

现代
家政经纬

JIAZHENG

日常养生之道

沈庆法 沈峥嵘 编著

上海科学技术文献出版社

现代家政经纬

R212
415

日常养生之道

沈庆法 沈峥嵘 编著



0090465

005 10301

上海科学技术文献出版社

责任编辑：方 虹

封面设计：何永平

现代家政经纬

日常养生之道

沈庆法 沈峥嵘 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 3 字数 83 000

1998年1月第1版 1998年3月第2次印刷

印数 5 001—10 000

ISBN 7—5439—1039—X/T·467

定 价：4.80 元

《科技新书日》434—299

· 现代家政经纬 ·

编委会

主编

罗伟国 方虹

编委

王铭庆 孙良义

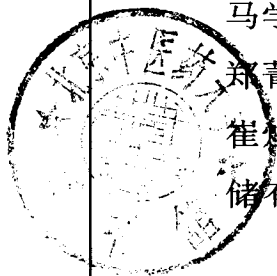
孙祖安 沈庆法

马学鸿 邹振华

郑菁深 胡绳梁

崔煜芳 端木复

储有明



前 言

十多年前,我在某市级医院查房会诊时遇到这样两个至今令人难忘的病人:一个是年逾花甲的老人,另一个是正值花季年龄的少年。老人患的是脑血栓形成,半身瘫痪,卧床已有三年,奇怪的是老人身上皮肤很好,没有生过褥疮,孝顺的儿子和儿媳一边轮流陪伴、服侍老人,一边阅读一些卫生保健书籍,向护理人员请教,懂得了这类病人的护理常识,每天帮老人洗澡,擦身,经常翻身,服侍得很苦很累,但看到老人病后康复很好,内心感到十分喜悦,每到周末,一家三代人聚在一起,共享天伦之乐。少年患的是难治性肾病综合征,病情严重,浮肿明显且已见胸水、腹水,血浆白蛋白很低,每周要求医生给他补充一支人体白蛋白。母亲陪伴他已经度过不知多少不眠之夜。为支付昂贵的医药费已经债台高筑。在谈起病史时,她感慨地说:从小未能养成良好的生活习惯,偏食严重,身体素质一直很差,平时容易感冒。在家庭教育中,缺乏卫生保健知识。如果平时注意保健,养成良好的卫生习惯,体质不会这样虚弱,病情也不至于发展到这样的地步。

由此可见,对于人的生命来说,日常保健有时会比吃药求医作用更大!世界卫生组织(WHO)第34届大会通过了到2000年享受卫生保健(Health. For. All,简称HFA)的全球战略,这个全球战略的总体思想是:当今世界亿万人民的卫生状况不能令人满意,卫生资源分配不合理,而健康是基本的人权之一,人人均有享受卫生保健的平等权利。显然,搞好卫生保健是人类高度文明的需要。每个人都生活在家庭中,我们不妨把卫生保健从家庭做起。该卫生组织同时指出:到2000年,世界上所有的人都要享有健康,这种健康的标准是身体、心理、社交三方面的完全健康。

我国是一个历史悠久的文明古国,早在2000多年前就已经创

造了中医文化,近百年来,又与现代西医学相结合,形成了整套独具功力的保健养身的方法。

家庭卫生保健中,妇幼保健主要针对婴幼儿成长发育阶段。养生康复则以中老年人为主。中华传统医学强调采用一切有效的手段来扶助人的整体抗病能力,包括冬令进补、调节情志、饮食清淡、练功健身等。在紧张而快节奏的现代社会生活中,家庭的卫生保健及养生,体现在更多的方面,包括优美而宁静的环境,聆听音乐、观赏花鸟,以此调节人的情绪、消除疲劳,还包括培养健康文明的个人生活习惯,讲究饮食营养等,建立与现代社会相适应的生活秩序。

