

现代家庭必备丛书

家庭自我保健200妙法

陈
赤
主
编

广西民族出版社

(桂)新登字 02 号

家庭自我保健 200 妙法

陈 赤 主编

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 湛江日报社印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 6 印张 126 千字

1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—13000 册

ISBN 7—5363—1845—6/Z·144 定价: 3.20 元

前 言

生命诚可贵，健康是本钱；若要为长寿，医识少不了。

健康、长寿人人向往，但是要实现这一愿望，必须懂得养生保健的科学知识。生活中许许多多看似无所谓的各种活动，其实都与健康息息相关，只要你做一个有心人，认真真地去学，认真真地去做；多注意、多观察自身的各种变化及周围与您身心相关的事和物，找出它们的内在联系。那么，健康长寿就离您不远了。

《家庭自我保健 200 妙法》以翔实可靠的内容，以及大量科学的经验和方法，从饮食、穿戴、卫生、生理、心理、睡眠、进补、药膳、按摩、练功、长寿、锻炼、性生活等诸方面，详细介绍了 200 条精辟的人体保健知识和方法。这些知识与方法，深入简出，通俗易懂，易学易做，一经掌握，健康就有了保障。

我们但愿每一位读者，为了自身的健康长寿，舍得花钱买上一本此书，愿它能成为您的健康智囊，伴您永存。

陈 赤

1992 年 3 月

目 录

一、饮 食

进食常识:

十种最好和最差的食物	(1)
早饭吃粥有益健康	(2)
保持膳食平衡的妙法	(2)
长期食素不利健康	(3)
老年人不要偏食素油或荤油	(4)
食盐要适量	(4)
吃饭时看书不利于消化	(5)
不能同食的食物	(5)
吃鸡肉之忌	(5)
饮酒、暴食容易引起急性胰腺炎	(6)
喝豆浆五忌	(7)
细嚼慢咽好处多	(7)
饱餐后马上洗澡不利健康	(8)
几种绝妙的解酒饮食	(8)
饱餐后应注意的问题	(9)
八种科学饮食妙法	(9)
食醋有利于身体保健	(10)

早餐不宜吃干食	(10)
晚饭不宜吃荤	(11)
不要用开水泡饭吃	(11)

进食环境

良好的进食环境有利健康	(12)
厨房通风有利健康	(12)

进食用具

食品在冰箱中不宜久放	(13)
不要用塑料袋装茶叶	(13)
菜板要经常消毒清洗	(14)
为了健康应尽量不用铝锅	(14)
铁锅炒菜可防贫血	(14)
油漆筷子有损人体健康	(15)
铝锅里的剩菜不能过夜	(15)
用搪瓷制品煮盛食物不利健康	(16)

二、穿 戴

春秋穿着要适当	(17)
新内衣洗涤后再穿有利健康	(17)
久穿紧身衣不利气血畅通	(18)
腈纶衣裤不要贴身穿	(19)
过敏性体质者不宜穿羽绒制品	(19)
放过樟脑丸的衣服不要马上就穿	(20)
皮鞋不宜穿得太小	(20)

穿药物性衣裤有利健康	(21)
------------------	------

三、人 体

美容:

面部皮肤的保健妙法	(23)
预防脱发的妙法	(25)
面疱(青春痘)的保健妙法	(25)
防止化妆品过敏的保健妙法	(26)
用冷水洗脸有益健康	(27)
夏天浓妆不利健康	(27)

保养:

四季洗澡次数应有区别	(28)
看过电视后洗脸可防皮肤病	(28)
饭后何时散步有利于减肥	(28)
睡眠不足影响皮肤健康	(29)
春季是养肝保肝的好时光	(29)
夏季要注意保养心脏	(29)
夏季要注意保护脾胃	(30)
秋季要注意保护肺气	(30)
冬季要注意对肾的保养	(30)
老年人避风如避箭	(31)
大气节前后老年病患者宜慎重调养	(31)

预防:

