

RICHANG YANGSHENG BAOJIAN JUEQIAO

杨 锋 编著

日常养生保健诀窍

从“知、信、行”的角度，
叙述科学、健康、文明的生活方式

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

The background of the cover features a soft-focus photograph. In the upper right corner, a hand is seen holding a spoon over a white bowl containing a dark, textured substance, possibly a soup or stew. In the lower left corner, the torso of a person wearing a white, button-down shirt is visible, with the hands tucked into the pockets. The overall lighting is bright and diffused, creating a clean and healthy aesthetic.

日常养生保健诀窍

RICHANG YANGSHENG BAOJIAN JUEQIAO

杨 锋 编著

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

日常养生保健诀窍 / 杨锋编著. — 北京: 人民军医出版社,
2006.5

ISBN 7-5091-0138-7

I. 日 ... II. 杨 ... III. ①保健—基本知识②养生(中医)
—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 155937 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军 文字编辑: 郁 静 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 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)
传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

印刷: 后勤指挥学院印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 13.375 字数: 259 千字

版、印次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 28.00 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

内 容 提 要

生活无小事。生活中不但蕴涵着无数人生哲理，更蕴藏着许许多多的医学常识。充分了解这些常识，合理运用这些常识，您可能会受益匪浅。为此，笔者为您收录了生活中200余条医学常识，分别从养生保健、美容健身、食疗食补、心理健康、改善环境和预防疾病等六大方面为您的身心健康进行警示提醒，出谋划策。本书内容通俗易懂，语言诙谐，是广大群众保健养生、健体的指导性图书。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 郁 静

作者简介

杨锋，原名杨林波。1945年生，祖籍河北省平乡县。大学本科，从事中医和中西医结合临床工作40多年，曾任南阳市第一人民医院中医科主任；河南省科普作家协会理事；省医学科学普及委员会委员；省作家协会会员。在全国及省级报刊发表医学科普文章2000余篇，自1980年以来，有20多篇文章获全国和省级科普创作一、二、三等奖。

前 言

进入21世纪,随着社会的日益进步,特别是生命科学的飞速发展,揭开了人体的诸多奥秘,采用新的诊疗方法,使许多疑难杂症得到了有效的治疗,人民的平均寿命延长。然而,也出现了与现代文明不和谐的音符,由于生活节奏的加快,竞争的激烈,致使英年早逝、过劳死事件却屡有发生;经济发达了,生活富裕了,肥胖症、血脂异常、高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、心脑血管病、癌症等病也越来越多的;白领一族的颈椎病,中老年的颈肩腰腿痛、骨质疏松、更年期综合征、失眠、心理疾患等,威胁着广大群众的健康和生命。面对向人们袭来的诸多疾病,如何远离病痛困扰,怎样进行防治,才能尽快康复,成为人们颇为关心的问题。您和家人、朋友、同事一定想找个身边的保健顾问,以排忧解难。

为了满足读者的需求,该书从“知、信、行”的角度,针对人们日常生活中关心的诸如养生、保健、饮食、美容、锻炼、环境、心理、常见病的防治等问题,以通俗易懂的语言,做了深入浅出的叙述,使广大读者能真正读懂、理解,认识科学、健康、文明的生活方式对促进健康的重要性,从而改变不良的生活方式,干预不健康行为,达到预防疾病、健康长寿的预期目标。

本书注重科学性、实用性、趣味性、可读性,是符合人们日常自我保健需要的科普读物。

编 者

2005年11月

目录

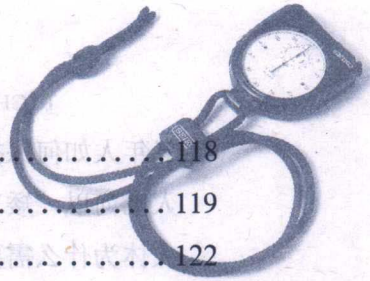
一、养生保健的诀窍

- 春天养生为何贵在养阳 1
- 享受森林浴有哪些好处 6
- 夏天,如何保护好你的“天然空调器” 8
- 三伏盛夏怎样养神 11
- 喝热茶为何能消暑热 13
- 金秋养生为何以“和”为贵 14
- 冬季养生如何做到阴平阳秘 18
- 心脑血管病人怎样安度严冬 22
- 老年人过冬为什么要做到“八暖” 24
- 冬季,老年人如何预防低体温症 27
- 梳头为何能健脑防病 29
- 夕阳无限美,怎样防痴呆 31
- 脑萎缩会变成痴呆吗 37
- 注重补肺为何能远离疾病 39
- 怎样护好你体内的“除尘器” 42
- 腹式呼吸为什么能健身延年 45
- 做了搭桥术怎样护好“桥” 46
- 摩腹为何能防治多种疾病 49
- 怎样维护好生命大厦的顶梁柱 51

