

给自己当医生



如果有人问，时下美国最为畅销的书是什么，回答是：不是通俗小说，不是回忆录，也不是纪实文学，而是医疗保健参考书。其中有一本最权威的，内容如同辞海般浩瀚的普及型医用参考书，竟卖到了125万册。

中国医生认为：时下中国人必须注意身体保健，多读通俗的医疗书籍，了解各种疾病的情况，从而关心他们的孩子和亲人，健康是福！

自我诊断 / 自我治疗 / 家庭急救 / 家庭保健 / 用药指南 / 秘方偏方 / 信念康复

健康
是福

给自己当医生

如果有人问，时下美国最为畅销的书是什么，回答是：不是通俗小说，不是回忆录，也不是纪实文学，而是医疗保健参考书。其中有一本最权威的，内容如同辞海般浩瀚的普及型医用参考书，竟卖到了125万册。

中国医生认为：时下中国人必须注意身体保健，多读通俗的医疗书籍，了解各种疾病的情况，从而关心他们的孩子和亲人，健康是福！

自我诊断 / 自我治疗 / 家庭急救 / 家庭保健 / 用药指南 / 秘方偏方 / 信念康复



【吉】新登字 03 号

健康是福 给自己当医生

艾 茹 主编

责任编辑:司荣科

封面设计:星鸿工作室

出版	吉林科学技术出版社	850×1168 毫米 32 开本	376 000 字	17.625 印张
发行		1998 年 5 月第 1 版	1998 年 5 月第 1 次印刷	
印刷	长春市弘祥印刷厂	ISBN 7-5384-1972-1/R·338	定价:26.80 元	
地址	长春市人民大街 124 号	邮编 130021	电话 5635176	传真 5635185
电子信箱	JLKJCBS @ public.cc.jl.cn			

1 世纪话题： 自我诊治

♥自我诊治的时代·····	(3)
♥预示长寿的“迹象”·····	(4)
♥好人长寿有了科学依据·····	(5)
♥健康状况自测术·····	(6)
♥指甲与疾病·····	(6)
♥从鼻唇沟观健康·····	(9)
♥自我检查防癌症·····	(9)
♥癌症到来前的 10 大先兆·····	(10)
♥哪些癌症与遗传有关 ·····	(11)
♥皮肤痒要警惕 ·····	(11)
♥不稳定性心绞痛的诊断与治疗 ·····	(13)
♥高脂食物会很快引起心脏病发作 ·····	(14)
♥各年龄阶段的常见病 ·····	(14)
♥下肢冷是某些疾病的信号 ·····	(15)
♥梦有时可以预示疾病 ·····	(16)
♥有利健康的“坏毛病” ·····	(17)
♥观色知营养 ·····	(18)
♥新鲜便血的自我诊治 ·····	(18)
♥值得注意的癌症信号 ·····	(20)
♥如何早期发现胃癌 ·····	(22)
♥睡前饮水可防血栓塞 ·····	(22)
♥抗击中风 ·····	(23)
♥花生酱治失眠 ·····	(26)
♥小米粥可疗失眠 ·····	(26)

♥ 适量摄入锌可减轻分娩痛苦	(26)
♥ 笑是免费药	(27)
♥ 警惕复印机墨粉污染	(28)
♥ 怎样选择降脂食品	(28)
♥ 年轻人谨防“老年病”	(29)
♥ 喝啤酒要因人而异	(30)
♥ 血癌新疗法	(31)
♥ 如何面对老年痴呆症?	(33)
♥ 如何通过口辨病?	(35)
♥ 鼻子经常出血怎么办?	(35)
♥ 年轻时终日饱食老年后骨质疏松	(36)
♥ 不运动易导致心脏病	(37)
♥ 放声歌唱裨益心肺	(37)
♥ 对发热的五种误解	(38)
♥ 咸甜混食健脾利胃	(40)
♥ 铁锅炒菜加醋好	(40)
♥ 降血脂药物应睡前服用	(40)
♥ 茶鸡蛋不宜食	(41)
♥ 皮肤与健康	(41)
♥ 女性冠心病的特点	(42)
♥ 男人身高与心脏病的关系	(43)
♥ 男人为何肚大	(43)
♥ 英营养学家声称人类肉食过多脑体积变小	(44)
♥ “莫扎特”能治秃顶	(45)
♥ 心理状态与感冒	(45)
♥ 多吃红糖 少吃白糖	(46)
♥ “食不厌精”有害	(46)

