



居家生活 健康手册

夫妻性生活指南

吃的规约四季养生小诀22条

- ♥ 住的舒心约定39条
- ♥ 家庭疾病检查条规
- ♥ 宝宝常见疾病良方妙治
- ♥ 开诚布公谈性“情”
- ♥ 美容养颜自家药膳处方

延年益寿自家药膳处方



女性生活的禁忌

减肥健美自家药膳处方



养生与保健

居家生活健康手册

张震宙 编著
许文通

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生与保健/张震宙,许文通编著. - 北京:中国经济出版社,1999.8

ISBN 7-5017-2153-X

I. 养… II. ①张… ②许… III. ①养生(中医)-普及读物 ②保健-普及读物 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29487 号

养生与保健

——居家生活健康手册

张震宙 许文通 编著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

铁十六局材料总厂印刷厂印刷

32开本 110印张 2400千字

1999年8月第1版 1999年8月第1次印刷

印数 1-5000册

ISBN 7-5017-2153-X/Z·323

(全套定价:180.00元)本册定价:18.00元

前 言

告别疾病，锁定健康，这是每一个人的心愿。但如何锁定健康，让健康常驻自身和人间？这里面有必定的章法可循。本书就与您协约这些健康章法，并向您奉献最新医疗保健的真处方。

本书分五大编，内容包罗万象，涉及面千千万万。有“和生活约法三章”，有“独领风骚——美容驻颜”养生术，有“健康之约——家庭疾病检查条规”，有“为宝宝健康求经”，也有男女“性健康传秘”。本书所授健康章法，全是您日常所见或忽略或不懂或一直模糊不清的保健技艺。

养身强身健脑益智延年长寿，这是本书最为珍贵的资产，得到她，您会享受到生活的无穷乐趣。同时本书忠劝您，不能违约，不能半途而废，更不能束缚这本书而高搁，否则您会烦恼一生；您必须按本书的传授，持之以恒付诸实际，那样您才会懂得：健康，才会绑住健康，才会健康快乐一生。

本书实话实说：健康是一个人最宝贵的财富，有了健康您才能愉快地工作才能发展有益的事业，才能保持家庭幸福。健康的目的不是治疗，而是预测一个人在肉体和精神上的障碍，并及时防备。这也是本书编辑出版的主旨。

有欠妥或不当之处，敬请批评指正。

编 者

目 录

第一章 和生活约法三章——吃穿住养身之道 (1)

- 一、吃的规约——四季养生小诀 22 条 (1)
- 二、着装 33 条健美协约 (23)
- 三、住的舒心约定 39 条 (45)

第二章 绑住健康——家庭疾病检查条规 (75)

- 一、关节疾病自家检查要领 (75)
 - 1. 有腰痛感 (75)
 - 2. 膝关节症 (76)
 - 3. 感到头昏眼花 (77)
 - 4. 时感肋间神经痛与三叉神经痛 (77)
 - 5. 大拇趾激烈疼痛 (78)
- 二、肾脏疾病自家检查要领 (80)
 - 1. 口渴且排尿量甚多 (80)
 - 2. 排尿量较平常少 (81)
 - 3. 清早起床脸部有肿胀现象 (82)
 - 4. 排尿不畅 (83)
 - 5. 排尿时带有灼痛感 (84)
 - 6. 经常有尿意 (84)
 - 7. 明显的尿中混血 (85)

8. 尿液混浊	(86)
三、心脏疾病自家检查要领	(89)
1. 胸口有缩紧的疼痛感	(89)
2. 时感心悸而变得神经质	(90)
3. 感觉到脉搏异常快速	(91)
4. 爬楼梯亦觉得呼吸困难	(92)
5. 午夜突感呼吸困难并惊醒	(93)
6. 脚部呈现浮肿	(94)
7. 心脏病与高血压也有经由遗传者	(94)
8. 为肩膀发硬、头痛而感苦恼	(95)
9. 曾患有神志不清之症状	(96)
四、消化系统疾病自家检查要领	(100)
1. 有心理负担或持续紧张时,胃部就感到刺痛	(100)
2. 平时易感疲劳、饮酒易醉	(101)
3. 胸口与背部感到连续性胀痛	(102)
4. 排便时感疼痛并有出血现象	(103)
5. 一周有数次腹泻的现象	(104)
6. 胃中常发出咕噜咕噜的水振音	(105)
7. 最近鲜能解便,即使有也很硬	(106)
8. 正为腹泻担心,忽而又成便秘	(108)
9. 大便的色臭均不正常	(109)
10. 经常有心口烧痛的不适感	(110)
11. 频频打嗝与放屁	(111)
12. 口臭	(112)
13. 经常为不断的饥饿烦恼	(113)
14. 胃部有时剧烈的疼痛	(114)
15. 近来茶饭不思、食欲不振	(115)

