

尽早注意自我保健
轻轻松松益寿延年

李亦武 秦高玲 ◆ 主编

LIIYU QINGGAOLING ZHUBIAN



你能活到
100岁!

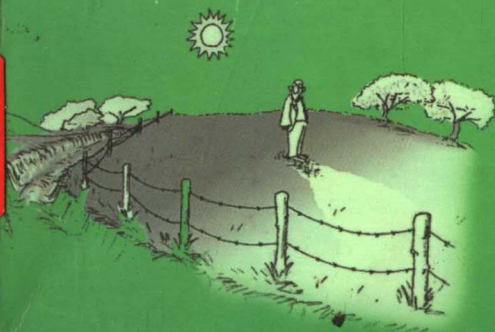


我能活到

一百岁

健康养生的 500 个常识

JIANKANG YANGSHENG DE 500 GE CHANGSHI



湖北人民出版社

我能活到一百岁

健康养生的 500 个常识

主 编：李亦武 秦高玲
编 写：翁放海 张功建 颜文艳
陈可林 周晓英 万玉芳



湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

我能活到一百岁:健康养生的 500 个常识/李亦武,秦高玲主
编. —武汉:湖北人民出版社,2003. 3

ISBN 7-216-03622-0

- I. 我…
II. ①李…②秦…
III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109153 号

我能活到一百岁

——健康养生的 500 个常识

李亦武 秦高玲 主编

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市解放大道新育村 33 号
邮编:430022

印刷:黄冈日报社印刷厂

经销:湖北省新华书店

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32

印张:13.125

字数:237 千字

版次:2003 年 3 月第 1 版

印次:2003 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-8 000

定价:25.00 元

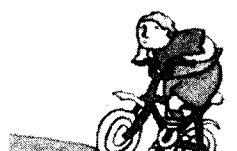
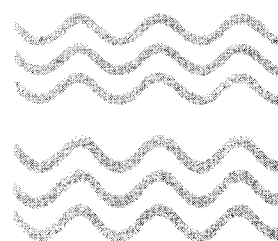
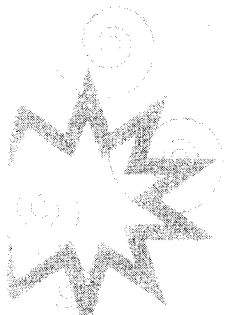
书号:ISBN 7-216-03622-0/R·29



与健康常相伴

——代序

古往今来,人们都有一个美好的愿望:永葆青春,健康长寿。尤其是在科学技术高速发展,人民生活水平日益提高的 21 世纪,温饱已不再是人们所担忧之事。困扰人们的问题是:怎样才能拥有高质量的生活?怎样才能健康长寿?作为医务工作者,我们早就立下了尽毕生精力减少人们的痛苦之决心。在临床工作中,遇到了不少的患者,如果他们能懂得一点浅显的医学知识,知道一点养生之理,那么疾病也许与他们无缘,也许他们会享尽天年。但是由于他们不懂得这些,受尽了病痛煎熬,白白丧失了美好的人生……面对种种,我们觉得自己有义务宣传养生防病的道理,普及卫生保健知识,达到“防患于未然”的目的,于是写下了这本小册子。但要把深奥的医学道理表达成通俗易懂的科普知识,实为





