

生活保健

孙道光

段增荣 编著

甄永存



海洋出版社

自我保健
延年益寿

钱信忠

一九九〇年
元月

序 言

《生活保健》是继《中老年自我保健》一书问世之后不久出版的又一本好书，它将受到人们的欢迎和喜爱。

为了探索和研究人类身心健康之道，本书作者怀着深情厚意，经过精心地研究，结合了许多有价值资料，对人类如何保持健康，日常生活中要注意什么问题等，作了系统的、全面的、深入浅出的科学论述。这本书的主要特征是内容丰富、知识面广、通俗易懂、实用性强，是一本很好的自我保健科普读物。

健康长寿是人类最美好的愿望，但是如何实现这个美好的愿望，关键在于应学会和掌握生活保健的基本规律和方法。这本书实为人们的健康指导和生活指南，它将给读者带来欢乐和幸福，成为人们的益师良友。它将帮助读者生活得更加幸福美满，向着人生的最高目标奋勇前进！

本书在编著过程中得到武元晋、王广义同志的大力支持，并蒙北京幻灯出版公司汪深、冯晓佳二位同志协助审稿，特此表示感谢。

于光汉

1991. 5. 21

目 录

第一篇 健康与长寿

一、起 居	1
(一)庭院美化	1
(二)居室内的光与色	2
(三)居室卫生和安全	3
(四)居室花草和书画	4
(五)居室的温度与湿度	5
二、睡 眠	7
(一)睡眠是怎么一回事	7
(二)睡眠的作用和意义	8
(三)睡多长时间为好	8
(四)最佳睡眠	9
(五)高枕是否无忧	10
(六)长寿药枕	11
(七)午睡之道	12

(八)是不是一定早睡早起	14
(九)睡眠质量与睡眠时间的关系	15
(十)说梦	16
(十一)睡觉十不可	17
(十二)严防打鼾伤身	18
(十三)睡眠与觉醒障碍	19
(十四)失眠怎么办	21
(十五)服用催眠镇静药的注意事项	23
三、运 动	24
(一)运动常识	24
1. 生命在于运动	24
2. 为自己健康打分	26
3. 为何脑力劳动者更应加强体育锻炼	28
4. 运动损伤的预防和处理	29
5. 何为运动处方	30
(二)浴、拳、操、行	32
1. 三浴健身	32
2. 太极拳抗老	37
3. 散步与慢跑	39
4. 体操健身	43
(三)气功益寿	44
(四)医疗体育	46
1. 肩周炎的体育疗法	46
2. 颈椎病的体育疗法——颈功锻炼法	46
3. 高血压病和冠心病的体育疗法	47
四、饮 食	49

(一)水	49
1. 不要渴了才喝水	49
2. 清晨和睡前一杯水	49
3. 喝水要适量	50
4. 白开水对人体更有益	50
5. 不喝生水	50
6. 出汗后应喝淡盐水	51
(二)茶	51
1. 茶叶的成分和功能	51
2. 喝茶有益健康	52
3. 科学饮茶	53
4. 泡茶的学问	54
(三)酒	55
1. 少量饮酒的好处	56
2. 过饮和久饮的害处	56
3. 饮酒“四少三戒”	57
4. 酒与冠心病	57
(四)烟	58
1. 烟草中含什么毒性物质	58
2. 烟草对人体的影响	58
3. 怎样戒烟	60
(五)食	62
1. 饮食要点	62
2. 常用食物营养成分表	64
3. 春季营养饮食	64
4. 夏季营养饮食	65
5. 秋季营养饮食	66

6. 冬季营养饮食	66
7. 过胖人的饮食	67
8. 过瘦人的饮食	69
9. 健美皮肤的饮食	69
10. 糖尿病人的饮食	70
11. 高血压病人的饮食	71
12. 冠心病病人的饮食	72
13. 癌症病人的饮食	73
14. 婴儿的营养和智力发育	74
15. 一周岁内婴儿哺乳要点	75
16. 健脑饮食	77
17. 妊娠饮食	78
18. 产后饮食	80
19. 老年人饮食应当注意的问题	81
20. 老年的合理的饮食原则	82

