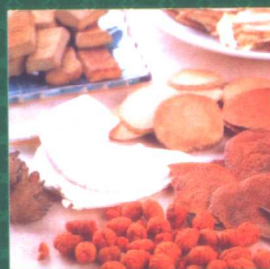


JIATING YIXUE ZHISHI 1000 WEN

家庭医学知识 1000问

刘卫国 杨川芳 主编



从日常保健到疾病护理

全面的医学知识

使每一个家庭永葆健康

与欢笑同行

羊城晚报出版社

家庭医学知识问答

家庭医学知识 1000问

张树德 编著



从日常保健到疑难杂症

1000个家庭医学知识问答

张树德 编著

人民卫生出版社

（京）卫新字 0000000000000000

家庭医学知识 1000 问

刘卫国 杨川芳 主编

赵小鹏 孙谦益 编写

羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医学知识 1000 问/刘卫国, 杨川芳主编; 赵小鹏,
孙谦益编写. —广州: 羊城晚报出版社, 2003. 6

ISBN 7-80651-246-2

I. 家… II. ①刘…②杨…③赵…④孙… III. 家庭
医学-问答 IV. R4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 027861 号

家庭医学知识 1000 问
JIATING YIXUE ZHISHI 1000 WEN

出版发行/羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编:

510085)

电话: 87776211 转 3824

出版人/张唐生

策划/汤卓英

经销/广东新华发行集团股份有限公司

印刷/广东佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规格/850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 19 字数 3800 千

版次/2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

书号/ISBN 7-80651-246-2/R·69

定价/32.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

·····内容提要·····

人的一生不知有多少次要和病痛打交道,患病时虽然不知所患何病,但总有症状表现出来,所以每个人都必须知道一些医学常识,懂得一些预防、治疗和护理的措施,碰到紧急情况便能尽量减低身体受损伤的程度。

该书文字浅白,理论与实践并重。随意阅览此书,就会发现你要知道的内容详尽地展现在你面前,从而获得极广泛的家庭医学知识。

此外,在日常生活中遇到的有关医学问答或不了解的医学名词,查阅本书,也很容易得到解答。

这既是一本人人都必须具备的医学大全,又是一本很实用的家庭医学辞典。

第一章 人体生理常识

血压的正常值应该是多少·····	(3)
肝脏有何功能·····	(3)
胆囊有什么功能·····	(3)
什么是中枢神经系统·····	(4)
什么是周围神经系统·····	(4)
构成中枢神经系统的脑和脊髓有共同的功能吗·····	(4)
耳的构造如何·····	(5)
耳的哪个部分跟平衡有关·····	(5)
唾液有什么作用·····	(5)
味蕾如何工作·····	(6)
骨头是由什么构成的·····	(6)
关节是怎么构成的·····	(6)
血液里有什么成分·····	(7)
血液的真正作用是什么·····	(8)
骨髓和血液之间有什么联系·····	(8)
淋巴系统和血液系统的关系是怎样的·····	(8)
人体的两个肾上腺有什么作用·····	(9)
胰腺有什么作用·····	(9)
眼睛的构造如何·····	(10)
什么叫眼压·····	(11)
胆汁是怎样生成的·····	(11)
胆汁有什么作用·····	(11)
肾脏由哪些部分构成·····	(12)

胃的位置与形态是怎样的	(12)
胃由哪些组织结构构成	(13)
胃有哪些生理功能	(14)
牙齿的结构如何	(15)
牙齿有何功能	(16)
外耳有哪些功能	(17)
鼻的结构是怎样的	(17)
咽在呼吸过程中有何作用	(18)
呼吸器官由哪几部分组成	(19)
甲状腺位于人体的什么部位	(19)
甲状腺激素对人体有哪些功能	(19)
什么是胰岛	(20)
什么是血糖	(20)
抽筋时肌肉为什么会收缩	(20)
小儿长牙时会有哪些表现	(21)
小儿白天憋不住尿是病吗	(22)
小儿为什么会有吮拇指癖及啃指甲癖	(22)
为什么 1~2 岁的幼儿经常流口水	(23)
为什么幼儿半夜会醒来	(24)
为什么说“十聋九哑”	(25)
人体有哪些免疫机构	(25)
什么是抗体	(25)
患哪些病时可能失掉抗体	(26)
少女青春发育期是指哪一个阶段	(26)
少女青春发育期有哪三个阶段	(27)
何为少女第一性征	(27)
何为少女第二性征	(27)
少女青春期有哪些生理变化	(27)
妇女更年期是指哪一个阶段	(28)
妇女老年期是指哪一个阶段	(28)

