

家庭

健身小经验 200 例

李洪涛
晓强 编著

61

卖物出版社

家庭健身小经验 200 例

李洪涛 晓强 编著

农村读物出版社

家庭健身小经验 200 例

李洪涛 晓强 编著

责任编辑 王国强

*

农村读物出版社 出版

北京昌平第二印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

787 × 1092 毫米 1/32 5 印张 115 千字

1990 年 6 月第 1 版 1991 年 5 月第 3 次印刷

印数：39301—48800 册

ISBN 7-5048-1362-1/Z · 181 定价：3.00 元

目 录

1. 怎样才能身心健康	(1)
2. 如何消除精神疲劳	(2)
3. 怒对健康有影响	(2)
4. 应该学会制怒	(3)
5. 生气的最初几秒钟	(4)
6. 有悲伤就哭一场	(5)
7. 铅对人体有害	(5)
8. 多吃糖不利健康	(6)
9. 上厕所时不宜看书报	(7)
10. 骑车也要防病	(8)
11. 春困的原因何在	(8)
12. 嗑瓜子有益健康	(9)
13. 用筷子吃饭可以心灵手巧	(10)
14. 吸烟影响视力	(10)
15. 戒烟的窍门	(11)
16. 吸烟对容貌有害	(11)
17. 饮酒对健康的影响	(12)
18. 水对健康的影响	(13)
19. 饮茶的好处	(13)

20. 喝水六忌三提倡	(14)
21. 茶水漱口好处多	(15)
22. 吃西药不能同时饮茶	(16)
23. 长看电视对视力有影响	(16)
24. 电视辐射并不可怕	(17)
25. 不要躺着看电视	(18)
26. 看过电视应洗脸	(18)
27. 老人看电视有三忌	(19)
28. 唱歌能止咳	(20)
29. 音乐有益于健康	(20)
30. 节奏对健康有影响	(21)
31. 笑对人有益处	(22)
32. 哪些人不能大笑	(22)
33. 饭后不宜洗澡	(23)
34. 老人洗澡须知	(23)
35. 洗澡时按摩可治病	(24)
36. 洗脚能治病	(25)
37. 晚餐对胖瘦的影响	(25)
38. 早晨简易减肥操	(26)
39. 成人想长高练气功	(27)
40. 胖人怎样变瘦	(27)
41. 胖人食兔肉可减肥	(28)
42. 过高过胖并非健康	(29)
43. 失眠的饮食疗法	(30)

44. 南北睡姿有益健康	(31)
45. 贪睡无益健康	(31)
46. 睡眠八忌	(32)
47. 孩子与大人同睡不好	(33)
48. 神经衰弱怎样办	(33)
49. 心理疗法治失眠	(34)
50. 午睡的科学	(35)
51. 何人易患高血压	(36)
52. 高血压患者少吃盐	(37)
53. 老人便秘应早治	(37)
54. 癌症早期预防	(38)
55. 食物与癌症	(39)
56. 容易变癌的痣	(40)
57. 防癌主食——玉米	(40)
58. 大蒜可抗癌	(41)
59. 饮食防癌九法	(41)
60. 哪些食物可抗癌	(42)
61. 吸烟加饮酒易患喉癌	(43)
62. 能破癌的蛋白质	(43)
63. 酒精与癌症	(44)
64. 防癌要则	(45)
65. 消除对艾滋病的恐惧	(46)
66. 艾滋病有哪些症状	(46)
67. 腹痛可能是何病	(47)

