

家庭康复丛书

JIATING
KANGFU
CONGSU

YISHOU ZIWO BAOJIAN

安徽科学技术出版社

耿洪森
编著

益寿自我保健



图书在版编目 (CIP) 数据

益寿自我保健/耿洪森编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 1998. 11

(家庭康复丛书)

ISBN 7-5337-1701-5

I. 益… II. 耿… III. 长寿-保健-方法-普及读物 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 32616 号

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

新华书店经销 芜湖新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.125 字数: 150 千

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数: 5 500

ISBN 7-5337-1701-5/R · 340 定价: 9.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题向本社发行科调换)

家庭康复丛书

编 委 会

主任委员	高世明	耿小平
委 员	高世明	耿小平
	李 旭	余宏铸
	郭晓东	沙玉成
	杨明功	汪延华
	陈振东	熊奇如

前 言

自我保健，即自己保护自己的身体，使之不生病或减少生病，也就是调理自己的生理功能和保持良好的心态，积极地预防疾病，注意饮食和适当的营养，坚持适度的锻炼、科学的养生，保持旺盛的精力，以延长寿命。

世界卫生组织研究资料表明，人类的寿命受以下因素制约：遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，自我保健占60%。由此可见自我保健的重要。

世界卫生组织号召“2000年人人享有初级卫生保健”，希望并要求每个人做好自我保健，尤其要增强自我保健意识。《益寿自我保健》一书介绍了自我保健的内容、健康标准、衰老及疾病的早期信号、生活卫生、心理卫生、营养卫生以及如何锻炼和保健的知识等，对中老年保健针对性强，比较实用。“预防为主”是卫生工作的一条基本方针。依靠广大人民、科学知识和正确的预防措施，便能有效地预防各种疾病、提高健康水平。以预防为主的“自我保健”可提高自身的免疫能力，增强防病治病的能力，愿我们共同将“自我保健”列入生活的重要内容，并坚持下去。

耿洪森

目 录

第一章 自我保健的内容.....	1
一、生理调节.....	1
二、心理调节.....	5
三、合理饮食.....	9
四、社会、气候、环境	18
五、学习保健知识、预防为主	18
附一 测算生理年龄	19
附二 心理衰老的自测	21
附三 中年人的生理变化	23
第二章 健康标准	25
一、“五快”、“三良好”	25
二、健康十准则	25
第三章 衰老与早衰	28
一、衰老	28
二、衰老的征象	36
三、衰老的类型	38
四、早衰	38
第四章 疾病的早期信号	41
一、早预防、早发现、早治疗	41
二、尿液可显示的信号	42
三、眼睛可显示的信号	43

四、舌可显示的信号	44
五、指甲可显示的信号	46
六、观手辨病	47
七、嗅觉可显示的信号	51
八、味觉可显示的信号	52
九、发音可显示的信号	55
十、咳嗽可显示的信号	56
十一、呼吸可显示的信号	57
十二、笑容可显示的信号	59
十三、脉搏可显示的信号	61
十四、皮肤可显示的信号	62
十五、步态可显示的信号	64
十六、体位可显示的信号	66
十七、眩晕的识别	68
十八、发热的鉴别	70
十九、头痛的鉴别	72
二十、昏迷的鉴别	72
二十一、水肿的鉴别	75
二十二、哮喘的鉴别	75
二十三、肢体麻木的鉴别	77
二十四、警惕异常症状	79
二十五、定期体检	80
二十六、自我监测	81
第五章 疲劳的自测与解除	84
一、疲劳的自测	84
二、自我消除疲劳法	85
三、三种疲劳的解除	86

