

JIA TING YANG SHENG BAO JIAN QUAN SHU

● 黄志杰 熊选璞 / 主编

家庭养生保健全书



湖北科学技术出版社





JIATING YANGSHENG
BAOJIAN QUANSHU

家庭养生 保健全书

●黄志杰 熊选璞/主编



0111068

00499801

湖北科学技术出版社

家庭养生保健大全

©黄志杰 熊选璞 主编

责任编辑:刘虹 蔡荣春

印制设计:苏江洪

封面设计:秦滋萱

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:6812508

地址:武汉市武昌东亭路2号

邮编:430077

印刷:湖北省京山县印刷厂

邮编:431800

850×1168mm 32开 21.75印张

546千字

1997年4月第1版

1997年4月第1次印刷

印数:1—6000

定价:26.00元

ISBN7-5352-1822-9/R·358

本书如有印装质量问题可找承印厂更换

《家庭养生保健大全》编委会

主 编 黄志杰 熊选璞

副主编 邱明义 王清华 俞小平 王汉祥

编 委(以下按姓氏笔划为序)

王汉祥	王清华	王绪前	韦 怡
叶莽莽	刘 多	刘 浩	伍定邦
江 燕	朱辉典	邱明义	何建北
张显惠	李景荣	余俊卿	杨昌习
沈忠源	周 珊	周才新	昌兰芳
俞小平	胡衍园	涂丽娥	钱爱华
聂中华	黄志杰	黄晓桃	熊选璞

前 言

健康长寿是人类的共同愿望。如何才能实现这一美好愿望呢？古今养生学家的研究及无数寿星的实践证实，搞好养生保健是健康长寿的必由之路。

什么是健康呢？世界卫生组织 1974 年指出：“所谓健康，不单纯是身体没有疾病或缺陷，还要有完整的生理、心理状态及社会适应能力。”养生保健就是采取适当的方法促使生理和心理的健康，进而达到长寿之目的。

家庭作为社会的一个细胞，是人们日常生活的主要场所。人的一生中有 2/3 的时间是在家庭中度过的。人们的衣食住行、心理状态无不与家庭息息相关，因此，谈养生、言保健自然离不开家庭。为满足广大家庭的需要，我们组织一批医学专家编撰了《家庭养生保健大全》一书。该书紧密结合家庭特点，围绕养生保健这一主题，分饮食调养、心理调摄、生活调理、性的科学、药物调补、气功锻炼、自我按摩、形体保健、优生优育、疾病自测、疾病防治等十一章编写，既综合了古今有关养生保健的知识和方法，也汇集了作者自己数十年积累起来的诊疗经验和体会。凡与养生保健有涉者，基本囊括无遗。本书资料新颖，内容丰富，科学实用，不仅是您养生保健的良师益友、防治疾病的忠诚顾问，还可作您的生活向导、就医指南。如果您坚持自我养生保健，一定能永葆青春。

本书在编写过程中，参考了大量医药文献，在此谨向有关人员致以由衷的谢忱。

编 者

1996 年 12 月

目 录

第一章 饮食调养

一、人体必需的营养成分 … 1	三、膳食的科学调配…………… 36
(一)蛋白质…………… 1	(一)平衡膳食 …………… 36
(二)糖类…………… 2	(二)一日三餐巧安排 …… 38
(三)脂肪…………… 3	(三)主副食合理搭配 …… 40
(四)维生素…………… 4	(四)饮食有节 …………… 42
(五)矿物质…………… 7	四、保持食物营养成分的烹调
(六)水…………… 9	技巧 …………… 43
(七)纤维素 …………… 10	(一)主食 …………… 43
二、日常食物的营养及合理利用 …………… 11	(二)副食 …………… 44
(一)谷类 …………… 11	五、家庭不同成员的饮食调养
(二)肉类 …………… 12	…………… 46
(三)蛋类 …………… 14	(一)孕妇 …………… 46
(四)豆类 …………… 15	(二)产妇 …………… 47
(五)蔬菜类 …………… 16	(三)婴儿 …………… 48
(六)水果类 …………… 17	(四)幼儿 …………… 49
(七)奶类 …………… 19	(五)儿童 …………… 49
(八)水产类 …………… 20	(六)青少年 …………… 49
(九)油脂类 …………… 22	(七)中年 …………… 50
(十)调料类 …………… 24	(八)老年 …………… 51
	(九)妇女经期 …………… 52

