



寿世恒言

— 21 世纪全民健康自我管理读本



主编 / 段继承 黄海平

 凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

寿世恒言

——21 世纪全民健康自我管理读本

主 审 龚维卓 张继生
主 编 段继承 黄海平
编写者 葛恒明 赵忠顺 陈士健
李忠典 倪兆云 段继承
张振宇

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

寿世恒言——21 世纪全民健康自我管理读本/段继承等主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-5345-6060-6

I. 寿… II. 段… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 089091 号

寿世恒言——21 世纪全民健康自我管理读本

主 编 段继承 黄海平

责任编辑 蔡克难

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京展望文化发展有限公司

印 刷 通州市印刷总厂有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32

印 张 11.25

字 数 187 000

版 次 2008 年 7 月第 1 版

印 次 2008 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6060-6

定 价 26.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序

世界卫生组织提出：21 世纪是长寿时代，是自我保健的时代。

人们要想健康长寿，首先要提高自己的健康意识，摒弃“生死由命，富贵在天”的宿命论，掌握自我保健知识，学会自我保健的技能。《寿世恒言》一书，正是为了“全民健康教育与健康促进”而撰写的好教材。

世界卫生组织提出：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。这四句话，概括了自我保健之精髓。要知道，人类 60% 的疾病与生活方式和不良行为有关，而且 90% 的疾病又与免疫系统的机能低下有关。欧、美国家的医学家和社会学家已经明确指出：肥胖同艾滋病、吸毒是当今世界三大社会问题；营养失调仅次于烟草的毒害。江苏省东海县为了贯彻、落实国家卫生部制定的第十—五计划——《全民健康教育与健康促进工作规划纲要》，县卫生局与连云港市老年大学联合组织，由段继承等同志执笔编著了这册健康教育读本，具有现实意义，该书主要作者段继承原任连云港市第一人民医院院长，是著名的医院管理专家、养生保健学家，



国家卫生部、人事部模范医务工作者，享受国务院政府特殊津贴，他以最新的理念、最科学的保健方法、最佳的生活方式，组织各位作者，集古今中外医学、营养学、生命科学、养生保健学知识，编写成这本内容丰富的健康自我管理读本，上对高端人群、下对平民百姓，是一本老少皆宜的科普读物。青年人饭后茶余看上几页，在消遣中获得养生、保健知识；中年人掌握了保健知识，可以增强生命保护；老年人手备一册，可以达到自己不受罪、家庭不受累、节约医药费、有利全社会的功效。

我相信这部佳著，将会有益于连云港地区人民，乃至全省、全国人民的健康和长寿。

连云港市卫生局局长 周 伟

前 言

这本书为什么命名为《寿世恒言》？因为健康与长寿是人类永恒的主题。20 世纪由于科学技术的进步，人们物质生活和文化生活水平的提高，人类战胜了多种传染病，全世界人均寿命增加了 20 岁。世界卫生组织提出：21 世纪是长寿时代、自我保健的时代。

人类寿命的延长是社会进步的重要标志，是社会、经济、科学发展的必然结果。然而，作为一个发达的文明社会，还有一个如何提高老龄化人口生活质量和生命质量的问题。通俗地讲，人们既要长寿，又要健康。这应该是个非常重要的社会目标，全社会应为之而奋斗。

“既要长寿，又要健康”正在促进医学模式加速转变，正在促进医疗卫生改革的迅速发展，也正在促进广大医务人员的观念更新，其中很重要的一点是：医务人员不仅要面向病人，更要面向健康人；不仅要对病人进行医疗服务，更要对健康人群进行医学知识服务。这就是说，医务人员要用健康教育、健康促进、健康咨询、健康指导等方式，把维护健康的知识传授给人们，使广大人民群众具有自我保健能力，从被动服务者变成自我服务者，从而促进



社会人群自我保健的兴起和发展。我们认为,这是医学发展的根本目的之一,是健康长寿的根本出路之一。

健康教育与健康促进是世界性的新潮流,它是一项低投入、高产出、高效率,花一块钱的成本就能获得一百倍效果的社会活动,对于实现中华民族的复兴具有重要意义。

本书共分为四大部分,即古今中外人生长寿篇;健康体检须知篇;自我诊断疾病篇;自我保健处方篇,介绍的都是古今中外养生保健、延年益寿的有效经验和方法。如果您能认真阅读这本小册,并能在日常生活中去照着做,您就找到了延缓衰老的真谛,您就一定会成为一位长寿老人。

在本书编写过程中,参考了国内外有关作者的文献资料,在此深表敬意和诚挚的感谢!

