



家庭医生丛书

YI SHENG CONG SHU

主编 李洪涛



家庭

JIATING

健

保健医生

BAOJIAN YISHENG

健康饮食

养生平台

“特区”保健

疾病防治

宁夏人民出版社

# 家庭保健医生

主 编 李洪涛

编 者 徐 萍 刘 棣 汪 颖 毕洪霞  
王 湘 孙小川 侯 建 姚 青  
刘 玲 章承红 李 红 刘同冈  
李江宏 顾 颖

宁夏人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭保健医生/李洪涛主编. —银川:宁夏人民出版社, 2004. 11  
(家庭医生丛书)

ISBN 7-227-02847-X

I. 家… II. 李… III. 家庭保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第103812号

# 家庭保健医生

JIATING BAOJIAN YISHENG

李洪涛 主编

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 策 划  | 那大庆                     |
| 责任编辑 | 吴月霞                     |
| 封面设计 | 万明华                     |
| 版式设计 | 高梅岭                     |
| 出版发行 | 宁夏人民出版社                 |
| 地 址  | 银川市北京东路139号出版大厦         |
| 印刷装订 | 宁夏精捷彩色印务有限公司            |
| 地 址  | 银川市保伏桥西200米(区政府加油站南)    |
| 邮购电话 | 0951-5044614 5014084    |
| 邮 编  | 750001                  |
| 网 址  | www.nx-cb.com           |
| 电子信箱 | nrs@public.yc.nx.cn     |
| 经 销  | 新华书店                    |
| 开 本  | 850×1168mm 1/32         |
| 印 张  | 6.25                    |
| 字 数  | 130千                    |
| 版 次  | 2005年2月第1版              |
| 印 次  | 2005年2月第1次印刷            |
| 印 数  | 0001-4350册              |
| 书 号  | ISBN 7-227-02847-X/R·83 |
| 定 价  | 12.00元                  |

版权所有 翻印必究

## 内 容 简 介

本书旨在帮助家庭成员尽快掌握医疗保健知识，提高自身看病诊病的能力。

全书包括：日常养生、疾病防治、健康饮食三大篇，以深入浅出的语言详尽介绍了日常生活中一些常见病、多发病的病因、临床症状和家庭用药方法。着重强调了日常生活保健、饮食营养的重要性。

本书内容丰富、通俗易懂，是集知识性、科学性、实用性为一体的家庭保健用书。



# 目录

# Contents

|                  |
|------------------|
| 一、养生平台 / 1       |
| 养生之道贵在健脑 / 1     |
| 养脑护脑健脑的几种方法 / 3  |
| 损害大脑健康的生活因素 / 5  |
| 心理养生四要素 / 7      |
| 如何保持心理健康 / 8     |
| 情绪紧张时的自我调节 / 10  |
| 四季养生 / 11        |
| 当心春天的八类季节病 / 12  |
| 夏日保健之起居篇 / 14    |
| 夏季保健的五个误区 / 16   |
| 盛夏健康“九步曲” / 18   |
| 秋季养生保健 / 20      |
| “秋三月”饮食养生之道 / 21 |
| 冬令怎样进补 / 23      |
| 关注您的“长寿穴” / 25   |

- 揉摩耳廓有益健康 / 26
- 三大“特区”的保健 / 27
- 足浴养生助延年 / 28
- 获得良好睡眠的妙诀 / 30
- 日常养生益寿法 / 32
- 女性健康观点十二则 / 35
- 乳房的自我检查 / 37
- 中年人养生二十诀 / 38
- 中老年养生重点 / 42
- 更年期生活起居巧安排 / 44
- 家有老人自制装备保安康 / 46
- 让您不老的好习惯 / 47
- 长期熬夜免疫力下降 / 49
- 清晨的床上保健 / 50
- 养生忌“五久” / 51
- 有益于保健的生活时间 / 53
- 关注人体健康的“信号灯” / 54
- 旅游保健 / 56

