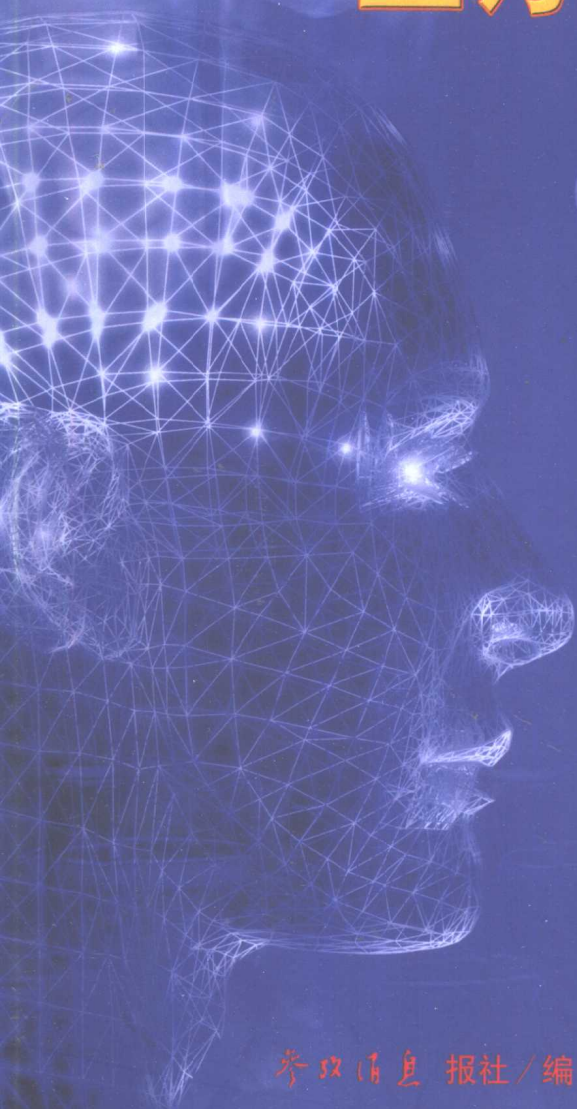


科普读物

世界最新

ADVANCED HEALTH
CARE IN THE WORLD

医疗保健(一)



参考资料 报社/编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

世界最新医疗保健 (一)

主编 周树春

NBAF-16/13



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

世界最新医疗保健. (一) / 参考消息报社编. —北京:
新世界出版社, 2002.6
ISBN 7-80005-762-3

Ⅰ. 世... Ⅱ. 新... Ⅲ. 保健—基本知识
Ⅳ. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 033771 号

世界最新医疗保健 (一)

主 编: 周树春
策 划: 孙如彪
张世林
责任编辑: 陈晓云 安 鹏 栗东晖
封面设计: 罗鸿凌
责任印制: 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京市百万庄大街 24 号 (100037)
电 话: (010) 68994118
传 真: (010) 68995974
网 址: www.newworld-press.com
www.nwp.com.cn
邮箱地址: public@nwp.com.cn
nwpcn@public.bta.net.cn
印 刷: 三河市文化局红旗印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 850×1168 1/32
字 数: 265 千字
印 张: 11.875
印 数: 00001-10000 册
版 次: 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 7-80005-762-3/G·345
定 价: 20.00 元

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究。
新世界版图书, 印装错误可随时退换。

前 言

人类进入二十一世纪后,科学和技术的发展可谓一日千里。科技的进步为人类不断展现出无限美好的前景,许多昔日可望不可即的梦想正在成为现实。

医学是科技发展的一个重要领域。由于它与人们的生活息息相关,因而它所取得的成果和进展也更为人们关注。目前,在医学领域,新思想、新观念、新方法、新产品层出不穷,给人们的保健、防病治病、益寿延年开辟更广阔的空间,带来了全新的希望。今天,保健已成为人们的日常需要,强身成为人们生活的内容,健美不再是少数人的专长,长寿也不再是异想天开的奢望。

