

●●●●● 实用家庭医学丛书



生活起居保健

饮食运动养生

心理适应调节

疾病康复指导

自然方法健身

ShiYong jiating baojian



实用 家庭保健

苏兆强 编著
陕西科学技术出版社



实用家庭医学丛书

实用家庭保健

苏兆强 编著

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用家庭保健/苏兆强编著. —西安:陕西科学技术出版社, 2001. 11

ISBN 7-5369-3400-9

I. 实... II. 苏... III. 家庭保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 074129 号

出 版 者 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)7211894 传真(029)7218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西科学技术出版社

电话(029)7212206 7260001

印 刷 西安市永惠彩色印刷厂

规 格 850mm×1168mm 32 开本

印 张 19.875

字 数 640 千字

印 数 1—4000

版 次 2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

定 价 33.00 元

(如有印装质量问题,请与承印厂联系调换)

内 容 提 要

本书是实用家庭医学丛书中的一部作品。书中以丰富翔实的内容,向读者分别介绍了精神卫生、家庭医护、营养运动、健脑睡眠、养生防病、益寿抗老以及妇女保健、中老年养生、家庭用药等方面的基本知识,并就性生活卫生以及健康与健美的关系作了简明易懂的阐述。书中还介绍了各科常见疾病的防治常识,指出了疾病发生的早期信号以及如何防癌抗癌,并列举了一些中外名人和百岁寿星的养生之道,为读者提供了有益的参考。此书层面广博,文笔流畅,深入浅出,易学易懂,便于实践,不失为读者的良朋益友。倘能取经学道,学以致用,科学养生,坚持不懈,你将会拥有一副健康的体魄,同时也拥有幸福。

· 目 录 ·

前 言	(1)
第一章 健康及影响健康的因素	(3)
一、什么是健康	(3)
健康的新概念	(3)
健康身心的八条新标准	(4)
自我保健的钥匙	(5)
遗传病的防治	(6)
二、影响健康的因素	(7)
环境对健康的影响	(7)
影响健康的营养因素	(9)
社会心理因素与健康密不可分	(11)
第二章 家庭保健养生指南	(15)
一、为什么要提倡家庭保健	(15)
家庭保健的重要性	(15)
家庭保健的特点	(15)
怎样才能做好家庭保健工作	(16)
有必要建立家庭保健药箱	(17)
二、家庭保健护理	(18)
在家庭怎样测量血压	(18)
测量体温的正确方法	(19)
怎样测量脉搏	(19)
呼吸测量法	(20)
家庭空气消毒法	(20)
有传染病人的家庭如何消毒	(21)
怎样在家庭为伤口换药	(22)
怎样在家庭护理瘫痪病人	(22)

家庭中怎样预防褥疮·····	(23)
家庭如何处理褥疮·····	(24)
在家庭怎样搞好病人的口腔卫生·····	(24)
在家庭怎样为卧床病人洗澡·····	(25)
在家庭如何护理癌症病人·····	(25)
骨折病人的家庭护理·····	(26)
家庭发生烫伤、灼伤如何处理·····	(26)
在家中怎样拔火罐·····	(27)
中药怎样煎服才算科学·····	(27)
怎样在家中为病人供氧·····	(28)
第三章 至关重要的精神调养 ·····	(29)
一、精神文明是健康的基石·····	(29)
愿您的心灵永远春光明媚·····	(29)
美好心灵需要一个坚强的支点·····	(30)
健身必先养德,德为福寿之本·····	(31)
衡量心理健康的 11 把标尺·····	(32)
乐善好施 健身添寿·····	(32)
“问渠哪得清如许,为有源头活水来”·····	(33)
佛门弟子健康长寿的启示·····	(34)
说谎的人等于自食苦果·····	(35)
二、心理失调有损健康·····	(36)
从苦笑、狞笑到笑里藏刀·····	(36)
在梳妆镜里,你看到了什么·····	(37)
暴君隋炀帝因嫉妒而亡国·····	(37)
自卑是早衰的催化剂·····	(38)
为什么“杯弓”会变成“蛇影”·····	(39)
从林黛玉之死看负性情绪的危害·····	(40)
癌症向悲伤的人发出邀请·····	(41)
一夜烦恼导致“满身开花”·····	(42)
庆功宴上酿悲剧·····	(44)
他发现朋友行窃时哮喘病发作·····	(44)
“头痛”病把曹操送上西天·····	(45)
一位因口吃而被迫休学的大学生·····	(46)

