



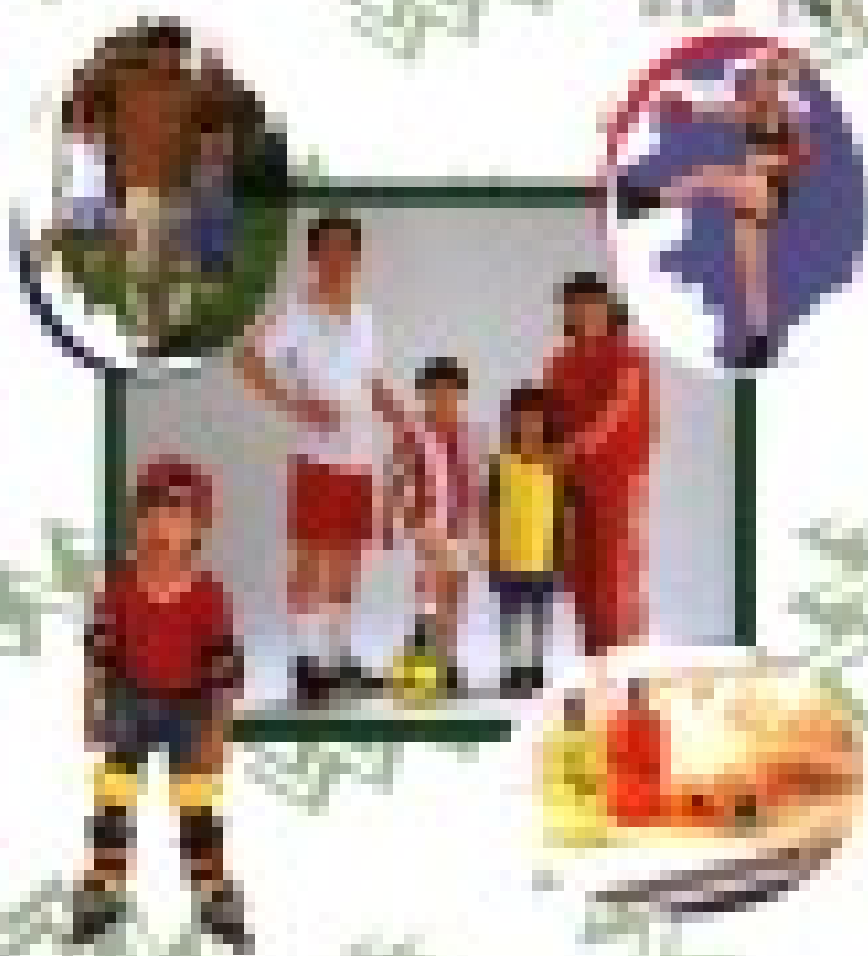
生活与健康

徐志峰 主编



河北人民出版社

生活与健康



生活与健康

生活与健康

徐志峰 主编

河北人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生活与健康 / 徐志峰主编. — 石家庄: 河北人民出版社,
2005. 1

ISBN 7-202-03757-2

I. 生... II. 徐... III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 126353 号

书 名 生活与健康

主 编 徐志峰

责任编辑 辛 欣

美术编辑 吴书平

责任校对 曹玉萍

出版发行 河北人民出版社

(石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷 保定天德印务有限公司

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 7.75

字 数 178000

版 次 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-3000

书 号 ISBN 7-202-03757-2/R·33

定 价 13.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一篇 保健养生

1. 老年人怎样防止大脑衰老	[1]
2. 年轻人怎样养护大脑	[3]
3. 科学睡眠保健康	[4]
4. 睡眠时间与健康	[6]
5. 防止失眠的方法	[7]
6. 开灯睡觉对人体有害	[8]
7. 熬夜对人体的危害	[9]
8. 什么因素使人早衰	[10]
9. 春季养生保健	[11]
10. 夏季养生保健	[12]
11. 秋季养生保健	[15]
12. 冬季养生保健	[16]
13. 冬季怎样护脚	[19]
14. 健康生活的少和多	[20]
15. 让小伤口流点血有益	[20]
16. 生活中的防癌知识	[21]