目 录

16. 胃痛	(116)
17. 饭后常腹胀难受	(117)
18. 饭后不久胃部感到刺痛	(118)
19. 夜半或清早时感胃痛	(119)
20. 时常恶心、反胃	(120)
21. 饮酒之后会吐血	(121)
五、呼吸系统疾病自家检查要领	(125)
1. 声音沙哑难以复原	(125)
2. 多痰的咳嗽	(125)
3. 喉头会发出咻——咻的嘶声	(126)
4. 经常多痰	(127)
5. 痰中带血	(127)
六、体能不足自家检查要领	(130)
1. 稍作运动就喘息不停	(130)
2. 运动不足致使腹部鼓出	(131)
3. 由于忙碌而无暇运动	(132)
七、妇科病自家检查要领	(137)
1. 月经来潮时恒感疼痛	(137)
2. 在月经周期中有异常现象	(137)
3. 分泌物过多	(138)
4. 阴部发痒	(139)
5. 乳房发现有硬块	(139)
6. 月经期间以外的出血	(140)
7. 性交后的出血	(141)
8. 下腹部有肿瘤	(141)
9. 下腹部逐渐胀大	(142)
10. 时常为腰痛而苦恼	(142)

11. 未接受定期检查 (143)
12. 未曾测量基础体温 (144)

第三章 为健康宝宝求经 (148)

一、养儿育女之道 (148)

1. 养儿育女之道 (148)
2. 育婴的第一步 (150)
3. 宝宝的正常成长 (153)
4. 小胖子 (156)
5. 学前宝宝发育规律 (159)
6. 小孩难伺候 (161)
7. 宝宝身体维护之道 (163)

二、宝宝常见疾病良方妙治 (169)

1. 宝宝打针 (169)
2. 不是治疗的治疗 (172)
2. 宝宝发烧良方 (175)
3. 小儿抽筋 (179)
4. 幼儿疾病多多 (182)
5. 宝宝感冒及其他 (186)
6. 宝宝吐吸 (189)
7. 婴儿玫瑰疹 (193)
8. 宝宝气喘 (195)
9. 宝宝得麻疹 (197)

三、宝宝护理规程 (200)

1. 冲牛奶 (200)
2. 治哭病 (206)
3. 母乳喂养 (207)

目 录

4. 肥胖不是健康	(210)
5. 宝宝不吃了	(212)
6. 护理病童	(215)
7. 护理宝宝腹胀	(218)
8. 早产儿的护理	(220)
第四章 邀约男女——性健康传秘	(225)
一、开城布公谈性“情”	(225)
1. 揭开性的神秘面纱	(225)
2. 尿尿的启发	(228)
3. 男女由此结合	(231)
4. 性剖析	(234)
5. 性成长规程	(239)
6. 一种不自觉的感受行为	(242)
7. 春梦了无痕	(247)
8. 中老年人内经	(250)
二、“人”大18变——孩子性教育	(255)
1. 男孩与女孩的性成长	(255)
2. 让孩子走出性迷惑	(267)
3. “人”大十八变	(271)
三、夫妻生活指南	(275)
1. 夫妻之间	(275)
2. 婚姻美满	(278)
四、女性生活的禁忌	(281)
1. 经期的生活禁忌	(281)
2. 妊娠期的禁忌	(284)
3. 怀孕时的禁忌	(287)

居家生活健康手册

五、男性疾病偏方	(293)
1. 早泄偏方	(293)
2. 迟滞射精偏方	(298)
3. 男性阳痿偏方	(300)
4. 性欲低落偏方	(306)

