

健康

上

顾问

人民體育出版社

健 康 顾 问

上 册

本 社 编

 民体育出版社

曾参加过《健康顾问》丛刊1—8期编辑工作的有：
骆勤方、赵振平、侯明志、徐乐、张蔚、赵沛。

健康顾问(上册)

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 210千字 印张12 $\frac{20}{32}$

1985年8月第一版 1985年8月第一次印刷

印数1—124,410册

统一书号 7015·2264

定价：1.95元

责任编辑：骆勤方

编 者 的 话

人人都向往健康与长寿,为此,希望获得更多的健身知识,增强、维护及改善自己的健康状况,以适应工作、学习、生活等各方面的要求,已成为人们的普遍愿望。《健康顾问》从一九八一年出版以来,形象、通俗地向男女老少传播了当前国内外有关健康的种种信息,介绍了各种行之有效的体育健身操,推广了许多防治疾病的保健方法,普及了心理学、生理学、医学多方面的知识,它在健美、强身、保健、治疗等方面为人们提供了科学的、实用的咨询,成为人们所欢迎的“健康顾问”。

该丛刊问世以来,编辑部收到大量来信,不少读者因不能及时读到这本刊物而遗憾。为了满足读者的愿望,我们把《健康顾问》一至八期的文章集辑出版。考虑到更好地照顾不同年龄的读者的要求,分

两册出版。上册以青年读者为主，下册则更多地介绍中老年的健身知识。这套小册子基本保留了深受读者欢迎的各个栏目，并沿用《健康顾问》作为本书书名。由于本书是集辑性质，不可能事先对选题作出全面的安排，难免有不系统、不全面之处。尽管如此，它仍然是一位指导人们强身、健身的益友，这就是我们出版这套册子的目的。

代 序

同志,请注意你的健康

黄 中

人们从切身体会中知道,生存需要健康,工作需要健康,进步需要健康。一八五八年一月七日,马克思给恩格斯的信中有这样一段话:“我首先要请你注意自己的健康。时代在好转,它将对你的身体提出很多要求。所以你要锻炼它,而不要损害它。”马克思从时代的高度,要求恩格斯锻炼身体、维护健康,体现了这两位战友之间的真挚情谊。今天,我国也处在一个“好转”时期,历史的这种相似之处,使我们在重读马克思的这段话时,感到格外亲切。

我们正处在四化建设的伟大年代。要把我国这样一个经济、文化比较落后的国家,尽快地建成繁荣昌盛的社会主义现代化强国,需要全体人民作出艰巨的努力。从微观世界到宏观世界,从地下到太空,从陆地到海洋,从田野到工厂,从课堂到实验室,有多少繁重的工作要做,有多少宝藏需要开采,有多少必然王国需要探索啊!持久、坚韧、高效率和创造性的劳动,对我们的身体“提出很多要求”,而最起码的要求无疑是健康。诚然,随着科学水平和机械化水平的提高,我们的劳动、工作条件会逐步改善,但无论是体力劳动还是脑力劳动,例如农民种田,工人做工,宇航员航天飞行,潜

水员深水探测，科学家在实验室里日以继夜的实验，技术工人同时监察着几十种仪表……哪一样不需要人们有着充沛的精力，付出巨大的劳动呢？这就要求我们有个强健的体魄，从这个意义上说，健康是人生的一大幸福。因为它从事一切革命工作，奔向共产主义宏伟目标的本钱。

现在，我国人民的健康水平正在稳步提高。但是，也有相当多的同志的健康状况还不能很好适应四化建设的要求。健康是人生最可宝贵的一宗财富，这一点虽容易为大家所理解，但并不是每个人对此都已经十分重视了。有相当多的人，只有在失去了健康时，才感到健康的可贵。他们当中，有的很可能再也无法完全恢复健康，有的即使恢复了健康，却往往经受了诸般痛苦，耗费了很多时间和财力。亡羊补牢，虽未为晚，但未雨绸缪，岂不更好！

人类有保护健康的悠久历史，并积累了十分丰富的经验，找到了很多行之有效的方法。注意饮食、讲求卫生、合理作息、加强医疗保健等都很重要。积极进行体育锻炼，则是保护健康、增进健康的最有效的手段。恩格斯喜欢爬山、骑马，九十高龄时耳不聋，眼不花，还能从事《反杜林论》的写作；列宁在西伯利亚狱中，坚持体操锻炼，从而顶住了种种非人的折磨，相传我国古代的彭祖，善吐纳之术而健康长寿。无数事例说明，锻炼会使人生机旺盛，精力充沛，推迟衰老，延年益寿。

有些同志工作热情很高，干起事来，就忘记保养、锻炼身体了。他们以为，这样会争取到更多的工作时间。诚然，这种革命精神是非常可贵的，但它却是一种“近视”的作法。试想，长时间地“拚命”，如果一旦失去了健康，将损失多少时间？而保持了健康，从而高效率地工作，又将会赢得多少

