

BADTIAN



自我保健知識

ZHISHI

主 编：金德汉、郑东海
审 编：肖爱民、葛醒荣
编 委：蒋 霞、孟云霞
刘宏义、陈秀敏

前 言

随着改革开放不断深入，经济建设迅速增长，我国的生产力、综合国力和人民生活水平日益提高，人们的健康期望越来越高。可是人们对健康的概念还停留在“无病”就是健康的传统观念上，这种理解显得不够全面。应该懂得，健康和疾病状态是连续的，二者的中点是“无病”。一端是轻病，重病直至夭亡；另一端是不同层次健康状态，身心的健康，精力充沛以至幸福长寿，高度健康。那么怎样做才能达到健康的境地？不少人是知之不多，认识也是不够全面的，导致一些不适当的、甚至是有碍健康的举措，如滥用补品，乱用药品等等。为了使人们知道怎样超越中点（“无病”），自觉采取积极促进健康，实行自我保健，改良生活环境，不断增进身心健康、逐渐达到高度健康，幸福长寿的境界，我们从各种资料报刊上摘录了一些保健常识，进行适当分类，汇编成“自我保健知识《供人们阅读。它能教给您为自身的健康利益，自我发现，自我保护，自我管理或辅助医生治疗的一般保健方法，消除有碍健康的因素，建立健康的生活方式，不断增强自我保健意识和能力，帮助您充分开发和利用好自我保健这一种身边的卫生资源，以提高您的健康水平，涉足于幸福长寿的高度健康境界。

目 录

中老年自我保健

1、自我保健.....	(1)
2、古人保健三支点.....	(2)
3、健康不仅仅是身体好.....	(3)
4、自我查体十法.....	(4)
5、有损健康的种种不良习惯.....	(4)
6、必须警惕七类病兆.....	(5)
7、这些人别大笑.....	(6)
8、中年人自我保健四法.....	(7)
9、男过四十的“多”与“少”.....	(8)
10、中年人饮食“三、五、七”.....	(8)
11、人到中年脑功能最佳.....	(9)
12、中年忌发怒.....	(9)
13、50—59岁是衰老危险年龄期.....	(10)
14、中年人体检不可疏漏的项目.....	(10)
15、中老年病人的护理.....	(11)
16、养病不要忽视了体位.....	(12)
17、中老年人与姜、醋、茶、水.....	(13)
18、你能“适应”衰老吗?.....	(14)
19、生活环境对老年健康至关重要.....	(14)
20、老年人十个不良生活习惯.....	(16)
21、老人十乐.....	(16)
22、老年保健四忌.....	(17)
23、老年者与健康.....	(18)
24、尿液检查——评估老年人健康有价值.....	(18)
25、老年人——消夏解暑多喝水.....	(19)

26、老人度冬宜暖背	(21)
27、老年人正常房事能益寿	(21)
28、“老来俏”有益健康	(22)
29、老年人不可忽视感冒	(23)
30、老人病后防“食复”	(23)
31、人到老年需护足	(25)
32、老人卧床保健操	(25)
33、瞑思心理疗法	(26)
34、老年病的中药兜肚疗法	(27)
35、老人饮食之忌	(28)
36、胖一点比瘦一点好	(28)
37、警惕老人食欲旺但吃不胖	(29)
38、谈谈老年性痴呆	(29)
39、艺术疗法治老年痴呆症	(31)
40、微量元素缺乏可致“老年性痴呆”	(31)
41、老人玩玩具可防“老年性痴呆”	(32)
42、老人适度遗忘有益	(32)
43、老年人睡眠时相障碍	(33)
44、老年失眠症的心理调理	(34)
45、睡前观星有助睡眠	(35)
46、骨质增生都要进行治疗吗?	(35)
47、延缓膝关节老化	(36)
48、胃病难治，不防查查颈椎	(37)
49、容易忽视的枕神经痛	(38)
50、老年人转动头颈要当心	(39)
51、眩晕与抗眩晕	(39)
52、浅谈老年人补钙	(41)
53、防治老年骨质疏松	(42)
54、老年人谨防跌跤	(42)
55、老年性尿失禁的治疗	(43)
56、老年人大便失禁及其对策	(44)

