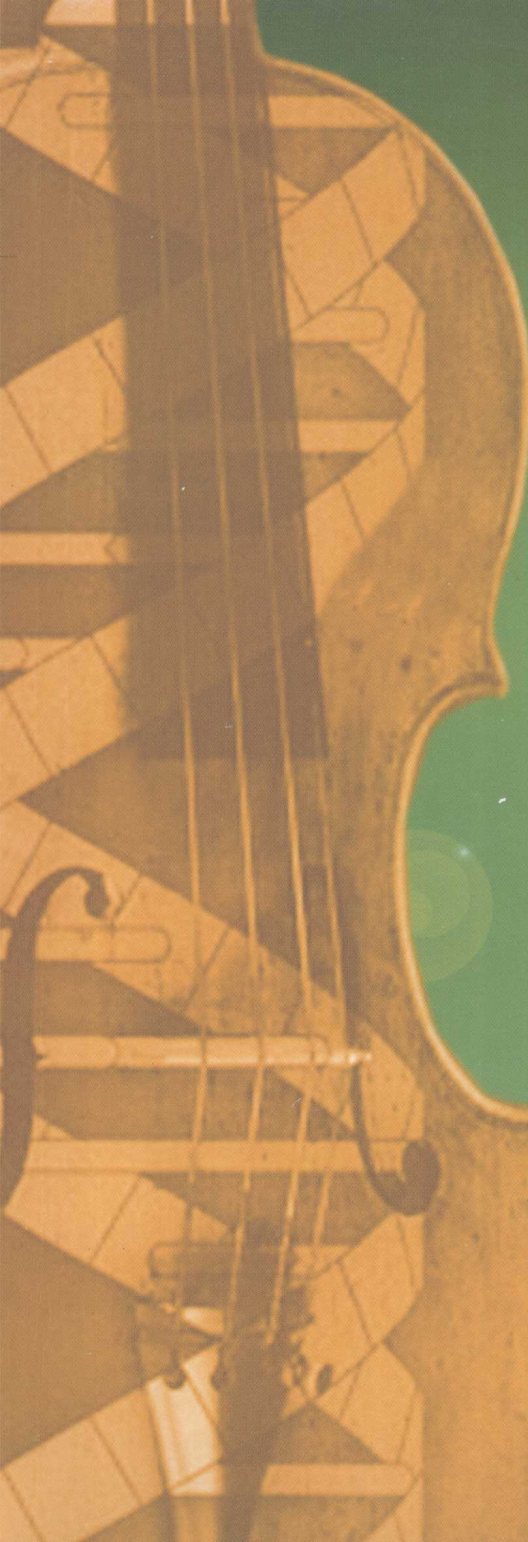


主编 潘荣先 谭宝全



小 细节 巧 保健

》小巧之中

》大有健康

》讲究小细节

》全家巧保健

上海科学普及出版社

小细节巧保健

潘荣先 谭宝全 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小细节巧保健 / 潘荣先, 谭宝全主编—上海: 上海
科学普及出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5427-3780-9

I. 小… II. ①潘…②谭… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 106744 号

责任编辑 宋惠娟

小细节巧保健

潘荣先 谭宝全 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>.

各地新华书店经销 上海译文印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.125 字数 158000

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-5100

ISBN 978-7-5427-3780-9/R · 363

定价: 13.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换



序

健康长寿，是人类永恒的追求。因为健康的身体是才智增长、人生幸福、成功立业的基本保障。倘没有健康的身体，病魔缠身，朝不虑夕，哪里还谈得上人生追求、事业成功？

追求健康长寿，是有规律可循的，医药科学、养生科学就是寻求健康长寿的科学。

可是，医学博大精深，作为寻常百姓若为了个人的健康去钻研医学，恐既不可能，也无此必要。然而，懂一些保健、医药、养生的知识，对自己的健康确是非常实用的。记得有一次，我在报纸上看到用生梨皮治脚癣的方，就去尝试了一下，想不到三天后就取得了明显的效果。小毛病大烦恼，细节巧保健也能解决大问题！

本书的两位编者潘荣先、谭宝全同志长期从事医药卫生、保健养生方面的出版报道！他们这次广收博引，精选精编，收录百余条有关中外家庭养生保健的细节常识和一些保健良方，编成这本《小细节巧保健》，确是为千千万万追求健康长寿的读者提供了很有价值的参考！

我认为，把这本书放在案头，就是请了一位健康顾问，她不仅提供了一些家庭养生保健的理念和方法，同时也为生活中的一些小毛病大烦恼，提供了有效、实用的解决方法，让你意想不到！

