

健康教育读本

养生之道 科学膳食 百病偏方



高建华

编著

Jiankang

jiaoyu

duben



西安地图出版社

愿人人健康长寿（代序）

王登记

健康长寿是全人类追求的共同目标，不论是总统还是庶民，不论是世界级富豪还是街头乞丐，人人都希望自己身体健康，长命百岁，人人都为此奋斗不息。

人类的生存权是平等的。所以国际社会把生存权列为人类的第一权利。但生存并不等于健康，健康并不一定能长寿。如何才能使自己健康长寿呢？这是一门深奥的学问，是人类诞生以来一直奋斗不息的一个研究课题，也是人类了解自然、改造自然、征服自然的目的之一。高建华同志作为省“三五”人才、全市有突出贡献的拔尖人才，市“一五二”人才工程第一层人才，全省优秀新闻工作者，不但在新闻采访、编辑岗位做出很大贡献，成为省内有一定影响的专家型人才，已出版了两本新闻方面的著作，而且在研究人类如何健康养生、健康长寿方面也取得一定成果。他把自己十多年来所见、所闻、所学的有关健康养生方面的知识、经验、防治百病的千余个中外偏方，整理成书，并起了一个很好的书名《健康教育读本》。该书的内容丰富又实用，是一本指导自己如何生活；如何关心自己，关心老人、子女，关心爱人、朋友；如何保持健康的体魄、旺盛的精力；如何长

寿的融知识性与实用性为一体的工具书。

该书有很大的使用价值。任何物质、任何文化都有两个价值,即价值和使用价值。价值有自然因素、政治因素、环境因素、个人因素等。使用价值则主要指对人类生产、生活、生存、发展等有何作用,产生的影响和作用大小。该书既传授知识、技能,又传播文化,对任何人都很实用。书中收集了几百个偏方,几百个养生知识,汇集了古今中外人类与各种疾病斗争的成功经验和秘方,是人类实践和智慧的结晶。耳、鼻、喉、舌、牙、头各个部位的疾病防治都分科列方,详细而具体,查找又方便。该书既可以当作“家庭保健医生”去使用,又可作为“家庭生活顾问”。可谓一书在手,健康不愁。

该书既教人们如何防病治病,又教人们如何吃饭、睡觉,如何锻炼,有病后如何吃药,还教人们怎样通过生理现象观察、分析自己的健康状况,是一本指导、教育人们如何才能养成健康良好的生活方式和生活习惯的科普读物,是实施全民健康教育的好教材。其文字简洁,通俗易懂。

其实,健康不仅对个人来说非常重要,对一个民族、一个国家尤为重要。我国发展先进生产力、先进文化的最终目的是满足人民的物质和文化需求,提高全国人民的生活质量。目前,人民的健康水平成为衡量一个国家经济、科技、文化发展水平的重要标准。如果一个人连健康的身体都没有,还谈什么生活质量,还有什么资本为人民服务,为人类多做贡献。建国前,许多西方发达

国家称中国是“东亚病夫”。为什么？还不是因为中国大多数人民过着饥寒交迫的生活，中国人民的健康状况太差吗？现在，全国人民的温饱都解决了，生活水平和生活质量不断提高，人们懂得如何享受生活，如何关爱生命了，开始追求健康长寿了。中国人民的健康状况大大改善了，中国人民的平均寿命比建国前有较大增长，但与发达国家相比，还有很大差距。例如，与我国毗邻的日本人的平均寿命已比我国人平均寿命长9岁左右，平均身高也超过我国。这是因为第二次世界大战以后日本人的生活水平比我们高，日本人又重视健康教育，人人都学习健康养生知识。从2003年在我国出现的烈性传染病“非典型肺炎”疫情的蔓延说明，我国的健康教育存在很大问题，国人预防疾病意识差、卫生知识不普及、自我保护意识更差。实施健康教育，普及卫生知识、教育培养全民树立防病治病意识，养成良好的生活习惯，已成为关系全民利益的大事，各级党委、政府的当务之急。而且应引起全民重视，人人都应该珍爱生命，懂得如何健康生活。这就是该书值得普及推广的意义所在。

