

联合国教科文组织忠告：

金钱、权力、享受、都应该排在健康之后！

新编

自我保健

妙计

主编 张立强 沈黎凤

献给最可爱的人

组编 ★世界卫生组织(WHO)

上海健康教育与健康促进合作中心

★上海市红十字健康教育中心

上海三联书店

主编 张立强 沈黎凤

新编

自我保健妙计

献给最可爱的人

组编 ★世界卫生组织(WHO)

上海健康教育与健康促进合作中心

★上海市红十字健康教育中心

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

新编自我保健妙计:献给最可爱的人 / 张立强, 沈黎风
主编. —上海: 上海三联书店, 2008. 7

ISBN 978-7-5426-2863-3

I. 新… II. ①张…②沈… III. 军人—保健—基本知识
IV. R82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 106299 号

新编自我保健妙计:献给最可爱的人

编 者/张立强 沈黎风

责任编辑/戴 俊

装帧设计/鲁继德

监 制/研 发

责任校对/叶 庆

出版发行/上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷/上海展强印刷有限公司

版 次/2008 年 7 月第 1 版

印 次/2008 年 7 月第 1 次印刷

开 本/787×1092 1/32

字 数/98 千字

插 页/2

印 张/5

ISBN 978-7-5426-2863-3/G · 934

定价: 12.00 元

献给最可爱的人(代序)

面对新中国成立以来破坏性最强、波及范围最广的汶川地震灾害,党中央、中央军委运筹帷幄、果断决策、科学部署,指挥解放军和武警 13 万官兵打响了一场又一场抗震救灾的战斗。

面对抗震救灾官兵连续作战、高度疲劳的情况,党中央、中央军委在要求部队坚决完成各项抗震救灾任务的同时,以人为本,情牵官兵,采取一系列举措,改善官兵生活条件,关爱官兵身心健康。

党中央、中央军委的深切关怀,凝聚起抗震救灾官兵的满腔赤诚。在大灾大难面前,13 万子弟兵把满腔大爱,无怨无悔地洒向地震灾区千千万万需要救助的父老乡亲;在没有硝烟的特殊战场上,13 万子弟兵用忠诚和热血继写着听党指挥、服务人民、英勇善战的辉煌。

在抗震救灾中建立不朽功勋的官兵,不愧为我们这个时代最可爱的人。

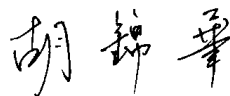
为了表达亿万人民对最可爱的人的感激之心、爱戴之情,值此中国人民解放军第八十一个建军节来临之际,世界卫生组织(WHO)上海健康教育与健康促进合作中心、上海市红十字健康教育中心特意精心组编了《新编自我保健妙计——献给最可爱的人》,希望这本融知识性、科学性、指导性和实用

性与一炉的小册子,能够受到广大抗震救灾官兵的青睐;希望这份凝聚着老百姓对子弟兵深情厚意的建军节特殊礼物,能够为最可爱的人的身心健康保驾护航。

世界卫生组织(WHO)

上海健康教育与健康促进合作中心名誉主任

上海市人民政府参事

A handwritten signature in black ink, reading '胡锦涛' (Hu Jinhua) in a cursive style.

2008年7月16日

千里送“妙计” 军民鱼水情

敬爱的人民子弟兵：

向你们遥致最亲切的问候！

突如其来的汶川大地震，吹响了人民子弟兵向灾区立体突击的冲锋号。

在险象环生的航线上，在损毁殆尽的山路上，在余震频发、泥石流、山体滑坡随时可能发生的极度危险中，在断壁残垣随时可能倒塌的恶劣环境中，始终保持着旺盛战斗力的 13 万名解放军、武警官兵和广大民兵预备役人员，展开了一场又一场与死神抢夺生命的攻坚战！

