

《让健康提升你生命的品质》

你唯一拥有的是自己的身体，怎样才能让生命享受高品质的生活？

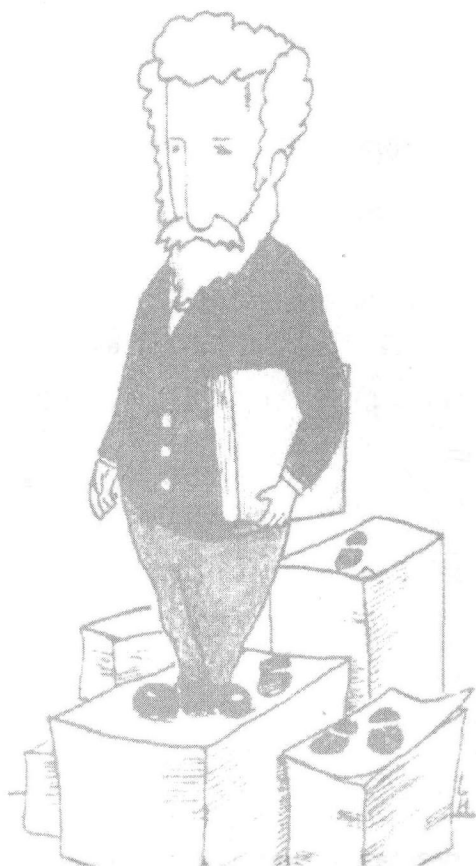
打开《健康新频道》，升级你的保健理念，
选择正确的生活方式，留住健康，留住年轻，
让寿命和生命质量同时向太阳进发。



健康新频道

主 编◎陈跃龙 副主编◎黄绮生

NEW HEALTHY CHANNEL



健康新频道

主 编：陈跃龙

副主编：黄绮生

凤凰出版传媒集团

凤 凰 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

健康新频道 / 家庭医生杂志社编著, —南京: 凤凰出版社, 2008.12

ISBN 978-7-80729-234-0

I.健… II.家… III.保健 - 基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 196207 号

书 名 健康新频道

作 者	家庭医生杂志社 编著
版式设计	尚国昌
责任编辑	华艳
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品	凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
印 刷	北京嘉业印刷厂(大兴黄村卫星城东)
开 本	700×1000mm 16 开
印 张	20
字 数	200 千字
版 次	2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-80729-234-0
定 价	28 元

(凡印装错误可向北京凤凰天下文化发展有限公司发行部调换, 联系电话: 010-82013152)

前言

在电视机刚问世时,画面是黑白的,节目频道很少,播放时间有限,可人们往往守着电视机,直到整个屏幕出现“雪花”时,才会意犹未尽地把电视关掉。

随着彩色电视机和遥控器的诞生,看电视成了人们日常生活的一部分。节目量越来越大,频道越来越多。人们可以漫无目的地随意转台,也可以根据节目预告,锁定自己喜爱的频道。数字电视的出现,更加满足了观众的多元化需求。

然而遗憾的是,在众多频道中却找不到专门的健康频道;在海量节目中搜索到的健康信息又良莠不齐,令人生疑。

《家庭医生》作为全国发行量最大的医学科普杂志和健康文化的传播者,一直孜孜不倦地打造权威健康资讯,提高人们的健康生活水平。我常常想:如何才能让读者们主动、迅速、轻松地掌握浩瀚、高深的医学知识,并将这些知识应用到日常生活中来?《家庭医生》的编辑人员一致认为,必须全心全意为读者着想,在坚持和树立医学知识的科学性和权威性的基础上,将复杂的医学知识以轻松易懂、可操作的形式展示给人们,使人们在轻松愉悦的环境下逐步成长为健康专家。为此,我们尝试用一种全新的形式,为读者朋友们奉献一本科学、权威、有趣的健康书籍——《健康新频道》。

《健康新频道》借用了人们耳熟能详的电视节目名称(谐音),设立了6个热门健康频道。

频道1:康·息来了。此频道的各个小节目从运动、睡眠和养生三大方面,教读者如何通过调理日常作息,充分利用生活中每一点每一滴的闲暇时间,让身体得到最大限度的锻炼与放松。

