



养生保健中的巧

为生活出招

编著 周亮 等

出版 中国林业出版社

发行时间 2003

第一章 长寿养生

春季巧保健

春回大地，阳气升发，万物复苏，生机勃勃，人体阳气亦顺应春阳之气向外疏发。根据春季春阳升发，乍暖还凉等特点，要科学、合理地调节人们的精神、衣着、饮食、运动等，以达到养生健身，预防疾病的目的。

在精神上，因春季属肝木之令，保持心情舒畅则能促进肝气的疏泄，有助于肝气的升发与春阳升发相统一，从而增强机体对外界的适应能力。

春日渐长，老年人不要孤眠独坐，自生郁闷。改善不良情绪的最佳方法是培养陶冶热爱生活、热爱大自然的良好情怀，在阳光明媚的春日，可约上亲朋好友外出游春赏花，踏青问柳，临溪戏水，散步练功等，有助于振兴精神，忘却烦恼之事。

在起居上，宜“夜卧早起，广步于庭”。即适当晚睡，早起，外出散步，以适应春季勃勃生机，吸取大自然的活力，使人保持旺盛的精力。

由于阳气升发，人体气血趋向于表，循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应及汗腺分泌增多，各组织器官负荷加重，于是中枢神经系统产生一种镇静、催眠作用，使身体困乏，早晨不易醒来，醒后又昏昏欲睡，这种现象俗称“春困”。要适应这种生理变化，就应当早起，舒展形体。年高多病者可适当早睡。随着气温的逐渐升



高，各种细菌、病毒等致病微生物开始生长繁殖、传播疾病，所以要注意室内外卫生。保持室内空气新鲜，阳光充足，预防春季儿童常见的流感、流脑、腮腺炎、麻疹、猩红热等传染病的发生。

在衣着上，春天虽暖和，但别急着减衣服，因早春气温乍暖乍寒，说变就变，常有寒潮来袭。特别是老年人，气弱骨疏，抗病力差，稍受风寒，易发宿疾。因骤冷会使血管痉挛，血液黏稠，血流速度减慢，脏器缺血，于是感冒、肺炎、气管炎、哮喘、关节炎、偏头痛、冠心病等便会接踵而至。故当此之时，应防风御寒，准备夹衣，遇暖易之，棉衣不可丢去。春季衣着款式应宽松舒展，纯棉织品吸湿性好，暖和又贴身，是内衣的合适选料。

在饮食上，宜选甘、辛、温之品，清淡可口，忌油腻、生冷、黏硬食物。由于春天人体新陈代谢加快，营养消耗相应增加，因此应多选用既升发又富营养之品，如黄豆芽、绿豆芽、豆腐、豆豉、大麦、小麦、大枣、瘦肉、鱼类、蛋类、花生、黑芝麻、柑橘、葱、姜、蒜、香菜、蜂蜜之类；由于冬季新鲜蔬菜较少，摄入维生素不足，聚积一冬的内热要散发出去，所以还要多吃些新鲜蔬菜，如春笋、春韭、油菜、菠菜、芹菜、荠菜、马兰菜、枸杞头、香椿头等。这对于因冬季过食高糖厚味导致内热偏盛者，还可起到清热泻火、凉血明目、消肿利尿、增进食欲等作用。对于体质过敏，易患花粉过敏、荨麻疹、皮肤病等的人，应少食含异性蛋白等刺激性食物，如羊肉、狗肉、猪头、鸡头、海鱼、虾、蟹之类。

春季一般无进补的必要，但对体虚乏力，气短懒言，动则汗出者，可用党参、黄芪各20克，鸡肉250克，红枣5枚，生姜3片，加水炖熟，食盐少许调味，饮汤吃肉，可经常服用。

在运动上，动作宜舒展、畅达、缓慢，犹如百草萌芽，风摆柳丝，蜻蜓点水。运动量不宜过大，以免大汗淋漓而伤阳气，以运动后精力充沛，身体轻松、舒服为度。一般可选择简单易行而富有兴趣的活动为好，如散步、慢跑、春游、乃至放风筝、荡秋千等，老



年人还可选择一些简单的保健功法，如八段锦、太极拳等。

夏季巧保健

从立夏到立秋这段时间，其气候特点是酷热多雨，人体阳气此时最易发泄，新陈代谢也极其旺盛。夏天养生的基本指导思想：要防止暑热之邪伤人；不要为了避暑而伤了人体阳气，即还要注意养阳气。

一、注意居室凉爽

夏天，一定要将多余的或暂时不用的家具搬掉，从而使居室拥有较宽敞的空间。每天，将南北两向的门窗打开，空气对流而生的自然风，可使居室满屋生凉透爽。

将向阳的外窗户上方装上凉篷，这样能将烈日直射带来的热量阻之窗外。用淡绿、浅蓝、瓦灰、乳白等色彩装饰墙面、天花板、窗帘、沙发套，可令人觉得清凉爽气，这是因为冷色调的色彩，可使人心心理滋生凉爽感。若在墙上挂一幅《冰上雪峰图》或《秋山枫叶红》的油画，能达到心底生凉的效果。

二、重视饮食养生

在菜和菜汤中要适量加点盐，这是由于高温下大量出汗，体内有相当量的盐分随汗排出。盐的供给量，包括普通饮食中的食盐在内，每日有10~20克即可，也不能太多。

其次，要多喝点饮料，但饮水应注意多次少量饮用，每次不超过300~500毫升，清凉饮料温度以10℃为宜。茶叶、可可、咖啡、绿豆汤、乌梅汤，除能补充水分外，还有轻度兴奋作用，有助于解除疲劳，改善食欲。在夏天，最好多吃点西瓜，既解渴，又祛暑。

还有，适当补充维生素。应首先考虑维生素B₁、维生素B₂和维生素C等水溶性维生素。一般认为，每日饮食中最好含有维生素B₁10.5毫克，维生素B₂0.3~0.5毫克，维生素C150~200毫



克。

最后，要多食些水果、蔬菜、瘦肉、动物内脏、鸡、鸭、蛋等。相反，脂肪的供应量应适当减少，若过于油腻，就会引起厌食。夏天，往往食欲下降，所以，在饮食中要注意色、香、味，并适当吃些粗粮。酸味和辛辣的调味品，有增进食欲作用，可适当多食。

三、不可忽略睡眠保健

夏天，体内物质和能量一般消耗较大，因此，睡好觉就显得十分重要。古人云：“能眠者，能食，能生长。”这一点在夏天对于一些身体虚弱的人、高温作业下工作者，尤其不能忽视。睡眠保健的另一面，是要节制性生活，以免损伤人体阴精。

四、身体锻炼讲方法

暑天炎热的气候往往使人烦闷、焦躁，容易“生火”，因而，这时的健身应以避暑热而以清爽为主。俗话说：“心静自然凉”，保持精神上的自我宁静，便是炎夏保健的一个重要内容。旅游、避暑、游泳等诸项活动，是暑天健身的有益活动。这些活动的好处在于置身于自然之中，精神轻松愉快，既能避暑消夏，又可锻炼身体，确实是盛夏有益的健身活动。

夏天人体阳气最易向外发泄，故应该“夜卧早起，无厌于日”，迎着初升的太阳坚持室外锻炼。若在夏季能进行20~30次日光浴，每次15分钟左右，所得的紫外线能使用一年。

五、防病保健

夏令酷热多雨，暑湿之气容易乘虚而入，造成苦夏、中暑。苦夏的主要表现是胸闷、胃纳欠佳、四肢无力、精神萎靡、大便稀薄，此病主要反映了胃肠消化功能减退。故减少食量、少吃油腻、减轻胃肠负担是预防苦夏的主要措施。中暑大多因为较长时间的日光暴晒或高温而引起，预防的办法是多喝些防暑饮料，如酸梅汤、西瓜汁等，野外作业者要戴帽子，避免暴晒。



秋季巧保健

秋令，天高气爽，气候逐渐转凉，民间有“一场秋雨一场寒，十场秋雨要穿棉”之说。秋季昼夜温差大，后半夜气温比较低，若防备不好容易着凉感冒或导致腹泻，故夜间睡觉时，要盖好被子，尤其要保护好腹部。民间又有“秋不忙加冠，春不忙减衣”之说，即“春捂秋冻”。这是说秋季的着装不要一下穿得太多，趁天气不太冷时，适当地“冻”着点，这样有益于提高身体的耐寒和抗寒能力，以适应冬季不良的气候条件，但也不是说，天气很凉了还要穿着薄单衣，这样超过了身体的抗寒限度，反而会导致疾病的发生。

对于秋季的养生保健，必须随着季节气候的变化而适当地增换衣着，保持精神愉快、神志安定，以及顺应四时而养生的方法。秋季的锻炼甚为重要，要常用冷水洗手、洗脸，有条件的亦可进行冷水浴，这些都要循序渐进，持之以恒。同时要养成早睡早起的生活习惯，清晨坚持到户外活动，均能提高人体的耐寒和抗病能力。

秋季又为燥气之令，燥伤津液，人们会感到咽干鼻燥，皮肤干涩，口渴欲饮。故秋季的饮食应以清淡滋润为宜。豆浆、稀粥、牛奶是必要的饮料，并适当地多饮开水。蔬菜应选用新鲜汁多的萝卜、冬瓜、西红柿等，水果应食用养阴生津之品，如葡萄、香蕉、梨等。梨有“百果之宗”之称，是秋季的保健佳品。药食兼优的芡实，有生津开胃、滋阴止渴之效。银耳泡发后煮烂加糖服食，亦是秋季的润补之品。百合，既是佳蔬，又是良药，能够清热生津、润肺止咳。取百合适量与大米同煮，文火（即小火）熬到烂熟，加入适量的白糖即是“百合粥”，对秋燥干咳者颇有疗效。

秋季的饮食，总以滋润为宜，忌食过咸以及辛辣油炸之物，少嗑瓜子，饮酒不可贪杯，以防助燥伤津。



冬季巧保健

冬季，自然界阳衰阴盛，草木凋零，冰封雪飘，寒气袭人，易损人体阳气。所以冬季养生要顺应阳气潜藏，敛阴护阳，从而预防疾病的发生。

一、宜早睡晚起

冬季是万物生机潜伏闭藏的季节，人们早睡晚起，可使意志安静，自身潜伏的阳气不受干扰。

二、背部宜暖

冬季要注意背部的保暖。因为背为阳中之阳，风寒之邪极易通过人的背部侵入人体，发生疾病。老人、小孩及体弱者冬日宜穿背心，睡时也要保暖背部，避免寒邪的侵袭，阳气的损伤。

三、宜避寒就温

冬日气候寒冷，人们尤须避寒就暖，气候骤寒或寒潮过境时，最好不要外出；如要外出，应戴好帽子，穿上保暖衣服和鞋袜。另外，老人、冠心病患者及体弱者宜居住温室。

四、慎洗澡

洗澡能清洁皮肤，促进血液循环和新陈代谢，对健康十分有益。但冬季气候寒冷，稍有不慎，易发生伤风感冒，并诱发呼吸道疾病和心血管疾病。因此，每周洗一次澡为宜，而老年人及患有心脏病疾病的人则稍长一些为宜。

五、宜洗足

脚是人体之根，与五脏六腑有着密切的关系。冬季临睡前用40~45℃的热水洗足（双脚浸泡10~15分钟），对促进足部的血液循环、消除疲劳、改善睡眠具有良好的保健作用。此外，还有益于延缓大脑衰老。

六、冬寒防病变

冬至之前是阴寒最严重的阶段，重病患者往往会病情加重，甚



至危及生命。因此，重病患者可在“立冬”前后，有针对性地服用一些滋补强体药，如红枣、桂圆、板栗、桃仁、芝麻、山药、黄芪、人参等，以增强机体的抗病能力。

七、调饮食

冬季气候寒冷，早起外出宜进红枣姜汤或牛奶、豆浆、红枣粥等热饮，以暖和身体；冬令膳食应以补为主，可多食些优质蛋白质食物，如肉、鱼、蛋、豆类之品；多选食热量高的食物，如羊肉、狗肉等。冬季气候干燥，还应多摄取含有维生素 B₂ 的食物，以防皮肤干粗、皲裂等。另外，多吃些大蒜可防感冒，日常膳食应多安排些热汤以温暖脾胃，增进食欲。

八、宜适当锻炼

早晨起床后，可行搓腰术。方法是：两手对搓发热后，紧按腰眼处，然后用力上下搓 120 次（一上一下为一次），或以热为度，也可用手搓热擦面部和耳部，有补胃、防聋、悦颜色、润肌肤的作用。

此外，还可根据各人身体状况选择性地进行锻炼，如慢跑、散步、球类、练气功、习剑、登山、游泳、打门球、做保健体操等。

健康七字诀

健康是生命力的基础。健康的秘诀是：新、实、乐、忌、保、平、活。

一、“新”就是新观念

健康并非指生理上无灾无病，还包括强壮的体力、充沛的精神、正常的心理活动和对疾病的强抵抗力，对社会环境变化的高度适应等，使自己对健康的认识从过去的“经验型”转变到今天的“科学型”。

二、“实”就是实事求是

随着生活水平的提高，衣食住行要量力而行，切不可盲目追求

“高消费”，避免造成身心健康的不良影响。片面强调补品补药的作用，而忽视生理功能上的客观需要和所达到的平稳作用，也会影响健康。

三、“乐”就是豁达乐观

乐观的情绪对人体健康十分重要。要学会自我调节情绪，善于从各种复杂的情况下创造出自己所需要的乐趣。遇事不躁不怒，即使得了病，也要尽力消除一切精神上的紧张，使情绪活动放松。

四、“忌”就是忌戒

在生活上讲科学，忌吸烟、偏食、暴食暴饮，还忌边吃饭边看书报，忌平时自寻烦恼，忌饭后立即洗澡，忌每口摄入盐的量过多，忌过多摄入维生素。

五、“保”就是保健

保健在预防，有病早就医。平时饮食要有规律，劳逸结合，不忘锻炼。

六、“平”就是平衡

平衡是人体各种生理功能正常运行的基本保证。要注意随时调节心理与生理上的不平衡因素，使心理和生理保持平衡状态。

七、“活”就是活动

“生命在于运动”。常参加活动和体育锻炼是保持身体健康、延年益寿的第一要素。根据自己的生理特点和爱好选择一种适合自己的最佳活动方式。

保健的最佳点

一、最佳时间

洗澡时间：以晚上临睡前洗一次温水浴为最佳，能促使全身肌肉、关节松弛、血液循环加速，有利于消除疲劳，进入甜美的梦乡。



二、美容时间

皮肤的新陈代谢在晚上 12:00 至凌晨 6:00 最为旺盛，因此睡前使用护肤保养品效果最佳，能促进皮肤的新陈代谢和保护皮肤。

三、散步减肥时间

饭后 45 分钟，以每小时 4.8 公里的速度散步 20 分钟，热量消耗最快，最有利于减肥。

四、睡眠时间

午睡从午后 13:00 开始最好，这时人体感觉自然下降，很容易入睡，晚上以 22:00 左右上床为佳，因为从 22:00 ~ 2:00 为睡眠的“黄金时间”，此时，人的体温、呼吸、脉搏及全身状态都处于最低潮，人在上床后一个半小时即进入深睡状态，对人体有良好的保护作用。

五、刷牙时间

每次进食后 3 分钟内刷牙最佳，有保护牙齿作用。因为饭后 3 分钟口腔内的细菌开始分解食物残渣中的酸性物质，溶解牙釉质，可导致龋齿或牙釉质过敏症的发生。

六、开窗通气时间

每天上午 9:00 ~ 11:00；下午 14:00 ~ 16:00 开窗透气效果最好。此时气温升高，逆流层现象也已消失，大气底层的有害气体逐渐散去。

七、洗澡水温

洗澡水的最佳温度是 35 ~ 38℃，因为这个温度与正常体温近似，感觉十分舒服。

八、洗脚水温

睡前洗脚水的最理想温度是 40 ~ 50℃（水要浸没于双足的踝部），因为这个水温最能使足部的血管扩张，促进血液循环，使大脑得以休息，有利于入睡。

九、泡茶水温

泡茶时开水的最佳温度为 70 ~ 80℃，这样泡出来的茶色、香、味俱佳。

“九个一”身心健康法

保持身心健康，要做到九个一：

一、一种宽阔的胸怀

永远忘记自己年龄，每天都抱着乐观态度去生活，总觉得永远年轻，充满活力。

二、一种活泼的性格

热情奔放的合群性格，对人永远微笑。笑牵动人全身肌肉，促进血液循环，并能呼出更多二氧化碳，吸入更多的新鲜空气。

三、一种调节身心的业余兴趣

一个人起码要有一种业余爱好。它能增添你的生活情趣，消除疲劳。

四、一个不向任何压力低头的意志

能接受挑战的人，说明他的精力异常充沛。

五、一种正确对待任何疾病的态度

当疾病发生时，要沉着，不要恐慌，要积极采取措施，并立即去找医生看病，且乐观自信。

六、一个催人奋进的奋斗目标

有了奋斗目标，也就有健康的强劲动力。

七、一种规律的生活制度

这将会形成良好的条件反射，以保证各种生理机能发挥得最好。

八、一个合理的饮食习惯

合理饮食是长寿之本，每餐吃八成饱最好。注意营养平衡，不能偏食，适当搭配好主副食，不吸烟，少饮酒。

九、一种最适合自己的身体锻炼方法

选择的原则有两条：一是个人的兴趣和爱好。二是自己的体质状况，特别是心血管和呼吸系统的功能状况。

“五快”“三良”健康法

一、睡得快

上床能快入睡，睡得甜甜深沉；睡醒后精神饱满、头脑清醒，说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏没有病理信息干扰。

二、食得快

一进食时就有很好的胃口，能快速吃完一顿饭而不挑剔食物。

三、便得快

一旦有便意时就能很快排泄大小便，而且感觉轻松自如。

四、说得快

语言表达准确、流利，表明头脑清醒，思维敏捷。

五、走得快

行动如风，运动灵活敏捷，证明精力充沛旺盛。

六、良好的个性

性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境达观。

七、良好的人际关系

待人接物和善大度，不斤斤计较，能助人为乐，与人为善。

八、良好的处世能力

看问题客观现实，有较强的自我控制能力，能适应复杂的社会环境，对事物的变化始终保持良好的情绪。

自我保健能力巧提高

要想提高自我保健能力，必须兼备自我保健意识和自我保健知识。



学好自我保健科普知识，要做到无病早防、有病早治，将学到的保健知识用到自我保健上、家族保健上。

在与疾病、衰老做斗争的实践中不断总结、积累自己的自我保健意识和知识。

要学会防病知识、抗衰老知识、健身方法、养生手段。

贵在坚持，始终如一。

家庭巧保健

家庭与人类的健康和疾病休戚相关，这就提示我们要想健康必须要有一个健康的家庭。和睦的家庭是享受天伦的乐园，是美满婚姻的基础，是以血缘关系（包括收养关系）为纽带共同生活的基本的社会组织单位。家庭关系是人类特有的社会关系。家庭问题不仅仅是家务问题，更重要的又是社会问题，当前社会的经济大潮不断地冲击着每个家庭，家庭问题处理好的，全家就可安心心地去工作，去创造财富，反过来又为家庭服务，使家庭充满生机活力，家庭成员就有良好的情绪，健康的身体，幸福的人生。有和睦的家庭，才能确保健康长寿。否则将是家破人散，其害无穷。

计算机操作员巧保健

一、饮茶抗线法

计算机的普及使愈来愈多的单位、家庭开始使用计算机或个人电脑，但是计算机显示器周围存在着电磁场和对人体有害的射线。如果操作员每日饮一杯浓茶，则可以增加身体抵抗射线的能力，预防“电脑综合症”。

二、一臂间隔法

小学生排队时，老师总喊“一臂间隔向右看齐”，这样站在中间的学生前后与同学的距离都一臂的长度。为了防止显示器两侧、前部和后部射来的射线过多地辐射身体，计算机操作者与前后左右



电脑的距离也应保持“一臂间隔”，才能达到保健的目的。

巧从学习中获得健康

学习与健康有密切关系。学习能使人精神振奋，情绪乐观，积极向上，生活充实，思想开阔，从而把忧愁烦恼、孤独寂寞、沮丧无聊等不良情绪抛到九霄云外。因为读书兴趣广泛，会使人心情开朗。正确的人生哲学能指导人正确理解生活中的得失，能想得通，不钻牛角尖，确实是获得愉快情绪、促进身心健康的良方。

另外，学习是一种涉及全身的运动，不仅要有视觉、听觉和其他感觉器官参加，还涉及到反射和意向活动。所以，凡是有学习向上要求的人，都可以通过学习活动而促进身心健康。读书也是一种转移兴奋中枢的方式，使大脑得到积极休息。勤于学习、勤于用脑的人，即使到了60岁，思维仍然敏捷。

有科学家对16世纪以来欧美400名伟大人物进行统计，发现他们的平均寿命为66.7岁，其中有65人即16%在80岁以上。而一般人的寿命呢？20岁以下死亡的不算在内，平均寿命也只有51岁。我国历史上那些以勤奋苦读而闻名的思想家，也大多是年逾古稀。例如孔子活了73岁，荀况活了75岁，孟轲和庄周都活了83岁，而墨翟则享92岁高寿。可见，读书作为一种乐趣有利于长寿，能使人忘记精神忧郁，享受到高雅的生活乐趣。害怕学习“劳心伤神”会影响身体健康，使人短命的担心是没有任何根据的。

爱学习，是健康的一剂良药。

巧从气味中获得健康

气味是动物赖以生存的重要信息之一。动物通过气味寻找食物，区分敌友，趋利避害，辨别道路，追求配偶，传递信息。人类靠鼻腔黏膜上大约500万个嗅觉细胞，能区分出2000~4000种气味。



气味物质必须具备足够的挥发性，有微弱的水溶性和脂溶性这两个基本条件才能被感受到。对于人类来说，气味和色彩一样，只有基本的七种，即樟脑味、麝香味、花香味、薄荷味、刺激味、醚味和腐败味。这七种基本气味按不同比例混合，就变幻出世间千差万别的各种气味来。这些气味在人的生活中占有重要的地位。气味对人的生理、心理有十分明显的影响，每个人都有这样的体验：有的气味使人精神振奋、心情舒畅，并能引起令人愉快的联想；有的气味却使人恶心、烦闷、抑郁和引起不愉快的联想。通常自然界令人愉快的气味有益于健康，而令人厌恶的气味则对健康有害，人们对气味的感受还与种族、性别、年龄、生活习惯、文化教养有关。例如女人的嗅觉比男人灵敏，对气味的感觉反应也比男人敏感而强烈，她们比较喜欢玫瑰、薄荷等香味，而男人则对熏衣草、麝香、檀香等香味有所偏爱。人在青壮年时期嗅觉最为灵敏，随着年龄的增长，嗅觉灵敏度降低。许多老年人抱怨食物味道不好，食欲不振，这与他们嗅觉迟钝有关。又如原始人、土著人比现代都市人嗅觉灵敏得多，这与现代人借助现代科学增加其他信息量，从而降低嗅觉重要性有很大关系。

巧从五味中获得健康

甜、酸、苦、辣、咸是日常生活中不可缺少的五味。五味调配得当，可增进健康，过之则会带来弊端。

甜食有补充气血、解除肌肉紧张和解毒等功能。但食糖过多会使人体发胖，以致引起动脉硬化，诱发心血管疾病。

酸食可增进食欲、健脾开胃，且可增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率。但过吃酸食易引起消化功能紊乱。

苦味除燥湿、利尿，对调节肝、肾功能有益。但苦味过浓易引起消化不良等症。

辣食能刺激胃肠蠕动，增加消化液的分泌，促进血液循环和机



体代谢，而过食辛辣食物会引起口腔炎以及痔疮、肛裂、便秘等疾病。

咸食可调节细胞和血液之间的渗透压，平衡水盐代谢。但心脏病、肾脏病和高血压病患者不宜食盐过多。

巧从娱乐中获得保健

在紧张、繁忙的工作之余，人们常常要开展一些形式多样的娱乐活动，借以消遣和充实自己的业余生活，从中享受娱乐活动带来的乐趣。

娱乐活动的种类多种多样，大多是在人们长期的生产和生活的实践中逐步产生和发展演变而来的，有些娱乐形式经过人们的不断提炼和升华，已经发展成为一种专门的艺术形式或竞技项目。我们这里所指的娱乐活动其范围和内容则要广泛和随意的多，比如人们闲暇时聚在一起聊天、玩扑克、下棋、看电影、欣赏音乐等等都可以称之为娱乐活动。适度地开展一些健康的、格调高雅的娱乐活动，可以放松精神，调节情绪，松弛身体，起到消除疲劳、恢复精力的作用，同时人们还可以从中增长知识，陶冶情操，健身防病，这对身心健康非常有利。

娱乐活动的形式虽然有很多，但从类别上大体可分为文艺和体育两大类。体育娱乐活动对健康的益处人们大都能够接受和了解，这里我们着重介绍一些在我们日常生活中比较容易开展的文娱活动，以及开展这些活动应该注意的一些问题。

一、音乐欣赏与健康

音乐，简单地说，是以系统的乐音为媒介来塑造形象、传达感情、反映生活的艺术。欣赏音乐可以说是容易开展的一种娱乐方式，对人的身心健康很有益处。

人的情绪受大脑和脑干网状结构的调节和影响，情绪的优劣又直接影响人的身心健康。美妙、动听而有规律的声波振荡传入人体



后，对大脑和脑干的网状结构能起到好的调节作用，可以帮助人消除精神紧张，调整好情绪。音乐还有调节人体节律的作用，悠扬、悦耳的旋律可以影响人体内各种器官的运动节奏，引起人体组织细胞发生和谐的同步共振，对人体内细胞起到“按摩”作用，促进内分泌和新陈代谢，使人尽快地消除疲劳。

不同旋律、速度的音乐对人体的调节作用也各不相同，因此人在不同的心境和环境下，应该选择风格不同的音乐来欣赏，以起到对神经的不同的调节作用。例如：当需要人静催眠时，可以选择舒缓、幽静的小夜曲，如《舒伯特的小夜曲》《海顿的小夜曲》等等，会使你的情绪很快地稳定下来，不久就会进入甜美的梦乡；当需要镇静安神时，可以欣赏旋律悠美、曲调流畅的乐曲，如《春江花月夜》《渔舟唱晚》等，可以将你带入音乐的意境之中，心绪很快就会平静下来；当你需要舒心宽胸、振奋精神时，可选择一些旋律激昂、节奏欢快的乐曲，如《义勇军进行曲》《金蛇狂舞》《步步高》等，会令你精神振作、心胸开阔。

音乐欣赏固然对人体健康好处极多，但是欣赏音乐必须要注意音量的问题，否则容易适得其反。家庭中噪音如超过 60 分贝，对听力、神经系统、心血管系统、消化系统等会产生不良影响。轻者可引起听力减退、头痛、头晕、失眠等症状，重者可能导致心跳过速、血压升高、食欲不振、消化不良、胃肠功能紊乱。所以，欣赏音乐要注意“悦耳”，音量不要开得太大，听音乐最适宜的音量应在 40~50 分贝之间，否则就会使优美悦耳的音乐变成有害健康的噪音。

总之，欣赏音乐不但能给你以美的享受，而且可以帮助你愉悦身心，放松精神，消除疲劳，陶冶情操，因此在紧张、辛苦的工作之余，都要抽出一点时间坐下来听听音乐、唱唱歌，这样对健康是很有好处的。



二、吹、拉、弹、唱与健康

吹、拉、弹、唱概括地讲就是演奏乐器与唱歌，是以往人们主要的业余文化生活形式，近年来随着家庭卡拉 OK 的普及，更成为人们所喜闻乐见的娱乐活动。

乐器演奏和人的演唱是表现展示音乐内容的最重要的形式，要想准确地把握住音乐作品的意境并把它反映出来，就必须要提高自己的音乐修养，这包括音乐的旋律、节奏、音色及主题意义的掌握，以及如何将自己的思想感情融入到作品当中去，因此演奏和演唱的本身就是一个很好的音乐欣赏和精神享受，能使人精神振奋，胸怀开阔，令人心旷神怡，感受到生活的美好。

乐器演奏和演唱可以使人的脸部、手、手臂、胸部、下肢等处的肌肉得到很好的锻炼。这些部位的肌肉运动是受对侧大脑皮层支配的。在大脑皮层的运动区，越是多参与这些面部、手指的精细运动，其管理部位的面积就越大。吹、拉、弹、唱可以使平时使用率不高，仅起协调作用的右大脑半球得到较多的锻炼，引起大脑兴奋往右移，从而调节了大脑的兴奋与抑制过程，加强了右脑的协调，使左半球得到休息，减轻了左脑的负担。同时吹、拉、弹、唱还与呼吸掌握的好坏有关联，经常锻炼可以调节呼吸，特别是吹奏乐器和歌唱，如学会腹式呼吸，还可增强肺活量。

总之，选择吹、拉、弹、唱中所喜欢的某一项经常性地开展下去，不但会丰富自己的音乐知识，提高音乐表演的技能，还会对身心健康起到十分有益的作用。

三、书画与健康

书法是世界公认的一种我国仅有的传统艺术，由于我国的汉字起源于象形，象形文字又都是由自然界中存在的物体描摹而来的，因此书法与绘画有同源之说。书法与绘画都是造型艺术，都是利用手中的笔将创作者心中的艺术构思生动、形象地表现出来。从事书画的创作，既是一种艺术享受，也是一种很好的健身养性的方法。



书画是一种创造性的活动，在进行艺术构思时强调的是“调练心境、排除杂念、万神归一”。创作者必须端正姿势、调整好呼吸、闭目养神、内视自己、控制感觉，把意识集中于一点，进入万念皆空的艺术创作境界。处在这种境界中，人的生理反应有四个特点：大脑皮层稳定；能量消耗减少；血液中的乳酸盐（人体内的一种疲劳素）降低；心平气和，头脑清醒。这种状态是很好的养性过程。

书画创作进入到运笔实际创作时，又是一个很好的体育锻炼，不但腕力、臂力、指力能得到充分的锻炼，而且还要有很好的坐功和站功，对腰腿也能起到很好的锻炼作用。手腕、手指得到充分的锻炼可以健脑，腰腿得到锻炼可以减少腰腿疾病，延缓衰老，有益于人的健康长寿。

书画创作是一种动静结合的活动。进行创作时要求气贯丹田，运动手指端，才能做到“力透纸背”、“入木三分”的艺术效果，这是一种用意念引导的功力，意念有气功锻炼的要素在内。这种注意力和运动力凝聚的特点，能活跃人体的经络和脉息，有调理脏腑、舒展经络的功能，从而可以娱心调情，散发心中的郁气，使心理处于最佳状态，而益寿延年。

所以长期从事书画艺术的创作，炼神运气静心养性，定会使身心健康，延年益寿。

四、棋、牌活动与健康

棋、牌活动是娱乐的重要方式，棋、牌活动的种类很多，其中的国际象棋、中国象棋、围棋、桥牌等都已成为世界上拥有广泛群众基础的竞技项目，而麻将牌和规则各异的扑克和棋类游戏更是人们在工作之余所经常开展的娱乐活动。

棋、牌活动的共同特点是寓脑力锻炼于娱乐之中，很多项目中还包含着十分复杂的数学计算。棋、牌活动也是一种记忆训练，通过棋、牌活动可以提高记忆能力。而变幻莫测的棋局、牌局又能使人的观察问题、辩证分析问题以及逻辑推理能力得到提高。棋、牌



活动又是一种“斗智”的艺术，胜负观驱使人们在活动当中要精神集中，头脑冷静，思考周密，排除一切杂念，将全部精力投入到棋局、牌局的变化中去，这个过程犹如气功中的“意守丹田”，能锻炼培养人的意志品格，振奋精神，陶冶情操。精彩的构思，绝妙的招法，局势的瞬息万变和胜负结果的变幻莫测，又能使人领略到棋、牌活动的独特艺术魅力，从中得到艺术的享受。

棋、牌活动无疑是一种非常有益于身心健康的娱乐活动，但是开展这项活动时应注意处理好以下几个方面的问题，否则不但无益，反而有害于人体健康。

首先，开展棋、牌活动的时间不易过长。长时间地进行棋、牌活动甚至通宵达旦，会使大脑皮质长时间处于高度兴奋之中，造成植物神经紊乱，出现头晕目眩、精神疲乏等症状。长时间地坐立和低头姿势，使椎间盘和棘间韧带处于一种紧张僵持状态，日久出现腰背疼痛、僵硬等病症。长时间久坐少动，会引起下肢血液循环不畅，静脉回流缓慢，局部代谢产物淤积，氧和营养物质供应不足等十分不利的影响。因此开展棋、牌活动时间不要过长，场所应选择空气新鲜的环境，以利于吐故纳新，保持头脑清醒。玩的过程中，应适当休息；活动一下全身。

其次，开展棋、牌活动要善于控制自己的情绪，适当地淡化“胜负观”，避免情绪过分紧张和激动以及出现较大的心理反差。棋、牌活动都是“争胜负”的游戏，都希望自己能用最的方法战胜对手。随着局面的变化多端，人的情绪也会随之变化多样，控制不好自己的情绪，易使情绪处于极度紧张和过分激动状态，就会引起交感神经兴奋性增强，肾上腺素分泌增多，血压升高，甚至可发生脑出血，心绞痛等疾病，危及生命健康。因此，下棋必须有所节制，更不要利用棋、牌活动进行赌博。

五、跳舞与健康

跳舞是一项老少皆宜的娱乐活动，当你一天繁忙、紧张的工作



之后，步入舞场，随着音乐的节奏翩翩起舞，可使疲劳顿消，心胸开朗，其乐无穷。

跳舞的形式比较多，交谊舞、迪斯科是人们在日常生活中开展得比较多的舞蹈形式，而新近比较流行的街头扭秧歌活动又颇受中老年人的青睐。舞蹈离不开音乐，优美悦耳的舞蹈音乐能给人以美的享受，跳舞的同时也是一个欣赏音乐的过程，音乐的旋律和舞蹈的动作恰到好处地融合在一起，能够起到很好的放松精神、调节情绪的作用。

跳舞的同时，还可以收到体育锻炼的效果。跳舞时人处于运动状态，使心肌收缩力加快，血输出量增加、血流加快、呼吸也加深加快，对心肺系统是个很好的锻炼，轻快的音乐、欢乐的情绪，能松弛神经、肌肉的紧张度，使血液循环得到改善。迪斯科、扭秧歌这类的舞蹈动作是以腰部的扭摆为轴心，带动上下肢的关节、肌肉群有规则、有节奏地运动，既锻炼了肢体组织，又能有效地防治骨质疏松、骨关节炎与肌肉萎缩等病变，还能增强内脏器官的功能，对提高生命活力，具有极佳的效果。而交谊舞的运动效果则与步行和散步的效果差不多，事实证明跳上一个小时的华尔兹（中速）相当于步行2公里的效果。可见，跳舞的确有着体育锻炼的效果。

跳舞是许多人喜爱的娱乐活动，适当跳舞有益于身心健康和社会交往，但跳舞也应该注意不利影响，否则会给人的健康带来危害。

舞场要宽敞通风，温度适宜。当舞场过小和人员拥挤时，室内空气变得污浊，容易传播呼吸道传染病。一些患有哮喘或心脏病的人，在这样的环境，往往有憋气感，甚至引起旧病发作。因此，舞场必须注意通风换气，保持空气新鲜。

每次跳舞时间不宜太长，要掌握间歇，如果长时间处在光线暗淡、节奏强烈的环境中，人的情绪往往过度兴奋而容易导致疲劳感。如果终日迷恋于跳舞，那就不属于正常娱乐范围，会对人的身



心健康带来危害。

要避免舞蹈动作过度旋转、摇摆或肢体关节的扭动。否则，容易发生难以控制的眩晕或头胀、倦怠、胸闷等，通常称之为“跳舞综合症”。因此，中老年人或患有高血压、心脏病的人，更要注意动作适度和量力而行。

参加舞会前不宜饱食，更不要喝酒、吃大蒜和腥味较重的食品。跳舞时讲话要轻声，与舞伴距离不要太近。

参加舞会要注意公共卫生和个人卫生。不要在舞场吸烟、随地吐痰、乱丢果皮。为防止舞伴之间传播疾病，参加跳舞的人最好戴薄型手套，或者在跳舞前擦些润肤油或香脂，可起到一定的屏障作用。吃糕点冷饮之前要洗手，不要用手直接抓食物。患有肝炎、肺结核、痢疾等传染病的人不应参加舞会。初孕妇女最好不要跳舞，尤其是跳迪斯科等运动量大的舞，容易造成流产。

六、钓鱼与健康

垂钓是一项在世界范围内广泛受到喜爱的娱乐活动，随着我国物质生活水平的提高，越来越多的城市居民热衷于开展这项集钓鱼、郊游、观赏、休息于一体的娱乐活动。

钓鱼通常要离开交通拥挤、人声嘈杂、汽车轰鸣，特别是工业污染严重的市区，到人迹稀少，环境幽雅的郊外，如能步行的话，是一次很好的郊游。钓鱼的地点一般都是在江河湖滨，那里具有沁人肺腑的清新空气，美丽宜人的自然风光，可以使人领略到大自然的壮美，增强对生活的热爱。因此垂钓可以增加生活的情趣，振奋精神，提高人的生命活力。

钓鱼活动也是一种体育锻炼，需要付出一定的体力。下钓甩漂后，要做到手不离竿，眼不离漂，漂动手即要迅速提杆。这套要领的掌握对人的脑眼手等各个器官的功能，能够起到积极的锻炼作用。无鱼上钩之时，需要集中精力，专注水面的动静，树立信心，培养耐心，对人的性格是一个很好的磨炼。而一旦钓到了一条活蹦



乱跳的大鱼，什么烦恼、忧愁、惆怅、孤独统统消失在兴奋和欢乐之中，对人的精神是一个很好的愉悦和调节。

总之，钓鱼是一项很好的娱乐活动形式，能够陶冶人的情操，提高生活情趣，锻炼意志耐力，十分有益于身心健康，应大力提倡和开展这项活动。

巧从自然环境中获得健康

想了解环境与健康的关系，首先要明确环境与人的关系。人类是自然环境进化到一定程度的必然产物。环境造就了人类，人类为了更好地适应环境也在不断地改善它。大自然为人类提供了一切必需的生活和生产资料，一旦自然环境遭到天然或人为的破坏，例如污染，那将会失去了大自然的生态平衡，人类的健康必将遭受危害。一般造成环境污染的因素有三：即化学、物理学和生物学因素。

一、化学因素

某些单质元素或其有机、无机化合物进入环境，经人体接触产生毒害。如铅、砷、汞、氯、酚、苯并芘和各种农药等。

二、物理学因素

如粉尘、塑料、放射物质、静电、电子尘、氡、臭氧和噪音等，皆可直接或间接对人体造成危害。

三、生物学因素

例如病毒、细菌、真菌等历来属于人类的致病因素。

由以上3种因素形成污染源或污染物，可直接或间接污染环境，影响人类健康。不但个人身受其害，更有甚者波及子孙后代。

健康的生存是人类基本权利之一。翻开人类的发展史，就是人类一部与天斗与地斗与疾病搏斗的血泪史。今天为了人类的健康，人们不断地利用现代科学知识，改造环境，创造一个安全舒适的家庭、社会和自然环境。旨在维护整个宇宙空间的生态平衡。



遗憾的是，自人类走入“文明世界”以来，却出现了一些令人触目惊心的景象。由于人口繁衍过多，城市拔地而起，绿色植物大面积减少，工厂林立，日夜排放污烟浊水；矿山四起，粉尘弥漫；机声隆隆，噪声震耳；车辆奔驰，尾气四溢；人们自身整日为生活奔波，工作节奏加快，人际关系紧张，这些客观存在莫不在生理和心理上形成污染，都是人们心身健康的大敌。

单就每个家庭小环境的实际情况而论，其污染程度和对健康影响，也是值得人们关注的。例如每个家庭成员，可在生活活动中，不知不觉地通过双手、衣物和食品给家人带来粉尘、细菌或农药的污染因素。如果有人在室内吸烟，可对吸烟者本人，周围的被动吸烟者，特别是孕妇造成严重不良影响。如果是家庭主妇，可因厨房烟雾、煤气或二氧化碳的吸入而引起呼吸道疾病，若过多地使用铝质炊具，可引发铝中毒或缺铁性疾病。如果使用家用电器不当，则可遭受电视机、收录机和电风扇等的紫外线、电子波、磁场等的袭击。宠物饲养者，要当心动物的一些疾病可直接传播于人类，而且动物本身还是经常带菌者，可随意感染于人类。当然，对家庭成员中的传染病患者，如结核、肝炎或性病等，也应经常保持警惕。

巧从阳光下获得健康

人类目前使用和接触的光源有两种，即人工光源（包括灯光、电光和工业光）和自然光源即阳光。后者是人类生存和生活的重要光源。阳光不仅是光源，而且给人间带来温暖，所以也是热源。而且还因为它有光合作用，植物的叶绿素利用它这个作用将水和二氧化碳合成碳水化合物形成人类重要的营养素之一。此外，阳光中的紫外线有促进人体生成内啡肽（天然鸦片）的作用，它是日光浴使人感到舒适愉快的原因。紫外线还可将皮肤所含7脱氢胆固醇转化为维生素D，对儿童骨骼生长和维持正常人体骨质结构起着重要作用。所以在冬季经常适当地晒晒太阳，大有好处。



但是，阳光对人体也有不利的一面。皮肤含有一种郎罕氏细胞，具有皮肤免疫功能。可是对紫外线比较敏感。如果皮肤接受超量紫外线，则可抑制该细胞免疫功能而损害皮肤细胞使之老化。过度的阳光曝晒，还可使有遗传素质的人患肾癌，白种人发生的可能性较大。故进行日光浴时，应谨慎小心。另外，皮肤经较长期强烈的阳光照射后，还可引发光感性皮炎，俗称日晒红斑，而因皮肤经照射释放某些前列腺素类物质，引起局部毛细血管扩张，发生红斑，甚至导致部分表皮细胞出现坏死和水泡、脱皮现象，皮肤白嫩老晒太阳，或进行紫外线理疗过量或过敏时较常见这类现象。

人们在夏、秋季，吃了小根菜、灰菜、苋菜、槐花或苜蓿等发生植物性卟啉物质也较常见。这是因为这些植物含有光感性卟啉物质，由于人们的个体素质差异，一遇阳光照射，皮肤暴晒部分则出现潮红、浮肿，进而皮肤剥脱糜烂。

化妆品皮炎在妇女界、文艺界也是常见的光感性皮肤病，多见于使用某些荧光性物质。经日光、氧和染料共同作用而形成“细胞毒性物质”，损伤皮肤细胞使其发生红斑、肿胀、丘疹或坏死现象。这类化妆品中往往含有香柑油、柠檬油、檀香油或荧光性原料。

药物性皮炎是在人们外敷某些药物或口服冬眠灵、金霉素、乙胺碘呋酮、补骨脂等之后，经阳光照射发生的强烈光感反应，日常较为多见。表现为皮肤出血、潮红、水肿、起泡或脱皮等病象。

总之，阳光的基本作用是对人类健康，甚而对人类生命存活是有利的、不可缺少的。但也有其消极的一面，应当注意。

巧从花卉中获得健康

花卉种类繁多，无处不在。既可美化、净化环境，又可令人赏心悦目，自然有利于人类的身心健康。

花卉的颜色对人体作用的效果，目前无法用数值和语言来描

述，但其实效是可以体现在实践上。如在发烧病人床头摆上一盆盛开的蓝色鲜花，则足以使病人镇静爽神。长期用眼用脑的劳动者若经常面对一丛绿色的盆景，翠嫩欲滴，沁人心肺，顿时会消除身心疲劳。此外，白色花卉令人见之感到神圣纯洁、宁静消暑；而红、橙、黄等色则使人精神亢奋热烈，心旷神怡。人们若有机会经常观赏山色、花园或庭院，室内为绿色烘托的形形色色的朵朵花卉，其乐无穷、其益大焉。

花卉所散发的各种袭人香气，可通过鼻道嗅觉神经直达大脑中枢，起到改善大脑功能，激发欣快感，对疾病康复和预防疾病有一定作用。花香之分子颗粒，既有杀菌效能，又可净化环境。不同的花香可对不同疾病发挥疗效。例如，丁香花含有丁香油酚，其香气可起镇痛作用；桂花有解郁避秽之香，有助于治疗狂躁性精神病；薰衣草之香气，对治疗心律过速有效；茉莉花和米兰花之香气可驱蚊、防治疾病等等。花卉之所以香气四溢扑鼻，令人沉醉欣快之迷，原来是在花蕊和花瓣上含有大量的制造香气的油细胞，而且不断地释放芳香油，借助空气弥散所致。

花卉既可作为保健食品摆上筵席和家庭饭桌，又可全花入药，或提取花粉花蜜，用以健身益寿。花卉虽与健康有益之处甚多，但也应注意在花卉栽植莳弄时，防止蚊虫污染和农药中毒。室内养花不宜过多，植物在生长中，白天发生光合作用，晚间则吸收氧气，放出二氧化碳，使室内氧气减少，可导致高血压、冠心病、肺心病患者病情加重或复发。

巧从颜色上获得健康

赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫是太阳的本色。大自然为什么赐予人类绚丽七色的阳光，因为它们不仅是光和热的象征，也是人类七情六欲的反映。

也有人把颜色的视觉效应升华为味觉和嗅觉感知结果。认为明



亮的黄色是酸的。从粉红、橙黄等娇艳的色彩中能感受到四溢的芳香。更奇妙的是有人在吃酱油时声称看到了蓝色。这种视觉、听觉、味觉和嗅觉等的奇妙结合和转换，不是凭空捏造的，可能是人们感觉神经末梢的共振连网，或大脑皮质细胞的联想活动。

总之，颜色对人体引发的生理和心理反应是客观存在的，而且对人体健康有明显的影响。所以人们往往把颜色与人类感情、情绪结合起来，分为暖色和冷色。暖色包括红、橙、黄、赤，而冷色则以蓝、白、绿、紫、黑为主。红色代表热情，见之令人激奋。因此，在人们面临失败，颓丧境地时尽量为自己创造一个红色世界。反之，若在人们满腔怒火，心急如焚时，则应尽量避免红色，以免火上加油。故患有高血压和心脑血管疾病，应尽量不要留恋红色。黄色也属于暖色但较弱，一般在心烦意乱时，在精神病患者面前，不宜出现黄色。草绿色或绿色属于冷色，冷静、平和。人们置于绿色环境中，脉搏减慢，呼吸平稳，体温降低 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，顿觉心胸开阔，情绪宁欣，有利于修身养性。难怪人们把医院、疗养场所建于绿山碧水之间，庭院布以花木草坪，室内四壁涂以淡绿，床前摆上盆景花卉。居室环境的色彩对儿童智力发育很有影响。淡黄、浅蓝、嫩绿和橙色等比较鲜艳的色彩对提高儿童智力有正性效用，反之，暗色则为负性。另外，居室颜色还可有效地治疗职业性疲劳。例如冶炼、司炉工人，每天接触高温烈火和奔腾的铁水，满目火辣的红光。因此，大脑皮层长期保持着强烈兴奋，易发生疲劳。若在休息室或居室涂以冷色基调色彩如白、浅黄、淡绿等，则可驱除兴奋，恢复心理紧张、消除疲劳。还有纺织工人、医护人员、科研人员，整天沉浸在白色海洋里，不能不产生冷漠心理和疲劳状态。因此，他们的居室宜涂以暖色。反之，若整天接触五花十色的印染工、售货员，其家庭居室最好涂以冷色。



巧从声音里获得健康

声音是什么？它是物体因振动发生的声波，经空气传播至耳，再经听神经传至大脑所产生的印象。声音有两种，即乐音（音乐）和噪音。乐音是指发音体的有规律的振动，听之轻柔悦耳的声音。噪音是指发音体的振动不规则，音强较大，听之不和谐甚至刺耳的声音。声音的强度叫音强，一般以“分贝”来表示。对人最适宜的音强为 15~35 分贝，乐音则属于这个范围。一般比较安静的住宅为 50 分贝。分贝高到 70 则令人烦躁不安，公共汽车或火车内分贝多在 80~90 之间，属于噪音范围。

一、音乐有利于身心健康

人类对声音的反应是极其微妙的，既不能耐受噪音，也难耐于一片寂寞。但是，由七个音符变化万千的组合和排列，形成的乐章以及由人的声带和各种乐器所鸣奏的歌曲都构成了令人悦耳赏心的音乐宝库。不论在家庭或工厂，在天空或海洋，音乐已成为男女老幼的精神享受。它可以令人发泄情怀、心情激荡、乐以忘忧、奋发向上。它的节奏可使沉重的脚步得以轻松；它的旋律可使人忘却悲伤与疲劳。据科学家研究结果表明，音乐不但对人类如此友好，还可使植物的生长加快，使乳牛增加泌乳量。但是归根结底，音乐是人类为自己创造的。它的魅力在于沁人心肺，重新塑造人的情感和生活。

二、噪音不利于身心健康

噪音（声）是指那些音强在 70 分贝以上，听之令人烦躁不安，甚至会影响人体生理或心理健康的声音，多见的是工业和交通的噪音。

短暂性的噪音刺激，可使人心烦意乱，烦恼易怒。长期接受时，可直接造成听觉器官的损害，如内耳退行性改变或重听、耳聋。噪音会通过神经系统危害视觉功能，发生视野障碍，影响辨色





力，损害眼球运动平衡。另外，噪音是一种恶性刺激，长期作用于中枢人脑皮质，可引起兴奋与抑制过程失衡，并可累及植物神经系统，产生头痛、眩晕、耳鸣、心悸、失眠、全身无力等症状，严重者可引起精神障碍、血压升高、冠心病和动脉硬化等症，还可引起溃疡病。噪音还可影响人体新陈代谢，特别是增加水溶性维生素 B_1 、 B_2 、 B_6 和维生素 C 的消耗量。

因此，在噪音区，除采用必要措施，减少或消除工业和交通的噪音污染外，并应对噪音环境中的工作人员增配防护用具，补给维生素 B、C 片剂以及吃些富含维生素的水果和蔬菜。

除了工业和交通噪音外，家庭噪音也不可忽视，特别是以儿童和老人为重点。

当前，随着各种家用电器进入千家万户，所带来各种危害，包括噪音，绝不可等闲视之。电视机和收录机的噪音的有可达 60 ~ 80 分贝；洗衣机为 40 ~ 70 分贝；电冰箱为 30 ~ 50 分贝。居民区环境噪音白天应不超出 50 分贝，夜间应低于 45 分贝。不然会影响儿童和老人的听力和视力以及儿童的智力发育和身心健康，也会影响人们的睡眠。

巧从空气里获得健康

阳光、水、空气是人类生存的三大前提条件。阳光与健康的关系，前面已有记述，现在谈一下空气与健康问题。

人类的生命活动，一时一刻也离不开空气。通过呼吸运动从空气中吸入必需的氧，呼出废气二氧化碳，借以维持人类正常的新陈代谢。通常一个成年人每天要进行 2 万多次呼吸，吸入空气有一万公升左右。正常情况下，由于空气随时流动，其比较稳定。其中含氮 78.09%，氧 20.95%，氟 0.93%，二氧化碳 0.02%。当今，工业和交通迅速发展，城市高楼林立，人口密集，工业生产排放的废气和机动车产生的尾气以及高楼室内煤气燃料和家庭的废气等往往



集中存在，短时难以消散，因而形成二氧化硫、二氧化碳、二氧化氮、飘尘、粉尘、碳氢化合物、油雾等一次污染物以及由这些一次污染物因光、化学作用而产生的臭氧、乙醛、三氧化硫、光化学烟雾等二次污染物。这些污染源可分别引起呼吸道、循环和神经系统的急慢性中毒事件和致癌作用。特别是近来发生的全球性环保事件，二氧化碳的温室效应，粉尘的冷化效应以及臭氧层的破坏等，皆与大气被污染有关。关于防护大气污染的措施，不外乎下列几方面：工业布局要统筹兼顾、合理布局，使之做到大分散、小集中，城乡结合，工农结合，有利生产，方便生活。山野造林，庭院绿化，使植物发挥其过滤毒物净化空气作用。改变燃料组成和燃烧方式，以达到节约燃料，少排废气的目的。采用区域供暖和除尘措施，降低空气中粉尘和烟雾排放量。综合利用废气和粉尘，变废为宝，化害为利，以最积极的措施防护。

巧从饮水中获得健康

水是除阳光、空气之外的人类生存三大自然要素之一。水孕育了生命。一般来说，婴幼儿体内水分占体重的70%，成年妇女占52%，成年男性占61%。一个成年人每天约需2000克的水才能维持正常生存，如果缺水数日就会死亡。

地球表面的3/4为水的海洋所覆盖，所以水是人类重要的外环境之一。同样水也是人类内环境的重要组成部分，因为水是人体新陈代谢的介质。人的机体需要不断地从外界吸取水分和养分，既要通过水把各种营养物质输送到机体各部去，又要通过水把代谢产物排出体外。而且水中还含有多种微量元素。若水质不良，或中途被污染，其对健康后果可想而知。

天然水是无色、无臭、无味且透明的。例如一条河流，从发源地开始就是如此。但流过漫长的河道，流经大大小小的工厂区和村镇，汇集四面八方的工业废水和生活污水后，使本来清澈的河水增



加了大量的病原体、化学物质和悬浮物，河水已受到严重污染。污染原因有自然的和人为的两方面。污染的水是绝对不能饮用的。如果未经卫生处理的污染水被人们饮用，根据污染情况可发生由病毒、细菌、寄生虫、昆虫污染而引起的各种疾病。可由水中所含的有毒金属而引起急慢性中毒。可由于水中所含致癌物质引起癌症。当然，应用这些污染水也会影响工农业生产的正常进行。

巧从睡眠中获得健康

一、睡眠的重要性

现代社会中，生活、学习、工作极大地加快了竞争节奏，而且伴随着改革开放，各种新生事物的层出不穷，造成我们的生活工作更繁忙更紧张，总觉得时间不够，必然要挤占睡眠休息时间，如何科学地安排好休息和睡眠，为工作和学习创造条件成为一件重要的事情。

我们平时都认为睡眠重要，但在行动上多数人根本做不到按时睡眠，常常是时至三更四更才入睡，第二天带着满眼血丝上班，天长日久严重影响了体质和工作。

有的人早晨4:00前后就起床工作，上班后一直忙到晚上八九点钟才休息，减除吃饭、办家务事的时间外，一天只能睡眠五六个小时。这样日积月累，周而复始，很多人因此生病乃至最后死亡。不仅在过劳发病期间有猝死的，就连从未就医的健康人也有猝死的，占总猝死者18.3%，毋庸置疑，这就是不尊重人体内在规律的后果。它警告人们在维护自然界生态平衡的同时，更要维持人们自身生理的“生态平衡”。为此应大力提倡健康的生活方式，既注重竞争与工作，也注重休息，保证睡眠。

二、睡眠的时间要求

睡眠时间之长短“因人而异”，与生活习惯、身体素质和从事职业乃至遗传等多种因素关系密切。



“人该睡多久”实际上无实际意义，一切还是“顺其自然”为好，有其价值的是如何提高睡眠质量，睡眠是否够充足，不决定于睡眠时间的长短，而取决于睡眠质量的好坏。对睡眠质量的评价要看早晨起床有无疲劳感、精力是否充沛、能否心神专注地工作，这是一个通过自我感觉进行测定的指标。计算睡眠效率值，计算公式为：睡眠效率值：（实际睡眠时间 ÷ 上床至起床总时间）× 100%，如果睡眠效率值在 90% 以上说明睡眠良好；90% ~ 80% 为睡眠正常或偶而失眠；80% ~ 70% 为一级睡眠障碍；70% ~ 60% 为二级睡眠障碍；……40% ~ 30% 为五级睡眠障碍。确定自己要睡眠多长时间为好？可以将第一、二项测定指标（自我感觉与效率值）结合起来进行综合判断。这就提示我们要保证睡眠质量，必须养成好的睡眠习惯和良好的睡眠环境。多年来一致认为，成年人和睡眠需要量平均为 7 ~ 8 小时。正常人睡眠类型有三种，一是“长睡者”，每天 9 小时以上；二是“短睡者”每天 6 小时以下；三是“中睡者”每天 7.5 小时。短和长睡者大约占 5%；90% 的人是“中睡者”。

一般被人们肯定的是夜间睡眠合乎生物钟规律，但也应重视午睡的重要性。

总之，睡眠长短以自身感觉良好为标准。睡眠不足固然不好，但睡眠过量往往使脑子昏昏沉沉，有损身心健康，有碍于学习和工作。睡眠要按自己的生物钟养成习惯，要确保午睡和晚上睡眠质量。

三、睡眠的姿势

人们睡眠常常只求舒适和睡熟，很少讲究睡的姿势。其实它与人的睡眠质量、体型和容貌有很大关系。正常的睡眠姿势为仰卧、侧卧和俯卧。过去人们认为侧卧最好，但实验证明，侧卧容易形成一侧吞咽的习惯。这是因为人在睡眠中每小时平均吞咽唾液约 15 次。如果侧卧，久而久之，使会咽一侧颌骨受压，发育不良，而形成脸部不对称的畸形。最好的姿势为仰卧，两手顺身体自然放下，

使全身筋骨、肌肉舒展和轻松自如。

俗话说“卧如弓”，就是指侧卧的姿势。侧卧时身体的脊柱略向前弯曲，四肢可以放在比较舒适的位置上，全身的肌肉能达到比较满意的放松目的。一般来说，右侧卧位比左侧卧位更好。因为心脏是在左边的位置上，胃肠道的开口都在右侧，肝脏也处于右侧的低位上，右侧卧的姿势，可使心脏的受压减小，有利于血液的搏出，胃肠道的食物通行无阻，肝脏可以得到比较丰富的血液。所以右侧卧位对血液循环、消化、吸收、解毒和抗病等多方面都有利。

对病人或孕妇，就不能强求睡眠姿势。如严重心脏病病人伴心力衰竭时，就只能采取半卧位或半坐位。对孕妇随着怀孕月数的增加，就逐渐不宜采用仰卧位，以左侧卧为好。

不管哪种卧势都不是一成不变的，入睡后根据受压部位不适要随时调整卧势，以睡得舒服、睡的深实为准。

夫妻分室分床睡也有利于健康，主要是因为一天的紧张工作后，大脑和身体都比较疲劳，需要有一个安静的环境彻底休息一下，以恢复一天来的疲劳，另外也可减少性生活次数，使夫妻更恩爱，更有益健康。

为保证睡眠质量，睡的舒服，除选择比较好的卧姿以外，更为重要的是每天能确保睡在床上自由自在，可随意翻动不会落床，不致发生不必要的碰撞，这样可使夜间不致经常醒来，真正获得彻底休息，这就要求每人睡的床一定要长、宽度够大，也就是有人提倡的单人睡在双人床上。

三、睡眠的方向

地球是一个巨大的磁体，磁场能够影响人体的正常功能。地磁场是南北方向的，所以人们睡眠的方向也以南北方向为好。这样睡势顺应了地球磁力线的作用力，人体的各项生理功能能得到更好调整，有利于加强睡眠的深度、质量，使大脑得到充分休息。长期下去还可增进食欲和增强身体各脏器的功能。



四、枕头的选择

都说“高枕无忧”，实际并非如此。枕头要比较松软，高矮适当。一般儿童枕高 7~8cm，成人枕高 10~15cm，以达到面部、额下和颈部肌肉能充分放松为宜。枕头过高，颈椎屈曲太甚，容易发生颈椎病，并且影响血液循环和神经系统的功能，还会不同程度影响到呼吸的畅通，出现咽喉部干燥、疼痛等。枕头较低，除了可以避免以上缺点外，还可以防止脸部皮肤过早出现皱纹和双下巴。

枕头的高度与每个人的胖瘦、肩的宽窄、颈的长短以及年龄有关，以舒适为宜，没有固定标准。因此，选择适合自己的枕头确实重要。

一般患有高血压、肺气肿、高颅压、哮喘的病人，需要睡高枕；患有低血压、休克、低颅压、贫血的病人，则需要低枕。

巧从戒烟中获得健康

一、烟草及烟雾中的有害物质

烟草是一种含有多种对人体有害化学成分的植物。吸烟时烟草在 700~800℃ 高温下燃烧，原来烟草所含物质和卷烟生产过程中加入的一些添加剂一起发生化学反应，又产生一些有害物质。其中含量较多、危害较大的物质有尼古丁、一氧化碳、放射性同位素、烟焦油、金属元素镉和亚硝酸胺等。这些有害物质被吸入人体，对神经、心血管、呼吸、消化、泌尿生殖等系统的组织和功能造成损害，降抵抗病能力，导致或诱发各种疾病。吸烟还影响美容，加速衰老、使人折寿。

二、对青少年的影响

青少年正是长身体学知识的时期，如养成吸烟的坏习惯，对其品行、身体和学习都是有害无益的。由于烟毒损害脑细胞，故吸烟使人头晕、头痛、失眠、记忆力减退、反应迟钝等。青少年吸烟，日后患支气管炎、肺气肿、肺癌、心脏病的危险性更大。女青年吸

烟，还会使月经初期推迟、月经紊乱、发生痛经、子宫内膜炎、宫颈癌等疾病

三、对妇女的影响

妇女吸烟不仅可以导致和吸烟男子一样多的疾病，而且还可造成其他损害。其一，吸烟影响美容，长期吸烟使妇女面容显得灰暗、干燥、苍老；其二，可导致子宫内膜炎和宫颈癌；其三，吸烟有影响、破坏内分泌激素的各种酶的作用，导致月经不调和绝经期提前；其四，吸烟妇女易患不孕症。

四、对胎儿的影响

孕妇吸烟不仅损害个人健康，而且会殃及胎儿。有人说，孕妇吸烟等于给胎儿服毒，这是千真万确的事实。如孕妇吸烟可引起流产、早产、死产、胎儿畸形，新生儿体重、身高及健康状况都比一般婴儿差，而且智力发育水平低。

