



语言 行为

健康是生活真正的春天

与人体健康

夏



您需

生活里面去，那么保持

一个健康的体魄，拥有一个幸福的人生，获得一个乐观的心态，并不是一件多么难做到的事情。

*Yuyan Xingwei
yu Renti Jiankang*



 军事医学科学出版社

语言



行为与健康

YUYAN XINGWEI YU RENTIJIANKA

主 编 郑润平
副主编 王兴月
编 委 陈振斗 虞冬生 赵小红 林文麟
徐卫国 王仕锦 郑舒心

军事医学科学出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

语言 行为与人体健康/郑润杰, 章朝霞主编. —北京: 军事医学科学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80245-428-6

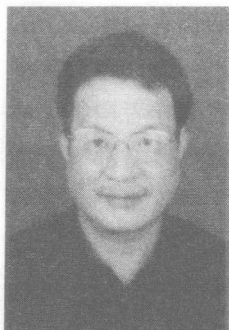
I. 语… II. ①郑…②章… III. ①家庭生活—基本知识②家庭保健—基本知识 IV. C913.11 R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第002831号

出 版	军事医学科学出版社
地 址	北京市海淀区太平路27号
邮 编	100850
发 行 部	(010) 66931051 66931049 81858195
编 辑 部	(010) 66931127 66931039 66931038 86702759 86703183
传 真	(010) 63801284
网 址	http://www.mmssp.cn
印 装	北京市顺义兴华印刷厂
发 行	新华书店
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	9.625
字 数	233千字
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次
定 价	22.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

作者简介



郑润杰，男，1959 年出生。浙江省统招 5 年制中医班毕业，浙江省瑞安市中医院骨伤科主任医师，温州市著名中医。现任瑞安市中医药学会副理事、温州骨伤学会委员、中国外治学会会员、浙江省风湿病专业委员会委员，《中华临床防治医学杂志》编委会副主任委员，中华防治医学会专家委员会副秘书长，瑞安市政协常委，曾任瑞安市中医院副院长。主编《中西医临床诊疗丛书》骨科分册，参编 3 部专著，先后在省级以上刊物发表论文 21 篇，有关报刊杂志上发表医学科普文章 46 篇，完成市级两项医学课题。《越肩带硬纸壳绷带围胸固定肋骨骨折》在首届医圣杯国际中医药学术著作和论文评奖中荣获二等奖。《捻刺法无痛治疗甲下血肿》荣获 1995 年全国医学著作成果二等奖。并获温州市行风先进个人、浙江省中医临床技术骨干、中国脊诊正脊推拿优秀临床骨干、瑞安市十佳藏书家庭、温州市优秀科技读书示范户等称号。研究方向为闭合正复，火针治疗痛风，专方治疗颈、腰椎间盘突出症，半月板破裂、骨折不愈合、中风后遗症、无菌性骨坏死、疑难骨折、手法治疗疑难骨折等。

内容提要

本书的大部分文章在报刊上发表过。有的作者记录孩子的成长历程中的点点滴滴，生活中的感触，读书旅游的体会。平实流畅的叙述中不时冒出让人回味的细节。有的作者围绕生活中婴幼儿常见的疾病，如常见的小儿发热、腹痛等，都有详细的讲解。大千世界，食物繁多，现代人讲究怎样吃得好，哪些食物能养生，这里能读到常见食物的调养疾病的作用，让人受益匪浅。中医是中华民族的传统医学，治疗疾病有一套独特的方法，同样，它的防病养生系统也是比较完善的。现代人因为生活节奏加快、压力增大，颈椎、腰部受损比较多见，从这一部分能了解到作者以丰富的中医知识传递的中医防病养生知识。细心的作者从我们日常生活中常见的疾病，浅易叙述了疾病的缘由，有女性的心理健康、现代人容易患的疾病、一年四季容易发生的疾病等常识。

序

健康是人类永恒的追求，健康是生活真正的春天。随着人们生活水平的不断提高，千百年来中国人习以为常的饮食方式正在发生重大改变，肉食比例逐渐上升并经常为食品安全提心吊胆；交通发达、物流便利，使得机关单位和写字楼里的大腹便便者越来越多；面临生活节奏加快和工作压力加大，身处社会大变革转型时期，身份角色和利益格局变化迅速，致使很多人精神紧张、身心疲惫。

我们得到了很多，但失去的也不少。世界卫生组织（WHO）早在 1948 年就提出了完整意义上的健康概念：健康不仅为疾病或羸弱之消除，而是体格、精神与社会之完全健康概念。合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡是我们芸芸众生健康事业的四大基石，健康就在我们身边，钥匙就在我们手里。

近日公布的中国居民健康素养调查结果显示，我国居民具备健康素养的总体水平较低，需花大力气普及健康教育。健康的身体是一切事业的基础和本钱，离开了健康一切都无从谈起，投资健康就是投资我们的未来。恰逢社会氛围大力宣传健康教育的极端重要性之时，《中国公民健康素养——基本知识与技能》于不久前发布，又值此《语言 行为与人体健康》一书即将出版，此系一批活跃在临床第一线并具备丰富科普经验的作者，从心态情感、饮食运动和生活方式等方面，分别作了深入阐述，并努力做到深入浅出和浅显易懂。一路娓娓道来，希望能对大家

