

梁荣迅、杨雪松等编译

广西人民出版社

现代生活 万用妙诀



YDMP 5/3

94
R161-49
1
2

现代生活万用妙诀

(美)德布拉·塔卡克 原著

编译人员

梁荣迅	杨雪松	李 爱	崔树义
徐 翔	武铁尘	赵 婷	王毅平
孔 伟	侯长林	倪 曼	韩宪平
朱 民	侯小伏	张春茂	傅争光

梁荣迅 杨雪松 审定



3 0092 3861 3

广西人民出版社



955554

(桂)新登字01号

责任校对 邓 耘

责任编辑 姚丹林

现代生活万用妙诀

梁荣迅 杨雪松等 编译

出版 广西人民出版社

(邮 政 编 码 : 530021
南 宁 市 河 堤 路 14 号)

发行 广西新华书店

印刷 广西邕宁县印刷厂

开本 787毫米×1092毫米 1/32

印张 14

字数 308 千字

版次 1992年5月 第1版

印次 1992年5月 第1次印刷

印数 1—7000册

书号 ISBN 7-219-02322-7/Z·62

定价 6.80元



目 录

第一章 祛病健身妙诀

第一节	防治感冒有方	(1)
第二节	消除头痛妙方	(4)
第三节	保持正常血压的良策	(9)
第四节	家用草药治百病	(12)
第五节	背痛解除法	(15)
第六节	腰痛解除法	(18)
第七节	热疗祛百病	(20)
第八节	保持良好消化的方法	(23)
第九节	关节炎的运动疗法	(30)
第十节	消除过敏反应的要诀	(33)
第十一节	眼睛保健要诀	(37)
第十二节	失眠的自然康复法	(40)
第十三节	战胜疲劳的要诀	(44)
第十四节	处理普通外伤妙法	(47)
第十五节	水疗法	(50)
第十六节	解除皮肤病痛的要诀	(54)
第十七节	消除痣的隐患	(61)
第十八节	牙齿保健要诀	(65)
第十九节	脚的保养要诀	(68)
第二十节	女子健身要诀	(75)
第二十一节	男子健身要诀	(78)
第二十二节	一笑治百病	(81)
第二十三节	巧治小患	(85)

第二十四节	戒烟的绝招	(87)
第二十五节	镜前自我诊断	(91)
第二十六节	强筋健骨的要诀	(94)

第二章 饮食养生妙诀

第一节	食物保健妙方	(98)
第二节	饮食减肥术	(100)
第三节	饮食控制血压术	(103)
第四节	有益心脏健康的饮食要诀	(107)
第五节	食物保鲜法	(111)
第六节	食物纤维:最好的自然保健药品	(115)
第七节	调节情绪的饮食疗法	(118)
第八节	食素者健康的奥秘	(121)
第九节	饮食防癌法	(124)
第十节	饮料指南	(129)
第十一节	增强脑力的饮食法	(133)
第十二节	充分吸收营养的要诀	(136)
第十三节	维生素B的妙用	(139)
第十四节	维生素C的妙用	(142)
第十五节	饮食抗衰老	(148)
第十六节	饮水健身术	(152)
第十七节	保持微量元素铜和锌的适当 摄入量	(155)
第十八节	铁:使你身体强壮的物质	(159)

第三章 运动健身妙诀

第一节	运动防百病	(162)
第二节	明确锻炼目标	(165)
第三节	步行:最佳的锻炼方式	(169)

第四节	安全锻炼要诀	(173)
第五节	锻炼衣着须讲究	(180)
第六节	消除肌肉疼痛的要诀	(184)
第七节	旅途健身法	(187)
第八节	冬季锻炼法	(190)

第四章 青春驻颜术

第一节	抗皮肤衰老术	(194)
第二节	美化牙齿和嘴唇的要诀	(200)
第三节	使你的眼睛更迷人	(202)
第四节	美发的秘诀	(205)
第五节	美化你的手和脚	(208)
第六节	刮脸的要诀	(209)

第五章 家庭生活妙诀

第一节	居家生活安全要诀	(213)
第二节	几种简易制药法	(217)
第三节	室内空气清洁法	(218)
第四节	室内害虫清除法	(223)
第五节	远亲不如近邻	(226)

