

生活保健历书系列

最新实用版 健康历书



赠送全彩人体经络穴位图+足部反射区图+手部反射区图

付大英◎编



养生之道 有智慧



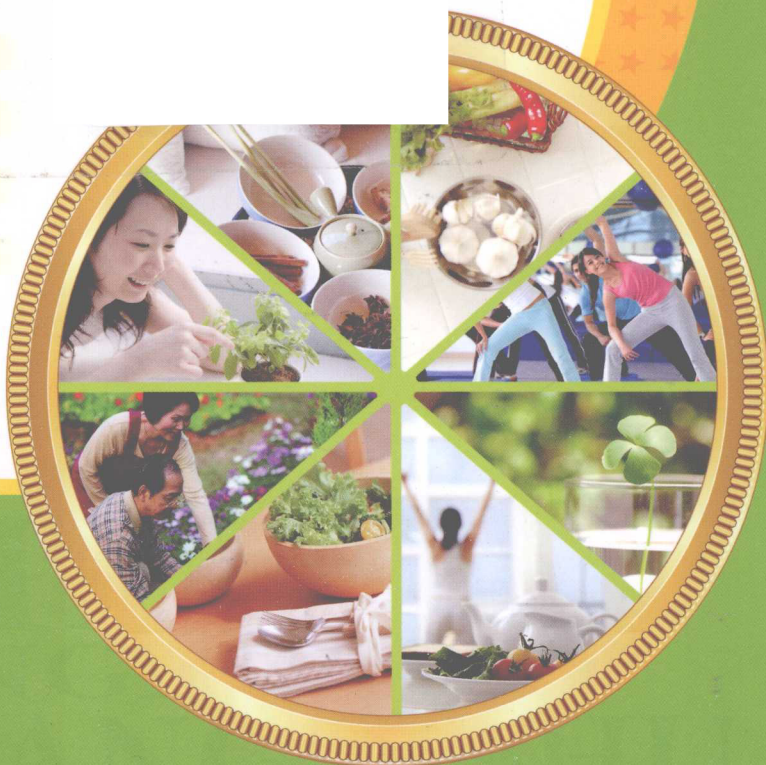
中西结合 巧保健



防病强身 不求医



健康长寿 一册通



气象出版社
China Meteorological Press

生活保健历书系列

最新实用版 健康历书

付大英◎编



ZUI
SHIYONG
JIANKANG
LISHU

 气象出版社
China Meteorological Press

图书在版编目(CIP)数据

最新实用版健康历书/付大英编. —北京:气象出版社,2010.4
ISBN 978-7-5029-4961-7

I. ①最… II. ①付… III. ①历书-中国②保健-基础知识
IV. ①P195.2②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 057723 号

最新实用版健康历书

Zuixin Shiyongban Jiankang Lishu

出版发行:气象出版社

地 址:北京市海淀区中关村南大街 46 号

邮 编:100081

网 址:<http://www.cmp.cma.gov.cn>

E-mail: qxcs@263.net

电 话:总编室 010-68407112,发行部 010-68409198

责任编辑:周 露

终 审:章澄昌

封面设计:樊润琴

责任技编:都 平

责任校对:时 人

印 刷 者:北京中新伟业印刷有限公司

开 本:700×1000 1/16

印 张:20.5

彩 插:3

字 数:300 千字

版 次:2010 年 5 月第 1 版

印 次:2010 年 5 月第 1 次印刷

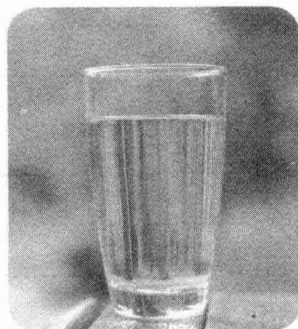
定 价:29.80 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

目 录

第一章 四季养生常识

一、春季养生.....	002	三、秋季养生.....	052
春季生活起居与养生	002	秋季生活起居与养生	052
春季合理饮食与养生	009	秋季合理饮食与养生	057
春季运动健身与养生	017	秋季运动健身与养生	060
春季疾病预防与养生	022	秋季疾病预防与养生	065
二、夏季养生.....	031	四、冬季养生.....	074
夏季生活起居与养生	031	冬季生活起居与养生	074
夏季合理饮食与养生	036	冬季合理饮食与养生	082
夏季运动健身与养生	043	冬季运动健身与养生	088
夏季疾病预防与养生	047	冬季疾病预防与养生	096



