

饮食+运动+心态+预防

自测+治疗+养护+养生

# 健康长寿 八字箴言

Jiankang Changshou Bazi Zhenyan

【罗盛增 主编】

食：民以食为天  
动：生命在于运动  
情：长乐是长寿之本  
防：防患才能未然  
测：凡事预则立  
治：早知早治，内外兼修  
护：维持生命的良好状态  
养：摄生 道生 保生

学会这八字箴言所包含的知识，  
健康长寿不是难事。

化学工业出版社  
生物·医药出版分社



饮食 + 运动 + 心态 + 预防

自测 + 治疗 + 养护 + 养生

# 健康长寿 八字箴言



Jiankang Changshou  
Bazi Zhenyan



【罗盛增 主编】



化学工业出版社

· 北京 ·

健康长寿是人们永远关心的话题，人人都希望健康长寿、颐养天年，但如何做才能健康长寿并不是每个人都很清楚。本书给出了食、动、情、防、测、治、护、养的健康长寿八字箴言，分别从饮食、运动、心态、预防、自测、治疗、养护、养生八个方面介绍了中老年保健相关知识。学会这八字箴言所包含的知识，健康长寿不是难事。

### 图书在版编目(CIP)数据

健康长寿八字箴言 / 罗盛增主编. —北京: 化学工业出版社, 2010. 7  
ISBN 978-7-122-08769-0

I. 健… II. 罗… III. 长寿—保健—基础知识 IV. R167.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第105817号

---

责任编辑: 邱飞婵·蔡红·孙小芳  
责任校对: 宋玮

文字编辑: 周侗  
装帧设计: 春天书装工作室

---

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社(北京市东城区青年湖南街13号  
邮政编码100011)

印刷: 北京永鑫印刷有限责任公司  
装订: 三河市前程装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张21¼ 字数375千字 2011年2月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 35.00元

版权所有 违者必究

健康是人生的最大财富，是每个人的毕生追求。有了健康就有了未来，失去健康就失去了一切。

“治病不如防病”，“上医不治已病治未病”，已成为人类健康生活的常识。当代医学也提醒人们，要通过合理的生活习惯和健康行为，减少患病概率。通过学习健康知识，有效防范疾病，以利健康长寿。比如，怎样改变身体的亚健康状态？对某些疾病采用哪些防范措施？药品和保健品有哪些功效和区别？饮食怎样更加科学合理……

卫生部公布的“首次居民健康素养调查结果”显示，每百名中国人中具备健康素养的不足7人。特别是对慢性病的预防，只有5%左右的人有正确的认识。中国疾病预防控制中心出台的《全国健康教育与健康促进工规划》，要求到今年年底，东部、中部和西部地区农村居民基本卫生知晓率分别要达到80%、70%和60%，现在看来，真是任重道远。

只有强身才能防病，只有重视摄生才能强身。本书从日常生活中总结了食、动、情、防、测、治、护、养的八字箴言，以550多个问题回答了影响人们健康的八个方面，即：饮食、运动、心态、预防、自测、治疗、养护、养生。本书在编写过程中，参阅了大量医药卫生方面的文献资料，内容翔实准确，具有很强的实用性和科学的参考价值。

