

LIFE DISEASE HEALTH

生活

疾病

健康

主编 王永才

饮酒与健康
吸烟与疾病
饮食与健康
瓜果菜治病
药膳治百病
癌症与防治
牙病防与治
妇幼与保健
疾病与检查
环境与健康
运动与健康
延年与益寿
美容与减肥
健康新标准



大连出版社

(辽)新登字 15 号

图书在版编目(CIP)数据

生活·疾病·健康/王永才主编—大连:

大连出版社,1994.8

ISBN 7-80612-119-6

I. 生…

II. 王…

III. ①保健②疾病—诊断③疾病—治疗

N. R161

生活·疾病·健康

王永才 主编

大连出版社出版

新华书店经销

(大连市中山区大公街 23 号) 邮编 116001

大连海事大学出版社印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 字数:450 千字 印张:15.25

1994 年 12 月 第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

*

责任编辑:任雪芹 责任校对:王恒田 封面设计:陶增仁

*

ISBN 7-80612-119-6/R·12

定价:15.50 元

主 编 王永才

副主编

张学芳	张元松	马卫东	马金环
姚玉英	杨富强	王 哲	丁淑贞
李美华	董正义	秦淑玲	

编 委(以姓氏笔划为序)

丁淑贞	马卫东	马金环	王永才
王 哲	王维平	杨富强	李美华
李敬岩	刘淑静	刘 颖	刘 玲
刘 敏	何 英	邹 陵	张元松
张学芳	张秀丽	张秋影	张晓惠
范存琳	姜 伟	姜爱敏	姜淑娥
姚玉英	赵希之	秦淑玲	董吉贤
董正义	韩闰霞	蔡连英	颜桂荣
魏芷华			

前 言

生活,包括人的衣、食、住、行多方面内容。

要使人们生活更幸福美满;必须深刻了解认识生活与疾病发生发展的相互关系;生活与身心健康、延年益寿、智力开发的相互关系。俗语说得好:“人什么都有,不能有病。”生活再好,钱再多,若疾病缠身,将严重破坏幸福生活,给他人与家庭带来巨大的痛苦和灾难。因此生活·疾病·健康成为当今社会生活的热门话题。

本书收集国内外最新科学资料,并结合我们多年医疗实践及科研成果,编写了《生活·疾病·健康》一书,全面重点详尽地介绍了饮食、生活与环境、气候同人健康的关系,人为什么会得癌症?癌症能否自愈;癌症与遗传、吸烟、饮酒、性别、年龄、血型、精神的关系。癌症与化疗、放疗、体育、气功、食疗、药物综合治疗的关系,并介绍了癌症的最新治疗法和各类疾病的检查、早期防治,以及养身健脑延年益寿之道。

本书共有 65 节,700 多个专题,内容新颖,资料全面详尽、准确、科学性强,文字精炼,通俗易懂,给热爱生活的人们带来预防疾病、增强体质、延年益寿的经典知识。也给病人带来康复、战胜疾病的福音和精神食粮,也为广大医务人员提供了一本适用价值极高的医学专业参考书和工具书。

本书在编写过程中得到大连医科大学有关专家、教授和广大医务人员的热情关怀和积极的支持,以及在我院实习大连医科大学检验系学生、外院进修同志大力的支持和热心帮助,在此表示诚恳的谢意。

由于编者水平有限,缺点错误在所难免,请广大读者对本书给予批评指正,我们表示衷心谢忱。

编 者

1995 年 1 月 于大连

目 录

▲ 人体之最

1、人体之最.....	1
2、生活中的最佳温度.....	2
3、人体哪些部位老化最快.....	2
4、什么人生命最短促.....	3
5、吃何物最益寿.....	3
6、食物营养含量之最.....	4
7、吃糖的最佳时间.....	4
8、十种最好最差的食物.....	4
9、最佳的补血品——动物血.....	5

