

健康

下

顾问

人民體育出版社

健 康 顾 问

下册

本 社 编

人 民 体 育 出 版 社

曾参加过《健康顾问》丛刊1—8期编辑工作的有：
骆勤方、赵振平、侯明志、徐乐、张蔚、赵沛。

健康顾问（下册）

人民体育出版社出版
北京印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开 177千字 印张12 $\frac{8}{32}$
1985年9月第一版 1985年9月第一次印刷
印数：1—124,000册

统一书号：7015·2265

定 价：1.85元

责任编辑：骆勤方

编者的话

人人都向往健康与长寿。为此，希望获得更多的健康知识，增强、维护及改善自己的健康状况，以适应工作、学习、生活等各方面的要求，已成为人们的普遍愿望。《健康顾问》从一九八一年出版以来，形象、通俗地向男女老少传播了当前国内外有关健康的种种信息，介绍了各种行之有效的体育健身操，推广了许多防治疾病的保健方法，普及了心理学、生理学、医学多方面的知识，它在健美、强身、保健、治疗等方面为人们提供了科学的、实用的咨询，成为人们所欢迎的“健康顾问”。

该丛刊问世以来，编辑部收到大量来信，不少读者因不能及时读到这本刊物而遗憾。为了满足读者的愿望，我们把《健康顾问》一至八期的文章集辑出版。考虑到更好地照顾不同年龄的读者的要求，

分两册出版。上册以青年读者为主，下册则更多地介绍中老年的健身知识。这套小册子基本保留了深受读者欢迎的各个栏目，并沿用《健康顾问》作为本书书名。由于本书是集辑性质，不可能事先对选题作出全面的安排，难免有不系统、不全面之处。尽管如此，它仍然是一位指导人们强身、健身的益友，这就是我们出版这套册子的目的。

代 序

祝贺《健康顾问》诞生一周年

牛满江

在过去的一年中，我很高兴能多次读到《健康顾问》这本新刊物。《健康顾问》的编者和作者用通俗的语言，浅显的道理，丰富的文采向广大读者介绍了有关人类的健身知识。它从中华民族悠久的历史宝库中挖掘强身长寿的宝贵经验，边治中先生的文章即为一例。它提倡生命在于运动，综合现代的科学原理，帮助人们根据各自的特点和爱好，探讨健身长寿的道理，寻找切实可行的体育锻炼方法，深受广大读者的欢迎。

在新中国成立之前，外国人都说中国人是“东亚病夫”，作为中国人那时是很不光彩的，但解放以后在中国共产党的领导下，中国政府十分重视提高人民的健康水平——加强了环境卫生和防治疾病的工作，又鼓励人民加强体育锻炼，中西方法结合，增强了人民的体质，因此，现今的中国人民不仅在政治上，而且在健康素质上都真正在世界上站立起来了，“东亚病夫”的时代，已经一去不复返了。《健康顾问》问世一年来，已为中国广大人民当了有益的“健康顾问”，为中国现代化的工作做出了贡献。值此《健康顾问》出版一周年之际，预祝《健康顾问》这枝帮助人们健康长寿的花朵开放得更加绚丽夺目。愿中国广大人民都来找您们当他们的可靠的健康顾问。

《健康顾问》目录（下册）

编者的话

代序：祝贺《健康顾问》诞生一周年

..... 牛满江

父母必读

- 怎样帮助孩子克服不良习惯..... 应晓松(2)
警惕孩子耳聋..... 韩金城(5)
愿孩子牙齿整齐不蛀..... 高文志(7)
为使孩子有一双俊美的眼睛..... 李 芬(9)
细心观察孩子的睡眠..... 顾炳兴(11)
孩子口吃应及时矫正..... 应晓松(12)
对患“多动症”的儿童要格外关照... 贾丽春(13)
注意孩子的局部卫生..... 姚德鸿等(16)
游戏将赐予您全家康乐..... 赵振平(19)

