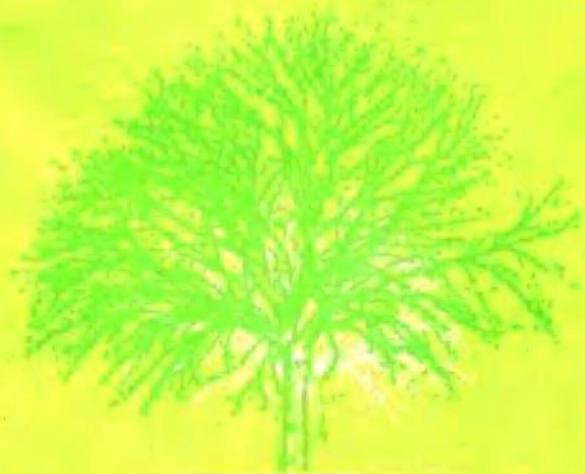


健康长寿秘诀

周虹、丁文、姝莉 编著

华龄出版社



R161

ZH



A0037310

健康长寿秘诀

周虹、丁文、姝莉 编著

YK10/12



华龄出版社

1991·北京

265842

表

健康长寿秘诀

周虹、丁文、姝莉 编著

出版发行：华龄出版社

(北京西黄城根北街11号)

经 销：新华书店

印 刷：南召印刷厂印刷

787×1092毫米 32 开 21.75印张 456 千字

1991年 4 月北京第1版 1991年 4 月

第1次印刷

ISBN7—80082—106—4/R·2

定价：9.75元

编者说明

历史上，人们曾经编写过无数长生不老的神话。有些痴人也曾为追求长生不老而弄得神魂颠倒，上了一些骗子的当。人类的生命史证明，长生不老是不可能的，人的寿命却可以延长。

人的寿限究竟能有多长？造成寿命长短的生理和病理上的因素是什么？怎样才能健康长寿？这已经成为人们普遍关心的事。

我们编著的这本《健康长寿秘诀》正是希望探讨和提供这些人们普遍关注的事的答案。

在人类生活的长河中，生命的浪花，是由一代一代人簇拥着、衔接着而不断延续的。作为个体的人的生命，从呱呱坠地到耄耋老年，好象一条长长的链。只有掌握每一个环节的健康科学，按照生命的轨迹正常运行，才能形成一条环环相扣、熠熠发光、精美完整的生命之链，达到健康长寿的目的。也许，过去你并不懂得生命的规律，也许，你以往忽视了健康的意义，那么，如果你能从青年时代做起，从中年时代做起，从老年时代做起，科学地生活和工作，同样也会收到显著的效果。为此，我们这本书，将健康长寿划为幼年、童年、少年、青年、中年、老年几个时代，告诉人们应该认识自己机体的构造，了解生理方面的常识，从幼年时期开始，注意爱护身体，做到生活有规律，注意适当的营养与饮食习惯及卫生，并坚持脑力劳动与体力劳动相结合，注意经常性的体育锻炼和人身保健，注意防治各类疾病。书中既有科学的论述与论证，也有如何保持身体健康的知识和方法介

绍，是一本人人可备的普及性读物。

在编写该书的过程中，我们参考了国内外许多已发表过的医疗保健专著，并引用了其中的最新研究成果，在此，对这些医学界的同志们表示感谢。由于我们水平有限，错漏之处一定是难免的，敬请有识者正之，以便再版时修改。

目 录

第一章 学龄前期

第一节 生长发育和营养

学龄前期的生长过程和特点·····	(3)
生长发育的基础·····	(6)
大脑的发育·····	(8)
重要的精神因素·····	(9)
营养·····	(11)
儿童发育和优质蛋白·····	(12)
蛋白质热能不可缺·····	(13)
钙的作用·····	(19)
铁的作用·····	(24)
锌的作用·····	(29)
维生素 A 的作用·····	(33)
维生素 D 抗佝偻病·····	(35)
副食品的营养结构·····	(37)

第二节 疾病和防治

卡介苗的作用·····	(39)
-------------	--------

小儿肺炎和气管炎.....	(40)
小儿上呼吸道感染.....	(41)
小儿哮喘要冬病夏治.....	(42)
小儿高热惊厥.....	(43)
肝炎的预防.....	(45)
急性菌痢和中毒性痢疾.....	(46)
水痘.....	(47)
小儿蛲虫的治疗.....	(48)
小儿斜眼.....	(49)
小儿疳子的防治.....	(50)
小儿腹泻的预防.....	(51)
六种“治疗奶”.....	(52)

