

一点通

—— 健康保健小常识

赵明亮 主编

红旗出版社

一点通

——健康保健小常识

赵明亮 主编

红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据
一点通——健康保健小常识/赵明亮主编.
—北京:红旗出版社,2000.7
ISBN 7-5051-0495-0
I. 一…
II. 赵…
III. 保健—普及读物
IV. R161-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 39537 号

一 点 通

——健康保健小常识

赵明亮 主编

责任编辑:翁世茵 责任校对:祁哲

封面设计:齐一丁 版式设计:雷铎

红旗出版社出版发行

(邮政编码:100727 北京市沙滩北街2号)

北京经纬印刷厂印制

2000年7月北京第1版 2000年7月第1次印制

开本:787×1092毫米 1/32 印张:6

字数:129千 印数:1-5000册

ISBN 7-5051-0495-0 / Z·155

定价:10.00元

主 编：赵明亮

副主编：李丽娜

撰 稿：张旭晨 袁克俭

王洪延 谭志刚

许文范 付春珍

梅 元 华 斌

曹东进 李淮生

编者的话

健康长寿是每个人的愿望,怎样保健养生好呢?本书向广大读者提供了简便易行、确有实效的好经验、好办法。这些经验和办法主要是从《中国电视报》“生活百科·养生健身”专版中选出来的精华。

《中国电视报》的“生活百科·养生健身”专版开办十多年来,以养生健身,防病治病为目的,向广大读者传授保健养生方面的知识,文章通俗易懂,所需药品、用具等身边就有,可操作性强,一点就通、一用就灵,深受广大读者喜爱。由于《中国电视报》每周一期,不便保存,给读者收集和使用带来不便。现在我们应广大读者的要求,将“生活百科·养生健身”专版中的精华汇编成书,献给读者,祝广大读者,尤其是中老年读者健康、长寿!

编者

2000年7月

目 录

春季医疗保健	1
人值换季多不适	1
春令三补	2
阳春三月话疥腮	3
老年人入春宜食“三粥”	4
春季人体的三“症”	5
春季养生法	6
老年人应重视春季保健	7
春季话哮喘	8
春夏须防红眼病	9
春季自我保健	10
早春穿裙子注意什么	10
春季如何护肤	11
夏季医疗保健	13
如何增强人体抗热本领	13
“苦夏”的自我调理	14
心脑血管病人的夏季保健	16
如何安度难熬的盛夏	17
夏日调理须谨慎	18
赤日炎炎话疖夏	20
积极预防夏季肠道传染病	21
哪些人容易中暑	22
老年人度夏有三忌	24
盛夏防中暑	24
老年人的暑期保健	25

夏日护肤	26
夏季皮肤褶皱的防治	27
炎夏当心紫外线危害	28
祛暑健身的药浴	29
夏季饮食宜三多三少	29
冬病夏治与夏病冬治	30
秋季医疗保健	31
秋季话保健防病于未然	31
秋季养生宜防燥	32
秋天——减肥的好季节	33
秋季话养生	34
夏秋谨防手足口病	35
冬季医疗保健	37
冬季养生法	37
冬季与养生	38
雪天谨防股骨颈骨折	40
冬季怎样防治嘴唇干裂	41
如何防治手脚皲裂	42
冻伤的简单疗法	43
冬春季节防流脑	44
老人冬令的皮肤保健	45
防治冻疮验方	46
饮食与养生	47
谈谈怎样吃	47
节日勿忘保健	50
食疗奇葩——药粥	51
科学节食 祛病延年	53
冬季进补“五注意”	54
夏日苦味正相宜	56

饮食的五味平衡	58
冬季进补需辨证	59
三分饥寒保平安	61
大豆食品使人长寿	62
冬季御寒养生粥四款	63
老年人饮茶九不宜	65
养生之宝——枣	66
有益健康的食用油	68
饮食疗法护青丝	69
普通食物中的补品	70
金秋红豆好养生	71
秋令药粥可御寒	72
饮食与健康	74
冬令火锅话隐患	74
晚餐不当易患哪些病	75
不良饮食习惯易诱发胆结石	77
富铜膳食有益心脏健康	78
“按需进食”好不好	79
哪些人不宜多食月饼	80
食用碘盐 防治疾病	81
摄入纤维素过多过少同样危害健康	83
饮食不宜过咸	85
食糖过多的危害	86
吃饭不宜喝汽水	87
吃鸡蛋有讲究	88
富含纤维素食品可减少心肌梗塞	89
儿童贪吃糖类害处多	90
警惕食物中毒有新知	91
老年慢性支气管炎的食疗法	93
九九重阳话茱萸	94
浅谈高汤	95

