

● 饮食篇

● 食疗篇

● 药物篇

家庭 益寿康复指南

——附古今秘方 1000 条

王明陵
胡茂秋 编



重庆大学出版社

家庭益寿康复指南

——附古今秘方 1000 条

王明陵 胡茂秋 编



0151803

重庆大学出版社

1996.10

0151803

家庭益寿康复指南

王明陵 胡茂秋 编

责任编辑 汪 海

重庆大学出版社出版发行

新华书店经销

重庆双碑印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张 7.5 字数:168 千

1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3000

ISBN 7-5624-1356-8/R.106 定价:9.80 元

(川)新登字 020 号



0151803

健康长寿的
良师益友

韦思琪

一九九二年九月十日

四川省人大副主任
重庆市政协副主席

韦思琪 题词

序

长寿是每个人的愿望，而且在用行动奋力追求。人类怎样才能达到高寿呢？这就需向生理衰老和病理衰老作不懈的斗争。现代人正在向养生的高层次、全方位发展，使健、寿、智、乐的内容都得到充实。这是当前正在到来的“全球健康策略”，是势不可挡的世界潮流。时代不同了，养生内容也在改变，而且越来越丰富，越来越新颖。人类对传染病的认识和斗争的历史是最古老的、最悠久的，而且相当辉煌。以后，认识又进了一步，就是向心脑血管病、糖尿病、老年病、肿瘤等非传染性疾病进军，并且取得了长足进步。不论是前者，或是后者，人们已经看到，在健康与疾病的千变万化中，都带有人类个体的特征。随着历史的演进，科学技术的进步，社会经济的发展，人们又再次深刻体会到，人体的健康与疾病，除了自然因素的影响之外，还有各种社会和心理因素，是多方面作用于人体的结果。这样一来，专家们又科学地断言，自我保健是非常重要的大事。自己关心自己，自己爱护自己，自己珍重自己，自己强壮自己，应当提到生活的议事日程上来。最近，世界卫生组织提供了很有权威的数字：每个人的健康与寿命，60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。由此可见，自我保健是影响健康与寿命的自身内在的重要因素。养生的现代含义是“经过安排的生活方式”。一是要“安排”，即有意识、有目的的活动，而不是

听其自然，放任自流；二是要“系统”，即养生应采取综合措施，而不是零散的，临时的，单一的，它涉及到衣食住行、情绪、文化、日常生活的方方面面。因此，加强养生、益寿、康复等科普知识的宣传，清除不利于人类健康的传统陋习，努力提高群众健康水平，无疑是广大医务工作者的神圣职责。

王明陵和胡茂秋是两位年轻的医务工作者，从大学毕业之后，又在研究生班进行深造，并在临床第一线工作了十多年，有很多实际经验，科学研究也有不少的收获和成果，已在医学战线上崭露头角。从他们编写的这本书来看，有“三个意识”很突出：

1. 科普意识。依靠科技进步，普及科学知识，是促进社会主义物质文明和精神文明的重要任务。到2000年，人人享有卫生保健，达到最大可能的健康水平。只有如此，才能更好地迎接下一世纪的挑战。这需要全社会共同参与，形成浩浩荡荡的群众性的局面。王、胡二君顺应时代潮流，把复杂的医学知识，通过自己的辛勤努力，选择一些难懂的、深奥的、复杂的、易忽视的题目，执简驭繁，深入浅出，面向广大群众，让人们能应用科学方法，学会科学思维，掌握医学知识，与迷信、愚昧和不良习惯作斗争，净化社会环境，充实精神文明，努力地去提高营养水平、生活水平和健康水平，达到益寿康复的目的。

2. 写作意识。有人认为，在临床和科研之余，再抽空时间去爬格子，写些科普文章没有多大必要。然而，本书的编撰者不是这样。几年前，我曾听说过他们有写书的打算，又看见过他们的部分草稿，其中也提了很多意见，目的是想把著书立说之事促成。这说明写作的态度原本就很端正。他们把写作的目标确立之后，就不辞辛劳，执着追求，终于推出了这本习作，

名之曰“家庭益寿康复指南”，奉献给广大读者。对于像他们这样有中级技术职称的人来说，这种劳动成果是来之不易的，也一定会得到社会的承认。我希望他们今后会写出更好的佳作。

