

应用健康

主编：邢树立 张静婷

张静玲 张旭旭

东北朝鲜民族教育出版社

应 用 健 康

主编：邢树立 张静婷
张静玲 张大旭

东北朝鲜民族教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

应用健康/邢树立 张静婷等著

东北朝鲜民族教育出版社

ISBN7—5437—3741—8

I .应… II …邢… III …应用健康 .IV .D919.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 47235 号

应用健康

编著:邢树立 张静婷等

出版者:东北朝鲜民族教育出版社

印刷者:吉林省卓利印业中心

开本:32 开本

印张:7.8125

字数:130 千字

版次:2002 年 6 月第 1 版

印次:2002 年 6 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN7—5437—3741—8

定价:20.00 元

如发现印装质量有问题,请与印刷厂家联系调换

前 言

本书是针对目前保健与健康已经成为时尚和流行的话题而编著的,旨在向人们介绍与日常生活息息相关的保健与健康知识,意在将某些保健与健康方面的医学知识科普化,使人们能够在习以为常的工作、学习和生活过程中,在潜移默化的自身的行为中,将保健与健康的知识融入其中,提高人们的生活与健康的水平和质量。

本书在编写的过程中得到了吉林省人民检察院、白求恩医科大学基础医学院、预防医学院、第一临床医院、第二临床医院、第三临床医院、吉林省人民医院、长春中医学院、白城卫校七六届五官班等有关领导、专家、学者的大力帮助和赐教,在此表示感谢。

由于作者的学识水平和阅历的缘故,本书中的有关不足和缺憾在所难免,敬请读者指正和包涵。

作者·2002年仲夏·于长春

编辑委员会

主 编:邢树立 张静婷 张静玲 张大旭

副主编:赵 敏 朴雪峰 孙国文 徐翠英

张娅婕 康明龙

主 审:赵敦龙 段振林

编 委:孟学敏 张纯茹 陈万兴 陈敬波 于洪萍

钱俊芳 高秀英 高洪恩 史桂荣 张守贵

李铁铭 李文玲 关艳君 吴艳辉 刘 凯

赵晓智 刘 卫 段亚新 张雪莹 陈宝琴

鲍淑琴 韩丽华 赵 太 张书文 李 红

张 艳 张明洲 周淑兰 俞久安 刘颜国

刘景林 李柏珍 姚立霞 岳 敏 袁桂芳

李清芝 田蕴影 于敬芝 林向华 吴荣虎

丁忠孝 庄连春 李 云 胡秀芬 吴颜秋

丛晓泉 张俊国 梁树田 战秀芝 周玉敏

目 录

1、牙齿的护理与健康	(1)
2、身体胖瘦与健康	(2)
3、科学用眼与健康	(4)
4、血压高低与健康	(6)
5、饮食习惯与健康	(8)
6、饮水利尿与健康	(10)
7、睡眠的学问与健康	(12)
8、闲情逸志与健康	(14)
9、推拿按摩与健康	(16)
10、微量元素与健康	(18)
11、锻炼方式与健康	(20)
12、咳嗽咳痰与健康	(22)
13、空气清洁与健康	(23)
14、一日三餐与健康	(25)
15、节假日期间话健康	(27)
16、工作习惯与健康	(28)
17、千头万绪话健康	(31)
18、求医问药与健康	(32)
19、伤风感冒与健康	(35)
20、科学用脑与健康	(37)
21、食补药补与健康	(39)
22、看电视听广播与健康	(40)

23、物理疗法与健康	(42)
24、中年人保健与健康(一、二、三)	(44)
25、刷牙漱口与健康	(50)
26、高脂食物与健康	(52)
27、粗细粮搭配与健康	(54)
28、食用佐料与健康	(56)
29、以步代车与健康	(58)
30、合理用药与健康(一、二)	(60)
31、季节变化与健康	(62)
32、老年人保健与健康(一、二、三、四)	(64)
33、妇女保健与健康(一、二、三)	(75)
34、浴面洗脚与健康	(83)
35、定期体检与健康	(85)
36、颈部的扩理与健康	(87)
37、公共用品与健康	(89)
38、进餐氛围与健康	(91)
39、凉衣晒被与健康	(94)
40、利用植物保健与健康	(96)
41、家庭和睦与健康	(98)
42、忙里偷闲与健康	(101)
43、旅游的保健与健康	(103)
44、风湿性关节炎保健与健康	(106)
45、微细动作训练与健康	(108)
46、医学常识与健康	(111)
47、皮肤保健与健康	(113)
48、冠心病保健与健康	(115)

