



从早到晚



姚扶有 著

说健康

健康是你自己的生活习惯养成的
疾病也是你的生活习惯造成的
要想获得健康的身体
必须有健康的生活习惯……



中国文史出版社



从早到晚

说健康

——

健康是人生的第一财富
健康是人生的第一财富
健康是人生的第一财富
健康是人生的第一财富

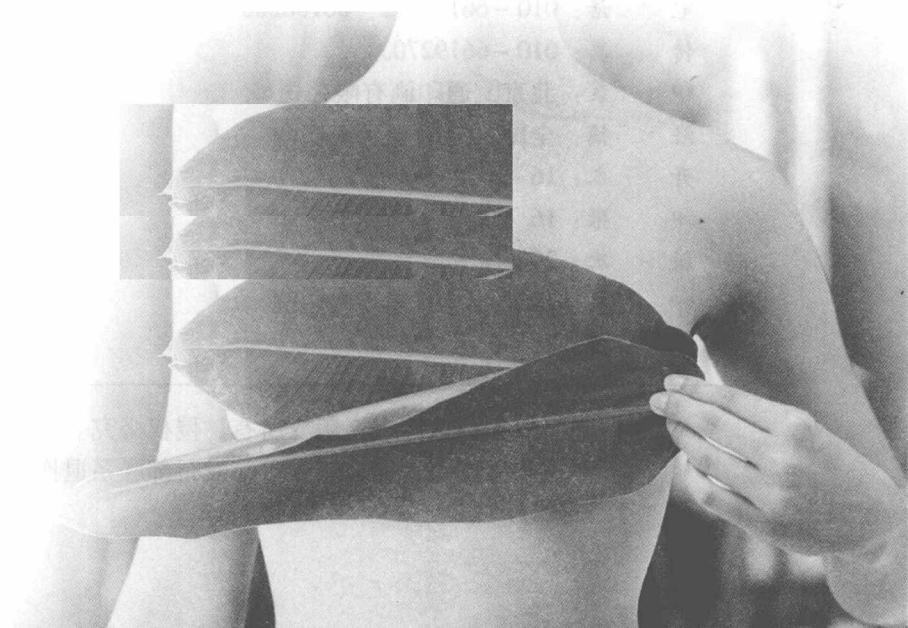
——

姚扶有 著

从早到晚 说健康



中国文史出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

从早到晚说健康/姚扶有著. —北京: 中国文史出版社, 2009. 6
ISBN 978 - 7 - 5034 - 2436 - 6

I. 从… II. 姚… III. 生活—卫生习惯—基本知识
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 060693 号

责任编辑: 曾小丹 韩 军

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010 - 66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010 - 66192703

印 装: 北京凯通印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 16

印 张: 16 字数: 200 千字

版 次: 2009 年 6 月北京第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

目 录

第一章 早晨健康管理 / 1

- 忙里偷闲，让身体“舞蹈”片刻 / 1
- 深呼吸，你会吗？ / 5
- 每天早晨小动作，一生大健康 / 8
- 梳出一位健康美人 / 9
- 细节美，做个健康清新的好男人 / 11
- 让“血稠”之恨渐行渐远 / 13
- 打通身体的“互联网” / 19
- 别拼了，你的健康“出轨”了 / 22
- 便秘，最闹心的小毛病大问题 / 27
- “鼻”须多多关爱 / 33
- 早醒失眠的心理调适 / 38

第二章 上午健康管理 / 43

- 每天上午小动作，一生大健康 / 43
- 女人防胖，上午远离牙齿游戏 / 44
- 片刻闲暇，拍拍打打赚点健康 / 46
- 上午好习惯为你的腰上份“保单” / 50
- 刺激“五觉”，“春困”无影踪 / 54
- 把长假的倦怠情绪“压干” / 56
- 动脉不畅通，警惕“肠中风” / 59
- 经期呵护不等于经期健康 / 62
- 怎么变成“酸女郎”的 / 68

