

<<家庭医疗常识1000例>>

图书基本信息

书名：<<家庭医疗常识1000例>>

13位ISBN编号：9787553200743

10位ISBN编号：7553200743

出版时间：2013-3

出版时间：贵州科技出版社

作者：童媛媛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<家庭医疗常识1000例>>

前言

前言人们的医疗观念正在发生变化。

社会经济的高速发展，使我们的生活节律迅速加快，人人都感到了时间的紧迫。

在当下的社会环境中，依靠自己的努力，采取一切可以保护和促进健康的自我保健，依靠自身并配合医生，同不健康、虚弱、疾病、衰老作斗争已越来越被人们重视。

本书主要分为三大板块：预防保健篇、养生篇、自救治疗篇。

第一个板块涉及饮食、心理、居家环境等相关内容，从现实生活出发，基本上囊括大多数日常食物的营养、食用方法及其带来的利弊影响，心理方面涉及多方面的负面心理以及调整方式，居家环境的内容是多数人群的生活习惯对健康的影响，同时也包括从身体和环境来判断自身的健康状态等常识。

第二个板块是中医养生和运动健康，涉及中医的基础常识和各种养生方式，针对不同人群的保健方案，运动章节中多是日常生活中人们能够轻松学到的养生常识，对于不良运动方式的负面作用也作了说明。

第三个板块是治疗篇，急救常识全面实用，自我治疗侧重于对药品的认识和正确的用药方式，一旦患病，去医院检查才是正确的选择，自我保健和医疗只是针对日常生活和应急处理。

要在日常生活中自我保健，自我诊疗，提高自己的身体素质和效率，需要一本贴近最广大群众生活的书籍，为此我们特编写了1000条家庭医疗常识，侧重实用，力求全面。

希冀帮助读者通过自己的努力，进行自我强身，减少疾病的发生。

如果患病，也能尽早发现，及时治疗。

本书以通俗实用为基本原则，体例简单，主要着眼于普通家庭的应用。

鉴于时间有限，有不妥之处，望广大读者指正。

编者

<<家庭医疗常识1000例>>

内容概要

《家庭医疗常识1000例》主要分为三大板块，预防篇、养生篇、治疗篇，从饮食保健、心理健康、居家环境、中医养生、运动与健康、生活应急处理、自我治疗正确方式几个方面汇集了千种家庭常见医疗养生问题，它能够成为您的家庭医生与健康顾问，使您家中的每一个人都能健健康康地度过每一天。

海报：

<<家庭医疗常识1000例>>

作者简介

童媛媛，自小身体瘦弱，曾大病一场，幸得一位老中医妙手回春，长期调理后身体逐渐康健，深感祖国中医的博大精深，自此一头扎进中医学海洋，并自学了中医理论知识，在此将自身学习、研究成果与大家共享，以谢良医，以惠众人。

