

Xiao Fang Zi
Da Yong Chu

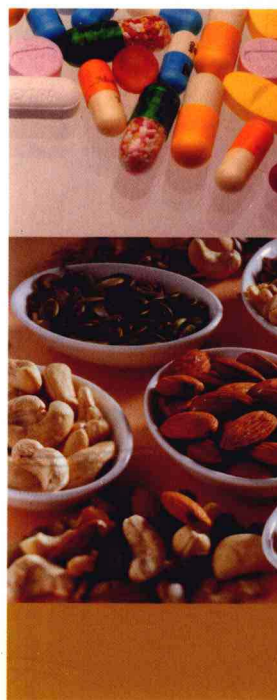
21 世纪的健康箴言

小方子 大用处

健康靠自己 - 有病用小方

主编 黄元森

世界卫生组织关于 21 世纪的健康箴言是这样表达的：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的运动是步行，最好的心情是宁静。



上海科学技术文献出版社

R161-49
H916

小方子 *Dr - b* 大用处

主 编 黄元森
副主编 沈 志 陈仲健



R161-49
H916

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

小方子 大用处/黄元森主编. —上海:上海科学技术
文献出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5439-3697-3

I. 小… II. 黄… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 164523 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 通 文

小方子 大用处

主编 黄元森

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 740×970 1/16 印张 17 字数 332 000

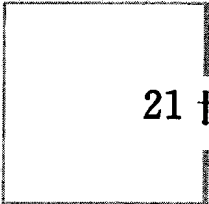
2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3697-3

定价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>



21 世纪的健康箴言

世界卫生组织关于 21 世纪的健康箴言最好的医生是自己;最好的药物是时间;最好的运动是步行;最好的心情是宁静。

生病让人很痛苦,看病让人很麻烦。特别是一些慢性病或者短期内还不会影响生命的病,很多人就不愿意去拥挤的医院就医了。这固然是不对的,但是我们觉得如果提供一些简便的方法起到辅助治疗作用的话,对病人不也是一种帮助吗?

现在有的图书中所提供的方子,虽然有一定的治疗效果,但是比较复杂,对于没有医学知识的读者来说,不经过医生的指导而自行使用,可能是不恰当的。

除了提供少量药物治疗方法外,本书所提供的小方基本上属于非药物治疗法,如饮食疗法、按摩疗法、运动疗法、音乐疗法,方法简便,原料易得,所涉及的药物一般是药食同源的,安全可靠。

我们没有一古脑儿地把所有疾病都收录入内,而主要选入一些用非药物治疗法治疗效果较好的慢性病,以免延误病情。

特别需要指出的是,本书中介绍的有些方法适合于无病防病,不要等到有病时才想到用噢。

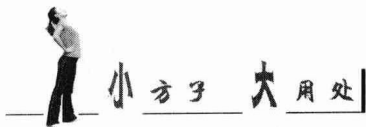
我对陶家齐、黄倩、蒋嵘、王洪兵等参与本书写作时所给予的帮助表示诚挚的谢意!

黄元森

2009年1月

○ 上篇 健康靠自己 ○

一、健康长寿的五大要素	3
(一) 心理健康胜过吃药 / 3	
(二) 适当运动重返青春 / 8	
(三) 生活方式务必科学 / 11	
(四) 合理饮食长寿之诀 / 14	
(五) 医疗保障不可缺少 / 20	
二、养生之道四季常青	24
(一) 春季养生方法 / 24	
(二) 夏季养生方法 / 26	
(三) 秋季养生方法 / 29	
(四) 冬季养生方法 / 32	
三、保健方法因人而异	36
(一) 男性保健要点 / 36	
(二) 女性保健要点 / 40	
(三) 老人保健要点 / 44	
四、综合疗法	55
(一) 四个动作随时健身 / 55	
(二) 动动手指就养身 / 56	
(三) 10 分钟“坐”收健康 / 57	
(四) 九个动作的健身操 / 58	
(五) 晨起床上健身法 / 59	
(六) 广告时间健身法 / 60	
(七) 办公室健身法 / 61	
(八) 揉揉耳朵防病健身 / 62	



