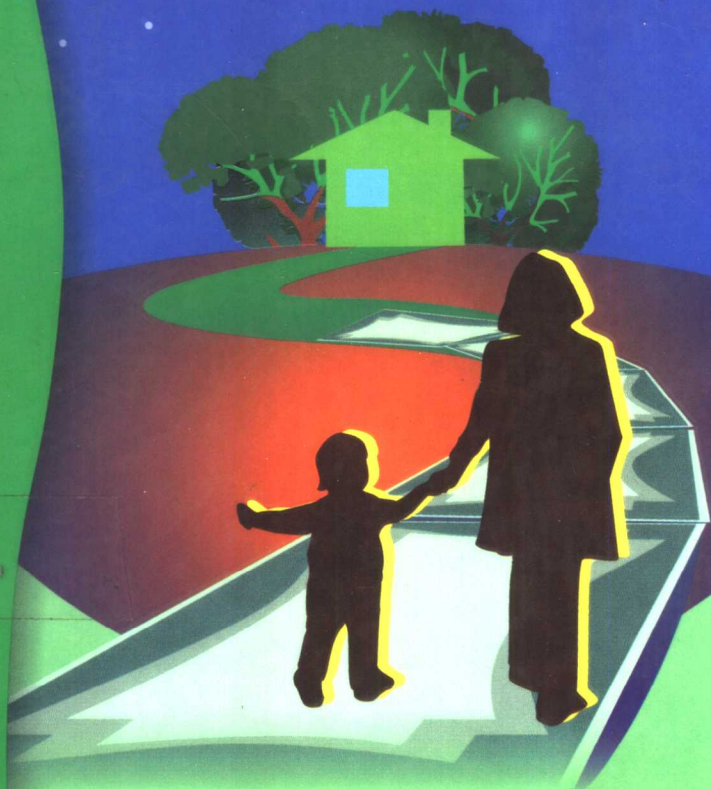


# 走向健康

健身、调养、防病小常识集锦

ZOU XIANG JIAN KANG

翁文地 主编



第四军医大学出版社

# 走向健康

——健身、调养、防病小常识集锦

翁文地主编

第四军医大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

走向健康/翁文地编, —西安: 第四军医大学出版社, 2002.10

ISBN 7-81086-026-7

I 走… I 翁… I 保健—普及读物 N.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 078839 号

### 第四军医大学出版社出版发行

(西安市长乐西路 17 号 邮政编码: 710032)

电话: 029-3376765 (发行部) 029-3376763 (总编室)

传真: 029-3376764 E-mail: fmmuP03@fmmu.edu.cn

诚信达彩印厂

开本: 850×1168 (毫米) 1/32 印张: 24.5 字数: 640 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1~2000 册 定价: 45.00 元

ISBN 7-81086-026-7/R·23

(购买本社图书, 凡有缺、损、倒、脱页者, 本社负责调换)

## 前 言

20 世纪 70 年代初，我在解放军某部干部科任职，要时常下到所管辖的八个医院蹲点与调研，对医疗卫生知识有了一些了解，同时要了解和掌握专业技术干部的业务水平和能力，以及在职干部、住院干部和离退休干部的身体健康状况，听医生讲解对伤病住院干部的治疗、保健、护理方案，从而对医疗卫生工作产生了浓厚的兴趣。也是在当时，我在一份材料上看到一则《观指甲断疾病》的报道，强烈地吸引了我，一连读了几遍，可以背下来。一段时间后，我在回味时，内容有点模糊，想重温巩固，但怎么也找不着那份材料了，感到非常痛惜。从此，我改变了读书看报的习惯，每当我读到感兴趣的内容，该摘录的就摘录，该剪贴的就剪贴、收集保存好，一直坚持到今天。我从第一线退下来后，时间比较充裕，决定把积累的资料分门别类有序地整理一下。在整理的过程中，我发现运动健身、饮食疗法、一般疾病防治等内容是一份广大民众应该掌握，也是易于掌握的较为宝贵的卫生保健常识，应把它奉献给社会，让大家来共享，以提高广大人民群众的健康水平和生活质量。

本书收集的所有内容，都是广大医务工作者和有关报刊采编人员智慧的结晶和劳动的成果，内容通俗易懂，经济适用。本书能编纂出版，首先要向这些人员致以崇高的敬意和衷心的感谢！