书籍目录

上卷预防保健篇 第一部分饮食保健 一、常见蔬菜、肉类、调味品中的医疗常识 1.多吃芹菜能降血压 2.不能登大雅之堂的菠菜 3.吃口味相当于水果的番茄要注意 4.韭菜为什么被称作起阳草 5.不仅仅能美容的黄瓜 6.“维生素之王”胡萝卜 7.延年益寿的玉米 8.“菜中佳品”绿豆 9.民间“长生果”花生 10.能促进儿童神经发育的黄豆 11.“活体蔬菜”绿豆芽 12.并非人人皆宜的豆制品 13.蘑菇可以提高免疫力 14.能驱除身体寒气的生姜 15.大蒜可以杀菌也可引起维生素B2缺乏 16.这些人群要忌食辣椒 17.鸡肉很容易被人体吸收 18.餐桌进补优良食品鸭肉 19.能引人食欲的鲜美鱼肉 20.“荤中之素”——兔肉 21.日常主要副食品猪肉 22.“海八珍”之一虾米 23.小暑黄鳝赛人参 24.“药引子”黄酒 25.宝宝常吃粗粮有好处 26.粗粮对小儿的益处 27.粗粮有利于减少癌症儿童 28.维护牙齿健康常吃粗粮 29.喝甜饮料不如喝茶 30.加工肉制品不宜多吃 31.少吃冰淇淋和酱制品有益健康 32.醋的多功能 33.相当于红葡萄酒的酱油 34.必不可少之食盐 35.味精给你第五味——鲜 36.味精和鸡精的区别 37.加热结束之后再放鸡精 38.生姜可治疗冻疮 39.巧用生姜,治疗足癣和脚汗过多 二、水果及其他食物对身体的正负影响 40.桃子可以养血活血 41.梨子的效用不只是生津止渴 42.葡萄糖是怎么回事 43.葡萄汁被称为“植物奶” 44.“全科医生”苹果可防辐射 45.西瓜全身都是宝 46.香蕉可以治便秘也可能导致便秘 47.柑橘不宜与萝卜同食 48.延年益寿上品核桃 49.补血佳品红枣 50.山楂含有多种维生素 51.饮食积滞吃山楂 52.缺碘患者最佳食品海带 53.饭后嗝瓜子最好 54.牛奶无需煮沸 55.葡萄酒也是一种滋补品 56.口香糖可防止蛀牙 57.口香糖可缓解压力 58.口香糖可以预防口腔溃疡 59.喝水并不能防止嘴唇干裂 60.蜂蜜生姜水可以帮助预防老年斑 61.产妇坐月子适宜吃海带和莲藕 62.坐月子宜吃黄豆芽黄花菜 三、适量的微量元素对身体很重要 63.矿物质是人体新陈代谢的动力 64.人的“智力元素”碘 65.缺铁最容易引起贫血 66.骨骼与牙齿的发育离不开钙 67.生命活动的激活剂——镁 68.促进少儿身体发育的锌 69.口腔溃疡多吃富含维生素食物 四、科学的饮食搭配方法和食疗 70.为什么是一日三餐 71.怎样安排一日三餐最合理 72.不要总问孩子吃什么 73.好妈妈不要用水果代替蔬菜 74.孩子零食该怎么吃 75.儿童早餐要丰富 76.精细不一定营养好 77.不要忽视孩子维生素摄取 78.不要把吃洋快餐作为给孩子的奖励 79.就餐氛围也很重要 80.女性经期容易烦躁吃什么好 81.女性经期最需的营养物 82.女性月经期后最需的食物 83.吃红枣可造血 84.女性经期忌吃红枣 85.胃溃疡等忌喝冷饮 86.高血压等不要吃冷饮 87.孕妇嘴唇干裂推荐黄瓜猕猴桃汁 88.黄瓜能缓解咽喉肿痛 89.皮肤干痒试试红薯炒乳瓜 90.红薯可补虚 91.头发干枯可吃蜜枣核桃羹 92.核桃可补血黑须发 93.咽喉干肿多吃雪梨膏 94.蜂蜜可润肠通便 95.鼻子出血试试水果西米露 96.水果西米清解燥热 97.白米饭的营养价值如何 98.颈椎病的饮食方案 99.清炒生菜镇痛催眠 100.蒜蓉生菜消炎杀菌 101.蚝油生菜能降血脂 102.生菜豆腐润燥化痰 103.老玉米最适合糖尿病患者 104.袋装鱼片、罐装浓汤吃了也白吃 105.绿茶饮料、酸奶制品不如多喝水 106.如何鉴别致癌“红心”蛋 107.烤肉应该和蔬菜水果一起吃 108.多喝水能解忧 109.食用味精要注意温度 110.味精忌用于碱性食物 111.味精忌酸性食物和甜口菜肴 112.食用味精不要放太多 113.成熟女人该吃的食物 114.适合熟女的养生食物 115.猪肝可养心补血 116.茯苓可以安神补脑 117.菠菜和酸菜不可同吃 118.胡萝卜不要和酒精混合食用 119.牛肉和栗子同食小心消化不良 120.萝卜和木耳混吃小心过敏性皮炎 121.豆腐里加葱容易流失钙质 122.海虾拌柿子小心中毒 123.萝卜水果不宜同吃 124.胡萝卜会破坏白萝卜营养 125.土豆牛肉不要长期吃 126.维生素和虾可能导致中毒 127.夏秋季不要多吃蜂蜜 128.蜂蜜不宜与茶水同食 129.酸味水果抗感冒 130.要常吃的顺气食物 131.要常吃的健胃食物 132.要常吃的止痛食物 133.清晨空腹喝蜂蜜可以吗 134.子宫肌瘤患者可以吃豆制品吗 135.蒸熟的苹果有营养吗 136.黄豆天生是女人的好朋友 137.少吃快餐,远离毒素 138.萝卜与橘子易诱发甲状腺肿大 139.牛奶与巧克力易发生腹泻 140.水果与海鲜不容易消化 141.海鲜与啤酒易诱发痛风 142.火腿与乳酸饮料易致癌 143.菠菜与豆腐易患结石症 144.韭菜、鲑鱼可助性 145.人参、巧克力是进补良品 146.鸡蛋清能清热解毒 147.鸡蛋清除产后妊娠纹 148.红薯煎饼缓解便秘肥胖 149.常吃杏仁可抗病毒感染 150.喝酸奶可缓解变应性鼻炎 151.蜂蜜水可治疗酒后头痛 152.干丝瓜治疗子宫出血 153.干丝瓜缓解月经过多 154.洋葱防动脉硬化 155.生姜可排汗降温 156.辣椒可预防感冒 157.花椒能缓解疼痛 158.大蒜能抗病毒 159.男人爱吃烧烤易导致弱精 160.肾脏不好千万不要喝啤酒 161.咖啡可能会减轻男人性欲 162.大豆可能导致男人精子减少 163.面部厚黑美白食疗方法 164.颈部糙黑的食疗方法 165.勒腰带导致腰部黑圈出现 166.腰腹部黑的食疗方法 167.臀部黑的食疗方法 168.膝部糙黑的食疗方法 169.黑眼圈的食疗 170.乳部晕黑的食疗最佳时

期 171. 青春期女性益血妙方 172. 妊娠纹黑的食疗 173. 为什么早餐很重要 174. 理想早餐什么样子 175. 早上吃好, 中午吃饱, 晚上吃少 176. 猪肉洋葱促进脂肪代谢 177. 常吃牛肉的好处 178. 鱼肉配豆腐可提高钙吸收 179. 防止食物营养蒸发妙招 180. 食物营养渗出该怎么办 181. 防食物营养溶解不要丢掉汤 182. 如何防止高温导致食物营养流失 183. 不能吃辣食品的人群 184. 远离过咸含铅食物 185. 远离含铝和糖精的食物 186. 经期忌饮茶 187. 保卫你的胃 188. 保养胃的食谱 189. 饮料保养胃 190. 女性胸部饮食保健方法 191. 入秋苹果不要吃太多 192. 吃柑橘过多小心“胡萝卜血症” 193. 便秘不要吃柿子 194. 板栗吃太多小心积食 195. 石榴多吃伤牙齿 196. 肾阳不足少吃菱角 197. 淡茶养生浓茶伤身 198. 这些食物让你早生皱纹 199. 大考前吃什么减压 200. 有利于保持平和心态的食物 201. 粗盐可缓解痛经 202. 粗盐可止关节疼痛 203. 果冻是宝宝爱吃的危险食物 204. 可乐小儿不宜多喝 205. 油炸食品宝宝不宜多吃 206. 罐头儿童少吃为宜 207. 不要让宝宝吃过爆米花 208. 宝宝每天吃多少才够营养 209. 宝宝成长不可或缺蛋白质 210. 核桃、芝麻使宝宝更聪明 211. 不要让宝宝缺了铁元素 212. 维生素B6对宝宝很重要 213. 锌元素可增强宝宝记忆力 214. 多给宝宝吃粗粮防维生素B1缺乏 215. 多吃水果防宝宝维生素C缺乏 216. 婴儿要适当补充碘 217. 五谷杂粮调理小儿腹泻 218. 宝宝食欲不振有啥妙招 219. 老年人骨折初期如何来饮食 220. 老年人骨折中期怎么吃 221. 老年人骨折后期要合理饮食 222. 肥肉影响男人性征 223. 高脂牛奶破坏男人性征 224. 油炸食物男人少吃 225. 精面粉含锌量太少, 男人少吃为妙 226. 吃肉过多易导致流产 227. 菊花的吃法多 228. 菊花功能多样 229. 皮肤老化吃榛子 230. 胆固醇高吃杏仁 231. 患糖尿病, 吃花生 232. 肺不好, 吃开心果 233. 记性变差, 吃胡桃 234. 健康晚餐不过晚 235. 晚餐一定不过荤 236. 饭不一定要“趁热吃” 237. 早餐喝红茶和咖啡会更饿 238. 婴幼儿少吃蚕豆为宜 239. 睡觉前不要给宝宝加餐 240. 50~60 水适宜冲蜂蜜 241. 60~70 适宜煮牛奶 242. 70 用于炸海鲜 243. 70~90 再放味精 244. 蛋白质对老年人很重要 245. 脂肪和糖类老年人不可少 246. 维生素和无机盐、水老年人要适量摄取 247. 老年人理想营养早餐 248. 唾液可抗癌 249. 血液可抗癌 250. 乳汁可防卵巢癌 251. 尿液可抑制宫颈癌细胞 252. 更年期便秘的饮食疗法 253. 痉挛性便秘的饮食疗法 254. 无力性便秘的饮食疗法 255. 百合粥的妙用 256. 芋头可健脾补肾 257. 矿泉水美白小偏方 258. 茄子汁美白祛斑偏方 259. 芹菜: 牙齿的清扫机 260. 奶酪: 修复牙齿损伤 261. 酒桌男试试葛花 262. 老烟民罗汉果泡水 263. 游戏狂人枸杞茶 264. 咖啡可避孕 265. 胡萝卜有避孕效果 266. 酒精易导致不孕 267. 大蒜会杀精子 268. 木瓜可避孕