提高自己的健康素养有所裨益，保持一个健康的心身，拥有一个幸福的人生！

希望健康能伴君一生常相随！是为序。

浙江省瑞安市中医院院长

林永奇

二〇〇九年十二月二十六日

前言

改革开放三十年来，我国人们的健康观念已不断更新，世界卫生组织提出的“21 世纪不应该继续以疾病为主要研究对象，而应该把人的健康作为医学的研究方向”理念，正越来越深入百姓、特别是医务工作者的心灵。

造化让一年有春、夏、秋、冬四季，造化也让人一生有儿童、青年、中年、老年四期。每个年龄段都有不同的身心健康发展的目标任务。当人生旅途变得愈来愈长之时，我们面对自身健康的全面维护和增进这一人生大课题时，除了需要观念的转变，还需要获知并掌握科学的健身知识和方法。

该书作者遵循“应该把人的健康作为医学的研究方向”之精神，自觉主动地将耳闻目睹的一些患者因缺乏社会生活经验或相关医学知识而出现的迷惑、危害身心健康的状况转化成巨大的动力。多年来甘做怎么让人健康生活的有心人，积累资料，坚持业余时间撰写健康长寿的科普文章，并陆续在报刊杂志上发表，在当地产生了极大的社会影响。

本书共有三大特色：

其一，内容具有极大的包容性和多元化色彩。因为本书作者所从事的医疗工作，几乎包括了现代医院的临床各科，所以，维护与增进不同年龄段人群健康的诸如饮食调节、营养滋补、身体锻炼、中草药等方面均有所涉及，且有相当的专业深度。

其二，内容十分切合当前人们生活实际中的常见问题，因而

具有很强的实用性。因为这些问题，如“儿童快快长大，未必是好事”、“健康体检 ABC”、“我的颈椎怎么了”、“转氨酶升高能代表啥”、“早起后勿马上叠被子”等，均为作者们在行医过程中的切身感受或自己的真实经历，娓娓道来时，又辅以系统的科学理论观点，读者极易被“潜移默化”。

其三，文字形式基本摆脱了此类保健书所常用的一问一答形式，因为读起来不觉得呆板，又增添不少趣味。

点之，本书告诉读者的不止是种种具体的保健技术与方法，同时也教给读者一种关于健康的思考智慧。因此，它确实很值得我们去用心感悟、“照此办理”。

当一个人身心一体健康更健康时，他正“无限地扩大着自己的生命”。这该是多么美妙的事情啊。

让我们每个人都生活在健康的日子！

本书成书过程中得到温州师范学院副教授章毓光的大力支持和指导，瑞安市中医院院长林永亨热心为本书作序，特此感谢。

郑润杰 章朝霞

目 录

第一部分 成长纪事 1

甩不掉的“小尾巴”	3
童真稚语	4
女儿上台讲故事	5
女儿的“壮举”	7
女儿玩电脑	8
女儿识字记	9
小帮手	11
讲故事	12
家有读书囡	14
成长门坎	15
玩的困惑	17
携女出差	18
女儿补牙记	20
没有完结的拉力赛	21
躺在纸箱里睡觉	23
迟到	24
梦断在女儿啼哭时	26
倾“巢”出游	27
俞源行	28

钓鱼之乐	30
美丽的山乡黄昏	31
毛丫头进京记	32
差点不成行	33
老家记事	35
看不懂啦，装修风	36
饲鸡小趣	38
新衣服 旧衣服	40
回味童话	41
可爱的父亲形象	42
童年的游戏	43
戒烟	44
我曾是左撇子	46
出嫁能否不从夫	47
女性的潜力	48
谁来干家务	49
恼人的称谓	51
叫声名字又何妨	52
惜时为荣	53
要让孩子有自立精神	54
速度	55
流逝的时光	57
让孩子在争吵中长大	58
能让孩子“奋起反击”吗	59
善待女孩	61
要对孩子说“不怕”	62
不可让孩子过于迷恋电视	63
手的作用	64
用脚走路	65

让孩子多玩些	66
生命和谐	68
难觅诗意	69
噪声	70
白天点灯	72
失去的星空	73
吃之感	74
树木的价值	76
近处的风景	77
即将消失的古老建筑	78
听，那温柔的摇篮曲	80
忧伤的曲调	81
你正要去斯卡保罗市集吗	82
聆听纳西古乐	84
美丽的后园	85
坏事不要做	86
顽皮的小女孩	88
鬼怪故事的影响	89
美丽的陷阱	91
借不完的书	92
还是读书吧	94
书缘	95
金钱与快乐	96
淡化欲望	97
新的和旧的	98
多一份爱好	99
真正跨出家门	100

