

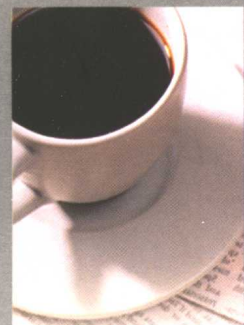
城市 家居

健康 新闻

北京市青年联合会

北京市科学技术协会

编著

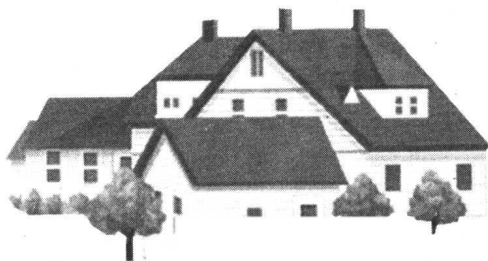


北京出版社出版集团
BEIJING PUBLISHING HOUSE (GROUP)

北 京 出 版 社

城市家居健康新问

北京市青年联合会 编著
北京市科学技术协会



北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

城市家居健康新问 / 北京市青年联合会, 北京市科学技术协会编著. —北京: 北京出版社, 2005

ISBN 7-200-06197-2

I. 城… II. ①北… ②北… III. 保健—问答 IV. R161—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 110302 号

城市家居健康新问

CHENGSHI JIAJU JIANKANG XINWEN

北京市青年联合会 编著
北京市科学技术协会

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

天利华印刷装订有限公司印刷

*

850×1168 32 开本 13 印张 305 千字

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—8000

ISBN 7-200-06197-2/R·321

定价: 20.00 元

质量投诉电话: 010—58572393

主编单位

共青团北京市委员会
北京市青年联合会
北京市科学技术协会
中国医师协会
国家住宅与居住环境工程技术研究中心

协作单位

中国医师协会养生专业委员会
北京金海王星广告公司

顾问

殷大奎 中国医师协会会长、原卫生部常务副部长
耿德章 中国医师协会副会长、原中央保健委员会副主任
杨 镜 中国医师协会常务副会长、秘书长

组委会

主 任 关成华 田小平
常务副主任 汪明浩
副主任 赵宏生 余俊生 张江民
工作人员 伍琦 祁治国 刘琳 关英武 赵鹏
李伟 曾海伦 王寅 赵海燕 唐莹
周晶

主 编

郑志坚 卫生部老年医学研究所传统医学研究中心主任、中国医师协会养生专业委员会总干事

编 委

殷大奎	耿德章	杨 镜	刘海林	仲继寿	袁亚明
郑志坚	靳 琦	付亚龙	杨晓东	戚 畅	骆 滨
高芳坤	李志宏	张晓宁	开 彦	陈锦锋	王蓓蓓
赵 旭	常翠青	刘 健	袁守龙	汪卫东	白 羽
李长平	张新招	胡夏生	孙铁英	方保民	李杰孚
郭立新	张永强	何计国	田金洲	高 星	陆一帆
王作元	万冬桂	董小丽	王 辰	贾建国	贾继东
何作祥	魏 东	李海宴	张玉琪	黄晓军	高彦彬

序

周光召

看到北京市青联和北京市科协给我送来的本书的书稿，感觉这不仅是一本百姓健康生活的指导性读物，更是一本与人们日常生活行为密切相关的健康科普宣传册。

作为社会生产力的第一要素，人力已成为现代社会建设与发展的首要前提和基础，没有健康就没有一切。如何更好地满足广大群众日益增长的健康需求，指导人们在新世纪的建设征程中始终拥有健康的体魄、始终保持良好的心态是我们应当认真研究的一个重要课题。

本书是一本与当代市民健康和日常家居生活紧密相关的综合性科普指导读物，是广大群众健康生活的“无声顾问”。通过阅读和使用这本书，大家可以掌握与健康生活相关的多方面的信息，其中包括医疗、卫生、住宅、疾病、家居、运动、饮食、休闲、心理等，其内容贴近家庭、贴近生活、贴近个人。因此，这本书具有涉及面广、知识点新、实用性强、权威性高的特点，更便于人们长期保存和随手翻阅，向市民提供了一种更为有效、权威、准确的健康信息和消费指导。我

