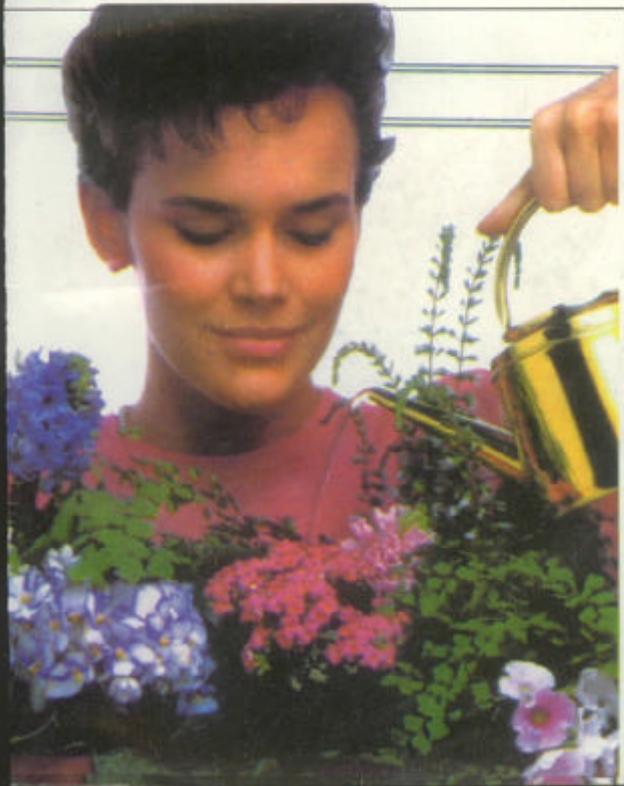




# 养生与健美方法1000例

和秀红 杨志玲

中央民族大学出版社



## 养生与健美方法 100 例

## 一、保健

### 微量元素与健康

据国外医学介绍，微量元素硒具有防止放射线和化学物质的致癌作用。国内科学家发现，食道癌的高发区几乎都缺乏钼。人体如果缺乏铜元素，容易患老年性骨质疏松症和贫血；缺乏锌会出现味觉下降，嗅觉减退等症状。

怎样预防人体缺乏微量元素？最佳方法是从食物中摄取。含硒丰富的食物有海产品、动物肝脏和某些坚果；富含钼的食物有肉类、豆类和谷物；动物肝脏、贝类、豆类食物则富含铜；含锌较多的食物，如牡蛎、瘦肉、鱼、核桃、松子及豆类食物。只要合理调整膳食，人体就不会缺乏各种微量元素。

### 人体必需的微量元素——硒

硒是一种人体生命必需的微量元素，它在人体内虽含量极微，但其生理功能却很大：一是能保护和维持心血管及心肌的生理功能；二是有一定的抗癌作用；三是有激发人体免疫球蛋白及抗体产生的作用，增强人体对疾病的抵抗能力；四是能保护视觉器官的生理功能，降低眼视网膜的氧化损伤，康复黄斑部的退化，增强糖尿病人的视力，减免白内障的发生等；五是可增进某些动物和人的生长；六是在机体内能与某些金属如汞、镉、铅等结合，形成蛋白质复合物而使这些金属解毒并将之排泄出体外。

据检测，食物中含硒量较多的有海产品、肾、肉、大米和其他各类，可适当选择食用。长寿维生素近年来在国内外，维生素 B12 备受推崇，有人甚至封它为“长寿维生素”。德国医生杜尔研究发现，维生素 B12 是遏止人体老化现象的最有效的维生素，它对于老年人的贫血、四肢麻木、老年性痴呆、器官老化等病症非常有效。有人还把它用于治疗神经痛、风湿病、癫痫及各种心脏病、胃肠病、糖尿病和皮肤病。食物是维生素 B12 最好的来源地，含量最多的是动物肝脏；另外，植物中的香菇、海带、大白菜、萝卜及海藻类等也都含有较丰富的维生素 B12。核酸有助于延长生命核酸存在于细胞中，细胞多的食物含核酸也多，相反细胞少的食物核酸也少，如，牛奶虽然是良好的蛋白质食品，但是它是乳腺的分泌物，所以没有核酸；又如鸡蛋，它的营养价值也很高，可是它只是一个大细胞，所以含的核酸也少。当然作为补充蛋白质，它们都是很好的营养食品。

含核酸多的食物是豆类：大豆、蚕豆、豌豆、豇豆、扁豆、红小豆、绿豆及其各种食品。其次是海产品，如各种鱼类、贝类、藻类。肉类以各种动物肝及瘦肉为好。蔬菜细胞较多，也含有较多核酸，所以也应当多吃些。

### 摄入核酸不足会加速衰老

美国专家弗兰克博士进行了广泛的调查，经过 20 多年的研究，终于揭示了饮食与衰老的关系。他发现，人之所以会衰老是因为核酸不足，导致细胞里的染色体变质，而核酸可以从食物中获取和补充。若能不断地补充核酸，就可延缓人的衰老。

含核酸丰富的食品主要是豆类、海产品、鸡肉、牛肉、动物肝脏等，而传统中认为营养丰富的食物却不一定含有丰富的核酸。为了让人们能充分摄取和补充核酸，延缓衰老，弗兰克博士开出了以下食谱：

- 1、每天吃一种海产品。
- 2、每周吃一次动物肝脏。
- 3、每周吃一次或两次牛肉或饮牛肉汁。
- 4、每周有一次或两次以小扁豆、绿豆、大豆、蚕豆作为正餐的配菜。
- 5、每天至少吃一种下列的蔬菜：鲜露笋、小胡萝卜、洋葱、韭菜、

葱、菠菜、甘蓝和芹菜。6、每天至少喝一杯菜汁或果汁。7、每天最少喝 4 杯水。

#### 体内水失衡与衰老

过去提出的生命衰老理论，多从遗传基因方面考虑。最近，巴基斯坦一位生物学家经过多年的研究，提出了一个新观点：体内的水失去平衡是衰老的主要原因。

这位科学家认为，水是生物体中提供能源的重要物质，也是各种营养物的传送媒介。生命在新陈代谢过程中会产生一种失水代谢物。该代谢物如在生物体中的毛细管积累，阻碍了体内液体流动，就会使新陈代谢变慢，表现在人就是衰老开始。目前还没有使人长生不老的灵丹妙药，但是如果能够阻止或推迟生物体内的失水过程，就能延续生命。

因此，要想长寿，就必须保持水平衡最佳状态，平时多喝水，多吃新鲜蔬菜和水果。

#### “却老圣药”——枸杞子

枸杞含有丰富的蛋白质、糖，以及甜菜碱、胡萝卜素、维生素 B1、B2、C、烟酸、亚油酸、氨基酸、甙类、胺类等成分。现代药理研究证明，它具有营养细胞，保护视力，保护肝、肾和心血管系统，降低胆固醇，兴奋大脑神经等作用。可预防和治疗多种慢性疾病和老年性疾病，常服能延缓衰老，防治须发早白，故有“却老圣药”之称。

枸杞子还是一种营养丰富的滋补膳食。用枸杞子清蒸鸡蛋、鸭蛋、猪脑或鸽子，加糖或淡盐食用，对贫血、身体虚弱、神经衰弱等症有良效。用枸杞子清炖牛鞭，即是名菜，又是壮骨益精的良药，可治疗阳痿遗精等症。枸杞子还可作饮料用，患高血压或糖尿病的人，每日用枸杞子 15 克泡开水当茶饮，有一定疗效；加菊花 6 克同泡，对头昏眼花，迎风流泪，夜盲患者有治疗效果。用枸杞子 50 克泡酒喝，能补虚弱，益精气，去冷寒，壮阳道，健腰腿。

#### 减缓衰老的妙药——骨头汤

人体中最重要的组织之一是骨髓。红细胞、白细胞等就是在骨髓中形成的。随着年龄的增大，骨髓制造红细胞和白细胞的能力也会自然衰退，出现头发脱落、指甲长得慢、身上和脸上出现老人斑、经常伤风咳嗽等现象。如能从体外摄取粘肮使骨髓生长血细胞的能力加强，就能达到减缓衰老的目的。摄取粘肮最简单的办法是利用动物骨头中的类粘肮，因而可经常食用骨头汤。可将猪骨头砸碎，按一份骨头五份水的比例，用文火煮一、二小时，使含有类粘肮和骨胶原的髓液溶解，弃去骨头即可。勤用脑能延迟衰老美国专家研究发现，七八十岁的老人如勤于用脑，不仅可以保持年轻时的记忆力，而且智力还会有所提高；旧的大脑神经细胞的神经根，在新的环境刺激下能够萌发出新的神经。专家们还用超声波测量不同人的大脑，发现勤于思考的人，脑血管经常处于舒展状态，脑神经从而得到良好的保养，大脑不会早衰。

日本科学界的研究也证明了这一点。他们对 200 名 20~70 岁的人进行实验观察，发现长期从事脑力劳动的人到 60 岁时，思维仍然敏捷。

#### 饮水疗法延缓衰老

每天早晨洗脸漱口后空腹喝杯温水可预防疾病的发生，延缓衰老。这种“饮水疗法”，在国外已蔚然成风。

饮水疗法可以预防脑血栓、心肌梗塞等循环系统疾病。因为，在血管中

流动的血液有 55% 是由红血球等有形物质组成的，如果体内水分不足，血液浓度增加，正常流速受到干扰，就会堵塞血管，出现血液“凝固”趋势，从而引起循环系统疾病，这种现象最易发生在早晨起床后的三个小时内。因此起床后喝点开水，对老年人尤其重要。

#### 防衰健身法

(一) 脑下垂体刺激法：双手覆盖双耳，手指放在脑后，使左右两手指接近，中指适当地放在脑后高骨部位，食指置于中指之上，然后食指向下弹打三十六次。可提高智能，增强记忆力和听力，使感觉敏锐。

(二) 甲状腺摩擦法：先把双手摩擦生热，然后用右手摩擦喉部左侧腺体，用左手摩擦右侧腺体，左右各擦三十六次。能促进身体健康，增强活力，使毛发、指甲、皮肤保持光泽。

(三) 乳腺摩擦法：用左手和右手分别对左右乳腺各摩擦三十六次为一回，共摩擦十回。经常摩擦能防止肌肤衰老。

(四) 肾脏摩擦法：先把双掌摩擦生热，然后用双手摩擦同侧腰眼，左右各行三十六次，可预防肾脏疾病，消除腰痛。

以上四种摩擦法，方法简易，常年坚持，即见效果。

#### 智力发育关键期的营养

人脑大约有 140 亿个神经细胞，在妊娠 7 个月，神经细胞的数量便不会增加了，但在妊娠后期，胎儿脑内还会增加一种能帮助脑组织新陈代谢的细胞，称为清理细胞，这种细胞在婴儿长到 6 岁时便再也不会增加了。也就是说，6 岁前的营养如何是决定人的智力的关键时期。如果此期营养不良，就会影响神经细胞的发育和清理细胞的增殖，从而对智力产生重大影响，细胞发育一旦遇到障碍，日后即使改善营养状态，也不能恢复大脑的功能。因此，无论是在胎儿期还是发育期，都必须摄取足够的蛋白质，例如牛肉、猪肉、鸡等。另外，章鱼、乌贼、牡蛎等海洋生物中含的牛磺酸对神经发育也起着重要作用，维生素则以维生素 B 为重要。为使婴儿发育正常，就应多吃此类食物。

#### 变声期的声带保护

男孩子到了十三岁左右，女孩子到了十四岁左右，说起话来突然嗓音嘶哑，音域狭窄，发音走调。特别是男孩子说起话来不但声音低沉、粗糙，而且自己还会感到发声疲劳，这就是医学上称作的“变声期”。声带发声的好坏，与全身发育情况关系很大，所以变声期要加强营养，多吃含蛋白质的肉、蛋、豆制品和蔬菜、水果。为了保护咽喉，要少吃蒜、芥、花椒及辣椒等有刺激性食物，禁止抽烟喝酒。为使发声器官发育良好，要预防呼吸道感染，不要任意吼、喊、吵、闹，防止声带疲劳。女孩子“变声期”月经来潮时，声带会充血、水肿、应适当减少练声、练功活动。

如果“变声期”不注意保护声带，可能造成声带嘶哑，引起声带肥厚、声带息肉等。因此，青少年一定要注意在变声期的声带保护。

#### 揉腹的保健作用

所谓揉腹，就是在睡前、醒后，仰卧床上，想着肚脐，先用右手顺时针方向绕脐揉摩，累了再换左手，方向相反。此法在我国已有数千年历史，曾在民间广为流传。用现代医学的观点看，常揉腹可使胃肠及腹部的肌肉强健，促进血液和淋巴液循环，增加胃肠蠕动和消化液的分泌，使吃进的食物能充分消化吸收，有益健康。此外，还有去腹消脂，健美减肥的功效，也可以治

疗失眠、便秘、遗精等症。对于辅助治疗慢性肝炎，也有一定的作用。

#### 中药洗浴健身心

用中药煎汤全身洗浴是中国传统的健身方法，已有三千年历史。从皇帝祭天到王侯将相接待贵宾无不先行香汤沐浴。洗浴可促进血液循环，洗浴时毛孔开放，水中的药物通过皮肤毛孔吸收，一些挥发的药物分子通过呼吸吸收可达到保健治疗的目的。

比如用薄荷、防风煎汤洗浴可以治疗感冒；用菊花、牛膝、罗布麻叶可以治疗高血压病；用透骨草、威灵仙可以治疗关节炎；苦参、黄柏、蛇床子可以治疗搔痒；昆布、白芍可以消除疲劳；谷芽、稻芽洗后可使皮肤光滑；冬瓜皮、黄芪煎汤睡前浸浴可消除体内脂肪……

中药的煎汤洗浴是以人身整体为对象，在医生的指导下正确使用均可达到有病祛病、无病健身的目的。

#### 按摩增强记忆力

在后颈的颈窝外侧的发际处，有一个叫“天柱”的穴位。再稍微向上一一点，又有一个叫“风池”的穴位，按摩这两个穴位可改善大脑的血液供应，使脑功能增强，以利记忆。

按摩的方法：将双手指交合起来，连同掌部一起放在脑后处，用拇指的第一关节均匀地上下轻揉这两个穴位。按摩时要抬起下巴，脑袋后仰，效果才会明显。每按摩五秒钟，稍间歇一下，如此反复5~10次，头脑就会感到舒畅。另外，在两耳尖向上的头顶交叉处，有一个叫“百会”的穴位，用两手的中指按摩此处，可以消除头晕眼花。

#### 强身健体热沙浴

用海沙、河沙和田野沙做热沙浴，对人体来说，无病能健身，有病可治疗，是民间物理疗法之一。

由于沙粒疏松、热容量和传热性较大，易被日光加热，沙温升到40~45℃，就可用于热沙浴。热沙浴可分为全身与局部两种。全身热沙浴：沙的厚度为10~20cm，腹部可簿些（6~8cm），生殖器官用白布遮盖，头部应有遮光设备。热沙浴时间从每日30分钟开始，再逐渐延长，最长不宜超过90分钟。局部热沙浴：把手和足部埋在热沙中，人仰卧，在身体周围用热沙堆积与胸腹部等同高度，再加盖床单保温，持续30~70分钟。缺乏沙源的地方，也可用大锅炒沙冷却到55~60℃，装在厚布袋中，扎好袋口，放在身体患部，对扭伤、撕裂伤、骨折、盆腔炎等亦有较好的疗效。心力衰竭、肺结核、出血倾向和病后虚弱者禁用热沙浴。牙龈按摩四法牙龈按摩是口腔保健方法之一，能增强局部血液循环，提高牙龈的防护能力，减少牙周疾病的发生。（一）咀嚼过程中的机械按摩：平时多吃粗糙和含纤维素的食品，可对牙龈组织以适当刺激。（二）牙刷按摩：刷牙时，将牙刷毛扭转45度压在牙龈上，牙龈受压暂时缺血，当放松刷毛时局部血管扩张充血，如此反复作前后短距离颤动，使刷毛伸进牙龈乳头及龈泡内进行有效按摩。（三）口外手指按摩：将右手食指放在牙龈相应的面部皮肤上，作局部旋转移移动按摩。（四）口内手指按摩：把洗净后的手指放入口内牙龈上来回移动，由牙根部施力向牙冠部揉动按摩。

#### 健齿七法

一、每天早晨醒来和临睡前坚持作上下牙之间相互叩击。开始时轻叩十几下，以后逐日增加叩击次数和力量，达到每次叩击50次左右。

二、在每次排尿时，满口牙齿用力咬合，每溺必做而不间断。

三、饭后用茶水漱口，让茶水在口腔内冲刷牙齿及舌两侧。

四、每天做一两次闭口鼓腮漱口动作，同时舌左右转动。

五、用洗净的拇指和食指顺着一定的顺序按摩牙龈，每次十分钟，可促进牙龈、牙槽和牙髓的血液循环，防止牙床过早萎缩。

六、口唇轻合，以鼻呼吸，用舌头一次次顶撞上腭。此法可使唾液大量分泌，而唾液里的免疫球蛋白和溶菌酶可增加免疫机能，杀灭病菌，久则健齿。

七、多食富含纤维素食物，并细嚼慢咽。此法可清洁牙面，减少龋病。

#### 摩耳健身法

现代医学研究认为，耳朵的各部位与人体内脏器官存在着生理性的内在联系，被视为“缩小了的人体身形”。经常按摩耳朵，可以增强听觉，清脑醒神。

摩耳的方法是：两手掌按压耳孔，再骤然放开，连续做十几次；然后用双手拇指、食指循耳廓自上而下按摩 20 次（拇指在耳廓后，食指在前）；再用同样方法按摩耳垂 30 次，以耳部感觉发热为度。

摩耳的同时还可配合做“鸣天鼓”运动，即经常使耳道鼓气，震动耳膜。做法是：用两手掌心紧紧按住两耳孔，五指置于脑后，然后用两手中间三指轻轻叩击后脑部数十次；或将两手食指各压在中指上，再用食指向下滑弹后脑部数十次，然后两手掌按住耳孔，再骤然放开，连续开闭几次。做“鸣天鼓”运动时，要自始至终闭目养神，手法由轻至重。只要坚持做，可收到强壮元气、醒脑强志、防治耳病等效果。

#### 勤动手指能健脑

生理学家研究发现，人体内的各个器官，乃至每一块肌肉，在大脑皮层中都有它的代表区域，即管辖它的神经中枢。其中，手指运动中枢在大脑皮层中所占的区域最为广泛。大脑皮层中仅大拇指的运动区就相当于整个大腿运动区的 10 倍，通过手指的活动来刺激脑，则可以有效地延缓脑细胞的衰老过程。怎样使手指得到更多的活动呢？第一，多使用两只手，习惯用右手的应多使用左手，如用左手开水龙头、开门窗，提东西或翻书页等；反之，日常生活中惯用左手的人，则应多活动右手。第二，要使指尖能从事一些比较精细的动作，锻炼手指的灵巧性。如常用小刀削铅笔，摆弄小玩具，扣衣扣，弹拨乐器等。第三，增强手指关节的柔韧性，如常做伸屈手指的运动，用毛笔写字，打毛线衣等。第四，尽量使手指活动多样化，如经常练健身球，托排球，打台球，康乐球等。

#### 保护腰部的几种方法

站：站立时胸部应尽量少前屈。如站立时间较长，最好有个踏脚板，或小凳，高约 20 厘米，双脚交替踩在上面，减少腰椎前弯和腰部劳损。

坐：坐的时候要使膝部高于臀部的水平位置，这样可减轻脊柱的压力。长时间坐办公室，可在椅下放一块高低适当的踏脚板，久坐起立时，避免猛的起身，这样腰部陡然受牵动，会产生腰痛。久坐的椅子应有扶手，靠在椅背上腰部能得到支持的椅子最理想。

卧：高枕厚褥，或席梦思床垫会引起轻微腰痛，原有腰病者症状会加重。最好睡硬板，或绷紧的棕绷。卧姿不宜固定一种睡姿，最好仰卧、侧卧交替，不要俯卧睡觉。

拎重物；拎提放在低处的重物，应屈膝而不是弯腰，并使被提物靠近身体。即使在做日常的生活小事，如系鞋带，在低矮的地方拿东西等等，也应屈膝，避免胸前屈。

#### 足部保健十法

(一) 依足形着鞋法：扁平、弓形、畸形足皆选用宽松、轻软、合脚为宜；鞋底用海绵或毡料，冬暖夏亦暖（如足温降至 17 易于感冒、拉肚）；汗脚勤换鞋袜并于趾间隔用滑石粉棉球；干脚易皲涂甘油或鱼肝油丸。(二) 浴足法：用热水（水温以不烫伤皮肤为宜）浸足 20 分钟，如采用冷热水交替浴足，应热浸一分钟、凉浸半分钟。(三) 捏转趾法：用手拇食指捏足大趾腹扭转 20 下（各趾下同），能醒脑益智不忘。捏转 2~3 趾（及脚丫）明目；4~5 趾固齿。(四) 按摩足心（即涌泉穴）法：手拇指捏足心（余 4 指放于足背）用力 200 下，能消炎止痛、安眠、增食欲、调整血压等。(五) 被窝运足法：脚微悬空，左右旋转、前后伸直各 10~20 下，可防治动脉硬化等。(六) 足麻肿治法：用力将足伸直，手用力拉足尖，然后站起，足跟抬高，足尖触地数秒钟，每分钟做 5~10 次。(七) 耳聪明目法：右（左）手握左（右）趾关节反复揉捏，重心在 2~3 趾腹、4~5 趾背间上一寸处，重复作 10 次。(八) 踩石子法：1 米方布一块铺地上，光滑石子堆上 6 厘米高，赤足踏石 5~8 分钟治白内障，每日 1~2 次。(九) 登楼梯法：每日进行 3~4 次蹬楼梯阶锻炼，以利足趾五官及感觉功能。(十) 健脑法：左（右）手固定左（右）足趾，对侧手指使手指足趾互撞击，可起到健脑、增强记忆，预防脑梗塞、老年痴呆等作用。

#### 气味对人的影响

美国科研人员曾经对气味是否影响情绪和记忆进行了大量的研究，发现气味对人的情绪，记忆、血压、脑电波等有很大的影响。研究结果初步表明，泡泡糖、薄荷、甘草、松节油和玫瑰等香味可激发记忆、活跃情绪、刺激思维、提高工作效率。相反，臭味可抑制记忆，产生忧虑和压抑。科研人员认为：气味对情绪与记忆等的影响，是因为处理气味的嗅觉中枢与大脑的情绪和记忆区有密切联系。当吸入不同气味的物质时，通过传入神经传到嗅觉中枢，从而影响嗅觉中枢和大脑的情绪、记忆区，产生情绪和记忆的变化。

#### 太阳黑子活动期的衣食住行

服色选择应首选红色，次选白色，取缔黑色。因为黑色衣服能大量吸收太阳辐射和紫外线，红色艳度的辐射波能迅捷“吃”掉紫外线。而“红白相套”、“蓝白相间”的配色，即有保健价值，又不失高雅、潇洒的魅力。

膳食选择现代医学认为，胡萝卜素是太阳紫外线的克星，因此尽可能多地食用含胡萝卜素和维生素 A 的食物和瓜果。这也是目前防癌的最佳对策之一。

住宅调节太阳活动能引发“地辐射”加剧，能使人罹患各种奇怪的疾病，诸如烦躁不安、头痛失眠、惊恐不宁等。但它是一种直线性冲击射线，只要避开它的“辐射焦点”，就会相安无事。如出现上述病情时，不妨调另一头睡（最好头朝东脚朝西），或移动一下床位，或重新调整家什的摆布。户外禁忌如上午 10 时至下午 3 时尽量避免日照，慎晒冬天的太阳，限制夜间露天活动等。劝君常吃“长生果”

花生有滋身益寿作用，被誉为“长生果”。民谚有“常吃花生能养生，吃了花生不想荤”之说，足见其营养价值之高。从某种意义上说，花生比肉

还有益人体。它含蛋白质醇 30%左右，并具备 8 种必需氨基酸，还有较多的促进脑细胞发育和增强记忆力的谷氨酸和天门冬氨酸；含脂肪 50%左右，其中不饱和脂肪酸占 80%，具有降低胆固醇和使肌肤润洁细腻的作用，含脂溶性维生素 E，它与生育和长寿关系密切；含凝血素维生素 K；含神经系统所需的重要物质卵磷脂和脑磷脂，可增强脑功能，延缓脑力衰退。花生还有止血，阻止血栓形成，保护血管壁和降低胆固醇等作用。每 100 克花生米含钙 124 毫克，比瘦肉高 4~11 倍。还含有维生素 B1、A 原以及铁等 20 种微量元素。

在低脂饮食中可以吃鸡蛋

大家知道，蛋黄含有丰富的胆固醇。最近英国的科学家认为在低脂、高纤维饮食中，仍可进食鸡蛋，一周可多达 7 只。他将病人分几组进行了这个试验。在低脂、高纤维的食谱中，每周再给他们增加 2~7 只鸡蛋，共做了两个月的试验。在开始时，他们血中的胆固醇水平均有上升，然而在第八周末，他们血中的胆固醇水平都低于研究前的水平。研究者认为这是由于受试者的身体代谢在缓慢地调节，以适应摄人的大量胆固醇。

五味与健康

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

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

酸食可增进食欲，健脾开胃，且可增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率。但过吃酸食易引起消化功能紊乱。苦味除燥湿、利尿，对调节肝、肾功能有益。但苦味过浓易引起消化不良等症。辣食能刺激胃肠蠕动，增加消化液的分泌，促进血液循环和机体代谢。而过食辛辣食物对口腔炎以及痔疮、肛裂、便秘等疾患有害。咸食可调节细胞和血液之间的渗透压，平衡水盐代谢。但心脏病、肾脏病和高血压病患者不宜食盐过多。明目降压决明茶决明子又名草决明，马蹄决明，为豆科植物决明的成熟种子，性味甘苦咸微寒，入肝、胆、肾经，有清热、明目、润肠之功。据现代药理研究，决明子含决明子素、大黄酚、大黄素等成分，对视神经有保护作用，并能降低血压，治疗白内障、青光眼、眼结膜炎，还有收缩子宫及降低血胆固醇浓度的作用。老人常饮决明茶可强身健体，益寿延年。决明茶的制作方法是：将拣净的决明子用微火炒至嫩黄为度。沏茶时，取 20 克置于杯中，用开水冲浸，与沏茶相似，20 分钟后，待决明茶颜色由淡黄逐渐加深，且有香味溢出时，即可饮用。常吃红糖有益健康糖，是人们十分喜食的。但是，人们往往爱吃白糖，对红糖不感兴趣，其实很多是由于对红糖比较陌生。红糖含有比白糖多 20~30 倍的葡萄糖，所含的铁也比白糖多一倍。它还含有白糖所没有的胡萝卜素、核黄素和烟酸等。红糖有化淤生新、散寒活血、暖胃健脾、缓解疼痛之功效。产妇常吃红糖、妇女月经期喝些红糖水都十分有益。冠心病患者常喝红糖水能起预防发病作用。此外，天寒受凉或浑身淋湿，喝碗生姜红糖水，可预防感冒。特别近年来，专家们还发现红糖中含多种微量元素对胎儿有很大影响；还含有锌、锰、铬、钙、铜等多种元素，尽管其量甚微，但对人体健康却很有作用。

低盐保健康

据科学家们调查，世界上不少地区的土著居民，食盐摄人极少，身体却很健康，而且能适应炎热气候下的体力劳动。日常生活中，长期低盐生活的

人，高血压病极少。另外，盐中的黑色素会经过血液沉淀在皮肤中，使皮肤发黑、早衰，故少吃盐可保持皮肤的白嫩，当然，出汗多时，应增加食盐摄入。

#### 观鼻子知健康

美国医学专家研究发现：从一个人的鼻子可以大致看到他的健康状况，专家们指出，如果鼻子很硬，可能是他的动脉有硬化的迹象，或胆固醇太高，心脏脂肪积累太多；如果鼻子发生肿块现象，则表示他的胰腺和肾脏有毛病；如果鼻子尖发肿发红，表示他的心脏可能也正在病变扩大；红鼻头则表示心脏和血液循环系统发生了毛病；鼻尖带有棕色、蓝色或黑色，表示脾脏和胰脏出了问题；如果鼻子上长了黑头面疮，表明他吃的脂肪类和油性食物太多了。专家还进一步指出，鼻子的线条、形状和癌症有直接关系。

#### 毛发稀少与疾病

毛发稀少，即头发、睫毛、眉毛、阴毛与腋毛等稀少，脆弱而无光泽，且易脱落等。可以分为全身性或局部性原因所致，如果为全身性疾病，则表现为毛发普遍减少，多由内分泌功能减退性疾病，如垂体前叶功能减退症、甲状腺机能减退症、甲状旁腺机能减退症和性机能减退症等所引起。某些重症传染病的恢复期与某些慢性病患者（如肾炎、肝硬化和营养不良等）也可引起毛发稀少；正在进行化学药物和放射线治疗者，都可引起暂时性脱发，但停药后，即可逐渐恢复。局部皮肤病变引起毛发稀少或秃发者，多见于头癣、放射性皮炎、麻风、脓皮病与剥脱性皮炎等。

#### 毛发过多与疾病

毛发过多，即多毛症。如果是全身性的，首先考虑为内分泌功能紊乱性疾病，如肾上腺皮质功能亢进，女性患者可出现胡须、浓眉、腋毛、阴毛、体毛显著增多的现象。肾上腺性征异常症。某些卵巢男性化肿瘤、双侧性多囊卵巢综合症、颅骨内板增生症等均可引起多毛症。其次应考虑是否长期应用肾上腺皮质激素或睾丸酮所引起，如由这些药物引起，肯定有明确的用药史，停药后多毛现象即可逐渐消失。此外还有特发性多毛症和遗传性多毛症。前者见于女性，用皮质醇或雌激素治疗后可减少多毛现象；后者见于毛孩。

#### 冷开水泡粗茶能降血糖

茶叶中含有一种尚不明白的物质，对降血糖有较好的疗效，且无副作用。但该物质耐热性差，遇热会失去效力。因此，必需用冷开水浸泡茶叶方可奏效。其方法如下：

每天取未精制过的粗茶叶 10 克，用冷开水 500 克浸泡 5~6 小时，将茶汁分三次饮用。连续饮茶汁 30 天左右，即可使血糖值稳定在正常范围内。

#### 唾液的功用

唾液中含有许多物质如粘蛋白、球蛋白、淀粉酶、溶菌酶、氧化酶、过氧化酶以及某些因子如表皮生长因子等，这些物质对维持人体的健康起着很大的作用。唾液中的淀粉酶能把食物中的淀粉分解成麦芽糖，以利于人体的吸收。唾液中的溶菌酶、氧化酶、过氧化酶等不仅具有很强的杀菌力，据外国报道还具有防癌作用。据日本的西冈教授研究发现，口腔内的唾液是一道防癌线，致癌物质的毒性使正常细胞变成癌细胞，而唾液中所含有的多种酶如氧化酶和过氧化酶能消除某些致癌物质的毒性。据说对致癌作用很强的黄曲霉毒素、苯并芘等也不例外。除了发现唾液具有防癌的作用外，最令科学家们感到兴奋的是，初步研究表明唾液具有阻止艾滋病传播的功能。

### 酒精消耗与乳腺癌无关

过去曾报告酒精消耗量与乳腺癌发生的危险性有关。每日消耗酒精 24 克的妇女，比不饮酒的妇女发生乳腺癌的危险性大 40%；还有报告，饮酒的妇女发生乳腺癌的相对危险性为不饮酒妇女的 1.7 倍。但最近美国国立癌症研究所根据一项大规模的研究资料进行了分析，共调查了 2636 名妇女，年龄 31~64 岁，共追踪观察了长达 32 年之久，结果其中有 143 人发生了乳腺癌。收集她们有关酒精消耗量的资料进行详细分析，校正了年龄因素以及其它多种危险因素的影响之后，却未发现酒精消耗量与乳腺癌发生的危险性有联系。

### 疾病与忌食

一、关节炎忌海带海带含有血尿素，可以在关节部位贮积尿酸盐结晶而加重炎症。

二、眼病患者忌大蒜一些眼病患者平时喜欢吃大蒜，到了中年之后，自觉眼睛模糊，视力逐渐减退。

三、急、慢性肾炎忌香蕉香蕉中含钾盐，病人吃后，易发生钾中毒，加重肾炎病情。另外，香蕉还易使病人产生腹泻。

四、肺结核病患者忌精制糖病人服糖后，白血球杀菌力受到影响，其结果是使结核病迅速蔓延，病情加重。

五、胃病患者忌浓茶因浓茶中含咖啡因，进入人体后，刺激胃液分泌异常，消化能力下降，加重病情。

六、胆囊炎患者忌肥肉肥肉可促进胆囊素的产生，胆囊收缩次数增加，胆囊不断扩张，内部压力上升，病人疼痛更厉害。

七、内热上火者及无胆囊者忌花生花生味干性燥，患口腔炎、舌炎等内热上火者食后，会增加火气，加重原有症状。而无胆囊者无胆汁可贮存，只有依靠肝脏来分泌胆汁，花生含油丰富，需大量胆汁来消化，这样使肝脏负担过重，久之易发生疾病。

### 心脏病人的饮食

心脏病病人应重视病情与饮食的关系。

心脏病种类很多，以风湿性、高血压性、冠状血管性、肺原性、先天性较多见。在饮食问题上，各种心脏病要“区别对待”。如高心、冠心等多偏胖，均应节制饮食来减轻体重，纠正肥胖，冠心病病人还应吃低胆固醇饮食；而风心、肺心、先心等，往往偏瘦，对这类病人，应鼓励多进饮食，增加体重，增强抗病能力。

不过，心脏病人在饮食上更多的是“共性”。钠盐在某些内分泌素的作用下，使血压升高；又可加快肾动脉硬化化的过程，而且，如钠盐积聚，体内水分要大大增加，可诱发或加重心力衰竭，故各种心脏病病人都应控制食盐用量，在心力衰竭时，甚至要采用少盐或无盐饮食。

吸烟能引起血管收缩，促使血压上升，诱发心绞痛，加重支气管的病变，因此，心脏病患者须禁烟。

饮酒可能影响心脏功能，烈酒应绝对不喝。浓茶、咖啡等也以不用为宜。

心脏病病人由于胃肠道容易瘀血水肿，影响消化吸收，故应食用易消化的食物，心功能不好者应少吃多餐，少吃油煎食物。为了增强心脏功能，必需的热量供应要保证，还须注意食物中蛋白质、维生素 B 族、C 和重要无机盐的供给。

### 菠萝能缓解冠心病的发作

冠状动脉粥样硬化是一种常见的疾病，常因动脉管腔狭窄或阻塞而导致心肌缺血，引起心脏病的发作。美国科研人员发现，冠心病的病人适当吃些菠萝，有助于预防或缓解冠心病的发作，可降低冠心病的死亡率。这是因为菠萝中含有丰富的生物甙和菠萝蛋白酶。蛋白酶有使血液凝块消散的作用，防止凝血块的形成，因而有助于预防或缓解因血凝块产生而堵塞冠脉所造成的心脏病发作。但值得指出的是，血液凝结功能不好和有过敏体质的人不宜吃菠萝，以免引起出血和过敏发作。

### 鱼油有助于预防肿瘤扩散

哈佛大学医学院的一个研究组将患乳腺癌的大白鼠分成四组，各喂以高饱和脂肪酸饮食、低脂肪、高不饱和脂肪酸饮食、高鱼油饮食。他们发现喂鱼油饮食者存活时间最长。在研究结束时，处死大白鼠，发现其肿瘤已经变小了。其主要研究者认为：“鱼油调节动物体内的免疫系统，使其对肿瘤细胞的识别作用增强。”

### 癌症病人的蛋白质补充

鉴于癌症病人由于疾病的消耗和食欲不振，导致多数病人体重和抵抗力明显下降，病情迅速恶化。台北长庚医院营养专家陈纯卿博士就此问题指出，癌症病人的饮食应以能维持正常体重为原则。他说，癌症病人由于味觉上的改变，因而富含蛋白质的食物会使癌症病人感到味苦。但因蛋白质是一种极其重要的营养素，对病人的大量消耗及提高抵抗力均大有裨益，所以，应设法鼓励病人尽量食用。

### 肝病患者少吃富铜食物

铜是人体所需要的一种微量元素，但是人体铜离子过多也可引起多种疾病的发生，特别是肝脏病人。

我国民间对于肝病患者流传着一种“以肝补肝”的食疗法，常常给肝病患者进食猪肝或其它动物肝脏以求健康。殊不知肝病患者多食富含铜的食物，对健康具有极大危害。正常的人体内含铜量约为 100~200 毫克，其中 1/4~1/5 储存在肝脏内，有人测定健康人每毫升血清含铜 1.03 微克左右，肝炎病人含铜 1.43 微克左右，肝硬变的人铜的含量比正常人体高出 60~80 倍。为什么肝病患者体内含铜量高呢？原因是正常人进食含铜的食物，铜离子参与生理生化作用后，多余的铜可与血清铜氧化酶结合从小便排出，不会在体内积蓄。而肝病患者由于肝功能低下，不能协调地调节体内铜的平衡，过多的铜则在肝脏及脑组织内积聚，而引起黄疸、贫血、肝硬化、腹水及发生肝昏迷而死亡；若积聚于脑组织中则可发生手足震颤、语言不清、呆笑等症状。所以，肝病患者应少食富含铜的食物，除少食动物肝、血，还要减少海产品及螺类、玉米、豆类、芝麻等食物。

### 手术病人宜补锌

最近的一项调查发现，手术后病人的血清锌含量显著下降，而且下降的幅度与手术大小成正比。因此，临床营养专家建议手术病人在术前术后应注意补锌。

锌广泛存在于人体组织，它参与人体内蛋白质、脂肪、糖、核酸的合成与代谢，它是体内新陈代谢中 200 多种酶的激活因子。术后人体新陈代谢加快，对锌的消耗随之增加。这些机体的新陈代谢，需要大量的锌来参与完成。补充锌可以加速表皮细胞的分裂生长，促进伤口的愈合时间。另外，术后蛋

白质合成加快，注意补锌可缩短创口肉芽形成时间，提高肌肉生产胶原纤维的能力，使创口愈合得更加紧密，不易裂开。

手术病人补锌最好从术前一周开始，使体内有一定的锌储备。术后补锌应继续维持两周左右。补锌的主要来源是进食含锌量丰富的食物，如青菜、豆荚、黄豆等黄绿色蔬菜，以及奶制品、瘦肉、鱼类、海产品等。当然，对于严重创伤和动大手术病人来说，仅仅依靠食物补充锌显然不能满足肌体的需要，而需注射专门的锌制剂。

#### 减少食糖量有益健康

一切生命都离不开糖，糖是人体能量的主要来源。但最近几年来，医学家们指出糖正在悄悄地威胁人类的健康。据世界卫生组织对 23 个国家进行的调查，发现食糖过多竟是死亡的主要原因之一。

国内外医学家所公认的因糖可致的疾病有：肥胖症、动脉硬化症、消化不良、胃酸过多、糖尿病等。

肥胖症是因为摄入过多的糖，促使肝脏产生中性脂肪，血液里的中性脂肪大部分会变成皮下脂肪而使人发胖。发胖的人易患冠心病、高血压。各种糖均能促进高胆固醇血症，导致血管硬化的发生。有利于动脉硬化的形成。

在糖尿病的病因中，长期吃过多的糖使参与糖代谢的胰岛素负担过重。吃糖多了会降低食欲，引起消化不良。同时，胃里经常有糖存在，可使胃肠道酸度增高，产生胃酸过多，肠内发酵等，使腹部不适。

医学专家指出，人们无法感觉到糖对人的侵害，糖的危害是逐渐积累起来的。因此，我们应该从现在就注意减少食糖量，以维护自身健康。

#### 强噪音可导致突然死亡

美国迈阿密大学耳鼻喉科及心脏病研究专家，针对很多人由于听觉神经系统的缘故突然引起心室纤颤而提出警告说，突然发生的强噪音，可能会导致人的突然死亡。

研究人员认为：听觉受到刺激引起的突然死亡，很可能是通过儿茶酚胺的释放与心脏结构性异常发生相互作用而引起的。

听觉系统与心血管系统在解剖学和生理学上有联系，听觉受到强刺激，不论是正常心脏还是有粥样硬化的心脏，都可以通过心肌层的异常或神经通道而突然引起恶性心律不齐，从而导致突发死亡。

#### 不利于健康的生活方式

不吃早餐：早晨不吃食物容易感到疲倦，胃部不适和头痛。经常不吃早餐还会产生胰胆结石。

空腹跑步：空腹跑步会增加心脏和肝脏的负担，易出现心率不齐，甚至导致猝死。50 岁以上老人由于利用体内游离脂肪酸能力较年轻人降低，危险性就更大。

睡前不刷牙：容易产生牙齿腐坏、牙龈出血、牙周病以致牙齿脱落。

俯睡：增加胸部、心脏、肺部及面部的压力，并使脊骨弯曲，增加肌肉和韧带的压力，使人在睡觉时仍然得不到休息，醒后，会出现面部浮肿及眼现血丝。

吃熏烤的食品：食品在熏烤过程中，容易被苯并芘污染，可能引起胃癌、白血病。

用油漆筷子吃饭：油漆含多种对人体有害的化学物质，特别是硝基成份被吸收后，会与含氮的物质合成为具有强致癌物质的亚硝胺。

吃过熟食物：如果一日三餐均吃过熟食物，那么人体从食物中所获得的致癌物质成份，大约与吸半支香烟相当。

#### 哪些人不宜作日光浴

医学家告诫大家：曝晒后的皮肤日后容易患皮肤癌，如何解决这一对矛盾呢？国外正在试制一种人工合成的黑色素激素，它能使皮肤变黑，使人免受皮肤癌的感胁，因为黑皮肤受日照的损害小。黑色人种患皮肤癌的机会要比其他人种少得多。不过，人工合成的黑色素激素还在实验阶段，不是随时或随处可以得手的。因此避免曝晒和早期识别皮肤癌，仍然是目前应当强调和普及宣传的。存在下面几种情况的人不宜作日光浴：1. 头发颜色变黄或发红；2. 背部皮肤日晒后留下斑点；3. 日晒后皮肤出现粗糙的隆起；4. 过去曾被太阳晒伤，以致皮肤产生水泡；5. 从事夏季户外工作3年以上；6. 家族中有皮肤癌病人。

#### 过度的皮肤曝晒易患胆结石

荷兰医生泰威尔的一项最新研究证实，过度的皮肤曝晒极易生胆结石症。

泰威尔对200名住院病人调查发现，常进行日光浴和皮肤白皙者胆结石患病率较高，那些皮肤白、不易晒黑而又曾被晒伤过的人胆结石患病率最高。他认为：皮肤色素似与胆结石有“有机联系”。当皮肤受到过多阳光紫外线照射时，皮肤细胞会立即发生化学反应制造黑色素，这就是晒太阳后皮肤变黑的原因。天生肤黑者曝晒后，这种化学反应进行得较缓慢，黑色素增加不多；天生肤白者曝晒后这种化学反应十分猛烈，使部分多余的黑色素进入血液，再进入胆囊，混入胆汁中。胆结石的核心部分往往就是由黑色素的分子组成，泰威尔指出，尽管日光浴不是引起胆结石的唯一原因，但天生肤白者避免过度日晒无疑是明智之举。

#### 警惕舞厅激光对眼睛的伤害

现在，有许多青年人喜欢到舞厅消遣娱乐，这本来是一种有益身心健康的活动，但应警惕舞厅激光给眼睛带来的损害，这是联邦德国科学家向人们发出的忠告。他们认为，舞厅中的激光是一种光污染，当密集的激光束透过眼睛的晶状体，并集中于视网膜上时，焦点温度可高达摄氏70度，从而造成对眼睛的损害。当人们过度接受这种强度的激光辐射刺激时，会产生视力障碍、中枢神经系统功能障碍，会出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲下降等症状。因此，人们应有节制地、适量地参加这些活动。

#### 久坐有六弊

一、致使心脏功能降底，可引起心脏肌肉萎缩。

二、腿部、手和足部会大量充血，使血流不畅，并发生淤积，导致静脉曲张，还易引起痔疮。

三、会引起肌肉僵硬、酸痛、肌肉萎缩。

四、可引起背部和腹部肌肉下垂、背下部肌肉疼痛和消化不良，脊椎肌肉因血液循环太少而发生痉挛。

五、肩膀和脖颈因长时间坐而不动，能引起上端的四节脊椎僵硬，形成典型的隆起状。

六、大脑因身体活动少也会引起供血不足，久坐后忽然站立会感到头晕。

#### 吃饭看电视与消化道疾病

人的身体的任何一部分在忙碌工作时，都需要获得较多的氧和养分供

应，而血液是这些成分的运输者和供应者。吃饭时，胃肠蠕动，分泌胃液，使食物拌匀，进入小肠。这样地紧张工作，自然要有更多的血液，供应所需的原料和能量。假如在吃饭的同时观看电视，这样，脑部的视觉中枢、听力感觉中枢同时工作，势必分流部分血液。人体内的血液是有限的，消化系统所获得的血液供应少了，势必导致消化不良、胃肠胀气、腹部隐痛等症状。同时，胃肠大规模做消化工作所需的血量也会供应不足。所以，长期吃饭时看电视，消化系统出现疾病的机会就会大大增加。

此外，进餐时看电视，对于食物的色、香、味的注意力自然减少，对刺激消化系统，促进消化液分泌极为不利。故吃饭时看电视实不可取。

切莫长期服用维生素和微量元素

过多摄入维生素 A，会引起肝脂肪变性和肝硬化。长期过量服用维生素 E，可发生横纹肌萎缩，血栓性脉管炎和生殖功能障碍。大剂量的维生素 B1、B2 和酪氨酸的联合作用，可诱发肿瘤。维生素 C 过量能引起尿石病。过量的硒能引起中毒，表现为头发干脆，发根断裂而成秃头，手指甲和脚趾甲出现白斑及纵纹，继而断裂脱落，甚至发生肢端疼痛，感觉迟钝，四肢麻木。过量的锌能使人体内氧化还原，甚至诱发癌变，过量摄入锌还可干扰人体对铜的吸收利用。

既要有足够的维生素和微量元素，又要避免过量摄入，即使疾病的防治需要服用也要严格遵医嘱。

刮舌苔有损味觉

在人的舌面上，分布着无数的小乳头，这些小乳头内含有众多的味蕾。味蕾在乳头的表面有一个小孔，称为味孔。每个味蕾内含有多个味细胞，每个味细胞上均有一条毛状突起的味毛。味毛伸出味孔外，当食物、液体流经味孔时，味毛就能感知酸、甜、苦、咸等不同味道。有的人有用篦片或塑料片刮舌苔以及用牙刷刷舌苔的习惯，总免不了会刺激味蕾，损伤舌头。久之，乳头出现角化、舌背部麻木，味觉减退使得食不知味，势必降低食欲，不利身体健康。而事实上，舌苔可以通过咀嚼过程和舌头运动这种自洁作用而受到清除，其存在无碍健康。过多洗澡减低皮肤抵抗力夏季，有些人因为出汗多，就频繁地冲凉。有的人没有多大活动，出汗不多，但为了贪图凉快，一天也洗好几次澡，通常都先擦肥皂，然后用水冲洗。这样频繁地洗澡好不好呢？可以肯定他说：不好，尤其是每次都用肥皂洗擦，或者每次都热水冲洗，那就更加不好了。如果我们过于频繁地用肥皂洗澡，皮肤表面上的皮脂就大大减少，皮肤上的微酸性消失，这就有利于落在皮肤上的细菌长时间生长，伺机入侵。热水能溶解皮脂，所以，如果用热水加肥皂频繁洗澡，或单纯用热水洗澡过于频繁，皮肤上的皮脂丧失得多，抵抗细菌的能力就会减弱。通常，每日临睡前，用肥皂、冷水或热水洗澡一次，已足够。运动后不能马上洗澡人们通常认为，运动之后洗个热水澡既可洁净身体，又可消除疲劳。然而，运动医学专家却向人们指出：运动之后不要立即洗热水澡。

运动时由于肌肉要用劲，流向肌肉的血液增加，心率加快。运动停止后，血液的流动和加快的心率虽有所缓解，但仍会持续一段时间。如果这时立即洗热水澡，血液往肌肉和皮肤的流量会继续大量增加，剩余的血液可能不足以供应身体其它器官的需要，尤其是心脏和脑部的需要，以致心脏病突发或脑部缺氧。

对于年轻健康人来说，运动后立即洗热水澡，可能只有点头晕眼花，且

很快会恢复。对年纪大的人，或有高血压、身体肥胖及吸烟者来说，由于已有心脏病发作的潜在危险，若运动后马上洗热水澡，那是有危险性的，切不可大意。

#### 热水浴有损男子生育力

美国南加利福尼亚大学医学院的理查德·帕尔森最近宣布了一项研究结果——在热浴盆里浸泡一小时，将对男子的生育能力造成长达6个星期的损害。帕尔森让三个男子在水温为29.1℃的浴盆里浸泡了一个小时，结果表明，这三位男性的精子生产能力和精子的穿透力都下降了。当然，这还仅仅是洗澡36小时后作精液采样得到的化验结果，最严重的不良影响得在4个星期后才会出现。这说明甚至未成熟的精子也会受到损害（精子从产生到发育成熟并通过输精管约需7个星期）。

实验结果还证实，在洗热水浴7个星期后，男子的生育能力和精子活力才会恢复正常。

#### “饭后百步走”缺乏科学性

“饭后百步走，活到九十九”，这是广为人知的健康谚语，但缺乏科学的分析。

人刚刚吃过饭后，大量食物集中在胃里，这时体内动员大量的血液流向胃肠，消化液大量分泌，以便将食物消化。此时若能适当休息，全身血液就能相对集中于胃肠，使食物得以充分消化。如饭后立即外出散步，血液就被迫供应到各运动器官，胃肠的血液流量势必减少，这不利于消化的正常进行。有的学者认为，老年人、体质虚弱者饭后更应休息，以仰卧最为适当。身体较好的青壮年人，饭后散散步，固然无害，但饭后静坐休息会儿则更有好处。冠心病患者尤忌“饭后百步走”。

对冠心病患者来说，饭后立即进行体力活动是不妥的。因为人的胃与心脏的冠状循环是互相影响的。饭后胃部的膨胀，会引起冠状动脉反射性痉挛（即所谓“胃冠反射”），容易加重冠心病患者的心肌缺血。另外，饭后血糖与血脂明显升高，也能影响血液循环，增加血液粘稠度，易使冠状动脉阻塞；血糖一时性升高，还会影响心肌代谢，出现心律不齐。可见，进食已给心脏增加了不少负担。如果饭后再“百步走”，势必更增加心脏负担。因为体力活动需要心脏向四肢肌肉输送更多的血液，心脏的供血就会相对减少。因此，冠心病患者饭后应当适当地休息半小时至一小时，然后再进行力所能及的体力活动。

#### 警惕卡拉OK病

卡拉OK病是西方国家青少年常患的一种时髦病，特别是日本，得这种病的人越来越多。卡拉OK病在医学上称为“声带症”，俗称“卡拉OK症”。症状表现为声带水肿，生疮，声音嘶哑，轻度呼吸困难，喉部发干，疼痛等。卡拉OK病是怎样发生的呢？

在正常情况下，人的声带每秒钟振颤50~100次，演唱时可高达80~1200次。如果长时间持续不断地放声歌唱，声带粘膜就会充血，以至血管破裂、声带生疮。倘若演唱环境干燥，封闭，烟雾缭绕，得病的可能性就更大，速度也更快。

防止卡拉OK病要注意以下几点：一、保持室内空气清新，有一个良好的演唱环境。二、不宜连续演唱多首歌曲。三、如果想多唱，可采取分段演唱方式。四、没有受过专业歌唱训练的不要盲目模仿职业歌手，特别是仿照流

行歌手扯着喉咙喊的唱法，以免损伤声带。切勿忽视“磁饥饿症”

地球是一个硕大的磁场，就象阳光、空气和水一样，人的生长、发育和身体健康与地球磁场有着十分密切的关系。在现代社会里，高楼鳞次栉比，汽车穿梭不息，加上管道网、电线网，使天然地磁场被遮断，造成人体磁力不足，使人染上“磁饥饿症”。磁饥饿症的生理改变为自律神经失调，新陈代谢紊乱，细胞衰老、死亡、血液缺少活性，大量沉积物堵塞循环系统，以致出现顽固性头痛、失眠、腹泻、皮炎、关节痛等症状。所以，现代人需要适量补充磁力。

补充磁力最简便的方法是常饮磁化水。磁化水的渗透压加大，可提高生物膜的通透性，恢复血管和皮肤的弹性；其次是它可调节营养物质的分配和增进废物的排泄，还可作用于血管末梢，降低血液粘滞度，防治心脏病、中风等血液栓塞性疾病，并能加快细胞的新陈代谢过程。没有条件饮用磁化水时，可在饮食中补充矿物质，使体内电解质平衡，同时加强体育锻炼，以此通过自身调节消除磁饥饿症。

#### 长期饮酒使智力衰退

国外研究者曾对年轻嗜酒者的智力是否衰退作过测试。测试对象是 35 岁以下的中青年，这些人在过去的三年中每天饮用酒精 150 多克。结果发现，其中一半以上的人智力出现衰退，而其中四分之一的人智力衰退得十分严重。另外一些临床资料表明，长期饮用烈性酒的人会产生慢性酒精中毒的现象，这种人学习效率低，记忆力不好。酒除了对精神活动产生影响外，还会引起肝硬化、慢性胰腺炎、食道癌、高血压病等等。有些年轻人，自恃“年轻、抵抗力强”，饮酒无节制，是有损身心健康的。因此，为了保护我们的脑，最好不要长期饮用烈性酒。

#### 嗜酒与骨质疏松

骨质疏松是老年人的常见疾病之一。过去一直认为是由于骨质自然退化、钙的摄入、吸收和利用不足等原因造成，但近年来医学家研究发现，嗜酒也是造成骨质疏松的重要原因。

嗜酒引起骨质疏松的原因可能是综合性的。嗜酒者常营养不良，钙、镁吸收不足；酒精中毒可使性激素分泌减少，由此而导致骨质疏松；嗜酒者维生素 D 吸收不良，尤其伴有酒精性肝功能不良时，维生素 D 活化障碍，这也是诱发骨质疏松的重要原因之一。此外，酒精对骨细胞有直接毒性作用。骨细胞的活动受抑制，妨碍钙、镁的吸收和利用，则难免会诱发或加重骨质疏松。

#### 抽烟对神经系统的影响

烟是一种慢性自杀剂，吸烟会造成肺癌、肺结核、支气管炎和肺气肿、心血管病、脑血栓和脑溢血、十二指肠溃疡、口腔癌、咽癌和喉癌、膀胱癌、视力减弱等等。从烟的化学成分来说，仅有毒物质就有 20 余种，其中的一些有毒物质，能较容易通过血脑屏障而进入脑内，因此对脑的破坏性就非常之大。它损坏大脑的细胞，引起脑血管坏死，使大脑血液循环的正常状态遭到破坏，大脑所需的营养物质便不能得到充分供应。因此，长期吸烟的人会因为尼古丁慢性中毒而产生大脑正常功能的混乱，如出现神经过敏、记忆力减退、注意力不集中、头晕、头痛、失眠多梦、反应迟钝等等脑机能的衰退现象。

#### 滤嘴香烟害更多

研究人员认为，这是一氧化碳在作祟，过滤嘴不能减少一氧化碳气。低焦油、低尼古丁香烟的一氧化碳量实际上可能更多。科学家用几种特制的香烟作比较，尽管这些香烟的焦油含量相同，尼古丁含量不同。但他们证实，烟中尼古丁少了，而吸人的烟气却多了，正好两相抵消。

其次，香烟装过滤嘴后，抽吸阻力大大增加。如一氧化碳、苯并芘等都是 在吸烟过程中，由于烟草所含有机物质不完全燃烧而生成的，抽吸烟时阻力越大，供氧越不充分，燃烧就越不完全，有毒物质的生成量也就越多。

此外，科研部门通过测定发现，国内外某些牌号香烟的过滤嘴外包纸（桔黄色的水松纸）中，含有某些有毒重金属铅和铬。测定证明，抽吸前的含量大于抽吸后的含量，这也就是说，有一部分有害重金属随着主流烟气吸入了人体或随侧流烟气飘散于环境中。

#### 吸烟对药效的影响

烟草中有数百种复杂的化学成分，大部分对人体有害，其中有焦油等 20 多种有毒和致癌物质已经得到证实。不仅如此，由于这些化学物质能与多种药物中的有效成分发生化学作用，可以产生一些新的有害物质，有时还会减弱一些药物的治疗效果。譬如，吸烟可以使氯丙嗪、安定和利眠宁的镇静作用减弱，使速尿的利尿作用降低，使体内的维生素 C 浓度下降。同时，大量吸烟对口服避孕药影响显著，可增加药物对心血管系统的危害程度。研究结果还表明，服用心得安时吸烟可降低心得安在血中的浓度，影响药效，对心绞痛患者的影响尤为明显。不仅如此，专家们还认为，吸烟对大多数药物在体内的代谢都可能发生不利于健康的影响。因此，在服用药物时不宜吸烟，至少要暂时戒烟。

#### 吸烟危害视力

长期吸烟的人可引起视力下降、视野缺损，严重者可引起视神经萎缩，而最终将导致失明。所以，吸烟是危害视力的重要原因之一，医学上称为“烟中毒性视神经病变”。据统计，由烟中毒引起的视力减退在英国占眼科病人的 1. %，美国为 0.6 %，在我国则占原因不明视力减退病人的 4.8 %。因此，值得吸烟者引起注意，不要低估吸烟对眼睛的危害。

吸烟为什么会引起视神经中毒？这是因为烟草点燃后可挥发出几十种有损物质，其中一种为氰化物。氰在身体中可变成毒性小的硫氰化合物由尿排出。但是长期吸烟或大量吸烟后，吸人体内的氰化物贮留增多，当身体解毒功能发生障碍时便发生中毒。特别是当吸烟者消化系统功能不好，体内维生素 B12 吸收减少或食物中维生素 B12 不足时，则可促使中毒发生。

#### 运动过后吸烟害更大

肌体在消耗了一定热量后吸烟，比身体处于平静时吸烟危害更大。

当人体做功消耗体能时，肾上腺就分泌大量的肾上腺素至血中，使血液循环加速，心跳加快，此时吸烟，烟中有害物质，如：尼古丁、焦油、亚硝酸胺等很容易趁机进入血液。有人做过实验，将小鼠分成二组，一组让其被动运动，另一组不加处理。尔后分别用烟雾熏它们，结果，运动组比静止组垂危时间快。由此推断，血液循环加快，能促进烟的成分溶于血，从而造成机体中毒。另外，劳动或运动后，胃内容物快速分解、吸收，会出现轻微的饥饿感。而尼古丁等会抑制胃粘膜细胞，使胃酸分泌量减少，消化液亦因之减少。这时吸烟，病魔即可在你毫无警觉的情况下侵犯你的身体。

#### 瘦人抽烟人更瘦

瑞士研究人员的一项研究表明，吸烟者比不吸烟者消耗的热量更多。一个每天吸 24 支烟的人所消耗的热量大约比不吸烟者多 10%。如改掉吸烟的毛病，饮食习惯不变，则体重可增加 10 公斤。此外，吸进的尼古丁溶于唾液，咽下后刺激胃粘膜，使胃液分泌减少；吸烟使味觉变得迟钝等，均会降低食欲减少进食量。所以瘦人尤其不应吸烟，因为，现代科学研究表明，瘦人之所以瘦，主要原因是热量消耗多。瘦人若能戒烟，则随着热量消耗的降低和食欲的增强，可望增加体重。

#### 不要克制身体的自我保护

1.打喷嚏：一是将进入鼻腔的异物喷走，防止它们进入身体内部作怪；二是打喷嚏时全身肌肉猛然收缩，产生一定的热量，防止身体着凉。

2.咳嗽：感冒后或患了其它呼吸道疾病，往往引起咳嗽，吃饭、喝水时呛着了也会咳嗽不止，咳嗽将进入气管里的痰液和异物咳出来，是一种保护性动作，对身体有好处。如果咳嗽很严重，则需请教医生。

3.呕吐：人吃了有毒有害的东西或对胃肠道有刺激性的东西，会引起恶心呕吐，将吃进去的东西吐出来。这是胃肠道防止中毒的一种保护性动作。

4.发热：如果发生了疾病，便会引起身体发热。发热时血管扩张变粗，血液流通加快，杀灭细菌的白细胞大量增加，整个身体处于“战备状态”，积极和疾病作斗争。另外一般细菌怕热，身体发热时不利于细菌生长繁殖，能够起到抑菌作用，使病早日好转，但是长时间发高热则对身体不宜，应请医生进一步检查治疗。

#### 不待疲劳便休息

有种新观念认为，为了工作效率更高，休息应选在疲劳之前，而不是觉得疲倦了才“亡羊补牢”。这是科学家从心脏卓有成效的工作效率中得到的启示，并在长距离行走试验和超强度体力劳动中得到证实。

休息是每人每天面临的问题，因为休息是为了有更高的工作效率。基于上述认识和试验，专家们建议人们不妨仿效心脏的休息方式。比如，坐办公室的文秘工作者，不必接二连三地办每件事，而是办完一件事尚无倦意时就出去活动活动；搞写作的文人，不必等文思枯竭时才停下来松弛一下，只要一个构思形成文字，不妨稍事小歇；进行使身运动或体力劳动的人，尽可能不把疲劳作为休息的信号。这样做，不仅会有惊人的工作效率，而且不至于使人疲劳不堪。

#### 午睡对健康有益

雅典医学专家的调查分析表明，坚持午睡对预防冠状动脉心脏病和心肌梗塞有积极作用。研究发现，晚上睡觉与冠心病发生率的关系不甚明显，但有迹象表明，半小时以上的午睡能减少冠心病患者的发生率。有关学者根据近百名心脏病患者以及相应数量的对照组的观察，每天午睡 30 分钟可使冠心病发生率减少 30%。英国科学家对午睡长远效果进行了深入的探讨，他们乐观地认为坚持午睡半小时以上，能使人的冠状动脉得到休息，从而避免心脏病的可能发作。如果午睡时间长一些，则冠心病发生率会更低。无疑，午睡对健康有益，它不仅消除紧张的心情，还有利于预防疾病，延年益寿。

#### 尽量满足自己的午睡欲望

如果可能的话，绝大多数人都愿意在午饭后睡一会儿。这并不是因为我们懒散，而是由于我们体内的生物节律在起作用。而午睡恰恰是人体保护生物节律的一种方法。

佛罗里达大学一位睡眠研究专家说，午睡已逐渐演化成人类自我保护的方式。最初，午睡可能只是人们为了躲避正午的烈日，后来逐渐变成一种习惯。那时的人类是生活在暖热的地区，户外劳动是人们维持生存最基本的条件。因此午睡成为人们避免遭受热浪袭击的方法。

尽管有少数人从某一时期开始不再睡午觉，但他们中间绝大部分是被迫放弃这种“享受”的，如果放弃午睡只是暂时的，一旦有了条件，他们会重新养成午睡习惯。应当提倡的是合理安排自己的时间，不要使自己无法顾及午睡，而要尽量满足午睡的欲望并从中获得乐趣。

#### 午睡的时间和方式

午睡对健康有益，可以弥补睡眠不足，保持精力充沛，还能减少某些疾病的发生。午睡效果好与不好，关键在于何时睡及睡多长时间。研究表明，午间最易入睡的时间是清晨觉醒后 8 小时或晚间入睡前 8 小时，即在人体警觉自然下降期，在这期间午睡 1 小时，大脑得到休息，可使人体恢复精力。长时间午睡并无好处，久睡醒来反而更疲乏。有的人常以坐着打吨代替午睡，这样做不利于消除疲劳。因人体处于睡眠状态时，血液循环减慢，头部供血减少。坐着午睡更使大脑血流减少，醒后会出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧症状。有人用手枕头，伏桌午休，也是一种不良习惯，这样会使眼球受压。久而久之易得眼疾。因此，正确掌握午睡的时间和方式，才能使之成为保持健康的有效手段。人生一乐——打哈欠科学家们经过研究发现，哈欠主要与疲劳、饥饿、吃得太饱、空气不流通、紧张等等有关。就是说，当阻止足够氧气进入肺部时，都可能使人打哈欠。还有一种令科学家们迷惑不懈的现象是“打哈欠”也会传染。人们在看到别人打哈欠时，会感到一种不可抗拒的冲动，便要照样去做。

心理学家说，在医院里的病人时常打哈欠，可以帮助身体恢复，心脏病病人比别的病人哈欠打得多。有一个病人说，最令他镇定的方法，就是每天早晨尽情地伸懒腰，然后尽量大声地打哈欠。心理学家分析说，打哈欠是“人生一乐”。打哈欠同时伸一下懒腰，能够刺激脑筋，令你清醒和灵敏起来。它也能增进血液循环和肌肉健康，使你的反射作用变得更为敏捷。不妨“伸懒腰”

人在疲倦的时候，伸个懒腰是很舒服的，尤其对伏案工作的人来说，这是一种有益的体育活动。当人的身体长时间处于一种姿态时，肌肉组织内的静脉血管就会松弛、扩张而淤积很多血液，使循环血容量减少。这时伸一个懒腰，会引起全身大部分肌肉的较强收缩，在持续几秒钟的伸懒腰动作中，很多淤积的血液被赶回了心脏，就可以大大增加循环血容量，改善血液循环。与此同时，肌肉的收缩和舒张作用，亦可增进肌肉本身的血液流动，使肌肉内的一些废物得以带走，从而消除人的疲劳。笑亦应有“度”笑从生理上讲是有益健康，但不宜过“度”。如捧腹大笑，要调动人体的“五脏六腑”、骨骼等众多肌肉组织参与活动，很易过“度”，过“度”就易伤身。大笑时，交感神经兴奋，肾上腺素分泌增多，心跳和呼吸加快，再加上相关肌肉的运动，增加了身体耗氧量，往往会诱发冠心病病人因缺氧而发生心绞痛、心肌梗塞和脑溢血等病。高血压病人不宜大笑，大笑时血压可由正常值升至 200 毫米汞柱。胸、腹部术后的病人在一周内不宜大笑，轻则撕心裂胆剧痛难忍，重则笑裂刀口，甚至产生严重后果。尿道或肛门括约肌松弛的人不宜大笑，大笑时腹内压骤然增加，会把小便或大便笑出来。有疝气的人不宜大笑，因

大笑时会使疝囊增大，乃至降至阴囊后难以回纳腹腔，引起嵌顿。有习惯性下颌关节脱位的人不宜大笑，因为大笑时张嘴过度，容易使下颌关节脱位。孩子晒太阳时应注意的事项阳光对孩子健康关系大、益处多，在晒太阳过程中，必须注意以下几个问题：第一，要防止抽筋。冬季气温较低，小儿室外活动少，加之有些幼儿甲状腺功能低下，室外日照时间过长会使血钙明显下降，当血清总量降得较低时，会使神经肌肉兴奋性增强，引起全身肌肉抽搐。因而，特别在冬天，对甲状腺功能较差的幼儿，应注意控制晒太阳的时间。第二，孩子晒太阳时，在气温允许的情况下，尽量让孩子的背、胸、腹和体侧各部位皮肤直接接受阳光的照射。第三，不能在烈日下曝晒，防止中暑和夏季皮炎。第四，日照时间的控制，冬季一般在中午前后，夏季最好在上午10时前，下午4时后。开始晒太阳的时间不宜太长，一般3至5分钟，而后视室外气温情况逐渐增加到15至30分钟。年龄大一些的儿童时间还可以加长。对新生儿来说，在出生二周后逐步养成户外活动习惯。阳光与婴幼儿的健康阳光是维生素D的天然来源渠道，人体在太阳紫外线的照射后，能使肝肾酶产生很强的生物活性，促使人的皮肤里麦角固醇转变为维生素D，而维生素D在体内能促进钙、磷的吸收，保证骨骼正常发育，增强体质和预防儿童软骨病或佝偻病。太阳中红外线具有一定热量，孩子在阳光下皮肤表面有一种温热的刺激，能使皮下的毛细血管扩张，血流加快，营养充足，白细胞的抗菌能力增强，从而提高婴幼儿身体的抵抗力。二是太阳中的紫外线具有很强的消毒杀菌作用，一般病毒经过几十分钟的阳光直射后，可使细菌里的蛋白质凝固变性而死亡，能有效地杀灭沾附在人体上的结核菌、伤寒菌、痢疾病、脑炎菌、白喉菌、肝炎菌等，达到预防疾病的目的。三是常晒太阳不仅能使患儿感到舒适，增进食欲，促进睡眠，还可治疗风湿病、软骨病、神经痛等各种疾病，增强对疾病的抵抗力。此外，幼儿多晒太阳，通过对外界不同气温的适应，有助于提高少儿体温调节中枢的灵活性，提高孩子对不同气温环境的适应能力。

#### 儿童脑力发育决定于食物

日本自然疗法研究所所长、营养学专家饭野节夫在天津作学术报告时指出，儿童脑力发育决定于食物，他认为，决定脑功能优势因素80%以上取决于营养。饭野节夫经过研究发现，有8种营养物质对脑的健全发育起重要作用。

- 一、充足的脂肪可以使头脑健全；
- 二、维生素C可使脑的功能敏锐；
- 三、钙可保证大脑顽强地工作；
- 四、糖是脑活动的能源，但是糖质摄取过多会损害脑功能；
- 五、蛋白质是从事复杂智力活动的基本物质；
- 六、维生素B可预防精神障碍；
- 七、维生素B能促进脑的发达；
- 八、维生素E可保持脑的活力。

#### 婴幼儿的进盐与健康

食盐不仅是人体必不可少的物质之一，也是人们膳食中不可少的调味品。然而，医学家认为，婴儿最好到6个月龄左右方吃咸食。因为小儿刚出生时，肾功能尚不完善，约到5~6月龄时发育才较为完善（个别有延长至2岁的），才能把进入体内的多余的钠和氯等物质排出体外。况且母乳、牛奶、

奶糕中均含有一定量的钠和氯，已能满足 6 月龄内的婴儿的生理需要。一般来说，6~12 月龄的婴儿，每日食盐量为 1 克左右，月龄越小用量越少，1 岁后可逐渐加到 2 克，2 岁以上渐与成人同量，但活动量大，出汗多的儿童在膳食中可适当多用一点以补充需要是科学的。如果孩子吃得过咸，轻则易咳嗽，重则易患高血压病，不利于儿童生长发育。

#### 女性一生要补钙

在幼年时期，由于生长发育迅速，需要补充大量的钙，这是人们共知的。随着年龄的增长，到了青壮年时期，妇女由于妊娠、分娩、哺乳，要消耗大量钙质，所以缺钙从 30 岁左右就开始了。40 岁以后，每年丧失骨质的 1%，更年期及绝经期以后，骨质丧失进一步增加。

骨质疏松是影响绝经后妇女的严重问题，其三个主要并发症为脊柱压缩性骨折，前臂骨松和髓骨骨折，所以绝经后妇女发生挠骨下端骨折、股骨近端骨折的人数相对较多，且随年龄增长发病率明显增加。因此，妇女在日常饮食中应多吃含钙量高的食品，如牛乳及乳制品、芝麻酱、虾皮等，并进行合理的日光浴和体育锻炼。

#### 噪声对妇女的不良影响

哈尔滨、北京和长春等 7 个地区经过为期 3 年的系统调查，结果发现噪声不仅能使女工患噪声聋，且对女工的月经和生育均有不良影响。

据对 420 名接触噪声在 100~104 分贝的纺纱女工所做的调查，发现噪声聋的发病率随工龄的增长而增加。工龄 10 年者为 14.58%，而工龄在 21 年以上者则高达 68.75% 之多。

另据对 6570 名接触纺织噪声的女工所做的调查，则发现对月经和生育造成不良影响（包括痛经、月经周期紊乱、妊娠恶阻、妊娠高血压和低体重儿）的发生率，均高于不接触噪声的对照组，而且噪声强度越大，对月经和生育的不良影响也越大。

#### 房事后要冲洗阴道

子宫颈癌在未有过性生活史的女性中几乎不发病。日本京都大学医学部教授吉田修和已故教授伊藤洋平所领导的研究小组，从人的精液中发现了有促进致癌的物质。他们将人的精液，加入非洲淋巴瘤的 EB 病毒基因在细胞内处于睡眠状态的大淋巴细胞中，结果在 1000 例人精液中，有 50% 出现与 EB 病毒所合成的特殊蛋白，使癌病毒转为苏醒状态，因此发现精液也会促进致癌。

妇女在房事后，用温水冲洗阴道或排一次尿，使精液从阴道排出，可减少宫颈癌的发生，有利于妇女健康。男人也要有“用水”的习惯“用水”是医学名词，俗称“洗屁股”。青年人阴部溢分泌物；老年人患痔疮者较多，痔漏溢液，均被衣裤吸引其水分，不易挥发，便给霉菌和蛲虫造成了良好的繁殖环境，易患龟头炎、肛门炎、肛门裂、阴茎癌等疾，所以要经常洗。常洗也利于性生活卫生，可免将细菌带入妻子阴道，引起妻子阴道炎、膀胱炎、肾盂肾炎、尿路感染等症。再者，每晚坚持热水坐浴或以温水洗肛门，可促进局部血液循环，有利于防治痔疮。因此，男人也要养成每晚必用水的好习惯。洗时要设专用盆和毛巾，毛巾要常晒或用开水消毒。

#### 妊娠妇女应保持良好的心绪

现代科学研究表明，积极的情绪会使血液中增加有利于健康的化学物质，而消极的情绪则会使血液中增加有害于神经系统和心血管组织的化学物

质。胎儿生长发育需要的营养和氧气，是由母亲的血液通过胎盘供给的，一旦母亲的血液成分起了变化，就会影响胎儿的血液，从而刺激胎儿的活动。

据一些学者研究认为，当孕妇的情绪受到压抑时，胎动的频率和强度都会比常态下增加几倍，从而影响胎儿发育。一些学者甚至认为，某些先天性的生理缺陷，也可能与孕妇妊娠期的情绪有关。当孕妇过度紧张时，肾上腺皮质会分泌更多的皮质激素。若在胎儿发育的关键期中这种激素分泌过多，就可能阻碍胎儿上颌骨的融合而造成顎裂。

#### 孕期的运动及注意事项

1. 每周至少运动 3 次。活动量较大的需氧运动，每次最好不超过 20 分钟。专家建议，运动量的大小以心率在每分钟 140 次以下为宜。

2. 运动前先做准备活动，使全身关节和肌肉活动开。

3. 运动中如出现局部疼痛、晕眩、恶心或极度疲劳，应立即停止运动。如遇出血或阴道分泌增多等异常情况。要及时去医院检查。

4. 运动前应喝足水。喝水越多，运动时出汗越多，体热散发越快，体温就不会因运动而过高。闷热天和酷暑天要严格控制运动量。

5. 运动时衣着要舒适宽松些。此外，应戴乳罩，穿运动鞋。

6. 怀孕 4 个月后，不要做仰卧姿势的运动，因为此类运动可能会影响子宫的血液循环。

7. 加强腿部力量和腹部力量的锻炼。前者可使双腿适应快速增长的体重，后者可减轻胎儿对后背下部的压力。

8. 在怀孕后期最好进行加强阴道肌力量的练习。方法是通过意念想象进行排尿和停止排尿的控制训练。此项运动有助于分娩，同时能预防孕期小便失禁。

#### 孕妇不要随使用药

发育成熟的人脑中，有一道：“过滤”装置，医学上称之为“血脑屏障”。由于这一屏障的存在，各种有害的物质不能进入脑“门”，从而使脑细胞保持正常功能，但是，这套装置是在婴儿出生以后逐渐完善起来的，胎儿脑几乎没有这道屏障，母体血液中如果带有一些有害的物质，则会很容易进入胎儿脑中，影响处于娇嫩而且正在迅速发育的胎儿脑和神经系统，使胎儿脑造成缺陷，以致影响后天的智力发展。有些药物如抗菌素之类，如果孕妇随便服用，时间一长，就会提高母体血液中某些在害物质的浓度，从而对胎儿造成不可逆的危害。其他如环磷酰胺、反应停、雄激素、口服避孕药、苯妥英纳、D860、四环素、链霉素、喹宁、强的松、阿斯匹林和抗甲状腺药物等，都能导致胎儿畸形。对这些药，孕妇能不吃就不吃，能少吃尽量少吃。

#### 孕妇少食盐的妙法

孕妇合理的减少食盐的摄入，能有效地防止妊娠中毒症的发生与发展。为此，日本匡学家和营养学家提出下列建议：

1. 若菜肴为两种以上，切莫在每盘中均衡施盐，应把盐集中撒在一种菜内。

2. 强烈的咸味感能唤起人们的食欲，所以炒菜时不宜先放盐，而应把盐直接撒在菜上。

3. 充分利用酸味，如用醋拌凉菜等，因为酸味能刺激胃酸分泌，增强食欲。也可使用山楂、柠檬、柚子、桔子、西红柿等，这些水果均有促进食欲的酸感和风味。

4.对于鱼和肉类，最好烧得时间稍长一些，使之色、香、味俱佳，以增进食欲。

5.用磨菇、紫菜、玉米等具有天然风味的食品，制成各种不加盐而味美诱人的膳食。

6.肉汤中含有丰富的氨基酸，可以诱发强烈的食欲，因此，在制作各种菜肴时，应充分利用肉汤。

7.少用酱油，尤其是在拌凉菜时不宜用。

8.灵活运用甜食和肉冻，合理搭配，花样翻新。

#### 孕妇睡眠的正确姿式

由于心脏位于左侧，所以人的睡眠姿式以右侧为好，因为这样可以减少对心脏的压力。然而，对孕妇来说，情况正相反，应采取左卧的姿势。这样，不但有利于孕妇将来的分娩，而且有利于胎儿的生长发育。

通常，孕妇多少会有些下肢浮肿现象，这是由于下肢静脉受到压迫，使下肢毛细血管压超过了血液渗透压，导致体液渗出血管壁，进入组织间隙所造成的。孕妇左卧，就能减少下肢静脉的压力，减轻下肢的浮肿现象。

还有研究表明，孕妇如从仰卧改为侧卧，心脏的排血量可增加百分之二十二。于是，又可减少孕妇低血压综合症的发生。总之，孕妇宜用侧卧的姿势，尤其提倡左卧，一般在怀孕二十八周之后，就应养成左卧的习惯。

#### 精神因素引起早产

以色列和美国两位医师最近提出早产的多种原因学说，认为突然分娩和恶性刺激、紧张状态和精神病理性异常有关。精神紧张（尤其是长期的）常引起早产。早产的孕妇缺乏自我调节能力，其焦虑和精神异常程度均高于妊娠过期妇女。精神因素可改变子宫能动性，例如不愉快的刺激可引起子宫肌紧张度增高和收缩。而精神安静的作用则相反。因此，催眠疗法或精神松弛训练均有助于减少早产。

早产是由分娩信息的紊乱所引起的，主要是由于兴奋阈的降低，或由于大脑皮质边缘系统及其有关的神经内分泌系统的产物所发出的分娩信息过强。因此，安定药、镇静剂或催眠剂、精神松弛和催眠疗法均有助于阻滞神经兴奋通路而防止早产。

#### 妊娠用不宜剧烈运动

临床观察、统计和动物实验表明，激烈的运动会使妊娠、流产及生育造成影响：

1.妊娠初期进行激烈运动，子宫内胎儿死亡率较高。

2.妊娠后期以轻缓运动为宜，这期间孕妇体重会相对增加一些，体型发生变化，呼吸困难，因此不应参加激烈的训练和比赛。

3.妊娠中的血液量要增加 5%，每搏输出量增多。运动时，肌肉的循环血量大大增加，会造成胎儿循环血量低下，对胎儿有不良影响。妊娠后期如参加激烈运动，由于胎儿的体重增加，会引起胎盘机能不全。

4.妊娠中，最好停止激烈运动及耐力比赛项目。

5.妊娠前期孕妇不应参加激烈的体育活动，妊娠中的训练计划应改变。

6.应劝导孕妇在妊娠中适当做一些和缓的运动，如有一定速度的散步，或浮在水面上进行动作不大的游泳。

#### 剖腹产并非最佳分娩方式

随着医学科学的发展，剖腹手术的安全性已大大提高，尽管如此，剖腹

仍属比较大的手术。由于麻醉的意外、操作的失误、术中出血等对机体的损伤，以及手术本身引起的近期和远期的并发症等，都会对产妇的身体健康带来很大的影响，如有的妇女有腰酸、腰疼、腹痛、下坠、月经异常或盆腔粘连等症状。手术后子宫有了疤痕，还会给再次妊娠带来麻烦，如不警惕就有发生子宫破裂的危险。

#### 妇女更年期的饮食

由于更年期代谢的改变，有些妇女在绝经后，容易出现脂肪积聚，身体发胖，血胆固醇增高，血管硬化，骨质疏松等症状，对此，应着重从控制饮食上进行预防。要少吃一些碳水化合物（淀粉类）和含脂肪的食物，多吃一些黄豆和豆制品，因为黄豆含有丰富的优质蛋白质、钙、磷、铁和各种维生素。黄豆油脂含不饱和脂肪酸很多，几乎占本身脂肪的百分之八十五点五，其中以亚麻油酸最多，还有约百分之一点六的磷脂，这些都是更年期必需的营养物质。黄豆中的亚麻油酸的谷固醇还能降低血中胆固醇，对预防血管硬化有益。同时，还要多吃一些含铁、钙和纤维素多的食物，如蔬菜、水果、粗粮、虾等，这样可以增加血红素，弥补血流量和降低骨质疏松。特别是纤维素，能刺激肠的蠕动，防止便秘，降低对胆固醇的吸收。夏年期勿滥用“壮阳药”人到了更年期，由于性激素分泌减少，特别是男性性功能出现由盛到衰的过程，会引起性欲及性功能减退。有些人不了解性功能减退的原因，而滥用“壮阳药”，往往造成副作用，损害健康。“壮阳药”是增强性功能的药物，它们或者刺激中枢，特别是使中枢兴奋，或者拟性激素作用而改善性功能。在医生指导下，适当地有选择地使用增加性功能的药物是可以的，但盲目购买市场上兜售的“壮阳药”则有弊无利。某些广告将“壮阳药”描绘得功效如神，其实未必真是那么有效，而且有些药物对性功能有损害。无论是植物性“壮阳药”，还是动物性“壮阳药”，都有明显的毒性和副作用，使用不当会造成兴奋、失眠、心悸等症状。更年期妇女宜补充雌激素妇女进入更年期以后，由于体内雌激素水平下降，会产生许多麻烦，诸如心血管疾病、阴道萎缩、骨质疏松症等等。骨质疏松症，常是导致中老年骨折的常见原因。文献表明，卵巢切除的妇女和绝经较早的妇女，更容易出现骨质疏松症。南解决这个问题最好的办法是什么呢？补充适量雌激素。具体的办法是：每天服用雌激素，同时在月经周期中加服7~13天的孕激素。在服药期间每两年检查子宫内膜一次，因为美国有关研究机构的研究表明，雌激素有增加子宫内膜癌发生的机会。当然，激素补充治疗应在医生指导下进行。

#### 永葆大脑的青春活力

人一般过了40岁就容易忘事，这是脑退化的迹象。为了减缓脑退化的速度，可取如下几种办法：

（一）年轻时做到勤学好动，掌握并贮存大量知识，学会考虑和分析问题的方法。

（二）中年以后，大量阅读，培养各种兴趣，这样才能保持脑子的灵活性。

（三）对动脉硬化，糖尿病要特别提防，因为这些疾病会加速脑的退化。

（四）要保持心情愉快，避免忧心忡忡，工作上多动脑筋。

（五）保证充足的睡眠，长期失眠会使脑退化。

（六）长期单调工作易引起脑疲劳，应适时转化自己的情绪，使之保持最佳状态。

## 中年人的自我保健

中年时期是一生中发育完善、精力最充沛的阶段，是各种生理功能活动最旺盛的时期，也是担子最重的时期。因此，搞好中年时期的保健，不仅能延缓衰老，也能预防各种疾病。

一般说，中年人的自我保健首先要做到操劳适度、劳逸结合，既不要长期处于疲劳的工作中，也不要养尊处优。其二应做到情志畅达、性格开朗，保持良好的心理状态。其三是应注意饮食调养和饮食适量有节。其四是应注意性生活适当，因过度的性生活可使肾精耗损过多，损害健康。其五是应定期进行健康检查，尤其是40岁以后的中年人更应做到，以便有病早发现早治疗。人到中年有“五戒”

人到中年是“危机四伏”的“多事之秋”，所以要积极预防一些常见的隐患疾病，注意做到“五戒”。

一戒懒惰：中年人常感两腿沉重，易疲劳，这表明衰老已悄悄降临。此时应力戒懒惰，经常参加体育活动，以延缓衰老。

二戒过劳：中年人既有工作又有家务，负担较重，故应注意劳逸结合，切勿“竭泽而渔”，积劳成疾。

三戒多食：多食可导致肥胖，从而诱发多种疾病。

四戒发怒：怒则伤肝，并容易诱发胃溃疡、高血压、冠心病等。

五戒纵欲：祖国医学认为“房劳过度则伤肾”。

### 保健的最佳时间

锻炼身体的最佳时间冬春季头一、二个月锻炼时间至少应避过早晨6、7点钟。夏、秋季节太阳出来得早，早晨5~6点钟锻炼空气新鲜。平时，上午10点、下午3~4点做工间操对身体健康十分有利。

散步减肥的最佳时间饭后45分钟左右，以每小时4.8公里的速度散步20分钟，最有利于减肥。如果饭后2~3小时再散步20分钟，效果更佳。

睡眠的最佳时间人能深度睡眠的时间一般是在晚上8~12点之间，这4个小时的睡眠量要占总睡眠量的75%。所以，睡眠安排在晚上9点至凌晨2点休息效果最佳。

刷牙的最佳时间由于饭后3分钟后口腔内的细菌开始分解食物残渣中的酸性物质，腐蚀溶解牙釉质，因此，刷牙的最佳时间应在每次进食后3分钟内，每天刷3次。中年脑力劳动者的锻炼健身步行：持恒的健身步行有助于增强心脏功能和减轻体重。40~49岁中年脑力劳动者运动强度的心率为120~130次/分左右（女性指标可增加5~7次）。可采用食欲、睡眠、疲劳等综合自我感觉来评定合适的运动量。健身跑：初练时，跑速和跑距要合适。运动强度以健康中年脑力劳动者脉搏数为180减去年龄为宜，测试方法采用跑步后即刻自己测定10秒钟的脉搏，然后乘6，即可测算标志运动强度的每分钟脉搏数量。健身车行：选用自行车或固定脚踏练习器，都能增强吸氧能力和提高脑力劳动者双腿和臀部的肌力。据实验测定，用劲蹬车时每30分钟可达到200~300千卡（中年男子）和200千卡（中年女子）消耗能量的标准。健身游泳：游泳是中年脑力劳动者合宜的锻炼项目。对增强心肺功能、肢体肌力和平衡能力起着积极作用。中老年人应注重腰部锻炼中老年人随着年龄的增长，肾气逐渐衰退，骨质脱钙，腰部关节韧带、肌肉和椎间盘易发生退行性改变，常会出现腰部酸痛或不适，有些严重早衰者甚至发生腰椎弯曲，形体佝偻，经常腰酸背痛。预防腰酸背痛，强肾壮腰的最好方法就是要经常

注重腰部的锻炼。注重腰部活动能改善脊椎骨的血液循环及代谢，以及改善肾脏的血液供应，提高肾脏排除代谢废物的能力，延缓骨质疏松、脱钙等老化过程，加强关节的韧性，提高脊椎和关节的弹性和灵活性，使人体活动敏捷，身体挺拔。进行腰部锻炼的运动很多，如太极拳、易筋经体操、球类活动等。另外可以自选一些转动腰部及弯腰的动作，亦可以做以下壮腰健肾法：1· 站立，两手插握腰部，上身稍向前，腰部慢慢做左右扭摆动动作，逐渐加快，使腰部感到发热为度，每日早晚各一次。

2. 擦肾俞穴法：每日临卧时，坐于床边，两足下垂，解衣松带闭气，舌抵上颚，目视顶，提缩肛门，以两手擦两肾俞穴（第二腰椎下，旁开一寸五分，约与裤腰带平）左右各 120 次，如能坚持锻炼，对强肾壮腰定有好处。

中老年人每天平躺几次有利健康

如果在一天紧张繁忙的各种活动之中，能每隔 2~3 小时平卧 5~10 分钟，就可大大减轻全身各个部位尤其是内脏器官及腰膝等关节的承重与负荷力，使全身得到放松，有利于健康，也有利于疲劳的消失和工作能力的恢复。这种方法尤其适宜于中老年人和身体素质上有欠缺或患有某些特殊疾病的人，如胃下垂、肾下垂、下肢静脉曲张，子宫脱垂、阴道脱垂，痔疮、高血压、心血管功能不全，腰椎间盘突出，下肢膝及踝关节疾患、过度肥胖、腹肌松弛等疾患者，试验证明：对身材高而体质瘦弱，内脏有下垂倾向的“无力型”体质的人，这种平卧的效果非常明显。

人到老年防贫血

近年来，老年人患贫血的日益增多，人们以为贫血是一种疾病。其实，从医学角度讲，贫血是一种症状，有很多疾病会引起贫血，如食物中缺少铁质、消化道出血、还有造血功能衰竭也会引起贫血。

那么，老年人为什么容易贫血呢？其一老年人平时进食量较少，肠道功能对铁吸收利用低下。其二老年人较多患有各种慢性消化道疾病，如萎缩性胃炎、胃及十二指肠溃疡出血等，从而对维生素 B12 和叶酸吸收不良；其三老年人的骨髓造血功能也相对下降，还有服用某些药物等均会引起贫血。根据有关资料调查表明：老年人的贫血多数属于缺铁性，如果得了老年性贫血，表现为面色苍白、皮肤萎黄、头晕、乏力等，还伴有神经系统病状，如心悸、气急、神情淡漠及感情易于激动等特点。

应该怎样防治？首先要找出病因，进行针对性治疗，病情很快会缓解。除药物治疗之外，老年人在日常生活中经常食用富含铁质的食物，如黑木耳、海带、紫菜、蛋黄、猪肝及新鲜蔬菜等，如果搭配合理，食疗的效果有时比药物效果更好。

老人“三慎”可延年

慎食。有的老年人胃口虽不强，但遇有好吃好喝的，总想多吃一日，多饮一杯。切莫小看这一口一杯，往往就是多吃的这一口，或多饮的这一杯，可能带来严重的后果。因为老人的消化功能减弱，平时只能承担一定的量，多一点就力不胜任。常常因多吃一口，几天都停在胃上不消化。尤其是油腻甘甜等食物，老人更应该慎食。

慎药。目前市面上延年益寿的成品药多如繁垦，说明介绍也都说“疗效显著”。如果不根据自己的情况选用，常常会事与愿违。如人参是好药，但一些人长期服用，结果出现头昏失眠，口干鼻衄等症状。

慎怒。喜怒哀乐，人皆有之。但对于患有心脏病、脑血管病的老年人则须“慎

怒”，因为发怒会使血压突然升高。高龄老人血管硬化，血压过高，若压力骤然加大，脑血管被压破，便出现脑溢血而危及生命。

#### 老年人坐着打盹有损健康

专家指出，当老人坐在椅上打盹时，醒来后，会感到全身疲劳、头晕、腿软、耳鸣、视物模糊，如果马上站立行走，极易跌倒，发生意外事故。这种现象是脑供血不足产生的，必须经过一段时间休息后才能逐渐恢复。老年人各脏器功能以及骨骼、肌肉都开始衰退，特别在睡着时，心率会变慢，血管扩张，流入各器脏的血液相对缓慢。坐着打盹时，流入脑部血液会更少，由于坐着打盹时上部身躯容易失去平衡，还会引起腰肌劳损症，造成腰部痛。而且在睡着时，体温会比醒时低，极容易引起感冒，从而诱发和加重其它疾病，如心力衰竭，心律紊乱、肾功能衰竭等，并可使糖尿病加重或恶化。可见老年人坐着打盹是有损健康的。有睡意时，应平卧或侧卧休息，以符合老人生理要求，有利健康长寿。

#### 老人补充维生素 C 好处多

适量补充维生素 C，对老年人是大有裨益的：

延缓衰老。人的衰老与自由基损害有关。维生素 C 有抗自由基作用，既可延缓衰老又能减少和去除老年斑。

纠正贫血。老年人（尤其女性）常出现贫血，在补充铁剂纠正贫血时，适当加服维生素 C，可促进铁质吸收。

防治感冒。老年人多体弱，病毒易乘虚而入发生感冒，维生素 C 有抗病毒、防治感冒的作用。

降压降脂。患有动脉硬化、高血脂、高血压的老人，经常补充维生素 C，可收到软化血管、防治动脉硬化、降压、降低血脂之功效。

促进钙质吸收。对于骨质疏松症的老年人，在补钙的同时，服甲维生素 C，可促进钙吸收。

防治便秘。便秘是老年人的常见病，补充维生素 C 可防治老年性便秘。

老年人在服用维生素 C 时，应科学地掌握剂量，一般每日补充 250～500 毫克为宜。另外，补充维生素 C，最好从饮食中摄取，应经常食用新鲜蔬菜和富含维生素 C 的水果等。

#### 玩具有助于防止早老性痴呆

“玩具并非儿童的专利，老人玩玩具也有益于健康，特别是有助于防止早老性痴呆的发生。”这是美国加州大学医学博士杰伊·莱菲提出的新观点。他认为，人到老年时，生理上发生了很大变化，特别是脑细胞变化很大。一般成年人有 140 亿个脑细胞，脑重约 1400 克，而 70 岁老人，脑细胞数量只有青春期的 60%，脑的重量也要减少 20% 左右，所以，人到老年就会出现思考、观察、学习能力下降，性格变化等早老性痴呆现象。

适当玩玩具，如摆积木、拼七巧板，玩九连环等，有助于让大脑皮层接受更多的信息，同时也活跃了情绪，促进了身心健康。

#### 老年人尤应保持大便通畅

西医认为，发生疾病和衰老的主要原因，是肠胃中食物消化代谢所产生的废物和毒素引起中毒，保持大便通畅，可使体内废物和毒素适时排出，减少肌体中毒机会。临床研究证明，血中胆固醇、肌酸有害物质能迅速消减，血液变得洁净通畅，有利于康复和治疗肿瘤、肾炎、肝炎、糖尿病、风湿性关节炎等疾病。

老年体弱、高血压、心脏病患者，欲使大便通畅，不要轻易服泻药，最好在日常生活中养成定时进餐、定时排便的习惯，便秘者也可改善症状，还可以做做提肛收腹运动，一日数次，坚持一段时间，定有好处。在食疗中常用蜂蜜 60 毫升、麻油 30 毫升，加少许糖和食盐，开水冲服，每日早晚各一次。也可用黑芝麻、胡桃肉各 30 克捣烂，用蜂蜜适量和匀，开水冲服，早晚各 1 次。

#### 老年人补锌可防癌

大家知道，人体内具有免疫功能的 T 细胞在胸腺中分化发育，当人体一旦产生癌细胞，T 细胞立即发起进攻，杀伤甚至消灭它。40 岁以后，人体胸腺开始萎缩，免疫功能也逐渐下降。老年人缺锌时会导致胸腺萎缩，免疫功能就会进一步下降，诱发癌症。

研究表明锌能刺激胸腺增肥，促使胸腺激素分泌，使 T 细胞增加。最近，我国医学界曾对 41 名老人用医用硫酸锌，服一个月，结果所有老年人免疫功能的各项指标均有显著的提高。研究还证明，老年人多吃含锌丰富的食品，能够提高肌体功能和抗癌能力。含锌量较多的食物有鱼类、瘦肉、肝类、海产品、豆制品类、粗粮等。用气功治病是否还需要吃药练功初期，不能减少原来服用的药量，因为初练时，气功不可能马上见效，还需药物来控制病情，减药或停药会导致病情恶化。待练功百日后，功夫有所长进，病情有所好转时，可酌情减量服药，但有些病要听医嘱，不可擅自减量。这样再经过一段时间逐渐把药量减少，直至最后停药，然后通过气功锻炼来进行治疗。即使病愈，也不要停止练功，以求巩固疗效。

从不减量到减量以至最后停止服药，其时间长短完全取决于个人练功是否得法，保养是否得当，减药是否适度。

#### 夏天戴无形眼镜须知

1. 不要让汗珠流进眼睛。遇有大量出汗的情况，应及时擦干面部汗液，再给眼睛滴用一些抗生素眼药水。

2. 游泳前应摘去无形眼镜。每次游泳结束，务必滴眼药水。

3. 夏天在有空调装置的房间里工作的人，戴无形眼镜时应避免冷风直对面部吹拂，因为这样会加速水分蒸发，使镜片变得干燥，造成视物模糊。

4. 用风扇降温和通风的场所，灰土和尘埃在空气中悬浮，很容易进入眼睛，或粘附在眼结膜上或无形眼镜的镜片上。遇有这种情况千万不可用手揉眼，可以点眼药水冲洗，或将无形眼镜摘下清洗、消毒。