♥常吃海带延年益寿	(46)
♥怎样发现早期糖尿病	(47)
♥耳鼻咽喉疾病的早期诊查	(48)
♥腹泻莫忘查肝病	(49)
♥感冒服退烧药有害	(50)
♥吹气球有利于防治肺气肿	(50)
♥灰指甲的最新治疗方法	(51)
♥视头发辨疾病	(51)
♥视力与智商有关	(52)
♥菜篮子里的“降脂药”	(53)
♥抗癌佳品葡萄	(53)
♥“卫生习惯”不卫生	(54)
♥营养不良会诱发心绞痛	(55)
♥维生素 A 的多种治疗用途	(56)
♥药物也能致癌	(57)
♥口腔癌的早期诊断	(58)
♥小病在家就能治	(59)

2 新兴的第四医学 做一个出色的保健师

♥自我保健——新兴的第四医学	(62)
♥保健的最佳时间	(63)
♥健康长寿“和为贵”	(63)
♥让身体更健康	(64)
♥天气的杀伤力	(65)
♥身怀“绝技”的食物	(67)
♥雨中散步有保健作用	(69)

♥ 情绪不佳时锻炼会影响效果	(70)
♥ 激光治疗近视的利与弊	(71)
♥ 喝冷开水长寿	(73)
♥ 赤足——随意保健法	(74)
♥ 牛奶的保健功用	(75)
♥ 多喝全脂牛奶可预防癌症	(76)
♥ 人到中年话晚餐	(77)
♥ 测血压要不要分男左女右	(78)
♥ 做 B 超检查前要注意什么	(78)
♥ 哪些人需作胃镜检查	(79)
♥ 睡眠不足易衰老	(80)
♥ 大耳长寿有根据	(81)
♥ 衣服干洗后应注意晾晒	(82)
♥ 巧食肥肉亦健身	(82)
♥ 擦胸可防癌抗老	(83)
♥ 几种健康的放松方式	(84)
♥ 每天平躺几次有益健康	(85)
♥ 爬楼梯好处多多	(85)
♥ 高血压病人穿戴有讲究	(86)
♥ 神经衰弱的饮食疗法	(87)
♥ 失音症的茶疗方	(87)
♥ 血粘度高意味着什么	(88)
♥ 化验血脂应注意什么	(89)
♥ 降胆固醇药物应慎用	(90)
♥ 限盐食品并非对人人有利	(91)
♥ 甲亢病人的饮食原则	(91)
♥ 口感异常疾病的信号	(92)

♥慢性坐骨神经痛的体育疗法	(92)
♥早搏并非都要治疗	(93)
♥正确使用止喘气雾剂	(93)
♥莫忽视药物作用的两重性	(94)
♥抗过敏药物也可过敏	(95)
♥鹌鹑蛋治疗过敏症	(95)
♥青光眼患者慎服蜂蜜	(96)
♥健身之道——冷水脸温水牙热水脚	(96)
♥短期紧张有益健康	(97)
♥快步走——强体健身新方法	(98)
♥熬夜者的自我保健	(98)
♥体内如何大扫除?	(99)

3 家庭急救与护理的最佳方式

♥现场救命第一招	(103)
♥服错药后的家庭急救	(103)
♥急性荨麻疹的处理	(104)
♥关节扭伤的家庭处理	(105)
♥家里有传染病人该怎样消毒	(105)
♥家庭误治四则	(106)
♥心情压抑易患中风	(107)
♥猝死病人的抢救	(107)
♥烧伤急救常识	(108)
♥脂肪肝患者的膳食疗法	(109)
♥心梗病人出院后的保健	(110)
♥常见危重病病人的家庭急救	(111)