▲ 微量元素与人类健康

10、人体所需的矿物质	5
11、危害生命的十大物质	6
12、微量元素过多有害无益	7
13、微量元素与肿瘤发生及治疗的关系	7
14、微量元素含量与肝癌发病有关	9
15、补锌可防白内障	9
16、合理补钙.....	10
17、豆腐是补钙最佳品.....	11
18、锌是人体重要元素.....	11
19、排精过度可致体内锌缺乏.....	12
20、吃素者当心缺锌.....	13
21、低磷的危害.....	13

▲ 睡眠与健康

22、充足睡眠是健康的重要因素.....	14
----------------------	----

23、睡眠十忌·····	15
24、睡眠姿势禁忌·····	15
25、夏季午睡不宜长·····	15
26、蒙头睡觉的害处·····	16
27、学会科学打盹·····	16
28、睡眠中的气象学·····	17
29、睡眠不只是放松和休息而是有益机体的生长·····	18
30、睡眠不足时怎么办·····	18
31、睡不着觉吃什么——失眠的饮食疗法·····	19
32、安眠有方不妨一试·····	20
33、午睡可防冠心病·····	20

▲ 增强脑记忆的保健

34、可增强记忆力的[M 物质] ·····	20
35、合理用脑十要素·····	21
36、提高记忆力的几个方法·····	21
37、大脑喜欢“吃什么”(1) ·····	22
38、大脑喜欢“吃什么”(2) ·····	22
39、用筷子头脑更发达·····	23
40、健脑食物——核桃·····	23
41、学习后进食可增强记忆·····	23
42、脑力劳动者的膳食营养·····	24
43、计算器使人运算能力下降·····	24
44、喝面汤可增强记忆·····	25
45、大豆——健脑食物·····	25
46、能够增强智力的家庭药膳·····	26
47、如何让你的头脑聪明起来·····	27

▲ 判定身体健康标志

48、有益健康的饮食方法·····	28
-------------------	----

49、性格影响容颜·····	29
50、十指连心话护手·····	30
51、鞋底磨损看健康·····	31

▲ 判定疾病发生信号

52、梦可预示某些疾病·····	32
53、口味与疾病·····	33
54、口腔异味与患病的信号·····	34
55、看鼻子可知人的健康状况·····	34
56、脸部与健康·····	34
57、五官有异常变化,多是五脏有疾病·····	35
58、举手止鼻血·····	35
59、指甲变色显示营养不良·····	35
60、指甲颜色与疾病·····	35
61、多使用左手和左半身·····	36
62、尿的颜色与疾病关系·····	36
63、尿透明度与疾病关系·····	37
64、痰液外观性状与疾病关系·····	38
65、痰中带血是何原因·····	39
66、大便的颜色与疾病的关系·····	40
67、淋巴结肿大是疾病发生的信号·····	41
68、反复发作的咽痛应想到慢性扁桃体炎·····	42
69、脾气突然变坏常是疾病的信号·····	43
70、恶性肿瘤的外在表现·····	44

▲ 化验、CT、ECT、磁共振等检查

71、化验单上的结果表示什么·····	45
72、胃内窥镜检查前后·····	46
73、磁对人体并非都是正效应·····	46
74、CT 科普知识·····	47

75、ECT 在临床中的应用	47
76、病毒性肝炎的最新分类及诊断	49
77、血液流变学常用指标	51
78、肺结核病人经常透视对机体有损伤吗	52
79、放射计量是怎么计算的？为何不能总是“烤电”	53
80、临界性高血压	53
81、乙型肝炎病毒标志物——“二对半”与“三对半”	54

▲ 减肥与健康

82、女青年如何避免青春肥胖	55
83、怎样保持苗条的身材	55
84、不良习惯有损于体型美	56
85、女性婚后如何保持体型美	57
86、多喝水可减肥	57
87、减肥茶为什么能减肥	58
88、进食两小时后运动减肥更有效	58
89、节食减肥可引起慢性营养不良	59
90、重复减肥损伤身体	59
91、隆乳本为美，损害健康不值	60

