

主 编 / 张湖德 马烈光

5 分钟 家庭保健方

WUFENZHONG JIATING BAOJIANFANG



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

5 分钟家庭保健方

WUFENZHONG JIATING BAOJIAN FANG

主 编 张湖德 马烈光

副主编 蒋安培(美国) 蒋建云 传 鹏

编著者 (以姓氏笔画为序)

马烈光 文 洁 向省川 传 鹏

杨 蕪 张 伟 张湖德 林 垦

施海丹 蒋安培 蒋建云



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟家庭保健方/张湖德,马烈光主编. —北京:人民军医出版社,2004.7

ISBN 7-80194-312-0

I. 5… II. ①张…②马… III. 保健-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 018077 号

策划编辑:杨磊石 靳纯桥 加工编辑:罗子铭 责任审读:李 晨
版式设计:周小娟 封面设计:龙 岩 责任监印:陈琪福

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.625 字数:215 千字

版次:2004 年 7 月第 1 版 印次:2004 年 7 月第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:18.00 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

电话:(010)66882585、51927252



张湖德 男,1945 年出生,山东寿张县人,现为国际整肤医学学会教授,中央人民广播电台医学顾问,是北京中医药大学最早从事养生保健美容研究的专家之一;中华营养保健菜肴评审专家,中国驻颜美容学院副院长,当代中国著名科普作家。已出版著作 100 多部,代表著作有《中华养生宝典》、《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《养生博览》、《中国养生汤膳精选》、《黄帝内经养生大全》、《黄帝内经饮食养生宝典》、《性医学小百科》等,此外,还在 100 多家报纸和杂志上发表过 5 000 多篇文章,不少报纸和杂志还为其设立专栏,如《人民日报·海外版》的“中年养生专栏”,《科技日报》的“张湖德养生专栏”,《中国食品报》的“保健食品的开发”等。



马烈光 男,1952 年出生,现任成都中医药大学教授、研究室主任、硕士研究生导师;兼任中华中医药养生康复学会常务理事、四川省中医养生康复学会会长、日本自然疗法协会和东洋出版社特邀学术顾问、《美国中华医学杂志》(中文版)第一副总编。从事中医养生康复教学、科研工作 30 余年,在养生保健和中医药美容方面颇有造诣。长期笔耕不辍,在国内外刊物上发表学术论文 50 余篇,主编新世纪全国高等中医药院校本科规划教材《养生康复学》,参编出版专著 10 余部;主持、主研国家级和部省级重点科研项目共 5 项。

内容提要

本书由养生学专家主编,分概论和各论两部分。概论介绍了现代家庭常用快捷的保健方法,包括环境、心理、膳食、房事、着装、交际、运动、娱乐、按摩保健等;各论介绍了各类家庭成员的日常保健,针对不同年龄、不同体质、不同季节等特点,阐述了各种家庭保健方法的具体应用。本书内容丰富,文字简明,介绍的方法简便易行,快捷有效,每天用很短的空隙时间,持之以恒即能收到理想的保健效果。适于城乡广大家庭成员和基层卫生人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 罗子铭

前言

随着生活水平的不断提高,人们对保健的需求日益增加;社会飞速发展,人们生活节奏不断加快,人们更需要简捷有效的保健方法。人人都有一个家,谁都希望自己的家人健康、幸福,家庭温馨、和睦美满,因此,我们参阅大量资料,编辑了《5分钟家庭保健方》这本小册子,以飨读者。

家庭保健从属于保健的范畴;家庭的组成有较为固定的模式,老、中、青、少、儿,各家庭成员的保健有不同的特点和内容。有鉴于此,我们将册子的内容分为概论和各论两部分。概论部分,主要概括介绍日常保健知识,同时突出家庭保健的特色;各论部分,针对家庭成员不同年龄阶段介绍一些保健方法及具体应用。内容的编纂力求突出5分钟特色,说理言简意赅,介绍的方法精、简、易、效,以满足当前家庭保健的实际需求。

保健之学源远流长,其旨奥,其意博,其趣深,限于本书的篇幅,其内容不可能面面俱到。限于我们的学识水平,书中如有不当之处,敬请广大读者斧正!