五、情 绪

(一) 影响情绪的因素	82
(二) 老年妇女的心理与智力特征	83
(三) 乐观者长寿	84
(四) 中年人如何消除寂寞感	85
(五) 生气与制怒	85
(六) 笑的好处	86
(七) 哪些人不宜大笑	87

六、夫 妻

(一) 老年再婚	87
(二) 夫妇之间的健康监护	89

1. 妻子对丈夫的监护	89
2. 丈夫对妻子的监护	91
七、衣 着	92
(一) 选衣原则	92
(二) 不可轻视的鞋	93
八、化 妆	94
(一) 皮肤知识	94
1. 皮肤的结构及功能	94
2. 皮肤的类型	95
(二) 皮肤健美	95
1. 洗脸	96
2. 洗澡	96
3. 皮肤保养	97
(三) 化妆品	97
(四) 老年化妆	100
(五) 秀发满头	101
(六) 使眼睛更有神采	104
(七) 洁牙如玉	106

第二篇 菜蔬与健康

一、蔬菜防病	108
(一) 大蒜防病法	108
(二) 芝麻防病	110

(三)黄瓜防病法	111
(四)萝卜防病法	112
(五)豆腐防病法	113
(六)西瓜消暑防病法	114
(七)食醋防病法	116
(八)香蕉防病法	116
(九)苹果防病法	118
(十)秋梨防病法	119
(十一)冬瓜防病法	120
(十二)蘑菇防病法	121
(十三)莲藕防病法	122
(十四)海带防病法	123
(十五)山楂防病法	123
(十六)白菜防病法	124
(十七)南瓜防病法	125
(十八)葱头防病法	126
(十九)胡萝卜防病法	126
(二十)洋白菜防病法	127
(二十一)芹菜防病法	128
(二十二)菠菜防病法	129
(二十三)马苋菜防病法	129
(二十四)苦瓜防病法	130
(二十五)番茄防病法	131
(二十六)茄子防病法	132
(二十七)韭菜防病法	133
(二十八)核桃防病法	134
二、疾病菜疗	135

(一) 体质虚弱·····	135
(二) 神经衰弱·····	136
(三) 伤风、感冒·····	137
(四) 冠心病·····	138
(五) 自汗、盗汗·····	140
(六) 高血压病·····	140
(七) 咳嗽·····	142
(八) 哮喘·····	144
(九) 胃及十二指肠溃疡病·····	145
(十) 消化不良·····	146
(十一) 久泻久痢·····	147
(十二) 便秘·····	148
(十三) 肝炎、肝硬化·····	149
(十四) 浮肿·····	150
(十五) 糖尿病·····	151
(十六) 小便不畅·····	152
(十七) 血尿、尿路感染·····	154
(十八) 阳痿、遗精、早泄·····	155
(十九) 慢性肾炎·····	159
(二十) 咽喉痛·····	160
(二十一) 耳鸣、听力减退·····	161
(二十二) 牙痛、牙龈出血·····	162
(二十三) 月经失调、痛经·····	163
(二十四) 湿疹·····	165
(二十五) 高血脂症·····	166
(二十六) 产后缺乳·····	167

第三篇 家庭用药

(一)什么叫合理用药·····	168
(二)为什么不要滥用药物·····	168
(三)有些药物能成瘾·····	169
(四)不同年龄药物用量不同·····	169
(五)什么是药物的毒性反应·····	169
(六)如何识别药物的有效期·····	170
(七)哪些注射药物易引起过敏反应·····	170
(八)药物副作用与预防·····	170
(九)巧煎中药·····	171
(十)老人用药三忌·····	171
(十一)老年人应慎用的药·····	172
(十二)失效药物的特征·····	172
(十三)怎样保存硝酸甘油片·····	173
(十四)怎样鉴别变质的糖衣药片·····	173
(十五)如何识别抗衰老药·····	173
(十六)酒后不能服用哪些药·····	173
(十七)哪些药物会使尿变色·····	174
(十八)链霉素中毒如何换药·····	174
(十九)哪些人不能用虎骨酒·····	174
(二十)保存药物的学问·····	174
(二十一)服药为什么要忌口·····	175
(二十二)中西药混服六忌是什么·····	175

