

祝你健康

——日常保健集锦

邓绍康 编著



Best New!



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

华北水利水电学院图书馆



207784548

R161

D310



——日常保健集锦

邓绍康 编著



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

本书责任编辑：李华，封面设计：李华，印刷：李华，中国水利水电出版社

778454

图书在版编目 (CIP) 数据

祝您健康: 日常保健集锦/邓绍康编著. —北京: 中国水利水电出版社, 2003

ISBN 7-5084-1579-5

I. 祝… II. 邓… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 048256 号

书 作 者	名 者	祝您健康——日常保健集锦 邓绍康 编著
出版 发行		中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售		全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 印 规 版 印 定	版 刷 格 次 数 价	中国水利水电出版社微机排版中心 北京市兴怀印刷厂 850mm×1168mm 32 开本 25.5 印张 685 千字 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷 0001—5100 册 38.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

面对SARS的攻击，人们明显地感受到健康的重要性。日常生活中，人们只需要在思想观念上有所警惕，在生活行为上有所改变，增强对健康的自我保护，当疫病袭来时，就能依靠自身的免疫力安全地避免受到侵袭。本书为四川省电力公司离退休工作部邓绍康同志根据多年从事职工健康工作的实践体会及其十多年来收集积累的有价值的保健资料编著的保健知识集锦，奉献给社会大众。人们可以在茶余饭后的空闲时间轻松阅读，以增强自我保健意识和知识。

珍惜生命 关爱健康

——编者的话

健康的发展历程证明：只有人类自己才是健康长寿的主宰者，把健康长寿寄托于上帝是愚昧的，把健康长寿寄托在医生是软弱的，只有自己掌握了健康长寿的知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的、有益的。

珍惜生命，首先得珍惜健康，做到自觉地爱惜健康，保护健康，增进健康。而争取保持终身健康就不是人人都知道了。我长期从事群众工作，据我对一些英年早逝的长辈、同龄人、晚辈的了解，相当一部分都不注意珍惜健康，或缺乏保护和增进自身健康的常识而透支健康，因此，我在工作之余阅读之时，对一些保护和增进自身健康的小常识产生了兴趣，并开始搜集这方面的资料。经过多年的搜集后，我把这些资料进行了清理，经过反复思考和筛选，编辑了这本《祝您健康——日常保健集锦》，从个人的行为方式、生活习惯、饮食选择上，提供一些有利于个人身心健康知识。希望大家做好对健康的自我保护，使珍惜生命的美好愿望落到实处。

为了使资料具有系统性，便于查阅，本书分为上下篇，上篇包括“养生与健康”、“预防与健康”、“饮食与

健康”三章；下篇针对老年朋友对保健知识的迫切期望，开辟出“老年与保健”、“季节与保健”、“防病与保健”三章。

我不是学医的，只是一个自我保健的追随者，加之自己的知识和文化水平的限制，在搜集资料和编辑上，很难使朋友们满意，甚至有失偏颇之处，还请大家在阅读和实践时，遵医嘱谨慎借鉴，并提出批评意见。

为了增强资料的科学性和可靠性，特邀请华西医科大学两位老教授石道源、吴淑红和中医老主任医师马华俊、副主任医师陈贤云对本资料进行了审阅，使该资料更具实践性，在此向他们表示衷心感谢。

本资料选编自书报刊，因出处复杂，恕不一一注明，希望谅解，谨向原作者致以衷心的感谢。

编者 邓绍康

2003年5月

目 录

上 篇

第一章 养生与健康	1
共吟长寿歌	3
最经济有效的养生长寿之道	4
毛泽东的长寿法	5
陈嘉庚的养生之道	5
苏东坡的养生术	6
张国基的养生之道	7
陈立夫养生探秘	8
中外寿星谈长寿	9
活着的世界长寿冠军	9
一对健康老人的长寿经	10
远离什么可以长寿	11
老年人健康长寿五要诀	12
健康老人的现代标准	13
日常保健最佳时间	13
中年保健四忌	14
永葆青春 20 法	15
催人早衰的主要因素	16
体动 + 心静 = 健康长寿	17
节奏与健康	17
行为举止影响寿命	18

人体状态测定法	19
老年人的理想血压	20
健康休闲十法	20
养生防五劳	21
自我点穴按摩养生法	22
三种简易养生功	23
家庭保健十不要	24
日本健身防老法	24
老年人春季养生简谈	25
注重“春捂”保健康	26
老人度夏禁忌	27
三秋保健各有侧重	28
寒冬生活七忌	28
快速消除疲劳法	29
消除疲劳妙法两则	30
中年人的健脑之道	30
对休息的种种误解	31
日常保健中的谬误	32
晨雾有害	33
几种错误的生活观念	33
养生新观念	34
对人有害的鲜花	35
最优的健身运动	35
自行车上的养生	37
脚心锻炼寿且健	39
跳绳——极佳的健脑活动	40
中老年人腿足保健六法	40
手舞足蹈长寿防老	41
赤脚走路能抗衰老	41

