

健康长寿

靠自己

——健康生活知识集锦

JIANKANG CHANGSHOU KAOZIJI
JIANKANG SHENGHUO ZHISHI JIJIN

魏景峰 冯庆涛◎等编



享受健康生活
提高生命质量



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



健康长寿

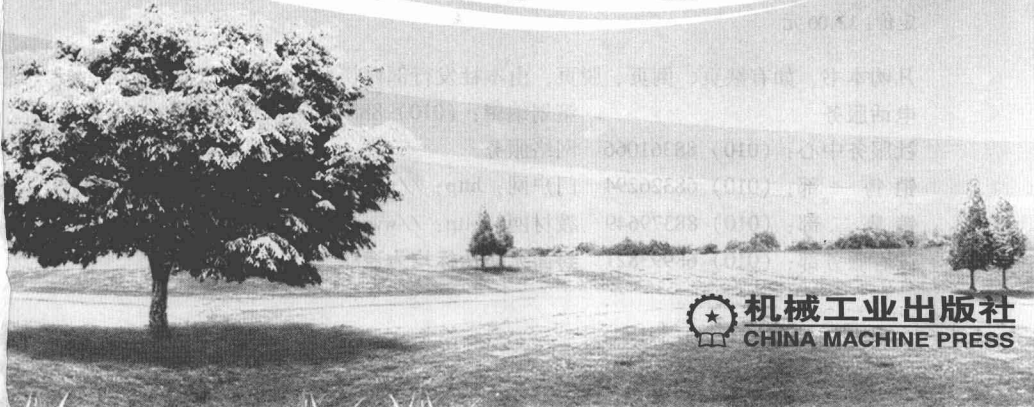
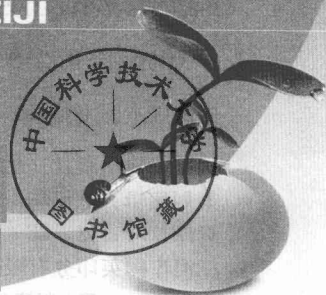
靠自己

——健康生活知识集锦

JIANKANG CHANGSHOU KAOZIJI

JIANKANG SHENGHUO ZHISHI JIJIN

魏景峰 冯庆涛 ©



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书共编入与人们日常健康生活密切相关的知识 846 题, 主要内容包括: 了解自己、自我诊断与治疗、自我护理与保健、饮食卫生与食疗、生活小常识五部分。本书内容系统丰富, 语言通俗易懂, 采用问答形式, 针对性强。

本书可作为指导人们建立健康生活方式、养成健康生活习惯的参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

健康长寿靠自己: 健康生活知识集锦/魏景峰等编. —北京: 机械工业出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-111-31453-0

I. ①健… II. ①魏… III. ①长寿—保健—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 150225 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 陈保华 责任编辑: 陈保华 版式设计: 霍永明

责任校对: 赵蕊 封面设计: 王伟光 责任印制: 乔宇

三河市国英印务有限公司印刷

2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

148mm × 210mm · 14.375 印张 · 396 千字

0001—4000 册

标准书号: ISBN 978-7-111-31453-0

定价: 32.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

策划编辑: (010) 88379734

社服务中心: (010) 88361066 网络服务

销售一部: (010) 68326294 门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649 教材网: <http://www.cmpedu.com>

读者服务部: (010) 68993821 封面防伪标均为盗版



前言

随着人民生活的不改善，越来越多的人不单单满足于温饱物质的充裕、精神生活的富足，身强体壮、健康长寿也越来越成为人们的追逐目标。体育锻炼、养生保健、服用保健品，已经成为不少人日常生活不可或缺的重要内容。但是，仅凭一时心血来潮，一厢情愿，终究难以收到事半功倍的效果。

大家都知道药补不如食补、治病不如防病的道理，但有病不治，讳疾忌医，同样对延年益寿、保持健康体魄有害无益。

不可否认，还有些人整日忙于工作，为事业奔波，无暇顾及自身的健康状况；也有人很少关注自己身体状况的些许变化。或许因为对强身健体、医疗保健方法缺乏了解，有关知识知之不多，以致把自己拖入亚健康状态，乃至疾病缠身，迁延不愈，影响生活质量。

