



家庭保健

《北京晚报》“家”专刊编辑组 编

• 生活小丛书 •

家庭保健

《北京晚报》“家”专刊编辑组 编

辽宁科学技术出版社

1982年·沈阳

家庭保健

《北京晚报》“家”专刊编辑组 编

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 沈阳市第二印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 2 字数: 32,000

1982年12月第1版 1982年12月第1次印刷

责任编辑: 陈慈良

责任校对: 姚喜荣

封面设计: 子 木

印数: 1—73,000

统一书号: 14288·11 定价: 0.18元

编 者 的 话

《北京晚报》自复刊以来，在周末专刊“家”中连续刊登过一些有关生活方面的文章，引起了许多读者的兴趣，纷纷要求将这些文章汇编成册。我们在辽宁科学技术出版社的协助下，把这些在专刊已经刊登过的文章按栏目编选成册，有《家常菜》、《房间布置》、《宝宝健康成长》、《教子艺术》、《巧裁缝》、《星期天木匠》、《家庭养花小常识》、《家庭保健》等。

本书着重介绍家庭日常保健常识。在编选过程中曾得到吴宗理同志的帮助，在此表示感谢。

《北京晚报》“家”专刊编辑组

一九八二年七月

目 录

散步好处多	1
上、下楼梯有益健康	2
慢跑步的保健作用	3
冬季跑步要合理穿衣	4
早晨的运动与空气污染	5
怎样进行冷浴锻炼	6
脑力劳动者保健操	7
恢复疲劳的头保健操	9
剔牙缝不好	11
鼻子的保健	12
洗澡要注意方法	13
及时排便有利健康	14
胡须拔不得	16
浓妆有害无益	17
腰带不能勒得太紧	18
舌苔不宜刮	18
冬天不宜戴口罩御寒	18
躺着看书不好	19
挖耳朵不好	20
吃饭看书不好	21
劝君莫生气	21

情绪乐观有益健康	22
生活粗放一点好	23
美味不可多餐	25
一日三餐的吃法	26
吃汤泡饭不利消化	27
经常看电视需吃些什么食物	28
怎样喝水才科学	29
醉酒容易伤肝	31
劝君切莫醉浓茶	32
餐桌上莫逗笑	32
怎样休息有利于疲劳的恢复	33
家庭养花益身心	34
多听音乐好处多	34
睡好觉的窍门	35
蒙头睡觉不好	36
铺床勿过软	37
睡觉要注意姿势	37
睡懒觉害处多	38
午睡应讲究科学	39
如何选择枕头	40
便血的自我鉴别	41
察尿能辨病	42
肝炎病人在饮食上要注意什么	43
肾脏病人吃啥好	44
腹泻病人吃什么好	45

高血压病人的饮食	45
糖尿病人的饮食	47
溃疡病人的饮食	48
家庭备药需知	49
怎样知道药已过期	50
什么时间吃药好	50
服中药用不用“忌口”	51
怎样选择安眠药	52
泻药的使用	53
怎样使用癣药	55
滥用“肤轻松”并不轻松	56
给眼、耳、鼻上药的方法	57
怎样服用补药	58

散步好处多

俗话说“饭后百步走，能活九十九”，是有一定道理的。

散步，即悠闲的走步，看似简单，实质对人们的保健作用极大，“饭后百步，百病全除”，是人们的经验之谈，对体弱者更见成效。当你缓步行走时，体内血液循环、内脏器官以及肌肉系统，都在有节奏地运动着，其运动量和体质状况相符，这对体弱多病者非常适宜。

“饭后百步”能够加强肠胃的蠕动，使吃下的食物快而好地消化掉，使机体最大限度地吸取营养。饭后散步应避免思考问题，只能是玩景赏物、信步而行，以使血液集中于消化系统。早、晚散步，经常有规律地进行，既促使身体健康，对治疗胃病、高血压、神经衰弱等症也颇有益处。青年人的性格好动不好静，往往是饭后就开始球场争夺或进行激烈的体育活动，胃中积食有损于健康，所以散步活动对青年人同样重要。机关工作者伏案太久，如能够站立起来走动一下，虽只是几分钟的时间，却可使头脑顿感清楚，提高工作效率。观察八旬以上老人的生活习性，

除其它条件外，坚持愉快的散步是长寿的重要因素。

总之，散步活动好处多。早晚坚持，冬夏坚持，常年坚持，能化疾消病，强健体魄，有利于工作和学习，其功效为许多实例所证明。

上、下楼梯有益健康

随着高层建筑的增多，有的人对爬楼梯特别“打怵”，把它当作一大负担。其实，适当爬一爬楼梯，对身体是有好处的，它能促进身体能量代谢，增强心脏功能，起到减肥和预防冠心病的作用。在国外，有人甚至称爬楼梯是“运动之王”。在医院里就有一种在模仿上、下楼梯后测定心电图变化的诊断方法，来观察你有无潜在的心功能不全，有无隐性冠心病。

