



健身防病600法

内蒙古人民出版社

健身防病600法

《健身防病600法》编写组

内蒙古人民出版社

1987·呼和浩特

健身防病600法

JIANSHEN FANGBING600FA

《健身防病600法》编写组

*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城西街82号)

内蒙古新华书店发行 内蒙古新华印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:17.5 字数:366千

1987年6月第一版 1987年7月第1次印刷

印数:1—15,730册

统一书号:14089·113 每册:3.05元

前 言

健康是幸福的保证。人人需要健康，健康有益于社会。

古往今来，人们为了求得健康秘诀，追寻长寿仙方，留下了无数动人心弦、令人神往的传说。如今，关于健康的科学含意明确了，这就是在生理健全和心理完善的前提下，机体内各系统协调配合并发挥作用，使人能够积极地从事对社会有益的劳动；如今，保证健康的知识丰富了，这就是饮食起居的调摄、适当的体育活动与积极的卫生防疫相结合；如今，有关健康的条件具备了，这就是优越的社会制度与日新月异的医学科学成就。

人类要沿着健康发育、健康成长、健康长寿的道路前进。健康应当成为人类活动的力量，使人身心自如地积极参与生活，献身社会。无论儿童时期，青年时期，中年时期，乃至老年时期都应当朝气蓬勃，永葆青春。如果疾病缠身，未老先衰，似风中残烛，就是活着也没有多大意义，因为“没有健康就没有

幸福”，“生命的自由也就受到了束缚”。

我们编写这本书的目的，就在于为广大读者提供一些健身防病的科学知识。本书注重实用方法的介绍，寓理论于方法之中。大量的科学数据，多人的健身秘诀，将伴你在健身的道路上漫游，使你从中悟出道理，从中获得效益。

本书由岩松、田仲彦、苏华、塔娜、张冀东、奉真、崔怀堂、里猷、修林、白韬同志执笔，沙溪同志统稿。书中如有缺点错误，恳望广大读者批评指正。

我们谨通过此书祝愿读者健康长寿。

编 者

一九八六年八月八日

目 录

生 育 篇

优生..... (3)

遗传的秘密 (3) 遗传病的表现 (3) 警惕和防止遗传病 (4) 决定胎儿性别的因素 (5) 优生浅释 (5) 近亲不能结婚 (6) 婚育龄的选择 (7) 婚前体检好 (8) 最佳怀孕时机的选择 (8) 怀孕的征兆 (9) 预产期估算 (10) 妊娠期间注意防病 (11) 孕妇不要滥用药 (11) 孕妇应避免接触放射线 (12) 避免环境污染胎儿 (12) 孕妇勿用烟酒 (13) 流产的预防 (14) 如何保胎 (15) 产前应定期做检查 (15) 高危妊娠的预防 (16) 孕妇心情应愉快 (17) 胎教 (18) 胎位的纠正 (18) 早产的预防 (19) 计划分娩 (20) 产前的思想准备 (21) 剖腹产的利与弊 (22) 过期妊娠的对待 (23)

优育..... (24)

早产儿的护理 (24) 新生儿的保温 (25) 新生儿的洗澡与用具 (25) 新生儿衣服的选择 (26) 要使新生儿呼吸道通畅 (27) 新生儿睡眠姿势的选择 (28) 尿布的选择与替换 (28) 新生儿脐部的护理 (29) 新生儿皮肤、眼和口腔的保护 (29) 新生儿红臀的原因及处理 (30) 新生儿发烧的处

理 (30) 新生儿啼哭的启示 (31) 对孩子不要一哭就抱 (32) 母乳喂养好处多 (33) 日喂奶次数和每次量 (34) 哺乳方法与哺乳卫生 (34) 奶水过多的处理 (35) 增加母乳量的办法 (36) 孩子是否吃饱的判断 (37) 牛奶的加喂法 (38) 给孩子喂水 (38) 给新生儿喂药的方法 (39) 使用奶瓶的注意事项 (39) 不宜哺乳的妈妈 (39) 哺乳期的药物禁忌 (40) 孩子营养状况的测定 (40) 添加辅食的原则与方法 (41) 断奶的抉择 (42) 小儿生长发育状况判断法 (附小儿身高体重正常值表) (43) 克服影响孩子生长发育的因素 (47) 小儿预防接种 (47) 胎盘球蛋白的合理使用 (50) 孩子的定期健康检查 (50) 小儿骨骼发育的观察 (51) 婴幼儿的体格锻炼 (52) 给娃娃做体操 (53)

优教..... (54)

