李永宏 曹高玲 主编



我能活到一百岁

健康养生的500个常识

JIANKANG YANGSHENG DE 500 GE CHANGSHI



博采众长 精藏典范

湖北人民出版社

[illegible]
[illegible]

李永武 鲁英玲 ◆ 主编



我能活到一百岁

健康养生的500个常识

JIANKANG YANGSHENG DE 500 GE CHANGSHI



湖北人民出版社



与健康常相伴

——代序

古往今来，人们都有一个美好的愿望：永葆青春，健康长寿。尤其是在科学技术高速发展，人民生活水平日益提高的21世纪，温饱已不再是人们所担忧之事。困扰人们的问题是：怎样才能拥有高质量的生活？怎样才能健康长寿？作为医务工作者，我们早就立下了尽毕生精力减少人们的痛苦之决心。在临床工作中，遇到了不少的患者，如果他们能懂得一点浅显的医学知识，知道一点养生之理，那么疾病也许与他们无缘，也许他们会享尽天年。但是由于他们不懂得这些，受尽了病痛的煎熬，白白丧失了美好的人生……面对种种，我们觉得自己有义务宣传养生防病的道理，普及卫生保健知识，达到“防患于未然”的目的，于是写下了这本小册子。但要把深奥的医学道理表达成通俗易懂的科普知识，实为







一难事，它需要有清晰的思维和过硬的文学修养。所以，由于水平问题，本书难免会有一些不尽人意之处，敬请原谅。

本书共分为四部分，分别是《健康积极的生活方式》、《用药之道》、《常见疾病》、《家庭急救》。《健康积极的生活方式》从精神、饮食、生活起居、形体锻炼等几方面论述了身心病和不良的生活方式是损害健康的重要因素，告诉人们怎样摒弃不健康的生活方式；怎样去追求健康的人生；什么样的食物和生活起居有益于健康；怎样去进行形体锻炼等。《用药之道》重点介绍了常用药物的作用、服药的方法及一些偏方、验方。这些方药都源于临床，使人们能对一些基本药物有所了解，而不是盲目地跟着广告走。《常见疾病》介绍了一些常见病、多发病，也对一些疾病进行了鉴别。仔细阅读后，对人们一定会有帮助。《家庭急救》中介绍了一些常见危重疾病的自救措施。因为"病来如山倒"，在这"千钧一发"之际，如果懂得并会运用这些急救方法，也许会力挽狂澜，起到意想不到的效果。

"让医学归于大众"，是我们写这本小册子的宗旨；祝天下人健康长寿，是我们最大的心愿。

编 者

2003 年元月





目录



一、健康积极的生活方式

(一)精神保养

修身养性,保持“三心” …… 3
修身养性,顺应“四时” …… 4
常笑可助长寿 …… 5
量大福也大 …… 6
知足常乐抗衰老 …… 7
适度紧张有益健康 …… 7
制怒“三字法” …… 8
嫉妒是“慢性毒药” …… 9
面对挫折,多方排解 …… 10
寻找快乐10法 …… 11
春宜“捂”、秋宜“冻” …… 12





头暖、背暖，脚要暖 …… 13
如何防秋燥 …… 14

(二)饮食卫生

“民以食为天” …… 15
适量的蛋白质必不可少 …… 16
食不可无鱼 …… 17
鸡蛋有益，也要“会吃” …… 18
一生别“断奶” …… 18
喝牛奶的学问 …… 19
酸奶有医疗保健作用 …… 20
怎样“喝”豆浆 …… 21
不要拒绝吃肉 …… 22
食畜肉要因人而异 …… 23
吃四条腿的，不如两条腿的 …… 24
哪些人不宜喝鸡汤 …… 24
骨头汤不补钙 …… 25
中老年人宜多食兔肉 …… 25
不吃猪皮太可惜 …… 26
猪血有营养，老少都适宜 …… 26
食用油该怎么吃 …… 27
人体特别需要的几种维他命 …… 27
“黄”和“红”带来维生素 A …… 28
从哪里得到维生素 D …… 29







抗“脚气”，吃 B_1 …… 29
口腔溃疡吃 B_2 …… 30
维生素 C 为什么必不可缺 …… 30
人体内矿物质不能少 …… 31
哪些食物中富含“铁矿” …… 32
补钙吃什么 …… 32
锌和碘，量小作用大 …… 33
肠胃道的“清洁工”——食物纤维 …… 33
生命的燃料——糖（碳水化合物） …… 34
不要等口渴了才喝水 …… 35
早起喝杯水，帮你洗肠胃 …… 36
渴时不要狂饮 …… 36
解渴饮料不解渴 …… 37
做个爱喝茶的人 …… 37
沏茶不要用保温杯 …… 38
发霉的茶叶不能喝 …… 39
食不厌杂 …… 39
黑色食品，补肾强身 …… 40
常食粥大有益 …… 41
土豆不光营养全，还能做成“外用药” … 42
豆腐好比“植物肉” …… 43
豆芽防便秘 …… 43
瓜家弟兄，各有妙用 …… 44
茄子可治心血管疾病 …… 45







常食红薯可预防多种疾病 …… 46
冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方 …… 46
胡萝卜似人参 …… 47
常食芹菜降血压 …… 48
花生——长生果 …… 48
抗衰益脑数核桃 …… 49
天然维生素——大枣 …… 49
多吃醋好处多 …… 50
醋蛋最适于老年人 …… 50
哪些食物是降脂良药 …… 51
“帮”你美容的食物 …… 51
可以减肥的食物 …… 52
滋补抗衰食物的分类 …… 52
吃喝也要顺应四时 …… 53
不可无盐，也不可多盐 …… 54
酱油虽好要慎食 …… 54
苹果可防胆固醇增高 …… 55
吃西瓜的学问 …… 56
味精可“鲜菜”，多食也有害 …… 56
吃酸菜、腐乳并不致癌 …… 57
这样吃水果有害 …… 58
病人如何食水果 …… 59
葵瓜子有利有弊 …… 60
大量饮酒会伤身 …… 60







用烟、酒提神不好 …… 60
10 种东西别沾口 …… 61
饥饿时不宜吃的食品 …… 64
早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少 …… 65
早餐省不得 …… 66
七八分饱人不老 …… 67
餐桌上的“三不” …… 68
不要让手成为细菌的传播者 …… 70
进餐时用“公筷”好 …… 71
“狼吞虎咽”和“细嚼慢咽” …… 71
饭后剔牙要不得 …… 72
饭后注意“九不做” …… 72
“手下留情”，留住营养 …… 74
旺火急炒，营养不跑 …… 77
酸甜苦辣咸的利与弊 …… 78
白纸包食品不卫生 …… 79
铁锅是个宝，家家不可少 …… 80
正确使用搪瓷餐具的方法 …… 81
餐具消毒，妙法 ABC …… 81
使用不锈钢餐具要注意什么 …… 82
菜刀、砧板的讲究 …… 83
饭后碗筷应及时洗 …… 84
厨房用品不要“一物多用” …… 84
冰箱不是“保险柜” …… 85







怎样使米、面不生虫、发霉 …… 86
食油怎样储存 …… 87
为什么家用碘盐要避光 …… 87
蛋类如何储藏 …… 88
厨房空气污染会致病 …… 88
怎样消灭厨房里的三大害 …… 89
厨房卫生是健康的基本保证 …… 91

(三)形体锻炼



运动能推迟衰老 …… 92
有氧运动最有利健康 …… 93
中老年人运动的三原则 …… 93
中老年人运动要讲科学 …… 94
运动量并非越大越好 …… 94
最适合中老年人的运动项目 …… 95
可以长寿的运动 …… 95
练太极拳好处多 …… 96
“饭后三百步,不用进药铺” …… 96
“一日抖三抖,能活九十九” …… 97
为了健康请爬楼 …… 97
拍打是运动 …… 98
甩手可健身 …… 100
骑自行车也是健身运动 …… 101
最佳的健脑运动——跳绳 …… 101





按摩能健身 …… 102
健身球能健脑 …… 103
运动减肥是关键 …… 104
步行、跑步时的呼吸方法 …… 104
运动时不可一心二用 …… 105
运动前要做准备活动 …… 105
运动后应做整理活动 …… 105
运动后“5 不做” …… 106
最佳的锻炼时间 …… 107
晨练应避烟和雾 …… 108
晨练前要饮水 …… 108
冬春晨练不宜太早 …… 109
简便易行的室内运动 …… 109
一年之计在于春 …… 110
夏练三伏 …… 111
夏季游泳最适宜 …… 111
夏季游泳防抽筋 …… 112
秋季爬山好 …… 113
冬练的原则 …… 113
冠心病的运动治疗 …… 114
慢性支气管炎的运动疗法 …… 115
肩周炎的运动疗法 …… 115
预防中风的运动项目 …… 116

















(四)生活方式

"应四时,适起居" …… 117
科学睡眠的方法 …… 118
老年人睡眠要注意什么 …… 119
春天犯"困"是病态吗 …… 120
午睡是"健康充电法" …… 121
午睡不应超过1小时 …… 122
不宜午睡的人 …… 122
胃不和则卧不安 …… 122
开灯蒙头睡觉不好 …… 123
老年人打盹是"充电" …… 123
哈欠里的学问 …… 124
熬夜伤身 …… 125
多次平躺能"减负" …… 125
睡前运动好处多 …… 126
睡前一盆汤,长寿一秘方 …… 126
失眠怎样疗 …… 127
常叩齿,防痴呆 …… 128
刷牙也有讲究 …… 128
药物牙膏应慎用 …… 129
染发、烫发有害 …… 130
头宜勤梳 …… 131
津宜常咽 …… 131
刮舌苔有害健康 …… 132





挖鼻孔是个坏习惯 …… 132
挖耳"挖"出毛病 …… 133
眼皮跳不表祸福 …… 133
饭后要漱口 …… 134
有尿憋不得 …… 134
"要想长生,肠中长清" …… 135
入厕不看书和报 …… 136
入厕吸烟危害大 …… 136
裤带松紧系健康 …… 136
勤洗澡能保身体好 …… 137
保健强身的日光浴 …… 138
常耸肩可防病 …… 139
劳动添寿,用脑增智 …… 139
"三一二"经络锻炼法 …… 140
夏季生活 10 忌 …… 141
凉风习习预防"空调病" …… 143
冬天不宜紧闭门窗 …… 143
电热毯虽好,用时须注意 …… 144
老人谨防"电视病" …… 145
警惕"荧光"污染 …… 146
老年人适宜的居住环境 …… 146
老年人居室的装饰和布置 …… 147
居室装饰,别"引狼入室" …… 148
适宜放在居室里的花卉 …… 149







居室温湿要合适 …… 150
怎样使用灯光有利于眼睛 …… 150
干干净净，无灾无病 …… 151
回家要把衣服换 …… 152
清洁剂不清洁 …… 152
打电话也会“搭”上病 …… 153
手机方便却有害 …… 154
8种不宜用手机的人 …… 155
家中也要防噪音 …… 156
痰不能随地吐，也不能咽 …… 157



二、用药之道

(一)用药常识

服药10注意 …… 161
中草药的“熬”与“服” …… 164
学会看药品说明 …… 165
服用铁剂有讲究 …… 166
服药期间尽量不饮酒 …… 166
不能服用阿司匹林的人 …… 167
睡前慎服止咳药 …… 168
可使大、小便变色的药物 …… 168
口服降压药6项注意 …… 168
胃药还可治其他病 …… 169



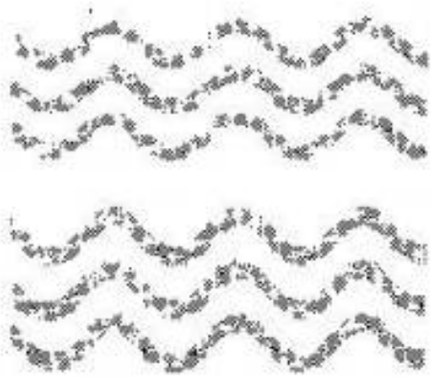


有些胃药可影响性功能 …… 170
滴耳药如何用 …… 170
帮你抗衰老的中药 …… 171
科学应用抗衰老药 …… 171
胶囊不可剥开服用 …… 172
抗菌素的服用规则 …… 172
老人用药 3 原则 …… 173
老人用药 10 忌 …… 174
常用药品真假识别 …… 174
拒绝假药 …… 176
常服泻药会加重便秘 …… 177
泡茶方用法 …… 177
这些药物可致癌 …… 177



(二)补药和补品

补药不是补品 …… 178
体质不同,进补各异 …… 179
老人进补原则 …… 179
妇女进补原则 …… 180
无论胖瘦都可补 …… 180
工作不同,进补有异 …… 181
环境气候不同,进补有别 …… 181
几种常用补药的正确用法 …… 182
补药的禁忌 …… 184









怎样储存补药 …… 185
吃补药可以“三天打鱼两天晒网” …… 185
补药并非万能 …… 186
怎样补钙 …… 186
补钙越多越好吗 …… 187
怎样补充维生素 …… 188

(三)偏方·验方

苦丁苍术茶除舌苔 …… 189
双氧水漱口疗口臭 …… 190
苦瓜治口腔溃疡 …… 190
消炎利胆片加维生素 B_2 治口腔溃疡 …… 191
“咬牙切齿”防脱牙 …… 191
六神丸外用治牙痛 …… 191
酒精棉塞耳治牙痛 …… 192
自制慢性中耳炎外用方 …… 192
防止鼻出血的偏方 …… 193
防感冒方 5 则 …… 193
感冒自疗方 4 则 …… 194
药茶防流感 …… 195
止咳偏方 6 则 …… 195
慢性咽炎泡茶方 …… 196
咳痰、气喘化痰方 …… 197
豆腐、蜂蜜治慢性支气管炎 …… 198







鲜藕汁加蜂蜜治慢性支气管炎 …… 198
大蒜、醋调和治慢性支气管炎 …… 198
杏仁糖治慢性支气管炎 …… 199
百合杏仁粥治慢性支气管炎 …… 199
拍打胸背治慢性支气管炎 …… 199
西瓜治慢性支气管炎 …… 199
大蒜可治小量咯血 …… 200
纳气散治哮喘 …… 200
巧治逢雨即发的头痛 …… 201
天麻蒸乳鸽治头痛、眩晕 …… 201
葛根治眩晕疗效好 …… 201
眩晕的食疗方法 …… 202
晕车呕吐有良方 …… 203
仙人掌敷脐治胃病 …… 203
“心痛定”治胃绞痛立竿见影 …… 203
乌贼骨治胃出血 …… 204
冰水治胃出血 …… 204
心血管疾病的简单食疗 …… 204
韭菜根可治心绞痛 …… 205
木耳、香菇治心绞痛 …… 205
按压至阳穴缓解心绞痛 …… 206
治高血压验方 10 则 …… 206
参桔汤可治老年低血压 …… 207
浓绿茶降血糖 …… 207







常吃苦瓜降血糖 …… 207
马齿苋可降血糖 …… 208
山药粥、鲜南瓜、鲜芹菜可治糖尿病 …… 208
泥鳅煮豆腐，升高血中白蛋白 …… 209
花生米炖排骨治血小板减少 …… 209
巧治泥沙性胆结石 …… 210
二茶饮治慢性肝炎 …… 210
鸡骨草治急、慢性肝炎 …… 210
食大豆防老年痴呆 …… 211
二子茶防老年性痴呆 …… 211
按摩助你入梦乡 …… 212
乌发生发酊外用治脱发 …… 212
生姜外擦治斑秃 …… 213
柿子治带状疱疹 …… 213
紫金锭外用治带状疱疹 …… 213
治老年皮肤瘙痒方 …… 214
除脚臭方 …… 214
尿素治鸡眼 …… 214
足跟痛药醋泡 …… 215
便秘的4种简单食疗 …… 215
麻油、蜜糖、醋，三联治便秘 …… 216
手穴治便秘 …… 217
通便茶通大便 …… 217
早晚一个苹果，大便通畅无阻 …… 217







中药敷脐通大便 …… 218
大便干燥，常食生芝麻和生花生 …… 218
生姜、苡米、大蒜治慢性腹泻 …… 219
“常饮葡萄山楂酒，活到九十九” …… 219
小药片治大病 …… 220
土豆外用，消注射后硬结 …… 220
夏季常喝荷叶茶 …… 221
鱼腥草、车前茶清火 …… 221
速效救心丸可治多种病 …… 221



三、常见疾病

(一)传染病

认识乙肝 …… 225
教你看乙肝化验单 …… 226
长时间乏力需查肝脏 …… 228
家有肝炎病人如何预防 …… 228
肝炎病人四警句 …… 228

(二)呼吸道疾病

感冒分三种 …… 229
区别普通感冒与流感 …… 230
感冒重在预防 …… 230
服感冒药需对症 …… 231





感冒吃药的错误观点 …… 232
艾条熏穴防感冒 …… 232
老年人反复咳嗽，要注意肺结核 …… 233
肺结核必须正规治疗 …… 234
家有结核病人怎么办 …… 235
糖尿病患者需警惕肺结核 …… 235
支气管炎分急性和慢性 …… 235
哪些人易患支气管炎 …… 236
支气管炎咳嗽的正确疗法 …… 236
患了支气管炎不要乱服止咳药 …… 236
哮喘是什么 …… 237
支气管哮喘的症状特点 …… 238
心源性哮喘的症状特点 …… 238
喘息型慢性支气管炎的症状特点 …… 238
支气管肺癌的症状特点 …… 239
都市人更易患哮喘 …… 239
哮喘病人慎养宠物 …… 239
常打喷嚏要防哮喘 …… 240
哮喘的预防 …… 240



(三)心脏、血管疾病

心脏病分冠心病和肺心病 …… 242
心绞痛的主要症状 …… 243
如何预防心绞痛发作 …… 244





心绞痛怎样用药 …… 244
老年人要警惕非典型性心绞痛 …… 245
口腔不卫生，诱发心肌梗塞 …… 245
老年人饱餐易心梗 …… 246
老年人出现急性腹痛要怀疑心梗 …… 246
措施得当，预防心肌梗死 …… 247
血压的分级标准 …… 247
自我判定高血压病 …… 248
血压过高时忌降压过快 …… 248
服降压药不要随便加量 …… 248
服降压药不可减量过快 …… 249
服降压药不可随便缩短间隔时间 …… 249
中老年人宜选用长效类降压药 …… 250
高血压病不仅只需降压 …… 250
得了高血压，吃药偷懒易中风 …… 250
患了高血压病，无症状也要吃药 …… 251
高血压病必须终身治疗 …… 251
高血压病人的生活调理 …… 252
得了高血压，出门要小心 …… 252
自测血压注意事项 …… 253
患了高血压，仍然可长寿 …… 253
什么是中风 …… 254
什么人易得中风 …… 254
产生中风的原因是什么 …… 255







常见的中风种类 …… 255
中风的早期症状是什么 …… 256
早期检查预防中风 …… 257
体位突然改变易诱发中风 …… 258
防中风的保健处方“三个三” …… 258
容易忽视的中风诱因 …… 259
科学减肥防中风 …… 260
中风后康复治疗越早越好 …… 261
中风病人的家庭护理 …… 261
长期卧床要预防什么 …… 262
被动康复有利治愈瘫痪 …… 263



(四)消化道疾病

怎样预防胃病 …… 265
慢性胃炎的症状 …… 266
消化性胃溃疡的症状 …… 266
胃癌疼痛的症状 …… 266
胃病久治不愈请查胆囊 …… 267
哪些胃病易癌变 …… 267
老年人容易便秘 …… 267
不可长期服用泻药 …… 268
治疗便秘的最好办法 …… 268
腹泻与便秘交替出现,可能患了结肠炎 … 268
老年人便秘可预示的疾病 …… 269





不吃早餐易患胆结石 …… 269
高脂、低脂饮食者易得胆结石 …… 270
胆囊结石的疼痛特点 …… 270
预防胆囊结石，关键是饮食 …… 271
胆囊炎患者的治疗和保养 …… 271

(五)糖尿病

糖尿病的危害 …… 273
关注血糖就是关注寿命 …… 274
糖尿病的初期症状 …… 274
合理饮食，控制血糖 …… 275
合理运动，控制血糖 …… 275
什么人易患糖尿病 …… 276
糖尿病人昏迷怎么办 …… 276
糖尿病肾病要早防 …… 276
糖尿病人旅游须知 …… 277
不宜旅游的糖尿病人 …… 278



(六)骨代谢疾病

老年人要防骨质疏松 …… 279
预防骨质疏松的方法 …… 280
什么是老年性骨质增生症 …… 281
头晕耳鸣要查颈椎 …… 281
颈椎病的早期信号 …… 282





自我牵引治颈椎 …… 282
简易颈椎操 …… 283
肩周炎的特征 …… 284
肩周炎早期治疗效果好 …… 285
可引起腰腿痛的疾病 …… 285
椎间盘突出症的家庭护理 …… 286
背痛是脊柱衰老的警示 …… 287

(七)肿　瘤



大肠癌的“蛛丝马迹” …… 289
哪些人要特别注意预防大肠癌 …… 290
大肠癌早期手术疗效好 …… 291
大肠癌的预防措施 …… 291
警惕痔疮掩盖直肠癌 …… 292
食管癌的早期信号 …… 292
老年妇女月经复来要防癌 …… 293
非妊娠期乳头泌乳要防癌 …… 293
哪些人易患乳腺癌 …… 293
乳癌术后宜尽早化疗 …… 294
皮肤顽疾防癌变 …… 294
防癌普查的重点人群 …… 295
晚期癌症的家庭护理 …… 296

(八)老年病

老年性白内障重在预防 …… 298





老年近视警惕白内障 …… 299
白内障的药物治疗 …… 299
老年男性为何易“撒尿滴湿鞋” …… 300
老年女性为何易尿裤子 …… 301
妇女更年期的表现 …… 301
更年期中药治疗效果好 …… 302
老年人口舌干燥是病态 …… 302
老人耳鸣需补肾 …… 303
老人性格反常要防痴呆 …… 304
老年性痴呆与饮食有关 …… 304
老年性痴呆可预防 …… 304
皮肤瘙痒提示多种病 …… 305
患了老年性皮肤瘙痒怎么办 …… 306



四、家庭急救

(一)一般的急救常识

人工呼吸有什么作用 …… 309
做人工呼吸的注意事项 …… 310
人工呼吸的4种方法 …… 310
胸外心脏按压法 …… 312
心脏骤停的判断方法 …… 312
家中急救病人简单检查法 …… 313
常用的急救穴位 …… 314
常用急救体位 …… 315





急救病人的途中护理 …… 316
家庭急救药品的配置 …… 318
遇有危急病人，帮忙要适当 …… 319
热敷法的妙处 …… 320
学会用冷敷 …… 321

(二)常见急症的救护

休克、昏迷的急救措施 …… 322
昏厥不用慌，头低脚高急救忙 …… 323
眩晕不用愁，平卧安静解痛苦 …… 324
癫痫俗称“羊角风”，发作要防并发症 … 325
癔病发作勿惊慌，精神慰藉是良方 …… 326
抽风即惊厥，急救不惊慌 …… 327
中风急救最忌摇动 …… 328
中暑如何救治 …… 329
心衰不能躺，半坐体位最理想 …… 330
心绞痛的急救措施 …… 331
心肌梗塞来势猛，就地抢救不搬动 …… 332
心跳过快的自救方法 …… 333
预防与救治猝死者的措施是什么 …… 334
呼吸困难可服氨茶碱 …… 336
哮喘发作怎样急救 …… 336
高血压危象不要慌，安静平卧缓降压 … 337
高血压脑病属危症，急救重点是降血压 … 338







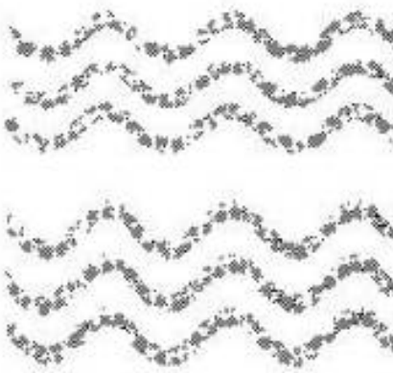
咯血病人要镇静，防止窒息生险象 …… 339
对咯血病人如何紧急抢救 …… 339
呕血需静卧，血涌不强咽 …… 340
鼻出血是常见症，急救时忌头后仰 …… 341
晕动病如何急救 …… 343
呕吐发生不仰卧，吐后才把饮食进 …… 344
急性腹泻缓进食，同时要饮淡盐水 …… 345



（三）常见外伤的救治



外伤止血法 …… 346
皮肤擦伤应速清创，外擦碘复把感染防 … 348
割破手指先止血 …… 349
被刺扎伤先冲洗后拔刺 …… 349
铁钉扎脚必打破伤风针 …… 351
闪腰要睡硬板床，不能马上“敷”与“按” … 352
踝扭伤又叫“脚蹩筋”，治疗要分重和轻 … 353
挤压伤分轻重，处理方法也不同 …… 354
头皮打个“包”，速用冰水敷 …… 356
骨头断了有“麻烦”，学会急救能“帮忙” … 357
烧伤、烫伤急救的“五字方针” …… 358



（四）意外灾祸的急救



触电速拉“闸”，急救分秒争 …… 360
若见溺水莫慌张，急救措施记心头 …… 362





被困电梯如何自救 …… 363
咽喉异物勿强咽 …… 364
眼有异物不乱揉 …… 365
异物入耳的自救方法 …… 366
异物进入呼吸道的自救方法 …… 368

(五)动物咬伤的处理

被狗咬伤速去医院 …… 369
被猫咬伤需要急治 …… 370
毒蛇咬伤危险大,急"扎"伤肢挤毒血 … 370
蜈蚣咬伤碱水洗,勿用碘复擦伤口 …… 372
被蜂蜇伤分种类,处理方法也不同 …… 372
被鼠咬伤反复洗,还要把"狂犬"疫苗注 … 373



(六)各种中毒的抢救

煤气中毒可预防,空气流通是灵丹 …… 374
有机磷农药中毒的急救措施 …… 375
醉酒轻者多饮水,重度醉酒要催吐 …… 376
催吐法的适宜症及操作 …… 377
吃了发芽土豆中毒的急救法 …… 377
四季豆中毒的急救法 …… 378

附 录

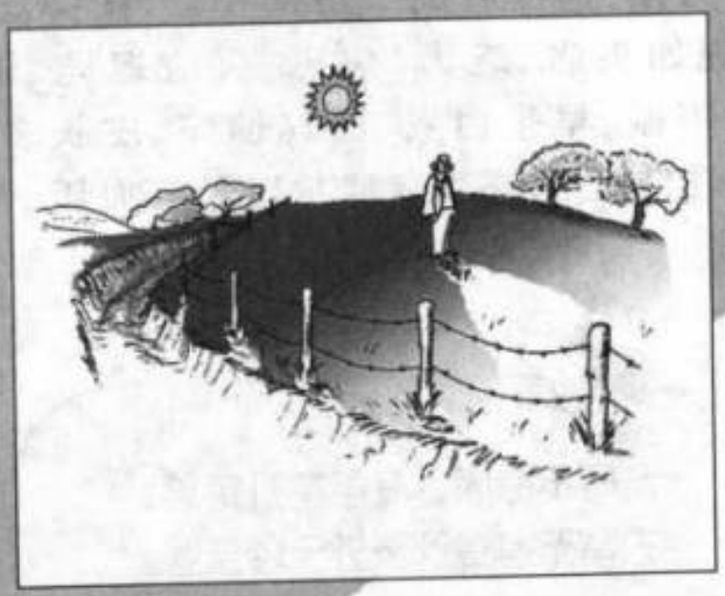
穴位图解 …… 380
常用食物营养成分表 …… 382



健康积极的生活方式



1 精神保养



修身养性，保持“三心”

修身养性、调治精神，实质上就是要保持平常心、平淡心、平和心。

所谓平常心是指勤奋工作，努力学习，勇于进取，能在工作和学习中获得满足感。对自己有一个正确的认识，不卑不亢，没有过高的期望值，生活充满

了乐观愉快，对前途满怀无限希望和信心。平淡心是指淡泊名利、地位，做到得意之时淡然、失意之时坦然、遇事顺其自然，人才活得安然。平和心是指有良好的人际关系，善于与他人交往，有幸福和睦的家庭，乐善好施，常有慈悲宽容之怀。

经常保持“三心”的人，乐观开朗、恬静寡欲，脏腑气血功能正常，神经系统、内分泌系统免疫功能旺盛，抵抗力强，这样有助于防御衰老，祛病延年，而不至于出现如头痛、乏力、焦虑、反应迟钝、记忆力减退、食欲不振、早生白发、面容憔悴、皮肤多皱、牙齿松动、性功能低下等早衰症状以及高血压、冠心病等脏器病变。



宠辱不惊闲看庭前花开花落，
去留无意漫欢天外云展云舒。
——马寅初

修身养性，顺应“四时”

“四时”是指春、夏、秋、冬四季。人生活在自然界中，自然界的规律和变化对人体有着极为重大的影响，只有尊重自然规律，顺应四时变化来调养自身的精神情感，才能够抵御疾病。

春季，阳气升发，是推陈致新的季节。自然界万



物苏醒，生机盎然，这时人要顺应阳气升发的特点，保持心情舒畅，精神放松，思维活跃，不要压抑自己的情绪，多到户外、原野进行运动，使自己的精神状态与自然界生发之机相适应。夏季阳气最盛，万物开花结果，此时要保持心情愉快、精神饱满、心平气和、勿动肝火，这样才能使旺盛的阳气得到宣泄，气机调和，病无从生。秋季是万物成熟的季节，人们要使情志安定宁静，以防秋燥，缓和秋天萧条之气对机体的影响，适应秋“收”的特性。冬季，是万物潜藏的季节，人们应保持沉静，少做户外运动。

总而言之，春天应舒畅，夏天当充实，秋天要安定、收敛，冬天要收藏、内蓄。

常笑可助长寿



“笑一笑，十年少”是我国几千年来行之有效的养生之道。笑有助于人的身心健康，祛病延年。笑是一种独特的运动方式，一分钟的笑，抵得上45分钟的松弛活动，能起到补充能量的作用；笑可使体内发生一场“生物化学暴风雨”，缓解痛苦与烦恼带来的压力；笑能改善血液循环，加快心跳，使人面颊红润，容光焕发；笑又是肠道健康的保健操，能促进食欲，有利于消化和吸收；笑能增强肺部呼吸功能，放松肌肉；笑还可以抒发健康



的感情，诱发他人的愉快情绪，营造一个融洽、温馨的人际氛围。每笑一次，能增加一份活力，减少一份衰老。

但水能载舟，亦能覆舟，故中医有“大喜伤心”之说。其意思是狂喜大笑对人体健康有时不利，尤其是心脑血管病人更要慎重。另外手术后忌大笑，否则影响创口愈合或加剧疼痛，严重者可使伤口破裂感染。

量大福也大

量，是指度量、气量；福，健康是福，平安是福，延年益寿、健康平安是最大的福。一个人拥有宽广的胸怀，以“大腹能容天下难容之事”处世，宽容了他人，实际上也就是宽容了自己，为自己寻到了福。量大的人，拥有良好的人际关系，有幸福温馨的家庭，他不会因小事斤斤计较，遇事想得开，拿得起，放得下，时常感到生活充满了喜悦和欢乐。一个时刻快乐的人，他的神经系统、内分泌系统、免疫功能常处于最佳状态，从而疾病难生，自然健康长寿、福大命大。而量小之人，心胸狭窄，内心深处常怀怨恨之情，缺少朋友，缺少关爱，时常情绪低落，生活中充满了烦恼，日久则脏腑气血功能失调，横生疾患，甚至难享天年。如中国著名古典文学作品《三国演义》中的周瑜，便是一个最好的例子。



知足常乐抗衰老

知足是指人从自身条件出发，制定一个适合于自己的奋斗目标，对名利没有过高的要求，不会常处于不切实际的幻想之中。知足常乐是现代养生的重要特征，是人生最难求的崇高境界。一个具有知足常乐人生观的人，懂得物欲是无法满足的，也不会为名利所奴役，知道只有知足常乐才能保持心平气和，拥有快乐。古人说“乐则长寿”，快乐的情绪不仅可以提高工作效率，而且能延缓衰老，益寿延年。一个不知足的人，对自己不能正确定位，常为名利劳碌奔波，而结果却往往难以令人满意，身外遭受名利的诱惑，内心饱受失败的煎熬，必会引起怨恨烦恼。这些不良情绪会像毒蛇猛兽一样吞噬人的健康，以致百病丛生，过早衰老。

值得一提的是，知足常乐并不是指对生活毫无理想追求，得过且过，那也是一种不健康的生活方式。

适度紧张有益健康



紧张是生活的基本部分。人处在适度的紧张状态时，思维敏捷，情绪稳定，办事效率最高，机体潜能可得到充分调动，从而使肾上腺素分泌增多，心跳加快而有力，人体内

会分泌出更多有益于健康的激素，增加人体的免疫力。另外，适度紧张也可看作是一种经常性的健身运动，能增强体质，还可以预防老年性痴呆的发生。



心理平衡也是兴奋与抑制、阴与阳的适度与平衡。

但是过度紧张却危害人体的健康。例如过度紧张能摧残人的仪容，因为它会引起人的皮肤神经末梢紧张，血流缓慢或阻滞，使输送到皮肤的营养物质减少，从而导致皮肤干燥、多皱、枯萎、少泽；过度紧张还可能引起一些皮肤细胞变性，出现色素沉着、痣、黄褐斑等。此外，过度紧张还会导致人体的脏腑气血功能失调，内分泌紊乱，出现高血压、冠心病等疾病。

制怒"三字法"

发怒是一种不良的心理情绪，俗话说"怒则伤肝"。现代医学认为发怒使人交感神经兴奋，心跳加快，血压升高，内分泌系统失常，从而加速人体组织的衰老，诱发和加剧各种疾病，如高血压、冠心病、脑溢血等。经常生气的人很难保持心理平衡，自然难以



健康长寿。

为了自身的健康，平日一定要注意控制情绪。如何制怒，具体有“三字法”：“理、忍、诉”。可以“理”制怒，一旦发怒，应想到怒能伤身，不利于健康，是一种“亏本”的行为；可以“忍”消怒，理智地想到“退一步海阔天空”，使怒气消于缓冲之中；可以“诉”泄怒，心中怒火上升时，多与家人、朋友倾诉心中的不快，在他人的劝导下，将怒失之自然。还可以化怒为力量，鞭策自己，使“怒”成为前进的动力。

嫉妒是“慢性毒药”

嫉妒是指担心他人优于自己，对才能、名誉、地位或境遇比自己好的人心怀怨恨，是以多种形式表现出来的一种复杂的病态心理。嫉妒是健康的隐患，它一旦左右了人的情绪，就会使人痛苦不堪，毫无快乐可言。



有嫉妒心理的人常常情绪不稳定，既恼恨他人强于自己，又忧郁自己技不如人，为此不惜挖空心思损害他人，甚至铤而走险，害人害己。这种人常因思虑过度，悲愤交加，引起气机逆乱，脏腑功能失常而致头晕、头痛、失眠多梦、食欲减退等症状。有关医学人士认为：嫉妒会影响人的消化系统、神

经系统、免疫系统，从而引发一系列病变。

有嫉妒之心的人，应加强修养，学会有意识地控制自己的感情，多读一些情调高尚、内容丰富的书籍，以陶冶自己的情操；培养开阔的胸怀，淡忘名利得失和荣辱毁誉，与人为善，宽以待人；善于发现自己的“闪光点”，扬长避短，让生活充满勃勃生机，达到健康长寿之目的。

面对挫折，多方排解

挫折通常是指人们在生活中遇到的难以克服或自认为无法克服的障碍以及失败。人的一生不可能永远风平浪静、事事如意，难免会遇到各种各样的挫折，如失业、失恋、患病等等。面对挫折，我们切不可悲观厌世、自暴自弃，应乐观豁达，通过自寻快乐来排解挫折。首先应认识到人生本来就是苦乐相伴，苦是人生中无法免亦不可免的，遇到挫折是人生的普遍现象；其次，遭遇挫折未必是一件坏事，它虽给人带来损失和痛苦，但它也可以催人成熟，给人力量。



忘掉过去，面对现实；
享受今天，展望明天。

面对挫折，可找亲朋好友交谈，倾诉心中的苦



闷、悲伤、委屈等抑郁之情，在他人的开导下减轻和消除挫折对自己的困扰；面对挫折，应仔细分析原因，寻找自身的缺点，放下包袱，轻装上阵；面对挫折，可以寻找一些休闲运动，转移自己的视线，从挫折的阴影中摆脱出来。

寻找快乐 10 法

试试在生活中采取以下 10 种方式，也许会给你的生活带来快乐。

1.把晨起看做每日快乐的开始。每日清晨起床，沐浴到晨风、阳光或是听到沥沥的雨声，这标志着生命又翻开新的一页，又一天的快乐正等待着你。

2.以减少 10 岁为标准，修饰自身外表。修饰打扮是一种抗衰老的精神调节剂。大胆地打扮自己，使自己显得更年轻，充满活力，会给自身带来满足和愉悦。

3.从工作中找快乐。对在岗人士来说，努力工作、敬业爱岗会得到上级与同事的尊敬，获取了经济报酬同时也收获了快乐。对退休了的老人来说，锻炼身体、看书学习、操持家务是自己每日的工作，它们充



实了生活，利于健康，利于家人，又何尝不是乐在其中呢？

4.爱玩会玩，其乐无穷。无论是中年人还是老年人，面对节奏日益加快的生活，压力都不小。所以，不妨忙中偷闲，参加一些趣味活动，在“玩”中得到快乐。比如：打球（乒乓球、羽毛球、网球、门球……）、下棋、唱歌、跳舞、游泳、放风筝、种花、钓鱼、郊游等等。

5.看报纸、听广播，广纳天下喜事。

6.多对老伴“甜言蜜语”。两口子恩爱和睦，并且用言语表达，会令自己和对方产生极其愉快的情绪，促使体内分泌有益物质，把人体各器官功能调节到最佳状态。

7.和儿孙“做朋友”，尽享天伦之乐。

8.“多管闲事”。生活中，一个经常做善事、帮助他人的人，心中必然常常涌生欣慰之感，“多管闲事”实在是利人也利己。

9.找人聊天。每个人的心中必定既有快乐也有烦恼，去向朋友倾吐，会让快乐和烦恼都得到宣泄。这种聊天可以减轻心理压力，保持心灵的平和。

10.给快乐“记账”。到夜深人静或空闲时分，可以把近日所有令你高兴的事逐一“记账”，在脑海中重新“回放”。这样，可以放松神经，使你处于快乐之中。

春宜“捂”、秋宜“冻”

衣着的本身是为了护身、健康，其次才是美。穿



衣应顺应四时气候变化，这是重要的养生方法。

春宜“捂”，是指春天的气候，乍暖还寒，变化多端，人体血管此时还处在收缩状态，体温调节系统较差，所以人们不能过早脱下冬衣，这样才能适应忽冷忽热的天气变化，防止风寒之邪入内，引发感冒、支气管炎、肺炎等。秋宜“冻”，是指秋天天气渐凉，衣服不能顿增，应逐渐加厚，此时不宜让身体迅速暖和起来，以免减弱了人体的御寒能力。春“捂”秋“冻”，还包括不要过早地改变室温、替换卧具等。

头暖、背暖，脚要暖

头暖、背暖、脚暖，这“三暖”对人体保养很重要。

生理学家认为，人体有大量的热量是从头部散发，所以头要暖。冬天外出的人尤其是老年人一定要注意头部保暖，要戴好帽子，防止感受风邪而致头痛、感冒。

背部为阳中之阳，主一身阳气的督脉、贯穿全身上下的足太阳膀胱经都汇集在背部。风寒之邪易侵袭背部，损伤人体的阳气，引起旧病复发或导致新的疾病，因此背要暖。



脚是人体的“第二心脏”，脚部有许多神经末梢与大脑紧密相连，并参与和调节大脑的

活动，它的表皮脂肪薄，保温能力差，对寒冷的刺激更为敏感。俗话说“寒从脚起”，脚部一旦受寒，会诱发多种疾病，故脚要暖。

如何防秋燥

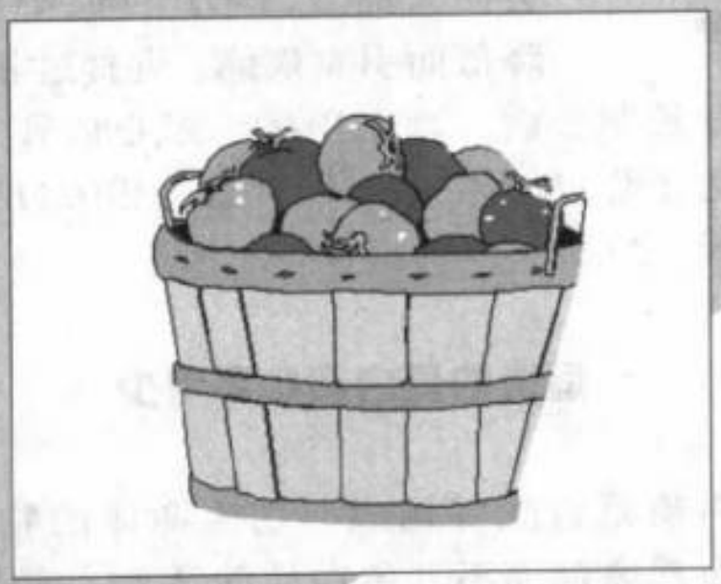
入秋时节，一些中老年人会出现干咳、咽喉干痛、鼻燥、大便秘结等症状，这就是中医所说的“秋燥症”。

到了初秋，气温依然不低，而且十分干燥。一般说来，中老年人此时均要注意调养，尽量做到情定神静，以利养生。具体地讲，该如何防秋燥呢？

首先要使胃肠处于“滋润”状态。一日三餐应该稀些，多吃一些带水分的饮食，如粥、汤等；还要大量喝水，补充体内水分。

其次，要保持平静的情绪，不急不火。这一点很重要，否则，肝火太旺，喝再多的水也抵御不了燥邪。例如有的老年人，不注意精神调节和控制，动不动就为一点小事烦躁不安、大发脾气，那么，即便他注意了饮食调养，照样会嗓子上火、嘴唇发干。

2 饮食卫生



“民以食为天”

健康是人生最宝贵的财富，其物质基础离不开我们摄入的各种食物所提供的营养。人们通过饮食，吸取其中的有益成分，来维持生命健康，从事各项活动。饮食中对人体有用的成分叫营养素，人体所需要的营养素有蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、无机



盐、水和食物纤维等等，营养素的功能是构成躯体、修补组织、提供热量、补偿消耗和调节生理功能。

饮食很关键，一个人健康与否，很大程度上与饮食有关。要保持身体健康，首先要保证人体所需要的营养达到平衡。进食不足、营养不良会使人消瘦，体力下降，导致抗病力降低而引发疾病。进食过量、营养过剩则易导致肥胖病、高血压病、冠心病和癌症的发生。由此可见，人的生命与饮食息息相关，所以有“民以食为天”之说。

适量的蛋白质必不可少

蛋白质是自然界构成一切生命体的物质基础，任何生命现象都离不开蛋白质的活动。它是组成核蛋白、激素、酶、抗体等的重要成分，对构成组织细胞、维持新陈代谢等各种生理功能具有重大作用。蛋白质长期缺乏时，人就会出现消瘦、贫血、水肿、精神萎靡、儿童发育迟缓等现象；蛋白质摄入过多会增加肝肾负担，特别是中老年人食用过多蛋白会引起消化不良，造成肠道毒素太多，还可能诱发动脉硬化。因此，蛋白质的摄入应当适量。

蛋白质来源于哪里呢？蛋白质主要来源于猪、牛、羊、鱼，还有蛋、牛奶及植物中的大豆、谷类。动物



蛋白质中以鱼类最好；植物蛋白质中以黄豆最好。



每天应该吃三份高蛋白食品，如瘦肉+豆腐+鱼或鸡、鸭。

食不可无鱼

鱼肉中富含蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、非蛋白质氮化合物、酶、酸等物质，具有健脾胃、益气血、利尿消肿、通乳安胎的功效，是老少咸宜的滋补品之一。

鱼肉中的脂肪富含 DHA。DHA 是营养大脑必不可少的物质，能阻止胆固醇在血管壁上的沉积，预防或减轻动脉粥样硬化和冠心病；DHA 还对大脑细胞有着重要的作用，可以健脑益智、增强记忆力、防治老年性痴呆，有“补脑神品”之美誉。鱼肉可提供丰富的矿物质和维生素，它所含的钙和维生素 D 是组成牙齿和骨骼的重要物质，鱼肉中还含有维生素 A，有给眼睛、皮肤补充营养的作用，故又有“若要美，多食鱼”之说。



鱼肉富含营养，最易被消化吸收，所以说为了延年益寿，我们应多吃鱼。

鸡蛋有益，也要“会吃”

鸡蛋是一种营养丰富的日常食物。在所有动植物食品中，鸡蛋的营养成分最完美、最合理，最易被人体消化吸收。鸡蛋中的蛋白质是一种全价蛋白，含人体必需的8种氨基酸，蛋黄中含有卵磷酸，常吃鸡蛋可防老年性痴呆。鸡蛋还有药用价值，可用于防治血虚所致的乳汁减少、眩晕夜盲、病后体虚、营养不良、阴血不足、失眠烦躁、心慌等病症。

吃鸡蛋时应注意鸡蛋不能生吃，也不要油炸，鸡蛋煮熟后不要用凉水冲洗降温。吃鸡蛋最好用蒸和炒的方法，这样有利于消化吸收，又可除去对人体有害的物质。

一生别“断奶”

牛奶有营养，应该天天喝。每天喝一杯牛奶，可以满足人一天对所有脂肪、维生素B、钙、磷等的全部需要，以及维生素A、C的1/2需求量。它富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等人体所需的一切营养成分，具有补虚益胃、益五脏、生津润肤、抗衰老的作用。奶中含有钙，可以预防高血压和脑溢血，因其含有一种特殊的物质，虽是高脂食品，反而有降血脂的作用。另外牛奶还有抗疲劳、抗衰老、防癌、催眠、美容的作用。所以有人称“牛奶是人类的保姆”，我们应该一生“不断奶”。



喝牛奶的学问

有人说“人生不可一日缺奶”，这话很有道理。如果能科学地喝奶，掌握喝奶的常识，可起到事半功倍的效果。

1.煮奶不宜先放糖。煮牛奶时先放糖，牛奶中的氨基酸与食糖中的单糖在高温下会形成果糖基氨基酸，这是一种很难被人体吸收的物质。煮奶时先放糖会白白浪费了牛奶与白糖的营养价值。

2.煮奶煮沸即可。煮奶时应用旺火煮沸，一旦煮开马上离火，这样做可防止维生素等营养素在持续高温下被破坏，还可防止牛奶中的蛋白质受高温作用，出现脱水现象，由溶胶状态变成凝胶状态，导致沉淀物出现，营养下降。

3.应避光保存。牛奶中含有大量的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，其中的维生素非常畏光，一遇光照，很快被破坏。即使是微弱的阳光，超过 1 小时，也会使维生素 B 减少一半。

4.不可与茶水同饮。牛奶中含有丰富的钙离子，茶叶中富含鞣酸，牛奶与茶水同饮，茶叶中的鞣酸会阻碍牛奶中的钙离子在胃肠中的吸收，从而降低营养价值。



5.喝奶应慢饮。喝奶时应慢饮，一边喝一边咀嚼一

些小食品(如饼干),可使牛奶在口腔中与唾液混合,牛奶中的脂肪不会结成块状,从而形成易消化的物质,减少肠胃虚弱的人喝奶后发生腹部不适的现象。

6.牛奶要现煮现喝。有些人为了图方便,把牛奶煮开后放在保温瓶中,尤其是家中有婴儿的人更喜欢这样做,殊不知这种做法既不科学又不卫生。牛奶是一种营养素十分丰富的饮料,这一特性同时也使它成为一种很好的细菌培养基,加上牛奶的沸点低,煮沸后仍然保存着许多耐高温的菌株和活性酶,这些物质在20~40度的常温中非常活跃,会迅速在牛奶中繁殖生衍。把煮好的牛奶存放在保温瓶里而不立即喝,一方面会消耗牛奶中的营养物质,另一方面又容易使牛奶变质。



牛奶每天喝一袋,保你天天都健康。

酸奶有医疗保健作用

酸奶是牛奶经接种乳酸杆菌发酵,并使酪蛋白沉淀下来而成的一种酸甜味的奶酪产品。它具有鲜牛奶的各种营养成分,酸甜可口,有较高的医疗保健作用。酸奶中的部分乳糖已被分解为乳酸,有助于胃液分



泌，促进消化吸收，对治疗胃肠炎和老年便秘有一定的疗效。由于乳酸对一些细菌有明显的抑制作用，所以酸奶具有较强的抗菌作用，同时还可以抑制某些抗生素的副作用。另外，酸奶能降低血液中的胆固醇，预防动脉血管硬化；还能提高免疫力，增强人体的抗病能力。

怎样"喝"豆浆

豆浆是一种价廉物美的营养品，营养价值很高。它具有补脾益胃、清肺润燥、利尿等功效，对老年性慢性支气管炎和妊娠高血压综合症可起到防治作用，对胃溃疡患者也很适宜。豆浆中不含胆固醇和乳糖，特别适用于有高血脂症、动脉硬化及成人原发性乳糖不耐症的人饮用。但要注意豆浆的饮用方法，以免造成营养损失和对人体的损害。

1.豆浆要煮熟才能喝。生豆浆中含有让人难以消化吸收、易使人中毒的物质，这些物质需煮沸后 3~5 分钟才能分解，但会在 80℃时受热膨胀，造成泡沫上浮，出现"假沸"现象。若此时便将豆浆离火，喝下去极可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等情况。所以煮豆浆一定要在泡沫出现后再煮一会，直到翻滚煮熟了才能饮用。



2.不能用豆浆冲鸡蛋。鸡蛋和豆浆都是很好的滋补品，但不可用煮开的豆浆冲鸡蛋吃。因为鸡蛋中的粘液蛋白会和豆浆中的蛋白酶“友好”地结合，生成复合蛋白，这是一种人体不能吸收的物质。这种吃法降低了鸡蛋和豆浆的营养价值，使营养素不能充分地被人体吸收利用。

3.豆浆不能用暖瓶装。豆浆中含有可溶性皂角，能溶解热水瓶中的水垢，产生一种“豆浆水垢溶液”，喝了后会损害人体的健康。

4.豆浆不宜加红糖。红糖中的有机酸会与豆浆中的蛋白质结合，产生一种变性沉淀物，从而分解、破坏豆浆和红糖中的营养成分。

不要拒绝吃肉

肉类富含脂肪，有的人因为害怕脂肪而长期吃素，不吃荤食，这样对身体是有害的。人体的健康离不开脂肪，脂肪为人体提供的能量最多，是等重量的糖和蛋白质的2倍。脂肪是人体组织细胞的一个重要组成部分，是智力发育的基础。它有隔热保温和支持保护体内各种脏器以及关节的作用，还可以促进脂溶性维生素的吸收，也是维持皮肤健康的必要营养。

缺乏脂肪会使儿童生长缓慢，免疫力低下，易感



染传染性疾病；会使妇女月经初潮推迟、甚至闭经；还会使皮肤变得干燥无泽等。不过，过量的脂肪则对人体有害。

脂肪主要来源于动物油、肥肉和坚果，还有核桃、花生、瓜子、大豆、芝麻等，也都是饮食中脂肪的来源。



把“饮食宜清淡”理解为吃素，其实是进入了误区。

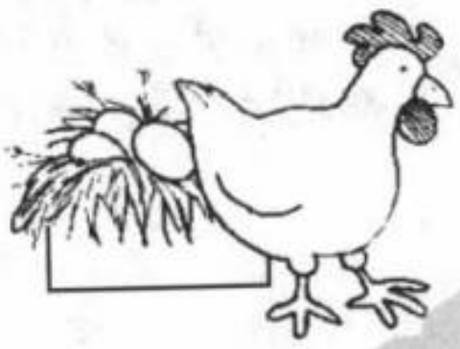
食畜肉要因人而异

我们常吃的畜肉是指猪肉、牛肉、羊肉等。畜肉对人体的生长发育、新陈代谢、抗病防病有着重要作用。尽管肉中含有大量脂肪，会对我们的健康造成一定的“麻烦”，但它对人体的作用还是“利大于弊”。

猪肉：猪肉脂肪多，不宜多食，尤其是肥肉，多食会使人体脂肪堆积、血脂升高，引起动脉粥样硬化，导致冠心病、高血压等，所以血脂过高，有冠心病、高血压的人应适量食用猪肉，最好不吃肥肉。

牛肉：牛肉中蛋白质含量高出猪肉一倍左右，所含氨基酸甚多，营养价值较高。它的脂肪含量比猪肉低，适合高血脂、高血压、冠心病、肥胖者食用。但需要注意的是，消化不良或高烧时不宜食牛肉。

羊肉：羊肉性温，食后能促进血液循环，增加热量，增强人体的抗寒能力，是冬季较好的营养滋补品。不过，外感病邪和身体有热者不宜食用。



吃四条腿的，不如两条腿的

这里所说的“两条腿”，指的是家禽。人们常吃的禽肉有鸡、鸭、鹅肉。俗话说“吃四条腿的，不如两条腿的”。这是因为禽肉营养丰富，富含蛋白质，其脂肪含量低于畜肉。

鸡肉：味甘，能温中补脾、益气养血、补肾益精，富含蛋白质，脂肪较低，易消化，必需脂肪酸比畜肉多，且肉质细嫩，是一种营养佳品，尤适于老年人食用，对于年老体弱、久病体虚、产后高损者尤为有益。鸡肉熬汤喝可振奋人的精神，消除疲劳，缓解感冒症状。但患有热症或热病后初愈者不宜食用。

鸭肉：性微凉，能补阴益气、养肺，对心血管有保健作用。体虚有热、低烧、虚弱、食少、咳喘、气喘及水肿病人常食有益。

鹅肉：与鸭肉一样对心血管有保健作用，适合身体虚弱、营养不良、口渴少津的人食用。

哪些人不宜喝鸡汤

鸡汤营养丰富，味道鲜美，确为补中上品。虽然



人人都知道鸡汤好，但有些人却不宜喝鸡汤。这是因为，鸡汤中富含脂肪，吃后会升高血中胆固醇浓度，引起冠状动脉硬化，所以患高血脂症的人不宜喝；鸡汤中脂肪的消化需要胆汁参与，喝后会刺激胆囊收缩，为避免引发胆囊炎，患胆道疾患的人也不宜喝；鸡汤中有嘌呤溶解，痛风病人不宜喝；鸡汤中还含有一些小分子蛋白，肾功能不全的人由于其肾脏对蛋白质分解物不能处理，喝了后可能会加重病情，故不宜喝。此外，鸡汤有刺激胃酸分泌的作用，所以患有胃溃疡、胃酸过多或胃出血的人也不宜喝。

骨头汤不补钙

通常人们都认为骨头汤可用来补钙，其实，这种观点是错误的。

骨头虽然富含钙质，但能溶于汤中的钙质微乎其微。相反，骨头所含的胆固醇却会大量溶于汤中。老年人如果常喝骨头汤，不但起不到补钙的作用，反而会增加体内的胆固醇，并且骨头汤中的油脂还会影响食物中其他钙成分在肠道中的吸收，因此老年人还是少喝骨头汤为好。

中老年人宜多食兔肉

兔肉营养丰富，属于低脂肪、低胆固醇、高蛋白食物，有“美容肉”之称。兔肉还含有丰富的卵磷脂，

能阻止血栓形成，保护血管，是冠心病人的理想食品。它的肌肉细而松，易于消化吸收，老年人吃兔肉，既可增进营养，又无诱发肥胖、心血管病之弊。

不吃猪皮太可惜

有很多人吃猪肉时把猪皮丢掉，其实这样做是一种很大的浪费。

猪皮有和血脉、润肌肤、利咽喉、解药毒之功效，蛋白质含量是猪肉的2倍多，碳水化合物含量比猪肉高4倍，而脂肪的含量仅是猪肉的一半。

猪皮尤其富含胶质，能起到美容、补充热量的作用。它可用于治疗血友病、鼻出血、紫癜、失血性贫血、便血、妇女月经过多和产后无乳，是补血的良药佳食。



合理的膳食可以使你不胖也不瘦。

猪血有营养，老少都适宜

猪血营养丰富，食用价值高，富含蛋白质、铁，有补血、养血、利大肠之功效。

食猪血可以帮助人体清除灰尘等有害物质，在环境污染严重的地方可常食。另外它还有良好的补



铁作用，对治疗缺铁性贫血、再生障碍性贫血有辅助作用。老年性便秘者，用猪血配冬瓜、葵子叶煮食，有润肠通便的功能。

食用油该怎么吃

食用油主要分为植物油和动物油两种。

植物油所含的不饱和脂肪酸具有降低胆固醇和抑制胆固醇在血管壁沉积的作用，对预防肥胖病、动脉硬化、高血压及冠心病有一定的效果，比较适合老年人食用。

动物油富含脂肪，可以给人体提供高热量，食后饱腹感强。动物油还含有维生素 A、D、E、K，比较适宜处在生长发育阶段的青少年和儿童食用。但吃得过多，身体消耗不了，日久脂肪堆积，就会导致肥胖、高血压、冠心病、动脉硬化等症，所以老年人不宜多食。