第三节 膳食

新生儿生理特点和发育.....	(57)
婴儿正常发育的需要.....	(58)
婴儿的生理特点与科学喂养.....	(65)
不能食用母乳的婴儿.....	(67)
母乳不足和断奶.....	(67)
牛奶的调配.....	(69)
食用牛奶的不足.....	(70)
食用牛奶缺铜.....	(71)
奶粉的调配.....	(73)
婴儿不可缺水.....	(74)
添加和自制辅助食品.....	(76)

幼儿食谱.....	(82)
季节健康饮食.....	(87)

第二章 学龄期

第一节 常见病

少儿乙脑的防治.....	(93)
扁桃体炎的防治.....	(94)
“蛀牙”的防治.....	(95)
“疳腮”的防治.....	(96)
近视眼的防治与矫正.....	(97)
甲状腺肿大的防治.....	(98)
脊柱异常弯曲的防治.....	(99)
流行性感冒的防治.....	(100)
病毒性肝炎的防治.....	(101)
支气管炎与支气管哮喘的防治.....	(103)
急性胃肠炎的防治.....	(105)

第二节 体育锻炼与生长发育

体育锻炼+营养+睡眠.....	(106)
少儿发育特点.....	(108)
少儿消化系统的发育.....	(110)
少儿呼吸系统的发育.....	(111)

少儿循环系统的发育.....	(113)
少儿排泄系统的发育.....	(115)
少儿运动系统的发育.....	(116)
少儿内分泌系统的发育.....	(120)
少儿感觉器官的发育.....	(121)
体育锻炼和风湿性关节炎.....	(122)
坚持天天做体操.....	(124)
饭后运动与阑尾炎.....	(126)
游泳运动的安全与卫生.....	(127)
球类运动的全面发展.....	(131)

第三节 营养保健和其它

免疫能力的作用.....	(133)
让您的孩子吃好早餐.....	(135)
糖吃多了不好.....	(137)
少儿不长个儿的原因.....	(138)
“生长痛”的奥秘.....	(140)
健康与健美.....	(141)
少年期的学习和休息.....	(143)

第三章 青春期

第一节 青春期生理卫生

人生最重要的十年.....	(147)
---------------	---------

青春期的性格特征.....	(148)
青春发育的时间顺序.....	(149)
青少年的成人感.....	(150)
青春期注意月经初潮.....	(151)
青春期注意经期卫生.....	(152)
青春期男性遗精以后.....	(153)

第二节 青春期体育运动

青春期运动卫生十要素.....	(155)
青春期运动的营养卫生.....	(161)
青春期的健美.....	(164)
科学地选择锻炼项目.....	(169)
掌握科学的锻炼方法.....	(172)

第三节 青春期心理和其它

青少年性心理的发展顺序.....	(178)
青少年的心理断乳.....	(179)
青春期的心理变化.....	(180)
青春期的心理矛盾.....	(181)
青春期的逆反心理.....	(182)
青春期预防贫血.....	(183)
青春期预防少白头.....	(184)
青春期防止发胖.....	(186)
青春期防止高血压.....	(188)

痤疮的防治·····	(189)
青春期的视力保护·····	(191)
保护皮肤的娇嫩·····	(192)
青春期饮食习惯六要素·····	(194)
青春期女性不要束腰和束胸·····	(197)
穿高跟鞋的危害·····	(199)
青春期男性不要大喊大叫·····	(201)
青春期慎穿紧身衣·····	(202)

第四章 青年期

第一节 运动科学

神经系统的功能锻炼·····	(207)
循环系统的功能锻炼·····	(208)
呼吸系统的功能锻炼·····	(209)
消化系统的功能锻炼·····	(211)
运动与营养的种种关系·····	(212)
体育锻炼要循序渐进·····	(215)
体育锻炼与自我卫生检查·····	(217)
青年女性的科学锻炼·····	(218)
运动量的自我测定·····	(221)
冷水浴、日光浴、空气浴·····	(223)
冬季锻炼的卫生要求·····	(225)
游泳运动好·····	(227)

坚持长跑的四大好处.....	(229)
----------------	---------

第二节 健康常识

青年期身高、体重的评测.....	(232)
青年期肺活量的评测.....	(235)
青年期血压、脉搏的评测.....	(238)
青年期心血管机能的评测.....	(239)
青年期身体素质的评测.....	(241)
青年期的划分.....	(244)
青年期体质健康的标志.....	(246)
衡量体质强弱的五把尺子.....	(248)
青年期的体质发育特点.....	(251)

