



文萃报 20年

文萃精华



丛书主编:姚子珩 本册主编:王兴银 编次:周明

养生秘诀

YANGSHENG MIJUE

湖南大学出版社



文萃报 20年

文萃精华



丛书主编: 姚子珩 本册主编: 王兴银 编次: 周明

养生秘诀

YANGSHENG MIJUE

湖南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

文萃精华·养生秘诀/姚子珩主编. —长沙:湖南大学出版社, 2004. 10
(文萃精华丛书)

ISBN 7-81053-870-5

I. 文... II. 姚... III. 养生(中医)—普及读物.
IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 107871 号

文萃精华·养生秘诀

Wencui Jinghua · Yangsheng Mijue

丛书主编: 姚子珩

本册主编: 王兴银

编 次: 周 明

责任编辑: 邹 彬

装帧设计: 吴颖辉

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691(发行部), 8649149(编辑室), 8821006(出版部)

传 真: 0731-8649312(发行部), 8822264(总编室)

电子邮箱: press@hnu.net.cn

网 址: <http://press.hnu.net.cn>

印 装: 湖南大学印刷厂

总 经 销: 湖南省新华书店

开本: 850×1168 32 开 印张: 11.75

字数: 285 千

版次: 2004 年 10 月第 1 版 印次: 2005 年 5 月第 2 次印刷 印数: 5 001~9 000 册

书号: ISBN 7-81053-870-5/Z·3

定价: 24.00 元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

序

中共湖南省委副书记 谢康生

在湖南日报报业集团主办的《文萃报》创刊 20 周年之际，《文萃报》精心编辑的“文萃精华”丛书公开出版了。

这套丛书，汇集了《文萃报》创刊以来的精品力作，共分《人生百味》《养生秘诀》《百科新知》3 部，具有较强的指导性、知识性和可读性。精心选编这套丛书，既是对《文萃报》20 年办报质量的一次检阅，也是为广大读者奉献精美的精神食粮。

《文萃报》创刊 20 年来，坚持正确的舆论导向，坚持靠质量取胜，努力打造报业精品，创立报业品牌，赢得了广大读者的信赖与喜爱。同时，坚持面向市场，不断创新经营机制，在日趋激烈的报业竞争中进行低成本运作，没要报业集团资金投入，完全靠自身经营不断壮大。目前，《文萃报》在全国已设立了 13 个印点，期发量居全省报界首位，连续 3 年广告总额和利润总额超过千万元，稳居全国同类报纸前列。

改革开放以来，湖南新闻事业获得长足的发展，在出精品、创品牌方面取得了较好的成效，《文萃报》就是

其中的优秀代表之一。除此之外，我省还有《体坛周报》等品牌报纸，在广播电视方面也有不少品牌栏目。希望全省新闻媒体努力适应新形势、新要求，把握正确的舆论导向，坚持“三贴近”的原则，坚持靠优质的新闻信息吸引读者，多出精品，创好品牌，不断扩大社会影响力；在抓好新闻事业发展的同时，努力抓好产业经营，创新经营管理机制，搞好营销服务，通过市场化经营做大做强。我相信，全省新闻战线的同志们，在新闻改革与发展的实践中能够推出更多精品力作，创造更多在全国叫得响的新闻品牌，推动全省新闻事业更快更好地发展。

2004年9月



疾病预防诀窍

Jibing Yufang Jueqiao

春天小心旧病复发	3
春初谨防小儿肺炎	4
盛夏——冠心病高发期	4
预防中暑简易食疗法	5
盛夏须防“寒”	5
入夏谨防热卒中（中风）	6
秋凉夜寒谨防肺炎	7
预防秋燥症	7
老人冬防皮肤瘙痒症	8
预防老年人“冬浴综合症”	9
冬季谨防心绞痛	10
寒冬慎防老年人低体温症	10
冬春防暴脑	11
冬防感冒九法	12
冬天与心脏功能	12
感冒并非因受凉	13
唇裂防治方法	14
节日需防急性胰腺炎	15

- 15 男人适量献血可防癌
16 德国专家推荐防治头痛病的要诀
16 这些传染病应隔离多久
17 老年人应警惕骨质疏松症
18 当心“电风扇病”
18 无故腰痛应防肾炎
19 中老年人如何预防脑出血
20 谨防“空调综合征”
20 年高须防青光眼
21 风湿性心脏病的防治
21 干果可防心脏病
22 防癌十二条
22 冠心病的防治
23 预防前列腺病“六注意”
24 老年保健宜“朝三暮四”
25 家有“乙肝”病人如何相处
26 如何预防“非典型肺炎”
26 冠心病病人如何平安过冬
27 吃大蒜可防血管栓塞
27 预防脱发的6条秘诀
28 预防口腔疾病的4种方法

