

防病

生活与健康 让你拥有一个健康身体

FANG BING ZHI BING SHOU CE

治病手册

带领你进入一个全新概念的健康世界

王媛媛 编
滕文英

现代家庭必备

全方位为你介绍
最新最科学的
生活健康知识

疾病防治

怎样防治胃痛

巧治牙痛

症状诊断

高热 便秘

乳腺肿块

防病与养生

饮食生活与健康

生活起居与健康

心理状态与健康

华南理工大学出版社

防病治病手册

王媛媛 滕文英 编

华南理工大学出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

防病治病手册/王媛媛, 滕文英编. —广州: 华南理工大学出版社, 1998.4

ISBN 7-5623-1275-3

I. 防…

II. ①王…②滕…

III. 医药学-普及读物

IV. R-49

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510641)

责任编辑: 丁春玲

各地新华书店经销

广州市番禺印刷厂印装

开本: 850×1168 1/32 印张: 14.5 字数: 371 千

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—3000

定价: 25.00 元

目 录 ●~~~~~

一 防病养生

1. 饮食生活与健康	(1)
春夏秋冬，四季饮食不调	(1)
东西南北，酸甜苦辣过度	(3)
平时省吃俭用，节日暴饮暴食	(5)
饮食不讲“宜忌”	(6)
膳食没有“制度”	(7)
多人同吃一桌餐	(8)
饮食重“量”不重“质”	(9)
素食主义	(11)
边吃饭边聊天	(12)
边看书边用餐	(13)
喜吃干食，不爱喝汤	(13)
手拿食物，边走边吃	(14)
只求营养，不求健身	(15)

水中捞米饭	(15)
不喜粳米饭	(16)
饭后剔牙	(17)
蹲着吃饭	(17)
狼吞虎咽	(18)
空腹过久	(19)
饮蒸锅之水	(20)
饮用蒸馏水	(20)
直接饮用雨水	(21)
饮料替代水	(22)
饭后饮浓茶	(22)
常喝温开水	(23)
口渴才饮水	(24)
饮用自来水	(24)
饮用生泉水	(25)
大汗喝冷饮	(25)
沸水沏绿茶	(26)
过量饮茶水	(26)
暖瓶装饮料	(27)
膳食缺乏豆制品	(28)
“饭后一支烟，赛过活神仙”	(29)
被动吸烟	(30)
“酒逢知己千杯少”	(30)
用烟、酒“解乏”	(31)
饮酒伴吸烟	(32)
喝酒“御寒”	(33)
方便面充饥	(34)

用汤泡馍吃	(34)
喜爱喝烫粥	(35)
早餐吃干饭	(35)
饭后不漱口	(36)
早餐鸡蛋加牛奶	(37)
饭后马上吃水果	(38)
大运动量后马上吃饭	(38)
食之过饱	(39)
饭后洗澡	(40)
食用生黄豆	(40)
偏爱油炸食品	(41)
少女喜爱吃零食	(42)
长期不吃绿叶菜	(42)
吃芹菜扔芹菜叶	(43)
用自来水冷却鸡蛋	(44)
生吃食物	(44)
煮粥放碱	(45)
“水土不服”	(46)
喜食颜色较深的油脂	(47)
食用未经精炼的毛油	(47)
卖蛋换乳精, 以求滋补身	(48)
把冰箱当作“食物保险柜”	(49)
食物放冰箱内冷冻“消毒”	(50)
温水解冻肉	(51)
化肥袋盛粮食	(52)
小麦一次加工, 面粉长期存放	(52)
煤火上烤馒头	(53)

用报纸包食品	(54)
冰箱内存放食品过多	(54)
“输液”代替吃饭	(55)
室外露天用餐	(55)
搪瓷器具盛装食品	(56)
饭后立即“百步走”	(57)
洗锅水反复多次用	(57)
清洗蔬菜，先切后洗	(58)
淘米用力揉搓	(59)
长期食腌菜	(60)
玉米做主食	(60)
“坏姜不坏味”	(61)
化肥催豆芽	(61)
发了芽的蔬菜不能吃	(62)
发面用面肥，疏远鲜酵母	(63)
热饺盛在碗，粘成一大团	(64)
用开水焯一下菜	(64)
用温锅水烧饭	(65)
凉水放菜煮菜汤	(65)
包饺子挤菜馅汁	(66)
任何食物都用铁锅烹饪	(67)
饭菜多次剩	(67)
食用新鲜黄花菜	(68)
海带长时间浸泡	(69)
醋和酱油长“白膜”，处理失当	(70)
五香瓜子食过多，易患综合征	(70)
生食酱油	(71)

