# 百姓治百病

王慧芬主编

来自百姓的治病经验

上海远东出版社

报刊文摘《健康与养生》
(1-3)精选本 定价：19.60元

《西方医学奠基人：希波克拉底经典》
(中英文对照本) 定价：16.00元

《百病百问》
定价：10.00元

解放日报《百姓健身》
精选本(1) 定价：10.00元

ISBN 7-80661-818-X
9 787806 618189 >
www.ydbook.com

ISBN 7—80661—818—X
R·80 定价:10.00元

# 百姓治百病

王慧芬主编

来自百姓的治病经验

上海远东出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

百姓治百病/王慧芬主编. —上海：上海远东出版社，2003
ISBN 7-80661-818-X

Ⅰ.百… Ⅱ.王… Ⅲ.常见病-防治 Ⅳ.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 051303 号

**百姓治百病**

主　　编 / 王慧芬
医学审读 / 李铁群

策　　划 / 孙德华
责任编辑 / 孙德华
装帧设计 / 张志全
版式设计 / 李如琬
责任制作 / 晏恒全
责任校对 / 周国信

出　　版 / 上海远东出版社
(200336)　中国上海市仙霞路 357 号
http://www.ydbook.com
发　　行 / 新华书店上海发行所
上海远东出版社
制　　版 / 南京展望文化发展有限公司
印　　刷 / 商务印书馆上海印刷股份有限公司
装　　订 / 上海张行装订厂

版　　次 / 2003 年 7 月第 1 版
印　　次 / 2003 年 7 月第 1 次印刷
开　　本 / 787×960　1/32
字　　数 / 154 千字
印　　张 / 7
印　　数 / 1—8000

**ISBN 7—80661—818—X**
**R·80　定价：10.00 元**

# 代　序

《上海大众卫生报》总编辑　张立强

这是一本以传播自我保健方法为主要内容的科普实用作品选。出版这样一种有特色的书，对广大百姓防病治病、掌握健康的"金钥匙"提供了很好的参考教材。对耕耘在卫生科普报刊园地里的广大新闻工作者、科普工作者，选好科普实用作品的题目，编写好科普文章，也是一本有益的读物。

20世纪90年代中期，当《上海大众卫生报》着重在突出科学性、实用性上下工夫时，"读者园地"、"医患之桥"等知识和实用性都较强的版面应运而生，抓人眼球的栏目也纷纷登场，一批题材新颖、短小精悍的科普文章接踵而来。当时最受读者欢迎的就是"百姓健康观"、"百姓治百病"、"教你一招"等栏目。在其后的几年中，这些版面和栏目的文章屡屡获奖。

报纸的生命力在于满足读者的需要，在很大程度上也取决于办报人对读者的思想感情、对读者的了解和熟悉。特别是办卫生健康报的人只有想读者所想、编写读者朋友爱看并且实用的文章，才能得到读者朋友的认同。本书的编者到新闻单位后，较长时间从事群众工作，对群众的病痛有深切的体会。在《上海大众卫生报》工作的11年中，她负责并主持

了以上这些版面工作。她所编写的内容受到广大读者朋友的普遍欢迎，在卫生报刊领域里得到同行的充分肯定，在社会上也产生了很大的影响。

本书以自我保健为中心内容，选编的是7年来本报发表过的精品，对推动广大读者强身健体，密切报纸与读者联系能起到积极作用。在卫生科普报刊领域中，像这样有志向、有能力的同志是很多的，衷心祝愿他们百尺竿头更进一步，为卫生科普报刊事业作出更大贡献。

2003年5月2日

## 作者简介：

王慧芬　1992年起先后担任《上海大众卫生报》"读者园地"、"求医问药"、"选医寻药"、"绰约风姿"、"医药"、"女士"、"小图"、"导医"等版面的编辑、记者工作。其所编的科普文章，多次在全国卫生报刊优秀科普文章的评选中荣获一、二、三等奖。自1978年起相继在全国各类报刊、杂志发表作品30余万字。曾主编出版《医坛一千零一夜——百病诊治小故事》书籍，参与《888个健康忠告》、《健康数码小词典》、《"脊梁"礼赞——共和国群英谱》、《百病百问》、《非典防范特别提醒》等书籍的编写工作。

# 目录

MULU

## 健康序篇


| | |
|---|---|
| 健康十大标准 | 3 |
| 健康自我监测标准 | 3 |
| 中年健康十大标准 | 4 |
| 健康性格的十种表现 | 5 |
| 亚健康状态自测 | 6 |
| 男性更年期自己打分 | 8 |
| 口感查疾病 | 9 |
| 认识病症的信号 | 10 |
| 算一算，你能长寿吗？ | 12 |
| 健康长寿的“六个一工程” | 14 |


## 食疗防病治病篇


| | |
|---|---|
| 生吃食品增健康 | 19 |
| 三分饥饿助健康 | 19 |
| 蜂蜜也可治病 | 20 |
| 果茶也保健 | 21 |
| 鸡蛋能健身 | 21 |

药材能防病 23
美味食品助健康 24
五谷杂粮可防病 28
饮食调理女性健康 29
红葡萄酒煮鸡蛋治感冒滋补强身 30
强骨食疗方 30
常感无力可吃番茄汤 31
糯米治多病 31
清晨饮凉开水延年又益寿 32
饮食巧过妇女更年关 33
饮食营养预防女性乳房疾病 35
天然食物除雀斑 36
注意日常生活可预防脑血栓 37
橘皮降血压 38
饮食预防儿童高血压 39
枸杞、菊花茶治眼疾 40
改变夜间喂奶次数可治疗婴儿睡眠障碍 41
茯苓粥治失眠 42
药膳宁心方 42
醋豆辅助治疗冠心病 43
生姜除"体锈" 44
生姜片止牙痛 44
青壳鸭蛋治牙痛 45
巧法止牙痛 45
红糖、姜茶等治感冒 46
防治感冒粥 47

白糖腌杨梅治气管炎 48
橘子加麻油治咳嗽 49
冰糖蒜头巧治感冒、扁桃腺炎、
鼻炎、百日咳 49
盐开水漱咽好处多 50
庆大霉素治口腔溃疡 51
萝卜治病 51
白萝卜治"胃烧" 52
咽唾法治胃炎 52
土豆、苹果泥治胃病 53
炒蛋黄粉治胃病 53
药酒治类风湿关节炎 54
芝麻、核桃肉治慢性腰痛 54
马齿苋辅助治疗膀胱癌 55
黄连素片治前列腺炎 55
预防前列腺疾病9法 56
红花汤治疗慢性附睾炎 57
生姜食疗方 57
姜面炭糊治腹泻 58
饮食止痢七法 58
杨梅治腹泻 59
猪肠治结肠炎 60
鸡肠治小儿遗尿 60
使君子仁治小孩蛲虫病 61
驱蛔妙方六则 61
黑芝麻加蜂蜜治便秘 62

肌弱食谱方 62
冬瓜皮治脚肿病 63

## 外用法治病防病篇

巧防呼吸道传染性疾病小偏方 67
冷、温、热水保健康 67
小香袋过盛夏 68
热水捂眼消除眼疲劳 68
"老慢支"排痰三方 69
围巾防咳嗽 70
更换枕套缓解儿童过敏性哮喘 70
白领防感冒妙法 71
白醋治感冒与脚气 73
鼻衄止血方 73
多招防治腮腺炎 74
纸卷细草止喘 75
戴棉兜治胃病 75
生猪油治喉子 76
辣椒酊治冻疮 76
贴伤湿膏治冻疮 76
皮虫蛹治冻疮 77
偏方治脱发 78
橘皮枕解头痛 78
风油精治腰痛 79
腰下垫枕治腰肌劳损 79
预防落枕方 80

中药外敷治疗肩周炎 81
止痛膏对称贴疗效好 81
帆布带巧助中风偏瘫者康复 82
脚部保健法 83
蒜醋治脚癣 84
米醋治脚臭 85
五加皮等治老年性足跟痛 85
肠椒汤治皮肤瘙痒 86
自治体癣 86
蛇皮、淘米水治皮肤病 87
除狐臭七验方 87
蜗牛治痔疮 88
数脐法治腹泻 89

## 按摩推拿治病防病篇

针灸防病法 93
点穴按摩促健康 94
干刷全身健身法 95
毛刷经络健身法 95
常年梳头保健康 97
按摩头皮治白发 97
拉耳朵养发 98
叩齿防治龋齿及牙痛 98
按摩预防乳房疾病 99
健肾强身按摩法 100
按捏腋窝健身 101

点穴治哮喘 101
按摩治咳喘 102
按揉脚丫治干咳 103
擦鼻操抗呼吸道感染 103
简易穴位治鼻塞 104
鼻窦炎按摩疗法 104
按摩防治感冒 105
双手搓掌防感冒 107
双手擦足治感冒 107
失眠自我推拿法(一) 108
失眠自我推拿法(二) 108
治失眠按摩五法 109
拿筋治失眠 110
按摩耳廓治失眠 111
静功治失眠 111
睡好促健康 112
散步治神经衰弱 113
扭痧与刮痧解病痛 114
按摩治疗颈肩酸痛 115
按摩治疗坐骨神经痛 115
腰扭伤的自我锻炼法 116
热疗治腹胀 117
按摩治疗前列腺 118
自我调节尿路通 119
摩腹提肛促健康 120
按穴疗法治癫痫病 120

## 运动防病治病篇


| | |
|---|---|
| 1分钟运动促健康 | 125 |
| 简易健身操 | 126 |
| 中老年健身操 | 127 |
| 夫妻健身操 | 128 |
| 益脑保健操 | 129 |
| 颈操 | 129 |
| 健胸操 | 130 |
| 手指操 | 131 |
| 爬行操 | 132 |
| 床上健身操 | 133 |
| 健身长高术 | 134 |
| 中风康复操 | 135 |
| 中风康复术 | 136 |
| 脑力劳动者健身操 | 137 |
| 家庭用品锻炼法 | 138 |
| 倒立增记忆 | 139 |
| 活动手指健脑法 | 140 |
| 搁腿治头痛 | 141 |
| "智能球"健智法 | 142 |
| 健身球练反应 | 143 |
| 呼吸止嗝法 | 144 |
| 常练下蹲护心脏 | 144 |
| 健康"小动作" | 145 |
| 玻璃球治骨刺 | 146 |

| | |
|---|---|
| 叉手治疗关节炎 | 146 |
| 运动防治肩周炎 | 147 |
| 面壁练下蹲治腰椎间盘突出 | 148 |
| 运动防腰痛 | 148 |
| 腰椎病的自我治疗 | 149 |
| 提肛运动治肛裂 | 150 |
| 防痔疮锻炼法 | 151 |
| 脚尖走路治痔疮 | 152 |
| 体育锻炼巧过妇女更年关 | 152 |
| 健身简易三法 | 154 |
| 臂"跑"代跑步效果好 | 154 |


## 减肥防病篇


| | |
|---|---|
| 女性保持苗条有奥秘 | 159 |
| 消耗脂肪的9种方法 | 160 |
| 跳绳减肥消疾患 | 161 |
| 跳踢踏舞练健美 | 162 |
| 臀部减肥法 | 162 |
| 腿部健美要诀 | 163 |
| 美腿细腰锻炼法 | 164 |
| 简易减肥健美操 | 165 |
| 跳芭蕾舞健身 | 166 |
| 走路保持姿态美有要诀 | 167 |


## 修身养性康复篇


| | |
|---|---|
| "三不"、"三开"、"三记"健身法 | 171 |

练习书法帮助冠心病康复 171
解忧裨益养生 172
日常生活预防脑血栓 173
情绪波动调整法 174
盘腿静坐健身法 175
睡眠好是健康良方 176
健身养性三法 177
勤用脑延缓心理衰老 178
引吭高歌益健身 179
乐曲促健身 180
强身十三宜 181

## 健身须知

过动则损　过静则废 185
运动不当可伤"心" 186
选择好适合自己的健身运动 187
健身防误区 188
健身十要十忌十八伤 190
正确使用健身器械 191
健身运动应注意的问题 192
体育锻炼要讲究心理卫生 192
健身器要"对症下药" 194

**附录**

几个中老年网站 195
www.91985-　—"就医就拨我" 195

上海医保定点药店名单 196
2003年7月新增医保定点药店名单 196
上海中医特色医院 199
上海药房24小时服务门店 200
上海部分妇产科专科医院 201
上海育龄夫妇节育手术实行免费 202
上海市紧急避孕咨询服务网点 203
上海部分特色养老机构指南 206
后记 208

# 健康序篇

# 健康十大标准

世界卫生组织认为，健康应当具备以下十大标准：

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；

2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；

3. 善于休息，睡眠良好；

4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；

6. 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀部位置适当；

7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎；

8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象；

9. 头发有光泽，无头屑；

10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

（新　潮）

# 健康自我监测标准

1. 体重基本稳定，一个月内体重增减不超过 4

千克，超过者为不正常。

2. 体温基本在37℃左右，每日的体温变化不超过1°，超过1°为不正常。

3. 脉搏每分钟在75次左右，一般不少于60次，不多于100次。

4. 正常成年人每分钟呼吸16～20次，呼吸次数与心跳次数的比例为1∶4，每分钟呼吸少于10次或多于24次为不正常。

5. 大便基本定时，每日1～2次，若连续3天以上不大便或一天4次以上为不正常。

6. 每日进食量保持在1～1.5千克左右，连续一周每日进食超过平常进食量的3倍或少于正常进食量的1/3为不正常。

7. 一昼夜的尿量在1 500毫升左右，连续3天24小时内尿量多于2 500毫升，或一天内尿量少于500毫升为不正常。

8. 成年女性月经周期在28天左右，超前推后15天以上为不正常。

9. 每日能按时起居，睡眠6～8小时，不足4小时或每日超过15小时为不正常。

（赵晓敏）

# 中年健康十大标准

1. 眼有神：目光炯炯有神，无呆滞的感觉，说明精气旺盛、脏器功能良好，思想活跃，情感丰富。

2. 声息和：说话声音洪亮，呼吸从容不迫，心

平气和(呼吸 16～20 次/分)，反映出肺脏功能良好，抗病能力强。

3. 前门松：小便通畅，说明泌尿、生殖系统大体无恙。

4. 后门紧：大便每日 1 次，无腹痛、腹泻之虑，则消化功能健旺。

5. 形不丰：保持体形匀称，不宜过胖。

6. 牙齿坚：注意口腔卫生，基本上没有龋齿和其他口腔疾病。

7. 腰腿灵：每周有 3 次以上的运动，每次不少于半小时；表现为肌肉、骨骼和四肢关节有力而灵活。

8. 脉率小：指每分钟心跳次数保持在正常范围(60～100 次)，说明心脏和循环功能良好。

9. 饮食稳：每日定时定量，不挑食不偏食，不暴食酗酒，无烟酒嗜好，注意营养科学合理。

10. 起居准：能按时起床和入睡，睡眠质量好。

(肖　明)

# 健康性格的十种表现

1. 直面人生　一个心理健康的人始终会面对现实，不管身处顺境或逆境。

2. 独立性　办事果断理智，不随波逐流，同时也善于听取不同的意见，勇于承担可能的一切后果。

3. 从爱中获得力量　能够从爱自己的配偶、孩子、亲戚、朋友中得到乐趣和力量。

4. 制怒　生活中令人生气的事是难免的，但能够把握分寸，控制情绪。

5. 有长远打算　可以为了长远利益而放弃眼前利益，即使眼前利益很有吸引力。

6. 善于休息　在做好本职工作的同时，懂得怎样去享受闲暇和休假。

7. 不见异思迁　非常喜欢自己的工作，对"跳槽"持慎重态度。

8. 对孩子钟爱而宽容　喜欢孩子并肯花时间去了解和爱孩子。

9. 对人宽容　这种宽容和谅解不单是对性别不同的人，还包括种族、国籍以及文体背景和自己不同的人。

10. 不断学习和培养情趣。

## 亚健康状态自测

对照下面这些症状，测一测自己是不是有亚健康或是亚健康到了什么状态？如果你的累积总分超过 30 分，就表明健康已敲响警钟；如果累积总分超过 50 分，就需要坐下来好好地反思你的生活状态，加强锻炼和营养搭配等；如果累积总分超过 80 分，赶紧去医院找医生调整自己的心理，或是申请休假，好好地休息一段时间吧！

1. 早上起床时，有持续的头发丝掉落。（5 分）

2. 感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆。（3 分）

3. 昨天想好的某件事，今天怎么也记不起来

了，而且近些天来，经常出现这种情况。（10 分）

4. 害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。（5 分）

5. 不想面对同事和上司，有自闭症式的渴望。（5 分）

6. 工作效率下降，上司已表示了对你的不满。（5 分）

7. 工作一小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短。（10 分）

8. 工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是：无名的火气很大，但又没有精力发作。（5 分）

9. 一日三餐进餐甚少。排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，近来也经常如嚼干蜡。（5 分）

10. 盼望早早地逃离办公室，为的是能够回家躺在床上休息片刻。（5 分）

11. 对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望清幽、宁静的山水，以调节身心。（5 分）

12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。（2 分）

13. 晚上经常睡不着觉，即使睡着了也老是在做梦的状态中，睡眠质量很糟糕。（10 分）

14. 体重有明显的下降趋势，早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。（10 分）

15. 感觉免疫力在下降，春秋流感一来，自己首当其冲，难逃“流”运。（5 分）

16. 性能力下降，妻子（或丈夫）对你明显地表示了性要求，但你却经常感到疲惫不堪，没有什么性欲望。妻子（或丈夫）甚至怀疑你有外遇了。（10 分）

（马志高）

# 男性更年期自己打分

以下有两个测试表，供40岁以上的中老年男性测试打分。

1. 近期是否常常感到困倦？
2. 是否感到乏力和注意力难以集中？
3. 身高是否变矮？
4. 是否对目前的生活感到乏味和失去信心？
5. 是否变得多愁善感和脾气暴躁？
6. 近来性欲是否下降？
7. 阴茎勃起是否还像年轻时一样有力？
8. 是否注意到运动能力下降？
9. 近来工作上的表现是否不佳？
10. 是否总是餐后昏昏欲睡？

体能症状：

1. 全身乏力、难以入睡、没有食欲、骨骼和关节疼痛；

2. 阵发潮热、阵发出汗、阵发心悸；

3. 健忘、注意力难以集中、无缘无故恐慌、烦躁易怒、对喜爱的事物失去兴趣；

4. 对性失去兴趣、对性感的事物无反应、不再有睡眠阴茎勃起、性交不能成功、性交时不能勃起。

如果40岁以上的男性对其中3项或3项以上的问题做出肯定的回答，说明已表现出男性更年期的可疑性，应该去咨询内分泌科医生，进行临床检查。药物治疗是首选，一般采用睾酮补充治疗，有人

又称之为雄激素替代治疗。研究证实，口服雄激素制剂，有增加肌肉容积、减少腹部脂肪、增强体力、促进性欲、改善情绪等作用。该疗法在医生的指导下进行是安全可靠的，但不适合于四类人群：前列腺癌患者、良性前列腺增生并伴有排尿困难者、睡眠呼吸暂停综合征患者、对雄激素药物过敏者。

采用传统中医药治疗，区别具体情况辨证分型论治，通过内服中药或配合针灸、按摩及食疗等综合手段，有助于推迟和缓解症状，提高中老年人的生活质量。

（王　伟）

# 口感查疾病

偏酸：中医认为"肝热则口酸"，"脾胃虚弱，木乘土位而口酸"。所以口酸以脾虚肝火偏旺者居多，且多见于胃炎和消化性溃疡，这与胃酸分泌过多有关。

偏甜：脾胃实热、湿热郁阻、肝脾痰火内蕴的病人口舌多有偏甜的感觉。中医上常称"脾热口甜"。现代医学研究证明，消化系统功能紊乱可致各种酶的分泌异常，唾液中淀粉酶含量增加，刺激舌上味蕾而感觉口甜。糖尿病患者血糖升高，唾液内糖分亦增高，故也多有口舌发甜的感觉。

偏苦：《内经》上有"肝气热，则胆泄口苦"的记述。临床观察口苦者，多属于肝胆热症、肠胃热症等。现代医学诊断则多为急性炎症的表现，且以肝胆疾病为多，这可能是病人胆汁排泄失常所致。癌

症病人因甜味阈升高、苦味阈降低，因此对甜味食物中的甜不敏感，以致产生口舌发苦的感觉。

偏咸：口味偏咸者以脾虚湿盛、肾虚火旺为多。中医认为"咸为肾味"，临床上常见于肾阴不足、肾火上浮的神经官能症和慢性咽喉炎急性发作的患者。

偏辣：口味偏辣是咸味、热觉和痛觉的结合。中医辨证以肾阴不足、肝火偏旺为多，其次为肺虚痰热；高血压、神经官能症、更年期综合征患者亦多见。

偏淡：口味偏淡多见于久病脾胃虚寒者。外科手术后，病人多食欲不振，也常觉得食物淡而无味。口味偏淡在炎症感染患者中多见，但大多出现在疾病初起或消退期。肠炎、痢疾等消化系统疾病也多口感偏淡

（于　峰）

# 认识病症的信号

头痛：经常头痛是一种严重的警告信号。头痛最常见的原因是：身体和精神过度紧张导致失眠和身体痉挛。头痛也可能提示眼睛屈光不正。如果突然出现头痛，还可能是三叉神经受到损伤的表现。

皮肤干燥：干燥无光泽的皮肤缺乏防御霉菌、细菌等侵袭的能力。主要原因是荷尔蒙失去平衡。

口臭、尿甜：如果呼吸时闻到丙酮的气味及尿后闻到尿甜味，那么就有可能是患糖尿病了。如果有"黏土味"的口臭，也许患有肝硬变或肝炎等疾病。口臭似尿味，可能是患肾病。呼吸时呼出腐烂气味，

这大多是牙周炎。

耳鸣：耳朵里有嗡嗡声和叮咚声，这提示可能患了中耳炎。耳内有叩击声，这是患高血压病的最初征兆。

眩晕：如果耳朵突然失聪或者四肢有蚁走感和麻木感，那么，这多数是中风病的先兆。如果突然严重头晕，并伴有头痛、恶心、呕吐或者意识障碍，很可能是患了脑卒中病。眼睛不适也经常引起头晕，眼镜不适合，或者患了白内障病，经常失眠也会发生眩晕。

肝痣：平均每40个人中，就有一人有肝痣。如果突然有新的肝痣出现，或者肝痣增多和扩大，肝痣疼痛，肝痣的边缘不清晰，有痂或者开始流血，那么，就有患皮肤癌的可能。

小腿肚痉挛：小腿肚痉挛主要是由于肌肉的血液供应暂减少，身体内水分和盐分含量不均所致。另外，也可能是患者体内缺少镁的缘故。

体重减轻：人的体重增加或减轻2～3千克，这是正常现象。如果体重锐减，并伴有咳嗽、发热，可能是患了肺结核病或者肺炎。体重突然急剧下降，也有可能得了癌症，就需去医院检查。

痛风：大多数患者的发病是以一侧拇指疼痛开始，这是痛风的特征。随后关节及周围的软组织出现红肿热痛，由于病情的发展，踝、趾、踝、膝、指、腕、肘关节也会被累及。

骨质增生：主要症状是关节呈钝痛，伴乏累感，可逐渐加重，病人主诉关节不灵活，关节活动时有各种不同的声响，休息之后，再重新起动时关节呈僵硬状态。

（马志高）

# 算一算，你能长寿吗？

首先，弄清楚你怎样对自己进行评定。如果你现在的年龄在18～25岁之间，那么你应该从66岁开始估计寿命；如果你的年龄在25～30岁之间，你应该从66.5岁开始估算寿命；依此类推，每大1岁，增加0.1岁算起。这些数字是用作估计男人的寿命的；如果是女性，则应再加上3岁。然后，再根据自己的实际情况回答下列问题，在"估计寿命"的岁数后加上几岁或减去几岁，最后得出的那个数字就是对你能活多久的估计。

1. 祖父祖母：不管是你祖父还是祖母能活到80岁以上者，你都应加上1岁；如果他们活到70岁，则应加上0.5岁。

2. 父亲母亲：如果你母亲活到80岁，你应加上4岁；如果你父亲活到80岁，你应加上8岁。

3. 亲属疾病：如果你祖父母、父母、兄弟、姐妹中有谁在50岁以前死于心脏病，你应减去4岁；如果有人在60岁以前死于该病，你应减去2岁；如果有人在60岁以前死于其他疾病，你应减去1岁。

4. 孩子：如果你是个女性，你不会生孩子或者不想生孩子，你应减去0.5岁；如果你生孩子超过7个，则应减1岁。如果你是个长子，则应加上1岁。

5. 智力：如果你的智力超过一般人，你应加上2岁。

6. 抽烟：如果你一天抽烟超过40支，你应减去12岁；如果你一天抽烟在20～40支之间，你应减去7

岁；如果你一天抽烟不超过 20 支，你应减去 2 岁。

7. 饮酒：如果你每天喝少量的啤酒或低度的白酒，你应加上 3 岁；如果你有时喝而不是天天喝，你应加上 1.5 岁；如果你从不喝酒，既不增加也不减少；如果你大量地喝酒，则应减去 8 岁。

8. 体重：如果你体胖超重（指标准体重），则应减去 2 岁。

9. 睡眠：如果你一夜睡觉超过 10 小时或者不足 5 小时，你都应减去 2 岁。

10. 锻炼：如果你每周慢跑、骑自行车、游泳、跳舞或者长跑 3 次，你都应加上 3 岁。

11. 饮食：如果你喜欢吃不含肥肉或糖的简单食物，而且吃饱后就不再吃，则应加上 1 岁。

12. 健康：如果你经常生小病，你应减去 5 岁。

13. 教育：如果你所受的教育在大学以上，你应加上 2 岁。

14. 职业：如果你是教师或医师，你应加上 1.5 岁；如果你是工厂的工人，你应减去 4 岁；如果你是商人，你应减去 2 岁。

15. 住地：如果你在城市度过大半生，你应减去 1 岁；如果你在乡下度过大半生，你应加上 1 岁；如果你是个离了婚的男人或者鳏夫，你应减去 4 岁。

16. 变迁：如果你在一生中改变过自己的专业、住房、丈夫、妻子 1 次以上，你应减去 2 岁。

17. 朋友：如果你有分担你所有烦恼的一两个朋友，你应加上 1 岁。

你现在能算出你的估计寿命了。如果你感到失望，请不要责怪我们，因为这个计算仅供参考，但至少你现在知道应该怎样做了。

（薛仕妹）

# 健康长寿的“六个一工程”

长寿是人们孜孜以求的目标，但是人的惰性往往使这一美好愿望成为泡影。因此，欲得长寿，就要不断地克服惰性，一点一滴地去构筑生命中的“六个一工程”。

1. 襟怀豁达，健康长寿的上层建筑。大凡健康长寿者都有一个共同的特征，即心胸开阔、性格开朗、情绪乐观。无论在顺境还是逆境中，都敢于面对、敢于承受。得意时不癫狂，失意时也不悲怆。他们总是心境平和地对待人生，因而少烦恼、焦愁和忧虑，也不妒贤忌能，或挖空心思地去巧取豪夺。由于情绪平稳，体内的激素分泌平衡，故与高血压、冠心病无缘；由于精神免疫处于最佳状态，也少得癌症。当然，人非圣贤，岂能没有七情六欲，关键要学会调节和控制自己的情绪，对得不到的“葡萄”你就认为它是酸的，这也不失是一种精神胜利法。

2. 合理饮食，健康长寿的基础工程。合理的饮食是长寿之本。所谓科学合理，一是指营养全面而均衡，做到以五谷为养，五蔬为充，主食副食各半搭配。主食宜谷类为主，一般成人每天不应少于350克左右；副食应采取1∶2∶3的比例，即动物蛋白质为1，植物蛋白质为2，蔬菜水果为3。脂肪适当少食但不可拒绝，一般每日在25克左右，以植物油为主。少食快餐、西餐，少食煎、炸、烧烤食物。有资料显示，35%的癌症是可以通过合理饮食来加以预防的。

3. 规律生活，健康长寿的调控工程。人体的生物钟与大自然周而复始的生息变化规律一样，是在极为规则的节律下运转的。因此，人们的起居、饮食、睡眠、工作、学习以及生活都要养成定时、定量、有规律的习惯，并保持始终。让生命的航程按预定的程序运转，保持足够的睡眠至关重要，因为睡眠是机体一个重要的修复过程，当睡眠不够时往往引起细胞分裂突变，这是诱发癌症的一个重要原因。因此，好"开夜车"的人应以此为戒。

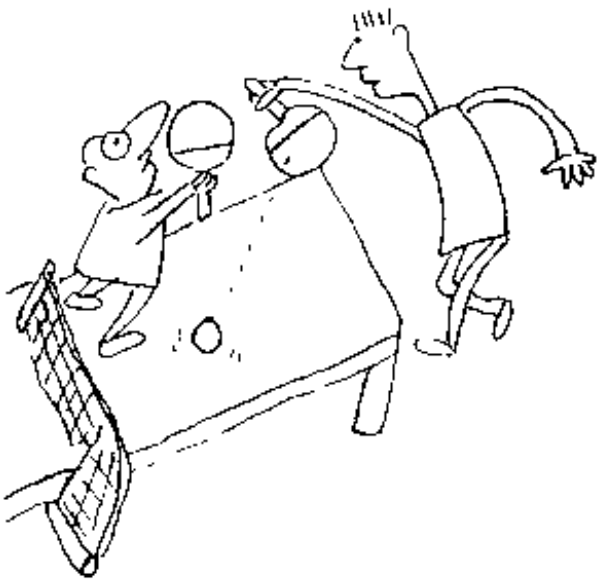
4. 运动锻炼，健康长寿的强化工程。体育锻炼和体力劳动都是增强体质的有效措施，也是防病健体的重要手段。散步、慢跑、骑自行车、游泳等，均为生活中较为适宜的锻炼项目。人们可根据个人的兴趣和自身的身体情况任选一种或多种。一般每周要有3～5次的锻炼机会，每次半小时左右。另外，在工作或其他活动之余可做些随意活动，如摆臂、踢腿、伸懒腰，或收腹、提肛等，不拘一格。

5. 业余爱好，健康长寿的辅助工程。作为劳作之余的休闲，不同的兴趣和爱好，既有助于消除疲劳，也有益于身心健康。张弛有度，劳逸结合，才能保证机体生物钟的正常运转。快节奏的现代生活，更应该注意放松，不要使精神过于紧张。假日，可选择一种或多种的业余爱好，如栽花种草、养鸟垂钓、书画写作、跳舞唱歌、踏青旅游等，既可让生活更加丰富而充实，也可陶冶情操，还可达到健身的目的。

6. 健康投入，健康长寿的维系工程。健康是人的最大财富，而金钱则是身外之物。很多人对这个问题看不透。他们总认为自己的身体健壮，不是为了赚钱而加班加点地工作，就是沉溺于歌舞升平、豪

赌纵欲的享乐之中，结果是健康受到了很大的摧残，到了有病的时候才知道健康的宝贵。其实健康和财富一样需要一点一滴地去储蓄。

（薛仕妹）



# 食疗防病治病篇

# 生吃食品增健康

生吃的食品首选是蔬菜。生吃，可以原汁原味地保留营养，尤其是维生素等免遭破坏。营养研究人员认为，凡是能生吃的蔬菜，最好生吃；不能生吃的蔬菜，也不要炒得太熟，尽量减少维生素的损失。比如黄瓜，维生素A在皮中含量高，有些人为了干净，不吃皮，实际上是把大部分维生素A扔掉，太可惜了；一般人不吃芹菜叶子，但是叶子里含有钙、铁、钾、维生素A、维生素C较多，人们应该连叶一起吃；柿子椒应生吃为好，因为它含有丰富的维生素C。据测试，每1000克柿子椒含有70—120毫克维生素C，含维生素A达40多个国际单位，如果每天生吃柿子椒50克，就可满足人体一天对维生素C的需求。

蔬菜不仅营养丰富，其中不少还有药用和保健价值。

（薛仕妹）

# 三分饥饿助健康

近百年来，科学家们一直在实验饥饿对人体的影响作用，他们用与人类共属啮齿动物的鼠、猴做实验。让一部分实验鼠吃饱，把另一部分实验鼠的食

量减半，结果发现：半饥饿状态的实验鼠，其体能及精神状态比吃饱的实验鼠好得多，心脏更健康、免疫力更强、患癌症的比例低、繁殖能力也更强。于是，科学家们揣测，类似的情况也会出现在人身上。

经证明，细胞死亡是衰老的重要原因，而轻微饥饿会激发体内的潜能，使细胞不死。

当被问及许多长期处于半饥饿状态的发展中国家的人寿命为什么短时，沃尔福德教授说，那是因为营养不良，而不是吃得少。“希望健康长寿的人，不要盲目地节食，要吃得少而精。如吃低热量、高营养，特别是高维生素的食物，但是食物的品种要尽量多。每顿要吃蔬菜、水果、谷物和一点肉。”

