

借

健康中年 & 美丽人生，
一本呵护您健康的书！

{ 呵 护 中 年 }

HEHU ZHONGNIAN

HEHU ZHONGNIAN

HEHU ZHONGNIAN

王昌源 编著

山西科学技术出版社



{ 呵 护 中 年 }

HEHU ZHONGNIAN

王昌源 编著

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

呵护中年 / 王昌源编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006. 11

ISBN 7-5377-2792-9

I. 呵... II. 王... III. 中年人—保健—基本知识
IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 079264 号

呵护中年

编 著 王昌源
责任编辑 张东黎
助理编辑 李 华
出版发行 山西科学技术出版社
社 址 太原市建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 新华书店
印 刷 太原兴晋科技印刷厂印刷
版 次 2006 年 11 月太原第 1 版
印 次 2006 年 11 月太原第 1 次印刷
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 16.75
字 数 212 千字
书 号 ISBN 7-5377-2792-9/Z · 629
定 价 22.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



目 录

Part1 家庭似港湾

- 一、幸福家庭春常在 (3)
- 二、家庭教育有原则 (4)
- 三、家庭急救有高招 (5)
- 四、保健防病家庭有责任 (6)
- 五、家庭矛盾好解决 (7)

Part2 夫妻伴侣情

- 一、爱情是健康的营养剂 (11)
- 二、夫妻幸福有秘诀 (12)
- 三、家战要有度 (13)
- 四、科学的性生活 (17)

Part3 下辈谢椿萱

- 一、孝敬老人有尺度 (27)
- 二、孝敬老人落到实处 (28)

三、让老人开心有窍门	(38)
四、精神赡养老人莫轻视	(39)
五、婆媳关系协调好	(40)

Part4 倾情灌注父母情

一、古今中外的家庭教育	(45)
二、让孩子聪明有秘诀	(49)
三、聪明可以“吃”出来	(50)
四、重视孩子右脑的开发	(54)
五、挖掘孩子的潜能	(55)
六、批评孩子讲艺术	(57)
七、惩罚孩子要正确	(58)
八、培养孩子适应时代的十大本领	(59)
九、教育孩子要做到“六多六少”	(60)
十、教育孩子要抓住十个好机会	(61)
十一、孩子成长过程中每日应补充的营养物质	(62)
十二、食用少量粗粮有助于儿童生长发育	(62)
十三、不可轻视孩子营养过剩	(63)
十四、引导孩子科学运动	(67)
十五、与孩子相处有秘诀	(72)

Part5 绿色通道好养生

一、中年养生能长寿	(77)
二、科学掌握生物钟	(78)

三、养生要辩证	(79)
四、随着性格来养生	(80)
五、视自身体质来养生	(81)
六、顺应四季养生妙	(82)
七、适应天气养生学问多	(91)
八、养生重在早、中、晚	(92)
九、十二时辰养生有诀窍	(93)
十、居室养生非死角	(94)
十一、养生要平衡	(97)
十二、养生要有度	(98)
十三、道德养生理为先	(99)
十四、心理养生是上策	(100)
十五、养生不忘“民以食为天”	(105)
十六、有益的兴趣利于养生	(112)
十七、预防疾病养生道理明	(114)
防中枢系统病	(115)
防肿瘤	(121)
防消化系统病	(134)
防五官病	(138)
防骨科病	(141)
防皮肤病	(146)
防意外	(149)
防循环系统病	(152)

防内分泌代谢系统病	(159)
防泌尿系统病	(163)
防呼吸系统病	(165)

Part6 告诫亮黄牌

一、心理误区莫等闲	(175)
二、饮食要科学	(181)
三、运动要留心	(196)
四、对坏习惯说不	(202)
五、向“过劳死”亮黄牌	(209)
六、远离亚健康	(210)
七、轻松度过更年期	(216)
八、疾患端倪应警惕	(221)

Part7 路遇红灯停

一、恶劣环境不靠近	(251)
二、毒食切勿轻入口	(251)
三、有害运动应叫停	(256)
四、不良心理要消除	(257)
五、不良习惯急刹车	(258)

呵护中年



健康自助



Part1

家庭似港湾

幸福美满的家庭会使每一位家庭成员都有一种归宿感、支持感、责任感、舒畅感和使命感。





一、幸福家庭春常在

幸福家庭应具备的十个特征：

- ①家庭各成员身体都应健康。
- ②家庭成员之间能融洽相处，促膝谈心。意见有分歧时，能做到求大同、存小异。
- ③家庭成员之间能互助互爱，互相给予鼓励和支持，都有一顆积极进取的上进心。
- ④家庭中充满和洋溢着轻松愉快、幽默诙谐的气氛。
- ⑤家庭中有明显的是非标准，各尽其责，荣辱与共。
- ⑥家庭成员具有相同的信仰和伦理道德观，有整体感和尊重家庭传统的观念。
- ⑦家庭成员之间能相互尊重各自的隐私。
- ⑧夫妻生活和谐美满，长辈关爱晚辈，儿孙孝敬老人。
- ⑨家庭成员都有保护家庭环境的意识，不赌博，不酗酒，没有不良的生活习惯。
- ⑩家庭成员都掌握一些保健养生的知识，并具备基本的保健知识和技能，平日经常参加体育运动。

如何营造一个和谐美满的幸福家庭？

- ①重视血脉，维系传统，树立亲情无敌、家庭第一的观念。
- ②家庭各成员都要心胸宽广，不计较个人得失，不互相猜疑，不互相责怪和挑剔，遇到大事要民主决策，多商量，多沟通，营造一个轻松、活泼的家庭氛围。
- ③家庭成员要使用文明礼貌用语，营造良好的读书环境。

