

健康必读

JING KANG BI DU



湖南省价格信息中心印发

健康必读

江苏工业学院图书馆
藏书章

湖南省价格信息中心印发

序 言

为自我保健的需要，我从 1998 年退休后订阅了“大众医学”等六、七种医学杂志，凡是具有医学权威的医生、教授编写的健身锻炼和常见疾病的自我保健方法，我都把它剪贴起来，有些方法我和老伴深感受益。我局离退休老干部党支部进行健康讲座时，我将有关内容进行了介绍，大家听后很感兴趣，委托我进行整理编印成书，供大家作为日常锻炼和自我保健参考。

本书收集整理的资料纯属按摩、养生、锻炼的保健知识，只能供大家健身、养生和预防常见疾病的保健，千万不能作为治病的唯一依据，有病仍需到医院就诊治疗。作为日常锻炼的自我保健，也应选择自己喜爱和力所能及的各项运动，进行天天锻炼。同时，锻炼时不要急于求成，要坚持长期锻炼持之以恒，才能受益。

本书属内部参考资料，未经本人及信息中心同意不准翻印。

黄庚根收集整理

二〇〇五年元月

目 录

一、健康长寿的基石	(1)
二、自筑健康防线	(5)
(一) 老年人锻炼须知	(5)
1、老年人锻炼七戒	(5)
2、老年人健身原则	(5)
3、夏季保健七不宜	(6)
4、冬练八个要领	(6)
5、健康运动之最	(7)
6、给锻炼者的十条建议	(8)
7、运动不足的后果	(8)
8、适合老年人的体育锻炼	(9)
9、评价锻炼效果	(9)
(二) 选择锻炼时间	(9)
1、晨炼、暮晚炼哪个更好	(9)
2、睡前锻炼胜于晨炼	(10)
3、春天晨炼不是越早越好	(10)
4、老年人怎样选择最佳锻炼时间	(11)
(三) 自我保健法	(11)
1、简易的健身十法	(11)
2、健身七字经	(12)
3、动手动脑全身健	(13)
4、老年自我保健法	(13)
(四) 各种不同的锻炼方法	(14)

1、散步	(14)
①散步的学问	(14)
②五种散步方式	(16)
③科学散步锻炼	(16)
④再谈饭后走不走	(17)
2、经络锻炼法	(18)
3、家庭健身法	(18)
①老年人床上健身法	(18)
②睡前按摩法	(19)
4、自我按摩保健康	(20)
①防老按摩五法	(20)
②捏指疗法	(20)
③踢打腿肚子能健身防病	(20)
④治目眩按摩手背	(21)
⑤简易推拿防治空调病	(21)
⑥五种人不易按摩	(22)
⑦按摩腰椎治增生 敲打臀部能走路	(22)
⑧摩手健身防百病	(23)
5、健身操及太极拳健身法	(23)
①简便易行的手指保健操	(23)
②怎样练好太极拳	(24)
③练好太极拳的秘诀	(25)
6、养生延寿法	(25)
①苦夏老人如何过	(25)
②养生延年十乐	(26)
③秋燥养生重养肺	(26)
④坐立卧视思养生法	(27)
⑤长寿八字诀	(27)

⑥起床前的养生·····	(28)
⑦静养也能延寿·····	(29)
三、科学用药 ·····	(31)
1、掌握安全用药方法·····	(31)
①如何掌握用药安全·····	(31)
②服错药该怎么办·····	(32)
2、按规定服药、换药·····	(32)
①该换药时要换药·····	(32)
②停药不能太随便·····	(33)
③服中药不要想当然·····	(33)
④家庭用药十大误区·····	(33)
⑤专家提醒不要这样服药·····	(34)
⑥记住最佳的服药时间·····	(35)
⑦中药汤剂的服法·····	(36)
3、用抗生素的原则和注意事项·····	(36)
①使用抗生素的普遍原则·····	(36)
②使用抗生素的注意事项·····	(37)
4、怎样吃用人参·····	(37)
①怎样吃人参最健康·····	(37)
②人参进补要分类·····	(38)
③哪些人不宜吃单方人参·····	(39)
5、学会吃药康复快·····	(39)
6、有些药物不宜“中西合璧”·····	(40)
7、吃药莫加糖·····	(41)
8、服退烧药大有学问·····	(41)
9、吃啥药应远离油盐酱醋·····	(42)
10、谁最应补充维生素 C·····	(42)
11、科学补钙里的科学·····	(43)