## 二、疾病防治 / 58

- 新生儿意外事故 / 58
- 小儿暴睡诊病 / 59
- 儿童头部外伤 / 60
- 小儿腹泻 / 62
- 小儿便秘 / 63



- 佝偻病 / 64
- 小儿身体不适的日常表现 / 66
- 心脏的“呼救信号” / 68
- 心脏病发作的早期信号 / 69
- 风湿性心脏病 / 69
- 病毒性心肌炎 / 70
- 高血压 / 71
- 糖尿病 / 76
- 甲状腺机能亢进症 / 77
- 病毒性肝炎 / 79
- 肝硬化 / 80
- 慢性萎缩性胃炎 / 81
- 胃及十二指肠溃疡 / 82
- 预防胃病十戒 / 83
- 慢性肾小球肾炎 / 85
- 支气管炎 / 86
- 支气管哮喘 / 88
- 肺炎 / 90
- 肺结核 / 91
- 乙型脑炎 / 92
- “流脑”和“乙脑”的区别 / 94
- “流脑”与“感冒”的区别 / 95
- 治感冒中成药的选用 / 96
- 自服感冒药要慎重 / 97

- 声音嘶哑可能患病 / 98
- 从口腔异味判断疾病 / 100
- 慢性鼻炎 / 100
- 自我诊断眼病的方法 / 101
- 红眼病——流行性急性结膜炎 / 103
- 脂溢性皮炎 / 105
- 脱发 / 105
- 带状疱疹 / 107
- 湿疹 / 108
- 黄褐斑 / 109
- 荨麻疹 / 110
- 脓疱疮 / 111
- 癣——最常见的皮肤病 / 111
- 神经性皮炎和瘙痒症 / 113
- 恶性肿瘤的发病征兆 / 115
- 骨质疏松症 / 116
- 老年人常见的股骨颈骨折 / 117
- 肩周炎 / 119
- 中年人应防腰背疼痛 / 120
- 骨刺不除也能不痛 / 121
- 别把脚痛不当回事 / 123
- 老年性白内障 / 125
- 老人眩晕 / 126
- 老年人降压三忌 / 127



- 睡前一杯水预防脑血栓 / 128
- 轻轻松松降血脂 / 129
- 老年腹胀 / 130
- 便秘与腹泻交替——留神肠癌 / 132
- 便秘 / 133
- 痔疮预防四法 / 134
- 阴部有疾莫忌医 / 135
- 慢性宫颈炎 / 139
- 霉菌性阴道炎 / 140
- 尖锐湿疣 / 141
- 男性性功能障碍 / 145
- 阳痿 / 146
- 早泄 / 147
- 前列腺增生 / 147
- 三、保健饮食 / 149**
  - 健康从饮食开始 / 149
  - 古人饮食养生经 / 151
  - 中国居民平衡膳食宝塔 / 152
  - 科学家推荐的十种好食物 / 154
  - 鱼的保健功能 / 155
  - 如何从牛奶中获得更多的营养 / 157
  - 春季的合理饮食 / 158
  - 春天吃胡萝卜增强免疫力 / 159
  - 人体缺锌吃什么好 / 161

- 防癌食品 / 162
- 晚餐不当疾病多多 / 164
- 患病时的食物选择 / 166
- 女人四十该补啥 / 167
- 补虚养颜红枣药膳方 / 168
- 百药之王 / 173
- 老年人进补并非越多越好 / 174
- 老年人饮食“四要” / 175
- 老年人吃水果的学问 / 177
- 保证营养供给防止大脑萎缩 / 178
- 男子更年期应该多吃啥 / 179
- 多吃蔬菜为何还便秘 / 180
- 微机操作者的膳食 / 182
- 如何控制胆固醇 / 183
- 易使你变老的物质 / 184



## 养生平台

### 养生之道贵在健脑

中医认为“脑为元神之府”，脑是精髓和神经高度汇聚之处，人之视觉、听觉、嗅觉、感觉、思维、记忆力等，都是由于脑的作用，这说明脑是人体极其重要的器官，是生命要害的所在。健脑是健身的关键，健脑方法，大体有以下几个方面：

#### 积精健脑

脑为髓海，肾主精生髓。若肾精满盈则髓海充实，故积精可以健脑。积精之法，在于节欲。明代著名医学家张景岳说：“善养生者，必保其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老当益壮，皆本乎精也。”