为了保证本书内容的质量，特邀请了莆田市医院的副院长主任医师曾文楷、医师蔡智锋同志参与审查定稿，把好医疗专业的知识关。在此也表示衷心感谢！

我本人是个医疗卫生保健和体育健身的爱好者，不是专业工作者，在编纂过程中难免存在缺点和不足之处，谨请广大读者批评指正。同时还要忠告广大读者，本书只能做为健康保健常识来读，仅供参考，一经进入医疗程序，应以医生处方为准。

## 序

智海无边，勤者有路，翁文地先生，勤奋好学，乐于助人，军旅生涯二十五年，由部队团政委转地方后，先后任过福建省莆田市公交公司党支部书记、市建委副主任、区长、区委书记、市人大常委会副主任。对于一个长期忙于军务、政务、党务的人民干部，在医学上的“外行”，居然能编出医药、保健方面的专业书，真是难能之贵，用医学术语讲，可称得上是个大“偏方”，可见他用心之专、用功之深，历经二十多年辛勤收集散见于有关资料上的医学小常识，经精心挑选、分门别类编辑成书，其全部内容经过医疗、卫生、保健方面的专家、内行审查鉴定过，有些还亲身尝试过，有些推荐给朋友尝试过，内容可靠，行之有效。这是个无私又热心的人，他希望更多的人能从他的收藏中得到好处，与他一起共赏其趣，共享其乐，共获其益，共献其力。

该书有诸多新特点：其一是内容十分丰富。从体育活动到健身、保健、健康；从食物性质到品味食疗；从药方到验方、偏方；从婴儿、儿童健商到老年保健；从常见病的自我调养到心理疾病的防治；从疾病的自我诊察到养生……真可谓一部民间医学的百科全书，许多食疗、医疗、保健方面的知识，随手可得，让人们大受裨益，又是农村科普实用的好资料。

其二是通俗易懂。比如“人体几处要常洗”：洗头、洗眼、洗鼻腔、洗口腔、刷牙、洗胃肠、洗下身、洗脚，并逐一说理。又如“要长寿，学会遗忘”：一、忘掉年龄，保持旺盛活力；二、忘掉怨恨，宽以对事对人；三、忘掉悲痛，从伤心中解脱出来；四、忘掉气愤，想得开，忘得快；五、忘掉忧愁，减少疾病缠身；六、忘掉悔恨，过去的已经过去；七、忘掉疾病，减轻精神压力；八、忘掉名利，活得更潇洒。还有一些顺口溜，如“饥不洗澡，饱不

理发”等读起来朗朗上口，易懂易记，即使念给不识字的乡下老爷爷老太听，也能一听便明白。

其三是经济适用，可操作性强。一个枕头，一把韭菜，一杯茶水，一碗豆浆，一块生姜，几根大葱，一场哭泣，一段呼吸……都能治病。苹果、梨、桃、红枣、西瓜、南瓜、竹笋、香菇、西红柿等果蔬，都是好“药材”。方法易于掌握，“药材”唾手可得。

我以为本书的组编，其意趣不仅在于内容与普通百姓的生活很贴近，还在于编者选择运用智商、情商触发健商，尚不多见。愿翁文地先生坚持一贯精神，老骥伏枥，为人民做出更多贡献。

