

健康快餐

● 朱广海 编著



养生与保健



中国矿业大学出版社

前 言

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,人们总希望自己能健康、长寿,生活得幸福。怎样才能健康、长寿?我们认为:一要养德,德高寿自长;二要超脱,淡泊名利,宁静致远;三要保健,健康方能长寿,保健尤为重要;四要锻炼。保健养生之法繁多,因人而异,我们每个人都要从自己的实际出发,选择1~2种方法,长期坚持锻炼,如此,必获佳效。本书紧紧围绕着这样几个方面,编辑了一些短小精悍的材料,以飨读者。由于笔者学识有限,书中难免出现谬误,敬请专家、读者批评指正。

朱广海

2000. 2. 20

目 录

前言	朱广海
----------	-----

第一部分 保健之法

慎用家用挥发剂.....	(1)
久坐不动十分有害.....	(1)
必须注意运动时出现的头痛.....	(2)
常吃生姜有益心脏健康.....	(2)
西红柿的保健妙用.....	(3)
吃核桃可预防心脏病.....	(3)
多睡眠对心脏病病人有害.....	(3)
出现上腹痛不可轻视.....	(4)
口腔不洁 危害匪浅.....	(4)
多吃大葱有益.....	(5)
多吃水果益于防治心血管病.....	(5)
心血管状况的自我测试.....	(5)
夜间心绞痛的防治.....	(6)
压穴缓解心绞痛.....	(6)
冠心病病人应夜间喝水.....	(7)
膳食医治冠心病.....	(7)
冠心病病人不宜多吃冷饮.....	(7)
速效救心丸的新用途.....	(8)
心动过速的压眼疗法.....	(8)

下蹲有益强心·····	(8)
心动过速的简易疗法·····	(9)
偏方治高血压·····	(9)
高血压穴位按摩疗法·····	(10)
心血管病患者应慎用康泰克·····	(10)
简易可行的降血压法·····	(10)
刺激穴位与降血压·····	(11)
土豆皮煮水可降压·····	(11)
转动脚腕有宜降压·····	(11)
多吃豆类可治血压低·····	(12)
警惕病因不明的腹痛·····	(12)
糖尿病患者吸烟有害·····	(12)
糖尿病患者洗热水澡有害·····	(13)
糖尿病患者宜多吃苦瓜·····	(13)
用捏指治疗糖尿病·····	(13)
小偏方治咳嗽·····	(14)
猪肺食疗治咳嗽·····	(14)
猪肺炖黄花菜治咳嗽·····	(14)
热敷背止咳·····	(15)
止咳化痰小药方·····	(15)
睡前不宜服用止咳药·····	(15)
哮喘病人应慎食腰果·····	(16)
治气管炎偏方一则·····	(16)
避免食用含铁过高的食品·····	(16)
食苹果治动脉硬化·····	(17)
黑木耳加葱蒜防治动脉硬化·····	(17)
什么人不宜吃人参·····	(17)
常吃腌猪肉有害·····	(18)

炒蛋黄粉治胃病	(18)
醋泡生姜治胃寒	(18)
蒲公英治病有妙用	(19)
治疗胃溃疡可拍打手背	(19)
多食黄色蔬菜有益	(19)
活动脚趾能提高肠胃功能	(20)
常揉中脘穴能健脾胃	(20)
不能空腹食黑枣	(20)
紫苏叶防治腹泻	(21)
滚开水冲红茶红糖治腹泻	(21)
秋季腹泻的治疗	(21)
治小儿腹泻小验方	(21)
喝醋可止泻	(22)
口服补液盐可治腹泻	(22)
老年人腹泻用药禁忌	(22)
紫洋葱头巧治老人便秘	(23)
运气通便	(23)
呼吸疗法治便秘	(23)
体育疗法治痔疮	(24)
多练单足站立防痔疮	(24)
爬行可以治痔疮	(25)
治失眠可按摩耳朵	(25)
踏豆按摩疗法	(25)
搓额头可治失眠	(26)
小米粥治失眠	(26)
自我推拿治失眠	(26)
睡眠不足有害	(27)
熟睡有益增强免疫力	(27)