四、消除疲劳的十条建议	86
五、慢性疲劳是病态	87
第六章 生活卫生	90
一、休息与睡眠	90
二、个人卫生	91
三、文娱生活	92
第七章 运动健身	94
一、运动的意义	94
二、运动的注意事项	98
三、运动的选择方法	99
四、劳动不能代替运动	100
第八章 保护你的心脏	102
一、了解自己的心脏功能	102
二、心脏健康状况的简易检查	103
三、心脏病的一些常见症状	105
四、心脏的保养	108
第九章 糖尿病的防治	116
一、糖尿病是如何发生的	116
二、糖尿病的症状	119
三、糖尿病的诊断标准	121
四、糖尿病的类型	122
五、糖尿病的治疗	123
第十章 致病的不良习惯	130
一、七种不良习惯	130
二、少眠	130
三、勒紧腰带	131
四、高枕	131

五、忌妒·····	132
六、不健康的性格·····	132
七、过喜·····	133
八、老人四忌、三不要·····	133
九、常打麻将·····	135
十、生气·····	136
十一、忍憋二便·····	136
十二、老人洗澡时间长·····	137
十三、养生二十八忌·····	138
第十一章 简易治疗 ·····	139
一、食疗保健法·····	139
二、中草药煎服法·····	148
三、防治晕车、船·····	149
四、醉酒的处理·····	151
五、腿脚抽筋的防治·····	152
六、鱼刺哽喉的处理·····	153
七、排除人眼的灰砂·····	153
八、鼻出血的自疗·····	154
九、颈椎病的自疗·····	155
十、便秘的简易疗法·····	156
十一、痔疮的简易疗法·····	157
十二、冬季皮肤瘙痒的自疗·····	158
十三、防治褥疮·····	159
十四、如何测量体温·····	159
十五、如何测量血压·····	160
十六、如何使用眼药、鼻药及贴膏药·····	161
十七、如何拔火罐·····	162

十八、怎样运用保健灸·····	163
十九、如何排痰·····	164
二十、老年常见病的自疗·····	165
第十二章 自我救护 ·····	168
一、晕厥的自救·····	168
二、哮喘的自救·····	169
三、呕血、咯血的自救·····	170
四、烫伤的处理·····	170
五、煤气中毒的自救·····	171
六、高热中暑的防治·····	172
第十三章 癌症防治 ·····	174
一、癌症的概况·····	174
二、癌症的信号·····	175
三、癌症的早期检查·····	181
四、癌症的预防·····	182
第十四章 保健知识 ·····	187
一、自身的抵抗力·····	187
二、行为保健·····	187
三、自我养生的建议·····	188
四、保健八法·····	189
五、健身七法·····	190
六、如何洗手·····	191
七、注意日常安全·····	191
八、如何选用老花镜·····	192
九、看电视与体位·····	193
十、不宜在浴罩里洗澡·····	194
十一、不染发·····	194

十二、哪些人不宜用电热毯·····	195
十三、久坐致病·····	196
十四、洗澡的学问·····	197
十五、学点医学常识·····	197
十六、傍晚保健·····	198
十七、饭前应漱口·····	199
十八、固齿健身·····	199
十九、保健靠自己·····	201
二十、危难时的自救·····	202
二十一、生活保健知识·····	203
二十二、保健“处方”·····	205
二十三、夜间保健·····	206
二十四、闭目静心·····	207
二十五、养心之道·····	208
二十六、积极休息法·····	209
二十七、情绪不佳时的调节法·····	210
二十八、少言养神·····	210
二十九、生活与调息·····	211

第一章 自我保健的内容

一、生理调节

1. 正常的生活规律和生活节奏

起居有规律，早起早睡、不妄作劳。中午应睡一会。保证 7~8 小时的睡眠。春夏应“夜卧早起”，秋季要“早卧早起”，冬季要“早卧晚起”，顺时而养气。不吸烟、不酗酒、不熬夜、不发怒、不生闷气、不过食。每日定时排便，不憋尿，常喝水。注意个人卫生：早晚刷牙，每日洗 1~2 次脚，常梳头，常洗澡，勤换衣。生活有节奏，乐观豁达，心理不老。