第六章 爱情美满妙诀

第一节	白头偕老的秘诀	(228)
第二节	重振雄风——阳痿治疗秘诀	(231)
第三节	再婚成功的要诀	(233)
第四节	谐调夫妻关系的要诀	(236)
第五节	激发情欲的要诀	(239)
第六节	家庭和睦的妙诀	(242)

第七章 儿童健康成长妙诀

- 第一节 儿童常见病的缓解方法 (251)
- 第二节 玩耍是孩子的工作 (258)
- 第三节 孩子健康所必需的维生素 (261)
- 第四节 使孩子更聪明的要诀 (264)
- 第五节 儿童过敏症的防治要诀 (267)
- 第六节 消除孩子压抑心理的要诀 (271)
- 第七节 孩子哭闹时怎么办? (275)
- 第八节 训练孩子蹲便盆 (278)
- 第九节 怎样和孩子说再见 (281)
- 第十节 怎样和孩子交流 (281)
- 第十一节 儿童游乐场安全保护法 (284)
- 第十二节 关心带钥匙的孩子 (286)
- 第十三节 如何教育青春期的孩子 (289)

第八章 安度四季妙诀

- 第一节 战胜酷暑的要诀 (293)
- 第二节 防晒要诀 (297)
- 第三节 夏虫咬螫防治要诀 (303)
- 第四节 寒冷地区生活要诀 (306)
- 第五节 冰面防滑的方法 (309)
- 第六节 怎样克服冬季忧郁症 (311)
- 第七节 春季生活要诀 (314)
- 第八节 秋季生活要诀 (317)
- 第九节 如何度过快乐的假期 (318)

第九章 旅行安全妙诀

第一节	病人旅行常识	(321)
第二节	怎样防治运动病	(323)
第三节	驾车行驶安全要诀	(326)
第四节	怎样克服时差造成的不适	(329)
第五节	野营活动要诀	(332)
第六节	水上运动安全要诀	(336)

第十章 事业成功妙诀

第一节	消除因上下班而产生的紧张情绪	(340)
第二节	实用健康坐术	(341)
第三节	如何与同事相处	(344)
第四节	如何与上司相处	(346)
第五节	防止过度疲劳的要诀	(350)
第六节	怎样组织好业务会议	(353)
第七节	怎样处理轮班工作	(356)
第八节	工作之后放松自己的要诀	(359)

第十一章 养性怡情妙诀

第一节	解除肌肉紧张的按摩术	(362)
第二节	消除紧张情绪的妙术	(363)
第三节	花园疗法	(366)
第四节	读书、写作放松法	(369)
第五节	有效的放松技巧	(372)
第六节	跳舞祛除烦恼	(375)
第七节	祛除烦恼的音乐疗法	(378)
第八节	追求浪漫生活的妙诀	(382)

第九节	触摸身体有助健康	(385)
第十节	朋友是你最好的健康良药	(388)
第十一节	如何从失去亲人的痛苦中解脱	(392)
第十二节	自爱的要诀	(395)

第十二章 宠物饲养妙诀

第一节	宠物助人健康	(399)
第二节	宠物选择法	(402)
第三节	宠物饲养法	(405)
第四节	宠物的常见病及其防治	(408)
第五节	如何保护宠物的牙齿	(413)
第六节	宠物的健身要诀	(417)
第七节	宠物过敏症与人的健康	(420)
第八节	对狗的基本训练	(423)
第九节	宠物的体语	(426)
第十节	宠物的梳理	(429)
第十一节	与宠物和睦相处的要诀	(432)
第十二节	养鸟的要诀	(436)
第十三节	养鱼的要诀	(438)

第一章

祛病健身妙诀

第一节 防治感冒有方

冬天往往是一个寒冷多风，疾病流行的季节。能采取措施抵御这每年一度的感冒和流感的侵袭吗？

病毒专家指出，有效的措施是与打喷嚏和咳嗽的人保持一定距离。因为感冒病毒容易侵袭上呼吸道系统。所以，当感冒患者打喷嚏或咳嗽时，他们会喷出大量带有病毒的由粘液和唾液组成的微小水滴。你是否会受到传染完全取决于打喷嚏者喷出的微小水滴的大小，以及你与打喷嚏者距离的远近和接触时间的长短。