促睡小验方	(27)
分段睡觉好	(28)
什么时候不宜服人参蜂王浆	(28)
扬臂睡觉会致病	(29)
小孩睡空调房不好	(29)
青少年的睡眠	(29)
老年人餐前午休好	(30)
看电视注意什么	(30)
运动可防直肠癌	(30)
吃冬瓜仁有益	(31)
擦胸擦背利健康	(31)
吃酸菜会致癌吗	(31)
要注意老年人肩臂痛	(32)
番茄汁治口疮疗法	(32)
自治口疮	(32)
含大蒜 防治口腔炎	(33)
口角炎的治疗	(33)
茶叶水治疗疱疹	(33)
拍唇有宜健康	(34)
磨牙有利健脑	(34)
除牙垢、牙结石偏方.....	(34)
嚼茶叶渣可治牙周炎	(35)
简易止牙痛法	(35)
刮痧治牙痛	(35)
牙齿松动可治疗	(36)
马三立的养生之道	(36)
厕所浴室不宜存放牙刷	(36)
揉穴治疗咽炎	(37)

自行治疗咽喉痛	(37)
如何解决鱼骨鲠喉	(37)
要高度重视眼莱姆病	(38)
缺水会诱发白内障	(38)
老花眼的防治	(38)
养目三法	(39)
绿色易促使眼球疲劳	(39)
甜食过量不利目明	(40)
患眼疾时勿洗热水澡	(40)
患眼疾忌食刺激食物	(40)
治眼疾妙方	(41)
喝葡萄酒患眼病率低	(41)
观动画片过量有损儿童视力	(41)
近视眼坐前排不宜	(42)
高度近视要注意什么	(42)
晚上喝酒对视力有害	(43)
不宜经常挖耳朵	(43)
早晚摩耳好	(43)
拉耳垂与健身	(44)
盐水治鼻炎	(44)
慢性鼻炎的治疗	(44)
消除鼻塞三法	(45)
按摩鼻翼可以健身	(45)
枸杞酒治腰痛	(45)
腰部受损的简易疗法	(46)
晃腰有助健身	(46)
捶腰不利经期健康	(46)
中老年要重视腰痛	(47)

腰肌劳损的自我治疗	(47)
腰痛发作时间可判病因	(48)
益母草可治脑血栓	(48)
吃冷饮谨防头痛	(48)
偏头痛病人应慎食	(49)
颈椎病的防治	(49)
颈椎病人切忌“摇头晃脑”	(50)
自治颈椎病验方	(50)
盐水瓶治颈椎病	(50)
暴怒易患中风	(51)
频频打哈欠预示患中风	(51)
热水擦颈健身体	(51)
多用左手好	(52)
耸肩可防中风	(52)
预防中风的食疗	(52)
用鸡蛋膜治脚癣	(53)
护眼养目从脚开始	(53)
“烂脚”的防治	(53)
芦荟汁可治脚气	(54)
足癣治疗四法	(54)
豆腐可治脚跟疼	(55)
曲趾强身法	(55)
什么人忌食西瓜	(55)
前列腺肥大者慎用感冒药	(56)
感冒通小孩要慎用	(56)
感冒的食疗	(57)
患类风湿须防感冒	(57)
感冒不一定要吃药	(57)

吃西药要注意忌食	(58)
酒后的禁忌	(58)
小儿应禁服扑热息痛	(58)
什么药不能用热水送服	(59)
中药怎样不苦口	(59)
调料会影响疗效	(60)
落枕的治疗	(60)
按摩治头皮屑	(60)
按摩要注意什么	(61)
腰椎骨质增生的治疗	(61)
骨质增生的敷醋疗法	(61)
治扁平疣可用食醋	(62)
少饮酒不会损害记忆力	(62)
注射先锋霉素要禁酒	(62)
解酒妙方	(63)
洋葱妙用	(63)
去头皮屑小验方	(63)
孕妇喜酸吃什么	(64)
多食山楂易患胃结石	(64)
按摩养肾法	(64)
肾病吃海带好	(65)
食疗治菌痢	(65)
谨防霍乱、肠炎与菌痢	(65)
口腔溃疡的治疗	(66)
服用维生素 C 的忌食	(66)
什么人应补充维生素 B	(66)
吃青菜炒肉有利补钙	(67)
佝偻病是怎样发生的	(67)

