

受用一辈子的美丽健康书 

Useful Beauty and Health Care Book for Entire Life

你，也是看医一族吗？

你知道哪些部位的痘痘挤了恐有致命危机？

按摩哪些穴道又可舒缓头痛症状？

本书教你不看医生，

照样能拥有健康、

美丽的**color life!**

不看医生 照样 健康美丽

温燕如 ◎ 著

凤凰出版传媒集团
 江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

A decorative border of stylized black floral and vine motifs surrounds the central text area.

不看医生 照样 健康美丽

温燕如◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

不看医生照样健康美丽 / 温燕如著. —南京: 江苏文艺出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5399-3238-5

I. 不… II. 温… III. 保健—基本知识 IV.R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 074239 号

书 名 不看医生照样健康美丽

著 者 温燕如

责任编辑 蔡晓妮

责任校对 张松寿

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京凯建图文制作有限公司

印 刷 江苏滨海印刷三厂

开 本 718×1000 毫米 1/16

字 数 160 千

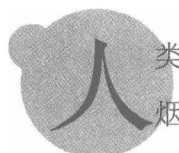
印 张 12.25

版 次 2009 年 10 月第 1 版, 2009 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-3238-5

定 价 20.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



类的身体就像保养机器一样,平常要有好的生活习惯,如不抽烟、不嗜酒、不吃槟榔的人,就比嗜烟、嗜酒、嗜吃槟榔的人有健康的本钱。

当遇到小毛病时,大多是可逆性的,也就是经由适当治疗,体内可以渐渐复原;但是若遇到大问题,日积月累,就可能呈现不可逆的状态,就算治疗了,身体也不容易复原,且功能会愈来愈衰竭。就如肝脏受损,刚开始只是肝功能指数上升,那是身体对你说,太劳累了,生活习惯需要调整,(如嗜饮酒的人必须戒掉喝酒的习惯),并且需要适度休息,若无适当改善生活方式,肝功能不但会愈来愈差,且可能会慢慢产生病变,最后使得整个肝脏都损坏而无法使用,一旦肝脏全部都损坏了,除非进行肝脏移植,换一颗新的,且与自己身体不会互相排斥的肝脏,否则,生命极有可能保不住,所以不要小看日常保健的重要性!

有许多肝癌患者,平常都没有症状,一旦感觉到身体颇不舒服,痛到不得不到医院检查时,才发现已经是肝癌末期了!难道是身体自己瞬息万变吗?非也,许多疾病都是病患者在自己的生活习性影响下,日积月累,慢慢造成的。由此可见,身体平常是需要保养的,什么东西最好少吃?什么东西可以多吃?就如我丈夫以前一星期吃3包泡面,他说一星期才吃3包而已,没有关系啦!但是此情形如果一直持续下去,且不间断的话,一星期吃3包,一个月至少吃12包,一年就吃144包,二十年至少食用2880包的泡面,这样对身体真的无害吗?所以古人说“病从口入”是有





道理的！只是时间拉长而已，等到发病时，我们都未曾想过疾病与许多原因的可能相关性。

此外，一星期维持三次以上的运动，对身体健康很有帮助，我们常说，得活动、活动，要活，真的就要动！运动的好处不胜枚举，能延缓衰老，又能促进健康，改善忧郁的现象，身体运动也像机器般，如果日久未运作，很快就会生锈而不能使用，若常常运作，就不容易生锈，且亦能延长使用寿命。

而医生说的话一定是对的吗？答案是否定的，许多医生的见解不尽然相同，也不一定都是完全正确无误的，因为医学的领域浩瀚无穷，每位医生皆有自己最在行的科别，一位医生所言不代表就是绝对如此，遇到比较棘手的病，在不影响疾病治愈情况下，建议可听听不同医生的意见；但若是较急性或短期内可能会对健康有重大影响的疾病，可能就需把握时间为第一关键。

当自己病了，病人自己应该能反省原因，可能是吃了什么东西所致？在何种的生活习惯下可能导致此病的发生？话虽如此，但就医时不要告诉医生结论，把你所有的症状都告诉他，让他判断是什么疾病，而非觉得自己哪里出问题，就向医生说自己可能是哪里出毛病，因为如此会缩小医生的看诊范围，医生会跟着你的判断走，而失去全身诊断的机会，万一你生病的部位，不是你想的那样，而医生也只依照你的话去处理，那





就会造成诊断错误,使治疗方法也跟着错误,疾病就不容易治愈。虽然自己的身体,自己会有若干程度的了解,但是多几个专业的判断,会让疾病的真相更清楚,若只是自己一个缺乏知识且主观的判断,可能只会让疾病的状况更加难以处理!

