

四季保健

主编 温长路



中国医药科技出版社

四季保健

主 编 温长路

副主编 宋德方 臧照书

温武兵

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075 号

内 容 提 要

本书集《四季养生》、《精神保健》、《生活科学》、《家庭医生》、《健康顾问》、《妇幼保健》等医学科学知识于一体,以为读者提供一年四季有关的衣、食、住、行方面的科学常识。它既可作为一般家庭的普及性读物,又可作为各地进行社区卫生保健工作的教材。书中所集的 200 余篇作品短小精悍、通俗易懂、科学实用、饶有趣味,是从全国 200 多位医学科普作者的近千篇作品中精选出来的,具有较强的可读性。

图书在版编目(CIP)数据

四季保健/温长路主编. —北京:中国

医药科技出版社,2000.11

ISBN 7-5067-2374-3

I. 四… II. 温… III. 保健—普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 54426 号

中国医药科技出版社 出版

(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

北京市平谷县大华山印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 850×1168mm $1/32$ 印张 13.125

字数 316 千字 印数 1—5000

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

主 编 温长路

副主编 宋德方 臧照书 温武兵

编 委 (以姓氏笔画为序)

于 聚 马 丽 王文英 王相友

王炳新 牛鸿麟 乔炎合 杨 香

杨兆丰 吴树举 肖保发 张桂锦

赵豫珍 贺豫滇 段淑敏 耿卓兰

韩生先 韩振山 智文峰 程平安

前 言

《四季保健》经过四季的组稿、编审工作与读者见面了，作为主编我长出了一口气。因为这本书是集体智慧的产物，我担心有负众望，无法向辛苦工作的编委和作者交待。

国家提出 2000 年实现人人享有卫生保健的目标之后，在全国范围内卓有成效地开展了规模宏大的初级卫生保健工作，追求健康——这个人类共同的要求在我国又一次被推上了至关重要的位置。而健康目标的实现是和医学科学知识的普及紧密相连的，人们迫切需要与自身衣食住行相关的精神食粮。

本书采取从全国范围内组稿，由编委集体编审的方法进行，包括 20 多个省、市、自治区和解放军中的一批专门从事医学科普创作的作家、作者和从事教学、科研、临床工作的兼职作者踊跃支持了这一工作。几个月中，我们共收到 200 多位作者的近千篇作品，经过反复协商、筛选编成了这本集子。作者中既有德高望众的教授、主任医师，也有年富力强的讲师、主治医师，更有风华正茂的年轻人。我认为，本书是医学界老中青几辈人思维方法汇通、科学知识荟萃的一部团结合作的协奏曲。在本书编审工作接近尾声的时候，我们接到了一位作者的女儿从千里之外打来的长途电话，转达了她的爸爸——一位为本书撰写了几十篇稿子而此时正处于病危阶段的老人对这本书的关心。听到这个消息许多人都为之感动，从这位老者身上反映出的“春蚕到死丝方尽”的精神和参与本书的作者们为人类健康事业墨洒笔耘的精神，我仿佛看到了我国医学科学界广大知识分子奋斗不息、勇于奉献的

身影。

参与本书编审工作的 24 位编委都是医药卫生界的专家，有的还在全国范围内有较高的声望。他们不分昼夜、不计报酬，积极承担了分给各自的组稿、审稿、编务、组织工作，使本书得以如期完笔。担任副主编的三位同志两位是具有丰富组织领导经验的卫生管理干部和医学专家，一位是刚从学校走出来的医学博士。他们团结、带领来自医、教、研战线的其他 20 位担任编委的同仁，熔集体智慧与众人专长于一炉，在本书的章章页页中注入了汗水和心血，为许多章节增添了光彩。这些“为他人做嫁衣裳”而又在作品中无名的同志们为本书做出的贡献和努力，是值得称颂的。

本书作品的选定是按照科学、实用、通俗、新颖、趣味的原则进行的，同类体裁的作品只能从中选出比较优秀的一篇。由于重复内容的作品较多（如写西瓜好处的、写冻疮防治的文章就有好多篇），故有许多雷同的作品不能入选；还有一些作品虽写得不错，但因收到稿件较迟而未被入选，恳请广大作者谅解。