男子强身

- 主宰“黄金时代”的钥匙..... 郝成硕(26)
防止神经细胞老化..... 敬 春(28)
驼背的矫正..... 宋 逮(29)
漫话秃顶..... 宗 仁(31)
献给希望忌酒的男人..... 李适全(33)
轻度高血压不容忽视..... 吴 明(35)

顺利地度过男子更年期.....唯 之 (36)

妇女保健

妇女各时期的疾病谱.....郎景和 (40)

形形色色的女性外阴病.....郎景和 (43)

阴道炎种种.....郎景和 (46)

妇女腰痛的潜在危险.....秦 方 (50)

你是否出现了老态.....春 惠 (51)

老年顾问

大脑老化的自我测验.....赵振平 (56)

老年个性的硬度.....孔祥安 (59)

老年人的合理膳食.....孔 宁 (62)

老年人居室面面观.....滕杏元 (65)

老年人选用什么帽子好.....黄天祥 (67)

老年人穿什么鞋好.....天 萍 (69)

老人的“第三条腿”.....孙 偕 (71)

老年人高血压病的特征.....李建长 (72)

老年痴呆症浅谈.....郑德昌 (73)

老年期忧郁症.....郑德昌 (77)

老年期疑病症.....晓 刘 (80)

心理卫生

精神健康的标准.....马 铁 (84)

决定性格的因素.....马 铁 (86)

为了健康和事业摒弃妒忌之心.....鄢自垠 (89)

大脑负荷会超载吗?.....宇 宙 (90)

妇女需要和蔼、支持和体贴·····	马 铁(92)
敞开自己的心扉·····	马 铁(95)
无私的给予·····	马 铁(96)
尊重各自的意愿·····	马 铁(97)
坦诚相待和谐美满·····	马 铁(99)
两性关系的心理卫生·····	马 铁(100)
衰老与心理卫生·····	马 铁(103)

情绪与健康

笑·····	侯明志(108)
有泪,就让它流·····	天 翟(110)
情绪不佳会摧残健康·····	星 灿(112)
恶劣情绪可以致人于死地·····	吴 然(116)
向爱激动的人进一言·····	杨 帆(119)
制怒·····	程 乾(120)
颜色对情绪的影响·····	林 迪(122)
精神疲劳与动脉硬化·····	刘 璈(123)

家庭病房

半身不遂病人的护理·····	郭有声(128)
心肌梗塞的家庭疗养·····	罗文一(131)
护理好精神病人·····	袁克俭(133)
产妇的护理·····	骆勤方(134)
肺结核的早期发现及自我保养··	马永海(137)
揉耳健身法·····	王天运等(139)
家庭按摩术二则·····	庞承泽(142)
疗效显著的指压法·····	秦 方(146)

- 低血压病的自我疗法李家盈(149)
- 感冒的防治按摩王天运(152)
- 脚垫的防治杜德顺(154)
- 置备一个家庭药箱乐 政(155)

医疗体育

- 晕车、晕船的防治操鲁明千等(160)
- 肩周炎体育疗法董天恩(164)
- 神经衰弱的体育锻炼彭述武(167)
- 心肌梗死及其防治体操刘铁林(170)

健身院

- 防人体老化体操李金玲(182)
- 久坐者的健身操高文志(186)
- 使您精力充沛的健身操秀 茹(189)
- 简便易行的手指健康操赵振平(194)
- 肌肉放松体操严 志(199)
- 一种不费力的健身术——等长运动
.....陈诚献等(201)

养生术

- 返老还童的养生术——龙游功、龟缩功
.....边治中(208)
- 健身秘方——童子功刘万福(217)
- 少林气功——易筋经十二式
.....河南电视台供稿(224)
- 太极气功中央电视台供稿(233)

十六分钟健身祛病法..... 曲禾青(245)