57、长期便秘危害多	(45)
58、习惯性便秘的自我调治	(45)
59、大剂量维生素 B ₁ 治疗老年人便秘	(46)
60、老年性肠易激综合征	(46)
61、入冬老年人须防肺炎	(47)
62、警惕，老年肺结核病人在增多	(47)
63、为老年人介绍几种慢支锻炼方法	(49)
64、老年哮喘患者的饮食调理	(49)
65、眼前有黑影飘动是怎么回事	(50)
66、请爱护您眼球的“罩衣”	(51)
67、老年人因何易患胆囊炎	(52)
68、老年患者应用布洛芬易损伤肾功能	(53)
69、老年人特有的心脏病	(53)
70、老年人心脏病人需要精神支持	(54)
71、心脏神经官能症	(55)
72、医疗保健“五不”	(56)

心脑血管自我保健

1、漫话脑出血（上、下）	(56)
2、哪些人易患脑中风	(58)
3、脑中风早期的急救——头部降温	(59)
4、脑溢血病人的家庭急救	(60)
5、中风发病高危因素及其预防	(60)
6、中风前，谁能提醒你	(62)
7、长坐麻将桌易患中风病	(64)
8、改变饮食结构可预防中风	(64)
9、脑血栓多发冬夏季	(65)
10、冬季须防脑溢血	(66)
11、气温骤降谨防脑血管意外	(67)
12、午睡可减少脑溢血发生	(67)

13、脑血管病人应注意饮食结构	(68)
14、中风康复勿忘功能锻炼	(68)
15、如何防止脑老化	(69)
16、老人健脑法拾零	(70)
17、怎样判断你的胸痛是不是心绞痛	(70)
18、心绞痛发作的应急和预防措施	(72)
19、心肺复苏术	(73)
20、冠心病亲属应学会心肺复苏术	(73)
21、心绞痛和心肌梗塞病人的家庭救护	(74)
22、急性死亡之先兆与预防	(74)
23、冠心病发作的危险因素	(76)
24、耳垂皮皱褶一与血管粥样硬化的关系	(76)
25、声东击西的心脏病	(77)
26、“心慌”不一定是心脏病	(78)
27、心跳忽慢忽快怎么回事	(78)
28、心绞痛的“新症状”——腿痛	(79)
29、头痛，不要忽视了冠心病	(79)
30、女性患者死于心肌梗塞的危险性更大	(80)
31、冠心病人的夜间保健	(81)
32、预防心绞痛的自我按摩	(82)
33、心脏病人防患于热浪袭来之前	(82)
34、运动改善老年人心脏功能	(83)
35、降低胆固醇易引发心脏病	(84)
36、晚餐过饱易患心血管病	(85)
37、腹型肥胖与心血管病	(85)
38、防治冠心病的饮食	(85)
39、多吃水果蔬菜可预防心脏病	(86)
40、禽类脂肪可降低心血管病发病率	(87)
41、不进早餐易发生心血管疾病	(88)
42、对硝酸甘油的正确理解和使用	(89)
43、浅谈成人病毒性心肌炎	(89)

44、心肌炎病人的自我保健	(90)
45、肺心病人安度冬季在于精心护理	(91)
45、健脑和防血管病的鱼油	(92)

癌症自我保健

1、重要癌症的世界分布情况	(93)
2、癌症与环境有关	(94)
3、我们周围的致癌因素	(95)
4、癌症预防要以老年为重点	(95)
5、不可忽视肿瘤早期信号	(96)
6、抗癌十戒	(98)
7、奇痒：一种癌症的早期信号	(98)
8、肺癌的自我检测	(99)
9、如何早期发现老年肺癌	(99)
10、哪些慢性病容易发生癌瘤	(100)
11、癌痛——一种综合知觉	(101)
12、食管癌早期的蛛丝马迹	(102)
13、癌中之王——肝癌	(103)
14、肝癌怎样才能早期发现	(104)
15、高盐、热饮、烈酒——胃癌的罪魁	(104)
16、残胃癌	(105)
17、电冰箱与胃癌	(106)
18、大肠癌：青年患者增多	(107)
19、常患皮肤病 谨防皮肤癌	(107)
20、男人们无法掩饰的疾病——前列腺癌	(108)
21、性与宫颈癌	(109)
22、乳癌的预防与自我检查	(110)
23、停经前妇女多吃黄豆减少发生乳腺癌危险	(111)
24、乳房湿疹和乳房湿疹样癌	(112)
25、CT 检查鼻咽癌	(112)

