

Yu Jiankang Tongxing

与健康同行

主编 于宇 刘伟



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

与健康同行

YU JIANKANG TONGXING

主 编 于 宇 刘 伟



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

与健康同行/于宇,刘伟主编. —北京:人民军医出版社,
2006.4

ISBN 7-5091-0104-2

I. 与… II. ①于…②刘… III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 140446 号

策划编辑:贝丽于岚 文字编辑:陈晓平 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:16.625 字数:383 千字

版、印次:2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



在社会高度文明,经济快速发展的今天,健康长寿无疑是每一个人所追求的。有专家预言:“健康革命”的时代已经来临。如何营造健康,让健康永远伴随您的生命,这是国内外一大批从事人类健康研究的专家学者长期的历史使命。

“健康是一种文化与文明”,这话讲得非常确切。我们可以这样理解,健康是反映一个国家文明素质的标准之一,也是衡量全民族素质的一个标准。拥有健康的体魄,您的生活、事业和您所追求的一切才会更加美好。

现在有些年轻的学者、专家、著名演员英年早逝的现象屡见报端,这主要是因为他们长期工作压力较大,身体比较疲劳,精神高度紧张,对自己身体健康状况不甚了解所致。我们的知识分子平均年龄才58.5岁,很多科学家还达不到这个年龄,这是非常可惜的。他们的英年早逝不仅给家庭以沉重打击,对我国的现代化建设也造成无法估量的损

失。这些精英的英年早逝现象应该引起全社会的高度重视。中年人一定要懂得珍惜自己的生命,珍惜自己的家人与亲朋好友,要时刻关注自己的身体健康状况。

目前,世界最长寿的国家是日本,他们女性平均寿命是 87.6 岁,而我国 20 世纪 50 年代是 35 岁,现在是 67.9 岁。出现如此巨大的差距的一个主要原因是很多人不重视保健工作,对保健知识了解也很少。因此,掌握一些养生、保健知识和医疗常识,提高全民身体素质,对达到健康长寿的目标是非常有益的。

据世界卫生组织研究报告:人类 1/3 的疾病通过预防保健是可以避免的;1/3 的疾病通过早期发现是可以有效控制的;1/3 的疾病通过信息的沟通是能够提高治疗效果的。因此,我们对健康的维护不仅仅是对疾病的治疗,更重要的是在疾病没有来到之前的“防患”。平时掌握一些医疗保健常识,做到定期检查身体,防患于未然,为您的健康保驾护航是非常必要的。人人需要健康,善待您的宝贵生命是每个家庭与国家所需要的。只有这样您才能为国家的现代化建设贡献自己的聪明才智,为您的家庭幸福健康地工作和生活。

本书主要分三篇。第一篇是保健防病篇,重点介绍了心理健康、中老年保健、防病常识、药物知识等养生保健、心理健康有关内容。第二篇为饮食保健篇,主要介绍了吃的科学,果蔬与防病,食品与健康,烟酒茶糖与保健,维生素常识等保健常识。第三篇是治病康复篇,主要内容为脑血管疾病、心脏

病、糖尿病、高血压、肠胃病、呼吸道疾病、眼科疾病等防治常识。

本人退休之后,经常阅读一些有关健康保健和医疗方面的报纸杂志,根据自己的爱好与特长,将相关资料分门别类地剪辑下来。本书就是将长期积累的资料进行审稿、整理和编辑而成的。部分内容进行了删改,难免有不妥之处,敬请广大读者提出宝贵意见。同时对被摘取、引证资料的报刊、作者表示深深的谢意。参加编写的同志还有江岚、雅雄、晓由、周继敏、于雨晴。

本书在成稿之前,得到了北京市公安局平谷分局离休老政委王敏同志的大力支持。对此表示十分的敬意与感谢。

于 宇

2006年1月

内容提要



人人需要健康,需要善待生命。健康对于您个人,您的家庭和国家都是至关重要的。本书是《积累健康 1000 则》的续篇。内容包括三部分:保健防病篇,饮食保健篇,治病康复篇。愿本书给您带来健康幸福。

