

健康 疾病 營養

何 勁 著 大光出版社



健康 疾病 營養

何 勁 著

大光出版社有限公司

著者：何 勁
出版者：大光出版社有限公司

香港北角丹拿道52-58號二樓A座

承印者：志 豪 印 刷 公 司
柴灣祥利街7號萬峯大廈12樓A座

電 話：五 七 二 二 一 一

定 價 七 元 五 角
一 九 七 九 年 五 月 版

版 權 所 有 • 翻 印 必 究

前 言

在我們的日常生活中，每天都離不開飲食，而飲食問題會關係到每個人今後能否有健康的體魄和良好的工作能力，在我們不同的年齡中，需要食物的營養有它的特性。在許多種疾病中，都應該注意到飲食治療的問題，所以飲食治療在現代的醫學治療中，佔有重要的一環，所以我們在這方面作一些介紹，相信每個人有點這樣的知識是需要的。

這裏也介紹一點我們生活中會接觸到的問題，例如晨運的選擇，維生素的應用，休息，睡眠，旅遊，運動等問題，這些看似簡單的問題，但由於有時缺乏這方面的認識，也會引起一些不良的後果。

我們也談到遺傳和一些生理上的疾病，例如老年、中年和兒童時期以及不同季節所發生的疾病，和一些常見的疾病，如痔瘡、便秘、腹瀉、吐血、血尿…等也略作介紹。希望這本小冊子能對一般人的健康生活有點幫助就好了。由於本人學識淺陋，錯誤一定難免，希望讀者給予指正。

何 勁

目 錄

怎樣才能使身體健康	1
怎樣使老年人健康	4
你喜歡晨運嗎?	6
那些慢性病適宜晨運?	8
胃病、肝病患者的晨運	10
什麼人不適宜游泳	12
睡眠和休息	14
疲勞和休息	16
疲勞是不是病?	18
旅遊的保健問題	20
失眠可以自療	22
我們腦子的作用	25
談膽	28
漫談心臟	30
你的心臟正常嗎?	33
遺傳拉雜談	35
遺傳與疾病	37
更年期的症狀	39
你的血壓正常嗎?	41
你會有高血壓嗎?	43
你試過抽筋嗎?	45
照X光可怕嗎?	47

藥可治病也可送命	49
情緒緊張會生病嗎?	51
疾病的心理治療	53
* * *	
怎樣預防疾病發生?	55
天氣多變，易發舊病	57
春天的多發病——風濕病	59
初夏談腹瀉	61
盛夏天時提防中暑	64
夏天為什麼易疲勞?	66
暑熱對心臟的影響	68
秋季慎防出血	70
枝氣管哮喘	72
為什麼會喉痛?	74
一種較少見的肺炎	76
你有頭暈嗎?	78
胃病和你的職業	80
為什麼會消化不良?	82
食出病來了!	84
勿輕視便秘	86
突然腹痛怎麼辦?	88
痔瘡會傳染嗎?	91
痔瘡的治療	93
老年人的腰骨痛	95
夜尿頻頻要找原因	97
肝病的一般療養	99
心絞痛的病徵	101

吐血從何而來？	103
引起腦出血的原因	105
淺談血尿	107
奇怪的癥病——竭斯忒理症	109
* * *	
爲何要注意飲食？	112
怎樣的飲食才是正常？	114
食物合理 重視質量	116
吃什麼東西最補？	118
飲食的寒涼燥熱	120
鮑參翅肚有益嗎？	122
寒冬進補正適時	124
水與我們的關係	126
茶的功用	128
吸烟的害處	130
飲酒的利弊	132
你會胃口不好嗎？	134
食得是福嗎？	136
什麼是普通飲食？	138
軟質飲食	140
半流質和流質飲食	142
一般的治療飲食	144
腹瀉病人的飲食	147
流行性感冒患者的飲食	149
傷寒病人的飲食	151
肺結核者的飲食	153
胃病的飲食治療	155

妊娠期的飲食	157
怎樣替嬰兒選擇奶品	159
怎樣安排兒童的飲食	161
發育期的孩子吃些什麼好?	162
老人家吃些什麼好?	164
飲食與壞血病	166
飲食與貧血病	168
飲食與腳氣病	170
飲食與夜盲症	172
腎病可以食鹽嗎?	174
你需要些什麼補藥?	176
魚肝油有益嗎?	178
要正確對待維生素	180