26、警惕！奇怪的骨关节病变·····	(112)
27、少数中药可致癌·····	(113)
28、治癌三忌·····	(114)
29、天然胡萝卜素：癌症克星·····	(115)
30、卡介苗对肿瘤有预防作用·····	(118)
31、维生素 A、C 不足增加癌症危险·····	(119)
32、防癌要素—适量补硒·····	(119)
33、补硒预防肝癌前景良好·····	(120)
34、茶叶与防癌·····	(121)
35、蒜汁有望成为癌症杀手·····	(122)
36、多吃蔬菜水果可预防肠癌·····	(123)
37、萝卜防癌的多种作用·····	(123)
38、鱼油为治疗癌症带来希望·····	(124)
39、防癌保健请多食海藻类食品·····	(124)
40、防癌食品·····	(125)
41、癌症病人饮食处方·····	(125)
42、健身防癌话杂食·····	(126)
43、饮食中含有致癌物怎么办·····	(127)
44、部分传统加工食品含致癌物·····	(127)

糖尿病自我保健

1、为何中老年人易患糖尿病·····	(128)
2、糖尿病与胃病可互为致病因素·····	(129)
3、糖尿病发生的早期信号·····	(130)
4、糖尿病患者的家庭护理·····	(131)
5、糖尿病人的良友——食品交换表·····	(132)
6、老年糖尿病患者的饮食自疗·····	(134)
7、糖尿病人的菜粥谱·····	(135)
8、吃鱼新功效·····	(135)
9、治疗糖尿病——良好的心境与药同功·····	(136)

10、糖尿病人应重视感染·····	(137)
11、糖尿病人如何保护眼睛·····	(137)
12、糖尿病性阳痿的治疗·····	(138)
13、糖尿病患者宜推迟怀孕·····	(139)
14、糖尿病孕产妇及其宝宝保健·····	(139)
15、儿童糖尿病有信号·····	(140)
16、儿童患了糖尿病怎么办·····	(141)
17、轻度高血糖症不可轻视·····	(142)
18、老年肾功能不好的糖尿病人服什么降糖药好? ·····	(143)
19、治疗糖尿病常用中药材·····	(143)
20、糖尿病人病情加重为哪般? ·····	(144)
21、常用的几项糖尿病检验法·····	(145)

高血压自我保健目录

1、高血压病的预防 ·····	(147)
2、喝牛奶可预防高血压 ·····	(148)
3、钙补多了血压偏低 ·····	(149)
4、妇女骨盆与高血压 ·····	(149)
5、引起高血压的体液因子探讨 ·····	(150)
6、高血压病人应防鼻出血 ·····	(150)
7、凶险的高血压急症 ·····	(151)
8、高血压男子更易死于癌症 ·····	(152)
9、轻型高血压必须治疗 ·····	(152)
10、高血压病治疗的一种新观念·····	(153)
11、你会选服降压药物吗·····	(155)
12、对硝苯吡啶(心痛定)降压作用的评价·····	(155)
13、深呼吸有降压功能·····	(156)
14、“少食”的降压效果 ·····	(156)
15、高血压的食疗·····	(157)

16、高血压患者睡前服降压药危险·····	(158)
17、高血压及冠心病患者的冬季保养·····	(158)
18、对高血压病的误解·····	(159)
19、新旧血压测量结果如何换算·····	(160)

牙齿的自我保健目录

1、牙痛都是哪些病·····	(161)
2、欲长寿先护齿·····	(162)
3、保护好儿童的牙齿·····	(162)
4、你知道牙的用处吗?·····	(163)
5、何为“六龄牙”·····	(164)
6、“爱牙”自我保健法·····	(164)
7、妊娠期容易患牙痛·····	(164)
8、妇女牙齿保健的特性·····	(165)
9、牙痛的家庭应急处理·····	(165)
10、口腔疾病的危害·····	(166)
11、口腔气味与疾病·····	(166)
12、口臭的防治·····	(167)
13、儿童牙齿畸形原因种种·····	(168)
14、牙周疾病及其预防·····	(169)
15、牙龈长期出血怎么办·····	(169)
16、教你一种口腔保健操——牙龈按摩·····	(170)
17、口腔内的污物·····	(171)
18、口腔的自我保健·····	(171)
19、怎样保护儿童牙齿·····	(172)
20、什么叫龋齿·····	(173)
21、独生子女龋齿多·····	(173)
22、饮料与龋齿·····	(174)
23、如何防治龋齿·····	(174)
24、降低龋齿发生率的“高招”——窝沟封闭·····	(175)

