

●孙守谦主编



保健集錦

山西高校联合出版社

發揮年想老有
所為抗掘中運亨
利國利民

馮其福
九三王升

余熱生輝
利國利民
老有所為
精神可嘉

杜俊奇
九三

善舉誠可貴

實用價更高

郭百勝

92.10.26

前 言

我出生于晋西北兴县的一个矿工之家。在万恶的旧社会，为活命图生，自幼即下煤窑劳作。那时，对于一个挣扎在人生、社会最底层的挖煤人来说，其处境是苦且益险，贫病交加。偶有疾患求医用药，比常人更难，本人深有感触。虽时过境迁，然每当忆及，不禁忧悸顿发。

四十年代初，中国共产党领导的工农红军渡河东来，我即投身于革命。以后一直未离本乡本土。从基层任职迄离休度晚，其间心系斯土、情联斯民，致力于兴兴富民，凡五十余年。离休以来，社会稳定、经济繁荣、事业兴旺、人民开心，深感晚年幸甚。为强身保健计，《中国医药报》遂成茶余饭后的良师益友。久而久之，忽发奇想，之所以为这份功德无量的报纸抚案叫好，是因为它发表的各类文章，无不紧密联系医疗保健给人以防的知识，治的方法，健的启示，寿的指南。通过通俗易懂的语言，揭示科学奥秘，诸如各种常见病，多发病的防治方法及针对性的药物方剂等，广而告之；尤其是出自全国各地名医专家的经验谈，临床经，更为珍贵，其中不乏神药奇方，极富实用价值。近年来，不仅我自己受益不浅，并有不少老同志和患者时而登门问病求方，但苦于报纸日积月累，内容量大且分散，查找起来有诸多不便，给充分利用造成障碍。有感于此，我便于1986年始，有意将有关文章和实用方剂，分别剪辑归类，整理汇编，自取名“保健集锦”。于是就成了不少家庭和医务卫生

工作者的参考资料,受男、女、老、少皆大喜欢的读物。有关领导得知此情况后,建议把原来十分复杂的资料,经过一番精选编辑成册,仍沿用《保健集锦》的名称,付梓出版。这就是这本书的成因,也是我的心愿。古人云:“老牛自知夕阳短,不用扬鞭自奋蹄。”我垂垂老矣,虽壮心未泯,然毕竟年逾八旬,能在有生之年为人民做些许好事,自觉宽慰和荣幸。采自百家,惠及万民,乐而为之,不亦微薄贡献乎?

追忆已往岁月,亦曾想习研医药,进而能为民治病;然因岗位、职务不容分心,故无缘与医药近扰。而今年事已高,再造医药殿堂实属难能而不可,所以不作少年想。此番作医海拾贝药岭觅芝之举,切乃为人民服务热忱使然,绝无著书立说,哗众沽名之想。《集锦》面世,首功应归《中国医药报》和最初作出奉献的名师大家——原作者们。由于本人学识所限,对医药学更是略知寡识,所以在辑录、编排过程中,不得不求众多同志的大力协助。承蒙主任医师尹韶邦同志全文审校,主治医师张丙义同志和兴县名医师刘彦昌同志帮助篇目编排,王如星、贾佩珍、刘彦国、牛贵怀、贾银玉等同志也为本书的选编出了大力,政协文史委主任崔宗极同志为本书的审校、装帧付出了辛勤劳动,还有众多的同志抄写操劳,在此谨向他们致以诚挚的谢意。

尽管在整理编排中再再校审,也难免有错漏讹误,敬请原作者、读者批评指正。

孙守谦

1992年12月

目 录

一、基础医话

1、也许你还不知道.....	(1)
2、人体之最	(12)
3、人体 24 小时.....	(14)
4、男女不同的人体数据	(16)
5、人体免疫的奥妙何在	(17)
6、人体的微量元素——铁	(18)
7、医疗气象学	(19)
8、生物钟管理着人的生理变化与疾病发生	(21)
9、人的生理需要与心理需要	(22)
10、生命的误差.....	(23)
11、常见的几种就诊心理.....	(24)
12、人体上的三角.....	(26)
13、人的力气是从哪里来的.....	(27)
14、右手为什么比左手力气大.....	(29)
15、人有两手，两手十指	(30)
16、用左手练右脑会变得越来越聪明.....	(31)
17、氧气.....	(33)
18、缺锌致病种种.....	(35)

