

宝命全形十讲

——专家谈保健

刘允辉 陈拥军 林崇亭 王继第 主 编

天津科学技术出版社

宝命全形十讲

——专家谈保健

刘允辉 陈拥军 林崇亭 王继第 主 编

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝命全形十讲：专家谈保健 / 刘允辉等主编. — 天津：
天津科学技术出版社，2008.9
ISBN 978-7-5308-4795-4

I. 宝... II. 刘... III. ①常见病—防治—基本知识②保
健—基本知识 IV. R4 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 143219 号

责任编辑：郑东红 周令丽

责任印制：王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人：胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332693 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址：www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

临沭县书刊印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 15 字数 227 000

2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价：36.00 元

主 编 刘允辉 陈拥军
林崇亭 王继第

副主编 王有广 王传德 李运伦
李友根 黄建国 刘利平

编 委 孙 红 李 波 张 强
王 磊 毕莉莉 王 栋
邱 旭 吴云芳 戚玉霞

序

健康是人类最宝贵的财富，随着经济的发展，人们生活水平的提高，大众对健康的关注程度也越来越高，这是社会进步的很好体现。

养生类图书虽然多如牛毛，但图书质量良莠不齐、市场过度泛滥，事实上真正高品质的养生类图书仍然十分匮乏，有一些保健养生类图书根本不是出自医疗专业人员之手，有一些观点貌似新颖，却经不起推敲，大大误导了人民群众，有一些所谓“保健养生专家”目前正在接受司法部门的审查就是一个很好的例证。

面对这种状况，刘允辉同志组织部分全国优秀中医临床人才、山东省高层次优秀中医临床人才和山东中医药大学及其附属医院等单位的专家教授，结合自己的临床实践经验，所编写的这本养生保健类书籍，对指导大众怎样改善生活方式、怎样预防疾病、怎样治疗疾病、怎样合理科学进补、怎样合理用药、怎样化解各种压力等方面都做了科学的讲解，这将大有益于提高人们的健康知识水平。

这本书的第一个特点是既通俗易懂，又科学实用。书的内容非常切合生活实际，书中的观点都是经过专家论证的科学观点，因此具有很好指导作用。这本书不像其他一些养生类图书那样，过分使用让读者难以理解的医学专业



术语，因此非常适合非专业人士阅读。

这本书的第二个特点是注重生活养生，如怎样减少烟酒的危害，怎样合理食用柴、米、油、盐、酱、醋、茶，怎样安排你和家人的旅行，怎样避免装修带来的危害，怎样进行空气消毒等。

因为世界卫生组织的研究结果显示，个人的健康和寿命有60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候的影响。这充分说明了生活养生的重要性。

这本书的第三个特点是告诫人们一定不要过分透支健康，一定不要斤斤计较、钻牛角尖，要学会宽容，要注重心理保健，要有良好的社会适应能力，努力向着三好（身体好、心理好、社会适应能力好）的目标迈进！

北京大学第三医院 申洪波

北京军区总医院 白云静

2008年5月

作者简介



陈拥军 1991年毕业于山东中医药大学，先后进修于山东中医药大学附属医院、北京中日友好医院、山东大学第二临床医院等，在中医保健、中西医结合诊治心脑血管病、糖尿病方面有较丰富的临床经验。

现任山东省乐陵市中医院内科主任，副主任中医师，山东省中医学会脑病专业委员会、急诊专业委员会委员。公开发表学术论文16篇，两项科技成果通过德州市科技局鉴定。为全国第三批名老中医药专家学术经验继承人、山东省高层次优秀中医临床人才，乐陵市优秀科学技术拔尖人才、劳动模范。



林崇亭 内科副主任医师，龙口市肾内科学术带头人，1990年毕业于潍坊医学院，于2001年度赴解放军总医院肾内科进修学习一年，在陈香美院士的指导下，对各种肾脏病的诊断和治疗都达到了较高的水平。在国家级杂志发表科研论文6篇，《血液灌流联合透析治疗有机磷中毒呼吸衰竭临床研究》获龙口市科技成果三等奖，《复肾汤延缓慢性肾衰竭临床研究》获龙口市科技成果二等奖。



王有广 威海市立二院（威海市妇女儿童医院）中医科主任、副主任医师，威海市中医药学会副主任委员。1991年毕业于山东中医药大学。临床诊疗之余兼参儒释道家内典和养生之道。发表学术论文十余篇，出版著作两部，完成科研成果四项（其中两项获威海市科技进步二等奖，两项获科技进步三等奖），取得发明专利两项。2007年被市委统战部授予双岗建功标兵称号。



