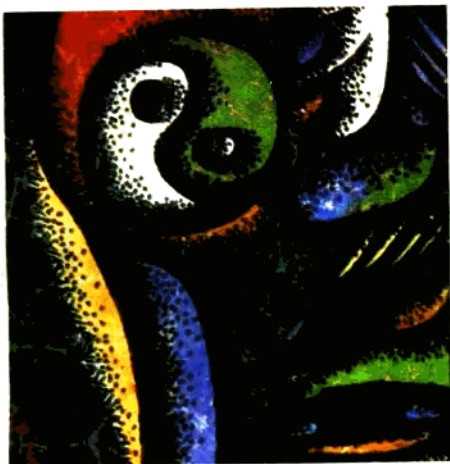


# 健康长寿的诀窍

中国家庭文库 河北科学技术出版社



- 性生活知识百题
- 家庭管理的科学与艺术
- 走向婚姻
- 夫妻恩爱之道
- 家庭德育与子女成才
- 日常生活知识
- 家庭法律须知
- 古今中外名人论家庭
- 中国家庭的起源与演变

肖兰珍

王灵



**《中国家庭文库》编辑委员会**

**主 编** 宋大雷

**副主编** 王琴芳

**委 员** (按姓氏笔划为序)

于殿治 王琴芳 王行娟

宋大雷 刘 英 段永强

**责任编辑** 高继民

---

家庭是人生的  
第一课堂

傅克勤

一九九一年十月

---

XAM87/20

写  
在  
前  
面

当你读完了这本小书,就会发现:除了猝不及防的天灾人祸之外,健康长寿的主动权是掌握在自己手中的。

也就是说,你能否少生病,你能否长寿,取决于你是否愿意这样做。

请不要忘记那句阿拉伯著名格言:“有两种东西丧失之后才会发现它的价值——青春和健康。”

这本小书如能为你的健康服务,这是我们最大的快乐。

衷心地祝愿您和您的家庭时时处处拥有人生最宝贵的财富——健康。

作者

1990年11月17日于北京

— 1 —

926280





## 家庭之宝

——健康长寿在家庭中的位置

- 意识到自己生活在幸福之中……………〔2〕  
你是慢性自杀者吗……………〔3〕  
壮丽而又遗憾的人生……………〔8〕  
防患于未然吧……………〔11〕

## 真正的“灵丹妙药”

——生命在于运动

- 皇帝平均寿命的启示……………〔14〕  
有趣的实验……………〔15〕  
百岁寿星的养生之道……………〔16〕  
“长寿村”的秘密……………〔18〕  
“秘密”是什么……………〔20〕  
运动要适度……………〔26〕  
锻炼还应注意的……………〔29〕

战胜惰性 ..... [33]

## 纠正这些错误观念

——营养要讲科学

- 身体需要哪些营养素 ..... [36]  
由着性子吃没关系吗 ..... [51]  
吃得好便有营养吗 ..... [52]  
营养越丰富越好吗 ..... [55]  
爱吃精米精面好不好 ..... [58]  
一日三餐有学问 ..... [60]  
烹调只讲色香味对不对 ..... [63]  
这样节约要不得 ..... [67]  
怎样吃才算科学 ..... [70]

## 不可忽视的大问题

——谈谈卫生习惯的养成

- 重视饮食卫生 ..... [73]  
警惕家庭环境污染 ..... [75]  
人为什么会生病 ..... [77]  
应该养成哪些良好卫生习惯 ..... [79]

饭前便后要洗手[79] 指甲长了要剪短[80] 厨具、食具要干净[81] 生食、熟食要分开[81] 不吃变质发霉的食品[81] 生吃瓜果要洗净[82] 不喝生水[82] 尽量少喝酒[83] 饮食定时又定量[83] 大便也应定时间[84] 不挑食、不偏食[85] 饭后散步[86] 饭后不宜马上做剧烈运动[86] 不熬夜,少加班[87] 早睡早起身体好[88] 睡觉勿蒙头[88] 切实爱护眼睛[89] 不要掏耳朵[92] 注意保护鼻孔[93] 不要刮舌苔[95] 爱护牙齿[95] 每天两洗脸[96] 被褥要常晒[97] 衣服常换洗[98] 洗澡要经常[98] 最好不吸烟[99] 屋里经常通风换气[100] 不随便

