

养生长寿

纵

横

谈

生

活在21世纪的人们应该活得更好更健康，还应更上一层楼，懂得美容、减肥、养生和养老。本书以通俗的语言，告诉我们许多医学知识，其中不少是国外的最新科研成果，最新的见解，教会我们更聪明、更亮丽、更健美、更长寿。



虞瑾 编著
暨南大学出版社

养生长寿纵横谈

虞瑾 编著

暨南大学出版社

(广州·石牌)

526

图书在版编目(CIP)数据

养生长寿纵横谈/虞瑾编著. —广州:
暨南大学出版社, 2000. 9

ISBN7-81029-959-x

I. 养…

II. 虞…

III. ①养生(中医) — 基本知识②长寿 — 保健 — 方法

IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 31626 号

暨南大学出版社出版发行

暨南大学出版社照排中心排版

新华书店经销

湛江日报印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 9.375 字数: 23 万

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—3000 册

定价: 15.00

前 言

疾病当治本，
衰哉有限身，
大嚼徒为贪，
淡薄以养寿，
神医古难遭。
日与利欲磨。
剧饮岂为豪。
亦非慕名高。

《陆游·家居自戒》

人生在世，难以无病，更难养寿。然而，只要我们懂得体验总结、学习科学道理，这一切也不是不能做到；陆游的话就道出了人们的经验之谈，具有保健，防治疾病及养寿的价值。在科学昌明的今天，我们更有理由活得更好更健康，因为医学知识可以告诉我们许多科学的道理，教会我们更多养生知识。

你知道艾滋病毒由来自于猩猩吗？热吻的价值吗？男女大脑有别吗？笑能抑制癌细胞吗？心血管血液发电吗？子女聪明与否关键在母亲吗？无头复制人的需求吗？……

这都是随着科技之神的恩赐，拨开人体与疾病神秘之面纱，让隐藏的“基因”慢慢显现。基因虽其小无比，可功能之大令人惊讶。人的一切，包括聪明与否、生老病死都难逃其控制。

这种种道理及其表现，本书作了通俗的记述，其中不少资料是取材于国外最新的科研成果、最新的见解，是较好的防治疾病、养生长寿以及美容保健的方法。虽说不上详细深入的介绍，倒也可使你略有所知，阅有所得，使你拥有健康的知识，提高防病保健，延

年益寿之能力。

人生在 21 世纪应更上一层楼,应懂得美容、减肥、养生和养老方面的最新知识及其展望,才能越发精神焕发,越发亮丽苗条或健壮结实,塑造出更完美的健康体格。

本书是专为不具备医学专业知识的人而写,尽量使文字浅显、通俗易懂。通过讲故事、谈天说地的方式,让医学知识富于趣味性,使你在为健康的打拼中更能得心应手。

想写这类书的愿望由来已久。早在大学读书时就有写诸如此类知识性书籍的想法,很想日后能把所学所拥有的知识还之于民,有益于大众。我在国外时,又便广览群书群刊群报,收集了大量有关防病治病、养生长寿、美容保健等方面的资料。经过两年时间的筛选整理,又经出版社的编辑印刷,现在业已成书,算是还了一个夙愿,也算为大家做了一件有益的事。希望读者能从书中吸取有用的养分,为自己的健康打拼,为我国社会主义事业做出一份贡献。

由于本人才疏学浅,错误难免,敬请指正。

祝读者健康长寿!

虞瑾

写于国庆五十周年之际

暨大南湖苑寓中

目 录

医药新知

艾滋是冲着黑人而来的吗？	(3)
吸毒者是艾滋病的温床	(3)
艾滋溯源自万年 近来流行查主因	(5)
核酸——人类的第七营养素	(6)
人体抗病机制破译	(7)
热吻的价值	(8)
男女脑袋天生有别	(9)
鼻子灵敏有说法	(10)
饥饿感觉怎样来？	(11)
治秃头 埃及艳后藏秘方	(12)
心脏寻呼机	(13)
“作物抗体”显神通	(13)
人造肌肉有益残疾人	(14)
癌症与生活习惯	(14)
癌症、不孕症与 L 型细菌感染有关	(16)
丈夫婚外情 太太染癌症	(17)
癌细胞也有抗药性	(17)
控制癌症全在于心态	(18)
笑能抑制癌细胞	(18)
维生素 A 和砒霜的抗癌作用	(19)

丙型肝炎病毒由日军带入我国	(20)
失眠症 脑中有开关	(20)
心血管病的新型能源——血液发电	(21)
避孕药的贡献	(21)
避孕药 事后吃一样有效	(22)
乳癌与有丝分裂原激化蛋白酶有关	(23)
心理免疫的奥秘	(23)
对胆固醇要一分为二地看待	(24)
新人造奶油可降低 14% 的胆固醇	(25)
基因工程培养猪 瘫痪病人有得救	(25)
合成染色体 医药新希望	(26)
储蓄寿命的“银行”	(27)
记忆药研发有望	(28)
换个脑袋 瘫痪病人重新站立起来	(29)
环境污染 精子数减少	(30)
紧张使人感冒已找到根据	(30)
营养免疫	(31)
探病时送礼要注意	(32)
善用光线 工作睡眠双受益	(33)
出生在月球上的孩子	(33)
口腔 细菌的天堂	(34)
天孔不入的细菌	(35)
孩子性别 顾客自选	(39)
生儿育女自己选	(39)
一胎十七孩 世界最高记录	(42)
人是否合群与蛋白质受体密度有关	(43)
子女聪明与否关键在母亲	(43)
动情激素与怀孕期安全	(44)

