

借



社区学校通用教材

健康养生

*How To Keep You
In Good Health*

上海市精神文明建设委员会办公室 编
上海东方社区学校服务指导中心



世纪出版集团 上海人民出版



社区学校通用教材

健康养生

不外借

*How To Keep You
In Good Health*

上海市精神文明建设委员会办公室 编
上海东方社区学校服务指导中心



世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康养生/上海市精神文明建设委员会办公室,上海市东方社区学校服务指导中心编. —上海:上海人民出版社,2007

社区学校通用教材

ISBN 978-7-208-06687-8

I. 健... II. ①上...②上... III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 148562 号

责任编辑 田 青 张菲娜

封面装帧 傅惟本

社区学校通用教材

健康养生

上海市精神文明建设委员会办公室 编
上海市东方社区学校服务指导中心

出 版 世纪出版集团 上海人民出版社

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

出 品



上海世纪出版股份有限公司高等教育图书公司

www.hibooks.cn

世纪高教 (上海福建中路 193 号 24 层 021-63914988)

发 行 世纪出版集团发行中心
印 刷 上海商务联西印刷有限公司
开 本 720×1000 毫米 1/16
印 张 14
插 页 2
字 数 191,000
版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-06687-8/G·1108

定 价 22.00 元

序

朱匡宇

上海社区学校目前已发展到 220 所,近 3 000 所分校及教学点,遍布全市 19 个区县的各个街道、乡镇,为广大居民群众提供讲座、培训、娱乐、活动等四大类近 500 种课程,这种自觉、自愿、自主的学习方式,深受社区居民的喜爱。社区学校已成为上海和谐社会、和谐文化、和谐社区建设的重要载体和基层公共文化服务体系的重要组成部分。

为满足广大人民群众多层次、多样化的精神文化需求,建立完善的公共文化服务体系内容配送系统,加强社区学校的规范化、系统化和集约化建设,由上海市精神文明建设委员会办公室、上海东方社区学校服务指导中心组织编写的“社区学校通用教材”,内容涉及文化、艺术、科普、健康、体育、卫生、法律、生活常识等门类。它既是上海社区学校指定统一教材,又可提供其他省市社区学校用于日常教学、培训等,同时也是社会公众丰富知识、提高素质、陶冶情操的学习读本。