第二部分 心理健康 一、怎样才算是心理健康 269. 科学意义上的标准心理健康 270. 心理健康是什么表现 271. 心理健康对身体有什么作用 272. 心理老化的表现 273. 心理老化容易性情急躁 274. 如何改善心理老化 275. 改善心理老化方法 276. 自负是人际交往心理缺陷 277. 人际交往心理缺陷 278. 焦虑反应是正常的异常心理 279. 适当的强迫是正常的异常心理 280. 偶尔幻觉属于正常范围 281. 正常心理和异常心理的界定标准一 282. 正常心理和异常心理的界定标准二 283. 正常心理和异常心理的界定标准三 284. 正常心理和异常心理的界定标准四 285. 正常心理和异常心理的界定标准五 二、各种情绪对心理健康的影响及防治 286. 笑是一项天然健身运动 287. 会心一笑可以缓解疼痛 288. 改正你的坏脾气 289. 学会说没关系 290. 自爱自省抑制脾气 291. 好奇心大长寿 292. 教你如何消气 293. 工作紧张失眠食疗方法 294. 神经衰弱食疗方法 295. 体格柔弱失眠食疗方法 296. 心悸食疗方法 297. 年龄大导致失眠食疗方法 298. 小心你的自我膨胀 299. 为什么内向的人更容易成功 300. 脑发育异常可能导致孤独症 301. 彼得·潘综合征永远也不想长大 302. 保证充足睡眠可预防青少年抑郁症 303. 情绪中暑该怎么办 304. 哪些儿童与社交恐惧有缘 305. 远离失眠困扰的睡前准备 306. 对同性超乎寻常的爱恋属于性心理变态 307. 喜欢搜集异性衣服小心心理变态 308. 暴露狂和受虐狂同属心理变态 309. 怎么能够克服疑病症 310. 宽容是心理养生的调节阀 311. 善良是心理养生的营养素 312. 精神胜利法助你心理健康 313. 平心静气法助你心理健康 314. “见异思迁”法助你心理健康 315. 众采博集法助你心理健康 316. “贪得无厌”助你心理健康 317. “投机取巧”助你心理健康 318. 返老还童法助你心理健康 319. “异想天开”助你心理健康 320. 自控法用来节食 321. 女人最佳减肥时期 322. 厌恶法对节食有效 323. 被食欲诱惑试试转移法 324. 离开舒适区可自我激励 325. 把握情绪从而获取力量 326. 适当调高目标有利成长 327. 紧迫感会让你更出色 328. 选择性地交朋友 329. 正面迎接恐惧 330. 做好调整计划很关键 331. 直面困难是解决问题的最佳方式 332. 保持快乐的心 333. 进行自我排练有利解决困难 334. 孕妇妊娠前期情绪不稳定 335. 孕妇妊娠中期逐渐适应期 336. 孕妇妊娠后期过度负荷期 337. 适时沉默更有益于加强沟通 338. 爱情让人成瘾失恋难戒 三、家庭成员以及社会角色之间的沟通与心理健康 339. 叛逆期的孩子怎样管教 340. 妇女更年期如何调整情绪 341. 更年期如何调整情绪方法 342. 老人愉悦心情益长寿 343. 老人增进友情利健康 344. 老人巩固爱情寿命长 345. 宝宝成长语言学习很重要 346. 行为专心