本书选材立足于从大卫生观念出发，对一年四季与人们衣、食、住、行方面有关的知识进行综合和分类介绍。既包括衣食住行常识、季节病防治、求医问药、体疗食疗这些常规的内容，也涉及医学社会学、医学心理学、医学科技新进展等相关内容。书名虽为《四季保健》，但未能按春、夏、秋、冬四季的顺序排列。这是因为有些知识有严格的时间概念，如春天吃荠菜、夏天防中暑、秋天赏菊花、冬天防煤气中毒等，可以归入固定的季节；而有一些知识没有严格的时空概念，如吸烟的危害、高血压的预防、针灸治病的优点、情绪与健康等，就无法归入固定的季节。所以，本书按四时养生、精神保健、生活科学、家庭医生、健康顾问、妇幼保健等几个栏目分类，把与人们一年四季生活相关的

科学知识包含其中。

鉴于本书涉及的知识范围广泛，编委特别是我本人知识面所限，诚望专家、学者垂教。至于选稿角度、编审水平方面存在的问题，虽经出版社高手们纠偏而所减少，恐怕还难免存在，希望广大读者指正。

《四季保健》的问世在群星璀璨的医学科普园地中充其量说不过是一棵小草或一朵小花，希望她能为人类的健康事业出点微力。

温长路

己卯年仲夏于洛阳

目 录

四时养生

古人的四时养生	智 良 (3)
春天防胃病	张经建 (5)
夏天午睡的科学	王学孔 (7)
夏夜如何安睡	赵豫珍 (9)
酷暑盛夏慎露宿	任慧萍 (11)
盛夏扇扇有讲究	马献军 (12)
夏季常见病——暑痧	张文彩 李平荣 (14)
炎夏寒病的防治	张灿欣 (16)
说说“麦收罢，染指甲”	马献军 (18)
隐翅虫皮炎的治疗	任留华 班自新 (19)
盛夏防痄毒	刘天骥 (20)
夏秋季谨防“钩体病”流行	胡红栓 (21)
夏炼三伏一二三	石 海 (22)
洗澡话古今	智 良 (24)
游泳的安全卫生	王学孔 (26)
不可轻视的眼红	宋丽莉 经剑颖 (28)
香囊新用	智 良 (30)
秋季防菌痢	张经建 (32)
迈好耐寒锻炼第一步	温长路 韩振山 (33)
冬至之后言摄生	于 聚 (35)
冻疮的防治	班自新 任留华 (38)

冬令话补品	王 敏 (40)
气虚证的进补	傅建德 (42)
血虚证的进补	宋 辉 (44)
阳虚证的进补	崔建民 (45)
阴虚证的进补	王伟阁 (46)
无病者的进补	程 玲 (47)
补药之长——黄芪	张海燕 (49)
平补之佳品——山药	张 安 (50)
浅谈肌肤的四季保健	王民喜 (51)
知识分子与高脂血症	陈顺清 (53)
怎样保护好眼睛	崔桂洛 (55)
肥胖与长寿	王保乡 (57)
冠心病的自我防治	刘银兰 (59)
“十人九痔”与肛肠疾病防治	韩生先 (61)
精神病患者复发的社会因素	韩运潮 张 玲 (63)

精神保健

健康情绪与健康身体	戴 红 (67)
异常情志有损于健康	常晓亚 (68)
笑是健康“添加剂”	温超峰 (70)
常用脑，可防老	高振达 (72)
巧语受益	赵豫珍 (74)
人生十乐益寿年	高善兴 (76)
现代人美在健康	韩运潮 张 玲 (78)
要树立健康的恋爱心理	吴成兰 (80)
老年夫妻和睦相处有益长寿	吴成兰 (83)

精神因素与癌肿	高晓冰	冯培勤 (85)
从哑巴开口说话谈癌病发生	温超峰	(87)
地球的呼唤	温长路	臧照书 (89)
环境与健康	王改珊	(92)
城市的合理绿化与健康	赵豫珍	(94)
万里绿荫堪作帐	温长路	(96)
奇特的“森林浴”	林嘉驷	(99)
运动与卫生	黄 铭	(101)
健身良方——散步	胡永信	(103)
垂钓的学问	胡红栓	(105)
骑自行车旅游的临征准备	胡红栓	(106)
牡丹名贵是良药	温长路	杨兆丰 (108)
五月榴花照眼明	温长路	温武兵 (110)
池中莲苞攥红拳	温长路	(113)
一树桂花百里香	温长路	(116)
“世界住房日”与住房科学	温武兵	温长路 (118)
图书疗法	黄永平	(121)
灭蝇新法种种	陈世夫	(122)

