

New Village

新农村宣传板报系列

健康卫生



New Village

新农村**宣传板报**系列

健康卫生

图书在版编目(CIP)数据

健康卫生/福建美术出版社编. —福州: 福建美术出版社, 2009. 6

(新农村宣传板报系列)

ISBN 978-7-5393-2167-7

I. 健… II. 福… III. 黑板报-图案-中国-图集 IV. J522

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第088670号

新农村宣传板报系列

健康卫生



福建美术出版社出版发行

福州德安彩色印刷有限公司印刷

开本 889×1194mm 1/32 3印张

2009年6月第1版第1次印刷

印数: 0001-5000

ISBN 978-7-5393-2167-7

定价: 13.8元

责任编辑: 毛忠听

封面设计: 意思文化 | www.isinc.cn

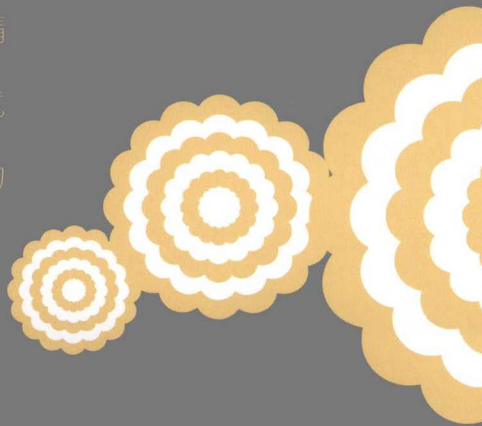


出版前言



本书结合新农村建设精心编辑，充分考虑了农村需求，收录了大量实用的墙报板报设计，不仅有精美的版面规划，还有丰富的文字内容，方便了使用者在进行板报设计工作的同时还可以借鉴其完整而实用的文字，丰富了板报的内容。该书可供广大的美术工作者和文化传播工作者使用、参考。

整套书内容贴近农村生活，体现新时代主题，实用性强，精美的版面编排设计，形式多样，构图别致、色彩和谐，颇具时代感。书中的板报设计接近真实使用效果，图样到版面的设计均为全新创作，集时尚与传统于一体。相信能给读者以最有效的帮助。





目 录

保健常识·····	1
科学养生·····	3
中医养生·····	11
饮食养生·····	18
医学常识·····	25
儿童健康·····	36
常见疾病·····	44
合作医疗·····	50
特色疗法·····	61
小儿益智·····	67
老年保健·····	75
针灸推拿·····	83



保健常识



名言

如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家而献身；那时我们所感到的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人，我们的事业将默默地，但是永恒发挥作用地存在下去，而面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。-----马克思



吃太多盐不好

盐，就是让肾负担加重的重要元凶。我们饮食中的盐分95%是由肾脏代谢掉的，摄入得太多，肾脏的负担就被迫加重了，再加上盐中的钠会导致人体水分不易排出，又进一步加重肾脏的负担，从而导致了肾脏功能的减退。解决方法：科学的每天摄盐量应该控制在6克以内，而其中有3克可以直接从日常食物中获得，因此，食物调味时应该保持在3至5克以内。值得注意的是，方便面中的盐分特别多，经常吃的人最好减量食用。



一天吃两餐最健康

一天吃两餐是建立在人体生理特点基础上的。人体必须等胃把所有食物消化完，再次产生饥饿感的时候才能就餐。食物通常在胃里停留6—8小时，这就意味着，两次就餐之间必须间隔8—10个小时左右。每天吃两顿饭可以让胃得到充分的休息，并为进行下一次消化做准备：储存酶、分泌粘液、修复胃粘膜、恢复消化系统的收缩功能。

当胃在消化食物、特别是富含蛋白质的食物时，细胞会产生很多盐酸、粘液和胃酶。虽然这些都是分解蛋白质等化合物的主要成分，但是它们会对胃壁造成损害。因此，与其他消化器官相比，胃需要休息更长的时间。人体会自动调整以适应不同的就餐习惯。任何细微的变化都会让人体产生排斥或不适应。一般来说，一个人需要3个月时间来适应新的就餐习惯。生理学家认为完美的摄取食物时间应该是这样的：上午7点到10点吃早餐。第二次就餐时间最好在6个小时以后，即下午1点到3点。

