

健康必读小常识



透过本书
你可以改变旧的概念，
找到新的健康生活真谛。

华南理工大学出版社

健康必读小常识

徐 蕊 编著

华南理工大学出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康必读小常识/徐蕊编著. —广州: 华南理工大学出版社,
1998.3

ISBN 7-5623-1264-8

I. 健…

II. 徐…

III. 保健—基本知识

IV. R161

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮码 510641)

责任编辑: 谢艳桂

各地新华书店经销

广东省番禺市印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8.75 字数: 220 千

1998年3月第1版 1998年3月第1次印刷

印数: 1—5000

定价: 15.00 元

前 言

当人们的生活富足以后,在生活中最受关注的核心是什么?权力?地位?财富?都不是。答案很简单,就是“健康”。有位名人曾说过:“你可以赢得全世界,但是如果没有健康的身体,那一切还有什么意义呢?”因此,把健康视为一切的基础实不为过。

不过,人们常常在身体有了病痛的时候才急切地去投医,有的人病入膏肓,却盲目地寻找民间偏方,甚至求神问卜。生了病,看医求诊当然是最正确的处理方式,但是为什么不在平日就注意身体的保健,而在病了以后才懊悔烦恼呢?俗话说,“预防胜于治疗”,道理正是如此。

专业而深奥的医理并非人人能懂,但是在日常生活中却有许多健康小常识被我们忽略了。如果能把它们加以融会贯通,用于养生和照料亲人,最大的受惠者还是自己。本书涵盖的层面很广,在“从生活起居注意健康”、“正确的饮食是健康之源”、“身体的保健之道”、“常被忽

略的不良姿势”、“服药的正确观念”、“简易的居家护理常识”、“追求美丽不忘健康”等各章里,搜集了易懂而又实用的内容,加以分门别类,并以浅显的文字介绍给你。此外,还特别编写了“纠正错误的健康观念”,澄清似是而非的传统习惯,给你提供正确的解答。最后,“旅游的健康小锦囊”则是专门为旅游风气盛行的现代人而编写的,详列了出门在外时必备的健康常识,使你在平平安安出门、快快乐乐回家的过程中,也能玩得既健康又自在。

这本书包罗万象,充满了生活的智慧,最适合希望拥有健康、注重养生之道的人阅读。希望此书能让你拥有正确的健康概念,并且享受美满、健康的人生。

编著者

1997.9

目 录

第一章 从生活起居注意健康

指甲的白色半月是健康指标·····	1
从尿液的颜色看健康·····	1
如何对付恼人的香港脚·····	2
排尿后打哆嗦不是好现象·····	3
不要在摇晃的车上看书报·····	3
高枕不见得无忧·····	4
弯腰驼背会习惯成自然·····	4
早上睡醒后不宜立刻起床·····	5
睡醒后喝杯水有益健康·····	5
从舌头看健康·····	5
感冒的时候如何洗澡·····	6
尿液有泡沫代表健康欠佳·····	6
什么床最不伤脊椎·····	7
衣橱的霉味是健康的隐形杀手·····	7
不叠被有益健康·····	8
如何预防在地板上滑倒·····	8
不要过度刷牙·····	9
饭前洗手勿当成空喊的“口号”·····	9
过度日光浴对身体有害·····	10
戒烟时勿暴饮暴食·····	10
养宠物要小心·····	10

午休打个盹儿胜过夜眠	11
偶尔生病可以增强免疫力	11
不断进出冷气房对健康有害	12
洗温泉要注意冷热温差	12
运动后不宜洗冷水澡	13
持续运动比偶尔运动有效	13
不要在马路上慢跑	13
回家第一件事要先盥洗	14
坐月子可以吹冷气	14
吹冷气时室内要放一杯水	15
冷气机的空气滤网要常清洗	15
不要使用公厕里的烘干机	15
蹲式的马桶比坐式的卫生	16
勤做家务事常保健康	16
疲倦时喝水伸懒腰有效	17
指甲最容易藏污纳垢	17
电话的听筒要勤加擦拭	17
公筷母匙可预防乙型肝炎	18
清除肚脐眼的污垢要小心	18
用发夹掏耳朵容易发炎	19
不要用针或牙签剔牙	19
浴室里的毛巾要多晒太阳	19
使用洗洁剂时戴上手套保护玉手	20
小心微波炉的无形伤害——微波外泄	20
冷气机可能是鼻子过敏的祸源	21
饮食的原则	21
保持头发健康的重要因素	24

目 录

过多的睡眠会导致心脏病	26
不要和自己过不去——要多休息	27
防止疲倦的秘诀	29
卧室运动保健康	30
避免打鼾的方法	31
怎样防治口臭	32
睡眠的方法	34
睡眠的常识	36
妇女的切身知识	38
垫高腿部可以消除疲劳酸痛	41
如何预防中暑	42

