

让你活得更结实

——家庭保健内参

蔡立君 / 编著
徐丽



琼新登字 01 号

让你活得更结实

——家庭保健内参

编著者： 蔡立军 徐 丽

责任编辑： 温玉杰

装帧设计： 张 迅

出版者： 南海出版公司

发行者： 新华书店北京发行所

印刷者： 天津市静一胶印厂印刷

787×1092毫米 32开

9.5印张 200千字

1992年3月第1版

1992年3月第1次印刷

ISBN7—80570—543—7/G·157

定价：5.60元

出版说明

家庭保健家家需要。因为求健康、求长寿、求一生的幸福乃是人之常情。

本书作者多年从事家庭医务保健工作，积累了丰富的临床经验，通过真实的事例、具体的措施和科学的理论，深入浅出地向读者介绍了与家庭生活幸福、人人健康长寿有关的种种保健知识，可谓有求必应，无师自通。而且种种保健的知识和技巧，乃至各种疾病的验方，均经过临床验证，功效确实，简便易行。

愿本书给广大读者带来健康的福音。

目 录

●身心保健

- 身体健康的十条标准····· (1)
- 健康心理的六大特征····· (1)
- 健美的十条标准····· (2)
- 保持青春健美的妙方····· (3)
- 五种健身法····· (3)
- 运动与长寿····· (4)
- 运动防病的奥秘····· (4)
- 心脏功能简易评定法····· (5)
- 测验身体素质的办法····· (5)
- 散步应注意什么····· (6)
- 骑自行车的益处····· (7)
- 劝君多做深呼吸····· (7)
- 你不防伸个懒腰····· (8)
- 敲背的乐趣····· (8)
- 运动关节防止早衰····· (8)
- 跑步三戒····· (9)
- 如何克服运动中的气喘····· (9)
- 注意运动性低血糖症····· (9)
- 冠心病患者运动须知····· (10)
- 天未亮不要到树丛中锻炼····· (11)
- 在什么气温下滑冰最适宜····· (11)
- 夏季锻炼严防冷刺激····· (12)
- 游泳应注意些啥····· (12)

- 哪些人不宜游泳 (13)
清晨锻炼先饮水 (13)

●五官保健

- 鼻子的保健 (15)
牙齿的自我保护 (16)
预防皱纹的方法 (16)
按摩面部可消除皱纹 (17)
保护好你的歌喉 (18)
两次刷牙法好 (19)
怎样选用药物牙膏 (19)
不宜用洗衣粉洗头 (20)
胡子拔不得 (20)

●饮食保健

- 食补与药补 (21)
进补期间要“忌口” (21)
多喝开水净化身心 (22)
怎样判断营养过剩或不足 (22)
饮食六宜 (23)
一日为何三餐 (24)
早晨饮凉开水有益 (24)
不吃早饭易得胆结石 (25)
吃得过饱不利健康 (25)
食欲从何来 (25)
咀嚼的学问 (26)
饭后怎样漱口 (26)
吃饭时不要说笑 (27)

- 饱餐后不宜立即洗澡 (27)
- 用茶解酒不好 (27)

● 睡眠保健

- 人一天需要多少睡眠 (29)
- 养成良好的睡眠习惯 (29)
- 睡眠十忌 (30)
- 伏案午睡有害处 (31)
- 南北向入睡效果好 (31)
- 开灯睡觉有损健康 (31)
- 睡眠最好“卧如弓” (32)
- 多睡容易发病 (32)
- 怎样克服失眠 (32)
- 失眠不要滥用药 (33)
- 自我催眠法 (34)
- 怎样防止鼾声 (34)
- 午睡过长有损健康 (35)
- 梦多不是神经衰弱 (35)
- 如何睡一个好觉 (36)
- 铺床勿过软 (36)
- 高枕有忧 (37)
- 合理的枕头 (37)

● 情绪保健

- 保持快乐的八条秘诀 (39)
- 笑有助于健康 (39)
- 3分钟笑等于15分钟体操 (40)
- 大笑八忌 (40)

哭也有益	(41)
进取心强有益健康	(41)
闭目养神可长寿	(42)
清心寡欲可长寿	(42)
短期精神紧张有益健康	(42)
静默之中寻健康	(43)
“火冒三丈”之害	(43)
息怒十法	(44)
生闷气是自我折磨	(45)
情绪反常影响健康	(45)
愤世嫉俗者易早逝	(46)
爱激动者须知	(46)
心脏的喜怒哀乐	(47)
如何保护心境的愉快	(47)
预防精神疲劳的方法	(48)
消除紧张情绪的十种方法	(49)
情绪与疾病	(49)
怎样使精力充沛	(50)

