

中國古今保健法

傅蘭雅等搜集出版

生活不可马虎过 有病及时早治疗 预防疾病要经常
养生保健靠科学 日常小病不求人 患了大病心里明
正确采取避孕方 生男生女有办法 劝你掌握性知识
幸福美满过一生 得此宝书万事通 延年益寿包你灵

傅蘭雅等搜集出版

古今圖書集成

内 容 提 要

以往出版了一些医疗、保健方面的书籍,很受读者欢迎。可科学在不断进步,人们的知识也要不断地更新。因此医疗、保健知识也要不断的补充和完善。

本书为适应广大读者的要求,精选了有关古今医疗、保健知识的实用方法,以及如何预防和预测知识。将中国传统医疗、保健知识有选择地同现代先进科学知识相结合,从经济实用的角度全面地为读者介绍了有关:性生活、性保健、生育保健、儿童家庭保健知识、食品卫生、食疗、营养、防治病、急救方法和健美,健康长寿方法等。

我们特将本书奉献给广大读者,愿大家读后从中得到较大的实惠。

编 者

目 录

●日常卫生知识.....	(1)
●生育常识与保健	(33)
●优生优育	(46)
●儿童保健	(59)
●妇女保健	(81)
●老年保健.....	(103)
●性生活与性疾患.....	(122)
●内、外科常见病防治.....	(148)
●儿童常见病防治.....	(191)
●药物知识.....	(206)

日常卫生知识

疲劳的缘由

星期天也不要睡懒觉

过多的睡眠有损健康

睡眠不足可致口臭

睡前卫生不容忽视

中年人应节劳

对付不治之症的态度

妥善保存你的病历

将病情如实告诉医生

国际上推崇的急救原则

抽血化验不会影响健康

发烧时温水擦浴更好

霉变中药不能服

水垢——隐藏的毒物

锌铜合金饮具可补锌

瓶塞子致病不可忽视

砧板用后要消毒

不要用洗衣粉洗食具

排便卫生

提肛运动可防肠疾

泡泡糖吞入胃里有害吗

圆周运动与“鬼扯腿”

露宿不当会招病

春游勿忘防病

养鸽者的病

猫、鼠也能传播狂犬病

无处不有放射线

“森林浴”有益健康

防冻御寒暖头足

工作服不要穿回家

起床莫忙叠被

衣着颜色与车祸

使用洗衣机的卫生

家用清洁剂莫混用

热水淋浴勿过久

洗澡与保健

冰块의 妙用

行走能缓和不良情绪

“伸懒腰”可惹祸

乘车有讲究

夏困期间的保养

游泳时抽筋怎么办

“苹果型”肥胖危险，“鸭梨型”肥

胖无碍

滥用药物减肥害处多

增高锻炼二法

防治粉刺有方

怎样选择护肤品

睡前莫忘卸妆

拨眉求美不可取

纹眉要慎重

使你容光焕发的刷面法

扎耳眼与“歪脖子”

游泳与美容

发色与微量元素

怎样灭蝇

蚊子喜欢叮咬的人

室内灭蚊不宜用滴滴畏

大蒜雄黄酒治蚊咬

点蚊生应注意什么

怎样使用电加热蚊香

做一个安全蚊香盒

蟑螂的食性及诱饵的选择

如何消灭蟑螂

灭鼠三法

● 疲劳的缘由

疲劳的原因主要有以下 3 种：

1. 体力方面：这是肌肉过渡紧张的结果。新陈代谢排除的废物——二氧化碳和乳酸在血液内淤积，从而导致了体力的减弱。要消除这种疲劳，方法简单而且见效很快，那就是休息。

2. 病理方面：这是身体不适的征兆或后果，伤风感冒或更严重的疾病都会引起。这种疲劳常伴随着其它症状。如病愈后的一两周内仍会觉得浑身无力。这是时期请不要迫使自己参加过重的体力劳动，否则只会延长疲劳期。

3. 心理方面：可以归结为情感的问题，尤其是沮丧和焦虑。例如厌恶自己的工作、不愉快的婚姻等。当这些情感不能公开表露时，往往会转化为身体方面的某些症状，疲劳比较容易产生。