王传德 生于1962年，淄博市第一医院中医科主任、副主任医师，相继被授予淄博名医、淄博市专科专病名中医等称号；兼任山东中医肾病学会委员、淄博市中医学会常务理事、淄博市肾脏病学会副主任委员、淄博市中西医结合学会肾脏病学会副主任委员。在中西医结合治疗急慢性肾炎、肾病综合征、肾功能不全、尿毒症、糖尿病肾病、高血压肾病、脾胃病等疑难杂病方面颇有造诣。



李运伦 医学博士，中医学博士后，山东中医药大学副教授，硕士研究生导师，山东省卫生系统第三批“杰出学科带头人和中青年重点科技人才”。2007年列入教育部“新世纪优秀人才支持计划”，2007年获山东省第八届青年科技奖。主持完成国家和省级课题7项，获省科学技术进步三等奖两项、省自然科学三等奖一项、省自然科学学术创新三等奖一项、省教育厅科技进步奖两项和省中医药科技进步奖一项，授权发明专利一项，授权中药新药临床研究批件一项，发表论文70余篇。



李友根 济南钢铁总医院副主任医师。运用中西医结合诊治内科常见病、多发病，对呼吸、消化和泌尿生殖疾病尤为擅长。获济南市科技进步三等奖一项。



黄建国 1990年毕业于山东中医药大学。现任高青县中医院院长，副主任医师。在中西医结合诊治心脑血管疾病、代谢性疾病、老年病等方面颇有建树。



刘利平 生于1965年，女，山东威海人，副主任医师。1987年7月毕业于山东中医学院。1987年7月~1997年9月，于山东省中医药学校任教，主讲《中医基础学》、《中医诊断学》、《中医内科学》、《内经》等课程。1997年10月至今于山东省农业科学院职工医院工作，主要从事中西医临床医疗、社区卫生服务等工作，将中西医理论、临床治疗与社区卫生保健有机结合，通过对某些慢性疾病如高血压、糖尿病等科普知识的宣传，提高患者的自身管理和控制能力，提高居民的健康保健意识。在省级以上刊物发表文章多篇。

目 录

第一讲 健康是最宝贵的财富 /1

- 第一节 别拼了，你的健康透支了 /1
- 第二节 人生何时宜养生 /3
- 第三节 靠自己 你能多活10年 /4

第二讲 衣食住行皆关乎健康 /7

- 第一节 穿衣与健康 /7
- 第二节 饮食与健康 /10
- 第三节 居住与健康 /72
- 第四节 出行与健康 /93

第三讲 运动与健康 /97

第四讲 健康查体 防患于未然 /104

- 第一节 健康查体，有病早知道 /104
- 第二节 健康查体查什么 /106
- 第三节 健康查体要做到“知行合一” /107
- 第四节 妇科安检不能漏 /108
- 第五节 警惕癌症十大信号 /110

第五讲 服药进补要因人而异，否则会事与愿违 /112

第六讲 常见病症诊疗常识 /116

- 第一节 高血压的防治 /116
- 第二节 高血糖的防治 /122
- 第三节 无声的杀手——高血脂 /136
- 第四节 无奈的肥胖怎样防治 /144
- 第五节 血液黏稠当重视 /151

- 第六节 高尿酸与痛风的防治 /152
- 第七节 富贵病新成员——脂肪肝 /156
- 第八节 明明白白防中风 /163
- 第九节 胸痛的急救 /167
- 第十节 如何有效缓解压力 /168
- 第十一节 谁偷走了你的好梦——谈睡眠健康 /174
- 第十二节 保护心肝 莫忘呵护肾脏 /178
- 第十三节 中医专家教你“察言观色” /188

第七讲 合理用药须知 /193

- 第一节 10种你未必知道的服药禁忌 /193
- 第二节 服中药期间有何忌口 /199
- 第三节 正确掌握中药的最佳服用时间 /200
- 第四节 中西药配伍禁忌 /201
- 第五节 生活中常见的无效用药 /202

第八讲 忽视心理健康，就是坐看生命的流逝 /203

- 第一节 心理健康是一种权利 /203
- 第二节 保持心理健康三要素 /204
- 第三节 心理健康的十条标准 /205
- 第四节 成长的烦恼，父母了解多少 /206
- 第五节 宽容——给您一个广阔的天地 /207
- 第六节 现代人：“健商”“心商”“财商”一个也不能少 /211

第九讲 特殊人群的特别忠告 /216

第十讲 健康新观念 /226

第一讲

健康是最宝贵的财富

第一节 别拼了，您的健康透支了

“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”。一个又一个社会精英倒下了，侯耀文、高秀敏、古月、傅彪、许中田、郭超人、蒋筑英、罗健夫、郑培民、李至伦、陈逸飞、孙德棣、王均瑶……

