

健康生活

一本通

远离疾病的生活妙招

YUANLI JIBING DE SHENGHUO MIAOZHAO

防病治病篇 · 饮食保健篇 · 养生保健篇
生活常识篇 · 美容减肥篇

主 编 周衣冰



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康生活

一本通

远离疾病的生活妙招

YUANLI JIBING DE SHENGHUO MIAOZHAO

主 编 周衣冰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

健康生活一本通: 远离疾病的生活妙招 / 周衣冰主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5091-7405-0

I. ①健… II. ①周… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 042509 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王慧娟 黄维佳 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15.5 字数: 280千字

版、印次: 2014年4月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.50元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

远离疾病,活出健康 与乐趣 (代序)



英国著名哲学家培根说:“健康的身体是灵魂的客厅,病弱的身体是灵魂的监狱。”生命福在健康,健康贵在养生。特别是当代,由于社会的发展和人们生活方式的改变,对人们健康威胁最大的已经不再是细菌和病毒,而是个人的生活方式。因此,懂得健康知识、做好自我保健已上升到一个空前重要的地位。医学专家称,医学模式已由“向医院要健康,要寿命”转为“向自己要健康,要长寿”,并认为自我保健是“第二次卫生革命”。所以,世界卫生组织明确指出:21世纪是自我保健为主的世纪。著名医学家洪昭光、钟南山都指出:“最好的医生是自己。”因为最清楚、最能主动掌握自己身体状况的是自己,最能对自己的健康状况发生积极影响的也是自己。因此,把自己的健康交给医院的认识,已经是很落后的健康理念,再不醒悟可真跟不上时代和科学的发展了。2007年5月,第60届世界卫生大会公布的当年世卫组织193个成员国卫生统计。报告显示,中国距发达国家的健康水平,包括人均寿命和健康年龄等还存在一定差距,造成这种差距的“罪魁祸首”是健康意识不到位,这应该引起我们的警醒。

有关健康的常识是日常生活中人人都想知道的,例如“防止感冒小窍门”“四种方法可保心脏健康”“掌握有益睡眠的好方法”“警惕十大垃圾食品”“戒除饮食4大陋习”“喝水的学问”等,人们都希望有一个医

学专家在身边随时提供科学可靠的指导。笔者组织了一批医学专家联合编写了本书，期望本书就像您身边的一位健康顾问，从小病防治、自疗用药、生活习惯、饮食健康、合理运动、健身美容、防癌提醒等方面随时为您解答有关健康的疑问，提醒您应该注意的健康隐患，并提供给您详细的健康知识。本书的内容主要是健康生活的常识，适用于广大的一般人群，但由于人体存在较大的个体差异，读者需根据自身身体情况正确判断，不宜盲目遵从。

最后，衷心祝愿广大读者远离疾病，活出健康和乐趣！祝愿您的生活洒满阳光，春意盎然。

主 编

健康生活一本通——远离疾病的生活妙招

目 录



Contents

Part 1 治病不如防病

1. 预防感冒小窍门	001
2. 烂嘴角非小事	003
3. 近视眼需防并发症	003
4. 染上“红眼病”切莫“捂”和“敷”	004
5. 泪囊溢脓，眼中“定时炸弹”	005
6. 白内障有先兆	006
7. 眼睑包块别轻视	007
8. 眼睛也需要营养	007
9. 牙齿——人体健康的晴雨表	008
10. 防口臭，不仅刷牙还要刷舌	009
11. 远离鼻炎	011
12. 感冒、熬夜、疲劳，小心突聋	012
13. 压压肚子，有时也能救命	012
14. 卒中的八大警号	013
15. 四种方法可保心脏健康	014
16. 教您远离心脏病	015
17. 急性心肌梗死并不总是意外	016
18. 怎样自测心绞痛	017
19. 您患有心力衰竭吗	018
20. 小卒中是个大问题	019