④家庭成员应多抽出一些时间来在一起团聚,珍惜每一次相聚,善待家人。

⑤家庭成员之间应相互信任,都要竭力为家庭带来幸福和快乐,主动承担义务,使家庭形成一种凝聚力和向心力。

⑥家庭各成员的生活要有规律,起居有常,饮食有节;各成员应少饮酒,不吸烟,不赌博,无不良嗜好。

⑦当家庭出现困难时,人人要从容面对,群策群力。

⑧长辈要以身作则,谆谆教导晚辈,不溺爱和不随意体罚孩子;晚辈要尊敬、关心长辈,形成一股尊老爱幼的好家风。另外,要定期召开家庭民主生活会,家庭各成员积极进行批评与自我批评。

⑨全家人应经常一起参加健身活动。

⑩全家人一起构建一个现代化的家庭,包括观念、管理、生活方式和成员素质等方面,改变旧的伦理道德观、生育观、消费观和健康观。

二、家庭教育有原则

目前,我国家庭教育的现状有“十多十少”:

- ①知识传授多,智力开发少;
- ②娇惯宠爱多,严格要求少;
- ③物质满足多,精神给予少;
- ④希望期望多,因材施教少;
- ⑤身体关心多,心理指导少;
- ⑥关心智力因素多,培养高尚品德少;
- ⑦硬性灌输多,启发诱导少;
- ⑧脑力劳动多,体力劳动少;
- ⑨观点分歧多,统一思想少;
- ⑩个人着想多,社会着想少。

正确的家庭教育要遵循的九大原则：

- ①全面发展与培养特长相结合的原则
- ②立足家庭和面向社会相结合的原则
- ③家庭教育与学校教育相结合的原则
- ④持之以恒与突出重点相结合的原则
- ⑤关心爱护与艰苦磨炼相结合的原则
- ⑥说服教育与环境熏陶相结合的原则
- ⑦维护权威与尊重子女相结合的原则
- ⑧严格要求与灵活施教相结合的原则
- ⑨父母成长与孩子成长相结合的原则



三、家庭急救有高招

家庭中一旦发生猝死病人，在急救医生到来之前应尽快抢救，采取拳击心前区。先摸脉搏，以判断病人心脏是否停止跳动。若无跳动，此时应立即朝病人心前区拳击1次，其分量以能使清醒人感到疼痛为度。如无反应，则可再击1~2次，这种救命拳击往往能使心脏复跳。如仍无跳动，应立即做胸外心脏按压。按压时，应让病人平衡，仰卧于硬木板或地面上，不可在软床或沙发上。操作时，把一只手放在另一只手的手背上，并将手放在病人胸骨下半部，以每分钟60~80次的节奏向下用力垂直按压胸骨，以此使心脏受到挤压，迫使血液进行循环。对呼吸停止的病人，在进行胸外心脏按压的同时，应立即施行口对口人工呼吸。先取出病人喉部堵塞物及假牙，撤去枕头，使头部后仰，然后深吸一口气，再用手指捏住病人鼻孔，对准病人的口用劲把气吹进病人肺部，吹毕立即松开鼻孔，让空气排出。这样一口一口有规律地吹气，

每分钟做 12~15 次,即 5 次心脏按压后做 1 次人工呼吸。同时,应迅速拨打 120,并注意察看病人的脉搏和瞳孔的反应,以观察抢救效果,直到急救医生的到来。

四、保健防病家庭有责任

人一生中有相当一部分的时间是在家中度过的,除了吃饭、睡觉、休息、娱乐外,保健也是必不可少的一部分。平日,可选择适合自身体质的跳绳、踢毽子、爬楼梯、仰卧起坐、慢跑等健身活动,每天可运动 1 个小时,但要持之以恒。同时,还要注意学习一些科学的锻炼方法和医学科普知识,对人体的防病和发病机理及用药知识有一些常识性的了解。

家庭成员出现意外的救助小贴士:

①扭伤忌热敷,小而深的伤口忌马虎包扎,烫伤的水泡忌刺破,严重腹痛忌服止痛药,溃疡病人忌饮牛奶,昏迷者忌饮水或进食,脑出血病人忌随意搬动,心脏病病人发生气喘忌平躺。

②儿童外出易走失,要教会孩子安全回家的方法。如让孩子知道家里的电话和地址,告诉孩子遇到麻烦找警察帮忙等求救措施。

③家庭药箱要准备一些知道用量的常用药品。如治疗感冒的银翘解毒片,清热解毒的解毒消炎丸,治疗胃酸过多的胃可宁,治疗小儿腹泻的保和丸,治疗月经不调的调经活血片等。特别是在夏季,易中暑且多发病,家庭药箱应再增添一些防中暑的仁丹、十滴水,治疗肠炎、菌痢的氟哌酸、黄连素,预防蚊虫叮咬的线霉素软膏、花露水,治疗手脚划破的紫药水、创可贴等。

五、家庭矛盾好解决

家庭是人类社会的一个特殊团体,家庭成员之间的关系是最直接的血缘关系,也是人与人之间最亲情的关系。在日常生活中,成员之间难免发生矛盾,相互忍让便可烟消云散,若不理解和化解,往往会使矛盾扩大化。那么,该如何对待家庭矛盾呢?首先,要认识到生气是一种正常情绪。当这种情绪来临时,要多想想对方的优点,说句俏皮话,幽默一些,便可化干戈为玉帛。其次,还应认识到解决矛盾的关键是改变自己,勇于承认错误,打破僵局。另外,还要学会忍耐和宽容,会说“对不起”、“很抱歉”之类的话语。

呵护中年



健康自助



Part2

夫妻伴侣情

中年人正处于人生之中
负担最重的阶段,上有老、下
有小,因此夫妻双方的相处
应讲究艺术性,互相为对方
营造一个宽松愉快的环境。