怎樣才能使身體健康

提到健康問題，相信是每個人都關心的，而且每個人都希望健康。遺憾的是，健康並不是每個人都可以得到，就算同父母生下幾個兒女，同樣的飲食和環境，也會有的健康，有的多病。在這個社會，有時名譽和地位可以用金錢買到，但是健康却不是金錢可以買到的，所以舊中國有句老話說：「門前無債主，家中無病人。」形容爲最幸福的事了。

許多年青人或者進入中年的人而很少看病的，常會驕傲地說，「我從未生過病」或者「我最不喜歡吃藥」。一個人身體健康當然是好的，但一些自認從未生過病的人，有時一經檢查就發現了他的病實在是病了許久的了。

前幾年一位很少看醫生的年青女孩子，看起來身體蠻健康的，因爲發熱不退來看病，檢查之下竟然發現是肺結核，而且肺部有兩個空洞，因而治療了幾年。

又有一個年青的小伙子，才十五六歲，平日愛好運動，有一次打籃球之後咯血，家裏人一口咬定他是打球打壞了的，還按跌打治療，後來經過檢查，原來是相當大範圍的肺結核。這個病並不是由於打球打壞了，而只是病了之後沒有發現，沒有休息和治療，仍然作劇烈運動的結果。所以不要以爲沒有病就不注意。

許多人都以爲發熱、腹瀉、嘔吐、腹痛、吐血、心跳、哮喘……等症狀明顯時才算生病。其實沒有什麼明顯症狀出現時，一年一度的健康檢查，也很重要的，有時是這樣檢查

出毛病來的。有些學校在學生入學前，要作體格檢查。有一次，我去替一些大學考生作體格檢查，竟然發現有患上先天性心臟病、風濕性心臟病——二尖瓣狹窄及閉鎖不全，這證明他們患了心臟病許久都不知道；有時也會發現肝炎、胃病和肺結核、深度近視、散光、色盲、痔瘡等，這些被人忽畧的病，却並不算是小毛病呵！

許多人有時症狀出現了，也自以爲是小毛病，不去理會。像有些頭刺發熱、口乾、嗜睡、骨痛，就煲幾味涼茶清清骨火，殊不知許多疾病早期症狀都是這樣的。許多年青力壯的小伙子，有了病不相信，往往遷延到比較重的時候才治療，也是常見的。就算還沒有什麼大病，只是生蟲，胃口不好，睡眠不好，由於飲食不調而有些腹痛，日子久了，也會影響到健康的，許多時就由於這些病的折磨而影響工作和學習。有些人以爲沒有病就成了，什麼身體健康不健康都不理會，有時間有精力，就盡情地去玩耍，因而許多健康情況就被忽畧了。像天氣突然轉冷，有許多人就能抵受得住，有些人就易傷風感冒；同樣的幾個人外出旅行，遇到天氣變化，突然下雨，有些人回家洗個熱水澡就又生龍活虎似的了，有人却會傷風或喉頭發炎或扁桃腺炎，有些甚至得到肺炎而住院，這就和平常身體是否健康有關係了。

怎樣才能使身體對疾病有抵抗能力呢？當然一個年富力強的小伙子就比老年人或襁褓中的小兒更有抵抗力了。就是說同是一個人，在他的一生中，對疾病的抵抗力有時會低一些，有時會好一些。就算是在青壯年，如果在睡眠不足、精神過於興奮、飽受刺激、酗酒以後、產後或生病後、手術後等等，抵抗力也會差一些的。人沒有辦法避免上述這些情況，更不能一輩子長生不老，所以生老病死，在目前確是不可避免。

免而常會發生的。但我們也常會見到有些人未老先衰，有些人却童顏鶴髮，有些老年人精力仍很充沛，工作起來十分有魄力。

怎樣才能使身體健康哩？這是每個人都渴望知道的。有些人聽到什麼東西可以補身，貴一點也爭着去買來吃，什麼東西養顏，也搶着買來吃。有些人每日天未亮就晨運，病後也晨運，這個做法當然比不運動稍為好一點，但想真正體魄好，應該從幼年開始多一些身體鍛鍊。

有些人在襁褓時期就由於疾病或有先天性疾病等原因，所以體質差一些，不過也不要過於強調這些，我有一位同事的孩子，和我住在一幢房子，這個小孩生下來後身體很弱，才滿周歲就因為身體太弱，要吃人參和輸血了，但身體還是不好。到了他會走路之後，常常整天在戶外玩，漸漸身體就好起來了。

