

图书在版编目(CIP)数据

身体健康枕边书 / 牧之编著. —北京: 新世界出版社,

2005.1

ISBN 7-80187-476-5

I. 身... II. 牧... III. 保健-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 118148 号

身体健康枕边书

策 划: 华牧文化

编 著: 牧 之

责任编辑: 董晶晶

封面设计: 红十月工作室

责任印刷: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: (010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话: (010)68995968 (010)68998733(传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.com

版权部电子信箱: frank@nwp.cn

版权部电话: +86(10)68996306

印 刷: 河北廊坊华星印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 640mm×960mm 1/16

字 数: 440 千字 印张: 28

印 数: 1-10000

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80187-476-5/G·173

定 价: 35.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

目 录

前 言

第 1 章 健康是个人和家庭的大事

第 1 节	现代人的健康整体状况	1
第 2 节	身体健康的含义	2
第 3 节	身体健康诊断内容	3
第 4 节	健康的新标准	4
第 5 节	影响健康的因素	5
第 6 节	自我监测健康标准	6
第 7 节	关于亚健康	7
第 8 节	如何预防和消除“亚健康”	8
第 9 节	未来的保健新趋势	9

第 2 章 生活方式、习惯与健康

第 1 节	重视现代生活方式病	10
第 2 节	人体的生物钟	11
第 3 节	人生各阶段的保健法则	12
第 4 节	促进健康的行为	13
第 5 节	危害健康的行为	14
第 6 节	睡眠与健康	15
第 7 节	酗酒与健康	16
第 8 节	滥用药物与健康	17

第 猿章 生活环境与健康

- 第 员节 小心身边的铅污染 轲
- 第 圆节 吸烟与健康 轲
- 第 猿节 装饰材料与健康 轲
- 第 源节 电脑网络与健康 轲

第 源章 心态与健康

- 第 员节 心理健康的标准 轲
- 第 圆节 健康需要“营养素” 轲
- 第 猿节 保持快乐的心态就会健康 轲

第 缘章 运动与健康

- 第 员节 健康需要体育运动 轲
- 第 圆节 合理运动促进健康 轲
- 第 猿节 “轻体育”与健康 轲
- 第 源节 步行亦是一种锻炼方式 轲
- 第 缘节 有氧运动于健康最合理 轲
- 第 远节 恶劣天气更要坚持锻炼 轲
- 第 苑节 体育锻炼要从小抓起 轲

第 远章 饮食与健康

- 第 员节 透视膳食指南 轲
- 第 圆节 谷类食物适当食用 轲
- 第 猿节 蔬菜水果益于健康 轲
- 第 源节 鸡鸭鱼肉吃法有讲究 轲
- 第 缘节 常喝牛奶利于骨骼生长 轲

第 远节	正确看待脂肪	转愿
第 苑节	盐多有害健康	转愿
第 愿节	西式快餐多吃无益健康	转园
第 怨节	控制零食食用有益于健康	转员
第 员园节	少吃方便食品有益健康	转圆
第 员员节	碳酸饮料无益人体健康	转猿
第 员圆节	果汁不宜天天喝	转源
第 员猿节	适量饮茶有益健康	转缘
第 员源节	有益身体健康的食品	转苑
第 员缘节	用蜂蜜来代替糖	转园
第 员远节	偏碱饮食与健康	转源
第 员苑节	“鲜”食品误区	转缘
第 员愿节	吃绿色食品	转远
第 员怨节	黑色食品辨证地吃	转愿
第 员园园节	夏日保健 :苦味食品	转怨

第 苑章 少儿常见病的预防与治疗

第 员员节	小儿腹泻	转圆
	易引起小儿腹泻的原因	转圆
	小儿腹泻的临床表现	转圆
	小儿腹泻的治疗	转猿
	腹泻小儿的护理	转猿
	幼儿腹泻脱水诊断及补水措施	转源
	腹泻宝宝爸妈处理要点	转缘
	小儿腹泻的预防要点	转远
第 员圆节	小儿百日咳	转苑
	小儿百日咳的临床表现	转苑
	小儿百日咳的治疗	转愿
	小儿百日咳的预防	转愿
第 员猿节	小儿维生素缺乏症	转怨

