

昔

R
R
E
E
N
N
S
S
H
H
E
E
N
N
G
G
B
B
A
A
O
O
J
J
I
I
A
A
N
N
J
J
U
U
E
E
Q
Q
I
I
A
A
O
O

人生保健

诀窍

◆ 主编 陈我隆

人民卫生出版社

人生保健诀窍



主编 陈我隆
编者 陈我隆 陈建华
金以军 朱惠卿

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生保健诀窍/陈我隆主编. —北京:
人民卫生出版社, 2005. 6

ISBN 7-117-06785-3

I. 人... II. 陈... III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 053380 号

人 生 保 健 决 窍

主 编: 陈我隆

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010 - 67605754

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.75

字 数: 183 千字

版 次: 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06785-3/R · 6786

定 价: 17.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

内容提要

●人生七十古来稀 如今百岁不希奇●

●细读本书诀窍经 愿君如意享天年●

本书是在宣传、履行世界卫生组织关于“人人享有卫生保健”的思想指导下，以现代医学和健康新观念、新方法为基础，总结、归纳和构建的一部当代人生保健诀窍的科普书。内容包括胎儿、婴幼儿、青少年、中年直至老年不同年龄段的强身保健、防病治病、危病急救以及家庭护理、饮食疗法、防老抗衰等知识，共编著133题的人生保健诀窍。内容丰实、文字简要、深入浅出、通俗易懂，给予人们知识的启迪、健康的信念和保健的诀窍，愿为您的人生健康、延年益寿多做贡献。

本书适用于青年、中老年等各年龄段的人员进行自我保健和养生益寿，也可供社区服务及基层医疗保健人员参考。

序

由陈我隆主任医师主编的《人生保健诀窍》一书与读者见面了！

“自我保健”是21世纪医学的热点。因为“健康的金钥匙”在你自己手中，实行自我保健，就可以预防多种疾病，达到祛病益寿之目的。然而并非人人皆能掌握正确的保健之道。“人生保健自有诀窍”，这个“诀窍”就是要符合“科学性”。

当今，各类保健品充斥市场，鱼目混珠，真假难辨；各种保健信息也需有一个解读的过程才能接受，而不至于以误传误。

陈我隆主任医师从事医学卫生工作已有50余年，有多种著述问世。本书积作者长期之实践经验，按照人生的各个历程，从婴儿期到老年，列出主要的保健要目，加以详述，相信读者会从中得到启益。祝读者保健有道，健康有加，事业有成。

上海市人民政府

世界卫生组织上海健康教育合作中心

中国健康教育协会

中国吸烟与健康协会

上海大众卫生报社

参 事

主 任

副会长

副会长

社 长

胡锦涛

2005年3月

前言

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众生活水平的不断提高，人们越来越注重身体的保健和保养，因此，人生的保健已成为新世纪的一个热点。为使广大群众增长知识，增进健康，使家庭和社会更加美好，多年来，我们广泛阅读、研究和致力于有关当代人生保健、延年益寿的科普宣传，同时根据古今传略、科研成果和最新信息，结合作者防治疾病及保健经验，融合编著了这本《人生保健诀窍》一书。旨在履行世界卫生组织关于“人人享有卫生保健”的宏伟事业，并继续巩固发展，从而为推进和早日实现全面建设小康社会而添砖加瓦。

医疗保健实践证明，普及保健知识，让人人知道自我保健的方法，加强预防，就可有效地控制很多疾病的发生和发展。特别是在当今全国城乡医疗保健制度的改革和社会保障、保险事业的大力发展形势下，《人生保健诀窍》将为您积极防病治病、延年益寿保驾护航，解除和减少疾病带来的心理压力和沉重的经济负担。

本书分六大部分共133条保健诀窍和疾病防治要点。所谓“诀窍”，按我国传统所称，“诀”就是事物

内容编成顺口押韵、容易记忆上口的词句，“窍”，即窍门、捷径。“诀窍”指关键性的方法、妙法和要点，系关键性科学技术方法或方案。所谓“熟能生巧（窍）”，“窍必有诀”，是人们将通过长期科学实践总结的经验，归纳形成文字的理论 and 要诀。

本书从卫生防病、医疗保健的科技天地中吸取精华，为人生保健提供科技知识、保健经验和秘诀，简明扼要，深入浅出，通俗易懂。适用于当代青年、中老年等各年龄段的人员进行自我保健和养生益寿，也可供社区保健服务及基层医疗保健人员参考。

作者力求内容新颖、丰富实用，但由于水平所限，缺点与错谬之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

