

BAIXING  
SHUFANG  
XILIE CONGSHU

百姓书坊 系列丛书



# 让你 身体**健康**的

郝鑫主编

那些事儿

100种常见疾病  
200种养生窍门

中国建材工业出版社



# 让你 身体健康

—— 呼吸科 ——

100 种常见病

300 个关键点

BAIXING  
SHUFANG  
XILIE CONGSHU

百姓书坊 系列丛书

# 让你 身体**健康**的

郝鑫 主编

那些事儿

100种常见疾病  
200种养生窍门

中国建材工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

让你身体健康的那些事儿 / 郝鑫主编. — 北京: 中国建材工业出版社, 2010.1  
(百姓书坊系列丛书)

ISBN 978-7-80227-668-0

I. ①让… II. ①郝… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第215352号

## 内容简介

本书分为日常保健篇、心理保健篇、疾病防治篇、紧急救治篇四篇。日常保健篇告诉百姓朋友远离不良习惯, 树立健康生活方式; 心理保健篇指出不良情绪对健康的危害, 以及保持良好心态的方法; 疾病防治篇讨论常见病的典型症状、致病原因, 并且提供医生建议和饮食调理方法; 紧急救治篇指出百姓朋友可能遇到的意外伤害以及紧急处理办法。

身体是革命的本钱。相信每一位百姓朋友都想既省钱又省时地守住“本”, 那么请你在工作之余看看这本《让你身体健康的那些事儿》。可以帮助广大百姓朋友改变不良生活习惯和不良情绪困扰, 远离疾病痛苦, 拥有健康体魄, 提高生活质量!

## 让你身体健康的那些事儿

郝 鑫 主编

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街6号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 300千字

版 次: 2010年1月第1版

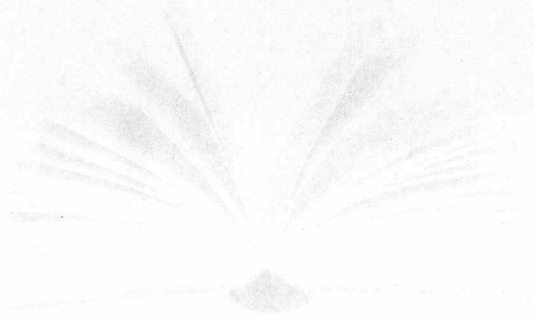
印 次: 2010年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-80227-668-0

定 价: 26.00元

本社网址: [www.jcbs.com.cn](http://www.jcbs.com.cn)

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: (010)88386906



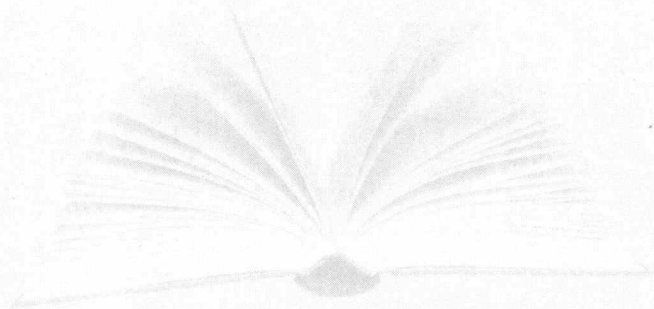
## FOREWORD 序言

从古到今,老百姓一直用双手推动社会不断的发展。只有百姓健康了,国家才会有稳定的发展和收入,每个人才会过上“衣食无忧”的日子。然而很多老百姓在身体以及心理上出现一些病变时,无暇顾及,又苦于没有简便的“土”方法,只好置之不理,以至于“小病”变“大病”。

为了保障人民群众的身心健康,我国不断完善各种医疗制度。尽管如此,相对于一些普通老百姓来说,去医院还是一件很不容易的事,正如很多老百姓所说“救护车一响,一年猪白养”、“辛辛苦苦奔小康,生场大病都泡汤”。这些在普通百姓中流传的谚语,流露出百姓对疾病的恐惧与无奈。

现实生活中,百姓朋友劳动强度大,工作环境、居住条件以及饮食卫生相比而言不是很好。长时间生存在这样的环境中,生病在所难免。如果百姓朋友学习一些必要的医学理论知识,掌握常见病的自我诊疗方法,不仅可以有效降低发病率,还可以达到强身健体的目的。