维生素 悦缺乏症	轵
维生素 粤缺乏症	轵
维生素 月缺乏症	轵
维生素 阅缺乏性佝偻病	轵
第 源节 小儿急性上呼吸道感染	轵
临床表现	轵
治疗措施	轵
预防呼吸系统疾病	轵
第 缘节 感染性疾病	轵
麻疹	轵
风疹	轵
水痘	轵
流行性腮腺炎	轵
流行性乙型脑炎	轵
脊髓灰质炎	轵
猩红热	轵
第 远节 儿童贫血症	轵
轵以上儿童贫血	轵
儿童贫血的食疗法	轵
预防缺铁性贫血	轵
第 苑节 小儿肺炎	轵
小儿肺炎及表现	轵
小儿肺炎的症状及处理方法	轵
小儿肺炎的护理和预防方法	轵
第 愿节 小儿肥胖症	轵
小儿肥胖症概述	轵
肥胖儿童的膳食调整	轵
肥胖儿童的运动原则	轵
小儿肥胖症的预防	轵

第 8 章 男性常见疾病的预防与治疗

第 8 节 脱发	200
男性脱发的原因	200
男性脱发的一般治疗	201
饮食与头发健康	201
男性如何预防脱发	201
第 9 节 前列腺疾病	202
前列腺炎的分类及临床表现症状	202
前列腺炎的发病原因	202
前列腺炎的治疗	202
如何预防前列腺疾病	202
第 10 节 阳痿	202
阳痿发生的原因及分类	202
阳痿的自我判断	202
阳痿的治疗	202
阳痿的药膳	202
第 11 节 早泄	202
引起早泄的原因有哪些	202
早泄的治疗	202
早泄常用食疗方	202
如何预防早泄的发生	202
第 12 节 下背痛	202
下背痛及引起下背痛的原因	202
导致下背痛的危险因子	202
下背痛患者的自我养疗	202
第 13 节 溃疡	202
溃疡病及溃疡病的病因	202
溃疡病的临床表现	202
溃疡病的治疗	202

溃疡病患者的饮食疗法	轱辘
消化性溃疡病人的自我调养	轱辘
如何预防溃疡病的复发	轱辘

第 怨章 女性常见疾病的预防与治疗

第 员节 痛经	轱辘
痛经的原因	轱辘
痛经的临床表现	轱辘
痛经的一般治疗	轱辘
女性痛经药膳疗法	轱辘
女性月经时期的体育锻炼	轱辘
第 圆节 更年期综合症	轱辘
更年期综合症及常见症状	轱辘
更年期综合症的治疗	轱辘
第 猿节 阴道炎	轱辘
女性易患阴道炎的解剖学原因	轱辘
女性易患的几种阴道炎的症状及治疗	轱辘
霉菌性阴道炎的临床表现	轱辘
如何预防霉菌性阴道炎	轱辘
第 源节 偏头痛	轱辘
导致女性偏头痛的原因、症状及相应治疗	轱辘
第 缘节 贫血症	轱辘
你可以做的贫血自查	轱辘
哪些女性容易患贫血症	轱辘
贫血症的家庭治疗措施	轱辘
第 远节 尿道感染	轱辘
女性易患泌尿道感染及其症状	轱辘
常见的泌尿道系统感染病因	轱辘
女性尿道感染的处理措施	轱辘
尿道感染的预防	轱辘

第 7 章 乳房不适

- 生理性乳房疼痛原因
- 造成乳房不适的外在因素
- 乳房常见的疾病
- 乳房的自我检查
- 专家给出的缓解乳房不适的建议
- 日常生活中乳房的保健

7-1
7-2
7-3
7-4
7-5
7-6

第 8 章 中老年常见疾病的预防与治疗

第 1 节 高血压

- 正常血压的标准和高血压诊断标准
- 高血压患者常见的临床表现
- 高血压与高血压病有区别
- 高血压的发病因素
- 如果不及时治疗高血压会有什么危险
- 老年人高血压治疗原则
- 治疗高血压病的有效方法
- 降压药物的使用原则
- 血压应控制到多少为宜
- 高血压治疗误区有哪些
- 高血压病人的运动治疗
- 高血压病人的饮食治疗
- 高血压病人的自我保健方法
- 高血压病的预防从改变生活方式开始
- 得了高血压还要预防吗
- 高血压患者早晨需补充水分

