

实用自我保健

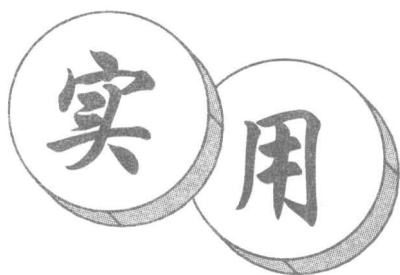
S h i Y o n g Z i W o B a o J i a n



编著 王世豪

Shanghai Scientific & Technical Publishers

上海科学技术出版社



自我保健

王世豪 编著

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书以通俗易懂的文字,详细介绍了中老年人的心理养生、运动养生、饮食养生、生物钟养生等综合养生的作用和方法,并在大脑保健、排除体内毒素和抗衰老、消疲劳等方面,简明介绍了多种保健方法。

本书对内科、外科、妇科、皮肤科、五官科等各科中老年人常见病症,按安全、有效、经济、方便的原则,分别介绍了饮食疗法、穴位按摩疗法、运动疗法等多种简易治疗方法,供选择采用。书后附有常见食物营养成分表和人体老化简易自测法,可作为中老年人自我保健的参考。

图书在版编目(CIP)数据

实用自我保健 / 王世豪编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2002. 2

(老年常用读本)

ISBN 7-5323-6322-8

I. 实... II. 王... III. ①中年人—保健②老年人—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 000737 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 同济大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 105,000

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—6 000

定价: 7.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

序 言

世界卫生组织(WHO)研究认为,每个人的健康长寿,60%取决于自己。无病是乐,健康便是福。因而,健康是每个人,特别是中老年人最关心的问题。

上海市退休职工大学为满足广大中老年人的健康需要,在开设中医保健、推拿、针灸、食疗药膳等一系列保健学科的基础上,又开拓了实用自我保健学科。此学科,自1997年开班以来,年年招生,年年爆满,有的学员想读这门学科,连报几个学期都未能如愿。究其原因,本文作者、我校客座教授王世豪,对实用自我保健的研究,有其独到之处。王世豪老师自1992年起,即对实用自我保健进行悉心研究与探索,并将其研究成果与多年来的教学实践相结合,取得颇为显著的效果。

王世豪老师上课,既讲理论知识,更注重实用性,使学员学有所获,学而能用。许多学员学习自我保健知识后,不仅保障了自身健康,有的能为家人解除一些病痛,有的还能在社区老人提供保健知识的咨询和服务,很受中老年人的欢迎。

《实用自我保健》一书,是作者在教学实践基础

上精心编著的。它向人们介绍,通过学习自然疗法,达到防病治病、健身强体的目的。

本书的特点是对所述的自我保健知识,一看就懂;对所描述的自我保健方法,一学便会,且操作性较强。本书既可作为老年大学(学校)实用自我保健学科的教材,也可作为广大中老年朋友进行自我保健的自学用书。

上海市退休职工大学副校长 朱小红

2001年10月25日

目 录

第一章 自我保健	1
第一节 新兴的第四医学——自我保健	1
一、什么是自我保健	1
二、自我保健的特点	2
三、自我保健的方法	2
第二节 心理养生	4
一、心理健康是身体健康的一个重要方面	4
二、心理状态对身体健康有极大的影响	4
三、心理养生是 21 世纪健康的主题	6
四、努力保持良好的心情	6
第三节 运动养生	7
一、运动的保健作用	7
二、运动要讲科学	9
三、适合老年人的运动	9
第四节 饮食养生	15
一、平衡膳食的内容	15
二、平衡膳食的构成	18
三、老年人饮食原则	19
第五节 生物钟养生	20
一、人体的生物钟	20
二、顺应生物钟	22
三、生物钟养生	23
第六节 排毒排废	24