生活科学

食物的寒热温凉	乔炎合	(127)
辨证施“吃”	王致君	王健俐 (129)
良好的饮食习惯是健康长寿的基础	刘桂莲	唐士存 (131)
科学的吃饭方法——分食	马 聪	(133)
小筷子上的大学问	温长路	宋德方 (134)
来自厨房的污染	王改珊	(137)

细嚼慢咽好处多	黄永平 (139)
少食多寿	崔桂洛 (140)
食物减肥法	吴 标 刘彩丽 (142)
水体硬度与水土不服	周悦先 (144)
对街头大碗茶的忧虑	高善兴 (146)
杂谈菜蛋肉糖盐	王德仁 (147)
谨防河豚鱼中毒	温超峰 (149)
食品营养中的“信号灯”	张玉乾 (150)
“神秘五月”话营养	温超峰 (151)
盛夏之季话绿豆	柴占京 (153)
药食并用的马齿苋	耿卓兰 (155)
良药苦口利于病	温长路 肖保发 (157)
药食俱佳的荷叶	胡怀军 (160)
瓜果之王——西瓜	崔裕敏 楚建华 (162)
蚕豆致病也治病	彭 巍 (164)
金秋季节话山楂	刘天骥 (166)
药物与忌口	黄永平 (167)
望梅为啥可以止渴	孙 华 (169)
萝卜奇功值品题	詹 建 姬春香 (171)
冬季食补话卤锅	白金荣 (173)
麻雀虽小壮肾阳	王耀军 (175)
大蒜在偏方中的应用	祝 晶 (176)
祛病调味说生姜	杨茂林 (178)
鸡全身是宝	武富良 (180)
蜂蜜的妙用	张 伟 (182)
吃肉食过多易患胆囊炎	王咏初 (184)
猪肝能传染肝炎	王咏初 (185)

能降低血糖的中药和食物	张卫国 (186)
营养与肿瘤	冯培勤 高晓冰 (188)
高温作业工人的膳食结构	石 海 (190)
慢性结肠炎的饮食调理	韩生先 狄爱兰 (192)
谈谈老年人的饮食	崔桂洛 (194)
老年人的春节生活调理	乔振刚 (196)
过节莫忘纤维素	吴元泉 (198)
写在我国“爱牙日”之际	曲双月 姬春香 (199)
牙刷、牙膏、刷牙方法	秦 东 (201)
你想戒烟吗	高晓冰 冯培勤 (203)
请您戒烟	崔桂洛 马春红 (205)
烟酒与生育	周悦先 (207)
失眠的原因及解脱	张刚慈 (209)
端阳节与中医药	岳德纯 (210)
用卫生球保存衣物科学吗	张博儒 (212)
选购手套的学问	吕建辉 (213)
冬季预防煤气中毒	张经建 (214)

家庭医生

望舌与诊病	马 丽 (217)
“问诊”在中医诊病中的作用	李云志 刘 英 (219)
察便观色，病有所得	王健俐 王致君 (221)
家庭医疗保健与合理用药	乔乐慧 (223)
普通家庭常备药箱	朱 鹏 (225)
药瓶上的学问	贾建敏 (227)
请勿滥用“创可贴”	王惠平 (229)

切勿滥用抗生素	王改珊 (230)
抗生素的作用和毒副反应	马吉俊 (232)
庆大霉素也会引起过敏	陈 易 (234)
老年人用药须知	张桂锦 (236)
何时是作心电图检查的最佳时期	杨 香 (238)
自我按摩健身法	权进华 (240)
扁桃体炎的中医治疗	程平安 (242)
咳嗽与咳痰	黄永平 (244)
支气管炎与支气管肺炎	黄永平 (245)
肺结核病人的家庭治疗	黄永平 (246)
感冒吃什么中成药好	杨兆丰 温武兵 (248)
夏季感冒的特点及自我防治	郭选贤 吴毓敏 (251)
不用服药的感冒验方	吴 标 刘彩丽 (253)
糖尿病的自我诊断与调养	白彦隆 (255)
警惕糖尿病并发神经病变	张卫国 (257)
预防药物性低血糖	张卫国 (259)
桡骨下端骨折的防治	智文峰 (261)
腰椎间盘突出症的家庭治疗	马 勇 (263)
扭伤的防治	彭联群 (265)
熏洗疗法在肛肠外科中的运用	韩生先 韩青科 (267)
异烟肼的新用途	黄永平 (270)
阿司匹林新用途	黄永平 (271)
止泻痢效验方	李家生 (273)
萝卜缨、马齿苋，止痢效佳又方便	庞景三 赵春玲 (275)
碘酒巧治毛囊炎	于兰梅 (277)
防病验方四则	王汝梅 (278)