5. 由于天气炎热，细菌生命力强，生长、繁殖迅速，因此清洁液和消毒液应每日更新，确保使用安全可靠。

#### 绝经后期及老年期保健

绝经后期，由于雌激素在机体内下降较明显，可以出现生殖器官和泌尿系统韧带及肌肉组织松弛，以致一部分妇女可能发生子宫及阴道脱垂。患者感觉到阴部有下坠感，特别在行走和劳累时下坠感加重。在蹲下用力时还可以摸到有一肿物自阴部突出，由于受到脱垂子宫向下牵拉，可以感到腰部酸痛。子宫脱垂的治疗方法须经医生检查后，根据脱垂的程度作出决定：严重的，可做手术治疗；轻的或因体弱不宜做手术的，可在医生指导下配一个大小合适的子宫托，要学会自己能把子宫托放进阴道和取出的手法。在上子宫托的同时为了增强体质应适当补充营养，注意休息，并避免过重的肩挑或其他重体力劳动。患老年支气管炎的，常因外咳腹压增加而加重脱垂，故必须

同时治疗咳嗽。有慢性便秘者也应治疗便秘。

一部分绝经后妇女常易发生排尿障碍：如感到尿频尿急，或小便时不易一次排干净，还有妇女在大笑、咳嗽或偶用腹压时，可有尿液不随意地向外流出。这些情况亦是由于雌性内分泌下降，泌尿系统的肌肉和结缔组织松弛，引起膀胱随同子宫脱垂而向下膨出，或是关闭膀胱的尿道括约肌纤维松弛，以致发生不随意的尿失禁。遇到这种情况，轻者可以自己在生活上略加注意，如争取多次排尿，常可避免尿失禁；症状明显，已影响工作和生活者，应求助于医生作局部的修补手术，可以治疗。长期积尿易引起泌尿系统感染和发炎，因此，凡老年妇女遇到反复尿频尿急、小腹疼痛、腰酸或血尿等症状时，应就诊于妇科或泌尿科医生，以获得医生的诊断和指导。

绝经后妇女随着年龄的增高，骨质疏松亦较多见。据统计女性发病比男性高数倍。骨质疏松症与雌激素在体内水平降低有一定关系。绝经后妇女骨质吸收增快，而成骨过程减慢，骨骼的弹性韧性越来越差，容易发生骨折和骨裂。老年的骨质疏松可以侵犯全身骨骼，而脊椎、髋骨和四肢较常见。脊椎可因骨质疏松而变窄，使身高逐渐缩短和形成驼背，严重者可发展成脊椎骨折及间盘脱出。受外伤或跌倒时也易引起骨折。因此，绝经后妇女也要经常进行一些锻炼，如打太极拳和散步等，以及参加不太重的家务劳动。这对预防老年骨质疏松有好处。眼用少量雌激素对防治骨质疏松症有良好效果，但必须有医生指导。因为药物选择、剂量大小、服药久暂都非常重要，否则药物本身可导致不良后果。进入老年期的妇女该如何保养老年期妇女的保养，重点在肌肤保健上，皮肤要常供给水分，常涂营养霜，并多做面部皮肤按摩，使皮肤柔润光滑。洗澡时让温水浸泡时间稍为长一些，洗澡前别忘饮用一杯开水，少用碱性重的肥皂。由于头发变得稀薄，白发增加，要注意头发的营养，多吃海藻、水果、青菜等类食物，减少肉类，以防止体重增加。脸上不宜做过分化妆，但庄重的修饰是必要的，比如稍稍加重眉毛颜色，冬天脸上要搽面脂，让皮肤润滑，夏天亦可稍稍扑点粉。在一定场合，比如外出参加某些集会，可略搽棕红或淡红的唇膏，使人感觉有精神。重点在发型上，要整齐大方得体。留短发或梳髻都合适，并稍稍拢得高些，发脚不要拖泥带水，更不宜留披肩长发。衣服穿着要高雅大方，应稍为注意质量，而且显得高雅。就是不穿套装，也要注意上下身衣服色彩的和谐，不要让颜色跳动太大。不少人认为，年纪大了，什么都可以随便。但专家们认为一个人什么时候都应当热爱生活，这也体现在我们的穿着打扮上，应当使自己更有朝气。一个人的穿着打扮可反映这个人的文化修养和艺术情趣，就整体来说，可反映这个国家的生活水平和文化水平。老年妇女应警惕“津液不足”科学家们发现，妇女到了老年之后，体内固有的水分会随着年龄的增长而逐渐减少，老年期细胞内水分会减少 30~40%，这时水分只占有人体总重量的 60%左右。因而机体出现慢性脱水现象，如皮肤出现皱纹、干燥等；还有些老年妇女表现为“津液不足”，易患慢性便秘症，往往出现面色无华和精神萎靡等症。这时老年妇女由于生理上的变化，往往会变得不觉口渴而不爱喝水，因此正常情况下，最好养成每天不渴也要饮水的习惯。清晨起床后最好饮一次水，因为经一夜睡眠之后，人体的水分从汗液、尿液和呼气中丢失不少，使血液变得粘稠，血管腔狭窄，毛细血管血流量减少，皮肤看上去枯萎和干瘪，晦暗无光。饮水能补充水分，降低血液粘稠度和使血管扩张复原，而且还是对已排空的胃肠道的一次洗刷、清洁，有助于当天的消化和吸收。

另外，老年妇女在患中暑、发热、腹泻等疾病后，体内损失的水分较多，也应及时给予补充。

饮水应视个人的具体情况而定，多次少饮，避免进水过快过多。若嫌开水淡而无味，可以喝茶，也可以把肉类、瓜菜等煮成汤来喝，这样既有营养又美味可口。总之，学会科学饮水可使肌肤保持丰满而富有弹性，延缓皱纹出现。

#### 正常的性生活有益于身心健康

多年的传统观念一直认为，节欲是老年人延年益寿的妙方，老年人本身往往在心理上也存在对性生活的恐惧感。其实，性欲是人的本能。性腺内分泌来自下丘脑的刺激，由于老年人下丘脑垂体活动正常，只是有些老化，因此老年人仍有一定的性功能和性要求。

老年人正常的性生活不但可以满足其感情上的某些需要，还能消除孤独感。对有慢性病的老年人来说，适当而满意的性生活还可以增强病人的自信心，感到健康在恢复，增强其积极乐观的情绪，增进晚年生活的幸福感。国外学者经调查后认为，老年人性生活不良，除去某些解剖和生理方面的原因外，大多数病人的性活动障碍都是由于恐惧和忧郁的心理因素引起的。只要排除了这些因素，老年人同样能恢复一定的性功能。

#### 老年性常见病患者如何保持性生活

1. 心肌梗塞：性交会引起心肌梗塞复发的陈旧看法是没有根据的。但急性发作三个月内应禁止性生活。男性病人从亲昵到出现性高潮整个性活动过程所造成的体力消耗，对病情平稳的病人来说并没有危险。病人能上两层楼梯，那么就完全能够承受性交所需的活动量。不过，病人平时必须加强锻炼，以提高心脏的耐受力。性交时，可选择夫妇都比较便于放松的体位。避免动作过猛，时间过长。

2. 心绞痛：有冠心病必绞痛的病人在性交前，宜服甲长效三硝酸甘油酯或麝香保心丸来预防心绞痛发作，应避免在抽烟饮酒后或饭后性交。有精神紧张的老年人，可少量服用镇静剂，如安定等。

3. 高血压病：血压很高的病人，当舒张压高于 120 毫米汞柱或者血压不平稳，有上升趋势时，不要过性生活。高血压病人以清晨时性交为宜，要控制其频度和每次持续的时间。

4. 老年慢性支气管炎：病人若在中度用力时，就出现呼吸困难，那么性交就会感到困难。这时只能谨慎从事。

5. 外阴白色病变：这种病变不但影响性欲，而且由于阴道口萎缩狭窄和大小阴唇病变，可造成性交疼痛。因此，应减少性交，避开对病变部位的直接刺激。

6. 老年性阴道炎：一般对性的影响是轻微的，只有在急性期才需要停止性生活。如果在性交时分泌物不足，应采用阴道润滑剂，如避孕药膏等。

7. 前列腺炎：急性前列腺炎病人可有性欲丧失，阴茎勃起疼痛等症状，明显影响性生活。慢性前列腺炎病人常可出现性欲减退、早泄等。治疗前列腺炎是改善性生活的唯一恰当方法。

8. 药物：药物对老年人性功能有一定影响。易导致老年人性功能障碍的药物有：抗高血压药，抗精神病药及抗抑郁药，镇静安眠药等，如甲基多巴、胍乙啶、利血平、苯巴比妥、速可眠、安定、氯丙嗪、氟奋乃静等。另外苯妥英钠、阿托品、普鲁本辛、西米替丁、扑尔敏、苯海拉明、谷维素等对性

功能也有抑制作用。

老年病人的性生活不是一道不可逾越的高墙，对传统的陈旧观念应有新的认识，医生也应给予指导。

#### 丧偶老人再婚有益健康长寿

众多的调查资料表明，老人欢度晚年须有四个基本条件：一要有健康的身体，二要有称心如意的伴侣，三要有孝敬的子女，四要有经济生活的保障。在这四个基本条件中，前两条是较为重要的。

人到老年，心理上的失落感和精神上的孤寂感使他们产生较强的依恋心理，他们最怕孤独，渴望得到伴侣的安慰。同时，老年人丧偶后，会产生悲伤、寂寞和孤独感，这种心灵上的创伤是难以弥补的，如果精神上得不到必要的满足，久而久之，易造成忧郁症。因此，对于丧偶的老人来说，黄昏之恋既可以解除其失落感，也可以得到精神上的安慰。

老年人同样需要爱，需要得到别人的理解和感受更多的家庭温暖。但是，就现代家庭情况而言，由于年轻一代感情转移到子女身上，更使老人处于孤独境地，老人丧偶的苦恼和悲伤，常使他们对一切失去兴趣，而黄昏之恋恰恰能使他们从淡漠的内心世界中解脱出来。此外，事实证明，50~60岁的老人仍有较强的性生活能力，他们还希望得到性的愉悦。所以，丧偶老人再婚，无论从心理还是生理上，都有益于健康长寿。

#### 老人太瘦不长寿

俗话说，“有钱难买老来瘦”。因肥胖易患心脏病、高血压、动脉硬化、糖尿病、胆结石等疾病，所以老年人最忌的便是肥胖。

但医学研究结果表明，人并非越瘦越好，只要体重不超过标准体重的25%，则不会减寿；只有当体重超过标准的35~40%时，才会使生病机会增多。调查结果还表明，体重超过标准体重的25~30%时，还有益于长寿呢！有的医生认为，身体过瘦的人寿命反而短，因为血液中的蛋白质和白蛋白含量低，血色素和胆固醇值也较低，一旦患病则抵抗力也低。

究竟人体的胖瘦以什么为标准呢？一般的算法是：成年人的标准体重（公斤）等于身高（厘米）减去110。

#### 老年人保健十忌

1. 忌饱食。如果狂饮滥食，将会影响衰弱的肠胃功能，加重心血管负担。
2. 忌过油。饮食以清淡为佳，少吃动物性脂肪和油腻食物。近代医学研究认为，高脂肪食物是造成高血胆固醇、肥胖、中风、冠心病、动脉粥样硬化等疾病的主要原因之一。
3. 忌烟酒。烟酒容易引起呼吸系统、心血管系统、消化系统的疾病。
4. 忌大喜大怒大悲。大喜大怒大悲往往会突然引起急性心肌梗塞或脑溢血。
5. 忌过量活动。老人体质衰弱，过量活动不易使疲劳消除。适于老年人活动的是太极拳、自由操、散步等。
6. 忌久蹲。久蹲后突然站起，可能造成晕厥、眼花、倒地致中风。
7. 忌行路慌张。老年人注意力不集中，反应慢，行路慌张容易发生事故。
8. 忌懒动。“生命在于运动”，这是养生之道。
9. 忌大便秘结。大便长期秘结，是某种疾病出现的信息，要注意观察，及早就医。
10. 忌咸食。食盐过多，容易引起高血压。

## 老年人呼吸养生法

清晨空气新鲜，大气层中含有较多的氧气，老年人应到绿地或公园中进行呼吸养生，具体做法是：挺身直立，目光远视，两手叉腰，双肩松弛，胸部自然舒展；接着用双手向自己的肚脐方向用力推挤，同时通过鼻腔深深地吸气。呼气要尽量缓慢，如果平时一呼一吸需要5秒钟，那么进行呼吸养生时就需要10秒钟。像这样每天做40~60次，不间断，就可以使身体得到较多的氧气，从而刺激心、胸、肝、肾等重要脏器的组织细胞，维持正常的新陈代谢。

## 老年人养生十六宜

1. 发宜长梳：古人称为栉发，要求每次梳头110下，动作要轻柔。可明目祛风。

2. 面宜多擦：古人称为浴面。搓热两手，以中指沿鼻部两侧自下而上，带动其它手指，擦至额部，向两侧分开，经两颊而上。做30次。可使面部光泽，预防皱纹。

3. 目宜常运：古人称为运睛。双目先从左到右转动14次，再从右转到左14次。转时要慢。如此转动后，将双目紧闭一会儿，再突然睁。此法益于去内障外翳，并能纠正近视、远视。

4. 耳宜常弹：古人称为击探天鼓，掩耳弹枕。两掌心掩耳，暗计鼻息9次，然后以食指压在中指上，轻叩后脑部，听到咚咚响声，共计14次。此法可醒脑健耳，防治头晕耳鸣。

5. 齿宜数叩：古人称为叩齿。上下齿紧叩24次。此法可醒脑健耳，防治头晕耳鸣。

6. 舌宜舔颚：用舌尖轻舔上颚数次，直至满口生津。

7. 津宜数咽：古有对口水极为重视，称为金浆玉醴，是人体之宝，认为咽口水能灌溉五脏六腑，润泽肢节毛发。方法：做完上述叩齿舔颚，待口水增多满口时，鼓漱36下，将口水一口一口咽下，喉部汩汩有声，以意送至下丹田。

8. 浊宜常呵：古人称为鼓呵。鼓动胸腹部，待胸腹部感到气满时，稍抬头缓缓张口，呵吐浊气，做5~7次。此法可消积聚，去胸膈满塞。

9. 腹宜常摩：古人称为摩脐腹、摩生门。搓热两手，然后相叠，着肉或隔单衣，用掌心在以肚脐为中心的腹部，按顺时针方向，分小圈、中圈、大圈各转摩12次。此法可顺气消积。10. 谷道宜常提：古人称为撮其谷道（即肛门）。在吸气时，稍用意用力撮提肛门，连同会阴上升，稍停，放下，呼气，做5~7次。此法可益气养神。

11. 肢节宜常摇：两手紧握，连同两肩向前轮转，如转动辘轳状。先向左侧，后向右侧，各做24次。再平坐；提起左脚向前缓缓伸直，脚尖向上，当要伸直时，脚跟稍用力向前下方蹬出，做5次，再换右腿做，此法可舒展四肢关节。

12. 足心宜常擦：古人称擦涌泉。赤足或隔薄袜，用左手把住左足趾，以右手掌的劳宫穴缓缓擦涌泉处50~100次。然后换擦右足涌泉。此法能固肾暖足，交通心肾，增进睡眠。

13. 皮肤宜常干，古人称为干浴。方法是：一般是从头顶百会穴开始，沿身体各部分往下做干浴。此法可使气流畅，肌肤光泽。

14. 背宜常暖。

15. 胸宜常护（指勿受寒）。

16. 大小便宜禁口勿言。

老年人节日八忌

1. 忌过度饱餐，以免血液集中消化系统，使心脑血管供血相对减少，诱发心脑血管疾病。

2. 忌参加竞争性强的文娱活动，如长时间打扑克、打麻将、下棋等，以免因精神高度紧张导致血压升高。

3. 忌过量饮酒，以免发生急性酒精中毒和诱发心血管病。

4. 忌频繁和长时接待客人，否则会增加疲劳，使血压明显升高，甚至发生意外。

5. 忌长时间看电视，造成精神疲劳，尤其是情节紧张激烈的球赛，都可使人情绪激动，诱发脑血管病。

6. 忌情绪过度激动。老人过度地喜、怒、哀、乐都有损身体健康，甚至发生意外。

7. 忌随意停药，有些老年人患有各种慢性病，切忌在节日停药，导致病情恶化。

8. 忌改变生活习惯。不少老年人平时养成一些生活习惯，早睡早起，晨间锻炼等，节日里最好不要改变，以保持生活的规律性。

老年人洗澡五忌

1. 忌水温过热。热度以 35 为宜，不要超过 40 ，因为热能使人出汗，出汗过多，容易造成虚脱和昏倒。

2. 忌空腹洗澡。空腹洗澡易引起低血糖休克。

3. 忌饭后洗澡。因进食时，胃肠消化液分泌增加，胃肠血液供应相对减少，而回心血量迅速增多，促使心脏负担加重，诱发心脏疾病。4. 忌每天洗澡。尤其是天冷时，老年人体质虚弱，抵抗力下降，经常洗澡，易着凉感冒，或引起并发症和继发感染。

5. 忌洗澡时突然蹲下或突然站起，这样会影响大脑血液循环，可因脑缺血、缺氧而昏倒，有的可导致脑溢血发生。

老年人合理饮茶法

茶对身体的影响主要有三方面：

第一，茶所含的咖啡因是兴奋剂。能兴奋精神，促进全身血液循环和呼吸，升高血压，因此，用量不宜过大，否则会增加心脏的工作量。由于兴奋神经，它们还会干扰休息和睡眠。

第二，饮茶促使人建立饮水习惯，因此有利尿的作用。这点对老人有利，因为老年人大多缺乏饮水的习惯。饮水过少要增加肾脏的工作量，因为肾脏需要做更多的工作，才能把代谢后的残物浓缩起来，使之在有限的尿量中排出体外。

第三，茶内含有比咖啡因多二至三倍的鞣酸，它能把食物中的蛋白质凝结成块，因此增加胃肠管的消化工作量，有时会增加便秘与气胀发生的机会。

根据茶对身体的上述三种影响，这里提出老年人饮茶的注意事项：

1. 睡前避免饮浓茶，以免影响睡眠。

2. 有严重心脏病、肾脏病、浮肿等疾病者，要慎用茶。

3. 有胃肠道疾病和功能紊乱，如胃和十二指肠溃疡、便秘和气胀等应慎用茶。必要时可停用一个时期，以作对照。

4. 比较合理的饮茶法是在清晨起床后，泡一茶缸茶水，慢慢饮呷，不断加水。这样在清晨时，茶水内的咖啡因和鞣酸浓度可较浓，使人清醒。到中午时，茶水渐淡。到了下午，就逐渐变为以饮水为主，这是非常符合卫生要求的。

#### 老年人要保持充足的睡眠

现代医学认为：(1) 老年人身体的机能衰退，疲劳后恢复较慢，故多睡些好。60~70岁者每天宜睡8小时，70~90岁者每天宜睡9小时。(2) 老年人的睡眠姿势以右侧卧睡为佳。这样心脏不受压，肺部呼吸自然，保证血液循环通畅，有益于供氧。其他姿势都易打鼾或做梦。(3) 由于老年大脑皮质抑制过程不同程度地减弱，容易发生夜不易睡或睡后易醒的现象，这不必紧张，可在昼间睡点午觉，或困倦时打个盹，都可使睡眠时间得到保证，必要时可服小剂量安眠药物。充足的睡眠，可减少老年人脑溢血发生的机会。

#### 睡眠是健康长寿的必要条件

长期以来的实践证明，老年人所需要的睡眠时间不是减少，而是增多。所以古代有“少寐乃老年人之大敌”之说。

当人步入老年以后，体内各种器官的生理机能都衰退了，异化作用大于同化作用，体内物质的消耗增多，合成减少，体力和免疫力都大大下降，容易感到疲劳和遭受疾病的侵袭。对于老年人的这些弱点，切实可行的补救方法，就是保证充足的睡眠，以使老年人的中枢神经系统得到良好的休息，减少大脑细胞的损耗，延缓各种器官的衰老过程，增强同化作用，使体内物质和能量得到最大限度的补充和重新积累，以消除疲劳，增强体力和抗病能力。因此，睡眠对老人来说，是健康长寿的必要条件。

此外，人老了，大脑皮层的抑制过程减弱，老人上床后不能很快入睡，加上睡眠不深不熟，夜间醒转次数多，也需要延长睡眠时间来弥补。生理学家认为：就一般健康状态的老人而言，60~70岁者每天需安排9~10小时睡眠，70~80岁者安排10~11小时睡眠；80~90岁者安排11~12小时睡眠。这些时间可分别安排在夜间和中午，只有这样，才能满足老人对睡眠的生理需要而延年益寿。

#### 老年人睡皮褥子好

用狗皮、羊皮或其他兽皮制成的褥子，保温性能好，睡上柔软舒适。有人观察，发现绝大多数成年人睡在羊羔皮上要比睡在其他褥垫上睡得安稳，夜间醒来次数少，四肢和其他部位的动作也明显减少。

不少科学家研究认为，这是因为皮褥子的皮毛纤维和绒毛之间形成的空气绝缘层，会给人体在睡眠时提供较理想的恒定温度，有助于很快地入睡，对肌肉疲劳、关节痛有一定的缓解作用；皮褥子表面柔和松软，能分散人体皮肤特别是骨骼隆起部位所承受的压力，有利于改善皮肤的血液循环；皮毛的纤维间隙可以吸收和扩散人体皮肤排泄出来的汗水和油脂，有助于皮肤的新陈代谢，增强抵御皮肤病的能力。

皮褥子首推羊皮，次为狗皮和其他兽皮。为防止皮褥子的皮板散发出令人讨厌的气味，可在毛皮皮板上覆盖一层薄麻纸或棉絮后再缝制褥面。睡觉时在皮毛的一面铺上一层床单，就会更舒适。

#### 老年人看电视的注意事项

1. 不看或少看带有激烈的竞赛和惊险情切的节目。多数老年人患有程度不同的心血管病，过度紧张、兴奋会刺激交感神经，使去甲基肾上腺素和肾

上腺素的分泌增加，促使心跳加快，血压升高，易诱发脑中风和心肌梗塞。

2.不要在饭后立即看电视，更不要在就餐过程中看电视。因为这时消化器官需要血液供应，看电视会有碍食物的消化，产生胃纳不舒、膨闷、胀饱等症状。

3.不要长时间看电视。时间过长不仅会使头昏脑胀，还会造成下肢静脉血流不畅，易导致静脉血栓的形成。

4.注意眼睛的保健。老年人多数老眼昏花，看电视过久，视色素消耗过多，会使眼睛干涩难忍。严重者还会影响柱细胞感光能力，在黄昏或夜间看不清东西，长时间看电视，最好能适当补充些维生素 A，多吃点含维生素 A 的食物。警惕“老年电视腿”

近年来，据有关国际组织调查，因看电视而得“电视腿”症的老年人数已增加到了令人忧虑的程度。轻者双腿麻木，下肢疼痛；重者下身浮肿，站立困难，甚至瘫痪。究其原因，主要是长期长时间地坐着收看电视之故。老年人本来心血管系统就不太好，加上长时间采取一个坐姿，不活动，下肢静脉受到严重压迫，血液回流更加不畅，所以很容易患“电视腿”病。我国电视节目已日益增多，因此奉劝喜欢看電視的老人，收看时间切莫过长。即使一次看二三个小时，也要随时变换一下坐姿，或用手搓两腿，最好每隔半小时至一小时到室外活动活动，增加血液循环；以避免“电视腿”病的发生。

## 二、运动

### 体育助长身高

人的个子的高矮，有先天因素，也有后天因素。如果积极参加体育锻炼，可以促进生长发育，使个子长高些。资料表明，同样年龄和性别的学生相比，经常参加体育锻炼的比少参加体育锻炼的，身高要高四至七厘米，最多的达十厘米。原因是，经常参加体育锻炼，骨组织的血液供应充分，新陈代谢旺盛，从而促使骨质增长。另外，跑和跳能刺激下肢长管状骨两端的骺软骨，使软骨细胞繁殖旺盛，促进骨质不断生长。可见，少年多参加田径（尤其是短距离跑、迎面接力跑、跳远和跳高等）、自由体操、武术和球类运动，有利于身体增高。成年人的体育锻炼，对身高的增长则无济于事。

### 运动可降血脂

科学家发现，人体血液中的脂肪是可以透过动脉血管壁中的许多微小孔而被排出血管外的，但这种排出的前提是血管中的脂肪必须与高密度脂蛋白结合后才能穿透这些小孔，高密度脂蛋白含量越高，脂肪就能够有效地被排出。最近，英国伦敦有关专家发现，运动能增加血液中高密度脂蛋白的含量，而降低血脂。人在进食富含脂肪饮食 1~2 小时后，做一些适当的运动，体内的高密度脂蛋白含量就会明显增加，使血液中的脂肪在未沉积于血管之前就能被排出；同时运动还能加快心脏搏动，增强血液循环，促进脂肪能量代谢。人体在这多方面的作用下，血管中的血脂含量就会大大减少，这对防止或减缓血管粥样硬化，避免心脑血管疾病的发生是极为有效的。

### 体育锻炼能增强自制力

科学家曾作过调查，发现多数优秀运动员都有良好性格的修养，其主要表现在性格开朗、情绪稳定，有很强的自制能力，能应付各种突发情况。这种良好性格的形成，无一不与体育锻炼密切相关。

体育生理学家研究证实：体育锻炼能调节大脑皮层的兴奋中枢与抑制中枢，使人的兴奋和抑制趋于平衡；能增强神经系统的灵活性与适应性，从而使大脑皮层能更好地控制人的各项生理机能和协调人的情感。

可见，经常参加体育活动，不但能增强体质，而且也有益于良好性格的培养。

### 运动可预防糖尿病

经常参加体育运动可以预防糖尿病。这是美国斯坦福大学的拉尔夫·帕芬伯格博士等及伯克利加州大学的研究人员，在对 6000 名 39 岁至 68 岁的男子进行了长达 14 年的调查研究后得出的结论。

调查结果表明，经常参加体育锻炼的男人很少患糖尿病。调查还发现，男子每周消耗 500 千卡热量，得糖尿病的可能性就减少 6%。这些热量大致相当于一个人游泳一小时或步行 8 公里所消耗的热量。

帕芬伯格博士指出，运动可以减少体年的脂肪，并促进糖和脂肪的新陈代谢。对于习惯久坐并有过度肥胖，高血压和糖尿病家族史的中老年人来说，体育运动产生的效果最为明显。因此，这些人应经常参加体育运动。上述研究结果同样适用于妇女。

### 交替运动可预防骨折

日本千叶大学医学部讲师后藤澄雄经调查研究后发现，经常进行慢跑和步行的交替运动可有效地防止骨折。后藤将三个长跑团体中的 41 人与年龄相

当而不经常参加运动的 86 人，进行腰椎、股关节、膝关节及手腕等活动部位的骨质密度比较，发现经常参加运动者的膝盖骨比不参加运动者要强壮得多，其骨质密度要高 14~40%，而且，运动者的骨质状态也十分理想，基本是接近 20 岁左右的青年人。因此，后藤澄雄认为：如果男子每星期平均行走距离多于慢跑距离，那么他的骨质密度就会增高。而对于女子来说，通常其慢跑距离多于行走距离时，骨质密度才能相应提高。据此，老年人运动应掌握交替方式的适度，各取其相应的交替运动方式，这样才能有效地提高骨质密度，预防骨折的发生。

#### 锻炼能促进戒烟

国外的调查资料表明，经常参加锻炼的吸烟者比不常参加锻炼的吸烟者要少得多。不仅经常参加体育锻炼的人吸烟少，而且吸烟者在参加锻炼后人数也大大减少。80 年代初，美国一位流行病专家调查了 5000 名经常参加跑步锻炼的人，发现 85% 的人不吸烟。更有意思的是，吸烟者参加跑步锻炼后，约有 81% 的男性和 75% 的女性戒了烟。锻炼年限越长，放弃吸烟的人越多。

为什么经常参加锻炼的人不爱吸烟？大致有以下几方面原因。第一，良好的锻炼习惯打破了不良的吸烟习惯，如许多吸烟者都有早晨起床后吸支烟的习惯，早晨参加锻炼就使他们顾不上吸烟了。第二，据调查，经常锻炼的人对尼古丁的欲望和依赖性明显降低。第三，经常锻炼的人自我控制能力较强，心情愉快，不需要或很少需要借助尼古丁消闷解忧。此外，研究还发现，体育锻炼能保护人体免受被动吸烟的危害。

#### 体育运动能使性生活更美满

研究表明，体育运动不仅能使人更健美，而且能使人的性生活更美满。为什么体育运动能使性生活更美满呢？美国哈佛大学某研究小组认为，这与心理因素有关。因为体育运动增强了体力与耐力，并把剩余的脂肪消耗掉，这样就使人觉得更健康，更英俊潇洒，自我感觉更良好。与其他同龄人相比，十分之八的游泳爱好者说自己“生气勃勃”或“精力充沛”，没有一个人认为自己低于平均水平。

研究人员发现，每周练习游泳三次，每次 45 分钟便足以获得充分效果，不仅使性生活和谐，而且使心脏、肌肉和内分泌功能也大大增强。需注意的是活动不要过量，特别是中老年人。如每周游泳 6 次，每次超过 2 小时，那么性欲反而会减退，且身体疲劳。

#### 乒乓球运动能矫正假性近视

打乒乓球不仅是一项很好的体育运动，而且能矫正假性近视。

近视一般分两种，一种叫真性近视，另一种叫假性近视。真性近视是因眼轴延长造成视觉模糊所致，为不可逆性病变。假性近视主要是调节肌痉挛所致，为可逆性病变，是近视的特殊情况。打乒乓球时，眼睛以乒乓球为目标，不停地进行远、近、上、下的调节运动，能使睫状肌和眼外斜肌不断收缩放松，大大促进了眼球的血液循环和新陈代谢，改善睫状肌的功能，达到矫正假性近视的目的。

#### 运动可降低结肠癌发病率

国外有研究认为，体育锻炼之所以能降低患结肠癌的危险性，有下列三方面原因：运动可增加消化液分泌，促进消化，并能增加肠蠕动，促进排便，从而减少潜在致癌物质通过结肠时与结肠粘膜接触的时间；动物实验证明，患结肠癌的大鼠注入前列腺素后，可以抑制癌细胞生长，而运动可以增加人

体前列腺的生成；多参加运动的人较不运动的人接触阳光的机会显著增多，阳光中的紫外线能将人体皮肤中的7—去氢胆固醇转化为维生素D，维生素D具有促进肠道吸收钙的作用，增加的钙离子能降低结肠内脂酸和胆酸转化为不溶解钙皂的致癌作用。研究人员对有结肠癌家史的结肠癌高危人群研究发现，这些人结肠的上细胞有快速分化的现象，经补充钙剂2~3个月后，上皮细胞分化的速率即降低到与结肠癌低危人群一致的水平，证明钙对结肠癌确有预防作用。

#### 弹性跑步增进老人健康

跑步开始之前，先要做一下热身运动。常用的方法就是脚踝骨、腰和颈还有肩、肘、腕作圆周活动。随即就是跑步，即利用呼吸调整周身运动的跑步。弹性跑步，一般是吸一口气，跑三步；吸气是在运动中进行的，吐气也是在运动中进行，但是吸一口气分三步跑着吐出。这样依次循环，表现得很有节奏，一直跑到感觉到身体发热了，就可以改为慢跑，再渐渐停止跑步。在跑动中，步伐要随着身高的不同而自然向前伸曲，步子不宜过大，也不要过小，要有弹性，不要为周围的事情而影响跑步的注意力。要用前脚掌着地。如果有慢性疾病，步子可以放慢点，吐气可以分四次吐完。这样在跑了一二千米后，你会感到很有劲，似乎还能跑很远。大约跑到用了你四分之三的力量时，就可以停止跑动。如果经常坚持进行这样的跑步，对于有呼吸障碍型疾病或神经衰弱、内脏器官不健康的人来说是颇有有益处的。

#### 锻炼能改善妇女雌激素水平

最近，美国哈佛大学一份研究资料表明：现代妇女月经初潮的时间比一个世纪前提早了3年。究其原因，除了科学文化的进步和生活条件改善之外，缺少运动是月经初潮提前的主要原因之一。

月经初潮提前有诸多弊端，首先是使怀孕生育的年龄相应提前，这给自身、后代，乃至社会都会带来一系列弊害；其次，月经初潮提前意味着体内雌激素分泌水平增高，而妇女体内雌激素水平过高会导致乳腺癌、子宫内膜癌等生殖系统肿瘤疾病的增加。

美国阿尔伯特大学的研究人员发现，体育锻炼能调节改善雌激素的分泌水平。一般情况下，妇女脑组织内促性腺激素释放因子的冲动发放频率为90~120分钟左右一次，经常参加体育锻炼的妇女冲动的释放频率和强度会降低，体育锻炼之后降低的程度更明显。

可见，体育锻炼对体内雌激素的抑制是至关重要的。有数据表明，早年经常参加体育锻炼的妇女罹患乳腺癌及其他生殖系统肿瘤的比例比一般妇女低50%以上。

#### 老年人的锻炼及注意事项

生理学方面的研究表明，老年人经过锻炼可使生命之钟倒走10~25年，适度的体育活动不仅能延缓衰老，还能使人返老还童。事实证明，经常参加体育运动能改善心脏功能，使肌肉结实有力，骨质密度增加，反应速度加快，还能锻炼顽强的意志和毅力，使人精神愉快、朝气蓬勃，当然，老年人进行体育锻炼不是没有危险的。有关专家认为50岁以上的人不能进行跳跃或其他连续剧烈的活动，如跳绳、疾跑等，因他们的骨骼易断裂。

老年人锻炼时务必记住以下几点：（1）运动前做体格检查，了解自己的身体状况，以便选择合适的锻炼项目。（2）运动中动作要缓慢，要循序渐进。（3）要了解自己的运动限度。如果感到很疲劳或出现失眠，身体某部位持续

疼痛，说明运动过量了。（4）要行之有素，持之以恒，不能三天打鱼两天晒网。（5）运动前要做 10 分钟的准备活动，如散步、伸展腰肢，这样可使心脏、肌肉及骨骼免遭损害。（6）较激烈的运动切勿骤停，运动结束时要散步几分钟。如需洗澡，要在运动结束后 15 分钟用温水洗。

#### 老年人锻炼须护腰

一位老年男子，曾自诉腰部疼痛数月，活动受限，转身、弯腰时疼痛如刀割，用手触摸到腰部有一个过去没有的包块。检查发现为腰椎有异常突起，压痛明显，X 光照片诊断为“腰椎错位”。究其起因，竟与锻炼有关：一日他跟着电视台学练“瑜伽功”，弯腰时，由于活动度太大，只听见“嘣”的一声，顿感腰部疼痛，才留下如此后患。

老年人椎间、椎旁的韧带相对松弛，椎间盘逐渐纤维化，若锻炼时腰部活动范围大，超过了韧带正常承受的松弛、连接能力，就会发生腰椎受伤。

因此，老年人锻炼时应特别注意转腰动作要小，轻松柔和，且要由柔到强，由缓到急，逐步适应，腰部前后左右弯屈要适度，不可操之过急。在锻炼开始时应做些必要的准备活动，尤其不要一起床就急着练，否则，事与愿违，伤害身体。

#### 老年人不宜在晨雾中锻炼

雾是飘浮在离地面较近的一些小水珠。地面空气中有尘埃、细菌以及各种酸、碱、胺、苯、酚等有害物质，当晨雾中的小水珠与之接触，由此晨雾也被这些有害物质污染了，特别是城市中的空气，还含有一氧化碳、二氧化硫等污染物质，又由于晨雾而影响其消散速度，当人们在雾中锻炼时，由于剧烈运动引起呼吸加快而吸入大量的被污染的有害物质。人们吸入或接触这些有害物质，会引起气管炎、肺炎、眼结膜炎等疾病。

#### 老年人跳迪斯科的利与弊

1. 人到了老年，运动器官会发生一系列退行性变化。如骨质疏松，椎关节僵硬，关节活动范围缩小，肌肉韧带的力量和弹性逐渐减弱等。针对这些不利因素，如果老年人经常适当的跳迪斯科，能提高韧带和关节的活动范围，增强关节的弹性和灵活性，并能有效地增大肌肉力量。它有助于防治老年性运动器官的劳损和常见病。但是如不能控制自己情绪，跳的时间过长，运动量过大，造成运动器官的局部负担过大，易发生关节扭伤甚至骨折，还会引起颈、肩、腰、腿痛等劳损性病症。为此，老年人跳迪斯科应量力而行，掌握好运动量。适量的标准是次日凌晨，肌肉元明显的酸疼感，关节活动无僵硬感，夜间也没有肌肉抽筋、弯缩等不适的现象。

2. 老年人的心脏退变表现为心肌纤维萎缩，结缔组织增生，脂肪沉着，因而使心肌收缩力量减弱、心脏排血量少，对体力负荷的适应能力下降。经常适当地跳迪斯科，可改善和提高心肌功能，防止脂肪在血管壁的沉着，保持血管的弹性，对活跃体内的新陈代谢，增强体内的氧化作用和对预防常见的老年性肥胖、糖尿病、冠心病等疾病都有积极的作用。但是，在跳迪斯科时，如果情绪过于兴奋，运动量过大，造成心肌需氧量超过了冠状动脉的供氧的限度，轻者会出现心慌、气急、头晕、脸变色等症状，重者则会产生心绞痛，甚至心肌梗塞。另外，在血管方面，老年人血管壁硬化，弹性减退，血压容易出现升高的倾向，如果运动量掌握不适宜，会诱发突发性的心血管疾病。有些无临床症状的心血管患者，在正常情况下未被发现，一旦运动量过大，超乎心脏所能承受的范围，会诱发心绞痛，甚至脑溢血。为此，老年

人跳迪斯科，为了避免万一，就要特别加强自我医务监督。方法是：在运动中每分钟脉搏控制在 120~130 次。每天凌晨都要测量自己的晨脉，每天的脉差不能超过每分钟±5~10 次。如果晨脉波动较大，并伴有主观的不适感，就应适当休息，还应请医生做些检查。

3，老年人的中枢神经系统，特别是大脑皮层功能，随着年龄的增长而降低，表现为对外界刺激的反应迟钝、记忆力减弱、神经细胞易于疲劳、疲劳后恢复较慢、大脑对各器官和系统活动的调节功能减弱。迪斯科舞由于动作多样化，并伴有强烈的音乐节奏，对大脑细胞确有良好的应激作用，对调整大脑皮层的兴奋和抑制功能，改善对各系统的调节作用，也起着良好影响。因此，经常参加迪斯科舞训练的老年人精神饱满，反应迅速，耳聪目明。

从以上分析可以看出，老年人根据自己的体力、健康水平，循序渐进，量力而行，持之以恒地跳迪斯科舞，并经常做全面的体格检查，加强自我医务监督，调整适宜的活动量，是利大于弊的。

#### 老年人简易保健功

1. 头面功。(1) 假梳头：两手十指微屈，以指尖接触头皮，从前额到枕后，再从颞侧至头顶进行梳头，共来回 50~60 次，以头部有微热感为度。有醒目、止痛、降压、乌发等作用。(2) 干擦面：两手作掩面状，五指并拢，由额向下拂面，似洗脸状，约 20~30 次。有醒脑、降压、预防感冒作用。(3) 轻叩齿：口轻闭，上下牙齿相互轻叩 20 次，同时两腮和舌配合作漱口动作，边叩边漱，使唾液分泌增加，等津液满口时，徐徐咽下。有保护牙齿和促进消化作用。(4) 按太阳：用两手食指端分别压在双侧太阳穴上旋转，顺、逆时针各 10~15 次。有通经活络，止痛醒脑作用。(5) 捏印堂：用拇指与食指轻捏印堂（两眉之间）30~40 次，有明目醒脑作用。

2. 躯干功。(1) 揉胸脯：以两手按在两乳外上方，旋转揉动，顺、逆时针各揉 10~20 次，有加速血流作用。(2) 抓肩肌：右手拇指与食指、中指配合捏提左肩肌，然后再以左手依上法捏提右肩肌，如此左右交叉进行，各捏提 10~15 次。有舒筋活血、消除疲劳作用。(3) 点膻中：以拇指指腹用力压两乳头连线中点处，约 30 秒钟后骤然开放，再压再放，重复 7~10 次。有宽胸、顺气、镇痛、止喘作用。(4) 扩胸廓：两手微张五指，分别置于胸骨左右两旁的胸壁上，手指端沿肋间隙从内向外滑动，各重复 20~30 次。有宽胸、顺气、止痛、止喘的作用。(5) 搓腰眼：两手掌按腰眼，用力向下搓，至尾骶部，共搓揉 30 次。有壮腰强肾，防治腰痛的作用。

3. 四肢功。(1) 甩双手：两臂自然下垂，由前向后甩动 30~50 次，有放松肩、臂、腕、指关节功能，能通畅气血，增强手臂功能，对肝、心、肺有益，并能舒筋活血。(2) 旋膝盖：两手掌心紧按双膝，先齐向外旋转 15~20 次，后齐向内旋转 10 余次。可增强膝盖的活力，驱散风寒，灵活筋骨。(3) 擦大腿：两手抱紧一侧大腿根部，用力下擦到膝盖，然后擦回大腿跟，来回共 10~15 次。有促使关节灵活，防止腿痛的作用。(4) 揉腓肠：以两手掌挟紧一侧小腿腿肚，旋转揉动，每侧 15~20 次。有流通气血，加强肌力的功能。(5) 搓涌泉：先把两手搓热，然后搓两脚心涌泉穴各 50 次。有舒肝明目作用。内脏下垂与仰卧起坐内脏下垂，是指胃、肝、肾等脏器脱离固定的位置而发生下垂，可单独出现，也可同时发生。

内脏下垂的要害在于腹壁肌肉的支撑力不够，因此，锻炼的重点应放在腹壁肌肉上，其中仰卧起坐最为有效。仰卧起坐不需任何设备，在床上就可

进行。方法为平卧后利用腹肌力量坐起，然后再躺平，再坐起，如此反复，直至腹壁肌肉发酸发胀，不能支持为止。一般以早晨空腹或睡前进行为宜，争取所做次数逐日递增。若能坚持，一般三个月见初效，半年有显著效。

#### 身心双益的倒后运动

所谓倒后运动，就是倒退着慢走或慢跑，是与传统的向前跑方向相反的一项运动。向前跑步时，脚掌着地的方式是“脚跟——脚尖”，而向后跑时的方式则是“脚尖——脚跟——脚尖”。这样能使脚掌获得更充分的活动，能让平常运动中较少利用到的肌肉、关节等身体部位发挥作用和锻炼，这些部位包括足踝、小腿跟腱、腓旁腱、膝、腹股沟和背下部的肌肉群。同时，倒后跑或倒后慢行能使人抛弃杂念，原因是进行此项运动时人自然会多加小心，注意力随之投入锻炼中，因此倒后运动也是一种调养精神，放松心情，舒缓烦闷的手段。此外，倒后运动比向前运动多耗热能 23%，耗氧量增多 27%，所以它还是一种大运动锻炼的好方式。跳绳可健脑十分强调足部运动的中医认为，脚是人体之根。有六条经脉及许多穴位在脚步汇合交错，故而跳绳可促进血液循环，使人顿觉精神舒适，脚步轻捷。但更主要的是，跳绳能起到通经活络和温煦脏腑的功用。不久前，日本自治医科大学宫本恩雄教授通过自己的研究，证实了中医学认为跳绳可以健脑的说法，肯定跳绳对活跃脑子作用很大。他解释道，人在跳绳时，身体以下肢弹跳和后蹬动作为主。手臂摆动，腰部亦作出相应配合。上下肢不停地交替运动一次称作一个周期，周而复始。跳绳时呼吸加深，不仅使胸、背、膈肌都参加活动，而且全身都得进行综合控制，这就使得大脑也充分不停地运动。同时，手握绳头不断旋转，可刺激拇指穴位，对脑下垂体产生作用，进而增加脑神经细胞的活力。

#### 晨练前宜先饮水

美国健身专家研究认为，清晨锻炼之前饮用适量温开水，对人体健康大有裨益。据生理专家测定，人在睡觉时皮肤和呼吸器官每小时要散发二十至二十五克水份，加之尿液的形成，肌体相对缺水。因此，清晨锻炼前如不喝水，虽然运动能加速血液循环和有利于代谢废物的排泄，但因运动导致呼吸节奏加快，皮肤毛孔扩张，引起显性或不显性出汗，使肌体缺水状况加剧，从而扰乱了肌体正常的“水平衡”。

#### 如何判断合适的晨练运动量

(一) 运动后半小时内即能恢复平静，心率、呼吸次数及情绪状态均能恢复到运动前水平。以心率为例，如果运动量过大，运动结束后五至十分钟内，心率比运动前还要快六至九次/十秒，且半小时内不能完全恢复平静。

(二) 锻炼后依然精神饱满，精力充沛，没有困意，对学习、工作没有不良影响。相反，如精神萎靡、疲乏、头昏、目眩，则说明运动量过大。

(三) 运动达到刚出汗或出小汗程度。不出汗说明运动量不够，大汗淋漓说明运动量过大。(四) 晨练后，早餐食欲很好，食量增加，否则说明运动过量。(五) 通过晨练，体质增强，记忆力增强，学习与工作效率提高，表明运动量恰到好处。如果身体消瘦、多病、学习与工作效率下降，则说明运动量掌握不恰当，应及时加以调整。慢性病患者的跑步运动量运动量的大小要因人而异、循序渐进。开始阶段速度可以慢些，距离短些，以后再根据每个人的实际情况逐渐加快速度，增长距离。患有慢性病的人，最好在跑步锻炼前详细检查一次身体，听听医生的意见。一般说来，慢性病患者的运动量，以相当于同龄健康人的 30~40% 为宜。若健康状态有好转，说明运动量合

适，以后可适当加快速度和增长距离。反之，说明运动量过大，必须减少运动量或停止跑步，改做其它较轻松的活动。跑步的环境选择不宜在雾中和硬质马路上跑步。因为雾中含有较多的有害物质，如煤烟、粉尘、二氧化硫、氟化氢、病原微生物等。人在雾中跑步，容易把雾中的有害物质吸入体内，影响健康。在硬质马路上跑步，地面对身体的反作用力增大，容易引起脚部疲劳，甚至出现扭伤，另外马路上人多车多，稍不注意还容易发生意外事故。因此，跑步最好在无雾的天气进行，并要选择泥土路面，有条件的可在运动场地或公园里进行。

#### 晨跑后不宜再睡觉

有些人早起晨跑后又钻入被窝睡觉，此法不可取，因为这既无益于健康，又影响锻炼效果。

由于晨跑时的肌肉活动使全身各器官功能从低水平提高到较高水平，神经系统的兴奋性及对全身的协调指挥能力也得到提高。这不仅能增强体力，而且能使身手敏捷、动作协调、思维敏捷，有助于提高工作效率。如果跑后再睡觉，既影响锻炼效果，又不能睡好。因为，跑后人的心跳较快，身体产热较多，在被窝里容易出汗，神经兴奋性提高，难以再入睡；肌肉产生的代谢物如乳酸等不易消除，会产生疲劳感。此外，也不利于心肺功能的恢复。

#### 中老年人不宜空腹晨跑

近代科学研究认为，中老年人空腹晨跑会发生低血糖症，更可怕的是还会诱发或加剧动脉粥样硬化及冠心病。

中老年人空腹跑步时，其能量供应来自于体内脂肪的分解。脂肪酸浓度显著增高。高浓度的游离脂肪酸不仅可以引起心律失常，招致休克而死亡，而且血液中因游离脂肪酸浓度的增高，促使肝脏合成甘油三酯，加剧心脑血管疾病。应喝杯豆浆、牛奶或糖水，然后再跑步。

#### 老年人运动与营养的关系

运动对营养有重要的作用，这是因为：运动可以防止肌肉萎缩，增进身体循环系统的功能，并且可以促使营养物质流通到身体的各个组织和器官中去，其中包括脑和心脏。运动是一个极其重要的角色，它可以阻止骨质多孔的增生，增进骨骼中钙质的储存量，从而，维持了骨骼中密度的稳定不变。所以退休后的老人，尤其住在高层住宅的老人，每天要做些力所能及的劳动或适度的活动，以防衰老的危险信号——骨质疏松的到来。

#### 冠心病患者的冬季锻炼

一般来说，如你登上五层楼还气不急心不慌，说明你的心脏功能较好，与正常人没有什么差别，可以放心进行各种户外活动，如骑车、跑步、滑冰等等。若你登上五层楼就气喘吁吁，有些心慌的话，说明你的心脏功能尚好，可以进行中等强度的体育锻炼，如打打太极拳，练练养生气功等等，但宜在室内进行。若你登五层楼相当费劲儿，中途需休息一次或数次，说明你的心脏功能较差，不宜过多活动，但可在室内踱步或在床上或床边做做较缓徒手操。心肌梗塞患者在急性期过后，亦可在床上或床边做一些以肌肉静力锻炼（肌肉绷劲儿，肢体不活动）为主的运动。研究证明，心肌梗塞患者的早期锻炼有助于心脏缺血的改善和心脏功能的提高，可促使患者早日康复。

#### 冬季跑步中怎样呼吸

跑步中最好用鼻子呼吸，或者用鼻子吸气用口呼气。因为鼻腔内有丰富的毛细血管，因此能提高吸入空气的温度，避免冷空气对鼻粘膜的不良刺激。

此外，鼻腔内有鼻毛和分泌物，用鼻子呼吸或用鼻子吸气用口呼气，能阻挡空气中的灰尘及微生物进入体内。另外，呼吸的节律和跑步的动作要协调，一般可采用三步一呼，三步一吸的方法。

#### 早餐前的三项活动

**宽胸吸：**睡醒后勿起床，先向左侧伸懒腰，再向右侧伸懒腰，最后仰卧伸懒腰，使关节充分舒展。然后，大打哈欠 3~5 次。随即起床到僻静宽敞处，举臂踮足连续进行 10 次深呼吸运动，再哈哈大笑 5 次。总共约四分钟时间。

**四方眺：**立定站稳，两眼平视，先向东远眺，然后半闭目低头，转身再向西远眺，再向南、向北远眺。应在开阔地或楼顶高处，用时 4 分钟。

**净大便：**大便时尽可能回忆前些天最美好的事情，这种精神和情绪的变化有助于肠道蠕动，能使大便通畅和尽快排净。用时 5 分钟。

现代医学研究表明，清晨坚持上述活动能使人一天精力充沛，耳聪目明，提高工作、学习效率。

#### 散步气功

(一) 练神：要思想安静，排除杂念，耳不旁听，目不旁视，全神贯注，把注意力集中在丹田，全身肌肉放松，尤其是上半身更要放松，不可一面散步，一面胡思乱想，否则影响运动效果。

(二) 练气：采用腹式呼吸，要自然匀畅，气能下沉丹田，每次刚刚起步的前几分钟，可以先口吐浊气，鼻吸清气，然后闭口，舌顶上腭，用鼻呼吸。不论在室内或室外散步，都要尽量选择空气清新的场所。

(三) 练形：散步时，身体挺直，上肢自然摆动；目平视前方；两肩下垂，不可高耸；步子大小，因人而异，但不可太碎，脚步要轻，不可震地咚咚作响。速度均匀而有节奏；肢体动作协调，自然活泼。运动量大小，因人而异，以微微出汗为佳。

#### 游泳的持续时间和距离

夏季，人们都喜欢游泳这项运动。应该游多长时间和距离才能使身体得到最大限度的益处呢？国际医委会游泳协会对这一问题进行了试验和研究，向人们介绍了保健性游泳的各种数据。

在进行保健性游泳时，要在 20~45 分钟内不断地游。有了这种能力后再逐渐过渡到在相应的时间内游相应的距离。各种年龄的人 20~45 分钟最合适的距离是：

10~11 岁游 500 米至 600 米；

12~13 岁游 750 米至 800 米；

14~50 岁游 1000 米；

50~60 岁游 750 至 800 米；

60~70 岁游 500 米至 600 米；

10 岁以前及 70 岁以后的人游 300 米至 400 米。

进行保健性游泳的人应尽力达到一定的速度，最好采用蛙泳，但不能太快，应在使人舒服的条件下为宜。

#### 女子锻炼应注意膝关节保护

妇女在进行体育锻炼时，应格外注意保护自己的膝关节，因为女子的膝关节较为脆弱，容易受伤。女子膝关节易受伤的原因主要是：女性臀部较宽大，大腿股骨微内倾，给膝关节增加了负担，也给股四头肌带来了压力。此外，女子的肌肉和韧带没有男子强壮，影响了对膝关节的保护。

体育锻炼本身具有两重性。运动得当，能加强膝关节附近的肌肉，使膝关节更为强健。如果动作不正确或运动过度，就会给膝关节带来危害。因此，锻炼应因人而异，如较胖的人就不宜跑步，因为跑步对膝关节造成的压力是步行的三倍。即使长期坚持跑步，膝关节看来很健康的人，也应常常变换运动内容，如骑车、游泳等。游泳是一项加强膝关节极好的运动，只是在做蛙泳蹬腿时不要过于猛烈。

#### 肥胖者不宜做登梯锻炼

登楼梯是一项既不需任何锻炼器械，又可以应用于人们的日常生活、工作中的运动。有人研究分析，登楼梯锻炼时所消耗的热量比散步高4~5倍，比游泳高2.5倍。美国一学者经过研究还得出这样的结论：爬一级楼梯能够延长寿命四秒钟。

但是，并不是所有人都能进行登楼梯锻炼。美国泰克塞斯大学医学院亨特和库纳两位医师合作进行了一项研究后指出：登楼梯运动对健康人很有益，但肥胖者则应避免进行。

他们在试验中发现：肥胖者用最慢速度登梯，3~4分钟后即达到了个人所能承受的最快心率，最终不得不停止试验。

因此，肥胖者宜采取散步或骑车等较为完全有效的运动，这是由于这些运动不直接与地心吸力相对抗，不象上楼梯那样与体重直接有关。

#### 老年人关节功能锻炼操

(一) 叩头操。以颈推为轴，依次向前、后、左、右作低头、仰头练习。共做32次，然后再作顺时针和逆时针转头练习各2次。

(二) 甩手操。两腿开立，含胸弯腰略弓背，两臂自然下垂，以肩关节为轴，依次作前后左右摆动2分钟。

(三) 扩胸操。屈肘，两臂平置胸前，作扩胸展臂各4次。再双臂上举伸臂拉肩4次。然后直臂下垂作后摆4次。

(四) 腰背操。两腿开立，举臂后仰，再直腿弯腰弓背做体前屈，双臂下垂。然后团身抱膝下蹲，再并腿直立。共做8次。

(五) 膝关节操。并腿直立，两手叉腰，屈膝半蹲16次。然后作顺时针和逆时针转动各16次。

(六) 踝腕关节操。两腿稍开立，左脚脚尖点地，十指交叉握空拳，同时作左脚和手腕逆时针转动16次；然后换右脚、右手做同样的动作。

### 三、预防

谨防颈动脉硬化医学研究指出，颈动脉硬化的危害不亚于心、脑动脉硬化。颈动脉较粗大，血液直接供应脑组织和五官等重要器官。颈动脉硬化时，如用两只手掐住颈部，脑组织缺血、缺氧，就会出现头晕、目眩，思维能力下降等症状。若颈动脉硬化斑块脱落，则会阻塞动脉血管，造成失明、偏瘫，甚至危及生命。心血管病专家研究指出，吸烟和疱疹病毒感染是造成动脉硬化的主要原因，其中吸烟对颈动脉硬化的影响最大，作用超过了年龄、糖尿病和高血压等因素。所以，戒烟是预防颈动脉硬化的首要措施。警惕动脉硬化的合并症动脉硬化易引起心肌梗塞和中风，人们对此已有认识。然而，对其合并症——动脉扩张和动脉闭塞，却易被人们所忽视。动脉硬化易引起动脉壁内膜粥样变异，使中层弹力纤维退化，长期血液冲击，致使动脉扩张，继而形成“动脉瘤”。老年人如在腹部肚脐偏左上方摸到肿块，并有跳动感，虽不痛不痒，但千万不要麻痹大意，应及早去医院接受B超检查，即可初步确诊。腹主动脉瘤一旦破裂，易造成大出血。根据国内外统计资料表明，患腹主动脉瘤的病人，如不及时做手术治疗，80%以上患者将在5年内因动脉瘤破裂而死亡；如果发现过晚，因心、肺、脑、肾、肝等重要脏器的功能越来越差，则会失去手术治疗的机会。另外，有些人走路感觉下肢疲乏无力，甚至疼痛；还有些人感到下肢阴凉、麻木，走几十步就疼痛难行（疼痛发生在臀部或大腿，也可在小腿和足部）。老年人若出现上述症状，很可能患了动脉硬化的合并症——下肢动脉硬化性闭塞症。这种合并症如不及早医治，病变会进一步发展，晚间小腿和足趾剧痛，不能入睡；时间长了还会使足趾变黑、坏死，并会进一步向上蔓延，引起足和小腿组织坏死。缺铬与动脉粥样硬化动脉硬化是老年人的一种常见病。动脉粥样硬化是由胆固醇在血管壁沉积引起，而胆固醇在体内的调节又与微量元素——铬，有着密切的关系。人体缺铬，肝脏调节胆固醇的作用就会失灵，胆固醇便乘机沉积，久而久之则形成动脉粥样硬化。

国外学者通过多次实验证明，动脉粥样硬化症是由人体缺铬而引起的。如果多食用含铬量高的食物，就可以预防动脉粥样硬化。对已患有动脉粥样硬化的病人的治疗也颇有帮助，正常人血铬的含量为每百克含0.001~0.005毫克。成人每天需20~50微克铬的摄入量，对于摄食过精和饮食量少且吸收功能减弱的老人，则必须选食含铬量高的食物，如麸皮、低档面粉、全小麦、淀粉、上等面粉、蜂蜜、猪油、蛋、植物油、红糖等，以满足肌体的需要。

#### 滤嘴香烟会加重动脉硬化

美国一所心肺及血液研究中心，报导吸过滤嘴香烟会加重动脉硬化、增加冠心病的发病率，据研究所得，吸食滤咀香烟并不是绝对安全的，虽然有滤咀的香烟含焦油及烟碱较少，但产生一氧化碳量却有所增加，而此无色无味的有毒气体是最有害的成份。

一氧化碳一旦过多，就会与血液中的血红蛋白结合形成碳氧血红蛋白，此合成东西迅速减少氧气的携带和运输，容易使人体缺氧，从而使心肌的供氧量也显著下降。同时，一氧化碳更与心肌中的血红蛋白结合，阻止氧气输送到心肌各有效机能部位，使心肌功能降低。加上碳氧血红蛋白有促使脂蛋白在血管壁上堆积作用，造成动脉硬化，随之演变成冠心病。

#### 警惕高血脂

据芬兰最近的一项研究表明，胆固醇水平正常而有高血脂的人，比其他人患心脏病的机会高出四倍。

研究认为，许多医生常忽略过量血脂的重要性，结果，许多胆固醇水平正常的人，并未被诊断出患有心脏病。这类血脂过高的人，应该检验出，并加以明确诊断和治疗。专家说：这些人所受的危险最大。并指出血胆固醇含有高比例的所谓“恶性胆固醇”及血脂水平高的人，其患心脏病的机会比普通人高出 3.8 倍。即使胆固醇水平正常或稍高的人，其患心脏病的机会也会有所提高。只要降低血脂水平，就可将心脏病的患病机会减低 71%。一般只要用减肥方法，适当运动或服药，就可达到目的。

#### 降脂应防意外

最近，英国皇家内科学会和心脏协会成员奥雷沃教授认为，在对高脂血症病人的饮食、药物治疗过程中，由于血脂的降低引起了体内细胞膜组成的改变，从而影响脑、神经、淋巴细胞的功能，而导致接受治疗的高脂血症病人非心脏病性意外死亡的增加。奥雷沃教授在对 6 所医院内的高脂血症病人进行为期 1 年的严格低脂饮食和标准降脂药物治疗观察发现，病人因骨折、药物反应、烧伤、冻伤等意外死亡率，有所增加。

他建议，在进行药物，饮食降脂治疗时，应加强监护，以减少非心脏性意外死亡事故的发生，老年人更应注意。

#### 警惕无痛性心肌梗塞

据国外报道，无痛性心肌梗塞占心肌梗塞病人的 37·9%。

无痛性心肌梗塞与典型心肌梗塞相比，虽无疼痛，但有如下先兆表现，需及时发现治疗。

1、冠心病病人突然出现胸闷、憋气、呼吸困难、不能平卧、气短、咳泡沫样痰。

2、多汗无力、烦躁不安、上腹部不适、脉搏增快、血压降低。

3、原因不明的心律失常，或快、或慢，心跳次数与脉搏次数不等，脉搏少于心跳次数。

4、冠心病病人突然面色苍白，进而出现意识障碍，这是无痛性心肌梗塞的信号。

#### 中年人谨防隐性冠心病

隐性缺血性心脏病，即隐性冠心病，无临床症状，据抽样调查统计·在 35 岁以上的人群中，每百人中有 5 人是隐性冠心病患者，每百名冠心病病人中有 79 名为隐性患者。

隐性患者冠状动脉的病变往往不比有症状者轻，只因患者对心脏痛等不敏感而使症状未表现出来。一旦症状突然出现，常会变成严重的心绞痛、心肌梗塞或心力衰竭。

心肌梗塞是导致冠心病患者死亡的最常见的原因。医学家估计，人群中每发生一例有症状的心肌梗塞，便至少有一例无不适感的隐性心肌梗塞发生，前者因及时防治可使病情缓解，后者却因毫无觉察而使病情恶化。因此，显性患者死亡率是 31%，隐性患者死亡率为 40%。

其实，隐性冠心病并不“隐蔽”，只要定期进行健康检查，就可及时发现。因此，35 岁以上的中年人应每年进行一次健康检查，有高血压或糖尿病的中年人应每三个月查一次。

#### 缺铜易患冠心病

国外科学家研究表明，人体缺乏微量元素——铜，会引起冠心病。因为铜是保持心血管正常代谢所必需的一些酶的重要组成部分。铜的缺乏可增多心脏病的发作机会。

要减少冠心病的威胁，一般成年人每天应从食物中摄取 2 毫克铜，才能满足人体需要。从目前膳食情况来看，有 75% 的人每天从饮食中摄取的铜仅为正常需要的一半，少的只有 0.8 毫克。动物的肝脏、牡蛎、硬壳果及果仁中，铜的含量都较丰富，平时适当吃一些对预防冠心病大有好处。

#### 低镁饮食与冠心病

长期以来，人们就知道胆固醇可以引起动脉粥样硬化损伤，导致冠心病发生。而近年来美国医学家通过长期观察发现，低镁饮食同样是引起冠心病的一个重要因素。

流行病学研究表明，饮用含矿物质镁少的软水者平均心脏病发作次数和猝死的发生率高于饮用富含矿物质的硬水者。美国纽约州立大学学者对特别容易患动脉粥样硬化的家兔进行了研究，结果发现只有接受胆固醇家兔的主动脉发生了动脉粥样硬化损伤，镁缺乏组织动物均发生了大而厚的沉积；而高镁饮食家兔只有小而薄的沉积。研究人员认为，动脉粥样硬化与血清胆固醇关系不大，而在很大程度上取决于镁的含量。

同期的研究还说明，人体缺镁时，身体软组织中贮存的镁被引入血清中，因此，血清中镁水平不能发现缺镁。防低镁饮食致冠心病，将是预防发病的主要手段。

#### 冠状动脉硬化的预防与冷水浴

冠状动脉硬化的预防，除了注意饮食，少摄取胆固醇含量太多的食物之外，冷水浴也是一种有效的方法。原来，冷水浴时，当人体受到冷水的刺激之后，大脑这个“司令部”立即起反应，调动全身各个器官加强活动以抵抗寒冷的侵袭，这种保护作用使全身的组织器官都动员起来而受到锻炼，特别是循环系统的心脏和血管。皮肤接触到冷水，皮肤的血管立即收缩，这就使得大量在身体表面的血液流入内脏和深部组织，这时内脏血管扩张。不久，皮肤血管在收缩之后来一个舒张的反应，血管扩张了，这时内脏的血液又流向身体的表面，由于冷水的刺激使血管一缩一张，血液在身体表面迅速流向内脏，又从内脏流回体表，这种血液的运动不但增强血管的弹性，而且也能防止胆固醇的沉积。如果每天冷水浴，胆固醇在血管壁上就没有藏身之地了。

#### 冠心病患者慎用亚硝酸异戊酯

亚硝酸异戊酯又称亚硝酸戊烷，其药理作用是：本药挥发性的芳香气味刺激机体循环系统，既可扩张外周血管以减轻心脏负担；又可通过血流量重新分布，增加心冠脉血流量，从而达到改善心肌缺血缺氧状态，使心绞痛缓解的目的。此药是由胶囊或玻璃管盛装的液体，每支为 0.2ml，若打开后直接猛然捂在口鼻处嗅吸而不间断，就有可能因外周血管急剧扩张，血压突然下降而致休克甚至猝死，这种情况尤易在中老年冠心病患者中发生。因此，当心绞痛发作时，应正确使用亚硝酸异戊酯。方法是：将亚硝酸异戊酯一支或一粒置于纱布或手帕内压破后，药液的气味就会迅速挥发出来，将其逐渐靠近口鼻处嗅吸二至三次即可收效，每次吸入一至二次。若嗅吸完成后心绞痛仍未缓解，疼痛时间延长或疼痛程度较以前明显加重，应迅速由人护送医院诊治。

#### 预防冠心病要从小做起

根据国内外大量临床调查资料表明，冠心病虽然多见于中老年人，而造成冠心病的基础——动脉粥样硬化，却开始于青年时代，甚至在儿童或婴儿时期就潜移默化地开始了。因此，预防冠心病必须从小做起。

随着对冠心病因学的广泛研究和社会调查，陆续发现和归纳了一些可诱发冠心病发生的所谓“危险因素”。这些危险因素主要包括：高血脂症、高血压、吸烟、缺少活动、肥胖、情绪过分激动等。那么对于青少年来说，预防的具体措施应该是：合理的生活，保持良好的饮食习惯，保持正常体重。而过量地摄取蛋白质、脂肪、糖和盐，可引起婴幼儿体重过重，以致为青少年成年后体重超重播下不良的种子。可见，婴幼儿的合理喂养对冠心病的预防具有一定作用。

#### 喝茶能预防冠心病

饮茶不仅能醒脑提神、帮助消化，而且能预防冠心病，这是国内外医学家的最新见解。茶叶中除含维生素C和咖啡因之外，还含有儿茶素，儿茶素在浸泡的过程中，不断氧化形成茶色素，茶色素在体内和酶蛋白结合，形成一种新的复合物，这种复合物有抗血凝的作用，能防止冠状动脉的血液发生凝固。另外，茶叶中的茶碱能扩张冠状动脉，使血液流动通畅。维生素C能使冠状动脉壁的弹性增强，血脂降低，防止胆固醇在血管壁上沉积而引起动脉硬化。由此看来，茶叶中所含的几种物质对预防冠心病都有一定作用。

所以，患有高血压、高血脂、动脉硬化的病人以及健康的老年人，平时多饮些淡茶水（不要饮浓茶），对预防冠心病有一定好处。

#### 中风的信号——眩晕

头昏眼花，感觉自身和周围物体在旋转，称眩晕。有学者在临床中观察发现，高血压患者发生眩晕者，中风的发生率要比未出现眩晕者高出十六倍。高血压病人出现眩晕，多发生在早晨起床、过度疲劳、精神紧张、情绪激动或洗热水澡之后，容易使人麻痹的是，眩晕可在二十四小时内消失，甚至眩晕后不会出现什么症状，但眩晕能反复发作。有学者警告说，在一、二天时间内，眩晕反复发作五次以上，发生中风的可能性更大。如在发生眩晕的同时，还伴有单侧手足麻木、软弱无力的情况，则更有危险性。故高血压患者一旦发生眩晕，切莫掉以轻心。

#### 牛奶对预防脑中风有益

据研究，人脑中有一类被称为神经传感器的化学物质，通常起到沟通神经细胞的作用，但当出现中风时，大脑中某一部分的血液流动受阻，会使这种化学物质含量剧增，并造成过量的钙元素进入脑细胞，严重的可致命。科学家在进行动物试验时发现，牛奶及奶制品中的一种名为吡咯并喹啉苯醌的营养物质可以防止过量钙元素对神经元的伤害，从而起到保护大脑的作用。因此，患有高血压、脑动脉硬化的中老年人，平时适当饮些牛奶及食用奶制品，对预防脑中风有一定作用。

#### 高血压可能是遗传病

澳大利亚医学研究所的一项研究指出：高血压可能是遗传病而不是由饮食不良和缺乏锻炼等环境因素引起的。这项研究发现，用致高血压因素培育的实验鼠，在导致高血压之前，其动脉壁就有所增厚。这表明，动脉壁增厚是高血压的原因而不是它的后果，而动脉壁增厚是生命初期生长因子过度活跃的一个结果。根据这一发现，专家建议，那些双亲有高血压的孩子应该定期接受检查。被鉴定出来有患高血压病趋势的人可以根据医嘱，通过改善饮

食和锻炼身体把发生高血压的危险压到最低限。

#### 高血压家族成员不宜多吃盐

广东省心血管病研究所等单位经过对 35~54 岁的工人、农民共 4950 人的调查,发现父代或母代有高血压病史的人群,患高血压的相对危险性为一般人群的 2.1 倍,提示高血压的发病在家族中有遗传倾向。他们还发现有高血压家族史者对盐敏感,认为这可能与高血压家族中盐敏感体质的遗传有密切关系,并揭示盐的影响是产生高血压的重要条件之一。他们告诫高血压家族的成员不宜多吃盐,强调低盐饮食对这类家族成员的高血压防治有重要意义。

#### 高血压病应随时治疗

有些人错误认为,身体一切正常,血压高点没关系,所以不能长期坚持治疗,治治停停,使血压得不到很好地控制。还有人认为,年龄增高,血压偏高是正常现象,尤其对自己的收缩压增高,有问题不大想法,这是错误的。因为收缩压增高引起的高血压危象、脑出血、脑梗塞等疾病是非常严重的。怎样防治呢?要经常随诊治疗不能间断,最好家庭配备血压计,随时掌握血压的变化。用药要根据老年人的特点,因人而异。

#### 降压过度会中风

美国对 322 位老年患者的保健医师进行查询,177 位医师在回复中报告,有 30 例老年高血压患者,服用降压药后的两周内,出现了脑缺血或中风,其中 12 例因降压过度而死亡。

这些病例,多是同时应用两种以上降压药,或先用某一种,后见效果不理想又加用另一种;或未听从医嘱,自己随意加大用药剂量,即“过度”地降压。

老年高血压患者降压不可求之过急,必须谨慎从事,绝不可自己任意加大剂量,或加用新的降压药,要严格执行医嘱,防止血压降得过快或过低。

#### 高钙低盐能抗高血压

医学家们认为,低盐高钙饮食具有良好的抗高血压作用,是防治高血压的重要途径之一。在平时的膳食中,除了选择质好味美、价格适宜、方便安全的食品外,还应注意选择低钠、高钙、低脂肪和低胆固醇的食品。这对于高血压患者和有患高血压倾向的人尤为重要。中老年人不仅容易患高血压,还容易出现骨质脱钙,导致骨质疏松,减少盐的摄入,增加钙的摄入也是十分必要的。根据世界卫生组织推荐,正常成人日均摄盐不宜超过 3~5 克。至于每日钙的供给量,我国规定为:成年男女 600 毫克,孕妇 800~1500 毫克,乳母 2000 毫克。高血压患者的钙摄入量应高于标准水平。

#### 钙能使血压下降

荷兰和丹麦的科学家均证实:饮食中含有较高的钙会使血压下降。

荷兰的科学家检查了 2300 个进食含有较高的钙质食物的人,发现他们的血压较进正常饮食的人要低。

丹麦的科学家则以患有中度高血压的年轻人做试验。一组人每天服用 1000 毫克钙剂,而另一组人则服用安慰剂。结果发现服钙剂组的人,舒张压平均下降 4.8 毫米汞柱,而服安慰剂组则舒张压平均只下降 1.7 毫米汞柱。

这个研究结果是令人鼓舞的,但是,这并不意味着服钙质越多越好。研究者认为最佳的每日摄入量为 800 毫克。牛奶及牛奶制品、西芥兰及绿叶菜中均含有丰富的钙质。

### 切莫忽视老年人房颤

据国外最新资料报道，老年人房颤有以下特点：第一、老年人房颤患者比年轻人房颤患者更有可能伴有甲状腺机能亢进。所以，在急性房颤发作时，除考虑一般原因外（如冠心病、心肌病、风湿性心脏病、高血压性心脏病、病态窦房结综合症、心肌梗塞、感染、发热、缺氧等），还应检查甲状腺功能。第二、老年人慢性房颤患者与脑卒中的关系较之年轻患者更为密切。脑卒中是房颤最严重的并发症，可导致严重伤残。老年人慢性房颤发生脑卒中的机率比无房颤的老年人高5倍，在所有脑卒中病例中，15%是由房颤引起的。所以，对老年人慢性房颤不可掉以轻心，尤其是心率低于每分钟70~80次的老年患者，更应积极治疗，以免发生意外。

### 老年人应提防饭后低血压

许多老年人，饭后不同程度地出现头昏眼花、四肢乏力等全身虚弱表现，特别是有心脑血管疾病的人，常在饭后出现心悸胸闷、气促、心绞痛甚至发生心肌梗塞、心律失常、心跳骤停或脑血栓形成等严重并发症。

近年来，国内外学者研究发现，老年人在饭后血压会一度下降，特别是开始35分钟与饭前相比有显著的降低，35分钟后又适当回升。

为预防饭后发生低血压，避免意外事故的发生，老年人特别是患有心血管病、高脂血症、糖尿病、肥胖症的人，要少吃多餐，避免一餐过量；少吃肥腻食物，少喝酒，特别是烈性酒；进食的速度要缓慢，不宜过快；晚餐后应过2~3小时再睡。特别值得一提的是饭后不可马上起立走动，最好静坐35分钟后缓慢起立走动，以免发生体位性低血压而摔跤跌倒。

### 左心衰竭的表现

有些老年人夜间熟睡时，突然被憋醒，这在医学上称为阵发性夜间呼吸困难，又叫心源性哮喘，是左心衰竭的早期表现。

能引起左心衰竭的疾病多为严重而又危害较大的器质性心脏病，老年人常见的有冠状动脉硬化性心脏病、高血压性心脏病、高血压危象、心肌梗塞、二尖瓣狭窄及闭锁不全、心肌炎、急性肾小球肾炎等。老年人如有夜间憋醒的情况，应尽早到医院详细检查心血管方面的情况，及时给予治疗和预防。

### 吃多脂鱼可降低心脏病再次发作率

多脂鱼就是人们说的肥鱼，通常食用的多脂鱼有鲭鱼、曹白鱼、鳟鱼、鲱鱼、沙丁鱼、鲑鱼、斑鱒鱼等。

最近的研究结果表明，吃多脂鱼可降低心脏病再次发作率，若一周吃2~3次肥鱼可降低再次发作率达1/3。

吃多脂鱼为什么能降低心脏病再次发作？这是因为多脂鱼含有高水平的甘烷戊酸，经机体代谢后可产生多种代谢产物，其中包括前列腺素，它有减少血液凝结的倾向，此外，还可防止心肌纤维震颤——心肌在缺氧状态下不受控制的收缩。

### 身材矮小者与心脏病

最近，美国进行的一项为期5年的研究发现，身材较矮小的人得心脏病的可能性通常比身材高大的人大得多。身高等于或低于1.70米的男子发生心脏病的可能比身高等于或高于1.85米的男子高百分之六十。研究证明，身材矮小的人动脉也短小，而且较细，因而脂肪易于淤积，动脉易被粥样硬化斑块阻塞。此外，许多身材矮小者不仅体重超过正常标准，而且血胆固醇水平和血压值也较高。研究还发现，被调查人群的身高每增长1英寸（约合2.54

厘米)，其发生心脏病的可能性便下降百分之三。

#### 酒后低血糖症及其预防

“低血糖症”是由于血糖浓度下降，大脑神经等组织的供糖来源减少，大脑神经营养受到障碍而产生的。在日常生活中，人们常常是先饮酒再吃饭，喝酒时肌体处于空腹饥饿状态，肌体因缺少糖或淀粉类食物的摄入，使血糖浓度急速下降。另外，空腹饮酒时肝脏很快将酒精吸收，进而抑制了肝糖元的分解和糖的异生，更加速了低血糖的发生。

“低血糖症”大多发生在开始饮酒后不久，临床表现为头晕、心悸、大汗淋漓、面色苍白、四肢发冷、脉搏细速、恶心呕吐、神志恍惚或昏迷。一旦怀疑是“低血糖症”应立即喝糖开水，绝不要误认为酒醉而给喝米醋，米醋的刺激会引起化学性胃炎。同时应该注意保暖和卧床休息，一般经数分钟后即可恢复。

为了避免饮酒后“低血糖症”，可酒前吃些甜食。

#### 食物种类与阑尾炎

英国有位医学家曾经调查了食物的种类与发生阑尾炎的关系。结果发现马铃薯进食量多的人发生阑尾炎的较多，且马铃薯吃得越多者则阑尾炎的发病率越高；相反，多吃蔬菜如绿叶菜和西红柿的人，则发生阑尾炎的较少。据认为煮熟的马铃薯在胃肠内可被完全消化，而绿叶菜等蔬菜一般不会被完全消化，从而产生消化不完全的残渣，可促进肠内容物在肠腔内通过，不致滞留在盲肠附近，影响肠内细菌所需要的营养物质。因此，绿叶菜和西红柿等对阑尾可能有保护作用，使其不易发生炎症。

#### 老年性黄疸患者应警惕癌变

黄疸，俗称“黄病”。黄疸系指血中胆红素增高，致眼巩膜粘膜和皮肤发生黄染而言。医学把黄疸按其病理分成肝原性黄疸、溶血性黄疸、梗阻性黄疸三种。如果老年人出现黄疸，应警惕癌变发生。其常见病可有以下几种。

肝癌。黄疸常是肝癌的晚期表现。由于癌组织压迫了主胆管或肝门淋巴结肿大所致。如有肝区疼痛，且肝大质硬，或呈结节状，同时伴有消化道症状，全身消瘦或有热等，要想到本病。及时检测尿、肝功、酶、甲胎蛋白或进行超声等项检查。

胰腺癌。黄疸是胰腺癌，尤其是胰头癌的早期表现之一。黄疸呈进行性加重，早期有左上腹痛或左季肋部疼痛，伴有消化道症状、消瘦。尤其出现无痛性黄疸，且可扪及囊性肿大的胆囊，要警惕该病发生。应进行检测尿或进行调线胆胰管造影、超声等检查。

胆囊癌。黄疸出现较晚，常并发胆结石。如果老年女性，早期出现右上腹部疼痛，疼痛可向右背、肩、胸扩散，伴有消化道症状、消瘦等，出现以上症状，应进行胆囊x线造影、十二指肠液细胞检查等。

#### 老年人颅内肿瘤的信号

老年人当发现下列症状时应作为颅内肿瘤的信号：

(一) 表现异常兴奋或呆滞、表情淡漠、反应迟纯，以及记忆力、理解水平突然下降者。

(二) 突然出现偏瘫，步态不稳、失语、共济失调或们瘫呈缓慢性加重，经对症治疗仍在加重者。

(三) 发生抽搐，尤其是半侧肢体抽动者。

(四) 持续性轻微头痛，并有缓慢加重趋势者。

(五) 眼睛外观无异常, 但发生进行性视力下降者。

(六) 短时间内出现蛛网膜下腔出血, 且每次发作后偏瘫明显加重者。

#### 乳腺癌与饮食习惯

美国医生发现, 如果把绝经前和绝经后的妇女分成两组, 那么绝经后过多摄入脂肪的妇女患乳腺癌的危险性较绝经前妇女高 3.53 倍。脂肪并无致癌作用, 但体重过度增加, 则降低免疫力, 不利于防癌; 另一方面, 由于脂肪可使肾上腺皮质产生的雄性激素转化为雄激素, 后者可通过垂体和卵巢的调节, 使血液中催乳素与雌激素水平升高, 从而促发乳腺癌的发生发展。

最近, 加拿大的科研人员还发现, 老年妇女摄食饱和脂肪酸越多, 乳腺癌发生淋巴转移的机会就越多, 而摄食多价不饱和脂肪酸越多, 则乳腺癌发生淋巴转移的机会就越小。

因此, 从饮食的角度讲, 适当多进食含不饱和脂肪酸较多的植物油、鱼油, 减少吃含饱和脂肪酸高的肉类脂肪、椰子油, 既可防止动脉粥样硬化, 又可减少发生乳腺癌的危险性。同时, 还应多吃乳制品、豆制品以及含维生素、纤维素较多的食物。

#### 久坐不动易患癌

德国免疫学家们对人体细胞研究后发现, 人体中免疫细胞的数量随着活动量的增加而上升, 这些免疫细胞可以防止疾病及癌肿瘤生成。而久坐不动, 使人体没有抵抗各种疾病及癌肿瘤的足够的免疫细胞, 因此极易患癌症。

#### 肺癌源自空气污染

肺癌的致病因素, 主要是空气污染。我国对上海、北京、沈阳、哈尔滨等几个主要工业城市的调查, 肺癌发病率比 20 年前增长一倍, 而且居各种癌之首。已查知空气中致癌物, 有多环芳烃类、致癌性金属尘、石棉、砷剂以及氯乙烯、芳香胺等工业化台物。对多环芳烃类的研究较深入, 如苯并(a)芘、苯并(a)蒽、二苯并芘和蒽等 10 多种。这些物质在炼油厂、油毡厂、橡胶厂以及炼焦、烧煤、汽车废气、沥青、石油燃烧、香烟等烟气中, 都可产生。存在的方式是附在空气中 10 微米以下的细小颗粒上, 随着人的呼吸粘附于肺上。当然, 在人体内生成癌还有一个较复杂的过程, 需要经过酶的活化, 由“原致癌物”变成“终致癌物”, 作用于体内蛋白质和核酸等生物大分子, 才引起癌变。这个过程, 还有遗传因子、体质、营养、情绪等多方面条件, 不是所有接触致癌物的人都一定生成癌。但是, 又保不定生成癌的各方面条件不具备。所以, 还是要认真防癌为上策。如搞好环境绿化、戒烟等等。

#### 宫颈癌与缺乏叶酸有关

美国亚拉巴马大学医学院的科学家新近发现, 日常膳食中摄取叶酸过低, 会降低妇女抵御宫颈癌病毒的能力。研究人员在对 464 名妇女的病理数据分析后发现, 在同样受到病毒感染的情况下, 血液中叶酸含量过低的妇女患宫颈癌的危险, 比叶酸含量正常的妇女高 5 倍。分析表明, 叶酸的缺乏使宫颈细胞的基因材料特别易受病毒的损害。

专家们认为, 改善饮食结构, 增加叶酸的摄入, 可有助于预防宫颈癌。叶酸大量存在于绿叶蔬菜中, 但在贮存和烹调中容易流失, 因此最好现买现吃, 不要贮存久, 也不宜长时间烹煮。

#### 缺铁者易患胃癌

美国波士顿大学的科研人员最新发现, 体内缺乏铁质容易罹患胃癌。

科研人员发现有些国家居民体内铁质储存较低，胃癌发病率较高，而有些国家居民体内的铁质储存较充分，其胃癌发病率就很低。

研究人员为此指出，铁质的补充有许多渠道，在日常饮食中，凡红色的瓜果蔬菜，都含有铁质，比如蕃茄、红萝卜、红辣椒、红枣等。

#### 便秘与老年性痴呆症和结肠癌

人体肠道内细菌能将未消化的食物分解成一些有害气体和毒物，如硫化氢、二氧化碳、甲烷、酚、氨、组织胺、硫醇和吲哚等，这些化学物质会随大便排出体外，而长期便秘者无法及时清除这些化学物质，就会经肠壁吸收进入血液，当这些化学物质超过肝脏解毒能力时，可随血循环进入大脑，使脑神经接受刺激的能力减弱，从而妨碍脑神经的正常功能，使人的智力下降。特别是老年人，由于进食量相对减少，消化能力差，加之活动量又少，会使便秘愈演愈烈，形成恶性循环，长此以往，即可导致老年性痴呆症。

便秘也是结肠癌的诱发因素之一。最近，美国弗吉尼亚综合技术所和州立大学的研究小组发现，从人身中分离出一种与结肠癌有关的强烈致癌物，而这种致癌物是由数种肠道细菌在肠道发酵产生的，与目前已知的最强的致癌物作用类似。由于便秘可使粪便在肠道内的滞留时间延长，这无疑对结肠癌的发生提供了条件。

#### 结肠癌能遗传

据国外有关医学研究结果证明：结肠和直肠癌会在家族中传播，其频率比以前认定的要高。科学家们在《新英格兰医学杂志》中报导说，在他们的调查病例中，由遗传因素致病的超过半数。研究者检查了来自 34 个家族的 670 人，这些家族至少有 1 人是患结肠癌，或长有可能变癌的结肠息肉。1988 年结肠、直肠癌夺去了 61500 名美国人的生命。这些癌症如果在扩散前确诊，患者生存率会在 80% 以上，相反，生存机会暴跌至不到 40%。

许多卫生组织建议：成人 40 岁后每年应接受直肠指检；50 岁后应每年作粪血试验，并且每隔 3~5 年，用直肠乙状结肠镜作肠下部的望诊。

#### 钙质的补充与结肠癌

美国的科研人员指出，钙质补充能抑制结肠癌的发生。这项研究是由高脂肪饮食引起的弊病以钙加以中和，也就是说，常常成为癌症前兆的结肠内部变化，由钙来抑制。一项大规模的研究调查指出，大量摄取含有丰富钙与维生素 D 食品的人，其结肠癌的发生率是较低的。体表色痣癌变的自我观察法（一）黑痣突然增长迅速，颜色加深，变亮，底部出现硬结，黑痣变大变硬。（二）痣皮面的血管扩张，基底出现结节样浸润，感到刺痒、灼热或微痛。（三）黑色素向四周扩展，痣的周围出现若干新的小点黑痣，呈“卫星样”散布，或色痣在切除或破坏性治疗后又在周围出现“卫星样”小黑点者。（四）色痣周围发红，经常轻轻摩擦表面就反复渗液、糜烂、破溃出血。（五）色痣表面纹消失或毳毛脱落。

（六）痣细胞位于表皮与真皮交界处的“交界痣”最容易恶变，临床观察交界痣多发生在四肢远端如手掌、足底、指（趾）缝间及生殖器部，其色泽比一般痣为黑，表面常光滑无毳毛，另外一般色痣直径超过 9 毫米者比较容易恶变。

出现上述疑点之一者，均应及时到医院进行病理切片检查，以便确诊。

#### 多吃新鲜蔬菜防癌

我国预防医科院病毒研究所的专家经过 6 年的研究，终于证实萝卜、丝

瓜、蛇瓜、瓠瓜、葫芦、豆芽菜等 10 多种新鲜蔬菜，含有一种干扰素诱生剂，有抗病毒感染和抑制肿瘤的功用，他们曾把萝卜中提取到的干扰素诱生剂注入小白鼠体内，可使其恶性肿瘤缩小了 50% ~ 60%，达到了抗癌药物的筛选标准。已知干扰素是一类能提高人体抵抗力的重要物质，而诱生剂则通过刺激干扰素的产生，从而发挥抗病毒的抗肿瘤的作用。因此，含有干扰素诱生剂的蔬菜都可能有防癌、抗癌作用。不过有些干扰素诱主剂可在高温烹饪中破坏而失去作用。专家呼吁大家应多吃这些新鲜蔬菜。

#### 大蒜有明显的抗癌功能

医学科研调查实验业已证明，大蒜具有明显的抗癌功能。据国内山东医科大学等单位联合研究证明，大蒜能从多方面阻断亚硝胺的合成，既能直接阻断亚硝胺的化学合成，又能阻断细菌、霉菌对亚硝胺合成的促进作用。现已知道，亚硝胺是一类强烈的致癌物质，是胃癌、食管癌、肝癌、鼻咽癌的病因之一，它在人体内外均可合成。大蒜能阻断亚硝胺的合成，为食用大蒜防癌和抗癌功能提供了理论根据。

#### 常吃萝卜可防癌

人体内阻碍癌肿生长的第一道屏障是细胞间基质，萝卜中所含大量维生素 C 则是保持这道屏障结构完整的必须物质，起着抑制体内癌细胞生长的作用。

萝卜中含有一定量的粗纤维，它虽不为人体吸收，但可刺激胃肠蠕动，减少粪便在肠内的停留时间，保持大便通畅，使粪便中的致癌物及时排出体外，可预防大肠癌、结肠癌发生。

我们所吃的食物和药品中都含有胺，这种物质在人体内常与亚硝酸盐结合，形成一种很强的致癌物质亚硝胺。萝卜中含有一种酶，是亚硝胺的天敌，常吃萝卜就可获得这种酶。它在遇到亚硝胺时，便“跟踪追击”，把亚硝胺分解掉。

萝卜中含有很多木质素，它能使体内巨噬细胞的活力提高 2 ~ 3 倍，能把癌细胞逐个吞掉。

萝卜中的“吲哚”也是制服癌的物质。它可降低结肠癌的发病率。

此外，萝卜还含有杀菌素，在传染病流行季节，生吃萝卜能起到预防白喉、脑膜炎、流感等作用。萝卜又是预防矽肺的首选佳蔬，已患矽肺者平时多吃些萝卜，可使黑痰减少，胸痛胸满消除。

#### 大量进食膳食纤维能防癌吗

美国国立研究委员会称：现在还没有确切的依据能证明膳食纤维具有预防人类结肠癌和直肠癌的作用。不久前，美国科学家通过流行病学和化验室的研究，发现并非所有的膳食纤维都具防癌功效；有的纤维素具有一定防癌作用也仅仅是由于其中含有特殊的抗癌成分而已，相反，大量进食高纤维食物会妨碍锌元素的吸收，而锌元素缺乏对正常组织细胞的修复不利，以致助长了癌瘤的发生。

可见，尽管膳食纤维具有能帮助消化等作用，但有意识地大量增加其摄入量却大可不必。认为水果、蔬菜、谷物含纤维越多越有益，也是一种误解。食管癌的预防食管癌在我国是常见的恶性肿瘤之一，在我国北方发病率较高，发病年龄多在 40 岁至 60 岁之间，男性比女性多。食管癌患者早期症状只感到吞咽固体食物有困难，只能吞下流质食物，随着病情的逐渐发展，连流质食物也无法咽下，并感觉有梗阻的部位。吞咽食物时还有疼痛感，往往

在饮食之后吐出来未经消化和没有带酸味的食物和粘液。由于周围器官受到压迫影响，故亦常兼有声音沙哑、气急、咳嗽、呼吸困难等症状。故患者有消瘦、贫血等营养不良现象。浅表的淋巴结由于癌细胞的转移，还会出现硬结，肝脏亦可能肿大。预防食管癌的发生，主要是避免饮烈性酒，少吃过于辛辣的食物和避免吞咽过热过烫的食物和饮料，同时还要注意个人的口腔卫生。此外，新近研究显示，足够的维生素 A，有增强细胞壁，防止细胞受损伤，防止细胞发生癌变的作用。因此，平时应注意多吃含维生素 A 的食物，如红萝卜、动物肝脏、蛋黄等等。

#### 海藻类食物能预防乳腺癌

日本妇女乳腺癌的发生率比英、美等国家低，而且得了乳腺癌的存活期亦比较长，据认为此与日本妇女普遍食用海藻类食物（例如昆布、海带）有关。

祖国医学早已认为昆布、海带等食用海藻类有清热解毒、软坚散结、消肿利水和化痰等作用。我国亦有人研究发现有些海藻类对治疗动物的实验性肿瘤有效。食用海藻富含各种营养素，含有大量蛋白质、维生素、无机盐和微量元素，加上我国的海藻资源极其丰富，故值得提倡多吃昆布、海带、紫菜等一类海藻类食物。

#### 综合防癌十二法

不久前，日本肿瘤专家研究认为，通过改变生活方式，可在相当程度上使致癌物质失去毒力，并总结出现代人防癌十二法。

广泛摄取食物，不偏食。不提倡反复吃同样的食物。避免饱餐，尤忌经常进食过量。克制吸烟。世界卫生组织统计资料表明，1990 年全世界有 270 万人死于吸烟。避免饮酒过量，少饮或不饮烈性酒。适量增加富含维生素 A、C、E、多纤维素和矿物质的食物，如胡萝卜、菠菜、金针菜、韭菜、甘薯、菜花、卷心菜、草莓、猕猴桃、柑桔、鲜枣、酸枣、玉米油、葵花籽、核桃、榛子、小麦胚芽油、橄榄油、芹菜、大白菜、萝卜、芥菜、燕麦片、海藻类食物。节制或少吃咸食，不吃过热饮食。减少吃焦糊食品。忌食霉变食物。避免过度日晒。（11）注意劳逸结合。（12）保持身体清洁。

#### 空气污染易使儿童患耳疾

英国耳鼻喉研究人员的一项研究结果表明，家庭中有 2 个以上吸烟者的儿童，中耳压降低及中耳液渗出的发病率，明显高于家庭中无吸烟者，或仅 1 个吸烟者的儿童，这与室内空气二氧化氮浓度的增加有关。使用煤气或其它燃气也会增加室内空气中二氧化氮的浓度。另外，房屋潮湿，居住拥挤，通风不良等也会引起儿童的中耳压降低，中耳液渗出。

儿童的耳疾，如中耳炎、中耳渗液等均可影响患儿听力，重者可致聋。听力是儿童语言能力发展的基础。耳科医生认为 7 岁以前耳聋，可使已具备的语言能力丧失。因此，为儿童创造良好的家庭室内环境，避免在家中，尤其是儿童卧室内吸烟，注意保持房间良好的通风条件，这对儿童耳疾的预防大有裨益。

#### 小儿牙颌畸形的原因

引起小儿牙颌畸形的主要原因除先天遗传因素外，一般有以下几种：

（一）不正确的喂奶方法。人工喂奶时，奶瓶若经常向下，瓶口压迫下颌，下颌骨发育受阻，上颌骨被前推，造成上牙前突，开唇露齿的畸形；反

之，上颌骨发育受阻，下颌骨被前推，造成反颌。

(二) 舌头舔牙。每当小孩要出牙时，常爱用舌头去舔发痒的牙床或用舌尖顶前牙。被舔的牙齿受到向外的推力，时间久了牙颌会向前方倾斜，牙齿成扇状张开，牙间缝隙增宽。

(三) 孩子常常吐舌、舔舌，或用牙咬上、下唇，牙颌也会畸形。

(四) 长期固定一种睡眠姿势。孩子如长期俯卧或侧卧，颌面一侧长期受压，形成两侧面部不对称，发育畸形。

(五) 吮指。孩子常常吮手指，久之会使牙齿萌出受阻，或使已经萌出的前牙出现开颌畸形。

(六) 咬硬物，会将已经长出的牙齿压低，造成牙齿开颌畸形。

儿童也应检查胆固醇

美国一位科研人员最近提出，所有学龄儿童都应当检查血清胆固醇的含量。这位研究人员发现，几乎所有胆固醇含量高的青少年的血管中都有脂肪纹。专家们认为，脂肪纹是动脉粥样硬化的最明显的早期迹象，而动脉粥样硬化是冠心病、中风和其他血管疾病的主要原因。随着年龄的增长，这些脂肪纹变成斑块、细胞块、胆固醇和其他阻碍血液流动的物质。因此，儿童时期就应检查胆固醇的含量，这对早期预防动脉粥样硬化是非常必要的。

脂类食物能导致性早熟

许多研究表明，人体食用过多的脂类物质会导致身体发胖和心血管疾病的发生，还会导致癌症，特别是乳腺癌、前列腺癌和结肠癌等。最近，美国科研人员还发现，如果年轻人食用过多的脂类物质，容易发生性早熟，女孩的月经初潮会提前。

研究人员在动物实验中发现，喂养含脂为 30% 食物的母猴，其月经初潮出现的时间比喂养含脂为 12% 食物的母猴明显提前。另外，测定其体内性激素的含量，发现喂含脂为 30% 食物的母猴性激素含量明显高于喂含脂为 12% 食物的母猴。这种发现，有助于解释现代青年人的性早熟，这是性早熟的原因之一。

