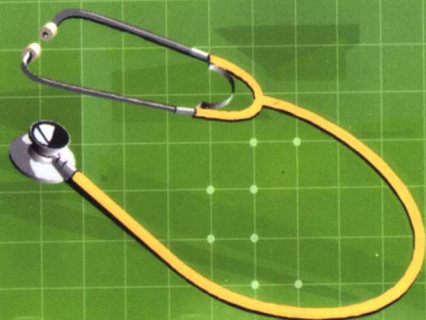


# 大众保健手册

DAZHONGBAOJIANSHOUCE

刘水明 主编



華齡出版社

# 大众保健手册

刘水明 主编

华龄出版社

责任编辑：李惠玲 闫丽 佟景宸

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大众保健手册/刘水明主编. —北京：华龄出版社，2006.1

ISBN 7-80178-311-5

I. 大… II. 刘… III. 保健 - 手册

IV. R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 145243 号

书 名：大众保健手册

主 编：刘水明

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河市科达彩色印装有限公司

版 次：2006 年 1 月第 1 版      2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本：850 × 1168 1/32      印张：13.875

字 数：300 千字      印数：1 ~ 5000 册

定 价：22.00 元

---

地址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电话：84044445 (发行部)

传真：84039173



刘永明，生于1941年，江西省永新县人。曾任中共永新县委办公室、县农林办公室、县计划委员会副主任、县民政局副局长，江西省计划学会会员、中国经济法研究会江西分会会员，曾担任《中华人民共和国县乡大辞典》吉安分编委会编委。长期从事机关单位文秘工作，拟写过数百篇全县性工作报告、总结、汇报、调查报告和典型经验材料等。先后在省、市级报刊上发表论文及文章数十篇；数篇文章或诗歌收入《永新人物传》、《永新百年诗选》等书；参与编写了《中华人民共和国县乡大辞典》、《吉安地区农村劳动致富一百例》、《永新县国土开发整治总体规划》等书；主编了《永新县经济计划志》。《大众保健手册》一书，经数十年收集、整编，并着重吸收了国内外最新的医疗保健成果，终于在退休后完稿付梓。

## 前 言

人体像一切生物一样，都要经历生长、发育、衰老和死亡的必然过程，生老病死是人类不可抗拒的自然规律。人虽然不能长生不老，但却能健康长寿。如何使生命延长，达到健康长寿，是人类的共同追求。人类在认识自然、改造自然的同时，也在探索认识人体延缓衰老、延长寿命的途径，生命的极限也不断突破。根据大量保健资料统计，人的寿命长短，主要是受着内源性和外源性两大因素的制约。影响人的寿命内源性因素，主要是遗传、性别、情绪、欲望、性格、嗜好等；外源性因素主要是保健活动、生活方式（衣食住行）、社会环境、经济条件、疾病、外伤等。影响健康长寿之决定因素，关键在于自己，在于自我保健意识和正确的生活方式。所谓自我保健，顾名思义，就是通过自己保健的途径，来与人体虚弱、疾病、衰老相抗衡，最终经过自己的主观努力，采取主动措施，积极参与保健活动，保护自身健康，以达到增强体质、延长寿命之目的。也就是说，健康长寿，要从依靠医生转到依靠自我上来，强化保健意识。目前，全世界都在强调自我探求健康长寿，并形成一股“自我保健”热潮。从某种意义上说，最好的医生是自己，因为自我保健、自我保护、自我发现、自我管理、自我治疗等一类保健方法，能收到事半功倍之效。