- 你的骨骼健康被什么废了 / 73
- 你对女性贫血了解多少 / 78
- 关爱皮肤上的“不速之客” / 85

第三章 中午健康管理 / 91

- 回家吃饭，远离健康隐患 / 91
- 爱她，就帮她管住经期的嘴 / 94
- 营养助你减压获健康 / 99
- 茶胜良药降“三高” / 104
- 药酒，调理女性痛经的“护花使者” / 109
- 常吃海洋蔬菜，营养充足防病祛疾 / 113
- 多少饮食习惯与压力为友 / 117
- 红辣椒，健康驻颜的好帮手 / 121
- 家用筷子，健康隐患多多 / 123
- 生食，怎么吃才健康 / 129
- 伊人畅饮，差点送了性命 / 134

第四章 下午健康管理 / 136

- 每天下午小动作，一生大健康 / 136
- 周五到了，你紧张吗 / 137
- 察“颜”观色辨疾病 / 142
- 挥一挥衣袖，把怒气带走 / 148
- “吃”掉腰酸背痛 / 152
- 解读女性健身美体“正版”和“盗版” / 157
- 另眼看运动减肥 / 160
- 等待中的健美运动 / 164
- 乳腺癌，毁灭女人骄傲的“杀手” / 168

人过暮年，常炼“三梢” / 176
是谁让你身上痒痒 / 179
膀胱炎，何以像感冒一样普遍 / 183

第五章 晚上健康管理 / 187

每天晚上小动作，一生大健康 / 187
女性防胖，晚上远离牙齿游戏 / 188
这样避险祛腰痛 / 192
无心之错，让你“乳”此受伤 / 194
别紧张，这是身体自我防御的反应 / 200
你的身体正在“生锈” / 204
“吃”掉你头发的是疲劳 / 208
别让一知半解成为“杀手” / 211
多少爱好与耳朵为“敌” / 216
瘦身伊人，又闻美味香 / 220
神经衰弱的人酷夏安然入眠9诀窍 / 223
皮肤瘙痒警惕糖尿病作祟 / 229
过量饮酒者看过来 / 233
5种饮酒情调有害健康 / 238
美酒对健康的功罪 / 241

忙里偷闲，让身体“舞蹈”片刻

远古人类靠打猎、采摘野果果腹，不仅少有疾病，而且往往长寿。现代人类物质生活高度发达了，给人类健康带来的却是灾难，人们为了生存透支生命，为了工作拿健康换薪水，以致颈椎病、腰椎间盘突出、内分泌紊乱、心悸、脱发、头痛、便秘等现代疾病追随你，许多不自觉的症状，如食欲不佳、易疲劳、乏力、注意力不集中、易激动、烦躁、抑郁、嗜睡、失眠等更是如影随形。当然，你也知道运动、休息对健康的重要性，可踏上职场战车的你，实在没有时间啊！没关系，从现在开始，忙里偷闲，经常让身体“舞蹈”片刻，便可改善你糟糕的健康状况。

醒来时，躺在床上来一套五分钟操

每天，当你正睡得香甜之时，耳边突然传来闹铃声，你极不情愿地睁开惺忪的睡眼，可怜地自言自语：“再睡一分钟吧！”可等你再次醒来时，睡过的何止一分钟。你犹如躺在火炉上一般从床上跳下来，一阵匆忙洗漱，然后以百米冲刺的速度直奔公司。然而，你可知道，你身体的各个细胞因为你的惊吓、折腾和虐待，正在死亡线上挣扎呢。