21. 出现眩晕症状不可忽视	020
22. 记忆障碍别不当回事	021
23. 男人须一生重视四类男科疾病	021
24. 性生理功能障碍的“是”与“非”	023
25. 骨质疏松防治的十一点提示	026
26. 教您消除家中哮喘诱因	026

Part 2 自疗用药小百科

1. 服药方法要正确	029
2. 对症治疗误区多	030
3. 科学用药, 减少不良反应	031
4. 长期使用抗生素需防真菌感染	032
5. 不能突然停用的药物	033
6. 药物性漱口水别长期用	034
7. 您会用滴鼻药吗	035
8. 氧气也是药, 选用别太随意	036
9. 感冒不可滥用药	037
10. 感冒要分寒热暑湿用药	038
11. 血压骤升如何用药	039
12. 高血压患者应定时监测血压控制情况	040
13. 高血压患者别做擅自停药的八种人	041
14. 腹泻不能乱用药	043
15. 服药后不应立即睡觉	044

Part 3 治病不如调养, 日常保养一点通

1. 揉足健身延年益寿	045
2. 教您在家做足浴	046
3. 简便易学的经络祛病健身法	046
4. 养生重点在“三间”	048

5. 五脏受凉要温心肾	050
6. 春捂秋冻, 悠着点好	051
7. 夏季养心	051
8. 夏季保健八不宜	052
9. 盛夏酷暑防痄子	054
10. 秋燥咳嗽吃点儿啥	054
11. 干燥天气吃三样	055
12. 寒露天要防气管炎	056
13. 小寒时节话养生	057
14. 冬天急性心肌梗死发病多	058
15. 寒冬时节注意保护关节	058
16. 冬季对待肾虚要补更要治	060
17. 冬季上火饮食调理	060
18. 冬季御寒多吃四类食物	063
19. 穴位按摩防感冒	064
20. 高血压患者防血压波动十招	065
21. 安抚胃肠道	066
22. 溃疡病人如何过严冬	066
23. 肝病者要养肝	067
24. 骨关节炎患者别忘“五不”原则	068
25. 正确补钙四问	069
26. 掌握有益睡眠的好方法	070
27. 睡前足浴可催眠	072
28. 睡眠不足, 寿命短	072
29. 健康睡眠的标准不能单纯以睡眠时间来判断	073
30. 失眠是严重影响健康的隐形杀手	074
31. 多数失眠患者通过自我调理可治愈	075
32. 分清症状治失眠	077
33. 高血压患者睡眠五建议	077
34. 脂肪肝可防, 重在调理	078
35. 哮喘饮食调养需“三多一少”	081

Part 4 好习惯，成就健康生活

1. 自损健康的多种习惯	083
2. 改变八大不良习惯	085
3. 生活细节的最佳时间	087
4. 清除蔬菜中的农药	088
5. 炒菜的最佳时间	088
6. 烹饪油烟危害健康	089
7. 食盐调味勿忘“忌”	090
8. 饭菜热时入冰箱为好	091
9. 塑料壶能装食用油吗	092
10. 注意花花绿绿的塑料水瓶	093
11. 开窗，驱赶“人味污染”	093
12. 有些鲜花不宜登堂入室	094
13. 居室辐射——无形杀手	095
14. 别久坐沙发看书、看报	096
15. 走出打鼾的误区	096
16. 不刷牙易患心脏病	098
17. 巧止打嗝	098
18. 赶走背痛有妙招	099
19. 哪些生活方式最伤肝	100
20. 秋季怎样养肺	101
21. 秋季养生须防病	102
22. 气温骤降心脏病高发	103
23. 冬季生活八项注意	104
24. “秋收冬藏”进补悠着点	104
25. “三九”注意头足保暖	106
26. 酒后洗澡有点险	107
27. 四大习惯有助男性健康	107
28. 经常憋尿坏处多	108
29. 远离手机使用坏习惯	109

