

# 我是一棵小草 第三集

## ——祝您健康长寿

王敏 剪辑 • 于彩祥 编审



# 我是一棵小草

——祝您健康长寿

(第三集)

王 敏 剪辑  
于彩祥 编审

本书为赠阅资料,不公开发行。

书 名:我是一棵小草(第三集)

——祝您健康长寿

剪 辑:王 敏

编 审:于彩祥

委印单位:北京市公安局平谷分局

承印单位:北京顺义富各庄福利印刷厂

开 本:850mm×1168mm 32 开

字 数:313 千字

印 张:11.5

印 数:1000 册

准印证号:京准字 2002—164

出版日期:2004.6

## 王 敏 简 历

王敏 1931 年 2 月 24 日出生,汉族,高中文化,北京市平谷区夏各庄镇王都庄村人。家族排行为五,所以人称五哥。自幼读书、放羊。1945 年 1 月参加“平三蓟”人民政府地方武装第二区小队,队员。1945 年 8 月任第二区青会干部,1946 年 4 月 1 日加入中国共产党。1947 年 3 月至 1948 年 4 月任平谷县土改工作队队员,1948 年 5 月至 1949 年 7 月任平谷县人民政府财粮科办事员,1949 年 8 月至 1952 年 9 月任平谷县人民政府党支部委员、机要员。1954 年 10 月至 1955 年 10 月在保定市工农速成中学学习,任班长、党支部书记。1955 年 10 月至 1956 年 2 月任平谷县人民政府农林局农政股长。1956 年 3 月至 1960 年 11 月任平谷县人民法院审判员、党支部委员,期间在河北省政法干校学习 6 个月。1960 年 11 月至 1967 年 2 月任平谷县公安局扫残办公室负责人、党支部委员、治安科副科长。1967 年 3 月至 1969 年 7 月罢“官”隔离审查、受迫害。1969 年 8 月为平谷县公安局侦破组副组长、党支部副书记。1973 年 8 月为平谷县公安局副局长、党委委员。期间,1974 年 12 月任平谷县海子水库扩建工程指挥部副指挥兼保卫科科长,1978 年 9 月 3 日到中央政法干校学习。1979 年 2 月任平谷县公安局副局长、党组副书记,1981 年 11 月任平谷县公安局局长、党委书记,1985 年 11 月改任平谷县公安局政治委员(副县长级)、党委书记。1992 年 7 月 15 日离休。



王敏同志像

这是 1992 年 7 月 15 日  
公安部授予王敏同志一级  
金质奖章时的照片

他曾经获得多种荣誉,1982年荣立“全国先进公安局长”,同年荣立公安部个人三等功;1989年由正处四级晋升正处五级;1990年12月荣立“亚运会”保卫工作集体二等功和个人三等功;1989年12月被评为“北京市优秀党务工作者”;1991年6月被北京市委授予“优秀党员”,晋升一级工资。

1992年7月离休后,继续从事社会活动:担任兴隆庄小学名誉校长7年、平谷县家庭教育研究会副会长4年、平谷县计生协会副会长9年、北京市机动车驾驶员法规培训学校教员3年。法律工作者、特约律师各3年。至今(2004年12月)仍担任平谷三中名誉校长、法制校长、平谷政协文史研究员、平谷公安分局离退休党支部书记。

他曾多次获“优秀党员”等荣誉称号,1995年被评为北京市委政法委“老干部先进个人”,同年获中共北京市委组织部、北京市老干部局、北京市人事局颁发的“北京市老干部先进个人”证书。

## 序 言

人生在世,活的要有意义,切不可碌碌无为。一定要有奉献精神,为社会为民族做点贡献。王敏同志离休以后,正处于我国由计划经济向社会主义市场经济转型时期。改革开放搞活经济是社会发展的主流,作为一个为党出生入死的革命者,如何适应现代社会的大环境,继续保持共产党人的本色,为加快建设中国特色的社会主义添砖加瓦,不被时代潮流所抛弃,这是他一直在深思熟虑的大事儿。