幸运的是，打出的喷嚏当其最终落地以后，就没有多大的传染性了。喷出的微小水滴经过几小时甚至几天，慢慢干了以后，其中的病毒也就死掉了。

一、感冒的传染途径

医生告诫说，茶杯、电话或公用饮水设施同样也会传染感冒。然而，在你周围的所有东西中，最有可能传染感冒的渠道是人的手。

弗吉尼亚大学医学院流行病学和病毒学权威杰克·格沃特尼博士说：“有许多证据表明，人们会从手上传染病毒，特别是那些来自鼻腔的病毒。”这是因为，有的人打喷嚏或咳嗽时，用卫生纸掩住口鼻，而粘液却渗透纸背沾到手上，于是手就成了携带病毒的传染源。临床试验也表明，手上带有病毒的人会传染他人。

那么，如何才能避免获得或传染这些疾病呢？格沃特尼博士建议，当你感冒了，或者你无法避免同感冒患者接触时，你就要经常洗手。

二、流感常识

许多人称之为流感的病，老人们称之为伤风。不管叫什么，流感是以它对人体严重的损害而闻名的。流行性感是一种病毒性传染病，患者发病突然，通常会造成发烧、嗓子痛、流鼻涕、咳嗽、全身虚弱和活动困难，并伴有头痛、浑身肌肉酸痛。患者会感到全身发冷，严重时终日卧床病榻，可怜兮兮地挨过二天到七天的时光。

普通的感冒与此不同。流感病毒与感冒病毒是两种完全不同的东西。而且感冒与流感的症状也因人而异。感冒症状往往较轻较少，通常不过是打喷嚏或咳嗽，流鼻涕，轻微的不适感，呼吸道发炎，并无发烧和疼痛症状。

流感病毒每年都会突然蔓延起来，不过它并不像每十年就出现一次的严重传染病流传的范围那么广。原因在于它们之间的差异和变化。流感病毒有三种类型：A 型流感（最普遍的一种），B 型流感（较少见的一种），C 型流感（非常少见）。不过，至少在 A 型流感中就有许多亚型病毒，而且这些亚型病毒又会产生许多不同的新型病毒。人们经常没有抵抗这些变种病毒的抗体来保护自身，于是开始出现流感突然蔓延的情形。

患有心肺疾病的人、孕妇、老年人、婴幼儿和瘫痪病人受流感的威胁最大。尤其是儿童，流感会导致危及生命的神经性疾病——雷耶氏综合征（小儿急性中毒性脑病）。

然而，我们并不完全听凭流感的摆布。人类经过探索，已掌握了许多有效地抵制流感侵袭的方法：

- 1、免疫。当前防止流感的首要措施就是注射流感疫苗。这可以大大减少流感的发病率。

- 2、抗感冒药物。有一种叫金刚胺盐酸盐的药，它对预防 A 型流感的传染，有效率达 70% 到 90%。但它却不能预防 B 型流感。如果受 A 型流感传染 24 到 48 小时之后，这种药也可以缩短患病时间，也许可以减少 2 天的患病时间。

- 3、良好的营养。有益于健康的饮食尽管并不能防止流感，也不能代替药物治愈流感。不过，它却会使你保持良好的免疫抗病的体力，进而有效地抵御疾病的袭击。有许多证据也表明，良好的营养有助于提高流感疫苗注射的药效。

三、治疗感冒须知

治疗流感或感冒主要应遵医嘱，使病症逐渐缓解。最有益的做法是卧床休息，多喝水和多吃果汁，服用阿斯匹林（仅限成人）或退热净（适于儿童）以解热镇痛。成人每天不多于4次，儿童每天3次用盐水漱口，或咀嚼丁香都可以减轻嗓子的疼痛。室内保持一定湿度，坐起身来，身体稍向前倾保持写字的斜度，用拇指在眉下按摩，这样可以解除鼻窦的疼痛。

