

人 体健康 小百科

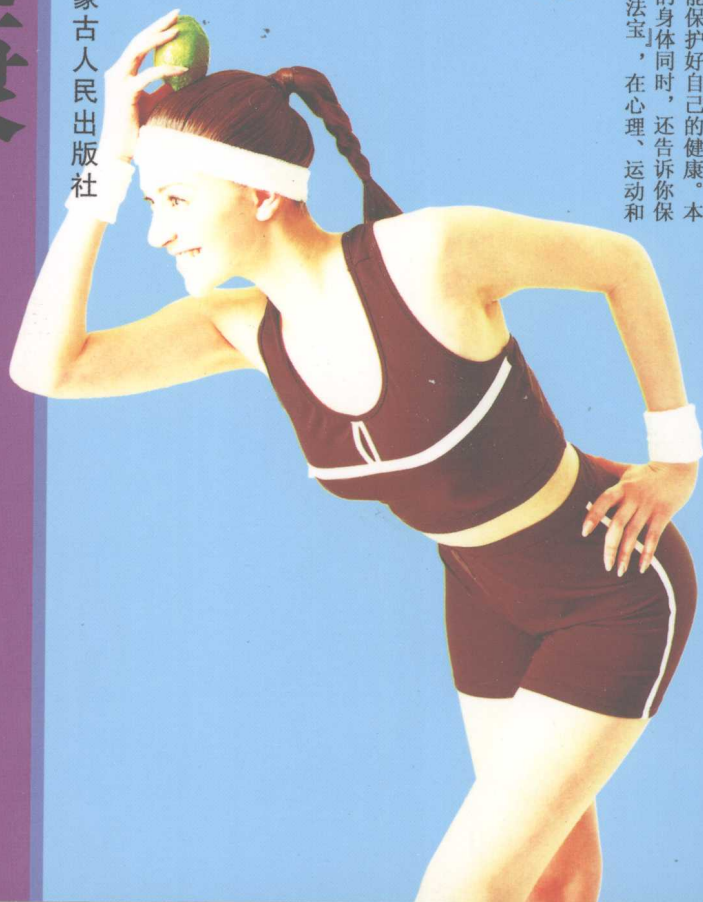
家庭医疗保健养生百科丛书

内蒙古人民出版社



彭妍◎选编

了解自己的身体才能保护好自己的身体。本书在让你了解自己的身体同时，还告诉你保持身体健康的「三大法宝」，在心理、运动和饮食方面作出指导。

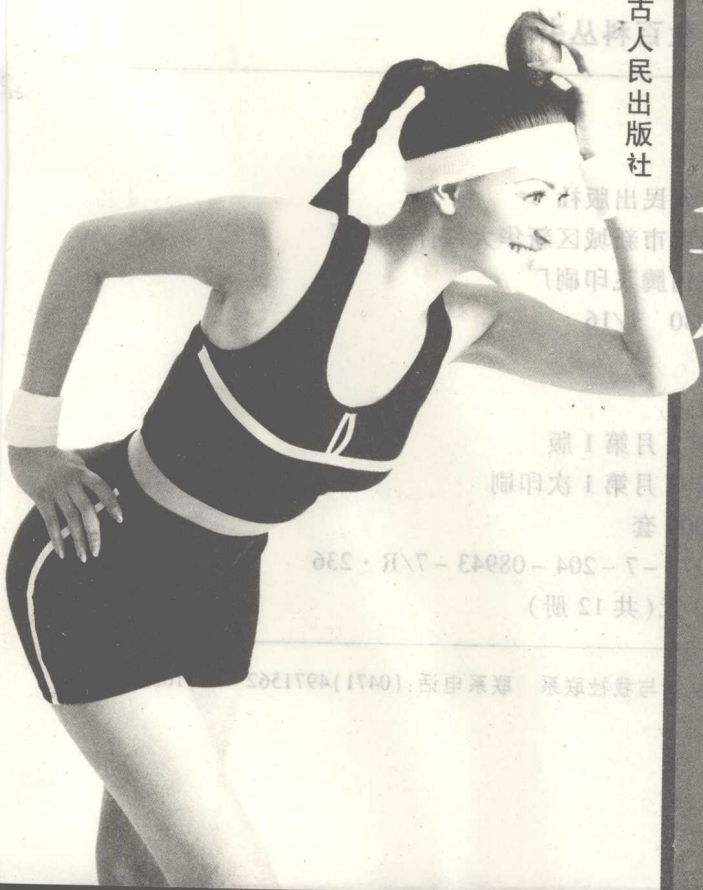
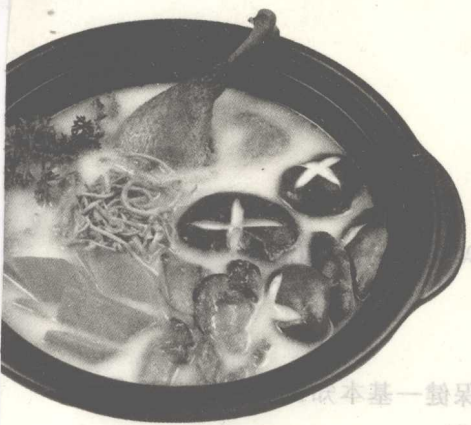


