

一點就通

1000條養生保健忠告



聽人一勸
免受一難

一冊在手
受

工

责任编辑：王辛卯
封面设计：阿 群

一点就通

1000条养生保健忠告

侯 明 谭大伟 胡树人 历 艳

河北科学技术出版社出版发行（石家庄市北马路45号）

各地新华书店经销

石家庄市塔冢印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 9.5印张 177000字 1991年5月第1版

1991年5月第1次印刷 印数：1—5000 定价：4.50元

I S B N 7-5375-0639-6/R·132

前

言

世间最宝贵的是生命，健康是实现一切人生目的的本钱。传统养生术和现代医学的最新成果告诉我们，健康掌握在每个人自己的手中，只要你能意识到貌似无所谓的各种活动无不与健康息息相关，并能按照古往今来的一切医学智慧行事，你完全可以益寿延年。为此，我们编写了《一点就通——1000条养生保健忠告》一书。本书从生活的最实际处着眼，整理了传统和现代医学中最简便易行、一点就通的养生保健知识，敬献给读者。

愿我们的心血能够被读者视为忠告并身体力行，愿此书能够成为您的健康智囊，愿您因为此书在手而百病自祛，健康长寿。

作者谨识

1991.1.

目

录

一、疾病的自我诊断

(一) 由体貌变化诊断疾病

从舌的变化辨病·····	(3)
从眼睛的变化辨病·····	(3)
从口腔的变化辨病·····	(3)
从手纹的变化辨病·····	(4)
从指甲的变化辨病·····	(4)
从五官变化辨脏腑疾病·····	(4)
从皮肤变化辨病·····	(5)
从睡姿辨病·····	(5)
从男性“脱毛”辨病·····	(5)
从睡眠情况辨病·····	(6)
由耳垂的变化识别冠心病·····	(6)
由耳垢预知糖尿病·····	(6)
耳鸣标志心血管病·····	(6)
从颈部变化辨病·····	(7)
眼有神说明精气旺·····	(7)
声息和说明肺功能良好·····	(7)
小便顺畅说明泌尿生殖系统正常·····	(7)
大便每日一次说明消化正常·····	(7)
牙齿坚说明肾气足·····	(7)
脉形小说明心脏功能正常·····	(7)

(二) 由饮食状况诊断疾病

见食生厌、大便失常为胃中不和.....	(8)
不思食、鼻塞头痛、舌苔白腻多为感冒.....	(8)
食油腻后右上腹及右肩疼多是胆道疾病.....	(8)
厌食、无力、眼黄可能是肝炎.....	(8)
酒宴后腹胀腹痛是伤食.....	(8)
暴食后腹部、背部疼可能是急性胰腺炎.....	(8)
食后腹胀、恶心、胃痛的瘦人可能患胃下垂.....	(9)
易饿、口渴、多尿的瘦人可能患糖尿病.....	(9)
厌食、食后腹胀、消瘦要当心胃癌.....	(9)
吞咽困难当心食道肿瘤.....	(9)
食欲亢进、乏力、急躁者多是甲状腺机能亢进.....	(9)
小孩易饥饿、体瘦、脐周痛当心肠道寄生虫.....	(9)
食鱼虾后身上出疙瘩为食物过敏.....	(9)

(三) 由大小便状况诊断疾病

黑色大便可能是内脏出血.....	(10)
红色大便可能是患了出血性小肠炎.....	(10)
大便表面有血可能是痔疮、肛裂、肠癌.....	(10)
恶臭的暗红色大便常是阿米巴痢疾的表现.....	(10)
红白相兼的大便是细菌性痢疾的表现.....	(11)
从尿的气味来辨病.....	(11)
尿流中断可能是膀胱结石.....	(11)
尿频莫忘肿瘤.....	(11)
尿频是前列腺增生的重要表现.....	(11)
尿色深如浓茶可能是肝或胆囊疾病.....	(12)
血尿多见于肾、膀胱、尿道疾病.....	(12)
白色尿液多见于丝虫病.....	(12)
运动后血尿可能是肾下垂.....	(12)