营养、环境与智力 (54) 孩子智力测定法 (56) 使孩子智能发展更快些 (58) 良好习惯的培养 (58) 玩具的选择 (61) 培养孩子的观察力 (62) 让孩子学画画 (63) 教育孩子的好办法——讲故事 (63) 培养孩子的表达能力 (64) 计算能力的培养 (65) 让音乐、舞蹈伴随着孩子 (65) 父母应保证孩子健康地成长 (66)

营 养 篇

饮食营养知识..... (71)

饮食的“六要原则” (71) 喝啤酒的学问 (71) 咖啡及其饮用 (73) 注意膳食的酸碱平衡 (74) 纤维素对人体健康有益 (75) 多吃蔬菜大有益 (75)

摄糖应适量 (77) 少吃含胆固醇高的食物 (78)
防止黄曲霉毒素污染粮食 (78) 维生素缺乏症及其食物补救 (79) 皮肤健美食物 (81)

饮食营养烹调..... (82)

婴幼儿辅助食品的制作 (82) 鸡蛋的营养烹调 (83) 猪肝的营养烹调 (84) 豆芽的营养烹调 (85)
胡萝卜的营养烹调 (86) 蔬菜的营养烹调 (86)
粮食的营养烹调 (87)

不同年龄组的饮食营养..... (88)

孕妇要注意营养平衡 (88) 孕妇应适量摄入无机盐和微量元素 (89) 合理安排孕妇膳食 (90)
产妇一天吃多少鸡蛋最好 (91) 婴幼儿牙齿健康饮食法 (91) 儿童肉食的选择 (92) 儿童膳食营养调配 (93) 幼儿不宜多吃奶糖 (94) 儿童吃巧克力宜适量 (94) 避免孩子偏食 (95) 托幼儿童膳食安排 (95) 学龄前儿童的营养与膳食 (96) 高考前学生的营养 (97) 人的一生离不了钙 (98) 肥胖者的饮食 (99) 消瘦者的饮食 (99) 中年人的饮食 (100) 中年人饮食的四个不 (101) 妇女更年期饮食 (101) 老年人的饮食 (102)

不同职业组的饮食营养 (103)

体力劳动者的膳食 (103) 脑力劳动者的营养 (104) 接触放射性物质者的营养 (105) 铅作业者的营养 (106) 夜班工人的膳食 (106) 汞作业者的营养 (107) 列车员的合理膳食 (108) 歌唱演员的饮食 (108)

运 动 篇

不同年龄组的运动…………… (113)

学龄前儿童的体育锻炼 (113) 学龄儿童的体育锻炼 (113) 独生子女的锻炼 (114) 青春期的体育锻炼 (115) 灵活性锻炼 (117) 耐力锻炼 (117) 提高弹跳力锻炼 (119) 课间十分钟运动 (120) 课间休息的视力保健法 (121) 走、立、坐中的学问 (122) 中年人的运动项目 (122) 更年期妇女的锻炼 (124) 退休妇女的健身运动 (126) 老年人的运动项目 (127) 老年人锻炼如何掌握运动量 (128) 老年人运动须知 (130) 防衰健身法 (131) 自我按摩保健法 (131) 健身跑 (132)

体育疗法…………… (133)

心脏病人怎样参加体育锻炼 (133) 体育锻炼预防冠心病 (134) 高血压病人的体育锻炼 (135) 体育锻炼预防闭塞性动脉硬化症 (136) 防治肺气肿的腹式呼吸操 (136) 肺结核患者的体育运动 (137) 慢性支气管炎的有效锻炼 (138) 盆气的体育疗法 (139) 体育锻炼防治消化不良 (139) 胃下垂操 (140) 防治痔疮的医疗体操 (141) 体育锻炼防治老年性便秘 (142) 神经衰弱病人的休息与锻炼 (143) 预防下肢静脉曲张的体育运动 (145) 偏瘫者的功能锻炼 (145) 体育锻炼防治肩周炎 (146) 体疗防治姿态性驼背 (147) 锻炼预防颈椎病 (148) 体育锻炼防治功能性腰痛 (149) 医疗体育预防痛经 (150) 晕车、晕船的体育预防 (151)

日常锻炼..... (152)

锻炼身体的好处(152) 消除疲劳的简易体操 (154)
等候时的简易体操 (155) 有益健康的甩手操 (156)
爬楼梯锻炼 (157) 室内健身运动 (158) 冷水锻
炼 (159) 妇女冷水锻炼 (160) 妇女经期运动 (161)
医疗体育对妊娠、分娩有益 (162) 妇女孕期体操(163)
妇女产后体操 (165) 脑力劳动者的锻炼 (166) 早
锻炼 (167) 睡前运动 (168) 春季体育锻炼 (169)
夏季体育锻炼 (170) 秋季体育锻炼 (171) 冬季体
育锻炼 (172) 散步 (173) 远足 (174) 跑步 (174)
游泳 (176) 滑冰 (177) 球类运动 (178) 骑自行车
运动 (179) 运动的自我监督 (180)