- (九) 这些运动有利长高 / 63
- (十) 步行健身不必多走 / 64
- (十一) 养肝练练“嘘”字功 / 65
- (十二) 堵车时做点小动作 / 66
- (十三) 自然排毒全攻略 / 66
- (十四) 音乐调节法 / 69

○ 下篇 有病用小方 ○

一、内科 75

- (一) 感冒 / 75
- (二) 慢性咽炎 / 79
- (三) 咳嗽 / 81
- (四) 扁桃体炎 / 85
- (五) 慢性支气管炎 / 86
- (六) 支气管哮喘 / 88
- (七) 高血压 / 92
- (八) 低血压 / 99
- (九) 高脂血症 / 100
- (十) 慢性胃炎 / 103
- (十一) 胃、十二指肠溃疡 / 106
- (十二) 消化不良 / 108
- (十三) 脂肪肝 / 112
- (十四) 慢性胆囊炎 / 115、
- (十五) 慢性前列腺炎 / 118
- (十六) 前列腺肥大 / 120
- (十七) 性欲低下 / 124
- (十八) 阳痿 / 127
- (十九) 遗精 / 130
- (二十) 便秘 / 133
- (二十一) 肥胖 / 136
- (二十二) 糖尿病 / 139
- (二十三) 痛风 / 143
- (二十四) 失眠 / 145

(二十五) 其他 / 149	
二、外科	155
(一) 颈椎病 / 155	
(二) 落枕 / 162	
(三) 肩周炎 / 163	
(四) 腰椎间盘突出 / 167	
(五) 痔疮 / 171	
(六) 肛裂 / 174	
(七) 肛门瘙痒 / 176	
(八) 跟痛症 / 177	
(九) 疖痈 / 180	
(十) 丹毒 / 181	
(十一) 烧烫伤 / 183	
(十二) 其他 / 184	
三、妇产科	190
(一) 痛经 / 190	
(二) 月经失调 / 192	
(三) 闭经 / 196	
(四) 阴道炎 / 197	
(五) 白带异常 / 200	
(六) 缺乳 / 202	
(七) 妊娠呕吐 / 203	
(八) 其他 / 205	
四、皮肤科	206
(一) 脂溢性脱发 / 206	
(二) 少年白发 / 208	
(三) 鸡眼 / 209	
(四) 足癣 / 211	
(五) 狐臭 / 212	
(六) 冻疮 / 213	
(七) 手足皲裂 / 215	
(八) 手足多汗 / 217	
(九) 灰指甲 / 219	



(十) 其他 / 220

五、眼科 224

(一) 麦粒肿 / 224

(二) 眼睑痉挛(眼皮跳) / 225

(三) 流泪症 / 227

(四) 红眼病 / 228

(五) 老年性白内障 / 230

(六) 近视眼 / 233

(七) 老花眼 / 237

六、五官科 240

(一) 耳鸣 / 240

(二) 中耳炎 / 242

(三) 耳道异物 / 244

(四) 慢性鼻炎 / 245

(五) 鼻出血 / 248

(六) 声音嘶哑 / 251

七、口腔科 253

(一) 口腔溃疡 / 253

(二) 口臭 / 256

(三) 口干舌燥 / 258

(四) 牙痛 / 259

上篇

健康靠自己



2000

2000

一、健康长寿的五大要素

（一）心理健康胜过吃药

1. 心理养生——21 世纪的健康主题

研究表明,人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在联系。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能引发各种疾病。

与人为善有助于健康。凡与人为善的人其死亡率明显降低。心存善良的人,会始终保持泰然自若的心理状态,这种心理状态能把血液的流量和神经细胞兴奋度调整至最佳状态,从而提高机体的抗病能力。

爱情也有助于健康。爱情的幸福欢乐使种心理转为生理上的效应,从而使双方体内分泌出一些有益于健康的物质。

宽容是心理养生的调节阀。宽容是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和原谅,更显示着气度和胸襟、坚强和力量。一个不会宽容只知苛求别人的人,其心理往往处于紧张状态,从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高,使心理进入恶性循环。

