

王 勋 骆勤方 主编

健康之路

人民体育出版社

健 康 之 路

王勋 骆勤方 主编

人 民 体 育 出 版 社

健 康 之 路

*

王勋 骆勤方 主编
人民体育出版社出版
北 京 印 刷 一 厂 印 刷
新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 印张21 $\frac{4}{32}$

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

印数：1—35 000册

统一书号：7015·2465 定价：4.20元

责任编辑：马光泓

编者的话

生、老、病、死是人生的自然规律，也是每个人所关心的切身问题。就个人来说，健康的身体则是生活的欢泉、拼搏的本钱、战胜疾病和延缓衰老的基础。医学工作者为人类健康呕心沥血；运动保健专家千方百计地开拓增强体质的途径；心理学家则从精神和情绪的角度改善人的情志；中医学者则竭力发掘祖国医学宝藏来祛病延年，等等。

我们多年从事健康之道的宣传工作，常常从千百封读者来信中听到病者的呻吟和呼喊，十分了解和理解被病魔缠身者的痛苦。出自于社会责任心，我们尽力研究、思考患者的各种需求，并以搭桥为己任，访问和组织有关专家学者撰写文章200余篇，编辑了这本《健康之路》。

本书力求给各界读者以一定的科学健身知识，尤其注重指导性和实用性。全书共分13个部分，各有所司。从运动锻炼到强身，从人体保健到膳食，从卫生知识到临床治疗，从生命科学到延年益寿，从心理情绪到精神疾病，从环境影响到防治护理，以及世界医学保健和体育保健科学的新进展等等，都有专文论述。但是，人体健康科学所涉及的面无疑是宽广难测，很难穷其边际。故而本书所包含的一切也只能是健康科学“沧海中的一粟”。如果本书的出版能对广大读者有所裨益，哪怕有点滴启发，我们也就深感欣慰了。

此外，限于水平和时间仓促，缺点和错误在所难免，还望有识者不吝赐教和指正。

王勋 骆勤方

1986年6月30日

代序

让生命之火更旺，青春更久长

张 彩 珍

谁不愿健康发育、延年益寿？谁不爱神形兼美，立如松，坐如钟，行如风？因此，谈健康、健美与长寿的书，受到广泛欢迎，似乎是不言而喻的。然而用什么方法实现健康、健美与长寿，历来见仁见智，各有千秋，其说不一。人民体育出版社出版的这本《健康之路》之所以引人兴味，在于它具有自己鲜明的特色与独到之处。它不是长篇大论空谈“生命在于运动”的道理，而是以通俗易懂的语言，旁征博引古今中外的养生之道，有理论，有方法，具有强烈的吸引力、说服力；它没有故弄玄虚地奢言“长生不老之术”，宣扬什么一劳永逸的健身妙法，而是介绍一些切实可行的防病抗衰老手段，具有严谨的科学性、可行性；它也不是资料的简单堆砌，纯属老生常谈，而是有新意，有发展，从生理卫生到心理健康、从饮食营养到环境气象，从体育健身到加强修养，从中西医学到美容新方等等，分门别类，适应男女老少不同层次读者的需要。《健康之路》是一本普及健康知识、健美方法、宣传科学锻炼、陶冶修养情操的读物。它的读者将会在健康、健美与长寿之路上有所收获，有助于建立文明的生活方式，从而使生命之火燃烧得更旺盛，青春之花开得更久长。

1986年4月3日

目 录

编者的话.....(1)

代序: 让生命之火更旺, 青春更久长.....张彩珍(3)

养生·长寿·运动

人的寿命在延长.....张大宁(3)

衰老的原因.....张大宁(5)

人体衰老的外在特征.....张大宁(9)

延缓衰老的诸因素.....牛建昭(14)

养生长寿十要诀.....张大宁(18)

怎样步入老年.....(英)罗塞尔(23)

走向健康的捷径.....马建富(26)

健身运动应讲究科学.....王维平(31)

谈谈步行.....马建富(33)

步行锻炼有益健康.....陆升汉(37)

老年人不宜作剧烈运动.....邢华成 陶心铭(39)

