

— 阳光生活系列 —

24小时 保健全攻略



李 洁◎编著

眼睛酸、脖子疼、嘴发干、腰背痛、尿不出来、便便的颜色不正常、“小弟弟”出了问题、下面不舒服……这些症状是不是恰好你也有呢？本书帮你瞬间识破身体谎言，给出贴心的科学保健方案。



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

2015年11月11日

24小时 保健全攻略

李 俊 著

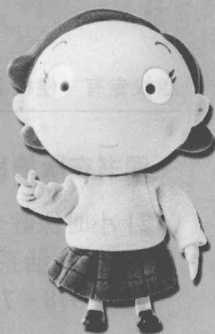
本书是作者多年从事保健工作的经验总结，内容详实，图文并茂，是广大读者了解保健知识的必读之书。本书共分24章，分别介绍了24小时保健的要点，包括：1. 睡眠、2. 饮食、3. 运动、4. 情绪、5. 压力、6. 环境、7. 社交、8. 健康、9. 疾病、10. 预防、11. 治疗、12. 康复、13. 养生、14. 美容、15. 服饰、16. 出行、17. 购物、18. 娱乐、19. 学习、20. 工作、21. 生活、22. 健康、23. 疾病、24. 预防。

—— 李 俊 著 ——



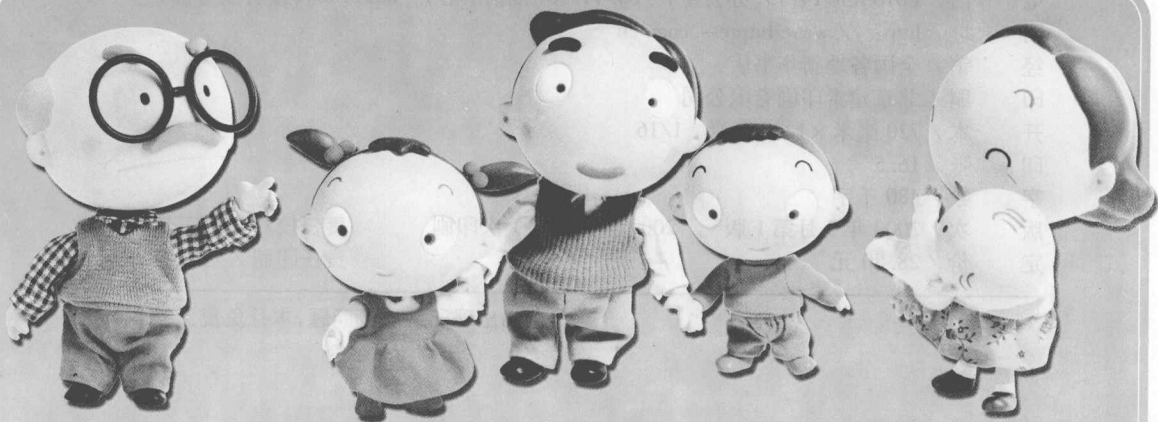
— 阳光生活系列 —

24小时 保健全攻略



李 洁◎编著

眼睛酸、脖子疼、嘴发干、腰背痛、尿不出来、便便的颜色不正常、“小弟弟”出了问题、下面不舒服……这些症状是不是恰好你也有呢？本书帮你瞬间识破身体谎言，给出贴心的科学保健方案。



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

24 小时保健全攻略/李洁编著. —北京:北京理工大学出版社,2009.3
(阳光生活系列)

ISBN 978-7-5640-1901-3

I. 2… II. 李… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 201328 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

开 本 / 720 毫米 × 1020 毫米 1/16

印 张 / 16.5

字 数 / 480 千字

版 次 / 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 28.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换



