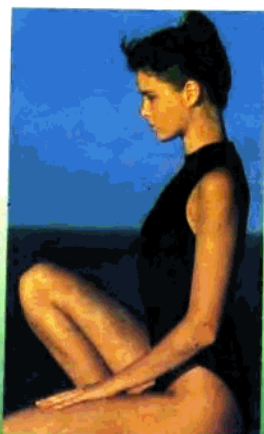


Health Encyclopedia

健康百科

韩长远 主编 ■ 河南科学技术出版社



《健康百科》编写委员会

主 编 韩长远

副主编 黄德元 朱玉芬

编 者 (以姓氏笔划为序)

司新会 刘洪生 闫晓晨 朱玉芬

关源猛 李 斌 杨力勇 赵 炜

黄德元 崔 丽 韩晓慧 韩长远

目 录

第一部分 心理卫生咨询.....	(1)
心理健康的标准.....	(1)
心理异常的表现.....	(2)
心理状态对身体的影响.....	(3)
怎样培养健全的情绪.....	(4)
如何克服不良情绪.....	(6)
怎样消除生气.....	(7)
心理疲劳的表现与治疗.....	(8)
需要与烦恼.....	(9)
怎样从悲痛中走出来	(10)
探病的最好礼物	(11)
何以“人比黄花瘦”	(12)
心烦意乱	(13)
妒忌——心理上不平衡的表现	(14)
忧郁——通向死亡的幽谷	(15)
健康的秘诀——笑口常开	(16)
笑容可掬	(18)
青春何故少白头	(19)
人迷麻将病缠人	(20)
赌博是一种病态反应性疾病	(21)
“心病”还需“心药”治	(22)

梦寐以求	(23)
情绪“转移”有利健康	(24)
信心疗法	(25)
癌症的心理疗法	(26)
第二部分 眼睛保健	(29)
保护心灵之窗——眼睛	(29)
让儿童有一双明亮的眼睛	(30)
做眼睛保健操要注意手卫生	(31)
知识分子的视力保健	(32)
有关近视眼的新发现	(33)
预防近视眼的“七要”、“七不要”	(35)
近视眼能否摘掉眼镜	(36)
必须戴眼镜的远视眼	(37)
青少年吸烟与中毒性弱视	(38)
形形色色的夜盲症	(40)
和老年人谈视力衰退	(41)
如何发现青光眼	(43)
人老宜防青光眼	(44)
钩端螺旋体眼病的防治	(45)
慎防现代生活中的眼外伤	(46)
从孙悟空七十二变谈换眼术	(47)
为啥会眼皮跳?	(48)
“胎气扑眼”不可信	(49)
使用眼药的学问	(49)
第三部分 美容与健康	(51)
浓妆淡抹	(51)

夏季勿艳抹	(52)
护肤化妆品并非越贵越好	(53)
当心化妆品皮肤病	(55)
化妆品对皮肤的危害	(56)
秋天面部皮肤的自我护理	(57)
头发的变化	(58)
麦当娜的悲剧	
——谈染发剂的危害及预防	(60)
谨防染发性皮炎	(61)
激光美容法	(62)
胡须与健美	(64)
勿为美容而轻易动眼睛手术	(65)
第四部分 健康长寿	(66)
十位高龄教授 健康长寿有因	(66)
寿比南山	(68)
伉俪情深人长寿	(69)
节食可长寿	(70)
吃尽美味何以不长寿	(71)
健脑防老的黄花菜	(72)
老人过节四忌	(73)
老年人装假牙后吃东西有滋味三法	(74)
腿勤方能长寿	(74)
适合老年人的运动锻炼	(75)
书法与健康	(76)
菊花与长寿	(77)
“病鸭子”的长寿经验	(78)

纵欲折寿	(79)
养生还应顺其自然	(80)
老年人晕厥多为不良预兆	(81)
老年性腰痛	(82)
肉皮和猪蹄可抗老防癌	(83)
第五部分 家庭保健	(85)
我家的公筷	(85)
医学知识能带来家庭幸福	(86)
冬天严防被窝窒息综合征	(88)
室内氧含量与肺癌	(89)
无孔不入的家庭螨虫及其防治	(90)
漫谈白天防蚊叮刺	(91)
家庭保健 莫忘补钙	(92)
中老年人何为骨病多?	(94)
穿衣保暖有学问	(95)
高血压病人的家庭调养	(96)
脑动脉硬化的家庭调养	(97)
结核病人的家庭治疗	(98)
颞下颌关节脱臼的家庭治疗	(99)
耽于电视 有碍健康.....	(100)
看电视卫生十五条.....	(101)
进门换鞋——好习惯.....	(102)
注意家庭里的卫生死角.....	(103)
家中油缸常清理.....	(104)
洗衣机对健康的影响.....	(105)
清洁剂带来的健康问题.....	(106)