该书的又一个特点是，搜集了很多关于饮食与健康、锻炼与健康等方面的知识，教人们如何生活。饮食与健康紧密相连，俗话说“病从口入”。据记载，历史上好多传染性疾病是从动物身上传播给人类的。据说，非典病毒就是动物传播在人身上的一种冠状病毒的变种。非典从广东发源，曾蔓延全国20多个省市，全世界也有

数十个国家发现非典患者。非典已被国际社会当作一种瘟疫,被称为我国建国以来遭遇的最大灾难。非典的传播已给我们国家和人民敲响了警钟,我们不得不讲究公共卫生,不得不重视饮食文化,不能乱吃乱喝,尤其不吃飞禽野兽,学会保护动物。我们还应该学习营养知识,因为营养是人类生存的基本条件,也是反映一个国家经济水平和人民生活质量的重要指标。据国家卫生部门统计,营养不良和营养不平衡导致我国每天约有15000余人死于慢性病(占全部死亡的70%以上),大约2160万儿童体重不足,4200万儿童生长迟缓。为此,国家卫生部、科技部等11个部委联合制定《中国营养改善行动计划》。目前,我国城乡居民一方面存在营养不良的问题,另一方面也存在营养过盛的问题。这就说明我们大多数人不懂营养学,吃饭还停留在充饥、吃饱的水平上,还不懂得吃饭有学问,没有树立起科学的饮食文化观。该书传授了这方面的学问,教你怎样吃、怎样补,吃什么、补什么最合适,而且因人而异。

愿人人健康长寿。这既是编者的初衷和目的,也是我本人及广大读者的良好愿望。只要人人学习健康养生知识,精通健康养生之道,从我做起,从家庭做起,我们就能够战胜各种疾病,我国人民的健康水平就会不断提高,我国人民的平均寿命就会达到或超过世界先进水平。

目 录

序	(王登记)
一 头发的养生	(1)
二 脑病防治	(3)
三 眼病防治	(8)
四 鼻病防治	(17)
五 耳病防治	(26)
六 牙病防治	(30)
七 口腔病防治	(34)
八 颈椎、腰椎病防治	(43)
九 骨病防治	(49)
十 肩周病防治	(51)
十一 心血管病防治	(52)
十二 贫血症防治	(62)
十三 肝胆病防治	(63)
十四 肺及气管炎病防治	(67)
十五 肾病防治	(80)
十六 肠胃病防治	(87)
十七 皮肤病防治	(95)
十八 神经类疾病防治	(108)
十九 风湿病防治	(110)

- | | | |
|-----|-------------|-------|
| 二十 | 肛肠病防治 | (112) |
| 二十一 | 便秘防治 | (115) |
| 二十二 | 腿脚病防治 | (127) |
| 二十三 | 感冒防治 | (131) |
| 二十四 | 前列腺病防治 | (135) |
| 二十五 | 糖尿病防治 | (138) |
| 二十六 | 关节炎防治 | (145) |
| 二十七 | 失眠防治 | (148) |
| 二十八 | 神经衰弱防治 | (152) |
| 二十九 | 中风防治 | (154) |
| 三十 | 高、低血压和高血脂防治 | (159) |
| 三十一 | 提醒结石病患者 | (163) |
| 三十二 | 泌尿系统疾病防治 | (165) |
| 三十三 | 妇科病防治 | (170) |
| 三十四 | 老年痴呆症防治 | (173) |
| 三十五 | 指甲病防治 | (175) |
| 三十六 | 腱鞘炎防治 | (176) |
| 三十七 | 抽筋的防治 | (177) |
| 三十八 | 盗汗防治 | (178) |
| 三十九 | 眩晕防治 | (180) |
| 四十 | 狐臭防治 | (182) |
| 四十一 | 晕车防治 | (184) |
| 四十二 | 甲亢防治 | (185) |
| 四十三 | 烫伤防治 | (192) |
| 四十四 | 冻疮防治 | (193) |
| 四十五 | 创伤浮肿防治 | (195) |
| 四十六 | 疖肿防治 | (197) |
| 四十七 | 呃病防治 | (199) |

