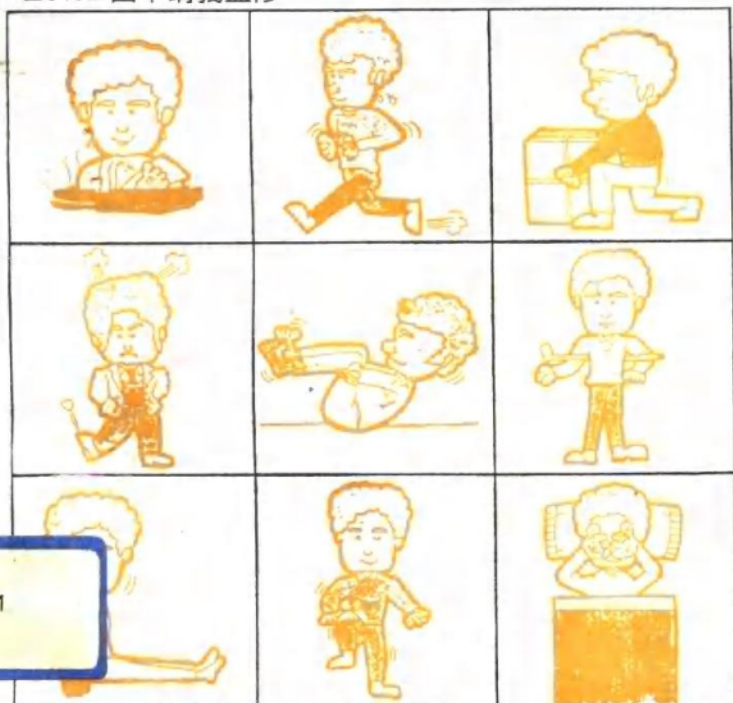


健康百科

医学博士 山本晴義監修



内 容 简 介

人生最重要的是健康,然而现代社会生活中却充满了危害人体健康的各种因素。本书针对这些诱发疾病的因素提出防范的措施。

书中具体讲述了一些常见病的防治;介绍了维护人体健康的法则、增强体质的方法、吸烟的害处、中西药的服用法;同时,也列举了一些对强身、益寿有特效的健康食品。

健 康 百 科

山本晴义 主编

郑健元 译

责任编辑 毕元秀

正义出版社出版

世界图书出版公司北京分公司重印

北京朝阳门内大街137号

北京昌平百善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1993年2月第一版 开本: 787×1092 1/32

1993年2月第一次印刷 印张: 5.375

印数: 0001—2000 字数: 12.7万字

ISBN: 7-5062-1427-X/R·30

定价: 5.90元 (W_B9208/5)

世界图书出版公司向正义出版社购得重印权

限国内发行

序 言

人生最重要的是健康，这是大家都知道的。有了健康的身体，才能积极地工作，努力克服人生道路上的各种困难。但是，怎样才能保持身体健康呢？提到此问题的时候，我相信很多人都需要想一想才能回答。尤其是现代社会中存在着多种患病的因素，而且现代人时常暴露于疾病的危险之中。

例如：工作忙碌、精神紧张、吸烟、喝酒、高热量的饮食、自来水的污染、空气的污染、食品添加物、噪音、药剂的副作用等，疾病的因素太多了。所以现代人在动脑筋享受文明生活的同时，也更需要动脑筋来克服这些社会的危险因素。

一生中丝毫不受上述因素的影响是不可能的，尤其是处在各种可能患病的因素之中，要保持身体的健康是很困难的。

因此，平时要注意健康、培养体力，才能增加对疾病的抵抗力。相反，平常若不注意健康，也不培养强健的体魄，在疾病因素很多的现代社会生活中，容易经不起各种打击。例如过着工作忙碌、精神紧张的生活，同时，喜欢吸烟、喝酒、美食、饮食过量等，迟早会损害健康。