夏季注意生活习惯

出汗后凉水冲洗易长痱子

痱子是夏天常见的皮肤急性炎症，是由汗孔阻塞引起的，在流汗时用凉水冲洗，会导致汗孔闭塞、排汗不畅，产生痱子。因此，出汗后一定要先用毛巾擦干，然后再用温水冲洗。还要注意大汗淋漓时不要直接进入空调房间，这样也易导致汗孔闭塞。如果已经长了痱子，要特别注意及时更换汗湿衣服，经常用温水洗澡，保持皮肤干燥，配合用一些痱子粉止痒消炎。最好忌烟酒、辛辣、油腻食品；室内环境不宜潮湿、温度要适宜，减少出汗和利于汗液蒸发。如果痱子顶端出现针尖大小浅表性小脓疱，很可能预示将要发展为脓痱，应到医院就医。



防癌要多吃红色蓝色蔬果

科学家们在茄子、紫色包心菜和桑葚等一些蔬菜瓜果中，发现了一种天然色素。它们可以起到限制癌细胞生长的功效。这种天然色素属于抗氧化物质的类别，专业术语为花青素。这些色素不易被人体吸收，于是顺着血液流动，从胃部到达肠道，在那里，它们被周围组织充分吸收。没有被吸收掉的部分色素继续往下运动，到达肠道的末端。科学家们认为，这部分运动是天然色素具有抗癌功效的关键和原因所在。



睡凉席喷花露水当心得皮肤病

夏季人们习惯睡凉席，有的人在身体接触凉席的部位出现刺痒，并起小红疙瘩。这是凉席导致的螨虫皮炎症状。凉席的缝隙中很容易寄生螨虫等，它在人的皮肤上叮咬，就会出现红肿的小红疙瘩，从而出现刺痒、疼痛感。因此，凉席除经常用温水擦洗外，还应时常放在阳光下晾晒。身体爱出汗的人，睡前提好在凉席上垫一层吸汗的棉布。除了螨虫叮咬外，有些人对草、芦类凉席也有过敏反应，皮肤上会出现豆粒大淡红色疙瘩，奇痒难忍。这是一种接触性皮肤病。有过过敏反应的人宜睡竹制或藤制凉席。



饮食之道



抗衰老 葡萄汁 战胜橙汁

橙汁在不少人心或许是最健康的饮品，提高免疫力、美白润肤、保护血管，这主要都归功于橙子中富含的维生素C，虽然维生素C在抗衰老方面也有一定的效果，但它并不属于强抗氧化剂。多摄入富含抗氧化成分（维生素C、维生素E、维生素A、多酚类物质等）的蔬菜和水果，不但让衰老的脚步减慢，而且可以使身体更健康。多酚类物质是目前公认的抗衰老效果最好的强抗氧化剂之一，紫葡萄汁中所含的多酚不但高于其他果汁，而且其中多酚的种类也很多，而橙汁包含的多酚相对较少。此外，在葡萄中还有一种与众不同的有益物质就是白藜芦醇，它也是一种强抗氧化剂，在葡萄汁和葡萄酒中多得可以大量保存。白藜芦醇可以阻止健康细胞的癌变，并能抑制癌细胞扩散，在防治心脑血管疾病方面也有突出的效果。



吃太多肉

美国食品协会曾经建议，人类每天每公斤体重的蛋白质摄取量为0.8克，也就是说一个体重50公斤的人，每天只能摄入40克蛋白质，因此一天也不能吃多余300克的肉，从而避免对肾脏造成太大的伤害。

解决方法：如果尿中发现有尿蛋白，又吃了太多肉类，长期如此会使肾功能受到损害。每餐肉类和豆制品的摄入量应控制在手掌大小约0.5公分厚度，如果有慢性肾炎的人，这个量应该再减少。



谜语

远看象个坟，近看还有门，屋里还有炕，炕上不住人。（打一基建设置） 谜底：砖瓦窑
钢铁身子尖尖头，扎根大地头顶天，生来爱占制高点，专与雷电作周旋。 谜底：避雷针
小小纸袋几寸长，喜怒哀乐袋中藏，彼此纵隔千万里，有它一样诉衷肠。（打一邮政物品） 谜底：信封

