

百 事 通 丛 书

祝你

张 骏 编著

健康

ZHUNI JIANKANG

汉语大词典出版社



前 言

这套“百事通”丛书的内容,涉及到人们比较关心的日常生活。编辑丛书的目的在于帮助读者寻找美好的生活情趣,提高生活质量,为读者尽可能提供一些既实用又科学的生活常识,使读者把生活安排得更充实、更合理、更丰富多彩和更符合科学要求。

改革开放以来,我国人民的物质文化生活发生了很大的变化,人们寻求美好生活情趣和追求健康生活质量的愿望日益强烈,因而学习和掌握科学生活的方式和技巧显得日益重要,为此,我们集专家之智慧,采众人之经验,选编了这套丛书。

丛书主要有“投资理财”、“花卉栽培”、“现代礼仪”、“少女美容”、“英语万里行”等方面内容。选材上,我们力求雅俗共赏,自然实用。读完这套丛书,你既可以获得生活的知识,又可以感受到“自然”给予人们心灵上的愉悦,使你更加热爱生活、热爱自然。法国著名雕塑家罗丹曾说:“自然总是美的。”生活的美也在于自然,问题在于读者如何去认识自然、创造“自然”,最终达到欣赏自然、改造自然的目的,丛书对此作了大胆的探索。

丛书的面世,得到了有关方面的专家、学者、社会同仁和汉语大词典出版社领导及同志们的鼎力相助,在此谨向他们表示诚挚的感谢,并恳请读者批评指正。

张 涟
2000年10月20日

目 录

求 美 篇

纤纤秀发保养有诀窍	1
如何使你面部皮肤容光焕发	2
面孔上出现黄褐斑怎么办	5
患了“青春痘”并不可怕	6
还你一个苗条身材	8

养 生 篇

饮茶如同饮“仙药”	11
洗脚方法种种	14
一日三餐巧安排	15
洗脸不能等闲视之	17
药浴能治病	19
起居健身 16 宜	20
防止大脑衰老的要诀	21
每个人都应学会休息	22
睡觉枕头有学问	23

心 理 篇

五种解忧消愁的有效方法	26
-------------------	----

目 录

精神紧张宜松弛	27
笑有益于健康	27
制“怒”良方	29
老年人如何保持心理健康	32
悲哀不可于久	34

进 补 篇

老年人应怎样补养	38
春天如何补益	39
小儿也需进补	41
补益药能增强免疫功能	42
胖人瘦子的补益法	44
孕妇宜服补品吗	46
膏滋方的特点与制作服用	46
夏天可以吃补品吗	49
补品的常用剂型	51
妇女进补不可忘	53
服补药出现副作用怎么办	54

急 救 篇

触电的正确抢救	57
异物入眼怎样清除	59
鼻出血怎样急救	60
煤气中毒的抢救方法	61
被犬咬伤如何急救	62
中风以后的家庭紧急处理	64

急性牙痛速治法	66
水、火烫伤急救术	66
小腿突然抽筋立解术	67
心绞痛的自我急救	68

妇 幼 篇

新生儿的胎发是否要剃	70
小儿不宜吃的食品	70
小儿疳积的饮食疗法	71
小儿缺钙的正确治疗	72
新生儿要不要枕头	74
怀孕期能同房吗	74
产妇回奶的妙法	75
为什么说初乳是个宝,新生儿什么时候开奶好	75
婴儿哭闹怎么办	76

食 疗 篇

水果可以当药用	79
生了癌肿后吃何种食品好	83
浅谈饮食的“忌口”	86
怎样正确制作药膳	89

运 动 篇

跳舞是健身良方	92
散步有益于健康	92
垂钓可以强身	94

目 录

旅游防病法	95
适量长跑可以治病	97
介绍一种“静坐”疗法	98

治 病 篇

心悸心慌不可怕	101
顽固的偏头痛须治疗	102
自汗、盗汗有良方	103
乙型肝炎转阴的方法种种	104
治疗口眼歪斜越早越好	107
自己治疗荨麻疹	109
患胆石症并不可怕	109
中医治疗口中异味	112

附 录

一 医院看病的正确方法	115
二 家庭病人护理操作技术	119
三 常见疾病的家庭护理	122

求 美 篇

纤纤秀发保养有诀窍

一副五官端正的面孔,配上一头乌黑、光亮、美观秀丽的头发,会使你容颜更加俊美、楚楚动人。其实头发不仅是美容,它还能保护头脑,起到挡风、保暖、减轻头部受到碰撞的伤害,防止阳光的紫外线对头颅的直接辐射。那么,应该如何保养好自己的头发呢?