四、提个醒.....	(45)
1、判断身体健康的信号	(45)
①“五快”十“五有”判断身心是否健康.....	(45)
②营养好不好 身体有信号.....	(45)
③留心身体的6个警报.....	(46)
2、春天提防八类季节病侵袭	(46)
3、五类病人不宜“打车”去医院	(47)
4、最安全的血压、血脂、体重指数设定	(47)
5、透过皱纹看健康	(48)
6、警惕身体报警信号	(48)
7、您的身心是否超载	(49)
8、满面红光警惕是病	(50)
9、对血尿不可大意	(51)
10、胃口变好并非好事.....	(51)
11、警惕八种“老来瘦”	(52)
12、老人排气多当心有毛病.....	(52)
13、晨起生理异常莫轻视.....	(53)
14、服药的病人不宜吃柚子.....	(53)
15、严冬老人防六病.....	(54)
16、过度健身易患胸肌癌.....	(54)
五、常见疾病的预防.....	(55)
(一) 高血压的防治	(55)
1、高血压病的治疗目标	(55)
2、高血压病人服药七忌	(55)
3、十分钟降压保健操	(56)
4、降压饮食巧安排	(57)
(二) 注意低血压老年人的疾病	(59)
1、老年人低血压不可忽视	(59)

2、警惕老年人餐后低血压·····	(60)
3、怎样远离老年性低血压·····	(60)
(三) 心脑血管病的预防·····	(61)
1、为什么老年人脑血管病发病率高·····	(61)
2、脑血栓形成的临床特点·····	(61)
3、脑出血的临床特点·····	(62)
4、脑血管病如何自我预防·····	(62)
5、心脑血管病治疗很重要 预防最关键·····	(63)
6、吃柿子能防动脉硬化·····	(63)
(四) 老年人应注意血脂的变化·····	(64)
1、血脂健康须知·····	(64)
2、把增高的血脂“吃”下来·····	(67)
(五) 冠心病的预防·····	(69)
1、怎样才能早期发现冠心病·····	(69)
2、如何预防冠心病·····	(69)
3、推拿法治好冠心病·····	(70)
4、“八看”辨别冠心病轻重·····	(70)
5、冠心病病人如何进行体育锻炼·····	(73)
(六) 预防中风·····	(74)
1、夏季如何防中风·····	(74)
2、秋末冬初如何防中风·····	(74)
3、及早发现脑中风·····	(75)
(七) 眼睛的自我保护·····	(76)
1、自查眼病·····	(76)
2、热敷治老花眼·····	(76)
3、老花眼的自我保养·····	(76)
4、自我康复白内障·····	(77)
5、坚持四点防白内障·····	(77)

(八) 自我催眠法·····	(78)
1、自我点穴治失眠·····	(78)
2、睡眠四讲究·····	(78)
3、蹬腿翘足治失眠·····	(79)
4、吃醋水治失眠·····	(79)
5、抓左手催眠法·····	(79)
(九) 口腔疾病的预防·····	(79)
1、正确的刷牙方法·····	(79)
2、什么时候刷牙好·····	(80)
3、怎样选择牙刷与牙膏·····	(80)
4、怎样保持口腔卫生·····	(81)
5、如何使用及保护假牙·····	(81)
6、治口腔溃疡的秘方·····	(82)
(十) 耳、鼻的自我保健·····	(83)
1、按摩双耳健身法·····	(83)
2、自治老年性耳聋的按摩法·····	(84)
3、健耳操·····	(84)
4、“鸣天鼓”治好了耳鸣·····	(85)
5、保养鼻子有妙招·····	(85)
6、秋燥鼻子巧按摩·····	(86)
(十一) 预防感冒·····	(86)
1、感冒的正确看法和防治·····	(86)
2、谈伤风、感冒、流感的鉴别与治疗·····	(88)
3、感冒防治经验十法·····	(89)
4、哪些感冒症状须警惕·····	(89)
5、呼吸道疾病的防治·····	(90)
6、几种常见易用的防感冒招数·····	(91)
7、春防感冒三法·····	(91)