新华社参考新闻编辑部编辑出版的《参考消息》,有专门的版面从事日常医疗保健报道,我们本着为广大读者提供世界范围内医疗保健、养生强身、防病治病、益寿延年之最新信息的宗旨,每日密切跟踪全球医学最新动态,并以最快的速度将信息奉献给广大读者。我们采用的消息来源包括世界各大通讯社、知名报纸杂志和因特网一些权威网站。

本书是近期有关医疗保健领域成果的总汇。我们将它分为五大部分,内容分别为健康常识、医学发现、医学发明、今日医疗和另类医疗。健康常识包括健康饮食、疾病须知以及健康话题三个部分。这些内容具有很强的可操作性。在保证安全的前提下,您不妨依葫芦画瓢,试一试这些方法对您的健康是否有促进

作用。在医学发现、医学发明和今日医疗这三章中,我们着力突出一个“新”字,反映的都是医学领域的最新进展,在注重科普的同时,我们希望您能够领略当代医学的神奇和魅力。最后一章另类医疗,向您介绍目前正在全球兴起的传统替代疗法,其中包括鲜花疗法、水疗法、尿疗法、高温疗法、日光疗法、瑜伽、中医等。

本书资料翔实,具有很强的可操作性和很高的参考价值。它不仅能为各层次的读者充当养生保健的顾问,也可以为我国医学科研机构提供最新信息和研究线索,同时它还是一本不可多得的医学科普知识读物。

有必要提醒的是,我们并非医生,更不是医学专家,只是抱着希望人人健康长寿的良好心愿,怀着将最新而实用的信息推荐给广大读者的一腔热情,把有关材料加以收集、编译、整理,舛误错漏,在所难免,敬请读者赐教。

参考消息报社

目 录

第一章 健康常识 (1)

一 吃出健康 (1)

- 1 桃：水果之王 (1)
- 2 吃桃百利无一害 (2)
- 3 核桃：保护心脏和血管 (3)
- 4 柠檬治病 (4)
- 5 梨：令人生机勃发 (5)
- 6 每天一苹果，疾病不找我 (5)
- 7 葡萄可同母乳媲美 (6)
- 8 吃葡萄不吐皮 (7)
- 9 保健佳品樱桃 (8)
- 10 芒果可治病 (9)
- 11 香蕉可治病 食用有讲究 (9)
- 12 防癌浆果秋橄榄 (10)
- 13 柿子预防心脏病 (11)
- 14 瓜子：“超级食品” (12)
- 15 食疗佳品：干果 (12)
- 16 西红柿益处多多 (13)
- 17 果菜汁：喝出健康 (14)
- 18 儿童饮果汁要适量 (16)
- 19 鲜榨汁颜色与健康 (17)
- 20 健康秘诀：多吃蔬果 (17)

21	果蔬难防乳腺癌	(18)
22	追根溯源话大蒜	(19)
23	怎样减少果蔬营养流失	(21)
24	桑树浑身宝	(22)
25	低脂食品：海藻	(23)
26	酸奶助健康	(24)
27	酸奶：21 世纪的食品	(25)
28	喝牛奶的学问	(26)
29	蜂蜜：健康甜品	(28)
30	蜂蜜的食疗作用	(29)
31	吃蜂蜜 护牙齿	(30)
32	燕麦治病 食用限量	(31)
33	吃鲜鱼防癌	(32)
34	多吃鱼可预防前列腺癌	(33)
35	勤吃鱼可治病	(33)
36	吃鱼可防老年痴呆	(34)
37	四种海鱼 孕妇不宜	(35)
38	吃鱼亦当心	(36)
39	鸡汤对心脏有益	(38)
40	啤酒亦抗癌	(38)
41	适量饮酒有益心脏	(39)
42	葡萄酒：最健康的含酒精饮料	(39)
43	每日饮红茶 血管保通畅	(40)
44	水：健康饮料	(40)
45	多喝水保健康	(41)
46	粗茶淡饭益寿延年	(43)
47	豆制品：肾结石患者不宜	(44)