(四) 由身体的其他异常征兆诊断疾病

致呕血的常见病.....	(2)
偏头痛有时是脑血管破裂先兆.....	(3)
心脏病的表现.....	(3)
与高血压病有关的不良感觉.....	(13)
肺部疾病的早期表现.....	(13)
慢性风湿性关节病的表现.....	(14)
糖尿病的10大信号.....	(14)
消化性溃疡的表现.....	(14)
肝炎病的表现.....	(15)
肾脏病的早期表现.....	(15)
阴道流血应予警惕.....	(15)
妇女下腹痛是多种病的讯号.....	(16)
外阴瘙痒病因多.....	(16)
妇女腰痛病因多.....	(17)

(五) 癌症的信号和早期诊断

癌症的10大危险信号.....	(17)
我们周围的致癌因素.....	(18)
早期肺癌的信号.....	(18)
乳腺癌的早期表现.....	(18)
消化道癌症的表现.....	(19)
食管癌的早期症状.....	(19)
胃癌的早期信号.....	(20)
注意胃的癌前期病变.....	(20)
肝癌的早期表现.....	(21)
结肠癌的10个警戒信号.....	(21)
脑肿瘤的早期信号.....	(22)

二、疾病的自我防治

(一) 高血压

食盐过多可导致高血压.....	(25)
高血压病人突然降压过低可发生意外.....	(25)
寒冷会使心血管病人血压骤升或引起心绞痛.....	(25)
长期服消炎痛会导致血压升高及冠心病.....	(26)
轻度血压升高损伤重要器官.....	(26)
抽烟会导致心、脑动脉硬化.....	(26)
高血压病人锻炼要循序渐进.....	(26)
高血压病人看电视易发生脑出血.....	(26)
高血压病人洗热水公浴有危险.....	(27)
高血压等病患者喝鸡汤有害.....	(27)
动物疗法降血压.....	(27)
常食芹菜会降压.....	(27)
生活中会导致血压升高的因素.....	(28)
高血压病人长时间俯卧会导致血压升高.....	(28)
高血压病人扎领带可能会促使血压升高.....	(28)
高血压病人不一定都需降压.....	(28)
高血压病人降压不要矫枉过正.....	(28)
常服可乐宁降压突然停药有生命危险.....	(28)
高血压病人裤带太紧会导致血压升高.....	(28)
高血压病人取低头位姿势危险.....	(29)
高血压病人用电冰箱应谨慎.....	(29)
高血压病人跳舞可能会导致中风.....	(29)
醋浸花生能降血压.....	(29)
多吃糖无利于高血脂、高血压病人.....	(29)
高血压病人在血压未稳定时不要拔牙.....	(29)
脑血管病人喝咖啡会诱发脑缺血.....	(30)

脑血管病人不要吃狗肉·····	(30)
高血压忌“饭后百步走”·····	(30)
高血压、冠心病患者忌大笑·····	(30)
打鼾害处远比扰人严重·····	(30)
(二) 冠心病	
缺乏维生素B ₆ 可诱发心肌梗塞·····	(31)
防高血压可防止动脉硬化·····	(31)
防高胆固醇血症可防止动脉硬化·····	(31)
减肥可防止动脉硬化·····	(31)
戒烟可防止动脉硬化·····	(32)
心肌梗塞易发生在秋冬、冬春交接时·····	(32)
冠心病病人忌剧烈运动·····	(32)
冠心病病人忌过饱·····	(32)
心脏病病人忌惊险游乐·····	(32)
肥胖、冠心病患者忌食巧克力·····	(33)
冠心病患者不要多吃水果·····	(33)
心血管病人忌旅游·····	(33)
冠心病病人忌发怒·····	(33)
心血管病人不宜多吃蛋黄·····	(33)
冠心病病人在某些情况下禁锻炼·····	(33)
心肌梗塞病人应保持大便通畅·····	(34)
冠心病病人应保持平和畅快心情·····	(34)
冠心病病人少食脂肪食物·····	(34)
冠心病病人应避免情绪波动·····	(34)
冠心病患者锻炼要注意自我监测·····	(34)
吃鱼可防冠心病·····	(34)
心绞痛患者忌坐飞机·····	(35)
动脉硬化者忌食人参·····	(35)

