

农家书屋工程书系



Dooohickey Health

农村生活

小窍门

上

——健康

哈尔滨出版社

目 录

生活篇.....	1
饮食篇	56
健身篇.....	103

生活篇

一、拥有健康的性格

1. 直面人生：始终面对现实，不管身处顺境或逆境；
2. 独立性：办事理智果断，不随波逐流，同时也善于听取不同的意见；
3. 从爱中获得力量：能够从爱自己的配偶、孩子、亲戚、朋友中得到乐趣和力量；
4. 控制情绪：能够把握分寸；
5. 有长远打算：可以为了长远利益放弃眼前利益；
6. 善于休息：在做好本职工作的同时，懂得怎样去享受闲暇和休假；
7. 喜欢自己的工作：不见异思迁，对“跳槽”持慎重态度；
8. 钟爱孩子并且给予宽容：喜欢孩子并肯花时间去了解和爱孩子；
9. 对人宽容：这种宽容和谅解不单是对性别不同的人，还包括种族、国籍以及文化背景和自己不同的人；
10. 不断学习和培养兴趣。

二、健康的四季起居方式

1. 春季起居宜晚睡早起。

春季万物复苏，生机勃勃，宜晚睡早起。起床后散散步，感受新鲜而有生机的空气，舒缓形体，使意趣活泼，充满生机，融和春天生发气息，调养生气，可提高身体素质，延年益寿。

2. 夏季起居要晚睡早起

夏季万物茂盛，午时炎热，人易躁怒。所以最好晚些睡，早些起，每日午后小睡。早晨太阳升得早，空气新鲜清爽，早起锻炼身体，少暑热，神清气爽，还可以进行适宜的日光浴，增加维生素 D 的吸收，防止缺钙。中午小睡，既可保护脑神经细胞，又可避免中暑。

3. 秋季起居宜早睡早起

秋季万物收获。此时秋风劲急，地气清肃，万物变色。人们天黑即睡，天亮起身。早睡为避风寒，早起以从新爽。

4. 冬季起居宜早睡晚起

冬季草木凋零，地冻天寒，此时不宜扰乱阳气，应早睡晚起。日出后起床，不宜晨练，尤其是老年人。早晨受冷高压影响，上层气温高，地表气温低，大气停止上下对流运动，使人们生活排出的大量化学性大气污染物停留在下层呼吸带，因此，此时晨练有损健康。

三、生活中的最佳时间

科学研究发现，人在日常生活中有许多“最佳时间”，正确掌握对身心健康大有裨益。

睡眠：午睡最好从下午 1 时开始，这时人体感觉困倦，

很容易入睡。而晚上以 10—11 时上床为佳，因为人的深睡时间在晚上 12 时至次日凌晨 3 时，这时人体的体温、呼吸、脉搏及全身状态，都已进入最低潮，人在睡后 1 小时即进入深睡状态。

起床：早晨 5—6 时，是人体生物钟的“高潮”阶段。这时，人体体温升高，精气开始生发，是起床的最佳时间。

刷牙：早晚刷牙固然必要，但刷牙的最佳时间是在每次进食完毕后 3 分钟。因为饭后 3 分钟，口腔内的细菌开始分解食物残渣，其产生的酸性物质，易腐蚀、溶解牙釉质。

喝牛奶：牛奶中含有丰富的钙，中老年人睡觉前饮用，可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时，牛奶有催眠作用，睡前饮用可提高睡眠质量。

四、影响健康的生活习惯

1. 睡前不刷牙：容易造成牙齿腐坏、牙龈出血、牙周病以致牙齿脱落。

2. 俯睡：容易增加胸部、心脏、肺部及面部的压力，并使脊椎弯曲，增加肌肉和韧带的压力，使人在睡觉时仍然得不到休息。醒后，会出现面部浮肿及眼血丝。

3. 不吃早餐：空腹容易使人疲倦、胃部不适和头痛。经常不吃早餐还会产生胆结石。

4. 用油漆筷子吃饭：油漆含多种对人体有害的化学物质，特别是硝基成分被吸收后，会与含氯乙胺的物质合成为具有强致癌作用的亚硝胺。

5. 空腹跑步：空腹跑步会增加心脏和肝脏的负担，易出现心律不齐，甚至导致猝死。50 岁以上的中老年人，由于利用体内游离脂肪酸的能力比年轻人低得多，因此发生意外的可能性更大。

