

21

世纪生活艺术丛书

ERSHIYI SHIJI
SHENGHUO YISHU
CONGSHU

社交礼仪艺术
恋爱婚姻艺术
科学育儿艺术
烹调营养艺术



养生保健艺术

余学尧 秦云峰 姚英杰 编著

Yu Xueyao
Qin Yunfeng
Yao Yingjie

公关口才艺术
心理修养艺术
休闲娱乐艺术
服饰美容艺术
家居装饰艺术
家电选用艺术
摄影摄像艺术

保
BAO
健
JIAN

艺
YI

术 SHU

中国书籍出版社

21 世纪生活艺术丛书

ERSHIYI SHIJI
SHENGHUO YISHU
CONGSHU

养

YANG

生

SHENG

YANG SHENG BAO JIAN YI SHU

保

BAO

养生保健艺术

余学尧 秦云峰 姚英杰 编著

Yu Xueyao

Qin Yunfeng

Yao Yingjie

健

JIAN

艺

YI

术

SHU

中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健艺术/余学尧等编. - 北京: 中国书籍出版社,
2000.1

(21 世纪生活艺术丛书)

ISBN 7-5068-0475-1

I. 养… II. 余… III. 保健 - 普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 73642 号

书 名 / 养生保健艺术

书 号 / ISBN 7-5068-0475-1/Ts·29

责任编辑 / 郝 捷

责任印制 / 王大军 刘颖丽

封面设计 / 愚星工作室

出 版 / 中国书籍出版社

地 址 / 北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编: 100073)

电 话 / (010) 63455164 (总编室) (010) 63454858 (发行部)

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京地矿印刷厂

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 8.25 印张 192 千字

版 次 / 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 - 5000 册

定 价 / 12.00 元 (册)

版权所有 翻印必究

丛书编委会

主任——碧 涛 赵修臣

副主任——孔凡涛 秦云峰

梁超启

委员——冉文革 孙正洪

杨 丽 李 昕

束纪青 徐继宁

唐 军 钱书华

崔云秀 姜淑娟

张晓宁 马 兰



责任编辑●郝 捷

封面设计●恩 墨

根据体位预防疾病·····	(19)
根据步态辨疾病·····	(21)
人体生物钟与预防疾病·····	(22)
疾病与“高枕无忧”·····	(23)
暴饮暴食易致暴死·····	(24)
防止戒指带来的疾病·····	(25)
防止“热水淋浴中毒症”·····	(26)
怎样防止“电脑后遗症”·····	(27)
怎样防止电话传播疾病·····	(28)
怎样防止“游泳病”·····	(29)
怎样防止“接吻病”·····	(31)
引发流泪的疾病·····	(32)
久坐怎样防病·····	(33)
中年人要预防白发·····	(34)
怎样预防老年性浮肿·····	(35)
警惕疾病引起的肥胖·····	(36)
夏季易患哪些皮肤病·····	(37)
怎样预防职业性皮肤病·····	(38)
哪些皮肤病要防日晒·····	(40)
怎样防止伤口形成疤痕和色素沉着斑·····	(41)
谨防皮肤黑变病·····	(43)
过敏性反应的发生和预防·····	(44)
怎样预防哮喘复发·····	(45)
生物钟与牙病的防治·····	(46)
怎样巧治牙痛·····	(47)
怎样防治夜盲症·····	(47)
怎样预防青光眼·····	(48)
怎样防治白内障·····	(49)

得了手足口病怎么办·····	(50)
眼跳嘴抽也是病·····	(51)
怎样防治急性结膜炎·····	(53)
老年运动性疾病和损伤的处理·····	(55)
老年人怎样预防消化道疾病·····	(56)
怎样预防消化道溃疡出血·····	(56)
怎样防治前列腺增生·····	(57)
怎样早期发现糖尿病·····	(58)
皮肤上的糖尿病信号·····	(60)
习惯性便秘的中医治疗·····	(61)
痔疮的自然疗法·····	(62)
关于痔疮的七种误解·····	(63)
脑中风后怎样减少后遗症·····	(64)
神经官能症的自我调治·····	(65)
落枕的体育疗法·····	(66)
腰背酸痛的体育疗法·····	(67)
日常生活中怎样避免腰痛·····	(68)
手指麻痛的原因·····	(69)
怎样自我治疗肩周炎·····	(70)
感冒简易防治法·····	(71)
夏季高烧须警惕哪些传染病·····	(72)
哪些人尤须防中暑·····	(73)
怎样预防与治疗小儿缺铁性贫血·····	(75)
老年人如何防治低血压·····	(75)
怎样防治高脂血症·····	(77)
自我按摩防治高血压·····	(78)
高血压患者的食疗·····	(79)
青年脑力劳动者须防五病·····	(80)

