



200 个专题助你解决

健身美容

性爱生活

生老疾病

药理自疗

家庭医务百科

科学普及出版社广州分社

家庭医务百科

刘天瑞 编著

科学普及出版社广州分社

家庭医学百科

刘天瑞 编 著

科学普及出版社广州分社出版
(广州市应元路大华街兴平里三号)

香港万里集团机构供稿
广东省新华书店发行
肇庆新华印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 7 字数: 151.424千字
1985年10月第1版 1985年10月第1次印刷

统一书号: 14051·60437 定价: 1.15元

前 言

本书作者是一位经验丰富的医生，他根据自己的医学实践，深入浅出地指导读者了解种种疾患的成因、治疗及其预防方法。

全书内容大致可分成健身、生育、性事、饮食、美容、睡眠、药物、寿命等几大类。每一专题独立成文，共收两百多篇。

本书定名为《家庭医务百科》，顾名思义，它将给读者提供丰富的家庭医务常识，甚至帮助读者成为出色的家庭良医。这正如本书作者所说的“当代人没有多少文盲，教育已相当普及，一般人都有九年学历，这个文化水平，足可使你成为自己的医生”。

本书是港版书，除删去个别章节外，基本没有改动，保留原习惯用语。

A985/10 03

目 录

健 身

追求时髦不应损害健康	(3)
晨运好处说不尽	(4)
锻炼能增强抵抗力	(5)
热身活动不可缺	(6)
锻炼器官发挥潜力	(7)
技艺训练在于大脑	(8)
医学家眼中的天才	(9)
技艺活动可至晚年	(10)
篮球运动强健机能	(11)
气功原凭锻炼	(12)
长跑依靠心脏	(13)
游泳保健常识浅谈	(14)
太极拳最宜老年人	(15)

足球运动锻炼心脏	(16)
走路是最佳的运动	(17)

生育与性事

婚前生理检查有必要	(21)
孕妇亦可游泳	(22)
多吃蔬菜可防流产	(23)
减轻孕妇的负担	(24)
技术进步不畏难产	(25)
严重包茎应做环切	(26)
包皮割否仍有争论	(27)
隐睾也能生育	(28)
睾丸和生殖力的关系	(29)
生育双方有责	(30)
夫妇合作保胎	(31)

久未成孕并非无望	(32)
人工受孕不宜推广	(33)
父母年龄影响后代	(34)
妇女更年期的疾患	(35)
锌元素有利分娩	(36)
推行性教育有必要	(37)
性欲与年龄有关	(37)
认识男女之性敏感带	(38)
性事值得研究	(39)
男性精子并无定量	(40)
爱抚须充分刺激应有方	(41)
性事合谐两方得益	(42)
温柔粗率反应有别	(43)
夫妻恩爱家庭幸福	(44)
男性性能力随年龄变化	(45)

中年性事如何协调	(46)
老人应节制性的消耗	(47)
纵欲残害身体	(48)
滑润剂亦可消炎	(49)
性事不能治病	(50)
淋病传染不可疏忽	(51)
技术进步真伪莫辨	(52)
细说试管婴儿	(53)
超声波测胎儿性别	(54)
测胎儿性别试纸面世	(55)
育婴要掌握规律	(56)
小孩腿异常的成因	(57)
保护儿童头部健康	(58)
买玩具应选择	(59)
儿童智力远胜往昔	(60)
幼儿忌医父母有责	(61)
母乳营养远胜牛乳	(62)

乳腺炎的成因…… (63)

饮食·美容·睡眠

进餐制度应改变… (67)

儿童偏吃损健康… (68)

烟酒大闹肠胃…… (69)

如何选择饮料…… (70)

多喝茶可解暑…… (71)

西瓜营养丰富…… (72)

有关病人的饮食… (73)

兼食吸收营养…… (74)

调节营养不简单… (75)

多饮开水益处无穷

…………… (76)

素食味淡有待改善

…………… (77)

素食利血有益…… (78)

保护肠胃注意饮食

…………… (79)

吃多种蔬菜益处多

…………… (80)

食物岂会相克中毒

…………… (80)