人体对营养的要求是全面的，在烹调时，把动、植物油混和在一起，既可增加菜肴的香味，又能满足人体对营养的需求。一般说来，平时使用这两种油以 1:1 的比例为宜。

人体特别需要的几种维他命

维他命又称维生素，是维持人体生理功能必需的一类化合物。它分为两类，一类是只溶于油脂而不溶于水的脂溶性维生素（包括维生素 A、维生素 D、



维生素 E、维生素 K），另一类是溶于水而不溶于油脂的水溶性维生素（包括维生素 B 和维生素 C）。它们共同的特点是：只在天然食物中存在，只需要极少的数量就可维持人体正常的生理功能，但绝对不能缺少。维生素一般不在人体内合成，必须由食物来供给。不论缺少哪一种维生素都会给人们的健康造成损害，但维生素过多也会引起疾病。

人体比较容易缺乏、营养上应该特别注意的有：维生素 A、维生素 D、维生素 B_1、维生素 B_2、尼克酸、维生素 B_6 和维生素 C 等。

“黄”和“红”带来维生素 A

这里说的“黄”和“红”，指的是胡萝卜、南瓜、老玉米、红薯、红辣椒、西瓜等。它们都含有丰富的维生素 A。

你们听说过“夜盲症”吗？就是一些人到了天黑后什么也看不清楚，俗称“鸡婆眼”、“雀盲症”。这就是因为缺乏维生素 A 所引起的。维生素 A 还有提高人体抵抗力与抗癌能力的作用，老人补充维生素 A，能使视力改善，有利于视网膜。富含维生素 A 的食物除了上面所说的黄红色的蔬菜以外，还有动物的肝、鱼肝油、全奶、奶油、禽蛋以及水果中的杏、柿子等。

特别值得一提的是：维生素 A 虽然很重要，但切



忌不要过量。尤其是儿童服用过多会导致维生素 A 慢性中毒，出现食欲不振、毛发脱落、体重不增、口角破裂、肝大、骨质增生等情况。



红黄色的蔬菜——胡萝卜、红薯、南瓜等，常食可补充维生素 A。

从哪里得到维生素 D

维生素 D 的主要作用是调节钙、磷代谢。人体对钙、磷的吸收和利用都离不开维生素 D，也只有在维生素 D 的作用下，人体的骨骼才能形成，钙、磷才能在骨骼里沉着。

含维生素 D 丰富的食物有动物肝脏、鱼肝油、禽蛋、奶类、鱼类和香菇等，人体还可通过晒太阳来得到维生素 D。但要注意的是，晒太阳不能隔着玻璃，这是由于紫外线不能透过玻璃的原因。另外，盲目补充维生素 D 也能引起中毒，需要在医生的指导下服用。

抗“脚气”，吃 B_1

维生素 B_1 又叫抗脚气病维生素。它主要参与机体内的糖代谢，一旦缺乏容易患“脚气病”。但这里所

说的“脚气病”并不是我们俗称因脚癣而引发的脚趾间瘙痒、脱屑的“脚气”，它是一系列症状的总称。

人体内没有维生素 B_1 储备，必须每天从食物中补充。维生素 B_1 的主要来源是粮谷类的外皮、豆类、干果、硬果、瘦肉、肉脏、蛋类。



什么植物蛋白最好？黄豆最好。

口腔溃疡吃 B_2

你患过口角炎、口腔溃疡吗？如果有，医生总会开一种名叫维生素 B_2 的黄色药片给你服用。维生素 B_2 也是人体必需的一种重要的维生素。它的作用是参加蛋白质、脂肪、糖的代谢，是维护健康和促进小儿生长发育的必需营养素。常见的口角皮肤开裂、舌头发炎、眼皮红肿等都是因为缺乏维生素 B_2 所引起的。

含维生素 B_2 较多的食物是：小米、大豆、酵母、绿叶蔬菜、肉、动物肝脏、蛋、乳等等。

维生素 C 为什么必不可缺

维生素 C 又名抗坏血酸，它对人体健康的作用



非常大。维生素C能促使细胞间粘结物质的形成，维持牙齿、骨骼、血管、肌肉等组织的健康，提高机体的抗感染能力，解除侵入体内的铅、汞、砷等毒物的毒性，还能加强血胆固醇的分解与排泄，起到防治动脉硬化与冠心病的作用。缺乏维生素C会使全身皮下粘膜出血，牙龈肿胀、出血（严重时牙龈萎缩、牙齿松动甚至脱落），还会出现流鼻血、月经过多、便血、消化不良等情况。

维生素C主要来源于新鲜蔬菜、水果，其中含量最丰富的是橙子、柠檬、葡萄、柑桔和酸橙、草莓等。

人体内矿物质不能少

矿物质又称无机盐，人体中含量较多的有钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯等7种元素，其他元素如铁、铜、碘、锌、锰和钴由于存在数量较少，故称为微量元素。

无机盐的特点是：必须从食物中摄取，机体含量极少。无机盐是构成人体组织的重要材料（如牙齿、骨骼），是维持人体某些具有特殊性生理功能的重要成分之一（如血红蛋白中的铁），是维持神经肌肉兴奋性的必要条件，而不适于用来产生热量。无机盐低于适宜的供给量将造成危害，在食品加工中容易损失，过量时有毒性作用。

无机盐在食物中分布很广，一般能满足人体的需要，比较容易缺乏的无机盐只有钙、铁、碘。



哪些食物中富含“铁矿”

铁在人体中的含量只有4~5克。它在人体的分布以血液中最多。

铁是形成血红蛋白的主要成分，血红蛋白是红血球的主要成分。因此缺铁就会引起贫血，这就是人们常说的缺铁性贫血或者营养不良性贫血。

含铁较丰富的食物主要有动物肝脏、蛋黄、豆类。蔬菜当中含铁较多的有洋姜、芹菜、香菜、豌豆苗、胡萝卜、油菜、黑木耳、菠菜等。

补钙吃什么

缺钙、补钙是当今保健的热门话题，几乎家喻户晓。钙对正常的骨生成就好像铁对于血红蛋白的形成一样重要。99%以上的钙存在于骨与牙齿内，钙还参与神经细胞的活动、肌肉的收缩，维持有规律的心脏跳动，保持血液的酸碱平衡及促进血液的凝固。缺钙会妨碍少年儿童的生长发育，还会引起软骨病、骨断裂、骨质疏松、抽筋等。老年人缺钙会引起驼背、变矮，岁数越大，个子越小，而且极易骨折。

钙的最好来源是牛奶、干酪、肉骨、鱼骨、虾皮、大豆、豆腐、坚果、燕麦片等食物。建议每天喝250毫升牛奶，吃燕麦粥，对身体极有益处。



锌和碘，量小作用大

锌和碘都是人体必需的矿物质，虽然人体对它们的需要量不大，但却必不可少。

锌的主要功能是维持血液中维生素 A 的水平，它能活化许多酶，使皮肤健康，还参与核酸和蛋白质的代谢。缺锌时会发生异食癖、味觉迟钝、生长停滞，男子第二性征发育不全和伤口愈合不良等。富含锌的食物有猪肉、羊肉、牛肉、鱼、海产品、奶酪、禽蛋、坚果、菠菜等。



富含锌的食物主要有猪肉、鱼、奶酪、蛋等，富含碘的食物主要为海产品。

碘的主要功能是参与甲状腺的构成，缺碘会导致甲状腺肿大，就是俗称的“大脖子病”。严重缺碘时，会影响身体的生长发育以及出现一系列异常表现，如多汗、心烦、眼突等等。富含碘的食物有海带、紫菜、海鱼等海产品。

肠胃道的“清洁工”——食物纤维

食物纤维是食物中不能消化的部分，会成为残

渣留在胃肠道中，虽然没有营养，但它对于许多营养物质的消化、吸收、代谢起着辅助作用，对人体健康的重要性不逊于营养素。

这是因为食物纤维有强大的吸水能力，能在肠道内形成胶状体，从而使大便顺利地通过肠道，预防便秘、痔疮的发生。更为重要的是它可以减少粪便中有害物质对肠道的刺激，预防大肠癌的发生。所以，食物纤维有肠胃的“清洁工”之美称。

食物纤维存在于哪些物质中呢？我们吃的谷物、豆类、蔬菜、水果都含有丰富的食物纤维，特别是糙米、麦片、豆芽、黄瓜、梨、香蕉等，纤维素的含量特别高。

生命的燃料——糖（碳水化合物）

糖是人体的“燃料”，由碳、氢、氧3种元素组成。它通过不同途径进行“燃烧”，供给人体热能。人体活动的能量，约有70%来源于糖。

糖是构成神经、骨骼、眼角膜、玻璃体的重要成分，也是人体各组织细胞不可缺少的原料，还是脑神经系统热能的惟一来源。它参与人体呼吸系统、血液循环、运动系统的功能活动，有保护肝脏和保持体温的作用。

假如没有糖，生命之火就会熄灭。脑细胞缺糖，人便会昏昏欲睡，严重者出现昏迷，甚至导致死亡；



心脏缺糖，就会出现心跳停止；血中少糖，会出现心慌、手足酸软无力和大汗淋漓、面色苍白等“低血糖症”；肝脏缺糖会引起解毒功能下降。

但是糖摄入过多会引起血脂升高，胃部不适，诱发糖尿病、高血脂症、高血压、肥胖症等病。

饮食中的糖主要来源于谷类，其次还有部分杂豆、根茎类（如红薯、土豆）、新鲜的蔬菜水果及淀粉、淀粉制品（如粉丝）等，各种糖果也是膳食糖类的部分来源。

不要等口渴了才喝水

水是人体重要的组成部分，人体内约含有60%的水。它有维持体温、运输氧气与营养、代谢废物、保障人体各组织细胞的正常形态和生理功能以及润滑各组织器官的作用。水还能溶解人体必需的钾、钠、钙、镁、铁、氯、磷等多种元素。

人在缺食物的状况下可以生存数十天，但如果缺水，生命就维持不了几天。人体内水分如损失10%，会产生口渴、血压下降等脱水症状，损失20%时就有生命危险。健康人每天应喝8~10杯水，老年人还应多喝一点，要养成经常有意识地、少量地喝水的习惯。口渴的感觉，实际上就是体内发出的危险信号，所以千万不要等口渴了才喝水。



早起喝杯水，帮你洗肠胃

每天清晨起床后，缓缓地喝上一杯水（约500ml），对身体健康非常有利。因为经过一夜的睡眠后，胃和小肠的食物已被消化吸收或已排入大肠。此时喝上一杯水，可以起到清洗胃肠的作用，有利于胃液的分泌及食物的消化吸收。其次，人睡了一夜后，由于排尿、呼吸、出汗，体内的水分减少，处于相对的生理缺水状态，以致血液浓缩，血流量减少，代谢废物在体内堆积，喝上一杯水，能补充血容量，降低血液浓度，使血液循环恢复正常，促进代谢废物的排出，有助于预防高血压、脑溢血、心肌梗塞、尿结石以及痔疮和肛裂等疾病的发生。



经过一夜的睡眠，人体处于生理缺水状态，及时喝杯水，有利于血液循环恢复正常。

渴时不要狂饮

口渴时喝水应慢慢咽下，这样才能达到生津止渴的目的。可是有些人在剧烈运动后，由于口渴难忍，便马上狂饮，这对身体是非常有害的。因为大量喝水，会把体内的盐分冲淡，使血液中水与盐的比例



失去平衡，轻则感到恶心、呕吐、腹痛，重则危及生命；大量饮水还容易引起胃扩张，可冲淡胃液，影响胃肠的消化功能及降低胃酸的杀菌作用，从而引发疾病；喝水速度过快、过急，会使血容量增加，因而突然加重心脏负担，出现心力衰竭。

解渴饮料不解渴

人体散热和调节体温的惟一途径是出汗。大量出汗后一定需要补充水分，最好是喝些凉开水。凉开水是指水煮沸后自然冷却而成的水，新鲜的凉开水虽然淡而无味，却有滋润粘膜组织、加快新陈代谢和体内废物的排泄、防止龋齿、使皮肤富有弹性的功能。补水时喝凉开水最容易被人体组织和细胞吸收，能马上起到解渴和祛疲劳的作用。

饮料中含有大量化学成分和添加剂，在制作过程中早已改变了水的成分，对人体的生理作用也相应减弱。同时，饮料中大多含有一定的糖分，糖分越高，其渗透压也越高，越不易为细胞所吸收，反而会带走细胞的水分，引起细胞失水，因而达不到解渴的目的。所以口渴急需补水时，不能用饮料代替凉开水。

做个爱喝茶的人

每天喝茶，是一个很好的习惯。不过，很多人特

别是年轻人，并没有认识到喝茶的益处。

喝茶有益健康，使人“益思、少卧、轻身、明目”，有生津止渴、消暑退热、化食解腻、利水排毒的作用；茶中的咖啡碱能兴奋中枢神经，饮茶后有助于恢复疲劳、增强记忆、提神解乏，还能扩张血管、强心利尿；茶中含有维生素C和路丁，对保护血管、防止坏血病有一定的作用；茶中的挥发油和鞣酸，有溶解脂肪、消除油腻和助消化的功效，还有降低血压和胆固醇的作用。茶又是含氟较多的植物性食品，能帮助预防龋齿；茶还可解酒、除臭。所以说：“茶真是个宝，防病少不了”。



绿茶，有助减少动脉硬化、延缓衰老，越喝越年轻。

沏茶不要用保温杯

泡茶用70~80度的开水冲泡4~6分钟较为适宜。有些人习惯把茶泡在保温杯中，其实这种做法不好。用保温杯泡茶，在恒温的水中，茶叶香味易散，茶色易变暗，茶叶中带有涩味的鞣酸会过多地溶解出来，增加茶水中的苦涩味，有心血管疾病、痛风病、尿酸素质病患的人更不宜用保温杯泡茶喝。



发霉的茶叶不能喝



茶叶霉变是指茶叶中长出白毛，闻之带有霉味，严重霉变的茶叶会腐烂结块，上面长出绿毛。这样的茶叶中含有多种毒素，对人体的危害很大，可引起腹泻、腹痛、头晕，所以霉变的茶叶不要喝。

应该区别的是，有些名贵品种如碧螺春、毛峰、云雾茶、滇红、沱茶、普洱等，茶叶上都有白色茸毛，这是因为茶叶细嫩的缘故，并不是茶叶发霉后长的白毛。

食不厌杂

“食不厌杂”是指进食多样化，饮食不挑剔、不择食，什么东西都吃。从营养学角度看，食不厌杂是非常正确的。

五谷为养，五果为助，人们饮食一定要多样化，五谷杂粮、畜禽蛋乳、干鲜果品、鱼贝虾蟹都要吃。所吃的食物品种愈多，则摄取营养素的范围愈广，这样才能满足人体生长发育和新陈代谢的需要。如果荤素搭配、粗细搭配，就能更好地发挥各种食物的营养功能。如果偏食或长期食用某一类主副食，人体就会因缺乏某些营养素而引发疾病。如经常吃细粮的人易患维生素 B_1 缺乏症，长期素食的人易患营养不



良、贫血及其他病症。所以我们的饮食一定要遵循“食不厌杂”的原则，全面摄取营养素。

黑色食品，补肾强身

中医认为黑色属肾，能补肾强身。黑色食品不仅味道鲜美、营养丰富，而且具有防衰老、养容颜、乌发健美之功。

黑豆：蛋白质含量达40%，是优质蛋白。此外，黑豆中B族维生素含量丰富，维生素E的含量是肉类的7倍。黑豆能降低血脂，对预防老年性痴呆、大脑迟钝、冠心病、脑血栓以及治疗肾病、糖尿病都有很好的效果。

黑米：黑米富含蛋白质、脂肪、维生素及矿物质。常食有养心安神、乌发养颜、延年益寿的功效。

黑木耳：有“素中之荤”的美称。其营养价值仅次于肉类、鱼类和蛋类食品，而且口感好，易于消化。它能增强造血功能，改善血液粘稠度，降低血中胆固醇、甘油三酯的含量。常吃黑木耳还可乌发明目、固齿养



经常食用黑木耳可以降低血液粘度，对预防脑血栓有好处。



颜，尤其对患有心血管疾病的中老年人，更是有益。

黑芝麻：含大量脂肪油，又含蛋白质、维生素E、卵磷脂和大量的钙，有滋补肝肾、强筋骨、抗衰老和养颜乌发的作用。

香菇：富含维生素和氨基酸。人体所需的8种氨基酸香菇里含了7种。香菇中蛋白质含量最高，并含有钙、磷、铁等矿物质。香菇风味独特，鲜美可口，是高级佳肴，而且具有保健防病功能。它能增食欲、促消化，增强人体的免疫功能，降血脂、补钙，对防治冠心病、动脉硬化、糖尿病、贫血等都有一定的作用。长期食用可预防早衰，延年益寿。

海带：能降低血压，预防动脉硬化，能减肥、补钙、补血，治疗便秘和甲状腺肿大。中老年人应多食海带。

常食粥大有益

粥是指以谷类为主要原料(大米、小米、玉米、高粱等)合水熬制而成的食品。经慢火久熬以后，谷物中的营养物质全部溶于粥水中，再加上粥质地糜烂稀软，甘淡适口，很容易被人体消化吸收，对预防心血管疾病有一定的作用，对于消化功能较差的老人、脾胃虚弱者以及产后妇女尤为适宜。

粥大致可分为白粥、菜粥和药粥。白粥是单纯用谷类加水熬制而成；菜粥就是在白粥中添加菜熬成，如芹菜粥、胡萝卜粥等；药粥就是在白粥中添加中

药，如扁豆粥、山药粥等。下面介绍几种食疗粥，供大家参考选用。

方一，绿豆粥：绿豆 2 份、白米 1 份合水共熬成粥。可预防和治疗中暑所致的发热、烦渴等症，可作夏季清凉饮料，也可作早晚餐食用。

方二，莲子粥：莲子肉、糯米等成分，加冰糖适量共熬成粥。体质虚弱的老人及脾虚久泄、久痢、失眠多梦、多汗者常食此粥会有一定的疗效。

方三，胡萝卜大麦粥：胡萝卜 200 克，大麦 30 克，胡萝卜洗净切碎，麦米淘洗干净，合水熬成粥。能健脾益胃、消食化积，可防治呼吸道感染，调节新陈代谢，增强抵抗力。

土豆不光营养全，还能做成“外用药”

土豆的营养比较全面，只有牛奶可与其媲美，其中维生素 C 的含量是去皮苹果的两倍！土豆的纤维细嫩，不刺激胃肠粘膜，可治疗胃酸过多引起的胃炎、胃溃疡及十二指肠溃疡，还可治便秘、皮肤湿疹等。土豆富含钾，可预防中风，每周坚持吃 5~6 个土豆，便可收到很好的效果。



土豆外用可治烫伤、皮肤湿疹。治烫伤时将土豆煮 20 分



钟剥下皮，将皮的内面贴在烫伤部位，然后用盐水纱布包扎好，这样对于浅表烫伤能加速愈合，而且不留疤痕。



土豆内服，其营养可与牛奶媲美，外用可治烫伤。

豆腐好比“植物肉”

豆腐富含蛋白质，有“植物肉”之美称。它含有较多的钙、镁、铁，对人的骨骼、牙齿、心脏和造血有重要的意义。豆腐含有优质的植物蛋白，含糖量较少，非常适宜糖尿病人食用。豆腐不含胆固醇，所含的谷固醇又能降低血中胆固醇水平，对高胆固醇血症、动脉硬化等病人有好处。常吃豆腐对咳喘、腹胀、消化不良、小便不利等有防治作用。不过，由于豆腐含嘌呤较多，故患有痛风病或血尿酸浓度增高的人，不宜吃豆腐。

豆芽防便秘

豆芽一般是由黄豆和绿豆发芽而成，它较多地保持了豆类原有的营养成分。豆类并不含维生素 C，

但发芽后豆芽神奇地含有了维生素C，所以在冬季或某些地区缺乏蔬菜时，它是很好的维生素来源。

豆芽比豆类容易消化，对高血压、心脏病及肝病有一定的食疗效果。它的纤维含量也高，可促进肠蠕动，对防止便秘及肠癌均有益处，另外豆芽还有消除疲劳的作用。



黄豆蛋白对妇女特别有益，能减轻更年期综合症。

瓜家弟兄，各有妙用

“瓜氏”家族可谓人丁兴旺，一年四季都可见到它们的身影。而且“瓜家弟兄”，各有各的营养价值。

黄瓜：能清热解毒生津，利水消肿。它富含纤维素，能促进肠蠕动，有利于排便。黄瓜里含有一种特殊物质可抑制人体内的糖转化为脂肪，因此有减肥之功。不过食用黄瓜时应将尾部去掉，因其蓄积了有毒物质。

冬瓜：能清热解毒，利水消肿，对心脏病、肾病引起的水肿有良效，尤其有减肥养容的作用。冬瓜全身都是宝，瓜皮外用可治痱子、痔疮；瓜肉捣烂绞汁饮用，可治中暑烦渴及鱼虾中毒；瓜仁可止咳化痰。

丝瓜：能清热化痰，凉血解毒。丝瓜做汤可治痔



疮出血、便秘；咽喉肿痛时用嫩丝瓜汁一碗含漱，疗效甚佳。

南瓜：既可做菜，又能当粮，还有补益人体和防病治病的功能。南瓜含有的物质对于治疗贫血、糖尿病、高血压病有一定疗效，还能帮助老年人增加肝、肾细胞的再生能力，治疗便秘。南瓜籽入药或生嚼，有驱蛔虫的作用。

西瓜：能清暑解热除烦，通利小便，是解暑良品；西瓜还有降压消炎的作用，对人体特别有益。此外，把西瓜皮、冬瓜皮一起煎水服，可用于糖尿病的辅助治疗。

苦瓜：有“菜中君子”之称。营养价值高，所含的维生素C和B族维生素是瓜类之首。苦瓜味苦而不涩，清凉可口，可增进食欲，还有治疗糖尿病、防癌抗癌的作用。老年人常食可养肝明目，补肾强身，清热润脾。

茄子可治心血管疾病

茄子是特别适于心血管疾病患者吃的蔬菜。常吃它可降低胆固醇，有很好的保护心血管的作用，有人曾称它为“心血管的护卫兵”。茄子有清热解毒的作用，如被蜂蜇后伤处肿痛，可将新鲜茄子洗净，捣烂外敷患处；茄子还可治皮肤上的无名肿毒：取新鲜茄子一个，捣烂成泥，加醋调外用，效果显著。

常食红薯可预防多种疾病

长期以来红薯被人们视为粗粮，认为它不可登大雅之堂，殊不知这种在人们眼里其貌不扬的“土疙瘩”对人体却有着多方面的保健作用。红薯能保持人体动脉血管的弹性，常食它可预防心血管系统的脂肪沉着，防止动脉硬化，减少皮下脂肪，避免过度肥胖。红薯富含纤维素，可促进肠蠕动，对便秘有一定的疗效。食红薯还有利于保持人体内的酸碱平衡，减轻代谢负担，并且有一定的防癌作用。



红薯含有多种营养，其中有大米所缺乏的胡萝卜素。

冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方

俗话说的好，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，其实还应再加一句“天天吃蒜得安康”。别看萝卜、姜、蒜貌似粗俗，其实它们的保健作用很大。

食萝卜能化解油腻、增进食欲，还可降低血压。每天或隔日生吃细嚼萝卜，对食道癌、胃癌、鼻咽癌、子宫颈癌有预防作用。冬天吃萝卜还能预防流感。



生姜能发散风寒，人们常用生姜加红糖煮水祛寒治伤风感冒。它还可治胃寒呕吐，对降血脂、降血压、防血栓形成也有一定的作用。老人常食它可除“老年斑”。

大蒜因有杀菌的作用，平时，尤其是夏天吃瓣生蒜能防治腹泻，还能降低胆固醇、降血糖，提高人体免疫力。

胡萝卜似人参

胡萝卜在餐桌上不如白萝卜受欢迎，很多人不爱吃。殊不知胡萝卜对人体的保健作用与人参相似。胡萝卜富含胡萝卜素，能明目润肤，还能增加人体血流量，降低血脂，具有强心降压的作用；它含有降血糖的物质，是糖尿病患者的最佳蔬菜；常吃它还可预防肺癌，增强人体免疫力。

值得一提的是，烹调时把胡萝卜与肉同烧，能使胡萝卜素更好地被人体吸收。



常食芹菜降血压



芹菜具有健胃平肝、清热消炎、止血调经、降血压、健脑镇静的作用。中老年人常吃芹菜对高血压、动脉硬化、神经衰弱有辅助疗效，对心血管疾病有预防作用。芹菜富含纤维素，可促进肠蠕动而有通便之功；它能助消化，对胃病患者有益。

花生——长生果

花生又名长生果，顾名思义，它对人体健康长寿非常有益。花生全身都是宝：花生仁所含的物质，有延缓大脑衰退的功能，减少患癌和患心脏病的机会；花红衣（红皮）对治疗贫血和血小板减少症起着重要的作用，还对慢性支气管炎、慢性肝炎和慢性肾炎都有着很好的辅助治疗作用；花生油可降低胆固醇，对预防中老年人的动脉粥样硬化和冠心病的发生都有较明显的效果；花生的叶、壳，尤其是壳煎水服以后有良好的降压、降血脂的功效。

食花生虽有益，但胆囊切除的患者应少吃花生。因其食后会增加肝脏和胃肠负担，损伤肝脏。另外，霉变的花生绝对不能吃，否则会诱发肝癌，对肾脏也有损害。



抗衰益脑数核桃

核桃可是个好东西。它营养丰富，所含的油脂可供给大脑基质的需要，有益于脑的营养补充，所以有健脑益智的作用。食核桃能阻止血栓的形成，对患高血压、动脉粥样硬化者十分有益，还能提高人体的免疫能力，保心养肺，美容乌发。对于年老体弱、支气管哮喘以及有早衰症状者，核桃是最好的补品。



核桃可以保心养肺，美容乌发。

天然维生素——大枣

“大红枣儿甜又香，送给亲人尝一尝”，从歌词中就知道人们对红枣是多么的喜爱，它既是馈赠佳品，又是滋补之物。大枣有健脾养胃、养血安神、生津润燥、滋补身体之特效。它所含的维生素 C 居诸果之冠，长期食用可以使人皮肤红润、容颜光亮，还有保护肝脏、降低血清胆固醇的作用，同时对治疗因维生素 B 缺乏所致的口角炎、唇炎、脂溢性皮炎有很好的疗效。对于贫血和皮肤容易过敏的人，医生常说“多吃大枣吧”，可见大枣确实是味美养人的好食品。

多吃醋好处多

食醋富含多种营养物质，是烹调中不可缺少的调料，可开胃、促进食欲、帮助消化。炒菜时加醋，可减少蔬菜中维生素 C 的损失；凉拌菜时加醋，不仅味鲜可口，还能灭菌，有消毒的作用。醋能去腥解腻，烧鱼时加醋，不仅能解除鱼腥，还可使鱼中的钙和铁容易溶解，利于人体的吸收，增加营养成分。饮酒过量时醋可以解酒醉。醋还能治病防病，它有很好的杀菌消毒作用，可用于室内空气消毒。食醋外用可治手足癣，内服可辅助治疗高血压病。

但要注意的是，食醋后应漱口，以免损伤牙齿。

醋蛋最适于老年人

醋蛋是一种具有极高营养价值和医疗保健作用的食品。它不仅含有蛋的全部营养，而且能使富含钙质的蛋壳被食用吸收。醋蛋最适宜老年人，可防治老年人动脉硬化、脑血栓、高血压、心肌梗塞和糖尿病。

怎样制作醋蛋呢？将食醋 180 毫升装入大口瓶内，把一个洗净的鸡蛋放入瓶中加盖浸泡 2~3 天，待蛋壳被醋软化溶解，只剩下一层薄皮时，用筷子把薄皮挑破，把蛋清、蛋黄与醋搅匀，即成醋蛋。制成的醋蛋可供 3~5 天服用。每天取醋蛋 30 毫升左右，加蜂蜜适量，再加 3 倍的开水调匀即可食用。每天清晨空腹食用，每日一次，30~45 天为一疗程。



哪些食物是降脂良药

通常人们都知道烟酸、降脂宁、美降脂都是降脂的药物。其实在我们的饮食中也有一些具有降脂作用的食物，它们是：大豆、豆制品、燕麦、黄瓜、生姜、洋葱、芹菜、大蒜、香菇、木耳、牛奶、海带、紫菜、苹果、山楂、鸡蛋、鱼等。常食这些食品也能起到降脂的作用。



燕麦粉、燕麦片，长期食用可降胆固醇、通大便。

“帮”你美容的食物

人人都渴望青春常在，容颜永驻，所以美容是一个永久性的话题，很多人都在寻求美容的方法。其实在我们的餐桌上就有很多的美容佳品，如黑米、大麦、苡米、黄豆、大豆、绿豆、西红柿、黄瓜、冬瓜、南瓜、生姜、白萝卜、胡萝卜、芋头、荔枝、樱桃、桑椹、大枣、西瓜、核桃、葵瓜子、花生、芝麻、海带、紫菜、兔肉、猪皮、猪蹄、牛奶、酸奶等等，常吃它们有助于美容。

可以减肥的食物



减肥的药越来越多，五花八门，肥胖者们纷纷购买，以求达到减肥的目的。其实，服用药品只能作为减肥的一种辅助疗法，而且有些减肥药或多或少对人体有一定的损害。

身体肥胖与食物的摄取有着密切的关系，选择一些具有减肥作用的食品，长期食用，能起到减肥而不伤身体的效果。具有减肥作用的食品有：冬瓜、黄瓜、西瓜、茶叶、海带、紫菜、大豆、绿豆、山楂、苹果、豌豆苗、萝卜、韭菜、魔芋、莴苣叶、荷叶、山芋、红薯、山药、木耳、鸡血、兔肉、泡菜、腌菜等。

滋补抗衰食物的分类

中医认为，阴、阳、气、血是组成人体正常生理的物质基础。我们可依据自己的体质，合理使用滋补食物，从而达到强身健体、延年益寿的目的。

补阴的食物：猪肉、鳖肉、甲鱼、葡萄、西瓜、梨、甘蔗、橄榄、蜂蜜。

补阳的食物：羊肉、狗肉、牛肉、鹿肉、干姜、酒。

补气的食物：粳米、扁豆、小麦、大枣、鸡肉、牛肉。

补血的食物：葡萄、荔枝、龙眼肉、桑椹、芝麻、牛奶、乌鸡、鸡蛋、动物肝脏、鳝鱼。



抗衰的食物：大豆、香菇、海带、核桃、胡萝卜、芹菜、山药、玉米、花生、兔肉、蜂蜜、大蒜、山楂。

吃喝也要顺应四时

人类生活在自然中，饮食也来源于自然。自然界有四季之分，四季有冷热变化，因此，为了达到增营养、利健康的目的，饮食必须顺应四时。

春天阳气始发，饮食宜“省酸增甘，以养脾气”。中医认为春天是肝旺之时，多食酸味食物会使肝火上升，损伤脾胃；脾胃乃后天之气，为气血生发之源，脾胃功能旺盛，人可健康长寿，所以春天应多吃一些性味甘平的食物，如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等。

夏季气候炎热，应多食甘寒、清淡的食物，如绿豆汤、荷叶粥、西瓜、西红柿等。



一天一个西红柿，男性常食可防前列腺癌。

秋季天气日趋凉爽，气候干燥，饮食原则以润燥为主。

冬季天气寒冷，人体易感受风寒之邪，应多食些温热的饮食，如牛肉、羊肉、桂圆、大枣等食品，但也

不可过食肥甘厚味，以免助温生痰。

不可无盐，也不可多盐

盐对人体的功用是多方面的。首先，它是我们饮食中不可缺少的调味品，能刺激味觉、增进食欲，又有帮助消化的作用；其次，它还在调节体液平衡、维持肌肉神经的兴奋性方面起着重要的作用。正是因为如此，许多人以为吃盐可增加人的体力，习惯把菜做得咸咸的。

虽然盐对人体有许多益处，但过多地摄入，容易加重肾脏的负担，引起水肿、高血压的发生。另外，盐吃得太多，又需多喝水，大量饮水后，血液被稀释，血容量增加，心脏的排血量也跟着增加，无疑会加重心脏的负担；水喝得多，排出的尿量也多，肾脏的负担又加重了。所以人不可每日无盐，但也不能每日多盐，尤其是老年人更应该注意，过量食盐，等于慢性自杀。

除此之外，胡椒、桂皮、五香等调味品虽然味美，但均含一定的毒性，久食多食有诱发人体细胞畸变后形成癌症的可能，摄入时也应慎之、淡之。

酱油虽好要慎食

酱油是烹调菜肴的好调料。炒菜时加上酱油可使菜肴鲜美可口，而且对人体有一定的营养保健作



用。它富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素等营养素。另外，它还有清热解毒的作用，例如不慎烫伤可用酱油涂抹。

酱油虽然是日常生活中不可缺少的调料，但是食用时应特别注意。一是酱油分为酿造和兑制二种：酿造的酱油是天然酿造，具有浓郁的酱香，风味独特，食之对人体有益；兑制的酱油是以豆饼为原料，经过化学过程兑制而成，食之味浓且有异味，对人体有害。二是酱油含盐量多，心血管疾病以及肾病患者应慎吃或禁食。



一定要食用酿造的酱油才对人体无害。

苹果可防胆固醇增高

苹果味美，既有丰富的营养，又有很好的保健作用，堪称果中佳品。常食苹果，益处多多：苹果能保护心脏，降低血中胆固醇，预防动脉硬化。对于老年人，特别是胆固醇增高的患者，苹果是最理想的水果；苹果富含钾、镁，可预防和消除疲劳；苹果还能利胃肠，有通便止泻的功能；苹果还是美容佳品。另外，吃苹果时细嚼慢咽，不仅有利于消化，更重要的是能消灭

细菌，保护口腔，对我们的健康大有好处。

吃西瓜的学问

西瓜是消暑良品，食之甘甜，多汁爽口，能清热解暑，利尿美容，是老少皆喜爱的水果之一。如果掌握了吃西瓜的“学问”，对人的健康更有益处。

感冒初期应忌食西瓜。因为感冒初期病邪在表，吃了清热解毒的西瓜会引邪入里，使病情加重或缠绵难愈，但感冒加重后往往会出现高热、口渴、咽痛等症状，此时可吃西瓜，以助感冒的痊愈；心力衰竭及水肿的病人也不宜吃西瓜，西瓜虽能利尿，但富含水分，多吃会使病情加重。

冰冻的西瓜不可多食。大量吃冰冻的西瓜会伤人脾胃，引起咽喉炎、腹痛、腹泻等症状。

还应注意不要吃变质以及切开过久的西瓜，以免肠道传染病的发生。

味精可“鲜菜”，多食也有害

味精是日常膳食中的调味品和助鲜剂，它可使蔬菜类食品味更鲜，禽肉类食品味更美，所以被称为“味之精华”。食用少量的味精对人体有一定的营养作用，但物极必反，味精也不宜多吃。

过量地使用味精会使菜肴产生一种怪味道，食用过多会使人出现头痛、头晕、四肢疲倦无力的现



象。患有哮喘病的人，更不宜多食，如果吃多了轻者会出现过敏现象，严重者会出现支气管痉挛，甚至危及生命。另外，不能因为老年人味觉退化，幼儿味觉不发达，就采用放味精的方法来增强食欲。因为老年人过多食用味精会影响肾脏功能，幼儿则会影响脾胃功能，导致消化不良。

吃酸菜、腐乳并不致癌

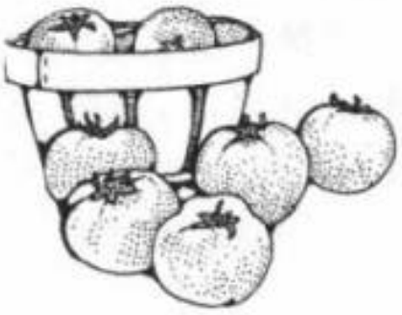
长期以来很多人认为吃酸菜、腐乳会致癌，其实这是一种误解。

酸菜是用乳酸菌接种在15℃以下发酵而成。它的某些营养成分反而比新鲜白菜高，而被认为有致癌作用的硝酸盐、亚硝酸盐的含量远远低于国家对食品中这些物质含量的限量。

用于腐乳发酵的毛霉菌不仅无毒，还能将腐乳中的蛋白质分解成氨基酸和有机酸等营养成分。因此吃酸菜和腐乳并不会致癌，但从营养角度来说，也不宜经常食用。



这样吃水果有害



水果营养丰富，香甜可口，是养容养颜、补充维生素的佳品。但食用不当，也会引发一系列病症，故吃水果也有讲究：

1.不宜多食。大多数人认为吃水果有益于人体的健康和养颜，这种想法并没有错。但食用水果并不是多多益善。水果中含有大量的果糖，食用过多会使人体缺铜，若严重缺铜则会造成人体内胆固醇增高，从而诱发冠心病。所以吃水果应适可而止，更不能饱食代饭。

2.不宜连皮食用。尽管果皮中的维生素C含量比果肉高出许多，但是在农药普遍使用的今天，果皮中有可能残留着一些农药，而且这些农药比较难用水洗掉，食用后会对人体造成损害。所以为了健康起见，吃水果还是削皮为好。

3.不宜与海鲜同吃的水果。如：柿子、葡萄、石榴、山楂等。

4.不宜空腹吃的水果。如：柿子、荔枝、龙眼、香蕉、柑橘、番茄等。

5.不能替代蔬菜。有些人认为吃了水果便不用吃蔬菜，这种观点是错误的。因为水果中所含的维生素种类及矿物质都远远少于蔬菜，而且也没有蔬菜所具备的一些功效。少吃或不吃蔬菜，都会给人体带来许多的危害，所以说，水果是无法代替蔬菜的。



病人如何食水果

心肌梗塞及中风患者宜吃桃子、橘子、香蕉，慎吃柿子、莲子。

心衰及水肿患者宜吃苹果、橘子，慎吃西瓜、椰子、梨。

高血压患者宜吃香蕉、橘子、菠萝、西瓜、杨梅、山楂、柿子。

糖尿病患者宜吃含糖量少的水果，如柚子、西瓜、香瓜、桃子、枇杷，不宜吃荔枝、龙眼、苹果、香蕉、无花果。

肝炎患者宜吃橘子、红枣。

高热患者宜吃西瓜、梨等含水分多的水果。

呼吸道感染的患者宜吃梨、橙子、罗汉果。

腹泻患者宜吃石榴、杨梅、苹果、葡萄、山楂，不宜吃香蕉、桃子、李子。

患胃溃疡或患胃酸分泌过多的人，不宜吃杨梅、柠檬、柚子、李子、山楂。

过敏体质者不宜吃菠萝、荔枝。



大多数人都知道多吃水果有好处，殊不知，吃水果也是有讲究的。

葵瓜子有利有弊

葵瓜子味香可口，是一种受人喜爱的食品。它富含多种维生素、蛋白质和脂肪酸，对心脏病、高血压和糖尿病都有一定的防治作用。但葵瓜子不可多嗑，过多食用会消耗大量的唾液，造成味觉迟钝、食欲下降，还易上火引发舌头和口角糜烂。尤其是肝病患者，更不宜多食葵瓜子，以免加重病情。

大量饮酒会伤身



常言道“一醉解千愁”，却不知这一“愁”才下心头，那百“愁”却上眉头。适量的饮酒可以增进食欲，促进消化液分泌增多，能舒筋通络，活血祛瘀。但饮酒不能过量，尤其不要“一醉方休”。大量饮酒首先会对肝脏造成极大的损害，引发肝硬化，因为肝是人体惟一的解毒器官；其次对心脏、大脑、食道等都有一定的损害。所以饮酒千万不要过量。

用烟、酒提神不好

人在疲劳时，吸烟、喝酒确实可以解气提神。因为烟中含有大量的尼古丁，它能中和血液中过多的乳酸，并且刺激人体分泌出较多的肾上腺素，使血糖



升高。但尼古丁对人体的危害太大，靠烟来提神得不偿失。饮酒后，初起时中枢神经系统处于兴奋状态，令人产生快感。但随着酒量的增大，中枢神经系统很快进入抑制状态，使人感到昏昏沉沉，甚至昏睡不醒，所以说，酒来提神其实是一种酒精中毒的过程。因此，人在疲劳时不可用酒来提神解乏，应注意适当休息，或进行一些适当的体育运动。



少量饮酒是健康的朋友，
多量饮酒是健康的杀手。

10种东西别沾口

以下10种东西，对人体伤害极大，千万不能沾到口。

鱼胆：民间流传着吃鱼胆治病的说法，其实这种说法是错误的。鱼胆中含有胆汁毒素，毒性特强，并且鱼越大，毒性越强（尤其是草鱼胆）。这种毒素有耐高温、不为酒精所破坏的特点，吃后对人体的肝肾功能有损害，严重的会造成生命危险或落下终身疾患。

死鳖、死河蟹和死鳝鱼：鳖、河蟹、鳝鱼是很好的滋补品，营养丰富、味道鲜美，但已死的绝对不能拿来做菜。因为鳖、河蟹、鳝鱼中含有较多的组氨酸，它



们死后这种物质会迅速分解，产生一种对人体十分有害的物质——组氨，人吃后会发生中毒现象。

鸡臀尖：俗称“鸡屁股”，有许多人喜欢吃。此处的肉虽然鲜美可口，但是绝对不可以吃，因为它充满了数以万计的淋巴细胞，可称为“淋巴之家”，储藏了许多有毒物质，其中最多的是致癌物，如果吃下，将祸害无穷。

豆猪肉：就是常说的“米猪肉”。肉中有许多椭圆形、黄豆大小的白点，这是因为猪患了绦虫病的原因，人如果吃下这种猪肉，也会患绦虫病。

生鸡蛋：有些人爱吃生鸡蛋，以为这样吃特别补，其实这种吃法弊多利少。首先，生鸡蛋中的蛋白质很难被人体消化吸收；其次，生鸡蛋中含有抗生物素和抗胰蛋白酶两种物质，会妨碍人体对营养物的吸收利用及破坏胰腺的消化功能；另外，生吃鸡蛋很不卫生，容易把病菌吃进体内。

生蜂蜜：蜂蜜是一种营养佳品，但食用生蜂蜜可



蜂蜜：“主治心腹邪气、安五脏诸不足”。



能会导致中毒，这是因为蜂蜜在采集、运输、保存过程中，被微生物污染是难以避免的。况且蜜蜂在采蜜过程中，也有可能采集到有毒花粉。所以说，如果蜂蜜不经加热消毒杀菌，就会对人体造成损害。

发芽的土豆：土豆发芽后会产生一种叫做龙葵碱的有毒物质，它对人的胃粘膜有较强的刺激作用，对中枢神经系统有麻痹作用，食后容易引起剧烈呕吐、腹痛、腹泻、血压下降甚至导致脑水肿、呼吸循环衰竭，危及生命。

未煮熟的四季豆：四季豆又名菜豆、芸豆。它含有皂素和凝聚素，若未煮熟，毒素没有被彻底破坏，人吃了后会引起恶心、呕吐、腹泻、腹痛、头痛、头晕等症状。因此，炒四季豆时要先用开水烫一下，再炒煮到四季豆原有的生绿色消失，尝之无生味和苦硬感方可放心食用。

烂姜：人们常说“坏姜不坏味”，所以烂姜也常常被食用。其实这是不对的，生姜腐烂后能产生一种叫做黄樟素的有毒物质，人们食用烂姜后，这种物质将被肠道吸收，并很快转移到肝脏，引起肝细胞中毒而损伤肝脏。

隔夜的白菜：有些人总舍不得将隔夜的白菜倒掉，生怕浪费，其实这是一种不明智的做法。白菜中含有大量的硝酸盐，吃剩的白菜由于细菌的作用，所含的硝酸盐会转化成亚硝酸盐，食后可使人体组织缺氧，出现头痛、头晕、呕吐等中毒症状，另外亚硝酸盐是致癌物质，对人体有很大的危害。

饥饿时不宜吃的食品



人在饥肠辘辘时，不能“饥不择食”，因为有的食品是不宜空腹吃的。如：

香蕉：含有丰富的镁，空腹吃香蕉会使人体血液中的镁增多，引起钙、磷比例失调，对心血管产生抑制作用而引发疾病。

柿子和西红柿：它们含有柿胶酸、单宁和鞣红质，空腹吃时会遇到较多的胃酸，发生沉淀，沉淀物结块停留在胃中，就会引起胃结石，出现胃痛、胃胀、食欲不振等症状。

桔子：含有大量的糖和有机酸，空腹吃会刺激胃肠粘膜，出现腹部胀闷不适、泛酸等症状。

甘蔗、鲜荔枝：它们含有许多的糖分，空腹吃易发生高渗性昏迷症。

红薯：含有单宁和胶质，空腹吃会刺激胃壁，使胃酸分泌过多，出现腹部烧灼不适。

大蒜：含有辛辣的蒜素，空腹吃会刺激胃粘膜，引起胃肠痉挛、胃绞痛。

糖：空腹吃糖易使血液中的血糖升高，破坏机体的酸碱平衡与体内各种有益微生物的平衡，不但有损健康，还会降低食欲，引起消化不良。

白酒：空腹饮酒会降低人体的血糖浓度，出现低血糖症，脑组织也会因缺乏葡萄糖的供应而出现功



能障碍，引起心悸、头晕、出冷汗及饥饿感，严重者还会危及生命。

牛奶、豆浆：它们含有丰富的蛋白质，但空腹食用时因无淀粉的作用，所含的蛋白质会被当作碳水化合物变成热量而消耗，白白损失了营养。

茶：空腹时喝浓茶水，会稀释胃液，影响人的消化功能，并且茶叶中富含鞣酸，对胃有刺激作用，使人发生恶心呕吐、心慌、头晕、四肢无力，甚至出现心神不安、肌肉颤动等现象。



烫茶伤五内，淡茶温饮为佳。

早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少

吃的目的就是把维持人体正常生理功能的食物摄入体内，以满足人体生长发育、益智健脑、抗衰防病的需要。要做到这一点，最重要的是安排好一日三餐。

我国素有“早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少”的说法。这是因为清晨是一天的开端，人们经过一夜的休息后体内食物已被消化吸收完毕。而上午又是思维最活跃、体能消耗最多的时候，整个身体迫切需要得



到补充。因此早餐应吃好，多吃些高热量、高蛋白的食物，进食量为全天量的30%~40%为宜；午餐是一日中最主要的一餐，经过半天的“激战”后，体能消耗大，下午还要继续学习和工作，身体需要大量的能量供给，故午餐应吃饱，进食量为全天量的40%~50%；晚餐后人们的活动量大为减少，若吃得太多会给身体带来许多的危害，因此晚餐要吃少，进食量为全天量的20%~30%为宜。

早餐省不得

有很多人早晨起床洗漱后，便急急忙忙赶去上班学习，省去了“麻烦的”早餐，殊不知这一“省”对身体健康非常不利，会带来许多祸害。

首先，会造成精神不振。早餐后，往往有许多重要的工作在等待着人们，需要充沛的体力和敏捷的脑力，而这些能量主要靠糖来供给，早中餐之间间隔时间又很长，不吃早餐，会使血糖下降，其热量入不敷出，人就会感到精神不振，头晕无力，注意力不集中，甚至心慌，出虚汗，从而引发低血糖性休克，日久会使智力下降。

其次，不吃早餐还会导致肥胖。早餐不吃，到中餐时因为两餐时间间隔太长，使大脑中枢神经系统



不断受到刺激，产生饥饿感。此时吃进的食物很容易被吸收而形成皮下脂肪，同时吃得太多，也可造成血糖含量过多，形成脂肪聚集。

另外，清晨空腹时，人体胆汁中的胆固醇饱和度较高，此时由于胆汁酸分泌少，胆固醇溶解也慢，不吃早餐易使胆汁中的胆固醇出现饱和状态，并在胆囊中沉积，从而导致胆结石。

除此以外，不吃早餐还容易导致胃肠疾病，有损健康。



吃饭要“有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱”。

七八分饱人不老

人一日三餐的进食量，总的来说，都不应该吃得太饱，尤其是晚餐。

晚餐应该吃得少。因为晚餐后人的活动量不大，热量消耗低，吃得太饱，易使血糖和血中脂肪酸的浓度增高，使人逐渐发胖；再者睡眠时血液流动减慢，食得过饱，大量血脂沉积在血管壁上，可诱发高血压、冠心病；另外，晚餐过饱，会反复刺激胰岛素大量分泌，也易诱发糖尿病，严重的还可能引起尿结石、肠癌，甚至猝死。

所以说，不管是早餐、中餐还是晚餐都不宜吃得太饱，每次吃个七八分饱是最有利于健康的。尤其是老年人，千万不能吃得过饱，要注意少吃多餐，这样有利于长寿。

餐桌上的“三不”

吃饭过程中，有以下3点是不应该做的：

1.食不语。“食不语”的意思是进餐时一心一意，注意力集中，不大声说笑。这样既可品尝食物的色香味，增进食欲，又有利于食物的消化吸收。进餐时，胃正处于高度紧张状态，血容量增加、血流加快，如果大声说笑，会使大脑兴奋，血流量增大，易导致胃脑争血，影响食物的消化吸收，诱发疾病。

另外，进餐时牙齿、胃、气管和食道都在进行工作，而且吞咽时呼吸动作是停止的，如果吃饭时大声说笑，稍不慎，就有可能导致食物误入气管和鼻腔，发生咳呛、打喷嚏；如果食物中有鱼刺和碎骨，那危害就更大了。

此外，吃饭时说笑，会有唾沫喷出，散落在饭菜上，既不卫生，也易传染疾病。

2.不生气、不训斥孩子。“心情舒畅，喝粥顺畅；心里苦闷，吃肉不香”，这说明食欲与进餐的精神状态、气氛密切相关。当人们心情愉快时，植物神经系统功能协调，消化腺分泌正常，食物入口后，得到唾液的浸润，进入胃后，又伴有胃肠的正常蠕动和胃液的正



常分泌，消化吸收得以顺利进行；反之，心情忧郁或暴怒时，植物神经功能紊乱，消化液分泌减少，胃肠蠕动及胃液分泌失常，易导致食欲不振、胃溃疡等疾病。

俗语说得好："雷公不打吃饭人"。进餐时不要训斥孩子，因为这样做会使孩子精神紧张，心情极不愉快，引起植物神经紊乱，影响食欲，造成消化吸收功能障碍，从而引发消化不良，妨碍了孩子的生长发育，还可导致胃部疾患。另外，孩子如果因受训斥而哭泣，边哭边吃，容易把食物呛入气管，造成意外。



心情舒畅，喝粥顺畅；
心里苦闷，吃肉不香。

3.吃饭不看书和报。工作太忙，分秒必争，有些人就养成边吃饭边看书报的习惯。殊不知这样"挤"时间，有可能"挤"掉健康。因为吃饭时，人的大脑要对消化器官进行指挥、调配，使整个消化系统进入最佳状态，从而保证消化、吸收的正常进行。吃饭时看书、读报，大脑不得不使用"分身术"，流向胃部的血液只好回流一部分到大脑，引发"胃脑争血"，其结果是大脑、胃部均供血不足，造成食欲不振、消化不良、头晕眼花。

另外，书报是用油墨印刷，含有大量的铅，对身体有害；书在流通中难免染上病菌，手又翻书又取食，很

容易感染疾病。

不要让手成为细菌的传播者

人吃任何东西都离不开手。有许多食物如包子、馒头、水果、零食等都是用手直接送入口中。手和外界接触最多，最易受污染。不洁净的手，会把一些病菌通过食品送入口中，使人患病。一只没有洗净的手，约带 4 万~40 万个细菌，指甲缝的污垢中可窝藏 30 多种细菌，可称为细菌的“乐园”。这些细菌中有伤寒、痢疾、结核、肠炎等致病菌以及寄生卵、肝炎病毒。

如果从事饮食业的人员不注意手的卫生，既用手收款又用手拿食品，便成了疾病的传播者；在厨房从事烹饪时，不洗手或洗手后匆匆用抹布、围裙一擦，再去烧菜做饭，带菌的手就会污染食品，祸及家人；吃东西前不洗手，脏手一抓直送口中，手就成了疾病的“始作俑者”。



拿取食物前，注意要洗手，
这应成为现代人的生活习惯。

讲究手的卫生，实际上是把住“病从口入”的重



要关口。要使双手保持清洁必须经常洗手，尤其是饭前、便后、劳动和脏污后。洗手最好用流动的水洗，一定要用肥皂。每个人都要养成洗手的好习惯，并且要经常修剪指甲。

进餐时用"公筷"好

"公筷"是泛指进餐时专门用来拣菜的筷子或舀汤的汤勺。

绝大多数家庭进餐时是全家共吃一盘菜、同饮一碗汤，你用勺舀一口汤，他用筷子夹一点菜，大家的唾液都在菜中、汤中搅拌，这种吃法很不卫生。尽管一家人"不多不杂"，但却你一口我一匙的，细菌会通过唾液互相传染，为"病从口入"创造了最佳条件。所以用"公筷"最好，可防止疾病传染，即使来了不知底的客人，也无大碍，而且吃剩的菜、汤可接着吃。

"狼吞虎咽"和"细嚼慢咽"

"狼吞虎咽"和"细嚼慢咽"多用来形容人的吃相。从健康角度讲，我们应该提倡吃饭时"细嚼慢咽"，而不宜"狼吞虎咽"。

食物进入口腔，就开始了它的消化过程，消化过程的第一道关口就是口腔对食物的咀嚼。如果吃得太急，食物未被牙齿充分嚼碎即进入胃中，会增加肠胃的负担，容易引起胃溃疡和胃炎；同时，不认真咀

嚼，口腔中的淀粉酶与食物就得不到充分搅拌，食物中的淀粉还没有达到初步水解就会被送入胃中，而人的胃又不能水解淀粉，这样又加重了十二指肠及小肠的负担；另外，吃得太急，食物无法得到初步水解成为麦芽糖和葡萄糖，会使食物的味道欠佳。所以吃饭时狼吞虎咽，日久极易引起消化功能减退和胃肠疾患。

俗话说“吃饭慢慢嚼，胜过吃良药；吃饭慢慢吞，赛过吃人参”。为了身体健康，吃饭时请“细嚼慢咽”。

饭后剔牙要不得

很多人饭后都喜欢剔牙，这是一个坏习惯，我们应该摒弃它。

饭后剔牙有很多害处。它会使牙齿的间隙不断加宽，从而容易引起牙齿松动，对胃肠的消化功能也有一定的影响；饭后剔牙如果不当还可造成牙龈炎和牙龈脓肿，引起口臭，给生活带来不便；另外饭后剔牙会形成条件反射，每餐必剔，成为习惯持续下去。

饭后注意“九不做”

以下所述的几点生活习惯，并非都是坏习惯，但都不适合在刚吃完饭后立即进行。

1.抽烟。俗话说：“饭后一枝烟，赛过活神仙”，这



种说法是非常错误的。吸烟本身就对人体有害，饭后吸烟的危害更是比平时大10倍。因为饭后胃肠蠕动频繁，血液循环加快，这时吸烟，肺和全身组织吸收烟雾的能力加强，有害物质大量进入人体，给人体机能和组织带来极大的损害。

2.喝茶。茶中有大量的鞣酸，饭后立即饮茶，鞣酸与食物中的铁、锌和维生素B等结合成一种很难溶解的物质，影响食物的消化吸收，使大量的营养物质丢失。

3.吃水果。饮食入胃后，需1~2小时的消化过程。饭后若立即吃水果，水果中所含的大量单糖物质会被食物阻塞至胃中，不能及时消化吸收，将引起消化功能紊乱，胃胀闷不适。

4.吃甜点。饭后立即吃甜点，会阻碍体内的消化过程，导致胃内食物腐败，被细菌分解成酒及醋一类的物质，产生胃气，引起胃肠疾病。

5.散步。饭后马上散步，会因运动量增大，影响消化道对营养物质的消化吸收。餐后，头部供血相对不足，常出现头昏及血压下降的现象。此时，马上去散步，可引发多种疾病，尤其是老人更应慎之。





6.洗澡。饭后，胃便开始了紧张的工作，胃中血液循环加快，使全身血液暂时集中在胃中。此时马上洗澡，人体受到热水刺激后，皮肤血管迅速扩张，血流量增加。由于胃和皮肤的血流量增多，大脑的血流量相应减少，加上浴室内相对缺氧，大脑供血供氧不足，会引起头晕、头痛，严重时可导致昏迷。尤其是老年人，更容易发生危险。

7.睡觉。饭后立即上床睡觉，这是一种不良习惯。因为吃饭后，食物还停留在胃中，使大脑皮层兴奋，难以入睡，即使睡着了，还易做恶梦。另外，饭后马上入睡，会使血中脂肪浓度增多，容易引起肥胖、动脉硬化、高血压和冠心病。

8.松裤带。饭后不要急于松裤带。因为松裤带会使腹内压下降，对消化的支持作用就会减弱，容易发生肠扭转，引起肠梗阻，还可导致胃下垂、上腹不适等病症。

9.开车。饭后不能马上开车。这时因为食物的消化需要大量的血液，容易造成大脑暂缺血，引起驾驶时操作失误而发生意外。

“手下留情”，留住营养

饮食的目的是为了吸收营养。但是，有些人由于对饮食的科学知识了解甚微，甚至把烧饭做菜当作



一种累赘，马马虎虎，只求简单方便；还有一些人只单纯追求味美，“违章操作”来加工烹饪食物，殊不知这些做法会使食物中的营养白白地丢失。所以为了健康，要“手下留情”，留住营养。