责任编辑 贝 丽 于 岚 陈晓平

目录



保健防病篇

一、中老年保健常识

(一) 心理健康 /3

1. 您需要心理咨询吗 /3
2. 心理健康的十大标准 /4
3. 拥有“九心”老当益壮 /5
4. 老人的心理需求 /6
5. 人到老年最怕什么 /7
6. 化解烦恼六法 /8
7. 制怒保健七招 /10
8. 不良情绪也是病 /10
9. 心理衰老有端倪可察 /11
10. 思无邪 /12

(二) 中老年保健 /13

1. 洪昭光与日本大师对话

养生 /13

2. 洪昭光教授的健康新理念 /16
3. 老年人健康的现代标准 /17
4. 使人减寿的因素 /17
5. 老年人如何抗衰老 /18
6. 佛家养生百字诀 /19
7. 心宽万事等闲看 /20
8. 极端动、静可引起致命伤害 /21
9. 老年人健康需要有“伴” /22
10. 老年人情绪锻炼很重要 /23

(三) 健康生活方式 /24

1. 中老年养生七句诀 /24
2. 有关养生的“多与少” /25
3. 延缓脑衰老“十要” /26
4. 长寿十法 /27



5. 生活中的健身十法 /28
6. 健康老人的六大特征 /29
7. 适于老年人学习的保健法 /30
8. 常养心者善养生 /31
9. 烦躁的自控疗法 /32

二、防疾病知识

(一) 医疗常识 /33

1. 切莫自信无病 /33
2. 免疫功能低下怎么办 /34
3. 老年人为何常口臭 /35
4. 老年人晕厥是何因 /36
5. 痛在腰背病在脏 /37
6. 中老年人要防血稠 /37
7. 哪些病适合看中医 /38
8. 就医应防交叉感染 /39
9. 腰痛可识别 /40
10. 何人易患胆囊结石 /40
11. 小心面部的“危险三角区” /40
12. 晚上最好别洗头 /41

(二) 疾病的信号 /41

1. 细察便秘种种“警报” /41
2. 观体诊病 /43
3. 常见的便血病因 /45
4. 辨口味测疾病 /46
5. 留心身体的疾病前兆 /46
6. “急病猝死”有先兆 /47
7. 从尿看疾病 /48

8. “面相”看病 /48
9. 皱纹反映健康状况 /49
10. 嘴唇的健康信号 /49
11. 从指甲颜色看健康 /50
12. 老人足背麻木莫忽视 /50
13. 看舌识病 /50
14. 下肢水肿莫大意 /51

(三) 防疾须知 /51

1. 老年人夜间易发生的急症 /51
2. 老年人患带状疱疹易被误诊 /53
3. 中老年人的常见病——骨性关节炎 /54
4. 老年人谨防症状隐匿的阑尾炎 /55
5. 老人饱餐后突发腰痛莫大意 /56

6. “胃痛”并非都是胃病 /57
7. 老年人如何改善微循环 /58
8. 淋病的科学防治 /58

9. 预防艾滋病不分长幼 /59
10. 警惕老年人气短 /60

(四) 警惕人畜共患病 /61

1. 养宠物要警惕惹病上身 /61
2. 谨防身边的“人畜共患病” /64
3. 预防狂犬病的两个误区 /65
4. 警惕狂犬病 /66



5. 土元汤急救狂犬咬伤 /67
6. 猫能传播哪些疾病 /67
7. 狗能传播哪些疾病 /68
8. 鸟类也能传播疾病 /69
9. 鱼类也能传播疾病 /69
10. 人畜共患病综合防治措施 /69

三、防癌常识

1. 怎样积极预防肿瘤 /71
2. 发现肿瘤早期征兆应做什么检查 /72
3. 放疗常见不良反应及防护 /73
4. 肿瘤不可过度治疗 /74
5. 叶酸有防癌作用 /75
6. “安静痛”警惕骨肿瘤 /75
7. 痢疾与直肠癌易混淆 /76
8. 膀胱癌的早期信号 /77
9. 提高胃癌的早期发现率 /78
10. 女性常喝绿茶可防胃癌 /78
11. 酱油能防癌抗衰老 /79
12. 阑尾有防癌作用 /79
13. 酸奶、淀粉食物可防癌 /79
14. 草莓茶解毒抗癌 /80
15. 主妇当心油烟熏出肺癌 /80