婴儿期间要培养 347. 半岁宝宝要学会独坐 348. 培养宝宝自信有方法 349. 与宝宝交流注意方式 350. “空巢”老人需要精神抚慰 351. “空巢”老人需要社会关注 352. “空巢”老人需要子女赡养 353. 网瘾需要父母平等沟通 354. 转移注意力让孩子戒除网瘾 355. 让网瘾少年接受正常性知识教育 356. 加强网瘾青少年控制力 357. 用有效的监控方式帮助网瘾孩子 358. 如何预防出现社交恐惧 359. 孩子远离人格障碍重在家庭教育 360. 和谐婚姻要相互尊重 361. 自主和表现的需要 362. 允许对方适当的人际交往 363. 夫妻双方都应有自己的喜好 364. 学会接受爱人的情绪宣泄 365. 男性其实感情更丰富 366. 男人更害怕孤独 367. 男人比女人更渴望结婚 368. 准爸爸最配合 369. 父亲是孩子的最佳玩伴 370. 男人一般都青睐等级制度 371. 男性越老越具合作精神 372. 男人的捍卫欲更强 373. 男性天生爱看美女 374. 男性比女性更注重解决问题 375. 夫妻吵架技巧缓解冷暴力 376. 孩子的屁股不要乱打 377. 心理因素也导致腰背部疼痛 378. 缺少社会交往害羞宝宝调整 379. 改变害羞宝宝良策尊重孩子意见 380. 改变害羞宝宝要鼓励孩子自主 381. 不要轻易拒绝朋友邀请 382. 不要害怕见朋友的朋友 383. 不要当聚会逃兵 384. 失眠影响大脑功能 385. 失眠削弱免疫力 386. 抑郁宜听的音乐 387. 患青春焦虑症宜听的音乐 388. 易怒人群宜听的音乐 389. 不用药的简便催眠法 390. 自我催眠法 391. 催眠还能治心理疾病 第三部分居家环境 一、生活方式与习惯蕴含的健康常识 392. 消毒常备——酒精 393. 清洁常备脱脂棉 394. “84消毒液”的妙用 395. 一天之中什么时间最适宜睡眠 396. 睡多少才健康 397. 防辐射衣服不宜久穿 398. 让你远离慢性疲劳妙方——勤泡澡 399. 小睡片刻让你精神百倍 400. 哪些不良习惯会导致牙周病 401. 晾晒被褥要风和日丽的天气 402. 冬日晾晒什么时间最合适 403. 羊毛被褥不宜日光下暴晒 404. 青少年怎么养生 405. 中年养生秘诀 406. 老年养生有方法 407. 女性健康杀手——吸烟 408. 孩子边睡边吃易导致奶瓶龋 409. 卫生巾吸收量大不一定好 410. 使用卫生巾前一定要洗手 411. 女性更年期要定期检查身体 412. 更年期一定要控制饮食 413. 中年女性更要心理保健 414. 眯眼睛是个坏习惯 415. 女性不要浓妆过夜 416. 蒙头睡觉让你皮肤干燥 417. 小心细纹的护理 418. 吸烟小心不育 419. 男人尽量不要穿紧身裤 420. 男人情绪影响精子活动能力 421. 长期饮酒易得骨质疏松症 422. 孕妇防腰酸要睡硬床垫 423. 赖床让你的睡眠质量下降 424. 醒后立即剧烈运动可能诱发疾病 425. 不吃早餐影响健康 426. 运动时也需要保暖 427. 围巾口罩不宜常戴 428. 遗传可能导致儿童多动症 429. 儿童多动症与维生素缺乏有关 430. 儿童多动症成因可能是中毒 431. 酒精清洁冰箱效果好 432. 长时间用电热毯警惕皮肤过敏 433. 骨关节50岁后最容易出现问题 434. 眼睛是人体老得最快的器官 435. 步入老年最明显的表现就是健忘 436. 洗衣粉是“万用清洁剂”吗 437. 洗衣粉能与消毒液混用吗 438. 多功能洗衣粉洗涤效果更好吗 439. 洗衣时先放衣服再放水和洗衣粉吗 440. 手洗衣服用洗衣粉合适吗 441. 改变不良习惯预防颈椎病 442. 多运动可增强肌力 443. 颈椎病要注意保暖 444. 冬季皮肤瘙痒怎么回事 445. 秋冬季眼睛补水吃枸杞 446. 闭目养神减少眼睛损耗 447. 热敷可温润眼表 448. 多做眼保健操增加气血运行 449. 喝植物茶滋润口鼻 450. 秋季适当使用加湿器 451. 多吃山药可补阴血 452. 药足可给身体补水 453. 秋冬季少染发 454. 吃鲜枣可补益阴血 455. 秋冬季少吃辣椒 456. 按摩肠胃帮助消化 457. 练习婴儿式呼吸养生 458. 多吃含胶原蛋白食物给皮肤补水 459. 流汗后及时补水 460. 沐浴不要过度搓身 461. 秋冬季外部滋润很重要 462. 毛巾热敷能缓解眼疲劳 463. 毛巾热敷可预防耳聋 464. 毛巾热敷可以改善头晕 465. 治落枕试试热敷 466. 毛巾热敷防止颈椎病 467. 毛巾热敷缓解慢性腰椎疼痛 468. 毛巾热敷缓解臀部疼痛 469. 毛巾热敷治疗痛经或寒性腹痛 470. 毛巾热敷可缓解跌打损伤 471. 毛巾热敷去打针造成的硬结 472. 月子怎样做好外阴清洁 473. 如何纠正青少年驼背 474. 晚上9时泡脚最养肾 475. 健康洗脚的要素 476. 湿雨天要湿疹 477. 湿雨天防蚊虫叮咬 478. 不重防晒小心长斑 479. 偏爱浓妆容易生斑 480. 过度美白小心斑点 481. 防斑改变不良清洁习惯 482. 长期面对电脑最易生斑 483. 上班族如何预防颈椎病 484. 夜班工作者的健康方法 485. 夜班工作者健康知识 486. 影响男性的不育的生活方式 487. 打预防针后暂时不要洗澡 488. 发热或热退48小时以内不建议洗澡 489. 当宝宝发生皮肤损害时不宜洗澡 490. 低体重儿要慎重洗澡 491. 电脑使用者的眼睛保护须知 492. 宝宝睡眠的最好姿势是平躺 493. 父母注意与孩子眼神交流 494. 父母需要在孩子8岁时开始聊青春期 495. 学龄前运动比较多一些 496. 宝宝智力的“杀手”有害元素 497. 一氧化碳影响宝宝智力 498. 父母不要乱逗宝宝 499. 肥胖影响儿童智力 500. 宝宝饮食注意方式 501. 女性私处护理切勿过度清洗 502. 女性宜穿棉质通气裤 503. 女性少吃刺激食物 504. 女性切勿滥用抗生素 505. 夫妻生活正常对大家都好 506. 心情愉悦少疾病 507. 清晨喝一大杯柠檬水可护眼 508. 眼肿千万不要再补水 509. 午饭过后做个眼保健操 510. 眼药水防干眼症 511. 给儿童鼻腔涂油防出血 512. 儿童出鼻血要注意饮食 513. 月子里妈妈补钙要及时 514. 刷牙的最佳时间 515. 饮茶的最佳时间 516. 什么时候喝牛奶最佳 517. 什么时候吃水果最佳 518. 晒太阳的适宜时间 519. 美容的适宜时间 520.