1.“洗”去的营养。菜还不容易洗吗？我们每天都要洗菜，其实这中间的学问大着呢！有些人洗菜时为了方便，常常是先切后洗，这一切一洗，营养就随水“溜”走了。前面我们已经知道了维生素分为水溶性和脂溶性两类。蔬菜中富含维生素 B 和维生素 C，尤其是维生素 B_1、B_2 和 B_6，它们都属于水溶性维生素。蔬菜切后再洗，维生素便溶解在水中而随水“漂失”，菜切得愈碎，维生素的损失也越多。另外，维生素 C 还可通过切口与空气的接触而被氧化破坏。所以，洗菜时要先洗后切，以冲洗为佳。对于一些如小白菜等叶片小的蔬菜最好不切，直接整烧。



蔬菜如果先切后洗，会使其所含的维生素随水“漂失”。

2.“焯”掉的营养。有些家庭在炒蔬菜时喜欢用开水焯一下，这样炒出来的蔬菜色泽嫩绿可爱，食之香味可口，催人食欲。但在这“焯”的十几秒钟内，损失巨大，几乎把蔬菜中的水溶性维生素都给焯跑了，吃下了“貌美的糟粕”，丢失了精华部分。所以不能盲目



地追求“色香味”，为了健康，应摒弃这种烹调方法。

3.“淘”跑的营养。有些家庭做饭时，喜欢用力搓洗或反复多次淘米，其实这是非常错误的。这一淘，就“淘”跑了许多营养。大米或小米的果皮层中含有丰富的维生素 B_1 和 B_2，它们都属于水溶性维生素。果皮层处于大米或小米的最外层，极易被剥落，如果淘米时用力搓洗或反复多次搓洗，就会损失许多营养。所以为了健康，最好选择“免淘”米或轻洗淘米两次即可。

4.“丢”掉的营养。有些人择菜时，习惯把一些根、皮、叶全部丢掉，其实这部分的营养并不逊于其他部分，有的根、皮、叶所含的维生素、矿物质以及微量元素还多于其他部分，弃之实在可惜。例如，芹菜叶中就富含多种营养，尤其是它所含的胡萝卜素和维生素 C 比茎还要多，含铁量也高，还具有健胃、利尿、调经、降血压、镇静的作用。蔬菜的根和皮还可增强机体的抗寒及抗感冒能力，所以吃蔬菜时不要随便丢弃根、皮、叶。

5.“存”失的营养。当今社会生活节奏很快，很多人由于忙的缘故，喜欢在周末将一周的菜都买回存放家中，这样做是不对的。蔬菜久存不吃，其中的维生素就会丢失许多。比如将菠菜置放在家中一段时间，维生素 C 损失会达到 84%！所以，为了更好地吸



收营养，应购买新鲜蔬菜，随买随吃，如果万不得已要把蔬菜存上两三天，必须选择避光、通风、干燥的地方存放。

6.“等”弃的营养。有些人喜欢早早把菜做好，等到家人或客人来了后再吃，如果菜凉了，马上又去热，其实这种做法是不正确的。因为蔬菜中的维生素C、维生素B_1、B_2都怕热、怕煮。在炒菜时，蔬菜中的维生素已损失了一部分，在等待的过程中又会损失一些，若凉了再加温，其中的维生素又会发生第二次损失，这样一来菜中的营养恐怕已所剩无几了。以辣椒为例，炒后放置20分钟可损失维生素29.8%，放置1小时可损失维生素41.4%。所以，蔬菜一定要现炒现吃。



已炒好的菜凉了再热，会损失大量维生素，所以蔬菜须现炒现吃。

旺火急炒，营养不跑

炒菜时用大火急炒，能使食物中所含的营养素得到保护，尤其是维生素的保存率为最高。用大火急炒蔬菜可使维生素C的保持率达60%~80%，还可减少菜中水分外溢，保持蔬菜脆嫩鲜美，色泽碧绿，增人胃口。猪肉用旺火急炒2~3分钟，维生素B_1保存率为87%，维生素B_2为100%。因此，炒菜时要遵循

旺火急炒的原则，有利于营养的吸收。另外，炒蔬菜时还可加少量醋和淀粉，使菜中的维生素得到保护，以提高营养价值。



用大火急炒蔬菜，能使维生素C的保持率达60%~80%。

酸甜苦辣咸的利与弊

饮食分为酸、甘(甜)、苦、辣、咸5种味道，各种味道对人体有不同的作用。

酸味：具有增进食欲、健脾开胃的作用。如山楂可治食积腹胀；酸味入肝，能增加肝脏的抗病能力，提高对钙、磷、铁等矿物质的吸收；另外酸味食品富含维生素C，在益智防病中卓有成效，如酸奶。膳食中的酸味主要来源于醋。醋是一种调味品，少量的醋可以开胃助消化，醋还可以杀菌、消毒、除腥、醒酒。但过食酸味食品，容易伤脾，使皮肤皱纹增加且变得粗糙，也可引起消化功能紊乱。

甘(甜)味：有补益气血、解除肌肉紧张、增强肝脏解毒的功能。膳食中的甜味主要来源于糖，但多食有害，可引起胆固醇增高和血糖增加，诱发心血管疾病、肥胖病、龋齿、近视眼、视神经炎和白内障等。

苦味：有清热泻火、止咳平喘、泻下通便、润燥祛



湿等功用。由于人们难于接受苦味，有苦味的饮食又很少，所以带苦味的东西一般不常被食用。但过食苦味易引起消化不良。

辣味：有发散、活血等功能。少量的辣味可刺激胃肠蠕动、增加消化液分泌、促进血液循环及新陈代谢。如生姜可以祛风寒以治感冒，蒜能杀菌治疗痢疾，辣椒有防寒的作用，还有舒筋活血、疏通经脉的功效。又如南方潮湿，因此湘川贵山区人爱吃辣，以驱寒祛湿。但辣味刺激性太强，患有痔疮、肛裂、大便秘结、胃溃疡及皮肤病的患者，少吃为佳。

咸味：膳食中的咸味主要来自食盐。它可维持正常的血容量，控制人体细胞对水的吸收和排出，在神经传导以及蛋白质和糖类代谢中都有重要作用，是我们每天必不可缺的调味品。但食入过多有害身体健康，尤其是心脏病、肾病患者不宜多吃食盐。

白纸包食品不卫生

用纸包装食品是为了使食品免受污染，携带方便。但是如果使用不洁或含有有害物质的包装纸包食物，就会造成食品污染，从而影响人们的身体健康。



有些人认为用白纸包食品既卫生又美观，其实不然。貌似洁白的纸，都暗藏“杀机”，它有可能是

用废旧报纸、书本、杂志加工而成，含有铅、砷等有害金属及大量细菌，用这样的“白”纸包食物对人体的危害很大。而且，为了使纸张增白，往往使用了荧光增白剂，有致癌的作用。所以包装食品一定要用专用的食品包装纸或包装袋。



用铁锅炒菜，可大大提高菜中铁的含量。

铁锅是个宝，家家不可少

黑乎乎貌不惊人的铁锅，像一名卫士默默地护卫着我们的健康，数千年来它一直是我们祖祖辈辈不可缺少的炊具。铁元素是人体必需的重要元素，是人体血红蛋白的主要原料之一。膳食中缺乏它，会引起缺铁性营养不良性贫血。许多食物中都含有较多的铁，可是大多属于有机铁，人体胃肠道对它的吸收很少。而铁锅中的铁属于无机铁，容易被胃肠道吸收。用铁锅作饭，可使米饭中的铁含量增加 1 倍；用它烧菜，菜中的含铁量会增加 2~3 倍。

不过，铁制餐具暴露在外极易氧化生锈，因此新买的铁锅在第一次使用前，可用猪皮抹擦或用食醋加热烧，然后用棉布反复擦刷，擦刷完毕后再把食醋倒掉。铁锅用后要注意干燥保存。另外不能用铁锅来熬



山楂、杨梅等水果，因为这类水果含有大量的果酸，会与铁锅中的铁发生化学反应产生一种物质，人吃了容易中毒。

正确使用搪瓷餐具的方法

搪瓷餐具集中了金属制品和陶瓷制品的优点，坚固耐用、表面光洁、美观大方、便于消毒。由于它以铁为主胚，传热快，适合于快爆速炒，炒出的肉质地嫩美，蔬菜色泽碧绿，营养素损失少。搪瓷餐具光洁卫生，容易清洗，而且不会与食品及调味品发生化学反应，因此不会影响菜的色泽和味道。另外搪瓷餐具还有分量轻、保温作用好的优点。

搪瓷餐具也有缺点，它不能长期盛放酸性食品，否则会把釉彩中的铅、镉等有害物质溶解出来，污染食物，引起人体慢性中毒，危害健康。

注意，选购搪瓷餐具宜选择内壁为白色的，其对人体有害金属的含量较少。

餐具消毒，妙法 ABC



常言道“病从口入”。餐具是用来装食物的容器，饮食通过餐具入口，可以说是“健康第一关”，因此餐具消毒格外重要。具体做法一是

可采用加热消毒，其中煮沸消毒是最常用的、简单易行的、效果可靠的餐具消毒方法。餐具在煮沸前必须彻底清洗干净，否则会影响消毒效果。二是可用“84”消毒液等消毒剂对餐具进行消毒。消毒前应先除去餐具中的食物残渣，然后在一盆清水（凉水最适宜）中加入2瓶盖“84”消毒液，把餐具放入水中浸泡15~30分钟后取出，再清洗一遍即可。

值得注意的是，切忌用洗衣粉洗餐具，它会影响人体健康，甚至致癌。祛除餐具中的油污，最好用食用碱。

使用不锈钢餐具要注意什么

不锈钢餐具以其外观华丽、卫生、耐用、易保洁，成为餐具中的新秀，倍受人们的青睐。但如果使用不当，也会使它变形变色，减少使用寿命，甚至影响人体健康。因此在使用不锈钢餐具时，应注意以下几点：

1.不锈钢传热较慢，所以初加热时，火力不宜过大，应用小火，使锅体受热均匀，待整个锅体都热后再用旺火炒。

2.切忌在锅底烧红时放油，以免油被烧焦，破坏食油中的营养。

3. 使用不锈钢餐具时切忌烹饪和储存过酸的食物，它们都会促使不锈钢餐具中所含的铬和镍释放到食物中去，对人体健康不利。

4.注意保养餐具。如锅底上有食物粘灰烧焦，可



用热水浸泡一下，再用竹片、木片轻轻刮除，切忌用铁铲、菜刀等锐器刮，这样做会使不锈钢的保护层受损，不能起到防锈作用。另外还要避免与坚硬物碰撞，应小心轻放，以免产生伤痕，凹凸不平，影响密封功能。

5.使用前应擦干锅底的水渍，以免与煤火发生化学反应，腐蚀锅底，影响使用寿命。

6.不锈钢餐具使用一段时间以后，表面光洁度逐渐呈雾状，这时只需用软布蘸去污粉轻轻擦拭即可光亮如初，切忌用钢丝球或砂纸去蹭擦。

菜刀、砧板的讲究

菜刀、砧板是家家必备、家家均有的生活必需品，它们天天都在为我们的饮食生活服务，与我们的健康紧密相连。

砧板、菜刀每家应备两套。这是因为鱼肉、蔬菜虽已清洗干净，但仍“隐藏”着许多细菌、病毒及寄生虫卵，它们必然会使菜刀和砧板受到污染。如果生熟不分，直接用切生菜的刀和砧板切熟食，肯定为“病从口入”开了绿灯，引发各种疾病如恶心呕吐、腹泻，甚至还会使人染上病毒性肝炎、伤寒、痢疾。所以每个家庭砧板、菜刀应备两套，一套专切生菜，一套专用于熟食，并且要严格区分，有固定的位置摆放。

砧板的厚度应不小于3厘米。如出现裂缝须另换一块，以免给细菌繁殖和生存创造条件。砧板用完

后，要及时清理上面的菜屑，擦洗干净后，再罩上一块干净的纱布，以防苍蝇、老鼠、蟑螂及尘土。在切鱼或其他食品时，会遗留下一些异味，应用水冲洗干净。砧板不能在烈日下暴晒，只能在通风良好处慢慢晾干。刀用完后要及时洗净擦干，放到刀架上。



砧板、菜刀每家应备两套，一套用于生菜，一套用于熟食，且要严格区分。

饭后碗筷应及时洗

由于工作繁忙，生活节奏太快，不少人是饭后匆匆把碗筷一收便去上班学习，没有清洗的碗筷乱七八糟地摆在厨房，直到下一次烧饭时才收拾洗刷，更有甚者是一天洗一次碗。这样做会招引苍蝇，使厨房成为苍蝇的滋生地，还会引来蟑螂，导致各种病菌污染；另外饭菜剩在碗筷上也会变质产生有害物质。为了健康，饭后碗筷一定要及时清洗。

厨房用品不要“一物多用”

抹布是厨房的必备用品，与我们的健康有密切的关系。

有些家庭，一块抹布既用来洗锅、碗、瓢、盆，又



用来擦抹餐桌、砧板、厨柜、灶台，有时还用来擦水果，真是“一布万用”，这实际上是为疾病的侵入开了方便之门。

抹布必需专职专用，不能混用。洗锅、碗、瓢、盆的抹布和擦餐桌、砧板、灶台的抹布一定要区分开来，标上明显记号，分类挂好，以免用错。

抹布最好选用白色棉布，要经常清洗。用来洗锅、碗等餐具的抹布还要定期煮沸消毒，其他抹布也须清洗后经常放在阳光下暴晒，杀灭细菌。

围裙原本是围在腰间，用来防止做饭烧菜时衣服上溅油污，可是有些人却把围裙用来擦手、揩汗，有时还把围裙用来包过热的碗碟，甚至当做抹布用。更有甚者还穿上围裙上厕所，倒垃圾。这样一来围裙就成了多种细菌滋生的“多菌围裙”，成了传播疾病的渠道。所以说，围裙必须专用，而且要经常清洗，保持清洁卫生以利健康。

冰箱不是“保险柜”



许多人认为食品只要放进冰箱内，就可以把细菌全部冻死而“消毒”，并且可以长期保存，不必担心食物变质，这种看法显然是错误的。

细菌一般在煮沸后是可以杀灭，但是它却非常耐低

温。低温只可以降低细菌的活力，使它不能分裂繁殖，并不能杀灭它，一旦有了适宜的温度和湿度，它又会“死灰复燃”，产生各种毒素，危害人的身体健康。

食品买回后，放入冰箱时应分类处理。如肉类最好放入冷冻室保存，并且分成若干个小包，冷冻的时间不超过两周。海鲜如蛤蜊、牡蛎、虾等不能冷冻，只能放入冷藏室。海鲜所含的沙门氏菌是一种能引起人体胃肠道疾病的细菌，洗净后要用食品袋密闭包装，以免海鲜液渗出，污染其他食物，冷藏的时间不要超过 3~5 天。水果蔬菜买回后要先洗净，再用保鲜袋包装好，冷藏时间不超过一周。剩饭菜放入冰箱时，应覆上保鲜膜。

冰箱不是“仓库”，为了保持冰箱内的冷气循环，冰箱储物不要超过八分满。冰箱本身没有杀菌作用，食物取出后应立即食用，以免变质。各种冷藏过的食品离开冰箱的时间，最好不要超过 30 分钟。

怎样使米、面不生虫、发霉

到了炎热的夏季，米、面很容易长虫，为了防止米、面生虫，可采用一些比较简单的方法。如用纱布把花椒或茴香缝成小包，放在米面缸中，可以驱虫和防止生虫；也可以在盛米面的缸中放几个大蒜头，这样也能防止生虫。

另外，家存大米不可暴晒，因为大米极不易散

热，暴晒后大米吸收了大量的热量，把它再放回米缸内容易“出汗”，增加了粘性，促使其发霉。所以米、面应放在阴凉通风处，每隔几天翻动一次，这样就不容易受潮发霉。



只需在盛米面的缸里放几个大蒜头，就能防生虫。

食油怎样储存

储存食油的过程中，一定要注意以下几点：

1.不宜储存在金属容器和可乐瓶中。因为这样做会加快食油的酸败变质，还会产生一些有害物质。

2.盛油的容器一定要保持干净、干燥。植物油最好用棕褐色的瓶子装；动物油在炼油时要炼老一点，炼完后最好放在陶瓷坛子里。食油装好后坛口必须密封，以免水分和微生物进入容器中，促使食油酸败。

3.食油应存放在阴凉、通风、避光处。动物油中可加入花椒、茴香、桂皮、生姜等，这些物质具有一定的抗氧化能力；也可在动物油中加少量豆油，防止变质。

为什么家用碘盐要避光

食盐有吸湿性大、容易溶于水的特点，加上碘盐

长期接触空气和阳光，其所含碘之素就会减少，所以食用碘盐要避光密封保存。平时应把碘盐放在有色的玻璃瓶或瓷罐内，只在食用时打开，并且随买随吃，不要久存，以免碘盐失去它所含的碘之素，并使碘盐潮解、干缩和结块。



家用碘盐长期接触空气和阳光，其所含碘之素就会减少。

蛋类如何储藏

家庭保存鲜蛋，可把蛋清洗后放进专用置蛋架，蛋的小头部分要放在底部。如果蛋多，可采用隔物储藏法。就是在盆中铺上一层谷壳、米糠或锯木屑，摆上一层蛋（铺蛋时蛋的大头要朝上，小头朝下），完成后在蛋上再铺上一层谷壳、米糠或锯木，铺完谷壳等物后还可再铺上一层蛋，直到把蛋装完，然后把盆放到通风凉爽处。每隔 10 天左右检查一次，同时也把蛋壳、米糠或锯木屑晒一晒，保持其干燥，有利于蛋的储存。还有一种储藏法，即把蛋埋在食盐中保存。

厨房空气污染会致病

厨房的空气污染主要由煤气或煤所引起，污染



物质是二氧化硫和一氧化碳。二氧化硫会引起慢性肺气肿、诱发支气管哮喘、导致癌症发生，经常受二氧化硫侵袭，肺癌发病率高；长期接触一氧化碳可导致心血管系统、神经系统疾病及贫血。因此，为了减轻厨房污染应安装抽油烟机或排气扇，加强通风，以利于有毒气体排出。另外不要在厨房里存放蔬菜、肉蛋等新鲜食物，以免被污染。

怎样消灭厨房里的三大害

厨房里的三大害是指苍蝇、老鼠和蟑螂，它们都是害虫，能传播疾病，应坚决消灭。

苍蝇能传播痢疾、肝炎、结核、蛔虫等多种疾病。它的特点是边吃边吐，边吃边拉，它的嗅觉特别灵敏，无论香、臭、腥的东西，它都爱吃，粪便、腐肉、鱼虾、糕点、锅、碗、瓢、盆都是它的栖身之地，所以说苍蝇是传播疾病的一大祸首。厨房的防蝇工作非常重要。首先应装纱窗、纱门，其次要经常做卫生，使厨房清洁无异味，让苍蝇无栖身之地。



老鼠能传播鼠疫、流行性出血热。厨房防鼠，应先堵鼠洞、墙角，地面应用水泥抹好，同时加强对饮食的管理，断绝鼠粮。一旦发现老鼠，可用鼠夹、鼠笼来捕杀，也可用灭鼠药。但一定要谨慎小心地管理，选用高效低毒的药物。

蟑螂是一种对我们日常生活骚扰日渐严重、危害较大的害虫，一般喜欢在厨房活动。它的食性杂，“食谱”广泛，包括人吃的各种饭菜、水果，人的粪便、分泌物以及衣物纸张等等，它是见啥吃啥。而且能分泌一种臭液，使它爬过的食物和物品留下极难闻的臭味。

蟑螂可传播伤寒、霍乱、肝炎等 50 多种疾病，还会引发食物中毒，消灭它刻不容缓。对付蟑螂应堵住门窗、墙上的缝隙，防止蟑螂通过这些孔洞进入家中；要搞好厨房、餐厅的清洁卫生，清理室内卫生死角，妥善保管食品；用对人体安全可靠的低毒高效药物，如杀蟑药粉，撒放在室内蟑螂经常出没的橱柜、抽屉、墙角等处，也可用灭蟑螂灵来熏杀。注意，处理虫卵是消灭蟑螂的根本措施之一。



保持厨房的清洁卫生，是消灭厨房三大害的基础。



厨房卫生是健康的基本保证

厨房是我们烹饪饮食的场所，可以说是人们物质生活的“基地”。我们每天所摄取的食物都是从这里开始加工，然后进入我们的肠胃，所以布置一个清洁卫生的厨房，对我们的健康关系重大。

首先，厨房的地面及距地面 1.5 米的墙壁都应用瓷砖铺设，以便经常抹洗。墙角必须牢固堵死，以防鼠害；其次，必须有良好的通风设备，如纱窗、抽油烟机；再次，厨房必须把生熟食品及餐具严格分开，砧板、菜刀、抹布等应分类放好。各种调料应分门别类盛好，做到井井有条，用后及时归放原处；最后，厨房常用的消毒剂有“84”消毒液、高锰酸钾等，这些用品应严格按照固定的位置存放，并且注意不要错拿错用。

只有营造一个清洁卫生的环境，我们的健康才有最基本的保证。

③ 形体锻炼



运动能推迟衰老

运动是抗衰防老的良药。延缓衰老，首先应防止机体各器官、系统功能的老化，切断衰老在体内发展的恶性循环。适度的运动，能经常性地给人体内各器官、系统一定量的负荷刺激，促进新陈代谢，保持其旺盛的功能，使呼吸系统、循环系统、运动系统、神经



系统、消化系统等得到改善，肺活量增大，心跳趋缓，血清中的胆固醇、甘油三脂等有害物质降低，免疫功能增强。适度的运动还能调节老年人的情绪，增强自信心，使精力旺盛，达到防衰老、延年益寿的目的。

有氧运动最有利健康

有氧运动，简而言之就是耐久力运动。跳绳、快步走、骑车、游泳、划船、爬楼梯、做健身操等都是很好的有氧运动。

有氧运动对人体的健康最有利，因为它能增强人体吸收、输送和使用氧气的能力，从而达到控制血压，增加血流量，增强心肺功能，清除对人体有害物质等目的。

中老年人运动的三原则

中老年人参加体育运动的目的是为了增强体质，防病治病，提高生命质量，从而达到延年益寿的目的。因此中老年人运动的三原则是："量力而行、循序渐进、坚持不懈"。



中老年人运动要讲科学

现在越来越多的中老年人走出家门，去公园、操场进行体育锻炼，这是一个很好的现象。但中老年人运动须科学进行，才能达到事半功倍的效果。

1.老人进行运动必须具备三个条件。一是要有兴趣，二是效果好，三是安全性。

2.中老年人运动必备知识。

一是运动种类：包括中度有氧运动、伸展运动及增强肌力练习三类。

二是运动强度：为最大心率的55%~90%（最大心率=220-年龄）。如一位65岁的老人，他在运动中适宜的心率为85~139次/分。一般老年人的运动心率在130~135次/分之间是最适宜的锻炼强度。

三是运动频率：每周3~5次，间隔不能超过3天，坚持天天运动当然更好。

四是运动时间：每次至少持续15分钟，在20~60分钟内即可。

3.中老年人运动的禁忌。忌盲从、操之过急、过量负重、运动过度、牵强竞赛等。

运动量并非越大越好

运动可达到增强体质、延年益寿的目的。但对中老年人来说，运动量并非越大越好。中老年人在剧烈运动后，体内会产生较多的肾上激素和皮质醇激素，



这些激素的大量增加可使人体白细胞数下降，淋巴细胞的活性降低，使人体的免疫功能受到损害，易患感冒、肺病、胃肠道感染性疾病等。因此中老年人运动要严格掌握运动量，以运动后精神饱满，不感疲劳为度。



运动要以“动而不劳”为原则，切勿过度。

最适合中老年人的运动项目

中老年人最适合的运动项目有：步行、走跑交替、慢跑、太极拳、气功、五禽戏、门球、健身操、爬楼梯、游泳以及使用室内步行车、阻力功率车、健身器等器械进行锻炼。

可以长寿的运动

现在人们普遍认识到运动对于预防疾病的重要作用。为了健康长寿，提高生命质量，越来越多的人加入到了日益庞大的运动队伍中。可以使人长寿的运动有散步、健身跑、爬楼梯、骑自行车、练气功、打太极拳、老年健美操等。

练太极拳好处多

太极拳是一种特别适合于中老年人养生健身的体育运动。它动作柔韧、稳定、圆活、缓慢，练拳时腕、臂、肩、胸、腹、背等全身肌肉放松，“用意不用力”，“一动无有不动”，练时还要调呼吸，腰部动作多，运动量大。它有防治神经衰弱、消化不良、肌肉萎缩、心血管疾病、高血压及骨骼关节功能性衰退的作用，是一种对老年人来说有百利而无一弊的运动方式。



打太极拳的人神经平稳功能可年轻 5 年、10 年之久，走路不摔跤。

“饭后三百步，不用进药铺”

步行是一种简单易行、适宜于老年人特别是高龄老人锻炼的有效运动，具有多方面的保健作用。俗话说“人老先老腿”，步行可防止老年人肢体过早僵硬，还可改善心脑血液循环，对心血管疾病有一定的防治作用。步行又是一种最为安全的运动方式。常用的步行方法有：

1.普通步行法。慢速行走每分钟 60~80 步；中速行走，每分钟 80~120 步；散步行走，无拘无束无步



幅、速度，每次锻炼 30~60 分钟。可用于健身、保健，也适用于慢性关节炎、高血压恢复期。

2.障碍步行法。到郊外一些崎岖不平的小道上步行，适用于肥胖者。

3.摆臂步行法。步行时双臂前后用力摆动，适用于患有慢性呼吸系统疾病(如慢性支气管炎)的人。

4.摩腹步行法。一边散步，一边用手按摩腹部，可增强消化系统功能，适用于患有胃肠病的人。

5.赤脚步行法。适宜在室内进行，能提高大脑皮质的调节功能，可健足，预防流感。

6.倒退步行法。可促进血液循环，防治腰腿痛。

“一日抖三抖，能活九十九”

俗话说“一日抖三抖，能活九十九”，这是有一定科学道理的。所谓抖动就是由自身发动的全身颤抖。具体做法是挺胸、站立，以脚跟和膝盖为轴，发动浑身上下各部位的肌肉和内脏颤抖。抖动可改善微循环、消除淤血、防病抗衰老，对冠心病、高血压、脑栓塞、肝病、关节炎等有一定的防治作用，也特别适宜于老年人。



为了健康请爬楼

对于住在楼上，无暇经常参加体育运动的人来说，爬楼梯是一种简单

易行的锻炼方法，现已成为近年来国内外发展较快的有氧运动。爬楼梯可改善心肺功能，增强下肢和腹肌力量，对中老年人易患的高血压、冠心病和肥胖症均有良好的预防和治疗作用。爬楼梯虽简单易行，但锻炼时应以不感吃力为度。对于年老体弱、有冠心病的中老年人，要由慢到快，由少到多地进行。另外，爬楼梯不宜选在饭后和睡前进行。



对于无暇经常参加体育运动的人来说，爬楼梯是一种简单易行的锻炼方法。

拍打是运动

拍打运动是指不停地用双手交叉拍打自己身体的各个部位。其目的是通过拍打促进血液循环，舒经活络，从而达到强身健体、治病防病的目的。拍打运动不受场地限制，运动量可自行控制，是一种老少皆宜、简单易行的健身运动。

拍打时手掌自然放松，并拢，呈勺状，以掌心拍打身体各部位。拍打颈部时，可轻握成空心拳状；拍打腰部时可用手背。拍打动作要先轻后重、先慢后快，不要过猛，强度以感到舒适为宜。整个运动过程在15~30分钟之内，有病痛的部位可多拍一会儿。具



体拍打方式如下：

1.拍打头颈部。站立或坐在椅子上，全身放松。左手拍打左侧，右手拍打右侧，先从后颈部开始向上拍打，一直拍打到前额部，再以前额部向后拍打至后颈部，如此反复5~8次。此法可防治头晕、头痛及脑供血不足，经常拍打，还有延缓脑力衰退，增强记忆力的作用。

2.拍打胸背部。取站立位(冬天要脱去棉衣)。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，各拍打100~200次。拍完胸后再拍背，右手拍打左背部，左手拍打右背部，每侧各拍打100次。此法可增强免疫功能，防治冠心病、高血压、心脏病、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病及肌肉发育不良等疾病。

3.拍打腰腹部。取站立位。腰部自然地左右摆动，随着腰部的摆动，带动双手。右手拍打左侧腹部，左手拍打右侧腰部；然后右手拍打左侧腰部，左手拍打右侧腹部。每侧各拍打200余次。此法可防治腰酸、腰痛、骨质增生、腹胀、便秘、消化不良等疾病，也可使腰肌灵活，防止扭腰、串气。



4.拍打肩部。坐在椅子上，先用右手掌拍打左肩，再用左手掌拍打右肩。每侧各拍打100次。可防治



肩周炎、肩痛、肩酸、老年性关节僵硬、肌肉发育不良等。

5.拍打上肢。用左手拍打右上肢，右手拍打左上肢。拍打时要周到，四周都要拍打到，一般每侧各拍打100次。可防治上肢麻木、疼痛、偏瘫，并可促进肌肉发育，缓解上肢肌肉发育不良及衰老。

6.拍打下肢。坐于椅子上，先用左手拍打左腿，从上往下；再用右手拍打右腿，也是从上往下。各拍打100次。此法可防止肢端紫绀症、下肢麻木无力等。

甩手可健身

甩手运动动作简单，随处可练，是一种特别适宜于年老体弱和一般慢性疾病者的锻炼方法。病重者可坐着甩手。

甩手时周身放松，两脚分开与肩同宽，两肩自然下垂。双手摆动时两肩勿贴身，腕部放松，十指自然舒展。脚掌放平，脚尖朝前，以小指的外缘不超过臀部水平高度为宜，反复来回摆动，同时要用腰腿带动摆臂，不要单纯地自行用力摆臂。

每次甩手的时间次数因人而异，饥饿或饱食时都不宜做甩手运动。

甩手运动的主要目的是增强人体的免疫力、提高抗病能力，对慢性支气管炎、胃肠道疾病、高血压



病、神经衰弱和肩周炎也有一定的防治作用。

骑自行车也是健身运动

人到中年，对社会、家庭都承担了重大的义务，倍感压力沉重，身体状况也日趋衰退，更需要通过健身来防病，但常常因工作繁忙而无法进行体育锻炼。其实，在我们身边就有许多不用耗费空闲时间就可进行的健身运动，如骑自行车上下班。

骑自行车是一种全身运动，具有增强心肺功能、减肥、增加腿部力量的功效，骑自行车还能锻炼人的平衡能力和协调性，提高中枢神经系统的灵活性，对延缓衰老、延年益寿有良好的效果。



骑自行车是一种全身运动，对上班族来说最有益。

最佳的健脑运动——跳绳

跳绳简单易行，老少皆宜，是民间流传已久的一种健身运动，近年来越来越得到人们的喜爱，被誉为“最佳的健脑运动”。

跳绳时，人体以下肢弹跳和后蹬动作为主，双臂摆动。胸、腹、背、膈肌都参加了运动，所以大脑也在

不停地运动。同时因为跳绳时手握绳头不断地旋转，刺激拇指相关的穴位，进而增加了脑神经细胞的活力。跳绳可减肥，对肾结石、尿路结石也有一定的辅助治疗作用。跳绳还能增加人的心肺功能，特别是对老年人的心脏来说，更是一种良好的锻炼方法。

按摩能健身

老年人体弱，有些体育运动常常力不从心，无法坚持。所以为了健身，可做做按摩运动，既不需要花很多的体力，又能达到健身的目的。

面部按摩：用两手掌心及五指紧贴面部，上至发际，下至下巴，左右到耳，中及眼、鼻、口，犹如洗脸般来回均匀按摩 36 次。可防治感冒、鼻炎、面神经麻痹、视力听力减退等疾病，还可美容。

涌泉按摩：涌泉穴位位于脚心（参见本书 380 页图 2），先用右手按摩左涌泉穴 36 次，再用左手按摩右涌泉穴 36 次。可促进血液循环，对高血压所导致的头晕、失眠、心烦有防治作用。

足三里按摩：足三里穴位于下肢处膝眼下 3 寸（用食指、中指、无名指及小指并拢横放的长度。这里的“寸”是中医的概念，与日常生活中的寸不同，3 寸的距离正好 4 指宽），胫骨外侧约 1 横拇指处（参见本书 380 页图 4）。每天按摩足三里数次，可增强机体的抵抗能力，对防治感冒、慢性支气管炎有一定的效果，并可治腹痛、腹泻。



胸部按摩：以右手按摩左胸部，以左手按摩右胸部，先由上往下，再从下向上，左右两侧各按摩36次。可防治胸闷、心慌、气急，并对冠心病、肺气肿、肌肉发育不良等症有一定助疗效果。

腹部按摩：以肚脐为中心，上至心窝口，下至耻骨，用手掌紧贴腹部，先顺时针方向按摩36圈，再逆时针方向按摩36圈。可治疗便秘、腹泻、消化不良、胃下垂、尿频等症。

鼻翼按摩：用双手食指在两侧鼻翼做上下按摩36次。可预防感冒、鼻炎。



按摩运动是年老体弱者健身的一种好方法。

健身球能健脑

常常可见到一些老年人，手托两个健身球，不停地转动。这种“玩”法实际上是一种手指运动。手指运动中枢在大脑皮质中占的区域最广，经常进行手指运动可有效地阻止和延缓脑细胞的衰老过程。练健身球不仅运动了手指，更重要的是按摩了手心的“劳宫穴”，从而起到健脑作用。



运动减肥是关键

肥胖者减肥的关键是参加体育运动锻炼。运动能使人体神经内分泌系统代谢正常，促进体内脂肪和碳水化合物的消耗，从而达到减肥的目的。适于肥胖者的运动项目有中速和快速的步行、爬楼梯、慢跑、打太极拳、骑自行车、仰卧位的腹肌运动、哑铃操、跳绳、游泳、打乒乓球、打羽毛球、打排球、打篮球等。

减肥运动最适宜的心率为(220-年龄数-安静时心率)×50%~60%+安静时心率。如某人40岁，安静时的心率为70次/分，那么他进行减肥运动时的心率以125~136次/分为宜。运动的时间以20~60分钟为宜，每周至少锻炼5次，并且早晨锻炼的减肥效果最理想。



人人都应该健康100岁，
这是正常的生物规律。

步行、跑步时的呼吸方法

步行、跑步是一种简单易行且行之有效的体育锻炼项目。在进行步行、跑步锻炼时的呼吸方法以深呼吸为最好，尤其是要加大呼气，只有呼出多的二氧化碳，才有可能吸进更多的氧气。



运动时不可一心二用

有些人为了充分利用时间，边做运动边听收音机、随身听或思考一些问题。其实这样做对健康非常不利，是捡了芝麻丢了西瓜，不仅会使运动的效果大打折扣，甚至还会白忙一场，有时还会引发安全隐患。所以运动时只有专心投入，才能达到健身的效果。

运动前要做准备活动

一些人在进行体育运动前嫌麻烦或怕耽误时间，不做好准备活动，便匆匆地进行锻炼，这是不可取的。锻炼前进行一些如伸展运动、扩胸运动、踝关节的扭动等准备活动，可以预防运动时肌肉拉伤、关节扭伤以及胸闷、恶心、呕吐、头晕及其他不适症状，对锻炼的效果也有一定的帮助。

运动后应做整理活动



运动后做整理活动有助于人体恢复平静，消除疲劳，使全身得到充分放松。常做的整理活动有散步、四肢放松摆动、拍打身体的各部位等。冬季做整理运动时要披上外衣，以免受凉。夏季应到较凉爽的树阴下做整理运动，使身体慢慢凉快下来，切忌运动后马上进入空调室内。

运动后“5不做”



运动结束后，有以下几点是不宜马上去做的。

1.蹲坐。有些人运动后感到疲劳不适，就马上蹲下或找个位置坐下，这是非常错误的。因为运动后立即蹲坐休息，会影响下肢血液回流，导致血液循环受阻，使人体更感疲劳，另外这样做对心脏也有害。所以运动结束后，应先做放松运动，待整个身体充分放松后，方可休息。

2.马上洗澡。有些人运动后马上洗澡，这是不对的。运动后体内血液大都分布在体表及四肢，若此时洗热水澡，会增加体表的血流量，引起心脑供血不足，发生心脑血管意外。更有甚者，运动后大汗淋漓，周身发热，为了贪凉便一头扎进凉水中或用凉水洗澡，殊不知运动后体表毛细血管扩张，遇凉水刺激，可导致毛细血管骤然收缩，极易降低身体的抵抗力而诱发感冒、腹泻、关节炎等疾病。

3.立即吃饭。运动后常会感到饥肠辘辘、食欲旺盛。但此时如立即吃饭，会造成不良后果。因为运动时肌肉神经中枢处于兴奋状态，消化神经系统处于抑制状态，体表血流量增多，胃肠供血量减少，胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少，此时吃饭胃肠会无力承担消化吸收的重任，容易引起胃肠功能紊乱，诱发胃肠疾病。



4.喝冷饮。运动后大汗淋漓，使人感到口渴难耐，有些人立即喝下一大杯冷饮，真是“痛快”。但是只图一时之快，会留下祸害。因为剧烈运动后一出大汗，人的毛孔将全部开放，以利于散热。若此时喝下大量冷饮，会使出汗终止，妨碍热量的散发，破坏了体温的自我调节功能，长此以往，会使体质下降，人易患感冒，并发生胃肠道疾病。

5.吸烟。运动结束后，抽上一支烟，好不悠闲自在，但紧接着可能出现胸闷、气喘、呼吸困难、头晕、乏力等症状。这是因为运动后立即吸烟，使肺内含氧量减少的缘故。



合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

最佳的锻炼时间

傍晚锻炼最有益。因为人在傍晚时适应能力最强，机体的潜力发挥最大，有利于进行体育运动。研究证明：老年人在傍晚时进行锻炼，对防治心脏病发作和中风很有益处。综合各方面因素，锻炼的最佳时间是上午 9~10 点，下午 4~5 点，尤以下午为佳。

晨练应避烟和雾



大多数人都喜欢选择清晨进行体育锻炼，这是不错的选择，但是要注意避开烟雾。

烟是大气污染所致。清晨，尤其是冬天的早晨，是大气污染较严重的时候，空气中各种有害成分，如工厂排出的废气、汽车尾气、取暖和生活用气的烟，加上绿色植物夜间代谢排出的碳酸气等混合成烟幕。雾是空气中的水气凝结物，含有许多细菌、尘埃或其他微粒。

烟雾对人体的健康有很大的危害。若在有烟雾的情况下进行锻炼，一些有害物质将随着呼吸道进入体内，可诱发气管炎、咽喉炎及过敏性疾病，不但起不到强身健体的作用，反而对人体有害。

晨练前要饮水

经过一夜的睡眠，人体内的水分随呼吸、皮肤和小便丢失，身体处于生理性缺水状态，以致血液浓缩、血管变细、血流缓慢、体内代谢物堆积，如此可诱发高血压、中风、心肌梗塞以及尿结石、肛裂和痔疮等疾病。加上晨练时出汗，会加重体内缺水状态。故晨练前应饮水，才能补充血容量，降低血液粘稠度，使血流恢复正常。





晚上睡眠易丢失水分，加上晨练时要出汗，所以晨练前一定要饮水。

冬春晨练不宜太早

人们在冬春二季进行体育锻炼，时间不宜太早，应选在日出之后。这是因为冬春二季清晨气温偏低，寒气袭人。如过早外出锻炼，易感受风寒之邪，引发感冒、支气管炎、关节炎等症。加之清早太阳还未升起，植物还未进行光合作用，空气中的二氧化碳比重较大，对人们的身体会造成危害。

简便易行的室内运动

许多人工作太忙，时间有限，清晨难以参加体育运动。但可在室内进行一些简便的运动，不需花很多时间，劳作之余，随处可做，既是休息，又能达到运动的效果。室内运动方式如下：

1.原地跑：原地慢跑 10 分钟。

2.原地跳：先双足原地跳跃 10 次，后单足各原地跳跃 10 次。

3.头颈部活动：前屈后仰 10 次，左右扭转 10 次。

4.体先前屈，再朝后伸展，共 10 次。

5.腰侧弯左右各 10 次。

6.利用门框做引体向上 10 次。

7.俯卧撑 10 次。

8.仰卧起坐 10 次。

体弱者以上项目不必全部完成，选择性做几项即可。



肝主春，心主夏，肺主秋，肾主冬。

一年之计在于春

春回大地，万象更新，自然界充溢着勃勃生气，春天是万物生长的季节，人也应随着春生之势而动。人们在春天可依据自身的情况进行各种运动锻炼，但春练时最好不要进行剧烈运动，适宜于春天的运动项目有散步、慢跑、打太极拳、练气功、老年健身操，有机会还可去放放风筝。

春天锻炼最好选择在室外空旷平坦、空气新鲜的地方，进行锻炼的时间最好在日出之后。因为日出之后，空气中的氧含量增多，可消除空气中过量的一氧化碳和其他有害物质。另外要注意春季乍暖还寒，锻炼时的衣着应随气候变化而增减，以免感冒。

夏练三伏

“夏练三伏”的意思是指在酷夏中适当地进行体育锻炼，不仅能达到体育锻炼的目的，而且能提高人体对热的耐受能力。

中老年人在夏季的锻炼除选择游泳外，还可进行散步、气功、太极拳、乒乓球、羽毛球等项目。夏季锻炼的时间一般宜在清晨 6~8 点，下午 4~6 点时进行，为防止中暑，应尽量避免在炎热的中午进行。场所最好选在凉爽通风的林阴道、树林、凉亭和体育馆，运动时间不宜过长，运动量不要过大，衣着宜宽大、松软、颜色浅，便于散热。

夏季游泳最适宜

游泳是夏季最好的锻炼项目之一。夏季骄阳似火，人在凉水中一泡，很是惬意。游泳时水对身体的拍打实际上是一种最好的全身按摩。因为游泳时需全身肌肉、关节参加运动，所以增强了全身肌肉、关节的协调性。游泳还能帮助纠正形体，使体形健美，长期坚持游泳对鸡胸、驼背、脊柱侧弯、肌肉萎缩都有一定的治疗作用，对预防老年性骨质疏松也有效果。游泳还能改善和增强人的心肺



功能，减少动脉硬化、冠心病的发生。

游泳的过程很舒服，但游泳前一定要做准备活动，凡患较严重的高血压、心脏病者不宜游泳。空腹和饱腹时不要去游泳，否则会引起腹痛和眩晕。每次游泳的时间应为 1.5~2 小时，最好采取游歇结合的方式。



文明健康的生活方式是长寿的秘诀。

夏季游泳防抽筋

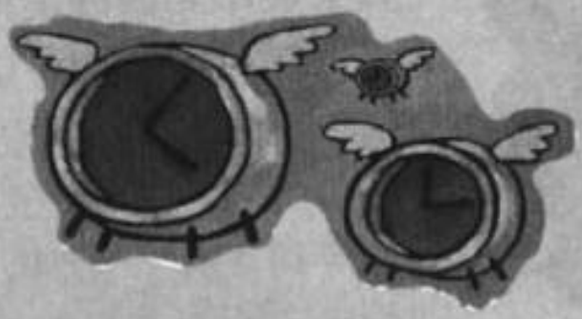
游泳是夏季最适宜的体育运动，但游泳时特别要注意防止抽筋，因为在水中抽筋，极易发生意外。

抽筋在医学上称为肌肉痉挛。其症状是肌肉剧烈收缩，痉挛的部位无法运动，并且伴有剧烈的疼痛。抽筋的原因是因为事先未做准备活动便下水，冷水刺激肌肉反射性收缩；也有可能是在水中运动时间过长。

为了防止抽筋，下水前要做准备活动，如做操、用冷水拍打四肢关节及胸背部。另外不要恋水，游的时间不能过长。一旦发生抽筋，一定要保持镇静，可叫同伴保护或一手划水，另一手握住抽筋脚的大拇指，使脚慢慢伸直，并使脚掌向上翘；或者用手按压位于鼻唇沟正中上 1/3 和下 2/3 交界处的人中穴。这



几种方法对缓解抽筋都十分有效，如仍无好转，则应迅速上岸。



秋季爬山好

秋高气爽，天高云淡，人们相约去爬山不失为一种较好的运动项目。它能使肺通气量、肺活量增加，血液循环增强，脑血流量增加，对哮喘、心脏病、贫血有一定的辅助治疗作用，同时还能促进消化，增进皮肤及关节的健康。加上秋季气候独特，温度的暖化幅度较大，登山时温度变化频繁，使人体的体温调节机制不断处于紧张状态，从而提高人体对环境变化的适应能力。

爬山时间的选择是有讲究的。最好要避开气温较低的早晨和傍晚。爬山的速度要缓慢，上山下山要增减衣服以适应空气温度的变化。

冬练的原则

常言道“冬练三九”，在严寒的冬天进行体育锻炼，可提高人的耐寒能力，也是一种意志磨练。冬日



最适宜的运动项目是长跑、跳绳、踢毽、滑雪。中老年人适合散步、打太极拳和做健美操。

冬日锻炼前一定要做好准备活动，以免肌肉拉伤、关节扭伤、恶心、头晕等情况发生。运动时不宜穿得太多、太厚，但也不能过少，应在身体发热后逐渐脱去衣服，休息时应赶紧披上外衣。如果内衣被汗水浸湿，应马上更换，以免受凉感冒。还要防止冻伤和皮肤裂伤。大风、大雨、大雪天最好不要在室外锻炼。滑雪时为防“雪盲”应戴有色眼镜。

冠心病的运动治疗

冠心病人进行体育锻炼可改善冠状动脉血液循环，使血流量增加。常用的运动治疗方法有：

1.步行。这是患有冠心病的人可以做的一种较好的运动。一般是采用慢速步行。

2.慢跑。跑时的脉动应维持在“170–年龄”的范围内。例如，60 岁的人跑步时脉动的计算方法为：170–60(本人年龄)=110(心跳次数)。

3.太极拳、气功、老年人健身操。

严重的冠心病、心肌梗塞急性期、合并高血压病者不可进行运动治疗。





晚上，慢步行走半小时，
可减少心血管病的发病率。

慢性支气管炎的运动疗法

患有慢性支气管炎的人可根据体力，坚持进行急走、慢跑、爬楼梯、拍打、太极拳、气功等运动项目，以达到健身治病的目的。

由于慢性支气管炎是呼吸系统疾病，所以在刮大风时，患者要停止运动练习；天冷时严格遵守用鼻吸气的原则，避免冷气直入气管。

肩周炎的运动疗法

肩周炎又名“五十肩”，顾名思义是中老年人常患的疾病。其症状是常感肩关节疼痛，像被“粘”住似的，活动受限。适度的运动对防治肩周炎有很好的效果。常用的运动疗法有：

1.举悬挂。利用门框，两脚分开与肩同宽，双臂慢慢向上摸举。能摸到门框后，双手握住门框，身体逐渐下蹲，以伸直双臂，然后再直立，用双手握住门框，向上用力，双脚离地悬挂于门框上。每一项目应分段完成，待疼痛消失后方可一气呵成。

2.甩手运动。即前后摆动双臂。

3.旋肩运动。双肩向前旋转36次，再向后旋转36次。

4.举手运动。双手相握，上举至头顶，然后放下，做36次。

进行以上这些运动开始时会感到肩周疼痛，坚持一周后疼痛会逐渐消失。



你想变得健康吗？那就运动吧。
你想变得聪明吗？那就运动吧。
你想变得强壮吗？那就运动吧。

预防中风的运动项目

由于患高血压人数的不断增多，中风的死亡率已占各疾病第3位。就中风来说，预防比治疗重要得多。

适当的运动也是预防中风的一种方法，最好选择有氧运动，如慢跑、快走、游泳、爬山、打球等运动项目。无论选择何种运动项目，都要根据自身的体质情况、血压高低来掌握好运动量，以自我感觉浑身舒服为佳，切不要盲目加大运动量。运动的时间长短以每天30分钟为宜。

4 生活方式



“应四时，适起居”

中医学很重视四时养生，强调人体必须顺应四时的自然变化，以利用自然的有利因素，对抗自然的不利因素，促进人体健康长寿。“应四时，适起居”就是说，人应与大自然气候相适应，重视适宜的作息和冷暖。如：

春天是万物复苏，生机盎然的季节，人们需顺应春生的规律，早睡早起，多在户外走动；中午应午睡一会，以解春困。

夏季气候炎热，昼长夜短，应晚睡早起，适当延长午睡时间。

秋季天气日渐凉爽，阳气开始渐降，阴气逐渐旺盛，应早睡早起。

冬季气候寒冷，昼短夜长，人们应遵循冬“藏”的特性，早睡晚起，多接受阳光。

科学睡眠的方法

人的一生有 1/3 的时间是在睡眠中度过的，可谓“人生半世床”。睡眠的质量与人体的健康息息相关，“每天睡得好，80 不见老”。睡眠也讲究科学，科学的睡眠可帮助我们获得最好的睡眠质量。



1.卧具：a.床的方位宜头南脚北。这样的方位能使人体的经脉气血与地磁方向平行，地球磁场可使人在睡眠时机体代谢降低，能量消耗减少，从而气血畅通，睡眠深沉。b.床垫软硬应适中。床垫过硬会使人感到不适而难以入睡，醒后周身酸痛；床垫过软会使人的脊柱处于弯曲状，导致腹部受压，呼吸不畅，难以



翻身，身体得不到很好休息。c.被褥应经常晒洗，枕头的高度以 8~12 厘米为宜。

2.睡眠的姿势要“卧如弓”：睡眠的姿势以向右侧卧双膝稍屈为最好。心脏病患者宜选右侧卧位。肺部有疾病的患者除垫高枕头外，还应经常改换侧卧方向，以利于痰液排出。胃胀和肝胆疾病患者以右侧卧位为宜。睡眠时切忌仰卧，因仰卧使肌肉不能放松，手易搭胸，影响呼吸，压迫心脏而做噩梦。

3.时间：一般每天须保持 7~8 小时的睡眠时间。

4.环境：卧室的空气应新鲜，室温维持在 16~22 摄氏度为佳，应避光而卧。

5.睡前个人卫生：a.睡前用温水洗脸、洗脚，既可保持清洁，又能促进血液循环，消除疲劳，促进入睡，也可预防感冒。b.用热水清洗前后二阴，不但可以起到清洁作用，而且能预防痔疮。



中午睡半小时，使血压有了低谷，可以保护心脏。

老年人睡眠要注意什么

老年人睡眠要特别注意以下几点：

1.不要在床上吸烟。床上吸烟易发生火灾。老年

人感觉迟钝，动作迟缓，万一发生意外，自救困难。

2.老年人夜间起床小便应注意保暖和安全。要防止受凉感冒、摔倒、碰伤，甚至引发其他脏器疾患，如中风、心脏病发作等。最好在床前置尿壶、尿盆，以便夜间使用。

3.老年人醒后不要立即起床。如果醒后立即从卧位转为起立姿势，会使血压升高、心跳加快、血管收缩，甚至会发生剧烈的心绞痛、中风。所以老年人特别是患有高血压、心脏病的老人，半夜或清晨起床时，千万不要一跃而起，要慢慢侧身起床，在床上做做按摩，使身体适应血压、心跳的变化，然后再下床。

4.睡前忌兴奋。老年人睡前不要思虑，不要生气，也不能高兴过度。因为情绪的极度变化会使人难以入睡，造成失眠。

5.不要迎风而睡。入睡后，人体的体温调节功能相对降低、肌肉松弛、毛细血管扩张、汗孔大开，如果被凉风一吹，极易受凉或引发其他疾病。

6.家属要注意老年人的睡眠呼吸、鼾声。因为老年人易患脑血栓、心绞痛、心肌梗塞等疾病，而这些疾病又易在夜间发作。如出现异常的呼吸声、鼾声或该醒未醒，都要警惕意外发生。

春天犯"困"是病态吗

"春眠不觉晓"。人们在春天往往有睡不醒的感



觉，就是在白天也想打瞌睡，这种现象叫春困。这是因为春季气温回升，人体活动量增加，体表的血管开始扩张，血流量增多，使脑部的供血量减少，从而产生了春困现象。春困并不是病态，也不存在要治疗的问题。一般说来，可通过早睡早起、参加一些体育娱乐活动、适量喝些清香春茶、注意保暖等方法来减轻春困。

午睡是“健康充电法”

很多人都有午睡的习惯，尤其在烈日炎炎的夏季。午睡是人体的自然需要，是一种正常的生理活动。因为每天 11~15 点是 T 曲线的极限区，人倍感疲惫，工作效率较低。如果在这个时间段内睡上半个小时，效果不亚于夜间长时间的睡眠，可以很好地消除疲劳，工作效率也会大大提高。并且午睡还有预防脑溢血、抗衰老、美容的作用，特别对中老年人来说是一种有益的“健康充电法”。



午睡不应超过1小时

午睡最好不要超过1个小时。人在入睡后的80~100分钟内，便由浅睡眠进入深睡眠状态。如果这时醒来，人会感到“越睡越困”，头晕脑胀。这是因为被抑制了的大脑皮层还未解除，关闭的毛细血管还未开放，大脑暂时出现供血不足，造成植物神经紊乱所致。所以，午睡时间过长不但起不到午睡的作用，反而会更添疲劳。

不宜午睡的人

午睡虽好，但也不是对每个人都有用。有几种人是不宜午睡的，如：

65岁以上、体重超过标准体重20%的人，血压过低、血液循环系统有严重障碍的，特别是由于脑血管变窄而常感头痛、头晕的人。



人人都知午睡好，午睡讲究也不少；时间不超一小时，精神才会倍觉好。

胃不和则卧不安

“胃不和则卧不安”是指空腹或饱腹睡觉会对睡



眠不利，有损健康。空腹睡觉，腹中饥饿，很难入睡。即使勉强睡着，也会从睡眠中饿醒。长期下去会造成胃肠疾患，或出现低血糖，诱发疾病。睡前大量进食，入睡后，会因胃中胀满使胃肠得不到正常有效的休息，食物也得不到充分的消化，从而引起胃肠功能紊乱。因此睡前空腹和饱腹都是不妥的。

夜间入睡最好是在晚餐后 4 小时左右。午睡应在饭后半小时左右。如工作需要熬夜，也应适当地吃些点心，稍稍休息后方可入睡。

开灯蒙头睡觉不好

有的人喜欢开灯或蒙头睡觉，这是一种坏习惯。因为太强的灯光会扰乱人体内在的平衡，使体温、心跳和血压都不能保持自然睡眠状态下的平衡，导致疾病发生，也会使人入睡后易醒、易作恶梦。

蒙头大睡更是一种坏习惯。人在睡眠中需吸入氧气，呼出大量的二氧化碳，如果蒙头大睡，势必使被窝中充满了污浊之气，导致人体内缺氧，使人常做恶梦，还会损害大脑细胞。

老年人打盹是“充电”

常常看到或听到描述老年人行为的一句话，那便是“当老到炉旁打盹的时候”。这说明打盹是老年人的普遍行为。很多老人白天或晚上看电视时，总爱

闭目养神，打一会儿盹，片刻又清醒过来。这是因为老年人夜间睡眠时间短，清晨醒得早，白天的打盹是满足正常生理的需要。打盹也是老人消除疲劳、养精蓄锐、促进食欲、恢复精力和体力的一种独特的休息方式，就好像给身体“充电”、输氧一样有利于健康长寿。



老年人打盹是一种独特的休息方式，旁人此时不要去打扰。

哈欠里的学问

打哈欠是人的正常生理现象。人在极度疲劳时，最容易打哈欠。打哈欠时吸气变得缓慢，呼气的速度加快，这样一来，人体内的氧气得到了补充。再由于哈欠动作可使颈部血管的血流加快，脑细胞的供血状况得到改善，代谢过程变得活跃和旺盛，所以打完哈欠后人通常有轻松感觉，也可消除情绪压力。

打哈欠还有助睡眠的作用。失眠之人可全身放松，舒坦自然地反复打哈欠，这样很快会进入睡眠状态。更有趣的是打哈欠也可传染，同一办公室如有一人率先打哈欠，往往会有几人跟随。

打哈欠虽属正常，但是中老年人，尤其是患有高血压、脑动脉硬化者，如果频频打哈欠，就应引起注



意：这很有可能是中风的先兆。因为脑动脉粥样硬化会使血管腔变窄，血管弹性降低，以致流向大脑的血液相对减少，大脑缺血缺氧，就会哈欠连连，因而不断地打哈欠就预示近期有中风发生的可能。大量的病例证实，约有 70%的脑中风患者，在发病前一周左右有打哈欠频繁的现象。所以中老年人，一旦发现有哈欠连连的异常现象，必须马上去医院做相应检查，以防不测。

熬夜伤身

现代生活节奏过快，有些人喜欢利用夜间的休息时间学习、工作，并且习以为常；另外还有一部分人则沉醉于“五光十色”的夜生活中，乐而忘返，有时甚至通宵达旦。

这两种生活方式都不可取。因为熬夜会大大减少睡眠时间，使大脑和身体各器官得不到休息、调整，其功能随之发生紊乱，久而久之引起食欲减退、消化不良、高血压、糖尿病、免疫功能下降、过早衰老等。



多次平躺能“减负”

长时间的行走、站立、端坐之后，有些人喜欢在床上、沙发上、草地上躺个十几分钟，又接

着工作、学习。这种行为往往被认为太懒，不是好习惯。

其实，多次平躺是一种自我调节，能保护自己，消除疲劳。因为久坐、久立、久行，易形成胃、肾、子宫、肠等脏器下垂，同时心脏要把血液送到比它高得多的头、上肢等部位，须承受很大的负荷。如果每隔一段时间平躺 5~10 分钟，可给身体各个关节、脏器减负，使人全身放松，这样有利于消除疲劳，预防疾病。

睡前运动好处多

每天睡前，做做健身运动，可消耗体能，避免因晚餐过量导致脂肪堆积，引发肥胖、冠心病、动脉硬化和糖尿病等。另外睡前运动会产生疲劳，小运动量可助人迅速入睡；大运动量的效果虽缓慢，但能使睡眠更安稳。应注意的是，运动要适度，并要坚持，才能取得较好的效果。



流水不腐，户枢不蠹，人的健康也离不开运动。

睡前一盆汤，长寿一秘方

经过一天的劳作，终于可以休息了，此时端上一





盆热水，把我们的双足泡在水中，顿感舒适无比。用热水洗脚能扩张血管，促进血液循环和新陈代谢，缓解肌张力，消除疲劳。泡足 10 分钟，可使 50%的脑部血液分至各处，有降压安眠的作用。

热水泡脚是养生、保健的常用方法。民间是这样评价它的："春天洗脚升阳固托，夏天洗脚湿邪乃除，秋天洗脚肺腑润育，冬天洗脚丹田暖和"。

失眠怎样疗

失眠令人痛苦万分，苦不堪言。一些人只好求助于安眠药。但长期服用安眠药一是会成"瘾"，二是会损害肝肾功能。有没有其他办法治失眠呢？这里介绍一些简便方法，常失眠的人不妨试试。

1.穴位治疗：按摩左右手神门穴数十次。

2.入睡前全身放松，进行深呼吸数十次。

3.全身放松，从 1 数到 100，帮助入睡。



4. 睡前饮一杯牛奶。

5. 睡前用温热水洗脚，搓搓脚心。

6.龙眼肉(桂圆干)一把,睡前熬水服下或用酸枣仁 10 克泡水服,可养心安神。

7.年老体弱、气血亏虚者,可服用中药归脾丸、朱砂养神丸、天王补心丹,每次 6 克,每日 3 次。

此外,适当进行一些体育运动,如长跑、打太极拳等等,对睡眠也有帮助。

常叩齿,防痴呆

叩齿实为养生之道。叩齿时牵拉头面部肌肉运动,加快头面部的血液循环,增加大脑的血液供应,使大脑细胞富有充足的氧气和养分的滋养,自然充满活力,人就不会痴呆。另外,中医认为齿为骨之余,肾主骨,常叩齿可健肾,肾功能旺盛,生命之树常青,痴呆又怎会发生呢?