五、有损美容

由于吸烟会降低人体皮肤的血液循环，造成营养障碍，故吸烟者的眼角、面颊、口周围、下颌部皱纹丛生，面色呈灰色或紫红色，显得很憔悴。

六、抑制抗病能力

吸烟者首先表现与肺组织相关的淋巴结中的免疫活性细胞功能降低。如果长期吸烟，还可使其他部位的免疫细胞发生改变。吸烟可使免疫球蛋白 G、免疫球蛋白 A 和免疫球蛋白 M 下降，从而使人体抗病能力减弱。

七、影响药物疗效

吸烟能使治疗胃溃疡病的甲氧咪胍、治疗哮喘病的氨茶碱、治疗失眠的安定、利眠宁等药物降低药效。妇女在服避孕药期间吸烟的危害性更大，尤其是 35 岁以上并患有高血压或冠心病的妇女，服避孕药期间吸烟，可增加中风或心肌梗塞的发病率。



八、吸烟是生命的窃贼

由于吸烟使人衰老更快，又可导致多种疾病，所以吸烟者比不吸烟者寿命要短。大量吸烟者比不吸烟者平均少活 5~10 年。每天吸烟 20 支者比不吸烟者平均少活 5.5 年；每天吸 40 支者比不吸烟者平均少活 8.3 年。每吸一支烟，其寿命就会减少 8 分钟。

九、被动吸烟亦受害

所谓被动吸烟，是指本人不吸烟，而生活在烟雾环境中，吸入香烟燃烧时的侧流烟雾和吸烟者吐出的烟雾。被动吸烟同样受害，妇女被动吸烟患肺癌、膀胱癌、子宫颈癌、冠心病的危险比不接触烟雾者要高。孕妇被动吸烟可造成胎儿畸形。儿童被动吸烟，可导致感冒、支气管炎、哮喘、中耳炎、夜啼等病症。

十、烟酒兼嗜者更甚

酒对进入人体的烟毒有溶解作用，所以烟酒兼嗜者的口腔癌、舌癌等发病率比单纯吸烟或单纯饮酒者要高。另外，烟酒的增效作用，对高血压病人的危害更大，对心脏病病人引起心脏病突发的危险也比一般人大。

十一、多种癌症的祸根

烟草及其烟雾里含有尼古丁、亚硝胺、210 钋等放射性同位素、金属元素镉及 7-12 二甲基苯蒽、3-甲基胆蒽等致癌物质，还有过氧化物、苯及苯衍生物酚、醇、脂肪酸等促癌作用的物质。这些致癌和促癌物质作用于人体，可导致或诱发肺癌、喉癌、口腔癌、食道癌、胃癌、胰癌、肾癌、膀胱癌、子宫颈癌、白血病等癌症。

十二、吸烟不能提神益思

由于一些电影、电视剧中往往出现剧中人物在沉思时点上一支烟，当事人大口大口的吸一阵子烟之后，恍然大悟，立意即出，问题迎刃而解，致使一些吸烟者对吸烟能提神益思深信不疑。其实这是一种误解。吸烟并不能提神、振作精神，也不能提高工作效率、



活跃思维，相反，由于毒素作用，还能抑制神经系统的活动，降低大脑功能。长期吸烟还会出现神经过敏、记忆力减退、注意力分散、精神恍惚、失眠多梦、反应迟钝等神经衰弱及神经中毒症状。持续大量吸烟还可导致眩晕，甚至休克。

十三、导致心脑血管疾病

吸烟对心脑血管的损害十分严重。吸烟不仅能使血管产生痉挛性收缩、血流变慢、血压升高、心率加快，甚至心率失常、血输出量减少，还可导致动脉硬化、中风、冠心病和心肌梗塞的发生。烟雾中的一氧化碳同血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，减少血的携氧能力，使组织缺氧，因而可以使冠状动脉机能不全的人诱发心绞痛和心肌梗塞。烟雾中的尼古丁和金属元素镉能致使动脉硬化和血压升高。因为血管硬化失去弹性，变得脆弱易裂，故在血压升高时又很容易发生脑血管破裂，引起中风。

十四、导致呼吸系统的多种疾病

烟雾中所含有害物质，进入呼吸道，直接刺激呼吸道黏膜、管壁，破坏呼吸道“天然屏障”，造成小气道阻塞，致使肺的免疫功能下降，从而导致多种疾病。如刺激声带，可使人说话声音低沉、嘶哑。吸烟与急慢性气管炎关系密切。烟雾中的氢氰酸和丙烯醛等能破坏呼吸道防御功能，使呼吸道易受细菌、病毒感染而发生炎症，慢性支气管炎日久不愈还可发展为肺气肿、肺心病。

十五、导致消化系统疾病

吸烟可导致胃和十二指肠溃疡。因为烟雾中的有害物质和尼古丁等，可使胃黏膜的血管收缩或直接刺激黏膜引起酸碱失调，导致胃肠功能紊乱，从而产生溃疡或加重溃疡。

十六、对性功能的影响

妇女吸烟可导致初潮推迟、月经紊乱、绝经期提前、性欲降低，还可导致子宫内膜炎、子宫癌等疾病。男性吸烟可导致阳痿和不育症。导致阳痿的主要原因是：吸烟损害阴茎血液循环，即吸烟



可导致血流向阴茎输送失常。男子生育能力主要是由精液质量决定的。精子浓度低、活动精子比例少、畸形精子比例高，是引起吸烟男子不育的主要原因之一。

十七、导致多种眼疾

烟雾在悄悄地损害着吸烟者的视力，最常见的是“烟中毒性弱视”。这是烟雾中含有毒性很强的“氰化物”造成的。烟中毒性弱视病情发展比较缓慢，很容易被人们忽视，晚期严重时会造成失明。烟酒兼嗜者，更易发生烟中毒性弱视。吸烟的眼病患者，其视网膜小血管与毛细血管易发生硬化性病变。吸烟还与白内障发病有关。

十八、戒烟保健康

戒烟可以使未患病者免患因吸烟所引起的疾病，可使已患病者病情减轻或痊愈，可使患者降低死亡率，可使已丧失劳动力的人重新走上工作岗位，可使人焕发青春、健康长寿。总之，从人体健康角度讲，戒烟的好处实在多，特别是那些患了癌症、冠心病、中风、慢性支气管炎、肺气肿等疾病的人更应立即戒烟，这样做可以减缓病情或痊愈。

如何才能有效地戒掉吸烟习惯呢？对从已戒掉吸烟习惯的人的经验分析，其主要方法是，首先要了解吸烟对人体的危害，作好思想准备，下定决心一次性戒掉。戒烟之初有些不适感，但一定要排除各种诱惑，坚决不吸。一周之后，各种不适都会渐渐缓和或消失。以后也还要提高警惕，防止“旧病”复发。当然也可以选用一些方法辅助戒烟，如药物等。

巧从笑声中获得健康

“笑一笑，十年少”。笑的作用越来越为人们所重视，人们称笑为健康之神。

笑为何能治疗疾病，增进健康呢？一次尽情的欢笑，等于进行



一次适度的体育锻炼，在笑的过程中，面、颈、胸、背、腹、肩和肌肉、关节、韧带都发生有益的活动。人的脸、颈集中了许多肌肉，表情严肃的人，有 17 块肌肉处于紧张状态，而微笑的人只有 9 块肌肉是紧张的。大声欢笑时，几乎所有的肌肉都参加了活动。

伴随着笑，胸廓扩大，增加了肺活量；笑能加强内脏功能，促进血液循环；笑使内脏得到了十分有益的按摩，消化功能会增强，大便会变得通畅；笑能消除紧张，驱散忧郁，增强记忆，改善睡眠。因此，归结笑有十大好处：

一是增加肺的呼吸功能，二是清洁呼吸道，三是抒发健康的感情，四是消除神经紧张，五是放松肌肉，六是散发多余精力，七是驱除愁闷，八是减轻“社会束缚感”，九是有助于克服羞怯情绪，十是能乐观对待现实。

巧从啼哭中获得健康

哭决不是坏事，它和笑一样有益于健康。哭泣后对悲伤压抑的情绪均获得有效的缓解。“轻易不弹泪”的人，消化性溃疡、结肠炎和肝病的发病率较高。可见，人应该学会调节自己的感情，该悲的时候就毫不掩饰地痛哭，哭了之后感到痛快些，证明流泪是情绪健康的积极因素。人悲伤时流出的眼泪中，含有精神压抑时产生的大量蛋白质，体内积聚久了会影响健康。

巧在居室中健身

沐浴时不妨翘起一只脚，以足代手开关水龙头，这可使许多关节得到活动，脚趾灵活。

喝饮料或水时，可多多嗽口。

向院里丢出 1 枚硬币或其他什么小玩意儿，再尽力把它找回来。

准备 100 粒黄豆，将其撒地板上，弯腰（不是下蹲）一粒一粒



地拣起来。

接电话时，电话机离身不远，可能够得着时，不动脚而尽量伸展手臂，这也是一种全身运动。

尽量少乘电梯，多爬楼梯。

瘦人巧保健

所谓“瘦人”，是指体质瘦弱者，其体重低于正常体重的 20%。正常体重的计算方法是：体重(千克) = [身高(厘米) - 150] × 0.9。(注：在 ± 10% 属正常)

瘦人类似于中国医学所说的“阴虚”、“血虚”体质之人，其体质特点是构成人体的最基本物质——精、血、津液的严重不足，而精、血、津液的亏损，会影响人体的正常生命活动。因此，必须高度重视体瘦的危害性。即使是对于老年人来说，也并非“千金难买老来瘦”。不管是胖人，还是瘦人，其死亡率都大大高于不胖不瘦的人。那些体重最轻、身体最瘦的人，其寿命也最短。瘦人的体质特点：时常口燥咽干，手足心热，午后面色潮红，睡眠少，大便干、小便黄，不耐春夏，多喜冷饮，脉细数少，舌红少苔。

瘦人的保健需注意：

一、精神调养

瘦人由于阴虚火旺，故性情急躁，常常心烦易怒，这就是人们常说的“瘦人多火”。因此，人平素必须加强自我涵养，自觉地养成冷静、沉着的习惯；在生活 and 工作中，对非原则性的问题少与人争，以减少激怒；要少参加互争胜负的文娱活动。

二、健脾益胃

脾胃是后天之本。人体的生长发育、维持生命的一切营养物质，都要靠脾胃供给。若脾胃虚弱，人体的生长发育、新陈代谢就会受到严重影响。因此，健脾益胃，是体瘦之人必须重视的。若饭后腹胀，大便稀者，说明吸收功能不好，责之于脾。可吃点补气的



药，如补中益气丸之类，并注意平时不要吃寒凉或油腻的食物。若不能吃，责之于胃。注意补胃，可吃些香砂六君子丸之类。若既不能吃，又消化不好，则须脾胃双补。

三、饮食调理

基本原则是既要营养充足，又要易于消化。之所以要多吃些营养丰富的食物，是因为体瘦本身就是营养不良所造成的。这里所说的营养丰富是指能够起到补精、补血、增津液的作用，如芝麻、蜂蜜、乳品、甘蔗、鱼、豆腐等。条件许可者可食用燕窝、银耳、海参、淡菜、龟肉、鳖肉、老雄鸭等。但对于葱、姜、蒜、韭、薤、椒等辛辣燥烈之品则应少吃，以免火上浇油。

四、环境调摄

瘦人因属阴虚体质，而阴虚阳气偏亢，故时常多痰，表现为手足心热，口咽干燥，常畏热喜凉，冬寒易过，夏热难受。因此，在炎热的夏季，应注意避暑，有条件的最好到海边、高山之地旅游。秋天，气候干燥，而“燥邪伤阴”，故瘦人在秋天更要注意养阴。居室环境应安静，最好住坐北朝南的房子。

五、提高睡眠质量

因为睡眠时，人体基础代谢率降低，体内合成增加。经常夜不能寐的人，往往是体瘦者。因此，体瘦者要睡好觉。

夜班工作者巧保健

由于社会不断发展，工作环境和时间发生变化，越来越多的人需要做夜班工作。夜班工作为了保证身体健康和适应工作需要，应当注意自我保健。

一、合理膳食，营养均衡

夜班工作之前饮食不宜太饱，尤其是重体力劳动之前一定要严禁吃过多的食物。人体的胃肠机能有一定的规律，夜班工作者常饮食不准时，所以饮食过多则易引起肠胃不适症状。因此，应多吃些



具有色、香、味，易消化的食物，辅以新鲜蔬菜、水果。这些果蔬中含有磷、铁、锌等微量元素，对脑神经组织细胞的更新、供氧和代谢都极为重要。水果中的有机酸可刺激消化液分泌，增进食欲，帮助消化。如果是前夜班工作，晚餐应少吃一些；若是后夜班工作，则早餐应少吃一些。

二、多做运动，保持活力

夜班工作者要注意进行各种轻松的运动锻炼，保持身体的健康状态。夜班工作比白天工作消耗体力大，所以，应尽量争取时间锻炼身体，保持充沛的精力。

三、争取较完美的睡眠时间

从睡眠所要达到的目的来看，安排睡眠在白天或晚上并不重要，人们养成的夜晚睡眠的习惯可以通过自身调节来改变的适应。为了睡好觉首先要创造一个安静、舒适的休息环境：睡前不吸烟，不喝浓茶和咖啡；睡前听听轻音乐，以及用热水洗脚均有助于入睡。

四、保持生活规律

工作单位安排白班与夜班的轮转时应尽量做到相对稳定。因为人们具有自幼就形成适应日间工作的昼夜节律，一般需要四天才能适应昼夜节律的变化。只有顺应节律，合理安排，才能保证夜班工作者的身体健康。

中暑巧预防

中暑，俗称发痧，是炎夏易发的疾病。轻者头昏脑胀、心慌、恶心、呕吐，重者突然昏倒、脸色青紫、出冷汗、脉快而弱、呼吸急促甚至停止。

中暑是由于患者较长时间在日光下暴晒或在高温、闷热的环境下引起的。预防中暑的办法是注意合理安排时间，早出工，晚收工，中午多休息，不要长时间在太阳下暴晒，不要在闷热的环境下工作、



学习。野外工作时，最好穿浅色或白色的衣服，戴草帽，劳动一段时间后到树荫或凉棚下适当休息一会。注意多喝清凉饮料、凉盐开水、绿豆汤等，或者服些人丹、十滴水，也能起到预防作用。

发现中暑者，应尽快把病人抬到荫凉的地方，解开衣扣和裤带，把上身稍垫高，然后用温水敷头及擦全身，或用酒精遍擦全身。同时给病人扇凉，按摩四肢及皮肤，促进血液循环，增加散热能力。也可针刺人中、曲池等穴位。重患者应尽快送医院。

热伤身巧预防

大热天，却偏偏有人发生流涕、鼻塞、打喷嚏，甚至于发烧，同时又汗流浹背。这种现象俗称“热伤风”，其实就是感冒。

感冒是一种通过呼吸道传染的常见疾病。病毒与细菌是引起感冒的根源；受凉、人的抵抗力下降是铸成感冒的条件。由于北方的气温一日之间波动颇大，早、中、晚温差可达10余度，所以易使人在夜间熟睡时受凉。又因炎热影响休息，于是当身体处于疲劳、受凉状态时，抵抗力相应减弱，感冒病毒或细菌即会“乘虚而入”。

但是，在日常生活中，许多人虽然也经常接触各种病菌，却很少发病，说明感冒的发生与机体抵抗力强弱有重要的关系。因此，预防夏季感冒同样需从增强机体抗病力入手。如适当锻炼身体，多呼吸清新空气；坚持冷水洗脸、擦身。还有避免体力过度消耗，应有足够睡眠时间；衣着随凉热添减，不要睡在露天，以免受凉。少去人员密集场合；患有慢性鼻炎、咽喉炎的人易感冒，要认真进行治疗。

排便卫生及保健

一、准时

早起洗漱毕，一杯温开水落肚，便意即至，一整天过得轻轻松松。但也有人起床后连刷牙、吃早点都顾不及，匆促上班，随时上



厕。无奈一遇急事，便意顿消。有时3天后方知“久未出恭、忧心忡忡”，只得上医院请教医生。

二、专心

有人同时携一张小报解解闷气或点起一支烟解解秽气。报不看完，烟不及蒂不算完事。久而久之，本末倒置，积重难返，大便越来越艰难

三、迅速

排便快也是人体健康标准之一。说明体内元气充盈，神经中枢反应迅速。否则不但会头晕、心悸，还会生其他毛病。

四、清洁

手纸以柔软、清洁为好。用手纸时应注意向外擦。用过手纸后最好再将肛门用清水洗干净。

平躺有益健康

如果在一天之中，能每隔2~3小时平躺几分钟，就可大大减轻各个部位尤其是内脏器官及腰膝等关节的负荷。对患有痔疮、高血压、下肢静脉曲张、腰椎间盘突出，腰及膝关节伤疤和身体过度肥胖等疾病的人，每天平躺几次，尤为重要。

两种水平运动延年益寿

科学家认为，人类的高血压、冠心病、关节炎、脏器下垂、痔疮等病与过多的垂直运动有关。所以，人要健康长寿、减少疾病，就必须纠正过多的垂直运动，而采取水平运动。什么是水平运动呢？就是一种仿效动物的运动方式，以保持人体各个部位随地心引力的一致和血液分配的均衡，减轻心脏的负担，从而达到健康长寿的目的。

游泳是其他运动无可比拟的水平运动。除了水平的体位使心脏负担减轻，各器官充分供血外，水的刺激和压力，可改善血液供



应。

爬行也是很好的水平运动。四肢着地于柔软的地毯或如茵的草坪，每次 20~30 分钟，因地制宜，简便可行。另外，每日工作学习二三个小时后可采取平卧方式 5~10 分钟，这些体位的改变对改善血液循环，缓解脏器垂悬状态的紧张十分有益。

高抬脚利健康三法

每天至少把脚抬高一次，每次十几分钟，就觉得浑身舒坦。因为当一个人跷起脚后，搏了的血液就可流回肺部，使心脏得到充分的氧化，让静脉循环活泼起来，大大有利于心脏的保健。双脚翘起高于心脏，腿和脚部的血液产生回流，长时间绷紧的大小腿得到了松弛，双脚就得到了充分的休息。使身体重新健旺，可增强办事效率。

孩子放学回家后，平躺在床上休息 5~10 分钟，不用枕头，将两脚抬高于心脏。这种姿势可以使血液从腿流回，使新鲜血液供应到脑。这样使身体和血管松弛一下，对中年人高血压患者或用以解除一般的静脉紧张，都是有极大益处的。

现在流行的睡椅，多用了便于跷高脚的设计。如果坐在摇椅上，又能把脚跷得高过头部，效果会更好。另外，在看电视时，把鞋子脱掉，将双脚放在沙发或椅子上，虽不雅观，也不失为一种方法。

倒行百步胜过向前走万步

倒行百步比得上向前行走一万步。因为总是向前走无意中产生了弊病，使身体的肌肉分为经常活动的部分和不常活动的部分。倒行，可给不常活动的部分以刺激，促进血液循环，进而能够集中机体的平衡。另外，倒行在某种意义上是不自然的，因此，一步一步地不得不过于让意识集中，用这样的训练能够安定自律神经。高血压病、胃病等，也不妨试用倒行的方法。



刺激脚心会使肌肤变白

法国著名的葡萄酒产地波尔多堡流行着一种“踩葡萄”的风俗。踩葡萄的当地女子自古就以皮肤白净、漂亮而闻名于世。现代医学认为，副肾淋巴器官的色素沉着，是皮肤显黑的原因之一。所以，经常刺激脚心，能大大地刺激副肾组织，促进荷尔蒙分泌，从而使身体各处的肌肤变得白皙而有光泽。

活动手指能健脑

尽量多用两只手活动。不要偏用一只手，否则对大脑的两个半球的开发不利。

增强手指的灵巧性。如书法、绘画、弹琴、做手工艺品等。

锻炼皮肤的敏感性。如两手交替伸入热水和冷水中叩击手掌和指甲等。

使手指的活动多样化。如织毛衣、玩健身球等。

双手并用巧防脑溢血

有60%的脑溢血发生在大脑右半球，因而医学界提出：应鼓励人们多使用左半身，左右手并用，以有利于健康长寿。大脑的左右半球是交叉支配对侧肢体和躯干的。长期使用右手和活动右半身的人会导致左侧大脑半球负担过重，以致神经疲劳，记忆力减退，对外来刺激反应迟钝。而长期不用或少用左手和左半身，右侧大脑半球就得不到锻炼。提倡左右手并用，既可减轻大脑左半球的负担，又能锻炼大脑右半球，从而加强大脑右半球的机能，防止或延迟脑溢血的发生。

哼唱益健康防哮喘

当你与人发生冲突后，不免胸有积气，此时有意识地哼上几句



歌曲，心气会逐渐平息，冷静下来。当你思考解决问题出现思路卡壳时，你暂离案头，关闭思路，哼上几曲，头脑会清醒过来。当你处于紧张状态时，唱几首歌曲，可消除紧张心理。因为音乐是固定的节奏，起到调节气息的作用。哼唱必会净化头脑，调节神经，利于气的代谢和血的流通。气血流通了，紧张、烦躁、焦虑、疲劳的心情也就消除了。

唱歌不仅能防止哮喘急发，而且对感冒引起的咳嗽有效。因为人在唱歌时，必有一个较长的时间不能换气和喘气，此时只能用腹式呼吸代替胸式呼吸，腹式呼吸既能增大肺活量，又能减轻肺部压力，从而达到治疗疾病目的。

松弛筋骨两法

肩膀如感到有点僵硬不适时，稍加按摩即可恢复。若无效，可在热水里加少量的盐和醋，然后用毛巾浸水拧干，敷在患处，利用蒸气效果，使肌肉由紧变弛，轻松舒畅。

骨节发硬的人，每日饮3次食醋，每次9克左右，发硬的骨节会逐渐恢复正常。

适度紧张有益健康

一定紧张度的工作和生活不仅能增添生活情趣，提高工作和学习效率，而且有利于健康。这是因为：

提高大脑活力。适度的紧张能增强大脑的兴奋过程，提高大脑的功能活动，使人思维敏捷，反应速度加快。

改善心血管功能。当一个人保持一定紧张度的工作和生活时，心脏往往要通过加强收缩来排出更多的血液，以供给全身各器官组织。这样血管的舒缩功能随之改善，从而有利于心血管的健康，避免或减少心血管病的发生。

促进健身的功能。适度紧张是一种经常性的健身运动。人们在



生活或工作紧张时，往往需要手动得勤一些，腿跑得快一些，身体各部位的肌肉活动也随之增多，而这些活动本身可以使肌肉发达，体力增强，使各关节的功能活动保持良好的状态，从而对健康起到一定的促进作用。

增强免疫能力。适度的紧张可使人体免疫系统处于戒备状态，使疾病难以发生。适度紧张的情绪可以使体内分泌更多的有益于健康的激素、酶类和乙酰胆碱，从而将神经系统和各器官功能调节到最佳状态，增强机体的免疫能力，有效地预防多种疾病。

音乐巧健身

科学研究已证明，优美的音乐传入耳内，能刺激脑系统，集中体现体内分泌一些有益身心健康的生化物质，如激素、酶类、乙酰胆碱等，产生愉悦身心、改善循环和增加血流量等作用，故而被人赞誉为“无形的健身药物”。

音乐不仅可健身，还能疗病。目前，以不同的音乐治疗疾病的“音乐疗法”已被广泛采用。实践表明，给手术病人或即将分娩的产妇播送轻音乐，能减少痛苦；高血压患者经常欣赏一些轻柔的歌曲，有助血压顺利下降；失眠者倾听柔美的低音量的小夜曲，可提前酣然入梦；常在摇篮边给婴儿播放欢乐的歌曲，可促进语言和智力发育。美国的莱歇文博上说：“音乐和医学，过去一直是，将来也仍然是不可分割的。”这是颇有见地的概括。音乐是生活、健康和长寿不可缺少的伴侣。

伸懒腰有益健康

伸一个懒腰可以使肌肉收缩，把很多凝积的血液送回心脏，增加循环血流量，改善血液循环，肌肉收缩、舒展，增进肌肉的血液流动，带走废物，消除疲劳。



打呵欠有益健康

打呵欠是一个自发的生理反应，它可帮助纠正血液中氧气和二氧化碳的不平衡。二氧化碳是体内的废气，当血中积聚过多时，便激发呵欠反射。呵欠开始时，由于口腔和咽喉部肌肉强烈收缩，使口强制开大，与此同时胸腔扩展，双肩抬高，使肺能吸入较平时为多的空气。呼气时，大量的二氧化碳也随即被排出。呵欠多半在长时间处于慢或浅呼吸之后发生，引起呵欠的原因有过度疲劳、紧张、久坐、专心致志地做事、腰带束得太紧、室内过热、通风不良等。人们在离开电影院或音乐厅时常会打个呵欠，这不是厌烦的表示，而是由于静坐过久，浅呼吸时间较长的缘故。

叩齿巧防牙病

叩牙防牙病的方法很简单：每日早晚两次刷牙，每次左、右、中各刷 100 次，再上下叩齿各 100 次，然后把口漱清。这样连刷带叩，每次只要用三四分钟。工作再忙的人，牙齿总是要刷的。利用刷牙的三四分钟，进行以上动作，也是轻而易举的事。如果有时忘记叩齿，不妨在看电视的时候，边看边叩齿。持之以恒，受益匪浅。

巧刷牙

每次刷二三颗牙。有的人虽然养成了每日早晚刷牙的习惯，但刷牙时应付差事，将牙刷往口腔内一插，来回一蹭，即宣告刷牙结束。其实，要想刷净全口牙齿，不仅牙刷大小、刷毛软硬、次数多少要合适，更重要的窍门是：移动牙刷每次只能移 2~3 个牙的距离。因为一把牙刷在同一时间内能有效地清刷 2~3 个牙齿之间的菌垢，所以请您记住“欲速则不达”这句古语。

水平颤动慢加压。将挤好牙膏的牙刷放入口腔时，要使刷毛指



向牙龈沟。刷牙时，手握牙刷柄使牙刷头与牙列方向摆平，无论刷哪个部位的牙齿，手持牙刷柄的方向总与牙齿咬合面的方向相平等。每刷 2~3 个牙齿时，都应将刷毛的一半位于牙龈组织上，一半位于牙面上，以刷净每个角落。特别注意要用巧力，不可过猛地来回“拉锯”，应将力量通过刷柄传到刷头，再使柔力顺着刷毛落在牙面和牙龈上，在刷毛尖端保持基本稳定的状态下，通过短距离的速度较慢的水平颤动，对牙齿施加压力，达到刷净牙齿的目的。如此刷牙，每次大约 2~4 分钟，方可起到刷净和保健的作用。

张嘴闭嘴配合。当牙刷在口腔内运动时，嘴部应与之配合，不可总是闭嘴或总是张嘴。当刷上颌、下颌最后一颗中的远中面时，要尽量将嘴张大，通过右臂从下方、上方用力，将牙刷向后伸过咬合面，使刷头的刷毛尖部与上后牙、下后牙发生摩擦接触，才能刷净牙齿。当刷下颌部后牙的颊侧时，嘴巴可略微缩小一些，不必像那样张大，这样只要右臂稍稍抬起，便能令口腔内部腾出足够的空间位置，使牙刷在内游刃有余。当刷到后磨牙时，则要将嘴部轻轻闭上，假若再张着嘴，两腮的肌肉将把牙刷挤得“英雄无用武之地”了。

掌握上述三个刷牙的窍门后，便会提高您刷牙的效率和洁净度。只要每天早晚坚持用科学的方法刷牙，便能使您拥有一口整齐洁白的牙齿，而一口拥有健康的牙齿，便能使您终生受益。

巧用药物牙膏

若想使药物牙膏在口腔中充分发挥“药力”，则要花一定的时间使之与口腔的霉菌进行战斗。所以，刷牙时，应先用牙刷将牙膏布满各个牙缝，然后，将牙刷取出放在漱口杯上，轻闭双唇，或活动腰肢，待 2~3 分钟以后舌头感到麻辣时再继续刷牙。



漱口护齿四法

一、水漱法

将温度适中的水含上一口，两唇紧闭，然后鼓动两颊及唇部，使水在口腔接触、冲洗刺激牙齿、牙龈、黏膜。反复鼓漱 20 ~ 30 次后将水吐出，能清除口腔的食物残渣，保持牙齿清洁。

二、茶漱法

每次饭后刷牙前用温度适中的茶水漱口，让茶水在口腔内反复运动，冲刷牙齿。此法能清除牙垢，提高口轮匝肌和口腔黏膜的生理功能，并能增强牙齿的防酸防腐能力。

三、盐漱法

用一杯温开水，加入一茶匙食盐。将盐水含于口中，然后使劲反复鼓漱，接着用牙刷反复刷两三分钟，可清除口腔内的食物渣外，还有消炎灭菌的作用。

四、鼓漱法

闭口鼓腮作漱口动作 1 ~ 2 分钟，使口腔中的唾液分泌，同时以舌尖在牙齿的内外上下进行按摩 1 ~ 2 分钟，每日进行两次，能增强口腔的清洁作用，提高牙齿的抗病能力，使牙齿更加牢固健美。

梳头巧防脑溢血、肩周炎

每天逐步养成梳头三五分钟的习惯，可防脑溢血和肩周炎。起初，每天可梳头 100 下，左右交替进行，即每侧 50 下。以后，逐步梳理 200 下、300 下，直至增加到 500 下。可以早晨梳，也可以晚上边梳边看电视，或分早晚两次梳。用的梳子，最好是楠木。如果买不到，常州木梳、黄杨木梳都行，只要梳齿粗细适中即可。



揪耳巧养生

揪耳养生的具体做法是：每天早晨起床后，右手绕过头顶，向上拉左耳14次；然后左手绕过头顶，向上拉右耳14次；有空时一天可揪耳多次。也可以每天坚持按摩耳朵的穴位若干次。经常揪耳朵或按摩耳朵，能够刺激全身的穴位，使得头脑清醒，心胸舒畅，有强体祛病之功效。我国古代医学家对耳朵上的保健功很有研究，认为肾开窍于耳，肾主骨，通髓海；肾又是“先天之本”，而耳是肾之外窍。所以揪双耳可以通过经络而影响肾，促进整个机体的强健。

开怀大笑保健康

据研究，一次尽情的欢笑，等于进行一次适度的体育锻炼，在笑的过程中，面、颈、背、腹、肩和肌肉、关节、韧带都发生有益的活动。人的脸、颈集中了许多肌肉，表情严肃的人，有17块肌肉是紧张的。而微笑的人只有9块肌肉是紧张的。大声欢笑时，几乎所有的肌肉都参加了活动。

伴随着笑，胸廓扩大，增加了肺活量；能加强内脏功能，促进血液循环；笑使内脏得到十分有益的按摩，水分功能会增强，大便变得通畅；笑能消除紧张，驱散忧郁，增强记忆，改善睡眠。

有碍健康的五种习惯

一、虐待肌体

有的人喜欢用指甲抓头，尤其是遇到某种难题时，使劲乱搔挠。这样可能损伤头皮，影响头发的生长。还有些人喜欢在洗澡时用擦浴巾使劲搓肌肤，这种方式可能使皮肤皮脂损失过量，导致皮肤瘙痒。



二、刻意节食

过分节食、偏食，均会导致营养不良，损害身体健康。合理的进食方式是“七分饱”。

三、饱食贪坐

不少人习惯于晚饭吃得很饱。吃完就往那儿一坐，读书看电视，日久，腹部便会逐渐凸出、臂部松垂、体态臃肿。合理的方式是饭后“小劳”。适度的形体活动会促进血液循环，加强机体的代谢能力，有助于消化。

四、垂头俯首

有些人习惯于坐。经常低着头，特别是在阅读、听报告或步行时更是如此。这种习惯会使脊椎疲劳而导致颈椎病，同时也会影响脑部的血氧代谢。

五、懒散恋床

百无聊赖的时候，不少人喜欢在床上看书或懒睡。也有人本来醒了，只是不想起床，便仍在被子里闲躺着。这样既呼吸不到清新空气，又会影响情志，有损健康。

四种不良习惯有损形体美

一、皱眉

皱眉、眯眼、撇嘴，这些习惯会导致面部皮肤产生横、竖如鱼尾状的皱纹。

二、俯睡

睡觉时俯卧，脸伏在枕上。这样面部受压迫，妨碍了血液循环，使脸部呈现臃肿，面色难看。

三、咬物

啃指甲、笔杆、咬下唇的习惯，容易使口腔上颌的门牙突出，下颌的前牙后退，影响牙齿的整齐美观。



四、架腿

坐着时把一条腿架在另一腿上（俗称二郎腿），破坏了躯干的竖直，时间长了会造成脊椎扭曲。

软沙发不宜久坐

柔軟的沙发，舒适的靠垫，常使人留恋久坐。其实，这对身体并无益处，尤其腰肌劳损、颈椎病患者，更要引起重视。日本一研究脑功能的医学教授对不断增添式样新颖的软沙发深感忧虑。他认为，沙发的柔软，减少了对大脑的刺激，可使大脑的活动减退，反应迟钝。另外，沙发过于柔软，人体的支撑失去稳定，时间长了使人感到疲劳而昏昏欲睡。久坐沙发，使腰背部肌肉处于被牵拉状态，容易受损伤。

午睡如充电

不少人有午睡的习惯，特别是在夏季更爱午睡。经过午睡之后，人们的疲劳感消失了，精神又振作起来。因此，有人比喻午睡具有维持人体健康所需要的“充电”作用，是有一定科学道理的。谁最需要午休？睡眠不足的人，体弱多病、从事脑力劳动者，中小學生也应提倡午睡。重体力劳动者和从事高温工作的人，特别在夏季，也需要午睡。因为睡眠时间不足容易引起高温中暑，可见午睡对预防高温中暑有积极的作用。一般认为午睡以半小时至1小时为宜。

正确的睡眠姿势

睡眠姿势通常有仰睡、右侧睡、左侧睡以及俯睡等几种。最好是不要俯睡，俯睡时胸部受压迫，呼吸困难，人体吸入的氧气相对减少，不利于新陈代谢；同时心脏受压，心搏阻力加大，血液循环受到影响。向左侧睡时会压迫胃，使胃内的食物不易进入小肠，不



利于食物消化和吸收，还会压迫心脏，对患有心脏病的人尤为不利。正确的睡眠姿势应该是仰睡，或向右侧睡。一些血液循环差、防寒机能弱、睡觉时怕冷的人，把身子稍微弯曲向右侧睡也很适宜，这样可使全身肌肉得到最大程度的松弛，又不致压迫心脏，使心、肝、肺、胃、肠处于自然位置，呼吸畅通，还可帮助胃中食物向十二指肠输送。

睡前莫吃甜食

冷天，一些人在睡前吃甜食，如面食、点心等，这对身体不利。因为吃过甜食睡觉时口腔的糖分被细菌分解后对牙齿有害；睡前吃得过饱，容易做恶梦，睡不好觉；吃了点心就睡，不利消化；肚子太饱，对心脏的正常工作也有影响。

床不是越软越好

过软的床铺睡久了会使人的体型畸变，如弯腰驼背等。小儿及青少年尤其不宜睡过软的床铺。至于患有脊柱结核、损伤或椎间盘脱出诸症的病人，更应避免睡软床，否则会使病情加剧。床铺的硬度，从保健角度看，以在木板上铺两床棉絮的软硬度为适宜，冬季可稍加一些垫絮。

非药物治疗失眠十四法

一、脑子要空，精神放松

睡了睡了，“一睡了之”，不要带着思想负担去睡眠，这是催眠的前提条件。

靠安眠药入睡的人，最好在睡前不看书报和少想问题，在室内外活动一阵子再上床休息。还要安排最佳时间催眠。如果是脑力劳动者，想争取较短的睡眠时间和最佳睡眠效果，那最好将睡眠时间安排在晚上 22:00 至凌晨 2:30，因为这段时间激素水平和体温下



降，各种生理功能处于低潮。

二、津液催眠

如果由于精神紧张或情绪兴奋难以入睡，应取仰卧姿，双手放在脐下，舌舔下腭，全身放松，口中生津时，不断将津液咽下，几分钟后便可进入梦乡。

三、眼球看眉梢催眠

眼球使劲地看自己的眉，坚持 10 来秒钟，眼疲自闭，可快速入睡。

四、疲劳催眠

睡前进行较大活动量的体育运动，然后，洗个热水澡或用热水烫脚。还可利用健身球催眠。健身球在手掌中旋转时，能起到疏通经络，调整气血的作用，可消除疲劳，使血压恢复正常，改善睡眠。

五、叩齿催眠

仰卧床上，轻轻叩齿，每秒 2 次，同时默数叩齿次数，由 1 数到 100，再从 1 数起，一般情况下，叩齿 200~300 次可入睡。

六、摇头催眠

仰卧床上，头部从正中向右侧轻缓地摇摆，摆角为 5~10 度，摆速为 1~2 秒 1 次。摆时，默数摆动次数由 1 数到 100，再由 1 数起，数至 300 次为止，随着摆动次数的增加，摆角愈来愈小，摆动愈来愈轻。

七、磁铁催眠

夜间睡觉时，枕下放块磁铁，有防失眠的奇特效用。

八、食物催眠法

牛奶催眠。入睡前半小时，饮一杯热牛奶，可安神入睡；

水果催眠。临睡前吃点水果，如香蕉、苹果、梨等，可防治失眠。

九、闭目而视

卧床后，微闭双眼，从眼缝中看眼前的东西，似视非视朦胧模



糊的感觉，可使人逐渐进入昏昏沉沉的状态而入睡。

十、掩耳塞耳法

端坐床上，微闭目，用双手掩耳，然后用指头弹击后脑勺，直至自觉做累时，躺下入睡，坚持数日，必有好处。或用耳垂棉球塞入两耳，进入异常安静的状态，加之能排除杂念，不做思考，可安然入睡。

十一、泡足安眠

临睡前，用热水泡脚 20～30 分钟，洗后用手按摩足底涌泉穴数十下，是克服失眠的无药良方。

十二、音乐香味催眠法

利用音乐或创造一个利于催眠的环境，如睡前听听莫扎特的《催眠曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》，效果都挺好。

十三、果香味催眠

睡觉时，将苹果、柑橘、橙子等水果放在枕边，这些对神经有镇静作用的水果，芳香飘逸，对治疗失眠亦有良效。

十四、避免刺激

睡前应避免刺激性强的活动，如看激烈球赛、惊险电影、电视、戏剧、书籍，同时也不能与人生气。此外，也不要喝浓茶、咖啡等饮料，以免神经受刺激。

睡眠保健的窍门

一、适度赖床保健法

晨起后，在床上赖上几分钟，眨眨眼睛，揉揉后脑勺，伸展一下四肢再起床，可以使人体各器官有足够时间进入准备后才开始启动、运转，就像汽车启动时需逐渐挂档，马达转动时需逐渐加速一样，人体静躺 8 小时，迷走神经兴奋、交感神经抑制的状态，转化到交感神经兴奋、迷走神经抑制的活动状态，总需要一个过程和其所需要的时间。因此，适度赖床对身心健康有益，不妨早醒几分

钟，晚起几分钟。

二、忌湿发未干上床

晚上洗头后头发未干便上床休息，可因头发内的水汽要逐渐蒸发带走人体热量，导致扩张的头皮毛细血管逐渐受冷收缩，使上呼吸道毛细血管条件反射式地随之收缩，继而造成肌体受凉，局部供血不足，体温调节中枢功能下降；加之枕头浸湿夜间变凉，使头部受寒，出现头痛、鼻塞、低热等感冒症状，所以，宜用电吹风将头发吹干后再入睡。

凉爽消暑八药浴

夏天气候炎热，人体出汗较多，洗个温水澡很是舒服，若在浴水中加入一些祛暑保健药物，尤觉凉爽消暑。

一、茶浴

用茶水浴身，具有护肤功效。尤其是对皮肤干燥的人，经过几次茶浴后，皮肤可变得光滑细嫩。

二、醋浴

将少量的醋加入洗澡水中，入浴后周身舒适并可止痒，还可使头发柔软光泽。

三、翠衣浴

取西瓜皮若干，去表皮后涂抹全身，五六分钟后用温水洗净。此法既可防痱子，又可健美皮肤。

四、风油精浴

在洗澡水中加入三五滴风油精，浴后浑身凉爽，还有防生痱子的作用。

五、十滴水浴

将 10 毫升一支的十滴水 3 瓶加入浴水中，浸浴 15 分钟，浴后双目清明，体感凉爽，可治痱子。



六、仁丹浴

一盆浴水，成人放 30 粒，小孩酌减，充分搅拌溶化。入浴后，皮肤沁凉，神情舒畅，有助消暑提神。

七、艾叶浴

取新鲜艾叶 30~50 克，在澡盆中用沸水冲泡 5~10 分钟，取出艾叶加水调至适宜水温即可沐浴。艾叶浴对毛囊炎、湿疹有一定疗效。

八、草蒲浴

将 20~100 克草蒲放入澡盆内，用沸水冲泡 5~10 分钟，取出草蒲加水调至适宜温度即可。草蒲浴对治疗风湿性疾病有一定疗效，还可使皮肤变得光滑。

按摩穴位消除疲劳

肺经、大肠经、心包经、三焦经、心经和小肠经等 6 条经络起止于手。“手心区”，即手掌的中心是与心脏功能有关的穴位所在；位于手心偏下方的“健里三针区”和位于食指正下方的“胃脾大肠区”，是改善胃肠消化功能并带其他脏腑功能活跃的特效穴位的所在。揉压这 3 个部位，疲劳立即可获得缓解或消除。揉压时可用一只手的拇指按住另一只手的手心，其他四指按其手背，以拇指球先顺时针旋转按摩揉压若干下，之后逆时针旋转按摩揉压若干下，使之发热，直至稍感微痛为止；然后，转换一只手，用同样方法按摩揉压。揉压按摩的顺序，男性先左后右，女性先右后左。

在办公室休息的妙方

在办公室的抽屉里准备一把梳子是有益健康的事，除了用其梳理发型外，梳理头发还能起到疏筋活血的作用。比如使用塑料圆头的梳子轮流刮、摩左右掌心，可使长时间握笔的手部得到放松，并可使这种略带痒痒和微痛的感觉的舒服感从左右双臂漫遍全身。假



若隔着衬衣刮挠后背、后腰等处，还可达到消除疲劳、全身放松的目的。

条件许可的话，用梳子挠挠脚心，效果更佳。

脑力劳动者巧保健

一、葱蒜食疗法

脑力劳动者通常由于长期伏案工作或缺乏大量的体育运动而出现不同程度的血压血脂偏高、消化功能减退或食欲不振等病症。为此，在每次吃饭时有意识地多吃一些大葱蘸酱、葱爆羊肉以及生蒜、生姜等调味品，不仅促进了消化液的分泌、提高食欲、增强体质，而且还可起到降压降脂、健脑强身的作用。

二、梳头醒脑法

人体头部素有“诸阳之首”的称誉，祖国医学认为，头为一身之主，人体重要的十二经脉与几十处大小穴位均汇聚于此。

如果用手指或梳齿代替银针，对这些穴位和经脉进行按摩和刺激，那么便会带来以下多种好处：促进头皮的血液循环；刺激神经末梢传递大脑而产生兴奋，增加对头部皮肤和毛囊的营养供给；调节大脑多路神经的功能，醒神益智；消除多种劳累和倦意。

因此，伏案工作者工作时间较长后，如遇头昏脑胀、思维能力下降、全身疲倦等症状时，可停下手头的工作，用手指或梳子柔和地刮头皮3~5分钟，便会感到清心明目、醒脑提神、精力充沛、全身舒服。

提高记忆力的妙方

常喝面汤和糊糊，不仅有利于消化吸收，而且还有利于提高大脑的记忆力。科学研究表明，有利于补充大脑乙酰胆碱的亲水性强的卵磷脂在面汤和糊糊的含量最高。因此，越喝糊糊越能补脑健脑，不会越喝越糊涂。

心脏病患者巧保健

心脏病患者多于凌晨或清晨发病，为防止从深睡状态过渡到身体直立、运动状态时比较突然，容易造成心肌局部缺血的情况发生，有“起夜”习惯的患者不仅在深夜或清晨上厕所时动作要轻柔缓慢，而且最好在床头以卧姿小便。

老年巧保健

老年保健，要讲究方法：

一、老年保健六方法

要远三白（糖、盐、猪油），近三黑（黑芝麻、蘑菇、黑米）。从营养价值看，四条腿（猪、牛、羊）不如两条腿（鸡、鸭），两条腿不如一条腿（蘑菇），一条腿不如没有腿（鱼）。常吃海带、河鱼、鱼油可减慢脑细胞死亡速度。

维生素 E，可防止衰老、动脉硬化，减少心脏病、降血脂等。作为老年保健药，每天至少服用 100 毫克。倘与维生素 C 同用，还可防止老年白内障。

老年人半夜觉醒时，宜喝几口白开水，以稀释血黏度，防止发生脑血栓。起床前，全身先活动一下，使血脉疏通再起床，以防突然起立由于脑缺血而摔倒。

即使没有高血压症状，也宜常量量血压。不论年龄多大，收缩压（高压）不宜超过 140 毫米汞柱^{*}，舒张压（低压）不宜超过 90 毫米汞柱。

三餐后应立即刷牙或漱口，且要经常换牙刷。

经常在手内转动健身球，可促进脑循环，同时别忘补充活性钙。

* 1 毫米汞柱 (mmHg) = 133.322 帕 (Pa)



二、老年保健“六个自”

一要自爱，热爱生命，珍惜身体。

二要自尊，尊重自己，尊重人生。

三要自谦，自满须戒，自谦待人。

四要自量，人贵自知，量力而行。

五要自遣，自非自解，心安体健。

六要自强，自强不息、奋斗不已（事无大小，益人便行）。

体弱老人巧健身

有些老人身体虚弱，可用下列更简易的方法健身：

身体坐直，双手交叉放在头枕部，用力压迫脑勺，头部则用力后仰 30 秒钟。

身体坐直，两手在椅子靠背后面紧紧握牢 1 分钟。

转动眼睛，尽量向四周环视，左右方向共 12 次。

胳膊屈肘竖直放在桌子上，把下巴放在手掌上进行 20 次深呼吸。

沿桌子边站起来，转动 10 次上半身。最好能使背部对着桌子，然后用力抬起桌子一端。

站立在门框中，双手用力推 20 次门框。

坐在椅子上，屈膝抬起双脚，然后将脚伸直，放下，10 次。

爬楼梯，每 2~3 秒钟登一级。开始时，每次锻炼 2 分钟，以后可逐渐延长。

中年人巧保健

扩大爱好和兴趣，陶冶情操。一些中年人，尤其是知识分子，终日伏案，辛勤工作，因活动少，各种疾病会乘虚而入。因此，八小时之外，应培养起各种兴趣和爱好，如下棋、散步、养花、钓鱼、积极参加体育锻炼等。体质增强了，工作起来会更加得心应



手。

祛除心理压抑，戒掉不良嗜好。人生道路并非一帆风顺，各种困难、坎坷和挫折随时在考验着人们，对于中年人来说更不例外；由此产生的压抑感，最好的办法是化忧愁为乐观，力争在工作中取得优异成绩，以求得胜利的欢乐而将痛苦冲淡。俗话说：“心胸豁达则百病除。”此外，中年人应摒除一些不良嗜好，如吸烟、酗酒等，以免身受其害。

热情社交、诚挚交友，中年人往往埋头工作，天长日久，孤独之感便产生，烦恼、苦闷等不良心态便会找上来。甚至易患不同程度的抑郁症。为此，在工作之余，人们应主动结交一些志同道合的朋友，互相来往，取长补短。这样，既能调剂精神得到欢乐，又对健康大有裨益。

作感情的主人，做生活的强者。人过“不惑之年”，应学会用理智驾驭感情，遇事“三思而后行”。达到头脑冷静，审时度势，力争妥善解决问题。“生活从四十岁开始”，让我们身体力行，深刻理解其中的哲理吧。

女性巧保健

一、青春卫生保健

一般把12~20岁作为青春期，主要注意几个问题：青春期女性生理特点；少女的心理卫生；膳食的调配和常见疾病的防治。

二、婚期卫生保健

懂点性知识，了解一些有关婚前的检查、怀孕、避孕、不育、不孕等问题。

三、分娩期卫生保健

细致了解清楚胎教、胎儿的家庭监测、临产征兆、家庭分娩等。



四、哺育期卫生保健

产妇在此期间要注意乳房的卫生保健，注意解决奶水不足和过多的问题。

五、更年期卫生保健

又叫绝经期，属于女性进入老年期前的过渡时期。因此，特别要注意更年期综合症，因为只有 1/3 的女性可顺利渡过更年期，但 2/3 的女性患有此症（程度不同而已）。解决办法：从思想上充分认识它，心情上保持舒畅，饮食上避免过量进食而增加体重，身体上注意生理卫生，防止疾病。

孕妇孕期巧保健

“十月怀胎，一朝分娩。”一个健康的婴儿降临人间前，要在母体平安度过 10 个月。在这 10 个月里，夫妇应注意孕期保健，以保障胎儿健康发育成长。

一、定期孕期检查

孕妇都要定期到医院进行孕期检查，妊娠全过程为 280 天（以四周一个孕月计算即为 10 个月），孕妇在怀孕三个月应到医院保健机构做第一次检查，确诊后建立系统管理手册，并通过全面健康检查，如发现孕妇身体的某些缺陷，可以及时纠正，不适宜怀孕的应做人工流产。孕妇还应接受有关孕期健康教育，如生理卫生、生活和营养方面的知识。怀孕 3~7 个月，每月检查一次，假如监测发现胎儿在宫内生长发育迟缓，可及早收治，到 7~8 个月时，每 2 周检查一次，9 个月后每周检查一次，这样，可以监测胎儿成熟度、胎儿宫内安危情况。防止高危妊娠及其他并发症，预防早产，预测生孩子时有无困难，保证安全分娩。如有特殊情况，应随时检查。

二、合理调节饮食

孕妇的饮食应讲究营养，并注意不断调整。营养是优生的重要

保证，缺乏营养，会造成母体贫血，骨质软化，从而引起胎儿发育不良，智力低下甚至早产。为了保证孕妇和胎儿的健康，孕妇的饮食要有特殊照顾。应荤素搭配，全面多样，多吃蛋白质、矿物质和维生素丰富的肉类、奶类、蛋类和新鲜蔬菜、水果。为防止水肿和高血压，孕妇调味宜淡不宜咸，不吃辛辣食物，不喝浓茶，禁止吸烟饮酒。怀孕初期有早孕反应，胎儿发育慢，不需特殊营养，可少食多餐。孕中期胎儿发育较快，各种器官和脑神经细胞逐渐形成，需要各种营养。孕晚期，胎儿发育快，母体又需为分娩和哺乳作准备，需加强营养。

三、创造舒适安静的生活环境

孕妇应该生活在宽敞舒适的环境中，房间的家具摆设要尽量靠边，不突出棱角，以免碰撞孕妇。室内颜色要清淡素雅。随着胎儿逐渐增大，孕妇需氧量比平时增加 20% 以上，要坚持经常开窗、通风，保证孕妇呼吸到新鲜空气。室内温度要适中，不能过冷过热。还应该禁止噪声，收音机、电视机音量不宜过大，否则，会影响胎儿发育。

四、孕期生活要有规律

怀孕期，可以照常劳动和工作，但要避免劳动强度和震动性过大的重体力劳动和剧烈劳动。如赛跑、跳高等，以免引起流产和早产，避免劳动中做弯腰和下蹲的动作，不要久站和提重物。每天保持八小时睡眠，怀孕七八个月的时候，中午最好睡一个半小时左右。孕后期宜左侧卧，垫高下肢以减轻水肿，注意适量活动，每天安排一定的活动时间，如外出散步，多晒太阳，有利于皮肤制造维生素 D。参加一定的文娱活动保持心情舒畅。在孕期注意清心养性，避免七情所伤，孕妇保持情绪稳定有利胎儿正常生长发育。

五、讲究孕期卫生

孕妇要保持全身和外阴部卫生，要多洗澡。因为怀孕期间，孕妇汗腺和皮脂分泌旺盛，白带增加，保持身体清洁，就能促进血液



循环和皮肤的新陈代谢。洗澡的水不能过冷，也不要过热，怀孕七个月后，最好洗淋浴，不要坐在盆里洗澡，以免脏水进入阴道，并养成每天大便的习惯。孕妇衣服要宽大舒适，最好是纯棉布做的，式样要简单，穿脱方便，适应寒暖。避免束胸、束腰，不要穿高跟鞋，以免阻碍血液循环，影响静脉回流，造成下肢和脚面静脉曲张和浮肿加重，引起流产、早产，造成胎儿畸形、难产甚至死产。妊娠中晚期可使用孕妇托带，以减轻腹部和腰部不舒适感。怀孕五个月起，要经常用肥皂和温水擦洗乳头，将上面的干痂擦掉，抹上油脂，防止哺乳时乳头破裂。乳头如内陷，擦洗后，可用一只手压此乳房，另一只手将乳头轻轻向外牵引。因为乳头内陷，会造成新生儿吸奶困难，因此必须做这样的矫正。怀孕三个月内及最后两个月要避免性生活，因为这时性交容易引起流产、早产和产后感染。即使在妊娠中期，也要节制性生活。

六、孕期“五忌”

第一，忌放射线照射。X线对六周内的胚胎有极强的致畸作用。因此在怀孕一个月内应绝对禁止X线照射。即使肺部透视也应推迟到妊娠七个半月时进行。

第二，忌病毒感染。胎儿发育的直接外在环境是母体，孕妇的健康状况直接影响胎儿的发育。如果孕妇感染风疹、病毒性肝炎、流感、麻疹等病毒性疾病，会导致胎儿心脏畸形、耳聋、白内障、智力低下、早产和死胎等，因此孕妇必须积极预防传染病，一旦生病要及时进行治疗。

第三，忌滥用药物。因为药物可以通过胎盘影响胎儿，包括直接影响和损伤胎盘功能对胎儿的间接影响。抗菌素、磺胺类、镇静、止痛、退热和维生素的药物可致胎儿畸形，因而孕妇用药，必须在医生指导下，选择适当正确的药物、时间和剂量。

第四，忌烟酒。烟酒中的有毒物质会引起胎儿生长发育迟缓，造成流产、早产和死胎，甚至引起先天性心脏病及多种畸形。因此



孕妇要禁烟、酒，家庭中其他成员也要节制，加以注意。

第五，忌污染之害。孕妇应尽量远离受污染的生活和工作环境，因为那里空气中的有害有机化合物如汽油、苯、二硫化碳、氯乙烯、麻醉剂等等会损害男女生殖系统、胎儿基因。妇女要少接触对人体有害的金属，如铅、镉、汞、锑等，以免损害人体神经、造血、泌尿、心血管系统。如果孕妇体内的铅过量的话，可致胎儿死亡、畸形、流产、智力低下。因此怀孕期间，孕妇也最好不要使用化妆品。

女性产后巧保健

我国民间有一个传统习俗，就是妇女产后食红糖。这种习俗是否对健康有利，是否合乎科学呢？

红糖所含的各种营养物质比较丰富，钙的含量约为白糖的3倍，铁含量为白糖2倍，蛋白质的含量比白糖多1/3。此外，红糖还含有白糖所没有的胡萝卜素、维生素B₂、维生素PP等。红糖的葡萄糖含量也很高，而葡萄糖是人体可以直接利用的能源物质，可以不经消化作用就被吸收到血液里。

产妇喝红糖汤对身体康复大有好处。红糖有益气缓中，健脾暖胃，化食解疼，活血化瘀等功效。喝红糖汤还有利于子宫的收缩、复原和恶露的排出。另外，红糖汤由于含葡萄糖的浓度较高，还能利尿，可减少产妇膀胱内尿液的滞留，避免泌尿系统发生感染。

不过，一般说来，产妇食用红糖的时间，应限制在10~20天之内。若长期食用则害多益少。产妇子宫收缩好，恶露分泌较正常，如果产后长期连续食用红糖，就会使恶露增多，从而导致慢性失血性贫血。这样，红糖不但无效，反倒会变为产妇健康之患了。

女性月经后巧保健

妇女在月经期随着经血不断排出体外，整个生殖道均经历了经



血的冲刷。在此期间应严格保证外阴的清洁，应用清洗外阴的洗液清洗，不宜进行游泳及盆浴。

经期结束时，宫颈管及阴道仍会留有一些残存的血液、破碎的子宫内膜及阴道脱落细胞。这些组织及血液都是各种病源体生长的良好培养基，它们会乘机进入生殖道，大量繁殖而引起局部器官的病变。

故月经结束后是妇女清洁保健最重要的时期。这时，配合妇女保健清洗液清洁内外阴道很有必要。

每个月在月经结束后都应用专门清洁内阴的洗液清洗内阴。这会减少细菌的感染，对妇女的健康大有好处。

第二章 家庭食疗

绿豆鸡蛋巧治复发性目疮

鸡蛋 1 个，绿豆适量。将鸡蛋打入碗中调成糊状，绿豆放入沙锅内（忌铁锅），冷水浸泡约 10 ~ 20 分钟，再煮沸 3 ~ 5 分钟，此时绿豆尚未煮熟，取煮沸绿豆水冲入鸡蛋糊内，调成蛋花状饮用，每日早晚各 1 次，一般 3 天目疮即愈。

河蟹的食疗与药用

河蟹不仅美味可口，且有食疗作用。能补骨髓、滋肝阴、充胃液、养筋活血、治疽愈核。且主散诸热，治胃气，理筋脉，消食。醋食之，利肢节，主五脏中烦闷气。民间将它焙干研细粉，调麻油，外敷患处，可治冻疮、疔瘡等症。蟹壳提取甲壳质经化学处理后，有抑制胆固醇的功效，可作为心血管患者的良药。

橄榄油的保健价值

橄榄油不仅可以食用，而且在健美比赛中还常用来擦拭健美运动员的皮肤，增强光洁度。橄榄油也有一定的药用价值，皮肤烫伤了可用橄榄油外敷。服用橄榄油 10 ~ 15 滴，每日 1 次，连服 2 ~ 3 天，可治风火牙痛和咽喉肿痛。服橄榄油 15 ~ 20 毫升，每日 3 次，连服 2 ~ 3 天，可治大便干结，痔疮红肿出血。因血压升高而偏头痛、头晕者可服橄榄油 2 汤匙，有助于降压和缓解症状。



柑橘巧防消化系统癌

经常食用水果和蔬菜可以预防癌症。特别是食用柑橘通常明显地减少口腔、咽喉、食道、胃和结肠患肿瘤的危险。

菠萝巧防心脏病

菠萝不仅有抗炎、消暑、解渴，提神的作用，而且能防治心脏病。它既可以溶解导致心脏病发作的血栓，又可以及早阻止血栓的形成，从而大大降低心脏病人的死亡率。

樱桃的药用价值

樱桃好看又好吃，还具有一定的药用保健功能。樱桃味甘，能调中益气，大补元气，滋润皮肤。浸酒服之，治瘫痪、四肢不仁、风湿腰腿疼痛。樱桃树的花、叶、皮、枝、根、核都可入药。花可治疗虫、蛇咬伤；果核煎水内服，有发汗、透痘疹的功效。

杨梅酒巧治拉肚子

杨梅浸在白酒里，因寒而拉肚子者，可食用5~7颗酒浸杨梅加饮适量酒汁。一次不行，连服一两次，即可痊愈。

喝枇杷叶水防感冒

把枇杷叶干，用小毛刷将叶上的茸毛洗净，叶中间的叶脉除去，再用盐水洗二三次后再晒，晒干后切段保存。器官不好的人煎叶的分量是体重每2000克用1克枇杷叶，加50倍的水，用大火煮开后，小火煎1小时即成。饮时以纱布过滤，加入冰糖。这是吃一天的量。可以一次做一周的量，冷藏保存，每天取出温热后放在保温瓶中，随时代茶喝，每天分几次喝完。



咖啡巧治多动症

咖啡能提神，有兴奋作用。据研究，一杯普通的咖啡饮料的含咖啡因 100 ~ 150 毫克。国外文献报道，每次用 50 ~ 80 毫克治疗儿童多动症有较好的疗效。这与通常一杯咖啡饮料中的咖啡因的含量十分接近。目前，治疗儿童多动症的主要药物是利他林，该药有食欲不振、失眠等副作用，对患儿会造成一定影响。而选用咖啡治疗儿童多动症，既简单，又方便，而且副作用也很小，患儿乐意接受。

鸽肉巧治神经衰弱

乳鸽肉质细嫩，富含蛋白质和多种维生素，有滋阴壮阳、养血补气的功用。对于用脑过度而引起的神经衰弱有一定疗效。对高血压、血管硬化等病也有防治作用。常吃鸽肉，对身体有益。食时以煮粥、蒸炖为好。

醋煮鸡蛋巧治嗜哑

用搪瓷器皿盛食醋 250 克，加入生鸡蛋 1 只，煮 10 ~ 15 分钟，蛋煮熟并保持滚开，然后去蛋壳，再煮 10 ~ 15 分钟即可。将鸡蛋连同食醋一起服下，若不愈，再依前法服 1 只鸡蛋。主治：剧烈咳嗽引起的声音嘶哑及各种原因引起的急性声带发炎。

蛋膜巧治烧烫伤

用鸡蛋膜治烧烫伤，是因蛋膜贴附后不易分离，对创面起保护作用。具体做法是：选用新鲜鸡蛋，用清水将鸡蛋洗净，浸泡于 75% 酒精中 15 分钟，然后打破鸡蛋，倒出蛋清及蛋黄，用注射器将水注入蛋壳和蛋膜之间，使其分离，此时用手指将蛋膜顺利剥出，并用清水将蛋膜上残留的蛋清漂洗干净，最后将蛋膜置于