我们要吃好睡好保养好

保肝吃点蜂蜜泡蒜蜂蜜中所含的矿物质和糖分，能和大蒜的营养成分结合起来，可增强肝脏功能。中国医师协会养生专业委员会常志健教授称，大蒜属于辛辣刺激性的食物，会刺激胃黏膜，吃过后会还引起口干，而蜂蜜具有健脾、和胃、养阴的作用。因此，吃蜂蜜浸泡过的大蒜，能弥补大蒜伤阴的缺点，还能更好地保护胃黏膜。可先把大蒜放微波炉中加热1到2分钟，或者用开水烫5分钟左右，然后再用蜂蜜泡1周左右就可以吃了。在调入蜂蜜前，可以先将大蒜放

入30%左右的盐水中浸泡一段时间，捞出后去除水分，以免造成大蒜腐烂，这样做出来的大蒜没有涩味，味道会更好。食用时，可以用水把蜂蜜稀释后饮用，也可加入适量的柠檬汁。

蜂蜜泡蒜的食用时间最好在晚饭后，因为在睡眠过程中营养成分会被有效吸收，也能减少大蒜对胃的刺激。应提醒的是，大蒜具有杀菌的作用，正常人每天最多也只能吃2到3瓣，肠胃不好的人每天只能吃1/2瓣左右，过多容易引起胃痛或腹泻等症狀。肝、肾疾患者，在治疗期间应避免食用。



压力太大造成血压升高

血压过高，已经成为对现代人健康的一大威胁，很大一部分是因为生活工作压力过大造成，从而间接地影响到肾脏的正常运作。压力大常见的症狀就是失眠，男性的血压平均比女性高出5至10毫米汞柱，而失眠会造成血压升高2至5毫米汞柱。解决方法：年轻人一般很难发现自己的高血压情况，因此不管年龄多大，最好每隔一段时间就进行一次血压测量，并且预防熬夜及压力过大使血压升高。



生活小窍门

水泥灭鼠法

将面粉或大米、玉米粉炒熟，加入少许香油，或别的有香味的饵料，拌上干水泥，放在老鼠出没的地方，老鼠嗅到食物与油香味便会吞吃，水泥进入鼠肠道内，吸水即会凝固，导致老鼠便秘、腹胀而死亡。

健康生活

不爱喝水

大部分男人对喝水都没多大兴趣，甚至不觉得它重要，但其实这样很容易造成身体上的重大伤害。我们体内新陈代谢的废物主要是由肝脏和肾脏处理，仅占人体体重1%的肾脏却要接受全身1/4的心输出量，每分钟会有1至2公升的血液经过肾脏，因此，肾脏接受的废物远远多于其他脏腑器官。肾脏最重要的是负责调解人体内水分和电解质的平衡，代谢生理活动所产生的废物，并排于尿中，但在其进行这些功能的时候，需要足够的水分来进行辅助。

解决方法：养成多喝水的习惯可以冲淡尿液，让尿液快速排出，不仅能预防结石，摄食太多盐时也有利于尿液变淡，从而保护肾脏。



“生吃鸡蛋”有害健康

有些人认为生吃鸡蛋可以获得最佳营养。其实，吃生鸡蛋坏处多多，对人的健康是十分有害的。

1、生鸡蛋中含有抗酶蛋白和抗生物蛋白。前者阻碍人体肠胃中的蛋白酶与蛋白质接触，影响蛋白质的消化、吸收。后者能与食物中的生物素结合，形成人体无法吸收的物质。

2、生鸡蛋的蛋白质结构致密，胃肠里的消化酶难以接触，因而不容易被消化吸收。而煮熟了的鸡蛋蛋白质的结构变得松散，容易被人体消化吸收。

3、大约10%的鲜蛋带有致病菌、霉菌或寄生虫卵。有的家长用开水冲鸡蛋加糖给孩子喝，由于鸡蛋中的病菌和寄生虫卵不能完全杀死，容易引腹泻和寄生虫病。



健康与科学



笑话连篇

隔夜饭

乞丐向一位太太讨饭吃。

太太：“隔夜的饭你吃吗？”

乞丐：“吃，当然吃。”

太太：“那你明天再来吧！”