热天运动要防中暑	(32)
高血压病人锻炼要循序渐进	(32)
高血压等病患者喝鸡汤有害	(32)
冠心病病人防止饮食过饱而发病	(33)
心血管病人忌外出旅游	(33)
吃鱼可预防冠心病	(33)
高钾食物可预防心脏病和脑溢血	(34)
谨防吃糖过多而引起血管系统病变	(34)
耐寒锻炼可预防感冒	(34)
预防便秘的妙法	(34)
肝炎病人忌外出吃喝	(35)

用药:

四环素不宜多用	(35)
肝脏病患者服用镇静剂容易中毒	(35)
高血压病人用药需小心	(36)
心脏病患者感冒时不能合用地高辛与麻黄素	(36)
强心剂与胃舒平同用会降低疗效	(36)
长期用利血平降压会导致溃疡病	(36)
吠喃坦啶会导致药物性肺纤维化	(37)
痢特灵与利血平同服会使患者发生中风	(37)
滥用庆大霉素会使小儿耳聋	(37)
妊娠期呕吐宜服维生素 B ₆	(37)
解热镇痛剂可使胎儿畸形	(38)

分娩前2周慎用药物	(38)
孕期禁用的中药	(38)
磺胺类药物会导致肾损害	(39)
诱发口炎和舌炎的药物	(39)
诱发结膜炎的药物	(39)
滥用解热镇痛药会掩盖病情	(40)
长期用激素不可突然停药	(40)

睡眠:

饭后要适当休息	(40)
劳累时入睡的妙法	(41)
蒙头睡觉会引起中毒	(41)
夏天午睡是最好的保健妙法	(41)
睡觉方向应头北脚南	(42)
乘车时睡觉对身心不利	(42)
高枕睡眠不利健康	(42)
睡前饱食不利睡眠	(43)
睡前饮牛奶可安眠	(43)
赖床有益身心健康	(43)
睡觉忌开灯	(44)
不要关着窗户睡觉	(44)
冷天睡前忌洗头	(44)

性生活:

性生活忌不和谐	(45)
性生活不可以酒助兴	(45)

性生活太频有碍健康	(46)
老年人性欲亢进是危险信号	(46)
怀孕前后 3 个月禁止房事	(46)
患心脑血管病者应节制房事	(47)
肝炎病人忌性生活过频	(47)
过度劳累时不要过性生活	(48)
白天忌过性生活	(48)
外阴不洁忌过性生活	(48)
性交暴亡急救妙法	(48)
治遗精的妙法	(49)
阳痿自我推拿妙法	(49)
慢支患者应节制性生活	(50)
体外射精避孕并不安全	(50)

妇 科:

孕妇水浴温度不可过高	(51)
孕妇呕吐自我调治妙法	(52)
防治尿失禁的妙法	(53)
产后保健妙法	(53)
治疗闭经的妙法	(55)
产后乳汁不通的治疗妙法	(55)
治疗血崩的妙法	(55)
保持阴部清洁的妙法	(56)
防治尿路感染的保健妙法	(57)

四、环 境

冬季室温太高容易得病	(59)
在厕所吸烟对健康不利	(59)
办公桌置在窗前有利健康	(60)
防治图书传播疾病的妙法	(61)
空调设备有损人体健康	(61)
室内养花要适量	(62)
看电视开小灯可保护眼睛	(63)
大雾中不宜长跑	(63)
天不亮在林中锻炼不利健康	(64)
冬天在户外做操大有好处	(64)
家庭气氛与环境好坏能影响健康	(65)

五、按 摩

醒神明目按摩妙法	(67)
消除疲劳按摩妙法	(69)
养心安神按摩妙法	(70)
宽胸理气按摩妙法	(71)
补肾聪耳按摩妙法	(72)
性功能保健按摩妙法 (一)	(73)
性功能保健按摩妙法 (二)	(75)
防治感冒的按摩保健妙法	(77)
防治中暑的按摩保健妙法	(78)
防治头痛的按摩保健妙法	(79)
支气管炎的按摩保健妙法	(81)

