

康
健
問
題
下

人民體育出版社

健 康 顾 问

下册

本 社 编

人 民 体 育 出 版 社

曾参加过《健康顾问》丛刊1—8期编辑工作的有：
骆勤方、赵振平、侯明志、徐乐、张蔚、赵沛。

健康顾问（下册）

人民体育出版社出版

北京印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开 177千字 印张12 $\frac{8}{32}$

1985年9月第一版 1985年9月第一次印刷

印数：1—124,000册

统一书号：7015·2265

定 价 1.05元

编 者 的 话

人人都向往健康与长寿。为此，希望获得更多的健康知识，增强、维护及改善自己的健康状况，以适应工作、学习、生活等各方面的要求，已成为人们的普遍愿望。《健康顾问》从一九八一年出版以来，形象、通俗地向男女老少传播了当前国内外有关健康的种种信息，介绍了各种行之有效的体育健身操，推广了许多防治疾病的保健方法，普及了心理学、生理学、医学多方面的知识，它在健美、强身、保健、治疗等方面为人们提供了科学的、实用的咨询，成为人们所欢迎的“健康顾问”。

该丛刊问世以来，编辑部收到大量来信，不少读者因不能及时读到这本刊物而遗憾。为了满足读者的愿望，我们把《健康顾问》一至八期的文章集辑出版。考虑到更好地照顾不同年龄的读者的要求，

分两册出版。上册以青年读者为主，下册则更多地介绍中老年的健身知识。这套小册子基本保留了深受读者欢迎的各个栏目，并沿用《健康顾问》作为本书书名。由于本书是集辑性质，不可能事先对选题作出全面的安排，难免有不系统、不全面之处。尽管如此，它仍然是一位指导人们强身、健身的益友，这就是我们出版这套册子的目的。

代 序

祝贺《健康顾问》诞生一周年

牛满江

在过去的一年中，我很高兴能多次读到《健康顾问》这本新刊物。《健康顾问》的编者和作者用通俗的语言，浅显的道理，丰富的文采向广大读者介绍了有关人类的健身知识。它从中华民族悠久的历史宝库中挖掘强身长寿的宝贵经验，边治中先生的文章即为一例。它提倡生命在于运动，综合现代的科学原理，帮助人们根据各自的特点和爱好，探讨健身长寿的道理，寻找切实可用的体育锻炼方法，深受广大读者的欢迎。

在新中国成立之前，外国人都说中国是“东亚病夫”，作为中国人那时是很不光彩的，但解放以后在中国共产党的领导下，中国政府十分重视提高人民的健康水平——加强了环境卫生和防治疾病的工作，又鼓励人民加强体育锻炼，中西方法结合，增强了人民的体质，因此，现今的中国人民不仅在政治上，而且在健康素质上也都真正在世界上站立起来了，“东亚病夫”的时代，已经一去不复返了。《健康顾问》问世一年来，已为中国广大人民当了有益的“健康顾问”，为中国现代化的工作做出了贡献。值此《健康顾问》出版一周年之际，预祝《健康顾问》这枝帮助人们健康长寿的花朵开放得更加绚丽夺目。愿中国广大人民都来找您们当他们的可靠的健康顾问。

《健康顾问》目录（下册）

编者的话

代序：祝贺《健康顾问》诞生一周年

..... 牛满江

父母必读

怎样帮助孩子克服不良习惯..... 应晓松(2)

警惕孩子耳聋..... 韩金城(5)

愿孩子牙齿整齐不蛀..... 高文志(7)

为使孩子有一双俊美的眼睛..... 李 芬(9)

细心观察孩子的睡眠..... 顾炳兴(11)

孩子口吃应及时矫正..... 应晓松(12)

对患“多动症”的儿童要格外关照... 贾丽春(13)

注意孩子的局部卫生..... 姚德鸿等(16)

游戏将赐予您全家康乐..... 赵振平(19)

男子强身

主宰“黄金时代”的钥匙..... 郝成硕(26)

防止神经细胞老化..... 敬 春(28)

驼背的矫正..... 宋 逮(29)

漫话秃顶..... 宗 仁(31)

献给希望忌酒的男人..... 李适全(33)

轻度高血压不容忽视..... 吴 明(35)

顺利地度过男子更年期……………唯 之(36)

妇女保健

妇女各时期的疾病谱……………郎景和(40)

形形色色的女性外阴病……………郎景和(43)

阴道炎种种……………郎景和(46)

妇女腰痛的潜在危险……………秦 方(50)

你是否出现了老态……………春 惠(51)

老年顾问

大脑老化的自我测验……………赵振平(56)

老年个性的硬度……………孔祥安(59)

老年人的合理膳食……………孔 宁(62)

老年人居室面面观……………滕杏元(65)

老年人选用什么帽子好……………黄天祥(67)

老年人穿什么鞋好……………天 萍(69)

老人的“第三条腿”……………孙 偕(71)

老年人高血压病的特征……………李建长(72)

老年痴呆症浅谈……………郑德昌(73)