49、劳作不息与健康	(117)
50、饲养宠物与健康	(120)
51、保健食品与保健	(122)
52、自我保洁与健康	(125)
53、胃炎的保健与健康	(127)
54、几种自救的方法与健康	(129)
55、中西医疗法与健康	(132)
56、偏方验方与健康	(134)
57、健康话题与健康	(136)
58、早期保健与健康	(139)
59、疲劳的解除与健康(之一、二)	(141)
60、家庭药箱与健康	(146)
61、保健药品与健康	(148)
62、冰箱食品与健康	(151)
63、误诊误治与健康	(153)
64、遗传素质与健康	(155)
65、呼吸系统保健与健康	(158)
66、亚健康的调整与健康	(160)
67、家庭洗浴与健康	(162)
68、限制饮食与健康	(164)
69、潜能的释放与健康	(167)
70、肾脏保健与健康	(169)
71、消毒液的应用与健康	(171)
72、胃肠道的保健与健康	(174)
73、医疗辅助检查与健康	(177)
74、康复疗法与健康	(179)

75、骨及关节的保健与健康	(182)
76、搓面揉耳与健康	(184)
77、保健卧具与健康	(186)
78、生食习惯与健康	(188)
79、家庭护理与健康	(191)
80、听觉的训练与健康	(193)
81、孕妇的保健与健康	(195)
82、衣着打扮与健康	(198)
83、脾气秉性与健康	(200)
84、家庭医生与健康	(203)
85、看病就诊前的准备与健康	(205)
86、居室光线与健康	(207)
87、忽冷忽热与健康	(209)
88、环境因素与健康	(212)
89、餐饮器皿与健康	(214)
90、运动保健与健康	(217)
91、药物配伍与健康	(219)
92、胰腺的保健与健康	(221)
93、吟诗咏调与健康	(223)
94、先入为主的思维与健康	(226)
95、前列腺的保健与健康	(228)
96、垃圾的处理与健康	(230)
97、盐菜佐食与健康	(233)
98、保健误区与健康	(235)
99、绿色食品与健康	(237)
100、大脑的保健与健康	(239)

牙齿的护理与健康

有句广告词可谓家喻户晓：“牙好胃口就好，吃么么香”。这句话说出了牙齿的重要性。

牙齿是人体消化系统的第一道门户，它不仅可以起到组成面容、辅助发音，而且在人体消化功能中起着重要咀嚼作用，食物经过牙齿的咬切咀嚼研磨，大块的变成小块的，小块变成碎沫，然后经食道进入胃内，对胃肠道消化食物的作用十分有利。

由此可见牙齿对于保护好的胃口的作用显而易见，健康牙齿的需要从以下几个方面去呵护。

首先要按时刷牙漱口，清除残留在牙缝之间的食物碎渣细沫，防止细菌在此滋生繁殖，其次在吃饭的过程中，对过硬过韧的食物不要勉强去咀嚼，食用较酸、较盐、较甜的食物后要及时漱口或用温汤水冲服。另外，不要在一次进餐中间歇性地食用过冷过热的食物，以防牙齿在剧烈的热胀冷缩的过程中受到损害。

刷牙要选择质地优良的牙刷，沿着牙齿缝隙、牙冠的表面依次刷洗，所用的牙膏应选两个品种以上轮换着使用，以增加口腔对牙膏的敏感性和新鲜感觉。使用的牙刷要定期清洗、消毒。

进食后出现牙缝有食物填塞时，应先以刷牙方式清洗，然后再用优质牙签进行剔除，且勿盲目地去扣掘，以至于定位不清，造成牙龈炎或牙周炎的不良后果。

牙齿的保健还应经常地坚持叩牙，即上下牙齿有规律作

快速咀嚼动作,利用牙齿与牙齿的叩击作用,增强牙根的稳定性和防止牙齿过早松动稀疏的有效办法。也可以采用上下牙齿用力咬合的办法来达到此目的。

牙齿的保健还应注意少饮有色饮料,少食生冷硬脆的食品,尤其是不要吸烟,当用力吸入香烟时,温度较高、浓度较大的烟气对牙齿的损伤是十分明显的,对牙齿有损害的药物、化学物等(如四环素、含铅食物等)都要注意避免。

牙齿有了病患以后,要及时到医院找牙科医生处置,切不可图方便省事随便找个医生一看了之。

身体胖瘦与健康

胖与瘦是相对而言的,对于一个群体来说,大家都认为这是胖,或哪是瘦,那么这种公认状态就是这个群体所谓的胖与瘦的标准。实际上在医学上计算体重标准有一个公式,即(身高 - 100cm) = 公斤数。

胖与瘦的标准也可以与职业因素密切相关,比如舞蹈演员就要求身体苗条修长,相扑运动员则要求有一定体重,这种情况下的胖与瘦均不能称之为不健康。

但是,身体的胖与瘦又的确与健康息息相关。在通常的情况下,身体的肥胖超过一定的程度所带来的弊病要多一些。

身体过胖,体重就要增加,这难免要增加身体骨骼系统的负担,长期超标准的体重不仅造成脊柱的负担加重,而且还会导致承重骨组织的骨质增生,还可能增加心脏的负担。因为体态肥胖的人心脏的外表面也附有一层脂肪组织,这层脂肪组织有时可以向心肌内生长,这时在医学上称之为脂肪心,有