她为什么突然晕倒在地·····	(108)
如何正确开启抽油烟机·····	(109)
选购香皂有诀窍·····	(110)
洗澡勿搓·····	(110)
不要用钢丝球刷洗铝制炊具·····	(111)
中风的信号·····	(112)
肺结核病的传染途径·····	(112)
结核性风湿病·····	(113)
拍打亦可疗百疾·····	(114)
落枕之后莫乱端颈项·····	(115)
第六部分 妇女保健 ·····	(117)
新婚须防情感紧张症·····	(117)
新婚后的苦恼·····	(117)
小别为啥赛新婚·····	(119)
女性健美 重在养血·····	(120)
女性生理性乳房疼痛种种·····	(121)
从中年妇女的“热闪闪”谈起·····	(122)
服用避孕药避孕失败之谜·····	(123)
避孕药会致畸胎吗? ·····	(125)
患哪些病不宜怀孕·····	(125)
孕期饮食三部曲·····	(127)
孕妇体重增加过快弊多利少·····	(128)
怀孕3个月 应穿孕妇鞋·····	(129)
孕后房事为何腹痛·····	(130)
农村孕妇B超热的利与弊 ·····	(131)
孕妇养猫谨防弓形体病·····	(132)

频频人流与红颜早逝·····	(133)
人工流产后应注意保养和休息·····	(135)
穿着不当可致产后缺乳·····	(136)
催乳验方十则·····	(137)
产后如何保持体形美·····	(138)
不可忽视的乳腺癌·····	(139)
妇女“老来红” 警惕患癌症·····	(141)
妇女的难言之苦——外阴瘙痒·····	(142)
缺钙易使老年妇女骨折·····	(144)
妇女多发病——阴道炎·····	(145)
来自尿路疾患的性交后出血·····	(146)
她曾经昏死过·····	(148)
第七部分 少儿保健 ·····	(151)
一位王妃的胎教·····	(151)
真的能“转胎”吗? ·····	(152)
B超检查对胎儿的危害 ·····	(154)
为什么提倡母乳喂养·····	(155)
切莫把“天然预防针”丢掉·····	(155)
防止早期断奶引起的营养问题·····	(156)
走出婴儿喂养的误区·····	(157)
宝宝长牙时·····	(158)
龋齿是宝宝健康的大敌·····	(159)
挑“马牙子”引起的悲剧·····	(160)
请保护小儿的“气体交换站” ——谈小儿肺炎的防治 ·····	(161)
让宝宝健康度过早春·····	(163)

幼儿发热的饮食调理·····	(164)
孩子多吃补品弊大于利·····	(165)
小儿“异食症”原因种种·····	(166)
婴幼儿少吃冷饮为佳·····	(166)
请给孩子一个良好的心理环境·····	(167)
正确对待孩子的性意识·····	(169)
谨防儿童性别倒错症发生·····	(170)
谨防孩子的智力“厌食症”·····	(171)
这样逗孩子太危险·····	(172)
两耳要闻天下事	
——谈保护好孩子的听力·····	(173)
儿童生长不可缺少赖氨酸·····	(174)
青少年学生经常食素危害大·····	(176)
佝偻病是危害儿童健康的全身性疾病·····	(177)
小儿“缺钙”与钙质的吸收·····	(177)
幼儿缺钙 莫乱吃药·····	(179)
儿童禁忌滥用药·····	(180)
婴幼儿不宜服用咳必清·····	(181)
婴幼儿用滴鼻净危险·····	(182)
婴儿的“满月头”剃不得·····	(183)
婴儿夏季腹泻的饮食疗法·····	(184)
漫话小儿哮喘病的防治·····	(185)
预防新生儿感染十法·····	(186)
小儿须警惕手足口病·····	(188)
寒冬须防小儿急性喉炎·····	(189)
计划免疫常识问答·····	(190)