老年期忧郁症……………郑德昌(77)

老年期疑病症……………晓 刘(80)

心理卫生

精神健康的标准……………马 铁(84)

决定性格的因素……………马 铁(86)

为了健康和事业摒弃妒忌之心……………郝自垠(89)

大脑负荷会超载吗?……………宇 宙(90)

妇女需要和蔼、支持和体贴·····	马 铁(92)
敞开自己的心扉·····	马 铁(95)
无私的给予·····	马 铁(96)
尊重各自的意愿·····	马 铁(97)
坦诚相待和谐美满·····	马 铁(99)
两性关系的心理卫生·····	马 铁(100)
衰老与心理卫生·····	马 铁(103)

情绪与健康

笑·····	侯明志(108)
有泪,就让它流·····	天 翟(110)
情绪不佳会摧残健康·····	星 灿(112)
恶劣情绪可以致人于死地·····	吴 然(116)
向爱激动的人进一言·····	杨 帆(119)
制怒·····	程 乾(120)
颜色对情绪的影响·····	林 迪(122)
精神疲劳与动脉硬化·····	刘 璈(123)

家庭病房

半身不遂病人的护理·····	郭有声(128)
心肌梗塞的家庭疗养·····	罗文一(131)
护理好精神病人·····	袁克俭(133)
产妇的护理·····	骆勤方(134)
肺结核的早期发现及自我保养···	马永海(137)
揉耳健身法·····	王天运等(139)
家庭按摩术二则·····	庞承泽(142)
疗效显著的指压法·····	秦 方(146)

- 低血压病的自我疗法·····李家盈(149)
- 感冒的防治按摩·····王天运(152)
- 脚垫的防治·····杜德顺(154)
- 置备一个家庭药箱·····乐 政(155)

医疗体育

- 晕车、晕船的防治操·····鲁明千等(160)
- 肩周炎体育疗法·····董天恩(164)
- 神经衰弱的体育锻炼·····彭述武(167)
- 心肌梗死及其防治体操·····刘铁林(170)

健身院

- 防人体老化体操·····李金玲(182)
- 久坐者的健身操·····高文志(186)
- 使您精力充沛的健身操·····秀 茹(189)
- 简便易行的手指健康操·····赵振平(194)
- 肌肉放松体操·····严 志(199)
- 一种不费力的健身术——等长运动
·····陈诚献等(201)

养生术

- 返老还童的养生术——龙游功、龟缩功
·····边治中(208)
- 健身秘方——童子功·····刘万福(217)
- 少林气功——易筋经十二式
·····河南电视台供稿(224)
- 太极气功·····中央电视台供稿(233)

十六分钟健身祛病法…………… 曲禾青(245)

防癌种种

- 美国名医谈防癌……………李惠春(248)
怎样预防癌从口入……………叶 樱(250)
乳癌自我检查法……………惠 春(252)
如何早期发现胰腺癌……………梅福荣(254)
是肠炎、痔、肛瘘,还是直肠癌…孙新民等(256)
口腔病变不可轻视……………田 昕(258)
良性肿瘤也要及时诊治……………管珩等(261)

健美篇

- 减肥体操……………中央电视台供稿(268)
减肥体操问题种种……………陆保钟(271)
如何长久减肥而不感痛苦……………薛 光(274)
完臻体态的健美操……………王振华(277)

美容建议

- 中年妇女的美容……………杨雪等(284)
您想显得年轻吗……………程锦玲(285)
水质与健美……………洛 汶(286)
去雀斑的方法……………杨 帆(287)
怎样减少面部皱纹……………秦 方(288)

生活与健康

- 信息社会与人类健康……………秦笃烈(296)
忙人健身的千方百计……………何 达(300)

职业体位引起的疼痛·····	陈诚献等(305)
寒冷引起的过敏·····	乔秉善(307)
溺时咬牙固精坚齿·····	刘天君(308)
“左右开弓”大有好处·····	王力行(310)
戒烟的“小步”计划·····	惜 今(311)
背痛的预防·····	齐 昌(313)
请保护您的双脚·····	吴 然(314)
消除疲劳的十条建议·····	李惠春(316)
请试一试催眠之良方·····	秦 方(319)

生命在于运动

跑步就是我的医生·····	晓 魏(324)
慢跑给您幸福·····	陈国平(327)
健身跑的小计划·····	薛景锐(330)
健身跑的自我监督·····	周象瑜(331)
压腿与健身·····	刘文清(333)
嬉水弄波 身心获益·····	王保存(336)
冬季宜做哪些锻炼·····	洁 宜(338)
中老年人冬练问答·····	邓树勋(340)
考考你知道多少健身知识·····	薛 进(342)

吃的学问

吃饭的学问·····	赵宝峰(352)
请您安排好一日三餐·····	祝 康(355)
吃醋有益·····	马文飞(357)
怎样选购鸡鸭鱼肉·····	李荣慧(359)
请你多尝鲜菜蔬·····	袁洪业(364)