(二十三)夏季应常备哪些药·····	176
(二十四)我选哪种安眠药·····	176
(二十五)为什么不能用茶送药·····	176
(二十六)胃切除后用药注意什么·····	177
(二十七)怎样正确使用眼药水·····	177
(二十八)怎样使用滴鼻净·····	178
(二十九)碘酒和红药水为什么不能涂在同一伤口·····	178
(三十)不可常年服用保肝药·····	178
(三十一)用红药水和紫药水的学问·····	178
(三十二)感冒一定要服用抗菌素吗·····	179
(三十三)感冒时如何选择中成药·····	179
(三十四)四环素与牛奶豆腐·····	179
(三十五)阿斯匹林与白开水·····	179
(三十六)乳酶生与抗菌消炎药的关系·····	180
(三十七)过多服用止痛片后患无穷·····	180
(三十八)常用阿斯匹林会引起出血·····	180
(三十九)阿斯匹林的新作用·····	180
(四十)痰与强镇咳药的矛盾·····	181
(四十一)核黄素为什么应饭后服·····	181
(四十二)服用氢氧化铝应注意什么·····	181
(四十三)维生素C变色后还能用吗·····	182
(四十四)老年人吃多少维生素C为宜·····	182
(四十五)应慎用哪些维生素·····	182
(四十六)怎样服用维生素·····	182
(四十七)服鱼肝油也应适量·····	183
(四十八)老年人与维生素·····	183

(四十九)维生素 E 也可中毒	184
(五十)老年人冬季宜服维生素 C	184

第四篇 癌

(一)什么叫癌	185
(二)年龄与癌的关系	187
(三)近几年癌真的增加了吗	188
(四)为什么会得癌	189
(五)癌与人体的关系	191
(六)癌与遗传	193
(七)癌会传染吗	194
(八)癌是怎样生长的	195
(九)肿瘤的诊断方法	198
(十)癌的治疗方法	200
(十一)癌的自我早发现	203
(十二)乳腺癌的自我检查	204
(十三)常见癌的诊疗常识	214
(十四)定期体检的好处	215

第五篇 适用于家庭的民间疗法

(一)推拿法.....	216
(二)刮痧疗法.....	219
(三)艾灸疗法.....	220
(四)拔火罐疗法.....	221
(五)捏脊疗法.....	222
附图表.....	224

第一篇 健康与长寿

一、起 居

(一)庭院美化

人人都希望长寿,决定长寿有三大因素,即营养、运动、休养,也就是要提高生活质量。中国自古就把长寿和神仙联系在一起,神仙是没有的,但“仙境”是实实在在存在的。若条件许可不妨美化一下自己的庭院,制造一个自己的“仙境”。试想庭院四周,苍松翠柏,郁郁葱葱,红花绿叶相映,万紫千红互染。春日融融,桃李争艳,牡丹、芍药相继开放,百花似锦;夏日炎炎,绿树浓荫,苍翠欲滴,紫藤一架满园凉,花香扑鼻;秋风渐起,菊花傲霜;隆冬季节,岁寒三友,昂然挺立。生活在如此环境中,怎不会令人心旷神怡。

绿化,即可美化环境,又能吸尘,净化空气,吸收噪音,改善生活条件,提高生活质量。树木能遮住80~90%的太阳辐射热,夏天绿化地区与非绿化地区相比,平均辐射温度低14℃左右;草坪地面比土地低6~7℃,而且可增加空气湿度,防止尘土飞扬,草坪地区附近的尘量只是土地的1/6~1/3。冬天,树干可以增温,其增加幅度为1℃。树叶可以吸收音波,减少噪音,吸收二氧化碳,净化空气,可见树木在改善环境中起很大作用。绿色可吸收紫外线,有益于保护眼睛,可调节视神经疲劳,保护视网膜,同时还可缓解神经紧张,能安神定志。因此,绿化与人体健康密切相关。

