

现代家庭生活丛书



along  
with you

# 愿健康永随

## 家庭养生

孙小琪 主编

王小沁 编著

北京图书出版公司



愿健康  
家庭



# modern family

现代家庭生活丛书

孙小琪 主编 王小沁 编著 世界图书出版公司

上海 西安 北京 广州

## 图书在版编目(CIP)数据

愿健康永随:家庭养生/王小沁编著. - 上海:上海世界  
图书出版公司,1999.7

(现代家庭/孙小琪主编)

ISBN 7-5062-4222-2/Z

I.愿… II.王… III.家庭保健-基本知识 IV.R161  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 18769 号

## 愿健康永随——家庭养生

孙小琪 主编 王小沁 编著

---

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市武定路 555 号

邮政编码 200040

上海竟成印刷厂印刷

各地新华书店经销

---

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:223 000

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—5 000

ISBN:7-5062-4222-2/Z·95

定价:16.50 元

**编**辑这样一套丛书,是因为总觉得对于今天的许许多多家庭来说,都有一个想把自己的生活和家庭建设得好些再好些的愿望和可能。有这么一套书,放在家里容易拿到的地方,需要时翻翻,相信可以给这些家庭一点参考和帮助。

生活中常有这样的情景:有了恋爱对象,会期盼成婚以后爱情依然醇美,历久弥新;有了房子,想把它装潢布置得优雅舒适,别具一格,真正成为温馨安宁的港湾;有了积蓄,希望钱能升值,希望衣食住行大方得体,花钱花得恰到好处。有了孩子,则理所当然地希望孩子能受到最好的教育,在一个健康和谐的环境里长成栋梁之材;衣食无忧以后希望健康长寿,希望家庭生活阳光灿烂,情趣盎然,琴棋书画通晓一二;倘若在婚姻、家庭生活中遇到矛

盾、纠纷甚或危机时,知道该怎么办,可以有怎样的选择……总之,要把我们司空见惯的家庭生活看明白,并且自主有效地驾驭它、主宰它。

与这套丛书的各位作者合作,于我是十分幸运的。确定各书内容以后,从拟提纲至完稿,每位作者都十分努力。他们各自在自己的工作岗位上十分繁忙,有的在自己的专业领域里很有成绩。对这套颇为实用、通俗、带有普及性的文化丛书的写作和出版,都花费了十分宝贵的精力和时间,使其能以现在这样比较扎实的形式奉献给读者。特别使我难以忘怀的是,《家居设计》的作者之一徐仁元先生,在此书完稿不久即突发疾病而离世。此书成了他一生最后的著作。走笔至此,徐先生的音容笑貌,他在商讨如何撰写这本书时的诚恳认真,仍历历如在眼前。这是一种难以言喻的遗憾,但徐先生通过他的著述所展示的美,即此而永远地存留下来,这是生命的莫大安慰。愿读者诸君能从这套丛书中获益。愿所有的家庭温馨幸福,健康和美。

