

健康 · 健美 · 美容

宛柯郎 李遵训 编



医学明信片

健康 * 健美 * 美容

宛柯郎 李遵训 编

开本 787 × 1092 毫米 1/32 印张 1.5 字数 30,000 字

1983年1月第1版 1983年1月第1次印刷 印数 1,000册

定价 0.15元 零售 0.15元

原子能出版社

内容简介

当您感到身体欠佳时，您可从本书里找到帮助您恢复健康的好方法。本书内容丰富，涉及防病、治病、养病妇幼卫生、老年保健等多方面的问题，介绍了治疗某些疾病的简单、有效的方法。

如果您很健康，您一定想使自己青春常在，苗条匀称。书中的健美措施可使您容光焕发，男性体魄雄健、女性体态优美。

假如您既健康又健美，但还想使自己更俊秀一点，书中的美容知识可使您容貌端庄、风流洒脱。

愿本书能使您和您的家庭生活健康、快乐和美的世界中。

医学明信片

健康·健美·美容

宛柯郎 李遵训 编

原子能出版社出版

(北京2108信箱)

北京怀柔县东茶坞印刷厂印刷

(北京顺义县牛栏山第一中学印刷厂排版)

新华书店北京发行所发行·新华书店经销

☆

开本787×1092^{1/32} · 印张5.25 · 字数117千字

1985年12月北京第一版 · 1985年12月北京第一次印刷

印数1—39,000 · 统一书号：7175·746

定价：0.95元

编者的话

在紧张的工作中，人们总是希望自己精神饱满，效率很高，然而由于各种因素的影响，人们有时会感到精神不佳，甚至染上各种疾病。为了帮助从事不同岗位工作的人能有一个健康的身体，以便精力旺盛的投入工作，本书的健康篇编选了各种保持健康的方法和防治疾病的知识。

一个健康的人都想自己能有一个各部匀称、苗条修长的身材，如何才能做到这一点呢？本书编选了一些行之有效的健美措施，只要按这些健美措施进行锻炼，一个肥胖的人会变得胖瘦适中，一个小腿太粗或胸部发育不良的姑娘会变得体态丰满，苗条匀称。有些健美措施可以使您青春常在、容光焕发。

随着生活水平的提高，人们开始讲究仪表美，但是并不是每个人都会把自己打扮得容貌端庄，风流洒脱。本书的美容知识会告诉您，怎样化生活妆？参加社交活动如何着妆？青年人、中年人和老年人又该怎样修饰与美容？发型、服饰与美容该怎样协调？化妆品如何选择？怎样使您的眼睛大而明亮？怎样修眉与描眉等。

本书的健康与健美篇由黄天祥同志编选，美容篇大部由李遵训同志编写。

85	目	录
05	健康篇	
08		
08		
18		

坐着工作的人怎样保持健康	1
坐办公室的人怎样解除疲劳	3
不午睡影响健康吗	4
熬夜应注意些什么	6
怎样取得脑力劳动的最佳效益	8
怎样防治脑力劳动者的职业病	9
怎样预防老年脑溢血	11
高血压患者为什么不要讲话过多	13
怎样预防低血压	13
青年人脱发如何防治	15
染发过敏怎么办	17
蝴蝶斑怎么治疗	18
脸部天花疤痕有法治疗吗	19
怎样治疗小儿倒睫	20
得了针眼怎么办	21
怎样戴好第一副近视镜	21
怎样才能推迟老花眼的来临	22
青光眼病人应怎样保养自己	24
孩子头痛怎么办	25
头痛与饮食有关	26
白癜风病如何治疗	26

老年人流鼻血为什么不可忽视·····	28
儿童经常流鼻血怎么办·····	29
打鼾怎么治疗·····	30
鼻塞自疗方法·····	30
如何防治酒渣鼻·····	31
你会口腔保健操吗·····	32
口臭怎样防治·····	33
牙龈长期出血怎么办·····	35
牙痛怎样救急·····	36
磨牙是什么病·····	37
牙齿发黄怎么办·····	38
怎样治“慢性口疮”·····	39
怎样保护你的舌头·····	40
得了疳腮怎么办·····	41
化脓性中耳炎怎样防治·····	42
治疗三叉神经痛有哪些方法·····	43
食物哽住喉咙怎么办·····	44
患了咽喉炎怎么办·····	45
心脏怕什么·····	46
冠心病病人怎样保存硝酸甘油·····	48
心绞痛发作了怎么办·····	49
产后无奶或奶少怎么办·····	51
母乳不足该吃什么·····	52
胃下垂是怎么回事·····	53
得了腰椎间盘突出症怎么办·····	54
长了骨刺怎么办·····	55

