

新编保健养生集锦

刘骏 编著



家政报社编印

新编保健养生集锦

刘 骏 编著

家政报社编印

广州市台湾同胞联谊会赠

图书在版编目 (CIP) 数据

新编保健养生集锦

刘骏

—广州：家政报社，2006.8

责任编辑：黄文辉

装帧设计：卢东晓 王 焱

排 版：阮淑华 马丽云 石凤琴

校 对：李秋丽 徐新建

出版编印：家政报社

印刷单位：广州华飞印刷厂

字数：250, 000 字

开本：850X1168 毫米 大 32 开

写在前面

本人自 1991 年离休后，常写些医药保健养生文章，并陆续在报刊杂志上发表。而且是逐年有所增多，这对我是个很大的鼓舞与鞭策，使我受到启发的是：看到别的书刊养生保健文章，觉得我自己也发表了近 300 多篇科普文稿，与其让它散发在许多报刊杂志上，还不如将其编成一本书籍，于是就将近五年来 95% 在全国十五种报刊杂志上发表过的 188 篇保健养生文章，共分十二章汇编成册。

编此书的指导思想，是为了普及医疗保健，养生知识，贯彻预防为主，以达到早保健、早预防、早发现、早治疗的目的。此书内容有以下几个特点：一是注意到与时俱进知识更新，力求观点新颖，排除过去已不适应的陈旧观点；二是注意到大众性、科学性、可读性、趣味性；三是注意增添了心理卫生，宣传了心理保健心理治疗；四是注意到用中西医结合的观点来指导保健、预防、诊断、治疗；五是本书内百分之九十五的文章都在有关报刊上发表过。

本书的主要内容有养生之道篇、饮食保健篇、心理卫生篇、脑血管保健篇、心血管保健篇、对糖尿病等的保健篇、用药知识篇、防癌知识篇、急救知识篇、对高血压、高血脂的防治篇、预防传染病等病症篇、对疑难问题解答篇等。由于作者水平不高，加上时间紧促，故书内的错误缺点在所难免，还请各位学者、专家及广大读者多加批评指正。

刘 骏

2006 年 5 月 1 日写于广州



这张照片是1966年春天拍摄的，当时我在粤东丰顺县某部队医院任内科主治医生，一天深夜突然接到上级命令，让我和另外两位医生迅速赶到南澳某守备团，那里的新兵连发生了流行性脑脊髓膜炎（简称“流脑”），并有几个危重病人急需抢救。我们连夜赶到汕头，乘坐军舰过海，到了南澳，和团里的卫生队同志一起全力以赴救治病人。经过一周日以继夜的努力，所有病人都由危转安。在我即将离开南澳回医院时，怀着胜利的喜悦，拍下了这张照片。

老有所为 退而不休

——记离休干部刘骏同志“老有所为”二三事

原野 苏永义 顾国福

刘骏同志是解放战争时期参军的老同志，现年已 75 岁，原在广州军区某陆军医院任内科主任，热爱本职，积极工作，为部队医疗建设做出一定贡献，在位时曾立过大功一次，二等功一次，三等功二次，小功一次，两次被评为先进工作者，一次优秀党员，多次受奖。1991 年离休后，又返聘在本单位设的专家门诊工作了九年，仍坚持为病人服务，勤笔耕耘学习写作和爱唱京剧，弘扬国粹，不忘为社会做贡献取得好成绩。

离休不离岗，经常为病人着想。刘骏同志 91 年离休后被本单位专家门诊返聘工作了九年，坚持每周上班三次，发挥余热不遗余力，先后共主诊病人达一万四千多人次（主诊内科病人六千多人次；主诊肿瘤科，经治癌种病人三千多人次；后又在哮喘科经治支气管哮喘病人三千多人），到 70 岁后不在专科门诊上班了，但仍能经常协助干休所卫生所做些力所能及工作，如协助会诊，研究病情，讲卫生课，提些合理化建议等，这种不辞辛苦坚持为病人服务的精神受到赞扬。

