

生活一点通

家庭保健

一点

● 阎明 主编

通

天津人民出版社

王德一 主编

家庭保健

一点



人民卫生出版社

家庭保健一点通

阎 明 主编

天津人民出版社

家庭保健一点通

阎明 主编

*

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路189号)

天津新华印刷三厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 6.75印张 130千字

1997年3月第1版 1997年3月第1次印刷

印数:1—5,000

ISBN 7—201—02741—7/G·1182

定 价:10.00元

前 言

俗话云：食五谷杂粮，没有不生病的。

遗憾的是，古人所言的“五谷杂粮”已成了地道的“绿色食品”，现在已十分罕见了，如今一日三餐大都属饱受化肥、农药之污染的食物了。为此，人们不仅抱怨“饭没了饭味，菜没了菜味”，而且还要抱怨那些让人谈之色变的莫名其妙的疾病。真不知什么时候，那些“武装到牙齿”的细菌、病毒就会叩开家庭的柴扉，突破肌体的免疫设防，驻扎进来……于是乎，痛苦、磨难、忧伤、悲戚和贫困就像蚕茧般将那一颗颗脆弱的心困在了里面。

人活着的确不易，要担起对社会的责任和义务，要担起家庭的担子——对父母儿女负责，还要对自己的前途和命运负责。可这一切的责任和义务均是建立在健康的基础上的，健康是人们从事一切社会活动的首要条件。失却了健康，就失去了一切，只有躺在床上忍受病魔的折磨，默默地等待社会和他人为自己负责了。

作为一个现代人，就要有一个现代的健康意识，要有自我保健的技能，要学会给自己开健身的处方，要像知道自己想吃

什么口味一样,知道自己的身体缺少什么、需要什么,要知道自己肌体的每一部分运转的情况。这需要有医学保健知识,需要明白怎样加固自己的免疫防线。为了满足人们的这点需要,我们收集和参考了大量的文献和资料,编写了《家庭祛病一点通》、《家庭保健一点通》,用最简单易懂的方式介绍了一些医学常识和切实可行的保健方法,寄希望于把大家引入健康的乐园。不过,书中所介绍的药品和药方在使用时,须请教有关医师,以免出现意外。

参加本书编写的有:罗继莲、阎敬敏、尉宝德、赵红、王波、梁其弟、刘荣、刘淑梅。

阎 明

1996年9月于哈尔滨

目 录

一、益体智术	(1)
1. 怎样判断自己是否健康?	(1)
2. 怎样自我保健?	(1)
3. 应具有哪些自我保健意识?	(2)
4. 在日常生活中怎样健身?	(3)
5. 交替运动健身法	(4)
6. 旋转健身法	(5)
7. 冬季护足保健法	(7)
8. 腹部按摩健身法	(7)
9. 耳部按摩健身法	(8)
10. 散步健身法	(9)
11. 行走健身法	(9)
12. 倒立健身法	(10)
13. 牙齿的自我保健法	(11)
14. 自我调理骨质法	(13)
15. 自我健胃法	(14)
16. 防治腿部抽筋法	(15)

17. 自我保健指甲法.....	(16)
18. 清除体内污染法.....	(16)
19. 自我抗皱法.....	(17)
20. 小儿调养脾胃法	(18)
21. 老年健脑法.....	(19)
22. 脑力劳动者健身法.....	(19)
23. 脑力劳动者应防哪些病?	(20)
24. 伏案者应怎样自我保健?	(21)
25. 伸懒腰健身法.....	(22)
26. 鞋与健身有哪些关系?	(22)
27. 手脚冰凉应如何调节?	(23)
28. 哪些习惯有害健康?	(24)

二、防微巧祛..... (28)

1. 劳累过度会有哪些信号?	(28)
2. 怎样快速解除疲劳?	(28)
3. 伏案疲劳应怎样消除?	(30)
4. 怎样预防家务疲劳症?	(31)
5. 熬夜应注意什么?	(31)
6. 怎样驱赶睡意?	(33)
7. 怎样自我放松?	(33)
8. 怎样选择最佳的休息方式?	(34)
9. 怎样选择最佳的入睡时间?	(34)
10. 睡眠与衰老有哪些关系?	(34)
11. 睡眠应注意哪些卫生?	(36)
12. 睡眠时,头朝哪个方向好?	(36)