针对上述情况，我们收集整理编写了这本书，希望这本书能帮助读者在日常生活中养成健康生活的习惯，起到防病健身、益寿延年的作用。

本书共编入与日常健康生活密切相关的知识 846 题。主要内容包括了解自己、自我诊断与治疗、自我护理与保健、饮食卫生与食疗、生活小常识五部分。

首先了解自己，在了解自身的基础上，时时刻刻注意自身情况的些许变化和出现的征兆。不同疾病具有不同的信号。根据不同信号，经过自我推断分析，确定可能存在的疾病。然后采取相应措施，进行自我治疗，将疾病控制在萌芽状态。对于初发的疾病，有些经过自我治疗，居然会明显好转，纵然不能根治，也可延缓病程的进展，赢得



医治机会，避免病情恶化和不幸的发生。

综合各种体征，确定是否需要就医。对需要就医的，当然要毫不犹豫地去医院拜访医生；不需要就医的，除自行治疗外，还可通过锻炼、饮食调理等方法控制疾病。锻炼并不能蛮干，也应该因人、因时、因地制宜；否则可能适得其反。

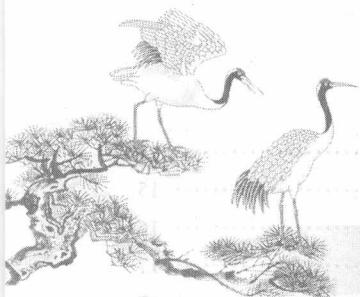
要做好饮食调理，就必须了解各种食物的食疗作用、药用价值和烹制方法。根据药食同源的原理，用食物代替药物，既可避免药物的毒副作用，又可达到治病的目的。本书对日常接触的大部分食物的食疗作用、药用价值、烹制方法和注意事项作了比较具体的说明，读者可根据自身的具体情况，有针对性地加以选择和加工，从而吃掉“亚健康”，实现延年益寿的目的。

生活小常识部分，介绍了日常用品的储藏保管、应用中的注意事项，烹调窍门以及日常行为是否正确等。

本书由魏景峰、冯庆涛、张燕、李明明、周戎、王子祺、王同军、魏彩慧、魏增来、张晓、王鸿杰、师秀编写。

良医良药难医百病，同病同药效果难相同。本书所编入的防病健身知识、诊断治疗方法、护理与保健措施、饮食的食疗作用，是否对每个人都具有同样的效果，只能试探性地采用。适者用之，不适合者弃之。

编者



目 录

前言

第 1 章 了解自我

1. 人到底能活多大岁数? 2
2. 寿命长短自己能掌握吗? 2
3. 不良生活方式易导致死亡吗? 3
4. 最容易早死的有哪十种人? 3
5. 人的死期可以预测吗? 4
6. 生命在于调节自身生理平衡吗? 4
7. 不婚男人早亡率高吗? 5
8. 腰围与寿命有哪些关系? 5
9. 肚腩多大为超标? 6
10. 哪几类人会 longer 寿? 6
11. 为什么说 50 ~ 59 岁是衰老的危险年龄区间? 7
12. 70 ~ 79 岁是长寿关键期吗? 8
13. 老年人为何最怕心理失调? 8
14. 生活有规律的人可以增寿吗? 9
15. 人足五乐能长寿吗? 10
16. 哪些方法能长寿? 10
17. 小病是长寿的伴侣吗? 11
18. 人体有何奇妙之处? 12
19. 人老应“服老”吗? 12
20. 人体的有趣数字知多少? 13