●星期天也不要睡懒觉

星期天，我们常看到许多中、小学学生早上睡懒觉，家长们也认为星期天多睡一会儿没关系，其实这样并不好。

我们知道，人体大脑的兴奋与抑制、激素的分泌，都保持着一定的节律。学生在上学期间，按时睡觉，按时起床，已形成规律。星期天早上大脑在休息了一夜以后，已由抑制状态转为兴奋，体内激素的分泌也将增加，这时如继续赖在床上不起来，结果大脑细胞该兴奋也兴奋不起来，激素水平也上不去，这不仅当天会感到无精打彩、浑身困乏，还会影响到星期天晚上的睡眠，致使星期一上学时感到头昏脑胀，注意力分散，影响学习。

此外，星期天睡懒觉还会打乱胃肠道消化吸收的正常节律。因为胃内食物经过一夜后会排空，到清晨该吃饭时胃肠道按原有的规律蠕动，胃液分泌，准备接受食物。可睡懒觉不起床吃饭，胃呈饥饿化蠕动，加上胃酸侵蚀，极易发生消化不良、胃炎、胃溃疡等疾病。

●过多的睡眠有损健康

有人以为睡得越多就休息得越好，也就越有益于健康，其实这完全是一种误解。80年代初，医学专家曾对这一问题展开大规模的社会调查。发现在相同年龄、性别组中心脏病突发和中风致死的人数，随着个人绝对睡眠的时间延长而增加。专家们分析，这可能是因为睡眠时血液循环缓慢，会增加心脏或脑内血凝块的危险。睡眠太多可能是导致动脉硬化的一个重要原因。当然，睡眠也不是越少越好，应提倡适中，以保证休息，充分消除疲劳为限。

●睡眠不足可致口臭

一位牙科教授认为，人体过度疲劳，睡眠不足，是造成口臭的原因。他在某大学挑选了一批从来没有发生过口臭的学生，在期末考试前夕，让她们两天两夜不睡觉，结果这些姑娘们都发生了口臭。当她们恢复正常的作息时间后，口臭不药而愈。

这位教授解释说，在疲劳状态下，人体免疫力下降，细菌便乘虚而入。又由于舌面凹凸不平，易于藏污纳垢，“污垢”被细菌分解后，便发出阵阵难闻的异味。凡口臭者的舌苔，总是又白又厚，就是很好的证明。

●睡前卫生不容忽视

人们都习惯于晨间的卫生与美容，其实睡前的卫生与美容，比晨间重要得多。这包括刷牙、洗脸、梳头、烫脚。

晚上是人的皮肤细胞再生的最佳时期，因此睡前用温水洗脸，不但有利于保护面部皮肤，而且还会使肌肤细嫩。洗完脸后，可用手掌轻柔地摩擦面部数分钟，然后涂上优质的护肤霜。睡前涂上护肤霜可使面部的少量水分不再蒸发，保护皮肤滋润，避免干涩。

睡前梳头，不但有利于调节大脑及五官的新陈代谢，起催眠作用，而且可保护发型，方便晨间顺利梳洗。

俗话说：“睡前烫烫脚，胜服安眠药。”睡前用温水洗脚，能促进脚部血管扩张，血液循环加速，使人易入梦乡。对脚湿足臭患者就更有必要。

●中年人应节劳

中年是身心条件成熟，有可能取得成就，大展抱负的时期。

同时又是工作，学习和家务都较为繁重，身体“病机四伏”的阶段。若不加以注意，极易积劳成疾。

中年人要特别注意身体疲劳过渡的报警信号：①精神不振，注意力不集中，记忆力下降；②眼神惺松，面色发红或苍白；③周身乏力，肌肉酸痛，懒于活动；④稍一就头晕目眩，或两眼发黑或金星飞舞；⑤心悸、呼吸加快，多汗；⑥食欲下降，日渐消瘦；⑦失眠多梦。出现上述信号时，即应找出原因，采取休息、渡假等措施，或尽快就医。