由于编者水平有限，难免存在不足之处，望予指正。

编者

2010年8月

## 编写人员

主 编 罗盛增

编 者 罗盛增 王月美 彭晓菊 王 迪

吴 瑜 杜 新 莫志成 胡 江

赵卫阳 蒋桂斌 雷家民 王 勉

黎 静



## □ 第一章 食：民以食为天 /1

- |                       |    |                          |    |
|-----------------------|----|--------------------------|----|
| 1. “三控制”、“四增加” .....  | 2  | 29. 慎吃羊肉 .....           | 18 |
| 2. 怎样吃得营养和科学 .....    | 2  | 30. 各种疾病忌口食物 .....       | 19 |
| 3. 膳食的酸碱搭配 .....      | 3  | 31. 有益于心脏的食物 .....       | 20 |
| 4. 应知的饮食要诀 .....      | 3  | 32. 糖尿病患者应吃的蔬菜 .....     | 20 |
| 5. 查查你缺少哪种营养 .....    | 4  | 33. 胆固醇高的人需吃的十种食物 .....  | 21 |
| 6. 五种食物最好天天吃 .....    | 5  | 34. 有利降脂的十三种食物 .....     | 22 |
| 7. 怎样食补维生素 .....      | 5  | 35. 防癌食物十五种 .....        | 23 |
| 8. 维生素摄入量过多有害 .....   | 6  | 36. 具有抗癌功效的水产品 .....     | 24 |
| 9. 补充营养的几个技巧 .....    | 6  | 37. 抗乳腺癌的好食品 .....       | 24 |
| 10. 怎样补充微量元素 .....    | 7  | 38. 看面容选饮食 .....         | 24 |
| 11. 如何更科学地进餐 .....    | 7  | 39. 吃饭时要注意哪些事项 .....     | 25 |
| 12. 用饮食调节情绪 .....     | 8  | 40. 选择正确的进餐方式 .....      | 26 |
| 13. 食物搭配合理有营养 .....   | 8  | 41. 最佳饮食温度 .....         | 26 |
| 14. 健康饮食的要素 .....     | 9  | 42. 吃菜不当易患病 .....        | 26 |
| 15. 食物要选颜色 .....      | 10 | 43. 以下饮食习惯不可取 .....      | 27 |
| 16. 烹饪要注意保护营养素 .....  | 11 | 44. 早餐宜热不宜干 .....        | 28 |
| 17. 中医学的酸甜苦辣咸 .....   | 11 | 45. 早餐最好加点蜜 .....        | 28 |
| 18. 不宜多吃的美味 .....     | 12 | 46. 晚餐四不过 .....          | 28 |
| 19. 按年龄段吃饭 .....      | 13 | 47. 合理食用油脂 .....         | 29 |
| 20. 饮食进补有讲究 .....     | 13 | 48. 动植物油混合用好 .....       | 30 |
| 21. 哪些人最需要吃零食 .....   | 14 | 49. 吃火锅有讲究 .....         | 30 |
| 22. 能提高男性性欲的食物 .....  | 15 | 50. 吃野菜有讲究 .....         | 31 |
| 23. 不同职业可吃不同水果 .....  | 15 | 51. 大蒜捣碎生吃为好 .....       | 31 |
| 24. 职业病要巧用食物化解 .....  | 16 | 52. 不宜放味精的菜肴 .....       | 31 |
| 25. 有的人吃鱼需忌口 .....    | 16 | 53. 吃水果要三适 .....         | 32 |
| 26. 有些人不宜服用人参 .....   | 17 | 54. 世界卫生组织发布十大垃圾食品 ..... | 32 |
| 27. 胃酸过多的人不宜吃红薯 ..... | 18 | 55. 喝完牛奶后要喝杯水 .....      | 33 |
| 28. 心血管病患者不宜多吃蟹 ..... | 18 | 56. 蜂蜜的科学吃法 .....        | 33 |



57. 七月莫食生蜂蜜 .....	34	15. 按摩治疗慢性胃肠炎 .....	48
58. 骨头汤不宜久煮和常喝 .....	34	16. 仰卧起坐补肾强肾 .....	48
59. 多味瓜子不宜多吃 .....	34	17. 擦胸提高免疫力 .....	48
60. 畸形蛋鱼瓜果不能吃 .....	35	18. 捧腹运动好处多 .....	48
61. 五种水不能喝 .....	35	19. 甩手功治尿急尿频 .....	49
62. 饮用矿泉水要因人而异 .....	36	20. 锻炼双耳补肾健身 .....	49
63. 茶水煮饭好吃又防病 .....	36	21. 悬身运动抗衰老 .....	50
64. 杂粮是药也治病 .....	36	22. 脸部运动健耳目 .....	50
65. 粗粮有益但不可多食 .....	37	23. 静坐可治神经衰弱 .....	50
66. 大豆可补充雌激素 .....	38	24. 腰腿痛者锻炼六法 .....	51
67. 番茄疗疾六法 .....	38	25. 治关节炎的自我运动 .....	51
68. 醋的九大功效 .....	38	26. 睡前锻炼胜晨炼 .....	51
69. 服药期间饮食禁忌 .....	39	27. 起床前要按摩 .....	52
70. 配菜的误区 .....	40	28. 脚部运动效果好 .....	52
<b>□ 第二章 动：生命在于运动 /41</b>		29. “八动” 益身 .....	53
1. 多坐少动者，颈椎衰老快 .....	42	30. 旋转强身健体 .....	53
2. 适当扭脖可治颈椎病 .....	42	31. 跳绳可改善尿失禁 .....	54
3. 对症散步疗效好 .....	42	32. 家务劳动健美五式 .....	54
4. 倒走可矫正驼背 .....	43	33. 有益身体的小动作 .....	55
5. 小动作也可防脑卒中 .....	43	34. 健身秘诀撮谷道 .....	55
6. 人老宜勤练手指 .....	44	35. 常做舌头操防止脑萎缩 .....	56
7. 腰部保健六字诀 .....	44	36. 室内健身小运动 .....	56
8. 练腿功可治静脉曲张 .....	45	37. 按摩保健前列腺 .....	56
9. 动动脚踝可降血压 .....	45	38. 按摩鼻翼防病健体 .....	57
10. 运动眼球心境好 .....	46	39. 牙齿按摩 .....	57
11. 挺胸跷脚有益心肺健康 .....	46	40. 深呼吸有利酸碱平衡 .....	58
12. 按摩脊背抗病健体 .....	46	41. 按摩“三肘”保健康 .....	58
13. 呼吸锻炼治肺气肿 .....	47	42. 训练肌肉的体操 .....	58
14. 摩拳擦掌强化内脏 .....	47	43. 抖一抖胜过百步走 .....	59
		44. 经常踮踮脚，活血提精神 .....	59