勤笔耕耘常写稿“五条益处”又健脑。刘骏同志酷爱写作，并逐年有所发展，近五年来他在全中国 15 种报刊杂志上发表文章 521 篇，平均每年发表 104 篇，有医疗保健养生、表扬好人好事、写回忆录和开展文体活动等方面文章。通过写作，他深深体会到“老人常写稿，益处有‘五好’”（即有益于服务社会，有益于宣扬鼓励先进，有益于鼓励文体活动的开展，有益于教育下一代，有益于自身强体健脑）。如他写的《莫把 X 综合征误诊为冠心病》、《我用“五法”治“三高”》等，在北京出版的《健康指南》杂志、《中国老年

报》等发表后，受到许多读者关注，不少病人打来电话和来人咨询。他写的“难忘岁月”和“老照片说明”等文稿发表后，不仅充实了自己的晚年生活，还宣传了我党我军的光荣传统，从而对青少年起到了良好的启发教育作用。他还体会到“常写稿记忆好，脑子愈用愈发达，不用则萎缩”。由于他勤笔耕耘，写稿的数量和质量都较好，曾先后被《老人报》、《广州卫生报》、《家政报》评为优秀通讯员，曾多次获得优秀及积极作者奖，去年还获得了《羊城晚报》的征文奖。2005年底还受到上级领导机关二十一分部授于“新闻报道先进个人”奖。他之所以能在写作方面取得成就，主要是他具备了坚强的毅力，不怕困难，善于安排时间，并善于观察事物，注重调查研究，学习别人经验起到了“举一反三、触类旁通”的作用，并且还能不断征得领导和周围同志们的支持帮助。

京剧唱得响，多次参赛都得奖。刘骏同志还是一个京剧爱好者，离休后他参加了广东省京剧艺术促进会、广州军区机关老年京剧协会等，几年来为学唱京剧、弘扬国粹做了不少工作，他做到了“五个坚持”，一是坚持每周都参加京剧队的活动，学会了二十多段京剧唱腔，他深感“一日不唱戏就觉不顺气”，“一天不练嗓，就觉喉咙痒”。二是坚持送戏上门，多年来他和戏友们一直坚持送戏到干休所，到驻地周围几所中学、小学、街道办、公园等地演唱京剧。三是坚持参加多次京剧联欢活动。四是坚持参加京剧理事会，认真讨论研究开展京剧活动有关问题。五是坚持参加京剧比赛活动：几年来他在参加广州市、广东省、广州军区多次组织的京剧比赛活动中（包括集体唱和他个人独唱）曾先后获得二等奖二次、三等奖二次、特别荣誉奖二次，被老干部大学授于“京剧好学奖”四次。为弘扬国粹发展民族文化贡献了力量。

目 录

第一章 养生之道篇

春季万物生 重保健养生	(1)
夏季衣食重养生, 保健“十防”记心中	(3)
秋季老人如何养生保健	(4)
冬季如何养生保健	(6)
“五勤”养生 乐在其中	(7)
常用左肢练右脑 心灵手巧疾病少	(9)
人的体质分“七型”, 用药饮食大不同	(9)
未雨绸缪话养生	(12)
阴雨雾霾潮湿天, 影响健康疾病添	(14)
咸潮袭击损健康, 五防建议免遭殃	(15)
新春佳节更应注重保健	(16)
有氧运动好 晨炼勿太早	(17)
走出“亚健康”的“围城”	(18)
对老年人实行三级保健计划治疗的经验	(20)
重视定期体检 早期发现无症状性疾病	(23)
“返老还童”可能是患病征兆	(25)
主妇要警惕“厨房油烟综合征”	(26)
老年健脑“十要”诀	(28)
老人因病遇尴尬	(29)
老年人患病特点与监护	(30)
走出生活保健的误区	(32)
远离电磁、静电、氡, 预防辐射少生病	(34)
坐飞机要防病	(35)

