

家家皆可育良医

——居家养生的200个健康小知识

陈其华 编著

上古之人，其知道者，
法于阴阳，和于术数，
饮食有节，起居有常，
不妄作劳，故能形与
神俱，而尽终其天年，
度百岁乃去。



图书在版编目(CIP)数据

家家皆可育良医：居家养生的100个健康小知识 / 陈其华编著. — 长沙：湖南科学技术出版社，2020.7

ISBN 978-7-5710-0561-0

I. ①家… II. ①陈… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第064127号

JIAJIA JIEKE YOU LIANGYI JUJIA YANGSHENG DE 100GE JIANKANG XIAOZHISHI

家家皆可育良医 —— 居家养生的100个健康小知识

编 著：陈其华

责任编辑：王跃军

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

印 刷：长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：宁乡市金州新区泉洲北路100号

邮 编：410007

版 次：2020年7月第1版

印 次：2020年7月第1次印刷

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：18.5

字 数：200000

书 号：ISBN 978-7-5710-0561-0

定 价：59.00元

(版权所有 · 翻印必究)

 前言

健康长寿是古今人们梦寐以求的向往。古有秦始皇派徐福寻找不死仙丹，在当今信息爆炸的网络时代，芸芸众生皆极尽搜索各种信息的来源，孜孜汲汲，寻求尝试各种养生防病之法：有整天运动不息者，有每天喝养生酒、养生茶者，有长期素食者，有四季在外旅游不止者，有静坐龟息者。养生方法可谓五花八门，养生之道可谓众说纷纭，莫衷一是。

《黄帝内经》养生篇说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”古代圣贤就知道如何养生才能长命百岁。首先，必须知道养的方法（知道）；其次，要掌握自然界阴阳消长变化规律和特点（法于阴阳），并遵循这些规律、主动适应自然气候和外界环境的变化，调养身心，养正气，避邪气；第三，要选择适合自己的养生方法（和于术数），如按摩、气功、运动、舞蹈等；第四，要饮食有节，包括不过饱过饥，不偏食，适寒温等；第五，按时作息，生活工作都要有规律（起居有常），不熬夜；第六，不能过于劳累（不妄作劳），包括劳力、劳心和房劳等。只有这样才能精力充沛，精神饱满，身体强壮，健康长寿。

本人从事中医临床三十余年，遍阅中西结合书籍，探究中医养生防病之术。验之于己，效之于人，屡获奇效。今将临床常见病防治知识及常见养生方法，撷取其精华，拂尽善尽美地呈给大家，希望能对大家在养生防病治病方面提供更权威、更精准、更适用的知识。

本书按其内容进行大概分类，有内科疾病篇、外科疾病篇、男性疾病篇、女性疾病篇、皮肤病篇和其他篇。如此分类，只为给读者查阅提供方便。养生虽是个人之事，但更是整个家庭之事，生活习惯、饮食偏好、情志房劳等都离不开家庭，所以建议大家能有针对性阅读，最好通篇浏览，如果能将这些知识践行于日常生活和工作中，一定获益匪浅，不仅个人身心健康，还能家庭美满幸福。

一、内科疾病篇

- 1 如何测血压，你做对了吗？/2
- 2 你知道怎样补钙吗？/4
- 3 老年痴呆很可怕，预防本病有办法/7
- 4 哪些人群容易中风？/10
- 5 流感来袭，我们如何防治？/12
- 6 你知道桥本甲状腺炎吗？/15
- 7 糖尿病患者的饮食误区/17
- 8 哪些原因最易诱发肝癌？/20
- 9 感冒后的正确做法/22
- 10 口苦有哪些原因呢？/25
- 11 长期打鼾的危害有哪些？/27
- 12 幽门螺杆菌到底要紧吗？/29
- 13 流感与普通感冒的区别/31
- 14 尿酸升高有哪些危害？/34
- 15 慢性咽喉炎惹烦恼，自我防治有妙招/36
- 16 尿结石如何防治？/39
- 17 头晕查因“八宗罪”/41
- 18 睡眠不足的原因有哪些？/44
- 19 老年人容易便秘怎么办？/46
- 20 节假日吃坏肚子有妙招/48
- 21 秋天鼻子干、咽喉不适怎么办？/51
- 22 手脚冰凉是怎么回事？/53
- 23 疲劳可能是某些疾病的信号/56
- 24 观察小便，了解健康/58
- 25 “腿抽筋”不一定是缺钙/61
- 26 小儿多汗是怎么回事？/64
- 27 学生如何防治传染病？/66