3. 实用意识。健康是人类的基本权利。但是，很多人不会利用这个权利，失去了很多享受卫生保健的机会。本书的编撰者不把已获得的知识束之高阁，而是瞄准千家万户，尽力提供健康咨询、食疗咨询、药物咨询，指导生活，竭诚服务。其所选的各种单方、验方、食疗方与补益药方等都贴近生活，有新意，用得上，符合中国的现阶段的实际，确有普济众生和指南作用。

在本书和广大读者见面的时候，我写的序言用这句话作结：

祝愿世人寿而康！

重庆市中医研究所所长 冯涤尘谨识

1995年8月，正值处暑之际

前 言

现在,健康的含义在国民中普遍不再是没有病的同义词了,健康包括身体和身心健康两方面已越来越被更多的人所接受,购买“健康绿卡”在近年来已成为不少“家庭工程建设”的一部分,具体表现在:用于养生、健美、保健、康复以及心理咨询费用已纳入了家庭财政的“总盘子”,费用比重在一般家庭中都占了10%以上,与之同步升温的还有家庭保健、益寿康复、卫生知识类报刊、书籍的火爆及营养保健品的畅销。

购买“健康绿卡”热的出现是我国国民消费意识由温饱型转向营养型的分水岭。人们渴望长寿,慢性病患者渴望早日康复,补益养生成为了时尚,但如何进补,怎样进补,一些人却不太明白,特别是对不少补药的适应症及禁忌症不甚了解。因此,人们也渴望获得科学的养生知识。在临床工作中,我们也发现,出于对医生的信任,不少病员在就诊的同时,常要向我们了解一些保健知识,不少人还来信咨询,并强调这些提问字字句句都是他们的肺腑之言。面对这些期待的疑问和渴望的目光,我们的责任感、幸福感油然而生,于是,尽量在就诊时和复信中一一解答病家的疑问。但是,往往时间和精力非常有限,而且范围局限。为了使广大群众了解更多的医药保健知识,我们根据多年的临床经验,并参考国内外大量益寿、康复、养生、保健等方面的有关资料,编写了这本“家庭益寿康复指南”奉献给广大读者,以回报对我们的厚爱。

本书始终不离“健康长寿”这个中心,内容涉及古今中外的有关知识,材料丰富,文章简明生动,既有知识性,又具有科学性、可读性。收编的文章多数都是按病员平时咨询提问最多、最渴望了解的、带有普遍性的各种保健知识,有的则是值得重视,但人们常常又在不经意中就会犯忌的健康常识。此外,编者还为您献上一些家庭适用的益寿康复小验方和各种补益、食疗方法等等。充分体现了编者贴近生活,力求实用性的编写宗旨。相信它能指导、帮助、参谋、启迪各界读者,注重健身防病及自我保健、消除疾病,成为您健康长寿的亲密伴侣,得到您的钟爱,并获得意想不到的益寿效果。

值得一提的是,在本书的编写过程中,非常幸运地得到有关领导和专家的大力支持和勉励。如四川省人大副主任、重庆市政协副主席韦恩琪同志在百忙中抽空审阅稿件,并热忱为本书题词;国家有突出贡献的著名医学专家、重庆市中医研究所所长冯涤尘主任医师也自始至终给予编者亲切关怀和具体指导,并热心为本书作序,这里,特一并表示衷心的感谢。此外,本书还广收博集了近年来报刊、杂志的部分最新科技资料,谨向有关编辑、作者致以深切的谢意。由于作者水平有限,疏漏不妥之处在所难免,恳请读者指正。

编 者

1996年10月

目 录

饮食篇

豆芽也能防癌吗?	(1)
玉米可降胆固醇	(1)
小米——体弱病人的保健食品	(2)
冠心病病人宜常吃燕麦	(2)
消化系统的良药——莴笋	(3)
内热欲泻吃甘蔗	(3)
美国人科学的“金字塔”膳食模式	(3)
大自然对健康的馈赠——野菜	(4)
马齿苋的保健新功效	(4)
便秘者的简易疗法	(5)
常吃素食好处多	(5)
性情急躁有可能是缺钙引起	(5)
什么是老年人的“三高三低”饮食原则?	(6)
老年人饮食十宜	(6)
病人吃水果有讲究	(7)
饥饿时不宜吃的食物	(8)
消化性溃疡患者宜吃洋白菜	(8)
豆豉能预防老年痴呆吗?	(9)
消化不良者宜吃醋	(9)
常吃豆浆不易患心血管疾病	(9)