日常养生保健诀窍

RICHANG YANGSHENG BAOJIAN JUEQIAO

老年人如何保护好关节	59
011 人老何以“矮三分”	62
012 人体为什么需要充磁	65
013 氧，何以是把双刃剑	67
014 胆固醇是人类的灾星还是朋友	70
015 怎样解除便秘之苦	73
016 男子汉需要哪些关怀	74
017 谁是男性生活舞台上的“总导演”	77
018 如何延缓性功能衰退	82
019 24小时社会何以造就失眠大军	84
020 为什么有的人会出现睡眠障碍	89
021 长假后遗症知多少	93
022 为什么要选择“健康的老化”	97
023 最美的生活为什么是简洁的	100
音乐养生有何奥秘	103
擅长书画者为何多健康长寿	104
024 老年人为什么要学少年郎	106
025	108
二、美容健身的门径	
026 少女魅力美在何处	110
027 为什么说脂肪是青春健美的使者	111
028 少女身上多毛谁在作祟	114
029 如何让朱唇百媚生	115



为什么活血调经能美容	118
怎样延缓皮肤衰老	119
为什么激素与健美休戚相关	122
穿塑身衣能减肥吗	124
配戴太阳镜，你是要“酷”还是要健康	126
步行的好处知多少	128
为什么生命在于脑体交替运动	130
如何健身才有效	131
运动过量为什么易损伤关节	134
温泉浴为什么受人青睐	135
高血压病人如何选择锻炼项目	137
心肌梗死者如何进行康复锻炼	138
房颤病人怎样运动才利康复	139
癌症病人能运动吗	141
三、食补食疗的学问	
全谷粗粮为什么有益于健康	143
为什么人缺“镁”食易患病	149
为什么生命离不开糖	151
怎样才能合理补碘	154
吃哪种蛋白质好	157
番茄红素为什么能防癌	159
为什么说白菜是“菜中之王”	161

常食生姜为什么能御百邪	162
动物油与植物油，孰优孰劣	164
常吃豆粥为什么健康	166
如何认识菠菜对人体的利弊	168
素食者如何保证营养平衡	170
人体缺水会怎样	172
为什么喝陈旧水有害健康	176
吃变馊的饭菜为什么会中毒	178
经常吃醋好在哪里	179
酒，叫人喜在何处忧在哪里	181
酒瘾酿祸患，戒掉有何方	185
长期饮酒为什么易伤肝	186
肝炎病人为什么需更新饮食观念	188
为什么糖尿病人要按“指数”进餐	192
血脂异常者怎样饮食	195
更年期如何调理好饮食	197
吃零食对人体有害还是有利	198
经常接触毒物的人应多吃哪些食物	201
健康吃火锅	203
生铅釉餐具为什么用不得	208

四、呵护心灵的地方

抗 SARS 为何要增强心理免疫	210
------------------------	-----



101	用药灵不灵，为何也要看心情	213
101	高三生如何摆脱抑郁情绪的羁绊	216
100	乐于集邮为什么心身健康	220
108	老年人如何消除孤寂之苦	222
110	怎样铲除肆虐心灵的“癌魔”	224
112	多疑为什么也是病	226
107	散淡为何益心身	228
118	什么是“信息膨胀综合征”	230
109	如何驾驭好心理时空	232
111	怎样化解无处不在的压力	234
108	青年人如何保持朝气蓬勃的“心”	236



五、改善环境的妙招

109	尘埃功过，谁与评说	239
120	如何消除“绿色缺乏症”	242
120	为何绿地享有“绿肺”的美名	246
130	衣食住行如何防过敏	248
101	如何防范大“铅”世界的伤害	250
101	光污染有什么害处	252
105	无形的噪声何以成了杀人的“毒药”	254