苏昌培

二〇〇二年七月

# 目 录

|                   |    |
|-------------------|----|
| 前言                | 1  |
| 序                 | 1  |
| 一、体育健身与保健         | 1  |
| (一) 体育健身要合理适度     | 1  |
| (二) 体育健身的有关项目与作用  | 8  |
| (三) 慢性病患者的健身疗法    | 17 |
| 1、心血管疾病患者的健身保健    | 17 |
| 2、脑血管疾病患者的健身保健    | 22 |
| 3、肺部疾病患者的健身保健     | 23 |
| 4、糖尿病患者的健身保健      | 24 |
| 5、运动系统疾病患者的健身保健   | 26 |
| 6、消化道疾病患者的健身保健    | 28 |
| 7、泌尿生殖系统疾病患者的健身保健 | 30 |
| 8、肥胖症患者的健身保健      | 31 |
| 二、食物性质与食疗         | 33 |
| (一) 食疗概论          | 33 |
| (二) 食物的营养与保健      | 43 |
| 1、饮料类             | 43 |
| 2、蔬菜类             | 54 |
| 3、水果类             | 67 |
| 4、豆制类             | 73 |
| 5、米面类             | 77 |
| 6、荤类制品            | 81 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 7、调味类.....           | 87  |
| 8、中药类.....           | 91  |
| (三) 常见疾患的食疗.....     | 96  |
| 1、食以养心.....          | 96  |
| 2、食以养脑 .....         | 100 |
| 3、食以养肺 .....         | 102 |
| 4、食以养血 .....         | 106 |
| 5、食以养肤 .....         | 110 |
| 6、食以养骨 .....         | 113 |
| 7、消化道的食疗 .....       | 114 |
| 8、泌尿生殖系统的食疗 .....    | 118 |
| 9、食以防癌 .....         | 122 |
| 10、食以减肥.....         | 124 |
| 11、其它食疗两则.....       | 127 |
| (四) 饮食常识 .....       | 128 |
| 三、验方、单方、偏方.....      | 135 |
| (一) 心血管疾患参方 .....    | 135 |
| (二) 消化道疾患参方 .....    | 137 |
| (三) 呼吸道疾患参方 .....    | 142 |
| (四) 泌尿生殖系统疾患参方 ..... | 152 |
| (五) 骨科疾患参方 .....     | 160 |
| (六) 妇产科疾患参方 .....    | 164 |
| (七) 神经科疾患参方 .....    | 170 |
| (八) 五官科疾患参方 .....    | 173 |
| (九) 皮肤科疾患参方 .....    | 181 |
| (十) 其它参方 .....       | 201 |
| 四、治病用药误区的防范.....     | 217 |
| (一) 用药常识与注意事项 .....  | 217 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| (二) 手术前后应注意的事项 .....        | 234 |
| (三) 发烧退热防误区 .....           | 239 |
| (四) 煎药治病有学问 .....           | 241 |
| (五) 药性副作用的预防 .....          | 249 |
| <b>五、疾病信号与自我初诊</b> .....    | 257 |
| (一) 自诊的方法与时间 .....          | 257 |
| (二) 口腔异常辨疾病 .....           | 260 |
| (三) 眼觉异常辨疾病 .....           | 267 |
| (四) 脸面异常辨疾病 .....           | 270 |
| (五) 手感异常辨疾病 .....           | 272 |
| (六) 皮肤异常辨疾病 .....           | 275 |
| (七) 粪尿异常辨疾病 .....           | 279 |
| (八) 躯体痛感辨疾病 .....           | 282 |
| (九) 其他异常辨疾病 .....           | 286 |
| <b>六、婴儿、儿童保健</b> .....      | 295 |
| (一) 孕儿、产儿 .....             | 295 |
| (二) 喂儿、养儿 .....             | 304 |
| (三) 护儿、健儿 .....             | 317 |
| <b>七、妇女保健与妇科疾病的防治</b> ..... | 343 |
| (一) 妇女保健 .....              | 343 |
| (二) 妇科疾病的防治 .....           | 349 |
| <b>八、老年人的健康保健</b> .....     | 364 |
| (一) 老年人的保健常识 .....          | 364 |
| (二) 老年人的运动保健 .....          | 369 |
| (三) 老年人生活“三宜”“三不宜” .....    | 371 |
| (四) 老年人应重视八种异常现象 .....      | 375 |
| (五) 老年人常见疾病的防治 .....        | 378 |
| 1、脑血管疾病的防治 .....            | 378 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 2、老年性脑梗塞的防治 .....         | 382 |
| 3、心血管疾病的防治 .....          | 385 |
| 4、消化道疾病的防治 .....          | 388 |