久贮香肠	(72)
炒菜放盐过早	(72)
用洗衣粉清洗餐具	(73)
炒菜锅不清洗连续使用	(73)
用水冲洗电热锅	(74)
饭盒里放羹匙	(74)
煮牛奶先放糖	(75)
饭后立即卧床	(76)
2. 生活起居与健康	(77)
益寿生活方式	(77)
起居健身十六宜	(78)
保健的最佳时间	(79)
生活中的最佳高度	(80)
十种人难享天年	(81)
“五久”易伤身	(82)
久坐不动身 疾病会叩门	(82)
久坐沙发有损脑力	(83)
怎样用脑效果最佳	(84)
莫让一半大脑闲着	(84)
梳头养生	(85)
梳头的正确手法	(86)
常戴太阳镜有害无益	(86)
不宜戴着隐形眼镜睡觉	(87)
女性戴隐形眼镜禁忌	(87)
勿用火柴剔牙	(88)
用牙齿开啤酒瓶盖者戒	(88)
每天刷牙应超过 5 分钟	(88)

药物牙膏的选择	(89)
使用药物牙膏四忌	(89)
刷牙有助驱疲倦	(90)
牙刷与疾病	(90)
初戴假牙须知	(91)
嘴唇越舔越干	(92)
舌苔不能刮	(92)
吞痰吸涕危害大	(93)
唾液有防癌作用	(93)
唾液养生法	(94)
接吻有害牙齿	(94)
多用左手	(94)
书写综合症的防治	(95)
剪指甲的学问	(96)
怎样才能保持血管年轻	(96)
搓脚心能健步	(97)
寒从脚下起	(97)
夏天不宜用凉水冲脚	(98)
憋尿害处多	(98)
排尿性晕厥可以预防	(99)
便前清洗手	(99)
蹲厕所看书危害健康	(100)
冷天居家洗澡窍门	(101)
若心情不好请黎明即起	(101)
老年人睡醒后应躺卧片刻	(102)
如何叠被才科学	(102)
午睡的姿势	(102)

午睡可防冠心病·····	(103)
警惕现代床铺综合征·····	(103)
睡平板床有好处·····	(104)
老年人应当睡软床·····	(104)
睡人造革铺炕易得关节炎·····	(104)
婴幼儿不宜睡软床·····	(105)
婴儿不宜睡泡沫塑料褥垫·····	(105)
四种人不宜使用电热毯·····	(106)
睡凉席的讲究·····	(106)
高枕低枕孰无忧·····	(107)
怎样选用婴儿枕头·····	(107)
左手不要按电器开关·····	(107)
看电视危害心脏·····	(108)
看电视引起的疾病——电视性癫痫·····	(108)
使用电冰箱应防耶氏菌·····	(109)
用耳机要谨防听力损伤·····	(109)
卡拉 OK 病·····	(110)
给婴儿拍照别用闪光灯·····	(110)
戴夜光表的禁忌·····	(111)
劝君勿用鸡毛掸子·····	(111)
沾满细菌的钞票·····	(111)
打电话应注意卫生·····	(112)
常骑自行车应注意防止哪些疾病·····	(113)
自行车车座的高度要适中·····	(113)
小孩不宜侧坐自行车架·····	(114)
冬天骑车带儿童哪种坐姿好·····	(114)
戴头盔要防颈椎病·····	(115)

老来俏, 长寿药·····	(115)
穿红色衣服有益皮肤·····	(116)
哪些人不宜穿羽绒服·····	(116)
冬穿的确良, 有碍身健康·····	(117)
围巾当口罩, 害处真不少·····	(117)
领带切忌过紧·····	(118)
内衣紧小不利健康·····	(118)
新内衣穿前应洗涤·····	(119)
扣裤带的学问·····	(119)
束腰易生痔疮·····	(119)
日常生活中巧健身·····	(120)
巧选睡眠方向·····	(121)
晒太阳的窍门·····	(121)
推迟衰老的窍门·····	(121)
春季养生的窍门·····	(122)
老年人巧度夏·····	(123)
炎夏巧防中暑·····	(123)
中年人巧保健·····	(124)
3. 心理状态与健康 ·····	(125)
心理因素对健康有什么影响·····	(125)
情绪变化对健康有什么影响·····	(126)
什么是神经性厌食症·····	(128)
情绪变化会影响人体的免疫功能吗·····	(130)
情绪变化会导致腹泻吗·····	(132)
性格特征与疾病发生有什么关系·····	(133)
什么是“气功病”·····	(135)
什么是“科普病”·····	(137)

信心能增进健康吗·····	(138)
过度紧张对健康有什么危害·····	(140)
怎样消除过度紧张·····	(142)
适度紧张能预防精神老化吗·····	(143)
什么是应急综合征·····	(145)
什么是假期综合征·····	(147)
孤独对健康有什么危害·····	(148)
什么是高楼综合征·····	(150)
什么是青春期挫折综合征·····	(152)
什么是恋爱挫折综合征·····	(154)
什么是离婚后遗症·····	(155)
什么是爱情疗法·····	(157)
为什么说该哭的时候不妨哭一场·····	(159)
为什么把嫉妒心理障碍叫做奥赛罗综合征·····	(160)
宽恕对健康有什么好处·····	(162)
人际关系对健康有什么影响·····	(163)
聊天有助于健康吗·····	(165)
为什么说乐观是健康的法宝·····	(166)
幽默为什么能健身·····	(168)
什么是离退休综合征·····	(169)
如何对待身体老化·····	(171)
什么是考试焦虑综合征·····	(172)
什么是怯场综合征·····	(174)
怎样防治恐学症·····	(175)
对学前儿童过度教育有什么危害·····	(177)
什么是独生子女溺爱综合征·····	(180)
4. 四季防病要诀·····	(182)

