

家庭醫生 在身旁

The Family Doctor
Nearby

你了解自己的身體嗎？
你知道只要利用一些簡單的醫學常識
就可以讓每天都充滿活力與健康



本書內容包含

節食、疲勞、抗老化、性、飲食
等保健養生法
讓你擁有健康、贏在起跑點

家庭醫生 在身旁

The Family Doctor
Nearby



家庭醫生在身旁／協力編輯室編著——台北市；
易時代文化，民 92

面； 公分．——（健康生活系列；H04）

ISBN 957-30790-6-2（平裝）

1. 家庭醫學

410.46

92000199



時代文化
Time Of Changes

家庭醫生在身旁

健康生活系列 H04

作 者 協力編輯室

主 編 吳從珍

美術設計 鄭念慈

出 版 易時代文化事業有限公司

台北市和平東路 三段 88 號 2 樓之 2

電話：(02) 8732-8363

傳真：(02) 2738-9371

E-mail: etimes@ethome.net.tw

登 記 證 北市建商公司 (89) 字第 426223 號

郵政劃撥 **19504164** 易時代文化事業有限公司

經 銷 商 展智文化事業股份有限公司

台北縣板橋市松江街21號2F

電話：(02) 2251-8345; 2250-1031

傳真：(02) 2251-8350

I S B N 957-30790-6-2（平裝）

印 製 中茂分色製版印刷事業股份有限公司

出 版 2003年1月

版權所有 翻印必究

定價 220元

（本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換）printed in Taiwan

前

言

隨時守護你的健康

每天忙碌的生活，讓許多人的健康在不知不覺間亮起紅燈，本書提供最切身、關心的健康話題，使用最淺顯易懂的表達方式，幫助讀者能夠充份了解自己的身體。

一本實用的家庭保健書籍，就宛如一位稱職的家庭醫生，隨時守護著你與全家人的健康。

本書的第1篇三分鐘秘訣，將平日生活中最常發生的健康問題，以精選短篇方式表達，幫助讀者可以在最短的時間內，迅速了解、掌握自己的切身話題。

例如：如何有效抑止打鼾？為什麼一顆糖有助於去除口中異味、你知道何以防止受寒，必須從保護腹部做起？緊握手30秒，就可以測知自己的健康狀況……。精彩實用的內容，讓你以最快的方式，學會守護自己的健康。

身體的疼痛，令你感到不安與痛苦嗎？其實，只要應用一些小常識，疼痛？！你當然可以舒服一些。本書的第2篇，告訴你只要讓手脚保持溫暖，就能有效改善偏頭痛；以及如何利用正確的冷敷，便能鎮靜止痛的方法。

平日與你的生活與健康關係最密切者，首推食物。本書的第3篇懂得吃，治百病，告訴你：氧化的植物油，是造成老化的凶手；一天中，何時攝取鈣質的效果最佳；何種食物不宜與牛奶搭配進食；：等，更多精彩內容，幫助你吃得安心、吃得健康。

此外，更多與你生活中休戚相關的內容，包括：有關「性福」的重要事、簡易的美容健康療法、抗衰老，常保年輕處方等，本書也都提供實用的知識。

只要每天花一些時間閱讀本書，關心你的身體，你將會發現，日子過得更健康、更快樂。

目

錄

第1篇

三分鐘健康秘訣

13

夢的種類與睡眠深淺有關 14

「頭冷腳暖」有助於進入夢鄉 16

如何有效抑止打鼾？ 18

緊握手30秒，可以測知自己的健康狀況？ 19

一顆糖有助於去除口中異味 21

麵包與牛奶，有益於舒緩感冒症狀 22

為什麼洗澡後，喝啤酒對身體不好？ 24

防止受寒，從保護腹部做起 26

高溫泡澡過度，容易導致血壓上升 28

白頭髮愈拔愈多嗎？ 30

當尿液起泡泡，意味著什麼？ 33

當吞嚥困難是生病的徵兆？ 35

溫度急遽變化，易使人體產生疲憊感 37

抽煙時只吐煙、不吸入，對身體無害？ 39

第2篇

疼痛?!你可以舒服一些

45

洗澡洗太久容易感冒嗎?

41

從舌頭觀察出身體機能變化

43

手腳保持溫暖，可以改善偏頭痛

46

當醫師開出過多用藥時，你該照吃嗎?

48

正確的冷敷法可鎮靜止痛

49

茶或啤酒可改善慢性疼痛

51

晨起伸懶腰可治療腰痛嗎?

53

取出肚臍裡的污垢會肚子痛?

