



# 保健

# 宝

您所需要知道的保健知识...  
可是您的医生却没时间  
详细与您讨论!

作者  
胡文伟医生

第二版 2001

译者  
丘夏理



# 对

于健康情况之广泛疑问将能从书中找到答案:



- 蒜头对降低胆固醇是否有效?
- 蜜糖或抗生素可否治疗消化性溃疡?
- 菠萝与樱草油对月经抽筋有何影响?
- 偏头痛、痛风、高胆固醇、慢性咳嗽和哮喘等病患者应该避免什么食物?
- 服食维他命可否帮助防止白内障?
- 如患上便秘和腹泻应该如何调整饮食?
- 生产过后马上洗澡洗头发是否对健康有害?
- 什么是A、B、C、D、E、F和G型肝炎?
- 什么是“凉”咳或“热”咳?

其他谈到的课题包括肥胖, 使用隐形眼镜, 怀孕、坐月、收经、血压高、糖尿病、中风。

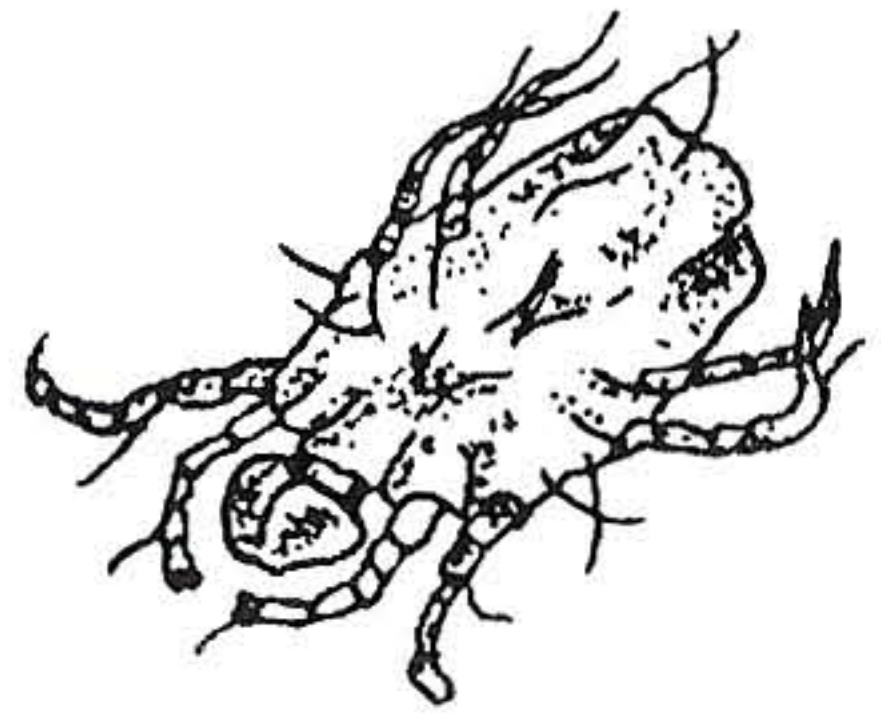
## 作者的简介

胡文伟医生来自檳城。在1973年得到新加坡优异奖学金计划来新攻读医科。他也同时得到歌轮坡计划(Colombo Plan)和一项本地的奖学金攻读医科。在1978年毕业后曾在政府医院服务了数年然后才建立私人诊所。毕业后, 胡医生曾服务于内科, 胃肠科, 儿科, 骨科, 外科手术, 妇产科, 皮肤学科, 意外紧急医疗等医学界。他是前新加坡智商协会(Mensa Singapore)主席(1997和1998年), 也在1992年撰写了一本能帮助拥车人士降低维修成本的书- *Facts for Better Car Performance and Economy*。