| 5、呼吸道疾病的防治 .....          | 392 |
| 6、泌尿道疾病的防治 .....          | 393 |
| 7、骨骼、关节疾病的防治 .....        | 395 |
| 8、皮肤疾病的防治 .....           | 399 |
| 9、花眼的保养 .....             | 400 |
| <b>九、常见疾病的预防与调养</b> ..... | 402 |
| (一) 季节性疾病的预防 .....        | 402 |
| (二) 癌症的预防与调养 .....        | 410 |
| 1、癌症的征兆 .....             | 410 |
| 2、癌症的预防 .....             | 418 |
| 3、癌症病人的家庭调养 .....         | 423 |
| (三) 心血管疾病的预防与调养 .....     | 429 |
| 1、心血管疾病征兆 .....           | 429 |
| 2、心血管疾病的预防 .....          | 431 |
| 3、心血管疾病的家庭调养 .....        | 436 |
| (四) 脑血管疾病的预防与调养 .....     | 444 |
| 1、脑血管疾病的诱因与征兆 .....       | 444 |
| 2、脑血管疾病的预防 .....          | 447 |
| 3、脑血管疾病的治疗与调养 .....       | 449 |
| (五) 血液科疾病的预防与调养 .....     | 456 |
| 1、血液科疾病的征兆 .....          | 456 |
| 2、血液科疾病的预防与调养 .....       | 457 |
| (六) 泌尿科疾病的预防与调养 .....     | 462 |
| 1、泌尿科疾病的征兆 .....          | 462 |
| 2、泌尿科疾病的预防 .....          | 464 |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 3、泌尿科疾病的家庭调养 .....        | 467        |
| (七) 消化道疾病的预防与调养 .....     | 469        |
| 1、消化道疾病的征兆 .....          | 469        |
| 2、消化道疾病的预防 .....          | 473        |
| 3、消化道疾病的家庭调养 .....        | 475        |
| (八) 内分泌疾病的预防与调养 .....     | 480        |
| 1、糖尿病的征兆与预防 .....         | 480        |
| 2、糖尿病人的自我调治 .....         | 484        |
| 3、防止糖尿病病变 .....           | 491        |
| 4、甲亢疾病的防治 .....           | 493        |
| 5、肥胖症的治疗 .....            | 495        |
| (九) 骨科疾病的预防与调养 .....      | 496        |
| 1、骨科疾病的治疗 .....           | 496        |
| 2、骨科疾病的家庭调养 .....         | 504        |
| (十) 五官科疾病的预防与调养 .....     | 509        |
| 1、五官科疾病的预防 .....          | 509        |
| 2、五官科疾病的家庭调养 .....        | 516        |
| (十一) 呼吸道疾病的预防与调养 .....    | 522        |
| 1、呼吸道疾病的调养 .....          | 522        |
| 2、感冒的调治 .....             | 527        |
| (十二) 皮肤科疾病的预防与调养 .....    | 528        |
| (十三) 性病的预防与调养 .....       | 533        |
| (十四) 按摩自治疾病实例 .....       | 537        |
| (十五) 家庭急救常识 .....         | 541        |
| <b>十、心理疾病的预防与调养</b> ..... | <b>553</b> |
| (一) 心理健康的基本常识 .....       | 553        |
| (二) 心理疾病与人群分布 .....       | 561        |
| (三) 心理疾病的分析 .....         | 574        |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| (四) 心理疾病的生理表现 .....  | 582 |
| (五) 心理疾病的调养 .....    | 591 |
| (六) 少年儿童的心理调养 .....  | 607 |
| (七) 季节性心理疾病的调养 ..... | 611 |
| 十一、夫妻性生活的和谐与避孕 ..... | 616 |
| (一) 性生活的注意事项 .....   | 616 |
| (二) 疾病与性生活的关系 .....  | 627 |
| (三) 安全避孕 .....       | 632 |
| 十二、养生常识与名人养生 .....   | 636 |
| (一) 长寿要诀 .....       | 636 |
| (二) 饮食养生 .....       | 657 |
| (三) 运动养生 .....       | 664 |
| (四) 健脑养生 .....       | 674 |
| (五) 休息养生 .....       | 679 |
| (六) 心理养生 .....       | 686 |
| (七) 治病养生 .....       | 691 |
| (八) 名人养生 .....       | 700 |
| 十三、其他 .....          | 711 |
| (一) 睡眠常识 .....       | 711 |
| (二) 人体科学常识 .....     | 727 |
| (三) 生活卫生常识 .....     | 735 |
| (四) 就医常识 .....       | 753 |
| (五) 艾滋病防治常识 .....    | 764 |