13. 睡眠姿势与健康有哪些关系?	(36)
14. 病人不宜选择哪些睡姿?	(37)
15. 失眠的自我疗法	(38)
16. 女性入睡前的准备	(41)
17. 怎样对付打鼾?	(42)
18. 怎样自制保健药枕?	(43)
19. 气候变化对健康有哪些影响?	(44)
20. 湿度对健康有哪些影响?	(44)
21. 交谈的最佳距离	(45)
22. 怎样同传染病人交往?	(46)
23. 怎样选用药物牙膏?	(47)
24. 牙刷与口腔保健有哪些关系?	(47)
25. 洗脸水的最佳温度	(48)
26. 何时洗澡最好?	(48)
27. 怎样合理选择消暑的药浴?	(49)
28. 足部药浴法	(50)
29. 穿紧口袜对人体有哪些危害?	(51)
30. 憋尿对人体有哪些危害?	(51)
31. 为何冬季不宜着化纤内衣?	(52)
32. 哪些病人不宜乘飞机?	(52)

三、中老年颐养

1. 怎样评价老人的健康?	(54)
2. 人过中年如何防老?	(54)
3. 中年妇女应如何减肥?	(55)
4. 更年期综合征应采取哪些防治措施?	(55)

5. 老年人易有哪些病态心理?	(56)
6. 如何帮助老年人克服病态心理?	(57)
7. 老年人如何防治多疑症?	(57)
8. 老年人怎样防秋燥?	(58)
9. 老年性皮肤瘙痒应如何治疗?	(60)
10. 老年人在生活上应注意什么?	(60)
11. 老年人在节日应忌什么?	(60)
12. 老年人怎样睡眠好?	(61)
13. 老人有痰排不出来怎么办?	(62)
14. 老年人鼻出血的原因及处理	(62)
15. 老年人脑出血有哪些症状?	(63)
16. 为何慎用“老头乐”?	(64)

四、饮食进补..... (65)

1. 怎样才能使饮食结构科学合理?	(65)
2. 如何调节饮食的酸碱平衡?	(65)
3. 健康人每天需要多少水?	(66)
4. 老年人在饮食上应注意哪些?	(66)
5. 哪些饮食方式有害健康?	(67)
6. 哪些人应禁酒?	(68)
7. 饮酒过量对性功能有哪些影响?	(69)
8. 为何啤酒不能与白酒同饮?	(70)
9. 在饮食方面怎样防癌?	(70)
10. 在饮食方面怎样防止大脑老化?	(71)
11. 哪些植物油降低胆固醇作用最好?	(72)
12. 有益血管的食物有哪些?	(72)

13. 食物与头发有哪些关系?	(72)
14. 海味不宜与哪些水果同食?	(73)
15. 食鱼片过多对人体有哪些危害?	(73)
16. 皮肤病人不宜吃哪些食物?	(74)
17. 过量饮咖啡能诱发哪些病?	(74)
18. 食菠菜应注意什么?	(75)
19. 烧豆腐时能否放菠菜?	(75)
20. 生鱼为何吃不得?	(75)
21. 鸡臀尖为何吃不得?	(76)
22. 淋巴结为何吃不得?	(76)
23. 生鸡蛋为何吃不得?	(76)
24. 果品能造成哪些代谢障碍?	(77)
25. 单纯食素是否有益健康?	(77)
26. 少女的健美食品有哪些?	(78)
五、妇女保健	(80)
1. 女性的“三围”保养	(80)
2. 如何衡量女子的健美?	(80)
3. 女性怎样适时改善自己的体质?	(81)
4. 女性为何多“苦夏”?	(81)
5. 怎样清洗外阴?	(83)
6. 为何不宜经常用高锰酸钾洗外阴?	(83)
7. 什么情况需要看妇科门诊?	(84)
8. 青春期少女乳房胀痛怎么办?	(85)
9. 如何使乳房健美?	(85)
10. 如何自我检查乳房?	(86)