夏季皮炎的预防

夏季皮炎是与夏季气候条件关系最明确的皮肤病。表现为红色的粟粒状小丘疹。搔痒搔抓后可出现抓痕、血痂、渗液、皮肤肥厚及色素沉着。不及时治疗可出现渗液。好发于成年人的躯干以及四肢内侧。当气温下降时病情明显好转。汗液里代谢废物的浓度与夏季皮炎症状的轻重有很大关系。汗液里的成分与尿液相似，含有大量人体组织的代谢废物，如尿素、尿酸、乳酸、氯化钠等，这些代谢废物均属酸性物质，对皮肤有较强的刺激性，可使皮肤产生化学性炎症反应，引起皮肤内毛细血管扩张和炎症细胞聚集。汗液里代谢废物的浓度大，皮肤产生化学性炎症反应就强，反之就弱。季高温和闷热天气多，人体的汗液增多，如果不能及时清除，汗液里的化学成分刺激皮肤，便可引起夏季皮炎。

大脑新发现

现在研究者们比以前任何时候都更看好正处于老化中的大脑的潜能，因为近来有证据挑战人们长期以来的传统观点，证明大脑实际上可以产生新神经细胞。美国国家衰老神经科学分会主任说，新的神经细胞“不仅出现在成年老鼠年龄较大的成年人身上了。”她还说，这些能的区域和科学家们已研究过的大脑区域非常重要，尤其是海马区域。



激活我们的大脑

有氧运动能激活大脑

伊利诺伊州立大学的研究者们在城市和农村招募了一群年龄在60到75岁之间、长期习惯于久坐不动的成年人，其中一半的人分到有氧运动组，每周散步三次，对照组做无氧的收缩和伸展运动。在为期六个月的实验中，科学家们对于试验两组人群前后的认知能力进行了检测和评估，结果发现那些参与散步活动的人认知力有所提高。其他一些研究也发现：将身体锻炼和认知训练结合起来的养生方法，的确可以提高认知能力。



无论一个人的天赋如何
优异，外表和内心如何
美好，也必须经过长期的
训练，才能发挥他的潜能
和力量。只有经过不断的
训练，才能体会到他本身
的价值。

苏士比亚



名人名言



脑力与活跃程度相关

怎样刺激大脑产生新的神经细胞呢？科学家们现在还不能完全回答这个问题，但是他们对于那些保持思维敏锐的老年人所做的研究，为我们寻找问题的答案带来了一些线索。这些老人一般保持与社会的联系，和亲戚、朋友、社区团体关系密切。他们大多身体健康而且积极运动，并乐于参加能够激活大脑或者需要动脑筋的活动。不过这里有一个大疑问：他们到底是因为参加了这些活动而保持思维活跃，还是说能参加这些活动是因为他们的认知力没有问题。洛克菲勒大学纽约分校神经内分泌学实验室负责人布鲁斯·迈克艾文博士说：“我们不知道这两者之间是不是互为因果的，我认为它们之间很可能具有一种双向的影响。”



如今盛传的某些食物具有壮阳功效，其功效到底有多大，可行性如何，都没有大型临床研究给予证实。当然，在日常生活中，适当吃些食物，用以滋补身体还是可行的。“各种食物的出处环境不同，所以其本身的微量元素含量会有偏颇，这可以补充人体所需。”如鱼、虾、贝及海藻类含丰富的锌，锌是形成睾丸激素的重要物质，也是女性生殖器官分泌润滑液不可缺少的元素，应该多补充。鸡蛋含有8种人体必需的氨基酸，可强精益气、提高精液质量、增强精子活力。但要注意的是，它是对精子有好处，对壮阳就未必了。

生活小窍门

自制吸湿剂

许多居室在阴面，采光不好，阴暗潮湿。长年住在这个环境中，对人体非常有害。有一种自制吸湿剂的办法：用锅把砂糖炒一炒，再装入纸袋，放在潮湿处即成。

“啤酒肚”危害几何

腹部肥胖是加速衰老的主要因素之一，目前已证明有15种以上导致死亡的疾病与腹部肥胖有直接关系，其中包括冠心病、心肌梗塞、脑栓塞、乳腺癌、肝肾衰竭等。此前，有研究表明，挺着“啤酒肚”的男性得高血压的概率，是正常男性的8倍；得冠心病的概率是常人的5倍；得糖尿病的概率是常人的7倍；脑溢血和脑梗塞等疾病，在“啤酒肚”男性中也很常见。导致上述状况的主要原因是，腹部脂肪与身体其他部位的脂肪性质不同。腹部脂肪分子很容易以游离脂肪酸的形式进入血液，并随血液直接进入肝脏。当肝脏游离脂肪酸分子过多时，会转成低密度脂蛋白，并随血液流往心脏、肺和动脉。其中一部分低密度脂蛋白转化为有害的胆固醇，诱发心血管疾病。