我接触过不少的离退休的老同志,但真正做到心态平衡,防止牢骚太盛,做到“风物长宜放眼量”是不容易的。他离休后,积极参加社会公益活动,不图回报的精神实在可佳。让他离休后的金盾继续闪光。

一次偶然的机会,我俩平谷相遇。记得那是一个严冬的季节,窗外飘雪花,这雪花飘飘洒洒落在庭院中,一会儿已是银装素裹,令我心旷神怡。我一边欣赏窗外雪中的美景,一边翻阅他读书看报剪辑的资料。这些资料有工作日记、革命回忆、亲朋留影、家史资料、报刊剪辑等内容。足足有二十多本,可见这都是他日积月累的结晶。这时,我也陷入了沉思,心中暗想如果将这些资料分门别类地整理出来,形成正式的文字资料载入史册,可用以教育革命的下一代。这不是一举两得吗?

我们当编辑出身的大多都有职业病,对于发生在身边的素材,题材是十分敏感的。发现能够编辑出书的素材决不放过。午宴席间,我借敬酒地机会说:“姐夫,放下盾牌,拿起笔杆,勤于思索,老有所乐,您饮了这杯酒,我帮助给您出书。”没想到,我这一番话,他还认真起来,回敬了我一杯酒,咱们哥俩这笔交易达成了。他高兴地对我说:姨弟,我把这些素材交给你,由你编辑加工吧。从此,我们交往不断,互相往来平谷与北京之间,交流编辑出版的有关事宜。

我很尊重他的敬业与认真的精神,这等于我给他出了题目,出书

立说对于刚刚迈入这个门坎的人,困难是可想而知的。但是,对于他来讲,还是一一克服了。他深入实际,调查研究,走访群众、召开座谈会,最终整理出 30 多万字的资料,记得有一次他做了青光眼眼科手术,我把样校交给他,他还是认真修改,签字复印,做到一丝不苟。我和他研究出书用什么书名时,也是经过认真思索的,我说:出书总得有一个响亮的书名吧,这个书名既要与内容相符合,又要通俗易懂。他琢磨了好久,沉思片刻,才脱口说出就叫《我是一棵小草》吧。我想这棵小草的名子喻意深刻。他经常对我讲:我这棵草,其实就是人民的一棵小草,党把他栽到哪里,他就在哪里生根、泛绿、开花。这就是他的那种为人民默默无闻的奉献精神吧!

由于资料丰富,不忍割舍。在编辑加工过程中,我向他提出建议,还是出二册吧;书名就定为《我是一棵小草》,第一集为《苦难的家史》,第二集为《革命的旅程》。这两集分别在 2002 年春节前与 2003 年 7 月中旬出版。2004 年 6 月出版第三集《祝您健康长寿》,出版后分别赠送了他的族人、亲朋与战友,在家庭与社会引起了很大的反响。平谷区电视台和《绿谷》杂志采访了他,做了《甘播绿情荫后人》的专题报道。

第一集《苦难的家史》,重点回忆与记录了王氏家族与王都庄老百姓在那民不聊生痛苦年代反抗与斗争的精神,那是一部苦难与革命的家史,是为后人留下的宝贵的精神财富。第二集《革命的旅程》重点总结了他 48 年的革命工作经历。这本书可以看到平谷区公安战线从组建到他离休时发生过的主要事件。可以说是平谷公安工作的缩影。那丰富的史料,录实的笔法,读后令人感动。

他离休后,老骥伏枥,虽说不志在千里,却也从脚踏实地做起,他既没有沉沦于晚年家庭幸福天伦之乐,更没有满足平时杯光交错的宴请应酬活动之中,而是把大量的精力用于社会公益活动,为人民继续做好事。他从事法律工作当律师,为捍卫法律尊严,秉公办案,不徇私情;他兼任法制校长,名誉校长,为教育培养下一代,呕心沥血;他亲临讲台,用现身说法,讲授革命传统教育,激励青少年为国担大任而发奋学习;他从事计生协工作,为维护妇女儿童合法权益,四处

