

# 保健篇

●《家庭生活实用宝典》编写组编写  
●中国中医药出版社

家庭生活实用宝典



# 保 健 篇

家庭生活实用宝典编写组编写

中国中医药出版社

(京)新登字 025 号

**家庭生活实用宝典**

编写组编 著

\*

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街 11 号)

电话:4652210 邮编 100027

---

新华书店科技发行所发行

北京市通县电子外文印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 58 印张 1770 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月(北京)第 1 次印刷

---

ISBN 7-80089-251-4/R·252

定 价:66.00 元

一套六本盒装

## 编者话

随着生活水平的不断提高,人们不再满足于温饱,而是追求多彩美满的生活,希望通过丰富的知识合理地安排,使家庭生活更科学、更健康、更有情趣。

时下,这类生活指导用书已出版不少,但是都很单一,很零散,没有一套比较全面、完整、系统的家庭生活用书。为此,我们在广泛征求意见的基础上,收集各种材料,反复筛选,组织出一套《家庭生活实用宝典》,并努力使该书内容丰富实用,最大限度地贴近读者的日常生活。该书一套六册,分为:

1. **家政篇**:包括家庭理财、购物指南、生活小窍门、家电保养等。
2. **保健篇**:包括家庭保健、新婚知识、育儿须知、中老年养生之道、家庭常见病及常用药等。
3. **装饰篇**:包括美容、美发、服饰、礼仪、首饰、室内装修等。
4. **情趣篇**:包括摄影、家庭养鱼(金鱼、热带鱼)、花草种植、宠物饲养等。
5. **旅游篇**:包括旅游基本知识、著名旅游胜地的介绍、新开放的风景名胜介绍、特色旅游、园林和古建筑的欣赏等。
6. **饮食篇**:包括烹调基本技术、饮食小窍门、家常菜谱(共487款),还包括一些风味菜、家庭自制小食品和各种饮料等。

该书六册硬盒套装,每分册压膜封面,适合保存和赠送亲友。

在该书的编写过程中,引用了大量资料,未能一一征询,在此一并表示感谢。因版面有限,大量参考资料在此也不一一列举,特表示歉意。由于时间仓促,水平有限,书中难免有些疏漏,敬请各位读者批评指正,以便再版时亡羊补牢。

最后,衷心希望该书成为您生活中的好帮手,好顾问,使您天天顺心,事事如意。

编者

1993年8月于北京

# 目 录

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| <b>第一章 养生与保健</b> ..... (1) | 13. 老人旅游五要 ..... (18)    |
| 一、养生..... (1)              | 14. 孕妇的保健 ..... (18)     |
| 1. 春季的养生保健 ..... (1)       | 15. 高血压患者的自我保健..... (23) |
| 2. 夏季的养生保健 ..... (1)       | 16. 高血压病人的冬季保健..... (23) |
| 3. 秋季的养生保健 ..... (2)       | 17. 哮喘病人的冬季保健..... (23)  |
| 4. 冬季的养生保健 ..... (3)       | 18. 哮喘病人的饮食 ..... (24)   |
| 5. 养生方法集锦 ..... (3)        | 19. 糖尿病人简易健身法..... (24)  |
| 6. 要想长寿保持快乐 ..... (8)      | 20. 糖尿病人的饮食 ..... (24)   |
| 7. 善良使人健康 ..... (9)        | 21. 心血管病人的自我治疗..... (25) |
| 二、保健 ..... (10)            | 22. 神经衰弱者的体育疗法..... (25) |
| 1. 自我保健十法..... (10)        | 23. 肝炎患者的饮食保健..... (26)  |
| 2. 中年人的营养与保健..... (11)     | 24. 几种常见病患者的饮食..... (27) |
| 3. 中年知识分子的晚间保健..... (11)   | 25. 痔疮病人的饮食 ..... (28)   |
| 4. 中年人保健三忌..... (12)       | 26. 心血管病人的饮食 ..... (28)  |
| 5. 老年人保健..... (12)         | 27. 慢性胃炎病人的饮食 ..... (29) |
| 6. 老年人要重视心理保健..... (13)    | 28. 流感病人的饮食 ..... (29)   |
| 7. 老年人的眼保健..... (14)       | 29. 妇女更年期的自我保健..... (29) |
| 8. 老年人常吃水果益健康..... (15)    | 30. 更年期的营养与              |
| 9. 饮食与长寿..... (15)         |                          |
| 10. 老人闲聊有益健康 ..... (16)    |                          |
| 11. 微量元素与人体衰老..... (16)    |                          |
| 12. 老人如何度盛夏 ..... (17)     |                          |