一难事，它需要有清晰的思维和过硬的文学修养。所以，由于水平问题，本书难免会有一些不尽人意之处，敬请原谅。

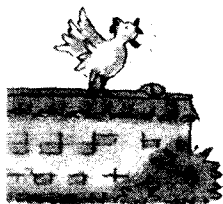
本书共分为四部分，分别是《健康积极的生活方式》、《用药之道》、《常见疾病》、《家庭急救》。《健康积极的生活方式》从精神、饮食、生活起居、形体锻炼等几方面论述了身心病和不良的生活方式是损害健康的重要因素，告诉人们怎样摒弃不健康的生活方式；怎样去追求健康的人生；什么样的食物和生活起居有益于健康；怎样去进行形体锻炼等。《用药之道》重点介绍了常用药物的作用、服药的方法及一些偏方、验方。这些方药都源于临床，使人们能对一些基本药物有所了解，而不是盲目地跟着广告走。《常见疾病》介绍了一些常见病、多发病，也对一些疾病进行了鉴别。仔细阅读后，对人们一定会有帮助。《家庭急救》中介绍了一些常见危重疾病的自救措施。因为“病来如山倒”，在这“千钧一发”之际，如果懂得并会运用这些急救方法，也许会力挽狂澜，起到意想不到的效果。

“让医学归于大众”，是我们写这本小册子的宗旨；祝天下人健康长寿，是我们最大的心愿。

编者

2003年元月





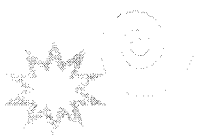
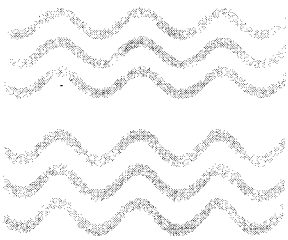
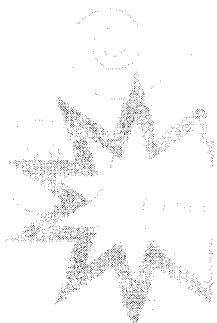
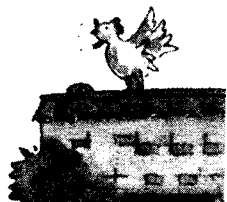
目 录

一、健康积极的生活方式

(一)精神保养

修身养性,保持“三心”	3
修身养性,顺应“四时”	4
常笑可助长寿	5
量大福也大	6
知足常乐抗衰老	7
适度紧张有益健康	7
制怒“三字法”	8
嫉妒是“慢性毒药”	9
面对挫折,多方排解	10
寻找快乐 10 法	11
春宜“捂”、秋宜“冻”	12



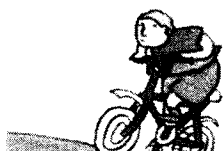
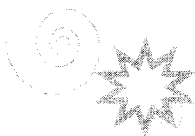
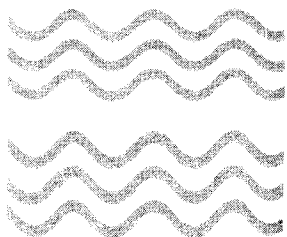


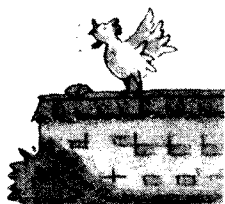
头暖、背暖,脚要暖 13
如何防秋燥 14

(二) 饮食卫生

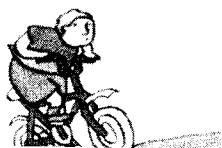
“民以食为天” 15
适量的蛋白质必不可少 16
食不可无鱼 17
鸡蛋有益,也要“会吃” 18
一生别“断奶” 18
喝牛奶的学问 19
酸奶有医疗保健作用 20
怎样“喝”豆浆 21
不要拒绝吃肉 22
食畜肉要因人而异 23
吃四条腿的,不如两条腿的 24
哪些人不宜喝鸡汤 24
骨头汤不补钙 25
中老年人宜多食兔肉 25
不吃猪皮太可惜 26
猪血有营养,老少都适宜 26
食用油该怎么吃 27
人体特别需要的几种维他命 27
“黄”和“红”带来维生素 A 28
从哪里得到维生素 D 29