哪些人不宜服用人参蜂王浆	97
润肺止咳话百合	98
药食两用话红薯	98
口腔溃疡病人的辨证用膳	99
哪些食品能健脑益智	100
饮酒 ABC	101
啤酒贪杯也有害	103
哪些人不宜喝啤酒	104
保健饮料——凉开水	105
喝牛奶的过敏反应	106
味精对人体无害	107
谨防食野蕈中毒	108
食豆腐不宜过量	109
醋的食用禁忌	110
谨防豆浆中毒	111
蔬菜的医疗作用	112
生吃萝卜可防癌	112
健身防癌话白菜	113
新春韭菜鲜又香	114
春季话芹菜	115
药食俱佳的海藻	116
夏季佳蔬——番茄	117
葱的疗法	118
菠菜虽好 不宜多吃	120
食疗佳蔬——茄子	120
席上珍品——金针菜	121
每食不撤姜	122
益寿补脑良药——大蒜	123
泡菜的制作方法 & 食疗价值	124
常食辣椒对胃有害吗	126
佳蔬良药话苦瓜	126

西瓜的药用	128
马齿苋具有防心脏病物质	129
疾病的先兆和预防	130
怎样才能早期发现肝炎	130
指甲是健康的镜子	131
中风有先兆	132
口腔疾病的信号	133
乙脑的早期信号	134
补镁可防脑血栓	135
姿势性腰痛病的预防	136
痰液与唾液	136
气管与支气管炎	138
老人口腔洁 可防患肺炎	139
特殊性腹泻	141
哮喘病的成因及其防治	142
不宜多食鸡蛋的病人	144
骨关节病的治疗	145
消除大脑疲劳有妙方	145
当家中有人患了“甲肝”时	146
骨关节病与人工关节	147
“老慢支”体疗法	148
脚扭伤了怎么办	149
半月板损伤及其防治	150
对头部外伤监护至关重要	152
“老慢支”排痰有法	153
冷水冲洗治烫伤	154
按摩脚心有益健康	154
按摩双足 健身益寿	155
洗脚有益健康	156
养护双足益寿康	156
梳摩可治偏头痛	157

健康保健小常识	158
孩子不可乱用补药	158
有碍健康的不良习惯	159
不良心理可致癌	160
谨防生活中的铅中毒	161
种类繁多的哮喘病	162
莫把营养药当营养品	163
服药与饮食	164
谈谈“骨质疏松症”	165
病人需慎吃西瓜	165
糖尿病与骨关节炎	166
怒催人老	167
高血压新标准及分类	167
高血压的发病因素——盐敏感	168
鸡眼与胼胝的防治	169
失效药物的特征	170
老年人如何护肤	170
牙痛不一定是牙病	171
插胃管与动手术	172
睡眠与美容	172
姑娘健美与汤、糖、躺、烫	173
穿鞋与健康	174
什么人不宜睡弹簧床	175
染发、烫发——危及健康	176
不可研末服用的药物	177
香水会诱发支气管炎	177
花香与健康	178
患感冒不宜开车	179
集邮与健康	180

春季医疗保健

人值换季多不适

俗谚“春困、秋乏、夏打盹，睡不够的冬三月”，这里主要说的是季节变化对人体功能的影响。春季温热，人体皮肤及肌肉血管舒张，血流加速，相对脑组织细胞缺氧，因此人多困倦；夏日白昼长，若不注意午睡及休息，大脑皮层长久处于兴奋状态，势必转入抑制，人常困顿；深秋万物渐凋零；冬色灰冷，触景生情，人们情绪惆怅低落、苦闷。精神病人也多于深秋自杀。探究原因，众说纷芸。最近，《美国医学论坛报》载文披露专家们的见解。“季节性情绪失常”的发病同人体内色氨酸或5—羟色胺的缺乏有关。病人常喜欢高碳水化合物(糖)食品，进而导致体重增加，肥胖促使身体更懒散和乏力。据美国精神病学家们估算，约5%~10%的美国人患有此症；另有15%的美国人有过“换季情绪低落”的体会。

春天早睡早起，夏季应午睡；秋冬用光照疗法均有收效，较强的荧光照射或适当多晒太阳效果尤佳。也有学者提出，调整膳食成分有助医疗此病。

碳水化合物(糖)在食品中有镇静功用，应在晚餐时多食些含碳水化合物高的食品(糖、巧克力等)，早餐时多吃些蛋白

质含量高的食品(蛋类、奶类、瘦肉等),这样可保持白昼的清醒状态,提高工作效率。

春令三补

春天是阳气升发,万物复苏,充满生机的季节。老人由于体弱多病,生理机能衰退,往往不能很好地适应春阳升发之气,多感不适。一年之计在于春,春天是体质投资的最佳季节,因此,合理进补,很有必要。