四十八	乳腺病防治	(200)
四十九	嗜睡防治	(201)
五十	落枕防治	(202)
五十一	褥疮防治	(203)
五十二	佝偻病防治	(204)
五十三	多动症防治	(205)
五十四	湿毒防治	(206)
五十五	疝气防治	(207)
五十六	打嗝防治	(208)
五十七	暑热防治	(209)
五十八	腮腺炎防治	(212)
五十九	白塞氏病防治	(213)
六十	癫痫头防治	(214)
六十一	倒睫毛防治	(215)
六十二	美尼尔氏综合症防治	(216)
六十三	止血验方	(217)
六十四	三叉神经痛防治	(218)
六十五	小儿病防治	(219)
六十六	减肥妙法	(222)
六十七	防癌妙法	(226)
六十八	饮食与健康	(231)
六十九	从生理现象观健康	(252)
七十	吃药的学问	(264)
七十一	锻炼与健康	(275)
七十二	健康标准	(309)
七十三	生活小窍门	(317)
七十四	警惕居室杀手	(333)
七十五	非典型肺炎(SARS)防治	(337)
附:	人体针灸经穴图 1—7	

一 头发的养生

食疗治老年脱发

(一)黑芝麻 20 克,大米 50 克,煮成粥当早饭。

(二)用大米 50 克,枸杞子 15 克,煮粥吃。

(三)将炒过的何首乌 30 克,放在沙锅中煎成浓汁,去渣,放在锅中,与 50 克大米同熬成粥吃。

(四)用 5 克桂圆肉,3 克黑木耳,加糖 20 克,熬成浓汤饮用。

(五)常吃鲜鱼、鸡蛋、水果,海带、紫菜和蔬菜。

(六)每天晚上煮 50 克红枣,再冲个鸡蛋,连吃半个月,既可减轻脱发。常食又可对头发起保养作用。

(七)将黑豆洗净,煮至皮干,研为细粉,每日 3 次,每次 6 克,米汤送下。经常服食,防止脱发秃发。

食疗防治早生白发

防治早生白发可用以下简便的方法:(一)取何首乌 15 克,女贞子 10 克,黑豆 10 克,泡在装有沸水的热水瓶中,每天饮用数次。可防治早生白发。

(二)芝麻 100 克与淘米水(约 3000 克),混合煎至刚沸腾即可,冷却至适温洗发,每日一次,一星期可见效。洗发后,最好不用清水冲洗,待头发干后 1 小时,再用清水冲洗。

(三)取桑甚 1000 克,加适量水煎煮 30 分钟,将汁倒出,再加适量水续煎 30 分钟,将两次汁液合并,再以炆火煎熬浓缩至较黏稠时,加蜂蜜 3000 克煎沸,待冷却装瓶备用。每次一汤匙,

以沸水冲饮,每日2次。

冷热水交替洗头能长出新发

长期坚持用冷热水交替洗头,可以生长出新发。其方法是:先用双手揉擦头发3-4分钟,使其发热,再用低于25℃的冷水淋洗头部,然后将头在38℃~40℃的热水中浸泡5~6分钟。每日一次,坚持半年以上,便有新发长出。