8-1
8-2
8-3
8-4
8-5
8-6
8-7
8-8
8-9
8-10
8-11
8-12
8-13
8-14
8-15
8-16
8-17
8-18
8-19

第 2 节 糖尿病

- 我国糖尿病患病情况及分类表现
- 糖尿病的病因
- 糖尿病的早期征象

8-20
8-21
8-22

糖尿病的错误	轱辘
糖尿病治疗的控制标准	轱辘
糖尿病人的运动疗法	轱辘
饮食治疗是糖尿病的基本治疗	轱辘
糖尿病饮食计算的方法	轱辘
计算糖尿病患者一日应该摄入的总热量	轱辘
糖尿病患者饮食的合理量参考	轱辘
糖尿病病人的饮食禁忌	轱辘
关于糖尿病的药膳方	轱辘
糖尿病人如何自我养疗	轱辘
三道防线预防糖尿病	轱辘
第 猿节 冠心病	轱辘
冠心病及冠心病分类	轱辘
冠心病的病因	轱辘
冠心病的临床表现	轱辘
冠心病的家庭治疗措施	轱辘
心绞痛的家庭治疗措施	轱辘
心肌梗塞家庭防治措施	轱辘
用药与治疗	轱辘
冠心病患者的康复运动	轱辘
冠心病的中医食疗方	轱辘
冠心病患者的生活禁忌	轱辘
注意 冠心病病人夜间请喝安全水	轱辘
注意 冠心病病人不适宜晨炼	轱辘
控制冠心病的关键措施	轱辘
第 源节 高血脂	轱辘
哪些人易发高血脂症	轱辘
检查血脂的注意事项	轱辘
高血脂症的治疗指导	轱辘
高血脂症合理的膳食结构	轱辘
高血脂的食疗药粥	轱辘
高血脂症患者宜选用何种食用油	轱辘

怎样防治血脂增高	215
第 2 节 哮喘	215
哮喘的种类	215
支气管哮喘症状及诱发因素	215
哮喘病的一些自疗方法	215
支气管哮喘宜忌原则	215
支气管哮喘宜食物品	215
秋季气管哮喘病进补方	215
老年哮喘病人的饮食	215
哮喘病人怎样耐寒锻炼	215
夜间如何减少哮喘发作	215
哮喘的预防要落实在哪些地方	215
第 3 节 白内障	215
白内障的种类	215
老年人早期白内障的保健法	215
远离白内障,关键在预防	215
第 4 节 下肢静脉曲张	215
什么是下肢静脉曲张,它的形成原因及常见症状	215
单纯性下肢静脉曲张的治疗	215
下肢静脉曲张防治操	215
下肢静脉曲张预防小措施	215
第 5 节 帕金森氏症	215
帕金森氏症合理饮食	215
帕金森氏症的家庭护理要点	215
第 6 节 老年痴呆症	215
老年痴呆症的早期征象	215
老年痴呆的主要表现	215
老年性痴呆的诊断和治疗	215
老年性痴呆的饮食疗法	215
饮食营养预防痴呆症	215
第 7 节 骨质疏松症	215
骨质疏松的分类及症状	215

骨质疏松的原因	转圈
易患骨质疏松症的人群	转圈
家庭防治措施	转圈
第 15 节 肥胖症	转圈
肥胖症的病因及症状	转圈
肥胖症的分类	转圈
肥胖症的治疗	转圈
单纯性肥胖症的食疗方和禁忌食品	转圈
预防肥胖症	转圈