▲ 化妆美容与健康

92、化妆品会使人变丑吗	61
93、美容新项目——酵素减肥、神灯健美	62
94、选用香水有讲究	62
95、新婚夫妇慎用洗洁精	63
96、去医院看病不宜化妆	63
97、不可忽视的眼部护理	63
98、20 岁前不宜做双眼皮美容手术	64
99、气薰美容法	64
100、儿童不宜使用成人化妆品	64

101、秋季护肤三部曲	65
102、皱纹与吃“肉皮”	66
103、梳子是生活必备品,也是保健佳品	66

▲ 室内装饰与健康

104、舞厅激光对眼睛的伤害	67
105、荧光增白剂对人体有害	67
106、住房颜色与人体健康	68
107、室内涂料能导致儿童铅中毒	68
108、玻璃纤维会引起肺部疾病	69
109、健康与住宅环境	69
110、卫生球与疾病	70

▲ 装饰与保健

111、戴金戒指请注意三点	71
112、如何识别白金首饰	71

▲ 秃顶、粉刺的防治及常食野菜的好处

113、每天洗头可防秃顶	72
114、粉刺的原因	73
115、常食野菜者身材高大	74

▲ 气候与疾病

116、气候与疾病	74
117、气候与气象过敏症	75
118、寒冷与疾病	76
119、冬季是锻炼身体最佳时节	76
120、冬季锻炼要注意正确的呼吸方法	77
121、冬季与光照	77
122、光照时间短——老年人冬季最易发生髌部骨折	78
123、冬季须防脑中风	78
124、冬季病毒性胃肠炎	79

125、夏令吃什么好	80
126、吃雪糕过量对人体的害处	80
127、五种不宜多吃冷饮的人	80
128、热天的耳痛病	81
129、谨防凉席过敏症	82
130、秋季农村常见的谷痒症	82

▲ 体育活动与健康

131、体育运动能预防癌症	83
132、运动可以预防糖尿病	84
133、体育锻炼和补钙能增强妇女骨骼	84
134、哪些体育锻炼有助于矫正扁平足	84
135、运动员多吃肉能提高成绩	85
136、世界卫生组织提倡骑车者戴头盔	86
137、骑车姿势与疾病	86
138、清晨跑步有危险	87
139、练气功不当会影响健康	87
140、哪些锻炼项目有助于矫正“八字脚”	88

▲ 延年益寿长命百岁的诀窍

141、人的寿命是多少	89
142、长寿之秘——减少能量消耗	89
143、养病养病，越养越病——增加健身意识才能长命百岁.....	90
144、每天睡 8 小时的人寿命最长	91
145、午睡可使您延年益寿	91
146、怎样才能推迟衰老	92
147、十种影响寿命的不良表现	92
148、冷静——长寿的秘诀	93
149、延年益寿养金鱼	93
150、多做好事有益于健康	93

151、吞咽唾液可延年	93
152、健脾益肾可抗衰老	94
153、食素比食肉者更使人健康长寿	95
154、一份延缓衰老的食谱	95
155、常食枸杞可延年	95
156、大蒜具有延长寿命增强记忆力之功能	96
157、姜能抗衰老	96
158、夏食红枣补身延寿	97
159、适当吃点肥肉有益健康	97
160、早餐可减少疾病延长寿命	98

▲ 茶叶与防病

161、茶叶治病十法	98
162、茶和盐水可预防感冒	99
163、饮冷水茶可治糖尿病	100
164、绿茶与防癌和艾滋病	100
165、茶能抑制多种癌症	100
166、从饮茶到吃茶——茶制品悄然兴起	101
167、茶叶药用好处多	102
168、怎样饮茶才能达到防癌	103

▲ 饮食与健康

169、食疗与健康	104
170、成年人每天摄入多少脂肪合适	105
171、饮食、运动、情绪	105
172、水果、蔬菜与防治疾病	106
173、人体需要哪些营养	107
174、保持食物营养价值的方法	108
175、绿色植物为什么能解毒	109
176、不宜偏食酸性食物	109