17. 如何增强免疫力	[23]
18. 11 种短寿的人	[25]
19. 身体健康的检测标准	[25]
20. 不可忽视的家庭污染	[26]
21. 怎样进行室内装修才健康	[29]
22. 电磁辐射对人体的危害	[32]
23. 怎样防止电磁辐射	[33]
24. 怎样防止噪声污染	[35]
25. 光污染对人体的危害	[36]
26. 养成良好的卫生习惯	[38]
27. 对健康有害的生活习惯	[38]
28. 怎样驱赶不良情绪	[39]
29. 中年人的养生之道	[41]
30. 老年人养生宜忌	[43]
31. 经常架高双腿有益	[45]
32. 女青年求美的禁忌	[46]
33. 养生误区	[47]
34. 慢性病患者怎样保健	[52]
35. 怎样进行冷水浴锻炼	[55]
36. 唱歌可美容健身	[57]
37. 主动养生保健康	[57]
38. 如何洗牙才健康	[59]
39. 怎样保护牙齿	[60]
40. 怎样刷牙才健康	[62]
41. 怎样使用牙膏才健康	[63]
42. 怎样清除洗衣机内的霉菌和污垢	[64]
43. 旅游中怎样防治下肢肿胀	[65]

44. 生活中保持适度才健康	[65]
45. 长期操作电脑怎样保健	[67]
46. 怎样保护嗓子	[68]
47. 怎样降低近视眼的度数	[69]

第二篇 运动与健康

1. 什么是有氧运动和无氧运动	[71]
2. 怎样锻炼才健康	[72]
3. 运动前怎样做准备活动	[74]
4. 最优的抗衰老运动是跑步	[74]
5. 老年人慢跑好处多	[75]
6. 快走使人健康长寿	[76]
7. 怎样快走才健身	[78]
8. 坚持散步有益健康	[79]
9. 哪些人不适合饭后散步	[80]
10. 特殊运动有益健康	[81]
11. 身体悬垂好处多	[83]
12. 跳绳、跳跃好处多	[84]
13. 踢毽儿对人体有益	[86]
14. 爬楼梯健身的利弊	[87]
15. 经常爬山可健身	[88]
16. 游泳的保健功能	[89]
17. 游泳宜忌	[90]
18. 老年人怎样锻炼才健康	[92]
19. 儿童怎样锻炼才能增高	[93]
20. 怎样做仰卧起坐	[95]

21. 夏季锻炼禁忌	[96]
22. 锻炼身体应注意的事项	[96]
23. 中年人怎样锻炼	[98]
24. 办公室的健身操	[99]
25. 久坐者的保健操	[101]
26. 家庭主妇的运动方法	[102]
27. 中老年人怎样进行柔韧性锻炼	[103]
28. 警惕运动后的异常感觉	[105]
29. 怎样判定锻炼后的疲劳症状	[106]
30. 怎样消除运动后的疲劳	[108]
31. 怎样防治运动性肌肉酸痛	[108]
32. 怎样防治过度运动对肢体的伤害	[109]
33. 勤活动手好处多	[111]

第三篇 减肥锻炼法

1. 不利于减肥的三种运动	[113]
2. 臀部减肥锻炼法	[114]
3. 腹部减肥锻炼法	[116]
4. 脊背健美锻炼法	[117]
5. 腰部减肥锻炼法	[118]
6. 腿部减肥锻炼法	[120]
7. 上臂减肥锻炼法	[121]
8. 每天做家务减肥	[122]