48	杨桃：肾病患者不宜	(45)
49	糖尿病患者慎吃月饼	(45)
50	喝酒伤肝也伤骨	(46)
51	含糖汽水可导致肥胖	(47)
52	高蛋白食品弊多利少	(47)
53	告别肉类	(49)
54	节日饮食十忠告	(50)
55	专家倡导饮食新结构	(51)
56	食谱金字塔	(52)
57	健康饮食新标准	(54)
58	看血型定食谱	(55)
59	素食者亦应均衡饮食	(58)
60	调整饮食 有益健康	(59)
61	少食多餐益处多	(61)
62	降胆固醇良策：少食多餐	(62)
63	忙碌更需饮食健康	(63)
64	食品亦可缓解紧张	(64)
65	发酵食品对人体有益	(65)
66	请吃纤维食品	(66)
67	调味品的药用价值	(68)
68	警惕“天然药品”的毒副作用	(70)
69	防治偏头痛从饮食开始	(73)
70	儿童健康从饮食抓起	(74)
71	食讲科学 吃出智力	(75)
72	吃得聪明 活得惬意	(78)
73	别对保健食品说不	(79)
74	保健食品并非多多益善	(83)

75	神奇的“新维生素”：磷脂	(84)
76	人体离不开维生素 F	(85)
77	维生素食用指南	(86)
78	多服维生素 A 有害	(88)
79	服用雌激素有利有弊	(88)
80	硒：保健神奇矿物	(89)
81	家庭须防食物中毒	(90)
82	旅游防腹泻十措施	(92)
83	食品安全问题古已有之	(93)
二	疾病须知	(95)
1	征服糖尿病	(95)
2	很甜，但致命	(98)
3	关于糖尿病的六个问题	(101)
4	了解早老性痴呆症	(104)
5	关于阿耳茨海默氏症的 9 个问题	(107)
6	帕金森病患者：坚持住！	(110)
7	艾滋病六大谜团	(112)
8	艾滋病问答	(113)
9	男性应重视治疗排尿障碍	(116)
10	男性更年期不可忽视	(117)
11	男子汉，爱惜自身健康	(118)
12	过敏者：苦海无边？	(120)
13	如何避免花粉过敏	(123)
14	春季过敏的征兆及预防	(125)
15	恐惧症种类与疗法	(126)
16	正确估计孩子的疼痛	(129)
17	正确认识和处理儿童发烧	(130)

18	几种常见的头疼病	(131)
19	失眠症种种	(133)
20	患高血压的年轻人越来越多	(134)
21	慎防偏高型血压	(136)
22	治疗高血压有前提	(137)
23	步行可防高血压	(138)
24	无声健康杀手——丙肝	(139)
25	流感：冬季病魔	(140)
26	谨防骨质疏松症	(142)
27	结核病扑向年轻一代	(143)
28	现代病就在身边	(144)
29	过劳伤害：新世纪的苦恼	(148)
30	紧张：设计最完善的杀人机器	(150)
31	摆脱背部疼痛困扰	(151)
32	改生活习惯 治静脉曲张	(153)
33	如果你想献血的话	(154)
34	发病时间有规律	(156)
35	拂晓午夜前 心衰危险时	(158)
36	健康俗语漫谈	(159)
37	保健能防癌	(161)
38	防止医疗差错 牢记 20 条忠告	(162)
39	健康信息鱼目混珠 营养学家教你几招	(166)
三	健康话题	(168)
A	锻炼与放松	(168)
1	动起来！奔向健康	(168)
2	天天锻炼不可间断	(170)
3	瘦人也需要锻炼	(171)

4	快步行走有利健康	(172)
5	夏日锻炼 儿童康健	(173)
6	要想少患病 就请多运动	(175)
7	休闲运动延缓早老	(176)
8	“八十运动不嫌迟”	(177)
9	运动并非都有益健康	(178)
10	走出锻炼误区	(180)
11	笑对人生 自在轻松	(181)
12	如何保持良好情绪	(182)
13	乐观开朗延年益寿	(183)
14	精神放松法	(184)
15	心情抑郁易患病	(185)
16	消除疲劳 教你几招	(186)
17	舒缓眼疲劳小窍门	(187)
18	桑拿浴好处多	(188)
B	妇婴幼健康	(189)
1	高跟鞋损害足部	(189)
2	宽高跟鞋也会引发关节炎	(190)
3	妇女膝部更易受伤	(191)
4	卧床休息不能滥用	(191)
5	母乳喂养 益处多多	(193)
6	准妈妈调配营养 腹中儿发育健康	(194)
7	牙齿健康从小做起	(195)
8	交通噪音有损儿童健康	(196)
9	孩子用手机更易受辐射影响	(198)
C	环境与健康	(199)
1	预防经济舱综合征七忠告	(199)