8、家庭按摩治感冒·····	(92)
9、治感冒秘方·····	(92)
(十二) 颈椎病和肩周炎的保健法·····	(93)
1、防治颈椎病体操·····	(93)
2、伸颈能防颈椎病·····	(93)
3、甩手摆臂、颈项不痛·····	(94)
4、颈椎病自我康复法·····	(95)
5、告别颈椎病·····	(95)
6、防治颈椎病的自我保健操·····	(96)
7、小功法治肩周炎·····	(97)
8、得了肩周炎怎么锻炼·····	(97)
(十三) 肺部感染的预防·····	(98)
1、肺炎与肺部感染是不是一回事·····	(98)
2、为何老年人易患肺炎、怎样预防·····	(99)
3、如何预防慢性肺心病·····	(99)
4、慢性肺心病的营养治疗·····	(100)
(十四) 胃肠道病的防治·····	(100)
1、溃疡病患者的饮食与护理·····	(100)
2、慢性胃炎患者应注意的事项·····	(101)
3、胃经常泛酸是否有毛病·····	(102)
4、胃病患者不宜吸烟与饮酒·····	(103)
5、得了急性肠胃炎该怎么办·····	(103)
6、膳食纤维——胃肠道的保护神·····	(104)
7、胃溃疡吃药最佳时间·····	(105)
(十五) 肝脏病患者的自我保健·····	(105)
1、怎样自测肝脏有病·····	(105)
2、乙肝病是怎样进入人体的·····	(106)
3、莫让进补加重肝脏负担·····	(107)

4、防止脂肪肝的八种食物·····	(107)
5、乙肝病毒携带者的自我保健之路·····	(108)
6、老年人病毒性肝炎在平时如何保养·····	(110)
7、正确对待脂肪肝·····	(110)
(十六) 胆囊疾病的防治·····	(111)
1、老年人为什么容易患胆囊结石·····	(111)
2、胆囊结石治疗五问·····	(112)
3、慢性胆囊炎的三步疗法·····	(113)
4、胆囊息肉样病变是怎么回事·····	(113)
5、胆囊息肉是否需要手术·····	(114)
6、胆囊已切除可否开食戒·····	(114)
(十七) 对心脏病的预防·····	(115)
1、令人关注的早博·····	(115)
2、什么人应安装心脏起搏器·····	(116)
3、掌握急救措施·····	(117)
4、预防心脏病的六条生活准则·····	(118)
5、心脏病自我判断·····	(118)
6、心脏病病人七忌·····	(119)
7、心脏病患者健身七注意·····	(119)
8、哪些药物对心脏有影响·····	(120)
(十八) 肾功能的防治·····	(121)
1、防治肾病八字诀·····	(121)
2、肾功能恶化可能的诱因有哪些·····	(122)
3、慢性肾衰如何进行防治·····	(122)
(十九) 腰部疾病的防治·····	(122)
1、发生腰肌劳损应该注意·····	(122)
2、医疗体育对腰椎间盘突出中的作用·····	(123)
3、骨质疏松预防性建议·····	(124)