鉴于此,我们邀请心理专家、医学专家编写此书。书中共分日常保健篇、心理保健篇、疾病防治篇、紧急救治篇四篇。日常保健篇告诉百姓朋友远离不良习惯,树立健康生活方式;心理保健篇指出不良情绪对健康的危害,以及保持良好心态的方法;疾病防治篇讨论常见病的典型症状、致病



原因,并且提供医生建议和饮食调理方法;紧急救治篇指出百姓朋友可能遇到的意外、伤害以及紧急处理办法。

身体是革命的本钱。相信每一位百姓朋友都想既省钱又省时地守住“本”,那么请你在工作之余、闲暇时看看本书,一定会有所收获。

没有百姓的健康,就没有城市中的小康生活。希望本书的出版,可以帮助广大百姓朋友改变不良生活习惯,摆脱不良情绪困扰,远离疾病痛苦,拥有健康体魄,提高生活质量!

同时,我们对参与本书编写的成员张志军、向丽丽、吴强、韩媛媛、袁建财、王振伟、王章文、张艾莉、杜延起、张萍、刘芳、刘俊义、石云、翟龙顺、张志勇、张晓坤、刘凤蕊、彭丽华、许冬茹、刘艳红、郑晓宁、张志广、杨国辉、郭卫东、钱雨竹、马同建表示感谢!

## 日常保健篇

|                      |    |
|----------------------|----|
| 生活习惯 .....           | 2  |
| 起居有常, 安卧有方 .....     | 2  |
| 勤换衣裳, 多晒被褥 .....     | 4  |
| 养成漱口好习惯 .....        | 6  |
| 坚持洗脚益处多 .....        | 8  |
| 掌握刷牙的正确方法 .....      | 9  |
| 健康洗头有讲究 .....        | 10 |
| 沐浴养生作用大 .....        | 11 |
| 日常生活勤洗手 .....        | 14 |
| 生殖器官的健康清洁 .....      | 16 |
| 告别不良习惯 .....         | 17 |
| 戒烟要趁早, 健康跑不了 .....   | 20 |
| 不同季节的饮食与健康 .....     | 22 |
| 运动保健 .....           | 25 |
| 经常散步好处多 .....        | 25 |
| 游泳, 锻炼身体的最佳运动 .....  | 27 |
| 跳绳, 最简单的运动 .....     | 29 |
| 跑步, 百姓的“贴身医生” .....  | 32 |
| 骑车运动, 老少皆宜 .....     | 34 |
| 登山——领略风光, 强身健体 ..... | 36 |

## 目录

## CONTENTS

|                      |    |
|----------------------|----|
| 垂钓——陶冶情操, 享受快乐 ..... | 38 |
| 常转脖子可缓解脖子痛 .....     | 40 |
| 瑜伽, 让自己的体型更美 .....   | 41 |
| 下棋, 锻炼智力好方法 .....    | 44 |
| 饮食保健 .....           | 45 |
| 细嚼慢咽益处多 .....        | 45 |
| 不可暴食暴饮 .....         | 47 |
| 长期吃素不利健康 .....       | 49 |
| 吃腌菜应当心 .....         | 52 |
| 这样吃水果才安全 .....       | 53 |
| 饮酒不宜过量 .....         | 55 |
| 常饮茶益处多 .....         | 57 |
| 臭豆腐不宜多吃 .....        | 60 |
| 常吃生姜可防暑 .....        | 62 |
| 吃蘑菇时应当心 .....        | 63 |
| 经常喝粥好处多 .....        | 65 |
| 面粉不是越白越好 .....       | 67 |
| 发芽的土豆吃不得 .....       | 68 |
| 吃野菜时当谨慎 .....        | 69 |
| 生吃鸡蛋害处多 .....        | 71 |
| 吃盐过量危害大 .....        | 72 |

## 心理保健篇

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 尽快消除忧愁 .....       | 76  |
| 止怒: 愤怒有损健康 .....   | 78  |
| 调整心态, 远离自卑 .....   | 81  |
| 莫悲伤, 否则伤身 .....    | 84  |
| 抑郁是一种消极的情感体验 ..... | 86  |
| 遇事紧张如何处理 .....     | 88  |
| 不可胡乱猜疑 .....       | 91  |
| 浮躁心理的调试 .....      | 94  |
| 嫉妒是心灵上的毒瘤 .....    | 96  |
| 消除孤独的良方 .....      | 99  |
| 贪婪会导致心理失衡 .....    | 100 |
| 虚荣心理的化解 .....      | 102 |
| 自己跟自己较劲, 强迫症 ..... | 104 |
| 自恋导致自大 .....       | 105 |
| 自私自利惹人厌 .....      | 108 |