#### 气功强脑

练气功得法，可充分发挥意念的主观能动作用，大大激发健脑强脑的自调功能。气功功法很多，有不少以补脑强脑为目的的功法，具体练习以有气功师指点为好。



### 颐神养脑

脑藏神,精神愉快则脑不伤;如精神紧张,心境不宁,神乱神散,则脑受损。颐神养脑,须重道德修养;如豁达大度,恬淡寡欲,悠然自得,助人为乐,不患得患失,不追名逐利,皆利于养脑;如胸襟狭隘,凡事斤斤计较,七情易动,引起脏腑气血功能失调而致病。故健脑养生,尤当注意及此。



### 服食补脑

分析古今健脑方药,一般是以补肝肾、益精血(如山萸肉、地黄、首乌、枸杞、菟丝子、五味子、川杜仲、牛膝、当归等),益元气、活血脉(如黄芪、人参、丹参等)为主,化浊痰、开窍窍(如石菖蒲、远志、茯苓、泽泻等)为辅,临床应用,当据辨证论治为原则,有针对性地配制较好。此外,如芝麻、动物脑等食补亦可取。

### 防病护脑

据临床报告,目前65岁以上人群中患老年性痴呆症者达10%,并有逐年上升趋势,研究发现,患者脑组织的铝沉积层明显增高,且常伴有缺铁性贫血。预防此病,可适当减少使用铝制餐具,尤其不要用铝制品长期存放酸性、碱性或咸的食品和菜肴。

### 运指益脑

各项体育运动都有益于健康,但多不是直接的益脑运动。而书法、绘画、打太极拳等则具有手脑相连、全神贯注之共同点。手脑关系最为密切,我国的健身球运动(即用二小球在手中不断地盘旋互绕)注重手脑协调,具有较好的健脑作用。



## 养脑护脑健脑的几种方法

强健的大脑不仅可提高晚年的生活质量，而且还是延年益寿的重要保证。大脑如何才能健康呢？一靠“养”，二靠“护”，具体不妨从以下途径着手：

### 躺卧思考

你思考问题时喜欢采用什么姿势？是坐还是站？若从护脑角度讲，笔者建议你仿效前英国首相丘吉尔的方式——躺卧位。奥妙在于大脑是全身耗氧最多的器官，其重量虽只占体重的 $\frac{1}{40}$ ，但耗氧量却占全身的 $\frac{1}{4}$ ，脑细胞1.5分钟得不到氧气就会失去知觉，5~6分钟得不到氧气就会死亡。当你思考时脑的耗氧量还要大，此时采取躺卧位，就不会使大脑因缺血缺氧而遭受损害。

### 沉思冥想

大脑疲倦了怎么办？最佳药方是沉思冥想。方法是选择一处空气清新之地静坐，脑子进入冥想状态，持续20~30分钟，有助于大脑功能的调整，恢复其活力。



还有一个好办法是去运动场上跑15分钟，而一般人通常采用的吸烟、喝咖啡或打针吃药并非上策。

### 为打盹正名

紧张的脑力劳动后常有睡意袭来，此乃人体生物钟节律的表



现,被称为 $\alpha$ 节律。专家认为,一个人完全处于清醒状态只能维持3~4小时,一旦超过即进入抑制状态,因此人在白天需要几次短暂小睡。由此看来,应重新评价曾被视为不雅的打盹,其实这是顺应大脑生物钟的科学之举,可有效地保护脑功能。

### 与音乐为伴

音乐有养脑之功,这是美国专家一份调查资料披露的。以节奏舒缓、旋律优美的乐曲为佳,如马赫的《G弦上的咏叹调》,享有智力音乐之称。其特点是节奏与人的心跳节律相近,人在欣赏过程中,心率、脑电波趋于同步,每分钟60拍的节奏最有利于颐养脑功能。我国的诸多古典乐曲如《二泉映月》等,也有此种效果。

### 让环境芳香

花草以及人工香料的芳香气息也有利于脑的养护,因为芳香能给人一种良性刺激,使人的心情松弛、舒畅、情绪高涨,思维的灵敏度增加。故中老年人在室内摆放一两种有益的盆景,业余种花养草,衣袋里装一只香袋,经常与芳香打交道,脑将受益匪浅。

### 多做思考性游戏

美国宾夕法尼亚大学研究人员曾对2000名成人做过调查,发现那些到晚年仍爱思考的人头脑始终较为灵活,而生活枯燥的人一到中年思维就迟钝了。故退休后大脑不可随之“退休”,宜多做些思考性游戏,如对弈、填字、猜谜、电脑游戏等。