动脉硬化者忌食花生.....	(35)
冠心病病人睡前忌饮茶、饱食、饮酒、吸烟.....	(35)
冠心病病人夜间应放宽衣带.....	(35)
冠心病病人睡前应做急救准备.....	(35)
心脏病易在上午 9 点发作.....	(36)
易患冠心病人的特征、情形.....	(36)
心力衰竭患者不宜吃含水量大的水果.....	(37)
老年牙痛不止应考虑到冠心病.....	(37)
中年人饮水太少易使冠心病发作.....	(37)
老年人猛回头易得脑血管病.....	(37)
老年人久坐后猛然站起易造成暂时性脑缺血.....	(37)
高钾食物可预防心脏病和脑溢血.....	(37)

(三) 其他心脑血管疾病

起夜损害心脏.....	(38)
肥胖者久看电视会导致心脏病.....	(38)
先天性心脏病可在孕中期知晓.....	(38)
红辣椒、牛奶可降胆固醇.....	(39)
脑血管病与气象变化有关系.....	(39)
A 型血易患脑血管病.....	(39)
噪声可引起冠心病发作.....	(39)
晨饮一杯水于心脏有利.....	(39)
饮酒过量会导致动脉硬化.....	(40)
茶会加重脑血管病变.....	(40)
劳动后马上大量饮水会加重心脏负担.....	(40)
多喝啤酒有害心功能.....	(40)
热水浸手可解除偏头痛.....	(41)
运动后不宜马上洗热水澡.....	(41)
吃糖过多易引发血管系统病变.....	(41)

血管硬化者宜多喝桔皮水·····	(41)
(四) 呼吸道疾病	
感冒忌跳迪斯科·····	(42)
发烧忌急用退热药·····	(42)
洗澡可以治愈一般感冒·····	(42)
感冒忌剧烈运动·····	(43)
发烧忌喝浓茶·····	(43)
耐寒锻炼可预防感冒·····	(43)
感冒病人饮食禁忌·····	(43)
感冒与流脑有别·····	(43)
温盐水洗鼻防感冒·····	(43)
冷水洗漱防治感冒·····	(44)
嗓子发干往往是感冒的先兆·····	(44)
颈部感觉热预示要感冒·····	(44)
熏醋可防止感冒发生·····	(44)
洗手也可防感冒·····	(44)
大葱可治感冒·····	(45)
小儿高烧应立即解开衣扣·····	(45)
饮茶会使体温升高·····	(45)
温水浴退热好·····	(45)
常喝姜汤可抗寒·····	(46)
床头摆桔子可治鼻炎·····	(46)
夜卧桑菊枕可驱风寒·····	(46)
慢跑可使肺功能推迟衰老·····	(46)
不要乱用止咳药·····	(46)
哮喘病人忌食盐过多·····	(46)
气管炎病人睡前饮酒会有生命危险·····	(47)
肺气肿病人忌用安眠药·····	(47)

吹口哨有利于改善呼吸功能.....	(47)
肺结核病人切忌吸烟.....	(48)
肺结核病人饮食禁忌.....	(48)
肺脓肿病人饮食禁忌.....	(48)
唱歌能防止哮喘.....	(48)
唱歌能止咳.....	(48)
呼吸道疾病患者锻炼不宜在早晨进行.....	(48)

(五) 消化系统疾病

饭后立即吃水果会导致便秘.....	(49)
饭后立即洗澡影响消化功能.....	(49)
体质虚弱病人的饮食禁忌.....	(49)
吃饭时不宜喝汽水.....	(49)
不宜用塑料桶装食品.....	(50)
矮桌进餐影响消化.....	(50)
饭后松裤带易发生肠扭转.....	(50)
吃饭时看书报易消化不良.....	(50)
喝咖啡过量会导致消化不良.....	(50)
面肥发酵害处多.....	(51)
海味不宜同哪些水果同食.....	(51)
汽水与白酒同饮有害.....	(51)
胃、肾下垂忌跳舞.....	(51)
胃病忌辣椒.....	(51)
胃痛服止痛片无效.....	(52)
经常吃汤泡饭易患胃病.....	(52)
早晨空腹服花生油可治胃病.....	(53)
慢性肠炎患者喝啤酒会使病情加重.....	(52)
严重胃肠病患者忌坐飞机.....	(52)
浓茶可加重溃疡病.....	(53)