刷牙也有讲究



刷牙就是对口腔进行大扫除,保持口腔和牙齿的卫生,起到保护牙齿、预防某些牙病的作用,对我们饮食的消化也功不可没。

刷牙的方法是:每天早晚刷两次。刷时顺着牙缝刷,刷上牙时往下,刷下牙时往上,待刷上下咬合面时将刷毛按压在牙面上来回刷,刷完外面再刷里面。挑选牙刷时应选用小头、磨毛或齿



状形牙刷。

一把牙刷的使用时间不宜超过3个月。牙膏应选择适宜自己的，并且要常换品牌。刷牙时漱口水千万不要咽入腹中，以免节外生枝患其他疾病。

药物牙膏应慎用

人的口腔中存在着致病菌和非致病菌两类细菌，它们相互制约，保持着口腔内的生态平衡。牙膏是一种口腔清洁剂，使用牙膏的目的是为了清洁口腔。如将药物放进牙膏内，用途也就不一样了。

许多人将药物牙膏当做防治口腔疾病的灵丹妙药，长期使用，这是不妥的。因为使用杀菌力强的药物牙膏，在杀灭致病菌的同时也“误杀”和抑制了口腔中的正常菌群，使口腔中的“生态平衡”遭到破坏，引发新的口腔疾患。如果确实需要使用药物牙膏，也不宜长期使用同一品牌，以免导致口腔疾患的发生，并且以夜间睡前使用药物牙膏最为适宜。

值得注意的是，已出现龋洞、牙龈炎、牙髓炎的患者，千万不要迷信药物牙膏，把自己的健康“托付”给它，应该去医院找口腔科医师治疗。必须



记住，药物牙膏不治牙病。



频频染发害处多多，对头发“干预”越少越好。

染发、烫发有害

拥有一头亮丽的黑发，是许多人梦寐以求的。为了美发，人们频频地染发，但事实上越少“干预”你的头发，发质就越好。染发剂中含有氧化染料，不仅会引起脱发，还可产生过敏症。轻者头皮瘙痒、红肿、灼痛；重者整个头皮和脸部都红肿、起水泡，甚至化脓。有的染发剂还可致癌，经常染发可能会引发皮肤癌、白血病等。

为防过敏，在使用染发剂染发之前一定要先做皮肤敏感测试。方法是将少量染发剂涂于耳后或手臂内侧皮肤表面（做皮试的地方），保留 24 小时，若无发痒、红肿、发热等过敏反应，方可使用。染发后洗头时水温不要过高，切忌抓破头皮。

烫发也会损伤头发，而且烫发剂也可引起过敏反应，还有致癌的可能。烫发时应避免用绷紧的发卷，以免扯脱头发。另外电烫与染发最好不要同时进行，至少要相隔一周。

头宜勤梳

历代医家都认为梳头有益健康，把它纳入养生之道。这是什么原因呢？

中医认为“头为诸阳之首”，现代医学也证实头是中枢神经所在。用梳子或指头梳头，是对头部各穴位和经络进行按摩和刺激，犹如针灸一般。可以疏通经络、促进周身血液循环、止痒健发；能清心明目、缓解头痛、促进大脑和脑神经的血液供应，有助于降低血压、防止脑溢血；还能醒脑提神、解除疲劳、延缓衰老、防治神经衰弱。还有医学家认为“男人之所以比女人寿命短，就是极少梳头之故”，所以每日健身不要忘了勤梳头。



津宜常咽

津液即为唾液、口水，有“玉液”、“金液”之美誉。唾液切不可随意吐弃。有人不明医理，以为唾液是污浊之物，上厕所见到脏污之物时，频频口吐唾液。其实经常吐唾液会给人体带来危害。众所周知，唾液是一种消化液，饮食入口后，经过牙齿的咀嚼，在唾液的湿润下，吞咽入胃。唾液有帮助食物消化、增进抗感染、促进伤口愈合等作用，在旅途、郊外，用口水消毒也不失为权宜之计。唾液的某些成分有消除致癌

物质毒性的作用，故有防癌的功能。

唾液有这么多的益处，我们万万不可吐掉，应咽入腹中。还可通过饮水、用餐时细嚼慢咽、多吃蔬菜、水果等方法，保持唾液正常分泌。



刮舌苔有害健康

有些人习惯在刷牙之后，稍带把舌苔刮一刮。殊不知这一刮，可刮出了祸害。

人的舌头上分布着近万个味蕾。它的本领可不小，尝酸、甜、苦、辣、咸全靠它。我们在刮舌苔的同时，难免伤及味蕾。

如果长期如此，味蕾受到损伤，味觉将变得迟钝，那么就会食不知味，导致食欲下降，营养不良，有害健康。

挖鼻孔是个坏习惯

鼻子是人体的重要器官。鼻粘膜血管十分丰富，又是呼吸道的第一道防线，用手指挖鼻孔，不仅容易损伤鼻粘膜血管，引起出血，还会把手指的细菌带进鼻孔，使鼻粘膜感染发炎，形成疖肿，严重者细菌还能经面部血管回流到颅脑内，造成危险的并发症。

所以我们必须注意保护鼻孔，不要随意挖。另外，挖鼻孔也是一种非常不雅的行为。





鼻子耳朵随便挖，
容易感染又不雅。

挖耳"挖"出毛病

耳道直通中耳和内耳，起着保护中耳和内耳的作用。

用手指挖耳朵或用其他物品掏耳朵，很容易把耳道弄破，造成损伤和感染，引起外耳道发炎、长疖肿。炎症还能向中耳及内耳蔓延，万一不小心把鼓膜捅破，可引起鼓膜外伤性穿孔，导致耳聋。

患有足癣或手癣的人，用手指掏耳，会将霉菌带入耳中，引起外耳道感染，导致奇痒难忍，感染湿疹等病症。另外经常掏耳，刺激耳朵，会导致耳边慢性充血、耳屎分泌旺盛，反而感觉有物堵塞不适。

如果实在觉得耳朵发背、堵胀，应请医生诊治。

眼皮跳不表祸福

有人说眼皮"左跳财，右跳灾"。这是一种毫无科学依据的错误说法。

眼皮跳是由于短暂性的供血不足，导致神经传导失去平衡而引起的眼肌收缩。当人紧张或用眼过度时较易发生，提示人们应该放松和休息。这是一种

正常的生理现象，并不是什么祸福征兆，眼皮跳的人不必杞人忧天、自寻烦恼。

饭后要漱口

漱口是我国传统的保健方法，很早以前人们就懂得了饭后漱口的好处。

饭后漱口能清洁口腔，避免龋齿的发生，也可防止“病从口入”，避免消化道和呼吸道疾病的发生。漱口用清水、淡盐水、茶水都可，其中以茶水最佳。茶中含有氟，对防止龋齿有一定的作用。茶水漱口，可解油腻，使口爽齿洁，还可清除嵌塞在齿缝间的食物碎屑，避免引起口腔疾病。

有尿憋不得



排尿是一种正常的生理现象。“流水不腐”，通过排尿能把身体的废毒物排出体外，并且也能清洁泌尿系统。

由于各种原因，有的人常常憋尿。殊不知，这样做危害极大。憋尿会损伤膀胱内感觉神经的功能，干扰神经系统的正常调节，时间长了会引起植物神经紊乱，出现胃肠不适、呕吐、便秘及血压升高。少数人还可能发生精神性遗尿，即一见水或厕所就



想拉尿，严重者还可引起膀胱破裂、肾盂肾炎，甚至影响肾功能。对于女性来说憋尿危害更是大，会引发血尿、尿频、尿急、尿痛、腰痛、痛经等症状。



通则不痛，痛则不通。

“要想长生，肠中长清”

“要想长生，肠中长清”就是说要想健康长寿，必须大便通畅。

吃、喝、拉、撒是人们正常的生理活动，吃下去的食物，通过消化，其精华部分变为精、气、血等物质维持着我们的生命活动，其糟粕成为大便通过肠道排出体外，从而祛除毒物，改善中枢神经系统，刺激胃液分泌，加强身体各器官的协调。如果大便不及时排出体外，可引发头晕、头痛、口臭、食少、腹胀、痔疮、肛裂。长期便秘还可诱发冠心病、脑血管意外、直肠癌等疾病，所以排尽大便也是我们日常生活中的重要之事。人们清晨早起后，稍事活动，然后入厕方便，把肠中浊物排出体外。排便时要想一些快乐的事情，以助肠蠕动。另外，最好在 3~5 分钟之内把便排尽，长时间蹲厕会引起痔疮、肛裂、脱肛。

每天按时排便为最好。如果间隔 3 天排便一次，只要排便时畅快也可视为正常。

入厕不看书和报

有些人为了抓紧时间或者是消遣，往往喜欢在厕所里看书读报，这其实是一种不良习惯。人不可能一心二用，看书时定会转移大脑皮层的“兴奋灶”，使排便时间延长，引发痔疮、脱肛。如果患有高血压、心脏病的人蹲厕过久，还会诱发各种意外。厕所看书读报，其弊大于利，所以为了健康，不要在厕所里看书和读报。

入厕吸烟危害大

很多人喜欢在厕所里吸烟，但在厕所里吸烟危害很大。因为厕所里的空气污浊，且氨气的含量高，吸烟过程中深吸气时会把大量氨气及一些致病菌一同吸入体内，加上厕所的面积小，烟雾散不开，人也会受到二次烟害。如果入厕时间长，反复吸烟，可能出现头痛、头晕，甚至晕倒的现象。

裤带松紧系健康



裤带就是腰带、皮带，它的松紧也与健康有关。

皮带过松，会导致行动不便，饱后松皮带，更是不妥，会造成内脏器官的损伤。



皮带过紧，害处更多。首先会引起腰腹部不适，夏天会引起皮肤不透气而长痱子，冬天会使皮肤发红有压痕，甚至瘙痒不适。其次也会压迫腹内脏器，对中老年人来说可诱发或加重某些疾病，如对呼吸不利，造成胸闷、咳嗽无力，加重慢性支气管炎；也可诱发或加重消化不良、胃肠不适、便秘、疝气、排尿不畅、尿路感染、结石；甚至导致血流不畅，加速动脉硬化、血压升高、血栓形成及心功能不全。如果皮带过宽，质地太硬，还有可能压迫股外侧皮神经，引起大腿前外侧疼痛、麻木、酸胀，有时还伴有蚁行感、灼热感。另外裤带过紧还会导致内分泌紊乱，妇女痛经及其他妇科病。

选择裤带，最好使用松紧带，长度宜小于腰围1/4左右，宽2~4厘米。千万不要买过硬的劣质皮带。



裤带过紧不但会压迫腹内脏器，还会引起内分泌紊乱。

勤洗澡能保身体好

洗澡能祛除污垢，使皮肤清爽，利于皮肤保洁和身体健康。洗澡时由于热水和冲洗时的压力以及不停地搓擦，再加上水中某些矿物质及离子的特殊作用，能加快皮肤和肌肉血管的血液循环、促进新陈代

谢、改善皮肤和组织的营养、降低肌张力、消除疲劳、改善睡眠、增强人体的抵抗力，甚至起到镇静、止痒、止痛、抗过敏的作用。

洗澡也是一种水浴疗法，夏季每日洗一次，冬季一周洗一次为宜。注意，空腹及饱食后不可入浴，以免诱发疾病。



人的生命离不开阳光的哺育，而日光浴会带给你更多的滋润。

保健强身的日光浴

万物生长靠太阳，人的生命也同样离不开阳光哺育。说得通俗些，日光浴就是在户外，如河岸、树林旁、旷地、海滨等开阔地晒太阳。主要是利用日光中紫外线的生化作用和红外线的温热作用，加速血液循环、兴奋神经系统、促进新陈代谢、增强皮肤和全身的抵抗力。

日光中的紫外线能促进皮肤制造维生素 D，促进钙、磷的吸收和利用；能杀灭体表的各种病菌，促使骨骼和牙齿的生长。日光中的红外线有镇痛、消炎的作用，有助于风湿病、关节炎的治疗。日光浴还可促进创伤的愈合，增强造血器官的功能。



日光浴可以是全身照射。春季选在上午 11~12 点，冬季在上午 10 点至下午 2 点为最佳时间。注意不宜在饭前或饭后进行，夏季进行日光浴还要防中暑。

常耸肩可防病

中老年人在清晨时、散步时，可做做耸肩运动，大有益处。做耸肩运动时，先全身上耸片刻，后肩膀上端放下，如此反复进行，约做 5~6 分钟即可。

耸肩运动会使肩、颈、背部的神经、肌肉松弛，能疏经活络利关节，增强了头部血管的抗压力，使颈椎动脉血流更通畅，减少了胆固醇沉积于颈动脉的机会，有利于防治中风，对于肩周炎和颈椎病的防治亦有疗效。

劳动添寿，用脑增智

“活到老，做到老，活动到老”，这几乎是所有百岁老人的真实写照。劳动可以减缓机能衰退，提高健身防病能力，即所谓“动则不衰，用则不退”。这是因为劳动既能锻炼肌肉、关节、筋骨，又能促进血液循环，增加肺活量，提高消化功能，阻抑体内胆固醇的合成。劳动还能使人精神



愉快，心情舒畅，增强对生活的热爱和情趣。

我国医学界统计，长期从事体力劳动的人，到老年后动脉硬化发病率只有1.3%，而久坐不动的人其发病率为14.5%。故历代养生家都认为劳动是重要的养生方法。

大脑是整个身体的控制和调节中心，大脑的健康自然也有助于整个身体的健康。用脑也是一种运动，大脑是越用越灵。用脑的过程不仅要有视觉、听觉或其他器官参与，还涉及反射和意向活动。人如果不常用脑，脑神经就会萎缩，脑功能就会衰退或失常。所以勤用脑可增智，也可增寿。

“三一二”经络锻炼法

“三一二”经络锻炼法是以经络锻炼来养生。



“三”是指从人体354个穴位中精选出合谷、内关、足三里这3个穴位进行按摩。这3个穴位对人体来说非常重要，能补益脏腑气血，增强机体的免疫力，有一定的防病治病能力，也是人体急救穴的一部位(关于穴位位置可参见本书380~381页)。

“二”是指气守丹田的腹式呼吸。腹式呼吸的方法是：全身放松，用鼻吸气时腹部隆起，经口呼气时腹部下陷。腹式呼吸可改善血液循环，扩大氧气供



给，加快身体新陈代谢产物的排泄，对全身器官起调整和促进作用。另外腹肌的收缩和放松也是良好的腹部按摩。

“二”是指以双下肢为主的体育运动。如步行、健身跑等。“脚为第二心脏”，锻炼双下肢可促进血液循环，给大脑输送氧气和补给营养。

夏季生活10忌

夏季天气炎热，人们往往会想方设法防暑降温，但如果贪凉过度，会引发许多疾病，比如以下10种生活方式就是应该避免的。

1. 用饮料代替白开水。饮料会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲。不喝白开水只喝饮料，还会损伤肾功能。

2.终日纳凉于潮湿阴凉地。阴冷潮湿，易使人受寒湿之邪侵袭，诱发关节炎、坐骨神经痛。

3.彻夜露宿。人熟睡后，整个机体处于松弛状态，抵抗力下降，一遇冷风，易致头痛、腹痛、关节不适、消化不良和腹泻。

4.赤膊纳凉。赤膊纳凉不仅不会觉得凉爽，反而



会觉得闷热，更易引起中暑。这是因为高温下光着膀子，不仅不会加快向外散热，反而会增加对外界的热量吸收。同时赤膊时出汗，会使小汗珠快速融合成大汗珠从身上流出，减少蒸发，达不到散热的效果。另外，在气温突变时赤膊纳凉还易引起感冒，对健康不利。



要想愉快度夏，这10点可不能做。

5.饮食太清淡。炎热的气候，使人消耗大量的液体，同时也消耗了体内各种营养物质。因此，除补充水分外，还应多吃一些蛋白质含量较多的食品，以补充损耗，增强体质。

6.“快速冷却”。不要从外面回来就直奔空调房，以免全身毛孔迅速闭合，体热不能散发而滞留体内，引起内热。

7.午睡时间过长。午睡时间超过一小时，会使人醒后头昏脑胀，更觉疲乏。

8.戴颜色过深或过浅的太阳镜。镜片颜色过深，会因视物不清而影响视力；镜片颜色过浅，紫外线仍可透过镜片损伤眼睛。

9.喝冷饮过多。因为出汗多、口干舌燥就不停地喝冷饮，这样容易引起胃肠道疾患。



10.佩戴金属首饰。夏天要少戴或不戴金属首饰，以免引起接触性皮炎。

凉风习习预防“空调病”

夏季烈日炎炎，酷暑逼人，走进凉风习习的空调房内，顿觉凉爽。但物极必反，过度的凉快也给我们带来了现代文明病——空调病。空调病主要表现为易疲劳、头痛、头晕、胸闷、鼻痒、心跳加快、血压升高、恶心呕吐，甚至反复感冒、白细胞减少、抗病力下降等。

预防空调病，最基本的就是注意通风，定时到室外补充新鲜空气；还要注意保持室内足够的湿度，可在室内外置一两盆花卉；室内外温差至少要控制在6摄氏度之内，室内最理想的温度为24~26摄氏度。在空调室内禁止吸烟，以免空气污染。另外还要注意空调器的清洁卫生。

冬天不宜紧闭门窗

冬天寒风凛冽，为了保暖，人们喜欢紧闭门窗，或打开空调、暖气，或以煤炉取暖来驱寒。殊不知这一闭会引出许多疾病。门窗紧闭，室内空气必定污浊，空气不新鲜，供氧



不足，时间长了，人会感到不适，出现头晕、咽干舌燥、胸闷欲吐等症状。如果用煤取暖，则危害更大，甚至会引起煤气中毒，危及生命。另外，人在闭塞的温暖环境中，体表血管处于扩张状态，时间长了极易引起生物神经功能紊乱和内分泌功能紊乱，尤其是年老体弱者更难适应，普通人也容易引发慢性支气管炎和慢性咽炎。

在公共场所中如果空气不流通，往往会引起交叉感染、疾病流行。

因此冬天虽冷，也应经常打开门窗，让新鲜空气走进千家万户，以保我们身体平安。

电热毯虽好，用时须注意

冬天里天寒地冻，刺骨寒心。用电热毯取暖，可以驱走寒冷，温暖周身，助人入睡。并且电热毯有类似于理疗和热疗的作用，非常适宜于患有关节炎、风湿病、腰腿痛的老年人使用，对高血压、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病患者也有一定的保健作用。但使用时须注意：



1.婴幼儿、孕妇、育龄男子、过敏体质、生活不能自理者以及出血性疾病患者慎用。

2.电热毯必须平铺在床单下面，绝对不能卷曲、折叠或



铺在棉褥下使用，以防损伤。

3.通电时间一般不超过2小时，不用时要关掉电源，以确保安全。

4.万一不慎打湿电热毯，应晒干后再用。如发现电热毯内电线折断，要立即检修。

5.收藏时可卷起或折叠，但要谨防重压。

老人谨防“电视病”

看电视现已成为老年人最主要的休闲活动。有些老人为了喜欢的电视剧“孜孜不倦”，整天呆在电视机旁，轮换着频道，同一电视剧连看几遍，仍余兴未了。

其实这是十分有害的。一些医学家研究出人类的50余种疾病与常看电视有关。老年人长时间坐在电视机旁，压迫了下肢静脉，使血液回流不畅，而患上“电视腿病”，还会引起眼花、头昏、头痛、疲乏等症。一些情节惊险、激烈的电视剧，可使人心跳加快、血压升高，诱发冠心病、中风。另外电视机也有一定的辐射，对人体并不好。因此老人看电视要适度，坐的位置要离电视机稍远些，不要看一些过于紧张、刺激、悲痛的片子。看完电视后要及时洗脸及清洗四肢裸露部位，以防止斑疹的生长。



警惕“荧光”污染

电脑、电视机是当今社会使用最多的电器，它们给人们带来了许多便利，但需要警惕的是，所有的电视机、电脑都有荧光污染。因为电视机、电脑打开后，机内电子流对荧光屏不断轰击，使荧光屏表面产生静电荷，其对空气中的灰尘有吸引作用。人如果离荧光屏太近，长时间处于大量灰尘的包围之中，脸上就会出现斑疹。荧光屏辐射还可对人体的生殖遗传基因产生影响，引起胎儿畸形甚至流产。所以看完电视或在电脑旁操作后，应该洗洗脸，而且最好不要在电视或电脑旁连续作业超过 4 小时。

老年人适宜的居住环境



生活在一个清洁卫生的环境之中，不仅有利于身体健康，而且使人心情舒畅、精神愉快。

老年人大半时间是在居室中度过的，居住环境与老年人的身心健康息息相关。老年人最好居住在面朝南、通风良好、光线充足、干燥舒适的居室内。

室内光线充足、干燥，可使老年人精神焕发，豁然开朗，不易患风湿性关节炎以及其他疾病。室内应经常开窗通风换气，以利空气新鲜，这样还可驱除居



室内的异味。如果室内空气不畅，会引起头昏、头痛、胸闷，并影响心血管、神经系统的健康。室内地面、家具要勤于打扫，床上用品要勤洗、勤晒。

另外，为了整个居室环境的空气新鲜，最好在居室阳台、窗台等地方有计划地安排盆栽、种些花草，既可美化环境，有利于保持室内的空气新鲜，又可防止噪音污染。

老年人居室的装饰和布置

老年人居室的装饰、布置要充分注意适宜老年人的心理及生理特点，以使老年人感觉舒适，居住方便为佳。

室内的墙壁颜色最好是淡绿色和淡蓝色。绿色春意盎然，有春天的气息，使人精神振奋，是老年人最喜欢的颜色；蓝色柔和宁静，如同阔海蓝天，具有高贵和宽慰的感觉，令人平静松弛，有助高血压病人降低血压。室内的家具不宜多，应简朴实用，使室内空间相对多些，以免碰伤发生意外。地面要平坦、不打滑。另外在老年人居室的墙上还可挂一些画，如绿树、雪景、红梅、晚霞，可开阔胸怀，增进情趣。





老年人室内家具应简朴实用，使室内空间相对多些，以免碰伤发生意外。

居室装饰，别“引狼入室”

生活水平提高了，人们对于居住环境有了更高的要求，居室装修日趋高档，新房、旧房都要改造一番，里里外外，每一个角落都不放过。漂亮的复合地板、光洁的乳胶漆墙面、富丽堂皇的高档家具……

新装饰后的家，的确美丽且舒适，但在美丽中却暗含着“杀手”！其原因是装饰材料中所含的有毒气体会污染环境。花岗岩地板、石膏板、瓷砖中均含有一种放射性物质——氡，它是一种无色无味的气体，长期接触会导致肺病、白血病以及不孕。复合地板、新买的家具带给室内污染的主要物质是甲醛，甲醛是致敏化合物，低浓度甲醛可刺激人的眼、鼻及喉咙，使人流泪、恶心、头痛、头晕，长期吸入会导致慢性呼吸道疾病的增加，还可致癌。喷塑过的房间，弥散着大量的刺激性物质——甲苯，它可引起头晕、头痛、心悸、乏力、手足麻木等症状。

为了健康，家庭装修一定要选择环保材料，装修后最好等2~3个月再搬进住，并且要注意开窗透气。



家具买回后应尽量多打开柜门，而且以在夏季购买为宜，因为温度越高、湿度越大，甲醛释放速度就越快。

适宜放在居室里的花卉

居室里养花卉已成为当代生活的一种时尚，它能美化居室环境、令人赏心悦目、净化室内空气。

例如：仙人掌植物可减少室内污染，它能在夜间吸入二氧化碳，制造氧；吊兰能净化室内空气，减少污染；米兰、菊花、月季对氟化氢气体有很强的净化作用；洋绣球、秋海棠、文竹等，在夜间可吸收二氧化碳、二氧化硫、氯气等有害气体，还能分泌出杀灭细菌的气体，对患感冒、气管炎、肝炎的人来说，有增强机体抗病力、促进疾病康复的作用；茉莉、木兰还有灭蚊的作用；茉莉、月季、夜来香等能昼夜释放出香精油和负离子，使居室空气清新、沁人肺腑，还能消除疲劳、调节精神，对精神压抑、神经衰弱之人也有辅助治疗作用。



不过，室内如养花过多，会夺走氧气，增加二氧化碳浓度，对人体健康产生不利影响。建议一般15平方米的房子，最好只种6~8盆花卉。

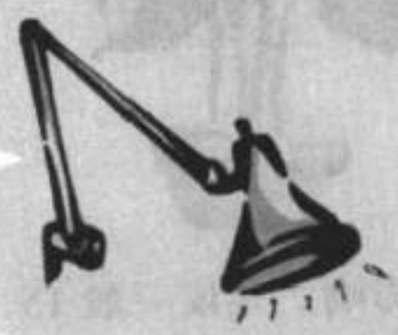
居室温湿要合适

居室里的温度、湿度也能影响人体的健康。居室内最适宜的温度是夏季25~27℃，冬季18~22℃。相对湿度是夏天50%~60%，冬天45%~65%。在这种温度和湿度下，人体和外界环境维持着良好的平衡，使人感觉舒适。

如果冬季室温太低，可发生冻疮，重则会导致一些慢性病复发乃至恶化。如高血压病人受寒易使血压升高，还有那些可能发生中风、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病的老人，更应保暖。夏季室温过高，室内闷热，老人极易中暑，并且可引发其他疾病。室内也不可过于潮湿，以免患风湿病；太干燥会引起口舌干燥、流鼻血等现象。所以夏季室内一定要不湿不干，才能保证老人的健康。

怎样使用灯光有利于眼睛

当华灯初上，万家灯火灿烂之时，我们坐在灯下学习、劳作、娱乐，是多么地惬意、舒适。但怎样科学合理地使用灯光，使它更有利于我们的需求和健康，这可是一门学问。



家用照明灯一般可分为日光灯和白炽灯两种。日光灯较好，光谱接近白昼，光线柔和不伤目力，



不产生浓密的阴影，而且使用寿命较长，发光效率较普通灯泡高 2~4 倍。但是台灯不宜采用日光灯作光源，因为日光灯下形成的明显黑白反差，易使人视觉疲劳，不利于长时间工作。夜里要想长时间伏案，最好选用白炽灯，它是人们最常用的电灯。白炽灯光线均匀，四周物体清晰可见，光明亮度的反差小，视觉轻松，利于较长时间地在灯下工作和学习。白炽灯式样繁多，可做台灯、壁灯、床头灯、落地灯。

究竟采用哪种照明灯，与房间大小有关。面积大于 12 平方米的，宜选用 20~30 瓦的日光灯；面积在 10 平方米以下的，宜选用白炽灯。两种灯在使用一定时期后，要注意更换，以保持足够的亮度。

干干净净，无灾无病

环境与人的健康息息相关。自古以来，人们就非常重视环境卫生，有“鸡鸣而起，洒水扫地”之说。干净、舒适的环境，使人心情舒畅、精神振奋、身心健康，自然无病无灾。若生活在空气污浊、尘土飞扬、气味腥臭的环境中，会使人心烦意乱，易感染病菌而患病。

尤其是处在工业高度发达、环境污染特别严重的当今社会，我们更应重视环境卫生。居室内要经常通风换气，卫生应一天一小扫，一周一大扫，做到窗明几净，地无尘痕。人人都要维护公共卫生，不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑，为自己营造一个干净幽雅的生活环境。

回家要把衣服换

工作、运动、上街买菜后回家，应该把外面的衣服脱下，换上家居服装。这是因为公共场所难免会有一些细菌、尘土、油垢、寄生虫卵，甚至化学毒物沾染衣服。如果回家后仍旧穿着不换，会给家庭成员和环境带来污染，诱发各种疾病，甚至威胁到生命。另外，有些人习惯将外衣和内衣混合着放进洗衣机里洗，这样也会带来危害。



回家勤将衣服换，不把污染带回家；外衣内衣分开洗，别让毛病互相传。

清洁剂不清洁

清洁剂真神，就用那么一丁点儿，所有的污迹便化为乌有。人们在欣赏清洁剂带来的方便的同时，切莫忽略了它对健康造成的潜在不良影响。清洁剂种类繁多，常用的有洗衣粉、厨房清洁剂、洁厕剂、空气消毒剂等等。

据有关资料表明：清洁剂去污主要靠界面活性剂(ABS)。人若一次吃进 100 克左右的 ABS 就可致命，因此常使用清洁剂的人会时时感到手有干裂发



紧的现象，有些人还可出现过敏反应。用清洁剂洗餐具，残留在餐具中的 ABS 积少成多，会对人的肝脏造成损害，并且清洁剂不具消毒作用，相反地它极易感染细菌。因此洗餐具还是用食用碱好。

用含磷的洗衣粉不但会对皮肤产生不良刺激，还会导致湿疹。所以洗衣还是选择无磷、无苯、无荧光增白剂的肥皂粉最好，或选用低磷、低苯的洗衣粉，但使用后一定要充分清洗干净。

用空气清新剂喷洒房间，对于一些过敏体质和哮喘的人极为不利，还有可能诱发皮肤癌和白内障。

洁厕剂对皮肤的刺激更大。如果错误使用，会造成极严重的后果。故洁厕剂绝对不能与漂白粉、消毒剂混合使用。

打电话也会“搭”上病

千里亲情一线牵。电话已成为人们日常生活中常用的通信工具，亲情、友情、商情，所有的信息都靠它传递，但是电话在传音的同时也传染了疾病。人的手上、病人的唾液中都带有病菌，打电话时大家都是紧握着话筒，嘴贴着它说话，极易染上疾病。据专家抽样监测发现，98%的电话机带菌超过 2 万个，30%的电话机带有致病菌，尤其是公用电话、旅馆电



话和办公室电话污染更是严重。

为了健康，打电话时话筒与嘴的距离不要太贴近，不要用手捂着话筒，用嘴对着喊；打喷嚏或咳嗽时要扭头不面对话筒；打完后要洗手；公用电话和办公室电话要经常用75%的酒精棉消毒。



千里亲情一线牵，也要防止疾病染。

手机方便却有害

随着通讯事业的迅速发展，手机已深入千家万户。然而就在人们方便地使用着手机的同时，手机也带来了许多危害。手机对人的危害是由电磁波引起的。因为电磁波能破坏人体固有的生物电流及磁场，引起人体生态平衡失调，使人体神经系统和体液调节发生紊乱，出现头痛、乏力、疲倦、烦躁、记忆功能减退、失眠、心悸等症，甚至引起畸胎、流产，增加脑肿瘤及白血病的发病率，并且在医院使用手机会干扰治疗，尤其对佩带心脏起搏器的病人更是惹祸无穷。

为了有效地防止使用手机所带来的危害，专家建议在使用手机时，应将听筒与头部保持3~5厘米的距离。另外使用手机还要注意卫生，不要随意借给



他人使用，以免手机又成为疾病的传染源。

8种不宜用手机的人

从健康角度考虑，以下几种人不宜使用手机：

心脏病患者：手机的电磁波可干扰心肌电生理过程，而使心电异常，尤其是佩带心脏起搏器的病人更是忌用。

癫痫病患者：手机产生的电磁波是空间电磁波的4~6倍，少数劣质手机超过百倍，能使脑电图异常，有诱发癫痫病发作的危险。

严重神经衰弱者：经常使用手机者可能出现头晕、头痛、失眠、健忘、烦躁易怒等神经衰弱症状，对患有神经衰弱的人，经常使用手机定会雪上加霜，加重病情。



白内障患者：手机发射出的电磁波可能使眼球晶状体温度上升、水肿，加重白内障患者的病情。

甲亢和糖尿病患者：这两种病原本是内分泌不调性疾病，而手机的电磁波可导致内分泌紊乱。

孕妇及乳母：有资料证明，严重的电磁波辐射有致畸作用，故孕妇要慎用。手机能引起内分泌紊乱而影响泌乳，所以乳母应尽量避免使用。

少年儿童：电磁波会影响少年儿童的大脑发育，



严重者会被诱发脑瘤。

60岁以上的老人：步入老年后，大脑逐渐萎缩，功能也慢慢衰退，使用手机所产生的电磁波对老人大脑功能有妨碍。

家中也要防噪音

如今，人们走进了家用电气化时代，家中电视机、录音机、VCD、音响、冰箱、洗衣机等等应有尽有。人们在享受生活的同时，别忘了它们所带来的麻烦——噪音污染。

医学证明：家中噪音如超过60分贝，就会损伤人的听觉、视觉、心血管系统、消化系统和神经系统。长期处于家庭强噪音之中，会引起听力下降、头晕、耳鸣、失眠、记忆功能减退，甚至可导致耳聋、心跳过速、血压升高、消化功能紊乱。据测定，大音量时的电视机、收录机音量可达60~80分贝；洗衣机工作时的转动声为40~70分贝；电冰箱为40~50分贝。

为了避免家用电器造成的噪音污染，电视机、收录机、VCD应控制音量，洗衣机最好安放在洗手间，冰箱不要放在卧室。另外家中墙壁不要过于光滑、空旷，可挂上一些画，以减少回音；室内还可摆上几盆花，可减弱噪音。

值得一提的是，戴耳机听随声听，也会对听力造成损害。因此戴耳机听时也要把音量调小。





家中噪音如超过60分贝，就会损伤人的听觉、视觉、心血管系统、消化系统和神经系统。

痰不能随地吐，也不能咽

痰不是唾液，自然就不是“金津”、“玉液”了。它是呼吸道分泌的粘液（呼吸道无病的人分泌粘液很少），含有吸入的尘埃、细菌、病毒、病菌、真菌、支原体以及呼吸道和肺部的坏死组织等。

确切地说痰是呼吸道和肺的“垃圾”。既然是垃圾，肯定不能随地乱吐，因为人体没有任何一种分泌物会像痰那样传播多种疾病。痰中所含的病菌、病毒对外界环境都有一定的抵抗力，尤其是结核菌的抵抗力更强。如果痰处在阴暗角落中，结核菌可生存6~8个月；如果处在灰尘中，结核菌可活8~10天；即使在阳光直射下，结核菌也能活一天左右；如果把这些含有细菌和致病菌的痰吐在公共场所，那么其中的病菌就会随空气一同又被吸入人们的呼吸道及肺部，引发多种疾病。

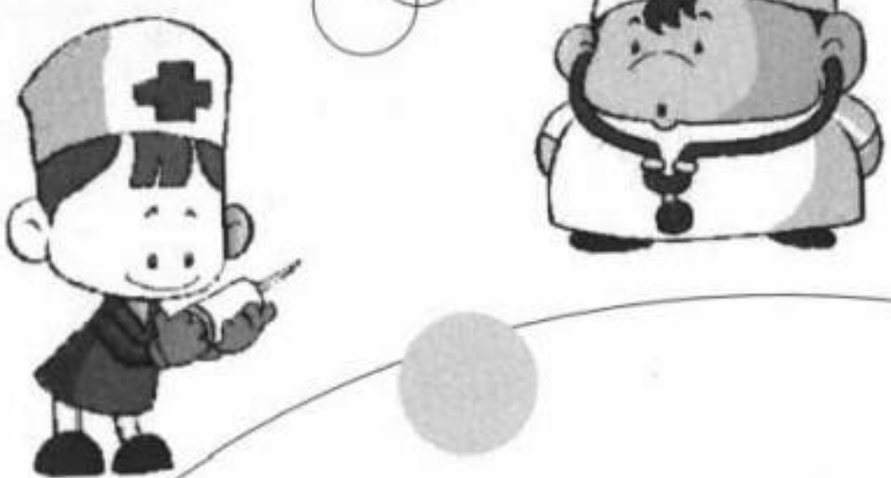
有痰不能随地吐，也不能咽。虽然人的胃液中含有盐酸可以杀菌，但如果咽下的痰中含菌量多或胃液分泌过少，就不能全部消灭这些病菌，极易引起肠

结核等消化道疾病，还可能通过血液传播到肝、肾、脑、胆等部位，从而引起严重病症。

随地吐痰，危害公众，咽下肚则危害自己。正确的处理方法是将痰吐入痰盂中，再将痰液倒入厕所或下水道。如果一时找不到痰盂，可将痰吐在纸里包好，丢入垃圾箱中。



用药之道





1 用药常识



服药10注意

人的一生，总会有生病的时候，一旦生病了就必定得服药，因此，了解一些服药应注意的问题是很有必要的。

1.药物不可干吞。吃药用水送服，这是无人不晓的常识。但有些人为了图方便或其他一些原因，往往

将药片往口中一丢，使劲咽下就完事了。殊不知，药片进入胃肠后须被溶解才能吸收，在一定程度上，喝水量越多，药物颗粒与胃肠粘膜接触面就越大，吸收就越好。而且有些药物带刺激性，如果不用水送服，会使药物粘在食管粘膜上，刺激食管，引起食管炎。

2.药物过敏反应。药物过敏与药物剂量大小无关，而与体质有着重要的关系。对某药过敏的人，只要一丁点药物即可发生过敏反应。轻者皮肤瘙痒、起红疹、小泡，重者呼吸困难、休克，甚至导致生命危险，所以切忌抱侥幸心理，认为少用一点就不会过敏。

3.不可随意加大用药量。俗话说“是药三分毒”。每一种药物都有它的毒副作用，而且药物的治疗作用是有一定的限度的，如果随意加大用药剂量，不但不能增加疗效，反而会损害人的组织器官，导致新的病变，甚至可引起肝炎、尿毒症等严重后果。

4.过期变质的药品不能服。每种药物都有一定的有效期，如超过了有效期，药品便已丧失治疗作用，但毒副作用依然存在。如果此时服用，可能引起新的病变。变质的药品更不能服用，因为它已发生了化学反应，很有可能变成了“毒药”，服用后危害更大。





5.服药不要听信他人或广告。广告的作用就是为商家产生经济效益，所以难免会夸大其药品的治疗作用，或隐瞒毒副作用。听信他人的介绍也不对，由于每个人的体质不同，所以即使患了同一种病，用药也不一定相同，况且同一症状有时并不代表患同一种病。因此，服药前应该到医院咨询医生，得到医生的首肯再服用。



药物如果使用不当，反而对人体有害。服用药品时一定不能忽视这10条注意事项。

6.效不更方。这是指用药不要频繁更换。频繁更换药物会使人体产生耐药性，最后导致“无药可治”。

7.根据职业用药。如高空作业驾驶员及机床操作者，在工作期间不能服用镇静、安眠药。此外，有些感冒药、镇咳药及抗过敏的药均有嗜睡的作用，服用前一定要征询医生的意见。

8.避免药物“反跳”。药物反跳是指某些药用上一段时间后，如果突然停药便可引起疾病加重。如激素、降压药等。这一类药应逐渐减量，缓慢停止。

9.避免药物成瘾。有些药物，如安眠药、止痛药、部分止咳药、感冒药都有成瘾性，长期使用，可能产生依赖因而上瘾。

10.不要躺着吃药。吃药时要取坐位或立位，不要躺着吃药，也不可服药后立即躺下，至少要保持坐姿3~5分钟。久病卧床或吞咽困难者，应尽量服用液体制剂。

中草药的“熬”与“服”

中草药的熬法和服法都是有讲究的，一定不能马虎。

正确熬法：先将药用冷水浸泡半小时，然后用瓦、砂、陶器具熬，不可用金属器熬。如果是感冒药，大火煎开后，再用小火煎15分钟即可；如是滋补药，则大火煎开后，再用小火煎40分钟以上。标明先煎的，则要单独煎开半小时后再放其他药物。标明后下的，则将其他药熬好后，再放入此药熬5~10分钟即可。



熬中草药千万不能取用钢精锅、铁锅等金属容器。

正确服法：将药连续熬3次混合后（每煎一次，倒出药汁，再加水煎，如此煎3次），将3次煎出的药汁再按医生要求分次服用。一般感冒药，空腹温服；补药于餐前半小时温服或睡前服；消炎解毒及治风湿的药一般于饭后半小时冷服。服药期间禁食生冷、

油腻、辛辣之物。

学会看药品说明

看药品说明首先在包装盒上看失效期。正规达标药品均在包装盒上标明有：生产日期×年×月×日；失效期×年×月×日。超过失效期的药不能用。

接着看含剂量。一般外包装上都印有某 mg×某片。如 10mg×100 片，就是说明这瓶药中，每片有 10mg，共有 100 片。如果标明每次服用 20mg，则表明每次服用 2 片，并非 20 片。有这样一个病例：一位患者买了一瓶维生素 C 自行服用，说明书上说每次服用 100mg，患者误认为每次服 100 片。倒出药片一数，一瓶药总共才 100 片。心想，我就服 50 片吧。结果吃下去后引起急性胃出血。

再看适用范围。这个很简单，就是“对症下药”。不能治你的病的药，当然就不必服用了。

还看禁忌症或副作用。正规说明书上都标明有什么情况下禁用，什么情况下慎用。禁用即不能用。慎用则是小心用，用时多观察毒副反应，一旦情况不对马上停药。



还要注意看是饭前服用还是饭后服用。有些药物要求空腹，这是为了使药物不被胃酸破坏而更好地吸收。而有些药物必须饭后服用。大多数是为了避免对胃粘

膜的损害；有些是为了抑制吸收饮食中的某些成分，如降糖药，饭后服用就是为了抑制糖的吸收。

服用铁剂有讲究

铁剂是治疗缺铁性贫血的“灵丹妙药”，但是服用不当，不仅会影响疗效或失去疗效，还有可能延误病情。因此为了达到治疗目的，使用时要特别注意：

合理使用铁剂。轻度贫血者多选用价廉物美的硫酸亚铁，胃肠功能欠佳或妊娠反应重的孕妇及严重贫血者，宜选用右旋糖酐铁，小儿贫血药宜选用枸橼酸铁糖浆。

必须饭后服用。铁剂对胃肠有刺激作用，而它的吸收又必须靠胃酸的帮助，所以铁剂以饭后半小时服用效果最佳。

按疗程服用。铁剂要服足疗程。一般化验结果正常后，还要继续按原剂量服一个月，然后再减量服 2~3 月。



配合服用。原则上服铁剂都要加服维生素 C，服药期间多食水果、果汁等酸性食物，还要补足蛋白质，并且要忌饮茶。因茶叶中有鞣酸，会影响疗效。

服药期间尽量不饮酒

酒的成分主要是乙醇。乙醇进入人



体内经过一系列化学反应后，就成为 CO_2（二氧化碳）和水排出体外。而有些药物可阻碍乙醇在体内的氧化，导致中毒反应，出现醉酒症状。

肝脏中有一种肝药酶。饮酒后，酒会与之发生反应，使进入体内的药物效力降低。

有些药物本身就对肝脏有损害，而乙醇也对肝脏有损害，两者合在一起，肝脏必然受害更深。所以服药期间尽量不要饮酒。



服药期间继续饮酒，会导致药物效力降低、肝脏受损，甚至出现中毒反应。

不能服用阿司匹林的人

目前小剂量阿司匹林是一种预防心肌梗塞以及抗衰防老的时髦药。但并非人人都可服用。比如平时有自行性出血倾向者（如鼻出血、牙龈出血、月经量过多等），胃、十二指肠溃疡者及肝硬化、血小板减少的病人等不能服用；在手术前或手术进行期间也不能服；年龄大于 70 岁，患严重动脉硬化而血压高于 170/110mmHg 者，都不适宜服用阿司匹林。

睡前慎服止咳药

止咳药虽然能止住咳嗽，但也造成了呼吸道中痰液的滞留，容易阻塞呼吸道。入睡后，由于正常生理反应，支气管变细，加上滞留的痰液，会导致肺通气不够，而引起缺氧，严重的可能还会引起呼吸困难以及窒息等，所以睡前服止咳药要小心。

可使大、小便变色的药物

有些药物服下后，会使大、小便变色。如：痢特灵、呋喃旦啶、磺胺、黄连素、四环素、番泻叶等，可使尿变成深黄色及棕色；维生素 B_2、大黄等可使尿变成橙黄色；利福平、苯妥英钠、氯丙嗪、奋乃静、水杨酸等可使尿变成蓝色或绿色；亚铁盐、山梨醇铁、奎宁、甲硝唑等可使尿变成黑色；氢氧化铝、钡剂可使大便变成白色或有斑点；秘剂可使大便呈绿黑色或呈现黑色；吲哚美辛、蒽醌类药物可使大便呈绿色；亚铁盐、活性炭可使大便呈黑色；利福平、扑蛲灵可使大便显橙色或红色；保泰松、阿司匹林等可使胃肠出血而导致大便变为红色或柏油色。



口服降压药 6 项注意

降压药需口服时，须注意以下几点：



1.在服药过程中要定期测量血压,3 天至一周测一次。

2.先用单一药物,两周后无效则再用多种药物联合服用。

3.从小剂量开始,逐步增加至理想剂量。

4.长期患严重高血压的病人,不一定要将血压降至完全正常,只需要降到接近正常即可。

5.血压控制后,稳定一个月,才能逐步减量减品种。

6.终身服用维持量的人,药量因人而异。也就是说能将血压维持在理想水平的最小剂量。



有些胃药还有抗病毒、止痒、治口腔溃疡、治病毒性心肌炎等作用。

胃药还可治其他病

西米替丁、雷尼替丁、法莫替丁等药是用来治疗胃痛的(消化性溃疡和上消化道出血),近年来发现这一类药还有其他作用。

1. 抗病毒。常用于带状疱疹、腮腺炎、小儿秋季腹泻等。成人每天服用 300mg,连续服 7 天。



2.止痒。对于广泛性皮肤瘙痒有显著止痒效果，每次100mg，每日3次。

3.治口腔溃疡。用盐开水漱口后，用棉签蘸点西米替丁的溶液涂于溃疡面上，一日3次。

4.治病毒性心肌炎。病毒性心肌炎患者，每次服200mg，每天服4次。

5.抗癌作用。在肿癌化疗时加用此药，可使某些抗癌药物疗效倍增。

有些胃药可影响性功能

西米替丁、雷尼替丁是人们常用的胃药，它们对十二指肠溃疡、胃溃疡有很好的疗效，但是长期服用会对抗雄性激素的活性。因此有可能引起勃起功能障碍、性欲减退、男性乳房发育等副作用。不过一般停药3个月至半年后都会恢复。



使用滴耳药时，滴药管口不要接触皮肤，否则会污染药水。

滴耳药如何用

使用滴耳药，首先须用棉签轻轻擦净耳内分泌物。冬天最好将药瓶放在手里捂暖再用，因为冰凉的

液体滴入耳内，有可能引起眩晕和恶心等。滴药时，头偏向一侧，病耳在上，成人需用手向后上方、儿童需用手向后下方牵拉耳壳，然后用另一只手将药滴入耳内。滴药时，滴药管口不要接触皮肤，以免污染药水。一次不要滴入过多，一般每次3~4滴，一日3次。

帮你抗衰老的中药

经现代医学技术对传统单味中药进行研究，已筛选出一批有效的抗衰老的中药。如：人参、首乌、枸杞、黄芪、灵芝、女贞子、菟丝子、五味子、黄精、党参、刺五加、补骨脂、冬虫夏草、淮山、熟地、杜仲、三七等。

不过，抗衰老的滋补中药并非人人可用，还得遵医嘱，因人而异选用。否则不但无益，还会有害。

科学应用抗衰老药

人类最早出现的衰老特征是动脉粥样硬化，应从青少年起预防。女性从更年期开始补钙，并加用维生素D_3和雌激素。60岁以上的老人可适当用1~2味抗衰老的中西药，如阿司匹林加人参就是一组很好的抗衰老药。一般是缺什么补什么，品种必须合理应



用，并非越多越好，最好是小剂量长期服用。所谓长期服用并非天天服用，而是按“三天打鱼两天晒网”的服法就行了。

胶囊不可剥开服用

胶囊壳是由骨骼为原料的骨明胶或由猪皮为原料的猪皮明胶制成的。它除了能掩盖药粉的苦味、臭味和保证一定的剂量外，还有特殊作用。如肠溶胶囊，可使药物到达肠腔后才溶解，一是避免胃酸破坏药物，二是避免刺激胃粘膜；缓释胶囊，则使药物在体内逐步释放，达到维持药物浓度的作用。如果肠溶胶囊和缓释胶囊剥开服用，不但达不到药物原有的疗效，而且还会损伤胃粘膜。



抗菌素的服用规则

抗菌素即人们说的“消炎药”。它的服用有3条规则：一是首剂最好用两倍。为了维护药物的有效剂



量，第一次需服平时常规剂量的两倍。二是严格守时，通常人们服药习惯将每日 3 次的服法安排在早、中、晚各一次。这是错误的，应该是每 8 小时服一次。比如，早上 7 点，下午 3 点，晚上 11 点各服一次。如果需要每天服 4 次的，则是每 6 小时服一次。三是按疗程用药。一般抗菌药的疗程是 5~10 天。不能因为症状缓解就马上停药，因为此时体内的致病菌并未完全消灭，还有可能死灰复燃，而且这样做容易使致病菌产生耐药性。

有些人连一个普通的感冒咳嗽，往往也会拖上十天半月都好不了，就是因为他们没有严格按规则服药。



老人用药注意不要过多、不要随便增加剂量、不要轻易套用病友的经验。

老人用药 3 原则

老人用药有三点原则：

一是用药不要面面俱到。老年人的疾病多而复杂，用药时首先考虑主要疾病。如糖尿病、高血压、冠心病等一些直接威胁健康和生命的慢性疾病，必须严格遵照医嘱服用；对于可用可不用的药物，尽量不

用。二是不要随便增加剂量。老年人由于肝肾等器官功能的减退，用药剂量一般应是青壮年的 3/4~4/5。三是不要模仿他人用药。有不少老年人，对于医生的话抱怀疑态度，而对病友的话却深信不疑，这也是错误的。每个人的体质不同，所以对药物的反应也就不同，因此必须遵医嘱。

老人用药 10 忌

老年人的身体往往不如青年人健康，与药品打交道较多。这里将老人用药需注意的事项总结为“10忌”。



一忌随意滥用。二忌品种过多。三忌时间太长。四忌不遵医嘱。五忌生搬硬套。六忌乱用偏方、秘方、验方。七忌滥用补药。八忌更换过频。九忌嗜药成瘾。十忌用毒副作用强的药物。

常用药品真假识别

越是常用的药品，越是容易被造假，在这里介绍一下 6 种药品的真假识别方法。

1.安必仙、阿莫仙

正品：胶囊上所印小号字清晰，铝塑板上纹路为菱形，铝塑板上压制的生产批号对着光源可均匀透



亮。

假冒：胶囊上所印小号字模糊，铝塑板呈横向弯曲，生产批号对着光源不会均匀透亮。



购买药品应该去正规医院或有经营许可证的药店。且一定要索取发票。

2.达克宁

正品：铝管上的红色商标区域色泽鲜艳，尾部封口可见黄色封口胶，霜剂涂抹在皮肤上吸收完全。

假冒：红色商标不均匀，尾部封口无黄色封口胶，霜剂吸收性较差。

3.三九皮炎平

正品：铝管图案精美清晰，尾部压制批号清晰，铝管盖部形状端正。

假冒：铝管图案较粗糙，尾部批号模糊，铝管盖部形状扭曲。

4.地奥心血康胶囊

正品："地奥"字体凸凹清晰，光泽鲜艳，铝板上纹路为"×"。

假冒："地奥"字体凸凹不清晰，光泽黯淡，铝板上纹路为"#"。

5.严迪

正品：喷码色浓、清晰明亮，对着阳光，药盒有荧光“严迪”两字。

假冒：喷码色淡，药盒上多无荧光“严迪”两字，或者荧光暗，字体较宽。

6.快克胶囊

正品：字色浓艳清晰，在验钞机荧光下，可见“亚峰”注册商标，内包装上贴有21位电码防伪数码，可电话查询真伪。

假冒：字迹模糊，无“亚峰”防伪图案。无电码防伪标签或字迹残缺不可辨认。

拒绝假药

买药时注意看外包装。真药一般包装精致，字迹清晰，印刷无重影，药品批号清楚，药片胶囊大小均匀，表面光滑，上面压制成印刷的字迹清晰可认，而且小盒内均有详细说明书。假冒的药外包装盒多由再生纸制造，所以颜色暗淡、毛糙，印刷经常有重影，批号模糊不清。

购药应该去正规医院和有经营许可证的药店，不要贪便宜。假药成本往往是真药的1/10左右，所以零售价格一般要便宜1/2~1/3。购买了药物后，一定要索取发票，保留药品内外包装及部分药品，一旦发现问题，可凭此证据找药品监督局或“保护消费者权益协会”。



常服泻药会加重便秘

由于现在的食品越来精细，人们进食的粗纤维越来越少，蛋白质增加，而又缺乏适量的运动，所以越来越多的人，尤其是便秘者长期靠泻药通便，这是不对的。因为长期服泻药可导致肠壁粘膜变薄、肠腺萎缩，最后不但不能通便，反而加重便秘，严重者还会引起肠坏死。

泡茶方用法

泡茶方就是把药物放在杯中，用沸水泡服，如常服的凉茶。其具体方法是首先将药物放入大杯中，沸水冲入，盖紧杯盖 10~30 分钟，然后饮用。每日换一次药。饮用时可不停地添开水，直至泡到药无味而止。

这些药物可致癌

据药物研究部门报道：氯霉素、非那西丁、环磷酰胺、乙烯雌酚、苯丙氨酸氮芥、苯妥英钠、苯巴比妥、右旋糖酐铁、苯丙胺、利血平、黄体酮、保泰松、安妥明、氨甲喋岭、灰黄霉素、吩噻嗪、氯喹、马利兰、马法兰、硫唑嘌呤、癌可宁等都有致癌作用。以上药物引起的癌症多以白血病为多。

2 补药和补品



补药不是补品

凡能补养身体、增强抵抗力、治疗体虚的药物均称为补药。有同样作用的食品称为补品。

补药的功效比补品强。补药主要是促进身体吸收营养物质，调节身体的免疫功能，用来治疗体虚之病，一般需在医生指导下用。而补品是营养价值较高



的天然食物，我们每天都从中吸取营养，以满足生长发育、强身健体的需要，所以两种概念应区别开来，以免造成不良后果。

体质不同，进补各异

每个人根据自身的体质特点，需采用不同的进补方法。

气虚：气虚之人主要表现为疲倦乏力、不耐饥饿、易疲劳、出汗多、易感冒，有时伴有头昏、贫血等，稍一劳累则出气不赢。人若气虚可选用黄芪、人参、党参、红枣、山药、莲米、糯米、白扁豆、小米、动物肉、甲鱼、鳝鱼、牛奶等来进补，还可选用西药的钙片、多种维生素、ATP、氨基酸等。