家庭卫生保健与家政有着密切联系和相互影响。家庭和睦必定尊老爱幼;如不注意人的体质,不分析化妆品的性能,不恰当的使用会造成对皮肤损害而有背护肤化妆的初衷;老人及孕妇因生理变化服装应有相应变化,四季更替,人的体质虚实不同,除大人孩子衣着变换应适时,社会时尚及流行也应有所反映,因为这反映了家庭及成员的精神风貌,影响到他们与社会的亲和力;文化娱乐既是对情志失调者最有效的非药物治疗法,又是家庭成员沟通感情、调节几代人之间关系的最好途径;“温馨的家庭从厨房开始”,主妇的厨艺及科学配菜,为全家带来餐桌上的欢乐气氛及对家庭成员良好的饮食结构,有关每一个人的身体健康。

总之,为了事业的成功,家庭的和睦,生活的幸福美满,懂得一些必要的卫生保健常识,使家庭成员都成为一个初级卫生保健员,是大有好处的,也可以说,对社会也是一种贡献。在这里,我把保健常识奉献给大家,希望千家万户中男女老少,利用业余时间读一点,相信会有帮助。

沈庆法

编者的话

现在社会上流行的“家政”一词来自 20 世纪 30~40 年代美国高等学府所设家政系的概念。且不说如今这种划分在西方已荡然无存，就是在当时，这门培养家庭主妇以持家育儿为主要内容的专业课程，不是只介绍“应该怎样做”，而注重于“为什么要这样做”的科学道理。

60 年代以后的美国，由于社会发展科技进步，社会分工越来越细，大批家庭主妇走出家门，家庭的责任倾向于男女分担，学院不再设立家政系，有关的内容则被消化到其他各学科中去了。经济学中的家庭经济学就是一例，但涉及的内容有了更广泛的社会意义，对象更多的是从事和研究与家庭有关经济活动的学者。它的主要内容分三类：一是家庭财政计划，包括如何安排每月家庭财务、如何安排婚礼费用、如何投资为子女上大学筹集资金等；二是营养学，研究家庭菜谱的营养成分及食物结构的调配等；三是纺织品，内容为如何从人体健康、环保意识等角度去选择家庭中生活用纺织品，以及纺织品的质量鉴定、花样设计和编织等。另外，有关家庭功能、人际关系、代际关系、家庭成员分工等内容因为与社会学有关，成了社会学中的一部分。家庭教育的内容则大部分划入教育学中。家庭生活中娱乐审美及实用类内容则进入成人教育课程中，如大学里开设摄影、烹调、舞蹈、园

艺等学习班。以上所述各专业仍是美国当今社会的热门。由此可见,无论社会经济活动如何活跃,市场如何扩展,家庭的社会内容和结构尽管有所变迁,但传统的家庭模式仍是主流,与家庭生活有关的内容及科学仍是人们关注的基本问题。

为此,我们在编写这套丛书时,重提“家政”的概念,并以传统家政学“为什么要这样做”为基础,同时借鉴现代家庭经济学和社会学的内容,向读者提供生活常识之同时,道出更多科学依据。内容有衣、食、住、行,还有财、法、教、娱、仪、容、养、趣等,以分册形式陆续出版,旨在能从各方面帮助读者建立融洽的家庭关系,使家庭成为一个活跃的、充实的、健康的、有乐趣的社会细胞,一代一代新人类在这个细胞里繁衍成长。