第二部分 婴儿、小儿、儿童疾病的防治 … 103

哮喘患儿重预防	105
儿童“快长快大”未必是好事	106
小儿咳嗽原因多，对症用药贻害小	107
紧急处理小儿的高热惊厥	109
小儿多动是病吗	111
手足口病最易突袭孩子	112
秋季腹泻慎吃抗生素	113
小儿咳嗽慎用成人止咳药	114
小宝宝太乖或太闹可能病了	115
小儿腹痛不要怕	116
小儿中暑早处理	117
小儿发热慎用药	118
小儿误服药品的家庭处理	119
宝宝便秘怎么办	120
婴儿患湿疹怎么办	121
宝宝为何发热不退	123
爱做鬼脸也是病	124
宝宝为何哭不停	125
沐浴阳光 预防佝偻	126
婴幼儿腹泻的护理	128
宝宝为何反复口角糜烂	129
乖宝宝吃药了	130
宝宝哭泣时发绀怎么办	131
儿童尿床 对症快治疗	132
小儿为何汗多	133
小儿喂养当心误区	135

家庭应常备的小儿用药	136
莫为孩子胡乱“进补”	137
让孩子安然入睡	138
无所不在的铅	139
过分清洁不利于孩子健康	141
中学生：该吃的“苦”必须吃	141
愉快进食孩子身体更结实	143
吃零嘴 淡口味	144
让孩子学会咀嚼	145
避免错生畸形儿	146
孩子为何不爱吃饭	148
宝宝排便与健康	149
幼儿语言障碍自测	150
初乳如金 喂哺得益	152
儿童嗜糖害处多多	153

第三部分 食物养生 155

食补药补 相得益彰	157
秋季到 当调补	158
食物调养腰椎间盘突出症	159
养生保健水当家	160
抗癌佳果猕猴桃	161
补补补，饮食起居是基础	162
秋季食梨 清凉润燥	163
人参当归羊肉汤 安神暖胃又散寒	164
“纯天然”的疑惑	165
走出健康饮食的误区	167
怪里怪气的滋补佳品	168

佳酿好防暑	169
宴席上的“补品”	169
低血糖与荔枝	170
痛风病人需调整饮食	171

第四部分 中医防病养生 175

看中医：“一要”、“三不要”	177
看面色 知健康	178
我的颈椎怎么了	179
他们更该关注自己的腰	180
自我推拿治腰痛	181
怎样服中药	183
中年的身体预警信号	184
人参不可随意补	185
味觉异常是疾病信号	186
治腰痛良方：站、坐、卧、行姿势正确	187
蹬蹬腿伸伸腰 腰伤自个儿疗	189
自疗腰扭伤	190
手部发麻多有病因	190
面瘫不是中“邪风”	191
体力劳动者为何易患肌腱劳损症	192
腰椎间盘突出症 自查十法	193
自我检查 骨质增生	195
恶性骨瘤的早期征象	195
简易判断 骨折愈合	196
不可忽视的细小骨折	197
长命百岁：好习惯最关键	199
百岁老人万墨林先生健康长寿有三法	201

保健按摩不等于医疗按摩	204
书中自有养生法	206

第五部分 日常疾病防治 209

丙种球蛋白——并非预防百病的灵丹妙药	211
“富贵病”威胁着人们的健康	212
中老年妇女要定期健康检查	213
服药的学问	213
古今话染发	216
关注女性心理健康三大危险期	218
关注新妈妈的食谱	220
孕妇的衣食住行	221
做了妈妈 就有乳汁	224
苗条女性的五大奥秘	225
男性，愉快度过更年期	226
勤练更需巧练	228
如何正确做 X 线检查	230
身体不能承受肥胖之重	232
谁的心脏是反的	234
睡眠和你的健康	235
头痛原来是眼疾	236
退热药的慎用	237
贵重药并非特效药	239
网络带给我们的伤痛	241
畏寒怕冷也许是甲减惹得祸	242
西医也说忌口	244
心脏早搏未必是病	245
寻找失去的听力 - 佩戴助听器	247

亚健康状态——病与非病的烦恼	249
脂肪肝——正悄悄走近你的生活	251
中年男性如何吃出健康	252
转氨酶升高能代表啥	254
最好的医生是自己	257
春来慎防旧病发	258
春季司机易得“三病”	259
药枕防暑	260
盛夏话防暑	261
入夏谨防低钾瘫痪	263
冬病夏治	264
趁着暖冬 为冻疮解解冻吧	265
如何预防冬季皮肤瘙痒	266
生病不一定都要吃药	267
打针未必好于吃药	268
要时髦更要健康	269
享受与磨难	270
健康体检 ABC	271
必要的疼痛	272
防“艾”之心不可无	273
如何预防和消除“亚健康”	275
让运动改变命运	277
有度生活多健康， 无度生活易生病	279
健身运动要科学	280
对症选药治秋咳	281
多种老年病失眠是元凶	282
预防老年痴呆症	283
慢性胃病要保养	284
关照好你的“老寒腿”	285