张湖德 马烈光

2004年6月



概论——常用家庭保健方法

一、环境保健	(1)
(一) 选择良好的住宅	(1)
(二) 创造良好的居室环境	(3)
二、心理保健	(5)
(一) 心理保健的重要性	(5)
(二) 心理健康的标准	(5)
(三) 家庭心理保健的常用方法	(6)
三、膳食保健	(7)
(一) 膳食基础知识	(7)
(二) 膳食保健方法	(22)
四、睡眠保健	(27)
(一) 卧室和卧具	(27)
(二) 睡眠的时间	(31)
(三) 睡前宜忌	(35)
(四) 睡卧有法	(36)
(五) 失眠的调节	(38)
五、房事保健	(40)
(一) 节欲保精是房事保健的中心	(41)
(二) 房事和谐是家庭保健的重要内容	(48)
六、着装保健	(56)
(一) 量体择衣	(57)

(二)舒适整洁	(57)
(三)顺应四时	(57)
七、交际保健	(58)
(一)交际原则	(58)
(二)人际关系的优化方法	(59)
八、运动保健	(60)
(一)寓健身运动于日常生活中	(60)
(二)在休息时间做做保健操	(71)
九、娱乐保健	(87)
(一)花卉之乐	(87)
(二)饲养之乐	(92)
(三)垂钓之乐	(94)
(四)音乐之乐	(101)
(五)书画之乐	(108)
(六)弈棋之乐	(110)
(七)阅读之乐	(111)
(八)旅游之乐	(112)
(九)网上之乐	(113)
十、按摩保健	(114)
(一)灵活机动的局部自我按摩术	(114)
(二)简易实效的益寿自我按摩	(121)
(三)美容自我按摩	(123)
(四)更年期保健按摩	(128)
(五)小儿保健按摩	(128)
十一、气功保健	(130)
(一)坐卧养生功	(130)
(二)强壮功	(131)
(三)内运命门功	(131)
(四)养神动静功	(132)

(五) 阴阳回春功(第一套)·····	(133)
(六) 松静养心功·····	(134)
(七) 强心健肺功·····	(135)
(八) 自然换气功·····	(136)
(九) 健脾养胃功·····	(136)
(十) 健脾运肠功·····	(137)
(十一) 疏肝理气功·····	(138)
(十二) 疏肝利胆功·····	(139)
(十三) 健目功·····	(139)
(十四) 保耳功·····	(140)
(十五) 听息卧功·····	(140)
十二、方药保健·····	(141)
(一) 常用保健中药·····	(141)
(二) 常用成方保健·····	(145)

各论——家庭成员的日常保健

一、孕产期的家庭保健·····	(148)
(一) 孕前准备·····	(148)
(二) 择时妊娠·····	(150)
(三) 孕期保健·····	(151)
(四) 临产要领·····	(160)
(五) 产后康复·····	(162)
二、婴儿的正确喂养·····	(172)
(一) 母乳喂养·····	(172)
(二) 部分母乳喂养·····	(178)
(三) 人工喂养·····	(178)
三、儿童的家庭保健·····	(181)
(一) 儿童膳食的要点·····	(181)
(二) 儿童的运动保健·····	(183)

(三) 儿童的正确教导·····	(187)
(四) 青春期保健提要·····	(199)
四、青年的交际保健·····	(201)
(一) 成功求职的要领·····	(201)
(二) 工作中的交际要领·····	(205)
(三) 打下良好的经济基础·····	(208)
(四) 健康恋爱的要点·····	(208)
(五) 礼貌交际小方法·····	(210)
五、中年的家庭保健·····	(215)
(一) 应付生理变化的对策·····	(216)
(二) 学会舒解压力·····	(219)
(三) 协调家庭关系·····	(222)
(四) 健康渡过更年期·····	(233)
六、老年的家庭保健·····	(238)
(一) 高血压·····	(238)
(二) 冠心病·····	(242)
(三) 糖尿病·····	(244)
(四) 阻塞性肺病(慢性支气管炎、肺气肿)·····	(247)
(五) 前列腺增生·····	(251)
(六) 腹胀纳呆·····	(252)
(七) 腹泻便溏·····	(253)
(八) 便秘·····	(254)
(九) 耳聋·····	(256)
(十) 老眼昏花·····	(258)
附录:本书所涉及穴位的简易取穴法·····	(260)
参考文献·····	(263)