奔走……所有这一切,都是他的闪光点,使离休的金盾,继续闪闪发光,真正做到了老有所乐。我想这就是他自喻的一棵小草奉献精神吧!也就是这一棵不寻常的小草,为养育他的平谷这块沃土铺上了一点丛绿。

王敏同志离休后喜欢积极参与社会公益活动,社会各界请他作报告时,他把平时看报读书心得体会,与社会实际相结合,运用自如,为其所用。所以,他在为公安干警、青年学生讲法治课,进行革命传统教育时,做到理论联系实际,深入浅出,生动活泼,使听者受益匪浅,深受好评。

2000年春节,当我们又见面时,他心血来潮,高兴地对我讲:姨弟我又有新的想法,想把我剪辑的有关健康长寿、医疗保健等方面的资料汇编成册,分发给老干部,亲朋好友,继续为社会做点力所能及之事。于是,我又支持了他的想法,在他汇集资料的基础上,经过我的构思,补充资料,编选加工,于2004年6月出版了《我是一棵小草》第三集——祝您健康长寿。这本书赠阅有关人员后,深受好评与欢迎。不久又有人提议让他出续集,经过考虑,不叫续集,还是《我是一棵小草》第四集——养生·健康·长寿。这两集的内容共同的特点是:它是一部集名人与养生、心理健康、老年保健、药物常识、防疾病知识、运动与健康、食疗治病等内容的医疗保健的小百科。

当您阅读之后,但愿能开卷有益。达到指导您强身健体、防治疾病、调解心情、健康长寿的目的,本书的内容大多有可靠的出处与来源,因此,可信度较高,对您有一定的参考价值。但是每个人的家庭条件与身体状况是不同的,不能一味地照搬使用,当您身体不适时,一定要去医院,请医生诊治,不要贻误您的病情。

这本小册子所有资料,多数是从《老同志之友》、《老年文摘报》、《报刊文摘》、《北京晚报》、《中国电视报》、《家庭医生报》、《北京青年报》、《家庭医生》、《大众医生》等剪辑下来的。按内容需要,汇编而成,在编辑过程中,对有些文章、标题、文字、内容进行了删改。在这方面没有征求有关人员的意见。本书不是医疗专业用书,而是一部指导您家庭幸福、养生之道、心理健康、防病常识的医疗保健科普读

物。在编辑过程中一定会有很多不足之处,请您读后提出宝贵意见。

正是由于王敏同志离休后,让金色的盾牌继续闪光,做到老有所为。为社会做出了有益的奉献,因此,党和人民不会忘记他。2003年9月,他被平谷区老龄工作委员会授予“王敏同志为平谷区老有所为先进个人”的光荣称号,并发给了荣誉证书。他经常把毛主席的话“一个人做点好事并不难,难的是一辈子做好事,不做坏事。”的话作为座右铭,用以激励自己。真正地做到与时俱进。希望王敏同志笔耕不辍,创作出更多更好的科普作品。为社会主义的精神文明建设谱写出新的篇章。

中国轻工业出版社副编审 于彩祥

2004.12 于北京

## 编辑说明

我离休以后,参加了许多公益活动。当过法律工作者、律师、法规学校教师、名誉校长、法制校长、区文史研究员。但我也总离不开我的警察生涯,忘不了与我朝夕相处的战友。所以,从1998年开始酝酿动笔写了《苦难光荣的家史》,后又重点写了我工作48年的艰苦历程,书名为《革命的旅程》,并分别于2003年春节、“十一”前印刷出版。我将这两本小册子送给了我的家人、亲朋战友,因为写的不理想,看了会令人失望。但这毕竟是我的苦难的家史与革命旅程的回忆。