25、什判样的牙需要拔掉·····	(176)
26、孩子换牙父母应注意·····	(177)
27、为了孩子的牙齿坚固——妈妈注意·····	(178)
28、帮助孩子换牙·····	(178)
29、乳牙不掉怎么办? ·····	(179)
30、残余牙根要早拔·····	(179)
31、拔牙后应注意些什么? ·····	(179)
32、拔牙后不宜吃冷冻食物·····	(180)
33、如何保护好义齿·····	(180)
34、科学的刷牙方式——颤动·····	(181)
35、保护牙齿“三、三、三”·····	(183)
36、牙具与卫生·····	(184)
37、选择牙刷要“门当户对”·····	(184)
38、“黑牙”怎么办? ·····	(185)
39、改善血脂和治“倒牙”的方法·····	(186)
40、谈“酸倒牙”·····	(186)
41、慎用牙齿开酒瓶·····	(187)

性自我保健目录

1、天下之大 无奇不有	
对性变态的思考(上) ·····	(187)
2、同性恋的形形色色对性变态的思考(中) ·····	(189)
3、性变态的道德评价与防治	
对性变态的思考(下) ·····	(191)
4、性窒息 ·····	(192)
5、与进入青春期的孩子融洽相处 ·····	(193)
6、漫谈女性性发育过程 ·····	(194)
7、性早熟与产品示警 ·····	(195)
8、早恋危害多 ·····	(196)
9、当新郎前应治愈的病 ·····	(197)

10、给未婚先孕亮红灯·····	(198)
11、晚婚生育系最佳生育期·····	(200)
12、婚前检查好处多·····	(201)
13、未婚青年须防“恋爱病”·····	(202)
14、少女未孕，何来“妊娠纹”？·····	(202)
15、精子与卵子是怎样“幽会”的·····	(203)
16、避孕的副作用及其治疗·····	(204)
17、改换避孕方法应注意什么？·····	(205)
18、谨防男性结扎术后的“易孕期”·····	(205)
19、容易忽视环节——性生活的清洁卫生·····	(206)
20、洗澡要警惕性病传染·····	(207)
21、尿路感染与性生活·····	(208)
22、性与宫颈癌·····	(208)
23、前列腺的自白·····	(210)
24、前列腺肥大——老年男性易患的病（上）·····	(211)
25、前列腺肥大——老年男性易患的病（下）·····	(211)
26、温热疗法治疗前列腺肥大·····	(212)
27、不孕症夫妻同步治疗好·····	(214)
28、女性不孕病人如何就诊·····	(214)
29、习惯性流产的男方因素·····	(215)
30、精液过敏症释疑·····	(216)
31、精子“过剩”引起的不育·····	(217)
32、不射精症的治疗·····	(218)
33、淋病和不育·····	(218)
34、酗酒与性功能·····	(219)
35、阳痿的心理原因·····	(220)
36、手淫有害·····	(221)
37、妇女性冷淡浅析·····	(222)
38、矫治性冷淡有良策·····	(222)
39、阴蒂外皮过长干扰性反应·····	(223)
40、外阴搔痒症的外治法·····	(224)

41、得了阴虱怎么办？	(224)
42、性传播疾病的预防	(225)
43、生殖器以外的性病综合征	(226)
44、性治疗的模式	(227)
45、生殖道炎症可增加患艾滋病的机会	(228)
46、早期正确治疗淋病	(229)
47、二十世纪新瘟疫——爱滋病	(230)
48、中医调理色欲伤	(231)
49、妻子在经期、丈夫更体贴	(232)
50、便秘有碍性生活	(232)
51、性生活与乳腺疾病	(233)

自我按摩保健

1、祛病健身、延年益寿—— 传统医学的按摩导引术	(234)
2、按摩“命门”寿自长	(236)
3、简易自我穴位按摩	(237)
4、头部保健操	(238)
5、梳头浴脚长生事	(238)
6、落枕的自我按摩和锻炼	(239)
7、自我按摩穴位治疗颈部扭伤	(240)
8、伏案劳作人员请甩手踢脚	(241)
9、自我按摩养生之法	(241)
10、拍背有益	(242)
11、搓背按摩与健康	(243)
12、五十肩可锻炼康复	(243)
13、按摩至阳心痛除	(244)
14、捶足底、摩肩背	(244)
15、只要对症，乳腺增生可按摩治疗	(245)
16、自我按摩可治胃痛	(246)