容易被忽视的几种头痛·····	(82)
姑娘经期为何头痛·····	(84)
哪些人易患心脏病·····	(85)
老人要警惕“声东击西”的心脏病·····	(86)
心脏病病人十不宜·····	(87)
怎样从小预防心血管病的发生·····	(88)
怎样防治病毒性心肌炎·····	(89)
怎样防治冬季老年肺心病·····	(90)
牢骚满腹的人易患心肌梗塞·····	(91)
呼吸锻炼治疗肺气肿·····	(92)
怎样预防心肌梗塞的发生·····	(92)
怎样预防心绞痛·····	(93)
怎样防止冠心病的发作·····	(94)
胃病的自然疗法·····	(95)
怎样防止药物性肝损害·····	(97)
怎样预防病毒性肝炎·····	(98)
乙肝病毒携带者应注意什么·····	(99)
怎样早期发现肝癌·····	(100)
精神愉快是防癌的法宝·····	(101)
怎样预防胃癌·····	(102)
怎样预防大肠癌·····	(103)
中老年人应警惕胰腺癌·····	(104)
怎样及早防治鼻咽癌·····	(106)
老年人防癌的四项措施·····	(107)
防癌九忌·····	(108)
怎样防治男性生殖器官感染·····	(110)
少女怎样防止阴道炎·····	(112)
怎样防治霉菌性阴道炎·····	(113)

怎样防治经前期紧张症·····	(114)
怎样自我治疗痛经·····	(115)
怎样掌握痛经的体育疗法·····	(116)
诊断性刮宫与妇科病·····	(117)
怎样预防乳腺炎·····	(118)
性病的自我诊断·····	(119)
观白带辨性病·····	(121)
怎样预防艾滋病·····	(122)
病患者节日“七忌”·····	(122)
徒手治小病·····	(123)
数法治病六则·····	(124)
熨疗八法·····	(125)
怎样利用废物治疗人体疾病·····	(126)
家庭急救须注意“一看二听九戒”·····	(128)
家庭怎样抢救突发病人·····	(129)
怎样应急处理休克患者·····	(130)
怎样急救食物中毒患者·····	(131)
怎样处理电伤患者·····	(132)
怎样急救溺水者·····	(133)
脚抽筋怎样自我推拿和应急处理·····	(134)
骨折后家庭怎样简易急救·····	(135)
怎样处理被疯狗咬伤·····	(137)
眼睛受伤怎样应急处理·····	(138)
手指断了怎样处理·····	(139)
怎样处理下巴掉下·····	(140)
厨房中烫伤怎样应急处理·····	(140)
怎样处理运动场上的创伤·····	(142)
汽车撞人后怎样急救·····	(143)

怎样正确护理昏迷病人·····	(144)
点穴救急病·····	(145)
煎中药的方法·····	(146)
煎服中药易犯的错误·····	(147)
不可忽视的中药不良反应·····	(149)
中药泡茶可治疗哪些疾病·····	(150)
乳母如何选择抗生素·····	(151)
用药谨防肝损害·····	(153)
哪些中西药物不宜同服·····	(154)
哪些药物易出现副作用·····	(155)
何时服药最佳·····	(157)
错误用药心态·····	(158)
夏季常见的“用物症”·····	(160)
家中应少存药·····	(161)
常用药的安全用法·····	(162)
家庭必备的防暑药品·····	(164)

二、身心保健须知

健康的八条标准·····	(166)
自我健身十二条·····	(168)
养生健身的十个“一”·····	(169)
保健不等式·····	(171)
注意你身体的十个疾病信号·····	(173)
十种不应忽视的症状·····	(174)
有些人为什么吃不胖·····	(176)
女子健美的误区·····	(176)
青春期的养“声”之道·····	(178)
粗腿是健康的标志·····	(179)