谨防多钙症	(67)
涂改液有害健康	(68)
多吃果冻有害健康	(68)
少吃盐也有害健康	(68)
不宜过多照明	(69)
慎对染发	(69)
健身妙方	(69)
按摩腋窝可健身	(70)
生活餐具与人体健康	(70)
早晨喝果汁好	(71)
平躺有益身体健康	(71)
“双擦”有利健身	(71)
提肛与健身	(72)
妇女更年期宜多食豆制品	(72)
空调室温多少度为宜	(73)
不宜大口喝牛奶	(73)
胖人不宜练长跑	(73)
哪些人不宜食甲鱼	(74)
不宜常用防晒膏	(74)
刮舌苔有害	(75)
西瓜冰冻过久有害	(75)
茶不宜长时间冲泡	(75)
伤口勤换药有害	(76)
常用天然香料有害健康	(76)
生吃鲜藕不好	(77)
儿童慎吃零食	(77)
哪些人不宜食菠萝	(78)
粗粮对谁有害	(78)

冬季治手足皸裂	(78)
手足冰冷者的食疗	(79)
拍打足三里的妙用	(79)
寿斑疗法	(80)
捏拽十指可健身	(80)
常捏拳头防止病侵	(80)
常吃鸡蛋好	(81)
假性痴呆与真抑郁	(81)
早老性痴呆的忌食	(81)
长期过饱有害健康	(82)
药膳治贫血	(82)
贫血切忌乱补	(83)
吃巧克力有益长寿	(83)
多吃巧克力会出现醉态	(84)
巧克力的抗血栓作用	(84)
口水可治湿疹	(84)
墨鱼骨粉治疗湿疹	(85)
用丝瓜汁治皮癣	(85)
丝瓜叶可治多种疾病	(85)
怎样吃胡萝卜好	(86)
胡萝卜的颜色与营养价值	(86)
春季宜吃什么	(86)
杨柳飞花时不宜晒衣被	(87)
泳衣用什么洗好	(87)
谨防“夏季情感障碍”	(88)
黄瓜治疗晒伤	(88)
药粥防中暑	(88)
慎用芳香气雾灭蚊剂	(89)

舌舐上颚防秋燥	(89)
梨子粥可治“秋燥”	(90)
秋季不宜食热性调料	(90)
冬天也须常饮水	(90)
冬天宜多食海带	(91)
冬季防病三法	(91)
冬天,怎样晒太阳.....	(91)
消除消化不良小验法	(92)
要吃好早餐	(92)
疲劳是患病的信号	(93)
怎样消除疲劳	(93)
怎样预防老年性呼吸道感染	(94)
食疗治老年多尿症	(94)
不必用酒精消毒	(94)
盐水不能杀菌	(95)
沸水浸泡方能消毒	(95)
海产食物须防水银中毒	(96)
如何除掉黄曲霉毒素	(96)
轻症胆囊炎的进食	(96)
酸奶的作用	(97)
如何选择牛奶、奶粉和豆浆.....	(97)
怎样食瓜果蔬菜才科学	(98)
蔬菜与治病	(98)
吃苹果须细嚼慢咽	(99)
苹果等干鲜水果可抗诱变	(99)
西红柿除腋臭.....	(100)
芝麻可降恶性胆固醇.....	(100)
豆腐可以治病.....	(100)

什么人不宜吃竹笋·····	(101)
自治粉刺验方·····	(101)
食海带必须浸泡·····	(102)
花生炖吃好·····	(102)
不宜用桔子皮泡茶喝·····	(102)
芹菜可以除脂肪·····	(103)
橙皮汁涂皮肤可防蚊子·····	(103)
婚检应增加检查“地贫”·····	(103)
孕妇情绪不良影响后代·····	(104)
婴儿少吃味精·····	(104)
产妇不宜早食炖母鸡·····	(104)
常吃鸡软骨好·····	(105)
高脂食物有害还是有利·····	(105)
食用油的存放·····	(105)
多食鱼油有害·····	(106)
长期偏食植物油不好·····	(106)
拐杖长短要适度·····	(106)
自己除“心悸”·····	(107)
小孩应少玩电脑·····	(107)
止嘔妙方·····	(108)
红糖有益健康·····	(108)
喝面汤益补脑·····	(108)
防止感染艾滋病·····	(109)
谨防“出血热”·····	(109)
钩端螺旋体病的预防·····	(110)
叩膝健身·····	(110)
老年病的治疗·····	(111)
居室异味的去除法·····	(111)