40岁后跑步带来的益处.....马 铁(41)

跑步中哪些疼痛应引起重视.....马 铁(43)

健身良方——游泳.....(44)

老年冬泳十要

——冷水锻炼十年体会.....阎 海(46)

我是怎样抵抗肺心病的?.....靳阜林(51)

一半靠练, 一半靠吃.....李博达(56)

有人问我不老术.....	张萍舟(58)
新疆百岁老人何其多.....	李明奎(59)

健脑·睡眠·心理

人脑具有无限的能力.....	劳 王(65)
给脑以刺激,是健脑的佳径.....	欧阳晖(68)
开发右脑的种种设想.....	金 灿(70)
制服紧张,迫在眉睫.....	王 京(72)
紧张的预防和消除.....	冷广贤(74)
饮食科学化将使您才华飞扬.....	牛建昭(77)
大豆对脑有裨益.....	戴 劳(82)
脑力疲劳的调节.....	周昌伦(83)
脑与睡眠.....	亚 军(85)
失眠及其因素.....	周 盛(87)
合理起居与生物节律.....	蔡兴文(89)
没有时空限制的梦.....	石凤阳(91)
揭示梦幻的奥秘.....	贺 萍(93)
梦的测验.....	蒋 涛(96)
遇到挫折之后.....	姚德鸿(97)
精神压力是患胃病的根源之一.....	曦 中(100)
精神紧张与肠功能紊乱.....	亦 文(104)
刺激与应激.....	彭有方(108)
心病还得从心理治.....	彭有方(110)
垂钓的情趣和健康.....	周尊圣(113)
音乐的奇妙作用.....	王振坤(116)
情绪与颜色.....	王振坤(120)

头发·容颜·肌肤

- 头发是人体健康的一面镜子.....张国钦 (125)
- 切莫愁白头.....胡 先 (132)
- 脱发可望有救.....王京燕 (135)
- 斑秃是怎么回事?.....凯 先 (140)
- 斑秃的治疗.....古今月 (142)
- 化验头发可诊病.....胡开先 (145)
- 发检技术,方兴未艾.....胡开先 (148)
- 皮肤——人体健康的天然屏障.....殷海昌 (150)
- 几种常见皮肤病的防治.....边 人 (151)
- 锌对人体健美的重要作用.....李金铃 (155)
- 怎样防治疥疮.....赵洪斌 (157)
- 皮肤瘙痒症.....赵洪斌 (159)
- 痣斑和鱼鳞病.....赵洪斌 (160)
- 新法治疗“蝴蝶斑”.....赵洪斌 (162)
- 桃花癣和颜面再生性皮炎.....赵洪斌 (163)
- 化妆品过敏的防治.....赵洪斌 (164)

明目·聪耳·固齿

- 玻璃体浅谈.....杨 锋 (169)
- 为什么要检查眼底.....丽 冬 (170)
- 麦粒肿及其治疗.....靳 荣 (172)
- 她哭时为什么没有眼泪
——谈干燥综合征.....赵怀庆 (174)
- 老年性白内障的来龙去脉.....杨 锋 邹京丽 (176)
- 预防近视,要合理进食.....寄 畅 (178)

怎样衡量耳聋·····	刘 千 (180)
耳聋会遗传吗?·····	杨 锋 (182)
不要随意挖耳·····	李新吾 (183)
鼻炎有哪几种·····	李新吾 (185)
鼻窦炎危害健康·····	李新吾 (188)
不要抠鼻孔、拔鼻毛·····	李新吾 (191)
擤鼻涕的学问·····	李新吾 (193)
咽喉要道琐谈·····	李 良 (195)
声音嘶哑的防治·····	王振亚 (198)
龋齿及其预防·····	王鸿颖 (200)
牙周病的防治·····	王鸿颖 (203)
应当重视口腔卫生·····	王鸿颖 许姜泽 (206)
牙刷、牙膏和合理刷牙·····	王鸿颖 (208)
舌头为什么会疼痛?·····	贝润浦 (210)

