

居家生活
现代
必备
XIANDAI JIJIA
SHENGHUO BIBEI

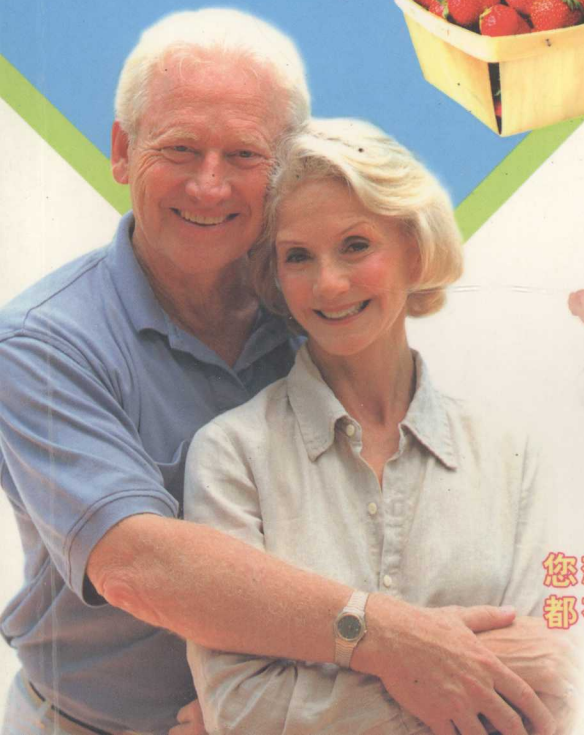
范金霞◎编写



居家养生保健手册

JUJIA YANGSHENG BAOJIAN SHOUCE

您对养生方面的知识有了解吗？
你掌握日常保健的科学方法吗？



您想让自己和家人
都有一副强健的体魄吗？

延边人民出版社

161-62
17

JUJIAYANGSHENGBAOJIANSHOUCE

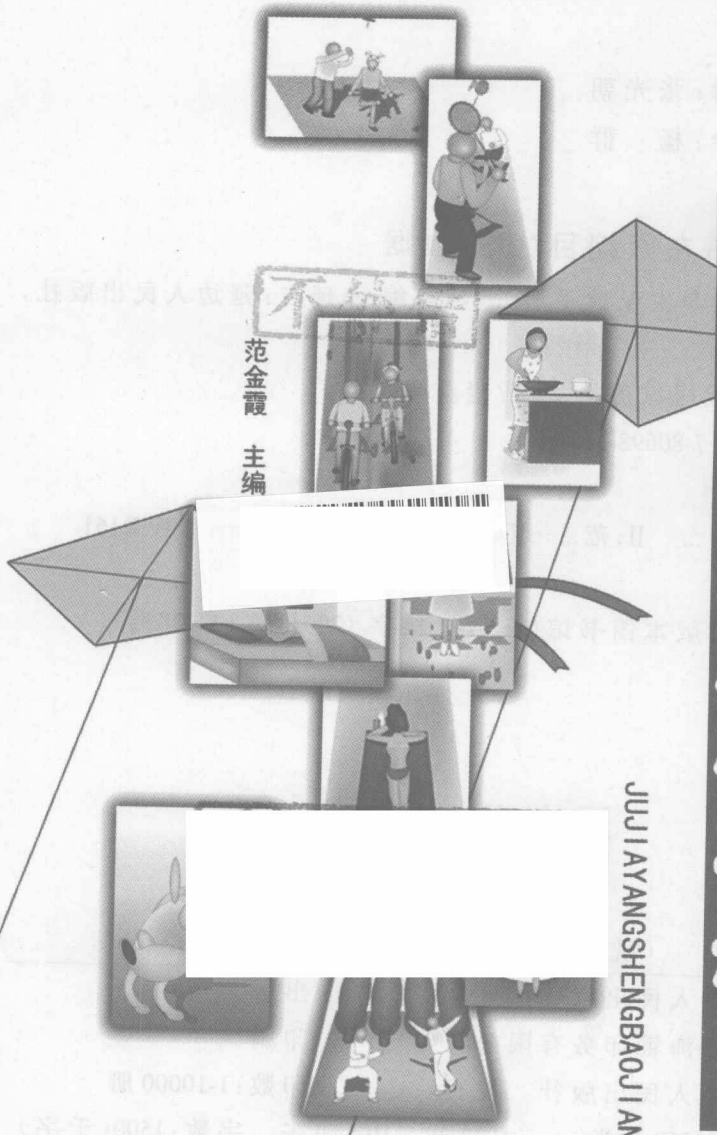
范金霞 主编

居家养生保健手册

• 现代居家生活必备 •

JUJIAYANGSHENGBAOJIANSHOUCE

延边人民出版社



责任编辑：张光朝

封面设计：杨 群

图书在版编目(CIP)数据

居家养生保健手册/范金霞编. —延吉：延边人民出版社，
2005.1

(现代居家生活必备/范金霞主编)

ISBN 7-80698-368-6

I. 居... II. 范... III. 家庭保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第137728号

居家养生保健手册

范金霞 编写

(现代居家生活必备/范金霞主编)

延边人民出版社

出版

北京海德印务有限公司

印刷

延边人民出版社 发行

印数：1-10000册

850×1168毫米 大32开 10.5印张 字数：1500(千字)

2005年1月第1版

2005年1月第1次印刷

ISBN 7—80698—368—6/Z · 8

定价：150.00元(全套十册)



前 言

随着物质生活水平的不断提高，人们已经越来越重视自身的健康问题了，养生保健也便成为了人们日常居家生活中的重要内容。

许多人都有养生保健的意识，却未必掌握了科学的方法。为了满足广大群众的需求，我们编写了这本《居家养生保健手册》。全书共分为五章，内容包括四季养生法、调神养生法、自然环境养生法与日常生活养生法。本书内容丰富全面、语言平实易懂，从各个方面细致地介绍了多种适合大众的养生保健方法。相信读者朋友，尤其是一些老年读者，必定会从中了解并掌握多种有益于健康的养生之道，倘若能够依此持之以恒地去做，必会收效显著、健康长寿。