尤其是企业界人士，在社会上的交际应酬多，容易和上述的各种不良因素接触，当然，一般的家庭主妇和小孩接触的机会同样也很多。本书就是要说明如何来应付这些疾病的因素，也说明如何来避免危害健康的因素，而且为了让大家了解，以通俗的方式来说明。现代人确实生活在疾病因素很多的环境里，因此在日常生活上更要提高警觉。

本书从缓和精神紧张的方法、从西药和中药的饮用法，以及最近大家喜欢饮用的健康饮料等方面加以说明，而且本书所选择的内容都是效果好，又可以简单施行的。因此，本书对健康的维护具有一定的参考价值。

丧失了健康的人才知道健康的宝贵，不过，此时知道已经太迟了。现代医学很发达，对于大部分的疾病都能够治愈。但是，当代人生活的环境则是容易患病的环境，换言之，稍微不小心就容易患病。尤其是平日健康状况欠佳的人，一旦患病就难马上恢复健康。

每一种疾病一般都有些前兆，例如肩膀僵硬，不知道为什么精神总是不稳定，或有焦躁、倦怠感，以及皮肤粗糙等。不可不注意这些前兆，如果能够早期发现，早期治疗的话，大部分疾病都是可以克服的，即疾病的因素尽早排出体外。所以平日要注意健康，使疾病的因素不会产生。如果本书在保持健康方面能够对读者有所助益的话，作者会为此感到很高兴。

最后，在著作本书时，有很多好朋友给我帮忙，在此致最深厚的谢意。

作者 山本晴义

目 录

序言

第一章 人克服疾病的智慧

1 疲 劳	不可把今天的疲劳、精神紧张延 到次日……………(1)
2 宿 醉	晚上喝酒时不超过 12 点,可以避免 宿醉……………(4)
3 精神紧张	遵守 8 个条件即可消除精神紧张……………(6)
4 心 身 症	依对事物的解释而使此症状简单地 消除……………(9)
5 癌 症	早期发现易于治愈癌症……………(10)
6 糖 尿 病	在预防上多吃植物纤维多的食物……………(12)
7 高血压症	巧妙地食用苹果和香菇,可使血压 降低……………(15)
8 心 脏 病	要消除精神上、身体上的紧张和疲 劳为第一……………(17)
9 肝 脏 病	在预防上吃保肝的食物,在治疗上 可并用中药……………(19)
10 肩膀僵硬	活动腰部的体操医治肩膀僵硬最有效……………(21)
11 腰 痛	轻松的运动是最好的方法……………(23)
12 痔	消除便秘为预防痔的方法……………(26)

13 脚 气	对症下药就容易治好·····	(28)
14 少年白	要避免精制的白色加工食品·····	(29)
15 肥 胖	能够防止肥胖的普遍性食物·····	(31)
16 爱 滋 病	爱滋病怀疑者应做 2 至 3 次的血液 检查·····	(33)

· 使心神爽快的作战

1 走路	应付企业界人士容易罹患的疾病时，第一 步是要多走路·····	(35)
2 入浴	依疲劳的种类来调整洗澡水的水温和洗澡 的方法·····	(38)
3 三温暖	松弛精神紧张的效果超过洗澡减肥的效果···	(41)
4 灸	和古代有所改变的灸术，刺激穴位·····	(42)
5 指压、按摩	如果是高血压则施行指压，如果是 低血压则施行按摩·····	(45)
6 对预防、治疗有效的穴位之寻找法	·····	(48)

第二章 维护身体健康的 16 则智慧

1 乘坐自用车上下班的疲劳为搭乘联营车的 2.5 倍	·····	(54)
2 在 40 岁以前培养好的体力可防止驼背	·····	(56)
3 憋着屁会对身体产生不良影响	·····	(58)
4 尿、便能表示健康状况的变化	·····	(60)
5 能够短时间熟睡的要领	·····	(62)
6 用宽裕的心情用早餐容易发迹	·····	(64)
7 错误的减肥方法所产生的成人病	·····	(65)