● 青春期保健

青春期应该注意些什么	(51)
青春女性的健康美标准	(51)
女青年经期变化莫紧张	(52)
简易减肥健美运动	(53)
正确的节食减肥法	(53)
发胖要多走路	(54)
瘦弱青年健身法	(54)
迪斯科舞有益青少年健康	(55)

- 哪些体育活动有助于青年人长高 (55)
- 谨防“乳罩综合症” (56)

● 夫妻保健

- 夫妻生活十戒 (58)
- 房事八忌 (58)
- 不正常性交有损健康 (59)
- 性生活过频会伤身 (60)
- 最佳生育年龄 (60)
- 中年夫妇如何推迟性衰老 (61)
- 让幽默走进家庭 (62)
- 家庭和睦与健康 (63)
- 怀孕多少天做人工流产好 (63)
- 已婚欲孕妇女月经前慎作 X 线检查 (63)
- 几月份怀孕好 (64)
- 孕妇保健九要 (64)
- 怀孕十不宜 (65)
- 孕妇要记住的几个时间 (66)
- 孕妇与照光 (66)
- 孕产期营养问题 (67)
- 妊娠早期不宜多吃水果罐头 (67)
- 鸡蛋应补在产前 (68)
- 哪些孕妇应做畸胎检查 (69)
- 孕妇临产前须知 (69)
- 人工流产后要注意什么 (70)
- 警惕产后中暑 (71)
- 妇女放环后应注意些什么 (71)
- 口服避孕药与营养的代谢 (72)

妇产科手术后应禁房事多久	(73)
中年男子应注意节欲	(74)
男性早泄发生的主要原因	(74)
早泄的防治	(75)
男性性功能与锌	(75)
男性结扎与性功能	(76)
男性房事三忌	(76)
男性阳痿的禁忌	(77)
气功和按摩壮阳法	(78)
“返还功”固精壮阳	(79)
性机能障碍的家庭简易疗法	(80)
男子饮酒过多影响生育	(80)
吸烟可引起精子异常	(81)

● 中老年保健

中年防早衰	(82)
中年人情绪的自我控制	(82)
男性如何面对更年期	(83)
谈谈人的衰老	(83)
人体老化的一般规律	(84)
衰老是可以推迟的	(84)
推迟衰老的措施	(85)
“心理老化”的自我监测	(85)
人寿的等腰三角形	(86)
心境快乐与长寿	(87)
老年人养神治身“三要”	(88)
退休后的作息时间表	(89)
老人要科学地生活	(89)

哪些人有长寿的可能	(90)
老年人自我舒适的调节	(91)
老年人心理上的变化	(91)
老年人大忌伤感	(92)
情绪变化会影响老人健康	(92)
预防老年人精神老化	(93)
老年人的性心理	(94)
老年丧偶后的心理保健	(94)
不可忽视的老小孩现象	(95)
百岁老人谈养生之道	(95)
长寿先要健身	(96)
中老年人长跑要注意姿势和动作	(97)
老年人肥胖症的预防	(97)
老年人晨起应注意事项	(98)
老年人怎样渡过春天	(99)
老年人的少和多	(99)
老年人运动五要素	(99)
老年人要注意足部保健	(100)
摇动左手可抗老化	(100)
老年人要警惕哪些信号	(101)
老年人的小损伤莫轻视	(102)
老年人用药四原则	(102)
老年人的饮食卫生	(103)
老年人的饮食进补	(104)

● 内科疾病保健

感冒验方	(105)
肝炎验方	(108)

水肿验方·····	(112)
痢疾验方·····	(112)
疟疾验方·····	(116)
气管炎验方·····	(117)
肺炎验方·····	(120)
肺结核验方·····	(121)
肺脓肿、肺气肿验方·····	(124)
哮喘验方·····	(124)
胃炎验方·····	(127)
消化不良验方·····	(128)
腹泻验方·····	(129)
膨胀验方·····	(130)
溃疡病验方·····	(130)
急性胃肠炎验方·····	(132)
肠炎验方·····	(133)
肾炎验方·····	(134)
膀胱炎、尿道炎验方·····	(136)
尿闭验方·····	(137)
遗精、遗尿、阳痿验方·····	(137)
糖尿病验方·····	(138)
甲状腺肿大验方·····	(139)
高血压验方·····	(139)
头痛验方·····	(141)
眩晕验方·····	(143)
肩臂病验方·····	(144)
腰痛验方·····	(145)
腹痛验方·····	(147)

腿痛验方·····	(147)
癫痫验方·····	(148)
失眠、神经衰弱验方·····	(149)
心脏病验方·····	(150)
盗汗验方·····	(150)
肠伤寒验方·····	(151)
夜盲验方·····	(151)
面神经麻痹验方·····	(152)
风湿性关节炎验方·····	(153)
中暑验方·····	(156)
虚脱验方·····	(157)
食物中毒验方·····	(158)
农药中毒验方·····	(159)
其它中毒与急救验方·····	(159)