6. 吃熏烤食品：食物在熏烤过程中，可产生一些致癌物质，引起胃癌、白血病。

五、健康的精神生活

1. 经济独立，或有与配偶相等的支配权；不必为自己或家人的生计疲于奔命；有积蓄；保持气定心闲。

2. 有称心如意的职业，或有基本上合乎自己理想的生存环境和独立空间。

3. 有一定的知识，有属于自己的思想，有不委屈自己的个性。

4. 有满意的爱情和幸福的家庭。当然，您也可以选择自己认为理想或合适的生存方式：独身，或丁克……

5. 有比较舒心的住房。

6. 除了工作和家庭义务之外，有属于自己的时间，可以随心地独处、思考、听 CD、品味人生……

7. 有平和的心态，有能陶冶情操的爱好。

8. 有时间读自己喜爱的书刊，有时间和雅兴与爱人、恋人、家人和同事一起去看话剧、美术展览、时装发布会或各种博览。

9. 能清醒、正确地对待和处理身边事务，从容地排除

各种干扰和无名烦恼，安排好自己的一切。

10. 有机会、有能力去旅行，亲近大自然，去领略异域风光和名胜古迹。

11. 有令自己心情愉悦的朋友圈，可以与他们轻松地去茶艺馆、咖啡厅、酒吧、迪厅等等。

12. 能创造性地发挥自己的才能，实现个人的人生价值。

六、危害健康的生活习惯

在生活中，有许多疾病是由不良的生活习惯引发的，特别是有些看起来很“卫生”的生活习惯，往往是危害人们身体健康的罪魁祸首。

1. 用白纸包食品。

白纸看起来非常洁白、干净，其实不然。白纸在生产过程中，有一道用氯化物漂白的工艺，这会引来一系列的化学反应，产生各种有害物质。二氧基类化合物，可引起关节酸痛、严重头痛、烦躁、失眠等症状，甚至导致肝癌和不育症。

2. 用卫生纸擦拭餐具、水果。

大多数卫生纸都存在着没有消毒或消毒不彻底的问题，纸中含有大量的细菌，容易黏附到被擦拭的物体上。因此，用卫生纸擦拭餐具、水果会严重危害健康。

3. 用开水泡冻肉。

很多人认为用开水泡冻肉既可起到杀菌的作用，又可以快

速地进行解冻。其实不然。冻肉用开水浸泡时会产生一种称为丙醛的物质，这是一种致癌物。有实验表明，将丙醛物质涂在小白鼠身上，10 分钟后其皮肤就变成了橘色。三个星期内，约一半的小白鼠体内发生了癌变，由此可见丙醛危害之大。

4. 饭桌上铺塑料布

在饭桌上铺一层塑料布，看起来似乎很干净，其实，桌上铺了塑料布非常容易积蓄灰尘和细菌，而且塑料布是由有毒的游离单体氯乙烯——聚氯乙烯树脂制成的，餐具和食物常与塑料布接触会使人慢性中毒。

5. 经常擦拭铝锅上的棕色锈。

爱洁净的女士经常喜欢将铝锅上的棕色锈擦掉，使锅看起来光亮整洁。我们都知道，铝会引起人的早衰，也是多种脑病产生的重要因素，而铝锅内生成的深棕色锈，恰好形成了一层薄膜，使铝质不会轻易地溶解到水中，从而减少了人体对铝的吸收，有益于保护身体和延缓衰老。所以，铝锅上的棕色锈不应经常擦去。

七、绿色环境有益健康

绿色植物是人类健康长寿的“保健医生”。它们不仅能吸收阳光中对眼睛有害的紫外线，柔和的色调还会使人感到舒适。经常生活在空气污染少的林区，可使人的寿命延长 8 年。所以说，亲近绿色，便拥有了一份属于你的健康和长寿。

经常处于树丛花簇之中，或者极目远眺绿色，可以解除眼部疲劳，并使嗅觉、听觉以及思维活动的灵敏度得到改善。在

静谧、芬芳、优美的绿色环境中，人体皮肤的温度可降低 1—2.2℃，脉搏每分钟减少 4—8 次，而且血流缓慢，呼吸均匀，心情舒畅，这对于心脑血管疾病、高血压、神经衰弱以及呼吸道疾病有良好的辅助治疗作用。