養成定時作息對身體的健康很重要，許多人強調忙、不習慣；也有些人工作規定要上夜班，或有時日班有時夜班，經常更改飲食和睡眠的時間，當年輕時也許可以經得住，年老後就會覺得不成了，會逐漸感到工作力不從心。

除了運動和作息有規律之外，此外就是適當的飲食和營養的問題了。

怎樣使老年人健康

許多老年人爲了要健康地生活，想盡了辦法，有些人練太極拳、晨運、爬山。從前秦始皇統一中國之後，也想找長生不老的藥物，但一直到現在還沒有人能找到。有些老人想能青春長駐，就吃些補藥、荷爾蒙，依靠化妝品、整容等。

以上所談的事例中，有消極作用的，也有積極作用的。例如吃些荷爾蒙，依靠化粧品甚至整容等，都只能維持一個時間，歲月催人老，事實上也只能得到一點心靈上的安慰吧了，即使從外表上看似年輕，却不能長春不老。老年人能否健康一點或長壽一點呢，這應該是可以的，不是有些人年紀很大還很健康嗎？

首先應該從生活方面着手，應該有健康的生活和工作，最好能有安定的工作和規律的生活。燈紅酒綠的生活，會腐蝕一個人的靈魂，也會耗損健康的生命。飲食方面，每餐都是美酒佳餚的人有時不及粗茶淡飯的人體力好，我們的食物只要能供給正常的生活就夠了，講究太多太好的食物，反而會膽固醇太高，使動脈粥樣硬化來得太早；有些人血壓一高，完全不敢吃任何肉類，只吃些魚、菜，結果就發生營養不良。更重要的就是心靈上的安靜，許多人一家數口雖然忙於工作，心情上却愉快滿足，另一些人生活已經很好，但却爲名利奔波，心理上却時常存在着許多問題，不能安靜地生活了。

我們看到有些老年人，年紀很大却仍很健康地生活，原

來他們早年多是體力勞動者，由於他們長期勞動鍛煉，體魄很好。所以當我們在青少年仍很健康時，也應該堅持作體育運動及體力勞動，而且要長期持久地進行，不要到中年以後體力日衰才運動，那時就只好要太極拳，或作晨運了。這樣做雖然是有一定的效果，但到急時才抱佛腳，效率就大打折扣了。

你喜歡晨運嗎？

在早晨能夠抽出點時間，在海邊、山上、花園或空曠的地方散散步，談談心，或者玩一套太極拳，做一點早操，吸幾口新鮮空氣和帶點魚腥味的海風，確實是一種享受。怪不得有人說，在香港想有點這樣的享受也不容易，因為早上不是趕着乘船搭車返工，就是要送孩子上學。雖然這樣，近年來，晨運在港澳兩地已成為大家所喜愛的活動，所以我們在這裏也談談晨運吧。

晨運的人一定早起，早起當然早點睡，這一點就使得生活有規律了。而且早上起來散步，鬆弛一下筋骨，吸幾口新鮮空氣，能夠每天這樣做，對於我們的身體自然是有好處的。有些人還玩套太極拳，做些隨心所欲的早操，確也可以舒筋活絡。我很欣賞這些上了年紀的人那種為生活下去而鬥爭的勇氣，不要少看這樣動幾下，確能達到改善血液循環和鍛鍊身體。這種晨運對有些老年人確也是一種樂趣，有時三五成羣說說笑笑，使人也感到他們年輕得多了。人到了戶外，就會有心曠神怡的感覺，早上空氣新鮮，也使人頭腦舒暢，所以許多人喜歡晨運是可以理解的。雖然參加晨運的人，多數是中年以後的人，偶然也有比較年青的，也是身體不很好或者有肺結核、神經衰弱、胃腸病、慢性結腸炎、高血壓等慢性病。晨運也是和慢性病作鬥爭的一個方法和行動呵！

有些人說晨運越早越好，所以早上五時多就已經有人在趕路了。有些人說要行得快點才好，也有人認為慢行才好。

而且有人說有些肥人晨運後瘦了，有些瘦人晨運後肥了。真是見仁見智，各自不同了，但他們的出發點都很好，對治病有決心。作為醫生，我只有鼓勵他們，但話得說回來，晨運雖好，如果亂來也會有害的。