对于干咳，医生会建议服用可待因咳嗽合剂或零售的含有左甲吗南（镇咳药）的药剂。

减充血剂可以减轻鼻塞，而吸入蒸汽也可减少鼻腔中的粘液。所以，一杯热茶或一碗鸡汤（更好），也都可以取得良好的效果。如果你觉得需要用鼻子喷雾剂，有些医生会建议你避免“反弹”效应——即当喷雾剂的药力逐渐消失后，又会再次鼻塞不畅起来。

专题咨询：能够缓解病症的食物

热茶加蜂蜜是行之有效的治疗鼻塞的偏方。波士顿大学牙科学院的营养学教授约瑟夫·瓦伊塔尔博士说：“吸入蒸汽可以减少鼻腔粘液，也有助于冲掉传染生物。而鸡汤效果更佳。没人知道原因何在，不过也没人能够否认热汽腾腾的鸡汤是一副‘安神香膏’，它不但使身体舒畅，还可令人精神振奋。况且它还可以加快病体的康复。”

加州大学洛杉矶分校医学院的医学博士欧文·齐门特博士说：“为使你的鼻窦畅通，可在你的食品中加些辛辣的佐料。生活在洛杉矶的墨西哥人喜吃热的辛辣食物，即使他们常遭烟薰，他们患支气管炎的人，比那些不吃刺激性食物的非墨西哥人也要少得多。”

齐门特博士建议：“在你的食物里多用些辣根、芥末、辣椒、蒜和胡椒。享用牡蛎时加上些辣根和辣酱油，再配以用辣酱油烹制的克里奥耳风味的小虾，或配用以大蒜提味的味道浓重的汤，这可是世界公认的祛痰剂。这种热乎乎、辣滋滋的食物，通过使你咳出不正常的分泌液，而达到清洁你的鼻窦、鼻腔和两肺的功效。”

第二节 消除头痛妙方

研究人员把头痛划分成很多类型,从周期性偏头痛到冰淇淋型、性型和假期型头痛等等。不过,其中只有两种主要的类型:紧张型和血管型。紧张型头痛,是由头皮、脖颈和肩膀的挛缩引起的。血管型,即常见的周期性偏头痛则是由于脑血管扩张引起的。还有一种头痛叫混合型头痛,它综合了上述两种头痛的症状。对治疗和防止这一种头痛有效的办法往往对另一种头痛不起作用,而且具体效果也因人而异。因此,专家们就把头痛分门别类,分别救治。

一、紧张型头痛

大脑中的疼痛主要是由过度劳累所引起的。紧张型头痛,又称肌肉挛缩型头痛,占有头痛的90%之多。这种头痛是一种持续不断隐隐约约的疼痛,并常伴有肩膀和脖颈的悸动。造成这种头痛的罪魁祸首是精神上、感情上和身体上的压力。这些压力来自生活中时间的紧迫、相互的竞争、身体的不适和意志的消沉。凡此种种都使头皮、脖颈和肩膀的肌肉绷得紧紧的,进而开始疼痛,由此对脑血管和脑神经施加了压力,导致头痛。不过,有许多方法可以防止和解除这种紧张型头痛。在此专家们介绍了几种有效方法。

1. 按摩疗法。你可以不必依靠药物去解除头痛。请人对你的头部、颈部和双肩进行按摩,帮助你放松紧张的肌肉(见后附“按摩要点”)。

2. 热敷法。在头、颈部和双肩直接进行热敷与上面的按摩法有同样的效果。热敷时用热淋浴、加热垫或热水瓶等等都可以。

3. 冰敷法。把冰袋敷在头上,可产生一种麻木清冷的感觉。

4. 精神疗法。这是一种借助仪器帮助的疗法。使用这种方法须经过一定的训练。使用时将电极一端接到头皮和颈部的肌肉上,另一端接到仪器上。当你的肌肉紧张时,仪器就发出一种鸣音;放松时,则发出另一种鸣音。你要做的就是学会如何有意识地放松肌肉并反反复复令人放松的词句,以使仪器发出放松状态的鸣音。戴蒙德博士说:“经过4个星期的训练,病人就可以通过静坐并重复念能使人镇静的词句来达到迅速放松的目的。头痛的症状刚一出现即可缓解。”

5. 自我调节。这是预防紧张的方法。戴蒙德博士说,当你工作、开车或读书时,要注意自己抬头的方式,经常变换姿势,伸展脖颈和双臂,前后左右活动你的头部,反复几次即可。