45. 早起八动作，全身都轻松.....59	5. “三心二意”，活得轻松.....76
46. 越老越要挺胸膛.....60	6. 心理养生的四大要素.....76
47. 帮您测一下体能.....61	7. 要吸收精神营养.....77
48. 保证健康运动的四大条件.....61	8. 人老最怕心先老.....77
49. 经常运动的人如何保养肌肤.....62	9. 心理因素与衰老.....78
50. 运动时注意危险信号.....62	10. 要保持一颗年轻的心.....79
51. 运动后别忘做“冷身”运动.....63	11. 养生需健心.....79
52. 爬楼梯锻炼该注意什么.....64	12. 心和方能益寿.....80
53. 睡足八小时健身才有效.....64	13. 调整心态的几个方法.....80
54. 每周运动几次好.....65	14. 调养心态要寻找兴奋点.....81
55. 如何选择健身器.....65	15. 好心情要自己把握.....81
56. 运动后五不宜.....66	16. “五乐”能使身心健康.....82
57. 轻度六动.....66	17. 多情者益寿.....83
58. 晨练前应排便.....67	18. 多幽默心情好.....83
59. 健身美容话游泳.....67	19. 心情要顺乎自然.....84
60. 练太极拳要注意环境与时间.....68	20. 古人养生的六种心境.....84
61. 运动之后如何饮水.....69	21. 气大伤身知多少.....85
62. 偶尔健身等于“暴饮暴食”.....69	22. 生命善于自我调适.....85
63. 骨关节病勿强练.....70	23. 自我激励益健康.....86
64. 夏日锻炼四忌.....70	24. 给自己营造宽松的心理环境.....86
65. 不同疾病选择不同运动.....71	25. 宽容之心胜良药.....87
66. 搓脚心防病健身.....71	26. 心境宽，乐无边.....87
67. 导引关节防止早衰.....72	27. 从容养生.....87
68. 老人健身“六必”.....72	28. 人心足就是福.....88
<b>□ 第三章 情：长乐是长寿之本 /73</b>	29. 要运用“利导思维”.....88
1. 要控制自己不生气.....74	30. 少做消极联想.....89
2. 心情养生十一法.....74	31. 多说些开心的事.....90
3. 要善于克服情绪“盲点”.....75	32. 要正视寂寞.....90
4. 生活简单心情好.....75	33. 营造淡泊利健康.....90





34. 大笑1分钟等于45分钟运动.....	91	64. 适度紧张如生命之盐.....	106
35. 生活中找快乐.....	91	65. 夫妻和谐八戒.....	107
36. 要保持乐观.....	92	<b>□ 第四章 防：防患才能未然 /108</b>	
37. 要掌握快乐的底线.....	92	1. 远离高血压的八字箴言.....	109
38. 抬头向上看，让人乐观.....	93	2. 高血压病患者应注意七个危险时刻... ..	109
39. 幸福是一种心情.....	93	3. 心脑血管疾病患者慎做深呼吸.....	109
40. 保持心胸开阔法则.....	94	4. 降压不当会脑卒中.....	110
41. 心安会体健长寿.....	95	5. 哪些疾病可引起高血压.....	110
42. 遇事冷静心则安.....	95	6. 预防高脂血症.....	111
43. 心静人自高寿.....	96	7. 调节血脂的三大法宝.....	111
44. 十项办法可延寿.....	96	8. 哪些人易患高脂血症.....	112
45. 健康长寿几件事.....	96	9. 十种心绞痛的防治.....	112
46. 生命在于平衡.....	97	10. 切忌营养不良诱发心绞痛.....	113
47. 要打扫心理病毒.....	98	11. 预防心脏病有妙招.....	113
48. 消除心理压力八点.....	98	12. 注意心脏病变的体表征象.....	114
49. 如何化解恶劣情绪和烦恼.....	98	13. 如何预防心脏性猝死.....	115
50. 要以忙去闲愁.....	99	14. 怎样早期发现冠心病.....	116
51. 不要生气动怒.....	100	15. 冠心病患者在运动中应注意哪些问题.....	116
52. 心理养生忌伤感.....	100	16. 冠心病患者过饱过饿莫洗澡.....	117
53. 五法治怒可延寿.....	101	17. 日常生活预防脑血管病.....	117
54. 健康心理十条标准.....	101	18. 预防脑血栓四法.....	118
55. 心理健康要诀.....	101	19. 睡前喝水可防脑血栓.....	118
56. 健康心理五要素.....	102	20. 梳头十分钟健脑防脑卒中.....	118
57. 减轻心理压力十八法.....	103	21. 预防脑卒中，十条记心中.....	119
58. 心理健康八戒过度.....	103	22. 中老年人眩晕警惕脑卒中.....	119
59. 养心三字诀：顺、慎、和.....	104	23. 十项措施防脑卒中.....	119
60. 情绪与长寿.....	104	24. 脑卒中及后遗症预防.....	121
61. 慢性病的心理调适.....	105	25. 多发梗塞性痴呆要早预防.....	121
62. 静思冥想提高免疫力.....	105	26. 九常九饮防感冒.....	121
63. 有害健康的六种心态.....	105		