心脑血管病人旅游注意事项	(37)
九种人不宜使用手机	(38)
贪杯易得病	(39)
中老年保健“十要诀”	(39)
掌握生物钟 保健益养生	(41)

第二章 饮食保健篇

具有特殊保健增寿作用的食物	(43)
吃火锅羊肉串要讲卫生	(45)
掌握“宜”“忌”进食好 保健养生疗效高	(46)
按症进食效果好	(47)
按食性辨证进餐 保健养生得平安	(48)
严防食物中毒要把好八道关	(50)
中秋月饼科学吃	(51)
对症食肉健身益寿	(52)
老年人常见病饮食治疗歌诀	(54)
油盐酱醋糖蒜姜 掌握宜忌保健康	(55)
中老年人的饮食营养原则	(56)
使用冰箱也要注意卫生防病	(57)
饮水是健康的重要保证	(58)
常食瓜果肉菜的保健作用歌诀	(60)
自助餐好吃但不宜贪多	(62)
食物有相克 搭配记住它	(63)
莫用黑色塑料袋装食物	(64)
常吃红枣身体好	(65)
常吃姜益健康	(66)
花生验方数则	(66)
常吃萝卜健身益寿	(67)
高脂血症、糖尿病、痛风应重视饮食治疗	(68)

与胆固醇有关食物含量介绍	(71)
营养平衡 身体健康	(72)

第三章 心理卫生篇

老人心理健康需多理解呵护	(74)
老人保持心情愉快十要	(76)
控制发怒有六法	(77)
急躁紧张易患病 修身养性病自轻	(78)
老年常用脑 益寿养生好	(80)
转移注意力可防治疾病	(82)
生气伤身十大害	(84)
不气歌	(85)
长寿养生歌	(86)
良言治病 恶言致病	(87)
“爱情疗法”效果好	(88)
音乐疗法好 保健生病少	(90)
知识更新有益于健康	(91)
性格分四型 矫正能防病	(93)

第四章 脑血管篇 (神经、精神系统)

中风分六类 诊治各不同	(95)
预防脑中风把好七道关	(97)
要想预防脑中风 十个坚持记心中	(98)
自我防治小中风	(100)
自我调养缓解椎动脉型眩晕症	(102)
自测有无早中风 六项初查记心中	(103)
话说老年人动脉硬化	(104)

我这样延缓了脑萎缩	(106)
防治急性心脑血管病的宜和忌	(107)
防治心脑血管病口诀	(109)
心脑血管病“八个三”养生保健胜“仙丹”	(109)
脑器质性疾病误诊为神经官能症的病例分析	(111)
对付老年痴呆症宜早期防治	(114)
老年抑郁症的蛛丝马迹	(116)
预防精神病的发生，警惕初期蛛丝马迹	(117)

第五章 心血管系统篇

预防心脑血管病的发作	(119)
纠正不良习惯 防治心律失常	(120)
低血压也会引发脑血栓	(123)
“早搏”的心	(124)
莫把“X综合征”误诊为冠心病	(125)
心脏“早搏”的对策	(127)
心口痛并非都是心绞痛	(128)
要警惕不典型的心肌梗塞	(129)
心绞痛的分类及用药选择	(131)
预防心肌梗死要把好“七关”	(133)
装了“心脏起搏器”日常生活有禁忌	(134)

第六章 高血压、高血脂防治篇

来自高血压的自白	(136)
测血压不准的常见原因	(138)
对高血压防治中的错误观点	(139)
患高血压病的十项禁忌	(140)

我用五种方法治“三高”	(141)
正确认识胆固醇	(143)
“三高”病人怎点菜	(144)
人体需要酸碱平衡	(145)
微量元素健身宝 减少增多都不好	(146)
高血脂症多病源 综合防治可避免	(148)