哪种健身器材适合您	42
使用健身器要有针对性	43
家用按摩器使用禁忌	44
健身球是掌中宝	45
摇出健康 摆脱疾病	45
摇扇可多用左手	46
疾行可长寿	47
步行健身有讲究	47
情感性疾病与体育锻炼	48
想像锻炼亦可健身	49
运动可以降低血胆固醇	49
哪些姿势对你有益	50
肥胖者不宜健身跑	51
运动锻炼的误区	51
中年人如何锻炼	52
生命不仅在于运动	53
生命在于脑运动	53
睡眠与健康	54
夜生活宜适度	54
持续的脑力疲劳会诱发各种疾病	55
精力来自充足的睡眠	56
打盹——人体快速“充电”	58
睡眠太多太少都不好	59
“健康充电”——午睡	59
心脏病人睡眠不宜太多	60
睡眠障碍种种	60
轻松入睡有窍门	61
睡好觉的窍门	62
有催眠作用的食物	62

睡前搓脚心，睡到大天亮	63
洗热水澡治失眠	63
睡姿与人的性格和心理	64
老年人睡眠异常之谜	64
睡眠不足影响容貌	65
夜班保健	65
脸部运动健耳目	66
明目养睛四法	67
消除眼袋妙法	67
双耳上的养生之道	68
牙齿保健六法	68
劝君珍唾惜津	69
笑的十种好处	69
老人切莫猛回头	70
后颈按摩可以增强记忆力	70
民间验方治腋臭	71
养生的好方法——揉腹	71
健身妙法撮谷道	71
叩膝可消除焦躁	72
怎样爱护你的脚	72
不良的日常小动作	73
戒掉坏习惯 做到形体美	74
老年人洗澡的学问	74
奇异的沐浴法	75
浴后立即房事会发生意外	76
性生活的效应	76
增强性功能的体操	77
性生活与眼睛	78
老年阳痿应顺其自然	79

人到中年 阴盛阳衰	79
男性吸烟令阴茎变短	80
哪些药物可引起性功能障碍	80
什么是心理健康	82
健康的支柱——心理健康	82
心理健康需要精神营养	83
健康“八宝粥”	84
乐观长寿	85
心理早衰——长寿的大敌	85
人生十乐可延寿	86
友谊与健康	87
性格开朗是心理健康的标志	88
做个开心快活的人	89
唱歌能延年益寿	89
爱情使他们长寿	89
孤独催人老	90
哭泣会加深悲伤	91
莫生气	91
不气歌	91
生物钟引导你通向健康大道	92
生物钟养生	93
家庭的生命周期	94
一天中最危险的时刻	95
出生季节与智力	95
人体尺寸	96
新的身高体重标准	97
我国历代人的平均寿命	97
日常生活中与人体适宜的高度	97
不可忽视星期一	98

乔迁新居莫性急	99
空腹开车危险	99
哪些人不宜使用手机	100
色彩对健康的作用	101
话屁	101
第二章 预防与健康	103
健康警报拉响	105
疾病的报警信号不可忽视	105
从五官看疾病	106
舌头色与疾病	108
从指甲看健康	108
口腔异味——疾病的信号	109
养成回家漱口的习惯	110
脾性改变预示疾病	111
老年人频繁打呵欠要警惕中风	111
无病不等于健康	112
调动自身免疫系统防疾病	113
人体需要磁平衡	113
维护人体的正常菌群	114
腰粗腰细 健康二致	115
腿长腿短 患病不同	116
人体危险三角区	116
老年人隐性疾病种种	117
憋出来的病	118
警惕春节病	119
冬春天气与疾病预防	120
夏宜养心	121
夏秋别“上火”	121
夏秋季须防急性胃肠炎	122

夏秋家庭药浴·····	123
锰与冬季皮肤瘙痒·····	123
养病忌口歌·····	124
老年人应做哪些体检·····	124
抗衰老的新设想·····	125
抗衰老保肾气·····	126
“寿斑”与衰老·····	127
中年不发福的诀窍·····	127
中年以后怎样保持智力·····	128
老年人穿鞋有讲究·····	129
老年人如厕防中风·····	130
震颤麻痹——危害老年人健康的大敌·····	130
老人恋床不足取·····	132
脱发——疾病的预兆·····	133
脱发不光是头皮出了问题·····	133
中年人脱发的预防·····	134
维生素与皮肤健美·····	135
水果蔬菜护肤美容·····	135
常人护肤八大错·····	136
季节转冷，谨防皮肤病·····	137
肥胖起因新说·····	137
糖与脂肪谁是肥胖元凶·····	138
热门话题——减肥·····	138
脂肪吃得太少反而不利减肥·····	139
风行海外的调节饮食减肥法·····	140
节食减肥者当心内脏下垂·····	141
防癌十步骤·····	141
“树气”抗癌 果仁益寿·····	142
防癌抗癌的食物·····	142