●对付不治之症的态度

有的人染上癌症或其他不治之症之后，便一蹶不振，在哀叹中等待死期的到来，这显然是一种消极的态度。怎样才是对抗不治之症的积极办法呢？日本著名医学家伊丹指出：“惧怕死亡和疾病是非常健康的心理，没有这种惧怕心理是不正常的。对恐惧的心理不去管它，应设法有意义地渡过的时光。”基于此，伊凡提出了一种对付不治之症的新疗法——认识生活价值疗法。

所谓认识生活价值疗法，是指、每天以建设性的积极态度生活”，以达到治疗疾病的目的。它的关键在于调动病人体内潜藏的抵御疾病的能力。让病人认识自己的病情，并采取积极的态度对待病情，大脑皮层就会产生良好的兴奋。这种兴奋能刺激丘脑下部和同激素分泌有关的脑下垂体兴奋，使机体免疫力增强。经试验，认识生活价值疗法不但对癌症等不治之症有治疗作用，而且对风湿病，胃溃疡等疾病也有良好的疗效。

●妥善保存你的病历

病历是一个人的健康档案，可有些人并不重视它，要么随

意乱扔，要么复诊时不带，宁可看一次病买一个本子。弄得每次看病都得从头开始，重新检查。比如心脏病病人用洋地黄类药物作强心治疗，突然发生阵发性心动过速，与洋地黄中毒有关，但如果病人未能提供这一重要用药史，医生则可考虑为其他原因所致，甚至还可能再用洋地黄来治疗，这是十分危险的。

曾有一位病人，为治心脏病服用过很多毛冬青，结果出现了药物中毒性黄疸。由于没有病历资料，被误诊为传染性肝炎而收住传染病室，幸好碰上细心的医生仔细询问、检查，才摘掉传染性肝炎的帽子。

有的病人以前对青霉素、磺胺类药过敏，病历上有记载。由于老病历未给医生看，医生又开了这些药，病人再次经受一次过敏的打击。这类例子不胜枚举。可见病历对一个病人何等重要。因此，切不可轻视它，而应该要妥善保存好。

●将病情如实告诉医生

叙述自己的病情本是十分简单的事情，然而并非每个人都能讲好、讲准。比如腹痛患者，如果能明确地讲出自己腹痛的部位，性质和发作时间，医生就能得出一个初步印象：或为慢性胃炎；或为肝病；或为胆囊炎发作；或为胃溃疡……医生根据你的主诉及体检发现，再有选择地作一些化验或仪器检查，便可迅速作出诊断。

近年来，有人患了淋病，发生尿痛，外生殖器红肿，却在医生面前隐瞒病情，医生按一般尿路感染治疗，结果耽误了病情。

有人看病时喜欢一知半解地讲病名，如“心绞痛”、“胃痛”等，经过详细检查，往往并不是这种病。如果碰上草率的医生，按你讲的病名处方，就可能铸成大错。所以叙述病情时

只能如实地讲出自己的主要症状，至于结论，要让医生去下。

●国际上推崇的急救原则

当遇到一位严重受伤者时，您会怎么办呢？这里向您目前国际上通用的急救原则。

1. 确定患者的呼吸道是否被舌头、分泌物或某种异物堵塞。
2. 呼吸若已停止，则立即施以人工呼吸。
3. 如脉搏不存在，心脏停跳，则应速行心肺复苏术。
4. 检查有无出血。
5. 对于颈部或背部严重受损者万万不能抬送，除非你不得不防止其进一步受伤。
6. 让患者平卧并保持安静，若呕吐过，又无颈部骨折的危险时，应将头部侧向一边以防噎塞，并盖上被子、毯子等。
7. 轻缓地检查患者，必要时剪开衣服。避免突然挪动或增加患者的痛苦。
8. 不要给昏迷或半昏迷者服用任何饮料。因为液体可进入呼吸道，导致窒息。也不要拍击或摇动等方法试图唤醒昏迷者。