新生儿潜力惊人	(44)
习惯吸橡皮奶头可能有损智力	(46)
母乳喂养 孩子聪明	(47)
母乳喂养可防婴儿感染	(47)
早产儿脂肪酸少一半即能影响智力发育	(47)
孕妇有药瘾，孩子会遭殃	(47)
音乐增强儿童的注意力和记忆力	(48)
糖可减轻婴儿的疼痛	(48)
儿童嗜糖害处多	(49)
女性社交能力强于男性，现已释疑	(50)
生物钟基因像拼图	(51)
随心所欲 重设生物钟	(52)
用新基因疗法再造新骨	(53)
原发性心室纤颤致病基因被发现	(54)
智力基因已发现	(54)
A 型性格与冠心病	(55)
孕妇缺叶酸，胎儿发育差	(56)
饮食不好，怀孕不良	(56)
一天到底该排多少尿？	(57)
糖尿病是 21 世纪严重危害人类健康的疾病	(57)
采购狂是一种心理障碍	(58)
睾丸脂酮浓度影响大男人的行为	(59)
不要人为停经	(60)
“欧洲共同体”式的人造骨架置换	(60)
青春痘口服药可能引发自杀	(61)
初夜，多数妇女有点醉有点悔	(61)
精子冷冻廿年 男人结扎不用愁	(62)
人为什么会做梦？	(62)

恶梦是凶兆吗？	(64)
“回光返照”的科学解说	(65)
不断声音响 耳鼓更“坚强”	(65)
浴室里的意外死亡	(66)
食物塞牙后患无穷	(67)
话说左右手	(68)
谈谈左撇子	(69)
人体健康的原点就是脚	(71)
蚊子喜叮咬女性	(72)
心脏病男女有别	(72)
老人晨晕原因查明	(74)
性格与睡眠的长短有关	(74)
美国创利用动物细胞治病的先例	(75)
儿童成人学外语，用脑部位不一样	(75)
切记，药物致聋会遗传	(76)
英国发现中世纪麻醉、堕胎术的证据	(77)
溃疡病的祸首——幽门螺旋杆菌	(78)
从古尸骨论证类风湿关节炎是现代才有的疾病	(79)
冰冻六百年生下活婴儿	(79)
“鸡尾酒疗法”早已有之	(80)
患三叉神经痛的女人多于男人	(82)
抑郁症要往儿时追病根	(83)
“春眠不觉晓”有其科学依据	(83)
伟哥——破坏两性和谐关系	(84)
缺铁将带来一身病	(85)
为器官移植 复制无头人	(85)
细胞自毁过程机制探明	(86)
咖啡可治病	(86)

大豆的天然激素有益妇女健康	(87)
家庭清洁剂促进细菌的抗药性	(87)
芭蕾疗法风靡俄罗斯	(88)
神奇的人工冬眠	(88)
催眠术的妙用	(90)
心理疗法——海豚伴游	(91)
时间医学是一门新兴的学科	(92)
天然植物芳香疗法	(93)
抗癌的另类疗法	(94)
新颖的艺术疗法	(95)
神奇的色彩疗法	(96)
反义疗法	(97)
音乐能减少疼痛	(98)

养生之道

养生之道、心理的调节最为重要	(103)
寂寞有害健康	(106)
懒惰可锈蚀健康	(107)
养生应重视健脑	(108)
人到中年情性大	(109)
消除困倦的好办法	(110)
关节保健	(111)
关节护理	(112)
21 世纪健康主题：心理养生	(114)
春季摄生	(115)
腿足保养好，耄耋之年不显老	(116)
开怀大笑有益健康	(117)
抱枕使你心平气静	(118)

古人论护牙	(119)
不按生理时钟作息会使人情绪化	(120)
皮肤病与心理因素	(120)
饭饱八分最为好	(122)
讲养生 饮冷水	(124)
新春佳节谨防伤害身体	(124)
怎样打盹为最好	(126)
春天少困多游	(127)
接近自然养生好	(128)
生活有规律 不怕压力来	(129)
随时咽唾液，养生第一招	(130)
秋天进补宜清淡降火	(131)
秋冬食梨，润喉清肺	(132)
体内“大扫除”	(134)
什么年龄生育孩子最佳？	(135)
健身与疾病防治	(136)
简易练气十招	(137)
健身运动的宜与忌	(139)
运动养生	(142)
肢体残疾者不要放弃运动	(145)
药浴养生好处多	(147)
冬令药膳	(148)
劳累时吃什么好	(153)
冬天养生有四忌	(153)
药酒大补贴 不要随便饮	(154)
服用补药，切忌过量	(155)
中药补剂：虚证进补，实证祛邪	(156)
虚证体质用补药时还需分阴阳气血	(157)