在刚刚过去的2007年，几位精英人物的突然病发，甚至离世为这一年平添了几分黯淡：

2007年9月3日，45岁的广州市城管副队长李志军连续65天工作到次日凌晨三四点后，在家门口猝死；

2007年10月31日，北京市海淀妇产医院32岁的产科大夫耿岩在连续加班后，晕倒在医院走廊里，尽管抢救过来，神志却一直没有清醒；

2007年11月18日，广东省人民医院神经外科副主任医师郭予大在准备一台手术时突发休克死亡，年仅44岁……

在为这些年轻生命扼腕叹息的同时，“健康透支”也再次引起了人们的关注。为此，《生命时报》联合慧聪调查公司，就“健康透支”的现状，对上海、北京、重庆、广州、武汉1321位15~65岁的市民进行了入户调查结果显示，不少中国人正慷慨地用健康为“忙”字付出代价，其中，缺乏运动、工作压力大、有病不看等现象极为普遍。

调查显示，“国人存在的主要健康隐患”中，“经常熬夜”被63.97%的人看作健康隐患之一，仅次于“抽烟”（77.44%），位居第二。

其余八大隐患依次为：

“不吃早餐”（45.19%）

“喜欢吃油炸食品、西式快餐”（44.13%）

“每天喝三杯以上烈酒”（39.89%）

“经常坐着不动”（34.22%）

“经常在外就餐”（33.91%）

“经常饥一顿饱一顿”（33.01%）

“不体检”（32.70%）

“盲目减肥”（28.99%）。

从调查结果来看，抽烟是百姓公认的“第一杀手”。我认为，抽烟已经不能算隐患了，它是赤裸裸摆在人们面前的“明患”，必须强制戒烟。

中国医学科学院院长助理黄建始介绍，国人还存在一个很大的健康隐患，“即健康素质发展空间不够”。也就是说：“中国老百姓寻找、分辨、正确使用健康信息的能力不足，导致非但顾不了自己的健康，还容易上当受骗。”

调查中，饮食不规律、失眠、缺乏运动等生活方式问题在老百姓中很普遍。除生活方式外，工作压力大也让中国人不由自主地用健康作为代价。

被访者中，25.63%的人每天工作时间为8~14小时，1.21%的人每天工作在14小时以上。

与此同时，9.92%的被访者称压力大到经常觉得透不过气来，1.14%的人甚至曾经想过自杀。其中，29.67%的人认为压力主要来自工作。

可见，殚精竭虑地工作，马马虎虎地生活，是时下很多现代人的共同特点。

健康教育专家洪昭光对此表示：“人生有三驾马车——工作、家庭和健康。工作很重要，但失去了可以再找；家庭更重要，失去了也可以重组；唯独健康，一旦失去，只能是‘一江春水向东流’。”

珍爱生命，
呵护健康，
享受生活，
幸福一生！

WHO提出，“健康是金子”，其实健康比金子还珍贵。如果健康是“1”，金钱、事业、地位、家庭、幸福等都是“1”后面的“0”。如果没有“1”，后面的“0”又有什么意义呢？健康是人类最宝贵的财富，拥有健康未必拥有一切，但是没有健康绝对不会拥有一切。

第二节 人生何时宜养生

很多朋友问我，现在生活好了，儿女也大了，该考虑自己怎样好好养生了。但是现在浑身上下不舒服，你说这是为什么？

这些朋友正处于亚健康状态，现在想起养生，似乎已经晚了。有人说，什么时候养生也不晚。不错，养总比不养好，但这只是一种补救的安慰。因为很多病根是青少年时期，甚至是儿童时期留下的，你说晚不晚？

譬如，最让中老年人头痛的骨质疏松症，让制药商赚了大笔钱，药没少吃，病就是不见好。医学研究证明，一个人的骨骼强度的95%是在12~18岁期间形成的，因而骨质疏松症的特点是防胜于治。如果在12~18岁期间骨质发育不好，形成骨质疏松后很难弥补，吃多少钙也很难从根本上解决。所以，我们现在发生的骨质疏松，是在12~18岁期间埋下的隐患。就骨质疏松症而言，最好的养生年龄应该是青少年时期。

心脏医学观察发现，有的两三岁的儿童动脉血管壁上已出现胆固醇等沉积的痕迹。专家认为这可以成为成年后冠心病的基础。这说明，四五十岁时的冠心病可能是在幼儿时期埋下的种子，经过几十年后发育成为冠心病。如果父母注意对幼儿的养生护理，就不容易出现成年后的冠心病。就这点而言，养生年龄应该从幼儿时期就开始。

