

●知识小文库●

成安县文史资料插集

老棟讀報摘抄

(上)

老棟 輯

成安县政协文史资料委员会

●知识小文库●

成安县文史资料插集

老栋读报摘抄

(上)

老栋 辑

成安县政协文史资料委员会

编导校对：如章 书平
文杰 彦军

老栎读报摘抄

(上)

老栎 辑

成安县政协文史资料委员会

冀邯文内出准字[97]第44号
河北省魏县振兴印刷厂承印

1997年10月第一版 印数1—1000册
(工本费10元)

小车不了只管推

小车，倒了可以抬，坏了可以修，了了就完了。

我一生不会开汽车，也不会开火车，更不会开飞机，只会推个独轮小车。党和人民根据我这个无能的庸夫，给了一个运煤的任务，那就按照领导的安排，从煤矿向指定的地点运煤，推呀！推呀！推了几十年的独轮小车。党和人民说：“老林，你辛苦了，该歇歇脚啦。”好，谢谢上级的关怀，服从领导，休息。几个月的安闲生活，确实感到了从来没有享受过的舒服。但是，时间一长，一种寂寞、孤独、无聊的感受，一下涌上了心头，怎么也觉着不是个滋味。反复思索，灵机一动，想到：煤炭是人民需要的能源，除此之外，还有很多很多的能源供人们的生活需要呀！祖国的原始森林里，有拾不完的干柴，广大田圃里，有拾不完的推杆，辽阔草原上，有拾不完的绿草，我的小车还不了，何不自由自在地去拾这些供贫苦人们需要的能源呢？对！就这么干。

这本小册子是老林拣回的第一车燃料（主要是卫生保健、生活常识方面的内容）。它虽比不上煤、油、气那些昂贵的能源好，但照样能烧火做饭，而且价钱便宜，可能适用于广大贫苦人们。

谁不想生个理想的娃娃（指男、女），并把他（她）培养成身心健康的好后代呀！本书遗传学的发展与应用和妇幼保健，以及食物的营养与药用价值栏目，可能会给你一个满意的回答；在医学迅速发展的今天，医疗、医药发展很快，对很多疑难病症都有了日新月异的突破，这当然是件好事，但医疗、医药的昂贵，又有多少人家能治得起呀！

贫苦人家的老人得了那些疑难病症，儿女们不给老人治病，别人会骂你不孝，孝顺的晚辈露出倾家荡产之心，给老人治病，到头来，可能钱也花了，债也累了，家也穷了，老人还是没有躲过棉袖西去，只是当了那些获利者的一个实验品罢了，本书的家庭医疗、生活中的医学、验方集锦，以及中老年心理保健等栏目，就是想提醒贫苦人们的家庭，要做到：无病早防，有病早治，特别是中老年要注意心理保健，以防发生小病误诊，酿成大病，落个人财两空；在贫富两极正在拉大距离的今天，有些富豪们，从衣食住用各个方面，不惜挥霍重金，花天酒地的奢侈浪费，那是因为人家有钱，但贫苦人家，何尝不想把家庭的生活也安排得好一些呢？本书的食物营养与药用价值，以及生活中的医学和日常生活小窍门栏目，会帮助你科学吃饭、科学安排生活，达到既省钱又舒适又长寿的目的；还要值得提醒的是：本书验方集锦和妇幼保健栏目中，对一些患有不易启口病症的男女，颇会有些自治自疗的帮助。

推回的这一小车能源，是否适用于广大贫苦人们的需要，还有待于本书面世后，从实践中看其结果。不过我推这一小车能源，比起前几十年来推车，有些不同的感受，那就是有一种乐于推的心理在搏动，感到是一种轻松愉快的乐起，不像在职时那样，由于任务和纪律的约束，时常有一种紧张心理在搏动。是不是我已由一个必然王国过渡到了一个自由王国里去了呢？

下一车推什么？那要看我这个王国里的主人——广大的贫苦人们，需要什么了。总之，小车不了只管推。

老林，写于1997年春

目 录

一、中老年的心理保健(1—16)

