

绿色生活直通车系列

l u s e s h e n g h u o z h i t o n g c h e

防病祛病 避风港

石中元◎著

Fang Bing Qu bing
Bi Feng Gang

预防疾病、避免灾祸的实用手册 安全生活、张扬生命的科学方法



-49



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS



生活直通车系列

S e S h e n g H u z h i T o n g C h e

防病祛病 避风港

石中元◎著

中华工商联合出版社

CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑: 蔡 今

封面设计: 李栋·孙希前

图书在版编目(CIP)数据

防病祛病避风港 / 石中元著. —北京: 中华工商
联合出版社, 2004

ISBN 7-80193-150-5

I. 防… II. 石… III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 058368 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编: 100027 电话: 64153909

网址: www.gslcbs.com.cn

中国伊协月华胶印厂印刷

新华书店总经销

880 × 1230 毫米 1/32 印张 7.5 160 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-7000 册

ISBN 7-80193-150-5/Z · 41

定 价: 16.00 元



引领时尚潮流 实践绿色生活

生活中有这样一种现象，两个人的年龄、学历相差无几，又同在一个单位甚至住在同一座楼房，但身体状态却极为悬殊。一个无病无灾、健康活泼，另一个则疾病缠身、早衰夭亡。为什么会出现这种现象？究其原因，除了遗传因素、个人先天秉性等情况外，一个不可忽视的问题是衣食住行中的差别。追求美好生活乃人之常情，但美好生活不是一句空话，美好生活贯穿于日常生活的细节之中。世上虽然没有什么灵丹仙草能保证人长生不老，但是通过科学的养生方法，延长人们的寿限，甚至冲破人类自然寿命的年限，实现健康长寿是完全可能的。只有科学地生活，具备相应的绿色生活以及养生、防病常识，学会清除日常生活中的环境污染，您才能健康快乐地工作学习、享受生活，您才显得年轻而健美。

其实做到这些并不难，这就需要您腾出一点时间，看一看这套《绿色生活直通车系列》丛书中的养生、防病“秘诀”以及衣食住行方法，每一条并不都对您有用，但必有一些内容能让您活得年轻，活得健康。如果您能认同其中的生活方式、养生方法，能在日常生活中躬身实践并从中受益，也就达到了本书的初衷和目的。

高消耗生产方式导致了对自然的掠夺和对环境的破坏，高消费的生活方式损害着我们的身体健康。为此，本书倡导绿色生活——选择有利于环境保护、有利于增加人们寿命的衣食住行。什么是“绿色生活”？绿色不仅仅是由树木、花草构成的风景，而且是安全、健康、清洁等等美好事物的象征。绿色生活是将环境保护与人们的衣食住行融入一体的新文明、新风尚的生活。可以将绿色生活概括五个方面——（1）节约资源、减少污染；（2）绿色消费、环保选购；（3）重复使用、多次利用；（4）分类回收、循环再生；（5）保护自然、万物共存。简朴、适度的绿色生活就是现代生活新时尚。如果你抛掉了生活中的那些难事，那些浪费奢侈，然后把时间、精力用在一些简单的事情上，做一些既有利于个人，又有益于社会环境保护的事情，你的生活必然会自在得多，你会享受到返璞归真的生活乐趣。

这套《绿色生活直通车系列》丛书是作者对现代生活的思索与体验，仅是一家之言，它给大家提供的是一种新的行为思路，一种新的生存生活方式的思考。需要说明的是，这套丛书所选药方（偏方、验方）仅供参考，请在医护人员的指导下使用。



目 录

前言:引领时尚潮流 实践绿色生活 /1



1 防病总比治病好

一分预防胜过十分治疗 /1

四时保健与预防 /2

保健和预防引起医学界重视 /4

做到“三化”、“八项”,至少多活 20 年 /5

健身计划四要点 /6

生活方式中的坏毛病 /7

怎样掏耳朵 /10

全球流行的健康生活方式 /11

家庭保健十法 /13

简便易行的自我痊愈法 /14

夫妻保健操 /18

健身宝典五要则 /19

高山病的预防与急救 /24

简捷实用、行之有效的食物疗法 /24

预防五类养殖业职业病 /29

2 都市白领综合征及其预防

- 怎样预防写字楼综合征 /31
- 怎样预防应激反应综合征 /32
- 怎样预防光源综合征 /34
- 怎样预防噪音综合征 /35
- 怎样预防手机耳塞综合征 /36
- 怎样预防电磁污染综合征 /37
- 颈椎病练功法(1) /38
- 颈椎病练功法(2) /38
- 简易方法治好颈椎病 /39
- 低头伏案者的自我保健 /40
- 电脑工作者安全须知 /41
- 给电脑工作者的十点建议 /43
- 电脑保健操 /44
- 警惕:网络综合征 /45
- IT时代的“富贵病” /47
- 预防电脑职业病 /48