11. 生理性乳房疼痛有哪些?	(86)
12. 乳房不对称是病吗?	(87)
13. 怎样预防“乳罩综合征”?	(88)
14. 伏案女性怎样健乳?	(89)
15. 痛经应如何医治?	(89)
16. 经期怎样保健?	(90)
17. 为何经期腰痛不宜捶打?	(91)
18. 患经期鼻血症应如何治疗?	(91)
19. 经前期紧张综合征应如何治疗?	(92)
20. 经期乳腺囊性增生症应如何治疗?	(92)
21. 女性的阴部损伤应如何治疗?	(93)
22. 阴道燥涩的缘由	(94)
23. 为何会患外阴白斑?	(95)
24. 子宫颈糜烂应如何治疗?	(96)
25. 哪些女性易患宫颈癌?	(97)
26. 宫颈息肉与性生活出血有无关系?	(98)
27. 白带症应如何治疗?	(98)
28. 哪些妇女易发生宫外孕?	(99)
29. 易发生宫外孕的妇女应注意哪些?	(99)
30. 为何过早绝经须早治?	(100)
31. 绝经后白带为何增多?	(101)
32. 为什么女性应注意多补钙?	(102)
33. 妇科熏洗疗法	(103)
34. 女性偏头痛的缘由	(103)
六、怀胎巧育	(105)

1. 理想的生育年龄是多大?	(105)
2. 最佳受精时间的选择	(105)
3. 为何受孕应避开冬春季?	(107)
4. 为何春节期间不宜怀孕?	(107)
5. 用药对精子有哪些影响?	(108)
6. 孕前应怎样滋补?	(109)
7. 哪些妇女暂不宜怀孕?	(110)
8. 特殊情况可采取哪些避孕方法?	(110)
9. 婚后多年不育的原因有哪些?	(111)
10. 男性怎样提高精子质量?	(112)
11. 无精症的病因有哪些?	(113)
12. 前列腺炎影响生育吗?	(114)
13. 不孕夫妇可采取哪些助孕法?	(114)
14. 家庭的氛围与优生有无关系?	(115)
15. 妊娠有哪些征兆?	(115)
16. 怎样判断自己的妊娠状态是否正常?	(117)
17. 妊娠后应注意哪些?	(117)
18. 妊娠期睡眠应选择哪种体位?	(118)
19. 妊娠呕吐吃哪些药粥好?	(119)
20. 妊娠期不宜吃哪些食物?	(120)
21. 为什么孕妇最好喝白开水?	(121)
22. 妊娠期体重增加多少为宜?	(122)
23. 隐性缺铁症对孕妇有哪些危害?	(122)
24. 异常的妊娠反应有哪些?	(123)
25. 与妊娠相随的疾病有哪些?	(124)

26. 尿路感染对妊娠有哪些危害?	(126)
27. 怎样预防宫外孕?	(127)
28. 怎样预防“妊娠纹”?	(128)
29. 为什么妊娠期不要迷恋麻将?	(129)
30. 为什么妊娠期不宜听摇滚乐?	(130)
31. 孕妇的情绪对胎儿有无影响?	(130)
32. 早孕反应对胎儿有无影响?	(131)
33. 高龄怀孕对胎儿有无影响?	(131)
34. 哪些孕妇应做羊水检查?	(132)
35. 为什么妊娠期忌用风油精?	(133)
36. 为什么妊娠期忌用电热毯?	(133)
37. 胎儿发育不好怎么办?	(134)
38. 如果第一胎是畸形儿,那么第二胎还会 是吗?	(135)
39. 有遗传病生育史的夫妻可否再育?	(135)
40. 哪些遗传病患者不宜生育?	(137)
41. 聋哑遗传吗?	(138)
42. 怎样预防婴儿先天性聋哑?	(139)
43. 妊娠初期的孕妇可接种疫苗吗?	(139)
44. 孕妇补锌有无益处?	(140)
45. 妊娠中后期怎样数胎动?	(140)
46. 选择哪种分娩方式好?	(141)
47. 怎样减少分娩痛苦?	(143)
48. 临产期应如何保健?	(144)
49. 产后多汗是否病态?	(145)

