

健康的家价值千万

专属于您全家人的私人保健医生



健康 住我家

新编家庭日常养生全书

徐人俊◎主编

我们每个家庭都梦想着能拥有一位常伴身边的贴心家庭保健师，为我们建议健康的生活方式，为我们监测身体的各项指标，为我们判断身体发出的各种警讯，为我们选取花销不大但简便有效的自助自疗妙方……而拥有本书就拥有了专属于您全家人的保健医生。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康住我家

——新编家庭日常养生全书

徐人俊 主编



青島出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健康住我家 / 徐人俊主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2015

ISBN 978-7-5552-0250-9

I . ①健… II . ①徐… III . ①保健—基本知识 IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 301559 号

书 名	健康住我家——新编家庭日常养生全书
主 编	徐人俊
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号(266061)
本社网址	http: //www.qdpub.com
邮购电话	0532-68068026 (兼传真) 0532-85814750 (兼传真)
责任编辑	傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
装帧设计	润麟设计
照 排	青岛双星华信印刷有限公司
印 刷	青岛双星华信印刷有限公司
出版日期	2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
开 本	16开(710mm × 1000mm)
印 张	27.5
字 数	450千字
书 号	ISBN 978-7-5552-0250-9
定 价	39.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

本书建议陈列类别: 大众健康

前言

长寿——人类亘古以来的追求。

长寿必须健康,健康需要养生。本书上篇谈四季养生之术,下篇论健康之法。四季养生篇分别介绍了四季养生和中老年人的养生;健康之法篇则分专题介绍了中老年人的运动、睡眠、洗浴以及环境与健康问题。

本书有三大特点,因此使之具有了她自己的风格:

其一,立论有据。本书紧扣《黄帝内经》中关于阴阳和阴阳五行的论述,并据此阐明了中老年人在日常生活中需要关注的问题,既为中老年人养生保健、防病治病指明了方向,又为初学中医的朋友理解中医基本理论提供了些许帮助。

其二,重点突出。在养生篇,本书根据季节特点着重论述了每个季节应该重点关注的一两个关键环节,使中老年人能准确地抓住该季养生的主要矛盾,从而能最大限度地彰显养生的效果。如夏季养生系统地介绍了科学补水问题,秋季养生系统介绍了科学食用果蔬问题等。至于健康篇,书中更是围绕一个专题与读者进行了系统的讨论,这样就使朋友们对所涉及的问题有一个更全面的认识。

其三,实用性强。本书根据中老年人抵抗力下降、多种病症高发的现状,将四季防病作为重点贯穿全书。在“疗效确切、简单实用”的原则指导下,书中选用了流传在民间和部分医籍中的750多个食疗方与小验方,供朋友们分别用于高血压、冠心病、糖尿病、感冒、失眠等多种病症的预防与辅助治疗。

希望本书能对提高朋友们的健康水平做出一点贡献。

目 录 CONTENTS

上篇 四季养生

目 录

“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”

——《素问·四气调神大论》

第一章 春季的养生

“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

——《素问·四气调神大论》

- 4 } 第一节 春季的“衣”
- 4 } 为什么“春捂”，标准是什么
- 5 } 春季穿衣怎么“捂”
- 6 } 第二节 春季的“食”



6		早春的饮食
9		仲春的饮食
16		暮春的饮食
17	第三节	春季的“住”
17		室内为什么要常通风
18		室内通风注意什么
19	第四节	春季的“行”
19		春季的作息
19		春季的运动
21	第五节	春季防病
22		春防“花粉症”
24		春防荨麻疹
27		春防带状疱疹
30		春防甲肝
31		春防春困

第二章 夏季的养生

“夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实；夜卧早起，无厌于日；使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病。”

