

施季刚 王登云 编

养生保健精华



人民体育出版社

(京)新登字040号

养生保健精华

施季刚 王登云 编

*

人民体育出版社出版

昌平环球印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 11.375 印张286千字

1993年6 月第1版 1993年 6月第1次印刷

印数：1—5,280册

ISBN7-5009-0932-2/G·898

定价：7.80元

编 者 的 话

人类为了更好地生存和发展，要不断地同自然和自身疾患作斗争。随着现代科学技术的进步，人们对自然界的认识，对人体自身的认识，对人体疾患、以及与其作斗争的认识，越来越深入，越来越进步。有很多认识、观点，不断由新的代替旧的，由初级到高级，努力从必然王国走向自由王国。

医疗、卫生、保健、养生各个方面，人们的发现、认识，也在不断地进步，也在一日千里地发展、变化。对这方面的知识如果能够知道得更多一些，肯定会对人们的日常生活、养生、保健、祛病强身、延年益寿，有一些益处。编辑本书的目的，就是想将近几年在这方面的新发现、新疗法、新药物、新观点、新的科研成果等等作一个汇总，在汇集中，我们尽量选择重要而更有价值，为人们本身关系密切的内容。从主观上力求做到将科学性、知识性和实用性融于一体。如果读者看了本书，能有所帮助和启迪，那么，就算达到了目的。

由于我们的学识水平有限，所收集的内容难免有不当和错误之处，还望读者批评指正。

目 录

新 发 现

揭开经络的神秘面纱.....	(1)
人体内有死亡丧钟吗?	(3)
神奇的记忆小开关.....	(4)
符合 $1/f$ 起伏规则——就会感到舒服.....	(4)
维生素功效的新发现.....	(7)
从指纹可推测智力水平.....	(8)
性生活能增强记忆力.....	(9)
女脑神经纤维多于男脑.....	(9)
人体不对称现象研究.....	(11)
健康人的心跳并不规则.....	(12)
探查人体的又一载体——呼出气.....	(13)
低氧环境与人体健康.....	(14)
脑子越用越好吗?	(14)
老年人的记忆力可以恢复.....	(15)
太阳黑子与流感的相互关系.....	(16)
《易经》早已论述太阳黑子导致疾病.....	(17)
人脑的缓慢衰亡——阿尔兹海默尔氏病.....	(18)
美科学家发现一致癌基因.....	(20)

记忆力的化学物质·····	(21)
在人脑中发现大麻受体·····	(22)
人体内的“乐队指挥”·····	(23)
罕见的KO 血型·····	(24)
人体辉光之谜·····	(25)
男女寿命的差距正在缩小·····	(26)
神奇的医学皮纹学·····	(27)
强致癌物质—多氯联苯·····	(28)
男子同性恋行为与遗传有关·····	(28)
又一种染色体异常核型被发现·····	(29)
张颖清与全息生物学·····	(30)
抑制乳癌细胞新物质·····	(31)
牙膏与克隆病·····	(32)
为什么舌头咬破不化脓·····	(32)
生物节律与用药的关系·····	(33)
美科学家发现引起人体衰老的基因变化·····	(34)
洁尔阴与人类精子·····	(34)
癌症病人不宜盲目输血·····	(35)
维生素C使人长寿·····	(36)
蛇药蛇毒可治癌·····	(36)
放环妇女一举两得·····	(36)
蛋白质有助于防治脑中风·····	(37)
超级蛋白质“米兰”能“净化”胆固醇·····	(38)
影响记忆的催眠药·····	(38)
痣和癌之间的关系	
一痣越多患癌的可能性越大·····	(39)
热水盆浴会影响男子生育力·····	(39)

日本发现动脉硬化主因·····	(40)
飞行员和宇航员为何多生女孩·····	(40)
读书与增寿·····	(41)
情绪与失明·····	(42)
胆固醇低的人长寿·····	(42)
贫血都是缺铁引起吗? ·····	(42)
精液可预防多种妇科病·····	(44)
脉搏——预防疾病的关键·····	(44)
性成熟时间与妇女肥胖·····	(45)
生态遗传学家解释人体解毒机制·····	(46)
艾滋病新探·····	(46)
话说“不感温”·····	(47)
血型永不变化吗? ·····	(48)
健康人不易染上艾滋病·····	(49)
季节病与气象病·····	(50)
白色房间有利于驱散抑郁情绪·····	(51)
头痛, 不要忽视了冠心病·····	(52)
血液中含铁量与心脏病有关·····	(53)
人脑中有磁铁矿石晶体·····	(54)
人类第三性征——脑性征·····	(55)
鼠脑细胞能自我修复·····	(55)
微生物与人类健康·····	(56)
人类遗传研究新发现的	
罕见染色体核型·····	(57)
近视的新病因·····	(58)
大脑老化症·····	(58)
维生素与自由基·····	(59)