一、主动咳嗽清扫肺部	24
二、饮水清洗肠道	24
三、运动发汗清洗皮肤	25
四、饮茶利尿,排除废液	25
五、清除自由基	25
六、降低酸性成分	25
七、优选食物清洁血液	26
第七节 脑的保健	26
一、勤用脑	27
二、善用脑	27
三、适当运动	28
四、合理营养	28
五、心情愉快	28
六、超觉静思能健脑	29
第二章 走出亚健康状态	30
第一节 亚健康状态	30
一、什么是亚健康状态	30
二、亚健康体质的特征	30
三、纠正亚健康	31
第二节 消除疲劳	32
一、生理性疲劳	32
二、心理性疲劳	34
三、病理性疲劳	35
第三节 抗衰老	36
一、人的寿命	36
二、人体衰老的表现	36
三、怎样延缓衰老	37
第四节 重视高血黏症	40
一、血黏度增高的因素	40

二、高血黏的原因	41
三、高血黏症的危害	42
四、防治措施	43
第五节 警惕糖耐量降低	44
一、什么是糖耐量降低	44
二、糖耐量降低的危害	45
三、及时采取干预措施	45
第六节 虚症的饮食调养	46
一、阴虚体质的饮食调养	46
二、阳虚体质的饮食调养	47
三、气虚体质的饮食调养	47
四、血虚体质的饮食调养	47
第三章 常见病症自疗	48
第一节 内科	48
一、感冒	48
二、支气管炎	50
三、咳嗽	51
四、哮喘	52
五、膈肌痉挛	55
六、慢性胃炎	56
七、慢性腹泻	57
八、便秘	58
九、菌痢	59
十、胆管结石	59
十一、恶心、呕吐	61
十二、冠心病	61
十三、高血压病	63
十四、高脂血症	65
十五、贫血	66

十六、糖尿病	67
十七、肾小球肾炎	69
十八、痛风	70
十九、失眠	72
二十、自汗、盗汗	73
二十一、老人多尿	74
二十二、头痛	75
二十三、晕车、晕船	76
二十四、血尿	77
二十五、单纯性甲状腺肿	77
二十六、其他内科病	78
第二节 外科	80
一、颈椎综合征	80
二、落枕	81
三、肩关节周围炎	82
四、急性腰扭伤	83
五、腰肌劳损	83
六、足跟痛	84
七、前列腺增生	85
八、关节扭伤	86
九、痔疮	86
十、腓肠肌痉挛	87
十一、丹毒	88
十二、骨质增生	89
十三、烫伤	89
十四、坐骨神经痛	90
十五、其他外科疾病	91
第三节 皮肤科	92
一、带状疱疹	92

二、湿疹	93
三、手足皲裂	93
四、冻疮	94
五、足癣	95
六、脚臭	96
七、痤疮	97
八、荨麻疹	97
九、皮肤瘙痒症	98
十、银屑病	99
十一、鸡眼	100
十二、痱子	101
十三、神经性皮炎	101
十四、其他皮肤病	102
第四节 妇科	103
一、痛经	103
二、闭经	104
三、月经不调	105
四、胎位不正	106
五、产后腹痛	106
六、乳腺小叶增生	107
七、乳汁分泌不足	108
八、更年期综合征	109
九、其他妇科病	110
第五节 五官科	110
一、麦粒肿	110
二、急性结膜炎	111
三、原发性青光眼	112
四、老光眼	113
五、咽喉炎	114

六、扁桃体炎	115
七、口腔溃疡	116
八、口臭	116
九、牙痛	117
十、牙龈炎	118
十一、老年性耳聋	119
十二、耳鸣	119
十三、鼻炎	120
十四、鼻衄	121
十五、鼻塞	121
十六、其他五官病	122
附录	124
一、常见食物营养成分表	124
二、人体老化简易自测	147

第一章 自我保健

现代的人们越来越重视追求健康长寿,这是经济发展的必然结果。最有整体效果、最易普及、最宜操作的提高健康长寿的方法,是自我保健——不靠天、不靠地、不迷信、不大意,健康长寿靠自己。现代人的健康观念应该是学会自我保健,在科学思想指导下,用科学的方法实行自我保健。

第一节 新兴的第四医学——自我保健

健康是一切事业的基础,人生最大的财富不是金钱而是健康。人人期望健康长寿,健康长寿是人们的共同愿望。医学研究资料表明:当代人类的健康长寿,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%取决于气候因素,而60%取决于自身的心态和行为。因此说,健康长寿主要是靠自己,靠自身的保养,即自我保健。