阴虚：多表现为口干，大便秘结，心烦或手足心发热。体质阴虚可选用麦冬、玉竹、沙参、豆浆、冬虫夏草、百合、梨、桑椹、椰子汁、甘蔗汁、西瓜汁、豆腐脑、羊奶、兔肉、鸭肉、龟肉、蛤蜊肉、蟹肉、蜂蜜、绿豆汤等。

阳虚：阳虚者表现为怕冷、四肢发凉、喜吃热食、小便清且量多。进补可选紫河车（胞衣）、枸杞、肉苁蓉、白胡椒、肉桂、八角、狗肉、羊肉、牛肉、牛奶等。



老人进补原则

老年人生理机能逐渐退化，身体

的疾病也开始增多，所以进补的同时还必须考虑疾病的禁忌症，本身患有慢性病的人，最好是在医生的指导下进补。一般可选用人参、黄芪、当归、首乌、枸杞、杜仲、冬虫夏草、灵芝、蜂蜜、核桃、鱼肉、海参、红枣等。



老年人进补需考虑到各种老年病的禁忌；妇女进补以补气血为主。

妇女进补原则

妇女由于生理原因，容易贫血，所以补养以补气血为主。少女时期多用熟地、当归、白芍、首乌、枸杞、鸡蛋、黑豆、猪肝、大枣等；孕、产期可选用当归、白芍、熟地、阿胶、淮山、党参、大枣、鸡蛋、芝麻、动物肝脏、龙眼肉、糯米酒、乌鸡、墨鱼、小米等；老年期多用枸杞、杜仲、黄芪、当归、灵芝、大枣、龟肉、鱼鳔等。

无论胖瘦都可补

肥胖者：可多用党参、白术、茯苓、苡米、深海鱼油、脱脂奶等，以不增加脂肪为原则。

消瘦者：如常“上火”之人，则选用沙参、玉竹、百



合、西洋参、木耳、黑豆、白糖、兔肉、鸭肉、蜂蜜、龟肉、蟹肉、燕窝等；如常怕冷者，则选人参、党参、黄芪、淮山、牛肉、羊肉、狗肉、鱼、鸡蛋、牛奶、鹿茸等。

工作不同，进补有异

体力劳动：多用太子参、沙参、玉竹、小麦、鸽肉、鱼等。

脑力劳动：多用人参、党参、黄芪、龙眼肉、淮山、首乌、枸杞、百合、灵芝、松子仁、柏子仁、大枣、牛奶、羊奶等。

环境气候不同，进补有别

南方潮热地带和夏季，可适当选用太子参、西洋参、沙参、麦冬、椰子汁、豆腐、白糖、蜂蜜、鸭肉、鱼肉、兔肉等。

北方寒冷地带和冬季，则可用紫河车（胞衣）、鹿茸、肉桂、黄芪、当归、红参、狗肉、羊肉、牛肉等。

居住或工作环境过于潮湿，可用党参、白术、茯苓、苡米、杜仲等。

处在干燥地带或久旱无雨之地，可用沙参、麦冬、玉竹、确斗、梨、椰汁、松子仁、鸭肉、蜂蜜、芝麻等。

几种常用补药的正确用法

以下介绍几种常见补药的使用方法。

1.人参。可增强免疫力，益智养神，延年益寿。

将人参干燥，研粉密封备用。

干嚼：每次约 1~2g。此种方法，用量小，可节省药物，适合长期服用。

炖服：一般取 3~6g，文火煎 1 小时左右，喝药汁。

蒸鸡：取 3~6g，配适量红枣、桂圆、枸杞、淮山等，与乌鸡同蒸，然后吃鸡、吃药。

酒浸：取 30~50g，浸泡在 2.5 公斤谷酒中或与其他补药同泡，半月后饮用。

2.西洋参。功效同人参，但有清火的作用，适合易上火的人。

泡茶：每次取 1~2g 切片，开水泡，代茶饮，直至泡到无味为止。

煮汤：每次 3g，可单独用也可配枸杞、红枣、桂圆等，与鸡、鸭、排骨等同煮汤喝。

其余方法同人参。

3.党参和太子参。

用法同人参，只是用量偏大，每次约 15~30g。

4.黄芪。可增强防感冒能力。

多配人参或党参、当归、枸杞等蒸鸡吃，每次用量 10g 左右。

5.山药。又叫淮山，可补脾胃。

炖服：和人参、黄芪、苡米、糙米等同时煎服，每



次用量 15~30g。

煮粥：和马莲来、苡米、糯米等同熬成粥食用，或取黄芪研末，同山药炒后用开水冲调吃。

6.当归。可补血调经。

煎服：可单独也可配其他食品，每次 15~30g。

煮鸡蛋：当归 30g，带壳鸡蛋数枚，同煎。吃鸡蛋、喝药汤。

浸酒：当归 30g~50g，多配以其他药物。泡谷酒 2.5 公斤，半月后饮用。



补药的种类和制作方式有很多，但其制作和服用的过程都需谨慎小心，千万马虎不得。

7.阿胶。多用于贫血病人。

首先将阿胶隔水蒸成软膏状，然后每次用 10g 冲入甜酒汁或药汁中。阿胶不易消化，所以一般是配方用。

8.枸杞：可抗衰防老，补肝肾，明目。

泡茶。每次用约 3g 或适量菊花，共同泡茶服用。可明目。

浸酒：枸杞 0.5 公斤，单独泡谷酒 2.5 公斤，半月后饮用。也可配其他药泡，每次 30g。

炖汤：炖汤时放入十来粒，汤鲜而有营养。

煮八宝粥：一般配以莲米、苡米、绿豆、糯米同熬成粥。

9.麦冬。可以润喉，止渴。除中药配方外，一般用3~6g配适量杭菊、胖大海、银花等泡茶饮用。

10.冬虫夏草。可补肺抗癌，多与鸡鸭同时炖食，每次1~3g。

11.鹿茸。一般用于浸酒，每次15g，泡酒2.5公斤，一月后服用。此药最好在医生指导下用，因为它有类激素作用，吃多了会有副作用。

补药的禁忌

人人都可以进补，但并不代表时时都可以进补。

在疾病的急性期不能补。比如感冒时服补药，可导致感冒加重，而且经久不愈。因为补药既可补身体，也可给病菌提供生存营养。

消化功能不正常时不能补。因为补药补品，大多难以消化，吃进去后势必要增加消化器官的负担，导致消化不良加重，从而引起腹痛、腹胀、腹泻等。这样小病会吃出大病。所以进补也有讲究。







当人处在疾病的急性期或消化功能不正常时，是不能进补的。

怎样储存补药

随着生活质量的提高，人们对延年益寿也越来越重视，所以很多人家里都备了一些补药。补药价格一般都较昂贵，如果由于保管不善，而导致霉变或虫蚀，那实在是让人心痛。

正确的储存方法是：将补药放在通风的地方阴干，然后用密封容器盛好，放在阴凉处，也可放在冰箱里；如果不需收藏很长时间，可放入冷藏柜；如要收藏半年以上，可放入冷冻柜。但一定要密封好，这样才会不影响疗效。

吃补药可以“三天打鱼两天晒网”



吃补药不比吃治疾病的药，每天用药都有严格的时间规律。吃补药可采取每周或每月吃数次的吃法。没必要天天吃、顿顿吃。胃口好的时候就吃，胃口不好的

时候可以不吃，千万不要给自己定任务。

补药并非万能

吃补药虽可起到增强体质、提高免疫力、延年益寿的作用，但它毕竟只是一种辅助手段，并不是万能的。长寿的四大基石是：合理的膳食，适量的运动，良好的心态，戒烟戒酒。如果在这四大基石上再来一点补药，真可谓锦上添花，让“60岁的人拥有40岁的心脏，30岁的容貌”，那也不是不可能的。

怎样补钙

补钙必须持续人的整个一生。目前由于广告的大量宣传，对于补钙的重要性众所周知，但大多数人补钙都是跟着广告走。如今市面上的补钙品种五花八门，鱼目混珠。今天广告说“老年人腰腿要补钙”，明日广告说“宝宝吃饭不香要补钙”。可补钙的药品买了许多，钞票花了不少，吃了后，还是“缺钙没商量”，这是为什么呢？原来是补钙方法不对。

大多数人可能并不知道，补钙的关键其实在于人体的吸收。补的钙如果不能被吸收，不但达不到治疗的效果，严重的还有可能引起泌尿系统结石。

正确的补钙方法是：在服钙片的同时，每天早晚各服一粒鱼肝油胶丸。适当吃一些酸性食物，每天晒一小时太阳（避免强烈的阳光），运动30分钟。



其实除了吃药外，更好的补钙方法是食补：一天两杯牛奶，多吃小鱼、小虾、豆腐、豆浆等，再配合吃酸性食物，晒太阳和运动，保你不缺钙。

另外，补钙时尽量避免进食油厚的食物，以及菠菜、苋菜、竹笋等。因为这些食物会影响钙的吸收。



如果补钙的方法不对，不但对人体无益，还会产生不少疾病。

补钙越多越好吗

目前我国推荐人日平均需钙量不低于800毫克，而我国居民膳食钙的摄入量平均为405毫克。所以居民缺钙现象比较普遍，特别是老人和妇女。这是因为国人没有喝牛奶的习惯，一旦听说缺钙，则盲目买钙片吃。补钙虽说是伴随一生的事，但如果过量则有很大危害。每天钙量在2000毫克以内是安全的，超过2500毫克，则会产生副作用，引起便秘、结石、贫血等。

怎样补充维生素

每个人可根据自身的实际情况，采纳最适合自己的维生素补充法。

1.经常操作电脑、久看电视、常犯感冒及缺钙的人，需补充维生素 AD(鱼肝油)。用法：1 粒 / 次，2~3 次 / 日，连续服用一月。

2.在高山、海上作业，长期缺乏蔬菜及水果，经常牙龈出血的人，易患感冒的人以及服补血药的人，需补充维生素 C。用法：1~3 片 / 次，3 次 / 日。

3.经常发生腹胀、腹泻、食欲不佳等消化不良的人以及患心脏病、神经功能失调的人需补充维生素 B_1。用法：2 片 / 次，3 次 / 日。

4.经常出现口角炎、舌炎、脂溢性皮炎、脱发的人，需补充维生素 B_2。用法：2 片 / 次，3 次 / 日。

5.经常用脑或常恶心、干呕(即老百姓所说的胃浅)及患神经性皮炎的人，需补充维生素 B_6。用法：2 片 / 次，3 次 / 日。

6.面部生黄褐斑、未老先衰、性功能减退的人及习惯性流产的人，需服维生素 E。用法：1 粒 / 次，2~3 次 / 日。





③ 偏方·验方



苦丁苍术茶除舌苔

有时候舌苔厚腻，进食无味，口中有异味，可用苦丁茶1棵，苍术（中药店有售）10g，用沸水冲泡，频频饮用，每日一剂。服药茶期间，忌摄入生冷、油腻食物及喝酒。

双氧水漱口疗口臭

引起口臭的原因有很多，其中很重要的一个原因就是口腔疾病。双氧水可以杀灭口腔中的病菌，所以可治疗口臭。

用法：每次饭后刷牙，然后含一口双氧水，在口腔内含漱一会儿，吐掉，再含一口。每日漱4次。除饭后漱外，临睡前一定要漱一次。3天可见效。

苦瓜治口腔溃疡

口腔溃疡，即老百姓说的“上火”，虽不是大病，但让人不舒服。建议用苦瓜治疗，效果不错。

用法一：取苦瓜一条去籽炒至半生半熟，当菜吃，一顿饭吃一条苦瓜，其效果很明显。炒苦瓜时，不要放生姜、大蒜及辣椒等辛辣调料。

用法二：取苦瓜一条去籽，将其捣碎，放白糖腌制半小时，挤出苦瓜汁，然后喝汁。一天用一条苦瓜挤汁，连用三天。





消炎利胆片加维生素 B_2 治口腔溃疡

消炎利胆片是由川心连等几味清火攻毒的中药组成，有清火的作用，维生素 B_2 有恢复粘膜的作用。下述方临床使用，疗效不错，未发现任何副作用。

用法：患口腔溃疡时，每次服用消炎利胆片 6 片、维生素 B_2 5 片，每日服 3 次。早期一般一天可治愈。如果溃疡烂深了，吃的时间就要长一些。对那些顽固的口腔溃疡，有时需连服半个月。



消炎利胆片是由几味清火的中药组成，所以几乎没有副作用。

“咬牙切齿”防脱牙

这里说的“咬牙切齿”，指的是平素在小便时，咬紧牙关，闭嘴呼吸。长年坚持，可起到坚固牙齿的作用，以防牙齿早落。

六神丸外用治牙痛

俗话说“牙痛不是病，痛起来真要命”。牙痛是很难受的，并且一般消炎药用上去，要 2~3 天才能止痛。现介绍一种快速止痛法。

取六神丸 1~2 粒，塞入痛牙的牙洞或牙缝中，经 5~10 分钟，局部出现麻木感，牙痛随之消失或减轻。每日用药 2~3 次。每天的用量不超过 10 粒。

六神丸本身具有消炎的功能，而且还有显著的镇痛作用，所以对牙痛的疗效较好。

酒精棉塞耳治牙痛

用酒精棉也能治牙痛，具体做法是：

取 75% 的医用酒精浸泡棉球，将棉球捏半干，成圆锥形，塞满痛侧耳孔，塞后 3~5 分钟见效。



治牙痛时一定要选用医用酒精，却不可图省事购买劣质酒精，反而损伤耳朵。

自制慢性中耳炎外用方

患了慢性中耳炎的人，在洗澡或游泳时，稍不注意就会让耳朵入水或引发感冒，这两种情况都可引起耳内痒、流脓、流水等，久治不愈，很是烦人，现介绍一简便方法，可以帮助治愈慢性中耳炎。

去药店或医院买回双氧水 1 瓶（有 100ml 装的，也有 500ml 装的），冰片 10g、枯矾 10g，医用酒精



50ml，将冰片和枯矾溶于酒精中，再准备棉签一包。

治疗时，先用双氧水清洗耳道，每次清洗，耳内会泛出汗或泡沫，这是正常的。洗2~3次，然后偏头使耳内双氧水流出，用棉签擦干耳内水分，再用另一支干净棉签点上泡好了的酒精擦于耳道内。每天进行1~2次，不出半月可以治愈。

防止鼻出血的偏方

为防止鼻出血，平时应多饮水，多食富含维生素的蔬菜和水果。对于反复出血一定要找出病因，从根本上治疗鼻出血。这里介绍两则方子：

1、将大蒜去皮捣烂，做成五分硬币大小的饼，再在足心涂一层植物油，在涌泉穴处敷上蒜饼，左鼻孔出血敷右足心，右鼻孔出血敷左足心。此方对止鼻子大量出血效果很好。血止住后要将蒜饼除去，不可贴敷过久，以防起泡。

2、韭菜洗净捣烂取汁，放水内炖熟，每次服两杯，对止鼻血很有效。

防感冒方5则



预防感冒的5种偏方如下：

1. 板兰根冲剂＋柴胡注射液。板兰根冲剂，每次服1

袋，每日服 2 次；柴胡注射液，每次服 2 支，每日服 2 次，连服 3 天。

2.病毒灵 + 维生素 C。病毒灵与维生素 C 每次各 2 片，每日服 3 次，连服 3 天。

3.醋熏蒸消毒空气。将房间门窗紧闭，取食醋半瓶，用容器放在火炉上煮，令其挥发，早晚各一次，每个房间（20m² 左右）煮开 10 分钟左右。半小时后再开门窗透风。

4.中药燃烧熏蒸。艾叶、菖蒲各适量，在房间内用文火燃烧熏烟，熏半小时。

5.用病毒灵眼药水或阿昔洛韦眼药水滴鼻，每日滴 3~4 次。

感冒自疗方 4 则



若患轻度感冒可以在家中自疗，下面有 4 则偏方供选用。

1.取米酒 50~100g，烧开，趁热服。

2.取白酒 50~100g，先在锅内煮沸 5 分钟，然后打入一个鸡蛋，用筷子迅速搅拌，继而加入一匙白糖，冲入一碗开水即可。口服，一日 1~2 次，连服 2~3 天。

3.生姜粥。取热白米粥一碗，加入生姜末 5~10g，搅拌，可放适量糖或盐调味，趁热吃下。

4.食醋一小匙，白酒一小匙，开水一小碗，混合后



倒入一小口瓶中，煮沸后用蒸气熏口鼻，同时按摩鼻翼两旁的迎香穴(参见本书 380 页图 1)。

药茶防流感

预防流感有 4 种药茶制作方法：

1.野菊花 30g、黄荆叶 15g、银花 15g，水煮服，每天一剂，连服 3~5 天。

2.紫苏 9g、荆芥 6g、薄荷 6g，水煎服，每天一剂。流感期间，连服 3~5 天。

3.金银花 10 份、板兰根 10 份、菊根 10 份、薄荷 6 份、苏叶 6 份，熬水代茶供流感人群集体服用。流感期间连服 3~5 天。

4.白萝卜适量，切片用糖和醋腌制一会儿，切片后，即可食用。连服 3~5 天。



药茶的制作方法其实并不难，但要坚持，需每天服用才能见效。

止咳偏方 6 则

咳嗽虽不是大病，但很影响生活质量，若选用以下偏方，既能止咳，又不会有任何副作用。

1.矮地茶 10g、桑叶 10g，水煎，一日 3 次口服。此方用于咳嗽初起。

2.新鲜车前草 30g、鲜鱼腥草 15g，开水泡服代茶，一天一剂。此方用于咽喉痛、咳黄色痰。

3.橄榄清肺利咽，止咳生津。取橄榄 5 个，煎水，加少许冰糖。此方用于咽喉不适、干咳，也可用于慢性咽喉炎。

4.梨子蒸冰糖：梨子一个连皮去核，川贝 6g、冰糖适量。隔水蒸熟，吃梨、喝汁。此方用于秋天干咳，或久咳无痰及肠结核的咳嗽。

5.大蒜果捣成泥样，取蚕豆大一团，晚睡前用伤湿膏贴于足底涌泉穴，次晨揭去，连用 3~5 天。适用于各种咳嗽。

涌泉穴的取法：向下勾脚趾，在足掌的前 1/3 处有一凹陷处就是(参见本书 380 页图 2)。

6.萝卜籽贴肺俞穴：萝卜籽捣碎，用生姜汁调成糊状，取花生米大一团，用膏药贴于肺俞穴上，两日换一次药。此方用于急慢性支气管炎。

肺俞穴的取法：低头，在背脊处找到最高的那个骨突，然后向下摸索至第 3 个骨节处，旁开 2~3cm 的地方。



慢性咽炎泡茶方

慢性咽炎是一种常见病，主要表现为咽干喉痛，咽中有异物感。一般



药物治疗较麻烦。现介绍几则泡茶方，适合长期服用。

1.取西洋参3片、麦冬5粒、胖大海2个、银花5根泡茶，用于经常用嗓、咽痛、声哑者。

2.取野菊5朵、银花10根、淡竹叶10片、甘草一片，泡茶。用于咽痛痰多或扁桃体肥大者。

3.鲜鱼腥草一棵、鲜车前草一棵。首次用冷水煎开，喝完后再滚开水，每日一剂。用于咽痛便秘者。



以上3种泡茶方，都是用来治慢性咽炎的，服用者可根据实际情况来选择最适合自己的一种。

咳痰、气喘化痰方

有些人患慢性支气管炎，稍受凉则咳嗽、吐痰、出气不畅。这是由于气道里有很多痰排不出来所致，如果痰不排出，不管怎样消炎效果都不会好。现介绍一验方帮助咳痰、止喘。

具体用法是：川贝10g、陈皮10g、苏子10g，每日熬水喝，连服20~30天。如果气喘已停止，痰未尽，则只需用前2种药。

此方可以用于治疗，也可用来预防。用于预防，则在伏天用，连用3个伏天，可治愈慢性支气管炎或明显减轻发作程度。

豆腐、蜂蜜治慢性支气管炎

豆腐 500g、蜂蜜 50g、生萝卜汁一酒杯，混合煮沸，每天分 2 次服。

此方长期使用，对抑制慢性支气管炎的发作有很大的帮助。

鲜藕汁加蜂蜜治慢性支气管炎

鲜藕汁 1 小杯，蜂蜜 3 匙，调匀服用。

此方取料非常方便，制作简单，口感很好。要治愈慢性支气管炎，此方得长期服用。

大蒜、醋调和治慢性支气管炎

大蒜、醋、红糖等都是人们日常生活中随处可见的食品，只需稍加利用，就能成为治病良药。

具体用法是：大蒜、醋各 250g、红糖 90g，将蒜去皮捣碎，泡入醋、糖中，一周后食，每日服 3 次，每次一汤匙。



治疗慢性支气管炎的偏方真不少。最适合用哪一种，还看各人的身体情况。



杏仁糖治慢性支气管炎

杏仁糖治慢性支气管炎的具体用法是：

把苦杏仁研碎与等重量冰糖混匀，制成杏仁糖。每天早晚各服 9g，10 天为一疗程。

百合杏仁粥治慢性支气管炎

百合杏仁粥治慢性支气管炎的具体用法是：

鲜百合 50g、杏仁 10g 去皮尖，打碎，再取粳米 50g，煮粥食用。此方适用于年老体弱、久病干咳。

拍打胸背治慢性支气管炎

有慢性支气管炎者，每日早晨起床后对上身拍拍打打，很有好处。具体做法是：

用双手交替拍打胸、背各 100 次，用力适量，边散步边拍打，拍完之后，干咳几次，将痰吐出。长年坚持这样做，可增强肺部免疫力，起到治疗和预防发作“慢性支气管炎”的作用。

西瓜治慢性支气管炎



慢性支气管炎易在寒冷季节发作，患者不妨在夏天用此方治治：

西瓜一个，开一小口，放入冰糖

50g，上笼蒸热吃，每天吃一个，连吃 10 天有效。

大蒜可治小量咯血

对于小量的咯血可口服云南白药、安络血等止血药，还可用个偏方试试：

新鲜大蒜一个，去皮捣碎成糊状，取 10 克大蒜加硫磺 6 克、肉桂末 3 克、冰片 3 克调匀后，分别涂在两块纱布上，在双足底涌泉穴(参见本书 380 页图 2)先涂甘油，再敷贴大蒜糊，每日一次。

纳气散治哮喘

纳气散通常由破故纸、小茴香组成，取破故纸、小茴香等量，研成细末，瓶装备用。具体用法是：取药末适量，填入脐孔中，外用胶布固定，每两天换药一次，10 天一疗程。此方用于各种哮喘。





巧治逢雨即发的头痛

有的人一碰到阴雨天或变天前，就出现头痛，也就是民间所说的“风湿头痛”。这种头痛，一般发病后症状持续时间比较长，且服药治疗不易坚持。现在介绍一种外用方法，既易操作，又有良好的效果。具体用法是：

取桂枝、川芎、白芷各等份，研调末备用。每次取药粉约 10g，葱白（即葱杆）15g，白酒适量，共捣如泥。每晚贴于双侧太阳穴，外以风湿膏固定，次晨取出。7 天一疗程。

天麻蒸乳鸽治头痛、眩晕

对于慢性头痛、眩晕者，用天麻蒸乳鸽吃，疗效非常好。具体用法是：

天麻 30g，乳鸽一只。先将乳鸽去毛和内脏，然后将天麻纳入乳鸽腹内；或乳鸽放下层，天麻放上层，蒸好后吃天麻和鸽肉，并喝汤。每周一次。

体质虚弱者，则在乳鸽中再加大枣、桂圆适量，人参 6g 同蒸。此方对任何头痛、眩晕均有效。

葛根治眩晕疗效好

葛根可用来治疗各种眩晕症。

患过眩晕症的人一定知道这种病症的痛苦滋

味，发作起来天旋地转、恶心呕吐，如果乘车乘船，则不能行动半步。中药葛根能明显扩张颈动脉，增加头部的供血，所以能控制眩晕。

具体用法是：取葛根 50g，天麻 15g（体虚的人再加西洋参 10g），熬水喝，每日一剂。此方无论发作时还是缓解期均能用。



用葛根治疗眩晕，无论是不是发作期都能服用，最好每天一剂。

眩晕的食疗方法

这里介绍治疗眩晕的 4 种食疗方法：

1.生白果肉 3 枚，捣烂，开水冲服，连服 3~5 天。也可加桂圆肉 7 个，同白果肉一起炖熟，每晨服一次。

2.黑芝麻、核桃肉、炒熟芥末，加少量糖，开水调服，每天服 2~3 次，每次服 50~100 克。可治一般眩晕。

3.桂圆肉 7 粒，加鸡蛋一个，隔水蒸熟，清晨空腹服，连服 7 天。对一般眩晕有效。

4.胡椒几粒（芥末粉也可）、生姜几片及萝卜叶 50~100 克，加入热水内。眩晕时将双脚泡在水盆内，水深至小腿下 1/3 处，对解除脑晕有较好的效果。



晕车呕吐有良方

有些人乘车、坐船均发生呕吐，吃晕车药都止不住，所以弄得不敢出门，令人烦心。这里介绍一则验方，对治疗晕车很有帮助。具体用法是：

晕海宁 2 片，维生素 B_6 2 片，吗叮啉 2 片，复方胃友 3 片，于车开前半小时开始服用，后每隔 4 小时服一次。

仙人掌敷脐治胃病

不少人家种植了仙人掌，仙人掌除了有观赏作用，还能用它来治胃病。具体用法是：

取仙人掌适量，与刺芝同捣烂，用纱布包裹，敷于肚脐周围，用胶布固定，每日一次。这一方适用于急、慢性胃炎、胃溃疡、吐酸水，或伴口苦口干者。

“心痛定”治胃绞痛立竿见影

心痛定又名硝苯吡啶，平时是用来治疗高血压和心绞痛的。但它还有一项功能，即缓解胃绞痛。具体用法是：



在胃肠痉挛引起绞痛时，舌下含服一片，疼痛一般在 5~10 分钟内缓解。据相关报导，当泌尿系统结

石引起腹痛腰痛时，用之也有效。但最好在用药时平躺，因为此药有降低血压的作用，平躺可以避免引起头昏。

乌贼骨治胃出血

平素有胃病，而且有胃出血病史的人，在平时吃墨鱼时，最好是将骨头保留下来。去药店买回一点白芨，两者等量焙干，研调末，瓶装密封，置阴凉处备用。一旦发生胃出血，立即用少量冷开水或冰水吞服5g左右，小量的出血可立即止住。

冰水治胃出血

在家里发生胃出血时，如手头无药，可立即饮冰水50~100ml。因为冰水可使胃粘膜血管收缩，从而达到止血的目的。



现在影响我们身体健康的疾病，心血管病是第一位。

心血管疾病的简单食疗

下面介绍4则有利于治疗心血管疾病的偏方：



1.花生壳炒后研磨，用水冲服，每次 6g，每天 3 次，可治动脉粥样硬化。

2.黑木耳 30g，加葱蒜适量，烹调做菜，可食。

3.常食茄子对防治高血压、动脉粥样硬化、冠心病有一定作用。

4.豌豆苗 30g 洗净捣汁，每次喝半杯，一日 2 次。

韭菜根可治心绞痛

韭菜根，有活血化瘀、止血的功效，民间常用来治疗跌打损伤。不过，用它来治疗心绞痛，效果也不错。具体用法是：

取鲜韭菜一小束，取其白秆和根须捣烂，加白酒调之，做成巴掌大一块，贴在左乳房处，外用牛皮纸盖住，然后用胶布固定。如果没有牛皮纸，用蔬菜叶也行，这样做主要是防止白酒过快蒸发。每日换一次，每用一周后，停 2 天再继续，连续用 3 周。

木耳、香菇治心绞痛

每日食用黑木耳 50g、香菇 50g，可熬水喝，也可做菜吃。食用一段时间后，心绞痛可缓解，而且还可起到降压、预防中风、预防心肌梗塞的作用。



按压至阳穴缓解心绞痛

当心绞痛发作时，按压至阳穴（用一枚硬币边缘用力按压穴位3~5分钟），疼痛就会缓解。

至阳穴取法：取坐位或侧卧位，由肩胛骨下角下缘划一垂直于脊柱的直线，直线与脊背正中线交点处即为至阳穴。

治高血压验方10则

以下介绍10则治疗高血压的验方：

1.苦丁茶10g、夏枯草30g、野菊花15g，水煎服。每日一剂，连服一月。有降压、降脂的作用。

2.桑寄生20g，每日熬小袋茶饮。适宜高血压患者长期饮用，还可预防高血压肾功能损害。

3.罗布麻，每日15g泡茶饮用，可代替和减少降压药量。

4.决明子25g、芹菜100g、菊花15g、粳米100g，煮粥食用。

5.山楂10g、杭菊10g、决明子15g，每日煎水代茶，可降压、降脂、减肥。

6.陈醋泡鲜花生米。取鲜花生米500g，泡入陈醋500g中，一月后取出花生米晒干，每日5粒，睡前服。

7.黑木耳6g，清水浸泡后洗净，蒸1小时，加冰糖适量，睡前服。可治高血压、眼底出血。须连续服，以病情缓解为度。



8.绿豆海带粥。绿豆、海带各 100g，加适量大米，煮成粥，可长期当晚餐食用。

9.鲜芹菜 500g，用冷开水洗净，捣烂取汁，加蜂蜜 3 匙搅匀，每日 1 剂，分 3 次服。

10.鲜山楂 10 个，捣碎，加冰糖适量，水煎服，可长期食用。

参桔汤可治老年低血压

有些老年人血压偏低，经常头昏，冬季手脚发凉。可用人参 6g、桔枝 6g、当归 10g，经常熬水喝，也可熬鸡蛋吃、熬鸡汤喝。

浓绿茶降血糖

茶叶能生津止渴，从而改善口渴的病症，而且茶叶能促使胰腺分泌胰岛素，达到降血糖的效果。具体用法是：

取粗老绿茶 10~20g，沸水冲泡频频饮用，每日一换。糖尿病早期，在配合饮食治疗的同时，可以不用药。晚期糖尿病，在用药同时服绿茶也可减轻病情。

常吃苦瓜降血糖



苦瓜是一种蔬菜，常吃苦瓜还有药疗作用。

苦瓜适量做茶吃，或将苦瓜切后晒干，泡茶饮，利于治疗早期糖尿病。在控制饮食的前提下，配合吃苦瓜，可将血糖控制在正常范围之类，对于严重的糖尿病也有辅助治疗作用。

马齿苋可降血糖

马齿苋既是一种草药，又是一种可口的野菜，过去主要是用来治疗痢疾，但近来发现其也能降低血糖。具体用法是：

取鲜马齿苋适量，或炒、或凉拌了做菜吃。

不过要注意的是，对于急性肠炎、痢疾等腹泻病症，此方不可用。



马齿苋既能当做美味食品，又能当做降血糖的良药，真是多多益善。

山药粥、鲜南瓜、鲜芹菜可治糖尿病

对于糖尿病患者，有3种饮食方法可以帮助治疗。具体用法是：

山药粥：将1份山药和4份大米共煮成粥，可常食。



鲜南瓜 250~500g，加水煮，每日分 2 次服，可常食。

鲜芹菜 500g，洗净捣烂挤汁，一日分 2 次服。

泥鳅煮豆腐，升高血中白蛋白

患肝硬化或癌症晚期的病人，往往血中白蛋白偏低，因而引起腹水、全身水肿等。而医院静脉注射用的“人血白蛋白”却非常昂贵。患者在没有条件输“人血白蛋白”的情况下，可用下方代替：

先买回鲜活泥鳅，用清水喂养几日，喂养时在水中滴几滴植物油，使泥鳅将腹内泥土吐尽。然后每次取泥鳅约 250g，白豆腐两块，混合清煮，而且是活泥鳅下水。煮至泥鳅肉骨脱离，将骨取出不用，吃汤、肉及豆腐。煮时最好不放盐，每日一次，连吃两周。如果在这期间不吃其他含盐的菜和食物，则可煮汤放盐。

花生米炖排骨治血小板减少

凡患有血小板减少的人可采用花生米炖排骨来治疗，有明显的效果。具体用法是：

排骨 500g，生花生米(必须保留红衣)100g，用小火熬，可放盐、味精等调味。吃花生米、喝汤，每周 2~3 次。

如果伴有白细胞减少的病人，可加黄芪、西洋参适量。

此方还可用于癌症病人化疗时的辅助治疗。

巧治泥沙性胆结石

如果患了泥沙性胆囊结石，一般手术治疗后，复发率高，往往是开了刀仍然腹痛，有的人还遭致开第二刀或第三刀。如果用中药治疗则可以免除开刀之苦。具体用法是：

金钱草 30g，鸡内金 30g，山楂 20g，每日一剂，熬水喝，连用 6 个月。吃药的同时，需适当吃些油性食物，吃油性食物的目的是促进胆囊收缩，在药物的配合下加速泥沙排出。吃油性食物的标准，以该病不复发为准。



用中药治疗泥沙性胆囊结石，往往可以免除开刀之苦。

二茶饮治慢性肝炎

每日取金钱草 15g、川心莲 15g，熬水代茶，连喝一个月。此方对治疗慢性肝炎很有帮助。

鸡骨草治急、慢性肝炎

鸡骨草是一味草药，药店有卖，它的功效是清热解毒。在临床上用于治疗肝炎，效果不错。具体用法是：



每日取鸡骨草 30g 熬水喝，15 天一疗程，一般服用 3 疗程可缓解肝炎的症状。

食大豆防老年痴呆

大豆除含有丰富的植物蛋白外，更含有异黄酮、皂甙、低聚糖等活性物质。这些物质可防止大脑细胞淀粉样变性（老年痴呆的主要病因），而且还有预防乳腺癌、前列腺癌的作用。所以常食大豆食品不仅可以补充植物蛋白，还能预防老年性痴呆症。老年人不妨常食大豆食品。



二子茶防老年性痴呆

桑椹和枸杞这两味中药，具有健脑安神、抗衰防老的作用。如果从中年开始就用它们当保健品，可以预防老年性痴呆。具体用法是：

每日各取适量泡茶服，长期坚持。也可将两药制成糖浆服用。

取桑椹 500g，枸杞 500g，用水煎，每隔 30 分钟取一次汁，连煎 3 次，将 3 次的药汁混合，用文火熬成浓缩状时加入蜂蜜 300g，冷却后装瓶置于冰箱中。早晚各服一匙。

按摩助你入梦乡

为了帮助自己尽快入睡，可以进行按摩。具体做法如下：

入睡前半小时，先坐在床上，全身放松，双手握拳，伸于背部，用拇指关节沿脊柱旁两横指处，自上而下慢慢推按 36 次，然后双手分别按双足心涌泉穴(参见本书 380 页图 2)处 36 次。

完成上述动作后，脱衣上床，仰卧于被褥内，双目自然闭合。用双手食指第 2 节内侧缘从两眉内侧推向外侧；用双手中指端轻轻揉按太阳穴；用双手拇指沿太阳穴处由前向后推；用手掌根部轻轻指击头顶囟门处；用双手拇指按后颈部风池穴。以上的动作要按顺序做，每个动作做 10 遍。

最后将双手叠放在腹部丹田穴处，轻轻揉按 36 次。

上述动作每晚坚持做一遍，可以消除失眠的烦恼。

乌发生发酊外用治脱发

现在脱发的人越来越多，而长期吃药又难以坚持，现介绍一则生发验方。具体用法是：

将西洋参 20g、太子参 10g、田三七 5g、红花 10g、川芎 20g、丹参 15g、黄芪 20g、甘草 10g、川椒 8g 加入 75%的医用酒精 1500ml 中，浸泡半个月后取其



浸泡液，每日涂抹脱发处 2~3 次。



制作生发验方时，选用的医用酒精的浓度一定要适当，千万不能大意。

生姜外擦治斑秃

斑秃俗语“鬼剃头”。通常是指一夜之间头上的头发成束脱落，脱落处露出圆片状的光亮头皮。

斑秃患者可用生姜外擦来治疗。具体用法是：把生姜切开，反复拭擦光亮头皮处，让姜汁尽量接触头皮。每天擦 3 次，每次擦 5 分钟。

柿子治带状疱疹

老年人由于机体免疫力下降，比较容易患带状疱疹。带状疱疹即人们常说的“缠腰丹”。如果患了带状疱疹，可取白露节前后 7 日的青柿子数个，榨烂浸泡于适量冷开水中，3 日后取其浸泡液，外涂患处，一日数次。

紫金锭外用治带状疱疹

如果患了带状疱疹，也可采用这一方子：从药店

买回中药紫金锭，每次取醋调成糊状，外敷疱疹处，一天两次。

治老年皮肤瘙痒方

有些老年人一到冬天就全身瘙痒，皮肤干燥脱屑，令人痛苦。针对这一情况可采用外用方治疗。具体用法是：

取扑尔敏 20 片，维生素 B_1 20 片，地寒米松片 10 片，研细，调入油性较重的珍珠霜一瓶。每晚当润肤霜用，涂抹全身，涂后可止痒。在这期间洗澡不可太勤，尽量少用肥皂。

除脚臭方



脚臭算不上什么大病，可是它却常使人很尴尬。要想除去脚臭，可以用下方试试。具体用法是：

金银花 30g、连翘 20g、藿香 15g、佩兰 15g、木香 10g。用此药熬水，冲入枯矾 10g，然后泡脚。每次泡半小时，一天一次，连用 3 天至 1 周即可见效。

尿素治鸡眼

鸡眼又叫肉刺，是长在脚掌、脚趾上的小圆硬



块。虽不算什么大病，但却影响人的行动。

长了鸡眼，可以用尿素来治疗。具体用法是：

先用热水洗脚，剪去局部粗糙角质层，然后取尿素若干粒，取胶布一块视鸡眼大小剪一小孔，贴好后把尿素放入孔内，上面再覆盖胶布，每日一换，一般5~7天可治愈。



采用尿素治鸡眼，治疗前一定要先用热水泡脚。

足跟痛药醋泡

很多老年人有足跟痛的毛病，这是由于骨质疏松和骨质增生所引起的。用药醋泡脚，即经济又简单。具体用法是：

取威灵仙50g、骨碎补50g、怀牛膝50g，泡在1~1.5公斤的陈醋中，一个月后去渣、泡脚。每晚将脚洗干净后，用该醋泡脚半小时。可以边看电视边泡脚。用过的醋，可重复使用，连续用3~5天再换。一个疗程一个月。

便秘的4种简单食疗

以下4种食谱可治便秘：

1.取红薯 50g 煮熟，长期食用。

2.将土豆捣烂榨汁，每日早、午餐前，各服半小杯。

3.黑桃仁 150g，用食油炸酥，捣成末，加蜂蜜适量，调成糊，放入碗中，每日两次，分 2~3 天服完。

4.蜂蜜 50g，牛奶 50g，黑芝麻 25g，捣碎，均匀调和，每晨空腹冲服，连服数日。

麻油、蜜糖、醋，三联治便秘

现代人由于饮食习惯的改变，粗纤维食物摄入较少，加之许多人没有足够的运动量，所以便秘的人越来越多，给身心健康带来了极大的危害。

以下介绍一个简便验方可帮你解除这个烦恼。

小磨麻油 1 小匙，蜜糖 1 小匙，醋 1 小匙，兑冷开水一杯，早晨起床时空腹饮入。

此方有润肠通便的作用，它与泻药不同，对肠壁没有刺激，而且有营养作用，适合长期饮用。





手穴治便秘

如果便秘，可以用点压穴位来治疗。具体做法如下：

取牙签5根，用胶布捆紧，使其尖部呈梅花状。分别点压食指上节横纹中点、食指中节横纹中点、中指中节横纹中点、无名指中节横纹中点及小指上节横纹中点，互相配合，双手交替治疗。每次点穴3~5分钟，每日2次，连续2~3天即见效。



用牙签点穴时用力应以不损伤皮肤为度。

通便茶通大便

此方既可通便，又可治疗慢性咽炎。具体用法是：

取麦冬5~10粒、胖大海2~4粒、蜜糖适量，开水冲泡，频频饮用。

早晚一个苹果，大便通畅无阻

苹果中含有大量的细纤维和有机酸。细纤维可使大便松软，排泻便利，而有机酸能刺激肠道，促进

肠蠕动，所以常吃苹果能通大便。

最适宜的做法是，每日早、晚各空腹吃一个带皮的苹果。

中药敷脐通大便

当大便不通，可用中药敷脐来解决。具体做法如下：

生大黄 10g(研末)，芒硝 40g，以适量黄酒调，敷肚脐，外盖纱布，再用热水袋热敷 10 分钟，即可排出大便。



采用中草药敷肚脐法来治便秘虽然有些麻烦，但效果非常好。

大便干燥，常食生芝麻和生花生

当大便干燥，排便不畅，先不要急于吃药，可用下方试试：

取生芝麻、生花生各等量，捣碎，加入蜂蜜适量，早晚空腹吃。

此方可通便、润肺、养颜。



生姜、苡米、大蒜治慢性腹泻

慢性腹泻的人可以用下面3个方子治疗。具体用法是：

生姜15g焙干，加红糖水10g煎水服，每日分两次服。

苡米30g、莲子肉10g、大米60g混合煮成粥，长期食用。

大蒜少许，每日做菜食用。

“常饮葡萄山楂酒，活到九十九”

“常饮葡萄山楂酒，活到九十九”是一句民间俗语，它说明了葡萄加山楂制成的酒对人体健康的益处。

葡萄与山楂都含有较高的氨基酸、维生素、蛋白质、枸橼酸等，都有活血抗凝、扩张血管、降压、降脂及抗菌抗病毒的作用。用它们做成的汤酒有加速血液流速的作用，经常饮用可以预防心血管疾病，抗衰防老。具体用法是：



取低度正宗葡萄酒2.5公斤，泡入山楂0.5公斤，一月后开始饮用。肝脏不好和有糖尿病者慎用。长期饮用可以预防冠心病、高血压等，并减缓这一类疾病的恶化。



肝脏不好或患有糖尿病的人最好少喝葡萄酒。

小药片治大病

目前生产的一种肠溶性阿司匹林，每片含量仅50g，与过去治风湿的每片含量500g的阿司匹林比起来，真可谓是小药片。所以临床上也常称它为“小剂量”阿斯匹林。别看它小，可它能治大病。在治疗高血压、心肌梗塞、脑血栓方面，有着奇特的功效。中老年人每晚睡前服1~2片，可有效地预防心肌梗塞和脑梗塞。

据有关专家报导，在脑梗塞发作时，立即将6片小剂量阿斯匹林给病人服用，可达到缓解血栓的效果。所以说老年人，尤其是患有心脑血管疾病，而本身又没有出血性疾病及消化性溃疡疾病的人，最好是坚持服用此药，可达到有病治病、无病防病的效果。

土豆外用，消注射后硬结

人们因连续进行肌肉注射后，打针部位往往形成硬包块，尤其是老年人和小孩更明显。这里介绍一则



简单办法：用生土豆切片，然后将土豆片盖在硬包上，用胶布固定，每天用热水袋敷半小时，敷完后土豆继续贴在硬包块上，次日再换新的，效果显著的只需一天硬包就敷消了。

夏季常喝荷叶茶

荷叶能清热解毒、生津止渴、降火清暑，而且还有降压、降脂的作用。夏季常喝荷叶茶，可防暑降温。具体用法是：

取鲜茶叶适量，沸水冲泡，频频饮用。还可以在煮绿豆汤或稀饭时，加入少许鲜荷叶，既清香可口，又可清火，还能防止腹泻。

鱼腥草、车前茶清火

夏季炎热，有些人火重，经常口舌生疮或长痱子。遇此情况可用鱼腥草、车前草泡茶喝。具体用法是：

取鲜鱼腥草一株，鲜车前草一株，冰糖适量，沸水冲泡，置入冰箱中，喝时冷服。每日一次。未长疮和痱子者可预防，已长疮和痱子者可治愈。

速效救心丸可治多种病

“速效救心丸”的主要成分是川芎、冰片，它是治

疗冠心病的药物，在临床上还可用来治疗因其他原因而引起的疼痛。

1.各种急性腹痛。如痛经、结石、胆道蛔虫、肠胃痉挛等。在急性发作时，立即舌下含服 5~6 粒。一般 2~10 分钟可缓解。如过 10 分钟仍无效，可再服 5 粒。

2.血管神经性头痛。头痛发作时，口服 10 粒，约 5 分钟疼痛减轻，30 分钟疼痛消失。

本章所写的偏方·验方为作者之个人所见。读者若采用，可先听取当地医生建议为宜。

常见疾病



① 传染病



认识乙肝

肝炎是由肝炎病毒引起身体内以肝脏损害为主要表现的一种疾病。目前所知道的就有甲、乙、丙、丁、戊等多种肝炎。它们的日常症状都是乏力、厌油、腹胀、消化不良等。

相比之下，甲型肝炎易治愈，而乙型肝炎则难以

治愈。由于乙肝目前尚无彻底根治的办法，所以预防乙肝尤为重要。

要防乙肝，则平时尽量不在外面吃熟食；不到万不得已，不要接受输血或血液制品治疗；夏日避免蚊子叮咬皮肤。最关键的一点，就是要注射乙肝疫苗，让自己产生抗体。对于那些不产生抗体的人，就要特别注意自身保护了，因为人群中有20%的人不产生免疫力，这些人就是易患乙肝的高危人群。

教你看乙肝化验单

“小三阳”和“大三阳”是关于两对半的不同化验结果。

两对半的化验单示范：

HB_SAg( )	HB_SAb( )
HB_eAg( )	HB_eAb( )
	Hb_CAb( )

“大三阳”化验单：

HB_SAg(+)	HB_SAb(−)
HB_eAg(+)	HB_eAb(−)
	Hb_CAb(+)

这种化验结果就称为“大三阳”，代表血液中有活病毒，传染性比较强。在这种情况下最好是与正常人隔离。



“小三阳”化验单：

$HB_SAg(+)$	$HB_SAb(-)$
$HB_eAg(-)$	$Hb_eAb(+)$
	$Hb_CAb(+)$

这种化验结果代表血液中的病毒正在消失，但肝细胞中仍存有病毒。说明此时机体的抵抗力和病毒战成了平局，相持不下。这种情况在乙肝病人中比较普遍，它的传染性不强，但只要抵抗力一减弱，病毒马上可以从肝细胞中进入血液，机体的抵抗力输给了乙肝病毒，“小三阳”就成了“大三阳”。

无论是“大三阳”，还是“小三阳”都属于慢性乙肝。得了慢性乙肝的人此时大多数无症状，肝功能检查也正常，B 超也发现不了什么，但这并不能代表没有乙肝，只能说明此时的乙肝为非活动期。正是因为慢性乙肝不宜被察觉，所以这种类型的人是社会上最大的传染源。

两对半中的 $HB_SAb(+)$代表有免疫力。

有些人的化验单显示以下情况：

$HB_SAg(-)$	$HB_SAb(+)$
$HB_eAg(-)$	$Hb_eAb(-)$
	$Hb_CAb(-)$

这种化验结果，说明无论你是否打过疫苗针，体内已产生了乙肝病毒免疫抗体，有了抗体一般是不会被传染上乙肝了。我们平时打疫防针的目的，也就是要产生这种抗体。

长时间乏力需查肝脏

典型的肝炎症状，是腹胀、厌油、恶心、黄疸等。但现在患肝炎的人，大多为慢性，典型症状的过程并不明显。有很多人仅仅表现为乏力、精力减退。所以，如果出现长时间不明原因的乏力，一定要去医院做肝脏 B 超和肝功能化验。

家有肝炎病人如何预防

病人家属的预防措施，主要是将碗筷、洗漱用具分开使用，尤其不要共用剃须刀。病人用过的东西最好用高压锅煮沸半小时，不能煮的则放在阳光底下暴晒 1 小时以上。夫妻性生活最好采取用避孕套的方式。

家中有急性肝炎病人的必须与之隔离 45 天以上，最好去向医生请教科学的预防措施和护理方法。慢性肝炎病人只要不是“大三阳”或“慢性活动期”肝炎，一般传染性不大。

肝炎病人四警句

戒烟戒酒不熬夜，情绪快乐避劳累；
多吃蔬菜与水果，低脂饮食高蛋白。



② 呼吸道疾病



感冒分三种

感冒种类分三种。最常见的是伤风感冒即上呼吸道感染，一年四季均可发病。其次是肠胃型感冒，多在春季和夏秋交界时发病；还有一种特殊的感冒，我们称之为流感，多在冬、春两季发病。前两种感冒属普通感冒。

区别普通感冒与流感

普通感冒一般以局部症状为主，表现为鼻塞、流涕、发热、头闷，全身酸痛的症状较轻，吃药后 1~2 天即有好转。

流感则以畏寒、高热、头痛、周身酸痛等全身症状为主要表现。流感传染性极强，往往是一群人接一群人地发病，且症状相似，常引发肺炎、心肌炎。

虽然普通感冒与流感的症状不完全相同，但治疗原则大体相同。主要是抗病毒治疗，只是流感病人恢复慢一些，至少要一周时间。



普通感冒与流感的症状虽然不同，但都采用抗病毒治疗。

感冒重在预防

为了预防感冒，人们在日常生活中应多进行体质锻炼，保证营养，注意饮食卫生。发生流感时，尽量少去公共场所，如果不得不去，去时最好戴上口罩。

感冒流行时，可每天服板兰根冲剂并配以病毒灵片。板兰根冲剂每次 1 袋，用水冲服，每日服 2 次；病毒灵片每次 2~3 片，每日服 3 次。两者连服 3 天。

家中熏醋也是一个很好的预防办法。具体做法



是：取适量陈醋，兑上一半水盛于合适的容器中。在要消毒的房间放一火炉，将盛醋的容器放在火炉上煮沸（需煮沸 10 分钟）。熏醋时，房间门窗要全关闭，半小时后开窗换空气，一天熏 1~2 次。



服感冒药需对症

治病有句行话："治病不对方，服药一箩筐"。服感冒药也是如此。感冒药的主要功能都是解热镇痛，但由于各自附加成分不同，所以实际对症也不同。

如果感冒主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏，则可选用速效伤风胶囊，每次 2 粒，每日 5 次；或选用康泰克，每次 1 片，每日 2 次，配以维生素 C，每次 3 片，每日 3 次，姜茶送服药物。服药后盖被睡一觉，病情就会好转。用药要坚持，直到服好为止。

如果以胸闷、干咳等症状为主，则服用强力银翘片，每次 3 片，每日 3 次；配以抗病毒口服液，每次 1~2 支，每日 2 次；另加板兰根冲剂，每次 2 袋，每日 2 次，冲服。服好为止。

如果以畏寒、腹胀、腹泻水样便等症状为主，则可选用速效伤风胶囊，每次 2 粒，每日 3 次；配以藿香正气丸，每次 2~4 支，每日 2~3 次。速效伤风胶囊，服用 1~2 天后停服，藿香正气丸服至病好为止。

一般的情况下，无需服用消炎药。如果出现高

热、全身酸痛、胸闷等严重的症状，则最好去看医生，以免引发其他病。

无论是患哪种感冒，都必须多喝水和睡觉，只有这样才好得快。



治病不对方，服药一箩筐。即使是最常见的感冒，也要根据其引发的原因来服药。

感冒吃药的错误观点

有这样一种观点，认为感冒尽量不要吃药，抗一抗就行了。这种观点有一定的道理，因为一有感冒症状就大量服用感冒药，不利于人体的免疫力。但如果不弄清病情缘由，不管病情轻重，一味只用身体抗病，则弊端多多。有相当一部分人由于不及时服药，感冒转为鼻窦炎、支气管炎，甚至更严重的疾病。

尤其是老年人，由于身体抵抗力相对较差，所以一旦发现有感冒症状，最好及时服药。

艾条熏穴防感冒

用艾条熏灸足三里和风门两穴位，可以增强抗体免疫力，起到预防感冒和治疗感冒的作用。尤其是在季节变化易患感冒的时节，最好每日或隔日灸一



次。在感冒初期，每日炙 1~2 次，能治愈感冒。艾条在药店里就可买到。



用法：取足三里穴和风门穴，每次燃一根艾条，对准穴位熏烧，每穴每次炙 10~20 分钟，以局部红热为度。

足三里取穴法：端坐在椅子上，两足平踩于地面，两膝弯曲成 90℃，用本人的手掌沿膝盖骨下缘向下量一掌处，然后以此处为起点，沿小腿当面骨（小腿骨正中）向右旁开 2~2.5cm 处，即为足三里穴（参见本书 380 页图 4）。用指按压这里，有明显的疼痛感觉。

风门取穴法：头向下弯曲，在右背颈部首先找到最大的一个骨突（有些地方的土话叫龙骨），然后向下摸至第 2~3 骨突之间凹陷处，向两旁各对称 2.5cm~3cm 处，即为风门穴。

如果实在是不会找穴位的，可请懂穴位的中医为自己找准穴位，以后就照准固定的地方熏炙就可以了。

此种方法不但可以预防感冒，还可以预防支气管炎发作，疗效非常好。

老年人反复咳嗽，要注意肺结核

有些老年人由于免疫力比较低，患了肺结核后，

症状并不是典型的低热、盗汗，而是经常反复感冒，一感冒就引起咳嗽，用几天消炎药又缓解了，可停药没几天又出现感冒咳嗽等症状，病情反反复复不愈。如果出现这种情况，就一定要照个肺部X线，甚至进行CT检查，看看是否得了肺结核。



老年人如果反复出现感冒咳嗽的症状，就需警惕是否患上肺结核。

肺结核必须正规治疗

肺结核的治疗必须做到“早期、规律、联合、足量、全程”，才能达到治愈目的。有许多老年肺结核患者由于治病心切，乱求医、乱用药，偏听偏信所谓的“祖传秘方”，并因此延误了正规治疗；还有些人经过正规治疗已见效，但在进入巩固期后，由于经济紧张或担心长期服药产生副作用而中断治疗，这两种做法都会导致病情迁延不愈。

老年肺结核，症状复杂，缺乏典型性，因而易被误诊，并由此延误了治疗时机，导致病情转为难治性肺结核。所以老年人一旦发觉自己有肺结核的征兆，一定要找传染科的专科医生治疗。在日常生活中对此病要提高警惕性。





家有结核病人怎么办

肺结核在活动期，有一定的传染性。小孩和老弱病衰的人容易被传染，身体强健的人一般能产生免疫力，相对不易被传染。由于肺结核是通过空气传染的，因此痰不要到处乱吐，最好用专门的容器装起来，然后进行焚烧。

病人家属须加强饮食营养，多吃含有丰富的蛋白质和各种维生素的食物，增强抗体本身的免疫力。

糖尿病患者需警惕肺结核

有糖尿病的人得肺结核的发病率是普通人的10倍，尤其是50岁以上的老年糖尿病人，更易患肺结核。所以有糖尿病的人，尤其是老年人，最好每半年去照一次肺部X线。

支气管炎分急性和慢性

支气管炎分急性支气管炎和慢性支气管炎两种。它们的症状均是咳嗽、痰多、胸闷、气短等。急性

支气管炎在2~3周内即可治好，但如果不及时治疗，就会转成慢性支气管炎。

慢性支气管炎的症状是平均每年咳嗽持续在3个月以上，每到冬春季节或天气转冷时就极易发作，若长期吸烟或被迫生活在空气质量不好的环境中，都容易患上慢性支气管炎。

哪些人易患支气管炎

有些人比较容易患支气管炎，如：家中上辈有患支气管炎的人；抽烟和被动抽烟的人；长期接触油烟、煤烟等污浊空气的人；有慢性鼻炎、慢性咽炎的人等。

支气管炎咳嗽的正确疗法

支气管炎咳嗽的治疗首先要用消炎药，杀死在体内作怪的细菌，然后服用一些化痰的药物并补充水分(多喝水)，使痰液稀释，再把痰咳出来。

如果病情不是很严重，可自己服用阿莫西林、安必仙或罗红霉素等，再加化痰的甘草片、必嗽平及一些中药糖浆等。病情严重的就必须去看医生了。

患了支气管炎不要乱服止咳药

患了支气管炎的人，因为不停的咳嗽给自身带

来了很大的麻烦和痛苦，所以就大量服用止咳药。

这种做法是不妥当的。如果是针对剧烈的咳嗽，选用止咳药来抑制是可行的，但如果只是一般的咳嗽，就大量服用止咳药反而对人体有害。因为当气管、支气管发炎时，气道粘膜会产生大量的分泌物，即平时我们所说的痰，痰留在气道里既可阻塞呼吸道、影响氧气的吸入及二氧化碳的排出，又可滋生细菌，加重感染，所以人体会通过咳嗽这种免疫反射将痰从气道中排出。如果用止咳药抑制了这种反射，那么就会影响痰液的排出。实际上咳嗽就是气道的“清道夫”，所以喉中有痰的人最好用力将痰咳出气管。



痰长期留在气道里易加重感染，所以喉中有痰的人最好用力将痰咳出气管。

哮喘是什么

哮喘从狭义上讲是一种病名，即“支气管哮喘”，从广义上讲则是一组症状，表现为呼气性呼吸困难。即吸气时感觉不太痛苦，出气时非常困难，伴胸闷、呼吸时有哨笛音。严重的则张口抬肩就满头大汗、口唇发乌等。哮喘症状包括：支气管哮喘、心源性哮喘、喘息型慢性支气管炎、支气管肺癌等。