海拔高度影响健康·····	(60)
用仪器在大脑皮层上看到影像·····	(60)
禽类脂肪可能降低心血管病发病率·····	(61)
喝牛奶可预防高血压·····	(62)
水果过量亦有害·····	(63)
中国酱油有抗癌作用·····	(64)
感冒后饮酒可致肝坏死·····	(65)
食品的美味与温度·····	(65)
温开水的魔力·····	(66)
牛奶有预防中风的作用·····	(67)
食物纤维抗癌获得临床验证·····	(67)
胆结石患者与长期不吃早餐有关·····	(68)
辣椒致癌与抗癌新说·····	(69)
哪些人不宜吃香蕉·····	(69)
头发含铈量与癌症有关·····	(70)
奶粉中含有大量铝·····	(70)
生姜的医疗效应新发现·····	(71)
血液循环与耳聋·····	(71)
家用电器磁场有碍人体健康·····	(72)
长期穿运动鞋不利健康·····	(73)
油烟致肺癌·····	(73)
氟利昂何以影响人体健康·····	(75)
电子污染对人体的危害·····	(76)
罕见的“家用洗涤粉矽肺”·····	(77)
知识分子与齐加尼克效应·····	(77)
被误解的“坐骨神经痛”·····	(78)
维生素D与肠癌有何关系? ·····	(79)

石英卤素灯与皮肤癌.....	(80)
日光暴晒可导致黑色素瘤.....	(80)
“纸能致癌”受关注.....	(81)
骑赛车与前列腺炎.....	(81)
谁容易得肝癌?	(82)
美国出现猫传播的Q 热.....	(84)
基因突变引来遗传性高血压.....	(85)
营养缺乏也会导致肥胖.....	(85)
刷牙与胃溃疡.....	(86)
过早发生性关系易致癌.....	(87)
吸烟者易患脑中风.....	(87)
吸烟和肺癌.....	(88)
女性抽烟更有害.....	(89)
吸烟的又一害处.....	(90)
吸烟易引起猝死.....	(91)
美国中年人的新敌—CEBV.....	(92)
神秘的忧疲病.....	(93)
艾滋病的基因线索.....	(94)
P 53基因与白血病的分期.....	(95)
基因缺陷能预示结肠癌.....	(96)
感冒病毒有 200 多种.....	(97)
哮喘病固新说——缺乏VIP蛋白质.....	(98)
肾石抑制因子.....	(98)
沙眼衣原体是一种不容忽视的微生物.....	(99)
纤维质炎——腰腿痛的常见病因.....	(99)
阳痿可能是心脏病的先兆	(100)
新发现与淋巴瘤相关的新病毒	(101)

牙刷与感冒	(102)
皮肤病与情绪	(102)
扁桃体炎与消化系统疾病的关系	(103)
发怒易患心脏病	(104)
性格特征与左右脑半球活动相关	(105)
人的性格决定于血清素和肾上腺素	(106)
牙——信息器官	(106)

新 疗 法

血管介入疗法——治疗脑癌的新手段	(108)
新法治疗脑性瘫痪疗效高	(109)
一种治疗癌症的新方法 ——葛铭的 GM 系列生物制剂	(110)
快速心率失常	(111)
肝硬化的中西医结合治疗	(112)
神经阻滞治疗癌症剧痛	(114)
先用药，后开刀治疗乳癌有新法	(115)
温热疗法治疗前列腺肥大	(117)
老法新用除痔疾	(118)
中晚期肺、肝癌治疗的新途径	(119)
英将试验用唾液检查艾滋病病毒	(120)
新疗法诊脉断病神速、准确	(181)
潘生丁的临床新用	(181)
麻风与结核疫苗的新设计	(123)
膀胱全切患者术后不用挂尿袋	(124)
镁可降低心梗死亡率	(124)
“六步明目益智功”治疗近视效果好	(125)