(1) 春季防病养生	(182)
肝病预防	(182)
红眼病预防	(183)
腮腺炎的防治	(184)
春天“困倦”的防治	(184)
当心“春寒伤人”	(186)
春季感冒的防治	(188)
体内积热的清除	(189)
要警惕痼疾复发	(190)
(2) 夏季防病养生	(191)
不要忽略了感冒	(191)
谨防痄夏	(192)
中暑的防治	(193)
汗斑的防治	(194)
痱子的防治	(195)
疖子的防治	(197)
蔬菜日光性皮炎的防治	(198)
痢疾的防治	(199)
急性胃肠炎的防治	(200)
流行性腹泻的防治	(201)
食物中毒的防治	(202)
日光性皮炎的防治	(202)
(3) 秋季防病养生	(203)
疟疾病的防治	(203)
便秘的防治	(204)
小儿秋季腹泻的防治	(206)
秋季要重视脱发的防治	(206)

秋燥慢性咽炎的防治·····	(207)
男性秋季不要忘了防阳痿·····	(208)
姜片虫病的防治·····	(210)
秋季防病要灭蚊·····	(210)
(4) 冬季防病养生 ·····	(211)
雪盲病的防治·····	(211)
冻疮病的防治·····	(212)
嘴唇干裂的防治·····	(213)
皮肤瘙痒的防治·····	(213)
体温过低症的防治·····	(214)
流脑的防治·····	(215)
哮喘病的防治·····	(216)
脑血栓病的预防·····	(217)
青光眼的预防·····	(218)
“电热毯病”的预防·····	(218)
面神经麻痹症的预防·····	(219)
如何避免冬雾中“杀手”的侵害·····	(220)
急性心肌梗塞的预防·····	(221)
流感病的防治·····	(222)

二 症状诊断

1. 高热 ·····	(224)
2. 低热 ·····	(226)
3. 头痛 ·····	(227)
4. 眩晕 ·····	(229)

5. 昏迷	(230)
6. 晕厥 (昏厥)	(232)
7. 咯血	(233)
8. 呕血	(234)
9. 便血	(235)
10. 血尿	(236)
11. 紫癜	(238)
12. 胸痛	(240)
13. 急性腹痛	(241)
14. 慢性腹痛	(243)
15. 水肿	(244)
16. 黄疸	(245)
17. 腹泻	(247)
18. 腰背痛	(249)
19. 四肢痛	(250)
20. 呕吐	(252)
21. 淋巴结肿大	(254)
22. 吞咽困难	(255)
23. 咽痛	(256)
24. 呼吸困难	(257)
25. 咳嗽	(258)
26. 心悸	(259)
27. 紫绀	(260)
28. 鼻出血	(261)
29. 阴道出血	(263)
30. 尿频	(264)
31. 便秘	(265)

32. 惊厥·····	(266)
33. 脱发·····	(267)
34. 乳腺肿块·····	(269)

三 急症处理

1. 创伤·····	(271)
创伤·····	(271)
烫伤·····	(273)
中暑·····	(274)
冻伤·····	(275)
咬伤·····	(277)
外耳道异物·····	(281)
角膜结膜异物·····	(281)
异物梗喉（呼吸道异物）·····	(282)
晕动症·····	(283)
急性感染伤口的处理·····	(284)
过敏反应·····	(285)
中毒·····	(286)
溺水·····	(292)
电击伤·····	(293)
骨折·····	(294)
内出血·····	(296)
窒息·····	(296)
休克·····	(297)
心跳骤停·····	(299)

2. 急救处理	(301)
人工呼吸法	(301)
心脏按摩	(303)
心跳骤停急救	(304)
触电急救	(304)
溺水急救	(305)
中毒急救	(305)
外出血与止血	(306)
输血与献血	(310)
损伤的急救处理	(311)
病人搬运法	(312)

四 疾病防治

怎样预防维生素 A 缺乏症	(314)
怎样预防维生素 D 缺乏症	(315)
谨防疾病在睡眠中发生	(316)
怎样防治老年痴呆	(317)
谨防“疑病症”	(318)
什么是“火锅病”	(319)
蚕豆与蚕豆病	(320)
怎样防“荔枝病”	(321)
吃菠萝防过敏	(322)
吃柿子防得“胃柿石病”	(323)
怎样防止啤酒病	(324)
怎样防止宴席上的暴死	(326)