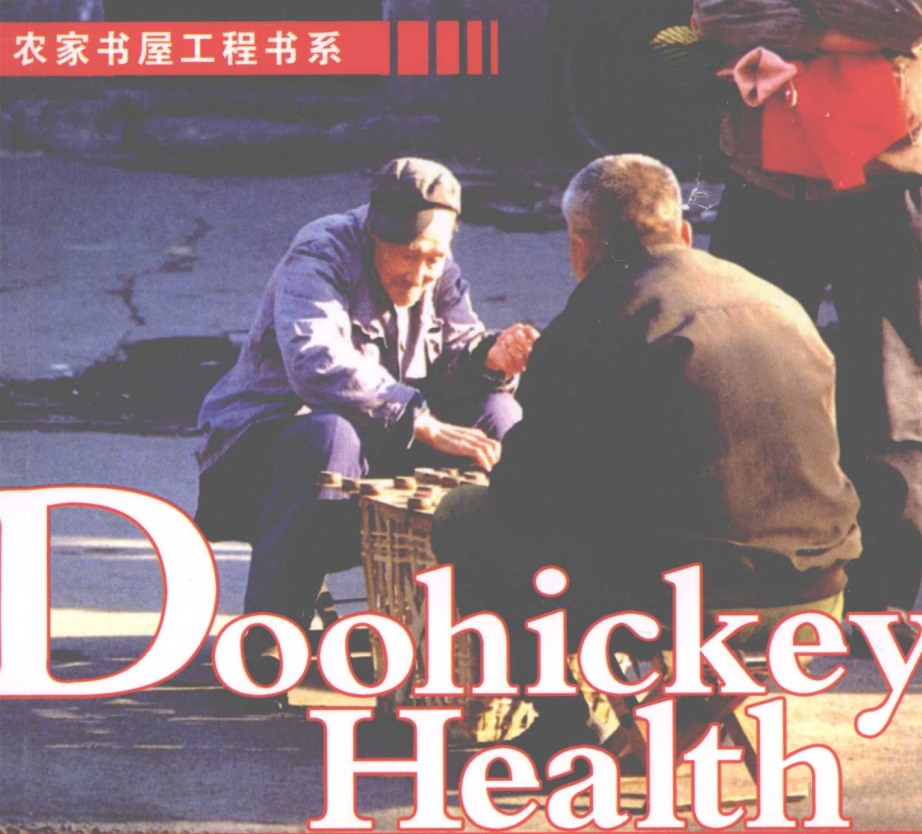


农家书屋工程书系

A photograph of two men sitting on a bench outdoors, playing a board game. The man on the left is wearing a blue jacket and a cap, while the man on the right is wearing a dark jacket. They are both focused on the game. The background is slightly blurred, showing a paved area and some foliage.

Doohickey Health

农村生活

小窍门

下

——健康

哈尔滨出版社

《农家书屋工程书系》

农村生活

小窍门——健康

下



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村生活小窍门. 健康 / 肖军等主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008. 12

(农家书屋工程书系)

ISBN 978 - 7 - 80753 - 246 - 0

I. 农... II. 肖... III. ①生活 - 知识②保健 - 基本知识 IV. TS976.3 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 186331 号

责任编辑: 曲 晶 李英文

封面设计: 王效石

农村生活小窍门. 健康

肖军等 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451 - 87900345

E-mail: hrbcbs @ yeah. net

网址: www. hrbcbs. com

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/32 印张 13.75 字数 400 千字

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 246 - 0

定价: 48.00 元(全四册)

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

目 录

保健篇.....	1
心理篇	41
情绪篇	56
护理防治篇	67

保健篇

一、“想象”保健法

想,就是思维,具有保健功能的想叫做直觉思维。直觉思维是一种心理现象。它在创造性思维活动的关键阶段起着重要的作用,也是人生命活动、延缓衰老的重要保证。国内外一些专家总结出一些有意识训练和培养直觉思维的方法:

1. 松弛:把右手的食指轻轻地放在鼻翼右侧,产生一种正在舒服地洗温水澡的感觉;或仰面躺在碧野上凝视晴空的感觉,以此进行自我放松。这有利于右脑机能的改善。

2. 回想:尽量形象地回想以往美好愉快的情景,这对促进大脑中负责贮存记忆的功能有积极效果。训练时间以2—3分钟为宜。

3. 想象:根据自己的心愿去想象所希望的前景,接着生动活泼地浮想通过哪些途径才能获得成功。开头闭眼做,习惯之后可睁眼做。以上三种方法,应一日一次,坚持三个月左右。