|                         |      |                           |      |
|-------------------------|------|---------------------------|------|
| 膳食.....                 | (30) | 56. 自我判断缺少哪种维<br>生素.....  | (46) |
| 31. “瘦人”的保健 .....       | (32) | 57. 观指甲看健康 .....          | (46) |
| 32. 低头伏案者的自我<br>保健..... | (33) | 58. 头部保健法 .....           | (47) |
| 33. 家庭主妇简易健<br>身法.....  | (33) | 59. 洗脚与健康 .....           | (47) |
| 34. 家庭中的自我保健 .....      | (34) | 60. 静坐与健康 .....           | (48) |
| 35. 身边健身法 .....         | (35) | 61. 散步与健康 .....           | (49) |
| 36. 空气浴健身法 .....        | (35) | 62. 按摩头皮与健康 .....         | (49) |
| 37. 饮食十忌 .....          | (36) | 63. 垂钓与健康 .....           | (50) |
| 38. 健康长寿的饮食<br>忠告.....  | (36) | 64. 游泳与健康 .....           | (50) |
| 39. 何谓良好的饮食<br>习惯.....  | (37) | 65. 弈棋与健康 .....           | (50) |
| 40. 对症吃肉益健康 .....       | (37) | 66. 集邮与健康 .....           | (50) |
| 41. 炊具与健康 .....         | (38) | 67. 跳舞与健康 .....           | (51) |
| 42. 饮水与健康 .....         | (38) | 68. 穿鞋与健康 .....           | (51) |
| 43. 饮水的正确方法 .....       | (39) | 69. 上下楼与健康 .....          | (52) |
| 44. 食糖与健康 .....         | (39) | 70. 敲背与健康 .....           | (52) |
| 45. 酸牛奶与健康 .....        | (40) | 71. 沙发与健康 .....           | (52) |
| 46. 睡眠与健康 .....         | (40) | 72. 五官变化与健康 .....         | (53) |
| 47. 摆脱失眠法 .....         | (41) | 73. 尿与健康 .....            | (53) |
| 48. 便秘与健康 .....         | (41) | 74. 寒冷与健康 .....           | (54) |
| 49. 洗澡与健康 .....         | (42) | 75. 口腔异味与疾病<br>信号.....    | (55) |
| 50. 午睡有利于健康 .....       | (43) | 76. 居室与健康 .....           | (56) |
| 51. 看电视不忘健康 .....       | (43) | 77. 空调器与健康 .....          | (56) |
| 52. 压力有损健康 .....        | (44) | 78. 空气与健康 .....           | (57) |
| 53. 休息的学问 .....         | (44) | 79. 体育与健康 .....           | (57) |
| 54. 防脑衰老的十点<br>措施.....  | (45) | 80. 饮酒有哪些害处 .....         | (58) |
| 55. 防衰老的新见解 .....       | (45) | 81. 吸烟有哪些害处 .....         | (58) |
|                         |      | 82. 有哪些异常变化需及时<br>就医..... | (59) |
|                         |      | 83. 男儿有泪亦应弹 .....         | (60) |

84. 常用保健功 ..... (60)

85. 消除疲劳的小窍门 ..... (62)

附: 常用食物营养成分  
表 ..... (63)

## 第二章 医疗与医药

常识 ..... (81)

一、家庭护理常识 ..... (81)

1. 体温测量法 ..... (81)

2. 脉搏测量法 ..... (81)

3. 呼吸测量法 ..... (82)

4. 常用消毒法 ..... (82)

5. 皮肤擦浴降温法 ..... (83)

6. 冷敷与热敷法 ..... (83)

7. 点眼药法 ..... (84)

8. 小外伤的简单处理 ..... (84)

9. 外伤止血法 ..... (84)

10. 怎样照顾发热病人 ..... (85)

11. 怎样护理长期卧床  
病人 ..... (85)

12. 什么是流质、半流质、  
软食 ..... (86)

13. 如何防止晕船晕车 ..... (86)