数字是最生动、最鲜活、最令人震撼的：

截至 2008 年 7 月 2 日，抗震救灾官兵共搜救被掩埋群众 2.7 万余人，其中生还者 3336 人，巡诊、救治伤病员 84 万余人，运送伤病人员 6.3 万余人，转移受伤群众 139 万余人。

13 万抗震救灾官兵创造的生命奇迹，立下的丰功伟绩，令 13 亿人民油然而生敬意！

“长路奉献给远方，玫瑰奉献给爱人，我拿什么献给你，我的朋友……”

千里送“妙计”，军民鱼水情。

世界卫生组织(WHO)指出：人的健康长寿与遗传因素的关系占 15%，社会因素占 10%，医疗条

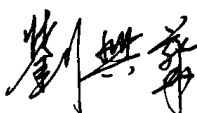
件占8%，气候条件占7%，而60%取决于自己。也就是说，自我保健是一把开启健康之门的金钥匙。

在中国人民解放军建军节到来的时候，我们怀着无比崇敬的心情，将这把金钥匙献给最特别的亲人——人民子弟兵，忠心祝愿你们拥有人类最宝贵的财富——健康！此致

最崇高的敬礼！

上海静住建筑工程有限公司

总经理

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the General Manager mentioned in the text.

2008年7月16日

目 录

献给最可爱的人	胡锦涛
千里送“妙计” 军民鱼水情	刘兴华

一、什么叫自我保健	(1)
二、自我保健有哪些内容	(2)
三、自我诊断、自我保健的 20 种方法	(3)
1. 舌头	(3)
2. 口感	(4)
3. 嘴唇	(5)
4. 眼睛	(6)
5. 眉毛	(8)
6. 鼻子	(8)
7. 指甲	(9)
8. 头发	(10)
9. 皮肤	(11)
10. 皮肤痒	(12)
11. 肚脐	(13)
12. 汗液	(14)
13. 痰液	(16)
14. 尿液	(16)
15. 鼻涕	(18)
16. 大便	(19)

17. 放屁	(21)
18. 气味	(21)
19. 气短	(23)
20. 睡梦	(24)

四、为了健康的叮咛

1. 出汗是健康的需要	(26)
2. 出汗补水护心脏	(26)
3. 水是最重要的营养成分	(27)
4. 注意判别水质好坏	(27)
5. 慎饮山涧水	(28)
6. 口渴时不要大量饮水	(28)
7. 最好的饮料是白开水	(28)
8. 淡盐水是人体的最佳补剂	(29)
9. 盐水漱口效果不错	(29)
10. 唾液有杀灭病毒的作用	(29)
11. 人体四大“特区”需特别保健	(30)
12. 留意清早健康警报	(31)
13. 常擦皮肤能健身	(32)
14. 经常握掌可提神	(32)
15. 食醋抗疲劳	(33)
16. 手指轻伤莫轻视	(33)
17. 手足外伤患者要忌烟	(33)
18. 扭伤后莫乱揉	(34)
19. 处理外伤宜谨慎	(34)
20. 眼部出血早注意	(35)
21. 眼皮跳是疾病先兆	(36)

22. 久蹲后起立时宜慢 (36)
23. 呛咳时不要捂嘴 (37)
24. 不要抑制打喷嚏 (37)
25. 不要抑制叹息 (37)
26. 深呼吸不利健康 (38)
27. 长时间憋尿害处多 (38)
28. 不要强憋大便 (39)
29. 大便时别看书报 (40)
30. 不要强忍悲伤 (40)
31. 不要蹲着吃饭 (41)
32. 别蒙头睡觉 (41)
33. 腹泻时不宜多吃蔬菜 (42)
34. 有痰不能下咽 (42)
35. 别用手指沾唾液翻书 (43)
36. 别在床边给手机充电 (43)
37. 纠正躺在床上看书报的坏习惯 (44)
38. 电扇不宜久吹 (44)
39. 别用冷水冲头 (45)
40. 夏季“冲凉”会降低人体抵抗力 (45)
41. 营养不良的红灯警报 (46)
42. 重视色彩的营养作用 (46)
43. 食盐过多易患感冒 (47)
44. 饭后 5 不宜 (47)
45. 一杯茶该泡几次 (48)
46. 不要常饮浓茶 (49)
47. 茶杯定要洗干净 (49)
48. 吃完水果必须漱口 (49)

