

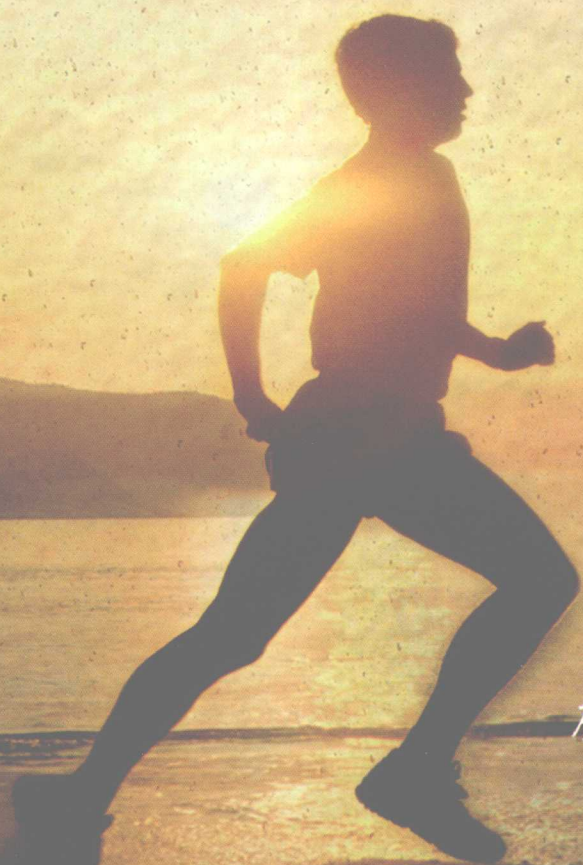
健康

心
ealth

荟萃

MultiManager

◎
莫华澍 编著



广东省出版集團
花城出版社

健康 MultiManager

Health

荟萃

莫华澍
编著



广东省出版集团

花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康荟萃 / 莫华澍编著. — 广州: 花城出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5360-4786-0

I. 健… II. 莫… III. 保健 — 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 033121 号

责任编辑: 李 谓

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广州市官侨彩印有限公司

(广州市番禺区石楼镇)

开 本 787×1092 毫米 16 开

印 张 15

字 数 180,000 字

版 次 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印 数 5000 册

定 价 32.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

前言

编者的心愿

良好的健康状况是最值得拥有的财富。自古以来，健康长寿一直是人类美好的愿望。随着社会的经济发展，我国人民比以往任何时候都更加关心自己的健康。于是各种健康知识、药膳保健、养生之道、医药科普，各种健康讲座，层出不穷，多不胜数。这对广大读者来说，是幸事；但淹没在知识的海洋里，摸不到头绪，抓不住重点，又是件麻烦事。为此，编者萌发了编著《健康荟萃》一书的念头。该书集社会上著名的健康书籍、杂志、讲座等精华部分于一身，追求多源化、大众化，注重实用性、可操作性，力争通俗易懂，一看就明，一明就用，一用就灵。

全书共分四个部分：健康新理念、览古话药膳、医生与您和养生之道，全书共约 12 万字。

和很多观念一样，健康的概念也要与时俱进。如今，健康已不仅仅是没有疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。新的健康观念就是要在延年益寿的同时，提高生活质量。掌握由各种健康知识、保健方法形成的健康文化，将有利于提高全体国民的健康素质。

许多国家都在研究“无痛苦治疗”，寻求防治疾病的“自然疗法”。药膳大师彭铭泉教授发掘了祖国食疗这一瑰宝，使祖国医学中食疗零星的资料系统化、科学化、社会化、群众化，从而开创了一门新的学科——“中国药膳学”。药膳不仅是美味佳肴，祛病强身。药食同源，食物就是最好的医药。

医生最能体会病人的痛苦。一颗备受病痛折磨的心，需要多少温情

来抚慰？在“愁”字、“虑”字、“思”字、“感”字、“德”字下面，心总在跳着，串起人生几许喜怒哀乐、几多甜酸苦辣。医者应始终保持大医精诚的信念。关切守候是仁心，精湛医技乃仁术，这是医患之间通向彼此心灵的“双程票”。

人的健康分三个层次，生理、心理、心灵，也就是说健康最高的境界是人的心灵健康。养生之道兼收养生十六宜、健身三字经、健康忠告三篇、长寿解读等题材。在内容编排上编者体现对科普知识的艺术提炼，对现实生活的理性认识，生动幽默，易懂易记。