针灸不可儿戏…… (81)

针灸治颜面麻痹… (82)

指压并不新奇…… (83)

身体全是穴位…… (84)

针刺可治遗尿症… (85)

美不能离开健…… (86)

男性也要讲究健美

…………… (87)

看眼神知内心…… (88)

衣食住行须适应季节变化

…………… (89)

人类抗病力衰退… (90)

生命不堪消耗…… (91)

人体如何散热…… (92)

头大未必聪明…… (93)

适当作息保持健康

…………… (94)

习惯应从卫生出发

…………… (95)

天生机体不可损伤

…………… (96)

休息方式因人而异

…………… (97)

午睡可消除疲劳… (98)

家庭失睦有损健康

…………… (99)

长年卧病疾患并至

…………… (100)

面色能反映健康… (101)

专家讨论睡眠…… (102)

应如何保证睡眠…	(103)
睡眠也有规律……	(104)
异常的多眠症……	(105)
医治失眠新法……	(106)

精神与疾病

性格豪爽人长寿…	(109)
无忧虑自然宽容…	(110)
精神健康能抗衰老 ……………	(111)
两种极端性格……	(112)
性情急躁有碍健康 ……………	(113)
潜伏的精神“台风” ……………	(114)
赌博最易伤神……	(115)
情绪忧郁服B ₁₂ …	(116)
言语刺激造成病态 ……………	(116)
太太们恐惧的病症 ……………	(117)
喧闹刺激大脑易疲劳 ……………	(118)
肝病患者精神突变 ……………	(119)
疾病专欺弱者……	(120)
脱发原因种种……	(121)

保护头发有办法…	(122)
减肥并不困难……	(123)
行路有助减肥……	(124)
每天刷牙几次……	(125)
宜小心保护指甲…	(126)
防寒应该顾脚……	(127)
近视可以预防……	(128)
隐形眼镜的利弊…	(129)
干扰素的发展……	(130)
硒的药用价值……	(131)
癌症和年龄有关…	(132)
热能治癌新讯……	(133)
癌症恐惧无须自扰 ……………	(134)
运动促进血液循环 ……………	(135)
血液流失仍可再生 ……………	(136)
脑与语言思维……	(137)
意识瞬失症……	(138)

疾病的护理和自医

头晕未必脑病……	(143)
脑瘤只靠手术……	(144)
患脑溢血护理有诀 ……………	(145)
肠胃病可自医……	(146)

落枕不医可愈…… (147)	…………… (164)
自医并非难事…… (148)	入浴冲凉用水有别
烫伤简易疗法…… (149)	…………… (165)
吹风扇带来的疾患	粤人治“蛇”历史悠久
…………… (150)	…………… (166)
青年也会患腰痛… (151)	卫生常识不可或缺
预防暗疮粉刺重清洁	…………… (167)
…………… (152)	穿裤过紧影响发育
兔唇宜及早医治… (153)	…………… (168)
前列腺素的研究… (154)	维他命C需量甚大
破伤不可忽视…… (155)	…………… (169)
咽喉的扁桃体…… (156)	救护车难以救急… (170)
咽喉重地健康枢纽	跌打损伤医法有别
…………… (157)	…………… (171)
钙质不足导致八字脚	阿斯匹林不可混酒服
…………… (158)	…………… (172)
哮喘患者不宜搭机	老年人戒激动…… (173)
…………… (159)	老人与心脏病…… (174)
皮肤干燥易患搔痒	老人病“五十肩”
…………… (160)	…………… (175)
皮肤疾患不易治理	小心防止两脚衰老
…………… (161)	…………… (176)
机体抗力远未发挥	人生规律无可抗拒
…………… (162)	…………… (177)
保护器官精心使用	
…………… (163)	
护理有误老人长辞	
	医理·药物·寿命
	医生三大忌…… (181)