●抽血化验不会影响健康

抽血化验决不会影响身体健康，因为化验所需血量只需几个毫升，而人体血液总量约占人的体重的8%。一个50公斤体重的人大约有4公斤血（约5000毫升）。血的一部分在心脏这一动力泵的作用下，分秒不停地周游全身，把营养带到身体的各个部位，同时也把代谢废物带走；另一部分作为后备力量储存在人体的血库——肝和脾脏中。当人体由于某种原因出血时（不超过500毫升），这些后备军立即奔赴工作岗位，保证机体的

正常需要。失血数百毫升尚且如此，抽出几毫升血液自然是微不足道的。

●发烧时温水擦浴更好

人们知道，在发高烧时，医生常用酒精擦浴以降温，最近，医护人员采取温水擦浴的方法与酒精擦浴法进行对比试验，结果发现，用温水擦浴产生的降温效果比用酒精还要好。

医生认为，温水擦浴是一种理想而实用的物理降温法。当遇到家中有人生病发高烧时，不管是老人或是儿童，都可采取温水擦浴。酒精擦浴虽可降温，但有一定的缺点，如病人高烧时，不愿用凉的东西刺激；如果发烧者凝血机制差，用酒精擦浴可造成皮下出血；少数人还可能对酒精过敏。温水擦浴没有上述缺点，不但能起到较好的降温效果，还可降低痛觉神经的兴奋性，使组织松弛，解除肌肉痉挛强直而引起的疼痛。

因此，人们遇到高烧病人时，可用毛巾浸温水（水温 35～40℃ 为宜）擦浴，帮助病人解除痛苦。

●霉变中药不能服

据专家们研究发现，霉变后的中药，其黄曲霉素的含量大大超过国际上对食品中黄曲霉素的最高允许量（5～30 微克/公斤以下）。中药给药途径大多是口服，在制剂的煎煮过程中，不能将黄曲霉素完全消除，霉变中药仍可对人体健康构成威胁。所以，药材霉变后，不论其价值多高，一般都不宜再使用。

●水垢——隐藏的毒物

人们对热水瓶及烧水壶内壁上所凝结的一层黄褐色沉淀物不以为然，但有关人员对用过 3 个余月的热水瓶内壁的水垢进

行化学分析后发现，水垢中含有大量对人体有害的重金属：其中镉 0.034 毫克、铅 0.12 毫克、铁 24 毫克、砷 0.21 毫克、汞 0.44 毫克。

有专家认为，即使是符合卫生标准的饮用水，在 60℃～90℃ 的温度下，其微量重金属元素也可以沉淀积累在水垢中，并随着岁月的流逝而逐渐增加其含量。水垢中重金属含量虽不大，但长久地摄入体内，依然可导致神经、消化、泌尿及造血系统的病变与功能障碍，切不可对此掉以轻心。

消除热水瓶及烧水壶中水垢的简单方法，是经常用毛刷沾肥皂水、洗涤粉、细砂擦洗。倘若水垢已结成一层壳，则可用树叶或菜叶适量，切成寸长大小或将碎蛋壳置入热水瓶中，并加入少量食醋，用力摇晃片刻即可倒出水垢，再用清水冲净。将醋 50～100 毫升烧开，倾入热水瓶中摇动，亦可除去水垢。

● 锌铜合金炊具可补锌

长期使用锌铜合金炊具可以改善儿童缺锌状况，有人通过测定锌铜合金炊具原材料中各元素的含量和加热后的有害元素释放，认定锌铜合金炊具所补充的微量元素在允许摄入量之内，有害元素释放量低于国际允许值。

有实验证明，锌铜合金炊具在使用中铜元素释放量大大低于纯炊具，而且不易产生绿色铜锈。另外，由于人体内锌和铜的含量有一定的比值，缺锌时血清中铜含量增加，反之血清中铜含量较少。可见，锌铜合金炊具优于纯铜炊具，具有锌铜兼补，经久耐用、无毒的优点。