（子　午）

# 蜂蜜也可治病

蜂蜜具有抗菌消炎、止痛解毒、收敛伤口等作用。民间常用蜂蜜外涂患部治疗外伤感染、烧烫伤、冻伤等。以下几种常见的五官疾病，蜂蜜治疗也多能取得良效。

口疮：大青叶 50 克煮水，加蜂蜜含服（也可用蜂蜜浸大青叶含服），每日 3 次，也可用此液频频漱口，对治疗口舌生疮或溃疡有效。

喉炎和咽痛：浓茶 1 杯，加蜂蜜 10 克，搅动混合后，每半小时用此溶液漱口 1 次，治疗喉炎效果较好。如频频含服能减轻咽喉红肿疼痛。

萎缩性鼻炎：以温开水清洗鼻腔后用棉签蘸蜂

蜜涂擦鼻黏膜，每日早晚各 1 次，至鼻腔无痛痒、无分泌物及结痂、恢复嗅觉为止。

睑缘炎：用棉签蘸蜂蜜外涂患处，每日 3 次。

角膜溃疡：取蜂蜜制成 5%滴眼液，每日滴眼 3 次。一般用约 1～2 天后，溃疡即转化为静止，基底清洁，透明度增加，浸润边缘消失。

（蒲昭和）

## 果茶也保健

鸭梨绿茶：鸭梨 1 个，绿茶 3 克。将鸭梨捣烂、榨汁，留汁去渣，汁水倒入沏泡好的绿茶水中，加 500 毫升冷开水，加冰糖后即可饮用。能防暑、润肺、保肝。

罗汉菊花茶：罗汉果 1 个，杭菊 5 克。罗汉果加水浸泡 20 分钟，加菊花煮沸，文火再煮 5～10 分钟，滤去渣，加 500 毫升冷开水，加鲜柠檬一片，放冰糖即可饮用。此茶能祛暑清火、止咳祛痰，口感甜润，香气清远，饮后心旷神怡。

（叶　文）

## 鸡蛋能健身

近年来，国内外营养学家和医学家对鸡蛋的营养价值和保健功能有了新的评说。概括起来，主要

有 5 个方面：

1. 健脑益智。鸡蛋黄中的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素，对神经系统和身体发育有很大的作用。卵磷脂被人体消化后，可释放出胆碱，胆碱会通过血液到达脑内。从而可避免老年人的智力衰退，并可改善各个年龄组的记忆力。因此，不管是青少年，还是中老年，要保持良好的记忆力，只要每天吃一两个鸡蛋就行了。

2. 保护肝脏。鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用。蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生，还可提高人体血浆蛋白量，增强肌体的代谢功能和免疫功能。

3. 防治动脉硬化。美国营养学家和医学工作者用鸡蛋来防治动脉粥样硬化，获得了令人意料之外的惊人效果。他们从鸡蛋、核桃、猪肝中提取卵磷脂，每天给患心血管病的患者吃 4～6 汤匙。3 个月后，患者的血清胆固醇从百分之一千毫克降到百分之一百八十毫克。这一研究成果得到世界医学界的关注。各国相继以此法用于临床，均获得满意效果。

4. 预防癌症。鸡蛋中含有较多的维生素 $B_2$，维生素 $B_2$ 可以分解和氧化人体内的致癌物质。鸡蛋中的微量元素，如硒、锌等也都具有防癌作用。根据对全世界人类癌症死亡率进行的分析，发现癌症的死亡率与硒的摄入量成反比：血液中含硒量较高或吃含硒量较丰富的食物的地区居民，总的癌症死亡率要低于那些摄入硒少的地方居民的死亡率。

5. 延缓衰老。鸡蛋含有人体几乎所有需要的营养物质，故被人们称作"理想的营养库"。营养学家称之为"完全蛋白质模式"，不少长寿老人的延年益寿经验之一，就是每天必食 1 个鸡蛋。我国民间

流传的许多养生药膳也都离不开鸡蛋。例如，何首乌煮鸡蛋、鸡蛋煮猪脑、鸡蛋粥等等。

鸡蛋是人类理想的天然食品，但在吃法上也应注意科学。对老年人来说，吃鸡蛋应以煮、蒸为好。因为煎、炒、炸虽然好吃但较难以消化。如将鸡蛋加工成咸蛋后，其含钙量会明显增加，可由每百克的55毫克增加到512毫克，约为鲜鸡蛋的10倍，特别适宜于骨质疏松的中老年人食用。

（纪　菁）

# 药材能防病

白木耳：又称银耳，含胶质，味甘、性平，润肺、生津，对胃、肺、肾均有补养作用。

粉光参：味甘、性味凉，可生津、清热，对肺燥干咳者有补养作用。

百合：味甘、性平，有利尿、清热、润燥、止咳、镇静作用，可治心热烦躁。

防风：味辛甘、性微温，可补气固表，并有止汗、抗菌、补中益气的作用。

核桃：味甘、性温，有润肠温肺、补脑益智、乌须黑发、补气养血及补肾强腰的作用。

荸荠：又名马蹄，味甘、性寒，有清热解毒、凉血通便及化痰等作用。

山茱萸：味酸涩、性微温，含苹果酸及维生素A、C，有温补肝肾、敛精血、滋养、抗菌等功效。

白茅根：味甘、性寒，有清热、利尿功效，还有退

烧、止渴的疗效。

西洋参：味甘苦、性凉，可清热、生津、镇静、止咳、祛痰、降血压。

酸枣仁：味甘、性平，可养肝、安神宁心，治疲劳、四肢酸软。

党参：味甘、性平，可养血、生津、补元气。

石斛：味甘、性寒，有解热、生津、止咳功效，对胃热、虚火极具疗效。

玉竹：味甘、性平，有强心润燥、滋养气血的功效，对风热咳嗽或虚弱体质有清补作用。

杏仁：味苦、性温，南杏可滑肠、通便，北杏可润肺、平喘，治肠燥、便秘或肺热、燥咳。

麦门冬：又称麦冬，味甘、微苦、性寒，能强心、利尿、解热、润燥生津、抗菌。

（王菊萍）

# 美味食品助健康

香蕉：富含碳酸钾，有助于降低血压。在所有的食品中，几乎没有一种只含 60 千卡热量的无脂快餐，能同香蕉一样能满足吃甜食者的需要。如果把一支处于冷冻状态下的香蕉和半杯苹果汁混合食用，那么这种仅含 120 千卡热量并且没有脂肪的美味食品，是生活中最理想的健康食品。

甜瓜：甜瓜富含胡萝卜素和维生素 C，一小个甜瓜所含的胡萝卜素要远远高于 1 杯橘子汁，所含维生素 C 相当于 1 杯橘子汁，而且只含 40 千卡热量和不到 1 克脂肪。

梨：如果带皮生食，可以增加人体中的纤维素。一个清脆而汁水丰富的梨，只含 50 千卡热量和不到 1 克的脂肪。

菠萝：2 大片约 180 克的菠萝，既含有纤维，又完全符合专家所推荐的每日维生素 C 的需要量，同时它只含有 70 千卡热量，而且无脂肪。

椰子糖：喜欢甜食的消费者往往既希望吃甜食，又怕增加脂肪，而椰子糖则可以满足你的欲望。食用椰子糖不仅可以品尝到奶油的香味，而且每 15 克椰子糖只含有 60 千卡热量和 2.5 克脂肪，称得上是最棒的糖果类低热低脂食品。

龙眼：又称桂圆，含有葡萄糖、蛋白质、脂肪、多种维生素等。具有养血安神、驻颜抗衰的作用，主治年老体弱、气血不足。

桑果汁：含有丰富的维生素及微量元素钙、磷等，具有补血养阴、益精健身的作用，常饮可预防动脉硬化。

橘汁：橘汁中含有一种名为"诺米林"的物质，具有杀死癌细胞的能力，对胃癌功效尤显，每日饮用 1 小杯即可。

杏干和杏仁：常吃杏干、杏仁能延年益寿。

大枣：枣有抗衰老和延年益寿的作用。

红葡萄酒：德国和美国的研究发现，葡萄酒中含有一种叫"藜芦醇"的物质，它能降低血液中的胆固醇含量，因此专家认为，每日饮 1 小杯红葡萄酒有益心脏。

胡萝卜：含有丰富的β胡萝卜素，可清除人体内衰老物质——自由基，从而延缓生命衰老过程。每天食用 100 克左右即可奏效。科研人员通过数十年的潜心研究发现，萝卜中含有较多的抗肿瘤活性物

质，能刺激细胞产生“干扰素诱导剂”，其有效成分为双链核糖核酸。每日或隔日细嚼生萝卜 100～150 克，可显著抑制食道癌、胃癌、鼻咽癌、子宫颈癌等多种肿瘤的发生。

白菜：科学研究指出，大白菜中有一种约含 1% 的化学物质，能帮助分解与乳腺癌相关的雌激素，达到防癌目的。

蜂蜜：蜂蜜中含有脑细胞活动所需的能源——葡萄糖和果糖，常吃可以提神补脑、耳聪目明、身子矫健、容光焕发。

芝麻：能补五脏、益气力、长肌肉、填脑髓。久服健身不老。芝麻中含有多种维生素及抗衰老的物质，能使皮肤保持光泽。

酸牛奶：临床观察证实，每日喝 2～3 杯酸牛奶 1 个月，血清胆固醇可明显下降。

燕麦片：每天喝 1 大碗燕麦粥（约 60 克燕麦片），1 个月后可使胆固醇下降 9%。

鱼类：鱼肉中含一种特殊的多链不饱和脂肪酸，能降低血脂，抑制血小板凝集，因此，常吃鱼能预防脑血栓和心肌梗塞的发生。鱼中还含有聚合不饱和脂肪酸，能预防乳腺肿瘤、神经性偏头痛及冠心病。

墨鱼干：1 盒 50 克的墨鱼干含有 120 千卡热量，并且含有较多的蛋白质和铁，口味也非常好。

金枪鱼：1 条金枪鱼含有 120 千卡热量、2.5 克脂肪和 2.3 克蛋白质。

对虾：胆固醇含量虽比贝类略高一些，但饱和脂肪酸却大大低于贝类，并含有少量营养心脏的“奥米加脂肪酸”，100 克对虾含有 80 千卡热量和不到 1 克的脂肪。

海藻：含有丰富的优质蛋白质及多种维生素、叶绿素、矿物质、亚麻酸等不饱和脂肪酸和胡萝卜素等。

海参：典型的高蛋白、低脂肪食物。海参含明胱氨较多，还含有大量黏蛋白，常吃海参，能够健美、长寿，还可补肾益精，壮阳疗痿。

猪血：预防脑血管症。医学专家推荐，心脏血管病、糖尿病患者，每天用猪血 250 克烧汤食用，1～2 个月以后，病情均有好转。

鸭脯：一份 120 克去皮的鸭脯，含有 190 千卡热量、2 克脂肪，同时却有丰富的微量元素铁、锌及 B 族维生素。

蛋花汤：蛋花汤配上鸡汁汤料，营养丰富。要做低脂肪、低热量的汤，可用蛋白而不用全蛋，这样 1 杯蛋汤含 90 千卡热量和 1 克脂肪。

膨化鱼片：30 克膨化生鱼片含有 80 千卡热量，几乎不含脂肪。

黑木耳：具有滋润强壮、益气补血、清涤胃肠之功效。含有丰富的蛋白质、碳水化合物、各类维生素，肥胖病、糖尿病、高血压、高血糖病人食之非常有益。

香菇：含有丰富的维生素、无机盐及微量元素，还含有多种酶和多种氨基酸、核酸类等，可以抑制血清和肝脏中胆固醇上升，可预防动脉硬化症，降低血压。

（纪　菁　王志振）

# 五谷杂粮可防病

五谷杂粮不仅能果腹，还有相当多的药效。

大麦：性味甘、咸、凉，有和胃、宽肠、利水的作用，可辅治食滞泄泻、小便淋痛、水肿、烫伤。

小米：性甘、微寒，有健脾、除湿、安眠等功效。

玉米：是世界上公认的"黄金作物"，纤维素比精米、精面粉高4倍。纤维素可加速肠部蠕动，可排除大肠癌的因子，降低胆固醇吸收，预防冠心病。玉米能吸收人体的一部分葡萄糖，对糖尿病患者有缓解作用。

糯米：所含营养十分丰富，具有补中益气、暖脾和胃的作用。常食用糯米可治疗慢性胃炎、神经衰弱、肌肉无力、体虚神疲等症状。

荞麦：含有其他谷物所不具有的叶绿素和芦丁。荞麦中的维生素 $B_1$、$B_2$ 比小麦多2倍，烟酸是3～4倍。荞麦中所含烟酸和芦丁都是治疗高血压的药物。经常食用荞麦对糖尿病也有一定疗效。

大豆：味甘性平，有健脾宽中、润燥消水的效用。可用于辅治疳积泻痢、妊娠中毒、疮疡肿毒、外伤出血等症。

绿豆：味甘、性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用。

豇豆：味甘性平，有健脾、利湿、清热、解毒、止血、消渴的功效。中医用豇豆作为肾病的食用疗品，能补五脏、益气和中、养调经脉。

（纪　菁）

# 饮食调理女性健康

祖国医学认为："妇女以养血为本"，只有气盛血盈，才能使肌肤细腻柔嫩、红润光泽，娇颜如玉，不施脂粉亦添娇。由此看来，对爱美的女性来说，追求容颜健美，肌肤柔润，养血极为重要。

注意经期调和：18～26岁是女性一生中肌肤最柔润细腻的黄金时期，因为这一时期雌激素分泌最为旺盛。那么"红颜"究竟能留驻多久，则要看雌激素分泌是否正常，月经是否调和。因此，女性出现月经不调时应及时去医院进行调治。

加强饮食调理：多吃些富含"造血原料"的蛋白质、叶啉铁、铜、叶酸和维生素 $B_{12}$ 等营养食物，如动物肝、肾、血、瘦肉、鱼虾、贝类、蛋黄、牛奶及水果、蔬菜等，并戒烟、少喝酒、饮淡茶。此外，也可食用养血药膳。如：

红枣黑木耳汤：红枣5枚，黑木耳15克。将红枣、黑木耳用温水泡发放入小碗中，加水和冰糖适量，再将碗放置蒸锅中蒸1小时。吃红枣、木耳、喝汤。

老母鸡红枣汤：老母鸡1只，胡椒40粒，红枣12枚。将鸡去毛、洗净内脏。胡椒纳入鸡腹内，红枣去核洗净。水煮沸，放进鸡、红枣煲5小时，肉烂后加盐调味。佐餐随量服食。

龙眼肉糯米粥：龙眼15克，糯米60克，红糖适量。粥成加入龙眼肉及红糖，再煮片刻，即可服食。

（王　婷）

## 红葡萄酒煮鸡蛋
## 治感冒滋补强身

患了感冒，可将1小杯红葡萄酒用文火烧热，接着再往酒里打入1个鸡蛋，然后用筷匙稍加搅动成糊状，烧沸即可。稍凉后饮用，效果很好（轻感冒1次见效，重感冒2～3次见效）。

红葡萄酒和鸡蛋"合二为一"后，祛寒散热效应可以说是事半功倍。就是平常饮用，也能滋补强身。这些年来本人尝试这一"秘方"，得益匪浅。

（杨建明）

## 强肾食疗方

祖国医学认为，肾为"先天之本、生命之根"。肾亏或肾气过早衰退的人，可呈现内分泌功能紊乱，免疫功能低下，并可影响其他脏腑器官的生理机能，导致早衰。

要想肾精充盛、肾气健旺，必须加强自我保健。这里介绍几种健肾强身简易方法：

鲜山药蒸食法：鲜山药100克，蒸或煮熟后食用，每日1次。久服可益肾强精，健脾强身。

枸杞子蒸食法：将生枸杞子1 000克放置饭盒或碗内蒸熟后放入消毒好的玻璃瓶中，每餐食10

克，日服 2 次。久服可益肾填精，强壮腰肾。

爆炒海参：海参 100 克，每日 1 餐。以葱白爆炒发好的海参食用。久服可益肾兴阳，强筋壮骨。

（肖　强）

## 常感无力可吃番茄汤

把番茄洗净后连皮切成块状，再选不去皮的老姜，整块用菜刀拍打至扁，然后将番茄和少许姜炒过，加盐加清水一起煮熟即可。

（阿　海）

## 糯米治多病

糯米不但可以给人体提供营养，对一些疾病也有很好的治疗效果。

改善消化功能，增强体质。可常喝糯米及大枣煮成的稀粥以改善消化功能。

治疗习惯性流产。糯米 50 克、黄麻根 25 克、桂圆肉 15 克煎服。从确诊怀孕起服用，直至超过以往流产日期 1 个月以上。

治疗多汗及盗汗。糯米 500 克装入已洗净的猪肚内，用线缝好，放入沙锅内加水，用文火煮至猪肚熟烂后留下糯米晒干或烘干研为粉末，每日空腹用开水或米汤水送服 50 克。

治疗慢性肠炎及食多腹泻。糯米 500 克炒香研

末，另取山楂 500 克水煎 2 小时后去渣，与糯米调匀，空腹时用米汤送服。

治疗非胰岛素依赖型糖尿病。糯米、桑白皮各 30 克、葛根 30 克，煎汤服用，每日 2 次，15 天为一疗程。

（陈　言）

# 清晨饮凉开水延年又益寿

我国民间早就有清晨喝凉开水的习惯。凉开水具有独特的生物活性，很容易渗透进入细胞膜，促进新陈代谢，增强人体免疫功能。清晨饮尽 1 杯水，能使血液稀释，血管扩张，加快血液循环，使人体恢复正常生理状态。常饮凉开水，还可以洗涤胃肠，防止和治疗便秘，改善内分泌腺及心、肝、肾的生理功能，促进胃液分泌，增进食欲，预防感冒及某些皮肤病、关节炎、咽喉炎等。常饮凉开水，能使人体内乳酸脱氢酶的活性提高，肌肉组织中乳酸积累减少，易消除疲劳，使皮肤经常保持滋润细腻而富有弹性和光泽，起到美容保健作用。

凉开水就是用普通的水烧开后，冷却到 20℃左右的水。不过，凉开水不宜放久了，否则其生物活性必然丧失，甚至变质，若是此时再饮用，则有害无益了。

（余若怡）

# 饮食巧过妇女更年关

更年期妇女应注意以下几个方面：

蛋白质类食品：蛋白质在人体营养素中是至关重要的，占人体化学成分的20%。在蛋白质的20多种氨基酸中，有8种是人体不能自己合成，只能够从食物中摄取，特别是需从乳品、蛋、瘦肉、鱼类和大豆中获得。如大豆蛋白（蛋白质含量35%～40%）、麦谷蛋白、玉米的谷蛋白等都是很好的优质蛋白，能够代替动物性食品中的完全蛋白质。目前，没有一种食品所含的蛋白质完全符合人体的全部需要，必须混合多种食用，使之起到互相补充的作用。

糖类食物（即碳水化合物）：大量存在于米、面、豆类、水果、蔬菜和植物的根茎内，糖是提供热量的来源，过剩则转化为脂肪而储存起来。

含维生素类食物：维生素在乳类、蛋、肉、豆类中很丰富，但更多的是在蔬菜、水果、粮食、鱼肉等食品内。人体所需的维生素量虽然很少，但却是人体化学合成所必须的酶的重要成分。

钙类食物：由于更年期过后约25%的妇女患有骨质疏松，因此，补充钙类食品实属必要。乳类含钙量最丰富，又最易被吸收利用，养成每日饮用1～2大杯牛奶的习惯对防止更年期后的骨折很有益处。

养成良好的饮食习惯：一是注意不要偏食，粗细搭配，以保证蛋白质、维生素和无机盐的摄

入量。人体内的无机盐有 50 多种，其中铁、钙、磷、铜的需要量最大，其余的只需微量，但也是维持酶和各种激素的活性所必不可少的。二是避免过饱，尤其糖类和动物脂肪多了会使身体过胖，从而加重心脏负担并发生动脉粥样硬化。三是按时定量用餐，忌暴饮暴食，勿过分讲求精细，粗粮、野菜、蔬菜、水果亦有益于健康，蔬菜和粗粮当中含有较多的纤维素和半纤维素，具有通便、预防痔疮及大肠癌的作用。

少吃过咸的食物：盐主要含钠，钠在组织内过多会使水分潴留，发生浮肿，月经前期易发生经前紧张症，易引起更年期水肿、血压增高。一般应注意保持食用盐的总量，一般每天不超过 10 克为宜。

不宜吸烟、喝酒和咖啡：烟内含有尼古丁、烟焦油、一氧化碳和氢氰酸等多种有毒物质，都可以损害肺组织，造成咽喉炎、气管炎和慢性中毒或致癌。对心血管系统亦有危害，如引起冠状动脉痉挛及冠心病。酒主要影响神经、循环、消化和呼吸系统的正常功能，以致饮食量减少，营养失去平衡；血流加快，心慌头晕；记忆力、分辨力、注意力和自制力迟钝。一般少量饮啤酒或低度酒并无多大影响，主要是不要经常喝白酒或酗酒成习惯。咖啡内含咖啡因，可使人过度兴奋、失眠甚至肌肉紧张、心律不齐，还可影响铁、维生素 $B_1$ 等营养成分的吸收，而且易致便秘。

总之，饮食多样化，不偏食，粗细搭配，常吃蔬菜、水果等有益于健康。

（马志高）

# 饮食营养预防女性乳房疾病

女性乳房保持健康，饮食营养至关重要。

正处于青春发育期的少女，要想拥有一对高耸坚挺的乳房，可选食一些促使或参与雌激素合成分泌的食物，如维生素E即是重要的调节雌激素分泌的物质。富含维生素E的食物有香蕉、牡蛎、蜂蜜、牛奶、莴苣、番茄、鲜橘、胡萝卜、鸡蛋、花生、麦芽、牛肝、猪肉、牛肉、羊肉等；而蛋白质、亚麻酸、B族维生素也是人体不可缺少的重要成分，含蛋白质丰富的食品有牛奶及奶制品、蛋类、瘦肉、豆制品等；含亚麻酸的食品有肉类、麦类、牛奶、花生、鸡蛋、核桃、麦芽等；含B族维生素的食物有大蒜、菠菜、油菜、茄子、土豆、香蕉、莲藕、黄瓜、南瓜、动物肝脏、鲢鱼、鲫鱼、草鱼等，可根据嗜好选择。青年女性如乳房发育不够理想，可多吃些热量高的食物，如肉类、蛋类、花生、核桃、豆类及富含植物油的食物。通过脂肪的积蓄，消瘦的身体便可丰满起来，乳房也会变得坚挺而富有弹性。

（陈雪寒）

# 天然食物除雀斑

有些人脸上有许多褐色的雀斑，且这种现象女性比男性多。那么有何妙方去除呢？在天然食品中，具有保养皮肤和消除雀斑功效的食物有许多种。现介绍几种经临床验证确有实效的食疗方法。

西红柿汁：每日喝1杯西红柿汁或经常吃西红柿，对防治雀斑有较好的作用。因为西红柿中含丰富的维生素C，被誉为"维生素C的仓库"。维生素C可抑制皮肤内酪氨酸酶的活性，有效减少黑色素的形成，从而使皮肤白嫩，黑斑消退。

黄瓜粥：取大米100克，鲜嫩黄瓜300克，精盐2克，生姜10克。将黄瓜洗净，去皮去心切成薄片。大米淘洗干净，生姜洗净拍碎。锅内加水约1 000毫升置火上，下大米、生姜，旺火烧开后，改用文火慢慢煮至米烂时下入黄瓜片，再煮至汤稠，入精盐调味即可。1日2次温服，可以润泽皮肤、祛斑、减肥。现代科学研究证明，黄瓜含有丰富的钾盐和一定数量的胡萝卜素、维生素C、维生素$B_1$、维生素$B_2$、糖类、蛋白质以及磷、铁等营养成分。经常食用黄瓜粥，能消除雀斑、增白皮肤。

柠檬冰糖汁：将柠檬榨汁，加冰糖适量饮用。柠檬中含有丰富的维生素C，100克柠檬汁中含维生素C可高达50毫克。此外还含有钙、磷、铁和B族维生素等。常饮柠檬汁，不仅可以白嫩皮肤，防止皮肤血管老化，消除面部色素斑，而且还具有防治动脉硬化的作用。

黑木耳红枣汤：取黑木耳30克，红枣20枚。将黑木耳洗净，红枣去核，加水适量，煮半个小时左右。每日早、晚餐后各1次。经常服食，可以驻颜祛斑、健美丰肌。

胡萝卜汁：将新鲜胡萝卜研碎挤汁，取10～30毫升，每日早晚洗完脸后，以鲜汁拍脸，待干后用涂有植物油的手轻拍面部。此外，每日喝1杯胡萝卜汁也有祛斑作用。

冬瓜藤：熬水用来擦脸、洗澡，可使皮肤滋润、消除雀斑。

金盏花叶汁：将金盏花叶捣烂，取汁擦涂脸部，既可消除雀斑，又能清爽和洁白皮肤。

（沈书成）

# 注意日常生活 可预防脑血栓

保证足量饮水：饮水不足则体内血液黏稠度会增高，积聚的废物也难以排出。如晨起空腹饮一两杯白开水，可降低血液的黏稠度，使血管扩张，以利改善机体新陈代谢，减少血栓形成。平时还要及时补充足量的水分，以满足生理需要。

养成良好的生活习惯：长期不良饮食习惯是造成血栓形成的重要因素。高脂肪、高胆固醇饮食可使热量过剩，血脂升高。久而久之，血管壁、血液成分和血流速度都会发生改变；饮酒过多，血液中的血红细胞可受到损害，从而会影响红细胞的黏合力而

引起血栓。血液黏稠度增高，是诱发血栓形成的重要因素之一，为此，不宜过多食用高糖食物，防止血液黏稠度加重；饮食不宜过咸，食盐过多容易导致血液凝滞；吸烟、饮水过少、不吃早餐等生活习惯都可使血液黏稠度增高而诱发血栓形成。平时饮食结构搭配要合理，荤素互食。晚上活动少，血流速度变慢，晚餐更不宜食厚味，应以清淡为主，多吃些含维生素的食物，如各种新鲜蔬菜及水果。

适当选用预防血栓形成的食物：如大蒜、洋葱、番茄、韭菜、芹菜、海带、紫菜、黑木耳、银耳、桃仁、山楂、香瓜、草莓、柠檬、葡萄、菠萝、鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼等，对降低血黏度，减少血液中不正常凝块都有较好的防治作用。

适当参加体育锻炼：体育锻炼可增加血液中的高密度酯蛋白，对动脉硬化有极重要的防治作用。同时，还可提高血液中的纤维蛋白溶解酶的活性，以防止血凝过稠，有效地预防或延缓动脉硬化。

保持情绪的稳定：情绪过于紧张、激动、大怒，都可以引起血管痉挛，血压骤升，血液变稠，从而影响人体正常血液循环，诱发血栓形成或血管破裂。因此，日常应以开朗、乐观的心情来保持情绪的相对稳定。

## 橘皮降血压

用橘皮降血压有饮、食、枕三种：

第一种是把橘皮洗净同枸杞子一同泡茶喝，早

晚各 1 次，坚持饮用 3 个月，舒张压可降低，效果很好。

第二种是把橘皮洗净放盐水内浸泡半小时，然后取出切成碎块放入干净瓶内，午、晚餐前拿些许慢慢食之，有清肺醒脑的作用。

第三种是把橘皮洗净放通风处阴干，大约要用 1.5 千克多橘皮制成枕芯，枕芯周围垫上软布，午睡时用效果更佳，有一股清香味沁人心脾，对降压有一定的辅助作用。

（唐　文）

# 饮食预防儿童高血压

近年来儿童的高血压患病率也在逐年升高，另有研究发现成人高血压患者在其儿童时期已存在高血压的高危因素，如肥胖、不健康饮食等，尤其当6～9 岁儿童血压≥16.2/10.4 千帕，10～12 岁≥16.8/10.9 千帕，其成年后患高血压的概率将大大升高。因此，预防高血压要从娃娃抓起。

减肥：随着生活水平的提高以及饮食结构的改变，我国儿童肥胖的发生率明显上升，已成为人们关注的社会现象。体重与血压直接有关，肥胖者高血压的发病率比正常体重者高 3 倍以上。预防及治疗高血压首先都应减肥，必须在增加运动量的基础上进行饮食结构的调整。

控制饮食：肥胖儿童每日摄入热量不应超过 1 300千卡。提倡食用富含膳食纤维的食物及粗粮

等低热量食物，如胡萝卜、芹菜、生梨等；少吃高热量的食物如冰淇淋、汉堡包及巧克力等。

调整饮食结构：多食用动植物蛋白质如鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品等能保证儿童生长发育所需的氨基酸，限制脂肪的摄入，尤其应少吃含饱和脂肪酸的动物脂肪，如肥肉、奶油蛋糕、汉堡包、炸鸡块等，宜使用含不饱和脂肪酸的植物油。

高钙钾，低钠盐：钠盐摄入增加2倍，高血压的发病率亦增加2倍，尽量少吃咸菜、腐乳、咸肉等腌制品；每天补充足够的钙质可预防高血压，牛奶、核桃、虾皮等均富含钙、钾，可拮抗高钠食物引起的高血压倾向，故应多进食富含钾的食物，如香蕉、橘子、紫菜、黑木耳等。

充足的维生素及微量元素：维生素C、E、B族及锌、镁、硒等微量元素可预防高血压及冠心病，上述物质广泛存在于食物中，如西红柿、油菜及苹果、山楂、小麦胚芽、花生等。

增加活动：运动有利于多余热量的消耗，使新陈代谢呈良性循环。这样孩子才能长得壮，不发胖。另外适当的日晒还有利于钙质的吸收。

（陈玉芳）

# 枸杞、菊花茶治眼疾

食疗谚语曰："菊花请进门，家人眼睛明。枸杞是个宝，用了视力好。常饮枸杞、菊花茶，八旬眼睛赛童娃。"

取枸杞、菊花适量泡水当茶饮，可治老年视力下降。常年坚持饮用会收到明显效果（湿重、胃寒者少用）。

（金用来）

## 改变夜间喂奶次数 可治疗婴儿睡眠障碍

出生后 12 周的婴儿，至少有 1/3 的婴儿夜间哭闹睡眠不好。一些家长常因此求医看病，请医生帮助寻找哭闹的病因。英国伦敦大学 Thomas Coram 研究所 Tams-Roberts 等报告说，"病"因可能是出生后第 1 周喂奶次数过多。研究者对 316 名新生儿进行了分组研究，以确定出生后一周哪些措施是导致夜里睡眠不好的危险因素。研究人员把这些婴儿随机分为 2 组，一组新生儿采取扩大昼夜环境之间差异的措施，即：减少夜间光和其他因素对婴儿的打扰；在夜间让婴儿睡在床内，尽可能不喂不抱；只要发育正常，从出生后第 3 周开始，夜间婴儿醒来后喂奶的时间往后推延。另一组为对照组。结果显示，出生后第 1 周内，24 小时喂奶次数≥11 次的婴儿，12 周龄时夜间睡眠障碍的发生率是对照组的2.7 倍。

研究者说，这说明婴儿夜间睡眠不好并不是病，以后也不会出现其他问题，很可能与出生后第 1 周内频频喂奶有关，只要采取上述简单的措施，就会大大减少日后睡眠障碍的发生率。

（薛谓三）

## 茯苓粥治失眠

制作方法如下：

茯苓 50 克研末、粳米 100 克。先将粳米煮熟，茯苓末后下同煮成粥，每晚 1 餐，连服 1～2 周。茯苓具有益气和胃、健脾去湿的功效。“茯苓粥”对因脾胃不和、食欲不振引起的失眠症效果尤佳。

（许恩园）

## 药膳宁心方

龙眼莲子粥：龙眼肉 15 克，莲子肉 20 克，红枣 5 枚，糯米 50 克，白糖适量，熬成粥，分 1～2 次食，可连服 15～30 天。

百合柏子仁汤：百合 20 克，柏子仁 10 克，蜂蜜适量。先将前 2 味加水煎 3 分钟，去渣取汁，冲入蜂蜜代茶饮。

远志莲粉粥：远志 3 克，莲子 15 克，粳米 50 克。将前 2 药去皮、芯研末，粳米熬粥，掺入远志莲子粉，粥熟即可。日食 2～3 次。

柏子仁茶：取柏子仁 15 克，炒香，研碎，以沸水冲泡，频频呷服，每日 1 剂，既可安神养心，又能润肠通便，对老年失眠便秘者尤宜。

菖蒲茶：取9节菖蒲3克，酸梅肉5枚，大枣肉5枚，红糖适量，加水煎、煮15分钟后即可代茶饮服，每剂煎服2～3次，连服7～10天。

五味子茶：取五味子3～6克，文火炒至微焦，捣碎，加蜂蜜20克，以沸水400毫升冲泡，分3～4次温饮。每日1剂。

（马志高）

## 醋豆辅助治疗冠心病

我从1987～1991年患冠心病，4年内住过5次医院，心率不齐，早搏问题总解决不了。治疗期间，一朋友告诉我，吃醋豆很好，它对高血压、冠心病、肝炎、便秘、糖尿病都有很好的疗效。我听后，马上叫家人去做。经过8天醋豆辅助治疗，患早搏问题真的解决了，医生给我做了1次心电图，告诉我心率已恢复正常。出院后我坚持吃醋豆，整整吃了4年，迄今为止，没有因冠心病复发到医院住过院。