来，从明天早晨开始，跟我做吧。

临睡前，让你的闹钟“下岗”，请手机“上岗”，并设定一曲悠扬的手机铃声。睁开眼睛之后，不用急着起床，也别再可怜地暗示自己“再睡一分钟”，伸出你的双手，开始做：

用手指梳头一分钟

做法：用双手手指从额头开始向后脑勺，依次梳理。

保健效果：可以慢慢唤醒脑细胞，增强脑部血液量，促进头部血液循环，对预防心脑血管疾病有益处，还可以使发黑有光泽。

轻揉耳轮一分钟

做法：双手手指轻贴在左右耳轮上，从前向后轻揉30次，再从后向前轻揉30次，然后上下轻揉30次，最后用双手轻拍左右耳朵10次。

保健效果：因为耳朵上面布满全身的穴位，这样做可使经络疏通，尤其对耳鸣、目眩、健忘等症有防治之功效。

转动眼睛一分钟

做法：睁开眼睛，顺时针转动眼球30次，逆时针转动30次，上下转动30次，再左右转动30次。

保健效果：尽快把你从沉睡中唤醒，最重要的是锻炼眼肌，提神醒目。

轻摩肚脐一分钟

做法：用双手掌心交替轻摩肚脐。

保健效果：因为肚脐上下是神厥、关元、气海、丹田、中脘等穴位所在位置，尤其是神厥能预防和治疗中风，轻摩也有提神补气之功效。

左右翻身一分钟

做法：在床上轻轻翻身。

保健效果：活动脊柱大关节和腰部肌肉。

坐起来时，在床上做一节伸展运动

做法：把枕头垫在背后，两手向后伸直并伸展身体，这个动作有点像伸懒腰。然后，双手自然上举，放平，并尽力向后扩展，接着深呼吸一次，再反复几次。

保健效果：双手上举、扩展，可以使肋骨上拉、胸腔扩大，这会使膈肌活动加强，引发身体大部分肌肉收缩，从而加速血液循环、使血液迅速回流到全身，供给心脑血管系统足够的氧气和血，以保证头脑的清醒。深呼吸则可以激活肺细胞，促进肺泡工作。

穿衣时，坐在床上来一节扩胸运动

做法：先将左手从肩部伸向背后，与背过去的右手相握，然后双手相拉，胸部尽力前挺。之后再将右手从肩部伸向背后，与背过去的左手相握，双手相拉，胸部尽力前挺。如此反复3次~5次。

保健效果：此法有扩胸健乳、柔软背部的作用。这对女性防止乳房下垂有特效。如果你是一位中年女性，并有心改善自己的体形，就应该随时做做这项加强胸部保养的运动。

如厕时，蹲在马桶上做一节叩齿运动

做法：合拢嘴唇，轻叩牙齿数次。

保健效果：这样做可使牙周膜内血管扩张，改善局部血液循环，从而固定牙床，减少患牙疾的可能。同时，叩齿使口腔唾液分泌增多，有助消化。长期坚持，可以使身体更棒。

刷牙时，站着做一节提肛运动

做法：吸气时提肛、收腹，像忍大便的感觉，呼气时缓慢放松肛门，连做20次~30次。

保健效果：提肛运动可使中气升提，脏腑强壮，并可调节气血阴阳。反复收缩，可增强肛门括约肌的功能，加速静脉回流，改善肛门部血液循环，同时可促进肠道蠕动，可预防痔疮、便秘发生，对改善内脏下垂、胃肠功能紊乱也有疗效。

化妆时，踏着脚按摩器做一节按摩操

做法：化妆的时候，把你准备的木质双脚踏按摩器放在脚下，一边化妆，一边按摩双脚。

保健效果：人体的五脏六腑、筋骨肌肉，在脚部都有相应的反射区；脚部还有大量的神经末梢，多做足部按摩，可改善神经、泌尿、生殖、循环等系统的功能，不仅会消除疲劳，提高机体的免疫力，还能医治一些疑难杂症，达到防衰抗老、防病治病的目的。