生理学家测定，一个体重40公斤的人，爬10分钟楼梯要消耗202卡热量，比游泳多2.5倍，比散步多4倍，比跑步多23%，比打羽毛球多94%。有人估计，一个正常体重的人住在三楼，每天坚持步行上下，一年下来体重可比住平房减轻3斤。如果原来体重就过重，则可减轻5—6斤。爬楼梯，可以在不知不觉中使你得到锻炼。

慢跑步的保健作用

慢跑给身体健康带来的好处不胜枚举。

慢跑使心脏功能加强，心脏每次输出的血液数量增加；慢跑使供应心脏血液的冠动脉建立更多的分支，心脏本身的血液供应更加充分。

慢跑可以提高与改善肾功能。

慢跑可以提高氧利用率，改进呼吸效能。

慢跑使肌肉增加，脂肪减少，体重减轻。

医学专家认为，没有严重疾病的人，参加慢跑很有好处。但有明显的冠心病、动脉硬化和其它严重心血管疾病的人不应参加慢跑。参加慢跑的运动量、运动速度则应根据个人健康情况及条件而定，不能强求一律。

那么，怎样因人而异，合理安排呢？现介绍国外普遍采用的两种简便方法。

一、锻炼时每分钟适宜的脉搏次数 = $(200 - \text{平时每分钟脉搏次数}) \times 70\% + \text{平时每分钟脉搏次数}$ 。

二、锻炼时每分钟适宜的脉搏次数 = $180 - \text{年龄}$ 。

对于年迈体弱的人来说，跑的速度不应太快，跑

的距离可适当延长；身体感到不适，则可采用走跑交替的方法，同样能收到健身祛病的效果。

冬季跑步要合理穿衣

冬季坚持跑步的人，本来可以提高对疾病的抵抗能力，但也有一些人跑步后反而患了感冒，原因何在呢？

有些人怕跑步时出汗过多，或片面强调对意志的锻炼，从室内一出来就穿单薄的衣服，甚至只穿背心、短裤，“撒腿”就跑。岂不知冬季室内外温差大，身体由热到冷一时不能适应，加上开始时跑步速度较快而少量出汗，受冷风刺激使毛细血管扩张，会越跑越感到冷，最易受凉感冒。相反，跑步时穿衣过多，汗水把内衣浸湿贴在身上，跑步后又长时间停留在室外，或因时间紧张来不及换湿衣服，而用体热烘干，这样既不卫生，也易患皮炎或感冒。

所以，冬季跑步合理穿衣很重要。穿衣多少可根据运动量的大小及外界气温变化情况灵活掌握：气温高、运动量大时，衣着应减少；气温低时，则需要穿暖些，但又不能穿得过多。一般地讲，跑步者出发前要穿暖，先慢跑 800—1000 米，再做几节体操，然后

脱掉外衣，进行快跑练习。若是在操场上练跑，快跑练习的前半段也可穿暖些，待身体感到发热时再脱外衣。如果是小运动量练习，速度较慢，距离较短，一般要穿暖和一些。跑步结束以后，应立即进入室内把湿衣服换下，用温水擦擦身体，穿好外衣，以利保暖，防止感冒。

早晨的运动与空气污染

早晨的长跑、打拳、习武等是广大群众所喜爱的。但你可曾知，早晨空气的好坏会影响运动的效果吗？当人体运动时，由于能量消耗增加，提高了氧气、二氧化碳的交换量，使呼吸次数和深度随之增加。然而空气中的其它成分也参与了呼吸过程，这些成分主要来源于燃料的燃烧。其中所含的二氧化硫、一氧化碳、氮氧化物以及飘尘等，严重地危害呼吸器官。尤其是细小的飘尘很容易浸入肺的深部而沉积下来，如被溶解能直接进入血液。这些飘尘可能含有某些金属微粒，三，四苯并芘及碳氢化合物等致病物质。

为使早晨的运动达到理想的效果，必须选择空气干净的时间和地点进行锻炼。早晨的空气质量因不同

季节和气象条件而差别较大。春末、夏季、初秋，白天较长，气温较高，大气扩散条件好，早晨的空气一般也较好；深秋、冬季、初春夜间较长，气温较低，易形成逆温层或出现烟雾，日照之前地面空气都不太好，尤其是居民炊烟升起的时候空气更坏。因此在较冷季节，早晨的运动应选择在居民炊烟升起之前。较理想的地点是远离排烟装置的地方，或排烟装置的上风向。

怎样进行冷浴锻炼

冷浴锻炼必须循序渐进，持之以恒。要从夏天开始，逐渐减温，经过秋天进入冬季，使身体对水温有个适应过程。

冷浴锻炼选在早晨，有助于消除睡眠后的抑制状态，使人精神焕发，更好地投入全天的工作与学习。冷浴前，要做好充分的准备活动，使身体更好地适应冷水锻炼。但运动量不宜过大，如身上有汗可以休息片刻，待汗落后再进行冷浴。冷浴后，要立即将身上的水擦干，使皮肤擦红发热，特别是大小关节，然后穿好衣服保暖。