防癌种种

美国名医谈防癌.....李惠春(248)

怎样预防癌从口入..... 叶 樱(250)

乳癌自我检查法..... 惠 春(252)

如何早期发现胰腺癌..... 梅福荣(254)

是肠炎、痔、肛瘘,还是直肠癌... 孙新民等(256)

口腔病变不可轻视..... 田 昕(258)

良性肿瘤也要及时诊治..... 管珩等(261)

健美篇

减肥体操.....中央电视台供稿(268)

减肥体操问题种种..... 陆保钟(271)

如何长久减肥而不感痛苦..... 薛 光(274)

完臻体态的健美操..... 王振华(277)

美容建议

中年妇女的美容..... 杨雪等(284)

您想显得年轻吗..... 程锦玲(285)

水质与健美..... 洛 汶(286)

去雀斑的方法..... 杨 帆(287)

怎样减少面部皱纹..... 秦 方(288)

生活与健康

信息社会与人类健康..... 秦笃烈(296)

忙人健身的千方百计..... 何 达(300)

- 职业体位引起的疼痛.....陈诚献等(305)
- 寒冷引起的过敏.....乔秉善(307)
- 溺水时咬牙固精坚齿.....刘天君(308)
- “左右开弓”大有好处.....王力行(310)
- 戒烟的“小步”计划.....惜今(311)
- 背痛的预防.....齐昌(313)
- 请保护您的双脚.....吴然(314)
- 消除疲劳的十条建议.....李惠春(316)
- 请试一试催眠之良方.....秦方(319)

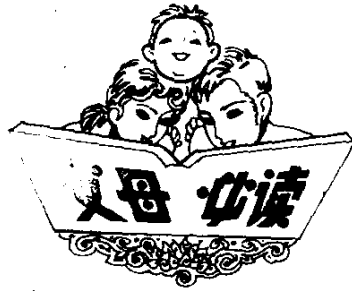
生命在于运动

- 跑步就是我的医生.....晓魏(324)
- 慢跑给您幸福.....陈国平(327)
- 健身跑的小计划.....薛景锐(330)
- 健身跑的自我监督.....周象瑜(331)
- 压腿与健身.....刘文清(333)
- 嬉水弄波 身心获益.....王保存(336)
- 冬季宜做哪些锻炼.....洁宜(338)
- 中老年人冬练问答.....邓树勋(340)
- 考考你知道多少健身知识.....薛进(342)

吃的学问

- 吃饭的学问.....赵宝峰(352)
- 请您安排好一日三餐.....祝康(355)
- 吃醋有益.....马文飞(357)
- 怎样选购鸡鸭鱼肉.....李荣慧(359)
- 请你多尝鲜菜蔬.....袁洪业(364)

夏令家常菜·····	劳	袁(367)
赤小豆煨鲤鱼·····	施	志(371)
冬虫夏草炖老鸭·····	边	辑(372)
柚子炖鸡·····	吉	文(373)
萝卜药膳·····	温	文(375)
牛肉参芪淮山汤·····	袁	洪(376)



父 母 必 读

002—019

怎样帮助孩子克服不良习惯

家长怎样帮助自己的孩子克服不良的习惯，而又不致于伤害孩子那颗脆弱的童心？说起来，这里确有奥妙。其奥妙就在于：首先要取得孩子的信任。其次是警觉、爱抚和鼓励。下面列举几例。

幼儿咬指甲

幼儿咬指甲，常常会咬得出血；即使咬得轻些，也会咬掉指甲周围的小块皮肉。这种动作不仅难看和讨厌，而且有害，因为幼儿会由此而吞入大量细菌。

要想让幼儿改掉这种不良习惯，应注意不要没完没了地责备甚至痛骂孩子。责备和痛骂会使孩子精神紧张，于事无补。还应注意不要在别人面前批评孩子，使他出丑。这种损伤自尊心的做法，往往会引起孩子的反感。