21. 人体结石知多少?	14
22. 唾液对人体有何重要作用?	15
23. 炎黄子孙有哪三项生理印记?	16
24. 人身上的尺子知多少?	17
25. 人体在 24 小时内有何变化?	17
26. 人何时停止长高?	18
27. 人类最佳身高是多少?	18
28. 影响人体长高的因素有哪些?	19
29. 人体有多少“零件”能重配?	19
30. 人体不同“零件”衰老有先有后吗?	19
31. 人体运动存在极限吗?	21
32. 人的力气有多大?	21
33. 人的耐力有多大?	22
34. 你是否变老了?	22
35. 何谓“十年一变”?	23
36. 身姿好坏怎样评定?	23
37. 人体铁含量过高有何危害?	24
38. 人生最佳期知多少?	24
39. 人体的价值有多高?	25
40. 从不得感冒是好事吗?	25
41. 人体抵抗力四季有何变化?	26
42. 人的大脑能装多少知识?	26
43. 人类的五大需要是什么?	27
44. 何谓“七窍”?	27
45. 人的年龄怎样分类?	28
46. 有趣的男女之别有哪些?	29
47. “男八女七”生命周期的奥秘知多少?	29
48. 男人生理六大弱点是什么?	30
49. 男子短寿的四个因素是什么?	31
50. 男性不可逆转的十种衰老是什么?	31
51. 男性有更年期吗?	32
52. 秃顶男性的生理优势是什么?	33
53. 男人为何比女人显得年轻?	34

54. 女性长寿的奥秘是什么?	34
55. 女性头发经历哪 7 个阶段?	35
56. 女人善用直觉观察事物吗?	35
57. 现代女性五官美的标准是什么?	36
58. 哪些习惯有损形体美?	36
59. 成熟青年人有哪些十大特点?	37
60. 思想成熟的标志是什么?	37
61. 怎样自测是否“亚健康”?	38
62. 善良有益健康吗?	39
63. 生理特征与健康水平有何关系?	39
64. 心率与寿命有关吗?	41
65. 心态年轻的标志是什么?	42
66. 遗传对于疾病意味着什么?	42

第 2 章 自我诊断与治疗

1. 人体健康的标准是什么?	46
2. 何谓 12 分钟体质自测法?	46
3. 晨起照镜怎样进行自我诊断?	47
4. 观步态可知其病吗?	47
5. 皱纹可暗示健康状况吗?	48
6. 怎样警惕身体清晨发出的“警报”?	48
7. 中风有哪些前兆?	49
8. 哪些人体生病信号值得关注?	50
9. 不同时间的疾病先兆有哪些?	51
10. 口能知道有病没病吗?	52
11. 哪九大信号可预知老年痴呆症?	53
12. 哪些“转瞬即逝”的症状需警惕?	53
13. 哪七种疼痛应立即看医生?	54
14. 哪些小病不可忽视?	55
15. 食物偏爱对健康有利吗?	56



16. 体温与发热知多少？	57
17. 指甲是健康的镜子吗？	58
18. 缺少维生素有哪些征象？	59
19. 查查你缺少哪种营养？	60
20. 自我查体有哪十种方法？	60
21. 便血怎样诊断疾病？	61
22. 如何自查粪便？	61
23. 你的心脏有多年轻？	62
24. 急性心肌梗死有哪些“先兆”？	63
25. 心脏病和中风的危险信号是什么？	64
26. 心脏病有哪些前兆？	64
27. 胸痛就是心绞痛吗？	65
28. 什么是无痛性心肌梗死？怎样预防？	65
29. 口腔气味怎样诊断疾病？	66
30. 舌变怎样诊断疾病？	67
31. 大肠癌的十个警戒信号是什么？	68
32. 男女的癌症信号是什么？	68
33. 哪些人属于癌症高危人群？	70
34. 前列腺增生症的症状是什么？	70
35. 无痛性血尿为什么不应忽视？	71
36. 脑血栓形成的危险信号是什么？	71
37. 皮肤与健康有何关系？	72
38. 痒与疾病有何关系？	72
39. 糖尿病的十大信号是什么？	73
40. 胃痛与喝茶有什么关系？	74
41. 耳鸣是疾病的信号吗？	74
42. 垂涎三尺是脾热所致吗？	75
43. 手足癣、灰指甲的病因是什么？	75
44. 治疗甲癣有哪些简便办法？	76
45. 米醋可治足跟痛吗？	76
46. 治疗脚病的良方是什么？	77
47. 凤仙花可治脚气吗？	77
48. 用柳叶可治脚病吗？	77



