



辽宁省科协科普资助项目

养生之道



营口市科学技术协会 编印





科普及民系列丛书

养生之道



营口市科学技术协会 编印



养生之道

《科普惠民系列丛书》

编委会

主 任：许清英

副 主 任：陈金堂 徐 勇 姜炳纯

编 委：（按姓氏笔画排序）

丁 卓 马 韬 孔德巨 田 力

卢 莹 任秀舫 闫 春 张效华

张 斌 赵冬梅 顾强业 董鹏程

序 言

为促进《营口市全民科学素质行动工作方案》的全力实施，配合我市“创建全国文明城市”工作的深入开展，在“建设和谐文化，培育文明风尚”中彰显科普工作不可替代的作用，我们编辑出版了《科普及惠民系列丛书》。

《科普及惠民系列丛书》以求真唯实，弘扬科学精神；求真唯善，体现人文关怀；求真唯美，提升精神境界；进而促进人的全面发展为宗旨。以期以以人为本，关注民生，提升素质，促进和谐服务。

《科普及惠民系列丛书》围绕“节约能源资源，保护生态环境，保障安全健康”这个主题，力图为科普与经济、政治、文化、社会建设和生态文明建设的结合服务；为自然科学与社会科学的结合服务；为科技文化与人文文化的结合服务。

《科普及惠民系列丛书》坚持贴近生活，贴近实际，贴近群众的原则。意在为提高全市人民的科学素质、道德素质、心理素质与身体素质服务；为他们形成科学、文明、健康的生活方式服务；为提高他们精神文化生活品位服务。

《科普及惠民系列丛书》的资料主要来源于科普报刊。在此，向本书编目的原载报刊及作者致以谢意！向鼎力支持本书出版的省科协表示衷心感谢！

编者

2009年5月31日



CONTENTS

[illegible]



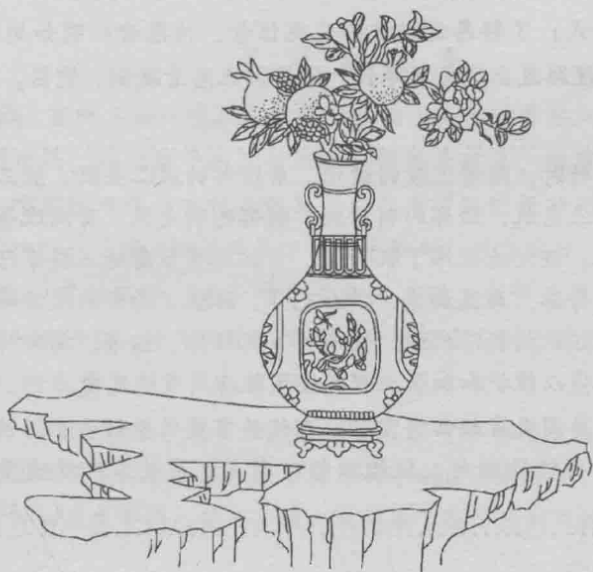
Contents 目/录

养生之道

六法助我“战”偏瘫	51
大梁骨不能随便踩	52
家猫睡姿能防高血压	52
体检内容老中青有别	53
常耸肩颈椎安	54
晨起不必饮淡盐水	54
得了流感不能期望当天退烧	55
得了慢性病也能活到100岁	55
神经衰弱并非用脑过度所致	56
常用电脑宜多握拳	56
“大油”使他昏迷不醒	57
关注睡眠	57
踢毽让她告别病痛	58
“食脑变形虫”离我们有多远	59
天暖防病“三春”不同	59
常食醋——薄一波的高寿方	60
古人怎样梳头刷牙	61
养生要学白居易	61
腰痛缘自亚健康	62
低热为何长期不退	63
饭后三鞠躬解除胃胀痛	63
十二时辰养生法	64
吹口哨 利健康	67
“地书”锻炼要适度	68
测测你是否骨质疏松	68
锻炼治好我鼻炎	69
骨折患者三忌	69
齐白石寿而健的秘诀	70
老人唱歌 适可而止	70

[illegible]

Contents 目/录

[illegible]



如何应对老年痴呆

当老年人处于以近期记忆障碍为主的轻度痴呆阶段时，可进行的练习包括：体能锻炼，加快速走45分钟，每周至少3次；进行手指练习，手指操练、手指的精细活动，如做手工艺品、雕刻、制图、打字等；放松练习，心理上的放松和身体上的放松；选择对症的适量药物，例如乙酰胆碱酶抑制剂；近记忆训练，可用加强视觉记忆和听觉记忆的形式进行练习；记忆技巧训练，用联想法、口诀法和首尾词归纳法等等。

对中度老年痴呆症患者，除以上措施外，还要进行以下练习：读、写、算练习，即让老年痴呆患者每天进行20分钟的3加4等于几的简单运算，或让他们数数、阅读和抄写童话，每周学习5次；完形补全练习，运用拼图、残缺画补全、汉字补笔等形式进行；其他认知功能训练，如定向力训练、思维推理训练等；建立恒定的日常生活活动程序等。