75%酒精内备用。

桃仁巧解瘀血

将桃的核捣开，里面有茶色桃仁，搜集多一些桃仁，炒得不要呈焦黄，放入瓶中保存，遇有跌打损伤而造成瘀血时吃四五粒，加点白兰地酒内服，效果很好。

莲藕巧治喉痛

藕是消除神经疲劳的特性植物。将藕洗净，用榨汁机磨成汁，当茶一样喝，对常有鼻粘膜发炎、喉咙发炎、声音沙哑，说话发不出音，早晨起来吐痰有血丝等症状的人坚持常喝藕汁，不治而愈，而且不会复发。

莲叶巧治鼻血

莲叶具有消炎作用。将莲叶晒干后，加水煮成莲叶水喝，对常流鼻血、有鼻病的人是最好的食用饮品。

枣茶汤巧治痢疾

取大枣 5 枚、绿茶 3~5 克、红糖适量。先把绿茶、大枣放入沙锅中，加清水 20 毫升，煎沸 5 分钟，加红糖搅匀，分 4 次温热饮用，每隔 6 小时 1 次，对久泻难止者有良效。

猕猴桃巧治病

中医认为，猕猴桃性味甘酸而寒，具有解热止渴、利尿通淋、和胃降逆的功效。

取猕猴桃干 100 克，加水煎服，每日早晚分 2 次吃，可治食欲不振和消化不良。

取猕猴桃 9 枚，每日分 3 次吃，可辅助治疗尿结石。



高热烦渴、胸腹胀闷者，每次可食用猕猴桃 2~3 枚，每日 3~4 次

取猕猴桃 30~60 克洗净，捣烂，用凉开水一杯浸泡 1~2 小时，然后频频饮服，可治坏血病烦渴。

取猕猴桃根白皮加酒捣烂，烧热外敷，同时取根 60 克，加水煎服，可治跌打损伤和疖肿。

取猕猴桃根 15 克，加水煎服，可治水肿。

取猕猴桃根 120 克、红枣 12 枚，加水煎服代茶饮，可治急性肝炎。

取猕猴桃根 60 克，加水煎服，可治产奶少。

咖啡与心脏病

常喝咖啡可增高血脂。常喝咖啡的人，在饭后 2 小时其血中游离脂肪酸明显增加，同时血糖、乳酸和丙酮酸均有所提高。

常喝咖啡可增加肾脏对钙的排泄。常喝咖啡妨碍肠钙吸收。因此，常喝咖啡的人会导致体内缺钙。

咖啡中的咖啡因对心血管系统有强烈的刺激作用。咖啡中的咖啡因含量大约在 2% 左右，连喝两杯咖啡便可引起心动过速、血压升高，过度负担，时间久了容易引发心脏病。

巧吃巧克力防心脏病

研究人员发现，巧克力中含有大量葡萄酒中含有的茶酚，这种物质可防止血液中的脂蛋白发生氧化，防止这种物质氧化后沉积在血管壁上，从而可防心脏病。每 41 克奶油巧克力含有苯酚 210 毫克，相当于一标准玻璃杯红葡萄酒所含的数量。纯巧克力所含这种物质的比例更高。饮葡萄酒可防心脏病已被大量实验证实。



煤气中毒食疗方

取香醇 100 克，对白开水 100 克，让患者徐徐饮用。适用于早期症状较轻的中毒患者。

取芥菜、白菜等泡成酸菜，取出菜汁半碗，一次服下，有效。

将鲜白萝卜捣碎取汁，约 100 克，一次灌下，1 小时后即愈。适用于煤气中毒呈昏迷状态者。

蛋的药用价值

一、蛋壳可治放屁和打嗝

一个人体内有气就会放屁和打嗝。用蛋壳煮汤喝，持之以恒，就会不治而愈。具体方法是：将洗净的蛋壳用手捏碎，放入清水用火煮，滚开后以小火煮九分钟，可拿这沸水泡茶喝或加料煮汤吃。

二、蛋白可治慢性咽喉炎

有慢性咽喉炎的人，往往会声音嘶哑，而且胸口有压迫感。可用蛋白莲藕汁治疗，每天一个蛋白，坚持数月可痊愈。汁的制法：用肥大的莲藕榨汁，每 2 000 克体重用 10 毫升汁，加一个蛋白搅匀。每天晚上做好放进冰箱中，睡前刷牙，第二天起来说话前就用它来漱口，一口一口慢慢漱，含在嘴里一会儿温了再吞下去。患者禁吃葱、姜、蒜等刺激性食物。

三、蛋白加荞麦粉可消炎

两者搅匀，睡前涂在纱布上，外敷于颈部和鼻梁上方，对肺炎或鼻炎、扁桃腺炎患者有消炎作用。

四、蛋白能美容

入浴前，洗去化妆，自下巴处由下而上涂抹蛋白，经过二三分钟后，以温水冲洗，便可洗净化妆品与脸上污垢。入浴后还可将蛋白敷于身体污垢部分并在胸腺与乳腺上以蛋白仔细按摩，达到全身美容的效果。男性也可尝试。



五、蛋白能美发

蛋白洗头可增加头发的亮度，使发丝柔软，对常用脑的人有帮助，能彻底消除头皮屑。方法是：水加面粉在火上加热成糊状，凉后打入两个蛋白，用它按摩头发根部，用力按摩整个发根，直到整个头部酸的感觉完全消失。然后用大毛巾将头发闷起来，浴后，打开毛巾，用清水冲洗干净，头发干后，乌黑柔软，气味芬芳。

六、蛋黄可治脱发

常掉头发、头发干燥的人，可用两个蛋黄和前述一样的方法保养头发。常用脑、有头皮屑、易掉发、头发干燥的人都可用两个鸡蛋加在面粉糊里洗头。但是染发的人不适用。

七、蛋带可促进胰岛素分泌来治糖尿病

蛋带是蛋白、蛋黄之间一条不透明的东西，肉眼很易看见。蛋带对糖尿病人有奇效，因为蛋带可促进胰岛素分泌，帮助患者恢复正常。吃的方法是：用同量的蛋带、醋和少许开水搅匀喝下。家里如有糖尿病患者，可把吃蛋的蛋带一起取出供应给糖尿病患者，使他得到最好的疗效。

八、蛋黄油可治虚血性心脏病

蛋黄油的做法是：将蛋黄取出煮熟后，放在干锅里用小火炸，直至蛋黄炸出黑色的油为止，这就是蛋黄油。蛋黄油很苦可用胶囊装起来再吃。通常一个蛋黄可炸出4毫升左右的蛋黄油，一次可将20~50个蛋黄放在锅里炸，虚血性心脏病患者每天可在饭后吃4毫升的蛋黄油，效果奇佳。因为蛋黄油中含有多种维生素可帮助患者心脏机能恢复。

九、蛋壳可治胃病

蛋壳洗净打碎，放入铁锅内用文火炒黄，取出研成粉，每天服相当于一个鸡蛋壳的量，分2~3次在饭前或饭后用开水送服，对十二指肠溃疡和胃痛、胃酸过多的患者，有止痛、抑酸的辅助疗效。



十、鸡蛋清可除寿斑

把鸡蛋壳中剩余的蛋清涂在寿斑（老年斑）上，每天涂两三次，四五天后，斑痕即完全不见。长过寿斑的地方，与周围皮肤无异。

八种病对症吃水果

心肌梗塞及中风病人，宜多吃桃子、橘子、香蕉，不宜吃柿子、莲子等，以保持大便通畅，防止便秘。

心衰及水肿病人，宜吃苹果等含钾较多而含水较少的水果，不宜吃含水量较多的西瓜、椰子等。

腹泻病人，宜吃石榴、杨梅、苹果、葡萄等具有收敛作用的水果，不宜吃香蕉、桃子、李子等。

发热病人，宜吃含钾和水分也较多的梨和橘子等水果。

肝炎病人，宜多吃橘子、鲜枣、大枣等有降压、缓解血管硬化作用的水果。

呼吸道感染及哮喘病人，宜多吃梨、罗汉果、枇杷、橙子等，有化痰、润肺、止咳作用的水果。

糖尿病病人，不宜吃含糖较高的香蕉、生梨、荔枝、瓜类水果，以免加重胰腺负担。

肾炎病人，忌吃橘子、香蕉等含钾较多的水果，否则，会增加肾脏负担。

小儿遗尿的果蔬方

大枣 10 枚煮熟，去皮核后制成枣泥；干荔枝 10 枚去核取肉，两物加水适量用文火稍煮，每日食用 1 次，连服 10 天。

乌梅 6 克，蚕蛹 20 只，大枣 10 枚，白糖 50 克，水煎服，每天下午 16:00 前服完，连服 10 天。

每天吃荔枝干 10 个。



白果炒香，5~10岁儿童每次吃5~7枚，每日两次；食时细嚼慢咽，以遗尿停止为度。

白果7枚（7岁以下儿童1枚），去壳捣碎，每晨在沸豆浆中泡，加糖服，连服10天。

韭菜100克洗净切段，羊肝120克切片，用铁锅旺火炒熟后食用。

韭菜子9克研末，和白面做饼，每日两次分服。

鲜山药250克，洗净去皮后捣如泥状，加山萸肉5克，隔水蒸熟，加少许白糖后食用。

赤豆巧消肿

赤豆是食品，也是中药，只不过处方里用的名字叫赤小豆。其性味甘平，微带酸。它利水排湿，消肿解毒，可用来治疗臃肿、黄疸、水肿、便血等，应用范围很广。治疗腹水，水肿等，一定要加用健脾药，而赤豆健脾。现在利尿的西药很多，对退腹水、消水肿有很好的效果，假如再能结合中药补脾胃，效果会更好。经常吃赤豆，就是一个十分可行的方法。肝癌或者肝炎病人出现黄疸，可用赤豆作为食疗食品。黄疸是“湿热”引起的，而赤豆正好能清热、化湿。“湿热”还与脾胃有关，赤豆正好能健脾益胃。肠癌病人出现腹泻、便血症状，常吃赤豆也很有帮助。赤豆的吃法最简单的是赤豆汤，人人都会煮。

黄豆芽巧治癫痫

黄豆芽是我国特有的一种蔬菜，营养丰富，食味鲜美，清脆爽口。黄豆生芽后，不但保存有黄豆的原有营养物质，而且还增添了许多维生素C，维生素B₂增加约4倍，胡萝卜素增加约3倍，而维生素B₁₂增加10多倍，黄豆芽不含胆固醇。民间用黄豆芽治病的验方亦不少，取黄豆芽、鲜猪血各250克，共煮，食之对大便干结



难解及矽肺病人有一定的疗效。取黄豆芽用清水煮熟，连汤服食，每日3餐，连食3天为一疗程，可治寻常疣，治疗期间不吃其他粮食及油类。黄豆芽有缓解癫痫病情的作用，因为豆芽含有硝基磷酸酶，能补充癫痫病人脑所缺的酶，从而减轻症状。

豆腐治病八验方

取豆腐用醋煎食之，可治痢疾。

取豆腐切块，炒熟，加鹅不食草10克，于发作前3小时服食，可治疟疾。

取豆腐、冰糖、鲜泽泻各适量，加水煎煮，去渣留液，加冰糖服；或将泽泻鲜茎叶与豆腐同煮食，每日1剂，连服1~2个月，可辅助治疗肺结核。

取豆腐渣在锅中炒焦，研细，用红糖水送服10~15克，日服2次，可治便血。或取豆腐渣炒热，敷膝上，可治脚膝肿痛。

取豆腐250克、硫磺50克，晒干，炒黄为止，敷患处，可治脓疥。

取500克豆腐，当中挖一窝，内装100克红糖、100克白糖。连碗放锅内煮25分钟，1次吃完，连服3~4天，可治咳喘。或取150克豆腐、红糖50克，加水适量煮之，待红糖溶解后加入50毫升米酒，1次食完，日服1次，连续5天，可治产后乳少。

取豆腐锅巴60克、豆腐皮1张、鸡蛋1只、白糖适量，加水煮熟，每日1碗，每晨空腹时食之，可治产后恶露。

取白果10粒去皮、心，捣碎，冲入豆腐浆内，炖温内服，每日1次，连服数日，可治白带过多。

蜂蜜的药用价值

蜂蜜不仅营养丰富，还有一定的药用价值，其入药功能有清热、补中、解毒、润燥、止痛。蜂蜜中含有大量的糖类、维生素和



矿物质，因其本身的化学结构，它的矿物质更容易消化吸收。所以经常食用蜂蜜可增加血液中血红蛋白和红血球含量，对于贫血的治疗有一定的辅助作用。神经衰弱的病人，睡前饮服蜂蜜能减轻疲劳和改善睡眠。此外蜂蜜外用可治疗烫伤、冻伤、疮痍肿毒等。

韭菜巧治脚癣

将 500 克新鲜韭菜捣成泥状，放进脚盆，加入开水（一般淹没处稍上一些为宜），再用与脚盆大小的盖子将脚盆盖紧，约 10 分钟后，水稍凉，将双脚浸泡在韭菜水中，30 分钟左右即可。一二次便可见效。

韭菜巧治腿伤

腿脚扭伤而瘀血的人，可用温热的酒加糖喝，有助血液循环，然后再用韭菜外敷。将韭菜捣碎，加面粉搅拌糊状，每天睡前洗澡后，按摩、指压患部，再将韭菜糊敷于患处，拿掉韭菜糊时，患者可见烟气自伤处上升，这表明韭菜已发生作用。每晚做这个治疗，直至患部完全恢复为止。

番茄巧治病

番茄原产南美洲，称之“狼桃”。番茄含营养成分很多，如番茄素、糖、维生素 A、B、C、D 以及有机酸和酶等。其中维生素 C 的含量为苹果的三四倍。番茄所含矿物质养分也很多，如铁、镁、钙等，每人每天食用 50~100 克番茄可满足人体对多种维生素和矿物质的需求。它所含有的维生素 P 可以预防毛细血管出血症；含有的铁质是补血的良好食料。它所含的番茄素不仅有抑制细菌的作用，而且对前列腺有保护作用。所含苹果酸、柠檬酸有助消化和利尿作用。它还含有一种抗癌、抗衰老的物质谷胱甘，能使体内某些细胞推迟衰老，并使癌病率下降。番茄可以治雀斑，将番茄切开，



擦有雀斑处，能使雀斑逐渐减少。高血压为血管硬化、肥胖而起，在荷兰等地，番茄一向作为治疗高血压的饮品，效果显著。

番茄食疗四方

生番茄：有清热解渴、健胃利尿等功效，适用于老年人和高血压、冠心病、肾炎、肝炎、牙龈出血、食欲不振者食用。

番茄炒蛋：有补脾养血、补肾利尿、滋阴生津、消渴去燥作用。

番茄炒猪肝：对夜盲症有一定的疗效。

番茄粥：有生津止渴、健胃消食之效。

食黄色菜少发胃炎

现代营养家把蔬菜分为绿、黄、白3种颜色。例如，芥菜、苜蓿、油菜等为绿色；西红柿、胡萝卜、南瓜等为黄色；冬瓜、竹笋等为白色。现代医学研究证明，黄色蔬菜可控制胃炎。如果多摄取胡萝卜素就不容易患导致癌症的萎缩性胃炎。

辣椒根巧治偏头痛

把辣椒根洗净，切成小段，水煎后加糖服，每天2次，效果较好。

坏血病人宜吃点鲜椒

新鲜辣椒中含有丰富的维生素，能增强血管壁的弹性，防止血管破裂、出血。坏血病人适当吃点新鲜辣椒，对治病有好处。

松菌驱虫、抗痉挛

松菌具有强身、益肠、健胃、止痛、化痰、理气、驱虫等功效，延边朝鲜族煮松菌吃治疗小腹疼痛。常食松菌能增强机体免疫



力，防止人体过早衰老。松菌还可用来治疗糖尿病，并有抗痉挛的疗效。

蘑菇食疗的价值

取蘑菇 350 克，常法煮粥，半熟时加入洗净成块的蘑菇 10 克，煮至米熟时食之，可治胃热呕吐、肠热泻痢、食欲不振。

取鲜蘑菇 6 克、活鲫鱼一条，清水煮不加盐，熟后食鱼喝汤，可治小儿麻疹透发不快。

取蘑菇 10 克，煎汤，日服 1 次，可治慢性支气管炎、咯痰。

取蘑菇焙干研末，温开水送服，每服 3 克，日服 2 次，可治子宫功能性出血、肠风下血、痔疮出血等。

现代医学研究表明，蘑菇中含有干扰素诱导剂，能诱发干扰素的产生，因而对水泡性口炎病毒、脑炎病毒有较好疗效。

日本科学家还从蘑菇中提取出一种有抗癌作用的多糖，对乳腺癌、皮肤癌、肺癌都有一定的效果。

鲜蘑菇水煎浸膏片可治疗迁延性肝炎，所以，肝脏病人宜食用蘑菇。

蘑菇还具有降低血液胆固醇的作用，蘑菇中的解肌酶、氨酸酶具有降血压的功能，因而，蘑菇是高血压和心血管病人的保健食品。此外，蘑菇还具有一定的降血糖作用，糖尿病患者消化不良时宜食用蘑菇，因其含蛋白酶等多种酶类，能分解蛋白质和消化脂肪。研究表明，蘑菇还具有抑制多黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌生长的作用。

巧吃牛蒡预防中风

牛蒡是一种野生药用植物，其根肥大，可作蔬菜吃，或凉拌或腌制后食，也可作药膳熬粥吃，能治血管硬化，预防中风。



黑豆巧治疼痛三方

取黑豆 90 克，猪尾巴 2 条，将猪尾巴切段后，加入黑豆，加水煮至烂熟，再加盐或糖调味，饮汤，食豆和猪尾巴，可治腰腿痛、腰膝酸软。

取黑豆 90 克、核桃仁 60 克、猪肾 2 只，将猪肾去筋膜，黑豆微炒，然后把各物一起煮至烂熟，加盐或糖调味后服食，可治肾虚腰痛。

取黑豆炒至半焦，泡入黄酒中，将渣滤去饮酒，每服半小杯，每日二三次，可治妇女产后风痛、风寒湿痹。

吃坚果巧防心脏病

花生、核桃、栗子、松子、瓜子、莲子等坚果，不仅营养丰富而且常吃还能预防心脏病。美国研究人员发现常吃坚果能预防心脏病，坚果中虽然脂肪含量高，但 50%~80% 为不饱和脂肪酸，必需营养脂肪酸含量极为丰富。其中含的磷脂，尤其是卵磷脂丰富，它能帮助脂肪分解、脂化及血中胆固醇的运转和利用，并可溶解血中沉积的动脉硬化斑块，有清洗血管、增加血管弹性、预防心脏病的功效。

栗子食疗八方

阴血不足，内热上升，面容黑暗。生栗子 200 克，去壳，切为两半，放在锅中，用鸭汤适量（约 500 毫升）煨烂，再放白菜条 200 克，加盐、味精少许。菜熟，加淀粉汁勾芡，汤汁透明，连汤带肉一起吃。

气虚咳喘。鲜栗子 60 克，瘦精肉适量，生姜数片，炖食，每日 1 次。

病后体弱。干栗子 30 克，煮熟放适量红糖，每日睡前食 1 次。



补肾强腰 肾虚引起腰酸腿软，每日早晚用生栗子各7个，细嚼成浆咽下或放火堆中煨熟食用（剂量为30克）。

补脾止泻。脾胃虚寒引起的腹泻，栗子9克，大枣10个，茯苓12克，大米60克，煮粥加糖食用。

活血化瘀。跌打损伤，淤血肿痛。生栗子去壳，肉研烂为泥，涂敷患处

消炎 核黄素缺乏引起的口角炎、舌炎、唇炎、阴囊炎，栗子5~7个炒熟吃（1日2次）

治心脏病。长期吃栗子能防治心脏病。

海带的药用价值

中医认为，海带性味咸寒，具有软坚散结，消痰平喘、通行利水、祛脂降压等功效

取海带适量，经常煮汤食用，可治高血压、冠心病。

取60克海带，经常煮食或凉拌，可治瘰疬。

取海带、粳米、绿豆、红糖各适量，煮粥食用，可治皮肤湿毒瘙痒。

取海带、海藻各12克、小茴香6克，加水煎汤服用，可治睾丸肿痛

取海带晒干研末，每服3克，日服3次，连服1~3个月，可治头痛，眼结膜炎。

取水发海带500克，洗净切块，煮熟捞出，加250克白糖拌匀，腌24小时食用，每次服50克，日服2次，可治慢性咽炎。

取60克海带，绿豆150克，同煮，加红糖调味食用，可治脚气水肿、小儿暑天热痱疔毒、痰热咳嗽等。

在所有食物中，海带的含碘量最高，每100克海带中含有300~700毫克碘。碘是人体内一种必需的微量元素，是合成甲状腺素的重要原料，人如果长期缺碘会出现地方性甲状腺肿，吃海带对



此病有防治作用。

孕妇如果摄碘不足会影响胎儿的生长发育，造成胎儿出生后发育不良，智能低下，所以，孕妇也应适当吃点海带。

常吃海带也有助于预防少白头的发生。

大蒜巧防心肌梗塞、血栓

大蒜对预防心肌梗塞和脑血管栓塞的作用比阿司匹林更有效、更理想。大蒜不同于阿司匹林预防血栓形成的地方，是因为大蒜在抑制凝血酶作用的同时，并不妨碍血管舒张物质，故大蒜能够比阿司匹林更有效地预防血栓。因此，经常吃大蒜，有助于防治心、脑血管疾病的发生。

生姜疗八疾

一、止痛

生姜 100 克，挤压敷于压痛部位，以纱布固定，对急性扭伤有较好的止痛作用。牙痛时，切一片生姜咬在痛处即可止痛。

二、风寒感冒

用生姜 30 克切片，配红糖 50 克，泡热水口服，即可去寒暖身，又可发汗去寒，防治感冒。

三、手足凉冻、腹冷痛

冬天手足生冻疮（未溃）后，用姜擦患部，便可活血化瘀，减轻症状。腹冷痛，可用生姜 100 克切碎敷脐部。

四、呕吐、恶心

如因晕车、晕船而恶心，可事先切一块生姜片在内关穴或肚脐上，用胶布固定，便可免除眩晕之苦。切生姜光面擦舌，可止浮华功能紊乱引起的呕吐。

五、斑秃（俗称鬼剃头）

用生姜横面切断擦患处，1 日 3 次，配合梅花针，效果更好。



六、白癜风

用老生姜外敷，1日数次。

七、手脱皮

生姜 50 克，白酒 100 毫升，浸 24 小时后擦，每日 2 次。

八、百虫入耳

姜汁少许滴之。

酒炒黑豆产后护腰

大部分豆类都有消肿、解毒等功能。黑豆有强化腰的作用。产后需要保护腰，可将黑豆泡一夜酒，第二天滤干后用中火炒，不要炒焦，也不可加盐，是补产后腰酸的最好食品。

陈醋巧治腮腺炎

用老陈醋加入陈石灰少许，调匀涂患处。

大蒜 10 克、米醋 10 毫升。将大蒜剥去皮，加入米醋同捣如泥，敷患处，数次，随捣随敷，至肿消退为止。

家庭巧作药膳

一、葱枣粥养心安神

药膳是根据中医诊治理论，将药材与食物巧妙结合制成的食疗保健食品。下面既是以中药又是以日常食品的物质为原料，介绍“良药可口益于身，饮餐美味助延年”的药膳做法。

取大枣 18 枚用水泡发备用。取枣仁 20 枚入锅炒熟，加入适量水煎熬 10~15 分钟后，放入大枣和连须葱白 6 根，制得原汁。取适量大米淘净入锅，按正常煮粥程序操作，倒入原汁和清水文火煎煮，煮烂后早晚分食，可起到养心气、安心神的功效，尤其适用于心脾气虚、神经衰弱者。



二、莲子汤清热养阴

取莲子 100 克，腐竹适量，用水煎煮，出锅前放少量冰糖，温热服食。莲子具有补中养神、养心安神、健脾止泻、补肾止遗的作用，腐竹甘淡性平，具有清肺养胃、清热养阴的功效，适用于气血不足和阴虚患者夏季食用。

三、茯苓萝卜饼开胃健脾

取茯苓 15 克放入锅内，加适量清水煮熬滤汁。取适量白面用茯苓汁液和面至包馅饼的软硬程度备用。取萝卜洗净切成细丝，入锅炒至五成熟，加入精肉馅适量搅匀，配少量姜蒜调味品调成馅芯，用和好的面粉包成馅饼烙熟食之。具有化痰的功效。尤其适合于脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、饮后腹胀，痰饮咳逆者食用。

四、黄鳝汤补中益气

取黄鳝 2 条，清除内脏切段后，入锅加适量清水和少量食盐、姜片煮汤，熟后食肉饮汤，具有补益脾胃、补益肾气的功效。尤其适用于气虚引致脱肛、乏力等病症患者食用。

五、荤油蜜膏镇咳润肺

取肥猪肉中油脂入锅提炼成荤油。炼成之后，除去油渣，加入适量新鲜蜂蜜，改用文火将二者煎熬至沸，熄火搅拌，直到二者呈均匀混合状凝固。取之入瓷罐放冰箱保存，早晚两勺食之，具有润肺清躁、祛痰镇咳、补肾平喘的功效。尤其适用于双肺燥热、干燥、胸闷、便秘、气喘咳嗽者食用。

六、红烧鱼鳔，补肾养血

鱼鳔又叫鱼脬、鱼白，是鱼腹内白色的囊状器官，其用途可以调节鱼体的沉浮。鱼鳔是一种高级补益佳品。取大黄鱼的鱼鳔数个，随鱼肉一起按正常程序红烧烹制，熟后食用具有补肾填精、养血止血的功效。尤其适用于腰背酸软、遗精滑精、出血贫血患者食用。



七、葱姜梨蛋散寒解表

取葱白 20 克，老姜 30 克，梨肉 180 克，放入锅内加适量水煎汁备用。取鸡蛋 2 枚，打入碗内调匀，待葱姜梨汁沸热时倒入锅内，使之呈蛋花状。趁温热食之，具有生津润肺、驱邪解表、清燥散寒的功效。尤其适用于感冒初期鼻塞咳嗽、头痛咽干、浑身冷颤者食用。

八、桂圆枣肉补血养胃

取桂圆肉 150 克，大枣去核 100 克，放入沙锅内加清水备用。先用武火将水煮沸，后改文火慢煎至二肉八成熟时，加入姜汁 30 克，蜂蜜 200 克，待桂圆肉和枣肉熟透后放入瓷质容器入冰箱冷藏保存。食前搅拌均匀，只食肉，原汁作“老汤”保留至下次制作时加入。也可取新鲜鸡蛋打入碗中，不搅拌直接蒸熟，使之黄白分明，将桂圆肉、枣肉塞入蛋黄内，再蒸至熟食用。具有补血养肝、健脾养胃的功效。尤其适用于脾胃血虚引起的食欲不振和肝脾血亏引起的各类贫血。

九、甜醋猪蹄产后补益

取猪蹄 2 只去毛煮熟，切块后放入冰箱备用。取甜醋半瓶倒入沙锅内煮沸，加入适量鲜姜片、红糖、熟鸡蛋调至酸甜适口。隔夜后，将前法所制醋汁煮沸，倒入猪足块煮 10 分钟。隔日加热食用。具有补益气血、滋补阴液、散祛风寒、开胃增食、活通血脉的功效。尤其适用于产妇为恢复体力、养血调经食用。

十、山药汤元健脾益气

取山药 100 克，洗净捣碎，上锅蒸熟，搅成糊状，加入少量人参粉和适量白糖、白胡椒粉、荤油混合均匀制成汤元馅，用汤元粉将馅包好，下沸水煮熟食之。具有健脾益肾、养阴开胃、滋补元气的功效。尤其适用于体虚气弱、脾虚胃软、食欲不振、肾精滑亏者食用。



辅助医治肝炎的食疗妙方

一、冰糖芝麻法

取适量优质冰糖压碎后，拌入等量、炒熟、压碎的黑芝麻，再加几滴蜂蜜，搅拌均匀后即可食用。也可与主食一起配餐食用。口服两三次，每次 25 ~ 40 克，坚持两三个月以后，既可消除便秘，又对治疗肝炎有所助益。

二、蜂蜜米醋含饮法

取半茶勺蜂蜜，加对一茶勺米醋，然后放入杯中加适量水稀释。现对现饮，每日三餐前服下，可增加食欲，消除腹胀，调节肝功能，是一种较好的食物疗法。

猪肚胡椒粥巧治胃病

将一个完整的鲜猪肚洗净，按患者年龄 1 岁放一粒白胡椒在猪肚内，用针线封口，放入锅内与 100 ~ 150 克白米和少量食盐一起煮粥。煮成稠状将猪肚里的胡椒取出，只吃米粥和猪肚。此法治疗胃溃疡、胃穿孔都有效。一般患者用一二次、重者 3 ~ 6 次可治愈。

治疗胃寒胃痛的食疗方

一、老姜猪肚法

胃寒患者尤怕冬天，每遇寒风或吃入稍凉食物胃部便隐隐作痛。可取新鲜猪肚一个，洗净备用。《本草纲目》曰猪肚健胃，能起“补虚损作治胃之用”。因此，以猪肚做主食，可治胃痛。若再将老姜切片，放入猪肚内上锅蒸烂连汤服下，去表散寒，能增加胃肠蠕动的老姜还可增加祛寒止痛的效果。

二、柠檬蜂蜜法

当胃部饱胀、不适时，取鲜柠檬一个，榨出汁液，加入适量蜂蜜、温开水、冰糖后饮服。半小时或一小时后即可见效。



治疗胃溃疡的食疗方

医学研究发现，胃溃疡、十二指肠上段溃疡并非都是因胃酸过多而自我消化引起的，故将二者从“消化性溃疡”改为统称：“溃疡病”。主要临床表现是：前者多在饮食后 0.5~1 小时出现上腹部疼痛；后者多在食前空腹时疼痛。如果患者根据各自的病情，在饭后或饭前食用适量的香蕉，则香蕉中的活性物质将刺激胃黏液的分泌，使其自动流向溃疡处填补病灶，以减轻溃疡病的疼痛，起到一定的辅助疗效。

止痒镇咳的食疗方

一、三饮芝麻油法

气管炎、支气管炎或肺炎患者在症状较轻或痊愈不久时，常常喉咙发痒或夜间阵咳，若在吃药的正常情况下，每日 3 次，每次饮半茶匙优质食用芝麻油，则可止痒镇咳、滋喉、润燥。此外，对消除口臭和减缓口腔疾病亦大有益处。

二、烤橘子核桃仁法

每晚取新鲜橘子一个，在橘底的凹陷处挖个小口，放入一块剥好的生核桃仁，并滴入香油数滴，将其放入烤箱或炉边用文火慢烤，直到流出橘油且下半部果皮焦黄发干为止。

取出晾凉后剥皮，吃烤后的橘瓣和核桃仁，连吃 3 天后，具有化痰镇咳的功效。

三、甘草蜂蜜醋茶法

取甘草 9 克，用适量温开水浸泡 30 分钟，然后加入蜂蜜 50 克，食醋 6 克，混合后饮用，每日 2 次，有较强的辅助疗效。

四、黑白木耳炖服法

取黑木耳泡发后，和银耳一起在沙锅内煮炖。待水晾温后，加入适量冰糖服用即可。



五、火煨黑豆梨法

久咳不止的患者，可取梨一个，在梨身 1/4 处横切，将“梨盖”取下，除去“梨籽”，将黑豆（子实表皮呈黑色的大豆）填入，盖上切去的 1/4 梨身，使其外表复原。

装碟上锅以文火煨熟后食之，每日一次，有疗效。

治疗慢性肾炎的食疗妙方

一、绿豆入蛋蒸煮法

取新鲜鸡蛋一只，将大头一侧轻敲一个小孔，塞入 6 粒绿豆，将小孔封好，放入锅内蒸熟。出锅后趁热吃下，每天早晨一次，连吃 7 天，可有一定的辅助疗效。

二、大蒜入冬瓜蒸煮法

取 250 克左右的小冬瓜一个，将瓜蒂处挖下做盖，用小勺从孔中掏出冬瓜籽，使之成为中空的带盖的“冬瓜碗”。将独头蒜 2 头去皮后放入“碗”中，盖盖，装碟，上锅清蒸，出锅后趁热吃下冬瓜，有补肾、利尿、解毒的功效。

治疗便秘的食疗妙方

一、空腹饮蜂蜜水法

每日清晨起床后，空腹饮服用白开水配对的蜂蜜水，可治疗或缓解便秘。由于食醋有促消化、增加大肠蠕动速度的功效。盐水具有清洗、润导排空大肠的作用，若在蜂蜜水中加入适量食盐或食醋，可加强治愈效果。

二、大枣芝麻油滋润肠道法

芝麻油具有润滑大肠、促使粪便随肠道蠕动下滑的功能，若能用芝麻油与煮熟的大枣或泥调合后早晚温服，可有效地缓解便秘。

三、自制黑芝麻糊法

黑芝麻糊对美颜和治疗便秘很有作用



取黑芝麻 500 克，洗净后放入竹篮子淋干水分，放入锅内用文火炒熟。取小米 300 克，水泡 1 小时后放入锅内炒熟。

将二者混合均匀，放在案板上用擀面杖擀成碎面，食用时加适量冰糖用沸水冲熟或入锅稍煮即可。

四、核桃芝麻煮粥法

每日早晚用核桃仁 25 克，压碎的黑芝麻 25 克，松子仁 10 克，加适量冰糖和少量大米煮成核桃芝麻粥，与早、晚餐一同吃下，将有助于缓解便秘状况。长期坚持，可使大便畅通、顺利。

治疗风火牙痛的食疗妙方

一、酒烧蛋清法

取度数较高的白酒 25 克，放在瓷碗内点燃。取鸡蛋清适量，倒入点燃的白酒中，当火焰自灭后，晾温饮下，可以消除或缓解胃火上犯和风热侵袭引发的风火牙痛。

二、蜂巢豆腐法

取豆腐一块，切成方丁，取一碗清水与豆腐一起倒入锅内，用文火煮 1 小时左右，待豆腐变硬，表面出现蜂巢般空洞时，取出装盘，淋上少量酱油食之即可。

医治体乏的食疗妙方

一、茶叶炒大米煮粥法

因运动、劳累引起身体乏倦、四肢酸痛无力时，可以品尝一下茶叶炒大米的感觉。

取茶叶 15 克，入锅煸炒 23 分钟。

取优质大米 45 克，入锅与茶叶共炒，直到大米颜色由白色变成浅黄色为止，加入温开水和食盐适量，将其煮成粥状，滤渣饮汁，每晚一次，连服数天，可以消除或缓解身懒体乏的沉重之感。



二、酸碱中和摄食法

人体的血液在正常情况下为碱性，过酸或过碱都可使人体产生记忆力下降、思维能力减退、全身乏力等身体疲劳的症状。而能够维持我们生命需求的是人体内呈酸性反应的米、面、鸡、鸭，鱼、肉、花生、鸡蛋、白糖等富含磷、硫、氮等元素的酸性食品又不能不吃，所以，为了预防身体疲劳，最好采取“酸碱中和”的办法，适量多吃一些如新鲜蔬菜、水果、豆类及豆制品，牛奶、茶、咖啡、海藻类等碱性食品。

治疗失眠的食疗妙方

将鸡蛋磕破，分离蛋黄和蛋白。将蛋黄倒入鲜牛奶中同煮，饮后可起到镇脑安神之功效。

取金针菜（通称黄花菜）适量，配以鸡肉丝煮成“鸡丝金针”汤，饮后“能安五脏，利心志，治寐时不安”。喜欢吃大葱的人，可将葱白洗净，加入小枣若干粒，与水共煮，饮后可消解心神不宁，烦躁不安的症状，有利于安然入睡。

治疗忧郁症的饮食妙方

营养和心理学家发现，香蕉内富含一种能够帮助人脑产生羟色胺的物质，该物质可以改善大脑机能，使其产生愉快、安宁的情绪。当它把信号传递到脑神经末梢时，还可抑制狂躁、悲观等不良情绪，也可适度减轻肌体疼痛，所以心情忧郁时可多吃香蕉。

治疗上火的食疗妙方

“五果饼”指大枣、柿饼、核桃、栗子、山楂经加工制作后而成的特制食品，经常服用，可除心中虚火，还可健脾、润肺、清肝、补肾。具体制作方法如下：

将大枣去核、柿饼去蒂、核桃去壳、栗子去皮、山楂去籽，将

瓦片放在瓷碟内入锅蒸15~20分钟，取下用餐具将其捣烂，并搅拌均匀，像做丸子一样，将搅拌均匀的五果酱制成大小适宜的小丸子，并压扁，使之呈饼状，便于晾晒。

晾晒干透的成品便称之为“五果饼”，可在上火时每晚服用一个。身体健康时，“五果饼”也是良好的保健食品。

防治花粉过敏的妙方

“枯草热”是一种由于花粉或尘上进入鼻腔中而引起的过敏性变态反应，其症状是眼和鼻子奇痒，流鼻涕和眼泪，打喷嚏，头痛，鼻黏膜水肿，眼结膜发炎。由于纯净且含有大量花粉成分的蜂蜜内含有微量的蜂毒。因此，能够治愈或缓解枯草热等花粉引起的多种花粉过敏症。只要每日服用一茶勺蜂蜜便有效果。

治疗贫血的食疗妙方

人体血液中红血球的数量或血液蛋白的含量低于正常数值时称贫血，多由具有造血和解毒作用的肝脏失去正常功能引起。为此，根据中医“同物同治”的原理，每天炒食适量猪、牛、羊的肝脏，或将“血豆腐”（动物凝血）切片作汤服用，可以补血。

治疗孕妇呕吐的食疗妙方

一、蛋黄鲜姜吃粥法

有些孕妇在怀孕初期常常出现妊娠呕吐等正常的生理反应，而影响对进食食品中营养素的消化和吸收。为此，可以在用大米或小米煮粥的同时，在粥中加入1~2个蛋黄，使之分散在粥中，另配鲜姜少许，连吃5次，可以见效。

二、味轻口淡吃鱼法

为了防止孕妇呕吐，满足母体营养和胎儿生长发育的需要，应该少吃多餐，吃些孕妇平日喜欢的食品或高蛋白、低油质的食品，



且要味轻口淡。若经常呕吐，可以取活鲤鱼或活鲫鱼一条，收拾干净后，放入沙锅内不加调味蒸熟，然后趁热吃下，尤其是鱼汤虽然味淡，但营养丰富，可治疗或减轻孕妇呕吐。

催乳妙方

一、花生黄豆催乳法

母乳是婴儿最好的食品，不仅可满足婴儿发育生长的需要，而且对提高婴儿的身体素质和抗菌能力均大有益处，如果年轻母亲缺少奶水，可以取“红衣”花生仁 75 克，黄豆 80 克，与猪蹄一起共煮，沸后饮其汤汁，连续 3 天可以见效。

二、鲫鱼河蟹催乳法

取中等大小的新鲜鲫鱼一条和河蟹 2 只，放入适量清水和黄酒后入沙锅炖煮，每日早晚喝鱼汤蟹汁，不仅富含营养，连服 5 天便见初乳。

常看电视保护眼睛的食疗妙方

常看电视者由于眼睛长期在暗光下依靠视网膜的圆柱细胞看东西，所以圆柱细胞中由维生素 A 合成的视紫质消耗较多。为弥补损耗，多吃一些如牛奶、蛋糕、鱼肝油、鸡蛋、胡萝卜、豆腐、橘子、广柑、大枣等富含维生素 A 的食品，经人体吸收后转化生成维生素 A，合成视紫质，保护眼睛。

人参巧补身

一、人参大枣煮汁法

冬令是进补人参、培元扶本的好时机，对气虚乏力，肢冷畏寒、津液不足，头晕心悸、不思饮食者比较适宜。进补方法较多，可以将人参切成圆片，放入适量清水中，并配以少量大枣、枸杞子、当归、甘草等中药共煮。煮沸后取汤汁服用，对胃、脾、肝、



肺患者和精神萎靡不振者更为适用。

二、人参末白糖冲汁法

将人参切成细末后研成细粉面，与白糖混合均匀后，用开水冲汁服用，可使人参的有效成分被人体全部吸收。

三、人参炖鸡淡吃法

将人参放在洗净的鸡腹中清蒸，不必切片或研末，也不加任何调料。蒸炖结束后，服下鸡汤吃下鸡肉，可以调节人体新陈代谢，抑制高胆固醇的产生，并起到缓解已形成高胆固醇症状的作用。

预防癌症的食疗妙方

取鱼鳔数个，用小磨香油烹炸至酥脆状，放在面板上，用擀面杖压碾成碎末备用。每日晚取3克，用水冲调服下，可预防和辅助治疗食道癌与胃癌。

第三章 饮食保健

提高食欲的窍门

一、美化进餐的视觉环境

视觉对促进人体食欲有着不容忽视的作用，这不仅表现在食品的包装、菜肴的颜色上，还表现在进食的环境中。根据现有的条件，像国外那样将餐桌布置在厨房里通常难以做到。但在餐桌旁挂上一张轻松、活泼的艺术装饰品，在餐桌上摆放一枝鲜花，在深色餐桌上铺一层浅色的桌布，将房间的日光灯改为白炽灯，并使其直接照到餐桌上的菜肴，用透明的高脚杯装一些颜色纯正、鲜艳的果汁，使用成套的风格一样的餐具，给孩子使用样式活泼的碗筷等都是日常生活中只要留意就能做到的。如此，就餐者赏心悦目，从视觉上得到放松，加上鲜花的芳香伴随着菜肴的美味，通过嗅觉神经传入大脑的中枢神经，又可强化视觉神经传入中枢神经的信息，将使受控于中枢神经的胃酸、胆汁分泌增多，而食欲大开。

二、改善进餐的整体气氛

对于某些家庭而言，晚餐是一家人能够聚齐的时候。如果在吃饭的时候，创造一个愉快、和谐、欢乐的整体气氛，对进餐者提高食欲大有益处。比如播放一段进餐音乐；大人和孩子无拘无束地谈论一天的见闻趣事；夫妻二人对饮，回忆热恋时的美好时光；为讨论饭后由谁洗碗而在吃饱喝足后搞一个动手不动口的小游戏等等，都可使一家人深深地感到：吃饭时所度过的是一段享受天伦之乐的



美好幸福的时光，从而创造出引发食欲的条件反射。

三、变换花样巧做多吃

一些很大众化的食物原料，如大白菜、豆腐等，可以做出百种以上的美味食品，即使我们没有精力学习多种做法，将每种大众食物做出 20 种菜肴也是可行的，如此巧做，换来的便是良好的胃口和健康的身体。

饮食保健的窍门

一、巧食五味养脏腑

五味指“甘、酸、苦、辛、咸”。并泛指各种味道。祖国医学认为“五味稍薄，令人神爽”。因此，在日常饮食中不要过于追求味浓，以味正好却又稍逊为宜。否则，酸多伤脾，酸多伤胃，苦多伤心，辛多伤目，咸多伤筋。食应适量，且与季节相符，如甘宜四季食用，酸宜夏季食用，苦宜秋季食用，方可保养五脏六腑，保持健康长寿。

二、知冷知热暖心田

古人云：“热食伤骨，冷食伤脏；热物灼唇，冷物伤齿”。所以吃东西时不因过冷而追求热食，不因过热而追求冷食。食物过热，宜待温后食之，以防伤其血脉，损其牙齿；食物过冷，宜待暖后食之，以防腹冷造成饮食不消，伤及脾胃，而暖腹当以热食为主，按中医“五行”而言，肾脏属水，因水性常冷，所以应在吃东西之前，先以暖食暖之，后吃冷物。尤其在盛夏季节，因体内伏阴，只有如此，才能强体健身。

三、用“小嘴”吃饭，用“大嘴”喝水

吃饭时应对饭菜慢慢品味，细嚼慢咽，利用牙齿的咀嚼功能减轻肠胃等消化器官的工作量，在保护肠胃的同时，又起到固齿的作用。

少食多餐是饮食保健的重要原则。用“小嘴”吃饭时，每次的



量不要大，但食品的种类要丰富，此所谓“少而精”。如果一段时间后肚子感到饿了，有条件的话还可再吃一次。胃病患者靠“少食多餐”的办法可以对胃进行保健，健康人也会有少食多餐的好处。

微闭双唇吃饭，是饭桌上的一种礼貌，在一定程度上标志着一个人的素质和文化修养。用“小嘴”吃饭，既克服了“狼吞虎咽”的不良吃相，又避免发出令人听后十分刺耳的牙齿与食物的摩擦声。

用“大嘴”喝水也有其保健含义。

水是不含热量的最佳饮料。既比果汁饮料、可乐饮料便宜许多，又不会因喝水而引起像喝果汁等饮料时一样的“上火”或“越喝越渴”的感觉。

用“大嘴”喝水，指的是尽量多喝水。多喝水可以对皮肤美容和健美身材起到一定程度的作用。有人称：“本人不吃饭，就是喝凉水也长肉”，这只是一句戏言。说这话的人其实并没有按其所说的去做，如果其果真这样去做，那么“喝凉水”一定会满足其愿望。

用“大嘴”喝水，也指应经常喝水。经常喝水可以起到去火解毒作用。排除体内污物、加速人体新陈代谢、保持皮肤弹性等保健作用。

喝水还泛指饮茶，尤其是某些专业人员更应注意大量饮水。如搞激光照相排版的工作人员，由于长年面对计算机屏幕，受其微量辐射，应经常性的多饮茶，多喝水，以使进入身体内部的有害物质尽快排出。

发烧患者喝饮料的窍门

发烧病人由于出汗、口干、烦躁而口渴，为补充所失水分，保持体内代谢平衡，帮助身体降温，最好多饮温的白开水。也可服用富含维生素 C 的天然果汁，如橙汁、秋梨汁等。或者服用薄荷叶、



大青叶、芦根等中药泡制的温开水，帮助身体降温，增加康复进程。

吃鸡蛋的窍门

医学实验证明，人体对蛋白质的吸收是可以达到饱和状态的，即当食入的蛋白质达到一定水平时，再吃就不被人体吸收而白白浪费了。蛋清含有较多的蛋白质，从此意义上讲，一天吃3只鸡蛋与吃多只鸡蛋对身体具有同等的补养效果。所以每天吃蛋莫过三。

少吃蛋黄，多吃蛋清。蛋清除含蛋白质以外，还含有较多的蛋氨酸，蛋氨酸在体内合成胆碱，可以阻止肝胆中贮存脂肪。而蛋黄中含有较多的胆固醇和脂肪，在体内将加重肝细胞的负担。所以宜少吃蛋黄，多吃蛋清，肝脏功能欠佳者更宜如此。

吃水果的窍门

一、饭前享受

食品进入胃部以后，通常需要1~2小时才能经消化吸收慢慢排出，为了防止水果在胃内与正在被消化的食物形成冲突而过长时间地滞留胃内造成腹胀、腹泻以及消化功能紊乱等病患，保护人体的免疫系统，提高抵御疾病的能力，最好在饭前一小时享受水果中大量的营养物质。而且，水果发出的酸甜味、芳香味等具有明显的刺激食欲，加速消化液分泌的功效。所以饭前享受水果，还可起到开胃作用，并能帮助人体消化吸收所吃的食物。

二、橘瓣橘络混吃不上火

橘络是橘皮与橘瓣之间呈网络状的白色纤维，俗称“橘筋”，中医入药后还可以润肺、祛痰、治呕吐、止口渴。在吃橘子时与橘络一起吃下，还可以防止因多吃橘子而上火。



吃葵花籽的窍门

葵花籽吃起来口感好，营养价值、药用价值也较高，是人们日常生活常吃的小食品。为了避免食用时总用嘴、舌剥皮造成舌尖及嘴角上火糜烂，预防剥皮时造成的津液损失和味觉下降，最好在吃葵花籽时，用手硬捏剥皮，这样既卫生，吃起来又香甜。

人一天的进水量

要根据气温和工作性质决定。在气温 35℃ 以上，空气湿度较小情况下，从事室外作业或大部分时间在室外度过的人，每昼夜饮水量应以 6.5 升为宜；从事室内作业或大部分时间在室内度过的人，3 升即可。气温低于 35℃，重体力劳动者，每天饮水以 2.5~3.5 升为宜。炎热夏天，汗多口渴，水温最好在 10℃ 左右，超过 15℃，解渴作用明显减弱，水温过低，对身体也不利。

喝温开水的好处

温水有增强人体免疫功能并加速人体疲劳的消除，是与它特异的生理活性有关。因它容易透过细胞膜，促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白含量，有利改善人体的免疫功能。经常饮用温开水，有助于预防感冒、咽喉炎、脑溢血、心肌梗塞及某些皮肤病。

硬水不妨碍健康

硬水含有钙和镁。在锅底、水壶内，水管壁和一些厨房用具底会留下水垢，但它并不妨碍健康。不少研究甚至表明，在使用硬水的城市里，死于心血管疾病的人要少些。

开水要烧沸三分钟

经过氯化处理的自来水，其中氯与水中残留的有机物结合会产



生多种卤代烃、氯仿等有毒化合物。这些物质的含量与水温变化和沸腾时间长短关系密切。水温升到 100℃，其含量虽有下降，但仍超过国家规定标准，只有让水沸腾 3 分钟时，其含量下降到人们最安全最适合的饮用标准，才是真正的“开水”。

晨起喝一杯温开水

晨起喝 1 杯温开水，有利健康。人在夜间，呼吸、出汗和排尿，消耗大量水分，肌体在清晨相对缺水，容易引起血黏度增高和血栓的形成。体内缺水，排尿减少，尿液浓缩，也成为尿路结石的隐患。晨起先喝 1 杯水，可稀释血液，促进正常循环，也有利于改善脏器循环和供血，有利于肝肾代谢，排泄废物。还有润喉、醒脑、防治口臭和便秘的作用。

日饮三口

日饮 3 口、健康长寿。每日晨起饮 1 口红葡萄酒，中餐服 1 盅醋，晚间睡前吞 1 汤匙芝麻油对健康极为有益。

葡萄酒是低酒精度饮料，含十几种氨基酸及较丰富的维生素 B₁₂ 和 P。尤其是红葡萄酒味甘，性温，色美，善“醉”，易醒，滋补，活血脉，通经络。

醋是酸性调味品，烹调菜肴可增鲜、甜及香气。它具有增进食欲、促进消化、防腐杀菌的功效。中餐时服一小盅醋，既可开胃又可防病，一举两得。

芝麻油俗称香油，含有丰富的不饱和脂肪酸，尚有微量维生素 A，其功能有解热毒、食毒、通便生肌等。麻油晚上吞服一汤匙，有通便作用，但最大好处是其含有不饱和脂肪酸，有去脂、防治动脉粥样硬化，软化血管之功效。



不能单喝纯水

长期饮用纯度过高的水会削弱自身免疫力，这种水喝多了，一旦再喝别的水，就会产生过敏反应。过纯的水进入人体后，还会“刮”走体内微量元素。何况，目前纯水质量难以保证。因此，不能单喝纯水。

净水器使用三窍门

使用净水器上下水管不能倒置。

净水器连续使用1年后，需要换新的饮水活性炭，加入量为容器容量的80%。

用鼻子嗅净化水，如漂白粉味明显恢复，说明活性炭已失效，应予以更换。

当心净水器内有毒藻

医学专家早就认定，肝癌与饮水中的藻类毒素有关。专家认为，如果净水器内长期存在积水，内胆又不及时更换，在温度适宜的条件下，下次发水器内就会生长蓝绿色的水藻。这种水藻的毒素煮沸也不能破坏，所以，人们在使用完毕后，应放出净水器内的积存水。其次，应用塑料透光净水器者，要采取避光措施，以免阳光照射。

巧吃冷饮

吃冷饮的最佳温度是10℃左右，口感好，解渴作用强。如温度过低，造成胃肠黏膜血管收缩，胃液分泌减少，影响营养物质的吸收，引起消化不良，腹痛腹泻等症状。咽喉黏膜遇冷收缩，抵抗力降低，易患感冒、咽喉炎等病。吃冷饮应适量，空腹或饮餐半小时内不应吃冷饮，以免损体伤胃。

巧喝红茶防中风

喝红茶可预防中风。因红茶中含有对人体有利的黄酮类化合物，它可防止胆固醇在人体内起氧化作用。与每天饮茶不超过6杯的人相比，每天喝红茶超过7杯的人，可减少69%中风的危险。

高血压患者饮夏茶的方法

一、荷叶茶

荷叶的浸剂和煎剂有扩张血管、清热解暑、降血压的作用。方法是用鲜荷叶洗净切碎，加适量水煎，放凉后代茶饮。

二、玉米须茶

玉米须有很好的降压作用，同时具有利尿、止血、止渴和健胃等功效。特别是新鲜玉米须，每次用25克泡茶饮用，一日数次。

三、菊花茶

用杭州大白菊或小白菊，每次3克泡茶饮用，一日3次，也可用菊花加金银花、甘草、麦冬同煎代茶饮。

四、槐花茶

将槐树的花蕾晒干以后，用开水浸泡后代茶饮。有治疗高血压、收缩血管、止血的功能。

五、山楂茶

山楂所含成分有增进消化、降低血脂、扩张血管、降低血压作用。每次1~2枚泡服代茶饮。

六、玫瑰茶

玫瑰不仅有美容、强身乃至止血作用，同时还有减轻心绞痛、降血脂、降血压等作用。常用量是每次1~3朵泡茶饮用。

巧防感冒“八饮”

萝卜饮 萝卜适量，切片煎汤，加醋少许，趁热饮。



葱白饮。大葱白 100 克，切碎煎汤，趁热饮。

菜根饮。大白菜鲜根 200 克，切片煎汤，趁热饮。

三辣饮。大蒜、葱白、生姜各适量，煎汤趁热饮。

姜枣饮。生姜 5 片，大枣 10 个，煎汤趁热饮。或生姜 10 片，茶叶 7 克，煎汤趁热饮。或鲜姜末 3 克，红糖（或白糖）30 克，开水冲泡代茶饮。

橘皮饮。鲜橘皮 50 克，糖适量，开水冲泡代茶饮。

菊花饮。菊花 6 克，开水冲泡代茶饮。

中药饮。苍术、贯众各少许，煮水代茶饮。

使牛奶香味浓郁的窍门

喝剩的咖啡不要倒掉，应将其倒在冰盒中再放入冰箱。这样制作的咖啡冰块放入冷奶或热奶中会使牛奶香味浓郁。

中年男性应常喝牛奶

中年男士常喝牛奶，可预防中风发生。专家们曾对数千名 40~60 岁的男士作了调查，发现不喝牛奶的男士与每天喝两杯牛奶的男士相比，中风发生率要高出 1 倍之多（前者 8%，后者为 4%）。因为牛奶中含有丰富的钙有助于降低血压，而高血压是导致中风的重要原因。牛奶中也许还有其他成分有起到预防中风的效果。因为食品中的钙并不能显著降低中风发生率。

吃酸奶的好处

酸奶不仅保留了鲜奶中的蛋白质、脂肪和糖类等营养成分，而且还能刺激胃酸分泌，增加食欲，促进人体新陈代谢，使营养易吸收。酸奶还有降低血胆固醇、防止动脉粥样硬化，治疗消化不良、腹胀、腹泻等作用。特别是治腹泻很有效。因为酸奶中的乳酸杆菌能产生许多乳酸，它可以降低肠道内的 pH 值，抑制腐败菌的生

长，减轻毒性物质对人体的侵害。

喝牛奶七不宜

一、不宜煮沸

隔水烫或蒸二三分钟即可。切不可高温煮沸，否则营养会被破坏。

二、不宜保存

气温适宜，微生物极易繁殖，使牛奶变质。最好早上买来就吃。如暂时不喝，气温在 20℃ 午前喝完。气温低于 10℃，存放时间可稍长点，但最好不要隔天。

三、不宜分次喝完

市场售的牛奶都采用巴氏消毒法，能保存牛奶的营养价值，但无法杀死牛奶中所有的细菌，存活的细菌仅被“击昏”。它们在 4℃ 以下几天内无法生长到使牛奶变质。但是，牛奶在运输、销售中都难在 4℃ 以下进行。所以，如分次喝，牛奶中的细菌会复苏并开始大量繁殖了。

四、不宜空腹喝

牛奶中蛋白质丰富，空腹喝，蛋白质只能代替淀粉作消耗。喝时再吃点糕点之类，牛奶在胃中停留较长时间，营养容易被吸收。

五、不宜多喝

据最新研究成果，过量摄入牛奶及其制品，会诱发白内障。因乳品在人体小肠内经过消化吸收所形成的半乳糖是造成这一现象的主要原因。

六、不宜加糖

糖是酸性物质，牛奶中含的钙是碱性物质，两者会起中和作用，使钙质的质、量丢失。钙质缺少，严重会危害发育，对牙齿也不利。



七、不宜吃奶脂

牛奶中的奶脂有致癌成分，脱脂方法是：滚沸待微冷，用小匙撇去浮在液面上的奶脂，再煮沸，撇弃一次，这样就成为能防癌的脱脂奶了。

喝豆浆五忌

一、忌冲鸡蛋

因鸡蛋中的黏蛋白容易和豆浆中的胰蛋白酶结合，使豆浆失去营养价值

二、忌冲红糖

因红糖中的有机酸和豆浆中的蛋白质结合，产生变性的沉淀物对人体有害。

三、忌煮不透

豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，如煮不透，人喝了会呕吐、腹泻。

四、忌存保温瓶

豆浆中的豆筋能除掉保温瓶中的污垢，时间长了，溶有水垢的豆浆会繁殖细菌，使豆浆变质。

五、忌喝过量

喝豆浆太多，容易引起食性蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻症状。

饭前不宜喝饮料

饭前经常大量喝水或喝其他饮料，会损害身体健康。胃在餐前空腹时，有一定量的胃液，其中主要是盐酸、胃蛋白酶和黏液，是消化食物和保护胃黏膜不可缺少的物质。盐酸具有杀菌作用，如饭前大量喝水或喝其他饮料，盐酸就会被稀释，从而降低其杀菌能力，也会影响食欲。胃蛋白酶的主要作用是帮助消化食物中的蛋白



质，它的作用必须在酸性的环境中才能发挥，如果胃液中盐酸被稀释，影响蛋白质的消化和吸收。再说胃液中的黏液可以在胃内形成保护层，使各种食物不能直接接触胃的黏膜，如果饭前大量饮水，就会破坏这层保护膜，使能够消化蛋白质的蛋氨酸直接接触胃壁，导致胃溃疡的发生。

煮豆浆要高温煮沸

大豆虽营养丰富，但含有不经高热处理不能彻底破坏的有害物质。这些物质对胃肠有刺激作用，还会出现急性胃肠炎中毒症状。煮豆浆一定要高温煮沸，不要被“假沸”现象所惑而停火，应变微火慢煮到 100℃ 全沸后，豆浆的泡沫会自动全部消失，然后再继续煮一会，这样饮用后就不会发生中毒现象了。

五种性格的人饮食宜忌

失眠、烦躁、健忘、焦虑不安的人，应多吃富含钙、磷的食物。含钙多的如大豆、牛奶、鲜橙、牡蛎；含磷多的如菠菜、栗子、葡萄、鸡、土豆、蛋类。

脾气暴躁，情绪反常，嫉妒心强，爱发火的人，应补钙（海产品如贝、虾、海带、蚶，还有豆类及牛奶），补维生素 B（各种豆类、桂圆、核桃仁、蘑菇）。

爱唠叨的人，因大脑缺乏复合维生素，应补此类维生素 B。多食动物瘦肉，精面粉、麦芽糖、豆类等。也可把牛奶、蜂蜜调匀在酵母中，天天饮用，每日 3 次。因酵母中含有小麦胚芽，富含维生素 B。

怕交际，爱独处，胆小怕事的人，应调整食物结构。多吃碱性食物和含钙丰富的食物，经常服用蜜加果汁，少量饮酒。

丢三落四，虎头蛇尾，粗心大意的人，应补维生素 C 及 A，增加饮食中的果蔬，少吃肉类等酸性食物。富含维生素 C 及 A 的食



物有辣椒、鱼干、笋干、油炸萝卜、牛奶。

食鱼因人而异

鲤鱼，性味甘平，可利尿、消肿、通乳、止咳。疮痍及热病之人忌食。

泥鳅，性味甘平，暖中益气，解毒收痔，肝炎、盗汗、痔疮、阳痿、营养不良，小儿食之效果显著。

大黄鱼，性味甘平，可益胃暖中，适合儿童、胃肠病、结核病、手术后病人及体弱者食用，多食无妨。

墨鱼，味酸性平，滋阴养血，益气强筋。妇女食用，对闭经，子宫出血、产后体虚有较好辅助治疗作用。

甲鱼，性味甘平，滋补肝肾，益气清热，是滋补佳品。但外邪未尽，寒热内盛者忌食。

不同的人吃不同方法做的鱼

胖人吃鱼用煎的方法。但是在吃之前先走走，拉拉耳朵，动动脚丫，喝少量啤酒，将横膈膜的气赶出体外，再坐下来享用。

敏感性的人，适宜吃蒸鱼。但是要加点绿叶蔬菜，因为蔬菜有安定神经的作用。吃前可以先躺下休息，松弛紧张的精神，也可以喝少许葡萄酒，帮助肠胃蠕动。

瘦人大多体弱，适宜吃炖的鱼。在吃前最好小睡一会儿，喝点高粱酒后再吃，人们都习惯饭后睡觉，这是不正常的习惯，应改为饭前睡一会儿，因为吃了饭再睡，会越来越觉得不舒服。

做过手术的人，一般开刀后习惯吃黑鱼长伤口，其实鲈鱼最适合于开刀的人。如贫血或糖尿病患者，在开刀前就应开始吃鲈鱼，开刀后还要吃，对伤口的愈合非常有帮助。做法是：用黑麻油，热了以后加少许不去皮姜丝，锅热了以后将鱼下锅煎，鱼煎好后淋上少许酒即可。



月经不调的妇女，常伴有头疼或流鼻血，吃药打针都无效，但是吃乌鱼炖南红花，效果立竿见影。因为，乌鱼和南红花都有破血作用。做法是：乌鱼一条，配南红花的比例是100:6。将鱼炸好，把南红花放在上面，淋上米酒，将鱼盖满，密封炖两小时即可食。