27. 防治感冒可不用药 .....	122	57. 什么时间开窗通风好 .....	138
28. 用茶水漱口可防流感 .....	123	58. 慎用空气清新剂 .....	139
29. 如何预防哮喘夜间发作 .....	123	59. 芳香剂少用为好 .....	139
30. 慢性咽炎的预防 .....	124	60. 点蚊香毒害身体 .....	139
31. 预防肠癌要特别注意饮食 .....	124	61. 警惕家具和衣物的甲醛污染 .....	140
32. 长期便秘当心肠癌 .....	125	62. 用陶瓷餐具须防铅中毒 .....	140
33. 如何阻止肠道老化的步伐 .....	125	63. 使用金属器具防中毒 .....	141
34. 世界卫生组织提出的防癌菜单 .....	125	64. 筷子的选择及使用 .....	141
35. 防癌先改善生活习惯 .....	126	65. 家中应有几块抹布 .....	142
36. 防癌从日常生活开始 .....	126	66. 宠物传病知多少 .....	143
37. 调节饮食预防癌症 .....	127	67. 洗衣粉有损肝脏 .....	143
38. 世界癌症研究会提出防癌饮食原则 .....	128	68. 不能让保鲜膜碰到食物 .....	144
39. 有些皮肤肿瘤要及时医治 .....	129	69. 手机使用不当危害大 .....	144
40. “五心”能抗癌 .....	130	70. 戴太阳镜不当引发眼病 .....	145
41. 重视预防帕金森病 .....	130	71. 预防疾病要经常漱口 .....	145
42. 帕金森病要三级预防 .....	131	72. 刷牙是防病新时尚 .....	146
43. 前列腺增生的预防及调理 .....	131	73. 枕头藏真菌、要清洗消毒 .....	146
44. 每日步行一小时能预防糖尿病 .....	132	74. 毛巾要常洗常换 .....	146
45. 营养不足也会患糖尿病 .....	132	75. 不良习惯有损健康 .....	147
46. 糖尿病患者如何预防合并冠心病 .....	133	76. 当心网络综合征 .....	147
47. 预防老年性白内障的措施 .....	133	77. 七大因素催人老 .....	148
48. 蛋白质过量缩短生命 .....	134		
49. 防止食物中毒九要素 .....	134	<b>□ 第五章 测：凡事预则立 /149</b>	
50. 现代住宅的卫生标准 .....	135	1. 癌症十大症状 .....	150
51. 警惕六大室内污染 .....	135	2. 怎样早期发现癌症 .....	150
52. 哪些盆花放在室内好 .....	136	3. 早期肿瘤的自我检查 .....	151
53. 有些花不要放在卧室 .....	136	4. 内脏患癌皮肤有表现 .....	152
54. 利用花卉净化室内环境四忌 .....	136	5. 痣发生癌变的特征 .....	152
55. 要注意家庭消毒 .....	137	6. 食管癌发生有信号 .....	153
56. 要正确使用消毒药 .....	137	7. 肠癌早期有信号 .....	153