第二章 补益五脏药膳

一、五脏食补概说····· 105

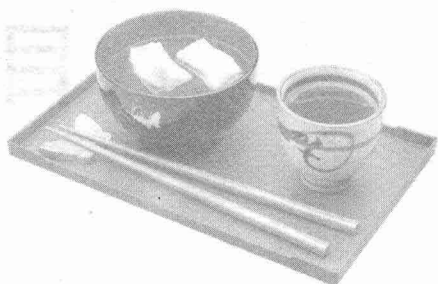
二、补心药膳····· 106

- 鲜人参滑鸡煲 ····· 106
- 红花鱼头豆腐汤 ····· 106
- 附子片羊肉汤 ····· 107
- 柏子仁猪心汤 ····· 107
- 桂圆童子鸡 ····· 108
- 川芎桃仁蒸子鸡 ····· 108
- 莲子百合煨猪肉 ····· 108
- 酸枣仁炖猪心 ····· 109
- 补心羊肉粥 ····· 109
- 参归炖猪心 ····· 109



三、补肝药膳····· 110

- 丹参黄豆汤 ····· 110
- 杞枣鸡蛋汤 ····· 110
- 猪肝枸杞子汤 ····· 111
- 鸡肝菟丝子汤 ····· 111
- 首乌粥 ····· 112
- 桑葚枸杞茶 ····· 112



- 冰糖溪螺饮 ····· 113
- 萝卜根煮溪螺 ····· 113
- 杜仲玄参炖猪腰 ····· 113
- 香附豆腐汤 ····· 114

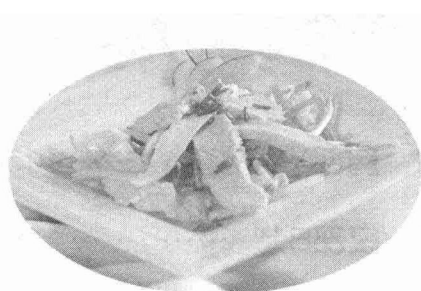
四、补脾健胃药膳····· 115

- 山药汤圆 ····· 115
- 莲子猪肚 ····· 115
- 白术猪肚粥 ····· 116
- 姜桂猪肚汤 ····· 116
- 羊肉萝卜汤 ····· 116
- 脂酒红枣 ····· 117
- 良姜炖鸡块 ····· 117
- 开元寿面 ····· 118
- 茯苓包子 ····· 118
- 姜汁炖鸡 ····· 119

五、补益肺脏药膳····· 120

- 百合粥 ····· 120
- 虫草全鸭 ····· 120
- 川贝酿梨 ····· 121
- 黄芪膏 ····· 121

羊肺汤	122
杏仁豆腐	122
冰糖燕窝	122
北杏猪肺汤	123
贝母甲鱼	123



冰糖黄精汤	123
六、补肾药膳	124
杞子胡桃猪肾汤	124
枸杞肉丝	125
干贝猪瘦肉汤	125
法制黑豆	125
虫草红枣炖甲鱼	126
巴戟杜仲海龙瘦肉汤	126
虫草枸杞淮山羊肉汤	127
枸杞蒸鸡	127
枸杞羊肾粥	128
附片蒸羊肉	128

第三章 穴位养生

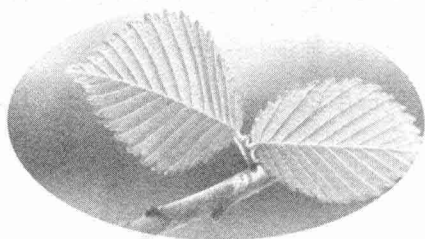
一、穴位按摩养生说	130
二、养生穴位讲解	131
百会穴	131
风池穴	131
养老穴	131
曲池穴	132
内关穴	132
合谷穴	132
后溪穴	133
气海穴	133
命门穴、肾俞	133
环跳穴	133

阳陵泉穴	134
殷门穴	134
昆仑穴	134
太冲穴	134
足三里穴	135
涌泉穴	135



第四章 体检项目解读

一、体检须知·····	137
体检前的准备工作·····	137
体检中的注意事项·····	138
二、三大常规检查·····	139
血常规·····	139
尿常规·····	141
便常规·····	144
三、血生化·····	148
血糖·····	148
血脂·····	150
肝功能·····	152
肾功能·····	155