溃疡病患者的饮食禁忌.....	(53)
过热饮料会破坏消化功能.....	(53)
人体排泻有讲究.....	(53)
长期依靠中西药治疗便秘反生害处.....	(54)
便秘会导致脏腑功能失调.....	(54)
早晨空腹喝淡盐水治便秘.....	(54)
怎样防治老年性便秘.....	(55)
便秘者饮食禁忌.....	(55)
莫让便秘酿大祸.....	(55)
大便滑泻者不可多食西瓜.....	(55)
以菌制泻.....	(56)
切忌滥用泻药治便秘.....	(56)
胡萝卜汤治婴儿腹泻.....	(56)
腹泻病人禁忌.....	(56)
细菌性痢疾禁忌.....	(56)
服驱虫药者多吃粗食利排虫.....	(57)
蛔虫病的预防.....	(57)
排便宜顺其自然.....	(57)
咽痰会引起消化道疾病.....	(57)
饭后马上解大便易导致食管炎.....	(58)
当心不正常的“老来瘦”.....	(58)
大便切忌强忍.....	(58)
定时排便防便秘.....	(58)
老人坐势大便好.....	(59)
晚年要防痔.....	(59)
(六) 肝脏疾病	
病毒性肝炎饮食禁忌.....	(59)
慢性肝炎病人运动要循序渐进.....	(60)

肝炎病人应忌随街吃喝.....	(60)
肝炎病人何时参加锻炼为佳.....	(60)
肝炎病人过多应用护肝药有害.....	(60)
脂肪肝饮食禁忌.....	(61)
肝病忌羊肉等食物.....	(61)
肝病忌滥用药物.....	(61)
肝病忌消化道感染.....	(61)
肝病者禁饮食失调.....	(61)
肝病者禁过劳和情绪不良.....	(61)
肝病者禁酒.....	(62)
肝病者禁烟.....	(62)
肝病妊娠会导致胎儿发育不良.....	(62)
肝炎患者忌饭后马上散步.....	(62)
肝炎患者忌食蛋黄.....	(62)
乙肝病毒可诱发艾滋病.....	(62)
吃糖过多对肝病不利.....	(63)
肝炎忌食生姜.....	(63)

(七) 肿瘤

蔬菜生吃有利防癌.....	(63)
高温反复煎熟食油诱发癌症.....	(63)
吃腊味的禁忌.....	(64)
喝文火长时间烧开水可致癌.....	(64)
长期食用熏烤食品对人身体有害.....	(64)
用除草剂催发的无根豆芽不能吃.....	(65)
米变黄易引起肝硬化和肝肿瘤.....	(65)
有助防癌的蔬菜.....	(65)
性情急躁容易患癌.....	(65)
吃腌、霉变食物可致胃癌.....	(66)

多吃酸菜可诱发食道癌.....	(66)
陈腐食油致癌使人衰老.....	(66)
能抗癌的水果——猕猴桃.....	(67)
维生素C可防治肿瘤.....	(67)
莫吃带有致癌物质的鸡屁股.....	(67)
过量饮酒会致肝癌.....	(37)
黄绿色蔬菜能降低患癌症的机会.....	(68)
不良饮食习惯易引发食道癌.....	(68)
吃生鸡蛋可致癌.....	(68)
低钼饮食会导致食道癌.....	(68)
酸牛奶能抑制肿瘤.....	(69)
干擦背防癌.....	(69)
常饮绿茶能防癌.....	(69)
练长跑可防癌.....	(69)
烧焦的鱼、肉有致癌物.....	(70)
吃植物油不宜过量.....	(70)
黄豆及豆芽菜可防癌.....	(70)
茶放久了有致癌作用.....	(71)
油渣和锅巴有致癌物.....	(71)
花生霉变后绝不可食.....	(71)
不宜多吃香肠.....	(71)
烤羊肉串不宜常吃.....	(71)
吃烤箱烤的肉, 癌瘤发病率低.....	(72)
吃过热火锅易诱发食道癌.....	(72)

(八) 糖尿病

糖尿病患者要避免在高温下活动.....	(72)
糖尿病患者易中暑.....	(72)
糖尿病患者禁食含糖多的食品.....	(73)