段继承

目 录

古今中外人生长寿篇

一、21 世纪是长寿时代	003
二、健康与健康行为	004
三、中国公民健康素养有了“国标”	009
(一) 基本知识和理念	010
(二) 健康生活方式与行为	012
(三) 基本技能	014
四、21 世纪的健康箴言	014
五、健康新地平线	015
六、人活百岁不是梦	016
七、人的年龄分类与阶段分期	017
八、联合国世界卫生组织对年龄的最新划分	019
九、确定老年人的四种年龄标准	019
十、身体健康的标准	019
十一、心理健康的标准	020
十二、道德养生新观念	021
十三、联合国世界卫生组织公布的健康新标准	023

十四、健康长寿八项守则	024
十五、我国老年健康的十大标准	025
十六、美国老年人的保健方法	025
十七、日本的健康十快标准和十训	026
十八、我国全民健康教育八条准则	028
十九、1978 年阿拉木图宣言	028
二十、1992 年维多利亚宣言	029
二十一、美国提出六条生活方式	030
二十二、“寿命三角形”学说	030
二十三、A 型行为与矫正	031
二十四、C 型行为与矫正	035
二十五、养生“木桶论”	038
二十六、养生贵在有“度”	039
二十七、天人合一的生物钟	040
二十八、节律性是生命的重要特征	042
二十九、“中年剪刀”的过渡危机	045
三十、人生中的五个“魔鬼时刻”	048
三十一、美国研究出多活 7~10 年的生活方式	051
三十二、美国研究提出的保持青春的基本要素	052
三十三、我国近十五年来公认的保健食品与防“富贵病”的 饮食原则	053
三十四、提倡生物钟保健法	054
三十五、世界各国流行的养生法	055
三十六、身体健康的十个“一”	056
三十七、保健从脚开始	057

三十八、常按摩耳朵可健身	059
三十九、音乐家为何长寿	061
四十、咽唾液可养生抗衰老	061
四十一、适量饮茶有益健康	062
(一) 喝茶有益于健康	063
(二) 不宜喝茶的情况	067
四十二、如何延缓雌激素衰退	069
四十三、长寿处方	071
四十四、欧洲名医佐治马铎斯的长寿百岁法	072
四十五、哈佛大学公布的百岁长寿秘诀	073
四十六、一勺枸杞可延年	074
四十七、返老还童液	076
四十八、泰国的“长寿简要秘诀”	077
四十九、美国时代杂志评出的十佳健康食品	078
五十、名人养生法借鉴	079
五十一、养生经验荟萃	084
五十二、合理膳食与健康	096
(一) 均衡营养才能长寿	096
(二) 蔬菜和水果可抗衰老	097
(三) “金字塔”饮食	098
(四) 中华营养学会推荐《中国居民膳食指南(2007)》	098
(五) 限食是最有效的延年益寿措施	100
(六) 科学饮食的五个原则	100
(七) 饮水与长寿的关系	102
(八) 吃早餐最重要	104



(九) 老年人不宜常吃的食物·····	105
(十) 我国古代的食养原则·····	106
(十一) 脂肪和维生素同样重要·····	107
(十二) 能防脂肪肝的食物·····	108
(十三) 21 世纪吃什么 ·····	109
(十四) 美国人的健康长寿“三剑客”·····	110
(十五) 吃盐应限量·····	113
(十六) 良好的饮食习惯·····	114
(十七) 合理膳食的理念·····	115
(十八) 好吃的东西不“好吃”·····	117
(十九) 食药同源·····	118
(二十) 什么是“营养不良”·····	119
五十三、生命在于适量运动 ·····	121
(一) 揭开运动健身的奥秘·····	121
(二) 森林“狼医生”的故事·····	122
(三) 医疗体育运动的原则·····	122
(四) 最好的运动是步行·····	124
(五) 运动量和强度的掌握·····	125
(六) 七种散步法·····	125
(七) 古典八段锦·····	127
(八) 太极拳健身奥秘·····	129
(九) 广播体操·····	130
五十四、长寿离不开大环境 ·····	131
五十五、心理平衡与健康长寿 ·····	133
(一) 心理健康标准·····	133

(二) 健康心理的现状	134
(三) 情绪与健康	136
(四) 幽默是健康的催化剂	138
(五) 笑是不花钱的良药	138
(六) 道德养生新观念	140
(七) 老年人心理健康标准与衰老自我测定方法	142
(八) 老年人不要生气	143
(九) 揭开民间“七十三”、“八十四”的由来	144
(十) 古人的心理疗法	145
(十一) 善于调节和控制自己的情绪	147
(十二) 心理平衡的方法	149
(十三) 抑郁症的预防	150
(十四) 国外流行的心理减压法	151
五十六、科学睡眠与健康长寿	152
(一) 睡眠的基本常识	152
(二) 睡眠是身体的修复剂	154
(三) 科学的睡眠方法	155
(四) 对付失眠的十项措施	156
(五) 打鼾有哪些危害	158
(六) 什么是睡眠呼吸暂停综合征	160
(七) 防治打鼾的方法	160
五十七、保护大脑延缓衰老	162
(一) 哪些原因会造成大脑受损	162
(二) 老人健脑十要领	163
(三) 如何营养大脑	165