14. 为什么不能随便服用解热  
镇痛药 ..... (86)

15. 怎样按照不同年龄服用  
成药 ..... (87)

16. 为什么服药时不宜  
喝茶 ..... (87)

17. 怎样煎中药 ..... (87)

18. 不同年龄的正常血压平  
均值 ..... (88)

二、常用化验正常值及异常

原因 ..... (88)

1. 血液 ..... (88)

2. 尿液 ..... (90)

3. 血液化学和肝功能  
试验: ..... (91)

4. 其它 ..... (95)

5. 特殊检查 ..... (95)

三、家庭常备药物及

用品 ..... (98)

1. 复方阿司匹林  
(APC) ..... (98)

2. 感冒通 ..... (98)

3. 阿苯 ..... (98)

4. 小儿速效感冒冲剂 ..... (98)

5. 先锋 IV 号 ..... (98)

6. 青霉素 ..... (98)

7. 食母生 ..... (98)

8. 川贝枇杷露 ..... (99)

9. 心得安 ..... (99)

10. 速效救心丸 ..... (99)

11. 氨茶碱 ..... (99)

12. 息斯敏 ..... (99)

13. 安定 ..... (99)

14. 乘晕宁 ..... (99)

15. 75% 酒精 ..... (99)

16. 2% 碘酒 ..... (99)

17. 红药水 ..... (99)

18. 紫药水 ..... (99)

19. 好得快 ..... (100)

20. 绿药膏 ..... (100)

|                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 21. 麝香虎骨膏..... (100)           | 12. 异物..... (108)             |
| 22. 沙布、胶布、药棉..... (100)        | 13. 煤气中毒..... (109)           |
| 23. 体温表..... (100)             | 14. 错吃药..... (109)            |
| 附:                             | 五、常见病预防与                      |
| 1. 家用药物的储藏与<br>保管..... (100)   | 护理..... (109)                 |
| 2. 药物变质, 不宜<br>使用..... (100)   | 1. 感冒..... (109)              |
| 3. 掌握服药时间..... (101)           | 2. 流行性感冒..... (110)           |
| 4. 药物不宜用茶或乳汁<br>送服..... (101)  | 3. 流行性腮腺炎..... (110)          |
| 5. 如何给呕吐病人<br>服药..... (102)    | 4. 流行性脑脊髓膜炎..... (111)        |
| 6. 如何给孩子服药..... (102)          | 5. 细菌性痢疾..... (111)           |
| 7. 小儿用药剂量按年龄估<br>算法..... (102) | 6. 病毒性肝炎..... (111)           |
| 8. 怎样合理使用抗<br>菌素..... (102)    | 7. 流行性乙型脑炎..... (112)         |
| 四、急救处理..... (103)              | 8. 蛔虫病..... (112)             |
| 1. 中暑..... (103)               | 9. 肺结核..... (113)             |
| 2. 溺水..... (104)               | 10. 支气管炎..... (113)           |
| 3. 烧伤..... (104)               | 11. 肺炎..... (114)             |
| 4. 冻伤..... (104)               | 12. 胃肠炎..... (114)            |
| 5. 骨折急救..... (105)             | 13. 溃疡..... (115)             |
| 6. 外伤伤口的简单<br>处理..... (106)    | 14. 高血压病..... (115)           |
| 7. 休克..... (106)               | 15. 冠状动脉硬化性心<br>脏病..... (116) |
| 8. 昏厥..... (106)               | 16. 肾炎..... (116)             |
| 9. 酒醉..... (107)               | 17. 尿道感染..... (117)           |
| 10. 咯血..... (107)              | 18. 糖尿病..... (117)            |
| 11. 腹痛..... (107)              | 19. 便秘..... (118)             |
|                                | 20. 风湿..... (118)             |
|                                | 21. 贫血..... (119)             |
|                                | 22. 失眠..... (119)             |
|                                | 23. 疖..... (120)              |
|                                | 24. 落枕..... (120)             |
|                                | 25. 腰脊劳损..... (120)           |