(十)体力劳动者	53	(五)降脂食品	71
(十一)脑力劳动者	53	八、家庭保健药膳	73
(十二)接触放射线人员	54	(一)美容药膳	74
(十三)经常看电视者	55	(二)乌发药膳	78
六、日常保健食品简介	56	(三)补气药膳	80
(一)抗衰食品	56	(四)补血药膳	83
(二)防癌食品	63	(五)补阴药膳	85
(三)减肥食品	69	(六)补阳药膳	87
(四)安眠食品	70		

第二章 心理调摄

一、保持心理健康的重要性	100
二、健康心理的标准及自我衡量	90
(一)健康心理的标准	91
(二)健康心理的自我衡量	92
三、情绪与健康的关系	94
(一)七情不调有害健康	94
(二)不良情绪是疾病之源	95
四、心理养生保健原则	98
(一)恬淡虚无 少私寡欲	99
(二)爱养心神 清静安心	100
(三)恬情畅神 乐观豁达	
(四)调畅情志 善自排遣	101
五、不良情绪的调节方法	102
(一)节制法	103
(二)宣泄法	103
(三)转移法	104
六、保持心理健康的诀窍	105
(一)保持良好心理状态的诀窍	105
(二)摆脱不佳情绪六法	106
(三)制怒十法	107
(四)战胜忧虑、恐惧心理八要诀	108

(五)应付精神压力七法	108
(六)保持快乐情绪八法	109
(七)令你心身快愉的“十乐”	110
(八)保持心理平衡十法	111

七、不同年龄阶段的心理保养	112
(一)小儿期	112
(二)青少年期	116
(三)中年期	118
(四)更年期	119
(五)老年期	120

第三章 生活调理

一、起居有常	123
(一)养成良好习惯	123
(二)培养规律生活	124
二、沐浴健身	126
(一)温水浴	127
(二)冷水浴	129
(三)蒸气浴	132
(四)日光浴	134
三、睡眠养生	136
(一)睡眠的意义	136
(二)睡眠之谜	137
(三)睡眠的时间和数量	138

(四)睡眠的技巧	139
(五)睡眠十忌	141
四、居室与健康	143
(一)居室环境	143
(二)居室色彩	143
(三)居室布置	144
(四)居室照明	144
(五)居室卫生	145
(六)防止污染	145
五、嗜好与健康	147
(一)吸烟与健康	147
(二)饮酒与健康	151
(三)喝茶与健康	156

第四章 性的科学

一、性生活与健康	161
二、性保健原则和方法	162
(一)行房有度	162
(二)交接有术	163
(三)节欲保精	164
(四)婚嫁适龄	165

三、性生活和谐的秘诀 ... 165	(三)能降低性功能的药物	183
(一)要情意相合..... 165		
(二)要男女感动..... 166	七、气功按摩与性保健 ... 184	
(三)要保性同步..... 166	(一)益肾固精按摩法..... 184	
(四)合理的交接姿势..... 167	(二)益肾固精功法..... 185	
(五)选择最佳的环境..... 167	八、不同年龄阶段的性保养	188
四、性生活卫生及禁忌 ... 168	(一)青年人的性保养..... 188	
(一)性生活的心理卫生	(二)中年人的性保养..... 191	
..... 168	(三)老年人的性保养..... 192	
(二)性器官卫生..... 169	九、常见性功能障碍疾病的防治	
(三)性生活禁忌..... 170	治	194
五、饮食与性保健 173	(一)阳萎..... 194	
(一)食养原则..... 173	(二)遗精..... 195	
(二)强肾益精食物..... 174	(三)早泄..... 197	
(三)补肾益精助阳食疗方	(四)不射精症..... 199	
..... 176	(五)血精..... 201	
六、药物与性保健 179	(六)性欲冷淡..... 202	
(一)补肾填精中药..... 179	(七)女子性交疼痛..... 204	
(二)补肾壮阳益精中成药		
..... 182		