如果生活不能自理、忘记回家路线的晚期痴呆老人，家属或其他照料者应该做到：进餐食物要单纯化，避免患者出现不知道如何选择食物的问题，就餐环境和餐具不要有太多变化；沐浴不要改变患者旧有的习惯，家人要适时对患者提示沐浴的步骤，防止意外；给患者选择容易穿脱的衣裤，固定衣着样式；了解患者排便的先兆信号，为患者标明如厕的方向或位置；防止患者迷路或出现交通事故，还要防止患者跌倒、烫伤。

《健康报》

抖空竹 防治肩周炎

抖空竹时，随着上肢的运动，肩胛部的肱二头肌、肱三头肌、肱桡肌、三角肌，颈部的斜方肌、胸部的胸大肌、背阔肌等，有节律地舒缩，极大地锻炼了肌纤维；骨骼肌有节奏地挤压穿行于肌纤维的动、静脉，血流加速，供血充分，防止了局部血液瘀滞，增强了细胞、组织的新陈代谢，使肩关节肌纤维、韧带、局部神经、血管的功能得以维护和加强，可有效预防肩周炎的发生。

已患肩周炎者经常抖空竹，可使关节囊皱褶舒展，弹性恢复，毛细血管代偿性增大，软组织粘连剥离，肩关节疼痛慢慢消失。

《光明日报》



“被动运动”减不了肥

今年8月，大部分甩脂机的电视直销广告已经停播，“甩脂”减肥这一潮流似乎也成了过眼烟云。不过，由“甩脂”减肥引发一系列问题仍值得关注。

要通过运动来达到减肥的目的，首先应该知道运动减肥的原理。

研究认为，只有通过主动运动，且需要持续一定的运动时间才能促进脂肪分解，达到消耗能量的目的。而甩脂机是通过机械运动使身体产生被动运动，很难消耗人体自身的热量。没有热量消耗，谈何减肥？况且，长期使用“电钻”、“气锤”等剧烈震动工具作业的人会患上“震动职业病”。如果为减肥，经常（或长时间）在甩脂机上如此被动震动，对身体的骨骼、关节、肌肉、内脏会造成损害。

有关专家指出：只有通过主动运动，且需要持续一定的运动时间才能促进脂肪分解，达到消耗能量的目的。人体内脂肪不可能甩出来。同样，某些“减肥药”号称一周能减几千克体重，有些人也确实减了体重，但实质上减的是水，因这些“减肥药”中多含有利尿剂，减的不是脂肪，而是水。正确减肥，减的应该是多余的脂肪，而不是水。 《大众医学》

养生新概念

音乐 百听不如一唱。人体某些肌肉（如四肢骨骼肌）可以通过体育锻炼得到增强，而内脏平滑肌却无法随锻炼来改善，唯有声音可以达到这些肌肉。唱歌既可使音波传入脏器，引起平滑肌的振动而增强心、肝、肾等脏器的功能，还可以通过声带振动扩张肺部，兴奋胸部，增加肺活量。

运动 百练不如一走。对中老年人来说，散步是最佳运动。晨起散步，可增加肺活量，净化脏腑；饭前45分钟散步有利于胖男胖女削减体重；睡前1~2小时散步，可安神定志，防治失眠症。

茶叶 饮不如吃。饮茶虽然也可摄入茶叶中的不少养分，但浪费也不少。若将茶叶研成碎末，混合在多种原料中制成食品享用，将茶叶中不溶于水的营养物质全部摄入体内，便大大提高了茶叶的利用价值。《光明日报》



跟贾母、刘姥姥学养生

《红楼梦》作者曹雪芹在书中对于饮食、医药、养生保健等知识的独到见解，如《红楼梦》小说一样让人印象深刻。其中，官宦世家的贾母和乡间村妇刘姥姥，虽然生活环境天差地别，却都能在古人认为“人生七十古来稀”的时代享有难得的高寿，她们的养生秘诀何在？

刘姥姥是一位饱尝人世悲欢，历经世态沧桑的老人。但她心胸开阔，不计怨仇，不去攀比。即使身处侯门望族之中，也不盲目自卑；凤姐、鸳鸯等人拿她取笑开涮，她仍然豁达地说，“咱们哄着老太太开个心儿，有什么可恼的！不过大家取个笑儿”。她的大度、洒脱由此可见一斑。

刘姥姥身体健康长寿最重的一点，是她拥有一颗知足常乐的平常心。北京师范大学心理系的姜德珍教授说：“巴甫洛夫有句名言，‘乐观是养生的唯一秘诀。’”老年人要想长寿，心情舒畅很重要。应该充实自己的生活，尽量把得失看得淡一点，不要把烦恼总放在心上，不要与人攀比。