心脏保健十戒·····	(180)
什么样的家庭病号多·····	(181)
不卫生的“卫生习惯”·····	(182)
日常生活的最佳时间·····	(183)
尿多细寻因·····	(184)
“憋”出来的疾病·····	(186)
味觉异常与疾病·····	(186)
洗鼻孔好处多·····	(187)
女性吸烟的特殊危害·····	(188)
边吸烟边饮酒更有害健康·····	(189)
居室内的尘埃与健康·····	(190)
哪种香皂适合你·····	(191)
穿高跟鞋的利与弊·····	(192)
化学元素与人体健康·····	(193)
胆固醇与人体健康·····	(194)
避免细菌侵袭十法·····	(196)
让身体免受污染·····	(197)
饭后保健七不宜·····	(198)
生物钟养生法·····	(199)
睡眠养生术·····	(200)
坐沙发睡觉有碍健康·····	(201)
头发未干睡觉不好·····	(202)
青少年的两种病态睡眠·····	(202)
睡觉“四带”损健康·····	(203)
病人睡姿有讲究·····	(204)
健康人不可常用药物牙膏·····	(205)
健齿六法·····	(206)
牙齿变色的原因·····	(206)

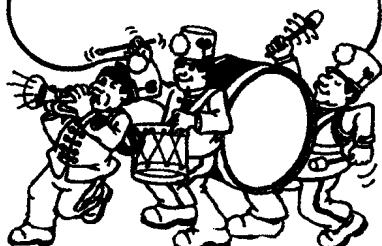
牙齿保健的误区·····	(207)
保护听力六法·····	(209)
保持精力旺盛的秘诀·····	(210)
令人烦恼的不健康思维·····	(212)
不良情绪与心脏病·····	(213)
心情不佳疗法种种·····	(214)
少女心理十八忌·····	(215)
紧张并非都有害·····	(217)
上班族的健康术·····	(217)

三、锻炼与长寿

怎样建立家庭健身房·····	(219)
怎样纠正有碍健康的锻炼方法·····	(221)
体力劳动者还要不要进行体育锻炼·····	(222)
用拉力器进行锻炼要注意安全·····	(223)
健身球能健身·····	(224)
强身健体太极拳·····	(225)
爬楼梯锻炼注意事项·····	(226)
爬山要领·····	(227)
健身跑安全十诀·····	(229)
不同体质者的健身跑处方·····	(230)
后退走步好处多·····	(232)
散步也要讲究方法·····	(232)
步行减肥三要素·····	(233)
饮食减肥法·····	(234)
增胖五法·····	(235)
夏练六忌·····	(236)
晨练六法·····	(237)

揉耳健身法·····	(238)
电视机前三分钟操·····	(240)
迪斯科健身操·····	(240)
起居健身十六宜·····	(241)
哪些爱好和兴趣有利于健康长寿·····	(242)
为什么女性比男性寿命长·····	(243)
性满足能使人健康长寿·····	(244)
长寿百岁法·····	(245)
睡眠和寿命·····	(247)
无病长寿十则·····	(248)
养生长寿谚语选·····	(249)

看病防病须知



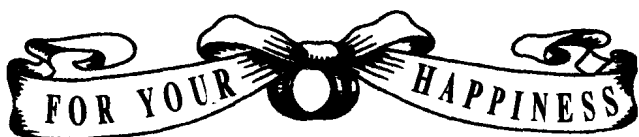
怎样参加体格检查

体格检查,是招工用人单位为了挑选适应本行业、本职业的劳动操作条件的体质合格人员,必须进行的基本测试项目。

由于社会劳动分工的操作条件不同,导致了各行各业对员工的身体条件要求也不尽相同。所以,你在参加招工、招生、应征、应聘等有关就业的身体检查时,应首先弄清用人单位所要求的身体合格条件是什么,以便确定自己的择业方向。

为了做到知己知彼,你在参加正式体格检查之前,最好能够事先到有关医疗保健机构进行一次非正式的





体检,以衡量自己身体状况与用工条件的适应程度。

身体检查的项目,按照惯例,大体有六项,即既往病史和家族病史(一般只作询问);内科(脉搏、血压、发育情况、心、肺、肝、脾、身高、体重、四肢等);透视(心、肺);五官科(眼、耳、鼻、喉、口腔等);实验检查(指需动用医疗设备进行的检查);特殊检查(即医生或招工单位因特殊需要而进行的特别项目检查)。