本书在编写过程中得到了众多专业人士的支持与帮助，在此表示诚挚的感谢。由于编者水平有限，书中不足之处乃至错谬，恐在所难免，望各界朋友批评指正。

编 者

前

言





目 录

第一章 四季养生法

- 1、春季的摄生要旨 1
- 2、夏季的摄生要旨 3
- 3、秋季的摄生要旨 6
- 4、冬季的摄生要旨 9

第二章 养性养生法

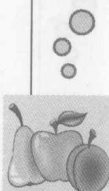
- 1、仁义道德 16
- 2、知足常乐 17
- 3、省思少虑 18
- 4、性格开朗 18
- 5、情志舒畅 19
- 6、郁结排遣 19

第三章 调神养生法

- 1、清静养神法 22
- 2、节制情感法 23
- 3、精神寄托法 24
- 4、以情胜情法 26

第四章 自然环境养生法

- 1、适当接触阳光 29
- (一)阳光的保健作用 29





(二)如何利用阳光健身	30
2、保持空气新鲜	31
3、高山疗养	33
4、矿泉疗养	34

第五章 日常生活养生法

1、古人睡诀与睡眠卫生	38
2、老人怎样休息好	41
3、老人洗漱卫生	44
4、老人穿戴卫生	50
5、防止过劳	54
6、老人看电视应注意的问题	56
7、老人行走坐卧的正确姿势	58
8、生活规律	60
9、旅游保健	64
10、老人性生活卫生	67
11、居处适宜	71
12、慎防意外事故	74

第六章 饮食调养法

1、饮食有节	81
2、食宜清淡	82
3、食补	84
4、食疗	86
5、药膳	89
6、粥养	98
7、烟酒茶问题	105

第七章 人体功能的保护

1、体力功能保护	112
----------------	-----



2、脑功能保护	115
3、心脏功能保护	116
4、肺功能保护	118
5、肝功能保护	119
6、功能保护	120
7、胃肠功能保护	121
8、视力保护	124