想，这本书在直接指导北京市民的健康生活的同时，也将间接影响着人们的健康意识和观念。

组织动员一大批中青年医务专家和学者投入到此次编写工作中是一件很有意义的工作。参与编写的专家、学者以严谨的科学态度，向全社会普及健康教育，向广大读者介绍时代感强、实用性好的健康知识和保健信息，提高公众的自我保健意识和预防疾病的能力，这是一代专业人才服务社会、贡献社会的良好体现，是值得大力提倡和鼓励的。我也注意到，要将专业的医学知识用通俗、生动、准确的语言表达出来，让读者明白和理解，是需要下一定功夫的。该书的很多篇章都注意从一些大家熟悉的事件或日常生活中的常见现象入手，并且每篇文章的题目也都尽量抢眼、易懂，以引起读者的阅读兴趣，可以看出作者和编者在这方面是颇费了一番苦心的。相信这本书一定能够受到广大市民和读者的欢迎，也希望这本书能够成为百姓了解健康知识、提高生活质量的一条捷径，成为广大市民和每个家庭健康生活的指南，在大众健康和科学生活之间架设一座沟通的桥梁。

有健康才有幸福，有健康才有未来。期望更多的青年人才在各自的专业领域中，悉心钻研，学以致用，强身健体，以加倍的热情投身到服务社会、服务大众、造福人类的伟大事业中。

目 录

· 现代生活与健康篇 ·

家居与健康

健康的新定义是什么？(2) / 什么是亚健康？(3) / 产生亚健康的原因有哪些？(4) / 如何对抗亚健康？(4) / 什么是健康保证的四大基石？(5) / 什么是现代都市病？(7) / 空调对人体健康的影响有哪些？(7) / 如何科学地使用空调？(8) / 电脑对人体健康有什么影响？(9) / 如何预防和减轻电脑综合征？(10) / 经常使用电脑者的“七项注意”是什么？(10) / 怎样养成良好的睡眠卫生习惯？(12) / 熬夜对身体健康的危害有哪些？(12) / 上班时身体可能会出现哪些不良反应？为什么？(13) / 为什么女性熬夜易在容貌上反映出来？(14) / 必须熬夜时，怎么做才能降低对机体健康的影响？(14) / 哪些原因可以造成失眠？(16) / 失眠有没有自我调理的方法？(17) / 抗衰老的常用方法有哪些？(18) / 如何防止脑衰老？(18) / 为什么勤伸懒腰有益身体健康？(18) / 什么是绿色住宅？(19) / 世界卫生组织为健康住宅制定的15项标准是什么？(20) / 强烈的室内照明会产生光污染吗？(21) / 造成室内空气污染的主要原因是什么？(21) / 室内装修污染的三个主要根源是什么？(22) / 装

修污染对身体健康的危害有哪些？(23) / 油漆常见有毒物质对人体健康的主要危害有哪些？(24) / 居室里的氨是从哪里来的？(26) / 写字楼和居室里的氨是从哪里来的？(26) / 乳胶漆有没有毒？(27) / 怎样避免装修材料污染？(29) / 能不能防止和杜绝石材的放射性污染？(29) / 室内有电磁辐射污染吗？(30) / 对居室污染超标有什么处置措施？(30) / 如何利用花卉清除居室装修污染？(31) / 选择居室内鲜花要注意些什么？(32) / 怎样防止室内尘螨污染？(33) / 什么是地毯病？如何防治？(34) / 使用席梦思床要注意什么？(35) / 如何使用电视机才不会有损健康？(36) / 家用电器使用有什么安全要求？(36) / 家居内如何使用煤气热水器？(37) / 选购空调的两大禁忌是什么？(38)

心理与健康

你知道心理健康十大标准吗？(41) / 哪些人需要求助于心理咨询呢？(41) / 心理治疗的目的是什么？(42) / “焦虑”如何消除？(43) / 秋冬季节到了，我为什么越来越抑郁了呢？(44) / 为什么说抑郁症是“第一号心理杀手”？(46) / 为什么女性易患抑郁症？(47) / 为什么说心理疲劳是现代人的“隐形杀手”？(48) / 怎样才能有效地消除心理疲劳？(49) / 男人“怕”什么？(50) / 性病会引发心理障碍吗？(51) / 如何防范“高技术病”？(52) / 竞争会引起心理疾病吗？(53) / 你知道“周末无助症”吗？(54) / 看书时总是走神属于心理障碍吗？(54) / 怎样培养“幽默感”呢？(55) / 社交障碍也是病