1. 定期洗发 洗发可以清除头部皮屑和灰尘,保持头发的清洁卫生,而且还能促进头皮部分的血液循环,有利于头发的生长并延长其寿命。一般 7~10 天洗一次为宜;当然,常在室外工作的人,则可 2~3 天洗一次。洗发时须边揉搓边按摩头皮,使之既能洗净头发,又能促进头皮血液循环的作用。脱脂性强的洗发剂,易使头皮干燥,不宜采用。应多采用对头皮和头发无刺激的弱酸性天然洗发剂。

2. 合理烫发 烫发会使头发更加秀丽俊美,但是,烫发的次数太多会使头发失去光泽,发色会由乌黑变为棕黑,头发易脆和脱落。故烫发不宜太勤,一般 1 年以 3~4 次为佳。这样,既对头发损害不大,又可以使发型美观。同时要合理使用电吹风,电吹风喷出的热风温度可达 100℃,会破坏由蛋白质组成的毛发组织,损伤头皮。所以,操作时电吹风与头发的距离至少应有 20 厘米,停留时

间不宜超过3秒。

3. 每天梳理 祖国医学认为“勤梳头，治白头”，说明了梳理头发对护发、生发有极大的好处。梳头首先要选择梳子，应选用木梳，木梳取材以黄杨木最佳，枣木次之，不宜使用尼龙和塑料梳子，因其易产生静电，造成不良刺激。每天早晨用木梳自前向后轮番梳理头发，并用木梳轻轻扣击头皮5~6分钟，可以防止脱发、白发。对于留长发的妇女，梳头时应从发梢梳起，逐渐向上，直至发根。

4. 适度染发 目前有不少爱美者，将头发染成五彩色，实际上染发对头发有一定的损伤，同时有些染料对人体有一定的危害，故染发必须适度，同时应到正规理发店请懂行师傅来操作，切不可乱用染色剂。

5. 注意饮食 饮食宜清淡，多吃蔬菜水果，防止便秘。注意营养的吸收，经常补充头发生长所必须的铁、硫、维生素A和优质蛋白质。同时经常适量食些含碘丰富的食物，如海带、紫菜等，增加头发的亮度。不宜吸烟，吸烟会影响毛发乳头血液循环，对头发生长会产生不良影响。少量饮酒对头发生长无害，过量饮酒，则易致脱发。

如何使你面部皮肤容光焕发

爱美之心人皆有之。美包括内在美和外形美，相貌和体态是外形美的重要组成部分。而人的容貌最能体现一个人的精神、心灵和活力，因此颜面皮肤的保护就显得分外重要。虽然每个人的容貌在很大程度上决定于父母的先天性遗传因素，但后天的保养、修饰往往更为重要。通过正确科学的保养方法，可以使自己面部皮肤滋润、光洁、白嫩、红润而富

有光泽,这正是人们所追求和希望的。

那么应该怎样正确保护面部的皮肤,使之容光焕发呢?据上海华山医院皮肤科专家经过长期研究认为,必须抓住保护、清洁、营养和锻炼四个重要环节。

1. 皮肤的保护 保护皮肤完整,不让它有轻微损伤,是保持皮肤健康的重要一环。皮肤一旦有了损伤,即使是极微小的伤口,如果不及时处理,皮肤表面大量的病菌,特别是化脓性球菌就很容易乘虚而入,引起一系列皮肤化脓性感染。所以应当尽量避免皮肤的损伤,一旦有了损伤,应及时用3%碘酊或红汞等杀菌药物作预防性处理。

不同特性的皮肤,应采取不同的保护措施。皮肤干燥的人,在平时,尤其在寒冷、干燥和多风的季节里,皮肤上应当涂些油脂,如冷霜、甘油等,使面部皮肤经常保持滋润、光滑,不至于因过度干燥而皲裂。在使用甘油时应适当加些水再用。因为甘油虽能柔软滋润皮肤,但它会吸收水分,所以宜加水使用。体质比较过敏的人,宜选用成分比较单纯的冷霜,因为成分越复杂、香料越高级,使用者过敏的机会也越多。

2. 皮肤的清洁 皮肤表面经常被人体新陈代谢的产物、环境中的尘埃和落到皮肤上的微生物所污染。皮肤的代谢产物,如脱落的皮屑、排出的皮脂、分泌的汗液,在皮肤上被分解以后,往往刺激皮肤,可以引起一些皮肤病,并可影响整个身体的健康。因此,经常保持皮肤的清洁,对保持皮肤正常的生理功能和皮肤的健康十分重要。