概论——常用家庭保健方法

什么是健康？通俗地讲就是没毛病。一个人，不论是生理上还是心理上都没啥毛病就是一个健康的人；一个家庭，每个成员都健康、整个家庭和睦美满就是一个健康的家庭。那什么是保健呢？简单地说就是保持健康的状态。保持个人健康就是个人保健；保持家庭健康就是家庭保健。家庭成员的个人健康是家庭健康的基础；家庭保健以家庭成员的个人保健为基本单元，只是家庭整体作为保健的客体，家庭成员在保健时存在相互协作，相互促进，构成了家庭保健不同于一般个人保健的特殊性。因此，要想作好家庭保健必须掌握个人日常保健的一般性知识。金庸武侠中的令狐冲领悟了“独孤九剑”的要义，以至简的“无招胜有招”而能无敌于天下；我们掌握个人日常保健的一般性知识，并能随时灵活运用，化保健方法为至简，“无方胜有方”，这才是“5分钟家庭保健”的要领所在。

一、环境保健

人居天地之间，无时无刻不受自然环境的影响，环境的重要性是非常明显的。环境是影响人身心健康的重要因素，怎样选择和创造适宜的生活环境则是环境保健的中心课题。对于家庭的环境保健应注意以下几方面：

（一）选择良好的住宅

1. 宅址环境良好 一般而言，要选择依山傍水的地势建筑住宅。依山建房，冬季山体及山上的树木作为天然屏障，可遮挡猛烈

的风沙,减缓寒冷的气流;夏季山上茂密的树林,可减少阳光的强烈辐射,调节炎热的气候,且绿树成荫,鸟语花香,使人感到置身于美丽的大自然中,更增添生活情趣。城市住宅虽无自然山水可依托,但可通过植物绿化,建造街心花园、喷泉,保证楼群间适当空旷地带以及假山形成人文景观。城市选宅还必须考虑住址处空气污染、噪声干扰等情况,尽量在选宅时就把不利的环境因素减少到最低限度。

2. 房屋设计合理

(1)住宅最好坐北朝南:我国大部分地区,建房的最佳坐向是坐北朝南。一方面,我国地处低纬度,位于亚洲大陆东部,濒临太平洋,为大陆性季风气候,冬寒夏热,雨热同季。冬季尤其是北方,经常西北风劲吹,寒流袭人,门窗朝南,避免了冷风直入室内;夏季东南风微拂,门窗朝南,凉风则可直接进入室内,保持室内空气流通,减少闷热憋气。另一方面,我国地处北半球,太阳位置多半偏南。夏天温度偏高,门窗朝南,太阳光线与南墙的夹角小,墙面和窗户接受太阳的辐射热量反而减少;冬季太阳位置偏低,阳光从外面斜射进来,门窗朝南,阳光又能直接照入室内,使日光照射时间较长。自然采光优于人工采光,对人体健康更有益处,因此,条件允许,最好选择南向的住宅。

(2)建筑材料合格:现代选房一定要注意房屋建材是否合格。房屋建材以次充好的现象屡见不鲜,建材不合格不但无形中增加了安全隐患,而且可能存在放射源控制不达标而使住户患上严重的疾病。

(3)居室结构精巧合理:一般住宅都应有自己独立的成套房间,包括主室和辅室。主室为一个起居室和适当数目的卧室;辅室是主室以外的其他房间,包括厨房、厕所、浴室、贮藏室以及过道、阳台等室外设施。主室应与其他房间充分隔开,以免受其不良影响,并且应有直接采光。卧室应配置在最好的朝向。居室面积应宽敞适中,房间太高大不但浪费资源而且显得空荡阴森,使

人心生寒意；房间太低小既不利于室内微小气候的自稳，又使人活动束手束脚，心生压抑之感。现代卫生学的要求是：正常居室面积为 15 平方米左右，城市住房每人平均 6~9 平方米，农村 8~12 平方米。居室净高为 2.6~2.8 米，炎热地区可稍高，寒冷地区可略低一些。

居室进深(开设窗户的墙内表面至对面墙壁内表面的距离)与采光换气有关，通常一侧有窗的房间，进深不宜超过从地面到窗上缘的 2~2.5 倍；两侧开窗者，进深可增加到这个高度的 4~5 倍，这样才能保证房间采光和通风良好。另外，居室进深与居室宽度之比，不宜大于 2:1，最好是 3:2，以便于室内家具的布置。

房间之间卧室应略高于客厅，客厅略高于厨房，厨房略高于阳台、厕所、浴室。这样有利于垃圾的清扫和积水的排除，便于保持住宅干净整洁。

(4)居室内微小气候良好；室内微小气候是指室内由于围护结构(墙、屋顶、地板、门窗等)的作用，形成的与室外不同的室内气候。居室内微小气候的标准以冬夏两季为准。夏季室内适宜温度 21~32℃，最适范围为 24~26℃；相对湿度为 30%~65%，气流速度为 0.2~0.5 米/秒，最大不宜超过 3 米/秒。冬季室内温度的适宜范围是 16~20℃；相对湿度为 30%~45%；气流速度为 0.1~0.5 米/秒。