人老了,别闲着。要老有所乐,老有所为。我离休以后,还每天坚持读书看报,以丰富精神生活。并且根据需用,把首长讲话、法制建设、国家大事、青少年教育、医疗保健、医药常识分门别类贴在各种杂志里,以给学生讲法制课等备课之用。

今将名人与养生、心理健康、中老年保健、防疾病知识、药物常识、果蔬与防病、饮品与健康等资料汇编成册,命名为《养生·健康·长寿》。出版后仍分发给我的亲朋、战友,特别是离退休战友作为防病治病、强身健体、健康长寿的参考资料,那怕某一项对您有用,也就算达到了我的心愿。但是必须提醒您,当您感到身体不适时,有病必须去医院,请大夫诊治,以免贻误病情。还是那句话,这本小册子,闲暇之余,您可以翻一番,认为有用的,可以试一试。

2003年9月,平谷区老龄工作委员会发给我荣誉证书,“王敏同志被评为平谷区老有所为先进个人”。给了我极大的鼓励。毛主席说:“一个人做点好事并不难,难的是一辈子做好事,不做坏事。”我一定要将这种精神坚持下去。

这本小册子,所有资料,都是从全国各地有关报刊如《老同志之友》、《老年文摘》、《报刊文摘》、《北京日报》、《北京晚报》、《中国电视报》、《大众医生》、《北京青年报》、《家庭医生报》、《家庭医生》等剪辑下来的,在编辑过程中,对有些内容、标题文字进行删改,以求更加实用,没有征求有关人员的意见,敬请有关方面谅解。本资料汇编成册,他是一种公益事业,不是以赢利为目的,而是作为内部资料,免费赠阅给有关的人员,用以指导他们在生活中强体健身,心理平衡、防治疾病,健康长寿。本书在资料运用编辑过程中,一定有不完善之处,请阅后批评指正。

《我是一棵小草》第三集—祝您健康长寿出版后,我没想到在社会上引起了很大的反响,虽然是报刊剪辑资料汇编,它对中老年人养生保健将会起着一定的指导作用,令我欣慰。这次出版的第四集取名《养生·健康·长寿》,当您见到此书,闲暇之余,阅读后,也会开卷有益。对您的身心健康、医疗保健、养生长寿将起到参考作用。

本书在出版印刷过程中,得到北京凯超集团公司平谷凯超机动车检测场董事长兼总经理秦祥鼎力支持,为此十分感谢公司董事长秦祥先生。

王敏  
2004.12.

# 目 录

## 一、名人与养生

1. 毛泽东的养生 ..... 1
2. 孙中山的养生“四物汤” ... 2
3. 宋美龄长寿探密 ..... 2
4. 百岁将军孙毅养生经 ..... 3
5. 百岁教授苏步青长寿秘诀... 4
6. 百岁水利专家张含英的  
    长寿观 ..... 5
7. 著名美学家王朝闻谈养生... 6
8. 作家王蒙善养生 ..... 7
9. 李光耀的遐龄延寿丹 ..... 8
10. 季羡林乐观主义看人生... 9
11. 红学家周汝昌养生学 ... 10
12. 庄炎林的养生“六六  
    赠言” ..... 11

## 二、心理健康

1. 怎样才算心理健康 ..... 13
2. 坏心情导致的六种恶果····· 13
3. 健心“八戒”····· 14
4. 保持心理健康法····· 15
5. 闷闷不乐有碍身心健康····· 15
6. 不良情绪是健康大敌····· 16

- |                          |    |
|--------------------------|----|
| 7. 八种心态活得累 .....         | 17 |
| 8. 排除不良心境的六种<br>方法 ..... | 17 |
| 9. 容忍是种修养 .....          | 18 |
| 10. 吟诗读书  益寿良方  ··       | 19 |
| 11. 老年人心理保健六法  ··        | 20 |
| 12. 多彩人生四个点 .....        | 20 |
| 13. “话疗”促健康 .....        | 21 |
| 14. 老年养生四首歌 .....        | 21 |