——《素问·四气调神大论》

35	第一节	合理作息
35		未雨绸缪，未热先防
36		夜卧早起，重视午休
36	第二节	科学饮食



36	适量增加优质蛋白质的摄取
39	适量增加水溶性维生素的摄取
43	适量增加对钾、钠的摄取
44	适量摄入红色食物
46	科学补水
58	第三节 夏季防病
58	防心脑血管病
59	防胃肠道病
60	防各类皮肤病
70	防热伤风
75	防中暑
77	冬病夏防(治)
82	第四节 走出防暑误区
82	穿得越少越凉爽
82	衣服颜色越浅越凉爽
83	遮阳镜颜色越深越护目
84	冰镇啤酒可解暑
84	商场、酒吧是避暑的好去处
85	空调、电风扇比扇子好
85	第五节 正确使用空调
85	谨防“空调病”
86	正确使用空调
88	第六节 正确使用电风扇
88	正确使用电风扇
88	不宜使用电风扇的几种情况
89	第七节 “苦夏”
89	苦夏的表现及原因
89	苦夏的应对之策
90	第八节 夏季居家常备的防暑药物
90	中草药
91	中成药



第三章 秋季的养生

“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明；早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”

——《素问·四气调神大论》

- 94 第一节 起居有节，早睡早起
- 95 第二节 强化免疫，适当秋冻
- 96 第三节 顺应天时，合理膳食
- 96 以白养肺，重在育阴
- 99 省辛增酸，养肝润燥
- 103 科学食用蔬菜
- 108 合理食用水果
- 118 第四节 秋季防病，维护健康
- 118 防昼夜温差过大伤人身
- 119 防秋雨缠绵伤人心
- 120 防秋风刚劲伤人面
- 121 防旧疾复发伤人体

第四章 冬季的养生

“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳；早卧晚起，必待日光；使志若伏若匿，若有私意，若已有得；去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

——《素问·四气调神大论》

134	第一节	早卧晚起，培育阴精
135	第二节	去寒就温，护阳育阴
135		以冷去寒
136		运动去寒
136		衣着去寒
138		日晒去寒
139	第三节	科学饮食，安然过冬
139		适量补充蛋白质
141		适量摄入脂肪
143		适量摄入碳水化合物
144		冬季饮食不可忽视的矿物质和维生素
145		适量摄入黑色食物
147	第四节	冬季防病，生死攸关
147		防范冠心病和心绞痛、心肌梗死
162		防范高血压和脑中风
183		防范糖尿病及其并发症
208		防治感冒
224		防治冻疮

下篇 健康之法

第一章 老年人的日常养生

229	第一节	老年人的生理特点
230	第二节	中老年人应重点关注的健康要点
230		血脂
230		血压





230	心脏
231	血糖
231	睡眠
232	胃口
232	大小便
233	性功能
234	五官与躯体
235	情绪
236	用药情况
236	进补情况
236	《维多利亚宣言》执行情况
237	第三节 更年期综合征的日常防治
237	正确认识更年期
239	适量运动
240	生活方式科学化
241	更年期综合征的饮食疗法
255	第四节 关于ED的几个问题
255	ED 及其分类
256	ED 的病因
258	治疗ED 不能一味壮阳
258	肾虚性ED 的辅助治疗
264	第五节 注重养生, 安度晚年
264	做到心理平衡
265	改善饮食结构
269	运动贵在坚持
270	起居必须有节
271	注意劳逸结合
271	戒掉不良嗜好
271	讲好个人卫生
272	定期进行体检
272	酌情进行保健



281	第六节 洗浴要讲科学
281	普通洗浴及其作用
282	洗浴须知

第二章 老年人的运动

287	第一节 运动的重要性
287	运动能延年益寿并使人显得年轻
288	运动能提高免疫功能
288	运动能提高机体抗疲劳能力
288	运动能防癌抗癌
288	运动能调节血脂、减少肥胖
289	运动能降低血糖
289	运动能降低血压、预防中风
289	运动能减少冠心病发病率
290	运动能改善睡眠
290	运动能增加骨密度
290	第二节 运动之前
290	运动前的七项注意
293	运动方式的选择
296	运动时间的选择
299	运动场地的选择
300	第三节 运动之中
300	运动量的掌控
303	运动中的“六忌”
304	高度关注运动中身体的报警信号
307	常见运动的耗能
309	第四节 运动之后
309	运动后的“五忌”
310	运动后的“两宜”