4. 自由联想:将空中飘浮不定的朵朵白云,想象成各种形象,这能提高进行逻辑思维的左脑和记忆贮藏库的功能,进而提高思维的集中能力。

5. 挑战困难:向似乎办不到的事情挑战。有时,灵感是在被逼得走投无路时突然产生的,不要惧怕艰难的工作,要勇敢地去挑战。

6. 听古典音乐:听古典音乐会使得直觉变得敏锐。我国的《梁祝》、《平湖秋月》等乐曲,最适合于镇定浮躁的心情和作为思考问题时的伴音。

7. 用左手拿筷子:不妨先试两天,然后中间休息一天,再继续两天,如此坚持一个月左右。

二、治疗胃病偏方

取等量的土豆和苹果,共约 250 克,去皮后切成小块拌匀,捣成糊状。每日下午 2—3 时(两顿饭之间)服用,连服数日即可见效。

三、治疗肾盂肾炎方

鲜马齿苋全草 500 克,红糖 150 克。用法:马齿苋洗净切碎,同红糖放入沙锅内,加水过药面,煮沸半小时,去渣取汁 400 毫升,趁热服下,睡觉盖被发汗。如马齿苋属干品,用 120 克浸泡 2 小时再煎,分 3 次服,每日 1 剂。

四、治疗头发干枯脱落方

取生芝麻 30 克榨油,用手蘸生芝麻油涂抹头皮,每次涂遍全头,多用手搓一会儿。5—10 天即可见效。

五、治骨折的食疗法

骨折初期治疗法:骨折发生后头 1—2 周内,因瘀血停积、

脉络不通,而致肿胀疼痛。此时治宜活血化瘀、消肿止痛,方用“塘鲤鱼接骨汤”。该方原料为:塘鲤鱼 500 克、骨碎补 15 克、葱白 5 根、生姜 5 片、黄酒 30 克。其制作与食用方法是:先把骨碎补加水煎煮后,去渣留汁,接着加入洗净并去掉鳞和内脏的塘鲤鱼以及葱白、生姜、黄酒,继续煎煮至熟,熟后分餐食之。

骨折中期食疗法:骨折发生 2 周后,伤肢肿胀渐消,疼痛亦减轻。此时新骨开始生长,治宜接骨续筋、和营生新,方用“猪骨接骨汤”。该方的原料是:猪骨头 500 克、接骨木 50 克、黑大豆 125 克。其制作与服法是:先把接骨木加水煎煮后,去渣留汁,接着加入猪骨头和此前已浸好的黑大豆(如没有可用黄豆),用小火煮烂并酌加食盐、味精等调料后,分餐食之。

骨折后期食疗法:骨折后期,断骨已经达到临床愈合的阶段,治宜固本培元,可选用下列方法:(1)枸杞子 15 克、桂圆肉 15 克、红枣 10 枚,加水用小火煎煮后,再加一点儿冰糖,即可食用。(2)猪肾(去白筋)2 只,佐以姜、葱、盐、酒等调料,加水煮熟后,适量食之。(3)胎盘 1 只,洗净焙干研碎后,每日清晨空腹时服 3 克(以温开水稍加冰糖送服)。

六、莲子的药用价值

高烧不退:莲子心 3 克,放入沙锅加水煎开后,加白糖,晾凉后即可饮用。

麻疹:莲子30克,山药5克,鸭梨1个,加水煮烂,分2—3次服,每日1剂。

高血压:莲子25克,水煎代茶饮。

胃虚寒疼痛:莲子(去心)30克,胡椒10粒,猪肚一个(干净),加水煮服。

腹泻:莲子40克,淮山药20克,鸡内金9克,糯米适量,加水共煮,熟后加白糖食之。

先兆性流产:莲子、桂圆肉各50克,文火煲汤,加山药粉100克,煮粥,每日服1—2次。

白带异常:莲子60克,荔枝干20个,放在碗中加水,上笼蒸熟食之。

食欲不振:(1)莲肉90克,猪肚1个,洗净切块,加水适量,炖食。(2)莲子、大米煮粥,加白糖食之。

七、食后保养延年益寿

古人对食后保养十分重视,尤其强调食后宜摩腹。孙思邈在《千金翼方》中说:“平日点心饭讫,即自以热手摩腹,出门庭,五六十步。稍息之。”这种做法,能促进腹腔内血液循环,加强胃肠消化功能。