四、药物常识

(一) 服药知识 /81

1. 服药须知 /81

2. 服药坏习惯千万要杜绝 /82
 3. 身患数病怎样服药 /84
 4. 老年人用药不宜大剂量 /84
 5. 服药为什么要强调服药时间 /85
 6. 这些中西药不可同用 /86
 7. 慎服隔夜中药 /87
 8. 服药应忌茶 /87
 9. 杜绝滥用抗生素 /88
 10. 服药期间的合理配餐 /89
- #### (二) 安全用药 /91

1. 读懂说明书, 用药保安全 /91
2. 什么是药物性肾损害 /92
3. 服用解热镇痛药有禁忌 /93
4. 当过量服用安眠药中毒后应如何处理 /93
5. 健康人不宜长期服蜂胶 /94
6. 处理外伤应正确用药 /95
7. 生活中常见的“无效”用药 /95
8. 莫把药物不良反应当新病 /96
9. 老年人如何使用降药 /97
10. 常服哪些药性功能会受损伤 /98

(三) 用药新知 /98

1. 中西药配伍三项注意 /98
2. 别往伤口里涂碘酒 /100
3. 家中不可擅用的眼药水 /101
4. 你了解外用激素软膏吗 /102



5. 如何选用止泻中成药 /103

6. 莫滥用脚癣药 /103

7. 风油精的特殊新用 /104

8. 西洋参不宜长期服 /105

9. 定坤丹治男科病 /105

(四) 维生素新知 /106

1. 老年人该补哪些维生素 /106

2. 维生素虽好,量大亦伤身 /108

3. 老年人应怎么补维生素 /109

4. 怎样判定缺少哪种维生素 /110

5. 使用维生素不可过量 /111

6. 维生素有防治肿瘤的作用 /111

7. 维生素 A 胶丸 /112

8. 维生素 A 缺乏可引起贫血 /113

9. 维生素 C 不能久置 /113

10. 维生素 C 片 /114

11. B 族维生素防骨折 /115

12. 维生素有妙用 /115

13. 维生素 E /115

14. 维生素 K 有利预防肝癌 /116

五、运动防疾病

1. 老年高血压患者运动锻炼七忌 /117

2. 运动养生因病而异 /118

3. 常见运动消耗热量计算 /119

4. 习练太极拳要注意什么 /120

5. 年过六旬锻炼五不宜 /121

6. 科学旋转巧养生 /122

7. 压腿健身五原则 /123

8. 交替运动——新兴健身理念 /123

9. 逆向按摩小腿助腿力 /124

10. 强身健脑练张嘴 /124

11. 锻炼刚完莫洗澡 /125

12. 体虚者不要迎风走 /125

13. 饭后“走还是不走” /126

14. 对“症”散步 /126

15. 步行“五字法” /126

16. 老年人背部锻炼法 /127

17. 劝君常做头皮操 /128

18. 手指保健操 /128

19. 饭后怎样散步有利减肥 /129

20. 运动操防治胃胀腰痛 /129

21. 走路是高血压患者最好的运动方法 /129

22. 心血管病患者怎样参加体育锻炼 /131

23. 腰痛病的运动疗法 /131

24. 运动疗法减轻膝关节痛 /132

25. 刺激手掌促健康 /133

26. 女性快步走可强化骨骼 /133

27. 治坐骨神经痛法 /133

28. 引身舒脊操 /134



饮食保健篇

一、吃的科学

(一)关注食品营养/137

1. 老年人饮食营养新标准 /137
2. 老年人营养需求与重点 /138
3. 酸碱中和,营养均衡 /139