8. 小肠肿瘤的征兆.....	154	38. 急性胰腺炎能早发现.....	175
9. 胃癌早期症状.....	155	39. 如何发现早期肝炎.....	176
10. 怎样早期发现肝癌.....	156	40. 乙肝有哪些肝外表现.....	176
11. 肺癌的早期信号.....	156	41. 慢性肝病的警戒线.....	177
12. 前列腺癌如何早期发现及预防.....	157	42. 青光眼的早期征兆.....	177
13. 睾丸癌早期难测, 沐浴后自检容易.....	158	43. 白内障早期征兆.....	178
14. 男性口腔癌的警讯.....	158	44. 白血病的早期信号.....	179
15. 哪些人易患乳腺癌.....	159	45. 自我检查淋巴结.....	179
16. 子宫肌瘤的早期发现.....	160	46. 各部位疼痛可能是疾病来临前的信号.....	180
17. 老年人患脑肿瘤的信号.....	160	47. 痛在腰背, 病在内脏.....	181
18. 癌症患者的舌象特征.....	161	48. 左肩痛请查心电图.....	181
19. 各种常见癌瘤的早期信号.....	161	49. 怎样区别胃痛与心痛.....	182
20. 八大恶性肿瘤的早期征兆.....	162	50. 胸闷意味着什么.....	182
21. 鲜为人知的卒中预兆.....	164	51. 气短常是许多疾病的信号.....	183
22. 脑卒中先兆症状.....	164	52. 味觉突变可能是大病先兆.....	184
23. 脑动脉硬化早知道.....	165	53. 突然消瘦要警惕疾病.....	184
24. 血压低者须防脑血栓.....	166	54. 动脉硬化则耳部有变.....	185
25. 视物变形是脑血管病变的信号.....	166	55. 脉压差异多见哪些病.....	186
26. 如何区别脑出血、脑血栓、脑栓塞.....	167	56. 警惕老年斑突然增多.....	186
27. 心脑血管病的十大信号.....	168	57. 观“痰”察疾病.....	187
28. 心绞痛发作有信号.....	168	58. 从尿色可辨病.....	187
29. 血压居高不下的原因.....	169	59. 易被忽视的疾病征兆.....	188
30. 血黏度增高的早期信号.....	170	60. 注意疲劳综合征信号.....	188
31. 心脏动脉硬化信号.....	171	61. 老年精神异常的信号.....	189
32. 隐性糖尿病的外在表现.....	171	62. 十大疾病无症状.....	189
33. 如何识别前列腺炎.....	172	63. 看头发辨疾病.....	190
34. 肾脏疾病的早期信号.....	173	64. 观察头发可知缺哪种营养素.....	190
35. 肾虚自测十法.....	174	65. 脱发有原因.....	191
36. 如何知道患了艾滋病.....	174	66. 眼底是观察疾病的窗口.....	191
37. 有无胃肠病, 饭后有反应.....	175	67. 耳鸣与多种疾病有关.....	192

- |                          |     |                           |     |
|--------------------------|-----|---------------------------|-----|
| 68. 咳嗽声中辨疾病 .....        | 193 | 18. 按摩可治疗高血压病 .....       | 212 |
| 69. 鼻咽有疾莫大意 .....        | 193 | 19. 匀速呼吸法治失眠 .....        | 212 |
| 70. 六大症状亮健康红灯 .....      | 194 | 20. 合理选择降糖药 .....         | 212 |
| 71. 心脏和呼吸功能自测法 .....     | 194 | 21. 糖尿病治疗三措施四注意 .....     | 213 |
| 72. 家中自查小中风 .....        | 194 | 22. 甲状腺功能亢进症的保健与治疗 .....  | 215 |
| 73. 自测血压应注意的事项 .....     | 195 | 23. 甲状腺功能亢进症患者的中医调补 ..... | 216 |
| 74. 乳腺自查法 .....          | 195 | 24. 风湿性关节炎如何调理日常生活 .....  | 216 |
| 75. 如何评估身体健康 .....       | 196 | 25. 自疗改善前列腺增生 .....       | 217 |
| 76. 查查自己的免疫力 .....       | 197 | 26. 前列腺肥大按摩法 .....        | 217 |
| 77. 酸碱自测法 .....          | 198 | 27. 按摩睾丸治前列腺炎 .....       | 218 |
| 78. 体质测试不等于体检 .....      | 198 | 28. 水果巧治难言之隐 .....        | 218 |
| <br>                     |     | 29. 遗精食疗三则 .....          | 219 |
| □ 第六章 治：早知早治，内外兼修 /200   |     | 30. 闪腰解痛三法 .....          | 219 |
| 1. 心律失常的对策 .....         | 201 | 31. 自疗肩关节周围炎 .....        | 220 |
| 2. 按摩治疗冠心病 .....         | 201 | 32. 冬季手脚冰凉的防治 .....       | 220 |
| 3. 血管体操改善血管硬化 .....      | 202 | 33. 如何推迟耳聋 .....          | 221 |
| 4. 脉管炎的运动疗法 .....        | 202 | 34. 不同鼻炎，用药各异 .....       | 221 |
| 5. 胃下垂的防治 .....          | 203 | 35. 用蒜醋治鼻炎 .....          | 222 |
| 6. 运动也治胃病 .....          | 203 | 36. 食物除口臭 .....           | 222 |
| 7. 慢性肠炎的治疗 .....         | 204 | 37. 快速除牙痛八个验方 .....       | 223 |
| 8. 胃肠病也需配合心理治疗 .....     | 205 | 38. 按摩治牙痛 .....           | 223 |
| 9. 便秘别心烦 .....           | 205 | 39. 早期白内障的按摩保健 .....      | 224 |
| 10. 缩肛治便秘 .....          | 207 | 40. 青光眼按摩疗法 .....         | 224 |
| 11. 早防早治脂肪肝 .....        | 207 | 41. 腰椎间盘突出、颈椎病新疗法 .....   | 225 |
| 12. 丙型肝炎的症状、危害、治疗 .....  | 208 | 42. 腰椎间盘突出家庭疗法 .....      | 225 |
| 13. 胆石症的饮食保健 .....       | 208 | 43. 颈椎骨质增生食醋疗法 .....      | 225 |
| 14. 痔的运动疗法 .....         | 209 | 44. 治疗颈椎病四法 .....         | 226 |
| 15. 脑缺氧的防治 .....         | 210 | 45. 凉开水止咳好 .....          | 227 |
| 16. 动脉粥样硬化如何逆转 .....     | 210 | 46. 咳嗽对症吃水果 .....         | 227 |
| 17. 降血压要多吃含钾、钙、镁食物 ..... | 211 | 47. 咳嗽的饮食疗法 .....         | 228 |