1、通向长寿之峰的科学——老年医学(1)。2、迎接人生的黄昏(1)。3、何必怕老(3)。4、情绪与心血管疾病(4)。5、乐观——改变你生活的面貌(5)。6、人生“加减”法(6)。7、制怒与泄怒(7)。8、收获得于躺着(8)。9、如何减缓大脑退化(10)。10、如何摆脱嫉妒心理(10)。11、老年人应适应家庭角色的改变(11)。12、回归心理——老年人的一大隐患(12)。13、学会宽容(14)。14、得理也该让人(14)。15、意守健康常健康(15)。16、心理健康十要素(16)。

二、遗传学的发展与应用(17—25)

1、遗传学的产生和发展(17)。2、人类 46 条染色体是怎样发现的(19)。3、表兄妹和表姐弟能否结婚(20)。4、性别与遗传(21)。5、生男生女——决定男方(22)。6、生男生女可由食物选择(22)。7、控制生男育女获得成功(23)。8、为什么女人比男人寿命长(24)。9、父母身高与子女高矮(24)。10、男女的思维差异在于大脑的结构不同(25)。11、数字在人口增长中示警(25)。

三、妇幼保健(27—48)

1、什么时候生育好(27)。2、保健与优生(27)。3、怎样才能生一个健康聪明的孩子。(谈胎教对婴儿的影响(28))。4、胎教何时开始最佳(29)。5、智力开发从幼儿做起(30)。6、青少年的用脑卫生(31)。7、让孩子“听话”的心理教育(32)。8、少儿保健三要素(33)。9、早餐与记忆发育(34)。10、勿给婴儿吃蜂蜜(34)。11、爱吃糖的孩子长不高(34)。12、小儿消化不良的推拿疗法(35)。13、中学生每天所需蛋白质高于轻体力劳动者(35)。14、小儿便秘的家庭治疗(36)。15、小儿病外治三则(36)。16、小儿的中医护养方法(37)。17、儿童咽峡疱疹(38)。18、治小儿颈淋巴结结核方(38)。19、小儿黄水疮的防治(39)。20、治小儿病毒性感冒(39)。21、体内适量脂肪是姑娘健美的保证(40)。22、女性阴冷的食疗(40)。23、尿路感染与性生活(41)。24、苦参熏洗治外阴瘙痒(42)。25、升麻牡蛎散治子宫脱垂(42)。26、月经不调药膳三则(42)。27、干燥综合症的中医治疗(43)。28、白带病的食疗方(44)。29、治疗乳头凹陷方法(44)。30、双花汤预防引产后盆腔炎(45)。31、治疗输卵管结扎后月经失调(45)。32、七物调经汤(主治月经不调)(45)。33、治产后尿潴留方(45)。34、熏洗治疗阴道炎(46)。35、苦参四妙外洗方治疗阴道炎(46)。36、治慢性盆腔炎(46)。37、虾皮治乳腺炎灵验(47)。38、催乳方(47)。39、当归白芍汤(47)。40、克地霜治新生儿尿布皮炎(47)。41、哈海散治小儿支气管哮喘(48)。

四、家庭医疗(49—86)

1、感冒药的选用(49)。2、治感冒草药良方(50)。3、感冒简易防治法(50)。4、酵母可防治感冒(51)。5、小儿肾病综合症的综合治疗(52)。6、得过肾炎的人该怎么办(53)。7、“慢肾”健康之我见(54)。8、严防老年人慢性肾功能衰竭(55)。9、尿毒症患者家庭治疗(56)。10、肾病专家毕增祺认为：慢性肾衰非透析治疗不可忽视(57)。11、糖尿病人应常服食母生片(57)。12、具有排溶石作用的中药(58)。13、排石汤治疗泌尿系结石(59)。14、治疗泌尿系结石一方(59)。15、具有降血压作用的中药(60)。16、中医药治疗动脉硬化有良效(61)。17、降压茶(62)。18、益气通瘀汤(62)。19、具有润肠作用的中药(63)。20、消除便秘、健身防衰老(64)。21、牙痛的中药外治方(65)。22、对症治牙痛(66)。23、对腰腿痛的防治(66)。24、功能性腰痛食疗五方(67)。25、维C新用途(67)。26、风油精治病新用途(68)。27、潘生丁的新用途(69)。28、老药新用治痤疮(70)。29、妙用麝香膏消除麦粒肿(70)。30、热水坐浴解我忧(71)。31、话说杜仲(71)。32、老年性房事病的中医治疗(72)。33、健脑灵治疗外伤性头痛(73)。34、治疗口疮外用药(73)。35、任氏生精丸治疗男性不育症(74)。36、胖大海合冰糖泡茶(74)。37、抗病升“白”食疗新法(75)。38、带状疱疹的克星(75)。39、鬼剃头用骨碎补好(76)。40、家用良药玉米须(77)。41、慢性结肠炎的食疗(78)。42、具有解酒作用的中药(79)。43、肛门瘙痒症及治疗(80)。44、具有助眠