2	警惕电脑病	(199)
3	长时间看电脑影响视力	(200)
4	用电脑当心“视觉症候群”	(202)
5	保护视力六“?”	(203)
6	春日谨防抑郁症	(204)
7	居室色调与健康	(206)
8	气候变化与健康	(207)
9	气候对健康的影响不容忽视	(209)
10	斜风细雨 关乎健康	(210)
11	神秘综合征不仅仅与环境有关	(211)
12	厨房是细菌的巢穴	(212)
13	公用电话细菌密布	(213)

第二章 医学发现

一	治病	(214)
1	控制血糖可防术后并发症	(214)
2	脂肪细胞激素可降血糖	(215)
3	锻炼可能给糖尿病人意外惊喜	(215)
4	疱疹病毒：癌细胞克星	(216)
5	“枳精”防治前列腺癌	(218)
6	避孕药有助于防治肠癌	(218)
7	饮酒可能预防肠癌	(219)
8	“漱口水”预防口腔癌	(220)
9	植物固醇养心防癌	(221)
10	运动治疗乳腺癌	(222)
11	普通饮料也有抗氧化作用	(222)
12	白葡萄酒也可富含抗氧化剂	(224)

13	新大豆 抗过敏	(224)
14	先改饮食 后做爸爸	(225)
15	母乳喂养的婴儿不易超重	(226)
16	水蛭可治疗骨关节炎	(226)
17	悬钩子汁能治胃肠炎	(227)
18	鳄梨可减轻肝炎症状	(228)
19	有氧运动可治精神抑郁	(228)
20	晨光缓解抑郁症	(229)
21	葵花籽油能治病	(229)
22	人体脂肪可治病	(230)
23	蛋清可抑制胆固醇上升	(231)
24	胆固醇的克星就在鸡蛋内	(232)
25	维生素可改善棘肌萎缩症状	(233)
26	维生素 E 可抗紫外线	(233)
27	西红柿和苹果可增加肺活量	(234)
28	咖啡抗痴呆	(235)
29	啤酒可防白内障	(236)
30	狼蛛毒液可治心脏病	(236)
31	牡荆果实治疗经前综合征	(237)
32	阿司匹林可防产前惊厥	(238)
33	脐带血可修复脑损伤	(239)
34	致命病毒治肺病	(240)
35	发光二极管有助于愈合伤口	(240)
36	天然抗菌效果佳	(241)
二	致病	(242)
1	高脂饮食伤大脑	(242)
2	术前紧张损伤血液机能	(243)

3	激素替代疗法可能危害心脏	(244)
4	反复感染者易患心脏病	(245)
5	基因变异：心血管病根源	(246)
6	慎跑马拉松	(247)
7	空气污染微粒可引发心脏病	(248)
8	空气污染可致先天缺陷	(250)
9	庙宇青烟绕 寺中“杀气”藏	(251)
10	幽门螺杆菌可能致胃癌	(252)
11	暴食可导致乳腺癌	(252)
12	眼癌与移动电话	(254)
13	年轻时暴晒年老时视力弱	(255)
14	音符激荡 乐手遭殃	(255)
15	文身可致终生过敏	(256)
16	劳动者易患精神紧张症	(258)
17	精神压力增加中风危险	(258)
18	压力损害身心健康	(259)
19	鲜花不利于病人康复	(260)
20	眼睑下垂意味着女性不育？	(261)
21	产后抑郁可能是缺乏睡眠所致	(261)
22	妻子怀孕 丈夫发福	(262)
23	儿童不吃早餐易便秘	(263)
24	妇女吃肉过多易骨折	(264)
25	牙齿不洁易得肺病	(264)
26	环境激素影响免疫系统	(265)
27	环境激素对胎儿危害最大	(266)