二、外科疾病篇

- 1 膝关节疼痛的元凶有哪些? /72
- 2 膝关节炎防治方法有哪些? /75
- 3 口腔溃疡频发怎么办? /77
- 4 息肉会变成癌吗? /80
- 5 耳鸣原因知多少? /81
- 6 胆囊到底要不要切? /85
- 7 牙龈出血别大意/87
- 8 发现甲状腺结节千万不可大意/90
- 9 十人九痔如何预防? /92
- 10 千万别大意了颈椎病/94
- 11 腰痛原因有哪些? /96
- 12 烫伤的误区与紧急处理/98
- 13 警惕大便出血/100

三、男性疾病篇

- 1 什么原因让小朋友如此偏爱自己的“小弟弟”? /104
- 2 是什么怪病,让孩子不敢去上学? /105
- 3 是什么原因让“小蝌蚪”变得如此脆弱? /107
- 4 备孕期间宜吃哪些食物(男性篇)? /110
- 5 阳痿都是肾虚吗? /112
- 6 试管婴儿如何选择? /113
- 7 精液量越多越好吗? /116
- 8 附睾囊肿影响生育吗? /117
- 9 男性也有更年期? 这些征兆告诉你/119
- 10 你了解逆行射精吗? /121
- 11 前列腺炎如何防治? /123
- 12 前列腺炎为何那么难治? /126
- 13 如何提高精子质量? /128

- 14 过度手淫危害多/130
- 15 如何看懂精液常规? /132
- 16 要生健康宝宝, 这些检查必须做/134
- 17 烦人的“生殖器疱疹” /136
- 18 蛋蛋痛, 要慎重/138
- 19 男性小腹痛可能是这些病/140
- 20 前列腺增生会癌变吗? /142
- 21 勃起不好, 可能是重大疾病的早期信号/143
- 22 哪些药物可以提高精子质量? /145
- 23 男性 Y 染色体异常会影响生育吗? /147
- 24 男性小便分叉是怎么回事? /149
- 25 如何提高受孕概率? /150
- 26 无精子症还有希望生育吗? /152
- 27 早泄的常见原因, 你知道吗? /154

四、女性疾病篇

- 1 备孕期间宜吃哪些食物 (女性篇)? /158
- 2 更年期综合征我们真的了解吗? /160
- 3 卵子的前世今生/162
- 4 揭开多囊卵巢综合征的神秘面纱/164
- 5 是什么导致了你月经不调? /167
- 6 乳腺增生症会变成乳腺癌吗? /170
- 7 预防宫颈癌的最佳方法有哪些? /172

五、皮肤病篇

- 1 婴儿湿疹如何防治? /176
- 2 小儿湿疹如何防治? /178
- 3 教练, 我想植发/180
- 4 当妈令人头秃/182

- 5 女人为何爱长黄褐斑? /184
- 6 美人痣不一定让你美丽/186
- 7 头发怎么变白了? /188
- 8 夏天如何避免皮肤晒伤? /190
- 9 夏日皮肤美白有绝招/193
- 10 如何远离痘痘? /195
- 11 什么痣不能“点”? /197
- 12 为什么头皮屑如此多? /199
- 13 皮肤病如何选择外用药膏? /201
- 14 如何预防黑眼圈? /203
- 15 严重脱发怎么办? /207
- 16 皮肤瘙痒的原因有哪些? /209
- 17 手足脱皮如何防治? /211
- 18 秋季如何防治嘴唇干裂? /214
- 19 揭秘皮肤瘙痒的秘密/216
- 20 灰指甲如何防治? /219
- 21 皮肤干燥如何防治? /221
- 22 被冤枉的“鸡眼” /223
- 23 你了解白癜风吗? /226
- 24 皮肤过敏防治攻略/227
- 25 带状疱疹不能大意/229
- 26 哪些皮肤病适合用激光疗法? /232
- 27 头面部油腻怎么办? /234
- 28 “脚气”的那些事儿/236
- 29 防晒有绝招，专家来教你/239
- 30 寒冷冬季，教你如何防治冻疮/241
- 31 狐臭的治疗方法有哪些? /243

