

BAIKE HUICUI

百科荟萃

医学(二)

科普、教育精选
青苹果电子图书系列

百科荟萃 医学卷(下)

目 录

养身之道	1
身心健康定义	1
人寿长短谈	2
血型与寿命	3
人能活到 150 岁吗	3
自古以来人类平均寿命	5
哪些人会长寿	5
十个矮仔 九个长寿	6
人体衰老从腿开始	7
人的老化过程	8
人体最早衰老的部位是什么	10
人类寿命趣谈	11
人能够活多少岁	12
吻可以消除皱纹	13
美貌不衰的秘诀	13
留胡子对人体有害	14
头发的保护	15
健康的新概念	15
有益于健康的新饮食标准	16
健康标准介绍	17
健康的定义	19

生活方式与人体健康	20
婚姻与寿命	21
“五音”与五脏的健康	21
音乐治疗与身心健康	22
音乐与健康	23
书法与健康	24
生活中的健康法	25
冠心病病人早晨宜警惕	26
睡得越多越易发病	27
伸懒腰有利健康	27
一天排大便两次有利身体健康	28
安眠十要素	28
长葆青春的秘诀	29
勤用脑可防智力早衰	31
为什么跳绳可使大脑活跃	32
多动手指 健脑防老	32
多用手脚少用腰	33
增进健康的多与少	34
叩齿有益	35
跷起脚来好处多	36
怎样减少疲倦	37
打鼾的来历	38
打鼾的趣闻	38
打鼾的隐患	39
打鼾的防治	40
久坐的弊病	41
开灯睡觉有损健康	42

情感发泄有益健康	42
疾病也有益处	44
梦多有益于寿命延长	46
高枕有忧	46
结婚生活与癌症	47
饭后不要走，活到九十九	48
直腰端坐未必好	49
四肢发达头脑不简单	49
避孕药与老年人	51
老人十乐	51
老年人为什么爱摔跤	52
老人要加强手的锻炼	53
健康长寿首当保肾	54
老年人的性爱与长寿	54
丧偶老人多病患	55
午睡的学问	56
人天生需要午睡	57
睡眠	58
脚底迎风睡易受寒	59
生命在于静养	60
以恬养性，以漠处神	61
“静则神藏，躁则消亡”	61
解除心理疲劳的静思冥想法	62
聊天——乐悠悠的健脑术	63
笑疗法	64
诗疗法	65
花香疗法	66

五味的功过	67
老年人十种保健食品	68
食物催眠	69
饮食秘诀 100 种	70
只有适量饮酒才有益于人体健康	78
酗酒有何危害	79
吃素不长寿	81
错误的素食行为等于慢性自杀	82
平常怎么吃——日本医界一份吓人的研究报告	83
小孩怎么吃——以奶蛋素食为宜，避免影响合群	84
孕妇怎么吃——一顿饭养“两个人”，仍以奶蛋素食为主	85
少喝一点酒有妙处	85
请多吃豆类食品	86
饮食热量低可长寿	87
核桃是冬令滋补食品	88
维生素 C 与智商	88
空气中的维生素与健康	89
气味与健康	90
你知道自然避孕法吗	91
避孕药莫与抗生素同用	92
牛奶加巧克力有害	93
一些发达国家流行新口号：戒糖	93
多饮啤酒有损健康	94
长寿菜——海带	94
茶叶的药用价值	95
胡萝卜的新功能	96
营养之最	96

咽唾抗老	97
偏食瘦肉也会导致动脉硬化	97
十种情况需要维生素	98
劝君五味莫偏爱	99
萝卜——小人参	100
食疗歌	100
食品之最	101
总吃精米面未必是好事	101
食物营养之最	102
不要盲目食用强化食品	102
蛋黄是保持记忆力的良药	103
明眼食物	103
几种减肥食物	104
心血管高血压病人常吃大蒜好	104
下列患者不宜吃花生	105
多吃果品有益健康	105
番茄的药用价值和食法	106
红白鸡蛋的营养	107
克服日常不良习惯有益健康	107
应避免不知不觉的“自我摧残”	110
人体健康的危险信号	113
指甲看病情	114
看手相判断病症	114
五官与心血管疾病	115
眼睛会告诉“你有什么病”	116
查口腔知健康	117
从镜中检视自我健康状况	118

尿色与健康	118
痣的数目可能提供患恶性黑瘤的情况	120
汗——窥测疾病的镜子	120
从肚脐的形状看健康	121
由鼻子看健康	122
眉毛是健康的晴雨表	122
指甲与健康	123
五官变化与健康	124
学习是健康长寿的良方	124
健康长寿的公式	125
饮食、生活环境和长寿有缘	125
“反常”影响健康	127
乾隆皇帝长寿秘法	128
花卉与健康	129
花香与健康	130
谨防脑血管“瘀塞”	131
“老来俏”有益健康	132
为什么编织对妇女健康有益	133
为什么深呼吸不利于健康	133
怎样使身体保持最佳状态	135
中年以后如何进行大脑保健	136
怎样注意用脑的卫生	137
多动脑筋能使大脑越来越灵活	139
为什么常梳头可健脑	140
为什么倒立有助预防脑细胞老化	141
为什么多动脚趾有益健脑	142
为什么手指运动有益健脑	142

怎样做健脑按摩	143
维生素自述	143
不同的人需要哪些维生素	145
自我判断缺少哪种维生素	147
维生素缺乏对智力的影响	148
维生素 A 与性生活	149
维生素 E 与新用途	149
维生素 D 防结肠癌	150
晨饮一杯水可防心绞痛	151
怎样才算残疾人	151
世界癌症总趋势	153
致癌的内因和外因	154
用高频波“烧”癌细胞	156
癌症的七大警报	157
防癌六法	157
经常擦胸，可以健身防癌	158
生食可抗癌	158
饮食防癌“十要”	159
能抗癌的六种食物	160
身体各部分癌症的征兆	161
为什么饮茶能抗癌？	163
做你心脏的朋友	165
您的心脏健康吗	167
怎样防止心脏病发作	168
疾病的信号	169
青春期缺锌易患粉刺	170
调味品过量无益	170

十种人短命	170
为胆固醇翻案	171
熬药新法	172
药酒外用能治哪些病	172
切莫误入食品的禁区	174
鸡蛋不宜吃多	175
冬令如何选用药酒进行滋补	175
家庭如何自制药酒	177
豆腐的药用	178
常见脚病的防治	179
治疗高血压的新看法	180
气功	182
什么叫“气功”	182
气功的名称有哪些	182
气功的种类有哪些	183
气功疗法的特点	184
气功防病治病的机理	187
练气功的基本原则是什么	189
练气功的基本方法	190
练气功有哪些注意事项	192
练功的正常效应	193
练功的异常效应	194
练功出偏	196
练功幻觉	198
气功的偏差怎样纠正	199
怎样练站桩功	200
怎样练行功	201

怎样练内养健身功	204
怎样练自发动功	204
怎样练卧功	206
怎样练静坐健身功	208
怎样做解除视觉疲劳的五色内视功	208
综合症	210
骑自行车综合症	210
大框眼镜综合症	211
隐形眼镜综合症	212
地毯综合症	213
化纤织物综合症	214
居室污染综合症	216
色彩紊乱综合症	218
复印机综合症	221
气候紊乱综合症	222
产后抑郁综合症	224
“信息焦虑”综合症	225
嗜瘦症与消瘦综合症	227
洗涤剂综合症	228
宠物综合症	229
女性挎包综合症	232
离退休综合症	232
味精综合症	233
美味综合症	235
啤酒综合症	236
方便面综合症	238
饮料瓶综合症	239

迪斯科舞蹈性综合症	239
麻将综合症	241
卡拉 OK 综合症	242
迪斯科噪音综合症	243
游艺机综合症	245
慢性疲劳综合症	246
考试综合症	249
神童综合症	250
男性更年期综合症	252
“小皇帝”综合症	253
独生子女的超代抚养综合症	255
独生子女的“人来疯”综合症	256
脆弱儿童综合症	257
儿童退缩心理综合症	258
失恋综合症	260
生理缺陷综合症	264
首饰综合症	266
电视迷综合症	266
空调综合症	268
电风扇综合症	270
冰箱综合症	271
乳罩综合症	273
束腰综合症	274
女强人综合症	275
家庭主妇综合症	277
人到中年综合症	278
用药禁忌	280

服药和打针忌不按时	280
药物治疗忌自行停药	281
过失效期药物忌再服	281
忌用茶水服药	282
忌用牛奶服药	282
忌药与咖啡同服	283
忌有汽水、可乐等冷饮服药	283
治病忌更换药物频繁、杂乱	284
不宜用果汁给孩子喂药	284
小儿服药二忌	285
煎煮汤药忌用铁锅铁罐	285
汤药忌在饱餐后服用	285
服药十三忌	285
服用抗癌药氨甲喋呤三忌	288
胃痛忌服去痛片	289
溃疡病忌服强地松	289
治病时忌“打针比服药快”	290
糖尿病患者忌服鹿茸	290
保健盒中药物忌过期	291
孕妇贫血忌服“补血露”	291
儿童忌服四环素类药物	292
牙痛、胃胀时忌食大枣	292
发热忌滥服退热片	292
忌长期服用索密痛片	293
忌长期或大量吃鱼肝油	294
忌长期依赖催眠药	294
肉类的药性与宜忌	295

鹿茸和狗肉的忌用	296
骨折病人不宜多吃肉骨头汤	296
冬令进补三忌	297
大伤口忌用碘酒擦	297
儿童忌长期服用葡萄糖	297
老年人用药十忌	298
感冒没有特效药	299
煎药并非越久越好	300
孕妇不宜吃桂圆	301
妇女忌长期使用肥皂洗外阴	301
哪些人不宜服避孕药	301
不要乱服避孕药	303
青年夫妇不宜饮“可乐”	303
美容禁忌	304
美容五忌	304
妇女化妆五忌	305
晚妆之忌	305
抹口红禁忌	306
忌长期使用染发剂	307
蓄胡子之忌	307
保护头发九忌	308
保护发式五忌	310
增白粉蜜不宜多搽	310
浓妆艳抹也有禁忌	311
配戴墨镜之忌	313
眼镜的选择之忌	313
女性戴隐形眼镜三忌	314

女性打扮十忌	315
不宜留披肩发的妇女	316
少女不宜烫头发	316
少女化妆四忌	317
嘴唇保健禁忌	318
戴隐形眼镜者的化妆禁忌	319
不要把自己的皮肤“憋死”	319
孕妇忌抹涂口红	320
不宜用母乳涂抹婴儿面部	320
用纱巾给孩子蒙面弊大于利	321
儿童打扮六忌	321
孩子勿用成人化妆品	322
不要给小孩抹口红	323
佩戴项链、耳环的讲究	324
金戒指使用与保藏之忌	324
金项链使用与保养之忌	326
银首饰使用与保养之忌	327

养身之道

身心健康定义

“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才算是完全健康的人。”这世界卫生组织发布的健康定义。

身体健康。般指人体生理上的健康。

心理健康。标志有三个方面：第一，具备健康心理的人。人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪；有较好的自控能力。能保持心理上的平稳；能自尊、自信、自爱，而且有自知之明；第二，一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎与信任；第三，健康的人对未来有明确的生活目标，切合实际地、不断地进取，有理想和事业上的追求。

社会适应良好。指一个人的心理活动和各种行为能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解，为大家所接受。

道德健康。最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念。

人寿长短谈

结婚与寿命。据有关专家研究，不结婚男女的寿命比结婚的要短一些。还有，丧偶的人如果再结婚，特别是男人，平均寿命都会延长。在这里值得一提的是，美满的婚姻生活、和睦的夫妻关系，对疾病和死亡有巨大的抗拒力量。

性别与寿命。无论中国还是外国，女人的寿命都比男人长一些，妇女的死亡率，在花甲之年以前都低于男子，到了古稀之年，才和男人接近。

生育与寿命。据美国调查表明，生育三胎以内比四胎以上的人，平均寿命要长得多；反之，不生孩子的妇女，一般寿命也没有生三个孩子以内的长。

睡眠与寿命。科学家认为：保持睡眠的经常连贯性，即每晚睡足 7 小时以上，比今晚睡 10 小时、明晚又睡 3 小时要好得多。

胖瘦与寿命。百岁老寿星，很少是胖子；但是，30 岁以上的人死亡率高的一个重要原因，是过瘦而不是肥胖。很多材料证明：饮食不定量，不重质量，不守时，是缩短人们寿命的一个重要原因。就一般情况而言，同样是患病或动手术，胖子比瘦子还能抗折腾。总之，体重超胖和过瘦，都会缩短人的寿命。

血型与寿命

科学家最近发现一个有趣的现象，O 型血的高加索男人寿命最长；B 型血的高加索男人寿命最短。对于妇女来说，上述结果恰恰相反。血型不仅与寿命有关，而且也伴随特殊的疾病：O 型血的人患溃疡的机率是其他人的两倍以上；A 型血的人易患恶性贫血和胃癌。

血型的遗传

亲代父母	子代	
	可能	不可能
O×O	O	A, B, AB
O×A	O, A	B, AB
O+B	O, B	A, AB
O×AB	A, B	O, AB
A+A	A, O	B, AB
A×B	O, A, B, AB	—
A×AB	A, B, AB	O
B×B	B, O	A, AB
B×AB	A, B, AB	O
AB×AB	A, B, AB	O

人能活到 150 岁吗

任何动物都不能永存，对吗？——不。尽管令人难以置

信，但世界上有些动物是永存的。它们是些结构很简单的动物，体积特别小，只能借助于显微镜才能看见。大多数动物都由亿万个细胞组成，人类也是如此。而这些小小的死神挑战者都是单细胞。这种单细胞动物生存某一段时间，然后分裂成两个新的动物。即一个成年单细胞动物瘦成两个新的小动物。所有新细胞最终都要分裂，它们是永存的，除非死于事故或疾病。

有些细胞是不会老化的。科学家多次把衰老的老鼠身上的细胞移植到年幼的老鼠身上，衰老的细胞在那里重新开始生活，它们就如同年轻的细胞一样分裂、生长。

有什么办法能发现细胞变年轻的秘密，并把这一秘密用于人类呢？科学家至今尚未找到这个方法，不过他们一直在探索，有朝一日，也许会找到答案。使人们长寿的一些方法，如合适的食物和锻炼早已为人们所知。研究致命疾病的进展使人的估计寿命超过了 70 岁，而在 20 世纪初，人的估计寿命却只有不到 50 岁。当前科学家正在研究抗衰老的另一些方法。

有位科学家发现，鱼在低于常温的环境中能活得长久些，老鼠一生吃特定的食物能延长其寿命 25%。一些科学家把老年老鼠的脑垂体取掉，这些老鼠就年轻活跃多了。这意味着脑垂体可产生一种导致衰老的化学物质。事实上，一位科学家认为他已经在牛的脑垂体中找到了这种化学物质，他称之为 DECO。

但是，这些试验对老年人均毫无帮助，因为大多数人不可能因想活得长久些而愿意作冰冻试验。一生节食需要很强

的意志，取掉脑垂体也不合实际，因为脑垂体还产生健康身体所需的化学物质。在做这一试验时，科学家从别的动物身上提取这些化学物质，然后注入没有脑垂体的老鼠身上，但在人类身上不可能做这种试验。

如果说这种使人衰老的物质存在，总有一天我们会产生一种抗体，这样能使老年人变得年轻，我们才能最终研究生命过程——死亡的原委。从而使人们的寿命可能成倍增长。

自古以来人类平均寿命

自古以来，人类平均寿命的变化是：

石器时期：19 岁。	青铜器时期：21.5 岁。
古代欧洲：20 至 30 岁。	16 世纪：27.5 岁。
17 世纪：29 岁。	18 世纪：28.5 岁。
1801—1880 年：35.6 岁。	1891—1900 年：40.6 岁。
1901—1910 年：44.8 岁。	1924—1926 年：56 岁。
1932—1936 年：59.8 岁。	1946—1949 年：57.7 岁。
1970—1980 年：77.3 岁。	

哪些人会长寿

随着现代医学水平的提高。百岁以上的长寿者越来越多，许多国家的专家对长寿问题的研究也越来越重视。

美国的人寿保险公司，经过调查研究，认为以下几种人会长寿：

有长寿的前辈。父母、祖父母、外祖父母六人总共活过四七五年者，本人就有长寿的可能。

本人脾气好。不忧愁，不易激动，心胸开阔，不管遇到什么困难和不幸，都能从容不迫，以乐观的态度对待，这样的人常能高寿。

无烟酒嗜好。不吸烟，不喝酒，就可减少身体器官的损失，也可避免因酗酒而造成意外伤亡。凡是平时有良好生活习惯者亦能长寿。

没做过大手术。活到九十岁以上的人，在高龄前很少做过外科手术，只有少数人是做过小手术。这就是说，他们没有得过严重的外科疾病。

平时身体并不太健壮。相当多的长寿者平时体弱多病。在这些人中，发病率较高，但死亡率却低。

十个矮仔 九个长寿

“十个矮仔九个长寿”，通过学者的大量考察和调查，证明这个说法是确有依据，并不是凭空捏造出来的。

美国学者杜丝·马劳斯调查了 750 名美国已故的政界、科学界、艺术界、商业界的名流学者和运动员的身高与生命的联系。他假设以 1.73 米作为美国男性高矮的划分界线。调查结果表现，矮子比高个子的寿命长 12%。在有成就的名人中，矮子寿命比高个子平均多活 9 年。在美国总统中，矮者寿命平均为 80.2 岁，高者的寿命平均只有 66.6 岁。在该批被调查的 750 名男子中，超过 90 岁才逝世的 15 人里，矮人

占了 13 个；而在有成就的超过 90 岁才逝世的 9 个人中，矮个子也占了 8 个之多。有一点值得提出来的是，身高有 2.3 米以上的 9 个超级巨人，他们的寿命平均只有 39.8 岁。

为什么矮个子的寿命比高个子长呢？专家认为在同样的环境条件下，身高在正常范围的人体的能量消耗要比高个子少。

按照几何原理推算，倘若甲君的身材高过乙君的 5%，则甲君的表面体积要比乙君多 10%，也就是说甲君的消耗能量面积要比乙君的多 10%。

再从生理功能上看，因为矮个子的肢体较小，从整体的比例上计算他们内脏器官就大些，功能亦强些，相比之下，较容易完成身体的新陈代谢作用。

人体衰老从腿开始

当青年男女迈进中年时，他们的腿的功能便开始衰退——膝部僵直，大腿萎缩，关节僵硬，肌肉作痛。

为什么腿先衰退呢？因为腿是人体中主要承受重量的肢体。腿中肌肉经常要与大地的引力进行搏斗，为保持强壮而处于紧张状态。对二十多岁的人来说，如果不积极运动的话，每十年预计可丧失百分之五的肌肉组织。超过三十岁的人，由于心脏的供血能力可能衰退，因而供应给小腿和脚部肌肉的氧气会减少。与此同时，由于减少了钙的供应，会使腿软化、萎缩，坚韧性和力度也逐渐降低。美国老年问题专家夏克医师说，人到了八十岁时，肌肉的力量可能要比在二十五岁时

下降百分之五十五。但是专家们仍然认为这种情况并非是不可挽救的，只要锻炼，一个人的耐力和活动能力在每十年中降低的速度可得到明显的减慢。如果我们保持肌肉的弹性和健康，在我们进入中年时，我们腿的活动能力应该保持我们在二十岁时的百分之八十。什么时候开始锻炼都不晚。对老年人的研究表明，锻炼可以增加他们肌肉的力量和骨骼的强度，减慢肌肉组织的损失。注重运动锻炼则可起到预防的作用。

人的老化过程

营养饮食、医药科技，注重运动，改变了现代男女的生活方式。不可否认，我们过得更加健康，更有活力。然而，人的老化，是避免不了的。

30 岁以下 1. 体力最佳，精神最好。

2. 腰挺背直，关节灵活。

3. 皮肤柔滑紧绷，头发乌黑油亮，面部轮廓棱角分明，颈项有纹，却不见脂肪粒。

4. 双眼明亮，少有血丝黄斑。

5. 将近 30 岁的时候，生理开始退化，对疾病的抵抗能力开始降低。

6. 如果青春期的暗疮粉刺到了 20 来岁仍然不消的话，进入 30 岁将集中在下巴双唇周围，不发炎化脓。

7. 不易感到疲困。

8. 记忆力特强。

30 岁。1. 最明显的部位是双眼和颈项了。

2. 皱纹，开始在眼角出现。

3. 眼睛下方，也有如幼发的细纹，只有在笑的时候，才会显现。

4. 上眼皮，开始浮肿。下眼皮，已经出现眼袋，黑眼圈逐渐明显。

5. 颈纹开始加深，一粒粒的脂肪粒骤然增多。

6. 由鼻子到嘴的皱纹也可看到了。

7. 早年娇嫩傲人肤色已转为黑斑，由小化大，由浅化深。

8. 视力开始减退。

9. 听觉开始减低。

40 岁两种重大改变。1. 皮脂腺分泌退化，皮肤不再滋润光滑。脸部最为明显，失去了粉嫩的感觉，常晒太阳的人，毛孔张大，表层粗糙。

2. 胶原纤维不再活跃，由下巴到颈项的皮肤失去弹性，松弛下垂。

3. 头发开始转灰化白。

4. 牙床牙齿开始有问题。

5. 全身肌肉不再紧绷，脂肪易积在腰、臀、大腿、手臂上。

6. 关节有少许酸疼。

7. 行动不再敏捷。

50 岁。如果早年注重饮食调理，营养吸取，皮肤保养的话，进入 50 大关，并不会有太多明显的岁月痕迹，仍有机会保留 40 来岁的容貌。

1. 头发开始变薄。
2. 眼袋加厚而浮凸。
3. 上眼皮肿胀而显得无神。
4. 长期日晒导致的黑斑加速扩散转深。
5. 双颊松软，下巴可增至三层。
6. 唇角，眼角的皱纹增多加深。
7. 视力减退加快。
8. 味觉降低。
9. 听觉不灵。
- 60 岁以上。
 1. 黑斑以惊人速度浮现在脸上、身体、手臂。
 2. 皮肤色素沉淀加快，使整个人外表不再是白或红，而是黑褐色。
 3. 表皮的水分消失极快，皮肤紧缩，绷紧，而静脉、筋络纷纷浮凸。
 4. 由于体内质经年累月消耗，高度会有所改变，加上驼背，整个人显得矮而没有活力，并容易发生骨折的现象。
 5. 肌肉开始失去控制能力。
 6. 眼珠黄浊，血丝密聚在眼白上，视力不佳。
 7. 牙床往上缩，牙齿松动。
 8. 嘴唇皱纹增加，因而畸形凸出。
 9. 脱发，脱眉毛。

人体最早衰老的部位是什么

人们一般将面部出现皱纹、头发变白作为衰老的象征。其

实，人体衰老最早的是骨组织。

医学研究证明：人在 20 岁左右就开始出现骨衰老。骨衰老的表现是指骨质脱钙所致的骨丧失，严重的骨质脱钙就形成骨质疏松症。骨丧失进程最快的是在 50 到 70 岁之间。随着年龄的增长，骨组织脱钙现象逐渐加重，致使骨质密度降低，骨皮质变薄，骨骼的韧性和弹性降低，从而形成骨质疏松症。骨丧失的骨骼最易导致骨折，且骨折后常常不易愈合或影响关节的功能，给老年人带来极大的痛苦。

预防骨衰老的最好的办法是进行体育锻炼。通过锻炼可以促进血液循环，增加骨骼的营养，提高钙质的吸引和利用率，减轻骨质脱钙，延缓骨衰老。不过，在进行运动时应根据健康情况，选择性地参加散步、慢跑、气功、太极拳、医疗体操等运动项目，不要进行超负荷的锻炼。锻炼时应缓慢而稳妥地进行，防止发生意外；其次，多食用含钙丰富的食物，如牛奶、蛋类、虾蟹、大豆制品及各种骨头汤等；第三，可适当补充钙片。

人类寿命趣谈

世界各国中，人的平均寿命最长的有七个国家，依次是：瑞士、日本、冰岛、瑞典、荷兰、挪威和美国。美国现有 3.2 万名年过百岁的人，到 2020 年，该国的百岁老人数目预料会增加 200%。

人类中，矮人的平均预期寿命比高人长 10—13%，历届美国总统中，有三位身高不及 1.76 米，他们平均活到 80.2

岁，而身高 1.85 米或以上的总统，平均寿命则是 66.6 岁。

在运动方面，女性在 20 岁以后，每 10 年的运动能力只下降 2%。但是男性在 20 岁以后，每 10 年肌肉活动能力会下降百分之十，因此到了 60 岁时，他们的运动能力已比 20 岁时下降了 40%。修女的寿命比其他女性更长。煤矿工人、餐馆侍应生及记者的预期平均寿命较短。一个人年纪愈大，发生伤风的机会愈小。人的年纪增长，便对痛楚降低了敏感。不论男女，在 40 岁以后有三个行业会表现得更加出色，这就是：音乐喜剧、小说创作和建筑行业。

人到 60 岁，脑部所使用的能量，相等于一个 10 瓦的电灯泡。人到 60 岁，味觉、嗅觉都会退化 40—50%。不满生活的人，可能会使早逝的百分比增加 10%。

一般人活到 74 岁时，一生所吃的食物大约等于 6 只大象体重的总和。加州大学的老年医学家屈尔福说，天天能吃一顿营养丰富的早餐会令人更长命。

一般人在一生中，以体重计算，每一磅约消耗了 9 万个卡路里的热量。

人能够活多少岁

人到底能活多少岁？目前世界上有三种推算方法：第一种是根据日本蒲丰氏“寿命系数学说”。他根据大量的实验和经验得出一个寿命系数为 5—7，并用寿命系数去乘生长期（即哺乳类动物生长发育的年份），从而得出哺乳类动物寿命年数。例如：狗的生长期是 2 年 $\times$ (5—7) = 10—14 年。人

的生长期是 $25 \text{ 年} \times (5-7) = 125-175 \text{ 年}$ 。

第二种是美国科学家海弗里克研究后得出用肺成纤维细胞分裂次数来推算寿命。如：海龟的肺成纤维细胞分裂 72—114 次，其寿命是 175 年。人肺成纤维细胞分裂次数是 40—60 次，从而推算出人的寿命至少可达 110 年。

第三种公式是：哺乳动物 = 性成熟期 $\times (8-10)$ 。根据人类性成熟期约 14 左右推算：人的寿命 $14 \times (8-10) = 112 \text{ 年} - 140 \text{ 年}$ 。

从以上三种人类寿命推算法来看，人的寿命至少应该是 110 岁，这与古医书中“终其天年，度百年乃去”完全吻合。实际上人类的平均期望寿命，已从本世纪初的 45 岁提高到了现在的 74 岁。最高一位寿星是英国的农民，他活了 209 岁。

吻可以消除皱纹

“每日一个吻，可消除皱纹”，这是一位法国美容专家的建议。她指出，每一次轻轻的去吻，便会令脸部 21 块肌肉得以运动，若果是一次深吻，则要动用 29 块肌肉。

美貌不衰的秘诀

在美国纽约有位名叫东妮吐奇的女士。她有子女三人，孙儿女五人，如今虽已六十多岁了，但看上去与三十多岁的容貌差不多。不少人向她探求美貌不衰的秘诀。她根据自己多年的生活习惯，向人们介绍了经验。

要有积极乐观的人生观。生活中不管发生了多么不愉快的事，都尽量不要动怒，愁闷伤神，要经常把心放宽。

不要把自己与外界隔绝。要经常与老友一起进膳和畅谈。这样不会使自己产生孤独烦闷之苦，使生活充满温暖和乐趣。特别是经常与朋友畅谈，可以使精神放松，心情舒畅，不至使心中积愁郁闷成为疾病。

必须经常参加室外的体育活动。特别是不能停止体操。体操和跳舞一样，可以使心情愉快，精神振奋，肢体灵活而有弹性。

注意节食。不可饱一顿，饥一顿。体重不断增减，会使皮肤经常收缩，留下痕迹（皱纹）。

要加强脸部肌肉的锻炼。她认为男人比女人不易苍老，原因之一是男人面部肌肉经常受到锻炼，因为剃胡子时鼓起面颊、拉紧眼部和颈部皮肤。女人也应经常保持面部肌肉的活动，以增加血液循环，这样可以防止面部早生皱纹。

经常使用护肤膏。

留胡子对人体有害

随着科学的发展，人们对胡子有了正确的认识，它不仅在外表上使人较早出现老态，而且对人体还一定的害处。据对留胡子的人吸入空气的成分进行分析，发现有几十种有害物质，而不留胡子的人吸入的有害物质却很少。前苏联公共卫生研究所的专家研究表明，胡子具有吸附有害物质的特性。当人们呼气时一部分有害物质就依附在胡子上，吸气时，依

附在胡子上的有害物质就吸入肺内，从而危害健康。所以，人们最好不要留胡子。

头发的保护

保持头发整洁，可增加人体外形的美观，并对人的精神状态起一定的作用，但也要得法：

1. 头发要经常梳理，以去除灰尘，散发热气，减少头皮发痒。
2. 肥皂碱性重，洗头水不宜太烫，否则将头发变松，质地变脆。
3. 洗头后，搽些水油，可使头发滋油，洗好后，在头发未干前，不要用火来烫发，否则会损伤头发的弹力，并使头发变色而失去光泽。
4. 冬天皮肤干燥头屑增多，头发常发痒，但不要过多地洗头，洗得过勤，皮痒反而增多，一般以一星期左右一次为宜。

健康的新概念

医学家近来提出，一个人的健康，并不仅仅是生病不算，除了身体健康之外，还应包括心理健康和社交方面的健康。

过去，有的学者认为，健康有三个条件，吃的快、拉得快、睡的快。换句话说，一个人食欲好、消化能力好、神经

系统好，即可基本反映他的身体健康。

最近，有的学者对健康提出一个新概念，在原来“三快”的条件上，又加了“二快”，即“想得快”和“说得快”，就是指一个人的思维敏捷，能迅速准确地理解并回答对方谈话的内容和提出的问题。这就包括心理上和社会交往方面的健康。

尽管心理健康的标准，因社会、时代、文化传统、民族的不同而有很大差异但学者认为下面三条应是心理健康的人所共有的：1. 有自我控制的能力。2. 能正确地对待外界的影响。3. 处于内心平衡的满足状态。

有益于健康的新饮食标准

美国心脏学会修订公布的新饮食标准，越来越受到美国人民的重视。专家认为，尽管近二十年来美国人心脏病的死亡率下降了百分之二十九，但饮食中过量的脂肪、钠和热量仍是心血管疾病发生的主要原因。因此，需要进一步减少饮食中高热量食物，主要是脂肪、胆固醇和钠含量高的食物。新的饮食标准认为，每天从饮食中的脂肪吸收的热量应少于百分之三十，胆固醇指标反映人体血液中脂肪积存的程度。新的饮食标准建议，每人每天从每千卡热量中吸收的胆固醇含量应为一百至三百毫克，大约相当于一个鸡蛋中的胆固醇含量。新的饮食标准还指出，钠和高血压有密切的联系，过多食用钠含量高的食物会引起高血压。因此，从每千卡热量中吸收的钠应限制在一至三克，也就是大约相当于五克食盐的

含量。

健康标准介绍

自我感觉如何。人在自我感觉良好的情况下，精神饱满，精力旺盛，一般来说，健康的人是不会感到自己有心脏、胃、肝和其他内脏功能活动的。因为这些内脏工作时产生的脉冲，在正常情况下不会达到大脑皮层，人们也就意识不到了。

睡眠不正常是过度疲劳和神经衰弱的早期症状，健康的人，睡得酣实香甜；生活不规律，精神高度紧张，生产或运动负担过重时，睡眠就会不踏实，不安静，甚至造成失眠现象。这样的休息不利于体力的恢复。

健康的人，平时食欲很好，比较稳定。如果早上醒来，过半个小时，你感到很想吃东西，就意味着食欲正常。食欲下降经常是过度疲劳或肠胃失调的初期表现。

体重是否正常。健康人体重相当稳定。青少年体重变化大是自然现象，这与他们长身体有关。体重增加可能是由于饮食过量，不爱活动，新陈代谢不良的原因，而饮食不足，消化不良，体力和精神负担过重都会引起体重下降。

体重过量会增加心脏的工作强度。因此，要控制自己的饮食，多活动，搞些体育活动。

称体重最好在同一时间，即早上空腹时。人的体重怎样才算正常呢？计算的方法很多。最常见的方法是计算营养指标，确定时，将体重按克为单位计算，身高按公分计算。例如：如果体重为 75 公斤，身高为 1 米 80 厘米时，则 75000 ：

180=417。大多数人的营养指标应接近 400。这是平均的正常指标。

上年纪的人的指标往往为 430—450。数字超过 500，就意味着过胖；少于 400，就意味着过瘦；要采取适当的办法，使自己的体重趋于正常。

脉搏频率是多少。根据脉搏的跳动频率可以一般地了解心脏的功能。健康的人在宁静状态下，脉搏每分钟 64~76 次，妇女的脉搏比男人要快一些，平均每分钟多跳动 5~8 次。

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

心脏对体力负担的承受如何，可以用一些功能试验法加以判定。例如：在 30 秒内，下蹲 20 次以后，健康但缺乏锻炼的人，脉搏跳动可达 110~130 次，健康又经常锻炼的人，脉搏跳动则是 90~110 次或再少些。此外，观察脉搏在多长时间恢复正常也是十分重要。健康但缺乏锻炼的人，其脉搏恢复正常需要 2~3 分钟；健康又经常锻炼的人，其脉搏恢复正常需要 1~1.5 分钟。恢复正常状态所需要的时间越短，就说明心脏承受力越强。

呼吸频率怎样。呼吸频率怎样也是检验人的健康标准之一。测量呼吸频率的方法较简单：把手放在胸的下部，计算每分钟呼气 and 吸气的次数。平静时，每分钟呼吸为 19~20 次。在体力劳动时，呼吸明显增快，可以达到每分钟 40 次左右。然而，经常锻炼的人在这种情况下，他的呼吸是相当深沉和平稳的。

如果通过经常的锻炼,发现自己的呼吸变得越来越长,越来越深,这是好的现象。在体力活动时出现的短促、浅表的呼吸意味着劳累过度的开始,需要休息一下。健康的成年男子平均肺活量为 3500~4500 立方厘米;健康的成年女人平均肺活量为 2000~3000 立方厘米。

健康的定义

世界卫生组织对健康下过这样的定义:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而且不感到过分紧张疲劳。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
3. 善于休息,睡眠好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身体均称,站立时头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮,反应灵敏,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常、无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,皮肤富有弹性。

生活方式与人体健康

随着我国医学科学的进步,人们生活水平的不断提高,我国人民的疾病谱发生了很大变化。过去,象瘟神一样严重威胁人们健康的主要疾病是传染病。如麻疹、小儿麻痹、白喉、百日咳等急性传染病。现在,主要是心脏病、脑血管疾病和恶性肿瘤,它们占全部死亡原因的 63.5%。

引起以上三种病的主要原因是:

1. 由于人们不合理的生活方式和行为造成的。比如过多的吃动物性油、吃盐太多,过量饮酒、吸烟和不合理的用药等,医生把这些行为叫做“自身制造的危害”。
2. 环境因素。包括自然、社会和心理环境。
3. 人类生物学因素。包括遗传等。
4. 保健服务制度。据 1981 年统计表明,在我国,由于生活方式和行为的不科学、不健康而得上述三种病致死的人当中,在脑血管病中占 50.3%,在心脏病中占 59%,恶性肿瘤中占 50.4%。

预防以上三种病,须注意:

1. 要改掉那些危害健康的不良习惯,建立科学的、健康的生活方式,不断提高自己的健康水平。
2. 要积极参加体育锻炼,它是建立健康的生活方式的重要内容。
3. 注意合乎营养的饮食,使身体不要太胖。
4. 树立对个人健康的负责态度。

婚姻与寿命

美国卫生部的一项调查进一步证实，已婚者比独身者长寿。

在 25—34 岁的已婚男子中，死亡率为 0.15%，独身者为 0.35%。35—44 岁的已婚男子死亡率为 0.31%，独身者为 0.83%。在妇女中，各种年龄的独身者的死亡率为已婚者或曾婚者的二倍。

但是，这项调查还表明，以往人们认为独身者更易患各种心理性和精神疾病的看法是错误的。独身者比已婚者更少受到日常生活的压力。各种年龄的独身者患这两类疾病的比例都低于已婚者（包括离婚、分居和丧偶者）。独身者患神经过敏、神经衰弱、头痛、心悸等症的人都较少。

这项调查的结论是：尽管婚姻生活能给人造成日常压力，但是，总的来说，婚姻是有利于健康长寿的。

“五音”与五脏的健康

宫、商、角、徵、羽五个音阶（简称“五音”），即相当于今天的 1 (Do)、2 (re)、3 (Mi)、5 (sol)、6 (La)。而人体五脏则一般泛指：心、肝、脾、肺、肾。我国古代劳动人民很早就发现“五音”与人体“五脏”及人体的健康有着密切的关系。

早在 2000 多年以前我国第一部医书《内经》中就有详尽

的论述，在《内经·金匱真言第四》中指出“宫”音为脾之音，大而和也，叹者也，过思则伤脾，常使用“宫”音的愤怒、亢奋的效果来治疗过思；“商”音为肺之音，轻而柔也，哀者也，过忧则伤肺，用“商”音之欢乐兴奋而高兴的办法，可治疗过忧；“角”音为肝之音，调而直也、叫呼也，过怒则伤肝，用“角”音使之悲伤哀痛的方法可治疗过怒；“徵”音为心之音，和而美也，过喜则伤心，用“徵”音使之恐惧、惊怕的方法可治疗过喜；“羽”音为肾之音也，深而沉也，过恐则伤肾，用“羽”音使之思索冥想的方法，能治疗过恐。由此可见，音乐与五脏的关系，在我国古代已有所研究和分析了。古代人的初步见解，尚待今天医学界、音乐界人士去作进一步的探索和验证。然而有选择地去听各种情趣的音乐能调节神志，健体、医病。各种音乐疗法的实例，在古今中外各类史书及文献记载中已屡见不鲜。

音乐治疗与身心健康

当今医学界已提出了非常引人注目、具有强大生命力的生物——心理——社会医学模式。这是完全符合客观发展规律的。它要求我们现代的医生不仅仅是会药物治疗，手术治疗，更重要的是会通过语言、文字、音乐等做心理治疗，从而保证人类在生理上、心理上的健康。

音乐是人类生活、精神文明的集中体现，它记载了人类思想感情的喜、怒、哀、乐，它是人们生活在各个时期，各种环境信息的完善记录，它也是美好事物，美好环境，美好

情绪再现的最完美的艺术形式。人类通过耳（或人体骨传导）接受音乐的熏陶，可能使自己的右脑（也称音乐脑）愈见发达，同时音乐调整人们的情绪，使人们进入健康欢快的境界，解除社会环境、人际关系的紧张、忧虑和不安。心理治疗的本身就是运用心理学的原理，通过医生的语言、文字和周围环境的合理安排，对病员进行科学的启示，心理分析和暗示，提高病员对疾病的认识，了解产生疾病的心理、生理活动规律及相互关系，唤起病员积极的情绪状态，促进机体的代偿功能，增强抗病能力，而音乐治疗就是利用上述心理治疗的方法和理论，通过音乐艺术途径作为心理治疗的一种手段，达到治疗某些心理性及心身疾病的目的，这是医学、心理学等多学科的交叉，是新的医学模式转化过程中的产物。

音乐与健康

一曲优美动人的音乐，能够使人们得到艺术上的享受，并有益于人们的身心健康。雄壮庄严的乐章，更可以鼓舞人们奋发向上。这种无形的力量，在促进人类的健康长寿方面，更显示出了它的特有效能。一生从事音乐工作的人，长寿者甚多。如著名作曲家、《茶花女》作曲者威尔第就活到 88 岁；世界圆舞曲大师施特劳斯活到 85 岁；被誉为“交响乐之父”的海顿活到 77 岁；世界钢琴大王李斯特活到 75 岁；被称为“音乐之父”的巴哈活到 65 岁。当今世界上许多有名的指挥家，据不完全统计，上了 70 岁高龄的人，也占了 80% 以上。据记载，著名的法国大文家罗曼·罗兰幼年体弱多病，药物

缺效，当时有人提议让这孩子多听音乐，以驱去孩子心中的苦闷情绪，终于应了验，使他恢复了健康。此后，他还与音乐结下了不解之缘。我国宋代著名的文学家欧阳修也享有高寿。他在谈到自己爱上音乐时说：“予尝有幽忧之疾，退而闲居，不能治，既而学琴于友人孙道滋，受宫声数引，久则乐之愉然，不知疾之在体矣。”

近世纪来，世界上不少音乐家、科学家、医学家、物理学家做了各种试验，广泛地利用音乐为人类服务。如在外科手术室和产妇室里适当播放轻松愉快的音乐，可以减轻病者之苦痛，使产妇顺产；给初生婴儿播送音乐，会有助于孩子的健康成长；而给失去记忆能力的人播送音乐，也有使其恢复记忆力的功效……随着科学事业的发展，相信这种无形的力量，还将会更加广泛地助益于人类。

书法与健康

书法在我国有着悠久的历史。学习书法，既繁荣了祖国的传统艺术，又是一种健身的体育活动。历代书法家中，如五代杨凝式、明朝文征明、清朝吴昌硕都有 80 以上高龄。尚健在的上海一位书法家已年过百岁，仍坚持每天写字。

朱德委员长生前也十分喜爱书法艺术。他写字的本意是：艺术爱好，调节脑力，活动筋骨。朱老总外出视察工作也常练书法。著名书法家于立群也说过练书法曾治好过她的病。

写字时要头正、臂开、身挺直、肩松、呼吸深而自然，精力集中，使全身处于运动状态。执笔要指实、掌虚、腕平、肘

悬起；书写时，腕臂时前时后，时左时右，可调节抑制手部的肌肉和神经，锻炼指、腕、臂和腰部的肌肉。

心理学告诉我们，情绪低落或过分悲愤，会影响人们的身心健康。这时，你如果拿起笔写写字，就有助于忘却烦恼。在练书法时，由于大脑皮层处于安静状态，仿佛有一股“气”在流动，使人心情舒畅，能促进调节心血管机能。

写字还能陶冶人的性情，练字时，或临摹大师的作品，或抄录名篇佳句，能给人高尚的的美的感受，提高练习者的文化素养和学习兴趣。

生活中的健康法

如果您想锻炼身体又抽不出时间，这里介绍几种易行又不费时间的锻炼方法。

等车。用这些零散时间活动脚趾和踝关节，放松肌肉，向两个方向转动踝关节，使之更为灵活。活动双腿，减轻腰部的压力。

排队买东西。可进行腹部肌肉锻炼，收紧腹部二——三秒钟，然后放松休息。

做饭。利用空闲进行下蹲锻炼，弯曲膝关节和小腿，可以使膝部以及小腿柔软并富有弹性。

看电视。不要过多地坐在不能支撑后背的椅子上，应伸展身体的各个部位。

伏案工作。可进行转动脖子和双肩的练习，亦可做深呼吸。

冠心病患者早晨宜警惕

国内外的心血管病专家，近年来对发病率日益增多的冠心病，特别是心肌梗塞进行了大量研究，取得可喜进展。

美国哈佛医学院的研究人员进行过一次研究，发现冠心病和心肌梗塞大多在上午发生——上午 6 至 9 时为发病高峰期。

哈佛医学院的专家伯劳恩瓦特、穆勒等人，分析了自 1975 至 1980 年内因心肌梗塞而先后住过五家医院的近四千名患者，他们特别调查了这些患者发作心肌梗塞的特定时间。结果发现，在一天中，早晨 6 时至 12 时这段时间内，心肌梗塞发生率比其他 6 个小时高出一倍半。这中间，研究人员谨慎地排除了其他可能引起心肌梗塞的诱发因素，如一早起来吸烟和喝咖啡等。

那么，心肌梗塞为何多发生在早晨和上午呢？医学家们怀着浓厚的兴趣探讨着其中的奥秘。目前的解释是，由于经过一夜睡眠之后，人体的水份从汗液、尿液和呼气中丢失不少，使血液变得浓缩粘稠；血管腔也因血流量减少而变窄，这就增加了患有粥样硬化的冠状动脉发生急性供血不足的危险。其次，心肌梗塞不少是由血栓阻塞血管造成的，而经过一夜“浓缩”的粘稠血液，更利于血栓形成，而使已经变窄的心血管闭塞，从而诱发心脏病和心肌梗塞。

有鉴于此，有关专家告诉冠心病患者早晨要谨慎。起床之前，应首先在床上轻轻活动手脚，用手在心前区和胸部做

5 至 10 分钟自我按摩，以加强血液流动。更重要的是，起床后立即喝上一杯开水，以补充体内水份，降低血液粘稠度，从而达到使血管扩张和减少血栓形成的目的。

睡得越多越易发病

美国心脏病学会的专家们发现，每晚睡眠 10 小时的人比仅睡 7 小时的人，患心脏病死亡的比例高一倍。

专家们是从 1960 年开始进行这项调查的。当时曾对 40—80 岁的男女，发出 80 万份调查表，事隔 20 年，专家们分析这群人原先所填的调查表，并与他们的现况进行比较，心脏病突发和中风致死的情形，随个人睡眠时间的长短而增减。专家们认为，这可能是因为睡眠时血液循环缓慢，会增加心脏病或脑内血凝块的危险。

伸懒腰有利健康

伸懒腰时，两手上举，肋骨上拉，胸腔扩大，使膈肌活动加强，引起深呼吸，这既可减少内脏对心肺的挤压，有利于心脏充分活动，又能促进全身血液循环，从而改善睡眠和紧张工作、学习后的血液分布。科学证明，伸懒腰是消除疲劳、焕发精神、促进体力和健美的一种积极活动。

一天排大便两次有利身体健康

据现代医学研究，勤排便能预防肠道肿瘤的发生。

现已证明，胆酸的结构与致癌的多环芳香烃极相似，是一种较强的促癌物质，它常存在于大便中，尤其进食高脂饮食后，使胆汁分泌，肠内胆酸大大增加。有人已证实，80%大肠癌患者中胆酸含量均高于标准。

一般来说，人们多习惯晨起后排大便一次，若能在睡前加排一次，这样，大约12小时排便一次，可明显地缩短大便在体内停留时间；另一方面，要多吃粗糙食物，如水果、玉米、蔬菜等，以增加大便容积，它既能稀释大便中的有毒物质又能增加大便次数，是一举多得的有效方法。

安眠十要素

1. 不要随便破坏睡眠习惯，按时作息是保证安然入睡的重要条件。

2. 临睡前半小时应停止一切活动，包括跳舞、狂欢，看使人兴奋的电影、电视或小说，更不要与人争论不休。

3. 睡前要把一天来所经历的激动场面，引起不快的事情全部“遗忘”，建立起“今晚一定睡个好觉”的想法。

4. 可做点睡眠前的准备活动，如散步、听柔和的音乐、温水泡脚或洗澡。

5. 晚餐不宜吃油腻食物，睡前不要吸烟，勿喝刺激性饮

料。

6. 睡眠忌过多。15 岁以下者每天睡 9—10 小时，15 岁以上者每天睡 8—9 小时。具体每人每天睡眠时间长短以第二天是否精力充沛为度。

7. 不要开灯睡觉。研究表明，长期在灯光下睡眠，体内的“生物钟”就会被打乱，使人体产生“光压力”，干扰人体的生理协调。

8. 注意睡眠姿势。提倡“卧如弓”，最好采用侧卧位，下方的下肢伸直，上方的下肢屈膝，使大小腿间成 45° 角。

9. 床的硬度要合适。应选择半硬性的垫子睡。国外有学者研究发现，睡在硬垫子上，约多消耗 12% 的精力，太软的垫子使人损耗精力更多。

10. 睡眠时，最好采用头朝北而睡，将使睡眠香甜，醒后心情舒畅。国外科学家认为，这是因为地磁力对人体作用的结果。

失眠的青年朋友，愿你早日摆脱失眠的痛苦。

长葆青春的秘诀

精神健康的重要性不在身体健康之下，对于从事脑力劳动的人来说，保持精神健康，防止精神老化其意义更为重要。下面介绍的一些防止精神老化、脑老化的方法，均被实践证明为行之有效的。

多与生人交谈。在创造学中有一条很重要的经验，就是许多发明创造都是发明家在与别人交谈时，得到启发产生灵

感的。经常锻炼的人必定身体强壮，经常说话，尤其是与生人交谈，无疑是对大脑的一种锻炼，能促进大脑功能的进化。

多听“纯粹的”音乐。人的大脑左右两半球，各负各的功能。语言、计算、分析等功能都由大脑左半球负担。当工作劳累了一天来休息时，听听音乐，音乐进入大脑右半球，这时，可以让左半球得到充分休息。

多背诵勤记忆。美国有一82岁的老职员，身体健康，精神饱满。使他永葆青春的秘诀何在？原来他在五十岁时从一本科普杂志上看到防止大脑老化的最好方法是学习外语。于是他坚持天天学外语，做习题，业余背诵，积极锻炼大脑，防止老化，收到了很好效果。

集中注意力。思考问题、创造发明等智能性的大脑活动，都需要有高度的注意力集中。据说德国大哲学家康德每天早晨要直瞪瞪地盯住窗外树木看半小时，以此来锻炼自己集中注意力，促进大脑功能的发展。

多写文章。写文章时，要使它文理通顺、段落清楚、结构紧凑、描写生动、用词得当，需要调动大脑的许多部位来参加这项工作，这就使整个大脑得到一次很好的锻炼。经常写作，是防止大脑老化的有效方法。

多做口腔活动。科学家们发现，打哈欠，讲话，朗读，甚至象漱口等活动，都对增强大脑功能有好处。因为口腔离大脑最近，口腔活动，能使脑部血液供应充分，使脑的功能加强。

多散步 勤走路。现代运动生理学的专家们认为，锻炼腿部肌肉确实能消除大脑的疲劳。日本东京某中学曾做过如

下试验。他们让 500 名中学生处于不同状态下背诵课文。若以坐着不动背诵成绩为基准零点,那么站着不动背诵为 -5.6 分,若在台阶上跳上跳下运动一分钟后再背诵成绩为 $+5.5$ 分,而跑步三分钟后再休息 2 分钟再背诵者的成绩为 $+2.7$ 分,跑步 3 分钟,再休息 3 分钟和 10 分钟后背诵成绩分别为 $+9.1$ 分和 $+0.8$ 分。由此可见适当腿步运动可使记忆力处于最佳状态。

勤用脑可防智力早衰

人到 45 岁,就进入了老年前期。但人的智力绝不是随着年龄的增长而必然要衰退,如能勤用脑也可防止智力早衰。我们知道,现代人脑重平均在 1370 克左右。人脑表面,凹凸不平,形成许多“沟”与“回”,这些沟回增加,不仅增大了脑的表面积,而且聚集了约 150 亿个神经细胞。各层细胞的高度分化与严密的结构,构成人体“司令部”,指挥着人体各种生理活动和精神活动。人脑在女性 20 岁左右,男性约 20~40 岁之间最重。此后,随着年龄的增长,大脑细胞减少,重量有递减的趋势,但这个过程很缓慢,到 80 岁时减少 37%,大脑细胞只剩下 88 亿左右。但人脑的聪明智慧不只表现在人脑的重量上,而主要在于人脑的实质和内部结构更加精细和完善。根据生物器官“用进废退”的原理,勤于用脑,由于信息的反复刺激,可使记忆痕迹得到强化,从而使脑细胞形成信息之间的固有联系,知识和经验越积越多,学识更加广博。据科学研究表明,人脑的智力潜力是极大的,一般人一生只

用其智力贮备的 $1/4$ ，另外 $3/4$ 的智力并没有被发掘出来。所以，如果能挖掘人脑潜力，每个人都有可能变得聪明些。

为什么跳绳可使大脑活跃

跳绳可以起到活跃大脑的作用，因为在跳绳时，身体要进行综合控制，大脑必须充分运转。同时，刺激位于拇指里的穴位对脑下垂体发生作用，进而给脑神经细胞带来好的影响。

跳绳运动量较大，最初可以跳得慢一些，根据自己的情况掌握，跳一会儿休息一会儿。

多动手指 健脑防老

脑细胞的衰退、老化是一个不可逆转的过程。人的脑细胞在出生时大约有 140 亿个，一过 20 岁就以每天 10 万个的速度开始死亡，到 35 岁时已丧失 5 亿个以上，人到五六十岁时，他的脑细胞总量将比出生时减少约 10%。这就是人到中年便感到精力不足，而到老年则思维能力和记忆力大不如前的主要原因。

对于大脑来说，最重要的是手指的运动，通过活动手指来刺激大脑，可以阻止和延缓脑细胞的退化过程。手指的触觉灵敏度最高，管辖手指的神经中枢在大脑皮层功能区域面积最广泛，仅大拇指的运动区就几乎相当于大腿运动区的 10 倍，这表明手与大脑有着千丝万缕的联系。平素多活动手指，

可以增强对大脑的刺激，阻止和延缓脑细胞的退化过程，从而达到健脑防老之目的。

如何多动手。首先，应该平衡两手的运动量，尤其要注意多活动相对不够灵活的那只手。一只手仅能刺激对侧大脑的半球。

其次，要注意锻炼皮肤的敏感性，手皮肤触觉迟钝实际上是大脑感觉中枢迟钝的反应，平时可将双手交替伸进热水和冷水中锻炼，还可用毛刷轻叩，以便增加敏感程度。

第三，多用手。要注意活动的多样性。用手方法单调会减少灵活性，并会限制大脑与手指间的信息传递。

多用手脚少用腰

“腰酸背痛”是人们的常见病。这种病的产生原因，往往与动作的姿势不正确有关。

预防的方法，就是要注意姿势，多用手脚少用腰。

比如，用抹布擦地板，一种是取站立体位，将腰深深地“猫”下去，一种是取下蹲体位，膝、腿部用力较大。这两种姿势，后者就比前者合适，减少腰部负荷量。

又比如，从地面抬起重物，一种是靠“猫腰”直接用劲，一种是蹲下把持物品，然后借着站起的腿脚劲将其抬起。这两种姿势，也是后者的方法对。

再有，坐下时注意坐直而不前俯，在椅背上置一靠垫以增加腰部舒适感；上台阶时将整个脚放在阶面上，不可用脚尖用力着地，避免用太高的枕头，也不要躺在床上看书看电

视；经常坐办公室的人，最好在工作一二个小时后站起来活动一下……这都是预防“腰酸背痛”所需要的。

增进健康的多与少

多动少静。多活动可以使人增强抗病能力，保持健康。如果过少活动，脂肪沉积，易于发胖。同时患结肠癌机会增多。

多浴少衣。经常洗澡，可以除去肌肤的污垢。还可使皮肤受到适当的按摩，血脉流畅，不会衰老得那么快。少衣是指冬天来临时，不要穿得太暖和。

多笑少愤。笑可使人心胸开扩、精神振奋、延年益寿，增进健康。而愤怒会使人减寿，心情压抑。

多步少车。不要上下楼就坐电梯，出门就乘车。其实，每天上班行走等于最好的身体锻炼。

多眠少忧。人要保持足够的睡眠时间，如果忧虑过多，妨碍健康。

多施少欲。办事情要有满足，否则，会使健康受到影响。倒不如将所欲的改为施予，把求他人满足的心理变成满足他人。

多行少言。要多干少说，多以实际行动来实现诺言。“处世戒言，言多必失”。

多节少色。人应有所节制。如看电视、饮酒等如不加节制就会影响健康。更主要的是要少色，过多的房事，会因身体在房事后得不到充分休息，机体内环境失去平衡和调节，降低机体抗病能力。

叩齿有益

叩齿，即上下颌牙齿轻轻叩击，发出“得——得”声。早在明朝，寿达 150 岁的冷谦著有《修龄要旨》：每晨睡起时，叩齿三十六。现代医学认为：叩齿有利于强健牙周组织，增强咀嚼力，自洁口腔。

牙齿和牙槽骨之间有一层牙周膜。牙周膜的六种纤维（牙龈、横隔、牙槽嵴、水平、斜行、根间纤维）从各个角度将牙齿紧密地固定在牙槽骨内。当牙齿受力时，牙周膜缓冲牙齿和牙槽骨的撞击力量，承受垂直或侧向的咀嚼压力。牙周膜里的细胞、血管、淋巴管、神经能再生牙槽骨和牙骨质，供给营养，灵敏地感受牙齿的咀嚼方位和力量。轻快而有力的叩齿，促进了血液循环，强健了牙周组织，增强了咀嚼肌的功能，使人对食物咀嚼充分，胃液分泌增多，食物容易消化，营养吸收完全，人体自然就健康。叩齿，增加了唾液分泌，口腔容易自洁。细菌难以破坏牙齿和牙周组织。一副健全的牙齿使人健康，还使人美观，咀嚼肌多活动，面部皱纹少见，人也显得年轻。

叩齿宜在刷牙或漱口后进行。一般先叩盘牙 36 下，再叩门牙 36 下，后叩犬齿 36 下，只只牙齿都叩到。叩齿完毕，用舌尖舔牙齿舌腭面、上下颌唇颊沟，舔满 5 圈，咽下唾液。每日早晚一次，每次二、三分钟，持之以恒，对牙齿大有益处。

老年人牙齿磨损得高低不平，部分牙已松动脱落，可改用嚼齿法，轻咬牙齿用力嚼，早晚各嚼数 10 下，亦能健齿、

益身、延缓衰老。

跷起脚来好处多

有些人在办公时，常常把两只脚高高地架在办公桌上。看来真是不顺眼，目中无人，受到众人批评。为什么有人喜欢跷脚，其中是有原因的。原来这样做可以增加办事效能，当将脚跷起之后，脚和脚部的血液就可流回肺部到心脏，得到充分的氧气，这样便使静脉循环活泼起来。这也就是等于直接使他的身体松了一口气，而且使精神重新健旺起来。

下班回到家里，平躺在床上休息 5 至 10 分钟，不用枕头，将两脚抬高于心脏，用椅子扶手或垫高均可。这种姿势可以使老旧的血液从腿退回，并使新鲜的血液供应到头脑，身体和血管休息松弛一下，这对于高血压及过劳的静脉解除紧张，都是有极大贡献的。

现在流行的睡椅，对于架高脚部很有用处。若坐在摇椅上摇摆，能把脚部高过头部，也会有同样的效果。

如果你实在没有时间可以跷起脚来，不妨利用洗澡的时候来做一下也行。当你放好一盆热水，全身浸在水里，把头靠在盆边，把脚跷起高于头部，过一会儿你就觉得全身松弛，解除痛楚，对于腿部、心脏、头脑及全身都有很大的好处。可使全身活泼健旺，同时也可免掉脚部发生静脉曲张的病症。

另外，在看电视时，把鞋子脱掉，将双脚放在沙发或椅子上，也不失是一种方法。

怎样减少疲倦

如果你在黄昏或夜幕初垂之际，坐电车或地铁，可能看到一些乘客闭目而坐，看样子他们似乎十分疲倦，不自觉的闭目养神。

不一定是整天忙于工作的人然后觉得疲倦的，有些人在工作当中也觉得疲倦，甚至早上起床已经感到疲倦。假如你觉得自己往往感到疲倦，应该注意这一点，是否在工作之后疲倦到没法睁开一双眼，那样子疲倦是正常的；假如你起床就疲倦，那晚并非失眠，就要注意到它可能系一种病态，应找一个医生看看，吃些药或者吃些补品。各种疾病当中，最容易引起疲倦的一种是糖尿病，次为肝炎，再其次就是心脏衰弱或贫血，肺弱也有影响。假如你的工作太忙，体力方面或者脑力入不敷出，患了营养不良，也是会觉得疲倦的。特别是冬季，气温相当低，所吃的食物缺少营养或者缺少热量也是会觉得疲倦，应该找出疲倦的因素，对症下药。关于疲倦，心理专家方面还有这种解释，认为一个人如果对枕边人或者对自己的工作并不满意，却又没法舍弃它，也会觉得疲倦。天天做同类的工作，太过呆板，缺少运动，没有娱乐，这种生活方式也会令人感到疲倦的。欧洲在1000年前已经确定了每周做6天工作，星期日休息，就是想借此减少工作上的疲倦。当然能够做短程旅游，那就更好；只是一天的旅游也可以使你的疲倦一扫而空。

打鼾的来历

打鼾的原因经医学界近 20 年来的研究,结果表明,一是上气道肌肉纤维较少,毛细血管及血供丰富,氧化纤维成分高,收缩迅速,三磷酸腺甙利用率高,属于中等疲劳肌,易出现疲劳和肌松弛。二是由于睡眠姿势不合理及上气道和鼻腔病变或其他机械因素,使气道不畅或暂时关闭。三是神经因素:主要是自主的和随意的神经系统控制不平衡。四是与肥胖、高血压、心血管疾病等多种疾病有关。