49. 口香糖不宜久嚼	(50)
50. 洗脸学问有 3 条	(50)
51. 看完报纸要洗手	(51)
52. 凉水冲脚碍健康	(51)
53. 洗澡要讲究科学	(52)
54. 洗澡别用力搓	(52)
55. 养成挺胸的习惯	(53)
56. 剔牙不是一个好习惯	(53)
57. 起床 20 分钟后再刮胡子	(54)
58. 必须经常换洗衣服	(54)
59. 免疫力是人体自身的防御功能	(55)
60. 运动构筑免疫屏障	(56)
61. 增强免疫力的运动处方	(57)
62. 营养素是增强抵抗力的基础	(57)
63. 按摩耳廓增强免疫力	(58)
64. 弹跳有益淋巴系统	(59)
65. 干毛巾擦背能加强机体免疫力	(59)
66. 负离子是提高免疫功能的“长寿素”	(59)
67. 喝茶可增强免疫力	(60)
68. 大笑能增强免疫系统	(60)
69. 精神免疫作用非同一般	(61)
70. 情绪是生命的指挥棒	(61)
71. 超限忍耐=摧残健康	(62)
72. 顺时针揉腹治便秘	(62)
73. 异物入眼别擦、揉	(63)
74. 夏日妙用风油精	(63)
75. 每天花 5 分钟做个白日梦	(64)

76. 快速消除疲劳 5 法 (64)
77. 雷电中自我保护 8 法 (65)

五、20 个意外怎么办 (66)

78. 铁钉刺足怎么办 (66)
79. 小虫入耳怎么办 (66)
80. 刺毛虫刺伤怎么办 (67)
81. 虫螫伤怎么办 (68)
82. 毒蛇咬伤怎么办 (70)
83. 犬咬伤怎么办 (71)
84. 感冒怎么办 (71)
85. 鼻塞怎么办 (72)
86. 头痛怎么办 (72)
87. 喉痛怎么办 (73)
88. 眩晕怎么办 (73)
89. 牙痛怎么办 (74)
90. 腹泻怎么办 (74)
91. 失眠怎么办 (74)
92. 腿抽筋怎么办 (75)
93. 鱼刺梗喉怎么办 (75)
94. 误吃脏物怎么办 (76)
95. 皮肤瘙痒怎么办 (76)
96. 烫伤怎么办 (77)
97. 便秘怎么办 (78)

六、疾病传染病的预防 (79)

98. 防治情绪性过敏症 (79)

99. 大汗淋漓防“闭汗”	(79)
100. 防止口腔病 8 法	(80)
101. 天热,小心“病从鼻入”	(81)
102. 夏季谨防头痛缠身	(82)
103. 咽喉发痒快吃大蒜	(83)
104. 炎热季节需谨防水中毒	(83)
105. 反复感冒换把牙刷	(84)
106. 常洗手防感冒	(84)
107. 服用蜂胶可以防治感冒	(85)
108. 盛夏时节防中暑	(85)
109. 流行性乙型脑炎的症状	(86)
110. 感冒的症状	(87)
111. 红眼病的症状	(87)
112. 疟疾的症状	(88)
113. 黑热病的症状	(89)
114. 霍乱的症状	(89)
115. 鼠疫的症状	(90)
116. 炭疽的症状	(91)
117. 流行性出血热的症状	(92)
118. 伤寒及副伤寒的症状	(94)
119. 狂犬病的症状	(95)

七、60 种科学健身法

120. 呼吸健身法	(97)
121. 养目健身法	(97)
122. 漱口健身法	(98)
123. 磨牙健身法	(98)