|                   |       |                      |       |
|-------------------|-------|----------------------|-------|
| 26. 痔疮·····       | (120) | 5. 得了癌症怎么办·····      | (132) |
| 27. 阑尾炎·····      | (121) | 6. 癌症病人的护理·····      | (133) |
| 28. 手、足癣、甲癣·····  | (121) | 7. 乳房癌自查法·····       | (133) |
| 29. 脓疱疮·····      | (122) | 8. 癌症自愈的奥秘·····      | (134) |
| 30. 湿疹·····       | (122) | <b>第三章 新 婚</b> ····· | (135) |
| 31. 荨麻疹·····      | (123) | 一、婚前知识·····          | (135) |
| 32. 虫咬性皮炎·····    | (123) | 1. 结婚的法定条件·····      | (135) |
| 33. 神经性皮炎·····    | (123) | 2. 禁止结婚的法律           |       |
| 34. 疖子·····       | (124) | 规定·····              | (135) |
| 35. 痤疮·····       | (124) | 3. 为何近亲不能结婚·····     | (135) |
| 36. 皲裂·····       | (124) | 4. 何谓直系血亲、旁系血亲和      |       |
| 37. 闭经·····       | (124) | 三代以内旁系血亲·····        | (135) |
| 38. 月经不调·····     | (125) | 5. 做好婚前检查的           |       |
| 39. 痛经·····       | (125) | 意义·····              | (136) |
| 40. 滴虫性阴道炎·····   | (125) | 6. 婚前检查与指导的          |       |
| 41. 乳腺炎·····      | (126) | 内容·····              | (136) |
| 42. 牙痛·····       | (126) | 7. 婚前了解性知识好          |       |
| 43. 龋齿·····       | (127) | 处多·····              | (138) |
| 44. 口角炎·····      | (127) | 8. 婚礼应避开女子月          |       |
| 45. 麦粒肿·····      | (128) | 经期·····              | (140) |
| 46. 急性结膜炎·····    | (128) | 二、新婚注意事项·····        | (140) |
| 47. 沙眼·····       | (129) | 1. 新婚之夜·····         | (140) |
| 48. 扁桃腺炎·····     | (129) | 2. 要正确对待处女膜破裂和       |       |
| 49. 中耳炎·····      | (129) | 出血问题·····            | (141) |
| 50. 美尼尔氏症·····    | (130) | 3. 新婚要注意防止纵欲         |       |
| <b>六、肿瘤</b> ····· | (130) | 过度·····              | (142) |
| 1. 良性肿瘤和恶性肿瘤的     |       | 4. 新婚应注意避孕·····      | (142) |
| 区别·····           | (130) | 5. 新婚应注意性生活          |       |
| 2. 致癌因素·····      | (131) | 卫生·····              | (143) |
| 3. 癌症的警报信号·····   | (131) | 6. 新婚应防止蜜月病·····     | (144) |
| 4. 怎样预防癌症·····    | (132) | 7. 婚后努力寻求性           |       |

|                             |       |                            |       |
|-----------------------------|-------|----------------------------|-------|
| 和谐 .....                    | (144) | 8. 孕妇应注意营养 .....           | (162) |
| 8. 掌握好性生活频率和<br>时间 .....    | (147) | 9. 孕妇用药应小心 .....           | (162) |
| 9. 何时不能过性生活 .....           | (148) | 10. 孕妇就医指征 .....           | (163) |
| 10. 新婚后常见性功能障碍<br>及治疗 ..... | (149) | 11. 临产前注意事项 .....          | (163) |
| 三、几种避孕方法 .....              | (151) | <b>第四章 育 儿</b> .....       | (165) |
| 1. 避孕套 .....                | (151) | 一、孩子的成长发育 .....            | (165) |
| 2. 阴道隔膜 .....               | (151) | 1. 新生儿是否正常的<br>标准 .....    | (165) |
| 3. 安全期避孕(自然避<br>孕法) .....   | (152) | 2. 新生儿什么时候有<br>视觉 .....    | (165) |
| 4. 外用避孕药 .....              | (153) | 3. 新生儿什么时候有<br>听觉 .....    | (166) |
| 5. 口服避孕药 .....              | (154) | 4. 新生儿什么时候开始大<br>小便 .....  | (166) |
| 6. 体外排精避孕法 .....            | (155) | 5. 怎样判断新生儿大便是否<br>正常 ..... | (166) |
| 7. 宫内节育器(上环) .....          | (155) | 6. 观察新生儿的呼吸 .....          | (167) |
| 8. 男绝与女绝 .....              | (156) | 7. 如何判断小儿的哭声是否<br>正常 ..... | (167) |
| 9. 避孕方法的选择 .....            | (156) | 8. 小儿生长发育的关键<br>时刻 .....   | (168) |
| 10. 避孕失败后的补救<br>措施 .....    | (157) | 9. 小儿的囟门 .....             | (168) |
| 四、怀孕与优生 .....               | (157) | 10. 婴儿的笑 .....             | (169) |
| 1. 最佳生育年龄的<br>选择 .....      | (157) | 11. 婴儿的哭 .....             | (169) |
| 2. 最佳孕育季节的<br>选择 .....      | (158) | 12. 各年龄小儿的主要发育<br>特点 ..... | (170) |
| 3. 最佳受孕时机的<br>选择 .....      | (158) | 13. 婴幼儿营养过剩有害<br>无益 .....  | (171) |
| 4. 怀孕后有何征象 .....            | (159) | <b>二、家庭护理和喂养</b> .....     | (171) |
| 5. 怎样推算预产期 .....            | (159) | 1. 新生儿家庭护理 .....           | (171) |
| 6. 怀孕后的注意事项 .....           | (160) | 要点 .....                   | (171) |
| 7. 哪些情况需做产前<br>诊断 .....     | (161) |                            |       |