正常人睡眠中发出的轻微鼾声,大多因睡姿不当、枕头偏高、脖颈后仰或张口睡眠所引起。如果调整一下睡姿或枕头高度,鼾声便能随之消失。而有些打鼾者或因鼻腔中存有较多的分泌物,空气通过时使之震动而发声,或因患有鼻炎、气管炎、鼻甲肥大、慢性咽炎、感冒等呼吸道疾病所引起呼吸道不畅。习惯打鼾的人,大多咽喉丰满,软腭肥厚、悬雍垂(小舌头)粗长、舌头宽厚、致使咽喉狭窄;加上睡觉时肌肉松弛,呼吸时上呼吸道形成负压,软腭、舌根、咽下壁内移,在气流的冲击下引起剧烈震动,于是发出鼾声。老年人则大多因肌肉松弛,且多有呼吸道疾患所致。

打鼾的趣闻

据有关资料统计,全世界每年约有 10 万对夫妇因丈夫睡眠时打鼾而离婚。不久前,在法国巴黎,成立了世界上第一

个打鼾者协会，该协会的宗旨是定期组织会员聚会，互相探讨交流消除打鼾的体会，研究如何使妻子对打鼾不感到心烦等等。目前，该协会已拥有会员 5000 多人。而在英国，最近也成立了打鼾和睡眠窒息者协会，其中该协会的一位会员发表了一项“研究成果”，他认为如果不是因为打鼾过重的话，拿破仑是可以赢得滑铁卢战役的胜利的。加拿大一名男子的鼾声高达 90 分贝，他说：“和垃圾车与摇滚乐队相比，我只低了 10 分贝。”他的太太由于 15 年对这种鼾声的“耳濡”，竟使右耳听觉失灵。一名德国的妇女，在长达 12 年的时间里，一直痛苦地忍受着丈夫的鼾声。有一天，她终于疯了，用一颗子弹制止了丈夫的打鼾。

妇女也有打鼾的。英国里兹市 87 岁的寡妇菲利斯，睡觉时鼾声如雷，致使楼上的一对夫妇难以入眠，这对夫妇遂提出控告。

打鼾的隐患

一般地说，轻微而自然的鼾声，是睡眠安稳、香甜的标志。倘若是经常性地大声打鼾，睡眠时呼吸急促，并因之时常憋醒，频繁地辗转反侧，醒后又感觉浑身不适，这种情况则多属于病态鼾声，须引起高度警惕。有人细致观察，发现经常性地大声打鼾的人，常由于严重缺氧导致呼吸窒息，当打鼾者呼吸受阻后，为了尽可能多地吸进氧气，则常试图通过胸廓和膈肌的大力运动来恢复正常的呼吸，因此一夜之间往往憋醒十几次乃至几十次。待醒来后，便感到头晕、头痛、目

胀、困乏，力不能支，以致精神萎靡。长此下去，危及心肺的血液循环，使得血压急速上升和心律失常。而血液氧含量的降低，又会进一步影响心脏功能。其中严重者，可导致脑血管病、冠心病，甚至心源性猝死或中风。

医学家警告说：经常性大声打鼾的人，还潜藏着危害大脑功能的隐患。当人处于睡眠中，因口咽部软组织下垂而使呼吸道内陷，使人无法换气，医学上称此状态为阻塞性睡眠期呼吸暂停。这种呼吸暂停状态如持续的时间较长，能使血液中二氧化碳浓度升高，进而引起大脑呼吸中枢的反馈性调节，促使打鼾者从睡眠中醒来。阻塞性睡眠期呼吸暂停的长期持续，会造成大脑严重缺氧，致使大脑功能蒙受损害。打鼾还会影响思维能力，使人的注意力不集中，记忆力减退。

儿童打鼾的背后，往往是咽扁桃体肥大反应。咽扁桃体是小儿特有的淋巴组织，当因营养不良、气温骤变，或患感冒、鼻炎等引起扁桃体肥大后，就会阻塞鼻咽腔，使通气困难，致使睡眠时产生鼾声。如长期打鼾，不仅会影响儿童躯体和大脑的发育，而且还会使鼻根下陷、鼻翼萎缩、嘴唇增厚、上门齿突出、面容呆滞。

打鼾的防治

怎样避免打鼾呢？首先应到医院检查鼻、咽、喉有无疾病，如有鼻息肉、腺样体增殖、扁桃体肥大等应及时治疗。其次，睡觉时枕头不可过高或过低，以适中为好。仰卧睡眠容易打鼾，所以应取侧位睡姿。睡觉时最好锻炼用鼻子呼吸。倘

因患鼻炎、鼻甲肥大、气管炎、慢性咽炎等疾病所致，则需积极医治有关疾病；假如是因肥胖而引起，就该采取有效的减肥措施，积极参加体育锻炼。经常性大声打鼾的人，最好去医院做“软腭悬雍垂再造术”，此手术有效率高达95%以上。对打鼾伴有严重睡眠窒息者，应考虑施行“气管造口术”，方能彻底缓解或消除上呼吸道梗阻症状。对严重打鼾的小儿，在确诊腺样体肥大后应行手术切除。

综观国内外对打鼾诊治的情况，采取手术治疗，往往不易被大范围打鼾者接受。因此，对打鼾的治疗在目前还是个难题。为消除打鼾，人们绞尽脑汗。美国芝加哥的牙科研究人员，研究成功一种用塑料制成的口罩，可以治疗打鼾。这种口罩有个气泡在患者齿间，使舌头固定在口腔前端的部位。据发明者说，其治愈率可达86%。而法国的一位医生也研制也了一种新颖的激光止鼾器，其原理与激光治疗咽喉炎相似，据说可“光到鼾除”，是目前效果最快、最好的止鼾器。最近，中国科学院科兴生物技术中心根据中医理论，采用中草药，以现代技术研制出一种新药“鼾静”，打鼾者临睡前往鼻孔滴2——3滴，疗效颇佳。

久坐的弊病

写字楼工作的小姐，人们称之为“白领丽人”，她们穿戴时髦，又整日坐在舒适的写字楼，冬天风吹不着，夏天吹冷气，真是羡煞旁人。

但孰不知长期坐着工作，对身体各部位均有不利的影响。

首先是颈椎持续向前弯曲，很容易发生颈脊椎病，这是由于颈椎间长期摩擦而萎缩，导致椎间隙变窄，椎体后缘骨性增生，最后可能引起颈脊髓或颈神经根的压迫和刺激，而出现上肢麻木、疼痛知觉减退等等。此外，持续坐位工作，头部的血液循环也会受到影响，往往出现头晕眼花记忆力减退等等。身体保持坐位，腰背部负担最重，臀部的肌肉神经受到压挤，时间一久，就易出现腰背疼痛及坐骨神经痛，伏案工作，胸腔受压，使心脏的排血量减少，肺活量降低，腹肌收缩，腹内压升高，胃肠蠕动减弱，气体积滞，消化功能降低。久坐对下肢及肛门的血液回流也颇为不利，往往引起下肢静脉曲张及痔疮。

开灯睡觉有损健康

人和大多数动物一样，都以一种意想不到的方式利用着自然光线，而灯光却会扰乱生物体内精巧的自然平衡。

人如果长期生活在灯光下，身体内控制新陈代谢的“生物钟”就会被扰乱，从而使人体产生一种“光压力”。它使人体生物、化学系统发生改变，导致疾病发生。所以，睡眠之时不宜亮灯。

情感发泄有益健康

很多缺乏常识的人以为笑的益处多，而哭泣会令人忧伤生病。事实上，对于少数成年人，哭泣实在有好处。当然不

能过度。

为什么哭泣对人有益呢？美国一位叫菲拉的生理专家说：“若当你真想要大哭一场，你千万不可犹豫，放声去哭吧。因为这对你的健康十分有益。”同样一个人将自己需要倾吐的不快事情，说给人们听了，会有益自己。不论哭泣，倾诉事情都是人性的发泄。若不发泄，滞塞胸臆中，更感不快。有些人发泄时将家中的杂物胡乱扔掷，这表面看来虽胡闹，但对他（她）确好处。

菲拉曾对三百多名男女进行研究。他透露，在情绪紧张后，可以通过一场哭泣使身体感觉舒畅。他说：“男人比女人更易患上溃疡、高血压及心脏病，还有其他紧张性的病，主要原因是他们比女人少哭些。当然这并非绝对的。因为，患有某些病症，总或是有多种因素促成的。不过，男人比女人少哭，这实在是出于天赋性格，也可说是生理原因。因女人倾向柔弱，男人刚强。女性亦因生理性格，使自己做什么事都不甚紧张激烈。”菲拉研究显示，男人平均一个月哭1次，女人则一个月哭5次。至于全不哭的，男比女多的是。他指出，哭泣原是一种排泄过程，这与出汗和呼气一样，将体内废物排出。当人们哭泣时，便可将有毒物质排出，身体便感觉更舒服。他又说：“在哭泣后感到更舒服，因为我们可能已将情绪紧张后积聚的化学物排泄出来了。”如果不太多哭泣，肯定对人更有益。

但从另一方面看，如果一个人没有受任何打击、刺激，开开心心，是不可能酝酿哭泣的。这样岂不更好？一个人在哭泣前可能受尽百般打击，这实在令人担忧；另一方面，本性

较软弱的人，才易于哭泣。但若不改变软弱本性，恐怕不是好事。与男人一样，一些进儿童也从不哭泣，他们患上不流泪症。菲拉医生说：“他们同时不能忍受情绪紧张，血压上升，开始不断流汗，易患上与紧张有关的毛病。”这可能只是一小部分人。因从不哭泣，不等于他们心情欠佳，或许平日遭遇快乐的事太多，只知笑而不知哭泣是怎么一回事。

科学家早已认为，笑是可以解除精神上的压抑。笑会使人动脉扩张，毛细血管充血，因而脸呈红色，颈脖又发红。

人是感情的动物，不可能掩饰内心的一切。既然不能掩饰，也不得不流露出来。但一般人为了取得别人的好感及信任，为了掩饰不便为人知的事，总会装作出一种笑脸。这当然不是好的，迟早会大哭一场。尤其笑，更无法忍受的，亦不必要忍受，除非某种特殊的场合。人的大脑某些部位的改变，有时会引起无法控制的笑。在六十年代，中非大湖地区的少女，不少患有一种笑病，很多笑到力竭而死。当然正常的哭笑是不可令人怀疑的。由于人性最易骤然降下来，就是一向显得最沉默的人也会大笑，最硬汉的人也会大哭。专家认为，单是从人的哭笑表现，可清晰了解人类之变幻无常。

疾病也有益处

看了这个题目，你会认为有谬误，谁都知道疾病损人机体，危害健康，岂有益处可言。然而，疾病有时候的确不坏。

“马凡氏综合症”的特点是身体和四肢末端细长，关节囊和韧带松弛柔软。而这种病的患者却可利用生理上的畸形，在

事业上有所创造。例如世界排坛名将海曼就是“马凡氏综合症”患者，她充分发挥四肢、手足、身体具有特殊柔韧性和灵活性的优势，在排坛上娴熟的球技令人叹为观止。若不是“马凡氏综合症”帮了她的忙，恐怕不可能如此令人关注。其实，发挥“马凡氏综合症”优势的先例可追溯到一百多年前，如19世纪意大利小提琴家帕格尼尼被誉为“音乐之魔”，他那特别细长、柔软而灵活多变的手指演奏技巧达到了常人难以达到的境界，他是“飞跳弓”、“双泛音”等演奏法的创始人。正是这种“马凡氏综合症”，使帕格尼尼“因祸得福”。

美国专事研究医学心理学的专家贾米森发现：很多艺术家、作家的创造才能与狂躁或抑郁性精神病有密切关系。他对47名颇有成就的艺术家、作家的调查表明，有38%的人曾患过精神病。贾米森认为，由于他们大脑中有关中枢是清醒的，而忧郁时的痛苦则为在狂躁时的工作带来了敏锐、冲动、热情和创造力，从而获得了灵感。如著名的清唱剧《米赛亚》就是作曲家汉德尔在狂躁症发作最厉害的时间内完成的。

更有甚者，国外有人从事以病治病的研究。美国加利福尼亚大学的学者发现，罹患急性白血病的患者，若得了病毒性肝炎，治好了肝炎之后，白血病亦可好转。患有精神分裂症的人一旦再患有其他严重躯体疾病，获救以后，原有的精神症状奇迹般地消除。这种以病治病的机理，至今未有完满的解释，比较公认的学说是：机体内存在着许多固有平衡，一旦某一部分产生了障碍——疾病，使平衡发生移动，被迫建立了新的平衡。以病治病就是要用人为的小病使平衡再发生逆转移，恢复原来的平衡，进而使障碍——严重疾病得以抑

制。

疾病的长处还可举述一些，诸如能使对疾病的预防措施持无所谓态度的人“悔过自新”，不再“重蹈覆辙”，疾病能锻炼人的意志，增强人们对付厄运的能力；还可对周围的人们敲响警钟，从中吸取教训，并采取相同的防范措施，如此等等，看来，坏事不绝对都坏，好事也不绝对都好。

梦多有益于寿命延长

通常认为，人在睡眠时作梦多，会影响大脑的充分休息，不利于人的健康。但是，日本山梨大学研究人员根据近期研究成果提出：多梦有助于延年益寿。他们认为人的睡眠可分为无梦期（正相期）与有梦期（逆相期）。前者一般为 80—120 分钟，后者约 20—30 分钟，现已发现人脑中存在着两类相反的促眠肽，一类促无梦睡眠，另一类促有梦睡眠。研究人员成功地分离出促有梦眠肽，将它施之于动物，使其睡眠的有梦期延长，结果受实验动物的平均寿命大大提高。

日本医生还发现，痴呆症者睡眠无梦期长，寿命大多数较短。

高枕有忧

自古就有“高枕无忧”的说法。其实，并非如此。枕头过高，是引起颈椎病的原因之一。长期使用过高的枕头，颈部被固定在前屈位，天长日久，颈部的骨骼就会出现形态上

的变化。颈部前屈位压迫颈动脉，妨碍其血液循环。颈动脉是供给大脑血液的重要通路。颈动脉的血液受阻，大脑血流量降低，引起脑缺氧，就会加速脑细胞的消耗。头晕、头痛，颈、肩、臀和手指酸麻等症状也会接踵而至。

一般枕头高度不超过肩到同侧颈的距离为佳。

成人 10—15 厘米左右高度，儿童减半，周岁内的婴儿可不用枕头，如果用，也不要高于五厘米。只有这样，才能使头略向前弯曲，颈部肌肉充分放松，胸部呼吸保持通畅，脑部血流供应正常。所以，劝君选用“低枕”睡觉。

结婚生活与癌症

美国新墨西哥医科大学的专家们分析了 2800 个癌症患者病历，探讨结婚生活对癌症的诊断、治疗和幸存比率的影响。分析结果表明：单身者、离婚者或是丧偶的人，在医生诊断患有癌症之后一般比结婚的人发现癌症后死得早。而且结婚的人在癌症早期作出诊断的可能性也比单身的人大。更为重要的是在发现患有癌症后 5 年仍然活着的人的比率，结婚者比单身者高 2 倍多。为什么结婚的人会有这些优点呢？专家们认为可能是因为结婚者互相关心，常常能较早地注意到一些癌症的早期症候并及时诊断，而且在确诊后，也可以从配偶身上找到更多的慰藉。另外，结婚者神经健全程度一般比较高，比单身的人更易经受得住癌症的精神打击。

饭后不要走，活到九十九

“饭后百步走，活到九十九”是自古以来人们奉行的养身之道。然而用科学的观点加以解释，此话未必完全正确。

医学工作者研究认为，有些人特别是老年人，饭后适当静坐或仰卧 30 分钟，然后再做活动或参加劳动，是有一定益处的。它可保护胃肠健康，增进胃肠功能，从而延年益寿。

因为人们刚刚吃过饭后，大量食物集中在胃里，需要大量的消化液和血液来帮助胃把食物消化掉。这时适当休息，全身的血液就能流进消化器官，食物就能在胃中充分消化。若饭后立刻外出散步，血液会被运送到全身的各个部位，使胃肠血液供应不足，食物得不到很好的消化。其次，胃肠消化液的产生，是在食物的条件反射下，才能分泌旺盛。若饭后百步走，看看蔚蓝的天空、飘浮的彩云，虽能使人心情舒畅，但对食物的消化来说，未必有益，因此时胃肠会在活动中加快蠕动，而把没有经过充分消化的食物过早地推进小肠。这样不但增加了小肠的负担，而且食物中的营养素也得不到充分的消化和吸收。再则，人们饭后，胃部正好处于一个满腹状态。如果行走运动，不只是消化不好，一旦遇到外力加于腹部，就会象一只充足气的气球，其危险可想而知。当今世界长寿之邦的日本人，就有饭后平卧半小时的习惯。他们认为，老年人和体质虚弱的人饭后以仰卧休息为好，而身体较好的青壮年则以静坐休息为宜。由此可见，饭后不宜百步走，稍卧更能益寿延年。

直腰端坐未必好

自古以来，人们总把“行如风，坐如钟，卧如弓”当作健身的要诀。尤其是老师常要求小学生要昂首挺胸、双手背后，直腰端坐一堂课，认为这样既能全神贯注地听课，又能防止驼背和脊柱侧弯变形。此举并无科学道理，如长期这样，将会适得其反。有关人员把直腰与屈腰的两种坐姿，进行了反复对比研究，发现直腰端坐不利于腰椎间盘营养代谢，反而增加了椎部关节和椎间盘后半部纤维的压力，而这些正是腰椎结构损伤和退行性变的主要原因，进而导致病痛的出现，如腰间盘突出、腰部酸痛、扭屈不灵等。而屈腰坐姿则与此相反，完全可以避免直腰端坐的弊端，而且有利于腰椎的保护和休养生息。当然长期、固定的一种坐姿都会导致相应肌群的疲劳和紧张，因此家长应帮助孩子养成良好的坐姿，要常活动，以利骨骼的正常发育。

四肢发达头脑不简单

一般来说，中国人比较尊重用脑之人：而对一些喜爱体育活动的人，常讥之为“四肢发达，头脑简单”。其实，四肢发达丝毫不影响大脑的灵敏，相反，经常运动可促进智力的发展。

为什么呢？这是因为：

1. 大脑活动所需要的能量主要来源于糖，而大脑本身糖

的储备很少，这就必须依靠血液输送，当每 100 毫升血液中血糖升高 120 毫克的时候，脑的活动正常，记忆力最佳。而血糖则只能由食物供应，体育活动能使人食欲大增，而且消化力增强，促进食物中的淀粉变成葡萄糖，吸收到血液中成为血糖，以供应大脑的需要。

2. 体育锻炼能使大脑释放脑啡肽等特殊生化物质，经过体育锻炼，脑内的核糖核酸会增加 10—12%，核糖核酸能促进脑垂体分泌神经激素——多肽组成的新的蛋白质分子，有人把它叫做记忆分子，对促进记忆和智力的发展，具有良好的作用。

3. 大脑的氧气及营养物质的运送与红血球的数量、血红蛋白的含量和血液循环量有关。经常运动的人，每立方毫米血液中的红血球比一般人多 100—150 万个，血液循环流量比一般人多 1.8—2 倍，能够向大脑提供更多的氧气和养料，这样大脑更能活动自如。

4. 运动是一种极佳的积极休息方法，这是因为人的大脑皮层共有几千个不同的功能区域，即所谓中枢。这些不同的中枢有的专管思维记忆，有的专管运动。有时用脑过度，就算停下来不工作，大脑这一部分的中枢仍然兴奋，无法休息，躺在床上也无法入睡。但大脑各中枢的活动有一个规律，那就是当一处中枢兴奋的时候，必然会引起周围其它中枢的抑制。所以当人们进行体育运动的时候，思维中枢就处于抑制状态，使原来工作的中枢休息得更好，这就是积极休息，因而大脑的工作效率也就随着提高了。

尽管运动会占用一些时间，但在运动之后，你的头脑经

过休息就变得更灵活、更清醒，用脑学习或工作就更加事半功倍。当然，运动的安排也应得当，运动强度也要适宜，否则，运动过了头，也就得不偿失了。

避孕药与老年人

提起避孕药，似乎与老年人毫不相关，其实并不尽然。

由于生活水平、医疗保健和健康水平的普遍提高，人均寿命显著延长，老年夫妻结伴生活的时间也大大延长。因此，老年人保持性生活是非常正常的生理现象。但老年妇女由于卵巢功能衰退，体内女性激素减少，阴道润滑度逐渐下降，严重地影响着老年夫妇的性生活。对待这类痛苦而又现实的问题，一般人是难以启齿的，因此，造成不少老年夫妇性压抑、性恐惧。

要使老年夫妻性生活美满和谐，办法很简单，可以到避孕药具零售专柜购买避孕膏、外用避孕药膜，配合使用可以增加阴道湿润度。乐乐醚外用避孕药膜中加有治疗生殖器炎症的药物，患有轻度阴道炎、宫颈炎老年妇女，用后还可以达到治疗的作用。因此说，有些避孕药，不仅具有避孕作用，还具有保健和治疗作用。

老人十乐

耕耘之乐 伏案一日，把锄半天，既享田家之乐，又能

壮身。

把帚之乐 把帚扫地，洗桌净几，躬身举手之劳，则尘垢尽去，地净窗明，精神一快。

教子之乐 教子以诗文书画，能以艺立身，自食其力，无忧于后。

知足之乐 公卿不足为贵，而安贫乐道，吾爱吾业。

安居之乐 吾所居，里人耕作以食庄稼汉，和睦为习，居此仁厚乡里，不闻酷吏之呵斥厉声。

畅谈之乐 与野老田夫纵谈天下世外事，或测天气晴雨，或卜年景丰歉。

漫步之乐 起身散步于庭院、田野，心神焕然爽朗。

沐浴之乐 冬月严寒不宜频浴，余三季该当常浴，活动筋脉，能健身心。

高卧之乐 每至炎暑伏天，白昼竹枕蒲席，合目养神，养精蓄锐正此时。

日晒之乐 冬日天气晴和，每天中午或坐场上，或倚背墙，取日晒之如披狐裘，既活人筋血，又强人皮骨。

老年人为什么爱摔跤

人到了老年出现步态的变化，这是随年龄增长而出现的生理性补偿。老年人走路一般举步抬腿不高，因此容易绊倒。老年人走路呈前弯姿势。迈小碎步，身体摇摆不稳定，易失去平衡而跌倒。由于老年人肌控力减弱反应较慢，不能迅速纠正体位不平衡，倒地距离近，跌的重而且不安全。

病理性跌倒原因很多，脑血管病变、脑动脉硬化、震颤麻痹、颈椎病、心血管疾病、体位性低血压等，跌倒的原因有的与用药有关，有人报告用巴比妥和安定类药物易发生跌倒，住院病人在用安眠药后 2—3 小时容易发生跌倒；饮酒过多也是跌倒的常见原因。

与跌倒有关的环境因素包括地面不平，楼道大暗，台阶太滑，扶手不牢，手杖不好用等。

据报道，在英格兰及威尔士，老年人每年因跌倒而丧命者约 4000 人，妇女比男人多 2—3 倍。死亡率与骨折发生率关系密切。

因此，对老年人的体力活动范围及自理能力要给予帮助和指导，要提醒老年人注意环境的危险因素，纠正不恰当的习惯，有病早治。

老人要加强手的锻炼

人的双手从事劳动很多，所以手在大脑皮质运动区相应代表部位——也就是左手在大脑右半球皮质运动区的投影面积和右手在大脑左半球皮质运动区的投影面积都比较大。我国有人提倡健身球运动，让球在手心中滚动，刺激手掌神经，引起大脑皮质机体感觉区的兴奋，再将兴奋传至运动区。这很适合老年人手的运动。在日常生活中，有些家务活（如双手揉面）也很适合老年人手的锻炼。

健康长寿首当保肾

中医以为，“肾为先天之本”。在人的生长、发育、成熟、衰老、死亡过程中，肾起主导作用。“保肾”就成为祛病延年、健康长寿的关键。如何保肾呢？除了在医生指导下服用补肾中药外，更重要的是注意养护肾精。

1. 应经常保持精神愉快，情绪稳定，心平气和，使气的升降出入运行如常，肾脏精气免受耗损。
2. 节制性欲，是延年益寿的重要措施之一。
3. 饮食不节可损伤脾胃，肾精得不到调养。长期吸烟还可加速肾动脉硬化。
4. 经常运动可促进肾及其他脏腑的功能活动和新陈代谢，增强活力，防病抗衰老。

老年人的性爱与长寿

长期以来，人们认为老年人不该有性的要求，以为随着性腺功能的减退，老年人的性功能也终结了。其实，性功能并非完全取决于性腺而是由多方面因素决定的。

上海市妇产科医院对老年妇女调查表明：一些没性生活的妇女要比那些同龄还有适当性生活的妇女发生更大程度的阴道萎缩，并且在外表上出现明显的衰老。

经过对我国 951 位 60 岁以上老人的性兴趣进行调查，结果是：60～65 岁对性仍感兴趣的有 66.47%，65～70 岁有

50.2%，70～75岁有28.81%，75～80岁有17.65%，80～85岁有8.57%。据日本、美国、丹麦等国对老年人性问题的调查，发现其比例远远高于我国，说明老年人同样也有性的要求。

科学研究证实，适度的性生活，可使男性睾丸酮的分泌量增多，不仅使性功能增强，而且由于睾丸酮对全身的作用，使人体的肌肉发达、体重增加，提高骨髓的造血能力，减少体内脂肪的贮存，对女性来说，规律的性生活可使卵巢的生理功能增强，推迟衰老，因而正常的、有规律的、适度而和谐的性生活，可使夫妻生活幸福，促进对方健康长寿。

心理学家观察认为，许多健康的老年人，常常因得不到正常的性生活而表现颓废不堪，老年人丧偶是加速衰老的一个重要因素。鉴于此，有关专家说：既然正常的性生活有益于健康长寿，老年夫妻对性的要求不必过于限制或持保守态度，更不要产生厌恶感。对丧偶者，不要受封建思想的束缚，应重新慎重择偶。

丧偶老人多病患

加利福尼亚大学的精神病专家迈克尔·欧文通过12年对一组37名丧偶妇人和一组有夫之妇的观察，发现他们和后者有许多明显的差异，特别是在丧偶的最初六个月，往往表现出心绪不宁，精神抑郁，举止失措，随之产生失眠、体重下降并时有轻生的念头。经分析，主要是这些丧偶者的免疫系统各项参数均明显下降，其中能抗病毒感染的和抑制癌细

胞扩散的天然杀伤细胞，以及调节免疫功能的 T 细胞也在逐渐减少，从而使人体的整个免疫系统功能减退。

国外研究还表明，丧偶 3 个月的鳏夫死亡率比有偶者高 48%，丧偶 3 个月的寡妇死亡率比有偶者高 22%。瑞典的一项研究表明，鳏夫的自杀、事故死亡、肝硬化和肺癌的死亡率均较再婚者高，可见婚姻直接关系到老人的身心健康。

午睡的学问

天气进入春夏季节，每个人都开始觉得好困起来，尤其吃过午饭，睡意更袭人。那么，你知道怎样午睡才能消除疲乏，确保身心健康呢？这里面也有学问哩。

专家认为，人中午最易入睡的时间是清晨醒来后八小时，或晚上入睡前八小时。期间午睡半小时，人才能恢复精神。如果睡的时间过长，或不注意午睡的环境、姿势，则反而更加困倦。有的人在喧闹场合午睡，仍然靠在凳子上或台上打盹，一旦入睡，睡姿蜷缩、呼吸沉闷，醒来则精神恍惚，大有不睡为好之感。所以，午睡的场合、环境选择非常重要。再则，睡眠学认为，体力劳动者和脑力劳动者的午睡时间有区别，深睡可恢复体力，浅睡有利于脑力。两种睡法，前者可午睡时间为 40 分钟，后者为 15 分钟。这样午睡的人，醒来睡意会荡然无存，感觉也不会不舒服。

人天生需要午睡

午后小睡使得人心情快活。研究人员是在探究睡眠和清醒的周期无意间引起研究午睡的兴趣，他们运用脑搏记录乃至睡眠日志等各式各样的方法从事广泛的研究，都获得了惊人类似的结论。那就是即使整夜安眠的人，到了午后也会出现想睡觉的强烈生理反应。他们发现有益健康的午睡，以30分钟到1个小时为最合适。美国宾夕法尼亚州大学研究睡眠的专家丁琼斯说，人的午睡只能达到第一阶段睡眠状态，即浅睡而不能向较深发展，这样睡醒后人的精神会倍增。

多数人认为午后爱睡是因为吃得太饱的缘故，但是新的研究成果显示，情况并非如此，爱荷华州州立大学布莱恩教授说，无论有没有吃中午饭，到了午后，人的警觉性跟心室活动都会变得迟钝，这完全是受到时间的影响。以往大部分研究人员忽略午睡的好处，他们一再劝导人们白天不要午睡。人天生需要午睡的最明显证据，是近来公布于世的一项研究成果。研究人员利用设在地下的房间进行了一连好几个星期睡眠研究，他们拿走了时钟及一切显示昼夜的设备，并且告诉自愿接受试验的人，无论何时，他们想睡就睡，研究人员发现，志愿人员除了晚间长时间睡觉外，午后不要睡上1、2个钟头。假如一个人从半夜睡到清晨6点，那么，午后3点左右，他就想小睡一下。布莱恩说，这次研究首次证明午睡的需要完全是人的生理时钟刺激所致。朋友，为了使你午后工作保持最佳状态，午后小睡一会吧！

睡眠

睡眠对于人的健康至关重要，特别对于老年人尤其重要，少寐乃人之大患。因此，宋代诗人陆游写道：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”

睡方何在？睡乡有路在心安。养生家曰：先睡心，后睡目。睡觉时先将一切杂念思虑除掉，不再思考问题，举念即除，渐除渐少，自会得以安眠。否则，七情火动，思潮翻滚，怎入梦乡？如果失眠，如何才好？这也有方，除吃安眠药外，可用操、纵二方引上睡路。操者，即把思念集中起来，或贯想头顶或默数鼻息，或返观丹田，使思念有所集中，便可渐入睡路；纵者，即任其思想野马自由奔驰，亦可渐入朦胧之境。最忌者，乃害怕失眠，一心想着睡觉，念念不忘。结果欲寐愈不得。盖因醒与寐交界关头，断非意想所及，惟忘乎寐方能寐，不信，请试想何人能记得自己是如何睡着的？

睡眠的姿势也应讲究。《论语》上说“寝不尸”，意思是不要仰卧。什么睡姿为佳？古人有一睡诀曰：“左侧卧则屈左足，屈右臂，以手上承头，伸右足，以左手置右股间。右侧卧反是。”这种侧睡法已被医界认可。但实践起来也不可太拘束，应以身体感到舒适为宜。

此外，睡眠还有几点应注意的。一曰“寝不言”，这不仅因言则不能入睡，更因寝则五脏如钟磬不悬，不可发声，多言则伤气。二曰“莫蒙头”，蒙头被中浊气入肺腑有损健康，再者冬宜冻脑，故《摄生要论》上曰“卧不覆首”。三曰“饭

后不即寐”，饭后马上睡眠会影响消化，如确需饭后即寐，宜用右侧卧式，以少影响消化。四曰“醒即转动”醒时转动身体，可使络脉流通，不然，会感到半身沉重，有害身体。

脚底迎风睡易受寒

入秋以来，凉风习习。可不知你曾注意否？当窗子敞开着，而你又是头朝屋里，光着的脚对着窗睡觉，即脚底迎风睡时，是很容易受寒而患感冒的。

究其原因有三个。

1. 双脚脚底的面积虽仅占人体表面面积的 3.5%，但脚底是没有汗毛的，因而，脚底可说是御寒功能最差的地方之一。

2. 人们熟睡时，迷走神经兴奋，交感神经抑制，导致脚底皮肤舒展，使得寒气能轻易地入侵。

3. 从人体的结构来看，从脚底起始至人体中枢——大脑的血管，神经几乎是呈垂直走向，这就易使脚底所受的刺激几乎无损地传至大脑，引起兴奋。故当光着脚而迎风睡时，寒冷的刺激就会不折不扣地刺激人脑，导致免疫系统紊乱，从而使免疫机能下降。因而，此时一旦有细菌或病毒侵袭人体，就容易受寒，引起感冒。

因此，平时在这种情况下睡觉时，应头朝着窗，脚对着屋才合理，这样还能较快地进入美妙的梦乡。

生命在于静养

生命在于运动，还是在于静养，这个问题目前仍在争论之中。

有些运动员 40—50 岁左右就患了心脏病，许多人的寿命甚至不及普通人。那些终生以静养为主，很少激烈运动的人，如作家、书画家和科学家，活到八九十岁的不乏其人。在医学临床中尽管有些疾病，如神经衰弱、失眠症等需要用体育锻炼来治疗，而更多的疾病如高血压、冠心病、肺炎、溃疡病及癌症晚期等，则需要以静养来辅助治疗。50 年代前苏联推行过一种“冬眠疗法”，就是用药物强制病人进入“冬眠状态”，使大脑处于深度抑制状态，达到祛病延年的目的。古代僧人、道士大多健康长寿，多半得力于经常坐禅入静。动物界中，好动的动物比喜静的运动的寿命要短得多。人们常说“龟鹤延年”，龟是最不爱活动的常年呈静伏状的长寿动物；鹤喜独处，飞行时动作轻柔而缓慢。

生命在于静养，不是吃饱了整天睡觉，而是一种养生方法。从人体生化角度分析，人在运动时氧化加速，新陈代谢高，是消耗能量的；在静息时，还原、合成占优势，代谢降低，是储藏能量的。生理学家发现，人在静养状态下神经紧张度放松，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。

鉴于当代人生活节奏快，“动”多而“静”少，最好的办法还是在动静结合的前提下，注意让自己多“静”一些。

以恬养性，以漠处神

人处万物之世，必生喜、怒、思、悲、恐、惊之情。若其心神常常唯利是图，患得患失，使情志活动过盛，必致心神躁动，累及身心。

虽则如是，“以富为是者，以显为是者”仍不乏其人。倘其不遂，则烦心伤神。无怪庄周称“以窥其所不休者”为“天之戮民也”！其言虽过，但为人处世，不能任理而任情，则心毋静，而神亦毋静，终未能养形神、防疾患。

调摄情志“以恬养性，以漠处神”。为人处世能轻天下则神无累，细万物则心不惑。“无累，不惑”，心静而神亦静，由此可祛疾强身。

古人说：“气者，生之充也。神者，生之制也。”也就是说精神是生命的机制，生命充盈在于血气。血气亏耗，则必致病形毁。“恬淡虚无”，淡化名利，节制嗜欲，摆脱诸种世俗与情感纠葛，以求达观处世，保持心境安宁清静。以此举适应社会环境，无疑有益于精神内守，求得心理之平衡。

不狂喜、不暴怒、无巨恐、无冥思、无大悲……如此进行情绪自我控制与调节，必得形神焕发，祛病以益寿延年。

“静则神藏，躁则消亡”

俗话说，人之三宝，精气神。意思是，对于人来说，没有比精、气、神对人体更为宝贵的东西了。尤其是神，它是

人体生命的主宰。养生，首先要养神。

养神的方法很多，但有一条必须要牢记，即“静则神藏，躁则消亡”，即神宜静，而不宜躁。清静，一般是指精神情志保持淡泊宁静的状态，因神气清净而无杂念，可达到真气内存、心神平安的目的。生理学研究证实，人在入静时，生命活动中枢的大脑又回复到人的儿童时代的大脑电波状态，也就是人的衰老生化指标得到了“逆转”。

但由于“神”有任万物而理万机的作用，故神常处于易动而难静的状态。只有从思想高度认清了静神的意义，才能克服种种干扰，做到“静以神藏”。

静神养生的方法也是多方面的，如少私寡欲、调摄情志、顺应四时、常练静功等。眼耳为人体五官之一，是直接受外界刺激的主要器官，其功能受着神的主宰和调节。目清耳静则神气内守而心不劳，若目驰耳躁，则神气烦劳而心忧不宁，正如老子所说“五色令人目盲，五音令人耳聋”。《千金翼乡·养老大例》中针对老年人这一特点，指出：“养老之要：耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人也。”

解除心理疲劳的静思冥想法

静思冥想法又称自我放松法，是解除心理疲劳的有效措施。其具体方法很简单，大致分为放松——静思——冥想——收式 4 个步骤：

放松。这实质上是准备工作，坐在一个光线柔和、温度适宜、环境安静的房间里，双脚平落在地面上，双目微闭，深

吸气后再慢慢呼出，默念“放松”，反复几次，让放松感传遍身体各个部位，并让这种舒服姿态保持 5 分钟左右。

静思。运用想象，让自己处身于一个令人愉快的大自然环境中，你尽量体验所想象环境中的美好，如海风轻拂，各种花香、绿叶……使自己从声音、颜色、气味各个方面体验出舒适。

冥想。结合自己因心理疲劳而带来的生理上的不适，把它想象为某种实体，冥想时以自己选择并在思想中能够接受的方式，去除象征不适的实体，从而达到康复的目的。例如，当您感到身体某个部分疼痛时，可以想象这是由细菌所致的疼痛实体，然后冥想有大量的白血球去包围细菌，并逐渐把它消灭的情景，想象疾病消除已经康复的情况。这是静思冥想的主要内容。冥想约需 15 分钟。

收式。冥想结束先做好思想准备，慢慢睁开眼睛，把注意力转移到所处房间就可以了。

聊天——乐悠悠的健脑术

聊天，的确是一种裨益身心健康的快乐活动。

其一，大脑在聊天中会得到保健。常言道：“人越动越勤，脑越用越灵。”聊天时，为使听者如醉入迷，势必要想方设法寻趣。而寻趣就是动脑筋，不但要挖掘脑海中的“宝藏”，而且要捕捉最新的“信息”，还要运用美妙的语言艺术，讲究表达技巧。无疑，聊一回天等于做一次趣味盎然的脑力保健操，使大脑在无形的乐悠悠的氛围里得到一次“健美锻炼”。

其二，性情在聊天中得到陶冶。在轻松欢愉的聊天中，既可以获得信息，又可交换意见；既可以回忆美好的往事，又可以憧憬美好的未来。总之，聊天能让人在美滋滋中得到精神的陶冶和知识的升华。

其三，身体在聊天中得到康健。在聊天中，听听连珠的妙语，即景生情地逗逗“乐子”，开开玩笑，被生活中的痛苦和不幸折磨得伤痕累累的心灵会从中得到慰藉，从而脱离或忘却愁苦，冲散或消除积郁，使人保持快乐，而乐能怡情，乐能生健，乐能长寿。

笑疗法

笑，能祛病强身，能延年益寿。

笑的临床应用，就产生了“笑疗法”。我国很早就有笑疗法了。据《武进县志》记载，元末明初，江苏武进地方有位名医叫徐迪，他治病不全求助于药剂。一次，有位女子因发怒而得病，身体内向睡而不能转动。徐迪就男扮女装，边跳边唱，女病人闻声突然转过身子，见此情景，不禁大笑起来，而整个身体就此能随意转动了。

到16世纪，法国大作家、名医拉伯雷也开始采用笑疗法了。在里昂的一家医院里，他不断地给患者讲述自己作品中的喜剧故事，让他们笑声不绝。经这样治疗后，多数患者得以痊愈。

19世纪的英国，医生们已懂得笑疗法了。据说当时的大科学家法拉第，常患头痛病。一次他去诊所看病，大夫问清

病情后，即开了药方。药方上写的不是药名，而是英国一句谚语：“一个小丑进城，胜过一打医生。”法拉第心领神会，于是他经常光顾剧院，观看喜剧和马戏，不久他的头痛病不药而治。

现代医学文献已将笑疗法与音乐疗法、放松疗法、造型疗法一起列入“行为医学”的四大组成部分，因此对笑疗法的研究和应用更受到世界各国的重视。

诗疗法

诗疗，在我国有着悠久的历史。最早可追溯到西汉辞赋家枚乘的《七发》。枚乘借主客问答，写楚太子有病，药石针灸皆治不愈，最后吴客说以“要言妙语”，终于使太子出一身大汗，便霍然病愈了。当然，枚乘的用意不是推广诗疗，而是对统治阶级糜烂生活的批评。但南宋大诗人陆游的“儿扶一老候溪边，来告头风久未痊，不用更求芎芷药，吾诗读罢自醒然”的诗句，却道出了诗疗的真谛。确实，一首格调高雅、意境深远，富有思想性和艺术性的诗歌，能以独特的艺术情趣和音乐感给人以美的享受，并通过人的思想情感，产生各种有益的心理效应。

随着科技的发展，诗疗越来越引起人们的重视。据科研机构研究证明：咏诗，不但有助于增加人的肺活量，而且随着咏诗的感情变化，人体的各个器官、系统都参与运动，从而可使大脑神经敏感度提高，血液循环加快，体内新陈代谢更加旺盛。同时，还能增加体内酶和乙酰胆碱等活性物质的

分泌，使血流量和神经细胞调节到最佳状态。因此，现代社会中的都市病，心理和精神上的疾病，都可采用诗疗。如失眠症可用意境朦胧、节奏平稳的诗治疗。而精神忧郁症则应采用文字优美，具有丰富想象和深邃哲理的诗疗。不同的诗歌所产生的作用也截然不同，因此在诗疗时选择诗也和服药一样，要因病而异。

花香疗法

随着当代科学技术的不断发展，鲜花的作用也逐渐被人们所发现，除了观赏价值外，还能治疗保健，使人得到生理的、心理的舒适和欢悦。这就是近年来兴起的“花香疗法”。

花香疗法就是利用花的颜色、芳香来调节人体的思维活动，从而起到治疗健身的目的。一般来说，红色、橙色和黄色的花给人以热烈、兴奋、温暖的感觉；而青、绿、蓝、白色的花令人感到清爽、娴雅；浅蓝的花卉对发高烧的病人有良好的镇静作用；红色的鲜花能增加病人食欲；赭赤色花朵对低血压患者大有裨益。花中散发出的芬芳的气味能调节人的神经中枢。

患有高血压的中年老人，常闻闻艾叶、金银花、菊花的芳香有助于降压。目前，已有不少国家建起了花香疗养院，这些疗养院在医生的指导下，使患者有选择地经常接触各类有关的鲜花，在不知不觉的芳香世界里，在令人留恋忘返的优美环境中逐渐康复。近来，国内外的有关专家又发现 300 多种鲜花的气味中，具有抗菌、消炎和抗癌的多项功能，鲜花

将对人类的健康与生活作出更多的贡献。

五味的功过

辣、酸、苦、甜、咸等 5 种味道对人体的健康具有独特的作用：分别补养心、肝、脾、肺、肾五脏，综合而补养血气。

辣。可消除体内气滞、血滞等。但辣味有较强的刺激性，如食过量，会使肺气过盛、肛门灼热。所以患痔疮等肛门疾病及胃、十二指肠溃疡、便秘、尿道炎、咽喉炎等症者不宜多食。

酸。食之可增强肝脏的功能，防止某些肝脏疾病。但食酸过多，会引起消化紊乱。尤其是胃酸过多的人，患关节炎及肾功能差者切勿多吃酸。

苦。有除燥热和利尿等作用，但脾虚或大便秘结的人应少吃，多吃会引起恶心、呕吐、或发生其它疾患。

甜。常吃能补气血，解除肌肉紧张，还有解毒作用。但甜食过多，会导致血糖升高、血液中胆固醇增加，使身体虚胖。因此肥胖者一般就少吃甜，糖尿病患者更不能食。

咸。它是人体血液中不可缺少的成份，食它能软化体内酸性的肿块。但食量过分，会加重心、肾机能的负担，加重高血压等症状。

老年人十种保健食品

大豆及其制品。含有丰富蛋白质、亚油酸、维生素 E 和新发现的皂甙，有防病延年和降低胆固醇、减肥、防止动脉硬化作用。用大豆制成的豆腐、豆浆等都是好食品。

西红柿。含有维生素 P，有防止毛细血管破裂和增强维生素 C 的生理作用。

胡萝卜。含有丰富维生素 A 和其它矿物质，能降低血糖、降血压和增强免疫力。生吃不易吸收，切丝油炒是一种科学吃法。

土豆。含有丰富维生素 B₁ 和 B₆，具有抗衰老防疾病作用，能防止便秘和预防结肠癌。

蜂蜜。有浓缩的果汁之称，微量元素达 47 种之多，药书说“久服强志轻身，不饥不老”。

银耳。含多种氨基酸、胶质物，对老年慢性气管炎、肺心病有治疗作用。

大枣。谚语有“天天吃大枣，青春永不老”之说。对肝病有治疗作用。

花生。古人称它为“生长果”，它含维生素 A、B、E、K，能促进骨髓制造血小板，加强毛细血管的收缩。须注意不吃霉变的花生。

山楂。能扩张血管，降低血压和强心。

大蒜。有降血脂、防治动脉粥样硬化、冠心病及防癌的作用。

食物催眠

失眠影响休息，有损身体健康。国内外专家研究发现，某些食物有催眠作用，合理饮用，将会有助于催眠。

牛奶催眠。医生发现牛奶中含有一种使人产生疲倦感觉的生化物质色氨酸，它是人体不可缺少的氨基酸中的一种。失眠症患者在临睡前喝一杯热牛奶，便可起到催人入睡的效果。

奶汁催眠。婴儿常在母亲怀里吃着奶汁睡着了。对于这种现象，科学家研究发现，奶汁里含有少量的吗啡类物质，所以能起到镇静和催眠的作用。这种镇静和催眠作用，同样适用于成年人。

水果催眠。把橙子、桔子或莱果等水果切开，放在枕头边，闻其芳香气味，便可安然入睡。

糖水催眠。人喝糖水以后，在体内产生一系列化学反应，最后生成大量的血清素，使大脑皮层受到抑制而进入安眠状态。

小米催眠。小米性微寒，味甘，功用在于健脾胃和安眠。用小米加水煮成粥，临睡前食用，使人迅速发困，酣然入睡。因为小米中色氨酸和淀粉的含量都很高，食后可促进胰岛素的分泌，提高进入脑内色氨酸的量，所以能起到催眠作用。

面包催眠。人吃了面包，胰腺就会分泌胰岛素，对面包所含的氨基酸进行代谢，而其中有一种五羟色胺的氨基酸代谢物能镇静神经，引人入睡。

食醋催眠。在一杯开水中倒入一汤匙食醋，临睡前喝下，

不仅容易入睡，而且帮你睡得很香。

饮食秘诀 100 种

1. 在餐桌旁，谈论的话题最好就是食物。如讨论复杂或令人扫兴的内容，就尝不出食物美味了。

2. 姿势要正确。端正坐姿进食，不压胃，食物由食道进胃较快。吃时自然呼吸，消化液分泌畅顺。

3. 空腹去购食物易肥胖。饥饿时，满足欲望之心特强，就买多、制作多、吃得多，身体增胖。

4. 先吃喜爱的食物，便不会过量。情绪上的满足感，往往伴随着果腹感，从自己喜吃的美食入手，就较快有饱胀感，避免进食过多。

5. 要苗条就要细嚼慢咽。进食热食，细嚼慢咽可活跃自律神经，提高 DIT 反应（指的是进食后体温上升这种进食诱发性体热），则能量消耗大，食物能量积存于体内便减少，故能抑制体重增加。

6. 膳后不要用脑。进食后胃部消化需要集中血液。听轻音乐，休息一会儿最合适。吃完就用脑，血液流向头部，胃肠血少影响消化，容易引起胃病。

7. 晚餐吃定量的简便的即食食物，不会过量

8. 心绪不佳，围炉而食。火焰能稳定人心，而温暖进食，也使食欲亢进。

9. 发挥食物味道。能发挥各种食物的本味，才能深入美味的境界，才懂得滋味。

10. 食物与器具温度要相当。凡触唇之器具如匙、筷等，与食物温度差不多，味才最佳。

11. 两次进食间隔 4~6 小时为合。进食后，食物要 4 个小时才能全部消化、吸收。过早进食就会加重胃肠负担；6 小时后，血液营养便会减低。

12. 一定要吃早餐。不吃早餐，最低限度血糖不足，人就不够活力。

13. 早餐营养平衡，晚餐也有味。早餐食物注意营养平衡，则午餐就不会过量，晚餐便分外香。

14. 早餐要吃够。早餐吃得太少，午餐就狼吞虎咽，热量吸纳便太多了。

15. 早餐宜进热食。早上是自律神经自副交感神经转往交感神经的时间，热食能提高体温，体温上升，便于转换，且食欲也好。

16. 果品有醒胃作用。水果能保持血液的弱碱性，且进食前先吃水果品，则枸橼酸有醒胃作用。避免进食过程中因胃酸中和而降低消化力的现象。

17. 午餐食量要少。能维持基本消耗即可。

18. 晚餐要吃够。晚餐时间松裕，可以舒适地吃自己喜欢的东西，吃够才能补足必要的营养。

19. 用小碗有助于减肥。如果有吃得过多的习惯，试改用小点的碗。食量减少，心理作用差不多，不会丧失满足感。

20. 食物造型用黄金分割律。如炸薯丸之类，纵横比用 1.6: 1，则比圆形、方形食品更觉好吃。

21. 自己制的东西最有味。有美好的满足感。

22. 饭后随即收拾台面。台面上剩下残羹冷饭，会使人望之生厌。

23. 饭后喝茶。茶中主要成分丹宁酸，在杀菌消毒作用，它的植物皂素能清洗口中食后残屑。

24. 饭后右侧身躺卧休息。胃在左、右侧躺卧休息不妨碍胃的活动。

25. 饭后作活动，可防止发胖。饭后作清洁等工作，活动一下身体，提高细胞活力，减少脂肪聚集。

26. 晚上七时以后不宜进冷饮。晚上人体水分代谢不活跃，水分便积存体内，若冷饮积存，降低体温，疲劳就不易消除。

27. 睡前不吃东西。睡前吃东西，肠胃不能充分休息导致胃病，睡眠也不好。可喝杯暖牛奶。

28. 饭前喝碗汤。能促进胃酸分泌，食物因濡润也易消化。一碗汤水分不多，不会冲淡胃酸。

29. 晚餐吃得有节制、翌日早餐就舒适。晚九时后吃得过饱就寝，营养素留在体内，次日早上便没有食欲，晚上宵夜量宜少，最好不迟于晚八时。

30. 吃过油腻食物后再吃甜点就容易发胖。

31. 空肚可吃点小食。胃空不管何时都不好。

32. 饭前吃一些点心。吃点心能迅速增加血糖量，饭时只吃少量食物就觉满足，此法宜于节食。

33. 多些创新口味

34. 自制淡酱油。酱油比较咸，把醋、柠檬、蒜加入普通酱油中，就相当于淡酱油了。

35. 要用心欣赏烹饪者的心思。胡乱地在人家制的菜肴上加放咖喱、果汁之类的调味品，因味大异，根本就领略不到菜式美味。

36. 食物宜淡。味道太浓太咸就会口渴喝水多，也是虚胖原因之一，因此食物宜清淡。

37. 慎待节盐。盐分吸取过多，体质变酸性易生高血压。而盐分又是维持体液的重要东西，过分戒盐也不行。活动出汗就要补充盐分，不要忌咸。

38. 餐桌上只摆醋。餐桌上摆满酱油类调味品，很容易多摄了盐，就只摆醋吧。

注：醋的杀菌力很强，几乎所有毒菌，都不能在醋中生存 30 分钟。醋又能个使唾液和胃液分泌，增进食欲。此外又可抑制能破坏维他命 C 的酵素。

39. 吃糙米饭宜加芝麻。糙米极有营养，但米糠中的榕朐酶却妨碍身体对铁、钙的吸收；吃糙米饭同时吃芝麻即可抑制榕朐酶。

40. 摄食钙质东西，宜日光浴。利用紫外线作用增加维他命 D 有助钙质吸收。避免骨质疏松症。

41. 运动饮料不宜伴食。运动饮料压力近于体液的渗透压，配用矿物质成分，单独饮用易吸收。

42. 多吃颜色深的蔬菜类。比色泽浅的蔬菜，所含胡萝卜素、维生素 B₂、镁、铁更为丰富。

43. 多吃当造蔬菜和水果。营养素最多。

44. 米饭最能和谐百味。米饭和什么副食都合得来，和副食交互食用时，能发挥副食的味道。

45. 孩子食谱应和成人食谱有所区别。孩子的食谱营养要全面，特别注意长身体的营养素。

46. 不宜迁就孩子的饮食喜好。要营养均衡。

47. 肥胖的人，要果断节食。谢绝应酬之类环境下饮食，果腹时坚决不吃，宜严格定时定量。

48. 极度节食为期一周已足够。长期持续极度的节食食谱不好，用一周清除脂肪也差不多了。

49. 每日进食四组二十余款食物最理想。营养能充分平衡。第一组牛乳、蛋品等 3 款，第二组海鲜、肉、豆等 4~5 款，第三组蔬菜、芋、生果等 12 款，第四组谷物、油脂类 4 款。事实上天天这样搭配安排也难，只要四组齐全，每天力求款式多、有变化即可。

50. 节食宜减量不减餐。忍受空腹饥饿之后，对于吃下的东西、其消化、吸收效率很高。一天吃两餐，难达到果腹感，因此宜吃三餐，每餐减量，才能维持血糖量稳定，不会太高。

51. 注意勿偏食。能避免营养不均衡。

52. 节食需伴以运动。能去掉体内多余脂肪。

53. 进食前不要运动。否则易积存皮下脂肪。

54. 减肥者宜摄取高蛋白。蛋白质一克相当于 4 千卡热量，然而消化、吸收时要耗掉三成，实际上身体摄入的是 2.8 千卡。如果热量摄取主要放在蛋白质上，则能提高节食效果。

55. 饥饿时可饮水。过份饥饿，喝一杯水，停留在胃约有 20 分钟，可暂缓饥感。

56. 先喝热水，然后进食，对减肥有利。喝热水，能活跃交感神经，抑制食欲。

57. 进食前作温水浴能增进食欲。

58. 用酒下菜、适可而止。酒的热量很高，加起菜肴，能量太多，容易起引发胖或糖尿病。

59. 喝酒前吃一点东西。空腹喝酒，肝脏负担很大。维生素B族及氨基酸不足，则肝脏容易聚集脂肪。喝酒前吃一点东西，可以预防。

60. 煮菜肴不要太多。吃得多，会发胖。

61. 不要怕吃菜渣。纤维能促进大肠蠕动，排除有害物质，预防肠癌，每天非吃不可。蔬菜有渣、只要不太韧，就吞下去。

62. 圆桌就餐最好。没有高低位次序。

63. 优雅的音乐能助消化。能提高副交感神经作用，促进消化和吸收，且吃少量就会产生满足感。跳跃、动荡、拍子太快的音乐则效果相反。

64. 经常改变饮食方式。每天吃同样东西、按同样方式饮食，久之营养就不平衡，要注意多样化。

65. 绝食一天可调节身体。食品丰富，人下胃肠负担过重。半年绝食一天，可让肠胃休息一天。

66. 不要一边看电视或报纸。这会使饮食时间过长，不自觉吃多了，易长胖且影响消化。

67. 吸烟破坏美味。经常吸烟，舌上味蕾粗糙，味觉降低，而吸烟也影响周围的人。

68. 饮食时要宽怀。发怒、紧张、哀伤、忧虑，都会减弱消化、吸收功能，也影响味觉。

69. 共食则营养丰富。一人一份菜易引起营养偏。多人共

食品种多，每种吃一点，营养易达平衡。

70. 暖色的菜肴能增进食欲。橙色、黄色之类暖色食物，能增进食欲。紫、蓝等冷色易降低食欲。

71. 红色能提高食欲。红灯、红台布能提高人的食欲，大概这和祖先衅血而食的习惯遗传有关。

72. 绿黄色蔬菜类能旺血。血液分配氧和营养到身体中，血红素起重要的作用。绿黄色蔬菜中，能制造血红素的叶绿素很多，能旺血。

73. 自己烹调食品。好吃，宜亲作烹饪。

74. 从大量食谱中选择。制作膳食便有改进。

75. 水果宜在室温保存。水果放在冰柜里，温度太低，味道会减损，它们宜在室温下保存，食前 2 小时才放入冰柜冷冻。

76. 水果要恰熟而食。果物从原产地输入，摘下来时尚未熟，在运输和批发过程中逐渐成熟，要选买熟透的。

77. 钙质最好和醋一起摄取。醋能把钙质离子化，易于为人体吸收，吃小鱼、骨类宜用醋烹制。

78. 网烤肉比煎更好。用网烤肉，脂肪去得多，可抑制热量吸收，节食宜用之。

79. 自己切方包更好。吃时切味道保存好。

80. 吃过肥腻的东西宜喝咖啡或茶。茶和咖啡含咖啡因，能刺激自律神经活动，促进脂肪质代谢。

81. 喝水要细口细口咽。出汗多要喝水补充，如大口大口喝下去，易喝过量，引起低钠症，即电解平衡紊乱，严重时会导致昏迷。

82. 多喝不太浓的茶。茶提神醒胃又能利尿、故多喝茶有好处，但不要太浓，免致刺激过度。

83. 体力虚，则要吃肉。肉类多蛋白质。

84. 尽可能吃较硬的食物。吃硬的东西能有效提高牙齿及腭肌肉功能，也能促进消化液的分泌。

85. 噪音会干扰功能。强烈噪声使人神经兴奋胃肠功能衰退，长期可使食欲减退，发生胃溃疡。

86. 不要站立进食。站立进食，交感神经作用活跃，抑制了肠胃正常功能的发挥，这常是胃下垂、胃扩张及慢性胃炎的原因。

87. 先进食生用的蔬菜。可减少饭量和菜肴量，对减肥有利。

88. 不要吃烫口的东西。避免食道和胃受损。

89. 吃附有骨的肉。由于活动多，尤觉好吃。

90. 鱼骨烤了吃。鱼骨含钙质，骨髓含磷、铁等矿物质、维他命，烤至松脆，香口，能吞得下。

91. 夏季清淡、冬天肥醅 夏天食欲减退，消化能力不高，故宜清淡，因高温环境下身体脂肪可化为热能。冬天则需要吃肥醅的东西作贮藏。

92. 夏天用热带国家的菜谱，冬天用寒带国家的菜谱。各国菜谱，常是适合该地饮食生活的经验总结的结果，按照不同寒热地区菜谱烹饪大有利。

93. 每天一定要吃一次纤维质食品。人们摄取了多余的脂肪和蛋白质，经大肠杆菌作用，会变成有害的腐败物质。纤维质可把它们包裹起来排掉。

94. 每口饭至少嚼 20 下。人的唾液能把淀粉质化为糊精乃至麦芽糖，仔细嚼饭，在麦芽糖状态下进入胃肠，营养容易吸收。

95. 幼年惯尝的滋味有稳定情绪作用。吃到孩童时母亲制作的风味，常会产生孩童时代的安全感。

96. 不慢不紧，按自己速度吃。和人家一同吃饭时别管他吃得快慢，吾行吾素，这样消化功能发挥得最好。

97. 不跟拣饮择食的人进食。否则他左一句不好吃，右一句不合口胃，连你也会变得倒胃起来。

98. 选择饮食对手。过于含蓄、拘谨、主观性强、暴躁、狂妄不羁及心地狭窄等人，应避免与他们共餐，否则山珍海味也索然无味。

99. 和对方吃同样东西，增进感情。

100. 喜欢香水气味的东西不好。食物香气和香水香气，刺激神经不同。食物香刺激食欲，香水香刺激神经，好香水香味食物的人，其意不在食。

只有适量饮酒才有益于人体健康

中国古代医药学认为：酒为水谷之气，味辛甘、性热，入心、肝二经。适量饮酒有畅通血脉，活血行气、祛风散寒、健脾胃及引药上行、助药力之功效。大量酗酒，则适得其反。对于这个问题李时珍的《本草纲目》说得很清楚：“酒少饮则和血行气，痛饮则伤神耗血，损胃之精，生痰动炎。”现代医学认为，酒的效应对人有益还是有害，取决于“量”的大小。以

大脑为例，少量的酒能使之兴奋，激起人的豪情和勇气；过量时则使人麻痹，使人失去控制，丧失理智。可谓“量变引起质变”。据研究，如果以血液的酒精浓度为1，那么，肝脏中的酒精浓度就是1.48，脑脊液中的就是1.59，而脑组织中的则是1.75。这就解释了大脑何以对酒精格外敏感的原因。酒精能刺激主管想象力和创造力的右脑，也能麻木主管记忆力和自控能力的左脑，少量饮酒能兴奋右脑使人浮想联翩，而大量饮酒所出现的醉态，则是左脑被麻痹的结果。美国和日本的医学研究人员还发现，少量饮酒能使血中的高密度脂蛋白升高，有利于将胆固醇从动脉壁向肝脏转移，并能促进纤维蛋白溶解，减少血小板聚集，促进血液循环流畅，减少血栓形成，因而有利于减少冠心病的发生和猝死的机会。

那么多少“量”为“适量”呢？多数人主张每日饮60度白酒不超过25毫升；一般色酒、黄酒、加饭酒不超过50毫升；啤酒不超过300毫升。提出这个剂量的根据是，一个体重70公斤的人，每小时肝脏最多氧化15毫升乙醇（相当于60度白酒25毫升）。

酗酒有何危害

祖国医学认为“酒极则乱”、“酒大伤身”。酒少饮有益健康，多饮则会伤气耗血、损肾之精、生疾动火、损害健康。酒对人体的危害主要在于酒精，酒精含量越高，危害越大。当大量饮酒后血中酒精浓度达50毫克%以上时，即可出现注意力减退，精神恍惚；达100—150毫克%时，呈轻度醉态；达