177、咖啡中潜在致病危险·····	109
178、鱼肝油可防治心脏病和偏头痛·····	110
179、不进早餐易患“结石症”·····	110
180、食物纤维、木质素与人体健康·····	111

▲ 水果与防病

181、世界之果——香蕉·····	111
182、水果明珠——葡萄·····	112
183、西瓜皮的药用·····	112
184、家庭简易贮藏水果三法·····	113
185、不宜空腹吃水果·····	114
186、生吃西红柿两忌·····	114
187、吃柿子三忌·····	115
188、吃核桃可预防心脏病·····	115
189、花生的营养和医疗用途·····	115

▲ 蔬菜与防病

190、多吃茄子可预防疾病·····	116
191、黄花菜有增加新陈代谢之功能·····	117
192、吃丝瓜好处多·····	117
193、紫菜有哪些营养价值·····	118
194、大蒜捣吃好·····	118
195、大蒜含有预防血栓的成分·····	118
196、红薯皮的奇特功能·····	118
197、夏令佳品数蕃茄·····	119
198、理想健康食品——蘑菇·····	119
199、保健食品——猪皮·····	120
200、保健蔬菜——韭菜·····	120
201、常吃土豆益处多·····	120
202、吃土豆需先削皮·····	121

203、芥菜与青萝卜·····	121
204、蔬菜淡季多吃黄豆芽·····	122
205、秋季多吃萝卜·····	122
206、胡萝卜能降低胆固醇·····	123
207、三种食物能降低胆固醇·····	123
208、吃酸菜要慎重·····	123
209、豆腐的科学吃法·····	124

▲ 动物食品与健康

210、蚕蛹——良好的保健食品·····	124
211、动物人参——鹌鹑·····	124
212、金秋时节食螃蟹·····	125
213、羊奶的营养价值·····	126
214、动物蛋白不宜摄取过多·····	126
215、苍蝇可成为人类最珍贵食品·····	127
216、不宜贪食烧烤食品·····	127
217、油炸食物不宜常吃·····	128
218、蜂蜜不可热吃·····	128

▲ 米汤、肉汤与健康

219、鸡汤补还是鸡肉补·····	128
220、米汤冲牛奶好处多·····	129
221、滋补药不宜与牛奶同服·····	129

▲ 糖与健康

222、糖并不损害健康·····	130
223、果糖与保健·····	130
224、一种误解——吃食糖有害健康·····	131

▲ 维生素与保健

225、维生素 A 具有抗癌作用·····	132
226、血液中维生素 A 水平与癌症发生危险有关·····	133

227、维生素 A 有抗癌作用	134
228、要慎用鱼肝油补充剂	134
229、富含 β -胡萝卜素的蔬菜水果可防癌	134
230、 β -胡萝卜素具有预防癌症的作用	135
231、维生素 B 对癌症病人有什么好处	136
232、维生素 B ₆ 的新用途	136
233、维生素 B ₆ 能预防肾结石	138
234、维生素 C 与癌细胞	138
235、服维生素 C 的误区	139
236、多食维生素 C 会致病	139
237、维生素 C 有防癌抗癌作用	140
238、具有抗癌作用的营养素——胡萝卜素、维生 素 E 和 C	140
239、维生素 E 与呼吸道反复感染的关系	141
240、麦门冬与天门冬	141
241、味精虽鲜,不宜多食	142

▲ 饮食与营养错误观念

242、胡萝卜的坏话	143
243、日常饮食中几种错误观念	143
244、晚餐太迟易生结石	144
245、吃饭不宜多说笑	144
246、狼吞虎咽为何不好	145
247、饱餐后喝汽水危险	145
248、莫劝忧者多进食	146
249、长期过食大蒜有害眼睛	146
250、菜放三天食之有害	146
251、吃软黄蛋——中毒	146
252、哪些人不宜吃花生	147
253、饭后稍卧有益健康	147

