

现代文明病

防与治

上卷

黄江 魏湘华 编著

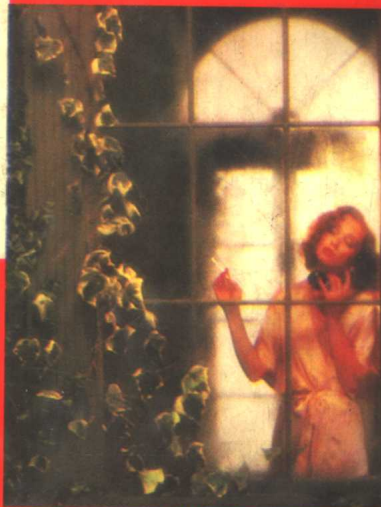
化妆误区



爱滋病



失眠症困扰都市人



宠物引起哪些疾病



疾的健康烦恼

计算机眼病



人情冷漠症



四川科学技术出版社

现代文明病的 防与治

黄 江 魏湘华 编著

四川科学技术出版社

(川) 新登字 004 号

责任编辑: 钱丹凝

封面设计: 夜 雨

2
现代文明病的防与治

黄江 魏湘华 编著

出版发行: 四川科学技术出版社

印 刷: 成都宏明印刷厂

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 14

字 数: 200 千

印 数: 5000 册

版 次: 1996 年 5 月第 1 版

印 次: 1996 年 5 月第 1 次印刷

ISBN7-5364-1666-1/F·68

定 价: 19.80 元

内 容 提 要

随着我国现代化建设的飞速发展，精神文明和物质文明建设也取得了巨大成就。然而，文明社会的发展也带来了文明病蔓延，已引起全世界的高度重视，同时也严重危害着我国人民的身心健康。这是我国第一本完整地及时地告诉人们如何防治文明病的实用医书，此类书在国外已风靡全球。本书重点叙述了常见文明病及如何防治，这些疾病早已严重地危害了人们的身心健康。作者在长期从事临床医学工作中，参考了大量病例及大量医学资料，精心编写出这本书，旨在提高人们对现代文明病的认识，增强防病治病的能力，具有较高的实用价值。该书编写浅显易懂，适合各阶层人士阅读和家庭常备。



作者简介

黄江，四川籍，1985年毕业于广西医学院。长期从事临床医疗工作。现为成都市三六三医院主治医师。曾编著有《足不出户治百病》等畅销书。

魏湘华，湖南籍，1985年毕业于中国人民解放军第一军医大学，长期从事军队临床医疗工作，现为四川省肿瘤医院主治医师。

作者为夫妇。

ISBN 7-5364-1666-1



9 787536 416664 >

滥用春药危害无穷



大款流行病



当心艾滋病



过劳死



健美的误区



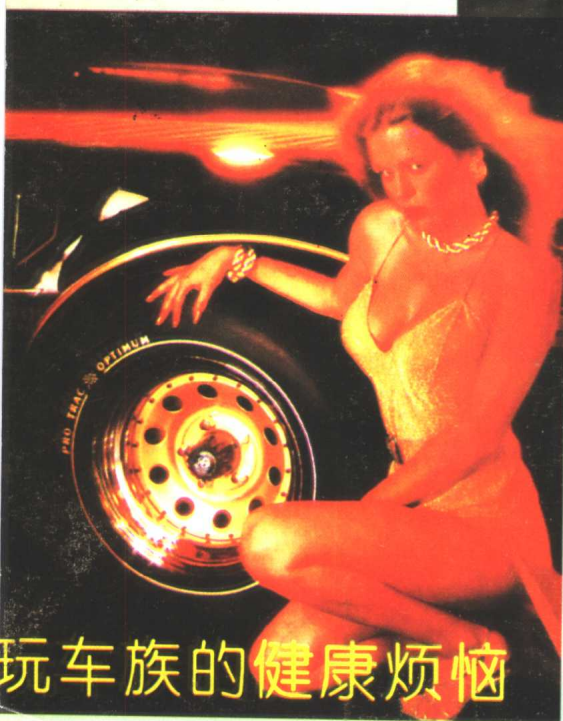
色素有害



生活误区新发现



气功不能包治百病



玩车族的健康烦恼



当心高山旅游病

吃
海
鲜
要
适
度



谨防麻将综合症



摇滚乐不宜常听



鲜花虽美也害人

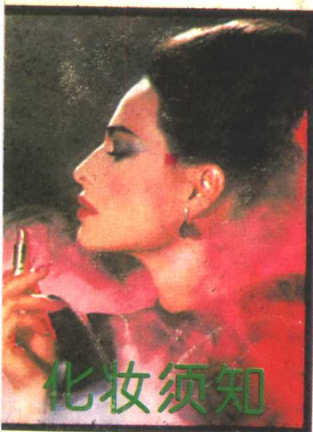
荧屏前有何危害



桑拿浴的利和弊



预防赛车综合症



化妆须知



啤酒肝



首饰病正流行

Opil

向文明病挑战

黄 葵

中国是一个文明古国，具有五千年的文明史。今天，建设社会主义的物质文明和精神文明，是社会主义建设的重要特征和重要任务。

“文明”一词，具有很深的历史与现实内涵，是一个难以确解的命题。

文采光明，文德辉煌，古时称作“文明”。古人云：“其德刚健而文明，应乎天而时行，是为元亨。”（《易·大有》）“见龙在田，天下文明。”（《易·乾·文言》）后人指人类社会的进步状态为文明，故云：“辟草昧而致文明。”（李渔《闲情偶寄》）现在讲的“现代文明”，则是指新的、新式的、有现代色彩的风俗、习惯与事物。