疾病自测诀窍

Jibing Zice Jueqiao



- 31 中风的先兆症状

口感与疾病	32
五味五官与五脏	32
观体表知心脏	33
脸色：目测健康的晴雨表	34
望眼鉴病	35
皮肤可告诉你健康状况	36
由鼻子看健康	36
从出汗了解身体状况	37
观鼻涕辨病	39
望口唇的颜色辨病	40
观头痛部位辨病	40
观指甲测疾病	41
观腹痛部位辨病	42
观尿色辨病	42
望大便的颜色辨病	43
观白带辨病	44
观儿童哭辨病	45
观肿块辨良恶	46
疲劳报病	47
照镜子测疾病	48
从进食感觉判断健康	48
健康老人的八大外观征象	49
辨别抑郁情绪和抑郁症	50
亚健康 20 种症状	51
神经紧张的自我测试	51
身体不适时如何自我诊病	52
老年人手颤原因多	53

- 54 饭醉：糖尿病的症状
54 几项可判断健康的指数
55 心肌梗死的先兆
56 哪些头痛症状应予警惕
56 夜尿增多是病吗

疾病自疗诀窍

Jibing Ziliao Jueqiao



- 61 心脏自救术——咳嗽
61 膝盖痛的自我疗法
62 按肚脐治阳萎
62 缓解牙痛简法
63 自我按摩解胃痛
63 常见病症的自我保健
64 按摩防治高血压
65 抡起胳膊治好肩周炎
65 自我按摩治痛经
66 搓手可以治感冒
66 微恙自医，妙不可言
67 心动过速的应急措施
67 自我按摩治失眠
68 捏手指健身九法
68 穴位治疗鼻出血
69 蹬脚治便秘
69 几种老年常见病的康复锻炼法



饮食保健诀窍

Yianshi Baojian Jueqiao

对症吃肉	73
冷开水泡茶可防治糖尿病	74
可降低胆固醇的食物	74
孕妇多吃酸性食物好不好	75
哪些食物含碘量高	75
专家们为食糖正名	76
萝卜上街药铺不开	77
狗肉好吃须防病	77
一天一个枣 一生不知老	78
老年人莫偏食植物油	78
“五味”的利与弊	79
降压佳品——牛奶	80
儿童常吃点蛋黄	80
磁化水与人体健康	81
人人都需“冬令进补”吗？	82
病中忌口	83
瘦肉不等于低脂肪	83
饮茶切勿吃茶叶	84
胆固醇含量愈低愈好	84
食物催乳十法	85
肥肉不腻巧吃法	86
吃豆豉能防老年痴呆	86
“吃”的新说法	87

- 87 每天吃多少盐合适
- 88 吃桔子为什么会“上火”
- 89 茶与牛奶同饮易便秘
- 89 出血性疾病患者应少吃鱼
- 89 绿豆汤解药吗
- 90 早晨饮水防心脏病猝发
- 91 黑木耳能化解结石
- 91 黑木耳——心血管疾病的克星
- 92 食物纤维有益人体健康
- 92 常喝纯水有损健康
- 93 吃素不长寿
- 94 蒜增人寿
- 94 失眠请食小米粥
- 95 常饮牛奶可防脑中风
- 95 手足冷吃什么好
- 96 多吃鸡蛋也中毒
- 97 你知道吃的“顺序”吗
- 97 骨折病人不宜多吃肉骨头汤
- 98 吃“铜火锅”要当心中毒
- 98 不宜多吃的十种食物
- 100 米饭牛奶同食可降血糖
- 100 发了芽的马铃薯吃不得
- 101 香菇忌冷水泡
- 101 高血压与食盐的官司
- 102 老人不吃早餐易患中风
- 102 儿童每天吃多少糖合适
- 103 吃饭时不宜看电视

吃鸡蛋能增高血清胆固醇吗	103
牛奶加热时不宜放糖	104
多吃豆制品有利防癌	104
在烹调蔬菜时怎样减少维生素 C 的损失	104
天麻与鸡不能同食	105
抗癌蔬菜排座次	105
秋果治病亦致病	106
饮酒的安全限量	107
荤素食油如何搭配好	107
老人营养饮食新标准	108
补充微量元素吃什么	109
堪称人体“清道夫”的食物	109
哪些食物有健脑作用	110
多吃猪血益健康	110
饮食养生箴言	111



日常生活保健诀窍

Richang Shenghuo Baojian Jueqiao

春眠为何不觉晓	115
春季老人鼻出血不都是“上火”	115
中暑现场急救法	116
清暑度夏话“药浴”	117
盛夏巧用“万金油”	117
夏天不宜久穿长统丝袜	118
老人入秋重养阴	119