### 三、老年保健

- |                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 老年人应重视的疾病<br>征候 .....  | 22 |
| 2. 老年保健防“反常” .....        | 22 |
| 3. 老人安全四避免 .....          | 23 |
| 4. 老年人远足应注意 .....         | 24 |
| 5. 老年人冬季长跑的衣食<br>住行 ..... | 25 |
| 6. 入冬老人须防六病 .....         | 26 |
| 7. 老人应警惕唇发黑 .....         | 27 |
| 8. 夏季老人如何保健 .....         | 27 |
| 9. 老人生活有禁忌 .....          | 28 |
| 10. 老年人生活要慢半拍 ...         | 28 |
| 11. 老人有性需求是好事 ...         | 29 |

## 四、健康生活方式

1. 谈谈长寿要诀 ..... 31
2. 王士雯院士送给老年人的健康要诀 ..... 32
3. 养生要诀六句话 ..... 32
4. 养脑长寿十字法 ..... 33
5. 嘴勤益寿 ..... 33
6. 增寿办法在身边 ..... 34
7. 人的寿命该有多长 ..... 35
8. 健康状况的自我判断 ..... 36
9. 闭目养生法 ..... 36
10. 中年人如何保持智力 ... 37
11. 碎语闲侃“长寿歌” ..... 37

## 五、药物常识

1. 家庭用药的误区 ..... 39
2. 易引起误诊的药物 ..... 40
3. 有些药物不能说停就停... 41
4. 自我药疗大意不得 ..... 42
5. 吃西药也要“忌口” ..... 42
6. 不用药病也除 ..... 43
7. 择时服药疗效好 ..... 44
8. 口服补液须知 ..... 44
9. 滥用中药易伤肾 ..... 45
10. 药物与油盐酱醋的相互作用 ..... 45
11. 维生素宜在饭后服 ..... 45
12. 服药前后不宜吃蔬果 ... 45
13. 老年人吃降压药小心

- 中风 ..... 46
14. 炎症病不能吃辣椒 ..... 46
15. 维生素C不宜与猪肝同食 ..... 46
16. 巧用维生素B<sub>1</sub> ..... 46
17. 患白癜风忌服维C ..... 47
18. 肾亏少服维生素C ..... 47
19. 炎症并非都需消炎药 ... 47
20. 创可贴不能随便贴 ..... 48
21. 睡前不宜服补品 ..... 48
22. 酒和止痛药同服有损肝脏 ..... 48
23. 消化不良不宜服酵母片... 48
24. 银杏叶不能泡水喝 ..... 48
25. 股骨头坏死别滥用激素... 49
26. 观察皮肤变化 预测维生素缺乏 ..... 49
27. 食用蜂胶小知识 ..... 50
28. 四种常用“牛黄药” ..... 50

## 六、防疾病知识

1. 头晕该查什么 ..... 52
2. 突发性昏厥原因何在 ..... 52
3. 老人春季提防肺结核 ..... 53
4. 性病的传播与危害 ..... 54
5. 引起顽固性咳嗽易误诊的几种病 ..... 55
6. 牙病也会导致心脏病和肺炎 ..... 55
7. 人到中年当护膝 ..... 56

8. 中年警惕十个疾病信号… 58
9. 气短——疾病的信号 …… 59
10. 这些“毛病”是病吗? … 59
11. 疾病的镜子——汗 …… 60
12. 病人过年节十忌 …… 61
13. 手与健康 …… 61
14. 手心发热——几种疾病的征兆 …… 62
15. 控制寿斑才能长寿 …… 62
16. 多喝白开水降低血黏度… 62
17. 不需要急着治的病 …… 63
15. 益心汤治病毒性心肌炎… 72
16. 冠心病老人慎用空调 … 72
17. 如何尽早发现冠心病 … 73
18. 饮茶为何能防冠心病 … 73
19. 多吃瓜果菜 少犯心脏病… 73
20. 吃橘子可预防冠心病 … 74
21. 香蕉治冠心病 …… 74
22. 急性心梗后的食疗 …… 74
23. 茶叶鲫鱼汤治心衰 …… 74
24. 柚子可防心脏病 …… 75
25. 石榴汁能预防心脏病 … 75
26. 晨起嚼片姜 可防心脏病… 75
27. 偏方治心脏病 …… 75
28. 心血管病人不宜多吃蟹… 76
29. 芹菜大枣汤治心血管疾病 …… 76
30. 防心脏病:苹果+洋葱+茶叶 …… 76
31. 黑芝麻治心绞痛 …… 76
32. 食疗防治心绞痛 …… 76
33. 红枣葱白治心悸 …… 76
34. 虫类通络药治疗冠心病、脑血栓有特效 …… 77