17、神奇的腹部按摩·····	(247)
18、揉腹——养生的好方法·····	(247)
19、“抓三百”和“按摩脐”·····	(248)
20、强肾壮腰可延年·····	(248)
21、话说脚的保护·····	(249)
22、足部按摩法·····	(250)
23、养生莫忘“涌泉”·····	(252)
24、按摩涌泉降血压·····	(253)
25、手足沙浴强身益智·····	(253)
26、“息踵”功能健腿脚·····	(254)
27、穴位按揉治多动症·····	(254)
28、指压法治三症·····	(255)
29、自我按摩治疗失眠·····	(255)
30、遗精的自我按摩法·····	(256)
31、自我治疗前列腺肥大·····	(257)
32、手法包皮松解术·····	(257)
33、自我按摩便秘通·····	(258)
34、关节扭伤不宜马上推拿按摩·····	(258)
35、踝关节扭伤——自我按摩好·····	(259)
36、自我按摩防冻伤·····	(259)
37、使用“按摩器”的注意事项·····	(260)

护肤健美与减肥目录

1、洗脸六步曲·····	(261)
2、洗脸的学问·····	(262)
3、洗脸中的美容术·····	(263)
4、面部皮肤护理须知·····	(263)
5、自我按摩与美容·····	(264)
6、食盐按摩可美容·····	(264)
7、适量饮水益养颜·····	(264)

8、家庭自制面膜	(265)
9、不宜频频使用面膜	(266)
10、防皱纹五戒	(267)
11、过量摄盐易生皱纹	(267)
12、醋与健美	(267)
13、可美容的中药	(268)
14、维生素 C——局部使用的皮肤保护剂	(269)
15、奇特的土法美容	(270)
16、美容药——安体舒通	(271)
17、夏季皮肤的保护	(272)
18、冬季皮肤保养四法	(272)
19、面部为什么会出现皱纹	(273)
20、常人护肤八大错误	(273)
21、疗效化妆品不是神药	(274)
22、谨防“口红病”	(275)
23、染发剂的危害	(275)
24、染发剂并非人人皆宜	(276)
25、慎用喷发胶	(277)
26、女子健美误区	(277)
27、来自“减肥中心”的报告	(278)
28、减肥方案	(280)
29、减肥后脂肪会向内脏转移吗	(283)
30、脂肪的委屈	(284)
31、发胖为何从腹部开始	(285)
32、“腹胖型”肥胖危害更甚	(285)
33、最简便的减肥法	(286)
34、怎样消除“双下巴”	(286)
35、减肥食品——豆腐渣	(287)
36、电视与肥胖	(287)
37、别走另一极端——儿童滥用减肥药	(288)
38、在睡眠中减肥	(289)

39、吃零食可减肥·····	(290)
40、大米助减肥·····	(291)
41、男人更应低脂饮食·····	(291)
42、因减肥而吸烟得不偿失·····	(292)
43、营养缺乏也会导致肥胖·····	(293)
44、肥胖症茶疗方·····	(293)
45、能减肥的菜·····	(294)

养生、健康与长寿目录

1、世界卫生组织公布健康标准及年龄分期·····	(294)
2、苏东坡的养生之道·····	(295)
3、从白居易的养生观谈起·····	(296)
4、革命导师的健身交谊·····	(297)
5、巴甫洛夫的健身信条·····	(298)
6、《老老恒言》中的养生观·····	(299)
7、陈立夫的养生之道·····	(301)
8、梁斌的养生秘方·····	(302)
9、姚雪垠谈养生·····	(303)
10、养生十戒·····	(304)
11、理想的生活方式·····	(306)
12、激励生命的五种方法·····	(307)
13、人过四十的养生之道·····	(308)
14、日本长寿之道·····	(309)
15、延缓衰老的几种方法·····	(310)
16、入秋养生六法·····	(311)
17、夏季养生五注意·····	(312)
18、夏季体育锻炼四不宜·····	(312)
19、夏日早凉不贪睡，午梦香甜莫贪长·····	(313)
20、“三寡”养“三宝”·····	(314)
21、祛病延年古训有“三”·····	(315)