200 毫克%时，则陷于沉醉；达 300 毫克%时，即有致死的危险。如果一次饮酒量相当于 50—100 克酒精，血中酒精浓度突然升高达 100—150 毫克%时，亦可致死。

那么，酗酒对人体健康有哪些危害呢？

首先，酗酒能毒害肝脏，损害肝功能。过量饮酒可加重肝脏负担（摄入的酒精主要依赖肝脏进行氧化分解），使肝细胞受损变性，最终导致肝硬变，医学上称之为“酒徒肝”。在欧美国家，酒精性肝硬化占全部肝硬化的 50—90%。长期酗酒者影响脂肪代谢，可引起脂肪肝。酒精可使肝细胞变性、坏死、纤维组织增生而致肝硬化。现在，肝硬化已成为 25—64 岁男子死亡的五大原因之一，而这主要是由于人们大量饮入酒精所造成的。

其次，酒精对人体具有强烈的麻醉作用。尤其是酒精含量较高的白酒、白兰地等烈性酒，对人体的毒害更大。它不仅严重损害人体各种器官，而且会引起各种疾病。据测定，饮下白酒约 5 分钟后，酒精就进入血液，随血液在全身流动，人的组织器官和各个系统都要受到酒精的毒害。短时间大量饮酒，可导致酒精中毒，中毒后首先影响大脑皮质，使神经有一个短期的兴奋期，胡言乱语；继之大脑皮质处于麻醉状态，言行失常，昏昏沉沉不省人事。若进一步发展，生命中枢麻痹，则心跳呼吸停止以致死亡。在急性中毒情况下，有些虽不致死亡，但由于抵抗力减低，易罹患感冒、肺炎等病。酒精刺激胃引起急性胃炎，出现恶心、呕吐；长期嗜酒可致慢性中毒，表现为神经衰弱、智力减退、健忘；尤其多见的是慢性胃肠疾病、肝脂肪变性等。国外医学有报道，过量饮酒

可导致胃癌、肝癌、乳腺癌、恶性黑色素瘤等。还有一点应该引起高度重视，就是酒精对精子、卵子也有毒害作用，能引起不育、流产或影响胎儿的生长发育，甚至影响胎儿出生后的智力发育。历史上“斗酒诗百篇”、才华横溢的诗人李白所生⁴子，都无半点诗才。著名田园诗人陶渊明，⁵⁶岁即病逝。因他酷爱饮酒，他的⁵个儿子均愚昧无能。在《责子》诗中叹道：“阿舒已二八；懒惰故无匹；阿宣行志学，而不爱文术；雍端年十三，未知六与七；道子垂九龄，但觅梨与栗。无运苟如此，且进怀中物”。

最后，缩短寿命。有资料表明，因酗酒中风而死亡者为不饮酒者的³倍。长期饮酒多的人，还会发生酒精中毒性心脏病，严重者可出现心律失常，心力衰竭，甚至突然死亡。这是因为过量饮酒者，因酒精的吸收与排泄都较快，每次酒后间歇就相当一次撤酒。此时，血浆中有收缩血管作用的儿茶酚胺浓度升高，导致血压升高。经常饮酒者喜食荤素、咸菜下酒，因而摄入大量的钠，导致血压增高。急性酒精中毒的兴奋期，交感神经兴奋，心跳加快，血压升高，这样管壁薄弱的脑动脉更易破裂而发生中风。另据统计，酗酒者寿命比不喝酒的人平均短²⁰年。

吃素不长寿

吃素长寿，几乎是人人皆知的一条“真理”。最有代表性的事例莫过于清心寡欲、粗茶淡饭、素不食荤的出家人，人们往往认为仙风道骨、鹤发童颜的寿星大多出自山门。

最近，安徽医学院的一项调查报告对上述见解提出了挑战。他们对九华山里一些寺庙中的 90 多名僧民作了大量营养调查，结果表明，他们中的大多数人患有不同程度的营养不良。其原因主要是饮食中摄入的蛋白质、脂肪不足。

荤者，鸡、鸭、鱼、肉也。人体在生长发育和代谢过程中，每天都需要大量的优质蛋白和脂肪酸。素食中除了豆类含有丰富的蛋白质外，其它食物中含量较少，而且营养价值较低，不易于被人体消化吸收和利用。鱼、肉中，尤其是鱼类含有丰富的优质蛋白和能够降低血脂的多种不饱和脂肪酸。以及人体容易缺乏的维生素和微量元素。长寿的北欧人基本上是以鱼、肉等动物性食品为主食，就是很好的证明。由此可见，身体健康的主要因素不在于吃荤吃素，而在于吃什么和吃多少，“收入和支出相等”是营养摄取最基本的原则之一。

最近在全国 28 个省、市、自治区范围内对 24 万余人作了一项系统的营养调查发现，国民饮食中蛋白蛋、钙和核黄素摄入不足，解决这个问题的最好方法是适量的荤食。在我们日常饮食中要注意荤素搭配，比例适当，才能健康长寿。

错误的素食行为等于慢性自杀

近几年来，素食餐厅所占的比例不断提高，因此，有人曾问“吃素”为什么流行起来了呢？

一般而言，吃素是基于宗教信仰、哲学思想或文化传统等因素而产生的一种特殊的饮食生活方式。而目前却有愈来愈

愈多的人，因为练瑜伽或其他健康保健的理由而吃素。在吃素者中，可区分为下列三种：

1. 纯素食者，他们完全不食用任何动物性食品。
2. 奶类素食者，即除了奶及奶类制品外，不吃其他任何动物性食品者。
3. 奶蛋素食者，是在动物性食品中除了奶及奶类制品外，尚可以吃蛋。

平常怎么吃——日本医界一份吓人的研究报告

一般人有个观念就是“不吃肉就会营养不良”，其实重要的是均衡的饮食原则。

例如食物中若含有过量的饱和脂肪酸、胆固醇和热量，就会增加动脉粥样硬化发展，这是形成心血管疾病的主因。饱和脂肪酸和胆固醇来自动物性食品，而植物性食品因富含多元不饱和脂肪酸及纤维素，有降低体内胆固醇的功用。

而现代人常罹患的乳癌，大肠、直肠癌，在日本有些研究报告指出，生活水准高而每日吃肉的妇女，得乳癌的机会比其他妇女高出八点五倍，高油脂及低纤维的饮食也可能导致大肠、直肠癌。

因为食物中的纤维素虽然不能被身体吸收，但在整个消化过程中却可促进胃肠蠕动，加速食物通过肠道的时间，一方面缩短肠壁与粪便中致癌物质的接触机会，并可肠内多余的油脂排出体外，可说是肠胃的清道夫。而动物性的食品油脂高却不含纤维素，后者只含在植物性的食品中。

小孩怎么吃——以奶蛋素食为宜，避免影响合群

吃素最引起争议的就是其中的蛋白质。一般营养学者认为动物性蛋白质优于植物性。蛋白质是由氨基酸构成，已知的二十二种以上的氨基酸中，有十四种是可在人体内由别的物质转变合成，称为“非必需氨基酸”。而其余八种则人体不能自行合成，必须由食中供给，这些氨基酸被称为“必需的氨基酸”。

评定蛋白质的优劣是依其所含各种氨基酸的量与组成，而区分为完全蛋白（不但可维持生命，并能维持生长发育），部分完全蛋白（只能维持生命，但不能维持生长育），不完全蛋白（若是唯一的蛋白质来源，则不能长久维持生命），动物性蛋白质的“必需氨基酸”含量较丰，且相互间的比例也较好，因此优于植物性蛋白质。

婴幼儿、学龄前儿童因正值生长发育期，饮食中必须要能供给足够的完全蛋白，因此，儿童若是吃素，以奶蛋素为宜，至于成年纯素食者，则应广泛采用各种的素食食品，豆类、主食类、核果类、蔬菜类相互调配，这样能产生蛋白质中氨基酸的互补作用而提高蛋白质的品质。

学龄儿童吃素，除营养的因素外，还应考虑心理因素，若孩子在团体生活中，会因吃素而造成心理不平衡时，则不要强求。

孕妇怎么吃——一顿饭养“两个人”，仍以奶蛋素食为主

若怀孕了，光吃素行吗？

孕妇对于各种营养素的需要量比一般正常人高，特别是对蛋白质、钙质和铁质的需要。因此，孕妇素食也以奶蛋素为宜。因为牛奶不仅可以补充孕妇对于蛋白质的需要，并因其含有丰富的钙质，对于胎儿及母亲都有裨益。至于铁质，在豆类、深色蔬菜、葡萄干及蛋中都有丰富的含量，但也要注意维生素 C 的摄取，因其帮助铁质还原成易被人体吸收的形态。

不论您吃荤或吃素都应注意均衡饮食的原则及养成良好的饮食习惯，这才是正确的养生之道。

少喝一点酒有妙处

人们一直认为有节制地饮酒不仅可以提神，而且也有益于健康。然而，严格的现代科学是否真正站在饮酒者一边呢？

美国一医疗中心的专家们对 8060 名病人进行了 10 年以上的观察，他们的研究对象中既有滴酒不沾的绝对戒酒者，也有每天不超过两杯葡萄酒的节制饮酒者，还有中等量饮酒者以及大量饮酒者。研究报告出人意外：大量饮酒者的死亡率固然很高（大都死于肝硬化，呼吸系统疾病和癌症），而滴酒不沾的“清教徒”的死亡率却也高得惊人，比节制饮酒者高 40%。更令人惊叹不已的是，绝对不饮酒者死于心脏病的百

分比最高，而死亡率最低的却是那些节制饮酒者。这些专家们认为：有节制的饮酒能防止心脏病发作。根据研究，酒精具有增加血液中高密度脂蛋白胆固醇形成的作用。专家们认为：这种物质能防止导致心脏动脉血管粥样硬化的沉积物的形成。不过，他们强调说，饮酒者不应以此为据滥饮其酒。“如果你认为‘既然喝两杯有益于健康，喝多些也许更能延年益寿’，那就危险了。”

请多吃豆类食品

中国预防医学科学院卫生研究所的营养专家最近提出在城乡居民中提倡多吃豆类食品，以充分利用豆类蛋白质这种价廉物美的营养源，是迅速提高全民营养水平的有效方法之一。

豆类包括大豆、蚕豆、绿豆、赤豆等。豆类的蛋白质含量很高，一般在 20—50% 之间，其中以大豆为最高，其必需氨基酸组成与动物蛋白质相近似，而且更易于人体的消化吸收。大豆是黄豆、青豆和黑豆的总称，一斤晒干的黄豆里面，所含的蛋白质相当于同量瘦猪肉的两倍；大豆含脂肪量为 18% 左右，我们吃的豆油就是从大豆里榨出来的。豆油里含有卵磷脂，它具有补脑和健全神经的作用，是肉类里的脂肪所没有的。

大豆营养价值之所以高，还不仅仅是蛋白质，其矿物质含量如钙、磷、铁等也都很丰富；维生素 B₁ 在豆类中含量最多，维生素 B₂ 次之；豆油中饱和脂肪很多，其中又以亚麻

油酸最丰富，对人体健康至关重要。豆类在烹制菜肴中占有重要位置，它可烹出数以百种别有风味的佳肴，其营养价值可以与肉、蛋、鱼等动物性食品相媲美，而且不含胆固醇。一位外国作家在提到大豆营养价值的时候，风趣地说：“大豆再加上含有淀粉的米，中国人所必需的一切营养物质就都有了。”

饮食热量低可长寿

在美国加利福尼亚大学医学中心工作的沃尔福德，进行了三十多年益寿研究之后，深信人可以有更长一段青壮年期，老人的年龄界限将要大大往后推延。其奥妙在于：常吃维生素和矿物质的简朴而低热量的食物。这种饮食，营养是差一些，但并非缺乏营养，这个处方在实验室里已证明是有效的。一只老鼠，原只能活两年，但现已活过四年，并且保持了青春的外表和活力。

低体温有助于长寿，这也许是一个新发现。沃尔福德发现一种生命很短的美国本地鱼，就把它放到巴西较冷的水中去饲养。结果它们的存活期竟能增加一倍以上。根据这一观点，最初的益寿办法是节制饮食，吃得少些，可稍降低一些体温。

沃尔福德深信上述原理适用于人类。他现在已年届六十，平均每天吃大约二千一百卡路里的食物（正常摄入量为二千六百卡），并且保持每周吃两天清淡素食。他承认这种简朴的养生法不是对所有人都适用的，但将来肯定会有一种使人增

寿到一百五十岁的切实可行的好办法。

核桃是冬令滋补食品

冬令，有许多人习惯服用滋补药，增强体质。其实药补不如食补，而核桃就是良好的冬令滋补食品。

核桃仁营养价值很高，含有较多脂肪油、蛋白质、糖类、维生素 B₁、B₂、C、E 及磷、铁等矿物质。所含的脂肪成份高达 63%，且主要为亚油酸。这对中、老年人因肺虚引起的久咳、气喘，体虚引起的便秘、腰腿酸痛，以及产后便秘、健忘、失眠均有疗效。

冬季常食核桃仁，能令人康健，润肌，黑须发，有通润血脉，补气养血，润燥化痰，温肺润肠的功效。

此外，它对脑神经有益，是神经衰弱的辅助治疗剂。在制作滋补食品时，将核桃仁用温水浸泡，剥去下缺

维生素 C 与智商

美国营养学家库巴拉和卡兹发现，人的智商高低与血液中维生素 C 的含量密切相关。

他们曾调查过从幼儿园到大学中的 351 人，把这些人按血液中维生素 C 含量的多少分为两组。然后比较两组人的智商，发现 100 毫升血液中含维生素 C 超过 1.1 毫克的一组人

群中，智商平均值是 113.22；而另一组同样血量中含维生素 C 不超过 1.1 毫克，则智商平均值为 108.71，两者差值显著。库巴拉和卡兹认为，在人脑细胞中，有一种称为神经管的东西，它的职能是向脑输送必要的营养物质，但它很容易被堵塞和变细。而防止它的发生，正是维生素 C 在起作用。若维生素 C 不足，很容易使脑的这种神经管发生堵塞，变细，导致大脑功能降低。

空气中的维生素与健康

空气中负离子对人类的生命、健康和长寿有密切的关系，它可使细胞维持正常的电离状态，调节神经系统的功能。空气中负离子还能促进血液循环，降低血压、镇咳止喘，消除疲劳，使人代谢旺盛，精力充沛。所以，人们赞誉空气负离子是“空气维生素”。

空气中各个分子一般都是呈中性的，但在太阳辐射、高温等作用下，部分分子会发生电离，释放的电子又与空气中的氧气等分子结合，成为带有负电荷的负离子。自然界中闪电的作用，风与树叶的摩擦，瀑布和海洋对岩石的冲击，都能加速这种电离过程。由于负离子带有负电荷，因而很容易与空气中的灰尘、细菌、烟粒等结合成为较重的粒子逐渐沉降地面。大城市的环境污染严重，烟尘和化学气体等都是空气负离子的无情吞噬者，甚至电动机、暖气、空调设备都会加快负离子的死亡。

现在，人们已制造出各种类型的空气负离子发生器，它

通过针状电极系统的高压放电，使空气电离，产生一股股离子风。

气味与健康

气味是动物赖以生存的重要信息之一。动物通过气味寻找食物，区分敌友，趋利避害，辨别道路，追求配偶，传递信息。人类靠鼻腔粘膜上大约五百万个嗅细胞，能区分出二千至四千种气味。许多动物的嗅觉比人灵敏得多，训练有素的狗能区分二百万种不同的气味，因为狗有大约二亿二千万个嗅细胞。昆虫的气味感受器主要集中在触角上。有一种飞蛾靠气味能找到几公里以外的异性，它几乎能感觉到一个气味分子的刺激。

科学家认为，气味物质必须具备足够的挥发性，有微弱的水溶性和脂溶性这三个基本条件，才能被感受到。研究表明，对于人类来说，气味和色彩一样，只有基本的七种，即樟脑味、麝香味、花香味、薄荷味、刺激味、醚味和腐败味。这七种基本气味按不同比例混合，就变幻出世间千差万别的各种气味来。这些气味在人的生活中占有重要的地位。气味对人的生理心理有十分明显的影响，每个人都有这样的体验：有的气味使人精神振奋，心情舒畅，并能引起令人愉快的联想；有的气味却使人恶心、烦闷、抑郁和引起不愉快的联想。通常自然界令人愉快的气味有益于健康，而令人厌恶的气味则对健康有害。科学家还发现，人们对气味的感受还与种族、性别、年龄、生活习惯、文化教养有关。例如女人的嗅觉比

男人灵敏，对气味的感情反应也比男人敏感而强烈。她们比较喜欢玫瑰、薄荷等香味，而男人则对熏衣草、麝香、檀香等香味有所偏爱。人在青壮年时期嗅觉最为灵敏，随着年龄的增长，嗅觉灵敏度降低。许多老年人抱怨食物味道不好，食欲不佳，这与他们嗅觉迟钝有关。又如原始人、土著人比现代人、都市人嗅觉灵敏得多，这与现代人借助现代科学增加其他信息量，从而降低嗅觉重要性有很大关系。

随着对气味秘密探索的不断深入，人们将利用嗅觉的原理和气味的效应来造福于人类。

你知道自然避孕法吗

澳大利亚医生比林斯提出的自然避孕法，受到人们重视。比林斯认为，妇女可以根据自己外阴干燥、湿润的不同感觉，擦拭外阴的粘液，观察其性状，进行排卵的自我监测，找出易孕期和不易孕期，以指导性生活，达到避孕或受孕的目的。在使用范围上，不仅适用于月经周期规则的妇女，而且也适用于月经周期不规则的妇女。

生理学研究证实，在卵巢激素（雌激素和孕激素）的影响下，妇女子宫颈分泌的粘液可发生量与性状的变化，这样外阴部就会出现干燥、潮湿与滑润三种不同的感觉。具体地说，在每一个妇女相对稳定的月经周期中，月经过后最初几天，因宫颈分泌的粘液量少，外阴部相对比较干燥，此为干燥期。当体内雌激素水平升高时，宫颈开始分泌粘液，量逐渐增多，为淡黄或白色混浊而粘稠的液体，此时外阴部会感

到潮湿，这是潮湿期。几天之后，粘液量更多，且变为易流动、透明并可自阴道流出的如鸡蛋清一样的白带，延展性极强，可牵拉成10厘米以上的长丝，此时会感到外阴部有一种滑润感，这就是滑润期。当这种滑润感觉达到高潮时，也就是宫颈粘液分泌达到高峰之日，称为“粘液高峰日”，预示将排卵，或正排卵。排卵后，在体内孕激素的作用下，宫颈粘液变为混浊、粘稠、延展性低、拉丝易断的液体，量逐渐减少以至消失，外阴部的感觉也由潮湿变为经前的干燥。

比林斯指出：“粘液高峰日”与排卵关系密切，从“高峰日”起第1—3天都是妇女易孕期，应避免性生活。从“高峰日”后第4天早晨起，至下次月经来潮之日止，为不易孕期。这是因为育龄妇女一个月经周期基本上只有一次排卵，而且卵子排出后如未受精，其存活只能维持1~2天，所以夫妻在此期间过性生活是不易受孕的。

世界卫生组织推广应用此法，成功率高达98.5—99%。患不孕症的妇女如选择“高峰日”期内进行性生活，有利于增加受孕的机会。在使用本法的初期，最好能得到有关专业人员的指导，以期取得满意的效果。

避孕药莫与抗生素同用

近年来，据国内外学者研究发现，不少妇女在使用避孕药期间，发生突破性出血或怀孕现象，这是由于同时使用抗生素造成的。因此，使用避孕药的妇女患病时，应当慎用抗生素。能够导致避孕药失效的抗生素主要有青霉素、氨苄青

霉素、四环素、氯霉素、新霉素等。其原理是，服用避孕药的同时使用抗生素，避孕药的肝肠循环受到阻碍，使循环浓度降低，失去阻止妊娠的作用，从而导致避孕的失败。如在排卵期间夫妻过性生活，则有怀孕的危险。因此，服用避孕药的妇女，如需使用抗生素，在此期间应配合其它避孕方法，如加用避孕套等。对突破性出血也应重视，因其为避孕失败的先兆表现，如月经未按时来潮应到医院检查。

牛奶加巧克力有害

有人认为牛奶和巧克力都是营养品，一起吃肯定有益，事实上这是无益的。牛奶含有丰富的蛋白质和钙，巧克力被称为能源食品。一起吃时，牛奶中的钙与巧克力中的草酸结合形成不溶的草酸钙，人不但无法吸收，还会出现头发干枯、腹泻、缺钙和生长发育慢的现象。因此喝牛奶和吃巧克力的时间要分开。

一些发达国家流行新口号：戒糖

目前，一些发达国家在宣传“戒烟”的同时，正在流行一个新的口号——“戒糖”。

几十年前，医学界就有人发现，一个国家的人口死亡率曲线和糖的消费量曲线是平行的，对此，世界卫生组织近几年对二十三个国家进行了全面调查，结果确认糖是造成死亡的主要原因之一。

“戒糖”口号的响应者和鼓励者喝咖啡和牛奶决不放糖，口渴决不喝可口可乐或桔子汁，而要喝茶或矿泉水。一位日本电台记者说，他已戒糖二十年。专家认为，日常食糖量少，就不易患引起冠心病的动脉血管硬化、肥胖病和糖尿病。食糖少会减少牙科疾患。

多饮啤酒有损健康

被誉为“液体面包”的啤酒，在许多人眼里：富含营养而无酒精，因此毫无顾忌地大量饮用。其实，医学研究证实，多饮啤酒有损健康。

因为，啤酒酒精含量约为 3%—5%，不易醉人。但是，多饮也可喝进不少酒精，每次饮两玻璃杯，酒精量可达十二至二十克，饮二、三瓶 11°啤酒就相当于饮进二两 60°白酒。医学家通过调查发现，平均每天饮一瓶（500 毫升）或更多量啤酒的人，患有肠癌的可能性比不喝和少喝啤酒的人高三倍。同时，长期大量饮啤酒也会使心肌变性，失去正常弹力而增大，形成“啤酒心”，影响身心健康。

因此，饮用啤酒也要适度，不可过量。

长寿菜——海带

海带是生长在海水中的大型褐色藻类植物，近来被人们称之为“长寿菜”，广泛地用来作为保健食品。每 100 克海带含蛋白质 8.2 克，碳水化合物 56.2 克，这使大多数水陆蔬菜

甘拜下风；其所含钙、铁、碘量尤为惊人，分别高达 1177 毫克、150 毫克和 24 毫克；而一般成年人每日有碘 150 微克左右就可满足需要；海带几乎不含脂肪而含大量纤维素、褐藻胶物质及多种必需微量元素，这也是使它成为保健食品的重要条件。我国早在晋代，就运用海带治疗甲状腺肿。海带还有预防心血管病、肝病、骨痛病及癌症的作用。在国外，海带已成为日本最受欢迎的食品，日本人深信，近世以来日本国民在健康和寿命方面的长足进步，也有海带的一份功劳。但海带含砷量较多，食用前应用水浸泡 24 小时，勤换水，使有害健康的砷通过溶解除去，含砷量大大减少，就可放心食用。

茶叶的药用价值

茶叶作为药用在古医书上早有记载，很多方剂中都把茶叶作为一味药，做成散剂、汤剂、丸剂，用以治疗感冒头痛、痢疾、霍乱、伤寒、咳喘、疖肿、便血、眼疾等，都有很好的疗效。浙江省诸暨县曾用茶根和生姜配制的姜蜜浆治疗慢性气管炎，经过几百例临床试验，总有效率达 80% 以上。

茶叶的热水提取物经冷冻干燥后制成片剂，对肿瘤患者放射治疗过程中造成的轻度放射病的防治效果是显著的。据对 119 例病人观察，给药量每人每天 4.3 克，总有效率达 90% 以上。

据传，日本广岛原子弹爆炸事件中，有长期饮茶习惯的人存活率高，受辐射伤害较轻，因茶叶中的儿茶素和脂多糖有抗辐射的功效，能使某些放射性元素不被吸收而排出体外，

甚至当锶⁹⁰已深入动物的骨髓时，也能把它排出来。因此，在国外有人把茶叶称为“超原子时代的高级饮料”。

胡萝卜的新功能

不久前，加拿大哥伦比亚大学癌研究中心的一个科研小组，经过几年的研究和实验，证明吃胡萝卜可以预防癌症。

他们发现胡萝卜里的维生素 A 和类胡萝卜素，能减少患者体内百分之七十五的致癌细胞。他们给一些被诊断出有致癌细胞的人，每周两次服用大量的维生素 A 和类胡萝卜素，三个月后，这些人体内被破坏的细胞几乎完全恢复正常。因此，科学家认为，如果供给体内足够的维生素 A、C、E 和胡萝卜素等，就可以有效地控制致癌细胞。

营养之最

含蛋白质最多的谷物是黄豆，每百克含 36.3 克。含蛋白质最多的动物食品是鸡肉，每百克含 23.3 克。含磷质最多的是炒南瓜子，每百克含 0.67 克。含钙质最多的是小虾皮，每百克含 2 克。含铁质最多的是黑木耳，每百克含 0.185 克。含维生素 B₁ 最多的是花生米，每百克含 1.03 毫克。含维生素 B₂ 最多的是羊肝，每百克含 3.57 毫克。含维生素 C 最多的是鲜枣，每百克含 380 毫克。

咽唾抗老

古代养身家称唾液为“玉泉”、“甘露”、“金津玉液”等，认为津液充盈才能健康长寿，而津液不足则常常引起老年人的口干舌燥，面容枯槁、便秘、头晕耳鸣等症。科学家研究发现，唾液具有帮助消化，中和胃酸，修补胃粘膜，杀菌等作用。据说，唾液中含有大量的钙质游离子的酵素荷尔蒙，具有抗衰老作用。咽唾的方法是：不拘行住坐卧，舌搅口中，等到唾液多时，象嗽口一样，分三次徐徐咽下；或端坐，排除杂念，舌顶上腭，牙关轻闭，待唾液满口，缓缓咽下，并以意念送至脐下丹田。咽唾虽简，持之以恒，可收良效。

偏食瘦肉也会导致动脉硬化

有些人认为，引起动脉粥样硬化的罪魁祸首是含胆固醇较高的一类食物，如动物脂肪、肝脏、脑组织等，只要少食肥肉多食瘦肉，就可防动脉硬化。因而，胆固醇含量较少的动物瘦肉成为肉食品的畅销货，出现一种“厌肥喜瘦”的趋势，其实这种看法是不科学的。

最近，医学科学家发现，造成动脉粥样硬化的主要因素并非胆固醇而是同型半胱氨酸。同型半胱氨酸是由蛋氨酸在人体某种特殊酶催化作用下形成的，而动物瘦肉中的蛋氨酸含量却很高，如每一百克猪瘦肉含蛋氨酸五百五十七毫克；鸡肉（带皮）每一百克含蛋氨酸为六百四十六毫克，而一般的

植物蛋氨酸的含量最高只有几十毫克。动物实验表明，同型半胱氨酸会直接损害动脉腔内皮细胞，致使动脉壁发生病变，影响动脉壁脂代谢的动态平衡，使血流中的胆固醇、甘油三脂等脂质成分沉积于动脉壁，从而形成粥样硬化斑块。由此看来，食瘦肉也并非“多多益善”。

再者，脂肪是人体的重要成分，而类脂是细胞和原生质以及神经组织的重要成分，其中磷脂还可促进体内胆固醇的转运，是一种降胆固醇物质。因此，食入适量的脂肪对人体是有益的。

这样看来，人们应改变“厌肥喜瘦”的膳食偏见。

十种情况需要维生素

1. 年龄：婴幼儿、青少年在生长发育过程中需要大量的维生素，可作适当额外补充。
2. 性别：妇女怀孕或哺乳期需供给大量维生素。
3. 身体活动：体力活动强度大的要补充维生素。
4. 饮食：如有偏食习惯和饮食中维生素不足，则要额外给予维生素。
5. 新陈代谢率：代谢率高的人维生素易于消耗过多，必须给予补充，如甲亢病人。
6. 健康状况：健康人无需额外补充维生素，患病时，特别是慢性消耗性疾病，要补充维生素。
7. 药物治疗：经常服药的人易对肝脏产生毒害，必须大量补充维生素。

8. 嗜好烟酒：由于嗜好烟酒会造成机体维生素的缺乏，所以，需要额外补充维生素。
9. 口服避孕药的妇女。
10. 体内存在影响维生素吸收、利用和排泄的任何因素。除此而外，乱服维生素是有害无益的。

劝君五味莫偏爱

《黄帝内经》反复告诫人们要“饮食有节”、“谨和五味”，若能作到便可强身延寿；但若对酸、甜、苦、辣、咸五味偏爱多食，则可引起各种疾病。《抱朴子》说：“酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾”。现代医学也认为五味不可偏食。食之过酸，会破坏体内的酸碱平衡，特别是老年人的血液，需维持微碱性，才能肠胃清洁，大便通畅，减少粪便的毒物吸收，如血液变为酸性时，则可能引起酸中毒；食之过咸，势必口渴大饮，加重心脏负担，使心肾功能早衰，并会引起血管硬化，诱发高血压等病；食之过辛（辣），助火散气，特别是体质虚弱的老人更容易在胃肠内积热，导致生疮长痔和牙龈出血、牙齿松动；食之过苦，损伤脾胃，食欲减退；食之过甘（甜），使身体发胖，胆固醇增高，易患冠心病、高血压。

《周礼》提出：春天多用一点酸味；夏天多用一点苦叶；秋天多用一点辛味；冬天多用一点咸味，还要用性滑的甘味来调和它们。这些主张完全符合“春夏养阳，秋冬养阴”的观点。人们若能在日常饮食是用五味来调和人体的阴阳平衡，

做到五味不偏爱，饮食常节制，便可达到五脏不早衰，防病养身，延年益寿之功效。

萝卜——小人参

萝卜含有丰富的营养，它所含的维生素C，比梨、橘子、莱果、桃等水果高八倍多；它所含的核黄素、钙、磷、铁等，也比上述水果为多。此外，萝卜中还有氢化粘液素、组织氨基酸、葫芦巴碱、失水戊糖、莱菔脑、淀粉酶、氧化酶、芥子油、胆碱、腺素、苷酶等特殊成分。

我国古代医书记载：萝卜有消食、顺气、化痰、治喘、解毒、利尿、补虚等功效。适用于胸腹满胀、消化不良、咳嗽气喘伤风感冒等症。

萝卜有值得重视的防癌作用。它所含的维生素C是保持细胞间基质结构完整的必须物质，可抑制体内癌细胞生长；粗纤维刺激胃肠蠕动，保持大便通畅，使粪便中的致癌物质及时排出。另外，一些食物和药品中都含有胺，人体消化后常与亚硝酸盐结合，形成一种很强的致癌物质亚硝酸胺。如果人们常吃萝卜，就可以从萝卜中获得一种酶，将体内的亚硝酸胺分解掉。萝卜中含有木质素能提高巨噬细胞的活力以吞食癌细胞。

食疗歌

谷物菜畜养身宝，四性五味任君调。

盐醋防毒消炎好，韭菜补肾暖膝腰。
萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高。
胡椒驱寒又化湿，葱辣姜汤治感冒。
大蒜抑制肠炎发，绿豆解暑最为妙。
香蕉通便解胃火，健胃补脾食红枣。
蕃茄补血美容颜，禽蛋益智营养高。
花生能降胆固醇，土豆消肿又利尿。
鱼虾能把乳汁补，动物肝脏明目好。
生津安回数乌椒，润肺乌发食核桃。
蜂蜜润燥又益寿，葡萄悦色令年少。
勿妨劝君多食疗，定必少提药包包。

食品之最

紫菜含钾最多。虾皮含磷最多。海禾含钙最多。鱼肝油含维生素 D 最多。黑木耳含铁最多。羊肝含维生素 A 最多。蜂蜜含维生素 B 最多。红枣含维生素 E 最多。柚子含维生素 C 最多。鸡蛋含蛋白质最多。猪脑含胆固醇最多。酱油含钠和氯最多。啤酒含尼克酸最多。

总吃精米面未必是好事

越来越多的人喜欢食用富强粉和精米，越来越多的食品店和粮店经营精米、精粉及其制品。一位营养学专家说，米、面越精、越白，所含的营养成分越少。损失的 B 族维生素越

多，总吃精白的米面，未必是一件好事。

据有关营养专家介绍，粗米面与精米面的营养含量相差很多。比如，在标准粉中含有蛋白质 9%，磨成富强粉时只剩 7%，钙下降一半，铁下降一半，B 族维生素损失就更多。大米中含有的维生素 B₁ 在碾磨过程中的损失也很大，粗米中硫胺素的损失率为 41.6%，精白米损失率则达 62.8%。加上蒸煮过程中的损失，实际人体吸收的维生素 B₁ 就很少了。

想吃得精点，可也要注意吃的科学些，对处于发育期的儿童尤应注意。

食物营养之最

粳米、糯米含碳水化合物最高，每斤为三百九十五克。

木耳含铁最多，每斤为零点九二五克。

虾皮含磷、钙最高，每斤分别为零点二五克和十克。

韭黄含胡萝卜素最多，每斤为十七点二五毫克。

鲜枣含维生素 E 最高，每斤为十七点二五毫克。

花生米含维生素 D₁ 最多，每斤含五点一五克。

猪脑含胆固醇最高，每斤含有十五点五克。

羊肝含维生素 A 最高，每斤含十五点五克国际单位。

豆油、花生油、香油热量最高，每斤均为四千五百千卡。

不要盲目食用强化食品

英国曾发生过一次有二百多名婴儿食品中毒的事件，原

因是婴儿的乳品中强化了维生素 D 含量过多所致。

上海市儿童医院曾用鱼肌蛋白粉作动物实验，一组是用纯品，另一组则加入百分之零点二五的赖氨酸。结果添加了强化赖氨酸的一组动物反而生长得不好。这是因为破坏了原来是完全而平衡的营养配比。

强化铁过多也同样会妨害食欲，出现腹泻，造成对脏器的损害，使肝脏和胰脏的机能发生障碍。因此，我国著名的儿童营养专家苏祖斐著文提出不要盲目食用强化食品。

蛋黄是保持记忆力的良药

你想保持一个好的记忆力吗？那么，你不必去寻找什么药物，只需要有计划的吃一点蛋黄就行了。蛋黄中含有卵磷脂和三甘油脂。肠内的卵磷脂被消化液中的酶消化后，可释放出胆碱。胆碱流入血液中，很快就到达脑子。它在脑中与醋酸盐结合，生成乙酰胆碱。乙酰胆碱是大脑信号系统所必需的。

胆碱疗法在发病初期时特别有效。有控制地供给足够的营养胆碱可以改进各种年龄的人、甚至年轻人记忆力不强的病症，对那些天然只有短时间记忆力的人，在胆碱疗法后也有显著效果。

明眼食物

你想有一双明亮有神的眼睛吗？那么请你吃一些含维生

素 A 或胡萝卜素较多的“眼睛食物”：动物肝脏、乳制品、蛋制品、绿叶蔬菜和玉米等。平素，还要养成喝茶的习惯，因为茶叶里含有一定数量的维生素 A。人体内如果缺乏维生素 A，轻则得夜盲症，即俗称“雀盲眼”，重则患干眼病，眼睛干燥，暗淡无神，犹如失去光泽的毛玻璃一样。

几种减肥食物

肥胖，成为对人的一种威胁，减肥，成为好些人最感兴趣、最为关注的一个话题。这里，为肥胖者提供一些对减肥有益的食物。

冬瓜：冬瓜为减肥妙品。《食疗本草》云：“欲得体的瘦轻捷者，则可常食之；若要肥，则勿食也。”冬瓜不含脂肪，含钠量很低，故胖人常食可以减肥。兔肉：兔肉富含蛋白质，脂肪含量不高，胆固醇含量低，既有丰富的营养，又不使人发胖。常吃兔肉可使体态匀称，身体苗条。黄瓜：鲜嫩翠绿的黄瓜中，含有丙醇二酸，可抑制糖类在体内转化为脂肪，不使人发胖。荷叶：荷叶有降血脂的作用。用荷叶代茶饮，可治疗肥胖症。

心血管高血压病人常吃大蒜好

大蒜可提味增食，更重要的是能对身体起医疗保健作用，尤对高血压和心血管疾病有特殊疗效；可使血液中胆固醇含量降低，减少脂肪质在血管中沉积阻止血管栓塞，增强血液

循环的综合作用。并增强 B 类维生素的摄取，对神经、冠状动脉系统大有裨益；它至少含两种天然抗菌素，可抗御十五种左右有害细菌；还可促进脑下垂功能，对慢性病可起药物起不到的作用。

下列患者不宜吃花生

花生营养丰富，很多人喜欢吃。但是有以下几种疾病者，不宜吃花生。

1. 胆囊切除或患有胆病者。因花生含油脂多，消化时需多耗胆汁。
2. 动脉硬化、高血压及心血管病患者。因花生可缩短血液凝固时间，增进血栓形成。
3. 跌打损伤及淤血者。因花生有增加血液凝固作用，不利于散淤。
4. 肠胃积滞，消化不良及大便溏泄者。因花生含油脂多，不易消化。

多吃果品有益健康

多吃各种果品有益于人的身体健康。研究表明，果品的营养价值很高，它是人体中无机盐类及各种维生素的主要来源之一，其含量比一般粮食高几倍乃至数十倍。

有关医学研究还证实，常吃水果或干果，可利用各种果品的营养成份和特殊性能，治愈人体的某些疾病。如葡萄味

甘性平，有治痿痹、健胃利尿之功效；荔枝为补血益心佳品；山楂能散淤行滞；柿子可清热解毒；橘子则有助于化痰平喘。近年来随着抗癌药物的大量筛选，某些水果的抗癌作用日益为人们所重视。目前含有维生素 B₁₇ 的杏干等果品，在美国已成为畅销一时的治癌药物。我国特有的野生水果猕猴桃，因它对乳腺癌具有一定疗效，1978 年已正式列入中国药典。

番茄的药用价值和食法

番茄营养丰富，含有维生素 C、A、B₁、B₂、糖份、胡萝卜素及钾、钙、磷、铁等物质，维生素 C 的含量尤高。据测定，每五百克中含有五十二毫克。番茄性味甘、酸、微寒。经常多吃些番茄，生津止渴、健胃消食。现代医学认为，番茄的酸性是由柠檬酸和苹果酸构成，它能促进唾液和胃液的分泌，帮助消化，增加胃内酵素的作用，番茄内含的番茄碱，有降压和消炎等作用。据国外文献报导，番茄内还含有维生素 P，对降低血压有一定的疗效。

根据番茄的这些特性和作用，高血压患者可以每日早晨空腹生吃番茄一到二只，一段时间后，可以起到降压作用。如果治疗牙龈出血，可以番茄代水果，连吃两周以上，就会见效。番茄还可防暑，取番茄二个，洗净切片，煎汤代茶，冷饮热服均可。将番茄汁含在口内，每次三至五分钟、一日数次，可治口疮。如果将洗净的番茄捣烂挤汁，每次半茶杯，一日二到三次，可治消化不良和食欲不振。

番茄汁还可和其它水果汁蔬菜汁混合服用，有利治病。如

将番茄汁和西瓜汁各半杯混合服用，可退烧治烦渴；将番茄汁半杯，甘蔗汁一酒盅，混匀服下，每日二到三次，可治胃热口苦；将番茄汁、土豆汁各半杯，混合服下，早晚各一次，对溃疡病有疗效。

红白鸡蛋的营养

鸡蛋壳的颜色主要决定于鸡的品种。许多人都认为白壳鸡蛋的营养比红壳鸡蛋差。然而，国内外有关专家对此做了研究之后，已经否定了这种看法。根据国内外有关资料所提供的数据，现将红、白壳鸡蛋的主要营养成分比较如下：

1. 蛋白质。白壳鸡蛋比红壳鸡蛋高 0.75% 左右。
2. 维生素。白壳鸡蛋的维生素 A、B₁、B₂ 都略高于红壳鸡蛋。
3. 脂肪。红壳鸡蛋比白壳鸡蛋高 1.4% 左右。
4. 胆固醇。红壳鸡蛋比白壳鸡蛋高 0.8% 左右。

除此以外，二者的其它营养成分几乎相等。根据以上比较可以看出，红、白壳鸡蛋的主要营养成分虽有所不同，但差距不大。所以人们吃鸡蛋时，不必过分强调蛋壳的颜色。

不过，如果要长途运输，还要挑选红壳鸡蛋为宜，因为它的壳比白壳鸡蛋的要厚些。

克服日常不良习惯有益健康

衣。有些人喜欢穿高领、硬领的服装，还有的人习惯把

领带打得过紧，这也许显得美观、整齐，但却对健康不利；因为过高、硬挺的衣领和过紧的领带会压迫颈部两侧的动脉窦，在突然扭头，低头时对颈动脉窦的压力猛增，从而发生反射性心血管抑制，心跳变慢、血压下降、周围血管扩张，导致脑供血不足而出现头晕、眼花、气促、甚至晕倒。有些人习惯把腰带束得很紧，这样做的害处是：一会妨碍胃肠蠕动；二会增加腹压，影响腹腔脏器的血液循环，三会使腹外侧皮肤神经营养障碍，引起皮肤麻木、刺痒。不少女性喜欢穿高跟、尖头、窄型皮鞋，一天下来双脚又酸又痛，但却还认为爱美就不怕受罪。其实，真正的美都应利于健康，由于高跟鞋使足部承受力量分配失调，前脚掌负荷、磨擦过重，脚弓变形，久而久之使足部及足趾畸形；尖窄样式的鞋子又会使足趾过度受到挤压而发生甲沟炎、嵌甲、鸡眼等足病。

食。有人吃东西时习惯偏用一侧牙齿，偏用的牙齿由于负担重，易磨损，造成牙质过敏或牙髓炎。而不使用的一侧由于缺乏正常的生理负担，牙周组织薄弱又得不到食物的磨擦。易形成牙垢，引起龋齿和牙周病。若从小就偏用一侧牙齿，会使这侧颌骨及面部肌肉发育超过对侧，引起面部左右不对称，影响面容。有些人常常不吃早餐或只是对付了事，营养学早已证明，早晨用餐很重要，它影响着全天大脑工作质量，人们经过一夜睡眠，胃肠内的食物已被消化、吸收掉了，如果不进早餐，血液就不能保证足够的葡萄糖供应——而人的大脑细胞却只能从葡萄糖中获得能量，长此下去，会使人变得疲劳无力、懒倦厌动，头昏脑胀、情绪精神不佳。有些人喜欢经常吃油炸类、火烤类食物，还有些人只要食物中有

一点粗纤维素也要把它吐出来。对于前者，食品中因常含有致癌物质而不宜常吃；对于后者的粗纤维素，因促进胃肠蠕动，保持大便通畅，吸附致癌物质、能够防癌，故应常吃。有些人吃饭很急，常常狼吞虎咽、滋滋有声，这不仅不文明，也的确有损于健康。因为吃得太快、咽得太急，食物未充分咀嚼，唾液也未能渗透，便增加了胃肠负担，不利于消化，而且吞咽是一种复杂反射，吃咽太急反射未完成，易使食物呛入气管中或从口鼻中呛出，有时一口咽得太多，会使食道梗噎，甚至发生痉挛。长此以往，食道的功能将发生紊乱，而且还有诱发食道癌的危险。

住。为了驱虫防虫蛀，有些人喜欢在住室内各处都放不少卫生球，然而这却并不卫生，因为卫生球是从石油等化工原料中提炼出的白色结晶物质——苯，它易挥发，有特殊气味，尽管具有与樟脑相似的驱虫防蛀作用，但人长期吸入这种气味会产生头痛、恶心、咳嗽、胸闷，另外苯还是一种潜在的致癌物，因此，卫生球最好放在密闭的木箱、衣柜内，而不要在居室内到处都放。许多人习惯在起床后立即叠被，其实这并不利于健康，因为在 8 小时的睡眠中，人体皮肤排出的大量水蒸气，人的呼吸和全身气孔还会排出多种污浊气体和代谢废物，使被里受到污染。正确的做法是：起床后将被子翻过来凉一会儿，吃过早饭后再叠被或将被里叠在外面。夏季不少人习惯在睡觉前燃一支蚊香放在床头，以驱蚊虫，其实这是很有害的。因为即使是目前合格的蚊香，在点燃后产生的化学物质至少有 40 多种之多，这些物质对蚊子有致死作用，对人的健康亦有影响，过多点蚊香会造成室内空气严重

污染。正确的做法是：点蚊香时人不应在室内，点完后注意通风，尤其不应在睡眠的时候。在冬季，许多人习惯通宵使用电热毯，这样由于上凉下热，不仅不利于睡眠和解除身体疲乏，而且这样极易致感冒。有的人习惯开灯睡觉，尤其是家有婴幼儿的，这样既浪费了电，又使灯光干扰了控制体内新陈代谢的生物钟，使人体产生一种“光压力”，从而引起体温、呼吸、脉搏、血压变得与睡眠不协调，日久容易导致生物钟的功能紊乱，出现神经衰弱。

行。不少人在乘车外出时习惯打开车窗吹风或将头靠近开着的窗口看风景，这样不仅不安全，而且易引起旅途中的伤风感冒。有的人开着车窗睡觉，由于睡眠中皮肤、肌肉松弛，极易因受风而发生面神经麻痹，导致口歪眼斜。还有的人习惯在饭后推着童车带着孩子在马路边玩耍，这非常有害于孩子的健康发育。因为过往汽车排出的废气含有大量的有害物质（如铅、一氧化碳等），孩子易吸入这些有毒物而危害健康。有些人骑自行车时习惯使车座过高，但这样却使身体过度前倾，车座前端会紧紧挤压会阴部，长期如此会使泌尿生殖系统损伤、充血或发生炎症。

应避免不知不觉的“自我摧残”

每个人都期求健康长寿，但许多人的身体情况并不尽如人意，或疾病缠身，或体质羸弱，甚至英年早逝。认真追寻一下原因，主要的责任恰恰在他们自己身上。原来，他们一边想健康、盼长寿，一边却在自觉或不自觉地进行“自我摧

残”，做着各种有害于健康的事情。

不良的嗜好。有人说得好，在危害健康的诸因素中，最严重的莫过于不良嗜好。因为其它有害健康的因素不会像不良嗜好所起的作用那样持久。以嗜酒为例，一日三餐，餐餐离不开酒，而且往往狂饮烂醉，这无异于自己在摧残身体。前苏联 1987 年人口平均寿命，男子竟下降了 3 岁多。这在世界上人口平均寿命逐渐增高的今天，不能不引起科学界的严重关注。分析其原因，主要是前苏联男子嗜酒者不断增加，而酒鬼们的平均寿命显著低于一般人。为此，前苏联政府正在大力开展反酗酒斗争。其它不良嗜好，如嗜烟（大量吸烟）、嗜赌（赌徒）等都会对健康造成严重损害，造成短寿。

不良生活习惯不可轻视，一旦不良习惯养成，对健康的损害作用就会经常或反复出现。传染病医生告诉我们，几乎所有的消化道传染病人（痢疾、伤寒、病毒性肝炎等）之所以能染上疾病，都与他们本人的卫生习惯差有关。他们连起码的饭前便后洗手的卫生习惯都做不到，使用不洁公用碗筷，食用不洁食物更不在乎，以致病从口入，自己遭殃。寄生虫病更是如此。常喝生水的人，必然会得肠蛔虫病和绦虫病。暴饮暴食者易患胃病、消化不良以及易于致命的急性胰腺炎等。爱吃高脂及高盐食者，最易患高血脂、动脉硬化、冠心病和高血压病。伏尔泰有句名言：“饮食如不适可而止，厨师也成了下毒之人。”如果自己节制饮食，也等于给自己下毒。

滥用药物。随着药物的普及，滥用药物的现象日趋严重，各地医院天天都在诊治药物过敏和药物中毒的病人。有关专家指出，当前药害已成为仅次于烟害和酒害的第三大“公

害”，全世界每年死于药害者不下几十万人。为此，欲求健康长寿，必须停止滥用药物；包括滥用补养药品。补药用久不当，也会伤人。当前，不少伪造、冒牌或质次的补药上市，更要提高警觉，严防上当。为确保安全，凡属药品，都应在医生指导下正确使用。

生活懒散或劳累过度。生活无规律，懒惰，无所事事，看起来象是在享清福，实际是在糟蹋身体。长期如此，会导致体质下降或肥胖，而引起多种疾病。正如康德所说：“器官得不到锻炼，同器官过度紧张一样，都是极其有害的。”古今中外，没有一个懒人活到百岁。而生活规律，起居、饮食有节，恰恰是长寿者的共有特点。适宜的劳动有益心身，但过度的劳累却有损健康。当前，以过度的脑力劳动尤为多见。不少地区优秀的中年知识分子早逝现象严重，其主要原因就是他们的脑力劳动强度过大和休息不好，为事业，拼搏精神是需要的，但长时间持续地拼命干，势必导致体质下降，免疫功能降低，进而引起多种疾病。因此是不可取的。生活应该有张有弛，劳逸结合，善于工作又善于休息。这才是一切劳动者的健身之本。特别应该科学地过好 8 小时之外的业余生活，安排得既充实丰富，又轻松活泼，才能很好地消除工作一天带来的疲劳，有益于健康长寿。

不讲究心理卫生。生活中常可以遇到这样的人，他们很注意上述自身保健，但也患上了严重器质性疾病，如高血压、冠心病、消化道溃疡、糖尿病等。这是为什么？原来是他们不懂或很不注意心理保健。

随着医学科学的进展，人们越来越明确地认识到精神

（心理）因素在一些疾病的发生、发展上所具有的特殊的**重要作用**。

异常的心理状态，可促发剧烈的持久的神经、内分泌紊乱，从而引起人体一系列生理变化，包括激素、酶、免疫机制、细胞的氧化或其他代谢过程等等，如持续期长或反复发生，就会引起疾病。诸如前面提及的高血压、冠心病等，都属于心身性疾病。研究成果表明：在这类疾病的发生与发展过程中，心理因素起着重要的甚至是主导的作用。比如，强烈的焦虑，长期持续紧张、愤怒和压抑，常为高血压、冠心病、心律失常、心脏神经官能症的诱发因素，并能使病情加重。盛怒之下，引起的心脏猝发而当场身死者，屡见不鲜。焦虑、愤怒和强烈的欲求得不到满足时，还会引起哮喘病发作。长期忧虑、苦闷、紧张，也是消化性溃疡的病因。而性格孤僻、易焦虑、沉默少动、敏感的少女，更易患神经性厌食。长期或强烈的劣性精神刺激所引起的恶劣心境（忧虑、哀愁、恐怖等）还会降低人体的免疫功能，使人容易罹患癌症。由此，在对人体健康不利诸因素中，再也没有比恶劣情绪更为重要的了。

每个人如能稍加注意以上问题，而且身体力行，坚决不做那些摧残自己健康的事情，可以确信，一定会有效地预防疾病，获得健康长寿！

人体健康的危险信号

1. 身体任何部位出现无名肿块；
2. 常流鼻血；
3. 喉音嘶

哑，日久不愈；4. 大便习惯改变（次数、量或形状）或有便血；5. 无痛性尿血；6. 持久不愈、日益加重的头痛；7. 乳房内出现肿物；8. 不明原因的吞咽困难；9. 久咳不愈或变痰中带血；10. 绝经后出现阴道流血；11. 不规则的阴道出血，量及次数逐渐增加，或有奇臭；12. 不明原因的急剧消瘦；13. 经久不愈的溃疡并伴有恶臭；14. 上腹部不适并厌食；15. 黑痣迅速增大，颜色加深或发生疼痛。

指甲看病情

看看你的指甲，就知道你得了什么病。

指甲出现竖条纹，是缺乏维生素 A。指甲出现如絮状的白云和白点，可能是肠道有问题。指甲淡白无华为虚寒，苍白为贫血。指甲柔软不坚，是营养不良的表现。指甲平坦、凹陷或呈匙状，无光泽且脆弱，是缺铁性贫血。

看手相判断病症

从前看手相，是种迷信活动。然而，有经验的大夫从手相中可以判断病症。

1. 指端肥胖的“鼓槌指”病人，通常患有先天性心脏病。
2. 手掌两旁呈深红色的“肝炎掌”病人，八成是患有肝病。“硃砂掌”也呈红色，但它和“肝炎掌”不同之处在于，“硃砂掌”浑然一片，红色调和，而“肝炎掌”却红紫中含有白点。

3. 指间有缝的“漏空手”患者，大多消化系统有问题。
4. 指短者，易得心脏病。
5. 黄疸病患者，脸部尚未呈现黄色之前，手掌的色泽会首先发黄。

林医师指出，从手相判断病症并不是绝对的，还必须加上中医的把脉和望诊（观察患者面部色泽），互相参照，作综合分析与判断。

五官与心血管疾病

这里所说的五官是指眼、耳、鼻、舌、唇。心血管疾病与五官的关系密切，所以可以根据五官的各种变化来推测一个人是否患有心血管疾病。

1. 白眼球表面的血管如果变得粗细不均、迂回弯曲，或者眼睑内侧有黄色瘤者易患冠心病。因上术眼部改变是动脉硬化和血脂代谢异常的表现。经眼底镜检查可以证实并可准确估计动脉硬化的严重程度。

2. 经常头晕耳鸣，同时伴有听力逐渐下降，表明一个人可能患有动脉粥样硬化。因为血管硬化使耳蜗侧壁组织的血流量减少，从而使噪音性耳聋的易感性增加。前苏联生物学家发现，耳屎湿的人易患动脉粥样硬化。

3. 因为鼻部疾病经常鼻塞的人易患动脉粥样硬化和冠心病。经常鼻塞的人习惯用嘴呼吸。用嘴呼吸者，睡眠时常打呼噜，这会影响氧的吸入量。经常缺氧可影响心、脑血管的正常代谢，故容易发生冠心病和脑动脉硬化。

4. 唇、舌都是富有血管的器官。正常情况下，唇、舌粘膜呈粉红色，有光泽。如果唇、舌粘膜呈暗紫色并失去光泽，表明血氧不足，或血液沾滞淤血。这部分人可能患有呼吸系统疾病、肺心病、冠心病或动脉粥样硬化。

发现自己有以上所说变化，应及时找内科医生诊治，使心血管疾病得到早期治疗。

眼睛会告诉“你有什么病”

如果你的消化不良，你的眼睛会表示出来：眼白部分会转为淡灰色，且色泽呆滞。

假如你过的夜生活太多的话，眼球会出现粉红色的细丝。因为微细血管突出而转红，眼皮看来疲惫不堪。

如果你有胆结石的现象，也可以从眼睛看出来，因为胆结石阻碍了胆囊汁的浮动，胆汁便被吸到血里去，并且破坏血液。这时眼球转黄。当然，眼球转黄时，也因黄疸病或肝里受寒所致。

如果老年人眼睛的有色部分，忽然出现白色的环圈，不要耽心，那是每个人到了 60 岁的时候，正常的转变。但是，眼球突出或是不灵活，有时怔怔地瞧人，便须要去看医生了。

眼睛里如果布满红筋怎么办？最好不要戴眼镜，不要在光线暗的地方看书。看电视太多或睡眠太少，都与此有关。

眼皮闪烁不定，跳得厉害，这是因为你用功太多，耽心太多。因此，你就须要多加休息，并且进点补品了。

查口腔知健康

美国国家牙科研究学院院长朗奴基治博士指出，人类的口腔，是测估健康情况的最明显的“寒暑表”，从口腔检验中，可查出 40 多种健康问题。可能使某些隐蔽而严重的疾病，能够及早发现。以下是基治博士例举的几种可以由口腔检验而察知的疾病及其征兆。

口腔癌。口腔内部如出现白点或红点，又出现溃疡而长时期无法治愈，都可能是口腔癌的先兆。

艾滋病。口腔内如果出现“酵母菌感染”，特别出现在青年而身体其他部分健康的人身上，那就极可能是患上艾滋病。一些对抗生素产生敏感反应的人，亦会有此种现象出现。但如果并非由于敏感反应的话，那就得小心，应求医作进一步的检验。

牙床骨癌。如果患上此种癌症，受影响部分的牙床骨，会增大。

狂食症。此种病症多出现于年轻女性身上。患者会大量进食，然后又把食物吐出，是一种受心理情绪影响的病症。由于经常呕吐，胃中酸液在口腔中将牙齿腐蚀。

脑肿瘤。牙医检查病人口腔时，如果发现患者的舌头无法作正常的活动时，可能显示病者脑部有肿瘤。

从镜中检视自我健康状况

一批美国医学教授建议人们除了为美容而照镜之外，更应时常仔细地检视自己在镜子中呈现的面容体态，从而知道自己的健康状况。

1. 假如在镜中看到双眼眼肚呈现浮肿，那可能显示身体出现“积水”或睡眠不足。如晨起时浮肿现象较平时更严重的话，可能意味着心脏或肾脏出现问题。

2. 颧骨或面颊部位出现白块，可能患上白斑症，也可能是患上癌症的先兆。

3. 皮肤呈现黄色，可能是由于甲状腺分泌不足，而头发失去光泽及易于纠缠，往往亦与甲状腺分泌失调有关。

4. 皮肤色泽灰黯，可能是患上肾脏疾病。

5. 皮肤过度苍白，可能患上贫血。

6. 皮肤呈现赤红，显示出红血球的含量偏高，或心脏、肝脏及肠出现问题。

7. 如果发现以上情况，应该立即求医检查。

尿色与健康

尿尿虽是人体排泄之废物，但它的变化，反映着人体的健康与否。人的尿一般为无色透明或淡黄色；有时天热、饮水少或出汗多时，尿也可偶而呈深黄色，都属正常。

但有些人的尿出现五颜六色，这就值得引起注意，往往

是由患病引起的。

红色的尿。有属生理性的，也有的属病理性的。有些结核病人服用利福平，有的人服用中药清宁丸等也出现红色尿；有人进行肾功能检查作酚红试验（简称 PSP），也发生短时间的粉红色尿，这些都无需惊慌，这是药物经尿排出的原因。但是，没有任何原因，出现红色尿，就要引起注意，因为急性肾炎、肾结石、膀胱结石、尿道结石和泌尿器官结核、肿瘤等，都会出现红色的血尿，这时也伴有身体不舒服的感觉。如腰疼、小腹疼、浮肿、发烧等。当腰部腹部受撞击挤压出现红色尿，说明泌尿器官损伤血管破裂，此外，女性患子宫、卵巢、输卵管疾病时，也能出现红色尿；有时阑尾、直肠、结肠等发炎，也偶而出现红色尿。

黄色尿。一般属于正常的范围。当服用含有黄色素的药物，如黄连素、核黄素、复合维生素 B、大黄、四环素、山道年、痢特灵、呋喃坦丁等，尿液就呈深黄色或棕黄色，这无需害怕，等停药后就慢慢消失。但是对无原因的深黄色尿不可大意，因为黄疸型肝炎就出现深黄色尿。

蓝绿色尿。是比较少见的一种尿，只有泌尿系统被绿脓杆菌感染而患病，尿色才能变成蓝绿色，这一点对诊断治疗疾病是很有价值的。此外，当服用含有亚甲兰成分的药物时，尿色也可呈蓝绿色。

白色的尿。多为病理性的。如患丝虫病，尿中就会出现洒巴液和大量的脂肪微粒，尿变成乳白色，医学上称为“乳糜尿”；严重的泌尿系统化脓性疾病，也出现白色尿；还有人尿中出现大量的磷酸盐和尿酸盐沉淀时，尿也发白。

黑色和褐色尿。往往发生在输血时，血型不合，发生溶血现象；或发生大面积烧伤以后，以及患溶血性疾病、恶性病变等病人，血浆中出现大量的血红蛋白与氧合血红蛋白，经尿液排出，尿色就变成黑色或黑褐色。有人服入溶血性毒剂，如氯仿等也发生黑色尿。

痣的数目可能提供患恶性黑瘤的情况

美国科学家发现，只要数一数人体上的痣的数目就有可能提供关于患恶性黑瘤的情况。

在旧金山的加利福尼亚大学和比加利福尼亚癌症中心的科学家发现，有 10 个到 50 个痣的人发生恶性黑瘤的危险性似乎要比少于 10 个痣的人大 3 倍多，有 51 个到 100 个痣的人可能要大 4 倍多。

据报道，虽然只有少数痣发展为黑瘤，但是，很久以来医生就告诫病人要注意他们皮肤上外形不规则的痣，是否突然增大或有出血的趋势。早期发现黑痣是重要的，如果能尽早发现黑痣增大，几乎所有的病人通过外科手术切除是可以治好的。

汗——窥测疾病的镜子

祖国医学巨著《内经》指出：“汗为心液”。所以，出汗正常与否，汗的色、嗅有否异常，可作为某些疾病的一种指示。如肺结核病人在浸润期往往在入睡后出现“盗汗”；佝偻

病初期的婴儿易出汗；甲亢病人不仅易出汗，并在出汗的同时自感心跳；糖尿病患者不易出汗，而小便次数和数量增加；等等。此外，手心出汗往往是过于紧张；胸口出汗是思虑过度，重危病人只额头出汗，预示病情恶化；如果浑身冒汗（称之为“绝汗”），则是精与神不固之兆。经常稍一动弹就出汗，不是体胖就是体质虚弱之故；气温高而不出汗要当心中暑。糖尿病患者的汗微带芳香味；肝硬化的病人汗带黄并有一种特殊的腥味。高热病人出汗后体温下降而四肢厥冷者，表示体质极虚，要当心复发与注意调养；老年人有半身出汗情况称为“偏汗”，是中风的先兆，要注意防范。有的儿童无汗，可能是患“先天性外胚叶缺损症”，这样的孩子皮肤干燥甚至干裂。