乐观是心理养生的不老丹。乐观可激发人的活力和潜力。

淡泊是心理养生的免疫剂。有了淡泊的心态,就不会在世俗中随波逐流,追逐名利;就不会对身外之物得而大喜,失而大悲;就不会对世事、他人牢骚满腹,攀比嫉妒。淡泊的心态使人始终处于平和的状态,保持一颗平常心,一切有损身心健康因素,都将被击退。

2. 心理健康判断标准

(1) 有工作和职业活动的能力和效率;遵守劳动纪律和规章制度,能完成工作任务,在工作中能与他们合作。

(2) 已婚者能进行夫妻之间的相互交流,共同处理家务,为对方负责。未婚者能与父母进行交流沟通。

(3) 能关心子女的健康成长,与他们有情感交流,有共同活动的兴趣和爱好。

(4) 能主动和他人交往,不退缩,不回避。与人交谈时,能双目正视。



- (5) 能积极参加社会集体活动。
- (6) 面对突发意外事件,能理智、平静地对待处理。
- (7) 能分担家务事,参与家庭娱乐、家庭事务等。
- (8) 能保持个人身体、服饰、住处的整洁,大小便习惯、进食等生活能力较好。
- (9) 对外界有兴趣并有关心的要求,了解和关心单位、周围、当地和全国重要新闻和消息。
- (10) 关心本人及家庭成员的进步,努力完成任务,发展好的兴趣和计划。

3. 心理健康十大要诀

- (1) 珍惜朋友间的友情。哲学家培根说:“友谊使欢乐倍增,使痛苦减半。”
- (2) 善恶分明。生活中美好的事情能做的要积极参与,不能做的要尽力支持,而面对邪恶,则要挺起胸膛,敢于正视和斗争。
- (3) 相信人的善良本质。不要总是从坏处去推测别人,世上没有一生下来就是坏的人。
- (4) 办实事说真话。办实事会使人心里踏实而感到轻松愉快。
- (5) 慎独。人生不能无群,独自一人会感孤寂不安,孤芳自傲的人常常内心空虚,遇事常有无助感,心理压力很大。
- (6) 莫嫉妒别人。嫉妒很容易使你疏远别人,使自己心理上失去平衡。
- (7) 少发脾气。
- (8) 莫论人是非。闲论人是非,轻者朋友、同事翻脸,重则会闹出人命,人对己都会增添无谓的痛苦。
- (9) 敞开心扉。与人开诚布公、以诚相待的人,才能得到别人的信任和理解。
- (10) 远近兼顾。想问题办事情,切不可顾了眼前误了长远。急于求成、急功近利的人,收拾残局时心理压力更大。

4. 心理平衡三个“三”

所谓健康长寿处方中,心理平衡是第一重要的。心理平衡的作用超过一切保健措施和一切保健品的总和。

怎样做到心理平衡呢?简而言之就是三个“三”。

第一是三个正确。一是正确对待自己,人贵有自知之明;二是正确对待他人,心中常有爱心;三是正确对待社会,常怀感激之情。

第二是三个“既要”。一是既要全心全意奉献社会,又要尽情享受健康人生;二是在事业上争力一流,又要有颗淡淡平常心,在生活上甘于平淡;三是既要精益求精于

专业知识,又要有多姿多彩的休闲爱好。

第三是三个快乐。一是顺境时要助人为乐;二是要知足常乐,攀比是无止境的,因为幸福本无固定的标准,幸福是一种见仁见智的感受;三是逆境中要自得其乐,有点阿Q精神,因为世上万物,福祸相依,风水轮流。月有阴晴圆缺,人有悲欢离合,都是正常的轮回规律。

5. 学会放松

(1) 呼吸放松法

坐着或躺着,闭上眼睛进行深呼吸,呼吸时速度要慢,呼气时想象你所有的紧张都随着呼出的气体离开了身体,而吸气的时候就想象有一股能量被你吸入胸腔,不断地呼吸,不断地感受,直到你觉得所有的紧张都被你呼出体外,而吸进的能量则从你的胸腔弥漫开来,直到充盈你的全身。

