

自我

保健指导

郭有声
编著



广东科技出版社

自我

保健指导

郭有声编著

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

自我保健指导/郭有声编著. —广州: 广东科技出版社, 2000. 6

ISBN 7-5359-2517-0

I. 自… II. 郭… III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 14652 号

1211149/16

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdlkjzbb@21cn.com

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 890mm × 1 240mm 1/32 印张 6.75 字数 171 千

版 次: 2000 年 6 月第 1 版

2000 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 6 000 册

定 价: 12.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 提 要

本书选择了比较常见的、大家普遍关心的或者容易误解的生理、病理、心理现象方面的自我保健题目，内容涉及中老年人以及妇女、儿童少年的保健问题，以期起到增长健康保健知识，增强自我保健能力，或者释疑解惑之作用。使每个人都能学会自我保健，健康地工作和生活，这是本书的宗旨。



作者简介

郭有声，1939年10月生。60年代初毕业于中国医科大学医疗系。曾做过内外科临床医师和全国高等医学教育管理工作。现任中华人民共和国卫生部直属人民卫生出版社副社长兼副总编辑、编审，并担任中国版协理事、中国版协科技出版工作委员会副主任兼秘书长、中国编辑学会理事和中国科普作家协会会员。1992年被誉为有突出贡献的专家，享受国务院颁发的政府特殊津贴。曾出版过医学著作10余部，发表过医学科普论文百余篇，并获中华医学会等颁发的优秀论文证书。

前 言

随着医学事业的发展,有人提出了“第四医学”的概念。如果说“第一医学”为临床医学和生理医学、“第二医学”为预防医学、“第三医学”为康复医学的话,那么“第四医学”就是通过生命个体自我保健和养生,而获得身心健康的“自救医学”。我很赞成这个观点。

近10余年来,为了大众的自我保健,我曾在全国有关报刊上发表过百余篇医学科普文章,接到了许多读者来信,说有所裨益,建议我把文章集中起来出本书。同时,根据读者来信咨询的问题,我又补充了一些内容,编成了《自我保健指导》一本小书。本书选择了比较常见的、大家普遍关心的或者容易误解的生理、病理、心理现象方面的自我保健题目,其内容涉及中老年人以及妇女、儿童少年的保健问题,以期起到增长健康保健知识,增强自我保健能力,或者释疑解惑之作用。使每个人都能学会自我保健,健康地工作和生活,这是作者的最大心愿。

又,2000年我国进入标准型老年结构社会,60岁以上老年人占人口总数的10%,绝对数达到1.3亿。众所周知,发达国家人口老龄化大约花了100年左右的时间,经济的发展为解决老年问题奠定了雄厚的物质基础。然而,我国人口老龄化只用了40年左右的时间,社会经济和心理等方面对老龄化的承受力远远低于发达国家。因而,老年人高血压、冠心病、糖尿病、脑血管疾病等发病率呈直

前 言

线上升。所以，本书突出了这方面的内容，以期对老年人的自我保健有所裨益。

由于作者水平所限，书中不当之处在所难免，恳请读者赐教。

郭有声

1999年9月9日于北京

- 劝君每日“三点儿”
 - 愁点儿、粗点儿、幽默点儿····· (1)
- 健康长寿四五六····· (3)
- 从“健康长寿公式”谈起····· (7)
- 长寿需勤用脑与脚····· (11)
- “需要理论”与健康长寿····· (13)
- 怎样才能活到 100 岁
 - 百岁老人陈立夫长寿秘诀····· (17)
- 许德珩长寿之道····· (20)
- 乾隆皇帝长寿要诀····· (22)
- 谈谈心绞痛与心肌梗死····· (24)
- 老年心律失常的防治····· (30)
- 脑血管意外的防治····· (34)
- 高血压的防治误区····· (39)
- 低血压的危害也不小····· (43)
- 老年人与糖尿病····· (46)
- 低血糖也不容忽视····· (50)
- 谈谈老年人夜尿多和尿路感染问题····· (52)
- 要高度重视老年人肺炎····· (55)
- 便秘与对策····· (58)
- 慢性萎缩性胃炎会恶变吗····· (62)
- “花不花，四十八”解说····· (64)
- 老年人切不可忽视青光眼····· (68)