目 录

第1章 生活起居

一、环 境	1
二、习 惯	3
三、卫 生	6
四、衣着卧具	8
五、回归自然	11

第2章 饮食营养

一、营养要素	14
二、食饮有节	16
三、烹调配制	18
四、口味清淡	20
五、病后食养	22

第3章 精神卫生

一、心理保健	26
二、笑与暴怒	28
三、精神障碍	30
四、睡眠秘诀	31

第4章 健身运动

一、生命在于运动	34
二、健身运动要求	36
三、适量健身运动	37

四、散步调心健身	39
----------------	----

第5章 调理进补

一、调理进补要求	42
二、调理中药的选择及用法	44
三、药膳药粥配制	51
四、冬令膏方进补	54

第6章 性与健康

一、青少年性心理	57
二、健康的性生活	58
三、性生活的宜忌	60
四、常见性病防护	61

第7章 母婴保健

一、优生优育	63
二、孕产期卫生	64
三、婴幼儿护理	66
四、小儿行为诱导	68

第8章 抗衰老

一、烦恼的更年期	70
二、老年心理卫生	71
三、老年保健法	74
四、老年病防护	78

[附一] 家庭药箱

[附二] 临床检验正常参考值

第1章 生活起居

一、环 境

环境对人的身心健康有很大影响。家庭,生活起居环境的选择是家庭卫生保健的前提。在 21 世纪来临之际,癌症患者的死亡率猛增,据不完全统计,每年因癌症死亡的人数近一千万,不少国家和地区,癌症居死亡病种的首位。研究表明,癌症由病毒引起的不超过 5%,由放射线引起的也在 5% 以下,而由化学物质引起的却占 90%,这些化学物质主要来源是三废,现已查明的就有 1100 种之多,如:多环芳烃化合物、芳香胺类化合物、亚硝基化合物、无机物及霉素等。这些由三废释放出来的有害物质污染了环境,一个家庭如果处于这样的环境下,无疑不是理想的选择。

为了达到健康的目的,应该如何选择生活环境?第一要有空气清新、没有废气、噪声污染的地方;其次布置要注意整洁、美观、舒适、安全;卧室要朝南,屋内尽量不要放置杂物,即使是生活必需品也不宜放置太多,保持一定的空间感为佳;墙壁最好用浅蓝或淡绿等有利于人心理安定的颜色。天气晴朗的白天,室内充满阳光,室内、窗台、阳台或天井可放置盆栽鲜花或观叶植物。一个优美的家庭环境中,阳光和植物是最重要的。

阳光对人的健康是极其重要的,科学研究已经证明了这一点。阳光的热作用就是当太阳照在人体上,人体吸收了阳光中的红外光能量后就增加了生物分子的功能,这时受照组织主观表现为有温热感,客观表现为温度升高,从而引起一系列积极的生物效应:酶的催化作用加快,促进生物热化反应,造成局部血管扩张,加速血流运行,促使组织和细胞代谢旺盛,从而改善组织和细胞的生理、生化功能。还有阳光的调节作用,阳光中可见光不但可以帮助人们看到东西,而且对人体的生理功能有重要的调节作用。当视神

经接受太阳光中可见光以后,由于这种光能传入大脑皮质的视中枢,再经丘脑、下丘脑,影响促性腺激素分泌,影响人体的一些重要的生理节奏,所以,正常人在白天也处于“暗无天日”的环境里,其生理活动规律就会发生紊乱。住房设计不合理,致使严重遮光,会使多病的老人病情越来越恶化,慢性病患者不能康复;阴暗的环境使人的平衡感减弱,走路时容易摔倒,眼睛也容易疲劳。充满阳光的生活环境,还能利于婴幼儿的成长,有利于孕妇的生理功能恢复,有利于老人的衰老功能调整,致病细菌也相应地减少。

值得注意的是阳光的光化作用。由于太阳光中紫外线使生物分子中的电子激发,引起光化反应,这种反应加大,在人体组织就有一定的损害。适量的紫外线照射使皮肤里的麦角甾醇转化为骨骼所不可缺少的维生素D,可以对内分泌腺产生有利的影响;而过量的紫外线照射会在皮肤中产生组织胺,这种物质会使皮肤血管扩张,使皮肤变红、黑色素沉着,严重时血管渗出,形成水泡;过量的紫外线照射还会诱发皮肤癌及眼睛的损害。因此,每个人要注意在生活环境中接受阳光的合理剂量。阳光的照射因地理位置和季节不同而不同,在我国,北方比南方的受照阳光要少,冬季比夏季要弱,早晚比中午要弱。故正常人于夏秋两季在阳光下散步不应超过1小时,也不应少于20分钟。时间少则阳光照射不足,时间多则增加来自紫外线的副作用。居住北方的人在冬春两季应尽情地晒太阳;在南方则要避中午的直射光,且受照时间不宜过长。至于日光浴,在后面再介绍。

花卉、盆景等绿色植物是美化生活不可缺少的。花卉有净化环境中空气的作用,凡是花木多的地方,空气一定较其他地方新鲜,这是由于花木吸收空气中二氧化碳,放出氧气。花卉在其新陈代谢过程中还能吸收空气中铅、汞等有害元素,而其散发芳香物质则有较强的净化空气的作用。古今中外的不少讲究卫生保健的名人与花卉都有不解之缘。远在夏、商、周三代,如夏桀之瑶台、商纣之鹿台、周文王之灵台,皆体现宫林亭台园林之美。唐朝诗人钱众仰之咏盆栽五言诗,读后似闻芬芳之味:“爱此凌霄舞,移来独占春。