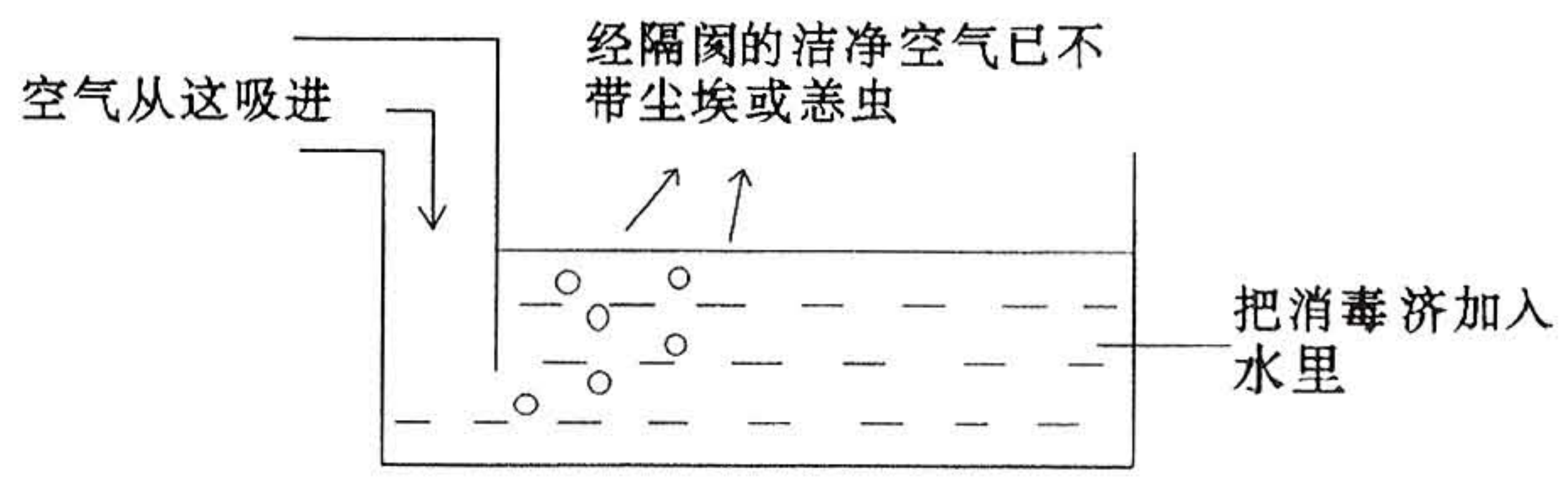
扫地不是清除尘埃的适当方法，因被扫起的尘埃会需要很长的时间才能再沉回地面。使用普通的吸尘器（没有装备水的）也不能把极小的尘埃隔除，因吸尘器里的纸袋只能隔除较大的尘埃。实验显示，被吸进普通吸尘器里的恙虫会因体积小而又从纸袋里钻出到空气间。



恙虫  
(A house mite)

恙虫的实际体积大多少过0.1公分。它可从普通吸尘机的纸袋中逃出到空气中  
(Actual size of a house mite is less than half a millimetre. It can pass through the pores of filter bags of vacuum cleaners)

除了用普通吸尘器，市面上也有一种“湿”吸尘器(Rainbow)。这种机器利用水来做隔阂（而不是普通带有细孔的纸袋），把尘埃吸到水里。它会将空气吸进机器里，然后把空气中的尘埃溶入水中，才又再把清新的空气排出。其实，这种吸尘器要是让它开著一段时间，它甚至能作为空气清新器。



水会将空气中极小的尘埃和恙虫困住。要是加入消毒济更能把细菌杀灭

湿吸尘机的隔阂系统  
Filter system of a wet vacuum cleaner

那些“干”和“湿”两用的吸尘器反而功效没这么好。

另一种方法是用带有电子固定器的空气洁净器。这种器材能洁净空气中较多的尘埃，如它能将香烟和尘雾从空间清除。

吸入器：时下有很多种吸入器能助哮喘病患者把药物输进气管和肺部。有的是粉状而有的却是喷雾状的。这种治疗法所需的药力会比药丸来得低。最新的吸入器还是自动化的，使用时更加方便且更有效。



## 鼻窦炎 (Sinus)

许多人将慢性感冒或鼻炎称为鼻窦炎。这是错误的用词，因鼻窦是颅骨与面骨之内的气孔。鼻窦炎是鼻窦受到感染，症状包括鼻塞，面骨疼痛，臭味持久的鼻涕还有喉咙疼痛。

### 什么是鼻窦炎？

这也是慢性感冒的一种。患者得面对每天早晨都会打喷嚏，鼻塞或流鼻涕的命运，症状通常只在中午左右才见好转。

这种慢性感冒(或也称为血管运动神经性鼻炎‘vasomotor rhinitis’)可能是对早晨凉空气的反应。每当打喷嚏或擤鼻涕时，鼻子的粘液膜将会受到伤害，使到鼻子对寒冷与尘埃更敏感。隔天，同样的程序又重演，造成再次的伤害。如此一而再的伤害，慢性感冒便无法复元。

### 该如何处理

#### 1. 服食足够的药物。

明智的处理法便是使用储备的原理，定时服药以避免每日早晨伤害鼻子，让鼻子能有足够的时间完全复元，那以后就不会对早晨的凉空气敏感而引发鼻塞。通常每晚服一次药便足够。如整晚都开著电风扇，最好装上计时器自动在凌晨四五点时把电风扇关掉。

#### 2. 避免继续伤害鼻膜。

擤鼻时不该过度用力因回弹的压力可能令耳膜剧烈疼痛或甚至把耳膜震裂。

鼻涕里有血是常见的。这是因小血管破裂，但一下子血流便会停止。如鼻血持续的流出就需要做检查以排除其他病因如高血压。

#### 3. 如可能的话，转换环境

尘埃与冷空气可以引起鼻腔敏感和打喷嚏。一天拖两三次地板能有效的减低卧房的尘埃。拖地板前不要扫地或用吸尘机吸地。扫地后尘埃需要几小时的时间才歇落。Rainbow 的吸尘机(请看第11页)可以隔阂与吸收尘埃，因此能在开启后的10分钟里减低房间里的尘埃。如卧房有冷气设备，尽量把空调器调整到不让空气吹向床。风扇应该有时间调节，在凌晨两三点后把风扇关掉，因那时房间已不再闷热。风扇因从头后面而不是从正面吹向脸部。