

家庭医药保健丛书

四川科学技术出版社

防病健身

一百五十招

王增编



61
B

99
R161
248
2

家庭医药保健丛书

防病健身一百五十招

王 增 编

X4MP3/21



四川科学技术出版社



3 0038 7466 0

防病健身一百五十招

编者 王 增
责任编辑 杨佛森
特约编辑 吴茂林
封面设计 毕 象
版面设计 杨璐璐
责任校对 刘生碧 吴茂林
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮码 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 4 字数 100 千
排 版 四川科学技术出版社电脑照排中心
印 刷 成都市宏明企业公司印刷厂
版 次 1997年4月成都第一版
印 次 1997年4月第一次印刷
印 数 1—10000 册
定 价 3.60 元
ISBN 7-5364-3423-5/R·734

■本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮码/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

目 录

一、健康与饮食

1.1 人的健康标志	1
1.2 身心健康十法	1
1.3 大脑保健十则	3
1.4 延年益寿六要素	4
1.5 长寿饮食十诀	4
1.6 健身饮食五宜	5
1.7 “清”字长寿歌	5
1.8 抗衰防老中药歌	6
1.9 延缓衰老的食谱	7
1.10 名言益健康	7
1.11 梳头——健身的良药	8
1.12 健身锻炼的原则是什么?	10
1.13 老年人用药五忌	11
1.14 老年人睡醒后不宜马上起床	11
1.15 长期吃素的人不一定长寿	12
1.16 防癌歌	13
1.17 如何预防癌症?	13
1.18 心脏病危险信号	14

1.19	脑血管病的危险信号	14
1.20	糖尿病患者十大“纪律”	14
1.21	生暗气十害	15
1.22	口腔异味可能是疾病的信号	16
1.23	贪看电视百病生	16
1.24	近视者不宜多吃甜食	17
1.25	晚餐不宜过饱	17
1.26	哪些人不能大笑?	18
1.27	科学饮茶之道——四季有别	18
1.28	清晨饮茶好处多	19
1.29	饮茶六不宜	20
1.30	饭后喝咖啡不利消化	20
1.31	哪些人不宜饮茶?	21
1.32	缺乏维生素对人有何影响	22
1.33	食盐过多会致老年骨折	22
1.34	食油之道——科学使用,不可过量	23
1.35	油·主妇·癌症	23
1.36	心脏病病人十不宜	24
1.37	变质的银耳不能吃	25
1.38	吸烟男士易得关节炎	26
1.39	妇女吸烟易中风	26
1.40	饮食安全准则	27
1.41	食疗歌	28
1.42	十分有益的粥疗歌	28
1.43	服药的禁忌食品	29
1.44	多吃蔬菜能抗癌	29
1.45	蔬菜的颜色与营养价值	31

1.46	萝卜治病验方集锦	31
1.47	适当多吃胡萝卜可预防冠心病	33
1.48	蔬中“小人参”——胡萝卜	33
1.49	豆腐的药用	36
1.50	蜂蜜的药用良方	37
1.51	蔬菜之王——芦笋	38
1.52	芹菜——护生草	39
1.53	黄豆芽可入药治病	39
1.54	茄子的营养与食疗作用	40
1.55	营养保健活银耳	41
1.56	神奇诱人的营养佳品——花粉	42
1.57	食花——不是新的科学发明	43
1.58	健身长寿地瓜——番薯	47
1.59	好容貌要靠好营养	48
1.60	哪些女性不宜烫发?	49
1.61	科学饮酒四法	49
1.62	饮酒不能御寒	51
1.63	酒后忌洗澡	52
1.64	酒与胡萝卜不能同食	52
1.65	适度饮用啤酒有益健康	53

二、少儿健康与营养

2.1	儿童健康十忌	54
2.2	营养与孩子的智力发育	54
2.3	别忘了给孩子一份丰富的早餐	57
2.4	儿童需要哪些健脑食物?	59
2.5	儿童“损脑食品”有哪些?	63