(2) 肌肉松弛法

找一个舒服的坐姿,先做三五次深呼吸,然后迅速地绷紧肌肉,保持5秒钟,回到放松状态,重复几次就可以了。

(3) 音乐放松法

在学习疲劳时,可以放一些比较轻快的音乐;信心不足时,可放励志歌曲来激励自己。

(4) 冥想放松法

回想一些曾经欣赏过的优美风景,如日出、晚霞、蓝天、大海等广阔、宁静、优美的景象,达到放松身心的目的。

(5) 运动放松法

学习疲劳时散步、小跑一会儿,做一些摇摆、踢腿等运动,都能使紧张的情绪消失。

(6) 合理宣泄法

把自己的焦虑倾吐给自己的好友或父母,也可以写在日记本上,但千万不要闷在心里,必要时可以用发泄、哭喊的方法解除心理紧张。

(7) 心理暗示法

给自己一些肯定的、正面的暗示,如:“我已经准备好了”、“我有自信”、“我很轻松”,以此振奋精神,增强信心。

6. 快乐十二法

“百年须笑三万六千场。”百年人生,每天大笑一场,难吗? 难,也不难,关键在于你能不能自我开怀。多苦少乐是人生的必然,避苦求乐是人性的自然,能苦会乐是凡人的



坦然,化苦为乐是智者的超然。就真正的快乐而言,布衣淡饭与锦衣玉食并没有太大的区别,重要的是一种心境。林肯说过:“人想要多快乐,就能多快乐。”因为快乐是掌握在自己手中的。下面为你提供快乐十一法:

(1) 解脱法

生活中遇到不愉快的事,最好是学会自我解脱,不要长时间沉浸在痛苦中不能自拔,应很快恢复常态,乃至笑对人生种种苦难与逆境。

(2) 自量法

人要有自知之明,对自己要有一个正确的认识与估计。既不要高傲自大,也不要自暴自弃。切忌高估自己,而应知足常乐。“知足赛过长生丹,不是神仙胜神仙。”还有什么理由不能快乐呢?

(3) 顺应法

一切事物都要顺其自然。世事时刻在变化,应使自己尽快适应新环境、新情况、新角色,避免与周围的人发生心理冲突。不要自我克制,应在群体中接受笑的感染,最好成为一位点燃“群笑”的快乐人。

(4) 宽恕法

以责人之心责己,以恕己之心恕人。要宽宏大量,不计较小事,不计较个人得失。

(5) 理解法

善解他人,才能与人友好相处,将心比心,换位思维,互相理解后心情自然舒畅。

(6) 交心法

有不顺心的事应及时找知心朋友一吐为快。不要自个儿闷在心里不说,弄不好会闷出病来。

(7) 转移法

若遇到失去亲人等十分痛苦的事,不妨换个心境与环境,使自己的注意力暂时转移一下,情绪自然能随之好转。

(8) 寻乐法

快乐要靠自己去寻找,去创造。常言道,无事找乐儿。如钓鱼、养宠物、听相声,丰富自己的业余生活,总能找到适合自己乐趣的事。

(9) 安慰法

工作中吃了苦,生活中吃了亏,不要耿耿于怀,多点“狐狸不吃酸葡萄”的心理,自我安慰一番,甚至自我奖赏一次,也能由苦转乐呀!

(10) 幽默法

善于“取笑”的人自己也乐在其中。多与幽默者接触,听听幽默风趣的故事,看看滑稽戏,就能主动获得欢乐。

(11) 修心法

这是一种超脱的人生境界。世事洞达但不为名利所动，多作善事，厚德载福，修身养性到宽厚、博大的心灵，心底充满了快乐，是任何物欲的快乐无法比拟的。

7. 心理危机化解法

日常生活中，往往会遇到一些突发性的、强烈的精神刺激，如交通事故、火灾、亲密关系的剧变、重大利益的丢失以及自己或亲人有了重大伤病等，这些应激事件都会产生心理危机，如何渡过这种突如其来的心理危机呢？

