

百巧丛书

Jiankang Baiqiao

科学

新颖

实用



健康

百巧

Jiankang
Jiankang Baiqiao
Baiqiao

主 编 / 理 应 潘山鹰

副主编 / 吴智芬



上海科学普及出版社

健康百巧

主 编 / 理 应 潘山鹰

副主编 / 吴智芬

科学
新颖
实用



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康百巧 / 理应, 潘山鹰主编. - 上海: 上海科学普及出版社, 2003. 8

ISBN 7-5427-2534-3

I. 健... II. ①理... ②潘... III. 保健-方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 066458 号

责任编辑 林晓峰

特约编辑 张英

封面设计 鲁继德

王丽娜

健康百巧

主 编 理 应 潘山鹰

副主编 吴智芬

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 上海市印刷四厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 7.75 字数 141 000

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-8000

ISBN7-5427-2534-3/R·251 定价: 14.00 元

策 划 / 师联文化

顾 问 / 任 慧

法律顾问 / 李承荣

编写人员 / 徐剑峰 何 洁 付欣欣

王 杰 陈向达 杭 峥

百 巧 丛 书

1149771/4 8

卷 首 语

——实话实说

健康书林林总总数不胜数
信息多得令人目不暇接
关爱健康不知从何做起
迷茫、彷徨、焦急，萦绕在读者心头

解铃还须系铃人
出书人、写书人另辟蹊径
好中选强，强中选优
数以万计健康信息浓缩锁定在《健康百巧》

此书最大的特点
可使你在最短时间里，学到最实用的防病强身技巧
从而避免在自我保健、求医问药中走不必要的弯路
有了此书导航
健康女神将与你终身相伴

目 录

一、疾病预防诀窍	(1)
1. 预防感冒有 5 招	(1)
2. 预防头痛的妙法	(1)
3. 拒绝鼻炎从身边开始	(2)
4. 预防口腔疾病的 4 种方法	(3)
5. 预防脱发的 6 条秘诀	(3)
6. 胃病的预防	(4)
7. 常见脚病及其预防	(5)
8. 搓指可防关节炎	(6)
9. 预防痤疮小诀窍	(6)
10. 夏季谨防手足癣	(7)
11. 夏季须防“凉席皮炎”	(7)
12. 预防夏日情绪中暑	(8)
13. 夏日也须防伤寒	(9)
14. 如何预防驼背	(9)
15. “尿酸”偏高非儿戏	(10)
16. 预防脑衰 10 法	(10)
17. 预防心血管疾病的诀窍	(11)
18. 仰睡可防血栓	(12)
19. 膀胱癌要注意防复发	(12)
20. 食谱常变可防癌变	(13)
21. 在旅途中怎样防病	(13)

二、疾病自测诀窍 (15)

1. 观眼测疾病 (15)
2. 观眉毛测疾病 (15)
3. 观鼻色泽能辨病 (16)
4. 观鼻涕辨病 (17)
5. 口腔窥测肝硬化 (17)
6. 望口唇的颜色辨病 (18)
7. 观头痛部位辨病 (19)
8. 观察发热时出现的症状辨病 (19)
9. 观指甲测疾病 (20)
10. 观腹痛部位辨病 (21)
11. 观汗测疾病 (22)
12. 观尿色辨病 (23)
13. 望大便的颜色辨病 (24)
14. 观白带辨病 (25)
15. 观儿童哭辨病 (26)
16. 观肿块辨良恶 (27)
17. 照镜子测疾病 (28)
18. 辨别抑郁情绪和抑郁症 (29)
19. 由噩梦知疾病 (29)
20. 亚健康的 24 种症状 (31)

三、疾病自疗诀窍 (32)

1. 眼药水滴鼻巧治感冒 (32)
2. 感冒了自己治 (32)
3. 咳嗽自救心脏法 (33)
4. 伤湿膏外贴巧止咳 (34)
5. 麻雀治疗小儿百日咳 (34)