卡介苗接种及注意事项·····	(194)
结核菌素·····	(195)
第八部分 饮食与健康 ·····	(197)
世界卫生组织提出确保饮食安全的十条建议·····	(197)
预防胃癌的十项建议·····	(198)
谈谈街头的食品卫生·····	(199)
街头食品请你十看二不吃·····	(200)
饮食不当易致早衰·····	(201)
进食过饱易致大脑衰老·····	(202)
为什么饱食易诱发心肌梗塞·····	(203)
多吃含钾食物可预防脑血管疾病·····	(203)
何为绿色食品? ·····	(204)
玉米的营养价值·····	(205)
大蒜的妙用·····	(206)
漫话辣椒·····	(207)
从杜甫之死谈起·····	(209)
食品中不宜滥加药物和微量元素·····	(210)
食品饮料中滥用色素危害人·····	(211)
漫谈胆石病的饮食预防·····	(212)
警惕致癌因素“入口”·····	(213)
膳食营养与乳癌·····	(214)
多食花菜可防乳癌·····	(215)
每天吃一定量白菜可有效防止乳癌·····	(216)
防止节日乐极生悲·····	(217)
麸酸钠——节日“美味综合征”的祸首·····	(218)
简易治疗白、脱发 ·····	(219)

谈谈老年人冬季的饮食保健·····	(219)
肺虚久咳者的药膳·····	(221)
第九部分 糖烟酒茶与健康 ·····	(223)
糖与多种疾病有关·····	(223)
糖并不损害健康·····	(224)
睡前吃点糖 睡眠可安祥·····	(225)
高糖饮食危害大·····	(226)
巴塞罗那奥运会禁烟令的启示·····	(227)
青少年吸烟增多令人担忧·····	(228)
开“洋荤”与受“洋罪”·····	(229)
为吸烟者算两笔帐·····	(230)
当你不再吸烟的时候·····	(231)
谈谈饮酒的益和害·····	(231)
饮酒八忌·····	(233)
劝酒“陋习”当改·····	(234)
啤酒和白酒不宜同时饮用·····	(235)
喝酒还是热的好·····	(235)
喝酒御寒不可取·····	(236)
酒与男性不育·····	(236)
儿童饮酒影响健康·····	(238)
酗酒害处多·····	(239)
酒精饮料是致癌因素·····	(240)
“液体面包”的妙用与慎用·····	(240)
夏日啖饮天然白虎汤·····	(242)
嗜饮汽水 少女受害·····	(243)
饮茶的学问·····	(244)

茶外之“茶”

——介绍几种有益健康的茶饮 (245)

降温解暑热茶最好 (246)

清茶一杯除沉痾 (247)

饮茶会不会“解药”? (248)

茶叶制剂与癌症防治 (249)

做好汛期饮水饮食卫生 (250)

自来水真是喝不得吗? (251)

第十部分 环境与健康 (253)

自然环境与用脑效率

——致长期伏案工作的同志们 (253)

负氧离子与健康 (254)

污染的空气是优生大敌 (255)

树木与健康 (256)

警惕现代生活中的奇特症 (257)

微波对人体的影响及预防 (258)

无形的污染——电磁波 (259)

潜移默化的震动病 (260)

静静的定时炸弹——石棉污染 (262)

时差与健康 (263)

铅损伤小儿大脑 (264)

容易被忽视的污染源——垃圾 (265)

令人眼花缭乱的灯光污染 (266)

第十一部分 疾病防治 (268)

当食物卡住喉咙时 (268)

“危险三角”里的危险 (269)

颜面擦伤要及时清除异物·····	(270)
巧取鼻腔异物·····	(271)
中暑与急救·····	(271)
电击伤病人必须现场急救·····	(272)
溺水者的急救·····	(274)
拧紧脸上的“水龙头”	
——过敏性鼻炎的自我治疗·····	(274)
警惕花卉过敏反应·····	(275)
狂犬病防治三则·····	(276)
狂犬疫苗问世 110 年·····	(280)
性传播疾病的早期信号·····	(281)
怎样预防性病·····	(282)
难言疾病莫忌医	
——谈尖锐湿疣及其治疗·····	(287)
胃下垂的 X 线表现及综合治疗·····	(288)
感染性腹泻的病因与治疗·····	(289)
水灾后须防农民肺·····	(291)
凶险的小儿中毒性菌痢·····	(292)
您知道颈椎病吗?·····	(293)
盛夏头痛与防治·····	(294)
口臭及防治·····	(295)
经常感冒须查鼻腔·····	(296)
挖耳朵害处多·····	(297)
手足皸裂的防治·····	(298)
与中老年人谈牙周病防治·····	(299)
如何预防和减少癫痫发作·····	(300)