醋豆的制法是：买黄豆1000克，捡净、洗净、晾干；买纯醋2000克。先将黄豆装至大口瓶的1/3部位，剩下的2/3空间灌满醋，用牛皮纸将瓶口包扎好，放至阴凉处。浸豆时间最短6个月，最长可超过1年。醋豆浸足6个月即可取出生食。怕吃醋者，可在豆内加点红糖或蜂蜜。用量口服2次（早、晚各1次）每次10粒，嚼碎吞下。

我的吃法是：头一年，每次10粒，第二年，每次

7～8粒，第二年，每次5粒。

（徐亚军）

## 生姜除“体锈”

老年人的体表尤其是脸部总布满点点“褐斑”，俗称老年斑，这是体内自由基作用的结果。作用于各脏器形成的“体锈”，若人体自由基过度活跃，可致人早衰。若想延缓衰老、延年益寿须及时清除体内的自由基即“体锈”，而生姜正是这样的除“锈”高手。现代科学证实：姜中含有多种活性成分，其中的姜辣素，有很强的对付自由基的本领，它比人们熟知的抗衰老能手— 维生素E的抗衰老作用还要强得多。因此，不妨常常食用生姜，它会让你青春永驻。

（陶清华）

## 生姜片止牙痛

生姜能治牙痛，这是因为生姜中含有姜醇、姜烯、姜辣素等成分，具有消炎、镇痛和杀菌作用之故。在牙痛时，可切1片生姜咬在牙痛处即可止痛。本方法可重复用，不仅奏效迅速，而且无副作用。请君不妨一试。

（许恩园）

# 青壳鸭蛋治牙痛

此民间单方治疗，用后效果较好，现介绍给患者。

方法：中药汉防己 20 克，青壳鸭蛋 4 只，同放在铁锅内加冷水 3 茶杯，放适量食盐煮沸后把鸭蛋拿出，敲出裂缝再放入锅内煮 15 分钟，使药的成分进入鸭蛋内，然后将 4 只鸭蛋捞出，除去药渣，再煮至剩水约 2 茶杯即可。1 日服 2 次，第 1 次吃 2 只鸭蛋、1 杯同煮水；第 2 次同剂量隔 6 小时服完。为巩固疗效可再重复 1 个疗程。患者不妨试一试，验证此方。

（许朝锦）

# 巧法止牙痛

“牙痛不是病，痛起来可要命”。牙痛的滋味，一般的人几乎都体味过，确实使人难以忍受。如果能掌握几种简单有效的止牙痛方法，就能更好地照顾自己或家人了。以下就是几个小方法：

1. 用花椒 1 枚，嚼于龋齿处，疼痛即可缓解。

2. 用手摩擦合谷穴（手背虎口附近）或用手指按摩压迫，均可减轻痛苦。

3. 用盐水或酒漱口几遍，也可减轻或止牙痛。

4. 牙若是遇热而痛，多为积脓引起，可用冰袋冷敷颊部，疼痛也可缓解。

注意事项：

1. 顽固的牙痛最好是含服止痛片，可减轻一时的疼痛。

2. 止痛不等于治疗。应注意口腔牙齿卫生，以防牙痛。当牙痛发作时，用上述方法不能止痛，应速去医院进行急诊治疗。

3. 防止牙痛关键在于保持口腔卫生，而早晚坚持刷牙很重要，饭后漱口也是个好办法。

## 红糖、姜茶等治感冒

红糖、姜茶：取红糖 50 克、生姜 4～6 片，加水 300 毫升煮沸 3～5 分钟后趁热服用。此方法适合风寒感冒，如秋雨淋身、气候突然变冷等引起的感冒疗效显著。

服用片剂：服用维生素 C 和锌片可防治感冒。因为维生素 C 可增强身体抵抗力，而锌可抑制病菌繁殖。

此外，用葱白头 3 克、生姜 3 克，加水煮沸后饮用 100 毫升即可。如果感冒患者发热在 38℃以上，特别是老人，还是去医院医治为好。

（余明德）

# 防治感冒粥

姜葱糯米粥

功效：温中祛寒。适用于外感风寒者，症见鼻塞流涕，咳嗽痰稀，胃腹胀满，食欲不振等。

配料：葱白 15 克，生姜 6 克，糯米 50 克。

制作：糯米、生姜洗净加水适量煮成粥，葱白洗净，切碎入粥内煮 3～5 分钟，加米醋适量，调味食用。

注意：调味清淡。忌食油腻、生冷之品。发热、汗多者不宜食用。

葱白粥

功效：解表散寒，和胃补中，适用于风寒感冒。

配料：大米 50 克，葱白、白糖各适量。

制作：先煮大米，待大米将熟时把切成段的葱白及白糖放入即可。

用法：热服，每日 1 次。

姜糖饮

功效：止呕吐，发汗解表，和中散寒，适用于风寒感冒、发热头痛、身痛无汗者。

配料：生姜片 15 克，葱白适量，红糖 20 克。

制作：将葱白切成 3 厘米长的段（共 3 段）与生姜一起，加水 500 克煮沸，加入红糖即可。

用法：趁热一次服下，盖被取微汗。

银花薄荷饮

功效：清热解毒凉血，适用于各种热病初起，对

发热较重的风热型感冒，效果显著。

配料：银花 30 克，薄荷 10 克，鲜芦根 60 克。

制作：先将银花、芦根加水 500 克，煮 15 分钟，后下薄荷煮沸 3 分钟，滤去渣，加适量白糖。

用法：每日 3～4 次，温热服。

菊花芦根茶

功效：清热解毒。

配料：菊花 6 克，芦根 21 克（鲜者加倍）。

制作：将两者用水煎或开水沏。

用法：代茶饮。

## 白糖腌杨梅治气管炎

我偶得一民间单方，用杨梅、糖腌服后气管炎痊愈了，如今已经根治。

其制作、服用方法是：先把新鲜的杨梅洗净，用冷开水过一下，沥干。然后置入干净的大口瓶内以 1 层杨梅，1 层白糖，满至瓶颈以下为限（装太满会使糖溶解后溢出瓶口）。再将瓶口用胶布封紧，可制作数瓶放在阴凉处。到“冬至”时，每天早上空腹、晚上临睡前各服 3 枚。吃完为止，同时忌吃辛辣酸冷的食物。坚持数年，必有疗效。

（钟导生）

# 橘子加麻油治咳嗽

我女儿5岁那年常常咳嗽，为此，我们夫妇俩极为头痛。后来听别人说了一个偏方，效果很好，在此不妨介绍给大家。

先取一只橘子，洗干净后，用筷子在橘子底部中间戳一只小洞，倒入少许麻油，然后将橘子放在铁锅内（注意：放进麻油的橘子小洞朝上，以防麻油漏出），用文火慢慢将橘子烤热约15分钟。接着趁热将橘子连皮一掰二，取出一片片的热橘子吃（一定要趁热吃）。每天早晚各1只，一般3天就有明显效果，连吃一个星期效果更好。

（陈正民）

# 冰糖蒜头巧治感冒、扁桃腺炎、鼻炎、百日咳

冰糖蒜头对容易感冒、扁桃腺炎、鼻炎患者是最好的天然药品，若是有百日咳的孩子更是上等好药。每天服用1次，疗效十分突出。但有胃病、高血压、精神不安定、眼睛出血者不要直接饮用，只用来漱口即可达到杀菌的效果。

方法是：将去膜的蒜片浸在装有冷开水的容器中，6～7小时后，用纱布滤去蒜头，用其汁加入打碎的冰糖后用小罐子装好密封，用时打开即可。需要注意的是，制作蒜头冰糖时动作要快，如果让蒜味散发掉效果就差了。冰糖蒜头最好在当天使用。服法：冰糖蒜头漱口时应在口腔中停留一会儿，然后吞下。

（乐　园）

## 盐开水漱咽好处多

10年前我患了支气管炎、咽喉炎，长期服药效果不大。一位老中医建议我每天用冷却的盐开水漱口、咽。一年来效果不错，病情缓解，咳嗽减少。更有意想不到的收获：肺活量增大，气急情况也明显减少，牙周炎、口腔溃疡基本不复发，胃口、睡眠因而也好了起来。

这种治疗方法，其本质是一种积极的保健锻炼，只要坚持每天晨起、餐后、睡前刷牙后，用冷却的盐开水漱洗口、咽就行了。操作步骤如下：

刷牙清洗后饮一口盐开水，先含在口腔"呼噜"漱洗两三秒钟；然后慢慢仰首，两手托腰，让盐开水在咽部"呼噜"10余秒钟；再低头，用鼻腔深深吸气；随之再慢慢仰头，让盐开水继续在咽部"呼噜"10余秒钟。如此动作可重复三四次。等到操作有素，吸气自然加深。"呼噜"漱洗时间、次数可酌情增加，效果更佳。

（范光耀）

# 庆大霉素治口腔溃疡

口腔溃疡是一种常见的口腔黏膜疾病，往往久治不愈，笔者以多年临床实践经验证明，局部使用庆大霉素可制止口腔细菌的繁殖，取得了令人满意的效果。

具体方法是：用无菌棉签蘸上庆大霉素注射液（4万单位），触及口腔内溃疡面约1分钟左右，可重复一次。每日用4～6次，饭后及睡前各1次，如果是多发性口腔溃疡或口腔糜烂，可用1支庆大霉素（8万单位，2毫升）稀释成10毫升溶液，口内含3分钟后吐出，5分钟后再用凉开水漱口，也可达到同样的效果。

（虞人荣）

# 萝卜治病

萝卜是一种廉价的营养品，含有丰富的葡萄糖、维生素A和C，具有清热解毒、消炎化痰等功效。每天生吃一些萝卜，可预防感冒并有助消化，促进食欲。用法：

萝卜洗净后连皮切碎撒上白糖放在碗里，等到渗出汁水后即饮服，此方可治疗咳嗽和气管炎；

萝卜片煮水洗脚能治脚汗和脚臭；

几片白萝卜和几段葱白用水煮，连渣服下，可治伤风感冒；

萝卜捣汁加冰片少许，然后注入鼻孔，用此方可治偏头痛（左边痛注右鼻孔，右边痛注左鼻孔）；

青萝卜捣汁，含在嘴里，可治牙周炎疼痛。

（甘许豪）

## 白萝卜治"胃烧"

如饭后就"胃烧"得难受，吃完饭后可吃几片白萝卜即可痊愈。（明　喜）

## 咽唾法治胃炎

笔者患慢性胃炎、胃酸过多症，久治不愈。后遇一老者授予"咽唾法"——搅腭咽津，即每日用舌搅口中上下腭，左右两颊，待唾液多时先像漱口一样，后分三口徐徐将唾液咽下。此法很灵验，两周后症状明显改善。

嗣后，翻阅了大量文献，终于探求到了唾液之奥秘。它含有极复杂成分，主要功能有消化、溶酶、杀菌、免疫、防癌等十几种作用。对复发性口疮、面部神经麻痹、以及消化道疾病、习惯性便秘等都有辅助

疗效。“咽唾法”并不受时间限制，无论何时何地，又不拘形式，无论坐立行卧均可操作。

（赵汉其）

## 土豆、苹果泥治胃病

冲服鸡蛋花：将1个鸡蛋在碗中搅匀，用滚烫开水冲调成1小碗，以稠状为宜。每日早饭前或晚睡前半小时各服一次。此方因蛋黄中含有磷脂，可在胃黏膜表面形成一层很薄的疏水层，对胃黏膜有很好的保护作用。

土豆苹果泥：用等量的土豆和苹果，共约0.25千克，去皮后切成小块，搅成泥糊状。每日下午2～3时（两顿饭之间）服用，连服数月可见功效。此方对胃肠消化道的各种病变也有一定疗效。

（李　莉）

## 炒蛋黄粉治胃病

取新鲜鸡蛋500克，放在水中煮熟，剥去蛋壳、蛋白，用干净的铁锅文火翻炒蛋黄，直至冒油成咖啡粒子状（切忌炒焦发苦），每次2枚，空腹食用。一般来说1 000克新鲜鸡蛋为一个疗程，专治胃病。

（肖　笑）

## 药酒治类风湿关节炎

处方：青风藤、海风藤、追地风、穿山甲、五茄皮各 9 克，白酒 1 500 克。

用法：将药装入瓷坛内，先加白酒 750 克，隔水蒸 2 小时，再将余酒加入坛内密封。一周后去药留酒，早晚各服 1 小酒盅。

（张德显）

## 芝麻、核桃肉治慢性腰痛

配方：黑芝麻、大核桃肉、白砂糖各 500 克。

制法：黑芝麻、核桃肉炒熟勿焦，两者合研为粗末，再放入白砂糖拌匀，放瓷瓶中勿漏气。

吃法：1 日 3 次，每次 20 克，饭后服用。

（陈家鼎）

# 马齿苋辅助治疗膀胱癌

我曾因膀胱癌复发开了刀。朋友给我一秘方让我"死马当活马医"。即用马齿苋洗净切成细末，挑独头大蒜洗净切碎后拌和在一起，加入油盐、味精、糖当小菜吃。1日3顿。为了病好有时我一口气吃一大碗，马齿苋生食口感滑腻，并不十分难吃，也无不良反应。吃了一个多月，血尿竟然消失了，化验单上各项指标趋于正常，人也有精神了，胃口也很好。再去医院拍B超片，片示膀胱内新生物萎缩，膀胱壁厚度正常。膀胱镜检查结果相同。医生也为我高兴，真是小小马齿苋帮了我的大忙。

（康冬梅）

# 黄连素片治前列腺炎

前列腺炎是男性的常见病、多发病，尤其是中老年人，更易患此病。

本人曾试用中成药黄连素片内服，效果十分显著，患了20年的慢性前列腺炎症状基本痊愈，尿频、尿急和腰酸等情况也随之消失。

使用黄连素的另一特点是费用低，服用方便。对胃炎、肠炎和其他感染同样有兼顾治疗的作用，不

失为一举多得的"秘方"。

（施福敏）

## 预防前列腺疾病9法

人进入老年期，由于机体功能衰退，或多或少都有点儿病。前列腺疾病是男性的一种常见病、多发病。患者中有的做了前列腺摘除术，有的用常规方法服药打针，确实很痛苦。所以健康人须增强自我强身意识，增强疾病预防意识。现将预防此病的方法介绍如下：

1. 体育锻炼。每天早晨坚持慢跑和其他运动，可增强体质、提高免疫功能。

2. 避免过劳。锻炼、劳动、工作都要适度，不能过劳，过劳耗伤中气，中气不足会造成排尿无力而引起尿潴留。

3. 不要久坐。久坐会使阴部充血，引起排尿困难。

4. 清淡饮食。饮食要清淡，多吃新鲜蔬菜、水果，少食高脂肪及辛辣刺激性食品。

5. 补锌元素。多食富含锌元素的食物，如花生仁、芝麻、杏仁、南瓜籽仁等，对防治前列腺疾病有一定的疗效。

6. 多饮开水。每天至少饮6～8杯温开水，以促进人体新陈代谢，使体内废物加速排出。

7. 不要憋尿。老年人如有尿感应及时排出，憋尿会造成膀胱过度充盈，使膀胱逼尿肌张力减弱，导

致排尿困难，容易诱发急性尿潴留。

8. 防止受寒。天气骤然变冷，往往会使前列腺病情加重，因此，一定要注意防寒保暖，预防感冒及上呼吸道感染。

9. 绝对忌酒。饮酒可使前列腺及膀胱颈充血水肿而易发生尿潴留，应绝对忌酒。

（王修增）

## 红花汤治疗慢性附睾炎

附睾炎急性期，经西医治疗，多能取得一定效果，而对急性期治疗后转为慢性期时，治疗大多无效。笔者运用中医理论，在临床实践的基础上，自拟了红花汤，临床中取得了较好的效果，现介绍如下：

处方：金银花 30 克，红花 15～20 克，白芍 15～25 克，元胡 15 克，川楝子 15 克，甘草 10 克（如阴囊下粘湿，加苍白术、云苓各 15 克以燥湿利水）。

（朱泉新）

## 生姜食疗方

治手足发凉：生姜 15 克，羊肉 50 克，肉桂 6 克，大枣 18 枚。每日 1 剂炖汤，分 2 次服用。轻者 3～5 天即可，重者连服 20 天。

治呕吐：生姜16克，陈皮10克，丁香8克，柿蒂6克。将其放入锅中浸泡煮沸30分钟，每日服用少许，一般2～3天即可痊愈。

治女性痛经：生姜2片，胡椒2克，细辛2克。将胡椒与细辛研成粉末，放在生姜片上。之后将此面敷于肚脐上，用胶布固定，每日1次，连续外用5～6天，月经前6～7天外用，每次为1疗程，连用3～5个疗程，效果明显。

## 姜面炭糊治腹泻

粪检如不见细菌，可用6克干姜、4匙面粉，在锅内炒成炭研成粉，用开水调成糊状，温服3～4次。连服几天可愈。（邵满松）

## 饮食止痢七法

葡萄、生姜、绿茶饮：新鲜葡萄、生姜洗净后分别捣碎，用洁净纱布绞汁；沸水冲泡绿茶1杯，兑入葡萄酒、姜汁各50毫升，蜂蜜适量，趁热服。治急性菌痢有效。

姜茶乌梅饮：生姜10克洗净切丝，乌梅肉30克剪碎；绿茶5克共放保温杯中用沸水冲泡闷半小时，加红糖适量趁热服用，每日3次，治慢性细菌性

痢疾。

绿茶蜜饮：绿茶 5 克放入瓷杯中，沸水冲泡闷 5 分钟，调入蜂蜜适量，趁热服用，每日 3～4 次可治菌痢、泄泻。

姜茶速溶：红茶 200 克水煎，每 20 分钟取茶液 1 次，加水再煮，共取 3 次。合并煎液用文火煎煮浓缩，将要干锅时入鲜生姜汁 200 克，再加热至稠饴，停火待温拌入干燥白糖粉 500 克，把煎液吸净、混匀，晒干压碎装瓶。每次 10 克，沸水冲饮，每日 3 次。治肠炎、菌痢等症。

乌梅蜜膏：乌梅 500 克冷水泡发，去核水煎。每 20 分钟取煎液 1 次，加水再煎，取煎液 3 次后合并煎液，文火煎至成膏兑入倍量蜂蜜至沸停火，待冷装瓶。每日 2～3 次，每次 1 匙沸水冲饮。治肠炎、慢性菌痢、泄泻。

马齿苋粥：马齿苋 30 克（鲜者 90 克），洗净切碎，红糖适量，粳米 50 克加水煮粥。每日 2 次，温热食用。有清热解毒、抗菌消炎之功效。

薤白粥：薤白 10～15 克（鲜者 30 克），粳米 50 克加水煮稀粥。每日 2 次温热食用，1 周为 1 疗程。治菌痢有效。

（文　玲）

# 杨梅治腹泻

制作方法：新鲜杨梅买回家后，先放入冷盐开水浸一下，弃除齿球间的尘灰，晾干后放入低度优质白酒中，以浸没杨梅为限，然后加盖密封。1 个月后

即可取用。如遇轻微腹泻时，1 日 3 次，每次服 2～3 颗杨梅，同时喝一点浸杨梅的白酒。

（须　淳）

## 猪肠治结肠炎

偏方：选购 7 个鲜猪大肠头，黑胡椒粒（按年龄每岁用 1 粒）。每天用 1 个大肠头裹适量黑胡椒粒，肠两头扎紧，放入沸水中煮熟后不加佐料食用。连服 7 天，服药期间禁烟酒。

（朱一鸣）

## 鸡肠治小儿遗尿

小儿患遗尿的很多，笔者采用鸡肠子 1 条，用水把鸡肠冲洗干净后，装入碾碎的中药泽泻，6 岁以下每次用 6 克，7 岁以上儿童用 10 克，煮熟后吃鸡肠。一般连续服用 3～5 天，即可见效。

（佘明德）

# 使君子仁治小孩蛲虫病

小孩患蛲虫病，肛门奇痒，可到中药店买“使君子仁”二十多粒，用锅炒熟，味像花生米，脆香好吃，每次给小孩吃五六粒，服两三次即愈。

（明　喜）

# 驱蛔妙方六则

蛔虫病是小儿常见的寄生虫病，以下有六则驱蛔验方可供参考。

乌梅汁：取鲜乌梅 200 克，榨汁加冰糖适量，放入密封容器中，每日服食少量。乌梅性味酸、涩、平。中医认为，蛔虫得酸则伏，故乌梅可治疗小儿肠道蛔虫病，尤以虫积腹痛疗效更佳

蜜醋：每天清晨饮食醋和蜂蜜适量，可润肠通便，兼治胆道蛔虫病。

槟榔粥：槟榔 30 克，大米 30 克，冰糖适量。将槟榔水煎取汁，加大米煮为稀粥，待熟时调入冰糖，再煮沸即成，每日 1 剂，3 天为 1 疗程，连续 1～2 疗程。

南瓜籽仁：南瓜籽仁 20 克，研末加白糖适量，用 20 克槟榔煎汤送服，每日空腹服 1 次，可驱姜片

虫、绦虫、蛔虫。

葱白：取葱白10根绞汁，加麻油2匙空腹服食，每日2次，连服3日，可治虫积。

丝瓜籽：有清热化痰及驱蛔虫功效，取黑色生丝瓜籽仁捣烂，早晨空腹温开水送服，每次30粒，每日1次，连服2天，可驱蛔虫。

（郭宏伟）

## 黑芝麻加蜂蜜治便秘

黑芝麻炒熟研碎和蜂蜜拌匀和成汤团大小，每日早晚各3粒，或3汤匙芝麻研碎，1汤匙蜂蜜也可，能起到润肠、通便作用。持之以恒，一定会收到良好的效果。

（冰　冰）

## 肛裂食谱方

芝麻酱拌菠菜：菠菜0.5千克烧熟，芝麻酱30克，酱油、盐、姜末、味精适量，拌匀，凉吃。具有润肠通便作用，可减轻排便时肛门疼痛。

土豆炖猪肉：土豆200克，猪肉500克，茴香、花椒、生姜、酱油、食盐各适量，然后将肉放在锅中加佐料炖熟烂，再放入土豆煮熟，分几次服用。土豆味鲜

美，炖肉后可同肉一起食用，对习惯性便秘有补虚通便功效，可减轻肛裂患者排便时肛门疼痛症状。

（魏继珍）

## 冬瓜皮治脚肿

用冬瓜皮烧汤当茶喝，每天2～3次，每次1碗，连吃3天，脚肿可消退。

具体操作：新鲜冬瓜皮250～300克，洗净切碎，放在锅内加2碗清水煮沸后，用文火烧15分钟即可服用。

（陆国柱）

# 百姓健康观

* 每天吃水果，皮肤不见皱；要使心欢畅，幽默帮你忙。

程　士

* 多吃五谷杂粮，少食大鱼大肉；清心寡欲，笑口常开；方能健康长寿。

孙蓓雯

* 少抽一包烟，生命长一年；多醉一次酒，健康添伤忧。

柴紫芬

* 青菜萝卜保平安，粗茶淡饭保健康。

凌世公

* 要使身体壮，饮食搭配要适当；高蛋白、低脂肪、少吃糖、富纤维、盐适量。

一　鸣

* 睡前，喝杯热牛奶，洗个热水脚，一夜好梦到天明。

吴　岗

* 起居有规律，饮食有节制，安逸疲劳不过度，适时服用养生精，疾病与你无缘分。

徐觉明

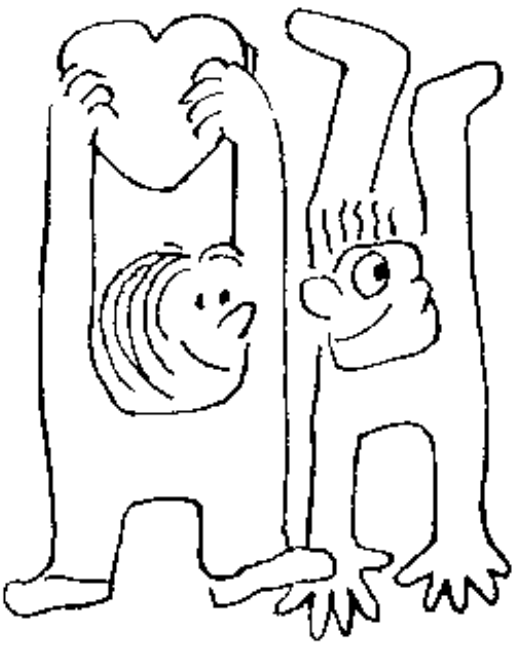
* 生气常常是因为别人的错误而惩罚自己。何不平心静气笑容满面随遇而安？疾病往往是由于意外的感染而折磨躯壳，何不食补、药疗、健身宽心随缘而治？

顾德蕙

* 健康来自保养，良好的卫生习惯是人们健康长寿的秘诀。

陈正民

# 外用法治病
# 防病篇



# 巧防呼吸道传染性疾病小偏方

1. 每晚吃 1 瓣生蒜。

2. 每天外出回家后，用棉棒蘸盐水擦鼻孔。

3. 每天外出离家前，在鼻子里擦一些四环素软膏。

4. 每天在上班或外出的路途中，含 1 片润喉片。

5. 如有条件，每天在出门前和回家后，用一些含有干扰素的眼药水滴眼睛。

# 冷、温、热水保健康

冷水洗脸：一年四季如此，洗时用双手掬水摩面，揉按迎香、拍竹、太阳等穴位，其好处是养颜、明目、醒神、预防感冒。

温水漱口刷牙：早晚及吃过食物后，用温水漱口或刷牙，避免冷热酸硬及食物残渣对牙齿的伤害，保持口腔卫生。

热水泡脚：临睡前用热水泡脚，把热水瓶放在脚旁，不时加水，自感烫热且水要没过踝部。时间尽量长点，一般不少于 20 分钟，并用手搓脚趾，捏涌

泉，或双脚互相搓洗，以消除一天疲劳，心情愉快，促进睡眠。

这都是基本的生活保健常识，关键是只有坚持不懈，才能获得健康。

（王晓峰）

## 小香袋过盛夏

盛夏时节里如生活起居稍有不慎，极易发生中暑，出现诸如头痛、胸闷、发热、吐泻等症状。这里介绍一种防暑小香袋的制作方法。

中草药藿香 30 克、佩兰 30 克、香薷 20 克、银花 20 克、薄荷 15 克、冰片 10 克、甘草 6 克。将众药捣成豆粒大小的粗末，装入一只以薄纱布缝制的小香袋之中。白天放在上衣口袋中，睡时置于枕边，随身相伴。小香袋中的药物有着消暑、避秽、化浊、醒脑的功效，可起到防暑、祛暑的良好作用。

（徐相恒）

## 热水捂眼消除眼疲劳

脸盆里倒上半热水瓶开水，毛巾浸湿后把热气腾腾的毛巾慢慢地向眼睛靠拢，先在眼睛周围熏蒸 5 分钟，然后把热毛巾捂在眼睛上约 10 分钟，让热

气充分疏导眼睛周围的视觉神经，并借助手势轻轻作按摩即可消除眼疲劳。

（程志忠）

## “老慢支”排痰三方

蒸气吸入法：在慢性支气管炎发作期间，自感有咳痰不爽、胸闷气阻，这是因为痰液过于黏稠，附着于支气管壁，难于用咳嗽的方法使之自行排出的缘故。此时可用直径为 10～15 厘米的深杯盛半杯开水，将口鼻置入杯口，用力吸蒸气。待水稍冷再换开水，反复 2～3 次，便可将痰顺利咳出。

转体法：较长时间卧床的病人，其咳喘症状都较为严重，行动也感吃力。因此，在气候较为温和的中午，应设法让稍能走动的患者在室外漫步；畏惧寒冷者也应在室内活动。即使是确实不能起床者也应由家属经常为之翻身、叩背，因为这些活动所造成的体位改变和肺部震动，都有利于血液循环和体液循环，更利于痰液排出。

紧急抠痰法：严重的慢性支气管炎伴肺气肿的老人，很可能因感染严重，气管炎症渗出物太多而形成大量块状痰。病人发生痰阻时，家属即用餐匙柄压舌，将裹有纱布的手指伸向其喉咙，将阻塞的痰块抠出，便可达到急救的目的。

（伟　伟）

# 围巾防咳嗽

当你感到喉咙痒痒开始咳嗽时，可在喉咙上围紧一条围巾，绕上 2 圈，24 小时不要放松。过上几天后，咳嗽便不治而愈。

# 更换枕套缓解儿童过敏性哮喘

因过敏性哮喘而吸入皮质激素的儿童，若更换合适的床垫套和枕套，可减少过敏原，使吸入的皮质激素量至少减少一半。这是丹麦学者最新研究的结论。研究者以 60 例患哮喘和尘螨过敏 1 年以上的儿童为对象，将其分为两组：观察组用聚氨基甲酸乙酯制成的床垫套和枕套；对照组用安慰床垫套和枕套。每 3 个月随访检测 1 次，并将吸入的皮质激素的剂量减到最小有效剂量。

结果显示，用聚氨基甲酸乙酯制成的床垫套和枕套组的床铺尘螨过敏原浓度显著减少，这组儿童吸入皮质激素的剂量亦开始下降，1 年后激素量至少减少了 50%。而另一组儿童的过敏原量及吸入的皮质激素量均无明显变化。这说明，适合的床垫套和枕套，对儿童过敏症的防治十分重要，孩子有哮喘时，不妨注意随时更换。

（薛谓三）

# 白领防感冒妙法

热水袋治感冒：俯卧床上，用热水袋来回在背上熨烫，温度不宜太高，应控制在35～40℃左右，避免烫伤皮肤。

男性可吃巧克力抗感冒：巧克力能促使男性免疫系统产生一种名为"免疫球蛋白A"的强劲抗体，存于唾液中，能对付感冒。有趣的是，巧克力对人体的影响因"性"而异，女性对这种气味无动于衷。

眼药水治感冒：用抗菌素眼药水滴眼，每眼1～2滴。然后滴鼻，每个鼻孔2～3滴，白天4～5次（婴幼儿及药物过敏者慎用）。

睡眠治感冒：感冒病人发热时产生一种叫"胞壁酸"的物质，有提高免疫功能的作用。人在睡熟时也产生这种物质，故主张感冒病人多睡一会，使免疫力增加，感冒能早愈。

盐水漱口法：每日早晚，餐后用淡盐水漱口，以杀灭口腔病菌。

食醋熏蒸法：每日用食醋在室内熏蒸15～20分钟，能杀死居室内的病菌，保障健康。

药物搽涂法：每日早晚或外出时用清凉油或风油精少许涂搽双侧太阳穴（额头两侧）和鼻唇部，可起到防治感冒的作用。

服药防范法：发现有流行性感冒时，可提前服用预防药。

饮糖姜茶法：以生姜、红糖各适量煮水代茶饮用，能有效地防治感冒。

呼吸蒸气法：在杯中倒入开水，对着热气做深呼吸，直到杯中水凉为止，每日数次。这对初发感冒效果甚佳。

热风吹面法：感冒初起时，可用电吹风对着太阳穴吹3～5分钟热风，每日数次，可减轻症状，加速痊愈。

冷脸热足法：每日晨晚养成冷水浴面、热水浴足习惯，能提高身体抗病能力。

酸碱疗法：取食用小苏打用凉开水配成10%水溶液或用5%的米醋滴于鼻孔（两者择一）。每次2～3滴，最好用棉签蘸后滴进鼻孔内，每3小时1次。

脚心敷贴法：患者用热水洗净双脚，并浸泡6～10分钟擦干。切1片生姜贴于脚心涌泉穴，外敷小块麝香止痛膏或代温灸膏，24小时更换1次。

调整工作节奏法：长期承受工作压力的人，患感冒的几率要比生活在平静氛围中的人大5倍。原因是压力激素（如肾上腺素）会扰乱你身体的免疫系统。应每天都为自己设置一段“放松期”，例如洗一个热水浴。

不要劳累，保证睡眠时间法：劳累时免疫系统功能较弱，病毒容易侵入。一晚少睡3小时，就会降低人的免疫力。一定要保持健康的睡眠习惯，尤其是在冬天，因为届时会接触更多的病毒。

（凌爱龙　纪京林）

# 白醋治感冒与脚气

用白醋防治感冒和脚气效果很好。感冒初起或者流清鼻涕时，可用卫生棉球浸白醋塞鼻孔，一日两三次，当天或第二天即可治好。

脚气病患者，可用棉球浸白醋涂患部，止痒又杀菌，可有轻微脱皮，涂一次可半个月不犯，再犯再涂。

（明　喜）

# 鼻衄止血方

在日常生活中，不可避免地发生冲撞、挤压等外部因素，极易对鼻部形成损伤。由于鼻部的特殊生理构造——毛细血管脆弱，因而易产生鼻出血（鼻衄）。对外伤引发的鼻衄应做到及时止血，止血的方法有以下几点：