时间？湖南株州湘江机械厂的一位工人，由于多年坚持长跑练就了铁一样的筋骨，大大提高了工效，“磨刀不误砍柴工”事实说明，锻炼虽然要用一些时间，但却获得了健康的身体这就可以为祖国更好地肩挑重担，创造出更多的财富。

同志，‘为了健康，请你按照自己的身体状况，选择适当的运动项目练起来吧！只要坚持下去，是一定会有收获的。

《健康顾问》目录 (上册)

编者的话

代序: 同志, 请注意你的健康……黄 中

优生优育

- 提高民族素质 普及优生知识……钱信忠(2)
生龙育凤的优生学……戴 言(3)
婚前检查十分必要 ……庞 文(5)
谈谈妇女的生育年龄 ……段 威(8)
为了孩子的聪明与健康……郎景和(10)
愿你们有一个好宝宝……陶 平(14)
情深婴美……尉傅嗣(17)
孕妇的感情与胎儿……迟建平(18)
这 180 天很重要 ……杨培云(20)
婴幼儿儿童的膳食营养……袁石莹(23)
孩子需要营养、知识和爱……邵道生(27)
关于“独苗”的对话……陈家妍(31)
为使女儿成材……孔祥安(36)

父母必读

- 如果您的宝宝生在夏天……段 威(42)
保护头发要从婴儿开始……彭 天(46)
你的孩子听觉好吗……彭 天(48)

婴儿多喝牛奶好吗·····	敬 文(49)
当小儿肚子痛时·····	施鹏飞(50)
小儿头部摔伤后的病情判断 ·····	李春生 郭 军(52)
警惕孩子的弱视·····	吕名端(54)
龋齿的危害·····	彭 天(56)
当孩子青春萌动时·····	骆勤方(57)
婴幼儿游泳可先于走路·····	袁庆成(60)

青春之友

青春的洗礼·····	于宗河(66)
女大十八变·····	于宗河(68)
青春来迟不足虑·····	于宗河(70)
青春期的体育锻炼和营养·····	邹大华(73)
令少女烦恼的多毛症·····	于宗河(75)
少女的急性腹痛·····	郎景和(79)
青春期甲状腺肿不必紧张·····	于宗河(82)
青年性痤疮·····	方 彤(85)
青年脱发的防治·····	马文飞(87)
青春期频繁遗精怎么办·····	姚德鸿(89)
用理智战胜欲念——怎样克服手淫的习惯 ·····	振 志(91)

妇女保健

痛经的自我调养·····	吴 熙(96)
痛经的体育疗法·····	孙玉录(98)
人工流产前后·····	苗 青(100)

如何减轻分娩痛苦·····	孙玉录(103)
孕妇保健操·····	冯 明(105)
产前体操·····	星 灿(108)
产后保健操·····	段 威(110)

心理卫生

幼儿教育要注意他的神经类型·····	宇 宙(118)
婴儿需要慈爱的感情·····	宇 宙(119)
学龄儿童的教育·····	宇 宙(121)
要培养儿童的好奇心·····	宇 宙(123)
切莫忽视孩子发育的精神因素·····	惠 春(124)
青少年的心理特征·····	马 铁(128)
心理教子六方·····	马 铁(130)

家庭病房

心肌梗塞患者不必紧张·····	施鹏飞(136)
当血压降低的时候·····	施鹏飞(138)
高血压病患者怎样安排生活·····	李家惠(139)
糖尿病人的生活处方·····	李惠春(144)
简便易行 手到病除——家庭按摩术 ·····	秦 方(144)
颈椎病简易疗法·····	任玉衡(151)
医生就是你自己·····	秦 方(154)
调节神经的按摩法·····	姜 明(158)
腱鞘炎的自我按摩·····	索向华(159)
妙治牙痛·····	贾大成等(160)
小儿保健术·····	晓 平(161)

咨询门诊

- 五花八门的头痛·····冷广贤(164)
- 几种常见的晕眩症·····池元伟(167)
- 关节痛就是关节炎吗?·····许胜文(169)
- “红鼻子”及其治疗·····赵洪斌(171)
- 肛门搔痒的因由及其治疗·····姚德鸿(173)
- 常见牙颌畸形的预防·····金宜霖(175)
- 类风湿性关节炎的按摩·····李家盈(180)
- 拨离复位治疗腰椎间盘突出症·····宋鸿斌(183)

医疗体育

- 驼背的预防和矫正·····陈诚献(188)
- 扁平足的矫正·····寄南(190)
- 足保健操·····李金乃(194)
- 水中医疗体操·····李家盈(195)
- 克服早泄和阳萎的体疗法·····平敬(197)