一、什么是自我保健

自我保健是人们为了健康所进行的自我保养、自我锻炼,以及自我发现疾病,自我处理或协同医生进行自我医疗的一种行为方式。自我保健的内容主要有:

1. 建立符合人体生命规律、有节奏的生活制度。
2. 建立平衡膳食和良好的卫生习惯。
3. 建立起一套适合自身特点的养生锻炼方法,并持之以恒。

4. 学会掌握精神的自我调控,培养健康的生活情趣,保持乐观向上的愉悦心境。

5. 学习掌握防治疾病的基本常识,能自我防治或协助医生治疗一些常见疾病。

二、自我保健的特点

当今医学发展的趋势是:高精尖医学科技与大众普及性自我保健方法并行发展。自我保健是新兴的第四医学,它比较于第一医学(临床医学)、第二医学(预防医学)、第三医学(康复医学),其理论与实践方法都有很大的不同。它不再仅仅以病和病人为对象,而是更加强调自我防护,倡导科学的自我保健。自我保健的最大特点是以提高生命质量为目的,而不局限于消除疾病。

随着社会的进步,经济的发展,生活水平的提高,人们越来越感到身体健康的重要,越来越关心自己的生命质量和生活质量,越来越重视自我保健。自我保健知识已成为人们知识结构中不可缺少的重要内容。

三、自我保健的方法

古今中外,自我保健的方法很多,彼此各有所长,也各有所短。各人选用的保健措施必须适合自身状况的特点,如年龄、体力、兴趣爱好、健康状况和需要等。

人体有着复杂的生理活动,健康长寿是多种因素综合作用的结果,自我保健也不能单靠一种手段、一种方法。单一的保健方法虽然有利于健康,但其效果总不如综合措施好。迷信某种单一的健身方法,或只重视营养、保健品,都是片面的,并不能全面保证机体的健康。自我保健必须采取心理保健、运动保健、生活饮食保健等综合措施,以形成强身健体的综合效应。

对疾病的早期发现、早期诊断、早期治疗,也是自我保健的一个重要方面。自我治疗(或配合医生治疗),首选的是非药物疗法,特别是食疗、穴位刺激疗法等自然疗法。

食疗。古时治病,食疗为先,如唐代名医孙思邈在《千金方》一书中指出:“凡欲治病,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”在我们日常饮食中,有些食物含有特定的治疗作用,如香蕉润肠通便,山楂降血脂,芹菜降血压,洋葱降血糖和血脂、活血,绿豆解毒,大蒜杀菌等。学习掌握食疗知识,用食物自疗往往能取得很好的效果。

穴位刺激疗法,是指通过对体表适度刺激,使机体产生酸、胀、麻、痛等感觉,经体内生物调控系统传导,激发机体抗病潜能以消除疾病的一种治疗方法,如针灸、推拿、穴位按摩等。

现代科学证明:人类在进化过程中,机体形成了天然的抗病能力。例如,抗击致病因子入侵的防御系统;平衡机体内外环境的自稳系统;修复机体病损的康复系统等。机体这种天然的抗病力,既有平时经常体现的“常力”,也有平时不体现的“潜力”。现代科学还证明:人体不但有强大的抗病力,而且有一个完善的生物调控信号系统。通过这个系统,体内疾病在体表有特定的反应点,即体表有治疗疾病的特定信息点。给特定信息点以特定的刺激,必然引起特定的生理反应,激发机体的抗病潜力,从而起到治疗疾病的作用。最适合自我保健、自我疗疾的一种自然疗法是穴位按摩。

疾病的发生、发展和转归,取决于致病因子与抗病因子的综合力量对比的程度。为了加强抗病力,提高治疗效果,

多种疗法(包括药疗、理疗、自然疗法)往往综合运用。多种疗法形成的效力,要强于单一疗法。当然,多种保健方法、多种治疗方法的联合应用,都必须在科学理论指导下有机结合,才能产生效力,而不是简单的凑合。

第二节 心理养生

心理健康是身体健康的一个重要方面,人的心理对机体的生命活动起着统帅和调节的作用。保健养生,首先要做好心理养生。

一、心理健康是身体健康的一个重要方面

心理,指人的思想、感情等内心活动。生理,指机体的生命活动和体内各器官的功能。以前人们往往认为,人只要在生理上没有疾病就是健康;现在认识到,人是一个生理和心理活动相互关联、相互影响的统一体,一个正常、健康的人,既要有正常的、健康的生理活动,又必须具有正常的、健康的心理活动。四肢发达、身躯结实,并不是健康的唯一标志。