怎样解决老年人排尿障碍.....	56
小孩为啥肛门痒.....	57
小儿脱肛怎么治.....	59
长期肌肉注射小儿臀部形成硬结怎么办.....	60
痔疮怎样防治.....	60
老年人患骨性关节炎后怎么办.....	62
风湿性关节炎如何防治.....	63
狐臭的治疗方法.....	64
治疗灰指(趾)甲有没有简便方法.....	65
“手脱皮”的治疗.....	66
怎样防治汗脚.....	67
如何防治下肢静脉曲张.....	67
怎样防治习惯性冻疮.....	69
脚跟疼怎么办.....	70
小儿夜啼不止怎么办.....	71
什么是“笑疗法”.....	71
怎样防治老年性抽筋.....	72
怎样防治婴儿湿疹.....	73
腱鞘囊肿如何治疗.....	75
应如何安排长跑锻炼时间.....	76
为什么一生气就犯病.....	76
整形外科治些什么病.....	77
怎样安排无牙老人的膳食.....	79
老年人怎样度过热天.....	80

健美篇

怎样才算健美	82
你是否仍旧保持青春活力	83
影响皮肤健美的外部因素有哪些	84
男子如何进行健美锻炼	85
女子怎样进行健美锻炼	87
你会洗发吗	100
春季头发如何保护	103
如何使白发变黑	104
胖人为什么容易秃顶	105
中年怎样防白发	106
如何使您的皮肤青春常在	107
皮肤为什么会出现皱纹	109
脸部皮肤如何保养	111
按摩能使您容光焕发	112
牙列不齐可以矫治	113
“溜肩”怎么办	114
如何矫正驼背	115
如何增强胸肌和臂肌	117
怎样防治乳房发育不良	118
小腿太粗怎么办	120
抻筋影响长个吗	120
靠什么战胜肥胖	122
流汗能减肥吗	123
服利尿药能使身体苗条吗	124

负重训练能使人健美吗.....	125
-----------------	-----

321 益天書育回民新第

美 容 篇

谈谈个人的美化.....	127
皮肤的生理功能与美容.....	128
皮肤的保养与美化.....	130
常用的美容用品及其使用方法.....	132
怎样化生活妆.....	134
怎样化社交活动妆.....	135
男青年怎样修饰及美容.....	137
女青年怎样修饰及美容.....	138
中年男女怎样修饰及美容.....	140
老年人怎样美容.....	141
眼镜与美容.....	143
美容要与发式、服装协调.....	144
如何使您有一双灵活、漂亮的大眼睛.....	145
怎样修眉与描眉.....	147
怎样涂唇膏.....	148
敷面剂的制作及使用方法.....	149
“佛妆”与美容面膜.....	150
老年人如何防止皮肤老化.....	151
如何去除面部黑斑.....	153
保持容颜美	
——防治雀斑.....	154
塌鼻梁如何整形.....	155
要不要做双眼皮.....	156

国外美容小常识..... 157

浓妆为何有害无益..... 158

美 容 篇

157		外 美 人 个 别 特 点
158		容 美 已 前 也 主 的 想 法
160		外 美 已 美 容 的 想 法
163		去 衣 用 剪 其 品 用 容 美 的 用 常
164		此 部 主 外 特 点
165		并 使 容 交 并 外 特 点
167		容 美 又 前 的 特 点 平 青 民
168		容 美 又 前 的 特 点 平 青 文
170		容 美 又 前 的 特 点 文 民 平 中
171		容 美 特 点 人 平 涉
173		容 美 已 前 的 特 点
174		面 的 特 点 左 受 已 要 容 美
176		前 的 大 的 特 点 右 受 已 要 容 美
177		面 的 特 点 右 受 已 要 容 美
178		面 的 特 点 右 受 已 要 容 美
179		去 衣 用 剪 其 品 用 容 美 的 用 常
180		面 的 容 美 已 前 的 特 点
181		外 美 已 美 容 的 想 法
183		面 的 特 点 右 受 已 要 容 美
		美 随 容 特 点
184		面 的 特 点 右 受 已 要 容 美
185		面 的 特 点 右 受 已 要 容 美
186		面 的 特 点 右 受 已 要 容 美