## 七、心脏病

1. 心脏病早期症状莫大意… 65
2. 爱心护心八项注意 …… 65
3. 预防心梗坚持 ABC …… 66
4. 冠心病四大预兆 …… 67
5. 冠心病急救法 …… 68
6. 什么样的心绞痛应快去  
医院 …… 68
7. 女性警惕心脏病发病五  
大症状 …… 69
8. 突发心绞痛怎么办? …… 69
9. 冬初早防心肌梗塞 …… 70
10. 按压至阳穴防止心绞痛… 71
11. 心脏功能简易自测 …… 71
12. 心脏病突发时用力咳嗽  
能救命 …… 72
13. 拍胸法治室性早搏 … 72
14. 沸茶可治早搏 …… 72
15. 益心汤治病毒性心肌炎… 72
16. 冠心病老人慎用空调 … 72
17. 如何尽早发现冠心病 … 73
18. 饮茶为何能防冠心病 … 73
19. 多吃瓜果菜 少犯心脏病… 73
20. 吃橘子可预防冠心病 … 74
21. 香蕉治冠心病 …… 74
22. 急性心梗后的食疗 …… 74
23. 茶叶鲫鱼汤治心衰 …… 74
24. 柚子可防心脏病 …… 75
25. 石榴汁能预防心脏病 … 75
26. 晨起嚼片姜 可防心脏病… 75
27. 偏方治心脏病 …… 75
28. 心血管病人不宜多吃蟹… 76
29. 芹菜大枣汤治心血管  
疾病 …… 76
30. 防心脏病:苹果+洋葱  
+茶叶 …… 76
31. 黑芝麻治心绞痛 …… 76
32. 食疗防治心绞痛 …… 76
33. 红枣葱白治心悸 …… 76
34. 虫类通络药治疗冠心病、  
脑血栓有特效 …… 77

## 八、脑血管疾病

- (一)防治脑中风、脑溢血… 78
1. 预防脑血管病 宜从日  
常生活做起 …… 78
2. 防中风,先降脂 …… 79
3. 秋天老人慎防脑血栓 …… 79

4. 脑溢血的紧急救护 ..... 80
5. 阿司匹林防治脑血栓 ..... 81
6. 白酒泡大蒜防脑血栓 ..... 81
7. 抽鼻子会引发心脑血管病... 82
8. 半夜一杯水可防心脑血管病 ..... 82
9. 梳头十分钟预防脑中风... 82
10. 低血压亦会“中风” ..... 82
11. 秋凉须防脑溢血 ..... 82
12. 热水擦颈防脑疾 ..... 83
13. 维生素 B 防中风 ..... 83
14. 哈欠频繁防中风 ..... 83
15. 血压不高也会患中风 ... 83
16. 常吃维生素 C 可减少中风机会 ..... 84
17. 左手摇扇可防脑溢血 ... 84
- (二)老年痴呆症 ..... 84
1. 要重视老年痴呆症 ..... 84
2. 老人腿脚不灵易患痴呆... 85
3. 日光浴能缓解痴呆症状... 85
4. 预防老年性痴呆的十条建议 ..... 85
5. 老年性痴呆的食疗 ..... 86
6. 老年痴呆症与饮食有关... 86
7. 常咀嚼防痴呆 ..... 87
8. 自治老年痴呆症 ..... 87
9. 药膳调治老年性痴呆症... 87
10. 油条含铝易致痴呆 ..... 88
11. 下棋可防老年痴呆 ..... 88
12. 六味地黄丸治痴呆 ..... 88