时对心脏的影响比较严重。

肥胖体态形成的主要原因是摄入大量的蛋白质、脂类和碳水化合物类食物后,经胃肠道吸收入血,经肝脏处理后仍有部分不能及时转化为热量加以释放,而以脂肪的形式堆积在皮下,主要是腹部、臀部、肩部等处,同时肥胖的人肝脏的负担也加重,大量的源源不断的蛋白质脂质类物质都需要通过肝脏加工处理,当超过肝脏的处理能力时,脂类物质积存在肝细胞内,此即医学上所称之的脂肪肝。

肥胖的人皮肤紧张度增高,俗话所说的脸上皱纹少,但到了晚年脂肪逐渐消失后,皮肤反而松弛,皱纹反而会增多,主要表现为脸部皱纹明显,尤其是眼睑下垂,腮部松弛,女性乳房下垂,手部、颈部皮肤松弛使血管隆起明显等。

过度肥胖给人运动也带来许多不便之处,过度消瘦也给人的健康于许多不利之处。消瘦的人皮下脂肪明显减少,一是热量保持的较少,对于防寒保温来说应该多注意一些。二是皮下组织垫衬作用减弱,对于久坐的臀部或肩部的负重耐受性小。

消瘦的人在机体需要热量时,很容易动用肝脏的糖元和肌肉中的糖元,使人体的营养储备进一步减少,所以消瘦的人在从事强度较高的脑力劳动或者体力劳动时更容易疲劳,或感觉体力精力不足。

肥胖与消瘦严格地说来没有一定绝对的标准,胖与瘦应以自己的身体所能适应或者承受的程度为前提,在不影响自己生活、工作、学习的前提下,适当地肥胖一些,或适当地消瘦一些都未尝不可。

一个人的健康状态是综合性的指标,不能单纯依哪一条

作为全面衡量的基准。只要有益于健康,正确利用胖与瘦的自然情况,合理地分配机体的热量,胖瘦应于健康同行。

科学用眼与健康

眼睛是心灵的窗口,一双炯炯有神的眼睛能给人以无限的生机。

保护好自己的眼睛,是每个人都希望的,如何保护以下方法不妨一试。

讲究用眼卫生,不要在强光下看书看报,不要一边走一边看,更不要在颠簸的车上看书看报,因为眼睛与书报之间距离不断的变化,会加重眼部肌肉对眼睛调解强度,容易造成眼睛的疲劳。

不要躺着看书,也不要弱光下看书,躺着看书,眼睛的视平衡系统有别于正常情况,视觉中枢要重新进行调整,也十分容易造成眼睛视觉的劳累和损伤。在弱光下看书,瞳孔要放大进而加重眼部肌肉的调解功能。

这几种不正确的用眼方式,最明显的是造成视力下降,久而久之,还容易使眼内结构发生退行性改变,如白内障、视网膜疾病等等。

眼睛是由眼外结构和眼内器官所组成的,眼外结构象睫毛、眼睑等要注意爱护,不要随意采取卷眼毛,修眼皮等方式修饰眼部,造成人为地眼部状态上的改变。

科学地用眼,要注意在从强光环境中进入较暗光线环境时眼部有一个暗适应的问题。此时要闭上眼睛,或微微睁开

眼睛,使眼睛的视觉细胞尽快完成暗适应的转化过程。同样,从较暗光线环境中进入光线较亮的环境时,眼睛也有一个亮适应的问题,因此,也要给眼睛一个适应的过程,在这种情况下,也可以辅助地配戴一个墨镜以保护眼睛。

较长时间的看书写字,要间歇性地望望远,揉一揉眼睛,或者用温水洗一洗脸,改善一下眼部肌肉的紧张度,促进眼部的血液循环。

当然,科学卫生地用眼,还包括眼睛患有疾病后要及时求医用药。如果是近视眼、花眼等还要及时配戴上眼镜,以减轻眼部肌肉的疲劳,控制眼病的发展。

在遇有电弧光、有害光源、沙尘粉沫等物质时,要注意保护眼睛,可配戴墨镜、防尘罩等,如果眼睛内进入灰尘等异物时,不要用力揉搓,应该采取一定体位用生理盐水或自来水冲洗,然后点几滴眼药水,闭目休息。

有用手绢擦拭眼睛的习惯的人,应保持手绢的清洁,清洗手绢后应在阳光下凉晒,以借助紫外线起到消毒杀菌的作用。

对于因为职业性的关系经常用眼睛的工作人员,更要注意眼睛的保健,经常做一做眼保健操,晚上睡觉时点点眼药水来恢复眼部的疲劳,或者采取具有轻微散瞳作用的药水可能效果更好,这容易使疲劳的眼部肌肉尽快得以恢复。