支气管哮喘的症状特点



支气管哮喘多有遗传史，且常在幼年发病。通常是由于受冻、闻到刺激性气体、药物过敏、过激运动、精神刺激而引起发作。一般情况下用药物治疗后会很快缓解。

患者发作时，可吸入激素（医院有各种激素气雾剂），口服氨茶碱，每次 1~2 片，每日 3 次，并配合用消炎药。缓解后，可去医院进行脱敏治疗，或中医中药治疗。

心源性哮喘的症状特点

心源性哮喘是哮喘中最危险的，患者大多在半夜突然憋醒，伴咳嗽、气喘，使人不得不坐起来。如果反复出现这种症状，就说明心脏有大问题了，一定要去医院。

喘息型慢性支气管炎的症状特点

喘息型慢性支气管炎多见于患有中老年慢性支气管炎并肺气肿的人。首先开始于咳嗽，然后逐渐出现哮喘。这种病症若不进行抗炎治疗，则得不到缓解。所以这类患者主要是采取抗炎治疗和化痰治疗。



支气管肺癌的症状特点

支气管肺癌引发的哮喘常有阵发性咳嗽，且咳嗽剧烈，每次要连续咳数十下才能停下来，痰中带血，它的哮喘主要是因为吸气性呼吸困难，而且药物几乎不能缓解。



支气管肺癌所引发的哮喘，很难通过药物来缓解。

都市人更易患哮喘

近年来的研究和临床发现，城市中的哮喘发病率明显高于农村，尤其是工业发达、人口密度高的大城市。随着城市人口密度增大，有限的空气要供更多的人呼吸，加之工业污染物的排放导致城市的空气质量下降，有害的空气刺激着人们的呼吸道，引起病变而发生哮喘。

哮喘病人慎养宠物

宠物的唾液、粪便、尿和皮毛中存在着许多导致哮喘的过敏物质，所以经常接触宠物可诱发哮喘。目

前大多数房屋装修材料中也含有对人体有害的物质，这些物质通过空气进入呼吸道，刺激呼吸道而引起哮喘。

常打喷嚏要防哮喘

通常情况下大家都认为打喷嚏是感冒了，应该吃感冒药，但有些人的喷嚏说来就来了，而且一个接一个，打完喷嚏后则鼻、眼发痒，而且流清鼻涕，大多数时候，无需治疗，一会儿就好了。这种病症断断续续反复出现。如果出现上述这种情况，则可能得了过敏性鼻炎。患上过敏性鼻炎后，如果长期无法治愈，就有可能转成哮喘。因为这两者的发病机理是一样的。

哮喘的预防

患有哮喘的病人，平时生活要有规律，注意劳逸结合，保持乐观情绪以防止精神因素引起发病。哮喘常因气候突变特别是受冷空气刺激而诱发，所以平时应注意预防感冒，并根据具体情况，作适当的体育锻炼，如打太极拳、跑步等，以逐步增强体质；饮食宜清淡，忌辛辣油腻食物，少食海鲜鱼虾等发物；居住环境空气要新鲜，避免和烟尘、油漆等物质接触。





除此之外，还有某些植物（如鲜花、梧桐、蚕豆花……）的花粉，以及衣、被、皮革等物质都有可能诱发哮喘。患者要注意摸索，观察出自己每次是接触了什么东西而导致的哮喘，找到过敏源后，就尽量不接触，以减少发病率。



③ 心脏、血管疾病



心脏病分冠心病和肺心病

中老年人最常见的心脏病主要是冠心病和肺心病两种。城市居民易患冠心病，农村居民易患肺心病。

冠心病主要是因为血脂代谢异常，导致给心脏供血的冠状动脉硬化，造成心肌缺血，从而引起心脏





病。城市居民饮食营养过剩，又缺少体力活动，所以易患冠心病。

肺心病最主要的形成原因，是由慢性支气管炎所引发的肺气肿，导致心脏负荷量增加而引起的心脏病。农村居民由于经济条件有限，往往患了上呼吸道感染后，拖着不治疗，则由上感 →急支→慢支→肺气肿→肺心病，所以农村人多肺心病。

心绞痛的主要症状

心绞痛多发生在 40 岁以上的中老年人当中，男性多于女性。常因剧烈活动、劳累、情绪激动、过饱、过度饮酒或抽烟、受寒、淋雨而诱发。

典型的心绞痛为突然发生的胸部剧烈疼痛，疼痛部位常位于胸骨体上段或中段的后方，疼痛性质为压榨性、窒息性或闷胀性疼痛，疼痛通常放射至左肩及上肢内侧，达无名指或小指，往往迫使发作者立即停止活动，并伴有面色苍白、出冷汗、胸闷不适等症状，偶可伴有濒死的恐惧感。每次发作一般持续 1~5 分钟，多则持续 15~20 分钟，经休息或含服硝酸甘油片、速效救心丸后，症状可在 3~5 分钟内缓解。如果是变异型心绞痛，多在凌晨起床前后或熟睡时发作。

如何预防心绞痛发作

患有心绞痛的病人，应解除思想顾虑，精神上要乐观豁达，生活中要避免剧烈活动，在不发病时坚持做气功、打太极拳，以及一些力所能及的体力劳动，这样有利于身体健康。生活起居要规律，同时积极预防高血压、高血脂、糖尿病。平日饮食宜清淡，多食蔬菜、瓜果，保持低脂肪饮食，限制食盐的摄入。日常生活中应戒烟、戒酒，不要暴饮暴食。



人们应从精神、运动、饮食等各个方面预防心绞痛。

心绞痛怎样用药

凡确诊为冠心病的人，家中一定要备有硝酸甘油或消心痛。一旦心绞痛发作时可选其中的任何一种，舌下含服 1~2 片，数秒或数分钟疼痛即缓解。

有冠心病史的人，平时必须坚持服药，这里提供以下几种服法。

方案一：复方丹参片，每日 3 次，每次 3 片，配以鲁南欣康，每日 2 次，每次 1 片，且夜间睡前服 1 粒小剂量阿斯匹林。

方案二：速效救心丸或心血康胶囊，每日 3 次，



每次3粒，配以氨酰心安，每天1次，每次半片至1片，夜间还要吃一粒阿斯匹林。

方案三：消心痛，每次2片，每日3~4次，配以氨酰心安，每天1次，每次半片至1片。

无论是选择哪一种方案，都要长期坚持，不能随便停止，也不能任意加减药量。

老年人要警惕非典型性心绞痛

老年人心绞痛往往不典型，仅有轻微的心前区痛，主要表现为恶心、呕吐、精神异常；有的老年人则以牙痛、头痛、腹痛为突出表现。老年人出现上述症状，千万不要掉以轻心，要警惕是否为心绞痛。

口腔不卫生，诱发心肌梗塞

近年来，国内外一些医生发现，患有心肌梗塞的人大多数存在口腔疾病，患有心肌梗塞的人当中牙周炎和牙周脓肿的占多数。这是因为牙周炎和牙周脓肿的局部有大量的细菌。这些细菌产生了内毒素，并侵入了血液，当血液中的细菌和内毒素达到一定数量时，便会引起轻度血栓和轻度动脉痉挛，从而诱

发心肌梗塞。

所以，患有心肌梗塞的人，平日里除了注意生活习惯、按时吃药外，还要注意自身的口腔卫生，勤漱口，多刷牙。

老年人饱餐易心梗

患有老年冠心病的人在饱餐后（尤其是进食了高脂食物后），在用力解大便时，特别容易发生心肌梗死。所以有冠心病的中老年人进食不要过饱，平日里要保持大便通畅，这样就可减少心梗的发病因素。



有冠心病的中老年人吃饭不宜吃得过饱，尤其要少吃高脂食品。

老年人出现急性腹痛要怀疑心梗

患有老年冠心病的人在发作心肌梗塞时，往往表现为上腹部疼痛，伴恶心、呕吐，甚至腹胀、腹泻等现象，常出现在饱餐、特别是进食过量的高脂食物后。由此引发的心肌梗塞症状往往被消化道症状所掩盖，易被误诊为胃肠疾病，发病者也常常自认为是“胃痛”，以致延误治疗，危及生命。

因此，中老年人无论以往有无冠心病史，一旦出现无明确病因的急性上腹痛，应高度警惕心肌梗塞



的可能性，并及时检查心电图，确诊病因，争取治疗时间。



措施得当，预防心肌梗死

心肌梗死在现代社会当中，出现率比较高，且急性心肌梗死发病迅速，所以对此病一定要提高警惕，了解它的初期症状和相关措施是非常必要的。

比方说，胸痛剧烈难忍，烦躁不安；突发的精神萎靡、意识模糊、神志不清、头晕或晕厥等；恶心、呕吐、上腹痛；全身发热，伴有心动过速等等。

出现上述症状，立刻舌下含硝酸甘油片，马上到就近医院抢救。途中要尽量保持安静，平躺着让人扶上救护车，不要自己运动，连翻身这样细小的动作都要小心。

血压的分级标准

患有高血压的人，可以根据医生给自己测的血压，按下面的标准分级。一般来说，级别越高，病情越严重。

理想血压 90~120/60~80mmhg，

正常血压 90~130/60~85mmhg，

正常偏高血压 130~139/85~89mmhg，

一级高血压：140~159/90~99mmhg，

二级高血压：160~179/100~109mmhg，
三级高血压：≥180/≥110mmhg。

自我判定高血压病

家中备有血压计的，可经常自测血压，如果在不同的时间查血压，累计3次达到上面一级高血压的标准，就可确定自己已患上高血压病。

血压过高时忌降压过快

血压过高时，降压不要过快，应先降一部分血压，稳定一段时间后再往下降。因为降压过快也易引起中风。



降压过快易引发中风，所以血压过高时须分段降压。

服降压药不要随便加量

大多数药物或多或少都有副作用，而且治疗作用也有一定的限度。超大剂量服药，不但不能增加疗效，反而损害身体。如果吃正常剂量无效，通常，原则上是加用另一种药物或换药。



服降压药不可减量过快



服用降压药，使血压降至理想水平后，必须维持原用药量达两周以上，才能逐步减量，减量后再维持两周以上，然后继续再减。如此反复进行，直到减至最小剂量而又能达到稳定血压的地步，减量成功后就可用这一最小剂量维持终身。当减量失败后，或因其他原因导致血压上升波动后，这时就需将药剂量恢复至原治疗量。然后稳定两周，再开始按计划减量。

服降压药不可随便缩短间隔时间

每种药物在血液中都有一定的维持时间，如果随便缩短服药时间，就会导致血液中的药量累积增加，而增大其副作用。

此外，服药时间要注意。因为人体血压有两个生理高峰期，即每天上午 6~10 点，下午 3~5 点钟。如果一天需服一次降压药，应该早晨起床后空腹吃药；如果一天需服两次降压药，第二次服药应在下午 3 点钟左右。夜间入睡前最好不吃降压药，因为夜晚血压本身就比较低，再加用降压药，会导致血压过低，血流减慢，易诱发中风和心肌梗塞。

中老年人宜选用长效类降压药

中老年人血管弹性不好，所以宜选用降压作用缓和而持久的长效类降压药，首选那种一天服一次的药物。

如三精司乐平是最常用的，但用药者如果伴有下肢水肿的情况则改用寿比山，因为寿比山有利尿的作用；如果心率大于 90 次 / 分钟的，可用氨酰心安。具体选哪种，还需遵医嘱。



高血压治疗要终身服药。要选择安全、耐受性好的长效制剂。

高血压病不仅只需降压

患了高血压病，除了要坚持服用降压药外，还要积极治疗高脂血症、高粘血症、糖尿病等，必须综合治疗，缺一不可。

得了高血压，吃药偷懒易中风

患了高血压，如果吃药不按时按量，长期下去，极易导致血压上下波动，忽高忽低。血压和电压一



样，电压不稳最容易烧毁电器产品，血压不稳则最易发生中风。



患了高血压病，无症状也要吃药

很多人是在体检时发现自己患有高血压病的，因为平时无任何症状，所以没有接受治疗，这是不好的。因为血压长期超高，会引起身体内部发生一系列变化，最后血管老化，导致心、脑、肾3个重要脏器受到严重损害，继而出现中风、心脏肥大、尿毒症等疾病。

所以，即使平时几乎没有高血压症状，也要注意吃药。

高血压病必须终身治疗

一旦确诊为高血压病，就必须坚持终身治疗。因为高血压病即使经过治疗，使血压在相当长一段时间内正常，但只要停药一段时间，血压又会升高。

有一种错误观点，以为只要血压正常了，症状没有了，就是治好了，再继续服药对身体会有害，应该等血压升高了再服药。其实像这样治一治、停一停，反而更容易使高血压难治。所以说，得了高血压病一定要坚持吃药，终身不断。



高血压病人的生活调理

有了高血压，在日常生活中就应注意以下几点：

1.戒烟、限酒、保持正常体重。

2.日常饮食减少进食盐量。

3.不吃动物脂肪及内脏，少吃鸡蛋黄，炒菜尽量少放油，多吃清蒸、清炖食品，多吃鱼、蔬菜，少吃甜食。

4.加强运动，保持乐观。

得了高血压，出门要小心

得了高血压的人是可以出门旅游的，但出发前，一定要用药物将血压维持在理想水平。出门时除带上常规降压药外，还必须带上急救盒。如果在旅游过程中血压突然升高，应马上舌下含服1粒心痛定或2粒硝酸甘油，然后安静平卧。此时，随行人员应立刻与当地医院联系。

有以下情况的人，最好不出门旅行：服药后血压



高低不稳的、伴有眼底及视神经病变的、伴有心脏病的、曾有赴急诊室紧急处理高血压经历的、伴妊娠的、伴癫痫的、伴重感冒的、伴急性鼻窦炎的、伴中耳炎的等等。



高血压病人出门前须带常规降压药和急救盒。

自测血压注意事项

在家中自测血压时，应注意以下几点：

1.宜选用上臂式血压计，此种血压计较标准。

2.测血压时宜在静息 15 分钟后，注意将袖带、心脏、血压计保持在同一水平。

3.对于偶尔一次血压值升高，不要紧张，待安静后再测。如果情绪紧张则会越测越高。

4.每天在同一时间测同一只上臂，只有这样血压才能得到正确比较。

5.每隔半年至一年将血压计送往剂量检测单位，校正一下准确度。

患了高血压，仍然可长寿

长沙市老年医学研究所曾对 344 名 90~109 岁

的长寿老人进行血压检测，结果发现其中高血压病患者达64.9%。这些老年人大多数是消瘦体型，平时饮食中素多荤少，吃菜不咸，一辈子坚持体力劳动或体育锻炼，处世乐观。



由此得知，一旦患了高血压病，首先就要从减轻体重开始，再加上处世乐观，戒烟少酒，积极治疗，就可以做到和上述那些老人一样长寿。

高血压老人的体育运动最好是做慢跑、骑车、游泳、散步等增氧运动，每天运动30~60分钟。记住，贵在坚持。

什么是中风

中风是一个中医学概念。它实际上是包括由脑血管疾病所引起的偏瘫、失语、耳聋、意识障碍等一系列症状。这一系列症状在老年人当中的出现率较高。

什么人易得中风

患有高血压病、脑动脉硬化、糖尿病、冠心病、高脂血症的人及上了年纪的人均是中风的高发人群。



产生中风的原因是什么

产生中风有多种原因，简单地说就是脑出血和脑缺血。脑缺血所引起的中风包括脑梗塞，即平时所说的“脑血栓”。人到了中老年，动脉已经开始硬化，血液较粘稠，因而血液流速缓慢。长期如此，则导致血液在某些脑动脉处发生沉淀，逐渐引起该处的动脉狭窄、堵塞，致使局部脑细胞缺血缺氧而引起中风。因此没有高血压病也要防中风。



常见的中风有脑梗塞和脑出血这两种。

常见的中风种类

常见的中风分为两类：脑梗塞（脑血栓）和脑出血（脑溢血）。

1.脑梗塞，又叫脑血栓。多发于有高血压病、冠心病、糖尿病、高脂血病的患者，平时没有任何病症的中老年人也可发此病。此病多在睡眠和休息时发作，一般是在睡眠中惊醒时发现肢体麻木，不能动、不能说话或说话含糊，也可能是在电视机前或牌桌旁久坐后，起身时出现上述症状。如果此病发作后意识清

醒，并无明显头痛和呕吐，则治疗起来较容易。

2.脑出血，又叫脑溢血。多发于高血压病患者。主要是因为脑血管破裂，血液压迫脑组织所引起。多在情绪激动和用力过猛时发生，多伴有头痛、呕吐，短时期内出现昏迷、瘫痪、失语等现象，昏迷后鼾声较大。此病治疗起来比较麻烦。



中风的早期症状有多种，出现其中的任何一种都不能放松警惕。

中风的早期症状是什么

中风早期，会出现一些明显的症状。如果掌握了这些症状，就有利于控制病情，不让其进一步恶化。

1.一侧面部或上、下肢突然感到麻木、无力，面部出现口角歪斜、流口水。

2.突然说话困难，或听不懂别人讲话。

3.短暂性视物模糊、眼黑等。

4.短暂眩晕，又叫“一过性眩晕”。

5.突发性记忆中断，对近事遗忘或表现为短暂性大脑空白，数秒钟后自行恢复。

6.突然头痛难忍，伴呕吐。

以上6条均是早期中风的表现，无论是出现其



中的任何一种现象，还是几种情况同时出现，都要引起警觉，采取相应措施。



早期检查预防中风

由于中风在老年人当中的出现率较高，且一旦发病会给个人和家庭带来不便和困难，所以中风的预防是很必要的。早预防、早检查，及时采取措施，既可避免不必要的痛苦，也给家庭带来方便。日常生活中如何预防中风呢？

1.定期全面体检，着重了解血压、血糖、血脂以及体重指数：体重(kg)/ 身高(m)。

2.积极治疗高血压病、糖尿病、高血脂病，定期去专科门诊检查、咨询。

3.有中风预兆时，应请教医生，最好请专科医生予以指导治疗。

4.改善饮食结构，保持清淡、多吃蔬菜水果以及低糖、低淀粉、低脂肪、低盐饮食。多吃鱼、牛奶、鸡蛋白等含有优质蛋白质的食物，平日饮食注意补充维生素、纤维素和微量元素。

5.戒烟戒酒，积极参加体育锻炼。

6.适当增加活动量，多从事力所能及的劳动和体育锻炼，控制体重不致过度肥胖。

7.调整生活方式，劳逸结合，保证充足的睡眠。心情要舒畅，切忌激动、暴怒及过度疲劳。

总的来说，就是要注意两大方面，一是要对中风保持必要的警惕性，常看医生常检查；二是要保持良好的生活习惯，在平时生活的点点滴滴中尽可能杜绝一切可诱发中风的不良习惯。

体位突然改变易诱发中风

精神压力大、情绪激动、猛然用力，以及体位的突然改变，都是诱发脑中风的直接危险因素，而体位的突然改变是首位因素。比如，电话铃一响，马上起身去接电话，就容易使老人发生中风。所以，遇到接电话、开门等需要改变体位的动作时，一定要缓慢进行。尤其是起身的时候，最好先用手扶着某处，然后缓缓站起。不管遇到多急的事情，都要以自身的安全为首。

防中风的保健处方“三个三”

“三个三”，就是“三个半分钟”，“三个半小时”，“三杯水”。具体做法如下。



“三个半分钟”：夜间起床小便时，醒来睁开眼后，继续平卧半分钟，再在床上坐半分钟，然后双腿下垂沿床边坐半分钟，最后再下地活动。

“三个半小时”：早上步行半小时，中午睡半小时，晚上睡前散步半



小时。

“三杯水”：晚上睡前饮一杯温开水，半夜醒来饮一杯温开水，早晨起床刷牙后饮一杯温开水。

如果照着上述的方法长期坚持不断地进行自我保健，中风的发生率就会降低。



低气温、遗传因素和低蛋白饮食都是平时易被忽视的中风诱因。

容易忽视的中风诱因

通常，人们都知道高血压、肥胖、糖尿病、吸烟等都是诱发中风的危险因素，但还有一些导致中风的因素，大家了解比较少，容易被忽视。它们是：

1.低气温。每年的11月~12月，2月~3月之间，气温骤降，气温降到0℃的情况频频出现，这时是中风的高发季节。老人常在这两个季节中发病，于是便有中风“男多在晚秋，女多在早春”的经验之谈。

2.遗传因素。直属亲属中有患中风病的人，本人也要防中风，因为遗传的缘故，其产生中风的危险性比正常人高10倍。

3.低蛋白饮食。人们一般都知道，高脂饮食易引发中风。其实，血中蛋白偏低者中风的危险性也很大。

科学减肥防中风

肥胖也是一种病。它可以引起很多疾病，其中也包括中风。所以肥胖者应进行科学减肥。

比如低脂、限量饮食，适当增加运动量，进行心理调节，安全药物辅助等。以下几点可供参考：

1.饮食七分饱，每日油量为正常人的1/3，不吃甜食，淀粉类食物是正常人的1/2。多吃鱼、鸡蛋白、脱脂奶。

方案一。早餐：脱脂高钙奶一杯（中老年奶粉即可），鸡蛋白两个，面包一片。中餐：米饭一小碗，鱼、各种蔬菜适量。晚餐：一杯脱脂奶，苹果一个，生黄瓜一根。

方案二。早餐：脱脂高钙奶一杯，鸡蛋白两个，馒头一两。中餐：仔鸡（鸭）炒香菇，各种蔬菜适量。晚餐：凉拌豆腐一盘，西红柿一个，苹果一个。

也可根据自己的饮食习惯调制。但要记住前面的“七分饱，油量、热量各减半”的原则，而且以每周体重下降不超过0.5公斤为宜。

2.运动适量。没有高血压、心脏病的肥胖者，每天要有半小时的大运动量，以内衣汗湿为准，每周不少于5次。

3.不贪睡。每天睡眠不超过7小时。

4.保持每日一次大便，而且通畅爽快。

5.养成喝茶叶水的习惯。



中风后康复治疗越早越好

中风后，如神志清楚、生命没有危险，脑梗塞患者于发病后第二天，就可以开始康复治疗。脑出血则于发病后一周开始康复治疗。最好是在3个月内进行康复锻炼，超过3个月，效果就不明显了。



中风后的康复治疗千万不能拖延。超过了3个月，效果就不明显了。

中风病人的家庭护理

中风病人需要较长时间的康复治疗，因此家庭护理特别重要。

首先要创造一个安静、舒适的环境，让中风者得到优质的睡眠和休息。因为睡眠是修复脑细胞的重要措施。

其次，家人最好每2小时给中风者翻一次身，并轻轻拍打受压迫的部位10分钟，以防肺炎和皮肤褥疮。翻身时动作要轻柔，不要擦伤皮肤。对尾椎部、髋部、肩肘部、外踝关节、后脑勺等部位要加强检查。常用红花油按摩拍打身体局部，还可垫气圈棉垫、海绵等。对于大小便失禁者，要保持皮肤及床单干燥、清

洁、平整。对肢体要勤擦浴，注意擦浴动作要轻。



再次，要定时给病人活动肢体、按摩拍打，防止肌肉萎缩、关节变形。

另外，中风者的饮食要以清淡、易消化、高蛋白、高维生素、低脂、低盐为主，保持大小便通畅。

长期卧床要预防什么

对于长期卧床的病人，要经常采取以下 7 种预防措施。

1.褥疮的预防。定时翻身，拍打、按摩受压部位。

2.感染的预防。加强营养，保持屋内空气清洁，预防感冒。多饮水，保持小便通畅。

3.肌肉萎缩的预防。加强肢体的运动，每日定时帮助卧床者活动肢体，并尽早让他在帮助下慢慢坐、站、行、走。

4.便秘和尿失禁的预防。多进食水果、蔬菜，并配合脐部划圈按摩。方法：每天用手掌按摩脐部，先顺时针 100 次，后逆时针 100 次。这可帮助排大便，尽早拔除尿管。卧床者恢复知觉后，鼓励其每天不定时地做按肚运动。

5.形成静脉血栓的预防。常常拍打四肢血管，并经常抬高下肢，帮助血液流回心脏。

6.骨质疏松的预防。多吃含钙食物，并可给予补



钙药物。将卧床者安放在能见到阳光的卧室，多推卧床者出去晒太阳。

7.心理障碍的预防。多关心体贴卧床者，多做安慰鼓励工作，多陪卧床者说话。尽量让其多参加家庭活动，比如看电视、看书等。



由于长期卧床所导致的种种不适，一旦缠身就很难治疗，所以预防是关键。

被动康复有利治愈瘫痪

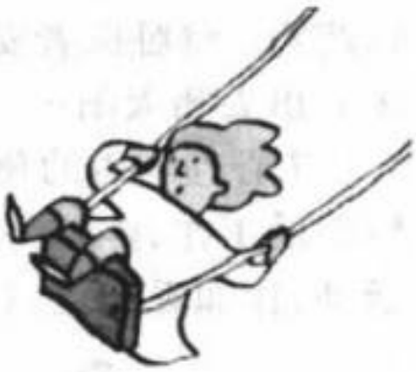
有些老年人，由于中风、跌倒等导致突然瘫痪、肢体麻木，是可以通过锻炼治愈的。瘫痪后，长期卧床，容易产生肌肉萎缩，不利于以后的康复，可在陪伴者的帮助下，做一些被动运动。

刚开始时，肢体尚不能自主运动，可用针灸、按摩来促进肌肉收缩，待肢体能微微自由摆动时，就可以做一些局部被动运动了。

上肢运动：在陪伴者的帮助下，将上肢一次接一次举过头顶，然后慢慢地收肢握拳，做前后摆动。陪伴者要耐心，动作要轻柔。

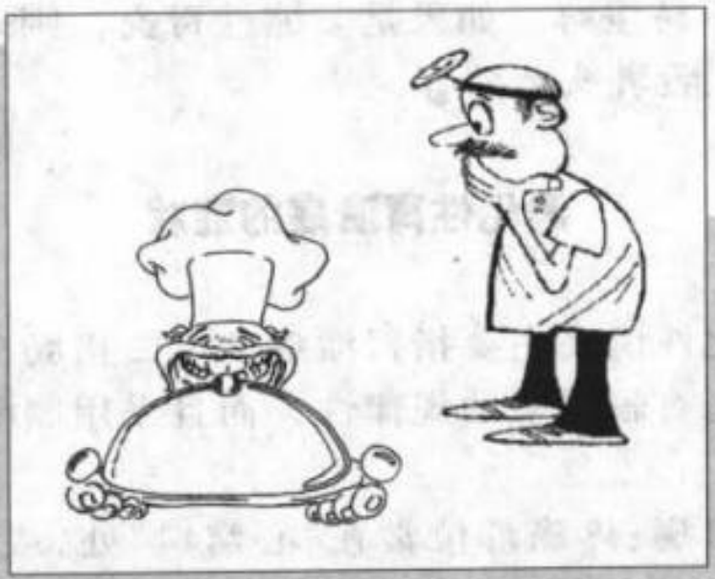
下肢运动：陪伴者双手拉住患肢，一手托腿窝处，另一手托踝部，做压腿运动，然后将患肢伸直，尽

量抬离床面。



练习平衡功能：反复进行上述两种康复运动，待患肢情况有所好转后，让陪伴者扶起，坐在床上，坐的时间由少增多，等能独立坐时，则尝试在轮椅上坐。如果适应了坐在轮椅上，且坐了一段时间后并无异常，就可以开始练习站立了，这个过程也要循序渐进，千万不能操之过急，且必须在医生的指导下进行。

④ 消化道疾病



怎样预防胃病

要想不患胃病，就必须进食规律，不暴饮暴食；不吃过冷、过热、过辣等刺激性食品和油煎、油炸食品；保持精神愉快，戒烟戒酒；如果有口腔炎、胆囊炎、胆汁返流等病症，一定要积极治疗；平时尽量少喝茶、咖啡及吃对胃肠有刺激的药品。

慢性胃炎的症状



慢性胃炎的胃痛无明显规律性。主要表现为长期腹胀、消化不良等症状，常因摄入冷食、硬食、辛辣食品或其他刺激性食物引起症状或使症状加重，用制酸剂及解痛药不易缓解。如果是萎缩性胃炎，则表现为贫血、舌炎、舌乳头萎缩等。

消化性胃溃疡的症状

消化性溃疡主要指胃溃疡和十二指肠溃疡。它们的胃痛有较明显的规律性，而且采用制酸剂治疗效果好。

胃溃疡：疼痛部位常在“心窝口”处，或稍偏左，于进餐后半小时至2小时开始疼痛，经1~2小时后胃排空，疼痛缓解。规律是进食→疼痛→缓解。

十二指肠溃疡：疼痛一般位于“心窝口”偏右处，常在饥饿时或半夜间发作，吃一点东西后则疼痛缓解。规律是疼痛→进食→缓解。

胃癌疼痛的症状

胃癌的胃痛，疼痛剧烈，无任何规律性，进食也痛，空腹也痛，而且身体消瘦明显。

胃病久治不愈请查胆囊

如果患了胃病，经各种治疗都不能取得良好的效果，那么就要做一下B超，查查胆囊情况。因为有很多人，胃病久治不愈，后来做B超，不是发现胆囊结石，就是发现合并胆囊炎，服用治疗胆囊的药后，治疗效果明显好转。



胃病久治不愈，就有可能是得了胆囊结石或胆囊炎。

哪些胃病易癌变

首先慢性萎缩性胃炎、胃息肉，在胃病中癌变的可能性最大，其次为胃溃疡和采用大部分切除术后所遗留的残胃。如果患有这些疾病，一定要定期检查胃部动向。即使没有什么自觉症状的，也须每年进行一次胃镜检查，尤其是40岁以后，癌变的危险性更大，如果有症状，应立即去医院请专科医生检查。

老年人容易便秘

老年人由于进食量减少，又不愿吃粗纤维食物，腹肌力量减弱，再加上消化液分泌下降、肠道壁油脂



减少等一系列原因，所以易导致大便秘结。正常情况下，一般一天排大便一次，如果两天以上不排大便者，则要警惕便秘。

不可长期服用泻药

一些便秘者往往长期服用泻药，这是不妥的。因为长期服用泻药，会影响多种维生素及营养素在肠道的吸收，最后加重便秘，或引起肝肾功能损害。

治疗便秘的最好办法

治疗便秘要多吃含多糖和纤维类的食物，如红薯、南瓜、竹笋等，还要保证食物有一定的油脂性，如吃生花生米、生核桃仁、生芝麻等，而且每天要养成排大便的习惯，千万不要憋大便，不要久坐久躺。要多运动，多饮水，每日多进行收腹训练。

腹泻与便秘交替出现，可能患了结肠炎

如果大便不太正常，有时便秘，有时腹泻，反复交替着出现；并且腹泻时间长了还出现脓血便，伴腹痛、肛门坠胀感等；腹痛表现为欲大便时则痛，解大便后腹痛减轻或消失。出现上述症状，最常见的就是患了结肠炎。



结肠炎一般与体质有关，所以不能根治。在腹泻时可服一点消炎药，平时最好是用中药治疗；饮食注意要多进食粗纤维类食品，少吃高蛋白及高脂肪食物；保持情绪乐观，禁吃辣椒等刺激性食物。

老年人便秘可预示的疾病

老年人便秘，有可能是患了肛裂、痔疮、肠道肿瘤、肠粘连、肠狭窄、卵巢囊肿、子宫纤维肌瘤、腹腔内长有巨大肿块以及溃疡病等疾病。还有非肠道病变所引起的便秘，如肝硬化、心衰、慢性肺气肿、脊髓病变与神经根病变、瘫痪等。



老年人的便秘可预示多种疾病，所以千万不能放松警惕。

不吃早餐易患胆结石

平时我们只要进食，胆囊就开始收缩，将储存在胆囊中的胆汁挤出后，排入十二指肠，帮助食物的消化。夜间入睡后，胆囊也停止了收缩，胆汁开始发生沉淀，假如胆汁沉淀时间过长，就会形成结石。如果早餐不吃，胆汁沉淀的时间就会更长，那么发生结石的机会也就更多，因此一定要养成吃早餐的习惯。

高脂、低脂饮食者易得胆结石

胆结石中有一大部分为胆固醇性结石，即结石的成分为胆固醇。而长期高脂饮食的人，血中胆固醇较高，所以易引起胆结石；还有一些人由于消化功能差，平时吃菜不沾油，导致人体必须的脂肪不够，胆囊收缩不彻底，胆汁排出不顺畅，如此常年累积，最后胆汁沉淀形成结石。所以高、低脂饮食均可引起胆结石。



不论是长期高脂饮食还是长期低脂饮食，都易引起胆结石。

胆囊结石的疼痛特点

很多人都是腹痛发生后，才知晓自己有胆囊结石。

胆结石腹痛，多因进食油腻，或受凉而引起心窝口和右上腹剧烈绞痛。一般是突然开始，疼痛时伴恶心、呕吐，遇到上述情况，就要警惕胆囊结石，马上去医院看病。如果疼痛时间不长，去医院打一针止痛针（解痉剂），疼痛就可很快缓解，然后恢复如常人。如果疼痛时间长了，则可出现发热、黄疸等现象，此时就较严重了。还有一种疼痛，就是每晚上床睡觉后发



作。这些都是胆结石的典型疼痛。

所以碰到这一类性质的腹痛，就不要只想到胃病，去医院做个B超便一目了然了。



预防胆囊结石，关键是饮食

要预防胆结石，重要的是注意平日的饮食。要尽量少吃动物脑、肝及鱼卵、蛋黄等高胆固醇的食物，不吃油煎、油炸食物；保持情绪愉快，尤其不要生闷气，定期（半年至一年）进行驱蛔虫治疗；加强户外活动等等。另外，植物油具有利于胆囊的作用，饮食中不必限制。

胆囊炎患者的治疗和保养

胆囊炎平时未发作时的注意事项和胆结石是一样的，要避免高脂食物和受凉，保持情绪乐观，保持大便通畅，多饮水稀释胆汁，夜间保持左侧卧位，以利胆汁排出。稍觉上腹部饱胀不适，应马上服药，尤

其是慢性胆囊炎者，可长期服用中药，如消炎利胆片等。

如果胆囊炎发作了，首先必须控制饮食，然后配合吃消炎片、利胆药、解痛药、制酸药及促进肠蠕动的药等。如果严重发作，必须去医院进行输液治疗。

平时还可采用自我治疗法：安必仙或阿莫西林，每次2粒，每日3次；氧氟沙星每次2粒，每日2~3次；消炎利胆片，每次6片，每日3次。前两种药服一周左右，消炎利胆片服15~30天。

5 糖尿病



糖尿病的危害

患了糖尿病，可引起心、脑、肾、眼睛等重要器官及神经系统等发生病变。而且免疫力下降，极易造成肺部、尿路、胆道、皮肤等部位的感染。死亡率仅次于癌症和心血管疾病，位于所有疾病中的第三位。

关注血糖就是关注寿命

早期发现并有效控制糖尿病，是保证糖尿病患者健康长寿的关键。

我国糖尿病患者大部分为中老年人，其中脑力劳动者多于体力劳动者，并且肥胖者占绝大多数。许多人平时并无典型的“三多一少”(多饮、多尿、多食、体重减轻)的糖尿病症状，所以不容易发现病情，一旦出现明显症状时，已到了中晚期。所以大家平时要多注意，凡是身体肥胖的、有家族病史的、年龄超过45岁的，一定要经常检查自己的空腹血糖和餐后血糖。



大多数人的糖尿病早期症状不明显，所以中老年人要常查血糖。

糖尿病的初期症状

糖尿病的初期症状，有以下几点：

1.口总是很渴，总想喝水，多尿，饭量增加体重却下降。

2.视力锐减，白内障发展迅速。

3.皮肤反复溃烂，呼吸道、尿路、胆道及口腔发炎。

4.有不明原因的四肢麻木、皮肤刺痛、灼热及蚁



行感、肩周痛或僵硬、下肢抽筋。

5.经常腹胀、便秘或腹泻。

6.外阴瘙痒、阳痿、小便失禁。

7.不明原因的心悸、出汗、乏力。

合理饮食，控制血糖

合理饮食是控制血糖最关键的步骤。控制血糖饮食有 6 要则：

1.不吃油煎、油炸食物。

2.不吃动物油，只吃植物油。

3.严格控制食盐量，不吃含糖饮食，要吃只能用果糖或醇类糖。

4.多吃南瓜、蔬菜、山药，尽量少吃或不吃奶油、色拉酱、香肠、动物内脏及蛋黄、蟹黄等食物。

5.少吃多餐，少荤多素。要吃低脂、低淀粉食品。

6.戒烟、酒。

合理运动，控制血糖

合理运动是控制糖尿病的基本方法，药物则属于补救措施。

对患有糖尿病的人而言，要注意参加低冲击力的有氧运动，最简单易行的就是步行。比如上街或上

下班，尽量少乘车而步行。上下楼时少乘电梯而采取步行。还可打太极拳、练气功、爬山、甩手、骑车、游泳等。

运动时一定要随身携带饼干之类的小食品。一旦运动中出现心慌、出冷汗等低血糖症状，可立即食用，并停止运动。

什么人易患糖尿病

有家族糖尿病史、身体肥胖、少运动、嗜烟酒的人最易患糖尿病，还有年龄超过45岁的人，也要注意预防糖尿病。

糖尿病人昏迷怎么办

如果在按时用药的情况下，突然出现心慌、出冷汗、饥饿感，进而昏迷，这多半是低血糖昏迷。家人若马上给昏迷者灌服食糖水，片刻即可醒来。

如果因生病(如感染等)而逐渐出现昏迷，就必须马上送医院治疗。

糖尿病肾病要早防

糖尿病肾病具有发病隐匿、随时间推移逐步加重的特点。等到发现时，肾脏的病变往往已经达到了不可逆转的程度，再发展下去的后果就是患上可怕



的尿毒症。

患了糖尿病的人，一定要定期检查小便，如果小便中出现蛋白就须引起注意。而且还要经常抽血检查肾功能，主要是查血肌酐。尤其是伴有高血压症状的糖尿病患者，更要小心。

为了防治糖尿病肾病，一定要控制血糖、血压，还要注意降低血脂及血液粘稠度。除了服用降糖、降脂、降压药外，最好还长期配合服用三七片或复方丹参片等一系列活血化淤的中药。



患了糖尿病的人，最好定期检查小便，以防糖尿病肾病。

糖尿病人旅游须知

糖尿病人如果要出门旅游，必须注意以下 6 点：

1.出发前检查血糖，空腹血糖需低于 8.9mmol/l，饭后血糖需低于 13.9mmol/l。如果不符合要求，则不能出门。出门前应选用比较稳定的口服降糖药带在身上。

2.携带本人的病历，内容应包括联系人和联系电话以及本人的体重、身高、血压、血型、血脂等，还要写明本人的过敏史及糖尿病史、平时的用药情况。

3.带足药和血糖测试纸。



4. 旅游途中仍要控制饮食，不能暴饮暴食，或多吃油腻食品。

5.保护皮肤，避免破溃感染，预防感冒。尤其是久坐车者，要多饮水，定时排小便，以免尿路感染。

6.随身携带小食品，一旦发生头昏、心慌、出冷汗，立即休息，并吃少许含糖食品，以免引起严重低血糖。

不宜旅游的糖尿病人

有下列情况的糖尿病人，不可长途旅行：

1.难以用口服降糖药物或胰岛素控制病情者。

2.服药用量远远超过常用剂量者。

3.伴有酮症、低血糖、视网膜病变、未控制的高血压和不稳定心绞痛者。

4.因患糖尿病经常住院治疗者。



6 骨代谢疾病



老年人要防骨质疏松

骨质疏松极易发生在45岁以上的女性、60岁以上的男性身上。它首先表现为腰酸背痛、下肢无力，有些人还经常出现小腿“抽筋”现象，继而出现身高变矮、驼背。

预防老年骨质疏松，要从年轻时做起。40岁以

后，骨质基本只能保持原来的水平；女性 45 岁以后，男性约 50 岁以后，就开始出现钙质丢失现象。这时候补钙，只能增加血液中的钙成分，而不能形成骨密度了。

所以，要较早地预防骨质疏松，不能等年纪大了再开始着急。



老年人补钙只能增加血液中的钙成分，不能形成骨密度，所以预防骨质疏松最好从年轻时开始。

预防骨质疏松的方法

人们预防骨质疏松最好就是多做负重运动，多吃含钙的食物，日常饮食保证必需的蛋白质。另外还需注意的是，少吃油性食物，多晒太阳，必要时补充含钙药品。

很多人都认为，患了骨质疏松症，只要补充钙剂就行了，这是不正确的。钙剂只能间接地起到防止骨骼中钙丢失的作用，在治疗中只是起辅助作用。

所以对于老年性骨质疏松，最好的方法就是预防。



什么是老年性骨质增生症

骨质增生和骨质疏松可以说是一对“难兄难弟”，两者往往同时并存一人身上。这是因为它们的发病机理都是骨的代谢异常，用一句通俗的话说，就是分配不均。有的骨中钙质少了，就疏松；有的骨中钙质多了，就形成了增生。骨质增生主要出现在一些经常活动的小关节处，如颈椎、腰椎及尾骨等。它们的治疗方法都是一样的。

头晕耳鸣要查颈椎

颈椎病是中老年人的常见病。颈椎病有很多症状，如：肩颈僵硬疼痛、头晕、头痛、耳鸣、手麻、视物模糊、恶心等，有时甚至出现四肢瘫痪、大小便排出异常等。但其中肩颈疼痛、头晕、耳鸣、手麻是最常见的。

出现上述症状，应马上去医院拍片、拍X线或CT、磁共振等，查明病因方能对症治疗。

颈椎病的早期信号

有些人进入中老年期会出现以下现象：

1.经常“落枕”、肩膀疼。

2.睡觉时，有时改变体位会出现旋转感。

3.扭动脖颈时，颈部某一方向不时出现僵硬感，或手指发麻。

这些现象均是颈椎病的早期信号。出现早期信号，就一定要改变工作、娱乐及睡眠方式了。如：不要长期低头从事工作、娱乐活动，每工作一个小时要活动 10 分钟，不要睡高枕；经常按摩颈部、进行颈椎活动及扩胸运动，而且还要注意颈部保暖。



颈椎病的症状很多，在老年人身上表现得尤为明显。

自我牵引治颈椎

患了颈椎病，最有效而简单易行的治疗方法是颈椎牵引。牵引可在家中自行操作。

颈椎牵引器具，可以买也可以自己做。具体做法是：a.牵引带，一般用薄帆布或厚棉布制作。b.牵引马，形状像衣架，中央连接牵引绳，两端有钩固定可挂住牵引带。c.牵引绳，通常选用光滑、阻力小的蜡





绳，长度约 2.5 米左右。d.滑轮有固定装，可吊于门框或墙上。e.牵引重物，可选用 1.5 公斤 ~2 公斤重的铁块、砖块、沙袋等物品。

牵引方法：先坐好，然后将牵引绳固定于头的上方，牵引绳不能偏离身体的中轴线，牵引带两端分开挂在牵引钩上，略宽于头颅横径。患者取坐位，头钻进牵引带内，下颌抵着牵引带，头颈部微微前屈 15~20 度，下肢完全放松和弯曲，小腿伸展，双臂下垂于身体两侧。每天牵引 1~2 次，每次牵引 30 分钟。

注意事项：a.牵引力一般不超过 2.5 公斤。b.牵引时家中要有其他人，以防意外。c.年高、体弱或有其他慢性病者，可采取卧位牵引，但不能睡着。d.一旦发生头昏、心慌可减轻重量，调整颈部方向，缩短牵引时间，如还不行，则应停止牵引。

简易颈椎操

坚持做颈椎操可预防颈椎病和缓解颈椎病症状。具体做法如下：

1.与颈争力。两脚分开与肩宽相等，两手叉腰站立，先抬头望天，头尽力后仰，继而还原；低头看地，头尽力前屈，稍停后还原。运动时保持上身腰不动，呼吸自然，两动作各保持 10 秒钟。

2.回头望脚跟。立位，双手叉腰，上身不动，头尽量向一侧旋转，眼睛看脚后跟，保持 5~8 秒钟，然后复原，其间颈部有酸胀感。复原后颈向另一侧转动，动作同前，每侧各做 3~5 次。

3.夹背牵颈。双手叉腰，双臂用力向后，尽量使两肩胛骨靠近，同时挺胸，头稍前倾，颈项上拔，用力保持这样静止的姿势 10 秒钟，反复做 9 次，以肩胛酸胀为准。

4.仰首不屈。立位，双手交叉托后枕项(项，即颈的后部)部，头颈用力向后仰；双手稍用力向前搬，头颈做阻力抵抗，双目观天，保持 10~15 秒钟，然后还原。反复操作 9 次。

5.双手划桨。弓箭步，双手向前划桨 9 次，然后向后划 9 次；完后换另一只脚取弓箭步，再前后划桨各 9 次。划桨时要缓慢、用力，有手臂发酸的感觉方可。



肩周炎若不尽早治疗，肩关节周围的软组织就会发生病变。

肩周炎的特征

肩周炎通常多在阴冷天气发病。有些人的表现是先出现一段时间的肩、颈、上臂慢性疼痛，然后一侧上肢逐渐出现疼痛，活动接着受限；有些人是一觉



睡起，突觉上肢活动时，肩部剧痛，以至于不能活动；还有一些人，是因为肩部以前受过外伤，本以为已治愈，但不久后肩部又开始隐隐作痛。这些都是肩周炎的特征，通常出现在50岁左右的人身上，所以人们又称肩周炎为“五十肩”。

肩周炎早期治疗效果好

有的情况下，肩周炎发作时不加治疗，过一段时间肩部会慢慢恢复正常，也不痛了。所以有的人认为肩周炎忍一忍也就过去了，不需要去治疗，但这样往往会导致疼痛持续数月乃至数年之久。

肩周炎还是早治疗为好。早期的治疗，只需要采用穴位封闭、穴位按摩，或中药外敷，一般一周可见效。如果不尽早治疗，发展下去，肩关节周围软组织就会发生广泛粘连、弯缩，导致上肢活动非常小，以至于不能完成洗脸、梳头、穿衣等日常生活动作。

可引起腰腿痛的疾病

患有腰腿痛的人比较常见，引起腰腿痛的疾病也很多。主要见于以下几种：

1.椎间盘突出症。先腰背疼后腿疼，伴有大腿后方和小腿、足部皮肤麻木，咳嗽时疼痛加重，平卧时减轻。严重者出现跛行、肌肉萎缩、大小便失禁等，通过用X片、CT可确诊。



2.腰椎骨质增生。其特点是早晨起床时或久坐起来时腰腿痛，活动后反而减轻，活动过度疼痛又加重。进行热敷或休息后，疼痛能缓解，感冒受凉或劳累后疼痛加重，用X线或CT可确诊。

3.慢性腰肌劳损。腰腿痛为酸胀痛，劳累和阴雨天加重，局部揉按后有舒适感，而且X线或CT检查正常。

4.椎管内原发性或转移性肿瘤。大多有癌症史，腰腿痛呈进行性加重，休息后不能有任何缓解，一般服云南白药也无效。可通过CT、核共振检查出来。

5.盆腔疾病。妇女盆腔炎、男性前列腺炎等，这些腰痛位置一般较下，靠近尾骨处，并伴有其他原发病症状。

6.肾结石、胆结石、胃溃疡等也可引起腰背疼痛。它们的疼痛一般部位不局限，边界不清，而且无下肢痛，通常与活动无关系。

椎间盘突出症的家庭护理

椎间盘突出症除少数严重者需要手术治疗外，大多数只需门诊治疗，家中休养即可。家中治疗时要



注意以下几点：

1.保持大便通畅，忌用力解大便，因为腹压增加会加重病情。

2.卧硬板床一周以上，只能仰卧和俯卧，不可侧卧，不可下床进行任何活动，上厕所时一定要取高坐位，挺直腰，而且时间不能长。仰卧时可在腰下垫一软枕，以维持腰椎的自然生理屈度。

3.体位牵引。绝对卧床一周后可下床。以双手吊住门框，双脚似着地非着地，身体自然下垂、放松，每日早晚各做 1 次，每次 5~10 分钟左右。或躺在床上，双手握床头，脚尖尽量朝床尾处移动，每天 1~2 次，每次 10~20 分钟，坚持 2 周以上。

4. 局部热疗。可用各种热疗器具对局部进行热疗。

5.腰背肌锻炼。急性期过后，取仰卧位，以头和双足为支撑点，腰腹向上抬起，呈拱桥状，每次 4~6 分钟，每日 2 次，长年坚持。



患有椎间盘突出症的人
解大便时切忌用力。

背痛是脊柱衰老的警示

人到中年后，往往容易出现背痛，这就是脊柱在

发出衰老的警示了。

脊柱是身体的主要支柱，它由33块椎骨构成，每块椎骨之间有椎间盘起缓冲震动的作用，而且有许多肌肉、血管、神经与它相连。

由于中老年人体内往往缺钙，所以机体为了维持生命的正常活动，首先就动用椎体骨中的钙。年复一年，脊柱就受到了很大的破坏，椎体骨质变稀疏后，就容易被挤压变薄，人越老越变矮就是这个原因，甚至还会发生压缩性骨折而成为驼背。

7 肿瘤



大肠癌的“蛛丝马迹”

大肠癌是中老年人的高发病，早期往往被误诊为痔疮或普通结肠炎，并因此延误了治疗时机。所以，正确掌握大肠癌的早期迹象是十分必要的。

早期迹象：便后出血、腹泻或出现粘液便；排便习惯突然改变；大便形状变扁、变细；大便外形不规

则；大便总有排不干净的感觉；腹痛或腹内不适。以上都是大肠癌的早期迹象，其中便后出血、腹泻为最早的前期症状。

老年人大都有排便困难的情况，如果以此认为大便有异是正常现象而不加重视，则是十分危险的。要知道，很多老年疾病都跟排便有关，所以老年人及其家属都要多加关注。



由于大肠癌容易被误诊，所以掌握大肠癌的早期迹象非常必要。

哪些人要特别注意预防大肠癌

以下几种人要特别注意大肠癌的预防：

1.在平时的日常排便中，大便长期带血的人。

2.在直系血缘亲属中，有得大肠癌的人，本人得大肠癌的机率就比普通人要高。

3.本身就患有癌症的人，由于用药及癌细胞易转移的缘故，如果不注意预防的话，也易得上大肠癌。

4.年龄在40岁以上，平时生活中喜爱吃高脂肪食物的人。尤其是40岁以上的男性，此时正是事业的黄金时期，有的出于应酬，不得不频频出入饭馆酒店；有的因为工作繁忙，不注重饮食的合理搭配。以





上这些都是大肠癌的诱发因素。

5.长期便秘或腹泻者。有的人长期便秘，就长期服用果导片；有的人长期腹泻，就长期服用止泻药。却不知图了小方便，容易酿成大麻烦。

6.患有慢性阑尾炎的人，也要特别警惕大肠癌。

大肠癌早期手术疗效好

大肠癌如果早期发现，尽早进行手术，疗效是非常好的，甚至可以完全治愈。所以患了大肠癌要尽早手术。手术后可根据各人的体质进行半年至5年的中药、生物抗癌治疗。

大肠癌的预防措施

患上大肠癌与高脂饮食、长期便秘有很大的关系。因为高脂肪食物在肠内分解后，产生了很多致癌物质，而便秘导致这些致癌物质长期存于肠道中，从而引起癌变。所以平时要少吃高脂食物，多吃蔬菜、水果、杂粮等含纤维的食物，其中竹笋和红薯效果较好。

建议40岁以上的人，每年进行一次直肠指诊检查，每3个月做一次大便隐血试验。

警惕痔疮掩盖直肠癌

现在由于生活习惯的改变，高脂饮食增多，纤维饮食减少，所以导致直肠癌发病率也逐渐升高。而患痔疮的人本来就非常多，俗话形容“十男九痔，十女十痔”就是说明痔疮的发病率很高，而痔疮与直肠癌最突出的相似症状就是血便和肛门坠状感。特别是本身患有痔疮的人，一旦患了直肠癌，极易被病人自己误以为是痔疮而拖延了就诊时间。所以，如果痔疮出血频繁，或原无痔疮的突然出现了痔疮，一定要想到直肠癌的可能，尽早去医院做直肠指诊检查。



痔疮与直肠癌最突出的相似症状是血便和肛门坠状感。

食管癌的早期信号

食管癌是常见的肿瘤之一，如果有以下症状就应引起警惕：

a.咽食物时，有时出现哽噎感。b.吃干硬食物时胸骨后有烧灼或疼痛感。c.食道中老觉得有异物。d.咽喉部有干燥或紧缩感。e.胸骨后有闷胀感。



老年妇女月经复来要防癌

部分老年女性闭经多年后，突然来了月经，有些人以为这是好事情，是身体好、恢复青春的表现。其实，这并非什么“返老还童”的好现象，而是子宫癌的信号。所以闭经后的妇女如再来月经一定要去医院检查。



非妊娠期乳头泌乳要防癌

有些女性并没有怀孕，可是乳头却时不时可挤出少量粘性分泌物，似乳汁状。这一般是危险的信号，预示有患乳癌的可能性，一定要去医院反复检查。因为乳癌早期相当不容易发现，仅仅一次检查是无法确诊的，很多乳癌都是反复检查后才发现的。可以试着多去几家医院，像同一个人在不同医院有不同诊断结果的事情并不稀奇，所以不要因为一次检查否定了癌症，就掉以轻心了。

哪些人易患乳腺癌

乳腺癌在妇科癌症中，发病率很高。哪些人容易患乳腺癌呢？

家族中有乳腺癌的人；以前患过良性乳腺肿瘤

的人；第一次妊娠，年龄大于30岁的妇女；进食过多动物脂肪，绝经后肥胖的妇女；月经初潮年龄在12岁以前或停经在55岁以后的妇女；使用雌激素的人以及某些慢性乳腺病患者。这些人患乳腺癌的可能性较大。

乳癌术后宜尽早化疗

目前，手术仍是乳癌的主要治疗方法。但做完根治术后，仍有50%以上的患者会在10年内复发或转移，这说明单靠手术并不能起到根治的效果，所以乳癌手术后宜尽早化疗。只要选择疗效好、副作用小的化疗方案，并不影响伤口愈合，也不增加术后并发症，反而可提高乳癌的治愈率。所以乳癌术后，只要身体免疫力允许，就尽早要求医生给自己化疗。



乳癌单凭手术是难以根治的，所以术后最好尽早化疗。

皮肤顽疾防癌变

皮肤病一般不会影响人的生命，所以不为人所重视。但是有些皮肤病长期不愈就有可能发生癌变。皮肤癌如果发现得早，经过早期治疗，通常也威胁不到





患者的生命。皮肤癌其早期迹象有以下几方面：

1.日光性角化斑。在面部及手背上有较硬的角化丘疹，发痒，呈红色或褐色。这是一种癌前病变。

2.粘膜白斑。唇部、口腔、外阴或肛门周围出现小片白色增强性斑化，瘙痒难忍。这也是一种癌前病变。

3.乳房湿疹样癌。在乳房单侧，外生殖器或肛门周处有红斑、结痂，按湿疹治疗无效。

4.鳞状细胞癌。在皮肤上的慢性溃疡，经抗炎治疗，久治不愈，或在慢性皮肤病基础上又发生了新的溃疡。

5.恶性黑素瘤。皮肤上的痣发炎、结痂，导致出血、瘙痒、有刺激症状；手指、脚趾等处有色泽不均匀的黑色斑片出现等。

以上都是比较常见的皮肤癌症状的表现，一旦出现上述症状，就要马上去看医生。

防癌普查的重点人群

人们根据性别和年龄段的不同，在不同时期有不同的癌症隐患。所以，要根据自身的特点，在日常

生活中积极预防癌症。

1.宫颈癌。30~70岁的妇女，至少每两年要进行一次妇科检查。

2.乳腺癌。35岁以上的妇女，要经常自己用手掌平摸双乳房。如发现异常的块状物，立即请专科医生检查。

3.胃癌、大肠癌。40岁以上、经常大便带血的人，最好每年进行一次胃镜和直肠指诊检查。

4.肝癌。35岁以上者为主要普查对象，尤其是有慢性乙肝的患者。每半年进行一次B超检查，3~6个月进行一次抽血查甲胎蛋白。

5.肺癌。40岁以上，长期抽烟，或生活在空气质量不好的环境中的人，最好每年进行一次X线检查。

晚期癌症的家庭护理

癌症到了晚期，一般已没办法治疗癌症本身了，这时候的治疗主要是镇痛、营养，以便延长患者的生命，并尽量减少患者的痛苦。



很多人对止痛剂有一种反感，无论是自己还是家人出现了癌症疼痛，都不愿用止痛药，害怕上瘾加重病情。长期使用止痛剂是有成瘾性，但癌症到了晚期，生命已有限，成瘾了又有什么关系呢？如果不给予止痛治



疗，让病人痛苦得度日如年，那岂不是生不如死，活着还有什么意义呢？所以，晚期癌症患者一出现疼痛，就尽量早用止痛剂，让患者生命中的最后日子能过得舒服一些。

目前国际上采取的是“癌痛三阶梯治疗方案”。轻度疼痛时，可用阿斯匹林、芬必得、扑热息痛一类止痛药。中度疼痛时可用氨菲待因片、曲马多片等治疗，这些药在药店均可买到。到重度疼痛时，可用吗啡治疗，到了这一阶段就必须到指定医院持必须的手续才能买到药，这时千万不要用杜冷丁镇痛，因为杜冷丁易成瘾且易失效，时间用长了，不但镇痛效果不好，还会给护理的人带来很多麻烦。