第八章 中老年保健运动

年老时的生理变化	128
运动的效益	133
运动没有年龄	136
如何决定自己的运动量	138
运动过量会怎样?	140
其他注意事项	140
何谓带氧运动呢?	141
纵观中国传统运动	167

第九章 保健按摩养生

第一节 按摩的作用	177
第二节 常用的手法	182
第三节 常用的穴位	193

第十章 头颈部

头痛	209
急性颈部扭、挫伤	216
第二节 肩臂部	220
第三节 胸部胸部进伤(岔气)	236
第四节 腹部	238





第十一章 腰底部

腰痛与治腰十法	246
急性腰扭伤	253
腰椎滑脱症	258
筋膜综合症	259
骶髂关节交锁	262
梨状肌综合症	263
坐骨神经痛	264
髌骨软化症	265
膝部侧副韧带损伤	267
膝部损伤性滑囊炎	270
膝部骨性关节炎	271
腋窝囊肿	273
小腿肌肉酸痛	274
小腿肌肉拉伤	275
踝关节扭伤	276
足跟痛	280

第十二章 其他疾病

神经衰弱与全身调整法	284
白带	291
月经不调	292
痛经	295
耻骨联合分离	297
耻骨骨软骨炎	299
类风湿性关节炎	301
外伤性截瘫	306
半身不遂	307
运动创伤	310

第十三章 自我按摩 318



第一章 四季养生法

1、春季的摄生要旨

一到春季，冷雪消融，春花吐蕾，万物苏醒，阳气开发，万物都呈现生机活泼的景象，人们在摄生方面，亦应加以注意。

(1)注意“春捂秋冻”

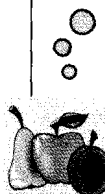
每到立春，从日历上说就是春天了，但有时还是很冷的，尤其是初春应该注意防寒。春天有时吹来的寒风，对人体刺激很大，如把春风当作真正春天到来而疏忽大意者，往往会由于这种寒冷的突然袭击而患感冒。得感冒还算幸运，有时还会引起脑出血呢！

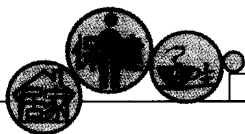
因此，有高血压的病人和老年人更要对此充分提高警惕。

初春的温暖之后往往又继续寒冷，这样的温寒之差今后还可能越来越大。有句古老的生活谚语：“春捂秋冻”。这句谚语告诉我们，春天气候刚一转暖，不要急急忙忙脱掉棉衣，免得遇上刮风下雨，身体突然着凉而伤风感冒，这不但符合人体生理机能的需要，对皮肤的耐寒锻炼也有着积极的意义。对防病健身是大有益处的。

(2)防止旧病复发

有许多疾病在冬季调养不好，到春季往往容易复发，比





如人们在冬季没有注意保暖，在春季就容易发生手足冷凉、四肢乏力等等。

春季内伤疾病，是受气候性质的影响而使内脏功能失却阴阳平衡所致。如患者有头晕、脑胀、目眩、耳鸣、精神疲倦的，每到春季就容易复发。此症称为“肝阳”，是由于阳分不足，受不起风阳的刺激，故而出现肝经症状。内热体质的人，春季易患目赤、咽喉肿病。肝火偏旺的人，春季血压容易增高，性情急躁，睡眠不安。这些都是受了春季气候的影响，助长了本来不平之气。因此到了春季，老年人一定要注意预防旧病的复发。

(3)防止花粉病

花粉病亦叫枯草热，就是在给牲畜喂草时，人们吸入了干草末引起的哮喘病。后来，

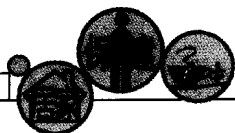
也把因各种草末尘埃或是植物的花粉被吸入而引起的喘息称作花粉病。

那么，怎样避免得花粉病呢？把房间安上过滤装置，把经过彻底过滤没有灰尘的空气送入室内，这样的房间称为无尘室。让花粉病患者住进无尘室内，气喘就会停止发作。但是，患者如果重新回到充满花粉的外界环境，花粉病还会复发。所以，为了治愈花粉病，患者应该在无尘室内进行充分的治疗。