人 体健康 小百科

家庭医疗保健养生百科全书

彭妍◎选编

内蒙古人民出版社



（共12册）
-7-504-0843-7\B·236
套
册1次印刷
册1次印刷

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健养生百科丛书/郑春兴主编. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2006. 11

ISBN 978 - 7 - 204 - 08943 - 7

I. 家... II. 郑... III. ①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV. R161.

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 142474 号

家庭医疗保健养生百科丛书

主 编 郑春兴
责任编辑 马东原
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 河北三河腾飞印刷厂
开 本 720 × 980 1/16
印 张 66
字 数 1500 千
版 次 2007 年 2 月第 1 版
印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1—10000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 08943 - 7/R · 236
定 价 355.20 元(共 12 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

健康与长寿,作为人们普遍关心的一件大事,自古以来就是人类的共同愿望。特别是随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高,人们越来越渴望健康,盼望长寿,所以编者为大家编著了这本《药膳食疗与养生》。

中华药膳在中国菜中独具特色,在中国源远流长,它以取材广泛,用料考究,制作严谨,品种丰富,风味独特闻名于世。药膳选入食的药材一般以植物性原料居多,经过加工,去除异味后方可使用。中华药膳在春秋战国时期就已经出现,在《内经》中便记载了“半夏粳米汤”的配方。经过了历代医学家的整理、收集,才逐渐发展成现今这样内容丰富,疗效肯定,影响深远的保健方法。中华药膳在配料时一般因人而异,根据就餐者各人不同的生理状况配以不同的药材,以达到健身强体,治病疗伤的功用。中药与食物相配,使药借食味,食助药性,神奇的化“良药苦口”为“良药可口”。现代营养学的研究又大大推进了药膳的发展。药膳的特点是以中医理论为基础,将药材经过严格的加工,与传统烹饪原料结合而烹制成的可口菜肴、在进餐的同时起到治病养身的功效。是中药的一种特殊的、深受百姓喜爱的剂型,有助于防病治病及疾病康复。

中国的食疗是以传统中医理论为指导的,研究如何通过烹制食物并结合中医药从而达到保持身体健康,预防疾病,辅助身体恢复以及减缓衰老之目的学科。食疗同针灸,推拿,气功等都属于中国传统医学的范畴。《论语》中记载:“食不厌精,脍不厌细,食噉而餒,鱼馁而肉败不食,色恶不食,臭恶不食,失饪不食,不时不食”。这些话的意思是食物放久变味了不吃,鱼肉之类菜肴腐败了

不吃,菜肴的色彩不中看不吃,味道不鲜美不吃,不讲究烹饪不吃,不到用餐的时间不吃。告诫人们讲究养生之道,注意饮食卫生,不要滥吃滥喝的意思。孔子的饮食观对中华民族的饮食文化影响很深,不仅是中国食疗得以发展的基础,而且对民族兴旺,社会经济的发展也是一大贡献。