## 九、高 血 压

1. 高血压的新概念 ..... 89
2. 长期降压治疗好处多 ..... 89
3. 识别血压真面目 精心呵护保平安 ..... 90
4. 中老年高血压标准 ..... 91
5. 高血压病的非药物治疗... 91
6. 高血压患者服药新法 ..... 92
7. 六字按摩降压法 ..... 92
8. 香蕉炖红枣防治高血压... 93
9. 益母草治高血压 ..... 93
10. 高血压少吃发酵食物 ... 93
11. 高血压患者常吃蜂蜜好... 93
12. 菠菜粥治高血压 ..... 93
13. 菊花、银花沸水冲泡治疗高血压 ..... 94
14. 高血压慎用“滴鼻净” ... 94
15. 食海参冰糖防治高血压... 94
16. 高血压患者的夏季茶疗法... 94
17. 绿茶降压效果好 ..... 95
18. 药粥调治高血压 ..... 95
19. 利胆降压的玉米排骨汤... 96
20. 海蜇荸荠降血压 ..... 96
21. 白果枸杞降血压 ..... 96
22. 绿豆粉降血压 ..... 96
23. 党参三味饮治低血压眩晕 ..... 97
24. 芥末水洗脚降血压 ..... 97
25. 食大蒜能降高血压 ..... 97

|                    |    |                    |     |
|--------------------|----|--------------------|-----|
| 26. 吃醋可以降血压 .....  | 97 | 18. 高脂血症者慎用维生      |     |
| 27. 治低血压法 .....    | 97 | 素 E .....          | 105 |
| 28. 冬虫夏草炖鸭治疗低血压... | 98 | 19. 血脂高不等于要吃降      |     |
| 29. 捏手掌心降血压 .....  | 98 | 脂药 .....           | 106 |
| 30. 静默可治高血压 .....  | 98 | 20. 降血脂验方 .....    | 106 |
| 31. 高血压病人鼻出血要防     |    | 21. “六味茶”降脂健肝肾 ... | 106 |
| 中风 .....           | 98 | 22. 您知道降脂药的不良反     |     |
| 32. 血压高如何穿衣 .....  | 98 | 应吗? .....          | 106 |
| 33. 饮食疗法治疗高血压 ...  | 98 |                    |     |

## 十、高脂血

|                    |     |                    |     |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 高脂血症及其危害 .....  | 100 | 1. 头痛发病的原因 .....   | 108 |
| 2. 哪种人容易患高脂血症...   | 101 | 2. 点穴治头痛 .....     | 108 |
| 3. 高脂血症患者四不过 ...   | 101 | 3. 药棉止头痛 .....     | 109 |
| 4. 血脂宜调不宜降 .....   | 101 | 4. 热水烫手治偏头痛 .....  | 109 |
| 5. 巧食蔬菜降血脂 .....   | 102 | 5. 葵花盘治神经性偏头痛...   | 109 |
| 6. 灵芝治高脂血症 .....   | 103 | 6. 核桃冰糖水治“偏        |     |
| 7. 洋葱葡萄酒保健效果好...   | 103 | 头痛”? .....         | 109 |
| 8. 降高血脂食用熟黄豆粉、     |     | 7. 川芎杭菊花水煎治头痛...   | 109 |
| 生花生米 .....         | 104 | 8. 偏头痛不要乱服药 .....  | 109 |
| 9. 决明子降血脂方 .....   | 104 | 9. 常服止痛片反致头痛 ...   | 110 |
| 10. 黑木耳豆腐汤降血脂 ...  | 104 | 10. 剔牙缝会造成偏头痛...   | 110 |
| 11. “温火炖鲤鱼”治高脂     |     | 11. 白果治眩晕症 .....   | 110 |
| 血症 .....           | 104 | 12. 适时低头有益健康 ..... | 110 |
| 12. 简便食疗降血脂 .....  | 104 | 13. 神经衰弱药膳方 .....  | 111 |
| 13. 降血脂食毛豆 .....   | 105 | 14. 天麻炖猪脑治神经衰弱...  | 111 |
| 14. 空腹吃苦瓜能降血脂...   | 105 | 15. 常吃炖猪蹄治神经衰弱...  | 111 |
| 15. 海带绿豆汤降血脂 ..... | 105 | 16. 治神经衰弱方 .....   | 111 |
| 16. 元葱拌黑木耳降血脂...   | 105 | 17. 马铃薯泥治健忘 .....  | 112 |
| 17. 芹菜红茶清热降脂 ..... | 105 | 18. 龙眼壳治疗头昏 .....  | 112 |
|                    |     | 19. 葱蜜治眩晕 .....    | 112 |