四、胸部X线检查·····	158
五、腹部B超·····	159
六、一般状况·····	160
血压·····	160
心率·····	160
体重·····	161

第五章 营养保健知识

一、营养保健小测试·····	163
健康小测试·····	163
疲劳度小测试·····	165
二、营养保健的原则·····	167
平衡原则·····	167
搭配原则·····	169
禁忌原则·····	171
节制原则·····	173

食药原则·····	174
三、营养保健的方法·····	176
儿童的营养保健·····	176
青少年的营养保健·····	180
更年期妇女的营养保健·····	182
老年人的营养保健·····	185
电脑工作者的营养保健·····	189
夜班工作者的营养保健·····	192

第六章 慢性病家庭保健

一、糖尿病..... 196

糖尿病的饮食疗法 196

糖尿病的心理疗法 201

糖尿病的运动疗法 204

糖尿病的饮食宜忌 210

二、高血压..... 212

高血压患者，预防血压升高
是保健的关键 212

高血压的饮食疗法 214

高血压的心理疗法 217

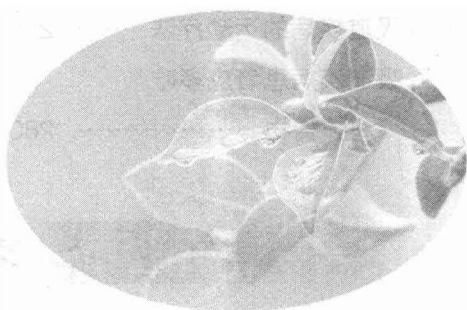
高血压的运动疗法 220

高血压的饮食宜忌 225

三、心脏病..... 226

心脏病的饮食疗法 226

心脏病的运动疗法 228



心脏病的注意事项 230

心脏病的饮食宜忌 232

四、肝病..... 236

肝病的饮食调养法 236

好心态是肝病康复关键 237

气功疗法能缓解肝病 238

肝病的饮食宜忌 241

五、肾脏疾病..... 244

慢性肾脏病饮食治疗 244

慢性肾脏病的运动治疗 245

慢性肾脏病患者的日常护理 248

肾病的饮食宜忌 249

六、胃病..... 251

胃病的饮食疗法 251

胃病的运动疗法 253

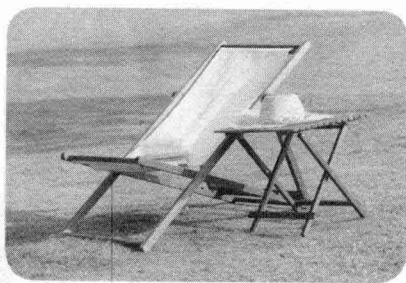
胃病患者的日常调养 254

胃病的饮食宜忌 255

七、呼吸道疾病·····	256	八、颈椎与腰椎病·····	262
防治呼吸道疾病·····	256	颈椎病的日常保健·····	262
慢性呼吸道疾病的饮食调养·····	257	腰椎病的日常保健·····	264
呼吸道疾病的运动疗法·····	258	颈椎病的按摩疗法·····	265
呼吸道疾病患者应多吃		腰痛的按摩疗法·····	267
润肺食物·····	260		

第七章 家庭急救常识

一、家庭急救须知·····	270	三、常见病急救·····	283
给伤口止血的方法·····	270	心绞痛病人的急救·····	283
冷敷和热敷的方法·····	272	低血糖昏迷急救·····	284
如何进行人工呼吸·····	273	急性阑尾炎急救·····	285
如何进行心肺复苏术·····	273	中暑急救·····	286
意识丧失者的急救·····	274	鼻出血急救·····	287
护送急症病人时的体位·····	274	癫痫病人的急救·····	288
如何拨打“120”·····	275		
二、意外伤害急救·····	276	附录:	
烧烫伤的急救·····	276	2010—2019年历表·····	290
耳朵进水和进异物的急救·····	277		
食物中毒的急救·····	278		
酒精中毒的急救·····	279		
煤气中毒的急救·····	280		
异物入眼的急救·····	281		
喉咙卡住异物急救·····	281		
游泳时发生意外的应急方法·····	282		