如果您富有却不健康不快乐，如果您生活困难买不起昂贵的药品，请关注《健康荟萃》。珍惜健康，享受健康，创造健康！希望这本科普书能够给广大读者带来一些有益的启发，更希望大家能够身体力行，为祖国健康工作 50 年！

广东省江门市新会人民医院消化内科

莫华澍副主任医师

2008 年 3 月 8 日

目录

前言

第一部分 健康新理念

新的健康文化	2
健康的含义	3
亚健康概念	4

第二部分 览古话药膳

食物是最好的医药	6
健脾益气药膳	9
养脑益智药膳	11
家庭常备药膳五款	16
莲子药膳五款	19
萝卜进入药膳堂	21
十道炖补药膳	23
苦味宜夏请君尝	28
药膳养生兔肉宴	31
妇儿健身药膳	36
妇女健身药膳	36
儿童健身药膳	40

枸杞食疗方	42
芒种时解湿毒	50
食药佳品黑木耳	52

第 三 部 医生与您

仁心仁术是从医者的最高段数	56
追求健康而多彩的中年人生	57
认识你的消化系统	60
胃镜检查,别和医生“讨价还价”	67
十二指肠溃疡的元凶——幽门螺杆菌	70
警惕筷子也会传染胃病	72
吞咽困难一定是食管癌吗	73
慢性胃炎,一不小心惹上身	74
萎缩性胃炎,提前拿到的胃癌通知单	77
胃炎用药——合理组合,事半功倍	79
胃药不宜长期服用	81
十二指肠穿孔,“斩”胃除根	82
功能性消化不良	84
隐血试验——见微知著鉴肠癌	87
肛门直肠指检——一种简单易行的检查方法	90
大肠恶性肿瘤的防治	92
警惕混淆结肠癌的症狀	97
柔肠百结——一“镜”定乾坤	101
感染性腹泻	103
胆囊息肉——刀下留情,切勿滥杀无辜	105
“胆”战心惊——胆石与癌变	108

如何早期发现肝癌	111
脂肪肝无症状要治疗吗	114
如何及时发现和诊断恶性肿瘤	116
家庭保健常识	119
部分人体生理及检验正常参考值	121
认识动脉粥样硬化	122
高血压的基本常识	124
舒张压不高要不要治疗	126
什么是微循环障碍	127
胃痛抑或心绞痛	128
心绞痛,我要打假	130
检查,为胸痛找真主人	132
如何防治心脑血管病	134
预防脑血管病	137
救治中风,分秒必争	141
糖尿病可防可治	143
糖尿病眼病的防治	146
糖尿病的饮食治疗	151
生命需要健康的心脏	154
心身疾病	158
憋尿:小忍乱大谋	163
声东击西:并非阑尾长错地方	165
呼吸解剖生理讲座	168
飞沫:“毒来毒往”的飞镖	173
维生素——人体的“机油”	176

第四部分

养生之道

长寿解读	180
情感智力与健康	180
医学的盲点	182
生活宝典	184
养身之道	185
养生十六宜	186
健身三字经	186
适量饮酒, 健康永久	187
人类的寿命	189
生命的基本特征	189
人类自然寿命推算法	189
世界寿星录	190
女性寿命比男性长	193
不同时代人类的平均寿命	193
引起死亡的重要疾病	194
健康忠告观念篇	196
病多不是因为钱多, 是因为卫生保健知识不够多	196
昂贵的高科技医疗手段, 远不如廉价的预防来得好	197
美国经验: 健康人应该比病人得到更多社会的关心	198
健康面前人人平等	199
最好的医生是自己	201
能让你年轻的 13 种好习惯	202
世界卫生组织 (WHO) 新的健康标准	203
现代人的健康标准	204
生理健康的判断标志	204

心理健康的三个标志	205
心理养生之道	206
晚年“六趣”延年益寿	206
为自己“减压”	207
心理健康新十项标准	209
幸福之道	210
促进健康的“十个一”	211
心理“按摩”五法	212
修身篇	213
生活起居四注意	213
老人防意外六不要	214
你想健康聪明美丽，你就走路吧	215
知道三个半分钟，少死多少人	217
带来健康快乐的三个“半小时”	218
养心篇	220
万应灵丹：“养心八珍汤”	220
精神治疗的力量：抗癌明星的故事	222
坦荡荡三个“既要”	223
好心态三“快乐”	223
幸福家庭三部曲	224
主要参考文献	226

