

家庭医疗保健百科全书

ENCYCLOPAEDIA
OF THE FAMILY MEDICAL
CARE & HEALTH

主编：刘琳

光明日报出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

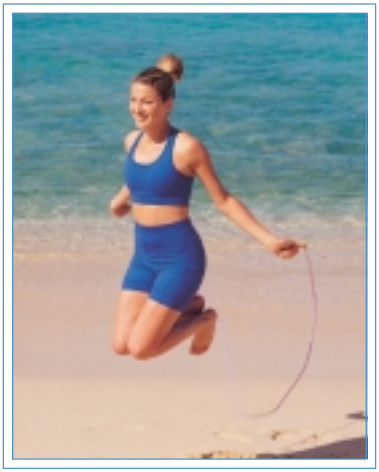
PREFACE 前言

您眼前的这部富有时代感的《家庭医疗保健百科全书》，是我们组织多位医疗保健专家针对当代中国人体质特征、生活方式等并借鉴国外先进理念和方法，为指导普通读者进行家庭医疗保健而编写的一部实用百科全书。

在编写思路上，本书体现了现代科学健康观念，坚持了“社会——心理——生物”的医学模式：在注重个体病患的同时，强调群体的健康；在注意生物疾患的同时，更重视心理的健康；在注重现代医学诊疗的同时，进一步强调了中国传统养生的功用实效，在专家与百姓之间架起一座医疗健康桥梁。



在内容的选择上，本书力求全面实用，从健康基础知识开始，九大版块分门别类地为读者讲解了心理健康、环境与健康、运动与健康、饮食与健康、养生与保健、行为习惯爱好与健康、婚姻生活与健康等多



方面的知识，以及上百条求医问药指南。大到急救措施示范，小到保健食谱配方，既有处理方法，又有注意事项，理论联系实际，方法结合操作，具有极强的实用性。

在文字的表述上，尽量避免专业术语和晦涩理论，力求简明通俗、准确严谨。同时还利用丰富的图片资料补充正文内容，区分易混事物，图解诸如人体器官等的复杂构造，图示急救进程及健身、武术等的套路动作，进一步增强了全书的操作性，帮助读者更加直观地理解抽象的医疗保健知识，获得更为全面实用的专家指导。

拥有了这本《家庭医疗保健百科全书》，您身边就有了一位权威的保健顾问，在日常生活中关注您的饮食起居，呵护您和家人的健康，帮您营造健康温馨的美满家庭；在紧急情况下，它还可以迅速提供科学有效的急救指导，及时为您排忧解难，带您和家人走上幸福健康的生活之路。

目录

CONTENTS

健康基础知识



18 健康的标准是什么
18 过度用脑不利健康
19 如何保持青春活力
20 导致未老先衰的八大因素
21 怎样走出“亚健康状态”
22 人体疲劳主要有哪些表现
23 维护健康应注意“度”的把握
24 青春期的生理与情感变化

环境与健康



28 影响人类健康的污染有哪些
29 空气质量对人类健康的影响
29 住所内应经常开窗通风
30 阳光为什么对健康有益
32 如何科学地利用阳光
33 如何正确认识紫外线对人体的影响
34 被污染的水对人体的危害有哪些
35 哪些原因可使水质遭受污染
36 汽车尾气为什么有害健康
37 花卉对健康的影响有哪些
38 如何摆放室内装饰物有益健康
38 声音对人体健康的影响有哪些
39 如何防止受到噪声的危害
40 绿化环境有益健康
42 颜色对人体健康产生的影响有哪些
43 如何科学地选择居室色调
43 如何创建有利健康的居室环境
45 室内有哪些不利因素影响健康
46 装饰材料选择不当对健康的影响
47 防止厨房油烟诱发癌症
48 什么样的住宅有利健康
48 香味对健康有哪些影响



49 节气对健康的影响有哪些
50 如何在季节变换时防止中风
50 老年人应警惕“倒春寒”
51 如何消除夏季对人体健康的不良影响
52 造成夏季脱发的原因
52 夏季血液黏稠度易增高
53 如何在夏季改善胃口
53 老年人夏季如何加强自我保护
54 夏季常备药物有哪些
55 中暑会产生哪些症状

