

人生要获得成功，不会总是一帆风顺，其中有苦也有乐，需要勇敢地面
对，需要一份自信，需要一份智慧。本书系涉及人生的诸多重大主题，几乎
涵盖了现实生活的方方面面，使人们乐观、拼搏、勤奋工作，给人以奋斗
的动力、生活的智慧。

精彩故事每一天
JING CAI GU SHI MEI YI TIAN

健康

人生的(每)(一)(天)



北京燕山出版社

《精彩故事每一天》

健康人生的每一天

宋涛 主编

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

精彩故事每一天/宋涛主编. —北京:北京燕山出版社,
2008. 8

ISBN 978—7—5402—2012—9

I. 精… II. 宋… III. 故事—作品集—世界
IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 109290 号

书 名:精彩故事每一天
责任编辑:王 琳

出版发行:北京燕山出版社

(北京东城区灯市口大街 100 号 邮编:100006)

经 销:新华书店

印 刷:北京一鑫印务有限责任公司

开 本:787×1092 毫米 32 开

印 张:145 印张

字 数:2200 千字

版 次:2008 年 8 月北京第 1 版

印 次:2008 年 8 月北京第 1 次印刷

书 号:ISBN 978—7—5402—2012—9

定 价:1008.00 元(全三十六册)

本版图书凡印装错误可及时向承印厂调换

目 录

体味幸福的感觉	1
胰腺炎病人	2
星星与帐篷	3
医学教授之死	3
两个艺术家之死	4
脑出血的罪魁祸首	5
危害健康的头号杀手	5
高血压治疗的几个误区	6
招灾惹祸的“啤酒肚”	7
远离高血压威胁之路	7
糖尿病流行警示录	8
如何有效防治糖尿病	9
节约基因之谜	10
远离危险	11
有胸痛及时上医院	11
中青年也要防心肌梗死	12
老同学的“心病”	13
认识脑梗死	13
如何防治脑梗死?	14
时间是什么?	15
寻找万无一失的办法	16

解读帕金森	16
从里根说老年痴呆	17
老而不呆	18
好脂肪、坏脂肪	19
脂肪肝的危害	19
血管内的“恐怖分子”	20
做一个素食主义者?	21
闲话饮食	22
从贴秋膘说饮食习惯	23
你住得安全吗?	24
医生之死说明了什么?	26
一封感谢信	26
胃口不好谁之过?	28
睡不好觉能出大事	29
告别失眠	29
睡眠不好要减压	30
“心理杀手”	31
多种多样的抑郁	32
刻骨铭心的一件事	33
快乐的兰花	34
告诉你腹泻的秘密	35
中暑	35
姗姗来迟的醒悟	36
谁该补钙?	37
静态生活导致退化	38
他的骨头为什么这么脆?	38
让你的骨骼强壮起来	39

小计步器的故事	40
雪后感	41
头晕、手麻小心什么?	42
摆脱颈椎病的困扰	42
告别腰腿痛的绝招	43
改变生活的选择	44
劳逸结合	45
延缓衰老	45
我们老了怎么办?	46
提高你的记忆力	48
闲话减肥	50
改变习惯防痛风	50
现代生育模式的代价	51
输尿管里的“石头”	52
疲劳与面瘫	53
难言之隐	54
打呼噜的危害	54
防治结合说哮喘	55
空调与肺炎	56
致命的无声杀手	56
“小姐”惹出的麻烦	57
审美疲劳	58
艾滋病危机	59
都是美容惹的祸	60
危害健康的乙肝	61
死灰复燃的结核病	61
亦喜亦忧抗生素	62

警惕中药的毒副作用	63
吃出来的尿毒症	65
莫轻视头痛 (1)	66
莫轻视头痛 (2)	67
咽痛病人的故事	68
流感疫苗热的冷思考	69
再说发烧	70
换个角度看禽流感	71
变态反应	72
考验自己	72
负面暗示杀死人	73
踢掉路边的绊脚石	74
脱掉高跟鞋	75
致命的“烟酒不分家”	76
对着飞机放声大吼	77
和尚过河	78
美丽的尊严	78
品格的力量	80
分寸尺度	82
隐恶扬善	83
熟视无睹的危险	84
一只蟑螂	86
娱乐中的较量	87
精打细算的浪费	88
带一些空杯上路	89
三年学医，寸步难行	90
切莫小题大作	91