人的寿命应该是 100 ~ 175 岁，为什么达不到？最主要的原因，就是对自我保健重视不够。现在病死的人多，老死的人

少，很多人是死于无知，这很冤枉。这就提醒人们必须学点保健知识。“千万不要死于无知”应该成为当代研究的一个命题。

随着时代的推进，与时俱进的现代人的自我保健、自我养生的意识不断增强，要求掌握保健知识的人越来越迫切。为了便于读者学习保健知识，熟谙养生之道，达到康寿目的，作者从自我保健的角度，系统整编了《大众保健手册》这部保健百科全书。其内容丰富，知识面广，几乎涉及了各个保健领域，分为《益寿篇》、《养生篇》、《保健篇》、《运动篇》、《饮食篇》、《疾病篇》、《五官篇》、《皮肤篇》、《减肥篇》、《美容篇》、《儿科篇》、《妇科篇》等。其主要内容是：《益寿篇》中集古今中外有关抗老防衰、保健长寿的奥秘及经验；《养生篇》中集四季养生、养生 30 宜，调准人体生物钟养生等做法及经验；《保健篇》从定义健康标准到纠正有损健康的不良习惯，从衣食住行保健到最佳保健时间、温度的选择等内容；《运动篇》中主要介绍了各种祛病健身运动的内容及方式；《饮食篇》收集了食物的种类、营养价值、功能效用及弊端，营养调摄、合理搭配，不能混吃和禁吃的饮食及食疗食物，从合理膳食中获取健康；《疾病篇》中主要针对威胁人类健康的主要疾病，分述了疾病症状、症因及防治等；《五官篇》主要讲述了眼、耳、鼻、口腔、咽喉等疾病治疗及护理；《皮肤篇》着重介绍了常见皮肤疾病的治疗及护理；《减肥篇》讲述了肥胖原因、危害、减肥对策及快速减肥方法等；《美容篇》着重从运动、按摩、化妆到饮食、喝水、维生素营养调理等方面介绍了美容方法；《儿科篇》着重概述了防肥胖及小儿常见疾病防治等；《妇科篇》简要介绍了妇女常见疾病的防治方法。

在此值得提醒读者的是：有关疾病防治方面，要注意因人因病因地制宜进行选用，不要主观疑病，滥用药物或生搬硬套不加分析就把书上描述的病症往自己身上“对号入座”如有不清楚的地方，应到医院去诊治，以免贻误。

本书在整编过程中，采用览群书，集百报，广收博采，集思广益，在收集掌握大量资料数据，摘录整理大量笔记的基础上，构思整编已被科学实践证明的结论性知识。通过 8 年多的时间，从收集资料到构思整理编写成章，数易其稿。

在编写过程中，重视内容的综合性与系统性、广泛性与概括性、科学性与知识性、理论性与实践性、逻辑性与通俗性相结合，力求语言流畅，通俗易懂，方便实用，适宜大众阅读，人人都看得懂，用得上。

此书涉及的内容丰富、资料广而多，由于编者学识水平所限，在编辑中不当之处在所难免，敬请专家，读者批评指正。

# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>第一章 益寿篇</b> ..... | 1  |
| 第一节 益寿之道 .....       | 1  |
| 一、精神愉快益寿 .....       | 1  |
| 二、运动锻炼益寿 .....       | 2  |
| 三、体力劳动益寿 .....       | 3  |
| 四、节食饥饿益寿 .....       | 3  |
| 五、睡眠充足益寿 .....       | 4  |
| 六、常动脑子益寿 .....       | 5  |
| 七、多喝汤水益寿 .....       | 5  |
| 八、防胖稳体重益寿 .....      | 6  |
| 九、吞吃唾液益寿 .....       | 7  |
| 十、夫妻恩爱益寿 .....       | 8  |
| 十一、常降体温益寿 .....      | 8  |
| 第二节 益寿食物 .....       | 9  |
| 一、老年人的日需热量 .....     | 9  |
| 二、吃什么最长寿 .....       | 9  |
| 三、老人需要补充的元素 .....    | 11 |
| 第三节 长寿秘诀 .....       | 13 |
| 一、凝神益寿 .....         | 13 |
| 二、返逆运动益寿 .....       | 13 |
| 三、吃早餐益寿 .....        | 14 |