发育期的少女应注意补充钙质

女性自发育年龄开始，卵巢发育尚未完成，不能充分地分泌荷尔蒙，使钙质的利用受到阻碍，因此在月经初潮前十八个月，经常会有血液含钙量偏低的现象。血钙量下降，使身体增加分泌可的松和醛固酮，形成过量的盐和水分在体内积起来，而形成水肿，身体对过敏及传染病的抵抗力亦随着下降。到了经期初潮，血液里的钙质更进一步下降，引起子宫肌肉或身体其它部位产生痉挛，严重的还会引起全身抽筋现象，这时，补充钙质是十分需要的，由卵巢所分泌的雌性激素，能使肠吸收更多的钙质，并能使其在体内停留得更久，帮助消除女性因缺乏钙质所引起的不适。蛋白质、亚麻油酸、B 族维生素及 E 是身体合成雌性荷尔蒙所必需的物质。

抗癌药会引起流产

美国华盛顿全美职业安全和卫生研究所的科学家发现，护士的流产与接触化疗药物有关，被调查的 445 名护士中有 124 名流产。他们因怀孕前三个月接触抗癌的化学药物而失去了孩子，流产护士因为吸进了抗癌药的气体，或者是皮肤吸收了抗癌药。目前已有妇女在怀孕期间使用抗癌药物而生出畸形儿的报道。

产前应用抗生素能降低新生儿死亡率对有 B 型链球菌感染的孕妇应用氨

苯青霉素，使每年大约有 1100 名左右的新生儿生命获得挽救，而且还能防止其他新生儿脑部损伤。

这是由芝加哥大学 Pritzker 医学院 K·M·Boyer 博士所领导的研究小组进行的研究。Boyer 博士还在《新英格兰医学杂志》上说：“这一措施对新生儿护理会产生很大效果。”B 型链球菌常在生殖器官被发现，而它除对生产有影响外，通常对大人不发生有害作用。在美国每年平均有 2‰ 的新生儿受此菌感染引起肺炎或髓膜炎等。每年有 15000 名新生儿死于 B 型链球菌感染。

#### 饮酒影响后代出生时的体重

酗酒有害健康，这早为大家所熟知的事情。最近，美国医学家经过研究观察，又发现如果丈夫在其妻子受孕前一个月内是经常饮酒者，则对其下一代出生时的体重会有影响。他们曾对 377 名男子进行了观察，其中 174 名是在其妻子受孕前一个月内经常饮酒。另 203 名则是偶然饮酒的。结果发现父亲为经常饮酒者，其下一代出生时的体重比偶然饮酒者下一代出生时的体重平均要少 181 克。同样如果女子在怀孕期间是经常饮酒或吸烟者，亦可对下一代出生时的体重产生上述一样的结果。

#### 妊娠菌尿及其预防

妊娠菌尿是指孕妇在尿路中有细菌繁殖，是没有临床症状的一种隐性泌尿系感染，它对母亲及胎儿都可以造成严重危害。据统计，大约 5~10% 的孕妇患有妊娠菌尿，其中 1/4 的患者在怀孕期间会发生急性肾盂肾炎。菌尿症孕妇早产儿的发生率也比正常孕妇高 4~5 倍。婴儿死亡率为正常孕妇的 2 倍以上，这是由于孕妇尿液中的细菌污染羊水引起的。

由于妊娠菌尿是无症状的隐性感染，难于诊断，所以应积极预防：

一、怀孕前就患有泌尿系统畸形、结石、感染的妇女应积极治疗原发疾病。

二、青年妇女应注意外阴卫生，性生活后应及时排尿。

三、妇女怀孕后应尽量减少性生活的次数和及时排出小便。

四、孕妇若出现轻微的尿急、尿频、尿痛就应及时上医院诊治，以保障母子健康。

#### 足够的钙质可减少分娩疼痛

孕妇有足够的钙质，可减少分娩时的疼痛，还可以预防分娩前发生痉挛抽筋。多年以前，医学家即已知道钙质与脂肪及维生素 D 同吃，可以保证钙质的吸收和利用，从而减少服食者对疼痛的敏感性。

由于胎儿的发育需要很多钙质，故孕妇缺乏钙质是相当普遍的。美国已故著名女营养学家阿德尔·戴维丝说：“我常常向孕妇建议，在她们到达医院以至开始分娩的一段时间，宜喝一杯鲜牛奶及服食二千毫克的钙片。那些依照此建议去做的孕妇，都顺利分娩。有的且说，分娩时感觉不到什么痛苦。”

#### 产后少奶的原因及预防

“现代妈妈”为何少奶水，这个问题最近有了新的答案。原来，妇女戴上乳罩后，在乳罩的压迫下，乳头和乳罩的摩擦加剧，乳罩上的细微纤维便逐渐进入乳管孔，从而使乳管堵塞，引起少奶甚至无奶。

为避免乳罩带来的副作用，妇女在妊娠期和哺乳期应注意乳罩的选择和使用：要戴棉织品制作的乳罩，绝不要使用化纤乳罩，更不要光身穿化纤或羊毛类衣衫；不要把乳罩勒得过紧，妊娠后期尤其要戴用宽松乳罩，以

减少乳罩对乳头的摩擦；乳罩应单独洗涤，切勿与其他衣物同放进洗衣机内混洗，尤其不要与化纤、毛织衣物和旧毛巾、枕巾、睡衣等针织品一起混洗，以免细微纤维粘附乳罩；每次换用干净乳罩时，要将其内侧的纤维细丝拂除干净。

#### 哺乳妇女要预防腰腿病

哺乳期妇女多患腰酸腿痛症，且经久难愈，原因之一是钙的摄入量不足。

乳母平均每天通过乳汁分泌而损失的钙约为 300 毫克。在授乳期间，不论膳食中钙含量是否充足，乳汁中的钙含量都较为稳定。在正常情况下，一百天乳母骨骼中的钙要被动用百分之二，当乳汁分泌量达高峰时，母体钙代谢均为负平衡，所以乳母常因缺钙而患腰腿痛等疾病。

为预防哺乳期妇女缺钙所引起的病症，乳母的膳食应营养丰富，除尽量选用含钙丰富的食品如奶制品、牛奶、蔬菜、豆类和海产品外，还应补充乳酸钙、葡萄糖酸钙或骨粉等。此外，膳食中应有充足的维生素 D 或多晒太阳。

#### 哺乳期急性乳腺炎的预防

哺乳期急性乳腺炎，是妇女产后较常见的疾病。其主要原因，是哺乳期卫生注意不够，乳头皮肤损伤或破溃后处理不及时，细菌随着破口进入乳腺生长繁殖所致。

预防哺乳期急性乳腺炎，首先应注意乳房卫生。自妊娠后期开始，要经常用温开水或酒精擦洗乳头皮肤，使输乳孔及乳晕腺开口通畅，并使乳头皮肤变得坚韧些。在哺乳期，产妇的内衣料要柔软，以免擦伤乳头皮肤引起感染；哺乳前后，要用温开水擦洗乳头和乳头周围的皮肤。更重要的是，每次哺乳后，都应将乳房内剩余的乳汁挤掉或用吸奶器吸尽，避免乳腺积乳。中年妇女须防“干燥综合症”

干燥综合症是一种较常见的结缔组织疾病，属自身免疫性疾病，好发于中老年妇女，主要症状是五官及其它部位干燥。它能引起其它一些疾病。如由于支气管分泌减少，会反复发生肺不张和肺炎；由于消化腺分泌减少，常引起萎缩性胃炎、胰腺炎和小肠硬化等。此外，该症患者还极易发生药物过敏现象。

目前对干燥综合症采用对症治疗，口干燥，除保持口腔清洁外，应多饮非酸性饮料；眼干燥，使用人工泪液；鼻干燥，可用滴鼻液；口、舌、颊溃疡，可用中药青黛散涂搽；关节痛可使用布洛芬或中药益肾蠲痹丸；内脏损害时，可使用肾上腺皮质激素或其它免疫抑制剂。必要时，可用手术摘除被侵犯的大涎腺。维生素 C 或维生素 E 也可作辅助治疗药物。中药治疗以滋阴生津，益肾养血为主。绝经妇女应警惕“返老还童”

人体的生理性衰老是自然规律。妇女到了更年期，卵巢功能逐渐衰退，性腺开始萎缩退化，激素分泌也开始减少，这时排卵和月经渐渐停止，从而丧失了生殖能力。同时会使皮肤弹性降低，皱纹增多，头发变白，人体显得苍老。这都是正常的。但是，在更年期或老年期的妇女，却容易发生一种“卵巢颗粒细胞瘤”。这种肿瘤能产生较多的女性激素——雌激素，并不断地从肿瘤部分释放出来，从而引起“返老还童”一系列的并发症。这并非是健康长寿的吉祥象征，如不及时将这种肿瘤切除，可以发展到坏死、转移或恶变。

因此，当绝经后的老年妇女发生离奇的“返老还童”现象时，就应警惕是否有“卵巢颗粒细胞瘤”的发生，及早到医院查查究竟，一经确诊，必须尽早手术，消除隐患。

### 警惕绝经后的阴道出血

绝经后阴道出血可表现为：不规则出血和接触性出血。不规则出血可为：间断性的出血。持续时间、出血量及其间隔都无规律；有的表现为血性白带。接触性出血：是妇女绝经后在性交后或妇科检查等接触后有出血现象。

妇女绝经后，由于生理功能发生变化，月经不再来潮。如果停经后，有反复多次的不规则阴道出血，这并不是经血。多是因子宫颈、子宫内息肉或肿瘤所致。因此，必须警惕，引起足够的重视。积极查找出血的原因，及时到医院明确诊断，否则，就会失去早期发现疾病的机会，错过了治疗的最好时机。

### 更年期妇女应注意补充钙质

妇女到了更年期，卵巢功能开始消失，改由肾上腺继续生产性激素，因此，应使肾上腺获得足够的营养。此期，雌性荷尔蒙逐渐减低，钙质的吸收因此受到削弱，而且大量的钙质亦会从尿液中排掉，而紧张、易怒、失眠、头痛、情绪低落等缺乏钙质的象征便会相继出现。这时如注意补充维生素 D、钙、镁，病情才会好转。维生素 E 的需求量在停经期间亦会大大地增加，每天要吃下适量单位的维生素已则缺乏的现象，如面部的红热感、夜汗，就不会发生。

### 催眠药对老年人的危害

长期使用催眠药的老人，会使身心受到危害。一是连续使用催眠药，尤其是长效催眠药，可产生各种“后遗效应”，表现为白天嗜睡，迟钝，判断力下降，意识模糊乃至精神紊乱。二是引起焦虑和早醒失眠。三是对睡眠期间呼吸的影响，表现为呼吸变浅及呼吸暂停。四是停药反应：骤然停药后可引起反跳性失眠，甚至比用药前的失眠更为严重，还可引起恶心、呕吐、耳鸣、焦虑、注意力不集中、震颤和不由自主运动等。五是发生外伤性骨折的危险性显著增高，而且这种增高与用药剂量成正相关，即剂量越大，外伤骨折的危险性越大。

### 老人斑与维生素 E 缺乏

老人的面部和手背皮肤常出现棕褐色的斑点，俗称老人斑。老人斑是机体衰老的一种征兆。老人斑的形成，主要是机体中不饱和脂肪酸被氧化后产生的氧化脂质与蛋白质结合，变成黑褐色的脂褐质，积聚于细胞内，形成斑点。脂褐质不仅存在于皮肤表面，也积存于心、肝、脑等组织的细胞里，大量积聚严重影响机体的代谢功能。

据研究，人体缺乏维生素 E 会加速老人斑的出现和增多。维生素 E 是一种抗氧化剂，广泛存在于绿色蔬菜里。人体摄入足够的维生素 E，就能有效地抵抗不饱和脂肪酸过多被氧化，老人斑的生成就会受到控制，细胞里的脂褐质也会减少，细胞代谢功能正常，人也就不易衰老了。

### 耳聋与维生素 D 缺乏

据国外医学报道，耳聋可引起继发性骨异常的代谢及结缔组织疾病。这些疾病一般包括畸形骨炎、成骨不良、纤维囊性骨炎、骨质疏松、骨硬化和肢端肥大等症状。可是经发现认为，维生素 D 缺乏可引起双侧进行性耳蜗性耳聋。还有很多原因也可以造成人类缺乏维生素 D，主要包括：皮肤暴露于日光（紫外线）下不足；饮食摄入不足；肠道吸收障碍；慢性肾脏病；应用抗惊厥药。

### 维生素 A 缺乏与蟾皮病

有一种皮肤病叫做蟾皮病，是由于缺乏维生素 A 后，患者皮肤的表皮基层细胞增生和角化过度，汗腺和皮脂腺萎缩而使皮肤干燥并出现毛囊丘疹而得名。病变多见于颈部、背部及四肢伸侧。因此，又称为毛囊性角化过度症。

怎样才能使我们在日常的饮食中得到足够的维生素 A 供应呢？这里介绍一个简单易行的办法：即在植物性食品中，凡具有绿色的叶菜及具有黄色、红色的很块、水果都富含维生素 A（讲得更确切些是富含胡萝卜素，这种物质在体内可转化为维生素 A），如菠菜、韭菜、黄花菜、红薯、胡萝卜等；动物食品中以肝含维生素 A 最多，如鸡肝、羊肝、牛肝、猪肝、鱼肝等，如能在食品中保持含有适量的维生素 A 食品，就能有效地防止蟾皮病。

#### 饮酒要补维生素

老人饮酒多是长年累月形成的习惯，若真正戒掉不喝，恐难办到，如何使酒在老年人身上发挥其有益作用，杜绝其有害作用，基本办法是：一要少喝，每日不得超过 100 毫升（以白酒计算）；二要有间隔，一周内最少有两天连续不喝，以便使解毒的肝脏有个歇息时间；三要补充足够的维生素类。近年研究发现，酒精可影响机体对维生素的吸收和贮存，老年人长期饮酒不补充足够的维生素，极易发生各种脑病。为了预防老人饮酒导致中枢神经系统损伤，应不断地补充维生素 B1、B12、C、E 等，这在一定程度上预防各种脑病。

#### 正确饮食可防白内障

美国农业部营养和衰老研究中心的研究人员发现，如果改善饮食结构，多吃水果蔬菜，补充维生素，就可避免罹患白内障。研究人员调查了 112 名病人，结果表明，那些每天吃水果和果汁少、吃蔬菜少的人，患白内障的可能性大大增加。此外还发现血液中含有的类叶红素很少的人，他们患白内障的可能性要高 5~6 倍。

研究人员认为，对于已经患有初期白内障的病人，只要多吃深绿色叶子的蔬菜，如菠菜以及橙色和红色水果，如西红柿、桃子、南瓜和胡萝卜等，就能控制病情发展，避免动手术。服用维生素 C 和 E 可预防白内障美国医学家经大量临床研究证实，服用适量的维生素 C 和 E 可以有效地预防白内障。他们的研究指出，每天服用维生素 C300~600 毫克，维生素 E400 国际单位，可以取得预防效果。他们建议老年人从 55 岁即开始服用，为期 5 年，单纯服用其中一种药也可以，同时服用则效果更好。最好是通过进食富含上述两种维生素的食物来增加其来源。饭后莫服维生素 C 维生素 C 能防病治病，是人所共知的。不过据日本资料宣称，老年人如大量食用维生素 C，会影响人体对钙的吸收，使钙从尿中排出，由此因缺钙而患骨质疏松症。另外，最近美科学家认为，饮食中缺乏铜元素是造成冠心病的主要原因，因人体缺乏铜会引起血液胆固醇的升高，损害心脏，并使葡萄糖代谢能力降低等，因而酿成冠心病。维生素 C 会妨碍人体对铜的吸收，因此，在饭后不要服用维生素 C，使人体对食物中的铜元素吸收得更好，以防冠心病（在肝脏、牡蛎、虾、鲜肉、花生、蔬菜、味精中都含有微量铜）。

#### 小白菊可预防偏头痛

新鲜的小白菊叶子可有效地预防偏头痛所引起的头痛、恶心和呕吐。

英国一位医生给予至少患偏头痛 2 年的病人随机地服用安慰剂或服用 2 颗含有 25 毫克冻结的干小白菊嫩叶的胶囊剂。结果表明，服用安慰剂组每月偏头痛发作为不接受者的 3 倍，而接受小白菊治疗组没有发生偏头痛，从而

证实了小白菊的预防效果。干扰素预防感冒国外研究人员最近试用干扰素预防感冒，取得一些效果。他们是将  $\alpha 2$  干扰素喷入鼻腔以预防感冒。澳大利亚科研人员在尝试性的治疗中发现，如果每天在鼻腔内喷一次干扰素，持续一周后可在短期内避免发生感冒，同时仅偶尔产生轻微的后遗症。他们的研究表明，在最易感冒的人中，干扰素使用者出现感冒症状的比安慰剂使用者减少 76%。抗疟药甲氟喹可引起思维紊乱甲氟喹是 70 年代后期发展起来的抗疟药。最近世界卫生组织专家向制药厂厂商提出警告，甲氟喹可引起严重思维紊乱以及其他精神或神经学方面的症状。诸如过度焦虑、头晕甚至幻觉、精神错乱、狂躁、自杀念头以及神经病发作等，这些副作用在停药后数天内消失。因此，此药不宜用于有精神疾患或精神病正在发作的病人，也不宜用于飞行人员和从事精细协调工作和空间识别工作的人员。警惕过多摄入锗是一种存在于自然界相对比较丰富的微量元素。例如在人参、灵芝、枸杞等中含量很高。日本的研究表明，锗元素参与人体物质代谢、能量转变、抗病过程，有益于心血管、神经系统及生殖功能，并有免疫调节作用。1967 年，日本井一彦从人参中分离出有机锗氧化物，并成功地合成了有机锗，证明其有抗癌作用。当时，有机锗具有抗衰防癌作用似成为共识，锗制品在日本风行一时，六十多种锗制品在市场上出售。但到了 1982 年前后，国外已有发生数十例锗中毒病例的报道，主要表现为肾功能障碍、贫血、肌肉乏力、萎缩、困倦等症状。为此，英国卫生部于 1989 年下令，取缔含锗制品在市场上出售。事实上，锗与其它微量元素一样，有对人体适量有益、过量有害的共性。若不偏食，每人每月可从饮食中能摄入约 1 毫克锗。但每天摄入锗在 50~250 毫克，且持续 4~18 个月时，则会引起严重的肾损害，可导致肾衰及死亡，还会对心及消化系统造成严重损害。

#### 腹泻时不宜多食大蒜

大家知道，在日常生活中经常发生的腹泻，大多是因为患者受凉或食用了带有致病细菌的不洁食物后，引起肠内局部粘膜组织炎症，肠壁血管的通透性发生改变，以致酿成蛋白质、水盐代谢紊乱，使大量体液渗入肠腔而发生腹泻。患病期间，由于整个肠腔均处于“过饱和”的紧张应激状态之中，如果患者再大量进食大蒜这一辛辣物质，在产生抗菌消炎作用的同时，大蒜辣素亦会加重对肠壁的刺激，促成血管进一步的充血、水肿，导致更多的组织液涌入肠内，使患者出现腹泻症状加剧等不良现象。因此，有关专家告诫人们，腹泻时最好还是少食或不食大蒜。

#### 胆结石及其预防

胆结石是从哪里来的呢？医学调查研究表明，不当饮食是发病的一个重要原因。比如，经常吃甜食，特别是中年以后常吃甜食患胆结石的可能性大大增加。这是因为经常吃甜食，过量的糖会增加胰岛素的分泌，使糖原和脂肪合成增加，同时胆固醇合成积累也增加，造成胆汁内胆固醇增加，易导致胆结石形成，另外，通常人们认为多食荤腻会造成胆结石，事实上，长期吃素也易患胆结石，因为脂肪过多，胆固醇过高。固然与结石有关，但更主要的是取决于胆固醇的溶解度。正常人胆固醇与胆盐、卵磷脂以 1 比 12 的混合比量微胶粒状悬于胆汁中，当这一比例破坏，可引起胆结石，一些素食者摄入卵磷脂不足，并且素食过多的纤维素妨碍了胆汁酸的重新吸收，使胆汁中的胆盐浓度下降，卵磷脂与胆盐不足，导致比例失调，造成胆结石。所以，不要片面理解“吃素”，而应提倡平衡膳食。还有的人由于种种原因长期不

吃早餐，不利于胆囊收缩排出瘀积的胆汁，使胆盐浓缩，也是酿成胆结石的重要原因之一。抬手睡觉易患食道炎最近，医学家研究发现抬手睡觉易患食道炎。当一个人睡觉时，双手上抬，放在枕上或枕下，不利于肩部、上臂肌肉的放松，久而久之会引起肩膀酸痛不适。如放在枕下，更影响上肢的血液循环，引起手麻，严重者还会引起返流性食道炎。双手上抬引起腹内压力升高，易使胃内的食物连同消化液倒流，进入食道，刺激食道粘膜，致使食道粘膜充血、水肿、甚至发生腐烂溃疡，经久不愈。食碘过多也会导致甲状腺肿碘摄入过多为什么也会导致甲状腺肿呢？在摄入过多碘的情况下，甲状腺由血液中捕捉到较多的碘离子，使甲状腺内碘离子过多，于是就竞争性地占用了过氧化物酶的活性基，迫使过氧化物酶过多地把碘离子变为碘原子，而不能像正常那样把碘和酪氨酸合成碘化酪氨酸，再把碘化酪氨酸合并成甲状腺素，所以，尽管在甲状腺中含碘较多，但能合成的甲状腺素反而减少。于是造成血液循环中甲状腺素水平的降低，促使脑垂体前叶释放出过多的“促甲状腺激素”，在促甲状腺激素的不断作用下，甲状腺滤泡上皮细胞不断增殖、肥大，终于形成甲状腺肿。因此，一般来说，沿海地区经常食用海带等海产品的人，一旦发现甲状腺肿，就应当尽量减少海带的进食，也不应给予碘剂，否则会适得其反。病人可以通过口服干甲状腺片来进行治疗。从事轮班工作的人易患某些疾病哈佛大学医学院 Martin 博士在美国科学进步协会的年会上说：“从事轮班工作的人，比一般工作时间在上午 9 点到下午 5 点的人更易患心脏病、溃疡、烦躁和失眠症。”他认为这种问题可能是使夜晚入睡白天工作这一动物生活规律的自然节律受到反复扰乱而引起的。Martin 博士指出大多数劳动者夜间无法保持最佳状态，所以深夜工作时较易引起如苏联切尔诺贝利核电站事件相同的事故，他说这种症状称为“轮班工作不适应症候群”，使包括护士、消防队员、警察等许多轮班工作人员受苦。输血二公升以上有危险日本一个研究小组宣布，外科手术中大量输血超过 2 公升时，会出现一种排斥反应，有时会危及患者的生命。患者的皮肤变红，血液细胞减少，以往多半认为这是手术中使用的药物过敏所致。这次研究终于弄清楚了导致患者死亡的真正原因是由于输血中的淋巴细胞攻击了患者的组织，他们提出，输血用的血液预先应经过放射线照射，以降低淋巴细胞的活力。

## 四、药用

芹菜的药用价值芹菜的营养价值高，含有丰富的各种维生素和矿物质，并含有挥发性的芳香油，能促进食欲，可助血液循环，且有健脑医治心脏病的功效。因有药味，故又名药芹。食用部份主要为肥大脆嫩的叶柄，通常炒食、凉拌或生食。用芹菜煮粥吃，能去热利肠。鲜芹菜捣烂取汁，有治疗高血压的效能，芹菜含磷钙很高，而磷、钙又是构成人体骨骼的主要成分，因此，让孩子经常吃点芹菜可预防软骨病。

### 肉鸽的药用价值

(一) 增进人体机能，延缓衰老多吃乳鸽可使人体的组织细胞获得充足营养，并增强各系统的生理机能。这是因为鸽骨与鹿茸一样含有软骨素，软骨素可促进人体的性腺机能并可增强人体对营养物质的吸收，增加皮肤的弹性，从而起到延缓衰老的作用。

吃时可把乳鸽与中草药或其它营养食品一起烹调，如枸杞炖乳鸽、香菇炖乳鸽等，有滋补强身之效。

(二) 治脾胃虚弱所致气短、乏力可用肉鸽1只与党参5~12克，黄芪24~30克，淮山药30克一起炖熟，取汤饮用。隔日服1次，服3~5次可见效。

(三) 治糖尿病乳鸽半只切块，放砂锅中与银耳15克一起煨炖，熟后取汤饮用。

(四) 调治肾虚气短鸽蛋5个，桂圆肉、枸杞子各15克，冰糖25克，放一起蒸熟，1次服下，日服2次。

(五) 治神经衰弱食用鸽肉炒洋葱，有安眠、镇静良效，长食可治疗神经衰弱引起的失眠症。

(六) 治高血压用肉鸽与荞麦或荞麦花煮汤，可治头晕、高血压；经常服用可防脑溢血中风。

### 味精的药用价值

味精具有肉类美味，特别是在微酸性溶液中味道更鲜。但是，味精的药用价值恐怕知道的人不多。

味精进入胃后，受胃酸作用生成谷氨酸，很快被消化吸收构成人体组织中的蛋白质，并参与人体内许多代谢过程，因而有很高的营养价值。在人体内的谷氨酸能与血氨结合形成谷氨酰胺，解除组织代谢过程中所产生的氨的毒害作用，从而能预防和治疗肝昏迷，保护肝脏，因此谷氨酸能作为治疗肝脏病的辅助药物。谷氨酸并参与脑蛋白质代谢和糖代谢，能促进中枢神经系统的正常活动，对于治疗脑震荡和脑神经组织损伤有一定效果。谷氨酸与其它药物合用，可治疗癫痫发作及精神运动性发作。长期服用谷氨酸，可提高神经有缺陷儿童的智力。大豆的药用新价值大豆亦称黄豆，是人们喜欢而经常食用的一种食物。常吃豆腐和其它豆制品有益健康已为人们熟知。但通过最近的医学研究又发现了大豆的新的药用价值：一、含有降血浆胆固醇的物质。如大豆皂，可在肠道中诱使大豆纤维素吸附胆汁酸排出体外，损失的胆汁酸再经肝脏中的胆固醇转变来相抵，这样就降低了血浆中胆固醇的含量。还有大豆固醇，虽不被人体吸收，但能干扰食物中的胆固醇被肠道吸收。大豆磷脂，具有较强的乳化作用，能防止动脉粥样化斑点的形成。二、含有使致癌物质失去作用的物质。大豆中含有硒，硒具有较强的抗氧化能力，能

抑制致癌因素的过氧化物和游离基的形成。大豆中的胡萝卜素在人体内转化为维生素 A，维生素 A 具有抑制某些化学物质活化成的致癌形成，大豆纤维素可使食物残渣迅速排出体外，并防止肠内致癌因子刺激肠粘膜诱发结肠癌。苦药的药用价值治疗中暑发热：可取新鲜苦瓜一个，截断后去瓢，纳入茶叶，接合，悬挂于通风处阴干，水煎或泡开代茶饮，每次 10~15 克。治烦热口渴：可取鲜苦瓜一个，剖开去瓢，切碎后水煎服。治胃气痛：可将苦瓜煨后为末，温开水送服。治流感：可将苦瓜瓢煮熟食之。治疗痢疾：可将鲜苦瓜捣烂，绞汁一杯，再用开水冲服。被火烫伤者，可用苦瓜瓢捣烂涂敷。流火丹毒热疔者，用茎叶捣烂，绞汁外涂。阳萎患者，用苦瓜种子 15 克炒熟研末，一日两三次，用黄酒送服。韭菜的药用功能韭菜香柔味鲜，能作出多种美味佳肴。相传，早在一千五百年前，在我国春韭已被誉为细菜。韭菜不仅味美，营养也很丰富。一斤韭菜含蛋白质多达 10 克以上。还富含各种无机盐、维生素。韭菜中的粗纤维可帮助疏通肠道、消除瘀血、防止便秘。

韭菜还是一味传统的中药。将韭菜捣汁服可治疗噎膈反胃、咽下困难。韭菜子性温、与韭菜同样有补肝肾、助阳固精之功，常用来治疗肾阳虚的阳痿、遗精、遗尿、尿频等。近年，药理实验证明，韭菜对绿脓杆菌还有抑菌作用。

#### 葡萄酒有多种功效

很长一段时期来，葡萄酒横遭种种责难，有些国家甚至将它列入有损健康的毒品，禁止人们饮用。然而今天的情况却大不相同。法国医学专家认为，葡萄酒可增进身体的紧张度，是一种抗菌剂和利尿剂，有抗疲劳与防过敏作用。法国医学博士莫里认为，葡萄酒含有丰富的维生素与微量元素，对咽喉炎和风湿症有治疗作用。法国波尔多医学药理学院马斯卡利耶教授断言，红葡萄酒有杀菌功能，在被细菌污染的水中加入相同数量的红葡萄酒，此水就不再有害于身体健康了。

#### 蛇肉的药用功效

蛇肉不但味道鲜美，而且还可治病。蛇肉去皮后切丝，配以鸡丝、肉丝、笋丝、冬菇烩制成蛇羹。味美、易消化，对老人、体弱畏寒者尤为适宜。

以蛇肉配方，可治多种疾病。例如：1.用胡椒根煲蛇肉，可治风湿症。2.用北芪煲南蛇肉，可治偏瘫，3.用蟾蜍、水蛇煲粥，可治湿毒。4.用丹参和乌梢蛇（干品）水煎服用，可治皮肤瘙痒及荨麻疹。

此外，蛇胆也可入药。著名的蛇胆酒，有舒筋通络作用，对四肢麻痹，屈伸不利者颇有疗效。

蛇的品种多，疗效亦有不同，服用时宜加区别。乌骨鸡的药用价值乌骨鸡对各类虚证，如气虚、血虚、脾虚、肾虚、心虚等均有较好疗效。对于小儿体质虚弱，年老体衰，特别是性功能障碍及妇科诸症，尤为有效。食用者自觉体力充沛，精力旺盛，睡眠良好，工作效率提高，各种症候减轻；一些老年性便秘者服后排便通畅，胃腹舒适，食欲增加，随之体力进步，效果明显。乌骨鸡作为传统中药，既可单独食用，又可配药，补气血，调阴阳，养阴清热，调经健脾，补肾固精，可用于妇科崩中带下，功能性子宫出血、盆腔炎、附件炎，以及男女生殖系统疾病；也常用于体质虚弱、营养不良、肝炎、糖尿病、腹泻、贫血等病，治疗范围相当广泛。龙眼肉的药用价值龙眼肉含维生素 A、B、葡萄糖、蔗糖等，可治健忘、神经衰弱引起的失眠或心跳不正常等病。干龙眼肉有很好的药用功能，比鲜果好得多。龙眼肉味甘而气

香，液浓厚而甜润，为治心脾的要药。又能滋生心血，保护心气，滋补脾血，强健脾胃，对于思虑过度，心脾两伤的病者，或心虚怔忡，日久失眠，脾虚血少，消化失灵，而常致泄泻者，或因脾虚而两便下血者，干龙眼肉有很好的治疗效果。因为龙眼味甘，最能培补脾血，且能有益肺气，故又可治肺虚劳嗽，痰中带血的疾患。用龙眼肉治病，一定用瓷碟盛放，在饭上蒸过，或蒸两三次最佳，可以避免爆火，这是需要留意的；同时，只能少食常食，不可贪食多食。杏仁能降低血脂杏仁不含胆固醇，仅含 7% 的饱和脂肪酸，而具有明显的降血脂作用。试验结果表明：血脂在 200~260 毫克的病人，若每天食 100 克去毒的生杏仁，作为主要脂肪来源，3 周后，病人血脂平均降低率为 10%，其作用可持续 9 周。如果病人每天吃 30 克杏仁，既可替代含高饱和脂肪酸的食品，又无需严格限制饮食。

#### 薤菜可治痔疮

薤菜又称空心菜，味甘性寒，有清热、解毒、止血之功。用其治疗痔疮出血、便秘效果显著。方法是：取鲜薤菜 1000 克，洗净，切碎，捣汁。将菜汁放在锅内，先以急火，后以文火煎煮浓缩，至煎液较稠厚时加入蜂蜜 250 克，煮沸，停火起锅，待冷瓶装。每次 1 汤匙，每日 2~3 次，用开水调服。

#### 茶水服药影响疗效

经常饮茶者应该注意，绝大多数药物都不宜用茶水服下，这是由于西药阿托品、奎宁、小苏打、安眠药等，以及中药人参、党参、麻黄、黄连、钩藤等都含有生物碱等物质，它们可与茶叶中的鞣酸发生化学反应，出现沉淀而妨碍药物的吸收，降低药效。同时，西药中的硫酸亚铁、碳酸亚铁、枸橼酸铁胺及用其制成的补血糖浆等，都含有铁，它可与茶叶中的鞣酸结合成为不溶解的物质，在人体内无法吸收，严重影响铁制剂的疗效。另外，茶叶中的茶碱和咖啡因具有兴奋作用，因此，在服用镇静、催眠、镇咳类药物时饮茶，会降低这些药物的疗效。所以，专家们要求在应用上述药物 2 小时内，不宜饮茶。

#### 服药不能饮酒

饮酒后眼药或眼药后饮酒都会对人体健康或药效产生不利的影 响，其中主要有四个方面：一是某些药物能增强酒精的毒性，如胍苯哒嗪、利尿酸等；二是饮酒可降低一些药物的疗效，如苯妥英钠、甲苯磺丁脲和胰岛素等；三是饮酒能增大某些药物的副作用，如胍乙啶、双氢克尿噻、氯噻酮、阿司匹林、苯巴比妥、利眠宁、安定、氯丙嗪、非那根和奋乃静等；四是某些药物可促成饮酒者发生乙醛中毒，如痢特灵、硝酸甘油、苯海拉明和灭滴灵等。鉴于上述情况，专家们认为在眼药后 12 小时内不应饮酒。为确保安全和不影响药效，在用药过程中，最好不饮酒，尤其是含酒精浓度高的烈性酒。骨折整复七天后不宜服三七骨折初期，局部发生内出血、积血瘀滞，出现肿胀、疼痛，此时服用三七是非常恰当的。因为，三七能收缩局部血管、缩短凝血时间、增加凝血酶等作用。但当骨折整复 7 天以后，情况就不一样了。此时出血已停，被损组织开始修复；修复必须有大量的血液供应，若继续服用三七，局部的血管处于收缩状态，血液运行就不畅，对骨折愈合不利。为此，提请骨折病人注意，不要在骨折整复 7 天后仍继续服用三七。

#### 服用雷米封应忌食鱼

雷米封不仅是一种有效的抗结核药，也是一种单胺氧化酶抑制剂。口服雷米封吸收后，可抑制心肝等组织内的单胺氧化酶，使体内组胺类物质氧化

过程受阻。

鱼的蛋白质含量高，富含组胺酸，而组胺酸极易被分解为组胺。组胺是一种强烈的致癌物质，如果不能尽快地被机体分解代谢，达到一定的浓度时，就会引起中毒现象。所以在服用雷米封后再吃鱼，吸收的组胺不能被破坏，在人体内大量蓄积，产生中毒症状，如头晕、胸闷、恶心等现象，严重时危及生命。

因此，结核病患者在服用雷米封期间，不能吃鱼。

激素类外用药的适应症和禁忌症

治疗皮肤病，选择合适的外用药是非常重要的。肤轻松、去炎松、丙酸倍气美松、氢化可的松等激素类外用药与其他药物一样，既有其适应症，也有其禁忌症，根本不是万应灵药，它的适应症是变应性过敏性皮肤病，如神经性皮炎、钱币状湿疹、脂溢性皮炎、局限性银屑病、盘形红斑狼疮等。它的禁忌症有细菌性皮肤病，如脓疱疮、毛囊炎、疖肿等；霉菌性皮肤病，如手、足癣、体癣、股癣等；病毒性皮肤病，如扁平疣、寻常疣等。因为激素不具有杀灭细菌、霉菌和病毒的作用，所以对这些疾病非但无效，而且还可能使病情加重和复杂化。如皮肤霉菌病（俗称癣），若用激素类外用药就会使癣扩展。

前列腺肥大者勿用雌激素药物

患前列腺肥大的老人，不能用雌激素治疗。这因为前列腺肥大的病理并非腺体增生，而是纤维、肌肉组织增生所致。另外，前列腺肥大患者出现的排尿次数增多，排尿费力，尿流变细，射程变短等急性尿潴留症状，不完全是因为肥大的前列腺引起“机械性梗阻”而造成的，而是与膀胱、尿道括约肌功能等多种因素密切相关。用雌激素对前列腺肥大症不仅无效，反而会使肥大的前列腺更加肥大，甚至引起更加严重的症状。同时，由于雌激素的副作用，使不少老人遭受恶心、乳房胀痛的折磨，有的因此而导致冠心病、胆系疾病的发生或复发。

目前，除了孕酮类药物外， $\alpha$ 受体阻滞剂以及能改善逼尿肌功能的有关药物都可使用。如西咪替丁、安体舒通、氟丁酰胺、溴麦角环肽、环丙氯地孕酮等。究竟哪种药物有效，应当由医生确定。

老年人不宜服用大剂量维生素 E

大剂量维生素 E 对老年人并非有益无害，据国外报道。长期服用大剂量维生素 E 可引起各种病患，其中较严重的有血栓性静脉炎或肺栓塞、高血压、极度疲乏、乳房肥大、乳房肿瘤，还可引起阴道出血、头晕头痛、恶心、腹痛、腹泻、肌肉衰弱及肌病、视力障碍、低血糖症、口炎、唇皸裂、荨麻疹，并可使糖尿病和心绞痛明显加重，用维生素 E 做为抗氧化剂与抗毒剂以达到抗衰老的目的，没有在人体及动物实验中得到证实。营养学家认为，一般饮食完全可以满足人体对维生素 E 的需要量，因此，一般老年人服用大剂量（指每日服用量大于 100~200 毫克）不仅是不需要的，也是不安全的。

老年患者慎用复方新诺明

瑞典卫生部 1985 年报道服用复方新诺明 1721 例的毒性反应中约 20% 是严重副反应。如皮肤和粘膜综合症、血液和肝脏的异常反应以及过敏反应等，23 例已被证实因副反应致死。这种反映几乎都发生在 70 岁以上的病人身上。

英国威尔康公司发言人也声称：在 1972~1983 年，由复方新诺明引起死亡的，主要也发生在老年人身上，平均年龄为 79 岁。该公司发言人说：在使

用复方新诺明的说明中，对老年人使用本品已提出强烈警告。

国内外的重要医药专业书都强调：对磺胺过敏者禁用复方新诺明，发现过敏，应立即停用本品，并服抗过敏药物；肾功能不全者，用药量要减少，并要进行肾功能监测。随着年龄的增大，各种生理功能也将衰退，人体的肾功能衰退现象尤为明显，所以老年患者在用药时更应十分慎重，特别是象复方新诺明这类易引起较大毒性的药品。

使用大剂量维生素 C 可引起急性肾功能衰竭

维生素 C 被十分广泛地用于临床和保健，一般认为该药无危险性。但是大剂量的使用仍可出现一些副作用，就是肾功能正常者也可以发生。

维生素 C 可使尿中的尿酸与草酸盐排出增加，可以增加尿路结石的危险性；甚至 1 次过大剂量的应用招致急性草酸钙沉积于肾小管引起急性肾功能衰竭；原有葡萄糖 6——磷酸脱氢酶缺乏（简称 G6 - pD 缺乏）者可诱发溶血；单靠输液维持营养者可发生间质肾炎；对于经常大剂量服用者，突然停药可引起缺乏综合症；大剂量维生素 C 是草酸盐肾病的一个潜在危险因素。

维生素 C 不能和虾类食物同服

美国伊利诺斯大学动物科学系的研究者们发现，食用水生甲壳类食物同时服用大剂量维生素 C 能够致死。某种甲壳类食物，特别是小虾和对虾，含有高浓度的五价砷化合物，五价砷对人体是完全无害的。但服用大剂量的维生素 C 可使五价砷转化成剧毒的三价砷（砒霜），对身体有害。另外一种用来治疗重金属中毒的化学物质胱氨酸也有这种作用。维生素 B12 防治老年性痴呆引起老年性痴呆的病因较多，但最多的是两种疾病：一种叫做脑血管性痴呆，另一种称为阿尔茨海默氏病。两者占了全部痴呆老人的 90% 左右，危害极大。最近的研究表明，维生素 B12 可望成为这两种类型痴呆的“克星”。

目前，VB12 对老年痴呆的作用尚处在实验研究和临床观察阶段，正式投用尚需时间。但中老年人在保证平衡膳食的前提下，适当多吃一些富含 VB12 的食物，如鱼虾类、禽类、蛋类，维持体内正常的 VB12 浓度，对于痴呆的预防是有益的。必须记住：水果类、蔬菜类、谷物类等食品不含 VB12，奶类的 VB12 也不多，只有动物性食品中含量丰富。

糖尿病患者慎用抗生素药物

四环素与降血糖的苯乙双胍合用时可加重该降血糖药所引致的乳酸性酸中毒，因此对于肾功能不全的患者尤其应注意避免合用。

氯霉素该药可抑制肝脏药酶的活性，从而使磺脲类口服降血糖药在血液中的“半衰期”（药物浓度在血液中下降一半所需要的时间）延长，增强降血糖效果，有导致急性低血糖症的可能，因此与降血糖药 D860 合用时必须调整剂量，测量血糖，以防产生低血糖休克。

利福平该药可增加肠道对于葡萄糖的吸收，使血糖升高；同时，该药还具有药酶诱导作用，使降血糖药 D860 代谢加速，从总体上降低 D860 的降血糖作用。因此在合用时应相应增加 D860 的剂量。

乙硫异烟胺该药可干扰肝脏对糖代谢的调节，使血糖降低，与降血糖药合用时应注意适当加大剂量。

复方新诺明该药与降血糖药优降糖的结构相似，在血浆蛋白结合部位可发生互相竞争性置换，由于该药的血浆蛋白结合力大于优降糖，故两药合用时可增强优降糖的降血糖作用，合用时应酌减降血糖药的剂量。

心脏病患者的用药科学

麝香保心丸作为急救药，不宜长期口服，不宜久藏，以免失效。丹参是活血药，易使早搏增多，故心律不齐的老人应避免服用丹参制剂。藻酸双酯钠主要治疗中风后遗症，但临床应用证明它又是治疗不稳定型心绞痛（夜间睡眠时发生的心绞痛）的良药。服用强心药洋地黄时应慎用利尿药，以防洋地黄中毒。尤其此类药价较贵，不宜当作一般降压药使用，而应用于充血性心力衰竭的治疗，对那些心率较慢，用洋地黄有毒性反应的心衰老人尤为适宜。复方丹参片内含大量冰片，长期口服有引起胃出血的实例，胃溃疡患者要慎用。苏合香丸为破气开窍药，不宜常用于治疗老年心脏病。老年心脏病患者停止使用长期服用的药物时，原则上应做到在医生的指导下逐渐停用。至于如何选用药物，更应听从医生的建议，切忌自行其事。

#### 高血压患者的用药

患有下述疾病的高血压老人，不宜服以下抗高血压药：胃、十二指肠溃疡，不可选用利血平和降压灵，因其能促进胃酸分泌，使溃疡病加重。

精神抑郁病者，不宜选用利血平、降压灵和甲基多巴。这些药有抑制中枢神经，加重抑郁症的作用，合用时尤为严重，故禁用。

慢性腹泻者，不可用利血平、降压灵及胍乙啶，这些药促进胃肠蠕动，消化道腺体分泌增多，使腹泻加重。

有糖尿病者，不可选用双氢克尿塞、二氮嗪及低压唑，这些药可使血糖升高。

有心力衰竭或支气管哮喘者，不宜选用心得安，此药有抑制心肌，收缩支气管的作用，可使心衰及哮喘加重。尤其值得注意的是，因心衰而应用洋地黄类药物时，如同时应用利血平，可引起心跳突然停止或心律失常。

伴有严重动脉硬化及心、肾、脑循环障碍者，不可应用胍乙啶，否则可引起血压突降，心、肾、脑缺血，造成严重后果。

#### 肺气肿病人慎用安眠药

慢性呼吸系统疾病，发病常在夜间，为减轻痛苦，患者常需服用安眠药，肺气肿病人服用催眠药时，应慎之又慎。

肺气肿病人的肺组织由于肺泡破裂，弹性减弱，收缩力降低，故常出现气促、呼吸功能不全等症状，这是肺组织缺氧造成的。睡眠则这种缺氧更为明显。若滥用安眠药，常会危及生命。因为各种安眠药都有抑制中枢神经系统的作用，在催眠过程中，呼吸由深变浅，次数也相应减少。这样，就会加重缺氧和二氧化碳潴留，引起口唇发紫、呼吸困难，肺气肿病人会因此导致呼吸肌麻痹而死亡。

#### 神经衰弱者不可乱服安眠药

治疗神经衰弱，适当地辅以镇静安眠及健脑剂是需要的。目前，市场上的安眠药种类很多，但并不都很理想。作为理想的安眠药物要符合三个条件：第一，能抑制大脑皮层和脑干网状结构的兴奋。第二，可以使身体的肌肉及内脏处于松弛状态，不给新陈代谢以副作用，加速入睡，并使睡眠的性质和正常状态一样。第三，连续服用，即使不增加用药量，也不会因适应而降低药效。从目前已有的药物效用来看，还远远达不到这些要求。一是有的药有副作用，在服用后的第二天，头会发晕，仍想睡觉；二是容易产生耐药性，药量越用越大，以致离开安眠药就无法入睡。如果吃安眠药达到了上瘾的程度，那就麻烦了。目前使用的安眠药都有耐药性，因此，切切注意，不可乱服。

### 孕妇不宜服用大剂量维生素

假如孕妇经常服食大量维生素，对婴儿的健康足以构成不良的影响。例如孕妇在妊娠期内服食大量维生素 C，则胎儿体内习惯处于高维生素 C 状态，一旦出生后，婴儿因为体内未能立即适应维生素 C 较低浓度的状态，便会引起坏血现象。

如果孕妇在受孕时服食过量的维生素 B6，所生出来的婴儿可能会引起痉挛。而孕妇服食过量的维生素 D，可引致初生婴儿神经性反应迟钝。服食过量维生素 K1，所生出来的婴儿可能患有严重的黄疸病。维生素虽然是身体必须的营养成份，但是使用过量时不但对身体元益，反而会构成损害。因此孕妇要摄取维生素时，必须在医生或药剂师指导下使用，以免弄巧成拙。

### 链霉素和庆大霉素禁忌联用

氨基糖甙一类的抗生素在临床上最常用的有链霉素、庆大霉素、卡那霉素和新霉素等几种。这类抗生素都有共同的副作用，主要会损害第 8 颅神经的听觉和前庭的功能。最近根据对 1,039 例聋哑病人的调查结果，发现因应用氨基糖甙一类抗生素而引起聋哑者占 59.5%，比 1956 年的调查结果增加近 12 倍。在 70 年代以前出生者中，因链霉素致聋的占 51.4%，多种抗生素联合致聋的占 32.9%，其中以链霉素和各种抗生素联合用药所致的比例最大；但在 80 年代出生者中，由庆大霉素致聋的占 45.9%，多种抗生素联合致聋的占 32.1%，以庆大霉素及联合用药所致者最突出。因此，有关专家呼吁，氨基糖甙类抗生素不宜联用，临床上尤其禁忌链霉素与庆大霉素二者联用。哪些人禁用灭滴灵灭滴灵，又名甲硝唑。本为高效抗滴虫药，近年来，临床发现还有治疗消化性溃疡、牙周炎、内痔便血、疥疮等新用途。由于它毒性小疗效高，临床应用日益广泛。但其不良反应未必人人皆知。为了保证疗效及用药安全，以下人员应禁用灭滴灵：1. 哺乳期及妊娠三个月的妇女禁用。2. 器质性中枢神经系统疾病禁用。3. 心脏疾病（特别是心律紊乱）禁用。4. 血液病患者禁用。5. 肝肾功能不全者剂量应减半。6. 用药期间忌饮酒、酞剂及含醇饮料。7. 过敏患者忌用。其他患者有服用灭滴灵时若出现不良反应，可暂停此药。

### 降压药不宜合用的药物

1. 噻嗪类利尿降压药与血管紧张素转换酶抑制剂（如琉甲丙脯酸）合用可引起肾素——血管紧张素系统阻滞，能导致血压下降，甚至休克；与消炎痛合用能降低降压药的作用；与磷霉素合用可损伤肾脏；与链霉素合用可加重链霉素耳毒作用。

2. 速利尿尿降压药与口服降糖药合用，可影响后者疗效；与苯妥英钠合用，可使速尿作用下降 50%，与甘露醇合用可引起急性肾衰。

3. 安体舒通利尿降压药与华法令合用，可使后者抗凝血作用下降；与生胃酮合用可使后者失效。

4. ——受体阻断药（心得安、心得平等）与戊脉胺合用，血压迅速下降，可引起急性心衰或房室传导阻滞；与甲腈咪胺合用可使前者在血中浓度升高，出现副作用；与丙咪嗪、多虑平合用可抑制前者的作用；与抗糖尿病药物合用可引起致死性低血糖；与华法令合用可诱发自发性贫血。

5. 钙拮抗降压药（如硝苯啶、尼卡地平、尼莫地平等）与地高辛、苯妥英、茶碱等合用时，可使后 3 种药在血中浓度升高，出现相应不良反应；与利福平合用影响前者降压作用。

6. 血管紧张素转换酶抑制剂（如巯甲丙脯酸、依那普利等）与丙磺舒合用，可影响前者排出从而出现不良反应；与别嘌醇合用能引起发热、关节肌肉疼痛；与利福平合用可影响前看的降压作用。

#### 服西药的饮食禁忌

西药中各种元素及有机物成分比较复杂，浓度也较高，一般说，服用西药也要禁忌某些食物和饮料。否则，可能使药效受到影响，甚至发生不良后果。

服用四环素类药物时，应忌牛乳、豆腐等含钙食物与饮料，因为钙离子容易与药物形成结合物，药物不易被胃肠吸收。

服用地塞米松、强的松及保泰松时，要减少食盐的摄入量，以避免钠潴留性水肿。

服用痢特灵、异烟肼时，应忌果酒、啤酒、巧克力、酸奶及腌制食品等酪胺类成分的食物和饮料。

服抗酸剂时，应忌食过酸、过甜的食物，避免增加胃酸。如长期将抗酸剂与牛乳等同服，有可能引起碱血症。

#### 警惕杜仲的副作用

杜仲的补肝肾、强筋骨、安胎功用广为人知，但它的副作用却往往被忽视。一般说，服用剂量每次 6~15 克。但服用较大剂量的杜仲或杜仲复方后出现头晕、疲倦乏力、心悸、嗜睡等现象；严重者会呼吸减弱、抽搐、昏迷。

杜仲适用于肾阳不足、筋骨失养之腰痛、肝肾不足，对于低血压、阴虚火旺及实证、热症就不适用。另外，杜仲还具有持久降压和利尿作用。

杜仲有一定的适应症，既不是人人皆宜，更不是多多益善，而应该合理的适量服用，最好是在医生的指导下。心率过缓者忌用三磷酸腺苷三磷酸腺苷，简称 ATP，是一种辅酶，有改善机体代谢的作用，几乎各种类型的心脏病都可以用，但是，唯独心率过缓病人不能用 ATP。医学研究发现，ATP 能影响心室率和心脏的传导，可抑制心脏、窦房结的正常工作，使其发出的冲动频率减慢，传导的时间延长，导致心跳的节律变慢。大量注射 ATP，可能产生过早搏动、心律紊乱、血压下降、眩晕等。心率过慢的心脏病人，使用 ATP，会进一步减慢心率，加重病情甚至发生危险。服用痢特灵有六忌一忌与乳酶生合用。合用会破坏乳酶生中的活性乳酸杆菌，使疗效降低，同时也会降低痢特灵的有效浓度。二忌与单胺氧化酶抑制剂合用。常用的单胺氧化酶抑制剂有左旋多巴、苯乙肼、尼拉米等。合用易发生高血压危象。三忌与含有麻黄成份的药物合用。常见含有麻黄成份的药物有复方甘草合剂（片）、联邦止咳露、新喘净（AEA）、敌咳、半夏露、人参再造丸、大话络丹等。合用易引起高血压危象和脑出血。四忌与利血平合用。合用则会引起去甲肾上腺素浓度急剧上升，出现高血压危象，甚至发生心律不齐。五忌与平肝丸、鸡肝散合用。同服易引起高血压反应，轻者头痛头昏，重者可危及生命。六忌与含有乙醇的药酒合用。常见的药酒有虎骨酒、骨刺消痛液、青龙衣、风湿酒、国公酒等，同服可产生恶心、呕吐、腹痛、头晕、头痛、呼吸困难等不良反应。

#### 切勿滥用鱼肝油

鱼肝油含有维生素 A 和维生素 D，用它制成的药品及营养品有许多，如浓鱼肝油胶囊，乳白鱼肝油、橙汁鱼肝油等。

维生素 A 具有促进生长、维持上皮组织如皮肤、结膜、角膜等正常机能，

参与视紫红质的合成，增强视网膜感光力并参与体内许多氧化过程，尤其是不饱和脂肪酸的氧化。维生素的主要作用是调节钙、磷代谢，促进钙磷在肠内吸收，保证体液中钙磷的充分供应，促进骨骼的正常钙化。两者皆可防治佝偻病、骨软化症和婴儿手足搐搦等疾病。因此，有不少人误认鱼肝油为补品而滥用。上海医药人员报告了三十五例儿童慢性鱼肝油中毒病例，轻者住院治疗，重者终生残疾，甚至肝硬化致死。国外还有报导：孕妇长期摄入鱼肝油，可致胎儿出现耳廓不全、唇裂等畸形。维生素 A 每日摄入十万单位以上，可发生毒性，表现为皮肤发痒，毛发脱落，易激动，管状骨骨膜增殖性变引起骨和关节疼痛；婴儿一次用三十五万单位以上可发生呕吐、脑水肿、囟门突出急性中毒症状。维生素 A 每日摄入十至十五万单位可引起高血钙、呕吐、腹泻，肾、关节等软组织异常钙化，出现多尿、蛋白尿。

#### 小孩不能滥用丙种球蛋白

当注射一定浓度的丙种球蛋白，对于预防麻疹、传染性肝炎，大约有 3~4 个星期左右的防病效果，以后对抗病的能力就会逐渐减弱直至消失。因此，丙种球蛋白只能说是对一部分疾病，具有一个相当短暂的预防作用而已。对健康状况尚好的小孩任意注射，是没有必要的。因为，不少传染病，如肝炎等是通过不知不觉的“隐性感染”获得较为持久的自动免疫的，给孩子乱用丙种球蛋白就可能妨碍这种隐性感染的形成。给受过预防接种的小孩注射丙种球蛋白，还会影响其自动免疫的产生，降低预防接种效果。另外，如制品保存不妥或反复注射这种药，还可能引起过敏反应，有损于孩子的健康甚至危及生命。

#### 服铁剂不必忌茶

长期以来，一直认为服用“补血”药物——铁剂后要忌饮茶。其理是茶叶中含有丰富的鞣酸，它与铁剂中的铁结合会生成不易吸收的鞣酸铁，从而影响铁剂的吸收利用，降低抗贫血药物的疗效。但是，日本学者本屋通过研究意外地发现，饮茶对铁剂吸收的抑制并不随茶中鞣酸浓度而改变而变化。换言之，饮茶再多，对铁剂吸收的抑制达到 64% 的程度就不会再增加了。为此，日本学者大胆提出了一个新颖的见解：既然茶中鞣酸对铁吸收抑制是有一定限度的，那么增加服用铁剂的剂量，就可以抵消抑制造成的影响。因此增加铁剂的服用量后不必忌茶。影响药物吸收的食物药物在胃肠道的吸收，常会受到一些食物的影响，一般而言，亲脂性的药物与食物共进，可增加吸收。

另一方面，有些药物若与食物同时使用，会减少吸收。大部分青霉素类及类似的抗生素制剂，会被胃酸分解，而降低其活性态的药物吸收。通常在使用抗生素时，会被告知在空腹时服用，以确保药效。

抗生素制剂与食物还有一项特别的交互作用，即四环素会与多价的阳离子螯合，例如钙、镁、铝、铁等。因此使用四环素时，不可与富含钙离子的奶制品及富含铁的食物并服，或药物与食物至少间隔 3 小时服用，以避免交互作用。

某些药物须与食物共服或餐后服用并不是考虑吸收的问题，而是会对胃产生刺激。例如阿司匹林、大部分的非类固醇抗炎剂及类固醇等。这些药物最好在饱腹时使用，因食物可以保护胃粘膜。

#### 服用利尿剂应注意的事项

利尿剂通常用来治疗高血压或水肿，这些药品会改变体内电解质及代谢

物的排泄。利尿剂的疗效主要来自水和钠的排泄促进作用，因此若病人连续进食大量的盐，则会降低利尿剂效果。利尿剂同时也会降低尿酸的排泄，而导致血中尿酸升高，因此服用利尿剂者应避免肝脏及肉类的饮食。

#### 慎用降胆固醇药物

医学研究人员告诫说，心脏病患者服用降胆固醇药物会增加心脏病发作和猝死的危险性。

据英国医学杂志报道，这是对数千名患者进行 5 项调查后得出的初步结论。

伦敦卫生和热带药物学院的乔治·史密斯博士说，胆固醇高的人容易死于心脏病，但是他们只能通过饮食来控制胆固醇，而不是依靠药物。

降胆固醇药物只限于胆固醇特别高的人。调查表明，在 6582 名服用药物的病人中，总共有 33 人死亡，相比之下，在 1663 名未服药物的病人中，只有 3 人死亡。

#### 镇咳平喘药的服用原则

麻黄素和氨茶碱都是镇咳平喘药。支气管哮喘是由于支气管平滑肌收缩，管腔变窄，通气不良，形成干咳气塞。麻黄素解除平滑肌收缩的作用；氨茶碱能抑制平滑肌内环磷腺苷分解酶，达到止咳目的。但这两种药都有兴奋中枢神经和加快心率的副作用，氨茶碱还有局部刺激性，有的会引起恶心、呕吐。

所以，这两种药的服用，一定要遵医嘱小剂量服用，每次不要加大剂量，更不宜合用，交替服用也不可取，否则易加重副作用，给患者带来不良后果。另外，严重心脏病患者或患有失眠症者，不宜应用。可常食白梨、萝卜等，缓解咳喘。

#### 怎样使用滴耳药

用消炎滴耳剂之前，应先将耳内脓液用于棉签沾干净，如脓液较多，可用棉签蘸双氧水洗耳，再用干棉签卷干，然后滴药。

天气寒冷时，最好将滴耳剂的玻璃或塑料小瓶握在掌中或置于贴身口袋内，让体温使药液加温，然后再滴入耳内，可避免因冷的药液滴入后刺激内耳引起眩晕。

滴药时可取侧卧位，或仅头转向一侧，让患耳向上。一般每次滴入 2~3 滴，滴入后再按压耳屏几次，以利药液流向深部进入中耳腔。每天滴药次数通常是 3~4 次。

为治疗外耳道耵聍阻塞，因耵聍块往往比较坚硬，需滴用耵聍软化剂以使耵聍软化便于取出，所以滴药后应保持上述滴药的姿势几分钟，不要马上将头竖起，以免药液立即流出起不到软化耵聍的作用。

耳是重要的听觉和平衡功能器官，耳内滴药要在医生指导下进行。氨基糖甙类抗生素（链霉素、庆大霉素、新霉素等）所制成的滴耳剂应在禁用之列，因此类抗生素可以致聋。

#### 不要同时服用四环素与硫酸亚铁片

在服用四环素的同时服用硫酸亚铁片，将会影响四环素的吸收，使疗效降低。

硫酸亚铁片能补充人体的铁质，是治疗缺铁性贫血的常用药之一。但是硫酸亚铁为二价金属铁化合物，可与四环素类药物形成螯合物，影响了四环素类药物的吸收，使四环素的血药浓度大大下降，因此达不到预期的浓度，

疗效当然就受到影响。

因此，不要同时服用四环素类药物与硫酸亚铁片，应当在停用四环素类药物后再服用硫酸亚铁。如确需服用硫酸亚铁，则应把四环素类药物改为其他抗生素或磺胺类药物。

#### 止痛药的新用途

最近研究表明，通常用于治疗发热和头痛的阿斯匹林在预防眼睛白内障方面可能发挥重要的作用。英国牛津大学研究人员的研究表明，阿斯匹林类止痛药可使白内障发生的危险减少 50%。这类药物包括对乙酰氨基酚、布洛芬、萘普生、贝诺酯等。

有关阿斯匹林类药物预防白内障的机理尚不清楚，可能与此类药物可以降低血中葡萄糖水平，增强机体的葡萄糖耐受性有关。因为有些研究表明，空腹血糖水平轻度升高的非糖尿病患者具有白内障易发倾向。许多因风湿性关节炎需较长时期服用止痛药的病人却很少有人出现白内障眼病。

#### 警惕停药反应

有些慢性病患者治愈后，往往需要适当地延长眼药时间，以巩固疗效。如果未采用减少药量过渡而突然停药，即会产生种种“停药反应”，现举几类药物为例。

降血压药：如可乐定（即氯压定、可乐宁）、甲多巴等，若长期使用后突然中断，即可造成血压剧升，心率加速等症状，甚至出现脑出血，需立刻抢救。上述反应大都发生在停药后八至七十二小时，老年人更应注意。

抗心律失常药：如心得安常用于治疗高血压及心绞痛等，若长期使用后贸然停药，可产生严重不良反应，甚至还会引起心肌梗塞和暴死，故心得安应在两周内逐渐停用。

皮质激素类药物：加强的松（即泼尼松）、去炎松、氢化可的松及地塞米松、培他米松等，长期连续应用会形成依赖性，若突然停用，会发生头昏、发热、恶心、呕吐等严重症状，甚至可因休克而死亡。以上反应常发生在停药后二十四至四十八小时。

平喘药：如色甘酸钠对季节性哮喘最为有效，一个疗程约两个月左右，应逐渐减量后再停用，以防哮喘急剧复发。

#### 黄金与健康

随着科学的发展，人们发现黄金在医药保健上有特殊的作用。如近年来，医学专家们研制成功一种带有放射性的黄金药剂，将这种特殊药剂注射到人体内，它能用射线杀死癌细胞，抑制癌的增殖和扩散。“里多乐”是一种专治风湿性关节炎的特效药，在它的药剂里面，就含有微量的黄金。而薄得几乎透明的金箔，既可治疗皮肤溃疡病，又可处理烧伤和烫伤。金线还能用于外科手术，在固定骨折病人的碎骨上有独到的功能，它既能使病人减少痛苦，又无任何毒副作用。

据测定，在人体内也含有黄金，大约每公斤血液中含有 0.1 毫克，它在维持人体微量元素平衡中有一定的功效。最近，日本推出了“金箔按摩”的保健项目。在日本高级美容院里，按摩师用金箔代替按摩液，贴在按摩部位，然后进行按摩，据说金箔能刺激血液循环，使皮肤产生特别光泽。

#### 首饰的医疗作用

首饰不仅能够点缀和美化人们的生活，而且可以作为医用。日本医学专家根据中医经络学原理，利用磁场对人体组织产生作用的性质，研制了一种

“磁疗项链”。这种项链可促进新陈代谢、加快血液循环，起着舒筋活血的作用。对于目前尚无特效治疗的漏肩风（肩周炎）、颈椎病等肩酸颈痛的病人疗效甚佳。在我国的民间秘方中，有一个治疗关节炎的上方法，即戴上一只铜镯子，炎症和疼痛就会减轻。这是由于铜离子溶解在汗里，穿透皮肤与细胞和血液起某些化学反应，从而起到解疼、消炎、治疗的作用。另外，银离子具有杀菌作用，因此，银首饰对辅助治疗皮肤慢性溃疡，疗效也非常显著。

#### 人类健康的保护神——有机锗

锗是一种稀散元素，人参、灵芝、枸杞子等药用植物都含有相当丰富的有机锗。有机锗摄入人体后，可增强酶的活性，促进新陈代谢；它既是氧的催化剂，又是抗氧化剂，可提高氧的利用率，把大量的氧带到人体的各种器官，使缺氧受损的细胞重新恢复功能，有利于疾病的康复。在免疫功能方面，它能提高肌体免疫活性，增强体内细胞诱生干扰素。活化 NK 细胞和巨噬细胞，而活化后的巨噬细胞具有较强的细胞毒性，能够杀死癌细胞及外来细胞，对各类癌症、心脏病、肝硬化、关节炎均有较好疗效。此外，它还具有抗病毒作用，日本用其治疗肝炎已取得良好效果。最近发现有机锗是一种双向作用的放射增敏剂，对肿瘤细胞具有放射增敏作用。对红细胞具有辐射保护作用，配合放疗应用时，可减低辐射剂量；配合化疗时，既可减少用药量以减低毒性，又可提高疗效。有机锗还具有明显的抗衰老作用，可提高肝、脑等重要器官中的超氧化物歧化酶的活性，有助于保护肌体不受自由基的损伤，明显降低血浆、肝、脑等组织过氧化脂质水平。用它制成护肤用品，可减少皮肤中不溶性胶原的含量，从而保持皮肤的弹性，减少皱纹的形成，对防治皮肤粗糙十分有效。也可用来治疗妊娠和太阳晒引起的皮肤黑变病，有较好的增白美容效果。

#### 古方药粥六种

苡实粥：去壳苡实二两，粳米二两，煮粥食用。能益精气，强智力，聪耳目。

茯苓粥：茯苓一两，研末，粳米二两，先将粳米煮熟，茯苓后下，同煮成粥。可治失眠。

猪肾粥：用人参二分，葱白少许，防风一分，捣成粉末，同粳米三两，入锅煮至半熟，将猪肾一对，去膜，切成薄片，用少许食盐腌制片刻，放入粥锅中，慢火煮至粥成。食之可补肾助气，对耳鸣耳聋有效。

羊肉粥：羊肉四两，细切成丝，加入参末一钱，白茯苓一钱，大枣二枚，黄芪五分，粳米三两，煮粥成，加少许食盐。治羸弱、壮阳。

莲子粥：用莲肉一两，去皮，捣烂，糯米三两，煮粥食用，有益精气，强智力之功效。

薏苡粥：薏仁二两，配白米二两，煮粥食之。能去湿健脾。

#### 如何吃大蒜方能防癌

大蒜的抗癌功能包括两个方面：一是对已发生的癌具有治疗作用；二是对癌症的发生具有预防作用。根据目前研究提供的资料，认为大蒜中所含的“大蒜素原”在人体内转化成大蒜素后，能有效地杀灭癌细胞。美国等国家的科技工作者经实验室证明，大蒜素及大蒜素的同系物或类似物能有效地杀灭癌细胞，抑制动物肿瘤的生长。我国科技工作者曾用不同的大蒜制剂在临床上治疗癌症病人，亦收到了一定的效果。

大蒜有多种吃法，哪种吃法能更好地发挥抗癌效果呢？根据实验和分析比较，结论是以生大蒜最好。生大蒜经捣碎或用口嚼碎后，其中所含的大蒜素生成酶释放出来，能将大蒜素原转变成大蒜素。大蒜素能有力地杀灭体内的细菌和霉菌，从而阻断了致癌物质亚硝胺的合成。若把大蒜煮熟后再吃，则大蒜素酶就被消灭，那就不可能产生有灭菌作用的大蒜素了。再则，大蒜中所含的某些阻断亚硝胺化学合成的有效成分也会因加热而有所损失。

经实验，成人每天食 10 克生大蒜（相当于中等大小的蒜瓣 3~4 个），便能发挥有效的作用。

#### 鲜牛奶能杀灭腹泻病毒

据美国波士顿一次新研究调查显示，乳牛的鲜奶可以保护婴儿免受腹泻病毒之害。正如母乳一样，这种牛乳含有丰富的杀菌化学物——抗体。研究人员发现，某些这类抗体能阻止腹泻病菌繁殖。

被称为旋体病毒的细菌，是导致幼儿严重腹泻的主因，研究结果显示，鲜奶能够杀灭这类病菌。

#### 人参不应去芦

传统的看法是，用参时应去掉参芦。但根据现代药理学研究结果，参芦非但没有催吐作用，且芦头和参体两者的化学成分基本相同，其含皂甙量比参体高一倍，总甙则高出两倍以上。实验指出参芦在参与抗疲劳、抗利尿、耐缺氧、耐高温及镇静、抗惊厥等方面，具有与参体相似的药理作用。参芦约占人参的 12~15%，从药物加工的手续来说，人参不去芦，不仅操作简单且可节约药材。

#### 人参可辅助治癌

人参并不能治愈癌症，但在一定时期内能改善患者症状，延长生存期。

据临床观察，癌症患者服用人参半个月后，食欲增加，症状亦得以改善。对手术后元气亏损者，可得到较快康复。尤其是病人在放疗或化疗中引起白细胞大减，服用人参后，可使白细胞有不同程度的升高，同时还可减轻化疗的毒副作用所引起的症状，如消瘦、食欲不振等，提高化疗或放疗的疗效。

人参的用量，一般为每日 5~10 克，在配合化疗或放疗期间，宜多用；间歇时可以减量。据临床经验，人参以含服为佳。用时可以把参切成小片，分多次置于病人口中含咽其汁，含至人参软化时，嚼碎吞下。

#### 煎煮中药勿忘绞渣

药物绞渣法是中医传统煎药法之一，其法可提高药性生物利用浓度，提高疗效。方法是：将煎好的药液倒出后，把所剩药渣放入双层纱布或透水性能较好的棉布内绞取药汁，与煎好的药汁一并服用。

现代研究表明，剩余药渣中药液所吸附的有效成分约相当于原方剂量的三分之一。因此，为充分利用有效成分，避免浪费，在煎煮中药时勿忘绞渣。

#### 择时服药八法

择时服药，是着眼于人体阴阳消长的昼夜变化节律，而提高药物疗效的方法。对此，古代医家有八种作法如下：一、补阳药物宜于清晨服用；二、行利水湿药宜于清晨服用；三、催吐药宜于清晨服用；四、发汗解表药宜于午前服用；五、益气升阳药宜于午前服用；六、泻下药宜于午后或入夜进药；七、滋养阴血药宜于人夜服用；八、安神药宜于夜卧服用。

从上述八法可见三种规律：一、大凡升提外透的药物宜于午前服用，沉降下行的药物宜于午后服用；二、温阳补气的药物宜于清晨至午前服用，滋

养阴血的药物宜于入夜服用；三、法除阳分气分之邪的药物宜于清晨服用，而清泻阴分伏火的药物宜于入夜服用。目前临床上普遍采用不论何药，一日一剂，分上下午服的方法，是“早暮不合其时”扰乱了人体生理节律，可能产生或加大药物的不良作用。

#### 颈椎病药枕自制法

方取：当归、川芎、赤芍、桃仁、红花、乳香、没药、丹参各 50 克，威灵仙、羌活、藁本、制川乌、黑附片各 30 克，野菊花、薄荷各 80 克，将上药研碎混匀拌入适量冰片，填入枕袋，供患者睡眠时枕用，每天枕用不少于 6 小时，连用 3~6 个月以上。

该方具有活血行气，祛风通络，怡神醒脑之功，对颈椎病的颈型，神经根型和交感神经型效果较好，对椎动脉型次之，对脊髓型疗效较差，该药枕除了对颈椎病有效外，还对高血压、风湿病、动脉硬化、偏头痛、神经衰弱、脑震荡及脑血栓形成后遗症等有不同程度的治疗作用。

## 五、治疗

### 蒲公英汁治“老眼”

老年人一旦出现看东西模糊，轻度玻璃体混浊时，用蒲公英治疗，可获良效。其方法如下：

每次取适量的鲜蒲公英（采集5月份生长的疗效更佳），用消毒后的纱布包好，挤压取汁，每天起床和晚睡前用其汁液各点眼一次，然后闭目5分钟。每次点用新鲜的汁液最为理想。两周后，即可明显改善和恢复眼睛的正常视物功能。

### 老年高血压的家庭治疗

早期诊断。老人的正常血压，舒张压为90~120毫米汞柱，收缩压为120~130毫米汞柱。如果血压长期过高，不及时治疗，会增加心脑血管病的发病危险性。

合理用药。老年人降压用药应遵循个体化，从小剂量开始，缓慢调整剂量；每日上午八时，下午三时用药为宜；坚持用药，切莫“见好就收”。

药物择选。首选钙阻滞剂，此剂疗效确切，副作用小；酌选利尿剂，多量服用可导致水电紊乱或生化异常；慎用交感神经阻滞剂，该制剂作用快，副作用大；伴有心动过缓、支气管哮喘者禁用受体阻滞剂。

适当降压。降压不宜过快、过低，应适可而止。否则可导致心、脑血管病发生。

合理膳食。低盐、低热量饮食；控制蛋白、动物脂肪摄入，保持营养平衡，防止肥胖；限酒，多吃新鲜蔬菜、水果和含钙丰富食物；防止便秘。

动静结合。俗语云：“流水不腐，户枢不蠹”。在保证充分睡眠和休息外，应经常参加身体锻炼，如散步、慢跑、晨操、打太极拳、气功等。

### 补足钙质可治疗高血压

有关人员对40名高血压患者研究发现，口服钙剂1克，8周后发现，99%的患者血压都降至正常。日本冲绳岛饮水中钙含量较高，而居民患中风发病率则低。日本家森幸男教授，在我国北京等五城市调查了1000名50岁以上的人群，发现拉萨人尿中含钙量最低，而他们的平均血压则最高；广东人尿钙量最高，而他们的平均血压最低。家森指出，人体内的钙质具有降血压和防脑溢血的功效。

充分补足钙剂，不但对骨折、骨松和增生起到有效的治疗作用，而且对由此引起的老年腰腿痛也有缓解乃至消除的作用。据报导长期服用钙剂，对防治老年性白内障、动脉硬化、结石症以及痴呆都有好处。当然，补钙除药补外，不应该忽略食补，含钙多的食物有豆腐、虾皮、骨头汤、牛奶、深绿色叶的蔬菜等。在补充钙的同时，还应补充维生素D，以帮助吸收钙质。

### 睡前补钙效果好

骨质疏松是绝经后妇女的常见病和多发病。补钙是对该病对症治疗的关键。以往人们常在早、中、晚服用三次钙剂。最新医学研究表明，机体所需要的钙是一个持续性过程，白天肌体可从人们的食物中获得钙质，人睡后人血中仍需要一定量的钙，如睡前饮一小杯牛奶后再服用钙剂，可使钙及时满足人体的生理需要。

### 低血压的防治

按有关规定，一般成年人的血压低于90/60毫米汞柱就算是低血压了。

低血压的人也会有头痛、头晕、失眠、健忘、怕冷、心慌、乏力等体质虚弱的表现。人体引起低血压的因素是多方面的。

第一类叫原发性低血压。常见于纤细瘦弱的女性，一般表现为头晕乏力等，还易并发神经官能症、胃下垂、肾下垂、美尼尔氏症和更年期综合症。由于这种人的体质差，心脏功能较弱，心搏出血量少，以致收缩压降低，但大多不低于八十毫米汞柱。对于这类病人的治疗，加强体质锻炼很重要，尤以慢跑疗效最佳。其次，适当增加营养，多吃一些猪肝、牛奶、绿叶蔬菜等富含维生素和铁的食品。

第二类叫做继发性低血压。是由于某些疾病引起的一种症状，如肺结核、消化障碍、出血等。在治疗上，要针对原有的疾病进行治疗。随着疾病的好转，低血压就会相应地得到改善。

第三类是暂时性低血压。常见于蹲着或卧床突然起立时，由于体位的改变，而出现眼前发黑等急性贫血现象。这种情况多发生在服用某些镇静药。如安定药、降压药等。一般不需特殊治疗，只要在改变体位时，动作不要过快即可。

#### 低血压的中药治疗

一般成人血压低于 90/60 毫米汞柱以下，称为低血压。低血压病临床可分为急性、慢性两大类。急性主要表现为休克和晕厥的综合症；慢性低血压病主要表现为体位性低血压、体质性低血压及内分泌功能紊乱所致的低血压。低血压病的患者临床多见头昏眼花、心悸失眠、自汗、四肢拘挛，并伴有食欲不振，腰酸腿软，皮肤、粘膜的颜色变成苍白等。脉多见沉、细、缓。

取党参 20 克，鸡血藤 14 克，当归、白芍各 12 克，远志 10 克，黄芪、熟地黄各 16 克，甘草 12 克，每日一剂，早晚分服。坚持服用，可获较好疗效。

#### 肿瘤病人的红血球输血法

一些癌症病人在手术过程中，没有接受大输血，其生存的可能性比接受彻底换血的病员要大，专家们认为这与血浆成分增加癌症复发有关。这一推论与日本医生在老鼠身上所进行的肿瘤转移试验的结果不谋而合。另一个实验也证明，红血球输血法对肿瘤的生长无影响，而血浆却比血的其它成分更能加速肿瘤的生长，由此可见，肿瘤病人应更多地采用红血球输血法。

#### 肺气肿患者的呼吸锻炼

肺气肿患者，胸廓常变成桶形并经常处于吸气状态，肋骨活动减弱，因此不能用增加胸式呼吸来改善气短的症状，但可通过腹式呼吸，加强膈肌活动，使呼吸由浅速变为深缓，改善肺通气，增进心肺功能。方法：放松腹部和下胸部，吸气时尽力挺腹，而胸部不动，呼气时腹部内陷，尽量将气呼出，用鼻吸气，口呼气，呼气时口唇缩拢如吹口哨，胸向前倾，每日进行二次，每次 10~20 分钟。坚持进行，有利于肺气肿的治疗。冠心病人的体育疗法对中老年人来说，冠心病是最常见的心脏疾病。而冠心病的发生又与是否运动密切相关。据调查，不经常运动的人比经常运动的人冠心病发病率要高三、四倍。因此，预防冠心病最积极的方法就是加强体育锻炼，从而增加体力消耗，降低血脂含量，防止血管硬化。已经患了冠心病的人如何进行体育锻炼呢？一定要根据病情、年龄、运动习惯、环境条件等选择合适的项目。通常采用的锻炼方法有：散步和快走、定量步行、慢跑与走跑交替、太极拳、医疗体操以及气功等。锻炼时一定要遵医嘱，严格掌握运动量，严格遵守循序

渐进的原则并加强自我监督，随时体察身体反应，并与药物治疗相配合。治老人夜尿方老年人夜间尿多，大多是临睡前喝水过多；也有的是因患肾脏病、糖尿病所致。夜尿患者常伴有头晕、口干、周身无力现象，多数与肾虚有关。疗法：可用人参5克、白术10克、当归6克、酸枣仁6克、山萸肉7克、芍药7克、益智仁6克、山药6克、桑螵蛸8克、甘草3克，共加水煎服。也可服用中成药：金匮肾气丸、缩泉丸、壮腰健肾丸等。巧治足癣（一）取遥竹消（根）15克碾细，装入容器内，加入75%酒精100毫升，浸泡24小时后，过滤除渣；然后将乌洛托品15克、水杨酸5克研末放入遥竹消根酒精中，再加入甘油5毫升摇匀。用法：将患足洗净，用毛笔蘸搽剂涂患处，日2~3次，三天左右即愈。（二）碘化钾三克、碘三克，用95%酒精200毫升溶解后加入水杨酸30克、苯甲酸60克、蒸馏水80毫升，再加入95%酒精至500毫升。

用法：将患足洗净，用毛笔蘸搽剂涂患处，日2~4次。

墨鱼骨粉治湿疹

墨鱼骨粉治疗湿疹，经验证确有奇效。

方法是：将墨鱼骨煨烧呈棕红色，趁热把它研成粉末，瓶装，备用。先将患处用淡盐水洗净，擦干，然后把墨鱼骨粉直接撒在患处，使成一厚膜，盖上一层油纸，外用纱布或其他透气性好的布扎住，两天换一次，数次即愈。

尿素治疗鱼鳞病

鱼鳞病是一种皮肤角化病，较为常见，与遗传有关。此病多在幼年期始发，儿童期症状较明显。轻者为皮肤干燥，常伴有细糠状及淡褐色菱形或多角形鳞屑，对称分布，多见于四肢；重者全身皮肤均有较厚的鳞屑，如晰蜴皮肤。症状常表现为冬重夏轻。治疗鱼鳞病的方法很多，但效果均不理想，现在，用尿素治疗鱼鳞病，取得了很好的效果。轻者用10~20%的尿素脂涂抹数次，皮肤就会变光滑、柔软，数天后恢复正常；重者一般涂用一周以上，厚的鳞屑就会脱落。用尿素脂一般无副作用。

目前，含尿素10~20%的各种制剂在很多医院、药房都可买到，患者不妨一试。

滴鼻剂治疗尿崩症

尿崩症是一种脑垂体的疾病，由于脑垂体分泌的抗利尿激素的减少，使肾脏对水的重吸收减少，因而大量水分自尿中排出，造成尿量显著增多，每日总量超过3500毫升以上。日本学者用去氨精氨酸加压素滴鼻，只要在早晨起床和夜间睡觉前，用少许药液滴鼻，半小时后便可减少尿量，经过临床试用，效果十分显著。此外，该药还用于夜间遗尿的病孩，在睡觉前用本药滴鼻，便可明显减少遗尿次数，或完全消失。

有下列情况之一者，适合使用本药治疗：（1）从幼儿期开始的持续性尿崩症；（2）其他药物治疗无效的尿崩症；（3）夜间大量遗尿但日间尿量正常；（4）年龄在10岁以下的患者。

黄鳝治疗糖尿病

糖尿病是一种常见病，是由于胰腺中制造胰岛素激素功能障碍而引起碳水化合物代谢紊乱所致。糖尿病的症状主要表现为血糖升高和糖尿。治疗糖尿病的传统方法是控制饮食和给予适量的胰岛素，以控制血糖浓度。日本营养学专家熊本正一发现，黄鳝对糖尿病有良好的治疗效果。这是因为黄鳝体内含有两种能显著降低血糖的黄鳝素（A和B），因而可治疗糖尿病。现在，

日本已从黄鳝中提取出黄鳝素 A 和 B，并以此为主要原料生产出一种降血糖新药——糖尿清，用以治疗糖尿病。因此，糖尿病患者食适量的黄鳝，可能有助于控制病情。

#### 消除鼾声有寄方

引起打鼾的原因不少。一般认为是由于某些疾病引起呼吸道狭窄所致，如伤风感冒、鼻炎、副鼻窦炎、鼻息肉、小孩的过度肥大的扁桃体和增殖体等。防止和制止打鼾，首先应处理这些病因，如治疗鼻腔，副鼻窦炎等部位疾病，切除肥大的扁桃体等。也可以考虑作腭咽成型手术，切除咽腔部分软组织和肌肉，使咽腔的呼吸通道适当扩大。腭咽成型术简单，痛苦少，有效率在 90% 以上。此外，还可以采取下列方法：

1. 睡眠时应取向右侧卧位，尽量避免仰卧。
2. 戴假牙者，睡前要取下假牙。
3. 挑选合适的枕头，使头部高低适宜。
4. 睡前不宜喝酒。

#### 如何消除肥胖性气短

肥胖的人，多有诉说走不动路，走路时上气不接下气，上楼梯，干重活更是感到气喘吁吁，呼吸困难了。通气不畅，呼吸不顺常为肥胖者自我感觉的不适，常是肥胖者最早出现的主观症状。对于肥胖造成的呼吸功能障碍，使用药物往往无济于事，得不到明显效果。事实上也不需要什么药物治疗，只要积极减肥，减轻体重，胸腔内大量脂肪减少，呼吸器官活动自如，通气功能就会改善。同时，做一些增加呼吸功能的活动与运动，就可以改善症状。

#### 脂溢性脱发及治疗

一般本症好发于男性，头发多从顶部开始，渐向双额部发展，头部往往有痒感，头皮也较多。由于搔抓，外加头皮皮脂腺分泌增加，造成毛囊突出，头发的营养不良、变细、变软，也较黄，甚至弯曲脱落。这种脱发有一部分人有遗传因素。

现介绍一些治疗的办法：

1. 每周洗头次数不宜太多，一周两次足够，不宜用太热的水或硷性强的洗发皂类，可用药性洗发水，如首乌当归洗发液或天然茶仔水等，这样可保护头发，免于折断。

2. 不宜吃太多的油腻食物或甜品，以减少皮脂的分泌。

3. 建议服下列药物：

(1) 维生素 A、E、B<sub>6</sub>、B<sub>4</sub>，胱氨酸片、叶酸等有助于毛发的再生。

(2) 外用去头皮洗剂或 0.5% 升汞酒精，如不易找到上述两种药，可外涂白酒少许，也有助于患部头皮血管的扩张，改善血液循环，增加患部毛发的营养供应。

#### 消化性溃疡的药物治疗

消化性溃疡不仅常见而且反复发作。其发病机理已众所公认，是由于胃酸过多而导致“自我消化”，因而称为消化性溃疡。减低胃酸分泌或用碱性药将胃酸中和，是治疗本病的主要方法。

哌吡氮平能减少胃酸的分泌，从而可以加速消化性溃疡的愈合。对 4000 名溃疡病患者，用本药治疗，每日服 150 毫克，连用 4~6 周，有 50~90% 的病人溃疡完全消失，与现今常用的西米替丁(每日服 1 克)或雷米替丁(每日服 300 毫克)作比较，效果相同。

当溃疡病愈合后，每日继续服用 50 ~ 100 毫克，分配于早、晚餐前服用，可以预防消化性溃疡的复发。而且副作用少，用药十分安全。

#### 经前期综合症的疗法

经前期综合症常见的症状是女性行经前一周出现抑郁和烦躁不安，有些人症状之严重甚至影响了社会活动与工作能力。美国的一份研究报告指出，睡眠剥夺疗法可治疗严重的经前期综合症。睡眠剥夺方式有 3 种：整夜剥夺疗法——上午 7 时至次日 23 时，连续 40 小时处于完全清醒状态；上半夜部分剥夺法——20 时至次日 2 时完全清醒；下半夜部分剥夺——2 时至 8 时完全清醒。后两种疗法应连续进行两天。上述三种方法，整夜剥夺疗法对 80% 患者有效。上半夜疗法疗效与之相似，且易为患者接受，可作为独立使用或与药物合用的方法。睡眠剥夺法的机制是降低催乳素水平，催乳素水平高被认为是经前期综合症的病因。

#### 安体舒通治疗女性多毛症

女性的性激素当然是雌激素为主，但亦有一定数量的雄性激素分泌，当达到某一个水平的时候，便可能出现女性多毛症。已有相当多证据表明安体舒通有抑制雄性激素的作用，因而对妇女多毛症有一定的疗效。

用安体舒通治疗 14 名多毛症妇女，她们年龄在 17 ~ 30 岁之间，均表现在面部和大腿上部均有明显的毛发，多数在胸部、下腹部毛增多，但无其他男性化症状，口服安体舒通每次 75 毫克，每日两次，用药 12 个月，结果：治疗前后血浆睾丸酮（男性激素）减少 47%；80% 的病人毛发生长率或密度降低，部分病例客观上直接看到毛发减少。但亦观察到有一定的副反应，如经前期紧张性头痛、月经紊乱等。

#### 过敏性鼻炎的速效疗法

1. 滴鼻法：牡丹皮 1500 克，浸泡于清水中半天至 1 天，然后蒸馏得 2000 毫升乳白色液体，用所得液体滴鼻，1 日 3 次，一般 2 ~ 3 天可治愈。

2. 鼻吸法：取冰片 2 克，扑尔敏片 400 毫克，共研成极细末，1 日 3 ~ 5 次。

3. 中药煎剂法：取黄芪 20 克，白术、防风、当归、辛夷、五味子、石菖蒲各 10 克，细辛 3 克，蝉蜕、甘草各 6 克，水煎服，1 日 1 剂。

4. 针剂疗法：用丹参注射液在每侧下鼻甲粘膜注射 1.5 毫升，1 周 2 次，6 ~ 8 次为 1 疗程，一般 1 ~ 2 个疗程可治愈。

5. 塞鼻疗法：取鹅不食草 50 克研为细末，将药棉浸湿拧干后，包药粉少许，卷成细条塞入鼻孔内，20 ~ 30 分钟后取出，每日 1 次。

#### 凉水浴鼻防治鼻炎

一、每日早、晚洗脸时，用干净井水、泉水或自来水反复冲洗鼻腔 3 ~ 5 次，春夏秋冬不间断。

二、冲洗时，放慢呼吸节奏，先轻轻用鼻吸水，稍停再呼出。切忌用力过猛，以防呛水。每次冲洗后有清爽、利索、舒适感。

三、鼻炎初期，每日酌情增加冲洗次数，可止痛、消炎，促进早愈。

#### 凉水浴鼻有三大好处：

一是使鼻腔适应温差变化。冬春季气温变化大，一经风寒，即可患鼻炎。早晚用凉水浴鼻，能增强鼻腔对外界温度变化的适应能力。鼻炎不易复发。

二是使鼻腔处于良好的卫生状态。及时清除鼻腔内的鼻涕、灰尘和病菌，既保持了呼吸畅通，又减少了致病因素。

三是能增强鼻腔和呼吸系统的抵抗能力，降低或减少发病机会。

#### 牙痛的鼻疗法

(一) 吸鼻法 葶拔 6 克，高良姜 3 克，草乌 1.5 克，共研为细末，以手指蘸取少许，放牙痛对侧鼻孔下，吸入鼻内。适用于风虫牙痛。

(二) 滴鼻法 取萝卜子 14 粒研末，以适量人乳和之，滴鼻孔中。左痛滴右鼻，右痛滴左鼻。适用于虚寒性牙痛。

(三) 吹鼻法 葶拔 3 克，白芷 3 克，高良姜 2.5 克，共研为细末，过筛，用少许吹鼻中。适用于风寒牙痛。

(四) 塞鼻法 取芒硝 3 克，冰片 0.3 克，共研末，每次用黄豆大 1 粒，包干棉花内，塞对们鼻孔内。适用于风热牙痛。

(五) 嗅鼻法 将木鳖子(去壳) 100 克，草拔 100 克，冰片 10 克研末混匀。把药粉装入青、链霉素瓶内，约半瓶，贴近鼻孔，嗅其气味。左右鼻孔，交替进行。一日数次，每次约 5 分钟。适用于各种牙痛。

#### 麝香虎骨膏可止咳嗽

将麝香虎骨膏贴在喉咙上，能收到止咳的最佳效果。轻微咳嗽贴上立刻见效；咳嗽较重的，按时更换两回，2 到 4 天即愈；更重的患者，可配吃点消炎药。具体做法如下：

1. 用温毛巾擦洗喉咙处。
2. 按麝香虎骨膏的说明使用。
3. 贴在喉咙处要大一些，然后做好封闭。

#### 异烟肼治疗百日咳

百日咳是常见的儿童期疾病，发作性咳嗽时间长而剧烈。国内有报道，分别用异烟肼、红霉素和氨苄青霉素治疗百日咳患儿 228 例，其中用异烟肼治疗的 76 个患儿效果最好，用药 3 天，便有 65 人每日痉咳次数减少了 5 次以上，其余 7 人亦在 7 天内痉咳减少了，全部有效。痉咳发作消失的时间是 3~9 天(平均 6.5 天)。另两组共有 22 人无效，治疗有效的患儿，痉咳发作消失的时间亦在 10 天以上。可见异烟肼治疗百日咳有良效。医治的方法很简单，每日每公斤体重用异烟肼 10 毫克，静脉滴入，连用 7~10 天，用药过程中未发现毒性反应，而且价廉。四环素可治酒渣鼻 四环素是一种广谱抗生素，可用于治疗多种感染性疾病。近年来发现，用四环素治疗酒渣鼻疗效亦较好。酒渣鼻初起时在鼻尖和鼻翼两侧发生红斑，或不断出现成批的针头至黄豆大小的丘疹或脓疱，伴以毛细血管扩张，其后红色经久不退，严重者鼻部组织增生肥厚，影响美观，令人烦恼。四环素对酒渣鼻的作用原理目前尚不清楚，但它确有效用。开始时剂量为一次口服 250 毫克，每日 4 次，饭前或饭后 3 小时服用。一般服药数天即可见效，两周后可恢复正常，其后即服维持量，每日或隔日服 250 毫克，以巩固疗效。病变若复发，可重复应用，一般不产生耐药性。若口服四环素过敏，可改用局部用药：用少许四环素盐基，加数滴凉开水调成糊状，涂于患处，每日 2~3 次，症状控制后改用每晚一次。必须注意，不能直接用盐酸四环素，以免刺激皮肤，加剧病变。

#### 黄芪泡茶治过敏

用黄芪泡茶治过敏，是新的发现。经临床反复使用证明，黄芪泡茶对过敏性鼻炎、过敏性荨麻疹等过敏性疾病有良好的治疗作用。用黄芪泡茶方法简便，每天取黄芪 30~60 克，泡茶饮服(一份药可泡 2~3 次)，虽然在治疗中生效缓慢，一般需要服药一个月左右才能出现明显效果或治愈，但治愈

后的复发率极低。

#### 蜂蜜治疗花粉过敏

有些人对一些食物、植物花粉、药物等发生过敏反应。在治疗上，常用抗过敏的药物进行治疗。你可曾注意到，有些食物也有治疗过敏症的作用。英国的克罗夫特医生在临床治疗中观察到，蜂蜜能治疗花粉等引起的过敏症。克罗夫特医生建议患者每日服食一条匙的蜂蜜，连续服用两年，可治疗花粉过敏，还可缓解哮喘症的发作。据认为，蜂蜜的这种治疗作用主要是归功于其中所含有的微量蜂毒。

#### 消炎痛治癌症发热

消炎痛是非激素类消炎、镇痛、解热药，对癌症发热有特效。用法是：每次1片（25毫克），一日3次，饭后即服，用3~4天可见效。巩固2周后逐渐减量，一般先改早、晚各半片，之后再减中午半片，服半片后须巩固数月后逐渐停药。如每次服1片无效，则中午服1片半；如上午发热高，则早饭后服1片半，个别须加量至2片方能控制体温。因消炎痛有刺激胃粘膜的副作用，故宜饭后即服。如每次服用2片不能耐受者，可改用消炎痛栓，每粒100毫克，肛门塞入，每日1次，必要时早、晚各1次，可避免胃脘不适之弊。用栓剂时，口服消炎痛暂停，将体温控制后，再口服小剂量消炎痛，随后逐渐停用栓剂。

#### 冷疗治头痛

您要是常头痛，请试一种新的治疗法——冷疗法。方法是，用塑料枕头装满冻胶状的冰冻物质，不用时把它放在冰箱冷冻室，需要时取出，再套上一个棉布枕套，然后舒适地把它放在颈与后脑勺部位，往后仰靠在椅子上，闭上眼睛，20分钟即可见效。以上方法是美国2名神经学专家研制的，试验效果很好。

#### 腰肌劳损的体育疗法

（一）仰卧，屈膝，大腿贴腹，两手抱膝，腰背贴床，使腰肌和下背部肌肉放松。然后放开双手，两腿伸直。反复进行，做3~5次。

（二）仰卧，左右腿伸直轮流举起，动作轻松稍快，以不引起疼痛为度。连续做8~10次。（三）仰卧起坐。若起坐动作困难，可用双手扶床协助。坐起后身体不可前屈。连续做3~5次。

（四）直立，轮流向左右侧转体。转体时同侧手臂伸直向斜上方摆动，目视手掌，异侧手叉腰。

（五）直立，两手叉腰，两脚轮流做弓箭步下压。连续做15~20次。

（六）两腿分立，体前屈，做劈柴动作。动作要轻松，幅度以不引起局部疼痛为宜。

（七）两脚分立，两手扶腰骶部做旋腰运动，反复做10~15次。

（八）端坐，两掌搓热后紧贴腰背痛处用力上下摩擦。

上述方法每次可选择3~4个进行练习，每天练2~3次，坚持1~3个月症状便可减轻或消失。

#### 遗精的运动疗法

遗精是男性青年发育成熟的标志之一，而遗精过于频繁对身体和精神不利。采取体育疗法能调整性神经功能，增强体质，有良好的治疗效果。方法如下：

（一）冷水浴：全身冷水浴或每晚临睡前用冷水冲洗阴囊2~3分钟，可

以明显降低性神经兴奋性。(二)自我按摩：用手指轻按丹田(腹部脐下)和肾俞穴(背部腰最细处，第二腰椎棘突下旁5厘米处)，对调整性神经功能有一定作用。(三)提肛锻炼：每晚临睡前坐在床上收缩肛门(如忍大便状)。反复进行20~30次。收缩时深吸气，放松时呼气。(四)全身锻炼：经常参加跑步、打篮球、乒乓球、游泳等体育锻炼。