第一章

和生活约法三章——吃穿住养身之道

一、吃的规约——四季养生小诀 22 条

1. 梨的营养

梨，古称，“果宗”，意为水果元祖，又称“玉乳”、“密父”、“快果”等。

我国的梨树栽培，据考证，已有 3000 多年的历史。《诗经》、《庄子》都有多处记载。《周礼》中也记载了周代国王每年祭祀祖先宗庙时，都要以梨果为主要祭品之一。

我国当代的优良品种主要有山东的莱阳茌梨，河北的鸭梨、雪花梨，北京的京白梨，辽宁的秋白梨，吉林的苹果梨，博山的池梨，浙江的密梨，四川的苍溪梨，新疆的库尔勒香梨等等。

梨的营养比较丰富，据测定，每 100 克鲜果肉中，含糖 12 克、蛋白质 0.1 克，脂肪 0.1 克，钙 5 毫克，磷 6 毫克，铁 0.2 毫克，以及多种维生素。梨果除供生食外，还可制成梨干、梨脯、梨酱、梨膏、梨露、梨汁、梨罐头等加工食品。

梨不仅是深受人们喜食的佳果，也是治疗疾病的药物之一。李时珍在《本草纲目》中说：“梨品甚多，俱为上品，可以治

病。”指出梨能“润肺凉心，消痰降火，解疮毒酒毒”。《开宝本草》载：“治客热中风不语，治伤寒发热，解丹石热气惊邪，利大小便。”祖国医学认为梨性寒味甘，能生津止渴，止咳化痰，清热降水，养血生肌，润肺去燥，解酒素等功效，最适宜于热病饮渴，肺热咳嗽、痰多、小儿风热、喉疼失音、眼赤肿疼、大便秘结等症。

现代医学研究认为，梨还有降低血压、清热镇静的作用。高血压、心脏病的病人如有头晕目眩、心悸耳鸣，食梨多有益处。梨含有丰富的糖分和多种维生素，有保肝和帮助消化的作用，所以对肝炎、肝硬化患者来说，梨可作为辅助治疗的食品。

2. 夏秋之桃

夏秋之交正是桃子成熟的时候。桃的品种甚多，主要有普通桃即毛桃、园桃、白桃，还有蟠桃即扁桃，扁桃近年市场少见。普通桃品种繁多，北方以河北省深县产桃最出名，俗称“深州大蜜桃”，南方以浙江省奉化产的“玉露桃”为佳。现在北京市售多以大久保、岗山白、金丝黄等为有名。桃以个大皮薄、清香甘甜、离核的为最好。桃除鲜吃外，还可制成果脯、罐头等以供食用。

桃味甜酸，性温，有补气生津，活血消积的功效。然生桃性燥，能助热生毒，令人生痈疔，这又不可不知。老年气阴两虚，可吃熟桃以果代药，俗话说“药补不如食补”。古人认为桃为仙果，传说王母娘娘每年要开蟠桃盛会，桃为瑶池珍品，可见桃为老年人滋补佳品，对肺有病的人更宜食用。

桃的核仁名叫桃仁，味苦性平，有活血祛瘀、润燥滑肠及止咳等作用。桃花味苦性平，有利水活血、通便之功，古人认为桃

第一章 和生活约法三章——吃穿住养身之道

花能令面妍华光悦，做成化妆品，令人驻颜色，美容玉面，旧戏有“人面桃花”就是以桃花为题的。

3. 多维保健水果

猕猴桃又名羊桃、藤梨，是我国特产野生果树，栽培利用已有 2000 多年历史。猕猴桃果汁含量 81%，总糖 4.5—11%，总酸 0.9—2%，维生素 C 每百克果肉含 100—420 毫克，比苹果、梨、葡萄、桃、杏等高 10—30 倍。

猕猴桃的保健功效有治便秘、防感冒。作为多维生素保健食品，老人习惯性便秘，口吃 150 克果，可立即见效。儿童、老人食用，可预防感冒和牙龈出血。降血压。高血脂患者每天吃 2—3 个猕猴桃（约 200 克），20 天后血液中胆固醇平均下降 36.8 毫克，B 脂蛋白下降 186.4 毫克，甘油三脂下降 159.73 毫克。患者食欲增强，头脑清爽。健身防癌专家测试，猕猴桃果实所含维生素 C 能阻断致癌物质 N-亚硝基吗啉的合成，阻断率达 96.4%，果实中的蛋白分解酶还能帮助人体分解和消化肉食品的蛋白质，供应人体以充足的营养。