孙小琪

99.5.5

# 目录

Ma

## 1 第一章·健康新论

1 现代健康新概念

3 健康的心理因素

6 健康的社会环境因素

9 健康争吵与欢乐家庭

## 12 第二章·家庭医药

12 现代人的生命和医学革命

15 现代病和新型疗法

18 传统中医中药的新价值

21 几种常用药的利与弊

24 服药的学问

28 家庭药箱的配置和运用

## 31 第三章·讲究卫生

31 新的生活器具和新的保健问题

34 人尿疗法和饮食卫生

38 个人清洁和室内卫生

40 日常习惯中的健康误区

43 新型口腔洁具和口腔卫生

47 洗浴和健康

49 吸烟害己也害人

## 53 第四章·保健诀窍

53 如何保持年轻的头脑

56 自我健身方法的正确选择

59 食品保健和保健食品

61 走向下个世纪的食品

64 茶叶的效用

66 服饰保健的诀窍

## 71 第五章·巧妙休息

71 睡眠的奥秘

73 做梦和健康

76 疲劳是一种求救信号

79 富有情趣的积极休息

愿健康永随

1

# 目录

MaMu

82 温馨旅游和自我保健

## 85 第六章·自我护理

85 疾病的简易自测

88 小病小伤的自我防护

91 家庭急救之道

95 家庭精神疗法

98 室内环境与疾病康复

## 101 第七章·新婚须知

101 新婚准备和蜜月卫生

103 避孕方法纵横谈

106 丈夫在优生中的作用

109 孕期保养和胎儿健康

112 产妇的卫生保健和体型美

115 不孕种种

## 119 第八章·育儿新法

119 新生儿的家庭护理

121 新生儿是怎样说话的

124 周岁内婴儿的喂养

127 婴幼儿习惯培养和智力开发

130 太阳 鱼肝油 小儿抽筋

133 生命之花——微量元素

136 牙齿与健康

139 小儿肥胖有害无益

142 儿童的“性行为”和性早熟

144 小儿贫血和智力发育

147 小儿腹泻的家庭疗养

150 小儿腹痛 家长不必头痛

153 小儿呼吸道疾病的护理

156 小儿哮喘需综合防治

160 儿童学习困难是怎么回事

162 儿童学习困难的对策

## 166 第九章·娇美青春

# 目录

Mulu

166 少男少女的生理变化

169 月经带来的烦恼

172 一日三餐和青春期营养

175 近视和眼镜

178 青年女性的形体美

181 青春期心理障碍和精神卫生

185 **第十章 中年保养**

185 中年人如何远离衰老

188 办公室职业病和家庭式办公室

191 人生的多事之秋——更年期

193 肥胖与疾病

196 肥胖者的心理和减肥妙法

199 不良情绪和消化性溃疡

202 高血压综合治疗法

205 百疾之病——糖尿病

209 冠心病防治对策

214 **第十一章 长寿之道**

214 退休前后

216 老年生理和心理变化

219 老人饮食和营养

222 老年的药物滋补

224 老年痴呆与健脑

227 精神养生和女人长寿

230 容易忽视的老年疾病

233 运动益寿

237 **第十二章 四季安康**

237 春暖花开话保健

240 夏日炎炎保平安

243 金秋食疗兼药补

246 寒冬防病勤锻炼

### 现代健康新概念

**对**于“健康”的真正含义,不同时代的人们有着明显不同的认识。

过去,我们习惯于将健康解释为个人躯体上的无病状态。至于究竟如何获得并保持这种健康,人们曾企求于上帝或神灵。1548年,54岁的德国诗人汉斯·萨克斯忽生灵感,写了一首《返老还童泉》,诗人幻想说有一大池山泉,八旬老人只消在池中坐上一小时,头脑、心脏和四肢就会重新充满青春活力,那些曾经是白发苍苍的衰老躯体沐浴之后就能容光焕发地跃出水池。当作者想要纵身跃往山泉中的一刹那,美梦骤醒,他忽然领悟到,世界上根本

就不存在使人永远健康、永葆青春的泉水,不禁悲从中来。其实,人类虽然不可能实现“今年20,明年18”的美梦,但能使人永葆健康的山泉还是存在的,那就是我们自身的心灵,我们的社会和环境。随着医学科学的不断深入,社会物质生活水平的逐步提高,人类寿命的不断延长,人们对于健康的认识再也不像从前那样简单狭隘,逐渐发现躯体的健康与否并不仅仅是生理上的原因,心理因素和社会环境对于疾病或健康也具有不容忽视的影响。

事实上,说穿了也很简单:人是有灵性的,人有着七情六欲;人又是属于社会的,人不能缺乏生存环境,不能脱离群体生活,每一个人的行为也必然影响他人。人类的健康或患病,与不良心理刺激的频率和程度密切相关,与空气、水源污染和噪声等社会环境因素也密切有关。如果我们忽视健康的心理和社会环境因素,就无从得到生理上的真正健康。例如,原发性高血压的病因固然不少,但持续的精神紧张使交感神经长期处于兴奋状态,肯定是导致疾病的重要因素。又如冠心病的形成,心理因素和性格特征罪责难逃。其他呼吸、消化、内分泌、生殖、



皮肤、神经等系统的不少疾病,包括癌症的发生或发展,肯定都和人的不良心理有关,而不良心理的产生,显然又和社会环境的影响密切相关。比如高效率、快节奏的工业化社会容易使人产生焦虑情绪,某些荒淫、腐朽和落后的生活方式、封建迷信活动也促成了某些疾病的发生流行。反之,加强心理保健和驱除环境和社会的污染则可以延缓衰老甚至死亡。