失眠的按摩保健妙法	(82)
高血压病的按摩保健妙法	(83)
急性胃肠炎的按摩保健妙法	(84)
胃脘痛的按摩保健妙法	(85)
摩足疗疾健身妙法	(86)

六、锻 炼

初学长跑者宜防腹痛	(87)
中老年人跑步要预防膝关节痛	(88)
日光浴和游泳不要多次交替进行	(88)
咽炎患者长跑时要注意环境	(89)
夏天不宜做过分剧烈的体育运动	(89)
锻炼时要防止受凉感冒	(90)
不要以锻炼出汗治感冒	(90)
运动后立即洗澡不利健康	(91)
冬春早锻炼后忌吃过烫食物	(91)
年长者锻炼运动量不可过大	(92)
中老年人锻炼时要防止突发心血管病	(92)
伸展背肌可治百病	(93)
冷水擦身有利健康	(93)
散步的保健妙法	(94)
慢跑锻炼有利身体健康	(95)

七、急 救

触电的急救妙法	(96)
溺水的急救妙法	(97)

煤气中毒的急救妙法	(98)
毒蛇咬伤的急救妙法	(99)
骨折的处理妙法	(101)
急性心肌梗塞的院外抢救妙法	(102)
儿童嗜食时的急救妙法	(103)
家庭急救知识	(104)
酒醉暴亡急救妙法	(105)

八、儿 童

小儿高烧应立即解开衣扣	(107)
儿童过早运动影响身高	(107)
小儿服用鱼肝油过量危害大	(108)
小儿腹泻单用止泻药会使腹泻加重	(108)
小儿不宜常用球蛋白	(109)
小儿便秘不要轻易用泻药	(109)
防治扁桃体的妙法	(110)
保护儿童眼睛的八种妙法	(111)
儿童慎服六神丸	(111)
治疗小儿急性肾炎的妙法	(112)
防治小儿尿路感染的妙法	(113)
按摩治疗小儿伤食的妙法	(114)
提高小儿驱蛔药效的妙法	(115)
婴幼儿喂养十不要	(116)

九、滋 补

补品不可用开水冲服	(118)
-----------------	-------

蜂王浆是最好的抗衰老补品·····	(118)
含服人参效果好·····	(119)
经常食用核桃有利身体健康·····	(120)
生吃鸡蛋不利健康·····	(120)
科学吃蛋的妙法·····	(121)
牛奶和巧克力不宜同食·····	(122)
科学吃牛奶的妙法·····	(122)
选购人参的妙法·····	(123)
选服冬令膏滋补剂的妙法·····	(124)
冬令自制保健补酒的妙法·····	(125)
冬令食补保健的妙法·····	(126)
食用银耳要因人因需而异·····	(127)
服用党参的妙法·····	(128)
中药补品防霉防蛀妙法·····	(129)

十、食 疗

孕妇常见病的食疗妙法·····	(131)
遗精的食疗妙法·····	(132)
失眠的食疗妙法·····	(134)
习惯性便秘的食疗妙法·····	(135)
老年人脱发的食疗妙法·····	(136)
性功能障碍的食疗补养妙法·····	(137)
肾亏、尿频、遗尿食疗妙法·····	(138)
糖尿病的食疗妙法·····	(139)
妇女更年期综合症食疗妙法·····	(140)
哮喘的食疗妙法·····	(142)

低血压者饮食选择的妙法.....	(143)
少女乳房小的食疗妙法.....	(144)

十一、其 他

头痛的止痛妙法.....	(146)
晕浪症的心理预防妙法.....	(147)
防止家电噪音危害健康的妙法.....	(148)
警惕人体异常色斑.....	(149)
家庭外伤防治妙法.....	(151)
人体健康的十条标准.....	(153)
家庭保健箱的常备药品.....	(154)
四季养生保健妙法.....	(156)

附 录

保健十六要诀.....	(160)
人体脏腑功能图.....	(167)
保健药膳集萃.....	(168)

