



农家新生活小书屋

健康生活

每一天

JIANKANG SHENGHUO
MEIYITIAN

王振伟◎编著



中国人民公安大学出版社



农家新生活小书屋

健康生活

每一天

王振伟◎编著



中国人民公安大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康生活每一天 / 王振伟编著. — 北京: 中国人民公安大学出版社, 2009. 9

(农家新生活小书屋)

ISBN 978-7-81139-645-4

I. 健… II. 王… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 131474 号

健康生活每一天

JIANKANG SHENGHUO MEIYITIAN

王振伟 编著

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京兴华昌盛印刷有限公司

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月第 1 次

印 张: 8.625

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

字 数: 160 千字

ISBN 978-7-81139-645-4/G·024

定 价: 16.00 元

网 址: www.phcpps.com.cn www.porelub.com.cn

电子邮箱: cpep@public.bta.net.cn zbs@cppsu.edu.cn

营销中心电话 (批销): (010) 83903254

警官读者俱乐部电话 (邮购): (010) 83903253

读者服务部电话 (书店): (010) 83903257

教材分社电话: (010) 83903259

公安图书分社电话: (010) 83905672

法律图书分社电话: (010) 83905637

公安文艺分社电话: (010) 83903973

杂志分社电话: (010) 83903239

电子音像分社电话: (010) 83905727

本社图书出现印装质量问题, 由发行部负责调换
版权所有 侵权必究



前言

从古到今，农民朋友们一直用双手推动社会不断发展。只有农民朋友健康了，国家才会有稳定的粮食来源，我们才会有“衣食无忧”的日子。然而由于农民身份的特殊性，当他们在身体以及心理上出现一些病变时，或因无暇顾及，或因苦于没有简便的“土”方法，只好置之不理，以至于“小病”变“大病”。

为了保障农民朋友的身心健康，我国不断完善各种医疗制度。尽管如此，但相对于城市来说，农村医疗资源仍相对匮乏，医疗技术水平较低；农民患病就诊率低，健康教育普及率仍显不足……这些不能回避的事实成为广大农民朋友致富路上一道道难以逾越的坎儿。“救护车一响，一年猪白养”、“辛辛苦苦奔小康，生场大病都泡汤”这些在农村流传的谚语，流露出农民朋友对疾病的恐惧与无奈。

在现实生活中，农民朋友劳动强度大，工作环境、居住条件以及饮食





卫生较差。长时间在这样的环境中生存，生病在所难免。如果农民朋友学会一些必要的医学理论知识，能够掌握常见病的自我诊疗方法，不仅可以有效地降低发病率，还可以达到强身健体的目的。

鉴于此，我们邀请心理专家、医学专家编写了此书。全书共分日常健康、心理健康、疾病防治、紧急救治四篇。日常健康篇告诉农民朋友远离不良习惯，树立健康生活方式；心理健康篇指出不良情绪对健康的危害，以及保持良好心态的方法；疾病防治篇讨论农村常见病的典型症状、致病原因，并且提供医生建议和饮食调理方法；紧急救治篇指出农民朋友可能遇到的意外、灾害以及紧急处理办法。

身体是革命的本钱。相信每一位农民朋友都想既省钱又省时地守住“本”，因此请您在劳动之余、农闲时间看看这本《健康生活每一天》。

没有农民朋友的健康，就没有农村的小康。希望本书的出版可以帮助广大农民朋友改变不良生活习惯，摆脱不良情绪困扰，远离疾病痛苦，拥有健康体魄，提高生活质量！

编者

2009年8月



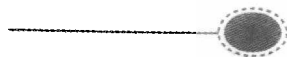
目录 MU LU



目
录

❖ 日常健康 ❖

起居有常，安卧有方	(1)
勤换衣裳，多晒被褥	(4)
养成漱口好习惯	(7)
坚持洗脚益处多	(8)
掌握刷牙的正确方法	(9)
健康洗头有讲究	(12)
沐浴养生作用大	(13)
饭前便后要洗手	(16)
生殖器官的健康清洁	(18)
告别不良习惯	(20)
戒烟要趁早，健康跑不了	(24)
不同季节的饮食与健康	(26)
经常散步好处多	(29)
游泳，锻炼身体的最佳运动	(31)
跳绳，最简单的运动	(33)
跑步，农民朋友的“贴身医生”	(36)
骑车运动，老少皆宜	(39)