2. 婴儿的居室 ..... (172)
3. 如何包裹新生儿 ..... (172)
4. 注意清洗奶瓶 ..... (173)
5. 换洗尿布的“学问” ... (173)
6. 婴儿的洗浴 ..... (173)
7. 婴儿的理想食品是  
    母乳 ..... (174)
8. 母乳不够怎么办 ..... (174)
9. 没有母乳的小儿如何  
    喂养 ..... (175)
10. 婴幼儿断奶过渡期食品  
    选择 ..... (175)
11. 何时开始添加  
    辅食 ..... (175)
12. 婴儿漾奶怎么办 ..... (176)
13. 改变孩子“挑食”的  
    方法 ..... (176)
14. 训练小儿定时排  
    尿便 ..... (177)
15. 小儿大便的特点 ..... (177)
16. 如何纠正婴儿夜啼  
    不眠 ..... (178)
17. 新生儿乳房肿胀是怎么  
    回事 ..... (179)
18. 新生儿阴道出血是怎么  
    回事 ..... (179)
19. 新生儿为什么  
    发黄 ..... (179)
20. 新生儿头部为什么会有  
    肿包 ..... (180)
21. 婴儿不宜多抱 ..... (181)
22. 不要乱摇动婴儿 ..... (181)
23. 婴儿长牙时的  
    护理 ..... (181)
24. 三翻、六坐、八爬 ..... (181)
25. 不要给小儿硬灌  
    药 ..... (182)
26. 光吃钙片治不好  
    软骨 ..... (182)
27. 注意孩子缺锌 ..... (183)
28. 保护幼儿的肾脏 ..... (183)
29. 怎么让宝宝平安  
    度夏 ..... (184)
30. 吃奶的孩子也要  
    喂水 ..... (184)
31. 孩子的三餐 ..... (185)
32. 儿童黄瘦的饮食  
    调理 ..... (185)
- 三、幼儿保健和防病 ..... (186)
1. 新生儿发热怎么办 ... (186)
2. 小儿腹胀怎么办 ..... (186)
3. 小儿胃红怎么处理 ... (186)
4. 小儿中暑怎么办 ..... (187)
5. 小儿生痱子怎么  
    处理 ..... (187)
6. 小儿跌伤怎么处理 ... (188)
7. 孩子肚子疼怎么办 ... (188)
8. 小儿头睡扁了怎  
    么办 ..... (189)
9. 小儿盗汗怎么办 ..... (189)
10. 蚊虫叮咬怎么办 ..... (190)
11. 婴幼儿发烧怎么