作用的中药(80)。45、具有乌发作用的中药(82)。46、具有明目作用的中药(83)。47、具有治疗烧伤作用的中药(84)。48、祖母巧治伤食症(85)。49、老年痴呆症的中医治疗(85)。50、肾炎病人忌食香蕉(86)。

五、生活中的医学(87—127)

1、量腰围、测健康(87)。2、胆固醇与脂蛋白(88)。3、胆固醇高与控制饮食(89)。4、心跳快慢与寿命(90)。5、积极预防脑出血(91)。6、心梗病人生活五忌(91)。7、她本不应该发生偏瘫(92)。8、捏手掌心可控制血压(93)。9、影响生命的26害(93)。10、谈阳脏、阴脏与饮食(93)。11、人体的第二心脏——足(94)。12、一天中的人体功能(95)。13、急中为何能生智(96)。14、人生的最佳年龄区(97)。15、谈谈做梦(97)。16、七情和五脏(98)。17、人老始于中年(99)。18、闲话“五官”(100)。19、“憋”能生病(101)。20、何时入睡最佳(102)。21、老年人该睡多长时间(102)。22、下午运动有助于睡眠(103)。23、催人早衰的八大因素(103)。24、怎样防止脑老化(104)。25、莫等口渴才喝水(105)。26、怎样安全服用维C(105)。27、不宜过食酸性食物(106)。28、几种病人的饮食原则(106)。29、慢性肝病患者的饮食调养(107)。30、吃饭说话不利消化(109)。31、不可乱用补药(109)。32、每天吃多少盐最合适(110)。33、肥胖与减肥(110)。34、中年饮食六忌(111)。35、记忆能力与进食有关(112)。36、适量饮酒可防糖尿病(112)。37、脑力劳动者怎样安排一日三餐(113)。38、某些中西药合用会有不良效果

(114)。39、肝炎、肾炎病人吃蛋须知(115)。40、饭前喝汤好(116)。41、老年护目妙法(116)。42、调治老花眼(116)。43、看电视久了影响健康(117)。44、中老年自我保健八法(117)。45、牙石是怎样形成的(119)。46、夏季话药浴(119)。47、振奋精神用酒浴(120)。48、药水烫足保健法(121)。49、简便易行的热焐法(122)。50、老人自我养目法(122)。51、我解脱了几十年的便秘痛苦(123)。52、按摩双耳健体强身(124)。53、揉腹——老年养生之法(125)。54、按摩腋窝保健康(126)。55、还魂草的罪过(126)。56、香烟致癌元凶是谁(127)。57、吸烟影响视力和面容(127)。

六、食物的营养与药用价值(129—161)

1、奶的作用(129)。2、为什么牛奶不易在高温下久煮(129)。3、牛奶不宜早晨喝(130)。4、优质食品——羊奶(130)。5、长期喝酒者宜多吃豆类食品(131)。6、豆腐店里出“西施”(131)。7、蛋白质与植物蛋白肉(132)。8、漫话豆腐渣(134)。9、邹云翔常喝豆浆(134)。10、营养丰富的“红豆腐”(135)。11、大白菜(136)。12、黄瓜的营养与药用(136)。13、保健食品——核桃(136)。14、多吃胡萝卜可抗癌(137)。15、吃红萝卜要得法(137)。16、葱蒜益脑(138)。17、鸡冠花的妙用(139)。18、吃兔肉好处多(139)。19、玉米面里有什么(139)。20、亦药亦菜的山药(140)。21、白薯也是良药(141)。22、苹果的药用价值(141)。23、仲秋红枣赛珍珠(142)。24、健身防病话沙枣(143)。25、金秋话柿(143)。26、坚果之王——榛子(144)。27、厨房里的药物