健康篇

坐着工作的人怎样保持健康？

长时间坐着工作的人，可做这套练习操保持健康。

准备运动

1. 坐在椅子上，脚趾挨地，脚跟抬起，伸出左腿，同时脚跟尽量向前伸，脚尖尽量向里钩。还原、放松。右腿做同样动作，重复四遍。

2. 仍坐在原位。双脚并拢，脚尖向前，抬起左腿抵住胸部，双手抱紧小腿部位，用力拉。右腿做同样动作。然后抬起双膝，双手抱住两小腿，用力拉。还原。抬起身子使背部刚好离开椅子，同时将脚尖向上翘起，还原。放松。重复全套动作五次。

3. 双脚跟交换抬起，尽量使身体在椅上轻摆，同时使臂抬起，处于弯曲状态，像走路那样有节奏的前后摆动，持续此动作一至三分钟。

促血液循环运动

1. 右臂向上弯曲，抬起左膝使其尽量挨向右肘。还原。右膝左肘重复此动作，交替做十五次。

2. 坐姿。双脚跟向右侧，双手也同在右侧，抬起双脚跟扭向左侧，同时双臂也转向左侧。重复此动作三十次。

锻炼肌肉运动

1. 后背和腹部

①收腹，但保持正常呼吸，上体向前弯曲，脚尖抬起，脚跟挨地，然后脚尖挨地，腹部肌肉放松。还原。重复此动作三十次。

②坐正。放松，紧缩腹部。保持这种收缩状态七秒钟，再放松七秒钟。重复此动作八次。

③坐着，放松，双肩自然下垂。缩紧背部肌肉使其向上用力（使背部肌肉向上抬），保持紧张七秒钟，放松七秒钟。重复八次。

2. 肩与臂

①坐姿，双肩放松。右肩向前，左右肩交替向前，还原，放松。十指交叉，双臂伸出，上举过头，然后向后伸，翻掌，同时双臂用力向上伸一下，重复此动作八次。

②轻轻地，缓慢地做绕肩动作，向前、向后各做十五次。

3. 脚、腿、踝

①脚跟离地，脚尖翘起，作踝关节绕环动作，绕环十五次。

②坐姿。双手支在双膝上，使身体上部向前弯曲，重心落在双膝上，尽力抬高脚跟，然后脚跟挨地，抬起脚尖。重复此动作三十次。

4. 手与腕

掌心向下，握拳，作腕关节绕环动作，手指伸直，再握拳，再绕环，再伸开，重复此动作十五次。

5. 颈部

①低头，下巴抵住脖子，向后倾头，再将头尽量向右转，点三下，然后向左点三下。重复此套动作十五次。

②右手置于头部右侧耳朵上部，将头倒向右侧，与此同时右手起抵触作用，向左做同样动作。重复此动作八次。

6. 放松

坐正坐直，尽量放松。做平稳而缓慢的腹式呼吸，即吸气时使腹部充满空气——这是一个主动的动作，然后慢慢将气呼出——这是个放松动作。要求使全身肌肉完全进入松弛状态。重复五次。当您感到紧张或疲乏时也做此项练习。

坐办公室的人怎样解除疲劳？

坐办公室的人，难免有时会感到一阵疲倦。怎么办呢？最好的办法是做一下“轻便运动”，现介绍如下：

1. 把嘴唇撇成“八”字形。这一动作可刺激唾液腺，增加唾液的分泌量，有助于恢复精力。

2. 不断地伸缩脖子。由于甲状腺和甲状旁腺位于喉和

和气管的两旁和前面。这个动作有调节身体新陈代谢的作用。如果伸缩脖子对它们加以刺激，就能收到提神的效果。做这一运动时，要尽力使脖子向上伸，使下巴后收；同时尽量使两肩下垂。这种动作连续做了三十次后，就使脖子和下巴向相反方向运动，再做三十次。

3. 加强鼻子的活动。做这种运动的时候，要精力集中，使鼻翼不停地扇动，以刺激神经。

4. 使两手五指的关节相碰。由拇指开始，顺序地做下去，直至小指。然后再从小指开始，做到拇指为止。如此往复，越做越快，即能解乏。

5. 敲打大腿。首先坐端正，然后一手紧紧握拳，敲打同侧大腿；另一手尽量把五指伸长，使劲搓揉同侧大腿。做了一段时间，两手要互换姿式。

6. 用“内八字”方式快步疾走。注意把脚尖尽可能地向内弯。此法对消除肌肉疲劳较为有效。

7. 空手把五指一开一合地运动，以使五指活动，血液循环畅通。

不午睡影响健康吗？

我们知道，人体各系统的器官及其功能，都循着一定的规律在变化着，这些变化通常与地球自转一周24小时的周期大致相符。这个周期性是一种生物钟现象。生物钟的周期可以使人总是在特定的时间产生一定的行为，例如起床、吃