城市人吃什么好·····	(112)
不宜常吃烫嘴的食物·····	(112)
用玻璃奶瓶好·····	(113)
巧治带状疱疹·····	(113)
肥肉瘦肉宜兼吃·····	(113)
清淡不是吃素·····	(114)
不必过虑铅中毒·····	(114)
少食火锅汤汁·····	(114)
盐水洗澡好·····	(115)
捏脊好处多·····	(115)
肩周炎的自行疗法·····	(116)
结石的跳除法·····	(116)
蛋+枣+桂圆有益滋补·····	(116)
体内垃圾的自我清除·····	(117)
入睡与晚餐相隔多少时间好·····	(117)
肝脏的锻炼·····	(118)
脑肿瘤的先期信号·····	(118)
坐骨神经痛的自我治疗·····	(119)
喝汽水与骨折·····	(119)
冲奶粉不宜用米汤·····	(120)
吹气球可减轻肺气肿·····	(120)
食疗治抑郁症·····	(120)
牛奶不宜与滋补药同服·····	(121)
豆腐可治烫伤·····	(121)
巧治麦粒肿·····	(121)
跳绳有利健脑·····	(122)
推拿可防脑萎缩·····	(122)
微波可诱发白内障·····	(122)

多吃菠菜健脑·····	(123)
流鼻血时怎么办·····	(123)
乌发秘方·····	(123)
治鼻炎偏方·····	(124)
半夜睡醒不要开大灯·····	(124)
热水浸泡治偏头痛·····	(124)
脑血管病人不宜吃狗肉·····	(124)
白豆蔻可治消化不良·····	(125)
心脏病的自我检测·····	(125)
红酒加大蒜的妙用·····	(126)
白糖蒸鸡蛋可治咳嗽·····	(126)
咸鸭蛋的治病作用·····	(126)
吸蒸汽可以治咳嗽·····	(127)
利用咳嗽“清扫”肺部·····	(127)
要关注午后头痛·····	(127)
治胃病妙方·····	(128)
刺激耳朵可强身·····	(128)
冬季防寒养生·····	(129)
偏方治婴儿腹泻·····	(130)
保存食物什么温度好·····	(130)
陈醋治便秘·····	(131)
病人须讲究睡姿·····	(131)
预防流感有妙方·····	(132)
滥用泻药与致癌·····	(132)
生活误区·····	(132)
谨防“美味综合症”·····	(134)
长期饱食的危害·····	(134)
治糖尿病小验方·····	(135)

服药后不应马上运动·····	(135)
排结石土方·····	(135)
贴仙人掌治脚跟痛·····	(136)
煮萝卜水治脚疾·····	(136)
服药前后不要吃蔬菜水果·····	(136)
解酒有妙方·····	(137)
冬天瘙痒预示有病·····	(137)
什么人慎食味精·····	(138)
茉莉花茶可治鸡眼·····	(138)
蔬菜不宜久存·····	(138)
用“百部”治疗冻疮·····	(139)
早餐吃什么好·····	(139)
生吃西红柿好·····	(139)
老人宜常喝骨头汤·····	(140)
荸荠可以治感冒·····	(140)
紫菜治便秘·····	(140)
年龄与睡眠·····	(141)
“点穴”法可治瘰疬·····	(141)
腰酸背痛的自我治疗·····	(142)
法国老寿星的长寿秘诀·····	(142)
老政委谈养生·····	(143)
停止吸烟后身体有何变化·····	(144)
儿童需要多少维生素 B ₂ ·····	(145)

第二部分 养生集锦

食疗歌·····	(146)
老年养生歌·····	(147)

幸福歌.....	(148)
知福歌.....	(149)
养生·修性·长寿.....	(150)
人生之贵.....	(151)
养生三字经.....	(152)
爱好多必受益.....	(153)
相国寺的“酒色财气”诗.....	(154)
幼儿期膳食有方.....	(155)
老年人健康五字诀.....	(156)
中老年的食补.....	(156)
老年运动须谨慎.....	(157)
老年便秘的治疗.....	(159)
注意老年人的脚部保健.....	(159)
老年人夏日三忌.....	(160)
伤感为老年大忌.....	(161)
治疗老人耳鸣.....	(162)
怎样使老人不老.....	(162)
人老心莫老.....	(163)
养生十六宜.....	(164)
健康长寿的“六个一”.....	(166)
《浮生六记》与养生.....	(167)
动怒生气危害多.....	(168)
老年人宜乐观处世.....	(169)
宜养浩然正气.....	(171)
书画可以养生.....	(172)
现代养生的诀窍.....	(173)
游山的养生效应.....	(174)
古代文人养生之道.....	(175)