六、其他篇

- 1 哪些运动能让你的小孩长高? /248
- 2 你一生必须接种哪些疫苗? /250
- 3 减肥妙招一二三/253
- 4 解密司马懿的长寿秘诀之上篇/255
- 5 解密司马懿的长寿秘诀之下篇/258
- 6 粽子虽好吃，食用有讲究/261
- 7 如何选择除湿药膳? /262
- 8 不吃早餐危害多/265
- 9 服药期间哪些东西不能吃? /267
- 10 如何看医生，你知道吗? /269
- 11 水灾过后如何防病? /272
- 12 维生素到底怎么补? /274
- 13 关于“发物”，你真的了解吗? /281
- 14 每个人都要补充益生菌吗? /283
- 15 “打吊针”的坏处你知道吗? /285



一、内科疾病篇

1 如何测血压，你做对了吗？

无论是正常人还是患者，特别是高血压病患者都会经常测量血压，也有人会自己购买血压计来给自己或帮家人测量血压，看似简单的操作，你们都掌握了吗？

1. 哪种血压计好？

常用的血压计有水银柱式血压计、气压表式血压计和电子血压计三种。

(1) 水银柱式血压计

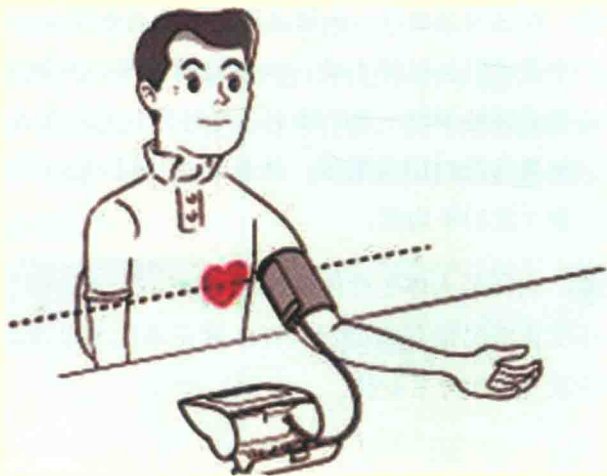
水银柱式血压计是最常见、最老式的血压计，是医院及药店常用的一种血压计。其测量血压值很准确，但患者自己不能自我测量，操作要求较高，并且要求在测量血压时借助听诊器听脉搏的声音，非医学专业人员很难准确把握。因此不推荐家用。

(2) 气压表式血压计

气压表式血压计又称无液测压计，其外形设计类似于钟表的表盘，采用表头的机械动作来表示血压读数，其余部分与水银柱式血压计原理基本相同，但其准确性略低于水银柱式血压计。

(3) 电子血压计

电子血压计主要分为手腕式和上臂式两种，因其外观轻巧，携带方便，操作简便，应用非常广泛。



1) 手腕式血压计小巧便捷，操作更简单，故很多人会选择购买使用，适合上班族、经常出差以及一天需要多次测量血压的人。手腕式血压计测量的血压值存在较大误差，一般不推荐家用。

2) 上臂式血压计是最常用的经认证的家用电子血压计，其测量也简便，其测量血压的准确性较手腕式血压计高，但较气压表式血压计和水银柱式血压要低。

2. 如何正确测量血压

因平时以家用上臂式血压计最常见，故下面分四步来正确测量血压。

第一步：调整身体状态。测血压前应保持安静、身心放松，测量血压前 30 分钟应禁止吸烟、喝咖啡或浓茶，要排空膀胱，并安静休息至少 5 分钟。

第二步：选择合适血压计。要选择经权威机构认证的上臂式电子血压计，并定期校准。

第三步：正确捆绑袖带。袖带大小应适合患者的上臂围径，袖带气囊应覆盖上臂 80% 的范围，对于大小不合适者应及时更换。袖带下方距离肘窝 1~2cm（约两横指），保持松紧适宜，以自由深入一个手指头为宜。