6. 寻找平静和放松。冥想和渐次的放松技巧可以预防紧张型头痛。找一个安静的地方,一个人单独呆上几分钟或者半个小时。坐到一把舒适的椅子上或平躺下,开始有规律地深呼吸。从脚到手,逐步绷紧然后放松身体每一部分的肌肉。想象着紧张感正流过你的身体,从指尖流走,同时想象着你正待在你最喜爱的一个环境里,也许是在热带海滩,或者是滑雪场,或是在炉火闪烁的壁炉前。

7. 服用镇痛药。阿斯匹林,退热净和布洛芬都是头疼的克星,而且都是很流行的常用药。但是,注意:大量文献表明,治疗头痛的零售药物及医生开出的药物,反而都会造成头痛,这就是常用该类药物所引起的反弹效应。

二、周期性偏头痛

周期性偏头痛是头痛中较重的一种。戴蒙德博士说,许多人认为自己患有窦性头痛,实际上是患有普遍的周期性偏头痛。疼痛会由轻变重,通常是头的一侧疼,并常伴有恶心、呕吐、头晕目眩、皮肤触痛和光线过敏等症状。

周期性偏头痛是由脑血管扩张引起的,因此,又叫血管型头痛。血管扩张压迫了神经末梢,使其释放出一些化学物质,由此造成了疼痛。戴蒙德博士说:“天底下几乎所有的东西,包括太阳都会触发周期性偏头痛。”对付周期性偏头痛的主要疗法是压缩血管,一般宜首先采用简单的非药物方法。

1. 控制饮食。有 25% 的周期性偏头痛与食物有关,并且列举了许多已证明可以触发周期性偏头痛的食物,如酒精、鳄梨、熏猪肉、香蕉、蚕豆、罐装无花果、奶油、鸡肝、巧克力、柑桔类水果、咖啡、鲱鱼、热狗、谷氨酸钠(味精)、谷氨酸盐、坚果、洋葱、香肠、茶和酸乳酪等。引起你周期性偏头痛的可能是其中一种或几种食物,也可能是所有这些食物,再者可能是别的什么没在此列的东西。要找出引起你头痛的食物,着实需要花费一番功夫,经常食用或使用你所怀疑的食物一至二个月,如果未发生偏头痛,就再往下试第二种,直到找到那种触发你头痛的食物,此

后就不要再食用这种食物了。

2. 控制血液流动。用生物反馈法,你可以学会通过“命令”你的血液从头部流向手臂,使手变暖来压缩脑血管。美国头痛病研究协会前主席威廉·斯比得博士说,尽管医生也说不出这是怎么回事,不过有半数经过生物反馈法训练的病人都证明这是行之有效的,美国医学协会也批准采用这一疗法。

3. 冰敷血管。敷冰可以迅速麻痹敏感的皮肤,进而使血管收缩。戴蒙德博士的一项研究表明,冰袋,特别是市售的冰胶,对80%的偏头痛患者都有疗效,53%的偏头痛和混合型头痛患者也都迅速缓解。

4. 选用药物。医生们最常开列的麦角胺是一种可以使血管收缩的药,也是治疗偏头痛最有效的药。不过,由于它有造成腹泻、恶心、头晕和口干的不良副作用,医生们通常只给那些每月仅患一二次偏头痛的病人开这种药。轻度的偏头痛选用普遍的零售的药物即可。

5. 预防偏头痛的药物。一种 β -阻滞药“心得安”可以阻止人体内肾上腺素的活动。肾上腺素是一种激素(荷尔蒙),当人在激动和害怕时,它会加速心脏的跳动,并使血管扩张。戴蒙德博士说,如果服用一年“心得安”会彻底破坏周期性偏头痛的周期。不过,这种有效的药物疗法若是经常给高血压和心脏病患者使用,会产生一些副作用。

三、连续性头痛

连续性头痛就像丛林战中的游击队,在给你以沉重打击后悄然消失,当你毫无准备之时,它又卷土重来。许多连续性头痛在1或2个月的时间里往往每天发病2或3次,每次发病持续30分钟到3小时,随后头痛症状就消失了。患有这种头痛的人说,这种疼痛就像有人拿着把匕首或锥子戳进你眼里一样。