● 瓶塞子致病不可忽视

据卫生部门对常用的食油瓶、热水瓶、醋瓶、酱油瓶和料

酒瓶的瓶塞抽查及细菌培养，结果只有醋瓶塞无生长，而其它4种瓶塞细菌的菌落数，每平方毫米均大于10万个。这表明醋确有杀菌作用，但其它瓶塞的卫生不可忽视。

首先，要养成良好的卫生习惯。淘米，炒菜，冲开水前，应用肥皂洗手。其次，对瓶塞要定时消毒。消毒可用沸水煮30分钟，或用过氧乙酸、新洁尔灭等浸泡，一般每周一次为宜。第三，要及时更换瓶塞。如瓶塞虫蛀、开裂或受污染均应立即调换。同时，应在瓶塞上加罩，以减少瓶塞被传染媒介污染的机会。

●砧板用后要消毒

据卫生防疫部门测检，经一天使用过后的砧板上，每平方厘米有葡萄球菌、大肠杆菌、肠球菌等各类细菌多达30~80万个。若天气暖和，加上厨房内温度较高，那些细菌更会成倍成倍地繁衍生长。为了避免不洁带菌砧板引起食物中毒，应在使用过后的砧板面上用菜刀刮净残渣，用自来水冲洗两遍，然后用沸水将板面通浇一次。这样细菌可以减少一半左右。若能在阳光下晒一晒（约15分钟），经紫外线消毒杀菌那就更佳了。另外，也可以自己配制消毒液：用5%的新洁尔灭5毫升，加入1000克的清水中，把砧板放入其中浸泡10分钟左右，取出后用清水洗净，用沸水烫一遍，晾干备用。

●不要用洗衣粉洗餐具

不少人喜欢用洗衣粉洗茶杯，餐具，酒具，甚至洗水果，洗蔬菜。这对人体是有害的。因为洗衣粉是一种人工合成洗涤剂，主要成分是烷基苯磺酸钠，属于中等毒性物质。洗衣粉的主要毒情表现在对胃蛋白酶和胰蛋白酶有很强的抑制作用，影响消

化功能。还有一些资料认为，洗衣粉有致癌的可能。

洗衣粉有害成份可通过洗餐具、酒具、茶具、蔬菜、水果直接入口，也可通过皮肤吸收。但仅仅洗衣服时接触的洗衣粉，对人体是没有多大危害的，经口而入的东西则必须十分慎重。

●排便卫生

俗话说，会吃还得会拉，才能保持身体健康，少生疾病。可见，排大小便也应有所讲究。

1. 排便最好要定时。以早餐后半小时为佳，每次大便时间不超过 5~6 分钟。

2. 排便时要闭口静思，不要读书看报或张口谈笑，也不要在此所里抽烟。

3. 便秘的病人不宜经常灌肠或服用泻药（因长期反复应用，会使肠粘膜的应激能力减弱而加重便秘），应针对病因治疗，并多吃富含纤维素的食物，如新鲜蔬菜和水果，多作适当的体育活动等。

4. 注意大使用纸卫生，如果用未经消毒的杂纸，容易引起肛门炎症、痔瘻及癌症等。

5. 解小便时应闭咬牙，自然呼吸，可起到坚齿固齿作用，还可增加腹内压力，以利排尿。

●提肛运动防肠疾

经常进行提肛运动，可增强肛门括约肌的功能，加速静脉血回流，降低静脉压，心头肠道和肛门部瘀血，促进肠道蠕动，对防治痔疮、脱肛、便秘等疾病有着很好的作用。

提肛的方法有两种：一种是简单的有意识的向上收缩肛门，每轮做 30 下，1 日 2~3 轮，亦可随时行之；另一种是配合“吸、

舔、撮、闭”四字诀施行之，具体法是：全身放松，将大腿用力夹紧，配合吸气，舌舔上腭，同时向上提收肛门，提肛后稍闭一会气，然后呼气并全身放松。提肛运动对于年老体弱及久坐之人，孕妇及痔疮、脱肛、便秘者尤为适宜。每日坚持练习数次，百日之内即可收到一定功效。

●泡泡糖吞入胃里有害吗

泡泡糖的主要成份是：脂树胶 25%、糖及其它 75%。脂树胶是一种不溶解的物质，到人体内不易被吸收，而是随食物残渣形成粪便排出体外。所以，偶尔误将泡泡糖吞入，对人体没有多大影响，但大量吞服不好。

●圆周运动与“鬼扯腿”

