

YANGSHENGBAOJIAN

养生保健

小百科

XIAOBAI KE



严美贞 俞健 编著



上海中医药大学出版社

养生保健小百科

严美贞 俞 健 编著
禾 山 插图

上海中医药大学出版社

责任编辑 秦葆平
技术编辑 徐国民
责任校对 樊玉琦
封面设计 王 磊
出 版 人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

养生保健小百科/严美贞,俞健编著. —上海:上海中医药大学出版社,2003

ISBN 7-81010-708-9

I. 养... II. ①严... ②俞... III. ①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(2003)第 037232 号

养生保健小百科

严美贞 俞 健 编著

上海中医药大学出版社出版发行(零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷四厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 11 字数 195 千字 印数 1—5000 册

版次 2003 年 7 月第 1 版

印次 2003 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-708-9

定价 16.00 元

前 言

如今,人们正以前所未有的关注追求自身的健康。尤其是今年上半年,SARS肆虐,更使人们感到了健康之可贵。诚如书中所说:健康是1,其余如事业、爱情、金钱、地位等统统都是0。有了健康,其余的才有意义,并有乘数放大效应;没有健康,其余的都只能是一场空。

要健康,就要讲究养生保健,养生保健是一门科学。为了帮助大家了解和系统掌握一些必要的养生保健知识与方法,我们编写了此书。在编写过程中,我们力求做到:

1. 求新。当今时代,科学技术飞速发展,养生保健的新理念与新方法也层出不穷。我们选择并介绍给读者的尽可能是最新的而又是我们认为言之成理、行之有效的东西。因为新,自然有些提法与以往传统的养生保健理念有所不同,甚至正好相反,可资读者鉴别参考。

2. 求简便、求实用。古往今来,养生保健的方法与技巧何止万千。鉴于如今快节奏社会里的人们大多是“忙人”,空余时间有限,我们选择并介绍给读者的尽



可能是简单易行而又具实效,摒弃了那些费时繁复的,祈能为读者提供有益的帮助。

在本书编写过程中,我们参考、借鉴了国内外一些相关资料及研究成果,谨向这些前辈及作者们表示由衷的敬意和感谢。同时,本书的出版也得到了复旦大学医科图书馆一些同志的支持与帮助,在此一并鸣谢。这本小册子如能为读者诸君构筑健康屏障添砖加瓦,我们将感到无比的欣慰。

编 者

2003 年 4 月

目 录

一、日常起居类	1
饮食调理五要求	2
在饮食上如何防癌	3
饮食疗法常用食物介绍	3
进补不可随意	4
不必害怕吃肥肉	5
能抗衰老的肉骨头汤	6
骨折不宜多吃肉骨头汤	6
便秘的饮食疗法	7
如何给婴儿添加辅食	8
洋快餐不是儿童的理想食品	8
患哮喘的儿童应多吃水果和鱼	9
味精可致婴幼儿缺锌	10
人到中年要注意补钙	10
鱼肝油和鱼油不是一回事	11
摄入过量碘会导致甲状腺肿	12
适量吃些硬食有助健脑	13
大豆的医疗保健功效	14
洋葱的药用价值	15



健身防病最佳食品——大蒜	15
辣椒,女性的“补品”	16
保健食品——豆豉	17
汤该在什么时候喝	18
你会喝酸奶吗	18
饮酒并不能御寒	19
浓茶解酒,火上浇油	20
喝茶要适量	21
豆制品并非吃得越多越好	21
糖尿病患者能吃水果吗	22
服用维生素 C 者忌吃虾	23
警惕! 霉变甘蔗有毒	23
过敏体质者慎食菠萝	24
切莫吃生鸡蛋	25
烂姜吃不得	26
死蟹、鳝、鳖不能食用	26
存放过久的糖要加热后才能食用 ..	27
勿用冷水浸泡干菜	27
蜂蜜,婴幼儿不宜	28
油条味美却有害健康	29
谨防“火锅病”四要点	30
胆固醇利弊谈	31
癌症患者要忌鸡与海货吗	31
纤维素摄入并非越多越好	32