19、红细胞和血红蛋白减少说明了什么·····	(36)
20、硫酸钡过敏反应·····	(38)
21、为什么要抽脑脊液化验·····	(39)
22、戒烟会长胖·····	(40)
23、酒中物质其害有五·····	(40)
24、穴位压痛辨病法·····	(41)
25、妙压穴位治疗心绞痛·····	(42)
26、说说睡眠·····	(43)
27、失眠也会致死·····	(44)
28、咳嗽声中能辨病·····	(45)
29、新建房屋综合症·····	(47)
30、久坐综合症·····	(48)
31、乍暖乍寒冬春天，易反易复慢性病·····	(49)
32、唾液是否肮脏·····	(51)
33、根据呕吐物的气味自我判断疾病·····	(52)
34、男性更年期是多病之秋吗·····	(53)
35、了解点艾滋病知识·····	(55)
36、肝功能检查不必在清晨空腹抽血·····	(57)
37、五颜六色的皮肤病·····	(59)
38、阳光下的皮肤病·····	(60)
39、皮试以一人一筒针为好·····	(62)
40、关节发生弹响与关节炎·····	(63)
41、如何克服早晨精神倦怠·····	(64)
42、老年摘花镜，并非老还童·····	(65)
43、你会测量脉搏吗·····	(65)
44、学学测量血压·····	(66)

二、保健延年医话

1、长生无法,延年有方.....	(68)
2、漫谈“老”	(69)
3、谈谈老年人的器官变化	(71)
4、乐观者长寿	(72)
5、勤奋得高寿,懒隋催人老.....	(74)
6、常用脑,可防老.....	(75)
7、延长寿命	(76)
8、节制饮食能延寿	(77)
9、意志——身心健康的支柱	(79)
10、信心——老人健康的良药.....	(80)
11、住窑洞可以长寿.....	(81)
12、千金难买老来瘦.....	(82)
13、御寒防病的方法.....	(83)
14、气候多变季节要提防旧病复发、新病多发.....	(84)
15、冬季皮肤搔痒的防治.....	(85)
16、冬季跑步要注意些什么.....	(86)
17、老人入冬多保重.....	(87)
18、书法气功延寿年——访著名书画家李丁陇.....	(88)
19、打算盘可以延缓智力衰退.....	(90)
20、如何对待老年人的病态情绪.....	(91)
21、人到七十今不稀.....	(93)
22、健脑三件宝.....	(95)
23、冻疮的防治.....	(96)
24、老年人补身良方.....	(97)

25、“怪癖”是老年人的保健良药·····	(98)
26、古老而崭新的中医康复学·····	(99)
27、怎样才称得上健康·····	(101)
28、春节话保健·····	(101)
29、节日常见病的家庭治疗·····	(103)
30、星期天怎么过·····	(104)
31、睡前排便三利·····	(105)
32、以指代针，按穴治病·····	(106)
33、脑溢血·····	(107)
34、降压治疗中的危险性·····	(108)
35、这些人怕动火·····	(110)
36、有损健康的小动作·····	(111)
37、有益健康的小动作·····	(112)
38、怎样衡量身体素质·····	(113)
39、早晚自我健身法·····	(114)
40、铁缺乏的防治·····	(115)
41、指甲与疾病·····	(116)
42、眩晕种种可鉴别·····	(118)
43、人到中年，莫忘节欲·····	(119)
44、新婚夫妇慎用电热褥·····	(121)
45、负性情绪与心脏病·····	(122)
46、饮酒者尤应戒烟·····	(123)
47、慢性胃炎不宜喝啤酒·····	(124)
48、尼龙内衣综合症·····	(125)
49、戴口罩的学问·····	(126)
50、合理配备下酒菜·····	(127)

