

居家 自我保健

手册

余桂爵 编著

都市保健



求医问药

妇幼天地



饮食时尚

华南理工大学出版社
汕头大学出版社

居家自我保健手册

余桂爵 编著

华南理工大学出版社
汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家自我保健手册/余桂爵 编著. 广州:华南理工大学出版社
汕头:汕头大学出版社,2002.3

ISBN 7-5623-1790-9

I.居… II.余… III.保健—基本知识

IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 006393 号

出版:华南理工大学出版社

汕头大学出版社

发行:汕头大学出版社

地址:广东省汕头市汕头大学内

邮编:515063

电话:(0754)2908126

印刷:汕头春风印务有限公司

地址:潮阳市城南沧洲工业区

开本:850×1168 1/32

印张:10.5 字数:292 千字

版次:2002 年 4 月第 1 版

2002 年 4 月第 1 次印刷

印数:1~5000 册

定价:16.00 元

如有发现印装质量问题,请与承印厂联系退换

前 言

世界卫生组织提出“人的健康长寿与遗传因素的关系只占15%，社会因素占10%，气候条件占7%，医疗条件占8%，而60%取决于自己”。可见自我保健多么重要！

随着医学模式的转变和新健康观的提出，新的医学模式和健康观认为：人们防治疾病和维护健康不能单纯依赖被动的医疗技术服务，而应强调自身主观能动作用，进行自身负责的自我保健。同时，日益增多的研究也表明，不少疾病光靠药物是无能为力的；向人们普及健康知识，不断提高自我保健能力，才是战胜疾病，增进健康的万全之策。所以，医学专家告诉您的一个“大秘方”：“健康知识胜过良药。”是不无道理的。

所谓自我保健，是指人们为了自己的身心健康，在日常生活中所采取的一系列有利于健康的生活习惯和有关措施。其内容包括自我观察、自我判断、自我治疗、自我护理、自我预防等。

从古至今，医生的天职是治病救人。但在从医的生涯中，使我深深地体会到，作为医生，光治病救人，远远不够，传播医学知识也是责无旁贷的任务。正如每遇到有些群众因迷信失医，或因缺乏医学常识而导致可以避免的疾病未能避免时，我总为之痛惜。就是到了医学科技再进步，医疗的手段再先进，也只能守候诊室，坐等着生命线上求救的呼声。只有把医学科学知识，尤其是医学、

预防、康复、自我保健等科普知识普及到群众中去,让千百万民众明白其道理,调动自身的主观能动作用,进行有效的自我保健,才能真正做到“防范于未然”,这样才能最有效地提高广大人民群众的健康水平,就是偶然生病也会很好地和医生配合。这就是我编著《居家自我保健手册》的“动力”,也是我时刻为广大人民群众健康呼与鼓的重要原因。

21世纪是以自我保健为主的世纪。有资料报道,当前人们最关心、最需要的第一是健康,第二是快乐,第三是充实。只有健康,才能使生命得以延续,在实现人生价值取向中获得快乐,感到充实。有了健康,才能使人们感受世界的精彩,体验生活的幸福。为此,《居家自我保健手册》的主旨,正是为传播实用医学科普知识作努力,使广大人民群众提高健康意识和自我保健能力,战胜疾病,促进健康。让我们共同来掌握有效的自我保健知识,掌握自我保健的途径,关注自身的健康吧!

本书编著过程,得到热心者和出版社编辑的热情指导与帮助,在此谨向他们表示感谢!