相信“社区学校通用教材”的推广使用,将进一步提升广大人民群众的综合素质和生活质量,为构建社会主义和谐社会、加强精神文明建设发挥积极的作用。

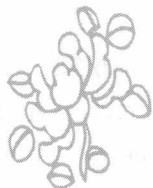
2006 年 12 月

目 录

目
录

序

健康新说篇



健康,健康,还是健康 3

健康是金 3

健康是智 4

健康是财 4

健康是乐 5

健康是福 5

新世纪健康新观念 6

知识就是健康 6

最好的医生是自己 7

最好的药物是时间 8

最好的运动是步行 8

最好的心情是宁静 9

活不到百岁是自己的错 10

错就错在生活节奏不规律 11

错就错在有东西吃不来 12

错就错在运动“饿一顿”、“饱一顿” 13

女人要像母亲一样关爱丈夫健康 15

男性健康现状 15

创造健康的要旨 16

药,并非是治病的惟一手段 17

单靠药物难以奏效 17

是药三分毒 18

抗生素滥用造成的祸害 19



科学营养篇



膳食革命新方案——健康膳食十要素 25

每人每天一瓶奶 27

每人每天一只蛋 29

天天要吃豆制品 31

创造条件吃海鱼 33

鸡肉鸭肉代猪肉 35

每天 500 克鲜蔬果 37

菌菇食品常上桌 38

淡些,淡些,再淡些 39

高脂高糖要控制 40

粮食万万不能少 43

养生先养益生菌——一个被遗忘的营养问题 45

益生菌对人体生命活动的意义 46

影响益生菌生长的因素 47

养菌的对策 49

吃出健康来——健康食品举例 49

富含蛋白质的食品 50

富含维生素 A 的食品 54

富含维生素 B₁ 的食品 56

富含维生素 B₂ 的食品 57

富含维生素 B₆ 的食品 58

富含叶酸的食品 59

富含维生素 B₁₂ 的食品 60

富含维生素 C 的食品 61

富含维生素 D 的食品 63

富含维生素 E 的食品 65



- 富含维生素 K 的食品 66
- 富含钙的食品 67
- 富含磷的食品 70
- 富含碘的食品 71
- 富含铁的食品 72
- 富含锌的食品 73
- 富含锰的食品 74
- 富含硒的食品 75
- 健脑食品 77
- 减肥食品 79
- 降脂食品 80
- 降压食品 81
- 护发食品 83
- 美容食品 84
- 抗癌食品 84
- 营养是把双刃剑 87
 - 几种常见的营养误区 88
 - 十大垃圾食品示众 91
- 国人最容易缺乏的营养素——微量元素 93
- 21 世纪健康新概念——抗氧化食品 95
 - 附：66 种蔬菜水果抗氧化活性排行榜 96
- 中老年妇女不能缺少的物质 98

身心调理篇

- 适度劳逸是健康之母 103
 - 充足睡眠不熬夜 103
 - 目标定位要正确 104
 - 给自己留有喘息时间 105
 - 交叉发挥人体各部分功能 105