吗？(56) / 老年人心理健康的标准是什么？(57) / 老人要保持心理健康应注意些什么？(58) / 老年人常有哪些心理需求？(58) / 什么是离退休综合征？(60) / 什么是经理型疑心病？(61) / 什么是老年期抑郁症？(62) / 什么是老年期焦虑症？如何防治？(63) / 什么是老年期幻觉、妄想症？如何防治？(64) / 什么是老年期疑病症？如何防治？(65) / 老年人精神障碍的原因有哪些？(67) / 老年夫妻之间常发生哪些矛盾冲突？(68) / 记忆力减退是否就是老年痴呆？(70) / 老年人的精神障碍如何预防？(71) / 老年人有了精神障碍或身心疾病之后怎么办？(75)

饮食与健康

人体应如何保证充足的营养摄入？(79) / 提高人体免疫力应注意补充哪些营养素？(80) / 蛋白质食品多多益善吗？(81) / 吃素如何搭配才能保证营养？(81) / 多食纤维有哪些好处？(82) / 蔬菜的营养何时最丰富？(84) / 哪些食物含维生素较多？(85) / 维生素 A 对人体有什么好处？(86) / 维生素 C 对人体有什么好处？(86) / 维生素 B₁ 对人体有什么好处？(87) / 维生素 B₂ 对人体有什么好处？(88) / 铁对人体有什么好处？(89) / 锌对人体有什么好处？(90) / 硒对人体有什么好处？(90) / 分餐有什么好处？(91) / 为什么早餐一定要吃好？(94) / 为什么说“男喝牛奶女饮豆浆”？(95) / 为什么说牛奶宜睡前喝？(96) / 用果汁、酒服药好吗？(96) / 哪些水果老年人不宜多吃？(97) / 老年人如何科学地安排饮

食？(97) / 我国传统膳食结构有哪些利弊？(99) / “上火”的解决之道是什么？(100) / 什么是保健食品？基本特征是什么？(100) / 什么是绿色食品？标志是什么？(101) / 纯天然食品与绿色食品的区别有哪些？(102) / 如何选购保健食品？(103) / 国产西洋参和进口西洋参如何鉴别？(104) / 如何用水果巧治难言之隐？(105) / 解暑西瓜为何作为保健药物使用？(105) / 哪些食物可以除皱美容？(106) / 黑色食品有哪些保健作用？(108) / “苦味食品”对人体健康有什么益处？(109) / 哪些果蔬可提高记忆力？(110) / 吃什么蔬菜水果才能减肥？(111) / 绿叶菜该怎样吃？(112) / 如何预防冰箱里的食品中毒？(112) / 如何预防无腐败气味的食物中毒？(113) / 吃海鲜时如何预防中毒？(114) / 食物“相克”吗？(114) / 哪些人不宜喝啤酒？(115) / 如何鉴别饮料？(116) / 怎样消除食物中的致癌物？(118)

运动与健康

运动健身的原则是什么？(120) / 什么是运动处方？运动处方的优点是什么？(121) / 中老年人怎样制定运动处方？(121) / 常见运动健身的误区有哪些？(122) / 劳动能代替体育锻炼吗？(123) / 夏暑锻炼有哪四忌？(125) / 冬季锻炼有哪三防？(126) / 怎样通过手指运动来锻炼身体？(127) / 如何科学地进行长走锻炼？(128) / 如何进行健身跑？(131) / 如何通过登楼梯来锻炼身体？(133) / 倒步走对身体有好处吗？(135) / 怎样拍拍打打才对身体有益？(135) / 如何进行“10 分钟自

我按摩健身法”？（136）/如何通过骑自行车健身？（137）/怎样科学地进行冷水浴与冬泳？（139）/如何进行“甩手”锻炼？（141）/怎样运动对心脏有保健作用？（142）/胃保健运动法有哪些？（144）/腰部保健应该怎样进行？（145）/足部保健应该怎样进行？（146）/怎样运动对肾有保健作用？（148）/经常从事脑力劳动的人宜参加哪些体育活动？（150）/老年健身活动如何选择？（151）/中老年人进行锻炼时应注意什么问题？（152）/中老年人常用的“保健十七法”是什么？（154）/女性经常做家务劳动是否也是一种身体锻炼？（157）/散步对女性来说是一项有益的运动吗？（158）/女性健身如何掌握适宜的运动量？（159）/哪些体育活动对妇女慢性病的治理有益？（160）/肥胖型女性应该经常注意哪些部位的锻炼？（162）/运动后体重减轻是脂肪消耗的缘故吗？（163）/消瘦型女性应注重哪些部位的锻炼？（164）/感冒了，还能继续锻炼吗？（165）/哪些病人不能长跑？（165）/运动要防肝肿大吗？怎么防治？（166）/运动对心血管系统、呼吸系统慢性病有什么影响？（167）/慢性病患者运动健身有什么益处？（168）/慢性病患者运动健身的基本方式有哪些？（169）/慢性病患者运动健身需要注意哪些事项？（170）/刚睡醒能剧烈运动吗？（170）/大雾天能锻炼吗？（171）/运动与酒精有什么关系？（171）/运动对戒烟有帮助吗？（172）/晨练要遵循哪些原则？（173）/晨练活动有那些种类？（174）/什么是晨练三部曲？（175）/夏天锻炼穿得越少越好吗？（176）/为什么经常失眠者宜参加晨练？