3 心脑血管病及糖尿病的预防与保健

- 北方人要改一改“口重”的毛病 /51
- 控制血压防中风 /52
- 防止血压往上蹿 /56
- 老年高血压患者保健四要则 /57
- 高血压患者“十防歌” /58
- 高血压危象急救方法 /58
- 夏季脑中风的预防 /59
- 心脏病的预防 /61



动脉硬化的饮食疗法	/62
高血压病的饮食疗法	/63
献血前后注意事项	/64
献血以后吃什么(1)	/65
献血以后吃什么(2)	/65
献血以后吃什么(3)	/67
降血脂的保健汤	/68
血液循环与生命健康	/69
预防糖尿病	/70
皮肤上的糖尿病信号	/70
何时该去查血糖	/71
诊治糖尿病的四大湾区	/72
糖尿病人该吃什么	/73
南瓜粉治疗糖尿病	/74



4 呼吸系统的预防与保健

防范汽车尾气的措施	/76
用口呼吸,有损健康	/77
放松身心的呼吸操	/78
腹式呼吸操	/79
自我药疗治咳嗽	/79
夏天谨防暑湿症	/80
夏末初秋须防寒	/81
冬季哮喘病的预防	/81
肺心病的预防	/82
哪些异常变化需要及时就医	/83
预防感冒的要领	/84
感冒患者注意事项	/87
学会选用感冒药	/87
中医中药治感冒	/88

- 防感冒及喉痛验方 /89
- 防感冒及鼻塞验方 /89
- 防感冒及头痛验方 /90
- 防感冒及咳嗽验方 /90
- 防感冒及严重咳嗽验方 /91
- 易伤风孩童小验方 /92
- 慎打流感疫苗 /93



5 消化、泌尿及生殖系统疾病的预防与保健

- 胃病的预防与食疗 /94
 - 养胃护胃之法 /95
 - 肛肠病的预防 /96
- 腹泻(便秘)的预防与食疗 /97
- 预防便秘的按摩疗法 /98
- 前列腺疾病的食疗 /99
- 自我按摩,预防前列腺肥大 /99
- 脂肪肝的预防与食疗 /100
- 化学污染:对人类生殖力构成危害 /101
- 生姜调治妇科病 /103
- 中年妇女要防“骨头酥” /103
- 孕妇养胎十宜 /104
- 常吃水果有益于胎儿智力发育 /105
- 预防分娩后遗症——产妇自然分娩好 /105
 - 谷道宜常撮 /107
 - 中药坐浴肛肠病 /108
 - 肛肠病的熏洗疗法 /109
 - 痔疮患者的饮食疗法 /110
 - 治疗便秘“五字诀” /110
 - 性病的危害及预防 /111



五官科、皮肤科疾病的预防与保健

- 察言观色,早辨疾病 /114
- 闭目可养神,观眼可查病 /116
- “红眼病”的预防 /117
- 明目按摩操 /118
- 怎样消除视力疲劳 /118
- 简单易行的保护眼睛法 /119
- 观耳朵,可视病 /121
- 常搓勤揉耳安康 /121
- 预防老年性耳聋六法 /122
- 牙齿的美容与保健 /123
- 牙疼的治疗与牙齿保健 /125
- 口臭的治疗与保健 /126
- 口腔保健操 /127
- 春天谨防“烂嘴巴” /128
- 清热降火粥治小儿口疮 /129
- 预防脱发八法 /129
- 眉毛、手掌与健康 /130
- 指甲与健康 /131
- 脑力劳动者的五官保健法 /132
- 饭前便后洗洗手,细菌病毒难入口 /133
- 皮肤皱纹的消除 /134
- 日光性皮炎的预防 /135
- 痱子病的预防 /135
- 夏季皮肤的护理 /136
- 女性不宜用肥皂洗下身 /137
- 丝瓜皮搓澡,越活越“年少” /138
- 桑拿浴六注意 /138
- 哪些人不宜桑拿浴 /139

