

苏明 编

生活解忧五百计

许达题



天津科学技术出版社



金瓶梅
詞話

金瓶梅
詞話

金瓶梅
詞話

金瓶梅
詞話

金瓶梅
詞話



生活解忧 500 计

苏 明 编

天津科学技术出版社

津新登字(90)003号

责任编辑:杨勃森

梁 旭

生活解忧 500 计

苏 明 编

*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 9.5 字数 187 000

1993 年 6 月第 1 版

1993 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—4 150

ISBN 7-5308-1283-1/Z·67 定价:5.00 元

序

《生活解忧 500 计》一书的出版,是广大中老年人的福音。这本书是苏明同志经多年搜集整理而成,它是集诸家之长,针对中老年人的生理变化和生活中常见的多发病症进行自我保健,可以不花钱或少花钱,用小偏方、小验方、小妙方自我解除病患,容易做,见效快的工具书。其中有些是编者自身验证见效的。文字通俗易懂,一学就会,一用就灵,真可谓来自群众、来自历史的实践经验总结,当然有些还需要进一步作科学的分析和验证加以提高。

老年人是我们国家的财富,是我们国家安定和发展的重要力量。过去,在旧中国有“人生 70 古来稀”之说;而今,在中国共产党领导下推翻三座大山,建立了社会主义新中国,人们称谓:百岁不为奇,九十不算稀,八十不言老,七十正当年,六十小弟弟。目前,全国 60 岁以上的人口近一亿,人口老龄化迅将到来,老年人的医疗保健已提到重要议事日程,用简单易行的自我保健方法很适合当前的需要。

苏明同志现年 74 岁,他 1932 年参加中国共产党,1935 年在永年中学任党支部书记,1937 年到山西太原参加薄一波同志领导下的军政训练班和青年抗敌决死队。以后他长时间从事党的组织工作。离休前曾任中共天津市委组织部副部长,现任市老龄委副主任。虽然他年事已高,但仍兢兢业业,一直为老年事业奔忙。他不仅关心老年保健事业,而且常即兴作

诗。

1991年10月18日我和苏明同志一同参加了在第三医院召开的“老年病医疗康复座谈会”，有许多著名的专家教授参加，他即兴写出：

教授专家聚三院，
畅谈晚霞红满天。
美景如何能长久，
防风驱云益延年。
医疗科研再提高，
体强精技普人间。
精神愉快复少壮，
百万劲松寿南山。

由此可以看到苏明同志关心老年保健的心情。祝所有老年朋友和苏明同志健康长寿，精神愉快。

李中垣

1992年10月8日于天津



生活顾问

巧煮食品.....	(1)
蒸馒头的诀窍.....	(1)
夹生饭变熟法.....	(2)
炖肉快熟法.....	(2)
牛奶好坏的鉴别.....	(2)
牛奶的妙用.....	(2)
油炸花生米保脆.....	(3)
煮牛奶的学问.....	(3)
几种食品的妙用.....	(4)
吃活鱼好还是吃死鱼好.....	(4)
煎鱼防焦法.....	(5)
鱼胆汁洗除法.....	(5)
食鳖须知.....	(5)
鸡蛋怎样吃法好.....	(5)
海带宜现洗现煮.....	(6)
海带软煮法.....	(7)
醋卤面的醋卤制作.....	(7)
栗子的营养与选购.....	(7)

简易炒栗法	(8)
用花生油炒菜要先放盐	(8)
蘑菇巧渍法	(8)
吃皮蛋宜加姜醋汁	(9)
杀鸡的学问	(9)
肝腥消除法	(9)
几种食物保存法	(9)
家庭储存苹果	(10)
陈茶叶也可恢复香味	(10)
防止土豆出芽	(10)
防止酸菜腐烂	(10)
中西药混用五忌	(11)
青光眼禁用的胃痛药	(11)
维生素和抗生素不可同服	(12)
豆浆与蜂蜜不宜一起冲吃	(12)
服痢特灵忌啤酒	(12)
烂姜对肝细胞有害	(12)
人参萝卜可同服	(13)
服用人参的禁忌	(13)
服用西药的饮食禁忌	(14)
关节炎患者应少吃海产品	(14)
剩茶水可除腥味	(15)
老年人用抗生素容易产生的副作用	(15)
老人吃错药咋办	(15)
疾病与食忌	(16)
喝豆浆五忌	(16)