以氧气为例,现代科学家发现,输入更多的氧气能延缓衰老过程,可是当今日益严重的空气污染正在剥夺人类本应享受的这一长寿权利,日益沉重的精神负担,也使得人们血液中的含氧成分日渐降低。那么,为了健康,我们必须净化心灵,净化我们的社会和环境,也就是说,凭借我们自己的力量创造汉斯·萨克斯那神奇的“返老还童泉”。

现代的健康新概念,已不仅仅指身体没有疾病,而应当解释为躯体、精神和社会生活都感觉良好的无病状况,是指个人的体能、需求与所处的环境之间的一种良好的和谐状态。基于这样的认识,医疗卫生工作正在摒弃传统的生物医学模式,向社会、心理医学模式转化,医

疗保健也不能再单纯依靠医院和医生,而要围绕社区、家庭和个人自我的保健展开。

1981年,第34届世界卫生大会正式通过了“2000年,人人享有卫生保健”(Health for All by the Year 2000)的全球卫生战略,致力于提高全人类的健康素质,其中不少措施就是需要大众直接参与的。比如提出了通过各种可能的办法,改变人们的生活方式;消除环境中的致病因素;加强卫生服务和精神卫生,以预防和控制疾病等号召。某些先进国家已经围绕这一方向,制订出更为具体的目标,美国提出,到1993年底,使观看子宫颈癌科教片的适龄女子人数增加10%;到2000年,吸烟人所占比例,在男子中,从目前的33%减少到22%,女子从30%减少到21%。而美国的2000年健康目标则包括:吸烟人的比例从1987年的29%减少至15%,12岁到17岁的青少年中,酗酒吸毒的人的比例从1988年25.2%减少到12.6%。显然,这些都是既属个人、又属社会的细致工作。我国的社会医学家也提出到本世纪末我国的主要卫生目标,诸如建立医疗保健网,改善生活和劳动卫生条件等,而其中最为迫

切和重要的,则是加强大众的健康意识,普及卫生保健知识。

从本质上说,社会进步的一个重要内容和显著标志,就是人类生活质量的提高,提高健康水平,当然是其中的重要组成部分。现代医学认为,良好的精神状态可以增强人体免疫的功能,可以促进健康,是保持青春活力的关键。而良好的精神状态,良好的社会环境促成的,并非某一位豪富的金钱可造就。它首先必须建立在全民的健康意识基础之上,它需要整个社会为之努力,要使每一个人真正懂得,健康不仅是属于自己的,而且必然是与社会密切相关的。

健康,不仅仅是人类孜孜以求的一个目标,也是每一个人都应享受的基本权利,要使人人都能真正获得这个权利,需要从我做起,从每一个家庭做起。如今,自我、家庭以及社会保健的方式正在被越来越多的人所接受,这股新兴的潮流必将深刻地改变陈腐、传统的观念和生活方式,为人类赢得完整的健康。

### 健康的心理因素

如果我告诉你:“口吃的人极易

患心脏病。”你肯定不相信,其实这并非耸人听闻。美国有位精神病医师经过长达十年的跟踪采访和观察,发现口吃者患心脏病的危险比正常人高六倍。原来,一个人说话不流利,会造成精神紧张,促使心跳加剧,使心脏为了补充更多的血液和氧而加速工作。因此,习惯性口吃的人,他的心脏就经常不能正常活动,久而久之,难免患病。

假如我又对你说:“感冒和人的心理因素有关。”似乎就更不可思议了,其实也不假。美国的科研人员通过大量调查后发现,紧张和个性等心理因素会降低人体的免疫功能,因此,性格内向的人患感冒时的症状常常比外向性格的人更为严重,失业、离婚、环境变迁等造成的心理因素的改变,也使得这些人不易于感冒。

事实上,任何身体的疾病都有其明显的或潜在的心理因素。心理因素和其他致病因素不同,由于对人体的危害往往不袒露,具有隐蔽性,因而极易被忽视。如今,心理因素在疾病发生、发展、治疗和恢复过程中所起的作用已受到极大关注,对于许多明显与情绪影响有关的疾病,诸如高血压、冠心病、哮喘、消化