## 运动和药物都代替不了的

### ——谈谈心理健康问题

健康与疾病之间的“阀门”	〔104〕
精神障碍来自何方	〔108〕
自知之明——心理健康的基础	〔111〕
乐观——卓越的“保健医生”	〔113〕
制怒——有效的养生之道	〔116〕
宽容——医治心灵创伤的良方	〔118〕
健康的性格靠塑造	〔119〕
消除心理障碍“急救法”	〔121〕

## 教你当个“土医生”

### ——谈谈家庭日常医疗护理

家庭护理的一般知识	〔124〕
怎样测体温	〔124〕
怎样数脉搏	〔125〕
怎样看呼吸	〔126〕
呼吸和脉搏随年龄而改变	〔126〕
怎样热敷	〔126〕
怎样冷敷	〔127〕
怎样使用艾灸法	〔128〕
怎样拔火罐	〔128〕
怎样坐浴	〔129〕
怎样护理高烧病人	〔129〕
怎样护理呕吐病人	〔130〕
怎样观察大便	〔130〕
腹痛不能乱用止痛药	〔131〕

怎样处理婴儿抽风·····	[131]
怎样给病儿喂水·····	[132]
怎样换药·····	[132]
怎样护理腹泻病人·····	[133]
怎样护理久卧床病人及预防褥疮·····	[133]
<b>常用的急救知识</b> ·····	[134]
溺水怎样急救·····	[134]
触电怎样急救·····	[134]
中暑怎样急救·····	[136]
中毒怎样急救·····	[136]
毒蛇咬伤怎样急救·····	[137]
创伤出血怎样急救·····	[137]
外伤骨折怎样急救·····	[137]
配备家庭药箱应注意什么·····	[138]
<b>家庭必备哪些药?</b> ·····	[139]
红药水[139] 紫药水[139] 碘酒[140] 酒精[140] 高 锰酸钾[140] 氨水[140] 清凉油[140] 京万红[140] 仁丹[141] 风油精[141] 牛黄解毒片[141] 藿香正气水 (丸)[141] 十滴水[141] 速效伤风胶囊[141] 克感敏 [141] 小儿退热片[141] 风热感冒冲剂[142] 止血敏 [142] 复方降压片[142] 降压灵[142] 硝酸甘油[142] 硝酸戊四醇酯[142] 速效救心丸[142] 安定[142] 颠 茄片[143] 胃舒平[143] 黄连素[143] 痢特灵(呋喃唑 酮)[143] 咳必清[143] 复方甘草片[143] 咳平[143]	
<b>用药的学问</b> ·····	[144]
正确认识药物与疾病的关系·····	[144]
怎样才算合理用药·····	[144]
怎样预防药物的副作用·····	[145]
怎样预防药物的毒性反应·····	[145]
怎样预防和处理药物的过敏反应·····	[146]



怎样预防二重感染·····	[146]
为什么要严格遵从医嘱的用药方法、时间·····	[147]
孕妇用药应注意什么·····	[148]
注意药品的“有效期”和“失效期”·····	[149]
为什么红汞和碘酒不能混合使用·····	[150]
怎样煎服中药·····	[150]
服用中成药应注意什么·····	[152]
服药需要“忌口”吗·····	[153]
你认识处方上这些缩写符号吗·····	[154]
<b>怎样预防传染病</b> ·····	[155]
怎样预防猩红热·····	[156]
怎样预防白喉·····	[157]
怎样预防流行性脑脊髓膜炎·····	[158]
怎样预防伤寒·····	[158]
怎样预防细菌性痢疾·····	[159]
怎样预防传染性肝炎·····	[160]
怎样预防大脑炎·····	[160]
怎样预防肺结核·····	[161]

## 不用服药也治病

### ——谈谈食物疗法

食物为何能治病·····	[162]
食物的药用价值·····	[164]
西瓜[164] 葡萄[164] 苹果[165] 梨[165] 杏[165]	
桃子[165] 柿子[166] 山楂[166] 柑桔[167] 香蕉	
[167] 荔枝[167] 菠萝[168] 大枣[168] 核桃[168]	
荸荠[168] 花生[169] 葵瓜子[169] 大葱[169] 大蒜	
[170] 辣椒[170] 茄子[171] 白萝卜[171] 胡萝卜	
[172] 黄瓜[172] 冬瓜[172] 芹菜[172] 菠菜[173]	

白菜〔173〕 韭菜〔173〕 西红柿〔173〕 土豆〔174〕 海带〔174〕 鸡肉〔174〕 鸡蛋〔174〕 鱼肉〔175〕 猪肉〔175〕 牛肉〔175〕 羊肉〔175〕 小麦〔176〕 稻米〔176〕 玉米〔176〕 黄豆〔176〕