六、远离病魔的法宝

101	流感，为什么如此猖狂	256
-----	------------------	-----

老年人感冒为什么易引发哮喘	259
慢阻肺病人该怎样做好自我保健	263
休克型肺炎为什么花样多	267
老年人肺部感染为什么会致多器官衰竭 ...	269
老年人为什么易患肺结核	272
怎样护理好肺结核病人	275
哪些疾病可引起吞咽困难	278
得了脂肪肝，为什么受害的不仅是肝脏	280
肝硬化病人如何防范杀手铜夺命	285
门静脉高压症的危险知多少	288
怎样使重症肝炎病人化险为夷	292
如何防治夏秋季感染性腹泻	294
猝死为何使生命在刹那间消逝	298
血稠为什么会危害健康	306
血栓脱落有何危害	310
心脏钙化为何易猝死	312
急性心肌梗死，心脏为什么不报警	313
为何老年人易发生单纯性收缩期高血压	315
“白大衣高血压”需要治疗吗	318
高血压病人如何养生	321
高血压病人要防哪些危险因素	323
为什么说糖尿病与高血压是一根藤上的 苦瓜	326

左心发“福”为何要及早减肥	330
冠心病为何要一级预防	334
老年人贫血为何频发心绞痛	337
腔隙性脑梗死危害有多大	338
牙周病为何影响心脏	340
对低血糖为什么不能掉以轻心	342
为何不可小觑下肢动脉缺血症	344
老年人排尿为何滴湿鞋	347
哪些疾病可发出腰痛信号	349
大腹便便为何殃及肾脏	353
乳腺为什么会增生	358
从白带异常识别阴道炎	365
经期为何会发生腹膜炎	367
为什么育龄妇女容易产生子宫肌瘤	368
孕期贫血为何殃及母子	371
孕期皮肤为什么会瘙痒难忍	373
妊娠高血压综合征何以危及母子生命	375
老年妇女为什么会出现排尿障碍	377
精索静脉曲张为何易造成不育症	378
烈日似火易引发哪些皮肤病	379
哪些情况可引起皮肤瘙痒	382
住监护病房如何防范添新病	384
夜晚，老年人要防哪些急症侵袭	387

日常养生保健诀窍

RICHANG YANGSHENG BAOJIAN JUEQIAO

- 老年“流脑”险在何处 388
- 帕金森病为何会摧毁老年人健康 390
- 晚期癌症病人“带瘤生存”有道理吗 398
- 胆囊长结石，怎样防癌变 401
- 怎样才能及早发现肾癌 402
- 为什么乳腺癌被称为“红颜杀手” 403
- 怎样让癌症病人远离疼痛 411



一、养生保健的诀窍

◎ 春天养生为何贵在养阳

春为四时之首，从立春之日起，历经雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。自早春开始，阳气升发，冰雪消融，万物复苏。正像《黄帝内经》里所说：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。”充满勃勃生机的自然界，呈现出一派欣欣向荣的景象。因此，春季养生必须顺应春令阳气自然升发舒畅的特点，以养阳为要务，并注意：

1. 防风邪侵袭 风为春天的主令，和煦的春风染绿了柳梢，催开了百花，也唤醒了人体的生机。然而，风善行而多变，若是太过，则祸及健康。一是易伤人肺部。中医认为，肺主皮毛。风邪侵袭皮肤腠理后，进而使肺受到伤害，可导致肺气宣降失常，卫气不固、营卫失和，引起发热头痛、鼻塞多涕、咽喉疼痛、咳嗽气喘等症状。二是祸及其他脏器。中医认为，风邪善行数变，来去迅速、变化多端，上下窜扰，稽留于皮毛或肌肉腠理之间，易发生皮肤风疹疙瘩，瘙痒难忍，但有时去也迅速，退后常不留任何痕迹。风邪逆于上，直达巅顶易引起头痛头晕等症状；犯于下，侵及腰膝胫腓等处则引发风痹、行痹、痛痹等症。游走于经脉之中，导致脉痹、面瘫等。由于“风胜则动”，可出现抽搐、痉挛、颤抖、蠕动、角弓反张、颈项僵直等肢体运动异常。三是与其他邪兼杂为患。风邪与热、寒、湿等邪合而为病，如常见的风热外感、风寒外感、风湿痹痛等，风寒湿邪侵害脾胃，可引起恶心呕吐、胀满不适、腹痛腹泻等消化道症状，有胃病者易