性溃疡、甲亢、糖尿病、神经性皮炎、月经异常、神经性偏头痛、甚至恶性肿瘤等等，人们已不单纯求助于药物，而开始认识到心理治疗确实能收到意想不到的效果。此外，开展健康教育，促使人人注意讲究心理卫生，增强对疾病的抵抗力，努力消除或减轻不良社会因素对健康心理的影响，也日益受到世人重视。

那么，什么样的心理才称得上是健康的呢？如何才能保持心理的健康呢？若要了解这些，首先必须明白人究竟有哪些心理需要。

心理学家曾对人类的心理需要作了十分细致详尽的研究，并对各种心理需要加以分析归纳，将它们分成了若干层次，认为人的心理需要首先是较低层次的，然后才是较高层次的需要。最低最基本的心理需要，是生理需要，就是维持生命的需要，要食物填饱肚子，要衣服保持体温。其次是安全的需要，希望有一个稳定的、安全有保障的居住地。再次是爱的需要，爱人和被爱，就是说人总是愿意将自己的爱献给别人，包括情人、爱人、子女、朋友、父母，以及集体和社会；与此同时，他也渴望被集体接纳，渴望得到他人的爱。再往上一层是保持人格、希

望受到尊重的心理需要，人们总是希望自己能恰如其分地认识自身、评判自身，也力图得到他人的尊重，否则，自尊心就会受到损害。最高层的需要是自我价值的实现，人总是希望充分发挥自己的能力，按照自己的心愿，实现自己的理想和抱负。

每一个正常的人都会产生上述各种心理需要，缺少这些心理需要则是不正常的。问题在于，若要随心所欲地去索取这些需要往往是不可能的，因为各人的禀赋不尽一致，人类世界又总是充满矛盾的，人的生活 and 思想不能不受到限制和影响。如果不顾主客观的实际，妄自尊大，或者受到挫折就自暴自弃、忧郁消沉，都是心理不健康的表现。

例如，人最基本的心理需要是维持生命，是希望有饭吃、有衣穿、有房住，但有时受条件限制一时不可能解决，暂时就必须达观一些，否则不免“想”出病来。又如，撒尿拉屎是人的正常需要，但一个成年人不顾场合地随意方便，必然遭到众人的嘲讽或唾弃，那么，他希望受到尊重的心理需要就会落空，进而会诱发仇视他人、敌视社会的不良心理。再如，大凡人总想有所成就，实

现理想,但是人却常常囿于自见,容易过高估计自己,而看不见自己的缺点和短处;或者过于自卑,拚命压抑自己的各种欲望,时间久了,就会形成狂妄自大或怯懦卑琐的不良心理。

俗话说:“人非草木,孰能无情?”意思是人们对外界的刺激不可能无动于衷,情绪上必然有所反应。这些心理活动必然有健康的,也有脱离客观实际的不健康的成份,如何有效地消除这些不良心理因素,是保持健康心理的关键。

消除或抑制不良心理的方法很多,最有效最简单的莫过于立足于本人的自我心理调节。比如碰上烦心的事了,找亲朋好友尽情倾诉一番,求得安慰和理解;或者关上门独自痛哭一场,将满肚子的委屈和不幸尽情释放;也可以有意转移自己的注意力,尽量去想去做那些自己感兴趣和愉快的事情,尽可能地自觉遗忘那些挠心的事物;或者为了缓解矛盾,减轻自己的精神压力和心理负担,主动做一些让步。凡此种种,都值得一试。不过,人是社会的人,当基本个人想方设法主动去适应环境的时候,周围的人如果始终漠然视之,就难有成效。曾经有

一位年轻的女医生,由于工作上的事情遭到病人家属的辱骂和周围同事的责怪,本想回到家里向丈夫倾诉,求得安慰,可丈夫正忙于自己的工作,丝毫没有察觉。心绪不佳的女医生有意制造噪音,动机是引出话头,没想到因此爆发了内战。于是双方互不理睬,几天下来,女医生的头发突然成把成把地落下来。后来丈夫主动认错,求得和解并细致地开导妻子,女医生才逐渐恢复健康。可见,要保持心理的健康,是需要互相关心的。

