

王云芝 邰 梁 主编

Health!

健康快车



当代世界出版社

前 言

生命人语，生命物语，大自然创造万千世界，人是最根本的。莎翁讲：“人是万物之灵长，宇宙之精华。”

生命从她一开始就彰显出勃勃生机，从婴儿的嘹亮啼哭，到原始物种的绵延万千年，生命和健康，始终是科学进步，繁荣发展世界的主旋律。三十年前，初为人妻，为着自己的身体，为着未来家庭的健康幸福，我已开始着手搜集有关保健养生的各种方法和窍门。

既为人母，责任增加，义务更多，为着我的子女，我更注意保健常识。现在我又做了奶奶，两鬓多了些银丝，



皱纹堆上了眼角，养生，保健，健身，更自然地融进我生命中的每一分，每一秒。

假工作之便，我得以从容地在浩繁的材料堆中搜集和整理，偷茶饭之闲，我可以轻松地研究，归纳和总结，累多年之闲时，得这一本《健康快乐》，以赠各位同仁和身边好友。书中所辑，既有自己常年亲身实践体会，又融合众人养生益寿经验，希望这本书成为您生活中的朋友。并祝老年朋友们寿福齐天，祝中青年朋友心身愉快，家庭幸福，事业有成，祝我们伟大祖国的健康事业，拥有更加美好灿烂的明天。

王云芝

目 录

▲长寿养生

春天宜多吃红枣	(3)
饮豆浆的科学	(3)
怎样泡脚效果好	(5)
健康新观念:体内大扫除	(6)
室内养花去污益身	(7)
高抬脚利健康三法	(8)
常饮绿茶可防流感	(9)
茶叶水煮米饭	(10)
吃辣椒防血栓	(11)
多吃甜食老得快	(11)
“夜班族”如何保养身体	(12)
便前也需洗手	(13)
多给老年人一点呵护	(14)
吃香蕉的益处	(16)
如何减少食物营养损失	(17)
对老年生活的几项忠告	(20)

健膝半蹲操	(22)
适度肥胖有利长寿	(22)
食物巧搭配营养价值高	(23)
写日记益健康	(24)
健康长寿六要素	(25)
减慢心率延长寿命	(25)
多食奶制品有助防癌	(27)
晨练有讲究	(27)
女性宜常饮豆浆	(28)
牙刷消毒防感冒	(29)
兜肚温肠胃	(30)
左肢多活动可防脑溢血	(30)
细嚼慢咽好处多	(31)
老人压腿好处多	(32)
晨醒赖床 5 分钟	(33)
简单的反常健身法	(34)
健身运动可防癌	(35)
▲偏方巧治	
枸杞子治老年口干症	(41)

咳嗽食疗二方	(41)
消除口臭有方	(42)
柳 - 人类健康的天然卫士	(43)
牛奶的妙用	(44)
耳尖放血治麦粒肿	(46)
经济实用话熨疗	(46)
南瓜子治产后缺奶	(48)
柿饼降火治耳鸣	(48)
燕麦的降脂作用	(49)
牙膏的药用	(51)
可降血糖的中草药	(52)
茶叶可治嘴唇疱疹	(53)
补锌良药何首乌	(54)
米醋泡脚治足跟痛	(54)
乌鸡白凤丸的新用途	(55)
巧治小儿疳腮	(56)
按摩头皮治脱发症	(57)
秋防感冒十饮	(58)
西红柿治疝气	(59)

兔耳催奶有奇效	(59)
治口腔溃疡妙法	(60)
醋搓骨治骨刺	(61)
防治冻疮的小验方	(61)

▲保健护理

针灸治疗哪些疾病疗效最好	(65)
老年人的角膜混浊	(66)
缺少某些维生素的症状	(67)
学会阅读药品说明书	(68)
中老年人谨防脚背麻木	(69)
自我判定药物不良反应	(70)
盛夏要防“热”中风	(72)
小孩子入睡为何难	(75)
午睡宜松腰带	(76)
学会运送病人的方法	(77)
老年糖尿病人的调适	(78)
失眠的因素	(81)
孩子头部摔伤后	(83)
自我按摩降高血压	(84)

劳损风湿与颈肩腰腿痛	(86)
贫血为何能引起头痛	(87)
预防老年性痴呆十建议	(88)
观唇色知病情	(89)
冬季要防出血热	(90)
眼保健法两则	(92)
做仰卧起坐的正确方法	(94)
悬挂法防腰痛	(95)
感冒的简便防治法	(96)
核黄素缺乏可致阴囊皮炎	(97)
低头综合症自我治疗	(98)
糖尿病人可以吃水果	(99)
煎法不当影响药效	(100)
常用抗生素名称对照	(101)
查查药品的有效期	(102)
高血压病人莫忘查肾	(104)
头部外伤者的家庭急救	(105)
请关注儿童哮喘	(106)
正确使用“消炎药”	(107)

热水瓶煎中药	(108)
如何使用氧气袋	(109)
老年人夜间急诊与防治	(111)
骨质疏松自测法	(113)

▲生活禁忌

肺结核病人的婚姻和生育	(117)
排便四忌	(118)
拖鞋皮炎的防治	(119)
青春期请勿引吭高歌	(120)
警惕“隐匿型抑郁症”	(121)
高枕易患颈椎病	(122)
婴儿的帽子应宽松	(123)
哪些果蔬皮不应食用	(124)
心理因素也能导致青光眼	(125)
汽车驾驶员不宜空腹吃香蕉	(126)
提防冬浴综合症	(126)
寒从脚起	(128)
“硬撑”有损健康	(129)
空腹吃糖易损“长寿蛋白”	(130)