借锤子	92
随时准备一个废纸篓	93
微笑是一种力量	93
小壁虎断尾巴	95
骑虎难下	95
四个过桥人	96
小姑娘与小松鼠	97
敢不敢大声说话	97
王子选妻	98
老天爷的刁难	99
失去的热心	100
3个博士兄弟	101
喜欢的天气	101
选择快乐	102
不同的窗	104
青蛙与蜗牛	104
自弃损失了金钱	105
寻找到理想的住所	107
放松心情	107
幸 福	108
落水的年轻人	109
暴风雨后的工地	109
酗酒的危害	110
死神也怕咬紧牙关	111
没有电火花就没有震耳惊雷	112
痛苦是成就殿堂一枚金币	113
争斗是双方共同的葬礼	113

勿以善小而不为	114
两位候选者	114
提醒自我	115
用心去对待朋友	116
诚实的孩子	117
给自己松绑	118
年轻的血管也硬化	119
一道心理测试题	120

体味幸福的感受

想获得幸福的人应采取积极的心态，这样，幸福就会被吸引到他们的身边。那些态度消极的人不会吸引幸福，只能排斥幸福。

寻找自己的幸福的最可靠的方法，就是竭尽全力使别人幸福。幸福是一种难以捉摸的，瞬息万变的东西。如果你去追求它，你会发现它在逃避你。但是如果你努力把幸福送给别人，于是它就会来到你的身边。

作家克莱尔·琼斯是美国中南部俄克拉荷马城大学宗教系一位教授的妻子，她谈到他们在结婚初期所经历的一种幸福：

在婚后的头两年中，我们住在一个小城市里，我们的邻居是一对年老的夫妇，妻子几乎双目失明了，并且瘫在轮椅中。丈夫身体也不很好，他整天呆在房子里，照料着妻子。

在圣诞节的前几天，我和丈夫情不自禁地决定装饰一棵圣诞树送给这两位老人。我们买了一棵小树，将它装饰好，带上一些小礼物，在圣诞前夜把它送过去了。

老妇人感激地注视着圣诞树上耀眼的小灯，伤心地哭了。她丈夫一再说：“我们已经有许多年没有欣赏圣诞树了。”以后每当我们拜访他们，他们都要提到那棵圣诞树。这是我们为他们做的一件小事。但是我们从这件小事中得到了幸福。

由于我们的友好，他们得到了一种幸福，这种幸福是一种十分深厚而温暖的感情，这种幸福将一直留在他们的记忆中。

你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。因为你有权利选择其中的任何一种。决定的因素是你受积极的还是消极的心态的影响，这个因素也是你所能控制的。这里需要告诫你的是，不应把幸福押在不切实际的需求上，因为这样不可能得到真正的幸福。

人生的幸福美满其实是人的一种感觉，一种心情。外部世界是一回事，我们的内心又是一种境界，人是欢欣鼓舞、兴高采烈，还是孤独苦闷，垂头丧气，这主要由我们的心理、个体的态度来支配。事物本身只是影响我们的态度，并不能直接影响我们的心情。

一个人心理健康，幸福美满才能长驻。一个人心理不健康，纵有山珍海味、金钱权势，内心仍可能痛苦凄凉；心理健康，可使你积极地面对一切，化忧解难，驱除消极情绪，获得一个美满与幸福的人生。

胰腺炎病人

韩先生是土生土长的北京人，特别爱吃各种动物下水。经常吃卤煮火烧、涮火锅等。几次犯病都是吃多了这些东西。一次大吃大喝后胆结石、急性胆囊炎发作，急诊手术切了胆囊。从那以后，他对吃确实有所控制，但却没有控制烟酒，酒后又犯了几次病。