每周娱乐半天 105

适度运动是健康的手段 106

运动能益智健脑 106

运动能改善不良情绪 107

运动能增强体质 107

运动能预防富裕型疾病 108

附：保健运动十节 109

值得注意的几个运动问题 112

良好居室环境是创造健康的条件 113

光照充足 113

通风换气 114

室温调控得当 115

装潢宜简 116

卧室尽可能不安置家电 116

声控得当 117

保持室内清洁 118

不在居室内吸烟 119

良好卫生习惯是健康的依托 120

醒来不要急起床 120

对镜察颜观色 120

晨饮一杯水 121

便后查病 122

刷牙·漱口 123

冷水浴(脸) 124

护肤 124

不忘吃早饭 124

不吸烟 125

少饮酒 126

要喝茶 127

学会午睡 127



热水坐浴·浴足 128

和谐适度性生活 128

附：电视卫生 129

棋牌卫生 130

音乐卫生 131

跳舞卫生 131

旅游卫生 132

心理健康是健康的主宰 133

定期体检是健康侦察兵 135

中老年人健康十大特征 135

自我检测法 136

自我检查项目及其注意点 137

乳房自查 138

发现异常(症状)认真对待 139

测体重身高 140

测血压 142

测血糖 143

测血脂 145

测甲胎蛋白和 B 超检查肝脏 146

疾病食疗篇

体质食养 149

健康体质(常体) 149

血瘀气滞型体质(瘀体) 150

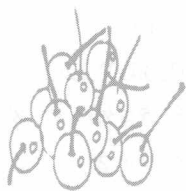
阴虚型体质(热体) 150

阳虚型体质(寒体) 151

痰湿型体质(湿体) 151

气血两虚型体质(倦体) 152

肥胖 152



健

糖尿病 155

康

高尿酸血症·痛风 160

高血压 163

养

高脂血症 168

冠心病 173

生

急性胃炎 177

慢性胃炎 179

消化性溃疡 181

胆囊炎·胆石症 185

慢性支气管炎和肺气肿(慢性阻塞性肺病) 188

哮喘 190

肾盂肾炎 192

肾结石 193

贫血 196

骨质疏松症 198

附录 紧急自救互救

高热 201

高血压危象 202

脑血管意外(中风) 203

心力衰竭 204

心绞痛 205

心肌梗死 206

电击伤(触电) 207

急性一氧化碳中毒 208

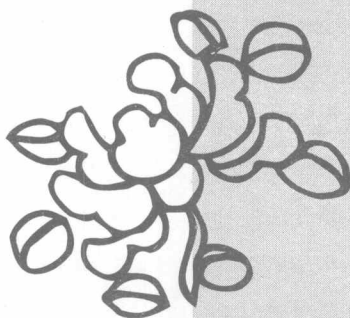
药物中毒 209

电话呼救须知 211

后记 212



健康新说篇





健康，健康，还是健康

健康是金

健康是金，形容健康像金子般珍贵。

现在，越来越多的人认识到健康的重要，“健康第一”已经成为 21 世纪全球共识。有人形容健康是“1”，学业是“1”字后面的一个“0”。当你学业有成时，就好比在“1”后面加上一个“0”，便成了 10；婚姻是“1”字后面第二个“0”。也就是说，当你有了学业，又有了美满幸福的婚姻，便在“10”的后面又添上了个“0”，成了“100”。事业是“1”字后面第三个“0”，也就是说，当你事业有成时，好比“100”后面又加上一个“0”，成了“1 000”；升官、发财……是“1”字后面的若干个“0”，即“10 000”、“100 000”……只要有了健康，你就可以创造出无穷无尽的“0”，可是，如果你失去“0”前面的“1”，那么拥有再多的“0”也是无效的，“0”还是“0”。这一比喻明明白白告诉我们，健康对于一个人，对于一个家庭乃至社会是多么珍贵。丢了钱不是损失，丢了时间是大损失，丢了健康就失去了一切。不是吗？数学家张广厚、光学家蒋筑英、气象学家曾再颜、电力专家陈安乐、小说家路遥……一个个知识精英，才华横溢的科学家，一个一个地走了，而且走得如此之仓促，我们活着的人，特别是事业上辉煌、健康上晦暗的人，能得到点什么启示呢？悟出点什么呢？我们能不能从教训中聪明起来，懂得在创造财富的同时，也要创造健康呢？

创造财富需要知识，创造健康同样需要知识。花一点时间，茶余饭后读一读这本小册子，可能会对你增进健康知识、塑造健康有益的人生



有所帮助。

健康是智

居里夫人说得好,健康的身体是科学的基础。

智力的发挥是以健康为后盾的。三天两头生病的孩子,学业成绩休想优异。据医学工作者观察,孩子从小营养不良,患缺铁性贫血,大脑氧气供给不足,久而久之会导致智商低下。肥胖的孩子,由于能量过剩,脂肪在体内大量堆积,会导致“脂肪脑”。患有脂肪脑的孩子,脑回特别低,脑沟特别浅,智商较正常孩子低。所以,我们的教育方针把学生身体好放在其他诸好的首位,完全符合“健康是智”的科学道理。

健康是财

民间有句谚语:“留得青山在,不怕没柴烧。”一言道破只要有健康的体魄,什么人间奇迹都可以创造出来。

1986年,著名的《渥太华宪章》指出:“健康是日常生活的资源……”再一次论述了健康是人类最大财富的科学道理。

健康体魄能创造无穷无尽的财富,相反,失去健康就失去财富,没有健康就没有财富。《健康报》曾发表过一篇颇有影响的文章,说的是在我国还有相当一部分人生活在绝对贫困线之下。致贫的原因极其复杂,但其中有一条与健康有关。据调查,至今还生活在绝对贫困线之下的人群中,约有37%的人因病致贫、因病返贫,严重地区高达49%的人因病致贫、因病返贫。所以,党中央号召我们:奔小康,要健康。党的十六大报告中明确指出:提高全民健康素质。只有健康才能创造财富。



健康是乐

病痛,病痛,病总是与痛苦联系在一起。笔者碰到过这样一位事业有成、小有名气的企业家,刚过不惑之年,可是却被肥胖、高血脂、高血压、痛风等一连串病痛折磨得死去活来。特别是痛风这个恶疾,害得他鱼不能吃,肉不能吃,连毛豆、扁豆、四季豆、菜花、芦笋、菠菜……也不能吃。一个人到世界上来,一是工作,二是享受,这不能吃,那吃不来,活着还有什么乐趣可言?更严重的是,痛风这个病,说发就发,常常半夜三更痛醒,而且痛风的痛不像一般的痛,不痛的时候好好的,痛的时候像钻心一样疼痛,也弄得一家人不能入睡。晚上不能入睡,你说有多痛苦?痛风还损伤肾功能,肾功能衰竭,靠洗血(肾透析)维持生命,年轻时赚来的钱,现在几乎全花在这上面了。这真是年轻时用生命换取金钱不值得,现在想要用金钱买回健康办不到。

痛风是痛苦的,高血压、中风的滋味是不好过的,即便是肥胖,背了一二十公斤赘肉跑来跑去、气喘吁吁,还能快乐吗?

健康是福

浙江宁波人有句老话:“久病无孝子。”病初,做小辈的问寒问暖,提汤端茶,亲戚朋友来探望你。可是,病一久,半月、半年、一年、二年,不要说亲戚朋友,就是做小辈的也受不了,天天来照顾你吧,工作怎么办;不照顾你吧,十人九骂:不孝子孙。生病是幸福吗?