中国科学院植物所植物园近年已选育出一批良种，例如，用美味猕猴桃作母本，软枣猕猴桃作父本，杂交培育出的科植 1 号，果实长圆，果皮绿色，光滑无毛，酸甜汁多味香。猕猴桃耐 -12℃ 低温、抗病虫危害，北京地区可露地栽培，不需埋土防寒。

4. 金秋时节话葡萄

葡萄是一种世界性水果。我国因得天独厚的地理位置和典型的亚热带气候，形成了丰富的葡萄资源和优良品种。其中，新疆的无核葡萄、山东的龙眼葡萄、河北的白牛奶葡萄、东北的玫瑰

香葡萄、四川的绿葡萄、北京的京早昌葡萄等品种最为优良，闻名中外。

现代医学研究肯定了葡萄在医疗和营养学方面的价值。据分析，葡萄营养丰富，含糖量为 15—30%，酒石酸、草酸、柠檬酸、苹果酸等 0.5—1.4%，蛋白质 0.15—0.9%，矿物质 0.3—0.9%，还含有各种花色素的单葡萄糖甙和双葡萄糖甙及钙、镁、钾、铁、磷、胡萝卜素、硫胺素、核黄素等，还含有 10 多种人体所需要的氨基酸。并且，葡萄中所含的多种糖分中，大部分是易被人体直接吸收的葡萄糖，因此，葡萄成为消化力较弱者的理想果品。

葡萄除鲜食外，80% 左右用来酿酒和制作饮料。我国酿制葡萄酒已有悠久的历史。早在司马迁的《史记》中已有记述。三国时魏文帝曹丕曾对葡萄酒给以很高的评价，他说“葡萄酿以为酒，过之流涎”。足见当时酿制的葡萄酒已相当美了。常饮葡萄酒能使百脉流通，具有行气活血，开清气，益脾气，健胃强身，悦颜色，行药势，祛寒气的医用功效。葡萄酒中所含丰富的柠檬酸在人体中呈碱性，对痛风症有疗效，这是其他酒类饮料所不能比的。同时，葡萄酒中还含有促胰岛素分泌的维生素 B6，是糖尿病患者的极佳饮料。

葡萄除用来酿酒和制作饮料外，果肉、叶、藤、根均可入药。葡萄本身一直以“补气血、强筋骨，利小便”之功效列入药典，常用来治疗气血虚弱，肺虚咳嗽，心悸盗汗等症。葡萄干有“健胃补气，益气养血”的作用，常用于小儿病后体弱或老年人。葡萄汁对心脏病、高血压、肝炎、胃及十二指肠溃疡、糖尿病以及神经、皮肤等病均有益。葡萄的根、藤、叶用水煎服，可治妊

娠恶阻，有安胎、消肿和利尿的功用。

5. 果药皆优话樱桃

唐代诗人白居易吟道：“有木名樱桃，得地早滋茂”。樱桃开花较早，一般在3—4月间，其花朵娇艳，繁花似云。5月为果熟期，果实红艳，粒粒像珍珠，颗颗似宝石，煞是惹人喜爱。古人根据樱桃形色的不同，有朱樱、蜡樱、紫樱之称。对果实成熟时深红色的称朱樱；正黄明色者，谓之蜡樱；正紫色，皮里间有细黄点者，谓之紫樱，此属樱桃中的珍品。

樱桃，营养丰富，据测定含有蛋白质、糖类、脂肪、纤维素、多种维生素以及钙、磷、铁等矿物质。它味道酸甜适口，果肉甘美多汁。它除了鲜食外，还可以加工成罐头、果酒、果酱等。

樱桃好看又好吃，还是一味很好的药物，堪称药食佳品。中医学认为，樱桃味甘、酸，能益脾养胃，止渴生津，滋养肝肾，《滇南本草》道：樱桃果实“治一切虚症，能大补元气，滋润皮肤；浸酒服之，治左瘫右疾，四肢不仁，风湿腰腿疼痛”。《本草纲目》载：“樱桃主治：调中、益脾气，令人好颜色，美志”。古书记载和民间用樱桃治疗疾病有许多有效的单验方。咽炎患者，早晚各食鲜樱桃1次，每次30—60克，有良效。感受风寒湿邪而致腰腿疼痛、关节麻木者，用米酒1000毫升浸泡500克鲜樱桃，一周后早晚各饮一次，每次50毫升，疗效颇佳。治疗低血压、贫血，以及血虚头晕、心悸气短者，可用樱桃龙眼羹：龙眼肉10克，枸杞子10克，加水适量，煮至膨胀后，放入鲜樱桃50克，煮沸，加白糖调味服食。因为樱桃补血益气，其含铁量为百果之冠，因此对缺铁性贫血的患者尤为适宜。民间治疗冻疮及疹