贞心初得地，劲节始依人。晚翠烟方落，当轩色转新。枝低无霜羽，叶净不留尘。每与芝兰静，常渐雨露匀。幸因逢顾盼，生殖及兹辰。”

70年代中期，在前苏联的塔吉克共和国有一座与众不同的疗养院，没有特殊的设备，但四周种满各种各样香花，常年不断，到那里去疗养，仿佛置身于一个鲜花丛中。高血压患者在这里住一段时间后，血压明显下降，甚至达到正常值。可见，这些鲜花中散发的馥郁芬芳之气，确实令人心身愉悦，疲劳消除，从而调节了紧张的神经。因此，生活在有植物和花卉的家庭环境中，有助于消除疲劳，对于患有慢性病者来说，可以起到有利于康复的作用。

二、习 惯

俗话说：“习惯成自然”。从保健角度来看，良好的习惯包括劳逸适度的生活习惯和注意整洁的卫生习惯，其中包括对嗜好的选择等。

都市的紧张生活要求我们有劳逸适度的习惯，才能保持健康的身心，使家庭幸福。家庭成员外出工作一天，应该有适度的休息，否则会使工作效率降低，造成运动不协调，精神不振作，久而久之，引发疾病。《礼记·杂记下》中以弓弦松紧作了比喻。书中指出：“子曰：张而不弛，文武弗能也；弛而不张，文武弗为也。一张一弛，文武之道也。”这里的“张”是指拉紧弓弦，“弛”是放松弓弦。文是周文王，武是周武王，这两位周朝君主之治国安邦的道理，可以用拉弓射箭来比喻。工作和休息应当有节奏地交替，即“一张一弛”。将弓弦拉得过紧，弓弦会断，拉得不紧箭无力射出，因此，“弛”是为了“张”，“张”又不能不“弛”。劳逸适度的习惯，也符合人的生理变化规律。著名的俄国生理学家谢切诺夫说：“为什么心脏和呼吸能不懈地工作？而习惯于走路的人，走不到40俄里（即85里）就会疲劳？其根本原因在于要劳逸适度，亦即不断地劳逸交替。心肌在人体内仅占体重的0.5%，而每分钟可以泵血6公升，收缩一下，可以使400克重的物体升高1米。看起来，它好像在一刻不停地工作，实际上只用37.5%的时间工作，而用62.5%的时间在休息。由

于其交替频率较快,使人感到它似乎一刻不停地工作。”对于生活工作节奏较快的人来说,无论是体力劳动还是脑力劳动,经过一段时间,疲劳就会无情地向你袭来,就是顽强地坚持也无法维持太久。只有经过一段时间休息,才能逐渐恢复充沛的精力。俗话说:积劳成疾。疾病就是在没有休息的疲劳情况下产生的,有些严重的疾病也就是在这样情况下被发现的。

个人生活中的嗜好是卫生习惯的另一方面,有的嗜好有利于保健,有的嗜好有碍于保健。

古今中外都有人爱饮酒。如不成嗜好者,只是逢喜事干杯痛饮,“美酒飘香歌声飞,千杯万盏也不解”,这种适量饮酒既令人得到兴奋感,又使人能把一时的烦恼忘却,同时增添良辰佳节的气氛。少量饮酒,同时吃菜,酒精在胃容器中浓度不超过5%时,对胃产生一种良性刺激,可以增加胃液分泌和食欲。一个人一天饮酒量不超过白酒一两,对降低冠心病的发病率有一定的作用。古代不少著名医家,还以酒治病,酿制成药酒。西汉名医淳于意曾用药酒巧治内、妇科的疑难杂症。后来,人们索性把酒和药分开,而单独饮酒,但是仍保留数以百种的药酒古方,如滋补人体的十全大补酒、虫草补酒、参桂酒、人参酒、地黄酒、补益杞园酒等;治疗风湿痹痛的虎骨木瓜酒、史国公药酒、三蛇酒、风湿骨痛药酒、冯了性药酒等。但是,饮酒过量,久而久之,就会产生严重的后患。人体内酒量过度就会引起酒精中毒。因为酒精在血液内浓度不能超过0.1%,如到达0.2%时,人就会酩酊大醉,达到0.4%时,人就会失去知觉,昏迷不醒,甚至危及生命。长期嗜酒可以导致多发性神经炎、心肌炎、脑病变、肾炎和溃疡病、造血功能障碍、胰腺炎等病变,也可以造成后代的智力低下。所以,古代养生家强调对酒“少饮为佳,多饮伤形损寿”。