食后调理也很重要。如孙思邈的“食饱不宜急行走,不宜大语唤远人、嗔喜、卧觉”。明代龚廷贤也说:“食饱不得速步走马、登高涉险,恐气满而散,致伤脏腑。”可见,饭后忌急行、大声嚷嚷和体力劳动等。《金匱要略》中指出:“食毕当漱

口数过,令牙齿不败口香。”此外,《寿世保元》中也写道:“脾好音声,闻声即动而磨食。”饭后听音乐可增进脾胃消化功能。

八、健康大脑的养护

不可荒芜:大脑经常不用,人便会变得无知与愚蠢,过去已有的能力也会减退或消失。所以为锻炼脑力,应常读书、常看报、常讨论问题、常涉猎琴棋书画、常参加集体活动。

不可劳累:人脑有自我保护机制,当用脑过度时,便由兴奋自动转入抑制,使人感到头昏脑涨、注意力难以集中或记忆力迅速减退。此时便是警告你:立即休息。

不可孤独:单调的一种活动或乏味工作的反复刺激易致脑细胞疲劳,且人脑的140亿个脑细胞中平时仅有约10%的细胞参与活动,所以科学地安排多种不同的活动交叉进行是充分调动脑潜力、发挥脑弹性的高明之举。

不可饥饿:脑细胞耗费人体所需要氧气的30%以上,所以脑细胞绝不可以缺乏氧气与养料。因此,平时应注意加强营养,尤其对脑细胞发育有重要作用的鸡、鸭、鱼、肉、蛋及蔬菜与水果等。为增加脑细胞的氧气,应该常到空气清新的地方散步。

不可扰乱:生理学家巴甫洛夫说过:“在人类机体活动中,没有任何东西比节奏更有力量。”脑细胞已建立起来的活动规律的主线一般是不破坏为好,即在无特殊干扰时应定时

起床、散步、用餐、工作、娱乐及休息,养成持久的好习惯。

九、假牙与维生素

有些老人牙齿脱落,装上假牙,不但美观,而且能重新咀嚼食物。但有不少老人装上假牙后,会出现不同程度的牙根压痛,这除了制作的假牙不合适外,多数是因为缺乏维生素 C 引起口腔组织对假牙的耐力不足而造成的。胶原纤维是口腔软组织中承担咬合力量的主要组织,而胶原纤维的形成必须有维生素 C,如果严重缺乏维生素 C,就会引起坏血病,使牙根压痛和出血,轻者也会使假牙区域内的软组织出现萎缩或炎症。所以老年人装假牙后,应多吃一些富含维生素的食物,如梨、苹果、香蕉、橘子、核桃、红枣、菠菜、黄瓜、茄子、番茄和黄豆芽等。

十、服用泻药小常识

泻药按其作用原理的不同分为三类:

1. 盐类泻药。主要用于排除肠道内毒物或寄生虫。
2. 刺激性泻药,如麻仁润肠片、果导片、润肠丸等,对肠壁刺激温和,可改善慢性便秘、习惯性便秘患者的肠蠕动状态。
3. 润滑性泻药。如开塞露、甘油栓剂等,对肠壁及肠内容物有润滑作用,可使干燥的粪便变软并防止肠壁继续吸收排泄物中的水分。因不会引起剧泻,所以更适合老人、体弱者使用。

十一、酱与心血管胃肠药

酱油、豆瓣酱等是烹炒菜必不可少的作料,但有的病人在服

用伏降宁、闷可乐等治疗心血管疾病及胃肠道疾病的药时，如吃酱油，会引起恶心、呕吐等症状，降低药物效果。

十二、老年人用药的注意事项

由于老年人身体各系统的功能都有不同程度的减退，特别是脑、心、肝、肾功能的衰退，可导致老年人对药物的代谢和排泄能力降低，造成药物在体内蓄积，以致出现毒性反应。同时老年人对药物副作用的对抗能力也有所减退，一旦出现不良反应时，往往较严重。所以老年人用药尤其要注意以下几点：

1. 忌滥用解热止痛类药；
2. 忌滥用抗菌素类药；
3. 忌大量服用泻药；
4. 忌随便使用安眠药。

另外，老年人用药品种宜少不宜多，可多选用中药治疗，或尽量用非药物疗法，如按摩、气功、理疗、食疗等疗法。60岁以上的老人，用药剂量应为中青年人群用药剂量的 $\frac{3}{4}$ 左右。