第四篇 疾病的预防

- | | |
|-------------------|-------|
| 1. 怎样预防颈椎病 | [124] |
| 2. 怎样预防高血压 | [126] |
| 3. 心绞痛的诱因 | [126] |
| 4. 怎样预防中风 | [128] |
| 5. 患哪些疾病的人更易中风 | [132] |
| 6. 怎样预防心脏病 | [132] |
| 7. 怎样预防癌症 | [133] |
| 8. 怎样预防糖尿病 | [135] |
| 9. 便秘的原因及预防 | [136] |
| 10. 怎样预防腰痛 | [137] |
| 11. 怎样预防骨质疏松 | [137] |
| 12. 怎样预防腰椎间盘突出症 | [139] |
| 13. 怎样预防鼻窦炎 | [139] |
| 14. 怎样预防痔疮 | [140] |
| 15. 怎样预防胃溃疡与胃炎 | [140] |
| 16. 怎样预防白内障 | [141] |
| 17. 怎样预防前列腺疾病 | [141] |
| 18. 怎样预防肺炎 | [142] |
| 19. 怎样预防胆囊炎 | [143] |
| 20. 老人在什么情况下易发生猝死 | [143] |
| 21. 怎样防止或减少猝死的发生 | [144] |

第五篇 疾病的识别

1. 头痛的识别	[146]
2. 中老年人眩晕的识别	[148]
3. 怎样辨别感冒类型	[149]
4. 心肌梗塞的五种表现	[149]
5. 怎样从五官发现内脏疾病	[149]
6. 糖尿病的早期症状	[150]
7. 动脉硬化的先兆	[152]
8. 冠心病的先兆	[153]
9. 女性心血管疾病的症状	[154]
10. 中风的先兆	[154]
11. 血稠的征兆	[156]
12. 清晨观体防病	[157]
13. 饭后感觉能测病	[158]
14. 骨质疏松的症状	[159]
15. 心绞痛的自测	[160]
16. 放射痛是多种疾病的早期信号	[162]
17. 预告癌症的信号	[163]
18. 身体出现哪些信号应引起警惕	[166]
19. 观脸色识病	[169]
20. 观面容识病	[170]
21. 观舌识病	[171]
22. 观嘴唇识病	[173]
23. 观尿色识病	[174]
24. 观指甲识病	[176]

25. 闻口腔异味识病	[177]
26. 观咳嗽辨病	[178]
27. 哪些疾病引起上腹痛	[179]
28. 怎样测试早衰	[180]

第六篇 常见病的自我疗法

1. 什么情况应该热敷或冷敷	[183]
2. 按摩注意事项	[185]
3. 全身按摩保健法	[185]
4. 按摩耳朵可增强抗病能力	[190]
5. 拍打健身法	[192]
6. 甩手可治病	[194]
7. 闭目保健法	[195]
8. 冠心病的体育疗法	[195]
9. 高血压的体育疗法	[196]
10. 慢性支气管炎、哮喘、肺气肿的 体育疗法	[197]
11. 糖尿病的自我疗法	[197]
12. 肩周炎的自我疗法	[198]
13. 腰腿痛的自我疗法	[201]
14. 腰背痛的体育疗法	[203]
15. 腰肌劳损的自我疗法	[205]
16. 便秘的自我疗法	[206]
17. 防治感冒的按摩方法	[208]
18. 防治头昏的体育疗法	[209]
19. 防治肾亏的保健方法	[210]

20. 揉按治疗常见病	[210]
21. 老年人怎样保持耳聪目明	[212]
22. 脑力劳动者怎样健身	[213]
23. 治疗失眠的按摩法	[215]
24. 落枕自我推拿法	[216]
25. 颈椎病的自我疗法	[217]
26. 小腿抽筋按摩法	[219]
27. 做“舌头操”抗衰老	[220]
28. 按捏腋窝抗衰老	[221]
29. 梳头健脑抗衰老	[221]
30. 老年人健腿脚法	[222]
31. 养肺气的按摩方法	[224]
32. 腹部养生排毒法	[225]
33. 治慢性病的拍手法	[227]
34. 眼睛保健按摩法	[227]
35. 怎样防治老花眼	[228]
36. 前列腺肥大的按摩疗法	[229]
37. 习惯性便秘的自我疗法	[230]
38. 按摩治疗神经衰弱	[231]
39. 中老年人怎样养护膝关节	[232]
40. 咽炎的自我疗法	[234]
41. 牙龈按摩法	[235]



第一篇

保健养生



1. 老年人怎样防止大脑衰老

老年人由于脑动脉硬化、脑细胞萎缩、变性，引起脑供血不足、代谢和活动力衰退，因此出现脑功能衰退，表现为反应迟钝，记忆力及分析和判断等思考能力减退，甚至发生老年性痴呆和精神失常。