冷敷法：用冷毛巾或冰袋敷在患者前额，并以拇、食指紧捏两侧鼻翼，血可止。

吹气法：沿患者耳道内缓缓吹注空气，使病员感觉耳膜有鼓胀感即可（切忌猛吹）。

敷药法：一是以藕节处取下加红糖，放火上炒成炭研粉备用，用时取适量塞入鼻内用棉花堵住即止。另一方法是将三七粉与鲜小蓟、鲜白茅根煎煮

成水剂口服或敷用。

指压法：以患者同侧拇指压患者侧面动脉处可止血。

（王　俊）

## 多招防治腮腺炎

腮腺炎的流行季节介绍几则外治良方，供大家参考应用。

仙人掌外敷法：取新鲜仙人掌适量，除去芒刺与绒毛，洗净捣烂，均匀涂布于耳下腮腺肿大处，上面敷盖纱布，以胶布固定。每日敷药2次，一般敷药4～6次即显疗效。

醋墨外涂法：取食用老陈醋10毫升，置砚台内用香墨研磨成黑色浓汁备用。治疗时用毛笔蘸醋墨涂腮腺肿大部位。每天3次，一般连用3～5天即效。

敷脚心法：吴茱萸12克，浙贝母、生大黄各10克，胆南星3克，共合细末。上药醋调敷脚心，左侧患病敷右脚心，右侧患病敷左脚心；双侧患病，左右均敷。每日换药1次。

含漱法：食醋和水按1∶4的比例配制成漱口水，每日1～2次，含漱于口内10～20分钟。既防又治，效果显著。

（王修增）

# 纸卷细草止嗝

取一根细草（或纸卷）刺激鼻孔即引起喷嚏，呃逆即刻便愈。

呃逆虽属小恙，但持续不止，令人心烦意乱。除采用上述方法外，打嗝后也可饮服一小口米醋，便可起到"醋到嗝止"的效果。

（许恩园）

# 戴棉兜治胃病

棉兜疗法，即在胃肠部位围一只内含中药的棉兜。制作方法如下：

根据身体高矮胖瘦，取两块质地柔软的薄棉布，剪成大小相同、状如小孩肚兜的形状，上起剑突，下能遮盖肚脐。再将中药研成粉，药方可请中药师根据各人的病情开，总量在150克左右。两层布中间铺两层薄棉花，棉花中间均匀地撒上中药粉，铺平后缝线，缝线除边外，中间要缝纵横几条，以防药粉散于底边。贴身穿上棉兜，或在汗衫外穿上，对胃病复发有良好的预防和治疗作用。

（徐相恒）

## 生猪油治瘊子

手背上长瘊子，可用生猪油每天抹几次。月余瘊子可自行脱落，一点痕迹也不会留。

（李永利）

## 辣椒酊治冻疮

冬季患冻疮，手部、足部肿胀痒痛，活动障碍。采用自制"辣椒酊"治疗效果良好。辣椒酊制作方法简便：

取新鲜或干的尖头辣椒3～5只，放半斤白酒，浸泡7天去渣即成。使用时，在患处每日涂擦2～3次，一周后便可见效。根据"冬病夏治"的原理，在夏秋季节治疗冻疮效果更佳。

（源　源）

## 贴伤湿膏治冻疮

一退休医生朋友见我手脚生冻疮，遂向我介绍

贴一块伤湿止痛膏治冻疮的窍门。回家后我如法炮制，竟达到止痒、止痛的效果。其法如下：

剪一块伤湿止痛膏直接贴在刚出现的红肿冻疮处。如冻疮已溃破淌水，就在其上下方贴一块止痛膏即可。贴前应先用热水将手脚洗净焐热，一般次日即可止痒止痛，以后每隔3～4天再换贴一次，如配合保暖，往往十几天就可红去肿消。

（吴学德）

## 皮虫蛹治冻疮

我两手、双耳患冻疮多年，久治不愈。有一次冬天，我用皮虫喂鸡，剖剪皮虫茧时，左手上沾满虫蛹的浆水，一星期后，左手上的冻疮奇迹般地消失了，这才发现原来皮虫蛹浆可治冻疮。接着我再用虫蛹浆水治疗右手和双耳，五六天后也好了，对此我向周围的人作介绍，他们也同样有效。次年冬天我事先在患过冻疮部位先涂擦，这年冬天就未生冻疮，从此十几年来未再患过。现将治疗的具体方法介绍如下：

先用温水洗净患处，将皮虫蛹直接在患处压破揉擦，涂满浆水，擦得皮肤发热（皮肤已破的地方不能擦），半小时后，用温水将表面略洗一下即可，每天2次，一般一周即愈，当红肿消退后，患处皮肤特别光滑细腻，次年再巩固一下，基本上不会复发。

（周一帆）

# 偏方治脱发

好友19岁时患脱发病，1月之内，头发全部脱光。头皮凹陷、光滑、明亮，不痛不痒。经过长时间多方治疗，就是不见效果。后经人介绍用偏方治疗，才获痊愈。笔者介绍此方治疗脱发患者8例，收效满意。现提供给患者，可以试用。

处方：闹阳花21朵、鲜猴姜17片，放入1杯高度白酒内，隔水炖15分钟，冷后用药酒搽脱发处。每日1~5次，20天后头发渐渐生长，治疗期间最好10天剃一次头。连用2~3个月以巩固疗效。

这两种药在中药店都可以买到，经查阅有关资料获知，闹阳花有大毒，只能外用，切不可入口，以防中毒。

（温海滨）

# 橘皮枕解头痛

宋代《保生要录》中有记载：橘皮枕有治疗头晕目眩，脑重冷痛，眼暗鼻塞之作用。橘皮，中医药名陈皮，把干橘皮压碎装入枕芯，可起到顺气降压，静脑通窍之疗效。

（杨继光）

# 风油精治腰痛

治腰痛疗法：先将风油精抹在腰痛部位上，用电吹风小功率慢慢地吹，等风油精吹干后，贴上一张伤筋膏，再用按摩机按摩，疼痛可减轻，有时立竿见影。

（顾慧兰）

# 腰下垫枕治腰肌劳损

腰肌劳损是生活中的常见病。根据笔者的经验，在睡眠时，腰下垫枕能有效地防治腰肌劳损。

1. 腰下垫枕法可维护腰椎正常生理弧度，保障腰肌松弛，可解除白天工作疲劳。

2. 可促使腰部血液循环得到改善，有利于腰肌劳损的修复。

3. 有利于加强腰肌背伸力和腰椎的稳定性。此方简单易行，效果良好，贵在坚持，患腰肌劳损者可以一试。

（许恩园）

# 预防落枕方

日常生活中，预防落枕并不难，关键是做好以下三个方面：

首先，准备一个好枕头。按人体颈部解剖的生理特点，一个适宜的枕头既不能太高也不宜太低，应掌握在10～15厘米为宜。枕头不能太宽太软，宽度相当于肩至耳的距离，柔软度以不易变形为度。在制作枕头时，还可加入研细的中药，例如黄芪、当归、甘草等，以促进颈部的血液循环。

其次，做好防寒保暖。睡觉时盖被不但要盖全身，而且还要盖好颈部，将被子往上"拉一拉"。天气炎热时，不要将颈部对着电风扇吹，不可睡在有"穿堂风"的地方，以免颈部着凉，引起颈肌痉挛而诱发落枕。久坐伏案工作的人勿忘颈部保健，要经常起身前后左右活动颈部，防止颈肌慢性劳损。

再是应补充钙及维生素。钙是构成人体骨骼的主要成分，维生素是维持生命的要素。足够的钙及维生素能促进全身的血液循环，有利于体内代谢废物的排出，平时应多吃骨头汤、牛奶和豆制品，以及新鲜绿叶蔬菜，必要时也可适当服用钙片和维生素B、维生素C。

（王小溪）

# 中药外敷治疗肩周炎

介绍一种经济安全、无副作用的中药外敷肩周炎的疗法：

三七 1 克，红花、桂枝、川乌、草乌、牛膝各 5 克，当归、鸡血藤、透骨草、川独活各 10 克，盐 750 克，将中药和盐一起炒热后装入布袋，选择肩贞、曲池、外关等穴位或部位外敷，温度以能忍受为度，如有烧灼感，可在布袋与皮肤之间加毛巾垫着。每次敷 20～30 分钟，每日 1 次，5 次为 1 疗程。1 个疗程后休息 2 天，再进行第 2 个疗程。此法具有通经活络、祛风除湿、消肿止痛等作用。

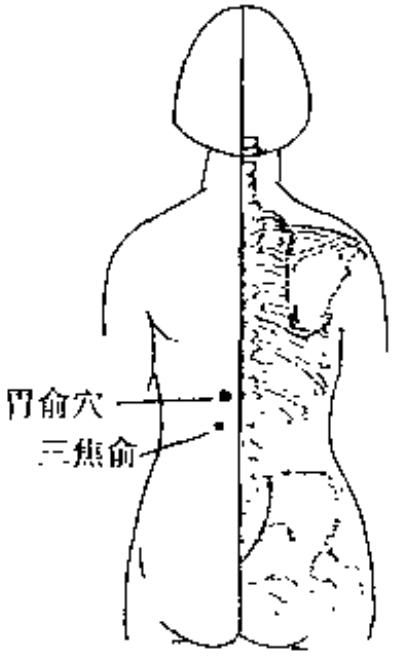
（薛仕妹）

# 止痛膏对称贴疗效好

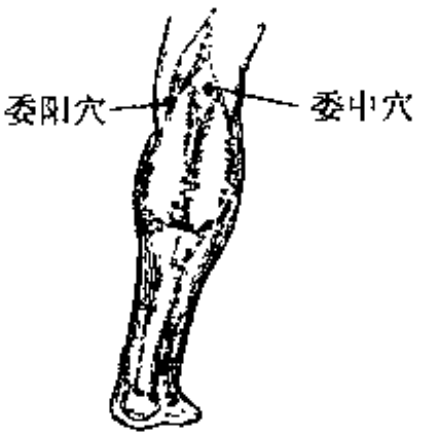
贴止痛膏方法很重要，方法得当，效果就好。一般来说，贴膏药要讲究对称贴。如腰痛在腰部痛点贴一张，必须在对侧也贴一张。因为腰痛患者易引起小腹或胃底部疼痛，对称贴才可达到显效。胃痛应贴胃痛点，在背后就应贴在胃俞穴位（用手指去压有压痛感就是胃俞穴位）。膝关节痛，除贴膝关节痛点外，同时在膝关节后面委中穴、委阳穴都要贴上

（就是对侧），这样才会有好的疗效（见图）。

（王　微）




胃俞穴图




委阳、委中穴图

# 帆布带巧助中风偏瘫者康复

当患者坐上轮椅后，外出活动或去附近医院治疗时，最大的难处是上下台阶，往往要两个人将患者与轮椅一起抬上抬下，或者将患者背上背下，才能解决问题。有一招可以试试，那就是利用一根帆布带，宽约二三厘米，最好稍硬一点，打个结，套在这只脚的前端（不宜套在中间和后部）其长度只要扶持者拎脚方便就可以了。上下台阶时，可让患者好的一侧

腋下以拐杖支撑着，另一侧由扶持人配合，下台阶时，拐杖与被拎的脚同时先下一步，然后好脚再跟下去。反之上台阶时，应让好脚先上一步，随后，被拎的脚和拐杖就跟上一步，只要掌握好这一方法。上下台阶就不必抬，也不要背，方便、轻松多了（练习走路时也可以用）。

（迪　文）

# 脚部保健法

1. 长途步行后，双脚会出汗发痒，在人前拔弄脚丫很不文雅，你可切几片洋葱，用洋葱片按摩双脚，洋葱汁可止痒。

2. 假如你准备行走一天，最好穿带有毛、棉的袜子，或布鞋、旅游鞋，因为它能吸收汗水。不透气的鞋袜容易使脚生癣。

3. 如果你背痛，可检查一下脚，因为老茧、鸡眼都会导致脚力不均，波及腰背疼痛，乃至影响步态。

4. 不合脚的鞋子会带来很多脚病，长期下去会使你的步态失常，乃至体态变形。

5. 脚较大的女性，不宜穿太尖的鞋，以免脚显得肥大，深色而简单的鞋，可使脚显得较小。

6. 有人坐下来便跷起二郎腿，这很不好，因跷脚时小腿容易疲劳、发麻，时间长了还会使脊椎扭曲，影响人的体态。

7. 要想走路姿态轻盈，必须在家里常常赤脚走路或赤脚活动，可增加足弓的力量，经常这样练

习，当你外出行走时便会感到轻松自如。

8. 如果因行走而感到疲劳，晚上用暖水泡脚 5 分钟后再加入一些热水，几分钟后再加入大量冷水，可促进血液运行，消除疲劳。

9. 睡觉时，将两脚垫高 1 英尺，这也有助于血液回流。

10. 若关节酸痛，可在洗脚水里加进几汤匙食盐。

11. 脚汗多的人，可在洗脚后涂上紧肤水，待趾间干后，再洒一些爽身粉。

12. 防止脚、腿肿胀的办法是不要站立过久，注意两脚休息。孕妇应穿有保护作用的袜子，以免静脉曲张。

13. 步行过多，足踝可能出现浮肿现象，到达下榻地时，打一盆热水、一盆冷水，两脚轮流在冷热水中浸泡，很快便消除浮肿。

14. 穿不合适的尖头皮鞋会引起嵌甲病。由于脚指是软的，指甲是硬的，长期穿过紧的尖头皮鞋，脚指会因过分挤压、摩擦而引起疼痛、肿胀，如果指甲压进肉内，便形成嵌甲，影响你的步履。

15. 剪脚指甲要平剪，两边不能剪得太短，否则指甲会伸进肉内。由于疼痛会使步履难看。

（一　土）

## 蒜醋治脚癣

脚癣是由真菌引起的，发病时痒得让人难以忍

受。经朋友介绍一种偏方用后效果不错。现在介绍给患者，大家不妨一试。

白醋、大蒜各 1 000 克，然后把大蒜切碎、捣烂加上白醋一起浸泡 2～3 天即可。用时把手或脚的患处进行浸泡，次数不限，每次 20～30 分钟，严重者可经常浸泡，用 2 个月左右以巩固疗效。患有灰指甲的朋友也可用此方治疗。

（俞妹芳）

## 米醋治脚臭

洗脚时，在洗脚水中加上两汤匙（约 4 毫升）米醋，洗完脚臭味立即消除。此法治疗脚臭屡试皆验。方法简便、经济、效果良好。

（许恩园）

## 五加皮等治老年性足跟痛

老年性足跟痛，在日常生活中较常见。其表现为站立或行走时足跟及足底部酸胀疼痛，严重时呈针刺样痛步履困难。治疗方法：

取五加皮 10 克、芒硝 19 克、川椒 10 克、老葱 3 根，煎水泡足，每日 1～2 次，每次 30 分钟；或取陈醋 2 000 克，加热至足部可以忍受的温度，每日浸泡

40～60 分钟，冷却后再次加热。一般浸泡 10～15 天，足跟痛即可逐渐减轻。

（王卫康）

## 肠椒汤治皮肤瘙痒

皮肤瘙痒，是皮肤病中十分常见的症状，多见于湿疹、荨麻疹及各种皮炎等疾患。轻者仅有小丘疹及瘙痒感，重者日夜瘙痒不休，甚而皮肤黄水淋漓、化脓感染，严重影响工作、学习和生活。用"肠椒汤"治疗上述诸症，屡用屡验，很见奇效。

方法是：用去油洗净的猪大肠 1 000～1 500 克、花椒 150～200 克，加水共煎至肠熟透，滤取汤液外洗患处。只瘙痒无丘疹者，加夏枯草 20 克、土茯苓 20 克；瘙痒重且有丘疹者，加苦参 30 克、车前草 30 克；流黄水者，加金钱草 30 克、白矾 20 克；有感染者加蒲公英 30 克；有苔癣样皮损者，加白鲜皮、大枫子等。分别与猪大肠和花椒共煎汤，取液洗患处。一般洗 1～3 次痊愈。

（李正飞）

## 自 治 体 癣

验方：用川椒（焙干）、硫黄各 30 克，研极细末，

装入瓶里备用。鲜生姜1块。用时取生姜切断，以块面蘸上述药粉搓患处，每次擦3～5分钟，早晚各1次，一般5～6天见效。

（李思文）

## 蛇皮、淘米水治皮肤病

治皮肤瘙痒方：取淘米水5000克，熟盐（炒后的）100克，放入铁锅内煮沸，倒入盆内待温度适宜即以毛巾擦洗患处，每日1次，3日即可愈。愈后有条件者若炖服活蛇数条，则能根治此症。

蛇皮治脚气：米醋500克煮沸，待冷却后加入蛇皮4条，密封浸泡24小时即成。使用时用无菌棉球或棉签蘸药液擦患处，也可直接将脚浸泡于药液中，每日2次，每次为10～15分钟，连续15天。为防药液发霉，可在药液中放几瓣大蒜。因蛇皮可祛风、止痒、解毒，食醋有软坚、散结、杀菌、收敛之效，两者合用，相得益彰，对脚气、甲癣均有很好的疗效。治疗时应注意隔离消毒，预防再次感染。

（顾学玲）

## 除狐臭七验方

狐臭又称为腋臭，属于大汗腺分泌的一种带有

臭味的汗液，常见于青壮年，轻重不等，年老时减轻。本病由于温郁而气血不和所致，且常与遗传有关。

1. 雄黄明矾治腋臭。明矾 200 克、雄黄 10 克、轻粉 10 克。将 3 味药研细末混合均匀，用醋调成膏或药粉涂于患处，每日 3 次。

2. 白矾冰片治腋臭。白矾 20 克、冰片 10 克、樟脑 10 克。将 3 味药研成极细粉装入绢袋内常挟腋下。

3. 滑石乌梅粉治腋臭。滑石粉 30 克、乌梅粉 10 克，混合后撒患处，每日 1～2 次。

4. 藕节、麻黄根治腋臭。藕节 30 克、麻黄根 6 克研末撒患处，每日 1～2 次。

5. 生半夏治腋臭。生半夏研末撒患处，每日 2 次。

6. 人发治腋臭。人发 30 克、人指甲 5 克烧灰后用麻油调涂患处，每日 1～2 次。

7. 南瓜叶治腋臭。南瓜叶 60 克、桃叶 60 克捣烂敷患处，每日 1～2 次。

（郭振东）

# 蜗牛治痔疮

痔疮是常见病，多发病，故有“十男九痔”之说。给患者带来痛苦和生活、工作中的麻烦。对此，介绍民间特效偏方。

止痛方：痔疮发作疼痛时，取蜗牛适量捣烂（除去壳），厚敷患处，有神奇治痛效果。

治疗痔疮三方：

1. 取蜗牛去壳，置于锅内，加香油淹没，煎成膏

糊状涂患处有特效。

2. 取蜗牛 8～10 个，洗净后敲碎放入容器内加冰片 2 克搅拌，待渗出清水后，用经消毒过的棉棒球，蘸渗出之水涂于痔上，能立刻止血、止痛。连涂 2～3 次，每日涂 1 次，便能治愈。

3. 取蜗牛若干连壳置于沙锅内覆盖，烧黑碾末加等量红糖调和，大便(洗洁)或洗澡后涂于痔上，有特效。

（徐建华）

## 敷脐法治腹泻

用中药敷脐法治疗小儿腹泻，疗效较好，而且可以免除小儿打针吃药的麻烦。中医认为，脐孔即"神阙"中穴，是全身经络前穴的总枢，内连五脏六肺，为冲任经气汇集之处。现代医学研究表明，脐在胚胎发育过程中为腹壁最后闭合之处，其表皮解层最薄，药物敷脐易于穿透，药力可直达病处。用药物敷脐可调整肠胃功能，促使胃肠分泌物的吸收，达到温中散寒，健脾燥湿，涩肠止泻的功效。

制作方法：请在医生指导下，选用丁香、肉桂各 9 克，五倍子 12 克，白胡椒 5 克，石榴皮 20 克。将以上中药研成细末，置入瓶中(勿受潮)。

使用方法：取药粉适量，用生姜汁调成糊状，纳入脐孔，用纱布覆盖，胶布固定，再用绷带围绕脐部缚紧，以防脱落。敷 12～24 小时后可揭去。一般 12 小时后吐泻可停止，24 小时后可痊愈，愈后再贴一天，巩固疗效。

（张善凤）

# 百姓健康观

* 乐观是战胜病魔的补剂，意志是战胜病魔的良药。

张永章

* 积劳积忧伤元气，元气伤，疾病生；淡泊宁静安身心，身心安，寿数增。

李颖悦

* 生活如钟一般和谐，心境如湖一般宁静。

罗佩仁

* 争一争面红耳赤，吵一吵元气大伤；和和气气，健康有益。

陈如华

* 适时休息养生，适当劳动强身。

沈旭飞

* 生气不过三分钟，欢喜不逾十分度。

张　渊

* 为人坦荡，心境平和；处世泰然，肌体安怡。

汤丽英

* 恍绕道，量大气宽；不慕名利，陶然神清。

晓　董

* 平心静气对待一切烦恼，神仙般自在地生活。

李福如

# 按摩推拿治病
# 防病篇

# 针灸防病法

专家建议方案：

1. 预防保健：

取穴：大椎、风门（双）、肺俞、足三里（双）。

方法：以拔罐、穴位敷贴、艾灸、指压等。

2. 对症治疗：

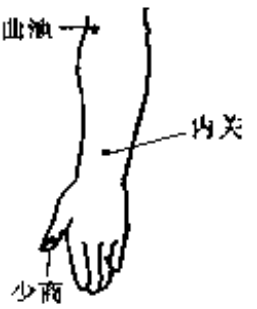
发热：大椎、曲池、少商放血。

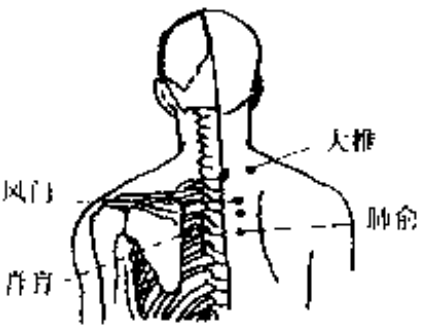
咳嗽、气急：定喘（双）、鱼际（双）、内关（双）。

白细胞降低：膈俞（双）、足三里（双）。

3. 恢复调理：

取穴：大椎、风门（双）、肺俞（双）、膏肓（双）、





按揉足三里穴

膈俞(双)、足三里(双)、太溪(双)、关元(以上穴位可交替使用)。

方法：以针刺、拔罐、艾灸、推拿方法为主。

## 点穴按摩促健康

人到中年身体各种功能退行性变化就会加快，稍一疏忽就会形成疾病。

笔者在10年前曾患早搏且久治无效，心脏瞬间出现突然停止跳动的"空转"现象，使人感到一种莫名难受。为了康复我开始晨练，一段时间下来，人的精神虽觉好些，但早搏并未消除。后来通过学习祖国医学有关理论知识，使我认识到疾病的发生主要是由于人体经络运行受阻，气血失和，阴阳失衡造成。根据中医"内病外治"方法，我采用点穴按摩，在手部中指之端取中冲穴，在小指之端内侧取少冲穴，在小指本节后取少府穴，在腕横纹上2寸取内关穴等进行治疗，手指稍重，点上去要有酸胀痛麻等"得气"感，以激发调整相关经络功能，每天1次，每次半小时左右。如能在上午11点～下午1点，心经运行旺盛时间治疗效果更好(如在午饭前进行不可饥，在饭后进行则需1小时之后)。经过半个月左右时间的按摩，早搏不约而愈。

点穴按摩，尤其在手部取穴比较方便，此法既没有毒副作用，又安全可靠，它能调整人体经络功能，对健身强体有一定的积极作用。

(赵自然)

# 干刷全身健身法

一提起刷子，人们往往只想到刷衣服，刷皮鞋，而我5年来却"独辟蹊径"，用它来做"健身工具"，想不到产生了特殊的功效。每天早晚两次，我总是用天然植物纤维制成的刷子（人工毛刷忌用）先从脚底刷起，然后依次到大腿、臀部。刷的方向朝上，以下腹为基准，上半身胸部、颈部则朝下刷。手臂的刷法与腿一样，往上刷。遇到背部难刷的部位则请爱人相助。当然刷时要力量均匀适中，不可忽轻忽重，同时刷子要保持干燥整洁，切莫"移作它用"。通过5年来持之以恒的"干刷全身"健身法，不仅促进了人体的新陈代谢，使皮肤变得柔嫩光滑，增强了血液循环，而且也使我与一切疾病彻底"绝缘"。真是其乐无穷，受益多多。

（晨　梦）

# 毛刷经络健身法

经络美容法是根据经络控制自律神经，联系五脏六腑的理论，对相应的经络施以适当刺激，以改善脏腑机能，进而达到美容的目的。

清除皱纹：

1. 用毛刷自上而下地刷摩大腿外侧，重复

5 次。

2. 用毛刷自上而下地刷摩大腿后侧，重复 5 次。

3. 用毛刷在大腿前侧自上而下地斜内或斜外方向按摩，重复 10 次。

4. 用毛刷从肩部到指甲处作垂直按摩，重复 5 次，用掌腹按摩亦可。

5. 用毛刷沿背部正中线从肩胛骨开始至骶骨止，做垂直按摩，重复 5 次。然后以正中线为界，向左右两侧做横向按摩，各 10 次。

清除雀斑：

1. 在腿部内侧自下而上地做局部轻按摩，重复 5 次。

2. 在双膝内侧的凹陷部位，每 3 秒钟用拇指按压 5 次。

3. 在肩胛之间自上而下地做直线按摩，然后从中间向外侧作局部按摩，重复 10 次。

4. 用 2、3、4 指的指腹部，从下腭——口角——鼻侧——眼——额部依序按摩，重复 5 次。

5. 甩手运动。首先放松肩部，然后甩动右手反弹向上，经下腭至右肩上，然后再向右甩手，重复 10 次。

消除粉刺：

1. 沿腿部外侧自上而下按摩，重复 5 次。

2. 从腕部到指端做 5 次按摩。

3. 从腰椎上缘开始，自上而下用毛刷按摩，重复 5 次，再由中线向两侧按摩 10 次。

4. 用毛刷自上而下地在上腰部按摩 5 次，再向两侧做 10 次按摩。

5. 用毛刷在大小腿内侧、大腿后侧自上而下各

按摩 5 次。

（肖　霞）

## 常年挠头保健康

在常人看来，挠头乃小事一桩，人人皆会。殊不知，人的头部分布着众多的神经末梢，每通过“挠头操作”，可起到按摩、舒张血管的重要作用。有效地促进血液循环，当然也从根本上扼制了头昏脑涨等疾病的发生。

双手十指弯曲如梳，由额部向后推理，经后脑勺至颈椎上部，然后双手稍稍分离，沿着耳根部往回拉至两鬓角，双手再重新回到额前向后推理，如此反复 50～100 次，直到头部发热为止。如此长年“挠头”可永葆健康。

（晨　梦）

## 按摩头皮治白发

治疗白头发除了用药物以外，还可用一种简便易行的“按摩头皮”法来治疗。

按摩头皮随时都可以进行，不受时间地点限制。可以采取每日睡前和次日起床后，用双手十指揉搓头皮，从前额经头顶至后脑，每次 2～4 分钟，每分钟来

回揉搓 30～40 次，以后逐步延长到每次 5～10 分钟。只要持之以恒，2～3 年后会逐渐变得满头黑发。按摩头皮法，既可促进头皮的血液循环，又可加速血液的新陈代谢，同时对老年人的保健也是大有裨益的。

（唐德江）

## 拉耳朵养发

中医学的传统理论认为肾为“先天之本”。“肾藏精”，精与血是互相滋生的，精充则血旺，毛发的濡养有赖于血，但其生机根于肾。“其华在发”肾内精气的盛衰，其外在表现通过头发展示出来。因此头发的生长与脱落，润泽与枯槁均与肾内精气的盛衰有关。由此可见肾与发的密切关系。

人的耳朵分布着 79 个穴位，它们通过经络与全身保持着密切关系，经常牵拉自己的耳朵，可刺激穴位、按摩经络、促使气血运行、调动体内正气、增强肌体免疫力。若每天坚持早晨用右手拉左耳 81 次，会使老年人头发逐渐润泽、变黑。

（石嘉猷）

## 叩齿防治龋齿及牙痛

笔者年轻时就听家乡老中医说，每天就寝及起床前

叩齿，能起到健齿的作用。我从三十多岁起，就坚持叩齿至今（现已退休）。满口牙齿除1颗门牙幼时已龋外，其余无一损坏，且从未有过牙痛症状。具体过程是：

盘坐于床，两掌搓热，然后用两掌心按住左右耳，将食指、中指、无名指并拢。在叩齿的同时，用三指尖敲击风池穴36下即可。另外，如能坚持每次大小便时咬紧牙关，特别是早晨起身后的第一次大小便时尤为重要。如若能将"叩齿"与"咬牙"持之以恒，养成习惯，必能起到固齿防龋的作用。

（张秉鑫）

## 按摩预防乳房疾病

选择游泳和扩胸操是最好的乳房健美运动。游泳除了对肺部和保持健美身材有益外，对乳房的健美最有帮助。尤其是蝶泳和自由泳，这两种泳姿最易使胸部肌肉强韧，并使乳房丰满。也可起到锻炼胸肌的作用。除此以外，做仰卧掌运动，也可起到锻炼胸部肌群，丰满乳房的作用。现在社会上流行韵律操，在韵律中舞动上身及臀部，可使脊椎大幅度弯曲、伸直，也可使胸肌发达，从而使乳房坚挺饱满。

用按摩疗法促进乳房丰满。研究人员进行了试验：一组人服用药物；另一组人不用任何药物，只做乳房按摩。结果，用药组乳房基本不增大，按摩组乳房明显增大。试验证明，坚持每天早上起床前和晚上睡觉前，用双手按摩乳房10分钟，1个月后即会出现明显效果。其方法是，仰卧床上，摘除乳罩，由乳房周围

向乳头旋转按摩，先顺时针方向，后逆时针方向。以乳房皮肤有微红时为止，最后提拉乳头 5～10 次。这样可刺激整个乳房，包括腺管、乳腺脂肪、乳头和乳晕等，使乳房日趋丰满而富有弹性。

（陈雪寒）

## 健肾强身按摩法

按摩健肾揉丹田：丹田位于肚脐下 1～2 寸处，相当于石门穴位置。方法是将手搓热后，用右手中间三指在该处旋转按摩 50～60 次。能健肾固精，并改善胃肠功能。

按肾俞：肾俞穴位于第二、三腰椎间水平两旁一寸半处，两手搓热后手掌上下来回按摩 50～60 次，两侧同时或交替进行。对肾虚腰痛等有防治作用。

搓脚心：每晚寝前，热水洗脚后，用手揉搓脚心（左手搓右脚，右手搓左脚）60 次左右。肾与腰"关系甚密"，搓脚心可温肾益腰，治腿脚麻木。此外，脚心毛细血管丰富，搓脚心增强脚底弹性，延缓腿脚衰老。搓脚心还可以辅助治疗高血压、神经衰弱、失眠、头痛等病。

节房补肾行房有度：41～50 岁每月房事 4～8 次为宜；51～60 岁每月 1～4 次为宜；61～70 岁每月 1～2 次为宜；71～80 岁每月 1 次为宜。

养精五法：一须寡欲，二须节房，三须息怒，四须戒酒，五须慎味。

（陈继培）

# 按捏腋窝健身

腋窝，上臂与胸壁间凹陷处。由于腋窝皮肤富于汗腺，有丰富的脂肪组织，并有支配上肢的重要神经和血管通过；此外，腋窝内的淋巴结还汇集了上肢、胸壁和背部浅层的淋巴腺，故按捏后会发生以下功效：

1. 促进血液循环，使全身器官享受更多的养分；
2. 增加食欲，提高消化能力；
3. 增加肺活量，提高呼吸系统功能；
4. 促进新陈代谢。

按捏方法：左手按右腋窝，右手按左腋窝。运用腕力带动食、中指有节律地捏拿腋下肌肉 3～5 分钟（至少 108 次），按捏时两肘要略高，切忌硬拉。

（徐觉民）

# 点穴治哮喘

哮喘是一种反复性发作的常见病、多发病。中医认为其发病原因多为风、寒、痰、火或因脾、肺、肾、心等经脉功能紊乱所致。笔者采用手部点穴，即在传统经穴的基础上再结合生物全息穴位施治，收到了明显效果。

主要取双手经穴：内关、少冲、神门、少 商、太渊、鱼际；全息穴、心肺、脾、肾等。用大拇指端偏峰

针对上述穴位进行点压放松，频率约同呼吸次数，每穴约2～3分钟，以达到略有酸、胀、痛、麻等"得气"感为度，一次时间约50分钟左右，施术后通体温热微汗，再喝杯白开水。

点穴是中医"内病外治"法的一种，主要是通过穴道疏通人体经脉，起到"处百病、调虚实"的作用，对哮喘病无论是防还是治都将有所裨益。

（赵耀成）

## 按摩治咳喘

按摩咳喘穴：此穴位于手掌内的食指与中指交叉处，经常按摩，有防咳作用。

按摩三间穴：此穴位于手背部，食指根部，按此穴，有止咳作用。

按摩太渊穴：此穴位于腕关节大拇指侧，按摩此穴，有抑制咳嗽作用。

按摩鱼际穴：此穴位于掌内拇指根部肌肉丰实处。常自我按摩此穴能起到预防哮喘作用。

按摩肺穴：此穴位于无名指第二节处，经常按摩此穴，能增强肺部功能消除咳喘。

旋转大拇指：将拇指伸直，余四指并在一起不动，拇指按顺时针方向自我旋转，旋转幅度尽可能大些。此法能提高呼吸功能而防治咳喘。

按压两耳垂：因患呼吸道感染而咳喘，这时用两手的食指和拇指用力按压两个耳垂下的部位，可减少喉头刺激，达到止咳的目的。

# 按揉脚丫治干咳

我患干咳已有五六年历史，经好友指导进行脚丫按揉，想不到1个月后咳嗽竟基本痊愈。

方法是在脚背最高处，用大拇指向前推按，在第1和第2跖骨之间会有明显的酸胀痛的感觉（两只脚相同），再用第二、三、四手指的指端，在该处按揉，每次按揉100～200下，每天早晚各1次。