疾病·咨询·治疗

无痛性心肌梗塞·····	李建长 (215)
浅谈急性胰腺炎·····	梅福荣 (216)
老病新谈	
——痢疾·····	韩绍安 (218)
留神季节性口唇皲裂·····	刘静明 (221)
钩虫与懒黄病·····	马文飞 (223)
谈谈钩端螺旋体病·····	武 斌 (225)
威胁人体健康的Ⅱ型糖尿病·····	杨 德 (228)
老年性眼脸弛张症·····	黄 克 (230)
传染病流行的环节·····	晓 武 (232)
从流行性感冒到基因工程·····	王信宝 (235)

探索肝脏病变的“眼睛”	刘玉英 (237)
器官移植与人造器官	徐经源 (241)
治疗过敏有新药	徐桃林 (244)
聚合药物时代	殷庆贺 (245)
人的指甲可入药	艾信初 (247)
几种脚病的防治	杜德顺 (248)
植物香料的医用价值	段振离 (253)

保健·护理·自我防治

观气象，防疾病	周耀华 (259)
季节变化与身心健康	刘 建 (262)
高血压的致病原因及其防治	欧阳春晖 (266)
请爱护心脏	武列民 (271)
怎样保护胃脏	曦 中 (274)
饮食与肠道保健	亦 文 (279)
咳嗽声声报病情	冷广贤 (282)
你知道痰和唾液的区别吗？	马 冰 (286)
注意特殊的皮肤潮红	赵怀庆 (288)
不要扳手腕比手劲	艾信初 (289)
谨防旅游水肿	姚德鸿 (291)
当您住院时	汤毓华 (293)
中西辨证护理	方 路 (297)
家庭病床需防传染	周耀华 (300)
让心理疗法走进家庭	韩绍安 (302)
枕头的妙用	王振坤 (305)
老年人怎样服滋补药	马文飞 (308)
算算你的生命分是多少？	

——生命分自我检查计算法……………周志东 (310)

致癌·防癌·抗癌

致癌物质有哪些?……………阿 信 (321)

什么是癌基因

——癌症发生的分子生物学观点……………吴洁镛 (322)

单克隆抗体是什么?……………刘尔翔 (326)

癌症治疗的新假说……………仲 明 (327)

预防癌细胞转移新方法……………金 蝉 (329)

饥饿将使癌细胞丧生……………潘晓明 (331)

浅谈内心冲突与癌症……………娄亚振 (333)

恶性肿瘤病人与心理环境……………钱万江 (336)

同位素治癌……………二 原 (339)

维生素C、铂与抗癌……………吴洁镛 (341)

癌和维生素C……………吕 彦 (344)

吃泡菜会得癌吗?……………丁秀英 (346)

枇杷、大蒜可治癌……………黄世耀 汪志铮 (348)

攻克血癌

——谈异基因骨髓移植……………陆道培 钟瑞坤 (350)

蔬菜疗法可治癌……………王振坤 (356)

防癌选择食物指南……………朱砚孙 (365)

性·生育·绝育

月经与腹痛……………马文飞 (369)

不可轻视白带……………·劳 马 (371)

自我怎样早期发现妇科疾病……………马博华 (373)

应该知道的妇科常识……………马博华 (375)

警惕宫颈癌·····	飞 马 (380)
绝育术后会不会发胖·····	于方清 (382)
绝育是否影响性生活·····	于方清 (383)
澳抗阳性者能生育吗?·····	傅家衡 (384)
妇女更年期的精神卫生·····	贝国新 (386)
谈谈男性不育症·····	刘国振 (389)
“割礼”与阴茎癌·····	花 明 (393)
先天性小睾丸症·····	益 鑫 (395)
如何治疗心因性不射精症·····	免 力 (397)
老年男性的性衰老·····	黄 勉 (399)
老年人也需要性生活·····	周耀华 (402)
男女阴阳说·····	无名氏 (406)