她为什么被“疼痛”纠缠不休·····	(48)
大学校园里的“幼稚孩童”·····	(48)
三、情绪、情感的自我调节·····	(50)
从“男儿有泪不轻弹”说起·····	(50)
用三条缆绳把你拉出嫉妒的漩涡·····	(51)
把泡在醋坛子里的心捞出来·····	(51)
老中医对巡按说：“大人患了月经不调”·····	(52)
其实，这世界并不可怕·····	(53)
宠辱不惊——唐朝督运官留给今人的古训·····	(54)
从“家和万事兴”看心理相容·····	(55)
心理情性——隐伏在心灵上的“毒瘤”·····	(56)
宽容能将心头的冰河化为一江春水·····	(57)
心情郁闷时不妨采用“阿 Q 胜利法”·····	(58)
“糊涂”的居里夫人两次获得诺贝尔奖·····	(59)
打开心理闭锁，走出孤独怪圈·····	(60)
幽默是积极情绪的活剂·····	(61)
把挫折化解成营养生命之树的养料·····	(62)
劝君莫做“含羞草”·····	(63)
牢骚太盛防肠断·····	(65)
受辱的姑娘怎样宣泄心中“邪火”·····	(66)
说声“抱歉”天地宽·····	(67)
情绪与猝死·····	(68)
急性子的人不妨“悠”着点儿·····	(70)
失恋不失志，君子当自强·····	(71)
不要用凸凹镜去看自己·····	(72)
安神静心的“音乐疗法”·····	(73)
第四章 饮食与营养·····	(75)
一、营养对健康至关重要·····	(75)
生命活动需要热量·····	(75)
不可或缺的碳水化合物·····	(76)
人体的建筑材料——蛋白质·····	(77)
脂肪的作用·····	(78)
维生素的特殊贡献·····	(79)

多吃纤维素可预防“富贵病”	(81)
微量元素是维护健康的特种部队	(81)
足够的钙质使人骨硬如钢	(82)
饮食和情绪密切相关	(83)
二、饮食要多样 营养应均衡	(85)
五谷杂粮应是餐桌上的“常用品”	(85)
挑食、偏食可引起营养不良	(85)
吃含核酸多的食物使人年轻	(86)
长期素食者应定期开“荤”	(86)
动物内脏弃之可惜	(86)
吃新鲜蔬菜会让人变得鲜嫩	(87)
泡菜有独到的营养价值	(87)
“清淡素雅延年寿,一钵豆腐敌百珍”	(87)
胡萝卜挺胸抗癌建奇功	(88)
硬果类食物的骄傲	(88)
吃蔬菜合理搭配可保证营养	(89)
要防病 多吃葱	(89)
生吃大蒜 细菌完蛋	(89)
三、养成良好的饮食习惯	(90)
过饮过食 弊病多端	(90)
不可让胃肠过于劳累	(90)
吃烫饭、喝冷饮损伤健康	(91)
吃好早餐 精神一天	(91)
晚餐不宜吃得太饱太迟	(92)
宁淡勿咸话食盐	(92)
吃饭时一定要细嚼慢咽	(93)
常吃水果虽好但过食有害	(93)
饭后不要立即吃水果	(94)
贪吃熏烤、油煎食品等于自讨苦吃	(94)
未成熟的番茄吃不得	(94)
汤水泡饭 胃肠添乱	(95)
盛夏不宜多喝冰冻冷饮	(95)
不要贪吃皮蛋和爆米花	(95)