此外，内裤不宜过紧，被褥勿过厚、过重、过暖，晚餐不宜过饱，不宜饮酒，睡前不要喝浓茶。这都有助于避免刺激生殖器官，同时可降低性兴奋，有辅助治疗作用。脊椎炎的保守疗法肥大性脊椎炎的治疗，主要是采用保守疗法，其方法有四：(1)防止腰部扭伤及过累。对于有腰扭伤的病人要及时治疗和休息，用腰背部劳动过重者需要适当减轻工作。(2)疼痛不重者，可用蜡疗、超短波、陈醋离子透入等理疗，也可进行针炙、按摩治疗，以达到舒筋活血，减轻疼痛的目的。患者每天坚持作1~2次腰伸屈、倒弯、旋转活动，每次5~10分钟，或打太极拳来锻炼腰背肌肉功能。冬季腰部加用棉围腰以保温腰背部，局部用热敷，勤洗热水澡。(3)疼痛较重时，要卧床休息，酌情服用止痛药，如消炎痛片、保泰松、炎痛喜康片，也可服活血化瘀、舒筋活血的中药。(4)若伴有神经根受压症状者，除用上述方法治疗外，可加用维生素B1、B2注射治疗。眼泪的“疗伤”作用眼泪除了滋润粘膜，保护眼睛之外，还具有一些少为人知的“疗伤”作用，它所治疗的不仅是“心灵的创伤”，还包括“肉体的创伤”。很早以前的科学家即发现，眼泪中含有一种称为溶解素的酵素，它具有杀菌作用，实验显示，将细菌置于溶解素液中，在5~10分钟内，90~95%的细菌会失去活动力。前苏联“医学研究院实验心脏学研究所”的科学家也证实，哭泣有助于身体各部位伤口的愈合。科学家推测，泪腺可能会分泌某种化学物质进入血流中，而对身体其它部位的伤口发生愈合作用，虽然科学家还未分离出这种化学物质，但它的疗效，至少对皮肤伤口的疗效是明显的。由此可知，身体受伤而“不流泪”，是不符合健康原则的。小孔眼镜不能治疗近视眼全国学生近视眼防治工作专家指导小组评定：小孔眼镜“既非新发明，也不能治疗近视”。

戴上小孔眼镜后，确实使很多近视患者的视力一下提高了许多。这是什么原因呢？小孔眼镜的孔径一般为1毫米左右，光线射人的范围有限，避免了周围光线的干扰。近视散光患者正常瞳孔大小为3~4毫米，光线射入时，由于两条相互垂直的轴向屈折光线的的能力不同，以致在视网膜前方形成两个模糊的焦点，看起来非常不清晰，戴上小孔眼镜后，光线只能从1毫米大小的正中瞳孔区射入，两个相互垂直的轴向屈折光线的的能力几乎一样，只在视网膜前方形成一个略为模糊的焦点，故看东西就清楚多了。此法与近视患者眯眼视物的作用相同，但对近视的深度却无影响。可见，戴小孔眼镜是治不了近视眼的。

如果你是真性近视眼，只有配一副合适的凹透镜；至于假性近视眼，可通过休息，远眺及滴松弛睫状肌的眼药水，以缓解睫状肌痉挛，从而达到治愈的目的。

#### 儿童弱视的遮盖疗法

弱视多见于学龄前儿童，一般从2~3岁就应开始治疗。治疗的方法分为完全遮盖法和不完全遮盖法，适用于双眼视力不同的弱视。

完全遮盖法：在视力好的一只眼的眼镜片上，贴上不透明的纸，然后让患者做一些精细的活动如绘画，拣芝麻、穿珠子等。此法对弱视眼视力在0.3

以上者都适宜。

部分遮盖法：用透明的玻璃纸粘在视力好的一只眼的镜片上，使其视力在戴上这种半透明的眼镜后比对侧弱视眼视力低 0.1~0.2 为宜。经常做一些精细活动进行锻炼。适用于双眼视力相差不太大及经过完全遮盖法治疗后弱视眼视力提高至正常视力或接近正常视力者。

进行遮盖治疗时，要防止遮盖眼出现废用性弱视。为此，2 岁左右儿童遮盖一周后，应除去遮盖休息一天，3~4 岁者遮盖两周休息一天，5~6 岁者遮盖 1 个月休息 5~7 天。如此经数月或数年，绝大多数弱视儿童均可治愈。

#### 家庭简易热敷

热敷简便易行，取材方便，无副作用，老少皆宜，具有活血化瘀、散寒止痛、消肿消炎等功效，最适家庭应用。

(一) 茴香盐敷：取大粒食盐 500 克，小茴香 300 克，炒热布包，热烫关节四周。治疗各种关节酸痛。

(二) 盐袋敷：炒食盐 500 克，装入布袋，敷烫肚脐及小腹。可治疗久痢、痛经、附件炎、慢性肠炎和脾虚引起的“鸡鸣泻”等。

(三) 麦麸敷：取麦麸皮 500 克，用醋、酒调拌后，大火急炒，炒好装入布袋，热烫胸部。治疗胸痞气窒痛；烫腹部可治肠鸣泄泻与阳痿。

(四) 葱醋饼敷：大葱白及根须适量拍碎切断，大火急炒后加入白醋适量，立即装入布中热敷小腹及脐周。可治尿闭、精索痛胀、附件炎、痛经等，还可以外敷扭伤。

#### 灭滴灵可治复发性口疮

复发性口疮常常表现出粘膜上的溃疡、疼痛。由于它呈周期性复发，又称阿弗它溃疡。以前认为复发性口疮的病因是：缺乏维生素、免疫力低下、自身免疫等。治疗用药很复杂，疗效也很差。近来有人发现，复发性口疮与厌氧菌的内毒素有关，采用灭滴灵治疗后效果非常好，追踪病人观察 3~5 年未见复发。灭滴灵主要是使厌氧菌的 DNA 螺旋松解，失去复制 DNA 的能力，导致厌氧菌死亡。

#### 落枕的家庭简易疗法

落枕，在日常生活中常见，大多数病人是在清晨起床后发生，尤其是老年人脉络空虚，气血亏损更易发生。轻者是头部活动受限，重者则感到颈项强痛。现代医学称为项肌扭伤。中医理论认为落枕是由于睡眠时姿势不当，或风寒侵袭项背，局部经气不调所致。

现介绍两种简便有效的方法：(一) 指按法：落枕的发生多为单侧，首先在患侧颈部寻找压痛点，然后用拇指由轻渐重地切按，疼痛以患者能耐受为度。

另外，根据祖国医学古代文献报道，“头项寻列缺治头项强痛”的报道，将此穴切按，与此同时令患者大幅度活动颈部，大部分病人立即痊愈。(二) 拔罐法：用拔火罐三个，在颈肩背部位的肩中俞、肩外俞、秉风三穴处，每次拔 10 至 15 分钟，每日一次。以上二种方法，具有活血通络、散风止痛之作用，收效迅速。

#### 白血球减少的自疗

如果白血球在 4000 以下，可断为白血球减少症。中医认为，此症为虚损，可用下方调治：

(一) 黄芪 30 克、鸡血藤 30 克、淫羊藿叶 18 克、破故纸 30 克、水煎

二次，日一付分二次服。十天为一个疗程，连服 2~3 个疗程。

(二) 黄精 210 克 (一周服量)，加少量红糖，熬煎成浓液。贮瓶中冷藏，每日服三次，每次服 10 毫升 (约黄精 9 克)，饮时温服。四周为一个疗程。实验证明，此药能使脾脏的 DNA 含量增加，从而促进骨髓的造血功能，增加白血球数量。

(三) 北芪 15 克、冬虫夏草 9 克、煲鸡汤饮食。每日一剂。

(四) 银耳、磨菇、黑枣，随意配量，煲汤饮食，每日一次。

#### 面部神经麻痹的自疗

面神经麻痹症，俗称歪嘴风。

病因症状：患者因受风寒、潮湿，或因风湿性神经炎而麻痹致病。临床多见，患者常感耳下或耳后疼痛，几天后疼痛消失，开始发现一侧面神经麻痹。眼睑不能闭合，流眼泪，不能皱眉，面部肌肉松弛，面颊动作不灵，鼻唇沟变浅，前额抬头纹消失，口角下坠，嘴巴歪斜趋向健侧，流涎，吹气时口唇不能闭合，说话漏风，咀嚼食物时，食物常留滞在病侧的齿颊间隙内。

治疗方法：将黄鳝宰去头后，用其血涂搽于患侧面部，每日一次，矫正为度。针刺治疗：取患侧完骨、听会、颊车、下关、瞳子髎、睛明、承位、四白穴，取健侧合谷穴 (即左患取右，右患取左)。

#### 多发性神经炎的自疗

多发性神经炎表现为圆肢远端对称性的感觉、运动及植物神经功能紊乱。采用民间传统验方黄豆、米糠治疗，效果较好。方法如下：

取黄豆、米糠各 1500 克，将黄豆炒枯磨成细粉状，与米糠充分拌匀，备用。每餐取 100 克，水调作饼，加少量食油，置于待蒸的饭面上，随饭蒸熟，餐前食服。每日三次，十天为一疗程。

#### 便秘者的饮水疗法

清晨起床后，饮 500 毫升左右 5~15℃ 的凉开水，有助于通大便，这已为大量事实所证明。因为一次饮较多的凉开水，对肠胃是一种较温柔的良性刺激，可以使肠胃产生较集中的蠕动，从而产生通便的效果。如果饮凉开水后再参加轻微的体育活动如慢跑、散步、做操等，效果更显著。

但是，肠胃有溃疡或炎症的人，采用这种饮水疗法就不适宜了。因为较多的凉开水能使胃肠壁频繁蠕动，不利于溃疡面的愈合，也能使慢性胃炎、肠炎等病的症状加重。另外，高血压严重的人，也不宜一次饮较多的凉开水。

#### 便秘自疗法

引起便秘的原因很多，如肠道刺激不足、肠粘膜应激力不足、神经精神紊乱、某些药物作用等等。但老年人多因排便动力不足，主要是膈肌、腹肌、提肛肌衰弱，加之饮食过于细软，纤维素较少，肠道刺激不足，蠕动功能减弱所致。因此，治疗老年人便秘，就不能靠一般药物，如开塞露、甘油、泻盐、灌肠等暂时性“滑肠”，解决问题。而应从增强腹部肌力、肠道刺激着手。

目前，人们的饮食多为细粮，经常吃些肉食，这些食物纤维较细，体内得到的可分解纤维素的酶缺乏、对肠道刺激则不足。所以，应适当增食玉米、小米、高粱米，多吃粗纤维蔬菜，如芹菜、韭菜、竹笋、莴苣、油菜等等，以增强肠道刺激，提高蠕动功能。同时，坚持做腹部按摩功。方法是：仰卧位或坐位，用一手或两手叠起，在整个腹部围绕脐部回转式按摩，顺、这时针各 50 次，约需 10 分钟。早、晚各做一次功。只要坚持，定会获效。有的

为了取得效果，每次按摩达 400 转。腹肌增强了，便秘自愈。肠燥便秘的食疗治疗肠燥便秘，饮食上除多吃蔬菜和水果外，如能常饮用麻仁粥，亦会有所帮助。有习惯性便秘者，不妨一试。每次用中药火麻仁 20 克，捣烂，再加大米 50 克（一市两），清水适量、先用猛火堡滚，然后慢火熬之。饮用前加糖适量，则清滑可口。

火麻仁堡粥，有润燥、滑肠的功效。可用于老人肠燥便秘，妇女产后便秘和习惯性便秘。本方甜滑可口，并有一些滋补作用，久服无妨碍。本方含植物性蛋白质较多，肾脏功能减退者不宜服用，因会加重肾损害。

#### 肺气肿的自疗

一、冷水洗脸。肺气肿患者常易感冒，从夏季开始，每天用冷水洗脸，长年不懈，可提高面部御寒功能，减少和控制感冒。

二、胸臂运动。按照八段锦中“两手托天”、“单臂轮举”广播操中扩胸运动，三种运动顺次进行，每种 3~5 分钟，1 日 2~3 次。长年坚持，舒胸理气。

三、深呼吸。每天坚持深长呼气，排出残留二氧化碳，然后浅短吸气，稍停，再行深长呼气。如此反复，每次 3~5 分钟。长年坚持，提高肺活量和肺功能。

四、太极拳、慢跑。肺活量增加、肺功能改善、无气短症状时，可再配合打太极拳、慢跑锻炼，以增强体质，巩固疗效。

#### 青少年驼背的自我矫正

1. 爬行运动：两手和两脚尖着地，象婴儿一样在地上爬行，距离由短到长，速度由慢到快，每日爬两次，每次 10~15 分钟。

2. 挺胸转体：自然站立，两臂平举，抬头挺胸，身体先向左转，后向右转，反复 30~40 次。

3. 持棍转体：自然站立，两手持 1 米长的小木棍放在背后肩胛处，同时挺胸转体 20~30 次。

4. 床头振臂：仰卧在床上，使肩部靠近床头，头部自然下垂后仰，两臂自然伸开，用力向后振，连续振臂 20~30 次。

5. 仰卧拱桥：仰卧在床上，以头和脚为支撑点，把身体象桥一样拱起来，停 5~10 秒钟后落下，如此反复 10~20 次。

6. 两手托天：自然站立，两脚同肩宽，两手手指交叉，掌心朝上，上举过头成托天状，同时提起脚跟挺起胸部，进行深吸气；然后两臂放松，肘关节弯曲，深呼气后身体恢复原状。

#### 失眠食疗六方

（一）酸枣仁粥酸枣仁 50 克，捣碎，煎取浓汁，用粳米 100 克煮粥，待米熟时加入酸枣仁汁同煮，粥成淡食、加糖食均可，每日晚餐趁温食用。此粥对神经衰弱、失眠多梦疗效甚好，无论失眠新久，均适用。

（二）莲心茶莲子心 2 克，生甘草 3 克，开水冲泡代茶，每日数次。此茶对高血压病伴有失眠患者非常有效。

（三）绞股蓝茶绞股蓝茎叶 2 克，白糖适量，开水冲泡当茶饮，每日数次。能防治神经衰弱，治疗顽固性失眠，是一种保健安神佳剂，对长期失眠者较为理想。

（四）糖水百合汤生百合 100 克，加水 500 毫升，文火煎煮，熟烂后加糖适量，分 2 次服食。此汤可用于病后余热不净，体虚未复的虚烦失眠，对

伴有结核病史失眠患者，选服尤佳。

(五) 丹参冰糖水丹参 15 克，加水 200 毫升，煎煮 20 分钟，去渣，加冰糖适量，以微甜为难，分两次饮服。能使长期失眠患者有安神作用，对患有冠心病、肝炎等慢性病患者，还可改善原疾患。

(六) 甘麦大枣汤小麦 60 克，大枣 14 枚，甘草 20 克，先将小麦、大枣淘洗浸泡，入甘草同煎，待麦、枣熟后去甘竹、小麦，吃枣喝汤，每日 1~2 次。对神经衰弱、癔病均有缓解急躁、焦虑、安神等作用。

#### 心脑血管病患者的食疗选择

现代营养学家认为，对于患有心血管疾患的人来说，运用食物的自然疗法，具有相当重要的保健意义，有时甚至超过药物的治疗作用。而食补比药补更加符合生物体的自然代谢调节规律。因此有关专家建议，患有高血压、心脏病或动脉硬化的人，应多食富含钾的果蔬或食物。而且许多富含钾的食物同时也含有多量对人体有益的矿物质、蛋白质、脂质及维生素等营养素，下面推荐数种含钾丰富且其它营养成分较齐全的果蔬供选用：

荞麦面、小米、玉米面、黑豆、黄豆、蚕豆、豌豆、黄豆芽、甘薯、土豆、竹笋、藕、慈菇、油菜、姜、雪里蕻、菠菜、大葱、茭白、芥菜、金针菜、蕃茄、辣椒、荸荠、柚、杏、柿饼、樱桃、桃、红枣、桑椹、香蕉、花生、葵花子、核桃、莲子等。

#### 感冒的食疗保健

感冒是一种多发的常见病，常因外感风寒所致。

##### 食疗保健方：

1. 葱白头 5 个，生姜 15 克，糯米 100 克。先将糯米煮成粥，再把葱姜捣烂，同煨热服。此粥有发表、解毒之功效。适宜感冒初起，全身疼痛、恶寒怕冷者服食。

2. 将一瓣大蒜含在口中，生律咽下，至大蒜无味后吐掉。一般三、四瓣即可奏效。蒜有辛温解表，消毒杀菌之功效。适用于感冒初起，风寒咳嗽等症者。

#### 哮喘病的食疗保健

哮喘是一种较常见的呼吸道疾病，表现为阵发性气急、胸闷，伴有哮鸣音和咳嗽，咳痰等症状。中医认为，实证者呼吸气粗，遇寒更甚，胸满痰稠；虚证者呼吸短促，动则更甚，心悸，痰稀粘如涎沫。

##### 食疗保健方：

1. 鹌鹑蛋 3 个，打破搅匀，沸水冲沏，每日服食 1 次，至病愈止。有补益气血之功效。

2. 核桃仁 50 克，苦杏仁 50 克，蜂蜜适量。核桃仁、苦杏仁用水浸泡去皮，姜洗净切末，同捣烂，加蜂蜜捏成小丸，睡前服，分 10 次服完。有理虚清肺、定咳止喘之功效。

#### 性功能不全者的饮食疗法

所谓性功能不全主要指由于各种原因引起的阳痿、早泄、频繁遗精、少精、性冷淡等。而其中大部分为非器质性的，均可运用饮食疗法来治疗。

性功能不全患者在选择饮食时，应首先多食用富含优质蛋白质的食物。这类食物主要是禽、蛋、肉类等动物性蛋白以及豆类蛋白。研究表明，精氨酸是精子中含量较多的氨基酸，具有提高性功能和消除疲劳的作用。大豆制品和鱼类均含有较多的精氨酸，长期食用具有强精之功效。酶是一种在人体

内具有催化活性的蛋白质，而营养状况不良会引起人体内酶活性的下降，使性欲减退或消失。最新研究表明，肉类及鱼类中所含有的牛磺酸具有促进精子活力的作用。另外，优质蛋白质还可提高人体对锌、铜、锰等微量元素的吸收和利用。此外，性功能不全患者还须注意补充有关的维生素和微量元素。性功能不全患者应慎用或禁用于性功能不利的食品，如粗棉籽油、猪脑、羊脑、兔肉、黑木耳、冬瓜、菱角、火麻仁、杏仁等。

#### 妊娠呕吐的食疗

(一) 鲤鱼1条，重250克以上，去鳞及内脏，再取砂仁6克(捣碎)，生姜15克(切片)，放入鱼腹内炖熟，一天食完。

(二) 糯米250克，生姜汁3汤匙，同炒，炒到糯米爆破，然后将其研成细粉，每日早晚各服2汤匙，用开水调服。

(三) 鲜桔皮1个，切成细丝，生姜15克，切碎，白糖适量，同放杯中，沸水冲泡，代茶频饮。

(四) 芝麻250克，红糖250克，生姜汁5汤匙，同放锅内炒焦，随意适量嚼食。

(五) 食醋60毫升，煮开，然后加入白糖30克，待溶解后，再打入鸡蛋1个，蛋熟后食之。每日一次。

(六) 生姜汁1汤匙，蜂蜜2汤匙，加水3汤匙，蒸熟一次服，每日2~3次。

(七) 生姜15克，大枣10枚，砂仁6克(捣碎)，伏龙肝(即灶心土，需烧柴禾的灶)60克。先加水煎煮伏龙肝，澄清去渣，取其药液，再放入姜、枣、砂仁，煎沸片刻，食枣饮汤，每日一剂。

上列各法，可单独选用。

#### 肾虚腰疼的食疗

胡桃肉(又名核桃肉)30克，饴糖(麦芽糖)30克，40度米酒15毫升，共放在陶质炖盅内，隔水炖，先将水烧开，然后慢火炖1小时。炖时去炖盅盖，让酒味挥发掉。本食疗方有固肾补脾，补肺定喘的功效。可用于肾虚腰疼、腿膝酸软、夜尿多、阳痿等症。此外，虚寒性质的慢性喘咳亦可用之，但痰热咳(有发热、吐黄粘痰的急性咳嗽)，或阴虚内热而致咳血的如肺结核病，则应忌服。

孕妇胎漏吃鲤鱼胎漏，是指妇女怀孕后，阴道不时有些许血流出：如兼有腹内胎动下坠的感觉，就叫“胎动不安”。古代的《圣惠方》一书，有一条鲤鱼治胎漏胎动不安方：重约一斤的鲤鱼一条，刮洗干净，不去鳞；糯米一两半，洗净；陈皮五分，生姜两片，加水适量同煲，至糯米开花为度，然后加入阿胶五钱，待阿胶完全溶化后，加入适量食盐调味，即可吃。通常每日吃一次，吃上五、七次即可见效。

#### 孕妇“子肿”食鲤鱼

妊娠妇女如果脚肿手肿，中医谓之“子肿”，通常以足背、足踝、小腿等部位水肿较明显。这样的水肿，如果不严重，通常没有什么问题，但若严重，则可出现剧烈头痛，抽筋，昏迷，甚至死亡，此时，中医称之为“子痫”。子肿轻微的，吃鲤鱼煲赤小豆可治。方法如下：鲤鱼一斤重者一条，刮净但不去鳞；正赤小豆三两，洗净；二者一同放入瓦煲中，加水适量，文火煲至豆稔为度。煲好后，鲤鱼肉、赤小豆及汤均应吃完，如一次吃不完，可放在雪柜内，分三四次于一日内食完。吃鲤鱼煲赤小豆治子肿，不要加盐

及鼓袖，应吃淡的。就是好了之后，亦要戒吃盐一段日子。

#### 鱼鳞病能根治吗

鱼鳞病是很常见的先天性皮肤病，中医称蛇身，有几种类型，最常见的是常染色体显性遗传寻常性鱼鳞病。因是一种显性遗传病，只要父母亲有一方有此病，就有二分之一机会直接遗传给下一代。本病在出生几个月或1~2岁时发病，皮损为多角形细小鳞屑，覆盖全身。皮脂腺及汗腺分泌受阻，皮肤较干燥，四肢伸侧明显，下肢鳞屑较粗大，腋下及臀沟处常不波及，头皮受染可有轻度鳞屑，掌跖可有角化过度。有的角质鳞片紧密排列，很象蛇皮，有的鳞片呈深褐色或黑色，有的呈珍珠状光泽。本病在夏季或在温热地区脱屑轻，冬季或在于冷地区加重。病人症状轻重不一，轻者至成年后，当皮脂腺或汗腺活跃时，症状减轻或消失，仅有皮肤干燥，无明显鳞屑。

因鱼鳞病是遗传疾病，目前尚无根治的办法。外用油脂霜剂会使皮损明显缓解，如涂擦10~20%腺素霜效果较佳。盐水浴可通过盐水与皮肤角质层作用而有利于本病。另外涂40~60%丙二醇、乳酸软膏也有一定疗效。因病人皮肤干燥，在寒冷季节除了坚持用药外，还应注意不要勤洗热水浴，也不能用碱性大的肥皂，以免使皮脂进一步减少而症状加重引起皲裂。

#### 皮肤病不能用热水烫洗

在新陈代谢的生理过程中，皮肤表面能形成一层乳化的脂质膜，具有防止皮肤的水分过度蒸发，保持皮肤柔软滑润，避免皮肤干燥，不致发生皲裂。同时这层脂质膜偏酸性，可以中和沾染在皮肤上的碱性物质，而且还能抑制细菌、真菌等微生物的生长。如果经常用热水烫，肥皂水洗，就会把皮肤表面这层保护性脂质膜破坏掉，致使皮肤失去柔润性，易发生皮肤干燥，皲裂，又会降低皮肤的抗细菌、抗真菌能力，容易发生感染。因而，本来就有皮肤病的人，皮肤干燥、瘙痒，皮肤的分泌功能受影响，这样越烫皮肤越干燥，越痒。造成越痒越烫，越烫越痒的恶性循环。

同时，患炎症性皮肤病时，皮肤发生变红水肿，渗出的现象，这是由于皮肤毛细血管扩张，血管壁通透性增加的缘故。如果常用热水烫洗刺激，使皮肤毛细血管扩张加重，渗出更多，皮肤损害更严重，病情更恶化。妇女更年期综合症的“汤疗”

妇女约46岁左右，月经闭止，常出现一系列不适表现，医学上称之为更年期综合症。该症多由血虚、肾虚、阴虚所致，表现食少失眠、自汗、盗汗、情志忧郁、毛发脱落、消瘦健忘、烦躁易怒，采用甘麦大枣汤可收到良效。其方如下：

甘草12克、浮小麦20克、大枣6枚。以开水冲泡30分钟后，代茶频饮，大枣可嚼食，增强疗效，一日一剂。如出现下肢浮肿可暂停3~5天，须坚持眼用。

#### 妇女尿道综合症的防治

尿路感染是细菌侵入尿路而引起的一种常见病，多发于已婚的青、中年女性，表现为尿频、尿急、排尿疼痛等症状。但临床上常发现某些中、老年妇女也有尿频、尿急甚至尿痛等膀胱刺激症状，且反复发作，而按尿路感染眼药治疗效果并不好。实际上，这类病人并不是尿路感染，医学上称之为“尿道综合症”，或称无菌性膀胱炎。

引起尿道综合症的原因很复杂，最常见的有以下几种：经常用肥皂或消毒溶液洗下身；对化纤内裤过敏；因性生活动作粗暴而损伤尿道口粘膜；饮

水不足，浓缩的尿液对尿道发生刺激；因阴道炎、宫颈炎引起白带增多而刺激尿道口；绝经后妇女由于性腺功能减退、雌激素分泌减少，使尿道粘膜萎缩、变薄，易于受损伤；另外也可能是病毒、支原体、霉菌侵入尿道而引起。

尿道综合症的患者应首先去除和根治病因，有些老年妇女可在医生的指导下适当服些小剂量的雌激素来治疗。

#### 外阴瘙痒症不能滥用高锰酸钾

许多妇女患外阴瘙痒症后，喜欢用高锰酸钾溶液清洗外阴，这是不妥当的。高锰酸钾是妇科常用的外用药，是一种强氧化剂，具有一定的灭菌效力。

我们知道，妇女阴道平时保持着一定数量的阴道杆菌，以维持阴道的酸性环境，抵御病菌入侵。如长期或经常用高锰酸钾液洗外阴或阴道，会破坏阴道的酸性环境，损伤阴道的天然防御体系，引起菌群失调而患病。尤其是老年妇女卵巢功能减退，阴道粘膜变薄，阴道杆菌减少，如再加上高锰酸钾的作用，极易导致老年性阴道炎。因此，患外阴瘙痒症不能滥用高锰酸钾，而应到医院查明病因，对症施治。

#### 胆囊结石碎石术的适用范围

将冲击波技术试用于治疗胆囊结石及其它消化道结石曾引起医师的兴趣，但专家们的试验研究结果已使原有的热情缓和下来。

专家认为，患该症的病人中，只有 20% 适用于参加此项试验研究，另有 20% 适用于手术治疗，余 60% 可用口服胆酸化疗或采用经皮或通过内诊镜使用甲基三了醚溶解或取出。研究认为，目前尚缺乏对碎石术安全性及有效性的资料。认为将胆石破碎并没有解决问题，因为胆囊与肾脏不同，前者收缩时，只能将 50~70% 的碎石排入胆道。而胆道本身又是扭曲的管道，影响碎石通过，因此碎石术后可遗留下沙样胆石泥，这种泥本身还可引起疼痛，此外尚有复发的问題。

#### 暴发性耳聋不容忽视

短时间内突然发生耳聋，称暴发性耳聋。这种暴聋造成的听力丧失可是暂时性的，也可能是永久性的，通常为单侧性。专家们指出，暴聋好发于 40 岁左右的中年人，女性稍多见。

暴聋发病前多无明显病因或诱因，有些病人有先兆表现，大约 70% 的病人有强度不同的耳鸣，一般先于耳聋前数小时出现，多在一个月內渐渐减轻或消失，极少数可持续存在。90% 的患者出现轻度或暂时性眩晕，一周左右慢慢减轻，还有耳内堵塞、恶心、呕吐、耳胀等先兆症候。

暴聋几乎全是由听觉神经病变引起的。多数专家认为，由于病毒感染和血管病变，使内耳神经组织缺血、缺氧，新陈代谢发生紊乱，以致听力丧失。如能早期用药，积极纠正内耳血液循环和新陈代谢紊乱，则能使多数病人的听力得到不同程度的恢复。在发病后 24 小时内进行治疗，效果较好，一周后用药疗效较差。因此，发生暴聋要尽早诊治。

#### 去痛片不能止腹痛

有些人望文生义，当发生肾绞痛、胃肠痉挛、溃疡病等腹痛疾患时，就服用去痛片治疗。须知肾绞痛，胃肠道痉挛时，要用阿托品、复方颠茄片等解痉剂，解除内脏平滑肌痉挛，才能止住疼痛。而去痛片对内脏平滑肌痉挛引起的绞痛无效，只对牙痛、头痛、神经痛、肌肉痛、关节痛、月经痛有效。所以，腹痛服去痛片是不会取得止痛效果的。

#### 食物中毒的几种症状及处理

(一) 食入沙门氏菌属污染的食物,可在进食后几小时内出现发烧、腹痛、腹泻,大便为黄色或绿色水样便,并可便出未消化的食物,还可有粘液或脓血掺杂。严重者可发生脱水、肌肉痉挛、尿少尿闭,需要立即抢救。(二) 金黄色葡萄球菌的食物中毒,可在进食后几小时内出现突然的上腹部疼痛、呕吐、腹泻,严重者可发生休克。(三) 食入被嗜盐杆菌污染的食物,可在几小时至几天内出现上腹绞痛和腹泻,腹泻多为水样便。这种细菌大多存在于脆渍食物中。(四) 食入变形杆菌污染的食物,除了可出现胃肠道症状外,还有人表现为过敏样反应,如颜面潮红,象酒醉样,出现荨麻疹、头痛等症状。(五) 食入被肉毒杆菌污染的变质罐头,在 1~3 天后可发生眼肌、嘴肌的瘫痪,致使说话、咀嚼、吞咽、呼吸发生困难。

一旦发生食物中毒,病人与健康人应立即隔离。轻病人需卧床休息,多喝茶水或淡盐水,还可服用藿香正气水、葛根黄连汤治疗,严重者应送医院治疗。

#### 服药的心理免疫

药效优劣不仅取决于药物对机体的作用规律,同时,受制于机体对药物影响。

有资料表明,病人向自己信赖的医生求医,往往对所施药物笃信不疑,积极的服药心理激活了潜在的免疫功能,药物在免疫器官分泌抗体增多的情况下,促进了机体早日康复。病人求医问药中普遍出现的“名医名药效应”可资佐证。反之,病人一旦对医生诊断的信心不足,服药时的疑虑心理影响药效的顺利释放,起不到应有的治疗作用。

“疑药不服,眼药不疑”,是获得服药心理免疫的有效方法。

#### 莫将肠癌当痢疾

肠癌被误认为慢性痢疾,在临床工作中时有发生,值得警惕。

肠癌 60%发生于直肠和乙状结肠,其次见于盲肠、升结肠等。肠癌病人常有排便习惯与粪便性状的改变,如腹泻与便秘交替出现,大便成糊状,常有暗红色血液,有时以血便为突出的表现,或发生脓血便、里急后重症状。病人腹痛由于相应的肠段蠕动增加和痉挛所致。只要细心和提高警惕,区别二者也并非难事。首先,对于一个类似痢疾样腹泻的病人,服用抗痢疾药物疗效甚微时,应高度警惕肠癌的可能性,并及时作肛门指检或直肠镜或乙状结肠镜检查,可区别病灶性质是肿瘤性还是炎症性。

#### 心律失常都需要治疗吗

大家都知道,心脏的作用就是通过收缩来推动全身的血液循环,心律失常的结果往往使血液循环受到影响。不过,有很多心律失常对血液流动的影响是相当小的。比如一次早搏发生时,心脏当时搏出量会减少些,但经过一个代偿期后,紧接在早搏后的一次心脏搏动即较为有力,把早搏少搏出的血马上补偿了。一般说,每分钟都有几次早搏的人,其心排出量也仍是正常的。正常的人心脏每分钟收缩 60~100 次,低于此数就叫心动过缓,高于此数就叫心动过速,但实际上当心率不低于 40 次/分或不超过 140 次/分时,心脏的排血量没有什么重要的改变。这样的心律失常都不是必须治疗的。

当然还是看自觉症状的轻重。有的人,每次早搏都有不适感(上冲感、下沉感或扭动感);有的人,心率稍慢一些就感到头晕;有的人,心率稍快一些就觉得心慌。对这样的人,用一点药使症状减轻当然也有好处。至于是否需要治疗,还是由医生通过全面分析、个别对待为好。扁桃体切除的适应

症(1)慢性扁扁桃体炎反复急性发作,包括由此而引起急性中耳炎,副鼻窦炎、上呼吸道感染等。一般认为扁扁桃体发作急性炎症每年在3次以上,即称为习惯性扁扁桃体炎,应予以切除。(2)扁扁桃体炎引起扁扁桃体周围脓肿或咽旁间隙感染者。(3)扁扁桃体极度肥大,妨碍呼吸、吞咽、发音、睡眠,尤其是儿童因扁扁桃体肥大而引起上呼吸道不完全梗阻者。(4)不明原因的长期发热或下颌角淋巴结肿大经药物治疗无效者。(5)病灶性扁扁桃体炎。(6)扁扁桃体角化症及良性肿瘤或特异性病变,如白喉带菌者,早期恶性肿瘤等。哪种创伤应打破伤风预防针发生破伤风,是由于被伤风杆菌侵入伤口而使人发病的。破伤风杆菌有两大特点:第一,它怕氧气,这种细菌在浅伤口生长不了,伤口小而深才能生长繁殖,并产生破伤风外毒素,使人致病。第二,这种细菌在田野、地面、粪便、锈铁钉等均可存在,尤其是脏的伤口容易得破伤风。所以有下列情况之一者,应打抗破伤风预防针(也称破伤风抗毒素)。一、沾染了脏东西的伤口,如沾有污泥、粪泥等。二、小而深的伤口(如刺伤或钉子扎脚)。三、严重外伤(象皮开肉绽的外伤、开放性骨折、烧伤等)。四、伤口处理过迟、过晚。防治颈椎病的颈部运动法 1.双手干洗面:正面擦脸10次,侧面擦脸10次,擦耳后10次。2.前颈功:仰卧,头转向一侧,摩擦对侧前颈10次,再摩擦另一侧前颈10次;摩擦左右肩井穴各10次(肩井穴在脊椎与肩峰连线的中点处)。

3.引身舒背:仰卧、屈膝,双手垂叠抱头枕地,颈背部肌肉放松,尽力屈膝,抬高臀部,双膝用力将身体向下牵拉(左、右膝交替用力牵拉亦可),反复牵拉4至5次,力求头、颈椎、胸椎部有被牵拉感。做10至20次。

4.按胸抬头:仰卧,深呼吸。平卧时全身放松深吸气,抬头时按胸呼气,做10至20次。

5.仰卧提腿:双足并拢,腿伸直,脚跟抬高离地面20厘米,停住,腿疲劳时放下,呼吸几次再练。做8次。

上述5节操每天做一遍,约花10几分钟时间。

除颈部运动外,颈部按摩、肩部按摩也是辅助治疗的好方法。

防治足部冻疮的几种方法

(一)慢跑法:锻炼前要做好准备活动,特别要作好膝关节活动,初炼时时间要短、步子要小,还可以跑、走交替进行,最后达到全身出微汗、脚底板发热为宜。此外参照以上慢跑法还可以根据个人条件,选用登山、登楼梯、跳绳、竞走等足部运动量大的项目,时间控制在15分钟左右。

(二)冷热水锻炼法:开始时准备温差10℃的两盆冷热水。先把脚浸在热水中1~2分钟,再放入冷水中1~2分钟,反复5~8次,时间约15~20分钟。以后逐日加大两盆水的温差,直到冷水温度与自来水温度相同止。

(三)搓脚心法:睡觉前用热水洗脚后,用手掌搓两脚心各100次。清晨起床后马上用手掌搓两脚心各100次。

以上三种方法可单做,但最好全做。治疗足跟痛有良方足跟痛是中老年人的常见病。其发病原因主要是跟骨刺所致。

中医治疗足跟痛可采用内服中药和外洗浸渍相结合的方法。内服中药:熟地、鸡血藤各30克,肉苁蓉20克,牛膝、白芍、黄芪各15克,杜仲、当归各12克,淫羊藿、红花、毛姜各9克,木香3克,眼药5~30剂。外用可选用威灵仙、生机仁、生川草乌、独活、五加皮、茜草、牛膝、秦艽、凌霄

花各 30 克，细辛 15 克水煎外洗患处，治疗跟部筋膜炎、跟腱炎均有疗效。

#### 醋蛋防治老年病

一、醋蛋的效能防治老年人动脉硬化、脑血栓、高血压，心肌梗塞等症；治疗胃下垂、胃弱症；治疗肝炎、糖尿病等症效果显著；对治疗神经痛、风湿病效果也很显著。

二、制作方法 1.取醋（米醋）180 毫升装入大口杯子或瓶子里，然后将一个鸡蛋浸泡在醋里。2.鸡蛋在醋里经过 36~48 小时后，蛋壳被融化，还有一层薄皮包的蛋清、蛋黄，就象乒乓球一样，用筷子把它挑破，把蛋清、蛋黄搅匀，即成醋蛋。

三、服用方法 1.180 毫升的醋蛋液，可分 5~7 天服完，每天一次。2.每天早晨起床后，梳洗完毕（空腹）把一个蛋分量（约 26~36 毫升）加 2~3 倍水，蜂蜜调匀服下。3.无上述病症者，也可服用，对恢复精力颇为有效。

四、疗效及疗程以上诸病症，一般服用一个月或一个半月即可见效，重病人服用两个月，有的连续服一、二年最终效果都理想。

#### 老人腹泻自疗

腹泻的原因很复杂，但自我诊断和治疗并不难。食不洁之物，或喝生水、受凉引起的腹泻，可服藿香正气片 4~6 片，一日 2 次；黄连素 4 片，一日 3 次；有腹痛症状者，可服颠茄 1~2 片，一日 2~3 次，不痛就停药，腹部手术后发生腹泻，可服谷维素、维生素 E，每次各 2 片，每日 3 次。食物中毒引起的腹泻不要自治，应马上就医。如上述症状因未及时治疗而发展成泻下脓血便，并发烧，即可能转为痢疾，应立即到医院诊治或自服痢特灵、增效联磺片、红霉素等。加过去大便一直正常，后来发展成腹泻，每日大便 1~2 次或 2~3 次，或间断性的 2~3 次，或突然出现大便带血者，要尽快去医院检查。老年人的腹泻要特别重视，因年老体弱，腹泻可导致脱水，尤其肠道肿瘤的初期症状也可误认为一般腹泻。

#### 老人噎食的急救

噎食约有百分之七十五发生于老年人。其主要原因是：一、老年人脑血管病变发生率高，咽反射迟钝，易造成吞咽动作不协调而发生意外。二、老人咀嚼功能不良。三、老人食道病变较多，进食时情绪激动更易造成食道痉挛。

在日常生活中，一旦发生噎食，正确的抢救方法至关重要。以下介绍一种简易的就地抢救方法：当噎食发生时，如患者处于卧位，抢救者立即用双手于患者剑突处（俗称心窝处），向上给予猛烈冲击；如患者位于坐位或立位，抢救者即在患者身后用双拳或其他硬物顶于剑突下，向内向上猛烈收缩。采用这种冲击的气流压力可达三十一毫米汞柱，这样的冲击力大多可将堵塞的食物团块排出。

#### 前列腺肥大的按摩疗法

前列腺肥大（或炎症）是老年人常见病，60 岁以上老人约 25%发病。前列腺是男性生殖器附属最大腺体，如栗状。位于膀胱下，分左、中、右叶，包绕膀胱出口的尿道周围。产生肥大（或炎症），最初症状为尿频；长期产生尿残余，会形成尿回流，引起输尿管、肾积水或肾功损害。其发病机理，尚未完全阐明，认为可能与老年性激素平衡失调有关。所以，临床除手术摘除，多服用女性激素（乙烯雌酚）保守治疗。自我按摩小腹穴位，是中医的治疗方法。此法可能有促进内分泌调节作用，使局部营养充分，达到治疗目

的。

方法是：取立姿或卧姿。用一手的食指、中指和无名指，同时分别按压关元（脐下3寸）、中极（脐下4寸）、曲骨（脐下5寸）三穴。力度应均匀地先轻后重，3~5分钟局部有酸胀感后，各指于原穴小旋转按压（顺时针逆时针随意），每秒转压一次，每1~2分钟交替作反方向旋按，计按压10~15分钟。最后，用手掌轻轻按摩，自觉舒服为度。可隔内裤进行。

此法对患有前列腺肥大（或炎症）、尿道炎、膀胱炎等疾病者，都有治疗作用。一般在数周内都可缓解症状或症状消失。无上述疾病者，长期坚持此按摩功，也可预防前列腺肥大（或炎症）的发生。

#### 老人简便排痰法

患有慢性气管炎、肺气肿等慢性病的老年人，常因痰液混浊、稠厚不能咯出而感到胸闷气促，呼吸不畅。下面介绍几种简便的排痰方法。一、润喉法：咯痰前先喝几口温开水，或用温开水含漱一会儿，使咽喉部润湿一会儿，这样咯时爽快。二、蒸气吸入法：病员座位，半杯开水，病人将口置于杯口上大口大口地吸蒸气15~20分钟。这样可使痰液稀释，易排出。三、拍打法：拍打背部可使滞留在气管、支气管或肺部的痰液受到震动而移位，有助于痰的咳出。四、体位排痰法：如病变在下叶肺可采取卧位，头低足垫高，如病变在上叶肺，则采取坐位，病人多多呼吸几次，然后再咯，有利于痰的排出。

#### 老年性哮喘的防治

一、主要是运用各种方法中断哮喘的发作。患者平时应注意饮食，属感染诱发者，要防止呼吸道感染；过敏性哮喘患者要防止接触过敏原，不吃易于引起过敏的食物（如虾、蟹、海鱼等），不用丝棉被褥、鸭绒被等（对不明过敏原者，尤其要注意）。哮喘病发作期间，饮食尤其要注意，不要吃过甜、过咸的东西，也不要吃得过饱。

二、发作时应坚持服药，可选用氨茶碱（长效的茶碱平更好）、舒喘灵（喘特宁），并可使用相应的气雾剂（如喘乐宁气雾剂）。在医生监护下坚持长期服药，必要时择时做血药浓度监护。有重型发作史病例，家里要准备氧气袋，以备急需。

有些老年性哮喘患者的发病与体内性激素的改变有关，如女性更年期，体内雌性素有实质性改变，可导致哮喘的加重；男性患者也有相应的变化，所以有时在医生的指导下，老年患者适量使用性激素，可获迅速缓解，可以藉此降低肾上腺激素的用量。

#### 夏季肾绞痛的防治

夏季，有些人突然腰或上腹部阵发性剧痛，有的几分钟便可缓解，有的持续几小时。病人出现面色苍白、出冷汗、恶心呕吐、血压下降、脉细数等状态。这时病人尿量少且色如浓茶。这就是肾绞痛。

由于夏季天气炎热，出汗多，体内水分从肾脏排泄减少，尿浓缩，尿中无机盐成分增高，易形成晶体尿或结石尿而发生肾绞痛。

肾绞痛严重时要及时到医院用解痉止痛药治疗。在一般情况下可用针刺疗法，穴位取肾俞、三阴交或痛点（阿是穴）。

为防止肾绞痛，应注意多饮水，大量饮水可降低尿盐浓度，使小结石得以排出。用中药金钱草、车钱草、甘草梢、滑石、麦冬，煎泡代茶饮，亦可防止发作。此外，平时可增加活动量饮些不太浓的茶，亦利尿。

### 如何防治痱子

夏季，人的颈、胸、腹、腰、肘弯和膝弯等部位容易长出一些针头大的颗粒和小水泡，奇痒无比，这就是痱子。它是由于汗液不能从汗腺顺利排出，渗透到附近的角质层中引起皮肤发炎所致。因此，居住的地方要通风良好；穿的衣服要宽敞，使汗液能迅速蒸发；经常沐浴，浴后在皮肤的皱褶处扑些爽身粉。

有人喜欢在大汗淋漓时用冷湿的毛巾抹汗，这是促成生痱子的一个原因。因为冷湿毛巾刺激皮肤，使汗腺的汗管口闭口，汗液便不能顺利排出。科学的方法是用软的干毛巾将汗液轻轻擦去，待汗止后，再进行沐浴。

有些人长了痱子，喜欢用热水洗烫以止痒，其结果只会促进炎症发展。科学的方法是在患处扑些痱子粉。

### 秋季花粉症的防治

所谓花粉症，是指过敏体质者吸入某些花粉而引起的过敏反应。引起过敏反应的主要是风媒花花粉，它质轻、量多，可随风传播 600 公里。其中树类花粉引起的过敏反应多发生在春季，牧草和杂草花粉引起的过敏多发生在秋季。症状主要表现为鼻痒、打喷嚏、流清涕、鼻塞，继而眼痒、结膜充血，甚至引起支气管哮喘。每年同期复发，病情逐年加重。确诊花粉病应去医院检查，通过花粉浸液皮肤试验，可测知为何种花粉引起过敏。治疗花粉症没有特效药，只能对症下药，缓解症状。找出过敏原，进行脱敏治疗，可获长久、稳定的疗效。

对花粉症要加强预防。花粉症患者外出应戴口罩，以减轻症状；在发病季节可适当服用抗过敏药物，以进行预防和控制。

## 六、居家

不要忽视居室的色彩作用精神病学专家和心理学专家研究证实，色彩可左右人的情绪、情感、行为和生理机能。因此，不可忽视居室的色彩。居室的墙、天棚和地面的色彩，最好根据其用途、大小、朝向与使用者的心理需求来定。比如，为了有利于休息、睡眠、迅速消除疲劳和恢复精力，卧室的色彩应柔和、淡雅，可用米黄、浅蓝、浅湖绿、浅灰装饰墙面；橙色能使人增进食欲，餐厅的墙刷成橙色会令人胃口大开；狭小的房间使人感到压抑憋闷，根据冷色对视觉能产生后退和收缩的作用，可将墙、棚刷成浅淡的冷色，门窗框刷成白色或浅色，以使人感到宽敞；若将终年不见阳光的房间涂以淡红色或橙色，能给人以温暖、亲切的感觉；家中人少显得冷清的房间涂以淡咖啡色，可减轻寂寞感；人多而喧闹的房间涂以普蓝色或天蓝色，能起镇静作用；黄色和橙色能减少压抑，避免低落情绪，绿色或偏金黄的暖色，能使老人有生气和活力；夏季房间涂以淡蓝、浅绿，能使人产生凉爽感。不可忽视的“家庭污染”

现代家俱，如组合柜等大都以胶合板、纤维板、刨花板、木屑板、木丝板等人造板材制成，在居室内可放出浓重的甲醛气味；化纤地毯的主要原料也是甲醛类物质，铺设之初会发出甲醛的怪味。一般情况下空气中的甲醛浓度达百万分之一时，人才能闻到它的气味。然而，空气中的甲醛含量只要达到该浓度的50%，就可以引起呼吸道粘膜增厚，久而久之，可罹患鼻炎、关节炎、哮喘、头痛、头晕等病症。

生活用品中也不乏有害的化学成分，如化妆品可释放出有机物；杀虫剂会污染室内环境，含汞、砷和氰化物的有机磷杀虫剂对人体威胁更大；卫生球使用不当也会危害健康，挥发物易引起皮肤过敏，吸入后可引起头痛、恶心、食欲减退；洗涤剂、防霉剂中的某些成分残留在环境中，也会影响健康；质量低劣的蚊香也能造成室内空气污染，使人体慢性中毒。

经常打开门窗通风换气，是减轻居室化学污染的简便有效办法，新建住房则应通风一段时间再住，绿色植物有造氧、吸尘、净化空气、消音等防污功能，在居室内养些花草是颇有有益处的。

### 常开窗户保健康

人体在新陈代谢过程中，会产生各种废气，仅是人体呼出的废气中，至少含有25种有毒物质。在空间广阔、人员不多的环境里，这些有毒物质在空气中的浓度不高，若空间狭小、人员较多，其浓度则大大提高。如果在这样的空间停留时间稍长，就会令人胸闷、气促、头昏目眩、头痛心烦，从而严重危害了人体健康。再则，有不少疾病往往是通过空气传播的，如流感、流脑等疾病的病原体，大多寄生在病人的鼻咽部和呼吸道的粘膜上。当这些病人在说笑、咳嗽、打喷嚏时，病菌、病毒便随唾沫飞到空气中，健康者吸入含有病菌、病毒的空气后，很易传染患病。据调查，在空气不流通的室内，空气中的病菌病毒飞沫，大多要在一小时后，才能消失，有的甚至要在空气中飘浮30多个小时。如常开窗户，使空气不断交换，那么，人体排出的废气，有毒物质和吸烟者的烟雾及大部分病菌病毒，可随流通的空气飘走。同时，也因室内光线充足、明亮和干燥，各种病菌病毒也不易滋生、繁殖。所以，应当常开窗户。空气湿度与健康相对湿度太低，空气干燥，人就会口干舌燥，咽喉肿痛，甚至鼻腔出血，嘴唇开裂。再说，干燥的空气会削弱呼吸系统的

抵抗力，因空气干燥会使鼻咽、气管、支气管粘膜脱水，弹性降低，粘液分泌减少，纤毛运动减弱，使吸入的尘埃细菌不能很快清除出去，容易诱发和加重呼吸系统疾病。干燥的空气还会使表皮细胞脱水，角化加快，皮脂腺分泌减少，导致皮肤粗糙起皱、开裂。相对湿度过高人会闷憋不爽。江南梅雨季节相对湿度达 80% 以上，人感到闷热难受。医学调查表明，湿热的气候易使人患偏头痛、胃溃疡、脑血栓及皮疹，甚至会导致某些行为改变。因此，平时要掌握一些调节居室湿度的方法。增加湿度可向地面洒水，不断用湿拖把拖地，把湿毛巾搭在暖气上等等。降低湿热的闷憋感，可用温水或热水淋浴；多喝冷咖啡、凉茶；衣着要宽松，厚薄适度，质地以棉毛为好。起床不宜先叠被从生理学的角度来讲，在大约八小时的睡眠过程中，人的呼吸过程和分布全身的皮肤毛孔可排出多种气体和汗液。据测定，从呼吸道和皮肤毛孔排出的水分约 400 毫升，从呼吸道排出的废气中含二氧化碳等化学物质 149 种，从汗腺中分泌蒸发出来的物质约 151 种，如肌酸、马尿酸、尿素等。这些物质多数对人体无益，人体排出的这些气体和汗液，大多被盖在身上的被子所吸收。起床后如首先叠好被子，则把这种物质闷在被子里面，不利其散发出去，结果使被子在一定程度上受潮，并被上述有害物质污染。晚上再盖被子时，吸收到被子中的废气和汗液在体温的作用下，又蒸腾出来。结果，蚊帐里的废气浓度增高，久而久之，健康就受到损害。

正确的方法是怎样呢？起床后，将被子翻个面，撩起蚊帐，然后打开窗户，让空气对流，以便使被子中的水分与气体自然逸出。此时，可洗脸漱口，做早操或做其他家庭杂务，最后才叠被子。此外，平时被子也要勤洗多晒，这样才算讲卫生。

#### 选择高度适宜的枕头

成人的枕头高度以 9~10 厘米为宜。枕头过低，一方面会由于头部位置过低，流入头部血液过多，经过一夜之后就会使大脑发胀、眼皮浮肿，另一方面还可能会因颈部肌肉紧张而造成“落枕”。枕头过高，则会影响呼吸道通畅，使人容易打呼噜。所谓“高枕无忧”，其实只是比喻在思想上解除武装，放松对敌人的警惕，安心睡觉，而非真的枕头愈高愈好。只有选择合适高度的枕头，使头略向前弯，颈部肌肉得到充分放松，呼吸道保持通畅，脑部血液供应正常，这样才能真正可能达到“高枕无忧”。莫让居室“灰尘搬家”在家庭、工作的地方，有许多人用鸡毛掸拂办公桌、书桌和家具上的灰尘。除少量较重的灰尘被拂到地下而被扫掉外，大量轻轻的灰尘又被掸子重新拂起飘浮在空中。据测定，这些被拂起的灰尘中的 75~90% 整个白天都会在空中飘浮，直到夜深人静才沉积下来。这样不但没有达到除去灰尘的目的，反而污染了空气，况且这些灰尘上往往还粘附有细菌，人吸后又会给身体带来危害。正确而又易行的除尘方法是用湿帕子轻轻揩去灰尘，然后用水洗掉。

#### 怎样使用地毯

现在，住宅房间里的地面有塑胶的、木质的和水泥的。因此，铺地毯的方法应有所区别。塑胶、木质的地面不易受潮，地毯可以直接铺。如果是水泥地，最好铺地板胶或先用柔软的纸在地面糊一层，然后再把地毯铺上。

地毯是最怕湿的，若不保持干燥，就会发霉，被虫蛀，减短使用寿命。地毯最好 1 年在阳光下晾晒二三次。晒时要用木棍敲打，把地毯里的灰尘掸出。地毯如溅上酱油、菜汤和其它油脂，应立即用干净的抹布轻轻擦去，切忌用湿抹布擦。

### 铺设地毯有弊端

羊毛、丝、人造纤维等质料制成的地毯，虽能增添室内的舒适感，但却成了尘螨良好的栖身之地。尘螨是过敏原，有过敏体质的人吸入一定的过敏原后就会发病。尽管地毯可用吸尘器清除，但都不彻底，调查表明，90%以上活动的尘螨都吸不走。再者，化纤地毯含有大量的甲醛类物质，亦可引致呼吸道粘膜增厚，甚至诱发支气管炎、头晕、头痛、恶心、呕吐等，我国现实状况是房屋开放式，大气、土壤、污染严重，飘尘多进入室内，地毯更容易弄脏，若南方梅雨气候，则更容易滋生尘螨等微生物过敏原。因此，专家们建议，不宜在室内铺设地毯，用湿式扫除和通风的综合方法，以排除致敏原对健康的危害。

### “凉席皮炎”及预防

夏季，有人在睡过凉席后，身上凡是接触过凉席的部位，会起一些蚕豆大小的红疙瘩，奇痒难忍；有的还会出现丘疹、红斑，继而肿胀、淤血；用手抓后，弄不好能引起皮肤破溃，继发细菌感染，此外，有些人因过敏性体质，接触凉席后会出现全身不适和过敏症状。多发生在臂、臀及下肢曲侧、上肢外侧等部位。有人称这种由于选择或使用凉席不当而引起的凉席过敏症为“凉席皮炎”，医学上称之为“丘疹型荨麻疹”。发病的原因大约有以下两种：一是凉席的席草可能带有象“荨麻”那样的致敏源；二是新买的草席孳生一种叫“螨”的节肢昆虫，在咬人的同时释放一定量的毒素而导致人体过敏。

预防“凉席皮炎”，一是要注意凉席的选择，最好选用竹或藤制的凉席；二是要注意凉席的卫生，经常洗烫；三是发现螨致敏，立即用药物薰杀，并彻底洗晒床上用品。

### “拖鞋皮炎”及预防

夏天，有人穿上塑料或橡胶海绵制成的拖鞋或凉鞋，足趾、足背会产生过敏性皮炎，医学上称之为“拖鞋皮炎”。其原因是塑料或橡胶含有致敏物质，使过敏体质者产生过敏。

患了“拖鞋皮炎”，轻者只要及时不穿引起过敏的拖鞋或凉鞋，改穿皮鞋或布鞋，多数可不治而愈。但以后不能再穿这种会引起过敏的拖鞋或凉鞋，否则会旧病复发，而且会愈发愈重。在发生本病之后，应立即用清水冲洗患处，以减少局部的致敏物质，使局部血管收缩，缓解皮炎，使之不再扩散。切忌用热水肥皂洗涤，也不能搔抓，或涂抹刺激性药物。如皮炎较重，有渗出液或糜烂现象，可外用炉甘石洗剂、止痒水、肤轻松软膏、醋酸氢化可的松软膏等。同时内服苯海拉明、扑尔敏、异丙嗪等药物，皮炎很快就会痊愈。继发感染者则需加用抗生素药物。

### 别忘了厨房卫生

人们生活条件已逐步改善，但厨房的“打扮”仍然常被忽视。人们发现，肺癌发病率上升同厨房条件不好有关系。许多厨房空间小，炉灶烟囱低矮，通风条件差，难以扩散烟尘，又无任何处理措施，极易形成点、面污染。做饭一小时厨房内的有害物质含量比生火前高20多倍；其烟尘则更甚，半小时可超标70多倍。人们长期在此环境里生活，难免会影响健康。

为洁净室内空气，保障健康，应及早在厨房内采取防护措施，厨房应加强通风对流或增设排风筒。例如安装“厨房抽烟排除换气两用机”、换气扇等。在住所的周围绿化，也能吸尘降低噪声，洁净室内空气。为了您家庭的

幸福，请重视厨房烟尘气的污染防治。

家庭油烟有致癌作用

中美两国科学家合作进行的一项研究证明，在烹调过程中，特别是高温烹调食用油中产生的油烟凝集物具有细胞遗传毒素，是引致癌变的重要因素。家庭主妇在烹调中大量或长期吸入油烟，易引致肺癌。

谨防不锈钢餐具危害健康

不锈钢是由铁铬合金再掺入镍、钼、钛、镉、锰等微量金属元素而制成。其金属性能良好，比其它金属耐腐蚀，制成的器具美观耐用。

但是如果使用不当，不锈钢中的微量金属元素会在人体内慢慢累积，当累积的数量达到某一限度，就会危害人体健康。所以使用不锈钢厨具、食具必须注意以下几点：

一、不可长时间存放盐、酱油、醋、菜汤等，因为这些食品中含有很多电解质，如果长时间存放，则不锈钢同样会象其它金属一样，与这些电解质起电化学反应，使有毒的金属元素被溶解出来。

二、切忌用不锈钢锅煎中药，因中药含有多种生物碱、有机酸等成分，特别在加热条件下，很难避免不与之发生化学反应，而使药物失效甚至生成某些毒性更大的铬合物。

三、切勿用强碱性或强氧化性的化学药剂如苏打、漂白粉、次氯酸钠等进行洗涤。因为这些物质都是强电解质，同样会与不锈钢起电化学反应。

不能用洗衣粉洗食品和餐具

洗衣粉的主要成分烷基苯磺酸钠，是一种有害物质。据动物实验证明，烷基苯磺酸钠不仅能使人中毒，而且还有致癌作用；近年来，又发现它还具有导致胎儿畸变的危险。用洗衣粉洗餐具、瓜果蔬菜、肉食品，不可能将洗衣粉里的烷基苯磺酸钠冲净，人若吃了含有烷基苯磺酸钠的食物，烷基苯磺酸钠便进入血液中，破坏红细胞膜而引起溶血；进入肝细胞则抑制肝细胞内线粒体中的氧化酶，使肝功能恶变，造成肝脏损害；侵入胸腺，使胸腺受损而降低免疫力，特别是对肝脏等内脏器官发育不全的婴儿，其危害更为严重。淘米水洗菜可去残留农药蔬菜瓜果中残留的农药多是酸性，如遇到碱性物质，就会因中和作用而失去大部分毒性。家中做饭的淘米水呈弱碱性，可起到分解农药毒性的作用。因此，可将买回来的蔬菜瓜果，先用清水冲洗后，再放在淘米水中浸泡二三十分钟，然后用清水漂洗干净，这样食用就安全多了。餐具以白色为佳一般人在购买餐具时，为了美观往往喜欢买那些色彩鲜艳的瓷器，其实，这对健康无益。原来，瓷器表面有一层釉，所采用的铅硼熔块釉，含铅量13%~16%，在1350℃左右高温焙烧中，釉层中铅大量溢出。国际标准具，瓷器的制成品铅溶量必须在7%以下，超过此标准则对人有害。如果釉层配方欠佳或焙烧温度、时间控制不好，釉层中铅元素就容易溢出，在使用中遇到酸性食物也容易溢出危害人体。一般白色瓷器釉层中含铅量极低，彩色瓷器，特别是釉上彩只经740~800℃窑焙烧含铅量较高，尤其金银饰边毒性更大。

所以，健康专家呼吁家庭使用白色餐具。以免餐具在使用中因瓷面磨损或工艺制作不完善造成铅元素溢出。

为安全起见，家庭购买餐具，可将餐具放在用食醋加少许水兑成的溶液中煮2~3小时，然后放心使用。

补血炊具——铁锅

近年来，在世界经济发达的国家，家庭主妇选择炊具时往往热衷于中国的铁质炊具。

这是因为铁参与人体血液的形成，人体内一旦缺铁，体内血红蛋白和红细胞就会减少，血液携氧能力减弱，出现头晕、耳鸣、记忆力衰退等症状。

使用中国铁锅煎煮食物时，锅与铲之间的摩擦会产生许多微小的碎屑，在加热过程中，铁可溶解于食物之中，使铁、磷、钙等营养成分含量上升，所以，中国铁锅、铁铲被国外誉为“补血器皿”。

#### 高压锅与食物营养

家用高压锅的工作温度为 120 左右，压力为 10 公斤/厘米<sup>2</sup>。与常用的炊具一样，用高压锅烹调食物，其蛋白质和碳水化合物的含量无明显变化；脂肪、脂溶性维生素，如维生素 A、D、E、K 和无机盐依烹调时间的长短可不同程度地转移到汤中；部分水溶性维生素，如维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 及尼克酸在中性酸性环境下丢失量很小，而维生素 B<sub>6</sub> 和维生素 C 则破坏较多。但对人体来说，由于维生素 B<sub>6</sub> 和维生素 C 的主要来源是蔬菜、水果，所以高压锅对食物营养和人体健康影响不大。应经常清洗水垢水垢主要含有砷、汞、铅、镉等金属，水垢中的低价铁能使水中的硝酸盐还原为亚硝酸盐，它能造成人体血液丧失携带氧的功能，使人出现头痛、呕吐、头晕、甚至腹痛、腹泻等症状。严重者可出现昏迷。亚硝酸盐还能与食物中的一种叫“仲胺”的物质产生化学反应，生成亚硝基胺，这是一种致癌物质，可能引起消化道癌。另外，常饮带有水垢的水，与泌尿道结石的发生也有很大的关系。所以，应经常清洗炊壶、暖水瓶等中的水垢。

#### 警惕电磁场的危害

美国科学家经长期研究发现，越来越多的健康问题与电有关。例如生育畸形儿的妇女多爱用电热毯；在高压线路与低压电线附近长期生活的妇女流产率比较高；居住在架空高压电线附近的人经常头痛、精神不振。并且容易患脑肿瘤和白血病；死于脑肿瘤的人大部分是电力技师等。此外，如果肌体已经接触了致癌因素，周围电磁场的影响可以加速肌体致癌。科学家们认为，电流通过电线时在人们生活环境中形成的电磁场，虽然人们感觉不到它的存在，但电磁辐射侵害人体是可能的。

#### 危害健康的元凶——电子烟雾

家庭使用的各种电器，都大量发出各种不同波长、不同频率的电滋波。其中，波长很短、频率很高的微波起着电子烟雾的作用。这种电子烟雾，会使人产生头疼、头晕、疲乏、嗜睡、易倦、胸闷、失眠、抑郁、易怒、记忆力减退、食欲不振、神经衰弱等症，还会影响儿童发育。强度在 5~10 毫瓦/平方厘米的电子烟雾，会使儿童睾丸受到伤害，甚至会造成不育。一份调查材料证明，儿童所患心脏病、癌症和裸露的电线有关，因为电子烟雾不仅影响心跳的速度，而且会直接损伤人体细胞内基因主体——脱氧核糖核酸。

因此使用家电的家庭应注意：家用电器最好分散放置，不要集中在卧室里。其次，尽量采取措施，减轻电子烟雾的危害，如当电热毯变暖后应及时切断电源，使用交流电闹钟应尽量离床远一些；人与彩电的距离不应小于 4~5 米，人和 40 瓦日光灯管的距离不应小于 2~3 米。

#### 家用电器的噪音及预防

家用电器噪音可使人的呼吸、脉搏加快，诱发血压升高。经常处于家电噪音刺激下，会引起神经衰弱症候群，如头晕、头痛、耳鸣、心动过速、冒

汗、食欲减退、失眠、易疲劳、记忆力减退、急躁易怒、诱发心脑血管系统疾病等。为避免或减少家用电器的噪音危害，在购买家用电器时，要力选噪音小的。摆设时，尽量不要把噪音大的电器放置同一室内。有条件的话，冰箱不应放在寝室内。居室应设置窗帘，以阻挡、吸收一部分噪音。过分光滑的墙壁可引起很大的回音，因此，油漆的房间可适当挂些书画，以利吸音。家具宜选用本质的，因木材纤维多孔，可吸收噪音，另外，室内最好能放几盆花或观赏植物，这不仅能调节微小气候，而且能有效减弱噪音。使用电视机、录音机时，音量不宜过高，应适宜才能悦耳，否则害人害己。再就是应避免几种家用电器同时使用。提防床铺“三大件”致病席梦思，是高级的弹簧床垫，睡在上面松软舒适，但是脊柱会呈弧形弯曲。日子一久，脊椎变形，骨刺增生，压迫神经，经常腰背疼痛。鸭绒被，既轻又暖，但是因盖鸭绒被而过敏的人也越来越多，全身出现红斑和荨麻疹团块，奇痒难忍，有的人还会发生严重的哮喘和喉头水肿。电热毯，长时间使用会使人体水份散发过多，出现口干舌燥、皮肤干燥、咽痛咳嗽症状，还容易感冒。此外，电热毯易使某些人的皮肤过敏、瘙痒，或出现大小不等的丘疹。由此可见，选择床垫、床铺和被子也要因人而异。青少年在发育阶段，骨骼尚未定型，不宜睡席梦思、用电热毯、盖鸭绒被，孕妇不要用电热毯。中老年在享用现代床铺舒适的同时，要注意席梦思不宜太软，电热毯时间不宜开得太长，使用鸭绒被要当心过敏。

谨防“空调病”和“电扇病”

“空调”是一种人工气候装置。家庭装空调机，能给人提供一个舒适的休息环境，对预防中暑、休息好确有好处。然而，长期置身于“空调气候”中对健康不利。因为空调机内时有水分滞留，在适宜温度下，芽孢杆菌、棒状杆菌、绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌、阿米巴等病菌便会繁衍，容易引发疾病。长期“恋”空调会出现咳嗽、痰多、胸闷、胸痛、发烧、畏寒等病症。所以，如果天气不太炎热，不要成天开空调。

电风扇使用不当可能产生头昏头痛、疲乏无力、恶心呕吐、腰背痛疼，甚至出现血液循环障碍、神经麻痹等症状。防止风扇病，一不要长时间吹风，睡觉时更不宜“以扇伴睡”；二不要长时间直对猛吹，风扇应放二米外，并取摇头式，以利体温调节。警惕“冰箱病”

家庭冰箱的冷藏室，通常被用来储存蔬菜、水果、剩饭菜等食物，其温度一般在5℃。殊不知，在5℃的温度下，虽然大多数细菌的繁殖受到明显抑制，但这个温度也是保存一部分嗜冷菌的合适温度。特别是近几年来，生态环境的变化造成的细菌变种，使得假单胞菌属、无色杆菌属、金黄色葡萄菌等嗜冷菌类活跃非凡。它们大量繁殖造成的食物霉变，有的有明显腐败迹象，表面上则看不出来，稍不注意吃下去就会使人产生肠胃不适、腹痛腹泻、头痛恶心、浑身无力等病症。更有甚者，有的人家一次烹调许多菜肴，放入冷藏室慢慢取食，研究表明，如此食用不新鲜的食物，还易造成肿瘤！

劝君正确保存食品，警惕“冰箱病”。

家用冰箱应“多冻少藏”

家用冰箱一般有上、下两个储存室，下部冷藏室温度较高（大约5℃左右），湿度较大。很多人把冰箱当作“保险箱”，将过期食物或不洁的食品以及生熟不分放在这一层，这样，很容易造成食品的腐败变质，形成交叉感染，使人食后患“冰箱病”。

冰箱上部为冷冻室，其温度一般在-18℃左右，在这种低温下，不仅细菌的繁殖几乎不可能，就是食品自身的氧化、腐败过程也基本停止。在冷冻室，食品可保存几个月。国内外食品专家认为，食物冷冻后，有助于杀死一些病菌和抑制致病物的生长，对人类健康有益，也符合卫生要求。冷冻对食物的质量影响也很小。食品研究者曾做过试验，把猪肉放进冷冻室，半年后进行营养分析，发现肉的蛋白质、脂肪、无机盐和水分与新鲜的几乎无差别。由此可见，家庭食品应“多冻少藏”才符合营养卫生和家庭保健的需要。警惕“鲜花杀手”

含羞草“温柔多情”，但人们对它不可过多接触，含羞草碱会使人毛发脱落。水仙花有着“凌波仙子”的美称，人们喜欢把它的鳞茎雕刻成各种形状，养置于客厅、书案。然而它的鳞茎中含有拉可丁生物碱，被人误食，会引起肠炎、呕吐或腹泻，它的叶、花和汁液能使皮肤红肿。夜丁香的气味对人体健康不利，长时间摆在客厅或卧室，会使人头晕、失眠、咳嗽，甚至引起气喘烦闷，记忆力减退。夹竹桃含有夹竹桃苷，接触其汁液，会引起皮肤瘙痒、红肿等过敏反应，误食其枝、叶和花都会引起中毒。凌霄的花粉如果被儿童揉到眼里，会引起眼部红肿发炎，且一时难以治好。五色梅、白花曼陀罗、报春花等花卉的花粉，成浆液后对人体有害。仙人掌、仙人球的汁也有毒，被它的刺扎破会引起皮肤发炎。

#### 樟脑丸的弊端

樟脑丸又名卫生球。樟脑丸具挥发性，能刺激呼吸道、粘膜等，常引起流泪、咳嗽、皮肤红斑、指甲色素变化、头痛、恶心等中毒症状。此外，樟脑丸还易使白色衣物变黄，使尼龙弹力、中长、丝涤等化纤物的牢度和弹力下降。

防止衣物虫蛀最好使用樟木箱，如没有樟木箱，可用樟脑精块。必须使用樟脑丸时，可将之放进玻璃瓶，把瓶盖穿三四个小孔，或用纸将樟脑丸包好后放入衣箱内，避免与衣物直接接触。此外，衣物在穿用前，最好先抖开放在通风处吹晾一阵，以减轻对人体健康的影响。

#### 养猫者谨防猫抓病和弓形体病

猫抓病和弓形体病——这是养猫惹下的祸。患猫抓病的人，有与猫接触史和被抓伤史；被抓的皮肤局部可以出现疱疹、脓疱、结痂和小的溃疡；病人可发低烧，时间可长达几个星期；上肢及颈部的淋巴结常常肿大疼痛。引起猫抓病的原因还不十分清楚，有人认为它的致病元凶可能是一种病毒。弓形体病这个名字很陌生，它的病原体是一种球虫——弓形体，也和饲养猫密切相关，得了这种病的人，大多数没有什么特殊症状，少数病人可有发热，四肢无力、肌肉酸痛、肝脾肿大、黄疸等。怀孕的妇女如果得了这种病，后果就更严重。这种球虫——弓形体可以通过胎盘而危害胎儿，造成先天畸形和智力缺陷等。此外，猫的身上还有滴虫卵，经常和它接触，也容易引起滴虫病。养鸽者谨防“鸽子病”

鸽子病——顾名思义，这是由于养鸽子引起的一种特殊疾病，有的人称它为“饲鸟病”。在鸽子的呼吸道中可以寄生一种真菌，名叫曲菌，可以随鸽子呼吸道分泌物来传播疾病。人吸了这种病菌以后，可以发生支气管炎、支气管肺炎或肺肉芽肿，出现咳嗽、气急、胸闷、呼吸困难等症状。1976年在美国纽约检查了部份鸽子，发现半数以上的鸽子唾液中，含有一种能使人致病的新颖隐球菌，人感染以后，不但可以发生肺炎，而且还可发生脑膜炎，

出现发热、头痛、喷射性呕吐、视力模糊等症状，如果没有考虑到鸽子身上存在的这一罪魁祸首，常被误诊为结核性脑膜炎、乙型脑炎和病毒性脑炎等，而延误治疗。

#### 劝君莫养狗

狗引起的各种寄生虫病和狂犬病——畜牧地区犬绦虫可寄生在狗的小肠里，是传播包虫病的帮凶；狗还能传播一种结膜吸吮线虫病，虫体可寄生在小孩眼结膜穹窿深处，轻者引起眼睛发痒、流泪、结膜和角膜发炎，重者还可发生结膜混浊而影响视力；此外狗还可能传播黑热病、人体曼氏裂头蚴病、华枝睾吸虫病、肺吸虫病等寄生虫。还有一种非常凶险的狂犬病，就是被感染狂犬病病毒的病狗咬伤引起的，得了这种病的人，常常表现高度兴奋和激动，恐水怕风，对声、光、风、痛等刺激呈敏感状态，稍受刺激便会发生咽喉部肌肉痉挛，病人由于唾液分泌量增多可流涎、大汗淋漓，最后可发生进行性的肢体瘫痪而死于呼吸和循环衰竭。鹦鹉可致“鹦鹉热”

在鹦鹉的羽毛和粪便中，可以存在一种使人致病的病毒，叫做鹦鹉病毒，人们在与病鸟和带病毒的鸟接触过程中，如饲养食物、清扫鸟粪、宰杀拔毛等，容易吸入这种病毒，引起高烧、寒战、全身肌肉酸痛、剧烈头痛、胸痛、咳嗽、咯大量粘液及脓性痰，发生肺炎，严重的病人还可以出现精神和意识方面的障碍而危及生命。可以传播鹦鹉病毒的鸟类还不只是鹦鹉，其它野生鸟和家禽如麻雀、金丝鸟、海燕、火鸡、鸽子、鸡、鸭等，也会给病魔带路。

#### 孕妇少看电视好

据美国的一项研究报告指出，德伯特公司有 12 名孕妇在荧光屏前工作，其中有 7 人出现流产；国防部兵役局有 15 名孕妇也在荧光屏前工作，其中有 7 人流产，还有 3 人产下畸形的胎儿。这说明孕期不但要尽量避免接触 X 射线，同样也要少看电视，因为电视机显像管工作时同样放出 X 射线。当然，对于大多数人来说，这不构成什么大的影响，但是，要注意的是孕妇腹中的胎儿对 X 射线还是敏感的。

#### 少儿久看电视有危害

看电视可以增长知识，但是，一旦迷恋上电视，不仅影响学习，又损害身体健康。美国心脏协会公布的研究结果表明：在胆固醇高达 200 以上的儿童中，有 53% 的孩子承认他们每天看电视两小时以上，而胆固醇含量正常的儿童中只有 35% 每天看如此长时间的电视。因此，美国医学专家认为：看电视危害心脏。据有关科研人员测定，连续看上四、五个小时的电视，人体内维生素 A 的含量将要锐减一半，从而致使两眼视力暂时性减退 30%，需要 1~2 个小时的休息才能恢复。长时间看电视所造成的维生素缺乏会导致视网膜的感光功能失调，甚至诱发夜盲症。因为眼睫状肌和眼内直肌长时间受电视刺激会处于收缩状态，导致视神经疲劳，久而久之，便会形成近视。此外，长时间看电视还会阻碍儿童想象器官的发育，影响大脑的完善。因此，少儿不宜长时间看电视。

#### 小心“太阳镜综合症”

夏日炎炎，戴太阳镜不仅能美化面容，还可防止热辐射和紫外线损害眼睛。但戴太阳镜有讲究，选用不当会造成不良后果。

为了追求时髦成天戴太阳镜，会加重眼肌调节的负担，引起眼肌紧张和疲劳，使视力减退、视物模糊，严重时会出现头晕眼花，不能久视等症状，这种病叫“太阳镜综合症”。

一旦发生太阳镜综合症，患者应立即停止戴镜，在医生的指导下进行局部按摩和适当的休息，并服用维生素 B1、B6 和 AD，一般数天后症状便可消失。

为了预防“太阳镜综合症”，在阳光下戴镜一般不要超过 2~3 小时。长时间使用太阳镜的人员，如司机、交警等应选择轻型、架框较窄、镜架适合自己脸型的太阳镜，且一进入室内即应取下眼镜。

#### “自行车病”及预防

经常骑车而又不注意骑车姿势和方法的人，可能会引起一系列症状，有人将其称之为“自行车病”。

自行车病的表现是：骑车时出现明显的会阴部肿胀和疼痛，以及由此引起的尿频、尿急、尿痛和排精病等症。严重时还伴有腰部酸痛和腹股沟、大腿内侧、阴囊、睾丸等放射性疼痛。有时尿道还会流出粘性液体，甚至出现阳痿、早泄、滑精等。这些症状主要是会阴部受到自行车座的摩擦、冲击引起的。

预防自行车病应采取以下措施：

一、正处在发育时期的中、小学生，不要过早地骑自行车；二、成人骑自行车应根据自身高度正确选择车型，尤其要注意的是下肢长度必须超过座垫至踏脚的最远距离，以防左右摇摆蹬车，加重车座对会阴的磨擦；三、车座最好选用软垫，前部应略低于后部，以减轻座垫对会阴的压迫损害；四、长距离骑车或道路崎岖不平，中途应注意休息。

#### 握手致礼的弊端

握手致礼的弊端，就在于握手时带菌者将细菌传给了对方。特别是在疾病流行季节，危害就更大，不能不引起人们的重视。人的手指甲缝里经常有细菌生存，曾经有学者作过有关这方面的检查，发现手指及指甲缝里细菌约有 1500 个左右。细菌种类也是繁多的，可以有链球菌、肺炎双球菌、痢疾杆菌，伤寒杆菌等，不下几十种，有些是健康带菌者，可能不发病，但在人体抵抗力降低时就很容易发病，如胃肠炎、痢疾、伤寒及其它疾病。为了防止疾病的相互传染，增进人们的健康，我们除了注重个人卫生，常剪指甲，便后洗手，最好不用握手这种礼节。从医学观点来说，招手致意是值得倡导的。货币也是污染源据防疫部门检验，市面上流通的纸币，每张少则带菌 2.7 万个，多则 8 亿个，平均每张为 900 万个。流通频率最高的角币比“大团结”平均带菌数高出数倍。流通纸币携带的大肠菌群和变形杆菌的检出率，分别为 87.86% 和 46.5%。银行出纳员每点 3000 张纸币，其手指上的带菌数，就由 600 个上升到 2.3 万个，那么经常接触角币的公共汽车售票员和售卖食品的售货员，手上沾染的细菌就更难以计数了，因此，任何人都不可忽视来自货币的污染。莫让孩子久坐便盆有些父母图省事，在孩子大便时，经常把孩子往便盆上一放就是一、二十分钟，久而久之，孩子就会发生脱肛。为什么孩子久坐便盆会发生脱肛呢？因为婴幼儿骶骨的弯度尚未形成，骶骨和尾骨几乎是平的，此时直肠和肛管处于一条直线上，如果施加腹力时，力量就直接由直肠传至肛管，形成一个较大的向外推出力。另外，婴幼儿的肛门括约肌和提肛肌的肌张力不足，直肠肛管周围的支持组织又比较松弛，因此孩子久坐便盆时，则易造成脱肛。预防脱肛和复发，关键是注意减轻腹部压力，培养孩子定时排便的习惯，大便时间不宜过长，发现腹泻和便秘应及早治疗。使用便盆时，切勿让孩子久坐。色素痣多的儿童不宜曝晒美国麻省总医院皮

肤科专家对 218 人的调查指出，凡能回忆起幼年被阳光晒伤 1 次以上的人，比没有晒伤史者患黑色素瘤的危险性大 1 倍。国内的医生研究也证实了这一点，特别是身上长痣较多的儿童。其原因是痣多的儿童色素细胞增多，色素细胞恶变机会也随之增多。另外，痣多的儿童的色素细胞易转化为黑色素瘤。

所以，身上色素痣多的儿童，不宜长时间在阳光下曝晒。

**婴儿不宜睡泡沫塑料褥垫**

最近的医学研究发现，许多婴儿猝死综合症的发生与婴儿用的聚氯乙烯泡沫褥垫有关。研究人员在检查婴儿猝死综合症患儿的泡沫塑料褥垫时发现，在与婴儿身体和汗液经常接触的部位可检出一种短尾帚霉菌，这种霉菌能产生有毒的三氧化锑、二氧化锑和磷化氢物质。这些有毒气体重于空气，对长时间呆在小床里，俯卧或包裹过紧的婴儿危害尤为严重，因为他们长期吸入积存在褥垫上的有毒气体，且温度越高，毒气产量越多，从而造成婴儿猝死综合症的出现。

为了婴幼儿的安全与健康，切忌给小儿使用泡沫塑料褥垫。

**婴儿室夜间应关灯**

许多刚做父母的年轻人，为便于给孩子喂奶、换尿布，夜里总爱让灯光亮个通宵，这对孩子的健康不利。

英国诺丁汉市立医院一个新生儿医疗小组报告说，昼夜不分地经常处于明亮光照环境中的新生儿，往往会出现睡眠和喂养方面的问题。研究人员将 40 名新生儿分成夜间开灯和熄灯两组，进行为期 10 天的观察，结果熄灯室的婴儿其睡眠时间较长，喂奶时间较短，体重增加快。

有关专家认为：新生儿体内自发的内源性昼夜变化规律，会受光照、噪音等物理因素的影响，在这种情况下，昼夜有别的环境对他们的生长发育较有利。音乐有益于婴儿身心健康科学研究证实，悠扬动听的旋律能使婴儿呼吸平静，心跳减慢，即使是哭闹的孩子听到乐曲后，也会很快地安静下来，明快活泼的轻音乐，能吸引婴儿的注意力，婴儿不仅会笑容满面，而且会密切地注意音响传来的方位，甚至还能随着音乐的节奏，“摇头晃脑，手舞足蹈”。这样既培养了孩子的感知能力，同时也使运动能力得到了锻炼。婴儿入睡时，播放节奏缓慢、语调和缓的催眠曲，不但可掩盖周围嘈杂的声响，还能安定婴儿的情绪，使孩子尽快地进入梦乡。

对于一岁左右的婴儿，让他们听一些象各种动物行动的儿童音乐，对他们认识动物的特征和发展大脑思维能力，是大有好处的。但应注意到，由于婴儿的听觉器官发育尚不完善，给婴儿播放音乐时，音响不宜过大，连续收听的时间也不宜过长，一般 15 分钟左右即可。

**小儿哮喘与尘螨**

哮喘症是小儿常见的一种变态反应性疾病，每在冬春季节和夏秋之交气候骤变时，或着凉感冒后发病。此病反复发作，迁延不愈，给患儿造成极大的痛苦，并可影响其身心发育。

导致小儿发生哮喘的物质称致敏原，而小小动物粉尘螨就是致敏原之一。粉尘螨是一种肉眼难辨的微小生物，潜居于居室的沙发、床垫、地毯、窗帘、被褥、枕头中，床上地面均是它的栖身之所。粉尘螨的分泌物、排泄物和皮壳碎片是很强的致敏原，它们随室内尘埃飞扬空气中。据分析，1 克尘埃可含 25 万个粉尘螨粪球，有过敏体质的小儿吸入或接触之后，便可诱发过敏性哮喘、鼻炎、皮炎等。科学家们利用人工养殖的粉尘螨，从浸出液中

提取抗原，制成适当浓度的针剂，用以对哮喘患儿进行脱敏治疗，能够阻断过敏介质的释放，从而达到控制发作，直到治愈的目的。

#### 婴儿不宜食蜂蜜

被污染的蜂蜜可能是尚未被公认的使婴儿致死的原因之一。一位美国科学家认为，蜂蜜会把土壤和空气中的能将人致死的肉毒杆菌带入1周岁以下的婴儿内脏，这种梭菌属肉毒杆菌寄生在肠内。为了减少该病的发病率，母亲们应避免用蜂蜜喂养1周岁以下的婴儿。勿给婴儿剃胎毛许多年轻父母喜欢在婴儿满月以后就给婴儿剃胎发、刮眉毛。他们以为这样做的结果可使孩子将来的头发眉毛长得又黑又密。其实，这种做法是缺乏科学依据的。中医认为“发为血之余”。只要身体好，头发就长得快，长得密；而身体不健康的人的头发，就长得比较稀少甚至成片脱落，而且头发枯黄无光泽。另外，婴儿的皮肤薄而嫩，表皮的角质层发育不完全，剃头刮眉毛时婴儿无知好动不易配合，很容易损伤皮肤使细菌乘虚而入，从而引起皮肤化脓性炎症和其他感染性疾病。如果细菌侵入皮肤的毛发根部引起毛囊炎，还会影响头发的正常生长，甚至引起脱发。如果眉毛处发生感染、溃烂，溃烂愈后再结疤，那就再也长不出眉毛来了。一般来讲，婴儿在出生后的3~6个月中，眉毛会自行脱落更换，进行新陈代谢。因此，年轻父母不要给满月婴儿剃胎发、刮眉毛。因为，这是一件有害无益的事情。父爱更有益于女孩美国一份儿科研究材料表明：父爱对子女身心健康影响，更多地表现在对女孩子这方面，这份资料指出，长期得不到父爱的女孩子在性格上和身体上都受到不良的影响。这部分人往往缺乏自信心和上进心，孤僻离群、多愁善感，害怕和异性接触；也可表现为身体发育不良、体质虚弱或患有神经性厌食症。减少婴儿夜啼的方法加拿大一个医疗研究小组宣称，减少婴儿夜间啼哭的最好办法是白天抱婴儿。这是加拿大蒙特利市儿童医院研究所研究后得出的结论。罗纳德·G·巴尔医生在美国小儿科学院的一份杂志《儿科学》中发表论文说：“婴儿抱得多，哭闹就少”。“人们与婴儿相互作用的微小变化，会引起婴儿在啼哭方面发生大变化”。

研究人员对99对婴儿和妈妈进行了研究，把他们随意分到一个对照组和一个试验组。试验组的婴儿一天起码抱在手上或摇篮里3个小时，任何人都可以抱起这个组的婴儿，但他们的妈妈抱得最多。他们的父母在没有被告知该项研究目的的情况下，一天24个小时记录婴儿的行为变化。巴尔报道说：“抱得多的婴儿组比对照组的婴儿平均每晚少哭两小时。”

#### 最好使用两把牙刷

每次刷过牙后，如不用清水冲洗干净，牙刷毛上往往沾有牙膏和口腔中的糖分，同时许多细菌附着在上面，加上一般人都将牙刷存放在温暖、潮湿的厨房或盥洗间，这就给细菌创造了良好的生存繁殖条件。当人们刷牙的时候，细菌可通过破损的口腔粘膜或病灶牙侵入人体，引起风湿性关节炎、风湿性心脏病、心内膜炎、肾炎等疾病。

因此，刷牙后要要将牙刷用流动水刷洗干净，刷头朝上放进漱口杯，置于通风干燥处。有慢性咽喉疾病的人，应对牙刷进行定期消毒，凡身体免疫功能低下的人，每1月至2月应更换一把新牙刷。当然，最好的办法是购买两把牙刷，轮换使用。

#### 普通牙膏更宜齿

近年来，市场上有各种药物牙膏出售，很多消费者都相信药物牙膏能起

到“有病治病、无病防病”的功效。其实并非如此。

专家们认为：患有牙病的人，应对症选择牙膏，并积极治疗口腔病。无口腔病和牙病的人不必使用药物牙膏，因为药物牙膏大都具有较强的适应症，选用不当，会产生副作用。使用有些刺激性较强的药物牙膏，会损害人的口腔粘膜，甚至引起口腔炎、舌炎等口腔疾病。强烈的刺激性异味，还会使人产生食欲不振、恶心等症状。

因此，医生劝告，如果你长有一副健康的牙齿，并且无口腔疾病，那么最好使用传统的普通牙膏。使用药物牙膏的“四不要”

（一）无病不要使用药物牙膏。普通牙膏中含有冰片、丁香油、薄荷脑等，也有防治口腔疾病的功效。而有些药物牙膏有较强的刺激性，对口腔粘膜有损害；有的药物牙膏含有活性较强的染色剂，用久了会污染牙面。

（二）不要滥用。药物牙膏种类繁多，要根据不同病情对症选用，使用不当则会引起副作用。

（三）不要长期使用。久用一种药物牙膏，会使细菌产生抗药性，因此用一段时间后，就应改用普通牙膏。

（四）不要单纯依靠药物牙膏。药物牙膏不是灵丹妙药，不能包治所有口腔疾病。有了口腔疾病，去医院诊治才是上策。

牙膏不宜久贮存

有人喜欢一次购买许多牙膏，慢慢使用；也有些人贪图便宜，常购买储存过久的牙膏。殊不知，这些作法皆不科学。

牙膏一般由四种成分组成：一是发泡剂，即十二醇硫酸钠；二是磨擦剂，主要有碳酸钙、碳酸氢钙、氢氧化铝、磷酸氢钙等；三是粘合剂水溶性羧甲基纤维素，一般为羧甲基纤维素钠；四是赋形、保温、防冻剂，主要包括甘油、香料（天然或合成香料）、甜味剂（一般为糖精）和一些防腐抗菌药物等。这些物质经过一定时间均会发生化学反应，引起变质，降低牙膏的去污和保洁作用。有的药物牙膏变质后，体质敏感的人使用还会产生过敏反应。

牙膏正常的保存期为一年。超过这个期限，或储存不妥，牙膏就会变质。铅质外壳的牙膏储存时间过长还会有较多的铅离子进入膏体，久用这种牙膏可能发生慢性铅中毒。

酒醉不宜浓茶解

酒的主要成份是乙醇。进入人体的乙醇，主要是在肝脏分泌的醇脱氢酶和醛脱氢酶的作用下分解代谢。首先，乙醇在醇脱氢酶的催化作用下被氧化成乙醛，随后乙醛在醛脱氢酶的催化作用下被继续氧化为乙酸，最后乙酸氧化成二氧化碳和水。乙醇在体内这个分解过程是缓慢的，一般酒醉后乙醛全部分解需要3至4小时。饮用浓茶，其中所含成份有咖啡因、茶碱等具有利尿作用，此时大量的乙醛还来不及被分解便集聚在肾脏，使其受到大量乙醛的刺激，影响肾功能。

此外，饮酒后可使大脑皮层产生兴奋，此时饮入浓茶，大脑会出现异常兴奋，从而导致神经衰弱，记忆力减退，损害大脑健康。酒后大量饮茶还会增加心脏负担，尤其是对高血压、冠心病患者不利。

劝君用膳莫看书

吃饭时看书，从血液供应的角度来讲，大脑要求供血增加，消化道也要求增加供血量，这样，既要供血给大脑又要供给消化道，便加重了心脏的负担，而且大脑与消化道争血，造成两者供血上的相对不足，于是，它们均不

能发挥最佳的功能。从神经体液调节来看，由于此时大脑中枢负担着学习和指挥消化吸收活动的双重任务，若注意力集中在吃饭上，则无法看书学习获取书中信息；若注意力集中在看书上，则不能很好地指挥消化系统的分泌和运动。造成胃肠道中消化液的分泌不足和胃肠蠕动减弱，影响消化和吸收。若长此以往，便会造成神经系统和消化系统生理调节的紊乱，引起慢性消化不良或营养不良，也影响大脑的学习能力。鲤鱼可以下乳汁母乳是婴儿最理想的食物，它能增进婴儿的健康，提高婴儿的抗病能力。但是，许多产妇却为无乳或少乳而苦恼，李时珍《本草纲目》说：“鲤鱼下乳汁。”方法是：用约一斤重鲤鱼一条，刮净，加入黑豆二至三两，一同煲汤饮。煲过汤鲤鱼肉亦要吃完。如果功效仍然不大好，可向中药店买王不留约6克，加入上述鲤鱼中一同煲饮，即可见效。古医书有歌云：“穿山甲，王不留，妇人吃了乳长流”，其中王不留即是中药王不留。正确剔牙可护牙齿变稀是牙龈退缩的结果，导致牙龈退缩的主要原因是牙周疾病而不是剔牙。只要选择合适的牙签，使用正确的方法，牙签单纯机械刺激所引起的牙龈退缩是很少的。需要指出的是，剔牙的作用不单是为了剔除所塞的食物，还有清除牙齿表面菌斑的作用。菌斑被彻底清除，牙周疾病就可以避免，牙齿就不会变稀。因此正确的剔牙，牙齿不会变稀。勿用火柴代牙签很多人都有饭后剔牙的习惯。有些人贪图方便，没有牙签时就顺手用火柴代替，这样做很不卫生，因为火柴头的成分除了火药和玻璃屑外，还有帮助燃烧的松脂、重铬酸钾，其中重铬酸钾不仅有一定的毒性，而且还是一种强烈的致癌物质。用火柴剔牙，有害物质极易进入人体内，别以为剔牙时火柴头没有接触口腔，其实，火柴梗早被火柴头污染。因此，为身体健康计，切勿用火柴梗剔牙。

#### 喝醋不能“化”鱼刺

不少人被鱼刺卡住咽、喉、食管，便用喝醋的办法，希望以此“化掉”鱼刺。此法不可取。因为人的咽喉和食管同胃是相通的，喝进去的醋只会与鱼刺接触，醋的脱钙作用无法进行。因此，任你喝醋再多，也无济于事。有些人则采用吞馒头或饭团的办法，这种做法更是不妥，因为这会使鱼刺扎得更深，造成挟取困难。

那么，被鱼刺扎住咽、喉、食管应怎么办呢？这要视鱼刺扎的部位而定。如果扎在咽部扁桃体上，可用筷子或汤匙压住舌体，用金属镊子把鱼刺挟出来；要是看不见鱼刺或鱼刺扎在喉部或食管，则只有请五官科医生诊治，才是最好的办法。

#### 凡士林的妙用

搽香水前，如能先搽一点凡士林，留香的时间会长一些。

有些人一接触生漆，皮肤就过敏，由恶痒红肿至烂成漆疮，如将凡士林搽于皮肤暴露部位，就可防止生漆疮。

剃须时，先在胡须部位抹些凡士林，使皮肤润滑，这样，不仅剃须顺当，而且能防止皮肤受创伤而产生的痛感，还可起到保护刀片，使其不易生锈，延长使用寿命的作用。

皮肤非常干燥的女子涂上胭脂后，过一两个小时就会消失，如化妆前先涂一薄层凡士林，然后再涂胭脂，可避免胭脂很快消失，因凡士林会将胭脂粘住。

#### 洗发用品的选择与使用

(一)宜选用中性或微酸性的洗发剂，洗后可促使头发光洁松软，易于

梳理。

(二) 不要把浓缩原装的洗发水直接倒在头发上洗。而要先洗湿头发，或将洗发水稀释之后倒入手掌再揩擦到头发上，这样与头发接触面宽而且均匀，不致于多少不一。

(三) 使用护发素对头发与头皮具有保护作用，不论是干性、中性或油性头发，均可使用护发素，它有助于头发的保养。

(四) 对于经常烫发、染发以及日晒、风吹的人，宜适当使用含营养护发或蛋白质衍生物类的洗发用品，这样可增添头发的光泽与弹性。

(五) 洗头的次数不宜过多或过少，太勤不利于保护头发，一般以每周一次为适中。

#### 啤酒去头屑

外国曾介绍一种治疗头屑的新方法，简便易行，有兴趣者可以一试。先用温啤酒将头发弄湿，保持 15 分钟或更长时间，然后用水冲洗，最后再使用适当的洗发剂洗净，每日两次，3 天为一疗程。用这种方法治疗头皮屑，患者丝毫不会感到不舒服，也不会对头皮造成伤害。

#### 太阳镜镜片有讲究

市场上销售的太阳镜，品种、款式、颜色繁多。选择适合自己眼睛的镜片，首先应当考虑颜色。灰色镜片可以均匀等量地滤除各种可见光线，茶色镜片主要滤除紫外线，绿色镜片可以滤除红外线，粉红色镜片以滤除紫外线为主，紫色镜片可以滤除紫外线和黄色光，能减轻眩目。

对一般人来说，最常用的和最合适的是灰色、绿色和茶色镜片，因为透过这些镜片看周围的景物，很少产生颜色变异而造成的色觉干扰。驾驶员最忌戴用蓝色镜片，否则会影响其对交通标志的识别。

不论选择什么颜色的镜片，还要掌握颜色的深浅度，应以能滤除 50~80% 光线的镜片为条件。一种自我鉴定的方法十分简单：对着镜子戴上太阳镜后，依稀可以看见自己眼睛的瞳仁为度。颜色太浅的，滤光作用太小，颜色太深的，则既影响视力又削弱色感。最后，还要注意左右镜片颜色深浅度必须一致。

#### 睡前洗脚去疲劳

睡前用热水洗脚，能使脚掌上的神经末梢兴奋，通过神经反射，使脚掌皮肤下的血管扩张，血流量增加，改善局部的营养状态和离心脏较远的脚掌的血液循环，也增加了全身血管内的弹性，对大脑会产生一种良性刺激，对于因神经衰弱引起的头晕、头痛、失眠、多梦、记忆力减退等症状，有很好的疗效。也能消除一天的疲劳，睡上一个好觉。