55

疼痛的時候，要用冷敷？還是熱敷？

56

目

錄

第3篇

懂得吃，治百病

57

何種食物不宜與牛奶一同搭配進食？ 58

宿醉後，血壓過低易於導致暈眩、頭痛 60

氧化的植物油，是造成老化的凶手 62

一天一個蘋果可以遠離醫生 64

一天中，何時攝取鈣質的效果最佳？ 66

低鹽飲食有益健康 68

多吃魚肉，有助於去除膽固醇 70

長期過量喝茶，易於造成貧血 72

魚骨頭或牛奶，何者更能補充鈣質？ 74

砂糖會破壞鈣質嗎？ 76

茶+雞蛋，有助於降低膽固醇 77

糙米的消化吸收率低於白米 79

第4篇

有關「性」福的重要事

81

四季中，女性性慾最強的季節是何時？ 82

喝酒可以助「性」嗎？ 85

做愛有助於幫助睡眠 87

晨起做愛，有助於增加工作效率？ 89

沒有「早上勃起」是不是有問題？ 91

肌肉的結實力跟性愛毫無關係 93

性高潮易於造成輕微頭痛 94

長時間泡澡會使性能力減弱？ 95

做愛時，如何確保「性安全」？ 97

第5篇

簡易美容健康療法

99

化妝容易令人感覺疲倦？ 100

夏日適度化妝，有助抗老防皺 102

喝點小酒能使肌膚看來紅潤 105

為什麼節食的女性，雙手容易冰冷？ 107

目

錄

第6篇

抗老化，常保年輕處方

119

節食期間，快節奏曲子有助於調節食慾 109

紅色對節食具有反效果 111

喝啤酒會使人變胖？ 113

夏天節食的大敵是什麼？ 115

洗臉過度易使皮膚發炎 117

清淡口味有益心緒穩定、腦筋靈活 120

晨起喝茶有助於防止老化 121

發出聲音的閱讀法，最能幫助記憶 123

站立有益促進骨骼健康 124

做夢與年齡成正比 125

頭皮屑多的人容易禿頭 127

防範禿頭三要項 128

第7篇

強身保健的養生魔法

139

容易口乾是值得注意的老化現象

129

大腸癌與長期食入致癌物質有關

130

哪些營養成份與增強免疫力有關？

132

健康和抗老化為什麼離不開細菌？

136

熟睡是給勤快者的最佳獎賞

140

夏天食用高卡路里食物，有益補充體力

142

慢跑可以預防感冒？

144

一早起來做體操，能增強體力

146

人為什麼高枕有憂

148

利用「腦內革命」達到心想事成境界

150

鞠躬行禮可以防止老化？

152

長時間洗澡，可能導致昏迷

153

骨質疏鬆症的預防與治療

154



時代文化
Time Of Changes

家庭醫生 在身旁

The Family Doctor
Nearby



前

言

隨時守護你的健康

每天忙碌的生活，讓許多人的健康在不知不覺間亮起紅燈，本書提供最切身、關心的健康話題，使用最淺顯易懂的表達方式，幫助讀者能夠充份了解自己的身體。

一本實用的家庭保健書籍，就宛如一位稱職的家庭醫生，隨時守護著你與全家人的健康。

本書的第1篇三分鐘秘訣，將平日生活中最常發生的健康問題，以精選短篇方式表達，幫助讀者可以在最短的時間內，迅速了解、掌握自己的切身話題。

例如：如何有效抑止打鼾？為什麼一顆糖有助於去除口中異味、你知道何以防止受寒，必須從保護腹部做起？緊握手30秒，就可以測知自己的健康狀況……。精彩實用的內容，讓你以最快的方式，學會守護自己的健康。

身體的疼痛，令你感到不安與痛苦嗎？其實，只要應用一些小常識，疼痛？！你當然可以舒服一些。本書的第2篇，告訴你只要讓手脚保持溫暖，就能有效改善偏頭痛；以及如何利用正確的冷敷，便能鎮靜止痛的方法。

平日與你的生活與健康關係最密切者，首推食物。本書的第3篇懂得吃，治百病，告訴你：氧化的植物油，是造成老化的凶手；一天中，何時攝取鈣質的效果最佳；何種食物不宜與牛奶搭配進食；……等，更多精彩內容，幫助你吃得安心、吃得健康。

此外，更多與你生活中休戚相關的內容，包括：有關「性福」的重要事、簡易的美容健康療法、抗老化，常保年輕處方等，本書也都提供實用的知識。

只要每天花一些時間閱讀本書，關心你的身體，你將會發現，日子過得更健康、更快樂。

目

錄

第1篇

三分鐘健康秘訣

13

夢的種類與睡眠深淺有關 14

「頭冷腳暖」有助於進入夢鄉 16

如何有效抑止打鼾？ 18

緊握手30秒，可以測知自己的健康狀況？ 19

一顆糖有助於去除口中異味 21

麵包與牛奶，有益於舒緩感冒症狀 22

為什麼洗澡後，喝啤酒對身體不好？ 24

防止受寒，從保護腹部做起 26

高溫泡澡過度，容易導致血壓上升 28

白頭髮愈拔愈多嗎？ 30

當尿液起泡泡，意味著什麼？ 33

當吞嚥困難是生病的徵兆？ 35

溫度急遽變化，易使人體產生疲憊感 37

抽煙時只吐煙、不吸入，對身體無害？ 39