科学家治疗白血病取得新进展	(125)
采用中药吸入法治疗面神经麻痹	(126)
伽马射线做脑手术	(127)
烧伤治疗新突破	(128)
心脏冠状动脉阻塞新疗法	(129)
韧带康复新法	(130)
数法并用消除血栓	(130)
氧气能使心脏病人恢复健康	(131)
奥发明骨质疏松症电磁疗法	(131)
黄芪泡茶治疗过敏症	(132)
脾肾病人的内病外治	(132)
巧治狐臭	(133)
早期诊断肺癌方法	(134)
植入“假体”去痿还阳	(134)
用基因疗法治艾滋病	(135)
用超导仪器治疗癫痫病	(136)
男性不育症不应一概从补	(137)
提取病人血液细胞缩短手术康复时间	(137)
家庭茶疗十方	(138)
幽默健身	(139)
基因疗法前景好	(140)
治疗阳痿的新方法	(141)
男性避孕新法	(142)
微刺疗法与面损性疾患	(143)
服用维生素C、E可预防白内障	(143)
“吞碳疗法”——降血脂	(144)
鱼肝油可防治偏头痛	(145)

采用高频治腋臭有特效	(146)
防晕车船的手镯	(147)
中西医结合治疗红斑狼疮大有可为	(147)
中药可治病态窦房结综合征	(149)
用T 肽治疗艾滋病	(150)
夫勒拆减肥法轰动美国	(151)
用维生素C 治疗狂犬病获得成功	(151)
甘草具有抗艾滋病病毒作用	(151)
脐疗新花——精气神元气袋	(152)
蚂蚁治疗类风湿性关节炎	(152)
世界卫生组织推荐“三阶梯止痛法”	(156)
森林疗法有讲究	(156)
探索鼻咽癌奥秘	(157)
治病新疗法——诗疗	(158)
方兴未艾的高压氧医学	(159)
白内障克星——硅凝胶人工晶体和白内障粘出器 ...	(160)
潜心钻研 60 年攻克乳糜尿 难 症	(160)

新 药 物

冲出国门的治疗专家马寿仁发明了	(162)
“消痔瘕片”预防肾结石不再是梦想	
排石防石合剂治标又治本	(164)
“1018 ”——气管炎 克 星	(165)
“秦丹”牌山海丹	(166)
英国研制出治疗脑肿瘤新药	(167)
降压新药——压宁定	(168)
防治白内障的新药	(169)

“北芪茹”已治愈 500 名牛皮癣患者	(169)
治疗颈椎病又有新产品	(170)
临床试验避孕药	(171)
英制成防止癌扩散新药	(171)
洛赛克——溃疡病的新克星	(171)
谢养福治小儿痴呆及癫痫病疗效显著	(172)
从毒蛙中提取强止痛剂	(173)
“双氢青蒿素”及其片剂 (1992 年度十大科技成就之一)	(173)
高效抗心律失常新药“心律宁”问世	(174)
英研制成一种减肥新药	(174)
喉疾灵胶囊疗效好	(175)
“克痔宁”药烟独辟蹊径	(175)
治疗口腔咽喉新药“华素片”	(176)
治疗溃疡新药	(176)
一种有争议的抗抑郁药	(177)
新型抗生素——吉他霉素	(178)
科学评估“益精灵”疗效	(179)
紫果紫杉叶可提治癌药	(179)
抗心血管新药“参芍片”	(180)
防止心脏病新药	(180)
环孢菌素治疗哮喘病	(181)
增强记忆力的新药	(181)
“打老儿丸”的传说	(182)

新 成 果

血液病患者新生有望

——血液病专家谈骨髓移植	(184)
医学技术新成就——前列腺射频治疗仪	(186)
色盲成因揭秘	
陈晓光教授发明色盲矫正系统工程	(187)
经颅多普勒脑血管诊断技术	(188)
视神经萎缩可得到有效治疗	(189)
耳鼓膜再生有术	(189)
人胚 LAK 细胞专杀恶性肿瘤	(190)
首创生理活骨术	(191)
心肌梗塞可早期诊断	(192)
糖尿病快速诊断法	(192)
郭志祥等人首创“喉切除喉重建术”	(192)
诊断早孕有新法	(193)
可自我测压的新型电子血压表	(193)
一种新型的骨折固定器材	
——康能急救气垫	(193)
新型多用女避孕套	(194)
德心脏起搏器技术获巨大进展	(195)
德发明智能型心脏起搏器	(195)
手相全息诊疗仪问世	(196)
美科学家研制避孕疫苗	(197)
“东方眼虫病”之谜揭开	(198)
我医生张恩潭研究成果载入英教科书	(198)
许志扬攻克“甲亢”	(199)
中国军医再植“无掌手”成功	(200)
男性避孕法的新进展	(200)
“魔卡”的神功	(202)