#### 清除脚臭几法

脚臭通常是鞋内孳生细菌所致。下述方法可驱除鞋内细菌与脚臭。

穿鞋时一定要穿袜子，而且袜子要勤洗。

每星期将鞋子放在阳光下晒一次，阳光可以杀菌。

不要连续两天穿同一双鞋子。

#### 洗澡的学问

(1) 饱不洗饥不浴饱餐后洗澡，全身表皮血管被热水刺激而扩张，较多的血液流向体表，脑子、腹腔血液供应相对减少，重者发生晕厥，轻者影响消化吸收；饥饿时洗澡则易发生低血糖而虚脱昏倒。

(2) 水温不宜过高水温以与体温接近为宜（即 35~37 摄氏度）。但不

宜长时间在热水中泡洗，因为，这样会使全身表皮血管扩张，心、脑血流量减少，发生缺氧。若浴者患有脑血管硬化、高血压、冠心病，易诱发中风、心绞痛和心肌梗塞，更应当心。

(3) 洗澡的次数要因人因季节而异。皮脂腺分泌旺盛的，可适当增加次数，瘦人可以少一点。每次 20~30 分钟。时间过长，会增加疲劳；洗澡过勤，会伤阴耗液，不利健康。

#### 对付失眠的几种方法

睡在床上放松身体，合上眼睛做深呼吸，幻想有一块法力无边的轻纱慢慢地从额头盖到你的眼睛和耳朵上，使你与外界的噪声及刺目的光线隔绝，那么，你的所有忧虑就会从轻纱上泻出去。

幻想在青山翠谷的环境下，你沿着羊肠小径慢慢地走向山谷，渐渐地有云雾把你托起，你的身体越来越轻，腾云驾雾般在山谷清幽的环境中，好不舒畅。

幻想着自己躺在柔软的海滩上，沐浴在温暖的阳光里，耳边不断响起阵阵海浪拍岸之声，你懒洋洋地躺在海滩上，昏昏欲睡。

如果那晚特别觉得紧张和郁闷，不妨用吹气法帮助入睡。慢速度吸气，然后大力用口喷气，喷气时，想着把心里所担忧之事随着吹出的气一同喷走。

#### 如何驱散午餐后的困倦

对一般人来说，午餐后会有一段时间的困乏感，甚至昏昏欲睡。美国专家研究认为，这是人体的“生物钟”在起作用。因为午餐后胃部负担加重，需要更多的血液，以消化食物，并把营养输往全身，以致大脑感到困倦。因此，专家们认为午后小憩对人体健康有好处。

然而很多人没有这个条件，午餐后休息不了。那么，有了困意怎么办呢？专家们建议：午餐后如感到睡意浓，可暂时放下工作，端坐，伸直腰，闭目凝神做深呼吸十几次，可有效地驱散睡意。此外，午餐后用凉毛巾擦脸，吃点水果、饼干，喝点冷饮，活动活动身子和手脚，也可在一定程度上减少睡意。此外，午餐吃得太饱也是增加睡意的一个因素，故午饭不要吃得太多，吃个七、八成饱即可，这样也可避免身体发胖。

#### 南北方向睡觉好

地球是一个巨大的磁场，以南北两极为中心，发出强大的磁力。人们处在这个电磁场中，每时每刻都受到它的作用，并且相应形成人体自身磁场。据测定，人体胸前的磁场强度为一微高斯，相当于地磁强度的百万分之一。

人体自身磁场是微弱的，人南北睡，正好顺着地磁场的方向，使人体细胞有序化，生理机能得到调整，睡眠安稳，精力充沛，特别是对青少年的生长发育和老年人极为有利，这就是人体的磁化效应。朝东西方向睡，虽然没有什么特殊的感应，但对人体的细胞和生理机能有一定的影响。也有些人，东西睡会感到烦躁不安，难以安眠，因此人以南北睡为好。服用维生素 B1 防蚊咬夏日炎炎，人们不仅要受酷暑高温的折磨，而且还要受蚊子等害虫的叮咬之苦。为此，人们使用了各种灭蚊工具（如驱蚊香、电驱蚊器等）以对付蚊子的叮咬。然而，你可曾知道，维生素 B1 也有防止蚊子叮咬的作用？其奥秘就在于维生素 B1 摄入人体后，经过在体内的代谢，一部分代谢产物从汗腺分泌至体表，这种代谢产物有一种使蚊子不敢接近的特殊气味，从而起到防止蚊叮的作用。因此，在蚊子肆虐的季节里，多食一些含维生素 B1 的食物或服食适量的维生素 B1 药片，可防止蚊子的叮咬。老人牙损可致头痛有不少

老人平时身体比较健康，但经常发生头痛。以往多数认为是由于动脉硬化引起，实际上相当一部分是牙齿缺损所致。老年人的牙齿脱落后，只能用几个牙齿甚至用牙床咬食物，咬合关节就受到影响，由于异常的咬合使该关节区的神经组织受到压迫，从而产生头痛、耳鸣、听力下降等症状。家务劳动不能代替体育有些家庭主妇认为干家务活儿的运动量已足够，不必专门进行体育锻炼了。其实，这种观点是错误的。因为，只有达到一定强度的运动才会有益于身体。测定运动强度的一个简便的方法是检查脉搏次数。普通人正常情况下脉搏为每分钟 60~80 次，而进行剧烈运动时脉搏就会加速。

日本宫山大学的研究人员通过测量脉搏，对家庭主妇从事家务劳动时的身体活动量进行了调查。结果发现，脉搏在做饭时为 72.5 次/分；打扫房间时为 83.2 次/分；洗衣时为 90 次/分，均未达到 100 次/分。劳动强度较大的是铺褥子为 106 次/分，晒被子 118.5 次/分。这就是说，几乎做所有的家务劳动时的脉搏都在 60~90 次/分之间。尽管一些家庭主妇觉得“一天到晚忙忙碌碌、疲惫不堪，运动量够大的了”。但实际上这种劳动并没有带来运动效果；因此，家务劳动代替不了体育锻炼。

## 七、养性

老年人心理健康能长寿老年人要想健康长寿，就必须注意调节自己的情绪，保持健康心理。那么，应该怎样保持健康的心理呢？首先，要有乐观主义精神，常葆青春活力，积极参加力所能及的社会活动。譬如，走亲访友，旅游参观，考察访问，进行社会调查等。通过这些活动，对克服老年人的老朽感、孤独感和无价值感等是颇有裨益的，而且还能增添生活的乐趣。其次，要坚持有规律的生活。尤其是离、退休以后，原来工作时的一套生活程序已经消失，如果不妥善地安排新的生活日程，无聊的感觉就会乘虚而入，生活将变得单调无味。所以，应该参加一些力所能及的体育活动，如打太极拳、练气功、散步等；也可以做一些力所能及的体力劳动和家务劳动等；还可以根据自己的兴趣爱好听听音乐，看看戏剧，习书作画，种花养鱼等。第三，要创造一个良好的环境。和睦的家隆，友好的邻里关系是健康所不可缺少的因素。它可以使老年人的心理得到某种满足，从而使他们感到家庭和社会的温暖。国外人口寿命调查统计资料表明，长期单身的未婚者和离婚者，平均寿命要比有和睦家庭者缩短五年左右。据我国人口调查资料表明，大多数长寿老人都有和睦的家庭生活。第四，要正确对待疾病。老年人由于年龄的增长，往往体弱多病，因而容易引起焦虑烦躁、忧心忡忡等心理状态，这种心理状态会加速疾病的蔓延。因此，正确对待疾病是老年人心理卫生的一个重要方面，乐观主义和坚强的意志，是老年人战胜病魔的最宝贵的心理要素。

总之，老年人要注意生理卫生，更要讲究心理卫生，做到遇事不躁不怒，心境从容坦荡，悠闲乐观，精神生活丰富，切不可独困斗室，无所事事，懒散无聊，唉声叹气。另外，家庭和社会也要关心老年人的心理健康，以使每位老年人都能健康长寿，愉快地欢度晚年。

### 情绪能影响健康

现代医学证明，有些疾病的发生并不是器质性的病变，而是与精神状态不佳，情绪异常有关。以高血压为例，如果情绪反应接踵而来，不断发生，首先产生间歇性的高血压，之后就转为顽固性的高血压。再以癌症为例，虽然目前离开彻底揭开致癌的秘密还很远，但根据大量研究表明，人的个性特征和情绪体验与癌症有关。一些充满着心理矛盾、压抑、不安全感和不愉快情绪体验的人容易患癌症。这样的人，由于大脑处于紧张状态，使激素的分泌发生了变化，减弱了人的免疫能力，所以容易致癌。其他如胃病、皮肤瘙痒症、心律不齐、心绞痛、十二指肠溃疡、月经不调等等，都与情绪变化有关。临床的大量事实表明，乐观的情绪可以帮助病人与疾病作斗争，绝症患者可以缓解，重病者可以减轻，加速疾病的治愈。

### 如何保持乐观情绪

保持乐观的情绪是健康的重要条件之一。怎样才能保持乐观的情绪呢？

首先，应经常在空气清新的户外从事各种体育活动，如跑步、打太极拳、散步等。这些运动能唤起人的心满意足和愉快之感，给健康以良好的影响。同时，任何健康、有趣的嗜好、家庭融洽的气氛也颇有益处，它会“中和”不良情绪产生的恶果，并大大提高乐观情绪的“储备量”。当你在不顺心或陷入痛苦的时候，这些“储备量”就会发生作用，它不仅使你不至于过度忧伤，而且有助于迅速恢复良好的心境。

运动还可给肌肉以负荷，从而“吞食掉”酿成情绪低落的种种起因，使

人摆脱激动、愤怒、委屈、不满等情感。

其次，在生活最艰难的时刻，投身到大自然怀抱，它可以帮助你从中找到慰藉。另外与家人、朋友到郊外森林散步也是十分有益的。

第三，在日常生活中遇到痛苦与折磨时，流泪也是排除苦闷的方法，它可以帮助你排泄不良情绪。因为人体在情绪激动时血液中会产生某种化学物质，流泪就是宣泄这种化学物质的方法之一。

#### 常听音乐保健康

生理学家经过研究后认为，当人处在某种声音的环境中，会引起生理上的反应，如流经四肢的血液减少，心跳加速以及内分泌增加，水分消耗加速等等。同时生理学家又指出，人的情绪和行为，与音乐节奏相协调。在徐缓的乐声中，人的情绪松弛，举止文雅；在欢乐跳动的节奏中，人的情绪和动作都会随之活泼起来。有些人在听到舞曲时，往往会情不自禁地手舞足蹈。这种对音乐节奏的跟随和协调，可以改变人的心理和生理状态，直接或间接地作用于人的健康。

音乐通过心理作用可达到治疗的目的。因为悦耳的音乐对人脑具有良好的刺激，它对人体的心血管、消化、内分泌系统及运动系统都能产生有益的作用。通过对音乐的旋律、速度、音调的控制，可以对人体起到镇静、镇痛、降压的作用和安定、兴奋等调整情绪的不同效果。

#### 长吁短吁益身心

人们在愉快、悲伤或忧愁、思考的时候，长吁短叹几声，便有一种胸宽郁解的舒畅感；惊恐惆怅之际，长吁短叹有定心安神作用；工作、学习紧张或疲劳时，长吁短叹有轻松神经的效果；锻炼身体时长吁短叹几声，可强健呼吸肌，改善呼吸功能，爽快精神。医学家指出，长吁短叹时吐音不同还会有不同的健身效果，但要因人因病而异。比如，吐“吁”字养肝，吐“呵”字强心，吐“呼”字健脾，吐“泗”字清肺，吐“吹”字固肾，吐“嘻”字理三焦。需注意的是长吁短叹时，口型、吐音、动作要协调，吸气呼气要顺其自然。有医生让临场前心理紧张的运动员和考生长吁短叹几声，结果他们的收缩压下降十到二十毫米汞柱，舒张压下降五至十毫米汞柱，呼吸和心跳减慢，心理紧张状况得到了明显的改善。生命亦在于“静养”

“生命在于静养”，究其实质，这种“静养”是在为再次“运动”创造内在条件。从人体生化角度分析也是如此，人在运动时，氧化加速，新陈代谢增高，是消耗能量的；而在静息时，还原、合成占优势，代谢降低，是储藏能量的。所以即使是运动员，也需要有静息和睡眠的时间，以修补在运动中消耗的能量。

生理学家发现，人在静养状态下使神经紧张度放松，呼吸、心率、血压、体温均相应降低，这种低代谢的积累效应，自然使寿命相对延长一些。

因此，生命在于运动或者生命在于静养，无论哪一方都不是绝对的，单纯强调一点是有失偏颇的。然而，鉴于目前一般人生活节奏增快，“动”多而“静”少，最好的办法还是，在动静结合的前提下，注意多让自己“静”一些。不防做做“白日梦”

美国明尼苏达大学心理学家朴克杰说：“白日梦题材多属个人关心的切身事情，由于脑筋不受传统思维形式限制，问题经过深思熟虑，而答案则反复训练，往往会激发出自己意想不到而觉得欣喜的解决方案。”另一位美国心理学家比利保正顿博士指出，白日梦虽然是虚幻的遐想，但对人的精神心

理有积极作用。他说，对每日从事刻板枯燥工作的人们，能暂时从乏味的现实游离出来，倘伴于白日梦境中，情绪能获得松弛，有助于消除生活与工作上的不悦。研究者们还发现，做白日梦的人较易抗拒欲望的诱惑。因在白日梦中使他们充满了幻想，梦醒之后又回到现实，这种幻想与现实的反差，使他们懂得现实中有许多欲望是难以满足的。心理学家告诫人们，不要低估白日梦的价值。老人养生有“四戒”

一戒久视：“久视者伤血”，人到老年，眼目本已昏花，倘过于用目，会伤血耗气，头晕目眩因此 65 岁以上的老年人看书报杂志或电影电视以 1 至 2 小时为宜。

二戒久卧：“久卧者伤气”，要顺应四时，春夏“晚卧早起”秋季，“早卧早起”，冬季“早卧晚起”，睡眠不能过少，但也不是越多越好，一般 8 小时足矣。适量的睡眠才能达到宁神养气，确保益寿延年。

三戒久坐：“久坐者伤肉”，坐是消除疲劳的一种必要休息，但长期坐着不动，会使肌肉缺乏锻炼，从而导致肌肉松弛，久而久之加速了肌肉的衰退与萎缩。因此，老年人应多参加户外活动，不宜坐得过多、过长。

四戒久立：“久立者伤骨”，人的一举一动，都要消耗气血，如果久坐不动或久立不走，会出现气血凝滞，从而招致疾病。老年人气血运行本已减弱，全靠动静结分调节平衡，因而要安坐与行走轮流交替，活动筋骨。

养生尤须先养德

世界卫生组织最近给健康下了一个新定义：除了躯体健康，心理健康和社会适应良好外，还要加上道德健康。

人们常常咒骂那些不讲道德的人是“短命鬼”。心理学的研究表明，常做坏事确能损害健康。

缺乏道德修养、遇事常斤斤计较的人，既要算计别人，又要防备别人对自己暗算或报复，于是终日陷入紧张、愤怒和沮丧的情绪状态之中，大脑没个安宁。在这种不良情绪的影响下，体内各系统的功能活动失调，免疫功能下降，容易患各种疾病。缺乏道德修养的人，易与周围人发生矛盾，甚至可因一些小事而使矛盾激化。当他们处于心理困扰状态时，又难以摆脱心理上的困境，十分有损于身心健康。心境开阔须“八戒”一、疑有这种心病的人总以为别人在暗算自己，不是在背后说自己的坏话，就是在做小动作，一言一行都得提防，因而坐立不安，经常失眠。二、妒自己无能，却妒忌别人的成就。不考虑怎样直起猛追，却希望别人栽跟头，方能出气！三、卑有自卑感，觉得自己处处不及旁人，在人前仿佛矮三分。猜想别人在嘲笑自己，于是不敢见人，不愿和人交谈，不喜欢和人共事；愈来愈孤僻，脾气越来越古怪。四、傲自卑走到极端便会转为自高，成为傲慢，处处自以为是，老子天下第一，周围的人对他敬而远之，他却自鸣得意。生活空虚，无所寄托，缺少乐趣。五、躁既自卑又自高，连同而来的是暴躁情绪。容易发脾气，脸红脖子粗，或吵，或闹，甚至骂人、打人，砸坏家具，然后心理上得到一种莫名其妙的满足。六、愁整天生活在忧虑之中。愁容满面，心事重重。凡事总朝坏处想，好像树叶落下来都会砸破脑袋似的。本来不该他操心的事，他偏要操心；不应着急的事，他也要着急。七、惧时时提心吊胆：怕说错话，怕做错事，怕得罪人。甚至碰到有些作风不正或蛮横无理的晚辈也会胆战心惊。八、悲一生当中一些不幸的事常常浮现在眼前，不觉悲从中来，老泪纵横……

忘年之交防心衰

英国科研人员曾对早衰者作过调查，发现约有 76% 的早衰者在生理衰老之前出现过心理衰老。由此，研究人员认为，防止心理衰老至关重要。而“忘年交”正是防止心理衰老的良方。

忘年交，即忘记年龄、辈份而结为推心置腹的挚友。它不仅是一项高雅的社交往来，而且能使老年人收到“忘年”、萌发童心的奇效，甚至出现青春重返的感觉。这种感觉通过心理暗示，会产生愉快、轻松、乐观、充满希望的情绪，从而有益身心健康，延缓衰老的进程。

#### 延年益寿捉童趣

莫笑天真，莫笑幼稚，“常藏童心，常捉童趣”，实为养生保健、延年益寿的好方法。具体做法如下：

一、多交小朋友老人和孩子在一起，很容易产生对童年的回忆，因而对晚年的生活产生一种珍惜感。孩子们的欢声笑语会使你觉得自己也年轻多了。当孩子们拉着你的手，围在你的膝下，左一声“爷爷”右一声“奶奶”时，你的心里会比吃了蜜糖还甜呢！

二、保持好奇心勤于用脑，培养广泛兴趣，可活跃思维，防止记忆力衰退。据医学研究表明，经常用脑的人，到六十岁时其思考能力仍基本上能像三十岁那样敏捷，明显推迟脑力反应迟钝现象的出现。而那些三十至四十岁就懒于动脑的人，脑力都会加速老化。

三、常读童话书童话和寓言虽然其结构简短，但当你在仔细品读后就会发现，一个简单的童话和寓言极富有哲理和幽默感。因此，经常阅读童话书，不仅能熔融于童年时代，捕捉到童年的乐趣，而且还能培养情操，充实生活，有时在一乐一笑之余，一切疲劳、一切烦恼均在片言只语中消除。

#### 孤独乃是长寿敌

美国加利福尼亚州的科研人员曾对该地区居民作了长达 9 年的调查研究，发现那些孤独的人在排除其它因素的情况下，其死亡率和癌症的发病率比正常人高出两倍。研究者还核实了关于 3809 位美籍日本人的研究数据，发现孤独者心脏病的发病率比正常人高一倍。医学家们还通过对 2754 人的调查证明，孤独对男子健康的危害胜于女子，独来独往男子的死亡率是普通男子的 2~3 倍，而孤身女子的死亡率则是爱交际女子的 1.5 倍。这进一步说明了保持正常的社会交往和人与人之间的情感交流，是获得健康长寿的一个不可忽视的重要因素。

#### 老人尤应防孤独

心脏病是严重危害人类健康的一类疾病。其发生受很多因素影响，例如遗传、饮食习惯等。一项大规模调查显示，生活孤独和心脏病死亡率之间是密切相关的。

瑞典卡丽林医学院的戈柏丽博士和美国巴尔的摩约翰斯公共卫生学院的约翰瑟教授，对 1700 多名瑞典人的家庭、朋友、邻居、同事进行了深入调查研究和有关医学统计。他们把社会关系中最孤立的那组人群的死亡率，和其余人群的死亡率进行了六年多的比较。

这项研究在进行统计时，考虑到了医学和生活方式的危险因素——年龄、吸烟、体弱少动、遗传因素及其他心脏病易感染因素的影响，在同等条件比较的人群中，发现那些孤独的人死于心血管疾病的危险系数较社交活跃的人高出四成。而老年人，尤其是丧偶的老年人，孤独正是他们的普遍危机。

#### 如何帮助老人克服孤独感和死亡感

老年人最害怕孤独，但又常常十分孤独，特别由于退离工作岗位，亲朋相继去世，老年丧偶，与子女分居等情况，都会使老年人感到寂寞孤单，无所依靠。现代社会中，由于生活节奏加快，各人都忙于自己的事，老年人与青年人之间形成“代沟”，越发使老年人觉得自己脱离了沸腾的生活，如果老年人长期处于孤独状态，就会造成性格变异、狭隘、善疑、易怒，甚至人格障碍。

年龄越大，担心残废的情绪也就愈加强烈，几乎每一个老年人都不同程度地会想到“死”的问题，有时想到自己已故的亲友、熟人时，往往联系到自己，感受到“死亡”的威胁，少数老人还会万念俱灭，精神空虚，恐惧死亡的心理十分强烈。

因此，作为小辈以及社会都要关心老年人，组织老年人适当参加社会活动，经常看望老人，并创造老人能为社会继续贡献自己能力的条件，让他们保持一种充满信念的愉快生活，可以减少老年人的孤独感与死亡威胁感。丧偶老年人的再婚问题，其中当然也有性的意义。但老年人再婚的更重要的意义在于老年伴侣的互相倾诉、互相照顾，能有效地减低孤独感，其意义超过了一般人所认为的性的意义。统计表明，配偶健在的老人要比孤独的老人长寿。

#### 难享天年十种人

日本医学家经过研究归纳，认为下列十种人容易早逝：

- 一、嗜烟如命的人；
- 二、心胸极度狭窄、嫉妒成性，动不动就大发脾气的人；
- 三、经常酗酒的人；
- 四、生活没有规律，不讲养生之道的人；
- 五、有一点不舒服就吃药的人；
- 六、有毛病硬熬，不去诊治，听之任之的人；
- 七、性生活过度的人；
- 八、心情长期忧郁、闷闷不乐或悲喜过度以及对任何事都不感兴趣的人；
- 九、一个朋友都没有的人；
- 十、从来不参加任何体力活动的人。易患癌症者的性格癌症是人所共知的疑难病症，什么人易患癌呢？

理论和实践都说明具有下列性格特点的人易患癌症：多疑善感，情绪抑郁者；易躁易怒，忍耐力差者；沉默寡欲，对事物态度冷淡者；性格孤僻，脾气古怪者。其原理是：抑郁、悲观、失望，能抑制人体的免疫功能，致使癌因素乘虚而入。有些专家指出，癌症患者最常见的性格是两个极端，一种是性情郁闷，孤僻离群；另一种是性格好胜，咄咄逼人，爱出风头者。

#### 消极情绪有碍健康

消极的情绪往往诱发多种疾病，如高血压。有人试验发现，人在痛苦、愤怒时，外周动脉阻力增加，舒张压明显上升；人在恐惧时，由于心搏出量增加，收缩压明显升高。另据有关文献统计，忧郁、失望、和难以解脱的悲哀是癌症的先兆。临床医生也发现，癌症病人在发病前大都有极度伤心的事件发生。恶劣的情绪影响消化功能的事实，恐怕好多人都有亲身体会。近些年来研究发现，胃蛋白酶原水平高者易患溃疡病，而通过调查胃蛋白酶原血症者的性格特征是长期精神紧张，有的是情绪被压抑不得外显等等。由此

可见，只有经常保持乐观情绪，才能有利于健康长寿。

#### 不良情绪可诱发哮喘

医学界确认支气管哮喘是一种身心疾病。心理因素可诱发或加重哮喘，患者在焦虑、困扰或愤怒时哮喘会更频繁发作。有人对 480 名不同年龄的哮喘病人统计后发现，由心理因素引起者占 30%。焦虑、抑郁和愤怒等不良情绪，可促使机体释放组织胺及其它慢性过敏性反应物质，提高迷走神经兴奋性和降低交感神经的反应性，从而引起或加剧支气管哮喘。支气管哮喘的反复发作会给病者的学习、工作和生活带来许多不便，造成紧张、抑郁、悲观、沮丧心理。这些不良情绪，反过来又会刺激、加剧哮喘发作。如此恶性循环，会使疾病经久不愈。

因此，为了减少哮喘发作，患者应注意自己的心理调节，避免产生焦虑、郁闷的情绪，遇事冷静，注意保持闲适的心境。如能消除不利的心理因素，保持良好的情绪，哮喘的复发和恶化是可以防止的。生闷气易患高血压德国海德堡大学医学系循环科专家经过长期观察发现，把不顺心的事闷在心里易使人患高血压。该大学的高血压研究所最新的一项调查结果也表明，在高血压患者中，60%来自遗传，其余 40%则是由心理因素所致。研究所的吕德尔博士对百余名患者进行了长达 8 年的观察，发现情绪上的波动会影响他们的血压。他们之中受高血压之苦的多是那些把不顺心的事闷在心里的人。吕德尔博士建议这类患者多作一些放松性活动来降低血压，而不是用药物。冷水敷面稳情绪每个人都有生气着急的时候。有些人着急时，脾气暴躁，心率增快，情绪烦躁不安。有没有抑制烦躁情绪的方法呢？从人体生理学角度来看，人生气着急时，体内交感神经兴奋，只要抑制了交感神经的神经兴奋，就可以抑制烦躁情绪。人的头部有着丰富的神经末梢，当面部组织受到冷刺激时，可以反射性地抑制交感神经的兴奋，从而使人的烦躁情绪平静下来。因此，可用凉水浸湿毛巾，或将毛巾放在冰箱内冻一会儿，然后用冷毛巾放在面部，一般只需十几秒钟，心率即开始下降，情绪就逐渐稳定下来，假如人们遇到情绪烦躁不安时不妨用这种简单的方法试一试。有房室传导阻滞的心脏病患者不宜用这种方法。如何克服不良情绪除树立崇高的信念外，还可以采取以下方法克服自己的不良情绪：自我暗示的方法。自我暗示是以思想、语词对自己施加的心理卫生、心理预防及心理治疗的方法，目的是要调整自己的心境、情绪、情感、爱好、思想过程及控制情绪的能力。通俗地说，是进行自我教育、自我说服。

语言的方法。当你第一次坐飞机时，心情有些紧张，只要你暗自默念：“没有什么，一切都会平安的。”你的心情很快就会平静下来。这表明，语言能通过心理对整个有机体发生作用。

改变生活环境的方法。明亮的光线、柔和的色彩会使人心情舒畅；欢快而有节奏的声音，能消除神经疲劳，气味也同样有改变情绪的功能。消除不良情绪的五种方法（一）环境调节：环境对情绪有重要的影响和制约作用。情绪压抑时，可到外面走走，散散心，欣赏一下青山绿水，蓝天白云，对调节情绪很有效果。（二）自我鼓励法：用生活中的哲理或某些至理名言来安慰自己，鼓励自己同痛苦和逆境作斗争，从中汲取振作起来的力量。（三）语言调节法：语言是影响情绪的强有力的工具，如有人在案头或床边写上“镇定”、“冷静”之类的警句，也可用无声语言进行自我命令、自我提醒、自我暗示。（四）注意力转移法：如遇到苦闷、烦恼之事，不防将其抛诸脑后，

到朋友家叙叙家常，或参加一些文体活动。（五）情感宣泄法：哭，是调整机体平衡的一种方法，许多人痛哭一场后，痛苦和悲伤就会减少许多。宣泄情绪念“呵”、“嘘”心理学告诉我们，人生在世，常有情绪。人有情绪，总得发泄，不是积极地发泄，就是消极地发泄，否则就会生病。只有把情绪释放出来，才能得到心理上的平衡。假如你在工作或生活中产生了情绪，或愤怒，或抑郁，要尽量使自己安静下来，自然站立（坐在椅子上亦可），尽量放松，深吸气，呼气时默念“呵”的声音，周而复始，共吸呼6~18次；再深吸气，呼气时默念“嘘”的声音，周而复始，共吸呼6~18次，同时你想象把愤怒或抑郁“呵”和“嘘”了出来。这样你就会气愤全消、心平气和。

老年人精神衰老的表现美国的一位心理学家，在测验老年人精神老化方面，列举了下列15种迹象：（1）记不住最近的事。（2）如有急事在身，总感到心情焦急。（3）事事总好以我为主，以关心自己为重。（4）总好扯过去的事。（5）对过去的生活总是后悔。（6）对眼前发生的任何事都很不介意。（7）不愿意麻烦别人，愿意一个人过日子。（8）很难接受新事物。（9）对喧嚣很烦。（10）不愿接触生人。（11）对社会的变化疑虑重重。（12）很关心自己的自我感觉和情绪变化。（13）好讲自己过去的本领和功劳。（14）好固执己见。（15）好搜集和存藏无聊、无趣的东西，而且还觉得快乐。

老年人容易有哪些病态心理

1. 孤独消极。老年人表现出孤独、不合群，沉默寡言，不爱交际，不好客，不愿管别人的事，对生活态度比较悲观，常常有风烛残年、日薄西山之感。这类老年人易发展为老年性抑郁症患者。
2. 亢奋。与孤独消极型相反，这类老年人情绪比较高涨，事业上不甘落后。生活态度过于亢奋，有时会表现出自不量力，说大话，做与自己年龄不相适应的事，并常以家长或首长、师长的地位自居，常不易为儿女及亲友、同事所理解。
3. 敏感固执。这类老年人多疑、敏感、心胸狭窄、自负、嫉妒，对日常生活中的一些小事耿耿于怀；考虑问题比较偏执，比较保守，听不进去别人的意见，特别是晚辈人的话，常常表现出固执己见，一意孤行。因此，这些老年人的家庭关系比较紧张。
4. 依赖。依赖心理强的老年人大都是身患疾病，甚至丧失生活能力的老年人。他们要求子女孝敬他，对他能体贴入微、照料周到。对儿女的不周经常表现出不满，甚至会提出各种各样的无理要求。

#### 影响老年人健康的心理障碍有哪些

1. 精神失落感。人随着生命钟的不断变化，心理方面也带来了很大影响。有一些离退休老干部原来精神振奋，精力充沛，情绪乐观，由于工作移位，一下变得萎萎缩缩，闷闷不乐，对人不爱搭理；还有一些老人觉得壮志未酬，心猿意马，吃不好，睡不好。他们不能有效地应付生活中各种各样的挑战，因而容易产生怀疑、妒忌、孤独等种种表现。

2. 忧郁孤独感。不少老年人对晚年生活不可能是一切称心如意，往往面临生活的挑战，儿女已婚嫁另建新巢，带隔代小孩等等。特别是一些老年人不幸丧偶，失去了亲人，有心事无处诉说，因而终日忧郁寡欢，沉没在对昔日的情思之中。

3. 疾病恐惧感。情绪可引起疾病，疾病也反过来影响人的情绪。人到晚年，如果健康不良，疾病较多，则会使老年人产生恐惧疾病心理。从心理学的观点来看，恐惧是过早死亡的心理状态。

4. 性生活节制感。由于陈腐文化观念的偏见，人们对老年性感情、性要求和性关系是讳莫如深的。因此，不少老年人在性问题上会产生忧虑。实际

上，一个健康的老年人，衰老并不意味着性欲的必然减退和获得性高潮的丧失。生理和心理学家普遍认为，老年人进行有节制的适度的性生活，能增加晚年生活的乐趣，对健康长寿是有益的。

#### 如何防治老年多疑症

“老年多疑症”是老年人的一种常见心理疾病，它的形成是与老年人的心理和心理变化相联系的。患有这种心理疾病的人，常常使自己陷入一种痛苦、迷惘、惊恐的精神状态中。因此，“防治老年多疑症”就成为保护老年人身心健康的重要问题。

为了有效地防治“老年多疑症”，首先要了解它的成因。

1. 不安全感。人到老年，精力逐渐衰竭，体力不支。这种感觉，带给他的心理感受是“我已经老了”。他认为，在家庭中他已从“当家做主”的地位上跌下来，开始变成累赘，他会由此生出许多“猜想”，如子女是否嫌弃他了，等等。往往会在疑心重重中愈陷愈深。

2. 主观臆断。老年人在判断问题时常常是以“经验”为基础的，带有许多个人经验的因素。因而，这些判断往往有失误。但是，越是这样的判断对于他就越有诱惑力。如何解除这种由“不安全感”引起的“多疑症”呢？那就是树立老人的自信心和优势感。所谓自信心，就是想方设法，用事实证明他还没有老，应该让老人做些力所能及的事，只要他想做，千万不要说他不行，但可以暗暗地帮助他。

所谓优势感，就是说子女在大事面前，要请老人拿一拿主意。这样就会维护他在家庭中的“决策优势”，达到心理要求的满足。

要消除主观臆断的“多疑心理”，就必须要求子女做事应开诚布公，把老人想了解的事告诉他。切不可对他已知道的或要了解的事视而不见。这样，才能使老人感到家庭的温暖和生活的乐趣。

#### 如何对待老年人的行为变化

老年人的行为变化反映出老年人的心理特征。比如在一些老人身上表现出“返童现象”，变得贪吃、贪玩，吃东西没有节制，甚至要吃到消化不良，拉肚子为止。还有些老人表现出天真得像小孩子，而且这种现象妇女多于男子，文化程度低的人多于文化程度高的人。许多老人都有“怀旧现象”，往往喜欢忆当年，十分留恋往事，甚至饶有兴趣地谈起自己当年的恋爱史。

许多年轻人不理解老年人的心理行为变化，认为老年人“古怪”、“难弄”，事实上老年人的行为变化是符合老年人心理特征的，作为小辈要理解老人，照顾好老人的生活，主动避免矛盾和冲突，也可让他们参加一些看孩子之类的家务活动，使老人从第三代的身上得到鼓舞和欢乐，保持心理年轻。如何避免伤害老人的自尊每一个人，不管是大人还是小孩都有自尊心，但老年人多数自尊心特别强，认为自己年龄大，阅历多而理应受到尊敬。因而无论在家庭中或社会上都喜欢发表权威性意见，要求别人，尤其是小辈对自己顺从，往往表现十分固执，甚至独断专行。但另一方面，由于老年人发表的见解常常脱离现实，不符合客观规律，因此，不为别人所重视，当他发现这一点时，又容易产生自卑感，表现出消极、沉闷，不求进取。青年人和小辈，要懂得老年人的这种心理，倾听老年人把自己的意见讲完，不要嫌老人罗嗦、讲话不合时宜而经常打断老人的话，表现出不屑一顾的神情，伤害老人的自尊心。但另一方面，要经常给老人讲些新鲜事，鼓励老人通过学习，接受新事物，新观点。老年期抑郁症的病因老年期抑郁症从病因来分，大部分发病

原因是由于心因性引起，也就是社会心理因素的原因致病。另外的则是原因不大清楚的与机体本身素质和生物化学的改变有关。但不管属于那一类型，人随着年龄的增大，首先在性格上会逐渐起变化。尽管这种变化比较缓慢，不易为人注意：如向顽固、自私、自我中心、狭隘、多愁、悲观、老而无用以及孤独无援感等方面发展；另一方面躯体各器官的功能也会下降。当躯体出现老化现象后，精神方面也就会弱化，这就为患病奠定了基础。此时，只要稍有情绪刺激，就容易发生精神崩溃，导致抑郁症的产生。对外界存在的各种各样的刺激，一般老年人虽与青壮年人一样，但是机体产生的反应程度却不尽相同，老年人的反应要强烈得多。而且有一些社会心理刺激因素只发生于老年阶段，如离休、退休带来的问题就很突出。其实离休、退休是一种优越的社会福利制度。它保证了老人晚年生活的幸福，体现了国家、人民对老年人在青壮年时的辛勤劳动的报答，是一种社会的反哺。但是处于这一阶段的老人，常常由于承受不了离休、退休带来的社会身分、家庭与经济地位改变的打击，即不再起主导角色的作用，终日无所事事，丧失工作，儿女不需自己照顾，不但有寂寞隔绝感，而且感到自己是一个多余的人，情绪快乐不起来，故整日忧心郁郁；有时也可因居住条件的限制、迁居等，造成老人的适应不良，产生焦虑不安等情绪变化；更可因配偶、家人或朋友的离去或死亡，造成精神上的痛苦。可见对离休、退休这一阶段处理不好，不能很好地适应，往往可导致精神障碍，产生老年抑郁症。

#### 老年期抑郁症的表现

老年期抑郁症的主要不正常表现在于：初起时，情绪低落、无精打采，对一切事物丧失兴趣，以后渐渐地出现焦虑、忧愁，感到往日有许多过错，现在不如意，滋生厌世悲观念头。常常独坐一隅，暗自伤心落泪，不愿与人交往，见亲友就躲开。病情重者，可出现自责自罪，夸大自己过去的缺点错误，使自己成了不可饶恕的罪人，或认为自己成了别人的负担，是社会的寄生虫，因而不愿白吃饭，用绝食或自杀来了结余生，严重时还可出现幻觉。

有些病人由于肠胃功能下降，出现腹部不适感而怀疑自己得了“不治之症”，或觉内脏器官都不存在了。有些出现激惹性抑郁，言语动作增多，终日搓手顿足、唉声叹气。或相反，情绪方面的变化不突出，而是以躯体性诉说为主，常常易被人忽视，直到有自杀企图及行为时，方被家人发现。

病人一般还有食欲不振、便秘、消瘦、性欲减退等的表现。睡眠障碍也突出，有早醒、易醒、睡得不深等现象。

#### 老年期抑郁症患者的自我疗法

1. 合理安排生活和工作。老人虽然退休了，但要注意生活的规律，适当参加力所能及的一些社会工作，发挥自己的能力和能力，继续保持为社会做一番事业的宏大理想。这样能使老人感到自己存在的价值，精神上有了寄托。而且由于保持了旺盛的精力，从工作生活中得到乐趣，感到晚年生活是充实、幸福的。

2. 避免精神受刺激，一旦受了刺激出现消极情绪，就要积极摆脱它，如与家人闹矛盾生气，可以听听音乐，看看戏，散散步等来缓和一下情绪；若身体疲劳，兴趣减低时就要马上好好休息。

3. 要心胸开阔、乐观舒畅。可参加旅游，开阔眼界，大自然美丽风光的陶冶，可使老人心情欢快坦然。也可做些种花、养鱼、养鸟、钓鱼、下棋等活动，增加生活情趣。

4.要多动脑、多学习。学习可延迟心理的老化，推迟大脑的衰老，所以人虽退休了，学习却不能终止，每天多动一些脑筋，保持大脑功能的灵活性，可使人精神振作。老人若能学习有关老人的保健知识，还能指导自己更好地生活，防止疾病的发生。

5.注意饮食与药物的应用。老年人宜注意营养，可进食易消化蔬菜、水果、鱼类，不宜进食脂肪过盛的食物。由于食欲不振，进食减少，影响钾离子的吸入，当血钾过低时会产生情绪抑郁。故老人食欲不振，必须加以处理。若因高血压，应用利血平、降压灵之类药物，时间过长也可诱致抑郁情绪产生，应引起注意，及时改换药物，防患于未然。

## 八、饮食

### 科学烹调五法

(一) 做菜时，为了使维生素少受损失，宜先洗后切速炒，现炒现吃。

(二) 炒菜宜旺火急炒快盛，当加热到 60 时，维生素就开始受到破坏，70 时，破坏得最厉害，但到 80 以上反而破坏减少。所以用旺火可更多地保存菜中的维生素。

(三) 菜汁中含有丰富的维生素 C 和其他营养成分，因此不要把菜汁去掉，一般应连汤喝完。

(四) 炒菜时，待油大热后加点盐，可破坏黄曲霉素；菜下锅后加点醋，可减少维生素 C 的损失。

(五) 在构成蛋白质的氨基酸中，色氨酸烧焦形成的  $\alpha$ -氨基甲基衍生物是强烈的致癌物质，故鱼、肉烧焦后不能再吃。

### 饮食搭配三则

铁质的吸收与抵消家畜、家禽、海鲜、谷类和蔬菜中均含有铁质，但是身体很难吸收，而女性吸收的更少。为了增加铁质吸收量，在吃肉时搭配维生素 C 或一杯橙汁，会使铁质的吸收量增加 50%。吃蔬菜和谷类食物时，配一杯白葡萄酒，也会增加铁的吸收量，但是喝红葡萄酒则妨碍铁的吸收。因为红葡萄酒含有影响铁被吸收的单宁酸。

酒能破坏营养很多人在进餐时喜欢喝酒，但是大量酒精会妨碍身体吸收维生素 B1 及钙，维生素 D、B12，叶酸等。吃饭时只要喝两大杯啤酒或两小杯烈酒，就能妨碍维生素 B1 的吸收。

牡蛎与锌牡蛎含有丰富的锌，男性如缺锌可不育，女性缺锌时可导致不孕，还会发生学习障碍、老年痴呆、免疫力降低和皮肤病等。在吃牡蛎时，不可与豆类、玉米花等同吃，因这些食物里含有大量维生素，会阻碍身体吸收 60~100% 的锌。

### 健脑的食品

构成脑细胞中的蛋白质约占 35%。增加食物中的蛋白质含量，能增强大脑皮层的兴奋和抑制能力，提高学习效率。维生素 B 族可以促进脑细胞兴奋、抑制机构更好地发挥作用。糖类是脑活动最好的能源。但脑内贮存的葡萄糖及糖原极少，需要不断补充。

动物脑，母乳都是极好的补脑食物。其他补脑食物有：核桃、黑芝麻、金针菜、小米、玉米、枣、海藻类、香蕈、西瓜子、南瓜子、葵花子、杏仁、松子、栗子、花生、豆制品等。动物性食物有猪、兔、羊、鸭、鹌鹑、牡蛎、海螺、乌贼、鱼、虾等。药疗中的龙眼肉、蜂蜜、莲子粥，也是补脑的好食品。

### 抗老防衰的食品——酸奶

用乳酸菌发酵后的酸奶中含有大量的活性乳酸菌。这些细菌在代谢过程中能把牛奶中的 50% 以上不易被人体消化吸收的乳糖变成乳酸和各种有机酸、双乙酸、乙醇和各种羟基化合物等。这些物质不仅使酸奶具有醇厚、清爽和独特的酸香风味，而且食后比原来的牛奶更易消化吸收。另外，发酵后的酸奶营养价值也比牛奶大大提高。据测定，酸奶中的蛋白质的预分解由发酵前的 1~2%，提高到 6.4%。8 种必需的氨基酸含量也比发酵前提高了数倍。一些矿质元素，如铁、钾、钙、磷及一些维生素、叶酸等含量也比发酵

前大大增加。同时发酵后的酸奶中还含有某些酶类、抗生素物质。这些物质不仅提高了酸奶的营养价值，而且还能抑制肠道内有害微生物的生长繁殖，有利于有益微生物的存活。饮食应该荤素兼顾吃素能长寿，人们对此似乎没有什么争议。素食对人体健康确有许多好处，比如能减低胆固醇，清除胆盐、减少血脂、净化血液等。但是一味吃素，尤其是“忌荤吃素”，这并不符合生理学、营养学。

有关部门曾对一些僧尼作了营养调查，发现他们基本上都患有不同程度的营养不良症，免疫机能较弱，容易患各种传染病。原因就是饮食中摄入的蛋白质、脂肪等严重不足，不能满足肌体代谢的需要。

据营养学家科学测定，除豆类含有丰富的蛋白质外，其它素食中营养素多不够全面，有的还不易被人体直接消化和利用。人们要保持充沛的精力，每天需要大量的蛋白质和脂肪，以及人体容易缺乏的维生素和微量元素。因此，最理想的饮食应该是荤素兼顾。膳食不可缺核酸核酸是高分子化和物的一类，存在于所有动植物细胞、微生物和噬菌体内。

据有关资料介绍，人之所以较快衰老，大多与核酸不足有关。因此，要延缓衰老过程，在膳食中必须有充足的营养素——核酸。

经专家测定，含核酸较多的食物是豆类、海产品、鸡肉、牛肉、动物肝脏和部分蔬菜等。为保证膳食中有充分的核酸，中老年人最好每天吃一种海产品和吃一种下列蔬菜：鲜笋、胡萝卜、洋葱、韭菜、葱、洋菇、菠菜、甘蓝、芹菜等。此外，每周吃一次或两次动物肝脏、牛肉或鸡肉，并有一两次以扁豆、绿豆、大豆、蚕豆等作为正餐的配菜。

#### 营养对智力的影响

平素饮食中如果营养物质供给不足，不仅因能源物质缺乏而直接影响脑的功能活动，而且还会影响脑组织正常的自我更新，影响乙酰胆碱在体内的浓度，使大脑的记忆力减退，智力活动受到抑制，重者将造成长期以至终生的损害。例如，膳食中严重缺乏脂肪会引起神经的正常兴奋性和传导障碍，容易罹患神经质、神经官能等症。人体长期钙质摄取不足，会使人体神经兴奋性降低，容易发生疲劳，思维能力、反应能力、记忆力欠缺。维生素E不足，易使脑细胞衰老，脑细胞的活力降低。小儿缺锌，会造成大脑发育不良，智力低下。孕妇缺碘严重，可使胎儿的甲状腺发育不全，引起呆小病，不但身材矮小，且智力也严重障碍。值得一提的是，各种营养素在体内都有它特殊的生理功能，它们之间又密切配合，相互制约。某种营养素缺乏或过多时，不仅使肌体得不到必需的营养，而且会影响其它营养素的吸收。因此，只要在膳食中坚持平衡膳食、粗细搭配、荤素夹杂的饮食原则，做到不挑食、不偏食，日常饮食中的营养素是能够满足肌体所需的。

#### 儿童长高应补充的营养

第一，要多吃些蛋白质。蛋白质分动物蛋白和植物蛋白两种。少年儿童在生长发育期所需要的蛋白质，按每公斤体重计算，比成年人要多，如果供应不足，就会使身高受到影响。人体对动物蛋白的吸收率比植物蛋白高，且其所含必需氨基酸的比例和人体相近，利用率高。所以，少年儿童平时多吃些瘦肉、鱼、蛋等动物蛋白，对长身高是有帮助的。

第二，要多吃些含钙丰富的食物。国内外许多科研资料表明，缺钙的儿童补充钙后要比不补充钙的儿童长得更快些。含钙较丰富的食物有：牛奶和各种奶制品、海产品，尤其是小虾米皮及芝麻酱等含钙较多，绿色蔬菜、大

豆和豆制品中也含有较丰富的钙。因此，生长发育期的少年儿童平时应多吃这些食物。

此外，平时应多吃新鲜蔬菜和水果。新鲜蔬菜、水果中含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素，这些物质对促进长身高有益。

要想长得高些，还必须注意其他因素，如经常参加体育锻炼，保证每天有充足的睡眠时间，养成良好的卫生习惯等。

#### 如何保持大米的营养素

大米是人们的主食之一，他除提供热量、植物蛋白质外，也是维生素和矿物质的重要来源，特别是人体所需的 B 族维生素，大都由它供给。如果烹调 and 食用方法不当，就会造成粮食中许多营养素的破坏和损失。焖米饭营养素损失少，捞米饭则会使大量营养素随米汤流失。一般捞米饭可损失 67% 的维生素 B1，50% 维生素 B2，76% 的尼克酸，同时会使大部分蛋白质和矿物质损失掉。捞小米饭的营养损失与捞大米饭大致相同。淘米时，如果用大量的水反复搓洗，维生素 B1 可损失 30~60%，维生素 B2 和尼克酸可损失 23~25%，蛋白质、脂肪、碳水化合物也有不同程度的损失。淘米水温越高，浸泡时间越长，搓洗次数越多，营养素的损失越大，据实验，用开水煮饭，比用温水或冷水煮饭要少损失许多维生素，而且米饭口感好，香气增加。

#### 馒头和面条的营养保持法

做馒头营养损失的途径是对发酵的面团加碱，面粉中的 B 族维生素在酸性环境中比较稳定，在碱性环境中就容易被破坏。如加碱过多或用苏打等碱类发面剂做馒头，就会破坏面团中大部分的 B 族维生素，故做馒头最好用酵母发面。酵母里有很多活酵母菌，它们不但能把面团发透变松，而且自身就含有丰富的蛋白质、糖类、钙、磷、铁和多种维生素，用酵母蒸出来的馒头，不但香气扑鼻，松软可口，且富有营养，易于消化。

在煮面条时，某些水溶性营养素会因溶于水而流失。吃汤面就能避免各种营养素的损失。捞面会损失大量维生素，如损失 49% 维生素 B1，57% 维生素 B2，22% 尼克酸，蛋白质和矿物质的损失也比较严重。为了减少营养损失，吃完捞面后应适当喝些面汤，以利用面汤中的营养素。俗话说：“原汤化原食”，就是这个道理。

#### 鱼肉保鲜最新方法

普通食糖（甘蔗糖或甜菜糖，其他糖无效）用冷开水调成浓液，均匀涂抹于宰杀洗净沥干的鱼或肉表面，再撒上碾碎的酵母粉末（酿酒、制面包的酵母均可），置于阴暗干燥、昆虫爬行不到之处，在室温中可确保二个月（不论冬夏）绝不变质。需食用时，只要用清水轻轻洗净鱼、肉表面即可烹调，其口味丝毫不变，比电冰箱冷藏更优越，此法原理在于糖液遇酵母迅速发酵生成酒精并向鱼、肉内部渗透，从而能杀灭或抑制各种细菌的生存和繁殖。此法简单有效易行，成本低廉，不损害鱼、肉各种营养成分，又可防止其中脂肪酸败，是一种非常理想的保鲜法，特别对经济不发达、电冰箱不普及的地区尤为适用。

#### 吃马铃薯可预防中风

印度医学院教授戈克哈尔博士认为，马铃薯含有丰富的钾，每周吃 5、6 个，可令中风率下降 40%。美国的一份研究报告也指出，不少实验证明，马铃薯与其他含丰富钾元素食物诸如香蕉、杏、桃一样，能减少中风危险，更没有任何副作用。

专家认为，身体缺乏钾的人，往往容易患上危险性的精神紧张，而精神过度紧张能导致脑血管破裂的中风症。因此他们认为马铃薯的重要性不该忽视。

#### 食用冻猪肉对人体健康更有保证

实验证明，在冻结温度下，虽然不能完全杀菌，只对大多数微生物起到抑制作用，但对猪肉中的寄生虫、钩绦虫类等却有致命的作用。如寄生在猪肉内的旋毛虫在温度低于 - 17 时，两天内就死亡；钩绦虫类在温度为 - 18 时，三天死亡；肉中的弓形属类毒素在 - 15 时，两天以上即可死亡。

在国内的国营食品系统的冻猪肉大多是在 - 18 冷库冻藏，冻藏时间一般都在一个月以上，在这种情况下，猪肉中的旋毛虫、钩绦虫类及弓形属类毒素等都被杀死。可见食用冻藏质量保证期内的冻猪肉比鲜猪肉更加安全卫生，使人的健康更有保证。当然，冻猪肉由于冻结时产生的冰结晶，会引起肌肉纤维细胞的机械损伤和破裂，造成解冻时肉汁液流失，致使营养成分有所损失，此外，冻猪肉的风味和嫩度比鲜猪肉略差一些，这是冻猪肉的不足之处。

#### 喝豆浆三忌

（一）忌食豆浆冲鸡蛋豆浆含有抗胰蛋白酶，与蛋清中的蛋白质结合后，产生不易被人体吸收的物质而失去鸡蛋的原有营养价值和豆浆的原有营养价值。

（二）忌食煮不透的熟豆浆豆浆里含有胰蛋白酶的抑制物，如煮不透喝了就会发生恶心、呕吐、腹泻等症状。在煮豆浆时，当烧到 80 时，会出现“假沸”现象，有许多泡沫上浮，但此时豆浆中的有害物质并未被分解破坏，使人喝后易引起中毒。

（三）忌用红糖冲豆浆和保温瓶装放豆浆红糖中的有机酸和豆浆中的蛋白质结合，产生“变性沉淀物”，白糖无此现象。用保温瓶装放豆浆，易使水垢渗进豆浆和有大量细菌在豆浆中繁殖，使得豆浆久放以后变质，危害人体健康。

#### 吃皮蛋谨防中霉

皮蛋是由鸭蛋加工制成，沙门氏菌不仅可以通过鸭子生蛋的过程大量污染蛋的外壳，也可以随着蛋的破裂而进入蛋内，人吃了这种蛋加工制成的皮蛋，就会发生中毒。

皮蛋中毒的主要症状为发热、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、稀便、头晕目眩、四肢乏力等。

预防皮蛋中毒，可从以下几方面加以重视，每次食用不要超过两只。变质、有异味的皮蛋应禁食；蛋壳破损，已与外面泥块接触的不吃为好。胃肠功能不好时不吃。

#### 生扁豆必须熟食

生扁豆中含有皂甙和胰蛋白酶抑制物等毒素，具有凝集血液中的红细胞和溶解红细胞的作用，特别是秋天的老扁豆含毒素最多。生扁豆所含毒素怕高温，只要炒熟煮烂，吃起来就安全了。但是，不可用生扁豆、生芸豆或四季豆作包子或饺子馅，否则会引起恶心、呕吐或四肢麻木的中毒现象，有的还会心慌胸闷畏寒，这是因为豆馅未能充分煮熟所致。

#### 鲜黄花菜不宜食用

于黄花菜经煮晒后已除去毒素，而鲜黄花菜中含有多量秋水仙碱，其本

身虽无毒，但食后吸收较慢，一旦在体内被氧化成氧化二秋水仙碱则有剧毒，一般食后三小时出现恶心呕吐上腹不适，头昏喉干等症状，严重的血便血尿。所以，还是不吃鲜黄花菜为好。家畜“三腺”不能吃家畜甲状腺位于喉部甲状软骨后，呈棕红色，两叶联在一起，俗称“粒子肉”。肾上腺位于两侧肾脏的前上方，为红褐色，切面多呈三角形，表面色淡，中间色较深，亦称“小腰子”。家畜淋巴结分布于全身，有病变的淋巴结可出现充血、肿大，其中含有很多病菌、病毒等病原微生物。误食家畜“三腺”之所以会发生中毒，是因为甲状腺、肾上腺素和微生物产生的毒素，经烧煮烹调也不易被破坏，食后对人体的代谢活动产生毒害作用。甲状腺素和肾上腺素可引起机体内分泌失调，严重影响下丘脑的功能，造成一系列神经和精神症状。据临床实例报告，有人吃3克甲状腺，就可发生中毒，喝1汤匙甲状腺与肾上腺共煮的汤，即可引起中毒症状：头晕、头痛、心慌气急、烦躁不安、四肢酸痛、疲乏无力等，亦有的发热多汗、恶心呕吐，严重者出现抽搐、精神失常，孕妇可引起流产，早产或死产。

#### 谨防动物肝脏中暗藏的毒素

动物的肝脏是人所共知的美味，它含有丰富的蛋白质、维生素、微量元素、胆固醇等营养物质。它对促进儿童生长发育、维持成人的身体健康，使老年人延年益寿，都有着极大益处。

但是，肝脏也具有不能忽视的问题：它是最大的解毒器官，动物体内的各种毒素，大多要经过肝脏来处理、排泄、转化、结合。因此，尽管肝脏味美，但其中却暗藏着毒物。肝脏又是重要的免疫器官和“化学加工厂”，它可以产生多种激素、抗体、免疫细胞等，而这些物质往往对异体有害。动物体内其它组织发生病变时，肝脏也会首先发生肿大、瘀血。由于肝脏贮血较多，血运丰富，所以，进入动物体内的寄生虫、细菌、往往寄存在肝内生长、繁殖，肝吸虫病、包虫病等在动物中非常多见。此外，肝脏本身也极易发生病变，动物也常常患肝癌、肝硬化、肝炎等。因此，肝脏好吃，吃法要得当，制做之前要恰当地处理。

首先要选择健康肝脏，肝脏瘀血、异常肿大，内包白色结节、肿块或干缩、坚硬都可能为病态肝脏，不宜食用。对可食肝脏，食前必须彻底清除肝内毒物。一般的方法是反复用水浸泡，以12小时以上为宜。浸泡之后，彻底除去肝内积血之后，就可以烹调食用。

#### 急火快炒菜肴有危害

急火快炒往往把油锅烧得滚烫冒烟再下菜，过高的油温会使食物中的脂肪或食用油本身发生氧化而产生过氧脂质。这种物质在人体胃肠道对食物中的维生素有相当大的破坏，同时对人体吸收蛋白质和氨基酸起着阻碍作用。如果长期在饮食中摄入过氧脂质，并在体内积聚，可使人体内某些酶系统受到破坏，从而促进人的衰老。

新近的国外医学资料又提示大火快炒食物的一大害处，美国加州的科研人员报道说，他们在高温烹调的肉食（牛肉、鸡、鱼）中测出10种致癌性物质。他们认为。这些致癌性化合物是在温度达到200℃时产生的，当肉食加热到150℃时，只有少量的致癌物产生，而加热肉类食物温度控制在100℃是比较安全的办法。

#### 炒菜应分两次放盐

炒菜时先放盐，会使烹调的肉类食品不易熟，也使蔬菜类的食物过早出

汤，损失其营养成分。后放盐虽能弥补先放盐的不足，却不能充分利用盐在高温作用下产生碘化物，以去除某些油中的致癌物——黄曲霉素。

炒菜时最理想的是两次放盐。其方法是，在烹调菜品的主料前与油同时放进全部盐量的三分之一，菜品快熟时再将剩余的三分之二的盐放进。

#### 海味不宜与哪些食物同食

海鲜食品风味独特，含有丰富的蛋白质和钙，是老幼皆宜的佳品，但与某些食物同时食用却有害健康。原来，某些食物中的草酸及鞣酸可分解、破坏蛋白质，并能使蛋白质发生沉淀，凝固成不易消化的物质，同时鞣酸还具有较强的收敛作用，能抑制消化液的分泌，致使凝固的蛋白质长时间滞留在肠道内腐败发酵，导致恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状；钙与食物中的草酸容易结合形成一种不溶性的复合物，这种复合物不仅会刺激胃肠粘膜，损害粘膜上皮细胞，影响消化吸收功能，还可能沉积在泌尿道，形成草酸钙结石。草酸含量较高的蔬菜有菠菜、西红柿、洋葱、竹笋等，而茶叶、咖啡、山楂、柿子、葡萄含有丰富的鞣酸，这些食物均不宜与海味同食。颜色鲜艳的冰糕、冷饮吃不得。经研究，人工合成色素对人体的毒害有三个方面的，即一般毒性、致泻性和致癌性。为此，各国都制定了允许使用的食用色素品种和用量。我国国家卫生标准中允许使用的胭脂红、视菜红、靛蓝和柠檬黄四种食用色素，规定最大用量前两种为每公斤0.5克，后两种为每公斤0.1克，以这种用量配制的冰糕、冷饮，只能表现出微带红、黄、绿等颜色。否则就是超过标准。而市面上出售的冷饮类食品常有颜色鲜艳者，就是违反国家卫生标准超量使用食用色素的结果。这类食品对人体有着极大的潜在性危害，如果长期食用，特别是青少年儿童，将会有得癌症的危险。

#### 白开水胜于饮料

美国大部分优秀运动员在运动间隙期均尽量不喝苏打水、可口可乐等饮料，而是喝普通的白水。他们认为白水最易吸收，含糖的饮料进入体内反而会将细胞中的水分吸出，引起细胞脱水。有关专家还对不同含量葡萄糖水在胃内停留时间进行了试验，结果是越甜的饮料在胃内停留时间越长，越不解渴。过食冷饮会腹痛夏日，过多食用冷饮往往导致腹痛或腹泻。这是因为，人的肠道管壁上的平滑肌对温度变化非常敏感，低温刺激可使平滑肌收缩明显加强，甚至发生痉挛。内脏痛觉神经末梢对肠壁平滑肌的痉挛性收缩也非常敏感，因而会引起痉挛性肠绞痛。另外，由于肠道平滑肌收缩加强，肠运动增快，正在进行消化的食物在肠内通过也随之加快，因而影响营养的吸收，并可造成排便次数增加，大便稀溏，出现腹泻。当然，不是吃冷饮就一定会发生腹痛和腹泻。出现这种情况的人，主要是其胃肠道平滑肌对寒冷刺激较敏感，抵抗力较差之故。另一个原因是在过多吃冷饮后又在短时间内吃其他食物，肚子不适应，以致产生腹痛腹泻。对已患胃肠道疾病，如慢性痢疾、慢性肠炎的人来说，更应避免过食冷饮，以免加重病情。酸味食物别多吃腌菜、米醋、山楂、杨梅、酸梨、青桃、青杏、青桔、青西红柿、未熟柚等酸味食物，不宜多吃。这是因为，在正常情况下，胃总是保持分泌一定量的胃酸，以辅助食物发酵、促进消化参与酶代谢，对机体有益无害。但如果一天进食大量酸味食物，胃内的酸性物质骤增，就会有侵蚀胃肠粘膜、中和肠道碱性物质等害处，容易发生胃溃疡、胃炎、胃粘膜出血、腹痛、腹胀、腹泻、脱水、恶心、呕吐、酸碱平衡失调等病症。另外，还可引起齿龈出血，龋齿，鼻衄、口腔溃疡、舌炎、口角炎等疾患。因此，不可多食酸味食物。特别是

原患有胃溃疡、胃炎、食道癌、胃癌患者，更应禁忌多食酸性食物。多吃盐者易患癌美国休斯顿切托摩研究所所长皮尔耶尔·牙松教授指出：“一系列的动物实验和人体疫病学研究表明，人体随着钠盐摄取量的增加，胃癌、食道癌、膀胱癌的发病率亦会增高。”瑞典尼尔斯·海宁逊博士也发现：糖尿病、高血压和骨质疏松症患者，在饮食中摄入部分钾和镁盐，并以此取代氯化钠食盐，在缓解此症状上有一定效果。

#### 食用变质银耳会中毒

银耳又称白木耳，是一种味甘性平的清补滋养食品，老弱妇幼皆宜。银耳中含有蛋白质、脂肪、糖、磷、铁、钙、核黄素、硫胺素、胡萝卜素、尼克酸等人体必需的营养物质，有润肺止咳，生津养阴、益气补肾、健脑、嫩肤、消除肌肉疲劳的功效。

食用银耳时一定要吃新鲜的。由于银耳富含蛋白质，久贮后不仅颜色变黄，而且如果保管不当极易受潮发霉而变质。银耳变质后会滋生酵米面黄杆菌，这种病菌及其毒素能耐高温，烧煮都不会使其破坏。食用变质银耳后，人会中毒。轻者发生头痛、腹胀、呕吐、抽搐和昏晕，重者会因中毒性休克而死亡，病死率高达15%左右。所以在选购银耳时或食用前一定要对其质量认真地加以鉴别。如果是变质的，千万不能食用。

#### 端午莫喝雄黄酒

在端午节，我国农村仍有不少人喝雄黄酒，或把雄黄酒涂抹于手心、脚心、额上、鼻部、人中或耳门等处，或把雄黄酒挥洒在房前舍后、门旁、墙角和床帐之间，以期驱邪灭病。这种方法不可取。因为雄黄是一味有毒的中药，虽能燥湿杀虫，但其主要成分为硫化砷。硫化砷遇热便分解产生三氧化二砷，即具有剧烈毒性作用的砒霜。与酒混合后，其作用更明显，速度也快。其安全剂量极小，稍有过量就会酿成惨祸。同时，砷也可透过皮肤吸收，人体表皮涂抹雄黄酒，也有中毒的危险，挥洒雄黄酒也会沾染衣物粮食，可通过口腔、皮肤进入人体，造成慢性中毒，因此，端午节时既不要喝雄黄酒，也不要到处挥洒，以免发生中毒危险。

#### 蹲着吃饭损健康

蹲着吃饭时，腹部肌肉收缩（昂蹲）或腹部受到腿部的挤压（俯蹲），腹内压增高，既影响胃肠道容纳食物的功能，也影响胃肠的正常蠕动，结果是胃肠道不能很好地消化和吸收食物。由于下蹲动作，造成下肢静脉的血液不能很好回流至心脏，既影响了全身的血液循环，又容易由于下肢组织中的代谢产物的堆积而造成肌肉疲劳。下蹲时间长时，由于血管神经受压可引起下肢发麻，这些均不利于健康。

良好的吃饭姿势应是：平坐，全身肌肉适当放松（特别是腹肌），腰带不能扎得太紧，以免影响胃的容受性舒张。这样的吃饭姿势较适合消化道活动的特点。

#### 方便面中的卫生不容忽视

方便面多是经过油炸后干燥密封包装而成。由于含有食用油，所以放置时间过长，方便面之中的油脂便可被空气氧化分解，生成有毒的醛类过氧化物，吃了这种油已变质的方便面，无疑将给人带来种种麻烦，可引起头晕、头痛、发热、呕吐、腹泻等中毒表现。方便面的包装破裂，封闭不严，或者存放时间过长，也很容易发生虫蛀、发霉、变质。贮存或运输不当，也有被细菌、毒物污染的可能。因此，方便面的卫生不容忽视。一般要根据需要量

来决定购买数量，一次不宜贮存过多，存放的时间不宜太长，要选购包装完好、商标明确、厂家清楚的。包装破裂即容易被污染，又会加速食品氧化变质的速度，即使包装完整的，食用前，也须认真鉴别。除注意出厂日期是否过久外，还可以通过眼视、鼻嗅的方法来观察面的质量。如果发现面的表面变色、生有霉菌、有虫蛀痕迹时，说明面已变质，不应再去食用。如果鼻嗅有“哈喇”味，口尝有辣味或其他异味时，说明油已变质，不应食用。不宜用滚沸水沏茶一般来说，茶叶宜用 95 左右开水冲泡，因为茶叶含大量鞣酸、茶碱、芳香油及多种维生素，若冲入滚沸水并用保温杯，茶叶处于高温、恒温环境，维生素等有效成分会被大量破坏，芳香油大量挥发，鞣酸、茶碱亦大量浸出，这样不仅使茶的营养价值骤降，而且造成茶汁无香，茶味苦涩，有害物质增多。若长期用此法泡茶，非但不利于健康，反而会导致多种疾病发生，实为饮茶之大忌。哪些人不宜喝茶茶是我国人民喜爱的饮料之一，每当劳动之余，饮上一杯馥郁芳芬的香茶，会使人感到精神爽怡，倦意即消。近年来，科学家们还发现长时期喝茶的人群中高血压、冠心病发病率较低。茶中的茶多酚与咖啡碱协同作用，可预防人体内胆固醇的升高，有防治心肌梗塞的效果。然而饮茶还应该看对象，有些人就不适宜饮茶，例如有严重高血压、心脏病、肾功能不全、溃疡病。习惯性便秘和腹部胀气的人要慎用茶；失眠的人晚上不可饮茶，吃药后半小时内不能饮茶，特别是吃治疗贫血药物的人应切忌饮茶。过量饮茶有害无益茶叶中含有鞣酸，并随浸泡时间的延长而浸出量增多。如果大量饮茶，进入体内的鞣酸过多，会使体内消化道中的蛋白质凝固，降低人体对蛋白质的吸收率，而把它白白排泄掉。美国迈阿密大学的莫顿教授进行了为时 8 年的实地考察，还发现长期过量饮用含鞣质多的茶，可能引起胃癌。茶叶中还含有草酸、单宁等物质。它们会干扰人们对钙、铁、锌等必需元素的吸收。如果大量饮茶，势必降低人体对这些元素的吸收，从而出现相应的营养缺乏病。也有的研究指出，大量饮茶，会增加胃酸分泌，使胃溃疡病人胃痛加重。

总之，经常适量饮茶，对身体有益无害，但过量饮茶，尤其是饮过多浓茶，就有害无益了。

#### 食油不宜久存

在贮存过程中，食油会发生水解而产生游离脂肪酸，致使油脂中酸价增高，贮存时间越长，食油中酸价越高。酸价高的食油具有酸涩味。同时，食油在氧化和水解过程中还会产生一些醛类和酮类物质，因此食用贮存过长时间的食油，人体会因消化道受到刺激而产生不适，甚至出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

调查发现，酸价超标（卫生标准为酸价 4）的食油，贮存时间一般都超过一年，贮存不到一年的，酸价一般不会超过 4。调查结果表明，食用植物油的贮存时间在南方最长不应超过一年，其中茶油比菜油更易水解，超标率比菜油高 3.5 倍，因此贮存时间还应缩短。

#### 不宜用可乐瓶贮存食油和酒

可乐塑料瓶系用高纯度的无毒聚乙烯制成，但其内或多或少含有乙烯单体，用于盛装汽水型或可乐型等水剂，可以说是安全的，但若盛装食油、白酒等脂溶性有机物，乙烯单体会被慢慢地溶出。油类物质又容易使塑料老化，导致聚乙烯碳键断裂，而释放出乙烯单体。乙烯单体能使人出现头痛、头昏、恶心、食欲下降，甚至引起皮肤病和贫血。

除可乐塑料瓶外，其它一般的塑料容器，大多含有邻苯二甲酸二丁脂、二辛脂之类的增塑剂和含铅等防老剂及工业染料；有的塑料制品是用有毒的聚氯乙烯制作的，其裂解产物氯乙烯单体是一种致癌物质，不能盛装任何食品。

#### 合成色素具有毒害性

合成色素即人工合成的色素，其优点不少，如色泽鲜艳，着色力强，色调多样，但它有一个大缺点，即具毒害性，包括毒性、致泻性和致癌性。这些毒害性源于合成色素中的砷、铅、铜、苯酚、乙醚、氯化物和硫酸盐。它们对人体均可造成不同程度的危害。我国 1982 年公布了《食品添加剂使用卫生标准》，其中规定了只能使用 5 种合成色素，并定出最大使用量。如，合成色素的纯色素含量不得低于 85~99%；1 公斤合成色素中砷的含量应在 1 毫克以下，铅在 10 毫克以下，铜在 30 毫克以下；每 100 克色素中，苯酚不应超过 5 毫克，苯胺不应超过 4 毫克，各种氯化物不应超过 0.5%……这些规定是为了限制色素中的杂质，以减少对人体的毒害。

#### 炖吃猪肉可益寿

一般人认为猪肉与冠心病、高血脂、高血压、肥胖症有密切关系，因而不敢多吃。日本冲绳县的居民竟把猪肉当成长寿的食品。

冲绳县居民一贯喜爱吃猪肉，尤其是 80 岁以上老人，几乎每天吃猪肉。他们为什么长吃猪肉能长寿呢？原来他们吃猪肉是煮汤吃，而且煮得很久。一般将猪肉煮两小时后，加入适量海带或萝卜，再继续煮一小时左右才吃。

经有关部门检验，经过长时间炖煮的猪肉脂肪可减少 40% 左右，胆固醇含量大大降低，但对人体有益的不饱和脂肪酸却能大量增加。这就是他们不但不患高血压、冠心病，而且能长寿的根本原因。因此，人们吃猪肉要讲究怎么吃法。

#### 切勿丢弃葱叶

葱的绿叶含有很多预防成人病有效的营养素，很多人吃葱时不吃绿色的叶子部分，实在是一种浪费。其实葱的绿叶部分含有更丰富的维生素、矿物质。在绿叶部分，含有丰富的胡萝卜素，容易被身体吸收，而发挥维生素 A 效果。有趣的是绿色愈浓，胡萝卜素愈多，而白色部分维生素 C 含量却很少。其他如维生素 B1、烟酸、维生素 C、钙、铁等身体所需要的营养素，在绿色部分显然也较白色部分为多。

葱含有促进维生素 B1 效用的硫磺化合物，对于预防中年以后常见的疲劳、情绪不稳等十分有效。硫磺化合物可促进维生素 B1 和其他有效物质的吸收，充分发挥有防止疲劳或倦怠的维生素 B1 的效用。

为此，建议家庭主妇，烹调食品时，切勿丢弃葱叶。

#### 骨头汤有特殊功能

骨头汤不仅蛋白质、脂类、矿物质等含量甚高，味道鲜美，更重要的它具有推迟衰老、延年益寿的特殊功能。尤其是牛骨头汤食疗价值更高。

生理生物学的研究表明：人衰老的根本原因是骨髓功能的衰退、老化。骨头汤中含有大量的类粘阮等物质，中老年平素不断地补充这一物质，可达到意想不到的功效。

#### 芹菜叶比芹菜茎营养价值高

您知道吗？芹菜叶比芹菜茎的营养价值更高，可遗憾的是人们吃芹菜时，习惯于只吃芹菜茎，不吃芹菜叶。这是一种很大的浪费。

据科学分析，每 100 克芹菜叶中含蛋白质 5.5 克、脂肪 0.4 克、碳水化合物 2.5 克、磷 3.1 毫克、铁 35 毫克、钙 245 毫克、胡萝卜素 5.32 毫克、核黄素 0.3 毫克、抗坏血酸 91 毫克等。而每 100 克芹菜茎含蛋白质 2.2 克、脂肪 0.1 克、碳水化合物 1.4 克、钙 93 毫克、铁 23 毫克、磷 1.2 毫克，胡萝卜素 0.37 毫克、核黄素 0.1 毫克、抗坏血酸 11 毫克等。从营养分析来看，芹菜叶的营养价值要比芹菜茎高得多，应该改变这种不科学的吃芹菜习惯。

#### 自溶阶段的鱼营养价值最高

一般人都认为活鱼营养价值高，把“活鱼活吃”奉为上等美餐。其实，无论从营养价值或食用味道看，活鱼或刚刚死掉不久的鱼，都不是食用的最佳时间。

鱼类在失去生命后，经过一段时间，肌肉逐渐僵硬，直至达到最僵硬阶段，这种现象叫死后僵硬。在僵硬之前和处在僵硬阶段的鱼，肌肉组织中的蛋白质没有分解产生氨基酸，吃起来肉质较硬，不利于人体吸收。当鱼体进入高度僵硬后，即开始软化，这就进入了自溶阶段，此时鱼中的蛋白酶使蛋白质逐步分解为人体容易吸收的各种氨基酸。应该说，处在自溶阶段的鱼，不仅味道鲜美，而且营养价值最高。

#### 价廉物美数猪血

近来国内外专家研究测定，猪血所含蛋白质比猪肉高 4 倍，含氨基酸有 18 种之多；并含有多种人体所必需的微量元素。其中铁的含量最高，100 克猪血中含 45 毫克，比肉类高出 100 倍。因此，猪血可作缺铁性贫血患者最理想的补血食物。

医学家研究发现，猪血中的血浆蛋白被人的胃酸分解后，对滞留于人体内的粉尘、金属微粒等有害物质起到净化作用。专家还发现猪血有着神奇的抗癌作用。最近，我国医生采用口服鲜猪血治疗急性白血病，取得了一定效果。猪血中的活性物质还可以提高人们的免疫能力，起到延缓衰老的作用。

#### 肉皮的营养与食法

猪肉皮的营养和实用价值并不比猪肉差。与猪肉相比，猪肉皮所含蛋白质要高 2~3 倍，脂肪含量却只是猪肉的 1/2。更重要的是，肉皮中主要成分是胶原蛋白和弹性蛋白，其中胶原蛋白占 85%。科研人员已经证实，胶原蛋白不仅有助于改善人体组织细胞贮水功能低下，而且是皮肤细胞生长的主要原料，因此，常吃些肉皮能收到补精养血，滋润皮肤，光泽头发，延缓衰老之功效。

猪肉皮的吃法很多。如将新鲜肉皮洗净煮熟后切成丁或碎块，与黄豆、辣椒、酱油等同炒，得“肉皮辣椒豆”，味美宜口。而将肉皮煮烂，切成小块，然后加入少量猪肉，适量淀粉，再拌入食盐、酱油、花椒、葱等调味品，用水煮熟，冷却以后使之冷冻，即成为营养丰富、易于消化的“肉皮冻”了。这种食物对于促进儿童生长发育尤为适宜，而对身体虚弱的老人也大有神益。野主防癌佳果——刺梨刺梨是一种盛产于我国贵州省山区的野生水果。

《健康报》曾报道了北京医科大学的营养卫生学专家经过研究，首先证实了刺梨是一种有防癌作用的天然食品。他们在动物实验中发现，刺梨汁有阻断有致癌作用的 N—亚硝基化合物在体内合成的作用。他们还发现经喂刺梨汁饲料的孕鼠所生下来的仔鼠，其肿瘤发生率远远低于未经喂饲过刺梨汁的孕鼠所生下来的仔鼠的肿瘤发生率。肝炎病人更宜食用果糖供给人体足量的糖，可以促进肝糖原的储备，并减少肝糖原的分解，从而减轻肝脏的负担，

使肝细胞得到适当休息，这对于肝炎病人来说极为重要。因此，医生们常常叮嘱患急、慢性肝炎病人适当多吃一些糖。

肝炎病人吃什么样的糖最好呢？一般认为葡萄糖吸收快，可以直接被肌体的组织细胞利用，从理论上讲是比较理想的一种糖。然而，由于这种糖的甜度比较低，口服后常常引起恶心，因此不易被肝炎病人接受和坚持食用。

果糖则比葡萄糖更胜一筹。果糖不仅甜度较高、香甜可口，而且也十分容易吸收。医生认为，果糖吃入之后经过胃肠粘膜吸收，可立即从门静脉到达肝脏，这比由静脉注射葡萄糖到达肝脏的“路程”还要短。果糖还有一个优点，就是果糖转化为肝糖原的比率比葡萄糖高一倍以上。实验证明，注射100克葡萄糖后只有12克至18克被转化为肝糖原；而口服100克果糖，则有35克至40克能转化为肝糖原。此外，葡萄糖在转化为肝糖原及其代谢过程中，需要胰岛素的参与才能完成；而果糖转变成肝糖原时，即使没有胰岛素也可以进行，不少肝炎病人往往合并有胰腺功能降低、胰岛素分泌不足，因此果糖更适宜于这类病人。含果糖较丰富的有蜂蜜、蜂乳、麦芽糖等。

#### 脑力劳动者的饮食注意

一般说来，脑力劳动者可以适当吃些甜食品，如蜂蜜、藕粉、糕点等，因为糖能刺激和提高大脑的活动能力。蛋白质具有更新组织、细胞的功能，也能供给能量，对于消除疲劳，增进肌体的兴奋很有好处，因而又应适当吃些瘦肉、蛋和鱼等。维生素A可以维护眼睛，它在肝、胡萝卜、韭菜、柿、杏中的含量最多。维生素B是酶的辅基成份，常存在于酵母、肝、麸中。维生素C有预防感冒、冠心病及抗癌的本领，多吃水果、蔬菜可以得到。

山楂、苹果、芹菜、海带、紫菜有治疗和防止高血压、动脉硬化的作用。核桃、芝麻、豌豆、山芋、香草能调节神经系统活动。桑椹、洋葱能治失眠。柿饼，香蕉、无花果能治疗和预防痔疮。每日清晨空腹一杯淡盐开水可防便秘等。

#### 早餐不可免

据有关医学杂志介绍，空腹过久，胆汁中的成分就会发生变化，胆酸含量较少，胆固醇的含量不变，从而形成相对性高胆固醇胆汁。胆固醇过高就容易在胆囊中沉积起来，形成结石的核心物质而导致结石。

许多人早晨起床后忙于工作、学习，早餐往往马虎了事，甚至养成不吃早饭的习惯，长期这样易患胆结石。因此，奉劝那些经常不吃早餐的人，为了身体的健康，还是应该改变一下自己的饮食习惯。

#### 早餐宜吃含水分多的食品

有些家庭往往早餐较马虎，匆匆买些米饭、大饼、油条或面包、巧克力加饼干，这种“全干食”早餐，对人体健康尤其是孩子的成长不利。

因为经过一夜的睡眠，早晨起床后，肠胃功能尚未由夜间睡眠时的抑制状态恢复到兴奋状态，所以消化功能相对弱些，食欲相对差，此时若只吃一些缺乏水分的干食，不但数量吃不多，而且不利于消化，这样就不能满足整个上午人体活动的需要。此外，夜晚体内消耗了一定的水分，必须在早餐时得到补充，以利于肌体的正常工作。因此，早餐一定要多吃含水分多的食品，如牛奶、豆浆等饮料。

#### 什么时候吃甜食有利

运动前人体在运动过程中，付出大量体能，而运动前又不宜饱餐，这时，适量吃些甜食可满足人体运动时所需的一定量的能量供应。

过于疲劳与饥饿时这时体内热能失去过多，人体虚弱，吃甜食，其中的糖可比一般食物更快地被血液吸收，迅速补充体能。

头晕恶心时这时饮糖分高的水，可提高血糖，增加抗病能力。

糖尿病人由于控制糖分摄取而出现低血糖导致的休克症状时，饮糖水或其它甜性饮料，可使患者度过危机。

呕吐或腹泻时这时病人肠胃功能紊乱，有脱水症状，如喝一些加盐糖水，有利于肠胃功能的恢复。

下列时间吃甜食对身体不利：

饱餐以后这时吃甜食最易使体重增加，且过多的糖会刺激胰岛分泌出过多胰岛素，易诱发糖尿病。

睡前、饭前，或将甜食当做每日的常规食品，都可导致牙病、食欲下降和发胖。

多吃杂粮能弥补营养不足

各种豆类和苡麦面、糜子面所含的蛋白质比富强粉、精白粉、精米要高 2~4 倍，豆类、苡麦面、玉米面、小米所含膳食纤维要比富强粉和精米高 4~10 倍，尤其是 B 族维生素，大多数杂粮的含量比精白米面的含量都要高出 10 倍甚至 20 倍左右。所以如能经常吃一些小杂粮，不仅能调剂口味，提高食欲，而且能预防由于只吃精米精面造成营养素缺乏引起的疾病，如便秘、脚气病、口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎、结膜炎、阴囊炎和白内障等。这对“食不厌精”的人们尤其重要。

五谷不可偏废

五谷杂粮是个“大家族”，诸如粳米、籼米、小米、高粱米、玉米、荞麦、黄豆、黑豆、豇豆、蚕豆、绿豆、豌豆、芝麻、花生、甘薯等等，都是较为理想的能量来源。

科学家经过长期研究发现，玉米含有一种抗癌因子，它能与某些致癌物质结合，使之失去致癌性。同时，玉米含有较多的胡萝卜素，它被人体吸收后转化为维生素 A，也具有一定的防癌作用。玉米食品含有较多的粗纤维，能加速致癌物质和其它毒物的排出，从而减少直肠癌。

营养学家研究分析，小米、黄豆、红小豆、芝麻等富含优质蛋白质和维生素 E。而人的维生素 E 的缺乏，都是使体内自由基降低防御能力的原因，研究证实，五谷杂粮中大多含有维生素 E，这种维生素能使脑细胞免受自由基氧化的损害，保护肌体的康泰，延缓衰老速度。

喝咖啡的最佳时间

据有关资料介绍，健康人饮用一杯速溶咖啡（约 2~3 茶匙）就会引起心跳过速。如果夜晚饮用便会导致失眠。对患有某种心血管疾病的人，还会出现血压高升现象，患有胃及十二指肠溃疡的人饮用咖啡，会使胃酸增多，刺激胃粘膜及溃疡面，对伤口愈合不利。那么，什么时间喝咖啡最为理想呢？据国外资料介绍，喝咖啡的最佳时间是：夏秋季节为下午 4~6 点；冬春季节为下午 3~5 点。因为这时是人体感到最疲倦的时刻，此时饮上一杯咖啡，不但可以增加营养，而且还可以振奋精神，有利工作。咖啡与癌症法国的研究者发现，饮用咖啡者将会使胰腺癌的发病率大大增加。据他们调查，喝咖啡达六万杯的人比不喝咖啡的人患胰腺瘤的人危险性高出两倍。希腊的癌症研究人员于 1981 年发现，喝咖啡的妇女与不饮咖啡的妇女相比，卵巢癌的发病率高两倍。喝咖啡还可以引起妇女的乳腺囊肿，乳腺囊肿虽不同于癌症，但

也有可能转化成癌。据报道，有囊肿的妇女患乳腺癌的可能性比正常妇女高四倍。咖啡与经前综合症经前综合症是指妇女在月经期以前，所出现的一系列异常征象，如情绪不稳、精神紧张、烦躁易怒、焦虑、精神不集中、失眠、头痛、乳房痛等症。据最近美国公共卫生杂志报道，饮用含咖啡因饮料的妇女，容易引起经前综合症。因此，对于患有经前综合症的妇女或有饮用咖啡因习惯女性，最好在经前不喝含咖啡因的饮料，如咖啡、茶叶，更不可饮用浓咖啡和浓茶。咖啡与冠心病美国霍普金斯医学研究所等单位的医学家，曾对 1130 名男性医学生进行了一项研究工作，以了解咖啡的消耗量与冠心病的发生有无关系。经过了长达 19~35 年的追踪观察，结果发现每日饮 5 杯或更多咖啡的人，患冠心病的相对危险性均为不饮咖啡者的 2.8 倍，如果把其它可能影响冠心病发生的因素（例如年龄、吸烟、高血压、血清胆固醇浓度等）除去不计，其相对危险性亦高达 2.49 倍。据此专家认为，咖啡消耗量与冠心病的发生有一定关系，多饮咖啡的人（每日 5 杯或更多）患冠心病的危险性增加，相当于不饮咖啡者的 2~3 倍。

**咖啡与乳腺癌** 1982 年曾有人经过研究后认为妇女的纤维囊性乳腺病的发生，与存在于咖啡、茶叶中的主要成分咖啡因的消耗量有关。由于乳腺癌又与某些类型的纤维囊性乳腺病有一定联系，故曾经提出过乳腺癌与咖啡因的消耗量有关的说法。最近几年，美国有几个医学机构互相合作，对这个问题进行了长达 7 年的对照研究，经过对 4500 多名 30~60 岁的妇女的大量观察，认为妇女的乳腺癌与咖啡的消耗并无直接联系，包括有纤维囊性乳腺病史的妇女亦然，增加咖啡或茶的消耗，对癌症的发生率并无明显影响。啤酒的利与弊啤酒不仅是消暑饮料，而且还与医疗密切相关，1 公升啤酒产生的热量，相当于 6 个鸡蛋和半公斤牛奶的热量。啤酒中富含维生素 C，可以软化血管，对心血管疾病有较好的疗效。在瑞典，医生让患者定时定量饮用啤酒以治疗心脏病和高血压。另外，啤酒中的酒花还具有活血、开胃、利尿、镇静、助消化等作用，还能抑制乳酸菌等微生物的生长，又有强心、抗结核的功能。有些妇产科医生还让孕妇产后饮一些啤酒饮料以增加母乳的质量。但长期过量饮啤酒，却会引起“啤酒心”，这种心脏体积增大、力量变小，还会引起慢性胃炎。尤其可怕的是，专家们认为，喝大量啤酒的人比饮等量葡萄酒的人更容易死于肝病，所以被称为谋害肝脏的杀手。此外，大量饮啤酒还与肾结石与血中铅浓度升高有关。嗜酒者警惕慢性酒中毒慢性酒中毒发展过程大致分四期：无节制饮酒期：这一阶段饮酒量越来越大，次数频繁，无所节制。

**中毒前期：**这一阶段以酒中毒遗忘症的出现为标志、遗忘时间多为数小时。病人的心理和行为有进一步的病态改变，为了得到酒喝，甚至会无所不为。

**中毒期：**病人对酒产生生理依赖，不喝便出现腹部不适、胃痛、恶心、呕吐、腹泻、便秘、全身虚弱、失眠、做恶梦、心悸流汗、两手颤抖、情绪低落、焦虑紧张等等。喝了酒才能相对平静。

**并发症期：**酒中毒影响到全身，易患胃炎和消化不良，脂肪肝和肝硬化、动脉硬化和高血压、性功能减退等病症。此外，还易患肺结核和各种传染病。严重时心跳加快，全身发热，大汗淋漓，甚至高烧、衰竭、感染而死亡。

慢性酒中毒的治疗主要是戒断治疗和永久戒酒。

**酒精对机体的影响**

经过多年的研究证明，酒精对肌体的新陈代谢有很多影响。德国研究人员认为，长期饮酒会造成酒精性脂肪肝、酒精性高脂血症、低血糖、血清乳酸水平升高、诱发药物中毒、诱发多种激素（如皮质醇、雄激素、雌激素、甲状腺激素等）分泌改变，造成维生素 A、B、C、D、K 等缺乏，血清锌降低，血钾、硒和镁低等。

#### 过量饮啤酒对肾脏不利

啤酒，清凉爽口，营养丰富，但长期过量的饮用啤酒会加重肾脏负担，损害肾脏功能。长期过量饮用啤酒，还使体内循环量增大，引起心脏肥大。经常饮用啤酒还会使血液中铝的含量增加。而铝含量愈高，大脑神经功能愈差。这一结论已被英国皇家南安普顿大学和丹麦的学者们研究证实。每餐饮 1.2 升以上啤酒的人，比偶尔饮啤酒者，平均血铝浓度高 30%。

#### 酒并非越陈越好

经过较长时间储存的酒会变得醇香、温润、美味可口，这是因为存放过程中的醇类和有机酸起化学反应，产生一种叫“酯”的新物质。各种酯都具有其特殊香气。酯化反应相当缓慢，因此优质酒一般需要贮存 4、5 年，或者更长一段时间。但是酯化反应到了一定程度就会趋向平衡，如果再继续储存，就会使酒味变淡而无酒味。

#### 健身饮料——葡萄酒

在所有的酒精饮料中，唯有葡萄酒是医学界承认的健身饮料。葡萄的皮含有叶黄素、叶绿素等天然色素，叶绿素可促进伤口愈合，并能消除臭味。葡萄汁含水分 80%，其余是糖分。成熟的葡萄中葡萄糖和果糖各占一半，属单糖，能被人体很快吸收。葡萄酒中含五种必需氨基酸，矿物质和维生素的含量也很丰富，维生素还很全，B1、B2、B6、B12、H、P 等都有。

葡萄酒作为健身饮料，还因为它是一种碱性食品。用葡萄酒来预防和治疗酸中毒，方便而有效。葡萄酒还具有利尿作用，能促进尿酸（疲劳、废物和痛风之源）的排泄。葡萄酒中含的维生素 B6 可促进胰岛素的分泌，有助于治疗糖尿病，国外一些糖尿病患者即用糖分少的辣性葡萄酒作为辅助治疗品。

葡萄酒虽是保健佳品，但饮量也要适宜，因为它毕竟含有一定数量的酒精。

#### 价廉物美的食品——豆腐

豆腐的蛋白质的含量约 8.4%，在植物类食物中，其蛋白质含量已算很高了。更为奇妙的是，如把豆腐及其前身豆浆与牛奶相比较，如果两者的蛋白质含量相等时，脂肪含量则不及牛奶的 1/3，而多种维生素含量基本相等，但铁质含量为牛奶的五倍，按现代医学观点，豆腐及豆浆的营养价值相当高。

中医中药学则认为，豆腐性偏寒，有和脾胃、消胀满、宽中益气，下大肠浊气的功用。如果过食膏腴致消化不良，如口苦、舌苔黄厚，饮食无味，隔宿饮食未尽消化而有胃区胀满，不时呃酸者，则可多吃几餐豆腐，他确能起清除胃肠道湿热，调整肠胃，恢复消化力的功能。

不过，豆腐偏寒，因而平素胃寒者，如食后不时作闷反胃，嗝气吞酸，或易腹泻腹胀的脾虚者，或常有遗精夜尿的肾亏者，则不宜进食豆腐及豆浆了。

#### 蔬菜不宜久洗久泡

日本专家曾做过试验，将圆白菜切成约 2~3 毫米宽的细丝，然后放入自

来水中浸泡，结果表明：蔬菜中维生素 C 的损失率与浸泡的时间长短成正比，这是由于维生素 C 被自来水中的氯酸分解变成二氧化碳和水的缘故。专家们还对水溶性的维生素进行了试验，发现营养成分的损失与浸泡时食品的形状不同有关。凡保持自然状态的蔬菜，营养不易被破坏；而经过刀切的且切口越多的，其营养损失越厉害。

研究告诉人们：要防止蔬菜的营养损失；冲洗蔬菜时要保持其自然状态，先洗后切；冲洗时间要缩短，一般不宜超过 5 分钟。

饺子馅不宜拌以生豆油

豆油中含有苯和多环芳烃等对人体有害的物质。这些物质只有在二百摄氏度的高温下，才能挥发掉。现在榨油多采轻汽油清抽法提取豆油，而轻汽油沸点只有七十至九十摄氏度，所以苯、多环芳烃等物质仍残存在油中。这样的豆油生食后，会使人们出现头痛、眩晕、眼球震颤、睡眠不安，食欲不振，贫血等慢性中毒症状。因此，拌饺子馅不宜用生豆油，应把油烧开后再放入馅内。

菠菜对人体有影响

人们吃菠菜时，最担心的是菠菜所含的草酸。据有关调查资料，每百克生菠菜含有草酸 606 毫克。人吃了菠菜后，草酸一般在胃和小肠上部吸收，在碱性小肠液中大部分与游离的钙离子结合成为不溶性的钙盐。生物利用率只有 2~10%。北京医学院泌尿外科研究所实验，生物利用率约为 5.94%。对正常健康的人来说，极少量的草酸被吸收后一般无多大影响，只要多喝水以冲淡浓度，可防尿路结石的发生。但一些已患尿路结石的人，对草酸的利用率却高于正常人，尤其是患有慢性消化道疾病，做过大段小肠切除的人，草酸的吸收率明显增加。因此，这些患者以不吃菠菜为好。此外，小儿和老年人吃菠菜也要适量，因菠菜中的草酸容易和食物中的钙发生化学反应，生成草酸钙，人体无法吸收利用而使钙缺乏。小儿缺钙易得佝偻病，老年人则易患骨质疏松症。

菠菜烧豆腐更科学

有人做过测算：100 克菠菜含钙 10 毫克，含草酸 606 毫克，单吃菠菜利用钙为负 167 毫克。如加上 100 克豆腐一起吃，豆腐含钙 277 毫克，钙的利用率为正 109.6 毫克。就是说，单吃菠菜不但菠菜本身的钙得不到利用，为去除多余的草酸，还需增加 167 毫克钙才行，否则多余的草酸就会进入人体。将菠菜和豆腐一起吃，豆腐中的一部分钙虽然会被草酸结合成草酸钙，但终究还有 109 毫克的钙能被人体利用。这样，既消除了草酸对人体的危害，又保证了钙的供给和菠菜中其它营养素的利用。同豆腐一起烧的菠菜之所以没有草酸的涩味，也是豆腐的功劳。

有人主张用开水烫菠菜以去除草酸，但在去除草酸的同时，其它营养素也被烫掉了。因此，还是直接将菠菜与豆腐共煮更科学。菠菜并不能“补血”

不少人认为菠菜含有铁，于是，常叫孩子吃菠菜以补血。一些患有贫血病的成年人也把菠菜当成补血佳品，经常食用。其实，多吃菠菜不能补血，也治不了缺铁性贫血。道理何在呢？人体对食物中铁的吸收和利用率，不是取决于食物中铁的含量，而是取决于铁在食物中的存在形式及其理化性质。菠菜中的铁只有 1% 能在肠道内溶解和吸收，99% 与草酸等物质结合成不能溶解的复合物，不仅不被吸收利用，而且还影响人体对铁的吸收和利用。因此，不要把菠菜当作补血品食用。

### 健康之友——洋葱

洋葱，又叫葱头、玉葱，为百合科植物，洋葱不仅富含维生素和钙、磷、铁等多种矿物质，而且，在健身医疗方面有特殊的效用。

“每天吃一个洋葱，可保身体健康”。这是美国一份医学报告所提出的看法。美国研究人员发现，洋葱中含有二烯丙基二硫化化合物的油脂挥发液体。这种液体物质可以降低血脂，防止动脉硬化，防止心肌梗塞，降低血压。一般动脉硬化及冠心病患者，每日吃 50~75 克洋葱，其作用比常吃的降血脂药物还要理想。美国东得克萨斯州大学的阿特里普教授发现，洋葱的渗出物中含微量前列腺 A，它能舒张血管、降低血液的粘度，增加冠状动脉血流量。可见，洋葱是中、老年人，尤其是心血管疾病患者的佳肴良药。

### 苦味食品的功能

苦中有营养。苦味食品不仅含有无机化合物、生物硷、萜烯类，而且含有一定的糖、氨基酸等。苦味食物中的氨基酸，是人体生长发育、健康长寿的必需物质。

苦中调情绪。苦味与人体情绪活动有关，它能够调节神经系统功能，缓解由疲劳和烦闷带来的恶劣情绪。

苦中辨真假。人体感知苦味的味蕾主要分布在舌根，情绪和温度的变化多会影响对苦味的品尝。还有一些人不能品尝出食物中的苦味，这时则要适当限制苦味食品的摄入，并最好去医院诊治，以免耽误病情。

