

赵晓荣
马玉兰
刘印国

主
编

医疗保健按摩与健康

中国标准出版社



医疗保健

按摩与健康



刘印国 马玉兰 赵晓荣 主编

中国标准出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

医疗保健按摩与健康/刘印国,等主编. —北京:中国标准出版社,2010

ISBN 978-7-5066-5810-2

I. ①医… II. ①刘… III. ①保健-按摩疗法(中医)-问答 IV. ①R244.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 108522 号

中国标准出版社出版发行
北京复兴门外三里河北街 16 号

邮政编码:100045

网址 www.spc.net.cn

电话:68523946 68517548

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 8.75 字数 245 千字

2010 年 7 月第一版 2010 年 7 月第一次印刷

*

定价 20.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68533533

《医疗保健按摩与健康》

编 委 会

主 编： 刘印国 马玉兰 赵晓荣

副 主 编： 刘春宏 苏 旭 孙继龙 宋 学

陈彩娟 张 霞 赵立芬 王红芳

赵立明 孙小华

编 委： 刘 洁 刘文韬 付玉喜 魏文佳

许永刚 张冬夏 刘 悦 张雪萍

刘建秀 顾士圻 杨金锁 刘冬明

郭智慧 赵玉考 高兴娟

前 言

健康是人类最大的财富,也是现代人的首要需求。保健按摩是一种在人的体表进行适当推动的保健方法。其施术手法颇多,动作轻柔,运用灵活,便于操作,适用范围甚广,不论男女老幼、体质强弱、有无病症,均可采用不同的施术手法,进行保健按摩。健康已经是每个人、每个家庭希望的目标。因此,只有以医学知识作为指导,全面地普及医学保健知识,才能实现人人健康的目标。

本书通过详细解答健康理念、生活方式、膳食营养、老年人保健、儿童保健、医疗保健按摩等知识,能给年老体弱多病者送去一种自助自救的方法,也能为生活节奏快、工作压力大、身体处于亚健康的人群提供一种可行的保健措施。

本书力求内容科学准确、通俗易懂、简明扼要、切合实际,使之更适合于广大家庭和基层医务工作者应用。由于编写水平有限,书中有不妥之处,欢迎同行及广大读者提出宝贵意见,并加以指正,使其不断完善,更好地服务于社会。

编 者

2010年3月18日

• 5 •

目 录

第一章 健康理念	1
1. 正确的健康理念是什么?	1
2. 什么是健康?	1
3. 健康的标志有哪些?	1
4. 身体获得健康的措施有哪些?	2
5. 影响健康的因素有哪些?	3
6. 什么是疾病?	4
7. 什么是功能性疾病?	4
8. 哪些疾病属于器质性疾病?	4
9. 身体疾病是怎样发生的?	4
10. 正气在发病中有何意义?	4
11. 如何预防疾病?	5
12. 预防疾病的良好习惯有哪些?	6
13. 冬天保健时注意事项有哪些?	7
14. 身体保健包括哪些内容?	7
15. 常见日常生活保健包括哪些内容?	7
16. 什么是中医保健?	8
17. 什么是养生与保健?	8
18. 什么是正确的健康观?	8
19. 怎样评价身体健康状况?	9
20. 什么是健康心理?	9
21. 什么是健康生活方式?	11
22. 如何理解社会适应性健康?	12

23. 什么是具有良好的社会适应能力?	12
24. 中年人健康标准是什么?	12
25. 老人健康标准是什么?	13
26. 什么是健康的“五快三良好”?	13
27. 什么是良好的性格?	14
28. 如何用良好的心态提高处世做人的能力?	15
29. 什么是良好的人际关系?	16
30. 什么是良好心态?	17
31. 什么是亚健康?	19
32. 亚健康有哪些表现?	20
33. 心理健康标准是什么?	20
34. 影响人的心理健康的因素有哪些?	21
35. 怎样才能健康长寿?	22
36. 什么是衰老?	23
37. 什么是健康教育?	23
38. 什么是健康促进?	23
39. 什么是健康管理?	23
40. 健康管理的哪些部分组成?	23
41. 什么是健康体检?	24
42. 为什么要定期做健康检查?	24
43. 如何正确的面对健康检查?	25
44. 如何增强人体免疫功能?	25
45. 医学的目的是什么?	26

第二章 生活方式与健康

1. 什么是生活方式?	27
2. 不良的生活方式和行为有哪些?	27
3. 生活方式与健康的关系有哪些?	28
4. 睡眠与健康有什么关系?	30
5. 运动与健康有什么关系?	31