目录

Contents

06:30am 起床啦，你的一天从此开始

睡醒了，头开始发晕	2
眼睛好酸，睁不开	5
哎呀，鼻子出血了	7
睡觉睡到脸都麻了	10
为什么会觉得脸痛	12
枕头上的脱发	14
牙龈出血	16
失声了	18
脖子痛，落枕了	20
蹲了10分钟，还是出不来	22
啊，流血了	25
为什么尿不出来	28
老朋友迟了5天还没来	30
便便的颜色不正常	33
完美你的清晨：起床前后要做的N件健康事	35

07:00am 洗漱完毕，揽镜贴花黄

长了厚厚的舌苔	38
头发无故变色了	40
小痘痘，真讨厌	42
长斑了	45
没睡好，脸色很差	48
牙齿好黄	51
头发为什么缺了一块	54
完美你的容颜：清晨不能忘的N件保养事	57

07:30am 早餐省不得

没吃饭就开始干呕	60
嘴巴总是干干的，好难受	63
嘴里好苦，不想吃饭	65
今天的饭菜怎么变味了	67
闻不到饭菜的香味	70
觉得嗓子里好像有东西	72
吞咽变得困难了	74
上火了，又是口腔溃疡	76
完美你的早餐：增添一天活力的N件早餐事	78

08:30am 踏进办公室，拿出你的精气神儿

胸口好闷，不想呆在办公室	82
眼睛眨呀眨	84

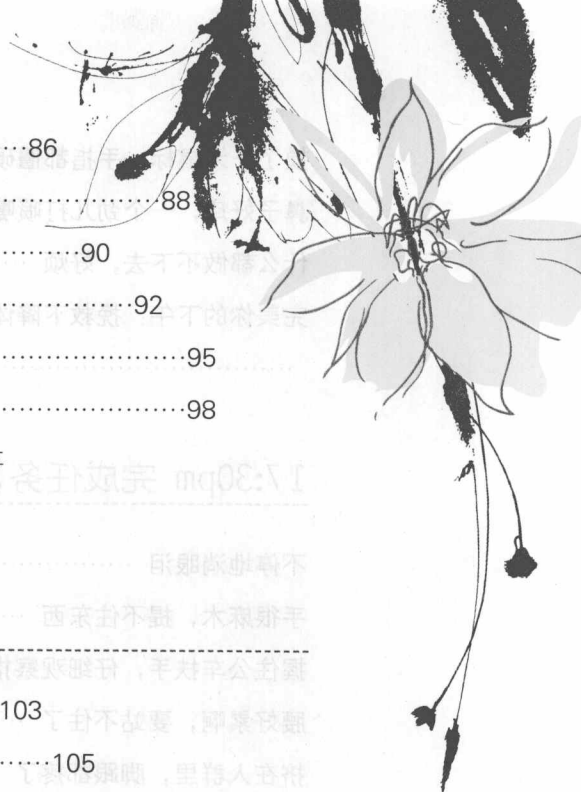
眼皮跳呀跳	86
眼睛好干，补水都没用	88
突然近视了	90
头不晕，目怎么眩了	92
耳朵里轰隆隆地响个不停	95
开会要发言，手脚都是汗	98
完美你的办公时间：享受工作中的N件运动事	100

12:00am 当当当，休息时间到

饿到胃痛	103
要人命的牙痛	105
年纪不老却吃不了硬东西	108
嘘，有腋臭，离人远一点	110
吃得不多，为啥肚子胀	112
吃坏了，拉肚子	114
完美你的午休：为下午养精蓄锐的N件休息事	116

13:30pm 再接再厉，一鼓作气

没吃大蒜，居然有口臭	119
放了屁，没人听见吧	121
不停地打呵欠，困啊	123
脖子和肩膀都好酸，累啊	125
尿不尽，真尴尬	128
难言之隐，下面不舒服	130
“小弟弟”出问题了	133



摸了一天鼠标，手指都僵硬了	135
鼻子好痒，一个劲儿打喷嚏	137
什么都做不下去，好烦	139
完美你的下午：挽救下降体能的N件养生事	142

17:30pm 完成任务，下班啦

不停地淌眼泪	145
手很麻木，提不住东西	147
握住公车扶手，仔细观察指甲	149
腰好累啊，要站不住了	151
挤在人群里，脚跟都疼了	154
是谁的脚在散发异味	156
高跟鞋把脚夹肿了	158
有痰，快找垃圾桶	160
啊，我忘了	162
一整天都不想说话	164
完美你的傍晚：消除工作压力的N件放松事	167