抗“脚气”，吃 B ₁	29
口腔溃疡吃 B ₂	30
维生素 C 为什么必不可缺	30
人体内矿物质不能少	31
哪些食物中富含“铁矿”	32
补钙吃什么	32
锌和碘，量小作用大	33
肠胃道的“清洁工”——食物纤维	33
生命的燃料——糖（碳水化合物）	34
不要等口渴了才喝水	35
早起喝杯水，帮你洗肠胃	36
渴时不要狂饮	36
解渴饮料不解渴	37
做个爱喝茶的人	37
沏茶不要用保温杯	38
发霉的茶叶不能喝	39
食不厌杂	39
黑色食品，补肾强身	40
常食粥大有益	41
土豆不光营养全，还能做成“外用药” ...	42
豆腐好比“植物肉”	43
豆芽防便秘	43
瓜家弟兄，各有妙用	44
茄子可治心血管疾病	45

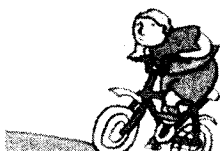
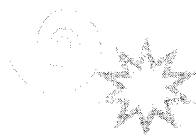
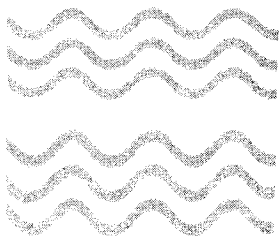
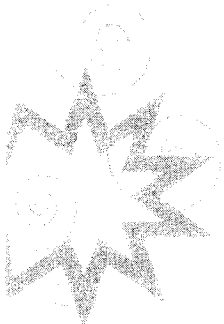
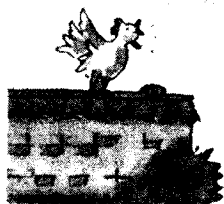


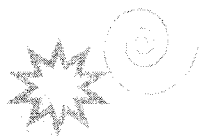
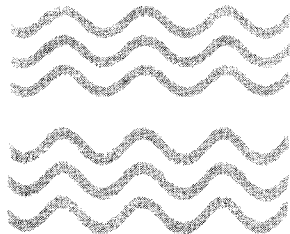
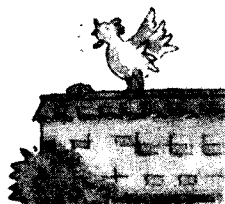


常食红薯可预防多种疾病	46
冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方	46
胡萝卜似人参	47
常食芹菜降血压	48
花生——长生果	48
抗衰益脑数核桃	49
天然维生素——大枣	49
多吃醋好处多	50
醋蛋最适于老年人	50
哪些食物是降脂良药	51
“帮”你美容的食物	51
可以减肥的食物	52
滋补抗衰食物的分类	52
吃喝也要顺应四时	53
不可无盐,也不可多盐	54
酱油虽好要慎食	54
苹果可防胆固醇增高	55
吃西瓜的学问	56
味精可“鲜菜”,多食也有害	56
吃酸菜、腐乳并不致癌	57
这样吃水果有害	58
病人如何食水果	59
葵瓜子有利有弊	60
大量饮酒会伤身	60



用烟、酒提神不好	60
10种东西别沾口	61
饥饿时不宜吃的食品	64
早餐吃好,中餐吃饱,晚餐吃少	65
早餐省不得	66
七八分饱人不老	67
餐桌上的“三不”	68
不要让手成为细菌的传播者	70
进餐时用“公筷”好	71
“狼吞虎咽”和“细嚼慢咽”	71
饭后刷牙要不得	72
饭后注意“九不做”	72
“手下留情”,留住营养	74
旺火急炒,营养不跑	77
酸甜苦辣咸的利与弊	78
白纸包食品不卫生	79
铁锅是个宝,家家不可少	80
正确使用搪瓷餐具的方法	81
餐具消毒,妙法 ABC	81
使用不锈钢餐具要注意什么	82
菜刀、砧板的讲究	83
饭后碗筷应及时洗	84
厨房用品不要“一物多用”	84
冰箱不是“保险柜”	85