第二章 正确的饮食是健康之源

大量饮茶会导致贫血	45
人造奶油无法预防动脉硬化	45
自助式餐饮容易暴饮暴食	46
冷藏的剩菜应加热后再食用	46
冰牛奶喝得太快容易拉肚子	46
偏食是致癌的最大原因	47
洗完澡或运动后不宜喝啤酒	48
红萝卜会破坏维生素 C	48
鸡精不能代替三餐	49
水是健康活力的泉源	49
东方人的热量标准	50
唾液可以解毒	50
嚼口香糖不能代替刷牙	51

饭后小睡片刻有助消化	51
不要迷信健康饮料或食品	52
吃太咸容易秃顶	52
多吃钙质丰富的小鱼干	52
吃饭前不要喝太多水	53
睡前吃宵夜容易发胖	53
食用太多酸性食物有害健康	54
味精吃太多会恶心头痛	54
黑糖水可以化解毒素	54
生吃蔬菜对身体有害	55
罐装的番茄汁比新鲜番茄好	55
蔬菜的纤维可以防癌	56
饮食精致化容易得大肠癌	56
常吃热辣食物易罹患癌症	56
疲劳的时候喝水最好	57
吃虾尾可预防动脉硬化	57
菠菜会妨碍钙质的吸收	58
香蕉沾蜂蜜食用可治便秘	58
吃海鲜小心寄生虫	58
注意腊肉香肠中的防腐剂	59
中年人应多喝新鲜果汁	59
鱼头和内脏最易含毒	60
不要食用海鲜汤表面的泡沫	60
喝烈酒前最好吃一颗巧克力	60
喝牛奶加糖不会破坏钙质	61
喜欢吃蛋的人要多喝茶	61
多吃新鲜的秋刀鱼	62

目 录

食用水果种子不会得盲肠炎	62
喉咙痛吃酸梅最有效	62
泡菜的维生素 C 含量丰富	63
晚上服用维生素效果最佳	63
酒可以克服更年期障碍	63
马铃薯的芽有毒不可食用	64
牛蒡是糖尿病患者的理想食品	64
浸泡绿豆的水是天然解毒剂	64
自己培育小麦草榨汁饮用	65
猪耳朵的软骨含有丰富的钙质	65
酒酿是补血的圣品	66
芥菜有助于食物的消化吸收	66
吃芹菜可以平衡血压	67
食用苦瓜可以预防中暑	67
罐头生锈或膨胀时请勿食用	67
蜂王乳可以延年益寿	68
吃涮火锅时肉务必要烫熟	68
火锅吃多了容易上火	69
冬季要多喝水以防止中风	69
喝柠檬原汁对肠胃伤害极大	70
五月至八月的牡蛎少吃为妙	70
炎炎夏日吃海鲜要当心	70
早晨不宜饮酒	71
选择适当的食物	71
新鲜水果营养价值高	73
预防小孩中毒的安全措施	75
有治病功效的食品	77

甜蜜蜜的美食——“糖”	79
牛奶兼具多种用途	80
牛奶中含有可怕的 DDT	82
喝茶比喝咖啡好	83
变质的自然食品	86
如何以吃赶走便秘?	87
立大功的小兵——芝麻	89
吃出健康来	91
保持蔬菜营养的方法	93
止咳食谱	95
蔬菜水果的治疗功效	97
肾脏病患者应注意的饮食	98
老年人应注意的饮食	100
如何为孩子选择零食	102

第三章 身体的保健之道

睡觉时磨牙要注意	104
牙疼的烦恼	104
口腔溃疡时怎么办	105
流鼻涕暗藏危机	105
奇特的酒糟鼻	106
流行性结膜炎会传染	106
眼睑发痒可能是眼虱作祟	107
隐形眼镜应随着年龄调整配戴时间	107
白内障不是老年人的专利	107
为什么会长针眼	108

目 录

掏耳朵不小心会引起耳疾·····	108
中耳炎与外耳炎·····	109
扁桃炎不要掉以轻心·····	109
腮腺炎就是俗称的猪头皮·····	109
声带长茧是现代的文明病·····	110
呵护胃肠是保健的第一步·····	111
拉肚子不是小毛病·····	111
长时间憋尿对膀胱有害·····	112
便秘是痔疮的前兆·····	112
何谓高血压·····	113
高血压患者的备忘录·····	113
脑贫血有什么症状·····	114
认识贫血·····	114
女性常患的偏头痛·····	114
罹患性病不要讳疾忌医·····	115
收放拳头运动你的脑·····	115
打呃的原因与治疗·····	116
恼人的手足多汗症·····	116
利用浮石去除茧皮·····	117
刷牙可以治疗胃下垂·····	117
轻度感冒时的自我疗法·····	117
哭有益身心健康·····	118
如何增进健康与活力·····	119
戒酒法·····	122
如何预防天凉染病·····	124
注重夏令饮食卫生·····	126
养神的好处与妙招·····	128

保护肝脏的基本常识·····	130
如何预防动脉硬化·····	132
糖尿病的种种·····	133
你的体重标准吗? ·····	135
预防胃病的方法·····	137
酒是不宜太接近的密友·····	140
血压问题知多少·····	142
情绪的控制是高血压良好的自疗法·····	146
防治痔疮的方法·····	148