上海市新闻工作者协会 主席
上海市记者协会

贾树枚

目录

第一篇 情致养生

- 家庭保健方式.....1
- “三多”养生法.....2
- 养生十要诀.....2
- 精神养生法.....4
- 德养身，益健康.....5
- 观测气象，养生保健.....6
- 助呼吸舒畅法.....8
- 心理养生.....9
- 给心“美容”.....9
- 体内环保.....11
- 饭前保健.....12
- 养胃护胃.....13
- 睡前揉脚，胜吃补药.....14
- 秋燥应养肺.....15
- 席冬需暖背.....16
- 高血压保健要诀.....17

第二篇 饮食养生

1. 健体

- 食疗增强记忆力.....19
- 善吃能阻健忘症.....20
- 吃出美丽健康.....21
- 食疗缓解焦虑症.....22
- 食物搭配利于健康.....23
- 注意饮食方式.....25



2. 防病

- 食物防癌.....26
- 能抗癌的蔬菜.....26
- 柚子抗癌减血脂.....27
- 常食草莓抗癌.....28
- 保护心脏的食物.....29
- 吃鱼护心良方.....30
- 茶、洋葱、苹果防心脏病.....30
- 吃土豆防中风.....31
- 吃海藻防心血管病.....31
- 早韭降血脂.....32
- 橘子降压防感冒.....33
- 简易茶饮降脂减重.....33
- 合理膳食治脂肪肝.....34
- 淡食防急性胰腺炎.....36
- 痛风患者的饮食.....36
- 保护眼睛的蔬菜.....37
- 食补防老花眼.....38
- 防白内障的饮食.....39
- 西瓜利尿有营养.....41
- 山楂决明茶瘦小腹.....42
- 食疗能灭“火”.....43
- 茶疗六方.....44

3. 妙招

- 海蜇的药用.....44
- 蛤蚧的药效.....45
- 葱的保健作用.....47
- 甘薯有人参之效.....48
- 牛奶可当“药”.....49

青年人也可适“补”酒	51
晨饮一杯冷开水	52
保健食品与药品	52
控制饮食计算法	53
营养食品新说法	54
四季皆是进补时	55
春季食补可吃粥	56
盛夏季节食养粥	57
秋燥时节饮食调养	58
补眼食品	59
补肾壮阳食品	59
健康食品	60
对症妙进食	62

第三篇 健身养生

健身促健脑	65
健身之前先热身	66
洋为中用健身法	66
最低限度运动	67
快走生元气	69
“汗浴”的好处	70
游泳——“血管体操”	71
“水中漫步”美化体形	72
健身球健身法	73
颈部伸展运动治关节炎	73
爬行强身法	74
托气球健身	74
边看电视边健身	75
脚心蹬车保健法	75
长年“挠头”强身健体	76



搓热掌心和脚心.....76

健体自然疗法.....77

第四篇 休闲养生

养花修身养性怡情.....79

芳香疗法.....80

最有益人体的香味.....80

音乐疗法.....81

掌握放松技巧.....83

神奇的“穿衣疗法”.....83

超市购物健身.....84

养生保健重在晨午晚.....85

休闲养生小动作.....86

旅游养生.....87

爬山有益孩子发育.....88

第五篇 简便疗方

1. 皮肤

丝瓜面膜防皱纹.....91

治痱子验方.....92

甘草汤治过敏.....92

治热疔外用验方.....92

妙治“燥而犯肺”.....93

桑树皮熬汤治秃发.....93

消除青春痘秘诀.....94

自制蒜膏治皮肤癣.....95

自制滋润油.....95

2. 五官

梅子醋治感冒喉痛.....96

- 冷温交替敷眼治眼皮跳.....96
- 毛巾热敷改善视力.....96
- 自疗咽喉炎.....97
- 小黄瓜消除眼部水肿.....98
- 白内障的按摩保健.....98
- 耳鸣常见中医分型.....99
- 正确治疗耳鸣.....101

3. 内科

- 清除“体内垃圾”.....101
- 消脂减肥法.....102
- 男子补肾法.....103
- 按摩通便减肥法.....104
- 头痛防治法.....104
- 眩晕防治法.....105
- 简易降血压法.....105
- 按摩足部治眩晕.....106
- 枇杷叶炖鸡治久咳.....106
- 自制药枕降血压.....107