现在的世界潮流是,不单单追求长寿,而且要追求健康长寿。健康长寿有特定的内涵,最起码的要求是,长寿老人生活能自理,这种长寿才是健康长寿,才称得上幸福。健康长寿是 21 世纪的新追求。





新世纪健康新观念

知识就是健康

20 世纪 90 年代以来,我们的生活富起来了,这无疑对健康是有益的。可是,令人费解的是,人体的健康水平并没有因此而同步增长。笔者案头有份资料,上海市某区 320 名处级以上干部中,患有高脂血症者占 47%,脂肪肝占 37%,心血管病占 26.5%……干部的健康水平不尽如人意。那么市民呢?据调查,新中国成立以来全市高血压患病率呈逐年增长态势,1959 年全市高血压患病率为 6.69%,1974 年为 7.89%,1991 年为 12.69%,1995 年为 14.7%,2000 年 10 月 8 日为高血压防治日,550 名 35 岁以上成人首诊高血压病检出率竟然高达 35.76%。除了高血压病在逐年增加外,糖尿病、痛风、冠心病等其他富裕型疾病也在逐年增多。

为什么生活好了,健康不能同步增长呢?世界卫生组织前总干事中岛宏博士说得好:“现在许多人不是死于疾病,而是死于无知。”1999 年 1 月,我国著名营养学家于若木教授在北京一次会议上指出:“解放 50 年来,我们国家文盲不到 10%,可是营养盲还有 90%。”现在是有东西不会吃,以致发生“吃豆腐,触霉头”,“视鸡蛋如炸弹”,“洋快餐当时尚”等现象,不一而足。这是构成现代都市人健康的一大障碍。其次是生活节奏快,竞争激烈,心理压力重,睡眠少,运动不足,居室使用不当等,以致构成对人体健康的很大伤害,导致健康水平下降。

国内外医学研究表明,运用科学健身知识,建立健康生活方式,可以使高血压的发病率下降一半,高血压病人早期治疗又可使脑卒中、心肌梗死发



病率减少一半,使糖尿病发病率减少一半,使恶性肿瘤减少 1/3。哲学家培根有句名言,“知识就是力量”,其实,“知识也就是健康”。有人把富裕型疾病视为生活富裕起来的必然结果,其实这是一种无知。富裕型疾病说白了是一类“不文明病”,是健康知识不普及、健康教育没有跟上的恶果。有鉴于此,我们现在和将来相当长的一段时间里,要把普及健康知识作为提高市民健康水平的一项重要工作。通过健康知识的普及,帮助市民建立健康生活方式,从而达到不生病、少生病、健康长寿的美好愿望。

最好的医生是自己

多少年来,在人们的观念中,“生病吃药”,“药到病除,妙手回春”,医生是健康的主宰。随着社会的进步、医学的发展,疾病的死因谱发生了根本性变化,心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病等慢性非传染性疾病已经成为主要死因。医学研究证明,这些慢性非传染性疾病属于生活方式疾病。

所谓生活方式疾病,是指它的病因不是细菌、病毒,而是不合理的膳食、嗜烟酗酒、缺少运动、心理不适应等因素相互作用而成。国外的一些研究表明,建立健康生活方式可使高血压发病率减少 55%,对已经得了高血压病的人又可使脑卒中减少 50%,糖尿病减少 50%,恶性肿瘤减少 1/3。总之,建立健康生活方式能使危害人类健康的慢性非传染性疾病减少一半以上。

在增进健康的努力中,人们往往依赖医生、药物和医疗器械,很少重视自身,不少满腹经纶、学富五车的教授、专家不懂得珍惜自己,常常自叹工作忙,自我保健顾不上,以致本来可以预防和避免的疾病难以幸免,本来可以治疗,却失去了机会,降低了健康水平,失去了可以延长的寿命。在日常生活中,有些被疾病折磨了几十年,仍对自己所患的疾病一无所知,或者知之甚少,把疾病康复的全部希望和权力统统交给了医生。实际上,医生并不是疾病康复的主体,真正的主体是自己。就拿冠心病来说,饮食中高胆固醇、吸烟、肥胖、高血压和紧张情绪等,都是加剧冠心病的危险因素,这些因素属于社会、心理和行为因素,也称“自我创造的危险性”。预防和治疗冠心病不