保持心理健康的方法固然很多,但不外乎两条原则:一是尽可能客观准确地认识自己,二是有效地驾驭自己。其实这两点是互为因果、紧密相连的,唯有对自己的诸方面都有比较清晰全面的了解,才能正确评判自己,才能成功地控制自己的意识,主动去适应环境。唯有在和谐的环境里,保持着清晰的理智,才不致于错误地认识自己。

当今快节奏的社会生活方式,迫使人们适应急剧的变化,现代社会对人的心理素质,提出了越来越高的要求,种种社会新问题的产生,也给人们带来越来越大的心理压力,因此,心理卫生问题显得尤其重

要。有调查资料证明,主要因心理影响或直接由心理原因导致的疾病,其发病率在发达国家比发展中国家高,先进地区比落后地区高,城市比农村高。可见,心理的健康与否,直接影响到体魄的健康与否。

### 健康的社会环境因素

现代人认为:医学从来就是介于自然和社会学之间的一门科学,尤其在当今社会经济飞速发展、地球上的人们交往日益频繁的时候,如果无视于社会、无视于环境的因素,单靠医生是无法解决人类的健康问题的。世界卫生组织不久前宣布的研究结果表明:每个人的健康和寿命,60%取决于自身,15%取决于遗传因素,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候条件(指严寒酷暑的发生等等)。可见社会环境条件对健康的影响是不容忽视的。

完整的健康不仅指身体上和心理上的,还应包括社会关系上的完美无缺状态,完美的社会环境能促使有病的人康复,相反,不和谐的社会关系却会令健康人患病。欧美的

一些研究人员曾分别对四千多名男女进行了长达十二年的跟踪调查,根据他们的家庭、婚姻、交友情况和社交活动情况,将这些人划分为“社会活动”和“与社群疏离”两大类,调查结果表明,“与社群疏离”的男性患严重疾病或在此期间死亡的人数,比“社会活动活跃”的男性多2~3倍,女性则多1.5~2倍。研究人员由此总结说:与社会疏远程度越大,患病或死亡率越高,而良好的周围人际关系则能延缓衰老。

其实,不和谐的社会关系往往是不健康的心理意识酿成的,而这些社会和个人因素,甚至在恶性肿瘤的发生和痊愈上也起着相当大的作用。美国一位医学博士曾对一千名医学院学生做过心理测验和问卷调查,随后又用二十多年对他们进行跟踪调查,结果发现后来那些患癌症的人,大多在幼年和青少年时期有过感情创伤,形成了孤僻忧郁的性格,因而习惯于逃避人际交往。而美国癌症协会最近又发布了一项令人欣喜的调查结果:大约占癌症患者10%的病人的症状会自动消退,并且极少复发。那么,癌症自愈的奥秘何在呢?尽管各种可能的原因很多,专家的意见也不一致,但

是有一个事实却是有目共睹的,就是那些癌症自然消退的病人大多性格开朗,喜欢运动,乐于交际。由此可知,人际关系和社会交往,对精神状态和免疫功能的好坏,对癌症的发生和消退起着举足轻重的作用。

随着现代生活节奏的加快,社会环境因素对健康的影响越来越明显,据报载,日本赴海外工作的人士有25%患有程度不同的各种精神疾病,城市中长大的人患精神分裂症的可能性是在农村中长大的人的65倍,德国的现代男子,不少死于毒品、爱滋病,或者因为失落感加重、心情忧郁而自杀。因此,不少企业正设法消除职工的重压感,加强感情联络,创造家庭般温馨的办公室模式,力图改善现代社会日益淡漠的人际关系。

我们还应看到,现代文明在大幅度提高人们生活水平的同时,不但极大地改变了人的心理和社会交往模式,也使周围的物质环境产生了巨大变化。近年来,心血管疾病、癌症和各种意外事故已是造成人类死亡的主要原因,癌症和心血管疾病发病率猛增,无疑与人类寿命的延长、食物品种的变化、紧张的生活节奏、以及空气污染、水源污染、吸