吃海味后不宜立即吃水果	(17)
吃狗肉后不宜喝茶	(17)
熟肉制品应加热消毒后再吃	(17)
白酒切忌与汽水同饮	(17)
生豆油不能用于拌馅	(18)
烧鱼忌早放生姜	(18)
酱油煮沸不可取	(18)
过量饮啤酒影响肝功能	(19)
不宜用热水瓶装啤酒和果汁	(19)
老年人少饮啤酒好	(19)
高盐饮食损害胃粘膜	(20)
生病发烧时不宜饮茶	(20)
哪些人不能服蜂王浆	(20)
哪些人不宜吃螃蟹	(20)
“败油”催人老	(21)
饮食过度可致“富贵病”	(21)
禁食可增加妇女胆石症的危险	(22)
早餐多吃甜食更易饿	(22)
晚餐太迟易诱发尿结石	(22)
老年人吃水果应注意些什么	(22)
吃柿子三忌	(23)
空腹吃糖有害	(23)
老人预防食欲减退的措施	(24)
打火机不能用汽车汽油	(24)
香油对吸烟饮酒者的保健作用	(25)
不利于健康的生活方式	(25)

干鲜水果贮藏法	(25)
食品的保质期	(26)
鲜生姜片治疗晕车晕船有特效	(27)
酸碱溅入眼睛怎样自救	(28)
鱼刺卡喉的急救法	(28)
玻璃巧擦法	(28)
怎样洗衣不掉色	(28)
巧用盐	(29)
这些电器最怕什么	(30)
怎样贮藏电风扇	(31)
冬季使用电视机应注意什么	(32)
入夏电视机须三防	(32)
彩电不宜“坐”电车	(33)
彩电使用十忌	(33)
戴花镜看电视的窍门	(34)
电冰箱的新功能	(35)
胶卷可延长有效期	(36)
使香味更浓法	(36)
减少冰箱噪音法	(36)
如何防止电热毯影响健康	(36)
冰箱不宜存放蔬菜	(37)
灯丝断后搭丝再用危险	(37)
怎样选购电取暖器	(38)
普通电池的选用	(39)
巧用电吹风	(39)
巧用吸尘器灭蚊	(40)

如何保养好电话	(40)
卧室布置技巧	(41)
壁挂家具巧设置	(42)
如何保养好家具	(42)
消除白蚁的方法	(44)
怎样延长烟筒使用寿命	(45)
驱走室内隐形杀手——氡	(45)
仙人掌宜放在室内	(46)
厨事诀窍十六例	(46)
厨房小常识	(48)
怎样消除厨具异味	(48)
巧除厨房污垢	(49)
巧除厨房白瓷砖上的黄渍	(49)
消除家具烫痕法	(50)
巧除金属镜框锈迹法	(50)
巧除瓷器上茶垢法	(50)
用筷子五忌	(50)
蔬菜垂直放好	(51)
大米防蛀五法	(51)
怎样收藏凉席	(51)
天然空气净化器	(52)
巧用杀虫气雾剂	(52)
蚊香的妙用	(54)
使用羽绒被应注意	(55)
夏季衣物如何入柜	(55)
醋除衣上“亮光”	(56)

汽水可除衣上汤渍	(56)
除塑料雨衣皱褶法	(56)
熨平衬衫衣领皱褶法	(56)
除蚊帐烟熏黑法	(57)
洗衣粉灭虱效果好	(57)
哪些光会造成污染	(57)
香烟的烟雾导致孩子厌食	(58)
家畜皮肤传染的“克星”	(59)
家庭盆花的冬季管理	(59)
秋季盆花何时入室	(60)
花疗诀	(60)

美容保健

怎样保持皮肤和毛发的健美	(62)
美容医术古今谈	(64)
润肤驻颜话桃花	(65)
黄瓜系列化妆品	(66)
美容保健食品——胡萝卜	(67)
醋能美容	(68)
中老年人的美容保健法	(69)
延缓衰老的美容食品	(70)
染发有损健康	(70)
增白化妆品不可常用	(71)
提前进餐——简便减肥法	(72)
反复节食减肥有害	(72)
女性三十保健谈	(74)