八、几种健康误区

1. 为了不得蛀牙应该多刷牙

实际上，口腔科医生建议，一天刷牙不要多于两次，那些牙釉质很薄的人和补过牙的人更是如此。如果吸烟很凶，可以一天刷三次牙，不能再多了。牙膏中所含的摩擦物质在刷牙过程中能磨掉釉质，使牙齿失去保护层，反而为蛀牙创造条件。

2. 感冒了就不要洗澡

实际上，感冒病人应当比健康的人更多洗澡。人体在同病毒的斗争过程中生成的毒素经皮肤同汗水一起排除掉了。洗澡能够洗掉这些废物，增强人体免疫力。科学家认为，水、皂类和擦澡用品是消除炎症、促进健康的“药物”。

3. 近视不宜从事体育运动

实际上，体育运动能改善调节眼部肌肉，预防视力进一步下降。对戴眼镜的人来说，适宜的运动项目除了靶场射击和子弹射击外，还有各种循环运动：跑步、走路、游泳、花样滑冰和球类。运动时，眼睛从近处转到远处，再回到近处——这是预防近视加重的最好办法。

4. 吃油腻食物会发胖

作为细胞燃料的脂肪，很快就会被身体消耗掉。虽然油腻

但含糖不多的饮食不会促进脂肪的沉积。相反，不油腻的甜食会加强脂肪沉积的过程。

九、选择能够平和心态的健身方式

紧张型的人应多参加具有竞争性的运动项目，比如门球、羽毛球等比赛活动。

胆怯型的人应多参加游泳、跳健身操等活动。

孤僻型的人应多选择集体舞、跳绳、拔河等团队项目。

多疑型的人可选择乒乓球、网球、羽毛球等体育运动项目。这些项目要求运动者判断准确、当机立断。

急躁型的人则可选择象棋、太极拳、慢跑、长距离散步等强度不高、需要耐心的活动项目。

对于老年人而言，剧烈的、不间断的运动不但不能增强体质，反而会伤害身体。最新测验的结果表明，剧烈运动会使体内一种容易使人体老化、寿命减短的自由基大大增加。

十、老年人的健康生活

(一) 保持充分的活动

老年人经常因孤独和空虚而厌烦活动，由于活动减少，孤独与空虚的感觉会更加严重。所以，保持充分的活动非常重要。人到老年，许多过去可以参与的活动如今受到限制或不能进行了，老年人必须调整活动形式与内容，建立新的生活模式。

(二) 沉着应对各种事件

人到老年，总会遇到一些不顺心的事。每到这时，老年人应充分运用多年来获得的经验和智慧，具体地、现实地分

析自己的处境，以平和的心态面对各种变化，妥善地处理好各种矛盾。

（三）做些有益心理健康的练习

下面的练习是为提高心理健康水平设计的，坚持练习必有收获。

1. 练习观察和思考。对于没有这一习惯的老年人来说，要做到经常必要的观察与思考是很困难的。练习之初，如果不知道该想什么，就干脆静坐一会儿。

2. 延长反应时间练习。如果平时脾气急躁、容易冲动，并且过后常常后悔，那么进行延长反应时间练习是非常有益的。做法是：在情绪平静时，对部分外界发生的事情有意地停顿约0.3—3秒钟再作出反应。

3. 搁置问题练习。生活中常会碰到一些恼人的、纠缠不清的问题，试着将它们搁置一些时候。这种搁置可以使人找到更好的解决办法或者对其具有更大的容忍性，从而减少它们对生活的干扰。

4. 静心练习。情绪稳定性较差的老年人，可以每天用30分钟到2小时的时间静坐或独自慢走，什么也不做，什么也不想。

（四）懂得享受新生活

清闲安逸并不是无所事事。老年人活动的唯一目的就是实现内心的自在和超脱，老年人应该最大限度地享受这种新生活。

十一、老年人的睡姿与健康

腰酸背痛是老年人的常见病。然而，你知道吗？睡眠的姿势对背部也有影响。

研究表明，导致背痛的常见原因是坐骨神经痛和脊椎滑脱使椎间盘突出。睡眠时，多数人习惯采取仰睡姿势，仰睡的确可以使腰部获得充分休息。不过，如果患有坐骨神经痛或椎间盘突出，仰睡一段时间后反而会不舒服，这往往是因为腰椎过度弯曲所致。因此，专家建议这类老年患者，仰睡时不妨在膝盖下方垫一个枕头，让脊椎呈现自然挺直的状况，可以减少疼痛不适。