2005年3月

目

录

一、人人享有卫生保健

	卫生保健人人享有	1
2	什么是健康, 如何维护健康	
	体育运动有益人体健康	5
8	事半功倍的健身诀窍	
	人生保健有益终身	10
14	创造良好的居室环境	
	绿化庭院好处多	16
18	家庭日常消毒	
	电磁波的防护与保健	20
22	人体生物钟的保健诀窍	
	中国居民的膳食指南	24
29	最佳食品的最优特点	
	食物中毒的预防诀窍	34
36	肥胖的原因及保健诀窍	
	旅行保健	39
42	晕车晕船的预防诀窍	
	健康长寿的经验和诀窍	43

47	保健谚语	
	历年世界卫生日主题	50

二、胎儿及孕妇保健诀窍

55	人的一生分哪几个时期	
	优生的诀窍	57
60	怀孕的早期信号	
	妊娠呕吐的处理诀窍	61
62	孕期保健	
	胎儿的保健诀窍	65
67	我国古代养胎诀窍	
	判断胎儿安危的诀窍	68
69	孕妇运动的要旨	
	不孕症的病因及治疗	70
72	妇女产后保健要点	
	产妇的饮食保健	74
74	习惯性流产的防治诀窍	
	人工流产后的自我保养	75

三、婴幼儿保健诀窍

77	婴幼儿家庭保健要点	
	婴幼儿衣食卫生诀窍	80
82	母乳喂养的五大优点	

	喂母乳也有诀窍	84
85	人工喂养的诀窍	
	婴儿断奶的诀窍	88
89	婴儿添加辅食的诀窍	
	抱孩子有诀窍	90
91	不让婴儿夜间啼哭的诀窍	
	从婴幼儿不同的哭声中辨别病痛的诀窍	92
94	增强婴幼儿智力、情感的诀窍	
	小儿发热的处理要点	96
98	婴幼儿感冒咳嗽的防治诀窍	
	婴幼儿腹泻的保健诀窍	99
102	小儿腹泻的食疗	
	预防寄生虫病的诀窍	103
106	计划免疫预防传染病最为经济有效	
	预防脊髓灰质炎(小儿麻痹症)的诀窍	108
110	甲型肝炎的预防诀窍	
	预防乙型肝炎的诀窍	111
113	贫血的防治诀窍	
	口腔卫生保健诀窍	115
116	防治龋齿的诀窍	
	矫治小儿“口吃”的诀窍	118
120	防治小儿遗尿的诀窍	
	预防儿童过胖的诀窍	122
123	防治小儿佝偻病的诀窍	
	预测儿童身高的诀窍	125

127 预防儿童意外事故的诀窍

四、青少年保健诀窍

青春期的卫生保健 129

131 青春期嗓子的保健

防治“青春痘”的诀窍 133

135 青少年近视眼的防治诀窍

做眼保健操的要领 139

140 青少年近视的食疗保健

防治失明 142

143 女性月经期的卫生保健

女性痛经的防治诀窍 145

148 被狗咬伤怎么办

五、中年人保健诀窍

中年人防病诀窍 151

153 亚健康状态的保健要点

戒烟的诀窍 155

158 饮酒者的“三戒、五诀”

调节紧张情绪的简易方法 160

162 性卫生保健

妇女乳房保健 164

166 美容保健

	预防皮肤皱纹的诀窍	168
170	手足癣防治的诀窍	
	早衰的防治	172
174	食物催眠的诀窍	
	慢性咽喉炎的防治诀窍	175
177	结核病的防治诀窍	
	溃疡病的防治诀窍	180
182	防治高血压的食物和药物	
	非药物防治高血压的诀窍	187
190	高脂血症的防治	
	防治高胆固醇血症的食物	193
195	冠心病自我保健诀窍	
	心脏“早搏”的防治诀窍	198
199	糖尿病的防治诀窍	
	菜篮子中的降糖食物	203
207	糖尿病患者选食有诀窍	
	胆石症的防治和自我保健	212
216	腰背痛的防治诀窍	
	颈椎病的防治诀窍	218
221	肩周炎的防治诀窍	
	带状疱疹治疗的诀窍	222
224	女性更年期保健诀窍	
	男性更年期及其保健	226
228	子宫颈癌的预防诀窍	