他立志征服艾滋病	(203)
美研制成人造红细胞	(205)
鲜为人知的维生素B ₁₇	(205)
早期诊断癌肿的新技术	(206)
应用生物传感器诊断疾病	(206)
中医治疗急慢性再障贫血获进展	(208)
中医揭开了“肾主生长”的奥秘	(209)
一种简便、快捷的新型补牙材料	(210)
泰发明检测狂犬病新技术	(210)
应用脑电图预测人的能力	(211)

新 观 点

衰老之谜的谜底	(213)
宇宙生命起源有新说	(215)
血型与性格趋向	(216)
一门新兴学科——周期学	(217)
衰老新论	(218)
大脑衰老新说	(218)
衰老与线粒体有关	(219)
胆固醇作用新看法	(219)
胆固醇——人类健康的有功之臣	(220)
有争议的鉴定性别新方法	(221)
人类疾病与 SOD	(222)
体外试管授精——并非不育夫妇的首选	(223)
颇受非议的硅酮隆乳胶	(224)
血型与运动能力	(226)
为什么黑人跑得快而游得慢?.....	(227)

C 型行为与癌症	(227)
老年妇女当心胆固醇过低	(228)
医疗气象学	(229)
秃翁少发焉知非福	(230)
生理学家看女人长寿	(231)
太阳浴的几起几落	(232)
音乐养生	(233)
梦多寿命长	(235)
患感冒少易得癌症	(235)
新兴的太阳生物学	(236)
迷人的希望——丽塔莱维提出有关 Ngf 的科学新说	(237)
运动会使二氧化氮的毒性加剧	(239)
西德专家认为节食减肥有损健康	(240)
体形与心脏病	(240)
老人不宜“饭后百步走”	(241)
黄金分割作息	(242)
妇女不宜用肥皂洗下身	(243)
低胆固醇对心脏病也不利	(243)
“大脖子”饮水缺碘说新解	(244)
喝咖啡对健康有何影响	(245)
喝茶有可能使血清胆固醇升高	(246)
警惕人参的毒副作用	(247)
女性有时不宜饮茶	(249)
营养品中的毒物	(249)
评价母乳喂养的最新指标	(250)
什么是“绿色食品”	(251)

世界卫生组织宣布微波食品有害健康

没有科学证据	(252)
饮食中的错误观念	(252)
过量食用植物油对人体有害	(253)
母乳增智商	(253)
烧烤致癌新说	(254)
腹泻不宜吃大蒜	(255)
低盐膳食对健康不利	(255)
老化水与人体健康	(256)
胃轻瘫——一种胃病新概念	(257)
医学界最新研究证明胃病也是传染病	(258)
胃溃疡也有传染性	(259)
痛风发病确与饮食习惯密切相关	(260)
编者补白	(261)
被动吸烟导致心脏病	(261)
心肌梗塞与胆固醇	(262)
老年性痴呆症病因新说	(262)
近视眼原因新说——体内缺铬	(262)
世界卫生组织改变预防艾滋病战略	(263)
如何对付你的“大腹肚”	(263)
“腹胖型”肥胖为害更甚	(265)
癌症患者的希望之光	(266)
重新认识艾滋病	(267)
餐厅冠心病之谜	(269)
噪音危害健康新说	(270)
维生素C水平低可能导致食道癌	(272)
改变饮食结构可预防中风	(273)

咖啡因能激发精子有助于受孕	(274)
中国饮食中的阴阳学	(275)
味精是无害的	(276)

其 它

联系生命的彩带——黄金比	(279)
黄金分割率	(280)
人体的黄金分割点	(281)
中医药防治艾滋病研究进展及现状	(281)
中医抗癌食疗概述	(283)
将艾滋病控制在初期阶段	
——首都防治艾滋病专家座谈会侧记	(285)
多数艾滋病病毒由异性性关系传播	(287)
全球艾滋病流行失去控制	(289)
发达国家人口死亡情况	(291)
昔日已近灭绝的疾病死灰复燃	(292)
气功与医、儒、道、佛之异同	(293)
古代房中术	(294)
指纹与智力	(296)
空气“维生素”与人体健康	(296)
人能生活在绝对无声中吗?	(297)
臭氧洞危害与日俱增	(298)
黄金与健康	(299)
酒量的奥秘	(300)
活动过少弊端多	(300)
睡眠是最好的药物	(301)
到本世纪末艾滋病患者将增长10倍	(302)