---

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 四、深睡入静益寿 .....        | 14 |
| 五、凉爽益寿 .....          | 15 |
| 六、激素益寿 .....          | 15 |
| 七、爱情益寿 .....          | 16 |
| 八、艾灸“足三里”益寿 .....     | 16 |
| 九、减少心跳次数 .....        | 17 |
| 十、食维生素 C .....        | 17 |
| 十一、清洗内脏 .....         | 17 |
| 十二、疾行长寿秘诀 .....       | 18 |
| 十三、食花生壳及蚂蚁的长寿秘诀 ..... | 19 |
| 第四节 老年人需“十防” .....    | 19 |
| 一、防中风 .....           | 19 |
| 二、防骨折 .....           | 19 |
| 三、防痴呆 .....           | 20 |
| 四、防“寿斑” .....         | 20 |
| 五、防耳聋 .....           | 21 |
| 六、防脱牙 .....           | 22 |
| 七、防白发 .....           | 22 |
| 八、防猝死 .....           | 23 |
| 九、防瘙痒 .....           | 24 |
| 十、防噎食 .....           | 25 |
| 第五节 老年人“八怪” .....     | 25 |
| 一、近事易忘远事不忘 .....      | 26 |
| 二、近不见远却见 .....        | 26 |
| 三、子不爱爱孙 .....         | 26 |
| 四、夜不眠昼眠 .....         | 26 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 五、哭无泪笑有泪 .....      | 26 |
| 六、面白却黑, 发黑却白 .....  | 26 |
| 七、打不痛不打却痛 .....     | 27 |
| 八、上厕不能蹲作揖却蹲 .....   | 27 |
| 第六节 长寿十法则 .....     | 27 |
| 一、乐观开朗 .....        | 27 |
| 二、运动适当 .....        | 27 |
| 三、合理饮食 .....        | 27 |
| 四、睡眠充足 .....        | 28 |
| 五、静中养生 .....        | 28 |
| 六、回归自然 .....        | 28 |
| 七、勤用大脑 .....        | 28 |
| 八、戒烟节酒 .....        | 28 |
| 九、和谐节欲 .....        | 28 |
| 十、洗浴洁身 .....        | 29 |
| <br>第二章 养 生 篇 ..... | 30 |
| 第一节 四季养生 .....      | 30 |
| 一、春季养生 .....        | 30 |
| 二、夏季养生 .....        | 32 |
| 三、秋季养生 .....        | 36 |
| 四、冬季养生 .....        | 39 |
| 第二节 养生三十宜 .....     | 42 |
| 一、发宜常梳 .....        | 42 |
| 二、面宜常擦 .....        | 42 |
| 三、眼宜常运 .....        | 42 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 四、齿宜常叩 .....      | 43 |
| 五、耳宜常弹 .....      | 43 |
| 六、舌宜常舔 .....      | 43 |
| 七、津宜常咽 .....      | 43 |
| 八、浊宜常呵 .....      | 43 |
| 九、背宜常暖 .....      | 44 |
| 十、胸宜常护 .....      | 44 |
| 十一、腹宜常摩 .....     | 44 |
| 十二、手宜常搓 .....     | 44 |
| 十三、肢节常摇 .....     | 45 |
| 十四、皮肤常按 .....     | 45 |
| 十五、臂宜常摆 .....     | 45 |
| 十六、腿宜常蹲 .....     | 45 |
| 十七、脚宜常擦 .....     | 46 |
| 十八、肛宜常提 .....     | 46 |
| 十九、便宜禁言 .....     | 46 |
| 二十、精宜常固 .....     | 46 |
| 二十一、神宜常凝 .....    | 46 |
| 二十二、气宜常养 .....    | 47 |
| 二十三、心宜常静 .....    | 47 |
| 二十四、身宜常浴 .....    | 47 |
| 二十五、言宜常简 .....    | 48 |
| 二十六、性宜常节 .....    | 48 |
| 二十七、指（趾）宜常弹 ..... | 49 |
| 二十八、颈宜常伸 .....    | 49 |
| 二十九、口宜常开 .....    | 49 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 三十、全身常动 .....       | 50 |
| 第三节 调准人体“生物钟” ..... | 50 |
| 第四节 放松入静益心身 .....   | 52 |
| 一、明确入静认识 .....      | 54 |
| 二、选择静谧环境 .....      | 54 |
| 三、注意入静方法 .....      | 54 |
| 第五节 “忘我”生效应 .....   | 56 |
| 一、“自私”是致病的总根源 ..... | 56 |
| 二、忘我勿助健康长寿 .....    | 56 |
| 三、“忘我”力无穷 .....     | 57 |
| 第六节 微笑益寿命 .....     | 58 |
| 一、笑对健康长寿的意义 .....   | 58 |
| 二、笑的好处 .....        | 58 |
| 三、哪些人不宜笑 .....      | 60 |
| 第七节 调理“七情”利养生 ..... | 61 |
| 第八节 “第三状态”莫忽视 ..... | 64 |
| 第九节 “十多十少”养生法 ..... | 66 |
| 一、少肉多菜 .....        | 66 |
| 二、少盐多醋 .....        | 66 |
| 三、少糖多果 .....        | 66 |
| 四、少食多嚼 .....        | 66 |
| 五、少衣多浴 .....        | 66 |
| 六、少言多静 .....        | 66 |
| 七、少欲多施 .....        | 67 |
| 八、少忧多眠 .....        | 67 |
| 九、少车多步 .....        | 67 |