余桂爵

2001年夏

目 录

都市保健

养生大观园

谨防“现代都市病”

- 从苏东坡喜食豆粥谈起 (1)
- 浅谈边缘性营养缺乏症 (2)
- “下海”者警惕胃肠病“秋后算帐” (3)
- 企业界朋友别跟溃疡病“结缘” (4)
- 隐形眼镜的是非 (5)
- 配镜不当害了眼 (7)
- 有害眼镜的致因 (8)
- 粗菜淡饭益长寿 (9)
- 黄金分割律与养生 (11)
- 炎热天需防“太阳镜综合征” (12)
- 揭开胖与瘦的奥秘 (13)
- 接吻与胃病 (14)
- 猫狗可传播胃炎 (15)
- 谨防气功偏差综合症 (16)
- 乘坐飞机宜忌 (17)
- 人体健康离不开锌 (18)
- 复习考试期间怎样给学生加强营养 (19)

高考前如何预防“考生竞技综合症”	(20)
考场中解除紧张情绪要诀	(21)

健康热点

减肥：一个世界性的话题	(23)
“菜篮子”与眼睛保护	(25)
警惕维生素 B ₁ 缺乏症	(26)
谨防电脑对操作者的危害	(28)
手机使用不当有害健康	(30)
谈补磁	(31)
警惕微波病	(32)
谨防热水淋浴中毒症	(33)
新居有哪些隐患	(34)
电热毯症及其防治	(35)
他为何“凉”出病来	(36)
喝茶新见	(37)

美容院

扮靓与红颜杀手	(39)
便秘为何影响美容	(41)
从“楚王好细腰”谈青年人的健美	(43)
青春期贫血	
——病因·表现·防治	(45)
长了青春疙瘩怎么办	(46)
青年人患了扁平疣怎么办	(47)
姑娘脸上长蝴蝶斑是怎么回事	(48)
她为何患接触性皮炎	
——谈佩戴首饰的卫生保健法	(49)

首饰佩戴不当能致病	(50)
-----------------	------

求医问药

季节病防治

时令变迁与常见病	(52)
夏秋好发红眼病	(54)
秋凉进补话人参	(55)
清热解暑的中药冷饮	(56)
盛夏谈防暑	(57)
夏日需防体癣	(58)
夏秋良药:藿香正气丸	(59)
夏天如何配制养阴解暑饮料	(59)
冬季如何进补	(61)
中年人冬天如何进补	
——介绍自制补酒	(62)
烦恼的冬令皮肤瘙痒症	(65)
寒冬须防冻疮	(65)

自我诊疗

阿兰为何总流产	(67)
令妇女厌烦的经前紧张综合征	(68)
十女九怕冷	(70)
从少女阴道癌之谜说起	(72)
胆病患者应怎样自我保健	(74)
为何会患脂肪肝	(75)
感冒期间不宜多休息	(76)
扁桃腺的“功”与“过”	(77)

为梅核气的患者解愁	(79)
口疮的防治	(79)
痛经怎么办	(80)
游泳利弊谈	(82)
过敏性疾病的魁首:尘螨	(82)
长了汗斑不用愁	(84)
为何尿路感染女性多	(84)
肺结核病人的家庭治疗与护理	(86)
怎样才能睡好觉	(89)
男人患病的信号	(90)
多胎妊娠易患胆石症	(91)
触目惊心的汽车尾气	(92)
土壤污染危害人体健康	(93)
嫉妒是健康的大敌	(94)
游泳要防耳病	(95)
汽车司机防胃病	(96)
预防高脂血症的饮食	(98)
劝君莫为脱发愁	(99)
美尼尔氏症是怎么回事	(101)
高血压病与烟酒	(103)
高血压病人为什么要少吃盐	(104)
防治高血压病的关键是“三要”	(105)
心血管疾病与喝茶、饮咖啡	(106)
怎样预防胃肠病	(107)
溃疡病人饮食新见	(108)
佳肴不暴食 美酒莫贪杯	
——谈节日期间如何防病	(110)
怎样辨别不同疾病引起的便血	(111)

纠正青年人习惯性便秘有五诀	(112)
吃肉包子与急性胰腺炎	(113)
劳动时要注意防腰痛	(114)
骨质增生是怎么回事	(115)
下肢静脉曲张的防治	(116)
怎样防治“腿肚子抽筋”	(117)
从骑自行车谈“自行车病”	(118)
蛛网膜下腔出血是怎么回事	(119)
前列腺炎怎么回事	(120)
疣·老年疣·痣	(121)
关于乙肝“两对半”	(122)
如何防治瘡子	(123)