# 一、体育健身与保健

## (一) 体育健身要合理适度

### 体育健身的心律标准

运动科学证实：中低强度的有氧运动才是健身的最佳途径。“有氧运动”是指人体在从事运动时身体必须处在有氧代谢状态。简单的观察人体反映是：呼吸正常、不头晕。也可通过脉搏测量，具体公式是： $\text{每分钟心率} = (200 - \text{年龄}) \times 60 \sim 80\%$ 为最佳有氧训练状态，心率过低没有健身的效果，过高不但同样起不到健身效果，长期训练还可能造成其他运动伤害，不利于身体健康。

### 巧妙安排保健时间

日光浴以上午8时到10时为好。此时紫外线强度较适宜，不易导致皮肤癌。在紫外线的照射下，皮下脂肪中的一些物质还可以转化为维生素D<sub>2</sub>，有利于补钙健胃，而且，此时的阳光可对皮肤及衣着进行消毒。

拔牙最好在下午，因为上午的痛觉神经灵敏。

午睡以下午1时开始为好，夜眠以晚间10时到凌晨2到3时入睡为安眠的黄金时段。此时人的体温、呼吸、脉搏及整体状态均开始步入“低谷”，极易转入深度睡眠。

吃水果以餐前1小时为好。如此则便于与膳食混淆，利于小肠对综合营养的吸收利用，减少水果滞胃引发的饱腹之感。

洗澡，讲究临睡前洗个温水澡。这样可改善周身血液循环及

整体新陈代谢，舒筋、通脉、活血。夏天临睡前冲个凉，也利于消除疲惫和安眠。

饮茶以餐后一小时为好，可减少茶中鞣酸对胃粘膜的刺激以致影响胃腺的分泌。

餐后即刻“百步走”会令肢体与胃肠争夺血氧，不利于胃肠的消化。餐后 30 分钟至 45 分钟步行较好，不仅利消化与新陈代谢，更有利于减肥。

### 下午做运动 有助睡好觉

对于经常失眠的人，要晚上睡得好，下午进行运动对睡眠帮助最大。

英国一位医学家曾对一些愿意接受测验的人作过研究。他们随意分为二组，在同一日的上、下午分别进行相同种类和等量的运动。他们的活动疲劳程度也相同，而且，两组人都按规定在晚上同一时间睡觉，并且用电脑扫描记录仪检测他们每一个人的睡眠情况。结果早晨和上午运动的人，他们晚间睡眠的情形与日常差不多。而下午运动的那一组人，则晚上睡眠情形比平日好得多。

### 在家健身须知

随着家庭健身器材的普及，选择在家健身的人越来越多，要能事半功倍，达到理想效果，必须注意以下事项：

(1) 运动必须视自身的健康状态进行锻炼，运动后如感不适，务必请教医生，在医生允许范围内进行活动。

(2) 运动器材不是游乐设施，使用时不可大意，以防伤害自己及他人。

(3) 运动前需作暖身运动，以免瞬间发力，拉伤肌肉和损伤关节。

(4) 重量锻炼时请他人在旁协助，以免在乏力时防止杠、哑

铃意外压伤。

### 健身运动 勿硬打硬

一些人以为，运动强度越大，健身效果就越好，故选择一些超出自身承受能力的运动项目，这是错误的，超强运动不健身，还往往有损健康。这是因为，超强度运动使得心脏代偿的舒张期缩短，心跳和呼吸频率显著加快，耗氧量增加，血液中氧和能量减少，代谢产物增多，而新陈代谢离不开稳定的体内环境，超强运动往往扰乱人体内环境的稳定，破坏人体固有的生理平衡，久之便会导致疾病发生。每个人都要根据自身身体状况，选择适当的运动项目，并掌握好运动程度，以停止运动5分钟后，心跳呼吸恢复正常，无疲惫之感为宜。

运动时间过长，往往会导致相反的结果。因为，运动达到一定程度后，就会发生效用递减现象，需要休息和复原。人们所期望的锻炼效果，例如增加肌肉力量，改进心血管功能，也正是积极的休息期间获得的。如果已感疲劳，还“轻伤不下火线”，不仅锻炼效果直线下降，还容易发生意外。带病锻炼，氧气和能量消耗过多，减少了脑、心、肺、肝、肾等组织器官的营养灌注，不利康复。