---

|                      |    |
|----------------------|----|
| 十、少怒多笑 .....         | 67 |
| 第十节 养生“八字诀” .....    | 67 |
| 一、童心 .....           | 67 |
| 二、猴行 .....           | 68 |
| 三、蚁食 .....           | 68 |
| 四、龟欲 .....           | 68 |
| 第十一节 人体健康重在平衡 .....  | 69 |
| 一、心理平衡 .....         | 69 |
| 二、动静平衡 .....         | 70 |
| 三、营养平衡 .....         | 71 |
| 四、酸碱平衡 .....         | 71 |
| 五、阴阳平衡 .....         | 72 |
| 六、体重平衡 .....         | 73 |
| 七、环境平衡 .....         | 74 |
| 第十二节 睡眠养生 .....      | 75 |
| 一、睡眠的好处 .....        | 75 |
| 二、失眠症状及表现 .....      | 82 |
| 三、失眠原因 .....         | 83 |
| 四、失眠的危害 .....        | 84 |
| 五、失眠的防治 .....        | 88 |
| 六、午睡有益健康 .....       | 93 |
| 第十三节 负离子养生醒脑健体 ..... | 96 |
| 一、负离子与负氧离子 .....     | 96 |
| 二、负离子对人体的作用 .....    | 96 |
| 三、负离子的分布 .....       | 97 |
| 四、享受负离子养生 .....      | 97 |