登山——领略风光，强身健体·····	(41)
垂钓——陶冶情操，享受快乐·····	(43)
细嚼慢咽益处多·····	(45)
不可暴食暴饮·····	(46)
长期吃素不利健康·····	(49)
吃腌菜应当心·····	(51)
这样吃水果才安全·····	(53)
饮酒不宜过量·····	(56)
常饮茶益处多·····	(58)
臭豆腐不宜多吃·····	(60)
常吃生姜可防暑·····	(62)
吃蘑菇时应当心·····	(63)
经常喝粥的好处·····	(65)
面粉不是越白越好·····	(67)
发芽的土豆吃不得·····	(68)
吃野菜时当谨慎·····	(69)
生吃鸡蛋害处多·····	(71)

❖ 心理健康 ❖

尽快消除忧愁·····	(73)
止怒：愤怒有损健康·····	(76)
调整心态，远离自卑·····	(78)
莫悲伤，否则伤身·····	(82)
抑郁是一种消极的情感体验·····	(84)
遇事紧张如何处理·····	(87)

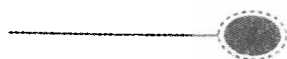




不可胡乱猜疑	(90)
浮躁心理的调试	(94)
嫉妒是心灵上的毒瘤	(96)
消除孤独的良方	(99)
保持宽容平和的心态	(101)
贪婪会导致心理失衡	(103)
虚荣心的化解	(104)
从他人角度看问题	(106)
性压抑，不容忽视的问题	(110)

❖ 疾病防治 ❖

感冒	(113)
失眠	(116)
哮喘	(120)
便秘	(124)
脱发	(128)
白内障	(131)
偏头痛	(135)
痛风	(138)
结核病	(142)
冠心病	(145)
高血压	(150)
糖尿病	(153)
脂肪肝	(157)
肥胖症	(160)





更年期综合征	(163)
老年痴呆症	(167)
支气管炎	(170)
关节炎	(173)
胰腺炎	(177)
颈椎病	(179)
肩周炎	(182)
胃溃疡	(185)
中风	(188)
痔疮	(191)
性功能障碍	(195)
痛经	(198)
阴道炎	(200)
乳房疾病	(203)
膀胱炎	(206)
口臭	(209)
牙周炎	(212)
口腔溃疡	(215)

❖ 紧急救治 ❖

触电	(219)
溺水	(220)
烧伤	(222)
烫伤	(223)
割伤	(224)

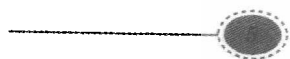


蜈蚣咬伤	(225)
毒蛇咬伤	(226)
蜜蜂、黄蜂等螫伤	(227)
蝎子螫伤	(228)
毛虫螫伤	(229)
蚂蟥吸血	(230)
花草过敏或中毒	(232)
小虫钻耳	(233)
压伤	(234)
戳伤	(235)
扎刺	(235)
冻伤	(236)
擦伤	(238)
扭伤	(239)
肌肉拉伤	(240)
急性腰闪伤	(240)
淤伤	(242)
哽噎	(243)
头部受伤	(244)
骨折	(245)
发烧	(246)
昏厥	(248)
脱臼	(249)
皮肤过敏	(249)
休克	(250)



目

录





水疱	(251)
中暑	(252)
服药过量	(255)
煤气中毒	(256)
酒精中毒	(257)
食物中毒	(258)
农药中毒	(260)
怎样防治麦收时的危害	(262)





日常健康，就是要积极并且主动把保健方法融入到日常生活的各个方面。作息时间的规范、衣食住行的调整等，必须符合人体生理特点、自然和社会规律，才能给农民朋友的健康带来更多益处。农民朋友只要把保健意识融入日常生活之中，掌握正确方法，就可做到防病健身，祛病延年，提高健康水平。同时，日常健康更需要持之以恒、坚持不懈，这样才能真正达到延年益寿的效果。

