

活得健壮有良方

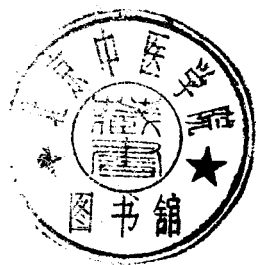
● 主编：弘 韬

为您服务丛书



样 本 库

活得健壮有良方



中国工人出版社

1219189

(京)新登字 145 号

活得健壮有良方

弘韬 主编

出版发行: 中国工人出版社(北京安外六铺炕)

经销: 甘肃省新华书店

印刷: 宁夏中卫印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米/32

印张: 5.5

印数: 10100册—15150册

版次: 1992年1月第一版

1992年4月宁夏第二次印刷

书号: ISBN7-5008-0991-3/Z·78

定价: 2.6元

目 录

健康的标志.....	1
自我放松十一法.....	1
保持愉快的八项法则.....	2
管好自己的情绪.....	2
人的生理节律.....	3
学会掌握自己的生理节奏.....	4
脾气的克制与改变	5
健康性格的特征.....	5
你是胖还是瘦.....	6
臀围与腰围.....	6
坐、立、卧、视四忌	7
明目保睛四法.....	8
呼吸保健操.....	8
易行的健美操.....	9

自我保健十法	10
切忌不良习惯	10
步姿可显示女性魅力	11
有损形体美的六种不良习惯	12
意识操能延缓衰老	12
减缓大脑退化	13
唾液不可轻易吐掉	14
植树与健康	15
献血对健康人无害	16
“反常”影响健康	17
妒忌摧残健康	18
倾诉是一种保健良药	18
变声期如何保护嗓音	19
土法治嗓子哑	20
皮肤健康六要	20
节食易引起皮肤粗糙	21
消除眼眶皱纹的按摩方法	21
人体必需的营养存在于哪些食物中	22
哪些食品可使头发秀美	23
几种乌发食物的服法	23
哪些食品可以滋润皮肤	24
什么食物可以催眠	25
哪些食物能使人聪明	25
脑力劳动者应当怎样安排饮食	26
为什么不应该挑食?	27
知己又识菜 桌上好下筷	27

哪些食物能清热	28
肝炎病人的食物	29
防治高血压病的饮食	29
低血压病的食疗	30
眼睛的饮食保健	31
预防高血脂症的食物	31
吃苹果削皮好	32
瓜果疗法	33
健身美容佳品——冬瓜	34
黄瓜能破坏维生素 C	35
冠心病患者的良药——玉米胚油	35
冬令进补佳品——人参	36
蒜泥止咳	37
鲜萝卜汁治疗偏头痛	37
韭菜可以止痛消肿	37
治拉肚子有妙方	37
治疗支气管炎小偏方	38
治口腔溃疡小偏方	38
西红柿汁除腋臭	38
黄瓜治痱子	38
生姜消除水泡	39
生姜止牙痛	39
姜汁蛋治咳嗽	39
糖酒蛋治疗胃痉挛	39
慢性气管炎的食疗法	39
治鼻炎简方	40

治遗尿方	40
胃寒食疗法	41
治盗汗良方	41
治肾虚腰痛方	41
治老年筋骨痛方	41
治遗精腰痛方	41
治劳累腰痛方	42
治阳痿早泄验方	42
饮姜茶治疗急性肠胃炎	42
糖尿病治方	42
盐的医疗妙用	43
哪些人不宜饮茶	44
喝茶有利弊	44
喝水的最佳时间	45
怎样喝牛奶	46
饮啤酒应注意些什么	46
冬天白酒中为什么出现白色絮状物	47
煮粥疗数例	47
怎样才能睡得好	48
理想的睡眠时间	49
舒适的睡眠环境	49
睡得越多越易发病	50
梦多益寿	50
会引起失眠的药物	51
失眠自疗法	51
合理的枕头	52

哪些人不宜骑自行车	53
打火机对人体有没有害处	53
重视玩具卫生保健	54
当心电话传染疾病	55
观看彩电的卫生知识	55
电冰箱与防病保健	56
预防“空调病”	56
制服恐惧症	57
怎样选购药皂	57
哪些花草可帮你驱蝇	58
对人体有害的花木	59
吸烟害处新发现	59
世界卫生组织推荐的戒烟处方	60
戒烟后的两道防线	60
戒烟后的受益	61
醒酒十法	62
戒酒综合症	62
酗酒与肝病	63
头痛可能由这些疾病引起	63
指甲与疾病	64
紫外线与皮肤癌	65
吃隔夜茶会致癌吗?	65
糖、油焦了以后会出现致癌物质	66
早期发现大肠癌的十个警戒信号	66
致癌的元凶	67
黄曲霉毒素,是诱发肝癌的祸首	67