- 游泳注意事项与自我疗法 /140
水灾区容易发生哪些皮肤病 /142



癌症的预防

- 不健康生活方式易患癌症 /144
癌症早期症状十一表现 /145
 防癌八个不 /146
 防癌八法 /146
 癌症的先兆 /147
 提防“癌从口入” /149
不良膳食习惯容易诱发癌症 /149
 多种食果能防癌 /151
 食物怎样抗癌 /152
 饮食中的三大致癌因素 /158
 饮食防癌十四法 /159
八种职业性肿瘤威胁人体健康 /161
 让癌肿自然消退 /163
 有致癌性的药物 /163
 癌症自愈的奥秘何在 /165
 信念是治服癌症的动力 /166
 防癌四提醒 /167
电磁辐射为什么会促发癌症 /169
 癌症康复放松功 /170
 慢跑防癌 /171
 睡眠防癌 /172
体育运动能预防癌症 /172
鼻咽癌的发现与预防 /173
食管癌的发现与预防 /174
 胃癌的发现与预防 /176
 肝癌的发现与预防 /178





肺癌的发现与预防	/181
大肠癌的发现与预防	/183
青年人要警惕大肠癌	/186
乳腺癌的发现与预防	/186
发现妇科肿瘤的“蛛丝马迹”	/188
宫颈癌的发现与预防	/189
脑肿瘤中医疗方	/190



8 艾滋病与毒品的预防

什么是艾滋病	/191
艾滋病传播途径	/191
艾滋病预防方法	/192
艾滋病症状	/193
感染了艾滋病病毒怎么办	/196
如何治疗艾滋病	/197
怎样面对艾滋病(十条基本知识)	/198
什么是毒品	/199
毒品的危害	/200
冰毒之害甚于海洛因	/201
吸毒是一种脑疾病	/202
毒虽难戒但能戒	/202
如何巩固戒毒效果	/203
青少年须当心毒贩	/204



9 “麻将病”的预防

魅力无穷、雅俗共赏	/206
沉溺其中,有害无益	/207
提防:赌博四种心理	/208

六种麻将病不得不防 /210

10 常用急救方法

触电急救常识 /211

交通事故中的头部外伤急救法 /212

中暑急救法 /213

溺水的急救与预防 /214

烧(烫)伤的急救 /214

止血法 /215

鼻出血 /216

咯血急救法 /216

小腿抽筋急救法 /217

指甲受伤急救法 /217

骨折急救处理 /218

狂犬病的急救与预防 /219

毒蛇咬伤的急救与预防 /219

冻伤急救法 /220

需要特别急救措施的损伤 /221

食物中毒的预防 /222

进菜窖中毒急救法 /223

煤气中毒的急救 /224

突然分娩急救法 /225

小儿头部外伤急救法 /226

小儿烫伤急救法 /226

小孩吃错药急救法 /227

新生儿高热急救法 /228

意外事故的应急处理 /229



防病总比治病好

一分预防胜过十分治疗

眼下,各种各样的现代病接踵而至:汽车综合征、电脑综合征、夜生活综合征、白领综合征……不管你是否有钱有权,不管你从事什么工作,你都难保自己不生病。某医院曾收治过一名患高血压的公司经理。其实他早已患病,但由于症状不明显而没有当回事,依然不顾劳累每天忙于工作,结果有一天突然发生脑溢血,被送到医院后就再也没醒来,去世时才40来岁。生活中像这样的例子不算少。有些人平时不注意防病,一旦有了病,才想起去治,可这时你的身体就已经不健康了,通过治疗也只能算是康复。比如心脑血管疾病,发病后即使抢救治疗及时,心、脑、肾等重要器官的损害也无法彻底消除,偏瘫、行动困难、生活难以自理等是很常见的后遗症,患者的生活质量会显著降低。许多人认为:我没发现自己有疾病,血脂、血压不高,又没有什么冠心病、糖尿病等,有什么好检查的?还有的人明明知道长期不合理的生活方式会导致慢性病的发生,但却信奉:宁可随心所欲地活得短一些,也不愿有约束地活得长一些。于是,暴饮暴食、抽烟酗酒、打麻将、不运动、贪图享受……健康在一点一点地透支,时间一长,病就找上门来了。

与其生了病去治疗,还不如早预防、早保健。预防保健实在是一种既花钱少,又善待生命、提高生活质量的聪明之举。况且预防保健无痛苦,只要每天留一点时间给健康,平时多为健康去投资,完全能够达到轻松防病的效果。从这一点来说,把从前花钱看病的观念转变为花钱买预防保健很有必要。

“一分预防胜过十分治疗。”一般来说,影响一个人的健康状况有三方面因素:遗传因素、后天因素和生活习惯因素。而生活习惯因素就大有讲究,只要我们去掉不合理的生活习俗,形成有利健康的生活方式,人们所期望的寿命和生存质量将得到最大限度的提高。