出家门时，原地做屈膝下蹲运动

做法：许多人换鞋习惯于坐在凳子上，或者站着直接把脚穿进鞋子里，改过来吧。先弯腰把鞋子拿出来，然后屈膝，蹲下身体穿鞋系带。

保健效果：这个动作虽然小，但却活动腰椎骨、刺激小腿肚和脚踝处。这样你会觉得腿部肌肉在使劲。如果你有意识地多吃一些弯腰、屈膝、下蹲动作，还能增强心脏活力，改善体位变化而引起的头晕症状。

办公闲暇时，随时随地做一节拍打运动

做法：长时间坐办公室时，一定别忘了起身拍打身体。如果你实在没有时间，在与同事闲聊时、上卫生间时、走路时、候车时、等人时，可以考虑原地或边走边甩手并拍打身体的各个部位。或者直接拍打双手掌（10分钟左右），在拍打同时，反复交替喊三个口

令词。一是“拍打手掌，调理五脏，免疫加强，身体强壮”；二是“手掌经络有三条，心经肺经要记牢，心包经络不忘掉，经常拍手心肺好”；三是“手背经络有三条，大肠小肠和三焦，拍打手背肠胃好，身体健康疾病少”。

保健效果：拍打是一种很好的自我按摩，可以振动身体内部的经络和器官，使之放松而避免由于肢体僵硬和麻木造成的颈椎和腰椎病。而拍打手掌则好处更多，因为手掌和手背布满身体的相关穴位，刺激穴位，使经络通畅，能消除抑郁、焦虑情绪，也能增加大脑和心脏供血，健脑益智，防治动脉硬化和老年痴呆症，促进身心健康。

深呼吸，你会吗？

“深呼吸，闭好你的眼睛，全世界有最清新的氧气。深呼吸，一天一点收集，生命里美好点滴。深呼吸，一天一点放弃忐忑不安的情绪，不愿重复过去。”这歌词写得多棒啊！可是，你看了题目，千万别生气动怒，向我扔西红柿和板砖啊！虽然题目看似废话——连“呼吸”都不会，我们能活到今天吗？不过，你真的会健康呼吸吗？

健康呼吸的作用

肺是人体主要的呼吸器官，保护肺是身体保健的首要任务，人体每时每刻都通过肺吸入氧气，呼出二氧化碳。也正因为如此，自然界中的病菌、粉尘、金属微粒及废气中的有毒物质，很容易通过呼吸进入肺脏，刺激气管、支气管和肺组织。这些物质积聚在肺组织上，既损害了肺脏，又会通过血液影响到体内其他脏器的健康。因此，要想让肺部时刻保持清洁，日常生活中最简单易行的办法就

是深呼吸。

所谓深呼吸，就是胸腹式联合进行呼吸，这样可以排出肺内残气及其他代谢产物，吸入更多的新鲜空气，氧气一旦被吸入肺内，就能穿过肺壁进入血流，以供给各脏器所需的氧分，提高并改善脏器功能。

你在健康呼吸吗

最近，美国健康学家进行的一项调查显示，不论在发达国家还是不发达国家，城市人口中至少有一半以上的人（大多为缺乏运动的办公室一族）呼吸方式不健康。典型表现为：呼吸过于浅短，吸入的新鲜空气还没来得及到达肺叶末端的肺泡，就已经被呼出。