种树养花,除改善生活环境,提高生活质量外,还可增强体质,培养情趣,调剂生活,增加科学知识,提高文化艺术修养,陶冶情操,增加家庭乐趣,使精神有所依托。这对各年龄层次的人都有益处,对利国利民,造福子孙也是功德无量。

(二)居室内的光与色

人一生离不开光与色,色彩对人的生理和情绪有很大影响。良好的情绪可提高工作效率,可增强记忆,有利于学习,对健康长寿更有裨益。每个人在居室的生活时间,要占去多半生,所以对自己居室的光与色的选择应十分讲究。色彩的选择与人的性格、习惯、爱好和情趣有关,不能强求一律,但也有基本规律。色彩分为冷、暖 and 间三色。冷色有绿色、青色、兰色和紫色;暖色有红色、橙色和黄色;间色有灰色和银白色;黑色偏暖,白色偏冷。通常也把色彩分为深色和浅色。冷色和深色使人感觉集中,似乎面积缩小,给人以收缩感;暖色、浅色使人感觉分散,似乎面积扩大,给人以舒坦感。一般说柠檬黄、嫩绿色,显得温柔、明快、恬静而富有朝气;杏黄、橘黄能给人以庄严、兴奋、高贵的感觉;大红、朱红象征热情、喜庆、光荣、正义和力量;紫色与玫瑰色则有幽婉、华贵之情;而青色的深远、沉重,蓝色的平静,白色的纯结和朴素,也是为多数人知晓的。暖色使人有兴高采烈、心情舒畅,但其中红色使人过于兴奋而致精神疲劳,甚至可使人情绪急躁,心烦意乱,所以居室不宜大片使用红色,可用于点缀或用其变色布置居室。冷色使人情绪稳定,心平气和。蓝色可促使睡眠,绿色可镇静神经,消除疲劳。

不管什么样的彩色都离不开光,可以说没有光就没有色。

适宜的光会使色更加鲜明。所以在选择彩色时,要充分考虑到光。阳光充足,光线好的房间多使用冷色和间色。此外,房间的色调还要因用途而异。如果是给儿女办喜事,他们的房间要求热烈华丽,充满喜庆,宜用暖色,欢庆要有大红。书房和卧室要求宁静、明快、柔和,所以宜用冷色。青年人活泼好动,朝气蓬勃,宜用明快、清新、凉爽的绿色。老年人往往有孤独感,希望热烈,宜用暖色布置房间。

所谓居室内色彩,是室内墙壁、地面、家具色彩的总和。设计时需以家具的色泽为中心来选色。此外,还要统观室外环境,光线明暗。一般来说,室内应以宁静悦目的中性浅色作为基调,它能使室内气氛明朗,有利于衬托家具,看起来既协调又有艺术感。整个房间色彩应由上而下,由浅而深,由轻到重,界限分明,对比鲜明。这才算是科学地选色,合理的布置。这样的布置能使人具有良好的情绪,有助于健康和长寿。

(三)居室卫生和安全

讲卫生,爱清洁是我国人民的优良传统。不干不净是引起各种病症的重要原因。居室卫生对健康更为重要,因居室是长期生活和活动的场所。古人有言:“栖息之室,须洁雅,夏则虚敞,冬则温密,其寝寐床榻,不需高广,比常之制,三分之一,低则易于升降,狭则不容漫风,褥厚籍,务在软平,三面设屏以防风冷。”说明居室要注意卫生,通风保温,床铺寝具要适合年龄特点。从心理上讲,无论男女老少总希望有一个舒适和安静的居室。所以门窗和墙壁隔音要好,窗帘应厚些,以防噪音。老人小孩怕冷,居室最好向阳,以冬暖夏凉的房间为好,地面要平整防滑,白天要常开窗帘,使阳光照进室内。午休和晚睡光