在进行体格检查时,以下事项须加以注意:

1. 端正体检态度。所谓端正体检态度,是指你在进行体检前,一定要认清体检的意义。体检对于招工录取有着直接的影响,不管你在其他方面如何优越,只要体检不合格就“一票否决”。

如果体检结果证明你身体的某一部位的状况不适合从事某种职业,那么,你就应该放弃对这种职业目标的追求。例如,你的眼睛辨色力不正常(色盲或色弱),你就不宜从事汽车驾驶员、飞机驾驶员等有关必须进行色彩信号辨别的职业。

不从事与自己的身体素质不相适应的职业,不仅是对用人单位负责和对社会负责,也是对择业者个人的前途负责。

2. 积极配合医务人员的检查。所谓积极配合医务人员的检查,即一要按照医务人员的要求,主动地予以配合;二要诚实地明确地回答医务人员的询问,以便使你的体检能够得出准确的结果。

3. 参加体检应取正确的方法。参加体检的正确方法主要有:

(1) 应提前到达体检地点。因为匆匆忙忙赶到体检场所进行体检,容易出现心动过速、血压不正常不良现象。

有经验的医师提醒说:参加体检最好能提前 30 分钟到达,然后平心静气进行体检。



(2) 应消除紧张心理。初次参加体检的人,容易产



生紧张心理。紧张心理往往导致体检者与医务人员的配合不融洽、不协调,还会影响你身体素质水平的正常发挥。

克服紧张心理的办法,一是体检时要尽量放松自己;二是最好能够在体检前,独自进行一次非正式的体格检查,以增强适应能力。

4. 体检不合格怎么办。这要视具体情况而定。如果你身体某一部位不合格,且因器质性问题引起,就只有进行彻底治疗或转换其他合适职业;如果是非器质性问题,特别是因为疲劳过度、心理紧张和其他人为因素造成的身体某一部位的不合格,则应尽量向医生说明,或力争再复检一次。

哪些情况需要看急诊

1. 高热。因各种疾病引起的 38.5°C 以上高热。
2. 中毒。如食物中毒、药物中毒或化学品中毒等。
3. 损伤。如骨折、脱臼、皮肉破裂的外伤或胸腹部内伤等。
4. 心脏病。心跳严重不规则或心跳过快(每分钟超过 120 次)、过慢(每分钟少于 50 次)及心绞痛、心前区剧烈疼痛、吐泡沫状痰(心力衰竭)等。
5. 出血。如吐血、便血、五官出血或阴道流血等。
6. 剧烈疼痛。如肾绞痛、胆绞痛、严重头痛等。
7. 昏迷。如中风、抽搐、眩晕、呕吐等。
8. 突然发生的症状或疾病。如触电等。





那些病适合看中医

1. 对西药有耐药抗药者。有人多用西药后,药效逐渐降低,甚至无效;如改服中药,往往疗效较好。如气管炎患者咳嗽、多痰,打了多种抗菌消炎的针剂,仍无济于事,一旦改服润肺止咳化痰的中药,见效显著,痰少咳停。

2. 西药过敏症患者。有些人服用磺胺、解热镇痛、颠茄等类西药会产生过敏及头晕、恶心症状。如某男性患者,发烧 39°C ,服 APC 后,全身出现皮疹,热度反而升高至 40°C ,第二天改服中药一剂,汗出热退,原先的皮疹也很快消失。

3. 中医称谓的“病”。有人常感周身不适,但到医院去化验、拍片都查无病症,不能诊断。难道这些人没病吗?不,中医对这类“病”可作治疗。

4. 病后调理。患了大病后,体质虚弱,用中医传统调理疗法,容易收到效果。中医对体虚者可分“气虚”、“血虚”、“阴虚”、“阳虚”等,并且都有适合这些病症的良方。

5. 探索难治之症。如肝炎,早已知道是肝炎病毒引起的,但针对肝炎病毒的西药,有时疗效不高。而中医可从辨证施治的原则出发,应用化湿清热类药,并往往能收到好的疗效。诸如此类的情況很多。中医并非对病毒有消灭作用,而是能有效地提高人体的抗病能力。