(176) / 为什么边听广播边锻炼会影响晨练效果?
(177) / 晨练后是否要多吃水果? (178) / 为什么晨练后不宜再回去睡觉? (179) / 晨练项目越专越好吗?
(180) / 晨练时为什么关节常发出响声? (181) / 为什么中老年人晨练有音乐伴奏效果佳? (182) / 中老年人晨练应注意哪些问题? (183) / 晨练时怎样保护脚?
(183) / 晨练中鼻腔出血怎么办? (184) / 晨练健身健美操必须按顺序做吗? (185) / 为什么冠心病患者不宜参加晨练? (186) / 晨练后的按摩方法有哪些? (186) / 怎样判断晨练运动量的大小? (187) / 晨练时的衣着有什么要注意的吗? (188) / 下雨天怎样进行晨练? (189)

· 当代常见疾病防治篇 ·

高血压病

哪些人易患高血压? (192) / 哪些信号警示高血压?
(192) / 高血压病人什么时候应去医院就医? (193) / 高血压病人需终身服药吗? (193) / 血压降到多少合适?
(194) / 高血压病药物治疗的原则是什么? (194) / 哪些药物会增加或减弱降压药物的作用? (196) / 血压久治不降怎么办? (197) / 何时服用降压药效果最好?
(198) / 服用降压药物应注意些什么? (198) / 脑血管病患者伴高血压应怎样治疗? (199) / 血压突然升高该如何处理? (200) / 哪些食物有助于降血压? (201) / 哪些果蔬具有降血压作用? (201) / 高血压病患者应怎样选

择食物？(202) / 高血压患者安排饮食时应注意哪些问题？(203) / 哪些饮料有益于高血压防治？(205) / 哪些膳食菜肴有益于高血压病防治？(206) / 低血压病人吃什么？(209) / 低血压病患者的食品禁忌有哪些？(210)

冠心病

冠心病的发生与哪些因素有关？(211) / 哪些信号应警惕冠心病？(212) / 诊断冠心病的“金标准”是什么？(213) / 控制冠心病的关键是什么？(214) / 冠心病的治疗方法有哪些？(215) / 冠心病患者应注意些什么？(215) / 心绞痛有哪些表现？(218) / 在家里出现心绞痛该如何急救？(218) / 中老年人常发生与运动有关的腿疼是怎么回事？(219) / 冠心病患者康复期宜坚持哪些体育锻炼项目？(220) / 冠心病患者进行体育锻炼时要注意什么？(221) / 冠心病猝死的急救措施有哪些？(221) / 冠心病患者宜选用哪些食物？(222) / 冠心病患者安排饮食应注意哪些问题？(223) / 哪些汤料有益于冠心病防治？(225) / 为什么说冠心病患者应“食不厌杂”？(227) / 冠心病患者应该完全吃素吗？(228) / 冠心病患者为什么不宜饱食或饱餐后沐浴？(229) / 心肌梗死是怎么回事？(230) / 什么情况下应怀疑发生了心肌梗死？(231) / 心梗病人在转运途中应注意些什么？(231) / 急性心梗病人如何进行自救？(232) / 心梗患者出院后如何进行家庭康复？(233) / 恢复后的心梗患者应注意什么？(233) / 治疗心肌梗死的药物与哪些食物

相克？(236) / 心肌梗死的发生与哪些饮食因素有关？(237) / 心肌梗死患者安排饮食时应注意哪些问题？(238) / 冠心病心梗药膳有哪些？(239) / 哪些因素易诱发心力衰竭？(240) / 哪些信号警示心衰？(242) / 心力衰竭患者恢复后如何进行体育活动？(242) / 急性肺水肿时应如何护理？(243) / 急性左心衰竭入院前该如何护理？(244) / 冠心病心力衰竭的康复应注意些什么？(244) / 缺血性心衰的预后如何？(245)