同时，加强个人防护，在花粉大量散落时期，戴上口罩外出，以及加强体质锻炼都有一定的益处。

(4)预防伤风感冒

春季是阳气升发时期，热性病较为常见，春季尤其是感冒和流感最多，据有人调查，约有85%的人，平均一年要得



3 次感冒。对于易患感冒的人，预防感冒首先应加强耐寒锻炼，提高机体的御寒能力。具体的方法是：按身体情况，盛夏伏天开始，先用手按摩面部，而后逐渐用冷毛巾摩擦头面部，渐及四肢。抵抗力较强的，可以全身冷水擦澡，持续到九月份，再恢复到头面部用冷毛巾擦洗，直至冬季。体质差者，也应坚持用冷毛巾洗鼻、冷水漱口。通过迎香、风池、足三里等穴位的按摩，也可达到预防感冒的目的。在流感流行期间，可用食醋烧蒸法预防，一般每立方米5毫升食醋，加水一倍，加热烧蒸，关闭窗口，每周进行2次。如果家庭有人发病，可服中药预防（贯众9克，板蓝根12克，甘草6克。用水煎服，连服3~5天）。

2、夏季的摄生要旨

夏季是气候炎热，阳气最盛的时期。人们往往休息不好，睡眠不佳，大汗淋漓，精神欠佳，因此要注意夏天的保养。

(1)预防皮炎发生

夏天的皮肤病一般是由几种原因加在一起引起的，如由于天热引起的肝脏功能减退、因为出汗皮肤不干净、吸收紫外线过多等等。

南方人往往一天要洗好几次澡，这不仅是因为夏天天热，也是为了洗去粘在身上的污物。由于城市污染的日益严重，空气中含有大量的光化学烟雾和其他很多刺激物。这些刺激物不仅粘在黏膜上，还会粘在被汗水浸脏的皮肤上。所以，夏天多洗澡是预防皮炎的最好办法。





可是，引起夏季皮炎的最主要原因还是吸引紫外线过多。紫外线照射到皮肤上，组织胺之类的物质就在皮肤内出现，它使血管扩张，使水分很容易通过血管壁。血管扩张使皮肤变红，血管壁的水渗透出来形成水肿，使人感到发痒。夏天的阳光可以使皮肤发生这样大的变化，所以小心阳光的曝晒是预防皮炎的根本之策。

所谓防暑并不单是避暑，更重要的是采取积极措施，妥善安排好日常生活；要有充分的睡眠和摄取丰富的营养；还要适当加强运动，锻炼身体。

(2)夏天睡好午觉

在炎热的夏天和寒冷的冬天，很多动物都需要进入睡眠，这种现象是当外界气温过低时为保护身体而采取的一种抑制作用。和动物一样，依

靠这种抑制作用，作为有机构造的人体就不会遭到破坏。所以南方人常睡午觉不仅是个习惯，而且有保持身体健康的重要生理作用。

盛夏夜间气温在 25°C 以上时，人们就往往难以入睡。如果连续几夜睡不着，就会情绪焦躁，精神不振。因此，午睡可以弥补睡眠不足。

在盛夏的午间睡上一、两个小时，还可以增加人的防暑能力。

(3)不要过分贪凉

古人说：“避风如避箭，避色如避难。”民间谚语所说的“坐卧不当风，走路要挺胸”，“睡觉贪凉快，疾病跟着来”，都是我国人民宝贵的经验之谈，应当引以为戒。其次乘凉时还要注意用被、毯盖好腹部。人体腹部很怕受凉，因为腹壁没有多厚，如





果受凉,肠道正常蠕动就会受到干扰,影响消化功能,甚至拉肚子。所以入睡时应盖好腹部,以免着凉。其次在室外纳凉时,尚应该注意防止蚊虫叮咬,以免患上蚊子传播的一些疾病,如大脑炎、疟疾与丝虫病等。