健美锻炼..... (180)

颈部肌肉锻炼法 (180) 胸部肌肉锻炼法 (181)
肩部肌肉锻炼法 (184) 臂部肌肉锻炼法 (186) 背
部肌肉锻炼法 (187) 腹部肌肉锻炼法 (189) 腰部
肌肉锻炼法 (190) 腿部肌肉锻炼法 (191) 女子
胸部肌肉锻炼法 (192) 女子肩部肌肉锻炼法 (193)
女子臂部肌肉锻炼法(195) 女子背部肌肉锻炼法(196)
女子腰腹肌肉锻炼法 (199) 女子臀部肌肉锻炼
法 (201) 女子腿部肌肉锻炼法 (204)

调 摄 篇

情志保养..... (209)

主动生活心境佳 (209) 五志制约法 (210) 制
造和睦的家庭气氛 (211) 日日三省健全性格 (213)
取长补短改造性格(214) 广交良友是良方 (215) 文
明礼貌改善心境 (216) 制怒 (217) 开怀大笑促健

康(219) 悲哀勿过 有泪应弹(220) 思虑勿过(221)
莫使惊恐伤机体 (223) 用饮食调节情绪 (224) 开
导法 (225) 暗示法 (226) 精神转移法 (227) 化妒忌
之心为奋斗之力 (227)

起居调养…………… (229)

顺应自然 (229) 四季调养法 (230) 谨防六
淫 (232) 起居有常 (234) 体欲常劳 (235) 不妄
作劳 (236) 饮食有节 (238) 按五行归类调配食
物 (239) 五味调匀 (240) 咽津养五脏 (242)
正确的睡眠姿势 (243) 独睡保肾精 (244) 睡眠长
短要得当 (246) 呵欠导眠法 (247) 洁齿固齿意义
大 (248) 预防和消除疲劳 (250) 制造喷嚏 祛除病
邪 (251) 定期微汗保平安 (252) 饮茶适量 浓淡适
度 (253) 浅尝辄止话饮酒 (254) 必须戒烟 (255)
闭目静坐养神法 (256)

药物、灸法与按摩…………… (257)

补药简介 (257) 女子血虚调补法 (263) 男子
气虚调补法 (264) 产妇逐瘀补虚法 (266) 补药丸
剂 (267) 补益膏剂 (269) 补酒 (270) 药
粥 (272) 药茶 (274) 药枕 (276) 药浴 (278) 中
药美容 (280) 中药固齿 (281) 健身灸 (282) 指
摩手摩人人可用 (284)

环 境 篇

外界环境…………… (289)

春季怎样保健康 (289) 老幼春季须防病 (289)
盛夏防中暑 (290) 到离子空气多的地方去 (291)
日光浴 (292) 阳光与癌 (294) 美哉空气浴 (294)

奇特的森林疗法 (295) 美不可言的森林浴 (296) 不可在雾中锻炼身体 (297) 洒水防尘又降温 (298) 奉劝戴防尘口罩 (298) 游泳环境与健康 (299) “水土不服”的克服 (300) 注意养禽环境卫生 (300) 庭院绿化美在其中 (301) 花香有益健康 (302) 噪音疲劳的消除 (303) 次声消除法种种 (304) 高温作业的防护 (304) 防止高压线对人体的危害 (305) 煤的放射性污染 (306) 谨防煤气中毒 (306) 弧光危害不可不防 (307) 切勿滥用立体声 (308)

居室环境…………… (309)

卧室巧布置 (309) 儿童居室的安排 (310) 老年人的居室 (311) 新年居室的装扮 (312) 盛夏居室安排 (313) 客厅安排 (314) 卫生间的布置 (315) 居室色彩的安排 (316) 居室墙隅的利用 (317) 小房间的设置 (318) 阳台的绿化 (319) 屋顶花园的布局 (319) 居室地面的装饰 (322) 电扇的利弊 (321) 电视机的摆放 (321) 为春节增辉 (322) 餐桌的布置 (323) 室内盆花陈设 (324) 吊扇的悬挂 (325) 家庭图书的收藏 (325) 室内照明的安排 (326) 使用白炽灯好 (327) 开窗睡觉与健康 (327) 消除室内噪音 (328) 消除室内臭气 (329) 晾晒被褥有益健康 (329) 警惕凉席的危害 (330) 窗帘的悬挂 (331) 家庭挂画艺术 (332) 音乐与健康 (333) 姿势要科学 (334) 使用彩釉瓷具的科学 (334) 看电视与健康 (335) 台灯的使用 (336)