8 老年病



老年性白内障重在预防

老年性白内障是老年人致盲的主要原因。它是因为眼睛的晶状体发生混浊，导致视物不清。

白内障目前最有效的治疗方法，就是手术。如果想要免除手术之苦，那么进入中年后就要开始预防。比如积极治疗高血压、糖尿病，戒烟戒酒，不吃甜食。



平时坚持服用维生素 C，每次 2 片，每日 3 次；维生素 B_2，每次 2 片，每日 3 次；杞菊地黄丸，每次 6~10g，每日 2 次；阳光较强时，宜戴墨镜保护；少看电视和书报，坚持打太极拳等。饮食方面避免吃葱蒜等辛香之品。



进入老年期后，就要开始从日常生活的各个方面预防老年性白内障。

老年近视警惕白内障

随着年龄增长，有的老年人视力逐渐开始出现近视现象。例如原来没有近视眼的，突然出现眼睛近视，或以前有近视的，度数逐渐增加，一旦出现这种情况，就要去医院五官科检查一下眼睛，提防白内障。

除此之外，白内障早期还有眼前出现黑花飞舞、视物出现重影，或暗处视物清晰亮处视物反而模糊等表现。

白内障的药物治疗

早期白内障，可以用药物治疗，虽然不能治愈，



但可以控制其发展。目前西医尚无什么良好的药物，用中药治疗则有一定的疗效。

1.明目地黄丸。每次 10g，每日 2~3 次，空腹吃，加天麻首乌片，每次 6 片，每日 3 次。

2. 昆布滴眼液或白内停眼药水，点眼，每日 3 次。

老年男性为何易“撒尿滴湿鞋”

“撒尿滴湿鞋”实际上是前列腺增生的一种症状。

男性体内有一个附属腺叫前列腺，而尿道是从前列腺中间通过的。前列腺青春期时只有杏仁大，到性成熟期就长成了板栗大小了。中年以后，它还要继续增长。不断增大的前列腺极易将从中穿过的尿道挤扁，所以就出现尿频、尿细、尿不干净等症状。

前列腺增生除了手术外，一般药物治疗效果并不十分理想，所以男性到中年后要做好预防工作。如避免性生活过频或过少，多吃蔬菜、水果、南瓜子、花生米、杏仁等含锌食物，少吃辛辣刺激食品。注意戒烟酒、多饮水、不憋尿、不久坐、不长时间骑车等。而且还可以经常服用六味地黄丸、维生素 E、维生素 C 及鱼肝油。如果坚持这样做了，一般是不会出现“撒尿滴湿鞋”的。



老年女性为何易尿裤子

很多老年女性都有尿频、尿急、易尿裤子的毛病，去医院检查又查不出问题。

这是什么原因呢？这是因为女性的尿道与男性不同，男性的尿道长而细，中途还有几道关卡，而女性尿道宽、短、直，且只有尿道括约肌这一道关卡，这道关卡就是老百姓所说的“尿门”。女性年老了以后，尿门的肌肉逐渐萎缩，变薄失去弹性，于是这道门老是关不严，只要膀胱里一有尿就流出来了，所以老是尿湿裤子。

对于这种情况主要是采取中药补肾治疗，严重的可进行手术治疗。



女性到了更年期，性情上会有较大的变动，家人要理解。

妇女更年期的表现

更年期是人由中年向老年过渡的时期。妇女的更年期一般指45~55岁。通常有以下表现：

1.月经紊乱。月经周期延长或缩短，月经量增多或减少，月经淋漓不净等。

2.心脑血管方面。潮热、出汗、心慌、头晕头痛、眼

花、耳鸣等。

3.神经精神方面。烦躁易怒、抑郁、多疑、失眠、记忆力减退等，有时性格完全改变。

4.泌尿生殖系统方面。性欲减退，阴道干涩，尿频、尿急、血尿、外阴瘙痒、乳房萎缩等。

5.骨骼肌肉。全身疼痛、抽筋、指甲变脆、易骨折等。

6.皮肤粘膜。皮肤瘙痒、老年斑、眼睛干涩、口腔溃疡等。

7.其他。咽部异物感，恶心、腹胀、便秘、腹泻、肥胖等。

如果中年妇女出现上述症状，就要去看医生。家属也要配合其情绪，在日常生活中多给予关爱。

更年期中药治疗效果好

更年期的治疗主要是激素替代疗法。用性激素治疗，效果较明显，但却有较多的副作用，还可能引起某些癌症。如果用中药治疗就免除了这些副作用，而且中药还可起到延年益寿的作用。至于用什么中药，这要根据每个人的症状来决定，最好是去看看中医。



老年人口舌干燥是病态

日常生活中，不少人常无端有口干舌燥的感觉，尤其以老年人居



多，但这种现象通常没有引起人们的足够重视。

其实，口舌干燥是由多种病因引起的一种表面症状，在这种症状后面，往往掩盖着一些疾病。如饮酒所致腮腺良性肥大导致分泌功能下降、先天性涎腺发育不全、口腔念珠菌感染、放疗引起的涎腺损害；还有糖尿病、高血压、肝病以及更年期综合症等都可引起口舌干燥。还有一种叫口眼干燥综合症的自身免疫性疾病，也是以口舌干燥为主要症状。所以老年人出现口舌干燥要细查原因。



老年人口舌干燥往往是由多种病因所引发的一种表面症状，须细查原因。

老人耳鸣需补肾

很多人步入中老年以后，经常出现耳鸣，时间一长，听力就会下降，最后出现老年性耳聋。中医普遍认为这种现象和肾虚有关。所以进入中年以后，就要适当吃一些补肾的药品来预防耳鸣、耳聋。如杞菊地黄丸、六味地黄丸、知柏地黄丸等都是比较适合老年人用的。

老人性格反常要防痴呆

老年性痴呆的早期表现是性格变化，如：心胸狭窄、不讲道理、多疑、耍小孩脾气、自言自语等。到了后期，就逐渐出现记忆丧失、吃饭不知饥饱、随地大小便等现象。家人如发现老年人出现一系列反常现象、异常行为举止（如不会穿衣、穿鞋等），就要引起警惕了。

老年性痴呆与饮食有关

日本人曾做过一项调查，发现男性痴呆者摄取的热量要比健康者多大约30%，其中谷类、肉类和植物油的摄取量尤为突出；女性痴呆者摄取的海藻及青黄蔬菜等明显不足。男女痴呆者共同缺乏的营养成分是不饱和酸。而鱼类和蔬菜类中的不饱和酸含量丰富，因此多吃鱼和青菜有助于预防老年性痴呆症的发生。



老年性痴呆可预防

有些老年人一说起老年性痴呆，就“谈虎色变”，好像人年纪大了，总难逃此关，每天患得患失，生怕这样的事情会发生在自己身上。其实，老



年性痴呆是可以预防的。



1.勤动脑，多思考。可以进行牌类、棋类活动，对于简单的数字运算，尽量用心算。现在家家都有电脑，也可以玩玩挖地雷、接龙等初级电脑游戏。

2. 适当运动，多参加集体生活。每天进行 1~3 小时户外运动，散步、打门球、跳舞、打太极拳等。

3.关心时事。每日坚持看半小时报纸，听半小时新闻。

4.清淡饮食，营养均衡。

总而言之，要保持年轻的心态，做到人老心不老，积极面对人生。千万不能依老就老，认为自己人老了，就这样了，一旦自觉地把自己归为“老”人，那就真的“老”了。

皮肤瘙痒提示多种病

瘙痒症是指一种皮肤外观正常，却瘙痒不堪的病症，有时搔抓后皮肤可出现一些小红疹或红条纹，但停止搔抓症状即消失。

皮肤瘙痒提示你有可能患了糖尿病、尿毒症、肝硬化或寄生虫感染等。还有一种最常见的皮肤瘙痒，是由于皮脂腺分泌减少，皮肤干燥引起的，称之为老年性皮肤瘙痒症。

患了老年性皮肤瘙痒怎么办

许多老年人经常皮肤瘙痒，冬天尤甚，痒得难受以至于夜间不能入睡。有的人往往一痒就去用热水或盐水洗澡，虽然可暂时缓解瘙痒，但这样做反而会使原本就干燥的皮肤更干燥，致使瘙痒越来越严重。

对待瘙痒的正确方法是尽量减少洗澡的次数。热天可以两天洗一次，冬天可一周或半月洗一次，而且洗澡时水不要太热，洗的时间不要过长，注意不用碱性肥皂，而用滋润性的沐浴露。洗完澡后，给全身皮肤抹点油脂性护肤霜。

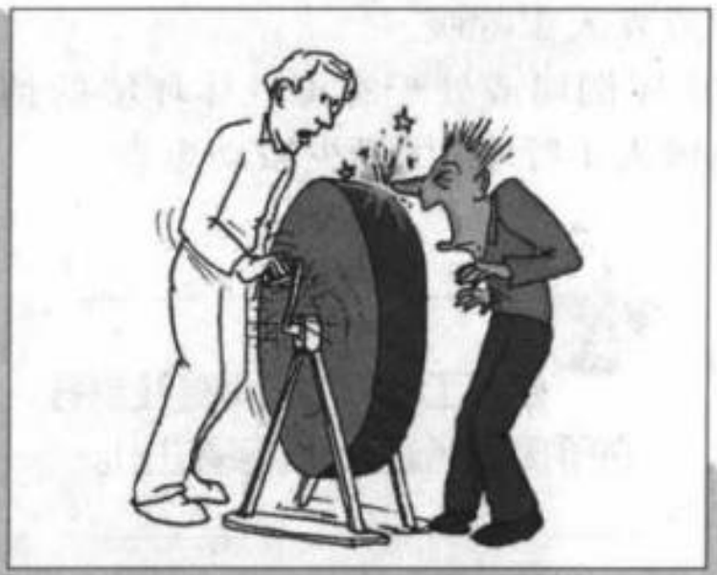
药物治疗：每日早晚服鱼肝油、维生素 E 各 1 粒；维生素 B_1，每次服 2 片，每日 3 次；维生素 B_6，每次服 2 片，每日 3 次。

自制止痒霜：取油性珍珠霜 1 袋，扑尔敏 20 片，维生素 B_{12} 20 片，地塞米 10 片，将上述药片碾成末状，然后调入珍珠霜中，擦皮肤瘙痒处。

家庭急救



1 一般的急救常识



人工呼吸有什么作用

人工呼吸就是人为地帮助他人进行被动呼吸，促进气体交换，以达到使伤病患者恢复自动呼吸的目的的急救方法。人在触电、溺水、自缢、中毒以及心脏病或癫痫发作等情况下，呼吸可能停止，如果能及时进行人工呼吸，予以抢救，就有可能挽回病人的生命。

做人工呼吸的注意事项

在进行人工呼吸的过程中，施救者要注意以下 4 点：

1.解开患者衣扣，使其肺部伸缩自如。

2.操作要适当，不能造成对方肋骨损伤。

3.必须保持足够长的时间，只要有一丝希望，就不可随意放弃人工呼吸。

4.除房屋倒塌或处于有毒气体环境的情况外，一般应就地做人工呼吸，尽量少搬动患者。



做人工呼吸的前提是让患者的呼吸道畅通，空气容易进出。

人工呼吸的 4 种方法

人工呼吸分为以下 4 种方法：

1.口对口人工呼吸法。患者仰卧，救治者一手托起对方的下颌并尽量使其头部后仰，另一手捏紧对方的鼻孔，以免漏气。救治者深吸一口气，吹向对方口中，直至对方胸部升起为止。吹气停止后，嘴赶快离开对方，并立即放松捏鼻的手，让气从患者肺部排出。如此反复进行，每分钟吹气 14~16 次。

2.口对鼻吹气法。如果遇到患者牙关紧闭，张不



开口，无法进行口对口人工呼吸时，可采用口对鼻吹气法。口对鼻吹气法和口对口吹气法原理相同，但必须将患者的嘴用手捏紧，防止气从口内排出。在进行此法前，先要将对方鼻内污物清除，以免阻塞气道。用此法吹气时，用力应大于口对口人工呼吸法。每分钟吹气 14~16 次。



3.仰卧压胸法。患者取仰卧位，背部垫以软垫，使其肩比头略低，头偏向一侧。救治者双膝跪在患者大腿两侧。双手掌分别放于患者乳房稍下部位。双大拇指向内，靠近对方胸骨下端，其余四指微弯向外。手掌根紧贴患者肋骨，慢慢用力挤压其胸，用力方向是向下向前推压，持续 2~3 秒，救治者上身直起，双手松开，使患者胸廓自由扩张。2 秒钟后，重复操作，以每分钟 16 次为宜。

4.仰卧伸臂压胸法。如患者下肢或腰臀负伤，无法用仰卧压胸法时，可用此法。将患者仰卧（姿势同仰卧压胸法），救治者双膝跪在患者头顶端，将患者双臂置其胸前，握紧患者双腕，将其双臂向上与躯体呈直角，再向外位与地平，维持 2 秒钟，使其胸部扩张，引气入肺；接着再将患者两臂收回，持续数秒钟，使其胸廓缩小，挤气出肺（即呼气）。如此反复，直至对方恢复自动呼吸为止。此法为每分钟 14~16 次为宜。

胸外心脏按压法

胸外心脏按压又称心脏按摩。遇到家中有人心脏骤停后，应迅速叩击患者心前区，用拳重击3~5次，并观察其脉搏，如无脉跳，应迅速改用心脏按压。具体操作是让对方仰卧在木板上，如果是弹簧软床应在其背下铺垫木板，解开衣服，松开腰带（如是女性还要松开乳罩）。救治者面对患者，跪在其身体一侧，两肘关节伸直，双手重叠，将手掌腕部压在患者胸骨中线下1/3，两乳之间（不可直压前区，也不可压在剑突上）。凭救治者的臂力和体重，有节奏地向对方脊椎方向垂直下压后突然放松（但手掌腕处不能离开对方的皮肤）。挤压与放松的时间应当相等。如此反复进行，一段时间后，对方的心脏就会恢复跳动。挤压次数成人每分钟60~80次，儿童每分钟70~100次。按压深度为3~5厘米。



实施胸外心脏按压法时，力量不能过猛也不能太轻，且要反复进行。

心脏骤停的判断方法

突然出现意识丧失，呼吸停止即为心脏骤停。用

手去触摸摸不到颈动脉、股动脉(大腿根部附近,用手按压可明显感到血管股动)搏动,或用耳朵紧贴患者的心前区(左乳房周围)听不到心脏跳动的声音,均可说明患者已心脏骤停。一旦发生心脏骤停,应马上进行心肺复苏法。因为循环停止 4~6 分钟,即使保住生命,也会成为植物人。



家中急救病人简单检查法

没有医学知识而要面对危重病人的时候,我们怎样才能判断是否有呼吸、心跳呢?其实用一些简单的方法便可得出结论。心跳是生命存在的征象,正常人的心跳是每分钟 60~80 次。可通过摸脉搏跳动测得。摸脉搏的方法是:在对方的前臂外侧,腕横纹上手臂处可用手摸到跳动,这就是脉搏。严重创伤、大失血等病人,心跳增快,但力量较弱,摸脉搏时觉得细而快;心脏病发作时脉搏快慢强弱不一;如果是心脏骤停,那么就摸不到脉搏,这时须进行胸外心脏按摩。

呼吸也是生命存在的征象。正常人呼吸次数为 6~18 次 / 分钟。重危病人呼吸多变快、变浅、不规则。

一般观察对方胸廓的起伏就可知道有无呼吸。如果对方呼吸微弱，不易见到胸廓明显的起伏，这时可将一小片薄纸、草、树叶放在对方鼻孔旁，看这些物体是否随呼吸来回飘动，用以判断有无呼吸存在。如无呼吸则应马上进行人工呼吸。



检查急救病人的方法一是摸脉搏的跳动次数，二是观察病人胸廓的起伏。

常用的急救穴位

在家中，可能会遇到家人突发急症。中医在急救及治疗方面积累了丰富的经验。这里介绍一些常用的穴位。（可参见本书第 380~381 页穴位图）

百会：耳尖直上，头顶正中。

印堂：位于两眉头连线中点。

人中：位于鼻唇沟中线的上 2/3 交界处。

素髎：鼻尖的正中。

曲池：位于肘部，屈肘时肘横纹外端凹陷处。

内关：位于前臂，一手伸直，掌心向上，另一手食指至小指四指并拢，掌心向下，横放在伸直手臂的腕横纹处。小指所处位置的横纹，两手肌腱正中便是（腕横纹正中直上对，横侧腕屈肌腱与掌肌腱之间）。



外关：位于前臂背侧，内关所对应的穴便是。

合谷：位于手背第一、二掌骨（拇、食指所连的骨头）之间，大约第二掌骨中点。取穴时可拇、食指张开，以另一手拇指第一关节横放在虎口边缘，拇指指尖所处的位置。

少商：位于拇指横侧（外侧）约 0.1 寸。

中冲：位于中指尖端的中央。

十宣：位于手食指尖端，距指甲约 1 分。

足三里：将食指至小指四指并拢，横放于外膝眼下，在小指所处的横线上，从胫骨外侧处用拇指横放，拇指边缘所处的位置便是（外膝眼下 3 寸，胫骨外侧约 1 横指）。

内庭：位于足背第二、第三趾间的缝纹端。

委中：腘窝横纹中央（膝盖后面，大腿与小腿的连接处）。

太冲：足背第一、第二趾骨结合部前的凹陷处。

涌泉：位于足底，掌心前 1/3 和 2/3 交界处。

中脘：位于腹部，脐上 4 寸。

需要说明，这里所说的寸，是指针灸上的同身寸。以人的拇指关节的横度为 1 寸，将食指、中指、无名指和小指并拢，四指横量为 3 寸。

常用急救体位

常见的急救体位有以下几种：

1. 昏迷的病人应取侧卧位，胸部垫一枕头或衣服



正确的急救体位既可减轻病人的痛苦，也给施救带来便利。

卷，让病人的下颌抵住枕头的一端，使口鼻朝下，以免呕吐物进入气管。有假牙的要取出假牙。

2.心脏衰竭的病人应采取头高脚低位，以减轻心脏负担。

3.中风病人可采取头高脚低位、卧位，肩、背部要垫上枕头等物使上身和头抬高。

4.咯血病人应向已知患病的一侧卧，这样可以压迫患侧肺脏，减少出血。

5.外伤出血的病人，应将出血部位置于心脏水平以上。头部出血者如无休克应采取坐位，有休克者则应采取头低脚高位，以保证心、脑等重要器官的血液供应。

6. 腰背外伤疑为脊椎骨折者，应仰卧在硬板上，以免骨折端压迫脊椎而引起截瘫。



7.溺水急救时采用俯卧位，脸向下躺，头偏向一侧。

急救病人的途中护理



运送急救病人的最好工具是救护车。但在无救护车，又无医务人员的情况下，我们可以按下列方法进行护理，以免加重病情。

1.对于脊柱骨折的病人，可以用一块硬板，让病人仰卧在硬板上，把硬板平稳地放在汽车的坐椅上，上车时千万不能只由一人或两人徒手搬运。伤病员在车上应横卧，身体与前进方向成垂直角度，担架要固定好，防止开动或刹车时碰伤。

2.对于截瘫和昏迷的伤病员，在去医院的途中也要每隔两小时左右给他翻一次身，防止发生褥疮。

3.对于抽风的病人，要防止摔伤或其他意外，还要用筷子裹上纱布垫在上下牙齿之间，防止咬伤舌头。

4.对于严重烧伤的病人，要尽量保护创面不受污染。

5.对于因大出血而采用止血带止血的病人，每隔40~50分钟放松一次止血带，每次约1~2分钟。

6.严格观察病人的心跳、呼吸情况。如呼吸、心跳骤停，应立即进行人工呼吸和胸外挤压。发现病人窒息时，应立即将病人俯卧，轻拍肩部，帮助排出阻塞器官的血块、呕吐物、痰液。

7.不管是什么样的病人在转送途中，冬天要注意保暖，夏天要防风吹、雨淋和暴晒。在求“快”的同时也要求“稳”，将路途中的颠簸降到最低程度，在上下楼梯、爬坡时都应尽量保持平放。

家庭急救药品的配置

家庭常用的急救药品可以根据以下几方面来配置：

1.治疗心绞痛：速效救心丸、硝酸甘油。也可配一保健盒。

2.治疗高血压：心痛定、复方降压片、尼群地平片。

3.治疗支气管哮喘：安茶碱。

4.治疗腹泻：黄连素。

5.治疗胃痉挛：阿托品、颠茄片。

6.治疗中暑：藿香正气液、十滴水、人丹。

7.治疗急性尿路感染：氟派酸、呋喃坦啶。



8.治疗外伤：碘复、创可贴、红花油、云南白药喷剂。

9.治疗烫伤：烧伤湿润膏、京万红软膏。

要说明的是：家庭药品最好放置在专门位置，便于找寻；存放在阴凉、干燥、卫生处，定期检查药品的有效期；所备药

物要精而不宜杂；内服外用药要分开放好。

遇有危急病人，帮忙要适当

一旦有人发生危急情况，在现场的人，首先要保持镇静，头脑清醒，忙而不乱，急呼“120”。呼叫“120”时，应确切、具体地告诉救护人员患者现在的症状，所处的方位，如单位、街号、社区、门牌号等都应准确无误，千万不能语无伦次，以免给救护人员造成错觉。呼叫“120”的同时，还可询问在“120”急救人员未来之时，应采取什么急救措施。



对危急病人进行紧急处理时，切忌大声哭喊或用力摇动病人。

联系完成后，可进行紧急处理，并为病人入院做一些必要准备。如带上病人的病历、心电图、CT 片、X 光片、化验单等。遇服毒及食物中毒的人，还应带上食物标本和药品、药瓶、剩余的食物等，以便医生确诊和治疗。千万不要抱住病人大哭，或者猛烈地摇动病人，以期苏醒。这样做十分危险。如果是大呕血、咯血的病人，会因摇动而造成淤血不能及时吐出，引起呼吸道阻塞，发生窒息，导致生命危险。像急性心肌

梗塞的病人，神志往往十分清醒，亲人的哭喊，会加重他的心理负担，使血压升高，增大梗塞的范围。对于脑外伤、脑出血的人，过多的摇动会使颅内出血加剧。

热敷法的妙处

热敷能使肌肉松弛，血管扩张，促进血液循环，有消炎、消肿、减轻疼痛、取暖的作用。用于治疗腰肌劳损、四肢关节疼痛、胃肠痉挛等。常用的方法有热水袋热敷、用热毛巾热敷以及把米、盐、砂炒热后装入布袋热敷等方法。

热水袋热敷的水温在60~80摄氏度，用手试以不太烫为度。将热水灌至热水袋的1/2~2/3即可。排出袋内空气，拧紧螺帽，装进布袋，放在患处。每次20~30分钟，每天3~4次。取暖时应将热水袋放在脚下。热水袋热敷适应于腰肌劳损、关节疼痛、腹部受凉疼痛、腹泻以及胃肠胀气疼痛等。



注意，不管是采用哪一种热敷法，都要防止烫伤。

热毛巾热敷是指用毛巾在热水中浸湿，拧干后



放在病人患处。一般每 5 分钟换一次毛巾，每次持续 15~20 分钟，每天敷 3~4 次。此法多用于腰腿痛、落枕、肠胀气等。

也可用米、砂炒热后放入布袋中，热敷时间、方法同水袋热敷法相同。此法适用于关节炎、腹胀痛以及妇女经期腹痛等。

须引起注意的是：不管哪一种热敷法，都应防止烫伤。尤其是对卧床老人和昏迷的人更应小心，如发现肌肤发红起泡，应立即停止热敷。另外对于面部红肿、疼痛以及四肢急性损伤者不可用热敷法。

学会用冷敷

冷敷可使局部毛细血管收缩，减轻局部血管充血，有消炎止痛、止血、降低体温的作用，适用于高热、中暑及早期挫伤等。冷敷法中适合于家庭的常用方法有冰袋冷敷、冷湿冷敷两种。

冰袋冷敷是在冰袋内装入 1/2 或 1/3 袋碎冰或冰水，排气后夹紧冰袋口，外包毛巾敷于患处。散热降温时将冰袋置于前额、腋下、肘窝、腘窝、大腿根部等部位。

冷湿冷敷是把毛巾放在冰水或冷水内浸湿，拧干放在患处。每次持续的冷敷时间为 15~20 分钟。老年人冷敷降温时，不能操之过急，应缓慢降温，也不适应做全身冷敷。在冷敷疗法过程中要防冻伤，如有寒战、皮肤出现紫色、呼吸异常等现象应停止冷敷。

2 常见急症的救护



休克、昏迷的急救措施

遇到家中有人休克甚至昏迷，应立即使病人平卧，或取头低脚高位，使其头部偏向一侧，这样可保持呼吸通畅，以免分泌物吸入肺部。病人有活动假牙则应马上取下，在急救过程中始终注意给病人保暖。

病人若还保有少许神志，可喂服少量的淡盐水



或淡糖水，但不能强行喂服，以防窒息或食物进入肺中。

同时，还可按压人中、合谷、内关、十宣、足三里等穴位。（关于穴位位置可参见本书 380~381 页）



休克是由于各种原因，引起全身组织缺氧而产生的现象。

昏厥不用慌，头低脚高急救忙

昏厥又称晕厥、虚脱、昏倒，是暂时脑缺血（缺氧）引起的短暂的意识丧失，血压降低是昏厥的普遍表现。

一般在昏厥发生前，常有头晕、目眩、恶心、出冷汗和面色苍白等先兆症状。继则出现眼花、无力而突然瘫软倒下。其特点是多在站位或坐位时发生，很少在卧位发生。晕厥时，人双眼无神或凝神、两眼翻白、瞳孔散大、意识丧失、呼吸微弱，晕厥后数秒钟或数分钟内常可自醒。

发现有人晕厥，应立即扶其平卧，取头低脚高位，解开病人的领口、皮带。可用双手由病人下肢向其心脏部位加压按摩，驱使血液流向脑部，然后立即用力按掐人中、少冲、百会、合谷、内关、十宣等穴位。病人苏醒后，可让其饮热茶、咖啡或糖开水，不要让

他马上站起，以免再次昏厥，如要下地活动，应慢慢将其扶起，以防摔倒。（关于穴位位置可参见本书380~381页）

对于易发生昏厥的人，应随时加以护理，采取一些相应的措施，防患于未然。比方说，对于体质差、贫血、低血压者可加强营养，增强体质；对于老人，不要让其单独外出，更不要让其爬高、过桥，以免精神紧张诱发昏厥；曾因排尿发生过昏厥的人，小便时应采取坐位，如果要站立小便，必先扶住墙壁或其他物体，然后慢慢站起，同时保持呼吸均匀。另外，排便时注意不要用力，防止血压突降。

眩晕不用愁，平卧安静解痛苦

眩晕是人自觉外界的景物在旋转、摇晃，或感觉自己的身体在旋转，或感觉自己站立的地方突然倾斜，同时伴有恶心、呕吐、出冷汗、站立不稳等症状。出现眩晕并没有生命危险，但发作时会让人感到异常痛苦。

眩晕发作时，要立即停止活动，平卧，旁人可在发作者额头上放冷毛巾或冰袋，用手按压其内关、百会、风池、足三里、神门、曲池等穴位。如有条件，可服安定5毫克（1片），眩晕停1~2片，维生素B_6两片。如





眩晕是由服药的毒副作用所引起，则应立即停药。（关于穴位位置可参见本书 380~381 页）

常易眩晕的人，家中宜安静，室内灯火不要过亮、刺眼，以免因受刺激再次复发，忌抽烟、喝酒、喝浓茶或咖啡等。

为了防止和减少眩晕发作，平时应注意生活要有规律，避免过度疲劳，还要控制血压和适当增加体力锻炼。饮食宜清淡、易消化，不要吃油腻食物。对高血压、脑动脉硬化等引起的眩晕，应去医院检查治疗。



如有人发作眩晕，旁人千万不要惊慌失措，以免当事人产生恐惧心理。

癫痫俗称“羊角风”，发作要防并发症

癫痫就是人们通常所说的“羊角风”，发作前大多有肢体麻木、上腹部不适等症状。发作时，人会突然尖叫、神智丧失、全身抽动、面色青紫、瞳孔散大、口吐白沫，舌唇常被咬破，还不时地眨眼，一般痉挛持续 1 分钟左右即自行停止。发作后昏睡数十分钟，醒后对当时情景没有记忆，感觉头晕、乏力。

有的人发作时仅表现为突然停止动作，瞪目直视，呆立不动，伴有面色苍白，对呼唤无反应，属短暂性的神志丧失，一般可致跌倒，但不抽搐，数秒钟后

恢复正常，这种情况称癫痫小发作。

若发现有人癫痫发作，应立即扶对方侧卧，防止其摔伤、碰伤，然后解开对方的衣领、胸罩、衣服扣和裤带，让其唾液和呕吐物尽量流出口外，并予以清除，以免误吸入肺部造成窒息。为防止对方将舌唇咬伤，可将手帕卷成卷，或用一双筷子缠上布条塞入其上下牙缝之间，同时掐其人中、内关、涌泉等穴位急救。如发作继续，就是一种危及生命的紧急情况，应急送病人就近治疗。

注意，在癫痫发作时，不可用力按压发作者的肢体，以免造成骨折和扭伤。另外应密切注意发作者的体位，防止发生意外。

有癫痫史的人，平时要保持精神愉快和情绪稳定，避免烦恼、焦虑等精神刺激。生活要有规律，起居饮食要适宜，忌吸烟、喝酒、喝浓茶及咖啡，不要从事可能带来危险的活动，如登高、游泳、驾驶机动车以及在锅炉、电动机或其他危险场地进行操作。



有癫痫病的人，在日常生活中要保持精神愉快、生活有规律、烟酒不沾。

癔病发作勿惊慌，精神慰藉是良方

癔病是一种心因性疾病，多见于性格多变、感情



脆弱、情绪不稳定的妇女，且大多因遭受过精神创伤和痛苦情感所致。发作场合多见于人多之处或有人之处。表现为四肢轻微抽动或挺直，两眼上翻但又不时眨动，哭闹无常，大小便失控等情况，一般不会摔倒在地。



发现有人发作癔病，应立即将其移至安静的房间，并用语言暗示诱导，关心安慰，给对方以精神上的鼓励，想方设法减轻其精神创伤，但不要让过多的人去照看，人多嘈杂反而会使对方频繁发病。也可通过掐人中、内关、合谷等穴位来治疗。如经上述处理仍无疗效，可用暗示疗法，如给对方一颗空胶囊，告诉他这是治疗这种病的特效药，并且价格昂贵，让其迅速服下，一般会见效，或者请医务人员为病人注射一支蒸馏水，告诉他注射的是高级药，也可起到一定的效果。（关于穴位位置可参见本书 380~381 页）

抽风即惊厥，急救不惊慌

抽风即惊厥，是指肢体、躯干与面部肌肉抽搐，并伴有意识障碍、大小便失禁，严重的惊厥其表现类似癫痫的发作。惊厥发作可自行缓解，严重的也可能进入深度昏迷状态或突然死亡。引起惊厥的原因有很多，如颅脑病变（肿瘤、中风），各种中毒（药物中

毒、煤气中毒等等），感染性疾病（破伤风、狂犬病等等），小儿高热惊厥等等。

惊厥发作时要注意安静，避免外来杂音刺激。伴有意识障碍者一定要注意防跌倒损伤。旁人应让发作者侧卧，使唾液和呕吐物易流出，以防发生呼吸道阻塞引起窒息或将污物吸入肺中，导致肺部感染。可用清洁纱布或手帕包住筷子，垫在上、下齿之间，以防发作者咬破舌头。还可用手指掐其人中、百会、内关、涌泉、十宣等穴位，直到抽搐停止为止。（关于穴位位置可参见本书 380~381 页）

中风急救最忌摇动

一旦发现有人中风，应紧急呼救，在急救人员未到达之前，家人应保持安静，让中风者平卧，将其头偏向一侧，解开衣领、裤带，防止呕吐物或口鼻粘液被吸入气管，天冷要注意保暖，天热要注意降温。如果出现大小便失禁，应就地处理，不可移动其上半身，更不要随意搬上搬下，以防脑溢血出血加重。中风者昏迷不醒时，禁止让其进食饮水。如有口干，可



家中有人突然中风，千万不能用力摇动他。





用温开水润唇，或用棉签、手帕蘸水润口唇，以防干裂。家中有人出现上述险象时，家属严禁哭喊、摇晃中风者，更不能随意搬动。若需送医院治疗，在转送中风者去医院途中，车辆应尽量行驶平稳，严防颠簸，并将中风者头稍抬高，随时注意病情的变化。

中暑如何救治

对于轻、中度中暑的人，先让其脱离高温作业环境，到阴凉、安静处休息，给他喝些饮料，如冷盐糖水、菊花茶水、果汁等饮料。若有条件可给予藿香正气水、人丹等解暑药。若病状较重但无严重危险、神志清醒者，可在其头、颈、腋下和腹股沟处放置冰袋降温，并用电风扇吹风。也可将其置于冷水中浸泡，取坐卧位，用冷水按摩胸、腹、肢体，以利皮肤散热，待体温达 37.5℃时可停止冷水浴。如中暑者面色潮红，可将其头部垫高；如面色苍白则要使其头部放低，以保持脑部供血。同时可用手掐其人中、合谷、百会等穴，还可用民间刮痧的方法，在中暑者胸、腹、颈、肩等处用手指捏绀，或用瓷匙蘸油刮至皮肤青紫或出现血斑。以上救治措施如不见效，须速送



医院，不可延误时间，在护送途中，应始终注意降温。（关于穴位位置可参见本书380~381页）



救治中暑者，首先要将其带到阴凉的地方。

心衰不能躺，半坐体位最理想

患有各种原因的心脏病（如肺心病、风湿性心脏病等）的人，可能出现心慌气短，严重时于夜间出现突然阵发性的呼吸困难或喘息，嘴唇、指甲因缺氧紫红，不能平卧，甚至出现咯血性泡沫痰。这都是典型的急性左心衰竭，又称“心源性哮喘”，是心衰中最需要及时急救的，同时也是心脏病最常见的急症之一。右心衰竭，发病比左心衰竭要慢，主要表现为心慌气短，食欲不振，下肢浮肿，肝脏肿大，颈静脉怒张等。

严重的心衰，尤其是急性左心衰竭伴有肺水肿的人需紧急处理。其原则为让其取半坐体位，以减少肺部淤血，有助于减轻呼吸困难。家人此时不要慌忙将病人转送医院，因为搬动及途中颠簸，更容易增加心脏负担，加重心衰、肺水肿，未作处理而乱加搬动甚至可造成当事人的死亡。有条件者可给当事人吸氧，并可按压内关、神门、足三里等穴。“120”急救人



员赶到后，如需转运，应取半坐体位，平稳轻巧地抬送转运，途中要有人护理。

对于心衰患者，平时予以无盐或低盐、易消化、高维生素饮食，保持大便通畅，忌吸烟、喝咖啡及摄入其他刺激性物质。

心绞痛的急救措施

一旦发生心绞痛，应立即停止活动，坐下或卧床休息，家人应立刻给予发作者硝酸甘油 1 片，舌下含服，2~3 分钟即可见效。也可含服速效救心丸 5~15 粒。

疼痛剧烈时，家人可将亚硝酸异戊酯 1~2 支裹在手帕内捏碎，立即敷于发作者鼻部，让其吸入该药挥发的气体，该药的作用约在 10~15 秒钟内见效。在此同时，可让发作者口服安定 1 片，能增强上述药物的疗效。若没有药，可按掐发作者膻中、内关、足三里等穴，也有缓解病情的作用。（关于穴位位置可参见本书 380~381 页）

经上述处理后，症状仍未缓解，应急拨“120”急救呼救。在医生尚未到达之前，一定要让发作者保持安静，切忌搬动，同时应密切注意他的呼吸、脉搏变化。

心肌梗塞来势猛，就地抢救不搬动

心肌梗塞也称心肌梗死，是冠心病的严重并发症。本病多发于40岁以上的中、老年人，发病多见于冬春寒冷之时，有心肌梗塞的人半数以上有心绞痛、高血压病史。大约90%以上的心肌梗塞是由冠状动脉硬化所致。发病前多有诱因，如精神紧张、情绪激动、疲劳、饱餐、饮酒过量等等。

心肌梗塞发病前一周内常有先兆症状。如心绞痛频繁发作，疼痛程度加重，持续时间延长；还可有胸闷、心慌、气短、疲乏等表现。也有些人事先没有心绞痛，却突然出现心率失常、呼吸困难、精神异常、明显衰弱、反复呕吐等现象。有冠心病史的老年人，如果出现上述症状，应考虑到急性心肌梗塞的可能。

心肌梗塞发作时有如下表现：疼痛是最突出的早期症状，其性质与心绞痛基本相同，但更为剧烈，常达数小时至数日之久，口含硝酸甘油片无效，还伴有烦躁不安及出冷汗，有濒死恐惧感；心肌梗塞严重时，可发生血压下降，面色苍白，四肢发凉，脉细弱而快，神智迟钝等休克征兆。心肌梗塞发生时也可出现心律不齐、心功能不全、恶心呕吐等胃肠道症状。



心肌梗塞来势凶猛，发作后有2/3的人死于现场或救护途中。如果得不到及时



抢救，人往往会在发病后 2 小时内死亡。因此一旦有人发生心肌梗塞，旁人切忌惊慌失措，严禁将发作者立即转送医院，而应就地抢救。让发作者平卧休息，若他已摔倒在地上，应让发作者原地平卧，不要急于将他搬上床，因为任何搬动都会增加发作者的心脏负担，甚至会危及生命。家人可给他舌下含服硝酸甘油片 1~2 片，也可口服速效救心丸 10 粒，家中如备有氧气袋，应立即给予吸氧。如无氧气袋，应打开门窗，保持室内空气新鲜、流通。家人还可用手按掐发作者的膻中、内关、合谷、人中、涌泉等穴位，随时观察其脉搏、血压、呼吸、神志的变化，一旦发现脉搏微弱，心跳听不清，呼吸将停止，须立即进行胸外心脏按摩和口对口人工呼吸。（关于穴位位置可参见本书 380~381 页）

在进行上述工作时，要同时派人请医生或呼叫救护车。若条件有限，要等发作者病情稳定后，方可送医院，转送过程中不能让发作者用力；绝不能搀他步行，应让其躺在平板上或担架上，并避免颠簸。



发现有人心肌梗塞，最好就地抢救。

心跳过快的自救方法

阵发性心动过速就是俗称的心跳过快，一般心

率在每分钟 160~220 次，快速而有规律。心跳过快时会出现心悸、气短、头晕，严重时血压下降，因失去知觉而休克。此种情况常因疲劳、激动、烟酒过量而诱发。

一旦发生心跳过快，可采用下列方法自救：

1.屏气法。先静坐，深吸气后屏住气，然后紧闭声门，用力做呼气动作，整个过程共持续 30 分钟。

2.呕吐法。用手指或筷子、鸡毛等物刺激咽喉，诱发恶心呕吐，通过兴奋迷走神经，可反射性引起心跳减慢。

3.颈动脉窦按摩法。取卧位，在颈部约甲状软骨上缘（喉结周围）同一水平处，两侧颈动脉搏动最明显的部位，用食、中指向颈椎后方向压迫，先压右侧，每次 5~10 秒，然后再压左侧，切莫双侧同时按摩。心跳减慢后，应立即停止按压。注意，有过脑血管意外病史者禁用此法。

4.压迫眼球法。取坐位或仰卧位，视线向下看，闭目用自己中指压住眼眶上缘滑向眼球。用适当力按压上眼球，先左后右，每次 10~20 秒。注意压眼球时不要用力过猛，以免引起视网膜脱落，有高度近视、青光眼、眼内压力增高者禁用。

预防与救治猝死者的措施是什么

猝死，又叫急死。主要是心脏病引起的。猝死者平均年龄多在 30~50 岁之间；多数人猝死前无明



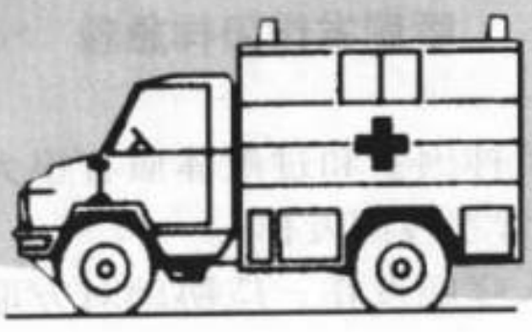
显征兆，且常在工作中、旅途中或睡眠中突然死去。

如果发作者身旁的人，及时地对其采取救治措施，则可挽救发作者的生命，起到起死回生的作用。急救时，首先将发作者迅速仰卧在平地或硬板上，解开其领扣、腰带，拉出舌头，在上、下牙之间垫上手帕，防止舌头咬伤，再立即用拳头猛击其左侧心前区，反复3~5次，同时立即实行口对口人工呼吸和胸外心脏按摩，如有条件应立即给发作者输氧。

猝死也是可以预防的。

有心脏病的人，要时刻警惕心脏病发作，随身携带心脏病急救药或急救盒；若患有高血压的人出现头痛、头晕、耳鸣、恶心、烦躁时，要立刻测血压，服降压药，用手按摩涌泉穴(参见本书380页图2)；患有心脑血管病、长期气喘或肺心病的人，在单独活动或睡眠时，只要出现任何不适感觉，或发现某些异常征兆，应马上提高警惕，密切注意观察病情并尽早防范；患有心脑血管病的人注意不可过于劳累，要减少剧烈活动。

以上所说的这一类人不论在家中、工作中或外出时，如有不适感，应马上与随行人员打招呼，以防止猝死发生。



呼吸困难可服氨茶碱

因呼吸道及肺脏病变导致呼吸费力，称为呼吸困难，又称气急症。主要症状是人感觉到空气不足或呼吸费力（出气不赢），呼吸急促，需张口用力呼吸，鼻翼扇动，严重者只能端坐呼吸（不能平卧），并出现紫绀（即嘴唇、指甲、面色发紫）。

一旦家人发生呼吸困难，应立即让他卧床休息，尽量予以安慰，让其保持安静。可口服氨茶碱 1~2 片，如有条件可吸氧，以缓解症状，也可按掐定喘、膻中、足三里等穴。在应急处理的同时，须尽快与医院取得联系，请医生前来抢救。（关于穴位位置可参见本书 380~381 页）



发现家人呼吸困难，首先要让其保持安静。

哮喘发作怎样急救

哮喘与精神因素和过敏体质有很大关系，多见于春秋季节，常在夜间发作。

发现家人哮喘发作，应协助对方取坐位或半卧



位休息，也可让发作者抱着枕头或坐垫跪坐在床上，让其腰向前倾；或在床上放一张小桌，让他伏在小桌上休息，同时安慰他不要紧张，保持镇静。注意室内要保温、通风并保持安静。让发作者口服氨茶碱 1~2 片，或喷入 0.5%异丙基肾上腺素喷雾剂，有条件者立即吸氧。若发生“哮喘持续状态”，不要惊慌失措，应注意观察发作者呼吸和心跳情况，急早送去医院治疗。



高血压危象不要慌，安静平卧缓降压

高血压危象是指原本患有高血压的人，在某些诱因下，如寒冷刺激、失眠、工作紧张、情绪波动、突然受到精神上的打击以及过度惊慌等，导致血压突然升高，形成高血压危象。

高血压危象表现为迅速出现头痛、头晕、视物不清或失明、耳鸣、心悸、烦躁多汗、恶心呕吐、面色苍白等症状。严重者出现心绞痛、呼吸困难、肢体活动不利、失语、半身麻木、瘫痪、抽搐甚至昏迷。这是一种极其危重的征兆，若不及时抢救，会直接危及人的生命。

遇到家中有人出现高血压危象，首先让其取平卧位，消除紧张情绪，头部抬高，舌下含服心痛定 2

片或巯甲丙脯酸 1~2 片。如有条件可输氧气，无氧气时要打开门窗通风，保持室内空气流通，力争在 1 小时内把血压降至 150/100 毫米汞柱。如发作者躁动不安，可给予安定 1~2 片，若其已进入昏迷，应注意让他保持呼吸道通畅。在此过程中要让发作者平卧，头偏向一侧，不断清除其口腔内的分泌物、粘液或其他异物。如经上述处理仍不见效，应速送人去医院，护送途中力求平稳，避免颠簸，并密切观察发作者的呼吸、脉搏、血压和神志变化。

值得一提的是，面对高血压危象者，千万不要露出紧张、恐慌的神情，这样容易造成对方心理紧张，而加重病情。另外，降压不能操之过急，以免导致血压迅速下降，产生副作用。



高血压危象是一种来势迅猛的疾病，必须马上抢救。

高血压脑病属危症，急救重点是降血压

高血压脑病是指在高血压的病程中，因血压骤升，导致脑血管痉挛、水肿、颅内压增高而引发的一系列症状。主要症状为出现剧烈头痛、眩晕、眼花、肢体麻木、精神错乱、恶心，及喷射状呕吐，严重者可导致抽搐、癫痫病发作、昏迷。高血压脑病常有诱因，如情



绪激动、精神刺激或高血压患者擅自停服降压药等。

一旦发生高血压脑病，应争分夺秒进行降压，在数分钟至1小时内使血压下降。可用心痛定1~2片舌下含服，双氢克尿噻1片口服。如出现昏迷抽搐，则按昏迷、抽搐的急救方法处理。

咯血病人要镇静，防止窒息生险象



咯血，是指咳嗽咳出血或带血的痰，颜色一般是鲜红色，形状呈泡沫状。引起咯血的最常见的原因是肺结核、支气管扩张、肺脓肿、心脏病，急性左心衰竭也可引起咯血。

人在咯血前常感咽喉部发痒，随即边咳边吐出鲜红色的、带泡沫的血痰或血液。咯血时，人大多精神紧张，惶恐不安，大量咯血时面色苍白，脉搏增快，血压下降。

若长期卧床、体质虚弱以及情绪异常紧张之人发生大咯血，家人要防止其因无力咳出呼吸道内的血液而引起窒息。若此时发作者突然感到胸闷，精神恐慌并挣扎坐起，继而气急、呼吸困难、面色青紫、大汗淋漓，家人此时就要马上采取治疗措施了。

对咯血病人如何紧急抢救

一旦发现亲人咯血，家属不要惊慌失措。应首先

让发作者躺下，安心休息，然后采取头低脚高位，让其头偏向一侧。如事先已知病变的部位，则应向患侧（出血侧）侧卧，减少咯血；若无法确定咯血的部位，则应平卧，头偏向一侧，并在胸部加压沙袋或冰袋，这样有助于止血。

若发作者精神过度紧张，可喂服安定 2.5~5 毫克。经上述急救处理，病情稳定，出血量减少后，可就近送医院进一步治疗。

处于大量咯血状况下的人若咯血突然中止，同时伴有气急胸闷、面色青紫及神志不清，则说明有血块阻塞气道引起窒息，救治者此时应立即将发作者双下肢抱起，形成头低脚高位，同时轻轻地拍打对方的背部，也可用手指刺激其咽喉部，促使引起发作者咳嗽排血，解除堵塞。

呕血需静卧，血涌不强咽

食管、胃、十二指肠出血，血由口中吐出的现象叫呕血，其中最常见的起因是胃、十二指肠溃疡。呕血前多有烧心、恶心欲呕、上腹部不适或疼痛等症状，呕出的血液多呈暗红色；继而出现头昏眼花、心慌、皮肤苍白、四肢冰冷、脉搏减速、血压降低、尿量减少，丧失知觉等症状。



家中有人出现呕血，首



先要让其安静侧卧，取头低足高位，以保证脑供血充足。呕血者如有血液涌出，家人要提醒他不能强行咽下血液，以免引起恶心呕吐而导致血液呛入肺中。注意在出血期间，要暂停进食和饮水。

呕血缓解时，如有条件，可用冰水将云南白药、三七粉或白芨粉调成糊状喝下，每次半碗左右；如家中没有现存药，可用冰块水加少量盐做成冰盐水灌服，通过冷刺激使血管收缩，达到止血目的；另外，腹部用砂袋等物品加压也有利于止血。

如对方呕血现象严重，特别是出现休克和昏迷时，应呼叫急救车或请医生出诊，就地给予静脉输液、止血、升压等。对呕血者不要乱搬动和急于转送，待病情缓解后速送医院治疗，途中注意保暖。



呕血时不能将血液强行咽下，否则很容易将血液呛入肺中。

鼻出血是常见症，急救时忌头后仰

鼻出血是一种常见现象，尤其是在气候干燥的季节和地方更容易发生。鼻出血多发生于鼻孔一侧，出血量少时，仅鼻涕中带有血丝。量多时，由一侧鼻孔涌出或两侧鼻孔同时流出，甚至还从口中吐出。出

血量大时，可出现头晕、口渴、乏力、面色苍白、出冷汗、脉搏快而弱等现象。如果情况严重还会导致血压降低，甚至出现休克。

少量的鼻出血，往往会自愈，一般不需要特殊治疗，倘若出血量较多，可按以下方法处理：

遇到鼻出血，要取坐位或半卧位，尽量保持镇静，千万不要紧张，因为精神紧张，常会使血压增高导致出血加剧，如果是因高血压引起的鼻出血则更要注意。流鼻血时头要向前倾，不能后仰，否则血液顺着咽后壁流向喉部，易导致呛咳而加重出血；也可导致血液流入胃内，从而阻塞气管，出现呼吸困难，引起窒息。

局部处理时要张口呼吸，用拇指或食指紧捏两侧鼻翼数分钟，一般压5~10分钟左右多能自行凝固止血；也可用冰块、湿冷毛巾、冰袋等敷额部、鼻部、颈部或枕部，并反复更换，以便促使血管收缩，减少流血。如出血不止，可将干净的纱条、明胶、软皮等塞入鼻腔压迫止血，还可将云南白药吹入出血鼻孔以止血。

吹气止血法：如果是单侧鼻孔出血，家人可向出血鼻孔同侧耳朵吹气，一手抓捏出血者耳朵上部，另一手扒开其耳垂，使其耳孔增大，然后深吸一口气，嘴对准耳孔用力将气均匀地吹入耳中。如此反复吹几次，一般鼻出血均能止住，如果仍不止，可再次重复上述操作。

举手止血法：左鼻孔出血举右臂，右鼻孔出血举



左臂，两鼻孔同时出血举双臂。血止后，稍停片刻再将手臂放下。举臂时身体要挺直，举起的手臂尽量与地面垂直。

晕动病如何急救

晕车、晕船、晕机又称为晕动病，当眼睛不断观看迅速移动的景物、闻到汽油味、饥饿、过饱、睡眠不足时，往往易诱发晕动病。

晕车、晕船和晕机的症状因人而异，轻者仅感头昏、恶心，重者则头晕目眩、恶心呕吐、面色苍白、出冷汗，甚至因血压下降而虚脱昏倒。严重的晕动病会因频繁呕吐而导致休克。

发生晕动病时，要立即平卧休息，如不能平卧，可坐在车厢前部中央或仰卧于船舱中央，尽量减少头部晃动，这样可减轻晕动病症状。同时闭目或双目凝视眼前某一固定物体，并在太阳穴或鼻唇沟两侧反复涂风油精。如有条件，可口服人丹 10 粒或藿香正气液 1 支。同时束紧腹带，可减少腹中脏器的震动，也有助于减轻症状。若是遇到由于空气不好或汽油味大而引起晕动病的人，应将其移至通风处或无汽油味处，还可按压其人中、合谷、内关、足三里、神门等穴。症状较重者，可用眩晕停 1~2 片或胃复安 1~2 片口服。（关于穴位位置可参见本书 380~381 页）

预防晕动病的方法很多，最基本的一条是平时

要加强体育锻炼，乘车、乘船、乘机前要有充足的睡眠，旅途中不宜过饥、过饱。要尽量坐在颠簸较轻（如车厢前部）或舒适的位置上，注意在车厢、船舱、机室内通风换气，保持空气新鲜，眼睛要对准远方景物或车厢内的某一固定物体；也可在车上闭目养神。乘车前半小时服晕海宁 2 片或其他抗晕药。还可用伤湿膏贴在肚脐上或切两片姜敷在内关穴，用手帕包扎，效果良好。



易晕车的人，出门时需随身携带人丹、藿香正气液、风油精等。

呕吐发生不仰卧，吐后才把饮食进

呕吐可见于多种疾病，如急性胃肠炎、食物中毒、肠梗阻、急性阑尾炎、脑震荡、药物中毒等。恶心呕吐时，呕吐物开始为胃内容物，如持续不止，可吐出胆汁或肠液。

发生呕吐时，宜取半坐位或侧卧位，切不可仰卧，以免呕吐物被吸入气管或肺部，造成窒息或引起肺炎。吐后要及时用温水漱口，以免呕吐物留在口腔内产生异味。呕吐发作时暂不要吃东西，待 1~2 小时后如不再吐，可喝点果汁、豆浆、牛奶等，如无不良反



应，可再食入半流质饮食，如稀饭、面条等清淡饮食。

剧烈恶心呕吐时，在没有弄清原因之前，应暂禁饮食，以免贻误治疗，还可用手指掐内关、中脘、足三里等穴位，或用生姜洗净捣汁涂舌尖或取生姜汁少许口服。

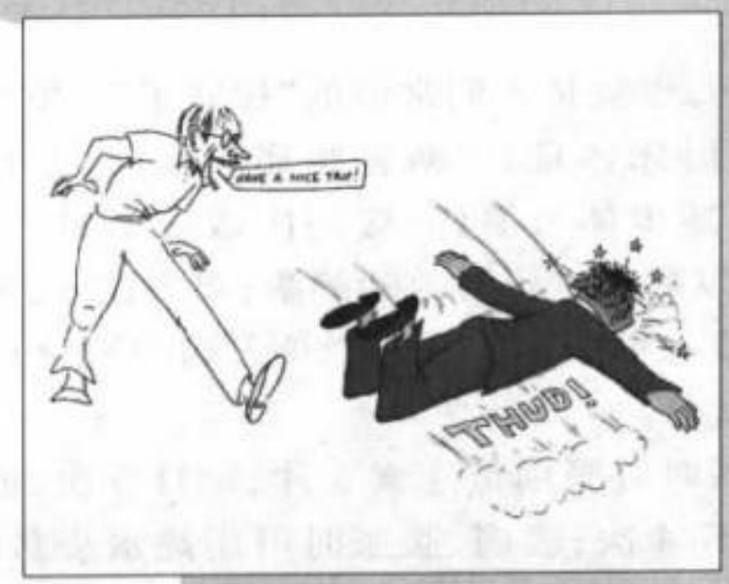
急性腹泻缓进食，同时要饮淡盐水

腹泻，也就是人们常说的“拉肚子”。发生急性腹泻时，要卧床休息，以减轻腹痛和腹泻，也有利于安定情绪、减少体力消耗；腹泻次数较多时，应暂禁食1~2餐，以减轻对胃肠道的刺激；要多饮水，最好饮用淡盐水或加糖的淡盐水，以便及时补充体内丢失的水分和盐分。

腹泻时可服用黄连素3片，每日3次，或痢特灵1片，每日4次；腹痛、腹胀时可用热水袋敷腹部；腹痛明显时可口服颠茄片止痛，发热时可用冰袋降温。由于大便次数增多会刺激肛门，导致疼痛，所以大便后最好用温水坐浴或热敷肛门，以改善肛门局部血液循环，减轻疼痛。另外也可用伤湿膏在肚脐和尾骶部各贴一张，止泻止痛效果均佳。

腹泻较重时，还要观察体温、脉搏、呼吸及血压的变化，以便为医生诊治提供依据。若腹泻后出现皮肤干燥、两眼窝凹陷、口唇发干、尿少等症状，则可能为脱水现象，应及时大量饮水以补充水分，同时，迅速去医院诊治。

3 常见外伤的救治



外伤止血法

毛细血管和小静脉出血，一般用碘复或酒精消毒后，用纱布、绷带或干净毛巾包扎好伤口就可止血，同时可抬高患处。大的静脉出血可用加压包扎法止血。止血时切忌用香烟灰、泥土或烂布、棉花等掩在伤口上止血，这样会引起伤口感染、化脓，甚至引

起破伤风。动脉出血血流量多、速度快、危险性大，可采用下列止血法。

1.一般止血法。伤口小的出血可采用此法。即用盐开水冲洗伤口后，涂上碘酒或碘复，盖上消毒纱布，用绷带较紧地缠绕局部，包扎即成。

2.指压止血法。用拇指压住出血的血管上方，使得血管被压闭住，以断血流。此法只适宜于短时间急救止血，时间不宜过久。

3. 加压包扎止血法。这是最常用的有效止血方法，适用于全身各部。此法可用纱布、毛巾、棉花做软垫，放在伤口上，再进行包扎，以通过增强压力来达到止血的目的。但要注意垫子的清洁，以免引起创面感染。

4.止血带止血法。四肢大出血的急救，效果最可靠的还是此法。上止血带时，先要将患肢抬高，尽量使静脉血回流。上止血带的部位，应先用纱布、毛巾或衣服等垫好。将止血带适当拉长，缠绕肢体两周，在外侧打结固定。止血带的松紧要适当，以出血停止为度。过紧会损伤皮肤、神经、血管，过松达不到止血的目的。