## 十一、头痛病

20. 治眩晕症方 ..... 112  
21. 天麻粉蒸蛋可治眩晕····· 112

## 十二、睡眠常识

### (一)睡眠的学问····· 113

1. 要想睡好觉掌握“十不要”····· 113  
2. 提高睡眠质量七要素 ..... 113  
3. 晨醒懒床五分钟 ..... 114  
4. 睡向与健康 ..... 114  
5. 正确的睡姿能治病 ..... 115  
6. 夫妻分睡好 ..... 115  
7. 安心睡眠应从枕头开始····· 116  
8. 想睡好觉少看电视 ..... 116  
9. 仰睡减少皱纹 ..... 117  
10. 睡眠不足人会变“笨”····· 117  
11. 仰卧睡眠防血栓 ..... 117  
12. 睡眠无梦要小心 ..... 117  
13. 打盹 10 分钟减少疲劳····· 118  
14. 闭目养神如充电 ..... 118

### (二)失眠的体育疗法····· 118

1. 意念、按摩、锻炼治失眠····· 118  
2. 自我按摩治失眠 ..... 119  
3. 失眠者,请下午运动 ..... 119  
4. 蹬腿翘足治失眠 ..... 119  
5. 踏豆健身防失眠 ..... 120  
6. 自我点穴治失眠 ..... 120  
7. 搓足部入睡快 ..... 120  
8. 睡前动一动 ..... 120

### (三)食疗治失眠····· 121

1. 黄花菜 ..... 121

2. 菊花粥 ..... 121  
3. 茶叶枣仁 ..... 121  
4. 大枣桂圆粥 ..... 121  
5. 茯苓粥 ..... 121  
6. 灵芝泡服 ..... 121  
7. 花生酱 ..... 121  
8. 酸枣树根、花生叶水煎服····· 122  
9. 糯米莲芯粥治失眠盗汗····· 122  
10. 喝芹菜汁 ..... 122  
11. 莴笋催眠 ..... 122  
12. 枕边姜丝催入眠 ..... 122  
13. 甘蓝籽治嗜睡 ..... 122  
14. 食醋热敷治落枕 ..... 122

## 十三、糖尿病

1. 综合干预防治糖尿病肾病····· 123  
2. 血糖监测——控制糖尿病的基础 ..... 123  
3. 体重轻些离糖尿病远些····· 124  
4. 糖尿病患者降血压比降血糖更重要 ..... 124  
5. 糖尿病患者警惕低血糖发生 ..... 125  
6. 糖尿病自我按摩疗法 ..... 126  
7. 糖尿病的自疗法 ..... 126  
8. 阿司匹林减少糖尿病失明可能 ..... 126  
9. 耳屎增多谨防糖尿病 ..... 127  
10. 糖尿病患者慎服甘草鹿茸····· 127  
11. 眼皮牵拉查血糖 ..... 127