以下方法能帮你判断自己的呼吸方式是否健康：在休息状态下，将一只手轻放在胸部，另一只手轻放在腹部。

——健康呼吸状态下，吸气时腹部先行鼓起，然后是胸部鼓起，呼气时落下，且放在腹部的手比放在胸部的手起伏明显。呼吸频率为每分钟12次~18次。

——如果吸气时胸部和腹部收紧，呼气时反而鼓起，则说明呼吸方式错误。

——如果放在胸部的手比放在腹部的手起伏明显，或者放在腹部的手几乎静止不动，则说明呼吸方式不健康，呼吸过于浅短。

这样深呼吸

仔细观察过那些练习瑜伽、气功、太极等健身养性运动的人，便会发现，他们无不从学习怎样呼吸开始。因此，学习深呼吸很重要。

练习深呼吸的时间

每天早晨起床之后（如果早晨时间太紧张，也可以利用晚上时间或其他片刻闲暇）。

日常深呼吸练习

推荐练习胸腹式联合深呼吸，它类似瑜伽运动中的呼吸操。身体坐直，集中注意力，将一只手轻轻放在腹部，用鼻子慢慢吸气，让气体逐渐充满腹部，感觉你的手被鼓起的腹部向外推，让腹部膨胀、膨胀、再膨胀，接着让气体慢慢向胸部扩散，让胸部也膨胀起来，这个过程一般需要5秒钟，在腹部和胸部的膨胀达到极限之后，屏住呼吸5秒钟以上，逐渐用鼻子慢慢向外呼气。呼气时，先收缩胸部，再收缩腹部，尽量排出肺内气体。反复进行吸气、呼气，每次3分钟~5分钟。

深呼吸过程中一定要注意的是，不要张嘴吸气。张嘴吸气不仅会使口唇干燥，也不利于人体健康。因为张嘴呼吸入气过于急促，空气未经过滤，灰尘和病菌极易侵入体内，对口腔、气管、肺脏都有很大的危害。此外，冬天大量吸入冷空气对大脑神经也有很大的刺激。

情绪激动时深呼吸练习

深呼吸是平息愤怒、焦虑、心烦等负面情绪的最好方法。仔细体会一下，你便会发现，当情绪激动时，我们的呼吸一定是浅而短，也就是平常人们所说的呼吸急促。此时立刻用双手围住鼻子或用一次性纸杯罩住鼻子深呼吸几次，吸入一些自己呼出的二氧化碳以提高血液里的二氧化碳浓度，平衡血液碱性，接着再按照“日常练习”的方法练习。

失眠时深呼吸练习

健康的深呼吸有助于纠正不平衡的交感神经和副交感神经，缓解因植物神经功能紊乱导致的失眠。

具体方法是：平躺，全身放松，两手自然置于身体两侧，精神集中在腹部，用鼻子慢慢吸气，感觉气体逐渐充满腹部，然后再让胸部膨胀起来，再用鼻子慢慢呼气，感觉腹部肌肉放松。反复多次能帮助失眠者在不知不觉中进入梦乡。

锻炼时的深呼吸练习

锻炼中正确的呼吸，不仅有助于获得更好的健身效果，还能有

效避免可能出现的运动伤害。因此，专业健身指导特别提醒我们在锻炼时注意以下三点：

一是控制呼吸频率。运动医学专家建议，普通人从事日常锻炼时尽量将呼吸频率控制在每分钟30次以内，这样最有利于健康。过快会导致摄氧量更加不足，氧债越欠越多，锻炼效果明显下降，甚至感到胸闷、呼吸困难，无法将锻炼持续下去。

二是减小呼吸道阻力。锻炼过程中采取口鼻并用的呼吸方式或以口代鼻呼吸，能减少呼吸道阻力、增加摄氧量、推迟疲劳的出现。但需特别注意的是，冬季若在室外锻炼，开口不可太大，这样才能保证吸入的空气经口腔加温后再通过咽喉进入肺部。

三是呼吸与运动技术相配合。锻炼过程中呼吸与不同运动技术相配合能有效避免可能出现的运动伤害。例如：网球——挥拍击球时深呼气；力量练习——用力推、拉、举、蹬时深呼气；仰卧起坐——仰卧时吸气，坐起时呼气；俯卧撑——下俯撑时吸气，撑起时呼气；慢跑——2个~4个单步一吸，2个~4个单步一呼；太极——上肢向上、向外、向后运动时吸气，上肢向下、向内、向前运动时呼气。