- 119 秋咽津液祛燥热
- 120 冬季高血压病人的防护
- 120 护肤度严冬
- 121 老年人度冬须暖背
- 122 不要贪恋沙发
- 122 青春常驻的秘密
- 124 放风筝为何能预防近视眼
- 124 电风扇为何能把人“吹”死
- 125 仙人掌能调节夜间屋内空气
- 126 一条成功的长高方法
- 127 哪些疾病易在夜间发作
- 128 果酸可去皱纹
- 129 冷水脸 温水牙 热水脚
- 129 儿童生长痛是怎么回事
- 130 睡眠时间多少才算充足
- 130 高枕有忧
- 131 适当“秋冻”好
- 131 老年人的“脑危时刻”
- 132 儿童发生意外应急救护知识
- 133 治打嗝有妙方
- 133 越是名贵宝石对健康越有害
- 134 养生“一日曲”
- 135 儿童斜视可看电视纠正
- 135 常压足三里 防病健身体
- 136 毒蛇咬伤处理方法
- 136 寿与“七伴”
- 137 治皲裂一法

简便的治咳嗽法	137
母乳喂养新规定	138
何时刷牙好	139
小儿吵夜为哪般	139
夜间揉按腹部可治“将军肚”	140
人体三大保健“特区”	140
午睡的最佳时间	141
安眠七法	142
健康老年人标准	142
为何老来尿路是非多	143
冠心病人的夜间保健	144
不必担忧的人体“怪现象”	145
日常生活“最佳点”	146
“上火”是怎么回事	147
健康从足下开始	147
睡得过多寿命越短	148
劝君安睡木板床	149
睡前洗脚 胜吃补药	149
好的生活习惯延年益寿	150
养生从“头”做起	150
生活中的新观念	151
老年人吃早餐时间不宜过早	152
部分老年人不宜睡午觉	152
按摩聪耳法	153
养生与黄金分割率	153
儿童早上幼儿园可远离白血病	154
饭后百步如何走	155

- 155 老年人不宜穿平底鞋
- 156 睡前静坐益健康
- 157 老年人生活四忌
- 157 生命中最危险的时刻
- 158 三憋有害
- 158 看电视后洗脸好
- 159 幼儿刷牙的最佳年龄
- 159 让盐为健康服务
- 160 洗澡的最佳水温
- 160 老人洗澡不宜过勤
- 161 当心病从眼入
- 161 开水沸腾不要超过五分钟
- 162 十种早夭者
- 162 戴变色太阳镜引起病症
- 163 空调室温多高为宜
- 164 孕妇应慎做 B 超
- 164 心血管病人不要突然用力
- 165 人体有二“长寿穴”
- 165 脑缺血的急救法

看病用药诀窍

Kanbing Yougyao Jueqiao



- 169 治冻疮验方
- 170 苹果汁治疗腹泻
- 170 味精止牙痛

土豆皮治烫伤	170
醋治神经性皮炎	170
卷心菜治胃溃疡	171
葱白治鸡眼	171
啤酒治汗脚	171
鳝骨医脚痛	171
茄子皮治腿部溃疡	172
治三叉神经痛方	172
治口唇疱疹方	172
黄豆治便秘	172
黄瓜治汗斑	173
治糖尿病方	173
止汗验方	173
藕节止血有奇效	174
生绿豆粉治高血压有奇效	174
黄瓜藤治癫痫	174
药膳治咳嗽	175
食疗巧止“五更泻”	175
哮喘的几种食疗	176
妙用黄芪	177
食醋可治足跟痛	178
皮肤瘙痒食疗法	178
顽固性干咳有法治	179
米汤治夜尿 不出一个月	179
除脚臭的几个简便方法	179
巧除幼儿疳子	180
鸡蛋壳能止胃痛	180

181	生萝卜汁滴鼻治疗偏头痛
181	鼻出血的食物疗法
182	蔬菜的药用功能
182	治自汗偏方
182	豆腐治烫伤
183	水果治疗难言之隐
184	冬日咳嗽食疗方
184	婴儿腹泻米汤治疗
185	鸡蛋蒸苹果能治哮喘
185	小儿遗尿小验方
186	食疗贫血症
187	治高血压五方
187	降血压小验方
188	牙痛的食疗方
188	盛夏巧用食醋
189	养生保健小常识
191	家庭急救小验方
191	忘了吃药，可以补服吗
192	哪些人适合服鹿茸
192	家庭用药常识
193	怎样看“血糖”化验单
194	切莫给婴儿滥用钙剂
195	心绞痛的救护
195	揭秃发之谜：根源在颈椎病
196	降压药为何不降压
196	你知道药品的“禁用”“忌用”和“慎用”吗
197	老年人常见病治疗小验方