8 一天要吃 30 种食品的餐食生活为基准	(66)
9 过分的使用冷气机是产生精神紧张的因素	(67)
10 从“除湿、加温”而得到舒适的生活	(69)
11 爱发脾气的人会早死	(70)
12 电脑中毒会破坏人性吗?	(71)
13 每年至少做一次全面的体检	(73)
14 要配合“时差的不适应”就要控制身体的生物钟	(74)
15 寿命和标准体重	(75)
16 女性的酒精依存症比男性更危险	(77)

第三章 健康美 培养体力

1 证明年轻的体力	(79)
2 工作忙碌的人更需要有氧运动	(80)
3 利用慢跑锻炼脚部,同时亦可防止老化	(84)
4 利用高尔夫球来防止腰痛	(86)
5 要长时间悠哉悠哉地游泳才好	(88)
6 对胸部发育有益的“悬吊”法	(91)
7 对褐斑、雀斑产生反效果的柠檬敷面剂	(92)
8 胸部形状的整理	(93)

• 事故对策

1 运动前、中、后的体检	(94)
2 运动伤害和急救处理	(95)

第四章 吸烟的害处

- 1 吸烟和肺癌有密切的关系(99)
- 2 香烟对性生活也有不良影响.....(100)
- 3 因香烟而引起令人害怕的几种疾病(102)
- 4 更要注意的烟害是“副流烟”(103)
- 5 禁烟的方法(104)
- 6 香烟病袭击了现代人(106)
- 7 紫烟是维生素 C 的“天敌”(107)
- 8 一氧化碳会引起慢性的缺氧状态(108)
- 9 女性不应该吸烟.....(109)
- 10 香烟的焦油成分 焦油成分和癌有密切关系.....(110)
- 11 尼古丁中毒 尼古丁是剧毒物质，只要微量就可
发挥提神的药剂作用.....(112)

第五章 使药效倍增的方法

- 1 一口气把药喝光是很危险的 药效相同，只会增
加副作用而已.....(114)
- 2 面粉也可以做药剂吗？ 安慰效果的威力.....(115)
- 3 注射和内服药的差异 打针不一定比内服药有效.....(117)
- 4 副作用的个人差异 依人、年龄、服用的时间而
产生的副作用不同.....(118)
- 5 中医诊察在日常生活中也可以做到.....(119)
- 6 意外事故和简单的中医疗法.....(120)
- 7 药剂的形状依作用目的而不同.....(122)

8 饮用药剂有效吗?	(123)
------------------	-------

第六章 为了每天要有健康的状态而考虑 健康食品

何谓健康食品	(125)
如何和健康食品打交道	(128)
1 维生素 E 永葆年轻、防止老化的维生素	(133)
2 大豆蛋黄素 (Lecithin) 防止发胖, 也是补脑 食品	(135)
3 钙 对骨骼和身体各部分都有重要功用	(138)
4 食物纤维 防止便秘、肥胖, 亦可预防大肠癌	(140)
5 亚麻酸 预防成人病有相当的效果	(141)
6 蜂王乳 消除更年期障碍的妙药	(142)
7 绿藻 有效的防止动脉硬化	(143)
8 薏米 含有良质氨基酸, 可促进新陈代谢	(144)
9 酵母 发挥相当威力的酵母	(145)
10 蓝藻 高于大豆 2—3 倍蛋白质的食品	(146)
11 深海鲛精 是美容、健康的优良补品	(148)
12 高丽人参 使身体异常细胞和代谢机能得到正 常化	(149)
13 鳖精 具有强精、强壮的高级补品	(150)
14 明日叶 上天所赐的绿色食物	(151)
关于机能性食品	(152)
附录·健康度检查表	(156)

第一章 人克服疾病的智慧

1. 疲劳 不可把今天的疲劳、精神紧张延到次日

在公司里受到上司和部属的夹攻，回家的时候，又为了家庭经济和小孩子的教育费而头痛，又要侍奉年老的双亲生活……，有此处境的人不少，换言之，上班后公司的工作很忙碌，下班后为了家庭的各种问题而伤透了脑筋。几乎整天都没有舒服的时刻，因而，往往今天的疲劳还无法消除的情况下，又带到明天，此情况累积的愈来愈大，如此，会引起各种疾病或意外事故。所以要赶快想办法，而且用简单又有效的方法来消除疲劳才好。