糖尿病人饮酒会使治疗失败.....	(73)
糖尿病人忌食的水果.....	(73)
糖尿病人宜常吃桃等水果.....	(73)
糖尿病人锻炼要以随时检验尿糖来监视.....	(73)
糖尿病人忌饮食失控.....	(74)
糖尿病人忌身心过劳.....	(74)
糖尿病人忌身体受凉.....	(74)
糖尿病人忌各种感染.....	(74)
多食纤维性食物可治糖尿病.....	(74)
糖尿病人施体育疗法前要做心血管检查.....	(74)

(九) 肾脏疾病

肾炎病人吃糖会加重肾脏负担.....	(75)
肾炎忌食鸡蛋.....	(75)
肾炎初愈忌剧烈运动.....	(75)
急性肾炎禁食蛋白质食物.....	(75)
急性肾炎病人禁食刺激性食品和辛辣调味品.....	(75)
急性肾炎康复后锻炼要定期检尿.....	(76)
肾炎病人房事会导致病情加重.....	(76)
肾炎病人忌食香蕉.....	(76)

(十) 胆囊、胰腺疾病

胆囊炎忌吃花生.....	(76)
胆囊炎、胰腺炎忌食牛奶.....	(77)
胆道疾病忌高脂食物.....	(77)
胆囊炎忌食螃蟹.....	(77)
胆石症忌左侧卧位.....	(77)
胆囊炎、胆结石症饮食疗法.....	(77)
姜可利胆.....	(78)
吃糖过多可致胆结石.....	(78)

不进早餐易患胆石症.....	(78)
胰腺炎饮食禁忌.....	(78)
胰腺炎病人喝酒会加重病情.....	(79)
炒菜用油过多易诱发胆囊炎、胰腺炎.....	(79)
(十一) 其他疾病	
“甲亢”病人忌气怒劳累.....	(79)
“甲亢”病人忌含碘食物.....	(80)
“甲亢”病人忌刺激性食物.....	(80)
扭伤后不要热敷.....	(80)
强忍小便有损健康.....	(80)
鼻出血时惊慌添乱.....	(80)
用脏物堵出血鼻孔害处多.....	(80)
鼻出血时莫向前抬头.....	(81)
鼻出血堵鼻时间要相对长些.....	(81)
常流鼻血莫大意.....	(81)
口腔不宜忽冷忽热.....	(81)
血液病患者拔牙有危险.....	(81)
不要狂热亲吻.....	(82)
脊椎病人睡弹簧床会加重病情.....	(82)
穿高跟鞋害处多.....	(82)
妇女骑硬车座自行车会引发尿道病.....	(82)
孕妇拔牙会导致流产.....	(82)
月经期冷饮会导致腰痛.....	(83)
孕妇要防止过胖.....	(83)
孕妇宜少做X线检查.....	(83)
妊娠不要去跳舞.....	(83)
孕妇不要接触猫、狗等小动物.....	(83)
孕妇要穿宽松衣.....	(84)

怀疑有性病的人自己应尽早求医·····	(84)
老年人要“小病早治”·····	(84)
坏牙早补以杜新病·····	(84)
过敏性病人不宜多吃蚕蛹·····	(84)
水痘患儿手不要揉眼·····	(84)
挤压面部疮疖会致严重后果·····	(85)
多吃纤维素多的蔬菜可防粉刺·····	(85)
粉刺患者应注意消除紧张情绪·····	(85)
吃辛辣食物、高糖、高脂肪食物易引发粉刺·····	(85)
粉刺不可用手挤捏·····	(85)
多吃糖不利皮肤病·····	(85)
长期使用电热毯易致过敏性皮炎·····	(86)
癫痫病人多吃水和盐会导致病发作·····	(86)
神经衰弱者多吃糖不利于康复·····	(86)
吃糖会加重急性传染病病情·····	(86)
常吃猪血可防贫血·····	(86)
水肿病人要少吃香蕉·····	(87)
食盐过多可致水肿·····	(87)
出麻疹者饮食防油腻讲究多·····	(87)
流行性腮腺炎禁辛辣·····	(87)
白癫风病人不宜服用维生素C·····	(87)
关节炎病人忌高脂肪食物·····	(87)
多吃糖不利风湿病人·····	(88)

三、性生活可益寿也能令人早衰

(一) 性生活的合理尺度

节欲对长寿至关重要·····	(91)
纵欲使人早衰·····	(91)
性生活过度会有哪些信号·····	(91)