贾母平时很注重饮后散步和游玩，闲了常和儿孙们说说笑笑，对家里大小事睁一眼闭一眼，并不多管。平日里怜老惜贫，敬僧爱道。书中极少见她大动肝火。

中国中医科学院的杨力教授认为，在古代养生方法中，调情悦志、怡情养性是一个重要部分，贾母无疑为此中高手。此外，她很重视节日风俗，喜欢子孙满堂围绕膝下，和谐、团结的家庭观念在她脑海中根深蒂固，这也是中国民间传统的养生方法之一。

《晚霞报》

老年肩周炎的简易疗法

老年人患了肩周炎疼痛难受。头压手掌能使病痛消失：晚上睡前和早上起床前，仰卧在床，伸直双腿，手掌伸到后头之下，手掌心向上，手背朝下，用头紧紧压在手掌中心（哪边痛就压哪边的手掌），每次20分钟。开始做时先用手臂弯度较小、侧卧头压手掌的办法，经过多次锻炼后，用仰卧后头压手掌的办法。坚持一周后疼痛减轻，一个月即可解除痛苦。

《退休生活》



“饮食运动处方”使我血糖正常

今年4月体检时，查出我的空腹血糖是7.0。于是，我拿着化验单去找我们医院糖尿病专家贾军宏主任。大夫说我现在还够不上糖尿病，因为餐后血糖还不算太高，但已经属于糖尿病的候补队员，如不注意，随时可能加入糖尿病的队伍。她当时给我开了两张“处方”让我选择：一张是药物治疗处方，一张是饮食加运动治疗处方，我选择了后者。就这样，我没有吃一片药，经过近半年的饮食治疗和运动锻炼，体重下降了6公斤，空腹血糖降到了5.6，跳出了糖尿病“候补队员”的圈子。

调整饮食，多吃凉拌菜一日三餐安排合理。我的每日食谱是：早餐一袋牛奶，一个鸡蛋，两块点心或两片面包；午餐一荤一素，素菜尽量选择绿叶青菜，主食一两米饭，一两玉米发糕；晚餐在家吃，有时吃玉米或小米粥，有时吃面条，有时吃水饺，但主食控制不超过3两，菜以凉拌为主。七八分饱，不加饭，少应酬。

多吃蔬菜水果。每天早餐前一个西红柿，晚餐前一根黄瓜。苹果、梨、桃不多吃，一般在饭后吃，不吃油条及油炸食品。

每天锻炼，勤散步爬山。每天午饭后，都要在医院的周围走一圈，因为刚吃过饭，步速不宜太快，转一圈20多分钟。晚上散步1小时，步速适当快一些，即便是下雨或在外出差也从不间断。

每周爬一次山。没有特殊事情，每星期六上午我都和老伴一起到香山去爬山。由于年龄大了，需要保护关节，爬山时尽量选比较平缓的坡道，避免上下台阶。

每周游一次泳，每次游2000米。每次游泳后都感到身体很轻松，晚上睡觉也好。

每周跳一次舞。跳舞使我精神愉快，心旷神怡，还是一种全身性运动，不仅能降糖，可使各器官系统得到锻炼，对防治冠心病、高血压病、关节病、肥胖等都有一定的益处。

《健康时报》





美国的抗癌明星

45岁的计算机专家乔治因患非何杰金氏淋巴瘤而失去了两侧肾脏。2001年3月，他因几周吃不下东西而就诊，医生告诉他，他的癌症已广泛转移。他回忆说：“当时我感到天旋地转，我知道，无论如何，我都不能崩溃。”

他只牢记肿瘤专家的一句话：“你现在还死不了。”他紧紧抓住这唯一的希望，保持积极的心态。他说：“我不能躺在床上，至少，我能做的事还有微笑。如果这一分钟没死，就好好活过一分钟，然后把这一秒一分加起来，就多活了一个小时”。

迈兹是钢琴家，他患了脑瘤。手术几周后，他就急不可待弹起钢琴。放疗使他极端疲劳和恶心，但他说，我要活下去，不仅是我要的，而且要影响他人，点滴改变着世界。每件事都可能发生到你，无论你喜欢与否，如癌症，因为这就是你生活的一部分，你必须过好你的日子，你的每步都可以成为最好的。他现在是美国癌症协会的大使，经常为癌友们表演。

莉萨怀孕时得了乳腺癌。她在接受手术和化疗同时，生下一个健康小子，分娩5天后，她又做了第4次化疗。她说：“我真是欣喜若狂，他是一个独特奇妙的宝宝”。她说：“有一段时间，我头脑中充斥着化疗、化疗、化疗，或癌症、癌症、癌症。我需要读浪漫的小说、看滑稽的电影，或做其它的事来打岔。我有一个强大的后援，这就是我的丈夫、朋友和家庭，这些都实实在在地帮助我竭尽全力渡过难关。”她建立了“癌症孕妇”的支持网站。

当简被诊断为乳腺癌时，她38岁。她说：“如果不患上癌症，我是没有动力去改变自己的生活，没有勇气做我从未做过的事”。打那以后，她用照相机聚焦其他乳腺癌幸存者。她说，她们是如此可贵，她们的形象充满个性，这照片是一种精神，一种把消极变为积极的精神。她所摄的照片在全世界传播。

《新华日报》