目 录

- 老年性耳聋可以推迟····· (71)
- 血脂过高对健康肯定不利····· (74)
- 福兮祸之所伏
——谈谈肥胖的害处····· (79)
- 自觉症状多, 检查无结果
——谈谈更年期综合征····· (83)
- 老年女性外生殖器疾病及阴道炎的防治····· (86)
- 掉牙·拔牙·镶牙····· (89)
- 谈谈颈椎病····· (93)
- 腰腿痛的原因和防治····· (96)
- 人老“骨头松”
——谈谈老年人补钙问题····· (99)
- 莫把“健忘”当“痴呆”····· (101)
- 帕金森病的诊断与治疗····· (104)
- 老年人要谨防意外伤害事故····· (107)
- “八十不留餐, 七十不留宿”解说····· (109)
- 老年人的衣着卫生····· (111)
- 老年人用药要慎重····· (114)
- “少年夫妻老来伴”
——谈谈夫妻恩爱与健康长寿的关系····· (116)
- “夫妻情”与“婚外情”
——从卓文君的怨郎诗说起····· (118)
- 纠正偏见, 改变观念, 自信自愿

——谈谈如何正确对待老年人性生活问题·····	(122)
●老年人要注意心理卫生·····	(126)
●老有所用,老有所乐·····	(132)
●“老年肩”的自治自防·····	(135)
●最常见又最易忽视的病——痔疮·····	(138)
●中国民间俗话与营养科学·····	(141)
●怎样才叫“会吃”·····	(143)
●“南甜北咸”的饮食习惯应改一改·····	(146)
●严防性病危害孩子·····	(148)
●再谈艾滋病·····	(151)
●妇女一生中容易发胖的几个时期·····	(156)
●妇女产后身体变化及保健·····	(158)
●“坐月子”应注意的问题·····	(161)
●男子必知	
——谈谈前列腺问题·····	(164)
●三个节奏,“不惑”的你要懂一点	
——谈谈中年人保健问题·····	(168)
●“少白头”莫发愁·····	(172)
●青少年也要预防心血管病·····	(174)
●青春期少女粗脖子要紧吗·····	(176)
●替少女解除青春期苦恼·····	(178)
●嗓子为啥嘶哑·····	(181)
●为多毛的姑娘解忧·····	(185)

目 录

- 谈谈手淫问题·····(188)
- 令人不愉快的口臭·····(191)
- 腋臭可治不用愁·····(193)
- 防止乙型肝炎家庭内传染·····(195)
- 家庭实用小方 20 则·····(198)



劝君每日“三点儿”

——憨点儿、粗点儿、幽默点儿

所谓“三点儿”，说的是在日常生活保健中应注意的“憨点儿”、“粗点儿”、“幽默点儿”。

“憨点儿”，并不是让人“呆头呆脑”，而是说在日常生活中待人处事要憨厚一些、谦让一些。对生活中的一些小事儿，不要过于“认真”和“计较”，以免劳神、伤身。老年人应该豁达开朗，乐呵呵地安享晚年。在这一点上，大肚弥勒佛便是憨厚、乐观的象征。比如，南京多宝寺佛旁对联是：“大肚能容，容天容地，于己何所不容；开口便笑，笑古笑今，凡是付之一笑”。即劝导人“于己于人无所不容”。北京潭柘寺佛旁对联是：“大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世上可笑之人”。即要求人“宽宏大量，大事清醒，小事糊涂”。四川乐山凌云寺佛旁对联是：“笑古笑今，笑东笑西，笑南笑北，笑来笑去，笑自己原无知无识；观事观物，观天观地，观日观月，观来观去，观他人总有高有低”。即告诫人要“责己严，待人宽”。这样做，便能心境坦荡，情绪平衡，乐观长寿。