- 处理 ..... (190)
12. 小儿惊厥时怎么办 ..... (191)
13. 小儿鼻出血怎么办 ..... (192)
14. 小儿咳嗽怎么办 ..... (192)
15. 孩子长牙时应注意的问题 ..... (192)
16. 孩子发生意外怎么处理 ..... (193)
17. 小儿便秘 ..... (194)
18. 怎样除去婴儿头垢 ..... (194)
19. 防治婴幼儿“倒睫” ..... (194)
20. 预防小儿烫伤 ..... (195)
21. 小儿不要多吃鸡蛋 ..... (195)
22. 小儿半岁前不要吃蛋清 ..... (196)
23. 小儿食物不要过咸 ..... (196)
24. 小儿不要多吃菠菜 ..... (196)
25. 小儿不要喝可口可乐 ..... (196)
26. 小儿不要断奶太晚 ..... (196)
27. 断奶的婴儿不要再用奶瓶 ..... (197)
28. 早期观察幼儿的听力 ..... (197)
29. 早用筷子利于开发幼儿智力 ..... (198)
30. 小心阿斯匹林中毒 ..... (198)
31. 孩子肥胖易患病 ..... (198)
32. 预防孩子感冒别热着 ..... (199)
33. 小孩何时刷牙好 ..... (200)
34. 如何选购乳酸饮料 ..... (200)
35. 餐桌前不要对孩子发火 ..... (200)
36. 儿童看电视应注意的问题 ..... (201)
37. 孩子不宜多吃冷食 ..... (201)
38. 小儿为什么流口水 ..... (202)
39. 儿童睡姿与健康 ..... (202)
40. 小儿为什么吮指 ..... (203)
41. 忌用尼龙纱巾罩孩子脸 ..... (204)
42. 儿童不宜吃含有色素的食品 ..... (204)
43. 应对孩子进行性教育 ..... (204)
44. 幼女不要穿开裆裤 ..... (204)
45. 幼儿坐便盆不要过久 ..... (205)

46. 婴幼儿腹泻后不要  
停食 ..... (205)
47. 儿童不要多吃巧  
克力 ..... (205)
48. 儿童不要多吃  
桔子 ..... (205)
49. 儿童健康十忌 ..... (206)
50. 若要小儿安,需受三分饥  
与寒 ..... (206)
51. 为什么小儿感冒时常有  
腹痛 ..... (207)
52. 幼儿急疹是怎么  
回事 ..... (207)
53. 预防儿童龋齿 ..... (208)
54. 不要给孩子滥用化  
妆品 ..... (208)
55. 儿童饮食注意  
事项 ..... (209)
56. 小儿发烧的护理 ..... (210)
57. 如何预防小儿  
腹泻 ..... (210)
58. 小儿湿疹的护理 ..... (211)
59. 孩子生病时的注意  
事项 ..... (211)
60. 儿童的消食药 ..... (212)
61. 小儿溃疡病及  
治疗 ..... (213)
62. 儿童急性支气管炎及  
治疗 ..... (213)
63. 儿童感冒及治疗 ..... (213)
64. 儿童麻疹及治疗 ..... (214)
65. 儿童水痘及治疗 ..... (215)
66. 儿童流行性腮腺炎及  
治疗 ..... (215)
67. 儿童风疹 ..... (216)
68. 预防儿童烧虫病 ..... (216)
69. 蛔虫病的十种常见  
症状 ..... (216)
70. 小儿佝偻病的  
防治 ..... (217)
71. 儿童贫血及防治 ..... (217)
72. 怎样给小儿滴耳、鼻、眼  
药水 ..... (217)
73. 婴幼儿不宜久坐 ..... (218)
74. 幼儿忌滥用抗  
生素 ..... (218)
75. 儿童不宜多吃笋 ..... (218)
76. 不要紧拉孩子小手  
散步 ..... (219)
77. 抚摸的营养价值 ..... (219)
78. 预防肺炎 ..... (219)
79. 意外事故的急救 ..... (220)
80. 怎样打预防针 ..... (221)
81. 儿童免疫程序表 ..... (222)
82. 预防接种注意  
事项 ..... (222)
83. 建立儿童健康  
档案 ..... (223)
84. 儿童保健中的四件  
大事 ..... (224)
85. 谈幼儿学话迟 ..... (224)
86. 学龄儿童睡眠时间不宜