♥ 肾病患者的家庭护理·····	(112)
♥ 出血的急救·····	(113)
♥ 如何转运中风病人·····	(114)
♥ 噎食的急救法·····	(114)
♥ 怎样选用降血脂药物·····	(115)
♥ 降血脂的十种食物·····	(116)
♥ 病人的口腔护理·····	(117)
♥ 高血压老人如何安排一天生活·····	(117)
♥ 糖尿病患者如何选择水果·····	(119)
♥ 手术期间服用的强心剂·····	(121)
♥ 心理压力也会影响伤口愈合·····	(121)
♥ 辣椒大蒜唤醒植物人·····	(122)
♥ 多食海产品可健身益智·····	(123)
♥ 冬瓜的药用价值·····	(125)
♥ 生病并非全是坏事·····	(125)
♥ 降压过度会中风·····	(126)
♥ “清毒”重于“进补”·····	(126)
♥ 淡盐水,人体的最佳补剂·····	(127)
♥ 徒手治小病·····	(128)
♥ 肺心病人的家庭监护·····	(128)
♥ 贫血病人的饮食调养·····	(129)
♥ 支气管哮喘病人的家庭护理·····	(130)

4 世界 医疗动态专递

♥ 美科学家发现衰老的起因·····	(134)
♥ 帕金森氏病可用细胞疗法·····	(134)

♥ 菜肴应少肉多鱼·····	(135)
♥ 超声波益脑·····	(135)
♥ 孕期仍可服抗癫痫药·····	(136)
♥ 心情紧张的人易感冒·····	(137)
♥ 血管硬化者多喝桔皮水·····	(137)
♥ 性生活能增强记忆力·····	(137)
♥ 长期饮咖啡可引起骨质疏松症·····	(138)
♥ 电脑并发症·····	(138)
♥ 儿童饮食不当易近视·····	(139)
♥ 发芽土豆对胚胎的毒性·····	(139)
♥ 豆浆可降低患癌危险·····	(140)
♥ 吃花生防心脏病·····	(140)
♥ 头部照 X 光,中风早知道·····	(140)
♥ 致命病菌 无药可医·····	(141)
♥ 老人不宜长期食菜籽油·····	(141)
♥ 漂白净化水含致癌物质·····	(141)
♥ 冬虫夏草能降低血糖·····	(141)
♥ 白癜风发病机理探明·····	(142)
♥ 美国推广“五分钟笑疗法”·····	(142)
♥ 一滴血可验出百种病·····	(142)
♥ 漱口有按摩大脑的作用·····	(142)
♥ 忧郁症也可传染·····	(143)
♥ 服用 VC 忌食虾类·····	(143)
♥ 药片制成红色疗效佳·····	(143)
♥ 吃素太多也生病·····	(144)
♥ 用 B 超检查诊断食管癌·····	(144)
♥ 皮肤粘合剂·····	(144)

♥人造耳蜗可使聋儿复聪.....	(144)
♥献血可减少患心脏病的危险.....	(145)
♥X光检查乳腺癌的最佳时间.....	(145)
♥母亲抑郁症 儿子智商低.....	(145)
♥以色列科学家揭开大蒜防病的奥秘.....	(145)
♥一氧化氮是糖尿病根源.....	(146)
♥意研究人员发现艾滋病病毒不能进入卵子.....	(146)
♥化验头发诊断疾病.....	(146)
♥唾液查疾病.....	(146)
♥吃豆制品宜补碘.....	(147)
♥注射河豚毒素可戒毒.....	(147)
♥食用苜蓿叶可防止营养不良.....	(147)
♥治癌新法.....	(147)
♥帕金森研究有新发现.....	(148)
♥美试验清除白内障的办法.....	(148)
♥破 60 可防中风	(148)
♥服用雌激素后饮酒易患乳腺癌.....	(148)
♥过敏症患者不宜戴隐形眼镜.....	(149)
♥紫皮白薯有减轻肝功能障碍效果.....	(149)
♥验血能测心脏病.....	(149)
♥观肚脐知健康.....	(149)
♥性格温顺的妇女患心脏病危险较小.....	(150)
♥美国热门减肥药可能对心脏有害.....	(150)
♥火山灰能增强体能.....	(151)
♥铁可能引起动脉硬化.....	(151)
♥脐带血有抗癌效果.....	(152)
♥英专家认为儿童少食蔬菜易患癌.....	(152)