- 312 第五节 防病治病，对症运动
- 312 心脑血管病的运动疗法
- 315 高脂血症与肥胖症脂肪肝的运动疗法
- 317 糖尿病的运动疗法
- 318 早老性痴呆、记忆力下降等脑供血不足病症的运动疗法
- 319 焦虑症的运动疗法
- 319 抑郁症的运动疗法
- 319 精神压力过大的运动疗法
- 320 失眠症的运动疗法
- 321 胃肠道疾病的运动疗法
- 322 慢阻肺的运动预防
- 324 颈椎病的运动疗法
- 325 颈部疼痛的运动疗法
- 325 肩周炎的运动疗法
- 327 背痛的运动疗法
- 328 腰痛的运动疗法
- 330 “网球肘”的运动疗法
- 330 “鼠标腕”的运动疗法
- 331 “鼠标指”的运动疗法
- 331 身体平衡能力差易摔跤的运动疗法
- 333 静脉曲张的运动疗法
- 334 更年期综合征的运动疗法

第三章 中老年人的睡眠

- 335 第一节 人为什么要睡眠
- 335 细胞的自我修复需要睡眠
- 335 机体的重要代谢需要睡眠
- 336 免疫力的维持与提高需要睡眠
- 336 第二节 每天应睡多少时间
- 336 不同年龄段的人睡眠量不同



336	每天究竟应该睡多久
337	对多数中老年人而言, 7 小时睡眠最长寿
338	第三节 什么时间入睡最好
338	多数人 22 点入睡最好
338	个别人晚睡晚起比早睡早起好
339	第四节 睡眠中的科学
339	睡姿的选择
342	枕头的选择
348	被子的选择
349	床垫与席子的选择
351	睡衣的选择与使用
352	第五节 失眠
352	失眠对健康的危害
354	失眠的诊断
355	失眠的症型与临床表现
358	失眠症的日常防治

第四章 家居环境与健康

375	第一节 健康住宅
375	健康住宅的标准
376	健康住宅对周边环境的要求
381	第二节 减少室内化学性污染
382	甲醛
383	苯和苯系物
384	氨
385	减少室内化学性污染的措施
387	第三节 减少室内放射性污染
388	氡和室内氡的来源
388	室内氡气浓度的国家标准及其超标的危害
389	减少室内放射性污染的措施



- 391 第四节 减少室内生物性污染
- 391 螨
- 392 霉菌
- 397 宠物
- 400 第五节 减少空气清新剂类污染
- 400 空气清新剂及其危害
- 401 熏香及其危害
- 401 去除室内异味的方法
- 402 第六节 减少来自厨房的污染
- 402 减少厨房烟尘污染
- 403 减少厨房油烟污染
- 404 减少厨房碳氧化物与氮氧化物的污染
- 406 防范厨房微波污染
- 407 防范个别餐具、饮具的污染
- 411 防范砧板污染
- 412 杜绝洗菜池污染
- 413 第七节 居家“风水”关乎健康
- 413 卧室的选择与处置
- 418 卧室内的设施与处置
- 422 室内(阳台)花卉的选择与摆放

上篇 四季养生

“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”

——《素问·四气调神大论》



第一章 春季的养生

“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

——《素问·四气调神大论》

春为四季之首。

我国民间习惯上将农历正月、二月、三月视为春季；天文学上的春季是从“春分”之日起，到“夏至”的前一天止，其中包括了春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种六个节气；气象学上的春季则是以气温的高低作为标志。五天为一候，候平均气温上升到 10℃ 时即为春季的开始，气温波动在 10℃~20℃ 之间为春季。

春季是冬季与夏季的过渡期，在这个过渡期里，气温冷暖不定，变化较大，总的趋势是阴寒下蛰，阳气上升。由于温差较大，致使空气流速加快，因而风便成为春季的主要气象特点，所以《素问·阴阳应象大论》云：“东方生风”。东方者，春季也。

气候的特殊性决定了生命表现形式的特殊性。在这个特殊的季节里，包括我们人类在内的世间万物无不开始了一轮新的自我更新过程，人体的新陈代谢开始加快，草木开始萌发，病毒、细菌开始蠢蠢欲动……所以《黄帝内经》将春季喻为一个“发陈”（推陈出新）的季节、一个“万物以荣”（所有生物萌动、生发）的季节。

“人与天地相参也，与日月相应也”（《灵枢·岁露论》），而“适者生存”是天地间的普遍法则。为了自身的生息、繁衍，为了有一个健壮的体魄，我们人类必须顺应大自然的这一变化规律，从而才能使自己“与万物沉浮于生长之门”。

既然春季是万物复苏、阴消阳长的季节，我们在春季的养生也必须围绕固