30. 疲劳不同, 休息方式不同	109
31. 数九寒天话防病	110
32. 天冷护好前列腺	110
33. 冷天冠心病患者护心有道	111

Part 5 吃出健康, 饮食保健全方略

1. 合理膳食八项注意	113
2. 健康食谱参照十字诀	114
3. 进餐, 请喝点汤	115
4. 吃海鲜请煮透	115
5. 避免危害, 煎炸食品巧制作	116
6. 选择食物多样化	117
7. 夏季常吃苦味食品好处多	118
8. 早餐“价”更高	119
9. 晚餐太迟有损健康	120
10. 厨房的“保钙”策略	121
11. 不让营养从厨房流失	122
12. 并非人人能吃辣	123
13. 醋的妙用	124
14. 选酱油先学会看标签	125
15. 大蒜——植物广谱“抗生素”	126
16. 晚上到底能不能吃姜	127
17. 管好嘴, 防胆石	128
18. 患病了, 吃什么水果	130
19. 心血管病患者的保健食物	130
20. 空腹吃山楂小心长“石头”	132
21. 蘑菇营养, 益处多多	133
22. 喝水的学问	134
23. 别踏入饮水误区	135
24. 牛奶蛋白质好处多	136

25. 正确喝奶有讲究	137
26. 食物助您降血脂	138
27. 吃啥有助降血糖	139
28. 食物“搭配”有讲究	139
29. 餐桌上的防病“搭档”	140
30. 不同食物搭配给不同人群食用	141
31. 更年期妇女应多食大豆	142
32. 寻找普通食物的进补“卖点”	142
33. 警惕十大垃圾食品	143
34. 戒除饮食四大陋习	144
35. 反季蔬果有害健康吗	145
36. 强化食品按需选择	146
37. 微量元素——必不可少的 0.01%	147
38. 水果好吃，适可而止	148
39. 食物中的“脑黄金”	149
40. 想健脑，吃核桃	150
41. 食物排毒药兼顾	150

Part 6 合理运动，为健康加分

1. 清晨床上健身法	153
2. 早上动一动，缓解关节痛	154
3. 擦胸养生，健康长寿	154
4. 每天十分钟，健身不误工	155
5. 十分钟减压穴位保健操	156
6. 闲时多做关节操	158
7. 瑜伽帮你解决肠胃问题	159
8. 治疗腰背肌损伤的体操	159
9. 简易脊柱保健操	160
10. 跳绳运动，跳出好身体	161
11. 强身健体练练跳跃运动	162

12. 有氧健身七步走	163
13. 有氧运动——现代疾病的克星	164
14. 旅行途中别忘做操	165
15. 运动要防膝关节损伤	165
16. 跑步出现小腿痛是怎么回事	166
17. 夏季健身需要知道的十件事	167
18. 冬季健身锻炼有学问	170
19. 足部保健九法	171
20. 十大运动营养谣言，逐条粉碎	172
21. 健身时要注意的诸多“小事”	176
22. 健身时这些信号要警惕	177
23. 运动出汗要有度	177
24. 运动性腹痛的病因及治疗	179
25. 五分钟消除腰痛体操	180

Part 7 健康好心情——心理健康须知

1. 心理疲劳，隐形杀手	181
2. 疲倦成因及对策	182
3. 抑郁症有五大特征	184
4. 告别拥挤综合征	185
5. 怀有敌意易患心脏病	186
6. 健心“八戒”	186
7. “情绪中暑”不可不防	187
8. 高血压患者要保持平和心态预防意外	188
9. 警惕“病生于气”	189
10. 九种情绪行为直接影响健康状况	190
11. 远离八种害人害己的性格	192
12. 心理养生四要素	194
13. 疏导怒火有良策	195
14. 笑口常开益健康	196

15. 幽默与放松	196
16. 自言自语也是一种放松	197

Part 8 健身美容一点通

1. 家庭简易美容法	199
2. 冷热交替的美容法	199
3. 怎样选用防晒产品	200
4. 冬季皮肤的养护	201
5. 冬季皮肤保湿有方	202
6. 天天洗头怎么还是痒	203
7. 饮食与护肤	203
8. 吃太多甜食易长皱纹	204
9. 胖人应多吃七种食品	206
10. 体重减轻并不表明减肥成功	207
11. 减肥八大误区	208
12. 苗条小窍门	209
13. 转臂可去“将军肚”	210
14. 身上的印记影响健康吗	210
15. 多动手指延缓衰老	211