2.6	智慧与手指	66
2.7	蛋黄与记忆力	66
2.8	给婴儿吃蛋的学问	68
2.9	孩子营养过剩智能将下降	69
2.10	儿童低脂饮食影响发育	69
2.11	新生儿脐炎的果蔬疗法	70
2.12	小儿尿床治疗方	70
2.13	儿童的智慧能源——蔬菜	71
2.14	孩子的睡眠与智力发育	72
2.15	小儿麻痹症的民间疗法	73

三、果蔬与食疗

3.1	杨桃的药用良方	74
3.2	核桃的治病良方	74
3.3	葵瓜子的药用	75
3.4	葡萄的治病良方	75
3.5	榛子的药用良方	76
3.6	苹果的治病良方	76
3.7	李子治病偏方	77
3.8	橄榄治病方	77
3.9	荔枝治病的药方	77
3.10	椰子的药用	78
3.11	可用作治癌食疗的食品——菱	78
3.12	话说无花果	80
3.13	御宴敬客的佳果——猕猴桃	81
3.14	有名的中药——鸡血藤	83
3.15	果蔬速效醒酒妙方	84

3.16	饮红葡萄酒可防心脏病	84
3.17	话鸡的“吃文化”与药用	85
3.18	鸭肉的营养价值与治病	86
3.19	鹅血——抗癌之良药	86
3.20	常吃沙丁鱼益寿又延年	88
3.21	狗肉的药用	89
3.22	能治病的动物粪便	90
3.23	常饮牛奶能防治脑中风	91
3.24	胃溃疡患者不宜喝牛奶	92
3.25	盐的药用	92
3.26	酱的药用方剂	93
3.27	醋的药用	93
3.28	蒜疗偏方	94
3.29	葱的药用偏方	95
3.30	辣椒与营养	96
3.31	姜的家庭医疗用途	97
3.32	治疗失眠偏方	98
3.33	百日咳的治疗方	98
3.34	咳嗽的果蔬疗法	99
3.35	糖尿病的饮食治疗	100
3.36	肺结核治疗偏方	100
3.37	神经性皮炎治疗方	101
3.38	水痘的治疗处方	101
3.39	白癫风的治疗方	102
3.40	神经衰弱的食疗	102
3.41	心肌病的食疗良方	103
3.42	高血压病的食疗方	103

3.43	高血压病的水果食疗方·····	104
3.44	胃炎的水果疗法·····	104
3.45	便秘食疗验方·····	105
3.46	预防胆结石食疗法·····	105
3.47	黄水疮的果蔬疗法·····	106
3.48	预防麻疹的食疗·····	106
3.49	尿血食疗秘方·····	107
3.50	病人站着服药效果好·····	107
3.51	孕妇禁忌哪些中药? ·····	108
3.52	孕妇不宜只吃不动·····	108
3.53	产妇催乳食疗方·····	109
3.54	子宫颈炎的治疗验方·····	109
3.55	子宫脱垂民间治疗验方·····	109
3.56	妇女痛经食疗良方·····	110
3.57	治疗口臭验方·····	111
3.58	文竹的治病偏方·····	112
3.59	干性皮肤的养护·····	112
3.60	手足皲裂的治疗方法·····	113
3.61	菊花的药用·····	114
3.62	牡丹花的食疗方剂·····	114
3.63	玫瑰花的治病验方·····	115
3.64	金银花疗疾民间验方·····	116
3.65	迎春花的民间治病验方·····	117
3.66	活血调经的良药——月季花·····	118

后记·····	119
---------	-----

一、健康与饮食

1.1 人的健康标志

世界卫生组织给健康下过这样一些定义：

——有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。

——处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔事务的巨细。

——善于休息，睡眠良好。

——应变力强，能适应环境的各种变化。

——能够抵抗一般性感冒和传染病。

——体重得当，身材均匀；站立时，头、肩、臀位置协调。

——眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

——牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，无出血现象。

——头发有光泽；无头屑。

——肌肉、皮肤富有弹性，走路感到轻松。

1.2 身心健康十法

所谓身心健康，就是指人在生理完善和心理正常情况下，

体内所有的器官**食对已衰败**配合并发挥应有作用,使人得以积极从事对社会有益的劳动。

那么,一个人如何促进身心健康呢?