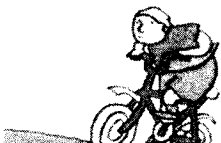
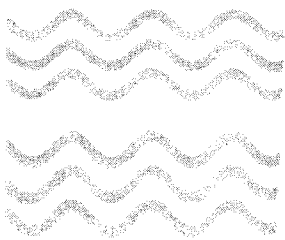


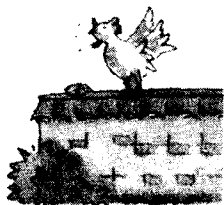
怎样使米、面不生虫、发霉	86
食油怎样储存	87
为什么家用碘盐要避免光	87
蛋类如何储藏	88
厨房空气污染会致病	88
怎样消灭厨房里的三大害	89
厨房卫生是健康的基本保证	91

(三) 形体锻炼

运动能推迟衰老	92
有氧运动最有利健康	93
中老年人运动的三原则	93
中老年人运动要讲科学	94
运动量并非越大越好	94
最适合中老年人的运动项目	95
可以长寿的运动	95
练太极拳好处多	96
“饭后三百步,不用进药铺”	96
“一日抖三抖,能活九十九”	97
为了健康请爬楼	97
拍打是运动	98
甩手可健身	100
骑自行车也是健身运动	101
最佳的健脑运动——跳绳	101

按摩能健身	102
健身球能健脑	103
运动减肥是关键	104
步行、跑步时的呼吸方法	104
运动时不可一心二用	105
运动前要做准备活动	105
运动后应做整理活动	105
运动后“5不做”	106
最佳的锻炼时间	107
晨练应避烟和雾	108
晨练前要饮水	108
冬春晨练不宜太早	109
简便易行的室内运动	109
一年之计在于春	110
夏练三伏	111
夏季游泳最适宜	111
夏季游泳防抽筋	112
秋季爬山好	113
冬练的原则	113
冠心病的运动治疗	114
慢性支气管炎的运动疗法	115
肩周炎的运动疗法	115
预防中风的运动项目	116



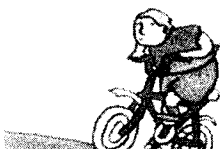
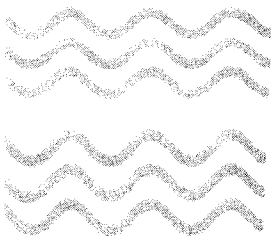
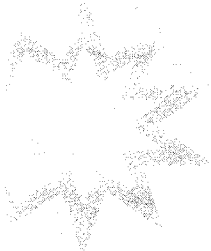
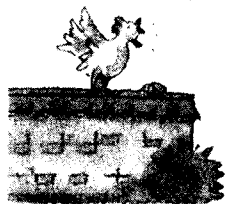


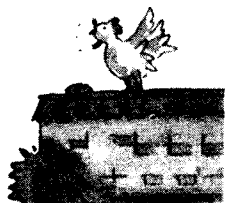
(四)生活方式

“应四时,适起居”	117
科学睡眠的方法	118
老年人睡眠要注意什么	119
春天犯“困”是病态吗	120
午睡是“健康充电法”	121
午睡不应超过1小时	122
不宜午睡的人	122
胃不和则卧不安	122
开灯蒙头睡觉不好	123
老年人打盹是“充电”	123
哈欠里的学问	124
熬夜伤身	125
多次平躺能“减负”	125
睡前运动好处多	126
睡前一盆汤,长寿一秘方	126
失眠怎样疗	127
常叩齿,防痴呆	128
刷牙也有讲究	128
药物牙膏应慎用	129
染发、烫发有害	130
头宜勤梳	131
津宜常咽	131
刮舌苔有害健康	132