花粉轻扬益健康	(96)
蜂蜜赐给人类的不仅是甜蜜	(96)
白糖——人类健康的甜蜜“杀手”	(96)
肥胖的人切莫贪口	(97)
消瘦的人吃什么才能胖起来	(98)
白开水可滋润生命之树	(98)
喝新鲜凉开水有益健康	(99)
六种开水不能喝	(99)
吃鸡臀尖有害健康	(100)
四、食物的保管与烹调	(100)
早晨不要喝加糖的牛奶	(100)
怎样吃鸡蛋才算科学	(100)
炒菜放油并非多多益善	(101)
藏在高温油烟中的“魔鬼”	(101)
炸制食品后的余油食之有害	(102)
熟食勿久放	(102)
你会喝豆浆吗	(102)
动物性食品不宜反复冷冻	(103)
冷藏的熟食不要直接食用	(103)
冷藏食品宜速冻缓解	(103)
猪肝去毒后才可食用	(104)
饮食加醋益健康	(104)
良厨巧烹一锅春	(104)
五、各类人群的饮食养生原则	(105)
小学生的饮食	(105)
肥胖孩子的饮食	(106)
中学生的饮食	(107)
高考前学生的饮食	(107)
大学生的饮食	(108)
女子青春期的饮食	(108)
新婚夫妇的饮食	(109)
孕妇的饮食	(109)
产妇的膳食调配	(110)

1115 22/12

中年人的饮食	(110)
中年妇女的饮食	(111)
老年人的饮食调养原则	(112)
六、病人的饮食调配	(113)
发热病人的饮食	(113)
便秘患者的饮食	(113)
慢性腹泻患者的饮食	(114)
胃病患者的饮食	(114)
贫血患者的饮食	(115)
高血压病的饮食调配	(115)
冠心病的饮食疗法	(116)
心肌梗塞的饮食调养	(117)
肺结核病人的饮食调理	(117)
哮喘病人的饮食	(118)
肾脏疾病患者的饮食调养	(118)
肝炎病人的饮食调养	(120)
脂肪肝和肝硬化病人的饮食	(120)
糖尿病人的饮食原则	(121)
第五章 怎样健脑益智	(123)
一、了解自己的大脑	(123)
脑的解剖和生理知识	(123)
人脑是无比庞大的信息储存库	(124)
人脑越用越灵	(125)
从“人到 50 不学艺”谈起	(126)
智力和智商	(127)
脑袋大的人不一定聪明	(128)
二、健脑必须保证营养	(128)
健脑食物与天才	(128)
大脑需要足够而平衡的营养	(130)
从丰富的健脑食物中摄取营养	(131)
头脑要好 多吃核桃	(132)
鱼虾海藻对大脑大有补益	(132)
豆类食品具有特殊的健脑作用	(132)

三、科学用脑 智慧生辉	(133)
保持正常的生活规律	(133)
从“头悬梁、锥刺股”说起	(134)
大脑也会“积劳成疾”	(135)
劳逸结合 自得其乐	(135)
用脑要有时间间隔	(136)
脑力活动要交叉进行	(137)
用脑要专心致志	(137)
四、如何增强记忆力	(138)
记忆是人类生存进化之本	(138)
锻炼记忆可以延缓大脑老化	(139)
良好的记忆需要健康的体魄	(140)
记忆方法要灵活运用	(141)
寻找利于自己记忆的方法	(145)
正确对待记忆力的衰退	(145)
五、怎样防止脑早衰	(146)
劳动可强身益智	(146)
年龄大的人一定智力衰退吗	(147)
如何永葆智力的青春	(148)
大便干燥 头脑减效	(150)
氧气充足 精力充沛	(151)
环境污染 大脑受害	(152)
消除噪声 头脑清晰	(152)
光照适度 脑力充足	(153)
富有情趣的头脑运动	(154)
第六章 保证充足的睡眠	(156)
一、睡眠的重要性	(156)
睡眠是脑疲劳的最好恢复剂	(156)
睡眠的好坏并不在于时间的长短	(157)
“百灵鸟型”和“猫头鹰型”的醒睡节律	(158)
缺觉损害人的免疫系统	(159)
做梦是大脑特有的生理现象	(159)
午觉是对睡眠的重要补偿	(161)