米醋浸烟叶治脱发

取烟叶30克,浸入米醋中(约90毫升),10天后以棉签蘸药涂擦患处,每天3次,此药涂擦数小时后即有痒感,新病患者一般3~5天便会有绒发生出。

足疗健身法防治秃发和白发

足部与全身器官有着密切联系,全身各部位病痛均可反射性表现在足跖部。坚持对足底部的按摩刺激,有益于防治须发早白和毛发的过早过多脱落,常用方法如下。

(1). 叩击法。手握空拳叩击足底或用健身锤叩击足底前跖部。双足各叩击100次,每日1~2次。

(2). 摩擦法。可用手掌大鱼际来回摩擦足底,左右脚各100次,使足跖皮肤有微热感觉。

(3). 踩踏法。赤露双足底直接踩踏高低不平的路面或物体上,如卵石路、健身地毯、健身拖鞋,或赤足踩踏健身球(或高尔夫球)前后来回滚动,以刺激足底。

(4). 按压法。以拇指指端用力按压足底敏感区域或穴位(如涌泉穴),要有酸痛感,按压数次后停顿一下再压。也可用钝头竹棍戳压足底。还可用拇指按趾背,食指按压相应的趾腹。经常选择上述可行的方法锻炼可对秃发和白发起到预防和治疗作用。

二 脑病防治

食疗治偏头痛

(一)枸杞叶炒蛋 每次用鲜枸杞叶7~9片,洗净切碎,打入鸡蛋1个充分搅匀,锅内加花生油1汤匙,每日早餐时炒食,连续食用1个月。

(二)薄荷泡茶 取干薄荷叶15克(鲜薄荷叶则要加倍)放入茶杯内,用滚开水冲泡5分钟即可饮用,早晚各1次。或用鲜薄荷叶放在温水中浸泡5分钟,取叶敷于太阳穴或头痛处,1日数次。

(三)大白萝卜汁 取大白萝卜,洗净后榨汁约20毫升,用纱布包过滤后备用。如左侧偏头痛则将萝卜汁一次滴入右侧鼻孔中,右侧偏头痛则将萝卜汁滴入左侧鼻孔中。连续使用1周后病情多有显著改善。

(四)核桃冰糖水 一次剥3~4个核桃仁与冰糖一起加水煮,待冰糖化了即可服用。

(五)丝瓜根鸭蛋汤 取鲜丝瓜根100克,鸭蛋3只,水煎熟。吃蛋喝汤,每日一次,连服3日为一疗程。

(六)煮喜蛋 取喜蛋(孵小鸡而未出壳的蛋)30枚,用大料煮熟,每日吃5枚,黄酒冲服,连吃6天,可使病痛减轻。

中药泡水洗脚治偏头痛

取川芎、牛膝、菊花各15克,白芷、苍术各10克,石膏50克,煎汤泡洗双脚,每次20分钟,每天2~3次。

治头痛小处方

(一)川芎 15 克,菊花 15 克,水煎后,冰糖为引(根据能吃糖多少)放入适量冰糖,用药水冲入,溶化后,每天早晚分两次服。此为一剂量,每天一剂,连服 2~3 天有效。

(二)夏枯草 10 克,荷叶 12 克(或鲜荷叶半张)加入适量的水煮成汤,取汁代茶饮用。久服对头痛有显著疗效。

(三)白芷 9 克,菊花 9 克,共同研成细粉,用开水冲泡,代茶饮。连服对三叉神经痛有奇效。

(四)取川芎、白芷、冰片按 10: 10: 1 的比例研成细末,过筛装瓶制成川芎白芷散备用。用消毒棉球蘸少量川芎白芷散,在离鼻孔约 0.3 厘米处吸气,使药物吸入鼻内,每次约 1-2 分钟,每日 2 次,7 天为 1 个疗程。慢性鼻炎病人禁用。

(五)丝瓜根炖瘦肉食疗法:取鲜丝瓜根 100-500 克(干品 200 克),切成小段,取瘦猪肉 200 克,切成薄片。丝瓜根加水煮沸 20 分钟后,捞出,倒入瘦肉,加入适量食盐炖煮,熟后趁热吃肉喝汤,一般一次可愈,重者可多服几次。