洗脸是清洁面部皮肤的良好方法,一般早、晚至少各洗一次。洗脸水的温度视情况而定,温水和热水能够溶解皮脂,并能松弛皮肤,扩张血管,开放毛孔和汗管口,促使代谢



产物排出,去污作用要比冷水强。但是冷水却可以使皮肤紧缩,血管收缩,毛孔和汗管口收缩闭拢,因此若将冷水和热水交替洗涤,对皮肤血管的舒缩和肌肉与神经的活动有良好的刺激和调节作用。

肥皂也是清洁皮肤主要用品,它能溶解脂类,去除污垢,还能显著减少皮肤表面微生物的数量。但肥皂有碱性、中性、多脂性三种。碱性肥皂(即一般洗衣皂)往往不作洗脸用。中性肥皂(如大多数香皂)不含游离碱,适宜大多数、特别是老年人使用。多脂性肥皂(如儿童肥皂、硼酸肥皂等)适用于干燥而易受刺激的皮肤,特别是儿童。

3. 皮肤的营养 主要由食物摄入,通过血液循环供应皮肤及附属器的各种养料。皮肤虽可吸收一些营养物质,如脂溶性维生素,但并不重要。冬季宜用些微生素 A,或多吃些微生素较丰富的食物,如胡萝卜、猪肝等,中药中核桃肉、何首乌、杞子、黑豆等经常服用对皮肤也有益处。皮肤油腻的人应少吃油腻和刺激性食物,特别是肥肉、辣椒、胡椒、芥末、巧克力、可可、咖啡、酒等食物和饮料,因这些食物可刺激皮脂排泄作用。

4. 皮肤的锻炼 利用外界环境因素进行皮肤锻炼,是维护皮肤健美和预防皮肤病的重要措施。锻炼皮肤方法很多,体育锻炼(如体操、跑步等)可以促进新陈代谢,使皮肤血流量增加,促进营养吸收,增加汗液分泌、散热,延缓皮肤衰老的进程。锻炼皮肤还可以进行空气浴,使皮肤暴露在新鲜空气中,能改善神经系统的功能,增强皮脂腺的排泄,促进皮肤的气体代谢,并可增加皮肤对寒冷的抵抗力,增强人体抗病能力。同时,冷水浴、日光浴以及皮肤按摩对锻炼皮肤均有很大的好处。

面孔上出现黄褐斑怎么办

在一些人的颜面部位(特别是妇女),常可以看到一种比较对称的黄褐斑或一块淡黑色、表面光滑、形态大小不一的色素沉着斑片,医学上称为黄褐斑。因其状如蝴蝶,故亦名“蝴蝶斑”。本病虽无任何局部不适或全身症状,但有碍美观,往往给患者带来很大的烦恼和精神负担。

为什么颜面上会出现黄褐斑呢?据现代医学研究证实,主要由于人体内分泌失调或者某些疾病引起的局部性皮肤色素改变所致。多发生在以下几种情况:

1. 妊娠妇女 妇女妊娠期,女性激素增多,使面部黑色素增加,脸上可出现黄褐斑,故又称“妊娠斑”。一般分娩后,女性激素又恢复到原有水平,黄褐斑也随之消失和减轻。

2. 维生素缺乏者 因体内缺乏维生素 A、C 或烟酸等物质,可出现轻度的黄褐斑。

3. 妇科疾病与慢性病患者 经临床观察证实,凡患有痛经、月经不调、慢性子宫疾患、泌尿生殖系统疾病和慢性肝炎、肝硬化及重症肺结核等疾病者,亦可引起黄褐斑,但此类病者在原发性疾病治愈后,黄褐斑也常常消失或明显减轻。

4. 其他 少数未婚女青年,因内分泌失调,亦可出现黄褐斑;个别妇女常年服用避孕药,有时也会出现类似的色素沉着。

有了黄褐斑应该怎样治疗,使之减轻或消失呢?