“粗点儿”，是针对现代生活中人的衣食住行趋“细”而言。比如，饭菜偏细偏精，以车代步，活动减少，不愿动脑等，四肢不勤，头脑不灵，对健康长寿非常不利。因此，老年人应根据自己的情况，总结出几条来，坚持去做，以达到健康长寿之目的。我是做编辑工作的，在这方面我参考别人的经验，结合自己的体会，总结出了几条，获益匪浅，写在下面，以供参考：行也安然，坐也安然，新也可穿，旧也可穿，布衣得体胜丝绢；名也不贪，利也不食，早也香甜，晚也香甜，粗茶淡饭饱三餐；书在一边，诗在一边，今也看看，古也看看，闲眠无事读几篇；稿放一边，典放一边，左也翻翻，右也翻翻，专心致志忘时间；与世无争，与人为善，顺也乐观，逆也乐观，有容乃大益晚年。

“幽默点儿”，就是在日常生活和交往中，要学会幽默和风趣，不要总是板着面孔或闷闷不乐。德国著名的哲学家和思想家康德，在这方面也为我们作出了榜样。他活到80岁高龄（公元1724年~1804年）。他的一生不仅在事业上为人类作出了卓越贡献，而且在养生方面也给后人留下了哲理名言。他曾说：“不学会幽默和风趣，人就太苦了。”康德这句话是说，人要学会乐观。因为整天严肃紧张，甚至愁眉苦脸，对健康非常不利。这就要学会幽默和风趣，使自己始终保持乐观的情绪和豁达向上的心态。据他的学生赫德尔回忆，康德“在自己成熟时期所具有的那种乐观情绪和朝气，一直保持到晚暮之年”。这是康德在那个年代得以高寿的重要原因之一。

愿“三点儿”成为你的保健良方！

（原载《家庭医生》杂志1999年第6期）



健康长寿四五六

熟悉我的老者曾对我说：“你当过医生，写过老年保健小册子；当编辑后，又组织编写过老年保健全书。你能否概括出个长寿四五六来，让我们一看就懂，一学就会，记得住，用得上。”我想，这个要求是合情合理的。可对我来说，难度挺大，琢磨了好长时间，才写出了这篇文章。

“四宝”：蚁食，龟欲，猴行，童心

这四句话，是一位老中医总结出来的。我按此去做，获益匪浅，故我把它称为“四宝”。它仅用了8个字，即生动、形象、全面地阐述了长寿之道，言简意赅，可谓妙也。

“蚁食”，是用“蚂蚁”作比喻，取它“体小，自然食少”之意。告诫人们要想健康长寿，就要“少食”、“节食”。自古以来，人们就知道这个道理。俗话说：“饭后常带三分饥，犹胜每餐饱

十分”。又说：“每餐留一口，活到九十九”。中医认为“饮食自倍，肠胃乃伤”。所以，每餐以七八分饱为宜。说明并不是吃得越多越饱越好，而是饮食要有节、要合理。从现代医学观点来看，老年人随着年龄的增长，活动量减少，代谢率降低，若以青壮年人的每日热量供应为参照标准，则老年人热量需要随着年龄的增长而减少，60岁左右老年人热量需要比青壮年人减少20%，70岁以后老年人要减少30%。所以，老年人一定要“节食”。碳水化合物（即糖类）是供给人体热量的主要来源，约占总热量的60%~70%。老年人应以进食淀粉为主，每天以300~350克（即6~7两）主食为宜，而且要注意补充蛋白质如鱼、瘦肉、鸡蛋、豆类及豆制品等，要少吃动物性脂肪，尤其是猪油、肥肉、奶油、羊油等，多吃新鲜蔬菜和水果。

“龟欲”，是指龟的欲望甚少，默默无闻地活着而言。自古以来，人们就把龟作为长寿的象征，故有“龟寿”之称。以此告诫人们不要有过分的奢求，即“不义之财莫取，非分之想莫生”，从而心胸坦荡，延年益寿。