6. 鼻塞自疗法	(34)
7. 风油精巧治慢性鼻炎	(34)
8. 巧治耳鸣	(35)
9. 巧治口臭	(35)
10. 巧治口腔溃疡	(35)
11. 巧治咽喉炎	(35)
12. 香油巧治气管炎	(36)
13. 肺气肿自疗操	(36)
14. 空手道妙治消化不良	(37)
15. 缺铁性贫血自疗法	(37)
16. 醋花生治高血压	(37)
17. 治心绞痛妙法	(37)
18. 巧治骨质疏松症	(37)
19. 巧治颈椎病	(38)
20. 电吹风治肩周炎	(38)
21. 生姜皮巧治风湿症	(38)
22. 正确处理烧、烫伤	(39)
23. 晒伤后的正确应对	(39)
24. 治疖子的诀窍	(40)
25. 花椒蒜泥巧治手足癣	(40)
26. 巧治脚臭	(40)
27. 巧治冻疮	(41)
28. 韭菜煎汁治痔疮	(41)
29. 单脚站立防治痔疮	(41)
30. 夏日“内火”自疗法	(42)
31. 徒手治病 5 法	(42)
32. 运动疲劳消除法	(43)

- 33. 蛔虫症简易治疗 (44)
- 34. 咖啡巧治多动症 (44)
- 35. 闭经简易食疗 (44)
- 36. 产后催乳妙法 (45)
- 37. 男性更年期综合征的治疗 (45)

四、儿童保健诀窍 (46)

- 1. 儿童饮食 10 忌 (46)
- 2. 儿童吃冷饮要适量适时 (47)
- 3. 儿童不宜多吃的 15 种食物 (47)
- 4. 不吃早餐不聪明 (48)
- 5. 早午餐间隔短,造成幼儿厌食 (49)
- 6. 谨防果冻成为儿童杀手 (49)
- 7. 洋快餐是儿童健康的新隐患 (49)
- 8. 幼儿喝啤酒有害 (50)
- 9. 常给孩子吃点芝麻酱 (50)
- 10. 小儿不能睡凉席 (51)
- 11. 儿童睡眠的 3 项注意 (51)
- 12. 幼儿使用抗生素,长大易患哮喘 (52)
- 13. 吃钙片能防龋齿吗 (52)
- 14. 小孩吃错药怎么办 (53)
- 15. 春季要防儿童鼻出血 (53)
- 16. 夏季,当心小儿腹泻 (54)
- 17. 小儿腹痛当心缺钙 (55)
- 18. 夏日锻炼有利儿童健康 (55)
- 19. 矫治儿童咬指甲 (56)
- 20. 小儿郎刷牙,妈妈多留意 (56)
- 21. 孩子独自看电视,当心患上孤独症 (57)

22. 铅中毒严重危害儿童健康	(57)
23. 怎样提高儿童智商	(58)
24. 谨防“毒衣”伤了孩子	(58)
25. 帮孩子摆脱害羞有诀窍	(59)
五、妇女美容及保健诀窍	(60)
1. 消除黑眼圈有“偏方”	(60)
2. 与黑眼圈说再见	(61)
3. 护肤 5 不宜	(61)
4. 女士护肤要天然	(62)
5. 秋季护肤的误区	(63)
6. 生理周期护肤法	(64)
7. 护肤之道在于对症下药	(64)
8. 化妆品防晒指数过高无益健康	(65)
9. 皮肤晒黑后怎么办	(65)
10. 暴晒后的补救措施	(66)
11. 洗脸小窍门	(67)
12. 脸上长痘后的注意事项	(67)
13. 冷水浸脸健美法	(68)
14. 不良习惯影响容颜	(68)
15. 让你熬夜之后依然亮丽的诀窍	(69)
16. 美颜,维生素 E 并非多多益善	(70)
17. 对付黄褐斑有高招	(70)
18. 酸奶不能当作洗面奶	(71)
19. 浴后不宜立即化妆	(71)
20. 长了痘痘别化妆	(71)
21. 护发如护肤,日常保养少不了	(72)
22. 女性,小心你的口红	(73)

- 23. 冬季唇部护理 5 要 (73)
- 24. 女人健美 6 件事 (74)
- 25. 保持身材的 4 大忠告 (75)
- 26. 女人游泳有禁忌 (76)
- 27. 少女不要拒绝脂肪 (76)
- 28. 瘦身不能自以为是 (77)
- 29. 水果大餐难减肥 (77)
- 30. 高度紧张、盲目减肥是闭经的罪魁祸首
..... (78)
- 31. 饮食减肥小窍门 (79)
- 32. 30 秒减肥法 (79)
- 33. 控制体重有怪招 (80)
- 34. 每天一把维生素,当心药物不良反应
..... (80)
- 35. 少女为减肥不吃早餐易患胆石症 (81)
- 36. 长期用空调月经易失调 (81)
- 37. 痛经服止痛药有害 (81)
- 38. 经期腰酸莫乱捶 (82)
- 39. 痛经的防治措施 (82)
- 40. “经前期紧张综合征”有解药 (83)
- 41. 怀孕前要先治牙病 (84)
- 42. 准妈妈慎用祛斑霜 (84)
- 43. 孕妇如何过夏 (85)
- 44. 孕妇水肿的饮食调理 (85)
- 45. 孕妇仰卧不利母婴健康 (86)
- 46. 更年期妇女要多食大豆 (86)
- 47. 烧烤好吃,女性不宜 (87)