治神经性头痛

(一)白菊花汤熏蒸法:取白菊花 200 克,水 2000 毫升,煮沸后,倒入脸盆内,趁热熏蒸头部。方法是:置头部于离水面适宜的高度(以能忍受为度),蒙盖毛巾,以防盆内热气外泄,至药汁温度降至体温以下为止。反复多次即可见效。

(二)天麻鸡肉饭疗法:将天麻 6 克洗净,用热水发软,切成极薄片,将水和天麻片入锅,加入淘净的大米 100 克、切碎的鸡肉 80 克,切成小片的冬菇和竹笋各 30 克,加清水烧开,15 分钟后,放入适量精盐、味精,用小火煮透,至饭香无汁即成。每天一餐,对神经衰弱引起的头晕、头痛等病症疗效好。

食疗治头晕

眩晕耳鸣,逢劳加重,胸闷欲吐,其治疗方法:

(一)可用草鱼头1个、天麻9克、生姜3片、水适量,同煎,取汤服之,每周3次。常服能平肝熄风、解眩除晕。

(二)取鲜公猪脑1副,加水炖煮成汤,食脑喝汤。轻者一般一次可痊愈,重者可用1~2次。

(三)取新鲜猪肝50~100克,生姜3~5片,红糖一小匙。将猪肝洗净切薄片,浸水后捞起。与水置煲中烧开,加猪肝、姜、糖煮透,即成。女性可每天1次,连服2~3天。男性若用之,宜去红糖,生姜减量,汤盛上碗后,酌加蜂蜜便可。

缓解头痛三法

(一)头痛发作时,将双手放在一盆热水里(水温以50℃~65℃为宜,注意防烫伤),大约半小时后,头痛就会逐渐减轻,甚至消失。原因是,热水可促使手部毛细血管扩张,使血液流聚手部,减少脑血流量,同时减轻了对脑神经的压迫,头痛便消失了。

(二)取生姜80~100克(切片或打碎),茶叶20~30克,放入约3000~4000毫升清水中烧开,过滤去渣,等温度降至50℃左右,用毛巾擦洗面部并直接用药液慢慢冲洗头部,坚持数次即可见效。

(三)喝蜂蜜可醒酒缓解头痛。美国国家头痛研究基金会研究人员经过大量研究后得出的结果表明,蜂蜜成分中含有多种水果不含有的果糖,它可促进酒精的分解吸收,因此,有利于快速醒酒,并解除饮酒后的头痛。

脑病的保健预防疗法

(一)白酒泡大蒜防治脑血栓。将1000克干净大蒜瓣泡于

2000 克优质白酒中,两周后便可食用。每日早晚各服 1 次,每次服用 30 克左右。

(二)热水擦颈预防脑栓塞。在每天早晚洗脸之际,以 50℃ 左右的热水洗擦按摩颈部四周,以皮肤发红、发热为度。如长期坚持,即能使颈部血管平滑肌松弛,改善血管弹性,从而可减少或化解动脉粥样硬化斑块,确保脑组织的血氧供应顺畅。

(三)梳头可防脑中风。通过梳头刺激头部经络穴位,从而提高机体抗病能力,预防头疾和脑中风。梳头的方法,可用双手十指梳头,每天早晚各梳一次,每次 200 下;也可用梳子梳头。梳子以齿粗、齿稀、齿秃的为好。梳头时,先用一只手握梳,梳 200 下,然后再用另一只手,也梳 200 下。长期坚持可起到保健作用。

(四)按揉头部防治头痛头昏。用拇指尖按揉头部两侧的太阳穴,或按揉两侧耳根后骨突出的下部凹陷处。如果感到头昏,以后脑勺发际边的正中及中线两侧的两指宽处,至后颈部颈椎骨下部高骨处和旁边两指宽的位置,分别用力揉捏,并以手握半拳,用手指轻叩 5~15 分钟。这样症状便会逐渐消退。