(二)创造良好的居室环境

积极发挥人为之力，尽量创造良好的居室环境是家庭环境保健的重要手段。这其中的方法很多，我们在此略举几点以抛砖引玉。

1. 室内颜色因人而宜 室内颜色能影响人们的情绪，所以要根据每个人审美观点的不同，根据每个人的性格不同，选择不同的颜色。如绿色使人有清新舒适之感，并可以保护视力；红色使人兴奋、激动，能提高对生活的热情；白色使人感到清洁宁静，有利于灵感的发挥；黄色使人感到温暖、柔和，并能增加食欲。夏季，室内四

壁宜为淡绿色,能使人有一种凉爽、洁静、幽雅之感;秋季,室内四壁宜为淡黄色,给人一种收获、富足之感;冬季,宜为橙色或红色,能给人温暖的感觉;春季,宜为绿色,使人感到草木萌发,欣欣向荣之感。

2. 室内养花卉回归自然 爱美之心,人皆有之,室内摆设几盆花卉,实在是种美的享受。室内养花,的确能给住室增添不少生机,为生活增加无穷乐趣,这是一种高雅而又简便的养生方法。例如:在案头或茶几上放盆文竹或水仙,使居室内的花草形成上下相映、高低成趣的绿化效果;大客厅的角落沙发椅的旁边可放置大盆的或中型的观叶植物,如棕竹、苏铁、凤尾葵等;小客厅则可选用小植物,也可选用蔓生植物,如常春藤等。这样既显出浓浓的待客气氛,又朴素美观、典雅大方。书房选用小兰草、文竹、君子兰等植物和观叶植物来点缀;书桌上放置点小型盆景或淡雅的插花,给人以清淡雅致之感。卧室选用一些小巧、叶色淡绿的观叶植物,如文竹、蕨类植物、羊齿类植物,可突出雅静幽芳的特点,令人心情舒畅,便于人们松弛神经,进入梦乡。

3. 家具摆设时常变换 住宅内家具用品应陈设得当,使人用之方便,观之舒畅,这是人所共知的。值得提醒的是家具的陈设不能几十年固定不变,任何东西用太久就会使人感到沉闷,时常变换一下家具的摆设,会使人有耳目一新之感,借以提高生活兴致和情趣。

4. 减少电磁波的危害 电磁波的危害已逐渐为人们所了解,目前家用电器日益普及,空调、彩电、冰箱、洗衣机、微波炉、镭射音响等等电器都会产生电磁波,电磁波污染是不可避免的。家庭应采取一些措施减少其危害。电磁波具有衰减性,摆放家电时适当分散,避免集中摆放即可减小其危害。尽量避免长时间使用电脑、微波炉;少看电视,看电视时保持 4~5 米的距离;电热毯升温后切断电源入睡;不要通宵达旦开空调,都是减少电磁危害的好方法。

5. 减少噪声的危害 噪声污染已成为现代社会严重影响人

身心健康的危险因素：偶尔的噪声可影响人的心情，造成紧张、烦躁、惊惧等不良情绪；长期刺激可以引起高血压、心脏病之类的疾患。家庭为了减少噪声的危害，可以采取相关措施，例如：缩小噪声的进出口；选用较厚的门窗；垂挂厚质窗帘；选用隔音隔热的装饰材料；铺地毯、挂壁毯；选用静音型电器；将门窗桌椅安上橡胶软垫等等。

二、心理保健

（一）心理保健的重要意义

心理保健就是通过各种途径方法怡养心神、调畅情绪，保持和增强人的心理健康。“生物-心理-社会医学模式”的提出，肯定了心理因素在疾病发生发展中的重要性。心理状态与健康密切相关：一个人心理状态良好，这个人定能很好地应付现代社会的种种心理不良刺激，减少疾病的发生；一个家庭的成员都能保持良好的精神状态，这个家庭定能和和睦睦，减少家庭矛盾和不幸事件的发生。如果把健康分为生理健康和心理健康，精神心理失常的人一下就失去了一半的健康，而且不好的精神心理状态还可导致生理上的失常，因此心理保健至关重要，保健首先要重视心理保健。