从肚脐的形状看健康

最近，一位日本医生根据临床经验发现，从肚脐眼的形状，可以判断出一个人是否健康。

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

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

向上形。肚脐向上延长几乎成为三角形的人，多半胃、胆囊和胰脏的情况不佳，要多注意。

向下形。开状与向上形相反，这种肚脐表明患有胃下垂、

便秘等病。亦要注意慢性肠胃病及妇科疾病。

偏右形。易患肝炎、十二指肠溃疡等病。

偏左形。肠胃不佳，宜注意便秘，大肠粘膜等症。

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

由鼻子看健康

根据科学家研究的结果，从一个人的鼻子就可以大致看出他的健康情形。

如果一个人的鼻子尖很硬，就可能是他的动脉硬化，胆固醇太高，和心脏脂肪累积太多。

如果一个人的鼻子发生肿块现象，这就象征着他的胰脏和肾脏有毛病。

假若一个人的鼻子尖发肿，便表示他的心脏可能也发肿或正在扩大。

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

如果鼻子发生了黑面疱，就表示他吃的乳类和油性食物太多。

眉毛是健康的晴雨表

眉毛不仅可以防止灰尘和额部的汗珠流入眼内，而且是我们身体健康情况的“晴雨表”。

祖国医学认为，眉毛属于足太阳膀胱经，依靠足太阳经的血气而生，也反映了足太阳经血气的盛衰，观察眉毛的形态对诊断疾病有一定的帮助：如面神经麻痹时，麻痹一侧的眉毛不能向上抬举；单侧上睑下垂时，病变一侧的眉毛就显得较高；甲状腺功能减退症以及垂体前叶功能减退症的患者，眉毛往往脱落，并以眉毛外侧最为显著；麻风病患者早期可出现眉部外 $1/3$ 的皮症肥厚和眉毛脱落；有的斑秃患者也可伴有眉毛脱落的症状；眉毛倾倒，是胆腑将要绝亡；眉毛冲竖而起，则为危急的征候；眉毛不时紧蹙，则是疼痛疾病的表现。

一般来说，老人由于气血不足，肾气已虚，眉毛多脱落稀淡；可有的老人眉毛却长得秀美而长，民间将这种眉毛称为“寿眉”，认为长有“寿眉”的老人多能长寿。这有一定的科学道理。

指甲与健康

指甲的形状、条纹及颜色与人的健康有密切的关系。一些医务人员发现：凸起的指甲向指肉中卷伸，常是一些胸部疾病和呼吸道疾病的征兆；指甲呈淡褐色条纹说明出现了美人痣；指甲条纹紊乱，呈深褐色，常是脱水或初期肾虚的反映；指甲部分脱色，或全部脱色，表明新陈代谢紊乱；在心肌梗塞发病前一个月左右，指甲还会常常出现横纹。

五官变化与健康

1. 眼睛忽然看不见东西了，这是肝功能衰弱的标志。
2. 嗅觉越来越不灵了，这是肺功能衰弱的标志。
3. 嘴唇感觉变迟钝了，这是胰脏功能衰弱的标志。胃部受到侵害时，嘴唇会变得干燥甚至破裂。
4. 耳朵听不清声音了，这是肾功能衰弱的标志。肾功能受阻多是坐着工作的人，所以，久坐不动的人更应注意。
5. 味觉迟钝尝不出味道了，这是心功能衰弱的标志，当口中干涩，感觉不出食物的滋味时，要注意心脏发生病变。

学习是健康长寿的良方

国外有个名叫格雷戈里·哈伯尔的中年人，患有心动过速，精神抑郁和头痛等疾病。医生检查证实，这些症状并非器质性病变引起的。于是他接受一位心理学家的建议，参加了大学举办的周末进修班。参加学习不久，他的种种病象都消失了，重新获得了健康。这样的例子不是个别的。

学习能使人精神振奋，情绪乐观，积极向上，生活充实，思想开阔，从而把忧愁烦恼、孤独寂寞、沮丧无聊等不良情绪抛到九霄云外。金圣叹评《西厢》，不断拍案叫绝，喜悦之情，难以自抑。袁宏道读书，对古人之意如有一二悟解处，常叫号跳跃，“如渴鹿奔泉”。法国哲学家马勒布朗士读笛卡尔著的《论人》时，快活得心头直跳，难以平息。这种“读书

乐”，确实是获得愉快情绪、促进身心健康的良方。

另外，学习是一种涉及全身的运动，不仅要有视觉、听觉和其他感觉器官参加，还涉及到反射和意向活动。所以凡是有学习向上要求的人，都可以通过学习活动而促进身心健康。日本科学家对 200 名 20 岁到 70 岁的人做了研究，发现勤于学习、勤于用脑的人，即使到了 60 岁，思维仍然敏捷。

有人对十六世纪以来欧美四百名伟大人物进行统计，发现他们平均寿命为 66.7 岁，其中有 65 人即 16% 在 80 岁以上。而一般人的寿命呢？20 岁以下死亡的不算在内，平均寿命也只有 51 岁。我国历史上那些以勤奋苦读而闻名的思想家，也大多是年逾古稀。例如孔子活了 73 岁，荀况活了 75 岁，孟轲和庄周都活到 83 岁，而墨翟则享 92 岁高寿。可见，害怕学习“劳心伤神”会影响身体健康，使人短命的担心是没有什么根据的。

健康长寿的公式

长寿老人共同的保健经验，可用一个简明的公式来表示：

$$\text{健康长寿} = \frac{\text{情绪稳定} + \text{活动} + \text{合理营养} + \text{生活规律}}{\text{懒惰} + \text{酒} + \text{烟}}$$

这个公式的分子和健康长寿成正比；分母表明成反比因素。

饮食、生活环境和长寿有缘

目前，世界上一些科学家致力于研究饮食对人的衰老的

关系。有人认为，如果人从小就控制饮食量，人可以活到 120 岁。

试验证明，用含热量较低的食物喂断了奶的幼鼠，并补充维生素与矿物质，可以使鼠的寿命延长 25—100%。

另一试验证明，限制一年生的阿根廷鱼的饮食，并将水温降低 9℃，可使本来只能活一年的鱼活三年。

有些科学家并不把其研究重点放在限制饮食上，而是在探索食物与衰老的关系上。

试验证明，用缺少色氨酸（一种主要为生长所需的氨基酸）的饮食喂三周龄雌鼠，结果使有些雌鼠本来只能活 701 天的寿命延长到 1,527 天，并且使雌鼠的繁殖期由 15 个月延长到 33 个月。33 个月龄的雌鼠还能生出完全健全的幼鼠。这可以大致比作 80 的妇女生育婴儿。但是，由于副作用太大，减少饮食中的色氨酸的办法不可能用于人身上。

科学家们目前对于衰老原因的看法不一。有人认为，衰老原因来自遗传。例如，生长和发育缓慢的儿童以及出生于寿命长的家族的儿童，往往比一般儿童长寿。然而，后天的生活方式往往也可以弥补先天遗传的不足。因此，环境、生活方式、紧张因素、饮食等都与人的衰老有关。例如，大部分吃素的美国安息日会的基督教徒，比非该会教徒平均长寿七年。

据调查，居住地区对人的寿命长短也有影响。如在美国有些地区的白种男人每年死亡率为 0.96%，而在另一地区的居民死亡率高于 2%。但绝大多数地区的居民的寿命在不断延长。这种情况不只在美国，在世界其他各地都有，人的寿

命越来越长，老年人越来越多，十九世纪中期，美国人口的半数只能活到40岁左右。现在就完全不同了。

“反常”影响健康

反常的气候。夏天的酷热，冬天的奇寒，秋天的霖雨，春天乍暖还寒的骤变……这些气候的反常现象都会加重人体的负载。体质虚弱的人适应不了这种变化，因此有人血压升高，有人心跳加剧，有人气喘吁吁，有人焦躁不安，有人萎靡不振，有人关节酸痛……气候的变化与人体的关系极为密切。因此，每当季节转换，出现反常天气时，体弱多病的人要及早作好预防工作，以适应天气的骤变。

反常的情绪。“一切对人不利影响中，最使人生命夭亡的就要算是不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等。”这是养生学家的真知灼见。“七情过度则伤人。”这是我国中医的精辟论断。

暴怒、狂喜、哀伤、惊恐等反常情绪对人体的杀伤力是很大的。中外一切长寿的人都有一共同的特点：始终保持情绪的平衡，不忧愁，不激动，心胸开阔，乐观旷达。

反常的饮食。人的饮食，一天三餐，定时定量，应是很规律的。如果违反了规律，狂饮暴食，大大超过肠胃所能承担的负荷，机体必然发生故障，甚至因暴食身亡的也大有人在。与暴食贪吃者相反的另一种反常现象，是为追求减肥而盲目地减食，这同样会损害人体健康。

反常的家庭。家庭生活应当和谐融洽，这种家庭气氛有

利于身体健康。反之，如果家庭里充满吵闹、叫骂、家庭成员之间整天剑拔弩张，怎能不影响人的心理、情绪进而损害人体健康呢？

反常的爱好。人大多有各自的爱好，正常的爱好有助于身心健康，对调节人的情趣有一定作用，但如果让某种爱好超过限度，变成一种嗜好，则对人体健康有害无益。例如喝茶，适量饮茶可以提神醒脑、解腻去烦，但有人爱喝浓茶，越喝越浓反而对身体有害。

综上所述，生活中的各种反常现象都会损害人体健康。读者诸君，为保持你的机体正常的运转，不妨从反“反常”着手吧。

乾隆皇帝长寿秘法

清朝乾隆皇帝享年 89 岁，堪称我国古代皇帝高寿中的佼佼者，被世人传为“古稀”天子。乾隆帝何以长寿？奥秘在哪里？据一位赫赫有名的清朝内廷老医师的后裔透露，乾隆的长寿秘诀概括起来是 16 个字：吐纳肺腑，活动筋骨，十常、四勿，适时进补。

所谓吐纳肺腑：即天刚亮就起床，不睡懒觉，早餐前多做深呼吸运动，并持之以恒。所谓活动筋骨：即积极参加体育锻炼，增强抗病能力。所谓十常、四勿：即齿常叩、津常咽、耳常弹、鼻常揉、睛常运、面常搓、足常摩、腹常旋、肢常伸、肛常提；食勿言、卧勿语、饮勿醉、色勿迷。所谓适时进补：即人到老年后，需要的营养较多，应多吃些富有营

养的食品和滋补品。

花卉与健康

人们称赞花卉是保护环境的“卫士”和人类“保健医生”。

原来，大气层空气中的大量微生物，虽然伤害娇嫩花朵，但是，花卉常常以自身分泌出来的芳香物质来抵抗微生物的侵害，起到杀菌和保护环境的作用。如：夹竹桃能吸收臭氧和二氧化碳；菊花、石榴、棕榈等花卉，吸收硫的能力很强；石昌蒲、美人蕉等花卉可吸收氧化氮；腊梅、八仙花、樱花、紫荆等能吸收汞蒸气；山茶花、红背桂、美人蕉、石榴等具有吸收氯的能力。绿色的花卉叶子，具有吸收阳光中对眼睛有损害的紫外线，减弱对光线的反射和减少强光的刺激，有保护眼睛的良效。平时，人们在学习和工作中，观看一下花卉和其它植物绿叶，会使你顿时感到轻松愉快。在秀丽、芳香、雅静的花木环境中，可以增强听觉、嗅觉和思想活动的灵敏性。由于花木周围空气中的阴离子积蓄较多，因此对高血压、神经衰弱和心脏病等患者，能够起到间接的治疗作用。此外，花卉还可以吸收和减少噪音。由此看来，花卉是廉价氧气“制造厂”、绿色“隔音板”、天然“滤尘器”和丰富的“药材厂”哩！

花香与健康

千姿百态的鲜花，不仅能给人以美的享受，增添人们生活的乐趣，更为可贵的是，它们还具有宜人的芳香，可以陶冶人的情操，于人的身心健康有很大裨益。

鲜花清、浊、浓、淡的香味能引起人的不同感受。水仙、荷花的幽幽清香，能使人产生一种温馨缠绵的感情；紫罗兰、玫瑰那浓烈甜蜜的香味，使人神清气爽、心情舒畅；茉莉、丁香的阵阵清香，使人有轻松、文静的感觉，易唤起回忆。如果小孩在菊花和荷花飘香的环境中学习、生活，可令其思维清晰、反应灵敏，并能增进智力发育。

目前，世界各国的专家已发现，有 300 多种鲜花的香味中含有不同的杀菌素，它们分别具有抗炎性和抗癌性，并有促进生长激素分泌的作用。因此，国外以香花疗法为主的医院治所应运而生。实际上，我国中医也早就有以香花治病的目的，如民间用代代花泡茶，达到理气宽胸、和胃止呕的目的，以天竺葵的香味用来镇静、解乏、促进新陈代谢等。

应该指出，有的花香却会给人带来副作用。百合花、兰花的浓香，可使人偏激，甚至引起眩晕和瞬时迟钝；长时间接触状元红和夹竹桃，就会郁闷气促；夜来香虽可驱蚊，但久放室内将使人精神趋于兴奋，难以静心入眠。因此，应将那些香气馥郁的花木摆放在窗口或阳台上，这样，飘散的幽香才能沁人心脾。

谨防脑动脉血管“瘀塞”

良田沃土离不开纵横交错的渠水灌溉，如果渠道里淤泥过多，就会影响渠水流速，以至阻塞而使良田受到荒芜的威胁。人的血管也一样，较多的脂肪代谢产物在血管内壁沉积，也会使血流减慢，发生瘀塞现象。

40—50 岁以上的老年男性和绝经期后的女性，而特别是从事脑力劳动者，容易患脑动脉硬化症。

脑动脉硬化是人体动脉血管粥样硬化在脑动脉中的表现。动脉粥样硬化，就是动脉血管内壁有胆固醇、甘油三脂等堆积，形成粥样斑块，使动脉壁增厚、僵硬、弹性减退，管腔变窄。当脑动脉血管出现这类病变时，就影响脑血供应，以致脑缺血。大脑缺乏血液输送血氧等营养物，便会出现头晕、头痛、昏厥、痴呆、精神变态等症状。脑血管硬化还易闹另一种“乱子”——血管破裂，形成脑溢血（中风）。这时，病人出现偏瘫、失语等症。

因此，脑动脉硬化是威胁老年人生命的凶险疾病之一，也是老年人慢性致残的主要原因，必须及早防范。

那么，怎样预防脑动脉硬化呢？首先要合理调摄精神与安排饮食。医学研究表明，精神经常处于紧张状态，过于忧虑，是动脉硬化的重要致病因素之一。乐观、生活有规律的人，动脉硬化发生率低。因此，人们性格必须开朗、乐观。再说，人到 40 岁以后会逐渐胖起来，这时应避免吃过多的动物油脂和富含胆固醇的食物，如动物肝、脑、蛋黄、奶油、牛

油等；而要多吃蔬菜、水果及富含植物蛋白的食物（如豆制品）等，以控制肥胖。

与此同时，应积极治疗与动脉血管有关的疾病。如高血压病、高血脂症、糖尿病、肝病、肾病及内分泌疾病等。

脑动脉血管硬化的预防是综合性的，需要从多方面采取措施，方能奏效。

“老来俏”有益健康

爱美之心人皆有之。年轻人爱美习以为常，老年人“老来俏”却不敢问津。数百年前，我国古人尚且懂得“食必常饱，然后求美；衣必常暖，然后求丽”的道理，为何在丰衣足食的今天，老年人却不能求“俏”？

国外学者曾对 60~80 岁衣着讲究的老年人作过调查，发现 90% 以上的人比他们的实际年龄要年轻得多，有的看上去甚至要比实际年龄小 20 岁以上。心理学家们亦认为，老年人恰当而适宜地修饰与美容会带来青春的活力，经过打扮而显得大方潇洒、有风度。庄重、高雅、富有时代感的服饰和对容颜恰到好处的修饰，是美的享受，能使老年人感到自己还年轻。这种“我还年轻”的心理对健康十分有益。老年人心理上的安慰和满足可产生积极的情绪和情感，有利于消除“人老叹珠黄”的忧伤感。

医学家通过研究发现，愉悦、欢快的心境，可使机体分泌有益的激素。例如，酶和乙酰胆碱，能将血液的流量、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，加强防病、抗病、抗衰老的能力。

为什么编织对妇女健康有益

编织毛衣是广大妇女喜爱的一种手工劳动，它不仅能满足生活需要和对美的追求，而且有益于身心健康。

编织者为了设计美丽的图案，编织出称心如意的物品，必须集中精力，认真思考。这种将注意力集中到毛线上去的神经活动，就象练气功、打太极拳一样，能起到怡养性情的作用。另外，在编织过程中，两手、腕、胳膊、肩关节也在不停地运动，这就锻炼了整个上肢的肌肉关节。于是局部的血液循环得到改善，肌肉逐渐发达，身体更加健壮。织毛衣等类似的工艺劳动，能治疗神经衰弱、肩关节周围炎、上肢骨折、上肢肌肉萎缩等病。

为什么深呼吸不利于健康

在谈论有关“深呼吸”之前，先做一个有趣的实验：在正常呼气后尽量长时间地进行屏气，屏气时间少于20秒者为差，20—40秒者为中等，40秒以上者为优秀。如果您亲身实验的结果不足20秒，那么我们将遗憾地告诉您：您患有“深呼吸病”。我们这里提到的“深呼吸”不同于运动状态下的深呼吸，它是正常生活条件下，呼吸量超过人体需要量的一种呼吸。这一概念极为重要。

这是前苏联医学副博士康·布捷伊科提出的新观点。他

认为,我们每个人在孩童时代或许都领受过长辈们的教诲,人从空气中吸取必不可少的氧气,呼出有害的二氧化碳;上学时,体育老师也时常告诫运动后要深呼吸。久而久之,人们便形成了一个固定的认识,即深呼吸好。殊不知正是由于这样长期发生于人体的“深呼吸”往往会加重各种痉挛性疾病的病情,诸如冠状动脉病、支气管病等。而这时,却极少有人联想到“深呼吸”是人们的共同敌人。

那么“深呼吸”对人体为什么有害呢?我们不妨在30秒内做30次深呼吸,这时你会感到头晕、冒虚汗。显然“深呼吸”对人体是一种有害的负担。从研究资料看,在生命最原始阶段,地球上没有氧气,主要是二氧化碳气,因此那时存在的细胞均由二氧化碳组成;胚胎学者家研究证实,人体胚胎在最初几个月中始终处于低氧、高二氧化碳的环境;最近的研究又表明,心脏、肾脏平均需7%二氧化碳,2%氧气,由此看来,人体对氧和二氧化碳的需要是有一定比例的,并非二氧化碳越少越好。这种人体内的比例,因空气中氧、二氧化碳比例的相对稳定,便形成了我们适宜的呼吸频率。空气中二氧化碳含量只有0.5%,而氧含量竟为二氧化碳的10倍。当我们破坏了适宜的呼吸频率而进行“深呼吸”时,则会吸进相对过多的氧,和过少的二氧化碳。

传统认为,二氧化碳是一种有害气体,其实不然。人体为了保证新陈代谢的顺利进行,需要体内维持一个良好的环境,其中酸碱度是否平衡是影响体内环境稳定的重要因素。“深呼吸”时,由于过量呼出二氧化碳的结果,使体内酸性物质下降,碱性物质相对增多,导致体内环境的稳定性被破坏,

从而刺激了各内脏器官。长此以往，便有可能加重已有的疾病。

从上述可以看出，人体内保持一定比例的二氧化碳是重要的，而“深呼吸”则过量消耗了它。我们喜欢饮用啤酒、汽水、矿泉水，其内含大量二氧化碳，便是体现了人体本能的需要。以往的调查证实，长寿者多集中于高山环境的居民中，而且他们极少患有痉挛性疾病。这同山区含氧稀薄，二氧化碳含量相对较高这一事实有关。

既然“深呼吸”习惯不利于健康，那如何避免呢？布捷伊科博士经过 16 年的潜心研究，提出了“布氏呼吸法”。它的精髓是“少呼吸，多屏气”，即尽量少用嘴、多用鼻来呼吸，即便在体力劳动时也如此。此外，要多采取短促呼吸。总之，应经常造成人为地供氧不足。象让孩子们多玩捉迷藏的游戏，当他躲起来时，是会屏气的。当然要求普通人们习惯这种呼吸方式是困难的。但对已患有诸如支气管哮喘病之类的患者，在治疗期间采用此呼吸法作为辅助疗法，是极为重要的。前苏联科学城医院对支气管病人坚持实行“布氏呼吸法”，结果 93% 的患者有积极疗效，大大削减了用药，为此我们建议患者不妨试一试。

怎样使身体保持最佳状态

美国加州一位专家认为，要使身体保持最佳状态，可以运用以下一些方法：

1. 用热水和冷水浴加速血液循环，先冲热水浴半分钟至

2 分钟，再冲同样时间的冷水浴。

2. 用毛巾包着冰块，敷在脸上半分钟。

3. 加强眼部面部肌肉的运动，两眼视力集中在自己的鼻尖上，然后向远处望。

4. 俯卧床上，头侧向一边，用指尖按摩自己的头皮，刺激头部的血液循环，使头发更健康。

5. 每天散步 15 分钟，加强心脏的功能。

6. 颈部运动，先俯下颌至胸前，让颈背肌肉拉紧，后放松，再将头部向左右两旁倾侧 10—15 次。

7. 促进手指的灵敏，两手分别握住 2 个网球，握紧 10—12 次。

8. 把双手高举过头，然后放下，做 10 次，以松弛肩臂的关节和肌肉。

9. 面向墙壁，双膝微屈至膝盖，贴墙，然后站直，做 10—20 次。

10. 松弛神经，每天起码要有一次坐在椅上，把双脚放在椅子上，然后听音乐休息 10—15 分钟。

中年以后如何进行大脑保健

一般人在过了 40 岁以后，脑退化会明显起来，为了减缓脑退化的速度，须及时注意脑保健。下面几点供大家参考：

1. 积极参加适合自己条件的文体活动，增加大脑的供血量，提高脑力活动效率。

2. 生活有规律，保证睡眠时间，及时消除脑疲劳。

3. 培养广泛兴趣，坚持阅读习惯，以保持脑子的灵活性。
4. 经常活动手指（例如进行外文打字等），手和手指的灵敏运动能使大脑的广大区域得到锻炼。
5. 注意摄入一些优质蛋白质，如蛋、鱼、瘦肉、乳制品、豆制品等。
6. 戒除烟、酒。
7. 切忌心情忧郁或暴喜暴怒，保持情绪的乐观、稳定。
8. 结交一些青年朋友。青年人一般头脑较敏锐，见解新颖，能相互得益。
9. 及时治疗心、脑血管病和高血压病。

怎样注意用脑的卫生

人人都希望有一个健康而聪明的大脑，然而事实却并非如此。这里涉及一个怎样科学用脑的问题。

科学地用脑，首先要了解脑的生长发育及其主要生理特点。人脑由大脑、间脑、中脑、桥脑、延脑和小脑 6 部分组成。大脑是脑中最大最主要的部分，约占全脑 $3/4$ ，是中枢神经系统的高级部位，是人体的总指挥，也是人类进行思维和意识活动的主要器官。大脑发育除需要营养条件外，还有一个至关重要的条件——外界刺激。脑接受外界刺激越多，脑细胞越发达，其功能越强。用进废退，这是生物发展的一条极其重要的自然规律。大脑的发育也不例外。

有了发育健全的大脑，若不正确使用，也会使天资泯灭。因此，必须进一步保护脑并不断提高脑功能。

那么，怎样科学用脑，使大脑保持精确功能和旺盛精力呢？

根据不同年龄阶段生理和心理发展的特点安排生活、学习和工作。不同年龄的人，兴趣、能力和注意力持续的时间，7—10岁的儿童只有30分钟左右，12—18岁可以到45分钟左右。应当根据这个特点安排学习时间，学习时间过长会使脑细胞疲劳，脑机能减退，久而久之引起视力减退、神经衰弱、注意力涣散，甚至头晕、目眩。

启发学习和工作兴趣，保持良好情绪，使大脑功能处于最佳状态。一个人的学习或工作效率高低，在很大程度上取决于大脑是否处于兴奋优势。当对某一事物产生浓厚的兴趣时，就在大脑皮层有关区域产生优势兴奋灶，优势兴奋灶的产生是大脑处于最佳工作状态的首要前提。

工作和学习过程中要注意动静交替。因为这样可使大脑皮层各个区域经常交换着工作和休息，以防脑细胞疲劳。可随着工作性质的改变不断轮换，如学习与体育活动、学习与体力劳动，不同内容的活动相互轮换，动静配合可使大脑皮层上各个区域都能得到休息，使大脑保持精确旺盛的功能。这样可以获得较高的学习与工作效率。

保证有足够的睡眠时间。这是科学用脑的一条重要卫生措施。生理医学表明，睡眠时，脑的各部基本上处于停止工作的抑制状态，对大脑机能的恢复起重要作用。大家都有这样的体会，每当早晨起床后脑子最好用，学习效率最高，就是因为神经细胞解除疲劳，兴奋性提高了的缘故。所以中学生每天不应当少于9小时的睡眠时间。

每天都有一定时间的体育锻炼。体育锻炼能增进大脑皮层对刺激的分析判断能力，加强大脑皮层对肌肉和内脏器官的控制能力，促进血液循环，提高新陈代谢功能，从而有利增强体质，提高大脑反应的灵敏性。法国思想家卢梭曾指出：“漫步和运动可以加强脑的功能，可以提高思考问题的能力。”

以上所谈，只是科学用脑的主要方面，此外，学习要有安静的环境、充足的光线、新鲜的空气，这些都是保持头脑清醒的条件。

多动脑筋能使大脑越来越灵活

大脑是进行思维的物质基础，通过思维可以认识世界，进而改造世界。

人的大脑皮层是由很多神经细胞组成的。它们又分成若干个神经细胞群，形成若干个执行一定生理机能的中心，这就是我们常说的神经中枢。分别有视觉中枢、听觉中枢、运动中枢、语言中枢等等，它们分别支配着有关的生理与心理活动。

“用进废退”是生物进化发展的一条极其重要的自然规律，大脑也不例外。大脑是在学习知识、不断地接受外界刺激、获得信息的过程中生长发育的，脑长期不用就会萎缩、退化。

生理学家认为，要想聪明，除了通过学习给大脑以刺激之外，别无他法。只要能科学、合理地使用大脑，学习不但不会伤害大脑，反而是促进大脑健康发育的营养剂。

随着思维活跃，人的智力也在不断提高。美国科学家研究证明，如果把 17 岁时的智力视为 100% 的话，从出生至 4 岁可获得 50%，5—8 岁可获得 30%，9—17 岁获得 20%。由此说明，人的智力是在不断地提高，同时也可看出，8 岁前的教育是相当重要的，应当从孩子小时候就开始培养他们努力学习的好习惯，以免导致“少壮不努力，老大徒伤悲”的现象出现。

一位美国医生对 134 对孪生子进行了长期研究，其结果证实：保持思想活跃的人，不仅认识能力增强，而且身体也更为健壮。他还发现，思维活跃、勤于动脑的人，能够延缓脑神经细胞的衰老过程，从而使老年人能够保持健全的思考和推理能力，即使到了六、七十岁，思维能力仍不比年轻人差。

很多研究资料证明，人的大脑有着巨大的潜力。人们所利用的大脑能力，仅仅是大脑全部能力的很小部分。只要科学、合理地用脑，脑会越用越灵。

为什么常梳头可健脑

经常梳头，不仅是清洁和美容的一种方法，也是一剂健脑良方。因为梳头所经过的穴位有百会、太阳、玉枕、风池、眉冲、曲差、通天、目窗、承浆、天冲、浮白、神庭、后顶、前顶、印堂等近 50 个穴位。这些穴位得到良好的按摩刺激，可以起到平肝息风、开窍宁神的作用。大脑是容易疲劳的器官，脑力劳动者的大脑更容易疲劳。当你伏案写作、备课、设

计图纸的时间长，感到头昏脑胀、思维能力下降时，可稍憩一会儿，并梳梳头。梳子在头皮上来回轻轻划过，可刺激头部的神经末梢，调节神经功能，松弛头部神经的紧张状态，促进血液循环。

为什么倒立有助预防脑细胞老化

为预防脑细胞的老化，瑜伽研究家广池秋子劝人们做倒立和各种姿势的瑜伽，如“雄狮式”“吉祥式”和“安乐式”等等。

也就是说，为防止脑细胞的退化，向大脑输送新鲜血液是有效果的。

简单的“倒立”，其方法可以利用墙壁。

在离墙10厘米的距离上，两手十指交叉，两肘成正三角形，然后把头立在中，颈部要挺直。

如果姿势正确，就是从来也没有做过倒立的人也能立起来。

“雄狮式”是把眼睛瞪得大大的，把舌头长长地伸出来，以促进分泌唾液激素。

“吉祥式”是盘腿打坐，两脚脚心相向而合，两手掌摠在两膝上，然后前后左右摇动身体，上身要直立，以促进激素分泌。

“安乐式”是仰卧床上，全身放松，慢慢地做深呼吸，使血液循环流畅，调节自律神经。

为什么多动脚趾有益健脑

国外学者研究认为，运动脚趾也像运动手指一样，有助于大脑健康。也有学者提出，脚掌为人体的“第二心脏”。

脚趾活动的减少已成了腰痛等一系列“文明病”的病因。因此，如果要保持身心健康，就应多行走，并让脚趾处于灵活活动的状态。应多穿拖鞋和草鞋，最好赤足。应每天洗脚，水温高于室温。水中放少许食盐和碱，可促进血液循环，减少疲劳。经常出汗的脚，可在水中加少量硼酸钠、明矾、柠檬汁，可使脚保持干燥。睡前不妨做些有益的活动。

为什么手指运动有益健脑

国外有学者指出，对大脑来说，最重要的是手指的运动。通过活动手指，来刺激大脑，可以阻止和延缓脑细胞的退化过程，有利于保持大脑的功能健全。活动手指的具体方法如下：

1. 尽量多用两只手活动。活动一只手只能刺激对侧大脑半球。常用右手的人要锻炼左手，如关门窗、开水龙头和翻书页等；爱用左手的人也应多锻炼右手。
2. 培养手指的灵巧性。要使指尖从事一些比较精密的工作，如练书法、绘画、做手工艺品、雕刻、修钟表等。
3. 锻炼手指的敏感性。平时可练习将双手交替伸进热水和冷水中锻炼，或用毛刷轻轻叩击手掌和指甲。

4. 增强指关节的柔韧性。如经常伸曲手指，闭上眼睛摸按钮，培植花草及做握力运动等。

5. 应使手指的活动多样化。可常玩健身球、打球及进行其他各种有益的锻炼活动。

怎样做健脑按摩

古代诗人胡行之年愈古稀，创作不衰，自称是由《金峨健脑醒神按摩》得益，“大钟天柱按摩宽，便是醒神健脑丸”。

大钟穴：位于足内踝后 5 分（太溪穴）直下与后跟筋腱侧边的交点。

天柱穴：位于第 1—2 颈椎水平正中（哑门穴）旁开 1.3 寸的颈项后大筋（斜方肌）外缘。

按天柱穴时，用食、中、无名三指相平，由上向下推按 120 次左右。按大钟穴时，以大拇指指腹由下向上而揉摩 120 次左右。

坚持此种按摩，不但可以健脑健身，对耳鸣、头眩、咽干、喉痛、脚跟痛均有治疗效果。

维生素自述

维生素，意思是维持生命必不可少的要素。当人体内缺少我们的时候，就会生病。

1536 年，法国的探险家卡蒂埃在加拿大过冬，探险队 103 人中有 100 人患了坏血病，病人毛细血管脆性增加，牙龈出

血，身体愈来愈衰弱。就在他们濒临绝境的时候，当地的印地安人建议们喝松叶浸泡过的水，病居然奇迹般地消失了。1891年，日本海军的高木兼宽将军让他的部下由单调的吃大米改为吃多样化的膳食，使一直危害日本海军战斗力的“脚气病”在他的舰队无一发生。除了坏血病、脚气病以外，还有佝偻病、干眼病等疾病，虽然从前人们也找到了一些办法来预防和治疗这些疾病，但是，人们却一直不知道致病的原因是食物中缺少了我们——维生素。

19世纪末，一个叫艾克曼的荷兰医生，由于一个偶然的机会发现维生素隐居在稻壳里。他发现用精白米喂鸡。鸡就会得脚气病，用带壳的糙米喂鸡，得病的鸡就痊愈。他从稻壳中把我们的这族兄弟溶解在水里，但没能最终分离出来。直到20年以后，波兰人冯克和日本人铃木才把我们的这族兄弟分别从酵母和稻壳中提取出来。从此我们便得了“维生素”这个名字。

以后，随着科学的新发现人们才逐步认识到维生素原来是一个庞大的家族。家族中不同的兄弟各有各的脾气习性，各有各的化学结构。有的溶于油脂，有的溶于水；化学结构有的简单，有的复杂。由于科学家在开始发现维生素的时候，对它们的化学本质还不很了解，所以就用英文字母给我们命名，维A、B、C、D……等等，而维生素B在我们大家族中又自成体系，它有许多儿女 B_1 、 B_2 、 B_6 、 B_{12} 等。

现在，大多数人都知道：人得坏血病是因为摄入的维生素C不足；人患干眼病、佝偻病是因为进食中缺少维生素A和维生素D；有的动物为什么不生育？因为缺少维生素E；做

手术前为什么有时要注射一支维生素 K？因为它可以起到止血的作用……。

目前，在维生素家族中已经发现了 60 多个兄弟姐妹，我们各有各的作用，人体缺了谁也不行。可能有的人会问：既然有维生素 B₁、B₂、B₁₂，为什么没听说过 B₇、B₈ 呢？这是因为有些物质当初被科学家发现时，以为是维生素 B 家族的弟兄，就给它排了行，可是后来证明它们不属于维生素 B 家族的成员，于是便被驱逐了。他们原来用过的名字也没有再给新发现的弟兄，于是在维生素 B 族兄弟中，只有 B₁、B₂、B₆、B₁₂ 等。

人体好象是一个复杂的化学工厂，在这个工厂里不间断地进行着各种化学反应，而这些反应都离不开酶的催化作用。而酶离开了维生素，催化作用就不能得到发挥。因此，人体内缺少了我们，这个化学工厂就要停工，生命就受到威胁。维生素们广泛地存在于一切食物中，所以，人只要正常进食，而不偏食，体内一般是不会缺少维生素的。但切不可因为我们对人体必需，而无限量地服用。服用过量的维生素不仅对身体没有好处，反而有损健康。

不同的人需要哪些维生素

抽烟的人。抽烟人血液中的维生素 C 含量比不抽烟的人低。每天至少应服用 1000 毫克的维生素 C。那些每天超过一包的人，应服用 2000 毫克。

喝酒的人。酒精会消耗很多体内的维生素 B 类，喜欢喝

酒的人，尤其是些每天至少喝 3 瓶啤酒、3 杯葡萄酒或一般酒类、或两杯高浓度酒（例如高粱酒、威士忌酒等）的人，每天至少应该服用 15 到 20 毫克的维生素 B₆。

老年人。专家认为超过 65 岁的人每天需要 1600 国际单位的维生素 A，1000 毫克的维生素 C，300 国际单位维生素 D，200—300 国际单位维生素 E，50 毫克维生素 B₁，50 毫克维生素 B₂，25—50 毫克的维生素 B₆，100—150 微克的维生素 B₁₂。有心脏病的老年人在服用维生素 E 之前，应先请示医师。

家庭主妇和生活紧张的人。为了应付紧张，每日需要补充下列的营养：维生素 C 1000 毫克以上，维生素 B₁ 20—50 毫克，维生素 B₂ 20—50 毫克，维生素 B₆ 20—50 毫克，维生素 B₁₂ 75—100 微克。

综合维生素 B 在体能活动中非常容易消耗。如果工作需要体力，那么最好在工作前吃些综合维生素 B，工作后再吃一些，就不会感到特别疲劳了。如果是室内，就应加吃 400 国际单位维生素 D，以补充没有照射到阳光所损失的维生素 D 量。

体力工作者。体力工作者，通常需要在阳光下工作，因此，多吃维生素 C 有助于抵抗日晒。他们的维生素需要量是：每日 2000 毫克维生素 C，20 毫克维生素 B₁，25 毫克维生素 B₂，50 毫克维生素 B₆，50—70 微克维生素 B₁₂。

如果你的工作需要很强的体力，那么维生素 B 的摄取量可以按照生活紧张的人士一样处理。

坐办公室的人。由于没有从阳光中吸收到维生素 D，而且由于运动机会不多，因此很需要有助于将氧气输入脑部的维

生素 E。他们每日需要 30—40 国际单位的维生素 E，2000 毫克维生素 C，400 国际单位维生素 D 和 5000 国际单位维生素 A。

过于肥胖的人。肥胖人通常都营养不良。他们吃下一大堆东西，不过种类不对。他们每天应该补充的维生素量是：1000 毫克维生素 C，25 毫克维生素 B₁，25 毫克维生素 B₆，75 微克维生素 B₁₂，5000 国际单位维生素 A，100 国际单位维生素 D 和 100—200 国际单位维生素 E。

自我判断缺少哪种维生素

1. 时常眼干、畏光、多泪、视觉模糊、皮肤干燥、患夜盲症或角膜软化症的人，一般是缺乏维生素 A。

2. 消化不良，手脚发麻、患有脚气病、多发性神经炎者多是缺少维生素 B₁。

3. 常患口角炎、阴囊炎，以及有口臭、失眠、头痛、精神倦怠等症状的人查查是否缺少维生素 B₂。

4. 患有牙龈炎、牙周炎、粘膜和皮肤出血、伤口愈合不好，这是缺乏维生素 C 的表现。

5. 血脂偏高、动脉硬化、生育能力差、手脚冰冷者，是缺少维生素 E 的结果。

6. 头部多汗、患软骨病和户外活动少的孩子，维生素 D 肯定不足。

上述维生素的不足、补进的办法可遵医嘱，服药用维生素片，也可根据需要多吃含有不同维生素的各种蛋、禽、肉、

鱼、水果和蔬菜。

维生素缺乏对智力的影响

近年来，科学研究发现，智力发育与维生素关系密切。

维生素 B₁。膳食中缺乏维生素 B₁ 可对中枢神经产生不良影响。严重缺乏者会引起“脚气病”，并有严重的精神病变。

维生素 B₆。实验表明，维生素 B₆ 严重缺乏者，便会出现维生素 B₆ 缺乏的主要症状：周回神经炎。婴儿膳食中缺乏维生素 B₆ 可引起惊厥，这可能与婴儿脑中 γ—氨基丁酸浓度不适有关。

维生素 B₁₂。膳食中维生素 B₁₂ 供给不足，易患“智力衰退性精神病”，表现为判断能力、记忆能力、自制能力下降，语无伦次，性格异常等症状。

维生素 B₁₁。膳食中缺乏维生素 B₁₁，除产生头昏、头痛等症状外，还可以使人患精神方面的疾病，并有记忆力下降、急躁、烦闷、不安等症状。

维生素 B₅。机体早期缺乏维生素 B₅，可影响智力发育，表现为反应迟钝、恐惧、言语行动异常。长期缺乏维生素 B₅，会出现“进行性痴呆症”，严重者可发生“癫狂”。

维生素 C。维生素 C 是健脑益智必不可少的营养物质。膳食中缺乏维生素 C，可阻碍神经血管向大脑输送营养成分的功能，从而使大脑不能及时得到营养成分。

维生素 A 与性生活

男性和女性生殖器官的发育以及性生理和维生素 A 之间具有着密切关系。

一些医学家在南非进行研究时，证实了占半数经血过多的女子是由于缺乏维生素 A 所致，在补充这种维生素后，其中 92% 的女子都恢复了正常。

男性生殖器官的发育和性功能同样也不能缺少维生素 A。医学家发现有些男子的精子发育不成熟，部分原因就是与缺少维生素 A 有关。男性若缺少维生素 A，性生活就会失去活力和热情。

维生素 E 与新用途

医药专家通过实验研究和临床观察，又发现了维生素 E 有以下新用途：

预防白发。加拿大医学家霍夫博士的研究证明，服用维 E 可防止头发变白。博士指出，多吃富含维 E 的食品，也将有利于预防生白发。

治疗产后缺乳症。产后缺乳的妇女服用大剂量的维 E 有显效。方法是每次 200 毫克，每日 2—3 次，连服 5 天，有效率可达 90%，此方法疗程短、效果佳，安全性好，值得一试。

治疗妇女放环后月经过多。上海第二医科大学用口服维 E 来治疗放环后发生月经过多的妇女，有效率达 80%。方法

为月经干净后开始服药，每天 100 毫克，14 天为一疗程。

促进乳房丰满。日本有一位妇女由于为 3 个孩子授乳过度，乳房干瘪，服用维 E 两个月（剂量为 25—100 毫克/日）乳房明显丰满。

有抗癌作用。维生素 E 抗癌的机制和维生素 C 相类似。其作用是阻止亚硝胺和次亚硝基的形成，此外还可通过增强机体的免疫功能，从而帮助机体预防肿瘤、细菌和病毒的侵害。

抗衰老。日本老年病学专家对衰老的动物授予 3 个月的维生素 E，动物的衰老现象得到了改善，动物寿命延长了 3—7%。美国加州大学、纽约大学也进行了类似的试验、结果完全一致。

治疗冻疮。用维生素 E 涂擦冻疮，有明显的消肿、促进溃烂面愈合的作用。方法：将维生素 E 原药或胶丸中的药剂少许涂于冻疮表面，并轻轻摩擦，一日一次，当日即可生效，数日可愈，若复发，可重复涂擦。

必须指出的是，从富含维 E 的食物如谷类、花生、蛋类、植物油等中来摄取维生素 E，是一种更好、更自然的途径，这样将更利于健康。

维生素 D 防结肠癌

一个新的研究表明：每天至少摄入 400 单位的维生素 D 的人患结肠癌的可能性小。

成年人每天维生素 D 的摄入量一般是 200 单位。在美国

大多数人从食物中得到维生素 D 的量很少，他们所得到的大约 75% 是来自太阳光，25% 来自食物中。从 29 个美国城市和 20 个加拿大城市的患乳腺癌和结肠癌的发病率来看，越得不到阳光的地方，此癌症的发病率越高。八年来，从 25802 个马来西亚居民的血中维生素 D 含量水平来分析，每天食入 400 单位维生素 D 的人比食入少的人患结肠癌的少一半，食入少于 270 单位的人比食入多的人患结肠癌多 3 倍。

晨饮一杯水可防心绞痛

早晨起床后，首先饮一杯水，能有助于降低血压，预防脑溢血和心肌梗塞，因为睡眠中由于呼吸出汗和尿液的生成，使体液丧失很多，水份缺乏，而且睡时血液流量减少，血管也变得细小，使血液粘稠度增加，容易导致血栓形成，诱发脑血管和心血管疾病的发生，同时还能影响肾脏排泄功能对代谢废物的清除作用。所以晨饮 1 杯水，不但能及时地补充体液，以保障人体各组织细胞的正常代谢，还能降低血液浓度，使动脉壁变宽，促进血液正常循环。喝水后，最好散步 10 分钟，既能降低血压，又能有效地预防心绞痛和心肌梗塞，但要持之以恒。

怎样才算残疾人

五类残疾的《残疾标准》简介如下：

视力残疾。包括盲和低视力两类，是指由于各种原因导

致双眼视力障碍或视野缩小，而难以做到一般人所能从事的工作、学习或其他活动。

听力语言残疾。听力残疾是指由于各种原因导致双耳丧失或听觉障碍，而听不到或听不清周围环境的声音；语言残疾是指由于各种原因导致不能说话或语言障碍，从而难以同一般人进行正常的语言交往活动。听力语言残疾包括：（1）听力和语言功能完全丧失（既聋又哑）；（2）听力丧失而能说话或构音不清（聋而不哑）；（3）单纯语言障碍，包括失语、失音、构音不清或严重口吃。

听力残疾分为聋和重听两类。

智力残疾。指人的智力活动能力明显低于一般人的水平，并显示出适应行为的障碍。智力残疾包括：智力活动发育期间（18岁前），由于各种有害因素导致精神发育不完全或智力迟缓；智力发育成熟以后，由于各种有害因素导致的智力损害或老年期智力明显衰退。

肢体残疾。是指人的四肢残疾或四肢、躯干麻痹、畸形，导致人体运动系统不同程度的功能丧失或功能障碍。肢体残疾包括：（1）上肢或下肢因外伤、病变而截除或先天性残缺；（2）上肢或下肢因外伤、病变或发育所致的畸形或功能障碍；（3）脊椎因外伤、病变或发育异常所致的畸形或功能障碍；（4）中枢、周围神经因外伤、病变或发育异常造成躯干或四肢的功能障碍。

精神病残疾。是指精神病人病情持续一年以上未痊愈，从而影响了其社交能力和在家庭、社会应尽职能上出现不同程度的紊乱和障碍。精神病残疾包括：（1）脑器质性、躯体残病

伴发的精神障碍；（2）中毒性精神障碍、包括药物、酒精依赖；（3）精神分裂症；（4）情感性、偏执性、反应性、分裂情感性、周围性精神病等造成的残病。

世界癌症总趋势

癌症是一个全球性的问题，不仅工业化国家，就是发展中国家的癌症发生率也有上升趋势。为了掌握全世界十二种主要癌症的流行趋势，世界卫生组织（WHO）的专家们调查了全世界 24 个地理区域的发病情况，去年在一份长达 20 页的报告中公布了调查结果。按癌症发生指数（即每十万人人口中的发病数）从小到大顺序排列为：口腔咽喉癌、食道癌、胃癌、肠癌、肝癌、肺癌、乳房癌、子宫癌、前列腺癌、膀胱癌、淋巴组织癌、白血病。此外还有皮肤癌、阴茎癌、卵巢癌等（由于是世界某些地区常见的癌症，而世界总发生率低，而未被列入）。

上述数据表明了全球的平均趋势，但对具体地区、特定年龄组和不同性别情况又不同。肺癌是男性病人最常见肿瘤。直肠癌在西方人中较常见。肝癌是临床较难诊断的癌症之一，基本上是发展中国家的疾病。在非洲，肝癌也位列第一，占世界 13%。印度次大陆口腔癌最高。对于女性，乳房癌及宫颈癌始终占第一。

从预防角度考虑，专家们提出警告，西方化的生活方式可能会增加癌症的危险。

致癌的内因和外因

随着科学技术的飞跃发展，人民生活水平的不断提高和卫生条件的改善，由微生物（细菌和病毒）所引起的疾病大幅度下降，而癌的死亡率，特别是肺癌却直线上升。癌症在本世纪初，实属极为罕见的老年人疾病。但在近十几年以来，癌症已变成从儿童到老年人的多发病和常见疾病，并且已经成为全球性的流行病之一。据联合国卫生组织的统计资料表明，全世界癌症死亡率在五岁以上的年龄组中已跃居前三位。由于癌症患病率和死亡率的急剧上升，目前世界各国均在积极开展战胜人类公敌——“癌”的科学研究工作。癌症的病因复杂，必须进行多学科的和综合性的研究。过去，很多国家曾把征服癌症的希望寄托于临床的治疗上。多年的经验证明，癌症的治疗效果差，可谓“投资多，收效少”；因而必须把战胜癌症的工作重点从临床转向预防。现有不少国家，包括我国，已开始了这个转变。要预防就得了解患病的根源。引起癌症的原因有内因和外因之分。

外因。根据各国积累的资料表明，绝大多数癌症是由化学物质引起的。科学越发达，新的化学产品和新合成的物质就越多。截止 1977 年 11 月止，全世界已知化学物质总数为四百多万种，并以每年约增加六千种的平均速度上升，其中属于人类生产、生活常用的物质约有六万三千种。通过动物试验和流行病学的调查，结果证明目前能引起人类发生癌症的化学物质已有三十多种。它们是 B—苯胺，4—氨基联苯，联

苯胺，芥子气，氯乙烯，苯并（a）芘，煤烟，焦油，铬化物，石棉，苯，碘化物，黄曲霉素，非那西汀（药物），苯妥因纳（药物），亚硝基胺等等。此外，还有不少促癌物质（有激活和加强致癌物的作用），如二氧化硫、三氧化二铁等。致癌物和促癌物可以使空气、饮用水、食品遭受污染。另外，个人的生活习惯如吸烟、沉湎，常吃过烫、脂肪过多、油炸和熏烤食品，有暴饮暴食的坏习惯，均会促使肺癌、胃癌、直肠癌和胆囊癌的发生。引起癌症的另一重要因素为地理环境，不同国家和不同地区癌症的种类有明显的差异。如欧美等国肺、肝癌多，日本和中国胃癌多，我国华北三省食道癌多，广东、广西鼻咽癌多，江苏肝癌多。这种现象的产生除与生活习惯有关外，还与各地的水文、地质、气象条件等因素有关。

内因。许多癌症的发生是和内因有密切关系的，如甲状腺癌、卵巢癌、胰腺癌、脑癌等似乎与外因的关系不大，故称为“内源性癌”。我们通常所说的内因，其中包括遗传因素。从目前所掌握的资料来看，遗传因素在人类癌症的发生中虽不起重要作用，但有几种癌，如膀胱癌、结肠癌等已证实有遗传作用。

精神作用。越来越多的资料证明，一个人的精神状态，对癌症的发生和发展起着相当重要的作用。有一位美国学者，对二百五十名癌症患者进行了详细的调查，发现这些患者，基本上都是在精神上受过创伤或是精神经常处于高度紧张状态者。我国也同样有类似的调查资料。

免疫作用。增强人的免疫力对抗癌和在治疗癌症的过程中均有一定的作用。

年龄、性别和健康状况也是影响癌症发生的内因之一。如血癌（白血病）多见于儿童和少年，胆囊癌多发生于中年肥胖体型的妇女，胃癌和肝癌多发生在胃病和肝炎的患者当中，故预防与癌症有关的一些疾病也是非常重要的。

用高频波“烧”癌细胞

癌细胞怕热，所以如能局部加热癌病灶，配合放射性和药物治疗，会有很好的效果。近年来，用温水、红外线、超声波和微波等加热癌病灶的疗法已相当普遍，但是这些加热方法，一般只能到达体表，对身体内部深处的癌效果不大。现在，日本东京都大学医学部的阿部光幸教授等人发现了一种新的加温方法，经临床使用，效果很好，可使 50% 以上经过治疗的癌症患者的病灶完全消失。

这种加温疗法是让病人躺在一张可旋转的床上，然后用上下个电极板夹住癌肿部位，向病灶照射 8 兆赫的高频波。高频波激励细胞，通过细胞之间的振动磨擦，可以将胰腺、肝脏等身体深处的病灶区加热到 $42-43^{\circ}\text{C}$ ，加温深度可达 12.5 英寸（约 31 厘米）。在对 63 例结肠癌、直肠癌、子宫癌、乳腺癌、胃癌的临床试验中，有 33 例（52%）完全消失，12 例缩小 80% 以上，13 例缩小 50—80%，5 例略有缩小，总的来说，都有一定的疗效。治疗的加温时间约 40—60 分钟，分 8—9 次进行，同时再配以放射线和药物治疗。据说，对难以切除和化疗的乳腺癌和胰腺癌亦取得了效果。

癌症的七大警报

1. 大小便习惯明显地改变；
2. 伤口久不愈合；
3. 原因不明的出血或排出分泌物；
4. 乳房或其他组织增厚或硬结；
5. 进食或吞咽困难；
6. 皮肤疣或黑痣发生显著变化；
7. 频繁的咳嗽或嗓音嘶哑。

当出现上述某种表现时，都应高度警惕，立即到医院去检查。但也不要过于敏感。

防癌六法

最近，美国一本小册子提出六条防癌方法。

不要抽烟或以任何其他方式利用烟草。抽烟大大增加患病的可能性，一旦停止抽烟，患癌症的危险性即刻减少。

如果饮酒，也应适量。暴饮，尤其是加上抽烟，会增加患口腔癌、喉癌、食道癌和肝癌的危险性。

应当食用低脂食品。食用高脂食品将增加患乳腺癌、结肠癌的危险性。

避免不必要的 X 射线照射，必须照射时，身体的其他部位要用阻挡辐射的材料保护。

不要在阳光下，尤其不要在上午十一时至下午二时的阳

光下久留。如需要在阳光下长时间工作，也不要让皮肤直接暴晒阳光。

如闭经妇女需使用雌性激素控制症状，应小剂量使用，并加用妊娠激素。

经常擦胸，可以健身防癌

人进入青春期后，乳腺发育，胸腺萎缩。胸腺是人体免疫系统的中枢器官，其分泌的激素是人体抗病抗癌的重要物质，因此，用擦胸的方法以刺胸腺功能的恢复和提高，就有助于增进人的抗癌能力。擦胸的方法十分简便：用手掌上下左右摩擦前胸剑突至颈下一段，到发热为止，于每日早起晚睡前进行。人在沐浴或游泳后，用干毛巾作擦背运动，也可防癌。其道理也在于刺激人体脊背下一种平时处于休眠状态的组织细胞，使它活跃后进入血液循环，形成网状细胞，增强肌体的免疫能力。因此经常擦胸背大有好处。

生食可抗癌

生食疗法抗癌，可有一百多年历史了。据说最早由犹太籍博士格尔森采用，被称为奇妙的抗癌疗法。其主要成份是苹果汁、桔汁、荷兰芹等生蔬菜水果。美国科学家安妮·威格莫尔，在身患癌症的绝望中，忽然想起了生食疗法。便一日三餐吃生瓜果，坚持数年，从不间断，果然起到了抗癌的效果，后来又活了二十多年。

生食疗法为什么能抗癌呢？美国科学家克利最近发现，生食可保护人体的内免疫系统，因而间接地起到抗癌作用。

生食物中含有丰富的酸、维生素、纤维和矿物质，这是人体必需的物质，但在熟食中多被破坏殆尽。倘若吃生食（主要局限于蔬菜类），这些营养物质就能被人体接受，成为抗癌的有力助手。但脾胃虚弱，消化力差，患有慢性肠胃病者，不宜采用生食疗法。

饮食防癌“十要”

饮食防癌，目前已引起世界上普遍的重视，并总结了许多饮食防癌的经验。有些国家的防癌机构，提出了饮食防癌的规范性建议，大致有如下方面：

1. 少吃脂肪、肉类和使身体过于肥胖的食物，体重超过正常标准的人，有近半数易患癌症。
2. 不吃霉变的花生米、黄豆、玉米、油脂等粮油食物。
3. 多吃新鲜的绿叶蔬菜、水果、菇类等，以增加体内的维生素，抑制癌细胞的繁殖。
4. 多吃含维生素 A 和 B 的食物，如肝、蛋、奶等以及胡萝卜，可减少肺癌的发生。
5. 多吃含粗纤维食物，如胡萝卜、芹菜、莴笋等蔬菜，减少直肠癌的发生。
6. 少吃盐腌制品、亚硝酸盐处理过的肉类、熏制食物及泡菜等，可减少胃癌的发生。
7. 少喝含酒精的饮料，以防喉癌、食道癌。

8. 适当控制热量的摄入，如果在等量的食物中，能减少40%的热量，可明显降低直肠癌的发病率。

9. 合理进补能提高人体的免疫功能，某些滋补品，如人参、蜂王浆、荸荠、苡仁米等，有直接抑癌的功效。

10. 少用辛辣调味品，如肉桂、茴香、花椒、肉蔻等，过量食这些食物有可能促进癌细胞的增生，从而加速癌症的恶化。

能抗癌的六种食物

在众多的食物中，有六种食物具有抗癌作用，它们是香菇、红白萝卜、大蒜、动物肝、猴头、茶叶等。

香菇含有一种“1·3——B 葡萄糖苷酶”的物质，能提高肌体抑制癌瘤的能力，加强抗癌作用，并无不良反应，胃癌、宫颈癌患者可用香菇煮汤服用以辅助治疗，特别是各种癌症手术后的患者，持续服香菇汤，可防止癌细胞转移。

白萝卜含有多种酶，能消除致癌物质亚硝酸使分胞发生突变。红萝卜含有大量的胡萝卜素，能在人体内转化为维生素A，它能使患癌症的机会减少百分之四十。

大蒜中的脂溶性挥发油可以激活巨噬细胞，增强人体抵抗力。

猪、牛、羊、鸡等动物的肝内含有丰富的维生素A，饮食中缺乏维生素A的人，往往肺癌发病率比正常人高三倍。常吃这些动物的肝，可以减少肺癌的发生。

科学研究表明，饮茶具有防癌作用，茶叶中的某种成分

可防治全身各个部位的癌细胞、对血液的癌症——白血病也有一定的控制作用。

身体各部分癌症的征兆

鼻喉

鼻：鼻腔里或面颊有发红的易出血的丸块。

唾液腺：耳下或颌下有肿块；有时疼痛；唾液多而稠；面部麻痹。

口腔：白斑，创伤不愈合；有肿块或组织增厚；出血；咀嚼或吞咽困难；舌或上下颌活动不灵；戴假牙感觉不适。

上喉部：浅红血斑；口腔内溃疡，呼吸困难，耳疼。

下喉部：吞咽困难，颈部有肿块，呼吸困难，耳疼；咳嗽；有裂口疼痛。

甲状腺：颈部肿块；吞咽困难。

喉：声音嘶哑；喉头有肿块；吞咽困难或疼痛；耳痛；气短；呼吸有浊音。

食管：吞咽困难；胸闷；胸的中部灼痛。

脑和脊髓

不同寻常的痛，比一般的头痛疼得多，头的后部、前部、侧面或眼后部位持续疼痛；经常在早晨呕吐；言语障碍；耳聋或耳鸣；嗅觉失灵；面部肌肉萎缩；视力衰退；失去平衡感，或行走不稳；惊厥或癫痫；不能长时间入睡；昏懒困倦。

肺部

吸烟者咳嗽持续不断、加剧；不吸烟者的咳嗽持续达两

周以上；胸部疼痛持续不愈，但不是咳嗽引起；呼吸时有喘鸣声；痰中带血丝；痰的颜色改变或痰多。

乳房

乳房有肿块——固定的或不固定的；

腋窝有肿块；

乳房皮肤起皱纹或增厚变红；

乳头溢液或破溃；

乳头回缩（如果乳头原先是隆起的话）；

乳房大小发生变化——肿胀或萎缩；

乳房或乳头生疮不愈；

乳房持续疼痛或感觉不适。

胃肠

便血或尿中带血（必须立即就医）；

大便失调；使用泻药次数增多；大便量改变；大便后仍有便意；胀气引起疼痛或痉挛；长期消化不良或胃灼热；小便时有灼痛感；经常有尿意；呕吐；腹部有肿块或丸块。

皮肤

伤处结痂或反复结痂结不愈合；

小片皮肤呈鳞状并增厚，通常在面部、颈部或手上；

长出痣状物：不断增大，破溃，易出血；

珠状的或光滑的瘤；

任何疮、疱、斑、丘疹或在二至三周内没有愈合迹象的小伤口。

成年人白血病症和淋巴腺瘤

颈部、腋部或股沟的淋巴结增大；腹部、背部或腿部疼

痛；持续性疲劳；发烧；体重减轻；盗汗；痒；恶心和呕吐；饮酒后身体某些部位疼痛。

男性生殖器

前列腺：排尿障碍；尿中带血；腰部、骨盆，大腿上部疼痛。

睾丸：睾丸增大，或两个睾丸变硬；腹内隐痛，拉痛或下坠感；乳房增大，乳头变硬。

阴茎：阴茎生丘疹、疖、结、疣等，通常在阴茎头上；勃起时出血；无性欲时勃起。

女性生殖器

外阴：女痒、灼痛或疼痛；阴道：性交或阴道检查后无疼痛出血；膀胱疼痛；尿频。

子宫颈：不正常出血或分泌物增多；盆骨疼痛；子宫不正常出血，特别是绝经后出血；下腹或腰部疼痛。

幼儿癌

急性淋巴白血症：疲劳；虚弱；面黄肌瘦，体温低；牙床出血；常流鼻血；骨或关节疼痛；淋巴结、肝或脾增大；皮肤上出现针尖大小的红色或深紫色斑点；使用抗生素时，对炎症作用不大而炎症不消失。

为什么饮茶能抗癌？

在当代的长寿老人和健康老人中，不少有嗜茶的爱好，其中尤以男寿星居多，而且发生癌症的机会比一般人要少。于是 50—60 年代有人经过初步研究得出结论，茶叶可以防癌。