<b>这些常见病吃什么食物好</b> .....	〔177〕
肾脏病人吃什么好.....	〔177〕
心脏病人吃什么好.....	〔177〕
结核病患者吃什么好.....	〔178〕
高血压病人吃什么好.....	〔178〕
糖尿病人吃什么好.....	〔178〕
痢疾病人吃什么好.....	〔178〕
慢性气管炎病人吃什么好.....	〔178〕
胃溃疡和十二指肠溃疡病人吃什么好.....	〔179〕
胆囊炎和胆石症病人吃什么好.....	〔179〕
肝脏病人吃什么好.....	〔179〕
便秘病人吃什么好.....	〔180〕
腹泻病人吃什么好.....	〔180〕
神经官能症病人吃什么好.....	〔180〕



## 家庭之宝

### ——健康长寿在家庭中的位置

家庭之宝。顾名思义，这是家庭中最珍贵，最重要的东西，是幸福家庭的基石与支柱。

这宝贝是什么呢？

不是金钱，不是财产，不是宽敞的住房，也不是拥有多少高档消费品。（当然，这些东西都是组成幸福家庭必不可少的构件）而是全体家庭成员的健康。

试想，一个家庭什么都不缺，收入满意，住房舒心，工作愉快、也不乏互疼互爱，只是家庭成员轮班请病假，住医院，做手术，甚至报病危，这样的家庭前面还可以冠有幸福二字吗？

缺少了其他“构件”，只要留有全体家庭成员的健康，一切都有希望。可以去奋斗嘛！不是说“留得青山在，不怕没柴烧”吗？

可是，要是失去了健康呢？

从某种意义上讲，失去了健康，便失去了一切。

## 意识到自己生活在幸福之中

有一句名言。

“两种东西丧失之后才会发现它的价值——这就是青春与健康”。

“少壮不努力，老大徒伤悲。”抒发的是失去青春的懊悔。

“今日不珍重，明天哭健康。”表达了丢掉健康的痛惜。

人，最不容易自觉意识到的，是他（她）生活在幸福之中。

一个健全的人，健康的人，天天骑车、坐车上班下班、买菜、做饭、洗衣、应酬，送走寒暑，迎来春秋，日日如此，这有什么幸福可言呢？这不是很平常、极平凡的吗？

是的。绝大多数人都是这样大同小异地生活着。

可是，要是换个视角思维呢？情况就大不一样了。

比如，你漫步医院。

当你走到内科病房，看到翻个身都需有人帮忙的半身不遂病人；看到什么美馐佳肴都难以下咽的胃病患者；看到走路都很困难的心脏病号；看到不能吃盐，每顿饭都淡而无味的肾脏病患者；看到头晕脑胀，天旋地转的高血压病号，你有什么感受呢？

当你走到外科病区，看到脚上、腿上，胳膊上都打着石膏或上了夹板的病人；看到做过各种手术，吊着输液瓶的患者；看到因截肢而扶拐艰难行走的人们，你会想些什么呢？

当你走到传染科，看到被严密隔离的肝炎、肺结核、痢疾病患者，健康人对他们望而生畏，亲属对他们爱而止步。他们在忍受肉体上病痛折磨的同时，还要承担巨大的因生活不便而带来的精神痛苦。当你站在他们面前时，作为一个健康人，你是否感到庆幸呢？

面对这个五颜六色的世界，当你陶醉在大自然美丽风光之中

的时候；当你欣赏自己的恋人时；当你搂着自己的“接班人”亲吻他（她）那红苹果似的小脸蛋时；当你工作一天，晚上坐在沙发里观看电视节目时，同盲人比较起来，你是否意识到自己是生活在幸福之中呢？

当你早晨跑步锻炼身体时；当你龙腾虎跃般大显身手于体育场馆时；当你骑车上下班时，同坐在轮椅上的残疾人比较起来，你是否感觉到自己十分幸运呢？

不尝黄连苦，不觉蜜糖甜。没有亲身经历战争的恐怖，也认识不到和平的可贵。事物的一切价值是在对比中显现出来的。

最珍贵的东西，并不都是被人珍惜的。正如氧气对人一样。人人都知道氧气的重要，生命须臾离不开它。可日常生活中，人们意识不到这一点。空气到处都有，取之不尽，用之不竭，何贵之有。

