

生活防病大提醒

陈明政 编



上海科学技术文献出版社

生 活 防 病 大 提 醒

陈明政 编

上海科学技术文献出版社

(沪)新登字301号

责任编辑：何银莲

封面设计：何永平

生活防病大提醒

陈明政 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 16.5 字数 399,000

1994年5月第1版 1994年5月第1次印刷

印数：1—3,000

ISBN 7-5439-0249-4/T·148

定价：15.50元

《科技新书目》310—266

前 言

随着社会的发展,人民生活水平的提高,人们期望增强身体素质,延年益寿,所以每个人有必要尽早认识到生活防病的重要性,并以积极态度多了解一些生活防病和保健医学知识,进而选择正确的生活方式或生活习惯,使健康人更健康,使有病者得到及时治疗而不致延误时间而使病情加重。本书基于此目的,经过长期、广泛的精心搜集和整理,将世界各发达国家,但重点是国内的一些医学专家的真知灼见汇集在一起,围绕着生活防病这一重大主题,从衣、食、住、用、饮、吸、触、视、听、容、娱、动、便、浴、睡、性、孕、产、抚、神、药、诊等现代生活的各个侧面,逐条提醒人们应注意哪些生活方式是健康的,为什么;哪些生活习惯不卫生,又是为什么。

本书特点是:力求可读性、实用性。近千篇小文章均以最简短的文字突出一个鲜明小主题,其内容尽量选用一般读者须知、欲知,但并不一定全知的最新生活和医学知识。为使各类患者尽早发现自己的病情,避免延误诊疗而使病情恶化或不治,本书还辟有自我诊断的章节内容。

由于科学在不断进步,加之编者的视野和视力所限,书中缺点错误在所难免,恳请读者不吝赐教。

目 录

第一章 衣

关于科学穿衣	(1)
戴帽子可维持人体热平衡	(2)
领带系得过紧影响视力	(2)
戴乳胶手套干家务活有益	(2)
穿真丝织物有利于健康	(3)
亚麻织物的保健作用	(4)
新衣不可不洗就穿	(4)
哪些人不宜穿羽绒服	(5)
不宜常穿紧身裤	(5)
紧勒腰带不可取	(6)
束腰与痔疮	(6)
老人度冬宜暖背	(6)
老人不宜多穿拖鞋	(7)
哪几种人不宜穿高跟鞋	(7)
脚病与鞋的选择	8)
旅游鞋不宜久穿	(9)
“大杂烩”洗衣有弊端	(9)
避免“胸罩综合征”	(10)

第二章 食

你的膳食构成合理吗	(12)
低热量饮食可延年益寿	(12)
十种最好的和最差的食物	(13)
吃什么最长寿	(14)

饮食与癌症	(14)
抑制癌症的食物种种	(15)
杂食颐天年	(16)
米面混吃有防衰老作用	(17)
霉菌毒素与人类癌症有关	(18)
防止黄曲霉素污染粮油	(18)
大豆富含防乳癌物质	(19)
煎炸鱼中含有强致癌物	(20)
鱼肉反复冷冻易生致癌物	(20)
怎样鉴别有毒鱼	(20)
吃鱼并非多多益善	(21)
酸性食物与大脑疲倦	(21)
蛋白质摄入超量易诱发癌症	(22)
吃鸭要防乙肝病毒	(22)
“黄膘猪”是肝炎的传染源	(22)
香肠不宜久贮	(23)
吃狗肉要防旋毛虫	(23)
学会识别瘟猪肉病猪肉	(24)
动物内脏不宜生炒	(24)
吃肉不要误食甲状腺	(25)
吃煮熟过度的肉也不好	(25)
肉食中的残留农药怎么除	(25)
吃火锅要注意防病	(26)
纤维素也是很重要的营养素	(26)
高纤维物质能抑制癌细胞	(27)
黄绿色蔬菜有防癌作用	(28)
蔬菜的颜色与营养	(28)
西红柿可降低胆固醇	(28)
香蕉有预防中风的作用	(29)
豆腐海带混吃可取长补短	(29)