第五章 药物调补

一、轻身容颜方 207	三、乌发固齿方 219
二、强筋壮骨方 213	四、延年益寿方 224

第六章 气功锻炼

一、气功的基本知识 232	 232
(一)气功养生保健原理	

(二)练功三要素及修炼方法	(五)太极气功	257
..... 234	(六)五禽戏	259
二、常用功法简介	(七)易筋经	261
(一)强壮功	(八)八段锦	266
..... 243	(九)简易保健气功踱步功	270
(二)内养功		
..... 245		
(三)放松功		
..... 249		
(四)保健功		
..... 251		

第七章 自我按摩

一、按摩养生保健原理		273
(一)平衡阴阳、调和脏腑	(六)搓法	280
..... 273	(七)按法	281
(二)疏通经络、调和气血	(八)捏法	282
..... 274	(九)拿法	283
(三)活血祛瘀、消肿止痛	(十)振法	283
..... 274	(十一)抖法	284
(四)理筋整复、滑利关节	(十二)拍法	285
..... 274	三、自我按摩方法	286
(五)健肤美容、延缓衰老	(一)头部自我按摩	286
..... 275	(二)颈部自我按摩	287
(六)扶正祛邪、治病强身	(三)眼部自我按摩	287
..... 275	(四)鼻部自我按摩	288
二、常用按摩手法简介	(五)唇及口腔自我按摩	288
(一)滚法	 288	
..... 276	(六)面颊部自我按摩	289
(二)揉法	(七)耳部自我按摩	289
..... 277	(八)肩背部自我按摩	290
(三)摩法	(九)腰部自我按摩	290
..... 277	(十)胸肋部自我按摩	291
(四)推法		
..... 278		
(五)擦法		
..... 279		

(十一)腹部自我按摩.....	291		295
(十二)上肢自我按摩.....	292	(三)预防感冒保健按摩法	
(十三)下肢自我按摩.....	293		296
四、几种常用的保健按摩法		(四)面部皮肤保健按摩法	
.....	294		297
(一)健脑保健按摩法		(五)乳房保健按摩法.....	298
.....	294	(六)减肥按摩法.....	298
(二)消除疲劳保健按摩法			

第八章 形体保健

一、头发保健	300	(二)牙齿保健法.....	318
(一)健美头发的标准.....	300	(三)变色牙的防治.....	319
(二)头发保健法.....	300	六、颈部保健	320
(三)发病的防治.....	304	(一)健美脖颈的特点.....	320
二、眼保健	307	(二)影响颈部健美的原因	321
(一)健美眼的标准.....	307	(三)颈部保健法.....	321
(二)眼保健法.....	307	七、乳房保健	323
(三)近视眼的防治.....	309	(一)健美乳房的标准.....	323
三、鼻保健	314	(二)乳房保健法.....	323
(一)健美鼻的标准.....	314	八、腹部保健	325
(二)鼻保健法.....	314	(一)腹部健美操.....	325
(三)鼻病防治.....	314	(二)如何消除“将军肚”	326
四、耳保健	317	九、腰背保健	327
(一)健美耳的标准.....	317	(一)背部健美操.....	327
(二)耳保健法.....	317	(二)防止驼背的发生.....	328
五、牙齿保健	318		
(一)健美牙齿的标准.....	318		

(三)“圆背”的消除法·····	328	(三)臀部健美操·····	336
(四)矫正脊柱侧弯的方法 ·····	329	(四)如何使腿型更美·····	337
(五)腰部健美操·····	329	(五)足保健法·····	339
(六)消除肥腰妙法·····	330	十二、皮肤保健 ·····	340
十、肩、臂、手保健 ·····	331	(一)不同性质的皮肤保健 ·····	340
(一)双肩下塌或脊背过宽的矫 正·····	331	(二)不同季节的皮肤保健 ·····	341
(二)手部健美法·····	332	(三)面部皮肤保健·····	343
十一、臀、腿、足保健 ·····	335	(四)面部皱纹消除法·····	344
(一)臀部线条美诀窍 ·····	335	(五)面部皮肤病的防治 ·····	345
(二)美臀饮食·····	335		