68. 维生素缺乏病的症状	(48)
69. 汗液也能传播传染病	(48)
70. 煎药并非越久越好	(49)
71. 煎焦的中药能吃吗	(50)
72. 煎中药须用砂锅	(50)
73. 碘酒的妙用	(51)
74. 醋的妙用	(51)
75. 食盐的药用价值	(52)
76. 速效醒酒方法	(53)
77. 酗酒与肝病	(53)
78. 家庭必备暑药	(54)
79. 干吞药片不可取	(55)
80. 中西药混用六忌	(56)
81. 不宜同服的药	(56)
82. 吃错药后怎样办	(57)
83. 站着服药效果好	(58)
84. 不要过多服维生素 E	(58)
85. 家庭怎样保存药品	(59)
86. 名贵中药如何贮藏	(60)
87. 鉴别药品失效期	(61)
88. 无牙病者不宜使用药物牙膏	(62)
89. 不可滥用肤轻松	(63)
90. 一次能同服几种药	(63)
91. 滴眼药水须知	(64)

92.在家换药应须知什么	(64)
93.讲究服药时间	(65)
94.民间良药——萝卜	(66)
95.韭菜的药用	(66)
96.大蒜的药用	(67)
97.饭锅粑的药用	(68)
98.西瓜的药用	(68)
99.豆腐的药用	(69)
100.瓜皮的药用	(70)
101.莲子可滋补治病	(70)
102.蜂蜜和蜂乳可滋补治病	(71)
103.鳖和龟可滋补治病	(71)
104.鸡蛋可滋补治病	(72)
105.银耳可滋补治病	(73)
106.黄豆可滋补治病	(73)
107.菠菜可滋补治病	(74)
108.胡萝卜可滋补治病	(75)
109.牛肉可滋补治病	(75)
110.鸡肉可滋补治病	(76)
111.黑木耳可滋补治病	(77)
112.香蕉可降血压	(77)
113.淡水鱼的疗效	(78)
114.茶叶药用十法	(79)
115.啤酒的营养与药用	(80)

116. 鲜姜片可防晕车	(81)
117. 山楂对健康有益	(81)
118. 胃溃疡病人不宜吃小苏打	(82)
119. 保健食品——核桃	(82)
120. 病人如何吃水果	(83)
121. 酸牛奶对健康有益	(84)
122. 对眼睛保健有益的食品	(85)
123. 可健美的饮食	(85)
124. 缺少维生素对人有何影响	(86)
125. 家中哪些日用品含有毒物质	(87)
126. 食物纤维与健康	(88)
127. 饮葡萄酒有益于健康	(89)
128. 绿豆汤能解暑	(89)
129. 鸡蛋与胆固醇	(90)
130. 水果不能代替蔬菜	(90)
131. 桔子好吃要适量	(91)
132. 对健身有益的药粥	(92)
133. 牙痛的简易疗法	(93)
134. 牙齿怎样才能洁白如玉	(94)
135. 配戴假牙须知	(94)
136. 牙齿为何会长黄斑	(95)
137. 激光照射黄牙变白	(96)
138. 拔胡须害处多	(96)
139. 不要轻易摘除扁桃体	(97)

140. 家庭急救处理妙法	(97)
141. 感冒不可忽视	(101)
142. 心脏病发作时应急处理	(102)
143. 厨房里烫伤的应急处理	(103)
144. 谨防液化石油气中毒	(104)
145. 冬季烤火预防煤气中毒	(104)
146. 急治毒蛇咬二法	(105)
147. 溺水急救法	(106)
148. 冻疮的防治	(106)
149. 冻疮溃烂的治疗	(107)
150. 突然昏倒应急救治	(108)
151. 哪些病状需看急诊	(108)
152. 怎样预防甲型肝炎	(109)
153. 产妇不宜喝麦乳精	(109)
154. 溃疡病人饮食三忌	(110)
155. 产后肥胖症的预防	(111)
156. 产后防暑五则	(111)
157. 怎样消除口臭	(112)
158. 飞沙入眼如何处理	(113)
159. 鼻子出血时的紧急措施	(113)
160. 怎样预防粉刺	(114)
161. 治粉刺新法	(115)
162. 脸上起疙瘩怎么办	(115)
163. 营养素与智力的关系	(116)