第三节 健与美

青年女性爱美四忌.....	(253)
青年女性的平时化妆.....	(254)
青年男性不宜蓄胡须.....	(256)
切记有人不能服阿胶.....	(257)
一日之际在于晨.....	(258)
冬练三九，夏练三伏.....	(259)

第四节 防治疾病和其它

急性胃炎与急性胃扩张.....	(261)
-----------------	---------

植物神经功能紊乱能治愈·····	(263)
防止“癌”从口入·····	(265)
有害的悬梁刺股·····	(267)
平安地渡过青年期·····	(269)
几种运动创伤的及时处理·····	(270)
酒极则乱·····	(273)
休息的艺术·····	(275)

第五章 中年期

第一节 健康长寿中年是关键

中年的年龄界限和生理分期·····	(281)
健康长寿中年是关键·····	(283)
我国中年人身体健康的基本状况·····	(286)

第二节 中年人的生理特点

生理特点·····	(288)
中年人应注意“五防”·····	(300)
中年人应定期进行体格检查·····	(301)

第三节 中年人的心理特点

心理特点·····	(309)
-----------	---------

中年人的心理保健…………… (312)

心理因素对中年人身体健康的影响…… (316)

第四节 中年人的生活卫生

生活要有规律性…………… (322)

饮食要有规律…………… (324)

注意休息与睡眠…………… (328)

经常洗澡…………… (330)

搞好家庭卫生…………… (332)

第五节 中年人的营养保健

食物营养及其功能…………… (334)

中年人如何进补…………… (340)

食物的营养治疗…………… (355)

第六节 中年人的劳动保健

中年体力劳动的卫生…………… (377)

中年妇女的劳动保健…………… (379)

中年脑力劳动的卫生…………… (380)

中年疲劳原因及预防…………… (382)

第七节 中年人的保健运动

中年人参加运动的益处…………… (384)

中年人运动时应注意的事项·····	(388)
体操测试身体衰老程度的方法·····	(390)
中年保健体操·····	(392)
中年人高血压、冠心病等的运动治疗···	(400)

第八节 自我按摩保健方法

按摩的作用·····	(405)
古人的按摩保健术·····	(405)
常用的按摩方法·····	(407)
中年常见病的自我保健按摩方法·····	(410)

第九节 气功自我保健方法

气功的治病保健作用·····	(423)
练功的禁忌和注意事项·····	(425)
如何纠正练气功时出现的偏差·····	(428)
气功的意守、气息和姿式的作用·····	(434)
气功的自我控制疗法·····	(439)

第十节 中年常见病和多发病的防治

老视·····	(446)
青光眼·····	(448)
眩晕症·····	(450)
秃顶·····	(452)
颈椎病·····	(453)

胆石症.....	(455)
前列腺肥大症.....	(457)
妇女子宫脱垂.....	(459)
高血压.....	(460)
冠心病.....	(462)
中风.....	(465)
神经衰弱症.....	(467)
呼吸系统疾病.....	(468)
胃炎、胃溃疡.....	(470)
肝炎.....	(472)
糖尿病.....	(474)
癌症.....	(475)
肝癌.....	(477)
胃癌.....	(479)
食道癌.....	(480)
大肠癌.....	(482)
肺癌.....	(483)
尿道癌.....	(485)
膀胱癌.....	(486)
前列腺癌.....	(487)
乳腺癌.....	(487)
子宫癌.....	(489)
肾脏癌.....	(490)
鼻咽癌.....	(491)

第十一节 中年常见病症状的区别

良性与恶性肿瘤·····	(493)
甲型肝炎和乙型肝炎·····	(494)
胃溃疡与十二指肠溃疡·····	(495)
脑血管意外疾病·····	(496)
咯血与呕血·····	(497)
中年晕厥·····	(498)
头痛·····	(499)
心悸·····	(501)
胸痛·····	(502)
腹痛·····	(503)
水肿·····	(505)
呼吸困难·····	(507)
关节痛·····	(509)

第十二节 中年人家庭常备药物

消炎、清热解毒类药物·····	(510)
退热止痛类药物·····	(512)
镇静安眠类药物·····	(513)
心脏疾病用药·····	(515)
降压类药物·····	(517)
降血脂类药物·····	(518)