烟、噪音等社会环境因素密切相关。所以,消除生存环境中不利于健康的因素,也是促进健康的重要一环。

譬如,人不能缺少空气,新鲜空气对人体健康所起的作用是无与伦比的,它能调节中枢神经系统,改善大脑皮层功能,促进食欲,使人心情舒畅,精神昂扬。它还能刺激造血功能,改善血压,增强肺功能,增加氧的吸收量和二氧化碳的排出量,促进新陈代谢,增强人体免疫力。然而,如今生活在城市中的居民已很少有福气呼吸新鲜空气了,据世界卫生组织估计,地球上70%的城市居民所呼吸的空气,受到大量烟雾、二氧化硫、氮氧化物及其他污染而有害于身体。被污染的空气不仅会刺激人的口腔、鼻腔和气管,引起咳嗽和气喘,更为严重的是,污染物随空气侵入肺部后,会极大地损害血红蛋白的携氧能力,因而减少血液中的氧含量,使人疲劳。如果吸入有害气体过多,还会出现呼吸困难等更加严重的症状。如今,减少工业废气和机动车尾气的排放、禁止在公共场合吸烟等改善大气质量的手段正在逐步推广,大气问题已成为某些先进国家制订经济政策时讨论的热点。对于个人来说,尽可

能增加郊游和户外活动的机会,经常保持居室空气的对流,加强居室绿化,利用绿色植物净化空气,都是保持健康的有效简便手段。

噪声的危害也是不可忽视的,机器的轰鸣声、汽车的喇叭声、汽笛的尖叫声,都会严重损害人的健康,尤其以前不为人重视的家用电器的噪声,更在不知不觉中吞噬着人的健康。我国环境噪声标准组织建议,住宅噪声白天不宜超过 50 分贝,夜间不超过 45 分贝,但是电视机、收录音机、音响一旦放大音量,噪声可达 60 至 80 分贝,洗衣机马达噪声在 40 至 70 分贝,电风扇可达 40 至 60 分贝。现已证实,噪声超过 60 分贝,会对听力,对神经、心血管和消化等各系统产生有害影响,轻者会出现听力减退、头痛头晕、失眠、记忆力衰退等现象,重者可能导致耳聋、衰弱无力、血压升高和胃肠功能紊乱等症状。美国专家经过研究还发现,假如人在 85 至 100 分贝的噪声环境中生活 4 小时,体内维生素 B、C 将分别减少 30% 和 40%。为了减轻噪声的危害,对个人来说,应尽量减少呆在强烈噪声环境里的时间,合理布置家用电器,收看电视、收听广播时音量不宜太大,尤其不

可忽视电扇、冰箱发出的低频噪声,这种噪声和人的心跳频率接近,如果长期生活在这种噪声周围,可能引起心血管疾病。

此外,工业垃圾和生活垃圾引起的环境污染,也日益成为无法解决的难题,据说在今后十年中,多数工业化国家差不多会把他们能埋垃圾的地方统统用光。更为可怕的是,许多人根本没有对垃圾污染导致的卫生问题引起足够的重视。

社会环境因素对健康所起的影响尚未受到足够重视,是因为它们的作用尚未得到充分认识,随着研究的不断深入,许多令人咋舌的发现肯定会改变人们的传统意识。比如德国科学家最近宣布,影响人类身高的共有六种因素:一是光学因素,二是遗传基因因素,三是声学因素,四是营养因素,五是进化因素,六是生态因素。其中光学、声学和生态因素都是长期以来被传统人体生物学所忽略的,它们都明显属于社会环境范畴,例如生态因素,指温室效应使地球不断增温,从而加快了人的长高速度,而温室效应的产生和加剧,无疑与人类的生产和活动密切相关。

那么,为了你,为了我,请关心

自己,关心他人,关心一切净化社会、净化环境的措施和事物。

### 健康争吵与欢乐家庭

一般来说,每个人的大半生都是在家中度过的,安排好家庭生活,使一室之中,其乐融融,必然促进家庭成员的身心健康。

人们常将家庭喻作“小社会”,社会不能缺乏管理,家庭同样不能缺少凝聚力。现代家庭的建设不能再采用旧的管理模式,必须采用培养家庭情趣的方式,促进夫妻之间、长辈和小辈之间的亲情关系。