消除疲劳的五类食物

碱性食物（水果、蔬菜）。疲劳由环境偏酸造成，多食碱性食物能中和酸性环境，降低血液肌肉的酸度，增加耐受力，消除疲劳。

含咖啡因食物（茶叶、咖啡、巧克力）。咖啡因能增加呼吸频率和深度，促进肾上腺分泌，兴奋神经系统，增强抗疲能力。

高蛋白食物（豆腐、牛奶、猪牛羊肉、家禽肉、鱼类等）。热量消耗过大，使人疲劳，及时补充热量，可消除疲劳。

富含维生素的食物：鲜枣、柑橘、番茄、土豆、肉类、动物肝肾、乳类、豌豆、红薯、鸡蛋、燕麦片、菠菜、莴苣等。

其他滋补品和小食品。人参、银耳可扶正培本、补气活血、改善神经系统、减轻疲劳。麦芽可增强耐力和条件反射能力，使人反应灵敏。

使人聪明的四种食品

有益于大脑细胞发育的食品：何首乌、枸杞、人参及动物的脑。

使人保持良好记忆的食品：青菜、巧克力、麸皮面包、麦芽及矿泉水。

有益于脑细胞活动的食品：鲜奶、鲜肝、啤酒。

补充大脑和神经细胞所需要的磷和钙的食品：干酪、麦芽、鸡蛋、杏仁、核桃。



强健神经系统的三种食品

虾，适合大脑的美味食品。虾供应人体最重要的油酸，有助于集中注意力，强健神经系统，每天食用 100 克就够了。要注意，虾煮或炸后再放盐。

洋葱，有助缓解脑力或精神疲劳过度，促进血液循环，改善大脑供氧。每天最少进食半个洋葱。

核桃，对面临脑力“马拉松”（长篇报告、大型会议、音乐会等）或长途驾驶，十分有益，能强健神经系统，促进大脑活动。

提高记忆力的三种食品

胡萝卜，刺激大脑物质交换，减轻背诵的压力。可在背诵前吃一盘植物油拌胡萝卜丝。

菠萝，演员和歌星喜爱的水果。为了记住大段的文字或乐谱，需要大量的维生素 C，而菠萝刚好含有丰富的维生素 C。每天喝一杯菠萝汁就可以了。

油梨，含有大量油酸，是短期记忆的能量来源。每天只要半个油梨就够了。

保护心脏的四类食物

钾、镁可以保护心脏细胞，参与心肌的代谢过程，缺乏时将发生心律不齐、心动过速、情绪不安等症状。食物中豆类、谷类、花生、海带、紫菜、木耳、菠菜、蕃茄、香蕉、瘦牛肉、鱼等都含有丰富的钾、镁离子。

钙可以防治心脏的动脉硬化，含钙较多的食品有奶及奶制品、豆类、芝麻等。

如食物中缺乏铬、锰、碘 3 种元素，可引起动脉粥样硬化。谷类、豆类、坚果仁、茶叶等含铬、锰较多，紫菜含碘甚多。



维生素 C、E、PP 及 B₆，对保护心肌功能起着重要作用。新鲜蔬菜、鲜水果中含丰富的维生素 B₆、PP、麦胚油、粟米胚芽油、芝麻油。芝麻、奶、蛋等食品中含量也较高。

吃鱼保护心脏

心血管疾病已上升为城市居民发病率最高的疾病。要抑制血液脂肪中胆固醇和甘油三脂的增长，保持心血管畅通，提倡吃鱼。它不但不阻塞心脏血管，反而有疏通的作用。它所以能保护心脏是因为它是人体内制造荷尔蒙的主要原料，同时也是预防动脉硬化及心肌梗塞的有力武器。

吃坚果益心脏

常吃坚果，如花生、核桃、栗子、榛子、松子、瓜子、莲子等少得心脏病。研究发现，坚果中能有效预防心脏病的物质是脂肪酸和磷脂。坚果类食物虽然脂肪含量高，但 50% ~ 80% 为不饱和脂肪酸和磷脂，必需营养脂肪酸含量极为丰富。这对降低饱和脂肪酸和胆固醇的摄取是十分宝贵的。因此，冠心病病人、高血压病人及由于动脉粥样硬化引起的血管病变病人，可由此获得人体必需的营养脂肪酸。坚果类食物含的磷脂，尤其是卵磷脂极为丰富，它有清洗血管，增加血管弹性之效。坚果类食物中所含的低铬有促进葡萄糖的利用和胆固醇排泄，起着保护心血管的作用。

保护视力的六类食物

近视眼要避免视力衰退，就得多吃鱼、粮食、柑橘类水果（柑、橘、橙、柠檬）与红色果实。要注意不得吃那些加重近视的食物，特别是各种糖果、甜实、肉和全脂奶酪。

远视眼人的菜单上应该有更多大蒜、洋葱、乳制品（脱脂牛奶）、干果、动物肝脏、鲑鱼和精米。还应当适当食用肉或肉油烧



的菜。

白内障人的食疗办法是喝水，每天至少喝1升半水；其次，要多吃粮食、绿色蔬菜和生菜、胡萝卜、西红柿，多吃水果也很好，特别要吃柑橘类水果、葡萄、柠檬、香蕉和杏子。还要定期地吃些含钙食物（牛奶、奶酪、酸奶酪）要避免喝酒，吸烟，吃动物脂肪和糖。

老花眼与结晶体老化有关。因此，其食疗办法与白内障食疗办法相同。

青光眼是眼压过高导致的，为了减低眼压，菜单里应有大蒜和洋葱。此外，要少吃油腻的东西，不要喝茶、咖啡、酒，并要完全戒烟。

眼睛干燥，其食疗办法是吃各种水果（特别是柑橘类水果）、柠檬、葡萄、绿色蔬菜、粮食、鱼和鸡蛋；每天至少要喝750克水。

有助听力的食品

香菇蒂不可食，因其中的成分影响听力。饮用脱脂奶可增强耳骨和净化耳动脉，酵母、花生、牡蛎、贝类含锌较多，绿叶菜和硬果中镁较多，胡萝卜，南瓜等补充胡萝卜素，这些微量元素有利于保护听力。

三种含微量元素的食品

一、洋葱

洋葱对人体的结缔组织和关节有益。洋葱不仅能提供人体需要的许多养分，还含有微量元素硒，能够预防衰老。

二、牡蛎

食牡蛎能起到滋阴壮阳的作用。牡蛎锌含量极高，这种重要的矿物质能使人体性腺活跃。



三、腰果

多吃腰果使您精力充沛。腰果有极高的营养价值，还含有丰富的稀有元素镁，能增强心脏、肌肉和神经系统等的功能。

能祛除体内脂肪的八种食物

一、茶

可降低血脂和胆固醇水平，增强微血管壁的韧性，抑制动脉粥样硬化。云南生产的沱茶，每天饮3杯，即可使血液中的脂肪大大降低。

二、葱蒜

洋葱含前列腺素，有舒张血管，降低血压功能，还可预防动脉粥样硬化；大蒜所含大蒜精油有降脂效能。大蒜所含硫化化合物能阻止血栓形成，有助于高密度脂蛋白，保护心肝动脉。

三、苹果

含有丰富的钾，可排除体内多余的钠盐，如每天吃3个以上苹果，即有维持满意的血压。

四、牛奶

含较多的钙质，能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，也可减少人体对胆固醇的吸收。

五、燕麦

含有丰富的亚油酸和丰富的皂甙素，可降低血清总胆固醇、甘油三酯和 β -脂蛋白，防止动脉粥样硬化。

六、玉米

含丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素等，具有降低血清胆固醇的作用。印第安人几乎不患高血压、冠心病，主要得益于主食玉米。

七、鱼

是一种高蛋白低脂肪食品，含有人体必需的多种不饱和脂肪



酸，具有抑制血小板凝集和降低胆固醇的作用，并可健脑益智。

八、菊花

有祛脂的效能和较平稳的降血压的作用，在绿茶中掺杂一点菊花对心血管有很好的保健作用。

清除体内污染的五种食物

一、鲜果、鲜菜汁

不经炒煮的鲜果、鲜菜汁是体内“清洁剂”，它们能解除体内堆积的毒素和废物，因为当多量的鲜果汁或鲜菜汁进入人体消化系统后，会使血液呈碱性，把积存在细胞中的毒素溶解，由排泄系统排出体外。

二、海带

海带对放射性物质有特别的亲和力，海带中的胶质能促使体内的放射物质随同大便排出人体，从而冲洗放射性物质在人体内的积存。

三、绿豆汤

绿豆汤能帮助排泄体内的毒物，促进机体的正常代谢。

四、黑木耳和菌类植物

据研究，木耳和菌类植物可清洁血液和解毒，经常食用能有效地清除体内污染。

五、牛蒡

牛蒡能抑制真菌和葡萄球菌，有抗菌、消炎、降压、降脂等作用。能清除五脏恶气，阻止癌细胞生长。

有助排铅的七种食物

造成慢性铅中毒的主要原因是环境污染。当人体内血液，铅超过 30 微克/100 毫升时，会出现头晕、肌肉关节痛、失眠、贫血、腹痛、月经不调、流产和不育等症状，食疗排铅最为理想：



维生素 C，与铅结合生成难溶于水而无毒的盐类，随粪便排出体外。每天至少摄入 150 毫克维生素 C，已有铅中毒者需增至 200 毫克。

果胶，有抑制铅吸收作用。

酸牛奶，可刺激胃肠蠕动，减少铅吸收，加速铅排出。

蛋白质，这种食物可取代铅与组织中有机物的结合，加速铅代谢。

铁质食物，也可以取代铅与组织中有机物结合，加速铅代谢排出。

大蒜，含有大蒜素，可与铅结合成为无毒的化合物。

茶，经常饮茶也是行之有效、简单易行的排铅方法。

香油对烟酒者的保健作用

一时难以戒烟的人，经常喝点香油，可防止牙齿、牙龈、口腔黏膜的直接损伤，减少肺部烟斑的形成，部分阻滞尼古丁的吸收。爱喝烈酒的人，喝点香油同样可以保护口腔、食道、胃贲门和胃部黏膜。

饭前先喝汤

人吃进去的饭，经过 4 小时即已消化掉，这时胃内是空的，倘若吃饭，粗糙食物对胃的刺激大，容易伤胃，造成胃病。科学吃饭应是饭前先喝汤，先润湿一下食道与胃，胃中有了汤液，就可减轻对胃黏膜的刺激，不会导致食欲下降。

菜汤要当天喝完

青菜中含有较多的硝酸盐类，煮熟后如放置较久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。人喝了这样的汤，亚硝酸盐就会进入胃、肠、并进入血液中。血液中的红血球里有血红蛋白，



能推带大量氧气供机体需要。而亚硝酸盐能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，丧失携带氧气的能力，从而使人体产生缺氧症状。

下酒菜有讲究

酒含酒精，经肝脏解毒后排出体外，喝酒对肝脏有刺激作用。喝酒时要选用有保护肝脏的下酒菜。糖对肝有保护作用。可选糖醋鱼、拔丝山药等。饮酒损害体内蛋白质，应注意补充如排骨、鸡等食品。鸡、鸭、鱼、肉都是酸性食品，为了保持酸碱平衡，应选些碱性蔬菜、水果之类食品，它们能健胃，帮助消化。酒后喝汤时还应放点醋。

吃冰糖白木耳有讲究

冰糖白木耳是滋补佳品，有润肺补气作用。但是，要注意吃的方法和时间，冰糖白木耳适宜在早餐以后吃，吃时要细细咀嚼，不可草草吞下，空腹或过了午后再吃，不但不易消化，而且效果也差。

吃蔬菜的讲究

人体需要的营养素大约有 40 种，其中有些营养素只能从蔬菜中摄入。营养学家认为，大葱、西红柿、香菜、芹菜等含维生素 C 多，菠菜、红萝卜、南瓜中含维生素 A 较多，卷心菜、土豆、菜花中含有丰富的维生素 K，深绿色蔬菜含钙丰富等。红、黄、绿各色蔬菜相互搭配，既可增进食欲，又可营养互补。因此，一般人应注意多吃蔬菜。有病的人应按不同病症，有选择地吃某种蔬菜。

有些蔬菜要连皮吃

南瓜、土豆、萝卜、番茄、茄子等蔬菜，只要表面无污染，洗

洗干净，就应连皮一起吃，因为营养成分大都集中在皮下，如削皮，营养成分就被皮带走了。

蔬菜叶虽有老嫩之分，但所含营养没有多少差别，有些蔬菜的老叶了，由于生长期长，接受光照时间长，养分积累多，故不可一概丢弃。

多吃白萝卜可治多种疾病

白萝卜味道鲜美，营养丰富，还有重要的药用价值。

常吃新鲜白萝卜，可强身健体。对咳嗽、痰多、气管炎、消化不良、高血压、冠心病、动脉硬化、高血脂等有较好疗效。

白萝卜中的木质粗纤维有蠕动肠道，通畅大便，预防便秘和肠癌的功效。

萝卜进入人体后产生硫氰酸，橘子、苹果、葡萄、梨等进入人体后会产生羟苯甲酸和阿魏酸，它们可加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿，所以白萝卜切块与橘子等水果同吃。

吃蔬菜水果要多样化

每人每天蔬菜水果的消费量，国际上推荐食用量为 5 个单位，即两个单位的水果加 3 个单位的蔬菜。1 杯果汁，1 个中等大小的水果或 1 碗水果丁、草莓或煮熟的蔬菜都可以被认为是 1 个单位。蔬菜水果对人们的健康至关重要。不同的蔬菜水果的成分多少有些不同，所以食用要多样化，可以得到更多的养分。有条件，完全可以打破 5 个单位，多吃一些。

鲜菠萝的正确吃法

鲜菠萝去皮、再切片放入开水中煮沸；为保持新鲜口味，也可将菠萝块浸入盐水 30 分钟左右取出，用凉开水浸泡去咸味再吃，



这样可以破坏蛋白酶，防止过敏症的发生。

吃橘子的窍门

橘子属凉性水果。不仅吃肉，还应吃皮（陈皮）、纤维（橘络）、囊和残渣。这样吃，能细腰，使皮肤保持弹性，不易产生皱纹，有美容效果。吃橘子有窍门，讲艺术。

在剥橘子时，应将其洗净，再将双手沾满盐巴，然后揉搓整个橘子，直到整个橘子皮看来有些受伤后才停止。过3分钟，再用清水冲洗干净。

将橘子削开后，将整个橘子的纤维（橘络）一一剥下来。橘络有化痰、帮助喉咙黏液分泌的功能。橘络全剥下来后再分成几份和等量的陈皮放入口中一起咀嚼，闭着嘴咀嚼一番，再吞入腹中，陈皮有降气、消气作用，吃入后神清气爽。

吃果肉要连同囊一起吃下去。因为囊会刺激肠壁，帮助消化。常吃橘子可以消气，而使腰更细，是最好的减肥水果。神经质的人可将莲藕洗净切片和着橘子吃，有平缓情绪和镇定效果。

吃完橘子吐出的籽，收集起来，晒干后用小火炒，香味溢出后就起锅，磨成粉，封罐收起来。这种粉对急性睾丸炎有特效。吃法是：1克粉再加10倍的高粱酒温热喝下去，在一天内分多次服完，效果奇佳，1天即可痊愈。

水果催眠四法

苹果、香蕉、梨等水果属碱性物质，维生素丰富，能抗肌肉疲劳。水果的芳香具有镇静神经的作用。可把橘橙之类水果切开，放在枕边，有利入眠。

桂圆珠维生素、葡萄糖、酒石酸等能补益心脾、养血安神、镇静、健胃作用。每晚煮吃10~15枚有良好催眠作用。

桑椹，含糖类，钙质及多种维生素。由心血管病引起的失眠，



可用桑椹 25 ~ 50 克加水煎服，每日一次，有催眠作用。

莲子，含固甾醇、淀粉等有益心肾的物质，用 30 枚莲子煮熟睡前服用，对高血压或心火引起的心烦和失眠效果显著。

鱼肉的特殊功效

一、鲫鱼

性味甘平，利水消肿，益气健脾、清热解毒、通乳。腹水、体虚、浮肿、缺乳妇女多食有益。

二、带鱼

性味甘平，暖胃、补虚、泽肤。妇女、肝炎及癌症病人食之有益。

三、桂鱼

性味甘平，益脾胃，补虚劳。年老体弱，小儿消化不良及肺结核病人食之有益，多食无妨。

四、黄鳝

性味甘温，补中益气，添精益髓，适合妇女产后，阳痿及糖尿病人食用。

放心吃味精

味精加热到 154℃ 时，不过失去它本身含有的结晶水，加热到 270℃ 才分解破坏。在一般烹调条件下，不会产生有毒物质。相反，味精还有多种好处：

鲜美。味精中所含有鲜味的谷氨酸，95% 以上被人体吸收用来合成组织蛋白质，对人体有益。

利肝。肝功能不良者主要是血氨增高，谷氨酸能与之结合生成无害的谷氨酸铵，有利肝病者。

健脑。谷氨酸是脑组织的重要能量来源，可以促进儿童智力发育，改善脑血管意外后遗症。



提倡常吃五种菜

蘑菇，虽然含热量低，但有丰富的生物素，对头发、指甲和皮肤生长有促进作用。

香菜，多吃香菜能增强人的活力，使人增强注意力。香菜含铁量很高，而铁是人体获得能量的关键。

菜花 菜花中似有一种叫做泛酸的维生素，能防止早生白发。

菠菜，多吃菠菜会使人面色红润，容光焕发，菠菜似有丰富的叶酸，对血液中细胞的形成有重要作用。

豆芽，这种生命力旺盛的幼芽能提供优质蛋白，是代替肉食的很好选择。此外，蛋白质还能使肌肉健壮，增强人体抵抗力。

适量吃肥肉有益健康

热能的最好来源。正常人每人需摄入在 40 克脂肪才能保持精力充沛

维生素溶剂。人体需要 A、D、E、K 等多种维生素，它们需要脂肪溶解才能被吸收。

含有丰富的胆固醇。它是人体不可缺少的营养物质。胆固醇少将影响免疫细胞的稳定性和白细胞的活力。

健脑作用。油脂中的磷脂是细胞组成部分，脑磷脂是神经细胞的重要成分，所以脂肪有健脑功效。

健美功能。脂肪有促进形态丰美，皮肤滑润，头发光亮等健美作用。

骨头汤防衰老

肉骨头是营养非常丰富的食品，其所含的蛋白质和脂质与生肉的含量相近，钙的含量高于生肉，它还含有大量人体必需的营养素，如大脑所不可缺少的磷脂质、磷蛋白、促进肝功能的蛋氨酸、



氨基酸、维生素 A、维生素 B₁、B₂ 等；还含有大量防止老化的类黏肮和骨胶原。在烹制骨头汤时，应将骨头敲碎，然后按骨头与水 1:5 的比例加冷水，开锅后用文火煮 2 小时后即可食用。

超级食品——金针菇

金针菇营养丰富，每 100 克干品中含有蛋白质 32.3 毫克。还有 8 种人体必需的氨基酸，其中赖氨酸含量特别多。金针菇能增强记忆、开发智力，对儿童智力开发有特殊功能。日本人把金针菇作为儿童保健和智力开发的必需食品。研究发现：小孩从断奶起到学龄前、长期服用金针菇的儿童不但聪明多智，记忆力特别强，体重、身高明显增加。

江南名菜茭白宜忌

茭白，洁白甘甜、鲜嫩芬芳，与鲈鱼、莼菜并称为“江南三大名菜”。茭白营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素以及较多的氨基酸。所含粗纤维能促进肠道蠕动，预防便秘及肠道疾病。所含碳水化合物、甚低的脂肪，有改善肥胖症、高脂血症作用。既是佳蔬，又是良药，有解热毒、除烦渴、利两便之效，但脾寒虚冷、精滑便泻者少食为宜。

紫菜的保健价值

紫菜性寒、味甘、咸，具有化痰、软坚、利尿功效，可治甲状腺肿、淋巴结核、水肿、脚气病、咳嗽、淋病等。

取紫菜 15 克，洗净加水煮，用猪油、食盐、味精等调味，当菜汤佐餐，经常食用，可治单纯性甲状腺肿。

取紫菜研末，用蜜水冲服，每服 6 克，日服 3 次，可治肺脓疡吐臭痰。

取紫菜做汤佐餐，每日服用，连食 2 个月，可治淋巴结核。



取鲜紫菜捣成泥，涂敷皮肤红肿处，可消炎解毒止痛。

取紫菜和海带按家常菜做法食用，可防治白发、脱发。

取紫菜与牡蛎、远志各 15 克，加水煎汤服用，可治慢性气管炎、咳嗽。

取紫菜、车前子各 15 克，加水煎服用，可治水肿、湿性脚气。

取紫菜、决明子各适量，加水煎汤服用，可治高血压。盛夏适量多食一点紫菜可消暑。

紫菜性寒，脾胃虚寒而有温滞者不宜食用。因紫菜容易发霉，产生毒素，危害健康，故要注意保管，如发现蓝紫色应即弃之，千万不可食用。

海藻的新功能

海藻有消肿块、下水肿的功能，还具有降血压、降血脂、减低血液黏稠度和抑制病菌的作用。但是，人们对海藻的功能远没有完全开发。美国科学家发现，在夏威夷海滩沐浴后人所以感到肌肤细嫩光滑，是因为海藻中的大量阴离子改变了海水水质。它含多糖质，无毒性，水溶性好，启发了科学家将其作为化妆品与保健品的天然原料。如把它制成香皂，科学家以此香皂对 500 名使用者做沐浴试验，发现有显著的减肥效果，并有利于改善皮肤和便秘。

不同状态吃不同食物

精疲力尽时，可在口中嚼上一些花生、杏仁、腰果、核桃等干果，对恢复体能有神奇功效，因为它们大量丰富的蛋白质、维生素 B、E、钙和铁，以及植物性脂肪，却不含胆固醇。

办公室内，眼睛使用过分时，可食鳗鱼，鳗鱼含有丰富的人体所必需的维生素 A，食韭菜炒猪肝也有此功效，整天呆在办公室的人容易缺乏维生素 D。可食海鱼类、鸡肝等。

当承受心理压力时，身体会消耗平常 8 倍以上的维生素 C。所



以，应尽可能多地摄取富含维生素 C 的食物。如清炒菜花、甘蓝菜、菠菜色拉、芝麻、水果等。

不胜酒力，多吃鱼、肉、蛋、豆腐、奶酪等蛋白质高的食品可以防止酒醉，且有补给营养效果。

使人愉快的食物

睡前喝 1 杯热牛奶，吃 1 片面包或 1 碗小米粥，就可安然入睡，因为这些物质可促使人的大脑产生更多的 5-羟色胺。可能睡眠并不全是疲劳所致，与脑内的 5-羟色胺也有关。燕麦中也有使人愉快的物质。英国人早餐少不了燕麦粥（加盐），或许是英国人性情幽默的原因之一。能使人性情愉快的食物还有香蕉、土豆、粗粉面包及各种蔬菜。

吃碳水化合物的人比吃其他食物的人更感到精力充沛和舒畅。可能是由于碳水化合物消耗时，使大脑中一种类似化学“信使”的化学物质“5-羟色胺”物质，将信号传送至大脑的神经末梢，促使人的心情变得安宁、愉快。而狂躁抑郁症患者的大脑通常缺乏足够的 5-羟色胺，这是造成悲观压抑的原因之一。

变饮食改脾气

性情多变，与缺钙有关。可多吃牛奶、蔬菜、花生等钙磷高的食品。

唠唠叨叨，与缺乏维生素 B 有关。可在酵母菌中掺小麦胚芽搅入牛奶与蜂蜜，每天饮用。

优柔寡断，与食过多肉类脂肪有关。可多食鱼干、辣椒及其他蔬菜水果。

心烦易怒，与食盐过多有关。可控制食盐量，多喝牛奶。

羞怯胆小，饮食过量又缺乏维生素 A、B。要控制食量及肉类等酸性食品，多吃辣椒、含纤维素高的蔬菜。



依赖性强，零食吃得太多，菜肴不要过于清淡，戒零食，多吃含钙量高的食品。

孤僻冷漠，与不能均衡摄入营养有关。不要偏食，多喝些果汁和蜂蜜，也可适量喝点低度酒。

贝类食品的药用价值

贝类是补品。蚬仔补肝，牡蛎、鲍鱼、干贝补眼睛，文蛤补耳朵，贝类久经浪潮侵袭，壳上布满大大小小的微生物，这些是精华。

一、蚬仔

取 500 克茅草根加水，煮两小时，过滤出汤，放 500 克蚬仔再煮到蚬仔开口，把肉取出，剁碎后仍放回汤内，煮 1 小时喝汤，蚬肉和汤一起吃下。天天当茶喝，可使急性肝炎症状消退。

二、文蛤

胖人用文蛤、菊花清水炖；瘦人用文蛤、枸杞、米酒清炖。等文蛤开口，将肉取出，壳用布包起剁碎，再入锅炖 2 小时即可连汤带肉吃，可治听力减退和耳鸣。

黄瓜健身

黄瓜性味甘寒，能清热利水。含糖类、甙类和多种氨基酸、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、A、C 和钙、磷、铁等矿物质。其中所含维生素 A、B₁、B₂ 比西瓜高 1 倍，维生素比西瓜高 5 倍，有降低血压和胆固醇作用，能使糖类转变为脂肪，还有减肥、美容等好处。黄瓜藤有明显的扩张血管、减慢心率的作用。藤煎汤可治羊痫风，焙焦研末，香油调和，可治黄水疮。

西瓜健身

西瓜是瓜果中汁液比较丰富的，含水量达 95%，含人体所需

的维生素。如蔗糖、果糖、葡萄糖、有机酸等。西瓜瓤含蛋白酶，可将难溶性蛋白质转变为可溶性蛋白质。对夏天吃不下饭的人，吃西瓜有开胃口、助消化、促代谢、利尿、去暑疾、滋养身体的妙用。

丝瓜营养好

丝瓜含蛋白质、脂肪、淀粉、糖类、维生素、胡萝卜素、瓜氨酸、皂甙以及钙、磷、铁等矿物质，嫩丝瓜与鸡蛋、肉片、虾仁拼配，做汤或炒食，堪称佳肴。丝瓜能生津止渴、解暑除烦、去风化痰、凉血解毒、通经络、行血脉、下乳汁、治大小便下血、痔漏崩中等。丝瓜叶所含皂甙，能止咳祛痰，对肺炎球菌有一定的抑制作用。丝瓜子杀虫。瓜藤提取物可治慢性气管炎及慢性鼻窦炎。

樱桃的食用

樱桃为“莺鸟所含食”，故又名莺桃、含桃，是鲜果中一年四季最先登场的佼佼者，有“春果第一枝”美誉。樱桃不仅色泽悦目，艳丽诱人，而且酸甜适口，营养丰富。其中铁含量比苹果多19.6倍，比柑橘和葡萄多29.6倍，属水果之冠，樱桃性热而发湿，不可过食，体质阴虚火旺，大便干燥，口臭鼻衄以及患热病者忌食，小孩更不要多吃。

葡萄皮的营养

葡萄皮具有纤维质，并含有丰富抗氧化物质，可降低胆固醇，预防心血管疾病。

葡萄的皮、茎、种子中含有一种强力抗氧化成分，有预防动脉硬化、阻塞的功能，因此喜欢在餐前小酌红葡萄酒的法国人，罹患心血管疾病的比例较其他西欧国家低。葡萄还含有类黄酮素，俗称维他命P，它与维他命E、C和其他胡萝卜素、硒、锌等，均



具有调节血管渗透性抗自由基氧化作用。对癌症、心血管疾病、老化、免疫力低落等有疗效。

营养丰富的橄榄

橄榄又名青果，味涩有回味，古人称谏果，隐喻忠言逆耳，它含有人体必需的蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素等多种营养素。有白榄乌榄之分。白榄鲜食，乌榄不能生食，多腌制成五香橄榄、糖渍橄榄等。乌榄的核仁甘美可食，是制作糕点馅料佳品，也可烹成橄榄仁炒鸡丁等佳肴。橄榄仁还可榨油，出油率达43%。

蔬菜水果生吃熟吃有别

蔬菜水果未煮熟前营养最高，生吃可保证得到更多的维生素等。但是，如胡萝卜和绿菜花，生吃很难吸收其中的营养，可把它们煮一下吃。煮时，水用得越少越好，因为水会把营养转移到水中，高温也会破坏营养成分，不同的蔬菜水果有其特有的营养成分，以下几种是富含多种营养素的，被称为是多种营养复合剂蔬菜水果：苹果、杏、绿菜花、哈密瓜、白萝卜、蒜、橘、桃、菠菜、草莓、甜薯、番茄及南瓜等。

肉宜与菜同吃的科学道理

肉固然富有营养，但也含有不利人体健康的胆固醇。如果食物搭配不当，肉中的营养就不能被很好地吸收，积累的胆固醇还会导致心脏病。所以，在烹制猪、牛等畜类肉食时，最好和竹笋、蘑菇搭配或者和胡萝卜、芹菜等蔬菜合吃。这样，既能使蔬菜中含有的丰富维生素和矿物质为人体吸收，又能使肉内的胆固醇以及肉在分解过程中产生的有害物质，随同蔬菜的食物纤维，迅速排出体外。



鳝藕合吃营养价值高

鳝鱼身上有一种黏液。这种黏液是由粘蛋白和多糖类结合而成的，它不但能促进蛋白质的吸收和合成，还含有大量人体所需的氨基酸、维生素 A、B₁、B₂ 和钙等。吃鳝鱼的时候，最好能同食些藕。因为藕的黏液也是由蛋白质组成的并含有维生素 B₁₂、维生素 C 和酪氨酸等优质氨基酸，还含有大量食物纤维，是碱性食品，而鳝鱼则属酸性食品，两者合吃，保持酸碱平衡，对滋养身体有较高的功效。

吃皮蛋宜加姜醋汁

皮蛋有一股碱涩味，加入适量姜醋汁后，姜汁中的姜辣素和醋中的有机酸可以中和皮蛋中的碱性物质，既能消除碱涩味，去掉腥气，又能解毒、杀菌，帮助消化。

豆腐宜与海带同吃

豆腐配海带，日本人认为是长生不老的妙药，因大豆中含有 5 种皂角苷，它们能阻止容易引起动脉硬化的过氧性脂质产生，抑制脂肪的吸收，促进脂肪的分解，但皂角苷会促进体内碘的排出，碘是甲状腺的成分之一，少了它，人易患甲状腺机能亢进病。配吃海带，可除此弊端。两者同吃还能预防肥胖、心血管硬化、高血压、心脏病等。对急性青光眼、急性肾功能衰竭、乙型脑炎也有辅助疗效。

农历二月韭菜最好吃

《本草纲目》记载“正月葱、二月韭”，就是说，农历二月生长的韭菜最适合人体健康。血压低、贫血以及每天早晨爬不起来的孩子，一定要抓住二月韭的机会，尽可能多吃韭菜，把身体补好，韭



菜对人体有保温作用，还能增进体力和促进血液循环。常常手脚冰冷、下腹冷、腰酸或妇女月经迟来的人可以多吃。但是，有扁桃腺炎、鼻蓄脓和中耳炎的人不能吃韭菜。

吃葱要抓时机

农历正月生长出来的葱，由于气层和土壤的关系，葱不再只是香料而是特殊的补品。它可以帮助身体机能的恢复，贫血、低血压、怕冷的人，应多吃正月葱，可以充分补给热量。

眼睛容易疲劳、出血、失眠和神经衰弱的人，只有正月可以吃葱，过了正月，葱因为刺激性强，会将体内的营养素消除。所以吃葱的机会一年只有1次，要抓住最好的时机吃葱。

夏天多吃冬瓜

冬瓜性味甘、淡、和肺、大肠、膀胱经。冬瓜肉及瓢，有利尿、清热、化痰、胀满、痰喘、暑热、痈疽、痔疮等。冬瓜还有减肥的功效，冬瓜中蛋白质、糖类、维生素及各种矿物质含量均较高，不含脂肪，含钠量低，有助于限制脂肪的吸收，所含的B族维生素能促使淀粉、糖类转化为热能，减少体内脂肪的形成，有益于减肥健美。

夏天宜吃点苦味食品

夏天宜吃些带苦味的食品，如啤酒、茶、苦瓜及苦菜等。这些物质有促进食欲、利尿、活血、消炎、退热、清心消暑，提神醒脑等防病保健的功效。当盛夏人体消化道出现障碍，味觉衰退和减弱时，苦味最容易使其恢复正常。

夏天多吃番茄

番茄的营养十分丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、



磷、铁、维生素 A、B₁、B₂、C、P、PP 等，还含有苹果酸、柠檬酸、番茄素、β-胡萝卜素等。其中维生素 PP 的含量是蔬果中最高的。每天吃两三个番茄，便可满足一天对维生素和矿物质的需求。

番茄所含的维生素 P 可保护血管，能防治高血压。因其维生素 C 含量特别高，夏季常用以治疗牙龈炎、牙周病、鼻衄和各种出血症状。维生素 A 可保持皮肤的弹性，促进骨骼的形成起着重要的作用，并可用于防治小儿佝偻病、夜盲症、眼燥症。

夏季多吃点醋

夏季出汗多，多吃些醋，提高胃酸浓度，帮助消化和吸收，促进食欲。醋还有很强的抑菌能力，在短时间内便可杀死化脓性葡萄球菌、腐败中毒等。对伤寒、痢疾、食物中毒等肠道传染病有预防作用。夏季人容易产生疲劳或困倦不适感，如果多吃些醋，便能很快解除疲劳，保持旺盛的精力。

盛夏消暑吃紫菜二法

紫菜含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、C、钙、磷、铁、碘等丰富的营养成分。

做汤或冲成豆浆时放入少量紫菜，风味独特。做汤时用葱油盐下锅炒一会儿，加水入锅，待水开后放入一小把紫菜，再加适量虾米干或虾皮，然后打上鸡蛋花，就是一种鲜美可口的汤菜。

紫菜还可以炒鸡蛋，鲜嫩爽口，做凉菜时放一点紫菜，味道更是别具一格。

预防夏日疲劳的西瓜盅

将西瓜切半，把里面的瓤挖出，剩一似帽的瓜皮，然后将西瓜瓤、香菇、虾、猪肉等混合装在西瓜皮内，加少许盐入锅蒸，熟了

即可，此盅有预防夏日疲劳的效果

冬令十种肉食进补

一、羊肉

性大热，温补之品。羊肚主补脾胃虚损，止虚汗，羊肾补虚弱，益精髓。

二、牛肉

性平，为病后进补之佳品。丰乳耐寒，主补虚止渴。

三、狗肉

性温热，益气力，大补五脏劳伤，生精益髓。

四、鹿肉

性温，主补中益气。鹿蹄主补骨髓虚，强筋壮骨，食用鹿肉还能耐寒，治梦。

五、驴肉

安心气，益智安神。

六、鸭肉

性平，补虚损，补中益气，和脏腑，平胃气。

七、母鸡肉

性温热，补中，益精髓。

八、雄鸡肉

性温热，补中，益精髓。

九、鲫鱼肉

味甘温鲜美，有生乳补益之功。

十、鹌鹑肉

味甘性温，补五脏，壮筋骨，补中益气，开胃健脾，常食能延年益寿。

第四章 医疗保健

指甲巧观察

人的指甲，是人体美学的组成部分，更是显示人们健康的“微型荧光屏”。健康人的指甲呈粉红色，饱满有光泽，边缘轮廓清楚。指甲表面的变化，既是营养状况的反映也是几种疾病诊断的根据。当指甲颜色改变或皴裂变形时，往往反映某些疾病已经发生，或是年老体衰的表现。

一、甲半月的变化

甲半月是指甲根处淡色半月形所在。老人、消化功能不良或营养不佳者其甲半月变窄或消失。心脏病患者其甲半月呈红色。肝硬化病人呈乳白色。威尔逊病者呈天蓝色。

二、甲条纹

横条纹指甲多见于大手术后或心脏病发作后，也是心肌梗塞发病前征象，也见于肠道感染或肺炎等病。纵条纹指甲多见于肾功能衰竭、胰腺炎、风湿病、营养失调或老年人。也见于高山病或先天骨化不良、缺乏维生素 A。

三、软甲

指甲如软蛋壳，常见于麻疯病、雷诺氏病、放射性损伤或黏液性水肿等病。

四、匙状甲

多见于贫血、甲亢、梅毒、高山病或出血性疾病。



五、指甲光泽

指甲失去光泽、发黄发灰或指甲增厚、粗糙破裂，多见于营养不良、肝功减退、肾病综合症、银屑病、甲癣、黄疸性肝炎、慢性支气管炎、支气管扩张、或长期服用四环素等。

六、杵状甲

甲板增大增厚、指端如鼓捶，常见于先天性心脏病、细菌性心内膜炎、内分泌病、肝病和贫血等。单侧杵状甲可见于腋窝动脉或神经丛病变。

七、指甲发黑

指甲砸伤后期、绿脓杆菌引起的甲沟炎、砷中毒和慢性肾功衰竭病人多见之。

八、甲剥离

见于贫血、营养不良、内分泌障碍、肝脏病、糖尿病、梅毒、猩红热、放射病等。

九、脆甲

甲板无光泽、变薄易碎，多见于甲状腺功能低下、维生素缺乏、雷诺氏病等。

十、指甲变白或萎黄及甲面白斑

多见于外伤、肝硬化、肺原性心脏病、伤寒、真菌感染、失血或缺铁性贫血等疾病。

十一、指甲发蓝

多见于缺氧病人，如先天性心脏病、白喉、大叶性肺炎、亚硝酸盐中毒、肠道传染病、或服用阿地平药等。

十二、指甲发红、毛细血管充血或出血

多见于亚急性细菌性心内膜炎、类风湿病、肺结核等疾病。

十三、甲缺损

多见于风湿热、肺结核、高山病或急性发热性疾病后，也可见于银屑病或霉菌感染，表现为甲板点状凹陷或纵沟。



此外，可因参加某种特殊劳动或接触某些特殊化学物质或药品而发生不同程度的指甲改变，应予注意。

汗液巧观察

汗为心液，人体出汗正常与否，汗的色、嗅是否异常，可作为某些疾病的一种指示：

手心出汗往往是过于紧张。

糖尿病患者不易出汗，而小便次数和数量增加。

甲亢病人不仅易出汗，并在出汗的同时，心慌气促。

佝偻病初期婴儿易出汗。

肺结核病人在浸润期往往在入睡后出现“盗汗”。

有的儿童无汗，可能是患“先天性外胚叶缺损症”，这样的孩子皮肤干燥甚至干裂。

老年人半身出汗称为“偏汗”，是中风的前兆，要注意防范。

高热病人出汗后体温下降而四肢厥冷者，表示体质极虚，要当心复发与注意调养。

肝硬化的病人汗带黄，并有一种特殊的腥味。

糖尿病患者的微汗带芳香味。

气温高而不出汗，要当心中暑。

经常稍一动弹就出汗，不是体胖就是体质虚弱之故。

如果浑身冒汗，则是精与神不固之兆。

重危病人只额头出汗，预示病情恶化。

胸口出汗是思虑过度。

鼻子巧观察

从一个人的鼻子就可以大致看出健康情形。

鼻子尖很硬，可能是动脉硬化、胆固醇太高或心脏脂肪累积太多。



鼻子发生肿块现象，象征着胰脏和肾脏有毛病。

鼻子尖发肿，便表示心脏可能也发肿或正在扩大。

红鼻子表示心脏和血液循环发生了毛病，鼻子带有棕色、蓝色或黑色的现象，就表示脾脏和胰脏发生了问题。

如果鼻子上出现了黑面疱，就表示吃的乳类和油性食物太多。

眉毛巧观察

眉毛不但是防止灰尘和额部的汗珠流入眼内的屏障，而且是我们身体健康的“晴雨表”。观察眉毛的形态对诊断疾病有一定帮助：

如面神经麻痹时，麻痹一侧的眉毛不能向上抬举，单侧上睑下垂时，病变一侧的眉毛就显得较高。

甲状腺机能减退或垂体前叶功能减退症的患者，眉毛往往脱落，并以眉毛外侧最为显著。

麻风病患者早期可出现眉部外 1/3 的皮脂肥厚和眉毛脱落。

有的斑秃患者也往往伴有眉毛脱落的症状。

眉毛倾倒，是胆腑将要发生病变。

眉毛冲竖而起，则为危急的征兆。

眉毛不时紧蹙，则是因疾病疼痛的表现。

一般来说，老年人由于气血不足、肾气已虚，眉毛多脱落稀淡。

有的老年人眉毛却长得秀美而长，民间将这种眉毛称为“寿眉”，认为长有“寿眉”的老人多能长寿。这是有一定科学道理的。

肚脐巧观察

从肚脐眼的形状，可以判断出一个人是否健康。

一、圆形

肚脐圆圆的，下半部丰厚而朝上，这是男子中最好的一种。这种肚脐表明血压正常，肝、肠和胃等内脏健康，精力充沛。



二、满月形

看样子结实、丰满，下腹有弹性，这是女子中最好的一种。表明身心健康，卵巢机能良好。

三、向上形

肚脐向上延长几乎成为三角形的人，多半胃、胆囊和胰脏的情况不佳，要多注意。

四、向下形

形状与向上形相反，这种肚脐表明患有胃下垂、便秘等病。也要注意慢性肠胃病及妇科疾病。

五、偏右形

易患肝炎、十二指肠黏膜溃疡病等症。

六、偏左形

肠胃不佳，易患便秘、大肠粘连等症。

七、浅形

有这种形状肚脐的人，不论男女身体都较虚，激素分泌不正常，经常会感到浑身乏力。

白带巧观察

正常白带白色稀糊状，半透明，量少，稍有腥气味，它是由阴道黏膜、宫颈腺、子宫内膜分泌物混合而成。含有乳酸、有杀菌作用，一般在月经期、妊娠期由于体内雌性激素增多，腺体分泌增强，白带量可增多。如出现下列情况，则属异常。

一、脓性白带

白带呈黄或黄绿色，有臭味。可见于滴虫性阴道炎、慢性宫颈炎、老年性阴道炎、子宫内膜炎、宫腔积脓、阴道异物等。

二、豆腐渣样白带

常见于霉菌性阴道炎。



三、血性水样白带

可见于宫颈癌、宫体癌、宫颈息肉、黏膜下肌瘤、老年性阴道炎、慢性宫颈炎及宫内节育器引起的副作用。

巧从进食感觉判断健康状况

一、胃肠功能紊乱，肠过敏或慢性肠炎

食后胃蠕动亢进、肠鸣、便感，有时吃一顿饭解一次便。

二、食道癌

有食欲，但吞咽困难，有时不能咽水，人逐渐消瘦。

三、胆囊或胆道疾病

吃过油腻性食物后感到右上腹胀痛，并可放射至右肩背部。

四、反流性食道炎

饮食时边咽边呕吐，胃及十二指肠病变，食后不久即呕吐；肠道慢性梗阻；食后几小时至12小时呕吐大量隔夜发酵食物。

五、早期胃炎或胃溃疡

食后不久上腹隐痛，吐酸水，常有饥饿感。

六、糖尿病

食欲亢进，食后口干，饮水多，排尿多，但体重减轻，消瘦明显。

七、胃下垂

食后腹胀加重，平卧时减轻，常暖气，有时便秘或腹泻，身体较瘦弱。

八、早期胃癌

中年人食后无原因上腹胀满、食欲减退；进行性消瘦。

九、甲状腺机能亢进症

食欲良好，但体重明显减轻，伴有乏力、怕热、多汗、易怒、急躁、眼球凸出等。



巧从五官判断健康状况

眼睛忽然看不见东西了，这是肝功能衰弱的标志。

嗅觉越来越不灵敏了，这是肺功能衰弱的标志。

嘴唇感觉变迟钝了，这是胰脏功能衰弱的标志。胃部受到侵害时，嘴唇会变得干燥甚至破裂。

耳朵听不清声音了，这是肾脏功能衰弱的标志。肾功能受阻多是坐着工作的人，所以，久坐不动的人更应注意。

味觉迟钝尝不出味道了，这是心脏功能衰弱的标志，当口中干涩，感觉不出食物的滋味时，要注意心脏发生病变。

巧从脉搏判断健康状况

根据脉搏的跳动频率可以了解心脏健康情况。

健康的人在宁静状态下，脉搏每分钟 64 ~ 76 次，妇女的脉搏比男子要快些，平均每分钟多跳动 5 ~ 8 次。

脉搏会由于激动、饮酒、从事体力劳动或运动而增加。在体育比赛时，运动员的脉搏每分钟可达 200 或 200 次以上，这也是完全正常的。

心脏对体力负担的承受如何，可以用一些功能试验法加以判定。例如，在 30 秒内，下蹲 20 次以后，健康但缺乏锻炼的人，脉搏跳动可达 110 ~ 130 次；健康又经常锻炼的人，脉搏跳动则是 90 ~ 110 次或再少些。

观察脉搏在多长时间恢复正常也十分重要。健康但缺乏锻炼的人，其脉搏恢复正常需要 23 分钟；健康又经常锻炼的人，其脉搏恢复正常需要 1 ~ 1.5 分钟。恢复正常状态所需要的时间越短，就说明心脏承受力越强。



巧从呼吸判断健康状况

呼吸频率如何也可以作为检验人的健康标志之一。测量呼吸频率的方法比较简单：

把手放在胸的下部，计算每分钟呼气 and 吸气的次数。平静时，每分钟呼吸为 16~20 次。在体力劳动时，呼吸明显加快，可达到每分钟 40 次左右，然而，经常锻炼的人在这种情况下，呼吸是相当深沉和平稳的。

如果通过经常的锻炼，发现自己的呼吸变得越来越长、越来越深，这是好的现象。在体力活动时出现的短促、浅表的呼吸意味着劳累过度的开始，需要休息一下。

健康的成年男性平均肺活量为 3 500~4 500 立方厘米；健康的成年女性平均肺活量为 2 000~3 000 立方厘米。

巧从体重判断健康状况

健康人的体重应相当稳定。青少年体重变化大是自然现象，这与此时的青少年处在长身体高峰有关，如果体重增加很多很快，那可能是饮食过量、不爱活动、新陈代谢不良的原因。另外饮食不足、消化不良、体力和精神负担过重都会引起体重下降。

体重过量会增加心脏的负担。因此，要控制自己的饮食，多参加体育活动。

称体重最好在同一时间，即早上空腹时，人的体重怎样才算正常呢？计算的方法很多。最常见的方法是计算营养指标，确定时，将体重按克为单位计算，身高按厘米计算。例如：如果体重为 75 公斤，身高为 180 厘米时， $75\ 000:180=417$ 。大多数人的营养指标应接近 400，这是平均的正常指标。

中年以上的人的指标往往为 434~450。数字超过 500，就意味着过胖；少于 400，就意味着过瘦；要采取适当的办法，使自己的体

重趋于正常。

巧从视色判断健康状况

除患先天性色盲症外，视力正常者所见物体的颜色皆由物体本色决定。当发现自己的视力突然被一种固有的颜色笼罩时，则为辨色异常。这不单纯是眼睛患病，也是某种疾病将要发生的预兆。

一、绿视

多见于癫痫病发作早期。某些服用乙胺碘呋酮治疗心律失常的病人，也可出现绿视。

二、紫视

多见于视网膜脉络膜炎早期。此外，大麻中毒早期，也可出现紫视。

三、黄视

多见于一氧化碳中毒、洋地黄中毒。山道年、双氢克尿塞和乙丁醇等药物过量时也可发生黄视。

四、虹视

青光眼患者在眼血压升高时，白内障初期、急性结膜炎患者也往往在光源周围出现虹视现象。

巧从疲劳判断健康状况

疲劳是人体健康的警号。人们都有过疲劳的感受，往往不足为怪。但由于形成疲劳的原因不同，可分为4种疲劳，应正确对待。

一、生理性疲劳

人们由于学习和工作繁忙或体育锻炼较多，过度劳累，睡眠不足。血液中因积累大量的二氧化碳和乳酸或睡眠时供氧不足，而产生疲劳。经过及时和适当的休息调养，增补饮食营养，即可恢复。

二、心理性疲劳

因某些环境因素导致人发生焦虑和悲观，终日忧心忡忡而不能



发泄排解，日久天长则形成心理性疲劳。应将心事向亲友尽情倾诉，达到心情舒畅，然后做到饮食起居规律，辅以体育锻炼，则可康复。

三、病理性疲劳

上述两种疾病是可以通过人体自动调节机制加以控制恢复的，而有些疲劳则属于重大疾病发生的前兆信号，它提示肝炎、结核病、高血压、动脉硬化、贫血、癌症等即将或已经到来。

四、季节性疲劳

常言道：“春困、秋乏、夏打盹。”只有冬季人会头脑清醒、精神振奋、不觉疲劳。这是人类机体对自然环境的生理和心理正常反应。冬季天气严寒，人体表面血管收缩，血液则大量流入大脑，于是得到充足的氧和营养供应，脑细胞能活跃，则不产生疲劳感。而春、夏、秋三季，由于气温上升，人体表面血管扩张，加以户外活动增多，大脑供血相对减少，因此导致脑细胞兴奋度降低而感疲劳。故人们应在温热季节保持生活有节、弛张有度，尽量防止疲劳发生。

胸部巧保健

一、衣服护胸

胸部的保护以保暖御寒为主，目的在于保护胸阳，年老体弱者更应注意。日常生活中，人们常穿背心、上衣，均以保护胸背的阳气为主。

二、胸部按摩

取坐位或仰卧位，用左手掌在胸部从左上向右下推摩，右手从右上向左下推摩，双手交叉进行，推摩 30 次。然后，两只手同时揉乳房正反方向各 30 圈，再左右与上下各揉按 30 次。女性还能够做抓拿乳房保健：两小臂交叉，右手扶左侧乳房，左手扶右侧乳房，接着用手指抓拿乳房，一抓一放为一次，可连续做 30 次。胸



部按摩能够振奋阳气，促进气血运行，增强心肺功能。

背部巧保健

背部的运动、按摩保健可提高人体的免疫力，调节血压，增强心肌活动的能力，促进消化机能等，有助于防病治病。

一、衣服护背

平时穿衣服注意保暖，随时加减，以护其背。

二、晒背取暖

避风晒背，能暖背通阳，增进健康。

三、慎避风寒

因为背为五脏俞穴所会，尤其是天热汗出腠开时，若被风吹，则风寒之邪易于内侵，引起疾病。夏日汗出后不可背向电扇，以免风寒之邪伤人。

四、捶背

捶背又分自我捶打和他人捶打。本法可以舒经活血，振奋阳气，强心益肾，增强人体生命活力。

五、搓背

搓背也分自我搓和他人搓。自搓方法，可在洗浴时进行。以湿毛巾搭于背后，双手扯紧毛巾两端，用力搓背，直至背部发热为止。注意用力不宜过猛，以免搓伤皮肤。搓背法有防治感冒、腰背酸痛、胸闷、腹胀之功效。

六、捏脊

取俯卧位，裸背。请他人用双手（拇指与食指合作）将脊柱中间的皮肤捏拿起来，自大椎开始，自上而下，连续捻动，直至骶部。可连续捏拿3次。此法对成人、小儿皆宜，可调和脏腑、疏通气血、健脾和胃，对调整血压也有一定作用。注意用力不宜过大、过猛，速度不宜太快，动作要协调。



腰部巧保健

通过松胯、转腰、俯仰等活动，达到强腰健体的作用。下面仅举一个练腰动作。

一、转胯运腰

取站立姿势，双手叉腰，拇指在前，其余四指在后，中指按在肾俞穴上，吸气时，将胯由左向右摆动，呼气时，由右向左摆动，一呼一吸为一次，可连续做 8~23 次。

二、腰宜常按摩

“腰为肾之府”，经常按摩腰部有壮腰强肾之功。

腹部巧保健

一、腹部宜保暖

古代养生家很注意腹部的保暖，并主张对老年人和体弱者进行“兜肚”或“肚束”保健。兜肚：将蕲艾捶软铺上，盖上丝棉（或棉花），装入双层肚兜内，将兜系于腹部即可。肚束：又称为“腰彩”，即为宽约 25 厘米的布带系于腰腹部。

二、腹宜常按摩

腹是胃肠的一部分，腹部按摩实际上是胃肠按摩。故此，摩腹是历代养生家一致提倡的保健方法之一，尤宜食后进行。摩腹的方法很多，现仅举其中一种，具体做法是：先搓热双手，然后双手相重叠，置于腹部，用掌心绕脐沿顺时针方向由小到大转摩 36 周，再沿逆时针方向由大到小绕脐转摩 36 周。古人称此为“摩脐腹”或“摩生门”。它有增加胃肠蠕动、理气消滞、增强消化功能和防治胃肠疾病等作用。

心脏巧保健

一、科学配膳

心脏饮食保健的基本要求是：营养丰富，清淡多样。提倡高蛋



白、低脂肪、高维生素、低盐饮食。心肌的发育和血脉运行都需要消耗高级蛋白质，要及时补充；脂肪食品食用过多，易引起动脉硬化，在饮食中宜适当食植物蛋白、牛奶、瘦肉之类，并选用能降血脂的食物，如大豆、蘑菇、花生、生姜、大蒜、洋葱、茶叶、酸牛奶、甲鱼、海藻、玉米油、山楂、蜂王浆等；少吃含胆固醇高的食物，如蛋黄、猪脑、猪肝、蟹黄、鱼子、奶油等。饮食习惯提倡混合饮食，这样维生素和微量元素吸收比较广泛，饮食中要适当多选食谷类、豆类、粗糙米面等，并多食绿叶蔬菜和水果。低盐饮食对预防心血管疾病大有好处，钠盐食用过多，增加心脏负担，又易引起高血压等，故清淡饮食为宜。总之，科学配膳是预防心血管疾病的重要环节。

二、切忌暴饮

因为一次喝大量的水或饮料，会迅速增加血容量，增加心脏负担，年高或心脏功能欠佳者要特别注意。一般而言，每次进饮料不要超过 500 毫升，可采取少饮多次之法。

三、戒过食刺激物

凡刺激性食物和兴奋性药物，都会给心脏带来一定的负担，故应戒烟少酒，不宜大量饮浓茶，辣椒、胡椒等物也要适量，对于咖啡因、苯丙胺等兴奋药物也须慎用。

四、适量减肥

体重过重也会加重心脏负担，因此，青春期以后应注意减少脂肪赘生，避免发胖，控制体重和减肥的方法多种多样，可因人而异的选择，如运动锻炼、饮食减肥等，就饮食而言，即限制总热量的摄入和储存，尤其是晚餐不过量，就餐时间宜稍早，对控制体重是有意义的。

五、卧具适当

一般而言，床头比床尾适当高一些，枕头高低适度，对心脏血液回流有好处。心脏功能较弱者，休息时可采取半卧式，这样可减



轻心脏的负担

六、运动锻炼

经常参加运动锻炼，可以增强冠状动脉的血流量，对心脏大有益处。经常参加运动和体力劳动的人，心肌功能要比不活动的人强壮的多。一般认为，太极拳、导引、气功、散步、中慢速度的跑步、体操、骑自行车、爬山、游泳等，都适用于心脏的保健锻炼。具体运动项目要根据各自的实际情况辨证施练，中老年则不宜参加过于刺激的竞技活动。因为过于激烈，心脏负荷量太大，对心脏会产生不利影响。此外，结合运动锻炼还可以做按摩保健。

七、情志平和

若七情过极，则可使心神受伤。情志变化分属五脏，但总统于心，故应保持七情平和、情绪乐观，避免过度的喜怒、忧愁等不良情绪，尤其是大喜、暴怒直接影响心之神明，进而影响其他脏腑功能。对于生活中的重大变故，宜保持冷静的头脑，既不可漫不经心，又不必操之过急，以保证稳定的心理状态。

八、环境适宜

良好的生活环境和的工作环境对人的心理健康是十分重要的。生活在社会之中，首先要有良好的自我意识，承担与自己脑力或体力相适应的工作和学习。正确认识自己，正确对待别人和正确对待客观环境。要热爱生活，同社会环境保持密切联系，建立融洽的人际关系，使人们的精神生活得到互相纠正、互相补充，保持稳定的情绪。

肝脏巧保健

一、饮食保健

肝的疏泄功能是促进脾胃运化功能的一个极其重要的环节，肝脏本身必需的蛋白质和糖类等，要从饮食中获得。因此，宜食些易消化的高蛋白食物，如鱼类、蛋类、乳类、动物肝脏、豆制品等，



还应适当吃些糖。肝脏对维生素 K、A、C 的需求量较大，故适当多食些富含维生素的食物，如新鲜蔬菜和水果之类，同时，还宜适当食用含纤维的食物，高纤维食物有助于保持大便通畅，有利于胆汁的分泌和排泄，这是保护肝脏疏泄功能的一项重要措施。肝脏需要丰富的营养，但不宜给予太多的脂肪，否则，有引起“脂肪肝”的可能性。

二、切忌嗜酒

过量饮酒可以引起食欲减退，造成蛋白质及 B 族维生素缺乏，发生酒精中毒，还可以导致脂肪肝、肝硬化、急性中毒，甚至可引起死亡。因此，日常生活中切忌过量饮酒，以免损伤肝脏。

三、戒怒防郁

人的情志调畅与肝的疏泄功能密切相关。反复持久或过激的情志，都会直接影响肝的疏泄功能。肝喜调达，在志为怒。抑郁、暴怒最易伤肝，导致肝气郁结或肝火旺盛的病理变化。因此，要重视培养控制过激情绪和疏导不良情绪的能力，保持情绪畅达平和。

四、预防传染性肝炎

预防肝炎是保护肝脏的一项积极、主动措施。其有效的方法是搞好清洁卫生，把好饮食卫生关，同时配合药物防治。在目前肝炎很普遍的情况下，可服用预防药物，如茵陈、板蓝根各 20 克，金钱草 15 克，甘草 10 克，焦三仙 10 克，大枣 5 枚，水煎服，一日一剂，服用一周，对预防甲肝有良效。

另外，避免长期大量服用损害肝脏的药物，如氯丙嗪、磺胺、雷米封、鲁米那类巴比妥制剂等，如因治疗需要，则应配合一些保肝药物及其他综合性保肝措施，以免损伤肝脏功能。

五、健肝锻炼

保健肝脏的运动锻炼的原则是动作舒展、流畅、缓慢，符合肝气生发、畅达的特点，可选择太极拳、八段锦、易筋经、气功、导功等。此外，亦可配合简易的养肝保健锻炼法，其法取右侧卧，略



抬高臀部的体位，缓慢做腹式呼吸动作，连续作 20~30 分钟，每日作 2~3 次，有利于肝脏休息，还可防治肝脏下垂。

肺脏巧保健

一、避免吸入空气中的杂质和有毒气体

例如：二氧化硅、煤尘、棉纱纤维、二氧化碳、一氧化碳、二氧化硫、氯气、甲醛、有机磷农药等，这些有毒物、有害物质吸入过多，则可引起肺部病变和全身病变。因此，要积极预防和控制空气污染，改善劳动环境、居住环境、居室环境，对灰尘多的环境进行“净化”处理，搞好卫生，加强预防措施，如防尘器、防尘口罩、通风设备等，多呼吸新鲜空气，吸烟者要下决心戒烟，对肺脏保护是很有好处的。

二、积极参加运动锻炼，改善肺功能

如早晚到空气新鲜的地方散步、做广播体操、打太极拳、练气功等，可有效地增强体质、改善心肺功能。同时，经常训练腹式呼吸以代替胸式呼吸，每次持续 5~10 分钟，可以增强膈肌、腹肌和下胸肌活动，加深呼吸幅度，增大通气量，减少残气量，从而改善肺功能。

三、注意饮食宜忌

肺脏保健要少吃辛辣厚味，宜淡食，少盐忌咸，饮食切勿过寒过热，尤其是寒凉饮冷。在饮食上一定要合理调摄。

四、防寒保暖

寒冷季节或气温突变时，最易患感冒，诱发支气管炎。因此，要适应自然，防寒保暖，随气温变化而随时增减衣服，汗出时要避风；室内温、湿度要适宜，通风良好，但不宜直接吹风；胸宜常护，背宜常暖，暖则肺气不伤。

五、耐寒锻炼

耐寒锻炼的目的，在于增强机体免疫功能，预防感冒。具体方



法可采用冷水浴面、空气浴和健鼻的保健。长期锻炼，获益匪浅。

六、疾病防治

积极预防感冒是有效方法之一，患有发作性呼吸系统疾病者，如慢性支气管炎、哮喘等，在气温变化时，大的节气交接前更应做好预防保健和治疗措施，以免诱发旧疾或加重病情。

肾脏巧保健

一、饮食保健

肾脏本身需要较大量的蛋白质和糖类，有利于肾脏的饮食宜选择高蛋白、高维生素、低脂肪、低胆固醇、低盐的食物。高脂和高胆固醇饮食易产生肾动脉硬化，使肾脏萎缩变性，高盐饮食影响水液代谢。常选用的食品，如瘦肉、鱼类、豆制品、蘑菇、水果、蔬菜、冬瓜、西瓜、绿豆、赤小豆等。另外，适当配用一些碱性食物，可以缓和代谢性酸性产物的刺激，有益肾脏保健。

二、节欲保精

精为人身三宝之一，保精是强身的重要环节。在未婚之前要防止“手淫”，已婚则需节欲，绝不可放纵性欲。自古就有“强力和入房则伤肾”之说。所谓伤肾实由失精过多引起。因此，节欲保精是强肾的重要方法之一。

三、药物保健

体质虚弱者，可根据具体情况，辅以药物保健，肾阳虚者，可选用金匮肾气丸、右归丸等，单味药如鹿茸、海马、紫河车、巴戟天、冬虫夏草、核桃肉、肉苁蓉等。肾阴虚者可选用六味地黄丸、左归丸等，单味药如枸杞子、楮实子、龟鳖等。阴阳两虚者，可选用全鹿丸、二仙汤等，单味药如何首乌、山药、黑芝麻等。药物保健的要求，应做到阴阳协调，不可偏执。