嗜好吸烟是一种有害无利的习惯,“饭后一支烟,赛过活神仙”,这是一种习惯和条件反射,并不是说烟对身体的消化吸收或者新陈代谢会有什么帮助。吸烟的危害主要来自烟草中所含的烟碱,如果把一支烟的烟碱全部吸入肺里,就会出现头痛、头晕、恶心

呕吐等中毒症状,五支烟里所含的烟碱就会使人呼吸麻痹,甚至有生命危险。那么,为什么有人一天吸二、三十支烟也没有中毒呢?这是因为平时吸烟没有把全部烟碱都吸到身体里去,大约有 50% 的烟碱随着呼出的烟雾消散在空气中,转嫁于被动吸烟者,25% 的烟碱在燃烧中被破坏,还有 5% 的烟碱留在烟头里被扔掉了。所以,真正吸到肺里去的烟碱不过 20% 左右。烟碱对人体带来的危害首先是神经系统的损害。过多的吸烟常会使人头痛头晕失眠,反应迟钝,记忆力减退,视神经受到损害,视力减退,医学上称为“烟毒性弱视”。其次,烟碱能损害心血管系统,可以令心跳加快,血压升高,小血管收缩,甚至可使冠状动脉痉挛、心肌耗氧量增加,心脏负担明显加重。还有烟碱对胃肠道也有破坏作用,打乱胃肠道的酸碱平衡,使肠内碱性消化液返流到胃里,扰乱胃的正常蠕动,抑制腺体的分泌,造成消化不良。由于烟碱对消化系统的这种影响,故吸烟者的消化道溃疡病发病率比不吸烟的高两倍。在吸烟致癌的病例中,肺癌居首位,而 80% 的肺癌病人是吸烟者。美国曾调查过 1 亿人口中吸烟者肺癌的危险性是不吸烟者 8~12 倍;日本的一份调查资料表明:长期吸烟者比不吸烟者,其大脑老化速度要快得多。

饮茶是一种好习惯,也是家庭迎客、乃至宴请前的礼仪。饮茶是中国人的特点和中国文化遗风,乾隆皇帝在他晚年退位时,一位老臣惋惜地说:“国不可一日无君”,皇帝却很幽默地说:“君不可一日无茶。”足见他对茶之喜爱。茶叶,古名茗,唐朝的药书中已讲到它:“微寒,无毒,主瘰疮,利小便,去痰,热渴,令人少睡,春采之。苦茶,主下气,消宿食。”宋代诗人认为经常饮茶可以防病保健,胜于服药。故说:“何须魏帝一丸药,且尽庐同七碗茶。”日本茶祖之蔡西和尚,在他写的《吃茶养生记》一书中说:“茶,养生之仙药也,追龄之妙术也。”从茶的主要成份进行分析来看,饮茶有七大好处,即①提神益思,振奋精神,提高工作效率;②促进脂肪消化,帮助消化和消除口中腥膻的作用;③增进利尿;④杀菌消炎,解毒;⑤抗辐射损伤;⑥消暑止渴;⑦补充营养,增强体质。尽管饮茶的好处很多,但

也有禁忌,如不能空腹饮茶,尤忌饮浓茶;晚饭后、临睡前不要饮浓茶;哺乳妇女不宜大量饮茶。另外,饮茶要现沏现喝,不要存放过久,不能喝隔夜茶,茶叶不宜存放时间过长,否则其成份会自动氧化而变质。沏茶应选择适宜的水,以山泉水最佳,杂质少,水质软。用江、湖、河水必须要经过充分煮沸,使酸性碳酸盐分解,沉淀,水质软化。