可当一氧化碳弥漫了你的寝室时，当煤矿工人在井下遇到毒气时，当有人剥夺了你的呼吸权利时，当宇航员乘坐航天器飞离地球，冲出大气层时，就会感觉到氧气的重要性。

许多人对待健康的态度也同对待氧气一样。占有它的时候是那样漫不经心。失去它的时候，又是那样追悔莫及。

意识到自己生活在幸福之中，这是每一个人都应该懂得的基本的道理，可是，在实际生活中，不少人又常常忽视它。灾祸往往由此而生。因为，在不幸降临之前，人往往觉得自己总是幸运的。可惜的是，不幸降临之后，一切又全晚了。

朋友，要意识到自己是生活在幸福之中。愿你珍惜自己的健康，愿幸福永远伴随着你。

## 你是慢性自杀者吗

请不要被这个小标题吓住，也请不要以为作者故意耸人听闻。

这样说是有其道理的。

抽烟是人类最普及的一种自愿危害健康的行为。古今中外的科学家对此做过深入的研究，有许多数据和例证。

烟草燃烧后产生的烟雾，含有700多种有刺激性或有毒的物质。其中毒性最大的是尼古丁。尼古丁能迅速溶解在水里，通过口、鼻、支气管被人体吸收。一滴尼古丁足可以毒死三匹体重200公斤的大马。尼古丁对人的毒性就更不用说了。英国有一个长期抽烟的人，有一天夜里，抽了14支雪茄烟和40支纸烟。第二天早晨，他就感到很难受，尽管医生极力抢救，还是一命呜呼了。法国的一个俱乐部曾举行过一次抽烟比赛，有一个人接连不断地抽了60支香烟，算是“优胜者”，可是他没来得及领奖就中毒去世了。其他参加比赛的人，也都因为生命垂危被送到医院抢救。

也许有人会说，抽烟人我见得多了，哪有那么大危害。那是因为大多数抽烟者不一下子抽那么多，但天天抽，长期抽下去对身体危害是很大的。

为什么吸烟可以诱发多种疾病呢？因为尼古丁能使血液粘稠，增加心肌工作量和需氧量。可诱发冠状血管粥样硬化，是引起冠心病的三大因素之一（另两种因素为高血压和高血脂）。

吸烟产生的一氧化碳对血液中血红蛋白的亲合力比氧约大200倍，因此很容易把氧排挤掉使组织缺氧。而抽烟产生另一种毒素烟焦油是化学致癌物质。据统计，吸烟人中，肺癌的发生率比不吸烟的人高5~10倍。长期吸烟还可以引起呼吸道疾病、胃溃疡以及神经衰弱等疾病。

1990年4月3日，世界卫生组织在澳大利亚珀斯发表一项研究报告：在今后25年内，估计5亿人将死于吸烟。世界卫生组织的统计学家洛佩斯博士和英国牛津大学传染病专家皮托说，他们的研究报告表明，转入到下一个世纪时，吸烟将成为世界人口死亡的头号原因。皮托说：“今天，世界上由于吸烟而死亡的人数每

天为 8000 人,但当孩子们到中年时很可能每天因吸烟而死亡的人数会达到 28000 人”。他还说,如果照目前的状况发展下去,2 亿 20 岁以下的青年人和 3 亿成年人在 2015 年前将死于吸烟。

据称,该报告是世界上第一个综合性的有关因吸烟而导致死亡的预测报告。报告认为,烟草消费对人造成的潜在性威胁比艾滋病还要大。皮托说:“就目前的势头看来,吸烟的危害要超过艾滋病的传播。”这两位专家还说:他们的预测报告仍是保守数字。

吸烟能致人死命,吸烟者还不是慢性自杀?

再来谈谈酗酒。

所谓酗酒,就是指无节制的饮酒。如频繁大量的饮酒,或暴饮过量。

酒的主要成分是乙醇,也叫酒精。各种酒所含酒精的浓度不同。啤酒为 5% 左右;各种果酒为 16~40%;白酒为 45~65%。酒精含量越高,酒性越烈。

无论是什么酒,健康人饮用少量,并无害处。特别是啤酒,含有维生素、蛋白质、糖类和无机盐等营养成分,适量饮用能强心提神,消除疲劳,增强消化功能,健脾胃,增进饮食。黄酒、果酒含有糖类及多种氨基酸,少量饮用,也对健康有益。就是喝少量白酒也无妨,只是饮用时量要少,酒前先吃菜,而后慢饮为宜。但是患有严重心血管疾病,高血压、动脉硬化、胃病、肝肾疾病、精神病、癫痫以及其他不宜饮酒的疾病患者,要听从医生劝告,以健康为重,该戒酒则下决心戒之。