人类为了自身的生存与发展，用自己的双手和大脑不断地进行着改造世界的活动，同时也在改造着自身。可以说，人类改造世界和改造自身的实践成果，就是人类的文明。人类文明，它包括物质的部分，也包括着意识形态和上层建筑的部分。

社会的发展，科学的进步，促进着社会文明向现代化的更高发展。随着文明与进步，世界上也伴生了消极一面的东西，这就是现代文明病。近年来，有远见卓识的人们，已把防治现

代文明病强调到了十分重要的地步。对于人类的卫生保健问题，已由过去的重视研究防治传染病、中毒、物理损伤以及营养不良等疾病，逐步转向由营养、心理、社会因素、环境污染以及不良生活方式引起的疾病。可惜，现在不少人尚未认识到此种变化的趋势。因此，世界卫生组织呼吁，必须将生物医学模式转变为生物——心理——社会医学模式，才能完整地阐述和防治当今文明社会的人类疾病和保健问题。

中国改革开放后，社会生产大发展，人民生活大改善，创造了二十世纪的一个奇迹。今天的中国，继承了古代文明，也创造了现代文明。但在祖国这幅盛世的和乐图中，确实出现了一些令人忧心头痛的灰色阴影。在今天的社会上，滋生了大量的旧的、洋的现代文明病。

解决了温饱，丰衣足食了，人们追求着美食佳肴，期求着健康，滥施营养，生出“富贵病”；追求高营养，养出“小胖墩”；餐饮无节律，造成“豆芽菜”；节食求苗条，体衰染病疾；暴食或暴饮，坏胃又伤身……

“富贵思淫佚”，有些人耽于安乐，醉心佚乐，不事节制，“三步四步不累，五杯六杯不醉，打牌通宵不睡”，造成一些人腰酸背痛，头胀目眩，神经衰弱，生出一些“疲劳症”、“节假日病”……

市场竞争激烈，生活节奏加快，一些人成日精神紧张，每天心绪不宁，心中烦乱，心神恍惚，造成一些人的“忧郁病”、“精神病”……

毋庸讳言，改革大潮之中，也不免泛起了一些沉渣，什么封建迷信、洋迷信、亚迷信之类东西，迷惑了一些人，他们相信看命、算卦，幻想长生不老，升天羽化，有病不治，修庙造坟，求诸鬼神，小病酿成大灾……

一些地方盲目毁林、倾毒，“开发”厂场，污染环境，致

使空气恶浊，饮水含毒，天公作怒，暴洪暴旱，乍热乍寒，病灾丛生，人畜百疾增生，癌症也多了起来……

改革开放，国门大开，国外先进技术、产品、设备和管理方式传进了中国大陆，伴随而来来的腐朽生活方式、异国病毒也传了进来。当前社会丑恶现象难绝，卖淫嫖娼孽生，吸毒贩毒大禁不止，性病蔓延，艾滋病也出现了，害了自身，殃及后代……

这些都是现代文明病，还可举出许多。

神州改革，春风沐浴，社会事业发展，它给人民大众带来了幸福，但也伴随着隐忧——现代文明病多了起来。当今人们的愿望是：幼儿讲营养，少年求健康，青年要健美，老人盼寿长。这些愿望往往受到现代文明病的困扰。

大家明白，有了疾病，不能“讳疾忌医”，亦不可“小病乱投医”，应当正视它，恰当处置，妥善医治。面对假药、伪药冲击，庸医、伪医骗人，人们更应有健康的心理准备、正确的认识态度、妥善的诊治途径。因此人们面临现代文明病，应当懂得一般的预防与治疗的常识，增强自我保护意识，提高健康水平。

本书作者是两位医务工作者，他们在临床和科研中，始终将目光投向社会大众的常见病、多发病。1994年他们撰著了《足不出户治百病》，专讲人们家庭卫生保健知识，使人们对于小病小灾能够正确认识，恰当处置，既能治病，又不误治，给人们提供了医疗卫生保健指南，受到各方面人们的欢迎。现在，他们通过深入细致的临床观察、调查、采访和查阅文献，获得了大量的素材，从而写成了这本很有价值的实用性读物。由于作者写作态度严肃，既有丰富的临床经验，又有一定的文字功底，因此，本书许多内容显得既深刻、有力，而又不失分寸，即有学术知识性，又有具体指导的实用性，读来颇有新