目 录

皮肤的构造如何	(29)
皮肤有哪些功能	(30)
体毛、毛发的构造如何	(30)
体毛、毛发有什么生理功能	(31)
汗腺有什么功能	(32)
人体为什么会得皮肤病	(32)
什么是有益的免疫反应	(33)
什么是有害的免疫反应	(33)
为什么心跳有快有慢	(34)
下体为什么会长阴毛	(34)
两侧睾丸为何会有大小之别	(34)
哪些因素会影响显性性器官的发育	(35)
结核球是什么	(36)

第二章 生活保健

电视癫痫病是怎么回事	(39)
如何防治电视癫痫病	(39)
电视尾骨病是怎么回事	(39)
电视眼病是怎么回事	(40)
如何防治电视眼病	(40)
电视斑疹是怎么回事	(41)
如何预防电视斑疹	(41)
电视孤独症是怎么回事	(41)
电视兴奋症是怎么回事	(41)
电视肥胖症是怎么回事	(42)
电视矮细病是怎么回事	(42)
臭氧综合征是怎么回事	(42)
如何预防臭氧综合征	(43)

看电视对人体有哪些危害	(43)
看电视有哪些卫生措施	(44)
电冰箱食物中毒是怎么回事	(45)
如何防治电冰箱食物中毒	(45)
电冰箱胃炎是怎么回事	(45)
如何防治电冰箱胃炎	(46)
电冰箱肺炎是怎么回事	(46)
电风扇对人体有何影响	(46)
如何正确使用电风扇	(47)
洗衣机与传染病有何关系	(47)
使用洗衣机应注意什么	(48)
电脑眼病有何表现	(48)
电脑眼病的发病机理是什么	(49)
如何预防电脑眼病	(49)
要注意食物的加工方法吗	(50)
如何掌握合理的食物加工方法	(51)
每天一瓶奶有何好处	(53)
多久吃一顿海鱼	(53)
为什么要多食豆类与豆制品	(54)
鸡肉、鸭肉可以代替猪肉吗	(54)
一天宜摄食多少蔬菜	(55)
菌菇类食品能多食吗	(55)
要控制高糖高脂饮食吗	(56)
饭要吃饱吗	(56)
为什么要饮用卫生水	(57)
怎样合理地选择保健食品	(57)
为什么说饮食不当是致病的元凶	(59)
为什么“排毒”比“进补”重要	(59)
如何排除身体毒素	(59)
螺旋藻是最好的食疗保健品吗	(60)

目 录

预防常见癌症的食物有哪些	(60)
有哪些食补俱佳的海鲜	(61)
果茶有益健康吗	(62)
植物油动物油如何科学搭配	(63)
生食疗法科学吗	(64)
海带配豆腐有益于健康长寿吗	(64)
多吃根类蔬菜有何益处	(65)
烂了一部分的水果能吃吗	(66)
蔬菜能烧煮过烂吗	(66)
柿子能多吃吗	(66)
猪肝能过多食用吗	(67)
能多食油条吗	(67)
海味能与水果同食吗	(68)
煮粥炒菜宜放碱吗	(68)
冲调营养品能用滚开水吗	(68)
吃高蛋白食物后能饮浓茶吗	(69)
能空腹喝牛奶吗	(69)
为什么不能忽视饭前饮水	(69)
茶叶能煮着喝吗	(70)
茶叶能浸泡过久吗	(70)
隔夜银耳汤能喝吗	(70)
野菜为什么是蔬菜中的极品	(71)
能空腹吃香蕉吗	(72)
酒后能饮茶吗	(72)
有哪些食物相克	(73)
哪些吃法可消除体内污染	(73)
畜肉有哪些食用禁忌	(74)
多吃鱼为什么能终身受益	(75)
深慢呼吸能加速入睡吗	(77)
睡前为什么要先解小便	(77)