冷浴开始时，要严格掌握时间。多长时间合适，

要因人而异，以主观感觉不出寒战、锻炼后感到精神振作、温度舒适、饮食睡眠良好为宜。一般人在30秒到一分钟，最多不超过二分钟。

脑力劳动者保健操

准备活动：原地踏步或慢走一分钟。

第一节 立式，两手位于体侧，两眼正视。

动作：1.双脚分开同肩宽，同时两手手指腹前交叉，提肘，两臂经胸前翻腕向体前平举（掌心向前）。2.两臂伸至上举，掌心向上（图1），抬头。3.两臂下摆至胸前平举。4.还原成正立。5—8方向相反。

第二节 立式，两手叉腰

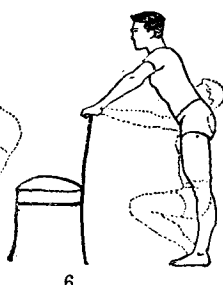
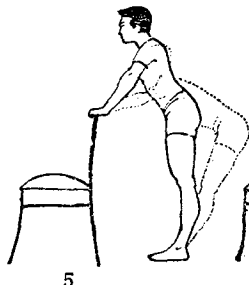
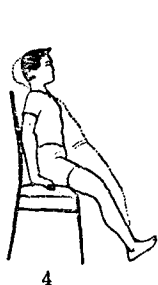
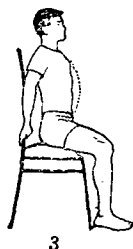
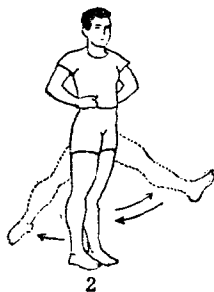
动作：1.左腿前踢（图2）。2.还原。3.右腿前踢。4.还原。5.左腿后摆。6.还原。7.右腿后摆。8.还原成立正。

第三节 坐式，两手扶椅背，两眼正视，挺胸（图3）。

动作：1.深吸气，上体前挺。2.呼气，还原。3—4同1—2。5—8重复。

第四节 坐式，两手撑住椅边，两腿向前伸直。

动作：1.两臂伸直，用力撑木椅，胸、腹部前挺，



抬头（图4）。2.还原成坐姿。重复8—10次。

第五节 立式，两手扶椅背（间距五十至六十厘米）。

动作：1. 上体前屈，头部正直（图5）。2.还原。重复8次。

第六节 立式，两手扶椅背（间距二十五至三十五厘米）。

动作：1.深蹲，两手前平举，上体正直（图6）。
2.还原成立式。3—4同1—2。5—8重复。每节二八拍。

为了使保健操符合锻炼规律，应掌握三个基本原则：一、循序渐进，根据中老年脑力劳动者的特征和肌群的特点，练习安排要注意运动量由小到大，次数由少到多，不超过体力负荷，并且要遵循由易到难，由简到繁的原则。二、练习要全面，身体练习要周全，既要考虑上下肢肌群，也要顾全胸、腹、背体位的活动。三、持之以恒，锻炼要持恒，久练见成效。

恢复疲劳的头保健操

1. 头部按摩

用两手的手指抚摸（压住）头盖骨，由头的前方往后进行。两手的手指尽可能没有间隙地压住头皮摩擦，就可以达到效果（图1）。



2. 从太阳穴开始到后枕骨的推揉按摩

用右手的中指、食指按住太阳穴，从太阳穴开始，一边划小圆圈推揉，一边前进到后枕骨（图2）。



3. 头盖骨两旁的抓捏按摩

把手完全伸开，用中指和拇指抓住头的两侧，从太阳穴开始抓按，通过耳部的上方，到后脖颈。



开始用右手做三次，然后用左手做三次（图3）。

4. 头中部的摩擦

在头的正中（从鼻梁笔直地分开，通过天灵盖直分的中线）伸入食指、中指、紧贴头皮，一边划小圆圈慢慢地揉推前进（图4）。



5. 乳突的指压按摩

用右手大拇指的手肚按住乳突（相当于颈大肌外缘2—3厘米处）数一、二、三时，大拇指使劲，数到四时把劲放松。然后换左手进行（图5）。



6. 后脖颈隔夹按摩

两手指交叉于后脖颈，把手腕一会张开，一会闭上。这时数数。数一、二、三时轻轻地使劲，数到四时轻轻地把劲松开（图6）。



做头部按摩之前，先把两手掌合在一起摩擦，待手温时进行。按摩到稍感疼痛的程度较为适宜。在洗澡后和睡觉前，进行按摩，效果更