健康顾问

谈谈血液的运输线	牛鸿麟 (283)
有趣的人体三角	胡红栓 (285)
奇妙的人体生物钟	康明村 (286)
大腿与心脏	范海周 (288)
憋尿对肾脏有害	范海周 (289)
“屁”话连篇	陈士瑜 (290)
糖尿病患者要增强自我保健能力	张卫国 (292)
头屑多该怎么办	崔桂洛 马春红 (294)
血压发生变化都是病态吗	贺豫滇 (296)
睡前五要事	高善兴 (298)
做梦和说梦话是怎么回事	张刚慈 (300)
夜间磨牙的原因是什么	王炳新 孙 华 (301)
口臭是怎样发生的	庞贵文 (303)
打哈欠 ABC	李清波 (304)
大汗淋漓忌冷浴	高善兴 (306)
癌症会传染吗	冯培勤 高晚冰 (307)
如何根据自己的体质选择食物	苗凌娜 (308)
仲秋八月说月亮	温长路 王文英 (310)
床的位置与健康	李云志 刘 英 (313)
冠心病入宜睡倾斜床	黄永平 (314)
针灸镇痛效果好	吴树举 (315)
漫谈中药的煎服方法	宋向辉 (316)
谈谈中药的毒副反应	刘安龙 (318)
千古方药话蟾蜍	于 聚 刘海雁 李密峰 (320)

橘子的药用	庞贵文 (322)
冰的食用和药用	杨福盛 (323)
奇妙的腹腔镜	何现龙 (325)
莫要盲目拒开刀	阎汉荣 (326)
踝关节扭伤治疗中的失误	张铁刚 (328)
不要盲目要求开新药	黄永平 (330)
癌的成因及自我预防	吴燕燕 (332)
癌症的早期防治	吴成兰 (334)
早期乳腺癌的自我检查	韩书恩 (336)
寄语世界艾滋病日	温长路 李中孚 (338)
老人春游八注意	张 斌 (340)
老人上床前后	翁德立 (342)
谈谈“高考综合征”	宋 宁 余秋芳 (344)

妇幼保健

我国古人的胎教	马 聪 (349)
优生与 ABO 血型	韩运潮 张 玲 (350)
最佳生育年龄与最佳分娩月份	宋 理 (352)
胎儿的“殿堂”——子宫	何现龙 (354)
胎儿安危的“信号”——胎动	吴成兰 (356)
新生儿护理六要素	吴成兰 (358)
新生儿的保养	林灵珍 李 欣 胡少风 (360)
母乳喂养好处多	傅丽华 (362)
预防夏季小儿“苦夏”	关继忠 (364)
婴幼儿的家庭保健	胡红栓 (366)
和父母们谈谈小儿腹泻	周凤阳 (368)

生硫磺治疗婴幼儿久泻	李书香 (370)
预防高血压应始于儿童	马 聪 (371)
麻疹的免疫预防	梁麦玲 (373)
儿童膝关节疼痛应当重视	王相友 (375)
小儿不宜多吃冷饮	王学孔 (377)
儿童吃糖五忌	贾润芳 (379)
厚衣多食 婴病不止	马献军 (380)
警惕儿童蛔虫病	王艳芳 (381)
青少年肥胖怎么办	吴成兰 (383)
发锌值与智商	安桂兰 马克生 (385)
锌与孩子的视力	马克生 (386)
儿童用药三注意	高振达 (387)
当心孩子发生四环素牙	王炳新 (389)
儿童切莫滥用阿司匹林	胡红栓 (390)
小儿易发事故的防范	王肖蓉 (392)
孕妇应注意什么	李春梅 柴海庆 (394)
谈谈孕期牙病的预防	段淑敏 (395)
经期话补铁	王雅琴 (397)
新娘谨防“蜜月病”	吴成兰 (399)
产后喝红糖水的学问	李清波 张 玲 (401)
产妇过暑 ABC	焦素芳 蔺志娟 (403)

四时养生