(4)防止中暑

中暑是由于长时间在日光下暴晒或高温受热引起的疾病,中暑是热射病、日射病和热痉挛的总称。当人在高温环境下劳动,体内产生的热不能很快散发,体温逐渐升高,引起头痛、恶心、四肢无力,甚至昏倒,即所谓热射病;在炽热的太阳下劳动或走路,阳光直射头部,脑子里的血管扩大充血,会使人头晕、头痛、眼花、目眩、意识不清,突然昏倒,即所谓日射病;身体受热不断出汗,致使体内水

分与盐分减少,从而出现头晕、面色苍白、口渴、抽筋、肌肉疼痛,即所谓热痉挛。中暑的发生主要和气温有关,此外与湿度、风速、劳动强度、曝晒时间、体质强弱、营养情况以及水盐供给和健康状况都有一定关系。

中暑是完全可以预防的,盛夏季节应注意避免身体过热,在户外劳动或行走时要戴遮阳帽,穿浅色或白色衣服;中午气温高时,应尽量减少户外活动,保证中午休息时间。劳动一段时间后要到阴凉处适当休息。此外适当补充水分与盐分也是预防中暑的重要措施,夏天应当吃点冷饮或喝绿豆汤等亦有解暑作用。

(5)注意饮食卫生

由于夏季热的刺激,人的神经中枢常处于紧张状态,内分泌腺的活动水平也有所改





变，因而消化能力减低，胃口不开，吃不下饭。所以，夏季最好吃些清淡少油，容易消化的食物，因为含脂肪多的食物，可以使胃液分泌减少，胃排空减慢。夏季是瓜果蔬菜的旺季，多吃些营养丰富的瓜果、蔬菜，如西红柿(番茄)、黄瓜、莴苣、扁豆、芹菜等，是非常有益的。

盛夏，由于人们出汗很多，所以常感口渴，冷饮是人们不可缺少的饮料，它可以帮助散发人体内的大量热量，补充水分、盐分和维生素，起到清热解暑的作用。我国古代人民在长期实践中创造出了不少经济实惠的冷饮品，如凉茶，用菊花、金银花、山楂片、陈皮、玄参等配制成。饮后有防暑解渴、清火、明目、解除疲劳、促进食欲的功效。绿豆汤、赤豆汤在我国历史悠久，有清凉解渴之

功。高血压者常饮，对病情有减无增。酸梅汤解渴防暑亦佳，古人曾写下这样的诗句：“梅汤冰镇味甜酸，凉沁心脾六月寒。挥汗灸天难得比，一闻铜盏热中寒”。但是，暴吃冷饮对身体有害，因为夏季胃肠道供血较少，大量冷饮会造成胃肠道突然收缩，血流减少减慢，引起生理功能的紊乱，影响食物的消化吸收，进而造成腹痛腹泻等。

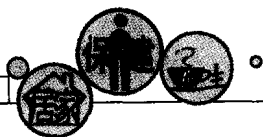
3、秋季的摄生要旨

从立秋到立冬这段时间称为秋季，气温变化很大。秋天来临，阳气日减，阴寒日生，景物萧条，人们亦应随之奉收养生。

(1)注意气温变化

秋天的气温变化甚大，天气有时仍然很热，人们常有





“秋老虎”的说法。可是，秋天的天气早晚又渐趋凉爽。因而有热有凉，经常变化，必须注意保养。一般来说，到了“白露”，早晚必定凉爽。因此，虽热也不可赤膊露体了，必须遵从民谚“白露下不露”的说法，防止寒气的侵袭。

(2)防止毛发脱落

一到秋天，随着秋风的吹拂，人们的毛发往往开始脱落。如果等到秋风来后，人们才注意毛发脱落问题，那就为时已晚了。在夏天，由于人的头发闷热发霉，加上强烈的日光照射，毛发中的温度可上升 5°C 之多。可是，戴上帽子又会使人感到闷热；不戴帽子则会遭到太阳的直射而感到灼热难受。因此外出最好打太阳伞。太阳伞不压头，也好通风，不会使人感到闷热，是