运动与健康

58 运动时应有科学的方法
59 衡量运动强度的标准有哪些
59 掌握运动量的方法有哪些
60 如何自我测评运动效果
61 运动中如何做好自我监督工作
63 如何测试自我监督指标
63 如何进行运动医疗保健
64 如何预防运动中的伤病
65 发生运动创伤后如何进行救助
66 经常适度运动可防癌
67 婴幼儿如何进行体格锻炼
69 学前儿童进行体育锻炼时应注意哪些事项
69 学龄前儿童如何进行体育锻炼
70 中小学生如何安排运动时间
71 学生不宜在课间做剧烈运动
72 怎样科学安排青少年体育活动
73 少年时期的体育运动应注意哪些事项
74 运动给女性带来的特殊益处有哪些
74 女性经期运动时应注意些什么
75 孕产妇运动时应注意些什么
77 老年人应适当参加体育运动



FAMILY MEDICAL CARE & HEALTH ENCYCLOPAEDIA OF THE FAMILY MEDICAL CARE &
需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

CONTENTS

78 老年人运动时应注意些什么
78 身体瘦弱的人该怎样运动
79 久坐工作者如何运动
81 更年期妇女如何运动
82 患病体弱者如何运动
83 肩周炎病人如何运动
84 高血压病人如何运动
85 冠心病病人如何运动
86 神经衰弱的病人如何运动
86 糖尿病病人如何运动
87 偏瘫病人如何运动
89 残疾人如何通过运动进行康复
90 人的形体美都包括哪些内容
91 健美运动中的几大误区
91 女性进行健美运动时应注意哪些问题
92 如何锻炼肩部肌肉
93 伏案工作者如何锻炼背部肌肉
94 如何锻炼胸部肌肉
95 如何锻炼腰腹肌肉
96 如何锻炼臀部肌肉
98 如何锻炼腿部肌肉
99 如何通过步行健身
100 步行运动时应注意的事项
101 经常散步有益健康
101 冠心病病人如何进行步行运动
102 跑步时应注意的事项
103 老年人跑步时该注意哪些问题
103 常爬山有益健康
104 骑车运动对健康有哪些好处
105 骑车锻炼应注意的事项
106 可预防疾病的跳绳运动
106 倒立为什么有益健康
107 常游泳对身体健康有哪些好处





饮食与健康



110 如何防止维生素 C 从食物中流失
110 维生素类药物的使用须谨慎
111 矿物质如何维持人体正常的生理功能
112 骨骼与牙齿的发育离不开钙
113 钠、钾如何平衡细胞液
113 心脏的健康离不开镁
114 通过补碘预防粗脖子病
115 促进身体发育的锌
115 缺铁易引起贫血
116 不同种类蔬菜的营养有哪些差异
117 多吃芹菜可降血压
117 韭菜为什么被称为“菜中之荤”
118 价廉物美的菠菜
118 冬季常贮的白菜有哪些营养
119 能当水果吃的番茄
119 常吃黄瓜可美容
120 能与人参媲美的胡萝卜
120 富含蛋白质的扁豆
121 常吃玉米可防癌
122 含有丰富营养的黄豆
122 清热消暑的绿豆
123 具有独特营养的豆芽
123 营养可比肉的花生
124 常吃豆制品有哪些益处
125 食用豆腐有益健康
125 常吃蘑菇可以长寿
126 常吃芝麻可长寿
126 可调味的蔬菜——葱
127 可治感冒的生姜
127 治病防病的大蒜
128 常吃辣椒益处多
129 常吃水果有哪些益处
129 蔬菜能代替水果的营养吗
130 被称为“益寿仙果”的桃
131 消食润喉的梨



目录

CONTENTS

131 水果中的明珠——葡萄
132 含有丰富营养的苹果
132 夏季消暑佳品——西瓜
133 降压润肠良药——香蕉
133 健胃理气佳品——柑橘
134 滋补佳品——核桃
134 可补血的红枣
135 消食开胃的山楂
135 肉类都含有哪些营养
136 各种肉类的营养不相同
136 吃肉与喝汤哪个更重要
137 为什么常吃兔肉可美容
138 促进智力发育的猪血
138 蛋黄与蛋清有哪些区别
139 营养全面的鸡蛋
139 松花蛋有营养吗
140 鱼肉都有哪些营养
141 营养可比人参的黄鳝
141 嫩肤美容的银耳
142 含碘丰富的海带
142 含有丰富营养的虾米皮
143 常吃瓜子促进消化
143 人类理想的营养食品——牛奶
144 常喝茶都有哪些益处
144 饮酒的利与弊
145 啤酒为什么被称为“液体面包”
145 补血益气的葡萄酒
146 可以烹调菜肴的黄酒
146 酱油都有哪些功用
147 陈醋都有哪些功用
147 食盐对人体健康都有哪些作用
148 如何正确认识味精的作用
149 如何达到科学营养要求
149 选择食物时要考虑哪些因素