（晨　梦）

# 擦鼻操抗呼吸道感染

天气好的清晨到室外绿树丛中做站立擦鼻操（一般在家里也能做）。方法是：

双手轻握拳，用大拇指背擦拭鼻梁两侧，由内眼角擦至鼻翼，用力来回擦30次，动作要缓慢，毕后再作伸展双臂，由内向外伸展，同时用鼻进行深吸气，当两臂展至与肩平后，再由外向内收拢，同时用嘴缓缓吐气，如此一展一收，一吸一呼，反复动作15次。

笔者几年来坚持这样操练，不论是炎夏寒冬，还是感冒流行期，均有较强抗感染能力，既未感冒过，也未发生过肺炎等呼吸道疾患，这是一种有效的自

我保健操，老少皆宜，更有抗病保健作用。

（周一帆）

## 简易穴位治鼻塞

鼻塞是相当令人困扰的症状，常常会产生头晕、昏昏欲睡、注意力不集中、疲惫等现象。长期鼻塞还会导致严重的组织缺氧，还要提防心脏及脑血管的并发症。

如果鼻塞合并流鼻血、颈部淋巴结肿大、脸部感觉异常或头痛时，要小心是否有鼻咽肿瘤。而小孩只有单侧鼻塞且有浓稠分泌物时，则可能是鼻内有异物阻塞。

对单纯性的鼻塞及其引起的周边症状，可以按摩脸部的穴位来改善。选用的穴位是鼻翼外缘中点鼻唇沟上的迎香穴，瞳孔直下方与鼻翼下缘平行的巨髎穴，鼻孔外缘正下方的禾髎穴，眉毛内侧端点的攒竹穴及眉毛外侧端点凹陷处的丝竹空穴。各穴分别以手指用力按住，持续约 1~2 分钟，并同时做深呼吸。

（阿　华）

## 鼻窦炎按摩疗法

患者自由放松地坐在椅子上，先将双手搓热，

用左手从额头右边摸至左边，再用右手从额头左边摸至右边，如此来回各 5 次。然后用双手中指从眉宇间顺着鼻梁两侧往下摸，至鼻翼两侧的凹陷处（迎香穴）时，有节奏地按压穴位 5 次，如此反复进行 5 次。最后，用双手食指按迎香穴约 20 次，有节奏地旋转按压，用力以略有酸胀感觉为度。每天早起、午休和晚上睡前各进行 1 次，会收到较好的效果。

（唐德江）

## 按摩防治感冒

治疗：用左手中指在右手“劳宫穴”用劲摩擦，直到自己觉得发烫，就把中指按在“下迎香穴”，反复 3～4 次。然后再用右手中指在左手“劳宫穴”摩擦发烫后，按在右边鼻翼的下方，同样次数。如患重感冒，用上述方法疗效欠佳，还可按摩“涌泉穴”，二三天即可治愈。

按摩脚心时可取坐式，左（右）脚置放在右（左）膝上，一手紧贴脚心，推力由轻渐重，持续按摩 2～3 分钟，两脚交替，重复 2～3 次。这不仅能治感冒，还能预防，甚至可以增强记忆力，使头脚感到轻快。

预防：可按摩“人中穴”和“风池穴”。具体方法是，用大拇指和食指在两穴各捏几下即可。按摩可以在以下时刻进行：

一是每次脱衣前或起床穿衣前；二是从室内到室外前。

穴位“地图”：

劳宫穴位于手掌心

搓涌泉穴

涌泉穴位于脚心

按揉风池穴

风池穴位于枕骨末下陷凹陷

按揉迎香穴

迎香穴位于鼻翼旁1.6厘米的地方

人中穴

人中穴位于二鼻唇沟上中 .分之 -交界处

下迎香穴位于左侧鼻翼下方

# 双手搓掌防感冒

感冒宜"预防为主、以治为辅"。较简易、高效预防感冒的方法是"洗手搓掌"法。

反复用双手搓掌对预防感冒大有裨益。双手拇指的根部，医学上称之为"大鱼际"。中医认为"大鱼际"与呼吸道休戚相关、息息与共。经临床验证，经常合掌搓擦，对改善上呼吸道的症状及新陈代谢颇有效果。其方法操作简单：

双手合掌，对搓时两手的"大鱼际"应贴合，以搓得双手发热为度。亦可一手固定不动，另一手对其搓动，再两手上下交替互搓。一般情况约搓擦1～2分钟整个手掌便会发热。此操作不受时间和地点限制，随时可做。且对打喷嚏、咽喉痛等感冒早期症状，有一定的功效。

（李　英）

# 双手擦足治感冒

每每患上伤风感冒，我总是连续三天在晚上临睡前平坐凳上，排除杂念、稳定情绪，用温水（以双脚浸入感觉温暖舒适无烫灼感为宜）连洗带泡，边洗边用手摩擦双脚，约15分钟擦干后将左脚抬起，搁在右腿膝部。用左手握脚趾，尽力往外扳，用右手擦足

底心，以足底心前三分之一处凹陷中的涌泉穴为中心，擦的范围稍大些，擦至发热为止。然后将右脚搁在左腿膝部，用右手扳足趾，左手擦足底心至热。对重感冒患者，一般连续 4～5 天亦能见效。

（彭小华）

## 失眠自我推拿法(一)

先用双手食指第 2 指节的内侧缘推抹前额 30 次；后用中指端罗纹面揉太阳穴 30 次；用拇指指端沿颞部两侧由前向后推抹 30 次；用掌心顺时针方向按摩腹部 5 分钟。

按揉穴位时，手法不宜太重，以有酸胀"得气"感为度。每天坚持 1～2 次自我推拿，定可取得较为满意的效果

（方　也）

## 失眠自我推拿法(二)

睡前半小时用脱脂药棉做成小棉球，塞进两耳闭目养神，这能起镇静作用。双手握拳，以中指从左右两脚的足三里穴向下按摩至上巨虚穴位（上下共 3 寸左右的距离即膝盖下面往下 3 寸）按摩 100 次，用力、静心、稍慢。从而使人进入睡眠状态。常患失

眠症的读者不妨一试。

（安　顺）

# 治失眠按摩五法

踏豆按摩：取赤小豆或绿豆500克，置铁锅中文火炒热，倒入盆中，患者洗净双足，乘热赤脚踏踩其豆，或把足底置于豆上如滚珠般来回摩动。睡前1小时使用，每日1次，每次20～30分钟，对失眠有良效。此豆可反复使用，用时再炒热。

仰卧揉腹：睡前仰卧床上，意守丹田（肚脐），先用右手顺时针方向绕脐揉动，一边揉一边默念计数，右手累了再换左手，方向相反。待有倦意时停止揉动，即可入睡。

卧位气功法：右侧卧位，枕头适中，全身放松呈自然状态。双目闭合，舌尖顶上腭，意守丹田（肚脐）。由鼻孔慢慢吸气，使整个腹部膨胀，再从鼻孔徐徐呼出，至全腹收缩。如此一呼一吸，再呼再吸，循环进行，直至入睡。连续坚持1～2周可见效。

指压点穴：每晚临睡前1小时，在双侧神门穴（手腕部掌侧腕横纹尺侧端）用拇指点旋、揉按各20～30分钟（用力应轻柔徐缓）也可收到良好效果。

拍打涌泉穴：睡前端坐床上，先用右手掌拍打左脚涌泉穴（在足底心约足底前1/3与足底中1/3联络处），力度以感到微微胀痛为宜，拍打百余次后换左手拍打右脚涌泉穴；拍打百余次后再换手，如此反复数次，可获良好效果。

（晓　健）

# 拿筋治失眠

俗话说："若要精神好，睡眠不可少"，由此可见睡眠对人体的重要性。但是笔者长期从事脑力劳动，经常工作到深夜，生活缺乏规律，于是逐渐地从夜不思寐发展到整夜的失眠。每到临睡时总是精神兴奋，难以入眠，或是即使入睡也多梦易醒。久而久之，人便精神萎靡，眩晕乏力，并伴有记忆力减退、心悸等情况。在一个偶然的机会，经友人介绍向一位有经验的理发师傅讨教了一套拿筋的技巧。通过一段时间的揣摩运用，收到了意想不到的效果。在此，把这套拿筋的技巧介绍给广大同样深受失眠之苦的读者。

拿筋是用拇指、食指和中指捏人体肌腱的两侧，通过手指的提捏作用，使肌腱产生弹拨抖动的现象，以达到放松肌腹，改善毛细血管充血及调整腠理温度的效应。拿筋的具体方法是：

人体取卧姿，先以左手提捏右侧肌腱，依次为肱二头肌、肱三头肌、三角肌及背脊肌。每次不超过3下，力量大小以肌肉有酸胀感为适。在完成右侧后改换右手提捏左侧体位。至于腓肠肌的提捏，人体取坐姿，以左右手交替提捏，亦可双手同时提捏，次数与力量和其他部位肌腱相同。

对于初次尝试拿筋的人来说，建议最好在入睡前半小时进行。身体保持充分的放松，有助于找到肌腱的位置。在拿筋的过程中，要注意手法的轻柔，避免损伤皮肤和肌肉，次数不宜频繁，不能刻意的追

求酸胀感。在全部动作结束后应作适当的休息，并饮用少量的温开水，以有利于提高拿筋的效果。

（王　俊）

## 按摩耳廓治失眠

现代社会，竞争激烈，人们的工作压力之大可想而知，而我也不例外。因此患上了痛苦的失眠症。怎么办？我的做法是除了进行一些必要的体育锻炼外，每天定时3次按摩耳廓，收到了意想不到的特殊功效。

每天早、中、晚三次，我总是抽空用手掌压耳揉摩和用手指上下及逐点按压交替进行。按压时顺着耳廓正面随意取点自上而下依次操作，每点持续半分钟左右，注意不要用力过猛，直到耳廓发热为止。两年坚持下来，我每天可安安稳稳睡个好觉了。真是按摩耳廓，受益匪浅。

（肖　桦）

## 静功治失眠

导致失眠的原因很多，既有生理因素，又有心理因素，但心神不安是引起失眠的关键。清代医家尤乘提出先睡心，后睡眼的睡眠要诀。所谓睡心，是指睡前宜澄心息虑，无思无忧，使心神保持宁静状态。睡

眼，才是闭目而眠。只有心安神定，让身心松弛，然后两眼自然闭合，才能逐渐进入睡眠状态。

心静功法：练功时须保持安静。每晚临睡前1小时，取坐式或卧式。若取卧式者，可将头侧的床脚垫高，形成一个头高脚低的微斜面（低血压或脑部供血不足患者宜取平卧式）。手足随意放置，但需全身放松，轻闭口目，以鼻自然呼吸，心神保持宁静，一不回忆往事，二不牵挂眼前，三不顾盼将来，无虑无念，无物无我，一片混沌，逐渐在不知不觉中进入睡眠状态。每晚坚持练功30～60分钟，自会收到心静神安的效果。

松静功法：取平卧式或仰卧式，自然呼吸。吸气时注意一个部位，呼气时默念"松"，使该部位放松。再次呼气时，注意下一个部位，如此自头至足依次放松。放松过程可简化为头面部→颈部→两上肢→胸背→腰腹→两下肢，如此循环往复，每天临睡前练习30～60分钟，让身心处于松静状态，然后进入梦乡。

## 睡好促健康

人的一生中约有1/3的时间是在睡眠中度过。睡眠不仅具有恢复疲劳和松弛紧张情绪的功效，而且对各人的健康也非常重要。保证充足的睡眠时间及养成良好的睡眠习惯和姿势，至关重要。

首先，睡眠要定时，根据不同年龄和不同职业习惯，不要随意改变。或早睡早起，或晚睡晚起，要睡足

睡好，尽量避免或减少开夜车熬通宵、日夜连轴转的不良习惯。卧室内要保持空气流通，不能过于干燥，更不要把头埋在枕头里或蒙面入眠，以免妨碍呼吸以致影响血液循环，造成脸部浮肿或者皮肤起皱褶。

其次，睡床不宜太软。太软容易造成肌肉、脊椎、韧带拉伤。睡床亦不宜太硬，光睡硬板床也会损伤筋骨，特别是坚硬过薄的枕头，不利头部活动及翻身，容易发生落枕现象。左右轮番侧睡比正面朝天睡好，背朝天的睡姿则不宜提倡，因不利入眠和健康。

最后，临睡前应尽量不吃东西，不喝咖啡不抽烟。经常失眠的人不要过分依赖安眠药。应加强锻炼或适当减轻脑力劳动的强度。睡前半小时应停止看电视和书报，防止兴奋刺激和忧虑悲伤，以致影响入眠。睡前喝杯白开水，有利于肠胃的蠕动和保持肌肤的水分。睡眠时间因人而异，随着年龄的增长一般逐渐递减，过多的睡眠反而会使眼睛四周显现疲倦和肿胀。

总之，健康离不开睡眠，良好的睡眠姿势和习惯是健康的基本条件。

（小　草）

# 散步治神经衰弱

我与散步结缘已有 20 多个春秋。我在部队机关做文字工作，由于整天“爬格子”，患了神经衰弱症，常常感觉头晕目眩，失眠多梦。

一位当医生的朋友帮我“会诊”是长时间关在屋

子里伏案工作用脑过度所致，建议我不妨每天晚上散散步，换个轻松愉快的环境，松弛脑神经。于是我每天晚饭后带着疲惫的脑袋，独自漫步于田间的羊肠小道。背区周围是广阔无际的乡村原野，没有人声的喧闹、没有汽车的嘈杂、嗅着泥土的芳香，耳听水渠里潺潺的流水，那感觉之好、心境之好，简直难于言表，头脑中的烦躁、杂念不知不觉消失得无影无踪。我每天坚持散步一个多小时，行走三四公里，觉得累了才止步。说来奇怪，几个月坚持下来，我的神经衰弱症竟奇迹般的好了，白天工作精力旺盛，夜晚睡觉很香，再无失眠之忧。散步使我尝到了甜头，成了我的健身之宝。

（徐亚军）

## 扭痧与刮痧解病痛

扭痧与刮痧是一种"老法"非药物治病法，亦是在发病初起时的应急措施。

尤其在夏季，由于气温高或吃了不洁食物，常见有中暑（中医称发痧）、腹痛或恶心呕吐等症状。不妨采用扭痧或刮痧缓解病痛。扭痧部位是颈部两侧，在洗手后用水作润滑剂，使食指与中指反复扭动颈部肌肉几十次，直至皮肤上呈现紫青色斑痕为止；刮痧则可用光滑的调羹口在人体背部肌肉处反复拭刮几十下，同样是用些清洁水作滋润剂，最后要与扭痧一样，出现深色血斑的"痧"印。

扭痧与刮痧是一种内病外治的土法，起到活血

化瘀、疏通经脉、走穴经络的作用。如疾病严重，可与有关药物联手配合，其效果更佳。

（施　敏）

## 按摩治疗颈肩酸痛

不少人存在颈、肩肌肉劳损情况，如遇长时间低头或固定某一体位，睡眠时体位不当或枕头不合适，则易发生颈肩酸痛、活动受限。以下疗法有较好效果：

用手揉、捏颈部、双肩部（尤其是肌肉最丰满处的肩井穴）、双侧腋窝各 60～100 次；用拇、食指按摩双足大脚趾根部；提拉、轻轻扭转大脚趾；按摩大脚趾肉球部；用拇、食指相对按压小趾后方、足前、中 1/3 交界处的足底及足背处；按压跟腱处。

此法可根据需要，每足按摩 5～10 分钟。尤其应重点按摩大脚趾根部及提拉、扭转大脚趾。

（邱　健）

## 按摩治疗坐骨神经痛

坐骨神经痛可用一种自我保健按摩法，不妨试试：

先按摩双足足掌外侧、足跟之上方、外踝关节下面骨缘，稍呈三角形状之"髋关节"反射区。要解除疼痛，还得按摩下半身消炎、消肿的反射区，此区穴位位于双足足掌之内侧，内踝关节前凹陷处"下身淋巴腺"反射区。接着需再按摩的是位于双足足掌内侧（接近内侧正中央、弓骨第二段、骨头内缘的"腰椎"反射区）。这可缩短疗程，加速解除坐骨神经痛的痛苦，使之早日痊愈。

以上每个反射区按摩5～10分钟。

（姚克裘）

# 腰扭伤的自我锻炼法

在门诊中，笔者经常碰到一些急性腰扭伤的患者。如妇女们拖地板时用力过猛，腰部一闪动感到剧烈疼痛；一些麻将迷搓麻将时，腰部久坐不动，当要站起来时，犹如绳子把腰绷得紧紧的，就是站立不起来，腰部麻木不仁、感觉疼痛难忍；还有在刷牙、洗脸、晒衣服时站立姿势未摆正，造成闪腰致使腰软组织损伤，弯腰时腰痛更加重；也有的中老年人睡得香香的，一觉醒来，突然出现腰不能动弹。所有这些情况都属急性腰扭伤，且好发于中青年，一般老年人也时有发生，大多没有明确的外伤劳损史。其症状给人们带来痛苦且难忍，对工作和生活带来很大的影响。

经过长期的临床实践，笔者探索出一些对急性腰扭伤的自我锻炼法介绍如下：

指压按摩肾俞法：两腿间同肩宽站立，两手叉腰把两拇指压在第二、三腰椎棘突间两旁（即肾俞穴），向左右摆动腰部 30～50 次，角度由小到大，腰部肌肉慢慢地松下来后，疼痛亦开始缓解。

抱腿摇摆法：身体仰卧，双腿并拢，两手紧紧地抱住双腿；头部尽量向膝盖部靠拢，使腰脊部向后凸出；整个身体向左右摇摆，摇摆幅度越大越好，最好作 180°摇摆 20～30 次，可使紧张肌肉慢慢缓解。

坐位弯曲法：可采取坐位进行。两腿并拢，两手叉腰，两拇指紧压肾俞穴，身体向前下弯，头部尽量靠近膝盖部，上下弯腰活动 20～30 次就能站立起来。

如要避免急性腰扭伤，在平时无论站、立、坐姿势要摆正，并且多做些腰部体操活动。

（周昌龙）

# 热疗治腹胀

许多中老年朋友经常下腹发胀，经各种检查又难以查明病因。笔者经多年临床研究，发现多数人是气胀，而气胀的主要原因是小肠系功能降低，导致消化不良，食物在肠内滞留时间延长而发酵产气。对此，可采用极简便的疗法，取一大号橡胶热水袋，灌入 60℃左右的热水熨烫小腹部位。为防烫伤，熨烫时腹部可垫一厚毛巾（其传导热度以能忍受为度）。热水袋摆放的位置为：上遮住神阙穴（肚脐），

下边不限。熨烫时间为30分钟左右，以腹部微红发热、额头微汗为佳。熨烫数分钟即觉腹中肠蠕动和肠鸣，此后矢气频频，腹胀顿消。此法屡试屡爽，不妨一试。

（张士珍）

## 按摩治疗前列腺

慢性前列腺炎在成年人中的患病率很高，不同年龄层次的人都有可能染上此疾，而且病程较长。鉴此可以运用按摩方法进行治疗。

该方法主要通过按摩以达到活血化瘀、通经消炎的目的。以下是每日2～3次的按摩程序及方法：

1. 在肚脐下1寸半处，用手掌顺时针方向按摩50次和逆时针方向揉摩50次。

2. 从腹股沟处向斜前上方擦摩50～60次，直至小腹部有温热感为止。次数随自感小腹热量程度而加减。

3. 腰骶部与前列腺组织相关连，同样用手掌自下而上和左右腰骶部斜向尾骨端揉摩50次，再自上而下做50次。

上述按摩、擦揉的手法宜轻柔缓慢进行，不可用力过猛。

经笔者与周围一些慢性前列腺炎患者半年以上实际操作，都取得良好效果，轻症已全部痊愈，重症则缓解好转。

（施福敏）

# 自我调节尿路通

几年前体检时被查有前列腺增生症。中药、西药吃了不少，虽说控制了病情发展，但每遇天气变化及季节交替或稍有不慎，尿频、尿急、尿痛就更加明显。退休回家后，订阅了《上海大众卫生报》等多种报刊杂志，我读到了保健养生的文章，从中汲取了有益的养生之道。我先下决心戒断烟酒，同时加强体育锻炼。每晚睡前和晨醒后做仰卧起坐、提肛、按摩有关部位。无论晴雨天，坚持上午爬楼梯 20 分钟，午睡和晚餐后各快步行走 30 分钟。这样使前列腺得到有效按摩，促进了前列腺部位的血液循环和淋巴循环。另一方面注意补充锌元素和补肾助阳、利尿的食物，多吃新鲜蔬菜水果、多喝白开水等。

我还坚持做到顺应四时，随气候的更替进行自我调节。冷暖得宜、心理平衡、调摄情态，使正气旺盛，保持精力充沛；劳逸有度，既不过劳，也不过逸，又增强体育锻炼；饮食有节，勿大饥大饱，勿过寒过热，勿过食五味；在日常生活中，牢记“九不”，即不久坐；不着凉；不伤及会阴部位；不憋尿；不吃辛辣；不感冒；不生气；不染烟、酒。几年下来，我的前列腺增生不治自愈。去医院 B 超检查，医生说：“前列腺增生症状已全部消失，身体保养得很好。”老友们说我是：“尿路畅通，一身轻松；年过花甲，不老青松”。

（徐源祥）

# 摩腹提肛促健康

摩腹提肛，简单易行，男女老少都能做。它既能增强肠胃功能，又可对泌尿系统及痔疮有辅助治疗功能。

摩腹提肛必须早、晚和大便后各做 1 次（其中摩腹 80 次，提肛 20 次），先摩腹、后提肛，做前最好排清小便。

具体做法：端坐靠背椅上，先用左手掌放在右手背上，在肚脐周围顺时针按摩；然后同样手法逆向按摩 80 次。祖国医学认为，腹部是五脏六腑之宫，摩腹能活血化瘀、帮助食物消化蠕动，对清理肠胃和促进血液循环有疗效。

提肛运动同样是端坐椅上，双足落地，手放腿上，思想集中，意念首先在二阴。开始是从下至上深长吸气，再意念思上至腹脐处。最后缓缓用嘴呼气（注意吸气时需用鼻）。

每天做此健身法，只要坚持不懈，定会收到良好疗效。

（施福敏）

# 按穴疗法治癫痫病

我患癫痫有 18 年了，病因是初中读书时不慎从学校楼梯上摔下来，由于突然受到强烈惊恐的刺激，

在日常生活中经常产生手脚抽搐、震颤、麻木、头晕等症状。为了治愈顽疾，我走访了许多医院，中药、西药吃了不少，可是病情时好时坏，每月总要发作4次。后偶然购得一本针灸推拿书，书上记载：癫痫病的内因是：肝风、痰火和跌仆惊吓，使人体五脏阴阳气血不平和。治疗本病的关键是熄风、化痰、清心和定惊，经常点刺或者用手指压揉人体的太冲、丰隆、足三里、涌泉、内关5个重要穴位，可以调和心脾肝肾脏腑气血，起到平肝镇惊、健脾化痰、宁心安神的作用。我用此方法，按摩穴位6个月，效果很好，半年内只发过1次，而且发病的时间很短，原来的惊风抽搐得到一定控制，可见该穴位按摩法经济又有效，是广大癫痫病友康复锻炼的好方法。此病穴位取法：

太冲穴（足背第1、2趾上1.5寸）；丰隆穴（足外踝上8寸）；足三里穴（外膝下3寸胫骨旁开）；涌泉穴（脚心前中1/3处）；内关穴（手腕横纹中点两筋直上2寸）。

（刘明华）

# 百姓健康观

* 少吃多动，苗条轻松；多吃少动，肥胖臃肿。

童少宁

* 生命在于运动；长寿在于和气；健康在于保养。

王明明

* 运动是无尽欢乐的甘泉，怠惰是百般痛楚的温床。

贾素平

* 勤动、多思使你健康长寿；懒惰忧怒让你未老先衰。

谭瑞婷

* 勤锻炼能使身体康健，勤思考能使生活多彩。

席丽萍

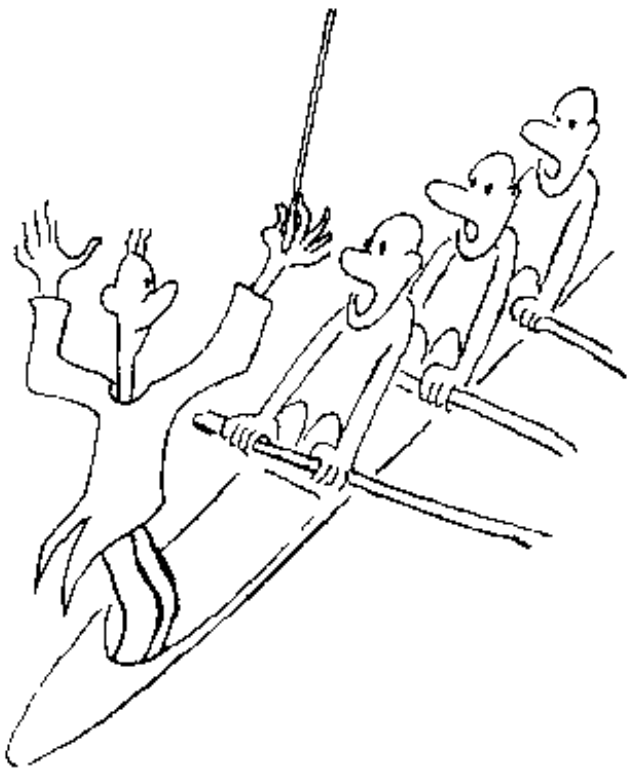
* 良药可口利于病；坚持锻炼利于身；笑口常开利于心；自我保健利于命。

金　仪

* 生命在于运动；长寿更需活动；延年量力而动。

曹韦杰

# 运动防病
# 治病篇



# 1分钟运动促健康

1分钟瞬息即逝，但如果珍惜它，充分利用它，忙中偷闲，小试几招，将会给您的身心健康带来莫大的益处。

1. 早晨苏醒之后，用双手拉住床头，稍稍用力，接着放松，如此活动1分钟，可舒筋活络，振作精神。

2. 起床之后，很随意地轮流挥动双臂在空中划弧，坚持1分钟。若能持之以恒，会使双臂活动自如。

3. 刷牙时，尽量不动牙刷而左右摇动脑袋。每次刷牙花上1分钟，会使颈部肌肉得到锻炼。

4. 长时间伏案工作者，每隔1小时最好起身走动1分钟，舒展一下筋骨，让头脑和眼睛放松一会儿。这样不仅可以消除疲劳，还可防止腰肌劳损、痔疮等症。

5. 洗衣机开动时，可将腰背轻轻倚靠上去，让身体与洗衣机一起产生"共振"1分钟，可放松全身肌肉，使之得到"小憩"。

6. 在家里听电话或看电视时，可把鞋脱掉，脚放在可口可乐瓶子上来回搓动，这种瓶子的棱形边纹对脚有特殊的按摩功效。这样做的好处是：松弛足部，增进血液循环。

7. 闲来无事时，弯腰向下，上身轻松地垂向地面，保持此状数秒钟，然后慢慢起身，让脊椎一节一节

地直伸，可使面色健康红润，并免除下背部受压。

8. 去农贸市场采买时权当散步。

9. 挑拣菜蔬时哼支小曲，手指随意扭动如同练功。

10. 拖地板时前腿弓、后腿蹬，左旋右转肩臂动宛如舞蹈。

11. 晒晾衣服时仰头展目、伸腰踮脚如全身运动。

12. 带孩子游戏时摸爬滚打，童趣大发。

如此这般，全凭自己创意，在细碎的家务里，出气氛、换花样、添动作、加力度。

（梁成球、王小波）

# 简易健身操

1. 两脚分开，与肩同宽，双手置于背后，然后上身缓慢前倾，保持 5 秒左右，再后仰保持 5 秒左右，恢复原来姿势，重复做 10 次。

2. 以腰为轴心旋转臀部，顺时针方向与逆时针方向各做 15～20 次。

3. 双臂放松，前后自然甩动，自由呼吸，重复做 50～100 次。

4. 双手放在腰间，右腿撑地，摆动左腿 10～20 次，然后轮换摆动右腿。

5. 坐在椅子上，双腿放在小凳子上，然后将双腿抬高 20 厘米左右，重复 20～30 次。

6. 双手放在腰部，然后提起脚跟，保持 5 秒左

右，重复做 30～40 次。

7. 双手置于腰部，然后成半蹲姿势，保持 10 秒左右，重复 20～30 次。

8. 站立，双手放在腰部，右臂以右肩为轴做旋转运动，顺时针与逆时针各做 20 次，然后轮换到左臂。

9. 站立，做扩胸运动。重复做 20～30 次。

（承晨）

# 中老年健身操

增强中老年人的体质显得尤为重要。现在介绍一种行之有效的健身方法：

头部运动：两脚开立，两手叉腰，头向左转 1 圈，然后再向右转 1 圈，反复做 30 次。适用范围：慢性颈部软组织疾病及颈部骨质增生。

肩部运动：两脚开立，两臂垂于体侧，先左后右两肩依次上提下落 30 次（注意提肩时不能缩脖子），然后左臂由前向后绕环于体侧 30 次，右臂由前向后于体侧绕环 30 次，绕环时关节拉开幅度要大。适用范围：肩、背、腰部酸痛，肩关节功能障碍。

腰部运动：两脚开立，两手叉腰，向左、向右各转 30 下。适用范围：慢性腰痛或某种固定姿势而形成的腰髋部酸痛等。

体侧运动：两脚开立，两臂上举，左右左右，依次各做 30 下。适用范围：四肢酸痛无力。

屈伸转膝：两脚并直，体前屈，两手扶膝关节，先两腿屈向左绕环一周，再向右绕环一周，绕环幅度

要大，然后下蹲，身体前屈、两手尽量触地、手掌向下，重复以上动作30次。适用范围：膝关节周围韧带松弛无力，关节劳损及踝关节酸痛等。

放松运动：直立，前后甩手30下。

（小　桃）

# 夫妻健身操

我与爱人都已年近花甲，生活优裕，身体"发福"。我们自知这并非好事，为此设计了一种如元宝翻跟斗般的起卧锻炼保健功，称之为"元宝翻"。其方法是：

在地板上摊一席或绒毯，脱去外套，夫妻席地对坐，各以左或右腿压住对方腿，足部抵住对方腹部；各以双手（掌心互为一上一下）四指扣住对方四指，然后互相牵引作一上一下仰卧起坐，随意连续四五十下不等。注意牵引发力可酌情而定，或轻或重，随意调节；伴之调匀呼吸：起吸、卧呼。卧稍舒，起则尽力弓曲上体。如此，不仅上体、胸腹和四肢收缩伸屈活动到家外，脏腑内部也张弛有律；不仅平衡安全，而且很有兴味。倘若需要加强腰椎部位活动，可在腹部下面垫一个小枕，以增加其转动幅度。

（康冬梅）

# 益脑保健操

当你感觉疲劳时，不妨做做益脑轻松操，具体方法有如下3种：

1. 腰背靠在椅背上，把双脚搁到桌子或者旁边的凳子上，闭目安神10～15分钟，因为脚搁起之后，能促进脚和腿部的血液回流到心脏和肺部，使静脉循环活跃起来，从而能尽快驱除疲劳，促使精神又得到振奋。

2. 平躺在床上，将双脚抬起或搁置在叠好的被子上，须高过心脏，这样可以使较多的新鲜血液输送到大脑，以使身体和血管得到松弛。

3. 将脚掌前半部着地，后半部抬起，颤动起双腿或者颤动起一条腿，或者将一条腿搁在另一条腿上（二郎腿），抖动离地面的那只脚掌，持续10～15分钟，这样也能迅速驱除疲劳。