保护头发的较好方法。

秋季保护头发要注意避免各种传染病及引起脱发的其他疾病(如硬皮病、红斑性狼疮、黄癣、疖子、毛囊炎等及脂溢性皮炎、精神创伤等)，还可使用西药(如维生素 B_2 及 B_6 、叶酸、泛酸钙等)及中药(如四物汤一熟地、当归、白芍、川芎、杞菊地黄丸、知柏地黄丸、首乌片等)，用25%补骨脂酊涂擦患部亦有一定作用。

(3)注意预防气喘

冬季和夏季的冷热虽然令人不快，但气候总还保持着一定的稳定状态。而秋天的气候变化甚大，因此应注意预防气喘。据统计，由于10月份的天气变化快，草木的花粉多，含变态反应原的食物(如秋天沙丁鱼多，青鱼多，有人对这些鱼过敏)多，因而引起过敏





反应性气喘发作较多。

有的人一到半夜气喘常常发作。这样的患者可在白天让屋子变暗一些，晚上早些睡觉，有意识地打乱发作周期，以起到预防作用。极微妙的精神状态以及周围各种环境条件的影响都可以引起气喘病发作，所以，必须有意识地消除这种影响，改变这种条件。例如进行不过度疲劳的短途旅行等，特别是应该做好注意力的转移，以摆脱思想负担。

(4)防止“秋瓜坏肚”

到了秋季，各种瓜果大量上市，所以，胃肠病也比较多见。在夏天，尤其是三伏天，人们把西瓜当作天生的“白虎汤”。但是立秋后，瓜果就不能吃多了。人们经过一个夏天，外湿热交蒸，体中肠胃内虚，胃肠道的抵抗力已经很低，在立秋天气转凉的情

况下，恣意贪凉饮冷，食用过多的瓜果，会造成湿热内蕴。或吃不洁的生冷瓜果，更易毒滞肠中，蕴成痢疾，老年人要格外小心。

(5)适当注意药补

中医认为，适当选用药补来调养气血，平衡阴阳，可以预防秋燥引起的某些疾病。比如《癯仙隐书》主张入秋服用生地粥，可以滋阴润燥，还有的主张服用扁豆（10克）、意仁（10克）、藿香（6克）、生地（6克）煎剂，可防秋季易发的湿病；服用生地（10克）、百合（10克）、党参（10克）、蜂蜜（6克）、麦冬（6克）、甘草（3克）煎剂，可防秋季多发的燥病。患有胃肠虚寒证者，秋季可服干姜、肉桂等温热药。



4、冬季的摄生要旨

冬季天寒地冻，草木凋零，是一年中最冷的季节，自然界显示阴盛阳衰的现象。人们的摄生必须注意顺应自然界的阳气潜藏，在生活中要“祛寒就温”，勿使阳气外泄而受损伤。

在寒冬季节，老年人应特别重视腿脚的保暖。自古以来，人们十分注意下肢的避寒，连西方也有“头凉脚暖乃长寿之秘诀”的说法。相反如果腿脚着凉，冷血液就从脚部流入腹腔，间接地使肠胃着凉，带来不良后果。

(2)注意预防冷疮

(1)注意防止寒证

寒证是冬季老年人易患的一种疾病。引起寒证的病因，有的是因厨房、卧室过冷或穿衣过薄，有的是全身贫血造成营养失调，还有的是体内激素失调。总之，这种病多是由于血管硬化、血液流动不佳所致。

身体着凉会引起肩凝、腰痛、失眠、夜尿等病症，如果不及时对寒证加以防治，还会引起肾脏病、高血压或风湿病等。

冬季里人们的手、足、耳边等处最容易受冻。严重时，也可溃烂成疮。遇寒作痛，得热作痒，最忌火烘浸泡及频受冷热刺激。其预防方法是，冬季老年人在户外时要注意保暖，外露部分穿戴防寒物品，并经常活动，使气血流畅。民间也有用大蒜捣烂敷或辣椒水擦洗易患部位，达到预防效果。

(3)防止寒潮袭击加重病情变化

寒潮天气对身体健康的人