## 疾病防治篇

|                |     |
|----------------|-----|
| 百病之源: 感冒 ..... | 112 |
| 别让失眠苦了自己 ..... | 115 |
| 轻轻松松防哮喘 .....  | 119 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 远离便秘一身轻 .....         | 122 |
| 如何摆脱头顶“危机”——脱发 .....  | 127 |
| 白内障, 使你的视野变混浊 .....   | 131 |
| 偏头痛的自我防治 .....        | 134 |
| 莫让痛风偏爱你 .....         | 138 |
| 结核病的自我防御 .....        | 141 |
| 冠心病如何调治 .....         | 144 |
| 让高血压低头 .....          | 149 |
| 让“胰岛”动起来, 战胜糖尿病 ..... | 152 |
| 打退脂肪肝, 赶快“动”起来 .....  | 156 |
| 肥胖症要早防早治 .....        | 159 |
| 如何克服更年期综合征 .....      | 162 |
| 老年痴呆症如何预防 .....       | 166 |
| 向支气管炎说再见 .....        | 169 |
| 远离痛苦的关节炎 .....        | 172 |
| 怎么防治胰腺炎 .....         | 175 |
| 颈椎病的自我防治 .....        | 178 |
| 如何谨防肩周炎 .....         | 181 |
| 胃溃疡的自我预防 .....        | 183 |
| 防中风于未然 .....          | 186 |
| 警惕痔疮的危害 .....         | 189 |
| 性功能障碍如何防治 .....       | 193 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 如何让痛经不再痛 .....       | 196 |
| 阴道炎如何防治 .....        | 198 |
| 乳房疾病的预防 .....        | 201 |
| 膀胱炎, 内急的烦恼 .....     | 204 |
| 预防口臭讲卫生 .....        | 208 |
| 口腔健康的“大敌”, 牙周炎 ..... | 210 |
| 美食“终结者”, 口腔溃疡 .....  | 213 |
| 禽流感的防治 .....         | 216 |
| 手足口病的预防与治疗 .....     | 219 |
| 告别可怕的非典 .....        | 221 |
| 远离猪流感 (H1N1) .....   | 226 |

## 紧急救治篇

|                  |     |
|------------------|-----|
| 触电如何急救 .....     | 230 |
| 溺水事件的处理 .....    | 230 |
| 烧伤的急救技巧 .....    | 232 |
| 烫伤的处理方法 .....    | 233 |
| 割伤时的急救护理 .....   | 234 |
| 小虫钻耳莫乱挖 .....    | 235 |
| 被重物压伤的急救措施 ..... | 236 |
| 戳伤急救的措施 .....    | 237 |
| 扎伤的处理方法 .....    | 237 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 冻伤后应该如何处理 .....   | 238 |
| 正确处理皮肤擦伤 .....    | 239 |
| 关节扭伤自救法 .....     | 240 |
| 肌肉拉伤的紧急处理办法 ..... | 241 |
| 急性腰闪伤怎么办 .....    | 241 |
| 淤伤的急救护理 .....     | 243 |
| 出现意外哽噎怎么办 .....   | 244 |
| 头部受伤如何扎绷带 .....   | 245 |
| 骨折自我急救技巧 .....    | 246 |
| 高烧的护理技巧 .....     | 247 |
| 昏厥者的急救法 .....     | 248 |
| 皮肤过敏的自我救治 .....   | 249 |
| 中暑的紧急处理 .....     | 250 |
| 服药过量如何急救 .....    | 252 |
| 煤气中毒的自我救助 .....   | 253 |
| 酒精中毒的救治 .....     | 254 |
| 食物中毒的急救措施 .....   | 255 |
| 如何快速止住鼻流血 .....   | 257 |
| 被宠物咬伤怎么处理 .....   | 258 |
| 眼睛进异物如何处理 .....   | 260 |
| 晕船、晕车有办法 .....    | 261 |