49. 脚爱出汗怎么办?	78
50. 感冒的“酸碱疗法”是什么?	78
51. 麦粒肿的简易疗法是什么?	78
52. 落枕的自我疗法是什么?	79
53. 汗疱疹怎样治疗?	79
54. 怎样防治冻疮?	80
55. 风油精可治轻度冻伤吗?	80
56. 怎样去除头皮屑?	80
57. 怎样防治“少年白头”?	81
58. 头皮按摩能治白发吗?	81
59. 何首乌煮鸡蛋可以使白发变黑发吗?	82
60. 扭伤后该热敷还是冷敷?	82
61. 轻度烧伤、烫伤怎样处理?	83
62. 被火烧伤或开水烫伤怎么办?	83
63. 治烫伤的神奇妙方是什么?	83
64. 酱和酱油怎样治烫伤?	84
65. 大葱叶可以治疗烫伤吗?	84
66. 用红糖刷牙可以除烟垢吗?	84
67. 隔夜茶有何作用?	84
68. 生姜能止牙痛吗?	85
69. 怎样巧用生姜?	85
70. 用蛋黄油可治疗皮肤病吗?	85
71. 注射针眼怎样消肿?	85
72. 白茄子怎样治痔疮?	85
73. 番茄汁可除狐臭吗?	86
74. 风寒咳嗽与风热咳嗽有何不同? 各自的止咳妙方是什么?	86
75. 猪板油怎样治哮喘?	86
76. 冷毛巾擦鼻翼可防感冒吗?	86
77. 如何止住打嗝?	87
78. 怎样治小儿阴茎肿胀?	87
79. 怎样预防孩子生痱子?	87
80. 怎样治疗毒虫蜇伤?	87
81. 香烟头能治蚊虫叮咬吗?	88



82. 怎样缓解腿脚抽筋？	88
83. 怎样使用外用消毒药？	88
84. “敷脐”可治百病吗？	89
85. 胃病怎样进行自我按摩？	90
86. “笑疗”可治神经衰弱吗？	90
87. 橄榄核怎样治疗鱼刺鲠喉？	90
88. 骨鲠在喉可用威灵仙吗？	91
89. 饮茶能防止贫血吗？	91
90. 怎样治疗鼻出血？	91
91. 甜瓜红糖可治咳嗽吗？	92
92. 常见不适怎样自疗？	92
93. 哪些瓜果皮是“良药”？	93
94. 天然食品可治疗小疾吗？	94
95. 厨房里的小偏方有哪些？	94
96. 蔬菜可治病吗？	95
97. 苹果蒸鸡蛋可治哮喘吗？	95
98. 香油有哪些鲜为人知的功效？	95
99. 巧选睡姿可帮助治病吗？	96
100. 黄豆袋垫腰可治腰痛吗？	96

第 3 章 自我护理与保健

1. 人体五大保健特区是什么？如何保健？	100
2. 为什么不要经常输液？	101
3. 为什么服药并非越多越好？	101
4. 怎样服药酒？	102
5. 怎样熬煎补药？	102
6. 煎中药为何要用砂锅？	103
7. 中药为什么要煎两次？	103
8. 服药的最佳时间是何时？	104
9. 中药最佳服用时间是何时？	104



10. 吃西药要忌口吗?	105
11. 哪些中西药物不宜同用?	106
12. 服中药时哪些食物不能吃?	107
13. 常用药有何忌口?	107
14. 六神丸服用过多会中毒吗?	108
15. 为什么牛黄解毒片不宜长期服用?	109
16. 六味地黄丸有何用途?	109
17. 阿司匹林与老年病有何关系?	110
18. 阿司匹林的新用途是什么?	111
19. 冠心病患者为何不宜饭后百步走?	111
20. 为什么自觉心慌不可大意?	111
21. 为什么天冷应预防心肌梗死?	112
22. 心肌梗死有哪六种先兆?	113
23. 心肌梗死的重要征兆是什么?	113
24. 冠心病患者怎样进行自我护理?	113
25. 心肌梗死后如何保养?	114
26. 如何从小处护好心脏?	115
27. 心脏病人忌穿化纤内衣吗?	115
28. 冠心病需备哪两种救命药?	116
29. 摸摸脉搏能自我保健吗?	116
30. 怎样预防猝死?	117
31. 心脑血管疾病患者不宜久看电视吗?	117
32. 心脏病人为什么要多吃马铃薯?	118
33. 为什么心脑血管病人不容忽视“便秘”?	118
34. 适量喝酒可减少心脏病发作吗?	118
35. 睡床如何摆放?	119
36. 如何注意你的睡眠时间?	119
37. 睡眠有什么忌讳?	119
38. 睡前有什么注意事项?	120
39. 老年人睡觉如何预防不测?	120
40. 孕妇睡席梦思床是否不利胎儿发育?	121
41. 仰睡可减少面部皱纹吗?	121
42. 头朝东睡有益健康吗?	121