51、生牛奶的危害	(128)
-----------------	-------

三、内科医话

1、血液的功能	(129)
2、高血压不等于高血压病	(130)
3、血糖过高或过低会发生什么病	(132)
4、脑血栓的特点与对策	(132)
5、尿血原因种种	(134)
6、白细胞怎么会减少	(135)
7、怕病者反起病——谈谈“恐冠心病”	(136)
8、眼前冒金星是怎么回事	(137)
9、夏季谨防男性排尿性晕厥	(138)
10、呼吸道的防御反射	(139)
11、呼吸空气的黄金通道	(141)
12、请注意你的呼吸气味	(142)
13、慢性气管炎患者如何过冬	(144)
14、支气管炎与支气管肺炎	(146)
15、肝硬化的诱因与征象	(147)
16、秋季为什么易患腹泻	(148)
17、防止痢疾	(149)
18、高热如何降温	(149)
19、谨防糖皮质激素性溃疡	(151)
20、中药防治肺心病	(151)

四、五官病医话

1、中医眼科之最	(154)
----------------	-------

2、偷针眼的治疗方法·····	(155)
3、飞砂入眼如何取出·····	(156)
4、斜视如何矫治·····	(157)
5、丁香叶治单疱病毒性角膜炎疗效好·····	(158)
6、眼的八个为什么·····	(158)
7、血液病与口腔疾患·····	(161)
8、怎样止鼻血·····	(162)
9、口臭常见于哪些疾病·····	(162)
10、单纯口臭的防治·····	(163)
11、慢性咽喉炎的病因和治疗·····	(164)
12、慢性咽炎如何治疗·····	(165)
13、什么病能引起鼻息发臭·····	(167)
14、五颜六色的鼻涕·····	(169)
15、蛀牙疼痛的紧急处理·····	(170)
16、你愿不想有一口洁白的牙齿·····	(170)
17、鲜为人知的几种结石·····	(172)
18、五官性头疼·····	(176)

五、妇科、儿科医话

1、“雷诺氏”病的特征与治疗·····	(177)
2、微量元素与优生·····	(178)
3、大龄男青年容易使妻子生下畸形儿吗·····	(179)
4、当宝宝接受预防接种时·····	(180)
5、怎样为婴儿选用奶制品·····	(181)
6、为了孩子的健康,新婚夫妇应忌酒·····	(182)
7、稀奇古怪的月经病·····	(183)

8、妇女月经期不宜饮浓茶	(184)
9、改掉坐月子不吃青的旧习惯	(185)
10、免疫性不孕	(186)
11、妇女肥胖对身体的危害	(187)
12、妇女为什么容易缺铁	(188)
13、“胃复安”可以催奶	(189)
14、“心得安”可作外用避孕药	(190)
15、治婴儿吐奶有方	(191)
16、为什么小儿感冒时常伴有腹痛	(191)
17、婴儿夏季“脱水热”	(192)
18、成人咯血与小儿肺炎	(193)
19、腹泻儿童的甘露——口服液体	(195)
20、小儿发烧的家庭处理	(197)
21、小儿汗症的简便治疗	(198)
22、一条带子治小儿遗尿	(198)
23、儿童夜睡磨牙原由有新说	(199)
24、小儿夜惊和梦游需要治疗吗	(200)
25、小儿偏食与恐惧心理有关	(201)
26、不治自愈的“生长痛”	(202)
27、儿童期孤独症	(203)
28、儿童也患相思病	(204)
29、胎儿怕噪音	(205)
30、家庭噪声会摧残孩子	(206)
31、三支雪糕引起的手术	(207)
32、小儿口吃怎么办	(208)
33、流脑的预防	(209)

34、小儿咽喉炎的预防	(210)
35、幼儿肺炎的预防	(210)
36、鲜为人知的儿童缺铜性贫血	(211)
37、易被误诊为感冒的几种小儿疾病	(212)
38、儿童免疫活动问答	(213)
39、全麻对小孩的智力有否影响	(216)
40、不要以为这是病	(217)
41、给孩子打预防针应注意些什么	(219)
42、小儿低钙性抽搐	(220)
43、发烧会烧坏孩子的肺吗	(221)
44、小儿低烧怎么办	(222)
45、怎样给孩子选用止咳糖浆	(223)
46、痴呆症的诊治	(224)
47、小儿得了遗尿症怎么办	(226)
48、孩子的食欲不振怎么办	(227)
49、牛乳喂养婴儿的补锌办法	(229)
50、莫把山楂当糖果	(229)
51、“长命百岁酒”贻害小朋友	(230)