4. 怎样搭配酸性食物和碱性食物 /140
5. 营养素及食物来源简介 /140
6. 可软化血管的食物 /141
7. 增强免疫力的食物 /142
8. 食物营养含量之最 /143
9. 并非人人适宜的食物 /143
10. 不宜多吃的食物 /144
11. 孕妇不宜多吃的食物 /145
12. 吃饭应避免不恰当的搭配 /146
13. 中年女性喜吃甜食易得病 /146
14. 哪些食物有利于健脑 /147
15. 补肾壮阳食品 /148
16. 能顺气的食物 /149
17. 鱼胆有毒不能吃 /150
18. 常吃小米可延缓衰老 /151
19. 食用海鲜四点禁忌 /151

20. 常吃燕麦可保健 /152

21. 花生米煮着吃比炒着吃更好 /153

22. 不可少吃饭多吃菜 /153

23. 注意饮食八大平衡 /154

(二)吃出健康/155

1. 中老年人健康饮食方案 /155
2. 健康生活从早餐开始 /156
3. 晚饭不当易致病 /157
4. 主食吃的太少不利于健康 /158
5. 吃醋保健好不好 /158
6. 食用油与健康 /159
7. 冠心病与吃鱼 /160
8. 老年人不宜收盘底儿 /161
9. 冠心病患者晚餐吃素好 /161
10. 正确认识无糖食品 /162

(三)动物食品与保健/162

1. 各种鱼类的保健功能 /162
2. 吃鱼也需“忌口” /164
3. 蜂蜜疗疾十方 /164
4. 胖人宜吃哪些肉 /165
5. 鸽肉治气短乏力 /166
6. 鹌鹑蛋治过敏症 /166
7. 鹌鹑蛋治贫血体虚 /167



8. 田螺的药用 /167
9. 蜂蜜百合治更年期综合征 /167
10. 蝉蜕治疗外伤性癫痫 /167
11. 鳝鱼和藕,酸碱平衡 /168
12. 老年人常吃猪血益处多 /168

(四)药膳食疗与保健/168

1. 哪些食物能延缓皮肤衰老 /168
2. 怎样根据皮肤类型选择食物 /169
3. 保健养胃方 /170
4. 莲子百合煲化痰止咳 /170
5. 香酥山药健脾胃、补肺肾 /170
6. 初秋进补食莲藕 /171
7. 莲子健脾养心安神 /172
8. 菊花治病方 /173
9. 菊花药膳 /174
10. 食疗补肾方 /175
11. 牛鞭补肾 /175
12. 燕窝粥养阴润燥 /176
13. 治伤食小验方 /176
14. 调理虚证用“三汤” /177
15. 秋食百合润肺延年 /178
16. 入秋防燥巧食疗 /179

17. 类风湿关节炎食疗方 /180
18. 豆腐食疗方 /181
19. 豆腐渣治无名肿毒 /181
20. 吃冻豆腐有利于脂肪排泄 /182

二、果蔬与防病

(一)水果与健康/183

1. 有色蔬果保健康 /183
 2. 不同疾病患者要选对水果 /184
 3. 水果有寒热之分 /185
 4. 腐烂的水果不能吃 /186
 5. 七种水果不能空腹吃 /186
 6. 核桃——心脏的有益伙伴 /187
 7. 吃香蕉可提高免疫力 /188
 8. 多吃柚子能减肥 /188
 9. 警惕发生霉变的甘蔗中毒 /188
 10. 水果之王——榴莲 /189
 11. 吃鲜玉米好处多 /189
 12. 橘皮可治手脚凉 /190
 13. 荔枝外敷治伤口 /191
 14. 番石榴治心脏无力 /191
 15. 葡萄治疗烫伤 /191
 16. 无花果治扁平疣 /191
- ### (二)蔬菜与防病/191
1. 大蒜的药用 /191