### 不可等闲视苦瓜

苦瓜属葫芦科植物，嫩瓜炒熟作菜，熟时皮黄内有红瓢子，味甜可食。苦瓜中含有蛋白质、喹宁、果胶、糖、钙及微量维生素等。苦瓜的茎、叶、果、子均可入药。

食用苦瓜，开胃爽口，但略感清苦。科学家发现，正是这种苦味使得苦瓜具有清火解热的功能。苦瓜之所以具有苦味，是因为含有大量的喹宁。此外，苦瓜中还含有较多的脂蛋白，可促使人体免疫系统抵抗癌细胞，经常食用者可增强人体免疫功能。

据研究，苦瓜具有明显的降血糖作用。我国的医学研究人员发现，这是由于苦瓜中含有类似胰岛素的物质，所以能降低血糖。研究人员用苦瓜制成药剂，治疗糖尿病数百例，有效率达 80%。因此，糖尿病患者经常吃些苦瓜，对糖尿病具有一定的治疗作用。

虽然苦瓜既可食用，又可药用，身价不凡，但是，脾胃虚寒者不宜食用，因为食后会令人腹痛吐泻，所以应当忌食。

### 鲤鱼除筋可去腥

在鱼的一边靠鳃后处和离尾部约 1 寸的地方，各横切一刀至脊骨为止，再用刀从尾向头横拍，使鳃后刀口内的筋头冒出，用手指捏住筋头一拉便抽出了筋。用同样办法抽出另一侧的筋。经这样处理，鱼做熟后就没有腥味了。

### 如何使海带柔软可口

海带是一种保健美食，但要煮得柔软脆爽并不容易。在烹海带时加点食用碱。因为海带的主要成分褐藻胶不溶于水，但它溶于碱液。所以，烹海带时用两个手指捏一小撮（约 1 克）食用碱粉入锅，稍煮一会，海带就会充分吸水膨胀（即褐藻胶完全溶解）而变得非常柔软可口。

### 玉米油可降低胆固醇

玉米含有卵磷脂、维生素 A 等易为人体吸收的成分。经实践证明，从玉

米内提取的玉米油中有含量高达 60% 的亚油酸，长食玉米油，可降低血中胆固醇，软化动脉血管，防治动脉硬化、冠心病、高血压和肥胖症。

#### 老年人膳食中的糖

老年人的膳食应当少糖。淀粉、蔗糖（食糖）虽都属碳水化合物，但无论如何不能用食糖代替淀粉，因为淀粉能促进肠道胆酸及胆固醇的排出而蔗糖却不能。前苏联营养学家认为老年人每日食糖量不能超过 50 克，体力活动小者不应超过 35 克。而蜂蜜内不仅含有丰富的“维生素”、“必需氨基酸”、“必需微量元素”，而且有抗衰老抗癌作用，还因其主要含果糖，在体内转变为脂肪的可能性比较小，所以主张用蜂蜜代替食糖。

#### 老年人膳食中的盐

现在国际市场对食品的要求是既要低糖又要低盐。食盐即氯化钠，为人体提供必要的钠和氯离子，但也并非“吃盐多身体壮”，事实上食盐与老年人心血管疾病发病率呈正相关。日本秋田县居民寿命短而冲绳岛居民中百岁老人特别多，其主要原因是秋田县居民吃盐多而冲绳岛居民吃盐少。所以老年人膳食应尽量淡一些，每日食盐量以 5 克为宜，有心血管疾病者应更低些。老年人膳食中的蔬菜老年人要多吃蔬菜瓜果，黄绿色蔬菜以每日不少于一斤为宜。其益处有：第一、蔬菜瓜果中富含纤维素。老年人因肠道肌纤维退化和肠液分泌减少易发生便秘，后者又是引起肠癌的危险因素之一。纤维素则能刺激肠蠕动，促进消化液分泌及胆汁酸排泄而利于通便和降低胆固醇。第二、蔬菜瓜果中富含多种维生素。其中维生素 B、C 和酶参与体内的生化反应；维生素 A、C 有一定的抗癌作用；维生素 E 有抗衰老作用。第三、蔬菜瓜果中含多种“必需微量元素”，其抗癌抗衰老作用近年愈来愈被人们所重视。第四、蔬菜瓜果还作为肥胖者节食治疗时消除饥饿感的填充物。

#### 老年人膳食中的钙

很多人只重视防止小儿缺钙而忽视了老年人钙的补充。事实上，因老年人小肠对钙的吸收率降低以及体内对钙的利用、贮存能力差而发生骨质疏松，在此基础上又易发生骨折和脊柱变形，后者又引起腰酸背痛，身高下降，所以必须注意老年人膳食中钙的摄取。食物中以水产品——鱼类、乳类、蛋类及豆类含钙较多，并且高蛋白有利于钙的吸收，而过量脂肪酸与钙起催化作用能减少对钙的吸收。

#### 老年人多食蓝色鱼

鱼类所含的脂肪对人类都有益，尤其是肉呈蓝色的鱼，如沙丁鱼、鲱鱼、鲭鱼、鲑鱼、金枪鱼等。因为，这类蓝色肉类的鱼易被人体消化吸收，而且不饱和脂肪酸可降低血中胆固醇，减少动脉硬化发生的危险性。因此，老年人多食些肉呈蓝色的鱼，既增加营养，又可防治高血压、冠心病等疾病，有助益寿延年。

#### 香蕉可调节人的情绪

香蕉是人们喜吃的水果之一，这不仅是因为它含有丰富的营养物质，如蛋白质、脂肪、矿物质、糖、维生素等，而且还有药用价值。西德营养心理学家帕德尔教授发现，食香蕉可调节人的情绪。这是因为香蕉中含有一种称为 5—羟色胺的物质，这种物质在神经的信息传递中起着重要的作用。它能迅速地将人体获得的信息传入脑中，从而使人感到心情愉快、安静，有催眠作用，甚至使疼痛感下降。烦躁不安的人不妨食香蕉一试。老年人营养要合理为使老年人延缓衰老，健康长寿，合理的营养是很重要的。老年人选择营

养，调配膳食方面应注意以下问题：

1. 由于老年人基础代谢降低，活动量减少，每日从饮食中摄入的热量应比正常人低。

2. 要维持老年人机体正常代谢，增强对疾病的抵抗力，饮食中要有足够的蛋白质，其中应有一部分优质蛋白质，如瘦肉、奶类及豆制品等。

3. 适当控制脂肪的摄入量，因脂肪供给的热量比蛋白质和糖类高一倍以上，过多的脂肪易引起消化不良，沉积在体内使老人发胖，应多吃些植物性油脂，以降低胆固醇。

4. 过多的胆固醇可以导致老人的动脉粥样硬化，增加心血管、脑血管的发病率，要少食含胆固醇较高的食物，如动物性脂肪、内脏等。

5. 老年人耐糖能力低，应控制甜食。60 岁以上的老人要控制甜食，70 岁后最好禁砂糖类单糖。

6. 老年人应淡食，过咸的食物里钠离子过剩，会增加循环血流量和钠的潴留，引起血管收缩，使血压升高，造成脑血管障碍。每天食盐量要控制在 10 克以下，高血压病人应控制在 5 克以下。

7. 多吃含维生素丰富的蔬菜水果，增加对疾病的抵抗力，预防血管脆弱。

#### 老年人食品六宜

1. 宜吃糯米老人脾胃虚寒，以吃糯米为佳，胜于粘米。糯米的营养成分比粘米高，且比粘米更易消化。老人宜常食“糯米鸡”、“珍珠鸡”、“咸肉粽”和糯米粥等食品。

2. 宜饮骨头汤老人骨骼脆弱，常腰酸腿软，走路乏力，容易骨折，这是骨骼缺钙之故。老人对食品中钙的吸收率很低，须注意补钙。另一方面，老人亦需要充足的蛋白质营养，故常用带骨的肉类煲汤饮吃，两全其美。另外，钙质可降血压，对血压偏高的老人，尤为适宜。用鸡骨、猪脚、鸡脚、猪排、牛尾、鸟类等物煲汤或炖食，均无不可。

3. 宜适当素食中国古代隐士和僧尼，皆因素食而高寿。近代对素食的深入研究，表明这一现象有很强的科学性。现在，人们都知道，肥胖、心血管疾病、癌症三者对老人的生命有严重的威胁。而素食却能防止这些病症的发生和蔓延，所以，适当素食很有必要。

4. 宜食粥老人胃的消化力弱，宜常食粥，便于消化吸收。早晨吃白粥，能清洗肠胃，通畅大小二便；粥中含水分较多，可稀释过夜后已浓缩的血液，使血流顺畅，改善循环，避免血液栓塞，故吃粥比其它食品为优。配料做粥，更有医疗保健功用。春天宜吃糯米粥，长夏宜吃扁豆粥、绿豆粥，秋天宜吃小麦粥、红枣粥、人参粥。

5. 宜食鱼肉类中以鱼肉最宜消化，营养甚高，味道鲜美，能增进食欲，老人最宜。吃鱼不仅不会增肥，还有降低血脂作用，防治心血管疾病。

6. 宜食醋醋对老人好处多，能开胃消滞；防止不洁食物引起腹泻；增强体力，减轻疲劳；去除血脂；降血压；防治骨质疏松。可每逢饭后饮稀释之食醋一小杯，亦可常食醋腌各种果蔬，又可在各色各样的菜肴烹调中加醋。

#### 老年人饮食习惯六宜

1. 宜淡古人提倡淡食，老人尤然。果蔬素食其味淡，宜常吃；肉类甘肥其味浓，宜避食。淡食也指味道，食物不宜过咸或过甜，老人忌高血压，过食咸能使血压增高。老人的心脏较弱，食盐在体内令水潴留，能增加心脏负担，过咸又可损害肾的功能，都无好处。食物过甜或多吃甜品，对老人也属

无益。老人长期吃糖过多，易致糖尿。食入糖多，能在体内转化成脂肪，产生肥胖和高血脂症。

2. 宜少老人活动量较壮年少，代谢亦较低，所需热量供应，可适当减少，不须吃食过多。而且老人胃肠消化、吸收功能较差，多食便滞，又不吸收，故食纳不宜过饱，一般约食八成便够。如的确营养不足，亦可少吃多餐，以补不足。老人大饮大食，会引起冠心病发作，又会诱发心力衰竭，发生危险。切切注意。

3. 宜缓吃饭宜细嚼慢咽，使食物变烂和唾液分泌增加，令食物容易消化吸收。老人喉部反应不灵敏，食物易入气管，缓食可减少这种危险，糖尿病的老人，更须缓食，以免血糖突然过高，损害胰腺。

4. 宜软老人胃肠薄弱，坚硬食物，难于消化吸收，营养便会不足。故食物须煮到烂熟，软和可口。

5. 宜温老人胃寒，故饮食宜温，应少吃生冷，免患肠炎泄泻。

6. 宜早老人要少食多餐，故早餐不可放弃。晚饭则进食宜早，不可食后就睡，免致消化不良。

老年人的饮食应注意什么

由于老年人基础代谢和物质代谢都比较低，体力活动也比较少，所以饮食中的热量应适当减少。如果热量的摄取大于支出（消耗），势必引起单纯性的肥胖。热量减少多少合适，要根据不同人的体质、胖瘦等情况而定。一般老年人在50~59岁时，可减少10%左右，60~69岁可减少20%，岁数再大的，还可再减一些。只要食欲得到满足，体重维持不变，就说明膳食热量的供给是适当的。在我们普通的食品中，米和面产生热量大，因此，应少吃些米和面，多吃些产热量少的副食品，还可选吃一些粗粮，如精制的玉米食品等。

由于老年人的代谢是以分解代谢为主，需要较为丰富的蛋白质补充组织蛋白的消耗。饮食中的蛋白质对老年人尤其重要。其供应量可按每天每公斤体重1~1.5克计算。当然，并不是蛋白质越多越好，过多的蛋白质反而会加重消化器官和肾脏的负担，增加胆固醇的合成。老年人膳食中的蛋白质最好有一半是来自乳、蛋、鱼、豆和肝。

许多老人认为，吃脂肪就一定发胖。其实不然。脂肪在老人体内直接进入脂库的数量并不多，问题的关键不是不吃脂肪，而是吃的数量要适当。老年人一般消化能力较差，脂肪吃得过多，不利于心血管系统和肝脏；吃得过少，又不利于脂溶性维生素的吸收。老人饮食中固然不能有大量脂肪，但也不必过分限制。应强调的是，吃植物油比吃动物油要好，这样做，对保护心血管系统有利，特别是患有高血压、冠心病，千万不可忽视。

糖的种类很多，老年人最好选吃水果糖。因为，水果糖在体内比葡萄糖更易利用，能更好地参加代谢。

钙质食品对老年人来说，也是不可缺少的。缺钙，易患骨质疏松。老年人易摔骨折，也是因为缺钙。奶和奶类食品富含钙质，又易吸收，老年人每天都应食用。小虾、虾米皮、芝麻酱、大豆及一些豆制品，含钙很多，也可适当选择食用。

为了弥补老年人循环机能较差的弱点，血液中应有较多的血红蛋白。而铁是血红蛋白的重要组成部分。所以，吃些蛋、肝、肾、绿叶蔬菜、海带、木耳等含铁较多的食品，是有益的。

为了增加抵抗力，还应多吃富含维生素的食物。在饮食安排上，要搞好食物调配，要保证平衡合理的营养，不可偏食，不可暴饮暴食，饮食制度不可作过急过大的改变。不可过量饮茶，注意戒烟酒，肥胖者少吃甜食。

#### 醋蛋防治老年病

1. 醋蛋的效能：防治老年人动脉硬化、脑血栓、高血压、心肌梗塞等症；治疗胃下垂、胃弱症、肝炎、糖尿病等症效果显著；对治疗神经痛、风湿病效果也很好。

2. 制作方法：（1）取醋（米醋）180毫升装入大口杯子或瓶子里，然后将一个鸡蛋浸在醋里。（2）鸡蛋在醋里经过36~48小时后，蛋壳被融化，还有一层薄皮包的蛋青、蛋黄，就像乒乓球一样；用筷子把它挑破，把蛋青、蛋黄搅匀，即成醋蛋。

3. 服用方法：（1）180毫升的醋蛋液，可分5~7天服完，每天一次。（2）每天早晨起床后，梳洗完毕，空腹把一个蛋分量（约26~36毫升）加2~3倍水，与蜂蜜调匀服下。（3）无上述病症者，也可服用，对恢复精力颇为有效。

4. 疗效及疗程：以上诸病症，一般服用一个月或一个半月即可见效；重病人服用两个月，有的连续服一二年，最终效果都较理想。

#### 抗老防癌数肉皮

近年来，科研人员发现，老年人肌体的细胞蛋白质分子与水交叉结合，会产生一个“冰结区”，使细胞的可塑性出现衰减状态，进而造成多种器官萎缩，弹性降低，皮肤及粘膜干燥积纹脱水。如果能找出贮存及改善代谢的最佳营养物质，这对抗老防癌无疑具有重要意义。现已得知，这种物质就是胶原蛋白。其抗老防癌的作用是：含有胶原蛋白的水会影响某些生理机能，起到延缓衰老和抗癌的功效，而肉皮和猪蹄则是胶原蛋白极丰富的来源。因此，老年人不妨多食些肉皮、猪蹄。

#### 延缓皮肤衰老的食物

皮肤衰老是指皮肤表面粗糙和出现皱纹而言。随着年龄的增长，皮肤的表皮细胞、皮脂腺和汗腺逐渐衰退，正常的功能和活动也逐渐减弱。由于皮脂腺和汗腺分泌减少，皮下脂肪层逐渐氧化变薄，致使皮肤变得干松无光泽。患慢性肝、肾病的人，以及营养不良、贫血和长期疲劳过度、失眠的人，也会出现皮肤早衰的现象。

为了延缓皮肤的衰老，除注意保养皮肤外，还应注意日常膳食的调配，即有选择地多食用一些有延缓皮肤衰老作用的食物。

1. 高蛋白类食物，如瘦肉、蛋类、鱼类、牛奶、大豆制品等。蛋白质是人体的“建筑材料”，是机体三大营养素之一。经常食用之，可以促进皮下肌肉的生长，使皮下肌肉丰满而富有弹性，这对防止皮肤松弛，推迟衰老有很好的作用。

2. 富含维生素E的食物，如植物油、芝麻、核桃等。这类食物中的维生素E可以防止皮下脂肪氧化，增强组织细胞的活力，能使皮肤光滑而有弹性。

3. 富含大分子胶体蛋白的食物，如猪蹄、猪皮冻等。食物中的大分子胶体蛋白可以使组织细胞内外的水分保持平衡，使干松的皮肤组织细胞变得柔软湿润。

4. 富含维生素和矿物质类食物，如萝卜、西红柿、大白菜等绿叶蔬菜，以及苹果、柑桔、西瓜、大枣等瓜果。这些食物中的维生素和矿物质，可增

强皮肤的弹性、柔韧性和色泽，对防止皮肤于裂粗糙有很好的作用，是延缓皮肤衰老必不可少的食物之一。

#### 老年人可适当吃点肥肉

众所周知，健康人每日要从饮食中获取 2500 大卡左右的热能，才能满足生命活动之需。虽说食物里含的碳水化合物、蛋白质及脂肪在人体内都能释放或转化为热能，但不能完全互相取而代之。据研究，我们每人每日摄入的脂肪量宜占总热能的 15~25%，青少年和重体力劳动者则宜占 25~30%。肥肉富含动物脂肪，产热量比同量碳水化合物或蛋白质高 1.5 倍。适当吃之，既补充体内热能，又开胃饱腹。

一般来说，吃动物脂肪有易导致动脉硬化、冠心病之弊。但日常适当吃点动物脂肪（如每日 50 克左右），不仅不易发生心血管病，且有植物油“甘拜下风”之四益：（1）动物脂肪能提供一般植物油所缺乏的磷脂和胆固醇，它们都是构成人体细胞的主要成分。（2）胆固醇还是体内合成维生素 D<sub>3</sub>（抗佝偻病物质）、性激素、胆汁酸（消化脂肪物质）等重要原料。（3）近年发现，动物脂肪里含有一定的“α 脂蛋白”，适当摄入，有对抗血管硬化之功。（4）美国、瑞士科学家实验证实，人体必须经常摄入一定量的胆固醇，维持血内胆固醇的正常浓度，才能提高血液中一种叫“噬异变细胞白血球”的抗癌、杀癌功能，使人体不患或少患癌症。因此，肥肉如进食适当，对身体是有好处的。

## 九、滋补

### 老年人肺气虚的食补

肺气虚证见动则气促、咳嗽、痰白清稀、疲倦乏力、自汗等，调治宜补肺益气化痰。

食补可选用：（1）蔗汁炖淮山。制法：甘蔗汁一杯，淮山60克，加水适量炖服。或用甘蔗粥。制法：鲜蔗汁100克左右，粳米2~3两，加水同煮粥，蔗汁炖淮山，合而有补气化痰的功效。（2）糯米粥。制法：糙糯米2~4两，或加薏仁1两，红枣8枚，或改糯米为粳米粥，煮成稀饭，每日1次，当早餐。（3）白果甜汤。制法：白果9~12克，加水煮熟，入砂糖或蜜糖适量，连汤食之。白果甜汤有敛肺气、定喘咳、止带浊、缩小便的功效。（4）鸡蛋糖水。制法：鸡蛋蛋黄蛋白一起打碎，另用白糖1~2匙，水半碗煮沸，乘热将蛋冲入，搅和，再加生姜汁少许，搅匀服之，每日早晚各1次。鸡蛋糖水合而有润肺温肺化痰的功效。药补可选用党参、北芪、白术、淮山、大枣等。或用陈夏六君丸汤，每次9克，每日2~3次，饭后服。或用陈夏六君汤：党参15克、白术9克、茯苓15克、炙甘草6克、陈皮6克、法夏9克，水煎服，每日一剂。

### 老年人肺阴虚的食补

肺阴虚证见动则气促、久咳少痰、喉痒、午后低热、两颧潮红、盗汗等。调治宜养肺阴，益肺气。

食补可选用：（1）百合30~60克，冰糖适量同煮食。每日1~2次。

有益气、润肺止咳、宁心安神的作用。（2）燕窝6克，加适量冰糖炖服。或用燕窝粥，制法：燕窝8克，放入装沸水的大碗中，加盖浸泡，水冷后换入清水，择去绒毛和污物，将糯米洗净，入锅同煮，即可食用。治慢性支气管炎、肺气肿、胃炎、胃癌等，每周1~2次。若肺结核或支气管扩张之阴虚咯血，则用燕窝、白芨各6克，慢火炖烂，过滤去渣，再加冰糖适量，再炖，每日早晚各服1次。燕窝性味甘淡，微咸，平，无毒，含精氨酸、胱氨酸、组氨酸、色氨酸、酪氨酸等蛋白质，此外，还含糖、脂肪、钙、磷、钾、硫等，为补肺养阴，缩小便之珍品。（3）五汁蜜膏。制法：鸭梨1000克，去核，白萝卜1000克、生姜500克，洗净切碎，分别以洁净的纱布绞汁，取梨汁、萝卜汁放入锅中，先以大火、后以小火煎熬，浓缩如膏状，加入姜汁、炼乳250克，蜂蜜250克，搅匀，继续加热至沸，停火，待冷装瓶备用。每次1汤匙，以沸水冲化，顿服，每日2次。可治虚劳、肺结核低热、久咳不止等症。（4）猪肺粥。制法：猪肺500克，洗净加水适量，煮七成熟捞出，用刀切丁备用，再以薏苡仁50克，大米100克，猪肺丁100克，猪肺汤适量，煮成粥，可加葱姜等调味，经常食用，可治肺阴虚久咳、多痰、咯血等。药补可选沙参、麦冬、天冬、百合、玉竹等，每用1~2味，各15克，水煎服。或用沙参麦冬汤：沙参15克、麦冬9克、玉竹15克、扁豆12克、桑叶9克、花粉15克、甘草6克，水煎服，每日1剂。有清养肺胃、生津润燥作用。

### 老年人肝阴虚的食补和药补

肝阴虚则肝阳上亢，证见头痛、头胀、眩晕、耳鸣、耳聋、急躁易怒、口燥咽干、两目干涩、腰膝酸软，或面色潮红、五心烦热、失眠健忘，或肢体麻木震颤等。常见于高血压、神经官能症、更年期综合症、眼科疾患（白内障、青光眼）等。

食补可选用：(1) 杞子粥。制法：枸杞子 30 克，粳米 2 两煮粥。有滋补肝肾，养阴明目的功用。适于老年人肝肾不足所致的原发性高血压、高血脂症、脂肪肝、老年性白内障、老花眼等。(2) 何首乌粥。制法：先用何首乌 30~60 克放入砂锅煎取浓汁，去渣，与粳米 2 两，大枣 2~3 枚，冰糖适量，同煮为粥。可供早晚餐服食。有益肾抗老，养肝补血的功用。适应于老年人头晕、耳鸣、头发早白、贫血、神经衰弱，以及老年性高血脂、血管硬化、大便干燥等。何首乌用作补肝肾、抗衰老药，在我国已是家喻户晓，历代医书中有很多关于何首乌能乌须发、返老还童的记载。(3) 芝麻蜜。制法：先将芝麻蒸熟，捣如泥，取芝麻泥 100 克，蜂蜜 90 克，用开水冲化，一日二次。有补肝肾，润五脏的功用。治身体虚弱、头发早白、习惯性便秘、贫血、高血压等。祖国医学认为它有养阴润燥、补虚、和百药、解百毒、悦颜色等功效。

药补可选用白芍、女贞子、旱莲草、生地黄、钩藤、菊花、牛膝、石决明、龟板、珍珠母等。方剂可选用杞菊地黄丸（杞子 12 克、菊花 12 克、熟地 18 克、山萸肉 12 克、淮山 15 克、泽泻 9 克、丹皮 9 克、茯苓 9 克），每次 6~9 克，每日 2~3 次，或用汤剂，每日一剂，水煎服。或用石斛夜光丸（石斛、麦冬、人参、羚羊角、肉苁蓉、青箱子、黄连、杞子、菟丝子、菊花、熟地等 25 味）。每日 12 丸，每日 2 次。治肝肾阴虚之老年性白内障、陈旧性眼底病等。

老年人肝血不足的食补和药补

肝血不足：证见眩晕、眼涩、视物不清，或雀盲、面色萎黄、爪甲不荣，失眠、多梦，肢体麻木，或筋脉拘急、肌肉制动，甚则搐搦震颤，月经量少或闭经，可见于各种贫血、夜盲症、慢性肝炎、高血压等。

食补可选用：(1) 当归生姜羊肉汤。制法：当归 15 克、羊肉半斤，切碎，同放砂锅里，加水适量，以小火煨煮至羊肉将烂时，放入生姜 15 克，食盐少许，待羊肉熟烂即可，分顿随量喝汤，也可吃肉。经常食用，补益气血，强壮身体，适用于病后、产后、气血虚弱、营养不良、贫血、腹冷痛等。(2) 红枣黑木耳汤。制法：红枣 15 个，黑木耳 5 克，以温水洗净泡发后，放入小碗中，加水和冰糖适量，将碗置蒸锅中，蒸一小时。一次或分数次食用。吃红枣木耳，喝汤，治贫血、动脉硬化、眼底出血及血小板减少等。(3) 鸡汁粥。制法：母鸡一只，剖洗干净后，放水浓煎鸡汁，以原鸡汁分几次同粳米 2 两煮粥。有滋养五脏，补益气血的功用。适于老年、病后体弱、气血两虚的一切衰弱病症。(4) 鸡肝羹。制法：鸡肝（乌鸡肝更佳）一具，洗净，去筋膜、切片。余入沸水中，变色无血时为熟，趁热调食盐、佐料少许顿食。有补肝明目功用。治营养性视力减弱、夜盲症、中心性视网膜炎等。根据“以形治形”的原则，动物的肝脏如猪肝、羊肝、牛肝、兔肝、鸭肝、鹅肝等，都有养肝明目的作用。(5) 胡萝卜粥。制法：新鲜胡萝卜适量，切碎，同粳米煮粥，可作早晚餐服食。日本人的长寿，据说与经常吃胡萝卜有关。中老年患高血压、糖尿病者，可长期大量服用胡萝卜粥，据报道收到良好的效果。

补肝血的药物可选用当归、熟地、白芍、杞子、何首乌、鸡血藤、阿胶等。补肝血的方剂可选用四物汤：当归 15 克、熟地 18 克、白芍 15 克、川芎 6 克，水煎服，每日一剂。或用补肝汤：当归 15 克、白芍 15 克、川芎 6 克、熟地 18 克、炒枣仁 12 克、木瓜 12 克、麦冬 9 克、甘草 6 克，水煎服，复渣，每日一剂。

### 老年人脾气虚的食补和药补

脾气虚临床常见有三类证候。(1)脾失健运，证见食欲减少，食后作胀，身倦无力，气短懒言，面色萎黄，或肢体浮肿，小便不利，大便溏泻等。多见于消化性溃疡、慢性胃炎、慢性结肠炎、慢性肝炎、胃肠神经官能症等。

(2)脾气下陷。证见内脏下垂，小腹胀坠，或久泻不止，并见脾失健运证。可见于子宫脱垂、胃下垂、肾下垂、脱肛等。(3)脾不统血。多为皮下出血、尿血、便血、月经过多、崩漏，再加脾失健运证。可见慢性出血性疾病，如溃疡合并出血、功能性子宫出血、痔疮出血、贫血等。此外，还有脾阳虚，临床上多在脾气虚的基础上加上里寒证：腹中冷痛，得热痛减，流清口水，畏寒肢冷，便溏，或完谷不化，妇女见白带清稀。

脾气虚食补可选用：(1)羊肉粥。制法：新鲜精羊肉3~5两，洗净，切成肉块，同粳米适量煮粥。有益气血、补虚损、暖脾胃的功用。它是一种良好的滋补强壮食品，适用于中老年人阳气不足，气血亏损，中虚反胃，畏寒肢冷，腰膝酸软等。怕羊肉味的人，可先将羊肉和萝卜同煮一下，去掉萝卜和水，膻味即可消除。(2)猪肚炖胡椒。制法：猪肚(胃)一个，洗净，把胡椒1~3克纳入猪肚中，用线缝口，加水、盐适量，约炖1小时，拆线，取出胡椒，切成小块，同汤食用，有补中益气，温暖脾胃的功用。(3)良姜炖鸡块。制法：公鸡一只，去毛及内脏，洗净，切碎，放锅内，加入良姜、草果各6克，陈皮、胡椒各3克(上药用纱布包)，葱、酱、食盐适量，醋少许，加水以小火炖熟，即可食用。有补虚散寒、理气的作用。治体虚弱、腹冷痛。(4)香砂糖。制法：白砂糖250克，放铝锅中，加水少许，以小火煎熬至稠厚时，加入香椽(佛手)粉10克、砂仁6克，调匀，再继续煎熬至用铲挑起即成丝状而不粘手时，停火，将糖倒在表面涂过食用油的大搪瓷盘中，待稍冷，将糖分割成小块即成。治食欲不振，食后饱胀。

脾虚者药物可选用党参、北芪、白术、茯苓、淮山、扁豆、莲子、砂仁、薏苡仁等。脾阳虚者可选用干姜、白术、附子、砂仁、高良姜、小茴香、肉豆蔻。脾阳虚方剂可用香砂六君子汤：党参15克、白术9克、茯苓15克、炙甘草6克、陈皮6克、法夏9克、木香6克(后下)、砂仁6克，每日1剂，水煎服。或用陈夏六君丸，每次6~9克，每日3次。或用参苓白术散：党参15克、茯苓15克、白术9克、淮山15克、扁豆15克、陈皮6克、莲子12克、砂仁6克、薏苡仁15克、桔梗3克，水煎服，每日1剂。脾气下陷用补中益气汤：北芪30克、党参15克、白术9克、陈皮6克、升麻6克、柴胡6克、当归12克、炙甘草6克，水煎服，每日1剂。或用补中益气丸，每次9克，每日3次。脾不统血用归脾汤：白术9克、党参15克、茯苓15克、当归12克、北芪15克、炙甘草6克、远志3克、炒枣仁2克、木香6克(后下)，龙眼肉10克、生姜3片、大枣12克，水煎服，每日1剂。或用归脾丸，每次6~9克，每日3次。或用黄土汤：赤石脂30克(先煎去渣取清液)、白术12克、熟附子9克、黄芩9克、阿胶12克(熔)、炙甘草6克、生地15克，水煎服，每日1剂。脾阳虚用理中汤：党参15克、于姜6克、白术9克、炙甘草6克。或附桂理中汤：理中汤加熟附子9克、肉桂3克(熔)，均水煎服，每日1剂。或用理中丸或附桂理中丸，均每次9克，每日3次，饭后服。老年人胃阴不足的食补和药补胃阴不足，证见不思饮食，或饥不欲食，干呕呃逆，口干唇燥，喜饮，大便干结，小便短少，舌红少苔，或无苔，脉细数。多见于慢性萎缩性胃炎，胃神经官能症，消化不良，糖尿

病，热性病恢复期，胃癌，放射或化学治疗后等。食补可选用：（1）甘蔗粥。制法：用新鲜甘蔗，榨取蔗汁 100~150 毫升，粳米 1~2 两，加适量水，煮粥。有清热生津、养阴润燥的功效。有“天生复脉汤”之称，与米煮粥，有滋养肺胃之阴，用于胃阴不足所致的反胃呕吐，食欲不振，消化不良等慢性浅表性萎缩性胃炎，神经性呕吐，热性病后等，疗效颇为理想。（2）牛乳粥。制法：将粳米 2 两煮粥，待粥将熟时，加入新鲜牛乳 4 两，再煮为粥。有补虚损，润五脏，益老人的功用。（3）木耳粥。制法：将银耳 5~6 克（或黑木耳 30 克）浸泡数小时。先将粳米 2 两，大枣 3~5 枚一起煮，待煮沸后加入木耳、冰糖适量，同煮为粥，作晚餐或点心服食。有润肺生津，滋阴养胃，益气止血，补脑强心的作用。中老年人常吃木耳粥，对养胃阴，延年益寿有一定效果。难怪人们把木耳称为山珍。药补可选用石斛、花粉、葛根、麦冬、沙参、玉竹、淮山等，每次 1~2 味，每味 15 克左右，水煎服。或用益胃汤：沙参 15 克，麦冬 9 克，生地黄 15 克，玉竹 15 克，冰糖适量，每日 1 剂，水煎服。气虚老人不宜滥服人参近年来，随着生活水平的不断提高，人们的自我保健意识及对高档营养补品的摄取欲也随之增强，尤其是一些气虚老人更为突出，他们总想进食人参来提气补虚，以求延年益寿，结果反被人参所害。临床上，因过量服用人参及人参制品而引起呕吐和发热的老年患者并不少见。俗话说“大黄救人无功，人参杀人无过。”人参虽具有滋补强身，促进新陈代谢等功能，被誉为延年益寿之良药，但不能滥用和过量服用，过量连续长期用人参可引起失眠、体重减轻等症，严重时可能出现水肿、血压升高、发热等。

因此，上了年纪的老人服用人参应谨慎，一般说气虚者不宜长期服用。确需服用人参时也应采用少剂量多次数的方法，在服用期间如果出现腹胀、消化不良、食欲减退应停止服用或减量；如有头痛、恶心、呕吐和发热等症时，在停服的同时还应及时到医院诊检，以防病情恶化。

#### 老年人如何进补燕窝

燕窝是一种名贵的海味，由于它具有壮阳益气、和中开胃、添精补髓、润肺消痰的功用，故备受人们的青睐，既用作盛宴上的珍馐美味，又用作壮阳养阴的进补佳品。据说早在唐代，我国就已用瓷器与北婆罗洲大尼亚岩洞所产的燕窝进行物对物的交换，交换品也成了宫廷的御用珍品。

食用燕窝前，应对燕窝进行处理，先用清水冲洗一遍。再放在温热水中浸泡 2~3 小时，待其松软发胀，用镊子去除绒毛，然后再放在开水中泡上个把钟头，便可烹调炖服。由于燕窝大养肺阴、化痰止咳，又能壮阳而暖腰膝，故肺阴虚症者可取燕窝 6 克，配银耳 6 克，加冰糖适量，隔水炖服。肺肾二虚者，可用燕窝 6 克，人参 1.2 克，隔水炖服。平素无大疾，以燕窝进补，可取单味燕窝隔水炖服，大有和胃养阴、壮阳生精之功效。

#### 人参不可滥服

人参是一味名贵中药。在一些由于感染、失血、心肌梗塞所引起血压下降而致休克的危急情况下，吞服 3~10 克人参粉或煎成汤服，常会起到“起死回生”之作用。久患慢性病的病人或体质虚弱者，秋冬时节服用，也能收到滋补强壮身体的效果。

但人参并非人人都可服用。如患胆囊炎、胆结石的病人，发病时不能服用。人参能大补元气、生津安神，对全身无力、少气懒言，气急虚汗等气虚者特别合适。对血虚面黄、慢性失血、贫血等人，须配用熟地、当归等补血

药。对伴有怕冷、长期浮肿、大便溏薄、夜间尿多的阳虚者，须同服附子、肉桂等温药。对于单纯阴虚者不宜服用人参，因阴虚者多有“火旺”，单服人参必然会助火而伤阴。

有的人本来无病，乱用人参滋补，不但没“补”上，往往还会出现口舌生疮，出鼻血，胸闷厌食，大便秘结等症状，会得不偿失。

#### 服用人参不当也会中毒

服用人参不当，也会中毒。人参中毒的表现按中毒程度不同而异。轻者出现头晕、焦虑、胸闷、食欲不振、失眠等，中度者则可有血压增高、头痛、心率加快、手足抖动和明显的烦躁不安，重度出现极度兴奋，继而突然昏迷死亡。

人参中毒原因有：药不对症。进食人参，如同服药，适当方可有益。进补之道，须遵循“虚则补之，实则泻之；寒则热之，热则寒之”的用药原则。服法不当。服人参应从少到多，逐渐增加剂量。有些人服人参，喜用蒸服。把整只人参放在碗里加水一蒸，一次即把参的50%以上服下去，这种做法违背了逐渐进食的原则，使人体难以接受而发生中毒。不了解人参的质量。优等参与等外参，其服用方法是有所区别的。前者宜少量，而后者可适当多些，若不分优劣，服用同样量，易发生中毒反应。滥服人参。有些人身体本不虚弱，把服人参视为常规养生之物，剂量又大，酿成中毒。

#### 青少年能否服用人参蜂王浆

生产蜂王浆的上海中药一厂曾作过对比试验，结果表明人参蜂王浆对青少年有帮助发育，提高智力的作用，而且效果比较明显。

人参蜂王浆中的有效成分人参，对中枢神经系统有特殊作用，能加强大脑皮层的兴奋和抑制过程，增强机体对各种有害刺激的防御能力，有明显的抗疲劳作用。同时人参还有加强肾上腺皮质适应能力的作用，有利于青少年适应外界加于心理和体力上的压力。尤其是正值性腺发育阶段的女性青少年，学习紧张有时会扰乱性腺功能，表现为月经不规则或根本不来。人参蜂王浆还具有促进性腺功能的作用，适当服一些，对女性青少年这方面的正常发育会有帮助。

#### 神经衰弱者勿滥补

神经衰弱比较严重的病人，他们的各种生理机能，如消化机能、血液循环机能都会发生紊乱，大量服用滋补药品及营养品，根本无法吸收，白白地浪费掉了。有的服用过多，反而会起副作用。因此，有关这方面的服用量，要视自己当时的身体状况，切不可乱服滥用，要遵医嘱。

为了治疗神经衰弱，病人首先应该对这种疾病有正确的认识，始终保持积极乐观情绪，进行适当的劳动和体育锻炼，建立合理的生活制度，结合药物、气功、针灸等疗法，经过一段全面的治疗，是不难痊愈的。

#### 出血病人忌用银耳进补

银耳对年老体弱、久病体虚均有进补调养的功效。但近年来发现，患有咯血、呕血、便血、支气管扩张吐血、胃十二指肠溃疡并发呕血、黑便等病人，经药物治疗将痊愈时，若进补银耳，会出现旧病复发，从而再度出现大出血。因为银耳中有一种叫“腺嘌呤苷”的生化物，具有抗血小板凝集的作用，会引起旧伤疤出血。因此，出血病人在止血后的恢复期内，应禁食银耳。

#### 产后营养佳品——猪脚煲姜醋

传统的中医药物学认为：猪脚能下乳汁，去恶露，消寒热及解百药毒。

李时珍也极为推崇猪脚的通乳脉作用。猪脚黑醋生姜一同煲至烂熟后，黑醋分解了猪骨中的钙，使得身体容易吸收。另外，醋有助消化，生姜又能行气引滞，两者合用，更兼散瘀驱寒之力又无单吃猪脚那种腻滞之感，因而有良好的解毒防毒之功用，能有效预防因细菌引起的产褥感染。

从营养分析观点看，猪脚的蛋白质含量为4.1%，脂肪为6.9%，只是胶原多而不是十分肥腻之品，它的营养价值不及猪肉，但佐以醋及生姜，妨碍消化的作用减少而补血作用明显增加，对于分娩时因失血过多、气血两虚的孕妇来说，这种兼有补血、驱风、行气的猪脚煲姜醋确是一种良好的食物。

#### 乌骨鸡的滋补价值

乌骨鸡具有滋补强壮肌体，提高生理功能的作用；加强耐热、耐寒、耐疲劳、耐缺氧，提高免疫功能的作用；还有延缓衰老、延长寿命的作用。

乌骨鸡营养丰富，肉味鲜美，可做成各种佳肴，适用于男女老少。特别是年迈体弱、重病久病之后、妇女多病、小儿营养不良和发育欠佳等情况，经常食之，受益非浅。其肉可蒸、煮、煎、炸，做成各种菜肴，烹饪方法与普通鸡肉相同。如果适当选用一些中药，如菟丝子、银耳、茯苓等，与乌骨鸡配成各种药膳，则能滋补强壮，健脾补肾，健脑益智，养血补肝，大补气血。

#### 小儿冬令食补方

红枣10~20只，煮汤，食枣喝汤，可常服，有强壮补益作用。

红枣15只，白扁豆15克，莲肉15克，煎服，有健脾开胃，增加食欲之功效。

红枣10~15只，熟米仁15~20克，煎煮，有健脾益气之功能。

红枣10~15只，白木耳10克，炖服，有健脾润肺止咳作用，对经常咳嗽、患支气管炎者较适宜。

红枣10只，生黄芪9克，太子参9克，煎汤代茶，治疗小儿汗症。

龙眼肉9克，莲肉9克，红枣10只，粳米50克，共煮粥，加糖少许，可治疗各种贫血。

生胡桃肉连衣1~3只，每日临睡前细嚼，嚼烂后咽下，宜久服，可用于哮喘久发肾虚者。

龙眼肉7~10枚，加少量水煮汤，每晚临睡前服用，有养心安神作用，可治疗儿童失眠，心动过速等症。

淮山药粉10~15克，加少许糖调糊，煮沸，每日一次，有健脾助消化作用。

干荔枝肉10只，每晚睡前服，连服1~2月，治疗小儿遗尿。

(11) 黄芪10~15克，糯米50克，煮粥，治疗小儿反复感冒或肾炎蛋白尿。

#### 老年人冬令补骨膏方

处方：潞党参100克，生黄芪150克，当归100克，丹参100克，熟地100克，杜仲100克，补骨脂100克，胡桃肉250克，胎盘粉250克，红枣250克，大茴香50克，阿胶250克，猪脊骨1000克，冰糖250克。

炮制方法：先将潞党参、生黄芪、当归、丹参、熟地、杜仲、补骨脂、红枣和大茴香放入锅中，加适量水浸泡一小时，文火煮取头汁；加水再煎，分别取第二、第三汁。随后将三汁混合以文火浓缩至800~1000毫升。另将猪脊骨加水文火煮煎一小时，取骨汁约200毫升。将骨汁和药汁合并，再以

文火煎煮浓缩，同时加入阿胶和冰糖。当阿胶和冰糖融化后，拌入胎盘粉，冷却后即可储藏和食用。

该方补而不滞，滋而不腻，旨在补肾，使肝肾之气充沛，筋骨得以濡养，能抗筋骨衰老，延年益寿。此外，骨折后期、骨折愈合缓慢、骨痂生长缓慢、股骨头无菌性坏死修复期、体虚习惯性脱位者，服后有明显长骨坚筋之功效。服用者于冬至前后，每日早晚服一匙，每年服一帖，连服三年。若遇感冒发热、腹泻等可停药。

#### 掌握好进补时间

秋冬进补，是大家都知道的常识。但一日之中，又以何时服食最好呢？中国药理学理论将补药分为补阳、补气和补血、补阴两大类；并认为人体有阴阳昼夜消长的规律，白天主阳，黑夜主阴。午夜起阴气渐衰而阳气始生并渐旺，到正午达最高峰；午后阳气渐衰而阴气渐长，到午夜为最旺。所以，早晨最需要阳气的激发力量，傍晚则迫切需要增强阴气的抑制功能。因此，晨服温补阳气之补药，晚食滋阴养血的药膳，将取得最佳治疗、保健之功效。如若搞颠倒了，不但无益，反有害于身体。

## 十、健美

胖，是爹妈给的吗从遗传角度看，双亲都肥胖的，子女的发胖率较高。动物实验也表明，肥胖动物子代发生体重超重的百分比明显增高。这表明，遗传因素起一定的作用，即在一定程度上发生肥胖与父母的遗传素质有关，因此，在一定程度上可以说胖瘦是爹妈给的。但是问题并非到此为止。肥胖的主要原因是营养过度，我们通常所说的肥胖是指单纯性肥胖，即无明显内分泌代谢疾病的肥胖。这类肥胖，后天因素起着重要的作用。不合理的营养，如糖和脂肪（是身体内的能源）摄取过多而活动量又少，利用不完全时，就会转化为脂肪细胞内的脂肪，使脂肪细胞数量增加，体积增大，导致单纯性肥胖。由此可见，遗传可能造成肥胖，但出生后是否肥胖主要在于后天因素影响。导致肥胖症的两种新发现近年来的科学研究结果表明，营养缺乏也会导致身体肥胖。日本两位著名营养专家研究发现，有的人身体肥胖，并不是因为单一的营养过剩积累所致，而是由于日常饮食中缺乏能使体内脂肪组织转变成能量物质的营养素。这些营养素包括维生素 B2、维生素 B6 及烟酸。如果在人们的日常膳食中，缺乏上述营养素，体内的脂肪组织就不会转化成能量物质，从而使体内的脂肪组织积蓄而形成身体肥胖。

美国两位著名肥胖治疗专家研究发现，有的人身体肥胖，并不是因为饮水量过多所致，而是由于所喝的水太少。也就是说，当人的饮水量不足时，身体会象海绵一样留住水分作为一种补偿，使身体发胖，体重增加。有趣的是，这种症状通常是在喝了更多的水而不是少喝了水之后才会消失。可见，饮水量不足比饮水过量更容易使身体肥胖。

### 营养缺乏也会胖

人们都认为，肥胖是营养过剩积累而成的，只要少吃一些或多动一点就可以了。但不少人的减肥实践却未证明此两点。这是为什么呢？最近，日本东京大学二位营养学教授公布她们实验的结果：许多人的肥胖，并非因为多吃少动，在更大程度上，是日常饮食中经常缺乏某些营养素的缘故。因为只有当人体能量得到释放时，脂肪才能消耗、减少。而脂肪转化为热能，必须维生素 B1、B2、B16 和 PP（尼克酸、烟酸）的参与，否则，人体内脂肪就无法转化为热能得以消耗，从而积蓄在体内而形成肥胖。许多以前减肥效果不佳的胖子，据此在加强运动的同时，多吃富含这些维生素较多的麦片粥、糙米饭、酵母、豆类、动物瘦肉和内脏、乳类、绿色蔬菜、花生、蛋类，很快就取得了立竿见影的效果。两种不同的肥胖及预防人的脂肪细胞在人的一生中有 3 个最明显的增殖期：1、胎儿的末期（妊娠后三个月）；2、婴儿生后头一年内；3、青春发育期。在这 3 个时期里，脂肪细胞很敏感，最容易引起大量增殖（数量增加）。婴儿期喂食过多和青春发育期营养过度，易引起脂肪细胞数量增加。自幼儿期或青春发育期就开始的肥胖称之为体质性肥胖，主要由上述原因所致。体质性肥胖者同时有脂肪细胞数量增加和体积增大，用饮食控制等减肥办法不易奏效。即使减肥成功，隔一段时间后体重还会逐渐恢复到减肥前的水平。因为减肥措施只能使脂肪细胞体积缩小，不能减少脂肪细胞数量。所以，对于体质性肥胖，减肥措施是必要的，但关键在于预防。

还有一类肥胖称之为成年起病型肥胖，体重增加多发生在 20~25 岁以后，比如重病后恢复期、孕期及产后恢复期和老年期，如果补养和休息过度，

极易发生肥胖。不过这类肥胖只是脂肪体积增大，脂肪细胞数量不增加，采用饮食控制和增加活动量等减肥措施效果好。

#### 妇女更年期肥胖的预防

防止妇女更年期肥胖症，首先要从注意饮食着手，在食物中应避免多余的热量。平时我们吃的蔬菜、水果，喝的咖啡和茶水中都含有较多的纤维素和较少的糖类，都是属于低热量食物，在饮食中如果这类食物所占比例较低时可适当予以提高。对脂肪的摄取，特别是动物脂肪的摄取则应适当加以控制。此外，在日常生活中，保持适当的运动是十分必要的。对年龄较大的人，每天可打打太极拳，舞舞太极剑，或进行其他轻微的体育锻炼活动，对防止肥胖的出现，提高健康水平，有很多好处。近年来，还提倡长跑，有些已发胖的中年妇女，在参加长跑一定时间后，收到了意想不到的效果。长跑开始后，要有始有终，循序渐进，坚持下去，才能收到理想的效果。

#### 减肥要诀

减肥主要是减去含糖分较高的一切食物，如糖果、米、面、番薯等。多余糖在体内是最容易以脂肪形式贮存的。多量糖份进入体内还会促进体内其它物质转为脂肪。

减肥必须减少食盐摄入，食盐能使水分贮在体内而使体重增加。减肥者不能饮酒，不要以为酒饮饱，饭可少食，事实上无论白酒、葡萄酒、啤酒都会提供人体极高的热量。肥胖者最忌有就寝前吃夜餐的习惯。

除节食外还要加强运动。一个体重 86 公斤的人，每天散步 1 小时（或骑自行车 45 分钟，或游泳 15 分钟），持续一个月后体重可下降 1.4 公斤，两个月后减少 2.6 公斤，三个月后减少 4 公斤。

亦可服用药物辅助减肥，但应以选用帮助脂肪分解排泄的药为主。用泻药和利尿药也是一种方法，但通过泻和大量排尿来减轻体重，效果是暂时的，停药又会体重增加。如滥用此类药物引起水电解质紊乱，严重的还可引至生命危险。用败坏胃口或服兴奋剂减少睡眠的方法，对身体同样有害。

#### 控制饮食减肥的六原则

（一）维持热量的负平衡，少摄入，多消耗。每天消耗的热量应超过每天摄入的热量。

（二）仍要保证每天蛋白质的供应量。每天每公斤体重至少要供应 1 克蛋白质。

（三）尽量少吃糖和淀粉类食物，每天有 80 克的糖或淀粉类食物，就可以维持蛋白质的代谢。

（四）补充足够的维生素和无机盐，最好服用复合维生素。

（五）多吃蔬菜、水果、海菜类食物，使胖人有饱腹感，不至于进食其他食物。

（六）减少进食次数，一日三餐之外，不吃零食，晚上不进夜餐。

#### 不吃早餐不利于减肥

在一些年轻姑娘中，为了防止发胖而免掉早餐，殊不知，这样做的结果会适得其反。因为，一个人不吃早饭到中午时分便会产生空腹感，而空腹时身体内储存能量的保护机能增强，吃下去的食物最容易被吸收，也容易形成皮下脂肪。人吃好早饭，不仅能供给大脑足够的营养，而且还能使休息了一夜的大脑很快兴奋起来，更好地投入工作和学习。因此，年轻的姑娘不要因担心自己发胖而不吃早饭。

### 简便减肥法——提前进餐

美国著名医生罗纳尔·卡迪写了一本名叫《节食时刻表》的书，提出“吃饭时间的选择，对于体重的增加或减少来说，要比人体摄入饮食的数量和质量更重要。”因为人体内的新陈代谢活动在一天各个时间内是不相同的。一般来讲，从早晨6时起人体新陈代谢正开始旺盛，8~12时达到最高峰。所以减肥者只要把吃饭时间提前，比如说早饭5点吃，中饭安排在9~10点吃，亦能达到减肥的目的。专家们对要求减肥的人做过试验，发现只要把吃饭时间提前，就可以在不减少和降低食物的量和质的情况下，达到减肥的目的。最明显时，一星期可减少一磅体重。这种即简单且又方便的减肥方法，不费吹灰之力，肥胖者不妨一试。

### 肥胖者不妨常吃冻豆腐

用新鲜豆腐经过冷冻而成的冻豆腐，内部组织结构发生了变化，使其形态呈蜂窝状、颜色变灰，而蛋白质、维生素、矿物质破坏较少。如能经常吃冻豆腐，可以吸收人体胃肠道及全身组织的脂肪，有利于脂肪排泄，从而使体内积蓄的脂肪不断减少，达到减肥目的。

豆腐经过凝冻，能产生一种酸性物质，这种酸性物质能破坏人体的脂肪和其它营养素，故此消瘦者不宜常吃冻豆腐。冻豆腐具有孔隙多、弹性大、营养丰富、产热量少等特点，不会造成明显的饥饿感，故此肥胖者适宜常吃冻豆腐。

### 健美减肥新食谱——橙汁鸡

“橙汁鸡”是适应人们健美减肥需要的新食谱。原料是嫩鸡肉两块，鲜橙两个，鲜柠檬半个，鲜榨橙汁一杯，白葡萄酒汁四分之一杯，牛油、沙律油各一匙，西洋菜少许，以及少量精制盐、胡椒粉、白糖等调味料。

先将鸡肉斜切两等分，在有皮的一面抹上盐、胡椒粉各少许，再薄薄沾上面粉；鲜橙一个纵切方条，深纹至果瓢处，横切取中间四圆片，两端榨汁；另一个切取薄皮切丝，果肉榨汁。净镬烧红，加沙律油及牛油，排入鸡肉有皮的一面先贴镬煎之，至两面呈微黄色，即烹葡萄酒汁；然后将前述的橙片及一杯橙汁加入煮之，途中下橙皮。待鸡熟透时，以盐、胡椒粉、白糖及柠檬汁调味，熄火。备一较深的长碟，以鲜橙片与鸡肉交替排于碟中，饰以西洋菜，注入味汁即成清鲜而甜酸的“橙汁鸡”。绿色减肥法过于肥胖对身体显然不利，最易导致糖尿病、高血压和冠心病。目前，国外流行的绿色减肥法，有较好的效果。

绿色减肥就是提出多吃蔬菜和含多量纤维素的植物。

绿色减肥法，方法如下：

(一) 食物包括蔬菜、全麦各类食物、高纤维素水果与蔬菜、坚果和种子；(二) 用植物油（即花生油或麻油等）来烹调和凉拌食物；(三) 用果酱和蜂蜜代替食糖；(四) 应尽量少用强烈的香料和调味品，因为强烈的香料可以增强食欲，使人多吃谷类和肉类，对减肥不利；(五) 不要吃“加工制造”的食品，如人造乳酪和人造牛油，这些食物纤维素含量很低，对减肥也不利；(六) 忌食任何高糖分的食物和饮料，如雪糕（冰淇淋）、糖果、奶油或优质面包、蛋糕等，以及可乐之类含糖量高的饮料。

### 防胖的海带梅干饮料

甲状腺机能衰退，肌肉就会松弛，人就显得虚胖。海带富含碘，可改善甲状腺的机能。梅干含的枸橼酸能把聚积在肌肉里的乳酸等代谢废物清除

掉。海带与梅干相配，可提高肌肉的张力和弹性。

材料及制法：海带片或海带粉 5 克，泡在 150 毫升的开水杯里，再放入一个梅干（盐梅、酸梅、话梅均可），待海带和梅干泡开后即可饮用。

#### 大蒜可治肥胖症

尼日利亚一些学者用油腻的饲料喂养小鼠，经过一段时间后，发现其血液、肝脏和肾脏里的胆固醇含量明显增加。但当在饲料里加入一点蒜泥后，它们的胆固醇含量便不再增高。这些学者认为，酶参与脂肪酸和胆固醇的合成，而大蒜则对酶的形成恰好起阻止作用。这些学者由此得出结论，大蒜可治肥胖症。

#### 减肥不可忌喝水

有些肥胖者在节食减肥时，不仅严格控制进食量，而且还限制饮水量，以达到快速减肥的目的。殊不知，减少水的摄入，反而会降低减肥的效果。

减肥的目的是要减少体内多余的脂肪，而体内缺水会影响脂肪代谢；相反，如果适量饮水，则可有效地化解脂肪。医学家研究表明，在节食减肥过程中，当限制饮水量为每天 900 毫升（正常人一昼夜生理需水量为 2000 ~ 3000 毫升）时，虽然降低体重的速度较快，但所丢失的体重中脂肪仅占 13%，水占 84%，而 unlimited 饮水时，虽然降低体重的速度较慢，但所丢失的体重中脂肪较多，占 25%，水为 75%。因此，减肥不要盲目限制水的摄入量。

#### 辣椒减肥须择时

据日本京都大学、金泽大学等专家专门研究证明，辣椒含有辣椒素，辣椒素能够促进人体内脂肪的新陈代谢，防止体内脂肪积存，故此常吃辣椒可以减肥防病。

在这里需要提醒欲试减肥者注意的是，若在做完减肥操等运动后，不宜立即吃辣椒。因为人体由于运动消耗了一定的能量，人体内为了补充能量便产生了食欲旺盛感，若马上吃辣椒，辣椒的辛辣味和刺激性，便会增强人体淀粉酶的活性，刺激口腔内的唾液腺，增强唾液分泌，同时胃肠蠕动加快和胃液加速分泌，促使人体对食物营养成分（包括脂肪在内的）的大量吸收，因此形成脂肪堆于皮下，反而容易发胖。女子简易减肥操这套女子减肥操的特点是：动作轻柔，简单易学，见效较快。

#### 第一节屈臂拉伸运动

- 一、身体直立，双脚分开约半米左右，呈外八字形。
- 二、双手同时向左上方举起，五指交叉，同时屈肘。
- 三、缓慢地用力向下拉伸，就象向下拉一个紧缩的弹簧。重复五十次。
- 四、双手向右上方举起，动作相同，重复五十次。注意节奏，呼吸与动作配合要协调。

#### 第二节屈肘扩胸运动

- 一、准备动作同上节。
- 二、双臂前举齐胸，双肘在下颌处接触，双手自然伸向背后。
- 三、双臂向左右缓慢而用力地伸展，双手拇指与四指自然分开。
- 四、重复五十次。

#### 第三节屈膝伸臂运动

- 一、身体直立，双脚分开约半米左右，双腿微屈膝。
- 二、双臂伸直，在胸前交叉，五指并拢。
- 三、右臂斜上举的同时，左臂斜下举。

四、还原后，两臂交换方向，即左臂斜上举，右臂斜下举。各做五十次。

#### 饭前运动最减肥

减肥的方法有多种，最常用的是通过运动来减肥，那么一天中什么时间进行运动减肥效果最好呢？最近美国运动医学专家斯坦福教授，通过测定不同时间进行运动后人体代谢率及糖元储量等的变化后指出，饭前运动对减肥效果最为有效，这是因为饭前运动可提高体年代谢率，在运动停止后，代谢率仍处于高水平并继续消耗人体的能量，这样就可以动员更多的脂肪来参与供能，尽可能多的消耗人体剩余的热量。另外，饭前运动还能降低糖元的储量，可使从食物中摄取的碳水化合物比较容易储存起来，而不转化为脂肪。因此，我们应当把运动的时间安排在饭前来进行，以每天清晨最好。但应该注意的是，每次的运动量以中等以上强度的运动（最大吸氧量 50%以上）为宜，否则将达不到预期的效果。

#### 减肥妙方数游泳

由于水对人体的影响与大气截然不同，因而游泳不仅可以健身，而且对胖人来说还是一种简便有效的减肥妙方。关键是水的密度和传热性比空气大，水温低于人体体温，加上游泳时全身的大肌肉群都得运动，因而胖人游泳身体消耗的热量要比在陆地上运动大得多，从而能更快地消除体内积蓄的脂肪。此外，水的导热性比空气大 28 倍，游泳场所的水温大大低于体温，一般要低 10 摄氏度以上。因此，胖人就是泡在水中不动，也会散失较多的热量。测试表明，在 12 的水中停留 4 分钟所散发的热量相当于同样温度在陆地上 1 小时所散发的热量。而这些热量主要来自体内糖和脂肪的消耗。研究证明，如果胖人每天坚持游泳 45 分钟，不增加饮食量，体重就要减轻 350 克左右。如能坚持游泳四个月以上，超重 15~20% 的肥胖者基本上可恢复正常体重，且体型会变得匀称，肌肉会结实起来。呼吸减肥法调理呼吸减肥法是一种新的减肥方法。它能促使中枢神经系统放松，增强植物性神经系统的平衡，以减少饥饿感。实际上这是以生活的平衡法则加上呼吸松弛锻炼的一种疗法。只要按下列步骤坚持锻炼，六周后即收到明显效果，同时还可使因生活压力而引发的身心紧张充分缓解。

首先，慢慢地以鼻吸气时腹部随之鼓起，胸廓也要张开。

第一周：是以八秒钟的时间吸气，让空气在肺部停留二秒钟，再利用八秒钟时间，将气吐出，如此连续重复七遍。此后，每小时做一次。练习时肌肉要放松。

第二周：除了将呼与吸的时间延长五至八秒钟之外，其他不变。

第三周：将呼与吸各延长八至十秒钟。

#### 坐立不安减肥法

国外研究者发现，坐立不安是消耗热量的一个重要途径。美国凤凰城国家健康研究所的科学家们让 177 名受试妇女分别在布置有家具的室内呆上 24 小时，居室是研究所特制的呼吸舱，通过记录室内氧和二氧化碳的含量，测出受试者的能量消耗。在室内做足趾拍地，手指敲打，以及其他神经质行为而坐立不安者，消耗热量多达 800 千卡，而没有这些行为的人只消耗 100 千卡；体形苗条的妇女坐立不安的程度大于肥胖妇女。

目前，这一研究成果已逐渐为人们所接受并实施起来。特别是肥胖者一有空就不停地扭动摇摆，手足不闲，其结果减肥效果颇佳。

#### 迪斯科有利于健身减肥

迪斯科舞是当今世界颇为群众喜爱，特别是青年人喜爱的一种舞蹈。跳迪斯科既是一种娱乐交际活动，又有利于健身减肥。对女同志来说，最有针对性的是跳迪斯科能有效地减少臀部和大腿的脂肪，使髋部灵活，腿部肌肉变得结实而富有弹性。因为，迪斯科的动作特点是髋部大幅度扭动，臀部肌肉不断收缩。对体重 60 公斤左右的人来说，跳一小时迪斯科，将消耗 500 多大卡的热量，相当于减少 80 克左右的脂肪。

因此，身体比较肥胖的青年人跳跳迪斯科是不无裨益的。

减肥药能减肥吗

有些人为了自己的体型健美，竟然去乞求减肥药，其结果往往适得其反，减肥未成，又添新病。

减肥糖不是糖，是一种含有木精糖的酶，为人体所缺乏，而身体一旦吸收，便使人感到肚胀腹满，食欲不振。减肥糖虽无明显副作用，倘长期服用，必然营养匮乏，体质锐减，抵抗力渐弱，甚至因高蛋白质积聚于血管壁，出现高血压或狭心症。

减肥茶是在茶叶中加重碱成份制成。茶叶本身已有碱性，增加其碱性以损耗体内的营养成分，达到减肥目的。少量饮之，也无不可。若饮之成癖，会导致糖尿病，引起胃炎。

减肥丸是将咖啡因混在碱性化学物中制成，用以降低食欲。如果服之过多，有失眠与贫血的危险。

至于服食泻药，用间歇性腹泻来降低脂肪，实在于肠胃无益。还是“避之三舍”为好。

如此看来，减肥药弊多利少，并不能真正地达到减肥效果。只有在运动场上，才能把你的身体雕塑得更加完美。

“快速减肥法”有危害一些减肥心切的人往往采用快速减肥法，使体重在数周内减轻几公斤至 10 多公斤。由于这种减肥法不能持久，以致体重在短期内又很快恢复。最近，美国波士顿大学医学中心的一位专家报告，他们对 804 名女性和 367 名男子进行为期 32 年的研究结果表明，那些体重减增波动较大的人比体重相对稳定的人死于心脏病或其它原因所致疾病的危险性大 2 倍。有关专家认为，节食减肥难有收效，一个人通过节食失去的体重越多，以后再增加的趋势也越明显。总之，肥胖者不可盲目减肥，更不可快速减肥，以防体重波动过大而危害健康。

“自我折磨”式减肥不足取

有些人为了减肥，常采用不睡觉、不休息的“自我折磨”方式来进行。从长远观点看，这种方式不足取。

“自我折磨”确实能使人在短期内瘦下来，但这种“瘦”是一种不自然的瘦。因为过度劳累而使身体内“出”大于“入”的情况不仅作用于脂肪，而且也作用于肌肉和内脏器官，尤其会影响神经系统，使人体的各个器官的功能下降。说其瘦，还不如说是憔悴，是病态，只能导致身体抵抗力的降低。

对青少年来说，用这种方法来控制体重或减肥，更是“得不偿失”，甚至可以说是有害的。青少年时期是长身体的时期，只有体内的“合成过程”（使营养物质合成体能）强于“分解过程”（使脂肪分解，能量消耗），才能生长发育得好。而“合成过程”主要在休息特别是睡眠中完成。为了生长发育，青少年一定要保持充足的睡眠与必要的休息。要是为了不长胖而少睡觉，不休息，就必然会影响身体各部的正常发育，尤其影响身体长高，这样

的损失可就太大了。

素食减肥可影响女性生育

近年来，素食在人们的生活中甚为流行，特别是那些志在减肥，保持身段苗条的女士们，尤为突出。

不过女性经常食素，会对体内荷尔蒙的分泌造成损害性影响，严重的甚至可能导致不育。心理分析家和一批研究人员，选取了 18 名健康正常的少女，作为研究对象。把她们分成两组，其中一组被规定，在受验期间除了进食少量的乳酪和牛奶之外，其它的食物，全部是素食，而另外一组，则可以进食正常食物，并不回避肉类，两组女性，同时参加一项为期 6 个星期的减肥计划。在此时间内，研究人员发现，食素食的一组，9 个参与者之中，有 7 个出现排卵停止的情况，而在另一组中只有两名中止排卵。

素食的一组，除了中止排卵的人数较多之外，几乎全组人的月经周期，都较正常时短。这与肉食组比较，有极明显的差别。

研究人员的推论是，素食组出现生殖机能变异，是由于她们进食的食物中，所含的蛋白质较少，因而导致荷尔蒙分泌失常。

不可贸然选择脂肪抽吸术

脂肪抽吸术是近年来我国开展较快的一种减肥手术，这种手术适合身体某个部位，如腹部、臀部、股部轻度脂肪沉积，皮肤张力良好者和中度脂肪沉积的年轻人。

对于脂肪抽吸术，临床中有一些并发症现象。如因抽吸脂肪不是在直观下操作，仅靠压迫止血，故术后易发生血肿或出现瘀血斑。还可因抽吸而损伤神经末梢，出现局部麻木感或切口因往返抽吸，损伤皮肤组织。以上一些并发症，通常 3~6 个月后可以复常。

减肥手术后也不能一劳永逸。人体成年后，脂肪细胞的总数是恒定不变的，之所以出现肥胖，是脂肪细胞的体积膨胀增大。手术减肥，虽能除去多余脂肪，但如不注意消除剩余脂肪细胞的体积膨大的种种因素，还可能会使已取得的手术效果付诸东流。

体型丰满健康的标志

一些女青年，为了得到“身段苗条”的“美”称，到处觅医减肥，求医问药，这似乎成了一种潮流。

固然，过于肥胖的人易患心脏病、高血压、糖尿病及胆结石等症。但又有研究表明，人并非越瘦越好，只要肥胖不超过标准体重的 25%，则死亡率不会上升；只有当体重超过标准体重的 35~40% 时，才会发生各种疾病。研究结果还表明，体重超过标准体重的 20~30% 的人寿命较长。

有些医学家认为，身体过瘦的人寿命短，原因是血液中的蛋白质的白蛋白含量低，血色素和胆固醇值也较低，一旦患病则抵抗力也弱。对于那些并不过于肥胖，也没有病症，只是专门为了“苗条”而减肥的人，这样做大可不必。特别是一些女青年，正处在生长发育时，身体丰满正是健康的标志。

适当肥胖者能长寿

最近美国医学界出现了一种新见解：即长寿的秘诀在于适当肥胖。所谓适当肥胖，是指体重为身高（厘米）减 105 至 110，再加 10~20%。美国约翰霍金斯大学一位教授对美国国内和海外 16 个地方的 606 万人的寿命和正常体重的关系进行了调查。结果表明，适当肥胖的人较长寿。从 70 岁人的死亡率来看，体重超过 10~20% 者的死亡率相当低。美国明尼苏达大学另一位专

家以美国、日本和欧洲等国 12000 人为对象，分析了过去 12 年间的数  
据，得出了“只要不是高血压，胖并没有害处”的结论。他说，身体较胖的人能够  
长时期忍受对癌症等疾病的化学治疗。人一旦患病，身体就要消瘦，但是胖  
子却瘦得比较慢。一般来说，胖子对疾病的抵抗力相对较强，瘦子的低抗力  
相对较弱，过瘦是有害的。

#### 适量摄入脂肪是必须的

过量摄入脂肪对人体健康是有害的，但是也应认识到适量的脂肪对人体  
是必须的，因为脂肪是人体组织细胞的一个重要组成成分。脂肪也是一个重  
要的能源。每克脂肪可提供九千卡热能，是等量碳水化合物或蛋白质的二点  
二五倍，因此脂肪是一种节省蛋白质的供热能源。脂肪的另一重要作用是促  
进人体对脂溶性维生素的吸收，以保证各种生理过程的需要。此外，构成脂  
肪的脂肪酸中有几种人体不能合成，必须从食物中摄取的必需脂肪酸（如亚  
油酸等），它能促进身体的生长发育。如果体内必需脂肪酸缺乏，可出现生  
长停滞、生殖机能障碍等症状。由此可见，适量地摄入脂肪不仅是必要的，  
而且对人体健康有益。脂肪过少能致病脂肪对女性的正常生理发育，特别对  
孕妇尤其重要，据医学专家近年研究发现，每当女子月经来潮时，体内至少  
得拥有 17% 的脂肪质，若想长期维持月经的稳定与正常，体内就得有 22% 以  
上的脂肪。有的女运动员之所以月经失调，就是因为运动时脂肪消耗过多，  
体内脂肪太少所致。医学界人士郑重呼吁，女孩子千万不要盲目减肥，要起  
码保持 17% 的脂肪，才能愉快而健康地生活。瘦不一定比胖好以前一直以  
为瘦比胖好，民间也一直流传“千金难买老来瘦”的说法。近年来，医学界、  
营养学界渐渐地又将胖瘦与人体健康的关系翻了个个儿。有人认为，就体重与  
健康关系而言，以超过“标准体重”15% 左右为宜。有些国家大量的调查研  
究认为体重超过“标准体重”10%~20% 的死亡率最低；寿命最长的，是那  
些超过“标准体重”25%~30% 的人，只有当体重超过标准体重的 35%~40  
% 时，才会发生各种疾病。这种超过标准体重的比例是否也适用于其他国家  
的人，现在还未定论。但是，胖人的抗寒、抗病能力远比瘦子强，胖人比瘦  
人更经得起疾病的折磨。有些癌症患者需要化疗，由于胖人比瘦人更能坚持  
得住，那么也许就在这长期的忍受中消灭了癌细胞。肥胖与妇科病女性肥胖，  
有碍秀美；肥胖的妇女，则易患某些妇科疾病。据统计，肥胖女性所总的女  
科疾病中，最常见的是月经紊乱，多数肥胖女性伴有月经过少、经期不规则  
（主要是经期推迟）、闭经等月经异常的表现。这与女性随肥胖而出现的性  
激素分泌异常有关，可由肥胖女性尿中雌激素排泄减少及促性腺激素减少得  
到证明。近几年的观察发现，发生闭经的肥胖女性可见雄激素浓度升高，并  
可出现体毛增多等雄激素增多的症状。肥胖导致女性卵巢被膜肥厚和卵巢发  
育不全等器质性病变，从而影响卵巢的正常功能，使卵巢形成许多不能成熟  
的囊状卵泡，并使卵泡膜细胞增生且黄素化，但无黄体形成，这就不但影响  
性激素的代谢，引起月经紊乱，而且可导致不孕。据统计，肥胖女性不孕症  
的罹患率是非肥胖女性的 2.5 倍。即使肥胖女性发生妊娠，也比体重正常  
的女性容易得妊娠中毒症。国外有人报告，肥胖女性妊娠中毒症的发生率  
高达三分之一，而且其发生率随肥胖程度的增加而升高。此外，肥胖女性  
分娩，产褥期并发症的危险性也增高。妊娠中毒症及分娩、产褥期合并症  
常会危及母子的生命，并可影响新生儿的身体发育和智力发育，育龄女性  
对此应有足够的认识，防治肥胖，控制体重，防患于未然。

由于肥胖女性雌激素代谢异常，因此子宫内膜癌的发生率也比非肥胖女性高。这是因为肥胖女性体内脂肪量增加，使储积于脂肪组织中的雌激素量也增加，从而对子宫内膜产生长期的不正常刺激所致。

随肥胖而出现性激素分泌、代谢异常，以及由此而引起的妇科疾病，当然应从减肥、控制体重入手加以防治。例如闭经，常在减轻体重后就可再来月经，不治而愈。

#### 女性最易发胖的时期

女性一生中，有几个容易发胖的时期，即青春期、妊娠期、哺乳期和更年期。

青春期。女性进入青春期，乳房变大，月经来潮，卵巢功能开始活动，体内雌性荷尔蒙增加，促进皮下脂肪沉聚；由于生理上的改变，行动变得缓和，活动量减少，但既往的饮食习惯仍保持不变，导致摄食过剩，引起发胖。

妊娠期。女性怀孕后，为了胎儿的发育，高热量、高蛋白饮食增加。增加的饮食能量，往往超过胎儿发育和自己消耗的水平，其余则转变为脂肪在体内聚积；再者，孕妇的运动受到很大程度的限制，是发胖的另一个原因。

哺乳期。妇女分娩后，由于生乳激素产生，反射性地引起食欲中枢兴奋，食欲可以增大一半。有的产妇为了增多乳汁，有意识地增加食量，因此引起肥胖。

更年期。妇女步入更年期，生活基本处于安定状态，经济上较为宽裕，子女自立成人，居于良好的家庭环境中，日常劳动相应减少，休息时间更多，对饮食的要求也越来越高，这是常见“发福”的原因。

#### 胖瘦适中最相宜

在人们日益注重自身形体健美的今天，是胖是瘦，特别为女青年所关注。非洲丛林的某些部落有“催肥待嫁”之习俗。而包括我国在内的大多数人则以为女性袅娜更具风采，于是许多女性都追求苗条的身材。也有些本已苗条的少女还要忍饥挨饿控制饮食，以使体态更符合她们的“理想”。

从女性健美的角度看，人胖了，圆滑流畅的身体曲线将不复存在，这自然无美可言。同时由于肥胖易导致多种疾病，影响健康，故不可取。但如果过瘦的话，则皮下脂肪奇少，不能填补骨骼的凹陷处。表现出双眼塌陷、两颊干瘪、胸臀平平，身体曲线消失，亦无丰满健美可言。并且也易患呼吸系统的疾病，所以过瘦同样不足取。

比较理想的身体是胖瘦适中，体重合乎标准[身高(厘米) — 110 = 标准体重(公斤)]。这样的人体内含适量脂肪，约占体重的 20%；也含有足够的水分，约占 60%；对于一些急、慢性疾病有适量的脂肪转化成热能供消耗，而对于一般失水也能较好耐受。皮下和骨骼凹陷处有适量脂肪填充，身体则显得丰满匀称。新疆民歌有“阿娜木汗怎么样？长得不瘦又不胖”的歌词，这是维吾尔族人对健美女性的形容，也应为当代女青年所追求的标准。脂肪并非“苗条”的大敌肥胖，人人都怕它，因为它不仅引起多种疾病，而且直接损害体形的健美。“苗条”是当今一种审美潮流，所以青春少女尤怕肥胖。不知理的人，往往把发生肥胖的原因归罪于多食脂类物质，所以有些已经足够苗条的少女也拒绝进食脂肪，其结果，反而损坏了俊美的容貌和得体的身材。其实，摄取一定量的脂类物质是必要的。因为有一类维生素，如维生素 A、D、E 等，它们必须溶解在脂类物质中才能被机体吸收利用，如果缺乏脂类物质，尽管在膳食中增加维生素 A、D、E，还是会造成这类维生素的缺乏

症，这类维生素称为脂溶性维生素。值得一提的是：脂肪本身对保持青春少女的曲线美具有特殊的作用。例如，脂肪能使你的皮肤丰满而不会皱缩，富于弹性而不会松软，能增加皮肤的光泽和润滑而不会干燥粗糙，使你的身体匀称而显示曲线之优美。如果缺乏脂肪，过于“苗条”，皮肤就紧贴骨骼，则骨骼的锥形、三角形、凹凸形之轮廓特征就非常显眼，优美之曲线反而被糟蹋了，可见脂类物质在保持青年少女的皮肤之美上有它的功劳。当然，应当避免进食过多的脂肪。仅仅控制摄取过多的脂肪还不一定顶用，如果不控制粮食类食品（粮食类食品的主要成分是糖类）的摄入量，则肥胖不可避免。因为粮食类物质进入机体之后，在各种酶的催化下分解成葡萄糖，被小肠吸收后进入血液，再运送到各个组织进一步分解供应能量。食之过饱，葡萄糖就有过剩，机体内的酶能将多余的糖转化为脂肪，在人体的腹部、臀部、胸部贮存堆积而显得臃肿，且对机体造成危害。因此，对每个人来说，必须做到在进餐时，不暴饮暴食，不贪嘴。减肥会使人出现皱纹吗在一般情况下，减肥是不会使皮肤松弛出现皱纹的。因为皮肤是有弹性的。体重增加时，皮肤就延伸；体重减轻时，皮肤就缩紧。但是，年纪较大的人减肥以后，是会产生皮肤松弛而出现皱纹的。

为了做到减肥而又不出现皱纹，在减肥之前，不要让太阳晒皮肤，因为太阳的紫外线会破坏保持皮肤弹性的连接性纤维组织和蛋白质的胶原。还应坚持用润肤剂涂擦皮肤，使皮肤保持充足的水分，不至于于皱。除此之外，就是经常参加一些体育活动，如做体操，使皮肤下的肌肉结实，皮与肉的联系增强，这样减肥后一般是不会出现皱纹的。

#### 中年妇女不宜盲目减肥

身材窈窕的女性，体型固然很美，但一旦进入中年容颜却会比肥胖的女性容易衰老。而身段丰满的中年女性，她们的容貌比同龄而身材瘦削的妇女，看起来要年轻得多。

女性到中年之后，面部肌肉和皮肤的弹性开始消失。瘦削的女性，面部的皮肤出现松弛现象，皱纹急速增加，显得衰老。而肥胖的女性，由于面部皮下积存着脂肪，对面皮可以起绷紧和支撑作用，此类中年女性保持皮肤娇嫩，容颜秀丽，看起来比实际年龄年轻。

法国一位医生指出：“丰臀的妇女比瘦长的妇女更健康。”据他研究，臀部胖，身体呈梨状的妇女，一般比较健康。瘦削的妇女易患心脏病和糖尿病。盲目节食，将会对健康造成难以预测的伤害。因此，女性步入中年后，最好不要盲目减肥。什么是“神经性厌食症”

这种疾病最常见于青春期女孩和年轻妇女，它的特点是厌食、体重显著减轻和闭经，患者显著消瘦，皮肤松弛，皮下脂肪和肌肉萎缩，骨骼显得突出，面部和下肢浮肿。患者体温减低，手足厥冷、发绀，血压下降，站立时容易发生虚脱、昏厥。此时，免疫系统也受到严重损害，抵抗力极度减退，容易发生感染，如肺结核、肺炎、肝炎和肠炎等，感染后往往引起中毒性休克，严重者可导致死亡。

厌食是由一种病态心理引起的，大多数由于怕肥胖、影响体形的优美而主动节食。患者开始时不一定厌食，而是制造种种借口拒绝进食。有些患者虽然感觉食欲不差，但是，吃了几口就觉胃部饱胀不适而中止进食，或者看到食物不想吃。如果强迫患者进食，常常会诱发恶心、呕吐。有些患者在进食后千方百计诱发呕吐，以一吐为快。由于长期进食少量食物，饮食中有限

的能量不足以供应人体日常的消耗，形成人不敷出的局面，于是，人体就消耗体内储存的糖原、脂肪和蛋白质来弥补不足。最初动用糖原，但是，体内糖原储存是有限的，要不了多久就用光了。以后就以动用脂肪为主，到后期以动用蛋白质为主要能量来源。此时蛋白质大量分解，全身肌肉迅速萎缩，人体器官中的蛋白质也显著丧失，从而使主要脏器的功能减退。在这种情况下，胃肠道消化腺体萎缩，分泌减少，胃酸减低，胃壁肌肉松弛，消化能力显著减退，出现顽固的消化不良和食欲不振。这时才是真正的厌食。

由神经性厌食引起全身营养不良，营养不良反过来又导致消化功能减退，使饮食进一步减少，如此形成恶性循环，使病情急转直下，引起严重后果。

#### 单纯节食减肥的弊病

有些少女进入青春发育期后，由于体内雌性激素分泌增多，促使皮下脂肪沉积，加上活动量减少，饮食习惯仍保持不变，供过于求，从而导致身体发胖。于是一些年轻女性就采取节制饮食的办法来降低体重，希求能塑造出苗条的身材。节食减肥从科学上讲是不可取的，从医学上看是危险的，因为在节制饮食过程中，机体会产生如下隐患：

1. 往往造成体内水分的大量丢失，影响血浆与血液容量，导致循环血量的减少。

2. 脂肪减少的同时，也减少了体内非脂肪组织（肌组织、骨组织等）。研究证明，采用节食减肥的人，体内非脂肪组织丧失要占 65%，而脂肪组织仅占 35%。由于肌组织和骨组织的减少，造成肌肉收缩力减弱和骨质松软，致使肢体无力。

3. 血红蛋白含量降低，不仅容易引起贫血，还会导致摄氧量减少，使机体缺氧，出现头晕目眩、乏力易倦等现象。

4. 节食者在负重时，往往伴有心率加快，每搏输出量减少，心输出量降低，心脏功能下降，从而出现心慌、烦躁等现象。5. 由于外源性营养物质供应不足，机体必然动用体内贮存物质，时间一长就会引起贮备糖元的耗竭，导致体内能源不足。如果体脂消耗过多，还会引起雌性激素的原料——固醇类物质缺乏，使脑垂体分泌促性激素减少，发生闭经现象。

6. 造成身体丢失的电解质质量增多，使钠、钙、镁和磷等微量元素在尿中排出量升高，从而破坏了机体内部环境的相对稳定，导致机体代谢活动紊乱。

上述这些变化，不仅严重妨碍正常生长发育，而且给身体带来许多潜在性的危害。

怎样才能既减轻体重，又不损害健康呢？实践证明，适当控制饮食和坚持运动相结合，是最安全有效的方法。具体做法是，每天适量减少主食，对晚餐要严格控制，特别对脂肪和糖的供给量要严格控制，以防胰岛素活动加强。同时每天慢跑 20～30 分钟。采用这种方法丢失的体重绝大部分是脂肪组织。因为长时间慢跑是以有氧代谢供能，能使体内脂肪大量氧化。有人曾计算过，1 小时的慢跑能消耗 300～360 千卡热量，也就是能消耗 30～40 克脂肪。如果每天坚持慢跑 20～30 分钟，就能起到减肥的目的。

#### 不吃早餐催人老

有些年轻妇女因起床迟，往往来不及吃早餐，有些则是爱美怕发胖而不吃早餐，结果适得其反，这会催人早衰。不吃早餐有百害而无一利。因为胃腺在夜间分泌的胃酸，如果早餐不吃下食物中和，胃酸就会刺激胃壁，造成

胃不舒服。再说，不吃早餐，上午学习工作时会出现饥饿感，容易使人感到疲倦，胃部不适和头痛，甚至发生低血糖而虚脱。由于热量不足，必须动用体能，消耗体内的糖元和蛋白质。长此下去，势必引起胃溃疡、贫血等慢性疾病，造成营养不良，从而导致皮肤变得干燥、易皱，提早老化，催人早衰。

#### 正确的节食减肥法

正确的节食减肥法应是：吃得全面（营养不缺），量少（减少热量摄入），经常更换食谱（不厌食），适量运动（消耗热量）。

有人认为运动以后食量会增大对减肥不利，这是不必要的顾虑。科学研究证明，瘦的人运动量增加后食量增大，但胖的人因体内储存脂肪较多，适量的运动结果是消耗体内热量而并不增大多少食量。如每天 30 分钟的慢跑可以消耗 170 卡热量，一年就可以减肥 14 斤。

如何减少每天的进食量，下列办法可供参考：（1）多喝水：饭前 15 分钟喝一至两杯开水，对少吃、消化及肾脏功能都有好处。（2）缓食：每一口饭菜都要细嚼缓咽，品尝滋味，在 20 分钟的膳食过程中使大脑有充裕的时间接受来自胃的刺激，产生饱足感。（3）如果你一时很忙没有足够时间从容就餐，不妨就喝些开水、肉汤或咖啡、茶之类以推迟就餐时间。（4）多吃含纤维素多的食物（如水果、蔬菜）和粗粮，不仅可以减少热量的摄入，且易产生饱足的感觉。

#### 哪些肥胖症适用脂肪抽吸术

医学上认为，当人体的体重超过正常标准 20% 以上就称为肥胖。它是由于人体脂肪细胞肥大而引起的。人的肥瘦决定于体内脂肪含量的多少。人出生时，即固有一定数目的脂肪细胞，在此基础上随着年龄的增长而增加，至成年后其数量保持恒定。成年后发生的肥胖，脂肪细胞只增加体积而不增加数目；少年时就发生的肥胖，则脂肪细胞不但增加体积而且增加数目。减轻体重时，只减少脂肪细胞体积，不能减少其数量。非手术医治肥胖只可使膨胀的脂肪细胞体积缩小，而不能减少它的数量，有关局部脂肪代谢障碍因素，包括遗传、内分泌、饮食习惯等，即使严格控制饮食，进行健美锻炼，局部脂肪堆积亦很难消失。因此局部脂肪堆积非外科治疗方法往往不能奏效，相反，脂肪抽吸术是以减少脂肪的细胞数目为手段，故效果持久，复发机会不多。

脂肪抽吸术适用于医治局限性为主的轻、中度肥胖，如单纯性肥胖所致颈部、背、腹、臀、股、胭窝、小腿、踝关节处的皮下脂肪过多症、局部皮下脂肪过多症并发局部皮肤松垂症。体重正常或接近正常，有局部脂肪堆积的也适宜施行该手术。无病理性肥胖的周身弥漫性单纯性肥胖，存在弯腰、下蹲、步行等活动障碍者，也可通过手术得到改善，并部分改善其外形。手术要求治疗者须身体健康、无高血压及心血管疾病，无肝、肾疾病，无血液性疾病和其他急慢性疾病等。手术治疗方法是利用带有侧孔的吸头，与负压吸引机相连，通过小切口，以吸除皮下脂肪组织。手术方法简便，创伤小，住院时间短，病人恢复工作快，疗效快，效果肯定，是肥胖病人的福音。

#### 消除臀部脂肪的体育疗法

1. 仰卧在地上，两臂平展，双肩贴地，掌心向上；两下肢伸直、并紧。

然后举起左腿，向上直举，举时膝盖略弯；随之将左腿越过身体，转向右手，尽量靠拢。缓缓伸直膝盖，放回原处。接着右腿活动。两腿每天各练 8 次，每隔 2 天，增加 2 次，直至每天单腿练 20 次为止。

2. 仍如上仰卧于地，双膝并拢，小腿紧靠大腿，大腿尽量靠近胸部。

然后，保持这一姿势，下肢向右转，使膝贴地，并尽量靠近右时。完成这一动作后，再如法转向左侧。每日所作次数同上。

3. 坐起，双腿直伸，两手各放在同侧膝上。提起右腿，膝弯微屈，使右腿向前“行走”；然后由左腿“行走”，实际上，完全靠臀肌的力量移动。

向前完成 10“步”后；就向后退行，逐步回到原位。这样 10 进 10 退，每天作 2 次，逐渐加码，至每天作 5 次。如此一直坚持下去，有助臀部脂肪的消减。

#### 现代女性体型健美的标准

第一是骨骼。匀称、适度的骨骼应是：站立时，头、颈、躯干和脚的纵轴在一垂线上；肩稍宽，腰椎、臂骨、腿骨发育良好，无畸形；头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的联接适度；上下身比例符合“黄金分割”定律，即以肚脐为界，上、下身之比为 5：8。

若身高是 160 厘米，那么体重和其他各部位较理想的标准是：体重 50 公斤左右，肩宽 36~38 厘米，胸围 84~86 厘米，腰围 60~62 厘米，臀围 86~88 厘米。

第二是肌肉。肌肉美表现在富有弹性和显示出人体形态的强健协调。过胖、过瘦、臃肿松软或肩、臂、胸部细小无力，以及由于某种原因造成身体某部分肌肉过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。

第三是肤色。肤色能反映人的精神面貌，与人的气质有较多的联系。我国肤色美的标准是红润而有光泽。

#### 女性改善体质的三个重要时期

女性在一生中有三次改善体质的重要机会。第一次机会是成年前，第一次月经来潮的时候。在此期间，原先体质不好的人可以边接受医生的治疗，边通过调节饮食结构来达到改善体质、体型的目的，这样会大大提高对疾病的自然治愈率。虚弱的体质、喘息、过敏体质等都将会逐渐得到改善，对肾脏病、心因性心脏病、慢性肝炎、贫血等疾病也可以治愈。第二次机会是妊娠期，产前、产后或流产后。这段时间内的养生情况，都可以影响人的体质。特别是对于改变自己胖或瘦的体型是最合适的时机。第三次机会是绝经期，这期间人体应激反应迟钝，体内平衡易受破坏，采取适当的措施，正确地保持身体各方面的平衡，对于改善体质是一次不可多得的重要机会，还会起到防癌的作用。

改善体质的关键，在于摄取自己身体所需要的食物，坚持适应适度的运动和保持正确、规律的生活。女子健美的四大忌世间女子都希望自己有一副苗条健美的身材，然而许多人却被“汤、糖、躺、烫”破坏了自己美好的幻想。“汤”是中国人喜爱的餐桌饮料，含有丰富的脂肪、氨基酸及淀粉类物质，进入胃后，半小时即可排于小肠。由于汤汁均匀，在小肠中充分分散，吸收面积大，因而很容易被消化吸收。而且在此过程中，食物动力作用较固体食物为少，因而多喝汤容易致胖。

“糖”是肌体内主要供能物质，但食糖过多，超过肌体所需，便会转化成脂肪在体内贮存起来，会使身体发胖。

“躺”即喜静不喜动。人们都知道，活动便要消耗能量，而能量的产生主要靠体内的脂肪贮存。若活动过少，消耗少，脂肪即会增厚，人也就逐渐发胖。

“烫”指喜进食过热的食品。温度较高的食物可使肠壁血管扩张，消化腺分泌活动加强，因而促进了消化吸收过程，吸收进体内的糖类、脂肪亦相应增加。故多食烫食，也会促使身体发胖。

有损健美的几种不良习惯

抓头——有人喜欢用脏指甲抓头，洗头时使劲乱挠，这会在头皮上拉下伤痕，易产生炎症，有损头发健康生长。

皱眉——皱眉、抹眼、撇嘴的习惯，会导致面部皮肤产生横、竖如鱼尾状的纹线。

俯睡——有人睡觉时俯卧、脸伏在枕头上。这样面部受挤压、妨碍了血液循环，使脸部呈现臃肿，面色难看。

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

贪坐——有人习惯于晚饭吃得很饱，吃过饭就在沙发上一坐，看书看电视。时间长了，就会造成腹部凸出，臀部松垂，体态臃肿难看。

架腿——有人坐着时习惯把一条腿架在另一条腿上。架腿时破坏了躯干的竖直，时间长了会造成脊椎扭曲。

女子健美四戒

一戒盲目减肥。体态臃肿、大腹便便固然有碍雅观，然而盲目减肥也对健美有害无益。有的女子本来体态丰盈，体格健壮，皮肤红润，却误认为自己“太胖”而盲目节食减肥。结果，反而弄得营养不良，面色憔悴，病魔缠身。一般来说，女子标准体重（公斤）等于身高（厘米）减 110，超过标准体重的 20% 才算得上肥胖。

二戒贪吃嗜睡。有的女青年嘴比较馋，不是零食不断，就是偶遇美味佳肴时暴饮暴食，还有的女青年则喜欢睡懒觉，尤其在周末晚上“狂欢”到很晚才睡，而星期天则“日上三竿”还依恋卧榻。

三戒惰性发作。有少数女青年性格内向，人至中年，好静不好动者更是比比皆是。惰性发作，常不活动，更少锻炼，会使人体脂肪堆积，久而久之，就会“发福”起来。

四戒半途而废。如果一位女子订有减肥计划、戒烟戒酒计划、体育锻炼计划、气功健身计划等，最好持之以恒，如果三天打鱼两天晒网，一曝十寒，是无济于事的。

怎样使你的手健美

首先，要保护好手上的皮肤，使其经常保持清洁滋润。洗手时，一定要用热水，并选用含脂肪多碱性小的香皂。

洗手后，务必要擦干，特别是手背部位，因为这个部位的皮肤更为娇嫩，在湿润情况下经风一吹，往往容易皴裂。

做家务之前，最好先洗一下手，然后涂上薄薄一层护肤油，涂上这类油，手上就如同戴上了手套，使皮肤免于受酸性、碱性物质及其它有害物质的直接刺激。做完家务之后，必须将油脂洗去。这时可用醋加水洗手，洗罢再涂上含有维生素的护肤品。

洗手时可以在水里加些添加物。一般可用一茶匙淀粉放入一个小杯子里加水冲开，再倒入一个盆里加 3 杯水，或是用一茶匙苏打粉加 1 升水，也可以用两茶匙的胺水加 1 升水冲开用来洗手，这几种方法对保护皮肤的效果都很好。

用中草药冲成的水洗手，效果也不错，象洋甘菊、荨麻、车前草、椴树花、鼠尾草、牛蒡叶等等都可选用。洗时将手泡入水里 10~15 分钟，然后擦干、涂上油脂护肤品。

#### 手指健美体操

修长、灵活、富有弹性的手指是少女所向往的。下面是一套手指锻炼体操，方便易行，随时可做。

一、两手五指并拢，手臂前伸，腕关节不要弯，用力做手指屈伸动作，先握后伸，重复 10~15 次。

二、两臂前伸，紧握拳，然后将手指突然伸开，尽可能努力伸展五指，重复 12~15 次。

三、两臂前伸，先一同向左边转动腕关节，并带动肩、肘关节，再一同向右边做同样运动，重复 12~15 次。

四、双手五指分开，连续用力做伸展和并拢手指的动作，重复 5~10 次。

五、双手五指交叉，两个大拇指彼此围绕对方转动，先由里向外，再由外向里，重复 10~20 次。

六、模拟十指弹琴动作，先由左至右，再由右向左，重复 15~20 次。

七、两手手指分开，向各个方向活动。再用左手依次轻拉右手各手指的关节，然后交换做。再将两手高高抬起摇动，做放松动作。

#### 妇女腹部健美运动

在健美训练中，有一套行之有效的腹部健美操，其特点是所需时间短，动作简单，易于掌握，不用器械，且效果显著。其具体做法是：

第一节：仰卧，分腿曲膝，双手抱头。如此坚持 3 分钟不动。

第二节：仰卧，双腿慢举与地面垂直，然后慢慢放下；当脚跟触地时再次上举。如此重复 20 次。

第三节：跌坐，双臂前平举，然后双臂前平伸，上身随之做弹性伸展 2 分钟。

第四节：仰卧，双臂上举，双腿伸直，然后迅速屈腿收腹，双手抱膝，再慢速伸展还原。如此重复 20 次。

#### 如何“收紧”你的腹部

腹部突出的身材极其不雅，而肋骨显现的瘦削模样也甚为不美，抚摸心窝至肚脐下方时，纵向有肌肉触感的身材，才是理想的。为此要收紧你的腹部。

你可躺在平坦的地板上（躺在沙发上也可以），首先并拢双脚，朝天天花板直线伸展。这时，膝盖要稍微弯屈，使脚底与屋顶平行。

接着慢慢呼气，同时放下双腿，在快碰到地板时并停留一段时间，等到腹部颤动时，再度将双脚向上抬起。

#### 如何使臀部丰满

臀部扁平有失青春魅力，一些青年妇女常为臀部扁平而苦恼。用肩负杠铃做下蹲练习，可使扁平的臀部丰满起来，有苦恼的女同志不妨一试。

方法：肩负杠铃下蹲后，上身稍向前倾，目视前下方。然后挺胸、抬头，直背慢慢站起。注意，不要用跳动式的方法借力。站起时，尽量用大腿上部和臀部肌肉的力量完成动作。

按此方法坚持锻炼数月，即可使臀部逐渐丰满起来，并略显上翘，平添曲线美。一旦臀部丰满，就要停止锻炼，否则会使臀肌过分发达，臀部变得

太大，反而有损形体美。

#### 简易臀腿健美运动

1、抬腿运动：左手扶门，支持身体。慢慢抬起右腿，保持身体直立，右腿挺直，紧缩臀肌，放下，再抬，重复这一动作 5 次。开始练时，腿举成 45°，逐渐抬成 90°。即抬腿与地面平行，左右两腿交替进行。

2、举腿运动：面对门，手扶门，双手分开与肩同宽，慢慢抬起右腿，向后举起，腿尖向下，挺直腰，腿放下，再举。重复这一动作 5 次。换左腿同样进行，双腿共做 10 次。

3、蹲踞运动：身体直立、双腿分开，左右腿相约 2 尺。双手各持 1 个哑铃。放在双肩后（可用 10 公斤或 5 公斤重的哑铃）。上身保持挺直，慢慢向下蹲，蹲至大腿与地面平行，紧缩腹肌，站起。再蹲。重复这一动作 20 次。

4、前屈运动：身体直立，双腿分开与肩同宽。双手握住一哑铃杆。置脑后，右腿向前跨一步，屈膝，使大腿与地面平行，上身保持挺直，收腹缩臀，保持 2 分钟。复原。改换左脚再做，左右分别各做 10 次。