用止血带止血时，须每隔 40~50 分钟放松一次，经 3~5 分钟后再重新接好。时间间隔要保持一致。

止血带最好选用弹性好的橡皮管或橡皮带，还可用三角巾、毛巾或宽布条折成带状来代替。用止血带止血时，上肢结扎于上臂 1/3，严禁扎在中段；下肢扎于大腿的中部。每隔 40~50 分钟放松一次止血带，经 3~5 分钟后重新将止血带接好，并且要标记好时间。

如果出血停止，就不必再结扎。对严重挤压伤的肢体，不能使用止血带。另外，千万不能用电线、铁丝、绳索代替止血带。



皮肤擦伤应速清创，外擦碘复把感染防

擦伤是指皮肤表面被粗糙物擦破的损伤，最常见的擦伤一般出现在手掌、肘部、膝盖、小腿部。擦伤后往往十分疼痛，但表皮细胞的再生能力很强，如伤口无感染则愈合很快，而且不留疤痕。

擦伤后首先应清洗创口，这是非常关键的步骤。由于擦伤表面常有一些泥土或其他脏物，所以在家可用淡盐开水仔细清洗，再擦上碘复，每天擦 4~5 次。小伤口最好不包扎，如果创面发生感染，可在伤口上撒些消炎粉，必要时上医院诊治。

注意，皮肤擦伤不宜用红药水，因为红药水含汞，有毒性，近年来已被淘汰。家庭用药最好选用碘

复(酪活碘),既可消炎、消毒,又对皮肤粘膜无刺激,是一种很好的外用药。



皮肤擦伤后应用淡盐开水清洗创口,以免发生感染。

割破手指先止血

在日常生活中,手指割破是最常见的事情,这种伤口创口边缘较整齐,但由于手指血管很丰富,割破后往往出血较多,所以要迅速处理。

首先应迅速止血,自己用另外一只未受伤的手使劲捏住受伤手指根部的两侧,把伤指抬高,指尖向上,几分钟后伤指可自动停止出血。手指受伤后可用淡盐开水清洗或直接在自来水下冲洗伤口,将污物清除后,再抹上碘复。如伤口仍渗血,可把云南白药撒在伤口上,再用创可贴包扎。如在野外手指受伤,可将身边的树条剥皮,用树皮包扎伤口,既能止血,又可防感染。受伤后1周内要保持伤口清洁干燥,可在伤口周围擦碘复,每日3~5次。

被刺扎伤先冲洗后拔刺

人们在生活和劳动中,常被各种刺扎伤,如仙人

球的掌刺、玫瑰花的茎刺、竹刺、木刺等等。虽然被刺扎伤后所形成的小伤口对人的生命无碍，但会引起疼痛不适，处理不当会引起红肿感染；如果扎得过深，则更应引起注意，必须谨慎处理。

被刺扎伤后，首先应冲洗被刺伤的部位，其次是拔刺。如果刺较长，有一部分露在皮肤外面，可用小镊子顺着刺扎入的方向，轻轻地将它拔出，注意不要折断。



用来挑刺的工具，事先一定要消毒，否则在挑刺的过程中，极易使伤口感染。

如果刺扎得较深或全部扎入皮肉里，就要想办法将刺挑出来，可用碘复或酒精将被刺扎伤部位的皮肤消毒，然后将细缝衣针用碘酒、酒精涂擦消毒或在酒火上烧灼消毒后，看准刺扎入的地方，小心地将刺挑出。在此过程中尽量减少周围组织的损伤。在手指上用针挑刺很痛，可请别人帮忙，同时用手使劲捏住伤指的根部，可减少一点疼痛。

如果扎入的是植物软刺，可把一块胶布粘在有刺的部位，再把胶布放在火上或开着的灯泡上烘烤一下，然后快速将胶布揭去，刺就会随之被拔出。

如果是竹木签深扎肉中，不易被挑出，只需在被扎处滴一滴豆油，过 4~5 小时后，刺就会突出，这时



就很容易将刺挑出。

如果刺扎得太深，没有充分把握就不要随便拔刺，应及时到医院救治；如果多处刺伤，或伤口开始感染，可口服抗生素。



铁钉扎脚必打破伤风针

走在路上、在车间里上班或在工地施工时，只要一不留神，就可能踩上一铁钉。有许多人认为被铁钉扎伤了无所谓，只要把铁钉一拔，然后再抹点酒精、碘酒之类就万事大吉了。殊不知，铁钉扎脚的特点是小而深，加上铁钉往往生锈或带泥污，如不及时处理好伤口，则有可能化脓感染甚至导致破伤风，威胁生命。

被铁钉扎伤后，最重要的是预防破伤风发生和感染。破伤风是一种由破伤风杆菌引起的严重疾病，一般在感染后 6~14 天发生。因为破伤风杆菌广泛存在于泥土和铁锈之中，生存力特强。而被铁钉扎伤的伤口又深又小，最适宜破伤风杆菌生存繁殖。因此被铁钉扎伤较深或者伤口内有污泥铁锈的人，应该在

清理完伤口后，尽快去医院注射破伤风抗毒血清，以预防破伤风病的发生。请注意，预防针必须在受伤后24小时内注射。



得了破伤风，会有生命危险。千万不要掉以轻心！

闪腰要睡硬板床，不能马上“敷”与“按”

人们常说的“闪腰”，医学上称急性腰扭伤。中老年人在弯腰、下蹲、起立时一定要谨慎，以免一不小心闪了腰。

急性腰扭伤后会立即出现剧烈疼痛，甚至腰部有断裂感。行走困难，不得不弓腰翘臀，严重者卧床时不能翻身，咳嗽、喷嚏、腹部用力都可使疼痛加剧。得了这种病通常皮肤无青紫肿胀，但压痛明显。

腰部扭伤后应仰卧于硬板床上休息。床上垫一厚被，腰下垫一软枕，用来减轻疼痛和缓解肌肉痉挛，同时要配合其他疗法，轻者2~3天可愈，重者需卧床2~3周，疼痛剧烈者可用止痛剂及中药治疗。

扭伤当天一定不要用热敷法和推拿法来治疗，以免局部血管扩张，这样容易发生渗血和水肿加重。扭伤24小时后局部可用热敷、推拿按摩、针灸或拔



火罐治疗，另外还可用一种简便的点穴疗法，效果也很好。

点按太冲穴：太冲穴位于足第一趾和第二趾在足背结合部的凹陷处（参见本书380页图3）。取坐位，用大拇指或中指用力点按其一侧太冲穴约3~5分钟，再点按其另一侧太冲穴。点按时或点按后，要前后左右转动腰部，直到疼痛减轻。

刺激腰腿点：用手指按压或用牙签刺激“腰腿点”，疼痛就会缓解。“腰腿点”共有两个，一个在手背食指与拇指伸肌中间，第一、二掌骨交接处；另一个在无名指和小指伸肌中间，第四、五掌骨交接处。牙签取7~10根捆成束，捣刺穴位。左腰痛应刺右手背的腰腿点，右腰痛则刺左手背的“腰腿点”。

踝扭伤又叫“脚蹩筋”，治疗要分重和轻

踝扭伤又称“崴脚”、“脚蹩筋”。在高低不平的地面上行走，或下楼梯时不慎踩空，或是跳跃、跑步、滑冰时，都容易发生踝扭伤，严重者还可发生骨折。踝扭伤时疼痛难忍，脚不敢着地，严重者局部肿胀、皮色青紫、瘀斑。

轻度踝扭伤者，待剧痛过后，可用脚尖作支点，分别按顺时针方向和逆时针方向转动。像这样稍加活动后还可行走，但局部疼痛可能还要持续数天，可用伤湿止痛膏等贴敷。

重度踝扭伤者须立即停止行走或劳动。用枕头

或被褥将伤脚垫高，再用冷水或冰块进行局部冷敷，以减轻疼痛和皮下渗血。注意：伤后 24 小时内不要按摩推拿伤处，也不要用热水敷或入浴洗澡，否则会加重瘀血肿痛。可用绷带呈“8”字型将患足固定于功能位（行走时的状态），保护伤处，以预防再次扭伤，时间可在一周以上。局部肿胀处可喷“云南白药喷剂”、“好得快”，还可涂“万应止痛膏”或敷贴伤湿止痛膏，也可口服三七片、跌打丸等药品来活血化瘀、消肿止痛。扭伤 24 小时后可采用按摩、热敷治疗，也可用正骨水涂擦患处，促进血液循环和渗出液的吸收。当伤脚疼痛肿胀严重，出现皮下瘀血或内翻畸形时，应及时去医院诊治，看看是否骨折，以免贻误病情。

需要引起注意的是，扭伤后不要使劲揉搓伤处，不要用热水洗脚，或者强忍疼痛行走活动。这些做法都是非常错误的，只会加重伤情，形成更大的血肿，使疼痛加剧。



注意，踝扭伤后不能使劲揉搓伤处、用热水洗脚或忍痛行走。

挤压伤分轻重，处理方法也不同

挤压伤常可见于手、脚被钝性物体如砖头、石块、铁锤等暴力挤压后所形成的伤口，也可见于爆炸



冲击所致的伤口，常伤及内脏，其中更严重的是塌方所致的压埋伤。根据挤压伤的部位不同和程度轻重，处理的方法也须不同：



1.手指、脚趾的挤压伤，会出现指(趾)甲下血肿，呈黑紫色，疼痛难忍。如皮肤没有破损，可冷敷伤指(趾)，以减轻肿痛，待受伤 24 小时后再热敷，还可按摩伤指(趾)，以促进瘀血吸收。

若受伤部位青紫肿胀甚至疼痛剧烈，很可能是发生了骨折现象，应及时去医院诊治，去医院时可用纸板将患指(趾)固定。如果手指破损出血量大，首先要止血，待血止住以后再消毒伤口，进行包扎，然后送医院。

指(趾)甲受伤后，轻者可见指(趾)甲下呈紫红色的出血点和瘀斑，重者可由指(趾)甲缝处向外渗血，更严重的还可导致指(趾)甲裂开或脱落。指(趾)甲甲下少量出血可自行吸收；如果甲下出血呈点状或片状，则要及时进行治疗：可用自来水冲洗指(趾)甲，持续 10~15 分钟，然后停止冲洗 1 分钟，接着再继续冲洗，如此重复冲洗 2~3 次；也可喷“云南白药喷剂”2~3 次，每次间隔 5 分钟，再用冰袋或冰块敷患处；如果指(趾)甲被挤砸掉，应速去医院请医生治疗。

2.有的挤压伤导致指(趾)头被切断，在紧急救治

的同时，应将断下来的手指、脚趾用干净布包好（如能用冰瓶、冰块降温则更好），连同伤者速送医院救治，千万不要将断指（趾）丢弃、泡在消毒液里或用水冲洗。

3.对伤势重的人惟一的办法就是迅速、平稳、安全地送往医院抢救。



如果指（趾）头断了，应马上用干净布将其包好，与伤者一道速送医院。

头皮打个“包”，速用冰水敷

头上打个包是最常见的头部外伤，表皮虽无破损，但很快起个大包，这种现象就是头皮血肿。

发生头皮血肿后，可用冰块或冰袋冷敷血肿处，以促使血管收缩，阻止继续出血，也可喷“云南白药喷雾剂”或“好得快”，以活血消肿。血肿24小时后可涂红花油，或用热敷法促进血肿吸收，轻微的血肿几天后多能吸收而愈。如血肿形状大，应马上去医院请医生处理。

有人发生头皮血肿，家人应警惕是否出现颅内血肿、脑震荡或脑挫伤。如果发现受伤者头痛剧烈、呕吐、烦躁不安、口鼻出血或逐渐失去意识，这时已不再是头皮血肿，而是发生了险象，应速拨“120”紧急救治。



骨头断了有“麻烦”，学会急救能“帮忙”



骨折，就是骨头断了，应马上去医院治疗，但及时正确的急救处理对减少疼痛、防止骨折部位移动损伤血管和神经、减少严重并发症来说至关重要。

发现外伤骨折后，若伤势严重，伤者心跳、呼吸已停止，应立即对其进行胸外心脏按摩和人工呼吸，还应保持其呼吸道通畅，以便及时清除其口咽部异物。如果是开放性骨折（皮肤受损，骨折处有伤口，可见到断骨或骨碎片），会有大量出血，一般可用加压包扎止血法，若用止血带止血，则要记录止血带开始使用的时间，每隔 30 分钟应放松 1 次（每次约 1 分钟），以防伤肢缺血坏死。

其次，简单有效的固定可减少伤者的疼痛及受伤部位周围组织的继续损伤，同时也便于伤员的搬运和转送。急救时可就地取材，如木棍、板条、树枝、手杖、硬床板等都可作为固定器材。器材长短以固定住骨折处上下两关节为准。如实在没有合适的硬物，也可用布带直接将伤肢捆在伤者身上，骨折的上肢可固定在胸壁上，使前臂悬于胸前；下肢骨折了，可把两条腿捆在一起。脊柱骨折的患者必须要平卧在板床或硬木板上，切忌用担架抬送；送医院时一定要保持其脊柱平直，不要使受伤者的颈部或躯干前屈

或扭转。

记住，如果是开放性骨折，千万不能把断骨强行推进皮内。



救助脊柱骨折的伤者时，一定要使其脊柱保持平直。

烧伤、烫伤急救的“五字方针”

在日常生活中，我们见到的烧伤、烫伤的病人，致伤原因可分为两类，一为火焰烧伤，如炉子起火、房子失火、易燃物爆炸等引起的烧伤；二为烫伤，如开水、热汤、热油、蒸汽等引起的烫伤。烧(烫)伤一旦发生，应紧急采取“五字方针”的措施。

一灭：及时采取有效的措施迅速灭火，使伤者“烧少点，烧浅点，烧轻点”。如被火焰直接烧伤，救治者应使伤者迅速离开火源，脱去或剪去已着火的衣服。

二查：检查全身状况及有无合并损伤。如检查伤者是否胸腹内脏器损伤、煤气中毒、骨折等。

三防：防休克、防窒息、防创面污染。伤者如感口干，可给予淡盐水，少量多饮，不要单喝白开水或糖水，更不可饮水过多，以免引起胃扩张和脑水肿。有呼吸道烧伤的，应特别注意口腔和鼻腔的卫生，要清



除创面的泥土和异物，并随时清理分泌物，保持呼吸道通畅。在现场检查和搬运伤者，一定要注意保护创面，防止污染。为了减少创面的损伤，伤者已灭火的衣服可以不脱或剪开去除。

四包：用较干净的衣物，把伤口创面包裹起来，防止再次污染。

五送：迅速离开现场，把重伤者送往医院。搬运伤者的动作要轻柔，行进要平稳。救治者要随时观察伤者病情，对呼吸、心跳发生骤停者，要立即就地抢救，待病情平稳后再送。

另外，对有红肿、红斑，或面积很小却感到剧烈灼痛的烧伤部位，可立即放入冷水中，然后再涂“湿润膏”、“红花油”等；已起水泡者，千万不要弄破水泡，对于较大的水泡应上医院请医生处理。

4 意外灾祸的急救



触电速拉“闸”，急救分秒争

随着家用电器的普及，触电的现象时有发生。触电后会导致人体全身或局部的损伤。轻者饱尝痛苦，重者可迅速死亡。

触电急救应分秒必争，首先使触电者尽快脱离电源。若触电者自己还有知觉，应用力跳起，离开地面，



这就等于自行摆脱了危险。如果触电者已失去知觉，救治者应立即关闭电闸或拔出插头，使电流中断。若触电者是被漏电电线或被刮断、割断的电线击倒，救治者可用木棍或带木柄的铁器、报纸、书本将电线挑开，或穿绝缘鞋，戴绝缘橡皮手套，站在木凳（板）上将触电者拖开。待触电者脱离电源后，再立即进行紧急抢救。



注意，人体也是电的导体，抢救触电者时不要直接用手去拉电线或触电者。

如果触电者已出现呼吸微弱、心跳减弱或听不清的现象，则应马上进行胸外心脏按摩和人工呼吸，即心肺复苏。方法为每做 4 次心脏按摩，做 1 次人工呼吸，持续时间以恢复心跳为止。

触电灼伤的伤口要用淡开水清洗干净，用干净手帕或布包扎好，再送医院。

对于昏迷或休克者，还可按掐人中、合谷、十宣、涌泉等穴位进行急救。抢救触电者时千万要记住保护自身的安全，不要用手直接去拉电线或触电者，这样不仅救不了人，反而使自己的生命受到威胁，因为人也是电的良好导体。另外切记，对于在高空作业时发生的触电，在切断电源的同时也要防止触电者从高空坠落，再受损伤。（关于穴位位置可参见本书 380~381 页）

若见溺水莫慌张，急救措施记心头

溺水是日常生活中最常见的意外伤害。一旦发生溺水，首先要学会自救。在落入水中的一瞬间，不要惊慌失措，除呼人援救外，自己要采取仰面位，头部向后，这样口鼻可露出水面继续呼吸，呼气宜浅，吸气要深。千万不要胡乱挣扎，将手上举乱扑，这样反而使身体下沉更快。若是发生脚腿抽筋，应保持镇静，一边呼人救援，一边自己将脚掌向上翘，脚跟用力蹬直，并采取仰面位，浮于水面；若手腕部抽筋，自己将手指上下屈伸，同样采取仰面位，以两足游泳，靠向岸边。

救治者赶到现场时一定要镇静，尽可能脱去外衣、外裤，如时间紧迫，至少要脱去鞋，以免妨碍下水后的游动。救治者下水后应迅速从后方或侧面托住溺水者的腋窝或下颌，使其头部露出水面，并采用仰游法将其拖上岸。

溺水者被救上岸后，要迅速清除其口鼻中的淤泥乱草，如有假牙则要取出，再松开溺水者的衣扣、领带，保持其呼吸道通畅。然后用一小木凳或枕头垫在溺水者腹部，让其取俯卧位，使头朝下，救护者压其背部，借此体位使体内水由气管、口腔流出。救治者也可把膝盖充当垫高物，方法





就是：让溺水者俯卧，救护者屈膝，膝部垫住溺水者腹部，借此体位使其把水吐出来。若溺水者呼吸、心跳微弱或停止，应立即给他施行心肺复苏术，采用口对口人工呼吸法和胸外心脏按压法。对于溺水者进行心肺复苏时间要长，所以要有耐心。在采取抢救的同时应注意保暖，同时应尽快将溺水者送医院急救。

救治者须谨记，在抢救溺水者时，千万不要正面接近他，或正面去抱溺水者，这样往往会被溺水者当做救命稻草死死抱住，不但救不了对方，反而可能被其拖入水中，危及自身安全。



抢救溺水者时，切忌正面接近溺水者，否则很可能被其拖入水中。

被困电梯如何自救

当今社会高楼林立，住宅楼、写字楼和商场等都装上了电梯，真是太方便了。但是有时它也会给我们制造一点点麻烦，如遇停电或电梯坏了，人就被困在了里面。

由于电梯空间小，又悬在半空，有人难免会产生恐惧和紧张感；还有些人会心跳加快、血压升高、胸闷气短、心慌意乱、手脚冰凉、出冷汗，甚至引起昏

厥。以上症状很大程度上是心理因素在作祟，因此被困在电梯里时，一定要有良好的心态。

首先要保持镇静，千万不要惊恐万分，这时你须打求救电话。同时要精神放松，注意呼吸。呼吸分三步进行：一是使劲撑大肚子，使横隔膜向下；二是把肺鼓起来呼吸；三是呼气时要从左到右、从右到左转动头颅使头部充氧。如果一时不能离开电梯，应多次重复上述动作。

如果是深夜或周末下午被困在电梯里，有可能几个小时甚至几十个小时无人发现，这时千万不要大声哭喊，或强行去扳电梯门，那只会消耗体力。要尽可能地养精蓄锐等待求援。



被困电梯时不要哭、喊或强行去扳电梯门，这样做只会白白消耗体力。

咽喉异物勿强咽

日常生活中，吃东西时不小心被鱼刺、竹签、鸡骨、鸭骨及钉子等金属物鲠住喉咙的意外情况常有发生。一旦出现了异物卡在咽喉部位的情况，应嘱受伤者张大嘴巴，发出“啊、啊”的声音，这样异物大多可以看得到。如果是刺较小或刺入较浅，可嘱伤员作呕吐动作使其咳出；若是较大的异物，可令伤者张大



口，用筷子或长金属匙柄轻轻压住舌头，再用手电筒照清异物，然后用筷子或镊子将异物取出；如果异物卡在咽喉部，根本看不到，则需要到医院喉科去处理。



要特别提醒的是，企图用吞咽饭团、馒头、韭菜等方法将异物带住而吞入胃内的做法是不可取的。这种方法对于小的鱼刺或许可以，但对于鸡、鸭骨，只能使其受到挤压而刺得更深，轻则加重局部组织损伤，重则造成食管穿孔，甚至伤及大血管引出大出血，这是很危险的。

眼有异物不乱揉

俗话说的好“眼里容不得沙子”。当眼睛内有尘土、细沙、铁屑、蚊虫等异物时，就会感到疼痛，眼睛会流泪，有异物感。这些异物必须马上除去，如果不及时除去，会磨伤眼球，损伤视力，时间长了还会导致发炎、溃烂甚至失明。

眼睛里有异物时，应冷静地闭上眼睛休息片刻。当眼泪大量分泌，不断夺眶而出时，可轻轻地眨眨眼睛，泪水会更多，这时小的异物就会随着泪水流出眼眶。

若泪水无法冲掉异物，可用脸盆准备大半盆干

净水，将脸浸入水内，眼睛在水中眨动几下，大部分眼内异物可被水冲掉，也可请家人将眼皮撑开，用杯子装满干净水冲洗眼睛。

若冲洗不能将异物冲出，可请周围的人或自己翻开眼皮轻轻擦拭。若异物在上眼睑，就翻开上眼皮，眼睛向下看，找到异物后，用棉签或干净手帕蘸点水，将异物轻柔地擦掉；若异物在下眼睑，则眼睛向上看，用同样的方法将异物除去。剔除异物后，可用红霉素眼膏挤入眼内以消炎防感染。



若经上述处理眼内异物仍难以除去，注意不要乱动眼睛，应及时送医院处理。

记住，异物入眼，千万不要用手揉，否则会使异物损伤眼角膜、结膜，或嵌在角膜及结膜上，加重眼病。

异物入耳的自救方法

耳朵的外口没有防护，异物容易进入外耳道。常见的异物有小昆虫、沙子、水等。

异物入耳可采取下列处理方法：

由于许多小昆虫都有趋光性，喜欢往光亮处跑，因此昆虫进入外耳道后，可以用手电筒照外耳道，也可将有异物的耳朵对着阳光或灯光，同时将另一只耳朵堵塞住，闭上嘴，这样可诱使小昆虫爬出来；或



吸一口香烟，吹入外耳道内，也有逼使小虫爬出来的可能。如果虫子不出来也不要着急，可往耳朵里滴几滴香油或者花生油，过一会儿虫子就会闷死，然后可将虫子取出。

若是沙粒、煤渣等固体异物，可将有异物的那一耳朵耳孔向下，用手轻轻拍击耳廓，然后单腿跳跃，使异物掉出。

如果是豆类等圆滚的异物，取出时要格外小心，不要硬取，以免将其推入外耳深部。可用镊子先将其夹碎，然后一点点取出。

如果是植物种子被塞入耳朵，千万不能向耳内滴油或药水，以免种子受湿膨胀，增加取出的难度。

如果是水液进入耳道，将进水一侧的耳朵耳孔朝下，用同侧脚单腿挺立跳几下，这样会使大部分水流出。对剩下的小部分水，可将干脱脂棉缠在火柴棒上，轻轻插入外耳道，在耳内滚动几圈再取出换新棒，反复几次直到脱脂棉上不见湿为止。



异物进耳后，千万不要乱掏乱挖，这样只会导致外耳道皮肤损伤。

若采取以上办法均无法自行取出耳内异物，应及时到医院就诊。

注意，异物进入外耳道，不要乱掏乱挖，不要急于用发卡或掏耳勺等物品伸进耳道内盲目乱挖，这样做不但掏不出异物来，反而常促使小虫往里钻，并容易引起外耳道皮肤损伤，如果不慎穿破鼓膜，还会引起中耳炎，造成不良后果。

异物进入呼吸道的自救方法

喉、气管或支气管内误吸入异物，统称为呼吸道异物。

异物吸入呼吸道后，可选用以下简易有效的方法进行急救：

让受伤者站着或坐着，救治者在其后面，用双手双臂抱住受伤者，一手握拳，大拇指朝内，放在受伤者肚脐与剑突穴之间，另一手压在拳头上，有节奏地使劲向上方推压。如异物吸入气管后身旁没有其他人在场，应立即进行自救。此时可用栏杆、椅子背、桌子角等硬物的突出部位挤压上腹部，只要方法得当，也有希望将异物排出。

如果发现吸入异物者嘴唇发紫、呼吸心跳停止，应立刻进行人工呼吸和心脏复苏术，并立即就近送医院抢救。

发现有人将异物吸入呼吸道时，千万不要将手伸入受伤者口中胡乱挖取，以免造成咽喉粘膜损伤，反而不利于受伤者。发觉有人将异物吸入呼吸道时，最好的帮助就是赶快将其送到医院去。

5 动物咬伤的处理



被狗咬伤速去医院

被狗咬伤后，不管伤口大小如何，应马上到医院请医生治疗。处理完伤口后，还应到防疫站去注射狂犬疫苗。千万不要因为伤口不大就掉以轻心，被狗咬伤是很容易被传染狂犬病的。

如果受伤时离医院较远，在去医院的途中，首先

将伤口上、下方用止血带紧紧勒住，并把伤口稍扩大，用力挤出血液；也可用消毒后的缝衣针把牙痕处刺破，并把血挤出来，然后用肥皂水或清水反复冲洗伤口。冲洗后，有条件的可用碘复反复消毒伤处。记住，伤口严禁缝合、包扎。



被狗咬伤后要反复冲洗伤口，伤口切忌缝合包扎。

被猫咬伤需要急治

如果被猫咬伤、抓伤后不积极治疗，10~20 天后，可发生病毒或细菌感染。主要症状是被咬伤部位出现红肿疼痛。另外，被猫咬伤也有可能被传染上狂犬病，因此，即使被猫爪轻轻划了一道小口子，也不能等闲视之。

如果被猫咬伤，应迅速在伤口上方扎止血带，以免病毒扩散，再用力将血挤出，然后用生理盐水或凉开水冲洗伤口，有条件者可在伤口上涂上碘复。做完这一切后应马上去医院治疗，不要耽误。

毒蛇咬伤危险大，急“扎”伤肢挤毒血

被蛇咬伤后，必须速到医院救治，因不容易鉴别



是否被毒蛇所咬，所以在送医院的途中，一律按被毒蛇咬伤处理。



第一步，阻止蛇毒扩散。缚扎是被咬后进行自我救护的有效措施。被毒蛇咬后，应就地取材，用柔软的绳索、布带等物在距伤口中心端 5~10cm 处进行捆扎，每隔 15~30 分钟放松 1~2 次。若是手指被咬伤，带子应结扎在指根处；前臂被咬伤，带子应结扎在肘关节上方；小腿被咬伤，带子应结扎在膝关节上方。

第二步，去除蛇毒。先用盐开水或清水冲洗伤口，然后用清过毒的(刀片在火上烧)或清洁的刀片在伤口上作“十”字形切口，再在伤口周围作几个小切口，使蛇毒能通畅地流出来；如无刀片，可用缝衣针或其他锐器挑破伤口，但不要过深，以划破两个毒牙痕之间的皮肤，使毒液流出来为原则。

若毒液不能通畅地流出，可用吸奶器或拔火罐来吸毒，如无器械，旁人也可用嘴吸伤口将蛇毒吸出，吸后要立刻吐出污物，吸毕应马上漱口。注意：口腔或嘴唇有破损，牙齿有病者千万不能使用此法。

此外，用双手自上往下挤压伤处、把患肢浸在冷盐水中挤压，这些方法都可用来排毒。

第三步，可用雄黄、大蒜各适量，捣烂外敷。

蜈蚣咬伤碱水洗，勿用碘复擦伤口

蜈蚣是一种有毒的节肢动物，个头越大毒性越强。被蜈蚣咬伤后，多数伤者只有局部反应，如局部红、肿、热、痛，中毒重者可出现全身症状，如发热、发麻、眩晕、恶心、呕吐，甚至发生昏迷、休克。

蜈蚣的毒液呈酸性，所以被咬后应立即用淡碱水或肥皂水、石灰水冲洗伤口，一定要反复多次冲洗；也可用季德胜蛇药调成糊状，涂在伤口周围。

疼痛剧烈者，可适当服些去痛片，有过敏征兆者可口服扑尔敏 1 片，每日 3 次，或服息斯敏 1 片，每日 1 次，也可服用一些消炎药。

如经上述处理，患处仍红肿不消，症状加剧或全身症状严重者，就及时送医院治疗。

注意：被蜈蚣咬伤后不能涂碘复或用酸性药物冲洗伤口，否则不仅不能中和毒素，反而会起反作用。

被蜂蜇伤分种类，处理方法也不同

被蜂蜇伤，轻者仅局部出现红肿，疼痛；若被群蜂“攻击”，常可引起发热、头痛、头晕、恶心、烦躁不安、昏厥等全身症状。

处理方法：蜜蜂蜇人常留毒刺，黄蜂蜇人后将针缩回，还可继续蜇人。若是被蜜蜂蜇伤，则首先拔除毒刺，然后选用肥皂水、淡碱水或食盐水洗净伤口；



若是被黄蜂蜇伤要用食醋洗。洗后可将季德胜蛇药用温水溶化涂于伤口周围，或者用六神丸化成糊状敷于伤口，还可用大蒜、生姜捣烂或取汁涂敷患处。有过敏史的人可服扑尔敏 1 片，每日 3 次。

症状严重者应速送医院诊治。



蜜蜂蜇人留毒刺，黄蜂蜇人不留毒刺，所以两种情况的处理方法有点不同。

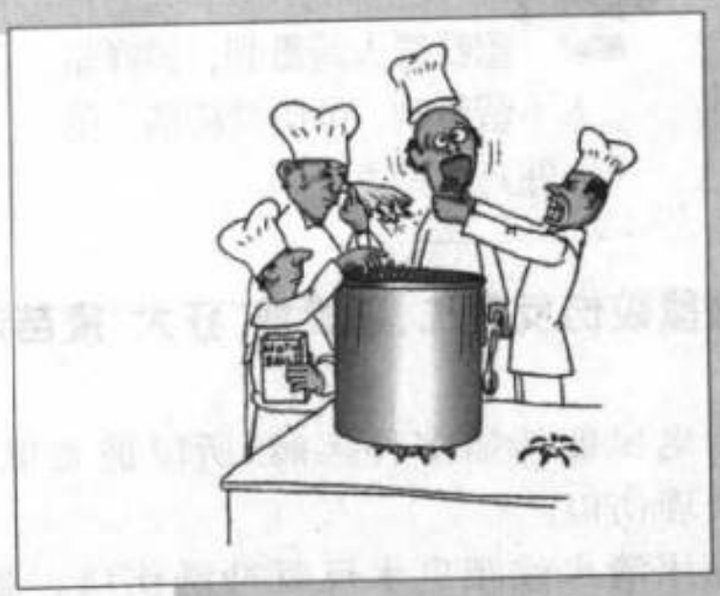
被鼠咬伤反复洗，还要把“狂犬”疫苗注

因为老鼠能传播多种疾病，所以被老鼠咬伤后，应及时处理伤口。

首先用清水或肥皂水反复冲洗伤口，把伤口内的污血挤出来，再用双氧水或碘复消毒；也可将鲜薄荷洗净，捣烂，涂患处。

由于老鼠也传播狂犬病，因此，被鼠咬伤后应速到医院注射狂犬病疫苗并请医师诊治。

6 各种中毒的抢救



煤气中毒可预防，空气流通是灵丹

煤气中毒的抢救应分秒必争，具体方法如下：

发现有人中毒后，应迅速打开门窗，并将中毒者移出中毒场所，移到空气流通之处。同时要解开中毒者的衣扣，但要注意保暖，有条件者可直接给中毒者输氧。



对能饮水的中毒者，应给予热糖茶水或其他热饮料；对已昏迷的中毒者应迅速按掐其人中、劳宫、涌泉等穴，以促使其苏醒；若中毒者呼吸、心跳均已停止，应及时进行人工呼吸和胸外心脏按压，之前要把中毒者的头偏向一侧，清除口鼻内的呕吐物及分泌物，有假牙者应摘下假牙。（关于穴位位置可参见本书 380~381 页）

经现场或家庭救治无效时，应迅速将中毒者送医院救治，千万不要迟疑。

特别提醒：救护者应俯伏入室，立即打开门窗，不要打开电源及用明火。有些人认为在炉子上放一盆凉水、地上泼些凉水，或在炉子上放一些白菜叶子、桔子皮能解煤气，这些都是错误的认识。另外，在急救中立即给中毒者灌醋也是不对的，灌醋不能解煤气。



发现有人煤气中毒，救护者最好俯伏入室，立即打开门窗通气。

有机磷农药中毒的急救措施

有机磷农药是农业生产中常用的农药，这些农药对人、畜均有毒害作用。如果管理不当、违规操作或者食入一些被有机磷农药污染的食物，如瓜果、蔬

菜、粮食等都会造成中毒。

有机磷农药中毒分为轻、中、重三种类型，轻度中毒有头昏、头痛、恶心、呕吐、无力、多汗等症状，中度中毒除有轻度中毒的症状外，还有流涎、腹痛、腹泻、肌肉抽搐、意识不清等症状。重度中毒可很快昏迷不醒、呼吸困难、脉细弱。

要确诊是否为有机磷农药中毒，可从中毒者的呕吐物上来判断。如闻到大蒜样臭味，则说明有机磷农药中毒的可能性较大。

若为接触中毒，应尽快将中毒者移出现场，脱去其被污染的衣物，用肥皂水予以冲洗；若为误食或自服，救治者可立即将中毒者的口撑开，用手指直抠其咽部，或用牙刷、匙柄等物刺激其咽喉以催吐，然后立即用2%~4%的苏打水洗胃，直到洗出的液体无特殊气味为止。

经过上述处理后，应急送中毒者去医院诊治。



若有人因服食农药而中毒，要立刻想办法刺激其咽喉以催吐。

醉酒轻者多饮水，重度醉酒要催吐

对醉酒者的处理措施如下：

轻度醉酒者，让其安静睡下，注意保暖，头部给



予冷敷或冰敷，多饮茶水、咖啡或淡盐水，一般几小时后醉酒者可恢复正常。



重度醉酒者应尽快催吐，对昏睡不醒者，如有条件可吸氧，在昏迷时也可按掐人中、涌泉穴急救，如仍然昏迷不醒当急送医院抢救。（关于穴位位置可参见本书 380~381 页）

催吐法的适宜症及操作

对食入有毒物质的人可采用催吐法。一般家庭使用催吐法可用温水加适量的食盐，让中毒者迅速喝下 500 毫升左右的食盐水，然后用中指和食指压舌根催吐，也可用筷子、匙柄刺激舌根部使中毒者呕吐，依次催吐数次，直到呕吐物无色无味为止。值得注意的是，服强腐蚀性毒物（如硫酸、强碱等）的中毒者及患有严重心脏病、食道静脉曲张、溃疡病的中毒者不宜采用催吐法。

吃了发芽土豆中毒的急救法

食发芽土豆中毒表现为咽喉部及口腔有烧灼感和瘙痒，并有恶心、呕吐、腹痛、头昏痛等现象。

急救方法如下：中毒较轻者，可多饮糖茶水、淡盐水、绿豆汤、甘草汤解毒；中毒较重者，应立即用手指、筷子等刺激舌根部催吐，然后用浓茶水洗胃，反

复多次，尽量将胃中尚未吸收的毒素排出，适当饮用一些食醋也可解毒；中毒者昏迷时，旁人也可用手按掐人中、涌泉穴急救，同时应立即送中毒者到附近医院救治。（关于穴位位置可参见本书 380~381 页）



因吃发芽土豆而中毒者，可适当饮用一些食醋，对解毒有帮助。

四季豆中毒的急救法

四季豆是人们常吃的蔬菜，但如果烹饪不当，也会引起中毒现象的发生。

四季豆中毒的潜伏期为数十分钟至数小时，主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、排无脓血的水样便，多数中毒者有四肢麻木、胃烧、心慌、背疼等症状。

四季豆中毒的处理方法如下：轻者只需静卧休息，少量多次地饮用糖开水或浓茶，或用甘草、绿豆适量煎服也有一定的解毒作用。若呕吐不止，则说明中毒程度较重，应及时送医院治疗。



附录

- 穴位图解
- 常用食物营养成分表



穴位图解

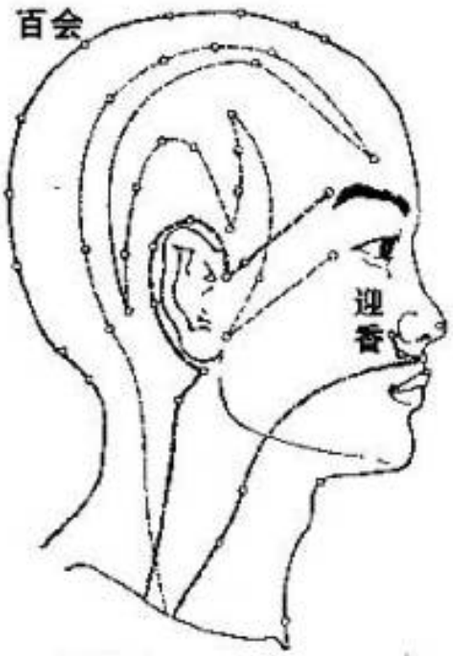


图 1



图 2

图 3



图 4

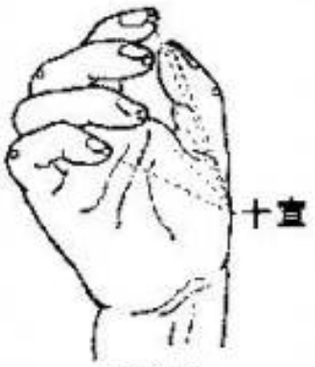


图 5



图 6

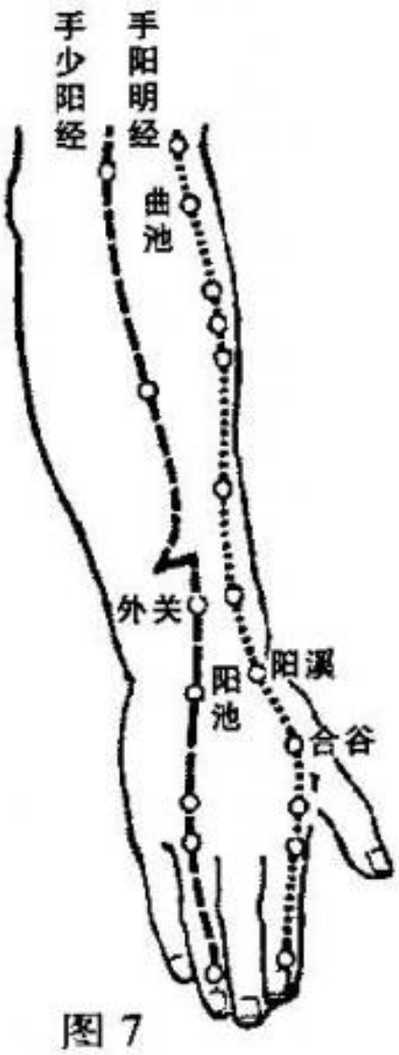


图 7

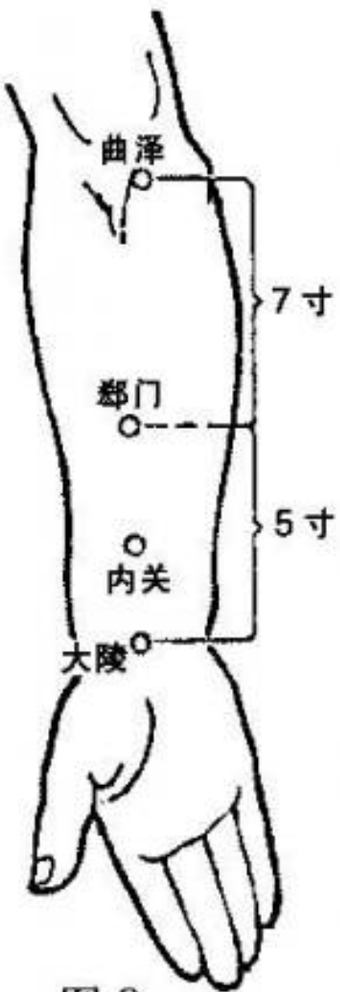


图 8

常用食物营养成分(食部 100g 中的含量)表

类别	名称	食部*	蛋白质	脂肪	碳水化合物	热量	粗纤维	钙	磷	铁	胡萝卜素
		(%)	(g)	(g)	(g)	(kj)千卡	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
谷类	稻米(籼稻)	100	7.8	1.3	76.6	1460	0.4	9	203	–	–
	稻米(粳稻)	100	6.8	1.3	76.8	1448	0.3	8	164	2.3	–
	面粉(标准粉)	100	9.9	1.8	74.6	1481	06	38	268	4.2	–
	小米	100	9.7	3.5	72.8	1515	1.6	29	240	4.7	0.19
	高粱米	100	8.4	2.7	75.6	1506	0.6	7	180	4.1	–
	玉米面	100	8.4	4.3	70.2	1477	1.5	34	–	–	0.13
	糯米	100	6.7	1.4	76.3	144	0.2	19	155	6.7	–
	玉米(鲜)	66	3.8	2.3	40.2	820	1.2	1	187	1.5	0.34
	薏米	100	13.7	5.4	64.9	1519	3.2	72	242	1.0	–
	面条	100	11.6	0.2	75.9	1473	0.3	26	160	4.3	–
	芝麻	100	21.9	61.7	4.3	–	6.2	564	368	50.0	–
	燕麦片	100	14.0	7.0	68.0	1955	1.2	69	392	3.8	–
豆类及豆制品	黄豆	100	36.5	18.4	35.3	1742	4.8	367	571	11.0	0.40
	绿豆	100	22.7	1.2	56.8	1377	4.1	111	362	5.6	0.12
	黑豆	100	34.7	17.8	27.2	1707	5.8	313	475	11.6	–
	赤豆	100	21.7	0.8	60.7	1418	4.6	76	386	4.5	–
	豇豆	100	22.0	2.0	55.5	1372	4.1	100	456	7.6	–
	蚕豆	100	29.4	1.8	47.5	1356	2.1	93	225	6.2	–
	豌豆	100	24.6	1.0	57.0	1401	4.5	84	400	5.7	0.04
	黄豆芽	100	11.5	2.0	7.1	385	1.0	68	102	1.8	0.03

续上表

类别	名称	食部	蛋白质	脂肪	碳水化合物	热量	粗纤维	钙	磷	铁	胡萝卜素
		(%)	(g)	(g)	(g)	(kj)千卡	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
豆类及豆制品	绿豆芽	100	3.2	0.1	3.7	121	0.7	23	51	0.9	0.04
	豆腐	100	7.4	3.5	2.7	301	0.1	277	84	2.1	–
	豆腐干	100	19.2	6.7	6.7	686	0.2	117	204	4.6	–
	千张皮	100	19.6	4.0	1.9	510	0.5	412	274	8.5	–
	豆腐乳	100	14.6	5.7	5.8	557	0.6	167	200	12.0	–
	粉条	100	0.3	–	84.4	1418	–	27	24	0.8	–
	豆浆	100	4.4	1.8	1.5	167	–	25	45	2.5	–
	豆腐	100	31.2	19.9	22.8	1653	4.5	331	503	13.7	–
鲜豆类	毛豆	42	13.6	5.7	7.1	561	2.1	100	219	6.4	0.28
	扁豆	93	2.8	0.2	5.4	146	1.4	116	63	1.5	0.32
	四季豆	94	1.5	0.2	4.7	113	0.8	44	349	1.1	0.24
	豆角	95	2.4	0.2	4.7	126	1.4	53	63	1.0	0.89
	豌豆	34	7.2	0.3	12	334	1.3	13	90	0.8	0.15
	豌豆苗	100	4.5	0.7	2.9	150	1.3	156	82	7.5	–
根茎类	甜薯	87	1.8	0.2	29.5	531	0.5	18	20	0.4	1.31
	马铃薯	88	2.3	0.1	16.6	322	0.7	11	64	1.2	0.01
	山药	95	1.5	–	14.4	268	0.9	14	42	0.3	0.02
	芋头	70	2.2	0.1	19.5	335	0.6	19	51	0.6	0.02
	凉薯(地瓜)	94	0.7	0.2	11.8	217	0.7	48	10	0.9	微量
	白萝卜	78	0.6	–	5.7	105	0.8	49	34	0.5	0.02
	小红萝卜	63	0.9	0.2	3.8	88	0.5	23	24	0.6	0.01

续上表

类别	名称	食部	蛋白质	脂肪	碳水化合物	热量	粗纤维	钙	磷	铁	胡萝卜素
		(%)	(g)	(g)	(g)	(kj)千卡	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
根茎类	青萝卜	94	1.1	0.1	6.6	134	0.6	58	27	0.4	0.62
	胡萝卜(黄)	89	0.1	0.3	7.6	146	0.7	32	30	0.6	3.62
	胡萝卜(红)	93	1.0	0.2	6.2	129	0.9	19	22	1.9	3.7
	水萝卜(心里美)	92.1	1.0	–	5.7	112	0.5	44	40	0.5	0.01
	葱头(洋葱)	70	1.8	–	8.0	163	1.1	40	50	1.8	–
	姜	100	1.4	0.7	8.5	193	1.0	20	45	7.0	0.18
	大蒜	29	4.4	0.2	23.0	464	0.7	5	44	0.4	–
	茭白	45	1.5	0.7	4.0	96	0.6	4	43	0.3	–
	春笋	30	2.1	0.1	4.4	113	0.7	41	57	0.5	–
	藕	85	1.0	0.1	19.8	356	0.7	19	51	0.5	0.02
	藕粉	100	0.8	0.5	87.5	1498	0.3	4	8	0.8	–
	荸荠	68	1.5	0.1	21.8	393	0.6	5	68	0.5	0.01
嫩茎叶花类	大白菜	68	1.1	0.2	2.1	63	0.4	61	37	0.5	0.01
	小白菜	99	1.3	0.3	2.3	71	0.6	93	50	1.6	1.49
	鸡毛菜	100	2.0	0.4	1.3	71	0.6	75	55	5.0	1.3
	油菜	96	1.1	0.3	1.9	63	0.5	108	30	1.0	1.7
	卷心菜	86	1.3	0.3	4.0	100	0.9	62	28	0.7	0.01
	菠菜	89	2.4	0.5	3.1	113	0.7	72	53	1.8	3.87
	紫菜苔	70	1.3	0.2	14	54	0.6	18	37	0.8	–
	韭菜	93	2.1	0.6	3.2	113	1.1	48	46	1.7	3.21
	韭黄	89	2.2	0.3	2.7	–	0.7	10	9	0.5	0.05

续上表

类别	名称	食部	蛋白质	脂肪	碳水化合物	热量	粗纤维	钙	磷	铁	胡萝卜素
		(%)	(g)	(g)	(g)	(kj)千卡	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
嫩茎叶花类	芹菜	74	2.2	0.3	1.9	80	0.6	160	61	8.5	0.11
	雪里红	85	2.8	0.6	2.9	117	1.0	235	64	3.4	1.46
	空心菜	75	2.3	0.3	4.5	126	1.0	100	37	1.4	2.14
	苋菜	55	2.5	0.4	5.0	142	1.1	200	46	4.8	1.92
	莴苣	49	0.6	0.1	1.9	46	0.4	7	31	2.0	0.02
	菜花	53	2.4	0.4	3.0	105	0.8	18	53	0.7	0.08
	芫荽(香菜)	85	2.0	0.3	6.9	159	1.0	170	49	5.6	3.77
	蒜	83	1.2	0.3	9.7	192	1.8	22	53	1.2	0.2
	金针菜(干)	100	14.1	0.4	60.1	1255	6.7	463	173	16.5	3.44
瓜茄类	西红柿	97	0.8	0.3	202	63	0.4	8	24	0.8	0.37
	茄子	96	2.3	0.1	3.1	96	0.8	22	31	0.4	0.04
	青椒	71	0.7	0.2	3.9	84	0.8	10	33	0.7	0.60
	柿子椒	86	0.9	0.2	3.8	88	0.8	11	27	0.7	0.36
	丝瓜	93	1.5	0.1	4.5	105	0.5	28	45	0.8	0.32
	冬瓜	76	0.4	–	2.4	46	0.4	19	12	0.3	0.01
	笋瓜	80	0.6	0.2	1.6	46	0.4	19	12	0.3	0.01
	苦瓜	82	0.9	0.2	3.2	–	1.1	18	29	0.6	0.08
	黄瓜	86	0.9	0.2	1.6	46	0.4	19	12	0.3	0.01
	南瓜	81	0.3	–	1.3	25	0.3	11	9	0.1	2.40
	西瓜	54	1.2	–	4.2	92	0.3	6	10	0.2	0.17
	甜瓜	72	0.7	–	2.3	50	0.3	20	8	0.3	0.28

续上表

类别	名称	食部	蛋白质	脂肪	碳水化合物	热量	粗纤维	钙	磷	铁	胡萝卜素
		(%)	(g)	(g)	(g)	(kj)千卡	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	哈密瓜	63	0.5	0.3	9.5	180	0.2	9	13	0.4	微量
咸菜类	腌雪里红	96	2.0	0.1	3.3	92	1.0	250	31	3.1	1.22
	榨菜	100	4.1	0.2	9.2	230	2.2	280	130	6.7	0.04
	腌萝卜	96	0.8	1.4	5.4	155	0.9	118	31	1.1	0.02
	酱黄瓜	90	4.9	0.1	13.5	314	0.9	–	–	–	–
鲜果及干果类	桔	73	0.9	0.1	12.8	234	0.4	56	15	0.2	0.55
	橙	73	0.6	0.1	12.2	217	0.6	58	15	0.2	0.11
	柚	61	0.7	0.6	12.2	238	0.8	41	43	0.9	0.12
	苹果	81	0.4	0.5	13.0	243	1.2	11	9	0.3	0.08
	葡萄	87	0.4	0.6	8.2	167	2.6	4	7	0.8	0.04
	桃	73	0.8	0.1	10.7	197	0.4	8	20	1.2	0.06
	杏	90	1.2	–	11.1	205	1.9	26	24	0.8	1.79
	柿子	70	0.7	0.1	10.8	197	3.1	10	19	0.2	0.15
	枣(鲜)	91	1.2	0.2	23.2	414	1.6	14	23	0.5	0.01
	枣(干)	85	3.3	0.4	72.8	1289	3.1	61	55	1.6	0.01
	香蕉	56	1.2	0.6	19.5	369	0.9	9	31	0.6	0.25
	核桃	42	15.4	63.0	10.7	2804	5.8	108	329	3.2	0.17
	荔枝(鲜)	71	0.7	0.1	15.0	–	0.2	4	32	0.7	微量
	荔枝(干)	34	4.5	0.3	56.4	–	2.8	–	–	–	–
	桂圆(鲜)	53	1.2	0.1	16.2	–	0.2	13	26	0.4	–
	桂圆(干)	39	5.0	0.2	65.4	–	0.6	30	118	4.4	–

续上表

类别	名称	食部	蛋白质	脂肪	碳水化合物	热量	粗纤维	钙	磷	铁	胡萝卜素
		(%)	(g)	(g)	(g)	(kj)千卡	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
鲜果及干果类	板栗	79	4.0	1.1	39.9	–	1.0	15	77	1.5	0.02
	甘蔗	82	–	0.3	21.3	–	0.2	18	8	0.8	–
	菠萝	53	0.4	0.3	9.3	176	0.4	18	28	0.5	0.08
	西瓜子	40	31.8	39.1	19.1	2326	1.8	237	751	8.3	0.18
	葵花子	46	24.6	54.4	9.9	2628	4.9	45	354	4.3	0.10
	花生仁	99	26.2	39.2	22.1	2284	2.5	67	378	1.9	0.04
菌藻类	蘑菇(鲜)	97	2.9	0.2	2.4	96	0.6	8	66	1.3	–
	香菇	72	13.0	1.8	54.0	1188	7.8	–	–	–	–
	海带	100	8.2	0.1	56.2	1097	9.7	1177	216	150.0	0.57
	黑木耳	100	10.6	0.2	65.5	1279	7.0	3.57	201	185	0.03
	白木耳	100	5.0	0.6	78.3	1417	2.6	380	–	–	–
	紫菜	100	28.2	0.2	48.5	1293	4.8	343	457	33.2	1.23
油脂调味品	猪油	100	–	99.0	–	3728	–	–	–	–	–
	植物油	100	–	100	–	3766	–	–	–	–	0.03
	芝麻酱	100	20.0	52.9	15.0	2577	6.9	870	530	58.0	0.03
	白糖	100	0.3	–	99.0	1661	–	82	–	1.9	–
	红糖	100	0.4	–	93.5	1573	–	90	–	4.0	–
	酱油	100	2.0	–	17.2	322	0.8	97	31	5.0	–
	甜面酱	100	7.3	2.1	27.3	657	2.5	51	127	4.5	–
	豆瓣酱	100	10.7	9.0	12.9	732	1.6	99	165	7.9	–
	醋	100	–	0.9	17	4	65	135	1.1	–	0.03

续上表

类别	名称	食部	蛋白质	脂肪	碳水化合物	热量	粗纤维	钙	磷	铁	胡萝卜素
		(%)	(g)	(g)	(g)	(kj)千卡	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	精盐	100	–	–	–	–	–	–	62	–	1.6
肉类和禽类	猪肉(瘦)	100	10.5	15.3	2.4	790	–	34	320	1.2	–
	猪肉(肥瘦)	100	9.5	59.8	0.9	2427	–	6	101	1.4	–
	咸肉	100	14.4	21.8	3.3	1117	–	31	109	2.3	–
	猪肝	100	21.3	4.5	1.4	58	–	11	270	25.0	8700
	猪肾	29	15.5	4.8	0.7	452	–	–	–	–	–
	猪血	100	18.9	0.4	0.6	343	–	–	–	–	–
	猪排骨	73	23.6	10.5	1.0	807	–	78	9	1.4	–
	牛肉(肥瘦)	100	20.1	10.2	–	720	–	7	170	0.9	–
	羊肉(肥瘦)	100	11.1	28.8	0.8	1285	–	–	–	–	–
	鸡	34	21.5	2.5	0.7	464	–	11	190	1.5	–
	鸭	24	16.5	7.5	0.5	569	–	–	–	–	–
	鹅	66	10.8	11.2	–	603	–	13	23	3.7	–
	兔肉	100	21.2	0.4	0.2	372	–	16	175	2.0	–
蛋类	鸡蛋	85	14.7	11.6	1.6	711	–	55	210	2.7	1440
	鸭蛋	87	8.7	9.8	10.3	686	–	71	210	3.2	1380
	鸭蛋(咸)	87	11.3	13.3	3.4	748	–	–	–	–	1480
	松花(皮蛋)	88	13.1	10.7	2.2	661	–	58	200	0.9	940
	鹌鹑蛋	89	12.3	12.3	1.5	694	–	72	238	2.9	10000
	黄花鱼	57	17.6	0.8	–	326	–	33	135	1.0	–
	带鱼	72	18.1	7.4	–	582	–	24	160	1.1	–

续上表

类别	名称	食部	蛋白质	脂肪	碳水化合物	热量	粗纤维	钙	磷	铁	胡萝卜素
		(%)	(g)	(g)	(g)	(kj)千卡	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
水产品类	青鱼	68	19.5	5.2	–	523	–	25	171	0.8	–
	鲢鱼	46	15.3	0.9	–	280	–	36	187	0.6	–
	鲤鱼	62	17.3	5.1	–	481	–	25	175	1.6	–
	鲫鱼	40	13.0	1.1	0.1	259	–	95	22	0.5	–
	鳝鱼	55	18.8	0.9	–	347	1.0	38	150	1.6	–
	草鱼	63	17.9	4.3	–	460	–	36	173	0.7	–
	河虾	26	17.5	0.6	–	318	–	221	23	0.1	–
	对虾	70	20.6	0.7	0.2	377	–	35	150	0.12	360
	泥鳅	36	22.6	2.9	–	489	–	51	154	3.0	–
	鳜鱼(桂鱼)	62	18.5	3.5	–	443	–	79	143	0.7	–
	虾米	100	47.6	0.5	–	816	–	880	695	6.7	–
	虾皮	100	39.3	3.0	8.6	916	–	2000	1005	5.5	–
乳类	人乳	100	1.5	3.7	6.9	280	–	34	15	0.1	250
	牛乳	100	3.3	4.0	5.0	289		120	93	0.2	140
	羊乳	100	3.8	4.1	4.3	289	–	140	106	0.1	80
	奶粉	100	26.2	30.6	35.5	2184	–	1030	883	0.8	1400
	黄油(白脱油)	100	0.5	82.5	–	3117	–	15	15	0.2	2700
	干酪(奶酪)	100	28.8	35.9	0.3	1840	–	590	393	0.6	1280
	奶油	100	2.9	20.0	3.5	861	–	97	77	0.1	830

注：食部，指根据当地的烹调方式和饮食习惯，将市场上售出的食品，去掉不可食部分之后，剩余的可食用部分。