我国食疗学已逐渐与现代营养治疗学相结合,成为一门新兴的医疗保健实用科学。不仅在国内风行,也已走向世界,令各国惊叹不已。

养生产生于上古,是先明为了满足抗御严酷的自然环境,调整体力,抗御疾病,防治疾病的需要而总结的。作为中华民族的瑰宝,养生是中华民族传统文化的一个有机组成部分,是我们的先民在长期的生活实践中认真总结生命经验的结果。它符合生命的发展规律,可以达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的。

中国是世界四大文明古国之一,她的灿烂文化,对人类的进步做出了巨大贡献。在医学领域里,中医传统的养生学,对于延缓人的衰老,提高人的寿命,做出了卓越的贡献,它是祖国伟大医药学宝库中的一颗灿烂奇珠。

因此,人要健康长寿,就要重视环境对人的影响,明白环境与人的关系。环境是一个极其复杂、辩证的自然综合体,一切生物都要适应环境而生存,人类不但要适应环境,而且还要利用、支配和改造环境。

目
录

- 第一章 了解我们的身体 / 1
 - 第一节 保护我们的五官 / 1
 - 第二节 “中间”力量要重视 / 13
 - 第三节 “水道”、中枢也重要 / 80
- 第二章 特殊人群的身体保健 / 112
 - 第一节 关心幼儿健康 / 112
 - 第二节 关注女性健康 / 127
 - 第三节 关爱老年人健康 / 148
- 第三章 保持身体健康的三大法宝 / 204
 - 第一节 心理健康才是真的健康 / 204
 - 第二节 运动让我们充满活力更健康 / 225
 - 第三节 吃出健康身体 / 280

第一章 了解我们的身体

第一节 保护我们的五官

每个人都希望在初次见面时给别人留下一个好印象,因此能拥有健康端正的五官是每人都期盼的。健康的就是美丽的,从五官往往可以窥测出我们身体内在的信息,局部的小病,常酿成大疾,微小的变化,常波及全身:因此我们应该注意清洁卫生,保护好自己的五官,努力让自己拥有健康又自信的好形象。

一、近视一定是天生的吗

人们常将发生近视的原因归结为先天遗传(如父母均为高度近视者)和后天不注意用眼卫生两大因素。近年来,科学家发现儿童时期患某些疾病,也是导致发生近视的一种原因。

眼科专家观察到,小儿患某些发热伴咳嗽的感染性疾病,病后很容易得近视眼,并且是眼球扩大的轴性近视(所谓真性近视)眼。因为机体发热后,眼球壳(巩膜)组织的纤维变得疏松软弱,在外力作用下会扩散开来,且永不回缩,因而眼球也就扩大了。所以许多小儿在患上感冒、麻疹、肺炎、百日咳等发热性疾病时,由于不断咳嗽,眼内压升高,会导致形成轴性近视。

因此,儿童一旦患上这些感染性疾病,应及早去医院治疗,早



期确诊,早期治愈,不要让患儿发热、咳嗽长期持续;病愈后一个月内,不要让患儿长时间看书、写字、看电视,尽量少用和避免压迫尚未复原的眼球,以免形成轴性近视眼。

除了全身病外,一些引起视力减退、视物模糊的眼疾,如白内障、上睑下垂、角膜白斑、晶体后囊膜变性和黄斑部病变等,也会导致近视。美国一位眼科医生曾将猴子的一只眼睛的上、下眼睑缝合起来,然后放在野外。一年后再找到这只猴子拆开缝线,结果这只缝合后的眼睛变成了高度近视(1000度以上),但并未产生弱视。我们也发现,先天性白内障手术后,只要用+5.00D屈光度就可以矫正屈光不正,而老年性白内障却要用+14.00D屈光度才可以获得矫正,这说明先天性白内障术前是近视眼。因此,治疗这些眼病,对防止发生近视眼会有一定帮助。

二、龋齿、近视和饮食的关系

龋齿(俗称“虫牙”),是一种严重影响广大少年儿童牙齿健康的常见病。

长期以来人们认为,孩子平时多吃糖会长“虫牙”。这话有一定的道理。因为积存在牙齿小窝、小沟或牙缝里的糖分会被细菌转化成酸,侵蚀牙面,时间久了,就会出现牙齿硬组织的脱钙、破坏、有机质的溶解,形成龋齿。而且科学工作者通过调查发现,龋齿多的儿童还容易发生近视。那我们是否应该为了防止龋齿和近视而远离甜食呢?