四、保持小便通畅

小便通畅，在维持体内水液代谢平衡中起着关键性的作用。小



便代谢障碍，会增加肾盂和肾实质发炎的机会，还可以发生尿中毒或其他疾病。因此，要积极防治影响小便功能的疾病。服用某些易结晶的药物，如磺胺类药物，宜多喝水，并同时服用苏打，使尿液变成碱性，以免沉淀结晶。

五、预防肾脏感染

防止肾脏感染要从两方面入手，一是防止逆行性尿道感染，方法是讲卫生、适当多喝水；二是防止血液循环和淋巴循环的途径感染肾脏。积极防治上呼吸道感染、皮肤感染，如对扁桃腺炎、龋齿、鼻窦炎、疮疖、皮肤脓肿、结核病等，必须及时防治，以免引起肾脏感染。

六、慎用损害肾脏的药物

有些药物对肾脏有损害，如二氯化汞、四氯化碳、巴比妥类、磺胺制剂、多粘菌素、先锋霉素、卡那霉素、新霉素、灰黄霉素、链霉素等，这些药宜慎用。非用不可时，应采取短期少量或适当配伍，以免损伤肾功能。此外，已患肾炎者，应积极防治。患过敏性紫癜、系统性红斑狼疮及其他胶原性疾病时，应及时加强对肾脏的保护措施。

七、运动保健

积极参加各项运动锻炼，对强肾健身颇为有益。同时，还需结合对肾脏有特殊作用的按摩保健，例如，腰部按摩法。此外，腰部热敷与腹压按摩法亦可采用。

腰部热敷：取仰卧位，用热水袋垫于腰部，仰卧 30～40 分钟，使腰部有温热感。此法可松弛腰部肌肉，温养肾脏，增加肾血流量，每日可做 1～2 次。

腹压按摩肾脏：取坐位，吸气之后用力憋气 3～5 秒，同时收缩腹肌增加腹部压力，如此反复有节奏地进行锻炼。此法利用腹压的升高和降低来挤压按摩肾脏，对肾脏是一种具有节奏性的冲击，有补肾固精、通经活血之效。



脾胃巧保健

一、保持良好情绪

不良情绪对胃肠功能有明显的影响，可引发食欲下降、腹部胀满、嗔气、消化不良的症状出现，而良好的情绪有益于胃肠系统的正常活动。因此，中老年人要知足常乐，心胸开阔，处事达观，始终保持稳定平和、轻松快乐的情绪。

二、饮食调摄是保养脾胃的关键

在日常生活中要做到进食有时、饮食有节、食物寒温适中和多样化等。中老年人一般以每日三餐为宜，每餐以吃七八成饱为原则，切忌暴饮暴食，特别是晚餐不宜吃得过多，也不宜吃得太晚，吃些面条、稀饭、包子等易消化的食物最适宜。以免食物滞留肠胃，增加消化系统的负担，造成恶性循环，使肠胃功能更加紊乱。食物的烹制制作，要以软、烂、稀为原则，如肉类切成肉糜，蛋类做成松花蒸蛋，蔬菜也可切成碎末。食物要煮烂煮透，使其松软适口，便于食用。要常吃蔬菜和水果，以满足机体需求，保持大便通畅。要少吃有刺激性和难以消化的食物，如酸辣、油炸、干硬和黏性大的食物等，生冷食物也要尽量少吃，进食时要做到细嚼慢咽。

三、坚持参加适当的体育活动

如慢跑、散步、打太极拳，做柔软体操和气功等。适当的体育锻炼能增加人体的胃肠功能，使胃肠蠕动加强，消化液分泌增加，促进食物的消化和营养成分的吸收，并能改善胃肠道本身的血液循环，促进其新陈代谢，推迟消化系统的老化。晚间睡觉之前，躺在床上用两手按摩上下腹部，来回往复40~50遍，可以助脾运，去积滞，通秽气，对脾胃有良好的保健作用，与运动健脾有异曲同工之妙。

四、老年高血压患者保健方法

老年高血压是老年常见病，并且很影响老年人的身体健康，但



随着老年人生活水平的提高和医疗条件的改善，做到健康生活方式和日常的保健习惯，高血压会远离老年人们。

要控制“发福”。超重是发生高血压病的一个危险因素，肥胖者的高血压患病率是正常人的2~6倍，并且与脂肪的分布有很大关系。

五、坚持适宜的体力活动

有句老话“生命在于运动”，坚持运动可控制和预防高血压。体力活动少的人，发生高血压的危险为体力活动多的人的1.5倍。老年人不宜进行激烈运动，应选择简化太极拳和散步等慢运动为宜，每天坚持步行一万步，运动量就足够了。

六、要保持有规律的生活

定时睡觉起床，切忌过度兴奋和悲伤，多培养自己的兴趣和爱好，书法绘画陶冶性情，有益于身体健康。

七、选择合理的保健品

有病治病，没病防病。人体就像一部机器，随着年龄增长，各部件就会松动，运转到一个阶段，就应大修理一次。随着我国生物工程的发展，人体内所需要的许多物质，都可以从动植物中提炼出来，补充给人体，延长人类的寿命。

心脑血管患者夏季巧保健

在夏季病情比较平稳，患者便时常对自己的病情放松警惕，忽视了日常保健和调理。实际上炎热季节尤其是三伏天，经常出现持续高温、无风、潮湿、气压低等各种复杂气候，加之酷热难熬睡眠不足，常导致精神不振、郁闷烦躁，这对身体调节和适应能力均较差的心脑血管病人更易发生意外。因此，患高血压、冠心病、脑动脉硬化的老年人，在炎热的夏季，更要时刻注意防范，谨防发生意外。

尽力改善闷热环境，保证充足睡眠，避免情绪郁闷、烦躁，适



当参加有益于身心健康的活动，既不消耗过多的体力，又能怡情养性，自得其乐。

注意冷暖变化，及时添加衣服。温差骤然变化会引起交感神经兴奋，使血压上升，心跳加快，心脏工作量突然加大，冠状动脉突然遇冷则发生痉挛，致使心肌缺血，诱发心肌梗塞，造成严重后果。

食物应以清淡为主，切忌暴饮暴食。摄入过多高脂肪食品，常成为夏季发生心肌梗塞的诱因。在炎热的夏季，肌体所需热量很少，胃肠分泌功能减弱，消化功能降低，暴饮暴食必然加重胃肠道和心脏负担，致使冠状动脉血液供应减少而引发心脑血管疾病。此外，还要特别注意食品卫生，防止病从口入。

力戒烟酒。吸烟是冠状动脉痉挛、心绞痛发作和心肌梗塞的易患因素。夏季人们出汗较多，而饮酒时血液循环加快，出汗量大大增加，此时若补水不足可使体内血容量减少，血液黏稠度增加，容易导致血栓在心脑血管中形成。

糖尿病患者巧保健

由于糖尿病是一种慢性持续性疾病，血糖值高低与患者的衣、食、住、行及精神情绪密切相关。所以，病人掌握糖尿病的基本知识，学会日常生活的自我保健方法十分重要。

保持乐观情绪和积极的生活态度。应该懂得，只要控制好病情，同样能健康长寿。

养成有规律的生活习惯。定时定量进餐、运动、工作和就寝，因为它们直接影响到用药剂量和时间。

饮食宜淡、多样，不要过咸和偏食，忌高甜食，食量按每日所需总热量计算，不要贪饱，宜少吃多餐。

运动宜循序渐进，持之以恒，不宜空腹运动，不要过度疲乏。

要了解 and 掌握低血糖反应的知识，尤其外出活动时或运动量大



时要随身携带食品，及时加餐，预防低血糖反应

应戒烟忌酒，尤其不要空腹饮酒及饮烈性酒。饮用啤酒要适量，并且要减少主食。

注意足部卫生，坚持每晚用温水洗脚。因通常足部感觉迟钝，所以水温不要过热以免烫伤，鞋袜要松紧合适，不要穿硬质鞋袜。冬季要注意足部保暖。

注意口腔及眼部卫生。早晚洗漱，避免视力疲劳。

每日自测 4 次尿糖，即三餐前及睡前记录检测结果，尤其注射胰岛素的患者应该坚持。血糖和尿糖不平衡的患者应常测血糖。如用试纸测尿糖，应注意测定时间的准确及看试纸是否过期、失效。有条件的患者可购袖珍血糖仪，方法简便迅速，有利于病情控制。

定期到医院检测肝、肾功能、血脂、糖化血红蛋白、尿常规、血压、心电图及眼底，根据病情可 3~6 月检测 1 次。血糖、尿糖应常测，即使病情稳定者，也至少每月 1 次进行空腹血糖及餐后 1 小时血糖检测

颈椎病患者巧保健

颈椎病是一种缓慢进展的退行性颈椎疾病。此病多发于中、老年人，尤其是长期从事伏案工作的教师、编辑、作家、会计以及外科医生、缝纫工等。

颈椎病发展缓慢，病程较长，给患者造成很大的痛苦，影响日常工作、学习和生活，严重者可丧失工作、生活能力。颈椎病的症状十分复杂，如神经根压迫引起的颈、肩、背疼痛，上肢麻木酸胀、肌肉萎缩；椎间动脉受压迫引起的头晕、头痛、恶心、呕吐、耳鸣、耳聋、视物不清等脑供血不足症状。近年来发现颈椎病还可引起大小便障碍、瘫痪、失明、血压异常、类似冠心病病变、神经性皮炎、结肠炎、溃疡病、胃出血、肠功能紊乱、神经症、顽固性头痛、尿失禁、肩周炎等。因此，当患有类似症状，经多方面治疗

而疗效不显著时，切莫忘了去医院检查一下颈椎。

目前颈椎病的治疗方法主要有手术治疗和非手术治疗两种。多数颈椎可采用非手术疗法，如颈椎牵引、手法按摩和医疗体操等。下面给患有颈椎病的患者介绍一套简单易行的医疗体操，它有助于改善颈部血液循环，促进炎症的消退，解除肌肉痉挛，减轻疼痛，防止肌肉萎缩。

一、左右旋转

取站位或坐位，双手叉腰，头轮流向左右旋转，动作要缓慢，幅度要大，每当旋转到最大限度时停顿 3~5 秒，左右旋转 15~20 次，头晕、心慌时应停止旋转。

二、前屈后伸

做时伴随深呼吸，呼气时颈部前屈，下颌接近胸骨柄上缘；吸气时颈部伸至最大限度，反复做 10 次。

三、侧展

吸气时头向左展，呼气时头还原。接着吸气时头向右展，呼气时头还原，反复做 10 次。

四、按摩颈部

两手轮流按摩颈部 20~30 次，然后按压风池穴，再用双手大拇指第一节掌面用力向上向下按摩 30~60 次。

以上医疗体操，每日做 1~2 遍。颈椎病患者进行医疗体操时一定要遵照规律，切不可将头、颈部作无规律的动作。

肩周炎患者巧保健

肩关节周围炎简称肩周炎，又称冻结肩、肩凝症等。好发于 45 岁以上的中年人，女性发病率略高于男性，多见于体力劳动者。

肩周炎的治疗多采用综合疗法。如用点、拿、拔、伸等法和局部治疗，以疏筋活血、通络止痛、松解粘连，促进肩关节功能的恢复。也可进行针刺治疗，痛甚者可进行局部封闭治疗。中药治疗宜



祛风散寒、活血通络、补益气血，可选用小活络丹、三痹汤等。外贴活络膏、麝香壮骨膏等也有辅助作用。

坚持功能锻炼是治疗肩周炎的重要手段之一。患者可根据具体情况选择下列方法。

一、向上拉手

拉住患者手或手腕部逐渐牵拉做 50 次。

二、划圈摆动

站起弯腰，患肢下垂，肘部伸直，以肩关节为轴心，作顺、逆时针方向各划圈 50 次。接着分别向前、后和左、右摆动 50 次。幅度由小到大、由慢到快。

三、手指爬墙

面对墙壁，用双手或单手沿墙壁缓慢向上爬动，使患肢尽量高举，然后再慢慢向下回到原处，反复做 50 次。

感觉患肿瘤疾病的征兆

如果不明原因地出现下列情况，要警惕身体各部位与肿瘤疾病相关联。

颅内肿瘤：头痛、呕吐和视力减退。

口腔癌：口腔黏膜白斑、黑斑、乳头状瘤和溃疡。

鼻咽癌：鼻涕带血、鼻塞、头痛、所属淋巴结肿大。

肺癌：咯血、干咳、胸痛、肩臂痛、颈淋巴结肿大。

感觉胃溃疡癌变的征兆

胃溃疡是常见消化道疾病之一，它的癌变率为 5% 左右。胃癌的早期症状与胃炎、胃溃疡、胃下垂很相似，一旦症状明显时已是中、晚期，已失去根治的机会，故胃癌的早期发现至关重要。下列早期信号可供参考。



一、疼痛

溃疡病的疼痛呈规律性，胃溃疡为饱餐痛，十二指肠溃疡为空腹痛。一旦疼痛变为持续性或有所减轻，则应警惕恶变。

二、年龄

年龄在 45 岁以上，出现食欲不振、恶心、呕吐、上腹隐痛、胀痛，并出现疲乏无力、逐渐消瘦、治疗无效者，应及早诊治。

三、包块

部分病人可在心窝部位摸到硬性、不规则包块并增大迅速、压痛明显、恶心、呕吐症状日益加重。

四、黑便

这是癌变部位发生出血的表征。有时在少量出血时仅表现为大便隐血试验阳性。

感觉患呼吸系统疾病的征兆

呼吸运动是人体获得氧的主要渠道，主要由肺、气管、支气管构成，人体的呼吸运动是靠位于延髓的呼吸中枢的协调功能来实现的。一旦呼吸中枢因病而失控，则出现下列不同类型的呼吸异常，是生命的告急警报。

一、潮式呼吸

呼吸由浅慢逐渐变为深快，再由深快逐渐转为浅慢，然后暂停一段时间，如此反复出现，如潮水起落。潮式呼吸常见于脑炎、脑膜炎、糖尿病危重期，预示呼吸中枢已临衰竭。

二、间歇呼吸

病人呼吸一段时间后，突然停止，不久又开始呼吸，如此反复进行。常见于颅内病变危重时，警示呼吸即将停止。

三、点头呼吸

病人头部随呼吸上下移动，是昏迷病人临终前的特有呼吸方式。



四、叹息呼吸

昏迷病人中出现在急促呼吸后叹息一次，预示呼吸中枢即将衰竭。

五、双吸气呼吸

病人在每次吸气时，抽吸两次，也警报呼吸中枢衰竭。

六、鼾声呼吸

病人在呼吸中表现出与常人睡眠中打鼾不同的持久粗大鼾声，是临近死亡的警报。

七、库斯毛尔呼吸

呼吸深而慢，多见于尿毒症和糖尿病病人的后期，也是死亡警报。

感觉患冠心病的征兆

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。此病发作时多呈现心肌缺血供氧不足导致短暂的阵发性胸骨后疼痛。严重时发生心绞痛及心肌梗塞。经常表现为下列早期征兆。

一、呼吸困难

在日间体力活动或精神激动时突发呼吸困难，可能是心功不全的表现，久之可诱发冠心病。

二、突然晕厥

活动性突发晕厥，可能是心脏排血量减少。导致脑供血量不足所致。

三、心前区憋闷

活动时出现但不觉疼痛，可能是轻微心绞痛发作，但时间不超过15分钟。

四、突发各种类型心律失常

冠心病患者比较多见。



五、下牙痛

发现病人患下牙痛或下颏痛时，并非牙源性疾病，应考虑是冠心病的早期信号。一般这种牙痛，非为牙疼药所能治愈。

六、耳垂皱纹

健康人耳垂无皱纹，而在患冠心病者，60%~90%有双耳垂或一侧发现由外耳道下方延伸到耳垂有一条连贯的显著皱褶，另外，耳聋、耳鸣也属于耳部征兆。

感觉患脑中风的征兆

脑中风因急性脑血液循环障碍或脑血管意外，多在中年以上。包括脑出血、蛛网膜下腔出血、暂时脑缺血发作、脑梗死等。其主要发病原因是动脉硬化。

一、脑中风的早期征兆

神经衰弱。常出现头痛、头晕、耳鸣、眼花、嗜睡、记忆力减退、易疲劳等。情感异常，情绪易激动，缺乏自制力，逐渐出现表情淡漠，对亲友缺乏热情，有时会无故悲伤或喜笑。判断能力低下。开始表现为注意力不能集中，对突发生活琐事表现惊慌、忧虑，后来表现为对任何事物无能为力、经常失神。

二、脑中风中后期征兆

行动异常。走路及转身不稳、步态僵硬、缓慢。步子不自觉地向左或向右倾斜。身体某些部位发生阵发性、痉挛性抽搐，手脚麻木、言语障碍，最后出现昏迷、瘫痪等。

还有如：原因不明的手足麻木、软弱无力、吃饭时掉筷子等，忽然吐字不清或失误，短暂视物不清或失明。

感觉皮肤瘙痒的征兆

一般阶段性的皮肤瘙痒，往往是某些皮肤病，如湿疹、荨麻疹、神经性皮炎等的症状，而顽固性皮肤瘙痒却可能是体内潜在疾



病的前兆。

一、维生素缺乏

维生素 B₂、维生素 A 或烟酸缺乏时皆可引起全身或局部皮肤瘙痒。

二、蛲虫病

由于雌性蛲虫晚间出肛产卵，肛门周围或阴部出现奇痒，影响睡眠。

三、贫血

皮肤瘙痒也是贫血症的先兆。由于皮肤营养障碍而引起上皮细胞干燥、萎缩所致。

四、甲状腺机能亢进

由于甲亢患者皮肤血液循环加快、温度升高所致皮肤瘙痒，有睡眠时加重等特点。

五、脑动脉硬化、神经衰弱时

可引起全身阵发性瘙痒。

六、肝胆疾病

全身瘙痒往往出现于黄疸前期或后期，这是由于胆盐沉积于皮肤、刺激末梢神经所致。

七、脑瘤

当脑瘤病变及第四脑室底部病变，时常引起鼻孔局部剧烈持久的瘙痒。

八、妊娠后期

妊娠晚期因内分泌机能变化，孕激素增高，使肝内胆汁淤积，胆红质排泄紊乱，全身瘙痒往往与黄疸伴发。

九、糖尿病

体内血糖增高后，机体防病能力下降，细菌、真菌乘机感染，刺激皮肤末梢神经而产生瘙痒。

十、某些妇科病

月经异常、卵巢病变、霉菌感染、阴道滴虫等，可出现局部皮肤瘙痒。

十一、慢性肾功能衰竭

肾损伤后由于功能障碍，体内产生的蛋白衍生物可引起皮肤瘙痒。

十二、恶性肿瘤

全身瘙痒往往是胃癌、食道癌、白血病、肺癌、卵巢癌、前列腺癌等的先兆。肿瘤切除后瘙痒可消失，肿瘤复发时瘙痒再现。

中国古代养生术

养生学家，历代皆有。既见于医家，亦见于文、史、哲诸学者中，可谓名贤辈出，养生传统几千年，形成诸多学派，异彩纷呈。

一、精神养生

主张以安静调养人体的精神思维活动为主要途径来保养生命、益寿延年。静养始倡于老子、庄子，提出“清静无为”的学说。《黄帝内经》继老、庄之后，第一次从医学角度提出精神保养可以防病，并主张依据四时之气的特点来调养精神。

主张精神养生的学派认为，神是生命活动的主宰，神静则抗衰延年。

二、动形养生

主张以运动形体来保养生命。《吕氏春秋》率先提倡动形养生，认为经常运动身体，可以强身健体、延年益寿。东汉名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，创编了“五禽戏”体操，作为人们练身强体的手段。唐代名医孙思邈及王焘等人也主张人要经常进行适度的运动。

三、调气养生

主张调养真气来延年益寿。《黄帝内经》提倡调摄真气以治病



延年。持此主张的学派认为，气是生命的根本和动力，气充满全身，无处不到，具有治邪防病的功效。气，贵在运行不息、升降有常。调节气机升降，维持其正常功能，足以强身健体。调养元气的方法包括慎起居、顺四时、戒过劳、防过逸。调饮食和五味、调七情、省言语、习吐纳、行导引等方面。通过调养其气，以达健康长寿。

四、固精养生

主张通过固摄阴精，使之充盈内守，以达到养生。据载，最早提出固精思想的是管仲。《黄帝内经》也非常重视精对生命的作用，认为精是人始生的基础、生命活动的根本、人体寿夭的关键，主张养生关键在于节欲保精。阴精贵在充盈固秘，则人体得养、精力旺盛、强健长寿。固精的前提是收心正心。因此，这一学派强调节情欲以防阴精妄耗、倡导晚婚、节欲、调七情等，以保养阴精、益寿延年。

五、饮食养生

主张饮食调养，补益精气，纠正脏腑阴阳之偏，以达到调治疾病、延年益寿之目的。《黄帝内经》提出：“谨和五味”、“饮食有节”等饮食调养原则。唐代名医孙思邈是这个党派的一代宗师，其主导思想是节制饮食，以食疗病，益老益寿。饮食宜清、淡、软、简，忌腻、厚、生、冷。

中药汤剂的煎服方法

汤剂是将药物放在水中煎煮，然后取汁服用。汤剂配用可由单味中药煎煮而成，也可由几味、十几味、甚至几十味中药配伍组合的复方煎煮而成。

水是汤剂的主要溶媒，煎药用水以洁净为原则，可以是井水、泉水或自来水。煎汤时的加水量也是一个不容忽视的问题，因为加水量的多少直接影响汤剂的质量。一般认为，水要加到超出药物



3~5厘米为宜，煎第二次时应加水到超出药物1~2厘米。药物加水后，还必须浸泡一段时间，使中药湿润软化，细胞膨胀，以便有效成分的浸出，避免加热煎煮时，药材组织中蛋白质凝固，淀粉糊化，阻碍有效成分的利用。一般浸泡时间约为30~60分钟，第二次煎煮时浸泡时间应缩短。煎药以陶罐为好，也可用玻璃或陶瓷制品，忌用铁器、铜器和锡器。一般煎药时先用武火将药品煮开，然后改用文火使药液保持微沸状态约30分钟即可，滋补保健类药品煎煮时间可以稍长，可煮一小时左右。一剂药一般应煎2次，然后把2次煎取的药液合起来分次服下。中药汤剂一般每天一剂，分早晚2次用。滋补类药物最好在饭后服用，使之同食物混合，延长在消化道的停留时间，并与饮食中的营养成分一并吸收，以利身体保健，服药后，应少饮茶。少食萝卜，因茶叶、萝卜会降低补益药物特别是参类药物的特有疗效。

膏滋剂的使用方法

膏滋剂是将中药材加水煎煮后，去渣取汤，然后经浓缩，再加入糖或炼蜜制成。在家庭中自制膏滋，需备齐煎药锅、小棉布袋或淘箩、纱布、陶瓷罐、大口玻璃瓶等物品。

具体的制作过程步骤如下：将处方中的药物洗净，然后置于陶瓷锅内，加入适量的水浸泡6~12小时。用武火将药物煮沸，然后改用文火微煮3小时，倒出汤汁，加水入锅再煎取汁，连续3次，最后将三次所煎之汤汁混合。

将药渣倒入小棉布袋或放入淘箩中榨出剩余药汁，倒入汤汁中。在陶瓷罐或大口玻璃瓶口上蒙3~4层纱布，将上述汤汁混合液缓缓倒入瓶罐中过滤。将过滤后的汤汁放入敞口煎锅内，不要盖锅盖，先用武火烧开，捞去浮沫，待汤汁变浓时改用文火保持微沸，并不断搅拌，避免焦化粘锅，直到汤液浓缩到用筷子挑起呈片状落下如薄粥汤时为止。取上述浓缩液与等量的炼制蜂蜜搅拌混



匀，用文火再熬片刻，除去浮沫，装入陶罐或大口瓶中即成膏滋。需要注意的是：在膏滋制作过程中，应做好有关工具和容器的清洁卫生工作，避免遭受致病微生物的污染，刚熬好的膏滋，可先在其容器口上盖2层清洁纱布，待其冷却后再盖上盖子密封贮存备用，防止水蒸气落在膏滋表面日久霉变。

药酒的制作方法

药酒是用白酒浸泡药材而制成，对风湿疼痛、跌打损伤等病症有良好疗效。酒剂的制作方法简单，具体的方法可分为二类，一为冷浸法，另一为热浸法。

冷浸法的具体步骤是：首先将药物配齐、洗净、晒干、切碎。然后放入瓷坛或玻璃瓶内，加入白酒或黄酒，密闭浸泡。每天将瓷坛或玻璃瓶拿起倒1~2次，达到搅拌的目的。一周后，每周倒搅拌一次。浸泡30天后，将酒液倒出。把剩下的药渣压榨一下，榨出液与酒液混合后，加入适量的糖液或蜂蜜，搅拌均匀，再密封静置半月。取3~4层纱布，将静置液过滤后，酒剂便制成了。

热浸法的具体步骤是：先将药材和酒放入瓷坛或玻璃瓶内，然后将瓷坛或玻璃瓶放入锅中，在锅内加水，紧接着像蒸鸡蛋一样用武火隔水加热到沸腾，立即将其取出倒入清洁容器中，加糖或蜂蜜，待溶解混合均匀后，密封30天。最后将酒液与药渣榨出液合并，静置一段时间后，过滤，即成酒剂。

药补与食补的方法

任何事物都有双重性，有一利，就有一弊，补药也是如此。比如长期过量服用维生素C，可引起呕吐、腹泻；又如人参是补药，可是阴虚火盛的人服用人参则有害无益。

俗话说，药补常常不如食补。人体所需的六大营养素：蛋白质、脂肪、维生素、糖、无机盐和微量元素，都可从食物中摄取，

所以只要不是严重疾病造成特殊需要，就不必花大钱去吃补药。

常见药物的妙用

一、去痛片的妙用

常用的去痛片有解热、镇痛、抗风湿及调解大脑皮质活动等作用。同时也有引起粒细胞减少以及久用成瘾的副作用。经常服用去痛片的人应当注意检查血象。

去痛片除上述人所共知的作用之外，还有一些特殊的用场：

将1~2片去痛片用一小杯白酒烧化，趁热服下，可使急性胃肠炎、菌痢迅速缓解；身体某部小创伤时，消毒之后敷上研碎的去痛片粉末，再行包扎，创伤可迅速愈合，且不感染；头部遇到小创伤时，消毒之后敷上研碎的去痛片，再行包扎，创伤可速愈，且不感染；酒醉之后，内服一片去痛片，可迅速醒酒。

二、巧用云南白药

治腮腺炎：用云南白药粉末知量，调食醋或白酒涂患处，二三天见效。

治肋软骨炎：取云南白药0.5~1克，用白酒或75%酒精调成糊状，敷于患处，再用胶布或伤湿膏固定，3天更换一次，一般用药1~2次，最多4次可愈。

治复发性口疮：用棉签蘸云南白药粉末涂敷患处或吹入溃疡面，绝大多数病人用药3天后痊愈。

三、伤湿止痛膏的妙用

伤湿止痛膏除用于跌打损伤、风湿腰腿疼外，贴在不同部位，可有新奇效果。

治冻疮裂口：将伤湿止痛膏贴在患处，止痛恢复创面效果较好。

晕车、晕船：取伤湿止痛膏一块，贴在肚脐上，可以预防晕车、晕船、晕飞机。



四、十滴水的妙用

被鱼刺扎伤后可在创口上先常规消毒，再敷上蘸有十滴水的药棉，包扎处理，常可取得满意疗效。不仅可消肿止痛，促使伤口愈合，还可免受后遗症之苦。

五、药物牙膏的妙用

夏天蚊虫叮咬，可迅速抹点药物牙膏，轻轻按揉，有降温、抗过敏、解毒消炎的功用；夏天生痱子，可把药物牙膏溶解在水中，用以洗浴可使痱子早退，浑身凉爽舒适；旅途头晕头痛，在太阳穴处涂点药物牙膏可镇痛清脑；粉刺继发感染时，可将药物牙膏与强的松药片研碎调匀擦患处。

六、风油精的作用

烫伤后用风油精涂抹，不到 5 分钟剧痛便可顿消，且愈后不留任何痕迹。或水泡破裂则先涂上风油精，再涂上些抗生素软膏如红霉素、四环素等疗效更好。风油精可每隔 2~3 小时搽一次，轻者随搽随好，重者 2~4 天痊愈，无疼痛感染、结痂疤痕。

运动疗法

生命在于运动，运动使生命增强活力。运动是一种神奇的药剂，持之以恒的体育运动，无疑将会延长生命。

运动可以促使大脑获得积极休息，改善大脑的供血情况，因而可以使人的头部清醒、思维敏捷；运动可以促进血液循环，提高心脏的功能，运动时冠状动脉的血流量要比安静时提高 10 倍；运动时能改善呼吸系统的功能，这是因为肌肉活动时需氧量增加，呼吸加速、加强，有利于肺功能的提高；运动可促进骨骼肌肉结实有力；运动可以调解人的心理，使人朝气蓬勃、充满活力；运动可以增强人对外界的适应力和抵抗力；运动能推迟衰老，防病治病，使人健康长寿。

运动并不会增加人体内胰岛素的含量，却能使胰岛素代谢葡萄



糖的功能增加 30%、胰岛素受体增加 50%。此外，运动有助于纠正糖代谢紊乱，因此，轻、中型的糖尿病患者，尤其可得益于运动。只要没有心血管和肺结核等疾病，适当的运动肯定会收到治疗效果的。

一、散步

医学家认为：轻快地散步 20 分钟，可将脉搏频率提高到限度的 70%，效果与慢跑相等。只要两腿健全，散步人人都可以做到。轻快散步，是有意识的锻炼，它可以平时步行的速度开始，然后逐渐提高速度和增加步伐的长度，直到感到轻快舒适为止。轻快散步不仅对心肺有好处，而且能帮助人们澄清思虑、降低胆固醇以及血中其他油脂的含量，有助于减肥。轻快的散步必须长期坚持，每周至少 5 天，每天至少 45 分钟。

二、慢跑

慢跑，关键在慢字，慢到什么程度？以边跑边能与别人聊天为宜，使消耗的氧气量不大于吸入的氧气量。慢跑时，吸入的氧气量比静坐时多 8 倍，如每天坚持半小时到一小时慢跑运动，呼吸系统的功能就会得到明显的改善。慢跑时对心肌的锻炼也是很显著的，对于患有心血管病的患者，慢跑虽不能消除动脉硬化所产生的凝块，但可以加强冠状动脉循环功能，改善心肌的血液供应，减少和防止心绞痛的发作。长期坚持慢跑，中枢系统的功能同样会受到锻炼。消化、内分泌、排泄等系统的功能也会得到改善。

三、退步走

老年人往往有不同程度的“姿势性驼背”，根治的好方法是以退步走的方式进行锻炼。退步走的方法是：立正挺胸、抬头平视、两手叉腰、拇指向后，按腰部的“肾俞”穴位，其余四指向前。退步走时，左脚开始，左大腿尽量向后抬，再向后迈出，身体重心后移，前脚掌着地，随后脚后跟着地，重心移至左脚，再换右脚，左右脚交替进行。退步走应选择平坦、无障碍物的场地进行。患有肿



瘤和结核病的人不宜用此法锻炼。

四、爬行

双膝着地的爬行运动也是一种疗法，可治疗腰肌劳损和脊柱侧弯，并有显著的疗效。爬行的动物很少患动脉硬化、冠心病、痔疮、下肢静脉曲张。60 岁以上的患者像猴子一样每天在地上爬行 20 ~ 30 分钟，经过一段时间的锻炼后，健康情况会有明显的好转，所患的病也有不同程度的减轻。爬行运动要循序渐进，距离由短到长，速度由慢到快，还要注意时间的安排，不要在饭前和饭后爬，以免影响消化。

五、爬楼梯

爬楼梯看起来似乎只是两腿运动，但实际上是一种全身运动。爬楼梯不仅可以锻炼腿脚使之灵便，而且可使周身血液循环加快，增大肺活量，有益于身心健康，特别有助于肥胖症患者的减肥。爬楼梯老幼皆宜，可根据自身身体状况，随意选择高度，即运动量。对于城市居民来说，这种运动场地随处可见。有人测算，每爬一级楼梯可延长生命 4 秒钟。

六、跳舞

无论跳任何一种舞蹈，对人的健康与精神都有很大的裨益。跳舞可减轻思想上的压力，令人在优美的旋律中感到轻松舒畅，进而对生活的态度更加积极。同时，跳舞也可以使人获得足够的运动量，锻炼肌肉、加强心脏与肺部机能，特别是高血压病人在轻歌曼舞中可以使血压降低。

七、游泳

游泳通过水的浮力，使全身关节不受身体重力影响，而处在几乎完全松弛的情况下运动，因而对关节，特别是膝关节、肩关节病症有治疗效果。在 22℃ 以上的水中游泳可减轻风湿痛，在 35 ~ 36℃ 的温水中游泳能治疗风湿症。水压对淋巴液和静脉血液的流动特别有利。因此，游泳对软组织的疾病也有一定疗效。患者在



下水前应做几分钟的准备，使身体发热，关节、肌肉和肌腱放松，血流通畅。不要在过冷的水中游泳，而且上岸后要立即用毛巾擦干，以防感冒。运动量要适度，不要使关节和肌腱过度疲劳。

心理疗法

控制情绪。心理情绪对健康有很大影响。不愉快、委屈和吵架引起的反面情感在人体内会产生一系列不良变化。高血压、动脉硬化、溃疡病等严重疾病，同经常发生的反面情感有直接联系。感情是完全可以控制的，控制感情的方法很多，自主训练法就是其中之一。每个人都能学会控制自己，如果你的情感状态使你受到压抑，就应该心平气和地分析原因，设法尽快从压抑中解脱出来。

一、聊天

聊天可促使人思考，推迟大脑衰老。要谈话，就要脑、耳、目专注，喉、手并用，这样可减少大脑中褐色素的积累。而褐色素的积累，是促使脑衰老的决定因素。在不愉快时找人聊聊天，能解除一时的不快，摆脱激动、愤怒、委屈、忧郁、疑虑等情绪；聊天能增加快乐、学到许多知识，使人感到生活丰富多彩，保持心情舒畅。

二、动脑

人的衰老主要是脑细胞死亡。许多老年人迟钝，纯属一种心理作用，以为自己老了。中老年人的脑细胞虽然每天死亡，但在活动情况下，每天有新的细胞生成，适宜的脑运动与脑营养，会使新生细胞比死亡细胞还多。只有脑运动，才能直接促进脑健康，通过脑协调来控制全身的功能，达到真正的健康长寿。

三、幽默

幽默是极好的精神调节剂。一个富于幽默感的人常能自寻快乐、摆脱困境、消除烦恼，在艰难的困境中不消极颓丧、不牢骚满腹；遇到突发事件时不惊慌失措或勃然大怒。幽默是创造和谐的一



种艺术。家庭中经常有幽默产生，可融洽感情。尤其当家庭中出现愤怒烦躁的情绪、紧张不安的气氛、窘迫尴尬的场面时，一个得体的幽默能使这一切云消雾散。从某种意义上讲，是人与人之间的润滑剂，它可以使人们的交际变得顺利、自然。乐观可使人长寿，幽默也有益健康，使人长寿。

四、静默

静默是指运用想象力（通过默想或绘画）来表达自己与疾病作斗争的一种愿望。在进行静默疗法时，心理学家通过介绍有关知识及实物示教来丰富病人的想象力。在家庭中，可由病人自我暗示来作为治疗手段。静默时可产生“意识的变形”，静默疗法可以降低人的血压，对社会给人带来的压力有抵御作用。静默之后，精神上的放松可以改变体内生理生化状态，使心跳和呼吸变慢，肌肉紧张和氧耗量下降，同时，血脂也可因此而下降。

五、大笑

当人们纵声大笑时，使胃和腹腔及肺等所在胸腔隔开的横隔膜上下振动，这种横隔膜的活动，能够促进内脏器官的血液循环。当人们大笑时肺部吸入的空气，有时可比静止吸入的空气多4倍。因此，哈哈大笑，有助于将滞留在肺部不大活动的空气排出和再吸入新鲜空气，增进肺的健康。

大笑也能促进胃肠的蠕动，增加对胃肠的血液供应，从而增进消化和吸收。同时，大笑还可以缓解慢性便秘。因为笑可以促进肠的蠕动，这是一种物理性的刺激作用。因此，不会产生不良副作用，而服泻药却难以达到这样的效果。

需要注意的是，高血压患者不宜大笑。

捏脊疗法

捏脊是一种简单易行的民间疗法。主要治疗小儿营养不良、消化不良、消化功能紊乱而产生的食欲不振、腹胀、呕吐、腹泻、便

秘等症。具体做法是：让病人卧床或端坐。操作者将双手握成空拳状，沿脊柱两旁，用拇指、食指两个手指将皮肤提起，由长强穴起顺背部正中，自下而上，左手和右手交替捏提，向前推进至大椎穴为止，依病情轻重重复3~5遍，每天1~2次，6天为一疗程。捏脊宜在清晨空腹时进行，操作者双手用力要均匀，捏拿皮肤的厚薄松紧要适度，一般捏起皮肤高度在0.5~1厘米左右为宜。捏脊疗法对心脏病患者及背部化脓感染者不宜采用。

刮痧疗法

指用汤匙、硬币等蘸豆油或麻油，选定一定部位，以一定方向轻刮，至皮肤出现紫红色条痕（痧）为止。可采用食指和中指蘸白酒或水，夹住皮肤用一定力量捏，滑落后再捏，重复此动作，至局部出现痧痕。

一、头痛、头晕

刮前后颈部6~8条，前部用提法，后侧用刮法。

二、恶心、胸中闷

刮前胸及两锁骨窝。

三、食欲不振、腹痛腹泻

刮胸部、背部。

四、关节炎

刮局部，刮时要注意用力适当，避免刮破皮肤。急性传染病、急腹症不宜刮；毛发部位、静脉曲张部位不宜刮。

拔罐疗法

拔火罐可以散寒、化瘀、止痛，是民间常用的治病方法。具体做法是，取一只边缘光滑的玻璃瓶或雪花膏瓶、小陶瓷杯等，当作火罐用。让病人躺好或坐好，露出要拔罐的部位，将蘸酒精的棉花球用夹子夹住点燃，放入罐内，几秒钟后迅速抽出，随即将罐子扣



在患处，放置 10~20 分钟取下。亦可用一小张薄纸点燃放入罐内，待纸烧灭，立即将火罐扣在患部。启罐时，只要用手压一下患部旁的皮肤，使空气进入罐内，火罐就自然脱离患部。启罐后，患部皮肤呈紫红色隆起，患者顿觉轻松。

拔火罐具有简便易行、疗效显著等优点，但并不是包治百病的，也不是随便什么人都可以用的。心脏部位、乳头部位、毛发部位及生湿病和患有皮肤病的地方不要拔；急性传染病、严重心脏病、水肿、腹水及婴幼儿、久病体弱病人以及孕妇的腰部和腹部都不能拔火罐。

按摩疗法

按摩是运用手指、手掌在人体上进行连续性的揉按动作，以达到一定的医疗保健目的的治疗方法。按摩可分为按、摩、推、拿、揉、捏六法。

一、按法

即用手指、手掌、单手或双手摩压的方法，常用于治疗局部肌肉肿胀麻木、四肢疼痛等。

二、摩法

用手指或手掌，单手或双手，依靠腕力，由内向外，由上至下，由轻到重在病体适当部位做轻揉研磨。常用于四肢关节、头部、胸部、腰部、背部。具有舒筋活血、消肿止痛、祛风散寒的作用。

三、推法

用手指或手掌，单手或双手，向前后左右用力推动，可分拳推、侧指、指推，根据病情部位又可分为直推、平推。肝胃不和者，取仰卧位，用平推法；腰背痛者取俯卧位，用由上至下的直推法；四肢麻木者采取侧卧位，用侧推法。常配合摩法使用。



四、拿法

用拇指和其他四指对称用劲，把皮肤用力提拿起来，或单手或双手，以病人拿后感觉轻松为宜，适于四肢疼痛、落枕等症。

五、揉法

用手指或手掌贴附在皮肤上，做转移性的回环揉动，揉时不能离开病人的皮肤，适于四肢扭伤、脾胃虚弱、消化不良等症。常配合捏法。

六、捏法

用指挤捏皮肤、肌肉，可单手也可双手，适于治疗头、颈、背、腰四肢疼痛。常配合拿法用。

按摩手法要先轻后重，由慢而快，由浅入深，先治急，后治缓。

患有内科急性炎症、传染性皮肤病、妊娠期中的腰腿疼、恶性肿瘤者不宜接受按摩。

拍打健身法

通过拍打可促进血液循环，通经活络，强身健体，增强机体的抗病能力，提高免疫力水平，从而起到强身健体、延缓衰老的作用。

一、拍打头颈部

站立或坐在椅子上，双目平视前方，周身松弛，然后举起双臂用手掌同时拍打头颈部，左手拍打左侧，右手拍打右侧，先从后颈部开始，逐渐向上拍打，一直拍到前额部，再从前额部向后拍打，直到后颈部。如此反复拍打5~8次。

头颈部拍打可防治头痛、头晕；头部不适时，拍打后即感轻松，由于拍打促进头颈部血液循环，对中老年人还有健脑和增强记忆的作用。



二、拍打胸部

取站姿，全身自然放松，然后双手半握拳，先用左手拍打右胸，再用右手拍打左胸，先由上至下，再由下至上。左右胸各拍打200次。拍打完胸部再拍打背部，手仍半握拳，然后用左手伸到头后去拍打左背部。每侧各拍打100次。促进局部血液循环。

三、拍打腰腹部

站立，全身放松，双手半握拳或手指平伸均可，然后腰部自然而然地左右转动，随着转腰动作，两上肢也跟着甩动，当腰向右转动时，带动左上肢的手掌向右腹部拍打。同时右上肢及手背向左腰部拍打，如此反复转动，手掌或拳有意识地拍打腰部、腹部，每侧拍打200多次，腰腹部拍打主要用来防治腰疼、腰酸及腹胀、老年性便秘和消化不良等疾病，可使腰肌灵活，防止老年扭腰岔气。劳累后拍打，还可有舒服解乏感。

四、拍打肩部

正坐于椅上或站立，用左手拍打右肩，用右手拍打左肩，每侧拍打100次。可防治肩痛、肩酸、肩关节周围炎等。

五、拍打肢体

用左手拍打右上肢，用右手拍打左上肢。拍打时要周到，上肢的四周都要拍打，一般每侧拍打100~200次。可以防治肢体麻木，促进局部血液循环，解除上肢的酸痛。拍打下肢时宜采坐位，坐在椅子上，先拍打左腿，左脚放在小矮凳上，使整个左腿放松，用双手从上到下，从里到外，再从下到上，从外向里，由大腿到小腿进行拍打。然后换拍右腿，一般各拍打200次。可防治老年性下肢麻木、腿脚不灵便、腿软无力，对于偏瘫的肢体也有一定治疗作用。

注意事项：

第一，拍打时全身要放松、自然，不要紧张，呼吸平稳，排除杂念；

第二，拍打时用力要均匀，可逐渐加大力量，拍打的次数视其



身体条件，不要太轻；

第三，拍打时要循序、周到，不能东一下西一下地胡乱拍打；

第四，必须持之以恒；

第五，打时还可以慢慢走动，最好早起后进行，拍打过后感到周身舒服、心旷神怡。

中华气功疗法

气功在我国至少有 3 000 年以上的历史了，是我国文化遗产的珍宝。它是以中医学理论为基础的，是中医学的一个重要组成部分。中医学认为，人体是“形”、“神”统一的有机整体，精神对人体起着巨大的作用。气功则是运用意识对机体进行自我调节的一种锻炼方法。通过主动控制意识，掌握自身内在行动，调动和增强人体各部分的机能，激发和启发人体的固有潜在力，从而使人体心身机能得到加强，收到病可除、弱可强、老可壮的功效。

气功总的可分静功、动功两大类。静功是采取坐、卧、站等姿势，运用松、静、宁、息等练意方法，着重于身体内部精神、脏腑、气血、津液的锻炼，所以也叫做“内功”。动功是采取与意气相结合的各种肢体运动、拍打及自我按摩等方法，以锻炼脏腑、筋骨、肌肤。因为它有动作表现在外，所以也叫“外功”。气功中的“硬气功”是“内练一口气，外练筋骨皮”的有机结合，就是通过吸气、运气、屏气、充气等，加上借助外部拍打撞击，使肌肉更加健壮结实。近些年来，我国科学工作者曾从不同的角度研究气功，已证明这看不见、摸不着的气是有客观物质基础的，是物质运动的一种形式，是生命形象的一种特殊表现。

练气功看上去很简单，其实每个动作都有严格的要求，如果乱练一气，不仅对身体无益，还会有害。所以练气功要在气功师指导下，选择适合自己年龄、体质、疾病的功法，根据练功要求，循序渐进地进行才能收到效果。



艾灸疗法

此法是用纸将艾绒卷成艾卷，点燃后在穴位上熏烤，以达到通经络、驱风寒之功效。具体步骤是：根据病情，选择治疗穴位，将艾卷点燃，在距穴位皮肤 1.5~3 厘米左右回转移动、熏烤，以病人感觉局部有温热感为度。每穴灸 5~15 分钟。为提高疗效可根据不同情况垫上姜片、蒜片、盐面灸。一般腹泻、腹痛、呕吐病可隔姜片灸；虚癆可隔蒜片灸；急性吐泻或虚脱肢冷者可隔盐面灸。

实施艾灸时，要避免烫伤，万一出现烫伤起水泡，可将水泡的根部用酒精消毒，用消毒针将水泡水放出，涂点紫药水即可。

耳针疗法

中医认为，人的耳朵是人体全身的缩影，耳朵上分布着许多穴位（称为耳穴），与全身各脏器或部位密切相关。耳针疗法就是指针刺耳穴以防治疾病的一种方法，由于它具有操作简便、奏效迅速等特点，很受医生和病人的欢迎。

耳穴的分布有一定的规律性，整体来看犹如一个倒置的胎儿。一般地说，与头面部相应的穴位在耳垂上，与上肢相应的穴位在耳舟，与躯干和下肢相应的穴位在对耳轮和对耳轮上下脚，与内脏相应的穴位多集中在耳甲艇和耳甲腔。耳穴的主治一般也以各点同名部位的疾病为主。

人体有病时，往往耳廓相应的区域内会出现反应。一般认为针刺反应点的疗效较好，但到底反应点出现在这一区域的哪一点，各个病人是完全一致的，即使同一个病人，处于不同的病理阶段，其反应点也略有差异。所以在针刺时除参考耳穴分布图外，还应结合探查来确定耳穴的位置，以助提高疗效。寻找反应点的方法有：一可以用肉眼观察耳廓上的病理反应点（鳞屑、水泡、丘疹、硬结色素沉着等）。二可用探针、火柴头、针柄按压，有压痛的地方即是



反应点。

治疗时可使用较短的（1.6 厘米左右）毫针或皮内针或压籽法（干不留行籽、菜花籽等）按贴。值得注意的是，不论使用何种方法，必须注意严格消毒，以防耳部感染。

热熨疗法

将物品或药品加热后，在病人身体的一定部位上来回地熨，就能治疗一些病症，这便是热熨疗法。本法通过温热刺激肌肤，能疏通经脉、流畅气血，从而达到治疗疾病的目的。

热熨最常用于各种痛症，如胃痛、腹痛、腰背痛、月经痛等。如果病人是冷痛的感觉，又喜欢按的，则本法更为适宜。对风湿、扭挫伤引起的肿痛，亦能消肿止痛。还可用于受寒引起的呕吐、腹泻，脾胃虚弱引起的消化不良。久行或劳累之后，双腿酸软、腰背不适，热熨之后，会使人迅速消除疲劳，并产生一种舒适、愉快的感觉。热熨主要是将热的物品，在患者身体的某个部位进行或上或下、或左或右来回不停地熨。热熨的方法有很多，现介绍如下：

一、盐熨法

用粗盐 250 ~ 500 克，放在铁锅中炒热，趁热倒在纸上，包裹好后外面加上一层布，马上在患处来回不停地熨烫。热熨腹部，用于虚寒性胃痛、腹痛以及脾虚腹泻；热熨腰背，用于肾虚腰痛；热熨前额，还有助于减轻体虚引起的头昏。

二、葱熨法

取新鲜葱白 500 克，捣碎，加少量盐放在铁锅中炒热，趁热放入布袋，扎紧口后热熨患处。如小便不通、气闷不舒、腹部气胀，可以脐下、小腹部来回热熨。

三、姜熨法

生姜 250 克洗净捣烂，挤出姜汁入碗中备用，再将姜渣炒热，趁热用布包裹好，在患处热熨。姜渣冷了再入铁锅中炒热，并加些



姜汁同炒，趁热用布包再热熨。如胸膈满闷不舒，可在胸膈部来回热熨。

四、醋熨法

先将粗盐 100 克入铁锅内炒热，再取半小碗陈醋边洒入盐内边炒，趁热用布包熨患处。如妇女月经期腹痛，可在脐两边、脐下等处热熨；小腿抽筋、关节疼痛也可用此法热熨患处。

五、水熨法

热水袋装上热水，趁热熨患处。如腹痛、腰酸痛，久行后双脚不适，可直接热熨疼痛不适处。

六、药熨法

由医生对症开方下药。将药物煮或炒热，布包热熨患处。如风寒关节作痛或全身疼痛，可用橘叶、老姜、葱白炒热，布包熨患处；小儿流感咳嗽，可用萝卜一只、生姜一块、葱一把，捣烂炒熟后加酒适量，趁热布包熨患者胸后背。

热熨时医者先用手试试温度是否适宜，热时熨得快一些，用的力轻一点；热减时慢一些，用力重一点。热熨时要注意熨包是否有漏，熨包最好多备几个，以便轮换使用，勿使热熨间断。凡是热证发烧、皮肤过敏或有疮疖、损伤，都不能使用热熨疗法。

药枕疗法

药枕可以疏通经络、安和五脏、健身益寿，一般适应于头痛头昏、失眠健忘、耳鸣目花、神经衰弱、颈椎病、高血压、脑动脉硬化、中风口歪、肩关节周围炎等。下面介绍一些药枕：

一、菊花枕

菊花吹干入枕，有清心祛风、平肝明目功效，多治疗心烦失眠、高血压、目赤头晕。

二、降压枕

菊花、川芎、丹皮、细辛、白芷入枕，有降压止头痛作用。

三、抗衰老药枕

由当归、杏仁、蛤粉等多种中药组成，对哮喘、气管炎、失眠、头痛有较好疗效，并有戒烟作用。

四、康复药枕

由当归等中药制成，对颈椎病、肩关节周围炎、高血压引起的头痛、失眠也有较好疗效。

五、安神枕

由龟板、龙骨、远志、菖蒲等中药制成，治疗神经衰弱、失眠等症，民间有茶叶枕、荞麦皮枕、蚕沙枕等，大多具清热作用，以便尽早进入梦乡。

药枕使用时应放在枕骨上，仰卧位都有功效。对治疗颈椎病、肩关节周围炎的药枕则应放在颈椎下，以耳下肩前为度，使负重点下移，形成头和躯干部的对抗牵引，这等于在作持续的颈椎牵引治疗。在使用药枕时，要注意药枕的有效期，一般有效期为1~3年，使用2~3周后应放在室外吹一吹。

家务疗法

对担心发胖、影响形体美的女性来说，养成勤劳的好习惯，尽可能操持点家务活将受益匪浅。因为短时间内强度极大的剧烈运动，使身体处于供氧不足的状态，所消耗的不是体内多余的脂肪而是糖，故而并非控制体重的有效方法。至于盲目节食更非良策。而家务活是经常性的，持续的时间长，可发挥体内多余的脂肪分解功能，倒是减肥和防止发胖的妙方。并且这样还可以减轻家人的负担，融洽家庭成员之间的感情。很有意义。

坐浴疗法

坐浴是指病人取坐位，将臀部浸入药液中洗涮。坐浴前，病人先排出大小便，洗净手，将裤子脱至膝盖露出臀部，臀部完全浸入



药液中，经常用手将消毒纱布轻轻擦拭局部伤口。坐浴盆选择陶瓷盆最好，放入 $1/2 \sim 1/3$ 盆水，待水温凉至 $38 \sim 42^{\circ}\text{C}$ 时，加入药物高锰酸钾结晶配成 $1:5\,000$ 的浓度（溶液呈浅红色）。坐浴可使局部血管扩张，减轻充血，可以清洁伤口，利于分泌物引流，从而消除炎症，促使伤口愈合。凡属肛门疾病均可采取坐浴疗法。

蒸气浴疗法

人进行蒸气浴大量出汗，可引起神经系统、血液循环、心率和呼吸等方面一系列变化，蒸气浴的温度应保持在 $32 \sim 43^{\circ}\text{C}$ ，这样可以增加肺活量，使血乳酸浓度明显降低，但如过热，则效果不佳。蒸气浴可分 3 次进行，每次 $5 \sim 7$ 分钟，每次之后冷淋浴 $20 \sim 30$ 分钟，做完最后一次蒸气浴要休息 10 分钟，如果条件允许，最好再在水温 25°C 的游泳池里游几百米。

海水浴疗法

海水浴对人体起着综合性的医疗和锻炼作用。在天气最暖的时候，海水的温度也比人体的温度凉 $11 \sim 12^{\circ}\text{C}$ ，因此，当人体浸入海水时，皮肤血管就会收缩，然后又扩张，这对体温调节器官是很好的锻炼。此外，人体在海水中受到机械作用：水的压力及海浪的冲拍，有助于血液及淋巴液的流通及在体内循环，从而给心脏的工作创造了有利的条件。其次，对人体起作用的还有海水中所含的矿物盐、微量元素、溶解于海水的气体等，这些温度的、机械的以及化学的刺激因素，再加上新鲜的空气、太阳辐射、大海景色引发的舒畅心情，十分有益于人体健康，使人的新陈代谢、心血管系统、呼吸系统以及神经系统的功能都能得到改善，同时还可以提高对寒冷引起的疾病的抵抗力。海水浴不仅可以健身，对那些呼吸道、心血管和神经系统有病的人也是一种良好的治疗手段。



沙疗法

沙疗的治疗方法是：病人或躺或卧、或跪或坐，将半身埋在滚烫的沙子里，在骄阳下进行日光浴。对各种类型的关节炎、慢性腰痛、坐骨神经痛及脉管炎疗效都较好。

冰疗法

用冰袋裹在膝盖上止痛、治疗风湿性关节炎是一种省钱省事的方法。具体做法是：取适量冰块加 1/4 水，与冰块混合装入塑料袋中，用冰袋敷患处，一天 3 次，每次 20 分钟，可止痛。

原生食物疗法

病人每天吃一些新鲜的、不经加工或加热的食品，如新鲜的水果、坚果、芝麻、葵花籽、小麦茎叶的汁和新鲜蔬菜，完全不吃肉类，这些食物可帮助病人康复。用小麦茎叶的汁医病是有科学依据的，小麦茎汁中可以分离出 100 多种要素，其中的脱落酸就有抑制肿瘤生长的作用。因此小麦茎汁有“绿色血液”的美名。

植物疗法

养花是一项最“安心”的活动。各种花卉由于经过长期的自然选择和人工培养，形成不同的生态习性，这就要求养花者不急躁，顺应其习性，创造适应其生长的环境。无疑，培养“安心”的情绪对战胜慢性病人有裨益，具有调节神经中枢和杀菌的功能。养花能通过培养“安心”而产生疗效。

睡眠疗法

睡眠在人的生命中占有极其重要的地位，是天然补药。睡眠时间的长短因人而异，青壮年睡眠较多，老年人睡眠较少，体力劳动



者睡眠较多，脑力劳动者睡眠较少。

在实际生活中，常有这样的情况，某些人即使是睡 8 小时，起床后仍然无精打采，相反，另一些人虽然只睡 6 小时，醒来后却轻松愉快。这是因为睡眠是有节奏的，能掌握节奏，效果就好，反之就差。一般来讲，上床半小时之内能入睡者为最佳，如躺在床上辗转反侧睡不着，则不应硬睡，可冲一杯热牛奶喝下再睡，或到外面散散步再睡，可有一定效果。

“瑜珈”疗法

“瑜珈”是古印度佛教中的术语，意即修行，主要强调调息、静坐等修行方法。国外施行的瑜珈锻炼法的要点就是使“身体伸长”，恢复和保持优雅、健美的体态，促进骨骼的生长。锻炼方法如下：

身体直立，两腿并拢，收紧肛门，挺直背骨。在呼气的同时将两手臂举在头上，左右两手互相握住肘部，保持住这个姿势，反复进行脚跟离地、着地运动。离地时吐气，以脚尖着地，重心落于双脚拇趾，收紧骨盆，脚跟着地时吸气。

这套锻炼法的重点在于，注意力要集中在背部，身体好像由上面牵引似地向上。

五行磁吸针疗法

所谓五行磁吸针疗法是用一种特制的磁疗针具治病的方法。它利用负压吸附原理，用磁针点压在穴位上，使磁力透入人体，刺激穴位，激发人体生物电磁感与经络传导信号，以达到疏通经络、活血化瘀、消除病痛的作用。是一种集针灸、点穴、磁疗、负压、药物渗透于一体而又无刺痛创伤的家庭治疗方法。



其他疗法

一、吹气止鼻血

如果家中有人流鼻血，可用手将其耳朵口适当扯大，以嘴对准耳朵口，用力地、缓缓地向耳道吹气，分别向两只耳朵连续吹三口气即可。若血未完全止住，可再吹一次。这种止血方法是通过气流刺激耳朵内神经、交感神经及反射弧，使鼻黏膜血管收缩，达到止血效果。

二、热敷治疗毛囊炎

毛囊炎虽属外科小病，但如治疗不及时，常可发展成疖痈。家庭治疗毛囊炎可采用简单易行的热敷法。具体做法是：用清洁的毛巾蘸热水敷患处，每天两次，每次3~5分钟。水温宜高，以不烫伤为度，毛巾凉后更换一次。一般病情3天可愈。

三、吹口琴

常吹口琴，不但能给生活带来欢乐，而且能增加肺活量，促进肺的呼吸功能。患有慢性肝炎的人，经常吹口琴，可以借肌肉收缩力量按摩肝部，对消除肝部周围的炎症大有好处。当然，长时间连续吹奏，对身体无益。吹口琴之前和吹完口琴之后，对口琴要进行冲洗和消毒。口琴最好自己独自使用，以免传染各种疾病。

四、唱歌

不少脑血管疾病，如脑溢血、脑血栓、脑血管痉挛以及某些脑外伤患者，在救治后往往会失去说话能力，或变得发音不清、难于表达要表达的意思。遇到这种情况，不妨试试“唱歌疗法”，它常常可以帮助患者逐步恢复和改善语言表达能力。

五、洗脚

春洗脚，升阳固本；夏洗脚，除温邪；秋洗脚，润肺腑；冬洗脚，暖丹田。用稍高于体温的水洗脚，对于五脏六腑有益；洗时不断按摩脚趾、脚掌心，可健脾，增加食欲，治肝脾肿大；治便秘、



肋痛、小儿遗尿，并矫正妇女宫体位置；治胃虚体弱，活跃末梢神经、加强记忆，使周身均感轻快。

六、梳头

梳头可刺激头皮的神经末梢，调解头部的神经功能，使头部处于紧张状况的神经得以松弛，从而能促进血液循环。当你感到头昏脑胀、思维能力下降时，就应该休息一会儿，拿起梳子梳 3~5 分钟头，再用梳子刮几下头皮，使之有酸胀感。这样每天重复 3 次，不仅可以健脑，而且对高血压、动脉硬化、神经衰弱等也有辅助疗效。脑力劳动者尤应重视。

七、伸懒腰

身体长时间伏案，静脉血管就会松弛、扩张，淤积血液使循环血液量减少，人就感到疲劳。这时伸一个懒腰，会引起全身大部分肌肉较强收缩。在持续几秒钟的伸懒腰动作中，很多淤积的血液被送回了心脏，这就可以大大增强循环血容量，改善血液循环。与此同时，肌肉的收缩和舒张作用，亦可增进肌肉本身的血液流动，使肌肉内的一些废物得以带走，从而消除人的疲劳。

第五章 运动保健

巧从运动中获得保健

生命在于运动。但随着社会的大力发展，人们生活水平有了很大的提高，出门多以车代步，家电代替家务劳动。晚饭后常常坐在电视机前看电视，往往看电视连续剧一看就是好多天，这部未等放完另一部好看的又接着放，这样多数人长期缺乏运动，新陈代谢缓慢，脂肪过多地贮于体内，使人过早地发胖，使体内脂肪充填，负担加大，很快心、肺、肾等主要器官出现障碍，不得不到医院去看医生。大量的时间消耗在医院里，更多的钱花在吃药打针上。

一、制定合适的健身计划

根据自己的健康状况，制定一个适合自己的运动健身计划，定期总结运动效果，适时调整锻炼方法和运动量。

二、运动健身要循序渐进

根据自己的身体情况，将运动健身科学地进行，具体来说就是有目的、有计划、有步骤地进行。掌握适合自己的锻炼规律，要达到既健身又防病治病的目的。要循序渐进，要本着先易后难，由浅到深，由简到繁，由慢到快，运动量由小到大，强度由弱到强，要按动静结合、逐渐适应、逐渐过渡的原则运行。

三、运动健身要坚持始终

运动健身一旦进行，就要坚持不懈地进行下去，不可半途而废。运动健身的关键在于持之以恒，有没有恒心，将决定运动健身



的成败。所以，最好能相邀结伴相互鼓励，互测成绩，增进友谊，共同提高。

四、运动要劳逸结合

运动健身要科学地进行，刚开始时，不应进行剧烈的运动。选择适合自己的运动规律，应以快乐中不感疲劳最好，过量、过度的运动，对身体没有益处，反而还会出现意外的损伤。

五、运动要因地制宜

户外一般选择花草树木繁茂的公园，以场地平坦、环境雅静、阳光明媚、空气新鲜的地方最好。当然也可在家门口或在室内进行，而为找场地，不辞劳苦，四处奔波这样费时又费神，不可取，一切要适可而止。