第四步：准确测量血压。测量血压时，患者取端坐位，双脚平放于地面，全身放松且保持不动，注意胳膊放平，外展成 45° ，上臂袖带中心与心脏处于同一水平线上，再打开开关，等血压计自动完成测量。测量后及时记录数据，休息 3~5 分钟后再次测量，一般测 3 次，取 3 次的平均值。

Tips 血压是人体生命体征的重要指标之一，随时了解自己的血压变化情况很有必要。只有掌握正确的测量血压的方法，才能及时发现身体的异常变化。

2 你知道怎样补钙吗？

钙是人体内必需的常量元素，其中 99% 的钙存在于人体的骨骼和牙齿中，另外 1% 分布于软组织、血浆和细胞外液。钙在维持人体循环、呼吸、神经、内分泌、肌肉、骨骼、免疫等各系统正常生理功能中起重要调节作用。据全国营养状况调查结果显示，我国居民的营养摄入中，钙是缺失最严重的营养素，人均钙摄入量不及推荐量的 50%。其中最容易缺钙的是中老年人和婴幼儿。老年人因钙丢失严重并且补充不够，而婴幼儿由于生长发育快，钙的需求量大，如果喂养不当，没有及时补充钙，也容易引起缺钙。

1. 缺钙有哪些表现？

(1) 小儿缺钙容易引起佝偻病和发育畸形

1) 2~3 个月的婴儿，早期“缺钙”表现为多汗、烦躁不安、易惊、夜啼等。由于汗多刺激头皮而常摇头，使枕后头发脱落而出现“枕秃”。随后可出现颅骨软化，当游离钙下降到一定程度时，小儿神经肌肉兴奋性明显增高，可出现手足抽搐，喉头痉挛，甚至

引起惊厥发作，此时病情危重，可有生命危险。

2) 随着生长发育，全身骨骼、内脏组织对钙的需求量增加，1岁左右的小儿缺钙时，可见肋骨与肋软骨交界处出现膨大畸形，严重者可见“鸡胸”或“漏斗胸”，胸廓变形影响呼吸功能，易患呼吸道感染甚至肺炎。



手腕、足踝部亦形成环状钝圆形隆起，像“手镯”“脚镯”。开始学习站立和走路时，由于双下肢负重而逐渐呈现“O”形或“X”形畸形。在一些生长过快的儿童，可出现易疲劳，两腿酸软、疼痛，关节痛甚至小腿肌肉抽搐等表现。

(2) 中老年人缺钙易引起关节疼痛和骨折

中老年人缺钙，轻者可无明显症状，仅在X线摄片或骨密度测量时被发现。较重者常可出现腰背疼痛、疲乏无力、全身骨头疼痛或骨折等。疼痛的部位以腰背部疼痛最多见，疼痛范围是以脊柱为中心向两侧扩散，多以酸痛、胀痛、深部疼痛为主。老年人的骨质由于缺钙具有脆性高，强度低的特点，轻微活动、创伤、负重、挤压或摔倒后都可发生骨折，这也是许多骨质疏松患者首诊的原因。第一次骨折后，患者再次发生骨折的概率明显升高。

2. 如何补钙呢？

(1) 食物补钙

1) 多食用钙质含量高的食物。如：牛奶、酸奶、奶酪、虾皮、海产品、芝麻、芝麻酱、大豆、豆制品、鸡蛋、绿叶蔬菜、坚果、食用菌、海带、鱼粉、鱼松等。

2) 因草酸能抑制肠道对钙的吸收，因此对草酸含量较多的蔬菜先焯水破坏草酸，然后再烹调。如：甘蓝菜、花椰菜、菠菜、苋菜、空心菜、芥菜、雪菜、竹笋等。

(2) 增强钙的吸收和利用

1) 多晒太阳：紫外线能够促进体内维生素 D 的合成，有利于钙的吸收。但紫外线不能穿透玻璃，所以不能隔着玻璃晒太阳。

2) 适当运动：经常锻炼身体，可以增强体质，改善消化功能，有利于钙的吸收。

3) 补充维生素 D：维生素 D 不仅可促进肠道钙的吸收，还可以增加肾小管对钙的重吸收。一般情况下，缺钙症状较轻的患者在食补后缺钙情况可得到纠正。如果缺钙的症状较严重，可在医生指导下补充维生素 D，同时服用钙剂。