保护自己的眼睛,基本的做法可以归纳为正确使用眼睛,及时地保健或就医,不要滥用化妆品或护眼设施。

血压高低与健康

众所周知,健康体验最普通最常见的检查项目之一就是测量血压。由此得出正常血压、高血压(血压高)和低血压的结论,然而这三者与健康都有着十分密切的关系。

这里首先要明白什么是血压、正常血压、高血压(血压高)和低血压这几个概念性问题。

血压是心血管内流动着的血液对血管壁的侧压力,他的形成有三个方面的因素,一个是心脏搏动,这是维持血压的基础动力,另一个是血容量的多少,再一个就是血管的紧张度。

当心脏正常搏动,血管内血容量适中,血管的紧张度恰当的时候,一个人的血压就能得以维持正常。当上述三个因素中的任何一个因素出现失调时,都会相应地影响其他两个因素,使血压出现异常。

我国成人正常血压的平均值为 120/80mmHg 随着年龄的增长,略有增加,尤其是收缩压。

高血压是一种疾病,他是由持续性地血压增高而引起的心脑血管及重要脏器继发性出现病变的一种综合症,临床上称之为高血压病。

而与之相关联的血压高,则是一种症状或体征,他可以是一过性地存在,也可以是持续性地存在,如果血压高持续时间较长也可以发展为高血压甚至高血压病。血压高、高血压、高血压病是三个不同的概念,但同时又是三个互相有联系,可以顺次发展的一个疾病的三个不同阶段。

低血压是血压持续性地低于正常,他主要是某些疾病的伴随性的症状或体征。

几个概念性的问题搞清楚之后,他们与人体健康的关系就容易理解了。

正常血压是维持血液循环的先决条件,人体组织器官需要的氧气及其他营养物质,代谢过程中所产生的二氧化碳及其他代谢产物,也都需要经过血液循环得以运输和排泄,所以保持血压的正常是生命所必须的。

血压高或者高血压是不是可以带来更多的营养物质呢?答案是否定的,因为血压高或者高血压按照机械唯物论的方法理论,应该带来更多的营养物质。

但人体是一个有机的整体。当血压高或高血压发生时,血管为了不至于被动地扩张,他要相应的收缩,血管本身的代谢也随之会发生障碍,血管的基底膜通透性增高,血浆蛋白沉积于此,使血管壁内膜致密性升高,管壁增厚,进而影响血管本身的新陈代谢。

血压高或高血压若为一时性地,上述血管收缩、代谢障碍、血浆蛋白沉积现象也将随之减退或消除,如果长期持续下去,血管壁沉积的血浆蛋白逐渐增多,最后使血管壁变厚、变硬,导致动脉硬化并引出一系列疾病,这就是高血压病。

那么,我们如何预防和避免高血压或者高血压病的发生呢?这就要在血压形成的三个因素上下功夫。

首先,要保持一个良好的心态,所谓喜伤心,怒也伤心。即情绪的变化对心脏的影响最大,过份高兴和伤悲都将影响心脏的搏动,心跳搏动的快,血液流动加快,血压势必要高。

其次,要维持正常的血容量,血容量增多,血压就要升高,

血容量少,血压就要下降。血容量的多少其中比较直接的影响因素既是食盐摄入的多少,食盐可以吸水,食入较多的食盐,使血液中的盐份(即钠离子)增加,就可以吸收血管外的水份进行血管内,从而使血管中的血容量增多进而使血压升高。

最后是血管紧张度,血管紧张度高,血压就高,反之就低。血管紧张度的调解主要靠神经体液因素来完成,即内分泌的激素水平是否平衡对血管的紧张度影响较大,譬如在精神紧张的时候,内分泌系统可以释放较多的肾上腺素从而使血管紧张度升高,导致血压升高。

血压、血压高、高血压、高血压病的连递关系,如同上述,我们大致了解这种机制以后,就可以通过调解精神心理素质,限制食盐,平衡内分泌状态来达到调解血压,进而促进健康的目的。

饮食习惯与健康

人们一日三餐,是摄取营养物质的主要途径,可是不良的饮食习惯不仅不能给人体以营养物质,还可能导致某种疾病。

许多人有早上不吃饭的习惯,起床很晚,然后就匆匆忙忙地去上班去工作。殊不知睡了一个晚上的觉,胃中的食物基本上排空,身体一上午因工作活动所需要的热量,在不吃早饭的情况下主要依靠肝糖元的分解,同时血糖的浓度也明显降低,容易造成身体重要器官的营养物质供应减少,而出现精力不集中、困乏,甚至虚脱等情况。

此外早上不吃饭胃内空虚,胃液中的胃酸成份有逆向消