150 夏季应常吃苦味食品
151 怎样安排一日三餐更合理
151 如何科学搭配每日膳食
152 注意膳食的粗细搭配
153 注意膳食的荤素搭配
154 注意膳食的酸碱平衡
154 为什么不能过细加工粮食
155 如何让食物中的营养素不流失
155 怎样防止加工主食过程中的营养流失
156 怎样防止加工副食过程中的营养流失
156 哪些食品有助睡眠
157 哪些食品有助消除疲劳
157 哪些食品对皮肤有好处
158 哪些饮食方法可健发
159 哪些食品可减肥
159 哪些食品可健脑
160 哪些食品能抗癌





161 哪些食品可延缓衰老
161 哪些食品可助儿童长高
162 哪些食品有助儿童智力发育
163 受人青睐的“绿色食品”
163 儿童吃菠菜应适量
163 儿童不能吃含人工合成色素的食品
164 青少年应多吃维生素 A
165 青少年应注意补碘
165 如何给常运动的青少年安排饮食
166 如何给体弱多病的青少年安排饮食
167 孕妇在饮食上应注意些什么
167 哺乳期应注意科学饮食
168 产妇应注意营养的合理安排
168 经期妇女的饮食安排
169 更年期妇女要注意饮食调理
169 脑力劳动者的营养安排
170 体力劳动者的营养安排

目录

CONTENTS

171 合理安排中年人的膳食
172 老年人的膳食安排应注意些什么
173 注意服药时的饮食要求
173 近视的食疗
174 贫血的食疗
174 肺结核病人如何安排饮食
175 冠心病病人如何安排饮食
175 肝炎病人如何安排饮食
176 气管炎病人如何安排饮食
176 高血压病人如何安排饮食
177 急性肾炎病人如何安排饮食
177 胃炎病人如何安排饮食



行为习惯爱好与健康



180 日常生活中如何用水来保健
180 正确的刷牙方式有助牙齿健康
181 饭前饭后不宜做剧烈运动
182 吃饭应养成细嚼慢咽的习惯
182 不宜吃过热的食品
183 常吃冷食不利健康
183 吃凉拌菜时要注意卫生
184 不宜在饭后马上吃水果
184 饭后应马上漱口
185 饭后多喝水不利健康
185 每天喝水要够量
186 每天睡多长时间合适
187 睡眠对健康有哪些作用
188 什么样的床有利睡眠
189 用什么样的姿势睡觉最科学
189 朝什么方向睡有利健康
190 坐着或伏在桌上睡觉不利健康
191 为什么会出现说梦话、梦魇、梦游

心理健康

194 如何判断心理是否健康
195 “笑”对人类健康有哪些作用
195 如何转换心情
196 怎样摆脱痛苦的情绪
197 怎样从消极情绪中解脱出来
198 排除懊悔情绪的方法
199 消除孤独心理的方法
200 摆脱自卑感的方法
201 怎样防止抑郁症发生
202 如何消除紧张情绪
203 怎样有效控制发怒
204 怎样消除过度猜疑的心理
204 怎样克服感情用事的毛病
205 工作中如何消除紧张情绪
206 怎样避免做事优柔寡断
207 怎样做到不固执己见
208 生活中如何摆脱空虚感
208 怎样改掉拖拉的习惯
209 克服偏执性格的方法
210 家长教育子女时应注意方法
211 如何做好孩子的学前教育
211 家长如何掌握与孩子谈心的技巧
212 怎样进行孩子的后天培养
213 怎样培养孩子的审美能力
214 如何让孩子养成良好的生活习惯
215 怎样教育内向的孩子
215 怎样锻炼孩子的意志
216 称赞和批评孩子应采用适当方法
216 孩子厌学怎么办
217 如何让孩子读书更有效
218 防止孩子在假期患上“假期综合症”
218 怎样避免过度教育
219 消除“代沟”的方法







FAMILY MEDICAL CARE & HEALTH ENCYCLOPAEDIA OF THE FAMILY MEDICAL CARE &
需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

CONTENTS

养生与保健

222 阴虚体质的人如何养生
222 阳虚体质的人如何养生
223 血虚体质的人如何养生
223 气虚体质的人如何养生
224 热盛体质的人如何养生
224 气郁体质的人如何养生
224 如何通过移情法养生
225 如何通过陶冶法养生
226 如何通过节制法养生
226 如何通过宣泄法养生
227 如何通过情志制约法养生
227 如何通过保健灸法养生
228 如何通过摩耳术养生
228 如何通过擦足心法养生
229 如何通过丹田摩擦法养生





