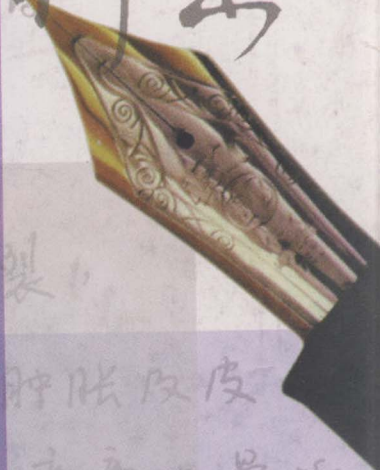


钢笔

行书



字帖

健康保健篇

活动时加重，

处置扭伤时切记不要做后

钢笔行书字帖—健康保健篇

江苏美术出版社出版发行
(南京中央路 165 号, 邮编: 210009)
江苏省新华书店经销
盱眙县印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 2.5
1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

ISBN 7-5344-0841-5/J·842

定价: 6.00 元

关节扭伤

突然剧烈的、不协调的或完全无准备的动作可使关节周围的韧带及软组织受伤，重者可能使韧带完全断裂，与骨折不易区分。

扭伤后的主要症状是疼痛，活动时加重，可伴有肿胀及皮下青紫。如完全不能向某一方向活动，则可能是那一方向的韧带完全断裂。

处置扭伤时切记不要做局

部按摩，尽量不要活动受伤部位。将伤处垫高，放在一个舒适的位置上。小心地将关节露出，做局部冷敷，以减轻肿胀和疼痛。在受伤关节周围包一层厚棉花，再用绷带包扎，也有助于减轻肿胀和疼痛。内用外敷活血化淤中药如云南白药、三七散、红药和跌打丸等，疼痛较重者可服止痛药。

面膜虽好要会用

面膜因对皮肤有营养保健的作用，受到女性青睐，但若用之不当，可能适得其反。

使用面膜应先以温水洗脸，使毛细孔充分舒展，然后用手指或毛刷，将面膜均匀地涂于面颈部，但应避开眼睛、鼻孔、嘴唇、发际。注意面膜不宜像涂雪花膏那样用手揉擦。涂上面膜后，应保持15—20分钟，此时不宜作任何面部表情动作。

以防扯动皮肤。待面膜不粘手时，用手指将干燥的面膜自上而下轻轻揭去，撕不下的可用软毛巾沾水除掉。

除去面膜后，用温水洗净，擦一点营养霜，以弥补损耗的油脂。用面膜后面部会显得格外白晰、润泽和柔嫩，心情自然也轻松不少。

一般来说，30岁以下的女性每2周1次，30岁以上的以每周1次为宜。油性皮肤或有

粉刺的皮肤，带有治疗性质的面膜可酌加一次，过频使用反而会损伤皮脂膜，达到相反的效果。

要警惕首饰病

1、戒指病：戒指太紧，肌肉易造成环状畸形，时间长了可影响手指血液循环而产生局部坏死。此外医生、护士等上班佩戴戒指，会使戒指下的皮肤孽生细菌，对自己和他人的

健康都可产生一定的副作用。

2. 耳环病：戴耳环时，如穿刺用具未经消毒处理，可引起局部感染，甚至引起破伤风、肝炎等。

3. 项链病：脖颈皮肤薄，因此戴项链的部位很容易受到伤害而引起皮炎，佩戴项链应选择加工精细的制品，不要用镀铬、镀镍、镀水银或铝锡合金制品，否则会造成局部皮肤损害。洗澡、午休、睡觉时应

摘下来。同时项链要经常用干净的软布擦拭，以防病菌污染。发现皮肤病变要及时治疗。

4. 首饰皮炎：指有过敏性体质的人其局部皮肤受某一种首饰的刺激而引起的皮炎。预防首饰性皮炎，最好选用纯金、纯银首饰。

5. 金首饰放射病，粗制滥造的金首饰，往往带有放射性元素钴、钋、镭等，这些放射性污染在体内积蓄，能引起

人体血液、骨髓、生殖系统等
方面的恶性病变。

深秋初冬早防冻疮

民间有许多防治冻疮的方法可以试用，这里介绍几种。

1、小红尖辣椒五个，切碎后连籽放入100毫升热水中，浸泡24小时后备用。蘸其液稍用涂擦冻伤处，连续一周，每日早晚各一次，既能预防冻疮复发又可治疗冻疮初起。

2. 独头蒜一个，捣烂后擦冻伤处，每日早晚各治一次，连续十日，可预防冻疮复发。

3. 茄子秧二棵，切碎后水煎，熏洗患处，每日一次，连用一周，对冻疮有治疗和预防作用。

4. 山楂100克，煨熟捣烂趁热敷患处，每日换一次，连用五天，即可起到防治作用。

5. 当归、白芍、生姜各20克，川木通、甘草各10克，

大枣4枚、细辛5克（后放）。
水煎分二次温服，一日一剂。
连服六剂，对冻疮有预防作用。

秋冬话食粥

秋冬时节，天气转冷，人们历来有食粥的习惯。粥的种类繁多，易消化，而且不同的粥对某些疾病还有一定的疗效，具有“驱邪安正、泻寒取暖”的双重作用，下面介绍几种。

一、小米粥：小米善补脾

胃，含有较多的蛋白质、脂肪、钙、铁和维生素B₁等营养成分，被人们称为“健脑主食”，可以防治神经衰弱。

二、小麦粥：具有宁神敛汗，止渴除烦的作用。最适宜于脾胃虚弱、身汗疲倦、心神不安、睡卧不宁的老年人食用。

三、红薯粥，有补气健脾，养血益肝之功效。适宜于有夜盲症、便血、便秘的患者使用。

四、芹菜粥：具有降低血

压的作用。适于患高血压、血管硬化者食之。

五、藕粥：有止血、止泻、健胃之功效。适宜于胃出血、肺结核咯血、腹泻、胃口欠佳、口干等病患者食用。

进补说鸭

鸭肉奇鲜，且性平和而不热、脂肪高而不腻。鸭肉营养丰富，含有较多的蛋白质、脂肪、铁质，有强身祛病功能。

老母鴨補虛滋陰。久病虛弱、虛勞吐血、老年体衰、食之可補之氣、除疾病，提精神。人體缺乏水分，它能補之；人有唇干舌燥，它能緩之；人有虛熱，它能解之。

烏骨鴨除癆止咳。結核病患者，食用烏嘴、黑腿、烏骨的鴨子，可以減少潮熱，減少咳嗽，抑制毛細血管出血。

青頭鴨通利小便。慢性腎炎患者，常小便不利，周身水

肿。食用青头鸭，不但利小便，除水肿，还能补肾水，固本抗病。

纯白鸭可治食管癌、血癌。喝其生血，可抑制癌症恶化。多喝鸭血汤，可以抗癌补虚壮体。

蒸银耳羹

用银耳5克，放入稍温的水浸泡半小时，加工整理后放入碗内，加适量水，胶水蒸1

小时后，加进适量冰糖再煮，待银耳煮至稠羹状时，一次吃完。每天吃1次，连吃7至10天。此方如每晚临睡前吃，可治高血压、血管硬化，眼底出血等症；早晨空腹吃，可治肺结核，痰中带血、大便秘结、月经不调等。

冬阳“猛如虎”

所谓“冬阳猛如虎”，是基于眼下特殊的天文环境提出的。