50. 哺乳期应注意什么?	(146)
51. 哺乳期为什么要补钙?	(147)
52. 产妇宜吃哪些蔬菜?	(147)
53. 产后怎样吃鸡好?	(148)
54. 为何产妇不宜食麦乳精?	(149)
55. 产后怎样保养姿色?	(149)
56. 过期妊娠有无害处?	(150)
57. 怎样度过产褥期?	(151)
七、节育咨询	(153)
1. 哺乳期怎样避孕好?	(153)
2. 人工流产对人体有哪些危害?	(153)
3. 人工流产后, 月经数月不复潮怎么办?	(154)
4. 流产后, 为何有乳汁流出?	(155)
5. 怎样选择流产的时机?	(155)
6. 高危流产是怎么回事?	(156)
7. 药物流产有哪些危害?	(156)
8. 流产后, 何时再要孩子好?	(157)
9. 哪些人必须严格避孕?	(158)
10. 为何节育方法应因人而异?	(158)
11. 为何第一次妊娠流不得?	(159)
12. 服避孕药的女性应注意哪些?	(160)
13. 肾炎患者能否服用避孕药?	(162)
14. 解热镇痛药会影响避孕药的效力吗?	(162)
15. 何时放置节育环好?	(162)
16. 带节育环后应注意哪些?	(163)

17. 如何鉴别节育环引起的出血? (163)
18. 节育环放多久更换好? (165)
19. 射精后发现避孕套破了怎么办? (165)
20. 避孕套滑落进阴道怎么办? (166)

八、育儿常识 (167)

1. 母亲在什么情况下不宜哺乳? (167)
2. 哺乳期服药对孩子有没有影响? (167)
3. 母乳喂养有哪些优点? (168)
4. 危害胎儿正常发育的因素有哪些? (168)
5. 如何判断幼儿的智力是否低下? (169)
6. 婴幼儿需要补充哪些维生素? (170)
7. 幼儿少食和忌食的食品有哪些? (170)
8. 幼儿的粪便与饮食有何关系? (170)
9. 要不要给幼儿吃肥肉? (171)
10. 幼儿应不应吃些粗纤维食物? (171)
11. 孩子腹泻或呕吐后怎么进食? (171)
12. 婴幼儿的健脑食品有哪些? (172)
13. 食植物油对小孩皮肤有哪些影响? (173)
14. 小儿麻疹时,应吃哪些食品? (173)
15. 怎样鉴别幼儿是否缺铁或锌? (174)
16. 锌对幼儿健康有何影响? (174)
17. 小儿贫血应如何食疗? (175)
18. 新生儿的体温怎样算正常? (176)
19. 新生儿的大小便怎样为正常? (176)
20. 婴儿怎样睡姿好? (177)

21. 怎样安排婴儿的睡眠时间?	(177)
22. 怎样给婴儿洗澡?	(178)
23. 影响孩子身高的因素有哪些?	(178)
24. 婴儿夜哭的原因有哪些?	(178)
25. 怎样使婴幼儿平安过冬?	(179)
26. 怎样使婴幼儿平安过夏?	(180)
27. 怎样给婴幼儿日光浴?	(181)
28. 怎样保护孩子的听力?	(181)
29. 小儿服过退烧药后为何应多喝水?	(181)
30. 如何掌握小儿的药量?	(182)
31. 护理病孩应注意什么?	(182)

九、心理自疗 (183)

1. 精神健康者的特征是什么?	(183)
2. 如何消除心理性疲劳?	(183)
3. 如何走出情绪的低谷?	(184)
4. 如何通过饮食来调节情绪与行为?	(185)
5. 如何消除恐惧心理?	(186)
6. 愤怒对人体有哪些伤害?	(186)
7. 如何抑制愤怒的情绪?	(187)
8. 如何走出嫉妒心理的困境?	(188)
9. 忧愁对人体有哪些伤害?	(189)
10. 如何摆脱狭隘心理?	(189)
11. 如何屏弃谨小慎微的心理?	(190)
12. 如何消除过敏心理?	(191)
13. 气味对情绪与记忆力有哪些影响?	(192)