我们总将现在独生子女称作“小太阳”,可“小太阳”们却总说自己不幸福,说他们感到孤独和苦闷,和父母无话可说,甚至害怕见到父母。有人经过调查发现,造成这种情况的根本原因在于传统的父管子模式。家长们对子女关心往往表现在送生日礼物,或者讨论学习成绩、升学和职业问题,而不注意尊重子女的人格,过多剥夺子女娱乐游戏的权利,尤其是缺乏平等的、有意义的语言交流,久而久之,难免产生隔阂。俗话说:“一句好话抵三副

药。”经常保持夫妻之间、父子之间的谈话交流,是促进家庭成员的身心健康、培养家庭情趣的最佳方法。

当然,培养家庭情趣的方法有很多,只要做个有心人,随时都能有所发现和收益。诸如根据家庭成员的爱好,布置一个舒适温暖、充满情趣的卧室或书房;合家休息时经常搞一些家庭聚会,或者邀请亲朋好友聚上一聚。其他如养花钓鱼、旅游摄影、家庭收藏、琴棋书画,都是促进家庭成员互相交流的好机会。有时极为简单的小小措施,也会有极大的效果,例如,往孩子书桌上放一盆鲜花,请孩子负责保养,不仅利用它有效地净化室内空气,还能培养孩子的耐心和对生活的爱心。

夜晚和节假日是培养家庭情趣的好机会,应该很好利用,当然,这段时间还是应该以休息为主。有研究资料证明,人类之所以比一般动物活得长,能很好地休息是主要原因。那么,必须在保证每天八、九小时睡眠的基础上,安排其他有益身心的活动。这些活动的方式应避免单调枯燥,气氛应轻松愉快,例如下棋打牌、欣赏音乐、散步聊天,都是调节情绪、增进交流的好方法。切不可让电视机垄断全部的业余休息



时间,因为长时间地观看电视,不仅会招致血压增高、心跳加快,对有心血管疾病的中老年人不利,而且因为长时间的连续坐姿,使得臀部和腰部肌肉长期紧张,影响下肢的静脉回流,会使本已疲惫的身体更感疲劳。相反,一家人经常聚在一起,引吭高歌一曲,或者富有感情地朗诵一段诗词,都能收到心情舒畅和锻炼身体的双重功效。国外科学家曾将20位老年歌手和难得唱歌的同龄人进行对比,发现歌手的胸部肌肉明显发达,心脏功能强,而且心率缓慢,尽兴歌唱还能延缓心肺功能的衰退,因此,许多职业歌手的寿命往往比普通人长20年,甚至更多。可见家庭中经常来一段卡拉OK,或者朗读诗文,不但可以消除烦躁、寂寞和忧郁的情绪,还能益寿延年。

家庭晚餐的气氛也是不容忽视的,对于大部分的三口之家来说,晚餐是一天中唯一聚餐的一顿饭,而晚上七点钟左右却是事故多发时间。由于人体激素水平的变化,此时常会出现情绪波动,易生气,好发怒。所以晚餐应注意保持愉快轻松的气氛,这才有利于精神保健。

饮食起居方面,家庭成员的互

相体谅、互相关心也是很重要的。此外,不能以为只要加强营养就对身体有利,应该从健康角度安排饮食,并且及时纠正不合理的饮食习惯。比如说,脑力劳动者大多是“夜猫子”,喜欢工作到深夜,那么就不能拘泥于“早吃好,午吃饱,晚吃少”的健康原则,而应鼓励他晚也吃饱。另外,一般食物在胃中停留不会超过三四个小时,晚上10点以后,腹中就会空空,造成体内血糖的下降,若无食物补充,会消耗身体的蛋白质,长此以往,就会危害健康,引起胃溃疡、贫血等慢性疾病。此时,家庭成员若及时送上一碗可口的夜宵,不仅有利于健康,还可增进爱情。又如,肥胖者往往有一种病态的食欲心理,作为他的家人,就应积极想方设法帮助他纠正,肥胖者心理紧张时首先想到进食,口中没有食物咀嚼就难以消除这种紧张,因此,家中若能提供高纤维、低热量的专供咀嚼的食物,无疑可以避免过多热量。另外,陪伴肥胖者进行体育锻炼,也是增进了解、促使他长久坚持的好办法。

不论是培养家庭情趣,还是合理安排饮食起居和卫生保健,都要动员家庭成员一起参加。在日常生