◎ 起居有常，安卧有方

起居有常，安卧有方是健康长寿的基本条件。从我国古代起就有这样的说法——“起居有常”，“尽终其天年，度百岁乃去”，“起居无常，故半百而衰也”，这就是把生活起居养生看做是人的长寿原因之一。农民朋友如果不分昼夜地劳作，那么想做到“尽终其天



年，度百岁乃去”，就很不现实了。

起居无常不利于养生，也严重损害人体健康。如果农民朋友在现实生活中不注意起居的规律性，就会影响到五脏六腑的各项生理功能，从而破坏人体内各种生理活动的平衡机制，会导致疾病缠身，加速身体的衰老速度，严重者还会导致死亡。所以，农民朋友平时要多注意生活起居养生中的起居有常，安卧有方。

1. 起居有常。起居有常是指日常作息的时间规律性。起居作息要符合自然界阴阳消长的规律及人体的生理常规，其中最重要的是昼夜节律。如果不注意睡眠的规律性，今天精力充沛就不停地劳作，明天体力透支、精神不济就睡个昏天暗地，这样人体的生物钟会遭到严重破坏，就会引起早衰和损寿。

起居养生有着很重要的养生意义，它不仅可以增强农民朋友的适应性，还可以保养神气。神气是人体生活的根本，如果神气出现异常，人体脏腑功能就会出现异常，气血也会运行不畅。所以农民朋友一定要好好保养神气，而起居有常就是保养神气的一个重要方式。由此可见，只有符合养生规律的起居方式，农民朋友才会拥有一个健康的体魄。养生规律的起居方式，需要顺应自然界阴阳消长的规律，同时，还要顺应人体自身的变化规律，这样才能做到真正的起居有常。

2. 安卧有方。睡眠是人的一种生理需要。人在睡眠状态下，身体各组织器官大多处于休整的状态，气





血主要灌注于心、肝、脾、肺、肾五脏，使其得到补充和修复。安卧有方能保证人的高质量睡眠，从而消除疲劳，恢复精力，有利于人体健康长寿。

农民朋友如果想要安卧有方，首先必须保证足够的睡眠。通常来说，人每天应保持8~10小时的睡眠时间。其次是要注意卧床软硬适宜。过硬，全身肌肉不能松弛会影响休息；过软，脊柱周围韧带和椎间关节负荷过重，会引起腰痛。再次是枕头一般离床面5~9厘米为宜。过低，可使头部血管过分充血，醒后易出现头面浮肿；过高，可使脑部血流不畅，易造成脑血栓而引起缺血性中风。最后是要有正确的睡眠姿势。一般都主张向右侧卧，微曲双腿，全身自然放松，一手屈肘平放，一手自然放在大腿上。这样，心脏位置较高，有利于心脏排血，并减轻负担，同时，由于肝脏位于右侧较低，右侧卧可使肝脏获得较多供血，有利于促进新陈代谢。在对长寿者的调查中，大部分长寿的老人都以右侧弓形卧位的居多。古代也有“站如松、坐如钟、卧如弓”，“屈股侧卧益人气力”的说法。

人的睡眠分为慢动眼睡眠和快动眼睡眠两个时向。浓度的快动眼睡眠的记忆储存、维持组织、信息整理及新的学习、表现等都发生在快动眼睡眠的最后阶段，而快动眼睡眠通常发生在8小时睡眠期的后部，并可以持续90分钟左右。虽然农民朋友可能还没有觉察到，但是，有相当一部分农民朋友的睡眠其实都是不





够的，这不仅降低了生活质量，还可能引发其他疾病。

为了弥补这种普遍的睡眠不足，私人医生建议提倡“小睡”。这种小睡是指每天正式睡眠醒来后再小睡20分钟，其效果比晚上早睡要好得多。但无论是晚上的睡眠还是白天的小睡，农民朋友都要尽量保持在同一个时间上床和起床，节日也不例外。

另外，养成良好的卫生习惯也是很重要的，农民朋友晚饭不宜吃得过饱，也不宜吃刺激性和兴奋性较强的食物，中医养生学认为“胃不和则卧不安”。睡前比较适宜梳头，而且农民朋友最好能用热水洗脚，这样不仅能保证高质量的睡眠，还能使人体在休息中得到充分的休整。