<<家庭医疗常识1000例>>

散步应该在什么时候 521.什么时候洗澡最好 522.什么时间睡最好 523.锻炼的最佳时间 524.怎样可以减小电脑辐射的伤害 525.预防近视的几个小方法 526.用脑过度的危害 527.想长寿可以多赤脚 528.常跷二郎腿易患腰腿病 529.秋日要知道的洗脸之道 530.秋日要知道的美白之道 531.教宝宝刷牙的三个阶段 532.含酒精漱口水可能增加患癌概率 533.经常外出坐飞机当心患上牙髓炎 534.别在黑暗处久留 535.小心胎教听坏胎儿耳朵 536.给怀孕一个准备期 537.选择最宜怀孕时间 538.想健康孕育要改变不良生活习惯 539.健康怀孕提前补充维生素 540.接电话忌私密电话“躲到墙角悄悄说” 541.不要把手机挂在脖子上或腰间 542.电话未接通时不要把手机紧贴耳朵 543.手机信号越弱,耳朵贴得越近不可取 544.切忌一只耳“煲”手机粥 545.接电话忌东晃西走 546.清晨开窗有害身体健康 547.干燥季节洗澡不要频繁 548.吃饱喝足不一定有利健康 549.一日两餐不一定能减肥 550.豆浆其实需要煮熟 551.老母鸡补身体不一定最好 552.用沸水冲茶不可取 553.多吃醋不一定有好处 554.口香糖不一定能健齿 555.微波炉使用误区 556.已在微波炉中解冻的肉类不可再冷冻 557.宝宝什么时候断奶最为合适 558.给宝宝断奶应该循序渐进 559.整天愁眉苦脸会加速你衰老 560.熬夜是皮肤的大敌 561.经常暴晒小心皮肤癌 562.女人抽烟喝酒容易衰老 563.女人面部表情不要过于丰富 564.女人一定要爱喝水 565.常用洗液不可取 566.女人更需要运动 567.卸妆不彻底一定要注意 568.合适的护肤品才有利皮肤 569.女人要远离刺激性的食物 570.半夜喂奶是对还是错 571.男性趴着睡有害身体健康 572.能不熬夜就不熬夜 573.泡澡好处多

三、从身体以及周边环境的变化发现健康问题 574.买室内装饰材料有讲究 575.从指甲看你的身体健康 576.指甲上的小太阳代表的健康 577.核黄疸影响新生儿智力 578.脑膜炎死亡率很高 579.产伤颅内出血小心孩子智力 580.轻度窒息可能对孩子智力有影响 581.低血糖对智力发育有影响 582.营养不良影响大脑发育 583.警惕卒中发病的六大症状 584.骨质增生与骨性关节炎的区别 585.骨质增生与骨质疏松的联系 586.无故体重减轻要排查癌症 587.皮肤改变要注意 588.吞咽困难小心癌症 589.口腔改变不要忽视 590.局部疼痛不能不管 591.拳头能够预知你是否健康 592.不同的梦境预知你的健康 593.什么是儿童真性性早熟 594.儿童也有假性性早熟 595.分辨儿童不完全性性早熟 596.出汗时间看健康状况 597.出汗部位能预知健康 598.注意分辨出汗气味 599.先兆中暑要注意 600.什么是轻度中暑 601.重度中暑的表现 602.干皮面积变大预示皮肤衰老 603.臀线不见说明衰老期来临 604.胸部松懈要注意老化 605.蝴蝶袖是什么 606.皮肤颜色不均有可能代谢缓慢 607.铅中毒什么表现 608.铊中毒有什么反应 609.锌中毒咽喉什么感觉 610.钡中毒口腔感受 611.汞中毒的表现 612.脱发预示不同疾病 613.“鬼剃头”多为压力导致 614.头发稀少属于肾气不足 615.嘴唇淡白色气血不足 616.嘴唇红色火气大 617.嘴唇青黑色小心血淤气滞 618.嘴唇黑色湿气重 619.眉毛浓密体质强 620.眉毛脱落气血衰 621.眉毛下垂有可能面神经麻痹 622.男人耳朵发黑暗藏的玄机 623.男人鼻头脱皮预示什么 624.眼白发蓝多是慢性缺铁 625.眼白发红小心充血 626.眼白颜色暗藏的健康秘密 627.看耳朵辨疾病 628.从皮肤的颜色辨病 629.从皮肤的斑块、结节辨病 630.皮肤的斑块、结节预示疾病 631.皮肤的丘疹辨病 632.不同刺激引起皮肤不同反应预示不同疾病 633.心脏病发作前征兆消化不良 634.下颌骨疼痛有可能心脏病要发作 635.前臂和肩膀疼痛要注意是不是颈椎病 636.呼吸急促千万不要忽视 637.全身疲劳小心心脏问题 638.意外怀孕后症状月经停止 639.早孕反应是什么 640.排尿异常增多可能已经怀孕 641.乳房变化有可能是意外怀孕 642.早孕试纸化验阳性一般已经怀孕 643.手指长度与智力有关 644.手指长度暗含的秘密 645.打喷嚏:感冒或鼻炎 646.教你准确判断小儿肺炎 647.小儿肺炎从呼吸来判断 648.小儿肺炎要与感冒区分开 649.从幼儿的睡态中辨病 650.幼儿的睡态可知疾病 651.幼儿的睡眠哭闹要注意 652.幼儿入睡四肢抖动要注意 653.黑眼圈预示过度疲劳 654.黑眼圈也许是月经不调 655.黑眼圈有可能是慢性肝病