164. 久坐有碍健康	(118)
165. 步行——健身运动之冠	(118)
166. 静坐健身功	(119)
167. 简易减肥健美操	(120)
168. 老年健身运动——退步走	(121)
169. 徒步旅行好处多	(122)
170. 迪斯科健美操	(123)
171. 冠心病者不宜游泳	(123)
172. 新颖的健美隐形体操	(124)
173. 冬季皮肤为何会瘙痒	(125)
174. 如何消除紧张情绪和疲劳	(126)
175. 节食有益于体形美	(127)
176. 色彩和环境对健康的影响	(127)
177. 不要随便修拔眉毛和睫毛	(128)
178. 配戴眼镜的卫生保健	(129)
179. 手部健美法	(130)
180. 摇动左手可延缓老化	(130)
181. 不要拔鼻毛	(131)
182. 常眨眼可能有病	(132)
183. 保护视力须知	(132)
184. 眼泪的作用	(133)
185. 脱发如何防治	(134)
186. 头皮屑过多怎么办	(135)
187. 健脑良方——梳头	(136)

188. 不同头发的梳洗保养	(136)
189. 如何洗脸	(137)
190. 怎样使臀部线条美	(137)
191. 照镜子保健法	(138)
192. 夏日旅游保健须知	(139)
193. 心理健康的自我监测	(141)
194. 健美的标准	(141)
195. 夏季锻炼四不宜	(142)
196. 大脑发育与营养的关系	(143)
197. 哪些病人适合气功治疗	(144)
198. 乐观者长寿	(145)
199. 吃素不长寿	(146)
200. 寿命的发展和预测	(146)

1 怎样才能身心健康

世界上没有一个人不关心自己的健康。衡量一个人是否健康，并不单是凭他的自我感觉如何，而是只有医生做过全面诊断方能确定。那么，一般来说，体现一个人心身健康的主要标志是什么呢？

一个身心健康的人，身体各个器官的机能总是保持着平衡状态，比较容易适应外界环境，对各种刺激因素具有高度的抵抗力。

一个身心健康的人，他有可能从事符合他体力和愿望的任何劳动，并能把他的智慧和能力在工作中充分发挥出来，获得满意的成绩，因此他通常是乐于工作的。

身心健康的人乐于与人交往，而且常能与他人建立良好关系。他在与人相处时，尊敬、信任、喜悦常常多于嫉妒、怀疑、畏惧和憎恶。

一个身心健康的人对于他本身有适当的了解，也能够接受自己。他愿意努力发展其身心的潜能；对于无法补救的缺陷，他也能安然接受，而不作无谓的怨忧。对于生活中的各项问题能以切实的方法加以处理，而不企图逃避。

总之，所谓身心健康，就是指人在生理完善和心理正常情况下，体内所有的器官和系统协调地相互配合并发挥应有作用，使人得以积极从事对社会有益的劳动。

2 如何消除精神疲劳

精神疲劳的人往往沮丧，焦虑和失眠，除了药物治疗外，专家们认为下列方法对消除精神疲劳也很有效。

(1) 进餐时间规律化：有规律地进餐，保证营养，可使身体经常处于正常的新陈代谢状态，从而使身体健康，精力充沛。

(2) 多锻炼：锻炼可使人身体强健，工作时更加自信，遇到困难时从容不迫。黄昏时适当活动身体，还可使你更好地进入梦乡。

(3) 多睡觉：精神疲劳的一个重要原因是睡眠不足，有这种情况的人每晚应多增加睡眠时间，满足需要。

(4) 把握精力高峰期：人的精力高峰期各不相同，有的在上午，有的在晚上。找出自己的精力高峰期极为重要，这样可恰当安排好自己的作息时间，既能提高效率，又能保养身体。

(5) 善于忙中偷闲：应当充分利用短暂的休息时间，活动活动手脚，或步行片刻，调节自己的精力。

3 怒对健康有影响

中医认为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊均可致病。其中怒的危害最大。早在两千多年前中医书上就提出了“怒伤肝”