注意饮食健康



南瓜为补血之妙品

南瓜含有蛋白质、胡萝卜素、维生素、人体必需的8种氨基酸、钙、锌、铁、磷等成分。最近发现，南瓜中还有“钴”和“锌”，“钴”是构成血液中红细胞的重要成分之一；锌则直接影响成熟红细胞的功能；铁质则是制造血红蛋白的基本微量元素，这些都是补血的好原料。因此，清代名医陈修园曾称赞“南瓜为补血之妙品”。

红枣富含维生素、果糖和各种氨基酸。药理研究证明：红枣中的某些成分能调节人体的新陈代谢，促进新细胞迅速生成，并能增强骨髓造血功能，增加血液中红细胞的含量，从而



“啤酒肚”与“喝啤酒”关系不大

传统观念认为，过量饮用啤酒将使人出现大大的“啤酒肚”，但最新研究显示，喝多少啤酒实际上与人的腰围没有关系。欧洲研究者发现，好饮啤酒者出现啤酒肚乃至肥胖的几率，并不比不喝啤酒的人高。虽然啤酒算不上减肥饮料，但也并不是造成饮酒者超重的原因。研究者发现，排除如运动及教育等因素，经常喝啤酒的人与那些不喝或很少喝的人相比，腰围并不会更粗，体重也不会更重。实际上，一杯啤酒的热量仅为150卡路里，脂肪也只有0.3克，而且啤酒含有蛇麻子等物质，还能降低得心脏病、糖尿病的几率。因此，一天喝一杯啤酒没问题。

个绿大汉，马路一旁站，嘴巴吞下去，能把消息传。（打一邮政物品）

谜底：邮票

一条小冰溪，遇热化不开，谁若发高烧，准能测出来。（卫生物品）

谜底：体温表

一物钢铁做，不装水和酒，一旦人窒息，用它来急救。（卫生物品）

谜底：氧气瓶

一支打气枪，药水里面装，一阵呼呼响，苍蝇把命丧。（卫生物品）

谜底：喷雾器

是镜不照人，专门照细菌，你若生了病，它会找原因。（卫生物品）

谜底：医用显微镜

烧烤食物和冷饮的危害



选择冷饮要慎重

一到夏季,不少孩子离不开冷饮,如冰棍、冰淇淋等。殊不知,孩子的肠管相对成人的长而薄,肠系膜松弛而固定能力差,一旦受到冷饮刺激,可导致肠管平滑肌痉挛和蠕动增强,进而诱发肠套叠,造成肠道梗阻而危及生命。夏季孩子吃冷饮要慎重,切忌放纵,以防不测。一旦出现腹痛、呕吐等症状,应立即就医。最后,我们的生活条件和营养状况比起10年前虽然有了很大的改善,但一些孩童的营养状况却并没有得到相应提高,甚至还衍生出一些“高级垃圾食品”。因此,父母在日常生活中为孩子选择食品一定要慎重。



烧烤食物有危害

1. 减低了蛋白质的利用率:在烧烤食物的过程中,会发生“梅拉德反应”。肉类在烤炉上烧烤时散发出诱人的芳香气味,可是随着香味的散发,维生素遭到破坏,蛋白质发生变性,氨基酸也同样遭到破坏,严重影响维生素和蛋白质、氨基酸的摄入。因此,长期食用烧烤类食物会影响上述物质的利用度。
2. 隐藏着致癌物质:肉类中的核酸在梅拉德反应中,与大多数氨基酸在加热分解时产生基因突变物质,这些基因突变物质可能会导致癌症的发生,另外,在烧烤的环境中,也有一些物质致癌如3、4-苯比,通过皮肤、呼吸道、消化道等途径进入人体内而诱发癌症。
3. 烧烤外焦里嫩:有的肉里面还没有熟透,甚至还是生肉,若尚未烤熟的生肉是不合格的肉,如“米猪肉”,食者可能会感染上寄生虫,埋下了罹患脑囊虫病的隐患。

和尚放生

鸽子追赶麻雀,麻雀乱飞乱窜,一下飞进了和尚的衣袖里。和尚抓住麻雀说道:“阿弥陀佛,我今天有肉吃了。”麻雀听后紧闭眼睛,一动不动,和尚以为它死了,把手一张,麻雀便飞走了。和尚说道:“阿弥陀佛,我把你放生了吧。”