医生投药各有依据	(182)
求诊病人情急性躁	(183)
医生治病目标有三	(184)
求医问病应述实情	(185)
医生重视消毒卫生	(186)
判断死亡今昔不同	(187)
医学前景防胜于治	(188)
医治预防同样重要	(189)
脑病难医宜防	(190)
吸烟减退药效	(191)
服药延医常识	(192)
服药应遵医嘱	(193)
必须对症服药	(194)
中西医药的效应	(195)
薄荷草应用广	(196)
自购药物不可滥服	(197)
从人瑞看长寿	(198)
不药的长寿诀	(199)

和平有助益寿延年	(200)
节食可以长寿	(201)
医学只能延寿	(202)
发展人体零件	(203)
有关太空医学	(204)
外科手术展望	(205)
胃内拍照技术	(206)
当代的营养学	(207)
移植手术知易行难	(208)
遗传工程学的发展	(209)
耳垂起皱心脏有患	(210)
死亡将至能预感吗	(211)
死而复活并不出奇	(212)
僵尸待苏为时尚早	(213)

身 健

追求时髦不应损害健康

人的机体，对于外界的刺激，都能作出相应的反应。例如做单杠或双杠运动，胸肌便会隆起；做吊环运动，腹肌便有六块肌肉清楚地表现出来；自幼使用两只手工作的人，便会手掌肥厚，手指粗壮。这些现象都是正常的。反之便是异常了。因此，对这种现象应该高兴，不应该反感。无论男女，都是一样。

但是这种现象，有时和潮流发生矛盾。人们为了追上潮流，而防止类似现象的发生，因而牺牲了自己的健康。

例如近年来时代女性追求肌肤白皙，于是许多爱好游泳运动的女性，为了保持肌肤白皙，便不敢再去游泳了，因为游泳之后，肌肤因受到日光的紫外线照射，而变成黝黑之色，白皙便消失了。

游泳运动，对健康十分有益；游泳之余还可享受日光浴，受到紫外线照射，对肌肤更是诸多益处。肌肤由白皙变成黝黑，便是受益的表现，因此，过去青年女性多追求这种黝黑的健康肤色，这是完全正确的。

如今的潮流主张肌肤白皙为贵，于是潮流和健康发生矛盾了。在此情况之下是追求时髦，还是追求健康？有智慧的女性，一想便清楚，自然以健康为准，倘若新潮妨碍了健康，便应首先追求健康，而放弃新潮，因为一旦失去了健康，新潮也就毫无意义了。

晨运好处说不尽

笔者怀着很大的好奇心，对每天早晨坚持体育运动的人士，进行了一番调查。发现，坚持晨运的人士，基本上都是年老体弱者和慢性病患者。没有青壮年，也没有少年儿童。这就是说，进行晨运的人，并非以锻炼为目的，而是以疗养为目的。

笔者并非反对“晨运为了疗养”，而是想强调青壮年、少年儿童以及一切健康人士，也都应该进行晨运，以达增进健康之目的。

体育运动，固然可作为疗养的方法，但是更主要的还是为了增强健康，提高抗病能力。体育运动，有种种益处，而绝不只是促进肢体的发达，保持良好的体力。比如各项运动，都对肠胃的消化能力，大有益处，一个坚持运动的人，总是食欲旺盛，消化和吸收能力很强，因此身体强壮。一个坚持长距离跑步的人，不仅锻炼了肢体，而且锻炼了心脏，同时还大大有利于新陈代谢。此外，对于强壮机体和锻炼意志都有好处。不仅是长跑如此，任何一项体育运动，都有几方面的益处，而不是一方面的。

由此可见，体育锻炼绝不只是老弱病残者的疗养手段，而是人类增进健康的好办法。

有些人由于体会到锻炼的益处，虽然已年逾花甲，但仍旧坚持；有些则由于职业的关系，坚持某项运动，直至古稀之年；也有人由于坚持某项功夫锻炼，年至八旬而不衰。这些都说明体育锻炼，对维持肢体机能之重要。

锻炼能增强抵抗力

野营对于青年是一项很有益处的康乐活动，既可得到休息，又可进行锻炼。但是一位中学生野营归来便病倒了，全身酸痛，四肢无力，似乎象三天三夜没睡觉一般。什么原因？母亲说他受风了，着凉了，感冒了等等。意思是希望医生开一点药吃过便好了。