2. 姜对人体的好处多多 /193
3. 热姜水功效大 /193
4. 韭菜乃春季养阳佳肴 /194
5. 丝瓜入药全身是宝 /194
6. 笋的营养和药用 /195
7. 巧用荷叶能治病 /196
8. 春柳入药可疗疾 /197
9. 树叶青治病强身 /197
10. 吃嫩蚕豆须防蚕豆病 /198
11. 吃菜不当易患病 /199
12. 荷蕾薏米粥治空调病 /199
13. 夜眠花椒粉可减肥 /200
14. 黑木耳顶替阿司匹林 /200
15. 神奇的黑木耳汤 /200
16. 美味蘑菇 /201
17. 茄子治夏日气喘 /201
18. 菱角保健食疗 /202
19. 芹菜治尿血 /202
20. 苦瓜治中暑 /202
21. 西红柿含抗癌物质“菌脂色素” /202
22. 苦瓜的药用功能 /203
23. 春季菠菜是良药 /203
24. 胡萝卜熟吃营养更丰富 /203
25. 茄子的食疗效用 /204

三、饮品与健康

(一) 饮品常识 /205

1. 喝功能饮料“悠着点” /205
2. 老人食冰制品要当心 /206
3. 忌吃冷饮的人 /207
4. 盛夏当心冷饮病 /208
5. 高血压患者慎饮运动型饮料 /208
6. 汽水喝多小心骨质疏松 /208
7. 九种人不宜喝咖啡 /209
8. 喝豆浆或牛奶可以加蜂蜜 /210
9. 喝牛奶益处多 /210
10. 哪些人不宜多喝绿豆汤 /210
11. 饮料最好倒在杯里喝 /211

(二) 饮水的科学 /211

1. 水也是营养素 /211
2. 健康饮料在暖水瓶里 /212
3. 饮水量的标准是多少 /213
4. 把握好几个喝水时机 /214
5. 老年人为什么要多喝水 /214
6. 天然饮料——白开水 /215
7. 老年人饮水有讲究 /216
8. 冬春季老人早晨须喝杯水 /216
9. 莫等渴时才喝水 /217
10. 盐水漱口并不好 /218
11. 怎样饮水更健康 /218
12. 早晨为何不宜喝盐开水 /218



13. 开水与补品相克 /219

四、烟、酒、茶、糖 与保健

(一)吸烟与健康/220

1. 一支烟破坏你多少维生素 /220
2. 烟酒糖对视力到底有何影响 /221
3. 吸烟与疾病 /221
4. 操作电脑莫吸烟 /224
5. 用糖戒烟会加重烟瘾 /224
6. 妇女吸烟的危害 /225

(二)饮酒与保健/225

1. 啤酒消暑是误区 /225
2. 啤酒可能影响生育 /227
3. 六种人不宜喝啤酒 /227
4. 餐前不宜多饮冰镇啤酒 /228
5. 啤酒泡沫益健康 /228
6. 啤酒爽口纵饮亦伤身 /229
7. 酒喝多少算适量 /230
8. 品酒艺术 /230
9. 补酒,中老年相宜 /231
10. 简易解酒十一法 /232
11. 红酒与健康 /233
12. 当心酒精性心肌病 /234
13. 保健养颜红葡萄酒 /234
14. 葡萄酒与冠心病 /235

(三)饮茶须知/236

1. 喝茶要喝出健康 /236
2. 饮茶的禁忌 /237
3. 女性不适宜喝茶的时期 /238
4. 凉茶并不适合所有人 /239
5. 劝君喝杯决明茶 /240
6. 中药泡茶常服有害 /241
7. 浓茶能解酒吗 /241
8. 绿茶和枸杞不可同饮 /242
9. 喝茶后要及时漱口 /242
10. 荧屏面前常饮茶 /243
11. 老年人饮茶每月不宜超过200克 /243
12. 银杏叶直接泡茶有毒 /244
13. 神经衰弱者怎样喝茶 /244
14. 喝茶防前列腺癌 /245
15. 喝茶可防皮肤癌 /245

(四)糖的药疗保健功能/246

1. 蔗糖治疗创伤的效果 /246
2. 食糖和糖尿病有什么关系 /246
3. 吃糖会得肥胖病吗 /247
4. 蔗糖的药用品价值 /248
5. 食糖会不会导致冠心病 /249