保持老年人脑功能的办法是：

①勤用脑。不要害怕用脑，用脑越多，大脑内各种神经细胞之间的联系越多，形成的条件反射也越多，脑子就更灵活，而整天无所事事，无所用心的人，不仅智力降低，而且大脑容易萎缩



和早衰。老年人积极有效地参加脑力运动，不仅可以延缓大脑衰老，而且可以预防老年性痴呆症的发生。

②加强体育锻炼。健身可以健脑，特别是小脑功能只有通过运动才能保持不退化。

③防治忧郁症。平日可调节一下环境，如听听悦耳的音乐、美好动听的鸟语，或观赏一下绿草、鲜花等，这些活动能使人心情愉快，精神振奋，提高大脑的活动功能。

④尽量多活动手指。经常进行手指技巧活动，能给脑细胞以直接刺激，可以增强脑的活力，使其功能发达。遍布双手的神经末梢与大脑有着极其丰富的联系，因此通过双手的刺激，可激励脑功能。由于左手受右侧大脑支配，右手受左侧大脑支配，交替使用和锻炼左右手，可以更好地开发大脑右半球和左半球智力。注意平衡两手的运动量，多活动相对不够灵活的那只手。我国传统的“玩健身球”、“搓核桃”、练书法、弹钢琴、编织等皆是良好的健脑方法，只要持之以恒就可受益。

⑤按摩健脑。清晨起床，将两手十指从前发际到后发际做“梳头”动作12次；然后两手拇指按在两侧太阳穴，其余四指按住头顶，从上而下做直线按摩12次；最后，两拇指在太阳穴用稍强的力量做旋转活动，先顺时针转，后逆时针转，各12次。上述按摩早晚各做1次。经常坚持按摩，可收到提高智能、养神健脑的效果。

⑥勤动脚。脚虽是离大脑最远的部位，但两者关系密切，勤动脚有独到的健脑益智作用，因此有“脚为心之泵”之说。勤洗脚、搓脚心或挠脚、踢脚等可刺激涌穴与脚底神经，可供给脑以充足的能量，有助调节情绪、活跃思维。

⑦充足睡眠。睡眠是使大脑休息的重要方法，人在睡眠时，大脑皮层处于抑制状态，体内被消耗的能量物质重新合成，使经

过兴奋之后变得疲劳的神经中枢重新获得工作能力。

⑧生活有规律。避免过度的精神紧张，合理安排做事和娱乐的时间，使大脑皮层兴奋部位轮流得到休息，防止过度兴奋而加重神经系统负担。保持神经系统的健康，是防止早衰和大脑功能减退的重要因素。

⑨不能缺血缺氧。一旦发生大脑缺血缺氧，会导致昏迷甚至死亡。最好的治疗方法是学会放松和入静，达到健脑、延寿的目的。

2. 年轻人怎样养护大脑

人的大脑掌管着意识、思想、情绪、运动等系统，大脑的维护直接影响着各种系统的正常运行。那么，怎样养护好大脑呢？

①要合理多用脑。合理多用脑，会刺激神经系统的活跃，使脑子越用越灵。不过，脑子越用越灵是建立在合理使用的基础上，如胡思乱想，过于紧张，对大脑也是不利的。

②睡眠要充足。年轻人一般需要 8 小时的睡眠，并且保证高质量，对大脑非常有益。

③不要单一用脑。交替学习内容可以减轻大脑疲劳，比长时间读一门功课的效率 high。

④不要带病用脑。在身体欠佳或患各种急性病时，勉强坚持学习或工作，不仅效率低下，而且容易造成对大脑的损害。

⑤不要蒙头睡觉。蒙头睡觉时，随着被子中二氧化碳浓度增高，长时间吸进污浊空气，对大脑危害极大。

⑥不在环境污染的环境中工作、生活。在空气污染的环境中工作、生活会吸进有毒气体，将对中枢神经系统产生慢性或急性毒性作用；常时间在噪声很大的环境中工作、生活，对中枢神经