骨刺的形成与对策·····	(301)
容易被忽视的鼻咽癌·····	(302)
第十二部分 肝炎与肝癌·····	(304)
注意保护我们的肝脏·····	(304)
病毒性肝炎的知识介绍·····	(305)
预防乙肝 刻不容缓·····	(310)
无症状乙肝表面抗原携带者与健康·····	(312)
乙型肝炎与两对半·····	(314)
乙肝“两对半”的常见组合及意义·····	(315)
对乙肝病毒携带者应如何辨证用药? ·····	(316)
HBsAg 携带者的家庭预防·····	(317)
实施乙肝疫苗接种 控制乙型肝炎传播·····	(318)
卡介苗与乙肝疫苗可以同时接种吗? ·····	(319)
慢性肝炎患者的自我保健·····	(320)
癌王——原发性肝癌基本知识介绍·····	(321)
第十三部分 用药咨询·····	(331)
中西医结合并非中西药合吃·····	(331)
久病未必成“医”·····	(332)
用药不应喜“新”厌“老”·····	(333)
不要盲目要求开新药·····	(334)
注意药物服用时间·····	(335)
用药不规律 癫痫难控制·····	(336)
正确服用康泰克·····	(337)
注意肠虫清的不良反应·····	(338)
谷维素不甘寂寞·····	(339)
哮喘病人用药要谨慎·····	(340)

老年人应慎用庆大霉素·····	(341)
浅谈皮肤病人怎样选择外用药·····	(343)
牙痛不可乱用方·····	(344)
中耳炎滴药应注意什么? ·····	(345)
滥用维生素 B ₁₂ 弊多利少 ·····	(346)
易致畸胎的常见药物·····	(347)
口服铁剂应注意什么? ·····	(348)
“打吊针”能使病好得快吗? ·····	(349)
打防疫针引起的发烧不能用激素·····	(351)
勿滥用速效伤风胶囊·····	(351)
当心药源性中风! ·····	(352)
警惕阿司匹林的毒副作用·····	(353)
大有前景的动物“制药厂”·····	(354)
高血压患者何时服药好·····	(355)
他为何旧病未除又添新病·····	(356)
家庭存药须知·····	(358)
判断药品过期、失效的几种办法 ·····	(359)
“快”起来的中医·····	(360)
良药苦口·····	(362)
“坐堂医生”及“堂”字号的由来·····	(363)
如何根据病情选择中药剂型·····	(363)
中药煎服的剂量、时间、方法·····	(365)
为什么中药汤剂要趁热过滤? ·····	(366)
应用中草药防治中暑·····	(367)
药枕何以能治病·····	(367)
朱砂切勿滥用·····	(369)

大黄不只是一味泻药·····	(370)
怎样选择补药·····	(371)
服中药超量亦害人·····	(373)
中医之谓“小儿佝偻病”·····	(374)
第十四部分 健康知识 ·····	(375)
小人书的来信·····	(375)
能说会唱的医疗卫生用品·····	(377)
谈谈大脑·····	(378)
脑功能失调的新因素——信息病·····	(379)
玩电子游戏机能增长智力吗? ·····	(380)
生理信息的载体——唾液·····	(381)
谈谈如何避免气功诱发精神障碍症·····	(382)
你知道怎样保护好双脚过冬吗? ·····	(383)
雾中锻炼害处多·····	(385)
贫血并非都是营养不良·····	(386)
手——感冒之友·····	(387)
CT 提供的信息 ·····	(388)
身体发胖的预兆·····	(397)
有碍健康的生活方式·····	(398)
交谈时的最佳距离·····	(399)
久坐办公室易患“肌肉饥饿症”·····	(400)
你会休息吗? ·····	(401)
夏季怎样增强食欲·····	(402)
睡眠与记忆·····	(403)
足够的睡眠与良好的记忆·····	(404)
梦·····	(405)

“风水”迷信与“风水”科学·····	(406)
“超级医生”信不得·····	(407)
生肖迷信要不得·····	(408)
腹部按揉好处多·····	(409)
第十五部分 医坛趣话 ·····	(411)
辨证论治 医术超群·····	(411)
击木治惊·····	(412)
王灿忌医·····	(413)
“独睡丸”趣话·····	(414)
蒲松龄笔下的好医生·····	(415)
蒲松龄的“药戏”·····	(416)
陆游的养生之道·····	(417)
巧借药名寓相思·····	(418)
后记 ·····	(420)