和“暴怒伤阴”的论断。当人发怒时可引起肝气郁结、阴虚肝旺及肝胃不和等脏腑功能失调，从而导致高血压、溃疡病、神经衰弱及月经不调等疾病的发生。

现代医学研究认为：发怒时，体内释放肾上腺素和去甲肾上腺素，使血管收缩、心率增加，血压和血糖升高，从而导致高血压、心脏病、胃病、头痛、精神失常，甚至发生癌症。

因此，遇事要尽量克制自己的感情、不要发怒。

4 应该学会制怒

发怒会令人心跳，呼吸加快，血压上升。强烈的愤怒或持续的愤怒对人体健康会产生不良以至有害的影响，所以我们应学会制怒。

(1) 躲避制怒法。这是一种对“怒”实行“敬而远之”的方法。在日常生活中，如遇到有怒的刺激，要尽量避开，以免发怒。

(2) 转移刺激法。这是一种积极地接受另一种刺激从而制怒的方法。当你发怒时，有意识地转移注意力，如唱歌，听音乐或欣赏名画等。盛怒的妇女看见自己天真活泼的孩子，往往能平息怒气。

(3) 释放法。把自己有意见的、义愤的事情坦率地说出来，兴许能得到他人的安慰，可消怒气。

(4) 升华法。指把怒气转变为从事科学、文化、艺术、

体育等活动的动力，即化怒为力量。积极的正义的愤怒具有创造价值和社会价值的力量。每个不甘平庸、不屑任性的人，都应学会把怒气升华为推进自己事业的力量。

5. 生气的最初几秒钟

发脾气不仅损害健康，还可能把事情弄得更糟。当你要发脾气时，不防试试以下几种办法：

- (1) 赶快提醒自己：现在应该控制情绪。
- (2) 告诫自己：延缓 10 秒钟再说。
- (3) 再一次考虑目标和手段，避免冲动行事。
- (4) 不必去喜欢那些你实在不以为然的事，也不必为不喜欢的事生气。
- (5) 随时提醒自己：别人有权选择自己的事就象自己有权选择一样。
- (6) 请朋友在你失去控制时提醒你。
- (7) 对生气的原由始末作认真的反省。
- (8) 冷静下来，找对方诚恳地交谈一次。
- (9) 在生气的最初几秒钟，先说出你的感觉，再请对方说说是什么想法。
- (10) 记住：无论做什么事，总有不赞成的人。

6 有悲伤就哭一场

笑可以使人心情愉悦，精神爽快。哭则可以医治悲伤。哭可以使感情抒发出来，同样有益于健康。遇有悲伤哭一场，会使自己悲伤的感情得以倾泄，这比压抑在心里有益得多。美国科学家认为，人在悲伤时不哭是有损健康的，男人得胃溃疡病比女人多，可能与哭有关，因为男人哭得少，科学家发现，哭泣时的眼泪可以把人体内有害的化学物质排除出去。一个人在悲痛时流出的眼泪和因伤风感冒，风沙入眼，葱蒜刺激所流的眼泪，内含的化学成分迥然不同。眼泪形成的过程，不仅有泪腺参与，还有包括性腺在内的几十种其他腺体。不同原因所引起的眼泪，其成分是不一样的。因悲伤或感情冲动所致的情感性眼泪含有的蛋白是有毒的物质。因此，眼泪的功能之一是人的机体在处于紧张状态时，把所产生的有害毒素物质排出体外。所以，强忍住眼泪，把辛酸的泪水往肚子里咽，对身体健康是有害的。

哭是人的本能，并不是一件害羞的事情，所以，当你内心有悲伤的时候，最好不强咽下自己的眼泪，还是让它流出来。

7 铅对人体有害

铅有毒，尽管人体机能会把大部分铅质排出，但仍有小