孕妇应慎服维生素	(131)
久煮汤可致癌	(131)
腹痛不宜用手压	(132)
术前不宜吃土豆、茄子和西红柿	(132)
胡萝卜和白萝卜不可混食	(133)
腹泻禁食生大蒜	(134)
看中医前饮食四不宜	(135)
塑胶紧身衣无助减肥	(135)
宫颈息肉马虎不得	(136)
不可忽视肝源性溃疡	(137)
吃新鲜咸菜须防中毒	(139)
喝酒取暖不可取	(139)
婴儿不宜吃蛋清	(140)
脾脏不可轻易切除	(141)
女性吸烟危害多	(142)
贫血影响少儿发育	(143)
伤感是老年人之大忌	(144)

▲护肤美容

生姜可除“体锈”	(149)
----------------	-------

用香水时请留神	(151)
养成美容好习惯	(152)
春季护肤要点	(154)
护发小偏方	(155)
省时省钱的美容	(156)
黄瓜可美容	(158)
化妆品也有负效应	(158)
空调与皮肤保养	(160)
鉴别变质化妆品	(161)
洗脸的学问	(162)
化浓妆会损害皮肤	(164)
美容十法	(165)
预防皮肤老化五要素	(167)
纯蛇粉并非人人皆宜	(168)
冬季如何美容护肤	(169)
干性肌肤重在保养	(172)

▲ 长寿养生



春天宜多吃红枣

春季为肝气旺盛之时，肝气旺盛则会影响到脾，易出现脾胃虚弱的病症。红枣性味甘平，滋养血脉，强健脾胃，尤宜春季食用。

据科学测定，红枣含有多种维生素，有机酸、磷、钙、铁等物质，其中维生素 C 的含量在水果中名列前茅，比苹果、桃子等高 100 倍左右，维生素 D 的含量也是百果之冠，所含磷和钙比一般果品多 2—12 倍。

药理研究发现，红枣能提高人体免疫力，促进白细胞的生成，降低血清胆固醇，升高血清白蛋白。有保护肝脏的作用。

有人曾对 163 例虚弱患者做对比实验，发现连食红枣的患者恢复健康快。因此，春天不妨多食红枣。

饮豆浆的科学

未煮熟不宜饮。生豆浆里含有皂素，胰蛋

白酶抑制物等有害物质。饮后，会发生恶心，呕吐，腹痛，腹泻等中毒症状。

不宜空腹饮。空腹饮豆浆，豆浆里的蛋白质大部分在体内转化为热量而被消耗掉，不能充分起到补益作用。饮时应同吃一些糕饼、点心等淀粉类的食品。

不宜冲入鸡蛋。鸡蛋中的粘液性蛋白（鸡蛋清）容易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生不被人体所吸收的物质而使豆浆失去营养价值。

不宜加入红糖。红糖里的有机酸能够和豆浆中的蛋白质结合，产生变性沉淀物。不仅使豆浆失去营养价值，而且对身体无益。白糖虽不会出现沉淀物，但须煮熟离火后再加。

不宜过量饮用。成年人每天饮 1 至 2 次即可，每次 250 - 350 毫升，儿童 200 - 250 毫升即够，不宜饮用过多，以免引起过食性消化不良症，出现腹胀，腹泻等不适。

不宜与药物同饮。有些药物会破坏豆浆内的营养成分，且豆浆内含的钙和铁质又能使有

些药物降低药效甚至失效，特别是与抗生素类药物同时饮用时更为明显。

不宜用保温瓶贮存。豆浆中有能除掉保温瓶里水垢的物质，时间久了细菌繁殖，能使豆浆变质。

怎样泡脚效果好

许多人都有泡脚的习惯，但那只是要把脚洗干净。要想取得良好的保健效果，关键在一个“泡”字。具体方法是：置适量热水脚盆内，双足浸在热水中，泡脚时，需要不断地向盆内增加热水以使水的温度始终保持在所能忍受的较高限度。泡脚的时间一般应持续在30分钟以上，泡脚结束后的半小时内应饮水300-500cc。泡脚时若出现手心微微出汗，则表示末梢循环已经改善。这是判断是否达到保健效果的一项标准。有时为了增强这种效果还可以在泡脚热水中加上一些活血化瘀的中草药，

如：伸筋草，透骨草，红花，苏木，当归，三棱等。

健康新观念：体内“大扫除”

人体内的有毒物质主要来源于两个途径：一是大气与水源中的污染物，通过呼吸和进餐侵入人体内，铅、铝、汞等重金属就是其代表；另一个是食物在体内代谢后的废物，如自由基、吡啶、硫化氢等。下列方法可帮您及时清除体内毒素。

主动咳嗽法。自然界中的粉尘、金属微粒及废气中的毒性物质，通过呼吸进入肺脏，既损害肺脏，又通过血液循环而“株连”全身，借助主动咳嗽可以“清扫”肺脏，每天到室外空气清新处做深呼吸运动，深吸气时缓抬起双臂，然后主动咳嗽，使气流从口、鼻中喷出，咳出痰液。

饮水冲洗法。每天定时排便，可以缩短粪