

健 康 术

杨晓钟 马永平
鲁小山 张艺文 编译



陕西人民出版社

健 康 术

晓山 晓钟 编译
永平 艺文

陕西人民出版社

健 康 术

晓山 晓钟 编译
永平 艺文

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街131号)

陕西省新华书店经销 铜川市印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6印张 2插页 103千字

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数：1—3000

ISBN7—224—01793—0/G·412

定价：2.80元

目 录

- 音乐治疗头痛..... (1)
- 保持青春的方法..... (4)
- 化妆是皮肤之敌..... (6)
- 坐禅呼吸法..... (9)
- 防止头脑老化..... (15)
- 食肉长寿，食素短命..... (22)
- 老人应吃油性食物..... (24)
- 并食中毒不可怕..... (26)
- 香蕉助消化..... (28)
- 早睡早起并不能延年益寿..... (30)
- 柔软的卧具对身体有害之说不可信..... (34)
- 光线与睡眠无关..... (37)
- 睡梦可信吗？..... (40)
- 做梦时人仍处于熟睡状态吗？..... (43)
- 睡相与睡眠无关..... (44)
- 声音对睡眠无妨..... (47)
- 老年人要增加睡眠时间..... (50)
- 手心凉的女性感情丰富之说是谎言..... (53)

婚礼应在夏天举行·····	(56)
与年轻女性再婚者也可以长寿·····	(59)
赤痢对生命有威胁吗?·····	(61)
弱智是由于遗传吗?·····	(63)
蓄脓影响大脑发育吗?·····	(65)
脸色发青就是贫血吗?·····	(67)
您的孩子真是身体虚弱吗?·····	(69)
冷水浴可以防治感冒吗?·····	(71)
烧焦的食物导致癌症吗?·····	(73)
吃南瓜真可以防癌吗?·····	(75)
醋会使身段柔软吗?·····	(77)
瘦人吃得多吗?·····	(79)
海藻类会使体毛加重吗?·····	(81)
过量食柑桔是否会得黄疸性肝炎?·····	(83)
冷酒对胃有什么作用?·····	(85)
人老了就不想死吗?·····	(87)
癌症会不会遗传?·····	(89)
鲤鱼血对嗓音有益吗?·····	(91)
睡前应吃少许东西·····	(93)
抱着孩子有何益处?·····	(95)
喝牛奶要咀嚼吗?·····	(97)
处女的神话·····	(99)
把孩子让老人看管好不好?·····	(101)
葡萄籽会导致盲肠炎吗?·····	(103)
海带不能治疗高血压·····	(104)

音痴会不会天生?	(106)
笑会增加皱纹吗?	(107)
糖尿病人能喝啤酒吗?	(109)
饭后不要做运动	(111)
喝生水好吗?	(112)
强体力训练可以增强意志吗?	(114)
三人合影不吉利吗?	(116)
老年人欲望强烈吗?	(118)
指甲的半月形同健康无关	(120)
“生小养大”是不正确的	(124)
秃顶中也有坏人	(128)
夏季不应锻炼而应休息	(132)
单杠不会促长	(136)
肥胖者也患神经质	(139)
凭血型判断不出一个人的性格	(142)
考试期间学生应该加夜餐	(146)
不要生吃蔬菜	(148)
熟食不会致癌	(151)
饭前洗手毫无意义	(153)
妇女月经期也应洗澡	(154)
饮水	(156)
酒与睡眠的生理学	(163)
节食	(181)
戒烟的诀窍	(185)

音乐治疗头痛

我们都有这样的体会：音乐舒缓可静心、静思，节奏感强可使人精神振奋，它能消除人们的身心疲劳，使之充满活力。

目前，科学家正在研究如何把乐音对心理状态的影响运用到治疗疾病上，并用音乐疗法治疗低能儿、头痛、高血压、肠胃病、心脏病，取得了一定的成果。当然，对高血压、胃溃疡、心脏病来说，仅用音乐治疗是不行的，它只能做为一种辅助手段，配合药物提高疗效。而头痛一般多是由身心疲劳、精神紧张引起的，因此音乐疗法是很有效的。

这里讲的是一般性头痛，即由于过度疲劳引起的慢性头痛。它与发烧、恶心、呕吐、意识障碍、痉挛乃至蛛网膜下腔出血、脑炎、脑膜炎、脑瘤等引起的头痛不同，后者必须到医院进行专门治疗。

提起头痛，我们一般会认为是头里面痛，但是从医学角度来分析，这种头痛多是由于头盖骨外部、即肩部、颈部及头盖骨表面的肌肉紧张，血液流通不畅、排泄物淤积而造成的，这在医学上被称为紧

张性头痛。据说，患这种头痛的人大多是完美主义者。因为，他们经常处于一种精神紧张的状态，全身肌肉得不到放松，头、肩、颈部的肌肉发硬，血流不畅，从而引起头痛。这样，就必须松弛精神和肌肉的紧张疲劳。如前所述，音乐对消除紧张、疲劳是很有效的，使用音乐治疗紧张性头痛的理由也在于此。