4. 外科

- 冷热敷缓解疼痛.....107
- 用醋解毒.....108
- 泡脚活血化瘀.....109
- 提起脚跟走路治痔疮.....110

5. 综合

- 解酒妙方.....110
- 巧治风湿性关节炎.....111
- 治冻疮偏方.....112



第六篇 长寿康健

- 养生添寿·····113
- 空肠抗衰延年·····114
- 人到中年防衰老·····115
- 散步健身因人而异·····116
- 有氧运动推迟衰老·····117
- 茯苓免疫抗衰老·····119
- 拍打手背防治寿斑·····119
- 澡水加醋防治感冒·····119
- 乐观进取,延年益寿·····120
- 床上运动,醒脑又塑身·····121
- 美国百岁长寿秘诀·····122
- 中医生物钟养生法·····124

第七篇 妇婴保健

1. 女性保健

- 妇女略酌酒预防高血压·····127
- 弹跳有益于骨骼·····128
- 孕妇吃鱼防早产·····129
- 少油多纤维防乳腺癌·····130
- 腹式强健功法缓解经痛·····131
- 冷敷改善产后腰痛·····132

2. 婴儿保健

- 合理添加辅食·····132
- 婴幼儿营养要得当·····133
- 孩子多吃鱼更聪明·····134
- 谨防婴儿缺铁·····135

- 要给婴幼儿补钙·····135
- 如何应对孩子缺锌·····136
- 治婴儿秋季腹泻·····137
- 婴儿不宜久坐·····138
- 治宝宝睡扁的头·····139

第八篇 专家咨询

1. 营养

- 高钙奶一定高吸收吗·····141
- 常喝碳酸饮料对骨质有影响吗·····141
- 朝盐晚蜜管用吗·····142
- 怎么服用综合维生素·····142
- 癌症患者宜吃何种食物·····143
- 高血脂患者能吃鸡蛋吗·····144

2. 防病

- 手脚发麻是糖尿病征兆吗·····145
- 糖尿病患者怎么“动”·····146
- 肠胃胀气又打嗝怎么办·····147
- 有了“肉疙瘩”怎么办·····148
- 久跷二郎腿会引起疾病吗·····148
- 如何消除外伤瘢痕·····149
- 皮肤干燥咋办·····149
- 脱发有无季节性·····150
- 如何应对掉睫毛·····150
- 如何应对更年期的到来·····151
- 打激素润肤丰胸有后遗症吗·····151
- 为何各位医生诊断不一·····152
- 晚睡晚起影响健康吗·····153
- 激动而全身发抖怎么办·····154



3. 药理

- 看中医前有饮食禁忌吗.....154
- 如何谨守服中药禁忌.....155
- 哪些中药不宜与西药同服.....156
- 脱发都是肾虚引起的吗.....157
- 饮食影响孩子长高吗.....158
- 高血糖就是糖尿病吗.....158
- 老花眼突然不花了是好事吗.....159
- 如何读懂血脂化验单.....160

4. 房事

- 如何正确对待阳痿.....161
- 性交后为何肌肉酸痛.....162
- 男性房事后出汗是肾虚吗.....162
- 房事后尿液混浊是何因.....163
- 性生活后为何解不出尿.....164
- 射精后为何肛门疼痛.....164
- 性生活后眼睛疲劳是何因.....165
- 性生活后白带为何异常.....166
- 会阴切开术会影响性生活吗.....166
- 产后会阴切口疼痛怎么办.....167
- 新娘的阴道松弛是否不贞.....168
- 阴道松弛能紧缩吗.....169
- 没有性高潮会影响怀孕吗.....169
- 房事时精液流出阴道会影响生育吗.....170
- 用避孕套预防性病保险吗.....171
- 怎样使婚期避开经期.....171

第九篇 卫生防病

- 警惕家庭中不卫生因素.....173
- 闻香防感冒.....175
- 预防空调病.....175
- 镜前摆花振作精神.....176
- 预防“网虫综合征”.....177
- 警惕病从耳入.....177
- 洁牙防牙菌斑.....178
- 对糖尿病防患于未然.....179
- 肾脏保健运动.....181
- 空腹八忌以防病.....181
- 晨起自测病.....182
- 口腔异味测病.....183
- 识痛测病.....185

第十篇 治病问药

1. 治病

- “行为处方”.....187
- 治感冒有方.....189
- 治疗动脉硬化的饮食.....190
- 预防颈椎病.....191
- 刺激控制法自疗失眠.....192
- 正确治疗脂肪肝.....194
- 善用药膳止哮喘.....195
- 按摩热敷消除肌肉酸痛.....196
- 中药治经痛.....196



2. 药理

- 重视正确服药方式·····197
- “药引”之妙·····198
- 油盐酱醋糖影响药效·····199
- 哪些药不宜开水送服·····200
- 如何煎服中药·····201
- 旅游备药·····202