祝愿您提前预防保健:戒烟、限酒;养成科学健康的生活习惯。精神愉快向上;人生得意时不张狂,低调时保持平和的心态。合理安排膳食、限制热量,低脂肪、低胆固醇、低盐等;多食蔬菜、水果,补充奶、蛋等多种营养成分。从事体育运动,每周至少运动5次,每次至少半小时的户外有氧运动。

四时保健与预防

保健养生正是在“天地一体”的环境下进行的。春湿、夏热、秋凉、冬寒的更迭变化,一年四季中风、雨、霜、雪的变化,一日之中昼暖夜凉的不同,直接影响到人们身体内部各脏器的活动。如果人们能适应外界环境的变化,身体则健康无病;如果人们适应不了外界环境的变化,身体就处于失调的病理状态。中医学根据人体与环境统一的原则,总结出一套适应自然变化的养生方法。如春夏二季,气候由寒变暖,大地万物都充满新生繁茂的景象,早些起床到室外活动,可使阳气更



盛。秋冬气候逐渐变凉,万物处于收藏状态,人们也要注意调整作息时间,早睡早起,使阴精潜藏,阳气不至外泄,这样便能“阴平阳秘”,与四季气候协调一致。

四时变化是一切生物在其正常生命活动中所必经的过程,所以古人总结出“生—长—收—藏”的规律。祖国医学还认为,人体五脏的生理功能,和自然界的生、长、化、收、藏的自然规律,也是密切相关的。春温、夏热、秋凉、冬寒这四种不同的气候,可归结为两类:温与热是一类,寒与凉是一类。用阴阳来说,前一类属阳,后一类属阴;亦即春夏为阳,秋冬为阴,保健养生宜做到“春夏养阳,秋冬养阴”。我国的摄生预防,其特点之一,就是认识到人类的生存,与气候、与当地的环境有密切关系。因此,人们的生活起居,应适应四时生、长、化、收、藏的规律,以保持内外协调,做到养生、养长、养收、养藏。

我国古代就重视预防疾病,中医对预防医学做出了很大贡献。《内经》“不治已病治未病,不治已乱治未乱”、《淮南子》“良医者常治无病之病,故无病”、《吕氏春秋》强调“顺四时、适情志、慎饮食、勤运动、节色欲”等,都是符合养生健康原理的。

孙思邈言:上医医未病,中医医预病,下医医已病!人的生命过程中,我们拥有的虽然是属于各自健康的不同状况且又变化各异,但生命个体整个过程却总是符合“未病——预病——已病”这样的客观规律!从人体细胞生理和生化的角度上看:“未病”状态包括自愈机能和免疫机能在内的自主生命力,能够独立且主动完成人体一次自然生命的整个过程!人体细胞的“新陈代谢”能力越强,离“未病”状态越来越近,人体也就越来越健康。人体细胞的“新陈代谢”能力越弱,

离“已病”状态越来越近,人体也就越来越不健康!可见,“预病”是生命体中之常态,“未病”是健康之追求,“已病”是健康之大敌!

预防医学对健康的理解是:“健康不仅仅是身体没有疾病和虚弱,而且是在精神上、社会适应上的完好状态。”也就是说,健康应该是身心健康、人生幸福的总体状态。

保健和预防引起医学界的重视

过去,人们往往把健康仅仅看做是没有疾病和虚弱,而现在除了疾病防治之外,人们对无病情况下的保健需求日益增加。在温饱时期的主要要求是:有医有药、防病治病、生存兼发展;小康时期的主要要求是:预防保健、身体健康、以发展为主;富裕时期的主要要求是:身心健全、环境和谐、延年益寿、发展兼享受。随着时代的发展,保健和预防将越来越引起医学界的重视,“健康(医)学”、“保健体系”和“预防体系”的建立势在必行。

社会心理因素和环境因素的变化对医学模式转变的影响相当大。现代社会的竞争意识、被淘汰感、落伍感、失落感的增强,工作紧张、新知识新技术的压力,生活节奏加快、居住狭窄、交通拥挤、人际关系的紧张,人为灾害及环境破坏等种种客观压力,导致身心经常处于应激状态、疲劳虚脱状态。各种健康危险因素如吸烟、吸毒、酗酒和家庭瓦解等频频发生,使精神性疾病、忧郁症、高血压、衰弱症和外伤等逐渐成为棘手的医学问题。因此,社会心理因素越来越受到重视,保健和预防成为人们日常生活的重要组成部分。现在,人们对