酗酒有什么害处呢?大量饮酒,酒精刺激消化道粘膜,可引起食道炎、胃炎、胰腺炎,以及胃及十二指肠球部溃疡;有高血压、动脉硬化的病人,易诱发脑溢血;严重的冠心病患者易引起心肌梗塞。酗酒发生急性酒精中毒时,对中枢神经影响较大,可出现先兴奋后抑制,重者呼吸麻痹,可造成死亡。饮入人体的酒,大部分在胃中被吸收,然后进入肝脏,变为水和碳酸气。酒饮得

多了，必然增加肝脏的负担，同时还可增加肝脏内的中性脂肪，逐渐酿为脂肪肝。一般来说，常喝酒的人，脂肪肝患病率为30~50%，肝硬化率是10%。如果连续喝酒10年，每天喝250克，就可能得肝硬化。酗酒者患肝硬化比不喝酒者高7倍。

据医疗部门统计，1987年我国因心血管疾病死亡者中，长期大量饮酒者占81%；全国低智能儿童中，父母有酗酒习惯的占50%以上。因此，酗酒被医学界称为“慢性杀人”。如此说来，酗酒者还不是“慢性自杀”？这是你自愿的，没有人强迫你这样做呀。

人的“慢性自杀”行为还多得很。下面再简单举一些事例：

请想一想，在日常生活中常常会看到这样的事情吧？

吃水果时，你请他冲洗干净，他满不在乎地用手轻轻揩一下，便大口大口啃起来，还说什么“不干不净，吃了没病”。

饭前便后，你请他洗洗手，他摇摇头，摆摆手，说什么“没那么讲究”！

他没明没夜地甩扑克牌，打麻将，你请他早点休息，免得玩物丧身，他来个外甥打灯笼——照舅（旧）。

他喜欢睡懒觉，天大亮了，太阳老高了，就是舍不得离开那个热被窝。你给他讲早锻炼的好处，他说，我不信，多睡会儿还能影响健康。

他偏食，也没有良好的饮食习惯，喜欢吃的东西，吃起来没够，饱了也吃。不喜欢吃的，宁肯饿肚子，也不肯下咽一口。进食不按时，早晚不计。你告诉他，这样下去，胃会对你不客气的，他只是摇头。

他爱生闷气，爱计较小事，鸡毛蒜皮，陈芝麻烂谷子，折腾个没完没了。东家吵，西家嚷，针尖对麦芒，为不值一提的小事，都可以打破脑袋。你对他说，心胸开阔点，闷气伤身，他就是难改。

有的人不注意劳逸结合，一周的事恨不得一天干完，拼死拼



活地干，你跟他讲，要注意身体，他总是讲，没关系，没关系。

有的人，有小病不爱治，也有的人，没病老吃药。小病成大病，无病吃出病，后果全不管。

……，……

如此等等，类似现象还可以举出许许多多。

说这些人拿自己的健康开玩笑，不当回事，该不冤枉吧。

说健康是最重要而又最容易被忽视的问题，不过分吧。

看来，人类存在着一个极其反常的现象：似乎追求健康是人的天性，虽然每一个思维健全的人都不想患病，都不想变成残废，都想活得长久一点，但是，真正努力争取健康，获得长寿的人，却为数不多。

化学上讲，爆炸和腐烂都是一种氧化过程，它们仅仅是在物体与氧气发生化合的时间上有所区别。

事物可以进行类比。

我们不妨把那些不关心自己健康的人也称之为自杀者？因为，举枪对准太阳穴射击或憋住气将毒药喝下去的人，同懒惰而不讲卫生的人，同嗜烟酒如命的人，他们的区别仅在于死亡来临的时间快慢不同。而他们共同之处在于都是有意识的，都是心甘情愿戕害自己的生命的。后一种情况不过是“慢性自杀”罢了。

这话虽然耸人听闻，但却是金玉良言。

我们周围的人对待这两种自杀者的态度是何等不同！亲戚、邻里、甚至过路人，看见有人要跳楼自杀，都会奋不顾身地前去抢救。然而，人们对于“慢性自杀”者不仅熟视无睹，甚至“助纣为虐”。

无论谁，看见有人吸烟都不会去一把给他夺下来，相反很多人还热心帮助、鼓励他人“自杀”。请想一想，如果有人抽烟忘记带火柴或打火机，旁边的人会毫不犹豫地递给他。如果有人想抽烟，而他又没有了，有的人会大大方方送一支，烟酒不分家嘛，抽