侧睡是不错的姿势。因为脊椎在侧睡时呈弓形，肌肉放松，此时胸部所受的压力最小，脊椎受到的压力也相对减轻。专家建议，侧睡时也可以在双腿间夹个枕头，提高舒适度。不过侧睡时身体的重量完全由肩膀和骨盆支撑，血液循环容易受到压迫，造成手臂酸、麻、痛。因此，肩部有炎症的老年人，应避免侧睡。

俯睡时可减少腰部脊椎的压力，感觉比较舒服，因此不少下背痛的人会自然而然地采取俯睡姿势。不过，脊椎滑脱患者的脊椎不适合过度伸直，最好不要趴睡，改为仰睡会更好。也可在腰后侧垫一条卷起来的大毛巾，睡觉时才不至于增加脊椎负担。

此外，因久站导致下肢水肿、静脉曲张，或者换过人工膝关节、下肢曾经受过伤的老人，建议仰睡时最好在小腿及

脚下垫几个枕头，增加血液回流，改善不适症状。

十二、“糊涂”有益健康

经常处于烦恼和忧愁状态中，不仅会加速人的衰老，而且高血压、精神病、心脏病、肝胆病、癌症等疾病也会不期而至。当你处于困境时，“糊涂”一点儿能使你保持心胸坦然、精神愉快，减少对“大脑保卫系统”的不必要刺激，还可消除生理和心理上的痛苦和疲惫。

1. 人的创造力往往是在凌乱的环境中产生的。忍受某种程度的凌乱，可以使人有更多的时间专注于某项重要的工作。

2. 不严格追求完美的人，通常胸襟比较开阔，易接受别人的意见，不会过于偏激，这对预防身心疾患是很重要的。

3. 一般来说，“糊涂”的人拥有比处事精明的人较佳的人际关系，这有益于健康。

4. 不斤斤计较的人在婚姻、家庭方面较易获得成功，美满的婚姻是健康的基础。

5. 对不斤斤计较小事，不过于注重生活琐事，可以减少焦虑，让你有更多的时间去享受人生。

那么，怎样才能在该“糊涂”的时候做到“糊涂”呢？首先，要学会理智处事，沉不住气时反复提醒自己要理智的心态来控制感情。其次，要学会苦中求乐，善于在生活中寻找乐趣。第三，要学会广交朋友。第四，要学会巧妙地应

付各种复杂多变的状况。

十三、学会转移注意力

有时候性格过于执著，对某件事的前因后果太过专注，往往使自己不知不觉地卷入心理风暴的旋涡之中。这时摆脱困境的最有效方法就是强迫自己把注意力转移到其他的事情上去。尽量想一些开心的事，你就会在不知不觉中成功地穿越心理障碍。说具体一点，比如，当你在单位里遭到了不公平的排挤不想再待下去的时候，先别着急打辞职报告。你可以先给自己一段休假时间，暂时抛开烦恼，到别的地方走走、看看，感受一下异地生活，呼吸一下新鲜空气。等你回来的时候，就会发现心情已经平静多了。这时你再考虑去留的问题，往往就会理智一些。

十四、改变环境有益健康

“触景生情”这句成语大家一定听说过。那么为什么不想办法及时更换一下自身的处境，主动避开令自己烦恼不已的场景呢？如果发现自己正在为情所困，千万别再继续待在那间曾经给自己带来无穷欢乐的房间里，赶紧去找另一个居所，否则你将永远被笼罩在可怕的阴影之中。如果你发觉自己在这个单位做得很不开心，为什么不去其他地方应聘呢？或许气氛宽松的单位和愉快的工作心境正等待着自己！