不论精力如何充沛或身体如何健康的人，认真地工作之后都会有疲劳感。问题是同样的工作，而且在同样的条件下进行时，有些人很快就疲劳了，可是有些人把工作做完之后才有一点疲劳感，因此，疲劳感的程度因人而异。同样一种工作，有些人很轻松愉快地做下去；有些人却充满了厌恶感，好象是在不得已、不情愿的情况下来做。这种观念上的差异，也会影响疲劳程度的差异。产生同样的疲劳时，有些人回家之后想办法消除它，有些人却一点都没有考虑消除疲劳，因而第二天上班时仍有疲劳感。

消除疲劳的方法，也许各人所用的方法不同，在此介绍最

简单又有效的消除疲劳方法——“睡眠”的方法。

• 头部的血液循环不良时，脑部的机能作用会迟钝，所以要时常注意补给头部养分和氧气。

消除方法

在消除疲劳上，不可缺少而最有效的方法是睡眠。有一句俗话：“睡得好的小孩，也发育得好。”由此可见，睡眠充足的人不但发育好，而且也长寿。睡得好的意思，并不是指躺在床上时间长。某电视台在1960年调查了国民生活中的各项，其中睡眠时间一项指出一般东方人的平均睡眠时间是8小时13分，可是在1975年又做了一次调查，此时东方人的平均睡眠时间是7小时52分，和15年前的调查结果少了21分钟。睡眠时间的减少是否能引起相对应的健康损害呢？从结论上来说是没有，而且东方人的平均寿命反而增加了。

换言之，睡得好并不是指睡觉时间的长短，而是指睡眠的深度。对企业界人士来说，如果象拿破仑一样，虽然每天只睡3小时，但是不会把当天的疲劳带到次日的方法是很适用的，在此要介绍的就是这个方法。

帮助睡眠的入浴法 睡觉前泡在浴缸的温水中，这是促进睡眠的最好方法，其理由是温水具有稳定交感神经的作用，也会刺激副交感神经。因此，有些人长时间地泡在温水中，往往不知不觉地睡着了。

• 肌肉疲劳时，最有效的方法是外用疗法和内服疗法，而内服疗法使用的是柠檬、梅、维生素B族等，因为这些食物中的某些成分能够分解疲劳物质。

睡前不宜吃得过饱 有人说，因为肚子饿，所以睡不着，我相信大家都会有这样体验。反之，睡前吃得过多而有饱满感，亦会影响睡眠，其理由是因胃必须通宵地工作，因此，早上醒来

消除一天疲劳的安眠法



- 仰卧着，两手放在腹部，慢慢地深呼吸三次。



- 全身伸直，两手握拳，放在背脊的两侧，然后把拳头从靠近肩膀的地方逐渐往腰部移动。此动作反复地做三次。

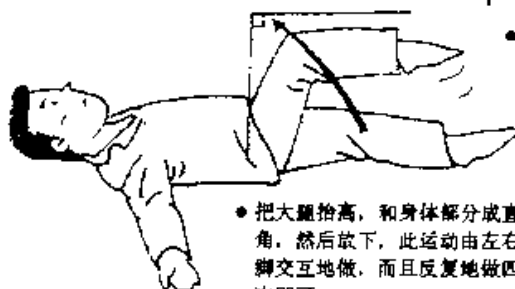


- 坐在床上挺胸，两脚伸直，把头部上下移动后，再做左右的移动，如此

才算一次，然后连续地做三次，最后再把脖子左旋转一次，再右旋转一次。



- 仰卧着，如果想睡觉时，则让他自然地睡着。此时，有些人用两手轻压两眼，可以帮助消除两眼的疲劳。



- 把大腿抬高，和身体躯干成直角，然后放下，此运动由左右脚交互地做，而且反复地做四次即可。

时，仍会感觉到胃里的食物尚未消化，或感觉到胃不舒服。

所以，必须在睡前两小时前用毕晚餐。睡觉前想要吃东西时，必须选择容易消化的食物，而且摄取少量即可。

必须将精神的紧张消除之后才上床。受到很大的精神紧张或压迫感时，神经总是很紧张，因此上床后不会很快地睡着，有时候在床上翻来复去仍然无法入睡，此时，脑子里想着一大群羊，而在心里数“一只羊、两只羊、三只羊……”，如此亦不会使紧张的神经得到松弛。