糖,是一种酸性食物。一个健康的身体是保持弱碱性的(PH值7.35~7.45)。如糖摄入过多,体液就要变成中性或弱酸性。身体要恢复原来的弱碱性,就必须产生防护反应,消耗体内的碱性

物质——钙。眼球壁含有钙的成分,当体内缺钙时,眼球壁也会缺钙,从而引起眼球壁弹性降低,此时再加上不注意用眼卫生,就容易发生眼球伸展变形,造成近视。另外,偏食的不良习惯,还会导致必需微量元素铬的缺乏。据目前研究,如体内缺少铬,则会使正常眼内液压和调节失去平衡,时间久了也会引起近视。所以不用完全杜绝糖的摄入,毕竟它也是身体所需的一种重要物质,注意不要过量就好。

因此预防龋齿和近视,除了要注意口腔卫生和用眼卫生外,还须养成良好的饮食习惯。日常膳食应多样化,不偏食,不过多地吃糖和甜食(包括饮料),适当增加一些含钙、含铬丰富的食物。在我们的日常食谱中,含钙多的有:奶类、豆类、豆制品、虾皮、芝麻酱、绿叶菜等;含铬较多的是:瘦肉和鱼类、贝类、糙米、玉米、萝卜、豌豆等。这些食品不妨多食用。

三、眼睛长得有些突出是病吗

有些人两只眼睛从小就向前鼓出一些,这是由于各人的长相不同,并不是病。但有的突眼确实是病,尤其是单眼进行性突出,或后发性突眼,要及早诊治。发生突眼的原因很多,主要有下面这些:

有的是眼球本身的原因,如高度近视眼,先天性青光眼和葡萄膜炎引起的角膜或巩膜葡萄肿等,这些只要经过一般检查就可知道。

有些眼球突出症发病很危险,眼睑肿胀,结膜充血水肿,眼球转动受限,眼球和眼眶内疼痛剧烈,触痛明显,并有头痛、恶心和全身发热等症状,这多半是眼眶急性炎症引起的,医学上称为眼眶蜂窝组织炎,严重时会影响视力,还会导致颅内感染,如不及时治疗

会危及生命。

另一类眼球突出是在不知不觉中缓慢发生的,早期不红不痛,后期因压迫视神经而影响视力,或引起眼压增高而产生疼痛。常见于血管瘤和以各种肿瘤为主的眼眶占位性病变。也有一部分是邻近部位的转移癌灶(如鼻咽癌),若是眼眶血管瘤病人,当其低头、进气或压迫颈静脉时,眼球会明显突出,站立仰头时,突眼可减轻或消失,医学上称为间歇性突眼。而对于海绵窦动静脉瘘的病人,突出的眼球可随着脉搏而搏动,这称为搏动性突眼。

累及双眼的眼球突出,大都是全身疾病的眼部表现。最常见的是甲状腺机能亢进的患者,有些全身病如白血病、血友病等,可发生眼眶内芽肿,脓疡或出血而致突眼表现。这些须治疗好全身病后才能使突眼停止发展或不发生。

四、青光眼病人如何进行自我保健

眼科临床将青光眼病分为原发性青光眼、继发性青光眼和先天性青光眼三大类。后两类虽然比较难治,但毕竟这种病人不多。比较常见的原发性青光眼病折磨着众多的患者。

原发性青光眼的病因到目前为止,还不是十分清楚。这类患者常在忧虑、惊恐、愤懑等情绪波动下诱发病症。故现代医学已将原发性青光眼归入心身病的范畴。因为不良的精神刺激,会使大脑皮层功能紊乱,机体内环境平衡失调,房水产生增多,排出又发生故障,加上眼部组织瘀血,眼内压会急剧升高而致青光眼急性发作。失眠、过度劳累、房事太频、饮食无节制、寒冷环境都能造成中枢神经系统过分紧张,从而诱发青光眼发作。

因此,每一位青光眼患者,或有青光眼倾向及家庭史的人,除

了去医院进行必要的诊疗外,还必须重视自我疗养,具体做法有:

第一、平时要心胸豁达,避免无谓的精神紧张,保持愉悦的心境。

第二、避免某些禁忌事项。如不要长期低头工作,不要在黑暗环境久留,否则会瞳孔自行扩大,这些都会引起眼压升高。少看电视、电影,如必须久看,最好在看之前点1~2滴缩瞳眼液。此外,必须禁用有扩瞳作用的药物,如阿托品、颠茄等。

第三、须起居有常,生活有节。工作和学习不能太劳累,尤其要避免过多使用目力(如阅读时间太长)。睡眠要充足,房事要节制,改善心肺功能,增加眼部血氧供应,减少血中二氧化碳堆积。因为血中二氧化碳增多会促使眼部血管扩张和眼压升高。

青光眼的防治与饮食也有直接关系。我国唐代大医学家孙思邈曾对眼病患者提出不要生食五辛和饮酒不已等告诫,这对青光眼病人来说最为适宜。一般24小时内进水量要控制在1500ml之内。少吃上火的食物,切忌暴饮暴食。衣着要舒适,防止内衣、领口过紧张而压迫体表静脉,否则会影响头部血液回流而造成眼压增高。

五、为什么有些人会有斜颈的习惯

有些人常常歪着头看东西。如果是孩子,家长会以为是不好习惯。其实,有相当多的儿童斜颈是与眼病有关。医学上称之为“眼性斜颈”。眼性斜颈在成人中也有发生,其表现有多种形式:低头眼朝上,仰头眼向下,头左转向或右转向,甚至把头歪到肩膀上等。颈部肌肉或颈椎骨也会真的出现病变,如痉挛、畸形等。

那么哪些眼病会引起“斜颈”呢？最常见的有眼外肌麻痹、眼球震颤和屈光不正等眼病。眼外肌麻痹会引起复视，为避免或减轻复视，病人常将头歪向不产生复视或减轻复视的方向注视目标，因而成了“斜颈”；眼球震颤病人，喜欢将头转向可减轻或消除眼球震颤的位置，以求稳定而清晰地看清目标；而散光度数较大的人，歪头看东西是为了寻找可以提高视力，看清物体的合适角度。

“眼性斜颈”只要处理及时，常会获得较好的效果。如先天性眼肌麻痹者，需要去专科医院做眼肌手术，有些还须做颈部整形手术；后天性眼肌麻痹者早期可积极用药物或针灸治疗，后期则要配戴三棱镜或手术矫正。屈光不正病人只要验光后配上正确的眼镜效果一般良好。

六、好好爱惜我们的鼻子

你知道吗？我们的鼻子有三大敌人。第一是寒冷。气温过低，对鼻粘膜及其生理功能就会有不良影响。一旦冷空气进入呼吸道，刺激粘膜血管收缩，不但会造成局部贫血和营养障碍，还会使粘膜上皮的纤毛运动减弱，致使鼻的净化和防御功能大为降低，病毒、细菌就会乘虚侵入呼吸道。第二个是干燥。如果吸入的空气异常干燥，鼻粘膜就需要分泌大量液体来湿润空气。一旦鼻腔粘液腺的分泌和蒸发不能维持相对平衡时，人就会感到鼻腔干燥。鼻腔干同寒冷一样，也会使粘膜上皮纤毛运动减弱，鼻功能降低。最后一个尘埃。虽说鼻粘膜的粘液具有吸附尘埃的作用，但有一定的限度。当吸入尘埃积聚过多时，粘液中的溶菌酶和吞噬细胞就不能消灭和赶走细菌，从而导致鼻粘膜糜烂、鼻出血、干燥性

鼻炎、鼻中隔穿孔等。带有细菌的尘埃如果大量进入鼻腔及上呼吸道,还会引起感染性炎症。因此,我们必须懂得一些保持鼻子健康的方法。

注意保温。平时要注意周围环境及外界气候的变化。冷天要注意工作和生活环境的保暖,做到及时增减衣物。

保持湿度。从饮食上来说,热饭热菜有利于鼻的保健,一可提高湿度,二可暖和身体。至于戴纱布口罩的利弊,虽然有很多说法,但呼出的气体可润湿纱布,可以起到湿润吸入空气的作用。