模糊医学理论认为，人在35岁以前为健康期，由于这个时期处于生命的旺盛期，免疫力强，青少年时期或幼儿时期生下的病根，很少发病。而到了35~45岁时，疾病开始逐渐形成。如果这个时期还不注意养生，以前埋下的病根，就会在这个时期快速形成。等到了45~55岁时，很可能爆发。由于这时处于从青壮年向老年的过渡期，身体生理心理都开始发生明显变化。所谓



更年期也大都在这个时期出现。

50岁正是人生最辉煌的时期，历练已久，经验丰实，无论家庭还是社会，正挑起重要的担子，成为顶梁柱，无疑也是压力最大的时期。而此时正处于生命的转折点，许多人就在这时被压垮，所谓英年早逝现象就发生在这个时期。如何对待压力、疏解压力就成为养生的重点。而面对压力的正确心理培养必须从青少年时期开始。人干多大事儿，应有多大的心。而“心”的培养岂是一朝一夕能完成的？

现在50岁往上的这代人，青少年时正是共和国最困难时期，近20年又是大展宏图，拼命干事业的时期，因此，这是被养生耽误的一代人。虽

然“亡羊而补牢未为迟也”，可以延缓生命，但毕竟已经错过最好的养生时机。只是千万不能再耽误我们的下一代、下一代。

人过60以后，如果无大的器质性疾病，到处于相对安全期了。

养生虽然有几个人生关键节点，但最主要的是要将养生贯穿于我们人生的全过程，贵在把握今天、从现在开始，贵在持之以恒，让养生成为我们时时遵守的一种生活模式。

切记“关爱健康，是每一个公民对社会、对家庭、对自身的一份重大责任，万万马虎不得、轻视不得”。

输了健康，赢了整个世界又如何？

出师未捷身先衰，长使英雄泪满襟。

人生的悲剧莫过于：有力量却使不上，心有余而力不从。

“工作狂”并不是一个值得尊敬的称号，它更应该引起我们的警醒。

勤勉工作是种美德，但不应以生命作为代价。

知识分子是中国的脊梁。我们目前迫切需要做的一件事就是：帮助知识分子拯救身体，呵护健康。

第三节 靠自己 你能多活10年

生命十分宝贵，因为“千金散尽还复来”，可生命一旦丧失却无法“还

复来”。

一、生命有数量

50多年前，国人的平均寿命只有35岁；到了上世纪末，翻了一番，达到了70岁；现在已经达到了近80岁。

二、生命还有质量

从社会学意义来说是指一个人对社会贡献大小，从生物学意义来说是指人的健康水平，即躯体、精神和社会适应上的完好。

三、靠自己，你能多活10年

一个人能不能健康长寿，15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，60%取决于生活方式。

遗传受之于父母，与生俱来，我们已经无法改变；社会条件、自然环境、医疗条件我们也很难左右，但是我们完全可以改变大吃大喝、懒于运动等错误的生活习惯，养成健康的生活方式，达到延年益寿的目的。这是我们编撰本书的宗旨。

四、看一看什么是健康

世界卫生组织《组织法》对健康的定义是：健康不仅为疾病或羸弱之消除，而是体格、精神与社会之完全健康状态。具体可理解为：

1. 完全健康标准

(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和劳累。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

(5) 能抵制一般性感冒和传染病，没有器质性疾病。

(6) 体重适当，身材匀称。站立时，头、肩、臂的位置协调。

- (7) 眼睛明亮，眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙根颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

2. 我国老年健康标准

- (1) 躯干无明显畸形，无明显驼背，骨关节活动基本正常。
- (2) 无偏瘫、老年性痴呆等神经系统疾病。
- (3) 心脏功能基本正常，无高血压、冠心病。
- (4) 无慢性肺部疾病。
- (5) 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤。
- (6) 有一定的视听能力。
- (7) 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。
- (8) 能恰当地对待家庭，有一定的社会交往能力。
- (9) 能适应环境。
- (10) 具有一定的学习、记忆能力。

3. 祖国医学健康标准

- (1) 眼有神。 (2) 声息和。
- (3) “前门松”。 (4) “后门紧”。
- (5) 形不丰。 (6) 牙齿坚。
- (7) 腰腿灵。 (8) 脉形小。

4. 日本健康标准

- (1) 吃得快。 (2) 便得快。
- (3) 睡得快。 (4) 说得快。
- (5) 学得快。 (6) 走得快。
- (7) 动得快。 (8) 尿得快。
- (9) 汗得快。 (10) 精得快。

四、健康的四个层次

- ◆ 躯体（简单）
- ◆ 心理（比较复杂）
- ◆ 社会人际适应（更复杂）
- ◆ 精神道德（最复杂）