|                   |       |                   |       |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 太少 .....          | (225) | 尊心 .....          | (232) |
| 87. 帮助孩子换牙 .....  | (225) | 12. 怎样避免孩子哭闹不     |       |
| 四、儿童教育方法 .....    | (226) | 入园 .....          | (232) |
| 1. 孩子健康成长的家庭      |       | 13. 儿童生活娱乐八       |       |
| 环境 .....          | (226) | 不宜 .....          | (232) |
| 2. 儿童的早期教育        |       | 14. 错误的家庭教育       |       |
| 原则 .....          | (226) | 类型 .....          | (234) |
| 3. 使孩子聪明的八条       |       | 15. 合理选择儿童        |       |
| 经验 .....          | (227) | 玩具 .....          | (234) |
| 4. 培养孩子读书兴趣的      |       | 16. 各年龄儿童适用玩具     |       |
| 方法 .....          | (227) | 参考 .....          | (235) |
| 5. 教育子女不宜唠叨 ..    | (228) | 17. 怎样教儿童识字 ..... | (236) |
| 6. 儿童发脾气时怎        |       | 18. 怎样教儿童学数 ..... | (237) |
| 么办 .....          | (228) | 19. 教孩子掌握一些社会     |       |
| 7. 如何培养孩子的同       |       | 常识 .....          | (238) |
| 情心 .....          | (228) | 20. 好名字的四条        |       |
| 8. 不要强迫孩子过早       |       | 标准 .....          | (238) |
| 识字 .....          | (229) | 21. 起名十忌 .....    | (239) |
| 9. 教育孩子的六点        |       | 22. 给女孩起名的一般      |       |
| 方法 .....          | (230) | 习俗 .....          | (239) |
| 10. 教育幼儿六不要 ..... | (230) | 23. 给男孩起名的一般      |       |
| 11. 培养儿童有自        |       | 习俗 .....          | (240) |

# 第一章 养生与保健

## 一、养 生

养生之道，应运动与静养双管齐下。运动时，体内代谢旺盛，氧化加速，消耗能量多。静养时，还原和合成占上风，代谢减慢，可储积能量。所以，长寿之道，应是有动有静，有张有弛，缺一不可也。

养生的原则、要点和方法有：

- ①要顺应自然界变化规律，养身与养心兼顾；
- ②要有好的道德修养和健康的精神生活，此为养生长寿的主要环节；
- ③要有合理的养生方法，如生活起居，饮食制度，体育锻炼等；
- ④要参加适度的劳动，且不劳累过度；
- ⑤要避免接触对人有害的因素。

### 1. 春季的养生保健

《黄帝内经》说：“春夏养阳”即春夏之季一定要注意保护人体阳气，这是春夏养生的原则。

春天应重视精神调摄，时时保持心胸开阔，情绪乐观。因为春应于五脏之肝，而肝最喜条达舒畅、恶抑郁恼怒，若稍受刺激，就容易发怒。因此最好在风和日丽的春天，去踏青问柳，游山戏水，陶冶性情，使身心愉快，气血调畅。切不可孤眠独坐，自生郁闷，戒暴躁养其性，少思虑养其神，省言语养其气，绝私念养其心。

春天养生在起居上应遵循“每正二月宜晚睡早起，三月宜早睡早起。衣着方面既要宽松舒展，又要柔软保暖，衣服增减要适度。饮食调养宜选辛、甘温之品，忌酸涩；宜清淡可口，忌油腻生冷之物。多食维生素B较多的食物及新鲜蔬菜，如胡萝卜等。如果能多吃一点大枣，补补脾是最好的。另外春天容易旧病复发，身体不好的中老年人要提高警惕，尤其是春分前后。

### 2. 夏季的养生保健

夏天是火热旺盛的季节，要注意保养阳气，这是夏天养生的根本

原则。夏季要早些起床，以顺应阳气的充盈与盛实，晚入睡以顺应阴气之不足。衣着上，相应注意衣服的增减。在饮食上宜少吃苦味食物，增加辛味食物以物肺气，以免心火过旺而制约肺气的宣发。由于夏热，不要过于食用热性食物。“忌食肥腻饼油酥之属”，尤其在夏至秋分这段时间。另外夏天要注意养心，“心静自然凉”。夏天极易暴饮，如一次喝大量的水或饮料。会迅速增加血容量，增加心脏负担。还要注意防暑防温。中暑大多因为较长时间曝晒或高温引起，可给病人喝些淡盐水或绿豆汤。若用西瓜汁、芦根水、酸梅汤则能消渴防暑效果更好。