睡觉宜关窗蒙头吗	(77)
哪些环境因素能提高睡眠质量	(78)
上床欲睡后能动脑思考问题吗	(79)
早晨醒转后应注意什么	(80)
什么是微小睡眠	(81)
需要连续工作时应如何休息	(81)
浅睡眠过久为什么会引起头痛	(82)
哪些人需要午睡	(83)
如何讲究午睡卫生	(84)
失眠时怎么办	(84)
哪些人适合采用无枕仰卧	(85)
进餐后可以稍微躺卧一会儿吗	(85)
睡眠时能张口呼吸吗	(86)
经常梳头有助于改善睡眠吗	(87)
睡眠时能扬起两臂吗	(88)
为什么不能伏案睡觉	(88)
为什么不能忽视打鼾	(89)
为什么不能长时间睡电热毯	(89)
如何预防电热毯病	(89)
如何防范室内电磁污染	(90)
如何防范室内生物污染	(91)
什么是空调病	(91)
如何预防空调病	(92)
如何使用电取暖器	(93)
如何选择文胸	(93)
为什么家庭养花好处多	(94)
唱歌能健身吗	(95)
读书能祛病吗	(95)
冬天进屋后为何不能立即去炉边取暖	(97)
天气干燥为何忌舔唇	(97)

目 录

能用热水袋中的水洗脸吗	(98)
使用围巾有何学问	(98)
饭前为何要漱口	(99)
不良的生活方式能致癌吗	(100)
如何选择旅游地点	(101)
旅游时对住宿有何要求	(101)
旅游途中如何自我保健	(102)
旅游途中失眠怎么办	(103)
如何注意脸盆与毛巾卫生	(104)
如何合理洗头	(104)
什么是科学的漱口方式	(104)
什么是科学的刷牙方式	(105)
如何注意帽子的卫生	(105)
如何防止晕车晕船	(106)
有哪些健身浴	(106)
如何选择运动项目	(107)
运动过度有哪些表现	(108)
运动过度有何危害	(108)
轻量运动有哪些好处	(109)
能在晨雾中锻炼吗	(109)
什么时间锻炼好	(110)
能在树木多的地方晨练吗	(110)
运动能增强消化功能吗	(111)
运动能增强心血管功能吗	(111)
运动能增强肝脏功能吗	(112)
神经系统与体育运动有何关系	(113)
如何保护神经系统	(113)
体力劳动者应参加体育运动吗	(114)
体弱多病者怎样进行锻炼	(115)
空腹锻炼好不好	(115)

在污染的空气里锻炼有何危害	(117)
交替运动能健身益寿吗	(118)
什么是体脑交替运动	(118)
什么是动静交替运动	(118)
什么是上下交替运动	(119)
什么是左右交替运动	(120)
什么是前后交替运动	(120)
为什么提倡在晨炼之前先饮水	(120)
感冒发烧时应坚持体育锻炼吗	(121)
夏季游泳如何预防红眼病	(122)
夏季游泳如何预防中耳炎	(123)
夏季游泳如何预防鼻窦炎	(123)
夏季游泳如何预防接触性皮炎或过敏性皮炎	(123)
为何要预防游泳衣传播疾病	(123)
游泳时头晕气短怎么办	(124)
游泳时腹部疼痛怎么办	(124)
游泳时小腿抽筋怎么办	(124)
饱餐后能马上游泳吗	(125)
怎样正确保护和刺激双脚	(125)
怎样对头发进行按摩保健	(126)
怎样进行头部按摩保健	(127)
怎样进行面部按摩保健	(128)
怎样进行耳部按摩保健	(128)
怎样进行舌部按摩保健	(129)
怎样进行喉部按摩保健	(130)
怎样进行胸部按摩保健	(131)
怎样进行背腰部按摩保健	(131)
怎样进行颈部按摩保健	(132)
怎样进行肩部按摩保健	(133)
怎样进行肘部按摩保健	(133)

怎样进行腕与手部的按摩保健·····	(134)
怎样进行腕部的按摩保健·····	(135)
怎样消除伏案疲劳·····	(135)
怎样按摩治疗打嗝和抽筋·····	(136)
怎样按摩防治感冒·····	(136)
怎样按摩踝部·····	(137)
耐寒锻炼为什么要从秋季开始·····	(138)
有氧训练仅仅是骑自行车吗·····	(139)

第三章 家庭测病法

头痛可能患了哪些疾病·····	(143)
头晕可能是什么疾病·····	(143)
痰的异常与疾病有何关系·····	(144)
口臭是什么疾病·····	(144)
黑痣的变化预示患有什么疾病·····	(145)
能轻视指甲的变化吗·····	(146)
从肚脐能看体质吗·····	(146)
尿血可能是哪些疾病引起的·····	(147)
从步态能诊病吗·····	(147)
从姿态能诊病吗·····	(148)
从体位能诊病吗·····	(149)
面红可能是什么疾病·····	(150)
面黄可能是什么疾病·····	(150)
面白可能是什么疾病·····	(151)
面青紫可能是什么疾病·····	(151)
面黑可能是什么疾病·····	(151)
观面色治病要注意什么·····	(152)
怎样从神色辨病·····	(152)