南瓜可治糖尿病	(30)
多吃花菜减少胃肠癌	(30)
常吃野菜考身材高	(31)
吃胡萝卜可保护视力	(31)
吃胡萝卜要讲科学	(32)
多吃腌酸菜有什么不好	(32)
哪些蔬菜污染少	(33)
蔬菜中的残存农药怎么除	(33)
生姜的医疗作用	(34)
吃辣椒应适可而止	(35)
天然香料不能过多食用	(35)
摄取盐分过多会致癌	(36)
餐时加盐法	(36)
味精也能诱发哮喘	(37)
红烧菜肴要少用酱油	(37)
常吃醋豆能清除血管壁脂肪	(38)
劳累之后请用醋	(38)
食醋过多会伤脾胃	(38)
高糖可促发癌症	(39)
食品添加剂过量可致癌	(39)
陈腐的食用油可致癌	(40)
植物油吃多了也不好	(40)
零食味美却也伤人	(41)
维生素A、C不足增加癌症危险	(41)
吃爆米花要防铅中毒	(42)
一定要懂得吃钙的学问	(43)
如何提高膳食中对铁的吸收	(44)
注意摄取足够的硒	(44)
人体不能缺乏锌、镁、铜	(45)
中国饮食习惯的缺点	(46)

进餐姿势与健康	(46)
饮食过量自测法	(47)
进食速度与肥胖有关	(47)
晚餐食量与发胖有关	(48)
肥胖的遗传因素	(48)
男性更需要减肥	(49)
肥胖妇女易患结肠癌	(49)
“吃胖”的防治法	(50)
饮食减肥保健十二法	(51)
节食减肥不当危害多	(52)
经常不吃早餐危害多	(53)
早餐的营养利用率很高	(54)
富裕后要防糖尿病	(55)
不馊的剩饭也要慎吃	(56)
控制饮食有助于降低血压	(57)
葱蒜有益脑作用	(57)

第三章 住

现代住宅的卫生要求	(59)
话说城市“拥挤综合征”	(60)
地下住所的危害	(60)
职业与居室色彩	(61)
夏季居室的色彩装饰	(62)
蓝色和绿色会抑制食欲	(62)
室内装修的卫生知识	(63)
静电是居室内的恶魔	(64)
人在空调室内要防结核病	(64)
地毯对人体的有利因素	(65)
地毯与儿童哮喘症	(65)
防止地毯“川崎病”	(65)
怎样减少室内有害物	(66)

开窗换气不一定都在早晨	(67)
厨房内的油污怎么除	(68)
家庭防虫和灭虫法	(68)
蟑螂会传播哪些疾病	(69)
杀灭蟑螂要掌握时机	(69)
流通的空气可驱除蟑螂	(70)
死蟑螂对人更有害	(71)
养花驱蚊蝇	(71)
不同花卉可对人产生不同影响	(72)
氮肥不能与人同居一室	(72)
家有老人,物品归位.....	(73)
多给家庭留一些活动空间	(73)
封闭阳台不科学	(73)
足不出屋会患“照明症”	(74)
屋顶天线也能招来祸殃	(75)
怎样防雷击	(75)
房前屋后莫种夹竹桃	(76)
高压线下不宜建房	(76)
吊兰可净化室内空气	(77)

第四章 用

磁疗用品确有辅助疗效	(78)
白银是杀菌的好手	(78)
不能用敌敌畏作家用杀虫剂	(79)
慎用蚊香	(80)
正确使用洗涤剂	(80)
使用加酶洗衣粉五忌	(81)
消毒不当反中毒	(81)
家庭选用何种消毒剂为好	(82)
不能用洗衣粉洗餐具	(82)
莫用化纤织物当抹布	(83)

塑料袋含毒与否鉴别法	(83)
铝铁炊具莫混用	(84)
盛食物少用铝制品	(85)
提防含铝食品添加剂	(86)
用铁锅虽好但要防锈	(87)
不锈钢餐具与人体健康	(87)
液化气瓶也会传染疾病	(88)
医生呼吁谨防“电冰箱病”	(89)
电冰箱不宜放在卧室内	(89)
家庭生活巧用灯	(89)
电话筒传话也传病	(90)
几种家庭用品的最佳高度	(90)
拐杖是老人的护身之宝	(91)
用电吹风巧治感冒	(91)
磁化杯要远离家用电器	(92)
须防范“电脑后遗症”	(92)
生活中须防铅中毒	(93)

第五章 饮

饮水不足,影响健康	(94)
喝水的学问	(94)
为保护肾脏而多喝水	(95)
老人缺水易患白内障	(96)
老人不渴也要喝点水	(97)
开水烧到啥程度为好	(97)
烧伤病人不能喝白开水	(98)
有条件的人可多饮矿泉水	(98)
不能乱饮温泉水	(99)
自来水也需要再净化	(99)
饮强场磁化水可补磁力	(100)
饮茶须知茶之性	(101)