挖鼻孔是个坏习惯	132
挖耳“挖”出毛病	133
眼皮跳不表祸福	133
饭后要漱口	134
有尿憋不得	134
“要想长生,肠中长清”	135
入厕不看书和报	136
入厕吸烟危害大	136
裤带松紧系健康	136
勤洗澡能保身体好	137
保健强身的日光浴	138
常耸肩可防病	139
劳动添寿,用脑增智	139
“三一二”经络锻炼法	140
夏季生活 10 忌	141
凉风习习预防“空调病”	143
冬天不宜紧闭门窗	143
电热毯虽好,用时须注意	144
老人谨防“电视病”	145
警惕“荧光”污染	146
老年人适宜的居住环境	146
老年人居室的装饰和布置	147
居室装饰,别“引狼入室”	148
适宜放在居室里的花卉	149





居室温湿要合适	150
怎样使用灯光有利于眼睛	150
干干净净,无灾无病	151
回家要把衣服换	152
清洁剂不清洁	152
打电话也会“搭”上病	153
手机方便却有害	154
8种不宜用手机的人	155
家中也要防噪音	156
痰不能随地吐,也不能咽	157



二、用药之道

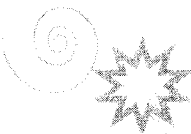
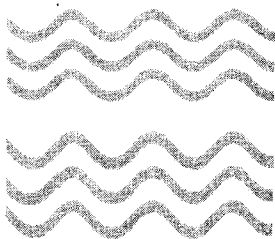
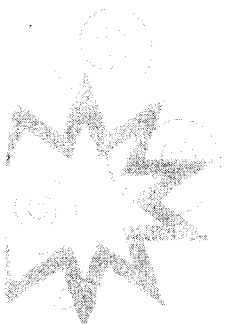
(一)用药常识

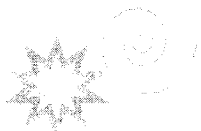
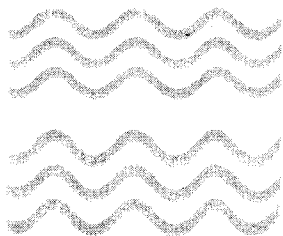
服药 10 注意	161
中草药的“熬”与“服”	164
学会看药品说明	165
服用铁剂有讲究	166
服药期间尽量不饮酒	166
不能服用阿司匹林的人	167
睡前慎服止咳药	168
可使大、小便变色的药物	168
口服降压药 6 项注意	168
胃药还可治其他病	169

有些胃药可影响性功能	170
滴耳药如何用	170
帮你抗衰老的中药	171
科学应用抗衰老药	171
胶囊不可剥开服用	172
抗菌素的服用规则	172
老人用药 3 原则	173
老人用药 10 忌	174
常用药品真假识别	174
拒绝假药	176
常服泻药会加重便秘	177
泡茶方用法	177
这些药物可致癌	177

(二) 补药和补品

补药不是补品	178
体质不同, 进补各异	179
老人进补原则	179
妇女进补原则	180
无论胖瘦都可补	180
工作不同, 进补有异	181
环境气候不同, 进补有别	181
几种常用补药的正确用法	182
补药的禁忌	184





怎样储存补药	185
吃补药可以“三天打鱼两天晒网”	185
补药并非万能	186
怎样补钙	186
补钙越多越好吗	187
怎样补充维生素	188

(三) 偏方·验方

苦丁苍术茶除舌苔	189
双氧水漱口疗口臭	190
苦瓜治口腔溃疡	190
消炎利胆片加维生素 B ₂ 治口腔溃疡 ...	191
“咬牙切齿”防脱牙	191
六神丸外用治牙痛	191
酒精棉塞耳治牙痛	192
自制慢性中耳炎外用方	192
防止鼻出血的偏方	193
防感冒方 5 则	193
感冒自疗方 4 则	194
药茶防流感	195
止咳偏方 6 则	195
慢性咽炎泡茶方	196
咳痰、气喘化痰方	197
豆腐、蜂蜜治慢性支气管炎	198