中医养生学认为,药补不如食补,食补不如神补。从自身健康状况出发,宜将三补互相配合,有所侧重,灵活运用。

1. 神补。春天是精神病患者易发病季节。一般人也可能出现情绪不稳、多梦、思维活跃而难以集中,并出现困倦乏力、精神不振等“春困”症。尤其老人体弱多病者,他们的精神较为敏感,感情比较脆弱,对不良刺激承受能力较差,春季常多愁善感,烦躁不安,影响健康。正如《老老恒言》指出“老年肝血渐衰,未免性生急躁。”改变这种不良情绪的最佳方式就是根据个人的体质状况和爱好,寻求各自的雅兴,以陶冶情操,舒畅情志,养肝调神。春日渐长,不宜孤眠独坐,自生郁闷。在春暖花开时,可约上亲朋好友外出踏青赏柳、赏花玩鸟、临溪戏水或散步练功等,有利于人体吐故纳新,采纳真气,以化精血,充养脏腑,有益身心健康。

2. 食补。春季食补宜选用较清淡温和且扶助正气、补益元气的食物。如偏于气虚的,可多吃一些健脾益气的食物,如米粥、红薯、山药、土豆、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸡肉、鹌鹑肉、牛肉、瘦猪肉、鲜鱼、花生、芝麻、大枣、栗子、蜂乳、蜂蜜、牛奶等。偏于气阴不足的,可多吃一些益气养阴的食物,如胡萝卜、豆芽、豆

腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋、鸭肉、兔肉、蛙肉、龟肉、甲鱼等。

另外,春季饮食还要吃些低脂肪、高维生素、高矿物质的食物,如新鲜蔬菜荠菜、油菜、芹菜、菠菜、马兰头、枸杞头、香椿头、蒲公英等,这对于因冬季过食膏粱厚味,近火重裘所致内热偏亢者,还可起到清热解毒、凉血明目、通利二便、醒脾开胃等作用。

3. 药补。至于药补,是针对人体已明显出现气、血、阴、阳方面的不足,依靠食补已不能纠正其亏损时,则应在中医指导下,施以甘平的补药,以平调阴阳、祛病健身。对于体虚乏力,少气懒言,不耐劳累,经常感冒,容易出汗或内脏下垂等,可酌情选用中成药补中益气丸、人参健脾丸、香砂养胃丸、玉屏风散等,药膳可选食黄芪党参炖鸡、人参蘑菇汤、参枣米饭、风栗健脾羹等配合治疗。

另外,根据中医“春宜养阳,重在养肝”等理论,春季人体肝的功能较为旺盛,故应注意补肝,可用芡实粥以益精气,地黄粥以补体虚,防风粥去四肢风,用枸杞子、黄精、玉竹、沙参等以进补。还可选食具有进补作用的首乌肝片、燕窝海参、人参米肚、赤箭凤冠等以助肝气之升发。

阳春三月话疟腮

流行性腮腺炎俗称疟腮,是由腮腺炎病毒引起的一种急性传染病。中医学认为,疟腮的病因为外感风湿邪毒,从口鼻而入,壅阻少阳经脉,郁而不散,结于腮部而致。

本病一年四季都有发生,冬春易于流行。学龄儿童发病率较高,一般愈后良好。少年或成人可并发睾丸肿痛、卵巢炎

等症。病后可获得持久的免疫力,第二次感染少见。

本病多有与患疥腮病人接触史,发病初期可有轻度发热、头痛、呕吐等症状。1~2天内出现腮部肿胀,一侧或两侧均可发生,其特点以耳垂为中心漫肿,边缘不清楚,外表皮肤不红,触之有压痛及弹性感,张口不利,咀嚼疼痛,腮腺管口可见红肿,一般持续4~5天开始消退,整个病程约1~2周。

治疗本病抗菌素无效,因为系病毒感染,中医药辨证施治、内外结合有其独到之处,临床用清热解毒,软坚散结之法治之。药用牛蒡子10克,黄芩10克,黄连10克,连翘10克,板兰根12克,薄荷6克(后下),僵蚕6克,夏枯草10克,玄参10克,桔梗10克,柴胡10克,升麻10克。若腮部漫肿,硬结不散者,加海藻10克,昆布10克;若并发睾丸肿痛者,加桔核10克,荔枝核10克,以上药物用清水浸泡半小时,分两次煎熬,每日一剂,日服三次。在内服药物的同时,要配合外治法,常能收到事半功倍的效果。以下方法可任选一种。仙人掌一块拔去刺捣烂敷腮部;青黛散以醋调敷腮部;紫金锭或如意金黄散以水调匀后外敷患处;马齿苋、绿豆各等份,研末调成糊状,外敷患处。