每天早晨小动作，一生大健康

我们处在一个竞争日益激烈的社会，许多人为了生存、生活，以付出健康为代价，健康没了，身体垮了，便不惜代价，购买高额补品，或干脆服用药物换取健康和身材，实在得不偿失啊。其实，你大可不用那么费事，每天坚持做一些不起眼儿的简单健身小动作，只需要你点滴积累，持之以恒，你就会感觉到这些小动作为你的健康带来的好处！

冷水洗鼻

做法：每天早晨洗脸之前，先用手捧起冷水，用鼻腔轻轻吸入，然后用拇指和食指捏住鼻翼使劲喷出，如此做3次~5次。

好处：鼻腔经过一天一夜的呼吸，会吸附许多灰尘和细菌，经过冷水反复吸入喷出，会很容易将其清洗掉。更主要的是，鼻腔经过这样的每日一练，会渐渐习惯低温，再有冷空气入侵，你也不会动不动就感冒了。

刷牙观景

做法：在洗漱室抬眼就能看见的地方挂上一幅赏心悦目的风景画，每天刷牙时想象一下自己就在那画里面游玩、漫步，或者跑步、踢球（如果喜欢变化，可以经常变换画面）。

好处：欣赏美景可以稳定人的情绪，让体内压力激素的水平下降很多，为一天的开始营造一份美好快乐的心情。

梳出一位健康美人

梳理头发是每个女人每天早晨起床之后的必修作业，如今许多懂得修身养性的男士也学会了这道程序。其实梳子的功能远不止梳理头发，它还可以在您的手中充当一件小小的保健用品，发挥养生健美的作用。

梳发健脑

头部居于人体最高部位，上面有百会、风池、哑门、翳风、太阳、印堂等人体重要穴位。用梳子经常梳理头发能疏通经络，活血化淤，改善头皮及颅内营养。用脑过度感觉疲倦时，梳头数分钟即会感到

轻松舒适。梳发对偏头痛、神经性头痛、顽固性失眠症以及颈部酸痛等症也有一定作用。

首先直向梳理，用木梳（别用塑料、金属制的梳子，最好是黄杨木梳，若无木梳，也可用手指代替），从前额正中开始以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理，逐渐加快，梳理时不要用力过猛，以防划破皮肤。然后再梳理左右侧头顶，顺向梳理并使梳齿与头部表面垂直；接着逆向梳理，再顺着发型梳理，每分钟约 20 下 ~ 30 下，每次 3 分钟 ~ 5 分钟。这样可以刺激头皮神经末梢和头部穴位，调节经络和神经系统，促进局部血液循环，达到强身和促进头发生长的效果。

梳胸健乳

每天用木梳梳理乳房是一种行之有效的防病、保持乳房健美的简易方法。临床经验证明，梳理乳房能促进乳房血液循环加快，具有增加乳腺分泌和排泄淤积乳汁的功能。对产后缺乳、积乳、乳痛、急性乳腺炎以及乳腺小叶增生等疾病均有积极的治疗作用。

梳乳时若先热敷或用药物煎液外洗，效果更好。比如治疗乳汁不畅、局部肿痛及乳腺炎初起症状，可用赤芍 20 克，夏枯草、蒲公英各 30 克，水煎外洗并做湿热敷。然后一手托起乳房，一手持木梳由乳房四周轻轻地、慢慢地向乳头方向梳去，每次梳 10 分钟 ~ 15 分钟，在梳乳的同时，再轻轻地揪乳头数次，以扩张乳头部乳腺管，使乳汁分泌通畅。

即使女性的乳房没有任何疾病，常常梳理也能起到健美的作用。正处于青春期的女孩常梳理乳房，可以促进其正常的发育。生育后的女性常梳乳房可以保持乳房的坚挺饱满，使其具有较好的弹性，避免过早地下垂、萎缩。梳理方法为先从乳房底部向乳头方向按顺序四周梳理，接着再从乳房底部向乳头方向做圆周运动式的梳