第二个病人是这几年经常在我们病房住院的病人苏阿姨，虽然不饮酒，可几十年来，每天都要抽两包多烟。十多年前的一天夜里，她突然出现剧烈腹痛并向背部放散，伴有恶心、呕吐、休克、意识不清，送到医院诊断为急性出血坏死性胰腺炎，经抢救

脱离了危险。

那次犯病的后遗症就是糖尿病，打了十几年胰岛素，近几年又多了高血压、脑梗塞、老年痴呆等毛病，生活不能自理，成天不说话、不吃饭。每天要给她喂饭、输液，两个人日夜陪着她，虽然这样，烟还是不少抽，结果活了不到70岁，前不久因严重的肺部感染去世。

星星与帐篷

两个人结伴到山里去露营。晚上睡觉的时候，一个人问另一个人：“你看到什么呀”另一个人回答：“我看到满天的星星，深深感觉到宇宙的浩瀚，造物主的伟大，我们的生命是多么的渺小和短暂……那你看到什么了？”

那个先开口说话的人冷冷地道：“我看见有人把我们的帐篷偷走了。”

医学教授之死

最近，我参加了一个会议。在会上，某医学专家给我们讲了这样一件事：他的一个同事，某著名医学专家，尽管经常教育病人不要吸烟，可他自己却抽了几十年烟。作为呼吸系统疾病的权

威，他非常清楚抽烟容易得气管炎、肺气肿，可他还是继续抽烟。一次在黄山开会，会议组织大家游览，在爬山时他犯了病，咳嗽、呼吸困难，走几步就要歇一会。他只好提前回家，住进了医院，诊断为肺气肿。

此后，他的病经常发作，一年要住几次院，只好提前退休。几年后，这位专治呼吸疾病的专家受尽病痛折磨，死于肺心病、呼吸衰竭，临死前，他恳请医护人员告诉广大烟民别再抽了，早戒烟早受益，晚戒或不戒自己受罪。呼吸系统疾病发展到晚期多引起肺功能衰竭，很多患了肺病的病人最后都是活活憋死的。

两个艺术家之死

49岁的柳先生，著名作曲家，1994年初因为刺激性干咳、消瘦两个多月住院。住院前他以为是患了感冒，曾经自服中药、西药，还在单位门诊部输液治疗。但是病情不见好转，反而一天天加重。

干咳是肿瘤对气管、支气管的刺激所致，是肺癌的一个特异表现，这种咳嗽往往夜间明显，止咳及消炎药治疗都无效，这不同于一般的咳嗽。住院前就被确诊为肺癌晚期，广泛转移，已经错过手术时机，只能输液、对症治疗，维持一天算一天了，同年9月患者死于呼吸循环衰竭。柳先生经常熬夜工作，十几年前开始就养成了抽烟的习惯，每天抽3包香烟，结果引起肺癌，英年早逝。

李某，男性，44岁，著名画家，因咳嗽、血痰、声音嘶哑数月于1990年5月住院。他烟瘾很大，每天抽3包多，我记得他平时只抽万宝路，当时这很显眼，因为当时人们的消费水平还

不高，大多数人抽的都是国产烟。

他有慢性支气管炎，经常早晨起床后咳嗽、咯痰，后来发现痰中带血，这是肺癌的重要表现，但没引起他的重视。再后来出现了声音嘶哑，这是因为肿瘤压迫了支配声带的神经。虽然患了晚期肺癌，李某某仍然继续抽烟，经常可以在病房外边看到他散步时抽烟。他的原话我记不清了，意思是到了这个地步，不抽也是死，抽也是死，还不如趁有生之年多抽几支，他后来因为大咳血活活憋死。

脑出血的罪魁祸首

去年，日本著名指挥家、东京爱乐乐团董事长、日本索尼公司董事会主席大贺典雄先生在参加北京第四届国际音乐节的一次演出指挥过程中，突发脑出血，倒在了指挥台上。已经 70 高龄的大贺典雄先生前一天刚刚亲自驾机飞到中国，出事当天排练了 7 小时，估计是疲劳过度引起了脑出血。