第 16 章 癌症的预防与防治

第 1 节 癌症总述	转圈
哪些人易患癌症	转圈
诱发癌症的 8 种危险因素	转圈
癌症的治疗方法	转圈
癌肿的食疗注意事项	转圈
癌症病人的饮食宜、忌有哪些	转圈
癌症患者的药茶疗法	转圈
癌症病人能不能进行体育锻炼	转圈
癌症的三级预防	转圈
常见癌症的早期征兆	转圈
癌症的早期发现 : 八大警号和十大症状	转圈
自我检查	转圈
饮食预防癌症 15 法	转圈
第 2 节 肺癌	转圈
肺癌的病因有哪些	转圈
肺癌有哪些症状	转圈
肺癌的治疗	转圈
肺癌食疗方	转圈
家庭护理 : 照护应注意哪些事项	转圈

肺癌的预防措施	轱园
第 猿节 肝癌	轱园
肝癌的病因	轱园
原发性肝癌不同时期的临床表现	轱园
哪些是肝癌的高危人群	轱源
肝癌的治疗方法	轱源
肝病饮食营养治疗原则	轱源
肝癌病人饮食原则	轱缘
肝癌的预防	轱远
第 源节 胃癌	轱苑
胃癌的发生有两大危险因素	轱苑
胃癌的症状	轱愿
胃癌的常规治疗	轱愿
胃癌食疗方	轱怨
预防胃癌“八必须”	轱园
第 缘节 食道癌	轱园
导致食道癌的病因	轱园
食道癌的症状	轱园
食道癌的治疗	轱源
食道癌的中医药疗方及佐疗药膳	轱源
食道癌病人的饮食调理	轱缘
食道癌的预防	轱远
第 远节 大肠癌	轱远
大肠癌的病因学	轱苑
大肠癌的早期症状	轱苑
大肠癌的常规治疗	轱苑
大肠癌患者的药膳	轱愿
大肠癌的三级预防措施	轱愿
肠癌的高危人群要注意定期监测	轱怨
规律合理的生活习惯可以预防大肠癌的发生	轱怨
第 苑节 乳腺癌	轱园
乳腺癌的病因	轱园

乳腺癌的症状临床表现	205
乳腺癌的常规治疗	205
乳腺癌的佐疗药膳	206
乳腺癌手术后的锻炼	206
乳腺癌患者的生活提示	206
乳腺癌的三级预防	206
预防乳腺癌的具体措施	206
第 愿节 宫颈癌	207
宫颈癌的病因学	207
宫颈癌的临床表现	207
宫颈癌的常规治疗	207
治疗宫颈癌的饮食疗法	207
宫颈癌的预防	207
第 怨节 白血病	208
白血病的病因	208
白血病的治疗	208
白血病患者的饮食治疗	208
白血病患者的食物选择	208
白血病患者的食疗药膳	208
怎样为白血病人配餐	208
白血病患者的日常防护需要做什么	208
怎样预防白血病	208

第 愿章 现代病的防治

第 员节 家用电器噪音病	209
第 圆节 现代办公职业病	209
第 猿节 宠物综合症	209
第 源节 麻将病	209
第 缘节 耳塞综合症	209
第 远节 洗衣机病	209

第 苑节	冰箱病	转 录
第 愿节	家庭中的电磁场污染症	转 录
第 怨节	新潮服装病	转 录
第 员园节	电热毯病	转 录
第 员员节	地毯病	转 录
第 员圆节	空调病	转 录
第 员猿节	电视病	转 录
第 员源节	电子游戏机综合症	转 录
第 员缘节	星期一综合症	转 录
第 员远节	“白领综合症”	转 录
第 员苑节	低头综合症	转 录
第 员愿节	肌肉饥饿症	转 录

第 员章 有病早知道——正确识别身体发出的健康警讯

第 员节	从五官看疾病	转 录
第 圆节	从指甲看疾病	转 录
第 猿节	察肤色 辨疾病	转 录
第 源节	脸上的身体警讯	转 录
第 缘节	面部色斑预示疾病	转 录
第 远节	嘴唇 :健康的晴雨表	转 录
第 苑节	观皱纹知病变	转 录
第 愿节	观手辨病	转 录
第 怨节	注意过身体上的色素痣吗	转 录
第 员园节	闻味儿辨疾病	转 录
第 员员节	味觉异常辨病	转 录
第 员圆节	乳房外形辨病	转 录
第 员猿节	从儿童的睡态中辨病	转 录
第 员源节	从清晨异常表现辨病	转 录
第 员缘节	识别生病前的“健康警报”	转 录
第 员远节	预示疾病的八种症状	转 录