中卷养生篇 第一部分中医养生 一、中国古代养生术 656.中药的煎服用具和用水 657.中药煎服的火候 658.煎中药的具体方法 659.什么是药酒 660.如何制作药酒 661.为什么捏脊能治病 662.捏脊可以治什么病 663.怎样给宝宝捏脊 664.捏脊时段和温度的选择 665.捏脊时多长时间为宜 666.捏脊有什么禁忌 667.刮痧到底能干吗 668.常用刮痧手法 669.刮痧可能出现的负面作用 670.刮痧过程中和刮痧后注意事项 671.红红的皮肤何时能恢复正常 672.拔罐可以祛除寒气 673.拔火罐要注意选材 674.拔火罐多长时间为宜 675.在哪个部位拔火罐合适 676.拔火罐后洗澡容易着凉 677.长时间拔火罐会导致皮肤感染 678.春天拔火罐要注意 679.夏天拔火罐注意事项 680.秋冬拔火罐须知 681.推拿赶走你的亚健康 682.看中医不限于吃中药 683.养生并不只是老年人的事 684.轻微不舒服不一定就要去医院治疗 685.怒气伤肝喜伤心 686.思虑过度伤脾胃 687.忧虑伤肺 688.惊恐伤肾 689.按摩法治疗慢性咽炎 690.静神养生法 691.动形养生法 692.饮食养生法 693.进补养生 694.经络养生 695.固精养生法 696.顺时养生法 697.修身养生法 698.调气养生法 699.减毒养生法

二、不同人群的

不同养生方式 700.什么是阴虚 701.阴虚的人如何养生 702.何谓脾阴虚证 703.何谓肝阴虚证 704.何谓肾阴虚证 705.什么是阳虚 706.阳虚有什么症状 707.阳虚人群在饮食方面该怎么养生 708.阳虚人群的养生之道 709.阳虚人群常用药 710.什么是血虚 711.导致血虚的原因 712.血虚的人该如何养生 713.什么是气虚 714.气虚体质吃什么 715.中药如何服用效果最佳 716.药枕药膳巧治失眠痛苦 717.按摩提升宝宝免疫力 718.按揉足三里提升宝宝免疫力 719.捏脊提高儿童免疫力 720.女性胸部按摩保健方法 721.冬季背部保健自我按摩方法 722.背部按摩之捏拿肩井 723.按揉腰背法 724.提捏夹脊背部按摩的方法 725.点按背俞做背部按摩 726.乳房胀痛的中医按摩手法 727.中医按摩治疗便秘 728.掌脱皮好验方 729.掌脱皮试试这个方子 730.牙病可以按穴位保养 731.“养性穴”提高生活质量 732.如何处理中药汤剂沉渣 733.按摩关节轻松瘦手臂 734.提拉耳垂可治耳鸣 735.手摩耳轮缓解头昏 736.提拉耳尖防治高血压 737.搓弹双耳法促进血液循环 738.双手拉耳减轻喉咙疼痛 739.双手掩耳可明目 740.全耳按摩法有利肾脏 741.中医拔罐疗法治疗颈椎病 742.治疗颈椎病拔罐来帮忙 743.滋阴补血选三阴交穴拔罐 744.中医保健晒后背补阳气 745.晒太阳是有方法的 746.喝中药能不能加糖 747.男人“冷”养生水温要冷 748.男人裆部要冷 749.让男性的饮食冷下来 750.男人的火气要降 751.女人“热”养生要暖脚 752.暖食可养女人肠胃 753.暖水可防妇科病 754.暖体能保护子宫 755.蔬菜有五行提高免疫力 756.牛蒡可促进生长 757.白萝卜可抗病毒 758.胡萝卜可提高免疫力 759.香菇可抗癌 760.五行汤做法 761.男人两大穴：足三里和肾俞 第二部分运动与健康 一、各种运动项目的健康功用 762.踢毽子健脑又健身 763.骑马要领 764.骑马不要轻易上马 765.散步有益心脏 766.散步可降低乳腺癌风险 767.散步能帮助入睡 768.散步可减少病痛 769.散步让人心情愉悦 770.保持苗条多散步 771.保持青春试试常散步 772.散步能保护骨骼 773.自行车吸氧运动 774.瑜伽暖背要领 775.瑜伽敞胸要领 776.瑜伽平腹要领 777.瑜伽平衡的要领 778.瑜伽钳式的动作要领 779.慢跑有助于防癌 780.走路降低心脏病发病率 781.走路降低中风概率 782.走路降低骨质疏松概率 783.走路降低糖尿病概率 二、不同时段不同人群的锻炼方式 784.危险运动习惯之一——运动时戴首饰 785.运动前不检查场地要不得 786.运动前不热身很危险 787.运动时精力要集中 788.危险运动习惯之二——不饮水 789.饭前指压嘴唇法 790.避免吃零食指压法 791.食指中指压胃法 792.消除紧张而嗜吃的指压法 793.健身防老三法 794.老年人步行养生 795.匀速行走养生法 796.晨起健身方法之早起 797.洗脸用凉水更好 798.晨起饮水保持肠道清洁 799.晨起运动健康第一步 800.早餐一天最重要 801.锻炼之前请喝水 802.头痛不要忽视 803.轻微活动就喘要注意 804.喝水多却渴而不止不正常 805.食欲过大看看胰腺分泌功能 806.厌食查查消化功能 807.持续疲乏或许肝脏有问题 808.痛的感觉要分清 809.保持精神健康的运动处方 810.癌症患者的运动处方 811.哮喘患者的运动处方 812.糖尿病患者的运动处方 813.高血压患者运动处方 814.女性游泳好处多 815.大众泳池不要担心怀孕 816.耳聋不宜游泳健身 817.孕妇不宜游泳 818.泳前防抽筋增加食盐量 819.充足睡眠可防抽筋 820.哪些宝宝适合游泳 821.婴儿游泳的好处 822.游泳不同姿势锻炼不同部位 823.厨房家务也健身 824.洗碗减肥法 825.擦地板锻炼腰部 826.取东西锻炼大腿 827.厨房健身神奇的动作 828.脑力劳动者梳头降血压 829.脑力劳动者保持头脑清醒的方法 830.揉腹部可防便秘 831.扭动肩部缓解背痛 832.盯电脑的健身方式 833.收腹运动缓解疲劳 834.脚部的芭蕾缓解小腿肌肉紧张 835.沙发上的俯卧撑 836.传递遥控器健身 837.枕头仰卧起坐可收腹 838.怀孕时怎样锻炼安全 839.早上赖床使劲伸懒腰 840.赖床时左右大扭身 841.赖床团身滚一滚缓解疲劳 842.冬季干燥少选剧烈运动需注意补水 843.运动太过度容易出现牙疾病 844.老人晨练后别睡“回笼觉” 下卷自救治疗篇 第一部分生活应急处理 845.打嗝停不下来怎么办 846.甲鱼咬到手指如何处理 847.手指被门窗夹到怎么包扎 848.皮肤被晒伤的补救措施 849.贴胶布起水泡 850.眼睛里进了异物的急救措施 851.哮喘老人突发疾病时的急救 852.心脏病老人突发疾病时的急救 853.脑出血老人突发疾病时的急救 854.登山抽筋的急救处理 855.骑车抽筋的急救处理 856.游泳抽筋该怎么办 857.小腿抽筋时如何快速止痛 858.手指不小心被割破 859.手脚生茧、鸡眼、水泡 860.高楼火灾如何逃生 861.怎么样离开火灾现场 862.逃离火灾现场方式 863.逃离火灾注意事项 864.脚底板踩到了铁钉 865.脚跟被磨破了怎么保养 866.止鼻血有什么好方法 867.轻度煤气中毒怎么办 868.重度煤气中毒怎么办 869.酒精中毒的家庭急救方法 870.羊水早破居家紧急处理法 871.眼球穿孔治疗 872.虫子进了耳朵急救方式 873.鼓膜外伤怎么办 874.孕妇流产应该如何正确急救 875.外出旅游晕倒急救 876.外出关节扭伤急救 877.心源性哮喘怎么办 878.游玩时心绞痛怎么办 879.胆绞痛怎么样缓解 880.胰腺炎的按摩方法 881.急性肠胃炎该吃什么 882.下巴脱臼怎么办 883.被蜜蜂蛰伤怎么办 884.被毛毛虫蛰伤怎么办 885.解酒事前防范 886.喝酒过程怎么解酒 887.酒醉之后的解救方法 888.安眠药中毒怎么急救 889.误服老鼠药怎么办 890.误服了洗涤剂怎么办 891.