(3) 直接服用钙剂

对于缺钙严重的患者，建议直接服用钙剂，如：碳酸钙、葡萄糖酸钙、骨化三醇等。不同的人根据自身的年龄、体质和特点，可选择不同的钙剂，最好在医生的指导下选用。

(4) 妇女补钙宜更早

妇女体内的钙质从 40 岁左右就开始出现了入不敷出的情况，因此补钙应从这时就开始。尽量选择钙含量高的食物，有意识地从食物中得到钙的补充，选择性地用钙片进行补钙。对于女性，服用钙片的同时还应补充大豆异黄酮类雌激素，补钙的同时还能美容养颜。

Tips 正确认识到缺钙的危害性和补钙的重要性，在这里提醒大家，补钙因人而异，盲目补钙不仅对身体无益，反而可能会引起结石及其他疾病。

3 老年痴呆很可怕，预防本病有办法

老年痴呆症又叫阿尔茨海默病（简称 AD），是一种隐匿的进行性发展的神经系统退行性病变。主要临床表现有记忆障碍，失语，失用，失认（不能认识家人或物品，忘记家庭住址等），人格改变、行为异常等。

本病具体病因不明，可能与家族史、抑郁症、头部外伤、甲状腺疾病、病毒感染、独居、丧偶、铝中毒等有关。

随着社会人口老龄化，老年痴呆症的发病率越来越高。目前虽然有较多的药物能延缓该病病情的进展，但并没有彻底治愈的方法。尽管如此，在日常生活中我们通过健康的生活方式仍能有效预防老年痴呆症的发生并延缓该病的发展速度。

1. 合理饮食

(1) 以自然的营养物质为基础，注意摄入橄榄油、蔬菜、水果、鱼、海鲜、豆类等食物。

(2) 强调低盐、低脂饮食，使血压、血脂维持在正常范围内，降低患老年痴呆症的风险。

(3) 建议少量多餐，规律饮食，使血糖稳定在正常水平。

(4) 每天 2~4 杯绿茶。绿茶中含有的一种多酚类化合物，能抗氧化、清除氧自由基，从而预防和改善老年痴呆。红茶和乌龙茶虽也属于茶类，但无此作用。

(5) 少用或不用铝制品炊具。



2. 戒烟限酒

(1) 建议戒烟。长期吸烟会引起血管痉挛，导致大脑供血供氧不足，增加患老年痴呆症的风险。

(2) 控制酒量。建议尽量不喝或少喝白酒或啤酒，推荐睡前喝20~50mL红葡萄酒，具体酒量可根据个人情况而定。红葡萄酒中含有一种名叫白藜芦醇的物质，有显著的抗氧化效果，可以减少 β 淀粉状蛋白在脑细胞中的反常集聚，起到保护脑细胞从而预防老年痴呆的作用。

3. 适当运动

(1) 适当并规律的运动可以加快机体新陈代谢，促进血液循环，降低胆固醇，使血压维持在相对平稳的水平，保证大脑的血液供应，降低患老年痴呆尤其是血管性痴呆的风险。

(2) 推荐给老年人的运动方式有快走、太极拳、太极剑、散步、广场舞等。此外，手指局部运动可以缓解老年痴呆症的病况，可以通过写日记、练字、手指转动玻璃球、用筷子夹核桃或者重复性的握拳等方式运动手指。

4. 多与外界交流

建议老年人走出户外，增加与外界的交流，包括走访亲友、观看电影、俱乐部活动、志愿者活动等。同时建议老年人与儿女共同