系统的刺激很大，严重者会导致中枢神经系统功能紊乱。

⑦多做弹跳运动。凡是增氧运动皆有健脑作用，尤以弹跳运动为佳，能供给大脑以充分的能量。弹跳运动不仅能促进脑中多种神经递质的活力，使大脑思维反应更为活跃、敏捷，而且还可提高心脏功能，加快血液循环，使大脑享受到更多的氧气和养分。

3. 科学睡眠保健康

睡眠要讲科学，不然也会影响健康。科学睡眠要注意以下几个方面的问题：

①睡眠姿势。睡眠时要养成良好的睡眠姿态。睡眠姿势以略为弯曲的侧卧位为宜。因仰卧和俯卧身体只固定在伸直位，又难以变动，肌肉不能完全放松，这样就不能达到充分休息。仰卧有时两手放在胸前，压迫心脏，影响呼吸，容易出现恶梦，脸朝上方熟睡时，舌根容易下坠造成打呼噜。至于趴睡，不仅压迫胸腔影响呼吸功能，并且头面部需转向一侧而造成颈部扭转，久之会使颈椎关节失稳甚至错位，所以应该尽量避免。侧卧时，脊椎略向前弯，四肢安放位置变度大，容易放到不屈不伸的舒适位置。一般以向右侧卧好，此姿势，心脏位置受压小，有利于减轻心脏负担，同时胃内容物易于流入十二指肠，肝脏位低供血多。

②床铺的选择。睡软床，身体中段下陷，使躯干形成弧形，身体向上一侧肌肉放松，而下边陷入软垫的肌肉却被拉紧，胸腔和腹腔内脏易受压迫，得不到应有的休息，早上醒来就出现颈肩僵硬和腰部酸痛。比较合适的床是在硬板床上加较柔软的床垫，既柔软又有弹性，这样才能够保持脊柱的生理弯曲，不会对颈椎及腰椎产生压力与负担。

③枕头的高度。枕头的高度一般要求略低于肩膀，约高10厘米。过高的枕头会造成颈椎前倾，破坏颈椎正常的生理前曲曲度，压迫颈神经及椎动脉，引起颈部酸痛、头部缺氧、头痛、头晕、耳鸣及失眠等脑神经衰弱等情形。相反，不睡枕头或枕头过低，脖颈会向后反翘，从而增加了颈椎肌肉负担。枕头柔软些是很舒适的，但如果过软，头部过于下陷，不能保持适当高度，会影响呼吸的畅通，反不利于睡眠。

④有变压器的电器用品应尽量远离床头。比如床头音响、闹钟、调光型台灯、充电器等电器的电波长期离人体太近，近距离的接触容易使人体荷尔蒙分泌改变，鉴于此，这些电器最好远离床头30厘米以上。

⑤不要戴表睡觉。有人喜欢戴着手表睡觉，这不仅会缩短手表的使用寿命，更不利于健康。因为人入睡后血流速度减慢，带表睡觉使腕部的血液循环不畅。如果戴的是夜光表，还有辐射的影响，辐射量虽微，但长时间的积累可导致不良后果。

⑥不要戴假牙睡觉。为防止假牙脱落掉入食管或气管，睡觉时以不戴为好。装了全口假牙的人，在形成习惯之前，可以戴着假牙睡觉，以加快习惯过程；使用习惯后，就应在临睡前摘下假牙，将其浸泡在清洗液或冷水中，早上漱口后，再放入口腔。

⑦不要戴乳罩睡觉。戴乳罩睡觉易致乳腺癌。其原因是长时间戴乳罩会影响乳房的血液循环和部分淋巴液的正常流通，不能及时清除体内有害物质，久而久之就会使正常乳腺细胞癌变。

⑧不要带手机睡觉。有的人为了通话方便，晚上睡觉时将手机放在枕头边。手机在开启和使用过程中，会有大量不同波长和频率的电磁波释放出来，影响人的神经系统等器官组织的生理功能及诱发细胞癌变。

⑨不要带妆睡觉。有些女性，常常睡觉时也不卸妆，带着残