19:00pm 流汗的滋味真不错

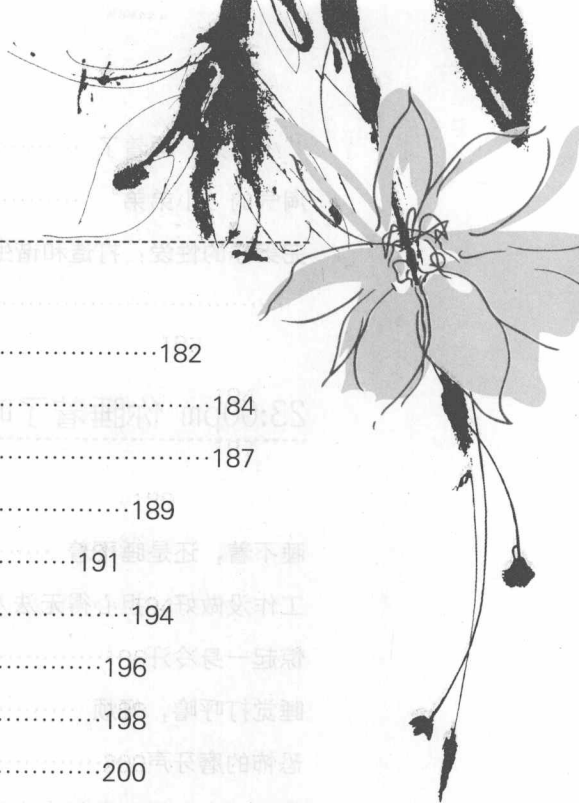
怎么动都不出汗，有人羡慕吗	170
喘不过气来，好痛苦	172
健身操惹得膝盖痛	174
运动后爱感冒	176
完美你的身材：打造健美身材的N件健身事	179

21:00pm 洗个热水澡

哇，乳房上长湿疹了呀	182
啊，乳房上怎么长了橘子皮	184
乳头下陷，是胸罩惹的祸吗	187
乳房里出现了小块块	189
阴囊长了小疹子	191
腹部肿块是怎么来的	194
哪里长出来的黑痣	196
脚趾缝里的小泡泡	198
脚底板长出了鸡眼	200
痒，痒，痒	202
头发干枯分叉了	204
青了一块儿，撞哪儿了	207
皮肤颜色不对了	209
完美你的身体：不容忽略的睡前N件保养事	211

22:00pm 做爱做的事

不想要，一个月都不要碰我	214
还是不要，因为太疼了	217
啊，出血了（非月经出血）	220
出来了，可是好痛	222
男人的难言之隐	224
为什么会这么亢奋	226
男人也会出血	228



“小弟弟”睡着了	230
淘气的“小弟弟”	232
完美你的性爱：打造和谐生活的N件床上事	235

23:00pm 你睡着了吗

睡不着，还是睡不着	238
工作没做好，担心得无法入睡	240
惊起一身冷汗	242
睡觉打呼噜，好烦	244
恐怖的磨牙声	246
频频起夜，黑眼圈都出来了	248
噩梦，赶紧退散	251
完美你的睡眠：拥有优质睡眠的N件休息事	253



06.30am 起床啦，
你的一天从此开始

睡醒了，头开始发晕

听，身体在说话

LISTEN, BODY IS SPEAKING

茱蒂是一家广告公司的业务主管，她平日里活泼开朗，幽默风趣，整个公司的人都称她是公司的“空气清新剂”。每天上班见不到茱蒂，大家的心情就会逊色很多。可是近几天来，同事们发现那个一向精神饱满、充满活力的小姑娘，整日没精打采的，有时连打声招呼都有气无力。她的这种状况令同事们匪夷所思。大家在想，是不是她遇到了什么不顺心的事情？问起原因，茱蒂说：“我也不知道为什么会这样，就是觉得有些力不从心，早起有些头晕，应该是晚上没有睡好吧。不碍事的，过几天就没事了。”