五、微量元素与健康

1. 微量元素缺乏的症状与其含量多的食物 /250
2. 微量元素宜食补 /252

3. 为何补了钙还缺钙 /252
4. 老年人如何选择补钙食品 /253
5. 婴幼儿如何正确补钙 /254
6. 补钙不如“护”钙 /255
7. 缺钾易致夏打盹 /255
8. 天热当心缺钾引起软瘫 /256
9. 烧伤补锌好得快 /256
10. 缺锌对机体危害大 /256
11. 孕妇缺硒患子痫概率较高 /257
12. 素食者易碘缺乏 /257
13. 缺铁与补铁 /258
14. 儿童缺铁有哪些表现 /258
15. 五大原因导致儿童缺铁 /259
16. 儿童常吃芝麻酱补铁快 /260
17. 少吃盐相当于补钙 /260
18. 青年人要多吃些铁钙含量丰富的食物 /261

治病康复篇

一、脑血管疾病

(一) 脑病防治常识 /265

1. 隐蔽的脑动脉硬化杀手 /265
2. 脑出血预测三招 /266
3. 健脑五要素 /267
4. 自测隐性脑梗死 /269
5. 中风十大高危因素 /269
6. 心脑血管病患者三忌 /270
7. 脑健康的生活提示 /271
8. 关注脑健康远离痴呆症 /271
9. 老年痴呆症的早期预防 /272

(二) 卒中中风预防与

护理 /272

1. 中风的最佳对策是及时

救治 /272

2. 中风前的预兆 /273
3. 中风高危人群生活须知 /273
4. 对中风患者要采取正确的急救措施 /274
5. 中风失语后尽早练说话 /274
6. 中风护理七要点 /274
7. 脑出血急救可采用头部降温法 /275
8. 按摩头部健身防中风 /276
9. 活动足趾促中风康复 /276

(三) 老年痴呆症 /277

1. 老年痴呆症防胜于治 /277
2. 老年痴呆症可以治疗 /278



3. 吸烟饱食诱发老年痴呆症 /278
4. 适当吃腐乳可防老年痴呆症 /279
5. 心脏病与老年痴呆有关 /279
6. 烟酸有益于预防老年痴呆症 /280
7. 按摩防治痴呆 /280
8. 防痴呆从控血压开始 /280
9. 做手操预防老年痴呆症 /280

(四) 健脑常识 /281

1. 自防脑出血 /281
2. 快速健脑法 /281
3. “舌头操”可防脑萎缩 /281
4. 健脑手指操 /282
5. 用竹枕席易使脑梗死复发 /282
6. 喝木耳茶治脑血栓后遗症 /282
7. 花生粥延缓脑功能衰退 /283
8. 山楂、枸杞益肾健脑 /283
9. 鲫鱼糯米粥治神经衰弱 /283
10. 干姜蜂蜜糊治疗面神经麻痹 /283

(五) 饮食与中药调理 /284

1. 脑血管病患者的饮食调理 /284

2. 中药治疗血管性痴呆 /285
3. 常吃豆豉可防脑血栓 /285
4. 治动脉硬化症食疗方 /286
5. 苹果阻止血管硬化 /286
6. 预防中风首先要戒烟 /286
7. 多食叶酸防中风 /287
8. 防治心脑血管病方 /287
9. 有助软化血管方 /287
10. 预防中风复发方 /287
11. 治中风后遗症方 /288

二、心脏病防治

(一) 心脏病防治常识 /289

1. 心脑血管病预防与康复 /289
2. 警惕老年人心力衰竭的早期信号 /290
3. 心力衰竭的早期征兆 /290
4. 心力衰竭的家庭护理须知 /291
5. “心病”自测 /292
6. “心脏性猝死”可防 /292
7. 过度疲倦可能是心脏病前兆 /294
8. 男性高尿酸须防心脏病 /294
9. 左肩痛请查心电图 /294
10. 手背上的心脏病征兆 /295
11. 白天犯困要防心脏病 /295
12. 呃逆不止警惕心肌梗死 /295
13. 突然戒酒易患心脏病 /296