当一个人不能用自己的眼睛来控制前进的方向时，他将不会走得很直。动物也有管种现象。你听到“无头鸡转圈跑”的说法吗？无头鸡，盲鸟都只能按圆圈飞行。把蒙住眼睛的狗放进河里，它也只能划圈子。

据说有 3 位旅行者在一個大雪纷飞的夜晚迷路了。他们离开一位木工的小屋，准备返回约 3 英里宽的山谷彼岸的家。开始走和方向很正确，后来却不知不觉地走偏了。到本该抵家里，又回到了原来的那个小屋。这样连续出发 4 次，结果每次都如此，就好象着了魔似的。精疲力竭的旅行者们放弃了前进，只好在小屋里坐以待日。

至此为止，人们明白了所谓“鬼扯腿”其实是一种圆周运动，它是动物的一种基本运动形式。

●露宿不当会招病

炎炎盛夏，很多人喜欢在户外露宿。倘若露宿不当，很容易招致疾病。为此应注意：

1. 要架床而卧，不宜贴地设铺。因为地面经过烈日一天的辐射，吸收了大量的辐射热，如果把垫席直接铺在地上，地面放出的辐射热刺激人体，严重时皮肤可发生水泡。同时睡在地上还有被蛇类、蜈蚣等毒虫咬伤的危险。

2. 要尽量挂上蚊帐。热天蚊子较多，蚊虫叮咬容易引起乙型脑炎、疟疾、丝虫等疾病。

3. 不要赤身露体。夏季下半夜气温变化较大，胸腹部要覆盖被单，以免着凉。

值得提醒的是，老人婴儿、体弱的病人，最好不要露宿在外。

●春游勿忘防病

每年清明前后，人们都喜欢去野外踏青，以锻炼身体，陶冶情操。但春日气候变化无常，忽寒忽暖，稍不注意，则易患感冒。春季万物孳生，细菌、病毒繁殖较快，如不注意饮食卫生就可能发生痢疾、急性胃肠炎、肝炎等疾病。妊娠3个月之内的孕妇如感染风疹病毒，便有可能导致胎儿畸形。有些人在观赏森林和花圃时，还会对一些花草树木产生过敏反应。此外，春天的道路苔多光滑，登高爬山容易出现意外事故。

因此，春游时人们应当注意卫生保健，带足衣服，不进生冷和不干净的食物，合理安排路程，就近不就远。集体活动最好能有保健医生参加。老年人春游还应有亲人陪同，并随身携带主要保健药物。

●养鸽者的病

以往临床上极少见的隐球菌性脑膜炎（简称“隐脑”）病人，近来时有发生。它与养鸽有关，由于鸽粪中含有大量的隐球菌，所以鸽子是“隐脑”的一个主要传染源。

“隐脑”患者常有鸽粪接触史，在二性毒B应用前死亡率高于80%。株洲某厂一青工，因他楼上的一户人家养了鸽子，下班回家时常遇到楼上清洗鸽粪，久之便被隐球菌感染了。到医院治疗时，这青工已昏迷不醒，生命垂危。医生们为他引脑室引流术长达63天，经过6个月的精心治疗，患者才得以康复。

医生们说，并非所有有鸽粪接触史的人都患此病，这是由于人的易感性有很大的差异。但若有鸽粪接触史者又出现头痛、发热、呕吐等症状时，即应及时就诊，以免延误治疗。

●猫、鼠也能传播狂犬病

人们对于被猫、鼠等动物咬伤或抓伤常常不介意，擦点红汞、碘酒了事，以致于有的伤者因此染上狂犬病而死亡。

人类狂犬病主要由狂犬传播，但一些温血动物也能感染狂犬病毒而传播狂犬病。猫、鼠、兔、狐狸等一些啮齿动物均可成为传染源。

农村历来就有养猫防鼠的习惯。目前鼠害猖獗，农户养猫的已相当普遍，城市居民养猫的也日渐增多，故被猫、鼠咬伤抓伤的机会随之增加。千万不可麻痹大意。为确保生命安全，不应养猫，但应大力灭鼠。

●无处不有放射线

日常生活中，人们时刻会受到看不见的射线的照射。在天