饭、睡觉等。

睡眠与觉醒的波动，具有明显的周期性。人在醒着的时候工作和劳动，到了晚间疲劳了，再通过睡眠使精力得到恢复。成年人每天睡7~8小时就够了；小孩需要睡的时间要比成年人多，老年人睡眠时间比较短些。是不是睡得越多越好呢？其实睡得多了使大脑中的睡眠中枢长时间处于抑制状态；反而会使精神不振，对身心健康都不利。

很多人有睡午觉的习惯，通过午睡使大脑得到休息，消除疲劳。然而，如果晚上睡眠充足，中午的午睡减少或不午睡也并不会妨碍健康。

一个人每天工作、活动16个小时，疲劳后，再经8小时睡眠又恢复兴奋，形成这样一个周期和良好的生活规律是正常的，有益健康的。问题是许多人已经有午睡习惯，甚至有时午睡1~2个小时。现在中午睡少了或不睡了，开始时可能有些不习惯。要想改变这个周期性，建立新的周期，是需要经过一个短期锻炼的，以后就会逐渐习惯。实际上，从效率角度上来看，中午休息时间缩短了，下午下班早了，这样，便于安排业余生活，不至于晚上睡得太晚。晚上睡眠充足，对第二天提高工作效率很有好处。实际上，许多人从来不午睡，晚上睡得踏实充足，不但不妨碍健康，而且还节省了不少时间。在中午一段短暂的休息时间里，除了合理用餐以外，还可以散散步，搞些娱乐游艺等活动。这种积极的休息方式，对消除疲劳，振作精神也是十分有益的。

高不率效且不顺否，书工美雅

熬夜应注意些什么？

熬夜虽然是一种争取更多工作时间的手段，但也会损害人的健康。因此，减少熬夜或尽量减少熬夜带来的损害，是十分必要的。

合理掌握时间

一般地说，比较适宜的熬夜季节以秋、冬为好。因为春季夜短昼长，人易困乏；夏季，天气炎热，人的消化力弱，吃不好，睡不足，营养跟不上，身体损耗大，易发生头昏脑胀现象；而秋高气爽，冬季夜长，是熬夜的最佳时期。

夜间工作的时间，一般宜于从二十点开始，二十四点前结束。因为每天必须有六到八小时的睡眠才能保证第二天精力充沛。睡眠太少，大脑细胞未能恢复到正常机能水平，白天就会头昏脑胀，疲乏无力。

注意锻炼和营养

任何劳动都要消耗能量。脑力劳动的能量来源主要靠血糖。当血糖减少到不能维持大脑细胞本身的机能活动时，就会出现精力不集中、头脑发胀或疲乏无力等症状。这时，应离开座位，做一会儿体操、气功或到户外活动一下；也可以听听音乐，喝杯茶；在特别困倦时，应及时睡觉，不可勉强继续工作，否则不但效率不高，而且会损害大脑功能。

其次，大脑是神经的中枢部分，需要的营养物质和氧最多。所以，熬夜的人，要注意加餐。加餐要质量量少。如牛奶、鸡蛋、肉松、瘦肉、豆制品、米粥和新鲜蔬菜、瓜果等；也可吃些干果，如核桃、大枣、桂圆、葡萄干和花生等。当大脑与全身补充了营养，人才会有旺盛的精力。

有慢性病患者应格外注意

患有高血压、冠心病、慢性肝炎或消化道溃疡等慢性疾病的同志，如果不是工作急需，应尽量减少熬夜；当不得不熬夜时应格外注意：

1. 时间不宜太长，以每晚不超过二十三点为宜。过于劳累、睡眠不足，易引起疾病发作或加重。特别是心血管疾病，易在夜间发作，要备急救药物，稍有不适，应立即停止工作，及时服药。

2. 严格控制情绪。在灯下写作、工作或学习期间，有时会遇到困难，百思不得其解；有时又会有新的发现、新的进展，这时情绪容易激动，而情绪激动，往往是引起疾病发作的诱因。因此，当急躁、烦恼、愤怒、兴奋时，应及时把工作停下来，听听音乐或闭目养神，或到户外散步，使情绪稳定下来。

3. 注意饮食。熬夜时加餐，与健康人略有不同。患高血压、冠心病、动脉硬化、肥胖症、高血脂症、糖尿病的人，宜吃清淡食品，如新鲜蔬菜和豆制品等，而且不可吃饱。