♥ 生姜能抑制“自由基”.....	(152)
♥ 餐前食蔬菜杀菌又防癌.....	(152)
♥ 泰国将制造抗艾滋病药 DDI	(153)
♥ 过多使用超标家电易得癌症.....	(153)
♥ 孕妇多吃纤维素 子女少患肠疾.....	(153)
♥ 铅污染损害牙齿.....	(153)
♥ 普通番薯皮可抗糖尿病.....	(154)
♥ 抗生素可根治胃溃疡.....	(154)
♥ 服食维生素过量会中毒.....	(154)
♥ 节食减肥不可取.....	(155)
♥ 芹菜降压又获验证.....	(155)

5 纠正你 错误的健康观念

♥ 保健误区.....	(159)
♥ 服用草药的五大危险.....	(161)
♥ 警惕小动作引起大毛病.....	(162)
♥ 有损健康的三个习惯.....	(163)
♥ 辐射：致癌杀手还是长寿福音？	(163)
♥ 透视巧克力.....	(165)
♥ 老年人用药应注意哪些.....	(166)
♥ 为何星期一最可怕.....	(167)
♥ 过度作爱精力会枯竭吗.....	(168)
♥ 五颜六色伴健康.....	(169)
♥ 饮水学问多.....	(171)
♥ 令人生畏的光污染.....	(173)
♥ 水垢易中毒.....	(176)

♥心脏病发作新信号·····	(176)
♥脑出血的教训·····	(177)
♥心肌梗塞与口腔疾病·····	(178)
♥别把营养药当补品·····	(178)
♥脂肪肝病人的四个误解·····	(179)
♥警惕形形色色的昏厥·····	(180)
♥不宜多吃的食物·····	(180)
♥饮食保健中易犯的错误·····	(181)
♥警惕紫药水的潜在危害·····	(184)
♥吃醋并非人人皆宜·····	(185)
♥哪些人不宜喝啤酒·····	(185)
♥饮食观念的对与错·····	(186)
♥麻将：八种疾病的诱因·····	(187)
♥家庭急救注意·····	(188)
♥你了解病毒性角膜炎吗·····	(189)
♥儿童发热不宜用阿斯匹林·····	(190)
♥发烧时别喝茶·····	(190)
♥药物牙膏须慎用·····	(191)
♥心脏病患者不宜长时间睡眠·····	(192)
♥服用维生素制剂并非有益无害·····	(192)
♥安定片使用应因人而异·····	(193)
♥听音乐有五忌·····	(193)
♥滥用速效感冒胶囊有害·····	(194)
♥天然补品也伤人·····	(195)
♥警惕！非牙病性牙疼·····	(196)
♥儿童保健中常见错误·····	(197)
♥牙膏吃进肚里引发多种疾病·····	(198)

♥家庭急救的错误做法.....	(198)
♥胃切除患者应警惕残胃癌.....	(199)
♥哪些人不宜进补.....	(200)
♥扭伤后莫乱揉.....	(201)
♥八种因素损害大脑.....	(201)
♥警惕无形的污染病.....	(202)

6 人类延长 生命的金钥匙

♥你能活多少岁.....	(206)
♥生活中的“催老剂”.....	(209)
♥没有睡眠就没有健康.....	(210)
♥算算你能活多少岁.....	(211)
♥寿命决定于诞生之时.....	(212)
♥人的寿命与脚的大小有关.....	(213)
♥生气不该超过 3 分钟.....	(214)
♥测测自己是否还年轻.....	(214)
♥健康食谱 ABC	(215)
♥十种食物不宜多食.....	(216)
♥锌与衰老.....	(217)
♥血型告诉你怎样衰老下去.....	(218)
♥降低体温益于长寿.....	(219)
♥长吁短叹也健身.....	(222)
♥书法与健康古今谈.....	(222)
♥花香能增强人的记忆力.....	(225)
♥我国元帅长寿之谜.....	(225)
♥毛主席为什么喜欢吃红烧肉.....	(226)