要帮助孩子去掉这种坏习惯，首先要找到养成坏习惯的根源。咬指甲大多是由于精神紧张引起的，例如：

行动上的约束，家长不让孩子同小伙伴玩耍。精神上的约束，家长对孩子要求过高，学校给他们留的作业太难，孩子不适应班里的环境，再就是家庭环境紧张等。

在向坏习惯发动进攻之前，先要消除使它形成的原因。然后，再从精心保护他的指甲做起，常为他剪指甲，用刷子认真刷洗。如果是小女孩，您可以用爱美的心理来启发她。还可以用编织、刺绣和缝纫这类手工活引起女孩的兴趣，转移

她的注意力。

怪 动 作

这是一种不由自主的动作，带有阵发性。这种动作各不相同：有的孩子表现为转眼球，有的耸肩膀，有的揪头发或把头发缠在指头上，有的作鬼脸，有的摇头晃脑，有的打响鼻，有的好咳嗽等等。这些动作的根源主要在于神经反应。快满七岁的孩子常常有这些动作，但两岁左右的孩子也会有。出现这种习惯动作，一般以男孩居多。

家长常常对怪动作很恼火。但千万不要责骂或惩罚受抽搐折磨的孩子。不要忘记，这些动作是不由自主的，孩子无法控制。受抽搐折磨的孩子易于激动。他精神紧张，有时连自己也不信任，情绪常常不稳定而且好发脾气。首先，要解除他的惊慌感。要尽量让孩子生活在一个安静而受人爱护的环境里。不管他的动作怎样惹人生气，也不要理会他。

要注意孩子的休息。他们应该有足够的睡眠和安静的生活环境。

从事体育活动是十分必要的。积极的体育锻炼能帮助孩子摆脱孤独，振奋精神，防止四肢无力。孩子所取得的进步和成绩会使他更加相信自己的力量。

如果孩子长期抽搐，那就要请医生治疗。您也可以请教一下儿科精神病医师。

失 眠 症

孩子睡眠的好坏取决于家长，因为家长的精神状态和生活规律对他有直接影响。

如果孩子和您睡在一个房间，而您又睡得很晚，那末即

便他不醒的话，他也不会睡得很安宁。过于为孩子操心，也会使他失眠。如果孩子夜里醒来，不必摇他，也不必把他抱到自己床上，只要轻轻地给他翻个身，喝几口水，让他自己睡着。不要理睬他的叫喊声——切不可做婴儿的奴隶！这不仅会打扰您睡眠，而且还会给他养成坏毛病。

睡觉一定要有固定时间。不要让孩子很晚才睡。睡前避免做兴奋的游戏。不要让小学生晚上做作业，以免影响入睡。如果孩子入睡困难，可安排一个经过认真准备的小活动（例如，给他讲一个童话故事）。

任何时候都不要一边惩罚孩子，一边说：“现在罚你马上去睡觉。”切忌把“睡觉”和“惩罚”这两个概念连在一起。不然，孩子会害怕黑暗，引起思潮起伏，觉就睡不安稳，还会做恶梦。

不良癖性

如果您的孩子眼眶有黑圈，全身疲惫不堪，既无明显原因而又脸色难看，那您就得注意是不是由于不良癖性，即为医生称作手淫的行为所造成的后果。如果确实如此，您既要重视，但也不要看得过重。孩子正在观察周围世界，这种观察就是从自己身上开始的。这并不算什么下流行为。你可以在孩子注意自己生殖器时，转移一下他的注意力：给他一个玩具，同他一起玩一玩。千万不要让他意识到，他是在做一件见不得人的事情，他的生殖器是令人害羞的部位。更不要惩罚他。

要消除孩子这方面的神经过敏。让他睡前洗个温水澡。做些体育活动也会使他摆脱紧张心理。不要总是让他游手好闲。为了让孩子睡觉安稳，不要让他早睡。