这三种活动方法，既可单项进行，也可共同进行，如能日复一日地持之以恒，说不定就是一"剂"益脑健身的"灵丹妙药"哩。

（闻　文）

# 颈　操

这里介绍患者朱世祥编的一套颈部保健操，每

天早晚各做 1 次，其动作有六节：

第一节左右摇头：先向左摆，后向右摆，连续摆动 30 次。

第二节低头仰头：低头时下颌挨近胸部，仰头时脸向上看天，如此连续 30 次。

第三节伸缩颈部：先将颈部尽量向上伸，伸到不能伸长时，再向下缩，至不能再缩时又向上伸，如此反复 30 次。

第四节旋转颈部：先向左旋转，眼睛看见左侧肩膀后，再向右侧旋转，等看见右侧肩膀后，再向左旋转，反复 30 次。

第五节按摩颈部：将两手搓热，再用两手掌于颈部周围按摩，直到局部发热为止。

第六节拍打双肩：两胳膊在胸前交叉，左手放在右肩上，右手放在左肩上，同时用力拍打，连续 40 次。

这套操简便易学，只需 6 分钟做完。每天坚持下去，对中老年常见的颈椎病，不仅治疗效果好，而且有预防作用。

（葭　芯）

## 健　胸　操

1. 身体直立，收腹挺胸，双手交叉，双臂从头后向上伸拉，直至手臂完全拉直。每天做 5～6 次。此动作可使胸部富有弹性，乳房上提。

2. 直立，双臂向前交叉同时颌胸低头，然后双

臂向两侧打开，同时挺胸（颌展胸）。此动作开始两周每天20次，后增加到每天40次。

3. 两脚开立比肩稍宽，双膝微屈，两臂向两侧上方抬至与肩齐高，使两前臂与上臂间成直角；掌心向前，呼气，以肩关节为支点向下旋转；两前臂向下转至手背朝前，这时要求肩关节转至前臂与身体齐平；吸气，肩关节向上转动，还原。此动作每天做15～20次。

4. 两脚开立比肩稍宽，两膝稍屈，两手握拳下垂，掌心向内。吸气，两臂向两侧上方提至最高，这时应感到胸大肌有向上充分伸展的感觉；呼气，以胸大肌向内收缩，使两上臂向下压，直至两手拳眼互抵于腹前。重复做，每天15～20次。

5. 俯卧地上，以两膝盖触地，两小腿相互交叉紧贴，两手掌着地，两手间距与肩同宽；挺胸收腹，腰背平直；呼气，两肘渐渐弯曲，使躯干下降至胸部贴近地面，吸气，两臂用力伸直还原。

（成　功）

## 手　指　操

老年人如何减缓记忆力衰退呢？专家提出建议，要积极参加体育锻炼，经常锻炼能改善血液循环，从而使大脑经常得到充足的供血，记忆就不容易衰退。下面介绍一种适合老年人锻炼的手指健身操。

道具：用四块竹板，大约像麻将牌大小，每块打

两个洞穿1根橡皮筋，要使竹板美观些可在竹板上套一朵小花或丝带。然后套在左右手的食指与中指上。动作介绍如下：

1. 转腰出足，两手左右摆动4×8拍。

2. 前后反腕，先左脚上前一个8拍，后右脚向前一个8拍，2×8拍。

3. 原地踏步，左手在上，右手在下，反腕一个8拍，右手在上左手在下一个8拍，2×8拍。

4. 四方转体翻手，4×8拍。

5. 左右叉步两手仰面打圆4×8拍。

6. 弹簧步左右跳跃，手向两边挥动4×8拍。

7. 左右弹簧步，前倾后并步4×8拍。

8. 左右摆胯两手方向左45度、右45度，4×8拍。

9. 两手交叉点步，莲花出水2×8拍。

10. 跳秧歌舞，两手向上挥动2×8拍。

11. 右进前左拧身，反腕2×8拍。

（茹　意）

# 爬　行　操

与老友相聚都说我精神饱满，气色很好。其实，我的健康全得益于我自编的爬行操。

我的爬行操分原地式、跳跃式、快爬式三种。

原地式分两节：

第一节是前腹式，即双手平行撑地同肩宽，双腿跪成90度，先右腿抬起至腹部，然后回原再抬

左腿，以此往复 20 次。主要锻炼大腿肌群，促进血液循环。

第二节是后伸式，即双手平行撑地同肩宽，双腿跪成 90 度，先右腿慢慢往后伸直，同身体成直线，然后回原再伸左腿，以此往复 20 次，锻炼腰部肌肉，减少腹部脂肪。

跳跃式即双手平行撑地同肩宽，双膝并拢紧贴腹部成团型，然后双手撑地往前跳跃，共 20 步，注意双腿不能分开，主要锻炼腿部力量。

快爬式比较随意。首先应戴上护膝，置一凳在屋中央，做好手、脚腕的准备工作，深呼吸 10 下，然后双手撑地同肩宽，收腹抬首围绕爬行，速度自己控制，以不疲劳为宜。一般心率保持在 100 跳/分左右。这套爬行操共计 30 分钟。

以往，我的身体不佳，关节炎、腰肌劳损、高血压、心肌炎后遗症、耳鸣一直困扰着我，通过几年来的爬行操锻炼，我现在的血压基本控制在 18.6/11.2 千帕左右，关节炎、腰肌劳损有了明显的好转，胸闷现象至今未发生过，精神也比以往好多了。

（唐　文）

# 床上健身操

我是一名教师，因备课批作业，46 岁时就开始戴老花眼镜了，从 150 度一直加深到 400 度。到 65 岁时已先后拔去了 7 颗牙齿，头发也渐渐花白了。于是我开始床上晨练，虽然动作简单，但都是前人行

之有效的经验总结，晨练 10 年来已取得一定效果。

具体做法是：

1. 叩齿 300 次；

2. 用手指梳头 200 次；

3. 嘴巴一张一合叩齿 100 次；

4. 用右手绕过头顶拉左耳 50 次；

5. 用双手同时拉耳垂 50 次；

6. 用双手小指分别伸入耳内小孔转动 50 次；

7. 用两手掌心贴耳，手指拍打后脑部，耳内可听到“冬冬”声音 50 次；

8. 转动眼球，右转、左转各 15 次。

这床上晨练共需 10 分钟左右时间。由于坚持床上晨练，叩齿促进了血液循环，强健了牙周组织，再没有拔过一颗牙齿；用手指梳头后刺激头部经络，头发就一直保持老样子；用手拉耳弹耳后不再耳鸣头晕；转动眼珠后舒筋活血，改善了视力，白天阳光充足时看报、写字可以不戴眼镜。床上晨练只有持之以恒，才能行之有效。

（徐忠浩）

# 健身长高术

热身运动：活动四肢各个关节，脊背保持平直，身体前倾，双手伸直用力向后上方挥动。

走：大幅度摆臂，有力地向前走。

跑：小步跑，同时双拳放在肩上，双臂屈肘向前旋转；快速跑跳 25～50 米，重复 4～6 次，每次跑后

稍事休息，下坡跑数 10 米。

伸拉：双手向上伸拉，然后向各方向伸拉，同时踮起脚后跟，重复 6～8 次，中间稍事休息。

杠上运动：悬垂 20 秒至 1 分钟，悬垂的同时身体向左右转动；双脚并拢，身体向前后摆荡，然后沿顺时针和逆时针方向各摆荡 6～8 次；脊背保持平直地蹲着，向上跳起，抓住单杠，并利用跳跃的惯性做引体向上，单杠的高度和双手之间的距离由个人不同情况而定。

一般每次选择 4～6 种练习，每个动作重复 6～8 次。但从一开始就须按规定数量做动作，并逐渐加大运动量。运动之前要充分做好准备活动，做完每节操后要稍事休息，让呼吸平稳，抖动四肢，使其放松。做完全操后，平躺在地上，绷紧背部和臀部的肌肉微微挺腰。做这套操每周不少于 3 次，每次 30～45 分钟，长期坚持，会收到较好的效果。

同时饮食品种要多样化，并科学搭配，克服挑食、偏食及不吃早餐等不良饮食习惯。发育长高的关键阶段，特别应加强锻炼与合理营养，滥用补品、药物和激素、违背科学是危险有害的。

（余若怡）

# 中风康复操

中风患者在康复期可进行以下恢复四肢功能的训练：

坐在椅上，双足分开，与肩同宽，双手握拳，放在大腿上。头部慢慢地向左、向右侧弯各 5～10 次。

接着头部向上、向下转动各 5～10 次。

双手握拳，向前平伸，上半身慢慢向前倾斜，双拳尽可能接触地面。接着上半身复原，双拳上举，上半身向后仰，操作 5～10 次。然后上半身向右转动，再向左转动，操作 5～10 次。

双手和背部向前伸展，上半身稍微向前移动，再向左转动，准备站起，然后复原，操作 5～10 次。

臀部离开椅子，站起，但双腿仍保持弯曲的姿势。操作 5～10 次。

平卧、双手交叉，放在腹上；双腿弯曲，慢慢抬高臀部，复原，操作 5～10 次。

（阿　文）

# 中风康复术

我曾经突发脑溢血中风瘫痪，如今我神清气朗，腰板挺拔，步履稳健，还常有文章见报。我的康复之道主要是掌握好“三度”，即：读书散步、动静适度；少荤多素，饮食有度；与人为善，乐观大度。

1. 出血性中风切忌“乱说乱动（过量运动）”，更忌不说不动，必须动静适度。我喜爱读书写作，所读之书以散文、随笔、小品为首选，所写的稿件也都属“千字文”、“八句诗”之类的“豆腐干”；行则以散步为主，再伴以一套适合自己康复的体操，每日上、下午各 1 次。

2. 吃对有待康复的病人至关重要。我坚持粗

细杂粮都吃，荤素菜肴搭配，并以蔬菜水果为主，尽量吃鱼少吃肉、吃鸭不吃鸡。此外还必须按时、按量、按医嘱服药。病人不能"忍饥挨饿"，但更要防止嘴馋贪食。

3. 走路不慌不忙、遇事不急不躁、与人友好相处；保持一颗温和心、平常心、乐观大度心，更是中风病人及早康复的心理与肌体基础。

经过多年与顽疾斗争，现在十有九人都把我当作健康人来看待了。

（王　敞）

# 脑力劳动者健身操

脑力劳动者由于伏案久坐，易引起头昏、乏力、失眠、记忆减退、腹胀、便秘等，所以加强健身十分必要。

梳头操：用手指代替梳子，从前额的发际处向后梳到颈部，然后弧形梳到耳上及耳后。这种梳头方法，可改善大脑血液供应，健脑爽神，降低血压。

弹脑操：端坐椅上，两手掌心分别按两侧耳朵，用食指、中指、无名指轻轻弹击后脑部，自己可听到咚咚声响。每天弹 10～20 下，有解除疲劳、防头晕、治耳鸣的作用。

扯耳操：先左手绕头顶，以手指握住右耳尖，向上提拉 14 下，然后以右手绕过头顶，以手指握住左耳尖，向上提拉 14 下。可达到清火益智、心舒气畅、睡眠香甜的效果。

练眼操：每隔半小时远望窗外 1 分钟，再以紧瞬双眼数次的方式休息片刻，也可作转眼珠运动。这种方法有利于放松眼部肌肉，促进眼部血液循环。

脸部运动操：工作间隙，将嘴巴最大限度地一张一合，带动脸上全部肌肉以至头皮，进行有节奏的运动。每次张合约 1 分钟，持续 50 次。脸部运动可加速血液循环，延缓脸部各种组织器官的老化，使头脑保持清醒。

转颈操：先抬头尽量后仰，再把下颌俯至胸前，使颈背肌肉拉紧和放松；然后缓慢地做头部圆周运动，并向左右两旁侧倾 10～15 次，腰背贴靠椅背，双手在颈后抱拢片刻，能收到提神的效果。

伸腰操：伸懒腰可加速血液循环，舒展全身肌肉，消除腰肌过度紧张，纠正脊柱过度向前弯曲。

揉腹操：用右手按顺时针方向绕脐揉腹 36 周，再逆时针做 36 周，可防便秘、消化不良等症。

提肛操：将肛门向上提，然后放松，接着再往上提，一提一松，反复进行。站、坐、行时均可进行，每次做 50 次左右，持续 5～10 分钟即可。提肛运动可以促进局部血液循环，预防痔疮等肛周疾病。

躯干运动操：左右侧身弯腰，扭动肩背部，并用拳轻捶后腰 20 次左右，可缓解腰背疼痛。

（匡　吉）

## 家庭用品锻炼法

有健身器当然好，也可以家庭用品代替。

1. 塑料瓶练手臂。双手握有 1.5 升水的塑料瓶，

向上、向侧边、向后方各举(伸)15次，以肌肉酸胀为好。

2. 旧连裤袜练扩胸。用一条结实的旧连裤袜。裤子放背后，袜子头绕在手掌上。双手前伸，使劲伸长袜子，手放下，共20次；稍息，再做20次。

3. 拖把或木棍练腰。双脚齐肩宽，双手握普通的拖把或木棍两头，从背后放到肩上。身体先向右后再向左倾斜。大腿和膝盖保持不动，共15次。

4. 小凳或几本厚书练小腿。用一只小凳或几本厚书，右、左脚轮流踩上小凳或厚书，做跑步动作5分钟。

5. 两本厚书练大腿。一只脚站在叠起来的两本厚书上，另一只脚膝盖弯曲，脚尖贴近起支撑作用的那只脚的脚后跟。双手支撑拖把或木棍，保持这个姿势后身体下蹲，同时靠支撑脚的脚尖平稳侧转，共15次。换脚再做。

6. 枕头练腹部。仰卧，膝盖弯曲，脚掌贴地。膝盖夹住枕头，收紧腹肌，双手往腹部搜枕头，臀部和背部不准离开地面，共20次。

7. 儿童小球练胸部。拿一只儿童小球，靠脚掌站立地面，膝盖略弯曲，双手使劲挤压小球10次，再10次。

8. 跳绳改善血液循环。跳绳(或双手无绳而空跳)5～10分钟。膝盖尽量少弯曲，前臂不要抬得太高。

(南宁诚)

# 倒立增记忆

记得我上高三以来，学习非常紧张，还患有轻度神经衰弱、失眠、多梦，而且记忆力很差。常常上课

记住的知识，隔三两天就忘了。学习成绩下降，精神压力很大。

一天，我从杂志上了解到倒立能加强记忆、增强智力，有很好的作用。从此以后，我便坚持倒立，过一段时间后，记忆力增强、头脑清晰、不失眠、学习起来轻松了，并且通过了高考这一关，进入了大学校门。

具体方法是：

起床后，先慢跑几分钟，活动上肢以及腰、腹部。然后找个清静、空气新鲜的地方，手掌着地、头朝下、脚靠墙倒立，每次时间约 5 分钟。开始会觉得头涨，但只要坚持一会儿就会改善。由于流入脑的血量增加，血液循环加快，练功完毕，就会觉得头脑非常清晰。

每天早、晚各 1 次，效果更佳（此法只适宜年轻人，有高血压等疾病者禁忌）。

（何秀峰）

## 活动手指健脑法

科学家们推荐的手指运动主要有以下四种：

弹琴：弹琴是一种很好的手指活动，尤其是需要左右手并弹的电子琴、风琴、钢琴等，随着双手十指的准确运动，大脑皮层相应部位的神经细胞能够获得良好的刺激。

套橡皮筋：在食指和中指上套 1 根橡皮筋，使橡皮筋成“8”字形，然后用拇指把橡皮筋移到无名指上，仍保持“8”字形。依次类推，直到套在小指上以后再返回，反复进行，对大脑有良好刺激作用。

握健身圈：健身圈是用硬橡胶制成的，表面有粒状突起。握捏健身圈不仅可以锻炼手部肌肉、活动关节，还可使圈上的粒状突起刺激手部穴位。这对促使脑部供血通畅、消除大脑疲劳、增强思维能力有良好效果。

打算盘：日本医学家认为，在训练学生敏捷思维方面，计算机是徒劳无益的，而打算盘是健脑行之有效的一种工具，它能充分锻炼手指，从而刺激大脑。

（李　萍）

## 搁腿治头痛

我患急性头痛病，一直延续了十几年，每周要发作2—3次，到医院看急诊也只是注射止痛针，平时与索密痛相伴，用此药已成了瘾。

有段时间我每天中午在办公室午休时，人躺在椅子上，双腿搁在写字台上睡觉，天天如此，大约一个多月后，我爱人对我说："最近未听到你说头痛，也未见你吃过止痛片，是啥道理？"我自己也觉奇怪，仔细想来可能与搁腿仰躺着休息有关。我在医院将此方法向医生作了介绍，他们也认可这个办法。我还将此法向与我患同样头痛病的同事介绍，他们也同样收到了效果。两年多来，我的头痛病未发作过。

（阿　帆）

# “智能球”健智法

“智能球”是适合儿童健美又增智的一项行之有效的活动。通过半年多的实践证明，训练与不训练差异很大，经过训练的幼儿思维活跃，脑子反应快；而没有经过训练的幼儿在动脑方面明显比经过训练的幼儿差。现把开展活动的几种方法介绍给大家，相信会对小朋友及成人有所启迪。

双手搓球：两腿同肩宽自然站立，双手轻夹小球，向下方、向胸前方、向上方连续搓球，尽力保持小球不落地。

倒球：双手捧球，左右手交替倒球，每次 1 分钟左右，保持节奏。

接掷地反弹球：双手夹球用力掷向地面，待球向上反弹时，用双手掌相对夹住球，反复连续进行。

左右手连续单手拍球：两手分别进行。

左右手交替拍球：左右手单手连拍，较熟练后改为交替拍球。

站圈内自转拍球：站在直径约 40 厘米的圈内，以身体为圆心作自转并同时不断拍球，可用左手拍转若干圈后，再换成右手拍转若干圈。每次活动约 30 分钟左右为宜。

（郭敏华　霍凤如）

# 健身球练反应

1. 双手绕圈"磨球"。掌心向下，轻按小球。然后，手掌按球顺时针或逆时针方向绕圈，带动小球，使球不离手掌在桌面上运动，并逐渐加速，保持小球不离掌心和桌面。练习时，可先作单手练习，逐步过渡到双手同时练习。双手同时练习时，可顺时针或逆时针绕圈，也可双手同时由里向外绕圈。

2. 前推后拨球。用手掌后部向前推球，后抬手随球向滚动方向移动，待手臂基本伸直时，用手指用力将球拨回，手随球快速缩回。连续重复推、拨球动作，以手能随球快速移动，熟练控制为佳。练习可由单手向双手逐渐过渡。

3. 左右手推球。双手掌心相对，距离略大于肩宽，肘关节微曲。左手用力将球推向右手，右手迎球，并同样用力将球向左手推去。反复进行，保持球的快速横向移动。

4. 接掷桌反弹球。双手夹球掷向桌面，待球向上反弹时，用双手掌心相对夹住球。连续反复进行。

5. 侧体推球。手掌倾斜成45°左右角，轻按小球，推动小球沿桌边缘前移。

6. 对墙连推反弹球。桌子一边贴墙放置，面对墙自然站立。然后用手掌、手背用力将球向墙推去，待球从墙上反弹回，迎球重复推球动作，使球连续作来回运动。

7. 双人对推球。两人一组，分别站立于一张桌子的两端。一方将球推向对方后，对方快速迎球，同

样将球向对方推去。还可以单手连推；左、右手交替连推；单球单手对推；单球双手交替对推；双球双手同时推接；双球双手轮换推接等。

（郭敏华　霍凤如）

## 呼吸止嗝法

打嗝，又称"打呃"，医学上叫"呃逆"，是横膈肌肉痉挛引起的。打嗝一般不严重的话能自然停止，不必治疗。如果长嗝不停，或影响工作和生活，急需止嗝，可以用下面的办法：

取一个约 16 开大小、不漏气的塑料袋，将口鼻套入开口内，重复呼吸袋内空气，一会儿便可止嗝，屡试屡灵。这是因为吸入的高浓度二氧化碳有抑止打嗝的作用。

（章敬文）

## 常练下蹲护心脏

我父亲年近古稀，以前他总感自己心脏不太好，经一位老友指点，每天早晚都练 20 个下蹲动作。其具体方法是：

预备时双手叉腰，双脚开立与肩并宽，双目平视，然后松腰屈膝慢慢下蹲，脚跟离地，重心落在脚前掌上，上身尽量保持平直，避免前倾，随着下蹲动

作呼气，将浊气从丹田深处，缓缓引出体外；起立时气引丹田，随着吸气站直身体。下蹲可全蹲，也可半蹲，体弱者可扶持桌椅或树木、墙壁练习，长期练对保护心脏有好处，诸君不妨一试。　　（阿　彭）

## 健康“小动作”

1. 小便时，请咬紧牙齿，闭上双唇，长期坚持下去，可以防牙痛及固齿。

2. 如果经常腰痛，可以在平地上倒着走，膝盖不要弯曲，同时甩开双臂均匀地呼吸，每天早上坚持半小时，一两个月即可见效。

3. 有人坐久了站起来，眼睛会突然发黑，直冒金星，如果坐时抖抖脚就可缓解。

4. 每天睡觉前先用热水洗脸，再用冷水洗，可以使皮肤光滑，富有弹性。

5. 如果你的床是东西方向，而晚上又睡不好，则可将床移成南北方向，使你的经、脉、气、血都和地磁场的磁力线平行，这样你睡觉时就不会感到什么不适。

6. 每晚坚持用湿毛巾搓耳朵，上下轻轻搓摩双耳各 40 次，毛巾凉了再放入热水浸泡后再搓，这方法既能防止又能治疗感冒。

7. 漱口能“按摩”大脑。连续漱口可引起中枢神经系统的兴奋，漱口结束后瞬间分泌出大量唾液会加剧这种兴奋刺激，这些复杂的变化就是一种特殊的大脑按摩，对大脑能起到良好的保护作用。

（李依依）

# 玻璃球治骨刺

我走路觉困难，到医院照了X光片后，确诊为骨刺。吃药扎针、按摩抹药，效果都不理想。一位医生给我看病，询问病情后，叫我先找一个小孩玩的小玻璃球儿，然后每天上午2次，用热水泡病脚之后在地面铺块布，用病足后跟踩玻璃球，来回滚动别怕痛，每次10～15分钟，哪痛踩哪，要有勇气坚持下去。我按照大夫说的一丝不苟地去做，紧咬牙关踩球，两个星期后感觉略有好转，过了三个星期，就见好了，到了第四个星期，一点儿也不痛了，以后一直没复发。

（徐相恒）

# 叉手治疗关节炎

我有四个手指活动不灵。到医院就医，医生说可能是类风湿关节炎，但化验结果是阴性，又否认了此病。因我患有牛皮癣，医生又说是牛皮癣型关节炎，每次一摸冷水就犯病。

后来我听一位老同事讲，经常叉手对关节炎有好处，从此我便每天做叉手操。做法是：

1. 10个手指自然张开，双手用力交叉叉入手指缝中，共做32遍。

2. 将左手心向下，右手掌放在左手背上，右手拇指与左手拇指相叉，做32遍；再食指、中指、无名指依次各做32遍，然后换手做同样的动作，每天做一次。坚持1月后，我的关节痛明显好转，3个月后用冷水洗手也不犯病了。

（徐修本）

## 运动防治肩周炎

预防肩周炎，最理想又简单的方法是坚持体育锻炼，如打太极拳、做操等。平时注意肩部保暖，夏天睡觉不要露肩吹风扇、不要在潮湿的地方睡卧，以防受风寒湿邪、防止肩部慢性劳损，不可突然做强力劳动或装卸过重物体，以防肩部发生扭伤。

一旦出现临床症状应及时治疗，首选为推拿与针灸，肩部疼痛点用药物封闭能起到明显的消炎镇痛作用；其次可选用活血化瘀、行气通络的中药煎汁，以木棒蘸取药汁来回击打肩部痛点及穴位，能疏通经络、活血止痛；此外应重视肩部功能锻炼，如手臂爬墙运动，用健侧上肢帮助患侧进行内收、外展、屈伸运动。

（薛仕妹）

# 面壁练下蹲治腰椎间盘突出

几年前，我曾患轻度的腰椎间盘突出症，腰部时常隐隐作痛。随着我坚持面壁练下蹲，这些老毛病也渐渐离我而去。练习方法为：

两脚分开略同肩宽，脚尖向外八字形，面部、胸脯、膝部、脚尖贴近墙壁，两手臂伸开，用掌贴壁，慢慢往下蹲（注意下蹲时两脚不要随意移动），两膝部逐渐往外分开，且依然贴着墙壁，蹲下后再慢慢站立，如此循环往复。在下蹲、站立过程中，胸、脸、膝、脚尖尽可能贴近墙壁。

（阿　芳）

# 运动防腰痛

腰痛是生活中的一种常见病和多发病，犯了腰痛后，可以采用以下几种运动疗法加以防治。

弯腰法：腰部位于人体躯干的中间部位，做弯腰运动，可牵一发而动全身，使人体上下身都得到相应的运动和调节，促进并改善身体的血液循环。因此，早上起床后，可做做弯腰动作，向前与向后弯腰各数次，或伸伸懒腰，这样可使脊椎得到松弛。

步行法：由于人上半身的重量都由腰椎来支撑，在步行过程中，调节人体各部分运动器官，这样可减轻腰椎的负重，也就可治疗并预防腰痛。有关专家认为：在步行过程中，男性每分钟应行走 80～100 米，女性应行走 60～80 米，以这种速度坚持每天连续走 30 分钟，是弥补运动不足的有效疗法。

游泳法：这种方法主要是利用水的浮力、阻力、温度对人体进行治疗和预防腰痛。在游泳过程中，仰泳对腰痛的防治是最合适的。但由于受条件限制，并非所有的人都能进行这一水中运动；而会游泳的人也要不断坚持，才能收到良效。

体操法：采用体操法防治腰痛没有固定的运动形式，个人可根据自己的习惯，反复扭动腰关节、下蹲或转体，采用这种体操法，不仅可防治腰痛，还可起到健美的效果。

（惠　斌）

# 腰椎病的自我治疗

人到中年，毛病也多了。过去的两年里，腰椎病曾一度缠身，有时只要搬点很轻的东西，腰就会突然直不起来；更为严重的是，有时连弯腰刷牙、咳嗽也会引发。发病之后，腰就不能挺直，一发就是半月二十天，甚至更长。后来拍了片，明确诊断是“腰椎退行性病变”。

我一方面内外用药，兼用热敷。另一方面，就想方设法自我治疗：

在家的房间、客厅内下脚光着脚走动，尽量用脚尖弹跳着后退跑。开始腰椎部分十分酸痛，人也感到很吃力，可是，慢慢地就变得舒服起来。最多不过一个多星期，我的腰就能挺起来了。以后，每逢感到腰有点不舒服，我就又照着过去的样子跑上几圈，用不了几天，人又恢复了正常。就是这样，意外地给自己治好了缠身已久的腰椎病。病友们不妨试一试，或许也会管用。

（柳文耀）

## 提肛运动治肛裂

本人因患癌症而吞咽困难，有3个月靠流质度日，不久肛门萎缩。随着病情好转、饮食恢复正常，久闭的肛门已失去往日的功能，硬屎造成了肛裂。每次大便时疼痛难忍、鲜血淋漓，中、西药久治不愈。后经在医院工作的亲友指点改用提肛法锻炼，不到半个月感觉有好转，3个月后基本治愈。

方法很简单：就是收缩肛门，做强忍动作。慢慢地把肛门往内缩，尽量缩足然后逐渐放松。每天不少于做3次。上床后、起床前、大便结束后，每次提放10下左右。习惯成自然，有时想到了坐车、走路时也会缩几下。

为了配合提肛锻炼，要注意两点：

1. 便后用手纸把肛门往里轻轻塞几下，使其恢复原位。

2. 便后应及时清洗肛门。遇到肛门周围不适，

可涂一点金霉素眼药膏。

（吴仲安）

## 防痔疮锻炼法

1. 直立，吸气尽量使横膈下降至气足。仰首，张口呼气，使足劲再吸气。反复呼吸 20～30 次。

2. 仰卧，全身放松。双手叠放小腹上做呼吸运动。吸气时腹部鼓起，呼气时腹部塌陷，反复呼吸 30 次左右。

3. 仰卧，全身放松。将臀部及腿用力夹紧，同时肛门向内收缩（像忍大便一样），配合吸气，然后放松，呼气，可反复做 15～20 次。

4. 仰卧，双膝屈曲并拢，两手放在头下。以足及肩为支撑，将腹部、臀部抬起悬空，同时收缩肛门，吸气；然后放下，呼气。可反复做 10～15 次。

5. 仰卧，左手按在右手臂上，以肚脐为中心，从右到左做圆形按摩 81 次；再将右手放在左手臂上，以肚脐为中心，从左到右作圆形按摩 81 次。

6. 一腿屈曲，用足跟向前蹬出，稍停，然后慢慢放下，两腿各做 5～10 次；然后两腿伸直抬起，向两侧尽量分开，继而收回，可做 10 次。

7. 两脚交叉坐定，两手叉腰起立，收臀夹腿，肛门收缩，持续 5 秒，放松坐下。可反复做 10～20 次。

8. 站立，两手叉腰，两腿交叉。足尖踮起，收臀夹腿，收缩肛门，持续 5 秒，还原。可重复 10 次。

（晓　荣）

# 脚尖走路治痔疮

两年前我患了痔疮，对我的工作、生活、学习来说是烦恼多多，苦不堪言。同事及时向我传授了“祖传土方”。经过近一年时间的“活学活用”，果然收效显著。

其实“土方”很简单，只要每天早晚两次在家中练习用脚尖走路即可。具体方法是：

双脚走路时，双双抬起脚后跟，一个劲地用脚尖走路。早晚两次在家中各走 10 个来回（约 100 米左右），且持之以恒，坚持不懈。因为这样练习走路，既有利于提肛收腹，又使肛门静脉瘀血难以形成，从而避免了痔疮，又防止了脱肛，可谓一举两得。通过近一年来的实践我不仅告别了痔疮之苦，而且身体也步入了健康发展的“良性轨道”。

（彭小华）

# 体育锻炼巧过妇女更年关

更年期是中年妇女身体再次重大变革的时期，这期间无论是生理上，还是心理上都有很大的变化。有人称更年期是妇女从中年过渡到老年的一个“关口”，有的人这“关”过得很艰难，就像是大病一场；有

的则过得比较顺利。大家知道，更年期卵巢功能逐渐衰退身体会出现一些异常反应：如情绪不稳定、易激动、思维控制能力减退，产生阵发性潮热、暂时性高血压，还会出现植物性神经功能紊乱、内分泌失调、骨骼中矿物质成分增多、关节、韧带弹性逐渐减退、并时有周身关节疼痛感等症状。这些症状因人而异，都是正常的暂时性的现象，通常不会持续很久，也不致于影响以后的健康，一般也无需专门治疗，只要自己在思想上有正确的认识，有意识地控制自己的情绪，进行适当的体育锻炼，就能够缓解或推迟这些反应的到来。

体育锻炼可以促进体内产生更多的雌激素，从而减缓整个更年期的综合反应。体育锻炼对于更年期的生理变化，或心理波动是一剂特效药，它不但可以促进血液循环，增加细胞的氧和营养素的供应，特别是脑细胞的血供可得到加强，同时还能促进睡眠，从而会减轻身体的异常反应。

更年期情绪不稳定，忧郁、烦躁、不安等反应都可以通过有规律的体育锻炼得到缓解和改善。妇女进行体育锻炼，对减轻和缓解身体的异常反应是有明显效果的，采用的锻炼内容、方法手段应因人而异，最好是选择自己力所能及的、又有兴趣的锻炼方法，活动量不宜过大，根据每个人的具体情况而定。常年不懈，必能顺利地渡过更年期。

（张余康）

# 健身简易三法

我的居住地离单位很远，每日早出晚归，但我有健身三法：

其一，每天洗个热水澡，身体舒适也比跑步有过之而无不及。

其二，利用每天午休时在办公室长廊中做“倒后运动”，脚掌着地，方式为“脚尖——脚跟——脚尖”，这样能使平常运动较少的脚踝关节、腹股沟和背下部的肌肉群发挥作用得到锻炼。

其三，骑车、爬楼。我上下班虽可乘车，但我仍坚持骑一段路程的自行车。家住六楼，我便把上下楼梯当作锻炼机会，记得初入住六楼新居，一口气上楼颇感吃力，而如今，上下楼梯于我，已如履平地了。

（熊文辉）

# 臂“跑”代跑步效果好

近年来国外兴起一种新的运动方式——臂跑。专家认为，臂跑可以代替跑步，并能收到与跑步同样的效果，而且没有受伤的危险，特别是对没有时间的人，不失为一种见缝插针、随时随地可做的运动方法。

臂怎么“跑”呢？可以有 5 种“跑”法，在运动时

最好能把各种做法综合起来进行，一气呵成，并渐渐把每种"跑"法延长到5～10分钟。

1. 臂跑的准备活动。早晨起来第一件事就是活动手指和甩动手臂、手腕。比如玩健身球或做甩手动作，以促进血液循环。这个动作可做1～2分钟。

2. 单车手。平躺、仰卧位。手臂向上伸直，好像在用手去转动车的踏脚板一样，交替画圈，可做1～2分钟。这种运动属于水平运动，可促进血液循环，减轻心脏负荷，改善大脑血供。有益智、降压作用。