喝茶的学问	(101)
用温浓茶漱口能防口腔溃疡	(102)
坚持饮茶可降低癌症发病率	(103)
绿茶有抑制肝癌的作用	(103)
人到中年尤其要多饮茶	(104)
起床即饮延衰老	(104)
暑天热茶好降温	(104)
饮茶之后必须洗杯	(105)
饮浓茶易致胃溃疡	(106)
适当饮酒有益健康	(106)
长期饮酒可致脑病	(107)
醉酒者易发生膀胱破裂	(107)
长期过量饮酒可致骨质疏松	(108)
饮白酒过量会引起股骨坏死	(109)
醉酒喝浓茶如火上加油	(109)
妇女饮酒与乳腺癌	(109)
酒后不宜立即看电视	(110)
感冒饮酒应当禁止	(110)
哪些人不宜喝啤酒	(110)
必要时可热些黄酒饮	(111)
牛奶的疗病作用	(111)
请注意牛奶加红糖之害	(112)
许多人不宜饮咖啡	(112)
嗜饮咖啡者胆固醇水平高	(112)
饮完咖啡后绝不能吸烟	(113)
咖啡不宜在酒后饮	(113)
饮咖啡过量理解力减弱	(114)
吃饭时饮汽水有害	(114)
新婚夫妇不宜饮“可乐”	(114)
夏日勿饮生蜂蜜	(115)

蜜水盐汤有益于健康	(116)
喝豆浆五忌	(117)
绿豆汤可解轻度煤气中毒	(117)
骨折早期不宜喝骨头汤	(117)
若干类病人的饮料选择	(118)
专家呼吁：中国人应增喝鲜奶.....	(118)
常饮果汁易发怒	(119)
唾液不宜轻易吐出	(119)

第六章 吸

嗅花香可强身	(121)
香味儿有助于提高人的注意力	(121)
多吸烟导致早衰	(122)
何谓“香烟面孔”	(122)
吸烟者患肺癌与基因有关	(123)
吸烟者易患胰腺癌	(123)
吸烟使血癌危险增加	(124)
吸烟与阳痿	(124)
吸烟同患膀胱癌有关	(125)
吸烟导致视力下降	(135)
冠心病吸烟可导致猝死	(126)
疲劳时吸烟危害更大	(126)
吸过滤嘴香烟危害更大	(127)
被动吸烟受害匪浅	(127)
用糖果戒烟往往适得其反	(128)
哪些食物有利于戒烟	(128)
逐步戒烟法	(129)
吸毒将残害自身	(129)
怎样快速戒断毒瘾	(131)
防止汽油危害司机的健康	(131)
吸入水泥粉尘可导致尘肺	(133)

厨房烟尘与妇女肺内烟垢	(133)
家庭烧煤气也有污染	(134)
锅内的油烟可致癌	(135)
怎样防止煤气中毒	(135)

第七章 触

洗脸的学问	(137)
科学的洗头法	(137)
洗手的学问	(138)
古老的洗足健身法	(139)
别老跟外阴过不去	(139)
用卫生纸擦嘴不卫生	(140)
不能常用左手按电器开关	(140)
巧挑肉中刺	(140)
林中漫步要防莱姆病	(141)
接触松毛虫可患关节炎	(142)
劳动妇女的职业病预防	(143)
* 接触石棉不当可引发癌症	(144)
一滴蓝墨水使他得了癌症	(144)
发掘古墓谨防病魔缠身	(145)
出差、探亲防疥疮	(146)
肝癌也可通过接触传染	(146)
警惕家庭周围的致癌因素	(147)
口腔不宜忽冷忽热	(148)
选购牙刷要“门当户对”	(148)
一把牙刷应用多久	(149)
怎样正确刷牙	(150)
刷牙的最佳时间	(150)
不能滥用药物牙膏	(151)
刷牙后要多漱口	(152)
儿童龋齿病源又一说	(152)