- 第 151 节 疾病的重要信号 :痛 转页
- 第 152 节 男士给身体做一次自检 转页
- 第 153 节 女性应警惕哪些不适 转页
- 第 154 节 身体泄漏心脏病秘密 转页
- 第 155 节 五官不适传递内脏疾病信号 转页
- 第 156 节 牙龈出血可能是血液病 转页
- 第 157 节 有否胃肠病 ,饭后有反应 转页
- 第 158 节 内脏患癌皮肤有表现 转页
- 第 159 节 妇科肿瘤的早期信号 转页
- 第 160 节 怎样早期发现子宫内膜癌 转页
- 第 161 节 返老还童是假象 转页

第 16 章 家庭急救

- 第 161 节 家庭急救几项原则 转页
 - 一般急救原则 转页
 - 家庭急救九大禁忌 转页
- 第 162 节 儿科急救 转页
 - 小儿溺水的急救 转页
 - 小儿高温惊厥如何急救 转页
 - 小儿发生食物中毒如何急救 转页
 - 幼儿气管异物急救法 转页
 - 孩子头部撞伤昏迷时急救 转页
 - 小儿误服药物或毒物的处理方法 转页
 - 小儿抽搐的紧急处理方法 转页
 - 婴儿窒息急救 7 岁以内 转页
 - 小儿鼻子出血的紧急处理方法 转页
 - 小儿眼睛进了异物怎么办 转页
- 第 163 节 内科急救 转页
 - 中风的急救 转页
 - 高血压危象 转页
 - 急性心肌梗塞 转页

心绞痛	源
煤气中毒的家庭急救	缘
急性中毒的快速处理方法	缘
误饮洗涤剂后的救护措施	元
误服药物的急救处理	苑
癫痫的急救	愿
中暑的急救	园
昏厥的急救方法	员
洗澡时突然晕倒急救法	员
成人消化道异物	圆
成人呼吸道异物	猿
老人噎食的紧急处理	源
哮喘发作急救	缘
窒息的急救方法	缘
第 源节 外科急救	远
鼻出血的紧急处理	远
狗猫咬伤后的自救	苑
蜂螫中毒的紧急处理	苑
脚踝扭伤时的急救	愿
腰部扭伤的处理	怨
烫伤急救	怨
冻伤急救	园
电焊伤急救	园
触电的急救	园
化学物入眼	员
异物入眼应该怎么办	员
眼外伤急救	圆
蛇咬伤的急救措施	圆
游泳发生意外的应急方法	猿
第 缘节 妇科急救	猿
阴道出血急救措施	缘

产后中暑急救法

转藏

第 11 章 传统疗法与保健

第 1 节 按摩

转藏

按摩治病的原理

转藏

常用的推拿按摩保健手法

转藏

按摩的适应症和禁忌症

转藏

按摩注意事项

转藏

自我保健按摩

转藏

对眼的保健按摩

转藏

老年家庭保健按摩

转藏

常揉“四区”利健康

转藏

预防感冒的自我按摩方法

转藏

失眠的自我按摩

转藏

高血压的自我按摩

转藏

自我按摩治妇科病

转藏

按摩缓解旅行疲劳

转藏

落枕自我按摩法

转藏

腰背部家庭保健他人按摩法

转藏

第 2 节 排毒

转藏

“毒”与健康

转藏

怎样判断体内有毒

转藏

点评四大排毒法

转藏

第 3 节 拔火罐

转藏

拔火罐疗法的功效

转藏

在家操作要讲方法

转藏

拔火罐的禁忌

转藏

拔罐时注意事项

转藏

第 4 节 刮痧

转藏

刮痧的来历与道理

转藏