1. 应保持足够的睡眠,切忌过分疲劳,保持心情舒畅,精神愉快,多饮开水,多吃新鲜蔬菜和水果,少食辛辣等刺激性食物。

2. 应少晒太阳,强烈的日晒能使黄褐斑加深。夏季可

戴阔边草帽、撑阳伞或面部搽防晒霜。

3. 口服或注射维生素 C, 因为 C 可将多巴醌还原为多巴, 从而抑制黑色素的形成。每天用量 1~2 克, 疗程 2~3 月。

4. 中医中药治疗口内服药: 丝瓜络 10 克, 僵蚕 10 克, 茯苓 10 克, 白菊花 10 克, 珍珠母 20 克, 玫瑰花 3 朵, 大枣 10 只, 每日用 1 剂, 煎浓汁 2 次混合, 分 2 次饭后服用。外用药: 白附子 100 克, 白芷 120 克, 滑石 100 克, 3 药共研粉末和匀, 每次用 1 匙, 加入洗面水中早晚洗脸, 或在洗脸水中加 1~2 匙食醋亦可。

5. 食物疗法: 可用黑芝麻 30 克, 核桃肉 30 克, 研粉末每日临睡前服用 1 小匙。或用黄芪 30 克, 杞子 30 克, 乳鸽 1 只 (去毛和内脏), 放炖盅内加水适量, 隔水炖熟, 饮汤食用。

患了“青春痘”并不可怕

青年男女最担心和苦恼莫过于脸上长“青春痘”了。原来平滑、光泽的脸部肌肤, 由于“青春痘”的感染、发炎, 而引起丘疹、脓疱、炎性硬结、囊肿等多种损害。某些患者为了掩饰这种“丑态”, 错误地用手指挤压或放任不治疗, 患处就会反复化脓感染, 引起许多疤痕或毛孔变粗, 这些后遗症往往给青年男女带来长期的苦恼。

粉刺亦称痤疮, 是一种多因素造成的皮脂腺疾病。但主要是由于青年人进入发育期后, 体内雄性激素水平增高, 促使皮脂增生肥大, 皮脂分泌增多, 导致皮脂淤积, 堵塞了毛囊口, 增多的皮脂不能及时排出所致。如果加上灰尘和毛囊微生物的入侵, 就引起皮炎。所以男性发病者比女性多, 程度上也比女性重。但是, 由于女性较男性早熟, 所以女性的发

病比男性早。此外,胃肠功能紊乱(如便秘)以及平素过多摄入脂肪、糖类、酒类、辛辣等刺激饮食,与痤疮的发生也有一定的关系。

粉刺发生部位以颜面为多,亦见于胸背部及肩胛部、胸前、颈后、臀部等。初起为多数分散与毛孔一致的小丘疹或黑头丘疹,周围色赤,用手挤压,有米粒样白色粉汁;有时顶部发生小脓疱,有时可形成结节、脓肿、囊肿及疤痕等多种形态的损害。油性皮脂溢出往往同时存在。

其病程缠绵,此愈彼起,新疹不断继发,往往绵延数年或十余年,一般在28~30岁后逐渐自愈。

祖国医药对治疗粉刺有相当的疗效,现介绍笔者在临床使用的粉刺汤给读者:

北沙参12克、寒水石20克、生枇杷叶12克(包)、黄芩9克、白花蛇舌草30克、生地15克、银花10克、玄参12克、赤芍10克、桑白皮10克、地骨皮10克、生甘草3克、生石膏20克。便秘者加土大黄15克。每天煎服1剂,连续15天为1个疗程。服药期间忌鱼腥海货。

同时,粉刺患者还要做到以下几点:

1. 要解除精神负担,不要把粉刺看作是“丑病”,还应少照镜子,避免看了心里不舒服而大抓、大挤。

2. 必须保持皮肤清洁,每天洗脸不少于3次,特别是睡前洗脸更重要。洗时用热水和香皂较好,偶尔用1~2次牙膏洗脸也有帮助。

3. 在每次洗脸后,用柑、桔、柚类的皮汁或肉汁(越酸越好)擦患部,舒适除腻,效果明显,且能使皮肤细嫩。

4. 少食脂肪、糖类、忌食辛辣食物和饮酒,多吃瓜果蔬菜,保持消化良好,防止便秘。

只要患者积极配合治疗,认真做到以上几点,粉刺是一定能够治愈的。

还你一个苗条身材

随着社会经济的飞速发展,人民生活水平不断提高,患肥胖症的人却越来越多。究其原因,主要与营养过剩,消耗减少等有直接的关系。

“肥胖”不是好事。身体肥胖往往潜伏着冠心病、糖尿病、高血压、脑溢血等病症的危险。据统计,肥胖者冠心病的发病率较正常者高2~5倍,糖尿病的发病率高6~9倍,高血脂症、高血压、痛风、胆石症、脂肪肝等疾病也明显增加。此外,肥胖还给人带来不少痛苦和麻烦,如夏天怕热多汗、容易中暑和长痱子,行动不便,腹部的脂肪太多顶着横膈,影响心肺功能等。事实证明,过度肥胖的确是影响人类健康长寿的大敌,切不可等闲视之。