### 合理营养

专家发现八种营养素与大脑有关,名列榜首的正是人们抱有戒心的脂肪,被脑营养学家称为“第一重要”物质,胜过蛋白质一筹(蛋白质称为“第二重要”物质)。其余有:钙能保证大脑顽强地



工作,维生素C可使脑功能敏锐,糖为脑活动提供能源,维生素B防止精神障碍,维生素A促进脑细胞发育,维生素E保持脑的持续活力。两种氨基酸(色氨酸和谷氨酸)以及矿物质铁、维生素C在智力发育中也有重要作用。

新近,又发现一种叫做DHA(22碳6烯酸)的不饱和脂肪酸,具有特殊的养脑功效。哪些食物富含上述养分呢?营养学家推荐牛奶、鱼、豆类、柑橘、菠菜五种,被称为五大养脑食品,可供中老年人配餐时参考。

## 损害大脑健康的生活因素

### 长期饱食

现代营养学研究发现,进食过饱后,大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。这些纤维芽细胞生长因子能使毛细血管内皮细胞和脂肪增多,促使动脉粥样硬化发生。如果长期饱食的话,势必导致脑动脉硬化,出现大脑早衰和智力减退等现象。

### 轻视早餐

不吃早餐使人的血糖低于正常供给,对大脑的营养供应不足,久之对大脑有害。此外,早餐质量与智力发展也有密切联系。据研究,一般吃高蛋白早餐的儿童在课堂上的最佳思维普遍相对延长,而食素的儿童情绪和精力下降相对较快。



### 甜食过量

甜食过量的儿童往往智商较低。这是因为儿童脑部的发育离不开食物中充足的蛋白质和维生素，而甜食会损害胃口，降低食欲，减少对高蛋白和多种维生素的摄入，导致机体营养不良，从而影响大脑发育。

### 长期吸烟

德国医学家的研究表明，常年吸烟使脑组织呈现不同程度的萎缩，易患老年性痴呆。因为长期吸烟可引起脑动脉硬化，日久导致大脑供血不足，神经细胞变性，继而发生脑萎缩。

### 睡眠不足

消除大脑疲劳的主要方式是睡眠。长期睡眠不足或质量太差，只会加速脑细胞的衰退，聪明的人也会变得糊涂起来。

### 少言寡语

大脑中有专司语言的叶区，经常说话也会促进大脑的发育，锻炼大脑的功能。应该多说一些内容丰富、有较强哲理性或逻辑性的话。整日沉默寡言、不苟言笑的人并不一定就聪明。

### 空气污染

大脑是全身耗氧量最大的器官，平均每分钟消耗氧气500~600升。

充足的氧气供应能提高大脑的工作效率。用脑时，特别需要讲究工作环境的空气卫生。

### 蒙头睡觉

随着棉被中二氧化碳浓度的升高，氧气浓度不断下降，长时间吸进潮湿空气，对大脑危害极大。



### 不愿动脑

思考是锻炼大脑的最佳方法。只有多动脑筋,勤于思考,人才会变聪明。反之,不愿动脑只能加速大脑的退化,聪明人也会变得愚笨。

### 带病用脑

在身体不适或患病时,勉强坚持学习或工作,不仅效率低下,而且容易造成大脑损害。

## 心理养生四要素

专家预计:心理养生将成为21世纪的健康主题。所谓心理养生,就是从精神上保持良好状态,以保障机体功能的正常发挥,来达到防病健身、延年益寿的目的。

### 善良

善良是心理养生的营养素。心存善良,就会以他人之乐为乐,乐于扶贫帮困,心中就常有欣慰之感;心存善良,就会与人为善,乐于友好相处,心中就常有愉悦之感;心存善良,就会光明磊落,乐于助人敞开心扉,心中就常有轻松之感。总之,心存善良的人,会始终保持泰然自若的心理状态,这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态,从而提高机体的抗病能力。所以,善良是心理养生不可缺少的高级营养素。

### 宽容

宽容是心理养生的调节阀。人在社会交往中,吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免的,面对这些,最明智的选择是学会宽容。