5、坐椅运动：身体站在距墙约 35 厘米处，背部靠墙，双膝向下移动，上身挺直，屈膝，使大腿与地面平行，双手再放于大腿上面，形如坐椅状，保持 3 至 5 分钟。初练时可停 1 分钟，逐渐延长。

6、踢腿运动：身体直立，双足跟靠拢，足尖分开，先使右腿向上方踢，使脚尖与手指接触，放下，再换左上方踢。左右重复，各进行 10 次。

#### 妇女青春期的乳房保健

青春期，乳腺组织和脂肪组织开始显著增生，并随月经周期的变化呈周期性变化，这时对乳房的保健十分重要。首先，要讲究心理卫生，不要有恐惧和羞涩感，要认识乳房增大是肌体发育的必然阶段，也是女性优美体态的重要象征。其次，乳罩要利于乳房的发育，过紧会压迫、限制乳房的发育，甚至导致乳头内陷；过松也起不到承托作用，久之，乳房松弛下垂，影响外观形体美。再次，要注意睡眠姿势，不要经常向一侧卧，以免使一侧乳房经常受压而造成发育不良。

乳罩不仅可以支托乳房，起到保护作用，还能充分体现女性的曲线美。适应青春期少女发育和健美要求的纯棉布乳罩，既贴身自然，又不妨碍活动，同时还可保护乳房，促进其健康发育。因此，选择合适的乳罩十分必要。

#### 女子胸部健美按摩法

女子胸部的健美，除平时注意全身的形体锻炼，佩戴合适的乳罩外，坚持胸部按摩可以收到很好的效果。

（1）直推乳房：用右手掌自左侧乳房上端开始向下用柔和而均匀的力量直推乳房根部，接着再向上沿原路线推回，重复 30 次后，再用左手以同法按摩右侧乳房。

（2）侧推乳房：右手掌于胸部正中着力，搓推左侧乳房至腋下，返回时用 5 个手指握住乳房并向回带，重复 30 次后再换左手以同样方法按摩右侧乳房。

（3）托推乳房：左手掌面内侧托住左侧乳房底部，再用右手掌面的外侧与左手相对用力向乳头方向合力推 30 次。如有乳头内陷，按摩同时可用手指将乳头向外牵拉数次。此法适用于乳房过大者。

#### 哺乳无损乳房健美

哺乳后出现乳房下垂现象，是与支持乳房的悬韧带是否有韧性和两侧胸

肌是否强壮有力有关，与哺乳没有多大关系。为保持乳房丰满匀称，体态优美，如能坚持做操、游泳等体育锻炼，使支撑乳房的胸部肌群壮实发达，延缓乳房萎缩，才能防止乳房下垂。

哺乳应适可而止。一般来讲，八个月以后乳汁的分泌量日渐减少，乳腺也自行复原，此时断奶有利于乳房恢复自然健美。

佩戴柔软合适的乳罩，增加曲线美，又起缓冲防震保护乳房作用。勤洗澡，常按摩，加强乳房的血液循环，保持乳腺不萎缩，防止韧带松弛，提高皮肤、胸肌群的弹性，都是乳房健美的有益措施。

#### 怎样使青春用乳房更健美

1. 加强营养青春期乳腺发育快，需要有足够的营养物可以使身体苗条，这实际上对身体健康不利，也会影响乳房的发育。应当多吃富含蛋白质的可使乳房丰满，形成女性优美的曲线，表现出女性的活力、柔美与健康。

3. 按摩乳房要坚持乳房按摩，每天晚上临睡前和早晨进行 10 分钟左右的按摩，这样可以促进血液循环，有利于乳腺发育。按摩乳头，可以防止乳头内翻。按摩的方法是：分别从乳房的左、右和下三面用手轻轻向乳房中央推挤，推到乳晕部为止，每面推 10 余次。坚持下去，会使小乳房增大，亦可使过大的乳房缩小。

4. 正确配戴乳罩青年人好运动，乳房发育快，戴胸罩可以保护、托起、固定乳房，防止乳房外伤、下垂、过分摆动，以便减轻和防止乳房疼痛。戴胸罩还可以弥补女性体形上的缺陷，调正乳峰的高度和位置，使身体线条优美，给人以健美的感受。有的女子把胸罩戴在乳房的中下部，勒着一部分腺体组织，这样，时间长了，必然要勒出一条纤维变的组织来，容易引起乳房疼痛、硬块。因而戴胸罩时，一定要正好戴在乳房最下部反折线处。合适的胸罩戴好后，乳房的全部或大部（除上部一小部分外）应全处于胸罩内，并且胸罩的各部位正好与乳房各部分相吻合，乳头部应有足够的地方，不致压迫乳头，过紧或过松都是不正确的。

如果你能按照上述各项去做，那么你一定会有—对令人羡慕的乳房。

#### 怎样护养乳房

1. 洗澡时，要避免用热水刺激乳房，更不要是在过热的浴缸中长时间浸泡。这会使乳房的软组织松弛，也会引起皮肤干燥。一般来说，洗澡的理想水温为 27 左右。

2. 出浴前，可以用稍冷一点的水冲洗乳房，这样做的意义在于使乳房及胸部的皮肤得到锻炼。增加其弹性并促进血液循环。

3. 女性的背部大都与乳房的健美有着极重要的关系。当你走路保持背部平直时，乳房自然挺起突出，坐与立姿也应挺胸抬头。那种低头弯腰的姿势是很难保持乳房健美的。

4. 睡觉时以仰姿为最好，尽量不要侧身睡，以免挤压乳房。

5. 每天清早或晚间，做数次深呼吸，这样做可以使胸部得到充分的发育，也使胸肌发达，久而久之就会见效。

6. 一些少女为了保持身体的线条美，忌食鱼肉，光吃青菜，这未免有些因噎废食。要知道，适量地吃些鱼肉和乳制品，可以增加少量脂肪，可以保持乳房的丰满。不然后人虽苗条了，乳房也会逐渐萎缩。

7. 避免外力碰撞乳房，使肌肉组织受伤。对于那些喜爱体育运动的姑娘们，这点尤其应该引起重视。

8. 每次浴后最好用浴液从乳头开始呈圆形逐渐向外擦洗，直至颈部。

9. 乳罩的选择切不可掉以轻心。要选择合适的，不要使乳房有被压迫感，大小一般以罩住乳房为宜，使乳房与背部形成一个严密的整体。喜爱运动的少女，选用的乳罩背带最好宽些。

10. 游泳对乳房的健美大为有益。因为无论水中的运动还是水对乳房的“按摩”，都会使胸肌均匀发达，使乳房健美而更富有弹性。

#### 乳小可用隆乳术

一些女子因各种各样的原因而乳房发育不良、乳房扁平、萎缩或缺失，如青春期后乳房不发育造成小乳房畸形；哺乳后因内分泌失调致使乳房组织萎缩变小，乳房下垂；因乳房肿瘤切除后导致乳房缺失等。有些人可因此产生心理上的不平衡，心情苦闷，性格孤僻，情绪低落，不愿去公共浴池沐浴或参加游泳活动等。目前对乳房发育不良还没有特效药物治疗，因此，通过整容外科手术使乳房变得丰满高耸已成为国内外较热门的矫正方法。目前比较流行的手术方法是采用硅胶囊人工乳房假体进行胸大肌下充植，这种手术切口小（2.5 厘米），又位于腋下或乳房下皱折处，疤痕不明显，在局麻下可完成手术，痛苦小而术后乳房外形美观，接近正常乳房，触摸时富有弹性及肉体感。由于人工乳房假体是充填在胸大肌下方，不会损伤乳腺及乳腺导管，也不破坏乳腺组织，对女性内分泌功能没有影响，对于结婚、生育、哺乳等各方面也不会有很大影响。另外，做丰乳术后乳头乳晕的感觉与正常人一样，其性兴奋感觉依然存在。从女性心理角度来看，做丰乳手术以后可消除因缺乏女性魅力引起的自卑感。

然而需要指出的是，约有 50% 的受术者可能出现一些合并症，最常见的是丰乳术后切口内纤维组织增生致使乳房变硬，这时需再次手术取出人工乳房假体并切除纤维组织。其他合并症还有人工乳房假体破裂、双侧乳房外形不等、切口疤痕增生等。

#### 如何使您的秀发如云

如果你想秀发如云，乌黑发亮，那么千万不要忘记合理饮食的重要。头发和皮肤一样，最重要的营养是油。动物油含饱和脂肪酸较多，植物油含不饱和脂肪酸较多，不饱和脂肪酸不但不容易沉积于动脉管壁上造成动脉硬化，而且是毛发及皮肤不可缺少的营养素。如果不饱和脂肪酸供应充足，毛发及皮肤自然就会健美。因此营养学家又把不饱和脂肪酸叫作“美容酸”。各种植物油如葵花子油、芝麻油、豆油、花生油等等，都含有较多的美容酸。适当多吃一些植物油，美容酸在人体内部发挥作用，其增进毛发及皮肤健美的效果，是一般外用化妆品、护肤剂所无法比拟的。人们还把富含植物油类的食品如葵花子、芝麻、花生、大豆等，叫作内服化妆品。因为参与头发组成的某些含硫氨基酸在花生、芝麻、豆类中含量颇为丰富，多吃这些食品能促进头发的生长发育。另外，海产品如海带、紫菜中的碘、钙等无机盐，蔬菜中的多种维生素也都和头发的营养密切相关，经常食用，头发就不会干燥无光。例如，当身体里缺乏维生素 A 的时候，头发会变得枯干而失去光泽，如果坚持多吃一些含维生素 A 的食物如胡萝卜、西红柿、青椒、杏、绿色或黄色蔬菜、海藻、动物肝、鱼肝油、蛋黄以及奶油等等，干燥的皮肤及毛发就会逐渐变得柔嫩秀丽。

#### 如何保持体型美

如果你想保持体型的健美，那么饮食就要科学、合理。每天进餐的蛋白

质要达到或尽可能达到 70~75 克，而脂肪却不应超过 50 克。每天热能的平均摄入量，女子应该是 2400 卡，男子 2600 卡。如果没有蛋白质的充足供应，人体内的新陈代谢就无法进行，人的生长、发育和健康就会受到影响，人体的健美也就无从谈起了。也就是说蛋白质的充足供应是人体健康的物质基础。脂肪对于人体的健美更具有重要的作用。每一个健康的人，皮下都有一层比较厚的脂肪层，医生们称之为皮下脂肪。正是由于有了这样一层脂肪组织，健康的人看上去才有一种和谐而富有魅力的线条美。倘若热量不足，就会影响身体对各种营养物质的吸收利用，久而久之，人就要生病。一副柔弱病态，怎么敢去奢谈什么健美呢？但如不加限制，热量摄入会过多。研究所得的数据表明，每多加 9.3 卡的热量，就会有 1 克的脂肪在体内贮存起来。如超过需要供给量的 10%，一年中体重就可增加 1.4 公斤，因此，在三餐饮食中宜选高蛋白、低脂肪的食品，如瘦肉、鱼虾、牛奶、豆浆、豆制品类，原则是身体什么时候需要就什么时候供应；身体需要什么就供应什么；身体需要多少就供应多少。供不应求或供应过剩所造成的过瘦和过胖，都算不上是健美。

#### 如何美化您的腿和足

大多数女性的美容往往只顾及面部护理，而对腿部和足部皮肤却很少注意。要知道，光滑的腿及足部皮肤，同样是美的表现，特别是在夏季。下面谈一些护理方法：

有些女性的小腿长了许多长汗毛，即使穿上高筒袜，这些腿毛也会从袜中钻出，实在不雅。有人经常用剪，或用电动剃须刀去剃，这不仅会使这些汗毛越长越长，而且更粗更黑。最好的方法是用脱毛膏去掉。小腿上的毛比之面部及腋下面积更大，因此在未脱毛之前，先把小腿用酒精消毒，挥发后再涂上较厚的脱毛膏，全部覆盖住腿毛，当发现这些毛从脱毛膏下露出时，这时已超过 15 分钟了，便可用微湿的棉花向着汗毛生长的方向揩抹，便会脱去。如果脱毛后，发现双腿呈红色及小块浮肿现象，也不必担心，这是脱毛膏刺激所致，不久便会消失。有的人脱毛后还会长出，但反复脱去几次，汗毛就会越来越稀疏、细软，最后完全消除。

在气候干燥季节，小腿容易产生鱼鳞片脱皮，可在每天睡前按摩小腿皮肤，使其血液循环加速，并涂以润肤膏，皮肤就会变得光滑。

有不少人的足跟易生硬皮，走路时间长，会感觉不适；穿丝袜时，还会拉破袜子。如果在洗澡时，利用热水浸透，再用软布蘸肥皂搓擦，浴后涂上润肤膏或护肤液，就会光滑柔软。

为防止鸡眼及胼胝出现，应穿合适的鞋。长了鸡眼，可外敷鸡眼膏，效果很好，数日即可自行脱落，自己千万不可用刀乱挖。

在穿运动鞋之前，先向脚上喷些防臭剂，浴后再洒上爽身粉。平时每日最好换穿不同的鞋。鞋若被雨淋湿待干后再穿。

夏天穿凉鞋时，露出十个光秃秃的脚趾，不大雅观。涂上些指甲油，会增加足部的美感。但是，甲油的颜色最好与衣饰相配，一般应以淡雅为宜。

#### 多孕影响健美

妊娠后，子宫随月份增加而增大，宫腔的容量可增大到未婚时的 50 余倍，临产前子宫要增大到上腹部，其结果使腹壁肌肉扩张，一朝分娩后，腹壁松弛，妊娠纹丛生，腹肌失去弹性，加上产后丰盛的营养滋补，很快就会变成粗腰和“肉肚子”。

乳房在妊娠初期即感发胀，两个月后逐渐增大，分娩后增大更为明显，且有大量乳汁分泌，哺乳期乳房鼓鼓囊囊的。停止哺乳后，乳房开始萎缩，失去弹性而下垂。

盆腔是容纳子宫的主要“场所”，随着子宫的增大和分娩的需要，盆腔的“外壁”——骨盆的各个关节都有不同程度的松弛现象，从外观上看去，骨盆增宽，再加上产后多食，臀部也日见增大。

妊娠期会产生一定程度的贫血，加上分娩时出血，尽管产后会有恢复，但有时并不彻底，所以，面色容易苍白。

怀孕可加重心脏负担。妊娠后期常发生下肢浮肿、静脉曲张，分娩后水肿消退，但静脉曲张不易断根，影响下肢美观。妊娠时内分泌功能旺盛，许多内分泌激素的代谢发生改变，会造成面部色素沉着，出现黄褐色蝴蝶斑，以致产后有的人还不能全部退净。

妊娠一次，尽管有以上种种变化，好在身体还有较大的可塑性，采取一定措施一般还能恢复，对健美影响不大。如果反复多次妊娠，身体经常受到如此众多的“打击”，对健美肯定不利。

#### 维生素的健美之功

在人们的体内有一类叫做维生素的营养物质，如维生素 A、B、C、D、E 等，虽然它们在体内的含量极微，但是，它们的生理功能却不可估量，如果缺乏它们，不仅可以引起疾病，而且还会使你的容颜减色。

如维生素 A，它能使你一双水晶般的眼睛炯炯有神，你的内心世界可以通过眼神来传送。要是体内缺乏维生素 A，则可引起眼睛干燥，角膜发炎，水汪汪的眼睛就失去灵感。缺乏维生素 A，还可使你的皮肤干燥，角质化，甚至引起丘疹，这种皮肤使人汗毛凛凛。反之，如能正常摄入维生素 A，则可以使你的皮肤细嫩润滑。维生素 D 能促进钙、磷的吸收，使骨骼生长发育正常，是获得体形健美的保证。如果缺乏维生素 D，会影响钙、磷吸收，引起骨软化症，使四肢和肌肉抽搐，体形美也就消失。维生素 E，以前并不重视，近几年来，科学家们证明它具有促进细胞的“新陈代谢”、抗老化的作用，能防止皮肤松弛、减少皱纹而保持青春的活力；在医学上不仅应用于治疗疾病，还应用于抗衰老，甚至被化妆品利用，从而变得非常热门。如膳食中缺乏维生素 B1，可引起周围神经炎、心肌炎、消化不良，长期缺乏可引起贫血等疾病，疾病缠身，面容苍老，少女之青春肯定要打折扣。缺乏维生素 B2，可引起口腔溃疡、口角炎、皮炎、结膜炎，首当其冲的五官之容必定受损。维生素 C 具有氧化还原作用，能增强皮肤的抗菌能力，维持毛细血管的通透性、防止皮肤过敏，有利于伤口愈合，这对保护皮肤的美观贡献不小。

维生素 A、D 在鱼肝油、蛋黄和动物的肝脏中较为丰富；维生素 E 在谷胚中含量较高；维生素 B1 多含于各种种子的外壳及酵母中；维生素 B2 多含于绿色蔬菜、黄豆、小麦、酵母和乳类中；维生素 C 在新鲜水果、蔬菜中含量较多。

#### 产后如何保持体型美

一、合理哺乳、及时断奶。哺乳时，应让孩子交替吸吮双侧乳房，一侧吸空后，再吸另一侧，并将未吸空的乳汁挤掉。同时，哺乳期要戴合适的胸罩，以防乳房下垂。给孩子断奶的时间也不宜太迟，最好在一周岁以内，过分延长哺乳时间，会使乳房变得干瘪，断奶后乳房失去丰满。

二、及早活动、经常锻炼。产后应尽早起床活动，并坚持适当的体育锻

炼。一般分娩正常者，24 小时后即可下床活动，一周后便可做些轻便的家务活，并可在床上做些仰卧等腰肌运动，如双直腿上举运动、仰卧起坐运动、头肩后抬运动等。半月后，无论坐或站立时都要有意识地收腹，增加腹肌收缩力，减少脂肪的蓄积。

三、饮食有节、营养适当。产后不可过食高脂肪、高胆固醇类食物，也不必大量进补高级营养品。尤其是吃糖和其它甜食过多，更是产后发胖的重要因素。

#### 产后健美运动

下面的几项运动，对于消除产后身上的赘肉、产后腰疼、腹部收缩、恢复苗条身材、肌肉结实，都有良好的功效。

（一）地板运动：俯卧地板上。脸部衬一块护垫，双手微撑，用双手的力量将腿部朝上尽量高扬。可防止臀部下坠。

（二）盘膝坐在地上，双手紧握足踝处，将头向后仰，然后复位，每日如此连续做三十次。可使背部挺直、健胸。

（三）站立运动：双手叉腰，一腿支撑，另腿尽力朝前上抬二十次，然后换抬另一腿。能消除腿部浮肿，使之匀称。

（四）盘膝，双手置腿腕处，吸气后腰部左右反复扭转。可改善上身曲线，使腰部变细。

#### 跳绳使你体窈窕

跳绳是一项四肢运动。跳绳时，由于双脚不停跳跃，双腕不停旋转，加之全身各部位随之运动，肩胛、胸、腹、腰、臀、大小腿及各关节都会受到良好锻炼。运动之中的身体各部位一是增加了需氧量，二是促进了血液循环，三是骨骼、韧带、肌肉、神经都要“协调作战”，身体可受到“全方位”的综合锻炼，有利于消除身体多余的脂肪。因此，专家们建议，肥胖者不妨多做跳绳运动。只要持之以恒，跳绳可使你体型窈窕健美。

#### 少女不宜久着紧身衣

紧身衣是当今服式中深受广大青少年，特别是姑娘欢迎的流行式服装，在衣着市场上成了热门货。可是，当你穿紧身衣时可曾想到它对人体还有不利的一面呢？现列举几条，供读者参考。

1. 容易发生夏令皮炎。紧身衣通风透气不良，汗液较难蒸发，可因高温潮湿而引起夏令皮炎。多发生于四肢伸侧及躯干等处，以下肢为多见。皮疹常对称分布，剧痒。一旦发生，只要改穿宽大衣着，注意室内通风，几天即可好转。穿牛仔裤的青年，在夏季也可发生大面积的体股癣，或使癣复发、加剧。发生痱子、汗疹、毛囊炎者也不少。

2. 寒冷性脂膜炎。系穿着太紧身，以至局部受压和遭受寒冷损伤所致。若能加强局部保温，数周也可消退。预防此病的关键是在冬天穿衣服要宽一些、厚一点。

3. 影响乳房和臀部发育。这对青春发育期的少女十分重要，切莫为了美而影响乳房和臀部的发育，给今后分娩和哺乳带来不利。穿牛仔裤所造成的女性阴道炎、盆腔炎、尿路感染，是女性不孕症的重要原因。而因穿牛仔裤造成的男性不育症，在国外也在逐年增高。

为此，奉劝爱美的女性，衣着不要穿得太紧身，起码不要长期穿着，要适当地和其他宽松的服式交替穿着。妇女莫穿“健美裤”

近几年，市场上出现了一种质地牢固，用厚实布料制成的三角裤，它的

右前方有一根像球鞋带一样可以逐扣收紧的带子，美其名曰“健美裤”。购买者以肥胖的女性为多。

身材不好的肥胖女性，穿上这种健美裤，收紧带子后，确实可使肥大的臀部和腹部紧缩不少。从外表看，似乎比原来“健美”多了。但是，从科学的角度来分析，这种健美方法是不值得提倡的。

回顾 18 世纪的欧洲，当时不少中上层妇女为了表现出身材的曲线美，于是身穿紧身背心和极度地束腰，结果严重地影响了身体健康，不少人年仅中年便因此而死于非命。解剖结果发现，这些妇女的肝脏表面凸凹不平，看来极度束腰对肝脏的损害相当严重。从现代医学的观点来看，束腹紧身的“健美裤”也不符合生理卫生的要求。因为当人的腹内脏器长期受外力作用被压缩后，动脉供血和静脉回血必然会发生障碍，致使腹内脏器因营养不良而功能紊乱，甚至发生肿张、淤血等情况。其结果就会使人产生腰酸、腹胀、食欲不振、消化不良、少便、恶心、月经不调和下肢肿胀等症状。少女如长期穿这种“健美裤”还会影响生长发育。孕妇穿了则可能使胎儿发育不良或畸形，造成早产、难产甚至胎死母腹。所谓的“健美裤”实在是利少害多，不宜提倡。

#### 牛仔裤有碍健康

牛仔裤这样的紧身裤，对女性的健康危害最大。女性的阴道粘膜时常要分泌一种酸性液体，以防御细菌侵入到盆腔内，所以女性的外生殖器常常是湿润的。特别是在排卵期白带增加时，更是这样。穿着宽松的内裤和外裤，在活动的时候，空气流通，湿气就会不断散发出去，假如裤子箍得太紧，湿气不但不能散发，还增加出汗。捂得久了，不仅有一股难闻的气味，外生殖器和会阴部娇嫩的皮肤还可能被“淹”了，一磨擦就会疼痛，甚至磨破、发炎。在湿热的条件下，细菌繁殖得很快，阴道分泌液抵抗不住，还会使人感染上阴道炎和尿路感染。美国有些医生认为，过紧的、无气孔的内裤与妇女的真菌感染有着相当密切的关系。姑娘束腰损健康现代姑娘大多欣赏体态苗条，为了达到这个欲望而不惜紧身束腰，殊不知这样做反会弄巧成拙。把腰勒得紧紧的，不但影响胃肠的正常蠕动、降低消化功能，还会妨碍腹腔脏器的血液循环。久而久之，就会由于胃肠蠕动减慢而出现腹胀、腹痛等消化不良症状，严重者甚至导致胃下垂。由于束腰压迫腰部，使肠蠕动减弱，粪便在结肠内停滞时间过长，大便中固有的水分被过分再吸收而变得干硬，所以往往出现便秘。长期便秘又成为肛裂、痔疮的直接诱因。另外，束腰由于影响腹式呼吸，直接妨碍机体的“吐故纳新”，因此可出现头昏脑痛。有些人出现月经不调或痛经，也与束腰不无关系。

由于长期勒紧腰带，造成腹腔内压增高，这种增高的压力足够压迫膀胱，使原来尿道与膀胱连接处的生理性角度增大，而不利于排尿的控制，因此可造成尿液的不随意外漏。

由此可见，紧身束腰有损健康，爱美的姑娘们切不可忽视。谨防“首饰皮炎”佩戴耳环、戒指等金首饰的人日众，因而由此引起的接触性皮炎患者也在增多。戴耳环需事先穿刺耳垂，当耳垂受穿刺后可造成组织的损伤，使其组织液渗出以及受损局部与耳环的长期接触，导致经常受磨擦的耳垂组织遭受损害。此外，穿耳针时镍的释放也是产生接触性皮炎的常见过敏原。国外有个叫菲希尔的学者发现，有 15% 的 8~15 岁的女孩因带耳环而发生过敏。就此他测定了 10 种不同商标的不锈钢穿耳针、13 种镀金、3 种镀银穿耳

针以及数套不锈钢、镀金或镀银的耳环的镍释放量，结果表明不锈钢穿耳针都不同程度地释放镍，即使镀上金或银也不例外。而且发现少量镍即可使耳垂发痒或发红，较大量时还会引起皮炎。由于目前还没有一种不释放镍的穿耳针可用于扎耳眼，因此，有过敏体质的人最好不扎耳眼，有疤痕素质的人更应禁忌。金戒指对人体健康的危害也屡见不鲜。英国公共卫生中心微生物学家霍夫曼，曾对长期戴戒指的 50 名内外科病房的护士作调查，发现长期戴戒指部位的细菌比对照部位多 9 倍。美国纽约的一个卫生机构在检验数千件金首饰时，发现其中有 70~80 件含有放射性元素，对人体具有毒害作用。有个妇女在她结婚时，买了一枚含有放射性元素的戒指，戴 30 年后手指患了癌症。鉴于以上原因，佩带金首饰时应警惕其危害性。不可忽视“高跟鞋脚病”

“高跟鞋脚病”是由于长期穿着高跟鞋而引起的一组疾患。由于后跟垫高，使人的重心前移，身体重量集中在足趾和跖骨的前端。因此，久而久之便造成足骨劳损，从而引起足生胼胝、拇趾外翻、足骨滑囊炎或不完全脱臼。高跟鞋往往是鞋头尖细、后跟高细，这种造型使身体重量集中在狭小的面积内，足趾长期受挤压导致局部血液循环不良，故易发生足趾破溃或坏死。而且行走不平衡容易使踝关节周围的韧带扭伤，甚至造成踝关节骨折。

特别是 20 岁以下的少女过早穿高跟鞋，为了使身体维持直立姿态和稳定，使身体重心的垂线后移，就必然以增加脊柱腰段的生理弯曲度和使臀部向后凸出的姿势来代偿。其结果会导致骶髂韧带群、髂腰韧带和臀部肌群的劳损，产生慢性腰痛。尤其是脊柱过分向前突出，而臀部却向后翘，使骨盆倾斜度加大，从而改变了子宫的正常生理位置，出现严重的子宫前倾，因此婚后不容易受孕。此外，少女的骨盆联接尚未发育成熟，易受重力的影响而变形，以致骨盆传递人体重力的负担加大，日久天长使骨盆入口变窄而造成日后分娩困难。

可见，鞋跟越高、穿的时间越长，对健康的危害就越大。

穿高跟鞋者宜常作腿脚锻炼

妇女穿高跟鞋有一定好处，但小腿后部肌肉容易疲劳，踝关节也易引起扭伤。如果您经常做下面六节体操，就可以弥补这些不足。每节操重复 10~15 次，赤脚或穿袜子做。

1. 端坐，右腿放在左腿上。右脚以脚腕为轴，脚尖先由左向右绕一圈，再由右向左绕一圈，动作幅度尽量大一些。左脚做同样的动作。

2. 站立，脚尖踏在 5~10 厘米高的物体上，脚跟着地。提踵立起，还原。如立不稳，可手扶椅背或墙壁。两脚也可轮换做。

3. 跪坐，两脚伸直，两手膝旁扶地。两臂撑起，膝盖慢慢抬离地面，身体重心移向脚尖，持续 2~3 秒钟，还原。练到做起来不费劲时，可加大运动量；身体重心移向脚尖时，做几次弹压动作。

4. 两脚开立同肩宽，双手叉腰。深吸气，半蹲，脚跟不离地面，两臂前平举。还原，呼气。

5. 两脚开立同肩宽，双手叉腰。身体重心移到右脚上，脚掌外侧着地，向内旋（绷紧脚外侧肌肉韧带），站立 2~3 秒钟，还原。左脚做相同的动作。

6. 跳绳，先双脚跳，再单脚跳，然后左右脚轮换跳，一律用脚尖跳。

锻炼会阴好处多

会阴是尿生殖区和肛门区组成的“神秘”区域。妇女经常锻炼会阴肌肉，可以减轻新婚初次房事时阴道的不适感；怀孕后可以减轻分娩时的痛苦，并

保持产后阴道的良好性；还可提高女性的“性高潮”，有助于克服男女性器官的功能缺陷。

锻炼会阴肌肉，不但可以提高夫妻性生活的质量与乐趣，而且可以预防因阴道松弛而产生的一系列疾病，如子宫下垂、尿失禁等。因为妇女怀孕后子宫长大，分娩时阴道被极度扩张，甚至撕裂，分娩后若不进行腹部健美锻炼，阴道会失去弹性而变得松弛，引起子宫下垂、尿失禁。健美锻炼主要是腹部体操与骨盆体操运动。这里介绍一些简便易行的保持阴道活力的自我保健方法。

1. “缩肛”训练。练习时首先用力收缩上提阴道、肛门肌肉，停片刻，然后尽量放松。每次反复做20~30次，每天躺着或坐着休息时可重复练习几次，坚持锻炼能提高阴道的“紧握”功能和节律性的收缩能力。

2. 中断排尿法练习。做无尿情况下的排尿动作，并结合缩肛动作，交替进行。

3. 仰卧屈膝屈髋，尽量使足跟触及会阴部。反复几十次。

4. 仰卧屈髋屈膝，同时向侧转体，尽量使弯屈的大腿、小腿接触床面。反复左右转体做几十次。

5. 仰卧起坐，同时屈膝两手抱小腿。反复做几十次。

6. 顶臀练习。屈小腿仰卧，然后将臀部及上体顶起再放下。反复几十次。

7. 屈膝跪撑，然后屈两肘，使胸尽量触及两手背，呈撅臀姿势，停留数分钟。反复做几次。

适当的日光浴使你更健美

阳光由红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七种颜色的光组成，这些光称为“可见光”，而红外线和紫外线则是肉眼看不到的，对人体起生理作用的就是这两种射线和可见光。紫外线可使皮肤中的T—去氢胆固醇变为维生素D，维生素D能维持人体骨骼的正常发育，使体型健美。紫外线能刺激血液再生，使血色素增高，肤色红润，还能增强肌体免疫能力，减少疾病。红外线的穿透能力较强，可使深部组织温度增高，血管扩张和充血，加快血液循环，有促进新陈代谢和细胞增生作用。所以，适当的日光浴会为你的青春增色不少。五分钟健美操据美国《纽约时报》报道，美国专家认为，每日做5分钟简易操，不仅有助于减少患心脏病的危险，更能收到良好的身体健美效果。下面是每日5分钟体操次序：第1分钟：向天花板伸展右臂，尽量伸高然后转动头，眼看右肩。接着左臂做同样的动作。第2套动作：两臂向两边伸展，保持与地面平行，然后转动上身，尽可能向右和向左转。上身转回中间，从腰部起向前弯曲，竭力触及脚趾。第2分钟：在1分钟内，尽量多地做仰卧起坐动作。动作时，屈膝、双臂交叉放在胸前。每次起坐时，用力使双臂触膝。第3分钟：离墙数尺站立，把双掌放在墙上，做墙上俯卧撑动作。头部尽可能离墙近，双脚尽量离墙远。第4、5分钟：原地跑步或左右脚轮流跳跃，先慢后快。

儿童多吃蔬菜能使牙齿健美

日本神奈川牙科大学的斋藤滋先生说，一顿饭至少嚼900次，不然的话，上下颌就会不发达，牙齿也将不整齐，甚至会使牙齿的咬合变差，发生牙周炎及上下颌关节炎等病症。能促使多咀嚼的食物首推蔬菜，尤以胡萝卜、芹菜、卷心菜、白菜、菠菜、黄瓜等为佳。因此，家长应劝说孩子多吃蔬菜。常吃蔬菜还能使牙齿中的钙元素含量增加，增强牙齿的硬度和牢固度。实验

证明，厌食蔬菜和肉类食品的幼儿，其骨质密度均比常吃蔬菜和肉类食品的幼儿低下。常吃蔬菜还能防龋齿，因蔬菜中含有 90% 的水分及一些纤维物质。咀嚼蔬菜时，蔬菜中的水分能稀释口中的糖质，使细菌不易生长；纤维素能对牙齿起清扫和洁净作用。老年人肌肉健美锻炼法（一）两手支撑在墙上、窗台或椅子上做立卧撑，每组 15~20 次，做 3 组。（二）两足开立，与肩同宽，全身直立，两手持 2 公斤重的哑铃提至肩部，然后两臂交替用力将哑铃向上举。每组 10~15 次，做 4 组。（三）仰卧在一长矮凳上，两足踏地上，两手握 4 公斤重的哑铃做推举，也可两臂交替推举。每组 10~15 次，做 3 组。

（四）两脚开立，双手持 4 公斤的哑铃下垂于身体两侧，全身直立，然后向左右两侧交替做上体屈伸。每组 15~20 次，做 5 组。

（五）仰卧在床上、地上或长凳上，两手置于身体两侧按地，两腿伸直并拢，然后上身不动，两腿往上举起，达到和上体成 90 度即可。每组 10~15 次，做 4 组。

（六）两脚开立，挺胸紧腰，屈膝半蹲，双手掌心向上持 2 公斤重的哑铃，屈肘置铃于腰侧。然后单臂由屈到伸向前推铃，同时转腕掌心朝下，至臂完全伸直，两臂交替屈伸推哑铃。每组 10 次，做 3 组。

（七）两足开立，双手持 4 公斤重的哑铃置于肩上。两腿屈膝下蹲至大腿接近水平位稍停，再伸膝蹲起还原。每组 10 次，做 3 组。

#### 几种常见的健美食物

日本寺田博士认为，一些有硬壳的果实如花生、杏仁、松子及胡桃等食物对健康和美容都有极大效果。如胡桃含有多量维生素 A，含量相当于牛乳一样，且含大量烟酸（维生素的一种），可以增加皮肤的抵抗力，常吃胡桃能增强体力、促进食欲，光润肌肤，保持头发乌黑。特别对女性健美很有益处。此外，菊花含有多多种维生素，常服可以养颜，减少白头发，又能健胃清肠，益寿延年。方法是把菊花放在阴凉处吹干，然后研为粉末，加入蜜糖，制成黄豆般大的丸子，每次服十粒，每日服三次。连续服用三个月。当心泳池水使发黄齿酸不少游泳爱好者发现，在游泳池里游泳次数多了，头发会逐渐变黄并显得干枯，牙齿也感到发酸。这是怎么回事呢？原来，大多数游泳池常用液氯或漂白粉消毒灭菌。人的头发表面有一保护层，在过多接触含氯氧化剂（如液氯和漂白粉）后，会起化学反应，使之软化、溶解和脱落，最终失去保护头发的功能，使头发逐渐变黄和干枯。池水中加入的液氯，会形成较多的次氯酸，使水变成酸性，其酸度足以腐蚀人齿的珐琅质。如何避免和减轻游泳池水对头发和牙齿的损害呢？游泳时最好戴游泳帽，少进行潜水，以减少头发和池水的接触时间；游泳后宜用中性肥皂洗净头发及皮肤上残留的氯，头发干后搽点发油或护发素，对女性来说这尤为重要；游泳后要刷牙，以中和酸性，减少次氯酸对牙齿的损害。有效的助长法——悬垂前苏联新闻通讯社传授了一种有效的长高法，即悬垂。双手紧握单杠式的铁棒（或木棒），使身体腾空下垂。笔直下垂时，以脚尖能轻轻接触地面为最佳。

做这种练习时，男青年每天可做 12~15 次动作，女子可做 2~5 次动作。练习的要领是：引体向上时呼气，身体慢慢下降时则吸气。另外，边抬腿成直角、边呼气；边放下腿边吸气。下降时不要忘记一面左右摆动身体，一面在铁棒上用力曲扭身体。

悬垂下来以后，要走动走动，使肌肉放松；一边吸气一边举手；一边呼

气，一边松劲，把手放下。总之，要学会最大限度用力和最大限度放松的要领。

接着，用力握紧拳头，将手放于胸前，随后，松开手指、闭目、张口、舒展眉头，放松面部肌肉。再躺在床上，使背部和臀部的紧张肌肉放松。

这种体操，如果持续做下去，就能长高。

什么样的睡眠姿式好

一个好的睡眠姿式，不仅会使人得以充分休息，而且也有利于人体健美。从健美的角度看，正确的睡姿应是：右侧卧床，双腿弯曲，臀部和肩部在同一平面上，头、颈、脊柱都在一条线上。这样全身肌肉既能得到最大限度的松弛，也不致压迫心脏，还可以帮助胃中食物向十二指肠输送。有的青年喜欢趴着睡觉，也有的青年睡觉时两腿绷直，这些睡姿都不正确，长此会影响形体美。

## 十一、美容

### 如何保护皮肤

首先必须从日常生活中注意下述各项：不要在强烈太阳光下曝晒，不要长时间冷风直吹面部，不要用太热的水洗面，因这些都会使皮肤毛细血管扩张及皮肤脱水，容易出现皱纹。有人主张经常用冷水洗面，可使面部皮肤的血管遇冷收缩而后扩张，促进皮肤血液循环、增强面部组织细胞的新陈代谢和改善面部皮肤营养状况，从而有利于增强面部皮肤弹性和光泽，防止或延缓皱纹的发生。不要过多地用香皂洗面，更不宜用硷性肥皂洗面，以免皮脂脱失致皮肤干燥和受刺激。尽量不抽烟或少抽烟。

其次，对面部皮肤加强锻炼，通常采用按摩方法以促进皮肤的血液循环。一般认为，按摩比冷水洗面能更有效地增强皮肤血液循环，保持皮肤弹性和张力，减少皮肤皱纹，延缓皮肤衰老。

加强营养，补充水份，增强肌体健康，保持身心愉快，对防止起皱纹也有积极作用。加强营养，特别注意高蛋白，高维生素食物以及含有丰富胶原蛋白的食物（例如猪或其他动物的皮、软骨和肌腱等），适当补充水份，尤以天气炎热季节应多饮水，补充肌体和皮肤的需要，对防皱纹均有帮助。

### 如何保持面部青春

为了拉紧和提起一些过早衰老的面部柔软组织并使恢复生气和光彩，可采取下列一整套措施：服用维生素；一般性的健身办法以及对老化组织施加局部性的影响——颤动性地按摩面部，柔和地按摩脖颈，用液化氮冷按摩；戴维生素激素面罩，进行维生素和普鲁卡因蜜溶液的电离子透入法。这一切治疗方法都要在征得专家意见之后在医疗单位进行。

还有一些强健面部的体操。每天早上用冷水洗脸、用冰块擦双颊；交替敷贴冷热相反的湿布也是有用的，开始敷热湿布 2~3 分钟，最后用冷湿布敷 1~2 秒钟。往水里加一些薄荷、甘菊、蒲公英叶会有更好的效果。这种敷贴要连续做五六次。在敷贴湿布的前后，可用雪花膏轻轻地揉一下这部分的皮肤，然后再用深压动作把湿布贴住并用手背轻拍它，淋浴时，用强力的水流进行水按摩也很有效。

早晨洗脸时，用湿毛巾拍拍下巴和下颌两旁：把不大的双层毛巾浸在饱和盐（最好为海盐）的水中，或者在甘菊草、蒲公英叶、菩提树花、柠檬和碎陈皮制成的浸剂、浓茶中浸湿，然后用双手抓住毛巾两端，使劲拉挺，轻轻地碰打面部 3~5 分钟也是有效的方法。为了取得明显的效果，宜把上述一切方法与每天积极的面部操和脖颈操以及整容医院的治疗结合起来。面部美容的几种方法人大约到了 30 岁，面部皮肤就开始老化，皮肤弹性就减弱，开始出现皱纹。随着时间的流逝，皱纹逐渐加深和弯曲。顺便提一下，睡觉时头部姿势不对也会加速面部皮肤老化，例如，把脸紧贴在枕头上，或者枕头垫得太高。为了预防面部皮肤老化，可以采取面部按摩。这种方法可以加速血液循环，增强面部肌肉的紧张力和蛋白代谢。使用润肤膏也有助于保持面部皮肤的青春。对于有皱纹的正常皮肤，最好是把 50 克的杏仁皮、10~15 克蛋黄、甘油和酒精以及一滴樟脑油搅拌成软膏擦在脸上，如果皮肤干燥，要先用橄榄油擦一下脸，再用一把软刷子把这种软膏擦在脸上，先擦第一层，过 1 分钟再擦第二层，最后擦第三层。过 15 分钟后用温水洗干净。对于油性多的面皮肤，使用蛋白润肤膏（无蛋黄）比较见效，但是不要搅和蛋白。其

使用方法是：先用洗肤乳剂或酒精轻轻地把脸擦干净，然后抹上一层薄薄的软膏，使之形成一层白薄膜。过 10~15 分钟后用潮湿的棉刷子把脸擦干净。按摩——增强皮肤弹性的良方按摩能使血液循环良好，促进皮肤的新陈代谢，使皮肤消除疲劳，消除小皱纹，并使皮肤更有弹性，更为年轻。但按摩不是做一两次就能解决问题的，而是要持之以恒，每天晚上做一次，时间不用太长，只要三五分钟便行。

按摩前要准备清洁霜、按摩膏（没有按摩膏面脂也行）、热水、毛巾等。

方法：先把清洁霜均匀地搽在脸上，稍等片刻，再用纸巾把清洁霜擦去，然后用热毛巾敷脸两三次。用食指挑出一块按摩霜均匀地涂在脸上，即可进行按摩（每个部位约按 50 下）。

1. 按前额：用两手的食指、中指、无名指，交替向上按。

2. 按眼围：眼睛周围的皮肤是最薄的，所以按眼周时一定得非常轻地按，否则会产生皱纹。按时，只用中指的指肚，在上下眼皮，从内往外移动。

3. 按鼻梁：用中指的指肚在鼻梁两侧上下按动，按摩后在鼻梁两侧上下按动。按完后在鼻梁当中从上到下搓几下。

4. 按面颊：用两手的食指、中指、无名指从鼻旁向耳朵方向，斜着向上按。

5. 按嘴周：先用两手除大拇指外的四只手指，交替从下巴向颈部向下按。然后两手在颈部的左右部位向后按。

这几个步骤做完以后，再用热毛巾稍稍敷一下面孔，然后用毛巾把脸上剩下的按摩霜搽净，最后搽上一层乳液即可。

#### 夏日皮肤漂白及去皱法

夏天酷热的太阳把脸晒得棕黑，有时候还留下一块块黑斑，很久都不变白。冬天的太阳，因为很温暖，不在意的情况下也会把皮肤晒黑。那就得进行漂白，才能恢复原来的样子。漂白面孔，不需每天进行，只要一星期一次或是你觉得已经够白了，就可以停止。漂白方法：用三汤匙面粉，加上一个柠檬的汁，再加上适量水分调成糊状，把这糊状物均匀地搽在脸上，但是眼睛及眉毛周围、鼻孔、嘴唇周围不要搽。然后盖上一层纱布，最好是安静地躺下，或是半躺状，不要让脸上肌肉动，待 20 分钟后，洗去脸上糊状物，再搽上一些乳液即可。如无柠檬，可用淡双氧水三茶匙，再加适量水分把面粉调成糊状亦可，注意千万不能用浓双氧水。

夏天晒太阳，容易在眼睛周围产生小皱纹，这样使人显得老了。去掉小皱纹方法是：用一个鸡蛋的蛋白，倒在容器里，再用干净的毛笔，把蛋白搽在新生的小皱纹上，等蛋白干了再搽，如此反复搽三四次，搽时不要动眼睛周围的肌肉，待蛋白全干后洗去，再在脸上擦些乳液。做几次后就能消除新生的小皱纹。

#### 夏季如何保护面肤

有人认为洗脸次数越多越好，其实不然。人的面部是由肌肉和皮脂组成的，经常用力擦洗会使皮脂脱落，使面部呈碱性，碱性越多，细菌就越容易繁殖感染。因此，每天洗脸的次数不宜过多，一般早晨、中午、晚上各一次最好，同时，最好用碱性低的香皂。另外，经常用手轻轻地揉摩面部，进食时养成细嚼慢咽的习惯，以增强肌肉的运动，对促使皮肤色泽红润、嫩滑会有意想不到的好处。雀斑的生长和加重，与日光照射有关。夏天受日光照射后比较明显，冬季则颜色变淡。因此，一般情况下，要尽量避免强烈日光长

时间的直接曝晒，以减少紫外线对皮肤的刺激。如果有条件的话，可洗脸后用牛奶搓洗一下，这样能起到护肤的作用。到商店买含奶的皮肤保护营养膏涂脸，效果也很佳。

面部生了癣、斑等不必着急，可常用过氧化钠或 5% 食用盐水洗脸，或用 30~60% 酒精擦脸，此外，还可适当地口服一些维生素 E，平时注意少吃带刺激性的食物，多吃一些新鲜蔬菜、瓜果。这些对于维护面部皮肤会有益处。

#### 秋季护手最重要

在秋季，手的保养尤为重要。夏天，皮肤为了防止紫外线入侵而变厚，到了秋天，由于机体新陈代谢和气候的原因，皮肤就渐渐变薄，变得干燥。

当你完成工作或做完家务之后，要及时洗手：先在温水里浸泡 1~2 分钟，再用弱碱性的洗涤剂搓洗，用毛刷或毛巾轻刷。先刷手掌、手背、手腕，然后向上刷至肘关节，注意清洗手指缝和指甲沟等容易藏垢的部位，洗完后要及时擦干（因为湿手与冷空气接触，会变红或变粗糙），然后涂上乳液。晚上临睡前涂一些营养霜，对手的皮肤保养很有好处。如果指甲容易劈裂，可在指甲和指甲沟涂上甘油。当然，切不可认为避免手的劳动可以使手受到保护。手的劳动能促进手部血液循环，增加皮肤光泽。不劳动的手，显得苍白无力，缺乏美感。只有经常活动又善于保养，才能使手变得灵巧秀丽，充满青春活力。

#### 冬季如何滋润您的皮肤

冬季，人们往往感到皮肤很干燥，即使抹上护肤霜，时隔不久，仍有粗糙感。夏季有汗液调和皮肤的干湿度，而冬季气候本已干燥，人的肌体汗液分泌又少，因此，必须注意皮肤的滋润。

1. 坚持用热、冷水交替洗脸。这样会给皮肤提供呼吸和吸收水分的机会。仅用热水洗脸，皮肤易出现皱裂，故以冷热水交替为宜。

2. 多喝开水。每天清晨洗脸后最好空腹喝一杯白开水。白天多喝开水。这不仅能给肌肤提供充足的水分，也能去肠胃之燥，加速血液循环，令面色红润。

3. 用洗脸盆盛满开水、以毛巾遮住盆的四面，并盖住伸进盆上方的头。以蒸汽熏脸，约 10 分钟。这种方法对于滋润皮肤效果很好，既能给皮肤提供大量水分，又能清洁皮肤的油垢。之后，最好立即在脸上涂上营养面膜，这对皮肤深层的清洁有极大作用。

另外，多喝汤，多吃蔬菜水果，避免过多吃油炸食物，同样有益于皮肤的保养。如何防治“家庭主妇手”

“家庭主妇手”是一种手部皮肤干燥、皮纹粗，甚至皮肤爆裂的皮肤病。家庭主妇因每天从事家务劳动，经常接触肥皂、洗衣粉、洗洁精以及其他刺激性物品，致手部皮肤容易干燥受刺激。当手部活动或牵引力、摩擦力较大时，即可引起皮肤爆裂。

“家庭主妇手”多发于手指尖、指屈面和手掌皮肤，干燥的皮肤纹常较粗，爆裂多顺皮纹方向约 2~5 毫米或更长，根据皮肤爆裂情况可分为三度：一度爆裂呈皮纹粗，干燥皮肤上只小部分有爆裂，爆裂仅达表皮而已，无痛也无出血；二度爆裂由表皮深达真皮，裂隙较长较深，可有微痛，但无出血；三度爆裂可深达皮下组织，爆裂之长度、宽度和深度均比二度爆裂为重，且

常有明显疼痛和出血。

“家庭主妇手”和其他手部皮肤干燥爆裂与下列几个因素有关：一是这类病人有些有家族性倾向，即在家族中有同样病者或易患本病之倾向；二是随年龄增长而发病或症状加重，即随着人体机体老化过程而发病或症状加重；三是有季节性倾向，即冬天加重，夏天减轻，这显然与冬天皮肤汗液皮脂分泌减少有关。

对“家庭主妇手”和不是家庭主妇的手部皮肤干燥爆裂的防治方法是冬天注意保暖，平时不宜用太热的水洗手，避免过多的接触肥皂、水和种种溶剂或其他使皮肤干燥的化合物，并应经常外涂油脂性护肤剂、爆拆灵以保护皮肤。

#### 如何保护和保养皮肤

保护皮肤应包括两部分内容，首先是避免伤害，第二是促进健康。

对皮肤造成伤害的因素主要有三，即物理性伤害、化学性伤害和生理性伤害。

(1) 物理性伤害。常由机械性创伤、烫伤、晒伤及摩擦刺激引起，严重的不仅影响美容，还容易造成体内水分、电解质流失，也容易出现继发性感染。避免的办法，除了要防止外伤、曝晒之外，注意衣服、鞋子要合适，太松太紧都不好。冬天要防止冻伤，尤其要注意机体末端的保护。(2) 化学性伤害。不使用致过敏药物，避免强酸、强碱的灼伤和刺激。(3) 生物性伤害。注意在皮肤受创或代谢异常时引起的感染。任何破损都要尽快治愈，避免病菌入侵。

在很好地注意保护皮肤的前提下，还要十分注意促进皮肤的健康。(1) 食物的摄取：饮食要适量。不要偏食。食物中的各种营养成分如蛋白质、脂肪、维生素、糖类、盐类等的均衡摄取，是维护皮肤健康的必要条件。要皮肤红润光洁，细嫩美好，就一定要注意均衡饮食。(2) 注意卫生。由于皮脂分泌多寡不同，人的皮肤有的干性，有的油性，有的介于二者之间，但不论是哪一种皮肤，为了避免污垢引起对腺管的阻塞和刺激，使细菌不易生长，一定要注意个人卫生，要经常洗澡、换衣。(3) 适量的运动和睡眠。运动能增加活力，促进代谢，增加皮肤的韧性。充足的睡眠能增强内分泌的机能，有助于皮肤的健康。

#### 怎样防治皮肤毛囊角化

有的女青年，往往在大腿、手臂外侧皮肤处长有许多像鸡皮疙瘩一样的丘疹，这就是皮肤毛囊角化现象。毛囊角化与缺乏维生素 A 有关，虽影响美观，但不算什么皮肤病，只要平日多注意补充进食（或口服）各种维生素，包括蔬菜、水果及口服维生素 A 维生素 B 等，多吃猪肝，可以改善症状。

皮肤粗糙时，可以在洗澡后涂上一层薄的润肤膏，如鱼肝油软膏、凡士林、甘油或市售的各种润肤霜（或膏）等。毛囊角化对结婚无影响，婚后怀孕注意补充各种维生素，包括高蛋白饮食。据了解，毛囊角化不存在遗传倾向。

#### 多吃肉皮可去皱

人为什么会出皱纹？这是因为人体内细胞贮存水的机能发生障碍，细胞结合水量明显减少而出现“脱水”现象所致。而胶原蛋白又与结合水的能力有关，人体缺乏胶原蛋白就会使细胞贮水机能发生障碍，致使皮肤干燥出现皱纹。在日常生活中常被抛弃的肉皮，含有丰富的生物大分子的胶原

蛋白质，它在结构上有较大的空间，而维持生命的结合水就是它的重要成分。此外，肉皮蛋白质的含量为猪肉的 2.5 倍，碳水化合物比猪肉高 4 倍多，脂肪含量却只有猪肉的二分之一。肉皮蛋白质的主要成份系胶原蛋白和弹性蛋白。胶原蛋白约占猪皮蛋白的 85%。我国汉代名医张仲景的《伤寒论》中，就载有其功能“和血脉、润肌肤”的“猪肤方”。常食用肉皮可使贮水功能低下的组织细胞得以改善，减少皱纹。同时人体也可利用它作原料，补充和合成胶原蛋白，然后通过体内与胶原蛋白结合的水（体液）去影响某些特定组织的生理机能，而收到补精益血、滋润肌肤、光泽头发、减缓老化之功效。

#### 如何延缓和减少面部皱纹

1. 保持身体健康。皮肤健康是延缓皱纹形成的依据，而皮肤是身体的一个器官，皮肤的健康应依赖于整个身体的健康，因此，首先必须注意锻炼身体，保持整个身体的强健。

2. 保养面部皮肤。皮肤健康依赖于整个身体的健康，但不等于所有锻炼身体办法都适于保养面部皮肤。如日光浴有利于身体健康，但对减缓皱纹形成来讲，则不宜让面部长时间曝晒和风吹，在这种场合适当涂搽早、午、晚霜以滋润保护皮肤是必要的。此外，冷水洗脸、面部按摩、果汁贴敷等都有保养面部皮肤的功效。

3. 避免同一组表情肌经常处于收缩状态。如近视眼的人经常眯缝两眼看物，眼轮匝肌经常处于收缩状态，因而较早出现外眼角的鱼尾纹。当前中、青年中患近视眼的大有人在，应及早配戴合适的眼睛，不但是为了保护视力，也是为了防止过早出现皱纹。对于萎靡不振、长期愁眉苦脸者则应培养豁达大度的胸怀、平和的情绪。近代医学研究表明人的情绪直接影响内分泌系统，从而影响包括皮肤在内的整个机体。所谓“笑口常开，青春长在”是有科学依据的。

4. 鉴于皮内水分和基质的减少是形成面部皱纹的重要因素，故盲目减肥有促进皱纹提早形成之虞，而减皱霜用于减缓甚至纠正轻度皱纹则有一定效果。减皱霜除滋润皮肤外，尚可在皮表形成一层人工保护膜，防止皮肤水分大量丧失，从而维持皮肤的弹性。

#### 如何使您的皮肤细嫩光洁

如果你希望皮肤细嫩、光洁，那么就on应该多吃新鲜蔬菜和水果。食物可分为酸性、碱性及中性三大类，各类食物的营养价值固然不同，对皮肤的影响也各异。酸性食物包括鱼类、肉类、虾蟹、米、面包、鸡蛋及豆类；碱性食物有各类蔬菜、水果、茶及海藻类；中性食物是薯类、豆类、芋艿、鸡肉等。据分析，酸性食物因能增加人体血液中的酸性，使皮肤变得粗糙、枯黄，失去光泽，所以不宜多食，每天应进食适当份量。有人讲，蔬菜是良好的化妆品，这话很有道理。蔬菜、水果中含有大量的维生素 C 及无机盐类，黄绿色蔬菜中还含有丰富的维生素 A，这些营养素有益于上皮细胞的增生，能够防止皮肤毛囊角化，消除色素、粉刺，可以维持人体内血液的正常酸碱度，调节皮肤汗腺的机能，减少体内分泌的酸性代谢物对表皮的侵蚀，保持皮肤的自然美。蔬菜、水果中的维生素 E 能推迟细胞的衰老过程，维生素 B1B2 有使皮肤光滑、展平褶皱、减退色素、消除斑点的功效；此外，为了预防皮肤色素沉着，保持柔嫩洁净，在饮食中对于被阳光曝晒过的油脂食物和存放过久的油脂，如腊肉、腊肠、油类、花生等最好不要食用。合理饮食对皮肤健美固然重要，饮料也有一定的作用。要有容光焕发的体肤，除了适当地选

食碱酸食物外，每早起床要饮一大杯开水，以清理肠胃，减少便秘。每天最好平均喝三大杯开水，保持皮肤所需要的水分。如果不喝开水或少喝开水，天长日久，皮肤易起皱纹，缺乏弹性。但不要以酒代水，因为酒是刺激性饮料，会破坏血液的清新，损及皮肤，爱美的人应视为大敌。皮肤柔嫩有“六要”

第一，每天要吃些瘦肉，鲜果和蔬菜。避免吃含饱和脂肪酸多的食物。

第二，注意每天吃富含维生素 A 的食物，如红萝卜、黄耨、牛肝、蛋类、鱼肝油等。

· 325 · 第三，注意每天补充充分的维生素 C，如多吃番茄、柚类、生果等。维生素 C 与制造骨胶原有极其重要的关系，它可以修补皮肤内破裂了的毛细血管。第四，注意让皮肤得到充足的阳光，充足的户外活动，使全身血液流通，皮肤既能得到充分的营养，而新陈代谢又正常。第五，要多吃含不饱和脂肪酸的食物。如麦胚、花生油或大豆油，使皮肤变得柔滑。第六，皮肤得到充分血液供应，才可光泽滋润，所以要多吃含铁质丰富的食物。保养肌肤的最佳时辰据有关专家研究指出：人体皮肤的新陈代谢，以夜间 12 点到清晨 6 点之间最为旺盛，在睡前护肤，有促进皮肤新陈代谢和保护皮肤健美的作用。保护皮肤健美，睡前护肤，至关重要。按照一般人的生活规律，大都在晚 11 时左右睡觉，如果在睡前用温水洗脸，泡泡脚，对洁净颜面部皮肤，解除一天工作后的疲劳，以及促进夜间的安睡大有益处。洗完脸后，再擦上一些有营养肌肤作用的奶液类、营养蜜类等护肤用品，对正值新陈代谢旺盛的皮肤，有良好的促进代谢和护肤健美的作用。但是，千万不可使用化妆品，因为有些化妆品对皮肤有一定的刺激作用，久之，会影响容颜的健美。

气盛有损皮肤美

一个人如果经常狂躁、暴怒、气馁、争吵、最有损于皮肤健美。人在气盛时，会导致大脑与神经高度兴奋，引起皮肤神经末梢紧张，毛细血管收缩，血流缓慢或阻滞，造成氧气对皮肤的供应减少，皮肤会出现程度不同的紫色，经常如此，皮肤就容易变深甚至发黑。同时，由于气盛所致毛细血管收缩或痉挛，可造成皮肤毛细血管循环障碍，输送至皮肤的各种营养物质就会减少。这样，皮肤缺乏各种营养，便易发生干燥、萎缩、起皱、疏松、枯黄、失泽，而且皮肤细胞因缺乏营养容易损伤死亡。有的细胞还容易变性，会引起色素沉着、黄褐斑、雀斑、痣等。经常气盛者，可使皮肤营养不良，敏感度减退，反应迟钝，抵抗力降低，容易被病菌、病毒、寄生虫等感染，也容易被任何物理性和化学性物质刺激侵蚀，会发生皮疹或其它皮肤病。

面容老化与阳光

面容老化，表现为 25 岁后开始的一系列变化，如眉毛位置低了些，上眼睑松弛了一些，鼻尖往下方移位了一些……这些变化原因有二：一是颅骨逐渐变薄和皮肤弹性减低及皮肤变薄。颅骨变薄是年龄老化的必然趋势，难以控制，而皮肤变化则极受阳光中紫外线的影响。因为紫外线使得皮肤的胶原纤维和弹力纤维分解加快，皮肤细胞及血管也受损伤，皮肤变薄多皱就更为加快。

目前最有希望的保护皮肤的药物可能是一种维生素 A 衍生物——维甲酸，而其根本原理是为了补充日常照射后的一种称为——胡萝卜素的损耗。但是据实验研究，这种药物并不能使 40 岁左右已经有面部老化者的面容返老还童。

因此，要推迟面容老化，唯一可行的简单方法乃是减少日光照射，应用防晒霜、草帽、太阳伞，随时注意不曝晒，才能取得抗衰老面容的效果。

#### 干性和油性皮肤的保健

人的皮肤大致可分为干性、中性和油性三类。干性皮肤油脂分泌物少，对寒冷、日晒和风刺激的抵抗力差，容易出现干裂。因此，洗脸、洗澡不必过勤，最好用硼酸浴皂等多脂性浴皂，洗后脸、手等暴露部位适当擦点护肤脂。同时要多喝水，多吃蔬菜，少吃或不吃辛辣食物。油性皮肤皮脂腺分泌旺盛，对日晒、寒冷和风等刺激有一定的抵抗力，但容易生粉刺或化脓性皮肤病。因此要勤洗脸、勤洗澡，防止灰尘堵塞皮脂腺孔；为减少刺激，最好选用中性肥皂，使用温水洗脸、洗澡，同时少吃或不吃烟、酒、辣椒等刺激性食物。夏季的皮肤保护夏天必须根据皮肤特性选择护肤用品。干性皮肤可选用油性较轻、水分较大的奶液类护肤品；油性皮肤可外涂水粉剂类护肤品，每周敷面膜一次。夏天应尽量少用化妆品，需要时宜淡妆薄抹，因化妆品涂多了易堵塞毛孔，影响皮肤的呼吸和排汗，加上化妆品中化学物质的刺激，很容易引发皮肤病。夏天细菌生长繁殖较快，易发生细菌感染及皮肤病。因此，要勤洗澡、勤换衣、勤理发，特别是毛发多的地方更应经常清洗。夏季阳光中的紫外线可引起真皮胶原纤维合成障碍，使皮肤粗糙，或发红变黑，皱纹增加，失去弹性。长时间的强光照射还可能引起皮肤癌。因此，夏天外出时应戴太阳帽，裸露的皮肤要涂上防晒霜，无防晒护肤品可用油质软膏或护肤膏、凡士林替代。回到室内后，应立即用温水肥皂洗去防晒品，然后再擦一些护肤营养蜜或一般护肤霜。冬季护肤有妙法如果由于天气寒冷，脸变成了深红色，应先用冷水洗脸，然后用热水，如此连续洗几次，可使血管收缩和扩张，加速血液流动。也可用毛边织品做的手套在冷水和热水中蘸湿，轮流擦拭皮肤，然后往脸上轻轻地涂些护肤霜。妇女在冬天最好用油性口红或无色的卫生口红。如果嘴唇上布满了裂痕或被擦伤，可用油膏涂敷，晚上用含有食用苏打或硼酸钠的温水溶液（将一汤匙食用苏打或硼酸钠放入一杯水中）擦洗。可以使嘴唇变软的其它方法是：将一个蛋黄和两汤匙甘油或蜂蜜混合在一起即可涂用；晚上在开裂的嘴唇上薄薄地涂一层蜂蜜也有好处。

冬天鼻子会发红的人，在睡觉前，可用热水和冷水交替做湿敷法，然后用樟脑酒精或花露水擦拭鼻子。如果鼻子有轻微刺痒，可用硼酸溶液的湿敷法进行治疗（把一汤匙硼酸放入一杯开水中）。

#### 洗澡与护肤

除了清洁功能，洗澡对皮肤、对全身还有许多好处：

- （1）洗澡洗掉积汗和污垢，促进排汗，进而保证皮肤有效地调节体温。
- （2）洗澡洗掉皮肤表面孔穴、缝隙里的堵塞物，使皮肤“门户洞开”，这大有利于皮肤的呼吸功能。
- （3）洗澡使皮肤和肌肉的血液循环加快，皮肤的各部分获得更多的营养。血液循环加速还促进新陈代谢，清除乳酸等使人感到疲倦的物质和其它废物。消除人的疲劳。不但使皮肤舒适，也能使肌肉放松，去除肩肌等处的板硬现象，减轻或止住肌肉痛。
- （4）温度恰当的浴水对皮肤神经有安抚镇静作用，有助于止痒、止痛和缓解其它不适感或异感。

#### 皮肤去脂法

天热许多人皮肤出油多。下面介绍两种去脂方法：（1）淀粉磨砂面膜：

把一杯（水杯即可）全麦片捣成或揉成粉状和一匙生淀粉混和（操作时手应清洁），存放在密封的器皿内，保持干爽。每次使用时，只需取出适当分量（够抹一次脸）加点水，调成糊状，然后用手指敷于面部。这种面膜不要过于频繁使用，否则反会刺激油脂分泌。（2）较轻的油脂分泌。可以用一杯水加一匙醋混和，在清洁面部后，用棉花将其轻轻拍在脸上，让它自然干透。苏打水浴身抗衰老前苏联学者研究发现，用小苏打洗浴可延年增寿。小苏打又名碳酸氢钠，溶于水中能释放大量的二氧化碳。水中的二氧化碳小气泡能浸透和穿过毛孔及皮肤的角质层，作用于血管细胞的神经，使毛细血管扩张，促进皮肤肌肉的血液循环，从而使细胞新陈代谢旺盛不衰。浴水配制时，将小苏打与水一比五千配制，即五千克水溶入二片小苏打，水的温度以四十摄氏度为佳，苏打被溶解后便形成一个小小的温泉，这时便可洗浴。炎热季节，小苏打水洗浴，不仅能保护皮肤，还容易消除疲劳。寒冷季节，用小苏打水洗浴，同样能够有舒筋活血的作用。面部皮肤按摩去皱法爱美是人类的天性，面部皮肤出现皱纹，特别是年轻人过早出现皱纹对面部健美有很大影响。常用按摩方法应按面部肌肉纹进行：一般用两手指尖往额头中央开始向两眼角，从两眼上下眼睑由内向外，特别注意双眼外角，因双眼外角皮肤最易起皱纹，鼻梁两侧从上到下，口周从中央向口角，颌部从中央向两侧，反复轻轻按摩。每次约3至5分钟，早晚各一次。也有人主张一种摩擦方法，即自己用两手掌从额部向双眼外角，双颊至颌部用力摩擦皮肤20至30次，早晚各一次，若持之以恒；可以起到延缓或防止皮肤起皱纹的作用。面部肌肉运动去皱法保持面部的容颜，面部肌肉的运动是重要的一环，这里介绍一套简易可行的面部肌肉运动。方法和动作是：（1）双眼向上望，用手指将下眼睑慢慢向上面内推，然后再慢慢将眼睑肌肉推回原位，这运动可助收紧下眼睑肌肉，防止眼袋形成。（2）放松面部肌肉，两拳置于下颌，头部向下稍用力压，而两拳则稍用力向上推，两边力度要均匀，使头部位置保持不变，此运动可锻炼两颊，下颌及口部周围的肌肉。（3）闭嘴，牙关放松，唇自然地合上，控制两颊肌肉使两边口角向上拉向太阳穴的方向，动作要轻柔，当嘴角拉至极限时，再慢慢放松肌肉恢复原状，此运动锻炼两颊，上唇及下颌的肌肉。（4）在下颌及颈部再涂些面膜膏，然后使下颌慢慢向上向前伸出，再慢慢恢复原状，要用下颌肌肉的力去控制动作，此运动可锻炼下颌和颈部的肌肉。

这项去皱纹的简易运动，初时每天需做六次，每星期做六天，连做六星期，然后减至每星期三次，最后每星期只需做一次便行了。做之前宜用透明胶带纸贴在额前，防止额部皮肤因运动而皱起，再在脸上及颈部涂些面膜膏。

#### 消除皱纹的鸡鱼软骨汤

该饮料的功效是细腻皮肤、消除皱纹。如果饮食中缺少软骨素硫酸，皮肤就失去弹性，产生皱纹。鸡、鱼的软骨恰富含软骨素硫酸。

材料及制法：鸡骨汤或鱼骨汤200毫升，软骨素散剂1克，维生素A滴剂30滴，调和后饮用。

#### 怎样去除假眼袋和黑眼圈

年轻女孩往往因为下眼皮较浮肿，就以为有了眼袋，其实那只是肌肉肥厚松弛造成的假眼袋。荷尔蒙分泌不足是原因之一，故平时要想办法使荷尔蒙分泌平衡。摄取维生素E是很有效的，不妨多吃一些香蕉、芝麻、豆芽等。

长期睡眠不足与过度疲劳都会产生黑眼圈，蛋白质缺乏、营养失调也可

使眼圈发黑。因此，除避免疲劳的阅读，早起早睡外，还须补给维生素 B2(如大豆、蛋、乳制品)。

此外，按摩对去除假眼袋和黑眼圈也很有效。其做法是闭上双眼，用湿热毛巾敷双眼 5~10 分钟(毛巾要保持湿热)，再用指头轻按眼头、眼睑中央及眼下 3 秒钟左右，如此重复 6 次。

· 331. 消除老年人眼袋的妙法人上了年纪，下眼睑就会下垂，出现“眼袋”。一些患有神经衰弱等疾病的人，有时也会有下眼睑因轻微浮肿而下垂的现象。当代美国著名美容师康斯坦茜·斯加达创造的一种简单易学的美容法——眯眼运动，可帮助消除有损于美容的下眼睑下垂的现象。首先将嘴张开，口呈英文字母 O 型，口型越圆越好。之后，把双眼迅速眯起，犹如在黑暗中突然遇到一股强光则眼睛所做出的对光反应，保持 2~3 秒钟，随后睁开，重复数次，做眯眼运动时，如有眼睑肌肉收缩与放松的感觉，这说明动作正确。开始锻炼时，每天作约 10 次，之后，运动次数可逐渐增加，每天以 100 次为宜。如眯眼运动后，感到眼睑肌肉酸痛得厉害，应休息一天，再继续锻炼。如何对待脱发现象头发的寿命，一般来说，女性约五六十年。每天虽然平均脱落 50 根左右头发，但新的头发也在继续生长，这是一种新陈代谢的自然现象。而早春或晚秋，女性由于激素分泌量的变化，生理状态不易保持平衡，有时一天掉落头发达 100 多根，这并不算病态。如果属于保养不好而引起的脱发或头皮增多，那就应该检查新掉下来的头发，如果半数发梢在 10 厘米左右部位出现分岔，应尽快请皮肤科医生治疗，否则可能产生秃头现象。若是发根处粘糊，一般是头肌新陈代谢不佳。如果脱发现象并不严重，但长度在 15 厘米以内的脱发占有三分之一，这可能是激素分泌异常或毛囊机能障碍，导致发根部位异常变化，应尽早治疗。头屑过多怎么办头屑在医学上称为“头部脂漏症”，一般来说，引起头屑过多的原因大体有两种：一种是皮脂太多，皮脂干了以后就会形成细碎的头皮，这叫做干性脂漏；另一种是皮脂太少，细胞角质脱落以后粘附在头皮上，这称为头部秕糠疹。此外，长期睡眠不足，吃刺激性食物过多，或者头发脂肪分泌不正常，再不然头发经常梳得过紧，这些都会产生过多的头皮屑。

头皮屑过多怎么办？这里介绍一种简单易行的解决方法。先用梳子充分梳擦头发，以促进头部的血液循环。然后，用温水和洗发素洗头。洗净后，再用两汤匙清水和一汤匙白醋调匀，均匀地涂在头皮和头发上。这种用白醋洗头的方法，既可防治头皮过多，又能使头发光洁明亮，柔软自然而又经济易行。至于洗头时选用的洗发素，可根据自己的头发类型而定。如果是干性头发，请选用含有蛋白的洗发水；如果是油性头发，请选用含有柠檬的洗发水；中性头发则应选用含有苹果酸的洗发水。另外，梳子或头擦，不宜太硬或太软。若太硬梳头时会损坏发根，太软又难以把头皮屑擦去。此法若经常坚持，必可解除头皮屑过多之苦恼。

另外，据外报报道：用啤酒也可以治疗头皮屑。方法是：先用温啤酒将头发浸湿，保持 15 分钟或更长一点的时间，然后用清水冲洗，接着用普通洗发膏洗净。每日两次，数日后即可除去头皮屑。这种方法不会对头皮造成损害。

#### 药用植物预防美容缺陷

人的皮肤多脂或干燥。有色斑、粉刺、皱纹，都属于美容缺陷。使用药用植物可以预防美容缺陷。如将一汤匙磨碎的野木贼草和一汤匙金盏花加上

两杯水煮开制成混合液，涂擦头皮，可去头屑。将磨碎的干牛蒡根放在植物油里（一匙油放一匙牛蒡根），浸泡两星期，然后每星期用这种油涂擦头皮两次，则可医治头发干燥。

将等份洋葱汁、白花百合、蜡和蜂蜜用文火加热成膏擦脸，可减少皱纹。将一茶匙蜂蜜与甘油、三茶匙冷水和一茶匙米粉或燕麦粉掺合可制成健肤膏抹在脸上，10~15分钟后洗去。

药用植物用于美容必须做到：皮肤清洁，美容制剂的使用要经常，且只要薄薄地抹一层就可以了。珍珠能防皱润肤美颜珍珠的有机成分是壳角蛋白，它是一种含有甘氨酸和丙氨酸的硬壳蛋白质、同时又含有镁、锰、锶、钙、钠、钾、碘等多种元素。我国古书就有用珍珠粉美颜的记载。上海生物化学研究所曾对珍珠进行成分分析，证实珍珠中的多种氨基酸和蛋白质以及各种微量元素，可改善皮肤的营养状况，增加表皮的细胞活力，促进皮肤的新陈代谢，从而使皮肤柔嫩、白皙、细腻、光滑，有减缓皮肤衰老和起皱的功用。经试用，各种用珍珠未配制而成的美容品，确实可使皮肤紧缩平滑，健康幼嫩，能防衰去皱，还能治疗面部暗疖、暗疮、青春豆等症。美容佳品数珍珠据现代医学分析，珍珠质中含有十多种人体必需的氨基酸和多种微量元素，它们能改善皮肤的营养状况，增强人体细胞中三磷酸腺苷酶的活力，促进新陈代谢，因而是美容的良品。

目前，畅销国内外市场的珍珠美容霜，即是一种水包油型的营养性兼药物护肤佳品。它是用珍珠层粉（珍珠蚌壳的珍珠层制成，成分与珍珠粉相似）配合高级脂肪醇、丙三醇、天然香料等乳化而成。经常搽用珍珠霜，能使皮肤保持适量的水分和油脂。实践证明，珍珠霜不但有滋润、洁白皮肤的功效，而且能减轻皱纹。珍珠霜对皮肤过敏症、面部痤疮、脂溢性皮炎、单纯性糠疹、酒糟性皮炎、雀斑等皮肤疾患也有不同程度的治疗作用。

当然，皮肤的健与美单靠花色繁多的化妆品是不行的。必要的营养、心情舒畅、生活规律、有劳有逸、体育锻炼等，都是增进健康、健美皮肤不可或缺的重要因素。美容素——谷维素谷维素是从米糠油中提取出来的一种天然物质，属维生素类。因为它是米糠谷类的副产品，所以名为谷维素。它是一种新兴的药物，我国70年代初期才把它编入国家药典。

谷维素主要作用于间脑、下丘脑及大脑边缘系统，对植物神经中枢功能有调节和激活作用。它能治疗由于植物神经失调及内分泌平衡障碍所引起多种病症。

国外，对谷维素有“美容素”之称。据药理研究，谷维素具有降低毛细血管脆性，提高皮肤微血管循环机能作用，使皮肤温度增高，脸部和四肢皮肤表面的血流量增加，进而防止皮肤皴裂和改善皮肤色泽。它还可治疗更年期皮肤病，如颜面落屑性湿疹、雀斑、头部秕糠疹等。

谷维素还能促进生长发育，青少年服后体重增长明显。有的国家把它作为儿童的发育障碍治疗剂。

#### 如何用柠檬美容

柠檬含有大量的维生素C，可使人的皮肤白皙柔嫩，又可促使血液循环，对防止血管老化有一定作用。用柠檬美容的方法有以下几种：

1. 作饮料服用：可把新鲜的柠檬汁加拌白糖，或冰糖、蜂蜜，每天坚持饮用。这样能使面容增辉而白嫩，还可防雀斑及血斑，对治疗齿槽浓漏亦有一定作用。

2. 敷面法：将新鲜柠檬汁加一倍的水，再加三大匙精细面粉调成面膏状，敷在洗干净的脸上，约 30 分钟左右，即可轻轻洗擦掉。但应避免直接把新鲜的柠檬切片贴在脸部，因柠檬酸性较强，对面部皮肤刺激作用较大，会使面部不舒适，甚至影响美容。

3. 淋浴：把柠檬片和新鲜的柠檬皮放入浴水中浸泡，再用浸泡后的水进行洗浴。这样也可使皮肤柔滑细嫩，而且洗浴时会飘散出柠檬的馨香，对解除疲劳和精神紧张，效果甚佳。

#### 西红柿的美容医疗价值

西红柿不仅好吃，而且具有较高的美容价值和医疗价值。它富含维生素 A、B、C，特别是含有较高的矿物质，如铁、镁、钙等，这在其他植物性食物中还是少见的。常吃西红柿，可补血益神，使皮肤柔嫩生辉，脸色红润。

最近，美国农业部的研究机构已从西红柿里提炼出一种被称为“蕃茄素”的抗生素。这种抗生素可以抑制一些细菌的生长，对预防人的某些肿瘤和皮肤病十分有效。目前，在临床上用于治疗皮肤红肿、生疮等，还可与可的松作为合剂治疗关节炎。也可以充作男女性的新荷尔蒙及其他固醇类药物原料。

#### 蛋类面膜的制作方法

蛋黄中含有皮肤所需的多种营养物质。如胆固醇、卵磷脂、维生素 A、D、B 等。蛋白中也有较多的矿物盐和维生素 B<sub>2</sub>。实践表明，用蛋类做面膜可使皮肤变得柔润和富有弹性，且有除皱之效。

1. 鸡蛋面膜：取一个新鲜鸡蛋与 1 小匙乳脂搅匀，然后涂于脸部，20 分钟后用温水洗净。这种面膜适用于毛孔较大的干性皮肤，每周做 1~2 次为宜。

2. 蛋黄油脂混合面膜：取一个新鲜蛋黄与 1 匙植物油搅成糊状，最好再加 1 小匙柠檬汁，然后涂于脸部。这种面膜适用于过敏、脱皮的干性或中性皮肤，对虽显苍老但皱纹并不太深的皮肤也有效，每周宜做 1~2 次。但上面膜前务先用热水洗脸，待面膜上好后要用手多揉搓几遍。

3. 沙拉子油面膜：先用植物油擦脸面，然后再用搅匀的蛋黄反复揉搓，直到白色泡沫消失为止。由于它形同沙拉子油，故此得名。

4. 蛋黄燕麦混合面膜：取一个蛋黄和适量的燕麦面混和，同时加入 1 小匙蜂蜜，然后涂于脸部，15~20 分钟后用温水洗净，最后用毛巾蘸凉水冷敷一下。

5. 蛋白面膜：取一个鸡蛋的蛋白（不要搅碎）直接涂于脸部，不久在皮肤表面就形成一层蛋白膜，15~20 分钟后用凉水洗净。这种面膜适用于粗毛孔、浅皱纹的皮肤。

6. 蛋白柠檬混合面膜：取一个鸡蛋的蛋白和 1 小匙柠檬汁充分混和，然后擦于脸部，15~20 分钟后用凉水洗净。这种面膜不仅能使皮肤变得柔韧、清爽、洁白，而且还会使黑头粉刺脱色和消散。

7. 蛋白樟脑和蛋白明矾面膜：在搅匀的蛋白中加入酒精和柠檬汁各 10~15 克，或加入浓度为 5% 的明矾溶液 1 小匙。这种面膜对各种皮肤均适用。

8. 蛋白双氧水面膜：将 1 个鸡蛋的蛋清打出泡沫，然后加入浓度为 10% 的双氧水 10~20 滴、涂脸部 15 分钟后用凉毛巾擦净即可。这种面膜可使皮肤增白，适用于油性和中性皮肤。

#### 乳类面膜的制作方法

各种乳脂品含有皮肤所需的丰富的营养物质，同时又是一种天然的解毒剂。用乳制品制作的面膜种类也很繁多，它的主要功能就是使皮肤变得平滑、柔韧和洁白。

1. 酸奶油面膜：取酸奶油 50 克与一个蛋混合，并加入 2 小匙白酒和 2 小匙鲜柠檬汁；然后涂于脸部，15~20 分钟后先用温水洗脸，后用凉毛巾擦干。这种面膜具有消皱、柔韧和增白功能，适用于中性和干性的多皱皮肤。

2. 酸牛奶面膜：将 1 匙燕麦粉溶于 2 匙酸牛奶之中，然后涂于脸部，20 分钟后用凉水洗净。这种面膜对油性皮肤很有效。用于中性和干性皮肤的面膜制作是先将 1~2 匙酸牛奶纱布过滤一遍后再加入 1 匙鲜牛奶。但卸去面膜时务必搽上营养霜。

3. 乳渣面膜：将 1 匙鲜乳渣溶于 2 小匙酸奶油（用于干性皮肤；如用于中性皮肤应溶于鲜牛奶，用于油性皮肤则溶于酸牛奶或乳浆），然后涂于脸部和颈部，15~20 分钟后用纯牛奶或牛奶溶液（用于干性过敏皮肤）、温水（用于油性和中性皮肤）擦洗，最后宜用凉水洗一遍。乳渣面膜适用于男女老少，在 1 至 1 个半月的时间里每周宜做 1~2 次。如在 .337. 上述混合液中加少许蜂蜜、鸡蛋、果汁或蔬菜汁，效果更佳。

4. 乳浆面膜：将乳浆和面粉以 1:1 的比例混和，然后涂于脸部，待风干后用棉球蘸热水擦去，最后用凉水洗净。这种面膜适用于干性的老年皮肤。

5. 乳脂柠檬混合面膜：将两种原料以 1:1 的比例混和，然后加入 5~10 滴浓度为 5~10% 的过氧化氢溶液。具体方法是先用温热肥皂水洗净脸面后再涂，30~40 分钟后用温水洗去。这种面膜对于干性过敏皮肤有强漂白作用。

#### 瓜类美容法

春夏季节瓜果渐多，利用瓜类美容方便廉宜，功效神奇。

黄瓜具有清洁皮肤，舒展皮肤皱纹，使肌肤变得细嫩、润滑的作用。可捣成汁擦脸，也可切成薄片贴在面部雀斑或黄褐斑上，1~2 分钟后更换一片。若要除去眼部皱纹，可将新鲜瓜蒂头切下贴在眼睛周围及双侧脸颊处，由下而上、由里朝外轻轻按摩几次，每天一次。本法能增强皮肤弹性，减少皱纹，并有助于皮肤洁白润滑。

丝瓜美容风靡日本。一位叫平林英子的女作家，年逾 80，因长期坚持用丝瓜水擦脸，面部竟无一皱纹，是为奇迹。日本科学家研究发现，从丝瓜茎中提取的汁液具有美容、去皱的特殊功效。丝瓜不仅能有效预防面部起皱和长斑痕，而且具有活血、通络、清热、润肤、解毒、消炎、防晒等多种功能。

瓜皮也是良好的美容品，用它擦面、擦身、擦手、功效胜过紧肤水加漂白皮肤水。持之以恒，会使因夏季太阳曝晒而受损伤的肌肤得到很好的补偿。

苦瓜含多种氨基酸、苦瓜甙、半乳糖醛酸、果胶以及矿物质和维生素等肌肤营养素。美国科学家从苦瓜中提取出一种叫奎宁精的化合物，它有利于人体皮肤的新生和创口的愈合。所以，经常擦用或食用苦瓜能增强皮肤活力。使面容变得细嫩、柔软。

#### 果汁美容法

喝鲜榨果汁，既美容又健身。它由法国美容专家首创，被港澳人士称为“随街美颜法”。

葡萄汁美容：最适合油性皮肤，方法是将葡萄放入搅拌器，榨出汁来，直接搽抹脸上，效果甚佳。但要注意，选料宜选青葡萄，以免紫色的果实染

色。

胡萝卜汁美容：胡萝卜富含维生素 A、B 和 C，并有轻微而持续发汗的作用，可刺激皮肤的新陈代谢，增进血液循环，从而使肤色红润，肠胃畅通，对美容健肤有独到作用。最好空腹喝胡萝卜汁，这样更利于胃肠吸收，促进血液循环，疏泄和消除汗腺污垢，调整体温，从而使皮肤清洁健康，嫩滑光润。

柠檬汁美容：用温水稀释的柠檬汁洗面擦身，可使肌肤马上变得清爽不腻；用以洗发，可使秀发飘逸，魅力倍增。但此法不能急于求成，过浓的柠檬汁不但起不到美容作用，而且会伤害肌肤。因此，要注意浓淡相宜，长期坚持。

此外，西红柿汁、草莓汁、桔子汁也是美容佳品。

牛奶和芦荟美容法

牛奶自古以来就被当作美容佳品，用于多种宫廷秘方中。用牛奶兑水洗澡，可使肌肤润滑细嫩。如坚持每天早晨用掺少许牛奶的水洗脸，数日后皮肤就会焕然一新。也可将牛奶制成牛奶面膜使用，方法是：在鲜牛奶中加入少许小麦面粉，调成糊状，涂敷面部，15~20 分钟后用清水洗净。每周 1~2 次。若在面膜中配加适量薄荷脑和蜂蜜或鸡蛋，则效果更佳。

芦荟是一种神奇的天然美容饮料。内含丰富的机体营养素，如维生素、氨基酸、生物酶和芦荟素等多种活性成分。芦荟用作美容剂历史悠久，据说古埃及女王娄巴特拉的绝世容貌即与芦荟有关。经常用芦荟叶泡水洗澡，可消除粉刺、雀斑，使皮肤光滑而富有弹性。

以上食物取材容易，方法简单，不妨一试。

酵母面膜的制作方法

酵母中含有丰富的 B 族维生素、微量元素、叶酸和麦角甾醇。用酵母做面膜不仅能提高皮肤血液循环和新陈代谢功能，而且还具有消除皮肤起皱、下垂和清洁毛孔以及防老化的作用。这种面膜应坚持每周作 1~2 次，每一疗程为 20 次。其具体配制方法是：

1. 将 50 克酵母粉溶入适量的酸奶油或植物油中，然后涂于脸部，20 分钟后用温水擦去，同时用凉水冲洗一遍。该面膜适用于干性皮肤。

2. 将 50 克酵母粉溶于半杯牛奶中即可。操作方法同上，适用于中性皮肤。

3. 用等量的水、乳浆或 3% 浓度的过氧化氢溶液共半杯化开 50 克酵母粉，使之具有一定的粘稠度。操作方法同上，适合油性皮肤。

此外，在许多场合，面膜原料中还可加入燕麦矽子、燕麦粉或小麦矽子等物质，同样能得到明显的护肤效果。这类面膜主要有以下几种：1. 燕麦面膜：将一匙燕麦矽或燕麦粉倒入 3 匙热牛奶或酸奶油中，待完全涨开后取其沉淀物涂于脸部，20 分钟后先用温水擦去，最后用凉水冲洗干净。如条件许可，在这种混合液中加入数滴柑桔汁、西红柿汁、植物油或 1 小匙蜂蜜、蛋黄液效果会更好。该面膜适用于中性和干性的老年皮肤。

2. 燕麦粉面膜：取 1 小匙燕麦粉和等量的蜂蜜混合后再加入搅匀的一个鸡蛋的蛋清，然后涂于脸部。待风干后先用热水擦，后用凉水洗。它适用于松弛的多皱皮肤。

3. 小麦糊面膜：取 2 匙温热粘稠的小麦糊溶于适量的牛奶中，同时加入蛋黄液、蜂蜜各 1 小匙，盐小半匙，植物油 2 匙。也可加入少量的鲜浆果汁、

杏汁、胡萝卜汁或西红柿汁，但要保证溶液有一定的粘稠度。它适用于中性和干性皮肤，也适用于松弛的老年皮肤。

4. 亚麻籽面膜：把 1 匙亚麻籽倒入 1 杯水中加热煮烂，待冷却后涂于脸部和颈部，20 分钟后用热水擦净，最后用凉水洗一遍，它适用于较细的干性皮肤。

5. 菜豆面膜：取 50 克菜豆先用凉水浸泡数小时，煮熟后搓成细末，然后加入 1 匙橄榄油或玉米油、半匙鲜柠檬汁即可使用。这种面膜有增白和滋润皮肤的效果。

#### 面膜的清洁作用

面膜一般含有高岭土或漂土，树胶式聚合物等有粘着和吸附作用的物质。它们能够吸收皮肤表面的灰尘、皮脂和坏死细胞，这些可以造成毛孔堵塞的污物及碎片，附在面膜上一起被清理掉。但是，如果毛孔已经堵塞，面膜也就爱莫能助了。所以，准确地说，面膜只能清理皮肤，防止毛孔堵塞，而不能清理已经堵塞的毛孔。

#### 几种面膜自制法

1、香蕉面膜用香蕉捣烂或榨汁成糊状，内含多种维生素、钙、钾等，用来治疗干性或过敏性皮肤，特别有效。

2、蛋清面膜将蛋清调成白泡状，敷脸。有紧肤除皱和清除污垢之效。

3、奶油面膜酸奶、白脱奶油调匀，有收敛作用，可使皮肤清爽滋润。

4、蜂蜜面膜蜂蜜加少许水敷脸，能润肤除皱。

干性皮肤可选用：生淀粉、奶粉各一匙、麦片两匙、蛋黄一个、蜂蜜、水各半匙混合调匀后敷面 20 分钟。

油性皮肤可选用：生淀粉两匙、奶粉一匙、蛋清一个调匀后敷面 20 分钟。

痤疮皮肤可选用：中药黄芩、黄柏、黄连粉少许，用蛋清调匀后敷面 15 分钟，每周两次。

#### 几种润肤膏的自制

(一) 杏仁皮软膏：用杏仁皮五十克，蛋黄、甘油、酒精各十至十五克，加入樟脑油一滴，搅拌而成软膏。有皱纹的正常皮肤直接用这种软膏擦脸。皮肤干燥者，则先用橄榄油搽脸，然后每隔一分钟搽一层软膏，搽完三层之后停留十五分钟，用温水洗干净。假如皮肤油性多，则软膏中的蛋黄改用蛋白，搽脸时，先用洗肤剂擦脸，然后抹上一层薄薄的软膏，过十至十五分钟后用棉签把脸擦干净。(二) 酵母润肤膏：用二十克酵母加水，过氧化氢、牛奶（或黄油）适量，和成浓膏，搽在脸上约十至十五分钟，用水洗去，再抹上一层羊毛脂软膏，这种润肤膏适用于多孔的较为粗糙的面部皮肤。

(三) 水果和蔬菜润肤膏：这是用水果或蔬菜制成的软膏，例如柠檬软膏、草杨梅软膏、木瓜软膏、黄瓜较膏等等。其制法是用水和甘油同某一种水果汁或蔬菜汁搅匀。使用时，先在脸上搽一层，过十五分钟后再稍敷上一点香粉。这种水果蔬菜软膏对各种类型的面部皮肤都适用。特别值得一提的是，目前国外广泛使用黄瓜软膏，因为黄瓜有舒展皮肤、消除面部皱纹的特殊功效。如何选择护肤润湿剂中性皮肤的人适宜选择水基型润湿剂，它以水为主要成分，在给皮肤补充水分的同时，所含的油又使水分能够保留在皮肤表面。一些乳液类的润肤品都是水基型的润湿剂。干性皮肤的人，可以使用油基型润湿剂。它含油量高，足以补充干性皮肤的油脂，使表皮的水解脂肪膜形成，降低皮肤水分的散失。一般来说，脂类的润肤品都是这种油基产品。

油性皮肤的人，选用只含少量或不含天然油的润湿剂比较好，这类润湿剂用合成成分取代天然油，其中还加进了调节皮肤油脂分泌的物质。过敏性皮肤的人，应选用含油量高并掺进了保护性成分的润湿剂，以免引起皮肤过敏。

天然美容品的妙用（一）西红柿如果皮肤黑而粗糙，可用西红柿汁涂擦皮肤。一日数次，可使皮肤白而细腻。（二）黄瓜把洗净的黄瓜切片敷在面部，仰卧数十分钟，然后洗清面部，长此以往，能使肌肤娇嫩润滑。用黄瓜汁涂擦脸部皱纹较多处，每日一次，可收敛皮肤皱纹。用黄瓜和牛奶煮汁，每两天往脸上涂敷一次，可使皮肤洁如凝脂。（三）西瓜用西瓜皮擦洗面部，十数分钟后洗净，久之可使面部皮肤白皙光洁。（四）丝瓜用丝瓜汁混入少量酒精和蜂蜜涂在皱纹处，一段时间，后亦有去皱之功。（五）冬瓜把瓜仁捣烂，加入少量蜂蜜后涂抹面部，不仅可以滋润和保护皮肤，还可治雀斑。补血艳容的糖水苹果汁苹果，营养价值甚高，古代称苹果熬成的膏为“玉容丹”，苹果含的苹果酸，能消除人体内的“疲劳素”——乳酸。苹果与食物中的铁配合，是天然的补血佳品，经常食用能使容颜光润红艳。营养不良、面色苍黄者不防一试。材料及制法：苹果 50 克，白砂糖酌量。将苹果切块，去核，榨汁，加 90 毫升开水，放入砂糖拌和即成。多吃樱桃增颜色樱桃含有丰富的铁元素、维生素和胡萝卜素，胡萝卜素、维生素 C 能使皮肤细腻有弹性，铁元素能提高血红蛋白的含量，促使人面红润而光滑，故此古人称食樱桃“令人好颜色”。选鲜樱桃一千克，加水煮烂，捞出果核，加白糖五百克，拌匀即成“樱桃膏”，每服一匙，日服两次，可治贫血引起的面色萎黄或少女面色无华。

#### 黄瓜减肥兼美容

黄瓜是夏季时令菜，一般人只知其清凉解渴利尿之作用，殊不知黄瓜还有减肥之功效。据科学研究表明，黄瓜含有一种可抑制糖类转化为脂肪的物质。不少胖人平时特别好吃糖类物质，这些糖类物质进入人体后，一部分转化成脂肪，如能同时吃些黄瓜，便可抑制糖类转化为脂肪，减少人体脂肪的积聚，而收到减肥效果。不过，黄瓜性寒，脾胃虚寒者不宜多食。

目前在国外，还把黄瓜汁作为美容剂。即用黄瓜汁来清洁皮肤和保护皮肤，也有用捣碎的黄瓜来抹面，以减少脸上皱纹。

#### 皮肤健美的良方——药浴

目前世界上，许多临床医学家推荐药浴是皮肤健美的良策之一。比如：皮肤粗糙不光滑，可选用萹草 30~50 克，天门冬、土瓜根各 30 克，苍耳子、玄明粉各 15 克，共研粗末，每次取 100~150 克，纱布包煎，取汁浸浴，2~3 日一次。若手足皮肤粗糙干裂，可选用陈皮 45 克，金毛狗脊、威灵仙各 15~30 克，用法同上。总之，凡含有鞣酸、柠檬酸和维生素的中草药，如菟丝子、天门冬、冬瓜皮、草莓、威灵仙等，均可做成药浴剂，供日常生活之用。只要坚持一段时间的药浴，一定能获得皮肤白晰、光滑、柔润、细嫩的理想效果。

#### 白嫩肌肤的蜂蜜紫苏酒

该饮料中含有足量的维生素 A 和维生素 C，以及具有镇静神经、美艳肌肤的营养成分，故能柔润表皮，使皮肤光洁细腻。又因它能促进肾上腺皮质激素的分泌，破坏皮肤基底层中的黑色素，故能使皮肤白嫩，并兼有镇咳镇痛及健脑功效。

材料及制法：紫苏酒 10 毫升、蜂蜜 10 毫升、维生素 A 滴剂少许、维生

素c发泡剂一片、桔汁或苹果汁 100 毫升，先用一小杯冷开水（约 60~100 毫升）将维生素 C 剂溶开，随即将紫苏酒、桔汁、蜂蜜等加入，调和后即可饮用。紫苏酒的制法是：从中药店购买干紫苏叶或来摘鲜叶洗净晾干，用 60 克紫苏叶加 600 毫升酒（各种酒均可）密封浸泡三星期即可。

#### 咖啡浴和茶浴可美容

最近，日本人设计了一种咖啡浴和茶浴，认为这两种沐浴方法有助于皮肤的清洁，去除皱纹，防止暗疮。咖啡浴的方法是在浴水中倒入几磅很浓的咖啡而进行沐浴。茶浴是在浴水中放几包小茶包，浸泡后进行沐浴。据认为，长时间的茶浴可清除皮肤的斑点和防止暗疮，使皮肤得到保护。

#### 美容与足部按摩

从美容的角度来看，五只足趾与颈部，腮部，眼睛，发际及耳朵有密切关系。若眼睛疲劳、眼泡浮肿，可以在拇趾及第四趾的远端用拇指顺时针方向指压按摩 20 次，重复几回，每天做二至三次，皮肤干燥，无光泽甚至皲裂，可按摩拇趾的近端及第二趾和中趾的远端。女青年手部指掌皮肤角化、皲裂、脱屑，可按摩拇趾的中央。青年面部痤疮，可按摩第四趾的远端。失眠、脱发，可按摩尾趾中段。面部产生色素斑，可按摩尾趾的近端、足底及足跟内侧。此外，便秘可按摩足跟近端及第四趾近端，头痛可按摩拇趾中段，牙痛可按摩足内侧远端三分之一处及尾趾趾头等。