那么究竟怎样称肥胖呢?在确定肥胖的定义和判断标准之前,先必须了解人的正常体重。目前常用的计算方法:

男性平均体重(公斤) = 身高(厘米) - 105

女性平均体重(公斤) = 身高(厘米) - 100

以上计算方法出来的体重称为理想体重,一般超过理想体重的10%称为过重;超过20%以上称为肥胖;超过50%以上者为重度肥胖。

现代医学根据病因将肥胖症分为两大类:

1. 单纯性肥胖

单纯性肥胖属非病理性肥胖,无明显内分泌代谢性疾病和特殊临床症状,目前常见的肥胖人大都属于此类。根据其

不同特征又可分为两种:

(1) 体质性肥胖 自幼肥胖,脂肪细胞增生肥大,又称幼年起病性肥胖症。

(2) 获得性肥胖 此种肥胖者,脂肪多分布于躯干,脂肪细胞仅有肥大而无数量上的增生,患者大都在 20~25 岁以后因营养过度及遗传因素引起,又称为成年起病型肥胖症。

2. 继发性肥胖

继发性肥胖属病理性肥胖,由内分泌——代谢性疾病引起的,如柯兴氏综合症、甲状腺功能降低性肥胖、垂体性肥胖等,不属于本文讨论范围。

那么如何能使肥胖者变成苗条呢? 据目前研究有多种方法,现介绍如下:

1. 手术祛脂 运用手术方法,祛除体内多余脂肪,特别是吸除腹部的脂肪,本方法见效快、时间短,但是费用昂贵,一般人较难接受。

2. 耳针减肥 常运用饥点、口、食道、胃、贲门、大肠、内分泌、三焦等穴,每次选用 1~3 对穴。埋皮内针或压磁珠(银粒),每周换一次,留针期间每次进食前 30 分钟或当有饥饿感时按压刺激 2~3 分钟。亦可选用王不留行、白芥子、绿豆等用胶布贴压在上述穴位上,嘱每天每穴按压 4~8 次,每次每穴 5 分钟,以微痛为度。7 天为 1 疗程,休息 1 天,4 个疗程为 1 期。

3. 运动减肥 运动减肥包括气功减肥、体操跑步、练拳、五禽戏、推拿拍打等方式。

4. 饮食减肥 肥胖者中许多人是营养摄入过多造成的。要想使自己健壮苗条,避免肥胖,就要采取合理的营养

与饮食方法,应该注意口味要淡;吃八分饱;多吃蔬菜,少吃荤菜;规律饮食;不暴饮暴食;禁咖啡、浓茶;戒酒;少吃甜食、零食;晚餐要少、睡前3小时勿进食。同时宜多食荷叶、冬瓜、魔芋、米仁、山楂、莴苣等食品,以帮助减肥。

5. 药物减肥 药物有中西药物两种,西药主要是食欲控制剂,如常用的芬氟拉明;糖分解剂,如常用的拜糖平,但这些药必须在医生的指导下使用。

养 生 篇

饮茶如同饮“仙药”

中国是茶叶的故乡,种茶业已有 4000 余年历史,并经丝绸之路传向世界,与咖啡、可可并列为世界三大无醇饮料。关于茶的起源,在民间还流传着一个神奇的故事。古代神农为了替百姓治病,他亲自尝试各种草木治病的功效。传说神农这个人很特别,他肚子是透明的,因此吃下去的草木瓜果在肠胃里的变化,可以看得清清楚楚。一天他看到两棵开着乳白色花朵的树上长着许多绿色的嫩叶子,神农就摘了几片吃到肚子里,说也奇怪这种绿叶子在神农肚子里从上到下,从下到上四处流动,把肠胃洗涤得干干净净。神农就把这种绿叶称为“查”,后来人们又把“查”叫成“茶”了。

随着时间的推移,茶逐渐成为我国人民普遍饮用之品,并对人体起着保健和治疗作用。宋代诗人苏轼有诗曰:“何须魏帝一丸药,且尽卢同七碗茶”。卢同是以喝茶闻名的唐代文人,苏轼主张只要喝茶,不需要服药。可见茶叶在古代已极为盛行。

我国茶叶按照制作方法的不同,可以分为五大类,不经过发酵的称为绿茶。主要品种有杭州龙井、黄山毛峰、洞庭碧螺春、六安瓜片、庐山云雾等。经过发酵的称为红茶。主要品种有安徽祁红、云南滇红、浙江越红、湖南湖红