食 疗 篇

食疗佳品…………… (341)

稻谷药用保平安 (341) 小小芝麻价值高 (341)
赤小豆的药用 (342) 济世良谷——绿豆 (342) 蚕
豆的药用 (343) 黑豆的药用 (344) 豆中之王——
黄豆 (344) 花生可防多种病 (345) 食油与健康 (346)
玉米的药用 (347) 长寿食品——红薯 (348) 莲花玉
藕可防病 (348) 杨梅的药用 (349) 瓜果之王——
西瓜 (349) 香瓜的药用 (350) 杏及杏仁的营养
与药用 (351) 水果中的珍珠——葡萄 (352) 桃、
桃花及桃仁 (352) 营养价值高的香蕉 (353) 食补
上品——核桃 (354) 多食苹果保健康 (354) 活维生
素丸——枣 (355) 水果之冠——猕猴桃 (356) 果
中牡丹——荔枝 (356) 百果之宗——梨 (357) 山
楂 (358) 佳果良药——橘子 (359) 物美价廉的柿
子 (360) 多食肝脏好处多 (361) 营养丰富的牛
肉 (361) 补阳补气的羊肉 (362) 肉中佳品——兔肉
(362) 猪肉的利与弊 (363) 鹌鹑与鹌鹑蛋 (364)
鸡肉和鸡蛋 (365) 名贵滋补佳品——燕窝 (366)
虾米皮可防治小儿佝偻病 (366) 海中珍品——海
参 (367) 营养丰富的鱼 (367) 甲鱼能大补 (368)
含碘丰富的海带 (368) 素中之荤——木耳 (369)
健康食品——蘑菇 (370) 山珍“瘦肉”——发
菜 (370) 富含Vc的辣椒 (370) 菜果佳品——西红
柿 (371) 食用菠菜的学问 (372) 蔬菜之王——芦
笋 (373) 药蔬兼用的韭菜 (374) 减肥佳蔬——冬
瓜 (375) 营养丰富的胡萝卜 (375) 常食白菜保平
安 (376) 根叶皆食的莴笋 (377) 能降血脂的芹
菜 (377) 第二面包——土豆 (378) 老少皆宜的黄
瓜 (378) 葱的食用与药用 (379) 天然抗菌素——大

蒜 (379) “夏吃姜”的好处 (380) 盐与人体健康 (381) 食醋有益 (381) 味精与健康 (382) 调味佳品——花椒、胡椒 (383) 生命的泉水——牛奶 (383) 茶叶与健康 (384) 酒的利弊 (385) 啤酒与健康 (386) 甜食良药——蜂蜜 (386) 花——天然营养食品 (387)

食疗饮食..... (388)

肥胖病人的饮食 (388) 痛经妇女的饮食 (390)
 溃疡病人的饮食 (390) 肝炎病人的饮食 (391) 癌症与饮食 (392) 白癜风病人的饮食 (392) 痔疮病人的饮食 (393) 胰腺病人的饮食 (393) 糖尿病人的饮食 (394) 急性肠道传染病人的饮食 (395) 胆道病人的饮食 (396) 百日咳的食疗 (397) 积食的食疗 (397) 小儿遗尿的食疗 (398) 心血管病的食疗 (398) 高血压病的食疗 (399) 慢性气管炎的食疗 (400) 口腔溃疡的食疗 (400)

防 病 篇

内科疾病..... (405)

感冒的预防 (405) 流感的预防 (405) 传染性肝炎的预防 (407) 细菌性痢疾的预防 (408) 败血症的预防 (409) 伤寒的预防 (410) 布氏杆菌病的预防 (411) 结核病的预防 (411) 急性支气管炎的预防 (412) 慢性支气管炎的预防 (413) 支气管扩张症的预防 (414) 大叶性肺炎的预防 (414) 肺脓肿的预防 (415) 肺气肿的预防 (415) 矽肺的预防 (416) 肺癌的早期发现和预防 (416) 胃炎的预防 (418) 胃和十二指肠溃疡的预防 (418) 食