六、健身项目、时间因人而异

每个人应根据自己的健康状况、性别、年龄、生活习俗、兴趣、锻炼基础不同选择适合自己的健身项目。一般有竞走、慢跑、保健操、太极拳、太极剑、气功、举重、原地跑步、踏步、仰卧起坐等，也可利用健身器材进行锻炼。可以同和自己身体情况差不多的朋友结伙锻炼，但千万不可结队每天跑步，强行要求自己跟上别人的步伐，但参加运动量适中的集体活动还是可以的，例如扭秧歌、跳集体舞、做集体操等。使锻炼和兴趣相结合、锻炼和自身条件结合。每天的运动时间要根据自己体力水平而定，半小时至2小时均可。

七、运动要顺应季节

人类赖以大自然为生存条件，经受四季气候变化的制约，运动必须顺应这种规律而变化，随机应变，提高健身效果。春季是锻炼的最佳时机，应早睡早起抓紧锻炼。冬季是万物生机潜伏闭藏的季节，应减少户外活动，锻炼应在10:00~17:00为佳。夏季气温较高，防暑是前提，户外活动不宜过长，不宜剧烈运动，适可而止，保重身体。秋季气候适宜锻炼，食欲明显增强，可以适当增加运动

量、锻炼时间。

八、运动要根据生活、工作特点进行

脑力劳动者应多锻炼，户外活动必不可少；体力劳动者，往往固定某一种劳动工作，局限于部分组织和器官活动，身体得不到全面而系统地锻炼，要采取弥补的办法进行锻炼。常站立工作者应经常坐坐、走走。常坐办公室者应尽量利用上下班走走楼梯，以步代车，适时进行户外活动。

九、准备活动和整理活动

准备活动可提高神经系统兴奋性和敏感性，增强肌肉关节的灵活性。准备活动包括体操、走、跑、跳等的练习。运动后要做些放松的整理活动，使紧张状态逐步恢复到松弛安静状态。一般通过慢跑、步行、徒手操、自我按摩肌肉的过程，逐步达到肌肉放松、呼吸、心率平稳。还应将汗液擦干，穿好衣服，以防着凉。

体育锻炼能延年益寿

运动是保持健康、延缓衰老的有效措施之一。所以，自古至今的养生学上都积极主张运动。通过动物实验发现，野生动物的寿命要比圈养动物长2倍以上。另外，国内外大量的资料也都证实，百岁以上的老人绝大多数为体力劳动者，并且从小就从事体力活动，直至老年人还坚持力所能及的活动。

一、运动给全身带来的益处

使骨质更加坚固，延缓骨质疏松脱钙等老化；增强关节灵活性，可防止老年性关节炎和关节僵直。改善心脏本身的循环，可预防或延缓老年人的心血管疾病。增强呼吸功能。加强消化系统功能，增加食欲，易于消化吸收。增强抵抗力，精神抖擞，身手麻利。对肝、肾、胰、内分泌功能及皮肤等均有好处。

二、脑力劳动者要注意锻炼身体

坐着动脑动手，其他部位很少活动，对健康不利。由于低头工



作，易头昏脑胀，肺活量小。多坐易引起下肢浮肿和生痔疮，易引起便秘，胃下垂、神经衰弱等。

三、体力劳动者的锻炼也很重要

不可忽视，由于动作单纯而导致机械化，活动部位局限，如站立者易发生腰酸腿痛、下肢静脉曲张等。农民劳动多弯腰，肺活量较小，上半身劳动者，下身活动就小。因此，体力劳动不能代替体育锻炼。

四、老年人的锻炼方法

锻炼前做全面的身体检查，遵医嘱进行。也可作自我检查，方法是连续下蹲 15 次左右，或原地跑 15 秒，如没有气急和不适等，可开始锻炼。锻炼要循序渐进，运动量从小到大，动作由慢到快，由易到难，由简到繁，循序渐进逐步过渡。运动量适当，自觉发热、微汗即可，不要感到胸闷、心悸、气促和疲劳等才停。运动后感到轻松，以增进食欲和睡眠为适当。要持之以恒，不可半途而废。运动项目选择：根据个人的身体情况而定，选择各关节和肌肉都能得到锻炼的全身性运动项目。锻炼时间选择：早晨最佳，晚间也可以，饭后不宜运动，身体不适不应锻炼。运动时要用鼻吸气，自由呼吸，切忌憋气。

体育锻炼能保健的秘密

健康长寿的秘诀就是动静结合、体动心静。身体的健康离不开运动，但长寿也跟心境有关系。动中有静、静中有动，这就是健康长寿之道。人离不开运动，各种健身运动，如散步、健身跑、太极拳、气功、保健体操等，均可促进人体的新陈代谢，增强体质，延缓衰老。然而，运动过度也会影响身心健康。因为长时间进行剧烈运动，会使人体新陈代谢长期处于旺盛状态，缩短了人体细胞分裂周期，从而加快机体器官组织老化和损伤。

为此，在提倡运动健身时，应注意“形劳而神不倦”。每周从

运动中消耗 8368 焦耳热量对身体健康是有补益的。据估计，一小时轻快的步行可消耗 1674 ~ 2093 焦耳左右的热量，如果一个人每天能坚持 40 分钟左右的步行，就能够正常地消耗一定的热量，虽然如此，也不感觉乏力。

现代社会生活节奏快，竞争激烈，容易产生紧张、压抑、愤怒、嫉妒、憎恨等不良情绪，这对寿命有很大的影响。心理学家认为，人的各种各样的贪求、欲望，是导致负性情绪的重要因素。因此，要想健康长寿，就要避免不良情绪对身体的刺激，而心静是避免不良情绪刺激的最佳办法。要心静，就要加强思想修养，培养高尚的道德情操，不受外界事物的干扰，克制欲望，抑制贪心，修身养性。

体育助长身高的项目及方法

人的个子的高矮，有先天遗传因素，也有后天自我因素。如果积极参加体育锻炼，可以促进生长发育，使个子长高些。同样年龄和性别的学生相比，经常参加体育锻炼的比缺乏体育锻炼的，身高要高 4 ~ 7 厘米，最多的达 10 厘米。原因是，经常参加体育锻炼，骨组织的血液供应充分，新陈代谢旺盛，从而促使骨质增长。另外，跑和跳能刺激下肢长管状骨两端的骺软骨，软骨细胞繁殖旺盛，促进骨质不断生长。可见，少年多参加田径（尤其是短距离跑、迎面接力跑、跳远和跳高等）、自由体操、武术和球类运动，有利于身体增高。成年人的体育锻炼，对身高的增长则无济于事。

运动降低血脂的项目及方法

人体血液中的脂肪是可以通过动脉血管壁中的许多微小孔而被排出血管外的，但这种排出的前提是血管中的脂肪必须与高密度脂蛋白结合后才能穿透这些小孔，高密度脂蛋白含量越高，脂肪就能够有效地被排出。运动能增加血液中高密度脂蛋白的含量，而降低



血脂。人在进食富含脂肪饮食 1~2 小时后，做一些适当的运动，体内的高密度脂蛋白含量就会明显增加，使血液中的脂肪在未沉积于血管之前就能被排出；同时运动还能加快心脏搏动，增强血液循环，促进脂肪能量代谢。人体在多方面的作用下，血管中的血脂含量就会大大减少，这对防止或减缓血管粥样硬化，避免心脑血管疾病的发生是极为有效的。

体育锻炼能增强自制

多数优秀运动员都有良好性格的修养，其主要表现在性格开朗、情绪稳定，有很强的自制能力，能应付各种突发情况。这种良好性格的形成，与体育锻炼密切相关。

体育锻炼能调节大脑皮层的兴奋中枢与抑制中枢，使人的兴奋和抑制趋于平衡；能增强神经系统的灵活性与适应性，从而使大脑皮层能更好地控制人的各项生理机能和协调人的情感。

可见，经常参加体育活动，不但能增强体魄，而且也有益于良好性格的培养。

运动巧防糖尿病

经常参加体育运动可以预防糖尿病。男子每周消耗 209.3 千焦耳热量，得糖尿病的可能性就减少 6%。这些热量大致相当于一个人游泳一小时或步行 8 公里所消耗的热量。

运动可以减少体内的脂肪，并促进糖和脂肪的新陈代谢。对于习惯久坐并有过度肥胖、高血压和糖尿病家族史的中老年人来说，体育运动产生的效果最为明显。因此，这些人应经常参加体育运动。上述研究成果同样适用于妇女。

运动巧防骨折

经常进行慢跑和步行的交替运动可有效地防止骨折。如果男子

每星期平均行走距离多于慢跑距离，那么他的骨质密度就会增高。而对于女子来说，通常其慢跑距离多于行走距离时，骨质密度才能相应提高。据此，老年人运动应掌握交替方式的适度，各取其相应的交替运动方式，这样才能有效地提高骨质密度，预防骨折的发生。

活动手指巧健脑

尽量多用两只手活动。不要偏用一只手，否则对大脑的两个半球的开发不利。

培养手指的灵巧性。如书法、绘画、弹琴、做手工艺品等。

锻炼皮肤的敏感性。如两手交替伸入热水和冷水中叩击手掌和指甲等。

手指的活动多样化。如弹球、玩健身球等。

打毛衣巧健身

打毛衣时两手的手指、手腕、手臂、肩关节都在不停地运动，这就使上肢的肌肉、关节得到了锻炼，它们在有规律的协调一致的运动中，使局部的血液循环得到改善。长期打毛衣的人，上肢肌肉比较发达有力，关节的灵活性也明显增加。只要每天坚持进行适量的打毛衣活动，对神经衰弱、肩周炎、上肢骨折后遗症、手指麻木、肌肉萎缩等病具有明显的作用。

按摩双耳巧健身

耳是肾之外窍，不仅是人的听觉器官，而且和脏腑的健康有密切的关系。耳朵的各部位与人体内脏器官存在着生理的内在联系。所以，经常按摩耳朵，能增强听觉、清脑醒神。

按摩耳朵的方法很简单，用两手掌按压耳孔，然后突然放开，连续做一二分钟；再用两手拇指、食指自上而下按摩耳廓，持续一



分钟；然后用同样方法按摩耳垂约一分钟，不能至耳部发热为止。再用两手掌心紧按耳孔，五指置脑后，用两手中间三指轻轻叩击脑后，名曰“鸣大鼓”。

按摩腹部巧健身

腹宜常运，摩腹“辅仓廩之官，助运化之功”，有“祛病延年之效”。按摩腹部方法一般有4种：

摩脾胃：右手全掌着力，贴于左肋弓下，并从左肋弓下推摸至右肋弓下，反复数次。

推腹降逆：左手全掌横贴于剑突下，径直滑推至耻骨，然后以右手同样操作，反复数次。

脐部蝶转：右手全掌按住脐部，手掌不移动，用暗劲反复顺时针方向旋压，着力点依小鱼际、掌根、大鱼际、四指端之顺序周旋，反复数次。

腹周旋摩：右手掌部着力，从右下腹开始，沿升、横、降结肠之顺序在腹周旋转运摩，反复数次。

按摩背部巧健身

擦背能祛病健身，因为人体背部有丰富的脊神经，摩擦背部可以刺激背部神经及皮下组织，促进血液循环，并通过神经系统的传导，增强内分泌系统功能，提高抗病防病能力。

人体背部有两条经脉，经脉上有大椎、命门等穴位。摩擦背部可以刺激这些重要穴位，通经活络，养心安神，调整各脏器的功能。擦背对失眠、便秘、高血压、高脂血症等慢性病有治疗作用。老年人如能坚持长期摩擦背部，定能祛病健身，益寿延年。

具体做法是：用温热的湿毛巾自上而下，反复揉擦从风府穴沿颈椎、胸椎、腰椎、骶椎，以感觉舒服为佳。每天1~2次，每次3~5分钟。



吞吐唾液巧健身

津液是人生之宝，咽下能灌溉五脏六腑，润泽机体毛发。咽津能促进唾液腺（包括腮腺、颌下腺、舌下腺）周围的血液循环，增强唾液的分泌，推迟机能衰退，有助延年益寿。化验表明，唾液99.4%是水分，0.6%是黏蛋白、球蛋白、氨基酸、淀粉酶、溶菌酶、生长激素、钠、钾、钙等物质。这些物质虽少，但都有帮助消化、润洁口腔、抗御细菌、止血愈伤和促进生长发育等功效。只要上下唇微合，用舌顶住上腭在口腔内向左右搅动，唾液即可大量分泌，将唾液分小口咽下。每日坚持，十分有益。

按摩腋窝巧健身

腋窝是人体的敏感区，经常按摩有如下保健作用：可增强食欲，提高消化系统的功能；可增加肺活量，加强呼吸系统的功能；可使体内代谢的终产物经排泄系统尽快地排出体外。

双腿盘坐于床上，左手手指置于右腋窝内，先顺时针旋转10次，再逆时针旋转10次，反复进行3~5分钟。然后用右手手指置于左腋窝内按同样方法按摩。早晚各做1次。

推胸巧健身

人到中、老年，如能注意养生保健，对抗衰延年，大有裨益。推胸就是一种简便易行的健身方法。

推胸能宽胸、顺气、活血，起到自我按摩的作用。经常推摩胸部能起到调节胸腺的应激系统，使“休眠”的胸腺细胞处于活跃状态，使体液系统产生各种激素，作用于各种器官组织，从而提高人体免疫功能，有益于抗衰延年。

用右手掌按在右乳上方，手指斜向下，适度用力推至左下腹，然后再用左手从左乳上方斜推至右下腹，这样左右手轮换交叉进



行，一上一下为一次，连续推摩数十次，每次推摩胸部后如果能做一次深呼吸，有助于吐故纳新，健身效果更佳。

捶背巧健身

捶背与捶胸有同样的健身效果。

背为筋脉所在，脊椎两旁的足太阳膀胱经与五脏六腑密切相关，人体之脏腑、肝、心、心包、脾、肺、肾、大肠、小肠、三焦、胆、胃、膀胱、十二腑都集于背部。常用双手半握空拳或小木锤捶背，可以激发和增强背部经络之经气，促进气血流通，平衡阴阳，疏通经络，振奋脏腑，从而起到增强身体免疫功能，延缓衰老的作用。

转腰巧健肾

转腰对肾有保健作用。具体方法是：双手叉于腰际，上身向前稍倾，以腰为轴，由左向右旋转腰部9次，再由右向左旋转9次，连做4次。接着双手臂向上举起，掌心向前，前倾后仰10~20次。前后仰时速度和幅度要根据自己情况而定，防止头晕目眩。最后，上身微向前倾，两手轻握空拳，捶命门、肾俞穴2~3分钟。这样，能改善脊椎骨的血液循环和代谢，从而起到改善肾脏血液供应的作用，提高肾脏排泄代谢物的能力，延缓骨质疏松和脱钙等老化过程。

锻炼能促进戒烟

经常参加锻炼的吸烟者比不常参加锻炼的吸烟者要少得多。不仅经常参加体育锻炼的人吸烟少，而且吸烟者在参加锻炼后人数也大大减少，锻炼年限越长，放弃吸烟的人越多。

为什么经常参加锻炼的人不爱吸烟？大致有以下几方面原因。第一，良好的锻炼习惯打破了不良的吸烟习惯，如许多吸烟者都有



早晨起床后吸支烟的习惯，早晨参加锻炼就顾不上吸烟了。第二，经常锻炼的人对尼古丁的欲望和依赖性明显降低。第三，经常锻炼的人自我控制能力较强，心情愉快，不需要或很少需要借助尼古丁消闷解忧。此外，体育锻炼能保护人体免受被动吸烟的危害。

运动能促进性生活美满

体育运动不仅能使人更健美，而且能使人的性生活更美满，为什么体育运动能使性生活更美满呢？这与心理因素有关。因为体育运动增强了体力与耐力，并把剩余的脂肪消耗掉，这样人就觉得更健康，更英俊潇洒，自我感觉更良好。与其他同龄人相比，十分之八的游泳爱好者说自己“生气勃勃”或“精力充沛”，没有一个人认为自己低于同龄人。

每周练习游泳 3 次，每次 45 分钟便足以获得充分效果，不仅使性生活和谐，而且心脏、肌肉和内分泌功能也大大增强。需注意的是活动不要过量，特别是中、老年人。如每周游泳 6 次，每次超过 2 小时，那么性欲反而会减退，且身体疲劳。

运动巧防结肠癌

体育锻炼之所以能降低患结肠癌的危险性，有下列三方面原因：运动可增加消化液分泌，促进消化，并能增加肠蠕动，促进排便，从而减少潜在致癌物质通过结肠时与结肠黏膜接触的时间；而运动可以增加人体前列腺素的生成，前列腺素可以抑制癌细胞的生长；多参加运动的人较不运动的人接触阳光的机会显著增多，阳光中的紫外线能将人体皮肤中的 7-去氢胆固醇转化为维生素 D，维生素 D 具有促进肠道吸收钙的作用，增加的钙离子能降低结肠内脂酸和胆酸转化为不溶解钙皂的致癌作用。



运动能改善妇女雌激素分泌

缺少运动是月经初潮提前的主要原因之一。

月经初潮提前有诸多弊端，首先是使怀孕生育的年龄相应提前，这给自身、后代，乃至社会都会带来一系列弊端；其次，月经初潮提前意味着体内雌激素水平过高会导致乳腺癌、子宫内膜癌等生殖系统肿瘤疾病的增加。

体育锻炼能调节改善雌激素的分泌水平。一般情况下，妇女脑组织内促性腺激素释放因子的冲动发放频率为 90 ~ 120 分钟左右一次，经常参加体育锻炼的妇女冲动的释放频率和强度会降低，体育锻炼之后降低的程度更明显。

可见，体育锻炼对体内雌激素的抑制是至关重要的。早年经常参加体育锻炼的妇女患乳腺癌及其他生殖系统肿瘤的比例比一般妇女也要低得多。

体育锻炼能强健神经系统

人的神经系统是人体进行一切活动的司令部，对指导人的体育锻炼具有极重要的意义，另一方面，体育锻炼又能够给神经系统带来极大的好处。

体育锻炼本身常常要求身体完成一些比日常生活更为艰巨的任务，身体必须高度动员出自己的机能，才能适应这些任务的要求。经过长期锻炼的人，不仅肌肉发达、动作有力，而且动作的速度、柔韧性、灵活性等方面也有显著的增强，对体力劳动和脑力劳动的耐受力增加，对致病因素的抵抗力和对各种外界刺激的适应力也都有明显的提高。比方说，经常进行体育锻炼的人，在受到突然的寒冷侵袭时，能迅速地发生毛孔收缩、表层血管收缩和增加新陈代谢等防御反射；相反，在炎热环境中，适应能力同样也很强，能迅速加强各种散热机能；当细菌进入身体后，能够动员体内各种防御机

构，以保护身体免于受到侵犯。这些都是神经系统功能良好的具体表现。

神经系统对体育运动有如此重大的关系，我们应该如何保护神经系统呢？首先，就是要劳逸结合。我们知道，一切活动本身对神经系统有锻炼、增强的作用，但过度的劳累又足以损害它的正常功能，因而在体育锻炼中不可凭一时热情而进行过久过重的锻炼。应该遵循循序渐进的原则，在锻炼中间进行适当的休息，以利于功能的恢复。特别要强调充足的睡眠，因为睡眠是一种几乎遍及整个大脑皮层和部分皮层下神经中枢的广泛的保护性抑制。经过睡眠之后，神经系统的功能可以得到最大限度的恢复。此外，在锻炼后作一些轻微的整理活动、按摩和温水浴等，也能够对神经系统起安宁镇静作用。平时，保持有规律的生活习惯，避免烟酒和其它刺激性饮料及食物，对保护神经系统也是非常必要的。

夏天锻炼巧防中暑

夏天天气闷热，运动时体温有时可增高到 $39 \sim 40^{\circ}\text{C}$ 。这样高的体温就会引起身体机能、大脑的机能发生障碍，引起中暑。

中暑的症状是头痛、头晕、眼发黑、心慌、心跳、气喘、口渴、恶心、皮肤发烫、抽筋等，严重的会昏迷晕倒，不省人事。

为了避免夏天锻炼中暑，应注意下列几点：

第一，尽量不在炎热的中午进行锻炼。

第二，如果必须在热天远行、行军、划船、劳动或运动，应戴上遮阳帽，以防日光直射。衣服最好穿浅色或白色，要宽松、透气，以利于热量散发。

第三，在运动过程中，要增加休息次数，休息时应到阴凉的地方，并喝些含少量盐分的凉开水。

第四，运动的时间切不可过长，特别是没有锻炼习惯的人更应注意。



第五，在运动后立刻用温水冲澡，对消除轻微中暑症状很有好处。

第六，假如不幸发生了中暑要立刻到阴凉处休息，解开衣服，加强通风，喝几口淡盐凉开水。有条件时还可用手或毛巾沾凉水擦拭一下身体裸露的部位，吃些十滴水、人丹等，休息一会儿就可复原。

第七，如果晕倒，也不要紧张，抬放到阴凉处平卧，掐人中穴后就可苏醒。

正确把握运动量

体育锻炼能增强体质，提高对疾病的抵抗能力，但有些老年人在参加体育锻炼后，反而诱发了其他疾病，其实这是因为没有掌握好运动量的缘故。那么，老年人如何掌握运动量呢？可以根据运动后的自我感觉从以下三方面来掌握：

一、酸加

老年人年老体迈，生理功能衰退，在锻炼初期常会出现肌肉酸楚的感觉，这是在运动后肌肉中代谢产物乳酸积累过多，刺激神经末梢而引起的一种正常的生理反应。只要做到锻炼循序渐进，肌肉能有个适应过程，肌肉结缔组织逐步完善，酸楚感便会逐渐减轻或消失，此时运动量可逐步加大。

二、痛减

有些老年人自身患有各种老年性疾病，如腰腿病、颈椎病、肩周炎等，在运动中常出现局部疼痛并有逐渐加重感，这说明身体某一部分肌肉或肌腱有隐性炎症反应。此时运动应减少、减轻，防止炎症扩大。

三、麻停

在运动锻炼中，凡是感到身体某一部分出现麻木不适的感觉，这是局部神经受压的征兆，也是锻炼方法不当的反应，此时应立即



停止运动，查找原因，并改换锻炼方式或项目。

步行有益于健身

一提到健身运动，自然想到跑步、打球、游泳和体操等，很少有人会想起步行，其实步行是人类的一种最基本、最简单的健身方法。在所有的锻炼项目中，步行是一种最简单易行的一种，它的效果能等同慢跑、骑自行车等。让 30~47 岁的男子以每天 30 分钟，每周 3 次，进行相当于最高心率的 85%~90% 强度的运动，经过 20 个星期有规律的运动后，其中步行者最大吸氧量增加 8.9%，体重减少 1.5%，脂肪减少 13.4%，腹围减少 1.9%。

步行还可以防治“低动力病”，人们常把因运动不足引起的心血管系统和代谢系统方面的病症称为“低动力病”，如高血压、高血脂、冠心病和糖尿病等。步行是一种能长时间全身轻松、协调的运动。这种运动，不但能使人体血液循环系统的功能得到锻炼和加强，而且还能改善神经和内分泌系统对糖代谢的调节，促进胰岛功能恢复，提高肌肉对葡萄糖的利用率，减少血糖和尿糖，从而起到防止机体新陈代谢紊乱的作用。另外，和谐的步行运动和怡人的锻炼环境还能调节患者的情绪，增强战胜疾病的信心。

反常步行巧健身

现代人追求健康的体魄、苗条的身姿，而寓健身、健美于娱乐消遣之中的反常步行健身法，极具大众趣味，很受现代人青睐。

一、倒退步行法

这是一种新兴的健身法，即双手反剪、倒退行走法，一次走数十米，坚持不停。此法在平地或楼梯上均可施行。逆步退行走能使腰椎、踝关节、膝关节周围的肌肉、韧带等得到锻炼，促进血液循环，防治腰腿痛。



二、跳跃步行法

双脚并拢、双臂摆动进行原地跳或行进跳。适当地跳跃能消除一身疲惫和紧张，中、老年人与青少年一起跳，更有利于健身、健美。跳跃可健身、健脑。

三、四肢行走法

指双手、双足着地爬行。此法男女老幼皆宜。对防治心血管系统疾病及脊椎、腰部疾病有良好疗效。

四、赤脚行走法

这是一种健足防病的锻炼方法。能提高大脑皮质的调节功能，并可预防流感。

五、倒立爬行法

双手着地，双脚朝上靠墙或依附横空的绳索慢慢移动。倒立慢行2~3分钟，能改善血液循环，增强内脏功能，调节肌肉的收缩和放松，有健身之效。

六、快速行进法

又叫“小跑步”法。即跨步时一只脚迅速着地另一只脚又向前抬起。能促进消化系统或呼吸系统，以及慢性关节炎等病的康复。

原地跑步运动的方法

原地跑步是在跑步的基础上演化而来的一项简易高效的运动项目。由于它不受场地限制，也不需专门时间，可穿插在学习、工作、家务中间进行，而且运动量、健身效益皆不亚于其他运动，这对快节奏生活的城市市民，尤其是工作忙、惜时如金的中年人来说，是非常适宜的。

原地跑的健身作用同其他跑步一样，是通过提高人体有氧代谢能力和增强心脏功能来实现的。通过锻炼，首先，可以增强呼吸能力，使呼吸变得深而慢。从而既为肺脏赢得了更多的休息时间，又保证了充足的呼吸量，促进了新陈代谢；其次，也锻炼了心脏，表



现在单位时间内脉搏跳动次数有所减少，但搏动却越来越有力，这又意味着心脏赢得了较多的时间；再次，心脏功能增强，血液循环加快，可减少血中胆固醇在血管壁的附着，这对预防心血管疾病大有好处；此外，还能促进体内多余能量的消耗，预防肥胖。

要使跑步取得健身效果，应注意些什么呢？

跑步前，先做适当的肢体放松动作，如伸伸懒腰、蹬蹬腿、弯弯腰，使全身肌肉逐步舒张，关节得到一定活动，使心脏的运动适应人体运动状况。

跑步时，以脚掌着地，身体尽量上腾，两臂轻松自然摆动，小臂弯曲成90度，整个动作以下肢动作为主，带动全身运动。开始时先慢跑，身体适应后，再慢慢加速。原地跑的步伐，可用小步跑、高抬腿跑、踢腿跑等交替进行，以避免单一跑的枯燥无味，提高跑步兴趣。每次跑的时间、速度，也应本着循序渐进的原则，从小量开始，慢慢增加。可采用以下方法自我选择：计时跑，从每次跑1分钟渐次增加到3~5分钟。计数跑，从每次跑300步，逐渐增至1000步。计速跑，从每分钟100步，渐次增至300步。

跑步后，做适当的放松运动，如做几节体操，伸展肢体，这对尽快消除运动中产生的疲劳大有好处。

经过一段时间锻炼后，要想了解自己的锻炼效果，除凭自我感觉外，主要通过测定安静时单位时间内的脉搏与锻炼前安静时的脉搏相比较，即可知道。如果锻炼后安静状态下的脉搏较以前减少，且搏动有力，即获得了锻炼效果。如无变化，则说明运动量还不够。

长跑的学问及方法

长跑锻炼既能培养坚强的意志，又能增进身体健康。但必须掌握要领，讲究方法，否则，用法不当，将给身体带来负面影响。

长跑锻炼前要充分做好准备活动，让身体更加灵活。使全身感



到温暖后，再脱掉厚衣服开始长跑，但不要一下子脱下过多衣服，这样容易发生扭伤和感冒。要保护好手、耳和面部皮肤、防止损伤。天气寒冷时戴上手套、耳套，并经常揉搓易冻部位。

开始长跑锻炼不要心急，运动量的大小要循序渐进。开始几天，跑的速度慢些，距离近些，以后再根据每个人的具体情况逐渐加快速度和增加距离。长跑最好选择泥上路面、运动场或公园，这些场合空气新鲜，而且较为安全。

要掌握长跑的正确呼吸方法，一般是两步一呼两步一吸，也可以三步一呼三步一吸，用鼻吸气用嘴呼气，使呼吸节奏与跑步动作节奏协调一致。这样不仅可以提高进入呼吸道空气的温度，减轻冷空气对呼吸道黏膜的刺激，也可以过滤空气中有害物质和病原微生物，防止感染呼吸道传染病。如果呼吸方法不正确，跑起来就会喘不过气来，影响肺泡气体交换，造成氧气供应不足，容易发生大脑缺氧而晕倒。遇上大风、浓雾的天气，最好不要长跑，改在室内或院里做操。

遇上大风、浓雾的时候，可以用打拳、原地跑代替长跑。这样，不仅可以防止冻伤或感冒，还可以防止吸入雾中酸、碱、苯、酚、灰尘和病原微生物，引起气管炎、喉炎、眼结膜炎及过敏性疾病等。每次长跑完毕，要找个避风处做肌肉放松活动，及时擦干汗水，穿好衣服，防止着凉。

锻炼脚的主要方法

对脚的保健，在日常生活中往往被人们所忽视，这是非常遗憾的。双脚是运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的十二经络的重要起止部位，被称为“第二心脏”。脚上有很多通往全身的重要穴位，经常刺激这些穴位能治疗全身的疾病。因此做好脚的保健，是防病治病、健康长寿的重要方面。



一、洗脚

勤洗脚能够使精神振奋、心情舒畅，还可预防各种皮肤病。冬天用热水洗脚，能促进局部和全身血液循环。劳动过后，用热水烫脚，可促进血液循环，消除疲劳，防止肢体麻木。睡前洗脚，对中枢神经系统产生一种良好而温和的刺激，促进大脑皮层进入抑制状态，非常有利于睡眠。

二、暖脚

人的脚皮肤表面温度维持在 $28 \sim 33^{\circ}\text{C}$ 时，感觉最舒服，如果降到 22°C 以下，容易引起感冒等疾病，低于 10°C 就很容易引发冻疮。所以要注意选择保暖、防水、透气性能好，能使脚保持干燥的鞋袜，并要及时洗换。经常在室内工作的人不要久坐不动，要适当活动，或做做课间操，使脚保持良好的血液循环和一定的温度。

三、搓脚心

洗脚后，用右手搓右脚心，用左手搓左脚心，直搓到发红发热为止。具有益精补肾、强壮身体、防止早衰的作用，而且还能疏肝明目，清心安神，促进睡眠，对眩晕、咯血也有一定治疗作用。

四、散步、慢跑或赤脚行

脚底有着与内脏器官相联系的敏感区，步行或赤脚行就能使脚底肌肉、筋膜、韧带、穴位、神经末梢更多地接受刺激，把信号传入相应的内脏器官及与之相关的大脑皮层，大脑皮层又把它传到各个相应器官，从而调整人体全身功能，达到保健全身、防病及辅助治疗的良好作用和功能。

椅上体操锻炼法

长期坐着工作的人，会诱发疲劳、下肢酸胀或水肿、失眠、多梦、痔疮等疾病。现介绍一种椅上体操，它既能使身体得到锻炼，防止疾病的发生，又不影响他人的工作，具体做法如下：

全身放松，两眼平视，注意力集中，平静地呼吸 $4 \sim 5$ 次。



身体挺直，做一次深呼吸，腹肌内收，保持这种姿势 1~2 秒钟，重复 7~8 次。

两脚用力撑地，保持 10~12 秒钟，重复 5~7 次。

用力收缩臀大肌，借力把身体从椅子上微微抬起一点。保持这种姿势 4~6 秒钟，重复 6~8 次。

两手在身体两侧撑住坐椅面，尽量把身体抬起，保持这种姿势 3~4 秒钟，重复 7~8 次。

伸直身体，两肩尽量向后用力。使背肌紧张，保持这种姿势 4~6 秒钟。然后放松，重复 3~5 次。

把手放在桌上，用力压桌面，保持紧张状态 5~7 秒钟，重复 5~7 次。

重复做第一节。此操每天上下午各做一次，长久坚持，定有收获。

平躺健身锻炼法

如果在一天之中，能每隔 2~3 小时平躺 10 分钟左右，就可大大减轻全身各个部位尤其是内脏器官及腰膝等关节的负荷。对患有痔疮、高血压、下肢静脉曲张、腰椎间盘突出、腰及踝关节伤痛和身体过度肥胖等疾病的人，每天平躺几次尤为重要。

“超觉静坐”术锻炼法

“超觉静坐”术的要旨是“静”。每日两次，每次 20~30 分钟，盘腿而坐或坐在板凳、沙发上，双眼微闭，舌抵上腭，含胸拔背，全身肌肉放松，呼吸畅然。使大脑没有积极的思想活动，心静意定、全神贯注，外在的一切好像都不存在，进入一种似醉非醉，若有似无的绝妙境界。尔后，顿觉大脑清新、身体轻盈、思想敏捷、跃跃欲试，好像一种内在的潜力被发掘、被启动，就要迸发出来似的。这种良好的状况可维持 4~6 小时。



做超觉静坐术若能持之以恒，它所产生的良好效果，可以改善人的自然素质，使人健康、聪明起来。

耐寒锻炼的项目及方法

冬天通过适当的锻炼，可以提高机体在寒冷情况下的耐寒能力。耐寒锻炼方法有：

一、冷水锻炼

包括冷水泡手、冷水洗脚和洗脸，水温以 5℃ 为宜，锻炼由秋末冬初开始，每日一次浸泡 10 分钟，连续 2~4 周，以后常年坚持用冷水洗手、洗脸。

二、冷空气锻炼

主要是增加冬季户外活动时间，多与冷空气接触，以达到提高耐寒能力的目的。可在室外进行体育、学习和文娱活动。每年选在 12 月至翌年 1 月份进行，如此持续 2 个月，可以显著地减少寒战的冷痛反应，增加在寒冷条件下的作业能力。

三、综合锻炼

指在同一时间里采用两种以上的锻炼方法，或以上一方法为主，配合其他方法。

耐寒锻炼是用人为的方法促进机体适应寒冷。它必须遵循循序渐进、因人而异、持之以恒的原则，并根据天气变化情况做好防护措施。

耐热锻炼的项目及方法

人们在热带地区夏季高温高湿环境下活动、作业会感到闷热、食欲不振、睡眠不足，如机体未适应热环境或体力负荷过重，容易中暑。因此，进入热区的人员要进行耐热锻炼。常用耐热锻炼方法有：



一、特异性锻炼

包括自然气候和人工热环境锻炼。锻炼因子中有热的直接作用，比较安全。每天在较热的时间内进行锻炼，以气温在 31 ~ 37℃ 为宜，可采用负重行军、长跑、球类或其他能提高心血管系统耐力的较重体力活动。要坚持热中练、动中练。

二、非特异性锻炼

以能增进速度和耐力的长跑锻炼效果较好。耐热锻炼的原则是：

循序渐进。过度的训练会引起机体的衰竭甚至中暑。要合理安排锻炼进度；热强度由低到高，活动量由轻到重，使锻炼强度从小到大，循序渐进，反复锻炼，逐步提高。

强度足够。在生理耐受限度内，只有足够的锻炼强度才能使机体提高耐热能力。锻炼包括热强度、劳动和持续时间。

登山锻炼的益处及方法

登山可以增强人体呼吸系统和心血管系统的功能，使脊髓的造血功能得到改善，从而使机体的红细胞和血红蛋白增多，心脏输出血量和肺活量增大，在登山时由于高度不断增加、氧气逐渐稀薄，经常锻炼对增强人体的缺氧情况下的耐力是大有裨益的。登山对增强肌肉韧带力量，尤其是腿部、脚、踝部力量也有很大的作用。通过登山锻炼后再走或跑起来会感到轻松有力，而且不易受伤。登山对神经系统、消化系统的作用也是明显的，有的神经衰弱患者通过登山锻炼可以吃得香甜，消化吸收也加强了。登山运动还可以锻炼意志，陶冶情操，提高工作效率。

登山运动初期会出现气喘、呼吸次数增加、心跳加快、血压升高、肌肉酸痛等一系列反应。这均属正常生理反应，随着时间的推移则会消失和适应的。山区地势越高，风势越猛，气温越低。应备以防寒用品，饮食应少吃多餐高糖饮食，加强营养和维生素。凡有

心脏病、肺结核、支气管哮喘、高血压、甲亢与年迈老人，对缺氧耐力低者，均不宜作登山运动。

锻炼腿的八种方法

一、干洗腿

用双手紧抱一侧大腿根，稍用力从大腿根向下按摩直至足踝，再从足踝往回按摩至大腿根。用同样的方法再按摩另一条腿，重复10~20遍。这样，可使关节灵活，腿肌与步行能力增强，也可预防下肢静脉曲张、下肢水肿及肌肉萎缩等。

二、甩腿

一手扶树，先向前甩动小腿，使脚尖向前向上翘起，然后向后甩动，将脚尖用力向后，脚面绷直，腿亦伸直，两条腿轮换甩动，每次甩动以80~100下为宜。此法可防半身不遂、下肢萎缩、软弱无力或麻木、小腿抽筋等症。

三、揉腿肚

以两手掌紧挟小腿肚子，旋转揉动，每侧揉动20~30次，两腿交换6次，此法能疏通血脉，加强腿的力量，防止腿脚乏力和酸痛。

四、扭膝

两足平行靠拢，屈膝微向下蹲，双手放在膝盖上，顺时针扭动数十次，然后再逆时针扭动。此法能疏通血脉，治下肢乏力、膝关节疼痛。

五、扳足

端坐，两腿伸直，低头，身体向前弯，以两手扳足趾20~30次，此法能练腰腿，增脚力，防足部乏力无劲。

六、搓脚

将两手掌搓热，然后用两手掌搓两脚心各100次，此法具有滋肾水、降虚火、舒肝明目等作用，还可防止高血压、眩晕、耳鸣、



失眠、足部萎弱酸疼、麻木浮肿等症。

七、暖足

就是每晚都用热水泡脚，可使全身血脉流通，同时，还对心绞痛的发作有一定的预防作用。

八、蹬腿

晚上入睡前，可平躺在床上，双手紧抱住后脑勺，由缓到急地进行蹬腿运动，每次可达3分钟，然后再换另一条腿，反复8次即可。这样，可使腿部血液流畅，尽快入梦。

现代健身项目及方法

一、饭前喝汤

通常饭前餐桌上来一盆汤，现代科学认为饭前先喝点汤可使消化器官活动起来，消化腺分泌足量消化液，为进食作好充分准备，发挥好消化器官功能，让其协调起来，自然进入工作状态，饭后必然感到舒服，这是被人们忽略了的科学进食方法。

二、站着进餐

科学家研究分析结果认为站着或慢行进餐最为科学，坐式次之，蹲式最不科学。这是因为下蹲时腿部、腹部受压，血流受阻，回心血量减少，造成胃供血不足。人们根据各地风俗和长时间的习惯形成各种姿势进餐，久而久之习惯成自然，而且影响了下一代，为自我保健应予纠正。大多数坐式主要是因为工作劳累，借进餐坐坐轻松一下。

三、笑口常开

每天要自寻乐趣、要掌握好自我心理平衡。让他三分何等清闲，忍耐一时便是神仙。笑口常开使人中枢神经系统进入最佳休息状态，发挥好对各器官的调节作用。

四、放声歌唱

每天都必须有一点时间放声歌唱，唱歌是对大脑最好的锻炼。



人到中年心肺功能逐渐减弱，唱歌却可减慢这种衰退，并使人精神焕发，它不亚于游泳、划船等体育锻炼。

五、放声大哭

人遇到极度悲伤、痛苦的时候，体内急骤分泌出 30 多种对体内有害物质，如果能放声大哭一场，可通过泪腺将有害物质排出体外，将悲伤、痛苦通通哭出来，雨过必然天晴，对身体很有好处。正如有人说的，会劝伤者是劝他痛痛快快哭一场，不是劝他将忧伤闷在心里，就是这个道理。

六、道出苦闷

人的一生坎坷不平，总会遇到这样那样不顺心的事，如果能找到组织、领导、知心朋友、爱人等倾诉衷肠，道出苦闷，便可以适时调整紊乱的情绪，并可得到别人的指教，走出误区，使心境永葆轻松愉快，身体永处最佳状态。

这种“反常行为”要延伸到日常生活的方方面面，如长期坐着工种可多站站，多外出走动，长期站立工种，要多注意变换体位，找时间多坐坐。常吃细粮、油腻者要注意调换粗粮、蔬菜瓜果等等。总之，注意保持好人体内外环境平衡，劳逸结合，以达到防治疾病的目的，“反常行为”是很好的现代健身方法。

老年人运动注意事项

一、运动前必须体检

为了谨防意外事故的发生，老年人在运动前必须接受严格的体检，然后遵医嘱进行适合自己的运动。

二、锻炼项目选择合理

对老年人来说，选择锻炼项目以比较缓慢柔和，不过分激烈，能使全身得到活动，活动量容易调节掌握以及易感兴趣易学的为宜。

三、运动负荷科学适量

一般认为，老年人安全的负荷可用心率掌握，一般可用本人最



高心率 60% ~ 70% 左右, 50 岁 102 ~ 120 次; 55 岁 100 ~ 116 次; 60 岁 96 ~ 112 次; 65 岁 93 ~ 109 次; 70 岁的 90 ~ 105 次左右。当然, 体质好者可酌增, 而体弱者还可酌减。

四、良好的生活规律

老年人在从事健康活动时, 保持自己的良好生活规律, 做到起居有常, 睡眠充分, 劳逸结合, 可保持良好体力, 不要过度劳累, 要适时休息。

五、注意自我控制

老年人运动的前提是健身, 不是竞赛。运动时保持良好的锻炼心态, 不要参加竞技剧烈的活动, 更不要去做自己根本做不到的运动, 这样对身体不但没有好处, 反而还会损伤身体。不要过分激动, 老年人运动时情绪如果过分激动往往容易发生心血管疾病意外诱发, 因此, 不可进行较激烈的运动竞赛, 而应以娱乐健身为主。锻炼时心平气和, 愉快从容。注意调节呼吸, 老年人锻炼时要保持呼吸顺畅自然, 切忌憋气屏息, 因为这样往往容易诱发脑中风。选好锻炼地点, 由于老年人反应较慢, 锻炼不应该在熙熙攘攘的人群中, 而应选择空气清新、地面平坦的草地林间, 随时注意危险信号, 如感觉胸痛、胸闷、头昏眼花、心律失常等时, 应立即停止运动, 以防意外。

老年人锻炼“五忌”

一、忌快速跑跳

老年人年迈体弱, 心肺功能衰弱, 动脉血管硬化, 呼吸弱浅, 脑中供血量也相对不足, 如果突然起动, 快速跑跳, 必然会引起心率剧增、供氧不足、血压猛升、眼花缭乱, 这些都是老年人所承受不起。稍有不慎易发生危险。

二、忌激烈竞赛

尤其是一些足球、篮球、摔跤等与他人身体有直接接触的运动



竞赛项目更要严格禁忌。因为这些项目免不了彼此碰撞，而老年人神经反应迟缓，注意力不易集中，加上骨质脆化，平衡能力和自控能力又差，稍不留神，极易摔倒，以致发生骨折或其他严重损伤。

三、忌负重憋气

憋气用力时，肺、胸、腹内压都明显升高，造成血液循环受阻，很容易引起脑贫血、头昏目眩、胸闷恶心，甚至休克。因而，像举重、拔河、硬气功、引体向上、双臂屈伸、拉力器、俯卧撑、爬绳爬杆、握力比赛、潜水运动项目是不宜参加练习的。

四、忌头位置变换

如前俯后仰、侧倒旁弯、各种翻滚、头下脚上的倒立等都是属于头部移位的动作。这些动作会使血液向头部流动，导致脑溢血，甚至摔倒。

五、忌晃摆旋转

老年人协调性差、平衡力弱、腿力发软、步履缓慢、肢体移位迟钝，因而像溜冰、荡秋千、弹跳板及各种旋转动作不要参加，相对老年人而言，这些则都是危险性极强的运动。稍有损伤，后果将不堪设想。

老年人骨质增生，关节僵硬，韧带伸缩性差，灵活性减退，因此，像劈叉、弓腰、压背等一些柔软性练习，易发生肌肉、韧带拉伤，同样是不适宜的。

老年人应该有良好的自我认识心态，乐观地面对年龄逐年增大，积极地进行锻炼。预防疾病，注意饮食，起居节律，正常运动，就一定能够健康长寿。

老年人锻炼“五不宜”

一、不宜立即吸烟

运动后吸烟，吸入肺内的空气中混入大量的烟雾，一方面将减少含氧量，另一方面将因供氧不足而出现胸闷、气喘、头晕、乏力



等。

二、不宜马上洗澡

运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的流量还要持续一段时间。这时如果洗澡，会导致血液过多进入肌肉和皮肤，而使心脏和大脑的供血不足。

三、不宜贪吃冷饮

运动后失水较多，往往口干舌燥，极想喝水。这时如喝下大量的冷饮，极易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻等疾病。

四、不宜蹲坐休息

蹲下休息，会使下肢血液回流，影响血液循环，加深肌体疲劳。

五、不宜立即吃饭

运动时神经系统控制着肌肉活动，而管理内脏器官的神经处于抑制状态。同时，全身的血液也处于运动器官处，内脏处较少。这时进食，会增加消化器官的负担，引起功能性紊乱。

老年人锻炼护腰的方法

老年人椎间、椎旁的韧带相对松弛，椎间盘逐渐纤维化，若锻炼时腰部活动范围大，超过了韧带正常承受的缓冲、连接能力，就会发生腰椎受伤。

因此，老年人锻炼时应特别注意转腰动作要小，轻松柔和，且要由柔到强，由缓到急，逐步适应，腰部前后左右弯屈要适度，不可操之过猛。在锻炼开始时应做些必要的准备活动，尤其不要一起床就急着练，否则，会发生意外，伤害身体。

老年人跳迪斯科的利与弊

人到了老年，运动器官会发生一系列退化性变化。如骨质疏松、椎关节僵硬、关节活动范围缩小、肌肉韧带的力量和弹性逐渐



减弱等。针对这些不利因素，如果老年人经常适当的跳迪斯科，能提高韧带和关节的活动范围，增强关节的弹性和灵活性，并能有效地增大肌肉力量，它有助于防治老年性运动器官的劳损和常见病。但是如不能控制自己情绪，跳的时间过长，运动量过大或动作幅度过大，造成运动器官的局部负担过大，易发生关节扭伤甚至骨折，还会引起颈、肩、腰、腿痛。为此，老年人跳迪斯科应量力而行，掌握好运动量。适量的标准是次日凌晨，肌肉无明显的酸疼感，关节活动无僵硬感，夜间也没有肌肉抽筋、弯缩等不适的现象。

老年人的心脏退变表现为心肌纤维萎缩，结缔组织增生，脂肪沉着，因而使心肌收缩力量减弱、心血排出量少，对体力负荷的适应能力下降，经常适当地跳迪斯科，可改善和提高心肌功能，防止脂肪在血管壁的沉着，保持血管的弹性，对活跃体内的新陈代谢、增强体内的氧化作用和预防常见的老年性肥胖、糖尿病、冠心病等疾病都有积极的作用。但是，在跳迪斯科时，如果情绪过于兴奋，运动量过大，造成心肌需氧量超过了冠状动脉的供氧限度，轻者会出现心慌、气急、头晕、脸变色等症状，重者则会产生心绞痛，甚至心肌梗塞；另外，在血管方面，老年人血管壁硬化，弹性减退，血压容易出现升高的倾向，如果运动量掌握不适宜，会诱发突发性的心血管疾病。有些无临床症状的心血管患者，在正常情况下未被发现，一旦运动量过大，超过心脏所能承受的范围，会诱发心绞痛，甚至脑溢血。为此，老年人跳迪斯科，为了避免万一，就要特别加强自我医务监督。方法是：在运动中每分钟脉搏控制在120~130次。每天凌晨都要测量自己的晨脉，每天的脉差不能超过每分钟5~10次左右。如果晨脉波动较大，并伴有主观的不适感，就应适当休息，还应请医生做些检查。

老年人的中枢神经系统，特别是大脑皮层功能，随着年龄的增长而降低，表现为对外界刺激的反应迟钝、记忆力减退、神经细胞易于疲劳、疲劳后恢复较慢、大脑对各器官和系统活动的调节功能



减弱。迪斯科舞由于动作多样化，并伴有强烈的音乐节奏，对大脑细胞确有良好的应激作用，对调整大脑皮层的兴奋和抑制功能，改善对各系统的调节作用，也起着良好影响。因此，经常参加迪斯科舞训练的老年人精神饱满、反应迅速、耳聪目明。

从以上分析可以看出，老年人根据自己的体力、健康水平，循序渐进、量力而行、持之以恒地跳迪斯科舞，并经常做全面的体格检查，加强自我医务监督，调整适宜的活动量，是利大于弊的。

老年人游泳须知

坚持长期的游泳锻炼能够有助于治疗老年心血管病。游泳还能使老人恢复呼吸肌的力量，提高呼吸深度，增加肺活量，有助于预防呼吸系统疾病；能提高体温调节的功能，增强对气候变化的适应能力；能改善血液循环，提高代谢功能，增强肌肉力量和关节的灵活性。对患有腰肌劳损、慢性关节炎的老年人来说，游泳也有一定的治疗作用。

虽然游泳对老年人而言益处颇多，但万事都讲究量和度，不宜过量、过度。老年人游泳应该注意以下几个问题。

由于游泳消耗体力较大，故患有严重高血压、心脏病、活动性肺结核、病毒性肝炎的老年人不宜参加游泳活动。另外，老年人的动作比较迟钝，游泳时动作要缓慢，应逐步延长游泳的时间和距离。

老年人的血管比较脆弱，且血压偏高，故游泳时水的温度要适中，不能太冷。否则，低水温会引起血管骤然收缩，血压大幅度上升，加重心脏负担，不利于安全。

游泳前要做好准备活动。适当的准备活动不仅能使老年人比较僵硬的肌肉、韧带和关节活动开，还能提高神经的兴奋性，增强心血管系统及呼吸系统的适应能力。

老年人的体温调节机能较差，故在水中活动的时间不宜过长，

适可而止，防止着凉。

游泳时不要憋气，以免增加肺部压力，加重心脏负担，对身体没有好处。

最好结伴旅游，避免发生意外。

老年简易保健功

一、头面功

假梳头：两手十指微屈，以指尖接触头皮，从前额到枕后，再从额侧至头顶进行梳头，共来回 50~60 次，以头部有微热感为度。有醒目、止痛、降压、乌发等作用。

干擦面：两手作掩面状，五指并拢，由额向下拂面，似洗脸状，约 20~30 次，有醒脑、降压、预防感冒的作用。

轻叩齿：口轻闭，上下牙齿相互轻叩 20 次，同时两腮和舌配合作漱口动作，边叩边漱，使唾液分泌增加，等津液满口时，徐徐咽下。有保护牙齿和促进消化作用。

按太阳穴：用两手食指端分别压在双侧太阳穴上旋转，顺、逆时针各 10~15 次。有通经活络、止痛醒脑的作用。

捏印堂：用拇指与食指轻捏印堂（两眉之间）30~40 次，有明目醒脑的作用。

二、躯干功

揉胸脯：以两手按在两乳外上方，旋转揉动，顺、逆时针各揉 10~20 次。有加速血流作用。

抓肩肌：右手拇指与食指、中指配合捏提左肩肌，然后再以左手依上法捏提右肩肌，如此左右交叉进行，各捏提 10~15 次。有舒筋活血、消除疲劳作用。

点膻中：以拇指指腹用力压两乳头连线中点处，约 30 秒钟后骤然开放，再压再放，重复 7~10 次。有宽胸、顺气、镇痛、止喘作用。



扩胸廓：两手微张五指，分别置于胸骨左右两旁的胸壁上，手指端沿肋间隙从内向外滑动，各重复 20 ~ 30 次。有宽胸、顺气、止痛、止喘的作用。

搓腰眼：两手掌按腰眼，用力向下搓，至尾骶部，共搓揉 30 次。有壮腰强肾、防治腰痛的作用。

三、四肢功

甩双手：两臂自然下垂，由前向后甩动 30 ~ 50 次，有放松肩、臂、腕、指关节功能，能通畅气血、增强手臂功能，对肝、心、肺有益，并能舒筋活血。

旋膝盖：两手掌心紧按双膝，先齐向外旋转 15 ~ 20 次，后齐向内旋转 10 余次，可增强膝盖的活力、驱散风寒、灵活筋骨。

擦大腿：两手抱紧一侧大腿根部，用力下擦到膝盖，然后擦回大腿根，来回共 10 ~ 15 次。有促使关节灵活、防止腿痛的作用。

揉腓肠：以两手掌挟紧一侧小腿腿肚，旋转揉动，每侧 15 ~ 20 次。有流通气血、加强肌力的功能。

搓涌泉：先把两手搓热，然后搓两脚心涌泉穴各 50 次。有舒肝明目的作用。

弹性跑步增进老人健康的方法

跑步开始之前，先要做一下热身运动。常用的方法就是脚踝骨、腰和颈，还有肩、肘、腕作圆周活动。随即就是跑步，即利用呼吸调整周身运动的跑步。弹性跑步，一般是吸一口气，跑三步，在三步中把气呼出。吸气、呼气都是在运动当中进行。这样依次循环，表现得很有节奏，一直跑到感觉到身体发热了，就可以改为慢跑，再渐渐停止跑步。在跑动中，步伐要随着身高的不同而自然向前伸曲跨出，步子不宜过大，也不要过小，要有弹性，不要为周围的事情而影响跑步的注意力。要用前脚掌着地。如果有慢性疾病，步子可以放慢点，吐气可以分 4 次吐完。这样在跑了一二千米后，



会感到很有劲，似乎还能跑很远。大约跑到用了 $\frac{3}{4}$ 的力量时，就可以停止跑动。如果经常坚持进行这样的跑步，对于有呼吸障碍型疾病或神经衰弱、内脏器官不健康的人来说是颇有益处的。

不宜跑步的几种老人

跑步是老年人的一种锻炼项目，但并非所有的老年人都适宜跑步。

只要是患有严重高血压、冠心病、支气管炎等疾病的老人都不宜跑步。因为这些病人在跑步时，使机体耗氧量增加，易导致机体缺氧，诱发心肌梗塞或脑血管意外。

患有隐匿性疾病的老年人不宜跑步。因为跑步有可能触发潜在的疾病。例如有的老人患有胆结石病，可从未发过病，即使慢跑后也有可能使位于胆囊底的结石，震落到胆囊颈部引起意外事故。

体形较胖的老年妇女，骨骼变脆、肌肉韧带变硬，跑步锻炼，容易使肌肉、肌腰、韧带损伤。一般来说，男性六十岁以上，女性五十岁以上，不宜练跑步，以练太极拳、气功、体操为宜。

女子锻炼保护膝关节的方法

女子在进行体育锻炼时，应格外注意保护好自己的膝关节，因为女子的膝关节较为脆弱，容易受伤。女子膝关节易受伤的原因主要是：女性臀部较宽大，大腿股骨微内倾，给膝关节增加了负担，也给股四头肌带来了压力。此外，女子的肌肉和韧带没有男子强壮，影响了对膝关节的保护。

体育锻炼本向具有两重性。运动得当，能加强膝关节附近的肌肉，使膝关节更为强健。如果动作不正确或运动过度，就会给膝关节带来危害。因此，锻炼因人而异，如较胖的人就不宜跑步，因为跑步对膝关节造成的压力是步行的3倍，即使长期坚持跑步，膝关



节看来很健康的人，也应常常变换运动内容，如骑车、游泳等。游泳是一项加强膝关节极好的运动，只是在做蛙泳时蹬腿不要过于猛烈。

第六章 心理保健

心理健康的五个特点

心理健康者通常具有 5 个显著特点：

一、能正确地面对现实

对人对事具有清醒、客观的认识，对生活出现的各种问题，困难和矛盾，能以切实的方法予以处理，处处表现积极进取的精神。

二、了解自己，有自知之明

不仅能正确认识自己的优点、弱点，而且能正确估计自己的能力、个性爱好与情趣，据此妥善地安排自己的工作、学习和生活，进而在学业、谋职及恋爱诸方面作出正确的抉择，以增加成功的机会。

三、与人为善，乐于与人交往

对别人满腔热情，能与多数人建立良好的人际关系。积极态度（尊重、信任、喜悦）多于消极的态度（嫉妒、怀疑、憎恶）。

四、自尊自重，谦而不卑

在社会交往中既不狂妄自大，又不退缩与畏惧。在行为上独立自主，既有所作为，也有所不为。凡是有益的、上进健康的，就主动去做；凡是有害的，低级庸俗的就能自我克制，纵有外诱亦不为所动。



五、情绪乐观，心胸豁达

情绪稳定，热爱生活。对工作，学习不是视作一种负担，而视为是一种乐趣，努力把自己的才智在工作、学习中发挥出来，对未来充满希望，遇到逆境或烦恼时，能自行解脱。

从心理因素获得保健

心理保健必须首先注意心理卫生。心是指心思、心意，理是指条理、准则。心理活动是指人的思想、感情等内心活动，也是人的大脑对外界客观事物的反应。人的心理现象是人的大脑机能的反应。

心理卫生是专门研究促进心理健康的科学，就是要求人们用积极的、平衡的、正常的心理状态去适应当前和发展中的社会环境。

不健康心理与健康心理大相径庭，是指人们不能用积极的、平衡的、正常的心理状态去适应当前和发展中的社会环境，对某些事物不能正确地分析、认识和对待，当遇到与自己意愿相悖或挫折困难时，会产生不愉快的心理感受和消极情绪，表现为苦闷、忧伤、怨恨，或惊慌失措、无所适从等不良反应。长此下去，会严重损害生理功能，导致心身疾病。因此，对不健康心理，要尽早转化、调整，使其转变为健康的心理。人们对外界的不良刺激，要运用赶快的意念、思想去检查情绪上的不良反应，进行自我调整，使心静神宁。

不良的心理致使大脑皮层的功能失常，并向大脑皮层所控制的各系统、各器官发生病理信号，引起不同的生理、生化反应，从而使各系统器官功能出现一系列病理改变。

开始可出现功能性变化，如果不良刺激达到一定强度，并且持久、反复作用于某一个人，将会由原来功能性障碍逐渐演变为器质性疾病，也称为心身疾病。现在大家比较了解的心身疾病有：原发性高血压、冠心病、消化性溃疡、支气管哮喘、紧张性头痛、鼻

炎、神经性皮炎等。严重精神创伤会引发神经官能症、癌症、甲亢等。

心理健康的表现

人的健康包括生理和心理两方面。健康，不仅在于没有疾病，而且在于肉体、精神、社会各方面的正常状况。对于一个正常人来说，维持健康、愉快的生活，一要躯体健康，二要心理健康，心理健康是身体健康的支柱。大量的生活经验告诉我们，只有心理健康的人才能把握自己，适应环境，面向未来，积极进取，自强不息，显示出生命的价值。

信仰破灭、自卑、多疑、抑郁、嫉妒、骄傲等都是不健康心理的表现，都会不同程度地影响人的身体健康。那么，心理健康的表现有哪些呢？

一、健康的情绪

心理健康的人具有乐观向上的精神；理智、稳定、愉快的情绪；开朗、豁达的心胸；遇事不斤斤计较，不为一点小事动肝火或郁结于心。说话办事理智冷静，从不感情冲动、随心所欲或急躁冒进。对生活和学习乐观、自信、积极进取，很少为自己的形象不佳、才华进展、关系不和等而苦闷失望、怨天尤人。

二、和谐的人际关系

心理健康者，总是乐于与他人交往，希望获得真正的友谊和朋友。他们对师长、同事总是抱着信任、理解、关心、友爱的态度，乐于助人，能够做到“己欲达先达人，己欲立先立人”、“己所不欲，勿施于人”；待人宽宏豁达，善于容忍他人的不足和过错，在小事小非上，从不斤斤计较，吹毛求疵，以牙还牙；办事重声誉、讲信用，从不口是心非；善于以诚相见，适宜地暴露、显现自己，让别人了解自己，从不伪装、掩饰自己。能够和各种融洽相处，并能和少数人建立深厚的友谊。



三、完整统一的人格

具有正确、稳定的人生观和信念，并以此为中心形成高尚的理想和远大的抱负，将自己的需要、愿望、思想、目标与行为统一起来，形成完整统一的人格。如果愿望背弃信念，私欲和良心冲突，行为和思想矛盾，主体自觉认识统一不了，就会导致人格分裂。

四、良好的自我意识

能够正确、客观地认识自我、评价自我，具有正确良好的自我观念。既不自视清高、狂妄自大、责怪环境或盲目冒险，去于力不能及的事，又不自轻自贱、妄自菲薄、退缩保守。自尊自信，对前途充满信心，在学习、工作上刻苦努力、积极进取、坚持不懈，不达目的誓不罢休，并善于抓住机遇，敢于竞争。

五、能与社会协调一致

对社会具有敏锐的观察力及深刻的认识力和理解力，因而能正确认识、了解社会并使自己的思想、信念、目标和行为跟上时代的发展，与社会要求相适应。不利令智昏，违反社会道德规范和法规约束，妄取强求，采取反社会的态度。

六、善于适应环境

善于调整自己对现实的期待和态度，使自己更好地适应环境。当现实与理想产生矛盾时，不悲观失望、怨天尤人，而是深信环境在改进，命运之神就是自己。当自己不能改变现实时，便以理智的办法改变自己对现实的态度。当不了将军，可以当一个好战士；当不了文豪，可以当一个像样的业余作者，从而使自己以坚定的追求、永恒的热情，使人生火炬常明。

纠正心理缺陷的方法

心理上有不健康的表现，在对己、对人、对社会失于常态，适应社会和处理人际关系能力低下，但又未达到心理疾病的程度，称之为心理缺陷。它在日常生活中可以有形形色色的表现。



心理缺陷者由于不能保持心理健康的基本条件，所以常造成无法适应社会生活、人际关系紧张、精神效能降低、事业不能成功等结果。如果任其发展而不及时纠正，将不但损人而且害己。在长期的精神压力和情绪压抑下最终可能诱发多种躯体和心理疾病。更为严重的是，心理缺陷者对子女成长和教育的影响极为不利。在有心理缺陷或心理疾病的人群中，50%~60%的父母也是有心理缺陷或心理疾病的。