第一章 四季养生常识

一、春季养生



春季生活起居与养生

1. 春日乍暖还寒，保暖工作做到位

“春捂秋冻”是顺应时节气候的养生保健经验。春季气候变化无常，忽冷忽热，加上人们捂了一冬，代谢功能较弱，不能迅速调节体温，如果春天衣着单薄，稍有疏忽就容易感染疾病，影响健康。

◎春季穿衣要宽松保暖

在衣着方面，由于春天气候变化较大，多出现乍暖乍寒的情况，再加上人体的皮肤腠理已经开始变得疏松，故穿着总的要求是：一方面要宽松舒展，另一方面又要柔软保暖，并且还要做到衣服不可顿减。

符合宽松舒展要求的衣服，在款式上，我们可以选择“V”字型上装或运动装。“V”字型上装一般用棉麻、丝麻、毛麻等粗纺面料制作，其造型上大下紧，穿着自由、轻便、舒适。运动装特点是肩宽大、胸围放松度大、袖根肥大，穿着后觉得轻快、柔软、舒适、自由，又由于其面料选择范围广泛，色彩多为鲜明、和谐的对比色，会使人增添刚健、洒脱之美，使青年人显得强健，老年人显得年轻。

不过这里要指出的是，一些年轻人，特别是青年女性，喜欢穿紧身的衣裤，追求“曲线美”，但穿衣服不仅要考虑到美，还要考虑到健康。女性的阴道常分泌一种酸性液体，使外阴保持湿润，有防止细菌侵入和杀灭细菌的作用，若裤子穿得过紧，就



不利阴部湿气蒸发，长时间过热过湿的环境，为细菌繁殖创造了有利条件，容易引起炎症，在炎症的刺激下，分泌物增多，又引起瘙痒，甚至引起尿道感染。因此，女性内裤宜松，宽大适中，并且不能用尼龙等衣料做内裤。

春季服装的第二个要求是柔软保暖，尽管春天天气转暖，但是气温变化还很大，尤其是早晚与中午的温差还相当大，因此，穿着还宜暖和，一般是两用衫加上毛线衣。



贴心提示

俗话说：“寒从足生，冷从腿来。”因此，我们要注意腿部和足部的保暖，特别是老年人。在减衣服时，宜上薄下厚，即先减上半身的衣服，再减下半身的衣服。还需要提醒老年朋友的是，在减上衣的同时还要做好背部的保暖，可先将棉袄换为棉背心。

◎居室保暖把好门窗关

阳光直射的窗户，可使房间暖和，应让阳光畅通无阻；阳光照不到的窗户，应将窗缝贴严，并且挂上窗帘。另外，最好设双层玻璃门窗，特别是北方，可增加御寒的能力，双层玻璃门窗能使屋内热损失减少50%，冷空气侵入减少25%。

当然，保暖措施严密，不等于说把整个房间全部封闭起来，要处理好保暖与通风的关系。如天气晴朗，最好打开阳光能直射进来的门窗，这样，既可更换室内空气，又能借助太阳的能量使室温增加2~3摄氏度。



贴心提示

我们还可以巧妙地运用暖色装饰房间，如选用粉色窗帘，将淡蓝色的地毯换成红色的，把日光灯撤去换上白炽灯泡，将墙上的雪景照片换为满园春色的装饰画，摆放一些以暖色为主的花卉等，可让人一进屋，便感到迎面而来的是一股热烈、欢快的暖流，身心皆暖。

2. 春天晚睡早起，舒展散步最养生

《黄帝内经》指出：“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。”意谓春天人们应当晚一些睡，早点起，以适应自然界的生发之气。起床后宜披散着头发、舒展着形体，在庭院里信步漫行，这样就能使思想意识、灵感生发不息。

◎晚睡早起以养阳

春为四时之首，既是自然界阳气开始升发的时令，也同样可以看做是

养生的开始，此时，人应该本着“人与大地相应”的基本出发点，顺其自然向上向外疏发人体之阳气。所以，春季养生的一个重点就是要注意保卫体内的阳气，使之由弱到强，逐渐旺盛起来。



贴心提示

我们强调春季养生要顺势而为，并非没有一个限度，甚至走上极端。对于睡眠，要保证充足的时间，遵从基本的睡眠规律，而非晚上睡得越晚越好，早上起得越早越好。

在春天到来之时，皮肤舒展，末梢血液供应增多，汗腺分泌也增多，身体各器官负荷加大，大脑供氧相对减少，中枢神经系统的兴奋性刺激信息减弱，于是人们会感觉懒洋洋、无精打采、昏昏欲睡。这时千万不可贪图睡懒觉，这不利于阳气升发。为了适应这种气候转变，人们的起居也应随之作出相应调节，清晨起床要早，不能再像冬天那样赖被窝，“夜卧早起”，最好六七点钟起床，晚上11点钟左右睡觉。