金针菇是增智菇	(10)
不宜多饮咖啡	(10)
过量吃海带也有害	(10)
什么是美味综合征?	(11)
不宜喝啤酒的人	(11)
喝酒防寒是枉然	(11)
少量饮酒也有害	(12)
哪些人不宜吃火锅?	(12)
猪血营养赛猪肉	(12)
常吃洋葱保健康	(13)
怎样从饮食中获得微量元素?	(13)
麦乳精不宜用滚开水冲调	(14)
哪些病不宜吃糖?	(15)
警惕肝炎患者病后发胖	(15)
肝炎患者最好不嗑葵花子	(16)
动物内脏不宜生炒	(16)
肝炎患者应少吃卤菜	(16)
痛风病人饮食三宜	(17)
骨质疏松症患者宜食含锰食物	(17)
少吃盐可预防骨质疏松	(18)
慢性肾炎患者不宜吃甲鱼	(18)
慢性肾炎患者怎样补充失去的蛋白质?	(18)
哪些食物可防止胆结石?	(18)
胆石症患者宜少吃糖	(19)
脾胃虚弱者怎样吃牛奶?	(19)
胃溃疡病人宜少吃多餐吗?	(19)

慢性胃炎患者宜服酸牛奶	(40)
冠心病患者不要怕吃鸡蛋	(40)
预防冠心病宜多吃海产品	(40)
冠心病患者与葱蒜	(21)
晨起一杯水保健康	(21)
高血压患者宜长期服醋泡花生米	(21)
糖尿病人宜吃哪些食物?	(22)
糖尿病人如何控制主食?	(22)
哪些人应少吃鱼?	(22)
糖尿病人可吃鱼吗?	(23)
糖尿病人为什么宜吃南瓜?	(23)
糖尿病人吃苦瓜有益	(24)
糖尿病人喝酒极为有害	(24)
食物太咸易致肾结石	(24)
哪些人不宜吃鸡汤?	(25)
巧吃可预防老年贫血	(25)
癫痫患者宜多吃豆芽	(25)
萝卜和桔子不宜同吃	(25)
风湿病患者宜常服柠檬汁	(26)
关节炎病人不宜吃海产品	(26)
过敏体质的人吃菠萝要慎重	(26)
一鸽胜九鸡	(27)
为什么高蛋白食物能保护脑血管?	(27)
肥肉也可以健脑吗?	(27)
老年人也应该适量进食脂肪	(28)
哪些病人应慎食鸡蛋?	(28)

什么是癌症病人的生食疗法?	(29)
常喝牛奶可防结肠癌	(29)
饮食习惯与癌症的发生	(29)
哪些食物有抗癌作用?	(30)
开水煮沸几分钟为好?	(31)
化疗病人怎么吃?	(31)
化疗病人的饮食搭配	(32)
癌症病人宜多吃香菇	(32)
银耳羹不宜放置太久	(32)
不同疾病饮食有考究	(33)
怎样注意脾胃病人的饮食?	(34)
男子强身有“三宝”	(34)
有助于长高的食物有哪些?	(34)
节食可延缓衰老吗?	(35)
进食协调可延缓衰老	(35)
你知道抗衰老食谱吗?	(35)
糯米蒸鸡滋补强身	(36)
益寿食品有哪些?	(36)
为什么骨头汤可防衰老?	(37)
巧吃可防治性功能衰退	(37)
黄瓜霜可治扁桃体和咽喉炎	(38)
巧吃西瓜治肾炎	(38)
老年糖尿病患者宜食山药粥	(38)
气管炎患者宜吃萝卜粥	(38)
男子强身粥	(39)
病后宜喝什么粥?	(39)

夏日宜喝什么粥？	(39)
祛病延年吃药粥	(40)
秋梨蜜膏治肺热咳嗽	(40)
高血压病人宜服菊花延龄膏	(41)
胃痛可服土豆蜜膏	(41)
脾虚泄泻宜服冰糖莲子汤	(41)
蔬菜瓜果也能美容	(41)
多吃肉皮可美容	(42)
消斑美容粥的制作	(42)
减肥食物有哪些？	(43)
你适合吃哪种药蛋？	(43)
什么是发物？	(44)
常见病症如何忌口？	(45)
常见病症食疗方精选	(53)
常见病水果实用验方精选	(61)
常见病蔬菜实用验方精选	(65)