对于健康,世界卫生组织曾经下过这样的定义:“健康不仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。”所以,衡量一个人是否健康,至少含有两个标志:一是健康的体能;二是健康的心理。在一定意义上讲,健康的心理比健康的体魄更重要。因为只有心态良好,才能情绪饱满、精神愉快地生活。

二、心理状态对身体健康有极大的影响

人的心理,对生命活动起着统帅和调节的作用。心理与生理互相关联,互相影响,人的意念活动,必然引起相应

的生理反应。如人在生气、不高兴时,吃不下饭;愤怒时,血压升高、手冰凉;高兴时,精神振奋、胃口好等。

不良的心理状态会引发生理代谢紊乱,免疫功能下降,使人致衰、致病,促使病情恶化,甚至致死。著名的生理学家巴甫洛夫曾说:“一切对人不利的影响中,最能减短寿命的就是不好的情绪和恶劣的心境。”传说在我国春秋时期,伍子胥因过不了昭关,一夜之间黑发愁成了白发。近年有一则消息报道:一个年仅22岁的小伙子,因为杀人被捕而惊恐,一夜之间竟满头出现了白发。另有报道说,美国医学科学家对在战场上阵亡士兵的尸体进行了病理解剖,惊讶地发现,20岁左右的美军士兵的血管竟然老化得如同50岁的人一样,发生了严重的硬化现象,血管口径狭窄,导致严重的供血不足。这么短短的二三年,士兵的血管竟然老化了30年。追究其病理成因的美国科学家,得出了比较一致的看法:由于对战争的恐惧,心理承受压力非常大,内分泌激素分泌紊乱,导致血管迅速老化。据一些国家统计:人的70%疾病与心理因素(如持续紧张、情绪伤害、不良心理暗示、抑郁、疑病等)有关,其中25%的疾病主要是由心理因素造成的,如原发性高血压、消化性溃疡病等。美国有一个资料说,美国每4个人中,有1个人在其一生中将因心理方面的原因,引起生理方面的疾病。

良好的精神状态,大脑产生 α 波,同时分泌内啡肽等有益激素,使人精力充沛,免疫功能增强,有利于增进健康,延年益寿。“笑一笑,十年少”,《上海老年报》记者曾对上海百岁老人进行专访,得出的结论是:百岁老人大多是“甜心”老人。

三、心理养生是 21 世纪健康的主题

竞争意识的加强,社会的发展,也给人们带来巨大的心理压力,心理问题已成为健康的重要因素。据报道,我国精神病人已从 20 世纪 70 年代后期的 3.2‰ 升至目前的 15.56‰,20 年左右飙升了五倍;心理障碍的发生率已达 10% 左右,心理疾病的蔓延趋势正威胁着广大人群。因此,医学家们呼吁,要重视精神卫生和心理保健,提出心理养生是 21 世纪健康的主题。

四、努力保持良好的心情

心理养生,要善于自寻其乐,及时排除烦恼,经常保持愉悦的心情。

1. 要利导思维,不要弊导思维

就是说,遇事要往好处想,而不要往坏处想。世界上的事物都不是绝对的,有可能引出好的结果,也有可能引出坏的结果。“失败是成功之母”,坏事在一定条件下也可向好的方向转化。遇到压力、烦恼、不顺心之事,要多往好处想。利导思维,遇事往好的方面想,向好的方面引导,能使人精神振作,心情愉快。

2. 清心寡欲,知足常乐

有一种对比知足法,就是从对比中达到心理上的满足,以消除不平之气。如平常说的:“人家骑马我骑驴,回头一看,后边还有推车挑担的。”作为骑驴子的我,比上不足,比下有余,也就知足而乐,心情平静了。知足常乐是心情舒畅的重要一环。

3. 要心胸开阔,遇事不怒

心胸豁达,凡事能想得开、放得下。当因事与人冲突,怒气袭来,要立即把气因缩小,可以想想“大肚能容容天下