如果违背了大自然的生长规律，晚上熬夜，一觉睡到中午，则会令阳气大损。阳气受损的结果，轻则表现

为气虚，主要是易疲劳，平时不喜欢运动，一旦运动就汗流如雨，还会头晕、易感冒，重则神经系统出现紊乱，兴奋和作息规律颠倒，影响大脑健康。

◎舒展散步滋阴养阳

春季我们应该经常到户外、湖边或河边、树林中去散步，与大自然融为一体。既可补充冬季寒冷之气所消耗的阳气，又能供奉将要来临的夏暑炎热之气消耗的阴津。

春季的日出之后、日落之时是散步的大好时光，散步宜缓不宜急，缓步而行，全身松弛，手臂自然摆动，手脚合拍，方能呼吸和谐，心怡神悦。散步不拘形式，宜以个人体力来定速度快慢，时间的长短也要顺其自然，应以劳而不倦，见微汗为度。散步时可配合擦双手、揉摩胸腹、捶打腰背、拍打全身等动作，以利于疏通气血，生发阳气。



贴心提示

女性早起散步时，也不要做容貌的精心打扮，甚至不需要紧束头发，可穿着防止着凉的拖鞋，“披头散发”地在庭院散步，尽量舒缓自己的身体就好。

3. 居室庭院绿化对健康大有裨益

我国民间素有“树木花草栽庭院，空气新鲜人舒展”的说法。家庭居室绿化是春季养生的一个重要方面，有益于人的健康长寿。

◎居室庭院绿化对身体的益处

绿色植物可吸收滞留在空气中的大量尘粒，从而使空气得以净化。尤其是绿色植物可过滤放射性物质，消除生活环境中的噪音，改善和调节人体生理功能。植物的青绿色不仅能吸收阳光中对眼睛有害的紫外线，由于色调柔和而舒适，还有益于眸明眼亮和消除疲劳，并且使嗅觉、听觉以及思维活动的灵敏性得到改善。

调查显示，我们若能常在静谧、芬芳、优美的绿色环境中生活，皮肤温度可降低1~2.2摄氏度，脉搏每分钟可减少4~8次，且血流减缓、呼吸均匀、心情舒畅，这对于心、脑血管病、高血压、神经衰弱以及呼吸道疾病有良好的辅助治疗作用。

◎如何绿化居室庭院

(1) 现代居家，阳台能营造全新的天地，因此，应该重视阳台的开发。在阳台上种些花卉，摆上盆景，既可以美化环境，又对人体健康有好



处。如果阳台面积较大，可以用花盆种植攀缘类植物，如牵牛花、茑萝等，它们的藤蔓爬满阳台，绿满窗前，生机盎然，令人赏心悦目。

(2) 春季的绿化要起到调节温度和湿度，以及使人心神愉悦，解困消闷的作用。客厅的绿化可采取点式布局 and 分散式的布局，大小花搭配好，放的位置适当；卧室绿化不宜多放花木，应选用具有健身功能的花木，如仙人球之类的植物就具有防湿的功能，而柠檬、樟树等能释放杀菌的芳香；在书房放上两盆到四盆鲜花，可以起到醒脑提神的作用；在餐厅，将盆栽和插花结合起来，相映成趣，能使人精神抖擞，食欲大增，同时给人一种高雅有品位的感觉。



贴心提示

家庭绿化主要是盆栽花卉，若经几年生长，盆土养分及矿物质减少，而且根系盘绕过多，即使勤施肥浇水也跟不上植物生长的需要，因此须及时补充营养丰富新土，以促进花卉的正常生长，而春季是换盆的良机。对于耐寒能力强的落叶花卉，像月季、紫薇、石榴等，宜在早春萌芽前换土；对于喜暖畏寒的常绿花卉，像一品红、白兰花、茉莉、米兰等，宜在清明至谷雨换土；早春开花的花卉，如梅花、腊梅、迎春等，宜在花谢后换土。盆土的高度，应低于盆沿3厘米左右，以便日后浇水和施肥。栽好后立即浇水，放置在避风阴凉处养护，待7至10天时，再按常规管理。