十五、经常洗头发有益健康

洗发频率高的人在很多心理特性上都强于洗发频率低的人，而且其职位、收入、影响力、受欢迎程度都更高，人生

目标更为明确，所以也更成功。此外，洗发频率高的人，克服困难完成任务的能力也更强。经常洗头有利于心理健康，增强自信。

十六、矿泉水不可煮沸

很多家庭在饮用桶装矿泉水的时候，认为不管什么水，只要煮沸了就可以饮用。其实不是这样。饮用矿泉水时应以不加热，冷饮或者稍加温为佳，最好不要煮沸。因为矿泉水一般含钙、镁较多，有一定的硬度，常温下钙、镁呈离子状态，极易被人体吸收，起到很好的补钙效果。而煮沸时钙、镁易与碳酸根结合生成水垢析出，这样既丢失了钙、镁，还造成了感官上的不适，所以矿泉水最佳饮用方法是在常温下直接饮用。

十七、酒后不宜看电视

饮酒后，人的眼球结膜充血，造成局部组织缺氧。同时，酒精会消耗大量的维生素 B，眼睛缺少维生素 B 极易发生角、结膜干燥、视神经炎及晶状体混浊。电视产生的光亮是直接光源，对眼睛的刺激很强，而且电视机的显像管会释放出一定量的 X 射线，能大量消耗视网膜中视干细胞的视红质，导致视力模糊、减退。饮酒后立即看电视无异于火上浇油，对视力大有损伤。

十八、家庭保管药物的常识

家庭保管药物要讲究方便、科学，不可乱放滥用。下面介绍一些关于家庭保管药物的常识。

1. 各种药物均应在密闭、避光和阴凉处贮存，特别是

口服药，每次用药后，一定要把瓶盖拧紧。有条件的最好做个小药箱，专门贮存药物用。

2. 家庭日常用药一定要妥善保管，特别是小孩子和老年人用的药物，最好单独保管，以免发生用错药等事故。

3. 如用旧药瓶装敌敌畏、六六六、鼠敌和灭蟑螂片等毒药时，一定要把旧药瓶上的药签完全撕掉并清楚地写明毒药的名称。此外，还要将其放在安全的地方，以免发生误服毒药的事故。

4. 各种中成药，如果一时用不完，最好用食品塑料袋密封保存，以免发生虫蛀或发霉变质等现象。

5. 一时用不完的药，应将药物的名称、规格和服药方法等一一注明在包装容器上，下次再用该药时，也应仔细核对药名、规格和服用方法，如分辨不清或遇有可疑迹象时，千万不可凭印象服用药物，以免发生意外。

6. 内服药与外用药要分开保存。某些药效猛烈或毒性较强的剧毒药，应做特殊标记，以防超量服用发生药物中毒反应。

十九、解决吃药困难问题

1. 中药汤味苦，有很多人都会对吃汤药感到苦恼，这里给您介绍一个窍门：将药煎好后，凉至低于体温时再服用。汤药味道最苦时是在 36°C ，高于或低于这一温度，苦味就会减弱。这是因为舌头的味感同温度有关的原因。因此，汤药在凉至 36°C 以下时再服用，才不会感觉那么苦。

2. 如果因厌恶药味而拒绝服药，可在服药前几分钟含几块冰，待味蕾麻痹后，再服药就会容易多了。

3. 长期服用氯化钾的患者，常常会对其难吃的味道感到恐惧。您不妨将氯化钾混合到等量的橘子汁中服用，这样就会爽口多了。

二十、吃药的常识

卧床病人最好采用坐式，药物以 60 毫升温开水送服。一般病人服用药片，应至少饮用 100 毫升温开水，并保持站立姿势 1 分半钟，可获得良好的疗效。心绞痛病人在含服硝酸甘油片时，应将身体紧靠在椅子上，药物约 2 分钟至 5 分钟即可奏效。若站着服用，因脑部缺血，易眩晕、昏厥；若卧床服药，会增加静脉的回心血量，使发病时间延长，故以坐式含服药片为好。

二十一、为什么吃药的时候要饮水

吃药不饮水可降低药效或造成食管损伤。饮水可增加胃的排空速度，使药物更快到达小肠，有利于药物的吸收。增加饮水量还可使溶解度小但剂量大的药物增加溶出量，使吸收增加，从而提高血液中药物的浓度。切忌干吞药片，以免药片损伤食管黏膜。

二十二、吃中药不宜加糖

吃中药不能滥加糖。这是因为糖会抑制某些退热药的疗效，干扰矿物元素和维生素在人体内的吸收。再者因为中药的化学成分很复杂，其中的蛋白质、鞣质等成分能与糖、