姿势正确可防关节疾病	68
防治心脏病的新对策	68
自我判断缺少什么维生素	69
胆结石是怎样形成的	70
便血与病	70
无痛性血尿不可忽视	71
哪些因素与高血压病的发生有关	72
预防头痛十诀	73
吃药打针外的治病法	74
口臭防治四法	76
冷水治烫伤	76
蚊虫叮咬止痒法	76
耳朵进水引出法	77
中药沐浴 祛病护肤	77
长筒弹力袜可防治下肢静脉曲张	78
预防消化不良八条	79
注意这些危险信号	79
乙脑为什么容易误当感冒	80
哪些病会发生呕吐,怎样治疗	80
烫伤的应急处理	81
心肌梗塞的应急处理	82
幼儿发烧的家庭护理	82
长期卧床病人的护理	83
家庭护理——消毒法	84
人体中的“灵丹妙药”	85
药品质量简易判断方法	86

家庭怎样保存药物	86
服药为什么要分餐前饭后	87
一次能服用几种药物	87
中药和西药可以同时服用吗	88
服药七忌	88
维生素E的副作用	89
催乳药方	90
感冒用药七忌	90
误服毒物或药物中毒怎么办	91
怎样煎煮中药	92
几种药酒的配方	92
药酒的浸泡与服用	93
您适宜喝哪些补药	94
体育锻炼能使人长高吗	94
什么锻炼对您最适宜	95
中年人怎样选择适宜的锻炼项目	95
经期饮食的二忌一宜	96
孕妇要防被动吸烟	97
孕妇不能随意服中药	98
孕妇营养及优生	98
产妇怎样预防“月子病”	99
治产后病妙方 10 种	100
判断小儿生长发育优劣的简易方法	101
夏天怎样使婴儿幼儿睡得好	103
自测幼儿蛔虫病 9 法	104
孩子发烧不宜吃鸡蛋	104

健康老人的外观征象.....	105
腰背酸痛体疗法.....	105
“寿斑”与健康.....	106
老年人保健 10 忌	108
老年人的几种不健康心理.....	108
老年人吃水果应注意些什么?	109
老年人宜食碱性食物.....	109
人到老年要多吃醋.....	110
老年人中风前的先兆.....	110
职业与长寿.....	111
脑力劳动者的长寿之路.....	111
善弈者长寿.....	112
长寿十要素.....	113
看痰色察疾病.....	114
气味测病种种.....	114
心肌梗塞前兆种种.....	115
旅游可引起 11 种疾病	116
息怒防病法.....	121
防治“现代生活方式病”.....	122
舞厅灯光与眼病.....	124
怎样预防感冒.....	125
秋季严防伤寒病.....	126
怎样预防晕车.....	127
预防痛经.....	128
防宫颈癌.....	129
儿童怎样预防近视.....	130

怎样防治沙眼.....	130
怎样预防脱发.....	132
怎样预防牛皮癣的复发.....	133
不治自愈的玫瑰糠疹.....	135
黄褐斑要注意全身治疗.....	136
预防皱纹的方法.....	137
大量涂指甲油易造成积蓄中毒.....	138
如何防治手脚皸裂.....	138
怎样预防狂犬病.....	139
什么是职业中毒.....	140
操作电脑易患肩酸背痛.....	141
电焊光为什么会伤眼.....	144
为什么不要蘸唾沫点钱.....	145
苍蝇能传播哪些病.....	146
蚊子能传播哪些病.....	147
老鼠能传播哪些病.....	148
家庭养鸽易患肺病.....	149
家庭养鹦鹉易患“鹦鹉热”.....	150
熨疗 8 法.....	151
家庭急救十戒.....	152
不用药治头痛简方.....	153
按摩健脑法.....	154
梳头健身法.....	155
摸耳健身法.....	156
捶打健身法.....	157
玩好健身球.....	159

健身的是非观..... 160

健康的标志

世界卫生组织给健康下的定义：

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分疲劳。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应外界的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重得当，身材均匀；站立时，头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

自我放松十一法

试按以下的方法去做，也许你能得到意想不到的快乐：

1. 自我按摩或请人按摩，凝神于手所触动的各部位感觉上。
2. 洗热水澡，有条件的话可尝试洗蒸气浴。
3. 在快速行驶的车上让新鲜空气扑面而来。
4. 沉思默想，或做些简单的气功。
5. 单独地散步，让自己消融在自然之中。