危害健康的头号杀手

2002 年初某日下午，在京津塘高速路上发生了一起车祸。一辆行进中的汽车突然撞向高速路中间的隔离带，结果引起了几

辆汽车相撞，这辆车受到严重损坏，幸运的是司机安然无恙。

王先生，40岁，某公司经理，近几年，他总觉得精神不好，容易疲劳，头痛、头胀，记忆力减退，经常接触的员工、客户名字应该很熟悉，但他往往叫不上来。每天早晨睡觉起来精神不佳，中午如果不睡一会儿，下午就犯困，工作效率明显降低。有人开玩笑问他是不是患了老年痴呆。出事之前一年多时间以来，开车超过大约1小时他就犯困、打瞌睡，几次险些出事。

高血压治疗的几个误区

有的病人对治疗高血压显得漫不经心，想起来的时候，就服药1—2次，忘记了就不吃。而药物在血液中要积累到一定水平，才具有降压作用，断断续续用药，血中药物浓度忽高忽低，血压也跟着忽高忽低，自然会影响健康，也就谈不上降压作用。

高血压的形成大多是综合因素所致，饮食口味偏咸、肥胖、精神紧张、活动较少的静态生活都是常见的影响因素。有的病人虽然每天都服药，但是血压控制不满意，原因可能是药物剂量或类型不合适，更重要的在于生活习惯没改，例如嗜咸、不愿清淡饮食，不愿节食、肥胖。如果控制体重、限制盐的摄入、增加活动，一部分病人不服药也可能将血压降至正常范围。

招灾惹祸的“啤酒肚”

他第一次找我看病是 1995 年，当时他 55 岁，因胸闷、头晕、左眼看东西模糊住院。检查发现问题很多，有冠心病、糖尿病、高脂血症、高血压，检查发现眼底血管硬化，左眼底有小片出血，已属于糖尿病最严重的并发症，如果不积极治疗有失明的可能，他的高血压和冠心病也和糖尿病有关。顺便说一下，糖尿病并发症除了眼底视网膜病变，还会引起心脏、肾脏功能减退、神经系统病变及性功能障碍等并发症。

远离高血压威胁之路

据统计，10 年前我国高血压患者就已超过 1 亿人。10 年来又多了几千万人，涉及几千万个家庭。而大多数人并不知道自己得了高血压，据统计高血压病的知晓率仅有不到 20%。在这少部分了解病情的患者中，有效治疗的只有不足一成！因此，可以毫不夸张地说，在和这个杀手较量的第一回合中，绝大多数人已经处于下风。

难怪一些专家预测，如果听任这种现状蔓延，发展中国家在未来若干年后将发生心、脑血管病大流行。据世界卫生组织预

测，到2020年，我国的心脑血管疾病及恶性肿瘤等慢性病死亡率将占总死亡率的80%以上。

不久前了解到，欧美医学界对高血压标准又调整了，原来标准是血压超过140/90mmHg为高血压，现在把血压130/80mmHg以上还没到140/90mmHg那些人都列为可疑对象，平时生活中建议他们按高血压病人那样注意。由此可见，高血压的诊断标准更严格了，这一下病人更多了，医生们的责任更大了，人们对防治高血压更应提高认识。

糖尿病流行警示录

对于大多数同龄人来说，杨先生是幸运的成功者，三十几岁时已是事业有成，自己拥有十几个分公司。然而，他也有很多自己的烦恼，主要问题就是太忙，没有时间和家人在一起，据他讲每个月坐飞机的里程超过一万多公里，应酬太多，每天都要开会、陪客人吃饭、喝酒。

长时间这样的生活早晚会影响身体，最近一段时间，他觉得体质特别虚弱，非常容易疲劳，经常头痛、头晕，右腿经常疼痛、麻木，经朋友介绍抽出几天时间住院检查治疗一下。

杨先生住进医院后，检查发现血压、血糖、血脂都偏高，身体肥胖，血粘稠度很高，肝功异常，B超发现有脂肪肝，又是一个“几高人士”。进一步检查确诊为2型糖尿病，下肢的疼痛、麻木可能是糖尿病的神经系统并发症。由于经常伏案工作，缺乏锻炼，他患有颈椎病，头痛、头晕可能与糖尿病及颈椎病有关。