（二）心理健康的标准

一个人心理健康的基本标志是：这个人有对社会良好的适应性，又有推动社会发展的创造性。具体而言至少应符合下面几条标准：

1. 热爱生活 保持乐观向上的心境，人际关系好。
2. 意志坚强 善于克服自己的缺点，适应环境的变化。
3. 明白事理 依理行事，不妄想妄为。
4. 性情平和 涵养性格，喜、怒、忧、思、悲、惊、恐七情无所偏激。

5. 志闲少欲 陶冶气质,无贪念、心知足,不为物欲所累。
6. 御神有时 劳逸结合,生活有规律。

(三)家庭心理保健的常用方法

1. 乐观开朗法 乐观情绪能使气血流畅,人体的生理活动正常进行;使神志和调,胸怀舒畅,避免消极悲观等不良情绪。可以说乐观情绪是调养精神、增进健康的关键。具体而言就是要做到:胸怀宽广、气量豁达。俗语说得好“宰相肚里能撑船”,肚量能容天下之事,自然乐观坦荡,身心也就不易受到各种伤害。

2. 恬淡虚无法 恬淡虚无意思是保持知足常乐,安静而无杂念的心理。具体而言就是要作到:常存安乐心:生活简朴,少私寡欲,不追求吃穿,无所妄求,安于淡泊;常持安静心:情绪活动不要太过,避免波动过激;常留随缘心:对社会上的风俗习惯乐于相处,待人处世不论地位高低,一视同仁。

3. 移情逸性法 即通过一定的方法和措施排解自释不良情绪的刺激,保持愉悦安逸的心境。具体而言可以:调息练气以保持“安宁”的心神;安排丰富多彩的生活节目、培养广泛高雅的兴趣以保持“怡然”的心境;当情绪过激时,设法转移注意力,如听音乐、练书法、外出活动等,使过激的情绪逐渐趋于平稳。

4. 郁闷疏泄法 即通过一定的方法和措施把积聚抑郁在心中的不良情绪宣泄出来的方法。具体而言可以:找个角落痛哭一场、找个空旷无人之处怒吼千声等将积压在里的情绪宣泄出来,或者向亲人挚友彻底地倾诉宣泄出来。

5. 言语开导法 即通过语言的解释、支持、同情、聊天、谈心、暗示、疏导、激泄等等,帮助家人形成正确的认识,摆脱不良情绪困扰的方法。家庭成员之间无一日离得开语言交流,言语开导法在家庭保健中是至关重要的。

6. 升华法 即用意识主动地控制自己的精神:以顽强的意志战胜消极不良情绪的干扰,用理智将本身不良的精神刺激化作积极奋发向上的动力。人生、家庭难免会有不如意之事,恰当运用升

华法化消极为积极意义重大。

三、膳食保健

膳食保健,是利用食物的性能特点,合理地调配膳食,以强身健体、防老缓衰的保健方法。俗话说:“民以食为天”、“药疗不如食疗”,膳食保健的重要性不言自明。要想搞好家庭膳食保健,必须明营养、知食味、悉食效、心明了、活运用。

(一)膳食基础知识

食物的营养

(1)热量和糖类:从营养学的基本观点出发,糖类应作为人体热量的主要来源,应为总热量的 68% 左右。但摄入过多的糖类,可加速体内自由基代谢损伤组织细胞而致衰老,为了维护健康,延缓衰老,热量摄入要限制在一定水平上。从我国目前的饮食结构来看,农村居民的热量 70%~80% 来源于糖类(淀粉类),城市居民的热量来源,糖类占 60%~70%。按我国现行规定,热量来源于脂肪不得高于 25%(20%~25%),糖类可见于淀粉类(主要指米、面、土豆、山芋、粉丝、凉粉、南瓜、藕等)、食用糖(蔗糖、葡萄糖、果糖等)、甜味剂(天冬蛋白糖,甜叶菊素或糖泌素等)。

(2)蛋白质:蛋白质的摄入可参与组织细胞的修复和提高内分泌功能及酶的活性;但摄入过多的蛋白质可致“正氮平衡”,造成体内胶原组织增多,增加肝、肾等组织的负荷,影响肾小管对钙和葡萄糖液的再吸收,若每日蛋白质摄入量 >2 克/千克体重,就会致高钙尿,促使骨质疏松的发生。所以选用蛋白质饮食应既考虑其营养价值,吸收率和利用率,还要考虑它的防病功能和生理作用。优先选择蛋白质的饮食,应为奶类、卤类、海产品、蛋类、瘦肉、豆类等。

随着年龄增长,人体对必需氨基酸的需要明显增多,只要提高必需氨基酸与非必需氨基酸的比值,就能维持血浆蛋白的正常水