别被身体欺骗了

YOUR BODY IS CHEATING YOU

清晨起来，常会有头晕的现象发生。下意识中，人们总会给自己一个似乎看起来比较合理的解释：“晚上睡得太晚”。并会安慰自己说，“这是小毛病，不碍事的。”其实，在正常的生理条件下，经过一夜的休息，清晨应该感到精力充沛，不会有头昏脑涨的现象。

千万不要认为头晕是小毛病，疾病的产生都有它一定的潜伏期，平常我们司空见惯的小毛病，可能就在一天天地吞噬着宝贵的生命。所以，如果长时间头晕，就要小心喽，可能是重病的先兆。

由贫血引起的头晕。如缺铁性贫血、溶血性贫血、巨幼红细胞性贫血等，人体内血的供应量严重不足，导致大脑缺氧，从而引起头晕。引起贫血的疾病有很多，如消化不良、消化性溃疡、消化道出血和消化系统慢性炎症等，都会并发贫血，从而引起头晕等症状。

低血压引起头晕。如体质性低血压、体力性低血压、继发性低血压等,体内血流速度缓慢,造成远端毛细血管缺血,以致影响组织细胞氧气和营养的供应;二氧化碳及代谢废物的排泄;尤其影响了大脑和心脏的血液供应,最后导致机体功能大大下降,而引发头晕。

血黏度高。如高血脂、血小板增多症等,血黏度高,血流缓慢,造成脑部供血不足,发生容易疲倦、头晕、乏力等症状。其中造成高血脂的原因很多,最主要的是平时饮食结构的不合理。

脑动脉硬化引起头晕。脑动脉血管内径变小,脑内血流下降,产生脑供血、供氧不足,引起头晕。除此之外,患者还会时常伴有失眠、耳鸣、情绪不稳、健忘,四肢发麻等症状。

心脏病引发头晕。如风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎等,心脏冠状动脉发生粥样硬化,造成心肌缺血,血液的动力减弱,不能传到脑神经中心,使大脑缺血或梗塞。因此,心脏病的早期,患者会自觉到头痛、头晕、四肢无力、精神不易集中等症状。

脑血栓导致头晕。也是因为动脉硬化造成动脉管腔内膜病变出现狭窄后,其远端部分仍可通过自动调节,使血管阻力减低,并建立侧支循环而维持“正常”的血流量,暂时不使脑血栓形成。但是患者仍可出现头晕或眩晕。

学会爱自己

LEARN TO LOVE YOURSELF

◎ 解除头晕危机

食 | 疗 | 法 |

取蜈蚣3条,地龙15克,忍冬藤15克,钩藤15克,乌梢蛇9克,地鳖虫9克,全蝎6克,鸡血藤25克,络石藤20克,黄芪90克,丹参30克。水煎服,每日1剂,日服2次。此方可以活血化淤,通达脉络,治疗脑血栓引起的头晕有奇效。

取干净的大铁钉5~6个,加米醋360毫升,到米醋呈黑色时,将铁钉捞出来,然后,与酒以1:2的比例混合,装瓶备用。1次1茶匙,随时服用。此方可以补血,益精,治疗贫血引起的头晕。

取鸭蛋1个、赤豆20粒,搅匀蒸熟,早晨空腹服,每日1次,连用7天有特效。可治疗非上述病症引起的头晕。

用中草药篱栏25克,带壳鸡蛋1个,大米50克,煮成稀粥,可加适量油、盐、味精调味。煮熟后,去篱栏渣和蛋壳,1天分2次食用药粥和鸡蛋,一般连续食用3天,头晕头痛症状即有明显好转。此粥不仅香甜可口,可治疗头晕头痛,还具有辅助降压作用。