多年前,我母亲就是因为查出有丙型肝炎,接着去照肝脏超音波,医生说肝脏有硬化的现象。后来陆续出现下肢、脸部水肿,且母亲觉得气喘,感到无体力,当时,她看起来真的很虚弱,大家都以为是肝硬化所导致,医生也视为肝硬化处理,肝硬化可以说无药可医,只是控制症状而已。肝硬化若无食道静脉曲张、腹水、肝衰竭等并发症,一般生命还可以拖一段时间,但是我妈病程进展快速,最后她却是因为心肌梗塞而逝世。后来我们才明白,我妈是因为心脏衰竭而出现水肿的症状,右边心脏衰竭最常见下肢水肿,如果没有适时处理,会影响到整个身体,最后影响到肺,就会有气喘及肺水肿的现象,到这样的地步,已经难以治疗了。当时负责母亲疾病的医生,是肝胆肠胃科的医生,他已发现我妈有心脏衰竭的病史,但没有适时妥善地处理。当天,我求我妈再看另一科心脏科医生,但是她因体力不支而拒绝,任由我请求,她就是不肯,如果我当众跪下请求,也许她就会愿意,若真的再看一下心脏科医生,也许心脏科医生能及早发现,及早治疗,或许我妈现在还依然健在,她去世时,我大学一年级……

有感于现代人对疾病与应对的知识不足,故有了写此书的动机。隔



行如隔山,听从医生建议时,有时候需要客观些,因为自己的身体健康是自己要注意的,所以有许多基本知识就不能不知,读了护理与西方医学七年,在不停地充实新知识情况下,完成此健康篇。至于美丽篇部分,是长期的收集资料与亲身的经验,觉得效果还不错,故提供一些方法给大家参考。健康为美丽的基础,有了健康,才有机会去拥有美丽,期盼此书能给大家一些重要观念,有了这些观念,就会清楚什么时候该吃药?什么时候可以不必吃药?什么药不能随意吃?

有许多人都觉得打针会让疾病更快痊愈,所以每次看病都习惯要求医生打上一针,其实打针和口服药意义是一样的。能控制症状,使患者较舒服,不见得可以缩短疾病病程,也就是说,如果需要一星期的时间,疾病才会痊愈,打了针后,一样是需要一星期的时间才能康复,打针和吃药只是给药途径与产生药效的速度不同,换言之,打针可能15分钟就产生效果,而吃药需要30~50分钟不等的时间,才会有效果出来。一般医院常见情形是施行手术、失血、高烧不退或腹泻严重等状况的病人,因为体液流失过多,必须给予点滴静脉注射,补充营养与体液,并且可在点滴瓶内加一些药物,一起注射到病人体内;或是呕吐的小朋友,一吃就吐,也可视需要打一支止吐针,以缓解症状。只是有一些成年人却像打上瘾似的,每隔1~2天就打一次针,臀部、上臂肌肉打针打到结硬块结成一大团,血管打到萎缩,已经完全看不见了,还是乐此不疲。等到哪一天有突发状况,需要紧急静脉注射给药时,这类血管不易找的病人,就很不好处理,可能需要直接找颈部上的血管,而颈部血管都很大,感染的危险性也





提高许多。此外,也可能因血管难找,而错过黄金治疗时间,所以没真的必要,就可以不用打针,不必要的打针,只会增加身体组织物理性与化学性的伤害,这个观念很重要!

而医生所言并不代表绝对性,还需考量多重客观因素,愿此书能让大家了解一些知识,懂得愈多,就愈能为自己的健康把关。

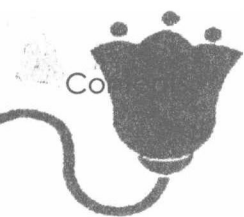


前言	001
----------	-----

二、健康篇

1. 有乙型肝炎该如何调理?	002
❁ 乙型肝炎可能有的症状!	003
❁ 乙型肝炎带原者要如何保养呢?	004
❁ 乙型肝炎带原者应注意降低传染率的事项	007
❁ 有可以顾肝脏的药吗?	008
❁ 对肝脏有助益的中药调理!	009
❁ 有关丙型肝炎的补充	013
❁ 使用中药的注意事项之补充	014
2. 感冒时有哪些重要观念,您不可不知?	016
❁ 感冒一定要看医生吗?	017
❁ 发烧的正确观念与护理方法	018
❁ 鼻塞时怎么处理?	020
❁ 对付咳嗽的九种方法	021
❁ 感冒初期的简易汤药!	022
3. 便秘时,除了看医生,您还可以怎么做?	023
❁ 应付便秘的十六妙招!	023
4. 您应该知道的简单急救知识!	032
❁ 呼吸道被异物卡住时怎么办?	032