- 48. 女人心累人才累 (87)
- 49. 女性常值夜班患乳腺癌几率大 (88)
- 50. 为何妙龄少女骨密度低 (88)
- 51. 宠物携带弓形虫,育龄妇女应远离 (89)
- 52. 硬边乳罩置乳房于险境 (89)
- 53. 关注乳房发出的信号 (90)
- 54. 女性的肛门保健 (90)
- 55. 女性越累越健康 (91)

六、中、老年自我保健诀窍 (92)

- 1. 中、老年人生活须知 (92)
- 2. 老人早餐不宜的食物 (92)
- 3. 中、老年人不要忌食蛋黄 (93)
- 4. 老年人切莫嗜咖啡 (93)
- 5. 老年人夏季饮食 7 忌 (94)
- 6. 老少同餐益健康 (94)
- 7. 老人盛夏喝什么 (95)
- 8. 老年人忌常用铝餐具 (95)
- 9. 不宜睡午觉的老人 (96)
- 10. 要长寿有“三动” (96)
- 11. 健身一招“以勤为主,四点平衡” (97)
- 12. 老人适宜“低能运动” (97)
- 13. 老人室内保健操 (98)
- 14. 老人“贪玩”好处多 (98)
- 15. 老年人,夏天不妨用扇子 (99)
- 16. 饭后百步走不适合年老体弱者 (99)
- 17. 老人垂钓 5 忌 (100)
- 18. 老年人应保持心理健康 (100)

19. 老年人常见的心理危机	(101)
20. 唠唠叨叨益健康	(101)
21. 老年人痴呆的平常表现	(102)
22. 老年人过节 4 不宜	(102)
23. 老人如何平安度夏	(103)
24. 秋季养生 6 法	(104)
25. 秋凉夜寒,老年人谨防肺炎	(104)
26. 老年人应警惕唇发黑	(105)
27. 预防老年口臭	(105)
28. 老年人入夏需护胃气	(106)
29. 老年人猛回头易得脑血管病	(107)
30. 中年保健 8 诀	(107)
31. 养生重在养心	(108)
32. 快乐长寿有 6 诀	(108)
33. 老年养生“三要三不要”	(109)
七、办公族保健诀窍	(110)
1. 别让电脑伤了你	(110)
2. 预防电脑干眼症	(111)
3. 办公族当心“摩天楼综合征”	(112)
4. 办公族须警惕“办公室综合征”	(113)
5. 白领人士易患“高技术综合征”	(113)
6. 工作狂易患“慢性疲劳综合征”	(114)
7. 警惕“信息消化不良症”	(115)
8. 办公族保健诀窍	(115)
9. 精神放松治疗疲劳法	(116)
10. 保持充沛精力的妙法	(116)
11. 浮躁症的自我调节	(117)

12. 办公族预防颈椎病有良方	(118)
八、运动保健诀窍	(120)
1. 如何掌握跑步运动量	(120)
2. 小运动健身法	(120)
3. 体育锻炼的最佳时间	(121)
4. 锻炼掌握好呼吸	(121)
5. 锻炼后怎样消除疲劳	(122)
6. 高温烈日,锻炼 6 忌	(123)
7. 夏日运动防脱水	(124)
8. 秋季锻炼有 4 防	(124)
9. 冬天需防运动过敏	(125)
10. 冬季洗浴有讲究	(125)
11. 热水沐浴不宜过久	(126)
12. 洗浴不妨加点盐	(126)
13. 5 种人别洗桑拿	(127)
14. 洗澡不要使劲搓	(127)
15. 哪些患者不宜按摩	(128)
16. 做家务亦健身	(128)
17. 倒走治腰疼	(129)
18. 有益健身的“怪走”	(129)
19. 旅游防腹泻 10 措施	(130)
20. 泡氧吧:弊大于利	(131)
21. 哪些人不宜游泳	(131)
九、饮食保健诀窍	(133)
1. 吃苹果可预防高血脂症	(133)
2. 常吃香蕉可防中风	(133)
3. 香蕉能提高免疫活性	(133)