十三、滥用止痛药的负面效应

1. 损害造血系统及造血细胞。长期或过量服用一些止痛药（阿司匹林、安基比林等），可对造血系统及造血细胞造成损害，引起血小板减少，甚至会诱发再生障碍性贫血等疾病。

2. 成瘾。一些止痛药尤其是高效止痛药，长期服用会形

成药瘾,对此种药物产生依赖性,给病人造成极大的痛苦。

3. 过敏。许多解热止痛药可引起人体过敏性哮喘、荨麻疹、过敏性鼻炎等。

4. 掩盖症状。如果在未经医生诊治之前滥用止痛药,可掩盖疾病特有的症状,给医生诊断带来困难。同时还可造成症状一时减轻的假象。误认为病情好转,容易贻误病情,导致严重后果。

5. 伤胃、肾、肝。多种止痛药若长期或超量服用,可致胃黏膜损害,引起胃出血,尤以阿司匹林为甚。长期或超量服用扑热息痛、安乃近可影响肝功能,损害肝细胞,引起中毒性肝炎。

6. 孕妇滥用止痛药可危及胎儿。研究证实,妊娠期间滥用解热止痛药,尤其是早孕期间滥用,可危及胎儿,引起流产、畸胎。妊娠中后期大量应用,也可能造成死胎或新生儿体重过低。

7. 损害听力。阿司匹林等止痛药如长期服用,可对听觉神经造成损害,引起耳鸣、眩晕和听力下降。

8. 诱发某些肿瘤。一些止痛药长期应用,对肾乳头癌有诱发作用。

十四、降压药的服用

植物油可改变血浆中胆固醇在人体内的分布状况或降低浓度指标,使胆固醇沉积于血管壁外的细胞组织而减少其在

血管壁的含量，防止动脉硬化，在服用降压药或降血脂药物时，可以在炒菜时多放一些植物油，或适当吃一些用植物油烹制的食品，以加强药效。

十五、硝酸甘油的服用

1. 含药后采取靠坐姿势。含服硝酸甘油后，应立即就近靠坐在宽大的沙发、藤椅，或床头旁，以防平卧时增加静脉的回心血流量，加重病情。采用站立状态也不好，容易昏倒。

2. 含化见效快。心绞痛急性发作时，患者应立刻从随身携带的药瓶内取出半片或一片硝酸甘油放在舌下黏膜处，2—3 分钟后可以缓解胸闷、胸痛。如果病情来势凶猛，可用牙齿将药片咬碎后用舌尖舐咂，以加快身体的吸收速度。

十六、钙片的服用

吃下去的钙只有与在肠腔内游离的磷结合生成磷酸钙后，才能被人体吸收。所以在口服钙片的同时，要加服维生素 D。维生素 D 在体内可以激活骨髓中的磷酸酯酶，使肠内有机磷化合物无机化，出现游离的磷酸离子，因此，维生素 D 在体内充当了人体与钙片相互结合的“红娘”。如果没有“红娘”，大部分钙质将被排出体外。

十七、如何处理吃错药

1. 洗胃。在去医院之前，如病人清醒，可饮用大量清水、茶水或小苏打水，以防刺激胃黏膜。

2. 催吐。病人刚吃下药后即发觉剂量大或有毒性，应立

即用手指、筷子或鸡毛刺激舌根,引起呕吐。

十八、骨折与镇静剂

骨折与服用镇静剂有关,原因是:这些药物本身不会使骨骼脆弱,但是它们能导致软弱无力和行动不稳,增加摔跤的可能性。

十九、关于肌肉注射

肌肉注射时,如果臀肌紧张,不但会增加病人的痛苦,而且也不利于注射及药物的吸收,打针前嘱患者不停地屈动脚趾并数数,能使其分散注意力,使臀肌松弛,从而使注射顺利实施。