第九章 优生优育

一、择偶与优生 ·····	349	(四)环境与养胎·····	364
(一)近亲禁婚·····	349	(五)药物与养胎·····	367
(二)恶疾禁婚育·····	351	四、胎教与优生 ·····	369
(三)婚前健康检查·····	353	(一)胎教的作用·····	369
二、受孕与优生 ·····	355	(二)胎教的方法·····	371
(一)受孕的基本条件·····	355	五、科学育儿 ·····	373
(二)受孕的最佳时机·····	356	(一)小儿发育特征·····	373
三、妊娠与优生 ·····	359	(二)小儿喂养·····	375
(一)分期保健·····	359	(三)小儿衣着·····	377
(二)营养与养胎·····	361	(四)小儿牙齿的保护·····	378
(三)情绪与养胎·····	362	(五)小儿计划免疫·····	379

第十章 疾病自测

(二)望面测病法·····	383	(二)头痛·····	411
(三)望眼测病法·····	385	(三)胸痛·····	413
(四)望舌测病法·····	387	(四)腹痛·····	415
(五)望指甲测病法·····	389	(五)腰背痛·····	417
(六)望痰液测病法·····	390	(六)四肢痛·····	418
(七)口味测病法·····	392	(七)咯血·····	420
(八)听声音测病法·····	394	(八)呕血·····	421
(九)食欲测病法·····	396	(九)便血·····	423
(十)小便变化测病法·····	397	(十)血尿·····	424
(十一)大便变化测病法 ·····	401	(十一)心悸·····	425
(十二)身心健康自测法 ·····	403	(十二)眩晕·····	426
(十三)焦虑症自测法·····	405	(十三)咳嗽·····	428
(十四)心情抑郁自测法 ·····	406	(十四)呼吸困难·····	429
(十五)疲劳自测法·····	409	(十五)吞咽困难·····	431
二、症状自我鉴别 ·····	410	(十六)皮疹·····	433
(一)发热·····	410	(十七)肿块·····	434
		(十八)水肿·····	437
		(十九)腹泻·····	438

第十一章 疾病防治

一、常见传染病 ·····	442	(七)蛔虫病·····	453
(一)流行性感冒·····	442	(八)蛲虫病·····	455
(二)病毒性肝炎·····	444	(九)百日咳·····	456
(三)细菌性痢疾·····	446	(十)水痘·····	458
(四)疟疾·····	448	二、常见内科病 ·····	460
(五)麻疹·····	449	(一)急性支气管炎·····	460
(六)风疹·····	451	(二)慢性支气管炎·····	461

(三)支气管哮喘·····	464	(二十五)面神经炎·····	507
(四)支气管扩张·····	466	(二十六)三叉神经痛·····	508
(五)大叶性肺炎·····	468	(二十七)多发性神经炎	
(六)结核性胸膜炎·····	470	·····	510
(七)风湿热·····	471	(二十八)坐骨神经痛·····	512
(八)风湿性心脏病·····	474	(二十九)偏头痛·····	513
(九)高血压病·····	475	(三十)神经衰弱·····	515
(十)冠心病心绞痛·····	478	(三十一)癫痫·····	517
(十一)心肌梗塞·····	480	(三十二)脑动脉硬化症	
(十二)慢性肺源性心脏病		·····	520
·····	481	三、常见外科病 ·····	522
(十三)慢性胃炎·····	483	(一)丹毒·····	522
(十四)消化性溃疡·····	485	(二)急性淋巴管炎和急性淋巴	
(十五)慢性胆囊炎·····	488	结炎·····	524
(十六)慢性结肠炎·····	489	(三)急性乳腺炎·····	526
(十七)糖尿病·····	491	(四)乳腺囊增生症·····	527
(十八)肾盂肾炎·····	493	(五)急性阑尾炎·····	529
(十九)急性肾小球肾炎		(六)急性胆囊炎·····	531
·····	495	(七)胆石症·····	532
(二十)慢性肾小球肾炎		(八)痔·····	534
·····	497	(九)急、慢性前列腺炎 ···	536
(二十一)下泌尿道感染		(十)前列腺增生·····	538
·····	499	(十一)尿道结石·····	540
(二十二)甲状腺机能亢进		(十二)男性不育症·····	542
·····	501	(十三)落枕·····	544
(二十三)缺铁性贫血·····	503	(十四)肩关节周围炎·····	546
(二十四)再生障碍性贫血		(十五)腰椎间盘突出·····	548
·····	505	(十六)颈椎病·····	550