第四章 常被忽略的不良姿势

下楼梯时小心脊椎伤害·····	151
暖身操是运动伤害的预防针·····	151
弹奏乐器的运动伤害最易被忽略·····	152
起床时动作不宜太过急促·····	152
高跟鞋太高容易引起腰痛·····	153
坐姿不正确的后遗症·····	153
日式的跪姿对脊椎伤害最小·····	153
闪到腰的人仰睡会使病情加重·····	154
跳绳或跑步时勿以脚跟着地·····	154
溜冰时要注意脊椎的安全·····	154
勿长期以同侧肩膀背负重物·····	155
躺着看书对眼睛有害·····	155
下山时勿用跑步·····	156
中年人打高尔夫球小心骨折·····	156
高难度的体操或舞蹈要量力而为·····	156

目 录

便秘时不要勉强用力·····	157
如何保持优雅的仪态·····	157

第五章 服药的正确观念

认识药物过敏·····	160
不要盲目使用成药·····	160
服药时用开水最好·····	161
服药的时间要注意·····	161
服药后要多喝水·····	162
药的八害·····	162
晕车药何时吃最有效·····	163
不要服用别人吃剩的药·····	163
开车前禁服哪些药·····	163
感冒药的服用须知·····	164
胃药不可随便服用·····	164
认识常用的消毒药水·····	165
不要长期服用安眠药·····	165
维生素不能乱吃·····	166
口服避孕药的危险性·····	166
不要过度使用眼药·····	167
药品的使用期限·····	167
民间的偏方不可尽信·····	168
不要轻信夸大不实的药品广告·····	168
外用药不可内服·····	169
药品必须妥善保管·····	169
中药和西药不要混合使用·····	169

部分中药的重金属成分有害健康·····	170
---------------------	-----

第六章 简易的居家护理常识

流鼻血时别惊慌·····	171
眼睛喷到不明液体时以清水冲洗·····	171
烫伤时用冷水冲·····	172
被针或铁钉刺伤时要注意伤口消毒·····	172
瓦斯中毒时要如何急救·····	172
半夜牙痛睡不着时怎么办·····	173
在睡梦中脚抽筋的自疗法·····	173
颈部落枕时要用热敷·····	174
脚麻木时倒着走有效·····	174
鱼刺哽在喉咙时吞饭很危险·····	174
治疗打呃不止的妙计·····	175
淤血时用水煮蛋热敷·····	175
口腔粘膜溃烂时用盐水漱口·····	175
嘴唇干裂时以保鲜膜热敷有效·····	176
“富贵手”的保养秘诀·····	176
使用热水袋时的注意事项·····	177
切芋头引起剧痒时用盐就能奏效·····	177
用晒干的柑橘皮代替沐浴精·····	177
自制退烧剂·····	178
经常吹冷气须注重皮肤保养·····	178
果汁粉多以化学原料制造·····	179
茶是最佳饮料吗?·····	181
享受沐浴的真正乐趣·····	182

目 录

女性可自疗腰酸背痛·····	185
消除眼睛疲劳的妙方·····	187
如何保护你的脚·····	188
近视眼与老花眼·····	189
保护眼睛的要诀·····	190
舌苔与健康的关系·····	192
视力不良时应配戴眼镜·····	193
选购男鞋应注意的事项·····	194
鞋子应置于通风处·····	196
中年人生活的四戒·····	196

第七章 追求美丽不忘健康

小心整容变成毁容·····	199
隆乳的受害妇女与日俱增·····	199
钻耳洞易得乙型肝炎·····	200
刮胡刀和修眉刀不要共用·····	200
好鞋有益足部健康·····	200
高跟鞋的后遗症·····	201
如何为化妆品把关·····	201
购买化妆品前要先试用·····	202
不要使用他人的唇膏·····	202
肤质异常时勿化妆·····	202
长面疱时严禁化妆·····	203
穿着紧身内衣较不易脱妆·····	203
天然化妆品不见得安全·····	204
在海边戏水禁用眼影·····	204

便秘是皮肤的大敌·····	205
不当的饰品会伤害皮肤·····	205
用透气胶带贴双眼皮的害处·····	205
泡沫多的洗发精易使头发干燥·····	206
皮肤敏感的人洗发要注意·····	206
指甲的健康不容忽视·····	207
抽烟对美容及健康有害·····	207
生菜沙拉并非美容圣品·····	208
适量饮酒对美容有益·····	208
喝啤酒不会发胖·····	208
减肥要循序渐进·····	209
持续运动减肥才有效·····	209
喝柠檬原汁减肥很伤胃·····	210
何种衣物对健康有益·····	210
粉扑要经常更换或清洗·····	210
皱纹的产生与笑无关·····	211
银制的饰品对身体有益·····	211
怎样保养你的玉手·····	212
食物也可以美容·····	215
你可能忽略的美容须知·····	216
选购及配戴珠宝饰物的原则·····	222
防治头皮屑的方法·····	223
如何有效地增高·····	224
柠檬兼具营养及美容功效·····	226