三、卫 生

清洁不等于卫生。卫生包含了科学知识,不仅是洗洗涮涮。家庭卫生是家庭成员健康的关键,包括室内卫生、用水卫生、厨房卫生、浴室卫生,以及消毒。

室内卫生,除了家庭成员的卫生习惯,如饭前便后要洗手、外出回家要洗手、起床后及睡觉前要刷牙以外,特别要注意室内的清扫和空气的流通。室内卫生可以防止呼吸道传染病的产生和传播,室内通风可以使室内空气中病原体减少、稀释,而病原体一到户外就因日晒、干燥等因素而会很快死亡。门窗打开通风半小时内就会使室内空气得到净化。室内要让阳光照射,阳光中紫外线能杀菌,还能起加热和干燥作用,加速病菌的死亡。玻璃会吸收阳光中紫外线,应打开窗户使阳光直接照到室内来。如果家庭成员患流感等病,则要及时进行室内消毒。常用方法是取食醋或乳酸,10%过氧乙酸加热熏蒸,每100立方米房间空间,乳酸用5~10毫升,每立方米用食醋5~10毫升,纯过氧乙酸按每立方米0.75~1克放在搪瓷盘中,再加水倍量稀释后用小火加热熏蒸。消毒前先将门窗关闭熏蒸,1小时后开窗通风。古代民间已有用苍术、艾叶烟熏作室内防霉消毒,一般关闭门窗熏30分钟即可。简便、价廉、实用。

现代化都市的高度发达,给家庭与个人带来的最大危害是用水卫生问题。成年人平均每天需饮水2~3升,如果水质不好,或者受到污染,饮用后可引起某些疾病的发生及传播。工业废水不及时处理而污染食用水,导致周围住户患病的悲剧经常发生。饮用水应该是无色、无异味、无臭味、无浑浊,水中不含病原体。经处理后的

自来水,大肠菌每升不超过 3 个,细菌总数每毫升不超过 100 个。此外,饮用水的卫生不好还可以导致生物地球化学性地方病,如地方性甲状腺肿、介水传染病(即肠道传染病)和寄生虫病,还有化学性中毒等。

家庭的厨房卫生直接关系到饮食中是否消灭病原体的问题。肠道传染病的流行与家庭厨房卫生直接有关。家庭厨房卫生工作应该做好三大方面:一是主厨者要经常洗手,食品要做到生熟分开。厨房要防尘、防蝇。盛器、砧板、菜刀、抹布要洗净并定期消毒。食物要烧熟煮透,饭菜要现烧现吃,剩菜要烧透存放,夏季更要小心变质。二是家庭成员中有肝炎及其他传染病者,其餐具应洗净后进行 30 分钟的煮沸消毒,并分开存放于固定地方,更不能与其他成员共食。三是家庭成员中患有其他疾病时,要严格参照有关疾病的饮食要求烹调,如慢性胃炎及消化性溃疡病患者的饮食应当少做油煎炸食物。

时下,家庭浴室的装潢越来越讲究,同时卫生的要求也应该越来越高。家庭浴室应以淋浴为主,可以避免家庭成员中皮肤病及阴道滴虫病的传播。各人的浴巾、面巾、揩脚布须分开悬挂、分开使用。有皮肤病及脚疾者的揩脚布用后浸泡在 2~4% 煤酚皂溶液中消毒。如用浴盆则洗净后再用水冲洗 2~3 遍,使用后放一些去污粉刷干净。洗浴室内应保持清洁,洗浴后即打开门窗。

家庭卫生工作中,消毒是不可少的,家庭消毒的方法有下列几种:

1. 物理消毒

(1) 照射消毒

太阳光直接照射时光内紫外线有杀菌作用。直接暴晒 3~6 小时,可以杀死一般细菌。到室外去晒衣服、被褥时要正反面都晒到。

(2) 煮沸消毒

一般细菌用水煮沸 5 分钟即可杀死,如果煮沸 30 分钟到 1 小时可以杀死芽孢、细菌。煮沸消毒前先洗刷干净要消毒的物品;水面要淹没被消毒的物品。橡皮类物品宜在水沸后放入,以免受热时