但为什么茶叶能防癌，何种茶叶抗癌效果最好，在当时却无一个令人信服的答案。为了尽早弄清茶叶的抗癌作用，各国都在饮茶抗癌的研究上，投入大量的人力和物力。目前世界上用茶叶作为实验材料进行抗癌研究的就有中国、日本、美国、英国、法国、加拿大、土耳其、南朝鲜等国家和地区。近年来，我国科学工作者首先发现，中国茶叶可预防亚硝基化合物的致癌危险。亚硝基化合物是比较肯定的人类致癌物质。研究者认为，绿茶、紧压茶、花茶、乌龙茶和红茶可阻断亚硝基化合物的形成。茶叶经罐装贮存一年后，其阻断能力仅下降 10%。茶沏好后在室温存放，最初 3 小时，阻断能力明显下降，以后下降趋势缓慢，24 小时后下降 15—34%。人体实验证实，1 克茶叶沏 3 次，每次 150 毫升水就有部分阻断作用，3—5 克茶叶可完全阻断亚硝基化合物在体内的合成。动物实验表明，福建茶叶、铁观音、海南绿茶、红碎茶及杭州炒青可抑制大鼠食道肿瘤的发生率。茶叶不但可以抑制亚硝基化合物的形成，而且可抑制亚硝基化合物的致癌作用。科学家还发现，在各类茶叶中，尤以绿茶抗癌效果最佳。

中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所，从 1986 年开始，对中国各类茶叶进行抗癌研究，结果表明，各类茶叶（绿茶、红茶、花茶、乌龙茶、紧压茶等）对 N—亚硝基化合物的合成均有阻断效果，平均阻断率为 65%，其中绿茶优于红茶，红茶阻断率为 43%，绿茶可达 82%，多数绿茶的阻断率均在 85% 以上。绿茶防癌在各类茶叶中处于领先地位，在已知的各类能抗癌的食物中也名列前茅。如中国医学科学院肿瘤研究所对 108 种食物进行抗癌筛选，结果令人惊奇地发

现，绿茶提取物的效果最好。广西肿瘤防治研究所对 6 种食用植物（绿茶、红茶、香菇、猴头、绿豆、灵芝）进行预防黄曲霉素致肝癌的研究，结果也表明，绿茶的效果最好。那么，茶叶抗癌的机理是什么呢？经过茶学专家与医药专家的共同研究，已基本探明了茶叶中具有抗癌功效的有效成分，主要是茶叶中含量达 20% 左右的茶多酚，其主体物质是多种儿茶素，具有抗氧化作用，能阻断某些致癌物的生成，抑制促癌物的作用，杀伤癌细胞和抑制癌细胞的生长。除茶多酚以外，茶叶中还含有较多的维生素 C、维生素 E、脂多糖、微量元素锌和硒等。茶叶的抗癌效应，可能是以茶多酚为主的多种有效成分协同作用的结果。从目前的研究结果来看，多饮绿茶（尤其是高档绿茶）对抗癌有好处，饮用时，3 克茶叶，分别用 150 毫升沸水冲泡 2 次，餐后饮用效果较好。如以茶多酚的量为指标计算，每天饮用相当于 500 毫克茶多酚的茶叶是合理的。数量太少或浓度过淡都会影响抗癌效果。

做你心脏的朋友

握紧拳头，看一看，那就是位于你胸腔中心脏的大小。它是发明的泵中最特殊的，一块小小的肌肉上有四股泉水，不论是你醒来还是睡着，生病还是健康，丧失意识还是昏迷不醒，都在不停地流动。通常情况下，可以从不停滞地流动 72 年。

它的重量平均只有 11 盎司，但通过 6 万英里长的动脉和静脉，它把血液泵到数万亿个微小细胞，这些细胞构成了肉

体、骨骼、肌腱和脂肪，恰当地组合，构成了人们称呼的“你”。心脏每天毫无怨言地跳动 10 万次。

在你的一生中，这个神奇般的小器械将借助你的身体上的超级公路和小道，抽吸一亿万加仑的血液。如果由于疏忽怠慢，心脏决定休息五分钟，你就会死亡。

心脏的功能是复杂的。上方有两个称做心房的采集腔，下面的两个叫做心室。一次心跳只需不到一秒钟的时间，但就在这一短暂时刻，两个心室舒张，心房的血液流入心室。右心室容纳已供身体各部营养后回到心脏的已耗尽的血液，左心室充满了含新鲜氧气的血液和其它养料。

心室紧紧收缩，右心室迫使血液向上流经肺动脉，左心室迫使 2.5 盎司的血液往上流入主动脉，再从主动脉往下一直流到足趾，往上到达头顶。心脏在心跳间隙之间休息 1/16 秒，所以它从不疲倦。

血液通过小血管时，供给细胞养料，清除坏死组织和废料，并运回肺部及肾脏排除体外。大约有 5 夸脱的血液（总是新鲜的）在毛细血管中循环，毛细血管非常小，以至一个红细胞费力通过时，毛细血管壁也会弯曲。

尽管如此，心脏却不受大脑控制，它是完全自动的。

有四千万美国人患有心血管疾病，也就是每六个半人中，有一人患此病。如果我们放纵自己，就相当于缓慢无声地自杀。

当心脏确有毛病时，我们总是麻痹大意，胸部的突然发病被当成是“消化不良”；一时的头晕被认为是“疲倦”；双视觉症的治疗只不过是靠在某样东西上揉揉眼睑而已；肥胖

也被认为是“骨骼大，家里人都一个样”。

你的内科大夫对这些症状可不象你那样掉以轻心。他就会告诉你有关的六种方法，使你成为心脏的最好的朋友：

1. 如果你胖，减轻体重。绝不贪吃鲜美佳肴，将盘子推开。
2. 如果你吸烟，戒掉或至少减半。
3. 不一定要跑步锻炼，长距离步行就会使你结实健康。
4. 毋须戒酒，可一日分两次饮。
5. 减少一半的盐入量。
6. 最困难的是要学会休息、睡午觉、养神。

您的心脏健康吗

一旦得了心脏病后，怎样才能知道自己心脏是否能够适应自己的工作和生活呢？我们告诉您简单估计心脏功能的方法。

心功能Ⅰ度：身体活动不受限制。虽然有心脏病但在上下楼梯、快速走路、一般的文娱活动、精神兴奋等方面均无疲劳感，也无心慌、气短、呼吸困难、心绞痛等症状。即使作剧烈运动也没什么不适的感觉，工作能力与健康人相似。心功能Ⅰ度病人活动量要控制在每分钟消耗热能 7 千卡以内，使病人不感到疲劳为宜。

心功能Ⅱ度：此级心功能的病人，要限制剧烈体力活动。一般在安静时无不适，在平地散步或以普通速度走上 3 米高的楼梯也没有任何不适的感觉。但如果快速上楼或作剧烈运

动及精神兴奋时就出现心跳、气短、呼吸困难、心绞痛等状况。Ⅱ度心功能的病人活动量要控制在每分钟消耗热能 4 千卡以内。

心功能Ⅲ度：此级心功能的病人要限制在一般体力活动界限之内。这类病人在安静时不会感到不适，但是即使干点轻活也会出现疲劳、气短、呼吸困难、心绞痛等症状。这类病人不能与同年龄健康人同速度步行。有时一边走路一边说话也会感到难受，上楼梯随时需要休息。平地步行一百米便感到难受，稍快点上坡或精神兴奋即出现症状。这级病人限制活动量每分钟消耗热能 2.7 千卡以内为宜。

心功能Ⅳ度：这类病人要绝对安静卧床。即使这样也有心慌气短的现象。稍稍活动不但气短加重，而且还会有胸闷、胸疼或压迫感。这类病人要限制在每分钟消耗 1.5 千卡以下。此级病人必须卧床休息。精神上也要安静。

怎样防止心脏病发作

中年男子最易受心脏病的袭击。世界著名的心脏病权威之一、英国的马尔考姆·卡卢瑟博士认为：避免心情上的压抑是防止心脏病发作的重要因素。在生活中，人们往往会受到各种压力的影响而生气、灰心或紧张。而男人往往不会因此哭一场来放松其强忍着的情感，这样，就会造成压抑感，以致导致心脏病发作。他认为，妇女应当帮助自己的丈夫避免受心脏病发作之害。为此，他建议：

1. 女人不要在自己丈夫面前唠叨不顺心、不愉快的事

情。

2. 夫妇要相爱、和谐地生活，避免孤独。
3. 要劝自己的丈夫适量工作。
4. 要防止身体过胖。
5. 戒绝吸烟。
6. 适量地参加体育活动。
7. 饮食要多样化，以保证营养摄入得合理、均衡。

疾病的信号

回答以下几个问题，可以反映出自己的健康状况：

1. 你经常感到心口灼热吗？
2. 饭后你感到有酸味吗？
3. 你吞咽食物时有不适感吗？
4. 你经常用抗酸药来减轻胃灼热或由胃酸所引起的消化不良吗？
5. 你用了餐才会消失胃痛吗？
6. 你胸部有不适应或受迫感吗？
7. 你经常感到恶心吗？

“肯定”的答复很可能是疾病的信号，即使症状很轻微，也绝不能忽视，必须立即请教医生。由医生确定适宜的处理办法，来减轻或消除这些症状。

青春期缺锌易患粉刺

人体缺乏锌元素是青年男女在青春期患粉刺发病的原因之一。人体内的锌元素能调节皮肤及粘膜的知觉、分泌、排泄等功能，维护皮肤的韧性和弹性。如长期锌的摄入不足或消耗过多，就会使体内激素失调，皮脂外溢，形成皮疹、红肿浸润和囊肿。因此，青春期必须适当地补锌。富含锌元素的食物有牡蛎、动物肝脏、花生、鱼、蛋、奶、肉类及水果等，一般摄入 15 毫克锌即可。

调味品过量无益

调味品能增加食品的香气和味道，从而增加食欲，但过量使用调味品，则有害无益。胡椒容易引致肠胃充血和胃炎；醋会使胃中食物变质，使血液混浊；蒜、葱、洋葱之类，对消化不良的人，最易引致胃气，影响肠胃消化能力。因此，使用调味品宜适量，浅尝即可。

十种人短命

日本医学专家经过大量研究，已经证实下列十种人容易早死。嗜烟如命的人；心胸狭窄，嫉嫉成性，爱发脾气的人；经常酗酒的人；生活无规律，不讲养生之道的人；生一点小毛病就吃药，一年吃药打针不断的人；有病不去诊治的人；性

生活过度的人；心情忧郁的人；一个朋友都没有的人；不参加任何体育活动的人。

为胆固醇翻案

在临床上发现胆固醇过低，LDL（低密度脂蛋白）偏低比比皆是，这两种东西又往往被误认为是有害因子，高会引起动脉硬化，钙质沉积。LDL 高被认为是钙质沉积血管的重要媒介。毫无疑问，过高的胆固醇与 LDL 确如上述的有害于身体。但过低的危害性更大。事实上，胆固醇是细胞膜的主要组成部分。换言之，身体内数达亿万计的细胞每一个都有胆固醇。我们的神经中枢大脑其十分之一就是胆固醇做成的。脊髓、神经纤维也不少，因此胆固醇的下降会影响神经的稳定性。从而出现各种各样的神经功能障碍性症征。性腺功能的发挥也与胆固醇有密切关系，是以房事过密引起的胆固醇下降而有疲乏、失忆等症征是不少见的。如果未能由食物摄入胆固醇，肝脏也会自行制造。是以肝脏有毛病也会使血内胆固醇下降，而不单纯是吃的胆固醇食物多，就可以提高血内胆固醇水平的。一项研究还突出地表明，完全不食含胆固醇食物的人，其血内的脂质水平反而较正常人高，这是由于自身未能平衡调节地产生，也就是物极必反，实有害而无益呢！

熬药新法

有一部分人煎熬中药，常以剩下的药汤多少为标准（一般是剩下一茶杯）。如果药水较多，还要继续再熬。第一次的药吃完后再熬第二次，而第二次比第一次煎熬的时间还长。这样既浪费时间又减弱了药力。下面给大家介绍一种熬中药的新方法：

浸泡。把买回的干药倒入药锅内用凉水浸泡，水以高于药面二指为宜，约浸泡 1 小时左右，使药物全都泡开泡透。

煎熬。煎熬前先看干药的吃水程度，要始终保持水高出药面二指，不够时要续到二指，然后把锅坐在火上，药开后，改用文火煎熬，注意不要让药锅里起大水泡。从开锅时算起，熬 18~20 分钟，然后把药水倒碗里，先不吃，接着熬第 2 回，倒入凉水，以水没过药面一指为宜，用文火熬。从开锅算起，熬 14~16 分钟，熬好后和第 1 次的药水倒在一起，喝一半，剩下的一半留下次温热后再喝。这种方法熬药的好处是：节省时间，保持药力。

药酒外用能治哪些病

药酒有内服和外用之分。药酒外用是利用药酒的功用配合一定的按摩手法，对一些疾病进行治疗的一种独特疗法。我国现在最早的医学专著《内经》，对药酒按摩疗法有较详细的记载，如《素问·血气形志篇》说：“经络不通，病生于不

仁，治之以按摩醪药。”

药酒有使用方便易于保存的特点，常用的外擦药酒（或药水）有舒活灵、正骨水、骨友灵、樟脑酊、万花油、云南白药酊等。亦可自己配制。外用药酒一般由活血化瘀、疗伤止痛及有消炎作用的中草药，再加具有芳香走窜渗透作用的药物如冰片、樟脑、麝香等配制而成。主要用于运动系统损伤的治疗，如关节肌肉扭伤劳损以及风湿、神经炎患者。

外用药酒具有芳香走窜的特性，有较强的皮下组织浸透力，功能舒筋活络、活血化瘀、消肿止痛、祛除风湿。这些药酒擦在皮肤上可交替出现阵阵温热和凉爽舒适之感，对促进局部血液循环，解除肌肉痉挛，改善局部组织缺氧和增强局部新陈代谢，以及消炎止痛有明显的功能。

外擦药酒的同时，可用指腹或手掌根部在患处做一些推拿手法，其效果更好。方法是，先将药酒涂搽患处，然后在患处及其周围徐徐反复进行按揉、抚摩。在按揉、抚摩过程中或结束时，配合捏压、弹拨、捋顺、旋转等辅助手法，以提高疗效。患者可采用坐位或卧位，一般应兼顾病人的舒适度和便于按摩者操作。

按摩治疗时间每次约 15—20 分钟，每日 1 次或隔日 1 次。每 5 次为 1 疗程。

临床实践表明，药酒按摩可增加局部血液循环、增强软组织弹性、松解局部组织粘连、缓解痉挛、促进新陈代谢、提高神经兴奋性等。对于急性软组织损伤、陈旧性软组织损伤、骨折、关节脱位、软组织感染等疾患后遗的关节僵直，肌腱和肌肉痉挛，局部疼痛和组织粘连等均有疗效。对肩周炎、颈

椎综合症、风湿性关节炎、肥大性脊柱炎等亦有一定疗效。

使用外用药酒时应注意：

- 1、按摩手法宜先轻后重，临近结束时再逐渐减轻。
- 2、软组织损伤在 2 天内，因局部出血、肿胀严重，如果在患处用力揉按，会使红肿灼痛症状加重，故一般不宜使用。
- 3、用药酒按摩推拿时注意不要直接按擦骨凸部，以免损伤骨面的软组织和骨膜组织而加重病情。
- 4、药酒按摩疗法不宜用于新鲜的骨折、关节脱位、骨裂及表皮破损。对心、肝、肺、肾有严重疾患者也应禁用该法治疗。
- 5、对骨肿瘤、骨结核、软组织化脓性感染等，只可在疼痛较重处作表面涂抹不要推拿重压，以免使病变扩散。
- 6、外用药酒不能内服，以免引起中毒反应。

切莫误入食品的禁区

有些食品不宜两种同时服用，也有些食品在患某种病时忌用：

茶叶：服人参等滋补药品期间忌用。

银耳：外感风寒症忌用，便秘腹胀不食。

黑木耳：孕妇不宜食用。

黄花：皮肤瘙痒者忌用。

酒：有眼病、肝病者忌喝。

鸭肉：外科化脓性疾病忌食。

黄瓜：不宜与花生同食。

柿子：不宜在体弱多病，产后贫血时食用。

桃：勿与冷水同服。

广柑：肺寒、大肠泻痢者忌食。

鸡蛋不宜吃多

鸡蛋如果吃得太多，是会影响健康的。鸡蛋含有碳、氮、氢多种化学元素和丰富的蛋白质，对人体生理来说，适当地摄取这些物质是有益的，但当氮及蛋白质过多时，肾脏就无法完全把它们排泄掉，蛋白质长期淀积于肾脏，日子过久，不但影响肾脏功能，还会造成血压高、心脏病等毛病。健康的人每天所需的蛋白质，每人1天吃1~2只鸡蛋已足够。

食物能使人体产生热量，生理学上称之为动力效应。各种食物中以蛋白质的动力效应为最大，鸡（鸭）蛋属高蛋白类食物，发烧的人进食鸡（鸭）蛋后，会使体内产热增加，散热减少，这对发烧的人来说是很不利的。因此，发烧的人应多吃些低蛋白的食物，如蔬菜、水果等。

冬令如何选用药酒进行滋补

“冬令进补”，老年人往往喜欢喝少量补酒来补益身体。然而，补酒种类繁多，各具特色。根据中医理论，各种补酒有寒、热、温、凉等不同药性，人体也有虚、实、寒、热等不同体质。所以进补之道，也得遵循“虚则补之，实则泻之，寒则热之，热则寒之”的用药原则。所以，冬令饮补益酒时，要

根据各人体质，虚弱情况区别对待，做到科学地选择和应用，才能发挥药酒的功效，达到补益的目的。

一般地说，平素阳虚，每天冬天就格外怕冷，小便多者，应该选择有温肾助阳的药酒，补阳功效最好的要属含鹿茸类药酒，它具有温补肾阳、益精血的作用，而且温而不燥，如参茸酒、周公百岁酒、龟龄酒等，此外以鹿角胶为主配制的如虫草补酒、福禄补酒、人参鹿茸酒等也可选用。

平素气短懒言、面色无华、疲倦乏力、易出虚汗的气虚者，应该选择有补气作用的药酒，人参是补气药中的佼佼者，故应选择一些含有人参为主的药酒，如人参补酒、参桂酒、人参百岁酒、人参鹿茸酒、十全大补酒等。

有血虚者，证见头昏眼花、面色苍白，以及妇女月经延后、量少、色淡应该选择有补益气血功效的药酒，如十全大补酒、补益杞圆酒、桑椹酒、味美思等。若是妇女产后血虚、面色萎黄或苍白者，还可选用一些适应妇女特点的补酒，如乌鸡补酒、八珍酒、毛鸡酒，这类酒对促进产妇健康，祛瘀生新，润和气血，振奋精神有较好作用。

有脾胃虚弱、消化不良、不思饮食者，可选择有健补脾胃作用的药酒，如十二红药酒、竹叶青、松龄太平春酒、中国养命酒等。

平素易腰酸背疼、筋骨不健、易劳累者，可选择有舒筋活血、强壮筋骨作用的药酒，如虎骨酒、史国公酒、状元红、杜仲糯米酒、养血愈风酒等，但这类药酒药性较猛烈，身体虚弱者及老年人应慎用。

家庭如何自制药酒

药酒服用简便，疗效显著，家庭亦可自制，但要掌握正确的方法。

选好配方。自制药酒应当选用适合家庭自制的安全可靠的药酒配方。有些配方并不适宜自制，如某些有毒性的中药、是必须炮制后才能用的，一般家庭无此条件。民间流传的一些单方、验方，如果配制药酒，应当先去请教医生，弄清楚药物性质和适用范围，以免误事甚至引起中毒。

药材处理。一般制备酒剂的药材都切成薄片或捣碎成粗颗粒。要按医生处方配齐所用药物的种类、剂量，将其洗净晒干，凡坚硬的皮、根、茎等药物，切成3毫米厚的药片子；草质茎根，切成3厘米长度的段；种子类用棒击碎。有些药物，还需经过一定的加工炮制处理。民间验方的中药，首先要弄清其品名、规格，要防因同名异物或异名同物而搞错药材。

酒的选择。以不低于60度的烧酒较适合。若用70%的药酒用乙醇来代替，则更有利于药材成分浸出。对于不善饮酒者，亦可用低度白酒或黄酒，但浸出时间及次数宜适当增加。

浸制方法。第一，冷浸法。系将药材碎成片或粗粉，置于带盖的陶、瓷罐或带塞玻璃瓶等容器中，加处方量白酒，若未规定酒的用量，则一般酒量为药材量的8—12倍，可根据药材性质，适当增减。密闭放置，每天震荡或搅拌一二次，浸渍7天后，可改为每周一次震荡搅拌，搅拌次数多一些，浸

出效果可更好。浸泡时间一般一个月以上。然后倾出上清液，并榨残渣，榨出液与上清液合并，静置澄清，纱布过滤即得。如连续浸制，残渣则不必压榨，可再添加新酒浸渍。调补之品为人参、黄芪、当归及桔皮等多系如此。若所制药酒需加糖、蜜矫味着色，可将砂糖用等量白酒温热溶解，过滤，将药液与糖液混合，搅匀，再过滤即可得饮用药酒。如自制五味子酒：取五味子 500 克，冲洗干净，装入细口瓶中，加入 60 度白酒至 500 毫升，再封严瓶口，然后每日振摇一次，15 天后可开始饮用。其饮用数量按每日 3 次，每次 3 毫升。此药酒主治神经官能症，以及失眠、心悸、健忘、乏力、烦躁等。第二、热浸法。药料和酒同煎一定时间，然后再放冷，贮存。这种方法的优点是既能加速浸取速度，又能使药的成分容易并且能完全浸出。制作时，可采用隔水煮炖的间接加热方法，即把药料加酒先放在小铝锅、搪瓷罐等容器中，然后再放在另一盛水的大锅里煮炖。隔日一次，以有利药材成分的浸出。但热浸时间不宜过长，否则酒易挥发散失。如自制青梅煮酒：青梅 30 克，黄酒 100 毫升，按热浸法隔水蒸炖 20 分钟。饮用剂量按每次温饮 10—30 毫升。此药酒主治食欲不振，蛔虫性腹痛，以及慢性消化不良性泄泻等病症。

豆腐的药用

1. 治久痢不止：醋煎白豆腐食之。
2. 治疟疾：取豆腐 3 块，炒熟，加鹅不食草 10 克，于发作前 3 小时服用。

3. 治肺结核：取豆腐、冰糖、鲜泽泻根各适量，水煮，去渣留液饮服，或将泽泻鲜茎叶与豆腐同煮食之，每日一剂，连服 1~3 个月。

4. 治便血：豆腐渣于锅中炒焦，研细，每次用红糖水送服 10—15 克，日服 2 次。

5. 治脚膝肿痛：将豆腐渣炒熟，敷膝上。

6. 治脓疖：豆腐 250 克，硫磺 50 克，晒干，炒煮为面，敷患处。

7. 治痰喘：豆腐 500 克，当中挖一窝，内装红糖 100 克，白糖 100 克，连碗放锅内炖 25 分钟，一次吃完，连服 2~4 天。

8. 治产后乳少：用豆腐 250 克，红糖 100 克水煮，待红糖溶解后加入米酒 50 克，一次吃完，连用一周，效果佳。

9. 治白带：取白果 10 粒，去皮、心，捣碎，冲入豆腐浆内，炖温内服，每日 1 次，连服数日可愈。

10. 治脚气感染：在煮豆浆里加杉香，拉匀后开敷。

11. 豆腐泔水对通便、去痰和治疗多发性疔肿，都有很好的疗效。

常见脚病的防治

脚病种类虽然不少，但比较最常见的脚病要算鸡眼、潜指、脚垫和瘰子。

鸡眼。病部成圆圈状，中心有芯，形如鸡的眼睛。因而俗名称“鸡眼”。行走时因挤压角质，刺激肌肉而发生疼痛。

潜指。又叫潜指甲。顾名思义是指甲潜入皮肉的意思。走

路时锐角刺激肌肉而产生疼痛，严重时还能使脚部发炎化脓。

脚垫。是脚底板受到长期磨擦而形成的硬壳。因硬壳接触肌肉凸凹不平，行路时在体重压力下，硬壳凸起部分刺激肌肉而发生强烈疼痛。

瘰子。是皮肉组织发生病变而形成的。瘰子生长在脚底或脚趾缝间时，因瘰子根部比肌肉硬，所以行走时由于身体重量的作用，瘰子根部向肌肉里挤压，使其刺激肌肉而发生疼痛。

为了防止和减少脚病的发生，切忌穿小鞋、瘦鞋，要穿宽松一些的鞋袜，脚底下要平软舒适，女同志最好少穿高度大的高跟鞋，因为穿高跟鞋势必将全身重量压在脚尖处，这将会增大得脚病，尤其是潜指病的可能性。如果已经得了脚病，可及时到浴池医脚部或专门医脚的诊所去治疗，鸡眼和瘰子一般很快可根除，对脚垫和潜指虽然不能完全根除，但按时修治是可以减轻疼痛，不妨碍走路的。

治疗高血压的新看法

专家建议，首先改变您的生活方式，然后再辅之以药物治疗。

什么高度可称之为“高血压”？美国专家并没有改变确定高血压的数字：高压 140，低压 90 或更高一些。专家认为低压在 90—104 之间，应当认为是“适度”的高血压，但承认这个界限可能产生误解。大约 80% 的高血压患者低压在这个区间，他们占由高血压致死人数的一半。如果更高，暗示着

心肌梗塞和心脏病的危险更大。确定血压应至少分别测量 3 次，一种指数是不可靠的。

什么时候应该治疗？专家认为，即使血压稍高的人也应该积极治疗，并强调非药物治疗方法，患者应放弃吸烟，节食、节制饮酒和少吃盐，多运动，减少紧张等。研究表明，仅这些方法（摄生法）就使 30% 的病人血压降低。

另外，专家认为，只应用摄生法是不够的，在试行 3—6 月的摄生治疗法后，应该辅之以药物。专家强调改变生活方式和药物治疗应齐头并进。有些人如果非药物方法才有效的話，可以服更小剂量的药，最后放弃药物治疗。

什么药最好？对于血压较高的病人，最初常使用利尿剂或乙种阻塞剂，现在又加上钙拮抗药和 ACE 抑制剂。病人情况不同，使用药物的效果各不相同。黑人和老年人对钙拮抗药和 ACE 抑制剂反映良好。

气功

什么叫“气功”

气功,是我国古代劳动人民创造的一种自我修养的功夫,迄今已有两、三千年的历史了。

气功的“气”,是指真气(又称元气、正气)。包括自然之空气。亦包括人的生理功能。它是人体各种气中最重要、最基本的一种气。是人体的生命活动的原动力,所谓“功”。则是指锻炼“气”的方法及功夫。因此,气功是通过练功者发挥其主观能动作用,对形体和精神进行锻炼,达到防治疾病,益寿延年的一种自我整体锻炼方法。

气功的名称有哪些

气功的名称很多。常见的有:内功、丹功、运气法、调息法、数呼吸法、深呼吸法、服气法、闭气法、修真服气法、胎息法、静坐法、养生法、静坐呼吸养生法、中宫直透法、前升后降法、后升前降法、导引法、打坐、六字诀、静功、运

动总法、吐纳法、炼丹术、放松功、服气成丹、祛病延年法……，目前的“生物回授法（亦称“生物反馈疗法”）、“超静坐疗法”、“默想疗法”、“呼吸自我训练法”、“放松疗法”、“信息疗法”、“自我控制疗法”（来自内心深处的信号）……，均在气功基础上发展而来。

印度的气功称为“瑜珈”。

气功的种类有哪些

气功不仅名场繁多，而且种类也不少。笔者认为，气功种类的分法，主要是：

1. 根据内外而分，分为：内功（主要有内养功、强壮功等等）。外功（主要有：保健功、太极拳、八段锦、易筋功、五禽戏等等）。

2. 根据锻炼方法不同，分为（1）放松功。（2）意守功。（3）入静功。（四）呼吸功。

3. 根据姿势不同，分为：（1）站桩功。（2）坐功。（3）卧功（平卧、侧卧）。

4. 根据不同程度分为：（1）软气功。（2）轻气功。（3）硬气功。

5. 根据动静不同，分为：（1）动功。（2）静功。（3）动静相兼。

气功疗法的特点

气功是我国宝贵文化遗产和医学遗产的一部分，是具有我国民族特色的一项医疗保健运动，是古老养生学的一个重要组成部分，是我国古代人民在长期的生活和劳动中，在与疾病和衰老斗争的实践中，逐步认识和发展起来的一种自我心身锻炼的方法和理论。它通过意念的集中和运用，呼吸锻炼以及气机的升降开合，姿势的调节，进行自我整体调整，以调动生理潜能，培育真气，发挥防病治病，保健强身，延年益寿之功效。

气功疗法要求必须依靠我自锻炼，不借助任何外力，通过练功者发挥自己的主观能动性，才能收到健身祛病之效。这是不同于药物、针灸、理疗、外科手术等靠施加外因作用的疗法的。因此，气功疗法是独特的、其他任何方法也取代不了的自我锻炼方法，要想获得疗效，必须自己勤学苦练，持之以恒。除此之外，是没有捷径可走的。

气功疗法是对身体和精神两方面的锻炼，这一点，也是气功疗法独自具有的特性。它与体育疗法不同，体育疗法主要是对人体肌肉、骨骼、关节等运动器官的锻炼，对人的意念、思维等精神方面没有特殊要求，属于“运动医学”范畴；另外，气功疗法又与单纯的心理疗法不同，它有形体锻炼的内容在内。因此，气功疗法是将生理与心理有机地结合，通过有意识地自我调控心身来进行锻炼的，因此，可以说属于“心身医学”范畴。

气功疗法还与药物等其他疗法有一个不同之处，即它不仅仅是对某种疾病有效的特异疗法，而主要是改善人的整体机能，强调内因的整体疗法。祖国医学认为，人之所以罹患疾病，是由于正气虚而邪气侵入，气功锻炼从扶助正气入手，在使人体正气增强和充沛的基础上，达到防御邪气、健身防病之目的。由于气功疗法是靠增强人体正气，而不仅仅是针对某一脏腑的，因此，说它是一种整体疗法。临床上常常见到用气功疗法治疗某种疾病的同时，其他疾病也往往随之好转或痊愈。不但所患疾病的症状得到缓解，而且机体一般状态得到改善，睡眠加深，食欲增强，精力充沛，这正是机体内部正气逐渐旺盛的结果。

我们在认识到气功疗法整体治疗的同时，也不能忽视辨证施功的问题。练气功的目的，有的是为了保健强身，有的是为了防病治病，有的是为了延年益寿。每个人的具体情况不同，各种疾病的表现千差万别，不同的功法则各有侧重。因此，应该根据不同的情况，选择适合自己学练的功法。如按照体质类型辨证施功，平素属阴阳偏盛的，体质强的，可以动功为主，辅以静功；平素属阴阳不足，体质弱的，可以静功为主，辅以动功。按照年龄特点，年轻人宜以动功为主，辅以静功；中年人则动静参半；老年人由于体力较差，以静功为主，适当辅以动功，但不适宜练运动量过大的动功，以免发生意外。体力劳动者，在劳动之余，练一点放松功之类的静功，有助于恢复体力，消除疲劳；脑力劳动者在长时间伏案之后，练一点动功，可收到舒筋活血，疏通气机的效果。还有一点要注意的是，同为静功或动功，不同的功法也是有很

大差别的，练功者应注意体会，选择适合自己学练的功法。

气功疗法的医疗保健作用是经长期实践而历试不爽的。气功在我国已有 5000 年以上的历史。气功最早叫做“导引”，人们起初是用它来治疗风湿关节疾患的。以后，应用范围不断扩大，内容也逐渐丰富。目前气功疗法的应用是很广泛的，用气功疗法或以气功为主的综合疗法，对多种慢性病及一些顽固性、疑难病症都可收到较好的疗效。气功锻炼，有病治病，无病强身，长期锻炼可强健体魄，增强对于疾病的抵抗力，预防和减少疾病，延年益寿。

需要说明的是，气功虽然具有重要的医疗保健作用，但气功疗法不是万能的，它与其他任何一项医疗手段一样，有着自己的局限性。气功虽然能预防疾病，但不能说练了气功就等于进了保险箱，保证不生病。人的体质还是有强弱不同的。另外，气功虽然对多种疾病都有较好的治疗效果，但不等于说气功可以包治百病，可以完全替代其他疗法。气功与药物、手术等其他疗法的作用是相辅相成的，气功抗衰老的作用更是如此。气功虽然是一种有效的抗衰老方法，但仅靠气功这一种方法还是不够的，长寿是由诸多因素决定的，还必须从情志、饮食、起居等多方面进行调节。此外，长寿还与遗传、种族、地理气候等因素有关，不能认为凡练气功者必长寿，更不能把气功当作一种长生不老的仙术去追求。对于气功疗法的作用，必须实事求是，绝不可夸大，言过其实。

气功防病治病的机理

练气功为什么能防病祛病，健康长寿？祖国医学认为，这是通过培育人体元气来实现的。元气，又称作真气、正气，它是推动人体生命活动的原动力。《黄帝内经》说：“正气存内，邪不可干。”“邪之所凑，其气必虚。”如果元气充足，则脏腑机能旺盛，抵抗力强，体健无病；元气亏虚，不足以抵抗外邪，易使邪气侵入，导致脏腑气血失调，发生疾病。元气的强弱关系到疾病的发生、发展、变化和转归。元气的盛衰，不仅影响人体健康，还对寿命长短有决定性影响，元气强则能延缓衰老，使人长寿，元气虚则人易早衰夭损。

气功锻炼的实质就是培育元气，通过元气的用来调整和改善人体机能。丹田为元气汇聚、储藏之处，通过练功意守丹田，可使元气充足。练功中出现的丹田温温发热的感觉，就是元气开始充盛的表现。气功培育元气的作用，不仅在练功中可以体会到，而且在练功后它会变成一种动力，使整个机体的功能都得到加强，如练功后感觉到头脑清醒，精力充沛，体内有一种生机勃勃的力量在萌生，周身有使不完的劲等，这就是元气充盛的结果，长期锻炼下去，就可做到体健少病，延长寿命。

按照现代的理解，元气是人体内一种潜在的能量。气功过程就是使人体能量由消耗转化为储备的过程。并在人体需要的时候，将这种肾发挥出来。为了进一步深入研究气功作用机理。近年来人们从现代科学角度进行了多方面研究，证

明气功可对人体的许多系统和器官产生良好的作用。下面我们予以简单介绍。

气功锻炼对呼吸系统最明显的影响是，可以使呼吸减慢和加深，把呼吸锻炼得柔缓、有力和深长。并使每分钟静息通气量减少，潮气量增加，对呼吸系统疾病有良好的治疗作用。

练气功可以明显地增强和调节消化系统的功能，增加膈肌上下活动的幅度，对腹腔脏器起到按摩作用，增加胃肠蠕动，促进消化腺分泌，有助于防治消化系统疾病。能增加唾液淀粉酶的含量，对抗衰老有一定作用。

长期坚持气功锻炼，可使心率减缓，心搏有力，减轻心脏负担，降低心肌耗氧量，并稳定血管运动中枢，对心血管疾病，如冠心病、高血压等有治疗作用。

气功对神经系统也有很大影响，尤以对大脑皮层的影响为显著。通过对练功者的脑电图观察，气功状态是大脑皮层主动性内抑制过程，对大脑皮层具有保护性作用，并对机体各系统和组织器官带来良好的作用和影响，使机体功能得到调整和恢复，对神经、精神疾病及其他疾病都有积极的治疗作用。

此外，气功对机体其他系统也都具有很好的影响，如可以增强免疫机能，降低基础代谢率，减少氧耗量，对内分泌系统有积极作用等等。由此可见，气功对人体产生的作用是多方面的，它的治病强身作用是科学根据的。但其机制也很复杂，还有很多问题尚未阐明，需要进一步探索。

练气功的基本原则是什么

1. 要树立四心，即信心、恒心、耐心、决心。信心就是要相信气功能增强体质，延年益寿。抱着半信半疑的态度是学不好气功的。恒心就是要持之以恒，决不能三天打鱼、两天晒网，半途而废。耐心，气功是自我锻炼、自我调节的功夫，练气功也就是磨炼性格，增强修养的过程，所以不能急躁。思想要保持冷静，练功时不要受外界干扰。决心大，收效也大。我们在日常生活中往往可以见到久病缠身的人，经多种治疗无效，转而通过练气功把病治好了。这是因为他们在别无退路的情况，下了最大的决心，坚定不移地锻炼所收到的效果。

2. 松静为主。松是前提，静是基础。无论什么练法，首先是要使身体（肌肉、韧带等）和精神放松。在练功过程中身体任何部位和思想情绪的紧张都必须排除，整个练功过程应该是一个松静的过程。松静以后，练功者体内（包括神经、体液系统和内脏器官）的机能才得到调整，疾病和痛苦才能消除。

3. 意气相依。意指思想，气指的是呼吸之气和练功中体内所产生的效应（如温热感、麻胀感、磁场电场感等），通常称之为“内气”。在练功中要充分发挥意念（思想）的主导作用，用意念去影响呼吸，指导呼吸，做到既练意又练气，使得意气结合。但要做到自然，切不可强行练气，操之过急反而会出现偏差。

4. 循序渐进。气功的各种功法，都有它的规律性，必须要按照练功要领和方法步骤，由浅入深，一步一步地练，切不能操之过急。最好在医师或气功师的指导下进行。

5. 动静结合。气功锻炼根据练功时有无动作分为动功和静功。保健气功是静功。五禽戏、太极拳、八段锦、气功八法、太极气功等属于动功。除了练静功，同时在之前或之后，练习太极拳等动功，这样才能有利于肌肉、关节的锻炼和内脏功能的提高，对增强免疫机能、防止衰老、治疗疾病、恢复健康起到积极的作用。

6. 练养相兼。气功属于养生学的范畴，所以在练功的过程中要练练养养。所谓养是闭目养神的意思。当练功者在练功过程中意志已经较为集中，腹式呼吸已经柔和到自然起伏的时候，就可以停止呼吸锻炼，凝神静养。这时（短时间内）就会自然出现一种完全“入定”的状态。霎时间觉得什么都不存在，“内气”贯满全身，有一种说不出的愉快感觉。这种感觉对身心健康大有好处。

练气功的基本方法

古今气功的种类是十分繁多的，不外乎静功与动功两类，而无论静功还是动功，都离不开意念的集中和运用、呼吸锻炼及气机的升降开合、姿势的调节——即调神、调气、调身这三个基本方面，只要正确掌握了这三个要素，无论习练何种功法，便都有了坚实的基础。各种不同的功法，不过是对调神、调气、调身的具体要求不同，侧重程度不同，通过这

三个方面的千变万化，交互运用，有机结合，便构成门类繁多，丰富多彩的功法系统。

1. 调神。调神又叫调心。是对人的意识、思维的锻炼，是练功三要素的重点。通过主动地控制和调整意念活动，排除各种杂念，使意念活动集中于体内某一处，以一念代万念，通常又称之为意守。

意守的部位常常是很广泛的，一般多意守自身的某些部位，如意守丹田、意守足三里、大敦、劳宫、涌泉等重要穴位，意守体内某一病灶等。此外，还可意守身体外部某些景物，意想美好的、令人轻松愉快的某些事物，如芳香的花朵、翠绿的树木、蔚蓝的天空等等，还可意会某些利于精神放松、安静集中的字句，如“松”、“静”等。

2. 调气。调气指主动地调整和控制呼吸及体内之气，对呼吸和内气进行锻炼。调气与调神常常是密不可分的，调气一般在意守的基础上进行。

调气的方法应先从简单的做起，由易而难。初学者先练自然呼吸法。所谓自然呼吸，即平时状态下的呼吸，但要使呼吸尽量柔和、均匀，可以采用鼻吸鼻呼，或鼻吸口呼。

在自然呼吸的基础上，逐渐使呼吸变得深长，形成腹式呼吸。腹式呼吸多与意守下丹田相配合，使呼吸出入与内气的升降结合起来。

调气的方法还有很多，如停闭呼吸法、胎息法、踵息法、体呼吸法等等，都是需要与调神相配合，意气结合进行锻炼的，这些方法均不适宜初学者，一般必须经过自然呼吸、腹式呼吸阶段之后，对基本呼吸法已熟练掌握者，方可习练，否

则，易导致胸闷、气短等不适。

3. 调身。调身又称调形，指主动地调整和控制身体的外形，使之保持一定的姿势（静功），或进行一定的动作（动功）。

静功的姿势，有坐式、卧式、立式三种。卧式对体力的消耗最小，适合于年老体弱和重病患者；坐式对体力的消耗中等，适合于轻病和一般人练习；立式对体力消耗较大，适合于年轻体壮的人和身体素质较好的患者。

卧式有仰卧式和侧卧式，侧卧式又有左侧式与右侧式之分，一般多采用仰卧式和右侧卧式；坐式包括平坐式（自然坐式）、盘坐式和靠坐式。盘坐式又分为单盘、双盘和自然盘；立式根据身体支撑量的大小，分为休息式、高位式、中位式、低位式四种。

动功的动作则按照不同功法的套路要求去做，不再赘言。

练气功的基本方法——调神、调气、调身三者之中，意念是统帅，是主导。如果意念不能集中，则练好呼吸和内气、摆好姿势都是一句空话。呼吸是重要环节，调气往往是和调神密切结合，通过以意引气，意气相随来进行的。姿势是基础，正确的姿势可为调神、调气创造良好的条件。总之，调神、调气、调身这三者是不可分割的，是相互影响、相互促进的一个整体。

练气功有哪些注意事项

气功疗法是一种强身保健法，不是什么玄妙莫测的神奇

方法。练气功首先要有一个正确认识。同时练功前后还要注意下列各点：

1. 练功前要闭目静养 2—3 分钟，排除一切杂念，如果情绪不好，安定不下来，就暂不练功。
2. 环境最好要安静些，不要在容易产生突然剧烈响声的场所练功。
3. 练功前解大、小便，松开衣领、裤带，解除约束身体的东西。
4. 过饱或过饥时不宜练功。
5. 站桩功最好是两人以上共同练习，可以相互照应。
6. 不要在大风直吹的地方练功，以免着凉。
7. 体弱或重病后，在练功阶段要适当地节制性生活。
8. 收功后不要立即走到户外，避免出汗后着凉感冒。
9. 练气功最好在医生指导下进行。

练功的正常效应

正常效应是练功的良好效应，是对身体有益的变化和反应，它是在练功有了一定基础的情况下才出现的。常见的正常效应有：

1. 练功中出现身体温温发热、微微汗出的感觉，多见于意守部分，如下丹田、命门等处和手足。
2. 练功中出现肢体酸胀感，身体飘浮感，形体膨胀感，形体缩小感、倒立感等。
3. 练功中出现唾液分泌增多，胃肠蠕动增强，甚至可听

到肠鸣、矢气，暖气也较多。这种现象尤以进行腹式深呼吸和意守下丹田时明显。这对食物的消化，营养的吸收，肠道积气的排除，以及保持大便通畅都有好处，对消化系统疾病有明显的治疗作用。另外，练功后可改善食欲，使食量增加，体重增加，对患有胃肠疾病、食欲不振、形体消瘦者很有益处。

4. 练功后可使睡眠加深，作梦减少，对消除精神和身体的疲劳，加速精力的体力的恢复都有良好的作用，特别是对患有失眠、多梦的神经衰弱患者更有明显疗效。

5. 练功后会感到头脑清晰，精力充沛，周身轻松舒适，心情舒畅，精神焕发，耳目一新。

6. 练功后会感到肢体的协调性、灵活性提高，步履轻捷。

上述正常效应，并非每个练功者都会出现，当其没有出现时，不要急于追求，一旦出现后，也不要过分注意，一切以顺乎自然为贵。

练功的异常效应

由于练功方法不当，在练功过程中可能会出现一些身体不适的感觉，称为异常效应，也叫不良反应。这种情况不会给身体带来太大的危害，但必须及时纠正，防止发展下去酿成偏差。常见的异常效应有以下几种：

1. 练功中或练功后出现头晕、头胀、头痛等不适。这种情况可因下面几种原因导致：①意念活动过重，思想过于集中，或勉强排除杂念，造成精神紧张；②呼吸用力过猛，尤

其是吸气过于深长，停闭呼吸时间较久；③意守部位偏高，如意守上丹田，造成气血上冲；④练周天功时，真气尚未充沛而勉强以意领气，沿督脉通尾闾、夹脊、玉枕三关，造成气升至头部不下。除头部不适外，还可出现耳鸣、重听。

当出现头部不适的感觉时，要及时找出原因，予以纠正。属意念活动过重时，要尽量放松，或放弃意守；因呼吸不当引起者，可改为自然呼吸；由气血上冲引起的，对意守上丹田的功法要谨慎；练小周天功法时，一定要在丹田气足后，微用意顺其自然通三关，切莫强通。

2. 练功中还可出现呼吸急促、胸闷气短、憋气感、压气感等感觉。这主要是呼吸方法不当和练功姿势不当所引起。由呼吸引起者改为自然呼吸，由姿势引起者，注意含胸拔背，不要挺胸或驼背，保持呼吸畅通。

3. 有的练功者在练功过程中会出现心慌、心跳，多半原因是紧张引起的，放松一下就可消失。有的是过度疲劳、练功强度太大引起，这时应注意减少练功量，不要急于求成。

4. 在练功中或练功后出现腹胀不适，其原因多由于勉强深长呼吸引起，只要呼吸放松，或改为自然呼吸，即可消除。

5. 有的练功者在练功过程中昏沉欲睡，练功后却出现失眠或睡眠不实现象。这样，既影响了练功效果，又影响了睡眠。多是在身体疲劳的情况下易出现，另外初学者用卧式练功也容易昏沉入睡。因此，在身体过于疲劳的情况下不要练功，采用卧式易入睡者，可改为坐式或立式。

6. 在练功时或练功后出现身体疲劳、周身无力、肌肉酸痛的感觉，多见于初学气功的人。这种情况一般在练功两周

后就会自然消失，是正常的适应过程。有的人急于求成，体质又比较虚弱，练功过量，也会出现这种情况。减少练功量，每次练功恰到好处，这种现象就会消失。

练功出偏

练功出偏，是练功者普遍关心的问题。练功者必须要懂得什么是练功出偏和怎样预防出偏。

不能把练功过程中出现的不良反应都看作出偏。上述所谈的练功异常效应，属于一时性不适，对身体不致带来太大的危害，一经找出原因，很快就能消除，这种情况就不能算作出偏。一旦形成练功偏差，在短期内往往是不容易纠正的，持续时间长，给人们带来的痛苦大，严重影响日常生活和工作。练功异常效应和练功出偏是不同的，但二者又有密切联系，可以认为异常效应是出偏之渐，出偏是异常效应之极。如果练功中出现了某种异常效应，不及时找出原因予以消除，发展下去就有可能导致出偏。一旦出偏，治疗起来就要困难得多，因此，一定要防微杜渐，以防酿成偏差。

常见练功偏差有以下几种：

1. 大动不止。这种情况常见于练自发功的人。练自发功出现动象后，必须施加一定的意念控制，否则，盲目追求外动，丝毫不予控制，就会因失控而导致大动不止，甚至东跌西撞，连滚带爬，打人骂人，哭笑不休，一直到精疲力尽为止。

2. 内气运转不已。当练功到一定程度时，可以感觉到内

气在体内流动运转，这属正常练功效应，但如果对内气引导方法不正确，或同时练几种功法导致气机逆乱，就会使气乱妄行，到处走窜，令人无法摆脱。

3. 惊功。在练功过程中受到突然惊吓，严重的时候会造成惊功。惊功也是一种偏差，惊功以后会出现明显的情绪不安，惊恐万状，坐立不安。

4. 漏气。漏气也是一种偏差。多见于盲目滥用“外气”的人。有些人练功没有什么基础，便给他人发放“外气”，结果造成气一发而不可收，自我感觉漏气，意念不能控制，身体一天天衰弱下去，日见消瘦，精神萎靡，无精打采，不能胜任日常工作。

5. 精神失常。练功导致精神失常，虽然是极个别的情况，但还是可以见到的。多是由于对气功缺乏正确认识，过分追求练功中某些感觉、景象和动象所致。一般在家庭中有精神病史，本人也多属神经质类型的人。

练功中的偏差是可以预防和避免的。为了尽量减少练功中的偏差，初学气功的人，最好请经验丰富的老师作指导，掌握练气功的基本方法。另外要加强对气功基本理论和基本知识的学习，对气功有一个正确认识。还要注意练功的适应症，精神病患者、自控能力较差的人、神经质的人，最好不练自发功。只要科学地认识气功，认真按练功要领去做，掌握正确的练功方法，一般是不会出现偏差的。因此，害怕出偏的顾虑是没有必要的。一旦出偏，及时采取措施，进行治疗，也是能够纠正的。

练功幻觉

练功幻觉，是指在练功入静状态下，由练功者自己所感受到的，而实际上并不存在的一种虚幻的知觉。

练功时出现的幻觉是各种各样的，可以是幻视、幻听、幻嗅或幻味觉等。如眼前可呈现花草树木、江湖大海等各种景物；可以出现童年时的往事；可以将平时不大想到的事情，或毫无联系的事情都浮想起来；在眼前可以出现光感，可以嗅到某种气味，如花香等，而实际上这些气味并不存在。幻觉的出现往往是在一瞬间，未等捕捉便已消失。

练功中所出现的幻觉并不神秘，它是有物质基础的。它和睡眠中的梦境很相似，所不同的是，梦境是在睡眠中出现，而幻觉是在练功入静的状态下出现。幻觉与作梦有着类似的机制。在练功过程中，大脑皮层处于抑制状态，但某一局部区域的兴奋性可得到加强。有时，兴奋的区域可由一处迁移到另一处。如果视觉区兴奋性增强了，可以出现幻视；听觉区兴奋性增强可出现幻听；大脑皮层还有嗅觉区、味觉区等不同定位，如果它们的兴奋性增强，便可出现幻嗅、幻味觉；如果运动区域的兴奋性增强，身体就有可能出现自动象。出现幻觉的内容都与练功者亲身经历过的事物有关，都是大脑皮层某一区域联想过的某些事物在脑中留下“印象”或“痕迹”的再现。

练功中出现的幻觉与入静是有矛盾的，这如同作梦与睡眠有矛盾一样。作梦太多会影响睡眠，练功也是如此，幻觉

过多会影响入静。练功中的幻觉对人可造成两种刺激，一种是恶性的，一种是良性的。恶性幻觉指令人恐惧的、生畏的，或不愉快的幻觉；良性幻觉指可以给人带来愉快的，使人心宁神定的幻觉。恶性幻觉对人练功能够带来不好的影响，如果出现恶性幻觉后，不能马上消失，就应停止练功，防止恶性幻觉发展下去；良性幻觉虽然对练功没有害处，但也不能主动追求，一旦出现应任其自然，不要“心随景转”，留连忘返，以免影响入静。

气功的偏差怎样纠正

不少练功者常因好奇，在对气功尚无明确认识时，就盲目追求或同时练多种功法，结果不但不得气功补益，反而出现偏差，招致难堪之苦。也有一些人因对气功信心不足，胡思乱想，有的则方法掌握不当，又得不到纠正，从而导致一些不良现象产生。总之，凡是经过练功使精神或肉体有痛苦的感觉，或是足以影响生理健康，而且这些不良症状又不易及时得到消除，称之为气功偏差，也可以叫做气功的副作用。气功偏差，主要有列三种。

1. 气冲：功中感到有等气由小腹向上冲，导致头痛、眩晕、面紧、头胀、心情烦躁疾苦。
2. 大动：练功产生外动，是一常见现象。个别练功者由于对外动没有正确认识，而加以放纵或恐惧，结果小动转化为大动不已，手舞足蹈，难以控制。
3. 遗精：练功一定时期后，身体健康情况大为好转，此

时有些练功者在作功过程中遗精次数略为增多，这在古书上解释为“精满自溢”。而作为气功偏差所说的遗精，是指次数过频的病理现象，每周可达 2—3 次或一日 1—2 次之多，甚至白天也有遗精。

上述三种偏差的纠正方法如下：

1. 初练功者最好能在气功医师指导下进行，如无此条件也应取得信函指导并及时联系，以便及时纠正气功偏差；

2. 气功方法（包括呼吸、姿势、意守等），务要遵循自然原则进行，切莫故意用意识去引领，以至把经络路线领错。对功中任何现象，不应追逐或恐惧；

3. 练功时期精神要轻松愉快，排除忧虑与恐惧，消除对气功不必要的怀疑而专诚恒静地进行练功；

4. 练功者需要有恒心、耐心，切勿急于求成，否则往往因求功过切，着力勉强，有违自然原则，易致弊害；

5. 功中严禁受惊。惊恐一般多由外界突来较强刺激而引起（如巨响等），或因自身往日历经惊险之事，在功中复显其幻像而受吓。所以在练功前应事先讲明，练功者即使遇此事也不要介意，不因遇此情况而精神紧张，畏惧受害。

6. 虽然百般谨慎，但万一练出了偏差，也没什么可怕，可请气功医师用纠偏方法加以纠正。

怎样练站桩功

站桩功可以增强体力，并给练动功打下基础。站桩功分无极式、三体式和随意式三种，可以任意选练。

姿势：1. 无极式。自然站立，不可故意挺胸或收腹，两腿分开如肩宽，两臂自然下垂，两眼内视丹田（用意念视，并非真视），两腿微屈。站立时，头要正直，下腭微向后收，全身放松，姿势力求自然。2. 三体式。（1）成立正姿势；（2）右脚不动，左脚以脚跟为轴向右扭转 45 度，同时身体转成半面向右的姿势；（3）两腿慢慢向左弯曲，成半蹲姿势，身体偏重于右腿，随即左小臂经体前向上提起，左手停于胸前，手心向下，手指向前，同时右小臂也向上提起，右手盖在左手背上，两肘微屈；（4）最后，身体方向不变，左脚前进一步，左膝微屈，重心落在右腿；同时左手前伸，肘部微屈，掌心向前下方，五指分开，掌心内含，高与胸齐，右手同时后撒落于肚脐前。三体式的右手也可放在腕下或肘下。3. 随意式。随意站立，以舒适为度。

要领：1. 练功前要解大小便，安下心来，消除杂念，松懈衣带，全身放松。2. 站好姿势后，就开始微微用意守着丹田（肚脐）；三体式可以左右轮换练。每次练 30—60 分钟，每天练 2—3 次，或依个人身体情况而定。3. 这样练过一个时期以后，如果感到腹部有气的感觉，也即达到丹田气满，就可守着丹田选练简易动功、“三心归一功”、“升降气功”等。

怎样练行功

气功中的行功是利用各种不同的步法，以通利关节，活动筋骨，疏通经络，达到祛病延年的一种方法。鉴于迈步的幅度大小不同，斜正姿势不同，落地轻重不同，着地部位不

同，故对筋骨和经络的影响自然也就不会不一样。行功就是利用不同的步法以牵动不同的经络，达到调整阴阳、疏通气血的作用。行功的步法有济阴步、济阳步、乾坤步、鹤行步、龙行步、虎行步、熊形步、鼉形步，这里主要介绍济阴步、济阳步、乾坤步。行功的基本要领与练法如下：

基本要领：行功的各种步法都要从预备式起。预备式和行功中要做到：

1. 松静。将要起步时，要注意松肩坠肘，含胸拔背，松腰塌胯敛臀，头顶云领，嘴唇轻闭，舌抵上腭。

2. 调息。用逆式的腹式呼吸，但要做到自然不憋气，目视前方三五步处，以平直为宜。

3. 行走要提肛缩肾。当迈步时，先吸气，同时提肛、收腹、缩肾，呼气时放松，气沉丹田。迈步配合呼吸，或一步一呼吸，或两步一呼吸，但都要气沉丹田，行走时则收视反听，达到神不外驰的神定心静的境地。

练习方法：

1. 济阴步的动作：预备式：两脚平行开立与肩同宽。吸气时，左脚向前迈步，脚跟着地，脚尖上翘，同时右手随腰胯转动甩向身前置于下丹田或伸向章门穴处，左手甩向身后置于命门穴处，手心均向上。要求做到脚手协同一致，脚着地，吸气尽。呼气时，身体重心移至左脚，右脚徐徐跟进，至两脚平站，与此同时，两臂从体侧弧形抬起，两手心向下，抬至与肩同高时变为手心向上并向面前合掌，两手指相对应，徐徐下按至丹田，呼气尽，恢复预备式。右脚动作与左脚同，两脚交替前进一百步以上。

全部动作要求安、重、舒、徐。取其静而厚重之义，即抬脚落脚要安稳，足跟着地要重实，动作姿势要舒展大方，迈步移动要徐徐而行。此功法主要牵动足三阴、手三阴之经脉，使阴经之气上升，阴虚之患者宜多练之。此功适宜于脉象沉迟而细软，面色㿠白无光，血色素低，常有低烧之阴虚患者，每天练一小时以上效果良好。

2. 济阳步的动作：起于预备式。吸气时，左脚向前迈进，脚面绷直，脚尖先着地，同时两臂自然前后摆动，右臂向前手心向下，左臂向后手心斜向上。呼气时，移重心至左脚，右脚轻轻提起跟进，两臂自然回落至身体两侧。接着随吸气再迈右脚，如此两脚交替前进一百步以上。

济阳步要求做到轻、灵、松、静。取其轻清上浮之义。此功法是利用四肢动作牵动手足的阳经，促进其经络的通畅，阳虚者应用此功补之。

3. 乾坤步的动作：起于预备式。吸气时，左脚向前迈进，脚尖向外撇，横脚落地，身体重心前七后三，两臂尽量摆动，右手置于左胁下章门穴处，左手置于右胁后京门穴处，手心均朝上。呼气时，右脚向前迈进，脚尖向外撇，横脚着地，身体重心前七后三。两臂尽量摆动，左手摆至右章门穴，手心向下，意向下按；右手摆至右肾俞穴，手心向下，意向下按。如此随呼吸左右摆动，徐徐前进。

乾坤步是通过两手掌的阴阳变换和两脚的横落，使二维之脉气得以转换，带脉之左右流动，脊椎得到活动，促使在膀胱经上的脏腑诸俞穴都在活动，全身脉气阴升阳降得以调整，五脏六腑之活动机能都得到加强。

怎样练内养健身功

内养功的特点是讲究呼吸。练内养功有助于治疗胃及十二指肠溃疡病、肝炎、胃下垂、习惯性便秘等。

姿势以侧卧式和平坐式为主，也可用仰卧式，一般取右侧卧位，头略前弯，右臂在身旁屈曲，放在枕头上，离头约6—7厘米，掌心向上。右臂自然舒展，放在左腕部，掌心向下。两腿自然弯曲，左腿放在右腿上；或不拘形式，以自然放松为主。呼吸：用停顿呼吸法，配合默念字句。鼻吸，鼻呼，腹式呼吸。每次呼吸之间稍作停顿，方式为吸气→呼气→停顿、抬舌，默念→落舌→吸气。稍顿呼吸时，不要使劲闭气，只是把意识集中在小腹中，暂不呼吸，不要把气闭在上腹部或喉头。停顿的时间逐渐增长，以默念字句多少来控制。每秒钟默念一个字，一般默念3—7个字，即停顿时间为3—7秒钟。默念的字句要有自我暗示的意义，如“安静好”、“安静放松好”、“安静放松身体好”等。这种停顿呼吸的方法能有效地使腹内压产生周期性的明显变动，活跃腹腔血液循环，促进胃肠蠕动。

怎样练自发动功

自发动功是在完全入静的情况下，守着中丹田，由意气来支配四肢自发地做动作。动作有柔有刚，有缓有急，经常变化，但日久即可练出一定的动作规律来。此功一般在练站

桩功的基础上进行练习。每次练约一个半小时。自发动功由静生动，动起来以后决不可因故突然停动，这样做会使身体不舒服，发生偏差。这点务必注意。

练本功的口诀是：先定心，心定神凝，神凝心安，心安清静，清静无为，无为气行，气行遂动。

练功步骤：

1. 坐在椅子上或站立，以自然舒适为原则。休息片刻之后觉得心平气和，呼吸均匀，就内视中丹田（肚脐），耳听中丹田，意想中丹田，不注意口鼻呼吸，把口鼻呼吸移到中丹田，然后两眼轻闭，意守中丹田。

2. 心定以后，就把气从中丹田吸向命门（与肚脐相对后腰处），吸到觉得两处气接上了，不能再吸了，即闭一下口鼻的呼吸，等待中丹田自然向前呼气，又自然向后吸气。中丹田这样一呼一吸，即为丹田呼吸。丹田呼吸的频率和幅度可大可小，任其自然，切不可用意指挥。如果中丹田不呼吸，也不要用意使它呼吸，更不可用口鼻呼吸去引动它，而只可守住它，久坐久守，忘掉口鼻呼吸。

3. 守到一定时间，身体就会不自觉地动起来。动起来以后，仍要意守丹田，身体愿怎样动，就怎样动，不可用意理会，不可加意制止。

4. 自发动功练 30—60 分钟以后，如想停功，即可暗想：“我不练了”，同时停止守丹田，这样即可慢慢停下来，千万不可突然强制停功。有时，练到一定时间之后，也可能自动地停功。因各人体质不同，有时虽久练本功，却始终动不起来，但只要意守丹田练功，同样会起到保健作用。