“猴行”，即要像猴那样经常活动。众所周知，“生命在于运动”。运动对于健康长寿具有重要作用：①能促进血液循环，增强心脏功能；②能增加肺活量，改善肺脏功能；③能增强新陈代谢和消化功能，促进食物的消化和吸收；④能调整神经系统的功能，消除紧张或忧郁的情绪，并能防止失眠；⑤能强肢健足，保持肌体的灵活性，避免肢体僵硬老化。一般来说，人老了往往先表现出“腿脚不灵，步履艰难”。而坚持经常运动的老年人，则腿脚灵活，动作敏捷，显得年轻多了。俗话说，“每天溜个早，保健又防老”；“饭后三百步，不用进药铺”。就是这个道理。运动方式可以根据自己的情况进行选择，如散步、做保健操、打太极拳、慢跑等都可以，但要持之以恒。

“童心”，即要像儿童一样的心理，就是说，老年人要避免躲进悄无声息的“世外桃源”，要以少年儿童时期那样的饱满热情

投入新的生活。这一点，对于健康长寿是至关重要的。正如苏东坡所说：“老夫聊发少年狂”。然而，有的老年人却把自己“封闭”起来，陷入狭小、闭塞的小天地之中，这就很难用开阔的视野去观察事物，久而久之便产生孤独、猜疑、偏见、厌世的心理，从而加速了衰老的进程。有的老年人长期生活在极度安静的庭院或楼房中，不与人交往接触，不与人聊天谈心，听不到社会上“人欢马叫”，天长日久就会变得性格孤僻、精神萎靡，对周围事物漠不关心，甚至对生活失去信心，从而健康状况日趋低下。可见，“童心”对老年健康何等重要。老年人要多与朋友、同事接触和交往，关心他人，关心社会。要多与子孙聊天、说笑。老年人还要根据自己的体力情况，经常到公园、山林、原野去转转。大自然中许多悦耳动听的声响及和谐的气氛，如花香鸟语、蝶飞蛙叫、风吹草动、流水潺潺等，均能使人耳目一新，胸怀开阔，心旷神怡，精神振奋，延缓衰老。

“五乐”：助人为乐，知足常乐，自得其乐，苦中取乐，心静永乐

热心帮助他人，愿意为他人排忧解难，这是中华民族的传统美德。这样“行德行善”，自己也心情坦然，自然长寿。古人云“仁者寿”，就是“助人为乐”、健康长寿之意。“事能知足心常惬，人到无求品自高”。即知足者，常乐也。淡泊明志，宁静致远，幽默诙谐，不计较个人得失，必自得其乐，乃延年不老之“灵丹”。在困境中能保持乐观的心绪，苦中取乐，是“心底无私天地宽”的体现，也是健康不老的一剂“妙药”。老年人做到了上述“四乐”，就能心情稳定，消除孤独、猜疑、偏见、恐惧、悲伤、厌世等心理障碍，即“心静永乐”，健康长寿。

“六然”：自我超然，待人蔼然，无事澄然，有事斩然，得志淡然，失意坦然

这“六然”中，用了“超”、“蔼”、“澄”、“斩”、“淡”、“坦”六个字，概括了养生之道理，既简练易记，又富含哲理。“超”即超脱之意，说的是人生处世要宽宏大度，要超脱一些、潇洒一些，不要计较个人得失，不要“活得太累”。“蔼”即和蔼之意，对待别人要和气可亲，为人要善良，“与世无争烦恼少，与人为善朋友多”。“澄”即澄清、清澈透明之意，就是说“心底无私”，不无事生非，不胡思乱想，不为名利而思虑劳神。“斩”即斩钉截铁、披荆斩棘之意，遇事要多谋善断，勇往直前，而不要犹柔寡断，更不能彻夜不眠，伤害身体。“淡”即淡泊、淡化之意，尤其是得志时不要忘乎所以，更不要“得志便猖狂”。“坦”即胸怀坦荡、心情稳定之意，即使失意也不感到“失落”。如此，心情总是愉快的、充实的，觉得生活其乐无穷，幸福地欢度晚年。