三种抗癌汤·····	143
三种癌症有传染·····	144
警惕癌变的蛛丝马迹·····	144
美科学家解释吸烟致癌的原因·····	145
感冒的特殊功效——防癌·····	146
干擦背防癌·····	146
生吃细嚼萝卜防癌·····	147
抗癌佳品——菱角·····	148
淀粉有抗肿瘤作用·····	148
癌症病人不宜吃高钙食物·····	149
“细胞更新”论治疗癌症·····	149
疖肿的处理·····	150
丙肝病毒比艾滋病毒更易传染·····	151
根据血压判断风险·····	152
高血压病人的自我保健·····	152
如何有效控制血压·····	153
血压不高也会中风·····	154
心肌梗塞后的自我保健·····	154
两个“三”是防治心脑血管病的要诀·····	155
哪种人易患高脂血症·····	156
青年高脂血症逐年递增·····	157
高脂血症的自我保健·····	158
早期动脉硬化的自我监测·····	159
降低胆固醇的几种办法·····	159
与糖尿病患者谈“糖”·····	160
冷开水泡茶治糖尿病·····	161
黄鳝治疗糖尿病·····	161
预防感冒十法·····	162
简易止咳法·····	162

治感冒怎样选用西药·····	163
夏季宜备哪些药·····	164
皮肤病患者切勿滥用药·····	165
三类药不能用热水送服·····	166
老年人治病用药不宜过多·····	167
支气管哮喘的防治要诀·····	168
怎样补气·····	169
缺钙与补钙·····	171
补钙的误区·····	171
钙可防动脉硬化·····	172
骨质疏松症的克星·····	173
预防老年人骨质疏松吃啥·····	174
急性病发作的应急护理·····	175
小病小痛找厨房·····	175
口腔溃疡简方疗法·····	176
治疗打鼾八法·····	176
防治冻疮偏方·····	178
治呃逆两法·····	178
得了椎间盘突出症怎么办·····	179
音乐除病·····	181
便秘有八害·····	181
颈椎病与枕头·····	182
药物牙膏使用三不宜·····	183
第三章 饮食与健康·····	185
生活饮食与健康·····	187
餐具与健康·····	189
筷子的文明和健康·····	190
如何使用不锈钢餐具·····	191
购买陶瓷餐具的色彩学问·····	191

目 录

夏季厨房小常识	192
都市人怎么吃	192
“富裕病”威胁人类健康	194
人体养分的最佳来源	196
边吃边谈 有益健康	197
五味的功过	197
五味之中应有鲜味	198
人体每天摄取多少糖为宜	198
饮食六宜	199
不良饮食习惯是诱发疾病的缘由	199
十种烹饪方法的不同影响	200
烹调用水有学问	201
家庭食物保洁十注意	202
饮食营养的新知	202
食补因人而异	203
饮食不当致感冒	205
饮食谚语	206
限食可长寿	206
不宜同吃的食物	206
食物搭配有禁忌	208
绝对素食弊多利少	209
摄入脂肪过少者易发怒	209
乘坐飞机饮食也有科学性	210
提高早餐质量势在必行	210
早餐也要吃点蔬果	211
晚餐不科学 罹患病症多	212
疗效食品任君选	213
24种食物有抗癌作用	214
营养过量癌上身	214

低脂肪食物也会损害健康·····	215
黑色食品有益健康·····	215
纤维含量高的食物·····	216
偏头痛的食疗法·····	217
低血压患者的饮食·····	218
慢性胆囊炎与胆结石患者饮食的禁忌·····	218
肝炎病人应少食肉汤·····	219
高脂血症食疗有方·····	220
身体三种不适吃什么·····	221
预防早衰的食品·····	221
吃什么最长寿·····	222
增强记忆力的饮食·····	222
几种健脑食品·····	224
哪些食品会影响智力发育·····	224
改善性格的食物·····	225
健美菜·····	226
哪些食品叶酸含量多·····	227
四种减肥的蔬菜·····	228
壮阳食品·····	228
男子最需要的营养成分·····	229
这些动物器官别吃·····	230
莱果薯类的营养作用·····	230
蔬菜的吃法·····	231
油多火旺炒菜并不见得好·····	232
炒菜时下料时间有讲究·····	232
怎样炒菜营养素损失少·····	233
香油的妙用·····	234
盐——少吃多用保健康·····	234
过量食盐会引起脱发·····	235