煤火直接烘烤的食品有害健康	33
几种不宜鲜食的食物	34
虫眼菜并不安全	35
某些果蔬皮最好别吃	36
吃海鲜要当心水银摄入过量	37
不必用硬物擦洗铝制品	38
为铝制器皿“平反”	38
白纸包裹食品有害健康	40
纯净水的负面效应	40
饮水机消毒法	42
寒冬穿衣莫过多	42
“春捂”、“秋冻”对健康有利	43
新衣应当先洗再穿	44
干洗后的衣物不宜马上穿	44
紧身下装易致病	45
束腰过紧的危害	45
选择尿布的学问	46
戴胸罩要防乳房癌	47
不合适的胸罩会致病	47
有些首饰会致癌	48
服饰中的甲醛污染	49
最严重的污染在你家中	50
健康杀手——厨房油烟	50
怎样预防电风扇病	51



谨防“空调综合征”	52
隔尘网不洗会诱发哮喘	53
日光灯作台灯不利眼睛	53
高压线附近居民易患癌	54
住高层楼房对健康的利与弊	55
睡眠减少易衰老	55
怎样克服失眠	56
专家提醒睡眠要走出三个误区	57
旅游中的保健知识	58
旅游须防“晕动病”	59
醋与旅游	60
蜜月旅行应避免怀孕	60
噪声会损害心血管	61
危险的染发剂	62
中老年人为何冬天容易皮肤瘙痒	62
去头皮屑小偏方	63
口腔内咬出血泡怎么办	64
戴口罩不能预防感冒	64

二、防病治病类	66
“上工治未病”	67
衡量人体健康的 10 条标准	67
健康体检的重要性	68
可以自己做的简单体检	69

真的是“千金难买老来瘦”吗	70
味觉测病	71
深海鱼油功效有限	72
从“吃”着手,预防感冒	73
吃得过咸易患感冒	74
防治感冒五招	74
当你打第一个喷嚏时	75
自我按摩防治感冒	76
怎样预防流行性感冒	76
怎样预防传染性非典型肺炎	77
牛奶对呼吸道有保护作用	78
脚部受凉易引起呼吸道感染	79
发热不宜吃鸡蛋	79
小儿发热要注意眼睛的保护	80
大脑保护措施	81
用脑过度的信号	82
缓解头痛诸法	83
如何防治偏头痛	83
近视眼发病原因新说	85
怎样预防“电脑眼病”	86
如何防治“偷针眼”	87
怎样防治沙眼	87
脸上长了“青春痘”怎么办	88
蒜醋可治过敏性鼻炎	89

牙病会引起严重疾病	89
一种预防龋齿的新方法	90
什么情况下才应摘除扁桃体	91
面疖千万不能用手挤压	92
喝茶能防龋	93
口腔溃疡如何防治	94
冬春须防“烂嘴角”	95
预防高血压病“七要”	96
高血压患者的生活调理	97
每日吃维生素 C 降血压	97
高血压患者睡前勿服降压药	98
中风发生的前兆	98
活动脖颈、热水擦颈防中风	99
糖尿病的蛛丝马迹	100
预防糖尿病四个要点	101
睡眠不好可致糖尿病	102
糖尿病患者要谨防脚部烫伤	102
喝茶可预防心脏病	103
心脏病成因新说	104
心血管病患者夜间保健要点	105
心律失常如何自己判断轻重	105
高脂血症患者的饮食疗法	106
怎样预防脂肪肝的发生	107
脂肪肝患者应注意些什么	108

痛风病患者的饮食保健·····	109
老年痴呆症的预防·····	110
肿瘤的十大警告信号·····	111
癌前病变要当心,但不必绝望·····	112
测量肥胖的五种方法·····	113
如何治疗单纯性肥胖·····	114
“啤酒肚”成因新说·····	114
营养不良会致脾气变坏·····	115
护胃十招·····	116
自我判断是否得了急性阑尾炎·····	117
痔疮的预防与自疗·····	118
腹泻不宜吃大蒜·····	119
防止腰痛的五条措施·····	119
如何防治下肢静脉曲张·····	120
关节扭伤后应冷敷还是热敷·····	121
预防落枕有方法·····	122
自我按摩治疗落枕·····	122
引起老年性便秘的原因有哪些·····	123
老年性便秘防治有方·····	124
老年人要防缺铁更要防铁过剩·····	125
儿童夜间磨牙 ABC·····	126
顽童与多动症患儿的区别·····	127
少年白发有因可寻·····	128
什么是生长痛·····	129