更年期女性十要	(74)
---------------	------

(80)	
------------	--

自我体检	
-------------------	--

衰老的自我测定指标	(76)
-----------------	------

老年人精神状态自查 20 法	(77)
----------------------	------

自我查体十法	(78)
--------------	------

自测体力年龄	(78)
--------------	------

如何自我诊断身心压力	(79)
------------------	------

老年人日常生活能力自测	(81)
-------------------	------

人体气味与健康	(82)
---------------	------

尿的“赤橙黄绿青蓝紫”	(82)
-------------------	------

您缺哪种维生素	(83)
---------------	------

看鼻子知健康	(84)
--------------	------

辨味的是鼻子不是舌头	(84)
------------------	------

怎样自查心脏病	(85)
---------------	------

口腔异味——疾病的“信号”	(85)
---------------------	------

特殊步态与疾病	(88)
---------------	------

从口腔病变观察金属中毒	(89)
-------------------	------

人体器官各有年龄	(89)
----------------	------

心率和寿命	(90)
-------------	------

血型与毛发	(91)
-------------	------

血型与衰老	(92)
-------------	------

决定血型的物质	(92)
---------------	------

眼睛与心血管疾病	(93)
----------------	------

疾病征兆的自我检查	(94)
-----------------	------

“健康圈”似镜	(95)
---------------	------

“老年环”与脑动脉硬化	(96)
看肚脐知健康	(96)
望舌诊病	(97)
巧算人体生物钟	(97)
算算您的寿命	(98)
测测您的自制力	(99)
长寿关:35—55岁	(100)
肺活量与“寿命预测”	(101)

食疗与保健

返老还童食疗一方	(102)
吃甜食的时间选择	(102)
食物的药用功能	(103)
葡萄的疗疾功用	(104)
控制胆固醇的食品调配	(104)
常喝骨头汤好处多	(104)
老年人应多食虾皮	(105)
食花有益健康	(105)
老人吃糖有利于增强记忆力	(106)
十二种食品最益健康	(106)
豆腐的医疗保健功用	(107)
老年人摄入蛋白要适量	(107)
可使寿命延长的七点建议	(107)
防暑饮料配制法	(108)
食愈少 年愈益	(108)
不宜同食的食物	(109)

经常看电视应多吃哪些食物·····	(109)
百岁老人的重要启示·····	(110)
提肛防病之法·····	(112)
雨中散步利健身·····	(112)
用小苏打水洗浴可防衰老·····	(112)
消除疲劳一法·····	(113)
老人“六自”·····	(113)
健康长寿“五忘诀”·····	(114)
老人怎样增强记忆力·····	(115)
应付恼怒五法·····	(117)
积极休息法·····	(117)
老年人健身法——睡前百步走·····	(118)
老年人晨练前喝杯糖水好·····	(119)
肥胖老人不宜健身跑·····	(119)
三种人饭后不宜立即午睡·····	(119)
站姿思维更敏捷·····	(120)
中老年人怎样正确对待胆固醇与脂肪·····	(120)
多使用左手可预防脑溢血·····	(121)
老年人服用安眠药要谨慎·····	(121)
治疗失眠二法·····	(122)
中外名人自疗失眠法·····	(122)
治老人失眠十法·····	(123)
头东脚西睡觉有益健康·····	(124)
老人永远快乐的秘诀·····	(125)
让您更年轻·····	(125)

按摩与锻炼

神仙起居法.....	(127)
老人晨起健身八法.....	(128)
床上按摩法.....	(129)
养生长寿话捏脊.....	(132)
适合老年人的自我按摩法.....	(133)
十种老年病的按摩法.....	(134)
抗老防病按摩法.....	(138)
喷酒速效按摩疗法.....	(142)
聪耳明目按摩法.....	(143)
按摩治疗更年期综合症.....	(145)
老年颈椎病的预防和自我治疗.....	(145)
颈椎病的自我按摩疗法.....	(146)
按摩手背治目眩法.....	(147)
可防老年痴呆的手指运动.....	(148)
老年如何练太极拳.....	(148)
打太极拳的“十忌”、“十要”.....	(151)
多种健身步行法.....	(152)
快步走 人长寿.....	(153)
快步行走更健康.....	(154)
高龄老人行走健身好.....	(155)
踏足健身法.....	(155)
按摩涌泉穴治疗高血压.....	(156)
按摩手足指甲治疗高血压.....	(156)
自我按摩防治高血压.....	(157)

指压法防治冠心病·····	(158)
自我按摩预防心绞痛·····	(159)
心绞痛的简易疗法·····	(160)
中老年人心跳过快怎么办·····	(160)
健身强体的摩足法·····	(161)
老人常用保健穴位及按摩方法·····	(161)
按压肚脐可治阳痿·····	(162)
老年人宜练提肾功·····	(162)
锻炼关节防衰老·····	(163)
体弱老人的家庭健身操法·····	(164)
中老年人腰背痛简易体育疗法·····	(165)
老年人腰痛的体操疗法·····	(166)
最佳健脑活动之一——跳绳·····	(167)
最新健美操·····	(168)
站桩疗法·····	(169)
反常健身法·····	(169)
抓头养生法·····	(170)
中老年人的健齿技巧·····	(171)
甩胳膊可治“五十肩”·····	(172)
足跟痛的非药物疗法·····	(172)
脖颈伸展法治疗慢性头疼·····	(173)

防病治病

治肾亏腰痛方·····	(175)
治肾盂肾炎方·····	(175)
治肾炎水肿方·····	(175)