48. 气管病的按摩法 .....	228	20. 狗咬伤如何处理 .....	244
49. 肺气肿的自我锻炼 .....	229	21. 关节扭伤后的家庭护理 .....	244
50. 脚气、脚癣要分清 .....	230	22. 骨折扭伤的急救处理 .....	245
51. 脚底水泡怎样处理 .....	230	23. 鼻腔异物如何处理 .....	245
52. 脚臭自疗方 .....	231	24. 咽或食管异物如何处理 .....	245
53. 治足跟皴裂二方 .....	232	25. 食物中毒急救要得法 .....	246
54. 食疗治脱发 .....	232	26. 晕倒的紧急救护 .....	246
55. 治脱发民间验方 .....	232	27. 护送昏迷患者须注意 .....	247
56. 巧去鱼尾纹 .....	233	28. 自我降血压十法 .....	247
<b>□ 第七章 护：维持生命的良好状态 /234</b>		29. 高血压病的合理用药 .....	248
1. 急救现场六点注意 .....	235	30. 脑动脉硬化患者的家庭护理 .....	249
2. 急性胰腺炎的救护 .....	235	31. 护理老年痴呆患者十项注意 .....	250
3. 冠心病的应急措施 .....	235	32. 心绞痛的家庭护理 .....	251
4. 心动过速的自救方法 .....	236	33. 慢性胰腺炎的防护 .....	252
5. 咯血患者的家庭急救 .....	236	34. 急性胰腺炎患者的护理 .....	252
6. 脑出血的应急处理 .....	237	35. 慢性胃炎自疗 .....	253
7. 脑卒中患者别错过六小时黄金期 .....	238	36. 萎缩性胃炎的自我保护 .....	254
8. 癫痫大发作的急救和预防 .....	238	37. 家庭中注射胰岛素须知 .....	254
9. 旅行中的急症处理 .....	238	38. 肝炎患者的家庭护理 .....	255
10. 颅脑外伤的应急措施 .....	239	39. 慢性肺心病患者的家庭护理 .....	256
11. 心源性猝死的家庭抢救 .....	239	40. 癌症患者的家庭护理 .....	256
12. 老人噎食紧急处理 .....	240	41. 脑萎缩患者注意事项 .....	257
13. 五分钟止鼻血 .....	241	42. 常见传染病的家庭消毒 .....	257
14. 家庭急救十忌 .....	241	43. 对发热患者的护理法 .....	258
15. 如何搬运脑卒中患者 .....	242	44. 中暑后五忌 .....	258
16. 如何呼叫救护车 .....	242	45. 耳鸣的对策 .....	259
17. 大血管伤的急救处理 .....	242	46. 骨折的家庭护理 .....	260
18. 家中触电的救护 .....	243	47. 常见病在节日期间的禁忌 .....	260
19. 烫伤的现场急救 .....	243	48. 打针后应就地休息十分钟 .....	261
		49. 常服中药须补钙 .....	261