2. 规则适度的工作

工作有序，当日事，当日完，不劳累，少加班，不突击，少烦恼，遇事沉着、三思而行、妥善处理。把握科学的、合理的工作方法，将工作当成一种爱好和乐趣。

3. 休息和娱乐

劳逸结合。休息是机体调息修整、促使功能恢复和内循环平衡、生理调节的最好方法。最好的休息是睡眠，其次是闭目静坐。闭目养神是有效的生理调节方法。娱乐是一种积极的休息，可以调节、丰富生活。如：听音乐，看戏剧、电视（要有节制），种花，养鱼，学书画，下棋，去公园散步，跳慢节奏舞，旅游，度假，特别是常去森林、海边呼吸新鲜空气。

4. 注意营养的补充

营养是生命活动的基础,补充足够的营养是十分重要的。首先应补充足够的蛋白质(以牛奶、豆浆、鱼、肉、蛋为好),以增强抗病能力,提高修复受损的生理功能。其次是碳水化合物(以五谷杂粮、蔬菜、水果为宜,量不应多,以七八成饱为妥),这是人体的能源。脂肪是人体的燃料。植物脂肪优于动物脂肪,以玉米油、大豆油为好。控制脂肪的摄入量,可以防止冠心病等。经常补充无机盐和微量元素,尤其是钙、铁、锌、铬的补给。应特别注意补充维生素C、E、D、A、B₆。注意水分的补充。

5. 锻炼身体

生命在于运动。运动能促进全身的血液循环,保证各脏器组织的供血,调节生理功能,延缓衰老。运动能提高心肺功能,改善体内物质代谢。运动应适度,不能过累,以舒适轻松的慢跑、太极拳、气功较好。锻炼应持之以恒。

1) 运动的意义 运动的意义在于其影响是全身性的,通过全身功能的改善,促进生理功能的加强,可健身延年。

(1) 增强循环系统的功能:坚持体育活动的人,可使心率减慢,心脏搏动有力、收缩力增强,心输出量增多。长期参加体育活动,能使心壁增厚,心脏容量扩大,血液充盈明显加强,从而提高人体血氧利用率。心肌收缩力加强,心脏每分钟的输出量增加,冠状动脉也反射性地扩张,冠状动脉血流量也增加,血管弹性也增强,从而预防心肌纤维化、冠心病、高血压等疾病,延缓动脉硬化的进程。

(2) 提高肺活量,增强肺功能:运动后呼吸会加深加快,呼吸肌活动增强,呼吸运动有力。吸气时胸廓充分扩展,可吸入大量的新鲜氧气;呼气时胸廓尽量压缩,可排出更多的

二氧化碳气体。运动时呼吸加深，深大的呼吸既增强了呼吸系统的功能，又增强了全身各部分氧气的供给。通常以最大的耗氧量的增加来判断一个人的体质强弱。据资料表明，常进行运动的人，最大耗氧量可高达每分钟每千克体重 80 毫升。不爱运动的人，特别是长期久坐的人，每分钟每千克体重仅 30~35 毫升，冠心病等疾病的患者则更低。运动可使更多的肺泡参与气体交换，呼吸变得深而慢，肺的通气量和摄氧量均会增加，呼吸功能也就得到改善，这对中老年慢性支气管炎和肺气肿患者都是很有益的。

(3) 促进吸收：加强消耗功能运动可使消化液增加，使代谢旺盛，胃肠蠕动增强，食欲增强，消化吸收功能也可得到改善。运动能加强消化系统平滑肌、腹肌的力量，使胃肠蠕动的功能增强，有助于预防溃疡病、胃下垂、胃肠神经官能症及便秘等老年人多发的消化系统疾病。

(4) 健脑：运动可使大脑皮层的兴奋和抑制过程更加协调，神经细胞的工作效力更加提高，睡眠更加良好。长期运动的人，其大脑皮层神经细胞的活动过程、强度、灵活性与均衡性都比不参加运动的人高。研究资料表明：运动的人可相应加强对外界环境反应的敏感性及调节功能，在中枢神经系统的控制之下，可促使人体的所有组织、器官维持正常的生命活动。