在山上和海邊晨運，這些地點都很好，我却多點喜歡海邊，尤其在早晨，波光帆影，一望無際，心胸也會開朗些。上山不是不好，但太早上山，太陽還未出來，光線不充足，這對老年人不大方便。也有人認為早點空氣才好、才新鮮，這只是一種心理作用。事實上適得其反，太陽出來之後，樹葉有了光合作用，才能放出更多的氧氣；而且有些病也不適宜上斜路到山上去的，例如年老有動脈硬化、血壓太高、心臟病伴有心臟功能不全（如有心跳浮腫氣促等）、嚴重肺結核、肺氣腫而有肺功能不健全（如有氣促）、嚴重貧血等情況，在海邊漫步就比較適宜了。我們看到有些人行得很快，這對體格尚好的人可以這樣做的，但也要在初行時慢一點以後才逐漸加快。患慢性結腸炎、神經衰弱、早期高血壓或比較輕的慢性病，年齡又不大的，想減肥的，可以行快一點，這樣運動量大一點也能使肌肉結實，達到減肥和治病的目的。至於體弱消瘦，年老和心肺、肝、腎病較重的，就只適宜慢慢的行了。

在海邊行雖然好，但是那裏有時也有缺點，就是不斷有汽車飛馳而過，聲音固然擾人清興，也掀起了不少塵土，也許是這樣的關係，大家就覺得到山上去還是好些。

那些慢性病適宜晨運？

上面畧爲談了一下晨運，有許多種病還沒有提及。常常有些相熟的朋友問我：「我的肝病可以晨運嗎？」「我的肺病適宜嗎？」「我的高血壓病要怎樣晨運才好？」「胃病也可以晨運嗎？」「神經衰弱適合嗎？」

晨運本來是使身體多活動一下，到郊外呼吸一些新鮮空氣，就算是健康的人也是適合的。不過年青的小伙子不時興來這一套，有些要上學返工，就算有時間，不如打籃球、踢足球痛快多了。上了年紀和身體弱的人，運動量太大就不適宜了，於是只好作點晨運來鍛鍊一下身體了。在這裏先談一下各種慢性病的人怎樣去晨運吧。

上面已經談過，有神經衰弱、慢性結腸炎，過於肥胖等病但心臟、肺臟、肝臟、腎臟功能都良好的，就不必有太多顧忌，晨運可以行得快一些、時間長一些，也可以玩幾套太極拳，運動量大一些也無妨礙的。

如果是有早期高血壓症以神經症狀爲主——如頭暈頭痛、血壓時高時低，而年齡並不太大的，又沒有高血壓性心臟病的病人，運動量也可以大一些，上山玩太極拳都可以。但持續血壓升高，尤其是舒張壓（俗稱低壓），很高的病人，或者有心跳氣促及其他心臟病時就只適宜在海邊或樹蔭下作短時間漫步了；當心跳氣促明顯時，就連晨運也應該停止，多點坐或臥床。其實上了年紀的人，大多數心和肺臟都有或多或少的毛病，如肺氣腫，血壓有點高，動脈粥樣硬化等。

肺結核病有輕有重，當肺結核病有咯血時就要臥床，談不到去晨運了，即使痰中帶血時也應以休息為主。當出血停止以後，可以起來散步的病人，都可以晨運，但一定要睡眠充足，不要大清早就起床去晨運（老年人不能入睡當然就屬例外）。除了咯血以外，有急性期症狀的，例如發高熱肺部有較大或較多的空洞，有明顯的咳嗽氣促和進行性的消瘦（即一天天的消瘦下去）等情況時，只可以在住處附近散步，或坐一會又行一下。如果只是有肺結核，而且病灶範圍小，病情穩定，可以上班工作的，那時候就可以散步，但也要按情況逐漸增加散步時間。

肺結核屬於消耗性疾病，不適宜使身體負擔太多，所以慢行較適合。有些老年人也有肺病，有咳嗽和氣促，卻沒有肺結核病，這可能是慢性支氣管炎，或者老年性肺氣腫，肺功能差一些，也不要上斜坡到山上去，在海邊平路上散散步就好了。至於那些患了急性肺炎或急性支氣管炎，只要退熱、急性期症狀過後，就可以像普通人那樣慢慢增加運動量，多作一些活動了。劇烈的運動如打球、游泳等，就先要經X光檢查，證實肺部的炎症吸收了才成。

其他的肺部慢性疾病，如支氣管性哮喘，在一般發作時或易發病季節不適宜去晨運，平常則視肺功能而定。小孩子有哮喘病，不發作時可以打球游泳，有些合併有肺氣腫時，就要視肺功能而決定晨運活動量的多少了。其他如肺膿腫、支氣管擴張等，和肺結核的情況差不多，視每個人的病情來決定了。