3. 飞翔。站立，手臂伸向两侧，如鸟之展翅，像鸟拍翼似地慢慢挥动手臂，上下舞动，做1～2分钟。

4. 打沙包。想像面前有一个悬吊着的沙包，像拳击运动员那样把拳头击过去，或是与一个假想的对手在打拳那样打"直拳"，频频出击。运动时间和次数依体力而定。

5. 抛球。拿一个球抛向空中，落下时接住，或者让球弹在地上、墙上而接回。如果没有球，也可做抛球的手势，每只手做10次；稍稍休息，再做10次。

（广　医）

# 百姓健康观

* 卵石路上练脚功，倒走侧走抗衰老。

李福章

* 脑子不用则愚，身体不动则衰。

周全海

* 活动，活动，要活就要动。

徐家明

* 幸福离不开健康，健康离不开健身。

李　文

* 坚持锻炼身体好，健康长寿永不老。

郑轶君

* 动中有静，静中有动；动静结合，身体健康。

张一勤

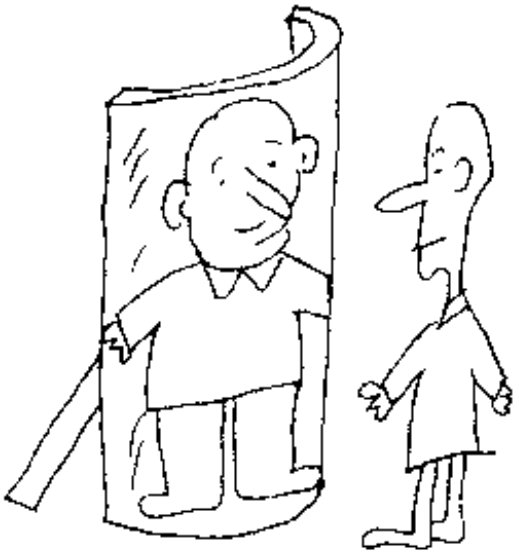
* 运动应因人而异，锻炼要持之以恒。

李定石

* 吃药是治病之标，运动是治病之本。

周金华

# 減肥防病篇



# 女性保持苗条有奥秘

不饿不吃。吃有许多原因，如无聊、疲惫、失意和爱好等。而苗条的人不受外界刺激，不拘泥于固定进餐时间或者传统习俗。她们只听从自己身体发出的饥饿信号，只有感到饥饿才会进食。

量少不忌口。胖人与瘦人吃的食物大同小异，但胖人总是吃得很多，而苗条的人什么可口的饭菜都吃，但是吃得很少。她们重质不重量。

意在享受。苗条女性一般吃东西时吃得很慢、全神贯注、不草草了事。因此，有意享用每一顿饭会使你精神愉快。

不必计算热量。几乎没有一位苗条女子会计算每顿饭菜所含的热量。但是，大多数苗条女子对有利于保持苗条身材的食品有一种良好的感觉，她们具有一种自觉选择食品的意识。

有目的采购食品。购买食品时要有"苗条意识"，不要被陈列的食品所吸引，要根据自己在家里为了保持身材苗条而制定的清单来购物。

不陷入恶性循环的圈子。有的女性对自己喜欢的食品总是百吃不厌，而对自己不喜欢的食品则一动不动，这种情况就会出现肥胖；还有一些丰满的女性在吃了些她们认为"禁吃的东西"后感到内疚、自责，结果以后反而自暴自弃，尽情享用含有热量的食品。

不常称体重。苗条女性不经常称体重，她们只是用身体上穿的衣服松紧来感觉。而丰满的女性则

非常关心自己的体重，精神一直紧张，长期下去也不利于身体苗条。

具有苗条的思维。苗条的女性一般对饮食很注意，讲究营养搭配；而肥胖的女性饮食观念淡薄，喜欢吃那些油腻的食物。

喜欢运动。苗条女性天生爱动，喜欢游戏、骑自行车、跑步、打羽毛球，经常运动会使女性身上的脂肪减少，使女性变得更健美。

（承　晨）

## 消耗脂肪的9种方法

1. 勿忘吃早餐。吃早餐可使代谢早一点开始。

2. 散步提点重物。多负重1磅走路，每分钟可多消耗3卡的热量。

3. 少食多餐。含有同样热量的食物，一天分一两次吃比分多次吃容易发胖。

4. 少吃脂肪。你的身体消耗脂肪所需热量，远小于消化碳水化合物所需热量。

5. 站着打电话。这样比坐着打电话每分钟可消耗更多热量。

6. 多走路。上班的时候，找机会多消耗热量，比如去另一层楼的洗手间。

7. 多跳舞。跟着音乐节拍跳舞，随便什么音乐——可消耗与跳健身操同样多的热量。

8. 不靠节食减肥。如果所需热量供应明显减少，身体会自动放慢代谢速度以储存能量。

9. 能坐则坐。坐着读书或是看电视，比斜躺着看要多消耗5%的热量。

（康　乐）

## 跳绳减肥消疾患

我的体重由原来的56千克以毋容置疑的迅猛之势激增至最重时的78千克！婚前、婚后的所有艳丽服装一件也穿不上身了，心情特别烦乱。

丈夫给我买来一根跳绳。晚上，哄孩子睡觉后我便爬起身来练跳绳。平时腰都弯不下去的我，跳绳时脚底板刚刚能离开地皮，还没跳几下就喘成一团，咬牙坚持多跳几下，虚汗便滚滚而下！次日，腰酸腿痛浑身没劲……

于是，我给自己制定了一套循序渐进、逐次递增的锻炼方案，从一次跳10下为起点，经过近一年坚持不懈的努力，我能够一气跳上150下，甚至更多。此后，体重在不知不觉中降到令我欣喜的程度。多余的脂肪练没了，精力也日渐旺盛了。并且多年治疗无效的风湿性关节炎以及生孩子时落下的腰痛病、遇到寒冷季节手脚就不由自主麻木等疾患，也都在不知不觉中痊愈了。

（赵素梅）

# 跳踢踏舞练健美

踢踏舞是介于表演舞与土风舞之间的，是以下肢跳跃、膝髋摆收动作为主，追求足跟踢踏发出声响效果的一种西方舞蹈。这种舞蹈动作幽默诙谐、情感节奏奔放外向，易学。只要掌握节奏感和基础要领，可以随意变化，任意踢踏。

踢踏舞可以说是健身与艺术的完美结合，使人在人体舞蹈艺术陶冶的同时又达到健身的目的。在跳踢踏舞时，除对人体的下肢及躯干肌肉的耐力、速度、柔韧性及协调性有较为明显的提高外，对上肢肌肉和内脏器官，以及身体组织的生长发育亦有较为明显的促进作用。

踢踏舞的方式、节奏对胸部有一定强度的连续不断的震撼刺激，不仅可以使胸部肌肉适度生长，也可以间接地促进乳腺小叶及乳房悬韧带的发育，使舞蹈者在获得健康体魄的同时，还得到更完美的身材。

（阿　伟）

# 臀部减肥法

常坐办公室的人，由于平时久坐极少运动。久而久之，不但腰围变粗、下围脂肪亦不断增加，臀部

出现下垂现象，使人的形象大打折扣。

缩小臀部直接的办法除了少吃盐、多吃含钾的香蕉，穿上特别设计的内裤和使用收缩肌肉的乳霜外，再就是经常做一些使臀部肌肉收紧的运动。

1. 在正式开始收紧肌肉的动作前，先做一下伸展运动放松肌肉。然后平躺地上，双腿弯曲，将左腿向上抬起后拉，膝盖拉得越靠近自己的胸部越好。做完左腿后，换右腿做相应动作一次，令双腿肌肉放松。

2. 躺在地上。双腿弯屈，双手放在身旁，将臀部抬高，离开地面，同时收紧臀部肌肉；维持动作数3下，慢慢放松，回复至开始姿势。重复10次。

3. 收效更大的动作是将左腿抬起放在右腿膝盖上。像前一个动作一样，提升臀部，缩紧臀部肌肉，重复8次。然后换右腿做相同动作8次。

4. 俯卧在地。用手在肩膀之下支撑，抬起左腿直至大腿与地面平行，脚要保持弯曲，收紧臀部。再将脚提高数寸，然后降至大腿与地面平行，重复20次。然后换腿同样做20次。

5. 放松肌肉，平躺地上。屈膝，将左脚抬起搭在右膝盖上，双手将右脚大腿往内扳，数20下。放下双腿，换另一只脚重做一次。

（张　芹）

## 腿部健美要诀

腿部运动有一种简单实用的健美方法，只要每天人浴后花5分钟即可。

沐浴按摩法坚持 1 个月，便可使大腿瘦下 2 厘米，如每日入浴后进行按摩效果最佳。因为血液循环迅速时，肌肉便易松弛，而沐浴能促进血液循环。具体方法是：

以双手手掌心轻轻向上推移，由脚尖往大腿逐渐推进，然后往返按摩，可以促进脂肪的消耗。消除腿部多余的赘肉后，接下来便是保养。沐浴过后，使用适合自己肌肤的润肤霜加以滋润。膝盖、足踝、脚趾和脚后跟等关节部位的皮肤，容易粗黑、老化，在沐浴时应在温水中多浸泡几分钟，再用手轻轻揉搓，等沐浴后，涂上润肤露。

（广　隶）

# 美腿细腰锻炼法

美腿细腰是女士们梦寐以求的理想体形，下面几种锻炼方法可助你一臂之力：

双腿频举：仰卧，双腿举起呈直角，双膝微屈，然后肌肉放松。快速做 100～180 次（每日渐增）。

踏蹬运动：仰卧做蹬自行车动作。蹬腿速度要快，开始做 40 次，逐渐增至每次 150 次。

双脚挪动：仰卧、屈肘、掌心向下，右腿屈膝，挪到左边，用力翻转大腿；膝盖触地，然后换腿做。每腿各做 10～20 次，逐日增次。

身体慢转：端坐地上，双手双脚分开，双手前伸向左向右反复转，各转 10～15 次；仰卧、肌肉完全放松，整套重复 3～5 次，逐日增递。

侧弯腰：将一脚置于椅上，同时向一侧弯腰，头触脚，做 10～15 次。然后换脚做，逐日增次。

侧卧：左侧卧，左腿微屈；右腿伸直，膝盖放在左脚踝上。双手相叠，掌心相压，屈肘按地；前额放于双手之上，数"1"时坐起，同时左手屈肘过头，右手摸左脚踝，右腿依然伸直；数"2"时，侧卧，头放在掌心上，如此练 5～12 次。然后换右侧卧再做，逐日增递。

触膝：站立，双手置于脑后，上体前倾用左肘触右膝，反复作 10～15 次。然后换方向做，逐日增次。

（央　未）

# 简易减肥健美操

腹部减肥健美法：睡前，仰卧床上，双脚并齐，脚尖朝上，将双脚同时举到头部或接近头部，然后缓慢放至离床面 1 厘米处，每日连续做 10 次以上。

臀部减肥健美法：双手扶椅子靠背，一腿向后抬起离地约 25 度或更高些，然后用力向后踢，左右两脚轮流各做 10 次以上。

大腿减肥健美法：做蹲下运动，双手背在后面，一站一蹲，每日 50 次。

小腿减肥健美法：每日做些跳绳动作，或提起脚跟静止 5 秒后放下，左右轮流提起，每腿要达到 60 次。

腰部减肥健美法：仰卧床上，双膝弯曲成直角，以双脚为支点，以双手为重点支撑在床上，将身体慢慢抬起再放下，连续 10 次。

这几种简单易行的减肥健美法，只要坚持两三个月，便能见效。

（匡　吉）

## 跳芭蕾舞健身

从运动学角度讲，芭蕾舞是一种无氧运动，其健美力度是一般健身运动无法比拟的，开、蹦、直是芭蕾三因素，具有收缩肌肉纤维的功能，使人练后身材更修长，在动静结合的运动中有效地消耗多余脂肪，造就形体美，因而吸引了众多爱好者。

芭蕾训练班大多采用业余形式，利用晚上和周末时间开课，每周 2～3 次，每次两小时，每月学费 200～300 元不等。伴随着悠扬的乐曲声，身着各式练功服穿着舞鞋的学员们，一丝不苟地做着芭蕾基本动作，弯腰、踮脚、踢脚、一招一式十分认真；扬腿、旋转颇有几分芭蕾韵味，陶醉在高雅艺术氛围中。练过一段时间芭蕾的学员，大多身姿挺拔，形体健美，举手投足气质明显优于常人。而且芭蕾形体训练花费不大，没有副作用，成为现代女性追求的时尚。

（欣　朝）

# 走路保持姿态美有要诀

姣好的容颜，配上漂亮的服饰，可以增添女性的外在魅力。殊不知，优雅大方的走路姿态，不仅能保持女性的整体形象之美，而且还可显示女性独特的内在气质和风度。一般来说，女性健美的步态主要包括：

视线正直。头部的歪、俯、仰、斜都有损女性的美态，因此走路时切忌任意左顾右盼。当你要寻找路旁的商店或住宅时，头部的倾斜角度应不超过15度为宜；若偶然发现路旁有吸引自己的东西时，则应停步转身观看，千万不要边走边看，以免影响美态。

胸部外挺。胸凹、背驼不仅影响女性的美态，还会给人一副老态龙钟之感。但是，挺胸时不要将双臂过于后张而使乳峰突起、背部起沟，更应注意不要使腰部同时凸出而使全身形成弧形。

双手微摆。女性走路时的幅度不宜太大，以稍向外偏5～10°为宜，这样可增加女性的婀娜姿态。若双手摆动的幅度过大，则会使腰部过度扭曲转动和臀部过于旋转摆动而有碍雅观。

脚掌落地。当你穿高跟鞋时，走路的步伐要正直向前，脚不要向外，切忌鸭步状摇摇摆摆；膝盖应略弯，不可过于挺硬；足跟要全部着地，否则既容易疲劳，又会影响你的风采。

（武　文）

# 百姓健康观

* 要想健康，请多一点善心、爱心、热心、宽心、安心和信心；少一点恶心、坏心、担心、疑心、痴心和贪心。

阿　新

* 与人为善，和谐相处，勤俭度日，宁静养生，自得其乐。

张灿萍

* 知足常乐是健康的朋友，贪得无厌是健康的大敌。

叶剑英

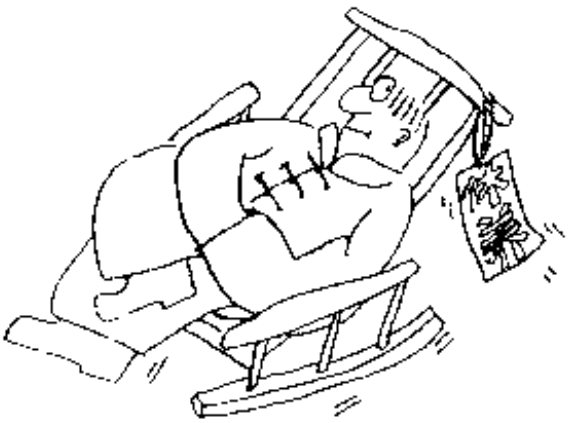
* 得意不忘形，失意不变形；心随境而安，无私天地宽。

金林林

* 书画怡自乐，金石寿而康；挥笔扫郁气，大写人生意。

施　平

# 修身养性康复篇



# “三不”“三开”、“三记”健身法

虚龄走进60，但从未住过1天医院、吊过1瓶盐水、吃过1帖中药、打过1次针（防疫针除外），更没有开过1次刀。偶尔有些小毛小病，只须吃上1天西药就好了。这完全得益于我的健身法——“三不”、“三开”、“三记”。

“三不”：不随意发脾气；不与人争高低；不计较个人得失。

“三开”：遇到不幸想得开；遇到挫折放得开；遇到烦恼抛得开。

“三记”：生活规律要牢记；天天锻炼不忘记；饮食节制处处记。

（朱仲凡）

# 练习书法帮助冠心病康复

十多年前到医院检查，确诊为冠心病。经过一段时间药物治疗后我开始练书法。起初手打颤，写出的笔画如锯齿，往往写完一张纸，累得大汗淋漓、腰酸背痛。但我仍然每天坚持写二三小时，三个月后手不颤，笔能运用自如，字也写得像样了。每天平

心静气、凝神运笔，练完字后身体感到格外舒服，偶尔有事耽误了，反而觉得像少了什么似的，总要设法补上。

如今我已年逾花甲，废报纸也写了一吨多。由于坚持练书法，同时也定时复查、坚持服药，心脏病渐渐好转；心绞痛未再发作，胸闷逐渐减少，心电图检查结果一年比一年好。我的书法水平也与日俱增，作品多次在省、市、全国获奖展出，被多种报刊采用。

有人说，书法是一种慢气功，的确有道理。实际上，书法、气功、寿命三者有密切联系。书法是"动"、"静"结合潜移默化的艺术运动。心净意合，躯体得到舒展，心灵得到净化，对人体大有益处。

（康泰高）

# 解忧裨益养生

中医理论认为，人的精神因素总体上分为"七情"，这就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。七情过盛将诱发心身疾病而殃及健康。

精神卫生与人体健康关系密切，而解忧养生之法对心身健康大有裨益：

谦以省过：以谦省过静思自身的言、行、誉，以文明礼仪、洁身养气而确立坦诚明智的情操，融洽人际关系，戒骄戒傲、乐观进取。

勤以砺身：勤奋、勤劳，磨砺意志、善待人生，祛除好逸恶劳劣习，做到身勤、脑勤才行。

俭以储备：俭朴可防奢侈，俭而储备既可免除所顾之忧，又可济意外不测之灾。

恕心息争：以恕制怒，达以息争，戒之以斗、"无故加之而不怒"调适心理自得乐。

宽心弥谤：以宽容心态对待种种劣境，以调节情志，不沉沦于褊狭情绪，达以养生益寿。

# 日常生活预防脑血栓

保证足量饮水。饮水不足则体内血液黏稠度会增高，囤积的废物也难以排出。如晨起空腹饮一二杯白开水，可降低血液的黏稠度，使血管扩张，以利改善机体新陈代谢，减少血栓形成。平时还要及时补充足量的水分，以满足生理需要。

养成良好的生活习惯。长期不良饮食习惯是造成血栓形成的重要因素。高脂肪、高胆固醇的饮食可使热量过剩，血脂升高；久而久之，血管壁、血液成分和血流速度都会发生改变。饮酒过多，血液中的血红细胞可受到损害，从而会影响红细胞的黏合力。血液黏稠度增高，是诱发血栓形成的重要因素之一，为此，不宜过多食用高糖食物，防止血液黏稠度加浓；饮食不宜过咸，食盐过多容易导致血液凝滞；吸烟、饮水过少、不吃早餐等生活习惯都可使血液黏稠度增高而诱发血栓形成。平时饮食结构搭配要合理，晚餐时尤其不宜食进厚味，应以清淡为主，多吃些含维生素的食物，如各种新鲜蔬菜及水果，对身体极为有益。

适当选用预防血栓形成的食物。如大蒜、洋葱、

番茄、韭菜、芹菜、海带、紫菜、黑木耳、银耳、桃仁、山楂、香瓜、草莓、柠檬、葡萄、菠萝、鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼等，对降低血黏度，减少血液中不正常凝块都有较好的防治作用。

适当参加体育锻炼。体育锻炼可增加血液中的高密度脂蛋白，对动脉硬化有极重要的防治作用。同时，还可提高血液中纤维蛋白溶解酶的活性，有效地预防或延缓动脉硬化。

保持情绪的稳定。情绪过于紧张、激动、大怒，都可以引起血管痉挛、血压骤升、血液浓度变稠，从而影响人体正常血液循环，诱发血栓形成或血管破裂。因此，日常应以开朗、乐观的心情来保持情绪的相对稳定。

（王师信）

## 情绪波动调整法

1. 意识调控法。人的意识能够调整情绪。一般来说，思想修养水平较高的人往往比思想修养水平较低的人能控制、调整自己的情绪。如很多人在成绩面前喜而不狂，在讽刺、挖苦的刺激面前怒而有忍。这种喜怒有度的情绪，来自于他们平时能够不断加强学习，以正确的思想和道德标准来规范、要求自己；不断强化自己的意识修养，提高自己的自控能力，一旦遇有刺激因素，能善于用理智战胜情绪，不做情绪的俘虏。

2. 自我提醒法。遇到问题，当你意识到自己情绪

变坏将要发脾气时，就要试着压制自己，你可以在心里对自己说："要冷静，不要发脾气，发脾气对处理这件事情没有任何帮助"，"一个高尚品质的人，不该发脾气"。这样可以缓和自己的情绪，并能重新恢复理智。

3. 注意转移法。生活的天地是宽广的，精神的世界有无尽的宝藏。当不良情绪出现时，要学会情绪的转移，设法把自己的注意力从引起自己不良情绪的客观事物转移到其他有意义的方面上去。

4. 遗忘淡化法。有的人在不良情绪产生后，总是郁积于心，耿耿于怀，为一件不痛快的事，常常是不想则已，越想越气。在这种情况下，最有效的方法就是将这件事丢开不管，不去想它。这样，就能使自己的思想暂时离开这件不愉快的事情，以求得对它的淡漠。俗话说，"烧得再红的铁块，也会有凉的时候"。

5. 自我疏泄法。当你因为某一件事情被他人误解，要学会疏泄自己的不良情绪；或关起门来，让委屈的眼泪任其流淌，也许会使你感到轻松一些；或找你知心的朋友倾诉一下，这样既可以使你从中得到安慰和鼓励，又可以帮助你分析产生误解的原因，找到问题的症结所在。

6. 迁境调节法。遇到不愉快的事情，若能立即转换环境，离开原处，可收到立竿见影之效。

（孟怀东）

# 盘腿静坐健身法

健身的方法很多，动静结合是自我保健行之有

效的原则之一。这里介绍一种"盘腿静坐健身法"。

盘腿指的是取坐姿，将两腿弯曲交叉地平放着，每天静静地做1～2次。可坐在床上或方凳上（坐在床上比较安全），坐姿保持端正，不倚不靠，双眼微合，不想不想，时间持续20～30分钟（根据各人体质，如时间稍长一些，日子久了，效果会更好些）。

这一方法，可使身心得到松弛缓解，而且这一坐姿对腰肌、腰椎会带来好处，对患有高血压、头痛、心烦意乱者有镇静缓解作用。

（朱　琦）

# 睡眠好是健康良方

众所周知，睡眠是恢复精力所必需的休息。充足的睡眠除了能使人头脑清醒、精力充沛之外，还有许多鲜为人知的神奇功效呢。

促进骨骼生长：脑垂体分泌的生长激素能促进儿童及青少年的骨骼发育，使身体长高。刚出生的婴儿，一天24小时都有生长激素的分泌；而从儿童期开始，只有在睡眠时体内才分泌生长激素，清醒时分泌近乎停止。因此，要使儿童长得快，除了加强营养、运动之外，充足的睡眠必不可少。

促进智力发育：科学研究发现人在熟睡之后，脑血流量明显增加，可以促进脑内蛋白质的合成及儿童智力的发育。国外一项调查显示：儿童每天睡眠充足与否，与学习成绩的优劣呈明显的正相关。如果睡眠不足，大脑疲劳长时间得不到恢复，将会导致反应迟

钝、注意力不易集中、记忆力和理解力下降。在这种精神状态下，任凭孩子怎样用功，花费的时间和精力再多，由于学习效率不高，也很难出成绩。

睡眠是一剂良药：科学家们从人的晨尿中提取出一种叫"胞壁酸"的睡眠物质，它既能催眠，又可增强人体免疫功能。当人发烧、患病时，胞壁酸分泌增多，从而使睡眠量增加，人的免疫机能也随之增强。因此，患病后多睡觉休息是有科学道理的，从某种意义上讲，睡眠是促进康复的一剂良药。

睡眠可防癌：人体细胞分裂高峰是在夜间睡眠以后，如果睡眠质量不高，细胞就可能在分裂过程中发生基因突变而成为癌细胞，故保证睡眠质量是防癌的重要因素。

护肤养颜：长期睡眠不足，会影响皮肤的血液循环及营养代谢，使皮肤因水分和脂质分泌减少而变得干燥，缺乏光泽和弹性，易生皱纹，加速皮肤的衰老。所以说，护肤养颜离不开睡眠。

（纪　青）

# 健身养性三法

一曰晨起健步走。我每天上班不乘车，坚持快步行走，路程要达6公里，并且不论寒暑，风雨无阻，以活动筋骨，增强腿力。

二曰中午练嗓喉。每天中午饭后，我其他事一概不做，抓紧时间朗读诗文，诸如唐诗宋词、名人小

品、报章美文等我都爱朗读，朗读时做到呼吸绵长、气沉丹田，等于进行了一次气功锻炼。

三日夜晚乐吹奏。深夜读罢书报，我总要拿出相随多年的洞箫吹奏一番。我爱吹箫，因洞箫声音袅袅，音量不大，即使夜晚吹奏也不会对家人及左邻右舍造成多大干扰。通过吹箫增强肺活量，锻炼呼吸功能，实际上也是一次卓有成效的气功锻炼。

（孙德明）

# 勤用脑延缓心理衰老

勤用脑的人常可维持年轻时期的精神面貌和思维能力。一般来说，人在六七十岁时渐渐发生记忆力减退、意识呆滞、思维障碍，对于许多爱用脑子的老年人，六七十岁时的思维却毫不逊色于年轻人。据调查资料表明，文化水平高而又爱好学习的人，在老年时糊涂者少。文盲中的老年人或平时不爱学习者，晚年期糊涂者多。

勤用脑有利于发挥脑的潜能。古今中外有不少伟人在中晚年做出了较大贡献，他们超人的精力和创造力从何而来？他们的秘诀在哪里？据解剖学家证实，这些世界著名的科学家，由于勤用脑，多思考，他们大脑上的沟回比一般人多而深，脑细胞的衰老也相对较晚和较慢。

现代医学仪器显示，经常用脑的老人比其他同龄人脑萎缩度和脑中出现的空洞少得多。日本一位科学家用超声波测试发现，勤用脑的人脑血管多处

是扩张状态，脑组织有足够的血液、营养供给，为延缓大脑衰老提供了物质基础。

因此，勤用脑的人，尽管年岁高达七八十岁，但他们的思维过程仍能和青年人一样敏捷，并保持着完整的认知能力。相反，有的人仅三四十岁，由于不愿多用脑、多思考、或其他因素，其大脑衰老速度明显加快。勤用脑可比喻为老年人的精神思维上的慢跑锻炼，不断用脑不仅使脑神经细胞保持良好功能，而且能减慢脑血管的硬化过程，并有助于听力、视力和反应能力的提高。

（周　萍）

## 引吭高歌益健身

双休日早晨去公园，常常有许多人引吭高歌。面对晨曦拨动心弦，唱几首喜爱的歌，有一种淋漓尽致的痛快，一整天都使人精神振奋，神采飞扬。唱的时间久了，便觉得体内浊气尽涤、食欲增加、血压正常、心境平和。

其实，以歌唱来健身，早已被医学界所认识，美国医学家麦克密克教授忠告人们：让我们放声歌唱吧，不要怕唱得不好听，坚持下去，必能健康长寿。麦克密克教授曾比较了 20 名 30～50 岁的职业歌唱演员与同龄人的心肺功能，发现尽管这些歌唱演员从未参加过任何体育锻炼，但是，他们与呼吸有关的肌肉都较常人发达。

医学研究还表明：歌唱时人的口、喉、胸、腹部

都能得到运动，可增加肺活量、促进肠蠕动。音乐的节奏与人体内脏器官的律动相和谐，产生共振从而促进新陈代谢，产生了心理上的快感，达到了一种微妙的按摩效果。

（觉　民）

## 乐曲促健身

每周紧张繁忙工作了5天，搞得人头昏脑涨，疲惫不堪。如何消除脑疲劳？如何健脑养心？成了困扰我的一大难题。一番"深思熟虑"之后，我决定用音乐的特殊方式来"对症下药"，想不到"歪打正着"竟收到了良好的效果。每天下班回家，我总是打开录音机，先听一些活泼、激昂的乐曲，如《贝多芬第九交响乐曲中的终曲合唱》、《欢乐颂》等，使一天的身心疲劳得到充分的释放。随后再听一些平缓、悠扬的乐曲，如《喜洋洋》、《春江花月夜》、《平湖秋月》等中国民乐，从而使自己沉浸于"乐"，全身心放松，真正惬意无比。众所周知，人体小到细胞，大至全身都在运动，当乐曲的节拍与人体的"振动"相合拍时，人体便会产生快感。而每分钟60次左右的欢乐节拍和清新乐曲，不仅使人疲意顿消，而且借助乐曲，能改善人们的精神情绪，从而提高工作和学习效率。看来，乐曲健身也是其乐融融，美不胜收。

（彭小华）

# 强身十三宜

不少人都忌讳十三，只要对健康有利，常做十三宜健身操，不用器具不花钱、不需设施和场地、随时随地经常做、养生健身乐无比。

1. 发宜常梳，刺激头皮，活跃头脑，胜过补药；
2. 目宜常转，提高视力，眼亮心灵，珠圆晶明；
3. 耳宜常拉，耳大福大，穴位激活，贯通康体；
4. 头宜常摇，活颈顺项，正反上下，头动脑静；
5. 面宜常撸，弹性丰富，活血抗皱，脸庞滋润；
6. 齿宜常叩，咬紧牙关，增强压力，齿龈更固；
7. 津宜常咽，养精蓄锐，保持润泽，安康口腔；
8. 手宜常搓，相互摩擦，掌热腕活，十指连心；
9. 臂宜常甩，关节活络，血通肌强，臂力充沛；
10. 腹宜常揉，加速肠蠕，消化吸收，元气补偿；
11. 肛宜常提，患痔不易，便通气畅，久病成医；
12. 腿宜常拍，放松腿肌，因陋就简，下肢生机；
13. 足宜常摩，调节阴阳，兴奋穴位，天地合一。

强身十三宜，因地制宜，日日常操，祛病得康。

（曹荣新）

# 百姓健康观

* 这鸡那鸡，不如运动身肌；这补那补，不如粗细荤素。

丁光梅

* 动静结合、劳逸适度、使君增寿添岁。

施福敏

* 清晨锻炼少不了，七十八十不算老，活动四肢勤走动，吃拉睡眠保安好。

周一帆

* 运动好比灵芝草，何必苦把仙方找。

立　早

* 勤锻体，常用脑，节饮食，按时眠，心地宽，乐哈哈。

缪凤德

* 读报、看书、写文章，勤做脑力体操；洗衣、煮饭、做家务，胜过补品补药。

刘剑萍

# 健身须知

# 过动则损　过静则废

"生命在于运动"，这是人们共知的道理。但如果片面理解走向极端，过量运动也有碍健康。这是运动医学专家对人们发出的忠告。

科学家们认为，长期从事过分紧张、激烈、超负荷的运动，可导致缺铁性贫血。长跑运动中，肝、脾等实质性器官会对胃肠产生冲击，肠管可因刺激过强而发生痉挛收缩，导致局部缺血，引起应激性胃炎或肠炎而发生消化道出血。长跑时脚底毛细血管内的红细胞，因摩擦、震荡等机械性刺激会受到破坏。从事足球、拳击、跳水等项目的运动员，可因足球、拳击、水浪的冲击而损伤肾脏发生血尿。剧烈运动时，肾上腺素分泌旺盛，使肾血管收缩、血流减慢、肾小球滤过率下降、红细胞向尿中渗入而排出体外，出现显微镜血尿。另外，运动时大量出汗，会丢失过多的铁质。

据测定，长跑男子每小时失铁 0.21 毫克，女子 0.25 毫克，同时尿中铁的排出也增加，可高达每天 18 毫克，比安静时增多 70%，以上因素均可导致缺铁性贫血。

我国古代有不少养生之道主张"以静养生"。近代也有人从生物学研究的角度提出适当减少运动量，努力降低新陈代谢率可有利于延年益寿。乌龟是活动缓慢的动物，也是动物界的"寿星"，远比善于奔跑的狮、虎、豹长寿；老鼠生性好动，寿命就更短。因此有人提出"生命在于静止"的理论，主张"人静"、

放松躯体与大脑。静坐、“超觉静思”等养生之道正是“努力入静”并通过“入静”来达到健身目的的。

“生命在于运动”与“生命在于静止”都有其科学道理，但都不可片面强调。“动”与“静”应辩证统一，过动则损、过静则废、动静交替、脑体交替才是健身益寿之道。

（周爱谊）

## 运动不当可伤“心”

随着现代人膳食结构的改变，加上生活的快节奏与紧张感，致使心脏病的发病日趋增多，目前已成为威胁人们健康的几个重要病症之一。固然，运动是预防心脏病的有效措施，但若运动不当，也会增加心肌梗塞的危险。

美国哈佛大学医学院和德国柏林自由大学的医学专家研究发现：大运动量体育锻炼期间或之后的短时间内，发生心肌梗塞的可能性比进行运动量适中的锻炼或静养时高出 2～4 倍，而习惯于静养者在剧烈运动期间或之后短时间内，发生心肌梗塞的危险性会增加 100 倍，比每星期锻炼 5 次或 5 次以上者高出 50 倍。为此，医学专家告诫静养者和平时缺少锻炼的人，如果突然追赶公共汽车、练习打网球之类需要消耗大量体力的运动时将会承受最大的心脏发病的危险。不爱运动者如果还有吸烟、高血压、糖尿病等心脏致病因素，就应该尽量避免大运动量活动。

研究者还发现：经常锻炼可以改善心肌的营

养，使动脉壁保持一定的弹性，减少外周血液循环的阻力，减轻心脏的负担；同时，经常参加体育锻炼还可以改善体内脂质代谢，进而预防动脉发生粥样硬化，从而大大降低剧烈活动对心脏的威胁。对此，医学专家们认为，对于经常伏案工作的脑力劳动者，可选择参加步行、慢跑、溜冰、自行车、划船、登山、游泳等耐力运动锻炼，每天以锻炼 0.5～1 小时为宜。