一、饮 食

进 食 常 识

十种最好和最差的食物：

营养学家经过长期的研究，列出十种最好与最差的食物。它们是：

十种最好的食物：苹果、鳄梨（牛油果）、香蕉、花椰菜、鸡、鱼、柑橙、马铃薯、脱脂奶、粗面包。这些食物含有丰富的纤维素、维生素和矿物质。

十种最差的食物：咸肉、糖果、巧克力、罐头、咸牛肉、猪牛肉混合香肠、炸薯片、熏肉和全奶制品。这些食物含较多的饱和脂肪、胆固醇和含有能致癌的硝酸盐。

了解这些最好和最差的食物，有助于人们注意饮食保健。

早饭吃粥有益健康：

人的胃经过一夜的蠕动，存食基本被排空，如果吃些生冷坚硬的食品，无疑对胃是一个极大的负担。相反，喝一碗香喷喷的大米或小米粥，则能开胃，养胃，十分有益健康。

保持膳食平衡的妙法：

营养学家把种类繁多的食物分为5个大类：(1)谷类、薯类；(2)肉、禽、蛋、鱼、奶和奶制品；(3)豆和豆制品；(4)蔬菜、水果类；(5)动植物油脂、糖类及酒类。其中第(1)(3)(4)类食物可自由摄取，第(2)类食物要适量，第(5)类食物应限制。

如果人们能坚持食物多样化，就可保持膳食平衡，也就不需要补充其他维生素和矿物质了。成人每月食物标准：谷类14千克，薯类3千克，豆及豆制品1千克，肉类1.5千克，鱼类0.5千克，蛋类0.5千克，乳类2千克，蔬菜12千克，水果1千克，植物油0.25千克。按此标准每人每天平均热量可在2400千卡以上，其热量来源的配比也就较理想，糖类为百分之六十至六十五，脂肪为百分之二十至二十五，蛋白质为百分之十至十五，每人每日摄入的蛋白质在70克以上，其中百分之三十为优质蛋白。这样可改善膳食结构的某些缺陷。

在日常膳食中要注意同类食物的轮流搭配食用，做到食物多样化。并注意饮食适度，油盐适度。人们从食物中获得营养素越充分、越平衡，在数量和质量上就越能满足人体的

需要，营养水平也就越高。

长期食素不利健康：

营养学家认为膳食必需营养齐全、荤素搭配、混合食用。单纯长期素食可使人长寿之说，其实不一定正确。

长期以来，人们认为食用动物性食物会使人肥胖和产生一系列的心、脑血管疾病，因此有人主张长吃素以预防以上疾病的发生，还认为素食可使人长寿。但从最近一些研究证明：长期素食会导致因维生素 B_{12} 的缺乏而产生一系列的疾病。维生素 B_{12} 是细胞核酸和核蛋白合成代谢过程所必需的物质，它有促进红细胞成熟和血红蛋白合成作用，缺少它就会产生恶性贫血，患者皮肤呈蜡黄色；眼结膜、口唇、指甲等处明显苍白；头发稀、细、脆、黄、肝脾呈轻度肿大。维生素 B_{12} 也是正常脂肪酸合成的辅酶，缺少时就会引起神经胶质正常脂肪酸合成减少，从而引起骨髓髓质受损；胆胺、磷脂及鞘磷脂减少，神经功能障碍，类似脑白质营养不良为神经症状，患者表现为反应迟钝，表情呆滞；婴儿不易形成条件反射，胃口差；老年人失去记忆、步态失调、姿势觉和震颤觉受损、肌力降低等。近年来发现患这种病的多数是因长期素食而缺少维生素 B_{12} 引起的。

人类维生素 B_{12} 的每天需要量是极少的，通常婴儿为 0.5 微克，成人为 3 微克，但一旦缺少就会引起以上恶性贫血和出现神经症状。因为维生素 B_{12} 只有动物食品如肉、鱼、蛋、牛乳和乳制品以及极少的真菌类食品中存在，所以长期食素，必然不利于健康。