Part 9 防癌提醒

1. 关于癌症的十个知识	213
2. 五种体质类型的人易患癌	214
3. 如何预防乳腺癌	214
4. 胃癌的六大疑惑	215
5. 饮酒时吸烟更易患食管癌	218
6. 预防肺癌八条忠告	219
7. 远离肾癌七措施	219
8. 自己哺乳防乳癌	220

9. 营养失衡——癌症的导火线	221
10. 饮食防癌“玉律”	222
11. 防癌新食谱	223
12. 抗癌多吃五色果蔬	225
13. 常喝果汁，降低患癌危险	225
14. 医食同源，蔬菜亦防癌	227
15. 长期素食，不利于防癌	228



Part 1 治病不如防病



1. 预防感冒小窍门

普通感冒和流行性感冒的区别：感冒及流行性感冒都是由病毒感染引起的。一般的感冒是指“鼻感冒”，对人体的影响通常只限于呼吸系统。所有症状都与呼吸道有关，如流鼻涕、鼻塞、喉咙痛、咳嗽等，个别甚至发热，一般数天后便可痊愈。流行性感冒是由流感病毒所致，流感症状影响全身，包括发热、发冷、出汗、全身酸痛、头痛、骨痛、肌肉痛、疲倦乏力、食欲欠佳、咳嗽、鼻塞等，严重时会引起肺炎及其他并发症，可以致命。预防感冒有如下小窍门。

(1) 吃富含维生素食物，增强抵抗力：维生素E可以增强免疫能力，食物中肉类和烹调油中含有大量的维生素E。例如经常吃素的人，维生素E的摄入量可能会不足，每天可加服一定量维生素E胶囊进行补充。维生素E在人体内储存的时间比较短，所以要每天服用，它除了能延缓细胞老化、减轻疲劳、供给体内氧气，还能抵御大气污染，保护肺脏。

同样具有抗氧化功能的维生素C，已证实有治疗和预防普通感冒的作用，能预防滤过性病毒和细菌的感染，并增强人体免疫系统功能。富含维生素C的食物非常多，如柑橘类、草莓类、绿叶蔬菜、番茄、菜花、马铃薯、胡椒等，不过烹调、高温、光、氧气及吸烟都会“杀死”维生素C，所以要多吃新鲜的蔬菜水果，能生吃的尽量生吃。服用避孕药的人、都市里居住环境污染的人、吸烟者及经常服用阿司匹林的人均需要大量补充维生素C。维生素C一般在胃里经过2~3小时后排出体外，人体血液中经常保持高浓度的维生素C非常重要。

(2) 勤洗手，少摸脸：办公室的同事或家里人患感冒时，其触及的电话、门把手、遥控器，及毛巾等都有可能沾染上感冒病毒。因为感冒病毒除了经空气唾液飞沫传播外，感冒患者摸过的东西也是很重要的传染物，并且病毒可在

这些物体上存活达3小时以上。所以养成勤洗手的好习惯，就可以减少病毒在手上停留的时间，避免感染。另外还要尽量提醒自己少摸脸，毕竟手是病毒最容易污染的部位之一，稍一疏忽，喷嚏就会接踵而至。

患伤风感冒的人最容易咳嗽、打喷嚏，飞沫是感冒病毒传播的主要途径，所以在公共场所距离咳嗽或打喷嚏的人至少要保持一米的距离，并且要扭转身体背对飞沫，以减少飞沫飞入自己的眼睛或鼻孔，否则下一个令人“敬而远之”者很可能就是您了。