6. 什么是适量运动?	31
7. 适量运动的原则是什么?	32
8. 每天什么时候是最佳的运动锻炼时间?	32
9. 为什么说步行是最好的运动?	32
10. 简便易行的步行锻炼方法有哪些?	33
11. 倒退行走锻炼法对身体有什么好处?	34
12. 健康的五个要素是什么?	34
13. 健康四大基石是什么?	34
14. 烟草中有哪些有害物质?	36
15. 吸烟对人体的危害有哪些?	36
16. 什么是被动吸烟?	36
17. 为什么说被动吸烟危害性更大?	37
18. 被动吸烟对儿童健康有哪些影响?	37
19. 女性吸烟有什么危害?	38
20. 未成年人吸烟有什么危害?	39
21. 吸烟可导致哪些疾病?	40
22. 戒烟有什么好处?	40
23. 过量饮酒有什么危害?	41
24. 饮葡萄酒有什么好处?	42
25. 为何酗酒会引起酒精肝?	43
26. 酒精肝的预防保健有哪些措施?	43
27. 什么是酒精肝“四步综合疗法”?	44

第三章 膳食营养与健康

1. 什么是膳食?	45
2. 如何理解膳食营养?	45
3. 什么是营养?	46
4. 什么是合理营养?	46
5. 人体需要几种营养素,其功能是什么?	46
6. 基本营养素的作用有哪些?	48

7. 食物有哪几类?	49
8. 什么是营养价值?	50
9. 奶类食物有哪些营养价值?	50
10. 蛋白质含量高的食物有哪些?	50
11. 蛋白质有哪些生理作用?	50
12. 为什么要补充植物性蛋白质?	51
13. 每人每天需要多少蛋白质?	51
14. 脂肪对人体有哪些作用?	51
15. 每人每天需要多少脂肪?	52
16. 什么是氨基酸?	53
17. 人体必需的氨基酸有哪些?	53
18. 什么是脂肪酸?	54
19. 什么是碳水化合物?	54
20. 碳水化合物分几类,其作用是什么?	54
21. 每人每天需要多少碳水化合物?	55
22. 每人每天需要多少水?	55
23. 每人每天吃多少克盐为宜?	56
24. 什么是矿物质?	56
25. 矿物质对小儿有什么作用?	57
26. 矿物质对小儿健康有什么影响?	57
27. 什么是维生素?	58
28. 维生素分几类?	58
29. 素食者人体内哪些营养素容易缺乏?	58
30. 如何保证营养全面?	58
31. 什么是平衡膳食?	59
32. 平衡膳食的八条原则是什么?	60
33. 什么是中国居民平衡膳食宝塔?	60
34. 什么是有益健康的食品?	60
35. 什么是垃圾食品?	60
36. 什么是保健食品?	61

37. 如何区分普通食品、药品和保健食品?	61
38. 哪些人群需要服用保健食品?	62
39. 为什么提倡多吃粗粮和杂粮?	63
40. 为什么提倡多吃鱼?	63
41. 如何理解食物多样和粗细搭配?	64
42. 吃什么油最好?	66
43. 每天吃多少食盐最好?	66
44. 吃哪些食物对身体健康更有益?	67
45. 怎样清洗蔬菜水果上的农药?	67
46. 怎样烹出营养?	67
47. 为什么说吃营养价值较高的食物也要适度?	68
48. 人们在食用蔬菜时有哪些误区?	68
49. 怎样补钙合理?	69
50. 经常饮用哪种水对身体有益?	69
51. 人体健康与营养有什么关系?	70

第四章 老年保健与健康

1. 老年人的年龄是如何划分的?	72
2. 什么是生理年龄?	72
3. 什么是心理年龄?	73
4. 老年人要做到哪“三好”?	73
5. 老年人要做到哪“七伴”?	74
6. 老年人要做到哪“十乐”?	75
7. 老年人饮食养生的原则是什么?	76
8. 老年人散步有什么好处?	78
9. 老年人如何选用滋补品?	80
10. 老年人有哪些心理特点?	82
11. 老年人为何经常发脾气?	83
12. 老年人心理平衡“六要诀”是什么?	83
13. 老年人有哪些基本心理需求?	84

14. 情绪对老年人健康有什么影响?	85
15. 老年人常见的心理疾病有哪些?	86
16. 老年人如何保持良好的心态?	87
17. 老年人膳食要注意什么?	87
18. 老年人为何要晒太阳?	89
19. 老年人防治骨质疏松有哪些误区?	89
20. 老年人用药有哪些注意事项?	90
21. 老年人夜间发生心绞痛和脑梗死如何救治?	91
22. 老年人定期输液有哪些潜在危险?	91
23. 老年人手抖是什么原因?	92
24. 老年人皮肤为什么会出现老年斑?	92
25. 老年人如何防治老年斑?	93