日常养生保健诀窍

RICHANG YANGSHENG BAOJIAN JUEQIAO

复发。因此，春季养生必须重视对风邪危害的防范。

2. 注重调摄情志 中医认为，肝属木，喜条达，与春天升发之气相应。如果不注意情志调摄，肝气抑郁，则会生出许多病来。如情志不遂，肝阳上亢，血压升高，有心脑血管病者还容易发生卒中（中风）。患有精神分裂症的人，到了春天易复发。因此，春天应顺应阳气升发的自然规律，方可使肝气顺畅条达，“以使志生”。这就要求做到，学会自我调控和驾驭好情绪，遇到不快的事要戒怒，并及时进行宣泄，以免伤及肝脏。培养乐观开朗的性格，多些兴趣爱好。在《寿亲养老新书》里载有十乐：读书义理、学法帖字、澄心静坐、益友清谈、小酌半醺、浇花种竹、听琴玩鹤、焚香煎茶、登城观山、寓意弈棋。清代画家高桐轩也有耕耘之乐、把帚之乐、教子之乐、知足之乐、安居之乐、畅谈之乐、漫步之乐、沐浴之乐、高卧之乐、曝背之乐。学学古人的“十乐”，对春天养生大有裨益。

3. 宜吃温补食物 春天饮食应遵从《黄帝内经》里说的“春夏养阳”的原则，适当多吃些温补阳气的食物。历代医家推崇的养阳佳蔬有韭、葱、蒜等，对韭菜，李时珍在《本草纲目》中说：“韭叶热根温，功用相同，生则辛而散血，熟则甘而补中，乃肝之菜也。”春天适量吃些性温的韭菜，可起到补人体阳气，增强肝和脾胃功能的作用。葱一身都是药，其叶能利五脏，消水肿；葱白可通阳发汗、解毒消肿；葱汁可解毒，活血止痛；葱根能治痔疮及便血。大蒜辛热，有解毒去淤之功，每天吃几瓣大蒜，对预防春天呼吸道和胃肠道传染病有良好作用，并能清洁血液，有益于心血管健康。饮

食上宜甜少酸。中医认为，春为肝气当令，若食酸过多，易使肝气偏亢，克伐脾土，影响脾的运化转输功能。所以唐代医家孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”在春季吃哪些甘性食物好呢？可以说，大枣、山药最宜于春季食用，李时珍在《本草纲目》中说：“大枣气味甘平，安中，养脾气、平胃气、通九窍，助十二经，补少气，少津液，身中不足，大惊四肢重，和百药，久服轻身延年。”山药味甘性平，具有健脾养胃、滋肺益气、补肾固精等功效，可用枣、山药与大米、小米、豇豆煮粥食用，以健脾养胃，滋阴润燥。春天要多吃蔬菜和野菜，如黄豆芽、绿豆芽、香菜、春笋、莴笋、菠菜、香椿、荠菜、芹菜、油菜、蒲公英、柳芽等，既能补充多种维生素、无机盐及微量元素，又可清热润燥，有利于体内积热的散发。忌吃油腻、生冷、黏硬食物，以免伤及脾胃。对属于过敏体质者，应禁食羊肉、蟹等含异性蛋白的刺激性食物，防止发生变态反应（过敏反应）。

4. 注意护肤防燥 皮肤是人体最大的器官。也最易受到春天干燥气候的侵害，春天风沙大，空气干燥易使面部皮肤含水量降低，出现干燥紧缩，局部蜕皮或生出皱纹等现象。因此，注重护肤是防止阳气外泄增强抵抗力的关键。水是最好的美容剂，洗脸时宜用冷温水交替，既可祛除颜面油垢，又能促进皮肤血液循环，使面部细腻净嫩。经常在露天劳动、外出旅游者尤要做好自我防护，应戴上遮阳帽，涂上防晒霜或润肤剂，以防阳光曝晒。使用化妆品应根据每个人的油性、中性和干性皮肤来选用霜型、脂型和蜜型化妆品，油性皮肤可用霜型，干性皮肤可用脂型，中性皮肤可用蜜型。不管使