生活篇

四季饮茶有讲究	(71)
空腹莫饮浓茶	(71)
便秘者莫饮浓茶	(71)
发烧时忌喝茶	(71)
声音嘶哑切莫大意	(72)
嗅觉失灵莫大意	(72)
慢支炎病人不要老呆在家中	(73)

突发心绞痛怎么办？	(73)
冠心病患者忌屏气作体力劳动	(73)
冠心病患者运动后吸烟特别有害	(74)
经常便秘可致衰老	(74)
肝炎患者宜取右侧卧位	(74)
肝病患者宜控制性生活	(75)
劳逸结合有益肝炎的恢复	(75)
肝炎患者为什么要保持情绪稳定？	(75)
家有肝炎患者宜怎样消毒？	(76)
哪些人需要注射乙肝疫苗？	(76)
乙肝病毒携带者与家属如何消毒隔离？	(77)
吸烟也会影响乙肝疫苗接种效果吗？	(77)
中老年人如何预防胆结石？	(78)
为什么妇女易患肾盂肾炎？	(78)
女性下身异味从何而来？	(79)
如何度过更年期？	(79)
胸罩宜松不宜紧	(80)
老年人头痛宜重视	(80)
中老年拔牙有禁忌	(80)
什么样的枕头可防治颈椎病？	(81)
老年人手颤的原因及防治方法	(82)
穿小鞋有利健康	(82)
饭后宜坐不宜走	(83)
老来瘦并非是健康的标志	(83)
生理性腰痛也不宜忽视	(83)
脑动脉硬化病人忌突然转颈回头	(84)

老年人性格反常不容忽视	(84)
肢体麻木应当心中风	(85)
鼻出血——可能是中风的早期信号	(85)
怎样预防中风?	(85)
糖尿病病人洗澡水温不宜太高	(86)
糖尿病病人应特别警惕眼睛疾患	(86)
“肾虚”并非肾脏有病	(87)
怎样保护活动假牙?	(87)
出现房性早搏怎么办?	(87)
不宜长期使用同一种染发剂	(88)
现代生活过敏源有哪些?	(88)
与电视有关的疾病	(89)
音响与三叉神经痛	(89)
长期打麻将害处多	(89)
肺气肿患者宜常作腹式呼吸	(90)
气管炎病人宜洗冷水脚	(90)
常洗冷水脸可防感冒	(91)
哮喘病人的夏天贴药疗法	(91)
怎样使下垂的胃上移?	(91)
预防胃炎有妙法	(92)
经常捶背好处多	(93)
怎样消除肌注后硬结	(93)
热水泡脚治头痛	(94)
鼻嗅疗法治头痛	(94)
慢性头痛宜常做伸颈运动	(94)
盐饭膏治关节痛	(94)

腰背痛的家庭治疗	(95)
腰椎间盘突出症病人的家庭推拿法	(96)
腰背肌筋膜炎的简便治疗法	(96)
肩周炎的家庭治疗	(97)
肩周炎的夏治验方	(97)
夏天巧治筋骨痛	(98)
散步有益糖尿病的治疗	(98)
踝部按摩治疗更年期综合征	(98)
颅脑损伤病人的康复	(98)
多讲话——大脑的保健妙法	(99)
防止老年痴呆有良方	(99)
老年皮肤瘙痒怎么办?	(100)
便秘的治疗	(100)
偏瘫病人急性期的床上康复治疗	(101)
偏瘫病人的早期坐位训练	(101)
偏瘫病人如何进行立位训练?	(102)
偏瘫病人如何进行步行训练?	(103)
偏瘫后遗症期几种常见病损的功能训练	(103)
失眠的简易疗法	(104)
美尼尔氏综合征发作时怎么办?	(105)
软组织损伤宜“冷敷”	(105)
巧治妇女外阴瘙痒	(106)
七厘散治褥疮	(106)
七厘散治带状疱疹	(106)
老年口干症有良方	(106)
治疗口臭的简易方法	(107)