<<家庭医疗常识1000例>>

伤口包扎前需要先止血 892.给宝宝喂奶的方法 893.妈妈乳头过小怎么办 894.气喘孕期过敏护理办法 895.交通事故中头部受伤怎么办 896.交通事故中头部受伤不要用纱布 897.发生塌方怎么自救 898.被雷击了如何急救 899.森林火灾逃生时不要顺风逃 900.森林火灾逃生时要用湿毛巾捂住口鼻 901.灭火中触了电怎么办 902.触电心跳停止最需要心肺复苏术 903.跑步中意外扭伤怎么处理 904.扭伤脚踝有些急救误区要注意 905.腰部突然扭伤哪些急救措施最有效 906.小儿抽搐该怎么办 907.鱼刺卡喉时喝醋对吗 908.乘电梯电梯关门却不走怎么办 909.电梯停梯不开门怎么办 910.电梯门未关就运行怎么办 911.心肌梗死患者家中如何自救 912.洗澡时晕倒怎么有效急救 913.开水接触皮肤烫伤怎么办 914.火灾引起烧伤的急救方法 915.电熨斗烫伤了自救 916.做饭时被油烫伤 917.化学品灼伤了怎么办 918.喝水烫伤急救 919.电击烧伤急救 920.眼睛外伤后要冷敷还是热敷 921.小儿咯血急救妙招 922.肌肉拉伤的急救处理 第二部分自我治疗正确方式 923.怎样给婴幼儿喂药 924.喂药要抬高小儿头部 925.不要混着乳汁喂药 926.小儿不开口吃药怎么办 927.去痛片不能长期服用 928.老年人服用滋补药有方法 929.头痛的饮食注意事项 930.维生素A、C可清体内垃圾 931.阳性食品能增加能量 932.主食多样化帮助清理体内垃圾 933.面部用药要谨慎 934.怎么用乐为霜 935.刷牙清除牙菌斑的方法 936.牙签怎么清洁牙齿 937.过敏性皮炎怎么穿衣 938.过敏肤质少吃刺激食物 939.过敏肤质居室注意通风 940.运动后马上洗澡缓解过敏肤质 941.治疗落枕的方法 942.颈椎出现问题如何有效自救 943.老人、小孩出鼻血吹耳能止血 944.防治黑眼圈最有效的方法 945.预防头皮屑少吃油炸辛辣 946.洗头时不要直接倒洗发水在头上 947.不要用指甲梳头 948.防皮肤瘙痒日常生活要点 949.皮肤瘙痒不要频繁洗澡 950.阳光可以提高免疫力 951.如何饮食提高抵抗力 952.维生素提高免疫力 953.冷水浴是人的血管体操 954.运动可提高免疫力 955.睡眠适量提高抵抗力 956.好情绪才能好身体 957.服用春药有什么禁忌吗 958.田七可活血化瘀 959.杜仲能补肾 960.茯苓可解毒 961.冬虫夏草的辨别方法要点 962.早晨泡脚舒筋活络、助生阳气 963.滥服“春药”几类危害 964.糖尿病患者喝粥技巧 965.冬季怎样防寒 966.冬季强身的方法 967.冬季应多吃高热量食物 968.小心饮食积攒毒素 969.不良习惯会造毒 970.情绪也能产生毒素 971.夏季如何排毒——泡澡 972.起床后喝大量水可排毒 973.早睡早起有利排毒 974.秋季烂嘴唇咋办 975.解决手脚冰凉的食补 976.手脚冰凉怎么保暖 977.手脚冰凉多运动 978.怎样饮食缓解手脚冰凉 979.击退干燥小贴士 980.磨牙的心理治疗法 981.肌肉松弛治疗磨牙 982.西医治磨牙 983.咬合板治疗磨牙法 984.智齿蛀牙一定要拔掉 985.侵犯邻牙要拔掉 986.如果空间不足最好拔掉智齿 987.阻生智齿要拔出 988.拔智齿需要注意的事项 989.红眼病用药注意 990.红眼病要避免光和热的刺激 991.降压药早上吃调血脂药晚上吃 992.服用阿奇霉素有注意事项 993.阿奇霉素一天仅需一次 994.老人不要擅自使用退烧药 995.冬季贴膏药热敷有利皮肤吸收 996.吃感冒药期间最好摘掉隐形眼镜 997.止痛药混着吃可增强药效减少副作用 998.女性月经期服药禁忌 999.儿童用药注意时机 1000.儿童用药剂量要注意