(四) 加强大脑运动延缓衰老·····	166
五十八、吸烟有害健康·····	167
(一) 烟草的有害成分·····	168
(二) 烟草对社会的影响·····	170
(三) 烟草对健康的危害·····	171
(四) 戒烟的好处·····	174
(五) 控烟策略·····	175
五十九、适量饮酒或不饮酒·····	176
(一) 酒精对人体的主要作用·····	176
(二) 适量饮酒对健康的益处·····	179
(三) 过量饮酒对人体健康的损伤及其防治·····	180
六十、远离毒品·····	185
六十一、丑恶的性淫乱·····	187
六十二、和谐适度的性生活·····	189
(一) 和谐性生活的重要性·····	189
(二) 和谐性生活的益处·····	190
(三) 如何获得和谐适度的性生活·····	191
(四) 老年人的和谐适度性生活·····	196

健康体检须知篇

一、健康体检的意义·····	203
二、定期健康体检的目的·····	204
三、何时需做体检·····	205
四、分科体检内容·····	206

五、全面体检总项目	207
六、体检前应做好哪些准备	208
七、体检的一般须知	210
八、为什么要做婚前检查	211
九、B超检查应做哪些准备	212
十、尿常规检查包括哪些内容	213
十一、体检要查血黏度	213
十二、大便常规的意义	215
十三、如何看检测肾功能的化验结果	216
十四、血沉快慢说明什么	218
十五、什么是肿瘤标志物、常见有哪些、有何临床价值	219
十六、常见血液系统检查的意义	220
(一) 红细胞计数	220
(二) 血红蛋白浓度的测定	222
(三) 白细胞检查	223
(四) 血小板检查	224
(五) 凝血时间测定	226
(六) 淋巴结穿刺活检	227
(七) 常用生化检查的正常值及意义	227
(八) 三酰甘油(甘油三酯)测定的临床意义是什么	233
(九) 高密度脂蛋白测定的临床意义是什么	234
(十) 低密度脂蛋白测定的临床意义是什么	235
(十一) 总胆固醇测定的临床意义是什么	235
(十二) 化验检查的阴性、阳性是什么意思	236
(十三) 何谓乙肝“两对半”	237

(十四) 糖尿病的自我检测	238
---------------------	-----

自我诊断疾病篇

一、外眼异常与哪些疾病有关	243
二、眉毛异常与哪些疾病有关	244
三、外鼻异常与哪些疾病有关	245
四、头发异常与哪些疾病有关	246
五、舌头异常与哪些疾病有关	247
六、口唇颜色异常与哪些疾病有关	248
七、口感异常与哪些疾病有关	249
八、指甲异常与哪些疾病有关	250
九、皮肤异常与哪些疾病有关	252
十、痰液的颜色与疾病	254
十一、观察鼻涕的颜色和气味	255
十二、汗的生理变化	256
十三、观察尿液可识病	257
十四、肚脐的变化与疾病	259
十五、放屁与健康	260
十六、观察大便的颜色和气味	261
十七、气短与疾病	263
十八、不可忽视的几种疼痛	264
十九、引起手麻的疾病	266
二十、健康标准的自我检测	268
二十一、警惕过劳死	269

二十二、癌症的十个早期信号	270
二十三、如何自我检查发现肿瘤	271
二十四、警惕隐蔽性疾病	272
二十五、与年龄段相关的健康状况	275

自我保健处方篇

一、流行性感冒	279
二、支气管炎、肺炎	280
三、肺结核	280
四、哮喘	281
五、心肌炎	282
六、冠心病	282
七、风湿性心脏病	283
八、糖尿病	284
九、高脂血症	284
十、高血压病	285
十一、中风	286
十二、甲状腺机能亢进症	287
十三、胃及十二指肠溃疡	287
十四、胃炎	288
十五、胆囊炎 胆石症	289
十六、肝炎	289
十七、肝硬化	290
十八、细菌性痢疾	291



十九、急性胃肠炎	292
二十、慢性肠炎	292
二十一、习惯性便秘	293
二十二、急性肾炎	294
二十三、肾结石、输尿管结石、膀胱结石	294
二十四、肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎	295
二十五、肺癌	296
二十六、食管癌	296
二十七、大肠癌	297
二十八、乳腺小叶增生、乳腺纤维腺瘤、乳腺癌	298
二十九、老年痴呆	298
三十、神经衰弱	299
三十一、偏头痛	300
三十二、神经官能症	300
三十三、抑郁症	301
三十四、贫血	301
三十五、功能失调性子宫出血病(功血)	302
三十六、霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎	303
三十七、盆腔炎	303
三十八、更年期综合征	304
三十九、外阴瘙痒症	305
四十、放置避孕环及人工流产须知	305
四十一、人工流产后	306
四十二、怀孕妇女须知	307
四十三、产后调养	308