5. 动作停下来以后即可收功。收功时，男子意想在中丹田气由中丹田左上方向，由小到大转 36 圈，然后反过来由大到小转 24 圈，把气收敛入中丹田。女子转的方向与男子相反。转圈的目的是为了把气收敛起来，不使之分散。如果练功时间短，也可以把 36 圈缩为 9 圈，把 24 圈缩为 6 圈。

怎样练卧功

卧功是针对久病体弱不能起床或半身不遂的患者，以及由于其他原因不便练其他功法的人设计的。卧功简便易学，动作简单，凡肢体尚能自我活动者都可练习此功。此功对胃下垂患者或有消化系统疾病者也有较好疗效。

练习方法：

预备式：仰卧在硬板床上，两腿平伸，两脚尖自然向两侧倾斜，脚跟微分，两手自然放在两侧，手指自然微屈。虎口呈圆，枕头高度以能目视脚趾、呼吸自然为度。解衣扣、松腰带（如能只着内衣，行功效果更好）。然后进行调息，全身肌肉放松，舌舐上腭，目视鼻尖，数胸腹间呼吸次数，达到“松”、“静”、“空”、“正”的自然境地，再进行练功。

第一节：水升泉底、火降劳宫。在做完准备工作的基础上开始动作。随吸气之势两足踵向下蹬，足趾足掌向上翘，同时两手握拳以中指指尖抵住劳宫穴，腹部隆起，吸气尽而式成；呼气时收腹提肛，同时两足趾尖着意向下扣，两拳放松手指自然伸开，此为一次，8 次为一节。呼吸 8 次后，两手复按于丹田上并意守丹田，听任小腹之起伏动作。休息一分钟左右，

再做下一节。若不足 8 次而感到疲劳时亦可按上述要领休息一分钟左右再做动作。（以下各式做功时之休息皆同此。）

第二节：肝胆相照、意气相通。身体仰卧于床上，两腿平伸，两足分开与肩同宽，足趾向上，两手平放在身体两侧，全身自然放松毫不用力。吸气时，两脚掌向外翻向上翘，同时两手上提，手心向里经急脉、章门等穴上移至期门穴，腹部隆起；呼气时，两脚向里合向下扣，两足大趾相接，同时两手由期门穴向下推按，经日月、京门、带脉、环跳至风市穴，以意领气直至第四趾尖端窍阴穴，收腹提肛。连做 8 次为一节。休息一分钟再作下一节。

第三节：调和脾胃、保健中宫。起于预备式，两足跟相对，脚尖自然向两侧分立，两手放于大横穴上。随吸气之势两足尖向上翘，两手向上抚摩沿胸乡、周荣等穴到大包穴；呼气时，两手转入胃脘，由气户穴沿库房、乳中、梁门、天枢、水道、归来到气冲穴，两脚尖恢复到原位。连做 8 次为一节，休息一分钟，再做下节。

第四节：宣通肺腑、咳喘安宁。起于预备式，两手在小腹处手心向头部两手指相对，吸气时随即沿任脉两侧向胸部提至肺经之起点中府穴；呼气时，两手内旋掌心抚于胸上，由胸而向腹部推按，导引真气沉入丹田，恢复预备式。呼吸要细、缓、深、匀，以扩大肺活量。连做 8 次为一节。休息一分钟。

怎样练静坐健身功

静坐健身功，古称静坐修炼、坐禅、打坐。此功有增强体质、提高脑力、消除疲劳、改善呼吸和消化功能之效，是简便、有效、易行的养生健身锻炼法。静坐健身功练法如下：

姿势：坐无靠背椅、凳之上，不坐满，小腿下垂屈膝 90 度，脚间与肩同宽，手放大腿上，体正头直，胸略内含，腰脊放松，安适自然，双目微闭，口齿轻合，舌抵上齿，精神收敛，面带微笑。

意念：坐好后，轻吸一口气，然后缓缓呼出，连续 3 次。思想集中在脐下腹部的起伏面上。此谓“意守丹田”或“入静”，此时外界反应减弱，思维活动减少。入静是本功的关键。

意守方法：难入静者，可静坐时意想一幅图画，或想象一美丽景物，待几次呼吸后，即可诱导头脑入静。意守丹田只宜微微用意，似守非守，切忌执意着想，引起紧张。

呼吸：宜柔和均匀而自然。逐步使呼吸缓慢深长，一般由每分钟十七、八次减少至 10 次左右。注意应顺乎自然，不要故意憋气。每日可练 2 次，两餐之间进行。

怎样做解除视觉疲劳的五色内视功

整天读书写字的人，常常会发生眼眶酸胀、眼内干涩、视物昏花吃力等视觉疲劳的现象。出现视觉疲劳时，除应改善用眼环境外，还可练一种气功——五色内视功，就能很快解

除眼部疲劳。五色内视功练法如下：

端坐或仰卧，闭目静息，双手手心向上置膝上（仰卧时放体侧），意守劳宫穴（手掌正中）。约几分钟后，可感手心发热，有搏动感，此时将手慢慢抬起，抚盖双眼，但勿按压眼球。然后内视（意想）眼前顺序出现青（绿）、赤、黄、白、黑五色。初练内视，色彩不易出现，可想象颜色鲜艳的物体，如碧绿的丛林、初升的红日、金黄的麦浪、洁白的瓷雕、乌亮的漆器等。经过一段时间的修习，则可无须借助实物，随心所欲地内视出五种色彩了。依顺序循环 3—5 遍后，将手慢慢离开双眼，闭目适应一下光亮，睁开双眼，功毕。这时，您会感觉视物明亮、双眼舒适、疲劳顿失。在练功时不要注意呼吸。出现泪液分泌或眼皮跳动均属正常反应。

本功法可缓解视觉中枢的紧张，促进气血流畅，消除眼部神经、肌肉的疲劳，故可消除视觉疲劳。

综合症

骑自行车综合症

自行车代步，实在是一项伟大的发明。自行车给人们生活带来许多方便。但骑车不当，也可引起一些病症。

1. 初学骑车的人，双肘直伸，双手紧握车把，腕屈肌用力过度，会引起肘内侧酸痛，这叫作“肱骨内上髁炎”。只要双肘屈曲，双手轻松自然握把，就能防止。

2. 车座高，脚蹬松动不平稳长距离连续骑车，小腿用力过度，腓总神经在腓骨小头附近受到摩擦受伤，可能引起腓总神经麻痹。表现为小腿外侧及足背发麻，踝关节无力，足下垂等。休息、按摩、理疗、注射维生素 B₁、B₁₂麻木可以恢复。

3. 车座高，臀部扭动、躯干过于前倾，男性尿道在车座上回来摩擦，使尿道粘膜和粘膜下层充血损伤，可引起短暂血尿，排尿时有短暂灼热感。

4. 由于长期骑车，大腿根内侧经常受到摩擦，可以引起阴股沟皮下组织瘤样增生，奇怪的是，我们接诊的 4 例皆为

成年女性。检查发现大阴唇基部，股根部内侧明显肿胀隆起、不红，病变皆发生在右侧。病理报告为结缔组织瘤样增生。据科学观察，人的左腿为支撑腿，右腿为运动腿，骑车时右腿用力较大，故右侧阴股部受摩擦的机会多。至于为什么易发生在女性还不清楚。可能与下列因素有关：女性骨盆较宽，耻骨弓较男性低平；女性阴股部软组织较男性丰满；且月经期骑车，月经带、纸也增加局部摩擦。故此，骑车时应将臀部着力点尽量后移；月经带、纸及短裤质地应柔软些，这对预防此病可能有所帮助。如已发生瘤样增生则可采取下列措施：①密切观察病情发展，如肿物体积小，且不继续发展，可不予处理。②局部可试用强的松龙等激素类药注射。③局部增生明显、骑车时疼痛，妨碍功能者可予以手术切除。

本病与前症大腺囊肿较易鉴别。

大框眼镜综合症

夏天，有不少的人都喜欢戴眼镜，特别是年轻人更喜欢戴上一副时髦的大框眼镜（或大框太阳镜）。他们认为这样可遮挡刺眼的太阳光，又给人一种英俊、潇洒的感觉。但是，根据有关调查研究表明，配戴这种时髦的、不适度的大框眼镜会导致大框眼镜综合症的发生。有人亦称为太阳镜综合症。轻者表现为下眼睑、颊部上方、鼻部等皮肤发麻、迟钝、感觉异常、视力疲劳等，重者由于配戴的太阳镜镜片质量低劣、色泽不调和、制作粗糙、光学性能极差使配戴者产生头晕、眼花、头痛、眼痛、不能久视、光适应能力减退等症状，有时

还可诱发近视眼。

预防办法：要选择质量好色泽调和、符合卫生要求的太阳镜配戴。要注意以下两点：

1. 根据工作生活需要选择：如交警、体育工作者、建筑工人适合配戴浅红色眼镜，因浅红色能吸收紫外线，不伤眼睛。浅绿色以吸收红外线为主，有安静舒适感，适合学生、市民、干部配戴。

2. 为美容需要选择：比如，面孔较白的女士，如果戴上一副绿色或灰色的眼镜，就会让人觉得她有一双下陷的眼睛；若是戴上一副茶色眼镜，就会令人觉得有一个热情、健康的外表等。

隐形眼镜综合症

隐形眼镜是用化学办法合成的高分子透明物质为材料，根据用者眼球大小、曲率半径和屈光度数，经过精心加工磨制而成。它直接与眼球的角膜接触，外表上看不出来，故称隐形眼镜或角膜接触镜。一般来说，隐形眼镜比普通眼镜的光学性能更良好，对矫正屈光不正，两眼光度过分悬殊和白内障术后无晶体以及物理治疗某些眼病都有良好作用。在减低球面像差，视网膜成像大小，扩大视野，保护眼睛自然美等方面都比普通眼镜要好。隐形眼镜对司机、演员、运动员、航海员以及一些职业需要如在狂风雾中水汽中等特殊环境下工作的人员更为适用。但是，验配隐形眼镜是一项较细的工作，而眼睛又是人体的重要器官，如处理不好会对眼睛造成

危害。

隐形眼镜有硬性的软性的两种。通常情况下，大多数人的眼睛是能接受隐形眼镜的。但无论是软性镜片还是硬性镜片，均可随时摩擦角膜，造成角膜外伤，同时还由于镜片的大小弧度与配戴者眼睛不符，或装上、取下技巧不熟练，或不注意卫生等原因，也会造成角膜外伤或感染，由此会出现一系列的临床表现，如眼结膜充血、流泪、疼痛、眼睑痉挛、分泌物增加，少数患者的角膜上皮还会出现点状或块状白色浸润，甚至坏死脱落形成溃疡。由于这一系列症状，均是隐形眼镜直接或间接引起的，故此称为隐形眼镜综合症。

预防隐形眼镜综合症，必须注意以下几点：

1. 患有结膜炎、角膜炎或其他眼病如青光眼、严重沙眼、泪水分泌异常的人，或对镜片材料过敏的人不可戴隐形眼镜；
2. 因每个人存在着屈光差异，配戴隐形眼镜需在眼科医师指导下配上满意的镜片；
3. 注意镜片的清洁卫生，谨防细菌污染；
4. 戴镜时间一般不宜连续超过 8 小时，取下的镜片应放在通风、避光、干净的地方或放置在特殊保养液的瓶中。

地毯综合症

近期，日本出现了一种奇特的怪病，这种病的主要症状是，一开始连续数天发高烧，一般退烧药物均不奏效，紧接着两手出现肿块，然后脱皮，同时舌头肿胀，严重的患者还会发生一系列心脏并发症，最后导致死亡。

日本医学博士川崎大夫经过长时期研究发现，这种病是由于一种叫蜱螨的微生物所引起的。螨体小，不超过1~2毫米，繁殖快，数量多。螨有不同的种类，疥螨、毛囊螨、肺螨能寄生在人和动物体内外，尘螨可引起人体过敏性疾病。这种微生物大量而广泛地生存和繁殖在室内的地毯中。而且每个螨体内又有成千上万个可能致病的细菌。据认为螨在地毯表面或接近地面的空间里活动，专靠吃人们皮肤上脱落的皮屑来维持生命。一旦侵入人体会引起各种病症。尘螨会引起哮喘，毛囊螨引起痤疮，肺螨侵入人体支气管和肺部，引起支气管炎、肺炎、出现发热、咳嗽吐痰、胸闷胸痛、气短心跳等症状。

地毯病患者几乎都是幼儿，这是因为他们常常在地毯上玩耍。死亡率约3%。预防办法有：

1. 不让小孩在地毯上玩耍，更不要让孩子裸体接触地毯。
2. 防治蜱螨的滋生，可在地毯上涂擦驱避剂，如苯甲酸苄酯、邻苯二甲酸二甲酯、邻苯二甲酸丁酯等。这些药物无不良气味，不刺激皮肤，不损坏地毯。
3. 室内应经常通风，床褥、地毯应经常清扫、吸尘以保持清洁，减少螨的数量。还可将地毯置于阳光下曝晒数小时，以杀死蜱螨。

化纤织物综合症

随着科技发展，市场上化纤织物品种越来越多，色彩越

来越艳丽，满足了人们日益增长的衣着需求，并使我们的生活丰富多彩。但化纤织物也会影响人的身体健康，甚至造成疾病。不久前，国外学者发现，穿合成纤维服装，特别是内衣可诱发心律失常。专家们曾对期前收缩病人进行观察，这些病人经过全面检查，未发现患心脏疾病，也无感冒、发烧、肺病、肠炎、维生素缺乏等病症，又没有吸烟、酗酒和服药等引起心律失常的原因，但却有个共同的特点，那就是他们穿合成纤维的服装。当他们改穿纯棉或毛料衣服时，期前收缩大大地减少或消失了。

日本通产省纺织品安全问题会议对衣料损害皮肤作了实地调查，调查对象 1500 人，其中发现有 600 人在一年间有皮肤异常感觉。有的学者认为，突出的问题是贴身内衣引起皮肤炎症，这多半是由于穿尼龙、涤纶、聚丙烯晴纤维、醋酯纤维等面料制作的贴身内衣所造成的。化纤织物吸湿性差，透气性也差，在出汗多或天气潮湿时，皮肤感到闷热、不适，俗话说“捂得慌”，而在干燥季节，特别使皮肤感到干燥。因为棉织物，有一定吸湿性，对皮肤起安抚作用，化纤织物缺乏这种性能。因此，穿化纤织物，在热天或从事强体力劳动时使皮肤潮湿，易诱发湿疹、皮炎，而在冬季使皮肤干燥、瘙痒、发生丘疹、脱屑。此外，由于化纤织物静电作用吸附尘埃，发出噼噼叭叭的响声，并有蓝色光点，会使人感到表皮麻痛及忧虑不安。在粉尘多的车间可能会引发火灾。

日本东京公立女子大学一位教授认为，有的妈妈缺乳的原因亦与化纤服装有关。他发现，现代妈妈少奶或无奶常是因为衣服或乳罩里的纤维进入乳管引起堵塞，造成奶不畅的

结果。他曾用按摩法取了 150 名哺乳期和分娩前后戴罩妇女的乳汁，然后扫描分析，结果发现在这些乳汁中都有微小的羊毛、棉织品和化学纤维等物，正是这些异物塞住乳管、造成缺乳。一般认为化纤织物纤维短，柔性较棉织物差，易起球，易脱落，易造成堵塞乳管。

所以，化纤织物不要当内衣穿，儿童更不宜穿化纤织物内衣。内衣以纯棉织物和真丝织物最好。

居室污染综合症

人的一生大部分时间以居室为伴。居室污染，轻者可危害人的健康，重者可致人死亡。这有点危言耸听，但确有可能。

近几年，随着生活水平的提高，新材料的应用，居室装饰热正在全国城乡兴起，居室污染的情况越来越复杂。污染源很多：油漆家具、建筑材料、装修材料、清洁剂、化妆品、家用杀虫剂、空气清新剂、家用电器、烹调取暖、花鸟猫狗等等，都能影响室内空气质量，引起世人关注。比如油漆家具、家用装饰材料中含有挥发性有毒物质甲醛，对呼吸道粘膜及眼睛有刺激作用。高浓度时对神经系统、免疫系统、肝脏均有损害，动物实验表明还可诱发鼻咽癌。有时居室内有毒物质浓度看来不大，但因长期居住在里面，为害不可忽视。

北医大刘君教授等对北京市城区、效县进行调查时，测得有些旅馆室内甲醛浓度达到 0.7~0.8 毫克/立方米，甚

至 1~2 毫克/立方米，一些居民家为 0.2 毫克/立方米，厨房达到 0.4 毫克/立方米。目前我国还没有住宅内空气质量标准，参照美、日室内标准（0.1 毫克/立方米），他们测得值还是偏高的。

目前，在生产地毯、壁纸、地板革时均要添加一些阻燃剂。而阻燃剂中某些成份对肾、肝、肾上腺、甲状腺等器官都有一定的毒性。有些材料中含有铅等对人体有害的物质。

目前认为，家用电器所发射出的电磁波也是一种污染，是无形的杀手，非常隐蔽，毫无感觉，且夜复一夜，袭击你的细胞，干扰你的代谢，使你产生失眠、疲劳、偏头痛及湿疹等。

有人指出，如果居室地基座落在花岗岩质的土层上，住房患肺癌的危险增加。因为花岗岩质土地内含有放射性元素氡。厨房内烹调时产生的油烟含有致癌物质，如通风不良，患肺癌的机会也随之增加。

预防办法：国外一门新兴学科——地球生物学应运而生。它的任务是研究环境与人体器官健康之间相互作用的科学。所以亦可称为环境人学。主张人们在建房选址、乔迁新居或布置房间时都要请地球生物学家检测环境。

国外有人主张“回归自然”，不提倡用塑料材料装修房间，而主张用天然材料，如竹、木、草、纸、布、麻等装饰。墙体以无毒的物质涂刷。

对于我国来说，注意室内通风还是比较实用的办法。

色彩紊乱综合症

我们生活在一个多彩的世界中，衣食住行离不开色彩。

色彩调和明快，使人精神振作，工作、学习效率提高，食欲增加；色彩灰暗单调，使人情绪低落，产生压抑、消沉感，或过于鲜艳、浓烈、杂乱，使人血压升高，烦躁不安，恶心、呕吐、出汗增多，易疲劳。

色彩过于灰暗或过于强烈，都易使人工作学习效率下降，加速疲劳，事故多发，有损人体健康。

服饰色彩与健康。中国是个文明古国，礼仪之邦，很讲究服饰美、并对衣服色彩有严格规定。据考证，春秋五霸之一齐桓公好服紫色，秦始皇喜着黑色袍服，隋唐以后皇帝则着黄袍，称为帝服，“黄袍驾身”，作为皇帝登基的代名词。并规定三品服紫，四品五品朱，六品七品绿，八品九品青。皇帝为何喜穿黄袍有待考证。这或许与下列因素有关：黄色反光强、光芒四射，象征金子，象征太阳，象征权力，象征秋天，象征丰收，象征皇恩广布人间。

经研究观察，白色有扩张感，会使瘦人显得丰满；黑色有收缩感，会使胖人显得清瘦；素色会使人显得雅致文静，鲜艳使人显得秀丽而活泼。夏天宜浅色，冬季宜深色，春秋为过渡色。少年宜艳丽，中年宜庄重，老年宜素雅，女人宜花，男人宜素。

人们穿上合时、合龄、合体、合彩的衣服无疑会使人精神爽快，信心倍增，有利身心健康。反之，色彩不得体，有

损你的形象，总觉别扭，心情也不舒畅。

文化大革命中，一个夏天夜晚，作者值急诊，清晨四点，院内一个人跳楼自杀，护士把我叫起，我立即冲出，此人脑浆溢出，头颅变形，当时我感到一阵寒酸不适，头脑发毛，脊背发冷，我马上回到值班室穿上一件白大衣，“胆”马上大起来。一穿起白大衣，自觉是一名战士，与死神斗争的一名战士，意识到自己的责任，内心就镇定、暖和起来，我把白大衣当成了自己的“护身符”，就象战士穿起军装冲锋陷阵一样。白色壮了我的胆，白色保护了我的健康，白色领我去战斗。

饮食色彩与健康。最能刺激兴奋食欲中枢的颜色是黄色、橙色、浅咖啡色、浅琥珀色。面包、糕点、土豆玉米、栗子、烤鸡、烧鸭、红烧肉、鸡蛋、红糖、桂圆、烧麦等都是这样颜色的食品，具有极大的诱惑力。

绿色的面条、馒头，黑色的米饭、烙饼，红色或蓝色的汤等很难引起食欲。甚至有时会引起恶心、呕吐、想象它们象油漆一般。红色如红辣椒作为食品点缀是可以的，但作为食物的主色调是不宜的。

居室色彩与健康。人的一生大约有 $1/3 \sim 2/3$ 时间要在居室内度过。居室色彩与健康关系密切。大体上讲北方用暖色，南方用冷色；阴面用暖色，阳面用冷色；墙面用暖色，房顶地面用冷色；固定的物件用暖色，移动的物件用冷色。整个房间色彩（包括墙体、窗帘、被褥、家具、地毯、灯光）应素雅、明快、协调，配套而又富有变化，便于主人的休息和生活。

居室切忌大红、大绿、深蓝、紫黑、土灰，因为这使人

联想起寺院庙堂、工厂、监狱，使主人产生兴奋或压抑感。可供选用的颜色有米黄、玉米黄、鹅黄、奶黄、奶白、湖蓝、淡蓝、豆绿、淡青、粉红等。

色彩与疾病。色彩是通过人的心理、生理作用影响健康和疾病预防的。

蓝色：表示和谐和友好，帮助恢复体力，带来安全感，所以许多银行、警车、警服、都采用蓝色符合。蓝色也标志冷漠与疏远。

红色：表示热情、积极、主动，但易使人兴奋激动，血压升高，呼吸增快，并增加性冲动，过强红光刺激会让人神志紊乱，对于高血压病人很不利。巴黎某医院将病房分为红色为主色和以粉红色为主色的两种，结果表明，心脏病患者9/10在红色病房内会产生心跳加快的反应；反之，在粉红色的病房中则会很快令心率趋路正常。中国人将红色当作“喜庆色”。

粉红色：表示平和、亲善、有缓解精神压力作用。使人肌力减弱，能使囚室的暴徒减缓冲动，而使其安静下来。

紫色：能使孕妇镇静，而红色使孕妇增加其妊娠反应，恶心、呕吐和不安。

绿色：表示安宁和具有自然情趣。英国伦敦有座黑教士桥，原为悲观厌世者经常光顾的地方，自从被市政当局重新修缮粉刷成绿色后，从此桥上自杀的人数竟降为原来的一半。

黄色：表示温暖、轻快和乐观，有兴奋作用，也表示烦恼、妒忌和吝啬。不知从什么时候起，将黄色与女人、警告联系在一起，如黄色小说、黄牌警告之类。德国人却把紫色

看作放肆和色情。

黑色：表示悲观、黑暗和死亡，亦代表壮严和肃穆。

白色：表示纯洁、大方，而中国人通常将它当作“丧色”。

有的学者指出，道路上的汽车司机比较喜欢超越前面行驶的红色、栗色和黄色的车辆，但对黄色、黑色和绿色的车，超车的兴趣颇低。商店中以红、金两色作为装饰的主调，可以刺激顾客的购买欲，无不通过心理起作用。

颜色载体的心理效应。颜色通过载体表现出来，载体的形质对人的心理影响很大。如青白色的桑蚕，昵称为“蚕宝宝”，养蚕姑娘称为“蚕花姑娘”；但青白色的菜虫，人们觉得“恶心”、“肉麻”。彩虹美丽漂亮，但在路面上看到七彩油墨感到难受。人们厌恶蛇，但不讨厌蛇皮花纹图案，人们喜欢白色晚礼服，但忌讳白色丧服，等等，都是色彩载体不同造成的。所以，要使颜色对机体起良好作用，必须选择适当形质的载体才能发挥出来。

复印机综合症

复印机现在已十分普遍，其方便之处几乎人所共识，但对它的一大弊端却知者甚少。

这一大弊端是，复印机运作时高压放电，使空气中的氧气变成臭氧，严重危害人体的神经系统和呼吸系统。医学试验表明，臭氧对人体的影响是在 0.098~0.98PPm 环境下，人接触一小时即会出现心闷心痛、肺活量减少等症状。若在

5. 13~9. 70PPM 环境下, 人体就会出现全身疼痛、麻痹、并导致肺水肿, 更可怕的是, 美国哥伦比亚大学贾诃密波瑞克教授在 5 年多前发现, 纵然是含量极少的臭氧, 也可能致癌。尤须指出的是, 臭氧的比重为空气的 1. 65 倍, 故常集中在工作场所的下层空气中, 不易流动, 而一般的通风设备均置于其上方, 使复印机产生的臭氧更难排走。

防治印机综合症的最好办法是, 避免持续过久的开启复印机, 无关人员不要停留在复印机房内, 关机时应到户外活动, 吸收新鲜空气, 经常注意室内通风。

气候紊乱综合症

气象要素, 如气温、气压、湿度、风速、云量、日照等与人体健康和疾病密切相关。气候紊乱, 如气温、气压忽高忽低、云量多、日照短, 使人们心情紧张、抑郁、心烦、不舒畅, 交通事故频发, 还可促使心脏病、脑中风和哮喘发作。下雨前, 气压降低, 空气湿度增加, 诱发关节疼痛, 这几乎是人人皆知的事实, 所以, 关节炎患者有“小气象台”之美称。

近年来, 国内外妇产科专家还发现, 子痫的发作与气候关系密切。

子痫, 多在妊娠高血压综合症基础上发生, 是孕产妇、胎儿及新生儿死亡的重要原因之一。在子痫发作前, 孕产妇常有头痛、头晕、眼花恶心、上腹部不适, 继而发生抽搐、昏迷。轻者, 经治疗后, 短时间内即可清醒; 重者, 持续昏迷,

频繁抽搐，甚至死亡。子痫发作与妊娠高血压、病理性水肿，声、光以及分娩时产痛和手术操作等不良刺激有关。

就气候与子痫发作关系来看，若按月平均发病率与其对应的当地月平均气象做相关分析，可分为以下几类：

一类是不相关。如哈尔滨、太原、石家庄等北方地区以及四季如春的昆明地区。这些地区虽然冬季气温很低，但室内取暖设备好，形成小气候；昆明四季如春，妊娠高血压综合症以及在此基础上产生的子痫与气温无一定关系。

二类是正相关。如成都、贵阳、百色等地区。这些地区夏季高温、炎热、潮湿，冬季不太冷。妊娠高血症与气温的关系是：气温高，发病率高；气温低，发病率低，即正相关。

三类是负相关。如上海、长沙、重庆、南京等地区。这些地区四季分明，冬季较冷，又无烤火习惯。妊娠高血症与气温的关系是：气温高，发病率低；气温低，发病率高，即负相关。

医学研究发现，孕产妇子痫发作时受冷空气影响者占 86.9%，发作于气温高，湿度大的气候影响者占 67.9%。因此，针对上述地区气候特点，无相关地区的孕产妇要减少室外活动，防止天寒诱发子痫。对正相关地区孕产妇的保健重点放在夏季，应注意室内通风降温，避免阳光直射。对负相关地区的孕产妇，尤其要加强冬季防寒保暖，气温过低时，也可以生火御寒。

产后抑郁综合症

产妇在宝宝诞生后，心情又喜又忧，喜的是可爱的宝宝终于平安的降临人世，从此精神上有所依托，可以享受人生天伦之乐。忧的是角色的转变，担负起养育子女的重担，从被人爱的角色转变成爱人的角色。孕妇在产后出现精神失常的现象并不少见。有人曾统计，大约有 50~70% 的妇女产后三天发生抑郁症，表现为眼泪汪汪、情绪低落、焦虑失眠、食欲不振、易激惹、注意力不集中、表情淡漠。此种现象不经治疗持续数日可自愈，因此很少有人就医。

发生产后精神失常的原因很多，与个性缺陷、不开朗内向，体质因素如妊娠毒血症、发热，分娩时出血过多，体力消耗过大，体内激素变化等有关。产后，产妇体内雌激素和孕酮激素水平下降，与情感活动有关的儿茶酚胺分泌减少，内分泌调节失去平衡，导致情绪很不稳定。如果丈夫不懂得这一特殊的生理变化，不体谅妻子的异常情绪，不关心其生活，使妻子心里压力增加，加之睡眠不足，疲劳过度，可能会进一步诱发产褥期抑郁症。

因此，孕妇在分娩前后，家人应避免任何不愉快的事情发生，最大限度地使其快乐，让她在分娩前后处于最佳的心理状态。

“信息焦虑”综合症

信息焦虑综合症，有人称为信息过剩综合症。有成人型和儿童型两种表现形式。

成人型。我们生活在一个“信息爆炸”的社会中。每个人为了赶上时代潮流，都想掌握更多的信息。可是信息是那样的多，个人能力与时间是那样的有限，于是人们神经就高度紧张，唯恐遗漏了什么重要东西。在这些滚滚而来、五花八门的信息面前，许多人惊慌失措，焦虑不安，唯恐落伍，不知如何择取。他们患了“信息焦虑症”。

预防与对策。1. 实事求是，虚心学习。承认自己有好多东西不懂。知之为知之，不知为不知。不懂就问，切忌装懂。

2. 结合工作，制定目标，抓住重点，明确主攻方向。在纸上列出自己的知识“盲点”，然后决定哪些是自己应该知道的，哪些知不知道都无关紧要，哪些根本没有必要知道。最后，尽可能多地设想出获取那些必要信息的可行途径，并择优而行之。

3. 保管信息和利用信息。将所得到的信息分类归档，便于查阅。大可不必有闻必记。没有必要背诵百科全书，懂得怎样查阅就够了。在今天的信息社会里，在“学会”和“会学”之间，最好选择“会学”，选取那些你认为最有价值的信息加以吸收。

4. 在你确实感兴趣的领域下功夫，不要赶时髦，不要一窝蜂，不要违心而从之。只有那些你真正感兴趣的东西，才

能激发你的学习好奇心，从而使你的学习产生出人意料的良好效果。

儿童型。当今，老师为了追求升学率，布置大量的作业和课外读物，小学生们的学习任务十分繁重，加之望子成龙，盼女成凤心切的家长继续为之加码，连星期天、节假日，甚至晚上，还把孩子们赶往各种绘画班、书法班、外语班、音乐舞蹈体操班以及各种语文、作文、数学补习班学习。使儿童们面对知识量的快速增加，脑子里来不及处理大量积压的信息，而患上“信息焦虑综合症”，进而把读书考试作为一种严重的精神负担，对学习感到恐惧。于是出现旷课、逃学，成绩下降，同时大多伴有惶惶不安、失眠多梦、消瘦盗汗、心悸气短、记忆力减退等症状。

防治对策。所谓的“信息焦虑”或“信息过剩”，实际上是一种心理上的不适应现象，是一种大脑皮层活动的抑制性反应，也是人脑对现代信息缺乏承受能力的表现。

1. 适可而止，择善从之。以不影响儿童基础知识学习、正常休息、玩耍时间为原则，根据不同儿童生理特点，心理承受能力以及兴趣爱好选择一二种活动。例如，一个7~8岁儿童，可以选择一种业余爱好，每周不超3小时为宜；9~10岁儿童，可以选择1~2种业余爱好，或参加一种补习，每周累计不超过6小时为宜。

2. 合理安排饮食起居。体育锻炼和玩耍可以提高儿童的学习兴趣，改善脑部血流量，调节大脑的生理机能，是一种积极的休息。儿童每天睡眠时间至少要有10小时左右才能保证儿童生物钟的正常运转。要充分保证儿童的营养需要，平

时要多吃一些瘦肉、鸡蛋、豆类乳制品、新鲜蔬菜和水果等食品。

3. 要注意培养儿童德、智、体全面发展。支持孩子参加有益的社会活动，星期天、节假日有条件时带孩子逛公园或效游。

嗜瘦症与消瘦综合症

嗜瘦症，患者大多为少女。这是由于少女为追求身体苗条而过分节食引起的。为全球六大新病症之一。消瘦引起的各种症候称为消瘦综合症。一般认为，低于标准体重的 30% 以上就算属于病态，是一种不正常的现象。

肥胖固然于机体不利，因肥胖能引起高血压、胆石症、糖尿病、冠心病和脑溢血等多种疾病；但消瘦也会影响健康。

首先，脂肪的某些成份是制造女性激素的原材料。由于消瘦，体内脂肪减少，女性激素合成也随之减少，结果引起少女月经初潮推迟，月经稀少，不规则，甚至闭经。国内研究资料表明，女运动员月经情况与体内脂肪含量及所占的比重有密切关系。集训季节，运动量加大，脂肪消耗骤增，可以引月经异常。

消瘦者，皮下脂肪减少，乳房发育不良，胸部扁平，腿细臀小，失去女性固有的曲线美。

消瘦使腹腔器官周围的脂肪减少可导致胃下垂，肾下垂，过度节食，同时引起蛋白质营养不良、肌肉无力、抵抗力下降、尿失禁、直肠、子宫脱垂、腹外疝、血压偏低、头昏目

眩易患感冒，经不起疾病、外伤、手术的打击。

奉劝那些一心崇尚消瘦的少女们、少妇们要与常人一样进食，饮食要多样化，注意锻炼，享受正常进食的乐趣。

洗涤剂综合症

目前，市场上洗涤、清洁剂种类很多，有普通洗衣粉、加酶洗衣粉、洗衣剂、洗洁精、去污剂等，可以洗涤衣服、被褥、毛毯、尿布，有的可以洗涤餐具、器皿、水果。它们使用方便、溶解迅速、去污力强，深受人们欢迎，成了人们的日常生活中不可缺少的物品。但是，近年来发现洗涤剂对孕妇有不利影响。

洗涤剂中含有酒精硫酸和直链烷基磺酸盐等化学成分，这些成分可通过皮肤吸收，如果餐具器皿、水果漂洗不干净，咽下洗涤剂时，亦可通过消化道粘膜吸收。当孕妇经常使用，吸收达到一定浓度，大约在受精后 48 小时，在受孕卵发育分裂为 4 个细胞时，可使卵细胞膜变性，孕卵死亡。可见，使用洗涤剂和不孕症有一定的关系。如果洗涤剂浓度越大，接触时间越长，接触面积越大，水温越高，那么危害也就越大。水温增高，溶解力增强，洗涤效力也随之增加，但是，水温增加，手和前臂血管扩张，血流加速，这种有害成份被吸收也增加了。

前几年，我国医务工作者对 150 各孕龄妇女做了绒毛膜促性腺激素测定，其中有 50 人曾有一段时间出现阳性，而以后又转为阴性。绒毛膜促性腺激素是卵细胞受精 24 小时后分

泌的一种维持妊娠的激素，对早孕诊断有很高的特异性。这说明有 $1/3$ 的卵细胞曾受精，但在怀孕的早期卵细胞便在母体内不知不觉地死亡了，使实际上有怀孕能力的妇女造成不孕症。她们是经常使用洗涤剂者。当然，这 50 名妇女妊娠不能继续发展，不能全部责怪洗涤剂，然而这 50 名妇女在排除了其它有关的症理因素之后才考虑洗涤剂作怪的。所以，婚后准备生育的妇女不宜经常使用洗涤剂。

那么，在日常生活中不用洗涤剂，用什么代替呢？目前认为，使用肥皂最为安全，因为它不含酒精硫酸和直链烷基磺酸盐。另外，对夫妻双方都查不出明确原因的不孕症，建议在月经周期的后半期尽量少接和不接触洗涤剂。如果不得不接触时，尽量做到接触时间要短，接触面积要小，浓度要淡，水温要低，器皿、水果要漂洗干净。育龄妇女短裤避免用洗涤剂，以防残余洗涤剂被白带浸湿后从外阴部吸收致害。

此外，对洗涤过敏者，可引起皮炎。洗衣妇手经常浸泡在水中，指甲表层结构被洗涤剂浸渍、侵蚀，是引起反甲的一个因素。指甲两侧缘翘起，甲板凹陷，压迫甲床末梢神经，可引起疼痛，当手用力握捏物件时疼痛可加剧。反甲，又称匙形甲，形成原因很复杂，高原缺氧、缺铁性贫血也可引起反甲。

宠物综合症

饲养宠物在西方国家很普遍。我国人民生活逐渐改善，人们饲养宠物的兴趣也就逐渐浓厚起来。城市居民养狗养猫养

鸟主要是供人玩耍，增加生活情趣。但这些宠物如饲养或处理不当，可引起各种各样病症，名之曰“宠物综合症”。

1. 肺真菌病：在鸽子呼吸道内容易积存一种叫曲菌的真菌。它往往会随着鸽子的呼吸而传播。人如染上这种病菌，会诱发支气管炎或肺气肿，出现咳嗽、气短、胸闷、呼吸困难等症状。

2. 隐球菌感染：1976年，美国科学家在纽约检查部分鸽子，发现有半数以上的鸽子，髓液里边含有一种使人致病的新型隐球菌。人被感染后不但可能发生肺炎，而且还可能发生脑膜炎，出现发烧、头痛、喷射性呕吐、视力模糊等症状。

3. 组织胞浆菌病：组织胞浆菌是一种真菌，存在于鸽子、白头翁等的羽毛和粪便中，人感染后会患肺病。

4. 鹦鹉病毒症：这种病毒可能存在于鹦鹉麻雀、金丝雀及海燕的羽毛和粪便中，人们在饲养或清理粪便时就容易受到感染，引起高烧寒战，全身肌肉疼痛、头痛、胸闷、咳嗽，有大量粘液性痰，可能并发肺炎。

5. 流行性感冒：各种鸟雀是人类流感病毒的主要寄生源。早在人类出现之前一亿年，鸟类就在地球上栖息繁衍了，那时鸟类就有了流感，尔后逐渐传染给其它动物。迄今发现，现在地球上的鸟约有8500多种，数量达1000亿只。而鸟类是流感病毒的最佳寄生场所。流感病毒本身亦在不断发展和演变，不断有新型病毒出现，所以流感很难预防。

6. Q热：美国和加拿大报导由猫传播Q热的病例。美国罗伯特医生认为，猫可以是伯纳特立克次体的中间宿主。1989年秋，在一家15口人的住宅门厅里，一只家养母猫顺利地产

下 4 只健康仔猫。在猫分娩后约 15 至 19 天，家庭里有 11 人患病，共同症状有发热、头痛、肌肉痛，部分患者尚有寒战、出汗、恶心呕吐和咳嗽。肺底部有罗音。胸 X 片显示两侧胸膜底部模糊。白血球轻度升高。口服强力霉素治疗，可使病情缓解。这是发生在美国缅因州东部沿海渔村一宗由猫传播 Q 热的病例。

7. 狂犬病：一般人只知道被疯狗咬后易患狂犬病。因此规定，狗咬伤人后，要观察狗是否发病，如一周内不发病，伤者的狂犬病疫苗注射就可终止。但近年发现，有些狗咬人后，人已发病死亡，狗却安然如常。据国内部分地区调查发现，外表健康的家犬有 10~30% 曾感染过狂犬病毒，即说明有健康的带病毒动物。

此外，现已证实，狂犬病还有非咬伤途经感染。如人与犬共用食碗、人与犬接吻、人与猫共眠，犬猫抓伤皮肤，沾有狂犬病毒的木刺刺伤手指，剥狗皮，洗狗肉等。因为不少狗的唾液和血液里都含有狂犬病毒。

狂犬病死亡率极高，一旦发病，目前还无有效的救治办法。所以应强调预防。以往认为狂犬咬伤后，如能及时注射狂犬疫苗，即可防止发病。而近年发现，有些伤者就在注射疫苗的过程中发病，并很快死亡。这可能由于潜伏期太短。鉴于此，有人提出快速注射疫苗的方法：在伤后 10 天内注完 5 针，然后每隔 10 天再注射 1 针，共 8 针。发现这样注射，在 15 天抗体阳性率可达 80% 以上，这就有力的阻止了潜伏期短的狂犬病发作。在临床上已经产生了很好的预防效果，值得推广。

预防鸟雀所致的疾病，应做到：控制养鸟数量，少养或不养易感染疾病的鸟雀；人与鸟不同室；鸟笼、食槽经常保持清洁，清理时要在室外或阳台进行，但垃圾应倒入垃圾通道内。可用 5% 甲酚液消毒鸟笼；玩鸟后要清洗消毒双手。

女性挎包综合症

美国医生发现“挎包病”正危害着全世界逾百万人，患者多为单肩挎重包的人，以妇女居多。因为单肩挎包时挎包带与肩部垂直，容易往下滑，挎包者便不自觉的抬高肩膀以稳住挎包。这时肩部肌肉收缩，肌肉的紧张引起痉挛和疼痛，同时使脖颈强直，引起颈部神经末梢的疼痛。

手提小包不会产生上述症状。我国南方妇女单肩挑担，单手长时间提菜篮，刚上班的年轻码头工人单肩扛重包，可产生上述类似的症状。

防治方法是，如有肌肉痉挛，颈脖强直，神经末梢炎等症状，应采取热敷或按摩。大部分患者在停止单肩挎包的当天症状即可缓解。正确的挎包方法是斜背挎包，这样不必收缩肌肉就可稳住挎包。如果嫌这种姿势不雅，也可采用两肩轮流挎包的办法，以防止挎包病的出现。

离退休综合症

每年都有许多老同志老职工离退休，他们中的不少人因适应不了这一突然改变，而出现情绪消沉和偏离常态的行为，

如心情烦躁，易生气发火，坐立不安，或少言寡语，表情淡漠，生活空虚，食欲下降，胃肠胀气，睡眠障碍。有的还由此引起其他疾病的发生，严重地影响健康。这就是老年“离退休综合症。”

该症来自三个方面，一是离退休后无所事事，人际关系改变，社交减少所产生的失落感；二是怀旧，过多沉湎于往事，容易产生遗憾心理、自卑心理、“旧货无用”心理，易致心情抑郁，性格孤僻；三是恋友，离退休后离开朝夕相处的同事、朋友，常感凄凉悲切、忧郁孤独。

离退休后不要消极等待生命的终结。更不要将“安度晚年”看成生命终结的代名词。而应积极进取，有所作为，培养对生活新兴趣，把离退休看作是生命的第二个起点，转移离退休后的忧郁情绪，是避免离退休综合症发生的重要措施。退休后应每天坚持体育锻炼或练气功，坚持参加一些适当的社会活动。根据自己爱好和条件，学习1~2项技艺，如书法、绘画、园艺、烹调、钓鱼等。有条件时可参加老年大学学习，写回忆录，外出旅游。这样可以调节情绪，充实精神，稳定生理节奏。使退休生活变得丰富多彩而又充满朝气与乐趣。此外，要处理好人际关系，学会宽容忍耐，难得糊涂，发现他人有对自己不尊重的言行，不要耿耿于怀，闷闷不乐，自寻烦恼，这对老年人精神心理健康十分重要。

味精综合症

味精综合症又称烹调综合症、中国饭店综合症、日本饭

店综合症。本症是指食用中国菜或日本菜后引起的背部和两上肢麻感和全身倦怠感，并伴有心悸的发作性症状，为 Ho Man Kwork 氏于 1968 年首先提出。

味精的化学成份是谷氨酸钠，不仅香味浓郁，使人增加食欲，而且有一定营养价值，所以，味精广泛应用于烹调菜肴。临床上，谷氨酸钠还广泛用于肝昏迷和精神发育不全的治疗。

但是，万事总有个适度，过量应用味精对身体是有害的。其临床表现为：大部分病例为进食开始后 20～30 分钟发病（亦有于进食后 5 分钟即出现症状者），并在 30 分钟至 2 小时内恢复。自觉症状因人而异。先有面部鼓出感、头痛头重感，继有下颌和面部发麻、下颌肌力降低、颞肌和咬肌有坚硬感。异常感觉逐渐由头部向背中央扩展。上肢倦怠乏力，胸痛或胸部捆紧感。检查见脉速、面红、出汗等。有时出现眩晕感、酒醉感。重度者可能有一防神志污浊以及剧烈头痛和呕吐。另有人报道，味精可诱发哮喘。

动物实验表明，给小白鼠大量谷氨酸可损害下丘脑，出现性功能减退、内分泌紊乱、肥胖等症，还可能引起小鼠骨骼生长受阻。

一般一次食用 5～30 克便有可能出现症状，因此，世界卫生组织、联合国粮农组织和食品添加剂委员会对谷氨酸钠的用量建议：出生 12 周内的婴儿忌用味精，成年人每日不能超过 6 克。

美味综合症

随着社交和商业活动的增多，参加宴会的机会也增多。赴宴时有人吃牛、羊、猪、鸡、鸭、鱼肉等佳肴过量，往往会头昏脑胀，眼胀上肢麻木、下颌发抖、心慌气喘、心动过速、晕眩、胸闷无力等症状。最近有的医学专家称这种病症为美味综合症。本症有各种不同表现形式。

类倾倒综合症，表现为进食后上腹饱胀，心悸、出汗、头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。其原因一般认为是由于高蛋白，高脂肪食物进入小肠，高渗性食物由肠壁吸出大量液体，细胞外液大量减少，造成血容量下降；另外胃肠腔过度膨胀，刺激腹腔神经丛，而引起血管扩张。

老年性腹绞痛。老年人多有动脉硬化，供应肠壁的肠系膜血管亦不例外。平日，由于机体代偿和适应，其血液循环可满足肠管蠕动和消化吸收的需要。但当大量食物进入小肠后，因动脉硬化而致狭窄的肠细膜血管的供血量不能随之相应增加，肠壁缺氧，影响小肠的蠕动消化和吸收，发生腹部闷胀、胀痛，严重者出现绞痛，多在进餐后发生，饥饿时缓解。由于消化吸化不良，可致排粪量增加。这种情况也可发生在有动脉硬化的中年人。

另外，宴会上进食过量点心和甜食，使血糖骤升，会加重糖尿病患者的病情，诱发酸中毒和糖尿病昏迷。宴会上饮酒过量，加上高脂肪餐，会诱发急性胰腺炎和胆囊炎，有时会发生致命的悲剧。由此看来，参加宴会次数不能过于频

繁，餐桌上不能贪嘴，饮食要节制且不能过量饮酒，有慢性胰腺炎、胆囊炎、糖尿病、动脉硬化致胃肠功能不好者最好不要参加宴会。平时饮食宜清淡，易消化。

啤酒综合症

啤酒能消暑解渴，适量饮用能助消化，营养丰富，有“液体面包”的美称，城乡用啤酒的人愈来愈多。然而啤酒是含有少量酒精的饮料，其含酒精量因产地和品种而异，约在2~6%之间，经常过量饮用会招致癌病，有损健康。

1. 酒精中毒：过量饮用啤酒，酒精量会积少成多，使人血压升高，头重脚轻，昏昏欲睡，发生呕吐，有害身体健康。长期大量饮用，可造成慢性酒精中毒，能阻断蛋白质和核酸的合成，对脑细胞产生抑制和破坏作用，损害肝脏功能。“饮酒丧志”，可能与此有关。

2. “啤酒心”：大量饮用啤酒会增加循环血量、加重心脏负担，损害心肌，加速心脏衰老，诱发心肌疾病和心功能衰竭。临床证实，经常大量饮用啤酒的人，心脏往往比正常人大，医学上称这种体积增大，收缩力变小的心脏为“啤酒心”。

3. “啤酒肚”：啤酒产热量大，如再佐以高脂肪食物，久之，多余的养料就会转化成脂肪，造成大腹便便的“啤酒肚”，又称“将军肚”。判断方法：（1）直立下视，目光被肚子遮挡，看不到脚尖。（2）平卧，腹部纵向放置一把直尺，尺子两端悬空，接触不到胸部和耻骨联合。（3）腰围÷臀围，结

果男子 >0.95 ，女子 >0.85 都算“啤酒肚”。

4. 慢性胃炎：大量饮用啤酒，胃酸被稀释，杀菌能力下降，啤酒会减少胃粘膜中前列腺素 E 的合成，而前列腺素 E 缺乏会引起胃粘膜损伤。两者皆会导致慢性胃炎的发生。

5. 加重溃疡病：啤酒逸出的气体能增加胃内压，酒精能使毛细血管扩张，可诱发溃疡病穿孔和出血。

6. 引起肝病：每天饮 2 瓶啤酒，血中三酸甘油脂即可增加，促使动脉硬化，并发脂肪肝，严重者可导致肝硬化。

7. 诱发癌症：啤酒中亚硝胺含量比其它饮料高。亚硝胺大量聚集能致癌，其中患口腔癌和食道癌的危险性比饮烈性酒的人高 3 倍。

8. 肇事：酒后驾车，已成了交通肇事的第一罪魁。据交通部门统计，1986 年，因酒后开车酿成车祸，全国就达 2.8 万起，伤亡 3.2 万余人。全世界每年因酒后驾车造成车毁人亡的惨案，直接经济损失上百亿美元。因酗酒引起的打架、斗殴、抢劫等刑事案件更是不计其数。

一天饮 1.71 升以上啤酒会大大增加心脏猝死的危险性。英国皇家弗里医院夏泼医生研究了 7000 余例中年男性，提示一晚上饮 5.7~11.4 升啤酒，就有可能因酒精引起心律异常而在 1 小时内死亡，哈佛大学公共卫生学院时姆认为，大量饮酒使心脏猝死率增加 60%，即使是完全健康的人。大量饮酒的定义是：一天喝 1.71 升以上啤酒、或一天饮 6 杯以上葡萄酒，或 6 杯以上鸡尾酒。酒精可损害心肌，诱发心律失常而致死。妇女饮酒会增加脑中风和乳癌的危险。

《战国策》中有句话，曰：“后世必有以酒亡其国者。”古

人又云：杯酒失兵权。为了你的健康和事业，劝君少饮酒。就啤酒而言，一般每次以1~2杯为宜，每天不超过3杯。我们还盼望无酒精的酒文化时代早日到来。

方便面综合症

由于当代生活节奏的加快，旅游事业的发展，野外地质工作的开拓等原因，吃方便的人愈来愈多。方便面的制作经过和面、添加辅料、成形、汽蒸、油炸、凉干、包装等工序。在制作过程中，水溶性维生素（如B族维生素）大部分遭到破坏。方便面成分主要是碳水化合物，蛋白质含量不足。为了便于储存与运输，还要加入防腐剂和抗氧化剂。而防腐剂等本身非但没有营养作用，在某些情况下对身体还有害处。包装和运输过程中可能受污染，储存过久，方便中油脂可能变性，对人体有害。

有些留学生、大中学生中部分走读生、住宿生，野外地质工作者，长期或经常吃方便面，就可能发生方便面综合症。方便面加热水焖吃如无蔬菜佐餐，单调乏味，日久嘴里淡而无味，流清水，食欲下降，胃部不适，蛋白质和维生素供给不足，体重减轻、乏力，工作能力下降等。如果进食变质和受污染的方便面，会产生恶心、呕吐、腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状。

所以方便面不能经常长期、清一色食用。食用时应添加青菜、萝卜、肉丝、葱蒜等佐料，并加烧煮。最好与其他主、副食混食。餐间加些水果。至于每人每日单纯吃方便面几包，

持续多少时间为宜，或说其安全度，目前缺乏研究，也无法提出参考标准。

饮料瓶综合症

现今社会上塑料瓶被广泛的应用于各种饮料包装。饮料饮用之后塑料瓶舍不得丢弃，人们习惯用空旧饮料瓶装醋、食油、酱油、酒等。自以为塑料瓶不易破碎，便于保存使用，有百利而无一害。

殊不知，长期使用饮料瓶盛装油、醋、酒之类，会引起各种病症，如头晕、失眠、记忆力减退、食欲下降、贫血等，称之为饮料瓶综合症。

这是因为，饮料瓶主要是以聚丙烯塑料制成的，这种材料中含有乙烯单体，用其盛水或饮料无妨。但是，用它来储存油、醋、酒之类的脂溶性有机物，乙烯单体则会被慢慢的溶解出来。而乙烯单体对人体有毒性作用，久而久之可产生上述症候。因而，请注意不要用塑料瓶长期盛装油、醋、酒之类食品，以免引起各种病症，危及你的健康。

迪斯科舞蹈性综合症

迪斯科舞、摇摆舞、霹雳舞等由于节奏鲜明，快速活泼，热情奔放，随兴发挥，迎合广大青少年的心理和情趣，带有强烈的时代感，因此在世界各地风靡盛行。根据英国医师联合会 1985 年底调查研究资料表明，由于青少年在迪斯科舞等

狂热舞蹈中时间过长，不注意劳逸结合，自我防护不当，身心调节和平衡失控，易造成特殊的舞蹈性综合症。

舞蹈者在快速和强烈的音乐节奏中，迅速伸缩和扭动头颈、身躯、肩髋，容易导致脊髓神经过度紧张、血管痉挛收缩、发生头痛、头晕、头颈部和上肢皮肤麻木疼痛、肌肉无力，称为“头颈综合症”。尤其头颈部动脉反复频繁扭曲收缩，容易造成脑部缺血，表现为头晕眼花、耳鸣、记忆力减退，思想不集中等，称为“脑缺血综合症”。人体结构适合直立行走，颈部只负担头部的重量，而霹雳舞者有时头部顶地作快速旋转，此时躯干和四肢的重量都落在颈椎上，极易造成颈椎磨损和压迫进出椎间孔的神经血管，故更易引起上述两组综合症。

四肢关节、手指和腕部长时间快速扭动、伸缩、跳腾，尤其强烈的冲击式突发式的扭曲关节，造成关节慢性劳损、软组织损害、发炎变性，产生多种关节运动障碍、肿胀、疼痛，活动时伴有响声。如果长时期迷恋于跳舞，会大脑兴奋与抑制功能平衡失调，久而久之造成失眠，神经衰弱等症。

防治方法：迪斯科舞是深受广大青年欢迎的带有时代气息和有益身心健康的娱乐方式。但是要适度。如果不注意方式方法，迷恋失控，会产生不良后果。因此切忌时间过长，要求有节制，学会调节和保持心理平衡，避免长时期处于兴奋状态。出现上述症状时要注意适当休息，暂停跳舞，进行按摩，内服镇静药和神经营养药，洗热水澡等，症状可望于短期内消失。如果颈椎已有退行性变、骨质增生，治疗就比较困难。

麻将综合症

麻将牌可以当作一种玩具玩，也可当作一种赌具玩。后者应该禁止，因为嫖赌是万恶之源，它与骗、偷、抢、杀人等联系在一起，结果弄得家破人亡，社会不安宁。赌博行为是赌徒个人占有欲的恶性膨胀，赢的还想赢，输的总想赢，输了永不罢休。然而，打麻将牌作为一种运动和消遣，也必须适可而止，若是入迷成瘾，就会危害身心，出现“麻将综合症”。它的表现是：

腰肌劳损。久坐麻将台，腰背挺直。椎间盘和棘间韧带长时间处于一种紧张僵持状态，日久就会腰背疼痛僵硬，不能俯仰和转身。久坐还会使骨盆和骶髂关节长时间负重，诱发骶尾部疼痛。久坐不动，腹股沟部屈曲，从而影响下肢血液循环，引起两腿麻木、肌肉萎缩和踝部浮肿。甚至诱发小腿深静脉血栓形成。

神经衰弱。麻将成瘾者常通宵达旦，使大脑皮质长时间处于高度兴奋之中，造成植物神经功能紊乱，出现头晕目眩，精神疲乏，视物不清、记忆力下降，判断力减弱、失眠。

消化不良。整天沉湎于搓麻将，扰乱了饮食起居规律，加上缺乏全身活动，使胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少，于是出现食欲不振，胸闷腹胀，大便秘结诱发痔疮和肛裂。

传染疾病。据检测，一只麻将牌上可沾染 800 多万个致病微生物，其中有大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、结核杆菌，还可能染有肝炎病毒，从而引起疾病的传染。

皮肤病。长期坐位，臀部和肛门部受压通气不良，尤其在夏天，易诱发臀部和肛门部毛囊炎和湿疹。

感情危机。麻将迷者白天黑夜以麻将和牌友为伴，与家中亲人缺乏接触，就会产生感情隔膜和危机。

不良心理反应。有的人以为赌问题不大，但输赢后的不良心理反应也会影响身心健康。若是赢了，由于异常兴奋，就会心动过速，血压升高，患有高血压和冠心病的人，很容易引起中风和心肌梗塞；若是输了，又会情绪抑郁，精神沮丧，时间长了就会患抑郁症。

卡拉 OK 综合症

卡拉 OK 成为当今流行的娱乐形式，尤为城市青年人所喜爱。可以结交朋友，可以欣赏音乐，可以表现自我，悠哉游哉，不亦乐乎。但过度演唱卡拉 OK，会引起声带病。正常情况下，人的声带每秒钟振动 50~100 次，演唱时可高达 80~1200 次，持续演唱，声带粘膜就会充血、水肿，以至血管破裂出血，造成嘶哑，咽喉部紧张、疼痛。

此外，卡拉 OK 厅一般场地不太宽敞，灯光暗淡，空气污浊，闪烁的灯光与灰暗的环境反差强烈，高亮度而闪烁的光线，强烈刺激视网膜，会造成视觉的疲劳，产生头昏、心悸、视力短暂衰退等症状。因此，长时间在那时活动，会损害身心健康。

为避免发生上述这种病症，室内应保持空气流通、清新，不要长时间逗留，一般不超过二小时为宜，口含些润喉糖或

话梅，这样可保持喉咙的湿润。在连续演唱歌曲时，高音歌曲与低音歌曲搭配进行，中间应作短暂休息，并饮些茶水或其它饮料，以养护喉咙。

中医中药：可用六神丸、冰硼散、草珊瑚含片、西瓜霜等，有抗菌、消炎、止痛、消肿作用，可治咽喉部不适、音哑诸症。

治声带息肉方：焦山楂 25～30 克。上药煎两次，得汁 1500ml，然后慢慢服完，服药期间勿大声喊叫，以使声带得到充分休息。一般服药 10～15 天息肉即可消除，发音恢复正常。

迪斯科噪音综合症

在迪斯科舞厅里，扩音器传出大音量的乐曲，铿锵铿锵、铿锵铿锵地响个不停。年轻的人们疯狂地舞蹈。人们都如醉如痴，沉浸在音乐之中，好象吃了迷幻药似的。在强大声波冲击下他们的耳膜震动着、颤抖着。医务人员们认为这些电子制造出来的音响，是使人们耳聋和“患高血压病”的罪魁祸首。

有个夜晚，21 岁德国姑娘德利娅·巴尔茨、一位未来的助理医生在舞厅里一呆就是 5 小时。次日清晨她上街时，什么也听不见了。她说：“两只耳朵就像被什么东西压得紧紧的。左耳朵里嗡嗡地响个停，右耳朵里也响着尖锐刺耳的声音。”到了晚上，耳朵还是嗡嗡地作响。这时姑娘才惊慌起来。去急诊。医生诊断的结果是：噪音性耳聋。德利娅在医院里躺了 14 天，每天打 8 个小时点滴。

德国的年轻一代中很多人患重听的耳疾。大约有 15% 的年轻人听力象 50 岁的老人一样糟糕, 5% 的 15~19 岁的青年患有耳鸣疾病。他们大都是迪斯科舞厅的光顾者。专家们认为迪斯科噪音和电器单放机的隆隆声, 是造成日益增多的听觉伤残人的最主要原因。

皮特·汤斯亨德(46 岁)是摇滚乐明星, 他在音量开得最大的扩大器前弹吉他, 一弹就 25 年, 结果他变成了聋子。

强大的噪音为什么会引起耳聋呢? 中耳里有三块听小骨, 是人体中最小的骨头, 比黄豆瓣还小, 呈不规则长杆形。它们构成灵巧的关节, 并形成巧妙的弯曲的传递系统, 使声波振幅变小, 而声波频率和音色不变, 结果使声音能量衰减, 以保护内耳感受器不受损坏, 起到能量传递和减震的双重作用。但在声音微弱时, 即通常人们所说的“洗耳恭听”时, 通过中耳有关小肌肉的收缩, 三块听小骨相对固定, 弯曲度变小, 活动性减弱, 声能衰减作用也随之变弱, 因而提高了接受声波的敏感性。当强大声波经常持续或反复作用时, 使听小骨和有关肌肉产生疲劳、渗出、变性、硬化, 弹性、灵活性、顺应性减退, “减震器”作用减弱, 强大声波经听小骨直接冲击内耳, 破坏内耳的大约 2 万个敏感的毛细胞。当然, 突然巨响, 如打雷、炮弹爆炸, 不经过听小骨变性阶段, 可以直接损伤内耳, 形成耳聋。毛细胞是听觉接受器。如果这些十分敏感的听觉细毛一旦由于强大的声响而陷入混乱状态。结成一团或者甚至脱落的话, 那么这个人的听力就没有恢复的希望了。听力专家认为, 毛细胞不会象其他的体细胞那样再生。

因此, 对于噪音性耳聋, 关键在于预防。首先, 不要经

常出入迪斯科舞厅，更不要在舞厅呆的过久。疏通和改善内耳微循环的药物，如复方丹参、低分子右旋糖酐注射液以及肾上腺皮质激素，还有神经营养药，如维生素 B₁、B₁₂，中药六味地黄丸可以试用，对于处在临界损伤状态的毛细胞恢复其功能可能有所帮助。