连续性头痛往往令患者难以应付。它常常袭击那些过度劳累,年龄在30至50岁之间的强壮男子。医生说,这些男子通常大量吸烟,过量饮酒,并强使自己去达到难以置信的目标。

对他们该怎么办呢?头痛病专家对这些令人头痛的人开出下述良方:

1. 冰疗。不只这些人的脑袋需要冷却一下,那种快节奏的生活方式也该降降温了。在头部敷以冰袋可帮助解除头部的剧烈疼痛。

2. 深呼吸。深深地吸入新鲜的纯氧气,每次5到8分钟,这样通常对连续性头痛有缓解作用。可用医院氧气罐中的氧气,不过切记每次使用不得超过12分钟,否则会损坏肺部。每次只能吸一会儿氧气,然后关掉。当再次头痛时,再吸上一会儿。千万不能在氧气罐边抽烟,不然连头也保不住了。

3. 戒酒。当一阵连续的头痛袭击过后,你正坐享平安之时,任何一种会使血管扩张的东西都会引起新一轮的头痛。所以,听从劝告,把酒戒掉。如果医生正在对你施行某种药物治疗,而这种药物(比如,硝酸甘油)会使你的血管扩张,那么就请医生是否可换用其他的代用品。

4. 药物治疗。由于连续性头痛会使你疼痛、乏力,你或许会求助于医生给你开药以防止头痛的发生。羟甲丙基甲基麦角酰胺(Sansert),钙管阻滞药(Calan, Adalat),麦角胺(Cafergot),锂和可的松等药物,似乎都对连续性头痛有疗效。但并不是每一种药对每一个人都起作用,所以,你和医生会试着找到一种对你起作用的药。

四、求医问诊

头痛时,有许多时候是需要找医生给看看的。按照戴蒙德博士所说,应注意一些身体上的警告信号,它或许表明你身体上出现某种疾病。以下即是你应注意的症状:

- ①每日或几乎每日都发生头痛。
- ②头痛的性质有所变化。
- ③头痛加剧。
- ④头痛伴随着神经系统的症状出现,如虚弱、麻木、头晕等。
- ⑤需要每日或几乎每日服用镇痛药物的时间延长。
- ⑥由于头痛而不能工作。
- ⑦无论是在运动或在洗澡,当运动量增加时即发生头痛。

专题咨询一:解除醉后头痛

按照西摩·戴蒙德博士的说法,早晨醉醒之后的不适与昨晚醉酒时头晕脑胀、翻肠倒胃时的感觉同样糟糕。不过,可以喝些肉汤以补充昨夜排尿时排出的电解质(基本的营养素)。传统的醉酒备用品番茄汁具有同样的功效。液体也可以补充由于醉酒而产生的最普遍的副作用

——失水所造成的体内缺水。戴蒙德博士说,还可吃面包加蜂蜜。因为蜂蜜中的果糖有助于化解酒精。

冷水浴事实上并不有效,戴蒙德博士说,而头敷冰袋却很有效。出汗治头痛的做法实不可取。桑拿浴只会加快血管扩张,使头痛加重。注射维生素B,对治疗醉后头痛同样毫无疗效可言。

专题咨询二:按摩要点

本篇按摩穴位治疗头痛的方法,节选自《东方按摩的疗法》一书。该书作者是东京教育大学胜介芹泽博士。按摩可以使紧张的肌肉放松,你可以请人给你按摩,从而得到放松。按照右图所标明的穴位号,用指尖轻触各穴,用揉指转动按摩,各穴位按摩5到7秒钟即可。

①用指尖轻轻按摩穴位1,即前额发际的中心点。

②继续沿着头顶的中心位置向后按摩穴位2、3和4。

③按摩穴位5,即发际中心点穴位1两边的穴位。

④沿着与穴位2、3、4平行的位置,向后按摩穴位6和7。

⑤用手掌揉动按摩回到额前发际两侧的穴位5,按摩穴位8、9和10。

⑥用双手拇指按摩颅骨底部的穴位7、10和11。

⑦用食指和小指,揉指按摩脖子上的穴位12和13。

⑧然后慢慢向上扬起脸来,