怎样从面容辨病	(153)
怎样从舌的形态辨病	(155)
怎样观舌质辨病	(156)
怎样观苔色辨病	(157)
怎样观苔形辨病	(158)
从鼻形可以辨病吗	(160)
如何观鼻翼辨病	(160)
如何观鼻腔黏膜辨病	(161)
如何从鼻的色泽辨病	(161)
如何从鼻涕辨病	(162)
鼻出血与哪些疾病有关	(163)
鼻臭有哪些原因	(164)
如何从尿量看病情	(164)
如何从尿色看病情	(165)
如何从尿痛、尿频、尿急上看病情	(165)
如何从多胺尿液中看病情	(165)
便血与哪些疾病有关	(165)
咯血与哪些疾病有关	(166)
呕血与哪些疾病有关	(167)
高热与哪些疾病有关	(168)
低热可能与哪些疾病有关	(169)
昏迷可能患有何种疾病	(170)
晕厥是由什么疾病造成的	(171)
为什么会出现紫癜	(172)
哪些疾病会导致胸痛	(173)
急性上腹痛可能患有什么疾病	(174)
慢性上腹痛可能患有什么疾病	(174)
急性中下腹痛可能患有什么疾病	(175)
慢性中下腹痛可能患有什么疾病	(175)
满腹痛是什么疾病引起的	(176)

目 录

腹泻可能是哪些疾病引起的	(176)
腹泻需做哪些方面的检查	(177)
便秘是哪些原因引起的	(178)
引起黄疸的原因有哪些	(179)
如何鉴别黄疸病因	(180)
水肿是哪些因素引起的	(181)
什么是全身性水肿	(181)
什么是局限性水肿	(182)
如何对水肿进行诊断	(182)
腹腔肿块可能是哪些疾病的表现	(183)
如何确定腹腔肿块的性质和病因	(183)
哪些病因会导致脾肿大	(185)
哪些病因会导致肝肿大	(186)
怎样鉴别肝肿大的病因	(187)
恶心、呕吐与哪些疾病有关	(188)
心悸是哪些疾病引起的	(189)
紫绀是哪些疾病的临床表现	(190)
呼吸困难与哪些疾病有关	(192)
咳嗽可能患有何种疾病	(193)
腰背痛可能与哪些疾病有关	(194)
四肢痛可能与哪些疾病有关	(195)
全身淋巴结肿大与哪些疾病有关	(196)
局部淋巴结肿大与哪些疾病有关	(197)
吞咽困难可能患有哪些疾病	(197)
咽痛是哪些疾病导致的	(198)
阴道出血病因何在	(198)
脱发与疾病有关吗	(199)
乳腺肿块可能患有何种疾病	(200)
呃逆是疾病的表现吗	(201)
如何解除呃逆	(202)

白发与疾病有关吗	(202)
如何防治早期白发	(202)
如何从耳部症状判断疾病	(203)
如何望耳廓色泽辨病	(203)
如何望耳廓形态辨病	(204)
什么是耳穴压痛法	(205)
如何望耳道分泌物辨病	(206)
如何望唇色与形态辨病	(206)
如何望口腔形态辨病	(207)
如何望口腔颜色辨病	(208)
如何观齿辨病	(208)
从声音能辨识疾病吗	(209)
从笑容能辨识疾病吗	(210)
从眉毛能辨别疾病吗	(211)
从体毛能辨别疾病吗	(212)
视觉异常与哪些疾病有关	(212)
嗅觉异常与哪些疾病有关	(213)
听觉异常与哪些疾病有关	(214)
白带增多可能患有何种疾病	(215)
外阴瘙痒、泡沫状白带可能是什么疾病	(215)
指甲变色是由何种疾病引起的	(215)
指甲异常有何病因	(216)
间歇性跛行是何种疾病的信号	(216)
下肢青筋凸起是何种疾病征象	(216)
四肢拘急有何病因	(217)
肢体麻木有何病因	(217)
哪些疾病会导致厌食	(217)
食欲亢进是疾病的表现吗	(217)
肥胖与疾病有关吗	(218)
消瘦与疾病有关吗	(218)