游艺机综合症

日本学者对经常玩游艺机的儿童进行卡片登记调查，发现约 10% 的儿童出现眼痛、头痛、恶心等症状。这些症状被认为是玩游艺机时间过长所致。由于过度用眼，还会造成近视、弱视等视力障碍。其中严重者可诱发游艺机性癫痫样发作。它属于光敏性癫痫的一种类型，荧光屏上闪烁跳跃的图像属于一种劣性感光刺激。因为相当一部份少年儿童对这种刺激敏感，可使脑神经细胞过度兴奋，继而产生光电效应，致使局部神经组织的电位和生物电流发生错乱，引起神经细胞癫痫样放电，以致脑功能紊乱，出现癫痫样发作，其表现类似普通癫痫。

经常玩游艺机的儿童对上学不感兴趣，注意力不集中，因而学习成绩下降。

因此，家长和教师应教育孩子不要经常长时间参加电视游艺活动。

慢性疲劳综合症

疲劳现象很常见。生命体和无生命体都可发生疲劳。钢轨、飞机、桥梁疲劳可发生断裂、坠毁和崩塌。人体疲劳可出现各种症状，甚至过劳早逝。

由于现代生活学习、工作节奏的加快，人人都有疲劳的亲身经历。但经过短暂的休息，充足的睡眠，体力恢复，精神振奋，疲劳随之消失。这是正常现象，称之为过性疲劳。又称“健康的疲劳”。如果经过 1~2 天短期充分休息睡眠，全身仍感疲劳，这是一种病理现象，应引起人们的警惕。这种情况医学上称为慢性疲劳综合症。

1992 年初法国成立第一家“疲劳研究中心”，该中心主任让路易·桑马科教授指出：“虽然疲劳的定义远不是那么简单，但是疲劳的症状很常见。每年大约有 50 万大人和儿童患此疾病。”

本症的病因一般认为是，由于生活长期处于紧张，经常加班加点，精神压力过大，人体处于超负荷工作状态，又得不到充分睡眠休息所致。精神压抑、工作挫折、人际关系紧张、营养摄入不足可加重疲劳症状。桑马科教授认为，本症是身体失去平衡所致，是生活节奏变化和心理上、职业上、家庭、学校等各种关系的破裂引起的。

最近有人认为本症由病毒引起。自从 80 年代中期美国加利福尼亚州出现了约 100 个慢性疲劳综合症病例以来，本症才被引起广泛注意。本症在美国有三个别名：非洲淋巴细胞

瘤病毒综合症、慢性单核细胞增多症、雅皮士流行性感冒。在日本称低自然杀伤细胞综合症。因为这种病人体内细胞吞噬能力和免疫功能下降。在英国称肌痛脑脊髓炎。患者感到疲劳无力，有类似感冒症状，如头痛、喉痛、淋巴结肿大低热、肌痛、关节痛，可能出现激动烦躁、睡眠障碍、丧失记忆、抑郁等症状。这种病常持续数月或数年，但很少有生命危险。女性多于男性，成人多于儿童。

慢性疲劳综合症表现为全身乏力、腿酸手软、腰膝酸痛，头前额部、后枕部、眉间有发紧沉胀闷感，头昏，精神不振，萎靡，注意力不集中，记忆力下降，思维力减退，胸部胀闷，呼吸不畅，工作主动性和效率以及食欲、性欲下降。神经系统的应激能力和适应性减退，因而也易诱发其他的疾病。

防治疲劳综合症应尽量做到工作、学习、家务、娱乐有张有弛，劳逸结合，不酗酒、不吸烟、少情欲、保证充足睡眠，加强营养摄取。充足的睡眠，对于恢复体力，消除疲劳尤其重要。高质量的睡眠也有助于恢复脑力。美国医生尼尔·凯维说：“缺乏睡眠会影响你的记忆力、判断力和精神注意力，也就是说影响你的整个决策力。”

如何防止过劳死，日本公共卫生研究所所长上烟哲野博士提出²⁷种过劳因素和症状，如果我们观察和掌握这些情况就可以减少和避免过劳死。现列举如下，以供参考。

1. 经常感到疲倦、忘性大。
2. 酒量突然下降，即使饮酒也不感到有滋味。
3. 突然感到衰老。
4. 肩部和颈部麻木。

5. 因为疲劳和苦闷失眠。
6. 有一点事也烦躁和生气。
7. 经常胸闷和头痛。
8. 发生高血压、糖尿病、心电图不正常。
9. 体重突然变化。
10. 几乎每天晚上聚餐饮酒。
11. 一天喝 5 杯以上咖啡。
12. 经常不吃早饭或吃饭时间不固定。
13. 晚 10 时也不回家或者 12 时以后回家占一半以上。
14. 喜欢吃油炸食品。
15. 一天吸烟 30 支以上。
16. 上下班单程时间占 2 小时以上。
17. 最近几年运动也不流汗。
18. 自我感觉良好而不看病。
19. 一天工作 10 小时以上。
20. 星期天也上班。
21. 经常出差，每周在家只住两三天。
22. 夜班多、工作时间不规则。
23. 最近有工作调动或工种变化。
24. 升级或者工作量增大。
25. 最近以来加班时间突然增加。
26. 人际关系突然变坏。
27. 最近工作失误或者发生不和。

上述 27 项中占 7 项以上即是过度疲劳有危险者，占 10 项以上就可能在任何时候发生过劳死。有危险症状和因素的

人应改变不良的工作生活习惯，白天努力工作，晚上下班就回家，充分休息，并适吃些营养品，是防止过劳死和保持健康的最好办法。

考试综合症

考试综合症，又叫“考试病”，常见症状有精神紧张，坐立不安，心情不宁，进食不香，食量减少，胃痛肠鸣，大小便次数增多，肌肉紧张，严重者头痛头胀，失眠，月经紊乱，甚至进入考场时心悸，昏厥，解题时思想阻塞，手颤眼花，考试成绩大大下降。

考试综合症的主要原因在于考生精神过于紧张，思想压力过大，过于用功熬夜，没有注意劳逸结合，或者平时学习不努力，临时抱佛脚，加班加点，掌握知识不全面不巩固，缺乏自信心，结果使交感神经极度兴奋，肾上腺素分泌增加，身心失去平衡，发生上述一系列症状。

寇克比调查了墨尔本一间中学的 404 名学生，年龄为 13 至 17 岁。他指出：“女生比男生更为考试担心。他们的健康会在考试前变得更差，对于成绩比较缺乏信心，但考试的结果却显示男女生的成绩差不多。”他认为，女生有以上反应主要是由于缺乏信心。他说：“男性有冒险的胆量，而女性害怕冒险。”

预防“考试病”的唯一办法就是平时要努力、刻苦、自觉的学习，注意劳逸结合，避免仓促上阵，侥幸取胜心理。此外，家长要正确引导关心，不要视孩子取得各种各样文凭为

人生唯一出路。因为来自家长的巨大的精神压力，非但会诱发和加重考试病，而且有时会发生不幸的后果。

神童综合症

儿童智力水平超过一般同龄儿童好几倍的，叫做超常儿童，即人们所说的神童。国外有人认为，正常人的智商在 80～120 之间，如果儿童的智商在 130～150 之间即为超常儿童。艾伯特·爱因斯坦的智商为 172。

神童到底有多少？说法不一。过去有种说法，每 100 年会有一些神童出世。据德国的统计资料表明，在所有的新生儿中，有 2% 的婴儿智商在 130～150 之间。据估计，德国目前有 30 万智商较高的儿童。

国内一篇报导认为，超常儿童一般只占儿童总数的 3% 左右，出类拔萃者更是凤毛麟角，不到 1/10 万。香港一篇报导估计，大陆智力超常的儿童占少儿总数 3/1000，国内近 2 亿小儿中，可能有 10 万“神童”，这是国家的潜在财富。上述两种估计相差 10 倍之遥。

由于他们的聪明才智，加上父母、学校、国家的经心培养，他们绝大部分能成才，成为科学家、发明家、艺术家和出色的管理者，对国家对人类作出较大的贡献。

但是，由于种种原因，神童也会出现各种各样问题，多表现为心理和行为上的障碍。比如盲目乐观、孤芳自赏、清高固执、骄傲自大鄙视他人、不合群、孤独感、忽视思想道方面的修养等等。

神童的故事对成年人来说象神话一样，他们令人钦佩、羡慕，但很少被人理解。神童的生活往往很艰难，因为神童在智力上远远超过他们的同龄人，但他们的感情和身体上的需要则与同龄人相同。儿童游戏活动是儿童的天性和权利，神童学习负担重，怕落伍掉队，怕被淘汰耻笑，所以心理承受的压力比一般儿童大，整天忙于学习，平时显得老成持重有余，天真、活泼、烂漫不足。有时需要得不到满足时，就失去耐心，表示不满，爱发脾气与外界接触少，学习紧张，易发生胃痉挛、头痛。有的神童有玩世不恭神气，有的因身心负担过重，过早的离开了人世。

歌唱家米米斯·赫里索马里斯 13 岁成名。他认为过早成名不好。他说，13 岁时他就觉得“世界在我脚下”，他一出场就掌声雷动，习以为常。当他进入青年时期，却觉得世界“不是那么回事了”。他激情没有了，对什么事都觉得无所谓，有时还感到厌倦。他说：“不应该让儿童过早消耗激情。”

丹麦国王把大象勋章授予历史学家克里斯蒂安·海因里希·海内肯，并亲自把勋章别到他胸前，还邀请他参加宴会，却被彬彬有礼地拒绝了。他说：“国王陛下，我十分感谢您的邀请，但我还只会吃粥。”因为海内肯那时才 3 岁。这位语言天才在 4 岁时就已经撰写了一部丹麦史。1725 年他 4 岁半去世时，有位编年史作者这样写道：“从年龄和智慧方面来看，他显得象个白发苍苍的老人。”还有一位编年史作者认为，他“负担过重，为他的知识所压倒。”他死于急剧的体力衰退。

在成长的道路上，他们是人群中的佼佼者，大部分都有出息，但也有失败者、掉队者，有不如人意的地方。

索尼公司同其他公司一样，每年从日本主要大学招收理工科大学毕业生。但有趣的是，他们不喜欢成绩优秀的书呆子，而更愿意采用乐观向上、胸襟开阔、兴趣广泛的学生。索尼公司解释道，乐观向上的人肯下功夫，易于取得成功，尖子生过于自信，反而容易失去创造性。所以神童成年之后有平庸之辈，凡童成年之后可有奇才。

男性更年期综合症

男性亦有更年期综合症，只是发病率没有女性更年期综合症高，症状也比较隐弊，不若女性那样明显。

男性睾丸的生精作用及制造雄性激素（睾丸酮）的能力至一定年龄后逐渐自然衰竭，由此而产生的一系列症状即为男性更年期综合症。男性更年期的到来不象女性那样突然，年龄区限有很大的个体差异，一般认为介于 50~65 岁之间，事实上有些男子的性能力可维持到 70 岁以上。这是因为睾丸间质细胞的分泌功能及由细精管的生精作用常常是在多年内逐渐地倾向衰竭。而在女性，绝经即意味着排卵停止，虽则有性行为，但不再能生育。男性如果有全身性疾病或睾丸本身疾病，如睾丸炎、睾丸结核肿瘤，外伤或手术切除，则可较快发生更年期综合症。

临床表现：一般而言，随年龄增大，睾丸间质细胞（产生雄激素的场所）功能逐渐衰退血浆雄激素浓度逐渐下降，故患者能够逐渐适应这种激素分泌低落的变化而不出现象女性那样显著而清晰的症状。男性更年期综合症的临床表现与女

性相似，如情绪不稳、易激动、易发火、间歇性抑郁、失眠、头痛、血压升高、心悸、乏力、感觉异常、性欲降低、阳痿、以及不合群等。

化验检查主要表现为血浆睾丸酮浓度下降，精液检查精子稀少或消失。

治疗：使用雄激素如丙酸睾丸酮 25mg 肌注每周 2~3 次，一疗程 2~3 个月，亦可口服甲基睾丸酮。睾丸功能衰退是男性一生必然的过程，只有症状明显的才应用上述激素替代疗法。长期应用雄激素不宜，因它有副作用。

中药可用生精、补肾、壮阳药物，如壮腰健肾丸、金匱肾气丸、六味地黄丸、回春宝等。

“小皇帝”综合症

计划生育，控制人口，提高人口素质是我国基本国策。青年夫妻一孩化的意识，目前已从我国城镇向富裕起来的乡村扩展。独生子女是祖父母的掌上明珠，父母亲的心肝宝贝，他们大多数生活条件优越，且能得到良好的教育。

在部分独生子女中，由于祖辈和父辈对其过于疼爱、袒护、娇生惯养，使孩子放纵、任性，在体质、思想和行为方面出现各种各样的问题，称为“小皇帝综合症”。因为这是由于祖父母、外祖父母、年轻父母对一个独生子女过于溺爱引起的，因此社会上将这种现象又称为“4. 2. 1”综合症。

独生子女多挑食、偏食、爱吃零食。由于挑食、偏食过度，甚至产生厌食，成为小瘦子，面黄、发稀、肢细、肚瘪；

有的一日三餐鸡鸭鱼肉不离口，由于营养过度，往往变成小胖子。使父母十会担忧。

有的独生子女任性、好强、好胜，唯我独尊，娇气十足，以我为中心，不懂得体谅父母和他人。达不到目的就哭闹不休。私心重，在幼儿园常把别人玩具占为已有。性格孤僻，不合群。他们在幼儿园整天或者呆坐着或者独来独往；不睬阿姨，不交朋友；不吭一声，也没有笑容。这种情况以“小公主”多见。

因为在家庭中过惯了饭来张口，衣来伸手的生活方式，所以生活自理能力差，劳动观念弱，如三四岁孩子到幼儿园后自己不会洗脸、穿衣、穿鞋及叠小被子，一切要阿姨代劳，甚至连吃饭也要阿姨喂。

攀比心理强。独生子女多爱谈论谁吃得好，谁穿得好，谁家父母官大，谁家玩具多，等等追求享受与阔绰。

防治办法：1. 有条件的地方，尽量让独生子女过集体生活，使他们在幼儿园中接受德智体美的基础教育，养成好的生活习惯。

2. 祖辈、父辈对其实施正确的抚养和教育，孩子这些不良的习性和品格，不能责怪孩子，而是独生子女的特殊条件和家庭教育不当造成的。由于长辈的过分溺爱，以至他们的不合理的要求，也总是千依百顺地给予满足，结果，孩子就会滋长娇气和傲气，养成依赖心理。在家里好吃的、好玩的总想自己独占，看电视也是孩子说了算，久而久之，孩子的私心就会越来越重。所以，长辈对他们正当合理的要求设法解决和满足，对于他们无理的要求要引导、解释和说服。四

位老人和父母要形成统一的意见,避免一方要管教批评孩子,另一方又加以袒护和责难,这样是不利于孩子的身心健康的。

独生子女的超代抚养综合症

有人说,人到老年爱孙不爱子,亦有人说父母爱子女还是胜于祖辈爱孙辈。到底如何,只有各人自己细细去品味。

超代抚养亦称越代抚养是指有些年轻父母,生下孩子甩手交给奶奶或姥姥看管抚育,有的把孩子送往外地,直到孩子上学才接回身边。

社会抽样调查表明,凡超代抚养的孩子,其性格与父母直接抚养有明显差异,前者儿童显示歇斯底里倾向、疑病倾向、偏执倾向、分裂倾向,少年老成、不活泼者较多,这些人格障碍称之为“超代抚养综合症”。超代抚养给孩子的身心发育、人际交往以及将来的自我实现带来不良的影响和后果。

大学生主某与同学无法相处,4年间共换了7次宿舍。她从来不承认自己有什么不对,如果有人得罪了她,她就立即报复。刘某父母离异,是姥姥带大的,姥姥早年丧偶未再嫁,性格孤僻,从小就教给刘某如何去防御他人,于是就形成了刘某的病态人格。

上面这个例子可能有些极端。有人提出,这是姥姥的寡妇心理在外孙女的心灵上的痕迹,并非是超代抚养所致。这样的认识是不全面,刘某固执的防御心理痕迹确实来自姥姥的教养,即使祖辈有健康的心理,也会产生此种综合症。此症的成因可能与儿童教养环境,教养方式有关,而缺乏母爱

和父爱尤为关键。母爱使孩子温顺、活泼、天真烂漫；父爱使孩子勇敢富有探索进取和团结友爱精神。两代人施予孩子的爱是有区别的。母爱是单向的，不需要反向条件。而任何社会化的爱都是有条件的，它要求被爱的一方有相应的报答。祖辈的爱，属间接性质，表面上带有无条件成分，但心灵上要求一定的回报。祖辈年龄较大，与孙辈有两个代沟，心理距离较大，心灵融通性较差。父母多注重孩子的智力教育，而祖辈多注重孩子的健康安全不出问题，而对孩子的智力教育以及游戏活动多数祖辈无精力顾及。

所以奉劝年轻的父母们，尽力自己抚养孩子，这有利于孩子身心健康成长，且可减轻祖辈的负担，利于他们休息。

独生子女的“人来疯”综合症

“人来疯”是指当家中有客人到访时，有些孩子往往表现得非常兴奋，甚至一反常态，在家中乱跑乱撞，手舞足蹈，一刻不得安静，大人一点办法也没有。

有此反应的孩子，大多数是平时被关在家里的独生儿，既没有朋友，也没有兄弟姐妹，生活单调、无聊。所以当家中出现有客人造访就视为发泄精力的一种机会，做出夸张动作，无非为着炫耀自己，希望客人留意他。而当客人告辞时，孩子马上吵得天翻地覆，此现象也反映出孩子渴望着能在热闹的气氛中玩耍，所以藉此企图阻止客人离开。

此时，有许多父母一看到孩子吵闹就把小孩关在房间里，任由他大声哭喊也不加理会，可惜，这种惩罚方法绝不可靠，

当下一次有客人到访时，孩子就变得更不听话，搞得鸡犬不宁。

通常出现这种行的孩子是在日常生活中得不到满足，缺少与其他孩子一起相处的乐趣与经验。假使父母平日能在适当的时候称赞他，或邀请小朋友到家里和他一起玩，使他享受到与其他孩子游玩的机会。这些都有助于孩子在精神上的富足感。当客人离开时，父母应放下手中的活计，陪伴孩子玩下去，以免孩子有失落感和乏味感。

最好办法就是多带孩子出外玩以发泄他多余的精力，并且多让孩子与其小朋友接触，丰富他的生活，令他减少孤寂感，那才是善法。单靠打骂而不去寻求孩子情绪反应的原因，这未免做父母的疏失了。打骂与不理睬，是舍本求末，治标不治本的下策。

脆弱儿童综合症

脆弱儿童综合症是近年来新发现的父母和儿童共患的心理性疾病。其原因就是父母对儿童身体过分关心，担忧所引起，其实质是家长对儿童身体健康的疑病症，或谓恐病症。所以有人又称此症为“双亲——子女恐病综合症”。轻则弄得全家不得安宁，重则影响儿童身心发育。

有些儿童原本并不脆弱，只是在父母眼里特别“珍贵”，非常担心发生疾病而已。孩子稍有不适，患一点小毛病，如伤风感冒，头痛脑热，吃饭不香，睡眠不深，偶有点腹痛，或不想上学，父母就害怕的不得了，整日忧心忡忡，四处奔波，

到处求医，由此引起孩子的恐惧，不敢离开父母一步，使孩子变得脆弱起来。其母亲常抱怨孩子睡眠不好，但实际上是母亲本人生怕孩子睡眠时蹬被、堕地、受凉，因而不间断惊醒，甚至不断抚摸孩子、既干扰了孩子的睡眠，又妨碍了自己的休息。这类父母往往对孩子溺爱和放纵，孩子也易形成固执，好争吵，不守规矩的脾气。这种行为常于父母在场时表现突出（ ）和上学，这会给孩子心理上留下阴影。结果真的使无病变有病，小病变大病。

孩子出现的脆弱，恐惧和某些异常行为多数是因为父母过分娇爱孩子所致。父母对孩子身体的不适和病状，既要重视，又不必惊慌，对孩子生活既要关心，又不能溺爱。总之父母和孩子双方都要避免“脆弱”。

儿童退缩心理综合症

退缩心理是指孩子表现胆小、害怕、孤独退缩，不愿到陌生环境中去，也不愿与其他小朋友交往，常喜欢一人独处而无精神异常的一种心理、行为障碍。他（她）们在幼儿园整日惶恐不安，回到家中，却神态自如，没有任何异常表现。有退缩心理的儿童尽管有上述种种不良表现，但他们在家里却懂事、有礼貌、有说有笑，并能做一点如扫地、洗手帕、喂鸡、捡菜等力所能及的劳动。

儿童退缩心理的形成与发展和后天的家庭教育有着直接的关系。有些家长对孩子一味娇生惯养、溺爱，怕孩子外出活动出现意外而整日把他们关在家中，让其独自玩耍，过分

限制孩子活泼、好动的特点，怕孩子与其他儿童交往会学坏；向孩子灌输外部世界有多坏、多危险等。这样久而久之使孩子形成退缩心理。在超代抚养的儿童中，退缩心理较为多见。

在儿童时期由于环境的变迁或精神刺激，如亲人死亡、父母离婚、或与亲人突然分离、寄养到陌生环境、或受惊恐，或家庭突然败落，均可引起恐惧、害怕、孤僻、退缩等行为。但是这些现象只是一时的一种正常的生理性防御反应，不应视为退缩心理。

儿童的退缩心理家长不能及时发现与处理会严重影响他们的身心健康，进而可能发展成为儿童孤独症。儿童孤独症由于起病年岁较早，而且缓慢发病，很容易被家长和医务工作者所忽视。儿童孤独症具有以下特点：

1. 在两岁半以前发病。由于孩子语言发展不完善，接触生活环境局限，所以不易引起家长和保育人员的注意。

2. 缺乏正常儿童的情感反应。对亲人不亲对周围人冷漠，无相应的情感反应。此外，这种小孩缺乏眼对眼的注视，很少微笑。

3. 言语障碍。这种小孩语言发育迟缓，很少说话，多数保持沉默。说话刻板、重复。

4. 行为异常。表现为无目的无意识的机械性或强迫性刻板动作。例如旋转、足尖走路、反复摇晃身体、挥手。

5. 性格固执、反对变化。如对物体的排列，室内摆设，日常行为习惯，坚持同一格式，反对变化；如有变化，就表现出强烈的情绪反应。

除以上几种主要症状外，尚有多动或少动，认知障碍、社

交障碍、不知躲避危险及奇异的习惯等。

对于有退缩心理的孩子，父母老师要正确看待他们，耐心教育，鼓励他们热爱集体，培养积极、热情和开朗的性格。对孤僻、退缩的儿童可进行游戏疗法。游戏的设计要根据患有退缩心理儿童的不同情况而定，经过一个阶段的治疗，儿童的自信心、独立性及合群能力可得到提高。儿童的孤独症往往需要找心理医生，查明原因，以期明确诊断，及时治疗，以免遗留后患。

失恋综合症

恋爱、择偶是爱情的重要组成部份，是爱情的初级和准备阶段，有着复杂的心理与生理活动。热恋中的青年表现得兴致勃勃，神采飞扬，心花怒放，虹膜如彩云流霞，瞳孔深邃而明亮，全身有一股使不完的劲；一旦失恋，情绪会一落千丈，无精打采，面色无华，表情呆滞，淡漠、无心工作学习，整日长嘘短叹，严重者甚至四肢无力，茶饭不思，郁郁寡欢，免疫力下降，易诱发其他身心性疾病。

失恋原因。人类一切丑恶现象与真善美，爱与恨，如胶似漆与旁若路人，舍身相救与反目相残等都可反映到爱情这个问题上来，成为失恋的原因，如金钱、地位、门第、地域、种族、宗教、相貌、学历、个性、思想观念、兴趣等不同或相左、双方家庭纠葛、第三者插足等都可能成为恋爱破裂的原因。

梁山伯与祝英台、贾宝玉与林黛玉因封建门第观念的摧

残而终不能成婚；现代青年可因出国影响而使恋爱告吹，或因不良行为如赌博酗酒、吸毒，好吃懒做，不求进取，不尊重他人，特别是不尊重对方父母而使恋爱成为泡影。

失恋者体内生化改变。科学家们对此作了研究，他们把正常生活期、热恋期、失恋期三种人的尿液作了化学分析并进行比较，结果发现这三种人尿液中苯乙胺的含量差别很大。

苯乙胺是人体内的一种化学物质，在正常情况下，其量处于相对稳定状态。人在热恋时大脑的活动促使体内苯乙胺的含量明显增加，使人处于兴奋愉悦状态。一旦失恋，人体内苯乙胺急剧减少，人就会出现一蹶不振状态。

失恋心态分析。失恋后心态有三种类型。

1. 内郁与忧伤：表现为焦虑与冷漠。痛苦悲伤是焦虑的表现；丧失生活勇气，潦倒、颓废，即是冷漠。其表现形式如下。

（1）自责：其心理挫折的反应和行为，指向内部，指向自己。理智的自责是冷静反省，既从自己的立场审评对方，亦替换位置从对方的立场审度自己，择其善而从之。出自对方负情得之不可喜，失之不可悲，心理负担因而减轻；出自自己条件不备，则应急流勇退。勉强行这不可取。非理智的自责以自我为中心，深感委屈，对负情者欲加反击而又欠缺勇气和力量，于是自我惩罚。这种失恋者以女性为多。非理智的自责，严重者会导致精神分裂，甚至走向轻生。

（2）逃避：即以某种形式躲避失恋的情与景，跳出去，进入新境界。逃避的预后视其新境界的性质而定。跳出痛苦的漩涡，离开失恋的环境，到大自然中去，从大地的辽阔，山

川的秀美、五彩缤纷的生命世界中，拓宽视野；从日升月落，阴阳圆缺的物质运动中，领悟人生的曲折，便是积极的。为了逃避现实而整天出入酒吧、赌场、电影院，便是消极的。殊不知，“借酒消愁愁更愁”，恶性循环，颓废丧志。

(3) 自我安慰：掩盖内情，将对方说得一无是处，自我安慰，开脱痛苦，寻求内心平静。

2. 攻击：有他击与自击之分。他击是指失恋后把原来的“狂热之爱”，化作“疯狂的恨”发泄、诽谤、毁容，直至杀害对方、对方家属亲友或自认为的恋爱绊脚石。这就不仅仅是心理问题，而涉及道德和法律了。

自击就是自我糟蹋，严重者会走向自杀。自杀又有两种心态，一是为了殉情，二是看破红尘，自觉自己生活下去没有意思而走上绝路。

3. 替代与升华：恋爱不遂，以其他事儿代替、宣泄痛苦，谓之“替代”。失恋后沉溺于酒吧、赌场，是替代；责怪训斥于无辜，是替代；发奋读书是替代；埋头于业务也是替代。我们认为，对当事人和社会有益的替代行为，应加以认可和支持；有害者必须防备。

健康有益的替代，加上理智要素，便是升华。居里夫人少女时代当教师，恋爱受贵族门第的干涉而破裂，便考进大学攻读，毕业时获物理、数学的双硕士学位的大丰收，后来成为科学巨人，就是失恋后精神升华的生动例证。

失恋的预后。失恋引起的挫折是个十分复杂的心理现象。失恋后之所以有如此众多的心理反应及其相应行为，与各人的恋爱观与个性息息相关。恋爱观正确、个性完善者，理智

胜过感情，无论怎样受挫，都不会或较少地产生危害对方或惩罚自己的心理行为。他们失恋后，能以理智的缰绳去勒住感情的野马，向着新目标前进。相反，恋爱观不正确，个性有缺陷者，理智屈服于感情，一旦失恋，似乎就失去了生活的阳光，觉得只有惩罚对方或自己才能消除失去爱情所留下的空缺、悔恨、妒忌和悲愤。这样，失恋往往就成了酿成悲剧的导火线。

失恋后反应，一般说来，爱深者比爱浅者重，女方比男方重，初恋比有多次恋爱史者重，无婚史比有婚史者重，条件差一方比条件好一方重，同性别年轻者比年长者重，较主动一方比较被动一方重，等等。

家庭、社团、学校、父母、亲友、领导、同事、同学的真情关怀、同情、理解、支持、开导、指点，能使失恋者受伤的心灵得到安慰和扶持，使失恋不良反应降低到最小限度。

人言可畏，冷言冷语，风刀霜剑，会使问题变得复杂起来，并富有爆炸性。

防治对策。1. 首先，必须克服爱情至上观点。爱情是重要的，但不是生活的全部，人生的一切。人生更重要的是对理想、事业的追求，是不断的探索进取，造福人类。

2. 转移环境：失恋后，暂时与能触动恋爱的痛苦回忆的景、物、人隔离，防止触景生情激化痛苦。

3. 转移感情：失恋后把精力投向学习、工作，待创伤愈合后再觅新情，天涯何处无芳草，严冬过尽绽春蕾。

4. “门户开放”寻求帮助：失恋后不要闭关自守，而要敞开心扉，向父母或知心朋友倾诉寻求帮助，指点迷津，以

助解脱。

5. 宽容与无私：摆脱失恋痛苦的根本，在于无私，即宽容对方，为对方着想，只要对方能幸福，你就果断离开。

6. 尊重择偶权利：恋爱即择偶过程。男女双方都有权利进行选择。既然是选择，即有成功和失败的。两者都是正常的社会生活现象。殉情是陈腐观念，而自毁和毁人是愚蠢和野蛮的行为。

生理缺陷综合症

生理缺陷，即指生理上有缺点的人，如少年白发、脱发（秃头）、白癜风、口吃、脸上有巨大斑痣、塌鼻、小眼小嘴小下巴（鸟嘴样畸形），兔唇、牙列严重错位不齐、全口牙污斑等，也指身体上的各种残疾，如失明、聋哑、截瘫、肢体缺损等。

有生理缺陷的人，承受身心两方面的巨大压力，平日生活多艰难，有自卑感，愁眉不展，不愿出头露面，他们担心自己的学习、工作、前途、恋爱、婚姻和家庭能否获得满意的解决。他们强烈要求有常人一样的劳动、学习、工作娱乐、爱与被爱，以及与常人交往的权利，尊重人与被人尊重的权利。可是，社会上有些人存有偏见，不重视他们的呼声与要求，鄙视、讥笑，挖苦他们，因此，使他们内心感到孤独苦闷、忧郁，自叹命苦。当然，他们当中也有自强不息，自尊自重、艰苦奋斗，对社会对国家作出很大贡献的佼佼者。

有生理缺陷的人一个共同的特点就是有强烈掩饰自己的

生理缺陷的思想与行为。如秃头爱戴帽或假发，盲人爱戴墨镜，面部有缺陷的爱戴口罩，手部有缺陷的爱戴手套，等等，唯有这样他们感到自在、自信、精神振作、不畏缩，亦感到这是对人的一种礼貌。这是他们爱美之心的表现，亦是他们的一种权利。如果在众人面前，有人将他（她）们脱下帽子、假发，或摘下墨镜，显出光亮亮的头颅，黑洞洞的眼眶，或白乎乎的眼珠，他们认为这是对他们极大的侮辱，有时会做出意想不到的剧烈反应。据某报载，有人当众将一位秃头者帽子摘下，还说了一些取笑的话，秃头者非常不满，怒不可遏，争吵之下，拿刀将对方戳死。原本他俩还是相识的。虽然，这是个别例子，但应引以为戒。

鲁迅在《阿 Q 正传》里对生理缺陷者的心理作了极为精彩的描写。阿 Q 因为秃头，不愿听“光”，“亮”，“灯泡”之类的话。所以我们在眼睛失明者、白癜风患者面前不能说他们是“独眼龙”，“独眼狼”、“花斑鹿”等。有些相声演员把生理缺陷者当作笑料，挖苦他们以此来取悦听众，比如学口吃者说话，学跛子走路等，这说明他们知识的浅薄，态度的庸俗无聊，缺乏同情心，责任心和道德感。

总之，我们应尊重生理缺陷者的人格，不揭短，应同情、理解、尊重他们的生活习惯，行为方式，不要对他们的装扮指指点点，评头品足，说三道四，以免引起他们的伤心和不满。

首饰综合症

自古以来，人类总爱打扮自己。首饰是打扮装饰的主要手段。首饰有头饰、耳饰、鼻饰、颈饰、腕饰、胸乳饰、脐饰、踝饰等。在我们的日常生活中以耳环、项链、戒指最常见。首饰依其材质不同，有花草、竹木片、贝壳、金银珠宝等。金是财富和权力的象征，因此，金制饰品倍受人们青睐。

纯金化学性质稳定，不会变质。但有时戴耳环、戒指者，局部红肿，有分泌物，脱屑发痒，甚至引起组织增生变形。这就称为首饰综合症。究其原因，可能有两种情况。一种是金子在冶炼过程中混入杂质，配戴者对其发生过敏反应所致。只要停止配戴，症状很快消失；也可能是由于耳垂穿孔时消毒不严，留有创面，过早配戴，造成创面感染。另一种原因是金饰制品混有镉、钷等放射性同位素，天长日久引起配戴者放射性皮炎、皮肤起泡、发痒、脱屑、皮肤变薄萎缩，甚至形成溃疡，不易愈合。出现这种情况时应立即停止配戴，局部换药，直至痊愈。久不愈合亦可植皮。

电视迷综合症

目前电视机已普及到大多数家庭，给人们的生活带来了欢乐，增长了见识，但也带来了烦恼。观看电视时间过长或不注意卫生，容易发生一组病症，称为“电视迷综合症。”

电视斑疹。电视机开机以后，机内的电子束可使荧光屏

表面及其附近产生大量的静电荷，它对空气中的灰尘有明显的吸附作用，而灰尘中存在大量的微生物和变态粒子。如果这种“静电灰尘”粘附在人的面部皮肤上，不及时清除掉，就可能使面部长出难看的黑色斑疹。室内越不通风，灰尘越多，距电视机越近，这种危害作用越强。

诱发性癫痫。据统计，在英国约有 3% 的癫痫发作是由电视荧屏诱发，尤其是近距离看电视时更易诱发。电视性癫痫与游艺机性癫痫发病机理相同。本病多见于儿童，因为儿童脑功能不健全，较成人不稳定，且看电视无节制。

电视孤独症。多发生在 3~7 岁儿童。在看电视时，由于大量有趣的故事情节和知识灌输给孩子，孩子缺乏思维分析和判断能力，只会机械模仿，时间一长会导致性格和心理变态，对电视片中某些情节、动作处于入迷状态，不让别人打扰，对周围环境不感兴趣，甚至出现自言自语，手舞足蹈等反常现象。

电视兴奋症。多见于一些性格和情绪不稳定的人，他们常常为电视中一些情节产生联想引起过度兴奋、激动，不安或悲愤，造成头痛失眠等症状。

电视神经衰弱症。经常长时间看电视，无心于其他活动，生活无规律性，会引起头晕脑胀，困乏疲倦，腰酸背痛，思想不集中，食欲下降，四肢无力，工作效率降低等症状。

电视恋家症。多发生在儿童，为了看电视不想去幼儿园，不想去上学或逃学，因而学习成绩下降。这种情况偶尔也发生在少数青年中，为了赶看晚间好电视，下午最后一二小时不专心工作，草草收场，因而常常发生差错和事故。

电视眼病。初期可使眼睛充血，轻微红肿流泪，连续看电视 4~5 小时，可出现视觉疲劳，视力暂时减退。长时间经常看电视，还会引起维生素 A 缺乏，发生眼球干燥，严重者暗适应能力下降，甚至发生夜盲症。

电视尾骨痛。多见于女性。由于看电视时间过久，坐骨神经和尾骨部受到压迫，可引起坐骨结节部及尾骨尖端部疼痛，背靠斜坐椅子者更易发生尾骨病。

为了预防电视迷综合症，可采取下列办法：

1. 不要长时间看电视，一次不宜超过 2~3 小时。
2. 看电视的距离不要太近，一般黑白电视机最佳适视距离为 1~2 米，14 英寸彩电为 1.8~2.1 米，18 英寸彩电为 2.3~2.8 米，20 英寸彩电为 2.6~3.1 米。一般说，彩电适视距离为电视机荧屏对角线长度的 7~8 倍，黑白电视机为其 5~6 倍。
3. 不要把电视机开得太亮或太暗。太亮会刺眼，太暗则看不清图像，使眼睛疲劳，引起近视等。
4. 看完电视后不要马上睡觉，应洗一下脸，活动一下身体，做做深呼吸运动，做几分钟眼保健操，然后入睡。

空调综合症

空调机夏天能制冷，冬天能制热，使人生活和工作在四季如春的环境中，生活舒适，工作效率高。这是科学技术给人们带来的福音。但是，人们如使用空调机不当，会出现各种各样问题，发生各种各样症状，名曰空调综合症。

1. 适应自然能力下降：我们先民对处世和养生之道早有研究，主张天人合一，顺应自然。中医认为，夏天就应出汗，促进废物排泄，以维持正常体温和内环境稳定。冬天皮肤毛细血管收缩，汗孔紧闭，以蓄养精气，同时，体内肾上腺素，甲状腺素分泌大量增加，使体内产热量也随之增加，以抵御寒冷。人生活在恒温环境中，这种适应自然环境的能力就下降，当人们一旦回归到外界环境中，夏天就易中暑，头晕脑胀，冬天就易感冒，发生冻疮。

2. 空气污浊：为了节约能源，避免外界寒、热气侵袭，空调房间内往往墙体厚实、窗户小密闭性强，自然通风差，缺乏新鲜空气，引起室内空气污浊，空气中负氧离子缺乏，产生健忘、乏力、胸闷、头晕、皮肤瘙痒等症状，有时发生牙龈出血，非特异性过敏反应现象。

另外，空调机不能完全有效地过滤室外空气和室内循环风中的各种细小微粒，如细菌，尘埃、纤维、真菌孢子、花粉、挥发性有机物等。这些微粒吸湿性很强，天长日久在空调设备和管道上沉淀，为微生物的生长和繁殖提供了条件。其中有些物质经过加热烘烤后，成为有害气体扩散开来，危害人体健康。

研究人员曾对一些超净化空调车间、地下商场、实验室等进行空气质量调查，结果发现室内空气负氧离子普遍减少，二氧化碳增加，飘尘经滤过而减少，而细菌总数却增加了。分析原因，主要是由于空调房间通风不畅。

因此，在安装了空调的房间，应合理供给新风，定期清洁空调系统，建立空调室的良好卫生制度，确保工作生活环

境安全卫生。

3. 气流皮肤压痛：如空调机安装偏低、空调风口距地面低于 2.5 米，人们生活于送风射流的直射区内，风速过高，引起不舒适的吹风感，出现全身或局部皮肤的压痛。调温过频或过于急剧亦会引起皮肤麻木、异样不适感。

电风扇综合症

电风扇是一个很好的纳凉工具，使用不当，如风量过大，尤其在睡眠时长时间、持久的吹拂头面部可引起面神经麻痹。

面神经由大脑的桥脑发出，由内耳门出颅经颞骨面神经管、出茎乳孔到达面部，支配面部表情肌。面神经管是一条又窄、又长，又弯曲的骨性管道。

电风扇吹风可使面部温度降低，面部神经末梢受到寒冷刺激，可引起微血管收缩，发生微循环障碍。寒冷作用于面部，可引起面肌痉挛收缩，牵扯面神经，使面神经管内和茎乳孔附近的面神经受到损伤，发生缺血、水肿、受压、功能障碍，引起面神经麻痹。此种麻痹，特称电风扇面瘫，又叫寒冷性面神经炎。

面神经麻痹表现为面颊动作不灵，嘴巴歪斜。病侧面部的表情动作完全丧失。前额无皱纹，眼裂扩大，鼻唇沟平坦，口角下坠，面部牵向健侧。不能作皱额、皱眉、闭眼、鼓气、露齿和吹哨等动作。进食咀嚼时，食物常留滞于病侧齿颊间隙内，并有流涎发生。

多数病侧于 1~2 月内恢复，少数需 3~6 月恢复，亦有

不能恢复者。

防治办法：避免电风扇长时间的吹拂头面部、尤其在睡眠、体衰、感冒时。发生面瘫时可用按摩、理疗，针炙。内服维生素乙。亦可短期应用激素。亦注意保护眼睛，以防角膜溃疡发生。

冰箱综合症

电冰箱使用或储存食物不当，可引起各种病症，名曰电冰箱综合症。

食物中毒。有些嗜冷性细菌仍然在冰箱 $1^{\circ}\text{C}\sim 4^{\circ}\text{C}$ 环境中生长繁殖，并产生毒素，食品存放愈久，细菌产生的毒素也愈多，食品不经加温或加温不透就吃，就可引起食物中毒，表现腹痛、腹泻、呕吐等症状。如鱼肉等食品存放过于密集，冷却冰冻不足，一般细菌也能生长繁殖产生毒素，引起中毒。

冰箱性腹痛。夏天天气炎热，人们爱吃刚从冰箱里取出的水果、饮料。但有时吃后半小时左右即感到腹部不适、疼痛，严重时还会出现恶心、呕吐、头痛、腹泻、全身冷颤等情况。这种腹痛是由于吃了冰箱里存放的食物引起的，故起名为“冰箱性腹痛”。

盛夏，人体为了更好地散热，全身血管处于扩张状态，此时胃肠温度约为 $37\sim 38$ 摄氏度，而刚从冰箱里拿出来的食物只有 $2\sim 8$ 摄氏度，两者温度相差悬殊，胃肠受到强烈的低温刺激后，胃肠平滑肌本身可发生痉挛，加上血管骤然收缩变细，血流量减少，导致生理功能紊乱，使痉挛性收缩加剧，以

致发生腹痛等一系列症状。

出现冰箱性腹痛时，首先要喝些热汤或热水，再用热毛巾或热水袋热敷腹部，以缓解胃肠平滑肌痉挛，一般很快好转。如果腹痛不止可口服或肌注解痉止痛药。

预防冰箱性腹痛的简单方法是，从冰箱里取出的食物要在常温下放一会儿再吃，而且一次不要吃得太多，尤其是老人、小孩、体弱多病及有慢性胃炎、消化不良的人更应少吃或不吃。

冰箱晕厥。这是冰箱冷效应引起。据 1972 年 7 月某报载，一位患有高血压病的老人在给冰箱除霜时突然晕倒，送往医院后诊断为脑溢血，因来不及抢救而死亡，经尸体解剖发现为脑动脉破裂。为什么会出现这种情况呢？

一般人将手浸入冰水一分钟后，毛细血管及小动脉会很快收缩（包括非浸水部位肢体）使血压升高。这就是人体的“冷加压反应”，是人体的一种防御反应，以防热量的过多散失并能保证身体重要器官的供血。但是，不少高血压病人对此种冷加压反应过于强烈，常使血压超过 20~30 毫米汞柱，这会使已发生粥样硬化的脑动脉破裂酿成悲剧。

产生致癌物质。根据瑞典隆德大学一份医学分析报告，冷藏鱼含有可以导致胃癌的物质，因为冷并不能中止鱼的变质过程，鱼仍然会产生胺。有一种叫特玛的胺（dma），如果一次摄入量过多，与胃中含氮物质结合，就会形成具有高度危险性的致癌物。毒理学家本特·奥克松博士建议，将鲜鱼煮熟后再冷冻就没有这种危险，因为加热到摄氏 80 度后，鱼就不会产生这种危险物质。

寄生虫感染。如果把不经清洗的蔬菜放入冰箱里，糕点、水果、熟食品又没有分隔或分装保存，就有可能被寄生虫卵所污染，食后就可能得寄生虫病，如蛔虫病等。

乳罩综合症

女性配戴乳罩，可以增加曲线美，对于乳房过小或过于肥硕、下垂的女性，可以增加她们的修饰美，使她们精神获得解放，并感到愉悦欢快。配戴乳罩还有利于乳房的保健。妇女在运动或劳动时，乳房随着身体的活动而摆动。这会使人活动不方便，也容易使乳房受伤。乳房过度摆动会牵拉乳腺的血管神经，影响乳腺的血液循环，引起乳房疼痛。戴上乳罩可以把乳房托起来，稳定、减少乳房的摆动，防止乳房疼痛和外伤。但是，如果乳罩大小尺寸不合适，或者乳罩制品选材不合卫生要求，可以引起一些症状，这就叫乳罩综合症。

乳头凹隐。乳头凹陷可分为先天性和后天性两种，后者又有炎症疤收缩及外来压迫等原因。乳罩过小，配戴过紧，便导致乳头凹陷。由于科学知识的普及，有些病在城市女性很少见到。但在乡镇，特别是边远地区和山区姑娘，她他想美，又不敢大胆地美。夏天衣衫单薄，在他人面前，羞于丰满隆起的乳房突于胸前，她们羞于粉红色乳晕和乳头隐现于薄衫下被人看见，于是，用棉花、布片垫在乳头乳晕上，将乳罩戴在乳房上系得很紧，有的甚至用自制的宽布带捆扎胸部，长此以往，就可能形成乳头凹陷。其危害是：（1）乳头陷在乳晕皮肤里，长期得不到洗涤，污物得不到清除，容易引起乳

头乳晕炎症，甚至糜烂。(2) 乳头不能外露，母亲无法哺乳，乳汁郁积，容易导致急性乳腺炎；乳汁的长期郁积刺激，还增加了患乳腺肿瘤的危险性。

乳房湿疹。目前市场上出售的乳罩，有些是用尼龙、泡沫塑料做的。这样做的乳罩比较挺括，但是不透气，不吸湿，特别是夏天戴着，汗液不蒸发，乳房下方容易发生湿疹、糜烂等病。

防治办法：要挑选合适的乳罩，戴上以后，不紧不松，整个乳房都应合体地被乳罩罩住。此外，乳罩的材料应挑选柔软、透气、吸湿性好的棉织品为宜。

束腰综合症

眉目清秀，齿白唇红，胸乳发达，腰细臀丰，身体匀称，肌肤结实富有弹性，眼光传神妩媚而又显得精干，聪慧而善交际，能吃苦又能享受，是现代女性追求的目标。这要通过艰苦的学习，工作、锻炼才能获得。但是，目前有的女青年仅仅为了追求“曲线美”，常常以一根宽宽的腰带，把腰勒得紧紧的，使其成蜂腰状。经常这样做，会影响正常生长发育，诱发多种疾病，损害身体健康。

人的呼吸，除了肺的舒缩起主导作用外，胸部及腹部的起伏亦起着重要的作用，二者相辅相成，才能完成正常的呼吸运动。如果过紧束腰，使腹内压增高，横膈升高，肺的舒缩活动受限，结果使腹式和胸式呼吸都受限，使人感到呼吸不畅，工作难以持久，而且容易疲劳。同时也会压迫位于腹

腔深部的下腔静脉，使回到心脏的血液相对减少。

束腰过紧，会妨碍腰腔脏器的血液循环，影响胃肠的正常蠕动，降低其消化食物和吸收营养的功能，久而久之，则可致营养不良，同时由于肠蠕动减慢，大便停滞在结肠内的时间延长，其水分被过量吸收，粪便干结，常可导致便秘，甚至进而诱发痔疮、肛门裂等疾病。

经常过度束腰，还可影响腰、腹部血液循环，影响腰部肌肉营养供应，容易诱发腰部肌肉劳损。还可影响盆腔的血液循环，造成盆腔瘀血，诱发月经不调、痛经、下腹坠痛及下背痛等病症。

因此，奉劝姑娘们，不要过度束腰。如果嫌腰围过粗影响体型美，请你们做腰、腹及臀部的健美操，以避免发生束腰过紧所引起的多种疾病。

女强人综合症

“女强人”通常指有能力，好胜心强而且事事要求完美的女性。这种人在性格上有三大特点：（1）时间紧迫感。总觉得有许多事情在等待着自己去做，急急忙忙，不愿浪费一点时间。（2）竞争性强。对比自己强的人总不服气，一心想超过去。无论干什么，总希望自己做得是最好的。（3）敌意倾向。对周围的人存有戒心，总有许多事情不顺心。由于自我要求过高，这类妇女希望同时成功扮演各种角色，希望自己成为一名学习上的尖子，事业上的得胜者，社团的好领导、爱情的幸运儿，好妻子，好妈妈等，而且习惯于凡事自己动手，

因此工作负荷过大，使她们发生各种生理或心理症状，不但影响身体健康，工作能力也无法表现，和同事、家人相处，常常发生摩擦。

她们中有些人在恋爱婚姻上并不美满如意。在男人眼里，她们显得雄纠纠，气昂昂，多一份阳刚之气，少一份女性温柔、妩媚之美。望女兴叹，不敢接近，不敢问津。中国几千年来受夫权和传统的影响，一般男人不喜欢找比自己强的女性为伴侣。而她们也看不上一般男性，认为他们是平庸之辈，没有见地和创造性，东挑西挑，结果成为大龄女性，暗自苦恼。

据最近发表的一项调查材料称，对日本商人来说，漂亮、快乐、恭顺的女子才是他们心目中的理想女人。而那些对政治和经济问题能讲得滔滔不绝，并且工作上很能干的聪明女子并非他们所喜欢的女人。

1992 年春，日本生命保险公司进行这项调查表明，年龄在 20 至 70 岁之间的 1557 名商人中有 39.4% 的人在选择女人时喜欢把“漂亮”作为最重要条件。其次是“快乐”，有 39% 的人赞成选择这类女人。

调查还表明，有 26% 的人喜欢选择“能够料理家务”的女子，有 23.4% 的人表示要选择“擅长烹调的人”。

我国与日本国情不同，择偶标准也不一样，但一般说来，女强人决不是一般男人追求的对象。

女强人综合症的症状包括心悸、血压高、胃痛、恶心、呕吐、腹泻、头背痛及月经失调。心理表现则有容易紧张、焦虑、暴躁、忧郁、失眠、缺乏活力，有挫折和委屈感等情绪。

正确估计自己能力，恰当评价他人能力，依靠集体，搞好协作，搞好人际关系，充分休息，既要忠于职守，搞好工作，在事业上有所建树，又要搞好个人和家庭生活，使自己无后顾之忧，又有休养生息之地，这是防治女强人综合症的好办法。

家庭主妇综合症

日常生活中，常可以见到不少家庭主妇出现这样那样的不适。她们常常诉说头昏、眼花、记忆力减退、周身肌肉酸痛、睡眠不佳、食欲减退、脾气急躁、固执、容易激怒。还有些人会出现潮热、出汗、心跳、气促、牙齿浮动感。这些症状，临床上称为“家庭主妇综合症”。

家庭主妇综合症多见于中年以上的家庭妇女。其发病原因可能有以下几种：一是由于繁重的家务劳动所造成。目前家庭结构独生子女户占多数，中年以上的家庭主妇往往对子女、媳妇乃至孙辈过于宠爱，一切家务事大多由自己揽下来，既要收拾屋子、料理家务、一天忙于三餐，又要上班，完成事业，做好工作；既要侍候儿子、媳妇，又要照顾丈夫、小孙子；既要当家庭主妇，又要当保姆；做饭在前，吃饭在后，而且有好吃的总是让给别人。整天忙个不定，不得休息。第二个原因与缺铁性贫血可能有关。中年家庭主妇年龄在45～50左右，这时正值更年期，月经失调，部分人可能经血量增加，结果造成失血性贫血。缺铁性贫血使人心慌气短、容易疲劳。

妥善的解决办法，就是分工负责，发挥家庭成员的积极性，各尽其能，切忌事无巨细，包揽一切，取代一切。

人到中年综合症

中年正是年富力强和出成果的成熟时期，是人生的黄金时代，人生的许多瓜果梨桃要在这个季节开花、结果、成熟、采摘。

中年是家庭中的独木桥，老人、小孩都要在其上往返踏踩。他们对于父母、兄妹、子女的幸福、安宁、求学、就业都负有很大的责任。他们在心灵上又往往面临着双亲死亡的打击。

中年是人生的钢铁大桥，祖国建设的列车要在其上日夜行驶，叮咛作响。中年是国家的栋梁，负有和平与发展的两项重任。但工作中的不如意事件时时可以发生。自身计划的破灭，工作中的重大挫折和“超载负荷”，人际关系的摩擦和紧张，对身心健康都会带来不利影响。中年人已具有成熟的行为准则和自尊心。对于这样的人来说，不大公正的和莫须有的冤屈在精神上所产生的痛苦往往比生理上的病痛更大。

中年像中午的太阳，火力正旺，但热力开始衰减。中年又像“三九”天的冰，虽则最坚硬，但行将软化。人到中年之后，血管开始失去弹性，心脏收缩功能不像以前那样强而有力，由于肋软骨的钙化，呼吸机能也减退。此外，内分泌机能与免疫机能亦下降。

综上所述，由于工作紧张，又得不到休息，这些人可出

现头痛、失眠、心情烦躁、焦急不安、脱发、多汗、神经衰弱，女性月经失调，男性早泄阳痿、过敏性结肠炎、消化性溃疡、高血压、冠心病等。

防治办法：（1）注意劳逸结合，调剂生活内容，尽量做到家务、工作、娱乐、体育锻炼配合进行，有张有弛。（2）不吸烟，不酗酒，少情欲、少熬夜，加强营摄取。但要控制脂肪，少吃盐，少吃糖，少饮咖啡。多吃水果蔬菜，常吃鱼。盐能增加患高血压和心脏病的危险。糖会加大患肥胖症、糖尿病的风险。咖啡同患心脏病之间有着直接的联系，每人每天喝 6 杯咖啡，死于心力衰竭的风险就增加 3 倍。多吃鱼能防止动脉硬化，能增强人的免疫系统的功能，降低早期死亡率。（3）淡名利，免除过高奢望。生活中既要充满信心，奋力进取，又要面对现实。办任何事情都不能好高骛远，急于求成，要尽力消除不符合现实的想法和要求，不能不惜任何代价去追求升迁发迹。一些科学家认为，生活是否安定是影响寿命的一个重要因素。（4）胸怀宽广，建立良好的人际关系。要努力控制自己，遇事不怒，学会用忍耐来对付烦恼、不快。要养成积极乐观的情绪。不要老是去想生活中那些阴暗面，如死亡、事故和疾病等。因为消极、沮丧的情绪会使你生病。（5）要及时检查身体。据对部分职工的调查，约有 40% 中年男子已患有高血压还不知道。所以身体如有不适及时到医院检查很重要。做到有病早发现、早诊断、早治疗，以免酿成大病和悲剧。

用药禁忌

服药和打针忌不按时

服药和打针一定要按时。用药的间隔时间是根据药和进入体内产生治疗效应以及逐渐排泄后减效或失效需要的时间而定的，如服四环素、麦迪霉素先锋霉素需 6 小时一次，青霉素、庆大霉素注射应是 8—12 小时 1 次，这样才能使药的在体内产生连续治疗效应。不致于因中断用药而影响疗效。另外，药物最佳疗效与体内生里规律密切相关，如关节痛病人服消炎痛早 7 时血液浓度是晚 7 时的 1 倍，疗效自然高；则贫血病人服铁剂药物，晚 7 时是早 7 时吸收率的 1 倍；过敏性疾病人服扑尔敏晚上较早晨服吸收快而且效果好；饭后 1 小时服胃舒平效果最好；饭后半小时内服维生素 B₂ 于十二指肠吸收完全；驱虫剂晚睡前及清晨空腹服为宜；长期服激素病人、早 8 时一次服完一日剂量的效果同分次服的效果一样，且副反应最低。因此，不论打针和服药治病时，切忌不按时，一定要遵照医嘱，按时打针和服药。

药物治疗忌自行停药

药物治疗必须有始有终，不得随便停药。有些病经过药物（或打针、或服药）治疗，症状虽然得到初步控制，但病变组织尚未彻底治愈，时中断治疗，往往原病复发加重、延长病程，不得不重新用药，且药量往往加大，造成不必要的痛苦和用药的浪费，严重者病情加重危及生命。因此，用药治病，必须克服害怕打针、不愿吃药情绪以及麻痹大意思想，临床症状及体征消失后，宜再巩固治疗 1—2 天延至数日，最好在医生指导下减药或停药，切忌自行停药。

过失效期药物忌再服

有人吃药，不注意有效期，认为是治疗自己病的药就可以吃。但有时，过去吃有效，现在吃效果不明显。为什么？因为每一种药物，从制剂开始算起，都有其一定的有效期限。药物放置中，经过一段时间后，由于药物自身变化，以及空气、水分、光线、气温等影响，该药的治疗作用渐渐减弱，以至无效，甚至于过期药非但无治疗作用，还有毒性作用。因此，每次买药、服药时，不但要看清药名，也要看清楚药物生产日期及有效时间，失效期已到和已过的药物不能再吃。

忌用茶水服药

无论中药还是西药，均不宜用茶水送服。因为中药无论是丸、散、膏、片、水剂和西药中无论是片、粉、水剂，都含有不同剂量的重金属、生物碱、鞣酸、类固醇等多种复杂成份，茶水含有鞣质酸，能和药物中的重金属、生物碱等物质结合，生成不溶性复合体，影响药物在胃肠道的吸收，进而影响疗效。同时茶叶中的生物碱咖啡因，使人兴奋、升高血压、心跳加快，对一些高血压、冠心病失眠病人来说，更干扰药效。因此，服药前后 1 小时内最好不饮茶水，服药时忌用茶水送服，宜用白开水送服，有特殊情况时，遵医生医嘱。

忌用牛奶服药

牛奶是含有多种营养成分的饮料，但不宜用牛奶送服药物，尤其有些药物更忌用牛奶送服。如含铁质药品。近年来一些发达国家的儿科医师提出病历报告，认为喝牛奶量很高的婴儿易患高缺铁性贫血，据分析，这是由于牛奶妨碍铁质吸收所引起的，解决办法很简单，含铁质药物不要和牛奶同时服，两者服用时间隔长些为好。再如四环族抗生素，像土霉素，强力霉素易与牛奶中所含钙质结合，造成肠道吸收药物困难，服上述药物时量少间隔 1—2 小时喝牛奶。顺便提醒一下，不要把药物搅拌在牛奶中喝，否则，一是药物吸收障

碍，二是牛奶又苦又难喝，影响食欲。

忌药与咖啡同服

药物不能与咖啡同服。因为咖啡中含有使人兴奋的咖啡因，咖啡因不但可与药物有效成分相结合生成不溶性物质，干扰药物的吸收利用，而且咖啡因本身也是某些药物的拮抗剂，饮用咖啡可使心跳加快，血压升高，大脑兴奋，对一些高血压病、心脏病、心慌、心悸、甲亢、失眠、植物神经紊乱者，服药同时服咖啡，显然疗效较差。故服药同时忌喝咖啡，有些病人治病期间最好不喝咖啡。

忌有汽水、可乐等冷饮服药

炎热夏季，汽水、可乐等冷饮是人们主要的消暑解渴佳饮，但不能用这些冷饮来送服药。因为汽水、可乐等冷饮中虽然含有一定量的维生素、葡萄糖等营养物质，也含有多种人体必须的钾、钠、钙、镁等电解质，有些电解质与药物成分相混后，易生成妨碍药物吸收的化合物甚至使药物有效成分受到破坏，此外，大部分冷饮进入胃内，产生二氧化碳气体，机械地影响药物在胃内溶解吸收。因此服药最好用温开水送服，即使外出、旅游时，也最好用温开水送服。有些药需用黄酒、蜜水佐服，也多限于西药。

治病忌更换药物频繁、杂乱

有些病人或病人家属，虽治病心切，但选择药物时却缺乏严格科学性，不遵照医嘱，自作主张更换药物；尤其听别人讲这种药好，就吃这种药，又听别人讲那种药有效，又吃那种药，其结果是由于频繁更换药物，使病症未能得好控制，致使正常治疗正常药量效果都不好，不得不增强药量，有的病情加重甚至危及生命。因为每一种药物治疗时，均需要不同的时间显效，如药物尚未显效或初不显效时就误解药物，如此换来换去结果哪种药也不显效，同时容易使药物产生交叉耐药性，这就是发生病情不能控制，甚至转入正规治疗时，药效不显著被迫增加药量的原因，因此，用药选择一定按照医生开方，必要时在医生指导下更换药物，切忌盲目频繁而又杂乱地换药。

不宜用果汁给孩子喂药

在种种果汁饮料中，一般都含有果酸和维生素C，它们的化学属性通常呈酸性。酸性物质容易导致各种药物提前溶化或分解，因而不利于药物在肠道内吸收，影响疗效；有的药物还会在酸性环境中增加毒副作用，给人体健康带来不良影响。所以，给孩子喂药最好用温白开水，另外，平时给孩子食用果汁等酸性饮料时，也应与服药时间隔一个半小时为宜。

小儿服药二忌

- (1) 睡眠状态下禁忌喂药。以免引起喉痉挛发生窒息。
- (2) 禁忌捏鼻子喂药。不能因孩子拒绝张口而捏鼻子喂药，那样会引起用嘴吸气，误将药物吸入气管而呛咳、窒息。

煎煮汤药忌用铁锅铁罐

煎煮汤药最好选择导热快、化学性质稳定的陶瓷或搪瓷等一类的容器，忌用的铁锅铁罐，因为有些中药如大黄、何首乌等含有鞣质、甙类成分，能与铁起反应，使汤液改变颜色，甚至发生化学变化，降低药效，有时可发生反作用而产生种种不良反应。

汤药忌在饱餐后服用

一般滋补药可在早晚服，或在临睡前服；服祛寒之剂应在上床前服，服后盖被睡觉；能祛风化湿，有一定刺激性的药物，可在半空腹时服；服药呕吐者则宜少量多次服用。一般汤药忌饱餐后服用。