229 如何通过传统健身术养生
230 如何通过太极拳养生
231 如何通过节食法养生
231 如何通过平衡法养生
232 如何通过主动法养生
233 如何通过生物钟法养生
234 春季养生应注意些什么
235 夏季养生应注意些什么
236 秋季养生应注意些什么
236 冬季养生应注意些什么
237 哪些习惯危害中年人健康
238 如何通过蒸汽法美容
238 护理发型的方法有哪些
239 去头屑的方法有哪些
239 洗脸方法正确也可美容
240 保持肤色洁白的方法
241 如何消除眼角鱼尾纹
241 如何治疗面部暗疮
242 祛除“青春痘”的方法
243 如何祛除面部色斑
243 消除黑眼圈的方法
244 女性做隆胸手术应慎重

244 导致肥胖的原因有哪些
245 如何通过控制饮食减肥
246 职业女性如何减肥
246 女性如何健胸
247 产妇如何保持体形



婚姻、性生活与健康

250 夫妻间怎样做到心理相容
250 怎样加深夫妻间的感情
251 夫妻性格不合怎么办
252 夫妻怎样对待婚后“矛盾期”
253 丈夫怎样处理妻子爱交际的问题
254 妻子怎样保持对丈夫的吸引力
255 夫妻应怎样避免由家务带来的矛盾
255 夫妻间发生争吵应怎样处理
256 “妻管严”不利夫妻关系发展
257 “妻管严”丈夫如何协调好夫妻关系
258 夫妻怎样度过感情的“危险期”
258 中年夫妻如何做到相互谅解
259 夫妻如何通过自我调适化解矛盾
261 保持相对空间可增进夫妻感情
261 性健康为什么是人类健康不可忽视的部分
262 提高性生活质量的方法有哪些
263 必要的性交流可增强夫妻默契
264 如何为性生活营造浪漫气氛
266 性生活中不利于健康的行为有哪些
267 如何克服性功能障碍
268 导致阳痿的原因有哪些
269 哪些原因引起早泄
269 性交过程中为什么会出现不射精
270 为什么会出现性交疼痛
271 女性为什么会出现阴道痉挛



目录

CONTENTS

272 饱餐之后不宜进行性生活
273 酒后不宜进行性生活
273 患有哪些疾病的病人不宜进行性生活
274 女性不宜在“三期”期间进行性生活
275 新婚夫妻应注意哪些问题
276 夫妻在性生活中应注意些什么
277 决定性欲的因素有哪些
278 如何调节夫妻之间的性欲差异
278 正常性生活对健康有益
279 怎样协调夫妻性生活
280 性生活应注意卫生
280 怎样在房事后消除疲备感
281 男性使用壮阳药须谨慎
282 烟酒过度对性生活不利
282 怎样永葆性爱魅力
283 妊娠期如何进行性生活
284 产后性生活应注意哪些问题
284 如何对待中年夫妻间的“女强男弱”
285 中年人怎样防止性功能衰退
286 女性更年期的表现有哪些
287 男性更年期的表现有哪些
288 和谐性生活有益更年期健康
289 防止性衰老的方法有哪些



求医问药指南

292 如何预防非典型肺炎（SARS 病毒）
293 如何预防禽流感
294 从头发分辨病症
294 哪些疾病可引起头晕
295 引起头痛的病因有哪些
296 哪些疾病可引起急性腹痛
297 引起腹泻的病因有哪些
298 血型与疾病的关系

298 恶梦与疾病的关系
299 异物进入眼、耳、鼻的处理方法
300 针刺扎在咽部如何处理
300 如何处理创伤
301 酸碱伤眼如何急救
302 身上突然出现剧痛时如何处理
302 急性腹痛如何急救
303 脑外伤如何急救
304 交通事故伤如何急救
305 不能同时服用的中西药物有哪些
306 过量服药或错服药时如何处理
307 保存名贵中药的方法
307 防止服药不当造成耳聋
308 常见药物的妙用
309 药物对人体产生的不良作用有哪些
310 造成营养不良的药物有哪些







311 对嗓音有影响的药物有哪些
312 影响视力的药物有哪些
312 如何正确使用抗心绞痛药物
313 如何正确使用降压药
313 滋补药应根据体质选用
314 不能滥用止痛片
315 皮肤用药需对症
315 正确认识去痛片与止痛片的不同作用
316 给伤口换药的方法
316 不可用茶水、饮料服药
317 如何煎中草药
317 正确服用中成药的方法
317 给幼儿喂药的方法
318 怀孕妇女如何用药
318 妇女在哺乳期如何用药
319 酒精的作用有哪些



健康基础知识

JIANKANG JICHU ZHISHI



需要全本请访问 www.ertongbook.com