健美篇

- 漫谈形体美·····郭可愚(202)
- 良好的姿势是健康的基础·····吕彦(205)
- 塑造健美的体型·····周长根(207)
- 为您增添风采的健身舞蹈操
·····秦方(212)
- 健美基础操·····杜占龙(221)
- 韵律健美操·····赵振平(229)
- 女子健美操·····韩桂兰(234)

胸的健美·····	赵振平(240)
男子健美操——哑铃运动·····	翟 边(242)
男子健美问答·····	刘宗跃(248)
保持产后体形健美的紧腹操·····	秦 方(252)
饮食与健美·····	周长根(255)
男子体形美的标准·····	宋 硕(256)
男子的理想体重·····	宋 硕(257)
怎样算标准体重·····	翟 草(258)

美容建议

少女的美容·····	杨 荣(260)
刮胡子与容貌·····	秦 方(262)
祝君发如青丝肌如润玉·····	杨家荣等(263)
正确的洗脸方法·····	刘 璈(265)
冬令美容霜脂的选择·····	冬 雷(266)

生活与健康

驾驭生活的艺术·····	刘天君(270)
风雨寒暑话健康·····	林 迪(272)
起居应时有益健康·····	张树芳(276)
住宅里的色和光·····	李正乐(277)
要警惕与预防不幸事故·····	成惜今(279)
治足癣，要治鞋·····	杜升东(281)
旅游三备·····	李 行(282)
旅游时谨防滑跌·····	秦 方(285)
谨防中暑·····	晓 风(287)
虫螫蛇咬的防治·····	秦 方(289)

开发您的右脑·····	赵振平(291)
体重与健康·····	谷秀英(293)
性知识问答·····	方 兵(303)
介绍一种避孕法·····	宋琦霞(307)
“晨鸟”与“猫头鹰”·····	秦 方(309)
祝您晚安·····	孙隽等(311)

知识长廊

重新启动生命的“钟摆”·····	李宗浩(316)
脾肾两虚与倦怠乏力·····	范德福(320)
说“痒”·····	张国钦(323)
低血压是怎么回事·····	方 路(329)
谈谈牙周炎·····	许姜泽(331)
说说发烧·····	郭军等(332)
谈谈视力疲劳·····	李志辉(334)
中医说驼背·····	范德福(335)
谈冬季手脚裂伤·····	沪 沛(338)
胎盘球蛋白不可滥用·····	宋广林(340)
不妥的用药心理要消除·····	姚德鸿(341)
乱服中药会吃亏·····	宋广林(343)
A'P C与精神错乱·····	宋广林(344)
看指甲知健康·····	刘 璈(345)
看尿知病·····	毅 人(347)
怎样看化验单·····	方 初(349)

饮食与营养

浅谈食物中各种营养素的功用

.....	《食品科技》编辑部	(358)
说说维生素.....	景秋琳等	(361)
漫谈微量元素与人体健康.....	乔柏顺	(366)
支撑您健康的“小钉子”.....	施鹏飞	(371)
水、糖、盐与健康.....	春 平	(373)
蔬菜的医疗价值.....	李家盈	(376)
几种爽口健身的水果.....	李 源	(379)
脑力劳动与营养.....	张素心	(382)
孕产妇的饮食营养.....	王秀明	(384)
急性肾炎的饮食治疗.....	胡珍珠	(386)



优 生 优 育

002—036

提高民族素质 普及优生知识

钱 信 忠

控制人口的增长是我国进行社会主义现代化建设中一个带有战略性的任务，也是全党和全国各族人民十分关心的问题。现在，我国人口约占全世界总人口的百分之二十二。为了在本世纪末把我国人口控制在十二亿之内，一九八〇年九月二十五日，党中央就控制我国人口增长问题发表了致全体共产党员、共青团员的公开信。公开信反映了我国人口的现状以及现实的经济、资源、生态、环境的实际。它关系到四化建设的速度和前途，以及子孙后代的健康和幸福。既体现了全国人民的当前利益，又符合中华民族的长远利益，是解决我国人口问题的最有效的办法。

在严格控制我国人口数量的同时，还必须注意提高人口的素质，为此，要提倡优生、普及优生知识。这也是带有战略意义的。人口无限制地增长固然是灾难，而忽视人口质量，也会导致灾难性的后果。人们希望“生得少”、“养得好”，是完全可以理解的。因为，儿童如果智能低下、孱弱、愚钝、多病、畸形，或患各种遗传病及由此而造成的残废等，就必然会影响到整个民族的素质，这是人口质量中绝对不可忽视的严重问题。据统计，美国先天性的畸形、盲目、聋哑占新生儿总数的1.6%；智能低下的占总人口的3%。据不完全统计，我国智能低下的儿童也约有三百万。

目前，我国对优生学的研究和优生工作的开展虽然还处