124. 动舌健身法	(98)
125. 拍唇健身法	(99)
126. 吞津健身法	(99)
127. 叩齿健身法	(100)
128. 鼻子按摩健身法	(100)
129. 摸耳健身法	(100)
130. 鼓气健耳健身法	(101)
131. 摇头健脑健身法	(101)
132. 闭目健身法	(102)
133. 咀嚼健身法	(103)
134. 梳头健身法	(103)
135. 浴头健身法	(104)
136. 击掌健身法	(104)
137. 手掌锻炼健身法	(104)
138. 扳手指健身法	(105)
139. 磨手健身法	(106)
140. 击掌健身法	(106)
141. 握拳握手健身法	(106)
142. 臂跑健身法	(107)
143. 腹式呼吸健身法	(108)
144. 揉腹健身法	(108)
145. 脊背按摩健身法	(108)
146. 拍打健身法	(109)
147. 伸懒腰健身法	(110)
148. 打哈欠健身法	(110)
149. 擦胸健身法	(111)
150. 捶背健身法	(111)

151. 腰部健身法	(112)
152. 健腰健身法	(112)
153. 提肛健身法	(113)
154. 关节操健身法	(113)
155. 叩膝健身法	(114)
156. 转膝健身法	(114)
157. 膝部按摩健身法	(114)
158. 养腿健身法	(115)
159. 搓足健身法	(116)
160. 足浴健身法	(116)
161. 颤抖健身法	(117)
162. 晃脚抖脚健身法	(117)
163. 跷脚健身法	(118)
164. 踮脚健身法	(118)
165. 踢腿健身法	(118)
166. 敲脚健身法	(119)
167. 站桩健身法	(119)
168. 步行健身法	(119)
169. 下蹲健身法	(120)
170. 交替运动健身法	(120)
171. 入静健身法	(120)
172. 歌咏健身法	(121)
173. 朗诵健身法	(122)
174. 想象健身法	(122)
175. 自言自语健身法	(123)
176. 自然默念健身法	(123)
177. 冥思遐想健身法	(124)

178. 空气健身法	(124)
------------------	-------

八、驾驶员的自我保健

(125)

179. 意志、毅力必不可少	(125)
180. 要注意保护听力	(125)
181. 闭目怡神法	(126)
182. 颈部按摩法	(126)
183. 养护眼睛 6 法	(127)
184. 昂首扩胸法	(127)
185. 敲打前额法	(127)
186. 全身放松法	(128)
187. 双腿较力法	(128)
188. 驾驶员保健操	(129)
189. 驾驶员胸部运动操	(129)
190. 驾驶员腹部运动操	(130)
191. 耸肩扩胸法	(131)
192. 头部扭动法	(131)
193. 手指按摩法	(131)
194. 身体伸展法	(131)
195. 驾驶员腰痛锻炼 4 法	(132)
196. 驾驶员消除疲劳 4 法	(132)
197. 怎样防治体癣、股癣	(133)
198. 夏季当防皮炎病	(133)
199. 驾驶员易患粟粒疹	(134)
200. 怎样治疗粟粒疹	(135)
201. 怎样预防高血压	(135)
202. 怎样预防“震动病”	(136)

203. 怎样预防前列腺炎症	(137)
204. 驾驶员当防汽油危害	(137)
205. 特别警惕铅中毒	(137)
206. 警惕 3 个疲劳的危险时段	(138)
207. 选购墨镜 5 讲究	(139)
208. 容易引发交通事故的药	(140)
209. 高温行车有 8 防	(140)
210. 涉水驾车 3 要点	(142)
211. 暴雨季节行车 6 注意	(142)
212. 安全行车 3 注意	(143)

世界卫生组织(WHO)提出的人体健康

10 条标准	(144)
--------------	-------

世界卫生组织(WHO)提出的人体心理健康

7 条标准	(145)
-------------	-------