50. 热敷冷敷有讲究 .....	261	80. 珍藏病历好处多 .....	278
51. 应时刻注意的几种病症 .....	262	<b>□ 第八章 养：摄生 道生 保生 /279</b>	
52. 心脏起搏器的保护 .....	262	1. 身心健康的八项标准 .....	280
53. 保健的最佳时间 .....	263	2. 更新观念话养生 .....	280
54. 自我治疗注意十四错 .....	263	3. 人体四大保健“特区” .....	281
55. 补牙以后要注意什么 .....	265	4. 健身养生八法 .....	282
56. 怎样看“两对半”化验单 .....	265	5. 延缓衰老六大秘诀 .....	283
57. 理解化验单上的阳性和阴性 .....	266	6. 有益健康的生活经 .....	284
58. 不必害怕胃镜检查 .....	266	7. 养生之道排毒第一 .....	284
59. 怎样看胃镜活检报告 .....	267	8. 食后养生法 .....	285
60. 不宜做X线检查的人 .....	267	9. 晚餐与中年保健 .....	285
61. 常用“内镜”知多少 .....	268	10. 每日一杯葡萄酒 .....	286
62. 服药讲时机 .....	268	11. 减肥诀窍有十条 .....	287
63. 维生素在饭后服用好 .....	269	12. 合理饮水益于减肥 .....	287
64. 用药当心一字之差 .....	269	13. 人到中年应防老 .....	288
65. 服用救心药误区 .....	271	14. 尽情打喷嚏有益健康 .....	288
66. 感冒常用药物及不良反应 .....	272	15. 生活中的最佳温度 .....	288
67. 某些中药不良反应的症状 .....	272	16. 注意保护鼻子 .....	289
68. 维生素每日用量 .....	273	17. 乘飞机请穿宽松鞋，多喝水 .....	289
69. 如何理解慎用 .....	273	18. 肉蛋不宜洗、果蔬必洗净 .....	290
70. 要合理使用西洋参 .....	274	19. 酸性食品影响记忆 .....	290
71. 用药要分清复方与复合 .....	274	20. 苦闷时可零食化解 .....	290
72. 服用久存的维生素C有害 .....	275	21. 高蛋白饮食可影响情绪 .....	291
73. 司机出车前不宜服用的药 .....	275	22. 危险动作莫做 .....	291
74. 吃药时为何多喝水 .....	275	23. “五劳”会伤身 .....	292
75. 配置好你家的药箱 .....	276	24. 电视迷短寿 .....	292
76. 家庭备药使用原则 .....	276	25. 不能放在室内的鲜花 .....	293
77. 宜放入冰箱的药品 .....	277	26. 怎样多活二十年 .....	293
78. 何时该去看医生 .....	277	27. 家务劳动也能延年益寿 .....	294
79. 如何陈诉病史 .....	278		



- |                      |     |                       |     |
|----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 28. 日沐浴可增寿.....      | 295 | 57. 勤用脑, 抗衰老.....     | 310 |
| 29. 食品安全十条规定.....    | 295 | 58. 生活更新益健康.....      | 311 |
| 30. 营养素含量之最.....     | 296 | 59. 养生要顺其自然.....      | 312 |
| 31. 按血型进食有利健康.....   | 296 | 60. 老夫老妻, 嬉戏益心.....   | 312 |
| 32. 根据身体状况选食物.....   | 297 | 61. 寒头暖足胜吃药.....      | 313 |
| 33. 不同年龄不同食谱.....    | 297 | 62. 不可忽视的自愈力.....     | 313 |
| 34. 要科学饮茶.....       | 298 | 63. 闭目养生人长寿.....      | 314 |
| 35. 快吃甜食慢吃酸.....     | 299 | 64. 三分用药七分养.....      | 314 |
| 36. 七类长寿食品要常吃.....   | 299 | 65. 养生保健注意十二“少”.....  | 315 |
| 37. 多吃远亲食物.....      | 300 | 66. 怎样增强自身免疫力.....    | 316 |
| 38. 对症进食健康长寿.....    | 300 | 67. 不要抑制人体自身保护反应..... | 316 |
| 39. 对症吃鱼益健康.....     | 301 | 68. 学会正确的呼吸.....      | 317 |
| 40. 四种食物帮你排毒.....    | 302 | 69. 健康长寿贵在强肾.....     | 317 |
| 41. 常吃枸杞抗疲劳.....     | 302 | 70. 用好十把抗衰老“金钥匙”..... | 318 |
| 42. 饮食除皱.....        | 303 | 71. 科学睡眠要遵循五大原则.....  | 318 |
| 43. 适量节制饮食有益长寿.....  | 303 | 72. 睡前应做哪些事.....      | 319 |
| 44. 饭后五忌.....        | 304 | 73. 睡前保健八法.....       | 319 |
| 45. 过量补钙损健康.....     | 304 | 74. 一觉熟睡利健康.....      | 320 |
| 46. 长期吃素加速衰老.....    | 305 | 75. 睡眠的保健功能.....      | 320 |
| 47. 老年人的膳食观.....     | 305 | 76. 娱乐抗衰老五法.....      | 321 |
| 48. 健康饮食十项基本法则.....  | 306 | 77. 自我敲打除疲劳.....      | 322 |
| 49. 为什么要多吃鱼.....     | 306 | 78. 节气与健康.....        | 322 |
| 50. 多吃红枣不显老.....     | 307 | 79. 健康生活习惯新建议.....    | 323 |
| 51. 常吃猪血益处多.....     | 307 | 80. 酸碱平衡保健康.....      | 323 |
| 52. 养生靠自己.....       | 308 | 81. 有些营养不宜多.....      | 324 |
| 53. 掌握养生主动权.....     | 308 | 82. 起床后做好保健九件事.....   | 324 |
| 54. 日常保健你该怎么做.....   | 309 | 83. 笑口常开可延年.....      | 325 |
| 55. 自我健康的秘诀.....     | 309 |                       |     |
| 56. 健康新办法自我想象养生..... | 310 |                       |     |