如何防治烟垢牙	(153)
如何防治色素沉着牙	(153)
多补牙,少拔牙.....	(154)
拔牙后要注意什么	(154)
及时镶牙防头痛耳聋	(155)
镶哪种假牙好	(155)
用舌防治口腔溃疡法	(157)
咽唾养生法	(158)
异物堵塞气道的自救法	(158)
发宜常梳	(159)
以指代梳梳头好	(160)
秀发的四大致命伤	(160)
使用尼龙刷梳头,发易脱落.....	(161)
过量食盐会引起脱发	(161)
为何男人脱发多	(161)
脱发的原因也可能是颈椎病	(162)
哪些人不宜烫发	(162)
冷热水交替洗头可防脱发	(163)
染发危害人体健康	(163)
营养失调可引起头发变白	(163)
防发变白可多用铜制器皿	(164)
啤酒能去头皮屑	(165)
长期接触木屑有损健康	(165)
切莫过于惧怕脑震荡	(165)
妇女排尿困难与用肥皂洗外阴有关	(166)
先便后洗还是先洗后便	(167)
洗外阴不可滥用高锰酸钾	(167)
怎样控制脂溢性脱发	(168)

第八章 视

众所纷纭的“电视病”	(170)
------------------	-------

绿色荧屏对眼睛不利	(171)
何为“视觉显示终端装置综合征”	(171)
激光对眼睛有极大影响	(172)
眨眼的次数与“干眼病”	(172)
警惕单眼视力下降	(173)
缓解用眼疲劳可敲打前额	(173)
农药可使眼睛近视	(174)
巧除“眼中钉”	(174)
眼睛红肿不宜热敷	(175)
自我改善视力四法	(175)
热茶水熏眼能保护视力	(176)
配眼镜的两个关键	(176)
哪些人不宜戴隐形眼镜	(177)
选购变色眼镜学问多	(178)
慎用磁性眼镜	(178)
戴墨镜也会上瘾	(179)
青光眼不宜戴变色镜和墨镜	(179)
驾驶员、电焊工不宜戴变色镜	(179)

第九章 听

适度音响有益于健康	(181)
音乐能优化情绪、增强记忆	(181)
纺织女工需戴防护耳塞	(182)
“随身听”可致耳失聪	(183)

第十章 容

美容会使你身心健康	(184)
除去面部过多的油脂法	(184)
补锌可防治面部粉刺	(185)
护肤与心理因素有关	(186)
化妆要顺着肌肉方向按摩	(186)
双唇最脆弱, 护理要得法	(187)

皮肤防皱从何时开始	(187)
中年妇女护肤秘方	(188)
七种不良的美容习惯	(189)
晚间不宜用固体化妆品	(190)
浴后 10 分钟内不宜化妆	(191)
小心化妆品伤害眼睛	(191)
增白化妆品不可多用	(91)
慎用染发剂	(192)
指甲油也有毒	(192)
涂唇膏与致癌	(192)
化妆品会引起“酒糟鼻”	(192)
丰乳膏可使幼女性早熟	(194)
妇女常拔眉毛害处多	(194)
何时做双眼皮美容手术为宜	(194)
佩玉的保健作用	(195)
怎样佩戴贵金属饰物	(195)
夏季不宜戴金属饰物	(196)
戴戒指也可能戴出疾病来	(196)
项链病	(197)
使用药物化妆品四注意	(197)

第十一章 娱

引吭高歌,有益于健康	(199)
吟诗——保健一法	(199)
轻歌妙韵有助于减肥	(200)
音乐对老年痴呆有疗效	(200)
舞蹈有疗病的效能	(201)
为何爱好书画者多长寿	(201)
哪些人不宜跳舞	(202)
舞会上要提防病菌传播	(202)
提防“卡拉 OK 病”	(203)

女性高歌不宜在经期	(204)
赌博与健康无缘	(204)
长时间打牌有碍健康	(205)
电子游戏机可诱发癫痫	(206)
何为“动物疗法”	(206)
养猫须防病	(207)
养狗也有害	(207)
怎样识别狂犬	(208)
发现狂犬后怎么处理	(209)
养鸟可引起肺癌	(209)
小心染上鹦鹉病毒	(209)
春游须防“花粉病”	(210)

第十二章 动

生命在于什么	(211)
运动一小时,增寿一小时.....	(212)
久坐不动病叩门	(212)
现代妇女月经初潮提前之谜	(213)
什么是“坐椅综合征”	(214)
运动能使肌肉“不挨饿”	(214)
体动心静能养生	(215)
自制一张“运动处方”	(215)
小量随意运动最健身	(216)
单足立地可防痔疮	(217)
多活动双腿可防衰老	(217)
多用左手左半身可预防脑溢血	(218)
多活动手指有利于健脑	(218)
打哈欠可减轻压力、振奋精神.....	(219)
常捶腰背,邪不可侵.....	(219)
常伸懒腰可增进血液流通	(220)
“等候”是健身的好机会	(220)