二十、消除打针结块

打完针的地方,由于药物未被完全吸收,几天后针眼部位可能出现结块。可将生土豆切片敷于结块部位,能有效地促进吸收,消除结块。

二十一、维生素的保护措施

1. 汤汁要保留。菜汤、肉汤、面汤里都有许多维生素和无机盐等营养物,不应丢弃。

2. 淘洗要适当。淘米次数不可过多,因为每淘1次,维生素B₁就要损失31%,维生素B₂就要损失25%。洗菜也应先洗后切,否则会使水溶性维生素及矿物质流失。

3. 适当加点儿醋。醋能保护维生素C,炒菜时加点儿醋,还可使菜脆嫩好吃。如炒土豆加点儿醋,酥脆适口而不变色。

4. 多吃新鲜菜。新鲜菜维生素含量最高，每搁置一天，维生素含量就会减少 10%，其他营养也会下降，因此蔬菜宜现买现吃。

5. 加热不要过度。许多维生素怕高温，烹炒菜肴、蒸煮食物应做到熟即出锅。

二十二、如何使用滴鼻药

首先平卧身体，在头颈下垫上一个枕头，使头部后仰，并尽量使头部与后背的夹角呈 90 度，滴入鼻药大约 30 秒后，保持仰头姿势将头部尽力向左转动，然后再向右转到不能转动的位置，最后恢复后仰姿势。大约 3 分钟以后，慢慢坐起或站起，将头部由后仰改为前低姿势，然后恢复正常坐姿或站姿。如此前低后仰左晃右摇，可使鼻药均匀分布在鼻黏膜上，有利于药效的发挥。

二十三、滴加耳药的方法

1. 冬季滴药先升温。为了防止冰凉的耳药直接刺激鼓膜，引发患者眩晕、恶心的症状，除了在滴加耳药前用药棉签将耳道内分泌的脓汁吸干以外，最好将药瓶放在衣袋内或掌心里焐温热后再用。

2. 大人后上，小孩后下。滴加耳药时最好让患者的头部倒向一侧。由于外耳道有一定的弯曲度，所以位于上方的病耳，并未完全暴露在操作者面前。如果患者是大人，则将其耳郭向后上方向牵引；如果患者是小孩，则将其耳郭向后下方

牵引。

二十四、滴眼药的方法

1. 放入“小囊”效果佳。滴眼药水或上眼药膏时,请患者眼睛向额头上方望去,这样轻轻拉起患者的下眼睑,就能拉出一个“小囊”,将眼药水或眼药膏轻轻滴、挤入“小囊”内,让患者慢慢闭上眼睛转动眼球即可。

2. 先轻后重。先轻后重有两个含义:(1)对于两眼病症轻重不一的患者,为防止双眼的交叉感染,在滴眼药时,头应侧向病症较重的患眼,先滴较轻的患眼,滴后过一会儿再侧向另一方滴药,以免被患眼污染的药液或患眼的分泌物流向另一只眼睛。(2)滴药水时,应对准眼部,先轻按轻挤,滴入准确后再重按重挤,必要时请旁人帮助,以免“药”流满面,而造成浪费或交叉感染。

3. 白水晚膏,先水后膏。眼药通常分为眼药水或眼药膏,眼药水疗效快,不影响正常活动,所以宜在白天使用,即所谓“白水”。眼药膏疗效慢,作用时间长,宜在晚上睡觉前涂抹,第二天洗去,两不耽误,即所谓“晚膏”。

另外,遇眼药水和眼药膏合用时,宜先给患者滴眼药水,然后再上眼药膏,以防药膏油性大,妨碍药水发挥作用。

操作者可帮助患者擦去流出的药水,上眼药膏后患者还应将干净的药棉放在眼睑上方揉动,以使药膏均匀分布在结膜囊内。

二十五、用药膳必须对症

近年来，药膳很流行，人们品味药膳时，不能忽略了一点：药膳必须对症和适量。

一般来说，可作为食疗的药物有三类：一类如生姜、桂皮、茴香、胡椒、甘草等，这些既是药物，又是调料；另一类是莲子、百合、藕节、薏苡仁、赤豆、红枣、龙眼肉、山药、黑芝麻、马齿苋、荠菜、白茅根等，这些既是药物，也可作为食物充饥；还有一类是动物脏器，如猪肝、猪肾、鹿鞭、阿胶、鹿茸等，这些食物具有药物功效。食疗药膳的药物有严格的数量和剂量限制，不能一味贪多、求大。

是药三分毒。任何药物都有其性味、归经、主治、用量和禁忌。如果不究阴阳盛衰，不讲寒热虚实，不辨身体胖瘦、体质强弱，不测血压高低，不管是否有慢性疾病，对各种药膳一概食之，岂不是自讨苦吃？尤其是某些药膳宴，各种药物混杂，对药量又无严格掌握，食者实在是得不偿失。

食疗药膳是祖国医药的瑰宝，食者应根据自身条件、疾病情况，有的放矢，才能起到“有病治病，无病健身”的作用。

二十六、人参并非人人可服

随着生活水平的提高，人们开始越来越重视保养身体。于是，很多人都开始不分情况地补参，认为人参是首选的滋补佳品，百病皆宜，是人人可服的“灵丹妙药”。其实不然，下列几种人就不宜服用。