菊花枕,将野菊花加入油柑子叶、绿豆壳或通草丝,晒干待冷装进枕头中再缝好即可。菊花可以降压、明目、解毒,治头晕、头痛、耳鸣目眩,能使小便清长。治疗对于

高血压以及妇女肝阳火盛引起的烦躁不安、难以入睡、早起头晕等，效果显著。

◎ 预防头晕侵袭

🔊 生命在于运动。预防头晕要给自己充足的运动时间，只要多动就能不断地调节身体机能、平衡系统失调。

🔊 平常要多注意休息。科学的睡眠能有效地预防头晕，中小学生 9 小时，大学生 8 小时，成人 8 小时，老人 6 ~ 7 小时。

🔊 注意饮食。应避免吃过咸的食物；适当饮水；多吃新鲜蔬菜和水果；控制茶水和咖啡类饮品饮用等，来降低脑前庭系统的兴奋，减轻头晕症状。

🔊 减少压力。做运动，在工作忙碌的时候多休息或做放松运动；练习正确的坐姿，上身坐直，颈部不要下弯太久；如果你做粗重工作，如搬家具，或在花园挖土，每小时须休息 1 次。

🔊 在阅读或写作时，确定光线足够，但不能太亮；也不要斜视，因为斜视会让肌肉紧绷，每小时休息 10 分钟。

🔊 避孕药会引起偏头痛，谨谨慎用。
如果头痛是由过敏所引起，确保清除家中灰尘或细菌。

健康贴士

TIPS FOR HEALTH

头晕存在部分人群中，头晕证明一个人的身体健康出了状况。在你有头晕的感觉时，为防止跌倒，应该就地蹲下，有条件最好能躺下休息一会儿。如果是初次发作，切不可惊慌。要死死地盯住一个固定物体看；有时（譬如身体打晃儿时），紧闭双眼，感觉会好一些。

眼睛好酸，睁不开

听，身体在说话

LISTEN, BODY IS SPEAKING

早晨起来眼睛酸酸的，浮肿和黑眼圈在镜子里对你做鬼脸，破坏了这一天的完美开始。眼睛是心灵的窗口，眼睛不舒服的话，不仅会影响我们的视觉，更会影响心情和工作。很多时候出现这种状况，我们都会认为是因睡眠质量差所致。实则不然，发生这种情况多半是身体内部的原因。

别被身体欺骗了

YOUR BODY IS CHEATING YOU

眼睛酸没什么大不了，许多人忍一忍就过去了，所以很容易被忽视。殊不知这一忍，就能忍出来很多的眼病。眼酸，这一小小的不适，多半有身体循环不畅通的问题，所以要通过不断的调节来缓解这一症状。如果长期下去的话，眼睛和身体一直处于疲劳状态，再加上过度使用目力，可导致精血过耗，令眼部疾患加重或继发其他病变。所以千万不要忽视眼酸，它可能是体内疾病的信号。

青光眼：有急、慢性闭角型青光眼之分。主要是由眼内压升高，引起视野缺损和视神经乳头损害。常有视力下降和眼轻度的酸痛和劳累。

巩膜炎：表现为眼球胀痛。如果炎症发生部位在眼外肌处，则眼球转动时疼痛更明显。

急性内囊炎：多由慢性内囊炎转化而来，发病时多以内囊为中心，出现眼酸、发热、红肿等现象，严重时甚至会涉及到眼睑和鼻根部，伴有淋巴结肿大、体温升高。

学会爱自己

LEARN TO LOVE YOURSELF

◎ 解除眼睛酸痛危机

食疗法

多吃含有维生素A和维生素B₂的食物，有益于补充眼部营养；避免眼睛酸痛、浮肿、

细纹等的困扰,如鱼类、番茄、豆类、胡萝卜等都是最好的选择。

❖ 取枸杞子5克,桑葚子5克,山药5克,红枣5个,粳米100克。将上述原料熬成粥食用。此方中的枸杞子、桑葚子能补肝肾,山药、红枣健脾胃。视力疲劳者如能每日早晚两餐,较长时间服用,既能消除眼疲劳症状,又能增强体质。