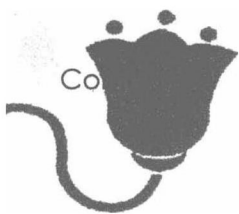


❁ 如果发现有人无呼吸或无脉搏的紧急状况时,该怎么办? ...	033
❁ 日常常见的晕倒该如何处理?	037
5. 头痛时,您可以怎么做?	039
❁ 偏头痛常常是情绪所引起!	040
❁ 头痛时可做哪些措施?	042
❁ 脑肿瘤的征兆!	043
6. 受伤的伤口该如何处理?	044
7. 当您拉肚子时,有哪些基本知识应该知道?	046
❁ 哪些药不可随意吃?	046
❁ 腹泻时可以如何处理?	047
❁ 如何预防肠胃炎?	047
8. 大便时流血,可能是什么原因?	049
❁ 如何分辨大便出血的病灶部位?	050
❁ 有关结肠直肠癌!	051
❁ 您是结肠直肠癌的高危险群吗?	051
❁ 如何预防大肠癌?	053
9. 肚子痛时,有哪些事情您不可轻忽?	055
❁ 盲肠炎的征兆与注意事项!	055
❁ 有关十二指肠溃疡与胃溃疡	056
❁ 有关骨盆腔内炎症	058
❁ 骨盆腔发炎时,如何护理自己?	059



10. 什么人应该施打甲型肝炎疫苗?	060
✿ 如何预防甲型肝炎?	060
11. 小便会痛痛的,怎么办?	062
✿ 如何预防泌尿道感染?	062
✿ 常见的治疗方式	063
✿ 男生小便疼痛的常见原因	063
12. 吃西药会造成洗肾吗?	064
✿ 如何保养肾脏?	065
✿ 肾功能不好者的饮食建议	068
13. 冬天皮肤痒得不得了怎么办?	070
14. 您口中的真牙还剩几颗?	071
✿ 哪些人容易蛀牙?	072
✿ 刷牙一定要在浴室吗?	073
✿ 如何选购牙刷?	074
✿ 您还在用牙刷刷舌头吗?	075
✿ 什么是牙周病?	076
15. 突然站起来会头晕,是正常的吗? 需要看医生吗?	078
16. 中暑时该如何处理?	079
17. 有关无法治愈的艾滋病!	082
✿ 艾滋病的症状	082
✿ 应有的观念与态度	083





18. 肺结核患者可能就在你身边?	085
❁ 肺结核可能有的症状	085
19. 具传染力且会让您奇痒无比的疥疮!	088
20. 染头发会造成膀胱癌?	090
❁ 膀胱癌的症状	090
21. 吸二手烟所产生的毒性,是抽烟者的3~5倍!	092
22. 性行为太频繁容易得子宫颈癌?	094
23. 吃太油容易得乳癌?	097
❁ 该如何检查乳房?	098

二、美丽篇 2

1. 擦了十几种保养品,还是不能美白?	102
❁ 最基本的防晒知识	102
❁ 选择防晒品需注意哪些事项?	103
❁ 如何吃有助美白?	105
❁ 哪些保养品对美白效果佳?	106
❁ 左旋 C 的功能有哪些?	110
❁ 左旋 C 真的浓度愈浓,效果愈好吗?	110





2. 如何处理恼人的粉刺?	111
❁ 粉刺的形成原因	111
❁ 处理粉刺的方法	111
❁ 老祖宗的妙方!	113
❁ 鼻头粉刺的处理方法!	114
3. 青春痘该如何处置?	116
❁ 哪些部位的痘痘不可随意挤?	118
❁ 老祖宗的智慧!	118
❁ 预防的方法	119
4. 如何减少疤痕形成?	121
❁ 要睡多久才有利于伤口修复?	122
❁ 老祖宗的妙方!	123
❁ 果酸的种类与功效!	124
5. 如何让嘴唇长久保持滋润?	125
6. 如何让睫毛长长?	126
7. 有狐臭怎么办?	130
❁ 老祖宗的秘方!	131
8. 最有效的减肥法!	132
❁ 有关进食的小诀窍!	133
❁ 男生女生正常体重的算法	133
❁ 各类减肥药的真面目!	134
❁ 有助于减重的中药茶饮	135





三、与健康有关的各类蔬果 3

各类蔬果植物的功效与注意事项 138

- | | | | | | |
|------|-------|------|------|------|------|
| ◎山药 | ◎干姜 | ◎生姜 | ◎莱菔 | ◎葱 | ◎韭菜 |
| ◎韭菜子 | ◎醋 | ◎蒟蒻 | ◎藕 | ◎牛蒡子 | ◎酒 |
| ◎白扁豆 | ◎大蒜 | ◎甘蔗 | ◎莲子 | ◎莲蕊须 | ◎薄荷 |
| ◎灵芝 | ◎荔枝核 | ◎橄榄 | ◎梨 | ◎山楂 | ◎陈皮 |
| ◎胡椒 | ◎八角茴香 | ◎乌梅 | ◎桃仁 | ◎杏仁 | ◎枇杷叶 |
| ◎麻仁 | ◎柿干 | ◎柿霜 | ◎白果 | ◎石榴皮 | ◎胡桃 |
| ◎龙眼肉 | ◎西瓜 | ◎西瓜子 | ◎西瓜皮 | ◎甘草 | ◎菱角 |
| ◎胡麻 | ◎百合花 | ◎冬瓜子 | ◎茄根 | ◎红曲 | ◎桑叶 |
| ◎川椒 | ◎丁香 | ◎茶 | ◎玉米须 | ◎苹果 | ◎九层塔 |
| ◎决明子 | ◎木瓜叶 | ◎香菇 | ◎凤梨 | | |