4、多种方法防治腰痛病·····	(124)
(二十) 糖尿病的保健·····	(126)
1、糖尿病防治正误观·····	(126)
2、糖尿病患者的自我保健·····	(127)
3、糖尿病人做体操·····	(128)
4、糖尿病人这样吃·····	(129)
5、糖尿病人是否能吃水果·····	(129)
6、豆渣也能做美食·····	(130)
(二十一) 如何预防尿路感染·····	(130)
1、尿路感染途径和发病原因是什么·····	(130)
2、尿路感染的预后如何·····	(131)
3、如何预防尿路感染·····	(131)
4、老年人排尿失控症的自我训练·····	(131)
5、排尿不爽大意不得·····	(132)
(二十二) 前列腺疾病自我防治·····	(133)
1、前列腺肥大按摩法·····	(133)
2、前列腺增生症有哪些临床表现·····	(133)
3、患前列腺增生症应注意什么·····	(134)
4、前列腺肥大症简易足疗法·····	(134)
5、按摩法治疗前列腺增生·····	(135)
6、请维护好你的“下水道”·····	(136)
7、足摩治疗前列腺增生·····	(137)
(二十三) 痔疮的防治·····	(137)
1、预防痔疮最佳四法·····	(137)
2、老年人痔疮发作的原因有哪些·····	(138)
3、如何防治痔疮发作·····	(138)
4、变换体位防痔疮·····	(139)
5、眼药膏能治痔疮·····	(139)

6、断痔功·····	(139)
7、中药洗浴治疗痔疮·····	(140)
(二十四) 预防便秘·····	(141)
1、老年人为什么常易便秘·····	(141)
2、便秘如何预防·····	(141)
3、简单通便的方法有哪些·····	(142)
4、进食纤维的食物保持规律性排便·····	(142)
(二十五) 贫血疾病的防治·····	(143)
1、什么叫贫血·····	(143)
2、老年人贫血有什么表现·····	(143)
3、老年人临床上哪些表现为血液疾病的征兆·····	(143)
4、确诊贫血需做什么检查·····	(144)
(二十六) 其他·····	(144)
1、治皮肤瘙痒·····	(144)
①怎样预防皮肤瘙痒·····	(144)
②治皮肤瘙痒的秘方·····	(144)
③老年人冬季皮肤瘙痒的防治·····	(145)
2、脚腿的自我保健·····	(145)
①老年人养腿七法·····	(145)
②泡脚益处多·····	(146)
③醋能治疗足跟痛·····	(147)
3、烧、烫伤的现场处理·····	(147)
六、按摩锻炼法的穴位要图·····	(149)

一、健康长寿的基石

健康长寿是古今中外人们美好的理想

21 世纪的今天，已告别古代“人活 70 古来稀”的年代，活到 100 岁的老人已不稀罕。

靠什么？靠科技进步，靠科学保健知识的大力普及。

“……21 世纪，老年人的健康应有更高的标准：80 岁能爬山，90 岁能走路，100 岁生活能自理。……”

老年人的科学生活和锻炼应落实四句话：合理膳食、适度锻炼、戒烟限酒、心情开朗。

老年人一定要牢记四个健康指标：血压、血脂、血糖、血粘度。

合理膳食

提倡文明健康的生活方式，“合理膳食，适度运动，戒烟限酒，心情开朗”这 16 个字做到了，可使高血压减少 60%，脑卒中（中风）、冠心病减少 80%，糖尿病减少 50%，癌症减少 30%，人的寿命可延长 10—20 年，而且不花一分钱，效果非常大。

健康第一大基石——合理膳食非常重要。那么如何做到合理呢？两句话，第一句话叫做一、二、三、四、五，第二句话叫做红、黄、绿、白、黑。记住这两句话 10 个字就是世界上最科学、最合理的膳食。

“一”：每天喝一袋牛奶。

“二”：是每天 250 克到 350 克碳水化合物，相当于五两至七两主食。控制主食就可以控制体重。科学家提出的减肥法：“饭前喝汤，苗条健康。饭后喝汤，越喝越胖”。

“三”：是三份高蛋白，每天膳食中一份就是一两瘦肉或一

个大鸡蛋或二两豆腐或二两鱼虾或二两鸡肉或鸭肉或半两黄豆。

其中鱼类蛋白质好，吃鱼越多，动脉越软，冠心病、中风越少。

植物蛋白以黄豆最好，能减轻更年期综合症。

“四”：四句话：“即有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱”。吃饭一定要七八分饱，记住这一句话就能延年益寿。“七八分饱”也即“低热能善食”。