心理缺陷的危害，日益引起人们重视，并且人们也深刻地认识到预防和纠正心理缺陷的必要性。要预防和纠正心理缺陷，首要的是识别和认识它。因此要面向社会人群，开展心理门诊及心理咨询，对查出的心理缺陷者，给予其具体指导。

由于性格缺陷是心理缺陷的主导部分，纠正性格缺陷是纠正心理缺陷的主要任务。性格缺陷有好多种类型。无力性格：精神体力不足，对客观事物缺乏热情，容易对精神刺激和心身矛盾产生“心理过敏反应”，诱发心理疾病。不适应性格：情绪不稳定，判断力差，对社会环境和人际关系不适应，对精神压力抵抗力差。分裂性格：性格孤独，内向，不合群，怕羞，回避与他人交往接触，情感冷淡或淡漠。强迫性格：追求自我安慰，易拘泥于小事而不放松。癡症性格：性格不成熟，自我为中心，热情有余，稳定不足，情感带戏剧性色彩，暗示性强。偏执性格：敏感多疑，易嫉妒，易闹矛盾，常责备他人。爆发性格：易怒、易激动、细小的刺激会引起强烈的情绪反应。

上述七种类型，基本上概括了各种性格缺陷的现象。掌握了这些类型，可以帮助我们了解识别有无心理缺陷，而且可以有针对性的采取纠正措施。

为了坚定纠正心理缺陷的信心，有必要了解性格的特点。性格的独特性，每个人的性格都有他的独特性。世界上没有两个人的性格绝对相同。即使是同卵双生子甚至连体婴儿长大成人，也是具有



自己性格的独特性的。个性的相对稳定性。人们只有从这种相对稳定的性格中来互相认识、互相了解，才能实事求是地评价一个人个性的倾向性。人在与客观环境相互作用之中，必定对与自己相关的事物持一定的态度，有一定的看法，驱使其表现出某种行为。性格的可塑性。人的性格形成，先天遗传素质是前提和基础，但其发展和结果取决于后天的教育、培养、社会环境的影响和自我锻炼。这一点是非常重要的，是纠正性格缺陷的理论依据。

基于以上认识，提出以下预防和纠正性格缺陷的方法：加强心理防护功能，培养自我调节的能力。培养活泼开朗、兴趣广泛、善于交往的性格。树立正确的人生观，确定人生目标和正确的价值观，奠定塑造健全性格的基础。正确选择学习的内容和方式，这是培养性格的重要条件。适当的体育和文娱活动，进行积极地娱乐性的休息。增强安全感是心理健康的重要方面，具有安全感的人，心情愉快，常言说：“心底无私一身轻。”如果多参加社会活动，多做有益人民的事，就会增强安全感。必要时进行心理治疗和心理训练。

这些方法最好在心理医生的指导下进行。只要大家都来关心心理健康问题，及时发现和纠正心理缺陷，就可以避免心理疾病的发生。这样就可以使心理保持完整的健康状态，保持旺盛的生命力，维护心身的协调稳定。从而更好地适应现代生活，融洽人际关系，为社会作出更大贡献。

心理疾病的临床表现

如果精神活动发生了病理性障碍而不能正常进行，就说明人有心理疾病。心理疾病比较常见的症状有以下几种：

一、错觉

这是一种对客观事物歪曲的感觉，就是把客观外界存在着的某种事物，感知为性质完全不同的另一种事物。错觉一旦产生，病人

自己不能察觉、不能认识，更不能加以纠正，而且严重影响病人的行为。

二、幻觉

这是一种没有现实刺激物作用于相应的感受器官，而出现的一种虚幻的感知和体验，就是外界环境并不存在某种事物，而主体却坚持认为感知到该事物的存在，因而是一种无中生有的虚假、空幻的感知觉。幻觉有幻听、幻视、幻味、幻嗅、幻触等。病人可能完全受幻觉所吸引，被幻觉命令所支配，出现种种反常的行动。

三、妄想

这是一种毫无事实根据但是病人却坚定不移的病态想法，它是一种歪曲的信念、错误的判断和推理。包括疑病妄想、关系妄想、钟情妄想、迫害妄想、嫉妒妄想等。病人对周围事物疑心重重，或者夸大自己的能力、地位和财产，完全没有事实根据，但是病人却坚信不移。无论旁人怎样解释，甚至把无可辩驳的事实摆在他面前，也丝毫不能动摇或纠正他的错误信念和想法，认为已经没有希望再活下去了。

四、兴奋

这是指病人情绪激动，活动增多，烦躁不安，说话时喋喋不休，骚动不安，有时会冲动起来，出现伤人毁物的破坏性行为。

五、忧郁

这是指病人情绪低沉，精神沮丧，整天愁眉苦脸，唉声叹气，对周围事物漠不关心，丝毫不感兴趣。这样的病人有自责自罪的想法，悲观绝望，甚至会有自杀的念头和行为。

六、木僵

病人几乎静止不动，不说话也不动弹，不吃不喝，经常保持一种固定姿势，整天僵坐或直挺挺地躺在床上，对外界刺激反应迟钝或毫无反应，即使有人在他耳边敲锣打鼓，也无动于衷，就像“木头人”一样。



七、痴呆

这是慢性脑损伤的症状。病人的智力、记忆力明显减退，丧失正常的理解力、判断力和计算能力等。

心理治疗方法

心理治疗（又称精神治疗）是指以一定理论（如心理学、精神医学、社会学等有关学科理论）体系为指导，通过一系列的方法，达到减轻乃至消除心理障碍和疾病带来的痛苦。简言之，心理治疗就是用“心灵”的钥匙去医治人们的“心病”。分为一般心理治疗和特殊心理治疗。

一、一般心理治疗

最常用的方法是解释和指导。即以心理学的原理向病人说明所患疾病的因由、性质、演变规律、处理方案及预防，从而解除其顾虑，指导其如何减轻或缓解紧张、焦急情绪。

心理治疗本身含有教育治疗的意义。某些心理性疾病是由于患者无知或偏见和错误而引起。由于认识上的偏见和错误，过分恐惧或内疚，久而久之可能导致神经症。对此应及时帮助、教育其提高认识，消除顾虑，建立良好习惯，集中精力投入到学习、工作等有意义的活动中去，就会不药而愈。对于受到委屈、内心苦闷痛楚难言者，应以同情、谅解的态度倾听他们诉说心理上的压抑、怨气以及内心难言的隐情，并恰当适时地给予劝慰、疏导和积极评价。有时鼓励他们把满腹压抑之情全部倾述出来，病情就会大有好转，就是痛哭一场，也是有利于调整机体平衡的一种防御方式。

二、特殊心理治疗

特殊心理治疗的方法常见的有以下几种。

行为疗法。这一疗法是把各种心理病态和躯体症状看作是异常行为，通过学习调整和改造它们，建立新的健康行为，所以行为疗法又称做行为改造或行为矫正疗法。它的指导思想是使人具有自我



调整和自我控制的能力。行为疗法包括下列几个过程：了解病人病态行为产生的原因，确定病人的主要病态行为和治疗目标，记录病人病态行为的严重程度的出现频率，列出治疗基线，作为治疗的对照；向病人解释清楚心理治疗的方法、意义及所要达到的目的，建立其治愈信念，使之主动配合治疗；根据行为改变的情况，有进步时，则给予强化，如表扬鼓励和物质奖励，以增进疗效，无进步或退步时，则给予批评，撤销奖励等，促进改变病人行为。这样循序渐进，依次递增。

催眠与暗示疗法。催眠与暗示是相互关联、互为渗透、交叉作用的。如在催眠状态下，有利于进行暗示，暗示性高的情况下也有助于被试者进入催眠状态。

生物反馈疗法。将被测试者体内某些自己意识不到的、看不见的生理变化和内脏活动情况（如血压、体温、心跳、胃肠蠕动、生物电变化等），通过电子仪器监测系统，以声、光指针、数据等信号直接、连续地显示给病人，这些信号称为反馈信息。根据这些信息，指导病人下意识地调节和自我控制，使之达到理想的水平。这种方法称之为生物反馈疗法。它常应用于治疗紧张性头痛和偏头痛、癫痫、功能性障碍、口吃、焦虑症、恐怖症、心身疾病等。

音乐疗法。音乐能通过人们的心理作用影响人们的心身功能协调和行为变化。音乐对心理障碍、精神疾病的治疗价值，早已被实践所肯定。音乐能够振奋人的情绪，消除烦恼和不安，使之平静，引起松弛、愉快和舒适的感觉，改善植物神经功能和神经内分泌的功能，从而更好地协调各器官的正常活动，利于健康和达到防治疾病的目的。

艺术疗法。病人参加某些艺术活动，以达到治疗目的。艺术活动本身具有自己的魅力，可缓解或消除内心冲突，调节个人与外界的矛盾。艺术活动通常有绘画、书法、雕刻等，也可以根据病人的不同特点组织一些舞蹈、戏剧、音乐、诗歌、摄影、录像等活动。



艺术治疗可适用于老、中、青年、儿童等不同年龄病人。疗养院或康复医疗机构、精神病院中的工娱治疗都含有治疗的性质。

防止心理衰老的措施

一、夫妻恩爱、儿女情长

如果老人在外人际关系紧张，或遭受委屈和诽谤，精神上遭受突如其来的打击，蒙受不白之冤，有些老人往往自寻短见，一死了之，死后一切都解脱了。如果家庭美满、和睦，夫妻恩爱难以离去，儿女情长也不忍死别，他们想到这些，虽然在社会上处境艰难，但回到家中还是感到无限温暖，这也是精神寄托。许多人对孩子倍加宠爱，许多事看在孩子的面上，老夫妻之间即使有点摩擦也不解自消了。

二、经常回忆童年趣事

老年人的记忆力保持良好，对童稚时代的许多趣事往往历历在目，不妨经常“看电影”，回忆童年时代捉迷藏、拍蝴蝶、捉蟋蟀、放风筝，随着父母外出踏青，在外婆家撒娇讨吃、或学唱一段戏曲，这样脑子里经常想到昨天我还是个活泼的小孩，现在还不算老嘛，从精神上保持“鹤发童颜”。

三、和孙辈嬉戏逗笑

俗话说：“笑一笑，十年少。”离退休后脱离了集体生活，进入家庭，如果身体条件可以，不妨给子女们带带孙儿孙女，充当托儿所的阿姨、阿爷角色。老人们往往隔代更喜欢，经常和孩子们逗逗笑，说些俏皮话，做个鬼脸，和孩子们一同玩乐，捉迷藏、堆积木、踢皮球、打乒乓球，和孙儿孙女玩在一起，尽享天伦之乐。当然也可以和青年人结“忘年交”，和他们一起聊天，海阔天空，既可增长知识，青年人的朝气对老人还富有感染力，使自己感到年轻。



四、拜访童年时代的同学、朋友和老师

青少年时代是人的黄金时代，“同学少年、风华正茂”是值得人们回忆的，如果童年时代的同学、朋友离自己不远，不妨经常上门拜访、聊天时多谈一些当年在小学、中学时的学习和生活，找一些相处中有趣的事聊聊，以及青梅竹马、两小无猜的情景，老人还可拜访学生时代的老师，虽然老师可能已是苍苍白发的老人，但是在老师面前，我们总是学生，总感到自己年轻。

五、培养一种兴趣和爱好

有些老人喜欢赋诗作词，有的爱好书法绘画，有的喜欢音乐，有的则酷爱写作，许多作家到晚年，仍能写出传世佳作。有益的兴趣和爱好，还会使生活显得光明和美好，使人变得积极和开朗，此时此刻，一切无聊和空虚，一切心理压力都无缘拜访了。

六、故地重游

如果身体条件许可，不妨回到童年时代居住过的旧居，或去拜访少年时代读过书的母校，故地重游，可以触景生情，童心又可再度萌发，仿佛自己又回到童年，回到学生时代。

七、写些青少年时代的回忆录

写作时需要动脑筋回忆，脑子要冥想遐想，追忆着那逝去岁月中的生活，青少年时代的家庭、学校和社会又仿佛在脑海中重演，仿佛又回到青少年时代，自己会这样想：别看我现在双鬓花白，过去我还是个英俊少年哩！

八、选读一两本有益的书

书是最好的精神食粮，一本好书能抚慰老人孤独的心灵，引人发笑，促人深思，催人奋进。

九、扩大社会交往

当心情不好的时候，不妨借访亲探友散散心，朋友是最好的药，找同事、老乡、老战友互相谈谈心，说说心里话，诚挚的友情可以治疗精神上的创伤，消除寂寞和惆怅，冲淡和消除不良情绪。



十、参加娱乐活动

如果心中不愉快，不如去看看电视和电影，听听音乐或戏曲，通过这些活动可减轻痛苦，甚至使自己的痛苦转而同情艺术角色中的不幸遭遇。娱乐既舒畅胸怀，乐而忘忧，又可作为疾病康复治疗的一种手段。古今中外都有用娱乐来防治心身疾病的，故形成一种新型的娱乐康复学和娱乐康复治疗。娱乐疗法的具体内容很多，包括音乐、舞蹈、智力游戏、观看文娱节目、琴棋、诗画、书法等。

十一、短期外出旅游

心境不佳时，可在子女陪伴下作短期外出旅游。祖国山河秀丽，名胜古迹遍布各地，走出家庭小天地，来到大千世界，心胸可为之一振，那巍峨的高山、莽莽的草原、滔滔的江河、辽阔的平原、浩瀚的沙漠、宝石般的湖泊和星罗棋布的岛屿，如能涉足其中，可使你心旷神怡。壮丽的长江三峡、水墨画似的漓江山水、雄伟的五岳名山，以及其间的苍翠的树木、飞泻的流泉、烂漫的山花，绿树掩映，在深山伟岩间的禅寺古刹，屹立在山巅的宝塔和高楼，都会使你心醉，叫你倾倒，此时此刻，一切忧愁苦闷早已飞到九霄云外了。

十二、力所能及地发挥余热

从目前大部分离退休的老人看来，身体素质还是不错的，在老年阶段尚能保持一定的劳动能力和社会活动能力，离退休后整天闲着没事干，心里会产生种种不适，不少人总想找点事做。大部分离退休老人都有着丰富的工作经验和某些特长，完全可以利用自己的长处，充分发挥自己的能力，通过各种途径来参与一些社会活动和生产技术指导。这是一种积极、利国、利民、利己的好事，也可使老年人精神上有所寄托。一旦老人专心致志于某一事业，一切痛苦和忧愁都不会过于放在心上，心境会逐渐变得很好。



锻炼意志的方法

意志是战胜一切困难的惟一武器，是心理压力的克星。个人的遭遇并不是重要的，重要的是个人对遭遇的态度。

一、不服老、不服输

人在年逾花甲以后，有的畏畏缩缩、老态龙钟；有的不服老，老当益壮，晚年仍可干出一番事业。有些老人虽然年老体弱、病魔缠身，但在精神上并非整天沮丧，愁眉不展，而是面对病魔保持不服输的态度，生了病，不恐慌，信心十足地与医生合作，共同与病魔作斗争。最后战胜病魔的总是那些满怀信心不服输的勇士。

二、晚年也要有理想、有追求

一个人意志的陶冶同一个人的人生观和奋斗目标紧密联系的。可以设想，一个没有明确生活目的、思想颓废、不求上进的人，是不可能具有坚强的意志和良好的精神情绪的。

三、要善于认识自己、扬长避短

善于认识自己，扬长避短是进行意志锻炼、改变不良性格、纠正心理缺陷的重要一环。老年人性格各有不同，有些是属于不良性格，如性情暴躁、多疑多虑、感情脆弱、多愁善感、心胸狭窄、情志多变等，应逐步加以克服。要使自己的性格具有良好的意志特征，要对自己的行动目的具有深刻而明确的认识，特别是能意识到自己的行动和社会意义。这样就会使自己的性格具有意志的自觉性，做起事来就会积极主动，并能加速实现自己的目的。同时能自觉地控制自己，必要时抑制自己，并克服冲动行为，处理事情或遇到紧急情况，能临危不惧，当机立断，对自己所做出的决定能坚持到底，百折不挠，不达目的决不罢休。

四、要有韧性

所谓韧性，也就是能经得起刺激。在家庭生活、社会生活中要互谦互让，必要的忍让克制是团结和睦不可缺少的品德。在遇到或



处理某些事情时，在不影响或有利于总的目标时要有必要的忍让性。干任何事情都要循序渐进，用不着焦躁、暴怒或忧心忡忡，当想发怒时可记着这句格言：“发怒是用人家的错误惩罚自己，愤怒以愚蠢开始，以后悔告终。”如果感到抑郁，想起普希金的一句话是有益的：“假如生活欺骗了你，不要抑郁，也不要愤慨，不顺心的时候暂时容忍，相信快乐的日子就会到来。”

精神寄托的方法

幸福生活的基本前提是具有圆满的精神寄托。从社会心理学角度，精神寄托和追求应包括 8 个方面：

一是良好的自我概念，表明对待自己的基本态度；

二是自尊自重，希望自己的人格和情感一如既往、充实美好；

三是社会交往，希望自己能保持良好的社会交往；

四是亲密忠诚的关系，是追求的美好目标之一；

五是独立自主，希望在经济上、政治上、社会生活中有自己的独立地位，不完全依附他人；

六是安静的生活环境，以便平稳、祥和地度过一生；

七是内在精神生活，为自己一生业绩而感到自豪；

八是爱抚和关怀，以便感受社会的温暖。

学会自我宽容的方法

所谓自我宽容，就是对自己真实、不加粉饰的自我形象的真诚接受。在现实生活中，一个人要保持良好的情绪，做到自我宽容也是重要的。

一、不嫌弃自己

不会嫌弃自己的人，对别人的褒贬好恶也就比较淡然，而自我嫌弃心理特别重的人，对他人也就必憎无疑了。在人际关系中如果大家自我嫌弃，关系一定搞不好，如果对自己的性格急躁不以为



然，能够自我宽容，那么对同样是性格急躁的朋友也能够宽容。

二、心底无私天地宽

如果遭到别人诽谤，受了委屈，胸襟也要宽阔。或者为了完成一件事，生怕人家说闲话，说你是想出风头、想奖励，也不要退缩不前，只要心底无私，干起事来便可无畏，不患得患失，始终保持乐观舒畅，精神上便可得到自慰。

三、能够宽厚待人

宽厚是指大事严、小事宽，宽厚是处事的一个重要原则。不能为一点小事吵吵闹闹，也不能为蝇头小利来斤斤计较。应用温和的态度与他们讨论，求同存异，不压服，不发脾气。

四、不自寻烦恼

有些烦恼是自己寻出来的，俗话说：“自作自受。”不要为一些小事而大动肝火。“塞翁失马，安知祸福”，凡事都有两重性，既有好的一面，又有坏的一面，因祸得福、乐极生悲这是生活中常见的事。因此对一些生活琐事不要过分认真，有时一个人躲在角落里生闷气，家里人莫明其妙，不知气因何而起。

巧使自己心情放松

现代化快节奏的工作给人们的精神带来了不少压力，下面 10 种放松法可以帮您减轻精神压力，使自己身心放松。

一、想象

通过想象一个喜爱的地方，如大海、高山或自家的小院等放松大脑。把思绪集中在所想象东西的“看、闻、听”上，并渐渐放松，由此达到精神放松。

二、打盹

学会在一切场合，如家中、办公室、走廊、甚至汽车里打盹，只需 10 分钟就会使你精神振奋。



三、按摩

紧闭双目，用自己的手指尖用力按摩前额和后脖颈处，有规则地向一定方向旋转，不要漫无目的地揉搓。

四、呼吸

快速进行浅呼吸，为更好放松，慢慢吸气、屏气，然后呼气，每一阶段持续 8 拍。

五、腹部呼吸

平躺在地板上，面朝上，身体自然放松。紧闭吸气，最后放松，使腹部恢复原状。正常呼吸数分钟后，再重复这一过程。

六、摆脱常规

经常试用一些各种不同的新方法，做一些不常做的事，比如双脚蹦着上下楼梯。

七、沐浴时唱歌

洗澡时放开歌喉，尽量拉长音调。因为大声唱歌需要不停地深呼吸，这样可以得到很好的放松，使心情愉快。

八、发展兴趣

培养对各种有益活动的兴趣，并尽情地去享受。

九、伸展运动

伸展对消除紧张非常有益，它可以使全身肌肉得到放松。

十、放松反应

舒适地坐在安静的地方，紧闭双目，放松肌肉默默地进行一呼一吸，以深呼吸为主。

防止骄傲和自卑心理的方法

知识和才能、拥有的财富和权力都可以是骄傲的本钱，甚至对自己的姿色和风度都可以骄傲一番，因此，具有这些优势常常会狂妄自大、目空一切或脾气暴躁。两个人无经济收入，没有一技之长，职业、地位低下，往往又成为自卑的诱因，为此，他们沮丧、



害怕、郁闷、焦虑和不满。这些情绪大大损害着健康。

骄傲和自卑，如同一个人极度兴奋或极其悲伤的刺激一样，同样能使人的体内各器官出现相同程度的紧张或虚弱，从而致使病菌有机会侵入。一般来说，骄傲者对于人际关系是不容易处理好的，这是由于他看不到自身的缺点。于是，会觉得社会和家庭对自己设置了障碍而感到压抑。那些自卑的人常常对生活缺乏追求的勇气，对自己缺少自信感，若再把多疑的心理、压迫感或罪恶感融混在一起，那么最终这种不卫生的心理就会导致精神病甚至自杀。

克服猜疑心的方法

猜疑心是一种由主观推测而产生怀疑的复杂情感体验。人们在生活中大都免不了猜疑，只是程度不一。猜疑心重的人整天无中生有起疑心，对人对事不放心，总认为别人在议论自己、瞧不起自己、算计自己，在现实生活中，猜疑心理主要有以下几种类型。

一、主观联想猜疑

有些人当遇到人为的挫折或欲望不能满足时，往往猜疑某某人作祟，跟自己过不去，或疑心同事、领导说自己坏话，给自己穿小鞋等。

二、察言观色猜疑

这种猜疑的突出表现是凭对他人的一言一行的直觉做出判断和结论。别人对自己的态度有一丝异常，就猜疑是对自己有成见；见到某人与领导谈话，便怀疑是与领导“套近乎”，甚至怀疑俩人在说自己的坏话。

三、逆向思维猜疑

这种猜疑是一种背离原义的感觉和判断。如在其生病或有困难时，同事、领导给予关怀、帮助，这本来是友好的表示，但他却怀疑他人“葫芦里没装好药”。

另外有“疑人偷斧”式怀疑等等。猜疑心理产生的根源：一是



小农经济的狭隘心理和封闭式思想观念的消极影响；二是缺乏事实依据，一切从假想、联想出发、作茧自缚的思维方式；三是缺乏对他人的基本信任，因而怀疑一切；四是缺乏文化知识修养，认识问题偏激，思想狭隘，愚昧产生偏见，也产生猜疑；五是个性怯弱，缺乏自信，因而敏感多疑，多愁善感。

猜疑心理还把他人好的信息纳入错误的轨道上，以致“越看越像，越看越真”，从而造成与交往对象的对立情绪，恶化人际关系，也使自己陷入整天提心吊胆、是非重重的痛苦之中。如何克服自己猜疑心重的毛病呢？

四、保持理智、冷静的头脑

现实生活中，许多猜疑说白了是很可笑的。因此，当出现猜疑的征兆后，要促使自己去寻找证据，切不可感情用事，凭空猜疑。如果疑点很多，证据实在，就应以诚恳的态度，鼓足勇气找对方坦率交换意见，切不可针锋相对，使矛盾恶化。如果证据不足，要尽快用暗示提醒自己，不要想得太多，别把人想得过于坏等等。

五、运用“自我开脱法”

即一旦产生猜疑心理时，暗示自己：人生在世，何能不受他人议论！走自己的路，让他人去说吧！使自己从疑惑中得到解脱。

六、培养宽宏豁达的性格

一要相信世间大多数人是善良可信的。人际间的是非矛盾、误解常常多于恶意攻击或诽谤。二要待人宽宏大量，不要吹毛求疵。人有七情六欲，他人对你态度冷淡一点，可能心情不好，不一定对你有什么成见。三要充分认识人际行为和态度也是互换的。你信任他人，他才能相信你；你以诚待人，他人才能以诚而应；你喜欢他人，他人才会喜欢你。因而，要严以律己，主动以信任、尊重、热情、善良、友好的态度去对待他人，那么也会得到对方的友好回报。



克服偏激急躁的方法

偏激就是个体的意见、主张超出适当的程度。偏激心理可理解为是盲目自信或主观偏执而导致情绪急躁的一种心理状态。急躁是偏激心理的一种反映形式。偏激的人一般遇事急躁、沉不住气。偏激心理的主要表现为：一是看形势“一团漆黑”；二是在是非面前感情用事，不是肯定一切就是否定一切；三是处理问题易走两个极端，不是左，就是右，对待人或事，说好就好得似乎没有缺点，说差就差得不可救药。年轻人由于心理还没有完全成熟，偏激心理较成年人更为严重，主要表现在：情绪易激动偏颇；行为易冲动盲从；处理问题难以把握分寸；遇到刺激易失去控制能力。

如何消除偏激心理呢？

一、克服偏见

思想偏激的人易用主观构造的理想模式去套客观现实，因而脱离实际地苛求他人，求全责备。因此，要克服偏激，首先要克服认识的偏见，学会全面、客观地分析处理问题。其次要善于站在对方的立场上，体谅他人的处境和困难。另外，看问题不能一叶障目不见森林，或者把自己当作局外人指手划脚地品头论足，而是要用辩证观点去全面、客观地分析，既要看到问题，还要看到成绩；既要看到正面，又要看到反面，并以主人翁的姿态投身到改革的实践中去。

二、冷静行事

偏激急躁的人易出现行为偏差，把好事办坏。如果知道自己有思想偏激、容易急躁的毛病，就要学会控制自己的情绪，遇事要提醒自己冷静、沉着、三思而行，切忌感情冲动，急于做出反应。如果对社会或单位存在的弊端有看法、发议论，一定要注意场合、对象和分寸。否则，就与自己原有的积极动机相悖，带来消极的社会效果，还会带来是非，影响人们之间的关系。



三、学会等待

偏激急躁的人，往往盲目而行，急于求成，结果往往把事情搞糟。这就要求要学会等待，因为解决某个问题、完成一个任务，总是要等一定的主客观条件都成熟时再行事。强者既有意志，又能等待时机。

四、善于自我调节

克服偏激急躁的毛病，还要善于自我调节不良的情绪。不良情绪会酿成大错。调节情绪，保持良好的心境的方法是：

要培养乐观向上的精神，不要为眼前的成绩得意忘形，更不要因小事而伤肝动怒。

要通过自我暗示法提醒自己在遇到强烈刺激“沉不住气”的时候，要“耐心”、“别慌”、“冷静”，“要有猝然临之而不惊，无故加之而不怒”的大家风度。

让家人和朋友在自己偏激急躁时，及时提醒开导，也是一种有效的方法。

克服嫉妒心理的方法

嫉妒感是由于嫉贤妒能，生怕别人超过自己而产生的一种情绪体验，是一种狭隘心理。嫉妒实质是对某些方面比自己强的人产生的一种忌恨。嫉妒者当看到他人的才华、进步、成绩、专长甚至相貌超过自己时就不舒服、不愉快甚至恼怒，千方百计采取诽谤、贬低、攻击和背后议论等方式进行诋毁，甚至妄图置人于死地而后快。

能力相近、地位相近、年龄相近、空间相近、专业相同、性别相同、兴趣爱好相同的人之间易产生嫉妒现象。女人之间的嫉妒比男女之间的嫉妒现象更多，而且更复杂、细腻、微妙、持久。这是因性别相同，相互比较的基础增大，加之女人一般要比男人气量狭小而致。



嫉妒不仅害人，而且害己。大部分容易嫉妒的人，都会出现一些身体的疾病，如胃痛、背痛等。嫉妒如任其发展，会使人变得虚伪、狡诈、颓废、仇恨，甚至堕落犯罪。

嫉妒之心人人有之。那么如何将自己的嫉妒之心引向竞争、赶超的正确轨道呢？

一、自省法克嫉

就是要彻底认识嫉妒是以害人的目的开始，以害己的结果告终，并腐蚀社会风气，危害事业的发展和社会的进步，从而产生厌恶情绪，并在心理和行动上自发克制嫉妒感的产生。

二、竞争法超越

从心理上看，嫉妒是一个人内在软弱自卑的表现。嫉妒者因心灵巨大创伤和某种无法补偿的缺陷，无力与强者竞争，又怕别人超过自己，这种心理上的不平稳只得用贬低别人来求得补偿。认识到嫉妒的实质后，就要做一个敢于向强者挑战的强者，把嫉妒心变为赶超力，努力超过对方，取得对手以上的地位。否则，想尽脑汁地想把对方搞下来或者采取攻击、议论、贬低的手段，既在众人面前暴露自己的狭隘、自私、无能，又会受到他人的鄙视和惩罚，使自己陷入更大的痛苦之中。

三、转移法消嫉

是有意识地转移自己的思维内容，或者把自己投进繁忙的学习、工作中去，事情一忙，人的注意力就会专于新从事的工作，而无暇去胡思乱想。另外，也可有意识地把注意力调节到自身的优势和对方的劣势上。当嫉妒某人时，总是因为他在某些方面的优势深深刺痛了你，而自己此方面又恰恰是劣势。这一差异正是你产生嫉妒感的根源。如果调节一下自己的注意力中心，即看到自己优于对方的另外一些方面，原先失衡的心理就会重新获得平衡。

四、拓宽法驱嫉

嫉妒感严重的人往往目光短浅，气量狭小，自我膨胀。凡事只



想到自己，不甘人下，不把别人的成绩看成是对社会的贡献，而首先看成是对自己的威胁。因此，要驱嫉，就要铲除私念，拓宽心胸。一要容人，既要容得下异己之心，又要乐纳强己之人，真正做到：己欲立先立人，己欲达先达人。二要自知。繁花似锦，总有凋谢之时；华盖如亭，难于经世不衰。一个人不可能样样比别人好、事事比别人强，因此，在学习生活中，既要不服输，又要服输。要善于博采他人精华，不断丰富完善自己。这在很大程度上可驱除嫉妒心理。

克服羞怯心理的方法

羞怯是逃避行为的最常见形式，特别是与陌生人或异性交往时，产生的一种紧张、拘束乃至尴尬的心理状态。这种心理状态往往给自己造成很大的心理压力，使之不敢在集体中发言，一到大庭广众中讲话就脸红心跳，遇到陌生人局促不安、手足无措等。

从心理角度讲，羞怯等的原因是神经活动过于敏感和缺乏自信，这固然与人的气质特点有关，但主要是环境和教育的作用。怎样才能改掉羞怯的毛病呢？

一、增强自信

自信是成功的基石。只有相信自己能够战胜“羞怯”，成为一个社交能手的人，才能敢于去说、去干、去争取成功。羞怯心理是可以改变的，关键是不要自惭形秽，心里总想着自己的弱点，要有自信心，大胆地去说、去干，愈注意自己的缺点，就愈无法改善。

二、加强锻炼，不怕议论

怕当众露短、出丑、被别人嘲笑，是一些人怯于在大庭广众中讲话、害怕与人打交道的主要原因，他们因此就采取自我封闭的方法来藏拙守拙。这样，越怕越退缩回避，越得不到锻炼的机会，能力就越得不到提高，就越被别人瞧不起，形成了恶性循环。其实，任何人的演说、社交能力等都是经常锻炼才逐渐提高的，关键在于



能摆脱“怕”的束缚，去大胆主动地争取机会，抓住机会锻炼自己、超越升华自己，使自己由被议论的对象成为被尊敬、欣赏、崇拜的对象。否则，将永远是一个怯弱、无能、被他人议论、瞧不起的人。

三、讲究锻炼技巧

第一，加强预备训练。即有意识地创造各种条件，反复进行社交登场前的预备练习。达到内容熟悉、语言流畅，最后开会发言就心中有底、胆大不慌了。

第二，暗示性训练法。有时面临一种场合来不及先做准备，又自感心情紧张时，可采取自我暗示的方法，提醒自己“镇静、不慌、什么都不去想”，用意念控制自己的恐慌紧张心理。

第三，模仿性训练。即经常观察和模仿一些活跃、开朗、善于交往、泰然自若的人的言谈举止，有针对性地克服自己怕羞怯的弱点。

四、牢记克服怯弱的法则

- 一是径直迎着别人走上去。
- 二是训练自己盯住对方鼻梁，让人感到你在正视他的眼睛。
- 三是开口时声音洪亮，结束时也会强有力；相反，开始软弱，那么收场时也就软弱。
- 四是学会适时地保持沉默，以迫使对方讲话。
- 五是会见一个陌生人之前，先列一个话题单。
- 六是熟记演讲的首尾，那么你从头到尾都会从容镇定。
- 七是想方设法接触伟人，和比自己强的人交往。这样，会学到知识，同时还可以观察强者的弱点和缺点，从而增强信心。
- 八是不断给自己出难题，不断获得克服羞怯的方法。注意，这些只是窍门与法则。首先还需精通本职工作，有能力才会有信心，也才有自己作为一个强者在社会上的价值。



摆脱孤独与寂寞的方法

从心理学讲，孤独感是一个人友谊的需要得不到满足而产生的一种空虚的内心体验，随着改革开放和社会主义市场经济的发展，一些人既认识到了交际能力对于事业成功的重要性，又叹息世态炎凉、知音难觅。产生孤独、寂寞感的主要原因，除了外界的强迫因素外，一是自己过于洁身自好、或自命清高，不善交往；二是自己过于自卑，缺乏积极从事交往活动的勇气。有的总认为别人瞧不起自己，因而把自己封闭起来。低层次的孤独感如不及时引导，往往会淡化工作热情、削弱开拓精神、影响工作成绩和身体健康。严重的孤独感患者还会产生厌世情绪，甚至走上自杀的绝路。另外，低层次的孤独感，还会导致有些人寻求消极的精神寄托和感情依赖。长期的孤独感还会造成情绪紊乱，使人的免疫系统受到影响，因而易患各种疾病。由此可见，现代人的孤独感，是成功道路上不可忽视的重要心理障碍之一。那么，如何摆脱孤独感的困扰呢？

一、树立自信

有孤独感的人，往往都有一种潜在的自卑心理。既渴望友谊和成功，又怕露短或遭受失败，因而自我封闭起来。其实，每个人都有长处和短处。人的智力除3%超常者和低下者之外，绝大多数正常人的天赋是相差不多的。自信心强的人，乐观向上，信心百倍，勇于行动，勇于实践，勤奋补拙，能够充分发挥自己的潜力，在事业上有所作为；在交往上不卑不亢，四海交友，乐于助人，因而也能得到他人的帮助和友谊。由此可见，要摆脱孤独，首先要战胜自卑，摆脱自我束缚，大胆热情地与他人交往。

二、敞开心扉

要摆脱孤独获得朋友，就要以诚挚、热情、信任的态度对待他人。一个心胸开阔、热情诚挚的人能广泛地吸引朋友，很少感到孤独。另外，与丰富多彩、变幻无穷的大自然做朋友，也可排除寂

竟如感到孤独烦闷时，走入繁花似锦的花园或迈向波涛汹涌的海边，心情就会豁然开朗。

三、投身事业

如果一个人的目标高远，有所追求，就会积极进取，将全部身心投入学习和事业的奋斗之中，在学业的成功之中取得快慰，战胜孤独。一个活着而有所爱、有所追求的人，是不怕寂寞的。不会在乎自己是不是在一个人走路，因为所爱的事物会陪伴着自己，而追求的目标又会使之坚强。

四、拓展兴趣

兴趣是推动人们活动的内驱力。兴趣广泛，就会扩大人的交往范围和层次，增加交往活动和交往对象，有幸结交各种朋友，从而摆脱孤独。另外，广泛的兴趣爱好还可丰富人的知识，开阔活跃人的思路，陶冶人的情操，提高人的适应能力。

五、广交朋友

现代人把良好的人际关系看作事业发展的无形财富，因而注意广结善缘，四海交友，既与志同道合的人结为知己，又善于和个性、兴趣、认识不同的人做朋友，以拓宽信息渠道，为未来事业的发展奠定人和基础。他们走到哪里都宾朋满座，很少感受孤独的痛苦。由此可见，交友不可求全责备，十全十美的朋友是难觅的。要免受孤独的困扰，就须以容天容地的宽阔胸怀广结朋友。

六、积极参与

积极参加各种集体活动，善于参与周围人的谈话，就会在与人热情交往的气氛中打破被冷落的尴尬局面，忘掉自己的痛苦。如果自视清高，总要超凡脱俗，与周围人格格不入，就难免将自己置于他人敬而远之的孤独境地。因此，要多想想为他人和集体做些什么，待人随和一点。



消除紧张情绪的方法

长期处于紧张状态会使心理产生沉重感、压迫感、失落感、抑郁感和不安全感，从而可引起血压和血糖升高，易造成高血压、冠心病等心血管系统疾病；另一方面，长期心理紧张也会使人的植物神经系统功能紊乱，降低人的免疫抗病能力，从而引起诸如胃溃疡、便秘、腹泻、偏头痛、神经性厌食、神经衰弱等多种疾病。如何消除紧张情绪，现向你介绍一些简单易行且行之有效的心理疗法：

一、大笑

当大笑的时候，心肺、脊背和身躯都得到快速锻炼，胳膊和腿部肌肉都受到刺激。大笑之后，血压、心率和肌肉张力都降低了，从而使全身放松。

二、做深呼吸

当焦虑时，人的心跳加快，呼吸变得短而急促。但是如果做缓缓的深呼吸，几乎立刻就能静下来。方法很简单，通过鼻子慢慢地吸入空气，使肺和胸腔扩张；然后从鼻子呼气，同时默默地“放松”。在工作的时候，抽出一、二分钟做深呼吸，习惯了，紧张时刻就能自如地进行深呼吸了。

三、“六秒钟健康法”

抓住所有的一点点空余时间（哪怕只有6秒钟），这时什么也不要想，赶紧收紧自己的腹部，收拢下巴颏，扭动自己的身子，打个哈欠。只要能把这几个动作连贯起来，还能收到增进健康之效。这种“六秒钟健康法”大概是最简单易行的自我放松疗法了，它特别适用于那些学习、工作十分紧张的人。

四、意守丹田法

先静下心来，排除杂念，两眼似睁非睁，似闭非闭，把注意力集中在下丹田（腹部脐下3厘米处），想象着在丹田有一股气，接



着用腹式呼吸法慢慢进行呼吸。吸气时想象着丹田这股气由腹部逐渐上升到胸部，再上升到头部，直到头顶“百会”穴（头顶正中线与两耳尖连线的交叉处）；呼气时，想象这股气由百会向后、向下顺着脖子、脊梁下行，直到“会阴”（指骨盆的下方，左右两腿之间的区域，后部有肛门，前部有外生殖器），再向前、向上回到丹田。这样一呼一吸，周而复始，反复进行。由于集中了全部注意力，就能渐渐达到排除一切杂念、心静神宁的境地，从而收到消除紧张、自我松弛的功效。这种自我放松的心理疗法，所受条件限制很少，不管是什么地方，也不论是站着、坐着还是躺着，都可以进行，而且所花时间长短不拘，比较简便易行。

五、洗温水浴

水温为 38.5℃ 左右的浴水最能使人放松。使身体变暖甚至可以引起生物化学变化，从而提高睡眠质量。为加强温水浴的镇静效果，需要结合一种渐进的放松形式，即首先彻底放松胳膊，沿着胳膊、通过肩膀和脖颈，最好达到头部。让它温柔的作用力进入身体的紧张部位。接着再从脚开始，慢慢到达全身。

克服自卑心理的方法

自卑沮丧是一种性格上的缺陷，它表现为对自我的能力和品质评价偏低，因而使人忧郁、悲观、孤僻。自卑的人常常自惭形秽，觉得自己处处不如人，总感到别人瞧不起自己；事事回避，处处退缩，不敢抛头露面，不敢与人竞争，不敢实践，害怕当场出丑，因而泯灭了自己的才华和进取的时机，成为失败的俘虏和被人轻视的对象。

自卑是人才的自我埋没和扼杀。许多人的失败，不是因为不能成功，而是因为不敢争取。矫正自己的自卑心理，是走上成才之路的关键。

自卑心理产生的根源有三：一是由消极的社会评价而导致的消



极的自我认识。由于经常遭到他人的训斥、贬低、讥讽、挖苦，因而心目中形成了一种消极低下的自我认识，看不到自己的长处和优势。这种落后消极的自我认识正是导致行为怯弱、退缩、落后的根源。二是选择的事业不能用己所长，或自我目标和渴望值过高，结果屡遭失败，渐渐泯灭了自信心，自卑者总是觉得自己不行，不如人家。事先这种消极的自我暗示，就会增加心理负担的紧张感，从而抑制自己能力的发挥，产生负面效果。这种负面效果又会形成一种消极的反馈作用，加深其自卑感。另外，自己无法弥补的生理缺陷和重大的打击也会导致自卑心理的产生。

如何战胜自卑，成为一个自信的人呢？

一、改变对自己的评价

自卑的人由于自我轻视，因而心中对自己要成才的标准也较低。因此，要成为自信的人，首先要正确对待社会和他人的贬抑性评价，充分认识、肯定自我的长处和优势，改变对自己的认识。他人仅凭一时一事作出的评价，往往是不足为虑的。社会的评价并不是完全正确的，切不可屈从社会的贬低和鄙视，否定自己的过人之处。伟人之所以高不可攀，是因为自己跪着。站起来吧！事实也正是如此，只要勇于实践，就会发现，别人能做到的，自己经过努力也一定能够做到。

二、修正心目中做人的标准

一个人的品行、成就永远不会超过其自信心的限度。一个人只有认为自己是美的、善的、能够成功的，才能去拼搏、去努力争取，尽力使自己成为自信的人。自信是一切成功的基石，连自己都没有信心去做好的事情，很难会取得成功。有些事看起来困难，其实做起来很容易。因此，不论是改变他人或自己，首先要改变自己心中的做人标准。

自尊、自爱、自强，终究会成才。由此可见，自信是人才成功的基础。只有满怀自信的人，才能在任何地方都把自信沉浸在生活



中，并实现自己的愿望。

三、制订适宜恰当的学习、生活目标

成功的喜悦体验是自信心产生的源泉。自卑的人一般比较敏感脆弱，害怕竞争，经不起挫折的打击。如果对自己的期望值太高，目标定得太大，就易于受挫，从而导致自卑感的增加。因此，要获得成功的体验，提高自己的自信心，凡事不应常怀奢望，要知足常乐。如目标较大较高时，可将它分解为一个个易于成功的小目标，通过每个小目标的成功实现来激励自己，提高自己的自信心，一步一步台阶，最终达到高峰。

四、努力升华，积极补偿

“盲人尤聪，瞽者尤明。”这是生理上的补偿作用。人的心理也同样具有补偿能力，当自己遭受某种挫折打击或因生理缺陷受到困扰时，可以转而追求比较崇高的或价值更大的目标，借以弥补因失败而丧失的自尊、自信，减轻挫折、缺陷造成的痛苦。生活中“失之东隅，收之桑榆”、“勤能补拙”的事实屡见不鲜。伟大的生命其实就是一部奋斗史。优秀的品格和许多辉煌成就，往往可因个人生理缺陷造成。挫折、缺陷是懦弱者、自我毁灭的理由，也是强者奋取补偿升华的动力。“自古英雄多磨炼，从来纨绔少伟男。”由此可见，人的缺陷和挫折失败并不可怕，可怕的是自己无决心、无志气、无毅力。

五、大胆去做

培养自信心的另一个行之有效的途径，就是敢于去做。没有“敢”字，就谈不上任何自信的建立。大胆地去做自己害怕的事情，并力争得到一个成功的记录。这样的事情敢于去做并且取得成功，那么，一些不很怕的事情也就更敢去做了。在做的过程中，自信逐步增强，进行积极的自我暗示和鼓励。

当面临某种情况或活动，感到信心不足、心情紧张时，一是通过深呼吸使心情尽快平静下来；二是通过自我暗示给自己壮胆：



“你并不比别人差，一定能够取得成功！”三是不去想成功或失败的后果，而是抱着豁出去、闯一闯的心理去从事自己理想的事业，从而减轻思想负担，增强信心，使能力得到充分发挥，用行动证明，别人能干的，自己也能干。

矫正气量小的方法

气量小是心理不健康的表现。主要表现为：心胸过于狭隘，爱斤斤计较小事小非，爱挑剔他人，办事刻板，谨小慎微，一点小事就会形成很重的思想负担，有时甚至发展到吝啬、自我封闭的程度。气量小的人既不会由衷地帮助别人，也不会从别人那里得到温暖，因而阻碍了人际间的正常交往，影响了个人的身心健康。

人的一切性格都是可以改变的。同样，偏激、狭隘的性格通过自身修养，也可以变得宽宏豁达。那么如何才能使自己成为宽宏豁达之人呢？

一、拓宽心胸，宽以待人

“心底无私天地宽。”一个人只有不图名、不爱利、目标高远、顾全大局，才能待人宽宏豁达，不计小事小非。如果一个人只想到自己的私利，生怕自己吃亏，甚至处处想捞好处，必然会心胸狭隘，斤斤计较，吃一点亏就如鲠在喉，患得患失。因此，要克服小心眼的性格缺陷，首先要拓宽心胸，不计私利，树立远大的人生目标。

二、充实知识，提高修养

人的气量小与其知识修养有很大关系。人们常说那些为一丁半点小事就反目相吵的人“缺少教养”。一般说来，缺乏知识修养的人容易想不开。一个人知识多了，立足点就会提高，眼界也会开阔，待人处事就会着眼于大处，“大肚能容天容地，于己何所不容”，对“身外之物”拎得起，放得下；对他人的伤害、甚至侮辱能宽恕，丢得开，能够认识到，仇恨对自身所造成的危害往往比被



仇恨者要大。当然，满腹经纶、心胸狭窄的人也有，但这并不意味着知识有害于修养，也许这种人不加强修养，危害会更大，只能说明我们应该知行一致而已。培根说：“读书使人明智。”因此，经常读一些名人传记、人际交往、心理卫生等方面的好书，对于矫正自己气量小的毛病，是大有裨益的。

三、淡化自我意识

气量小的人大多是自我意识过于敏感，对人对事疑心重重，总认为他人对自己不怀好意，斤斤计较别人的一言一行。他人无心的一件小事，也使往自己身上拉，结果“疑人偷斧”，庸人自扰。社会交换理论认为：人们在交往中的付出（态度、行为、物质）和获得是等价的。如果遇事豁达，谦让对方，对方大多也不好意思再斤斤计较。反之，如果对别人的一点伤害就耿耿于怀、睚眦必报，结果引来的多是“以牙还牙”的恶性循环，将自己困扰在这些鸡毛蒜皮的小事之中，最终是“得来皮毛输去牛”。总之，在人际交往中，如果淡化自我意识，人的气量就会不知不觉地大起来。

四、加强自我监督

人的气量的改变，不是一朝一夕的事，需要积以时日。在这个过程中，只要循序渐进地为自己规定性格陶冶日程，经常自我检查、自我监督、自我警示，并逐日记自己的性格表现，就会使自己的性格一点点地完善起来。

治疗神经衰弱的方法

神经衰弱，顾名思义就是神经系统的活动功能减弱了，不是由神经系统本身的器质性病变导致的。神经衰弱的症状很多。但是最明显的表征，一是患者对刺激极为敏感，很微弱的一点刺激就会引起强烈的情绪反应，表现容易激动，爱生气，脾气暴躁；二是患者极容易疲劳，特别是在看书、学习、写文章等脑力劳动时更为明显。上述两个特征一般情况下互相联系、互为因果，在一个患者身



上经常同时出现。

神经衰弱的症状虽然很多，但是根源却只有一个，就是高级神经系统功能的紊乱。大脑神经系统有两种基本过程：兴奋和抑制。人的任何心理活动都遵循这样的规律：当皮层中枢的某一群神经元 A 发生兴奋的时候，另一群神经元 B 就进入抑制状态或降低兴奋性，反之，当 B 群神经元进入兴奋状态的时候，A 群神经元就抑制。在大脑活动正常的情况下，兴奋抑制过程交替出现，两者互相制约、互相依赖、互相协调，处于相对平衡的状态。但是，脑力劳动时间过长，大脑皮层长时间处于持续兴奋状态，就会引起疲劳，这时大脑皮层会出现超限抑制或者保护性抑制，表现在人的注意力不集中，思维缓慢，反应迟钝。这是一种暂时性的疲劳，是大脑皮层自身的调节作用。这时若能得到及时、适当的休息，疲劳就能消除，又可以重新进行紧张的脑力劳动，而高级神经活动也不会紊乱。但是，如果得不到应有的休息，大脑被迫继续处于紧张工作、高度兴奋的状态，暂时性的疲劳就会逐渐积累起来。时间长了就会使大脑疲劳过度，自身调节功能下降，兴奋、抑制的相对平衡被破坏。大脑皮层有关部位被迫处于持续过度兴奋的状态而不能抑制，使抑制过程弱化，于是神经衰弱就出现了。由此可见，神经衰弱并不是神经系统的组织结构受到损伤，而是由于大脑皮层受到刺激，而导致高级活动功能的紊乱。这种功能紊乱是一种可逆的过程，即使大脑皮层的疲劳到了难以自动恢复的程度，也可以采取一定的措施，促使它慢慢恢复，而且只要调理得当，神经衰弱是完全可以治好的。

治疗神经衰弱的办法，基本上可以用两句话来概括，就是：“从战略上藐视它，从战术上重视它。”

所谓“从战略上藐视它”，就是要树立起战胜疾病的必胜信心，保持精神乐观，不要紧张、焦虑、烦恼，更不能盲目恐惧、害怕、丧失信心，让疾病从精神上把人压倒。能不能正确对待疾病，这一



点在治疗中起非常关键的作用。

所谓“从战术上重视它”，就是对疾病的治疗要认真对待。

一、寻找原因，对症下药

一般情况下，造成神经衰弱的原因大约有3种：精神上的长期紧张和巨大压力，大脑得不到放松和调节；身体上的过度劳累、生活不规律；强烈的精神刺激和持续的忧郁悲观。这些都会引起高级神经活动的过度紧张，失去平衡。只有查明病因，才能对症下药，进行有效的治疗。如果是属于心理压力过大、精神长期紧张导致的神经衰弱，就要除去这种压力，让精神得到松弛，如果属于过度疲劳，就要注意劳逸结合。若是受到精神刺激，则要开阔兴趣，远离刺激源。

二、积极参加体力劳动和体育运动

神经衰弱多见于脑力劳动者，经常参加体力劳动的人发病率较低。因此，积极参加体力劳动和体育锻炼对神经衰弱的人来说，是一种动员身体生理力量来调节大脑功能的有效办法。因为体力劳动和体育运动有助于改善血液循环、促进新陈代谢，有益于调节神经系统的活动功能，能够加强全身各部位的调节，使大脑得到充分的氧气和营养物质，从而使人精神振奋、心情愉快、症状减轻。

三、制订合理的作息制度

生活的正常规律可以使大脑形成某种动力定型，该工作时工作，该休息时休息。此外，保证充足、良好的睡眠，是治疗神经衰弱重要而有效的措施。因此，患者在临睡前最好避免争论问题，思考容易引起情绪不安的问题，忌用烟、茶、酒等，以免使大脑过度兴奋。上床前用热水洗洗脚，促进周身的血液循环，对顺利入睡也会有帮助。当然，除了上述措施外，治疗神经衰弱也可以适当服些药物作为辅助治疗手段。这对于那些比较迷信药物的患者尤其重要。但是这些药物主要是一些镇静剂和安眠药，一定要在医生指导下服用，严格控制剂量，不能随意服用。



神经衰弱是完全可以治好的。但是治疗的关键是精神因素。只要有坚定的信念，扔掉不必要的思想包袱，建立起正常的生活规律，再辅助以适当的药物，坚持长期的治疗，神经衰弱就一定能治好。

驱散抑郁悲观情绪的方法

抑郁情绪是一种自我封闭、内心苦闷的非常心态，几乎人人都会出现。但一般情况下，大多数有抑郁情绪的人并不都是抑郁症，因为可以是偶然的或短期的。而少数人由于长期处于抑郁之中不加遏制，最终发展成为抑郁症。

一、抑郁症是心理疾病

抑郁症的主要症状是：

心境郁闷苦恼，情绪低落寡欢，情性孤僻沮丧，易伤心落泪，对事物丧失兴趣；

失眠、早醒或其他睡眠障碍；

容易激动或行动缓慢甚至迟钝；

食欲不振、体重减轻；

常感疲劳，缺乏精力，活动减少；

注意力分散，思考力减弱，记忆力下降；

自卑自责，对未来丧失信心，严重时可出现幻觉或牵连性妄想；

反复出现自杀的意念，严重时自杀的企图或行为。

在这8项中，如果有4项症状符合，就应考虑患有抑郁症。

抑郁症，可分为两种不同的类型：一是躁狂抑郁症，二是心因性抑郁症。

所谓躁狂抑郁症，其症状常有以下表现：首先是常常无缘无故地情绪低落，经常独自伤心落泪，羞怯于见人。其次是感到自己思维变得十分迟钝，脑筋转动不灵。同时，有自责自卑观念，认为自



已成了没有用的人，成了社会的寄生虫，甚至用自杀来了结自己的一生。再次是行为活动变得特别缓慢，不愿活动，或者独处一隅终日卧床。

所谓心因性抑郁症，是由于严重的精神因素的作用，如亲人突然死亡、失恋、被诬陷以及其他天灾人祸等造成的抑郁症。它与躁狂抑郁症有明显不同。如失眠表现并不是早醒而是入睡困难，甚至常常彻夜不眠。躁狂抑郁常无明显原因而突然发生，心因性则有明显的环境精神因素。在躯体症状方面，躁狂可有便秘、食欲不振等，而且十分明显，但心因性抑郁则没有躯体症状或极不明显。

二、驱散抑郁悲观情绪

及时治疗。首先要搞清楚是哪一种类型的抑郁。然后及时进行治疗，同时辅以抗抑郁药物治疗。这样效果会更好。但须在医生确诊后并在医生指导下进行。

以喜胜忧。患了抑郁症，应当想方设法使自己高兴愉快起来，例如多参加集体活动，特别是文体体育活动，从中获得人生的乐趣，减轻抑郁悲观情绪。因为一个人融入集体之中，就能体会到集体的力量，同时也可以体会到作为集体一员的自己的力量，这样就可以增强自己生活的信心和动力，从而减轻情绪上的抑郁。

倾诉渲泄。心情苦闷时，可以找亲朋好友谈谈心，把自己心头的积郁全部倾诉出来，使不良的情绪得以疏泄。这样，精神上就会变得轻松愉快。

丰富生活，转移注意。要把生活安排得充实而丰富，特别是在工作或学习之余，要尽可能多地进行一些野外活动，接受大自然的熏陶，以豁达胸怀，怡然自乐，也可以多逛逛公园或动物园，在欣赏园庭美景、自然风光或动物的风趣之中，增加自身的生活乐趣，使精神有所寄托；还可以多看马戏、喜剧等，借助演员的幽默风趣表演，在愉快的笑声中引发自身的愉悦情怀。

注意培养豁达的性格。性格开朗、豁达，心胸豪爽开阔的人不

易患抑郁症。而性格内向且心胸狭隘、孤僻多疑，对人对事多不感兴趣的人，易患抑郁症。要注意培养自己遇事不愁、处世不忧、容人容事、不计小节的开朗性格，努力摆脱心胸狭隘、目光短浅、自私自利、斤斤计较的小农思想和市侩习气。

治疗焦虑症的方法

焦虑症病人指“期待性焦虑”，总是时刻等待着不幸的到来，无论什么事总是担心会出现最坏的结局，而且为自己预想的这种坏结果而忧心忡忡。

典型的焦虑是“无名焦虑”，病人感到非常不安和害怕，但说不出怕什么或究竟会发生什么不幸，也知道这是一种无根据的焦虑，并没有事实根据，然而正是这种无对象内容的恐怖不安使病人十分焦虑。

焦虑症的治疗方法也很多。

一、行为疗法

假如是急性焦虑症，除给予安慰和鼓励之外，让病人暂时休养，可以脱离焦虑状态。有时，焦虑症病人的病理问题并非是易于紧张，而是在于紧张过后不易缓解下来，持续保持其恐惧状态。所以，应用行为疗法，如全身松弛法，可以帮助病人解除紧张而松弛下来。有时，焦虑症的产生，与潜意识里的不安和症结有关，宜做心理分析治疗，来处理其紧张不安的根源。

二、自我暗示疗法

就是以思想、语言不断提醒自己，调节和控制自己的情绪，使自己的情绪朝着健康的方向发展。通俗地讲，就是进行自我说服、自我开导。这种办法之所以有效，是因为语言能够通过心理对整个机体发生作用，既可能使人惊恐、不安，也可使人镇静下来。因此，在遇到可能引起情绪波动、焦虑的事情时，可以自己告诫自己：要镇静，千万不能紧张害怕，没什么大不了的。这样，在不长



的时间里，就会收到理想的效果。

三、健全性格、陶冶性情

广泛的兴趣和爱好对于培养良好的性格和陶冶性情、有效地预防和治疗焦虑症也有重要意义。兴趣广泛不仅指人的知识广博，而且包括对文学、艺术和音乐、绘画等方面的爱好。广泛的兴趣、健康的爱好，能够丰富和充实人的精神生活，有助于培养活泼开朗的性格，保持乐观的情绪和稳定愉快的心境，从而有利于克服焦虑、紧张等不良情绪。

防止恐怖症的方法

恐怖症，又称恐惧性神经症，是指思考对某些事物或特殊情景产生十分强烈的恐怖感，而这种强烈的恐惧感和这种事物或情景极不相称，令人难以理解，但患者不能自我控制，因而极力回避引起恐惧的事物或情景。恐怖症的心理异常表现比较复杂，若以患者产生恐怖的对象为标志，恐怖症的表现主要可分为以下几种：

一、社交恐怖

患者见到生人害怕，特别害怕公共场所。在生人面前脸红、出汗、发抖、拘束、手足无措、行为笨拙。患者的社交活动要受到极大的限制。社交恐怖比较常见的是脸红，因此又被称为“赤颜恐怖”。

二、旷野恐怖

指患者在经过空旷的大地方时产生恐怖，并伴有强烈焦虑和不安。因此患者怕越过旷野，严重时甚至怕越过任何空间。旷野恐怖多发生在 15～35 岁，患者中女性约占 2/3。

三、疾病恐怖

主要表现在患者怕得某种疾病，为了防止受传染，患者和他人握手前总要戴上手套，或根本不敢和人接触。患者常从多方面寻找证据，表明自己已患上某种疾病。



四、动物恐怖

患者表现在害怕看见或接触某种动物，如蛇、狗、鼠等长皮毛的动物和昆虫等。动物恐怖多发生在童年期，但是常持续到成年期。

此外，还有利器恐怖、黑夜恐怖、雷雨恐怖、男人恐怖、女人恐怖等等，对恐怖症的治疗一般采取心理治疗为主、药物治疗为辅的方法。

心理治疗主要是通过谈话解释的方法，鼓励、疏导和劝告患者，帮助他们摆脱对某些事物或情景的恐怖情绪。

领悟性心理疗法。引导患者设法把过去经历（包括幼年）时期中已经被遗忘了的精神创伤引进意识中，加以“领悟”，用成人的眼光重新接触、认识和体验，以便减轻和消除症状。

系统脱敏法。有计划、有目的地鼓励和指导患者亲自去接触那些使他们产生恐怖情绪的事物或环境，即便是暂时会引起害怕焦虑，或要鼓励患者用最大的勇气和毅力忍受、习惯和适应。坚持接触，循序渐进，直到最终把恐怖情绪减轻或消除为止。

采用系统脱敏疗法，最好要及早进行。这样可以及早防止恐怖情绪的发展和巩固。由于恐怖症属于严重精神创伤之一，所以最好的办法是及时强迫自己去接触可能引起恐怖的事物和环境。关键是要树立起控制自己恐怖情绪的信心和决心。

药物辅助治疗。恐怖症也可以使用药物作为辅助疗法。一般说来，这种辅助药物都采用抗焦虑药物，如安定、利眠宁等，以及抗抑郁剂，如三环类药物或单胺氧化酶抑制剂等。经常服用抗抑郁剂，不仅对疾病有治疗作用，而且可以预防疾病的复发。

防治疑病症的方法

疑病症是神经症的一种，也是常见的心理疾患，主要特点为一个人过分关心自己的身体状况，经常担心自己是否会生病，甚至怀



疑自己已经患上了某种疾病，为此非常忧虑。对此种病心理治疗的重点，在于先满足病人的需要，尽量使病人获得心理上的安全感和依赖感。避免与病人争论他所诉说的身体症状，但应帮助病人如何处理面对存在的问题。首先利用解释性心理治疗。用亲切、关怀、同情而又通俗易懂的言语说明身体根本没有器质性病变，而他现在所有这些症状，是由于在暗示和自我暗示的作用下，使自身对内脏的感知敏感起来，从而使原来并不注意、也感觉不到的一些内脏活动被注意和感觉到了，而心理上的过分紧张又使这些信号的感知扩大化，从而出现精神紧张、两腿软弱无力等症状。如此心理上的恶性循环反映使他自觉症状越来越严重，以至于不能自拔。在他接受了医生解释的基础上，再指导他进行行为操作技术，最终使他感觉自己“痊愈”了，恢复了正常的生活。

患疑病症的人，一般来说性格追求十全十美，因此对事物敏感、多疑、主观、固执、自怜和孤独，常以自我为中心，外界或自身的细小变化都会引起注意，甚至导致心理疑病。故预防疑病症应从以下几个方面努力：要树立正确的人生观，富于理智，意志坚强，切不可“无病自忧”。要生活在人群中，把已经集中于自我的兴趣，转移到日常生活所接触的他人身上。要多了解自己的环境，不管是什么理想的计划，一切得紧贴着日常的现实生活，鼓起面对生活的勇气。要建立自信心。除了改变以自我为中心的态度外，不要怀疑自己的能力。总之，理智地纠正自己的生活，正确地对待人生，事事持乐观的态度，是预防疑病症的关键所在。