夏季气温高，人出汗多，体内各种营养也随之消耗过多，如不及时适量补充，会引起身体代谢失调，功能紊乱。所以，夏天也可以服一些补益品。主要以清补为宜，忌用温热性补益品。少吃脂肪多、热性大的肉食，如鹿肉、狗肉等，猪牛羊肉也应少食，可食瘦肉、草鱼、河鸭等。西瓜、茶水、绿豆汤、酸梅汤、桔果汁、莲子加糖煮粥等均是消暑佳品。

### 3. 秋季的养生保健

在秋天人们要顺应自然界的收藏之势，收藏体内阳精，使精气内聚，以润养五脏、抗病延年。在饮食上应减少辛味而增加酸味，以免肺气太旺使气过于抑制。对于葱、姜、蒜、韭、椒等辛味品一定要少吃，以防辛辣伤阴。秋天气燥，要润燥养肺，秋天又易收敛，就要使肺气清肃，肺机宜达而不宜束滞。宜食芝麻之类的食物以生津润其燥，少吃寒冷的食物，多吃温性的食物。如果此时口鼻干燥，干咳少痰、大便秘结，可多吃些梨、苹果、甘蔗、蜂蜜等，以生津润燥。秋天要早一点睡觉以顺应阴精的收藏，又宜早一点起，以顺应阳气的舒畅，还宜登高远眺，以舒肺气。

秋冬宜进补。秋天可补食一些富于营养、又易消化的食物，以调理脾胃机能。如鱼、肉、禽蛋、动物内脏以及淮山药、莲子、薏仁米。另外，奶品、豆制品及鲜果、蔬菜均宜多食。

还有一点要注意，入秋后加衣不要过早、过多，应适当减慢添衣的速度，让肌体经受凉气的锻炼，增强耐寒能力。当然，薄衣之法，当从入秋时渐习，让肌体逐渐适应，切不可骤然为之。

#### 4. 冬季的养生保健

冬季养生的基本原则是要顺应体内阳气的潜藏，以敛阴护阳为根本。这是因为冬季三个月草木凋零、冰冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节，人体的阳气也要潜藏于内。在饮食上，要减咸味增苦味，含辛热的食物，以辛主苦，使之肺气宜达，固实肾气；冬季虽宜熟食，但燥热之物不可过食，以免使内伏的阳气郁而化热。冬季切忌粘硬、生冷食物，此类属阴，易伤脾胃之阳。藕、木耳、胡麻等物是有益的食品。此外应注意摄取黄绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜及绿豆芽等。冬天进补应以食补为好。偏于阳虚的人食补以羊肉、鸡肉等温热食物为宜；偏气阴不足之人以食鸭肉、鹅肉为好。关于起居，应早睡迟起。早睡以养人体的阳气，多保持阳热，迟起以养阴气。日常活动要避免腠理皮肤过多的暴泄在寒冷之中，以免损伤阳气，要保持一定的身体温暖，以维持阳气的正常运行。

#### 5. 养生方法集锦

① 养生须注意四气、五味的特性 从中医的角度来看，所有食物都具有“四气”、“五味”。“四气”即寒、热、温、凉；“五味”即辛、甘、酸、苦、咸。治热以寒，治寒以热是中医治病的基本原则。为了配合治疗，加强疗效，对食物也要作相应的选择。以五味来说，辛辣的多有发散作用，甘味的多有补益作用，酸味的多有收敛作用，苦味的多有清热作用，咸味的多有通下、消散（软坚）作用。五味和人体的五脏又有密切联系，辛味的善于走肺、甘味的善于走脾，酸味的善于走肝，苦味的善于走心，咸味的善于走肾。例如生姜和葱，辛温发散，可以入肺发散风寒；米类、谷类、山药、甘薯甘平或甘温，可以入脾而补益脾气，海参、鲍鱼、干贝等咸平或咸温，可以入肾而补阴精等等。

② 呼吸养生 具体做法是：挺身直立、目光远视、两手叉腰、双肩松弛、胸部自然舒展；接着用双手向自己的肚脐方向用力推挤，同时通过鼻腔深深的吸气，呼气要尽量缓慢，如果平时一呼一吸需要5秒钟，那么进行呼吸养生时就需要10秒钟。像这样每天做40—60次。不间断，就可以使身体得到较多的氧气，从而刺激心、脑、肝、肾等重要脏器的组织细胞，维持正常的新陈代谢。

③ 散步养生 散步是指不拘形式的从容踱步。闲散和缓地行走，