# 第一章

## 食：民以食为天

著名健康专家洪昭光教授指出，科学饮食就是要按照文明和科学的方式来指导饮食生活，不断用科学、文明的膳食理念和营养知识，丰富自己，合理饮食，延续生命。

有的人由于对饮食方式缺乏科学的认识，吃饭凑合，饥饱无度，有的人还沉迷在高糖、高脂的饮食中自得其乐，殊不知许多“富贵病”、“文明病”已在“潇洒”的吃喝中，悄然在体内“安营扎寨”。肥胖症、糖尿病、脂肪肝、高血压病、心脑血管疾病，已成为严重威胁人类生命安全、缩短生命旅程的杀手。

合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，是世界卫生组织所提倡健康生活方式的“四大基石”，也是人们日常生活应该倡导和遵循的原则。最佳的营养就是每人每天通过合理的膳食，为机体提供所需要且适量的营养物质。人体健康必需的营养物质有50余种，其中包括必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、氨基酸、各种矿物质、维生素等。每天摄入最适量的营养物质，就能够精神饱满，精力充沛，减少疾病。





## 1. “三控制”、“四增加”

### (1) 三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量

肉类是高热量食物，但油脂类所含的热量更高。每100克猪肉所提供的热量是395千卡<sup>①</sup>，而100克油脂提供的热量是899千卡。中国营养学会推荐的每人每天油脂的摄入量是25克，而全国调查平均每人每日摄入44克，北京市的居民每人每日为83克，远超过合理的摄入量。

科学研究表明，过多的盐摄入造成水、钠在体内滞留，是引发高血压病的主要危险因素之一。中国营养学会推荐的每人日均食盐摄入量为6克（约相当于成人拇指盖大小的小汤勺一平勺），而我国居民平均日摄入量为12克。

### (2) 四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物

经常进食水果可明显降低患肿瘤等慢性疾病的危险。水果中含有许多抗氧化成分，可延缓细胞的衰老过程。适量的维生素可维持细胞的正常分化。要进行膳食成分的科学调整，首先要使水果成为每日必不可少的成分。

牛奶中含有大量人体所必需的营养素，且极易被身体吸收。发达国家的居民从出生到老年，每天都饮用牛奶，而我国当前居民钙的摄入量不足，如每天补充300毫升牛奶，则正好补足每日钙的需要量。

谷类中植物蛋白、B族维生素、不饱和脂肪酸及纤维素的含量较高。薯类为低脂、高纤维、含有丰富矿物质的食物。而近年来，我国居民膳食中除大米、小麦外的其他谷类和薯类的摄入量明显不足，这种变化趋势，对维持身体健康十分不利。

## 2. 怎样吃得营养和科学

主食：一个人每天吃的粮食250~400克。副食：50克瘦肉，一个鸡蛋，100克豆制品，这样就能基本满足人体对碳水化合物、蛋白质的需要。每天吃1~2个苹果、香蕉或橘子，每天吃500克新鲜蔬菜，就能基本保证身体所需的各种微量元素、维生素。专家们特别强调，要严格控制容易造成高血压、高血脂、高血糖——“三高症”的脂肪类的摄入量，每人每天用油量（动物油、植物油）不超过25克，食盐不超过6克。每天的膳食尽量保持一荤一素一菇，多吃菇类，有降低胆固醇、提高身体免疫力、延缓衰老的功效。在膳食营养上，一定要做到合理膳

① 1千卡=4.1840千焦。