4. 四种人不能多吃西瓜 (134)
5. 暑天几块瓜,药剂不用抓 (134)
6. 荔枝好吃不宜多 (135)
7. 喝紫葡萄汁对心脏有益 (135)
8. 饭后不宜立即吃水果 (135)
9. 怎样食用绿色蔬菜 (136)
10. 夏日蔬菜 5 不吃 (136)
11. 莴苣类蔬菜宜多吃 (137)
12. 萝卜不能混着吃 (138)
13. 苦瓜不宜食用过多 (138)
14. 吃生大蒜会加重腹泻 (139)
15. 豆类可美容 (139)
16. 常吃海带秀发飘飘 (140)
17. 粉丝含铝不宜多吃 (140)
18. 食用辣椒应有度 (141)
19. 小小土豆也瘦身 (141)
20. 甘薯能抑制胆固醇生成 (141)
21. 豆腐虽好不宜多吃 (141)
22. 禁荤吃素不利健康 (142)
23. 吃肉不吃蒜,营养减一半 (142)
24. 烹猪肝先去毒 (143)
25. 吃点肥肉有益健康 (143)
26. 盲目进补鸡汤有害 (144)
27. 吃蛋有讲究 (144)
28. 吃鸡蛋误区多 (145)
29. 预防吃皮蛋中毒 (146)
30. 生吃海河鲜,当心病入口 (146)

31. 海鲜好吃有禁忌	(147)
32. 有人不宜吃螃蟹	(147)
33. 鱼翅食用勿过量	(148)
34. “香辣小龙虾”致病的诱惑	(148)
35. 饮酒时吸烟坏处多	(149)
36. 吸烟会加速皮肤衰老	(149)
37. 喝啤酒 6 忌	(150)
38. 哪些人不宜喝啤酒	(151)
39. 蜂蜜解醉	(151)
40. 喝豆浆 5 忌	(151)
41. 喝酸奶有讲究	(152)
42. 喝牛奶有学问	(152)
43. 男人喝牛奶,女人饮豆浆	(153)
44. 咖啡不能代水	(154)
45. 喝咖啡能分解脂肪	(154)
46. 饮茶 5 忌	(154)
47. “日饮三口”好处多	(155)
48. 夏天饮水 3 忌	(155)
49. 晨起应喝水	(156)
50. 为何不渴也要喝点水	(156)
51. 长饮纯净水缺乏营养	(157)
52. 饮料对药效的影响	(158)
53. 盐的妙用	(158)
54. 休闲食品可对抗疲劳	(159)
55. 零食有度也养颜	(159)
56. 刚出炉的面包要慎吃	(160)
57. 哪些人应少食月饼	(161)

58. 你是否适合吃冰淇淋	(161)
59. 维生素 E 能舒缓压力	(162)
60. 维生素 C 是“双刃剑”	(162)
61. 摄入维生素的最佳时机	(163)
62. 多吃玉米可防癌	(163)
63. 体弱不要多喝绿豆汤	(163)
64. 吃巧克力可预防经济舱综合征	(163)
65. 乘飞机前关于吃的宜与忌	(164)
66. 7 种食物不宜多吃	(165)
67. 13 种减肥食品	(165)
68. 10 种有利男性健康的食物	(166)
69. 哪些食物不宜放冰箱	(167)
70. 空腹不宜吃什么	(168)
71. 牛奶鸡蛋当早饭有利吗	(169)
72. 晚餐不要太油腻	(169)
73. 进餐时不宜说笑逗闹	(170)
74. 夏季饮食宜清淡	(170)
75. 高温时节饮食 3 原则	(170)
76. 食品消费的误区	(171)
77. 饮食的 3 大误区	(172)
78. 4 种有损健康的吃法	(172)
79. 时髦喝法不科学	(173)
80. 营养过剩不健康	(174)
81. 尼龙绳不宜扎粽子	(174)
82. 解冻后食品不宜再存放	(174)
十、日常生活保健诀窍	(176)
1. 眼皮跳动无关凶吉	(176)