此时，应该利用酒的作用，大约喝一小杯的葡萄酒即可，喝多了反而不好。而且在上床之后做一些简单的手脚体操，这是为了松弛身体和精神才做的，所以慢慢地、舒服地做一下即可。

• 把能量用完时，身体就会有疲劳感，如果及时吃一些容易消化和吸收的糖质食品来补充，也可消除疲劳。

2. 宿醉 晚上喝酒时不超过 12 点，可以避免宿醉

一天喝 3 合（一合等于 0.18 公升）的酒，连续喝 5 年就会患脂肪肝。如果每天喝 5 合的话，喝 10 年之后就会患肝硬化，这是大概的统计结果。

可是晚饭时，喝一小瓶啤酒有预防动脉硬化的效果。由此可见，适量地饮酒，有“百药之长”的效果，可是多喝就会患脂肪肝和肝硬化，这是很危险的。

对企业界人士来说，应酬是免不了的，此时喝酒，纵使心里想着不可多喝，可是在应酬中，有时候在难以拒绝的情况下，容易喝得太多，甚至在第二天酒的作用仍未消失。因而引起头痛、目眩、呕吐、食欲不振等。

为了防止宿醉，万一宿醉时，也能赶快脱离宿醉的苦痛的处理方法如下。

• 喝酒之后，肝脏的负担加重。牛奶有减轻肝脏负担的作用。

处理法

要预防宿醉就不要喝到深夜，要了解自己的酒量和肝脏的解毒能力，可以简单地作一估计。

肝脏对酒精的处理能力 每一公斤的体重，大概每小时能处理0.15克。假如体重为60公斤，则每小时可处理约9克。换言之，如果是啤酒，约为半瓶左右。若是日本酒的话，大概是5勺（1勺约为0.018公升）左右。所以，如果酒宴时所饮用的是日本酒，喝了约5勺时，则必须要10小时的时间才能完全处理完毕。

早上起床的时候，头仍然昏沉沉的，其原因是酒精尚未完全处理好，因此，先计算早上起床的时间和喝最后一杯酒的时刻，以及喝的酒量，这一切都能配合时，才可防止宿醉。

消除宿醉的原则 ①要多喝冷开水。酒精被吸收到血液中变成乙醛危害各脏器，是引起宿醉的原因（即呕吐、倦怠等）。所以喝了多量的冷开水时，血液中的乙醛浓度降低，容易随着尿液而被排泄出来。②摄取维生素C。古代人很了解用擦菜板擦成的萝卜丝汁具有消除宿醉的功用，成熟的柿子也有消除宿醉的效果。因为这些食物含有丰富的维生素C，所以具有消除宿醉的作用。

• 酒的害处，不但减弱肝脏的机能，也容易引起胰腺炎和酒精中毒。

3. 精神紧张 遵守 8 个条件即可消除精神紧张

中年之后，领月薪的职工，容易罹患由精神上，身体上所引起的疾病或一些内脏的疾病，其原因大部分来自精神紧张。虽然如此说，但对精神紧张的概念在似懂非懂的情况下，平常并不太关心，所以对自己精神紧张的状态往往没有警觉性，等到有一天知道自己的健康有问题而去检查时，才知道已经罹患狭心症或疲劳过度所引起的噪郁病。

长期精神紧张，易出现什么不良症状呢？例如血压升高、悸动、肩膀僵硬、精力减退、胃肠不适等症状容易出现，即使身体检查，往往也看不出此症状的具体原因。因为精神紧张或压迫感是一种“心”的疾病。