补药要空腹温服	(158)
健咽	(159)
养生康健常灸穴	(159)
枕头与养生	(161)
梳发的养生功能	(164)
眼部保养功能	(164)
转睛运动	(166)
使用中药保养嗓子	(166)
疲劳简易消除法	(167)
手指运动有助健脑	(167)
足部养生保健	(168)
睡前周身放松	(169)
轻抚皮肤有益健康	(169)
抖手抖脚睡好觉	(170)
消除疲劳, 洗个橘皮热水澡	(171)
谈谈“冬藏”问题	(172)
朗诵能养生	(173)
影响儿童视力的生活因素	(173)
电子按摩器并非人人皆宜	(174)
“五味”伴你旅游	(176)
旅游时发烧感冒的应对措施	(177)
看电视做养生功	(180)
剧烈运动后应做放松操	(182)
游泳后应做好自身护理	(183)
四味中药使你心平气静	(183)
不妨换换“角色”顺顺气	(184)
疲劳是健康的隐性杀手	(185)
女人“补血”最重要	(186)

病人护理经验谈·····	(187)
鲜花是养身治病的好帮手·····	(188)
名人养生杂谈·····	(192)
一位九旬癌症老人的自述·····	(196)

养寿及其他

大脑不会随年龄而老化·····	(203)
记忆力的退化多半在六十五岁以后·····	(203)
晚育少育不育妇女寿命更长·····	(204)
饮食得当老得慢·····	(205)
略带三分饥，健康又长寿·····	(206)
乐观者未必能长寿·····	(207)
老人为何容易迷路·····	(207)
持续学习能抗老·····	(208)
“有钱难买老来瘦”吗？·····	(208)
始于孩提时期的老年病·····	(209)
老年骨质疏松症的预防和治疗·····	(210)
老年人度冬须暖背·····	(211)
喘咳老人的冬季保健·····	(211)
未来人类更长寿·····	(212)
长寿的新探索：拨慢“生命时钟”、切断“死亡之腺”·····	(213)
动静相宜寿更高·····	(216)
老年人尿频的食物疗法·····	(217)
高胆固醇并非是老年人的健康杀手·····	(218)
褪黑激素能抗衰老·····	(218)
喝汤能健身防老·····	(219)
六味地黄汤有抗衰老之功能·····	(220)
吃酸奶有助长寿·····	(220)

老人吃点什么好？	(221)
老人吃水煮肉好	(222)
老年人怎样进补	(222)
老年人用药注意事项	(224)
老年人的保健功	(225)
老年人的居家照护	(226)
要帮久病老人勤翻身	(229)
改善老人的记忆力	(230)
老年人如何消除口臭	(231)
退休老人小心周一心脏病发作	(231)
德国一百岁老人独特的长寿秘诀	(232)
长寿名人箴言	(233)
抗老八宝粥	(234)
环境对人的影响	(234)
全球八成疾病和癌症皆由环境恶化造成	(236)
人类正在毁灭自己	(237)
警惕“环境激素”对人体的影响	(237)
让孩子远离电器	(238)
磁场对人体的影响	(239)
在主机电脑旁工作的女性易患乳癌	(240)
卧室磁场影响睡眠	(241)
天气变化，人易感冒	(241)
“锋面活动”使秋冬季发病死亡人数增多	(242)
人体排放也会污染大气	(243)
核电厂男雇员生男孩的机率大	(243)
冬天皮肤为什么会发痒？	(244)
我国的心理健康标准	(244)
人体健康的标志	(246)

幼儿发育障碍指标	(246)
健康状况的自我判断方法	(249)
简易健康状况自测——十七项评断法	(251)
观掌可自测健康	(252)
从手掌的颜色和形状看人体的健康	(255)
观指丘测疾病	(256)
观手知病	(257)
观眼洞察机体	(258)
看鼻知病体	(258)
从指甲看病变	(259)
应警惕人体的异常色斑	(260)
从咳嗽观病情	(261)
有无神经质可以自测	(263)
“怪汗”是疾病的信号	(264)
眼前“飞蚊”是视网膜脱落的警号	(265)
患心脏病机率自测的简易方法	(266)
冠心病患者耳垂上的斜线和长毛可用作自测	(267)
手脚短暂瘫痪是中风的前兆	(268)
食后感觉能测病	(269)
皮肤性质的自我测定	(270)
大便带血的疾病自测	(270)
从大便诊断疾病	(272)
观察白带自测疾病	(273)
妇女长胡子是卵巢瘤的警号	(274)
嗅觉丧失是帕金森氏症的早期信号	(275)
经常性口臭是不健康的警号	(276)
腰酸背痛是不是长骨刺?	(276)
人体警讯种种	(277)

头昏是否一定是贫血？	(279)
慢性疲劳征候群是怎么回事？	(279)
慢性疲劳不是慢性疲劳征候群	(281)
女性如何进行乳房自我检查？	(281)
产妇为什么腰酸背痛？	(282)
婴幼儿发烧应注意泌尿道感染	(283)
哈欠连连应注意	(283)

医药新知