但是医生没有开药，而是建议他回去睡觉，恢复之后，再去野营，并坚持多住几天。这位母亲颇不以为然，认为正是因野营才得了病，何以再去？医生坚持自己的意见，这位母亲不解而去。

其实这位医生认为，正是这位母亲的溺爱，使儿子平时没有任何锻炼，致使体质十分脆弱，经不起小小的风雨，所以才野营一次便感冒了。

在现代都市，人们的舒适生活，水平实在不低。不但一切活动都由机械代替，而且就是在代劳之中，也还追求柔软舒适，上街有汽车，车内有软垫；进屋有地毯，地毯毛茸茸；睡床有弹簧垫，弹力正适宜。总之，机体所到之处，无不舒适至极。此外，大厦住宅装有空调设备，室内的空气总是在最适宜的温度。看来何等享受！是的，确实是高级享受。但是不要忘了，这高级享受带来的不利之处，这就是人体机能的退化。假如一个人从降生便这样的环境中生活，直到十几岁，二十几岁，从未改变过环境，那么可以肯定地说，这个人的体质一定十分脆弱，一旦环境改变便不能适应，那是肯定要病倒的。

热身活动不可缺

运动员以及一般有运动经验的人，在开始运动之前，总要先做一番准备活动，然后才开始正式运动。例如球赛，教练往往在比赛或训练开始之前，领导球员做一番轻松的舒展热身活动。如果是冬季，这种活动就更为必要。

为何在正式运动之前，要做准备活动？许多人，甚至许多喜欢运动的人，只知其然，不知其所以然。其实运动员做准备活动，有其医学上的根据。人在运动之前，身体处于静止状态，或局部处于静止状态，而在运动开始之后，便全身进入活动状态了。人在静止状态时，四肢的血液循环很慢。由于四肢不活动，便没有消耗，不需要那么多养分和氧。而在运动开始之后，便需要更多的养分和氧。否则不能使四肢及其他部位进行剧烈运动。但是，血液循环不能立即加速起来，而是逐步加速起来，由慢而快，而更快，正因如此，血液送给四肢及其他部位的养分和氧，也是逐步增加起来，而不是立即增加起来。因此运动员必须适应这个生理特点，若忽略了这个特点，当在静止状态，便突然开始剧烈运动，这样机体就可能由于不适应而发生扭伤事故以及更严重的外伤事故。这几乎是每个运动员或多或少都经历过的。

经验告知运动员，准备活动非常必要，不可忽视，准备活动是全部运动的组成部分，在任何情况下，都必须进行。准备活动在冬季运动中，尤其重要，因为冬季运动需要更多的养分、氧和热量。

锻炼器官发挥潜力

一般人只知道身体可以由锻炼而健康起来；四肢可以锻炼，使之行动敏捷，或取得某种技能，但是不知道身体的任何一个器官的机能同样可以锻炼。知道这一点，是很有意义的。因为知道之后，便可去锻炼，从而发挥机体的潜力，增长自己的技能。

例如说，人人都有耳朵，除聋子之外，都有听力。但是，耳朵同样健康的人，听力也未必相同。空军雷达兵的耳朵，可以听到很远很远的敌机的声音，而且可以根据声音，判断敌机的型号、航速，以及距离等等；乐队指挥家，能听出百余件乐器中哪一件乐器基调低了一点点，哪一件乐器奏得快了或慢了；医生可以利用听诊器听出心音的些微变化，而做出心疾诊断。这都是常人所做不到的。

此外，眼睛也可以通过锻炼形成锐利的目光。例如，一位画家对于两种近似颜色的微妙差别十分敏感；一位评酒家对一种酒，一尝便知其醇度。这些本领，同样是一般人所不能具备的，尽管他们有同样的视力和同样的味觉。

上述各专业人士的特殊本领是怎样得来的？是先天带来的吗？不是的，是后天通过锻炼获得的。这种锻炼，并非只有少数人可以实行，而是普遍可以实行，人人都可以去做，人人都可获得这种技能。因为这是人体所具备的潜力，任何健康人都可以通过锻炼而发挥这股潜力。