上述的按摩部位所能产生的疗效，还需要逐步加以总结和充实，决不能把它当成是万灵方法。

· 345 · 如何使皮肤滋润有些人在气温高，水分蒸发快的热天，皮肤易发干。喜欢游泳或水浴的人更易如此。要想保持肌肤的湿润，可采用以下方法：（1）将一个蛋黄与橄榄油混合成面膜，涂在脸上，10~15 分钟后洗净。（2）沐浴时，在水中加几滴婴儿用的香液和花露水，这既可在肤上凝留香气，又可使肌肤柔滑。（3）每晚睡前，沐浴后，自然晾干。当皮肤微湿时涂上润肤露，可将水分留住，双臂肘、膝盖及脚跟等粗糙的地方更应倍加护理。皮肤粗糙有良方皮肤的粗糙通常是血液酸性偏高的结果，而新鲜蔬菜里的碱性矿物质，如钙、钾、钠、镁等含量较高，经常不断地吃新鲜蔬菜，能使体内碱性物质充足，使体内的酸性物质迅速中和成无毒的化合物排出体外，血液维持在比较理想的弱碱性状态中，就可以保持皮肤的光滑滋润。可根据皮肤不同的类型来挑选蔬菜。比如：皮肤褐黑不白皙，应食冬瓜、竹笋、白萝卜、大白菜、黄豆制品等。这些蔬菜里含有大量的植物蛋白、维生素 C 和叶酸，食入体内后通过氧化还原的方式来洁净血液和皮肤。同时，还能降低胆固醇，有利于血管弹性的运动。所以这些蔬菜誉为美容食品。皮肤粗糙，周身遍布针帽大小的毛囊角化性丘疹，应多食富于维生素 A、D 的蔬菜。如胡萝卜、莲藕、菠菜、黄豆芽等。在经济条件许可情况下，有意识吃些香菇、黑木耳、猴头等以补充人体内必需的多种微量元素，如钠、钾、钙、磷、铁、铜、锌等，所有这些微量元素是维持皮肤健美不可缺少的重要物质。皮肤粗糙多皱食疗二方芝麻、杏仁、核桃、香蕉、葡萄干是增加皮肤分泌并使皮肤紧凑的营养食品。若您的皮肤粗糙起皱纹，多吃上述食品，可改变皮肤状况。

香蕉奶糊：香蕉 6 个，淡奶 250 克，麦片 200 克，葡萄干 100 克，入锅用文火煮好，再加点蜂蜜调味，早晚各服 100 克。

桃仁芝麻糊：杏仁 150 克，核桃 75 克，白芝麻 100 克、黑芝麻 200 克、糯米 100 克（先用温水浸泡 30 分钟），淡奶 250 克，冰糖 60 克，水适量。

先将芝麻炒至微香，与上述原料一起捣烂成糊状，用纱布滤汁，将冰糖与水煮沸，再倒入糊中拌匀，文火煮沸，冷却后即可服用，每天早晚各服 100 克。

#### 适当咀嚼泡泡糖可美容

泡泡糖里的胶质嚼而不烂，“冥顽”不化。每天嚼一二块，嚼到无甜味时吐掉，对美容大有好处。据美容专家研究，随着人类的进化和食物的精加工，现代人的食物不需要用力咀嚼便能轻而易举地吞咽，以致由祖先遗传的咀嚼功能随之逐渐退化。于是，颌骨变小、咀嚼肌不发达、颌（牙齿的咬合）畸形，对人的面容产生着微妙的影响。泡泡糖的出现，使现代人有了更多的咀嚼机会，实在是值得庆幸的。因为嚼泡泡糖或口香糖每分钟大约要进行四十次的咀嚼运动，能促进面部血液循环，使面肌在运动中逐渐发达，儿童及青年人可惜以促进颌骨及咀嚼肌的发育，使自己面容丰腴、端庄、匀称；中老年人则可使面肌推迟萎缩，容颜丰满，青春永驻。

#### 凉开水洗脸美肌肤

日本美容专家研究发现，经常用凉开水洗涤皮肤，能使皮肤细胞保持足够的水份而显得柔软、细腻、有光泽并富有弹性。特别是中年人经常用凉开水洗脸，使人容光焕发，青春永驻。

研究表明，开水自然冷却至 20~25 时，溶解在其中的气体比煮沸前少 1/2，水的性质也发生了相应的变化：内聚力增大，分子间更加紧密，表面张力加强等。这些性质与生物细胞内的水十分接近，有很大的“亲合性”，从而使凉开水易渗透到皮肤内。由于凉开水能使皮下脂肪成为“半液态”，因而使皮肤显得柔嫩，富有光泽和弹性。

#### 中年妇女美容七忌

一、向后梳的发型，只会暴露皱纹、脸部瑕疵。饱满、蓬松的发型，可添成熟魅力。

二、不要穿无袖衣服，除非上臂非常健美，否则无暴露之必要。长袖衣服使人显得年轻些，体型修长些。

三、亮色眼影只能突出皱纹，柔和中性的眼影，则自然多了。

四、黑色衣著令人看上去更显阴郁苍老，配一条红色或鲜色丝巾，或换件其它颜色的上衣，会令你脸上春意洋溢。

五、上唇膏前须先划唇线，避免唇膏沿唇部皱纹外溢。

六、年纪一大，颈部的皱纹就增多，甚至出现双下巴，高领衣服可掩盖上述缺点。

七、太鲜艳的指甲油只会突出不完善的指甲及老化的双手，用暖色粉红系列，更加适合。

#### 醋与美容

醋不仅调味药用兼优，而且还是一种对身体健康有益的美容佳品。这是因为醋里含有的酸性物质、甘油和醛类化合物对人体皮肤有柔和的刺激作用，能使血管松张，营养供应充足，使皮肤丰润，特别适用于皮肤粗糙者。将醋与甘油以五比一的比例混合涂敷面部，每月两次，容颜就会变得细嫩，皱纹减少，在洗脸水中加一汤匙醋，洗后再换上清水洗净，也有美容之效。此外，醋还能增加头发的美，用陈醋二百毫升加温水三百毫升洗头，不仅对头屑多、头皮痒、头发分叉有良好的疗效，还能使头发乌黑、柔软、光洁。

#### 几种简易美容法

头屑较多而且又十分顽固的人，可在晚上把甜菜根汁涂在头上，第二天

早上洗净，效果很好。

为了去掉脸上难看的肉赘，可将菜花汁涂在长肉赘的地方，15~20分钟后再将它洗掉，效果十分明显。

将桔子皮磨成粉末，掺在牙膏或牙粉里，有助你保持牙齿的洁白光亮。

如果你的指甲上有色斑，睡觉前擦上马铃薯汁，第二天早上洗掉即可见效。

皮肤过于干燥的人，可用杏仁油、蜂蜜、蛋黄混在一起擦面。

皮肤毛孔较粗的人，可用一汤匙蕃茄汁加二汤匙酸橙汁拌匀涂在脸上，半小时后洗掉，可使毛孔收缩。

用四汤匙蕃茄汁和二汤匙蕃茄酱，涂在晒斑上，半小时后洗掉即可。

#### 简易按摩美容法

按摩面部可以加快皮肤循环，增加皮肤的营养和氧气供给，还可以及时除去皮肤脱落的表皮细胞，增加面部表情肌和皮肤的弹性和活力。长期坚持面部按摩，会使皮肤更加细嫩、滑润、结实、延缓皮肤皱纹的出现。此法尤适用于干性皮肤的人。

按摩方法是：先涂以市售按摩药膏，用中指和无名指由上向下、由中央向外缘按摩。按摩时指头要螺旋状般旋转，稍用力向前推进，每次5~20分钟。油性皮肤的人因按摩可能堵塞毛孔，影响皮肤分泌，故不宜采用。简便的按摩方法是，每天洗脸时，用洗脸毛巾由下向上地按摩擦面也可达美容目的。

#### 国外美容数法

用碳酸氢盐和冷牛奶混合后搽在身上，可以防治阳光曝晒和火烤对皮肤的伤害。

用三汤匙蜂蜜和三汤匙燕麦粉、一汤匙玫瑰汁混合，敷在脸上，可以去除脸上的黑斑并使之光洁。

把一百克蜂蜜和六十克橄榄油混合，制成头发营养剂，洗头前半小时抹一些，头发会变得光洁发亮，柔软而滋润。

连续一段时间只吃牛奶和奶制品，对防治粉刺很有好处。与此同时，常用加点柠檬汁的水洗脸，效果更加显著。

如果牙龈发白，可常用甘油刷牙，牙龈很快就会恢复正常颜色。

要想去掉眼睛周围的黑晕，可以用一块纱布蘸上茶叶水敷在眼上；如果切一片生土豆放在眼上，也会有同样的效果。

#### 脸颊修长美容操

1、用双手中指的指腹从眼角滑向太阳穴为止，动作宜先轻柔，尔后稍加用力，连续按摩5次。

2、将双手的食指和中指交替使用，轻按眼睑，从眼角至太阳穴为止，动作宜先轻柔，尔后稍加用力，连续按摩5次。

3、在眼角处，用双手中指先轻按，再稍用力，连续按压5次。

4、将双手的手指并放在头部两侧，然后以四指轻压头顶，连续按压3次。

5、用双手的食指和拇指稍微用力地将耳垂往下拉，同时伸出舌头，3秒钟恢复原状，连续做3次。

上述方法可以每日一次，连续做2~3个月。

#### 调整脸部线条的美容操

1、紧缩脸颊将右手的五指并拢，无名指放在鼻翼旁（即右侧），然后轻轻地将手指往鼻子的方向滑动，再将脸颊往颧骨的方向推动，同时双眼直视正前方。这样可以使上唇举肌、上唇鼻翼肌、小颊骨肌、嘴角举肌、大颊骨肌、笑肌得到锻炼。双侧交替进行，重复做5次。

2、消除双下巴（A）抬头挺胸，收紧下巴，双眼直视正前方，轻闭双唇，舌尖用力抵住上颚，维持6秒钟。这样可以使舌骨上肌、颞二腹肌得到锻炼。

3、消除双下巴（B）用嘴轻咬右手食指，舌尖用力抵住上颚，静止6秒钟，保持与上一节（A）同样姿势，效果十分明显。这样可以使舌骨上肌、颞二腹肌得到锻炼。

4、收缩眼睑右眼呈半闭状态，左眼睁开，右手食指放在右眼眉上方，拇指放在眉骨下方，拇指轻轻将眼皮往上拉，静止6秒钟，眉毛保持不动状态。左右两眼交替进行，各做10次。这样可以使前头肌、眼轮肌得到锻炼。

5、使鼻子轮廓分明用右手拇指和食指轻轻捏住鼻子，深深吸气，静止6秒钟。这样可以使鼻肌、鼻扩张肌得到锻炼，重复做5次。

#### 不可忽视颈部美

脖子是展示女性美的重要部位之一，它理应同面部一样受到精心保护和照料。一、选用化妆品时，一般以中性、非油性的为好，它可使脖子上的皮肤更加细腻完美，二、在使用化妆品之前，先应使脖子上的血液循环畅通，可涂抹乳液及按摩颈部，以避免脖子上出现过多的脂肪。三、使用护肤膏和化妆品时，辅之以脖子各个部位适当的揉动，例如下巴部位揉动自上而下，脖子两侧自前向后。

为避免脖子肌肉萎缩，过早出现皱纹或双下巴，走路时应尽量把头抬起，睡觉时最好脸朝上，不用枕头。只要坚持颈部活动并使用适当护肤品，就可增加颈部皮肤的弹性。

#### 如何保持脖子美

怎样才能保持同面部皮肤一样富有光洁性和弹性的脖子呢？这就要加强颈部的运动。运动时，尽量把头向后仰，上唇盖住上齿，下唇向下向外使劲，张嘴闭嘴五次后回到原来的位置，如此反复五次，然后恢复直坐状态，头不动，闭上嘴，但不要用力。另外一个运动，即把嘴唇尽力向下推，让脖子肌肉向胸部收缩。数三下后休息一次，这样反复五次。

如出现双下巴，也可通过头向后仰坐好，手指交叉放在肩上，并把头尽量往后压，同时，下颏向上使劲，然后使头尽量前倾，但不要让下巴碰到胸部，这样也反复五次。劝君常做“颈脖健美操”

在日常生活中，颈部皮肤的活动张力大，劳损多，皮肤衰老萎缩较快。行之有效的预防方法是，常做“颈脖健美操”：

第一，仰头低头运动。第二，提颈伸舌运动。颈部稍向上伸直，将右手食指、中指略弯曲，触抵下巴，同时张口伸出舌头。约10秒钟，放松肌肉，缩舌合嘴，头部复原；第三，头、手对立运动。用两手指背置于下颏处，轻轻将下颏向上托起：使头部呈向后倾姿式，再将头部向下压，整个过程约10秒钟。然后放松下巴肌肉，轻轻抽开两手，头部自然下垂；第四，长颈压肩运动。直立挺胸，两手置于双肩中部并向下按压，同时有意识将颈部尽力向上伸直，呈长颈鹿状，但不要耸肩。吸气后心中默念数字1至10，再放松，呼气，恢复原状。此操每天可进行2~3次，每次可重复4~6遍，必有裨益，对女性和长期从事“低头”作业的人来说，效果尤为明显。

### 保持颈脖皮肤弹性的压布法

压布法对于保护颈脖皮肤，增加颈脖皮肤的弹性最为适用。方法是将带毛边的压布浸在 50~60℃ 的水中，拧干后绕在颈部上敷两分钟，再用冷毛巾绕在颈部上两分钟。这可使颈部的皮肤柔嫩而健康。干性皮肤可用油压布法：将任何食用植物油加热到 40~50℃，然后用纱布叠几层浸透油，放到下巴至颈锁骨之间 20 分钟，用绷带或三角头巾固定。尔后，轻轻拍打下巴和颈部，两手用力将颈部皮肤拉向两边，重复做 3~5 分钟。水压布法每天一次；油压布法每周做一次。

### 女青年应慎取隆鼻术

塌陷的鼻梁被适度地加高，会使人显得挺拔俊美。但选择不当，使面部比例失调，则失去美的形象。

所谓的隆鼻术是指单纯的鞍鼻加高。隆鼻术应由有经验的医生操作，手术时执行严格的消毒原则。手术方法有三种：（1）液态硅胶注入成形；（2）肋软骨植入成形；（3）硅胶条植入成形。目前应用最广泛，易被接受，效果良好的是硅胶条植入成形。在植入前应经一系列严格处理，可避免感染和减轻排异反应。此法目前已应用不少，效果良好。液态硅注射由于固化不全可能造成严重并发症，目前国内外专家都不主张应用。肋软骨植入法虽有许多优点，但手术复杂，目前也很少应用。

当今，医学美容盛行，有些女青年缺少正确审美观，盲目追求漂亮，而不考虑自身面部特点和条件，结果适得其反。故隆鼻术应掌握适当条件，由有经验的医生选择好适应症，有明显肾功能不全，心脏、血液疾病等均不应手术；由于鼻部位于面部危险三角区内，所以局部有炎症时，也不能手术。此外，还应避开月经期，以减少术中出血。警惕您的脸皮“变厚”

据超声波测量仪最新数据表明，人面部皮肤厚度约 1.1 毫米，女士的皮肤比男子的薄 20%，目前，日本青年女士最喜欢的美容术是：自己动手，把鸡蛋和面粉调和在一起，然后涂于面部，过一段时间后，将干涸的鸡蛋汁面粉揭下，粘性很强的蛋白就会把老化的角质层皮肤剥下来，露出新鲜、细嫩的角质层，以达到美容的目的。长此以往，就会刺激皮肤基底细胞使其分裂速度加快，从而使基底层到颗粒层的厚度变厚。

目前，各类酸性和碱性化妆品种类繁多。有人用某种化妆品后感到轻微的刺痛，但用过一段时间后就慢慢适应了，这是角质层在变厚的缘故，因此，不论男女，都要尽量减少刺激皮肤的因素，如过多的洗脸、强烈的面部按摩、过度的紫外线照射、干燥的空调室生活、化妆品中的酒精及其他化学物质等。女士们还要避免过度的面膜美容及浓妆，睡前一定要洗净面部的化妆物。

· 353 · 如何穿耳孔 1.不要在家里随意穿刺耳孔。常有人说：“我朋友刹那间就用针给我穿了耳孔，然后用花露水擦一下，容易得很！”其实不然，结果往往是耳垂拉长了，耳孔发炎。因此，穿刺耳孔应请有经验的护士或化妆师帮忙，用具一定要经消毒处理。2.耳环的重量最好不要大于 3 克。无论是金的、银的、玛瑙的，或是钻石的，环饰在耳垂上最好能扣住，以防再次吊伤伤口。3.穿刺前一定要将头洗净。因为头发里的污垢和细小的灰尘可能引起耳孔发炎。4.佩戴的头几天不要移动耳环。多移动耳环可能会带来感染。第一周要常在耳孔的两面用硼酸、酒精棉球擦洗，每天不少于 3~4 次。用过的棉花球不得再使用，以后每周擦洗 1 次。最好到一个半月或二个月后再摘取耳环。5.穿孔后的一个月内尽量避免在水池里洗头。洗头最好用后仰的方

式。梳头时尽量不要让头发触及耳垂。穿孔一年后，孔眼完全长好，这时即可随心所欲地戴各种漂亮的耳环了。注意，耳环要戴得稍高一点。贴近脸部、颈部，这样会更美。做双眼皮手术者宜慎重姑娘们总希望自己美上添美。近年来，随着美容业的发展，做双眼皮手术的人逐渐增多，这倒不是坏事。因为当双眼皮形成后，确实使人增加几分姿色，特别是患有眼睑内翻而引起倒睫毛的人。手术后又可使眼皮内翻得以矫正，免受睫毛刺激眼球之苦，达到既治疗又美容的目的。但是，对于眼睛正常的姑娘，手术前千万要慎重考虑。不属于治疗，而单纯地追求美容去做双眼皮手术，有时会事与愿违。尽管这种手术较小，但技术要求却相当精细。不能有任何疏忽或失误。缝线的松紧是否一致，各线的位置是否均匀，缝合的皮下进针深浅和切除眼皮的位置是否得当，这些都会影响手术效果。如果有一个环节出现失误，都将导致不可弥补的后果，即使手术顺利通过，术后还会遇到一连串的麻烦。如切口感染，缝线开线，或者你本身属于疤痕体质，那么局部都可能结成疤痕，形成疤痕眼，使美容变成了毁容。除此之外，并不是所有的人都适于做双眼皮手术的，有的医生观察到，眼角距离较大、眼皮较薄、鼻梁较高的人，做手术效果较好；而眼角间距离较小、鼻梁低而塌、两只眼睛距离较宽的人，则手术效果可能差些。因此，奉劝那些想割双眼皮的姑娘，一定要慎之又慎，切不可盲目行事。并非人皆可开双眼皮睑裂较长（内外眼角间距离较大），眼皮较薄，鼻梁较高，或眼皮虽然厚一些，但睑裂长度合适，手术效果都好。一眼单眼皮，另一眼双眼皮的人可作单眼的手术，或眼睑皮肤松弛也可手术，但技术要求较高。天生假双眼皮，即双眼皮很窄，眼睛睁大时双眼皮便消失，大部分人手术效果也好。

短宽脸型或上窄下宽脸型及大圆脸型，如造成双眼皮就会使脸盘显得更宽大，人的前额过于低平；圆型眼在手术后，会使眼睛显得更圆，并且外凸；由于上睑是提睑肌收缩，提拉上睑时才会形成双眼皮的，因此，有上睑下垂的人手术后是不能出现明显的双眼皮的。上述情况都不宜做双眼皮手术。有疤痕体质的人皮肤伤口愈合后，会形成许多疤痕，故绝不能开双眼皮。此外，糖尿病人，因伤口愈合困难，也不宜做双眼皮手术。

#### 手术除皱须慎重

面部皮肤提紧术不能阻挡衰老的进展，也不可能改头换面返老还童，它只是在原有基础上的改善，使面部皮肤较为平服，重现青春活力。一般从外观上能年轻5~10岁。但手术后并非一劳永逸，非常重要的一项是保养，要生活规律，心情舒畅，有充足的营养，适当的室外锻炼。如果保养得好，手术效果能维持5~10年。当然家族遗传性的衰老，手术效果容易消失。如果第一次手术效果不理想，半年后可再次手术。一般面部皮肤提紧术最多做三次。因为过多的手术，会影响面部皮肤、神经的营养，会损伤面部浅层的表情肌，后遗面部表情呆板，皮肤菲薄，弹性消失，皱纹反而更容易出现。

#### 整形术后应加强功能锻炼

同样一种手术，由同一位医生操作，在不同患者身上最终的疗效却不同，有好，有坏。这是为什么呢？其中除患者本身的个体差异外，主要与术后是否积极进行功能锻炼有关。

如做颈部瘢痕切除植皮术的患者，术后必须坚持半年左右的功能锻炼，即每天必须进行颈部后伸运动和颈椎运动，才能取得外形与功能均好的效果。若不重视功能锻炼或由于怕疼等原因三天打鱼两天晒网地敷衍锻炼，则

可因新瘢痕和移植皮片的收缩，又导致挛缩畸形，影响疗效。

又如隆乳术，它是将一种柔软的、对人体无害的硅橡胶乳房假体植入乳房，使乳房丰满起来，形成胸部曲线美的美容手术，很受女性的欢迎，硅橡胶乳房假体植入乳房后，会形成一个纤维囊，这是肌体的一种保护性反应。纤维囊可以较软，也可以变得很硬。如果从术后第八天起，每天做乳房按摩，每日三次，每次5~10分钟，坚持两个月，纤维囊就较软，充填后的乳房不仅形态良好，柔软性也酷似真乳房。反之，乳房会变硬，形态也较差。

类似上述的美容整形手术，如上睑下垂、斜视、斜颈、指趾畸形矫正术及腹部去脂术等，术后都需要进行积极的功能锻炼，这样才能取得满意的疗效。

#### 颈脖的涂擦增白法

若颈部皮肤偏黑，请先涂些营养霜或增白软膏，再用柠檬汁或黄瓜汁涂擦。如有色素斑，请用折叠几层的纱布蘸3%过氧化氢溶液放在斑点处5分钟，然后涂抹上营养霜或植物油。一周两次以上可使皮肤转白。用土豆泥与一匙植物油和鸡蛋搅匀，加热后趁热涂敷，也可使您的颈脖白嫩美丽。

#### 青春疮的预防

青春疮又称“痤疮”，好长于男女青年的脸上。其原因主要是内分泌旺盛，刺激皮肤脂分泌增加，以至堵塞毛囊皮脂管而形成。青春疮不能受捏压，否则会因感染而引起慢性化脓性毛囊炎，从而在脸上留下色素沉积和小疤痕，形成难看的“橘皮”脸。

青春疮的预防，平时要少吃油腻和辛辣刺激的食物，尽量避免饮酒，多吃蔬菜和水果。经常保持脸部清洁，勤用温水和香皂洗脸。

油性皮肤的人，不宜用油剂化妆品，可选用粉刺霜，如痤疮不慎在洗脸时弄破，造成感染，可用四环素、红霉素、磺胺软膏等，也可口服维生素B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>和维生素C。感染严重的可服中成药上清丸、连翘解毒散及抗菌素。

#### 痤疮黑斑能消失吗

黑斑是炎症后留下的色素沉着（病理上称之为色素失禁），只要避免刺激，不再挤它，一般短则半个月，长则数月到半年，黑斑会自然消退。这是因为已经沉积在真皮内的黑色素颗粒不能自动排出来，只能靠组织细胞将它吞噬掉，变成所谓的载色细胞移行到血管、淋巴管内而被运走，所以黑斑消失所需的时间较长。当然这也因人而异，比如老年人退得慢些，青年人则退得快些。不能依靠磨削术或搽祛斑药等方法来去掉黑斑（黑斑是磨不掉的，只能越磨越黑），还是待其自然消失为好。

#### 敷脸预防痤疮

敷脸能促进皮肤的血液循环，去除毛孔里的污垢和油腻，并能漂白皮肤，可每周进行一次。敷脸时先把头发束好，以免弄脏，用经消毒的温热毛巾轻铺脸上，使毛孔充分张开，然后取下毛巾，涂上敷脸剂（面粉一汤匙，鸡蛋白一个，蜂蜜一茶匙，混匀，再用三分之一个柠檬挤汁加入，调匀成糊状），按顺序涂在额头、两颊、鼻子、口周围，但不要涂在发际、眉毛、眼周围及口唇等部位。涂敷脸剂后，安静地躺着休息，不要谈话、说笑，面部肌肉要尽量放松，20分钟后洗去。

#### 痤疮的果菜汁液疗法

1、中等大苹果一个，萝卜叶8~10条，洗净放入搅拌器中挤汁，再用八分之一个柠檬挤汁加入，饮用，每日一次。

2、芹菜 100 克，小番茄一个，柠檬六分之一，雪梨 150 克，洗净后放入搅拌机中挤汁，饮用，每日一次。

3、中等大萝卜一个，芹菜 150 克，小洋葱一个，洗净后放入搅拌机中挤汁，饮用，每日一次。

#### 雄激素分泌量与痤疮治疗

痤疮的基本病因主要有两点：一是雄激素分泌量增多，刺激皮脂腺的增生与肥大，致使皮脂分泌增加，并淤积在毛囊口而形成脂栓（粉刺）。二是经过粉刺棒状杆菌释放溶脂酶的作用，使皮脂发生代谢变化，引起周围毛囊炎。

那么，女性体内怎么也会分泌雄激素呢？这是不少女青年所疑惑的问题。其实，雄激素并非只是男性所有，女性性腺中除主要分泌雌、孕激素以外，同样也分泌一定量的雄激素。之所以雌激素能治疗痤疮，就是因为其有抗雄激素的作用，可以减少皮脂分泌而产生疗效。治疗方法是：口服己烯雌酚 1 毫克，每日一次，2~3 周为一疗程。但不宜作常规治疗。四环素可有效控制痤疮炎症，四环素对寄生在皮脂毛囊内的粉刺棒状杆菌具有抑制作用，可减少游离脂肪的产生，使痤疮炎症得以减轻与好转。因为痤疮是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症，往往病程迁延、症状反复、疗效缓慢，所以，四环素的治疗必须保证足够的疗程，才能有效地控制痤疮的发展。开始数日每日服四环素 1~2 克（分四次服用），随后可改用维持量，每日服 0.25~0.5 克（8 周为一疗程或更长时间）。按以上用法副作用较少，但孕妇及四环素过敏者、肾病者忌用。另外，切勿随意使用皮质激素类药物（如肤轻松霜、强的松片剂等），它们能加剧痤疮炎症的扩散与恶化，长期滥用更会导致严重的病变。碘、溴制剂，亦须慎用，前者可致皮疹反应，后者可引起溴痤疮。为何有的人用锌剂治疗痤疮无效？锌是人体必需的微量元素，具有多种重要的生理功能。痤疮患者补锌，大都并非机体缺锌而施治。临床应用锌剂（如硫酸锌），主要起到改善机体免疫功能、新陈代谢，加速细胞新生等作用，使痤疮好转以至痊愈。多数病人经锌剂常规治疗后，均能获得良效。但也有少数无效者。原因是使用硫酸锌效果是不肯定的（有的只有近期效果），而早锌治疗痤疮的地位仍然尚未明确。值得一提的是，痤疮患者使用锌剂必须注意两点：（1）服用 0.5% 硫酸锌溶液期间（每日三次，每次 30 毫升，饭后服），宜停用其它中西类药物（除维生素 B6 霜可用外），以免产生干扰作用。（2）必须坚持疗程（至少服用 4~8 周），切忌任意中途停用，少于 4 周者复发率高，以两个月疗程为佳（服 4 周无效者，应停用）。

#### · 359 · 摩面术治疗“桔皮脸”

粉刺好发于青春期，故又称为“青春痘”。多长在颜面、上胸部及背部等皮脂腺发达的地方，给不少女青年带来了烦恼。有的常用手去挤捏，结果使粉刺更为严重或发生感染、化脓、结痂，脸上遗留下凹凸不平的小疤痕，弄成一张“桔皮脸”。因此，病者本人应注意保持面部及全身皮肤的清洁，切忌挤捏粉刺，勿食刺激性食物，如烟酒。此外，长得较严重的可到医院找医生看看，适当服用一些中西医药物。对于脸上已经形成痤疮疤痕的患者，可找整形医生把脸“摩光滑”。“摩面术”医学上也称为“擦皮术”。手术时，医生使用高速旋转的摩擦器械，将皮肤表浅的病变同表皮及浅层真皮一同除去，所遗留的创面由新生的上皮覆盖而愈合，全面部摩擦需要住院，局部摩擦可考虑在门诊施行。手术后皮肤的质地改善，光滑度及弹性增加。术

后 2~3 天创面一般都有不同程度的渗出，并伴有轻度疼痛，发痒。此时切忌抓挠。术后 8~9 天揭去面部包扎，此时愈合的手术区潮红发亮，有时呈淡红色，以后慢慢变成褐色，个别病人的色素沉着比较明显，但大多数以后可以逐渐消失。术后一个月内病者应避免风吹，3 个月内避免日光晒；不用四环素族等光化剂药物，避免接触皮肤致敏性物质，如煤焦油、生漆等；避免使用刺激性肥皂或化妆品，面部可涂保护性霜膏；可服用维生素 C、E 等药物，勿食刺激性食物，禁酒。脸上为什么会出现黄褐斑在许多妇女的脸上可以看到色素的沉着，形成一种比较对称的黄褐色或淡黑色斑片，中医称为“肝斑”。黄褐斑由妊娠因素引起的最为多见。这是因为妊娠后，女性激素增多，使面部黑色素增加所致。分娩后，女性激素又能恢复到原有水平，黄褐斑也随之消失或减轻。也有的是因患妇科疾病或慢性疾病。还有的人是由于维生素 A、C 或烟酸缺乏，引起轻度黄褐斑。

患黄褐斑的人，要经过身体检查，找出原因，对症治疗。受孕的妇女要尽量多吃一些新鲜蔬菜和水果。平时要保持精神愉快，要避免过分忧虑操劳，外出时要戴上草帽，用以减少紫外线对皮肤的刺激。

#### 合理膳食可除黄褐斑

黄褐斑俗称蝴蝶斑或老年斑，属色素沉着性皮肤病，多因内分泌障碍、慢性疾病引起的中毒、阳光照射及化妆品的慢性刺激而引起。

合理调配膳食可预防和治疗黄褐斑。总的原则是多吃含维生素 C 和 E 的食物，如黄绿色蔬菜、山楂、桔子、鲜枣、菜花、西红柿、白芝麻等，维生素 C 可以抑止黑色素的形成和在皮肤表面的沉着；维生素 E 可以抑制过氧化物的形成，从而减慢皮肤的衰老。还要注意尽量少吃有刺激性的食物如姜、葱、胡椒、辣椒油等。同时，选用适当的化妆品及香皂，并避免强烈的阳光照射也是十分必要的。

#### 黄褐斑和黑斑的蔬果疗法

1、红萝卜 50 克、芹菜 50 克、雪梨 1 个、苹果 1/2 个、柠檬 1/6 个。先将红萝卜、芹菜、雪梨、苹果放入搅果汁机中搅汁，再将柠檬挤汁加入。饮用，每周三至五次。

2、芹菜 50 克、柠檬 1 个、橘子 1 个。柠檬及橘子去皮，与芹菜一起放入搅果汁机中搅汁。饮用，每周三至五次。

3、油菜 50 克、雪梨 2 个，柠檬 1 个，柠檬去皮与油菜、雪梨一起放入搅果汁机中搅汁。饮用，每周三至五次。

#### 面部黑头粉刺的蔬果疗法

1、先把脸洗净，然后把一个番茄切开两边，用以擦脸，有黑头粉刺部位要多擦几次，然后用水洗干净。

2、番茄一个捣烂，加柠檬汁数滴、酸牛奶 30 毫升，混匀后涂在脸上

3、包心菜叶 5 片，挤出汁，用棉花蘸汁涂脸上，再挤压黑头粉刺，则较易挤出。

4、用 2~3 个苹果的果皮，加清水一茶杯煮沸，倒入鲜牛奶一茶杯，再煮一会，滤出混合液，趁热熏蒸脸部。

5、中等苦瓜一个，挤汁饮用（可加冰糖调味），苦瓜的渣，以一汤匙麦片研粉加入混和，涂敷脸上，20 分钟后洗去。

#### 治粉刺验方

许多姑娘常为自己脸上的粉刺烦恼，事实上，医治粉刺的方法很多。下

面介绍的几种验方药源丰富，配制简便，疗效显著，且无副作用，患者可酌情选用。

1. 白老汤：白芷 20 克，老君须、人参叶各 9 克，炙甘草、川椒各 3 克。治疗方法：每日一剂，水煎，共煎两汁，分两次饭后服。见效最快者 5 天，慢者 25 天。治愈及显效率可达 96% 以上。

2. 乳糖酸盐红霉素粉针剂 1 克，溶于 50% 100 毫升酒精中，制成 1% 的红霉素酊剂，每日外涂 2~3 次。夏天每次配用量不应超过 20 天；若放冰箱保存，则有效期可达 6 个月。

3. 白果（银杏）切开，取其汁，频涂患部；干后再切再涂，直至用尽。每次需用 2~3 粒。5 天后即有明显效果。

4. 取大黄、黄柏、黄芩、苦参等份，共研细末，以水和碳酸外搽患处。

#### 蝴蝶斑的病因及治疗

产生蝴蝶斑的原因，一是物理化学因素，如温度、氢离子浓度、氧化还原电位的异常；二是肌体本身的因素，如表皮内硫氢基的减少；三是内分泌的因素，如垂体中叶分泌黑色细胞激素增多，及黄体酮、雌激素、甲状腺素分泌的紊乱。此外，由食物中摄入的蛋白质、铜离子减少或阳光的过度曝晒，也是原因之一。

治疗蝴蝶斑，首先要查明病因，如有黄体酮、雌激素紊乱的妇女，应长期服用补肾壮腰的中草药，其中六味地黄丸、金匱肾气丸、补中益气丸等中成药都是行之有效的。其次可在局部作用抑制黑色素形成的药物，如在患处涂上百分之三氢醌膏。另外，可用百分之五至十的降汞软膏敷搽，由于这些药物对皮肤有点刺激作用，用量宜从小到大。再是服用维生素 C，每次三百至四百毫克，日服三次，也可收到一定疗效。蝴蝶斑的中药疗法蝴蝶斑是使许多青年妇女烦恼的疾病之一。表现为面部两侧或口部周围有黄褐色或咖啡色样斑，多数呈蝴蝶状，故称之为蝴蝶斑。中医则认为该病是由于肝郁脾虚、思虑过度，致使血虚而不能濡润肌肤所致。用中药治疗，疗效显著。

1. 白丑、白藜、白芨、白芷、白术、细辛、甘松、莲子、茯苓、僵蚕、羌活、独活、荆芥、鸽子粪各 30 克，共研细末。每次用时放手心少许，以水调擦，搓脸约 10 分钟后，用水洗去，早、晚各一次。

2. 秋天霜打后的柿子叶 100 克，晒干研成细末，加入熬好的猪油或凡士林 150 克，搅拌均匀，装入瓶内，每日洗脸后擦患处。雀斑可用冷冻治疗雀斑是在日晒部皮肤上的黄褐色色素沉着斑点，为常染色体显性遗传。也就是说雀斑的患者其长辈也有轻重不一的雀斑，患雀斑明显的人皮肤一般比较白，但皮肤中的黑色素细胞功能比较活跃，所以夏天雀斑比较明显。而冬天雀斑的颜色是会谈些的。关于治疗雀斑目前仍未有特效药，一般用液氮冷冻或激光治疗有一定的效果，但有些人治疗后会留下色素沉着并比原雀斑的范围会大些，要过一段较长的时间才会慢慢地被吸收。若有疤痕体质者也有产生疤痕的可能，而且治疗后可能再出现雀斑，所以治疗时应有思想准备。

#### 雀斑可以根治吗

雀斑主要发生在面部，一般在儿童期（5 岁左右）开始发生，到青春期更为显著，成年后一般不再发展。其发生原因既与日光照射有关，也与遗传因素有关。

目前对雀斑尚无很好的根治方法，因此预防是很重要的。比如夏季应避免阳光的直接照射，外出时要戴帽子或打伞，还要注意避免从各方面来的散

射或折射阳光。面部可涂些防晒膏，如 5% 喹宁膏、5% 二氧化钛霜或氧化锌霜，以防黑色素进一步增加。除预防外，还可采用一些对症治疗的措施，如局部外用 2~5% 氢酮霜或 5% 白降汞软膏，使雀斑脱色，但要坚持每天用。上述药物有一定的刺激性，少数病人还可产生过敏反应，所以初用时要小心，可先小面积试用，如无反应再逐步扩大，最好是在医生指导下进行。近年来采用液氮冷冻疗法治疗雀斑，有一定的疗效。

#### 雀斑的遗传性和防治

雀斑是由于色素增加所致。有遗传倾向，因此往往可以在上下二代人之中在同样部位患有雀斑。

雀斑多数在五岁左右开始出现，随着年龄的增长。雀斑斑点的数目加多，表现为淡褐色或深褐色，直径约 0.3 公分左右的斑点，常见于面、颈、肩及肩上方等部位。其发展与消退，往往和太阳光的照射有关，夏天日晒后皮疹增多，色素加深，变大，而冬季或照日光较少时，皮疹数目减少，颜色变淡，变小，甚至完全消失。皮肤白的人容易显现出来。

雀斑患者到一定年龄便会自行消退。另一方面雀斑一般地说亦不会恶化变成皮肤肿瘤的。

雀斑预防和治疗的办法是：要避免日晒和光照，例如外出应戴白帽或用伞遮阳光，防止日光直接照射。雀斑的治疗方法可涂用 2~3% 氢醌霜加低浓度的维甲酸软膏。

#### 汗斑的治疗

汗斑医学上称花斑癣，是由一种特殊的花斑癣菌所引起，多发生在胸背部、颈部、上臂及大腿等多汗部位。

治疗汗斑并不困难，可用 10% 冰醋酸或 3% 克霉唑软膏或癣敌软膏外搽（后两种为成药，西药房有售），亦可用 5% 新洁而灭 4 毫升，加入 75% 酒精至 100 毫升外擦，每日擦 2 次，可迅速痊愈，擦药前最好先用热水肥皂洗去患处鳞屑。换出的内衣、内裤、床单、被单、枕套等要煮沸消毒（不能煮沸的化纤衣料可在日光下曝晒消毒）。为了保证彻底治愈，防止短期内复发，擦药时间需持续两周以上，必要时擦药四至六周。皮疹消退后遗留下的色素沉着或色素减少，常需经过相当长的时间才能消失，不必顾虑。

#### 酒渣鼻的中药疗法

酒渣鼻，又名“玫瑰痤疮”，是发生于以鼻部为中心的慢性皮肤病。

本病以中青年女性较多见，病情严重者表现为鼻部、前额等处一片持久不退的玫瑰红色斑疹。过细观察之，还可见在潮红的皮肤上显露出如树枝状的扩张的毛细血管，且以鼻部损害最为严重。因其见于面部，有损美容，故患者求治心切。经临床验证，用硫黄、大黄粉溶液外搽治疗，效果显著。方法是：将生大黄 15 克研为细末，去除残渣，与硫黄粉 15 克混合拌匀，加蒸馏水 100 毫升，放瓶内搅匀，密封一周后外用。用时以棉签搅拌沾药涂患处，每天早、中、晚各一次，以搽后局部皮肤发痒为度。注意硫黄有小毒，勿入口；治疗期内，禁酒及辛辣之物。

婚后妇女酒渣鼻的食疗和药疗妇女在婚后之所以发生酒渣鼻，其主要原因在于：（1）饮食不节：婚后心情舒畅，食欲倍增，又常嗜辛辣温热之品（如辣椒、酒类），使热伏于胃，上蒸于肺，熏蒸鼻部而发病。（2）毒邪感热：婚后饮食不节，肺胃蕴热，鼻部已红，复感风热邪毒，内外合邪积于鼻部，致鼻红加重，伴鼻部肿胀，出现红色丘疹或脓疱。（3）内热不宣，饮食不节，

肺胃热蒸，鼻红且肿，久治不愈，又感风寒，邪束于表，内热不得宣泄，结于鼻部。

根据酒渣鼻的病因、病机及病情的发展，本病可分为三期：

1. 初期（即肺胃积热期）：鼻部表面油腻发热，鼻端潮红充血，用手压迫则红色迅速退去，手指抬起，旋又复见，每当精神紧张或兴奋，或进食辛辣过热食物时，鼻部的红色就会变得更深，常伴有口鼻发干，心烦易怒，大便秘结，夜寐多梦等症。治宜宣泻肺热，凉血化瘀，清热解毒法。药方为：枇杷叶 15 克、桑白皮 15 克、黄芩 9 克、黄连 5 克、丹皮 12 克、赤芍药 12 克、银花 15 克、紫地丁 15 克、连翘 12 克、川牛夕 12 克、陈皮 3 克。若用饮食疗法治疗，可选用枇杷叶、白芍、芦根、百合、菊花等，配合莴笋、黄酱、鲜生藕、鲜丝瓜、白糖制成酱拌三丝食品。方法是：将枇杷叶、芦根、菊花、百合、银花煎成汁，以其汁加糖及油、葱、姜各适量炖，再将莴笋、鲜藕、鲜丝瓜消毒后切丝，以炖酱拌之。

2. 中期（即热毒蕴结期）：鼻部潮红，局部常有肿胀，鼻部及颜面近处出现如针头至高粱米大小的红色丘疹或脓疱，时觉刺痒、疼痛，且多伴有鼻热、口渴、心烦、易急、便干、尿黄等症。治宜清热凉血，化瘀解毒法。药方为：马齿苋 30 克、白头翁 30 克、丹皮 12 克、赤芍药 30 克、黄芩 9 克、生地 15 克、生甘草 6 克。若用饮食疗法治疗可选用生藕、慈姑、丝瓜汤等，配菊花、赤小豆、生苡米等熬粥或煎汤饮用。

3. 后期（气血瘀滞期或鼻部肥大期）：鼻部暗红，皮肤表面有呈丝状的扩张毛细血管显露，表面皮肤逐渐增厚，甚则呈结节状增殖，鼻部肥厚增大而呈球形，油光发亮，外部高低不平，且常杂有脓疱。治宜活血化瘀，通络散结法。药方为：桃仁 12 克、红花 9 克、川芎 6 克、赤芍药 12 克、丹皮 12 克、丹参 30 克、牡蛎 30 克、丝瓜络 12 克、大贝母 12 克、昆布 15 克、桑白皮 12 克、黄芩 9 克。如用饮食疗法治疗，可选用山渣、红糖、赤小豆等，配桃子、荸荠、酸橙子与菊花、桑叶做成食品食用。

以上是酒渣鼻的内治法，下面再介绍几种外治法：（1）以大黄、硫黄各等份研细末，茶水调搽。（2）以白牵牛子（又称白丑）酒浸晾干研末，外搽。（3）以枯矾、硫黄乳香各等份，研末，外搽。

疤痕疙瘩如何治疗

有的姑娘身体某一部位长疤痕疙瘩，开始为鲜红、暗红色，而且还有刺痛感，呈慢性生长扩大。具有这种体质的人如果有外伤或做手术，形成的疤痕也较一般人显著。这不仅影响美观，而且有一定的痛苦，特别是裸露部位，更应积极治疗。治疗的方法：（1）手术，把疤痕疙瘩切除，手术后放射治疗，这样可抑制复发。（2）单纯放射治疗，一般用浅层 X 线治疗，放射治疗对于新鲜的疤痕有明显的疗效，而对老化的疤痕疗效较差。治疗剂量为 100 千伏以下，1200~1400 伦琴。一个月左右为一疗程。另外还有其他的治疗方法，如用鲜姜涂擦疤痕处亦有效。

如何保护秀发

1、保持精神愉快，避免剧烈的精神忧虑。因为这种忧虑会直接影响头发。精神受挫伤能破坏头发的生长，由衰退逐步脱落。

2、养成良好的生活习惯。不过食辛辣之物和一些具有兴奋性和刺激性的辛辣调味品，如辣椒、芥末以及饮烈性酒、浓咖啡等，对头发都是有害的。食物中应荤素搭配，保证维生素的供给。食物中如缺乏维生素 A，皮肤会干

燥变色；缺乏维生素 B，头发就会脱落。头发中含有硫、矽、铁等成份，只有这些成分不缺乏，才能保持头发光亮和浓密。多吃些蛋类（含硫）、燕麦米（含铁）、骨汤（含胶质），就能达到这一目的。

3、注意身体健康、注意保养头发。日常生活中洗头发不用太烫的水和碱性大的洗剂，选择适合于自己头发属性的洗发护发剂。夏季炎热应戴草帽外出；每天晚上临睡前梳理头发 100 下，以局部头皮发热为宜。如何选择合适的发型一个适合自己面型、体型和年龄特征的发型，能增添人的青春美貌。一般地说，可采用遮盖法和衬托法来达到这个目的。遮盖法：如发际与眉毛之间距离较宽阔，宜把头发向下蓄得低些；反之蓄得高一些，以显得面貌开朗，精神爽利，和谐协调。如果耳朵的轮廓长得不够完美，也可以用头发加以遮盖。假如是头部呈长形或面部消瘦的人，也可以把头发的发脚向下梳得低一些，并在服装上加以配合，穿比较宽阔和衣领稍高的服装用来掩饰，但切忌将头发向上卷束或束发髻，更不宜穿着矮领或无领的衣服。对于体型肥胖，颈项粗而短的人，发脚宜恤得稍为高一些，头发宜梳理得紧贴一些。另外，还可以穿上胸前有图案或装饰物的衣服，使人的视线转移在胸前饰物上，而忽视了颈短的感觉。衬托法：把头发梳理得松散或紧贴，高耸或低平，使头面部调整得更更为匀称。面型有长方形、方型、圆型、椭圆型。长方形脸瘦长，宜把两侧头发梳理得蓬松一些，使整个头面部轮廓看上去不会显得狭窄和消瘦。圆型和方型脸型者，可把头顶梳得疏松或牵高一些，两侧头发应紧凑贴服，这样使整个头部形态得以有较长的感觉而显得清秀貌美。椭圆形的面庞一般来说受发型的影响不大。啤酒可护发先把头发擦干，然后用一瓶啤酒的 1/11 均匀地涂在头发上，并用手按摩。15 分钟后，用水把头发冲干净，然后再用 1/8 的啤酒如上所述重涂一次，并用梳子把头发梳一遍，以便让啤酒均匀地渗到头发根部，啤酒花会像油膏一样留在头发上，以此可使头发产生光泽，防治头发干枯脱落并促使头发生长。

#### 梳头的正确方法

美容专家认为，不论男女，梳头时应从额头往后脑梳，再由左向右，由右向左，然后低下头，由发根处往前梳，梳时要求使发根部位与头皮形成垂直，这样不会伤害毛囊、破坏毛孔组织。而且，在梳刷时不可用力过大，只要使梳齿轻轻接触到头皮就行了。头发属于干性的，梳时不妨略微重一些，如果是油性头发，切勿用力，反之将会刺激油脂腺，分泌更多的油脂。

#### 洗头的学问

洗头切忌用硷性强的洗涤剂，如洗衣皂，洗衣粉或低档香皂，以免刺激头皮，增加头屑。硷性强还会损害毛发的角质蛋白使之变性，容易折断。洗头用水温度以摄氏 40 至 45 度为宜，而水温低不容易把皮脂等污物洗去；水温过高不仅使头皮上层细胞易于坏死，使头屑增多，而且还会使卷发变直。洗头也切忌用手指甲或梳齿拼命地抓，这容易损伤头皮并使毛囊发炎。洗头后要及时把头发擦干或吹干，使用热风时不宜把风筒靠得很近，这样会把头发吹焦，造成头皮轻度烫伤。

#### 烫发次数不宜多

烫发会使头发更加秀丽俊美，让人更加显示出青春的活力。但是，烫发的次数太多容易使头发失去光泽，发色会由乌黑变成棕黑，且头发易脆和脱落。因为目前烫发多用冷热两种方法，前者用硫代乙醇酸来处理头发，它既是一种卷发固定剂又是一种脱发剂。后者用碱性很强的氨水涂在发干上，然

后通电加热，使头发的角质蛋白改变结构而固定发型。这两种化学药水都会伤害头发、头皮和毛囊。一般来说，一年内烫发的次数约三、四次，对头部健康影响是不大的，但不宜更多。

#### 染发可致皮炎

染发的染料和着色剂中含的次酚二胺是引起皮炎的罪魁祸首。皮炎症状是头皮瘙痒、潮红、脱屑，少数可引起破溃，并波及面颈部、躯干、四肢，产生自身过敏性皮炎。国外资料表明，对染发液过敏的发生率为万分之四；国内的发病率大于这个比例，主要原因是染发的方法不够娴熟，对染发皮炎缺乏认识。

预防染发皮炎要注意以下几方面：

第一，要严格参照说明书要求，控制好染发液在头部存留的时间，这是防止皮炎发生的关键；第二，头部有损伤、炎症和湿疹、银屑病等皮肤病时，不宜染发；第三，染发和烫发不能在同一天进行，要遵循先烫后染，间隔 48 小时的原则；第四，染发后要用护发剂，以缓和染发对头发的损伤；第五，部分过敏体质者可在染发前作皮肤过敏试验。具体方法为：取少量染发液，涂抹前臂内侧皮肤，涂抹面积为 2.5 厘米见方，保留 24 小时，如局部出现红斑、肿胀，则不能用。

#### 男青年留须好吗

留须究竟好不好呢？专家们认为，从健美的角度看，还是不留为好。其理由如下：

其一，须眉美的观念逐渐淡化。人们追求面部的洁净，已逐渐成为一种崭新的审美观点。再者留须往往会显出一种老态，外表往往大于实际上的生理年龄。

其二，不符合卫生要求。据卫生学家研究发现胡子有异乎寻常的吸附力。人在一呼一吸之间，数十种有害物质便沉积其中，对嗜烟者来说，危害尤甚，他们吸入的有害物质比无须者多 5~9 倍。

其三，留须会造成脱发。最近法国里昂大学的研究人员发现，年轻人过早地留胡子会使头发脱落，形成秃顶。

因此从美的角度上看、留须并不可取。但要注意，清除胡子的办法还是刮，无论如何不能拔，拔胡子易患毛囊炎、皮脂炎，甚至会发展成疮疖。

#### 男性美容三不宜

男性要想保持美容，必须在以下三个方面多加注意。

一、不宜吸烟。香烟中的一氧化碳与血红蛋白结合后，使血液的携氧能力下降，日久造成组织和皮肤缺氧，使颜面失去光泽和弹性。二、不宜熬夜。现代青年多喜欢夜生活，但要有所节制，若通宵达旦地进行“马拉松”式的娱乐，必然会使你面容憔悴，精神萎靡，影响面容美。

三、不宜挤压。男青年皮肤较为粗糙，面部皮脂分泌也较多，易生粉刺。若经常用手挤压或乱用化妆品，易造成局部皮肤感染，影响美观。黄牙变白有妙法有不少人由于牙齿黄而厌笑，牙齿为什么会变黄呢？牙齿表面的釉质是白色，这是遗传因素，而牙齿变黄则是由于母亲在怀孕期间服用某些药物（尤其是四环素类），或者是由婴儿牙齿发育期经常发高烧所致。尽管不能从根本上除掉牙齿的黄色，但是只要坚持不吸烟，不饮酒和咖啡，也能使齿色得到改善。还有一种方法是：用等分的食盐和苏打，加水少许混合成牙膏状，用此膏刷牙，每周 1~2 次，长期使用可使黄牙变白。此法简单易行，安

全可靠，在美国许多牙科医生积极推荐。清除牙垢烟渍二法醋除牙垢烟渍：每晚刷牙前，含半口食醋在口腔里蠕动两三分钟，然后吐出，再用牙刷刷洗（不用牙膏），最后用清水洗净。一般 2 至 3 次见效，最多 7 次可除烟垢。红糖除烟垢：取红糖适量放入口中，含 5 至 6 分钟，使牙齿都浸泡在糖液中，接着用较为硬实的牙刷反复刷一两分钟后漱口，最后用牙刷蘸配制好的盐碱水（500 毫升冷开水加食盐、食碱各 50 克），刷牙一两分钟。每天早晚各一次，一周后烟垢就可全脱落。

## 十二、衣着

### 讲究衣着有助于长寿

国外学者对讲究衣着的 60 岁至 80 岁老人作过调查，发现其中 90% 以上比实际年龄显得小 20 岁以上。心理学家认为，老人恰当而适宜地修饰、美容，会带来青春活力。讲究衣着打扮既可增加美观、潇洒的风度，又会增加“我依然年轻”的心理，这对老年人的身心健康极为有益。

科学家研究发现，人在心情愉快时，肌体可分泌有益的激素，如酶、乙酰胆碱等，这些活性物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋以及脏器的代谢活动，调节到最佳状态，并可增强免疫系统的功能。

### 服装色彩可弥补体型缺陷

在弥补或美化身材方面，色彩常常显出惊人的效力。因为在视觉效果上，越是明度高（发白发亮）的颜色越会使人感觉膨胀和凸起。反之，越是明度低（发黑发暗）的颜色则会使人感觉收缩和凹进。利用色彩的这个特性，身高体胖的人可选深暗色、冷色为服装的主调；而身材瘦小的则可穿用明度高（浅淡色）的服装；体瘦而肤色不白，可选些柔和的中间色为服装主色调，再配以明亮色装饰品作为点缀；腹部隆起者，可选深色为主的不规则花纹或图案细密的衣料，配低领口款式或白色、浅色大翻领，更可在胸际配戴精致而色彩夺目的装饰品，使之成为观者的视觉中心，以分散别人对隆起的腹部的注意力；胖人穿套装，还可用中间色上装配深暗色下装，通过色彩反差达到扬长避短；身材短粗的人，千万不可穿色彩强烈对比的上下装，而应尽量以单色、明度对比不大的调和色（例如同类色）或同一花型衣料做全套服装，以使形象获得改善；胸围较小而臀围较大的人，可用浅淡色上装配深暗色下装，造成胸围扩张感和臀围缩小感，使人感觉身材匀称。

### 根据肤色选择服装色彩

肤色是选择服装色彩的第一依据。一般地说，肤色较白的人（不论男女）对服装色彩的选择不需要特别严格。肤色中等者的服装色彩选择也比较自由。这两类人只要做好衣服的色彩搭配，通常都可获得成功的穿着效果。肤色特点比较鲜明的人，则应注意忌用与肤色相近的服装色彩，并尽量使服装色彩与肤色形成适当的反差。当然，反差太大也容易导致色彩选择的失败。例如，肤色发黄的人忌穿鲜艳的蓝色、紫色和深绿色；肤色黑红的人不要用中粉、墨绿色去打扮自己；肤色暗褐者更不要穿深棕色；肤色深而身材较胖者应避开鲜艳的红与黄；肤色灰暗者则选择比较清爽明快的色调为好。这里所说的色，只是达到一定面积，形成一定分量时才起作用。如果只在服装上占很少的位置（例如花色中的一个色或仅仅少量装饰），则无关大局了。在确定服装主色调后再考虑上下装、内外装的色彩搭配。

### 利用服装色彩表现个性

服装色彩会给人某种性格的印象，在强调时装个性化的当今，这一点越来越为人们所重视。因此，运用色彩性格来表达自己的思想感情，已成为一种时髦。一般地说，粉红色表现温柔，天蓝色表现恬静，黄色表现和平，红色表现热情，黑色表现肃穆、神秘，灰色表现亲切、淡然，等等，同时，色彩还可中和弥补穿着者由于体形等造成性格表达的不足，例如，身材瘦小而文静的人，最好穿色彩浅淡、鲜艳的服装，这样会使人感觉活泼、热情而不生硬呆板；稚气的人为表现出自己的几分成熟，可选择咖啡系列色彩为服装主

色调；生性活泼好动的人如需表现文静，则可穿素淡一点。

#### 中年妇女的穿与戴

如果你已超过理想体重，但还没有到过度肥胖的程度，那么就应避免穿紧身上衣、紧身羊毛衫和紧身裙。最好用挺括面料做衣服，忌用易显形体的软质面料，如果你的大腿并不修长，那么选择袜子还要注意和服装的色彩反差不能太大，可选用向服装色彩过渡的色彩。

中年女子应遵循一条原则：不买廉价料子、廉价鞋和廉价手提包，不能盲目跟踪时装新潮而成为“变色龙”。买一套款式大方、做工精致、适应性强、面料高级的套裙或套装可顶无数件廉价衣服，这套衣服与其它衣服及不同的服饰相比，便能翻出好几种组合。

中年女子还应学会掌握删减的艺术，不能因服饰和首饰太多而起互相抵消作用。可挂上一根项链，戴上一枚戒指，切忌同时戴上三、四枚金戒指，否则就会给人风度不足，金气有余的印象。

购买手提包也有一条标准：手提包必须与身材成正比，应考虑到整体感。有许多个子矮小的妇女往往配着一个硕大的手提包，就显得极不协调了。

#### 如何选择乳罩

青年妇女都希望有个良好的形体和健美的胸脯，因此，选用合适的乳罩是衬托形体美的重要方面。

（一）乳房较肥大者，可以根据胸围的长度来挑选，使乳罩兜恰好将乳房罩住，不要有压迫感，使乳房和背部形成一个严密的实体。

（二）乳房较小者，可以戴健美乳罩，或在乳兜内填充一些柔软的纤维，使乳罩能紧扣乳房。

（三）体育爱好者在参加体育运动时，应戴罗纹针织乳罩。乳罩背带要宽些，最好是松紧式。

（四）乳罩的材料以棉布为最佳。

#### 怎样佩戴耳环

耳环美观，能遮掩面形或发形上的缺陷。圆脸的姑娘，应选戴长方形、叶型、“之”字形、水滴形垂线条耳环，以改变浑圆的视觉效果。方脸的姑娘，切莫选择使你的面孔显宽的款式，应选择卷曲吊耳环、无穗式椭圆形耳环，心形脸的姑娘相反，要选戴增加阔度感的耳环，如三角形、大圈形、大钮形、长方形等。长椭圆脸的姑娘，戴大方形、大圆形较适合。

戴耳环还要注意耳环与脖颈协调。垂挂形耳环用在长脖姑娘身上很漂亮，短脖姑娘配戴则不协调。

佩戴耳环还须和服装配套。穿民族服装时，要戴短穗式小圆形耳环；穿大衣时，要戴无穗式大圆形耳环；穿连衣裙时，要戴无穗式小圆形耳环。耳环的颜色也要考虑。金色耳环适用于任何女性，黑皮肤姑娘宜选择银色耳环，白皙皮肤者适合戴淡粉红色或暗红色耳环。而古铜色皮肤者可戴白色耳环。

此外，戴耳环时要避免使用太多的其他时装衬饰，以免繁乱而起反效果。

#### 眼镜与发型和脸型的协调

配戴眼镜，应以自己的发型、脸型相吻合，才能起到美的效果。

发型眼镜要与发型相配合。一般来说，避免留过厚的留海，因为这会与眼镜相撞，应尽量把头发梳离面部。若你的头发是深黑色，那么便应选择较粗和深色的镜框，而浅色的金属镜框则较适合灰色的头发。

为你那过长过窄的面孔修剪一个圆形的发型，并佩戴一副较大的、可遮

盖面部大量空间的镜框，能让你更有吸引力，但切记勿让头发过长。

脸型长形的镜框较圆形的镜框更适合颊窄的面孔，因为它能把面部线条拉阔。椭圆形的面孔最易与各种类型的框架配合。实验证明，佩戴那种强调颧骨线条的框架更能表现高耸颧骨的美感。椭圆形框架配上浅色镜片，可为颧骨过宽的方形面孔带来柔和的感觉。

#### 真丝服装有益人体

桑蚕丝是由丝素和丝胶组成，其纤维孔隙多，水分子容易进入，这就使得真丝服装具有很好的吸湿性，所以，即使空气湿度高或身上有汗水时，湿气也会透过纤维向外挥发，以保持对皮肤体温的调节，从而有利于人体新陈代谢的进行。研究表明，穿真丝三角裤的男子股间湿度为 72%，而穿棉制或合成纤维的达 90% 以上；股间体温也比人体其他部分低，从而有利于男子内分泌的正常工作。

丝素和丝胶都是蛋白质，含有人体必需的 18 种氨基酸，其中亮氨酸可以加速细胞的新陈代谢，促进伤口愈合；丝氨酸、苏氨酸可以防止皮肤老化；乙氨酸可防日光辐射和白血球下降。总之，它们能适应人体组织多种功能的需要，可见，一年四季常穿真丝服装是非常有利于人体健康的。

#### 新衣对皮肤有刺激作用

衣料在制作过程中，为了结实、美观，常常使用多种多样的化学添加剂。例如，为了防止衣服缩水，采用含有甲醛的树脂处理；为了增加洁白度，白色衣服有时采取荧光增白剂处理；为了增加衣服柔软和平滑感，常采用离子树脂处理；为了使衣服穿起来笔挺、精神，有时采用上浆处理。纺织品在染色之后，也会残留一些游离的染料。此外，布料在储存中，为了防止虫蛀霉变，要使用防虫剂、消毒剂等。所有这些化学物质，均对人的皮肤有或轻或重的刺激作用。

所以，购买的新衣服，不要马上穿，先用清水漂洗后再穿，这样不仅可以消除衣服上残留的化学物质，而且穿起来也感到柔软舒适，更符合卫生要求。

#### 提防静电对身体的损害

医学专家研究证实，化纤衣物因摩擦所产生的皮肤静电干扰，改变人体体表的正常电位差，影响了心肌正常的电生理过程及心电在无干扰下的正常传导。老年人易受静电的影响，其原因可能与心血管系统的老化、抗干扰能力减弱及胸壁变薄有关。此外，心血管系统有各种病变的老年人，静电会使病情加重或诱发心律失常。静电还会导致皮肤搔痒，使皮肤色素沉着。所以，专家告诫，老年人应尽量不穿化纤类衣物，不要在静电场合停留时间太长，如看电视等，以预防静电对身体的损害。

#### 紧身裤有碍健康

穿衣裤要讲究美观，更要注重卫生。有些年轻人喜欢穿紧身裤，从生理卫生上来说，它是大大有碍身体健康的。

紧身裤对女性的健康危害最大。青春期的女子穿箍得很紧的裤子，下身空气得不到畅通，在这种情况下，由于汗液不能及时蒸发，细菌繁殖得很快，容易产生阴道炎和尿道感染等疾病。美国有些医生认为，过紧、无气孔的内裤和西裤，与妇女的真菌感染有密切的关系。希望女青年们，既要注意衣服的美观、又要讲究穿着的卫生。

#### 羊毛织品可导致皮炎

1、急性和累积性刺激性皮炎这种羊毛织品引起的皮炎临床表现多种多样。有酷似疥疮的痒疹、红斑、湿疹、篷痒症、痤疮样脓疮等。

2、瘀点和紫癜性皮炎系粗糙的毛衣直接刺激皮肤所致。原因尚不了解。

3、过敏性接触性皮炎主要是在制作过程中接触染料及加工品所致。羊毛引起的接触性荨麻疹也有发生。

4、异位性皮炎是穿毛衣引起的湿疹。据报道，大约有三分之二的异位性皮炎的患儿，主要的过敏原是羊毛，至少有 90%对羊毛蛋白皮试为阳性，多为吸入或直接接触羊毛而加重皮炎。

当穿着羊毛织品而感到异样不适，或者发生或加重了湿疹的时候，就应当想到可能是羊毛织品在作怪。预防的办法是在最内层穿上较厚的棉纱衣裤，尽量避免羊毛与皮肤直接接触。

#### 高跟鞋的利与弊

一些专家认为，成年妇女穿高跟鞋有两个好处：第一是脚掌受力均匀，走路舒服；第二是重心前移，自然而然地使人挺胸、直腰、昂首、收腹，有助于改善人的形体美。

但是，穿高跟鞋时，身体会把全身的重量集中到脚掌上，尤其是足跟过高的鞋，使脚趾紧紧挤向鞋头的顶端，可引起脚趾损伤，造成炎症，严重的还会使血液不畅通，引起局部组织坏死。此外，长期穿高跟鞋的人，可造成腿部肌肉和韧带常常处于紧张收缩的状态，膝盖僵硬，容易扭伤脚颈，形成慢性腿部疾病。所以，少女及从事体力劳动和体育活动时不宜穿高跟鞋。

#### 金属首饰有隐忧

人们所佩戴的金属首饰中，除了纯金首饰以外，其他均掺进小量的铬、镍、铜，那些价格低廉的合成金属首饰，成分就更为复杂了。其中含有一些对人体有害的物质，这些物质刺激皮肤并引起疾患。

在夏天，由于佩戴戒指而引起的手癣也比较多见。戒指在手指上形成局部的潮湿环境，有利于手癣菌滋生。最初是局部起一些小红疹、水痘，并引起蜕皮，如果不及时医治，就会扩展到整个手背、手掌，甚至还会侵犯指甲，使指甲增厚、变黄、变脆，严重的还可引起灰指甲。从事医务工作的人，戴戒指感染疾病的机会比不戴戒指的机会多得多，英国公共卫生中心实验室的微生物学家霍夫曼，对长期戴金戒指的 50 名内外科病房护士作了为期 5 个月的细菌调查。调查结果证明，戴戒指部位的细菌比不戴戒指的对照部位高 9 倍，其中包括许多可造成交叉感染的菌株。

## 十三、化妆

化妆的基本原则一是要明确化妆的目的，并非象女演员那样涂一张面具，而是要强调自己最美的部位，使其更加美丽，从而隐去不美的部位。二是化妆要自然，不可用化妆品厚厚地涂上一层，而应该用不同的化妆品薄薄地分数层涂上，才能获得自然的效果。三是夜间化妆宜偏浓，特别是在彩色灯光照耀下，应涂用发亮的化妆品，如眼影膏、亮光唇膏等。四是化妆品不宜留在脸上太久，以避免影响皮肤呼吸新鲜空气。五是皮肤若有疾患，应尽量避免浓妆。六是化妆工具和用品应保持清洁。如眉笔、粉扑等，一旦用脏，就要洗涤干净。哪些化妆品不宜用有些化妆品如香粉，某些染发剂含铅量太高，长期应用可因皮肤吸收而引起慢性铅中毒；同理，某些祛斑霜含汞量较高，长期应用也可引起慢性汞中毒，故含铅、汞量太高的化妆品不宜应用。另一方面，变质的化妆品也不能应用。引起化妆品变质的原因一般有：贮藏时间太久，防腐性能差，细菌滋生，温度过高或太低等；此外，化妆品的原料质量差，也易致本身氧化或发酵。怀疑变质的化妆品就不宜使用。使用化妆品前应洗净双手，用后将化妆品瓶盖拧紧，化妆品应用当年新鲜产品，启用后一般不超过3至6个月内用完，保存最好在5至30℃温度，避免阳光直接晒射。哪些人要慎用化妆品对化妆品容易过敏的人要慎用化妆品。这种人最好在使用一种新的化妆品之前先做皮肤过敏试验，即将化妆品涂少许于自己的前臂屈侧皮肤，48小时内局部无瘙痒和无皮肤反应时，表示无过敏反应，可以使用。其次是患有光感性皮炎以及患红斑性狼疮的病人应慎用，因有的香精油有光敏感作用，可使病情加重，有些避光剂含有对氨基甲酸、奎宁、二氧化钛等也可致过敏。患有雀斑、黄褐斑等面部色素加深性皮肤病的病人也应慎用化妆品，尤其是含有激素的美容霜，长期使用可使皮肤色素加深，斑加重。儿童和皮肤嫩薄的人也应慎用化妆品，因某些化妆品中含有铅、汞、砷、甲醛、甲醇等有毒杂质，可经皮肤粘膜吸收微量入肝脏，对人体有一定影响。

### 勿用久存护肤品

各种高级护肤脂（膏）除香料和色料外，还有脂肪酸、脂肪醇和凡士林等主要成份，并掺入蛋白质、类脂化合物、各种氨基酸、维生素等；药物护肤脂（膏）还加入了蜂王浆、银耳、珍珠、人参等有机物。上述有机物不仅有益于皮肤，而且护肤脂（膏）中的防腐剂足以抑制或杀灭细菌和霉菌等有害微生物，并且使产品在短期内不会变质，故不会损害皮肤。但若是存放时间过久，其中的营养物质便会氧化分解，防腐剂的作用就会减弱，加上在過去的使用过程中，难免受到外界污染，这样微生物便在其中大量繁殖。倘若使用了受污染的护肤脂（膏），就可能诱发各种皮肤病患，如局部发炎、粉刺、色斑等。因此，存放时间超过一年的护肤脂、霜，原则上不宜再使用。

### 根据年龄选择化妆品

由于皮肤表面是微酸性，所以，选用的化妆品也应是微酸性的。不可用强酸、强碱性者，更不宜用去污力强的洁净剂，以防破坏皮表保护性脂膜。女性的化妆应根据年龄选择。

（一）女青年面部皮肤的胆固醇高，皮脂、汗液分泌旺盛，一般不必用营养性化妆品。夏天可搽护肤化妆水；秋冬用雪花膏、冷霜之类。

（二）25岁以上女性，皮肤的天然调湿因子和胆固醇量渐减，皮皱渐多，

宜用营养性化妆水、调湿性霜类和蜜类。

(三) 40~50岁以上女性面部细皱加深,色素增多,脂褐素、新色痣也增加,故宜用有防老效能的膏、霜、蜜类,洗澡后用蜜类涂敷身上,同时按摩以增效。

#### 根据皮肤选择化妆品

选用化妆品要根据本人皮肤类型,性别,生理特点,季节、职业、爱好不同灵活选用。国外有人主张油性皮肤者用弱酸性(PH4)洗面奶、洗面皂,干性皮肤者用中性的(PH7)洗面奶、洗面皂,而敏感性皮肤者则应用酸性(PH6)的。油性皮肤者,特别是患痤疮的,不宜涂油腻性化妆品。抹香水时也应区分:油性皮肤选用香气浓郁的,而干性皮肤的人则偏于淡雅些,至于中性皮肤者可随意选用,而过敏性皮肤者则应慎用。

#### 正确使用发用化妆品

发蜡、发油、发乳、护发膏之类的发用化妆品,分为粘结头发和固定头发两类。粘结类能滋润、粘结头发,使头发成型发亮。这固然为头发增添美感,达到美容效果,但是,正由于具有粘结力,故非常容易吸附尘埃,使头发易脏,造成污物阻塞皮脂腺,从而引起头皮疾病。固定类涂在头发上后,能使头发柔软,容易成型,也是美化头发的佳品。但是,水分渗到发脚和头皮,会促使微生物繁殖,头部发痒。所以,使用发用化妆品时要注意两条:一是不要太多,每周涂沫一两次,每次用量也不宜过多;二是要把化妆品涂在发干上,不要弄到发脚和头皮上,以免化妆品直接堵塞皮脂腺,造成头皮疾患。并非一定要用低过敏化妆品香料是比较容易致敏的物质,因此,大部分低过敏性化妆品都不含香料,并去除其他一些容易引起过敏的成分。

但是,低过敏性化妆品并不保证绝对不引起过敏,所以在使用时仍要谨慎。比较容易引起过敏的化妆品是脱毛剂、唇膏染料及指甲油。值得注意的是,指甲油过敏的部位不在手,而是在手常常触摸的皮肤细嫩的部位,如在头颈部和眼部形成皮疹。一旦发生过敏,一般可改用另一种牌子的产品试试,并非一定要用低过敏性产品。

#### 粉底霜不会堵塞毛孔

一般来说,合格的皮肤化妆品都不会堵塞毛孔,除非用劣质或变质化妆品,才有可能造成这种后果。

实际上,使用粉底霜有不少好处,它可以减少日光曝晒、风、寒冷等气象因素对皮肤的影响,在一定程度上又“隔绝”了大气环境中的污染物对皮肤的污染。一些加了滤光成分的粉底霜,还可以使皮肤免受日光紫外线的损伤。

有些粉底霜被一些人使用后,会引起疹块或瘙痒,这是由于他们的皮肤对其中某些成分过敏的缘故。

#### 几种日常的化妆用具

(一) 胭脂扫——当你买胭脂时你将发现胭脂盒内附有胭脂扫供你使用;假如没有扫,你得到化妆美容服务中心去另买。购买时应选择一些较柔软的,质量较好的扫,才能把胭脂抹得均匀。

(二) 睫毛刷和梳——在未涂睫毛膏之前,先把睫毛整理好,然后涂上睫毛膏,再用睫毛刷和梳把涂睫毛膏后粘在一起的睫毛分开。

(三) 海棉棒——眼影盒内多附有海棉棒,但因为眼影的颜色较多,所以在涂眼影时,往往需要多支海棉替换,故此,必须预备几支。

(四) 眼影扫——涂眼影于眼盖上，颜色深浅不一，所以用眼影扫轻轻扫匀，便更觉自然。现在流行两种颜色或两种以上的眼影，更要用眼影扫才能把颜色扫得自然而调和。

(五) 唇膏扫——画了唇线后再涂唇膏，用唇膏扫把两种近似的颜色扫均匀，便显得美观。

#### 几种常见脸型的化妆法

长脸型这种脸型的额头和下巴须画阴影来修正。对面部整体宜用自然色或略白的颜色。腮红不宜用深色，而采用淡桃红色为佳。从颧骨向耳朵方向推抹为半开型的扇面。眉毛可画成略长的缓和曲线。眼影要尽量向侧面推抹开，口红宜画成有宽度和长度的圆滑线。让一切化妆线条向横方向扩大，使人感觉不出是长型脸。

方脸型须略微浓妆，显得有厚实感。额头和腮部，仍须画阴影，使脸型显得细小。腮红可抹橙色或红褐色，抹成半开扇型。眉毛若画得过于细小，则突出了方脸的缺陷，故眉型须画得略粗而呈弧型。眼影宜色彩鲜明，显出眼部的轮廓。这样可以衬托下巴部分的阴影，收到更好的效果。口红须颜色鲜明，上唇画成山型，下唇略宽，使脸部在纵的方向显得较长。

三角脸型化妆的基本色泽宜用暗色调或深色调。眉毛须画得细长，且左右务必平衡。眼部化妆应具有明亮感，眼影尽量向两侧推抹开，改变脸的上半部分的尖窄感。腮红用暗色向耳朵推抹开来。嘴唇宜细小，使脸的下部不致显得过宽。

倒三角脸型额头须采取阴影画法。脸颊的倾斜部分采用比自然肤色略白的白粉，腮红应从颧骨往侧面推抹，推抹至眼睛旁则成缓和曲线型，让末端显得宽阔。眉型注意粗细适中，过粗则强调了尖型下巴，过细又失去了整个平衡。且不宜画山型眉，应近乎水平状向两旁展开。眼影线可画得扩大些，使脸颊的光亮部分和额头的阴影得到巧妙的映衬。嘴唇宜画出柔和的山型，并略向两侧扩大，使尖型下巴变得柔和而不突出。

#### 戴上太阳镜后的脸部化妆

要使化妆与太阳镜相得益彰，就得注意镜片浓淡与镜框的关系。镜片色调深时，唇部给人的印象会增强，因此，化妆重点应放在唇部，色彩以明丽为宜，使唇部轮廓清晰地显现。唇膏最好与镜框色调相同或相近，不妨戴着太阳镜进行选择。若镜框属白色和蓝色时，可以采用鲜艳的红色和玫瑰色，以唇笔描画轮廓，最后再擦上亮晶唇膏，以此娇艳的唇与太阳镜相互衬托，必定更加出色。

当佩戴红色的镜框时，要注意将胭脂刷得淡些，因为镜片的反光会使胭脂的颜色加倍明显。

淡色的镜片，要特别注意眼部的化妆。由于在镜片下着眼影，色彩会带黑，因此，眼影色彩要与镜片类似，镜框避免幅度过于宽大，而眼线于眼尾处要向上扬起，以强调眼部，当镜框颜色为黑色、白色或淡色时，眼线要大胆而强烈，将独具特色，若戴上深色镜框，只需加重眼尾即可。

若眉毛刚巧露在镜框外，那么不妨将眉毛描成与镜框上方线条弧线平行之眉形，这样脸型整体的综合感就更好。

#### 文眉是怎么回事

文眉究竟是怎样一回事呢？“文”即是文身之意，只不过文的部位是眉而已。换句话说，即将文身的技术搬到美容上来运用。进一步美化眉的部位。

美容师根据你的面形、眼形，选择好眉型；描眉定型后，用针将文眉药水一点一点地植入皮肤里面而着色。文眉的优点，在于一劳永逸，是永久性的。无需天天描眉涂色，减去许多为描眉这烦琐小事而耽误时间，而且文眉的效果，活灵活现与真的眉毛没有太大差别，若不是凝目注视，也难分辨，因为文眉是将有色素颜料注入皮肤表层，使眉色素更清晰。

#### 眼线的一般画法

眼线的画法较为简单，用削尖的黑眉笔，或用眼线笔粘上少许的黑色眼影膏，在眼睛边缘，也就是睫毛根部，细致地画上一条线：先画下限线，再画上限线。为了防止画时因手抖动影响眼线的清晰，可用小手指支撑着脸部，或用手肘靠在桌上来画，画下眼线时，眼睛要平视，手要稳，只需紧靠下睫毛根部画上细细的一根线便可。画完下眼线再画上眼线，因为先画上眼线的话，在画下眼线时眼睛会因为向上看而把尚未干透的上眼线搞脏了。先画下眼线就不存在这个问题。画上限线时，镜子要在眼睛下方，眼睛要半闭状，沿着上睫毛根部画上一根较之下眼线稍粗的线条。

#### 调整双目距离的眼线画法

##### 双目距离较远的调整：

按“黄金分配比例”，双目的距离，中间正好是一只眼睛大小的距离。如果双目距离较远，画眼线时可以调整，调整的方法是，画眼线时强调内眼角的颜色，但画到外眼角时，则不要画到眼尾，只要画到眼睛的4/5就不要画了，因为眼线的颜色比睫毛深，眼线颜色给人造成错觉，便感到双目不那么分开了。

##### 双目距离太近的调整：

这和上述画法相反，画眼线时，不要从内眼角开始画，要向外眼到内眼角4/5的地方，也就是稍离内眼角，在有睫毛的地方开始画，画至外眼角时，再向外拖出一点，这样两目的距离就会显得远些。

#### 纠正下斜眼的眼线画法

纠正下斜眼，除了眼影之外，画眼线也能起一定的作用。下斜眼是内眼角高于外眼角，造成眼睛向下斜的形状。调整的方法是：画上限线时，在内眼角的地方稍稍向下画一点，然后画到本人睫毛线2/3的地方渐渐向上提，脱离本人睫毛线。画下眼线时，从内眼角画起，画到2/3就不要画了。这样画法，眼睛就不那么下斜了。

#### 眼影的一般画法

眼睛浮肿的人可以用浅棕色搽在整个眼皮上，而在双眼皮的地方搽上深棕色，这样眼睛就不那么浮肿。

凹陷的眼睛，则适宜用桃红色搽眼皮，在靠近眉骨，外眼角对上，眉梢对下的地方，搽上紫红色，这样眼睛就会显得突出一点了。

上斜眼的眼影，应当注意搽些眼影色在下眼睑靠近外眼角的部位，这样上斜眼就不显得那么吊了。

下斜眼的眼影，就不要画在下眼睑，应当强调上眼睑，并加强上眼睑的外眼角向上，这样就能把下斜眼纠正过来。

所以化妆眼影，不单使眼睛美丽，还能纠正眼睛的缺点。

#### 如何美化口唇

化妆可使你的口唇变得更具魅力。美化的方法，一般采用画笔沾上唇膏，以适中的浓度涂画在口唇上。此外也可用手指将唇膏先在上下嘴唇当中一

涂，绷紧嘴唇，两手指顺势向两侧方向一抹，至唇角处要略微向上翘，使人感到你始终在微笑。这种简易化妆法，既接近生活，又显得漂亮。口红的涂搽，不宜过浓，否则反而使人看后感到不自然。

为了保护好嘴唇，平时对唇红局部尽量少用和不用口红等化妆品，因为长期涂搽化妆品可使唇红组织角化，唇部发干发痒，严重的可发生脱屑，甚至引起炎症，对于那些口唇本来干燥的人，更不应使用化妆品。

#### 如何修饰眉毛

要审美一双眉毛，应该位置适合于眼眶的基本轮廓。眼与眉的距离为一横指宽（眼睛完全睁开），眉长以稍过眼角为度。眉形宜清秀，浓淡适中，这便是标准的眉型。但各人的面貌的不均衡或不相称，因此便有待化妆修饰来达到美容的目的。要是你天生就一双完好的秀眉，千万不要乱加修改，因为眉毛经过不断的剃、拔及描画可能损伤毛囊，甚至造成不会再生。只有在眉毛生得不理想，妨碍美容的情形下，才需要稍加拔除并用眉笔修饰，如眉毛分布过低，使其抬高些，可稍拔眉的下沿，而后用眉笔在上边加高；要眉毛低则用相反方法，通常鼻子短而略翘的人，若两眉下垂，应修高以便在视觉上增加鼻子的长度；鼻长的人则反之。生成凌乱而不顺贴的眉毛，应常常使用眉刷并敷些发蜡之类的油剂，以增光润。

#### 中年妇女如何擦眼影

眼影不要擦厚，以免使已趋干燥的眼皮因眼影粉末的多量附着而更显干燥。应选用含有湿润剂并掺有少许珍珠粉末的眼影粉，在使用之前一定要先擦上眼霜，或在擦乳液时重复几遍，之后再薄薄地打上一层粉底再开始擦眼影，这样眼部就会透出自然的光泽。擦眼影时，靠近眼线的部分要浓些，并且要特别注意将眼影与肤色的交界处推朦胧，让色彩与肤色自然地融合在一起。

#### 中年妇女如何描眼线

中年妇女描绘眼线，不单单是使眼睛大一些，另外一个意义是由于肌肉松弛，眼睛容易显得松垂，借助眼线的描画，能使眼睛变得传神。眼线容易掉落的人，可在用眼线笔描好后，再用眼线液描一次。若皮肤松软不易描画，只要用手轻按住眼尾并向后接住皮肤就容易描了，若是眼皮耷拉下来，那么眼线只在眼头和眼尾稍描上即可，描法是由两头向中央描，这样显得比较自然。若是眼皮耷拉下来眼尾又下垂时，眼影只要将上眼睑擦得不要超出眼宽，之后再将领画在距离眼尾约四分之一的位置上。

#### 中年妇女如何使用唇膏

唇部是牵动频繁的地方，四周极容易显出老态。使用唇膏时，一定要以唇笔或唇线笔先在唇上勾出清晰的轮廓。

另一方面，唇部的汗腺少，只要空气一干燥，唇就会显得格外干燥，因此应当选用含湿润剂高的唇膏，再使用亮晶唇膏，不过可不要将整个唇部涂得亮光光的，那样反而俗气，只要在上下唇的内侧强调光泽就可以了。此外，由鼻子下方到唇角两侧的凹纹，是岁月最不留情的痕迹，年龄愈大，就愈加清晰。因而修饰这里的肤色，要用比整张脸使用的粉底还要明亮一些来擦出，但是必须注意不可擦厚，在此牵动频繁的部位，粉底一擦厚就会产生粉纹，而破坏了整体的表现。并且最好是擦上湿润性好的粉底，因为这一带也是容易干燥的部分。老年人化妆法——“由下而上法”

老年人的化妆应与年轻人不同。一个重要特点是“由下而上”的化妆法。

如：化妆品的涂沫应像按摩一样，从下颏往脸颊，再向额头方向由下而上涂抹；另外，化妆时脸上的各种“线”也应由下向上描画。人至老年，牙齿脱落，往往下颏尖向上突显，而额、眼睑、双颊则往下坠。脸颊中央生出许多皱纹。所以，这时如果将眉尖、眼角、唇角都稍微向上描画，能给人以年轻感。化妆完毕后，一定要将眉毛、睫毛上沾的扑粉弹干净，否则会使人误以为手脚不利索或眼神不好。平常心情开朗，充满乐观态度的人，皮肤自然会光润；整日苦闷，心情忧郁的人必然会显老。所以，除了化妆之外，平常生活中应注意培养良好的心理素质，从某种意义上说，这是最好的美容化妆方法。

#### 孕妇不宜化浓妆

在怀孕期间，由于体内激素分泌情况的改变，黑色素沉积增加，容易在脸上出现雀斑，因此有些孕妇一改过去化淡妆的习惯，改为化浓妆，以掩饰脸上的雀斑。

但是从有益、健康的角度说，孕妇化浓妆是不大适宜的，还是以清淡为佳。因为怀孕时皮肤会比较敏感，如果使用过多的化妆品，有可能会刺激皮肤，以致引起过敏，这样便会得不偿失了。当然，在怀孕期间，使用以前惯用的乳液、面霜等化妆品，一般来说是适宜的，因为从怀孕的第五个月起，孕妇的皮肤会变干燥或粗糙，应当进行适当的皮肤保养。

怀孕时皮肤会比较敏感，如果孕妇去电发，电发所用的药水可能会引起不良反应，因此染发药水同样应当避免使用。

#### 浓妆艳抹损健康

为了保持皮肤滋润，适当地徐抹一些润肤香脂，对保障皮肤的体温调节、呼吸、分泌、排泄功能有良好效果。但浓妆艳抹会适得其反，非但不能保护皮肤，反而扰乱了肌体的协同代谢作用。因为人体全身布满了汗孔，只有洁净的皮肤才能保持汗孔畅通无阻地排泄体内废物，并通过散热，调节体温，增进肾脏及肺部的新陈代谢。倘若皮肤主孔为化妆品堵塞，就会增加肾脏和肺部负担，甚至导致身体慢性中毒。另外，皮肤在正常情况下是偏酸性的，它能防范病菌生长繁殖，而浓妆艳抹能破坏这种天赋的杀菌能力，某些病菌便会乘虚而入，所以浓妆艳抹对人体无益。热水浴后缓化妆不少女性在热水浴后有立即化妆的习惯，其实这种做法对身体健康不利。由于热水的外加热作用，浴后使人血液循环加快，肌肉松弛，皮肤毛孔扩张，加之将体表汗、油、污物除去能增强人的新陈代谢功能，故浴后对人体的神经和内分泌系统均有影响，尤其对皮肤的酸碱度、毛细血管的抵抗力、皮肤温度、氧化还原能力、皮肤水分量、发汗量等更有影响。假如浴毕立即使用化妆品，由于微循环较快，皮肤毛孔松开，带有某种重金属离子的化妆品易被其吸收，且由于浴后皮肤对外界酸碱度还未适应，如立即化妆易引起皮肤过敏或不适。此外，原皮肤的酸碱度对各种细菌具有一定抑制作用，这时如立即着妆，可使某些细菌有可乘之机，致皮肤产生炎症。因此，为保护皮肤，最好在浴后 1 小时，待皮肤的各种适应能力恢复正常再进行化妆。

#### 谨防化妆品斑疹

假如不根据自己皮肤的性质，随便乱用化妆品，不仅不能使皮肤美，反而会使皮肤粗糙、起皱，甚至还会引起皮肤发炎。接触性皮炎中有一种就是由于化妆品引起的，有人把它叫化妆品斑疹。它大都发生在面部和颈部，是一种炎症反应，往往表现为急发的红肿、水疱及大疱，同时有某种程度的瘙

痒及灼热感。起初涂抹化妆品的部位突然发生瘙痒的红斑及水肿，继而在发红的部位出现水疱，如果这时又受到感染，就可能变成脓疱。这种皮炎通常是急性的。

如果发生化妆品中毒性斑疹，就要停止用这种化妆品。一种简易的治疗方法是，将萝卜叶切碎，压成叶浆，然后将两滴这种叶浆倒进一杯水里拌匀，成深绿色，用纱布在绿液里浸透，敷在患处半小时以上，纱布干了再换湿的。因为萝卜叶里有丰富的维生素和钙质。维生素可以保护皮肤，而钙质则可以治疗炎症。

#### 纹眼线者须审慎

为什么纹眼线须审慎呢？

首先，虽然纹眼线后不必再画眼线了，可是美的标准有很大的主观随意性，随着时间的推移，审美标准也将不一样，今日人们喜欢清晰的眼线，而明日就很难说了。纹过的眼线已“一锤定音”，很难再改，今日是时髦女郎，明日也可能成为无法改变的落伍者。因而最好纹眼线宁淡勿浓，宁短勿长，宁窄勿宽。这不仅在手术不理想时可以弥补，而且今后“落伍”时可以补偿。

其二，虽然纹眼线术简单易行，但只是多了两条黑线条，所以缺乏层次感和立体感，特别是从侧面观看或拍照片时更明显。

其三，刚纹好的眼线，乍看起来可能显得颜色过深，一般经过十几天后，眼线色才真正定型，所以不要选择当时的颜色。

其四，纹眼线必须去好的医疗美容部门。纹眉技术精巧，因为纹差了不好改动。有的人为赚钱，纹眼线时用墨汁代替药液，墨汁与碳素性质相同，纹进皮肤后与血细胞发生反应，颜色会逐渐变为蓝色。更值得注意的是，有些美容店的用品消毒不严，易引起伤口发炎，并有可能感染上经血液传播的肝炎和艾滋病毒等疾病。

其五，现代化学、医学证实，用于纹眼的染料或颜色大多含有铅、铬等重金属及其他化合物，对机体有潜在的隐患。不少有色合成化学物质具有致癌作用，皮肤长期受刺激，很有可能诱发皮肤癌，其潜伏期一般在20年左右。

另外，眼睛过大、过小，眼睑内双，肿眼泡的人都不宜纹眼，疤痕素质或严重的过敏体质者更不宜纹眼。如双目不大的人纹眼线，尤其是全封闭环似的眼线会使不大的眼睛被黑黑地圈起，失去了原有的秀气，有时还产生眼睛更小了的感觉。因而纹眼线须审慎。

#### 频繁染发易致癌

染发是美容的一项重要内容。然而，频繁的染发则易导致癌症，应该引起高度注意。

染发剂属于一种特殊的染料，它不但含有一般染料中所具有的化学物质，还含有更复杂的化学成分，所以，对人体的危害较一般染料有过之而无不及。其中，最有害的是二胺基甲苯、二硝基对苯二胺、胺基二硝基酚等。这些物质可引起细胞染色体的畸变，从而诱发癌症发生。有的国家曾对市场销售的100多种染发剂作化学检验，发现其中的大部分有致癌作用。

除了致癌作用之外，染发剂中的某些成分，还可以使皮肤产生过敏反应，引起头皮瘙痒，脱屑增多，局部红肿、刺痛，严重的起水泡或流黄水。因此，染发应该慎用，并做好防护，染后要彻底漂洗头发，尽量减少皮肤与染发剂的接触。但最好的防护则是不染发，特别是不能频繁染发。拔眉求美不可取一些年轻姑娘为了赶时髦，追求外表美，常常忍痛将自己的眉毛拔掉。不料

拔眉之后，姑娘的视力逐渐下降，还出现了畏光、流泪等症状。原来，眉毛的作用是很重要的，它在眼睛的上方形成了一道天然屏障。当汗流满面时，眉毛能挡住汗水不流进眼睛；在灰尘扬起时，眉毛可把飘落的灰尘挡住。可以说，眉毛是眼睛的第一道防线。拔眉的弊病很多，汗水流进眼睛会引起炎症；细菌也会乘虚而入，使毛囊感染，甚至发生蜂窝组织炎。此外，拔眉毛对眼眶周围的神经末梢和微血管也是一种恶性刺激。常拔眉毛还会引起眼肌运动失调，并使眼睑周围皮肤松懈，容易出现皱纹和眼睑下垂，影响外貌美观。所以，拔眉求美不可取。

#### 当心唇膏中的致癌物

日常生活中常有不少女子涂着鲜艳的唇膏，而且为了衬托整个脸庞的秀美，在唇部施以浓重的颜色。殊不知，唇膏中含有致癌物。特别是所有涂唇膏的姑娘，几乎每天要涂抹数次。当她们说话和吃食物时，经常会无意中将唇膏舐掉，随口液而进入体内。而且人的唇部为粘膜组织，本身也有一定的吸附作用，也为染料毒害人体开了方便之门。在唇膏的制造中所使用的染料，都是煤焦油染料，而所有的煤焦油染料都是致癌物质。目前，允许唇膏所含的染料量，已大大高于允许在食物中含有的染料量，同时也高于允许在眼部化妆品中所含煤焦油染料的量。因此，我们不难想象唇膏对人体的危害。当发现病人的肝或肾受到损害时，医生很少怀疑到这或许与唇膏中煤焦油染料有关。而且这种致癌物的效应是累积的，日积月累地由口唇上舐入唇膏中的染料，就会对身体产生损害，来之以渐，极难觉察。爱美姑娘们还是少涂为宜。

#### 变质的护肤脂不能用

护肤脂的基质是不同比例的水分和油脂等物质，此外还添加了香料、粘合剂、表面活性剂、保湿剂、色素和防腐剂等，药效护肤脂则在此基础上添加了适当的药物。护肤脂放置的时间过长，会发生化学变化而造成变质。护肤脂在使用过程中由于空气和手的接触，会增加氧化反应的机会，同时由于细菌的进入，也促使护肤脂变质。变质的护肤脂会刺激皮肤，容易引起皮肤过敏。新买回来的护肤脂在启封后最好在三个月内就使用完毕。如果用剩的护肤脂留待下一年使用，那就更不适宜了。化妆品的成分与“化妆品病”

色素：获得人们青睐的传统眼影膏、睫毛膏、眉笔、鼻影膏、指甲油、胭脂、口红等，虽色彩缤纷，各具特色，但不外含有碳黑或曙红、溴化红染料、桃红色素等多种着色剂，此类色素性化合物，及指甲油中的清漆，却是过敏性素质者引起接触性皮炎的致敏原。轻者，易使皮肤出现“警戒性症候”：瘙痒、灼热、麻刺感，这时若被忽略，继续施抹，则可出现充血性红斑、水肿，引起皮炎；重者，则发斑、水肿，出现丘疹、水疱，引起接触性皮炎、接触性唇炎；更严重者，皮肤可出现大疱疮甚至发生坏死。据国外报导，少数常施口红的人，口红色素中的光敏物质，经日光照射后，可发生光感反应，使细胞中脱氧核糖核酸受到破坏，导致细胞突变，是引起唇癌的病因。尽管这种病例为数不多，然而，这一变化还是值得人们警惕的。

油脂：化妆品中的护肤、美容膏（霜），大都掺有油脂（如羊毛脂、可可脂、蓖麻油、凡士林、芝麻油等）或氨基酸、维生素等营养成分。这些物质是微生物生长繁殖的良好营养食品。人们若采用被污染、过期变质的化妆品，或浓妆艳抹，堵塞汗腺和皮脂腺的出口，往往可引起化妆品性斑疹、毛囊炎、青春蕾样皮疹、疱疹，诱发痒毒。香料：化妆品的芳香成分主要是香

精。芳香辟秽，宁神消毒，本可除疾愈病，然而天然香料来自花木之中，化妆品的香精多数却来自人工合成。如苯甲酸甲（乙）酯，苯甲（乙）醛、醇、苯甲乙酮、对位苯二胺等，往往易刺激皮肤，发生瘙痒、麻刺感，引起皮炎、头皮发炎或使皮肤出现大小不等、形状不定的红色风团——荨麻疹；或刺激呼吸道，引起打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎、支气管哮喘症发作。究其因，含苯环结构的有机物，是引起过敏性素质者的致敏原。

**有机溶媒：**芬芳馥郁的花露水、香水、腋下香、润肤霜，或使秀发乌黑光亮的生发水，部分含有酒精、福尔马林等有机溶媒。此类异物，若与体表接触，能凝固表皮细胞的蛋白质，使细胞失水、干燥、老化、脱屑；使皮肤松弛、萎缩，皱纹增多或开裂。

**无机化学物：**化妆品中的部分护肤霜、冷烫剂、去皱剂、胭脂、软肤美容水、止痒水等，含有纯品酚、苛性钾、钠、浓氨水，这类腐蚀性和碱性很强的无机化学物，对皮肤具有刺激腐蚀作用，如果使用不当，或进入眼睛，不仅易损害皮肤，还可引起脸缘炎、结膜炎等病症。

**重金属：**令人赏心悦目的染发液、乌发乳、胭脂、含有铅、汞、铋等重金属。尽管其有毒元素含量甚微，但长期频繁使用，或浓妆艳抹，也难免毒害肌肤，诱发急性皮炎、荨麻疹或引起慢性铅中毒、汞中毒。甚至有人报道，染发剂的有毒物质，经头发吸收后，能“劳师远袭”，是诱致乳腺癌、子宫癌或引起胎儿畸形的“嫌疑犯”。