睡眠不足影响美容	(161)
经常打鼾既影响别人又危害自己	(162)
怎样对待失眠	(162)
二、睡眠应讲究科学	(164)
“开夜车”之后要补偿睡眠	(164)
睡眠应该采取什么样的姿势	(164)
固定的睡眠节奏能健身醒脑	(165)
不要蒙头睡觉	(165)
入睡之前应注意些什么	(165)
饭后立即睡觉有一定危险	(166)
不要开着灯睡觉	(166)
“高枕”并非“无忧”	(166)
选择床铺有讲究	(167)
第七章 体育运动是健身之本	(168)
一、体育锻炼应讲究运动卫生	(168)
流水不腐 户枢不蠹	(168)
体育锻炼的好处	(169)
体育锻炼必须讲究科学	(171)
体力劳动不能代替体育锻炼	(172)
选择合适的运动场所	(172)
体育锻炼要注意运动卫生	(173)
体育锻炼的自我监测	(173)
参加体育锻炼应注意预防运动创伤	(176)
常见运动创伤及处理方法	(176)
二、锻炼方式应因人而异	(180)
散步是治疗情绪紧张的理想“解毒剂”	(180)
坚持跑步增强体质	(181)
日光浴有益健康但不可过度	(181)
从“要得安，三分寒”到提倡空气浴	(182)
冷水浴是最好的“血管体操”	(182)
骑自行车是有益的全身运动	(182)
经常游泳等于做“呼吸体操”	(183)
登高是富有情趣的锻炼方式	(183)

进行蹲腿锻炼可减缓衰老	(183)
健身怡神去旅游	(184)
第八章 性生活与健康密不可分	(185)
一、性生活正常有益健康	(185)
哪些人不宜进入婚姻殿堂	(185)
婚姻幸福和谐有利于延年益寿	(185)
夫妻恩爱 百事不衰	(186)
良好的性道德观念是性爱的基础	(187)
夫妻应保持正常的性生活	(187)
讲究性生活卫生有益身心健康	(187)
性生活和谐可延年益寿	(188)
气味和性欲之间的奥妙关系	(189)
二、如何克服性功能障碍	(190)
频繁遗精不应讳疾忌医	(190)
戒除手淫的习惯	(191)
男子出现阳痿应正确对待	(191)
发生早泄应积极治疗	(192)
怎样为不射精的男子排忧解难	(192)
为什么会发生射精疼痛	(193)
为什么会出现血精	(194)
他为性事中不能射精而苦恼	(194)
妻子讥笑丈夫“中看不中吃”	(195)
爱的激流不该提前启闸	(196)
她是卧在暖床上的一块冰	(197)
婚期临近,新娘却为何惊恐不安	(198)
三、怎样延缓性功能衰退	(199)
节欲保精是重要的养生之道	(199)
纵欲使体内缺锌祸及自身	(200)
便秘可导致女性性冷淡	(200)
男子汉的壮阳食谱	(201)
劝君切莫滥用“壮阳剂”	(202)
怎样延缓性器官的衰老	(203)
沙发是男人温柔的“陷阱”	(203)

坚持锻炼添“欲火”	(204)
洗澡可增强性功能	(204)
如何恢复中年人的性功能	(205)
四、性生活中应注意什么	(206)
忍精不射有哪些危害	(206)
怎样才能解除不受孕的烦恼	(207)
避孕套是安全、有效的避孕工具	(208)
避孕药对人体健康有无影响	(209)
女子性交疼痛和出血时切莫等闲视之	(210)
有病的人应慎行房事	(210)
警惕可怕的“性猝死”	(211)
性生活前后不宜洗热水澡	(211)
养精攒精不利于受孕	(212)
说“长”道“短”活包皮	(212)
温柔之床上的八大“雷区”	(213)
第九章 健美与健康	(215)
一、求美应有保健意识	(215)
健康是美的基础	(215)
怎样才能做到风度美	(216)
做一名被人们称道的“美人”	(217)
怎样使人看起来更为年轻	(218)
着装当求美,更应重健康	(219)
克服影响形体美的不良习惯	(219)
什么是男性的健美和女性的柔美	(220)
参加宴会的美学原则	(221)
不要边走边吃东西	(221)
伏案工作时应有正确姿势	(222)
发现皮肤长痣莫恐慌	(222)
影响美容的八大“恶煞”	(223)
让你的双手变得健美灵巧	(223)
中年人怎样保持体型健美	(223)
二、怎样做到既健美又健身	(224)
保养皮肤应注意饮食调理	(224)