六、老年人保健诀窍

- 人到老年 231
- 233 健康老人的标准
- 老年人四季养生 234
- 236 老年人盛夏保健诀窍
- 推迟老年斑的出现 237
- 239 老年人睡眠的保健诀窍
- 感冒自防自治的诀窍 241
- 246 防治感冒、流感的中草药
- 防治老年慢性支气管炎的诀窍 247
- 249 慢性支气管炎病人保健要点
- 支气管哮喘的防治诀窍 251
- 256 老年性白内障的防治诀窍
- 老年干燥综合征的治疗经验 258
- 260 老年人便秘的防治诀窍
- 老年性眩晕的防治诀窍 262
- 263 预防血栓病的诀窍
- 卒中（中风）的预防保健诀窍 269
- 271 快速简易识别中风的诀窍
- 小中风 271
- 273 脑卒中的防治与抢救诀窍
- 癌症的危险因素和预防 274
- 278 防癌抗癌食物

	预防癌症十条诀窍	283
284	骨质疏松症的预防诀窍	
	前列腺增生的防治诀窍	286
289	预防前列腺癌的新方法	
	防治老年性痴呆	291
293	保障老年人交通安全的三条经验	

一、人人享有卫生保健

✱ 卫生保健人人享有

人的一生，起始于一个小小的生命火花——细胞，经母体10个月左右便孕育成人，一朝分娩，来到世间。从母亲的怀抱里，从呀呀学语起，转眼间，白发苍苍。从怀孕到出生，从婴儿到少年，从少年到成年，从成人到老年直到超老年（即高龄老人和长寿老人），在这漫长而又短暂的人生岁月里，每个人无不经历生、老、病、死的人生四桩大事。这是人类和大自然一切动植物所遵循的自然规律，也是一条人们无法抗拒的生活规律。然而你可知道，生得好、老得慢、病不生、享寿高，是人人都能够办得到的事。

1977年第30届世界卫生大会和1978年世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中庄严宣布和推行全球性战略目标“2000年人人享有卫生保健”。在我国为巩固和发展这一目标，必须全社会共同参与、共同奋进、共同创建这一宏伟系统工程，这是人类历史上永恒的事业和里程碑。



人人享有卫生保健的基本含义是让所有国家的所有人，都应达到在社会和经济两方面能过上有效生活的那种卫生和健康水平。它不是指人们不会生病，也不是指医务人员能够治疗世界上人们所患的所有疾病；而是指：每个人都能最低限度地享受到初级卫生保健，并通过初级卫生保健获得各种级别的卫生服务；保健从家庭、学校、厂矿、村庄开始；人们能有更好的办法去预防疾病，减轻病痛，减轻那些不可避免的疾病及伤残。并通过更好的途径进入成年、老年；在居民中能平等地分配卫生资源；要教育和动员群众自己起来同不卫生现象和疾病作斗争，积极参与卫生保健，创建健康幸福的生活。

为了人人能享有卫生保健，必须以卫生宣传和健康教育开路，增强全民的自我保健意识，树立“全卫生观念”，形成“人人为健康，健康为人人”的社会环境。

人不但有生存权，更有健康权，不分种族和贫富，都应该享有卫生保健。健康的概念并不仅仅指不生病和不虚弱，而是要在躯体上、心理上和社会适应性上，

都能达到完好的状态。只有提高人们的健康水平，才能为实现人类美好理想，为人类作出更大的贡献。这是人类共同的向往，也是人类共同奋进的社会目标。愿我们在人生旅途中，一帆风顺，永葆青春，幸福美满，健康长寿。

✱ 什么是健康，如何维护健康

健康是人类最宝贵的财富。1953年4月7日世



世界卫生组织(WHO)发布世界卫生日的主题是：健康就是金子。随后发布的主题有：健康从家中开始(1973年)；健康的儿童，世界的将来(1979)；吸烟与健康，任君选择(1980)；2000年人人健康(1981)；儿童的健康，明天的财富(1984)；健康的青年——我们最好的资源(1985)；健康地生活——人人均可为胜者(1986)。那么什么是健康呢？世界卫生组织的定义是：健康就是保持人们身体上、心理上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱。

健康对每一个人来讲，都是头等重要的大事，健康的身体会给我们带来充沛的精力，会使人们作出更大的贡献，会带给家庭美满幸福。因此，如何保持健康？怎样恢复健康？不仅是医务保健人员义不容辞的职责，也是人们关注的现实问题。

1. 健康人的10条标准 根据世界卫生组织(WHO)发表的健康10条标准，可以测一测自己的健康状况。

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地生活、工作，而且不感到过分的紧张、疲劳。

(2) 处事乐观积极，勇于承担责任，并不挑剔埋怨。

(3) 睡眠充足安稳，休息时能无忧无虑。

(4) 应变能力强，能够很快地适应外界环境和各种变化。

(5) 能够抵抗一般的流行性感冒和传染病。

(6) 体重适中，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