运动对肌肉、骨骼、关节、内分泌等各系统的功能增强均有很大的益处。古今中外长寿者，都是根据自身实际情况，经常坚持适当的劳动和锻炼的。

2) 运动的原则 运动可延缓衰老、预防早衰、防治疾病，进而延长其寿命。但运动也应注意以下几点：

(1) 运动要持之以恒：不能“一日曝，三日寒”、“三天

打鱼，两天晒网”，要有毅力和决心。要克服场地或环境差的影响，终年累月不要间断，才能有所收益。

(2) 适当的运动量：应根据各人的身体状况、体质，量力而行。老年人更应从轻从缓，一般应遵循由小到大、逐步增加、循序渐进的原则。运动量也不宜过小，太小了起不到保健作用。运动量过大，有损机体，年老体弱者还会发生意外。故应以运动时感到身体发热、微微出汗、心跳轻度加快，运动后感到轻松、舒畅，食欲和睡眠均好为佳。具体掌握依据为：①脉搏：老年前期，运动时以脉搏搏动 120 次/分为宜；老年期，运动时以脉搏搏动 110 次/分为宜；高年期，运动时较平时稍快即可。②心率：运动后休息 5~15 分钟，即可解除疲劳，精神体力恢复正常，应视为运动适量；若运动后，疲劳太甚，休息后仍感不适和疲劳，且有头痛、头昏、胸闷、心悸、呕逆、食少、烦躁等，此属运动过量。老年人千万不要过量，以防意外发生。

(3) 运动的时间、环境：运动的时间，最好选择在早晨，上午 9~10 时、下午 3~4 时及晚饭后 7~8 时均宜。每次运动为 0.5~1 小时，不宜过长。环境最好选依山傍水处或绿地、树旁，周围有绿色植物，有比较宽的空间，安静、干净、无空气污染、无噪音，可见到行人。不应在烈日下、大雾朦胧中、下雨时运动。

(4) 不宜饱餐后运动，不宜饥饿、疲乏时运动。

(5) 运动前应检查血压、心电图，冷天应注意保暖，天热时防止中暑。

(6) 老年人运动五戒：老年人锻炼尤应注意科学适量，确保安全。我国运动医学家邓树勋总结出的“五戒”经验为：①戒负重练习。老年人肌肉有所萎缩，肌力明显下降，神经系

统协调反应能力也较差，负重项目因紧张用力，局部肌肉负担重，容易引起损伤。②戒憋气使劲。憋气使劲时胸腔内压力骤然升高，使心脏负担加重、血液回心不畅、心输出量相应减少，易发生头晕目眩，甚至昏厥。同时，由于血压猛然上升，又容易诱发脑血管意外。③戒急于求成。老年人的机体对承受力负荷的适应能力较差。因此，过度劳累，负荷增加又过快过大，容易发生意外。④戒争胜好强。锻炼的目的在于健身，中老年已进入衰老阶段，若负荷超过机体能力，就容易发生意外。⑤戒过分激动。中老年不宜进行过分激烈的运动，一般不搞竞技性比赛，以防诱发意外。锻炼时心平气和、愉快从容，可防止过分激动。

3) 运动的方式 运动的方式多种多样，可根据各人的兴趣、体质强弱、年龄，选一项或几项进行长期锻炼。应选能活动全身关节、各种功能活动的项目。动作宜慢而有节奏，不宜作强度过大、速度过快的剧烈项目，老年人尤应如此。合理的运动方式，最好是以提高心肺功能的有氧的全身运动为主。散步、跑步、游泳乃是中老年人的三大全身运动。中老年人可选以下的项目：轻快步行、慢跑、太极拳、散步、气功、按摩保健功、五禽戏、八段锦、易筋经、健身球、回春功、旅游、跳舞、游泳、保龄球、骑自行车、乒乓球运动、登山或上楼梯。