第一部分

健康新理念

人类要想拥有行之有效的健康系统，必须吸取东、西方医学的精华，以达到良好的身体状况及建立健康生活模式的目标。把所有最好最精的医学理论结合统一起来，采取健康的生活方式生活，不能仅限于追求延长寿命而忽略了健康状况和生活质量。

新的健康文化

进入 21 世纪，日新月异的社会变化让医生深感“与时俱进”的职责和更上一层楼的压力。医务工作者除治病救人之外，还要重视健康人群和亚健康人群的健康教育。现代社会不是没有保健知识，而是不知如何学习和掌握运用这些知识。提高人们自我保健的意识和能力，关键在于坚持健康教育。洪昭光教授就这样劝诫大家：“最好的医生是自己，最佳的医药是食物；健康是美好的，因为只有拥有了健康，才是真正拥有了生命。”

我国中医已有了五千多年的历史，经过千百年的实践，中医已发展成一个完整的医疗体系。中医理论是建立在自然哲学而非自然科学基础上的。经典的中医论著有《黄帝内经》、《金匱要略》、《伤寒论》和《本草纲目》等，它们记载了一些伟大医学家的实践经验，是中医宝贵的文化遗产。

人类要想拥有行之有效的健康系统，必须吸取东、西方医学的精华，以达到良好的身体状况及建立健康生活模式的目标。把所有最好最精的医学理论结合统一起来，采取健康的生活方式生活，不能仅限于追求延长寿命而忽略了健康状况和生活质量。健商（HQ）概念是一个身心健康理念，在崭新健康知识上建立起来的自我保健、良好的生活方式和系统完整的保健方法，将因健康概念而演变成一种全新的健康文化，一种有利于提高国民健康素质的新理念。

健康的含义

现代社会竞争激烈，工作压力大，加上不良生活方式（饮食不节、酗酒、起居无常、情志不遂、劳逸失度等）以及自然衰老，处在亚健康的人越来越多。据世界卫生组织一项全球性调查结果表明，全世界真正健康的人仅占 5%。经医院检查诊断，有病的人占 20%，还有 75% 的人处在亚健康状态。我国调查结果显示，人群中健康者占 15%，有病者占 15%，剩下 70% 的人属于亚健康，这是最近一次中国亚健康学术讨论会上公布的信息。

现代人的健康标准要从几个方面体现：智力水平正常，能力自然表现，情绪稳定，能积极主动适应环境，心理与行为协调一致；与社会相适应，人际关系协调，行为反应适度，不敏感不迟钝，不背离社会地方规范；能根据自己的能力和外界条件实现个人目的，理想与现实基本相符；精力充沛，无懒惰情感，一时疲劳后也容易恢复；热爱工作和生活，不易生病，免疫力和适应能力强；体重正常，睡眠良好，食欲旺盛，排便通畅，牙齿完整，眼睛明亮，皮肤柔润，体温、脉搏正常，性功能良好等。

亚健康概念

亚健康是21世纪医学的新概念。它是指人的身心处在疾病与健康之间的一种健康低质状态，又叫“中间状态”，或“游离状态”、“灰色状态”，是20世纪80年代中期前苏联学者Berkman首先提出来的。亚健康状态机体虽无明显疾病，但在躯体上、心理上出现了各种不适应的感觉和症状，呈现活力和对外界适应力降低的一种生理状态，未达到1984年WHO（世界卫生组织）规定的健康标准（该标准指出健康状况不仅是没有疾病和虚弱，而且是身体、心理和社会适应处于完满状态）。

如何消除亚健康，目前除提出改变不良生活方式、调节心态平衡，注意劳逸结合外，尚缺乏具体治疗方法。

亚健康属于中医的虚证范畴。因为亚健康人虽然各项检查、化验指标均在正常范围内，但普遍存在免疫功能处于正常低限，微循环障碍及内分泌、自主神经功能失调的问题，与中医虚证的病理相同。