——莴苣(144)。28、谈梨(145)。29、马铃薯的药用价值(146)。30、土豆应削皮吃(147)。31、漫话春韭(147)。32、韭菜可防癌(148)。33、保健芳草——马齿苋(148)。34、食疗佳品——苦瓜(149)。35、哪些蔬菜可减肥(149)。36、蜂蜜可加快伤口愈合(150)。37、面食哪种吃法好(150)。38、健身益寿的十大食物(150)。39、择食的科学(151)。40、怎样挑选肉类食物(152)。41、肥肉与瘦肉(153)。42、豆油与棉籽油对健康的作用(154)。43、花生与花生油(154)。44、这些病人不宜吃花生(155)。45、润肤美容冬瓜仁(156)。46、科学吃油一二三(156)。47、吃鸡蛋的谬误(157)。48、小葱不宜拌豆腐(158)。49、两小时内不宜同吃的食品(158)。50、有损健康的吃法(159)。51、面包巧治腹泻(159)。52、鱼腹中黑膜一定要除净(160)。53、啤酒不宜与白酒同饮(160)。54、红薯与柿子相克(160)。55、荸荠治病良方(161)。56、存放食物油应注意什么(161)。

七、验方集锦(163—196)

1、一组验方(163)。▲食用碱止烫伤灼痛。▲治小儿脓疱疮。▲治咽喉炎可用白萝卜加蜂蜜。▲生绿豆磨粉治高血压有特效。▲三黄汤加白头翁治慢性肠炎。▲治坐骨神经痛。▲治便秘几验方。▲活血定痛液。▲治扭伤、挫伤方。▲治鸡眼方。▲辣椒酒治冻疮有特效。▲治妊娠水肿。▲治辣椒入眼。▲治木刺入肉。▲治飞虫入耳。2、验方选编(165)。▲治气管炎方。▲治哮喘方。▲治胆道回虫方。▲治慢性痢疾方。▲治血小板减少性紫癜方。▲治偏头痛

方。▲治急性结膜炎(红眼病)方。3、治黄水疮(166)。4、治慢性咽炎方(167)。5、颈椎病的简易疗方(167)。6、治骨质增生痛方(167)。7、治颈椎骨质增生方(167)。8、治疗腰腿痛方(168)。9、治风湿性关节炎(168)。10、吴萸盐散治疗肩关节周围炎(168)。11、独活汤治腰痛(169)。12、鼠胆汁治老年性耳聋(169)。13、治慢性腰腿痛方(169)。14、治寒湿性关节炎(169)。15、建中汤加减治口腔溃疡(170)。16、尿潴留的中药治疗(170)。17、捏小拇指关节可通尿(171)。18、知柏煎治前列腺肥大(171)。19、治前列腺炎(171)。20、治疗尿频多尿方(171)。21、治老年尿失禁妙方(172)。22、防治感冒法(172)。23、葡萄酒煮鸡蛋可治感冒(172)。24、治疗周围性面瘫(172)。25、治面瘫验方(173)。26、治红斑狼疮方(173)。27、治血小板减少鼻衄性紫癜(173)。28、治血小板减少性紫癜验方(173)。29、瓜蒌、冰糖可治久咳不愈(174)。30、吸热气防哮喘(174)。31、治老年肺气肿验方(174)。32、治疥疮法(175)。33、治心慌(心悸)(175)。34、治脱肛验方(175)。35、中药熏洗治肛门瘙痒(176)。36、中药熏洗治外痔(176)。37、治顽固性便血方(176)。38、治血气亏虚(176)。39、治痔疮(177)。40、治眼底出血两方(177)。41、治视神经萎缩(177)。42、治视网膜静脉阻塞(177)。43、治美尼尔氏综合症(178)。44、止眩汤治美尼尔氏病(178)。45、治副鼻窦炎(178)。46、青苔治鼻炎(178)。47、热掌熨鼻可治鼻炎(179)。48、巧治鼻出血(179)。49、轻硫酒治疗酒渣鼻(179)。50、治酒渣鼻(180)。51、脑贫血的急救法(180)。52、治血管性头痛(180)。53、