第三章 医学发明 (269)

- 1 “戒指”脉搏仪 (269)
- 2 激光诊断器 诊病“一口气” (269)
- 3 免针刺血糖监测仪 (270)
- 4 吞下药丸相机 拍出肠中病变 (271)
- 5 自体角膜移植法 (272)
- 6 再生治疗将取代角膜移植 (273)
- 7 仿生假耳 患者福音 (274)
- 8 滤噪助听器 (274)
- 9 激光导盲手杖 (275)
- 10 诊断癌症新技术 (276)
- 11 超声波诊断癌症 (277)
- 12 新法查丙肝 (278)
- 13 新型人工肺 (278)
- 14 可治皮炎的药物 T 恤衫 (279)
- 15 新型睡衣预防婴儿猝死 (280)
- 16 新型止血绷带 (280)
- 17 家用生育力测试器问世 (282)
- 18 避孕药贴 简便易行 (283)
- 19 简便有效避孕贴 (284)
- 20 新起搏器 以光代电 (284)
- 21 智能手术刀 (285)
- 22 拟开发“人造眼” (286)
- 23 识别病人的微芯片 (287)
- 24 未来手机监测健康 (288)
- 25 不辐射脑部的手机天线 (289)
- 26 新型手术机械手 (289)
- 27 新型手术机器人 (290)

第四章 今日医疗 (291)

一 医学展望 (291)

- 1 药丸因人而异 (291)
- 2 血库告急, 血液替代品解围 (292)
- 3 培育身体新器官 (294)
- 4 专家对本世纪征服癌症充满信心 (295)
- 5 癌症治疗进入新时代 (296)
- 6 千方百计抗病毒 (300)
- 7 跨洋手术开辟医学新时代 (310)
- 8 外科天才主刀 (311)
- 9 美国时兴自测健康 (315)

二 医学突破 (316)

- 1 糖尿病亦可手术治疗 (316)
- 2 移植猪细胞 控制糖尿病 (318)
- 3 组织胚胎干细胞育出心脏 (318)
- 4 干细胞修复心脏 (319)
- 5 心脏所受损害可以逆转 (320)
- 6 人造心脏首次用于心衰患者 (321)
- 7 能修复心脏的机器人 (322)
- 8 受伤肝细胞可修复 (324)
- 9 肝硬化出血有新药 (325)
- 10 治疗癌症新突破 (325)
- 11 癌细胞智能炸弹 (326)
- 12 用细菌“吃”肿瘤 (327)
- 13 防化疗病人脱发新药 (328)
- 14 部分致癌物获平反 (329)

- 15 可预防皮肤癌的神奇分子 (330)
- 16 确定男子不育病因新法 (330)
- 17 首批转基因婴儿出生 (331)
- 18 HIV 携带者也可放心当爸爸 (332)
- 19 诊断植入子宫前的胚胎 (332)
- 20 首例冷冻精卵婴儿诞生 (334)
- 21 美国研制新“伟哥” (335)
- 22 内外耳同时再造手术 (335)
- 23 验血诊断精神病 (336)
- 24 电脑诊断精神分裂症 (337)
- 25 免疫法：瘫痪者的福音 (338)

第五章 另类医疗 (341)

- 1 鲜花疗法风行古巴 (341)
- 2 鲜花与健康 (342)
- 3 瑜伽酷遍美利坚 (344)
- 4 海豚：开启智残儿心灵之匙 (346)
- 5 造型美术疗法可改善痴呆症状 (349)
- 6 水疗法强身健体 (350)
- 7 用虚拟现实疗法治癌 (351)
- 8 神奇尿疗法 (351)
- 9 高温疗法有奇效 (353)
- 10 日光疗法有讲究 (354)
- 11 针灸疗法风行美国 (355)
- 12 中医在加拿大 (357)
- 13 中草药在美国蓄势待发 (361)