六、药物医话

1、中医药之最	(232)
2、中药和微量元素	(234)
3、感冒时可否服补药	(235)
4、进补后吃不下饭怎么办	(236)
5、注意“消咳喘”的不良反应	(237)
6、怎样正确滴眼药水	(238)

7、安全服药六要点.....	(239)
8、服用中药的四要.....	(239)
9、家庭夏令常用药.....	(240)
10、中药汤剂的特殊煎煮.....	(241)
11、中草药的“八大金刚”.....	(243)
12、注射狂犬疫苗的十个问题.....	(245)
13、冬服药酒可强身.....	(247)
14、夏令消暑药露.....	(248)
15、“五福汤”——民间小儿良方.....	(249)
16、芝麻的药用十方.....	(250)
17、蜂毒的妙用.....	(251)
18、花粉的妙用.....	(253)
19、人参误补起怪症,莱菔妙用显神功.....	(253)
20、选用适当的中成药治疗心绞痛.....	(255)
21、暗室工作者应注意补充维生素A.....	(256)
22、鹿尾巴治腰痛.....	(257)
23、婴幼儿秋季腹泻用“潘生丁”疗程短、效果好.....	(258)
24、虎耳草治小儿中耳炎.....	(258)
25、茯苓新用.....	(259)
26、“六神丸”用于白血病也神.....	(260)
27、解暑化湿的兰草汤.....	(260)
28、氢氧化钾治疗“鸡眼”效果好.....	(261)
29、单用生大黄可排胆结石.....	(261)
30、风油精预防治疗咽喉疼有速效.....	(262)
31、丹参、瓜蒌皮注射液治疗肺心、冠心病疗效好.....	(262)
32、猪胆能治青光眼.....	(263)

33、嗓子沙哑与胖大海的服用	(264)
34、尿结石的药物治疗	(265)
35、猫爪草能治结核病	(266)
36、云南白药治冻疮溃破	(267)
37、菊花药用古今谈	(267)
38、人参的代替品——黄精和甘草	(269)
39、奇药竟自鱼鳞来	(270)
40、马勃在药物分类中不应居下品	(271)
41、蜈蚣的药用、捕捉方法与治咬验方	(272)
42、向猪索取药物	(273)
43、如马似驹不奋蹄的海马	(274)
44、外貌粗俗药效良的蛤蚧	(275)
45、“王不留行”炮制新法	(277)
46、入冬话姜	(277)
47、前途无量四季豆	(278)
48、影响性功能的药物	(279)
49、松香的药用价值	(280)
50、为何不能用茶水服药	(281)
51、茶与药处处为敌吗	(281)
52、人参与铁为何是冤家	(284)
53、用雷米封治疗期间不宜吃鱼	(284)
54、谨防“肤轻松”带来不轻松	(286)
55、肝功能不良者慎用的药物	(287)
56、“利福平”可致急性肾功能衰竭	(288)
57、你知道这些食品的禁忌吗	(289)
58、耳毒药物知多少	(289)

59、不可乱用“痢特灵”	(291)
60、慎用“六神丸”	(291)
61、药品的禁用、忌用和慎用	(293)

七、食疗医话

1、哪些疾病用药忌盐	(294)
2、饮茶并非总有益	(294)
3、红枣的医疗价值	(295)
4、几种药酒自制法	(296)
5、预防早衰的七种食品	(297)
6、蜂蜜与长寿	(298)
7、延年益寿天冬酒	(299)
8、防病抗寒药粥方	(300)
9、几种具有催眠作用的食物	(301)
10、高血压病人的暑天保健茶	(303)
11、作饮代茶杞叶良	(303)
12、葡萄酒也是滋补药	(304)
13、小麦胚芽的营养价值	(305)
14、蜂蜜赤小豆冰棒的制法	(307)
15、沙棘果	(307)
16、大蒜素的新用途	(309)
17、减食可以添寿	(310)
18、决明子茶	(311)
19、粥疗歌诀	(312)
20、浓缩醋可治甲癣	(313)
21、米汤可治婴儿腹泻	(314)