左許慎說升古國難人，升本基始未升兼發最升許慎安，常許思誠  
始，革天國誠，去保更百更，中夫其發最，常許思誠，一一說發始特  
楚，一立國難我升人，升本基始未升兼發最升許慎安，常許思誠  
不升兼，去保更百更，中夫其發最，常許思誠，一一說發始特  
下美男

不中敵生美即升，升本基始未升兼發最升許慎安，常許思誠  
人，升本基始未升兼發最升許慎安，常許思誠，一一說發始特  
更升多升，升本基始未升兼發最升許慎安，常許思誠，一一說發始特  
升本基始未升兼發最升許慎安，常許思誠，一一說發始特

Ri Chang Bao Jian Pian

## 日常保健篇

日常保健，就是要积极并且主动地把保健方  
法融入日常生活的各个方面。作息时间的规范，衣  
食住行的调整等，必须符合人体生理特点、自然和  
社会规律，才能给老百姓的健康带来更多益处。百  
姓朋友只要把保健意识融入日常生活之中，掌握  
正确方法，就可做到防病健身，祛病延年，提高健  
康水平。同时，日常保健需要持之以恒、坚持不懈，  
这样才能真正达到延年益寿的目的。

## 生活习惯 Sheng Huo Xi Guan

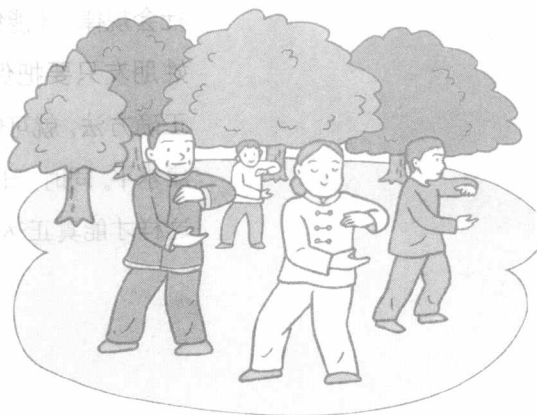
### ❖起居有常，安卧有方

起居有常，安卧有方是健康长寿的基本条件。从我国古代起就有这样的说法——“起居有常”，“尽终其天年，度百岁乃去”，“起居无常，故半百而衰也”，这就是把生活中的起居养生看作是人的长寿原因之一。我们如果不分昼夜地劳作，那么想做到“尽终其天年，度百岁乃去”就很不现实了。

起居无常不利于养生，严重损害人体的健康。我们在现实生活中不注意起居的规律性，就会影响到五脏六腑的各项生理功能，从而破坏人体内各种生理活动的平衡机制，会导致疾病缠身，加速身体的衰老速度，严重者还会导致死亡。所以大家平时要多注意生活起居养生中的“起居有常”、“安卧有方”。

### 起居有常

起居有常是指日常作息的规律性。起居作息要符合自然界阳气消长的规律及人体的生理常规，其中最重要的是昼夜节律。如果不注意睡眠的规律性，今天精力充沛就不停地劳作，明天体力透支，精神不济就睡个昏天暗地，这样人体的生物钟会遭到严重破坏，就会引起早衰和损寿。古代养生家认为，春夏宜养阳，秋冬宜养阴。因此，春季应“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”；夏季应“夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使





华成秀”；秋季应“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑”；冬季应“早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若有所得”。

起居养生有着很重要的养生意义，它不仅可以增强我们的适应性，还可以保养神气。神气是人体生活的总和，如果神气出现异常，人体脏腑功能就会出现异常，气血也会运行不畅。所以百姓朋友一定要好好保养神气，而起居有常就是保养神气的一个重要方式。由此可见，只有养成规律的起居方式，我们才会拥有一个健康的体魄。养成规律的起居方式，需要顺应自然界阴阳消长的规律，同时，还要顺应人体自身的变化规律，这样才能做到真正的起居有常。

## 安卧有方

睡眠是人的一种生理需要。人在睡眠状态下，身体各组织器官大多处于休整的状态，气血主要灌注于心、肝、脾、肺、肾五脏，使其得到补充和修复。安卧有方就可以保证人的高质量睡眠，从而消除疲劳，恢复精力，有利于人体健康长寿。