意，用起来定会获益。

我向人们推荐这本书。愿它为人们生活提供实际的智力服务，在生活中行之有效，使人们在今天美好的生活中生活得更健康，更美满，更幸福。



现代文明病防与治

目次

1. 吃火锅易患哪些疾病 (1)
2. “玩车族”的健康烦恼 (4)
3. 麻将桌上赌出人命 (6)
4. “随身听”也影响听力 (8)
5. 打电话打出了“青春痘” (10)
6. 你会预防“空调症”吗 (12)
7. 噪声也会损害眼睛 (14)
8. 当代人易患大脑疲劳综合征 (16)
9. 时髦的社会瘟疫——药瘾 (18)
10. 随处可遇的“都市冷漠综合征” (20)
11. 日光浴有益也有害 (22)
12. 当心高山旅游病 (24)
13. 失眠恐惧症困扰都市人 (25)
14. 游泳池中的流行病——急性结膜炎 (27)
15. 餐桌上吃出“脂肪肝” (29)
16. 谁能说他没有心理疾病 (31)
17. 化妆性皮炎怎样防治 (33)
18. 你听说过噪声性耳聋吗 (36)

19. 被宠物咬伤怎么办 (38)
20. “肥胖症”可防治 (41)
21. 减肥引起的神经性厌食 (43)
22. 再说酗酒的危害 (45)
23. 食疗高脂血症 (48)
24. 癌症可自查 (51)
25. 现代饮食与微量元素缺乏症 (54)
26. 鲜花虽美也害人 (56)
27. 在家中可防过敏症 (58)
28. 小心燃气热水器成为凶手 (60)
29. 束腰束出的苗条背后 (62)
30. 地毯中潜伏着隐患 (64)
31. 不可自行服药堕胎 (66)
32. 懒惰妨害身心健康 (68)
33. 旅游途中发生意外怎么办 (70)
34. 惩罚孩子要手下留情 (75)
35. 儿童的时髦装扮有害健康 (78)
36. 打针后局部出现硬结怎么办 (80)
37. 波斯猫引起的“猫抓热” (82)
38. 儿童易患“信息消化不良” (84)
39. 急性心肌梗塞的家庭急救 (86)
40. “儿童电视病”令家长心忧 (88)
41. 便前洗手可防性病 (91)
42. 消除“考试综合征”有巧门 (93)
43. 如何家庭防治便秘 (95)

44. 什么叫“儿童孤独症” (98)
45. 家庭噪音影响儿童健康 (101)
46. 维生素过量会引起中毒 (103)
47. 儿童冷漠症的病因有哪些 (106)
48. 美容护肤应注意些什么 (108)
49. 奶瓶“可使宝宝生蛀牙” (111)
50. 女士慎用增白美容霜 (113)
51. 滥用药物化妆品危害健康 (115)
52. 被蜜蜂蜇伤后怎样治疗 (117)
53. 手上扎刺了怎么办 (119)
54. 优生优育的误区 (121)
55. 拉锁夹着阴茎怎么办 (123)
56. 乳罩会带来哪些疾病 (125)
57. 洗澡时间过长有害健康 (127)
58. 生吃天然食物有危害 (129)
59. 仰视会引起颈性眩晕 (131)
60. 滥用抗生素的危害 (133)
61. 谨防“麻将综合征” (135)
62. 你知道中风的先兆吗 (138)
63. 洗牙更比刷牙好 (140)
64. 急性中毒的紧急救治 (142)
65. 哪些人不宜喝啤酒 (144)
66. 你的孩子有儿童多动症吗 (146)
67. 性病是怎样传播的 (149)
68. 性病的危害说不尽 (151)

69. 肿瘤病人吃什么好	(153)
70. 麻醉药不会影响智力	(155)
71. 游泳溺水的现场抢救	(156)
72. 补血治疗应注意些什么	(158)
73. 教你几法减少吸烟	(160)
74. 科学饮食与职业防护	(162)
75. 人工流产应该注意的事项	(164)
76. 电热毯可引起幼儿脱水	(166)
77. 隐形眼镜的隐形伤害	(168)
78. 如何预防计算机眼病	(170)
79. 再说吸毒的危害	(172)
80. 高原滑雪谨防雪盲	(174)
81. 摆脱性病恐怖症的困扰	(176)
82. 吃药吃出来的肝炎	(179)
83. 你信汽油会引起中毒吗	(182)
84. 隐形眼镜为什么不能请人代配	(184)
85. 怎样挽救受伤的牙齿	(186)
86. 哪些人不宜戴变色眼镜	(188)
87. 孩子睡席梦思好不好	(190)
88. “首饰病”正流行	(192)
89. 寻医问药的误区	(194)
90. 小儿脚绞伤的防治	(197)
91. 婴幼儿营养越多越好吗?	(199)
92. 谨防美容不成反破相	(201)
93. 游泳热引起的耳痛病	(203)