注意环境清洁。在公共场所和住所以及一些尘埃多的工作环境中,可采用喷水除尘的方法,清除飞扬的尘埃。有的地方尘埃很多,又无法采用上述方法时,可戴口罩。

此外,锻炼身体增强体质也是鼻保健的一项有效措施。防止鼻病的体育锻炼,主要是锻炼适应气温突变的能力和增强呼吸道的抵抗能力。但需注意,有些运动项目对鼻病患者不一定适宜,如游泳,特别是跳水、潜泳,对鼻窦炎患者来说尤不适宜。鼻病患者可常呼吸新鲜空气,到空气清新的地方活动,以加强鼻的抵抗力。

七、什么是中耳炎

中耳炎是一种常见病,很多人都认为这是一种小毛病,可很多时候中耳炎却因为没有好好治疗,轻则变成耳聋、耳流脓,重则出现严重并发症甚至导致死亡。

中耳炎一般分为非化脓性中耳炎和化脓性中耳炎两大类型。

(一)非化脓性中耳炎

这种病在儿童中发病率较高。通常是由于鼻、鼻窦、鼻咽的炎症、肿瘤、堵塞及中呼吸道感染、免疫功能不全,气压损伤等原因,

造成耳咽管阻塞而导致中耳鼓室内积液,鼓膜内陷。不及时处理会造成鼓膜粘连、纤维化、钙质沉着,积液浓缩成粘稠的胶状,这时再治疗就非常棘手。

这种病症常表现为:耳闷、有耳阻塞感;听力下降;耳鸣;鼓膜可轻度充血,失去光泽,活动受限。

治疗常采用:1. 病因治疗:保持鼻腔和耳咽管口的通畅,治疗鼻、鼻咽部疾病或变态反应。2. 鼓膜穿刺抽液:抽液后耳内闷胀感及耳鸣会明显减轻。3. 置管引流:经穿刺抽液无法治愈者,在鼓膜上置一通气管,可达到长期通气、引流的目的。4. 对晚期听力损害严重,各种治疗难以见效者,可采用人耳咽管、听力重建等手术。

(二)急性化脓性中耳炎

这种病是由于细菌进入中耳引起化脓性感染而产生的。人全身抵抗力减弱为导致发病的诱因。病因主要是病菌经耳咽管途径侵入中耳。如上呼吸道感染后,哺乳位置不当,过度擤鼻、跳水、非化脓性中耳炎伴发感染等。此外,耳外伤后细菌直接进入中耳也是一种原因。

该病症状常表现为:鼓膜穿孔前耳深部锐痛;耳流脓:穿孔早期可为血性粘脓以及耳聋、耳闷、耳鸣。凡是看到耳内有较多粘性脓液流出,都应想到中耳炎。尤其是婴幼儿不明原因的发热、呕吐、哭泣或麻疹、猩红热已趋好转又发热,这时均应检查是不是有中耳炎发生。

治疗常采用:一是全身足量有效的抗菌素和鼻腔滴麻黄素液,使得耳咽管通畅。

二是鼓膜穿孔后,保持中耳良好的引流,对鼓膜外凸或穿孔很

小者可施行鼓膜切开手术。

(三)慢性化脓性中耳炎

这种常见耳病是由于急性化脓性中耳炎未得到有效治疗而迁延成为慢性。还有的是由于各种病因致耳咽管功能长期不良,造成鼓膜内陷形成胆脂瘤所致。

由于骨疡型、胆脂瘤型中耳炎会造成中耳四周骨质破坏,轻者会出现耳后脓肿、眩晕、面瘫等并发症;重者则会出现脑膜炎、败血症、脑脓肿等危及生命的并发症。

八、牙刷也会传染疾病

已故著名女作家三毛在撒哈拉居住时,常有土著居民上门来借物品,她也总是有求必应,以至到最后“除了我的牙刷和我的老公”,其他什么都借出去过了。

这虽然是作家的夸张与幽默,但从中却也反映出一种基本的个人卫生观念与现代文明熏陶之下的教养。

牙刷是口腔保健的用具,但如果与人合用或使用不当和保管不好的话,不但不能起到清洁的作用,反而会成为传染疾病的媒介和诱发口腔疾病的祸根。常言道“病从口入”是有根据的。口腔本来就有大量的细菌存在,而使用一个月以上的牙刷,会有大量细菌生长。如白色念珠菌、葡萄球菌、溶血性链球菌等。当机体抵抗力下降时,这种不干净、经常处于潮湿状态的牙刷,就成为了疾病的传染源。研究发现,我们每次刷牙后,由于牙刷与牙齿、牙龈的直接接触,口腔里的食物残渣、细菌就会进入牙刷,而牙具如果经常放在潮湿的地方,并且刷头朝下的话,那就为细菌的繁殖提供了很好的条件。这些被细菌、病毒污染了的牙刷不仅保护不了牙齿,