◎ 勤换衣裳，多晒被褥

人类的穿着历史非常悠久，服装也在不断变化，但无论服装怎样变化，都有着防止炎热、保护肌肤、防御寒冷等多种养生功能，因此穿着对养生有着积极的意义。中医养生学家认为，服装宜宽不宜紧，并提出：“春穿纱，夏着绸，秋天穿尼绒，冬装是棉毛。”内衣应是质地柔软、吸水性好的棉织品，农民朋友可根据不同年龄、性别和节气变化认真选择。

衣服的主要功能是保护人体，以免受到外界不良因素的刺激。衣着服饰对人体健康的影响，主要是与衣服的质地、颜色、宽紧、厚薄等紧密相关。在日常生活中，衣着对农民朋友来说是不可或缺的，也是最



与农民朋友贴身相近的，所以衣服是否干净直接影响着农民朋友的健康。由此可见，无论是在哪个季节，农民朋友都必须经常换洗衣服，以免细菌近身而影响身体健康。

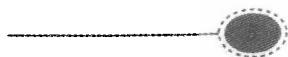
除了经常换洗衣服外，农民朋友也要经常晒被褥。因为螨虫依靠皮屑生活，大量聚集在被窝里。皮屑多、潮湿而且黑暗的地方有利于它们的快速生长。螨虫很小，空气中到处都有。它会大量消化床上堆积满的皮屑，也会消除人脸上的皮屑和皮脂，但它更是皮肤过敏、痘痘、皮肤痒这些皮肤问题的制造者之一。它死亡后依然有这样的功效。所以，农民朋友平时更应该注意衣服被子的清洁。

被子是螨虫生长的地方，也是平常睡觉时离农民朋友最近的用品，是对它最不设防的用品。正因为如此，农民朋友更应该注意被子的卫生，如果长时间不晒被子，会很容易滋生各种细菌直接危害身体。

农民朋友在晒被子时，要使被子晒得恰到好处，就要注意以下三个方面：

1. 时间。通常来说，棉被在阳光下晒2~3小时，棉纤维就会达到一定的膨胀程度。倘若继续晒下去，棉纤维也不会再膨胀了，所以无须多晒。若是合成棉的被子，即使在阳光下长时间暴晒也不会使其纤维膨胀。所以，农民朋友需注意只要稍晒一下，除去里层潮气就可以了。

2. 晒法。不同的被子其晒法也是不同的。以化纤





面料为被面、被里的棉被子不宜在阳光下暴晒，以防温度过高烤坏化学纤维。晒时可在被子上另覆盖一层布。羊毛被和羽绒被的吸湿性能和排湿性能都十分好，不需频繁晾晒，若在户外晒时，可在上面覆盖一块布，经过一小时的“通风”即可，也可以在阴凉处晾一小时。

3. 忌拍打。由于棉花的纤维粗而短，易碎，用拍子拍打棉被会使棉纤维断裂变成灰尘般的棉尘跑出来。合成棉被的合成纤维一般细而长，较易变形，一经拍打，纤维紧缩了就不会再复原，形成板结的状态。羊毛被和羽绒被更怕拍打，尤其是羽绒被，用拍子一拍打，羽绒就会断裂成细小的“羽尘”从布眼里飞扬出来，使羽绒被受损。

除了被子，枕头也是农民朋友每晚离不开的，在注意晾晒被褥的同时，还要重视枕头的透气、晾晒。

睡觉时，枕头处是被褥里污浊气息通过的“咽喉要道”，加之睡觉时，呼出的不纯净空气大量渗入，以及头皮分泌的汗渍、污垢浸染，枕头成为“脏乱差”的典型。仅靠清洗枕巾和枕套，只能是“治标不治本”，而枕芯内的污秽气息则不能除掉。

特别要注意的是，如果是呼吸道、消化道或头部皮肤有传染病的农民朋友，还会将细菌和病毒染于枕芯内，可能导致全家的交叉感染。

所以，农民朋友也要经常把枕头拿出来晒一晒，保持清洁卫生。有条件的家庭，除了多晒枕头外，还