用药须知

用药莫入误区	(125)
走出服用维生素的误区	(127)
蜂蜜能滋补益寿又是治病良药	(128)
滋补佳品蜂皇浆	(129)
人参虽补不可滥用	(130)
酗酒可导致性功能损害	(131)
为手足皸裂症者开处方	(132)
为何止咳药越吃越咳	(133)
你知道哪些药会影响视力吗	(134)
服药期间不宜吸烟	(135)
如何选用中成药	(136)
中药也能引起过敏	(138)
无效用药举例	(139)

老人与健康

长寿之乡的百岁老人何以能长寿	(141)
合理安排老年人的饮食	(142)
老年人饮食荤素要搭配	(143)
老年人为何易发生骨折	(144)
老年性精神病的特点和家庭护理	(145)
严冬老年人须防低体温症	(147)
似癌非癌的结肠激惹综合征	(148)
肺部感染——老年人的“杀手”	(149)
震颤麻痹的防治及护理	(151)
老年性痴呆症的表现和治疗	(152)
离退休初期的心理变化与精神卫生	(154)

妇幼天地

孕期保健

优生的要诀	(156)
受孕的要素	(157)
怀孕之前应做什么准备	(159)
十月怀胎的调养	(160)
电热毯可致胎儿畸形	(162)
孕妇饮酒不利优生	(163)
孕期保健须知	(164)
谈孕妇感冒的防治	(165)
孕期服中药须知	(166)

产妇保健

产后健美的对策	(168)
---------------	-------

产妇应如何选择营养	(170)
产妇如何进补	(172)
产后或手术后出汗异常是怎么回事	(173)
当今产妇缺奶有新见	(174)

育儿指南

怎样做好新生儿的护理	(175)
婴幼儿大便变化与健康的关系	(177)
怎样使乳汁增多	(179)
婴儿喂养中应防止的差错	(179)
哺乳期妇女服药须注意	(182)
怎样给孩子断奶	(184)
怎样给婴儿添加辅食	(185)
婴儿也会发生营养不良	(187)
婴儿出生至三岁的养育	(188)
出生至满月的新生儿的养育	(188)
满月至半岁乳儿的养育	(190)
半岁至周岁乳儿的养育	(193)
1岁至1岁半幼儿的养育	(199)
1岁半至2岁幼儿的养育	(203)
2岁至3岁幼儿的养育	(205)
要慎防婴儿营养性贫血	(207)
孩子不想吃饭怎么办	(208)
要孩子聪明须注意食品的选择	(209)
要孩子不生病应注意睡眠	(210)
要孩子健康须注意饮食卫生	(211)
如何照料有病的孩子	(212)
怎样护理发热的孩子	(213)

小儿发热期间的饮食	(215)
怎样给病孩喂药	(216)
孩子常吃零食有百害而无一利	(217)
新生儿用药“六不宜”	(218)
儿童不宜多吃巧克力	(220)

儿病防治

为何孩童多感冒	(221)
婴幼儿腹泻的致因与防治	(221)
切莫忽视儿童饮食误区	(223)
小儿夜磨牙的致因与对策	(225)
提高孩子学习成绩须重视早餐	(226)
冬季须防“婴儿过暖综合症”	(227)
儿童患慢性胃炎为何不断增多	(228)
兴奋多动小儿的食疗	(229)
学生怎样预防近视	(230)
口吃可以自我矫正	(231)
小儿异常出汗及调治	(232)
儿童为何关节痛	(234)
浅谈小儿疳积	(235)
小儿肠套叠的防治	(236)
婴幼儿暑热症	(237)
“进食”或“禁食”	
——谈对婴幼儿腹泻的新认识	(239)
应注意 X 线对儿童的危害	(240)
警惕婴儿的疾病信号	(240)
警惕儿童患癌肿的先兆	(242)
注意足部保暖可预防小儿感冒	(242)