还可能成为引发肠炎、牙龈炎、牙周炎以及风湿性心脏病的“罪魁祸首”。

每个人都想拥有洁白健康的好牙齿,要想达到口腔清洁,牙齿健美,就要给牙刷特殊的“爱”。这位卫生专家对牙刷的“爱”也许能给我们一些启发。

(一)给牙刷“注册”,让她只为一个人服务。漱口杯也要专用。

(二)刷牙时用力大小要适当,切不可用热水烫洗,以免刷毛弯曲变形,每次刷完牙后要认真清洗,必要时用 0.1% ~ 0.5% 的过氧乙酸消毒液“泡个澡”去除致病微生物等污垢。

(三)牙刷用完后,刷头朝上放置在通风干燥处。

(四)每把牙刷一般工作 3 ~ 6 个月就应该让它“荣归故里”,马上启用新“职员”吧。

九、口腔为什么会有异味

我们的口腔往往会有一些异味,这往往是有疾病的信息。

口苦常见于急性炎症,尤以肝胆疾病多见,这主要是与胆汁的代谢失常有关。

口淡多见于消化系统疾病、内分泌疾病及营养不良,维生素用微量元素锌不足,蛋白质和热量摄取不足的病。上述诸病可使舌味蕾敏感度下降而口淡无味。另外,老年人味蕾衰老也会产生这种感觉,但不是病。

口甜多见于消化系统功能紊乱。这是因为消化系统功能紊乱可引起各种消化酶的分泌异常,刺激舌上味蕾而感觉口甜。另外,糖尿病患者由于血糖增高,唾液中糖分也会增高,口中就会有甜味。

口辣常见于高血压、更年期综合症和神经官能症及长期低烧等疾病。不过辣味不是单一的感觉,而是热、痛觉和咸味的综合感觉,因此口辣的患者舌温偏高,舌粘膜对咸味的痛觉都比较敏感。

口咸常见于口腔溃疡、慢性肾炎及咽喉炎、肾功能损害等疾病。此症常见于肾阴不足者,中医有“咸为肾味”一说,即为此理。现代医学研究证明,上述诸病患者,其唾液中钾、钠、钙、镁含量大增,呈碱性。

口酸常见于胃炎和消化性溃疡等疾病,与胃酸分泌过剩有关。

十、口腔溃疡怎么办

口腔溃疡,是一种反复发作的口腔粘膜溃疡性损害。病因可能与内分泌障碍、胃肠功能紊乱、肠道寄生虫、病毒感染、变态反应、局部刺激等因素有关。患者会觉得灼痛从而影响进食、说话、睡眠,而且伤口不易愈合,常伴有口臭、便秘等症状,患者以青壮年居多,目前尚无特效疗法,这里给大家介绍几则简方:

(一)浓茶漱口:茶能降火,具有收敛作用,可促使口腔溃疡面愈合。因茶单宁能使单细胞菌类的蛋白质凝固。民间常用茶汤冲洗伤口,以消毒杀菌,促使伤口愈合。

(二)维生素E疗法:取维生素E糖衣片数片研成细末,涂敷溃疡面上,每日4次,3~4天即可愈合。之后,每晚睡前含服1~2片,持续一月,防止复发。

(三)庆大霉素疗法:用消毒棉签蘸取庆大霉素4万单位2毫升注射液轻涂口腔内溃疡面,数分钟后再涂一次,每日4次,即三餐后和睡前,漱口后涂上药液,一般二至三日即愈。如果是多发性口腔溃疡或口腔糜烂,可用4万单位2毫升庆大霉素1支,加注射用水稀