(3) 室内空气污染程度并不亚于室外的环境污染，因此，室内宜栽些能净化空气的植物，如朴实无华的吊兰，它吸收空气中有毒化学物质的能力在植物中首屈一指，效果甚至超过空气过滤器。房间里只要放一盆吊兰，这一簇簇黄绿相间的叶子，在24小时内便会神奇地将室内环境中的一氧化碳、过氧化氮和其他挥发性气体“吞食”得精光，并将它们输送到根部，经土壤里的微生物分解成无害物质并作为养料吸收。

4. 春季多风干燥，注意防晒护肤

春天，皮肤的新陈代谢变得十分活跃，皮脂腺和汗腺的分泌也日渐增多，此时，空气中的花粉、灰尘和细菌随着阵阵春风到处飘扬，这些都会给皮肤带来不利影响，易引起过敏性

皮炎和斑疹。尤其是男性青年雄性激素分泌旺盛，更易促使痤疮发生。为了防止或减少春天皮肤病的发生，保持皮肤健美，需要注意皮肤保养。

◎春季防晒很关键

千万别以为防晒只是夏天的事，春季防晒更甚于夏！春季虽不像夏季般炎热，但紫外线照射并不弱于夏季，因为春季是全球臭氧层含量最少的季节，所以阳光中的紫外线含量也较高。然而一般人都忽略了春季防晒的重要性，往往使皮肤在不知不觉中受到伤害，容易患上日光性皮炎，使暴露的皮肤上出现红斑、小疹子，奇痒难忍。

很多人不知道，皮肤晒黑其实是从春天开始的。皮肤的新陈代谢周期是28天，故在4月底5月初接受了过强紫外线照射的皮肤，却要等到6月份才

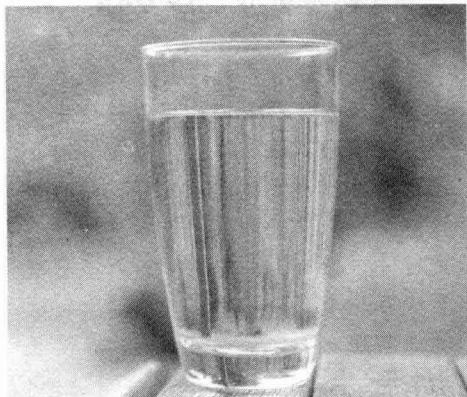
出现晒斑。因此，防晒用品应从春天开始使用。我们在春游时，要戴上宽边防护帽或用阳伞遮挡，脸部可搽些防晒霜，少用或不用光敏物质较多的化妆品，如佛手柑香油、柠檬油、不纯净的凡士林等。

◎注意皮肤的清洁

在春天，我们每天至少要洗脸三次，而且要选用刺激性较小及香料含量少的香皂，用温水彻底清洗。此外，常沐浴对皮肤的保养也十分有效，入浴时，要好好清洗膝盖与肘部等关节部位皮肤，浴后可以按摩脸及四肢。

◎注意多喝水

春季气候干燥，特别要注意多喝水，尤其是在临睡前。别小看了睡前这一杯水，它对肌肤是非常宝贵的，因为当我们睡觉时，这一杯水便在我们的细胞中被循环吸收，使我们的肌肤更加细嫩柔滑。



◎化妆品也该“换季”了

春季是皮肤最脆弱敏感的季节，容易出现失调的现象。冬季使用的滋润护肤品，应调整为保湿品及具有修复受损细胞功能的低油面霜。多风干燥的春季，很多人的皮肤都会紧绷、发干，于是，人们就选择含油分高的面霜来滋润皮肤，但这不仅解决不了问题，有人的皮肤还会因此长出白色小颗粒——脂肪粒。这是因为春季是人体机能活跃的时候，皮脂腺分泌旺盛，皮肤其实并不缺油，之所以感觉发干是因为皮肤缺水。因此，我们应选用有保湿功效的护肤品而非油性的面霜。

另外，也不宜再用液体粉底，而应改用干湿两用粉底，以保持面部干爽不腻，避免沾黏太多灰尘杂质。晚间保养则应选用水质的保养品，以让皮肤充分休息。



贴心提示

护肤我们还应注意生活要有规律，避免过度紧张，不要时常熬夜，保持轻松愉快的心境。这对皮肤的保健很重要。