在发病治疗期间,应及时隔离,至腮肿消退5天左右为止。饮食以流质、半流质为主,清淡质软为宜,禁食肥腻酸辣及不易消化食物。在流行期间或有接触史的易感儿童,可用板兰根30克煎服,或板兰根冲剂冲服,连服3—5天,有一定的预防作用。

老年人入春宜食“三粥”

中医认为,春时气候寒暖多变,老年人首先要预防感冒,

因外感风寒可复发旧病或诱发新病。此时老年人若常食“三粥”，可起到一定的健体防病作用。

古医籍《千金月令》中记载：春时宜食粥，有三方：一曰地黄粥，以补虚。取地黄捣汁，候粥半熟，以下汁。复用棉布包花椒 50 粒、生姜一片同煮，粥熟，去棉包，再下熟羊肾一具，碎切成条，如韭叶大，少加盐食之。二曰防风粥，以去四肢风。取防风一大份，煎汤煮粥。三曰紫苏粥。取紫苏炒微黄香，煎取汁作粥。

三粥的共同特点是：抗风寒、抗湿、清血热。以生地黄粥为例，这种粥有清热凉血，治老年人津液亏耗的大便燥结；粥中椒、姜有温中祛寒，回阳通脉之效；粥中加羊肾可补益肺。另外，防风粥能发表，祛风抗湿，治老人周身骨节疼痛、头痛目眩等。紫苏粥有发散风寒、理气宽胸、解郁化痰等作用。

春季人体的三“症”

因春季是东亚大气环流由冬季环流到夏季环流的过渡季节，在这一过渡季节内，其天气特点是多变和剧烈，忽晴忽雨，乍冷乍热，所以容易使人出现春困、春咳和春痒的“三症”。春困。由于春天是气温回升幅度最大的时期，天气一下突然变得暖热后，会使人体皮肤的毛细血管和毛孔明显舒张，体表的血液循环随之变得旺盛，这会使流往大脑的血液相对比冬季为少，由此减少了对大脑的氧气供应，人体一时适应不了这些变化，所以出现困倦症。春咳。尤其是在初春期，因为天气还不是真正地变暖，要是人们在天气乍暖之时就过多地减去衣着的话，那么，当天气又突然乍冷时，体质虚弱者就最容易患上伤风感冒的春咳症。春痒。有些人由于先天生理缺陷所

致,另有些人由于皮肤对外界的适应能力稍差等缘故,每到春暖花开的季节,就容易患上皮肤过敏或皮肤瘙痒等症状。鉴于春季“三症”是由于季节气候改变而引起人体生理功能的一时紊乱所致,按中医学的人体肌表皮肤与人体内脏器官有着密切关联的观点,人们若要克服这些症状,除了遵守作息时间和“春捂”外,还应该积极参加各种体育运动锻炼,又尤以皮肤的自我按摩锻炼最显奇效。它能增强人体肌表皮肤对天气变化的适应性,使人少患甚至不患上述的“三症”。

春季养生法

1. 春宜捂。古人云:春捂秋冻。春宜捂,其意在于谨防春寒致病。对老年人、慢性病人、体质虚弱者来说,春季更需注重防风保暖。故春季衣着,以不过于单薄且卸装不过急为主。

2. 防发病。冬去春来,阳气升发,往往引起旧病复发。春主风,属木,和五脏之肝相通,故肝病患者和肝阳偏亢之高血压病人要特别注意调养,尽量做到避风,少发脾气,保持心情舒畅,以顺应自然界的变化,预防旧病复发。

3. 防春瘟。春季万物复苏,气温回升,蚊蝇、细菌、病毒、霉菌繁殖加快,易传播麻疹、白喉、百日咳、水痘、流脑、腮腺炎等病。此时,要适应气候的变化,注意防寒和身体锻炼,增强抵抗疾病的能力。另外,可用鲜荸荠、甘蔗适量煎汤代茶饮,对预防春瘟有一定的效果。

4. 调饮食。《千金要方》道:春季饮食宜“省酸增甘,以养脾气”。故性味甘平,富含蛋白质、糖类、各种维生素和矿物质的食物,如猪肉、蛋类、鸭肉、牛奶、韭菜、大蒜、白菜、花椰菜、甘蔗、苹果、莲子等宜适当多吃,以增强体质,提高抗风、抗病