43. 午睡过长有损健康吗? 122
44. 为什么躺下睡午觉有益健康? 122
45. 哪三种人不宜午睡? 122
46. 如何驱散午餐后的困倦? 123
47. 失眠如何治疗? 123
48. 何时入睡最佳? 123
49. 说谎有损健康吗? 124
50. 少说多听有益健康吗? 124
51. 健康有哪三忌? 125
52. 行为对健康有何影响? 125
53. 笑有哪些好处? 125
54. 哪些人不宜大笑? 126
55. “养生十六宜”是什么? 127
56. 何谓春季养生法? 127
57. 何谓夏季养生法? 127
58. 何谓秋季养生法? 128
59. 何谓冬季养生法? 129
60. 何谓中药物养生法? 129
61. 饭后有哪些不宜? 130
62. 晚餐为何不宜过晚? 130
63. “食愈少, 年愈益”, 为什么? 131
64. 多食含镁丰富的食品可预防动脉硬化吗? 131
65. 忧者为何不宜多进食? 132
66. 劳累后吃什么最佳? 132
67. 少食多餐不利溃疡愈合吗? 132
68. 暴饮暴食易患胰腺炎吗? 133
69. 常嚼泡泡糖对身体有害吗? 133
70. 吃饭有哪九忌? 134
71. 初冬季节如何防中风? 134
72. 增强肝肾机能, 能改变“感冒体质”吗? 135
73. 寒冬预防感冒有哪些方法? 136
74. 感冒时为何不宜作剧烈运动? 136
75. 过量食盐易患感冒吗? 137



76. 感冒后为何不宜锻炼身体?	137
77. 发烧为何不宜吃鸡蛋?	137
78. 人到中年需哪“五防”?	138
79. 中年人勤学利于防老吗?	139
80. 中年以后怎样保持智力?	139
81. 为什么说多动脑迟衰老?	140
82. 防大脑早衰为什么从 30 岁开始?	140
83. 常梳头能健脑吗?	141
84. 怎样预防大脑炎?	141
85. 大脑疲劳时为什么不要用冷水浇头?	142
86. 脑力劳动者需要的最佳食品是什么?	142
87. 消除精神疲劳的方法是什么?	143
88. 眼部锻炼能除疲劳吗?	143
89. 伏案疲劳如何自我消除?	144
90. 怎样使身体恢复到最佳状态?	144
91. 哪些食物能解除疲劳?	145
92. 偏食酸性食物影响记忆力吗?	145
93. 饮烈性酒对肝脏有哪些危害?	145
94. 怎样对肝脏进行自我保健?	146
95. 生闷气为何会两肋疼痛?	147
96. 更年期女性应警惕哪些癌症发生?	148
97. 胃癌是怎样发生的? 如何预防?	148
98. 用温水擦背能防癌吗?	149
99. 擦胸可以防癌吗?	149
100. 洗澡有何禁忌?	149
101. 酒后能洗澡吗?	150
102. 大汗后可洗冷水澡吗?	150
103. 什么是忧郁症? 怎样防治?	151
104. 为什么说“气大伤身”?	151
105. 老年人养生有何大忌?	152
106. 丧偶老人再婚有益健康吗?	153
107. 老人晨起应注意什么?	153
108. 长吁短叹有益健康吗?	154