(3) 勤开窗，多换气，多喝水，常运动：若有流感患者，房间里的病毒数量肯定不少，在这样的环境里，病毒很容易被吸入体内。时常打开窗户，让空气流动起来，把病毒驱散，以减少流感传播的机会。平日增强自身的免疫力，需要经常做有氧运动，如骑车、快走、爬山、游泳等，每天30~40分钟温和的有氧运动则有助于抵御病毒的侵袭。秋天比较干燥，喝足水不仅有利除燥，还可减少病毒的数量，每天至少应喝八大杯水或一定量果汁。



(4) 温水洗鼻，减少感冒：冬天感冒导致鼻塞、鼻涕多、呼吸不畅。很多人鼻子一塞就捂着鼻子用力擤，恨不得一次把鼻涕擤干净，这是非常不科学的。由于耳、鼻、喉相通，如果擤鼻时不注意方法，用力过大，鼻子内的压力可能会让炎性分泌物（细菌和病毒）流入鼻窦或耳中，从而引发中耳炎。清除鼻涕可以采取堵塞一侧前鼻孔，擤对侧鼻涕的方法。

平时还应该注意不要用手挖鼻孔，而应该用棉签蘸温盐水湿润鼻孔，这样鼻屎很容易自己脱落。否则，不仅容易造成鼻出血，还易弄破鼻黏膜，导致细菌感染。

为减少鼻炎和感冒的发生，平时可用温盐水冲洗鼻腔，也可以按摩鼻区。方法是，首先做通鼻道的训练，深深地吸一口气，用大拇指和食指提捏住鼻子，逐渐用力向外出气，待感到气达内耳后，放开手指，共做三次即可；再做相反的呼吸训练：先将体内残气呼净，再用手指捏住鼻子，不呼不吸，再将手指突然松开，深深地吸一口气，反复做三次。

(5) 一旦患感冒，休养最重要：一旦患上了感冒，就需多休息、多喝白开水。

除了遵医嘱吃药治疗外，多漱口，特别是用温盐水漱口，可缓解咽喉疼痛。咳嗽是感冒最常见的症状之一，如果只是干咳没有痰，可选用镇咳药；如果有痰就要用祛痰药，痰少了，咳嗽自然会停止。



2. 烂嘴角非小事

烂嘴角在医学上的名称是“口角炎”，这是维生素 B₂（核黄素）缺乏的一种表现。维生素 B₂ 可促进生长发育，且是机体新陈代谢过程中许多重要辅酶的组成部分（不可替代），另外还维持眼睛的正常功能，可见维生素 B₂ 十分重要。维生素 B₂ 缺乏轻则发生口角炎——口角烂、变白、裂开、痛，重则发生舌炎。

维生素对身体是不可缺少的一种物质，人体也不能合成它，所以非得从食物中获取不可。一般来说，维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等是脂溶性，需从动物性食物、脂肪中补充，而维生素 C、B 族维生素等则系水溶性，应从植物及动物内脏中获得。维生素也不能在人体内储存备用，故需经常摄入。

口角炎可以服维生素 B₂ 片（尿变黄色，不用怕），平时可多吃动物肝、肾、蛋、奶、叶菜等食物，就能满足生理对维生素的需求，不需要特别补充。必要时可请教医生，遵医嘱服含多种维生素的片剂。



3. 近视眼需防并发症

得了近视眼没什么可怕，可怕的是近视眼的并发症，因为近视眼的并发症是人类致盲原因之一。所以，防治近视眼的并发症，也是防盲治盲的一项重要工作，常见的近视眼并发症有以下几种。

（1）黄斑出血、黄斑变性：有时后者是前者进一步发展的结果，多见于中年以上的高度近视患者，此症损害中心视力极明显，且不能矫正。

（2）视网膜裂孔：除黄斑部外，常发生于眼底的赤道部或周边部视网膜变性区，多为马蹄形或圆形孔。在此基础上，进一步发生视网膜脱离。据上海某医院统计视网膜脱离病人中，有近视者占 80% 以上。如不及时治疗（手术或激光），常可导致不可逆转的永久性失明。