二、心理调节

心理调节是自我保健的主要内容之一。包括健康的心理活动和性格、宽松乐观的心理环境。烦躁、消极情绪、压抑感都不利于健康。

心理健康，人的身体健康就有了保障。应培养和锻炼自己的健康心理：自知自爱；适应现实环境；劳逸结合；参与社会活动，建立良好的人际关系。一个心理健康的人总是充满活力的，不会因生活中的困难、挫折而失望，也不会放纵自己，陷入不良嗜好习惯的泥潭而不能自拔，相反，能积极地适应社会取得真正的成功。

在人的生命长河中，中年是值得特别珍惜的时期。人到中年，既有丰富的社会实践经验，又有充实的理论知识，正是为国家建设建功立业的最好年华。有人对公元1500年到1960年这460年中全世界1249名科学家和1228项重大科技成果进行统计，这些科学发明人的最佳年龄是25~45岁，其峰值是37岁，这足以说明中年期是最富有创造力的黄金时代。

中年人不仅是社会的中坚，也是家庭的砥柱，因此做好中年保健工作不仅是每个家庭的意愿，也是社会发展的需要。社会医疗福利事业的发展是外因，个人的自我保健则是重要的内因。

近年来，国内外越来越重视心理因素与身体健康的关系。有益的心理作用可增进健康，有害的心理变化会促使疾病的发生。早在2000多年前，《黄帝内经》就有“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志”之说，既形象又朴素地提出心理精神与内脏的关系，同时又指出“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”等。说明情感的变化可影响五脏的功能，以及心理因素对人体健康的明显影响。

心理活动是高级神经中枢的一些特殊活动，心理活动与高级神经中枢的功能密切相关。中年的健康心理取决于强壮的身体及健康的高级神经中枢——大脑。这个内因有着决定

性的作用，而后天的文化教育与训练、生活环境的熏染、家庭传统的影响、个人经历的体验等外因，也将对心理因素起着重要的作用。在现实生活中，各种有害的心理因素，如亲人、战友的丧亡、离别，家庭、工作中矛盾纠纷所引起的痛苦、悲伤、忧郁、焦虑等情绪反应，都会通过神经系统引起整个身体的生理变化。比如，人们在愤怒时，心跳加快、血压升高；忧郁时，饮食不香、睡眠不宁；情绪兴奋时，脸色潮红、呼吸加快；惊恐时，心神不安、面色苍白。所谓“人逢喜事精神爽”、“气得全身发抖”、“吓得面如土色”等都是人们的情绪反映和心理活动的表现。还有人提出不良的心理因素可以从各个不同的途径影响噬菌体 T 细胞和 B 细胞的功能，影响抗体的形成，从而降低了机体的免疫力。可见培养良好的心理状态，克服不良情绪的反应，对身体无疑是有益的。因此，重视心理卫生是医疗保健工作中的重要内容之一，尤其是人到中年以后，生理状况会出现一系列的变化，进而又对心理活动产生影响。所以中年人的心理卫生尤为重要。

人类为了更好的适应和改造社会环境，必须在生活过程中不断地对各种环境变化作出相应的心理和生理反应。中年时期的生活内容极其丰富，加之特有的生理变化，因而形成了较为复杂的中年心理。中年时期，许多人的理想与实际工作已经有机地结合起来；也有的人仍然在理想的海洋中漂泊，甚至少数人整个中年期仍在茫然中虚度，找不到归宿；大多数人能把自己和国家、人民的利益紧密地联系在一起，对生活充满信心，在自己的事业中勇往直前，并从失败中吸取教训，从成就中取得安慰和欢快。这种健康的心理无疑是对身体有益的。

中年人多数已组建了自己的家庭，大多数的夫妻能和睦