最普遍的精神紧张原因是几乎每天都会体验到一些痛苦而形成的。譬如说，在公司担任某部门小主管的人，往往受到上司的压力和部下的反驳而被夹在中间，使自己遭受苦痛，这是一种比较有代表性的而已。

人在社会上活动，当然免不了受到或多或少的精神紧张或压迫感。所以企业界人士应必须知道这方面的处理方法，如果能够处理得好，很可能成为一流人物。如果处理不好时，则容易使自己过着精神不稳定的生活。

。也有一种容易精神紧张的体质。身材普通或比较瘦的男性，皮肤稍黑，肌肉质较结实。

解除法

在酒家喝酒时，总是会听到有人批评上司和同事，对于这种不满与不平的谈论是司空见惯的。郁闷而对公司的一些不满，或对上司的处理方式觉得不公平，因而利用喝酒时尽量发

泄出来，这也是一种消除紧张的方法。问题是过分地批评别人时，总会有一些不良的后遗症，例如反而受到别人的中伤或批评，因此，利用喝酒的机会来发泄是暂时性的方法，不能说是解除精神紧张很好的方法。在此介绍几种立刻有效的具体性解除方法。

利用入浴时施行的自律训练法 泡在浴缸的时候，可以松弛紧张。以轻松的心情泡在浴缸中的温水，而且施行简单的自律训练。

在浴缸里充分地放松心情，即使想到痛苦的事，也会很快打消，而且宁可想着自己幸福快乐的事情，亦即往好的方向来思考，换言之，自己有某种暗示，使自己有一个快乐的心情。训练两、三次时，也许没有很大的效果，可是每天如此地做，本来的一些烦恼就会逐渐缩小。

·浴缸里的水温太高时，反而会刺激交感神经，引起紧张，稍温的水才会松弛精神紧张，因为这种低温水才会刺激副交感神经。

精神紧张的累积和运动的时间成反比 坐在办公室用脑工作比较多的企业界人士，总是容易反应过敏、精神紧张，往往为了一些芝麻小事而耿耿于怀或感觉到痛苦，此为只用脑力而不用体力，因而使精神和体力的消耗不均匀才产生的现象。解除的方法是利用一些时间动一动身体或做运动。诸如打网球、慢跑、打高尔夫球、登山活动等，如此配合着自己的体力而稍微流汗的程度来做运动。

反之，平常都是体力劳动的人，利用空闲时间来种花、下棋等，这是缓和紧张很好的方法。

不会产生精神紧张的餐食和生活 酸性食品(鱼类、肉类和糖类等)容易使血液中的胆固醇增高，也会影响到精神，例如容

易有焦躁感，或火气大而易发脾气，这些都是经过长时间而形成的一种精神紧张。

所以应该多吃碱性食品（蔬菜、海藻等）。不偏食的良好餐食，对精神的稳定很有益，关于消除精神紧张的方法，在此介绍某经营者团体所使用的方法，共有 8 条如下。

第一条是尽量避免孤独的生活。美国的统计指出，结过婚而过着稳定生活的人比独身的人罹患癌症或心脏病的比例低了很多。第二条至第八条的内容如下所示，不过第六条所写的不论对任何事情都要有积极性、肯定性的解释，表示无法脱离精神紧张的人，必须面对精神紧张的挑战，亦即反过来利用精神紧张的一种生活态度。

· 用手揉一揉紫苏叶，然后放在阴凉处干燥，经过如此处理的紫苏叶，可当做茶叶来泡茶饮用——具有稳定精神的作用。

消除精神紧张的 8 个条件（日本经营者联合会）

第一条 尽量避免孤独的生活。

第二条 不要安排时间紧凑的生活计划表。

第三条 生活上要有适当的变化与调整。

第四条 如果出现头痛、胃痛等症状，将之扼要地记录下来。

第五条 每天至少运动 30 分钟以上。

第六条 对任何事情都要有积极性、肯定性的解释。

第七条 要有微笑的生活。

第八条 要有适当的性生活。