6. 不开灯渡过一个傍晚。
7. 和朋友一起外出野餐,在悠然中得到快乐。
8. 放声喊叫、大笑,在地上打滚或奔跑,忘却习俗的约束。
9. 赤足在室内行走,体会脚的触觉。
10. 不带任何雨具在雨中散步,体会雨点的击打。
11. 放松下来,闭眼欣赏音乐。

保持愉快的八项法则

有许多人的疾病,是从烦恼忧虑而来的。为此,保持心情宁静及愉快,是增强健康的重要措施。

1. 不要猜疑或无端愤恨。心怀怨恨和嫉妒的人,他的幸福会减去一半。
2. 不要为过去的工作或生活上的失败而经常垂头丧气。
3. 不要去做明知无力办成的事情,要有适应事物发展规律的能力。
4. 要善于适应你的生活,遇到麻烦要解决,不要逃避。
5. 当你陷入情绪紧张的重围时,要强迫自己走出去;不要退避,更不要陷入苦恼,无法自拔。
6. 不要为自己的“失败”寻找借口或编造理由自慰。
7. 培养谦虚、忠诚、友善的传统美德。
8. 追求崇高的理想,牺牲小我。

管好自己的情绪

神经心理学家认为,理性思维和情绪行为在头脑中是有

分工的。事实上,我们做事既受理性指导,又受当时情绪的影响。

情绪上的自我管理,包括对坏情绪的抑制和良好情绪的激发。而坏情绪的本身对困难和挫折毫无作用,反而会伤害集体和他人,毁掉自己。

良好情绪会给工作和事业带来的促进作用,是促成达到最后胜利的宝贵因素。

情绪管理的可行办法有:树立崇高美好的生活目标,加强文化修养,锻炼健康体魄,讲究工作方法,尽量减少失败,遇到棘手的问题要冷静,在困难面前不沮丧。

人的生理节律

凌晨 1 时(01:00):大多数人已睡了 3 小时,开始进入浅睡的阶段,对痛特别敏感。2 时(02:00):除肝外,体内的大部分器官工作节律极慢。3 时(03:00):全身休息,这时血压低,脉搏和呼吸次数少。4 时(04:00):全身器官工作节律慢,但听觉很灵敏,稍有音响就会醒。5 时(05:00):肾不分泌。6 时(06:00):血压升高,心跳加快。7 时(07:00):人体的免疫功能特别强,此时对病毒和致病菌抵抗力最强。8 时(08:00):肝内毒性物质全部排泄,此时绝对不要喝酒,因为会给肝带来很大负担。9 时(09:00):精神性提高,痛感减弱。10 时(10:00):心脏照样努力工作,人体不易感到疲劳。13 时(13:00):上半天的最佳工作时间即将过去,感到疲劳,需要休息。14 时(14:00):这是一天二十四小时中的第二最低点,反应迟钝。15 时(15:00):人体器官最为敏感,工作能力逐渐恢复。16 时

(16:00):血液中的糖分增加。17时(17:00):工作效率更高。18时(18:00):痛感重新减弱。19时(19:00):血压增高,精神最不稳定,任何小事都会引起口角。20时(20:00):反应异常迅速。22时(22:00):血液中血细胞增加,体温下降。23时(23:00):人体休息,继续恢复细胞的工作。24时(24:00):已进入梦乡。

学会掌握自己的生理节奏

人体的新陈代谢时快时慢,因此血细胞的数量、心率、代谢能力和体温,在一天中的各个时间里是不同的,掌握好自己的生理节奏,才能更好的利用。

测检的方法是早上起床后一小时量第一次体温,然后每隔四小时量一次,共量六次,第五次应接近睡觉时,第六次在半夜。把上述数据列在表上,可以看出,凌晨3—6小时,体温开始上升,晚上开始下降,凌晨2时达到最低点。体温最高时效能最高,多数人在这个阶段可维持4个小时,这时最好去处理最困难的问题。对于准性较强的工作如数学等,最好在体温上升阶段时做。阅读和思考则最好在体温开始下降时进行。早上起床后一小时,消化能力最好,因此,早餐应是一天中最好的时刻。体内在不同时间中吸收药物、酒精、咖啡等的能力也不尽相同,如阿司匹灵和酒精,早上7—8时服用效果最好,下午6时至半夜效果最差,咖啡的效能在下午3时最显著,因为此时兴奋剂在人体活跃时刻效果最大。