治头发脱落(181)。54、治更年期综合症(181)。55、热醋治落枕(181)。56、贴敷外治慢性胃炎(181)。57、固精汤治疗遗精(181)。58、地龙汤(主治阳痿属阴虚者)(182)。59、煮羊肾(壮阳补精)(182)。60、壮阳灵治疗男性不育与性功能障碍方(182)。61、益肾固崩汤(182)。62、三黄三白散治疖病(183)。63、治头痛单方(183)。64、柴胡细辛汤(183)。65、蜗牛糊(主治脉管炎)(183)。66、治慢性结肠炎验方(184)。67、黄精醋治疗手足癣(184)。68、瓜子金治疗带状疱疹(184)。69、痢特灵外用既方便又安全(185)。70、治疗腮腺炎验方(185)。71、掌硝敷剂治腮腺炎(185)。72、治化脓性中耳炎二方(185)。73、蛇矾散治中耳炎(186)。74、治中耳炎验方(186)。75、治白癜风方(186)。76、治白癜风方二(187)。77、治灰指甲(187)。78、治烫伤(187)。79、马齿苋汤外洗治扁平疣(187)。80、治疗寻常疣验方(188)。81、蒜头治皮肤瘙痒(188)。82、治脂溢性皮炎(189)。83、脱敏汤(189)。84、治头皮屑验方(189)。85、云南白药治牙痛(189)。86、牛奶子治牙痛见奇效(190)。87、小柴胡汤治疗病毒性肝炎(190)。88、治肝硬化腹水方(190)。89、治麦粒肿方(191)。90、麦粒肿的简易疗法(191)。91、治雀斑方(191)。92、白花蛇舌草治附睾郁积症(191)。93、生姜外敷阴囊治疗急性附睾炎(191)。94、治疗阴囊湿疹方(192)。95、冬病夏治二方(哮喘、冻疮)(192)。96、冬有紫茄根，不怕冻脚跟(192)。97、治脑血栓后遗症验方(193)。98、治口疮秘方(193)。99、治疗龟头炎方(193)。100、艾叶熏治手足脱皮症(194)。101、复方顽痒煎(194)。102、治蝴蝶斑效

方(194)。103、沙参丹参汤治脚部鸡眼(194)。104、治老年性痴呆症方(195)。105、重用补气方治疗教师职业性声嘶(195)。106、家庭实用便方9则(195);▲偏头痛。▲鼻出血。▲呃逆。▲遗精。▲脚汗过多症。▲产后贫血。▲感冒。▲晕车、船者。▲水火烫伤。107、维生素B₂新用途——利尿消肿(196)。

八、日常生活小窍门(197—207)

1、精力充沛的秘密(197)。2、用脑的讲究(197)。3、简单易行的快速消除疲劳法(197)。4、巧除室内异味(198)。5、蒸馒头加酒味道美(198)。6、巧煮绿豆汤(199)。7、巧用淘米水(199)。8、牙膏的别用(199)。9、刀切种种(200)。10、炒菜的最佳时间(200)。11、面粉的他用(200)。12、巧用食盐(201)。13、字写不上怎么办(201)。14、巧治头屑几法(201)。15、食盐按摩可美容(202)。16、家庭简易美容法(202)。17、美容小窍门(203)。18、蜂蜜美容法(203)。19、啤酒护发三则(204)。20、厨房卫生的讲究(205)。▲冰箱异味消除法。▲厨房用具保洁法。▲厨房纱窗去油垢法。21、修旧利废(205)。▲裂缝砂锅修补法。▲高压锅橡皮垫翻新。▲布鞋防顶破。▲皮鞋翻新。22、日常生活小常识(206)。23、夏秋安度小窍门(207)。

一、中老年的心理保健

1、通向长寿之峰的科学——老年医学

生物学规律表明，哺乳类动物的自然寿限应为其发育成熟的5—7倍，人成熟期约25年，按此推算寿命应为125—175岁。衰老才是人类短寿的大敌。衰老变化是一个非常复杂的生理退化过程，一般人把白发、皱纹看成是衰老的标志，而老年医学则重视组织细胞的萎缩，重量的减轻与机能减退等变化，衰老的肌体抗病力下降。衰老起因学说纷纭：内因论强调衰老是细胞内部因素所致，如细胞内酶的消耗，细胞核中核糖核酸的变化等；外因论认为衰老是新陈代谢产物在体内堆积，慢性中毒引起；还有遗传学说、免疫功能减退学说等。从长寿老人的调查统计表明，老寿星大都重视体力劳动、生活规律、饮食有节、不嗜烟酒、克怒节欲、情绪乐观。无一老人是单纯靠药物或单一措施长寿的。