(一七)类风湿性关节炎	571	(二四)沙眼	594
(一八)急性腰扭伤	573	(二五)细菌性角膜炎	595
四、常见妇科病	555	(二六)外耳道异物	597
(一)痛经	555	(二七)急性化脓性中耳炎	599
(二)闭经	557	(二八)慢性化脓性中耳炎	601
(三)霉菌性阴道炎	559	(二九)慢性单纯性鼻炎	602
(四)慢性宫颈炎	561	(三十)急性扁桃体炎	604
(五)急性盆腔炎	563	(三一)慢性扁桃体炎	606
(六)慢性盆腔炎	565	(三二)急性咽炎	608
(七)妊娠呕吐	567	(三三)慢性咽炎	610
(八)功能性子宫出血	568	(三四)口疮	612
五、常见儿科病	571	(三五)牙周炎	614
(一)小儿肺炎	571	(三六)龋齿	615
(二)小儿支气管炎	573	七、常见皮肤科疾病	617
(三)小儿支气管哮喘	574	(一)荨麻疹	617
(四)小儿疳积	576	(二)湿疹	619
(五)小儿厌食症	578	(三)药物性皮炎	621
(六)婴幼儿腹泻	580	(四)接触性皮炎	623
(七)小儿泌尿道感染	582	(五)神经性皮炎	625
(八)小儿手足搐搦症	583	(六)脂溢性皮炎	627
(九)小儿遗尿症	585	(七)手足癣	629
(十)小儿多动症	587	(八)带状疱疹	630
六、常见五官科疾病	589	(九)脓疱疮	632
(一)急性卡他性结膜炎	589	(十)臭汗症	634
(二)睑缘炎	591	(十一)痱子	635
(三)睑腺炎	592	八、常见肿瘤	637

(一)鼻咽癌.....	637	(一)毒虫咬伤.....	659
(二)肺癌.....	639	(二)烧伤、烫伤	662
(三)食管癌.....	641	(三)创伤.....	663
(四)胃癌.....	643	(四)中毒.....	666
(五)肝癌.....	644	(五)中暑.....	669
(六)大肠癌.....	646	(六)骨折.....	670
(七)肾癌.....	648	(七)小儿气管异物.....	671
(八)膀胱癌.....	650	(八)鼻腔异物.....	672
(九)白血病.....	651	(九)外耳道异物.....	673
(十)乳腺癌.....	653	(十)眼睛异物.....	674
(十一)子宫颈癌.....	655	(十一)化学灼伤.....	675
(十二)恶性淋巴瘤.....	657	(十二)电击伤.....	676
九、急症自救	659		

第一章 饮食调养

一 人体必需的营养成分

读者朋友,你可知道,人体要维持正常的生命活动,需要从食物中获取哪些营养素吗?一旦你明白了这一点,就为你合理饮食打下了良好基础。

(一) 蛋白质

蛋白质在人体的作用就像砖瓦和楼房的关系一样,没有一砖一瓦的建构,就不会有楼房。同样,没有蛋白质,也就没有人体。这是因为构成人体的最基本的物质是细胞,而蛋白质则是构成各种细胞的重要成分。因而,蛋白质被誉为生命的建筑材料。此外,蛋白质还是人体能量的来源之一,人体活动所需要的能量中,有10%左右需由蛋白质来提供,1克蛋白质可产生4千卡

热量。如果人体缺少蛋白质,对正处于发育期的婴幼儿或青少年来说,就会产生发育迟缓、体弱多病。在成人,轻者体重减轻、疲乏无力、贫血、病后恢复慢;重者会出现营养不良性水肿或其他病变。

人体每日需摄入多少蛋白质呢?这要根据人的年龄、身体状况、劳动强度而定,不能一概而论。营养学家推荐的标准为:成人每日每公斤体重为1~1.5克;儿童需要量相对成人要多,为1.5~3克。因为他们除了要满足日常活动对蛋白质的消耗外,还需要满足身体发育所需;孕妇、乳母由于要供给胎儿发育和婴儿哺乳之需,也应相应增加,约需1.5~3克。