（康　文）

# 选择好适合自己的健身运动

美国健身专家约翰·杜尔勒得在《身体、思维及运动》一书中指出："人与生俱来便各自不同，不同的身体构造对不同的运动都会产生一定的影响"。因此，如果你觉得游泳很沉闷，又不想常到健身房跳健身舞或者对打网球没有好感，而且这些都是不适合你的运动，那么解决这个问题关键在于要先界定你所属的"思维——身体"类型，然后再根据你的特别需要，选择要做的运动。

一般而言，人的"思维——身体"类型基本上有三种：瘦型、中型和胖型。每个人应根据各自的情况，选择适合自己的运动形式，这样才能收到健身的效果。

瘦型：这种类型的人轻盈、瘦削、矫健；皮肤干燥、怕冷、不定时的感觉饥饿、消化不规则；容易吸收和遗忘知识，时常会忧虑、便秘及睡不安稳。其理想的运动是：缓慢且平静的运动：如散步、瑜伽和游戏、骑马及不太剧烈的健身舞。

中型。中等身材人士做动作时速度适中，怕热、最爱冰冻的食物和饮料。这类人非常容易饥饿，消化快速；且以中等速度吸收新知识，善于公开演说，有创意，常觉得别人很烦扰。其理想的运动是：一般健身运动及爬山、溜冰、曲棍球和出海等略带风险性的运动。

胖型。外形结实和笨重、动作缓慢、做事井井有条；皮肤属油性、较润滑、消化缓慢、不太易饥饿。这类稳定、平和的人吸收新知识较慢但保存持久，多酣睡且睡眠时间长。其理想的运动是：健身舞、野外跑步、练武功、打排球、踢足球等运动量较大的运动。

当然，正确的健身运动必须切实根据自己的身体状况，充分留意身体何时感觉舒服与痛楚，不管是参加哪一种运动，都应该以不伤害身体为前提。只要每个人都能选择与自己身体条件相符的运动，并持之以恒地进行锻炼，那么就完全可能改变你的一生。

（惠　斌）

# 健身防误区

1. 不吃早餐。有人误认为不吃早餐能减少热量的摄入，从而达到减肥的目的，殊不知不吃早餐对人体伤害极大，无益健康。

2. 固定食谱。这样做固然减少许多东西的摄入，但久而久之会使身体缺少全面营养成分，有害无益。

3. 凡麦制食品都是高纤维食品。其实不然，如果是精麦包，其中的高纤维在加工中已被去除。

4. 混淆烦躁和饥饿。有时人心情不好引起的肠胃不适，误以为是想吃东西。

5. 缺钙饮食。一味追求苗条而忽视了钙质的摄入，从而容易患骨质疏松症。

6. 以药物代替天然食品。如一味服用营养品、维生素丸，而忽视日常饮食，结果常得不偿失。

7. 认为鸡肉比牛肉脂肪低。其实去皮鸡肉为低脂肪，而鸡翅上胆固醇却很高。

8. 认为勤擦脸能保护皮肤。其实经常以毛巾用力擦脸，只能增加皮肤的分泌物、促进暗疮的生长，正确的方法是以按摩的方法洗脸。

9. 忽视颈部护理。平日颈部受到化妆品、风沙、头发油脂的污染侵袭，因此同样要每天加以清洁护理。

10. 锻炼强度越大越好。运动健身贵在坚持、重在适度。对待健身运动正确的态度是把体育运动当作一天的必修课，天天动——动。另外运动量要适度，一般以锻炼完毕后冬天自觉全身暖和，夏日微微出汗但不觉得心跳过快为度。

11. 闻鸡起舞。据观察，清晨5点至早晨8点是脑血管极易发生危险的时间，中老年特别是患有脑血管疾病的人，应尽量避免在这段时间里做剧烈运动。

12. 晨练恋树林。树林中夜间排出的二氧化碳相当多而且不易散发，沉积在树林的底部。清晨是树林中一天内空气最差的时间，于人体不利，最好是日出一段时间以后锻炼为宜。

13. 空腹运动。运动需要能量，人体平时的能量来源主要靠饮食中摄取碳水化合物。如晨起慢跑时空腹，这时需要的能量来源主要靠脂肪的分解，脂肪分解产生最大游离的脂肪酸，游离脂肪酸蓄积过

多可成为心肌毒物。另外，游离脂肪酸还会引起和加剧冠心病和动脉硬化。因此，运动健身前吃些食物、喝杯水为好。

14. 雾中锻炼。由于雾气紧贴地面，极易吸附地表一些物质，如各种酸、碱、胺、苯、酚等，而且细小水珠升浮到低空时，也会吸附尘埃等有害固体微粒。因此，有雾时，锻炼不宜在室外进行，最好在室内。

15. 运动作为健身的惟一手段。运动只是健身的一种手段，练就一身健康的体魄，还必须注意全面营养均衡、养成良好生活习惯和保持心理健康。一旦发生疾病应在医生的指导下，积极配合医务人员进行必要的治疗，只有这样才能达到健康、长寿的目的。

（吉月平　柯　雪）

# 健身十要十忌十八伤

十要：面要常擦；目要常转；耳要常弹；腹要常摩；胸要常护；齿要常叩；背要常暖；足要常搓；津要常咽；腰要常揉。

十忌：忌早起裸头；忌阴室贪凉；忌湿地久坐；忌冷着汗衣；忌热着晒火；忌汗出扇风；忌灯开照睡；忌子时房事；忌凉水着肌；忌热火灼肤。

十八伤：久视伤睛；久听伤神；久卧伤气；久坐伤脉；久立伤骨；久行伤筋；暴怒伤肝；思虑伤脾；忧极伤心；过悲伤肺；多食伤胃；多恐伤肾；多笑伤腰；多言伤液；多睡伤津；多汗伤阳；多泪伤血；多交伤骨髓。

（苏小阁）

# 正确使用健身器械

在生活中，笔者发现有些人并不会正确使用健身器械。通常器械健身有三种目的：一是长力量，二是长肌肉，三是增长耐力或减肥。目的不同，锻炼使用的方法也不同。一般器械锻炼除了掌握正确的动作外，还有三个重要的因素须注意：这就是锻炼的重量、次数和组数。重量分大、中、小。大重量是大于或等于一个所能做的动作的最大重量；中重量是所能锻炼的最大重量的 60%～80%；而小重量则是不大于该重量的 50%。次数即一组动作次数在 6～12 次左右，少次数即一组重复动作不多于 4 次。组数指的是某个动作连续重复完成，中间不停歇的一组。

增长力量的锻炼方法是大重量、少次数、中组数。这种锻炼可增长力量，但不一定会增长肌肉或耐力。增长肌肉的锻炼方法是中重量、中次数、中组数。增长耐力的训练方法是小重量、多次数、多组数，锻炼时间相应长一些，这种锻炼的运动方式都可以采用卧推、深蹲、硬拉等。

看来，使用健身器械也应"得法"。

（方　也）

# 健身运动应注意的问题

1. 选择运动方式要因人而异。例如，坐位工作者需要多活动腰腿；老年性肩周炎患者，需要多做双臂大轮回；颈椎病人需将旋转颈部列为重点活动项目之一；慢性胃炎患者可适当拍揉胃部等等。

2. 锻炼要全面。头颈部、上下肢、胸、腰腹部都应锻炼到，要使全身各主要关节都得到转动。

3. 总锻炼量要恰到好处。初参加锻炼的人宜逐渐增加活动量，不要突然练得过猛。

4. 集中与分散相结合。每天除了集中一段时间锻炼外，其他时间也要活动一下如玩健身球等。

5. 环境的选择。尽可能选择空气清新、富含负离子和树木香味的地方作为锻炼场所，如松柏林中的空地、公园、水滨等处。

6. 注意预防运动性创伤。锻炼时应避免幅度过大，老年人还应避免从事较剧烈的运动。

7. 锻炼要持之以恒。

（张　磊）

# 体育锻炼要讲究心理卫生

有些人进行锻炼时带着不愉快的心情或带着沮

丧情绪参加运动锻炼；有的在锻炼中思绪杂乱、注意力不集中，甚至还有边运动边背诵外语单词，这些将会严重影响锻炼效果。

美国加利福尼亚大学医学院赫伯特博士曾做过这样的实验：将患有神经过敏性紧张、失眠的30名中老年人分为三组：甲组服用镇静药物；乙组不服用药物但愉快地参加锻炼；丙组不服药但被迫参加一些不喜欢的运动。结果乙组的效果最好，表明愉快的运动锻炼胜于服用药物；而丙组的效果最差，不如吃镇静药的效果好。这说明，体育锻炼时的心理状况对锻炼和医疗的结果会产生明显的影响。

人的心理活动直接影响人的生理机能。在体育锻炼中，要有积极参加运动的自觉性，避免那种"身随面心违"的被动状态。注意力必须集中、排除杂念，将思想集中在如何呼吸，如何掌握正确运动技术等方面上来；还要注意尽量使锻炼轻松。可多参加一些"轻体育"：如钓鱼、旅游、爬山、划船、滑冰、跳舞等，尽量使运动与娱乐相结合。

讲究心理卫生，需掌握心理调节方法。其实，心理调节并不神秘，人人都能控制自己的情绪、心境和意志。如果我们跑步前在屋内镜子前照一照，整理一下头发、衣领，看看自己的面容或者伸伸胳膊、摸摸隆起的肌肉块，当看到自己脸色很好、肌肉丰满时，马上精神会振奋起来，这就是一种积极的心理自我调节。

（罗建兵）

# 健身器要“对症下药”

如今，随着全民健身活动的开展，购买健身器的市民很多。该选哪种健身器？据专家说：购买健身器也要“对症下药”。

跑步机：中青年人可进行跑步练习；老年人则应从步行开始；延长运动时间可增加运动量，有利于锻炼心肺功能；运动后若出现头晕、胸闷、食欲不振、睡眠不佳等现象，必须减少运动量，并降低强度。

登山器：对下肢及腰背有较大影响，能较快提高局部肌肉力量，适合年轻人练习。一般不适合老年人，尤其是冠心病、高血压及腰腿病患者。

阻力自行车：可锻炼心肺功能，加强腿部肌肉力量。适合中青年练习。

（微　微）

# 附录

## 几个中老年网站

老小孩网站：www. oldkids. com. cn
红叶网：www. redyc. net
中国长寿网：www. longlife. net. cn
中华老人网：www. laoren. org
美国退休者联盟：www. aarp. org

## www. 91985——"就医就拨我"

由上海市卫生局信息中心和上海汇银集团有限公司共同组建的上海助医网。通过这张"网"，广大市民可以得到沪上三百余家上网医院、近六千名副高以上医生和近三千名可挂号专家的详细信息，了解上海的特色专科分布、特需门诊服务和医疗特色的介绍等。

另也可以通过服务热线（021）52341345 或16091985 进行预约或咨询（每周 1～5 上午 9：00—晚 10：00；双休日上午 9：00— 下午 17：00；节假日除外）。

# 上海医保定点药店名单

| | | |
|---|---|---|
| 黄浦区 | 第一医药商店(一药) | 南京东路 616 号 |
| 浦东新区 | 博山药房(一药) | 博山路 75 号 |
| 杨浦区 | 灵林药房(一药) | 翔殷路 1078 号 |
| 长宁区 | 中心店(华氏) | 愚园路 1435 号 |
| 虹口区 | 新特药(华氏) | 四川北路 1330 号 |
| 静安区 | 雷允上药业永建店 | 康定路 652 号 |
| 卢湾区 | 同仁堂国药号 | 瑞金二路 377 号 |
| 浦东新区 | 养生堂药业乳山路 | 乳山路 79 号 |
| 闵行区 | 上虹大药房莘庄店 | 莘庄镇莘中路 98 号 |
| 宝山区 | 新世纪大药房 | 淞滨路 130 号 |
| 金山区 | 同源春参药店 | 石化金一东路 47 号 |
| 松江区 | 余天成堂药号 | 松江中山中路 268 号 |
| 青浦区 | 益寿春医药商店 | 青浦镇公园路 525 号 |
| 闸北区 | 汾西(华氏) | 汾西路 414 号 |
| 普陀区 | 武宁(华氏) | 武宁路 1666 号 |
| 徐汇区 | 康健(华氏) | 桂林东街 233 号 |
| 南汇区 | 华惠药店 | 惠南镇东门大街 349 号 |
| 奉贤区 | 人和堂国药店 | 南桥镇人民中路 246 号 |
| 崇明县 | 崇明城内药店 | 城桥镇人民路 78 号 |
| 嘉定区 | 丰庄(华氏) | 丰庄一村 76 号 |

# 2003 年 7 月新增医保定点药店名单

| | |
|---|---|
| 黄浦区 | 市第一医药商店连锁经营有限公司总部 |
| 黄浦区 | 童涵春堂药业连锁经营有限公司老城隍庙童涵春堂国药号 |
| 黄浦区 | 童涵春堂药业连锁经营有限公司童涵春堂国药号 |
| 黄浦区 | 国大药房连锁有限公司西藏南路店 |
| 卢湾区 | 上海药房连锁有限公司总店 |

卢湾区　华氏大药房有限公司汝南分店
徐汇区　汇丰大药店有限公司总店
徐汇区　汇丰大药房有限公司田林店
徐汇区　汇丰大药房有限公司天寿堂国药号
徐汇区　华氏大药房有限公司梅陇分店
徐汇区　雷允上药品连锁经营有限公司吴中路连锁店
长宁区　得一大药房有限公司长华药房
长宁区　得一大药房有限公司凯虹药房
静安区　雷西大药房连锁有限公司连锁总店
静安区　市第一医药商店连锁经营有限公司武定药房
普陀区　复星大药房连锁经营有限公司梅岭路店
普陀区　复星大药房连锁经营有限公司桃浦店
普陀区　复星大药房连锁经营有限公司宜川路店
普陀区　国大药房连锁有限公司澳门店
普陀区　国大药房连锁有限公司曹杨店
闸北区　雷允上福济药业有限公司
闸北区　信谊大药房连锁经营有限公司强华店
虹口区　华氏大药房有限公司凉城路分店
虹口区　雷允上北区药业股份有限公司鹤龄药店
虹口区　雷允上北区药业股份有限公司四川店
杨浦区　市第一医药商店连锁经营有限公司中原路药房
杨浦区　华源大药房连锁经营有限公司小世界药店
杨浦区　华氏大药房有限公司平凉分店
杨浦区　华源大药房连锁经营有限公司惠源药店
闵行区　华氏大药房有限公司七宝分店
宝山区　市第一医药商店连锁经营有限公司大华店
宝山区　国大药房连锁有限公司大场医药商店
宝山区　市第一医药商店连锁经营有限公司凤演药店
宝山区　一德大药房连锁经营有限公司松寿中药店
嘉定区　雷允上南翔中药店
嘉定区　雷允上安亭药房
浦东新区　上海国大药房连锁有限公司张杨店

浦东新区　养和堂药业连锁经营有限公司川沙店
浦东新区　养和堂药业连锁经营有限公司高桥店
浦东新区　童涵春堂药业连锁经营有限公司昌里店
浦东新区　市第一医药商店连锁经营有限公司灵山路药房
浦东新区　华氏大药房有限公司芳华分店
南汇区　南汇华泰药店华意店
松江区　余天成药业连锁有限公司九亭新区药店
松江区　余天成药业连锁有限公司泗泾药店
金山区　金山医药药材有限公司枫阳药店
青浦区　雷允上永嘉医药房
青浦区　云湖医药连锁经营有限公司朱家角药店
崇明县　崇明医药药材有限公司堡中医药商店

## 上海中医特色医院

曙光医院

地址：卢湾区普安路185号

交通：17路、18路、23路、126路、135路、926路、42路公交车

龙华医院

地址：徐汇区宛平南路725号

交通：44路、49路、72路、89路、104路、144路公交车

岳阳中西结合医院

地址：虹口区甘河路110号

交通：51路、52路、53路、100路、101路、139路、201路公交车

市中医医院

地址：闸北区芷江中路274号

交通：95路、65路、66路、47路、115路、69路公交车

市中医医院门诊部

地址：石门一路67弄1号

交通：01路、23路、41路、48路公交车

市中医文献馆中医门诊部

地址：卢湾区瑞金二路156号

交通：17路、24路、41路、96路、104路、128路公交车

市中西医结合医院

地址：虹口区保定路230号

交通：57路、22路、212路、137路、25路、19路、134路、28路、37路、920路公交车

# 上海药房 24 小时服务门店

| | |
|---|---|
| 四川店 | 黄浦区四川中路 666 号 |
| 凌兆店 | 浦东新区灵岩南路 1092 号 |
| 保德店 | 宝山区保德路 1300 号 |
| 阳城店 | 闸北阳城路 101 弄 1－6 号 |
| 潍坊店 | 浦东新区潍坊路 182 号 |
| 公利店 | 浦东新区苗圃路 108 号 |
| 德州店 | 浦东新区德州路 390 号 |
| 虎林店 | 宝山区虎林路 357 号 |
| 水电店 | 虹口区水电路 1071 号 |
| 宛平店 | 徐汇区宛平南路 211 号 |
| 延吉中路店 | 杨浦区延吉中路 312 号 |
| 延吉东路店 | 杨浦区延吉东路 129 号 |
| 和田店 | 闸北区和田路 430 号 |
| 南车站店 | 黄浦区南车站路 470 号 |
| 许昌店 | 杨浦区许昌路 1378 号 |
| 浦东南路店 | 浦东新区浦东南路 3893 号 |
| 大渡河店 | 普陀区大渡河路 1598 号 |
| 蕴川店 | 宝山区蕴川路 1438 弄 212 号 |
| 庆荣店 | 合庆镇庆荣路 267 号 |
| 清真店 | 徐汇区清真路 64 号 |
| 西藏南路店 | 西藏南路 1111 号 |
| 岭南店 | 共康东路 329 号 |
| 泰日店 | 奉贤区振泰路 82 号 |
| 国权东路店 | 杨浦区国权东路 87 号 |
| 灵石路店 | 闸北区灵石路 1001 号 |
| 吴宝店 | 闵行区吴宝路 137 号 |
| 靖宇南路店 | 杨浦区靖宇南路 10 号 |

# 上海部分妇产科专科医院

- 复旦大学医学院附属妇产科医院
  方斜路 588 号
- 上海第一妇婴保健院　长乐路 536 号
- 国际和平妇幼保健院　衡山路 910 号
- 闸北区妇幼保健院　中华新路 1000 号
- 黄浦区妇幼保健院　人民路 841 号
- 杨浦区妇幼保健院　杨树浦路 1286 号
- 金山区妇幼保健所　朱泾镇南圩路 12 号
- 宝山区妇幼保健所　同泰北路 531 号
- 松江区妇幼保健所　乐都路 193 号
- 静安区妇幼保健院　吴江路 29 号
- 长宁区妇幼保健院　武夷路 773 号
- 奉贤区妇幼保健所　南桥镇华苑路 6 号
- 浦东新区妇幼保健院
  川沙镇南桥路 381 号
- 虹口区妇幼保健院　舟山路 445 号
- 徐汇区妇幼保健院　柳州南路 188 号
- 闵行区妇幼保健所　莘庄镇莘凌路 100 号

## 上海育龄夫妇

# 节育手术实行免费

上海市人口与计生委、市财政局、市卫生局、市计委联合制定的《关于向实行计划生育的育龄夫妻免费提供基本项目的计划生育技术服务的实施办法》于2003年7月1日起正式实施。符合条件的对象可以免费享受基本项目的计划生育技术服务。

**服务对象**

* 上海市户籍(包括蓝印户口)已婚人员

* 参加上海市外来从业人员综合保险,并在上海市居住6个月以上的外省、自治区、直辖市已婚人员

* 按照上海市《引进人才实行(上海市居住证)制度暂行规定》取得《上海市居住证》的已婚人员

* 与上海市户籍(包括蓝印户口)居民结婚,并在本市居住6个月以上的外省、自治区、直辖市已婚人员。

**服务范围**

一、宫内节育器随访

门诊诊疗、腹部B超检查

二、避孕节育手术及其相关检查

* 放置(取出)宫内节育器
* 放置(取出)皮下埋植剂
* 负压吸宫术、钳刮术(门诊)
* 药物终止早期妊娠(门诊)
* 钳刮术(住院)
* 中期妊娠引产术
* 经腹剖宫取胎术

* 腹部小切口输卵管结扎术
* 输精管结扎术
* 放置宫内节育器或皮下埋植剂后因月经失调失需的诊断性刮宫术

（朱国荣）

## 上海市紧急避孕咨询服务网点

- 上海市计划生育技术指导所咨询门诊
  （上海市生殖保健指导中心咨询门诊）
  广元路 145 号
- 上海医科大学妇产科医院计划生育门诊
  方斜路 588 号
- 上海第一妇婴保健院计划生育门诊
  长乐路 536 号
- 上海医科大学附属中山医院妇产科门诊
  枫林路 100 号
- 卢湾区妇幼保健所　延安中路 393 号
- 长宁区妇幼保健所　武夷路 49 号
- 静安区妇幼保健院　康定路 1297 号
- 黄浦区妇幼保健所　人民路 841 号
- 徐汇区妇幼保健所　柳州南路 188 号
- 普陀区妇幼保健所　西康路 100 号
- 杨浦区妇幼保健所　杨树浦路 1286 号
- 虹口区妇幼保健所　舟山路 445 号
- 闸北区妇幼保健所
  共和新路 1873 弄 4 号

- 宝山区妇幼保健所　　同泰北路 531 号
- 嘉定区妇幼保健所
  嘉定镇温宿路 39 弄 18 号
- 浦东新区妇幼保健所
  浦东大道 2516 号(乙)
- 闵行区妇幼保健所　　苗泾路 58 号
- 金山区妇幼保健所　朱泾镇南纤路 12 号
- 松江区妇幼保健所
  松江城区乐都路 193 号
- 南汇区妇幼保健所
  惠南镇人民东路 3030 号
- 奉贤区妇幼保健所　南桥镇华苑路 6 号
- 青浦区妇幼保健所
  青浦镇沙棣浜路 140 号
- 崇明县妇幼保健所 城桥镇江山路 616 号
- 黄浦区计划生育综合指导站
  陆家浜路 1100 号 372 室
- 卢湾区计划生育药具站
  重庆南路 100 号 1405 室
- 徐汇区计划生育指导站
  漕溪北路 336 号 915 室
- 长宁区计划生育药具管理站
  愚园路 1320 号 17 号 515 室
- 静安区计划生育药具管理站
  常德路 370 号
- 普陀区计划生育服务指导站
  大渡河路 1668 号 A 楼 1319 室

• 闸北区计划生育综合服务指导站

大统路 480 号 1522 室

• 虹口区计划生育药具指导站

海南路 45 号 305 室

• 杨浦区计划生育指导站

榆林路 707 号 6 号楼 3 楼

• 宝山区计划生育技术指导站

吴淞镇泰和路 245 号 2 号楼

• 闵行区计划生育指导站

莘庄镇莘东路 178 号

• 嘉定区计划生育指导站

嘉定镇人民街 100 号

• 浦东新区计划生育药具管理站

浦东崂山东路 687 号 5 楼

• 金山区计划生育服务站

石化纬一路 170 号

• 南汇区计划生育服务站

惠南镇人民西路 310 号

• 奉贤区计划生育指导站

南桥镇秀龙路 128 号

• 松江区计划生育技术服务站

松江城区谷阳北路 317 号

• 青浦区计划生育宣传指导站

青浦镇三元街 189 号

• 崇明县计划生育指导站

城桥镇学宫路 5 号—

（吕　蕾整理）

## 上海部分特色养老机构指南

**众仁老年公寓** 目前本市投资额最大，设施齐全，实行宾馆式服务和管理，档次较高的养老机构。按不同服务需要，收费最高每人每月约 6 000～7 000元，最低每人每月 2 000～3 000 元。

地址：南翔众仁路 1 号

电话：59127991

**松江社会福利院** 占地面积 110 亩，一期工程为 45 亩，绿化面积 45%以上，医疗设施齐全和医疗力量较强，有专业康复士。收费按需要护理的等级计，每人每月最低约 900 元，最高约 3 500 元。

地址：松江新城区其昌路 600 号

电话：57700888

**工汇福利院** 完全采用绿色建材。全部采用智能化设施，太阳能 24 小时供热水。

地址：天山路 1825 号

电话：62348111

**泰和养老院** 由退休工人马益芳三姐妹创办，对入住困难的老人酌情减免部分费用。收费低廉。

地址：宝山区杨行镇西浜村西浜宅 43 号

电话：56493012

**景心护理安老院** 一对残疾夫妇开办的全护理性养老机构，除收住生活不能自理的老人，还开设日托（老人白天来，晚上回家）、上门为居家老人服务、特色褥疮护理等项目，把护理知识和技能传授给家属。

地址：卢湾区马当路271号

电话：53069519

**宛贤敬老院** 收住全瘫痪老人和老年痴呆症患者为主的全护理性质的养老机构。有的养老机构不收的老人，这里一般可以收。

地址：中山南二路908号(近宛平南路)

电话：64641123

**上海大华福利院** 投资额高、规模大、设备设施齐全的企业办养老机构。绿化覆盖率高的闵行莘庄地区，并提供车辆接老人入院，双休日在地铁站开班车接送老人家属前往探望。每人每月最低约900元，最高消费约1 600元。

地址：闵行中春路2626号

电话：64896890

**浦东新区社会福利院** 设有茶室、浴室，有冲浪浴池，还有替瘫痪老人洗澡的全自动洗澡机等。有专业康复士。

地址：浦东川沙路5637号

电话：58927891

每周六、日上午9时40分人民广场、北海路、云南路交界处有班车

(沈彦桥)

# 后　记

健康是人人所关注的，如何才能称得上真正的健康？世界卫生组织(WHO)提出了健康人体的10条生理标准，及健康人体的7条心理标准；联合国教科文组织对人们健康的忠告更是一语破的：金钱、权利、享受，都应该排在健康之后！可见健康之重要。

现代生活，事业、工作、学习压力之大、节奏之快，竞争之激烈是可想而知的。许多人疲于奔命，只顾及了工作、学习，而忽视了自己的健康，甚至处于亚健康的状态还不当一回事，这是十分危险的。

在日常生活中，要健康，必须从一点一滴做起，形成良好的生活习惯、注意合理的饮食、加强体育锻炼、重视身体保养等等，从而为拥有一个健康的体魄打下坚实的基础。当然，如遇疾病也不用害怕，关键是看你如何面对。平时，我们常说一句口头禅："久病成良医"，这就是积极战胜疾病的一种姿态。尽管不可能每个久病者都成为良医，但至少这种勇于探索，战胜疾病的精神是值得倡导的。

本书是继学林出版社出版的《医坛一千零一夜——百病诊治小故事》之后，笔者新编的又一科普读物，收集了《上海大众卫生报》上发表过的众多百姓治病小绝招，内容简便、易学、可操作性强，可供读者参考并助你走上健康、快乐、长寿之路。同时借此一角对参与本书的作者表示衷心的感谢与敬仰。

王慧芬

2003年5月25日

[General Information]
书名=百姓治百病
作者=
页数=208
SS号=0
出版日期=

封面页
书名页
版权页
前言页
目录页
健康序篇
健康十大标准
健康自我监测标准
中年健康十大标准
健康性格的十种表现
亚健康状态自测
男性更年期自己打分
口感查疾病
认识病症的信号
算一算，你能长寿吗？
健康长寿的“六个一工程”
食疗防病治病篇
生吃食品增健康
三分饥饿助健康
蜂蜜也可治病
果茶也保健
鸡蛋能健身
药材能防病
美味食品助健康
五谷杂粮可防病
饮食调理女性健康
红葡萄酒煮鸡蛋治感冒滋补强身
强肾食疗方
常感无力可吃番茄汤
糯米治多病
清晨饮凉开水延年又益寿
饮食巧过妇女更年关
饮食营养预防女性乳房疾病
天然食物除雀斑
注意日常生活可预防脑血栓
橘皮降血压
饮食预防儿童高血压
枸杞、菊花茶治眼疾
改变夜间喂奶次数可治疗婴儿睡眠障碍
茯苓粥治失眠

药膳宁心方
醋豆辅助治疗冠心病
生病除“体锈”
生姜片止牙痛
青壳鸭蛋治牙痛
巧法止牙痛
红糖、姜茶等治感冒
防治感冒粥
白糖腌杨梅治气管炎
橘子加麻油治咳嗽
冰糖蒜头巧治感冒、扁桃腺炎、鼻炎、百日咳
盐开水漱咽好处多
庆大霉素治口腔溃疡
萝卜治病
白萝卜治“胃烧”
咽唾法治胃炎
土豆、苹果泥治胃病
炒蛋黄粉治胃病
药酒治类风湿关节炎
芝麻、核桃肉治慢性腰痛
马齿苋辅助治疗膀胱癌
黄连素片治前列腺炎
预防前列腺疾病9法
红花汤治疗慢性附睾炎
生姜食疗方
姜面炭糊治腹泻
饮食止痢七法
杨梅治腹泻
猪肠治结肠炎
鸡肠治小儿遗尿
使君子仁治小孩蛲虫病
驱蛔妙方六则
黑芝麻加蜂蜜治便秘
肛裂食谱方
冬瓜皮治脚肿病
外用法治病防病篇
巧防呼吸道传染性疾病小偏方
冷、温、热水保健康
小香袋过盛夏
热水捂眼消除眼疲劳

“老慢支”排痰三方
围巾防咳嗽
更换枕套缓解儿童过敏性哮喘
白领防感冒妙法
白醋治感冒与脚气
鼻衄止血方
多招防治腮腺炎
纸卷细草止嗝
戴棉兜治胃病
生猪油治瘊子
辣椒酊治冻疮
贴伤湿膏治冻疮
皮虫蛹治冻疮
偏方治脱发
橘皮枕解头痛
风油精治腰痛
腰下垫枕治腰肌劳损
预防落枕方
中药外敷治疗肩周炎
止痛膏对称帖疗效好
帆布带巧助中风偏瘫者康复
脚部保健法
蒜醋治脚癣
米醋治脚臭
五加皮等治老年性足跟痛
肠椒汤治皮肤瘙痒
自治体癣
蛇皮、淘米水治皮肤病
除狐臭七验方
蜗牛治痔疮
敷脐法治腹泻
按摩推拿治病防病篇
针灸防病法
点穴按摩促健康
干刷全身健身法
毛刷经络健身法
常年挠头保健康
按摩头皮治白发
拉耳朵养发
叩齿防治龋齿及牙痛

按摩预防乳房疾病
健肾强身按摩法
按捏腋窝健身
点穴治哮喘
按摩治咳喘
按揉脚丫治干咳
擦鼻操抗呼吸道感染
简易穴位治鼻塞
鼻窦炎按摩疗法
按摩防治感冒
双手搓掌防感冒
双手擦足治感冒
失眠自我推拿法（一）
失眠自我推拿法（二）
治失眠按摩五法
拿筋治失眠
按摩耳廓治失眠
静功治失眠
睡好促健康
散步治神经衰弱
扭痧与刮痧解病痛
按摩治疗颈肩酸痛
按摩治疗坐骨神经痛
腰扭伤的自我锻炼法
热疗治腹胀
按摩治疗前列腺
自我调节尿路通
摩腹提肛促健康
按穴疗法治癫痫病
运动防病治病篇
1分钟运动促健康
简易健身操
中老年健身操
夫妻健身操
益脑保健操
颈操
健胸操
手指操
爬行操
床上健身操

健身长高术
中风康复操
中风康复术
脑力劳动者健身操
家庭用品锻炼法
倒立增记忆
活动手指健脑法
搁腿治头痛
“智能球”健智法
健身球练反应
呼吸止嗝法
常练下蹲护心脏
健康“小动作”
玻璃球治骨刺
叉手治疗关节炎
运动防治肩周炎
面壁练下蹲治腰椎间盘突出
运动防腰痛
腰椎病的自我治疗
提肛运动治肛裂
防痔疮锻炼法
脚尖走路治痔疮
体育锻炼巧过妇女更年关
健身简易三法
臂“跑”代跑步效果好
减肥防病篇
女性保持苗条有奥秘
消耗脂肪的9种方法
跳绳减肥消疾患
跳踢踏舞练健美
臀部减肥法
腿部健美要诀
美腿细腰锻炼法
简易减肥健美操
跳芭蕾舞健身
走路保持姿态美有要诀
修身养性康复篇
“三不”、“三开”、“三记”健身法
练习书法帮助冠心病康复
解忧裨益养生

日常生活预防脑血栓
情绪波动调整法
盘腿静坐健身法
睡眠好是健康良方
健身养性三法
勤用脑延缓心理衰老
引吭高歌益健身
乐曲促健身
强身十三宜
健身须知
过动则损　　过静则废
运动不当可伤“心”
选择好适合自己的健身运动
健身防误区
健身十要十忌十八伤
正确使用健身器械
健身运动应注意的问题
体育锻炼要讲究心理卫生
健身器要“对症下药”
附录
几个中老年网站
WWW．９１９８５——“就医就拨我”
上海医保定点药店名单
２００３年７月新增医保定点药店名单
上海中医特色医院
上海药房２４小时服务门店
上海部分妇产科专科医院
上海育龄夫妇节育手术实行免费
上海市紧急避孕咨询服务网点
上海部分特色养老机构指南
后记
附录页