服药十三忌

1. 四环素和土霉素等不能与牛奶、雪里蕻菜、咸鱼和豆

腐等含钙、镁的食物同服，因为这些药物可与钙、镁结合成络合物，妨碍药物吸收而降低药效。

2. 服用润喉片和止咳糖浆时，忌多饮水，因水可使药效减低。

3. 苦味健胃药如龙胆丁、健胃散等忌与糖同服。否则，便失去了利用其苦味而健胃的作用。

4. 服用异烟肼时忌与含组胺的药类同服。否则，进入体内的组胺，将被破坏而引起中毒。

5. 服灭菌灵、痢特灵、伏降灵等药物时，忌同时饮酒，因为这些药物可增加对酒精的敏感性而发生恶心、呕吐、腹痛、腹泻等反应。

6. 茶叶和咖啡含有大量咖啡因，具有兴奋作用，故服用镇静药物时，严禁饮茶和咖啡。

7. 酒后不能马上服用镇静药、催眠药、麻醉性镇痛药、抗组织胺药以及胰岛素等药物。因为这些药物包含有巴比妥、鲁米那、水合氯醛、溴化物、安定、氯丙嗪、阿米妥、扑尔敏、非那根、安其敏、吗啡、度冷丁等成份，它们若和酒中的乙醇结合在一起，就会产生协同作用，加速吸收，从而造成危险。

8. 服药忌用茶水或乳汁。因为茶水中含有咖啡因和茶碱等，这些成份对人体的神经有兴奋作用和利尿作用；茶叶中含有大量的排皮素、胡萝卜素、叶绿素、维生素以及鞣酸，特别是鞣酸，遇到重金属如铁、铝、银、铜、锌等，或遇到生物碱土的宁、奎宁、无水吗啡时，会与这些物质结合，生成不易溶解的物质而沉淀，还有沉淀蛋白的作用，在药物中含

有生物碱和金属物的很多，这样用茶水饮服药物就会发生沉淀，影响药物吸收。乳汁也会和某些药物起化学反应，产生沉淀，影响疗效。

9. 服药期间忌吸烟。吸烟者在服药期间应停止吸烟，为什么呢？这是因为烟草中的烟油含有大量的多环芳烃类化合物，可使一些药物的代谢加速，因而降低药物在血浆中的浓度，影响疗效。如果在服用镇痛新等镇痛药时吸烟，则会减弱其止痛作用。胃溃疡病患者在服甲氰咪呱等药时吸烟，可妨碍溃疡的愈合。哮喘病患者服用氨茶碱药物期间如仍然吸烟，则会减弱氨茶碱的平喘作用，使哮喘难以平息下来。

10. 忌躺着吃药。“坐起来吃药”，这句话是有科学依据的。实验证明：病人站着吃药，只用 60 立方厘米的水冲服，药物在 5 秒钟内就到达胃里。但如果躺着吃同样的药丸，不管用多少水冲服，有一半药丸在食道里就已融化，根本就没有到达胃部。这个问题可能很严重，因为药物可能没有发挥它的功用，而且有些还会刺激食道。因此，别躺着吃药。

11. 吃药忌食。吃发汗药，忌食生冷食品；吃滋补药，忌食葱、蒜、萝卜等辛辣物；吃健脾消胀药，忌食豆类及油腻食物。

为了不致减弱药物作用，或避免产生毒性，服用某种中药时则须忌食某种食物，如服附子、乌头忌食生冷食物；服常山忌吃葱；服地黄何首乌忌吃葱、蒜、萝卜；服土茯苓忌饮茶；服薄荷忌吃鳖肉；服鳖甲忌吃苋菜；服蜂蜜忌吃葱；服荆芥忌吃鲫鱼；服白术忌吃桃、李、大蒜；服参、芪等滋补药物忌吃萝卜；等等。

12. 常用中性药的禁忌。甘草反大戟、芫花、海藻、甘遂；乌头反贝母、半夏、白蔹、白芨；蒺藜、芒根反细辛、芍药、人参、沙参、丹参、苦参，是谓“十八反”。硫磺畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀，巴兰畏牵牛，丁香畏郁金，牙硝畏京三棱，川乌、草乌畏犀角，人参畏五灵脂，肉桂畏赤石脂，是谓“十九畏”。

13. 忌乱服雄黄。

雄黄，又名鸡冠石，性温味苦辛，有毒，桔红色，用于提炼砷和制造三氧化二砷等砷化合物，可制造玻璃、颜料、焰火等的原料。在医学上，常用作解毒杀虫药，外用治疗疥癣、恶疮、疔疮、痈肿、蛇虫咬伤等。入丸散内服（不超过0.3克~1克），可治咽喉肿痛、惊痫、疮毒等。因其毒性大，故忌乱服，孕妇更应忌服。否则，容易中毒，造成死亡。

服用抗癌药氨甲喋呤三忌

1. 忌饮酒。服用抗肿瘤药物氨甲喋呤期间，有饮酒嗜好者应禁酒，否则会引起谷丙转氨酶升高，使肝功能损害。口服甲喋呤，其主要作用能使肿瘤细胞不能增殖，但对正常组织也有损害。用药量较大时可致肝损害，合用乙醇要增加对肝脏的毒性，可使转氨酶升高。因此，用药期间禁饮酒。

2. 忌合用阿斯匹林类退热药。氨甲喋呤除用于白血病外，对成人绒毛膜上皮细胞疗效较好，但毒性较大。用药期间如合用阿斯匹林，能增加氨甲喋呤毒性，严重的可引起死亡。因此，在服用抗癌药物时不可合用阿斯匹林类退热药。

3. 忌合用磺胺异噁唑。使用氨甲喋呤片治疗白血病时，因泌尿道感染同时给予磺胺异噁唑（SIZ）片治疗，可使甲喋呤的作用大大加强，但会产生药物过量的毒性症状。如白细胞及血小板减少，皮肤症状、脱毛、口腔炎、口腔溃疡、出血或肝功能障碍等。故两药不宜合用，宜在磺胺异噁唑（SIZ）疗程结束后再使用氨甲喋呤。

胃痛忌服去痛片

胃痛病，一般是胃肠疾病所致，如急、慢性胃炎，溃疡病，胃痉挛有时由于手术后肠粘连及阑尾炎转移等。去痛片为解热镇痛剂，由氨基比林、非那西丁、咖啡因、鲁米那组成，对胃粘膜有刺激性，易出现胃痉挛及粘膜刺激症状，胃痛时服去痛片，非但不去痛，还会使胃痛加重。胃痛时不服去痛片，而服相应的解除胃肠痉挛药，方可止痛，有时配合其他胃病药物治疗更好。

溃疡病忌服强地松

患胃及十二指肠球部溃疡病、眼角膜溃疡的病人禁服强地松。因为强地松是人工合成的糖皮质激素，其中一个生理效应是促进肝外组织的蛋白质分解，抑制蛋白质合成，除阻碍组织复修、延缓组织愈合外，也使胃酸、胃蛋白酶分泌增加，又减少胃粘液分泌，降低胃粘膜抵抗力，诱发或加剧溃疡病病损，甚至造成穿孔、出血等严重后果。因此溃疡病人

无论患过敏性疾病，还是其它需要用激素来控制的病人，切记用强地松激素的严重反应，不可乱用。

治病时忌“打针比服药快”

有些病人就诊时，提出要求，只打针、不要服药，认为“打针比服药效果快”，还有人认为吞药片困难，不如打针痛快。一下子就“解决问题了”。这些想法都是不正确的。打针或服药。都是治病的一种治药手段，必须由医生根据病情需要、药物剂型等多种因素而定。如青霉素只能注射，麦迪霉素只能口服，当扁桃腺炎不伴有明显发热时，用这二种药治疗，很难说哪个效果快；感冒病人不是持续高热、口服解热药及注射退热针也很难说哪种方法最好。再如肠炎、痢疾病有明显中毒症状时方用注射抗菌素，一般情况下根本不需要打针。治病时，如果服药和打针效果相当，以服药为宜，不是很需要的，尽量不打针，这样既对身体有利，也减少许多由注射器传染病的机会。

糖尿病患者忌服鹿茸

糖尿病者是由于血糖高于正常水平出现不同程度的糖代谢障碍病，一切诱发血糖升高，妨碍降血糖治疗的药物及饮食均属禁忌。鹿茸属高级补品良药，其含有大量的糖皮质激素样物质，此物质直接促进体内糖原并生、减慢葡萄糖分解氧化过程，减少机体对葡萄糖的利用，从而使血糖升高，加重

糖尿病病情，甚至出现酮症酸中毒、昏迷及其他并发症。故糖尿病人忌吃鹿茸及其制品。

保健盒中药物忌过期

冠心病患者，随身携带一个保健盒（也叫急救盒），以防心绞痛时应急应用。保健盒内装有速交硝酸甘油、心痛定、消心痛、心得安及抗心律失常等药物，一般会迅速得到缓解，为送医院抢救治疗争取时间。但是如果其中药物的有效期已过，急救的药物的药效就会大大降低，甚至完全无效，此时当心绞痛等危险症状发生时，含服药物无效而影响急救，使本来可以缓解的心绞痛不能控制，发展为心肌严重缺血、环死、出现心肌梗塞，甚至猝死。因此，保健盒中药物一定要定期检查有效期、失效期，至少每半年检查一次，并及时更换效期已到的药物，不可将过期药物置于盒内。

孕妇贫血忌服“补血露”

“补血露”是贫血人的一种良好补品，但孕妇贫血不宜服用。因为“补血露”内含有大量的砷，砷对胎儿发育有着不良的影响，孕妇贫血服后，人们担心对胎儿的生长发育产生不良的副作用。孕妇贫血是一种常见症状，治疗的办法很多，如加强营养，多吃些肝、蛋、肉、鱼及豆制品、蔬菜、水果等，根据需要也可以服用适量铁剂药物纠正贫血。

儿童忌服四环素类药物

处于萌牙、换牙期的儿童应忌服四环素类药物，如土霉素，强力霉素等。四环素药物口服片，吸收入血，特别积贮于骨髓和牙齿釉与钙结合，使洁白的牙齿变成灰黄色状，这种牙齿的牙釉质易受酸性物质及细菌的侵而开成釉齿，称为“四环素牙”。既不美观，又易患龋齿，如果发生在换牙齿后的恒牙，将会造成母生的遗憾。所以，儿童时期不要服用四环素类药物，需要抗菌消炎时，完全可以用其它抗生素来代替。

牙痛、胃胀时忌食大枣

牙痛、胃腹饱胀者不宜吃在大枣。因为大枣含有糖烱、蛋白质、有机酸、粘液质及维生素 A、B₁、B₂、C 及微量钙、磷、铁，有补益脾胃之功用。治疗胃脾气虚、少食、腹泻，也有滋养阴血、治职各种贫血、血小板减少等，但原有胃肠胀满感、小儿疳积、胃肠积滞、牙痛的病人，服大枣后，会使其热症加重，使牙痛复发加重，腹胀而进食更少，不利于身体健康。

发热忌滥服退热片

发热时，尤其是发热时间长者，忌滥服退热片。发热是机体在感染时或产生其它免疫性疾病时一个身体的反应症

状。一般感冒发烧时，可以适当服些退热片对症治疗，而对一些严重细菌感染者和免疫性病人发热时，盲目服用退热片往往全出现感染灶加重，病人退热后，又迅速升高体温，有时出现因退热快而虚脱及中毒症状严重者可导致休克等。有些严重感染和其它疾病，因滥用退热药掩盖了原有症状和体征，给治疗带来困难。因此发热时，首先弄清原因，根据病因，有的放矢地治疗，必要时看医生后，再用退热药，不可滥用。

忌长期服用索密痛片

索密痛，也叫去痛片、止痛片，有人也把它称为头痛片。此药系解热镇痛药，适用于感冒、头痛、腰腿痛、痛经时镇痛。但是不少人长期服用该药，有的长达几年、十几年之久，这是错误的。因为长期服用此药会造成以下不良后果。

一是对该药产生依赖性。正如有人的说：“吃了去痛片就舒服，不吃就周身不适、疼痛。”这实际上是“成瘾性”，一旦突然停药就会出现失眠、震颤、惊厥等所谓“戒断症状”。

二是对血液有影响。有时出现粒细胞减少、溶血性贫血、紫钳等。

因此，应严格掌握索密痛剂量和服药时间，禁止长期服用。如已长期服用者，变渐渐减少服用剂量和次数，直至全部减掉。必要时请医生指导停药。

忌长期或大量吃鱼肝油

鱼肝油是调节钙磷代谢,影响上皮组织生长的良药补品。此药不可长期大量服用。有些人大量服用鱼肝油,想以此来治疗结核病、体弱、多汗等症及小儿佝偻病的防治,也有人想使孩子健康成长,给其服用大量的鱼肝油,孰不知,这样长期大量地服用鱼肝油是不恰当的。因为鱼肝油内含维生素A、D,长期或是大量地服用会出现维生素A、D中毒症状,如早期出现食欲不振、恶心、腹痛、便秘或是腹泻、烦躁不安、嗜睡、骨痛等,严重者出现皮肤粘膜干燥、粗糙、瘙痒、口角皲裂易出血、毛发枯干、多尿、体重下降。成人出现骨质增生,小儿出现颅骨软化或骨骺早闭,影响生长,甚至高热、昏迷、惊厥、死亡。因此,服用鱼肝油要对病而且适量,切忌盲目长期大量地服用鱼肝油。有中毒症状者,尽快停药,且迅速就医。

忌长期依赖催眠药

有些失眠者,长期依赖于药物来维持睡眠,其结果是,非但不能停药,整天头昏、乏力。精神不振,有肝、肾功能不良者,会出现体内积蓄中毒,血压低,心动过缓以致休克、昏迷等。一旦停药,又出现失眠、精神异常等“反跳现象”,长期下去有碍健康。睡眠和觉醒是人和高等动物依赖于中枢神经功能的一种普遍生理现象。整个睡眠过程分为慢波和快波

睡眠两个严格的相互交替的时相。睡眠开始首先进入慢波睡眠，约持续 80—100 分钟，后转为快波睡眠，约持续 20—30 分钟（此相为梦境时期），再转入慢被睡眠，如此相互交替，成人一夜约有 4—5 个周期，越近睡眠后期，快波时相越长，人们记忆中的梦境往往发生于此相中。成人一昼夜睡眠约 8 个小时左右，也有少数科学家，伟人只睡 4 小时左右，精力照样充沛。催眠药常用于入睡困难、夜间屡醒和次晨早醒者。作用主要取决于药物剂量和病人反应能力。任何催眠药加大及久用，均可引起次晨困倦、记忆力减退，注意力不集中等。长期用药还会引起药物耐受性和成瘾性，过量则会中毒。一般来说，药量宜小，必要时酌情适量加大，主要是帮助恢复正常睡眠节律，而不用来长期维持睡眠。应当指出，失眠往往是某些疾病的继发症状，如溃疡的清晨胃痉挛，甲亢和心绞痛的心悸，早期心衰，精神失常，一些神经性疾病及精神性因素等。因此失眠的治疗应针对病因，催眠药只是一种对症治疗的辅助措施。严重而长期失眠的人，精神治疗成为重要，如听听音乐，读书陶冶自己的情操，放松处于紧张状态的神经，通过静养使自己从情绪紊乱的烦恼中解脱出来，锻炼体质，白天情绪饱满，晚上安然入睡。必要时，通过精神治疗和药物辅助治疗渐渐恢复正常的生理规律和睡眠节律，而不可长期依赖催眠药物维持睡眠。

肉类的药性与宜忌

猪肉：味甘、性平，滋阴润燥。虚胖或痰湿盛者宜少食。

牛肉：味甘性平，补脾胃，益气血。有湿热症者不宜食。

羊肉：味甘性温，益气补虚，温中暖下。内有宿热者忌食。

狗肉：味咸、酸，性热，温肾助阳。阳壮火盛者不宜食。

兔肉：味甘性凉，补中益气，凉血解毒。脾胃虚寒者禁用。

鹿茸和狗肉的忌用

鹿茸和狗肉虽为温热补益之品，但阳盛体质或有热及阴虚火旺之人应忌用，用之则伤阴助热生火，使阴虚加重，虚火上升而流鼻血、烦躁、便秘。

骨折病人不宜多吃肉骨头汤

骨折病人多吃肉骨头汤，不但不能促进骨折早期愈合，反而使愈合推迟，医院研究人员将 200 例各类骨折病人分成两组，一组骨头汤为主要菜肴，另一组则是一般菜肴。一个月后经 X 光拍照，前一组患者大多数骨折线仍清晰可见，后一组患者骨折线已模糊难辨。

其主要原因是，受损伤后骨的再生主要依靠骨膜和骨髓的作用。而骨膜、骨髓只能增加骨胶原的条件下才能更好地发挥作用。肉骨汤的成分则主要是磷和钙，骨折后如果摄入大量磷和钙，就会使骨质无机质成分增高，使骨质内有机质与无机质比例失调，地至阻碍骨折的早期愈合。

要想使骨折早期愈合，除了及早就医，采取适当固定、合理用药、早期功能锻炼以外，在饮食上应食用一些能够转化为有机质骨胶原的食品，如新鲜蔬菜、水果、豆制品。

冬令进补三忌

冬令进补，是我国民间的传统习惯。现代研究证明，补益药确实有多方面的药理功效。但是，补药并不是万能的，使用它也有一定的原则。具体需注意以下三点：（1）不要无虚滥补；（2）防止虚不受补；（3）不要守药待康。如果补药不当，不仅徒耗药品，浪费钱财，弄不好反而伤害身体。

大伤口忌用碘酒擦

碘酒杀菌力很强，但刺激性很大。它有消肿的功效，涂在生疖子或撞肿的地方，可以防止继续发展。但大伤口忌用碘酒擦，也不能涂在嘴里或眼睛里，免得过分刺激。

儿童忌长期服用葡萄糖

葡萄糖是一种常用的营养药物，医生常用它来补充病人体内的能量不足。在日常生活中，不少家长也认为葡萄糖营养丰富，把它当作儿童的滋补剂，不管孩子吃牛奶还是喂糖开水，都用葡萄糖来代替砂糖。这种做法既不经济，又有害于儿童的健康。

若长期给儿童食用葡萄糖，往往会导致孩子正常消化机能的减退，使肠道正常分泌双糖酶和其他消化酶的机能发生废用性退化，并且影响儿童对其他食物消化功能的健全，所以不能用葡萄糖代替白砂糖喂孩子。

老年人用药十忌

人过 60 岁，医学上称为进入老年期，老年人由于组织、器官功能衰退，新陈代谢减低，血液供应不足，反应相对缓慢，对疾病的症状表现不典型，再者肝脏解毒功能及肾脏排泄功能衰退，对药物耐受性减弱，治疗量和中毒量之间差额变小而不易掌握。因此，老年人的用药大有讲究。

一忌先用药后就医。如腹痛、发热时，先服镇痛药及退热药，往往掩盖了胆囊炎、阑尾炎、重症肺炎、痢疾等症状，延误诊断和及时救治。因此老年人生病应先就医后再用药，当然心绞痛者应及时地服用硝酸甘油类药物，同时送医院。

二忌盲目追求打针，宜口服药治疗。因为打针药剂量一般较口服量大，且吸收快，而口服量药吸收慢，也方便，如果病情允许，尽量口服药。

三忌烈性药物及麻醉药物。老年人身体虚弱，反应能力差，耐受力也差，对烈性药物及麻醉药承受力差，易出现虚脱、休克、心衰、甚至呼吸心跳骤停等危险。

四忌长期用药，宜短时间用药治疗。老年人由于肝肾功能衰退，对药物的清除排泄能力减弱，易出现体内药物蓄积中毒、成瘾。因此应有针对性地适时用药。

五忌用药种类多，宜少。老年人用药不宜多而杂，因为药多，相互间易发生协同而呈现强烈的治疗反应；相互间易发生拮抗，药效减低，影响治疗效果，或相互作用而产生毒性反应，导致中毒。

六忌药量大，宜小。老年人新陈代谢率低，排泄药物能力差，药量大易中毒，宜用最小而最有效量的治疗。

七忌贪新求贵，宜用熟悉的常用的效药。有的“新”的价格贵的“特效药”未经过时间和实践的论证，其治疗作用和副作用尚未很确切地得到验证，急于用于年老体弱、反应力差的老人，有时易出现延误治疗和不可挽回的副作用。

八忌治疗急于求愈，宜缓治。因老人各种反应迟缓治疗措施积极但疗程不宜急，应缓慢稳妥地治疗，有利于治本，做到固本扶正，本表兼顾，也防止“矫枉过正”

九忌西药急攻，宜用中药调养和西药缓治，一般认为，中药比西药作用缓慢，毒性也小得多，中药的治疗更为安全和缓和些，若以西药治疗也宜缓慢治疗，不可急攻。

十忌单纯药补，宜食补。老年人药补，有时掌握不好，易发生药物反应，如人参水过浓可致头昏皮肤热感等，如果食补就比较缓和而持久，又减少药物的不良反应，不致出现偏激现象。

感冒没有特效药

如今人们买很多药来治疗感冒。然而，许多医生却说，没有必要买治疗感冒的药，这些药对感冒只是暂起缓解作用。感

冒有自我规律，过一段时间就能减轻。

设在荷兰的国际健康行动组织在一篇报告中说，在感冒流行期间，没有什么特效药物可以起到预防或减轻作用。有些药可以减轻感冒的难受劲儿，有些药却是一点用也没有。

比如咳嗽通常是感冒、流感、支气管炎的一个症状，但它是有益的反应，可以帮助排除吸入的病菌，通过痰清治呼吸道。咳嗽有干咳和刺激性咳嗽，多数是不需要用药的。

咳嗽药通常有两种类型，一种是祛痰剂，可以帮助排痰，另一种是粘液溶解剂，可帮助停止咳嗽症。治疗刺激性咳嗽，有炎症的咽喉有许多锭剂和液剂，很多还含有无用的抗菌药剂。其中薄荷或桂皮只能作用于咽喉表面，薄荷醇可使人感到喉咙比较舒服，并增加唾液分泌。

报告强调，应告诉患感冒的人，感冒没有特效药，最好的治疗方法是休息。多喝热饮料，为减轻病痛可用喷雾吸入剂，偶尔服用阿斯匹林。

煎药并非越久越好

有人以为中医煎药时间长效果越显著，其实不然，中药的正确煎法是：入煎前先用冷水将药浸没，待半小时后再煎，通常煮一刻至 20 分钟左右。滋补类的药，因为滋质量，须文火久煎；矿石壳一类的药，须先煎一刻钟至 20 分钟而含挥发油一类的芳香药物，应在其他药将要煎好时，再放入煎一二沸。服药的最佳时间一般在饭后两小时左右。汤药宜温服，治感冒的解毒要趁热服，以促使出汗退热。调补用的丸剂、膏

剂，宜在早晨空腹临睡前服，容易被消化吸收。

孕妇不宜吃桂圆

桂圆中含葡萄糖、维生素、蔗糖等物质，营养丰富，有补心安神、养血益脾之效。但性温太热，一切阴虚内热体质及患热性病者均不宜食用。妇女怀孕后，阴血偏虚，阴虚则滋生内热，因此孕妇往往有大便干燥、口干胎热、肝经郁热的症候。

我国医学一贯主张胎前宜清热凉血，桂圆甘温大，如孕妇食桂圆，不仅不能保胎，反而易出现漏红、腹痛等先兆流产症状。

妇女忌长期使用肥皂洗外阴

中年以上妇女应避免长期使用肥皂（不管是何种肥皂）洗涤外阴，否则会引起下尿道感染、尿道综合症（无菌性的），出现排尿困难等不适。同时使细菌感染的机会大大增加。因此，中年妇女应用清水洗涤外阴，勿用肥皂。如一旦发生有症状的下尿道感染，可用甲氧苄嘧啶治疗，或用长效马尿酸盐乌洛托品治疗，其他药物无效。

哪些人不宜服避孕药

1. 患急慢性肝炎肾炎的人不能服用。因为人工合成的雌、

孕激素都是在肝脏解毒进行代谢，再经肾脏排出。如果肝、肾功能不好，就会造成药物在体内的蓄积，加重肝脏的负担。如果曾患过肝、肾疾病，已经治愈，可在医生指导下服用。

2. 患高血压和心脏病的人不能服用。虽然一般服药后血压没有变化，但少数人血压增高。因此，患高血压，有高血压病史和有明显高血压家族史的人不宜用。服药前血压正常者，服药期间也应每 3—6 个月测一次。另外，雌激素有使体内水、钠潴留的倾向，加重心脏负担。所以心脏功能不良的人不宜用。

3. 恶性肿瘤及良性乳房肿瘤病人不能服用。虽然经过几十年大量的观察，未发现避孕致癌，但因避孕药为雌、孕激素，故为慎重起见，肿瘤病人最好不用。

4. 有糖尿病的病人、糖尿病家族史和生过巨大胎儿（4000 克以上）的妇女不要服用。因为用药后有少数人血糖轻度增高，原有隐性糖尿病者，可能成为显性。另外，有巨大胎儿分娩史的，在排除糖尿病以前不要服避孕药。

5. 以往或现在有血管栓塞疾病者不要服用。避孕药中的雌激素可能增加血液的凝固性，这对健康人来说影响不大，但对有血管栓塞性疾病的人（脑血栓、心肌梗塞、脉管炎等），就有可能加重病情，所以不宜服用。

6. 哺乳期的妇女不宜服用。避孕药可通过对下丘脑及脑垂体前或乳汁质量发生改变，影响婴儿的营养与发育。另外，避孕药还能通过母乳输送给婴儿，使其乳房肿胀，所以哺乳期最好使用工具避孕。

不要乱服避孕药

口服避孕有短效、长效和探亲药三种类型。如果您同时备有这三种药的话，请分开放置，使用时，看清标签和用法，切不可将长效药当短效药服用，连用二十多天，相当于长效药一年半的用药，结果造成严重肝功能损害，出现黄疸，治疗一年多才恢复健康，因此，服药时千万莫马虎。

青年夫妇不宜饮“可乐”

美国哈佛大学科学家们对目前出售的三种不同配方的可乐饮料，进行杀伤精子的试验后得出结论，想要生儿育女的青年夫妇不宜饮“可乐”。

医学专家将成活的精子加入到一定量的可乐饮料中，一分钟后测定精子的成活率。试验表明，早期配方的可乐饮料可全部杀死精子，新型配方可乐饮料能杀死 58%。他们对怀孕女子也提出了少饮或不饮用可乐型饮料的忠告，因为多数可乐型饮料都含有咖啡因，咖啡因在体内很容易通过胎盘的吸收进入胎儿体内，危及胎儿的大脑，心脏等重要器官，使胎儿致畸或患先天性疾病。

美容禁忌

美容五忌

1. 忌乱做面部按摩。因为不适当的按、拉、搓会把皮肤下层的脆弱组织破坏，使皮肤甚至肌肉受到损伤。只有严格的掌握按摩的方法，或用轻轻拍打的方法才可以加强血液循环，增进面部皮肤的健康发展，才能保证面部的健美。

2. 忌在暴露于阳光的部位涂抹香水，否则阳光会使皮肤产生过敏而变色。同时对有香味的化妆品不宜多用，特别是香粉对皮肤的损害最严重，原因是香粉之类物质在阳光直接照射下容易起化学反应，损伤皮肤。

3. 忌用含酒精的化妆品。酒精本身对皮肤有很强的刺激作用，如果用多了，对保护皮肤不利。

4. 忌盲目崇拜日光浴。过度曝晒，不但会引起皮肤癌，而且会促使皮肤过早衰老。

5. 忌用洗衣肥皂或洗衣粉洗脸。肥皂和洗衣粉碱性很高，对皮肤有很大刺激性，而且容易洗掉皮肤表面的油脂，使面部变得干燥粗糙，影响美观。

妇女化妆五忌

化妆，本是妇女修饰面容，增加美感，扩大魅力的方法，但若掌握不好，方法不当，就会事与愿违，适得其反，这里列举五种常见的毛病，引以为忌。

过大的唇线。天生有一片较厚的上唇，如果唇膏涂得太宽，看起来就会感到平庸粗俗。

太深的眼线。如在眼睛周围画上厚厚的黑线，会增加你的年龄；如果你把眼线画的浅一些，看起来就显得年轻。

太浓的眉毛。应该用细细的羽毛状线条来填补稀疏眉毛的空隙。如果画得又宽又显眼，会使你显得蠢笨。

胭脂的边缘太浓。胭脂使你双颊显露健康的玫瑰色，其边缘要逐渐较淡，与皮肤融合。胭脂与周围皮肤之间，不要有截然的分界线。

鼻子若较大，两侧的线条不宜太明显，不然就会显得更大；鼻子若较小，线条要明显，两侧还要加阴影，以便增加体积感，弥补鼻子小的不足。

晚妆之忌

不少青年晚上参加宴会或舞会，需要进行晚间化妆。晚妆与日妆需有一定差别，因为晚上灯光闪烁的特殊环境对化妆有一定的影响。

在蓝色光多的场合，面部化妆忌用紫红色，宜用明亮的

桔红、浅玫红、朱红、大红。在使用眼影膏搽眼皮时，要注意其具备暖色调。冬天的晚上不宜用浅蓝色、浅绿色，不然会给以冰冷的感觉；夏天的晚上不宜用棕色、红色，否则会使感到太热而不舒服。眉毛的画法不能同白天化妆一样，宜夸张些，美化些，颜色亦宜深一些。脸长的人，眉毛不能画得太平直，而应画得平而向下弯；脸圆的人，眉毛不可向下弯，长度不宜太长。

抹口红禁忌

嘴唇的化妆可以使面部更添秀娟，愈发明丽。有时，那鲜艳的颜色能使本来较为苍老的容貌变得象年轻人一样生机勃勃。但是，十四、五岁的女孩不宜涂口红，因为涂上口红反而会显得老气。口红可以使嘴唇的轮廓稍加改变，必要时还要以使其更加突出。窄型嘴唇不宜涂得太单细，而要涂得饱满一些，甚至可以稍微补画一下；相反，厚实的嘴唇不能涂得过于充盈，而要涂得单薄一些。如果你的嘴唇轮廓很标致，那就不必为效仿某个“明星”的时髦唇型而牺牲自己的个性。在选择口红时不宜排除自己的肤色、外貌及衣服的色调的协调，而选择不适当的颜色。此外，还必须考虑到在一天的什么时间用，如选择白天用的，就不要太明亮了，不然会让人觉得刺眼而不舒服；如果是晚上用的，则不宜选用太暗的色调，否则在晚上较暗的灯光下显得无光彩。黑发女子，尤其是深黑色头发的女子不宜选用大红或朱红色的暖色调，而应选择鲜红色或紫红色，这样才能与黑色头发协调一致。黄

色或棕色头发的女子，则不能选用红或紫红色口红，而应选用朱红或大红色调，这样才能与棕色的头发协调一致，使整个面部显得和谐、庄重。

忌长期使用染发剂

为了美容，不少人常爱用染发剂把白发染黑。殊不知，染发剂用多了对人体是有害的。普通的染发剂若连续使用 10 年，只要人体皮肤吸收 1% 就有可能引起癌症，主要是诱发皮肤癌、膀胱癌等。而且诱发癌症的速度与染发液的浓度成正比：浓度越高，速度越快。

为什么多用染发剂会致癌呢？因为目前常用的是氧化型染发剂，它们大多数是由能产生突变活性的物质构成的。其中以 2——4 氨基苯甲醚所产生的突变性最强，最容易在人体各部分积累。这些能产生突变的添生物物质，如果在人体内与某种细胞结合，就可能发生特异的改变，诱发癌症。

因此，染发剂不宜多用，更不能长期使用。

蓄胡子之忌

胡子是性的特征之一，如修饰得当，能使男性美突出，如修饰不当，则会有损形象。

蓄胡子不是人人都有必要的，必须根据自己的脸型、性格、所处环境而决定和选择。长脸型的人不宜留寸头而应蓄横髭或络胆胡；圆脸型的人不宜蓄横髭，而应留寸头或络胆

胡，使胡子和头发相连；脸型较扁的人不宜蓄寸头或横髭，而应在鬓下留须，以增加飘然感；皮肤白嫩的小伙子则不宜蓄胡子，应经常刮脸，保持下鬓白黑泛青，给人以性格刚毅之感。

根据现代生活的习惯，近代中国的传统，不蓄胡子最为自然。

保护头发九忌

人的头发不但保护头脑，它的整洁还可以增加人体的外型美观，因此，保护头发很有必要。但因方法不当又会损害头发。

1. 忌洗头太勤。如洗头太勤，头发的油脂容易被洗掉而得不到及时的补充，头发没有油脂的保护就容易干燥断裂脱落。同时洗得勤了对头皮也有刺激和损伤。一般 7~10 天洗一次为宜，当然要根据头发的不同特性而异，油性的间隔短些，干性的间隔长些，夏天因汗液和皮脂腺油脂的分泌增加，也可间隔短些。

2. 忌用高碱度的肥皂、洗头膏洗头。因碱性太强的肥皂易使头发变质发脆，故应用中性的肥皂、香皂、洗头膏洗发。洗头时，应先把头发梳通，轻轻地搓洗，不要用力抓头，以免影响头发生长。水温不宜过低，在 37℃ 左右为宜，否则头屑洗不净会留在发间。

3. 忌洗头后用强烈的电吹风吹头，更不要用温度过高的火钳或电热梳。因为，当温度超过 80℃ 时，会使头发中的蛋

白质遭到破坏，从而失去弹性和光泽，严重地影响头发的美观。

4. 忌疲劳过渡。体力和精神上的疲劳过度，会给头发造成负担和损害。因此，应经常按摩头部，以促进头皮的新陈代谢，调节皮脂腺分泌，松弛神经，解除疲劳，揉擦的方法是用双手的指甲自额上发际开始由前向后地揉擦头发，每次10分钟即可。

5. 忌长期不洗理。头发长时间不洗理，会使头皮屑和灰尘大量积蓄，影响头皮的透气和血液循环。所以，要经常洗头刷发，保持头发和头皮的清洁卫生，以促进血液循环，使养分充分地由发根输向发尖。方法是用发刷反复将头发前后、上下回旋不断地刷，使头发刷通刷顺，具弹性而富光泽。早晚可各刷数十遍。尼龙发刷柔软而富有弹性，比猪棕制的发刷为好。

6. 忌晚间睡觉时把头发扎得太紧。尤其是妇女晚上睡觉时，发夹应去掉，长发应放松。如用帽或头巾不要太紧，早晨梳头发时，头发不宜扎得太紧，以免发根受到压迫而引起脱发。

7. 忌滥用头油、发腊等护发素。因护发素使用太多，油滴滴的，既缺乏鲜明感，又让人看起来不太舒服，而且对头发还有一定的损伤，所以，只有烫发太多时、用药水过多时、头发干枯或发粗糙时，才需使用一定数量的护发素，否则，无需在每次洗头后都要用它。

8. 忌烫发与染发同时进行。不然头发会受到很大的损害。好的方法是，烫发后休息一两个星期，再染发或做其他

的头发护理程序。烫发后最好过 48 小时再洗头。

9. 忌把浓缩的洗发水直接倒在头发上洗头。因洗发水浓度过高对头发的破坏性很大，所以在使用前必须先将浓缩洗发水按 1:7 比例稀释，然后才可使用。这样才能既不损伤头发，又节省洗发水，且能洗得干净。

保护发式五忌

1. 忌遇湿或雨淋。卷曲的头发遇水气受潮容易走样变型，所以雨天要避免雨淋。如略受潮湿后，不要用梳子梳，必须等到头发干燥后再梳，这样才能保持原来的发式。

2. 忌洗澡时头发着水。洗澡时必须用干毛巾将头发包好，避免水汽浸入。洗脸时，要注意毛巾的湿气影响刘海的卷曲原型。

3. 忌枕头太软。睡觉时，枕头不宜太软，以免头发翘起。

4. 烫发洗头后忌随意梳理。应该是在烫发洗头后，涂些水油，待头发半干半湿时，将前面刘海理好，后面用手在左右捏出波浪，干了以后，头发就可保持波浪形。

5. 忌随便戴帽子。在戴凉帽或工作帽前，应先将头发纳平理顺，然后才能慢慢地将帽子戴上，不然会使发型走样。

增白粉蜜不宜多搽

现在市场上销售的各种增白粉蜜的化妆品，虽然经过科学处理，但是还不能让人高枕无忧，因为其中一些产品含有

对人体有毒的无机汞盐和氢醌物质。

无机汞盐多以汞的氯盐或碘盐形式加入增白化妆品中。汞离子能够使面部的黑色素减少。在搽上这类化妆品五小时之内，约有 6% 的汞会被皮肤吸收。若每天搽两至四次化妆品，汞元素就会在皮肤内聚集，造成蓝灰色素沉着，或者发生过敏性接触性皮炎。

氢醌是一种增白剂成分，属于苯酚衍生物。这类化妆品中含有 26% 的氢醌，不仅增白效果不明显，而且会导致不规则色素沉着，甚至引起皮肤萎缩、粟粒疹，以及过敏性皮炎等各种皮肤炎症。

当然，并非每种化妆品都会发生上述毒副作用，医学家们只是想告诫女士们，慎重挑选和使用皮肤增白化妆品。千万不要把它当作增白常用“药”，让皮肤无休止地“服用”。否则，很可能发生永久性皮肤病，使你追悔莫及。

浓妆艳抹也有禁忌

一些年轻的女性往往热衷于浓妆艳抹，爱美之心人皆有之，这当然无可指责。可是，在某些场合里浓妆艳抹却应禁忌。

1. 就医时，浓妆艳抹会掩盖病情。当你就医时，医生常把面部的细微改变作为诊断的重要依据，如果你浓妆艳抹就有可能把医生的思路引向歧途。譬如，颜面潮红是发热、过敏、肺结核、二尖瓣狭窄及流行性出血热一种表现；各种肝炎、胆道疾患及某些血液病，会使颜面皮肤黄染；阿狄森氏

能使皮肤发黑；面色苍白则是典型的贫血容颜，这些将被厚厚的脂粉所掩盖。眉毛便难以发现。口唇发绀说明肌体缺氧，是先天性心脏病及肺疾的重要指征，遗憾的是常被艳红的唇膏掩饰。眼睑浮肿每每见于肾脏疾病，假若描上浓浓的黑色眼影，就会给诊断带来人为的困难。

2. 授乳时浓妆艳抹对婴儿十分不利。生物学家告诉我们，哺乳类动物依靠特有的气味和灵敏的嗅觉来辨认母子关系。人类仍然保留了这种生物学物点，新生儿出生后，嗅觉颇为敏锐，尤其对母亲身上的气味更为敏感，他们能把头准确地转向母亲，并唤起愉快的情绪，而使食欲增加。处在授乳期的母亲浓妆艳抹，化妆品的香驱散身上原来的气味，新生儿便认为这不是自己的妈妈，因而情绪低落，不愿与之靠近，继而哭闹，拒乳和久久不爱入睡。

3. 睡眠时浓妆艳抹会使皮肤窒息。一些少女喜欢浓妆艳抹，油性和粉性的化妆品涂上了一层又一层，使皮肤完全处于“封闭状态”，结果，外界的阳光和氧气进不去，皮肤里面的汗液和油脂出不来，长此以往，必然影响皮肤的新陈代谢，使之抗病能力减弱，既容易使皮肤出现皱纹，又易患皮肤病。假若你白天浓妆艳抹，那么临睡前一定要把脸上的化妆品，油污及汗渍，用温水彻底清洗掉，使皮肤在夜里免受化妆品的“包围”，自由地呼吸，充分地休息，这样才能有助于它的健美。

配戴墨镜之忌

在烈日当空时，戴上一副墨镜，能减弱阳光，使人感到凉爽舒适，并有保护眼睛的作用。但是，如果考虑不周乱戴一气，就会损害眼睛，引起视力下降，发生近视等眼病。

墨镜的镜片颜色忌选用鲜艳的橙色、黄色、红色、蓝色和紫色等。因为这些颜色对眼睛的感觉器官有不良的影响。镜片的最佳颜色是灰、烟色、绿色和咖啡色。

在阴雨天光线暗的环境下，忌配戴墨镜，不然严重的增加眼睛调节功能的负担，容易引起眼睛的疲劳，造成视力下降，导致近视眼等眼病。儿童忌戴塑料墨镜。因为这种墨镜片透光性很差，对孩子的眼睛有严重的损害，长久配戴会影响儿童的视力。

眼镜的选择之忌

戴眼镜的人都希望挑一副满意的眼镜架，眼镜架的选配要根据各人的脸型及肤色等来选定。

人们的脸型大体可分为长脸、短脸、方脸和尖脸。长脸型忌选配透明框底边或无杠底边的镜框，以免使脸显得更长。而选配不透明的有色镜框镜架，就能“降低”眉线，“抵消”长脸。短脸型的忌选择不透明的有底边的镜框，否则会在镜框的衬托下脸显得更短。一般说来，镜臂越宽，越能“缩短”脸型，镜框与镜臂的交点越高，越能“拉长”脸型。因此，长

脸不能配窄边镜及交点偏高的镜架，短脸型不能配宽边镜及交点偏低的镜架。方脸忌选配圆形镜框，而应选用方形镜框，使镜框外缘与脸型相符，以产生均衡感。尖脸忌选择下宽上窄的镜架，不然会显得脸颊更窄。高度近视眼者，眼镜上有高度凹透镜，外观有眼睛变小的感觉，所以忌先用镜框很大和带有框角的镜架，应使镜片不露出斜角，以减少不正常的感觉。

皮肤黝黑的人，忌配戴浅色和透明的镜架，这种镜架反差大，会使面黑更加突出。只有选用色泽深重一些的镜架，才能显得协调和谐。肤色苍白的女青年如配上一副白镜架会显得更加憔悴。只有戴一副淡红色或肉色的镜架，才能增加活力，使人感到生气勃勃。

女性戴隐形眼镜三忌

女性戴隐形眼镜应禁忌以下三个时期：

一忌行经期间。这是因为女性在行经期及月经期将到的几天，眼压常常比正常期要高，眼球四周也较容易充血，尤其是痛经的妇女，此时如戴隐形眼镜，会对眼球产生不利影响。

二忌怀孕期间。因为在此期间，妇女的荷尔蒙分泌发生变化，从而使体内含水量也发生变化，眼皮肿胀，眼角膜变厚，因而与正常时选配的隐形眼镜片不大吻合，会引起眼睛不舒服。

三忌绝经期及平时感觉眼睛干或湿的妇女，因在此种情

况下，镜片容易损伤眼球。

女性打扮十忌

女性要想把自己打扮得漂亮、风度、优雅，一定要遵循两个原则，一是充分体现自己的特点，不要盲目地跟随潮流。理想的标准是既不失新潮味又有特色；二是不故意标新立异。为了避免打扮上常犯的错误，以下十条值得你注意和重视：

1. 不使用非自然色的眼影。不论你是居家、访友、赴宴还是上班，自然色眼影会增加你眼部的和谐和自然美。

2. 身上的首饰过多，或戴着叮叮当当发声的首饰，会给人以浮华和俗气的印象。

3. 香水味太浓会使人觉得你俗不可耐。

4. 穿太高跟的鞋上班，或者穿如赤足般的凉鞋赴宴，都不适宜。前者使人怀疑你的工作态度，后者则给人以有失稳重之感。

5. 穿走丝的袜子出门，无论你的腿怎么美，都失去了和谐的美感。

6. 梳古怪的发型，或长头发作披头散发状，这会糟踏自己的斯文相。

7. 当众照镜整理头发或是涂唇膏、眼影是不雅观的。如需要整理时，可到洗手间去。

8. 穿着有污迹或是掉了一只扣子的衣服出门，你也许会觉得没人注意。一旦被人发现，必被认为生活邋遢、随便。

9. 穿着领口开得很低的或者是其它性感的服装坐在办公

室里会使人难以相信你的敬业精神。

10. 露出内衣，有意无意地暴露出贴身衣物都令人反感，掉出胸罩更是难堪的事。透明衫裙没有底衫衬裙是十分不雅观的事。

以上十条希望你千万别犯。时时检点自己，最终你会为自己树立起得体的美的形象。

不宜留披肩发的妇女

1. 额小鼻平的人若头发垂直经两侧披在肩上，则显不出五官来；额头显窄，留短发则能显出风采。

2. 脖子粗短的人应留短发，留长发会使人产生头与肩的压缩感。

3. 身材矮胖的妇女，头发适合烫短，以显得精神些，披肩长发则会给人以更矮的感觉。

4. 头发稀少的人留长发，只会显得头发更少，失去美感。

5. 中年以上的妇女应有成熟的韵味，留长发会使人感到怪异别扭。

6. 后脑扁平的人天生不宜留长发。

少女不宜烫头发

有些少女喜欢烫发，以为这样潇洒漂亮，其实这样做是有害的。

女孩子的身体还处于发育阶段，她们的头发中脱氨基酸基

团和蛋白质链都处于不稳定阶段。如果她们的头发此时受到外界化学及电源的刺激，就会使头发内部复杂的结构受到破坏。尤其是烫发超过了限度时，受到的破坏更大，头发中的纤维无法复原，直接影响健康和美容。女孩子头发细而柔软，一经加热和化学反应，头发中的角质和皮质就会损伤。乌黑柔韧的头发将会随着烫发的次数增加而变得枯黄发脆，油脂分泌物相对减少，最后完全失去原有的自然光泽以致脱落。同时少女烫发还会影响汗液正常蒸发，妨碍头发皮的新陈代谢，给细菌的大量繁殖造成有利条件。尤其是天气比较热的季节。容易生痱子，甚至造成皮炎。所以，奉劝少女们不要图一时好看而去烫发。

少女化妆四忌

有些女孩子的化妆，由于不得法会使得自己显得超过了实际的年龄，或者是使别人误解了她的性格，或是被化妆品破坏了自己的自然美。以下是四种最常见的毛病：

1. 过火的唇线：天生有一片较厚的上唇，如果唇膏涂得太宽，看起来便平庸粗俗。

2. 太深的眼线：如在眼睛周围划上重重的黑线，会增加你的年龄，如果把眼线画得淡一些，看起来会比较年轻。

3. 太浓的眉毛：应该用细细的羽毛状线条来添补稀疏眉毛的空隙。如果画得又宽又显眼，会使你显得蠢笨。

4. 胭脂的边缘：胭脂使你双颊近似健康的玫瑰色，其边缘要逐渐变淡，与皮肤融合。胭脂与周围皮肤之间，不要有

截然的分界线。

嘴唇保健禁忌

一忌咬唇。咬嘴唇是一个坏习惯，常见于一些儿童，也有一些成年人因为紧张等原因而出现的动作。在正常情况下，牙齿位于唇舌之间，舌肌和唇颊肌的压力在牙齿内外处于平衡状态，这对于牙齿的正常排列和保持唇部的正常形状具有非常重要的作用。但是如果咬唇，特别是儿童则会破坏这种内外的平衡，造成牙齿排列的扭曲和唇形的不自然，影响人的面貌美容。而且，经常咬唇的人还可能造成唇部的破裂和感染，发生唇炎。

二忌舔唇。在秋冬季节，天气干燥，空气中的湿度降低，人的嘴唇往往出现干裂、起皮、甚至流血等症状。有些人就习惯用舌头去舔嘴唇，以为唾液可以使干燥的嘴湿润，其结果是越舔越干，因为人的唾液里面含有大量的淀粉酶，比较粘稠，舔在嘴唇上好比是在嘴上涂了一层糨糊，很快当其中的水分蒸发完了以后，嘴唇就干燥得更加厉害，更容易破出血。所以当嘴唇干裂时，不要用舌头去舔，最好是涂上少许的凡士林油膏。

三忌经常涂口红。有些女孩子整天把自己的唇部用口红涂得艳红艳红的，这样对于身体的健康是没有什么好处的。因为口红中含有铅、颜料及一种叫做酸性曙红的红色粉末等化学成分，对人的口唇有一定的腐蚀作用，而且，唇上的口红特别能够吸附空气中的各种尘埃，随时会因为吃、喝等原因

带到腹内，时间长久的话，会引起人的慢性中毒。

戴隐形眼镜者的化妆禁忌

1. 戴隐形眼镜者不能再用含有香味及油脂的眼部化妆品，选洗手用的肥皂最好也不含香味和油脂，尽可能采用膏状化妆品，而不用粉状的，因为粉状化妆品的微粒容易进入眼睛过敏。含有纤维的睫毛液，其中的纤维会粘在镜片上，也容易引起眼睛的不适。

2. 化妆、卸妆和摘、戴镜片的次序很重要。应是先戴眼镜再化妆，卸妆前先摘下镜片，这样才能减少化妆品与镜片的接触。

3. 千万勿用眼线笔去画眼睑内缘，睫毛膏的小刷了千万不可碰到镜片，否则会损污镜片和造成眼睛不适。

4. 关于眼影色调的选择，由于没有眼镜框的遮掩，适宜在你眼睛颜色同系的色彩中选用较浅、较明亮的眼影。

不要把自己的皮肤“憋死”

谈到皮肤的保护，许多人往往忽略了皮肤的呼吸。皮肤从空气中直接吸收的氧气占身体需氧量的 2.5%，同时呼出 3% 的废气（二氧化碳）。可见皮肤的呼吸对于健康和美容都具有十分重要的作用。然而一些女同志日夜都擦上厚厚的美容霜，妨碍皮肤的呼吸。一些油性浓的粉质分妆品更容易将毛孔堵塞。一些缺乏体育锻炼的妇女肺活量都不大，这样就

造成内外呼吸不足，不仅对健康不利，而且使皮肤失去光泽乃至发生病变。

为了使皮肤有更多的机会呼吸，监睡前一定要将脸上的化妆品洗净。

孕妇忌抹涂口红

口红，又称唇红膏，由油脂、腊质、颜料等组成。其中油脂主要是动物脂肪羊毛脂，它容易吸附空气中的飞尘、细菌和病毒，这些东西经口腔进入人体后，还有可能透过胎盘传给胎儿，使母、儿均受其害。其中的颜料是酸性曙光红，本身就是一种对人体有害的颜料。经常涂口红还会使嘴唇过度角化、干裂。因此，怀孕期间忌涂口红。

不宜用母乳涂抹婴儿面部

有些年轻的妈妈听从老人的经验，用自己的乳汁涂沫婴儿面颊，认为这样可以使婴儿面部皮肤白嫩。其实不然，营养丰富的母乳是细菌生长的良好培养基地。新生儿面部皮肤娇嫩，血管丰富。若将乳汁涂抹在面部，繁殖的细菌进入毛孔后，皮肤就会产生红晕，不久会变成小疱而化脓。若不及时治疗，很快会溃破，日后形成产疤痕，严重的甚至会引起全身性感染。

用纱巾给孩子蒙面弊大于利

冬季，天气寒冷，刮风也比较多，有些家长怕寒风把婴幼儿吹病，使用尼龙纱巾蒙在孩子面上，把头部包扎严实，殊不知这对孩子的健康是有害的。

我们知道，人脑虽然只占体重的百分之几，但是它需要的氧气很多。孩子的新陈代谢比较旺盛，需要的氧气相对更多。纱巾虽然薄而透明，但透气性很差，用尼龙纱巾包住脸面口之后，影响孩子的呼吸，容易头晕目眩、面色青白、哭闹不安，若长时间缺氧还会使脑功能发生紊乱，智力降低。冬季天气寒冷时，只要给孩子戴上帽子，多穿些衣服就行了，不必用纱巾蒙面。

儿童打扮六忌

一忌滥用化妆品。有些做父母的总喜欢给孩子涂口红，搽胭脂、染指甲，其实这样做对孩子的健康有害无益。儿童皮肤娇嫩，承受不了化妆品的刺激，容易发生过敏反应。

二忌随意带手饰。有些父母喜欢在孩子的脖子上挂一个长命锁，或者给孩子戴手镯、项圈等，这样做对儿童的健康不利。因为孩子生性好动，金银首饰与局部皮肤不断摩擦，容易引起损伤而继发细菌感染。

三忌烫发。儿童的头发细密娇嫩，烫发会损伤头皮，使皮脂减少，弹性程度降低，致使头发变黄变脆。

四忌戴有色眼镜。不少儿童用的有色眼镜，工艺粗糙、屈光不正、透明度低、着色不匀、质量低劣。儿童戴后加重了眼睛调节负担。容易引起视疲劳，导致视力减退。

五忌穿紧身衣裤。衣服过小过紧，不仅束缚胸廓和呼吸肌的运动，限制了肺活量，而且影响儿童肌肉、骨骼、关节的正常发育。

六忌穿高跟鞋及皮鞋。儿童足骨发育的可塑性大，趾骨跖骨会因穿高跟鞋而变形变粗，影响关节的灵活性。皮鞋弹力差，硬度大，易压迫儿童脚部神经和血管，影响脚掌和脚趾的正常发育，甚至形成扁平足。

孩子勿用成人化妆品

在日常生活中，年轻的妈妈在梳妆打扮时，总喜欢随手将自己喜爱使用的美容化妆品搽抹于孩子小脸或手上，想使孩子漂亮些、皮肤白些。在盛夏季节，孩子容易生痱子，年轻妈妈更将成人的花露水抹在孩子身上，欲使宝宝身上的痱子消退；更有些马虎的家长，让孩子在洗手、洗脸、洗澡时使用成人用的香皂，甚至使用洗衣皂等等。从科学角度分析，上面种种做法都是不对的，会刺激孩子的娇嫩皮肤，引起皮肤疾病，影响健康。

首先，我们要了解，人体皮肤从出生开始，经过三个生长发育期，日趋成熟，到 25 周岁达到顶峰。儿童发育时期的皮肤最为娇嫩，皮肤各部分组织机能正处在逐渐生长发育阶段，皮肤中的蛋白质成份还缺少韧性，容易受侵蚀损伤。成

人用的珍珠、人参霜、雪花膏等的 PH 值（酸碱度）较高，成人用的香水里含有 80% 左右酒精，花露水里含有 70% 左右的酒精。如果将它们用于孩子身上，肯定会刺激孩子皮肤，有害无益。

再从外界的自然环境对孩子皮肤影响来看，当孩子外出受到日晒、风吹、雨淋的机会较多，尤其阳光中的紫外线辐射，对人体皮肤有一定损害，而此时孩子的皮肤组织尚未发育成熟，韧性弹力不足，缺乏抵抗能力，所以家长必须注意，在外出时适量搽些适宜孩子用的护肤防晒用品，而不可将成人用的化妆品给孩子涂抹。孩子一旦生了痱子，除了用温水勤擦洗外，还可使用些酒精成份少的儿童专用花露水。

不要给小孩抹口红

口红的主要成分是羊毛脂、蜡质和染料。羊毛脂有较强的吸附能力，可将空气中漂浮的尘埃、细菌、病毒以及一些重金属离子吸附在嘴唇粘膜上，人在喝水、吃东西时，就会将口红及上面附着的有害物质一并吃到嘴里，并随之进入人身体内危害人体健康。小孩由于嘴唇粘膜更容易吸附细菌等有害物质，加之小孩的抗菌、抗病毒的能力较之成人差，危害也就更大。此外，口红里的羊毛脂成分复杂，也容易引起过敏反应，会给小孩带来更多的痛苦，因此，不要给小孩子抹口红。抹了口红如发现嘴唇有轻微发痒和异常的感觉时，要立即将嘴唇洗净，停止搽抹。

常抹口红的妇女，大约有 15% 会产生嘴唇粘膜干裂、剥

落，还会感到嘴唇发痒和轻微疼痛等，这就是口红病。因此，即使成人，抹了口红也要注意喝水进餐之前，要先将口红洗掉。

佩戴项链、耳环的讲究

现在佩戴首饰的妇女越来越多，可是有的人戴起来就会给人一种十分美好的感觉，有的人看起来就不是很理想。其实戴首饰也是有讲究的，要注意和佩戴者自身的情况，如脸型、身材及服装协调，这样才能做到恰到好处。

项链：项链有两种，一种是紧贴脖的短项链，另一种是下垂的长项链。佩戴短项链会使面形看来更宽，颈项更丰满。项部细长的人切忌佩戴多串或是多股的短项链，以免使人更注意颈部，如面部有痣或缺陷时，可戴一条细的短项链，最好在链上加一个略大的附饰；如果脸盘大而圆、颈部粗、要避免戴短项链，而宜戴有坠的长项链，在领子上再加上一只别针。

耳环：对长面形的人来说，耳环有加宽面部的作用，因而面部丰满的人不宜佩戴大的圆形耳环，长形而下坠的耳环，最适合身材修长的人佩戴，它可以起到增加面部宽度的作用。

金戒指使用与保藏之忌

1. 金戒指切忌与硬物接触。因金戒指质地较软，尤其是纯金戒指，佩带者稍有不慎，就可能使光滑的戒面出现划痕；

凹凸不平的表面更易磨损，除了影响外观后，还减少了金的重量，使其价值降低。

2. 金戒指在佩戴时忌硬撑。如戒指规格小而硬住手指上套，则既不舒服又易超过戒指所能承受的伸缩极限，使其不易复原，甚至不能再摘下来，过紧还会影响手指关节处的血液循环。

3. 因汗渍、污垢使戒指表面失去光亮而发黑时，切忌用粗糙的硬纤维擦刷，而应该用软牙刷、软布蘸牙膏、牙粉或酒精、汽油、稀料、肥皂水等轻轻擦洗，再用清水冲洗干净，即可恢复光亮，但必须注意刷洗次数不能过多，以免损伤戒指。

4. 收藏戒指应包好（最好用柔软的棉布或丝绸，而不能用水纤维织物），存放在清洁干燥处，忌同别的东西混杂在一起，更忌与水银接触，否则会发生化学反应，引起变色、变质，以至损坏戒指。

金戒指在使用时有许多讲究，不可随便乱戴，不然会造成一些麻烦和误会。因为，在长期的生活中形成一种习惯，金戒指的佩戴方式表示了某种特定的语言、标志，戴的手指不同，意义也不一样。比如，戴在左手食指上，是表示求爱；戴在左手的中指上，是为了让人知道她正在恋爱，尚未结婚；假如戴在左手的无名指上，表示已经订婚或结婚；而戴在左手的小指上，则告诉人们她还是独身。

金项链使用与保养之忌

选择金项链，既要看经济情况，又要视装饰效果。

1. 脖子细长的人忌佩戴马鞭链或珠宝链，因为马鞭链粗壮结实，对年纪较大的人较为适宜，脖子细长的人戴上会产生对比而很不协调，应该佩戴直径较细的方丝链。

2. 年轻人肤色滋润，忌佩戴翡翠、绿松项链，不然会显得不协调而且老气；应该选用象牙、珍珠项链，这才会显得文静秀丽；中年人使用翡翠、绿松项链，会显得年轻、端庄、协调、大方；老年人忌选用华丽的项链，而选择规则、庄重的款式为宜。

3. 挂件是项链的一个重要组成部分，配合不好，会影响装饰效果。除镶宝石的以外，项链的挂件不宜是多种材料制成的，不然会使名贵的项链变得华而不实，既不协调，也不庄重。而应选择与项链同一种材料，同一质地的挂件。当然，有些项链如花式项链和珠宝项链也可不配挂件。

4. 佩戴项链，除应款式对路外，还要注意：衣服领子高的，项链的尺寸忌太长，否则挂件易被衣服遮住；穿一字领羊毛衫时，项链不能戴在里面，而应佩戴在衣服的外面，挂件上忌有棱角毛刺，以免挂坏衣服。

5. 项链还要注意保护汇合圈（即开头），汇合圈内装有钢丝微型弹簧，拨动时忌用力过猛，以免弹簧断裂。还要经常滴点缝纫机油或钟表油，以防生锈。夏天使用项链、挂件，每天要清洗，但切忌戴着洗澡，因为汗水中有酸性油脂物质，肥

皂中有碱性物质，这些物质与金项链接触，易引起氧化变色。

金项链切忌磨擦，硬拉硬扯，或与硬物碰撞，忌与有害气体接触，忌与化妆品放在一起。暂时不用时，要用清水冲洗干净，然后擦干，用柔软的绒布或丝绸包好。金项链贮藏时间忌太长，间隔一段时间后就要清洗一次，另外还要经常注意加油。收藏时最好装在特制的有绒里的首饰盒中，放置在干燥、通风、无有害气体的地方。

银首饰使用与保养之忌

银是一种比金活跃得多的金属元素，极易和空气中的硫起化学反应，所以，银首饰在使用时要特别注意保养。

1. 银首饰忌与化妆品放在一起，如香水、香粉、香脂、硫磺香皂等。

2. 银首饰忌接触有害气体，如汗气、工业废气、酸碱性气体等。不然，银首饰在化学反应中表面产生黑污色的硫化银膜，起初有细小的斑点，然后慢慢扩大成片，使整个首饰暗淡无光，失去应有的价值。

3. 银首饰，尤其是银筷子忌接触臭腐乳、皮蛋等，不然就会变黑。

4. 银首饰质地都较柔软，所以不能用力拉扯，以免变形或损坏，更不能用力刻划，损害表面的光洁度。

银首饰应经常用清水冲洗，再用绒布擦拭干净。如银首饰发黑变色，除可用牙膏、牙粉反复擦拭以外，还可用氨水洗擦。

银首饰就其特点来看，在收藏时也应放置在专门的首饰盒内。