附录 养生文化

- 名人名句话老年·····204
- 名人养生歌诀·····205
- 健身民谚·····206
- 养性诀·····207
- “十”字歌·····208
- 古医文今译·····208
- 中医药的“五”·····209
- 中医学之最·····209
- 华佗对答曹操诗·····210
- 瓜果蔬菜食疗歌·····211
- 药材之乡·····212

第一篇

情致养生

家庭保健方式

目前国外流行一种以健身、和谐和营养为主的家庭保健方式。

健身：指每天进行半小时的体育锻炼，包括5分钟的慢跑、牵引练习等的准备活动；20分钟进行跑步、散步、跳绳、打球、健美操等运动练习；5分钟的整理放松活动。通过长期的健身运动，有助于抗拒癌细胞的侵蚀。

和谐：指心理的放松。由于高强度、快节奏的工作方式极易导致各种疾病，因此必须保持轻松和谐的家庭环境。和谐的生活方式包括定期的家庭成员聚会与交流，外出郊游、野餐，共同准备晚餐，组织家庭游戏，压缩看电视时间，保证足够的睡眠等。通过这种家庭成员间的亲密交流，可解除一天工作、学习的疲劳和烦恼。

营养：指合理的营养。其原则为适宜的糖类，中等量的蛋白质、低脂肪，进食时要注意多吃鸡、鱼、豆类等富含蛋白质食物，少吃油炸、油汤等脂肪类食物；多吃新鲜



水果和蔬菜，少吃加工类食品；多吃富含纤维素的食物，少吃高盐类食品等，做到既保证丰富的营养摄入，又注意科学的饮食结构。

采取上述生活方式，坚持数年，全家人的身体会有明显改善。有条件的家庭不妨一试。

“三多”养生法

“三多”养生法即多运动、多吃素、多用脑。

多运动：每天清晨6:00起身，喝一杯温开水，吃两块饼干。然后到附近的绿地去锻炼45分钟，到微微出汗为止。春夏秋冬不间断，逢雨天、雪天则适当调整。然后回家吃早点。晚饭后，再去散散步。

多吃素：要注意营养，但也要安排科学、合理。做到每天基本是一荤两素，清淡，八分饱，再加适量水果。

多用脑：健身先健脑。多用脑，也就是给大脑做“保健操”。方法是：天天看报，选择一些文章，细细品味，目的在于勤用脑，有利于克服健忘和老年痴呆症。

“三多”养生法，简单易行。让人自我感觉良好，精神焕发，红光满面。

养生十要诀

一要常梳头：常梳发能改善头部血液循环，有防止脑溢血的作用。

二要常叩齿：叩齿不仅能促进局部气血运行通畅，而且也能作用于局部经络，可使齿坚不痛。一般先叩两侧牙30次，然后再叩门牙20次。叩齿时应心静神凝，每日叩2次。



三要常咽津：先以口漱津液3~5次，以后搅动上下牙龈，舌抵上腭，当津液满口时，分数次连续咽下，力求汨汨有声。两目内视，以意送至下丹田。

四要常搓面：古人称浴面，久浴面者至老仍面色红润，皱斑少生。其方法是：先搓热两手，以中指沿鼻部两侧自下而上，带动其他手指，摩到额部向两侧分开，经两颊而下，共30次，每日早晚摩2次。

五要常运目：运目可使眼部气血通畅，肌肉保持丰满。运目方法为：双目从左转至右12次，再从右转到左12次。注意目转要慢，然后闭片刻，再突然睁眼。

六要常弹耳：两耳前庭神经直通大脑，故以呼吸使鼓膜震荡，可改善听觉。两手掌心掩耳，两手指重叠中指上，然后先左后右用力滑下，弹击脑后，使耳中咯咯有声，左右各24次。

七要常呵浊：古人称鼓呵。此法先屏住呼吸，鼓动胸腹部，待感到胸腹部气满时，稍放松缓缓张口呵出浊气，做5~7次。

八要常摩腹：掌心相向搓热两手，然后相叠，掌心向下，以脐为中心按摩腹部，顺时针、逆时针各15次。

九要提谷道：谷道即肛门，俗称提肛运动。舌抵上腭，双目微闭，随着呼吸，肛门一提一放，一紧一松。深吸气时肛门收缩上提，呼气时放松。一呼一吸为1次，每日早晚各20次。

十要擦足心：古人称为擦涌泉，能固肾暖足，促进睡眠。方法为左手按住左足趾，突出前脚心，用右手掌的劳宫穴，缓缓圆转擦动50次，然后按擦右脚足心。