“风雨无阻，锻炼需有恒”，这是一种误解。有人担心锻炼一旦中断，会前功尽弃，在风雨天、雾天等不良天气里亦不肯中断锻炼。须知，大风刮起时，尘土飞扬的尘砂还容易迷伤眼睛。雨中运动，雨水浸湿衣衫，易受伤风感冒，道路发滑，也容易摔倒跌伤。雾天运动更加有害，因为雾气中含有大量的酚、苯、浮尘等有害物质，吸入体内易导致气管炎、过敏性疾病、肺炎的发生。雾天气压低，运动时还易出现缺氧、头痛等不适。

## 过度锻炼减寿

每个人都有一定的“生存能”，它的释放越慢则寿命越长，反之则越短。因此剧烈的体育项目如快跑、举重和健身房里各式各样使人汗流浹背、超越自身承受能力的激烈运动往往加速身体某些重要器官的“耗损”和“创伤”，会引起一些运动性疾病，抵抗传染病的能力也随之下降，这无疑加快了生命过程，导致早衰，可谓得不偿失。

适量运动可活动筋骨，延年益寿，过度运动则加速体内消耗，可使寿命降低40~60%。大量的运动才恰到好处呢？有人主张170减去年龄的差数为合理的运动心率；有人认为步行、慢跑最有益于身体健康；有人认为林间散步、悠闲的游泳及太极拳、气功等锻炼，对放松情绪、恢复元气更有益。

## 合理用力 慎防闪腰

人们在干重活，特别是搬抬东西的时候，如果用力不当或过猛，会感到腰部有“喀嚓”的一声响，随即就出现腰部剧烈疼痛，不能弯腰、转身和走路，严重者卧床不起，甚至翻身都极为困难。这就是人们常说的“闪腰”，医学上称为急性腰扭伤。

急性腰扭伤是完全可以预防的，关键是平时应加强锻炼，特别是腰背肌肉的锻炼。人们在劳动时，要量力而行、姿势正确，避免用力过猛；在弯腰提取重物时，最好屈膝挺腰，使重心尽量靠近躯体中轴线以减轻臂力，靠腰和下肢的力量将重物提起，避免直腿搬重物；如果两人抬东西时，应注意步伐整齐，起落一致，动作协调均衡；另外，在劳动时，千万不要互相开玩笑，这样则可避免急性腰扭伤的发生。万一发生了急性腰扭伤，患者应注意休息，要卧硬板床，可局部擦些跌打损伤的药水，适度按摩。对于病情严重者，则应立即送往医院进行治疗。

## 胖人不宜过多健身跑

以前很多人认为,健身跑是肥胖者减肥的一项理想运动项目,实际上肥胖者不宜从事健身跑。由于肥胖者的体重大,在跑步过程中,其支撑运动的器官,尤其是膝关节和踝关节承受了较大的地面支撑反作用力,这样,“超负荷作用”的结果会使膝关节和踝关节患各种伤疾。因此,特别是严重肥胖者减肥的最佳运动方式不是健身跑。

## 中老年人慢跑须知

慢跑简便易行,效果显著,已成为中老年人养生防病的一种有效手段。但由于慢跑比步行激烈些,如果慢跑时盲目蛮干,负荷过量而又方法不当,也可能发生损伤或意外。因此,在参加健身慢跑时要记住以下六条:

(1) 跑前要进行身体检查。为了确保安全,中老年人在参加慢跑锻炼前最好征得医生同意,并作预备运动后,若没有不舒服的感觉,才能开始练习健身慢跑。已有慢性病的中老年人更应在医生指导下进行慢跑锻炼。

(2) 跑的速度切忌过快。中老年人跑步一般可用每分钟120~130米的慢速度进行,从主观感觉上说,要以能边跑边和同伴说话聊天、不喘气、不面红耳赤为度。

(3) 跑的距离必须适当。保证距离适量可用循环心率这一简便易行的指标来衡量。一般人最简便常用的心率指标可用“170减去年龄”为宜。例如50岁的人,跑时心率不要超过每分钟120次。而老年人锻炼,心率则应参照以下标准:60岁的人是96~112次(每分钟);65岁是93~109次(每分钟);70岁是90~105次(每分钟);80岁是84~98次(每分钟)。体质好的中老年人可比这标准略高些,体质差者可略低些。