254、胆固醇过低也有危险·····	147
255、服用西药的食物禁忌·····	148
256、请君食用低钠盐·····	149
257、做菜何时放盐有讲究·····	149
258、罐头蔬菜营养有无损失·····	150
259、早餐喝豆浆好·····	150
260、佳肴不可贪——过食鸡鹅鱼鸭者忌·····	151
261、提倡使用营养卫生的精炼油·····	151

▲ 吸烟与疾病

262、香烟与有害物质·····	152
263、戒烟后体内发生有益的变化·····	153
264、戒烟欲速则不达·····	153
265、吸烟者与患白内障·····	154
266、吸烟喝酒与患弱视·····	154
267、吸烟与癌·····	154
268、吸烟与肺癌·····	155
269、10个肺癌9个吸烟,被动吸烟也受其害·····	155
270、吸烟者怎样防癌·····	156
271、吸烟不利于癌症治疗·····	156
272、无烟香烟能诱发口腔癌·····	156
273、吸烟会加速艾滋病感染过程·····	157
274、吸烟影响骨折愈合·····	157
275、吸烟与突眼性甲状腺肿·····	158
276、吸烟又一大害处——影响生殖·····	158
277、吸烟死亡威胁人类·····	159

▲ 饮酒与健康

278、适当饮酒有益健康·····	160
-------------------	-----

279、嗜酒者极少患感冒	160
280、正常血压者饮酒不宜过多	161
281、防醉之道	161
282、喝酒与用药	162

▲ 饮酒与疾病

283、啤酒多饮也有害	163
284、饮酒对心脏的利弊	163
285、小儿急性酒精中毒的危害	164
286、饮酒者尽量少摄取脂肪	164
287、酗酒伤脑新发现	165
288、长期酗酒者要警惕酒精性肝硬化	165
289、饮酒过度、营养过剩引起脂肪肝	166
290、过量饮酒可能引起夜盲症	167
291、酒精能破坏水果蔬菜的抗癌功效	167
292、饮酒对癌症病人有何影响	167
293、吸烟与饮酒对胃癌的发生有什么影响	168
294、醉汉为何步履蹒跚	168
295、大量饮酒增加突然死亡危险	168
296、醉酒后的处置	169
297、酗酒易患干癣	169
298、饮酒为什么会腹痛	169

▲ 身心健康要素

299、一昼夜人的生理变化特点	170
300、人生快乐 9 要素	171
301、保持心情愉快 10 诀	171
302、饮食生活指南——成人预防不当饮食九条规则	173
303、杰出人物有 10 种特征	173
304、大笑有益也有害	174

305、忍痛多久看医生·····	174
306、你知道吗？咳嗽也有益·····	175
307、男人身高与心脏病关系·····	175
308、损害健康的坏习惯·····	176
309、手上细菌知多少·····	176
310、自我诊断糖尿病依据·····	176
311、谨防疥疮传染·····	178

▲ 疾病新观念——综合症

312、用电脑谨防腕管综合症·····	178
313、咽部不适似有异物——“咽部异感症”·····	178
314、美味综合症·····	179
315、什么叫美尼尔氏综合症·····	180
316、小肠吸收不良综合症·····	180
317、警惕精神安定药恶性综合症·····	181
318、灼口综合症是怎么回事·····	182
319、50 种疾病与看电视有关——“电视综合症”·····	183
320、怎样预防中小学生的“运动不足综合症”·····	184
321、卡拉 OK 病·····	184
322、夏日谨防“空调病”·····	185
323、慢性结肠炎——慢性腹泻综合症·····	185
324、知识分子与“慢性疲劳症”·····	187
325、厕所与休克——“厕所综合症”·····	187
326、无菌性尿频——“排尿困难综合症”·····	188
327、性激素减少——“骨质疏松症”·····	188
328、妇女常见排尿异常——压力性尿失禁·····	189
329、饮食调理可防“时差病”·····	190

▲ 常见新发现疾病

330、与精神因素有关的紧张性头痛·····	190
------------------------	-----