经过临床验证，下面这些名曲对紧张性头痛很有疗效。

哈恰图良的交响组曲《假面舞会》

李斯特的《匈牙利狂想曲》

拉罗的《西班牙交响曲》

莫扎特的《唐·乔万尼》

奥芬巴赫的《霍夫曼的故事》

比才的《阿莱城的姑娘》

鲍罗丁的《伊戈尔王子》

勃拉姆斯的《匈牙利舞曲》

肖邦的《幻想波罗奈兹》

德沃夏克的《斯拉夫舞曲》

洛什温的《一个美国人在巴黎》

您可以从上面例举的曲名中选出自己所喜欢的曲子。当然，除列举的曲名外，还有许多乐曲对治疗头痛颇有疗效，您可以自由选择。

欣赏音乐时，无论坐着还是躺着都要尽量放松，排除一切杂念。听到绝妙之处，还可随音乐节

拍活动身体,这样效果会更加佳。进行音乐疗法时,与其让患者听原版录音,倒不如根据患者当时的情绪,让他在现场听即兴演奏更为理想。

这里介绍的是一种简便方法,它并不是一个固定的概念,关键在于适应。

保持青春的方法

青年和老年有什么区别呢？要说明这个问题是很难的，它是老年医学的一大研究课题。

从人类本身来讲，青年的特征首先体现于颈部。年轻人的颈部有一股精气，使人感到精力充沛、意气风发。《战记物语》中就有对年轻武士英勃勃的描写。另外，女性美也体现在颈部，颈部不丰满、折皱多是老人女性的表现。日本的女性很早就发现了丰腴、白皙的颈部能充分体现出女性的朦胧美，所以很注意颈部的保养、化妆。

其次是肩部。对男性青年来讲这一部位的三角肌则更为重要。肩平而宽显得健壮、魁伟；溜肩则缺乏魅力。对女性来说最重要的是乳房和肩部丰满。老年女性肩部扁平，乳房松弛布满皱纹。这是重要的分界线。

再次是臀部。老年人的臀部肌肉萎缩，腰部无力、弯曲，有许多人须借助拐杖才能行走。

下面我们就从颈、肩、臀入手，谈谈如何保护人体这三个关键部位，它是防止自然老化的必要手

段之一。

清晨醒来，平躺在床上双手用力做垂直运动，次数为20~30次。然后，双手左右展开，再回到胸前交叉，次数为10~15次。

其次，站立起身，前后右左运动颈部各10次，然后再转动颈部10次。颈部动作完毕后，用双手支撑某一点，做腰部体操，即弯腰、站立、下蹲10次。

以上这些体操，早上起床后必须做一次，当然下午和睡前各做一会的会更好。如果坚持做下去，对防止肌肉老化很有效果。

需要注意的是，运动时一定要以颈、肩、臀三个部位为中心，抓住要点进行活动。

化妆是皮肤之敌

目前，各类化妆品广告、杂志、书籍充斥市场，比比皆视。它给化妆品授于“化妆科学”、“美容化学”等桂冠，高谈化妆是女性的修养之一，是必要的礼节，化妆品是皮肤的养料等等。甚至大肆宣传廉价化妆品对皮肤有害，而高级护肤品可滋皮润肤，使人更加漂亮。那么果真是这样吗？

我们认为这是不正确的。首先，礼节、修养并不是象绘画那样，满脸涂上些红、黄、黑、白、蓝的颜色，如同儿童拙劣的图画一般，这还有什么修养可言呢？而演员的化妆扮相又与修养无关，所以，“礼节”、“修养”只不过是一种偏见罢了。

其次，化妆品能滋润皮肤更是毫无根据的。只要稍微掌握一些皮肤科学的专门知识就会明白，化妆品不会渗入表皮对皮肤的生理机能起促进作用。美国科学家格威尔德·史密斯说过，雪花膏是皮肤的营养来源这一观点是错误的，因为皮肤的养料不是来自外界，而是由自身内部供给的。

第三个错误已由近来盛行的“百元化妆品”证明了。例如，从美国走私进口的各类“高级品”，使不少人患了过敏性皮炎。

所以，化妆是迷惑之术（尤其是迷惑男人之术）。但是，女性们却把化妆冠上修养、气质、礼节、皮肤卫生等许多美丽的字眼。这是因为，她们把化妆视为女性私生活的一部分，不想让男性了解其真实面貌。关于化妆的繁琐程序可以从大门、平泽共著的《化妆品的秘密》一书中了解一些。

“清晨，先用冷水洗脸，然后用特殊的化妆水将昨夜的雪花膏除去。在脸上涂上化妆水，均匀地擦上些营养雪花膏、打上油性底色，扑上香粉。晚上，用冷水卸妆，然后用化妆水洗去冷水，擦上营养雪花膏按摩。”（25岁的BG）