首饰与健康	(224)
睡前是美容的最佳时刻	(225)
女性不宜常涂口红	(225)
女士不宜久穿高跟鞋	(225)
女性切莫浓妆艳抹	(226)
哪些人不宜扎耳环孔	(226)
奉劝女士莫束腰	(226)
洗脸也有讲究	(226)
烟是美容的腐蚀剂	(227)
产妇哺乳不会影响乳房健美	(227)
乳母忌用肥皂洗乳房	(228)
选择护肤化妆品应因人而异	(228)
发型选择有学问	(228)
洗发的艺术	(229)
一头乌发添风采	(229)
男性胡须应常刮	(230)
穿牛仔裤不利于健康	(230)
如何防止脱发	(230)
随地吐痰害处多	(231)
早晚刷牙漱口益皓齿	(231)
长指甲是细菌生活的安乐窝	(232)
三、如何减肥	(233)
从秋天开始减肥效果好	(233)
缺乏某些营养也可引起肥胖	(233)
要想减肥 多饮开水	(233)
减肥操之过急弊多利少	(234)
忽冷忽热的“波浪式”减肥危害健康	(234)
莫把肥胖当“福相”	(234)
怎样消除“将军肚”	(235)
胖人的减肥食谱	(236)
女性节食减肥应注意些什么	(237)
第十章 女性养生保健	(238)
一、妇女的自我保健	(238)

女性应注意青春期卫生	(238)
什么样的月经是正常的	(239)
痛经是怎么回事	(240)
怎样自我观察白带	(241)
女性为什么要保护好阴唇	(242)
怎样保护子宫	(243)
月经期的妇女应备受呵护	(243)
女性应改掉哪些不良习惯	(244)
外阴瘙痒有哪些原因	(245)
常见的阴蒂病变有哪些	(246)
哪些疾病可引起阴道出血	(247)
阴道干燥怎么办	(247)
为性欲亢进的女性浇些“冷水”	(248)
妻子不该对丈夫实行性惩罚	(249)
性生活不当会引起痔疮吗	(249)
阴道会被阴茎刺穿吗	(250)
妇女要预防子宫脱垂	(250)
把病魔从阴道里驱逐出去	(251)
患了子宫肌瘤是否必须做手术	(252)
盆腔灭“火”当及时	(252)
二、女性的乳房保护	(253)
青春期怎样保护乳房	(253)
怎样使乳房丰满健美	(254)
女性怎样预防乳房下垂	(254)
女士须谨慎选用胸罩	(254)
三、孕产期应当注意什么	(255)
怀孕妇女应当“娇气”	(255)
孕妇需中止妊娠应慎用药物流产	(256)
孕妇滥用药物危及胎儿	(256)
孕产妇应慎饮茶	(257)
人工流产——一个沉重的话题	(257)
流产妇女不要盲目保胎	(258)
胎教是优生的有效措施	(259)

产前检查——孕妇必经的“哨卡”	(259)
教你如何“坐月子”	(260)
避免提前降生和姗姗来迟的婴儿	(261)
怀孕期间性生活应注意哪些问题	(262)
产后应慎行房事	(263)
肥胖会影响性生活吗	(263)
四、怎样顺利渡过更年期	(264)
认清更年期的庐山真面目	(264)
振奋精神渡难关	(265)
更年期妇女的外阴病变	(267)
绝经后阴道出血是不祥之兆	(267)
对绝经妇女的忠告	(268)
第十一章 中老年怎样保健益寿	(270)
一、寿命与衰老	(270)
人为什么会衰老	(270)
人类寿命能有多长	(271)
为什么女人比男人寿命长	(272)
长寿家庭与短寿家庭	(273)
奇妙的生物钟	(273)
令人唏嘘不已的英年早逝	(275)
明星殒落五丈原,孔明悲剧史为鉴	(276)
令亲朋悲伤的老年性痴呆	(276)
预防老年性痴呆应注意饮食调养	(277)
男性更年期——一波波不惊的浅滩	(278)
延年益寿的七条定律	(278)
长寿十戒	(279)
二、中老年人情志调节	(280)
霜叶红于二月花	(280)
情笃志坚自奋蹄	(280)
宽忍豁达天地宽	(281)
“老来俏”装点夕阳红	(282)
和谐的婚爱让晚霞如火	(282)
童心常在 身体康泰	(283)