❖ 菊花对治疗眼睛疲劳、视力模糊有很好的疗效,国人自古就知道菊花有保护眼睛的作用。除了涂抹眼睛可消除浮肿之外,平常就可以泡一杯菊花茶来喝,能使眼睛疲劳的症状消退,每天喝3~4杯的菊花茶,对恢复视力也有帮助。

其他疗法

❖ 睡前用胡萝卜汁混合橄榄油或者维生素E油轻轻涂抹。

❖ 倒一杯热茶,把眼睛埋在杯里,闭眼享受3分钟,来缓解眼痛,酸痛的眼睛会感到很舒服。

❖ 小黄瓜、芦荟、洋甘菊敷眼,可有效达到消除眼疲劳的目的。

◎ 预防眼睛酸痛侵袭

❖ 注意休息,劳逸结合,睡眠充足,保证营养,加强锻炼,增强体质,预防眼睛发涩、肌肉疲劳。

❖ 保护好视力,除了定时休息,补充富含维生素A的食物之外,最好经常远眺,做眼保健操。

❖ 清洗眼睛,如果眼睛里面进了灰尘或者沙粒,可以用生理盐水清洗眼睛,不能用自来水、蒸馏水;如果灰尘掉进了眼结膜,可以用浸湿的棉花轻轻地拭擦出来。

健康贴士

TIPS FOR HEALTH

你是否也有眼球干涩、酸痛现象呢?那么,立即行动起来吧,为双眼充足能量。闭上眼睛让我们来缓解一下眼部疲劳:沿着额头与鼻尖的直线,以两指轻轻捏挤,来回10次,力度以能感觉到眼部肌肉的运动为宜。给你的眼睛多一份保养,才能多一份健康。

哎呀，鼻子出血了

听，身体在说话

LISTEN, BODY IS SPEAKING

早晨起床突然发现自己鼻子出血了，你会不会很诧异呢？雨菲最近早起鼻子时常会出血，这令她很是困惑。据她所知，气压发生变化，如登山、潜水或坐飞机以及超负荷的工作才是引起她平常鼻子出血的主要原因。可是近来，自己并没有参加那些活动，也没有加班工作，又不吃一些高热量的食物，怎么会出血呢？

别被身体欺骗了

YOUR BODY IS CHEATING YOU

我们都清楚鼻子流血，但并没有人把它当成一种病，找东西擦干净或清洗干净就行了。很少有人能够重视它的病因。为什么鼻子容易出血呢？首先因为鼻子里血管丰富且浅表曲折；其次因为鼻腔是呼吸道的门户，容易受病菌和外伤的侵袭。

鼻子出血俗称“出大寒”；鼻子出血，除了我们平常所知道的那些表面现象外，更要重视引起鼻出血的疾病。如高血压、炎症、溃疡、肿瘤和静脉曲张等；当有鼻炎、鼻息肉和鼻癌时更易出血。所以，一旦你发觉自己的鼻出血很严重时，就要及时治疗。否则，将会产生严重的后果，如鼻黏膜萎缩、贫血、记忆力减退、视力不佳、免疫力下降，甚至会引起缺血性休克，危及生命。

疾病引起的鼻出血：如萎缩性鼻炎、鼻中隔弯曲、鼻咽癌、高血压、肝硬化、维生素K和C缺乏等，由于鼻黏膜的腺体萎缩，分泌物减少，使鼻内干燥，打个喷嚏就可能会出血。

不良习惯引起鼻出血。干燥空气会使鼻子里面产生管筒状脓痂，不易擤出，长时间或用力挖鼻会使里面脆弱的毛细血管破裂，导致流血。

中医认为流鼻血是由于人的气血上逆导致的。鼻子属于肺窍，鼻子出现病症，一般来说，