---

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>第三章 保健篇</b> .....  | 98  |
| 第一节 人体数字知多少 .....     | 98  |
| 第二节 健康的定义 .....       | 102 |
| 第三节 无障碍的精神健康 .....    | 102 |
| 第四节 理想的心理健康标准 .....   | 103 |
| 第五节 测定生存质量的新健康观 ..... | 104 |
| 第六节 体力与年龄兴衰测定 .....   | 105 |
| 第七节 “心理老化”的表现 .....   | 106 |
| 第八节 谨防“慢性自杀” .....    | 106 |
| 一、暴食 .....            | 106 |
| 二、酗酒 .....            | 107 |
| 三、吸烟 .....            | 107 |
| 四、熬夜 .....            | 108 |
| 五、劳伤 .....            | 108 |
| 六、纵欲 .....            | 108 |
| 七、滥吃药 .....           | 108 |
| 八、不讲卫生 .....          | 109 |
| 九、焦虑不安 .....          | 109 |
| 第九节 难享天年的 10 种人 ..... | 109 |
| 第十节 生活保健最佳时间的选择 ..... | 110 |
| 第十一节 饮食保健最佳时间选择 ..... | 111 |
| 第十二节 生活中最佳温度选择 .....  | 113 |
| 第十三节 饭后几种习惯误区 .....   | 113 |
| 第十四节 不利健康的坏习惯 .....   | 115 |
| 第十五节 “五劳五伤”损健康 .....  | 117 |
| 一、久视伤血 .....          | 117 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 二、久卧伤气·····       | 117 |
| 三、久坐伤肉·····       | 117 |
| 四、久立伤骨·····       | 117 |
| 五、久行伤筋·····       | 117 |
| 第十六节 护脑健脑法·····   | 118 |
| 一、精神健脑法·····      | 118 |
| 二、合理用脑、护脑法·····   | 118 |
| 三、多用脑强智防衰法·····   | 118 |
| 四、气功静神益脑法·····    | 119 |
| 五、按摩健脑法·····      | 119 |
| 六、运动健脑法·····      | 120 |
| 七、营养食物益脑法·····    | 121 |
| 八、睡眠充足醒脑法·····    | 123 |
| 第十七节 回归自然保健法····· | 123 |
| 一、衣·····          | 123 |
| 二、食·····          | 124 |
| 三、住·····          | 125 |
| 四、行·····          | 126 |
| 第十八节 脏腑保健·····    | 126 |
| 一、护理心脏·····       | 126 |
| 二、肝脏的保健·····      | 128 |
| 三、脾脏调理·····       | 129 |
| 四、肺脏护理·····       | 130 |
| 五、怎样保护肾脏·····     | 130 |
| 六、胃脏的护理·····      | 132 |
| 七、肠的护理·····       | 132 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 第十九节 按捏腋窝健身法 | 134 |
|--------------|-----|

|                |            |
|----------------|------------|
| <b>第四章 运动篇</b> | <b>135</b> |
|----------------|------------|

|          |     |
|----------|-----|
| 第一节 脚部运动 | 135 |
|----------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 一、跑步 | 136 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 二、步行 | 137 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 三、散步 | 137 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 四、跳舞 | 139 |
|------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 五、“站桩” | 139 |
|--------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 六、上下楼梯 | 139 |
|--------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 七、骑自行车 | 140 |
|--------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 八、下蹲 | 141 |
|------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 九、脚部按摩 | 141 |
|--------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 第二节 头部运动 | 142 |
|----------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 一、摇头 | 142 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 二、梳头 | 143 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 三、抓头 | 143 |
|------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 四、按摩五官 | 143 |
|--------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 第三节 腰部运动 | 143 |
|----------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 一、站立弯腰 | 143 |
|--------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 二、转身扭腰 | 144 |
|--------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 三、侧身弯腰 | 144 |
|--------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 四、仰俯弯腰 | 144 |
|--------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 五、仰卧起身 | 144 |
|--------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 六、按摩腰、腹、胸、背 | 144 |
|-------------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 第四节 手部运动 | 145 |
|----------|-----|



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 一、甩手·····              | 145 |
| 二、活动五指·····            | 146 |
| 三、健身球·····             | 146 |
| 四、手体操·····             | 147 |
| 五、手部按摩·····            | 148 |
| 第五节 倒行逆施运动·····        | 148 |
| 一、退步走·····             | 148 |
| 二、光脚行走·····            | 149 |
| 三、四肢爬行·····            | 149 |
| 四、倒立·····              | 150 |
| 五、返视·····              | 150 |
| 六、提拉耳尖·····            | 151 |
| 七、伸颈·····              | 151 |
| 八、缩腹·····              | 151 |
| 第六节 全身运动·····          | 152 |
| 一、太极拳·····             | 152 |
| 二、游泳·····              | 153 |
| 三、球类运动·····            | 154 |
| 第七节 运动热量消耗·····        | 155 |
| <b>第五章 饮 食 篇</b> ····· | 157 |
| 第一节 人体所需的营养物质·····     | 157 |
| 一、热量·····              | 157 |
| 二、蛋白质·····             | 158 |
| 三、糖类·····              | 158 |
| 四、脂肪·····              | 159 |