遗传·优生·孕期保健

为了人类的未来·····	郎景和 (413)
形形色色的遗传病·····	郎景和 (417)
遗传咨询·····	郎景和 (419)
孕妇需谨慎用药·····	郎景和 (421)
注意孕期发病的先兆·····	跃 华 (423)
孕期常见症状的防治·····	王锦雯 (425)
受孕与避孕的新探讨·····	黄健怡 (428)
孕妇的优生饮食·····	马树桐 (430)
孕期与婴儿的牙齿·····	忻定康 (434)
孕期保健操·····	王锦雯 (436)
正常妊娠期的运动处方·····	金 汶 (461)
胎位异常的自我整复·····	王锦雯 (464)
产后运动处方·····	金 汶 (466)

育儿·防病·保健

- 培养健与美的孩子.....丁宗一 (471)
- 新生儿身上的五颜六色.....湛舜生 任仪荪 (478)
- 乳儿牛奶过敏.....白汉玉 (480)
- 母乳喂养有讲究.....白汉玉 (482)
- 乳汁中的微量金属.....王洛平 (486)
- 小儿饮食十忌.....贝国新 (488)
- 宝宝的十种啼哭.....高其昌 (492)
- 智力和情感同等重要.....徐桃林 (493)
- 孩子为什么会出现先天性生理缺陷.....马 铁 (495)
- 如何观注孩子的智力发育.....王惠珊 李寄平 (497)
- 请注意小儿的腿.....沈守信 (500)
- 谨防新生儿低血糖.....武列民 (501)
- 假如你的宝宝常感冒.....杨 丽 俞桑法 (504)
- 谈婴儿秋季腹泻.....王树山 (505)

饮食·营养·健康

- 人体需要比例适当的营养.....赵宗玉 (509)
- 人体不能缺乏微量元素.....凯 旋 (511)
- 什么是卡路里?.....关艳君 (514)
- 怎样计算食物中的热量.....刘 立 (517)
- 正相关食物与负相关食物.....艾信初 (519)
- 餐桌上的精神卫生.....韩绍安 (521)
- 饮食失宜会致病.....范德福 (523)
- 病人应合理选择饮食.....蔡 伟 (525)
- 不用消化的食物——要素饮食.....士 坤 (527)

全静脉营养疗法·····	震 坤 (531)
吃鱼好处多·····	方新中 (534)
冬令为什么要进补·····	段振离 (538)
动、植物油应搭配食用·····	马文飞 (541)
细嚼慢咽的益处·····	梁剑萍 (543)
医食两用的山里红·····	林承步 (544)
劝酒勿强求，端杯要自量·····	章从文 (547)
闲话饮茶·····	方 文 (548)
吃糖过多损健康·····	关训良 (550)
食河豚鱼中毒怎么办？·····	邢湘臣 (552)

体疗·按摩·气功

腰痛病及其体育疗法·····	(日)米木恭三 (557)
体育疗法对糖尿病患者的意义·····	王 勋 (570)
糖尿病人的运动处方·····	王 勋 (572)
变形性脊椎症保健操·····	季 刚 (578)
背痛患者的运动处方·····	王 勇 (586)
颈项肩背按摩法·····	武渝京 (592)
落枕按摩法·····	宋鸿斌 (595)
奇特的木棒疗法·····	王振坤 (596)
爬楼梯疗法·····	王 坤 (598)
健身益寿的松静功·····	王知刚 (601)
静功浅谈·····	宋修海 (607)
练好缠丝功，百岁也年轻·····	宋鸿斌 (609)

健美操·美容操·健身操

游泳健美操·····	(美)卡森·康拉德 (613)
------------	-----------------

简·方达暖身操·····	秦 方 (619)
椅上操·····	李家盈 (629)
快慢交替跑步减肥法·····	冯树勇 (633)
腿脚健美操·····	陆 路 (637)
美容操·····	陆健良 (640)
男子减肥哑铃操·····	曾渭川 (641)
家庭主妇保健操·····	李家盈 (642)
解闷健身操·····	麦展荣 (646)
秋冬室内保健操·····	柳 凯 (647)
早晚请做保牙操·····	顾爱倩 (655)
耳保健操·····	贝国新 (656)
怎样做眼保健操·····	刘春明 (657)

养生·长寿·运动