奇特的幼童异食症	(243)
儿童武打练艺与颈椎半脱位	(244)
当心小儿桡骨小头半脱位	(245)
注意预防儿童骨折	(246)
揭开儿童“苍白脸”之谜	(247)
你的孩子有多动症吗	(249)
小儿遗尿不用愁	(251)
幼儿乳房增大是怎么回事	(252)
低血压与儿童为什么血压低	(253)
学龄儿童也应预防溃疡病	(255)
要重视蛲虫病的防治	(255)
为何服了驱虫药不见排虫	(257)
推荐一种保护儿童牙齿的方法	
——茶水能防龋齿	(258)
警惕维生素 A、D 中毒	(258)

饮食时尚

科学饮食

微量元素与菜篮子	(261)
高龄者不宜饮用磁化水	(262)
餐桌上的科学	(263)
纯净水不等于健康水	(263)
食鱼的科学	(264)
饮食中的不宜	(265)
不宜直接用自来水煮饭	(266)
食用碘盐的诀窍	(267)
食用碘盐不必担心高碘	(267)

你能合理使用味精吗	(268)
蔬菜有益人体健康	(270)

饮食与疾病

如何预防食用蔬菜肉类引起农药中毒	(272)
水果蔬菜为何有抗癌作用	(273)
饮冰冻汽水谨防食道撕裂	(274)
每日饮茶一杯可降低癌症发病率	(275)
渴望减肥有良方	(276)
萝卜能防癌	(277)
萝卜食疗方	(278)
茶叶何以能抗癌	(279)
吃烤羊肉串须防旋毛虫病	(279)
“打边炉”也可引起皮炎	(280)
食鱼不当可危害健康	(281)
谨防吃肉和鱼引起寄生虫病	(282)
劝君莫吃青蛙肉	(284)
吃未成熟番茄会引起中毒	(284)
饮酒与癌肿	(285)
佳节喜事饮酒防醉	(287)
警惕亚硝酸盐中毒	(287)
预防 O ₁₅₇ :H ₇ , 从“食”做起	(289)
劝贫血者勿饮茶	(290)

饮食须知

柑桔药用新说	(291)
菜果佳品话番茄	(292)
喝咖啡利弊谈	(293)

夏天还能喝牛奶吗	(294)
喝牛奶五忌	(295)
喝豆浆六诀	(296)
嗑瓜籽的弊端	(297)
夏季饮食五诀	(297)
白酒与汽水切勿同饮	(299)
吃泡泡糖的利弊	(300)
你懂得用饮食解除疲劳吗	(300)
探视病人带什么水果好	(301)
保健食品	
——食用菌类	(302)
夏天应如何选择饮料	(303)
清利佳蔬话菠菜	(304)
对辣椒也要一分为二	(305)
蔬菜烹调六诀	(306)
饮水的“五要”与“五不要”	(307)
煮开水需讲究	(309)
食油的科学	(310)
食盐的用途	(312)
饮茶的利与弊	(313)

●都市保健

养生大观园

谨防“现代都市病”

——从苏东坡喜食豆粥谈起

专家曾告诫：谨防现代都市病。从吃的方面来说，他们认为：现代人饮食应尽量以粗茶淡饭为主，长期吃精细食品，纤维素摄入不足，热量过高，使糖尿病、高血压病、冠心病、血管硬化、肿瘤等的发病率升高。

从专家的告诫中，我想起苏东坡喜食豆粥的故事。

苏东坡是北宋书画家、文学家，还著有《苏东坡养生集》、《东坡志林》等医学养生类书籍，说明他深谙医道、养生、烹饪和食疗等。

东坡一生喜食豆粥，他在谪居黄州任团练副使时，一住四年多，生活相当贫困，正是因为这些豆粥的养生保健作用，使苏东坡虽年近五旬，身体仍然非常强健。

据专家考证，历代先人食粥的品种花样繁多，有花粥、豆粥、药粥等。历代书籍如《东观汉记》中载有秦汉时期人们以豆粥为主的食品。汉代，人们用淘米水和小豆煮粥，成为当时养生延年的佳品。

人们何以喜粥？是因为粥有“世间第一补人之物”的美誉。北宋张耒在《粥记》中说：“每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，火气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之良。”在众多粥中，豆