据专家们研究,心理保健有如下10法:

(1)还老还童法。经常回忆童年趣事,拜访青少年时期的朋友和同学、老师、母校,有机会就去游访童年时的旧居、旧址、家乡,故地重游,旧事重提,仿佛回到童稚时代。

(2)精神胜利法。要不服输,始终保持旺盛精力。遇到挫折失败不灰心丧气,而是寻找原因,研究对策,更加信心百倍地去战胜它。

(3)追踪想象法。读书,看电影、电视或听人讲话,要专心致志,并随之追踪想象,书中介绍巴黎,仿佛也在巴黎大街上漫步;电影放映泰山风光,仿佛自己也在极顶观日出。

(4)异想实践法。要极力把自己想象成是实践者,摆脱观赏者的地位,要做主人,莫做客。听音乐时就是演奏家;观舞蹈时就是舞蹈者。

(5)巧思创新法。不要因循守旧,要尽量省时、省力、节约,想出新的方法来解决各类问题,可以培养创造力。

(6)永不满足法。对于知识的获取要永不满足,每天的工作表要安排满,使自己的生活充实丰富。

(7)扩大交际法。广交朋友,乐为大家办好事。

(8)众采博集法。要有广泛的兴趣,喜观色、养花、书法、绘画以及收藏各种物品。总之,要闲不住,常动手动脑。

(9)平心静气法。遇到不顺心、委屈的事,不要发脾气或急于行事,先平心静气10分钟。还不行,就延长时间,再不行就睡一夜后再处理此事。

(10)积极探奇法。对于新鲜的、奇特的、未知的,要喜欢它,接近它,研究它,掌握它

1.3.3 大脑保健十则

大脑,为人体的重要部位之一,如何做好保健工作?专家们提出以下保健 10 则:

(1)年轻时期最重要的是吸收广博的知识,并学会基本的思考方法。

(2)自己读书比听来的学问更重要,勤于用脑,会让大脑经常得到锻炼的机会。

(3)动脉硬化是人体健康最大的不利因素,因此应该注意营养平衡。

(4)性格温和,遇事不怒,是健身的重要方法之一。

(5)性格内向、严肃的人,要注意防止忧郁症。

(6)消除大脑疲劳的最好方法是睡眠,睡眠与长寿关系密切,应该重视正常的休息。

(7)找出一套适合自己调节大脑的方法,如散步、旅游、看书、打球、听音乐等活动。

(8)尽量增加手腕的活动量,手腕的劳动与大脑密切相关,有关专家认为,弹奏乐器、织毛衣等都可以防止大脑老化。

(9)继续保持好奇心,因为好奇心是探索知识、加强思维的原动力。

(10)主动与各种不同年龄、职业的人交往,因为它会使生活内容充实。

1.4 延年益寿六要素

自古以来,人就有向往“长命百岁”、“长生不老”的良好愿望。宋代大诗人苏东坡在诗中说:“哀吾生之须臾,羨长江之无穷;挟飞仙以遨游,抱明月而长终”,即表达了那个时代人们对延年益寿的追求。

近年来,随着经济发展,人们生活水平提高,越来越多的关心人们的健康和长寿。对此,美国科学家提出最直接起到延年益寿作用的六要素:

- (1)每日定时3餐。
- (2)每天坚持用早餐。
- (3)每周进行两三次适度的体育活动。
- (4)每夜坚持七八小时睡眠。
- (5)避免增加体重。
- (6)少喝酒,少抽烟。

一个45岁的人若能遵从三条忠告,一般可望活到67岁。若能遵从六条忠告,则可活到78岁。

1.5 长寿饮食十诀

近年来,美国长寿协会总结出可促进人长寿的“饮食10诀”:

(1)尽可能吃鱼而不吃肉。鱼肉中含有可防止心脏病的物质。

(2)烹调时使用鱼油或橄榄油,有助于降低胆固醇。

(3)多吃蔬菜少吃肉和奶品。

(4)多吃富有胡萝卜素的食物,如胡萝卜、菠菜、白菜和甜瓜等,有助于防癌。

(5)维持低脂肪饮食,可预防心脏病和癌症。

(6)保持摄取低热量饮食,维持正常体重,有助减缓老化。

(7)多吃富含维生素C食物,如柑橘类水果、绿色蔬菜及青椒等,有助保持身体各组织健康。

(8)多吃富含维生素E(如植物油和壳类)、锌(如鱼、南瓜子及矿物质)的食物。

(9)饮硬水代替软水。

(10)不吸烟,少吃酒。

1.6 健身饮食五宜

第一,宜早。清晨早起,胃肠空虚,这时宜早些食,以免过晚而影响下餐食欲和饮食节律。

第二,宜缓。进食宜细嚼慢咽,这样能使唾液大量分泌,促食欲,助消化。

第三,宜少。饮食既要善食,又要善节,不能好吃者多食,要少吃多餐。

第四,宜暖。人的胃喜暖而恶寒,故饮食宜温,忌生冷。

第五,宜软。食物软烂,有利于消化吸收。

1.7 “清”字长寿歌

一位122岁的老翁,留下了一首健身养生歌——“清”字

长寿歌：

清白的一生德性好，
清爽的一生勤洗澡，
清醒的头脑睡得早，
清新的空气常晨跑，
清淡的饮食求温饱，
清洁的房间多打扫，
清香的烟酒不沾好，
清宁的环境无烦恼，
清心的生活情欲少，
清亮的眼睛人不老。

1.8 抗衰老中药歌

中药养生自古传，枸杞补身还童年；
五味提神又保肝，健脾益气用怀山；
当归补血又动脉，人参扶元把气转；
白术利湿脾胃健，八仙长寿熟地填；
返老还童黄精见，首乌黑发又延年；
滋补肝肾用川断，灵芝能把寿命延；
泽泻功能减血脂，鹿茸又把精血添；
红枣益气脾胃健，蜂蜜润肺气还原；
甘草益气毒气减，菊花明目治头眼；
红花丹参淤血散，三七活血能扩冠；
女真能把真阴还，麦冬生津除虚烦；

养生之法记心间,抗衰防老寿延年。

1.9 延缓衰老的食谱

在人类的生命过程中,许多老人不能安享天年,除了机体老化和疾病夺走生命之外,和饮食不得当也有着密切的关系。

合理的饮食是健康长寿重要条件。这也是现在国内外专家们探讨的重要课题之一。经过多年的研究后,美国老年病学专家佛兰克博士拟定了一份延缓衰老的食谱。现摘录如下,供老年人参考:

- (1)每天吃一种海产品;
- (2)每周吃一次动物肝脏;
- (3)每周吃一二次鲜牛肉;
- (4)每周有一二次以扁豆、绿豆、大豆、蚕豆作为正餐或配菜;
- (5)每天至少吃下列蔬菜中的一种:鲜笋、胡萝卜、洋葱、韭菜、菠菜、卷心菜、芹菜;
- (6)每天至少喝1杯菜汁或果汁;
- (7)每天至少喝4杯白开水。

1.10 名言益健康

保持健康,这是对自己的义务,甚至也是对社会的义务。

——富兰克林

散步能促进我的思想,我的身体必须不断运动,脑力才会开动起来。

——卢梭

运动是世界上最好的安定剂。

——怀特

运动作用可以代替药物,但所有的药物都不能代替运动。

——苇素

身体的健康在很大程度上取决于精神的健康。

——约翰·格雷

心情愉快是肉体和精神的最佳卫生法。

——乔治桑

适当的休息,是健身的主要秘诀之一,万不可忽略。忽略健康的人,就是等于在给自己的生命开玩笑。

——陶行知

运动是健康的泉源,也是长寿的秘诀。

——马约翰

起居有常,饮食营养,适当锻炼,身心愉快,寿齐天年。

——佚名

1.11 梳头——健身的良药

——从苏东坡步月梳头说起

相传,宋代大文豪苏东坡,习惯于用梳子来梳头,以此作为自身的养身之道。现有首诗为证,诗曰:

羽虫见月争翩跹,我亦散发虚明轩。

千梳冷快肌骨醒,风露气入霜蓬根。