第五章 儿童保健与健康 94

1. 正常新生儿身长体重头围的标准是多少?	94
2. 如何处理新生儿脐带?	94
3. 怎样预防新生儿红臀的发生?	94
4. 什么是新生儿破伤风?	95
5. 怎样预防新生儿破伤风?	96
6. 怎样保护新生儿皮肤?	96
7. 怎样防止新生儿发生意外?	96
8. 怎样做好婴幼儿保健?	97
9. 怎样测算婴幼儿的正常发育指标?	98
10. 影响小儿生长发育的因素有哪些?	99
11. 什么样的枕头适用于婴幼儿?	100
12. 婴幼儿适合穿什么样式的服装?	101
13. 婴幼儿适合穿什么样式的鞋子?	101
14. 婴幼儿患有湿疹如何治疗?	101
15. 怎样保护小儿牙齿?	102
16. 怎样注意婴幼儿的营养合理?	103

17. 小儿如何进行日光锻炼?	103
18. 怎样训练幼儿的睡眠习惯?	104
19. 婴儿为什么要定期进行健康检查?	105
20. 怎样给小儿喂药?	105
21. 怎样给婴幼儿测量体温和脉搏?	106
22. 小儿什么时候出牙?	107
23. 怎样保护乳牙?	108
24. 有小儿家庭应准备哪些药品?	109
25. 小儿每天需要补充多少水量?	110
26. 小儿适合吃何种谷类和豆类食物?	110
27. 什么时候给小儿添加辅助食物最佳?	110
28. 一至两岁幼儿食谱如何制定?	110
29. 哪些食物不宜给小儿食用?	111
30. 小儿进食时应注意什么?	111
31. 怎样选择适合小儿吃的水果?	112
32. 怎样促进孩子的语言发育?	112
33. 怎样保护小儿眼睛?	113
34. 怎样保护小儿的耳朵?	114
35. 新生儿鼻子不通气怎么办?	115
36. 为什么应培养孩子尽早使用筷子的习惯?	115
37. 怎样矫治儿童咬指甲等不良习惯?	115
38. 对学龄儿童应进行哪些行为指导?	116
39. 什么是儿童多动症?	117
40. 儿童应养成哪些饮食卫生习惯?	118
41. 如何纠正儿童偏食、挑食?	119
42. 为什么说母乳是婴幼儿的最好食品?	120
43. 婴幼儿预防接种有哪些禁忌证?	120
44. 儿童基础免疫中“四苗”是什么?	121
45. 儿童为什么要进行预防接种?	121
46. 预防接种前有什么注意事项?	122

47. 预防接种后可能出现哪些反应?	122
48. 哪些儿童不宜或应暂缓进行预防接种?	123
49. 为什么注射过麻疹疫苗的儿童还会出现 麻疹?	123
50. 疫苗如何进行接种?	124
51. 流感疫苗什么时间接种最合适?	124
52. 流感疫苗为何要每年进行接种?	125
53. 接种哪种流感疫苗好?	125
54. 哪些人群适合接种疫苗?	125
55. 什么人群不宜接种疫苗?	125
56. 疫苗接种有哪些好处?	126
57. 接种疫苗有哪些不良反应?	126
58. 接种疫苗应注意什么?	126
59. 为什么接种疫苗会无效?	127
60. 如何开发小儿智力?	127
61. 什么是全脑开发?	128
62. 为什么说三岁决定一生?	128

第六章 常用保健按摩及常见病穴位按摩 130

一、常用保健按摩	130
1. 什么是按摩?	130
2. 按摩有什么作用?	130
3. 按摩对循环系统有什么作用?	132
4. 为什么说按摩有降血压的作用?	133
5. 按摩对神经系统有什么作用?	133
6. 按摩对消化系统有什么作用?	134
7. 按摩对运动系统有什么作用?	134
8. 按摩对人体免疫功能有什么作用?	135
9. 按摩对中老年保健有什么作用?	135
10. 脑疲劳的自我按摩法如何操作?	136

11. 头部保健按摩法如何操作?	138
12. 为什么说按摩腹部能保健养生?	139
13. 眼睛按摩保健如何操作?	140
14. 面部按摩的作用和步骤是什么?	140
15. 消除疲劳的方法有哪些?	141
16. 为什么按摩时要应用介质?	143
17. 按摩手法有哪些?	143
18. 不宜或慎用按摩的疾病有哪些?	144
19. 按摩的常用体位有哪些?	144
20. 按摩的基本手法有哪些?	144
21. 按摩的基本要求是什么?	149
22. 初级保健按摩师应注意什么?	149
23. 什么是一指禅推法?	150
24. 一指禅推法注意事项是什么?	151
25. 什么是梳法?	151
26. 什么是滚法?	152
27. 什么是揉法?	153
28. 什么是摩法?	154
29. 什么是擦法?	155
30. 什么是推法?	155
31. 什么是搓法?	157
32. 什么是抹法?	157
33. 什么是抖法?	158
34. 什么是振法?	158
35. 什么是按法?	159
36. 什么是点法?	160
37. 什么是捏法?	160
38. 什么是拿法?	161
39. 什么是捻法?	161
40. 什么是踩跷法?	162