“早晨用温水、肥皂洗面，然后抹上乳液，擦上粉质雪花膏，再用粉底霜调匀。晚上用洗面油脂雪花膏洗脸，再用肥皂搓洗，然后涂上乳液，擦上营养雪花膏。”（24岁的护士）

不可思议的是连护士对皮肤医学也如此无知，每天进行一次所谓的秘法化妆。其实，这种秘方就是皮肤的大敌，那些油脂成分、乳化剂、香料、色素不仅能堵塞毛细孔、皮脂腺，阻碍皮肤微妙的生理机能，还会引起皮肤炎症。

皮肤表层有由身体内部分泌出的皮脂经分解而形成的脂肪酸，经常保持皮肤表面适量的弱酸性可

以防止细菌的侵入。

汗、脂分泌滞留过多，会堵塞毛细孔和皮脂腺，所以有必要进行擦洗。擦洗皮肤时最好使用碱性弱的肥皂，但次数不宜过多，否则，就会破坏皮脂分泌，使皮肤干燥乃至逐渐衰退皱裂。日本东方医学专家御井敬三认为，用弱碱香皂可促进皮肤新陈代谢，青年人一周一次，中年人半月一次就可以了。

战后，日本的年轻人，尤其是女性，由于模仿美国人过多地使用香皂，许多中年妇女的皮肤显得很粗糙，缺少光泽而且多皱纹，多老人斑点。

在电影电视界，许多男女大明星的皮肤粗糙，没有光泽、嘴唇满是裂罅，也是因为化妆的原故。

坐禅呼吸法

坐禅作为锻炼意志的方法之一，自古以来盛行不衰。那么坐禅为什么对身心有益呢？过去仅仅是从宗教、修业、感觉、心理等精神方面加以论述，没有从医学的角度去研究探讨。

十几年前，在调查研究禅僧的脑电波时，人们惊奇地发现了呼吸和坐禅的关系。可以说脑电波是了解人脑情况及思维活动的唯一标准。当人情绪安定时，阿尔法波呈现出美丽的曲线波状；大脑开始运动时， β 波振幅小而细；情绪紧张时，则成为更细的 r 波。总之，当人着急、烦恼、精神紧张时，阿尔法波消失， β 波增多。

在调查中发现，坐禅时僧人的脑波完全是平静的阿尔法波。而另一位毫无坐禅经验的人以同样的姿势打坐时，他的脑电波则完全是 β 波。可是让他练习坐禅初步的数息呼吸法时，其脑波则出现很少的阿尔法波现象。从中人们发现了坐禅能产生阿尔法波，而坐禅中使情绪安定的是呼吸。

腹式呼吸法

坐禅由调息法（调匀呼吸）、调身法（调整姿势）、调心法（调理心绪）三种方法组成。其中，调息是精神安定的基础。

调匀呼吸，端正姿势是达到“悟境”的基本方法。一般来说，健康成年人安静时呼吸平均每分钟18次，而坐禅时，僧人的呼吸次数每分钟只4~5次，这是一般人无法想象的。然而，如此缓慢的呼吸是摄取氧气最有效的方法。因为缓慢的吐气可以将肺中所存废气全部排出，从而造成一个气压差使下次能更多地吸进空气。所以，这里说的正确呼吸法就是指一次缓慢的、深深的腹式呼吸。

反之，急急忙忙地快速呼吸（即胸式呼吸），吐出的气少吸进的空气少，氧气与二氧化碳的替换比例也就小。胸式呼吸使血液趋于酸性，腹式呼吸则由中性趋向弱碱性。如果血液呈弱酸性，流通也就好；血液流通好可减少心脏负担，使肌肉更有弹性。身体不佳，精神紧张是胸式呼吸的起因。悠闲安然、泰然至若是腹式呼吸的特征。所以，养成缓慢的腹式呼吸的习惯，可以消除精神紧张，身体疲劳。

腹式呼吸的另一大特征是在一呼一吸之间形成了一个“间隙”。众所周知，戏剧的“幕间”与音

乐的“节拍间隔”是非常重要的，在人际关系中也是必不可少的，即使追求异性也要保持一定的“距离”，这是一个窍门。下面就介绍一下坐禅调息法的应用和调匀呼吸的方法。

呼吸次数减少法

如前所述，普通人的呼吸次数每分钟约18次。要把呼吸次数减少到每分钟4~5次，就必须缓慢地逐渐减少。

首先，尽可能用鼻子长时间舒缓地呼气，大约需要10秒钟。下来便自然地吸气，这时要尽可能地快。在没有完全习惯时，可能会感到憋气，但渐渐就会适应的。

您可以按下面讲的试试看：

- 用舌头顶住上颚根部，气息从鼻子呼出。
- 迅速吸气，然后再缓慢地呼出。
- 可以象香烟的烟雾从鼻子出来那样，训练缓慢出气。

以上这些简便易行的方法，不受时间、地点的限制，每次30秒钟即可。若坚持不懈，那么不到一个月就能运用自如了。

节奏呼吸法

有人合拍，有人不合拍。如果合拍就会自然抓