第七章 对糖尿病、痛风、代谢综合征的保健篇

对付糖尿病牢记七禁忌	(151)
控制糖尿病的体会	(152)
自我控制糖尿病的六点体会	(153)
六多三少自我控制血糖	(155)
控制糖尿病五个方面不过火	(156)
糖尿病设六防线 防并发症是关键	(157)
代谢综合征早防少生病	(159)
早发现血液黏稠 防血栓梗塞滞留	(161)
痛风病人要“挑食”	(162)
Ⅱ型糖尿病人怎样合理服用降糖药	(164)

第八章 防癌知识篇

早期重防癌症可防	(165)
厨房中的几种防癌食品	(167)
严防乙肝转变成肝癌	(168)
警惕装修的“四大杀手”	(170)
用药不慎致癌伤身	(172)
吸烟易患肺癌	(173)
小小塑料袋可能藏隐患	(174)

癌症预防要把好“八关”	(175)
-------------------	-------

第九章 预防传染病 (性病)、胃肠病篇

街头买旧衣易传染疾病	(178)
他为何背上不白之冤	(179)
当心马路边的传染源	(180)
为防肝吸虫 不吃生鱼虾	(182)
养狗慎防狂犬病	(183)
熏醋可预防“流感”和“流脑”	(184)
打电话要防传染病	(184)
理发要防传染病	(185)
坚持防“非典”养成的卫生习惯	(186)
未雨绸缪防“炭疽”	(188)
四个“四”对付胃肠疾病	(189)

第十章 用药知识篇

药物不良反应知识三则	(191)
自选用药要纠正七种偏见	(193)
对症用药有误区	(195)
服西药也要讲忌口	(196)
选择何时服药好	(197)
哪些药物容易引起耳毒性?	(198)
多种病因用药不可顾此失彼	(199)
某些药品影响化验	(200)
这些药不宜骤停	(201)
老药新用黄连素	(201)
云南白药的新用途	(202)

用药不当如虎狼	(203)
用药不当会引起性功能障碍	(203)
患前列腺肥大的用药禁忌	(204)
用药不当貌改形胖	(205)
购药品有学问	(206)
慎防“药源性疾病”	(207)
异病同治事半功倍	(209)

第十一章 急救知识篇

预防雷雨电击伤	(211)
心跳骤停抢救要诀	(211)
给下颌关节脱位者复位	(212)
情绪剧变易猝死	(213)
学会使用急救盒内的备用药品	(215)
防灾难警句	(216)
赤日炎炎似火烧 防治中暑免殃遭	(217)
防治溺水要诀	(218)
怎样救治假酒（甲醇）中毒	(220)
气候异常 猝死严防	(221)
老人因激动猝死 注意预防可制止	(222)
生活不当致猝死 接受教训可制止	(223)
夏季谨防空调病	(226)
游泳八忌	(227)
大茶药有毒不可乱采食	(228)

第十二章 对疑难问题的解答篇

乙肝大三阳患者可否生健康的孩子？	(230)
------------------------	-------

被打了“狗针”的狗咬过后该怎么办？	(231)
注射乙肝疫苗为什么不产生抗体？	(232)
患了胆汁返流性胃炎怎么办？	(234)
为何经常腿抽筋？	(235)
睡觉时为什么会流口水？	(236)
肺心病是怎么一回事？	(238)
夜尿频繁该怎么办？	(239)
为何会出现天旋地转的眩晕？	(240)
高脂血症会遗传吗？	(242)
服药不要擅加蜂蜜牛奶	(243)
美尼尔氏综合症是怎么回事？	(244)
痛风患者的饮食原则	(246)
我得的是胃癌吗？	(247)
倒睫可以治疗	(249)
轻度脑梗塞的注意事项	(249)
得了口角炎怎么办？	(251)
气虚、血虚、阴虚、阳虚有何分别	(252)
我对这两个问题的看法	(253)
中老年人饮食知识问答	(254)
生男生女在男方 埋怨女方理不当	(256)
哮喘病人的忌与宜	(257)
低血压的诊断与治疗	(258)
表面抗原阴性的乙型肝炎	(259)