(1) 回避应激原

迅速转移注意力，改换环境，与刺激场面隔绝。

(2) 寻求亲友帮助

发生重大生活事件，即使是最坚强的人，在危急时刻也需要他人帮助。一个人感受痛苦时会在困境中不能自拔，与别人互通信息，会得到心理支持。哪怕朋友的一点点安慰、一句忠言、一个良策，都能帮助当事人渡过难关。

(3) 正视危机，接受现实

不要沉湎于内心痛苦之中，要尽早摆脱困境，调整生活，要坚信任何灾祸都会过去的。

(4) 要控制好自己的情绪

用积极的态度来应对不幸，不要因一时失去理智，做出无法挽回的蠢事。

8. 精神紧张减压法

“人到中年万事忙”。长时间处于紧张状态，生命之弦绷得太紧，是许多人英年早逝的教训。每个人尤其是中年人，应当掌握减压法。

(1) 安排好娱乐时间

哪怕是一点点时间，适当的娱乐、放松，也是非常重要的。

(2) 灵活处世

争取“言行一致”，但有时对一些非原则问题，也不妨以阿 Q 精神做点“违心”的事。

(3) 积极运动

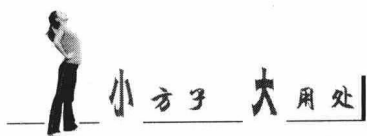
让运动成为你每天生活的一部分。锻炼时不要还想着工作，这才会使你恢复到最佳状态。

(4) 不要离开支持你的人

一个支持你的人际网络，会使你工作轻松放心。

(5) 争取做真正喜欢的工作

真正热爱自己工作的人，很少会感到精疲力竭的。



(6) 干不下去时及时离开

如果你感到目前的工作已过于压抑,感到精力不支,就别犹豫,赶快考虑换个工作。

(7) 吃点减压食品

它们是:高碳水化合物,如全麦面包、谷类、蔬菜、水果、低脂酸奶等;高蛋白食物,如去皮鸡肉、瘦牛肉、鱼类;不含咖啡的饮料,如橙汁、牛奶、矿泉水等;富含B族维生素的食品,如坚果、豆类、深绿叶蔬菜等;能消食顺气的食品,如啤酒、山楂、萝卜、橘子、莲藕等。常吃这些食品,有益于使人心情舒畅。

◎ (二) 适当运动重返青春 ◎

1. 为什么一定要运动?

(1) 运动让你健康

世界卫生组织的报告说,由于懒于运动,四体不勤,终日“坐”以待毙,每年有200多万人因此死亡。

世界卫生组织有鉴于此,鼓励世人多做运动,无论是家居清洁工作、跳舞或外出步行、爬山等,只要能够活动筋骨就好。

据世界卫生组织表示,到公元2020年,全世界的疾病将有70%属于“非传染病”,也就是“长期吃住习惯养成的疾病”,例如心脏病、糖尿病及肥胖症等因缺乏肢体活动而形成的疾病。

世界卫生组织认为,三分之一的癌症患者原是可以避免患上癌症的,只要注意起居饮食,长期保持适当的体重及经常做运动。

(2) 运动让你快乐

精神过度紧张、身体运动不足、公害问题严重、饮食营养过剩是妨碍健康的主要因素。克服这些因素光靠药物是不能解决问题的,必须加强锻炼,因为运动是走向健康的重要途径。爱运动的人总是充满快乐。

有人把健康比喻为“1”,把事业、地位、财富、荣誉……都比喻为“1”后面的“0”,“1”不存在,后面的“0”再多也是空的。健康是金,只有失去健康的人,才能珍惜健康,只有追求健康的人,才能永远握紧生命的手。

(3) 运动让你聪明

美国科学家的测试研究结果表明:经常参加体育运动的人,在智力的反应方面明显高于未参加运动或极少参加运动的同龄人。科学家解释说,运动能增强心肺功能,使新陈代谢旺盛,大脑能获得更多养料,脑细胞在运动中会更活跃,因而提高了人的创造力。