出不畅：前者用樱桃果汁频涂伤处；后者用樱桃绞取果汁 50 克，温后 1 次服下。

此外，樱桃的叶、枝、根、核，皆可入药，可谓周身是宝。《本草再新》载：“樱桃叶，味辛苦，性温，入肝脾二经。养肝助火，健脾开胃，除胃脘之积寒，消食破滞。”《滇南本草》又说：“樱桃枝，治寒疼，胃气疼”。《重庆草药》谓：“樱桃根味甘性平，调气和血，治妇女气血不和，肝经火旺，手心潮热，经闭”。用于透发麻疹及出痘喉哑，取樱桃果核 20 克，在锅内焙黄后，加水适量煎服，有一定的治疗作用。

当须注意的是樱桃味酸性温，不可过食，素体阴虚火旺，大便干燥，口臭鼻衄以及患热病者忌用。

6. 五月鲜果

我国草莓野生资源丰富，种类繁多。人工繁殖凤梨草莓始于 1915 年，现已遍及南北 20 多个省区。由于草莓 5 月成熟期早于一般水果，故是最先上市为人们注目和喜爱的鲜果。

红熟的草莓柔软多汁又甜又香，富有营养。果实中的糖类主要是葡萄糖和果糖，含量为柑橘的 2—3 倍。而葡萄糖和果糖最容易被人体吸收。果中的有机酸主要是柠檬酸、苹果酸及草酸，常与钙、钠、钾等物质呈盐的形式存在，酸在机体中氧化后，碱性元素遗留于体内，有利于中和面食与肉食所产生的过多的酸，维持体内酸碱平衡。果中的单宁和芳香物质能清凉爽口刺激食欲，并有助于人体对其他营养成分的吸收。此外，草莓还含有较多的蛋白质、矿物质和多种维生素。其中，维生素 C 的含量是苹果、葡萄的 10—20 倍，比富含维生素 C 的柑桔还高 2—3 倍。这对促进人体新陈代谢活动、加强人体对蛋白质的利用率以及软

第一章 和生活约法三章——吃穿住养身之道

化血管保护心脏等均有显著作用。所以草莓及其加工品可作为儿童、老人及病人的良好滋补果品。

草莓药用有生津润燥，悦心和胃、清热化痰、活血解毒等功效，并能抗癌。据科学家分析，草莓果实含有抗癌活性很高的物质鞣花酸，对预防和治疗肺癌、胃癌、血癌等均有明显辅助疗效。

7. 甜橙

桔柑是桔子、柑子、橙子三大类型的统称。在世界上，以橙子特别是甜橙的经济价值最高、产量最大、食用者最多，约占桔柑总产量的 65% 左右。甜柑又名黄金果，在桔柑中个头最大。果实一般呈卵圆形或圆球形。皮较薄而光滑，成熟后为橙色、橙黄色或橙红色。果皮与果肉联结紧密，皮较难剥离。果肉味甜或甜酸适度，香气较浓，优良品种无核或少核，常被用来鲜食或加工成汁。我们所说的甜橙是指冬橙，主产于我国的广东、广西、四川、湖南等省。常见的品种群有三个：一是普通甜橙，其主要优良品种有新会橙、锦橙、雪橙、大红橙、冰糖橙等。二是脐橙，被人誉为“世界桔柑之王”，由于果顶常突出呈圆锥形，似“脐”，脐内有一个发育不完全的次生小果。其主要优良品种有华盛顿脐橙、罗伯逊脐橙等。三是血橙，因果皮、果肉内有紫红色或红色斑彩而得名，原因是皮肉中除含胡萝卜素外还含有“花青素”所致，可以形成较多的红色素，汁胞呈血红色，汁液丰富，并有玫瑰香味。其主要优良品种有红玉血橙、马尔梯斯血橙、脐血橙等。

甜橙大都在 11 月至次年 1 月成熟，经过贮藏，到了初春季节风味更佳，优于桔子，多具有味甜稍酸、香气浓郁、肉嫩化