第一章 养生之道篇

春季万物生 重保健养生

春季是冰雪消融万物复苏柳丝吐绿春花萌芽蛰虫苏醒，到处充满欣欣向荣的大好时光，可谓一年之际在于春。但春季又是多种传染病、常见病容易发生流行的季节。在春季应从衣、食、住、行、防等方面来注重保健养生：

一是衣——几句谚语讲“春天气候孩子脸，一天就会变三变，”“二月休把棉衣撤，三月还有桃花雪，”“吃了端午粽，再把棉衣送，”“早春宜保暖，衣服宜渐减。”以上说的意思，都是讲春天气候多变，忽冷忽热，穿衣不可太单薄，衣服应渐减，不可突然减少到只穿单衣、夹衣，否则就容易感受春寒而染病。百岁医家孙思邈说：“春天不可薄衣，令人伤寒、霍乱，食不消、头痛。”明代医家汪绮石说：“春防风，又防寒”。

二是食——应吃易消化少刺激富营养的饮食，中老年人的饮食原则应该是（1）多吃新鲜的蔬菜水果，以利于清除体内蓄积的自由基（垃圾），有利于健康。（2）要常吃富含微量元素多的食物，例如补铁可常食动物血、瘦肉、红糖、芝麻、大豆、黑木耳等。补碘可常食海带、紫菜、海鱼、虾、蛋、奶等。补锌可常吃花生、芝麻、核桃等等。（3）要常吃健脑防早衰的食品如胡萝卜、葡萄、麦片、香蕉、黑木耳、地瓜、香菇、花生、芝麻、核桃等。（4）要常吃些富含维生素的食品，如维生素A多存于胡萝卜、菠菜、甘蔗、牛肉、鸡肉中，B₁多存于糙米、麦片、奶、豆中，B₂多存于奶、蛋、豆、谷物中，维C多存于西红柿、大枣、橘子、辣椒等菜果中，维生素E多存于鱼、谷物、奶、蛋等果菜中。（5）要做到饮食四搭配吃：即粗粗粮搭配、荤素食搭配、酸碱性食物搭配、寒凉与温热饮食搭配吃，

才能达到营养平衡、热量平衡、酸碱性平衡、寒热平衡。(6) 要细嚼慢咽，少吃多餐，不要狼吞虎咽、饥饱不定、暴饮暴食。

三是住——春季住宿仍要注意防冻受寒，有时上夜与下夜温差大，要及时增减盖被，应注意宁暖勿寒，居室在注重通风的同时，应避免有风吹头部，在春雨连绵时要注意防潮湿，被褥应常晒，室内最好不种花养鸟，以保持空气新鲜流通。新装修的房要通风 2-3 个月后再入住。

四是行——春季是旅游的大好时机，但有的地方冰雪刚溶化，当阴雨大雾天时容易路滑，这时就一定要防摔伤，防虫蛇咬伤，还要防车祸，防狗咬，游玩不可过于紧张劳累。外出住旅馆要防性病，睡觉穿睡衣（回来彻底清洗暴晒），洗澡用淋浴，坐厕应垫纸，吃饭用公筷，喝水自带杯。

五是防病——春季是多种传染病容易发生流行的季节，尤其是当前，更要重视预防禽流感的发生，还要注重预防流脑、流感、病毒性肝炎、腮腺炎、麻疹、水痘、皮肤过敏、带状疱疹、咽炎、鼻炎、急性胃肠炎、食物中毒等病的发生，它们共同的预防措施是：居室要通风，保持干燥；根据气候冷暖，及时增减衣被；注重饮食卫生，不吃腐败剩菜饭；要多饮水；戒烟少酒不酗酒；不到有传染病发生的疫区；提倡吃熟食，尤其是鸡肉鸡蛋等一定要熟透了再吃；要按规定及时接种防疫疫苗；衣服被褥要常洗晒；要重视坚持治疗原患有的疾病，特别是心脑血管病；发生病情要及时诊治，不拖不等；要保持情绪愉快乐观，多参加文体娱乐活动；要注重劳逸结合，生活要有规律，不可过于紧张劳累。