章节摘录

版权页：第一部分饮食保健 一、常见蔬菜、肉类、调味品中的医疗常识 1.多吃芹菜能降血压 古往今来，人们都将常见的芹菜视为营养和药用价值很高的蔬菜。

芹菜性凉、味甘，具有清热除烦、平肝、健胃、利水消肿的作用，对高血压、神经衰弱、水肿、妇女月经不调等病有辅助治疗的作用，芹菜可炒、可拌、可煲，做法很多。

常吃些芹菜有助于清热解毒，祛病强身。

肝火过旺，皮肤粗糙及经常失眠、头疼的人可适当多吃些。

芹菜也是一种理想的绿色减肥食品。

因为当你嘴巴里正在咀嚼芹菜的同时，你消耗的热能远大于芹菜给予你的能量。

2.不能登大雅之堂的菠菜 菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，含有丰富的维生素C、胡萝卜素、蛋白质以及铁、钙、磷等矿物质，是胡萝卜素、维生素B6、叶酸、铁和钾的极佳来源。

丰富的铁对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色红润，光彩照人，因此被推崇为养颜佳品。

民间常将菠菜捣烂取汁，每周洗脸数次，连续使用一段时间，可清洁皮肤毛孔，减少皱纹及色素斑。

菠菜叶还能够防止口角炎、夜盲症等维生素缺乏症的发生。

3.吃口味相当于水果的番茄要注意 番茄含有丰富的营养，又有多种功用，被称为神奇的菜中之果。

它所富含的维生素A原，在人体内转化为维生素A，能促进骨骼生长，可防治佝偻病、眼干燥症、夜盲症及某些皮肤病。

吃番茄需要注意以下几个事项。

不宜生吃，尤其是脾胃虚寒及月经期间的妇女；不宜空腹吃，食之往往引起腹痛，造成胃不适、胃胀痛；不宜吃未成熟的青色番茄，因其含有毒的龙葵碱；不宜长时间高温加热，因番茄红素遇光、热和氧气容易分解，失去保健作用。

4.韭菜为什么被称作起阳草 韭菜中除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物外，最有价值的是含有丰富的胡萝卜素与维生素C，在蔬菜中处于领先地位，此外，还含有钙、磷、铁等矿物质。

韭菜不仅是调味的佳品，而且是富含营养的佳蔬良药，它有个响亮的名字：起阳草。

由于温补肝肾、助阳固精的作用很突出，因此被称为起阳草。

韭菜除了含较多的纤维素，能增强肠胃蠕动，对预防肠癌有极好的效果外，也含有挥发性精油及含硫化物，更具降低血脂的作用。

5.不仅仅能美容的黄瓜 清热利水，解毒消肿，生津止渴。

主治身热烦渴、咽喉肿痛、风热眼疾、湿热黄疸、小便不利等病症，这就是黄瓜。

黄瓜富含维生素E和黄瓜酶，尤其是小黄瓜，除了润肤、抗衰老外，还有很好的细致毛孔的作用。

黄瓜中含有的葫芦素C具有提高人体免疫功能的作用，可在一定程度上达到抗肿瘤目的。

黄瓜中所含的葡萄糖甙、果糖等不参与通常的糖代谢，故糖尿病人以黄瓜代淀粉类食物充饥，血糖非但不会升高，甚至会降低。

6.“维生素之王”胡萝卜 胡萝卜含有大量胡萝卜素，这种胡萝卜素的分子结构相当于2个分子的维生素A，进入机体后，在肝脏及小肠黏膜内经过酶的作用，其中50%变成维生素A，有补肝明目的作用，可治疗夜盲症。

胡萝卜素转变成维生素A，还有助于增强机体的免疫功能，在预防上皮细胞癌变的过程中具有重要作用。

胡萝卜含有植物纤维，吸水性强，在肠道中体积容易膨胀，从而利膈宽肠，通便防癌。

胡萝卜还含有降糖物质，是糖尿病患者的良好食品，此外还是高血压、冠心病患者的食疗佳品。

<<家庭医疗常识1000例>>

编辑推荐

《家庭医疗常识1000例》——内容丰富，贴近生活。

《家庭医疗常识1000例》主要分为三大板块：预防保健篇、养生篇、自救治疗篇，从饮食保健、心理健康、居家环境、中医养生、运动与健康、生活应急处理、自我治疗正确方式几个方面汇集了千种家庭常见医疗养生问题，内容丰富全面，贴近百姓生活。

《家庭医疗常识1000例》——速查速用，方便快捷。

全书汇集的1000个家庭医疗常识，短小精悍，方便实用，读者可直接对照目录查阅自己需要的内容，一目了然，方便快捷。

《家庭医疗常识1000例》——分类明细，对症保健。

关于养生的信息十分丰富却过于繁杂，因而如何选择正确的资讯、树立科学的养生观念、筛选合适的养生方式变得异常艰难。

而《家庭医疗常识1000例》以“广为人知”和“不可不知”的家庭常识为编写原则，选择了1000个知识点，浓缩了古今中外医疗常识的精华，提纲挈领，不仅将您须知道的常识尽收囊中，而且条理清晰，为广大读者轻松获取医疗知识开辟了捷径。

<<家庭医疗常识1000例>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>