41. 什么是拍法?	162
42. 什么是击法?	163
43. 什么是弹法?	163
44. 什么是摇法?	164
45. 什么是背法?	164
46. 什么是扳法?	165
47. 什么是拔伸法?	165
48. 什么是老子按摩法?	168
49. 什么是天竺国按摩法?	170
50. 什么是保健功?	171
51. 保健功的适用范围有哪些?	174
52. 保健功的注意事项是什么?	174
53. 感冒按摩法如何操作?	174
54. 胃下垂按摩法如何进行?	175
55. 呃逆按摩法如何进行?	175
56. 腹泻按摩法如何进行?	175
57. 便秘按摩法如何进行?	176
58. 胃炎按摩法如何进行?	177
59. 颈椎病按摩法如何进行?	177
60. 慢性腰疼如何按摩?	178
61. 踝关节扭伤如何按摩?	178
62. 什么是老年家庭保健按摩十四法?	178
63. 如何对全身保健按摩?	179
64. 肩关节保健按摩如何进行?	180
65. 如何对乳房进行保健按摩?	180
66. 什么是中医的“捏脊”疗法?	181
67. 什么是推背?	181
68. 腰背痛如何进行按摩?	182
69. 脚部变化反映什么疾病信号?	182
70. 脚底如何保健按摩?	183

71. 什么是消除皱纹的按摩保健方法?	184
72. 什么是浴头?	185
73. 什么是扣攒竹?	185
74. 什么是旋眼睛?	185
75. 什么是点睛明?	185
76. 什么是揉眼皮?	186
77. 什么是按太阳?	186
78. 什么是叩牙齿?	186
79. 什么是磨鼻背?	187
80. 什么是干洗面?	187
81. 什么是假梳头?	187
82. 什么是鸣天鼓?	187
83. 什么是揉胸脯?	187
84. 什么是抓肩肌?	187
85. 什么是点膻中?	187
86. 什么是苏华盖?	187
87. 什么是豁胸廊?	188
88. 什么是舒大肠?	188
89. 什么是分阴阳?	188
90. 什么是揉环跳?	188
91. 什么是搓腰眼?	188
92. 什么是甩双手?	188
93. 什么是捶两肩?	188
94. 什么是顶十指?	188
95. 什么是捏虎口?	189
96. 什么是旋膝盖?	189
97. 什么是擦大腿?	189
98. 什么是揉腓肠?	189
99. 什么是掐跟腱?	189
100. 什么是搓脚心?	189

二、常见病穴位按摩	189
1. 扁桃腺疼痛如何按摩?	189
2. 治疗便秘的穴位如何按摩?	189
3. 治疗出汗的穴位如何按摩?	190
4. 治疗低血压的穴位如何按摩?	190
5. 什么是治疗风湿疼痛的穴位及指压法?	190
6. 什么是治疗感冒的穴位及指压法?	190
7. 什么是治疗高血压的穴位与指压法?	191
8. 什么是治疗更年期障碍的穴位及指压法?	191
9. 什么是治疗骨折、伤痕等后遗症穴位与指 压法?	191
10. 什么是治疗喉咙痛、鼻塞的穴位及指压法?	191
11. 什么是治疗假性近视的穴位与指压法?	192
12. 什么是治疗肩膀肌肉僵硬、酸痛的穴位及 指压法?	192
13. 什么是治疗睑腺炎(麦粒肿)的穴位与指 压法?	192
14. 什么是治疗脚气的穴位及指压法?	192
15. 什么是治疗口腔炎的穴位与指压法?	193
16. 什么是治疗慢性胃炎、胃痛的穴位与指压法?	193
17. 什么是治疗老花眼的穴位及指压法?	193
18. 什么是治疗肋间神经痛的穴位及指压法?	193
19. 什么是治疗麻疹的穴位及指压法?	193
20. 什么是治疗目眩、头昏眼花的穴位及指压法?	194
21. 什么是治疗膀胱炎的穴位及指压法?	194
22. 什么是治疗气喘发作的穴位及指压法?	194
23. 什么是治疗气喘的穴位及指压法?	194
24. 什么是治疗怯寒症的穴位及指压法?	194
25. 什么是治疗妊娠反应的穴位及指压法?	195
26. 什么是慢性腰痛的穴位与指压法?	195