“五”：就是 500 克新鲜蔬菜和水果。是预防癌症最好的办法。

什么叫“红、黄、绿、白、黑”？

“红”是一天一个西红柿。

“黄”是补充维生素 A 的红黄色的蔬菜。含维生素 A 最多的蔬菜：胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒等。

“绿”是什么意思呢？

指绿色的蔬菜和水果。茶叶中的绿茶最好。

“白”是指燕麦粉、燕麦片。燕麦不但降胆固醇、降甘油三酯，对减肥也好。燕麦粥能通大便，对老年人大便很有益处。

“黑”是黑木耳可降血粘度、降血脂，血液变稀释，不容易得脑血栓、冠心病。

健康的第二大基石——适量运动。

运动也是健康的非常重要的要素。医学之父西波克拉底讲了一句话，传了二千四百年，他说：“阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉”。那么什么运动最好？走路是世界上最好的运动，走路就是使动脉硬化从硬化变软化的一个最有效的方法。研究证明，只要步行坚持一年以上，包块就自行消失。

怎样步行运动最好呢？三个字：三、五、七。

“三”——一次三公里，三十分钟以上。

“五”——一个礼拜最少运动 5 次。

“七”——是运动的适量，过分运动是有害的，那怎么叫适量呢？

“优良代谢”就是运动到你的年龄加心跳等于 170。

除了步行还有项运动值得提倡，就是太极拳，这个运动特殊，它是柔中有刚，阴阳结合。最大的用途是改善神经系统，重要是平衡功能改善。

健康第三大基石——戒烟限酒。

健康第四大基石——心理平衡。

心理平衡是我们保健最主要的措施，它的作用超过一切保障作用的总和。

健康老人具有两条：

一是每个健康老人都心胸开阔，性格随和，心地善良，而没有一个心胸狭隘、脾气暴躁、鼠肚鸡肠、钻牛角尖的。

二是，每个健康老人要么爱劳动，要么爱运动。没有一个健康老人是懒汉。但一个人情绪波动很厉害，只要你生气着急，可能动脉一分钟就狭窄 100%，当时就死了。

良好的心理状态，是最好的抗癌。心理平衡，生理就平衡，什么病都不得，得了病也好得快。因此，稳定心态很重要。那么，怎么保持稳定的心态呢？三句话：正确对待自己，正确对待他人，正确对待社会。

人最宝贵的就是身体健康，健康的药就是养心八珍汤，它是真正健康心灵的八味药：第一味药：爱心一片；第二味药：好肚肠二寸；第三味药：正气三分；第四味药：宽容待人；第五味药：孝顺常想；第六味药：老实适量；第七味药：奉献不拘；第八味药：回报不求。这样以保住自己三个正直、愉快的心态：一助人为乐；二知足常乐；三自得其乐。

健康对我们是最宝贵的，用四句话概括：

一个中心：“以健康为中心”。

二个基本点：“1、糊涂一点；2、潇洒一点。”

三大作风：助人为乐、知足常乐、自得其乐，就永远保持快乐。

八项注意：就是四大基石，四个最好。

①四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

②四个最好：最好的医生是自己。

最好的药物是时间（有病及时就医）。

最好的心情是宁静。

最好的运动是步行。

长寿处方：

医学专家经长期研究开出长寿处方：

1、家庭生活愉快和安逸，家人互相关心，团结和睦。

2、善于调节自己的情绪，遇有挫折、忧伤等有害情绪时，应转换心境，保持安定。

3、定时睡眠。生活有规律，使体内各部机能和体外环境达到高度和谐统一。

4、节制饮食，合理营养。多饮脱脂乳或低脂牛奶，多吃高纤维食品。

5、忌烟限酒。

6、性格较温和，能与人和睦相处，表情适中，办事切合实际。

7、用高雅的兴趣、爱好来陶冶自己，使生活丰富多彩，充满生机。

8、生命在于运动，每天若锻炼 20—30 分钟，可以加强脏器功能，通畅血脉。

9、住在乡村、小城镇者，要比住在大城市者寿命长。

10、定期检查身体。