♥毛泽东论养生之道·····	(227)
♥白居易的“十可却”与“十不治”·····	(228)
♥长寿维生素·····	(229)
♥肺活量可预测死亡期·····	(229)
♥中国古代反常健身法·····	(230)
♥出生月份与人体健康·····	(231)
♥阳光可改善人的情绪·····	(231)
♥撮谷道——乾隆的健身益寿法·····	(232)
♥孔子晚年的养生之道·····	(232)
♥梁武帝何以高寿·····	(234)
♥从陆游善养生说起·····	(236)
♥现代人十戒·····	(237)
♥一代诗医蒲松龄·····	(239)
♥“铁血宰相”恢复青春之谜·····	(241)
♥雨果的长寿术·····	(241)
♥康德的养生之道·····	(242)
♥乐观豁达祛病增寿·····	(243)
♥洗澡治病趣谈·····	(245)
♥手指健脑法·····	(247)
♥现代人为什么患病多——药物的污染·····	(247)
♥理发可调节情绪·····	(248)
♥男人寿命短因在少梳头·····	(249)
♥苦味养生·····	(249)
♥吃啥补啥有道理·····	(250)
♥从巴尔扎克的短命说起·····	(250)

7 探寻 饮食与健康之谜

♥ 专家未必对 坦然进美食·····	(255)
♥ 食后感觉能测病·····	(256)
♥ 美营养学家比较中美饮食习惯·····	(256)
♥ 中国的饮食习惯可减少疾病发生·····	(257)
♥ 五种食物不妨天天吃·····	(258)
♥ 话说黑色食品·····	(259)
♥ 防病的最佳食物·····	(261)
♥ 一天一只香蕉·····	(262)
♥ 长期过饱饮食会加速大脑衰老·····	(262)
♥ 食物熏、炸、烤要防止“引狼入室”·····	(263)
♥ 喝奶有助于预防心脏病·····	(264)
♥ 长生不老的妙药——豆腐配海带·····	(264)
♥ 心情忧郁时——请吃糖·····	()265
♥ 吃出来的近视眼·····	(265)
♥ 上吃治下泻·····	(266)
♥ 姜可治腹泻·····	(266)
♥ 结核病患者宜吃的食品·····	(267)
♥ 自疗盗汗、虚汗·····	(268)
♥ 治口腔溃疡简方·····	(268)
♥ 脂溢性秃发与饮食防治·····	(268)
♥ 啤酒花的药用价值·····	(269)
♥ 鸡蛋皮内膜可治外伤创面·····	(269)
♥ 高血压患者多食鱼·····	(270)
♥ 中风后的膳食·····	(271)

♥南瓜籽的妙用·····	(271)
♥甘薯的药用·····	(272)
♥栗子的药用·····	(273)
♥几种昆虫食品的营养价值·····	(273)
♥能驱铅的食物·····	(274)
♥十种最好的食物·····	(275)
♥请您多喝汤·····	(276)
♥钙是人体之本·····	(276)
♥多吃苦食有益大脑·····	(277)
♥毛毛虫将成人类的药库·····	(277)
♥抗癌、抑制艾滋病——黄豆芽有奇效·····	(278)
♥预防早衰的七种食品·····	(278)
♥你缺少哪种维生素·····	(279)
♥性格食物改善性格·····	(279)
♥食物营养之最·····	(280)
♥饭后保健六不宜·····	(280)
♥并非越多越入味——请勿滥用佐料·····	(281)

8 少儿保健新知

♥儿童保健新知·····	(284)
♥警惕危害少年儿童的五大污染源·····	(284)
♥过量果汁对儿童有害·····	(285)
♥母乳喂养婴儿应适时补充维生素 K·····	(286)
♥小儿常见传染病须隔离的时间·····	(286)
♥莫让聋儿成哑巴·····	(287)
♥请关心孩子的“皮肤饥饿”·····	(288)