脑血管病

中风的先兆有哪些？(246) / 中风如何预防？(247) / 脑血管病的危险因素有哪些？(248) / 急性脑梗死分哪几种类型？(250) / 脑血栓与脑栓塞有何区别？(251) / 什么是短暂性脑缺血发作？有什么表现？(251) / 什么是腔隙性脑梗死？有什么表现？(252) / 什么是混合性中风？(253) / 什么是中风后肩手综合征？和肩关节周围炎有什么区别？(253) / 中风后如何急救？(254) / 脑梗死的治疗原则是什么？(255) / 中风后急性期如何护理？(256) / 中风康复原则有哪些？(259) / 老年人蛛网膜下腔出血的特点是什么？(260) / 蛛网膜下腔出血有哪些并发症？(261)

常见神经系统感染性疾病

什么是“乙脑”？有哪些症状？(263) / 如何预防“乙脑”？(264) / 什么是“流脑”？(265) / 如何预防“流脑”？(265) / 引起周围性面瘫的常见病因有哪些？

(266) / 什么是面神经炎？有什么表现？(267) / 面神经炎如何治疗？(267) / 面神经炎的预后怎样判断？(268) / 周围性面瘫和中枢性面瘫在症状上有什么区别？(269) / 为什么说痫性发作不一定是癫痫？(270) / 什么是难治性癫痫？(270) / 发生难治性癫痫的危险因素有哪些？(270) / 什么是晚发性癫痫？其常见的病因是什么？(271) / 癫痫持续状态有什么危险？它有什么并发症？(272) / 诊断癫痫为什么必须做脑电图检查？(272) / 抗癫痫的用药原则是什么？(273)

支气管哮喘

什么是支气管哮喘？(274) / 什么是气道高反应性？与哮喘有何关系？(275) / 哮喘病会遗传吗？(275) / 支气管哮喘有哪些主要诱发因素？(276) / 为什么尘螨能引起支气管哮喘发作？(278) / 哪些药物可引起支气管哮喘发作？(279) / 过敏性鼻炎与支气管哮喘有关吗？(280) / 在家里出现支气管哮喘急性发作怎么办？(281) / 哮喘病人如何自己判断哮喘发作的严重程度？(283) / 支气管哮喘反复发作病人怎样寻找诱因？(284) / 支气管哮喘季节性发作如何预防？(286) / 支气管哮喘病人如何进行体育锻炼？(288)

脂肪肝与高血脂

脂肪肝是怎么回事？(289) / 脂肪肝对寿命有影响吗？(290) / 脂肪肝与肝癌的发生有关系吗？(290) / 脂肪肝能导致肝硬化吗？(291) / 肥胖与脂肪肝关系如何？

(292) / 高脂血症与脂肪肝的关系如何? (293) / 为什么糖尿病患者易患脂肪肝? (294) / 接触哪些毒物可致脂肪肝? (294) / 脂肪肝有哪些临床表现? (295) / 脂肪肝的血液生化检查有哪些异常? (296) / 脂肪肝的治疗目标和原则是什么? (297) / 高脂血症患者如何安排饮食? (297) / 高胆固醇血症患者如何安排饮食? (298) / 高甘油三酯血症患者如何安排饮食? (299) / 高胆固醇血症合并高甘油三酯血症者如何安排饮食? (300) / 哪些食品具有降血脂作用? (300) / 高脂血症患者的饮食治疗方案有哪些? (301) / 常用于制作防治高脂血症药膳的食物有哪些? (303)

病毒性肝病

甲型肝炎传染源是什么? 传播途径是怎样的? (305) / 甲型肝炎如何预防? (306) / 什么是慢性乙型病毒性肝炎? (306) / 乙型病毒性肝炎患者的预后如何? (307) / 乙型肝炎通过什么途径传染? (308) / 患肝炎时能否出现肝功能正常的情况? (308) / 什么是“大三阳”和“小三阳”? (309) / “大三阳”转变为“小三阳”是否表示病情好转? (309) / 如何判断乙型肝炎患者传染性的大小? (310) / 乙型肝炎如何早期发现? (311) / 乙肝病毒携带者该不该治疗? (312) / 怎样知道乙型肝炎患者病情已发展到了肝硬化程度? (312) / 什么人应该注射乙型肝炎疫苗? (313) / 丙型肝炎的预后如何? (313) / 丙型肝炎病毒的传播途径有哪些? (314) / 丙肝抗体阳性是否意味着具有传染性? (315) / 丙肝如何预防? (315) / 丁