109. 老人聊天有益身心健康吗? 154
110. 适度紧张有益健康吗? 155
111. 练气功不当影响健康吗? 155
112. 维生素对老年人有何影响? 156
113. 冬季要补充维生素 B2 吗? 156
114. 长寿有何奥秘? 157
115. 腿勤与长寿有何关系? 158
116. 为什么说“千金难买老来瘦”? 158
117. 现代人的生活有何秘诀? 159
118. 常按腹部能祛哪些病? 160
119. 揉腹百遍有何保健作用? 161
120. 搓哪些部位能抗衰老? 161
121. 老人保健应怎样做? 162
122. 怎样“对号入座”地健身? 163
123. 怎样“怪走”能祛病延年? 163
124. 输液能预防脑血管病吗? 164
125. 哪些饮食习惯应纠正? 165
126. 生活中的哪些不良习惯应克服? 165
127. 怎样预防骨质疏松? 166
128. 怎样预防老年性低体温综合征? 166
129. 怎样防治颈椎病? 167
130. 为什么青光眼必须早治疗? 168
131. 哪些药物可致视力受损? 169
132. 怎样控制体重? 170
133. 倒立健身法有何作用? 170
134. 何谓冥思遐想健身法? 171
135. 为什么黄昏是运动最佳时间? 172
136. 锻炼能使人再长高吗? 172
137. 为什么雾中锻炼不利健康? 173
138. 何谓“清晨峰”? 174
139. 跑步时能只用鼻呼吸吗? 174
140. 停止吸烟后对身体有何益处? 175
141. 妇女吸烟易患中风吗? 175



142. 打鼾人应戒烟酒吗?	175
143. 为什么厕所里抽烟有损健康?	176
144. 香烟中有何致癌物?	176
145. 中老年人宜多吃醋吗?	177
146. 入夏多食老陈醋有益吗?	177
147. 看书、报纸时如何讲卫生?	178
148. 老年人如何预防痔疮?	178
149. 如何预防“卡拉OK”病?	178
150. 舞厅激光对人有害吗?	179
151. 青春期营养应注意什么?	179
152. 鼻毛能剪吗?	180
153. 猫、狗和体癣有何关系?	180
154. 为什么读写距离要33厘米?	181
155. 餐具与健康有何关系?	182
156. 节食减肥危害健康吗?	182
157. 营养缺乏也会导致肥胖吗?	183
158. 哪几类人最易发胖?	183
159. 常喝汤能保健康吗?	184
160. 预防皮肤老化应注意什么?	184
161. 春季护肤有何诀窍?	185
162. 冬季应怎样护理皮肤?	186
163. 青春期“粉刺”患者有何禁忌?	187
164. 疖子能挤吗?	187
165. 日常生活中怎样保护皮肤?	188
166. 哪些食品对皮肤有益和有害?	188
167. 怎样保护与健美双手?	189
168. 茶有何美容作用?	190
169. 美容化妆有何禁忌?	190
170. 怎样预防“口红病”?	191
171. 预防脱发有何方法?	191
172. 染发应注意什么?	191
173. 怎样使用染发香波?	192
174. 美容与饮食有何关系?	192



175. 女青年应怎样保养皮肤？	193
176. 红颜常在有何妙方？	193
177. 首饰与健康有何关系？	194
178. 什么是正确的洗脸方法？	194
179. 怎样洗脸可使皱纹减少？	195
180. 用哪类化妆品好？	196
181. 常用增白化妆品好吗？	197
182. 涂指甲油应注意什么？	197
183. 戴乳罩有什么好处？	197
184. 妇女穿尼龙内裤好不好？	198
185. 孕妇能看电视吗？	198
186. 哪些妇女不宜穿高跟鞋？	198
187. 孕妇能食热性调料吗？	199
188. 孕妇洗澡时，水温为什么不宜过高？	199
189. 孕妇能冷烫发吗？	200
190. 哺乳期妇女能吃味精吗？	200
191. 哪些人需要自测血压？	200
192. 为什么爱焦虑的人别自测血压？	201
193. 测血压时为何要测三次？	201
194. 高血压患者为何不要讲话过多？	202
195. 高血压患者能扭秧歌吗？	202
196. 高血压病人应注意哪些“危险动作”？	202
197. 高血压保养有何“金点子”？	203
198. 如何缓解开车族腿部早衰？	204
199. 按摩耳朵有利养生吗？	204
200. 哪些人不宜跳舞？	205
201. 哪些人不宜骑自行车？	205
202. 骑自行车应防哪些疾病？	206
203. 车座过高有害健康吗？	207
204. 怎样爱护牙齿？	207
205. 哪些食物对牙齿危害最大？	208
206. 儿童生活“五忌”是什么？	208
207. 为什么小儿腹泻不容忽视？	209