● 寄生虫疾病保健

蛔虫病验方·····	(163)
蛲虫病验方·····	(164)
绦虫病验方·····	(166)
沟虫病验方·····	(167)
丝虫病验方·····	(168)

● 外科疾病保健

毛囊炎验方·····	(170)
疽病验方·····	(172)
丹毒验方·····	(174)
无名肿毒验方·····	(175)
指头感染验方·····	(176)

急性脓肿验方·····	(176)
淋巴腺结核验方·····	(178)
骨关节结核验方·····	(181)
肠结核验方·····	(182)
胆石症验方·····	(182)
泌尿系结石验方·····	(183)
乳腺炎验方·····	(184)
阑尾炎验方·····	(185)
肠梗阻验方·····	(187)
脱肛验方·····	(187)
痔疮验方·····	(189)
烫伤、烧伤验方·····	(192)
冻疮验方·····	(193)
昆虫咬螫伤验方·····	(194)
毒蛇咬伤验方·····	(196)
动物咬伤验方·····	(198)
破伤风验方·····	(198)
骨髓炎验方·····	(199)
疝气验方·····	(200)
瘤症验方·····	(200)
其它外科疾病验方·····	(201)

●骨伤科疾病保健

跌打损伤验方·····	(203)
胸壁挫伤及岔气验方·····	(205)
外伤疼痛验方·····	(205)
外伤出血验方·····	(206)
骨折、脱臼验方·····	(208)

● 妇科疾病保健

- 月经不调验方····· (209)
- 痛经验方····· (210)
- 经闭验方····· (212)
- 功能性子宫出血验方····· (213)
- 带下验方····· (215)
- 阴道炎验方····· (217)
- 子宫脱垂验方····· (218)
- 妊娠恶阻验方····· (219)
- 流产验方····· (220)
- 产后诸疾验方····· (221)
- 乳汁缺乏症验方····· (223)
- 回乳验方····· (224)
- 乳腺炎验方····· (225)
- 乳头生疮、乳裂验方····· (225)

● 儿科疾病保健

- 麻疹验方····· (227)
- 白喉验方····· (229)
- 猩红热验方····· (231)
- 百日咳验方····· (231)
- 流行性腮腺炎验方····· (233)
- 小儿消化不良验方····· (234)
- 小儿疳积验方····· (235)
- 小儿遗尿验方····· (236)
- 小儿麻痹验方····· (237)
- 其它儿科疾病验方····· (237)

●眼科疾病保健

- 睑缘炎验方····· (238)
- 麦粒肿验方····· (239)
- 慢性泪囊炎验方····· (240)
- 结膜炎验方····· (241)
- 电光性眼炎验方····· (243)
- 泡性角膜结膜炎验方····· (244)
- 春季结膜炎验方····· (244)
- 翼状胬肉验方····· (245)
- 沙眼验方····· (246)
- 角膜溃疡验方····· (247)
- 角膜云翳验方····· (248)
- 眼外伤验方····· (249)
- 夜盲症验方····· (250)
- 花眼病验方····· (251)
- 近视眼验方····· (251)

●耳鼻咽喉科疾病保健

- 外耳道疔肿验方····· (252)
- 中耳炎、耳聋验方····· (252)
- 鼻窦炎验方····· (254)
- 鼻炎验方····· (255)
- 鼻出血验方····· (256)
- 鼻息肉验方····· (256)
- 咽炎验方····· (257)
- 喉炎验方····· (258)
- 扁桃体炎验方····· (259)

扁桃体周围脓肿验方····· (260)

● 口腔科疾病保健

鹅口疮验方····· (261)

口疮验方····· (262)

坏疽性口炎验方····· (263)

牙痛验方····· (264)

● 皮肤科疾病保健

头癣验方····· (266)

手癣、足癣验方····· (267)

花斑癣验方····· (268)

鸡眼、脚垫、疣验方····· (269)

疥疮验方····· (271)

脓疱疮验方····· (272)

带状疱疹验方····· (273)

下肢溃疡验方····· (274)

牛皮癣验方····· (275)

水田皮炎验方····· (276)

漆性皮炎验方····· (277)

神经性皮炎验方····· (277)

皮肤搔痒症验方····· (278)

荨麻疹验方····· (278)

湿疹验方····· (279)

风湿毒疹验方····· (282)

疖子验方····· (283)

羊须疮验方····· (283)

鹅掌风验方····· (284)

紫白癜风验方.....	(285)
梅毒验方.....	(285)
脱发验方.....	(286)
肾囊风验方.....	(286)
其它皮肤疾病验方.....	(287)