有学者将亚健康状态分11个中医证候：心气虚、肾阴虚、肾虚证、脾气虚、肾阳虚、肺气虚、脾阳虚、心血虚、气滞、肝血虚、血瘀。

中医在消除亚健康方面有独特的优势，特别是应用药膳消除亚健康状态有很好的效果，从而减少危害人类健康的慢性病的发生。

（文/宋元强）

第二部分

览古话药膳

古书《周礼·天官》记载：“春发散宜食酸以收敛，夏解缓宜食苦以坚硬，秋收敛吃辛以发散，冬坚实吃咸以和软。”这是当时人们对四季饮食养生方法的归纳。中国医学经典著作《黄帝内经》中记载“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。又载“小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九，谷肉果蔬，食养尽之”。说明了药物与治疗、食物与养生的关系。

食物是最好的医药

近年世界上出现了一股中医中药热，许多国家开始研究“无痛苦治疗”，寻求在生活中防治疾病的“自然疗法”。

我国传统医药历来重视人与自然相应，民间所用的药膳，是结合日常饮食防治疾病的传统方法。药膳以食物和药物相配伍，以达到治疗疾病，保健身体的目的。医食同源，药食同源。

古书《周礼·天官》记载：“春发散宜食酸以收敛，夏解缓宜食苦以坚硬，秋收敛吃辛以发散，冬坚实吃咸以和软。”这是当时人们对四季饮食养生方法的归纳。中国医学经典著作《黄帝内经》中记载“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。又载“小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九，谷肉果蔬，食养尽之”。说明了药物与治疗、食物与养生的关系。

我国中药经典著作《神农本草经》中记载了许多食物可以当作药物来应用，如红枣、芝麻、鸡蛋、葡萄、芹菜等，开创以食当药之先例。中国最早的热病学和内科学著作——汉代张仲景的《伤寒论》和《金匱要略》中有许多药食结合的方剂，如当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、甘草小麦大枣汤等，都是用食物来入药治病的。

盛唐时期孙思邈的《千金要方·食治篇》是我国第一篇专论食疗的论文，书中提出了饮食治疗概念，记载了大量的药食结合的食品和方剂，如乌鲤鱼煮汤治疗水肿病到现在还常应用。他的弟子孟诜写了《食疗本草》，是我国也是世界上最早的饮食疗法的专著，宋代陈直《养老奉亲书》是一本老年人食疗的专著，元代忽思慧《饮膳正要》中载有育婴、妊娠、饮膳、卫生食性禁忌等，是一本营养学专著。

明代李时珍《本草纲目》载有食物 400 余种，药酒 75 种，药粥 42 种，对历代的药膳进行了汇总。

现代的彭铭泉教授重新发掘了祖国食疗这一瑰宝，使祖国医学中食疗零星的资料系统化、科学化、社会化、群众化，为祖国新创了一门科学——中国药膳学，填补了我国中医药学的一个空白。

中国药膳不仅是美味佳肴，更是东方绝妙的医药烹调艺术之花，是我国一份珍贵的文化遗产。药膳奇功，妙在延年益寿。在我国食疗、药膳的发展过程中，逐步明确了食物与中药相结合的关系。在中医理论指导下，药以治疗、食以养生，以食佐药来治病、以药佐食来养生，构成了我国独特的食疗药膳的理论体系。

我国传统食疗、药膳有三个组成部分：

1. 指导正常人和病人的辨证施食；
2. 日常养生治病的疗养食品制法；
3. 烹调菜肴的药筵。

中医临床有辨证施治、辨证施护和辨证施食完整的理论体系。正常人体质虚弱者称体虚，慢性疾病的虚弱称虚证，体质虚弱分阳虚、阴虚、气虚、血虚四种类型，再结合五脏称五脏虚证。

食物有四气五味的区分，四气又称四性；寒、热、温、凉。五味是苦、酸、甘、辛、咸。此外尚有平性与淡味。不同的性味对人体有不同的作用，如生姜、辣椒性热能胜寒；羊肉、鸡肉性温能温阳补虚；绿豆、西瓜性寒能清火退热；甲鱼、鸭子性凉能清补阴虚；桂圆、红枣味甘，能补脾胃；百合味苦能补肺清热。根据食物的四气五味性质和人体的阴阳气血的体质，又可将食物分为平补、温补、清补三类。

平补类食物是指那些不论正常人或病人都可食用的食物，是维持健康和生命所必需的食物，如谷类、豆类、蔬菜及水果等。这类食物性味平和，或稍偏温，或稍偏凉，长期服用，一般没有不良反应，阴虚、阳虚、气虚、血虚病人均可食用。