管癌的预防 (419) 胃癌的早期预防 (420) 大肠癌的预防
和早期发现 (421) 肝硬化的预防 (422) 原发性肝癌的预防
和早期发现 (423) 急性胰腺炎的预防 (424) 风湿性心脏病的
预防 (424) 高血压病的预防 (425) 动脉硬化的预防 (425) 冠
心病的预防 (426) 肺心病的预防 (427) 心肌炎的预防 (427)
心脏神经官能症的预防 (428) 肾炎的预防 (429) 肾盂肾炎的
预防 (429) 糖尿病的预防 (430) 缺铁性贫血的预防 (431) 再
生障碍性贫血的预防 (432) 过敏性紫癜的预防 (432) 中暑的
预防 (433) 肥胖的预防 (434) 更年期综合征的防治 (435) 精
神病的预防 (435)

外科疾病..... (436)

疔的预防 (436) 丹毒的预防 (437) 破伤风的预防 (438) 急性
乳腺炎的预防 (439) 乳腺癌的早期发现 (439) 胆结石的预防
(441) 尿路感染的预防 (441) 泌尿系结石的预防 (442) 肾脏
恶性肿瘤的早期发现 (443) 前列腺癌的预防和早期发现 (444)
睾丸恶性肿瘤的预防和早期发现 (444) 阴茎癌的预防 (445) 血
栓闭塞性脉管炎的预防 (446) 腰痛的预防 (446) 痔疮的预防
(447) 肛门裂的预防 (447) 脱肛的预防 (448)

妇科疾病..... (449)

功能性子宫出血的预防 (449) 宫颈糜烂的预防 (449) 盆腔炎
的预防 (450) 滴虫性阴道炎的预防 (450) 子宫脱垂的预防
(451) 子宫颈癌的预防与早期发现 (452) 子宫体癌的预防和
早期发现 (452) 卵巢恶性肿瘤的预防 (453)

儿科疾病..... (454)

- 新生儿破伤风的预防 (454) 佝偻病的预防 (455)
- 小儿消化不良的预防 (456) 蛔虫病的预防 (456)
- 蛲虫病的预防 (457) 麻疹的预防 (457) 水痘的预防 (458)
- 百日咳的预防 (459) 白喉的预防 (459)
- 猩红热的预防 (460) 流行性腮腺炎的预防 (461) 脊髓灰质炎的预防 (461)
- 流行性乙型脑炎的预防 (462)
- 流行性脑脊髓膜炎的预防 (463)

五官科疾病..... (464)

- 沙眼的预防 (464) 倒睫毛的预防 (464) 针眼 (睑腺炎) 的预防 (465)
- 火眼 (急性结膜炎) 的预防 (465) 中耳炎的预防 (466)
- 外耳道疖的预防 (466) 鼻咽癌的早期发现 (467)
- 龋齿的预防 (468) 牙周病的预防 (468)
- 口臭的预防 (469) 味觉障碍的预防 (469)

皮肤病..... (470)

- 头癣的预防 (470) 手足癣的预防 (471) 湿疹的预防 (471)
- 荨麻疹的预防 (472) 接触性皮炎的预防 (472)
- 鸡眼的预防 (473) 酒渣鼻的预防 (473) 疖子的预防 (473)
- 手足皲裂的预防 (474)

寿 道 篇

长寿老人谈长寿..... (477)

- 孙思邈的“戒十二多” (477) “静心、少吃、少睡” (478)
- “忌、动、练、乐” (479) “少吃、多动、平淡” (480)
- “有规律地生活、节制和锻炼” (482) “步行是运动之王” (484)
- “我还要活一个世纪” (485) “探索棋魂，其乐无穷” (486) “静心

作画,美在其中”(487) “书到自然更精神”(488)
长寿秘诀……………(488)

健康老人的外观征象(488) 十叟长寿歌(489)
七种卫生习惯(490) 老者四时养生须知(490) 寓
运动于日常生活(492) 大城市长寿者秘诀(492) 老
年人锻炼注意事项(494) 学会科学用脑(495) 老
人居室的特殊考虑(496) 进食前后的学问(497)
合理的膳食(499) 多吃素食大有益(501) 老年人
应多摄入钙(502) 远铝近铁话餐具(503) 老人宜
慎酒(503) “精神跑步”法十条(504) “精神吵
闹”消除法(505) 古人睡眠十忌(506) 老人宜温
浴(508) 老者十戒(508) 老年用药箴言(509)
建立正常的生活节奏(509) 颐养方式种种(511) 退
休后的精神卫生(512)

健康长寿新探……………(512)

老年医学三时期(512) 防老延年新医术(513)
提高老人的健康素质(515) 日本老人的“八少与八
多”(516) 祖国医学寿道要则(517) 我国老年人口分
布特点与长寿水平(519) 我国人口平均寿命在延
长(520)

谚语·格言

情志类……………(525)
起居类……………(527)
卫生类……………(531)
运动类……………(534)
食养类……………(538)
防病类……………(540)