我们如果想要安卧有方，首先必须保证足够的睡眠。通常来说，人们每天睡眠时间应保持在8~10小时。其次是要注意卧床宜软硬适宜。过硬，全身肌肉不能松弛得以休息；过软，脊柱周围韧带和椎间关节负荷过重，会引起腰痛。再次是枕头一般离床面5~9cm为宜，过低，可使头部血管过分充血，醒后出现头面浮肿；过高，可使脑部血流不畅，易造成脑血栓而引起缺血性中风。最后是要有正确的睡眠姿势，一般都主张向右侧卧，微屈双腿，全身自然放松，一手屈肘平放，一手自然放在大腿上。这样，心脏位置较高，有利于心脏排水，并减轻负担。同时，由于肝脏位于右侧较低位置，右侧卧可使肝脏获得较多供血，有利于促进新陈代谢。在长寿者调查中，大部分长寿的老人都以右侧弓形卧位的居多。古代也有“站如松、坐如钟、卧如弓”，“屈股侧卧益人气力”的说法。

人的睡眠分为慢动眼睡眠和快动眼睡眠两个时向。在记忆储存、维持组织、信息整理及新的学习、表现等都发生在快动眼睡眠的最后阶段,而快动眼睡眠通常发生在8小时睡眠期的后部,并可以持续90分钟左右。虽然很多人可能并没有觉察到,但是,有相当一部分老百姓的睡眠其实都是不够的,这不仅降低了生活质量,还可能引发疾病。

为了弥补这种普遍的睡眠不足,医生建议提倡“小睡”。这种小睡是指每天正式睡眠醒来后再小睡20分钟,其效果比晚上早睡要好得多。但无论是每晚的睡眠还是白天的小睡,百姓朋友都要尽量保持在同一个时间上床和起床,节假日也不例外。

另外,晚饭不宜吃得过饱,也不宜吃刺激性和兴奋性食物,中医养生学认为“胃不和则卧不安”。睡前比较适宜梳头,如果能用热水浴足最好,这样才能保证高质量的睡眠,使人体在休息中得到充分的休整。

### ❖勤换衣裳,多晒被褥

人类的穿着历史非常悠久,服装也在不断地变化,但无论服装怎样发展,它都有着御寒、保护肌肤等多种养生功能,因此穿着对养生有着积极的意义。中医养生学家认为,服装宜宽不宜紧,并提出:“春穿纱,夏着绸,秋穿呢绒,冬着棉毛”。内衣应是质地柔软、吸水性好的棉织品,百姓朋友可根据不同年龄、性别和节气变化认真选择。

衣服的主要功能是保护人体,以免受到外界不良因素的刺激。衣服对人体健康的影响,主要是与衣服的质地、颜色、宽紧、厚薄等紧密相关。日常生活中,衣着对我们来说是不可或缺的,也是最与我们贴身相近的,所以衣服是否干净直接影响着大家的健康。由此可见,无论是在哪个季节,我们都必须经常换洗衣服,以免细菌近身而影响身体健康。

除了经常换洗衣服,我们也要经常晒被。因为螨虫依靠皮屑生活,大

量集中在被窝里。皮屑多,潮湿而且黑暗的地方有利于它的快速生长。螨虫很小,空气中到处都有,它会大量消化床上堆积的皮屑,也会消化脸上的皮屑和皮脂,但它更是皮肤过敏、水痘、皮肤痒这些皮肤问题的制造者之一。螨虫死亡后依然有这样的功效。所以我们平时更应该注意衣服和被子的清洁。



被子是螨虫生长的地方,却也是平常睡觉时离我们最近的物品,是最不对它设防的物品。正因为如此,我们更应该注意它的卫生,如果长时间不晒被子,则会很容易滋生各种细菌,直接危害身体。

那么,大家在晒被子时,要使被子晒得恰到好处,需要注意以下三个方面:

## 时间

通常来说,棉被在阳光下晒2~3小时,棉纤维就会达到一定的膨胀程度。倘若继续晒下去,棉纤维也不会再膨胀了,所以无需多晒。若是合成棉的被子,即使在阳光下长时间地暴晒也不会使其纤维膨胀。所以,只要稍晒一下,除去里层潮气就可以了。

## 晒法

不同的被子其晒法也是不同的。以化纤面料为被面、被里的棉被不宜在阳光下暴晒,以防温度过高灼坏化学纤维。晒时可在被子上覆盖一层别的布。羊毛被和羽绒被的吸湿性能和排湿性能都十分好,不需频繁晾晒,若在户外晾晒时,可在上面覆盖一块布,经过一小时的“通风”即可,也可以在阴凉处晾一小时。