防治强迫性神经症的方法

强迫性神经症是一种以强迫症状为突出特征的神经官能症。并不是说客观上有什么人、有什么事对患者施加压力，进行强迫，而是错误地主观上认为有某种不可抗拒或者被迫无奈的观念、情绪、意向存在，驱使他不得不去从事某种活动。为了摆脱排除这些令人



不快的观念和欲望，往往会导致病人的严重内心冲突，并且伴有强烈的焦虑的恐惧。这种现象不能自我控制、自行遏止，因而感到痛苦不堪

强迫性神经症的心理异常主要表现在以下几个方面：

一、强迫观念

常表现为不由自主地出现某种想法又支配着患者的行为。强迫观念多指强迫怀疑、强迫回忆、强迫联想、强迫性穷思竭虑等。强迫性穷思竭虑，就是患者老琢磨一些毫无现实意义而且又不可能得出结论的问题，这些问题多是一些自然现象或生活中极为普通的事物，明知考虑这些问题没有意义，也没有必要，却回避不了，不想它就惴惴不安，好像什么地方会出毛病似的。

二、强迫意向

指患者常被某种反常的欲望和意向所纠缠，产生一些可能导致严重后果的冲动。患者明知这种欲望和冲动违背自己的意向，后果不堪设想，但是却摆脱不了，因而十分的焦虑和痛苦。病人不会真正做这些事情，但无法控制这些意向和冲动的出现。

三、强迫行为

强迫行为可以表现为强迫计数，即患者不由自主地去计数某些没有意义的事物，强迫行为也可以表现为强迫检查和强迫性仪式动作，即再现一种重复刻板的、互相联系的动作。

强迫性神经症常常在强烈或持久的神经因素以及情绪体验的影响下而发病。如有的人由于长期害怕而得病。此外强迫性神经症的起因也和患者的性格特点有一定的关系，像主观任性、急躁好强、自制能力差等性格特征，都容易患病，具有胆小、怕事、对自己缺乏信心、遇事谨小慎微、畏缩、优柔寡断、生活呆板、墨守成规、拘谨怯懦的性格特征的人也易患病。

强迫性神经症的治疗方法，原则上应以心理治疗为主、药物治疗为辅的方法。一些心理治疗措施，像说理、安慰、保证、鼓励、

情绪转移以及性格特征的调整和改造等，虽然能起一定作用，但是还不能从根本上解决问题。在进行心理治疗的时候，若能辅以必要的抗焦虑药物，如氯硝安定和氯丙咪嗪，以及安定、利眠宁或少量的抗精神病药，如氯丙嗪和奋乃静等，将能取得比较好的疗效。

此外，还有一种行为矫正的疗法，具体作法是：首先查明原因，找出强迫性神经症形成的精神和环境因素，而后把这些因素由强到弱列成不同层次的“焦虑阶层”，再针对这些层次，教患者学会一种和焦虑相反的反应——松弛。患者学会后，一旦再遇到原先致病的精神的环境因素（刺激），就用松弛来反应，而不再焦虑。这样，慢慢形成了习惯，那种强迫性神经病就自然而然被纠正和消除，治病的目的也就达到了。

防治瘧病的方法

瘧病是一种心理性疾病，也就是说是在心理因素或精神刺激下发病的，发作后不是哭笑无常、胡言乱语，就是手舞足蹈、又唱又跳，也有的突然倒地，憋气或喘气急促，手指抽搐，甚至双目紧闭、全身僵直，表现形式多种多样，往往令人惊慌，疑为重病。其实这类病人没有什么器质性病变，大都是因精神刺激引起，历时短暂，适当休息与精神安慰后即可缓解。

瘧病的产生有明显的心理原因，一般呈发作性。发病时哭闹无常，异乎寻常，过一段时间则烟消云散，恢复正常。在不发病时，精神功能并无缺陷，患者的主要性格特征是易受他人和自己暗示，感情不成熟，往往表现感情用事、富于幻想、心胸狭窄。情感很丰富，但并不深刻，易哭易闹，易哄易悲，很容易转变，并且好幻想，好想入非非。

心理性疾病还需要拂去心理性致病因素。欲望在现实生活中得不到满足则会被压抑成潜意识。一个医生要对病人异常行为进行个人史、家庭史及周围环境的分析，也就是要注意到行为的发生与发



展。掌握了病人的全面病情后，采用催眠术，在梦中又能出现潜意识所压抑的事情。这种治疗方法及暗示治疗等心理治疗方法为采用心理学治疗癔病开辟了一个新领域。

癔病是功能性疾病。患者的心理状态对疾病影响很大，因此要针对不同患者的不同原因，采用不同的方法去解决。医务人员及病人家属、朋友和周围的同志都应帮助患者正确对待生活、对待问题的能力。因此，一个人不仅要体格健壮还要精神健康，这对癔病患者是十分重要的。

当遇到有人癔病发作时，不要惊慌，要让病人安静休息，不可围观、取笑，尤其要回避引起病人发作的精神因素。应尽可能给病人以关怀、温暖、转移病人的注意力，以减轻其症状，一般说，经过十几分钟到几小时发作会自行停止，无需特殊处理。比较重的也可采用一些治疗，如针刺人中、合谷、内关等穴位，哭闹、烦躁的可给镇静剂，如安定、利眠宁、氯丙嗪等，必要时可注射葡萄糖酸钙。

老年人保持爱心的方法

人们一定会认为，那些无孤独感的老年人，都是老夫妻共同生活或儿孙满堂者，而有孤独感的大多是单身一人。事实并非如此。如果你认真观察一下自己周围所熟悉的老年人，就不难发现：许多单身老人生活得很充实而快乐，他们虽独但不孤。相反，有些老夫妻都健在或儿孙成群的老年人，生活得却很消沉、苦闷，十分孤独。那么，为什么单身老人生活得很充实而快乐呢？

一、爱国家、心系集体

如果一个人在退休以后仍然关心国家的前途和命运，对全国各条战线所取得的重大成就都欢欣鼓舞，对祖国的国际地位和在各种国际活动所获得的成就都十分关心，荣辱与共，那么，一定会天天阅读报刊，日日收听、收看广播或电视新闻类节目，而且看起来、



听起来都会全神贯注、津津有味。相反，那些认为退休在家、什么国家大事都不关心、不看报、不听新闻、基本上自我关闭在一个人的世界里的人，都会感到生活冷冷清清，没味道。有許多人退休后仍心系单位，仍关心自己从事多年的事业的发展，常到单位去走走、看看，与老领导、老同事聊聊，提出自己的意见和建议。无疑，这些都会充实和丰富老年人的生活内容，使自己总感到有事可做而不孤独，那些把自己与国家、集体完全隔绝、远离社会的人，当然会感到孤独寂寞了。

二、爱大自然、爱祖国的山山水水

如果一个人心中对大自然、对祖国秀丽的山川乃至一草一木，都充满着爱，一定会经常走出家门，到附近的花园、公园、林荫树下、田野、河边去散步、游览，还会每一两年到风景区去旅游。平时在家里，也会喜欢种花养草，生活中充满情趣，根本就不会孤独。

三、爱小动物

许多老年朋友特别喜爱小动物，养狗、养猫、养鸟、养鱼，以它们为伴儿，从中获得许多乐趣，这些小动物可使单身老人远离孤独。当然，有过敏体质的人，最好不养狗、猫、鸟。

四、爱书、棋、琴、画

老年人如能有一两种浓厚的兴趣、爱好，就能够充实、丰富自己的晚年生活。那些对看书、对弈、弹琴、书法、绘画、收藏、集邮等活动兴趣强烈，而且已达到难舍难分程度的老年人，从来就没有孤独感。

五、爱亲人、爱朋友、爱同胞

这种人与人之间的爱最为重要。爱老伴儿、爱儿孙，自然会得到他们爱的回报。一个人若生活在一个充满亲情之爱的温暖的家庭中，很少会感到孤独。孤独最怕朋友，朋友多的人不会孤独。但是交友必以心换心，只有真心实意地关心朋友，才会交上知心朋友。



许多老年人把爱心献给社会，献给遭到不幸的同胞，他们慷慨解囊，给灾区寄钱寄物，资助希望工程，帮贫困儿童入学。这些高尚行为自然会受到社会的赞扬和人民的敬佩，在心理上得到满足。可以想象：心中时时装着他人，总是关心他人的人，孤独怎么能进入他（她）的心中？俗话说得好：只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。

老年人消除心理障碍的方法

心理因素所造成的心理障碍会引发人类多种疾病，甚至会产生严重危害人们健康的心脑血管疾病、肿瘤等心身疾病。每个人在漫长的人生道路中，幸福、欢乐与痛苦、悲伤是相互交织、碰撞、交替和并存的，必然会遇到各种矛盾，遭受多种心理刺激。如果精神上遭受挫折，必然会引起不同程度的心理紧张。如工作上得不到重用，事业上遭到猜忌排挤，同志、邻里关系不和，家遭意外，亲人丧生，婚姻失败等。心理紧张多数可以通过体内的平衡、调节控制系统加以调整平息。但因心理刺激强度过大，或因持续时间较长，或因同时遭受多种心理刺激的综合作用，而又未能及时地解脱和调控，就会发生心理障碍。心理障碍是心理不健康的开端，是导致心理疾病（包括心身疾病和心理精神疾病）的重要原因。因此要保持心理健康，就必须要及时地消除心理障碍，这就要求在外界的不良刺激对心理造成影响之时，用正确的方法对待它、解决它。下面介绍一些消除心理障碍的保健方法。

总的原则是：要坚定生活信念，树立崇高理想，明确奋斗目标，使精神有所寄托，生活感到充实。要有自信心，对自己的能力、经验以及取得的成绩能够正确地评价。能够使自己始终保持积极、乐观的情绪，使自己的心态始终置身于平稳的状态中。如果能做到这些，那么不管遇到什么样的困难与挫折，都能使自己用正确的态度去面对它。



一、学会驾驭情绪

不善于驾驭自己情绪的人总会有所失。一个人的情绪可以使学习、事业成功，也可以使学习、事业失败。学会驾驭自己的情绪是最明智的选择。人们的情绪和其他一切心理过程一样，是由大脑直接调控的。聪明的人是用理智驾驭自己情绪的，是情绪的主人。

二、学会宽宏大度

只要有度量的人，心胸才会开阔，才可团结更多的人。缺乏度量的人，处处斤斤计较，患得患失，常常是孤家寡人。

每个人都要加强修养，经得起批评甚至冤屈，克己让人。以大局为重，宽宏大度，利己利人。

三、学会理智与调控

用理智调控即是用清醒的头脑和较高的道德修养来控制 and 调节自己的情绪，使其激烈的情绪逐渐缓和，慢慢消退。

四、学会听从劝告

人随喜、怒、哀、乐变化是常有之事，不良的情绪有损健康，应及时找亲人、知心朋友倾吐胸中郁积与愤懑，听其相劝，达到情绪的缓解。当事者迷，旁观者清，当向朋友说出真情后，一定会得到朋友的忠言相劝，避免纠纷，不良情绪得以转移。

五、学会转移注意力

在愤怒时，大脑出现强烈的兴奋灶，如果能及时有效地调节这一兴奋灶，使其转变为抑制状态，则可获得心理上的平衡。如当情绪被激怒时，尽量抑制发怒，可以走开做点别的事，如唱歌、看电影、散步、打球等，强制性将注意力转移。“风平可以浪静”，心平气和地去解决矛盾，往往可以得到满意效果。

六、加强个人修养

在刺激面前，有的人却能泰然处之，应付自如。这就是他们的自我修养水平较高，能变消极因素为积极因素。

面对现实会随时遇到苦恼，是去发牢骚、动情绪，还是借此发



奋图强，这要看一个人的修养水平的高低。“牢骚太盛防肠断，风物常宜放眼量。”

七、学会自我暗示

在学习、工作和生活中，往往会碰到意想不到的事情，在这紧要关头，当遇到挫折或失败的事情时，告诉自己“要冷静、沉着”、“吃一堑长一智”；在大喜事面前，自敲警钟“要谦虚谨慎，再立新功”；这种积极的自我暗示是使自己变消极为积极、情绪稳定、头脑清醒、以利内战的重要手段，也是使人应付各种环境、保持心理健康、提高工作、学习效率的有效方法。

八、学会消除悲观情绪

恩爱夫妻在丧偶时，免疫系统会发生严重改变，免疫细胞数量急剧下降。其他原因所致的悲观失望，同样会使中枢神经系统失去平稳，致使内分泌失调，免疫机制下降，疾病会乘虚而入，如发生癌症、心脑血管疾病等。

九、搞好心理过渡

当面临离退休回家的急剧转折时，这种从台前一下转入幕后的变化，会使心理出现急骤波动，如空虚、寂寞、孤独、苦闷、惆怅等，出现不平衡及不适应的严重现象，甚至发展成病态心理。为此，在中年期或中年后期（45岁以后）就要学会自身心理保健，提前为老年到来作好思想、生活和工作等方面的准备和训练。例如：过去长期坐办公室的人要培养多散步、运动、旅游等爱好。自己偏内向的性格，要尝试多参加些演出、舞蹈，结交新朋友，组织有益的集会等，使性格有所转变，改变坏的行为，保留好的习惯。

人的生老病死，是不可抗拒的自然规律，每个人早晚都要从工作第一线退下来，工作和生活范围变小，多数人能顺利进入退休生活，心情愉快，生活会丰富多彩。而有相当一部分人会产生“退休综合症”，产生心理波动、情绪不稳、空虚、孤独、无所适从、意志消沉、生活没节奏、没责任感、食欲不佳，重则出现失

眠、头痛、心血管疾病。

为防止上述“退休综合症”出现，在中年后期，应有计划地对自己面临退休的问题做一个通盘考虑，对结尾工作有一个“善始善终”的计划，不要等到宣布退休时才发现自己的工作任务还有“几年”才可完成，使自己产生半途而废的挫折感。

对退休后干些什么要有个准备和打算，要重新开始自己想干、又能干好的新工作。

十、会控制情绪，遇事不怒

人老了，机体状况差，各种应变能力下降，情绪变化较大，而且不易控制，当愤怒时，交感神经的兴奋性明显增强，肾上腺分泌突然增加，从而促使心率加快、血压升高，易发生心脑血管意外，也常引起多种疾病的发生和加重，重则危及生命。

老年人要学会控制情绪，遇事不怒，坚持保持心理上的平衡。对行为不要耿耿于怀，不要背任何包袱，“看破过去，看淡挫折，面对今天的现实，乐观、积极地去迎接每一个明天。”

在中年后期还应有一个心身保健规划，并加以实施。可参加老年大学、太极拳、气功班、钓鱼、养鸟、种花等各种活动，这些活动都可使中老年人的精神有寄托之处，在心理上能顺利地过渡从中年到老年的过程，有利于延年益寿。

十一、塑造健全人格，增强适应能力

人们步入这高度现代化、社会急剧变幻、信息不断增长的时代，来自各方面的压力不断增加，每人要应付快速变化的节奏，工作、学习紧张，人际交往频繁，生活节奏加快，再加上高耸的庞大众多的建筑物、四通八达的交通网络、拥挤繁杂的城市噪声、环境污染等内外环境一下子向人们拥来，极易产生劣性情绪，亦会对心身疾病起着促发作用。人们常会自觉不自觉地产生渺小、孤独、冷漠、空虚、自卑的心理。如果再遇上挫折或遇上不幸的事情，心理必然会产生过重压力，使身心疲惫不堪，容易丧失信心，甚至精神



崩溃。

塑造健全的人格，可以保证心理健康，能善于进行自我调节、改善心理状态，有助于战胜逆境和困扰。

人的一生不可能是一帆风顺的，只要有健全的人格，有战胜逆境的韧性和勇于探索的精神，积极进取，一定会达到成功的彼岸。甘居平庸者即使不被时代大潮所淘汰，也将四处碰壁，一事无成。只有心理健康、有健全人格的人，无论在多么艰难困苦的情况下，都能看到光明和希望，能够在人生暴风雨的洗礼中前进。

塑造健全的人格，保持健康的心理，需要长期锻炼和培养，甚至要经历相当艰苦的磨炼。

十二、学会及时解决夫妻间的矛盾和冲突

处理夫妻间矛盾很有艺术。夫妻间矛盾虽不可避免，但绝大多数属于可逆性矛盾，能及时解决夫妻间的矛盾和冲突，是一个家庭幸福所在。

多克制自己：夫妻间要善于忍让，克制是解决矛盾的有效方法，切记不可为区区小事而丧失理智。做丈夫的要记住“严于律己，宽以待人”。不可粗暴行事；做妻子的不可喋喋不休、唠叨没完，更不要“妻管严”，夫妻感情得来不易，丧失了找回更不易。

不翻老账：夫妻双方认识不可能一致，要面对现实，要就事论事，适可而止。在争吵时总要翻陈年老账，把对方过去的缺点、错误重新数落一遍，甚至将对方父母、兄弟姐妹也牵涉进去，导致矛盾扩大化、复杂化，闹得一发不可收拾，这是极不理智、极不可取的。

互相谅解：夫妻矛盾给双方感情带来一定影响，甚至很坏，但矛盾暴露出来，事后可寻找好的解决办法，并从中吸取教训。只要双方互相谅解，多原谅对方，感情为重，家庭为重，一切会重新开始。

主动让步：矛盾、争吵已经发生，往往双方都不肯主动让步，



是不理智的，双方要为了将来的幸福，采取高姿态，要主动让步，争取对方的谅解。可采取多做家务、帮助对方干点事、倒倒茶等办法，给予谅解和体贴，会使对方的恼怒、怨恨消解。

老年人防伤感的方法

“笑一笑，十年少。”性格开朗乐观是长寿的重要一环，对老年人来说是一种宝贵的心境。

对于老人来说，要保持健康的心理环境，最重要的是防止伤感。它通常来自3个方面。

一是怀旧，人老恋旧事，喜欢追忆过去的美好时光。久而久之，会使心情抑郁，性格也会随着变得孤僻。

二是恋友，老来失伴，挚友作古。“哀莫大于心死”，精神崩溃，往往是身体衰竭的前奏。

三是失落感，离退休后无所事事的清闲，使老人产生失落感。

老来伤感，是老年养生之大忌，须时刻提防。老来防伤感，一要善寻趣。生活乐趣很多，理应闲中求乐，不可自寻烦恼。二要能超脱。三要会随和。遇事不强，得糊涂处便糊涂，不生闷气、认死理。

倾诉是老年人一剂保健良药

忧郁是人类健康的大敌，它轻则使人神经衰弱，内分泌紊乱（如月经失调等），发生高血压及心血管等疾病，同时可大大降低人体的免疫力，招致癌症等。而放声地倾诉，正是这一系列疾病的良好预防药。

离退休后的老年人脾气可能变得怪一些，有些事容易疑心，在家庭中可能为一点小事而闷闷不乐，有时因为子女工作繁忙，一时在生活上，或饮食上照顾不周，或有所疏忽，老人便不开心，有时子女尚未察觉，情况继续存在，而使矛盾日益加深，或在“发挥余



热”时安排工作不理想，或人际关系上紧张，或遭受委屈、诽谤。遇到这样情况，不要老是放在自己心里，可以找自己亲近贴心的子女谈谈自己生活上的需求，或与知心朋友谈谈自己心中的不悦之由，这样“竹筒倒豆”，把放在肚子的话全部说出来，自己如卸重负，心中会痛快些，会得到他人的安慰、帮助解除思想上不愉快和想不通的问题。情有千千结，解除思想上的疙瘩，也算解除一个结，“把苦闷讲给朋友听，一个苦闷就会变成半个”，这句话很有心理意义。

总之，当遇到麻烦和不顺心的事时，不可忧郁压抑，把心事深埋在心底，而应将这些烦恼向值得信赖、头脑冷静的人倾诉，甚至可自言自语。倾听的人应热情诚恳，循循善诱。

老年人消除失落感的方法

有的老年人整天惶惶然若有所失，情绪低落，时间长了，就会变得焦躁易怒、性格孤僻。这不但对老年人的健康极为不利，容易加速衰老，也使儿女、亲属和周围同志不好接近。这样，就使老年人更加孤独寂寞。为避免这种情况的出现，就得从防止这种若有所失的失落心理做起：这除了有关部门和单位安排组织老年人多参加一些活动和家人多给予关心照顾外，从老年人自身方面来说，可以从以下几个方面努力：

一、尽量丰富生活内容

过去由于工作繁忙，无暇顾及自己的兴趣爱好，忽略了自己的才能和特长。离、退休以后，有了闲暇的时间，可以充分发挥自己的特长，满足自己各方面的爱好。如钓鱼、养花、音乐、戏剧和摄影、下棋等等，以丰富精神和文化生活。

二、扩大生活面

适时的探亲访友、与老友亲朋谈谈心里话，既可联络感情，又可抒发情怀。参加原单位组织的各种集体活动，还可以参加住所附



近的社会活动，包括街道、居委会组织的各种活动，如老年俱乐部、老年活动室、读书会，参加老年大学或老年学校学习，不仅可以学到新的知识，而且扩大了接触面，进入新集体里，那里有许多来自各方面的同龄人，有共同的话和生活节奏，会带来意想不到的欢乐。

三、向“老有所为”方向迈进

从原来有的专业知识、工作经验、技能特长和本人的健康状况出发，自觉地适应社会需要，不考虑原有地位，不计较工作报酬，志在发挥作用，为社会多作贡献，使晚年生活过得更有意义。这样的老年人，也会受到社会的欢迎。对老年人自身来说，重新生活在集体之中，必将生活得更充实快乐。

老年人克服逆反情绪的方法

一、既服老，又不服老

人到老年，黄金时代毕竟一去不复返了。因此，要正视不可抗拒的自然法则，要服老，但又不要不服老，不要过早地产生衰老感，更不能因衰老而惶惶不可终日。所以，老年人既要正视现实，服老不盲目，又要保持积极进取精神。

二、在物质和精神上适当满足要求

经济和精神生活上的变化对老年人的心理健康产生很大影响。要在经济和医疗保健方面，在发挥其“余热”方面和与人交往方面满足他们的合理要求，以消除延年益寿上的不安和恐惧及精神上的消沉、空虚和孤独感。

三、充实生活，适当锻炼身体

要培养自己的生活情趣，遵守生物节律，适当锻炼，这对增进身心健康非常有利。要自我调理，积极参加老年活动，凡事不要往心里去，尽量分散自己的注意力，该玩的时候就尽情地玩。要建立广泛的兴趣，把自己一天的休息生活安排得满满的，不容思前想



后，以克服老以为别人要谋害自己、对一切事物都反感的不健康心理。

老年人消除忧郁和恐惧心理的方法

老年人的忧郁都来自力不从心，年迈体弱使他们无法“力挽狂澜”和改变现状，于是，忧国忧民，更忧家忧子。即使是对于那些他们原先完全有把握的事，也会表现出万分的焦虑，一百个不放心，要是忧郁的心理长期得不到控制，就容易使老年人患忧郁症，得精神症，重则造成老年人自杀。

恐惧心理的发生是因为老年人从社会和家庭生活中觉察到一种不安全感，以及对生与死、老与病的认识不足。比如，过分地害怕得病，非常惧怕死神的来临。穷的担心经济拮据生活无保障，富的则恐惧财产生命遭到劫难。还有的怕肥胖、怕孤独等等，这样的老人总让自己的神经处于高度紧张的状态，若不注意心理松弛的话，易得恐惧症。

心理健康能促进智力开发

积极愉快的情绪能激活大脑兴奋中心，促进认识力和创造力的提高。心理健康的人突出特征是能保持稳定、乐观、愉快的情绪，而愉快的情绪有助于提高人的认识力和创造力。最珍贵的创造性思维、稍纵即逝的灵感，往往在情绪比较轻松、愉快、恬淡的情况下产生。受到表扬而引起的喜悦、欢乐、得意等健康情绪，能促进智力的发展；反之，受到训斥而引起的害怕、紧张、烦恼等不良情绪，则能阻碍智力的发展。

情绪不良，还会影响人的正常判断。非常高兴的情绪易转化到被评价的对象上，使评价偏高；恶劣的情绪易使人把本来好的东西也看得不好。

情绪对人的思维、判断和智力发展产生影响的心理机制是：烦

躁、忧郁等不良情绪使大脑的左右半球处于不协调状态，压抑阻碍人的感知、记忆、思维和想象等认识机能。愉快、轻松的情绪，能调动人的智力活动的积极性，易于在大脑皮层形成优势兴奋中心，也易于形成新的神经联系和复活旧的联系，进而促进创造思维和智力的发展。

强烈的事业心、自信心和坚持力，是开发智力取得事业成功的关键。责任心、自信心和意志力也是心理健康人的突出特征之一。正是这些优良的个性品质，才为其努力学习、刻苦钻研、开发大脑的潜能提供了动力和保证。爱国感、责任心、事业心及好奇心、热情等对科技人才成长的作用相关系数非常显著。因为人只有献身社会，才能找到人生的意义，才能有永不衰竭的求知、求才的动力。往往“最坚强的人是热情的心灵上压着沉重的无法推卸的工作担子的人”。

只要有忘我奋斗的热情、进取、勤奋、自信、自制力强等优秀品质，敢于争取的勇气、坚持不懈的毅力及乐观稳定的情绪，才能唤醒大脑沉睡的潜能。

良好的人际关系是人才取得成功的保证。心理健康的人，能正确认识自己与他人，能与他人建立融洽的人际关系，因而能摆脱人际矛盾的痛苦和困扰，全身心投入求知求业的奋斗中，使大脑潜能得到充分发挥。人才的成功只有 15% 靠专业能力，而另外 85% 靠的是人际关系和处事能力。

心理健康能促进身体健康

心理健康是身体健康的前提。没有健康的心理就会导致各种疾病。

一、压抑情绪容易生癌

许多癌症患者在患癌之前有过重大的精神打击，可以说明“压抑的情绪容易生癌”。几乎所有病的病因都有一定的社会心理因素，



比如，长期情绪压抑、家庭不和等等

二、争性子易患高血压和心脏病

急性子的人争强好胜，情绪急躁易怒，工作、学习生活长期处于紧张之中，因而易患高血压和心脏病。紧张、抑郁、烦恼等不良情绪会促使各种疾病发生，紧张、烦恼、焦虑、压抑的不良情绪，使人体内的免疫器官如胸腺、脾、淋巴结的重量显著减轻，从而导致全身的防疫能力降低，疾病趁虚而入。

三、良好的情绪可以防病

情绪能致病，也可以防病。良好的情绪是维持人的生理机能正常运行的前提，有 85% 的疾病患者可以通过自身机能调节而获得痊愈。“乐以忘忧”、“笑一笑十年少”，都是讲愉快情绪的卫生保健作用。一个人处于情绪舒畅愉快的状态下，其大脑功能是完善的。完善的大脑功能，有利于中枢神经系统的兴奋和抑制的调节，促进内分泌系统、免疫系统、消化系统发挥正常效能，协调平衡、延缓重要脏器的病变过程，避免或减少动脉硬化和其他恶性疾病的发生。为了身心健康，应该注意培养自己乐观主义精神，及时克服情绪、情感上的各种困扰和危机。

养生与养心相互促进的方法

社会发展到今天，人对于生命质量的要求越来越高，各种养生之道、养生方法也日渐增多，像食疗、药疗、气功、坐禅、健身运动等等，使生活异彩纷呈，也的确起到了很好的防病强身的作用。然而，健身锻炼也好，食疗药疗也好，期望它们取得良好效果，必须是在心理健康、精神愉快的前提下。一个整天心浮气躁、焦虑不安、悲悲戚戚的人，不管服用何种“灵丹妙药”，无论用何办法滋补，也是绝对无法实现精神焕发、体魄健壮的。

养生必须先养心，养身与养心相结合，才能达到在养生意义上的心满意足。什么是养心？心就是心理精神状态！养心是通过各种



怡情养性的手段，努力使自己保持心理健康、精神愉悦，保持昂扬向上的思想意志。正如现代心身医学所指出的，真正的健康，必须是心理健康与身体健康的完满结合，必须具备良好的社会适应能力。实际上，心与身紧密相关，一个人的精神状态，能至关重要地影响他身体内部的神经、体液等内分泌免疫调节系统。而这个系统则决定能否保持机体各个器官的协调关系，保持内环境的动态平衡，决定是否适应外部环境的不断变化，对各种外来刺激及致病因子做出有效应答。

保持良好心境的方法

情绪、情感是关于客观事物是否符合人的需要、愿望与观点的主观体验，健康心境的突出特点是：开朗豁达，乐观自信，情绪稳定，明智热情，谈吐幽默、风趣。如果情感丰富、强烈而又易变、自我调节控制能力又较差，在学习、生活中不可避免地要碰到一些情绪危机。所谓情绪危机，是指人的心理经历了极度的波动，其中包括紧张、忧虑、烦恼、愤怒、悲哀等。这些不良情绪使大脑的左右半球处于不协调状态，压抑阻碍了人的感知、记忆、思维和想象等认识机能，同时使人体内的免疫功能降低，对学习、生活的健康等带来十分不良的影响。如何调节自己的不良情绪保持良好心境呢？

一、加强修养法

人的情绪产生主要是由活动的成败、人际关系的好坏、自然环境、身体状况、生活中的重大事件等引起的。除此之外，还要受个人思想修养的影响。胸怀狭窄、斤斤计较的人，易疑神疑鬼、患得患失，经常处于抑郁愁闷的情绪之中；反之，心胸豁达、志向高远的人，能容事容人，舍名舍利，即使在困难和不利的条件下，也能保持乐观、愉快、朝气蓬勃的心境。因此，要保持乐观的情绪，就要加强修养、放眼未来，目标远大，以理制情。



二、知足常乐法

期望>实际→失望；期望<实际→知足；期望=实际→不以为然。因此，要保持乐观的情绪，对自己和他人的要求和期望要适宜、适中，不可过高地苛求。否则，脱离实际，期望越大，失望就越大，挫折感就越强。常言道：“金无赤足，人无完人”、“知足常乐”。

三、奋斗常乐法

满足是一种乐，追求也是一种快乐。人们在追求新知、追求技术的精益求精、追求事业的不断进取中，获得充实感、收获感，从而享受到奋斗的乐趣。这叫“常乐于不知足”。求知求业的奋斗之乐，也能冲淡、抵消其他方面的不乐。人生在世，总得有所追求、有所奔头。哀莫大于心死，没有目标，必死必哀。

四、合理认识法

任何事物都有合理的、有利的一面，也有不合理的、不利的一面。明智达观的人总是善于从不利中看到有利，从不合理中看到合理的因素。思想就会十分开阔、乐观。

五、精神发泄法

当心中有了烦恼或怨气、怒气之后，可以直接或间接地渲泄出来，以达到心理平衡。渲泄的方法很多，可找亲朋好友倾诉，并接受他们的劝告；也可直接找发生矛盾的对象进行心平气和地交谈，以解开疙瘩，消除误会；还可利用写信和日记的方法，将自己的苦恼发泄给可以保密的纸张本子。人的不良情绪及时发泄出来，就得到了一半的调节。

六、转移注意法

当人的情绪烦闷或激动时，可以强迫自己把注意力转移到别的事上去，如看电视、听音乐、下棋、打球等有意义的活动。能把有机体的活动转移到另外的系统上去，可排遣有害的情绪紧张，使人恢复正常的状态。

七、自我疏导法

就是利用自我暗示或自我采用一些特殊的方法，来控制不良情绪。如利用数数、绕舌、深呼吸等方法，来缓解临场前的紧张情绪；步入赛场感到紧张，可反复暗示自己：“沉着、冷静、别紧张，我会成功的。”这样，情绪就会放松下来。

八、大笑放松振奋法

当自我感到心境很坏、情绪处于低潮时，可强迫自己真诚地笑，由微笑开始，越笑越强烈，最后变成大笑。利用这个技巧可以使自己振奋起来。另外，还可以使全身放松。放松的技巧是：从手到头，再到脚趾，先使肌肉绷紧，然后再一部分一部分地慢慢放松。这样就能减缓气愤和畏惧的程度。

影响心理健康的因素

影响心理健康的因素很多，自然的、社会的、物质的、精神的、经济的、政治的、道德的、法律的等诸多因素均能对心理健康构成冲击和影响，主要因素可归纳为以下几点：

一、机体各系统组织器官功能逐渐减退

人的脑细胞从40岁以后开始减少，到65岁后减少特别明显，使脑功能出现变化，思维能力下降，自我控制能力变差，情绪变化快，记忆力减退，出现心理问题。

二、个人感情生活突遭变故

如失恋、丧偶、失去子女、父母离世等，都会使人的精神受到明显的刺激，从而影响心理健康。

三、家庭、社会关系突变

由于家庭、社会关系突变，关系失调，这突如其来的影响必然伤害心理健康

四、劳动能力和自理能力降低

随年龄增高，必然会因劳动和自理能力下降而要求别人帮助。



一旦得不到满足，就会产生心理障碍。

五、随着市场经济发展，竞争意识激增

人们为了工作和生活，经常在市场经济中进行竞争，接受来自各方的刺激，心理压力在不断上升

六、处于信息时代

人们每天要接受大量信息，整天在忙碌着，大脑处于紧张状态。

七、人际交往频繁，关系繁杂

由于要应付更多的交际和人事关系，思想压力增大。

八、由于企业经营体制变化

工作有定额、定量，出现繁忙状态，工作紧张将造成一种精神负担，会导致不平衡的心态。

从上述因素中可以看出，心理社会因素是影响心理健康的重要因素。“七情”即喜、怒、哀、忧、惊、恐、悲，这些由心理社会因素对人的心理活动特征，对人体的生命指标和生理及生化指标均有显著的影响。喜时：呼吸、脉搏、血压、新陈代谢等都比较正常、协调、平稳；忧、哀、悲时：伤脾胃，胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少，人体生化调节功能失常；怒、惊、恐时：伤肝、伤心、伤肾，血糖、尿糖升高、呼吸急促、脉搏加快……这充分证明了心理社会因素与人体健康和心理健康之间的密切关系。

情绪健康的标志

凡是情绪健康的人，一般都具有如下一些特征：

一是承认自己的行动要对别人负责，在社会中能起一定的作用。

二是自我信任，能独立地解决问题，创造新的工作方法。

三是能成功地处理日常生活中的各种紧张状态，能够按照自己的理解去做一些对健康和幸福有益的事情。



四是能现实地看待别人，而不是被过去的经验所约束。懂得人与人之间的正确关系，相信自己，也尊重别人。

五是能按照社会的要求去行动。

六是能摆脱偏见。

七是独自一人时，不会感到很孤独。

八是能不断地从生活环境中得到美的享受。

九是能经常从别人身上学习良好的东西，能礼貌待人、尊敬有特长的人。

十是能区分目的与手段，能有效地寻找达到目的的方法和手段。

十一是有一种善意的幽默感。不讥笑别人的不幸，也不会通过伤害别人而引起人们的发笑。

十二是所体验到的情感是合适的。

十三是能面对现实和接受现实，感到许多社交和业余消遣是值得花时间的。

十四是有能力去接受别人的爱，也能给别人爱。

十五是情绪是稳定的。

反之，一个人如果经常不能处好与同龄人的关系，在正常的情况下表现出不令人喜欢的行为，或是总感到不幸福、内疚或压抑，过分地听信别人，自卑和情感分散，则往往被人们看作是情绪失调的表现。

情绪健康失调的表现

一、神经过敏的行为

习惯性的肌肉抽搐，皱眉，作怪相，绞头皮，不断地眨眼睛，咬嘴唇或弄湿嘴唇，咬指甲、口吃，经常脸红或脸色苍白，病态地多次抱怨，低头，手指神经性地运动，经常啜泣，身体僵硬，小便频繁。



二、情绪的过多反应和偏离正常

对错误过分地焦虑，对失败过分地悲伤，注意细节，拒绝在游戏中担任某种角色，拒绝认识任何人或接受任何奖励，逃避责任，不愿承担任何看来是新的和困难的事情，对周围漠不关心，无故地感到一切都很烦恼，如果加以限制就不能工作，缺乏目标兴趣，经常装模作样或故作姿态，喜欢讲话，不能控制语言或傻笑，有过分的表情动作。

三、情绪未成熟的行为

不能单独一个人工作，不能独立下判断，常常杞人忧天，十分驯服和容易受暗示，易恐惧、优柔寡断。

四、好出风头的行为

逗弄或推挤别人，动作生硬不严肃，过分献殷勤，不断地自夸，经常欺骗人。

五、违法乱纪的行为

对别人残忍，恃强欺弱，骂人和有污秽的话。过分关心异性，力图发生身体上的接触，讲一些令人作呕的故事或看一些污秽的画，对正常活动突然或完全缺乏兴趣。

六、身心失调

服饰习惯的颠倒或混乱，情绪悲痛时产生恶心呕吐，有各种疼痛等。

从精神因素中获得健康

精神因素和疾病有密切联系，当人的情绪受到打击时，血和尿里的某些激素含量就会发生变化。受了侮辱而不能发泄的很多人会患十二指肠溃疡；当人感到被人欺侮、失望，而又不敢公开提出抗议时，胃液就会替他“抗议”，甚至在胃或小肠壁上腐蚀出一个洞。

情绪上的压力会使身体失去平衡而处于不正常状态，长期、高度的紧张对人体健康是有害的。



人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情态，如果精神受刺激严重或持续时间较长，以致造成过度兴奋或抑制，就可能引起人体阴阳失调，气血不和，经络阻塞，五脏六腑功能紊乱而发病。

使人体处于紧张状态的因素为“致紧因素”。它可以是生理上的，也可以是心理上的；当人激动时，肾上腺向血管释放出紧急的额外激素，它和自主神经协同，使呼吸加深、加快；脉搏加快、加强；外周血管扩张；用人不当色变白，出汗、口干，甚至全身颤抖。心血管疾病的死亡率最高，直到现在人们才清楚，它只不过是产生于神经系统的生理并发症的悲惨结局。

从心理卫生中获得健康

人体的健康不仅是指躯体生理上的正常，而且还应当有正常的心理健全的人格。我国的传统教育自古以来都倡导培养“体魄健全”的人，这里说“体”，就是指人的躯体或性格，“魄”就是指人的精神、心理或人格。一个人有健康的身体或强壮的体格固然重要，但具有健康的心理或健全的人格同样也是重要的。总之，只有体魄健全的人才能算是真正健康的人。一个人要达到“健康”的要求，单纯讲求生理卫生是不行的，还要讲求心理卫生。

心理卫生应该注意以下卫生。

一、适应环境，改造环境

心理健康的个体能在社会实践中取得正确的认识，以便作正常的有效的反应，对生活中的各种问题，不退缩、不幻想、不逃避，面对现实，以切实积极的方法给以处理，在一定情况下采取心理防卫措施以缓冲矛盾，取得转机。

二、自知、自爱

自知即是自己了解自己，能够正确地进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价。既不妄自菲薄、自我轻视；在社会生活和学习中不退缩、畏惧；又不自命不凡，悦纳自己、爱惜保护自



己，重视身心健康，珍惜自己的信誉和形象。自爱包括自尊、自信、自制。

三、良好的人际关系

正常的心理应该有朋友来往，乐于助人，也能接受别人的情感和帮助，在和别人相处时持善意、热情、诚恳、宽容的态度。因此，能够与他人建立很好的人际关系。

四、积极劳动

人的大脑和各器官是在劳动中发展的，人的心理活动能力充分地发展也必须通过劳动实践。感知觉剥夺、智能及肢体器官不被利用，人的整个心理能力都会明显降低。只有在劳动中通过才能的运用才能使个体得到充分发展，从而使人增强自信心和体验到生活的意义。劳动不但可以加强个体与现实的联系，而且也可以使人摆脱过分关注自己的思想和消除不必要的忧虑。

消除精神压力的方法

每天早上提前 15 分钟起床散步或慢跑。

学会自我放松，例如在眼上敷一块眼罩躺 15 分钟。

欢笑和呼喊。当你认为应当发泄时，可在人少的公园或高山大笑、大叫。

把心中的郁闷，牢骚对朋友谈出来，获得安慰。

做事不多，要尽力而为。

当你认为自己不想接受这项工作或邀请时，不要勉强去答应。

把你的烦恼、忧虑反复写在纸上，你会感到前景光明。

参加一些集体的义务工作，你会从助人中寻得乐趣。

呼吸。慢慢地呼气或吸气。

打扮美容。一旦发现了美，会感到心情舒畅，情绪也会好起来。

做点家务。每天花点时间处理家务，不仅不会累坏，相反，疲



劳会慢慢消失。

听音乐 欣赏喜欢的乐曲，会达到忘我的境界，从而忘了烦恼。

遇到经济困难时，要敢于谈出来，憋在心里压力更大。

月光可战胜精神压力。晚上到外面呼吸新鲜空气可较快缓解紧张情绪。

用膳正常，定时吃饭，并多吃蔬菜和新鲜水果。

切勿暴饮酒精饮料。这些饮料中的会刺激大脑神经，使你先兴奋后疲劳。

运动是消除精神压力的最佳途径，要多参加游泳，骑自行车，跑步等体育项目。游泳后可在莲蓬头下尽情沐浴。骑自行车可醒脑，既练身体又能换呼新鲜空气。同时已痉挛的胃神经也能得到松弛。

做瑜伽。瑜伽可帮助人的身心得到平衡（瑜伽为调息、静坐的修行方法）。

要有充足的睡眠。好的睡眠，可令你精神振奋。

使家中放出芳香。当你在休息时，在房中点一炷香或买一束鲜花。

写日记可除病

美国心理学教授詹姆斯博上说：“养成写日记的习惯，会成为我们的一个抵抗疾病的习惯，会成为我们一个抵抗疾病的军火库，因为写日记可以把危险的压力发泄掉，进而加强免疫系统，改善健康。”詹姆斯博上还发现，接受调查的人在讲出了烦恼之后，他们的血压就显著降低了，因此他相信，常写日记也有降低血压之效。

抑郁症的表现及调节

一、抑郁症的主要表现

时不时有哭一场的念头。



食欲不振，睡眠失调。

·到傍晚开始自我感觉不佳。

不想跟人交往，即使该人招人喜欢。

体重下降。

莫名其妙感到疲劳。

心跳加快。

对未来失去信心，作出某项决定也越感困难等等。

二、抑郁症自我调节

按小故事的形式，用第一人称把不愉快的事用现在进行时记录下来。尽量回忆准确，包括对话也不放过，充分表达自己的感情。

按你希望的那样，改写小故事，针对欺负你的人，想象中如何报复他。

或者改变对你所憎恨的人的态度，不要将世界分成“黑和白”，总能在每个人身上找到优点。

“灯塔操”，从沉思中求得解脱：设想离大陆边的地方有一座高高的灯塔。而你自己就是这座灯塔。任凭狂风恶浪，灯塔屹立不动。无论白天黑夜，无论好坏，灯塔最高层的小窗户总是射出强大的光束，为船只指明方向。尽量感觉灯光的源泉——面对人生，鼓舞勇气，使灯光不灭。

可以向你跟你悲喜与共的人吐露心声，把郁积的尽情倾吐出来，取得理解。有时知音的一句话或一段点拨，会起意想不到的效果。

如果心情特别沉重，不妨看看自己周围的人，可能有人比你还不幸。你同情他，帮助他，自己的抑郁症状可望减轻。

患抑郁症的人常常不能在一个地方久呆。针对这一情况，要避免它。设法增减多种兴趣，使生活方式多样化、更新化。如参与集邮、收藏小玩意。



养成早起习惯。黎明即起，抑郁症会明显减轻。抑郁的一个原因是激素——褪黑激素，这种激素夜里生成，当清晨太阳发生第一缕光线时就促使激素逐渐消失了。

自我改造梦境三法

日本著名作家斋藤认为，睡觉也是人生的一部分，梦也是人生的体验之一，也应该是一种愉快的享受。他摸索的方法主要是通过运动和改变饮食来控制梦境。

你想大饱口福的梦，可以在睡前1~2小时，做下列运动：松弛全身肌肉，活动舌头，吞咽唾液，变换面部表情，咬合牙齿，腹式呼吸，跳绳、干布擦身，在饮食上要吃微酸食物，多喝水，不要吃鸡蛋、牛奶、黄油等。

你想做事业成功的梦，则在早晨做倒立运动，使血液集中于脑部，并且做俯卧撑，一次几秒钟，反复几次即可。饮食上关键是要咸，不要吃甜食，多吃糙米、上豆、豆腐和生蔬菜，多喝水，不要吃面食、鳝鱼和猪肉。

你想做旅游的梦，就要多吃一些刺激足内侧凹处的运动，如跑步，穿木屐散步等。饮食上要多吃含蛋白质丰富的食品，如鱼、猪肉等，多喝姜汤、姜汁、啤酒和醋。

摇篮曲胜过安眠药

德国专家对一批志愿者进行了各种催眠法效果的试验。在用安眠药与听古老摇篮曲的对比试验中，专家们惊奇地发现，通俗的摇篮曲竟使各种安眠药甘拜下风。人们在摇篮曲陪伴下睡得更香。

气味能改变人的心态

气味可以改变人的心理状态，特别是炒咖啡和烤面包的气味能



使人的情感变得温和，美国的罗伯特·伯伦博士指出，在食品店旁以 116 名行人为对象进行的实验结果表明，强烈的咖啡气味和烤面包气味能使人的心态变得顺和，对他人的态度更为亲切。

香水可调节精神

香水如果使用得当，其幽雅持久的馨香，会令人心旷神怡，产生一种愉快和舒畅之感，起到调节心情的作用。美国科学家对香水进行研究和分析后发现，香水有缓和神经紧张的作用。它可使血压下降，注意力提高。提出一项新的措施，即让适宜的香气系统散发出一种花香型的香水味，可提高工作效率，降低由于过度紧张带来的精神萎靡。

受突然打击应变四法

一、自我鼓励。

面对突如其来的打击，要学会用生活的哲理和明智的思想进行自我鼓励。

走过这一段风雨交加的地区，前面定有一片阳光明媚的天空。一个人在痛苦和逆境中善于有效地进行自我鼓励，他就能紧张地挺起身，迅速振作起来，及时摆脱打击的困扰。

二、改善环境

环境能有效地调节人的情绪。当你突然遭受打击时，不要沉溺于其中，一蹶不振，不妨到湖岸、山野、幽林去走一走，美丽的湖光山色一定会帮助你消忧解愁，茅塞顿开。

三、转移目标

寻求新的奋斗目标来摆脱情感的打击。找到了人生的新目标，打击带来的痛苦也就被冲淡了。

四、学会调节和控制情绪

保持良好的情绪状态，让意志有效地抵御精神打击的冲击力。



生活应该常更新

美国一位环境心理学家尼·列夫曼博士指出：室内家具摆设不时改变移动，不但可以增加生活情趣，而且使人精神获得新的刺激，对精神都会产生积极效果。从心理学观点来说，改变家具布置是一种求新求变的潜在意识的外射，对无法负担购置新家具的人，会使生活变得更有生气、更有活力。

经常更换一日三餐的饮食种类和花样，既有助于激发食欲，又可避免因偏食造成机体缺乏某些营养成分而引起疾病。

因为动物性脂肪易造成血脂。胆固醇增高，所以很多人偏食植物油。偏食植物油会造成血管脆弱，容易发生出血。因此，要偶尔更换食用油，吃些动物油，做到素荤搭配。

长期使用某一种牙膏，特别是药物牙膏，就可能使口腔中某些对此敏感的细菌被抑制，其他一些细菌大量繁殖，从而引起“菌群失调”，因而引起口腔疾病。所以，在选用牙膏时也要经常换换牌子。

感冒时，要适时更换用药品种和方法，可以避免多次重复用药而产生抗药和耐药性，增强药物疗效。

消除烦躁情绪的妙方

一、豁达乐观法

塞翁失马，焉知非福；失之东隅，收之桑榆。所以，遇到麻烦的事情不要过度重视，豁达处之。保持乐观的思维方式，即使出现烦躁情绪也比那些没有产生烦躁但消极生活的人要快乐得多。麻烦并不重要，重要的是你的心，如果有“相信明天明天就是一支歌，热爱今天今天就是一张帆”的精神，就足以使一个快要消沉的人振作起来。请记住：即使有 100 个理由哭泣，也要寻找 101 个理由面带微笑。



二、饮食缓解法

营养学家认为，饮食结构与烦躁情绪有着紧密的关系。提神醒脑的咖啡，过量半辣调味品烹制的精肉，强体壮身的人参、鹿茸等，对某些情感脆弱、情绪易于波动者而言，要严格控制其摄入量，否则将加重烦躁情绪。而蛋白质及碳水化合物，如鸡蛋、瘦肉、鱼类、淀粉、乳糖等则可对大脑产生缓解情绪、镇定神经的作用。另外，柔软的易于人体消化吸收的食物对缓解烦躁情绪，保持身心健康也有一定的作用。

三、改变环境法

改变自己身边的小环境，可以抑制和消除烦躁情绪。比如晚间室内的灯光较弱，给人一种压抑的感觉，最容易产生烦躁情绪，若多安置几盏灯具，如壁灯、床头灯、吸顶灯等，并且最好让光线射向墙壁再反射照明，则可使人体体验温馨、安宁的气氛。易于平和烦躁情绪；或者在室内安装五颜六色随节奏不断闪烁变化彩灯，则可使入忘却烦恼，产生欢快乐观的情绪。

又比如，脑力劳动者久坐桌前，定期去大自然中活动一下筋骨，或者在工间操时间出来晒晒太阳，也可消除郁闷、烦躁的情绪。

颜色通过视觉的作用也可使人产生振奋或沮丧的情绪，在自己的办公桌或书桌下铺一张赏心悦目的淡粉或浅藕色的衬纸；把卧室的墙围子刷成具有安抚和镇静作用的浅天蓝色；总穿深色服装，换一身浅色或颜色明快柔和的服装都可改变烦躁的情绪。

四、出声发泄法

出声发泄是将心中积压的委屈、烦恼、忧伤、痛苦向外倾倒的一种方法，当自己不痛快时，在人员稀少的河边、公园的树林、高楼的阳台、甚至自己的卧室里，放声大喊，或在卡拉 OK 歌舞厅中高唱一首喜欢的歌曲，你便会好受许多、放松许多。这就像久居城市的人们初到群山峻岭的峰顶时，易被祖国大好河山所感染而纵情



欢呼一样，身心放松，精神愉快。

从友谊获得健康

吸烟、酗酒、饮食不当不利于健康，人与人之间的关系也是影响健康的重要因素。人们思想感情上紧密联系和相互支持可以促使身体健康、精神饱满。

有知心朋友可以诉说心事的人，一般不容易沮丧。

一个人遇到不顺心的事，如在恋爱中遭到挫折、近亲好友去世、生活中发生重大的变故、工作上或家中有不愉快的事等，好朋友的帮助可以起到良药的作用。

交知心朋友并没有什么捷径和诀窍，但需要时间和努力，彼此互谦互谅，在接触中加深了解，如果有了心事不愿找人谈，有意躲避别人的帮助，不愿意接近别人，那就应该寻找原因。孤僻和友谊是互相矛盾的。

自己选择的生活方式和养成好的习惯，其中对友情的重视、对友谊与健康的关系要不断提高认识，要多交几个知心朋友，并保持长久的友谊，以促进健康和长寿。

青年的性心理卫生

青年期不仅是性生理成熟时期，而且是性心理骚动的时期，表现为性欲的追求特别强烈、特别旺盛。如不加以控制，不仅影响学习、工作和身体，而且在不健康的心理因素影响下，还易误入歧途，甚至走向违法乱纪的道路。因此，在以下几个方面应引起特别注意，加强性道德修养。

在与异性接触中，要注意“分寸”，既不要冷漠待人，也不要过于亲热，更不能有挑逗行为，萌发性欲的邪念。应尊重对方，以同志相待。

在恋爱过程中，要控制性欲的冲动，不要过早地偷摘“禁果”，



更不能玩弄异性，应自觉地遵循社会道德。

在夫妻生活中，不要过分地沉醉于性生活之中，应把精力与时间集中于工作、学习和事业之中，对性生活应适当地加以节制。特别是要尊重女方的心愿，不要勉强妻子，更不能以大丈夫自居，强迫妻子过性生活。那样的话，不仅伤害妻子的情感、影响自己的形象，而且也影响性生活的和谐。

在婚后与异性交往中，要检点自身，切忌拈花惹草、争风吃醋、搞不正当的婚外恋，甚至乱搞两性关系。那样的话，不仅伤害妻子或丈夫的情感，造成家庭裂变，影响后代抚育成长，而且自己也身败名裂，遗憾终身。甚至还会染上性病，自食其果，自寻灭亡。

失恋的心理卫生及保健

美好的爱情，可以奏出人生最动人的乐章。它能唤起青年对生活最炽热的爱，能燃起青年智慧和灵感的火花，能推动青年卓有成效的社会创造。相反，失恋却是一件令人十分痛苦的事，它能灼伤青年美好的心灵，意志薄弱者会走向两个极端：

自我惩罚，食不甘，寝不安；或是发誓不再恋爱，以致痛苦绝望，轻生自杀；

惩罚别人，变友为敌，嫉恨对方，以致行凶报复，同归于尽；或是恶言诽谤，谣言杀人。

持这两种态度的青年都缺乏应有的心理卫生知识。失恋时的心理卫生应体现在以下几个方面：

一、失恋不失志

失恋后决不萎靡不振、失去对事业追求的志向和信心。人生的意义包罗万象、蕴含丰富，除了爱情，还有很多事值得我们注入热情，把精力放在事业上，可以冲淡失恋的痛苦。



二、失恋不失德

不要因失恋的痛苦和愤怒去做过激的蠢事。它是愚昧无知的表现，不但不是解除痛苦的良药，更会造成违反道德人性、触犯刑律的结局，失恋后，与对方的爱情可以逝去不返，但友谊还不能抛弃。

三、失恋后要乐观豁达

振奋精神，把眼光投向未来，而不死死盯住眼前的爱情挫折。当然，冷静地分析一下过去失恋的原因，吸取一些教训，有助于心情的开朗。

四、善于排除痛苦

会运用旅游、散步、听音乐、看书、写作、运动、与人倾谈、更勤奋地工作等办法来分散注意力，自我解脱。

五、不要放弃对爱情的新追求

失恋后就想独身一辈子，这是不现实的。没有爱情的人生是不完美的，应该继续去叩响爱情的大门。

儿童心理卫生及保健

儿童是长身体、长知识的旺盛时期。这个时期的孩子心理卫生问题很多，这里着重介绍以下几个问题，以引起家长的重视。

一、环境适应问题

孩子到六七岁，就要上小学了，接受正规严格的系统科学知识文化的学习与训练。这对孩子来说是个重要的转变，他们开始要过社会性的集体生活：集体上课、集体娱乐、集体劳动、集体操练。刚开始时，孩子见到陌生的环境、生疏的同学、新的老师，常使其产生紧张情绪、害怕的心理。要使他们适应，需要一个过程。这就需要老师和家长耐心、热情地予以帮助和指导，教育和引导孩子尊敬师长、团结同学、关心集体、热爱学校，使其尽快地适应学校的生活，适应新的环境，与同学、老师融洽起来，消除陌生感、生疏



感、紧张感，高高兴兴地学习，轻松地生活与娱乐。在这里，特别要教育和引导孩子正确认识和处理下列 3 个关系。

首先是与同学的关系。年幼的孩子都喜欢成群地玩、生活和学习，但随着年龄的增长会发生很大的变化，他们常常在一起玩耍和做作业，但是不持久，往往因玩得不开心而争吵，或受到小集体排斥。虽然受排斥的孩子心里很难过，甚至痛哭一场，但对其心理影响不大，因为他还可以找其他孩子玩，重新结成小集体。到了中年级和高年级就不同，他们彼此出于兴趣爱好、同情共鸣、友爱尊重等结合在一起，小集体的稳定性、持久性明显增强。如果谁受到小集体的排斥或谁被“开除”，不仅心里很自卑、很烦闷、很忧郁，而且还可能产生厌恶学校生活、不愿再去上学读书的心理。因此，家长应与学校老师密切取得联系，随时了解孩子与同学的关系，发现情况应及时给孩子以帮助指导，启发其主动搞好同学关系。

其次是与老师的关系。儿童与老师的关系也随着年龄的增长有较大的变化。在低年级的儿童对老师可以说是无条件的崇敬，老师的话成了金科玉律，说什么做什么，不折不扣地执行，对老师也很有礼貌、很亲近，但到高年级后，虽然在求知学习上对老师仍是崇敬的，认为老师是很有知识的人，对老师会很多科学技术知识和文化而钦佩。然而，从心理上、感情上与老师的距离就有所松散，不是贴得那么紧、靠得那么近。一旦老师批评，就有些受不了，甚至产生反抗、顶撞的行为，以至于产生不愿上学读书甚至逃学的行为。因此，家长要经常了解孩子与老师的关系，教育孩子尊敬老师，听老师的话，做老师喜爱的孩子。

再次是与集体的关系。儿童是喜爱集体活动的，喜欢集体玩耍、集体唱歌跳舞，愿为集体多做事、做好事，特别是受到表扬后，更乐意为集体做好事。但是，当受到挫折或批评后，就会出现心灰意冷的情绪，如不及时诱导，孩子就会渐渐与集体疏远，甚至对集体活动不感兴趣，以至于出现逃避集体活动的行为。因此，家



长要经常了解孩子与集体的关系，发现情况应及时协助班主任和老师，做好孩子工作。

为了使孩子适应学校学习生活的环境，使其安心的学习，必须帮助孩子处理好与同学、老师和集体的关系。否则，易给孩子造成心理上的创伤、压力和挫折，易出现焦虑、恐惧、忧郁、压抑的不良心理，失去学龄前那种天真活泼的童心，影响其良好性格的形成和身心健康的成长。

二、学习兴趣的培养和激发问题

儿童具有强烈的好奇心和求知欲，在通常的情况下，他们都热爱学习，都希望学习好，希望得到老师的表扬和同学的赞赏。这时，老师家长就要充分借助于儿童这种求知好学的心理，培养和激发其学习兴趣，教育和引导其学习动机和态度，帮助和指导其科学的学习方法。养成其自觉主动的学习习惯，使孩子在比较轻松愉快的心态中，顺利地完成任务，取得良好的学习成绩，发展观察、记忆、思维、言语等能力。为此，老师和家长在儿童的学习问题上，应注意以下几点：在评价孩子学习成绩时，不要单看分数，要了解其实际理解能力和操作能力，并把考试成绩与其学习态度、学习方法和努力程度结合起来分析，从中找出成绩优劣的真正原因，以便针对性地采取帮助和指导的措施及方法，切忌看到孩子成绩好就高兴，就撒手不管；见到孩子成绩差就又打又骂，整天对孩子没有一个笑容，这样，孩子的心理压力太大，易影响其心理健康地发展。由于儿童个体的差异性很大，智力发展不平衡，有的智力开发得早一些。有的开发得晚一些。作为老师和家长应承认差别，采取因材施教的方法，耐心、细致、热情地对待一些智力开发晚一点的孩子，不要强求所难，搞一刀切，更不要以大人的理解问题的能力，来苛求孩子一样地理解问题、回答问题。孩子的智力开发有一个循序渐进的过程。今天不懂的问题，也许明天他就弄清楚了。在孩子的成长过程中，认知的发展固然重要，但情感、意志的培养



也不能忽视，应注意孩子德智体诸方面的协调发展。这样，才能培养和塑造儿童的健全人格。对孩子既要鼓励他刻苦学习，又要科学合理地安排他的休息和娱乐，要充分考虑到其年龄和心理特点，不要给孩子负荷太重。否则，容易损害孩子的身体健康。

三、不良行为的防范问题

儿童模仿能力强而辨别能力差。这是孩子认知心理的重要特点。模仿能力强，使其知识不断丰富，技能不断提高，是发展智能的重要基础；辨别能力差，是导致不良行为的重要因素。因此，要杜绝和防范不良行为的发生，老师和家长对孩子应特别注意以下几点：说谎，对孩子要听其言、观其行，若发现孩子言行不一致，出现说谎、欺骗的行为，如借学校、老师的名义，向父母要钱花，或借父母的名义，向老师请假到外面打电子游戏等，都要及时地予以教育，引导孩子讲真话、干实事。发现孩子有贪便宜的行为，应及时予以教育引导，否则任其下去，容易发展为偷窃行为。老师和家长应有意识地培养孩子的奉献精神，以奉献为荣，以占便宜为耻。发现孩子有逃课、旷课行为，老师和家长之间要及时通气，而家长应主动协助老师，做好孩子工作，制止其逃学行为。发现孩子看淫秽书籍或黄色影视片时，应及时予以教育引导，以免孩子过早、过分地关心性问题，会由于好奇心的驱使，而走向犯罪道路。

总之，儿童的不良行为，多从9岁开始。要防范孩子不良行为的发生，老师和家长应从点滴抓起，多关心、多观察，发现苗头及时教育引导，做到防范于未然，平时根据儿童的生理心理特点，经常开展一些增强自尊心和荣誉感的活动，使其好好学习、天天向上。

独生子女心理卫生及保健

计划生育是我国的基本国策，独生子女家庭的比率逐年上升。独生子女有许多长处，如遗传缺陷少，生命质量高，智力发育较快，开发较早，脑子聪明伶俐，学习成绩普遍较好等等。但由于家



长溺爱、教养失误，也会有许多缺陷，如，以自我为中心，骄横任性；挑吃、挑穿，喜欢特殊化；不尊敬师长，不团结同学；不爱护东西，花钱如水；任性放纵，动则发脾气；胆小怕事，受不得批评委屈；生活上依赖性强，自理能力差；享乐心理强，吃苦精神差；好胜心强，谦让心差等。

独生子女的不良习惯，比起非独生子女严重得多。孩子的不良习惯和不良性格，如不及时地予以纠正，长大后改就十分困难了。为了教育培养下一代，为了孩子健康茁壮地成长，做父母的必须重视独生子女教育。否则，后悔莫及，隐患无穷。