现代儿童病：“童车病”	129
乳房自查法	130
钙有助于缓解痛经	131
维生素 E 有助于治疗痛经	131
钉子扎脚后的紧急处理	132
鱼刺卡喉时的紧急处理	133
异物入眼处理方法	133
异物入耳后的紧急处理	134
游泳时下肢抽筋怎么办	135
煤气中毒怎么办	135
巧挑肉中刺三法	136
防止“疰夏”有方法	137
防治狐臭诸法	137
怎样防治驼背	138
怎样去除口臭	139
止呃二法	140
便秘救急招	140
用蜜糖治疗小伤口	141
激素类药膏有两面性	142
怎样防治阴囊湿疹	143
白醋治癣	144
米醋护手	144
阴茎持续勃起可能是身体缺氧的 表现	145

谨防瘦肉精综合征·····	146
热水瓶瓶塞治蚊子叮咬·····	146

三、生活方式类····· 148

提倡科学的生活方式的意義·····	149
健康要訣在于平衡·····	149
怎样才能健康活过 100 岁·····	150
養生之道——“十多十少”·····	152
免費藥物——阳光·····	152
唾沫本为防癌液·····	153
中老年自我保健八要·····	154
老年人晨起保健五要·····	154
中年人保健要做到五个“不”·····	155
中年人保健“八忌”·····	157
中年人过度疲劳十大危险信号·····	158
长寿一法——降体温·····	158
冬季保暖“二要”·····	159
增强免疫力的十种方法·····	160
听音乐与健康·····	160
读书与增智益寿·····	161
如何防止记忆力衰退·····	162
消除疲劳可采用“主动性休息”·····	163
晚餐不宜太迟·····	163
养成良好的睡眠习惯·····	164



何种睡姿为好·····	165
病人应取哪种睡姿·····	166
坐着睡觉不可取·····	166
睡前搓脚心易入睡·····	167
大便的频率·····	168
要降胆固醇吗？请少食多餐·····	169
不吃早餐易诱发胆结石·····	169
水果宜在饭前吃·····	170
老年痴呆症与饮食的关系·····	171
饮水新说·····	172
早晨起床饮温开水·····	172
四季饮茶的学问·····	173
进食油腻后立即喝茶不好·····	174
过量饮水也会中毒·····	174
煮开水、烧汤中有学问·····	175
酒可能是一种致癌物·····	176
让女性永葆皮肤青春·····	176
女性护手须知·····	177
妇女不宜用肥皂洗下身·····	178
少女不能拒绝脂肪摄入·····	179
儿童晚睡影响身高·····	180
用闪光灯给新生儿拍照有危险·····	180
孩子饭后别跑跳·····	181
儿童不宜常用热水洗脚·····	182

幼儿胃病与进餐姿势有关·····	182
肥胖的危害·····	183
即将发胖的五个信号·····	184
减肥的关键是什么·····	184
“过劳死”在中国·····	185
活动过度九害·····	186
晨起要防发病·····	187
你会洗手吗·····	188
吸烟的八大危害·····	188
戒烟的关键在于意志·····	189
清除体内毒素三法·····	190
使用电脑要常眨眼·····	191
擤鼻涕要防中耳炎·····	192
不良习惯掏耳朵·····	192
憋尿有害健康·····	193
“好学”之人谨防“厕所病”·····	194
在身体各部位穿洞刺青的危害·····	194
洗澡不必用力搓·····	195
拔胡子的习惯不好·····	196
如何正确刷牙·····	197
经常剔牙习惯不好·····	198
饭后不要立即刷牙·····	199
长期使用药物牙膏有害·····	199
感冒久治不愈与牙刷有关·····	200



早晨适当赖床有益于健康·····	201
不要起床即叠被·····	201
看电视与身体健康·····	202
使用手机如何防电磁辐射·····	203
耳机使用不当会影响听力·····	204
用右手按电器开关·····	205
开灯睡觉会使人体免疫功能下降·····	205
单肩背书包易致脊柱弯曲·····	206
彩釉好看但有害健康·····	207
不要用废旧书刊报纸包食品·····	208
塑料食品袋不能反复使用·····	209
塑料容器不宜存放食油·····	210
不能用废日光灯管晾毛巾·····	210

四、心理保健类····· 212

健康新理念——道德健康·····	213
养生与养德·····	214
宽以待人,有益健康·····	214
培养乐观情绪十要诀·····	215
调节情绪六法·····	216
怎样尽早察觉心理异常·····	217
心理压力大会致病·····	218
不良的精神状态是致癌的因素之一 ·····	219