四、与美丽有关的各类蔬果 4

各类蔬果植物的功效与注意事项 154

- | | | | | | |
|-----|------|-----|------|-----|------|
| ◎绿豆 | ◎赤小豆 | ◎木瓜 | ◎玫瑰花 | ◎大枣 | ◎黑大豆 |
| ◎冬瓜 | ◎丝瓜 | ◎桑葚 | ◎菊花 | ◎芦荟 | ◎落花生 |
| ◎番茄 | ◎黄豆 | ◎薏仁 | | | |



附录篇

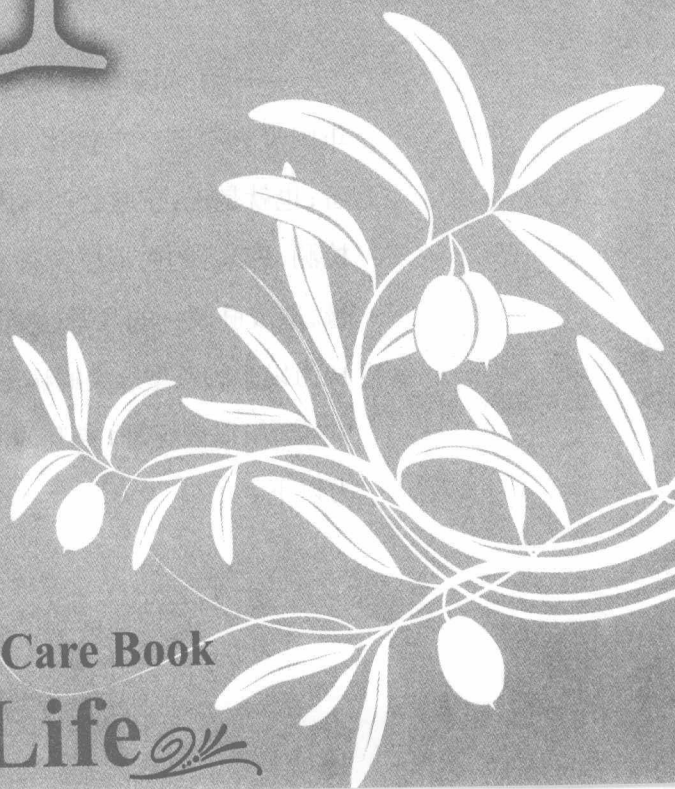
十二时辰养生法	162
如何吃得健康	168
 现代健康饮食的原则	168
 六大类食物介绍	169
 外食族降低脂肪摄取的原则与技巧	172
 饮食中如何增加蔬果摄取量的技巧	173
 如何留住蔬菜中的营养素	174
 减肥时要多补充哪些维生素?	175
 呵护秀发必备的维生素	176
 让你拥有好肌肤的维生素	177
关于作者	178





1

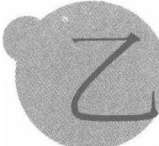
健康篇



Useful Beauty and Health Care Book

for Entire Life 

1 * 有乙型肝炎该如何调理?

型肝炎是藉由唾液、血液、性行为,与垂直传染(垂直传染是指孕妇有乙型肝炎,生产时会传染给婴儿),医院会在婴儿出生后的24小时内帮婴儿打一剂乙型肝炎免疫球蛋白,之后,再依照时间打乙型肝炎疫苗,婴儿就能正常了。若未在24小时内打一剂乙型肝炎免疫球蛋白,婴儿就有可能成为终身带原者。其传染途径包含穿耳洞、打针、输血、刺青、纹眉,共用牙刷或刮胡刀等,如果这些器具是受体液污染的,就有可能因此而感染。

一开始,如果被带有乙型肝炎病原的体液传染,且半年内没有自动产生抗体,就会终身成为乙型肝炎的带原者;也就是说,抗原会在体内一辈子。带原者须定期抽血检测,1毫升的血液里若有1万到10万的乙型肝炎的抗原量,造成肝硬化的几率会提高3.6倍;1毫升的血液里若有10万以上的乙型肝炎的病毒量,造成肝硬化的几率会提高9.7倍,所以最好是1毫升的血液里,能维持控制病毒量在1万以下。