(摘自河北科技报 1980. 11. 22)

2、迎接人生的“黄昏”

人总是要老的，但应该珍惜这最后享受人生的机会，以足够的勇气面对现实，在心理认识与生活方式上早做准备，来迎接人生的“黄昏”。超越以前的个性与目标。到了老年期，我们必须在以前的众多兴趣和追求的基础上，

发展一个不断成熟的自我概念。为了人生黄昏时刻的幸福，有必要开始多样的生活追求。一个心理健康的人，应该能不断地顺应与发展自己的人格和目标，以适应人生中的不断变化的现实。我们可以通过实现自己一些“旧日的梦想”来为已到来的老年增一些追求。例如，遗憾自己没有上过大学的老人，可以到“老年大学”里去学习，这样你必将有新的实现梦想的幸福体验；或去做一些新的工作，来实现老年期的自我价值。这样，你也许会猛然悟到一个享受生活的千古真谛，“活到老，学到老”。在生理发生衰退的同时，心理正日趋成熟。要认识到这一点，需要把注意力的焦点从对身体的关心转向对社会和心理健康的关心。老年人对疾病的抵抗力明显减弱，越来越多地感受到生理上的病痛，进行身体锻炼来增强体质是非常必要的。除此之外，更重要的是要改变自己的认识观念。有些人虽然同样受老年病痛之苦，却仍然很好地享受生活的乐趣。因为他们学会了更多地从使人满意的人际关系或创造性智力活动的角度来理解“幸福”和“舒适”。在他们的价值体系中，源于社会 and 精神的欢乐和自尊可能超过单纯的物质上的舒适，换句话说，许多人能够在老年时用精神和社会的能力的增长来抵消生理衰退的影响。有比个人更伟大更神圣的东西。

老年人不应再接受生活仅以个人生命为中心的信念。因为个人虽死，大写的“生命”仍在绵绵不息地向前延伸。一位心理学家说过：为了使我们能成为人类绵延不息的生命的一部分，我们应该慷慨无私地生活。通过自己的

孩子，通过深厚的友情与对文化的贡献，人赋予自己的行为，以超越自己肉体 and 生命不朽的意义，事实上，这也许是人死后能得以永存的唯一可知的方式。

(摘自家庭医生报 1991. 7. 1)

3、何必怕老

年老并不代表体力一定衰弱。事实上大部分的老年问题是疾病所造成的。洛艾一有空就去滑雪，他参加过美国、欧洲和澳大利亚的斜坡滑雪比赛，他今年 86 岁了。芭芭拉是一位世界闻名的女科学家，她每天要在实验室工作 12—14 个小时，3 年前还赢得了诺贝尔医学奖，她今年 84 岁了。伊芙琳天性爱跑，1986 年他参加纽约马拉松赛跑；她还参加过新西兰、伦敦及莫斯科的长跑。当然她年轻得多，正是人生才开始的 70 岁。你是否很惊讶他们的表现呢？事实上在美国 2800 万名 65 岁以上的老人中，大部分都是健康且好动。根据最近参院所作的调查，只有 9% 的老人表示健康状况很差。据洛艾的说法，他一直很喜欢运动，从 1915 年起，他就开始滑雪，几年前他还创立一个滑雪俱乐部，欢迎 70 岁以上的老人加入。这个俱乐部专门为老人举办滑雪比赛和滑雪旅行。伊芙琳在运动方面起步较晚，他在 64 岁那一年，第一次参加赛跑，一年半后，她开始参加马拉松赛跑——超过 26 英里长跑。纽约大学医学中心专攻老人医学的佛里曼博士说：“人们对于 90 岁的滑雪老人和 70 岁的马拉松赛跑者，不必大惊小怪；年老并不代表多病或衰弱，虽然每个人从 30 岁以后，身体状况会随着年龄增加面起变化。比如说，当你