(五)用“百会运转操”治疗老年性头痛、眩晕,效果显著。方法:取立姿,叉开双脚,两手重叠置于头顶上百会穴,推动头皮旋转,一呼一吸转动 3 圈为 1 次,左转 24 次,右转 24 次为 1 节。每天清晨做 3~4 节,长期坚持做操对头痛、眩晕有显著疗效,并可起到头部保健作用。

脑贫血急救法

脑贫血的症状是先打哈欠,然后感到恶心、全身不舒服、心悸、眼前发黑、眼冒金星、失去知觉而昏倒。急救方法:1、低头,脸转向侧面,平卧,下肢抬高;2、解松领口、裤带和各种束带;3、转到通风、安静处,平卧,盖好被子,保暖;4、呼叫病人,轻拍病人

的手、足和脸颊,用冷毛巾擦脸,或轻轻按压鼻尖与上唇的中心;
5、待病人醒后,喂少量热水和饮料,让其安静休息;若病人未醒,
不会吞咽者不宜硬灌,宜速送医院抢救。



三 眼病防治

驱敏汤治结膜炎

荆芥9克、防风9克、野菊花9克、蝉衣3克、丹皮9克、生黄芪9克、玄参6克、枸杞子9克、甘草6克，水煎服。每日1剂，分2次服。（主治春季卡他性结膜炎）

干眼病食疗三方

有结膜、角膜干燥、角膜出现混浊、视力减退、夜盲等症状，可采用以下食疗：（一）益母草煮汤食。（二）菊花泡茶饮。（三）鲜鸡肝1~2个在沸水中烫20分钟，蘸盐或酱油食。

老年白内障治疗验方

（一）枸杞500克，黄酒5000毫升。装瓶，密封浸泡60天后，早晚饭后适量饮用，30天为1疗程，连服2~3疗程见效。

（二）猪肝或羊肝200克，鲜枸杞叶150克。先将猪肝或羊肝洗净，切成条状，同枸杞叶共入锅煮熟，连汤内服。每日1剂，早饭前晚饭后分服，连服月余见效，常服可使视力提高。

老花眼食疗方

（一）酱醋羊肝：将羊肝洗净切片，挂芡，素油爆炒，调以酱油、醋、料酒、姜。此菜可为中心性视网膜炎、视神经萎缩者常吃。

（二）红肝丸：取红花10克，与250克猪肝共剁为泥，加芡

少许,做成丸子蒸食。此方对白内障术后眼中血丝,可起到提前散尽的作用。

(三)枸杞蛋:用枸杞子20克,与3只鸡蛋调匀蒸服。此方对头昏眼花、多泪者有显效。长期服用(1~3个月)上述食疗方,效果甚佳。

人乳汁可治电光眼

电焊工在操作过程中有时会被电弧光刺伤眼睛。如果伤势较轻,可用人乳加入眼药水空瓶中滴眼。在此,需要特别提醒的是,在制作过程中要注意消毒,保持清洁。

常食菠菜保护视网膜

近日国外的一项研究证实,食菠菜可以有效地保护视网膜,尤其对中、老年人的视力有很强的保护作用。菠菜中有一组称为“类胡萝卜素”的物质,它可以有效地防止因太阳光所引起的视网膜损害。因此,专家建议中、老年人每周至少应吃两次菠菜。

用蒲公英汁治疗老花眼

老年人如看东西模糊,轻度玻璃体混浊时,可用蒲公英治疗,其具体方法如下:每次取适量鲜蒲公英(采集5月份生长的疗效更佳),洗净后用消毒纱布包好,挤压取汁,每天起床后用其汁液各点眼1次,然后闭目5分钟。每次用新鲜的汁液最为理想。两周后,即可明显改善和恢复眼睛的正常视物功能。

治老花眼验方

生地50克,何首乌25克,蜂蜜50克,黑芝麻30克,用酒泡生地1小时后,去酒将生地切细与何首乌、芝麻、蜂蜜混匀,冲开