夏令家常菜.....	劳	袁(367)
赤小豆煨鲤鱼.....	施	志(371)
冬虫夏草炖老鸭.....	边	辑(372)
柚子炖鸡.....	吉	文(373)
萝卜药膳.....	温	文(375)
牛肉参芪淮山汤.....	袁	洪(376)



父 母 必 读

002—019

怎样帮助孩子克服不良习惯

家长怎样帮助自己的孩子克服不良的习惯，而又不致于伤害孩子那颗脆弱的童心？说起来，这里确有奥妙。其奥妙就在于：首先要取得孩子的信任。其次是警觉、爱抚和鼓励。下面列举几例。

幼儿咬指甲

幼儿咬指甲，常常会咬得出血；即使咬得轻些，也会咬掉指甲周围的小块皮肉。这种动作不仅难看和讨厌，而且有害，因为幼儿会由此而吞入大量细菌。

要想让幼儿改掉这种不良习惯，应注意不要没完没了地责备甚至痛骂孩子。责备和痛骂会使孩子精神紧张，于事无补。还应注意不要在别人面前批评孩子，使他出丑。这种损伤自尊心的做法，往往会引起孩子的反感。

要帮助孩子去掉这种坏习惯，首先要找到养成坏习惯的根源。咬指甲大多是由于精神紧张引起的，例如：

行动上的约束，家长不让孩子同小伙伴玩耍。精神上的约束，家长对孩子要求过高，学校给他们留的作业太难，孩子不适应班里的环境，再就是家庭环境紧张等。

在向坏习惯发动进攻之前，先要消除使它形成的原因。然后，再从精心保护他的指甲做起，常为他剪指甲，用刷子认真刷洗。如果是小女孩，您可以用爱美的心理来启发她。还可以用编织、刺绣和缝纫这类手工活引起女孩的兴趣，转移

她的注意力。

怪 动 作

这是一种不由自主的动作，带有阵发性。这种动作各不相同：有的孩子表现为转眼球，有的耸肩膀，有的揪头发或把头发缠在指头上，有的作鬼脸，有的摇头晃脑，有的打响鼻，有的好咳嗽等等。这些动作的根源主要在于神经反应。快满七岁的孩子常常有这些动作，但两岁左右的孩子也会有。出现这种习惯动作，一般以男孩居多。

家长常常对怪动作很恼火。但千万不要责骂或惩罚受抽搐折磨的孩子。不要忘记，这些动作是不由自主的，孩子无法控制。受抽搐折磨的孩子易于激动。他精神紧张，有时连自己也不信任，情绪常常不稳定而且好发脾气。首先，要解除他的惊慌感。要尽量让孩子生活在一个安静而受人爱护的环境里。不管他的动作怎样惹人生气，也不要理会他。

要注意孩子的休息。他们应该有足够的睡眠和安静的生活环境。

从事体育活动是十分必要的。积极的体育锻炼能帮助孩子摆脱孤独，振奋精神，防止四肢无力。孩子所取得的进步和成绩会使他更加相信自己的力量。

如果孩子长期抽搐，那就要请医生治疗。您也可以请教一下儿科精神病医师。

失 眠 症

孩子睡眠的好坏取决于家长，因为家长的精神状态和生活规律对他有直接影响。

如果孩子和您睡在一个房间，而您又睡得很晚，那末即

便他不醒的话，他也不会睡得很安宁。过于为孩子操心，也会使他失眠。如果孩子夜里醒来，不必摇他，也不必把他抱到自己床上，只要轻轻地给他翻个身，喝几口水，让他自己睡着。不要理睬他的叫喊声——切不可做婴儿的奴隶！这不仅会打扰您睡眠，而且还会给他养成坏毛病。

睡觉一定要有固定时间。不要让孩子很晚才睡。睡前避免做兴奋的游戏。不要让小学生晚上做作业，以免影响入睡。如果孩子入睡困难，可安排一个经过认真准备的小活动（例如，给他讲一个童话故事）。

任何时候都不要一边惩罚孩子，一边说：“现在罚你马上去睡觉。”切忌把“睡觉”和“惩罚”这两个概念连在一起。不然，孩子会害怕黑暗，引起思潮起伏，觉就睡不安稳，还会做恶梦。

不良癖性

如果您的孩子眼眶有黑圈，全身疲惫不堪，既无明显原因而又脸色难看，那您就得注意是不是由于不良癖性，即为医生称作手淫的行为所造成的后果。如果确实如此，您既要重视，但也不要看得过重。孩子正在观察周围世界，这种观察就是从自己身上开始的。这并不算什么下流行为。你可以在孩子注意自己生殖器时，转移一下他的注意力：给他一个玩具，同他一起玩一玩。千万不要让他意识到，他是在做一件见不得人的事情，他的生殖器是令人害羞的部位。更不要惩罚他。

要消除孩子这方面的神经过敏。让他睡前洗个温水澡。做些体育活动也会使他摆脱紧张心理。不要总是让他游手好闲。为了让孩子睡觉安稳，不要让他早睡。