科学养身 之疗法 知识

穴位注射疗法

穴位注射疗法是根据头痛部位或性质循经取穴。一般头痛在风池、百会、督俞、肝俞等穴有阳性反应，诸如压痛、有硬结或条索状反应，这验证了经络病理反应学说。风池穴为足少阳与阳维脉之交会穴，可清头部之风邪；百会穴系诸阳经之会穴，为治头痛之要穴；督俞穴总督三阳，主治头痛；肝俞穴有平肝潜阳、通畅气机之功。诸穴合用则有疏风散结、化瘀止痛之效。亦可根据不同证型加减不同穴位。所用器具为自行设计的5毫升注射器，再配以轻巧细致的针头，从而使病人痛苦小、保险系数高。药物多采用复方当归注射液、维生素B₁和维生素B₁₂注射液，在上述穴位点刺注射。如遇剧烈偏头痛或枕大神经痛（器质性病变除外），可用曲安奈德40毫克配合维生素B₁₂500微克、利多卡因1毫升穴位给药，能收针到痛止之奇效。

名人名言

生活的意义在于美好，在于向往目标的力量。应当使征途的每一瞬间都具有崇高的目的。苏联高尔基伟人的生平昭示我们，我们也能使自己的生命令人崇敬；当我们告别人生的时候，在时间的沙滩上留下自己的脚印。

——邱贵罗

贴肚脐为啥能治病

脐疗法正是利用肚脐的特殊位置，从肚脐入手治疗胃肠病、妇科病等多种疾病。而且人体脐部的表皮角质层很薄，脐下还有丰富的毛细血管网，并且局部有凹陷，有利于药物长时间存放。通过肚脐给药，可以让药物直接从脐部进入血液循环，作用于病灶，药物吸收效果比较好。再加上解决了孩子打针吃药困难，肛门部位用药不便等难题，贴肚脐这种内病外治的方法，具有独特的用药优势。肚脐上贴药一天只需贴一次，由于采用了透皮、缓释等现代高新制药技术，丁桂儿脐贴、肚泰贴等贴脐药可缓慢均匀地释放药物成分，可持久而有效发挥药物功效。



形神合一

心理活动也是人类多种生理机能的综合表现，更是人类有别于其他生命体的显著特征，如果将心理活动的内容从中医体质学中剔除出去，那就等于否认心理活动是人的生理机能。只要我们认真地解读西方体质学和心理学知识后就不难发现，两者仅仅是研究的角度有别而已，其中的内容和字里行间，常常是你中有我，我中有你，水乳交融，互相交叉，可分而不可离的关系。假如将心理活动的全部内容完全地从中医体质学知识中剔除而只言形体结构和机能状态，那会使中医体质学研究的对象成为没有思想、没有情感、没有心理活动“植物人”的体质状态。《解读》通过形态结构、生理机能和心理活动方面综合的相对稳定的特征三方面界定中医体质概念的内涵，也就充分凸显了中医体质学所携带中华民族传统文化所赋予的文化基因，同时也表达了民族传统文化“形神合一”的理念。

热熏气疗法

如果出现嗓子刺痒、干疼，有烧灼感或出现不停地清嗓子的症状，不妨试试热熏气疗法。热熏气疗法是指将口腔张开以适当的距离对着有热气的水杯，注意水温不要超过50℃，以感觉咽喉部舒适为宜，因为过高的水温所释放的热气会伤害到口腔黏膜。一般情况下，进行热熏气疗法2-3天(每天两次，每次20分钟左右)后咽喉部不适及口腔黏膜的干燥症状可很快消失或大大缓解。如果症状不能缓解或有加重的趋势，说明可能已经形成急性咽喉炎，最好尽快找专业医生进行治疗。另外，日常生活中可多饮菊花茶、冰糖梨水、生萝卜汁等饮品，因为它们都具有清咽润肺的功效。

生命是一条美丽而曲折的幽径，路旁有妍花的丽蝶，累累的美果，但我们很少去停留观赏，或咀嚼它，只一心一意地渴望赶到我们幻想中更加美丽的豁然开朗的大道。然而在前进的程途中，却逐渐树影凄凉，花蝶匿迹，果实无存，最后终于发觉到达一个荒漠。

——萨拉