频道2:食话实说。俗话说“民以食为天”,早餐、中餐、晚餐、下午茶、夜

宵……对于天天都要面对的食物，你的警惕心是十年如一日地维持着，还是没多久就被磨平了？其实，掌握了健康饮食的规律和法则后，只要你“遵律守法”，你就不仅能吃得安心，还能吃得好，吃得健康。

频道3：一唬一席谈。高血压、糖尿病、乙肝、癌症等大病，每时每刻都会发生在地球某个角落的某个人身上，摧毁这个人的健康，折磨这个人和他的家人的心。所以，对于这种四处吓唬人的大病，我们不应该仅仅只了解它的治疗手段，还要掌握这些大病的特点以及预防的方法。

频道4：热点疾病大讲堂。生活中，我们不时地会受到一些疾病的侵扰，如牙龈炎、鼻炎、前列腺炎、乳腺炎、流感和颈椎病等等。于是每到季节交替或是工作、家庭出现变动，防病治病就成了人们日常生活中的热点话题之一。至于怎么防、怎么治，本频道的各个小节目会为读者们一一剖析。

频道5：尴尬有约。秃顶、口臭、腋臭、脚臭……因这些尴尬问题而被人嘲笑、排挤、鄙视的人一定大有所在，本频道专门负责解决身体尴尬问题，帮助人们正视自己，重塑自信。

频道6：零点1+1。夜深人静之时，有很多夫妻相拥入眠，有很多夫妻间的激情正准备开始释放，也有很多男男女女因为一些难以启齿的小秘密辗转反侧，久久不能入睡。如果这些问题实在让你感到害羞，不妨调频至此频道一探究竟。

身体是自己的，健康是无价的。希望《健康新频道》开播后，越来越多的人能重视健康、珍惜健康、保护健康，也希望越来越多的人能拥有健康的生活，美满的人生。

《家庭医生》杂志社社长



目 录

CHANNEL 1: 康·息来了

拥有健康身体,把握日常作息。本频道为您科学地讨论健康与作息之间的关系,教您通过调理日常作息,充分利用生活中每一点一滴的闲暇时间,让身体得到最大限度的锻炼与放松,以达到拥有健康身体的目的。

1. 全民运动知识大考核	2
2. 常运动,睡眠好	9
3. 动脑者,更要“动手动脚”	13
4. 运动鞋,要给“足”重视	15
5. 《功夫熊猫》前传之睡眠篇	18
6. 解开压力的口袋	25
7. 漂泊旅游,能否纾解压力	31
8. 我的旅行我做主	36
9. 心好肺好,谁还说四十不“火”	42
10. 垂钓,如何让健康“上钩”	44
11. 耐寒锻炼:一年之计始于秋	47
12. 医生陪您忙装修	49

CHANNEL 2: 食话实说

观众朋友们,欢迎您收看“食话实说”节目。随着生活质量的提高,人们对吃的关心早已从“吃饱”升级到了“吃好”,可是吃什么、怎么吃才算是好呢?别着急,本节目会将最科学、最权威的“食用法则”手把手地传授给您。

1. 食用油,搭配着吃 56
2. 炒菜,该不该先热油 59
3. 天天吃肉,对肉到底懂多少 61
4. 鱼的三味,三种原理和对策 64
5. 天下谁人不“食菌” 67
6. 适添辣味,给健康加分 69
7. 食品,不以掉色论天然 72
8. 隔夜剩菜,区别对待 74
9. 淘“保”攻略 76
10. 粗茶淡饭也相宜 82
11. 我家的营养早餐店 88
12. 天天喝奶,为何这样难 95

CHANNEL 3: 一唬一席谈

一唬一席谈,有病大家谈。针对现今生活中高血压病、糖尿病、结核病、抑郁症和乙肝等大病愈演愈烈、到处吓唬人的现状,“一唬一席谈”节目在这里为您详细讲解这些疾病的特点、治疗及预防知识,将最新、最全、最准确、最科学的信息传递给您。

1. “114”, 高血压“即时通”	102
2. 控制糖尿病的“三少一多”	108
3. 乙肝:从 1.2 亿到 9 300 万	114
4. 结核病,悄悄地向您袭来	121
5. 中风:下一个会是谁	128
6. 心肌梗死,“灾难巨片”惊心动魄	138
7. 走出抑郁	147
8. 构建防火墙,远离“四大癌魔”	154

CHANNEL 4: 热点疾病大讲堂

生活中,我们不时地会受到一些疾病的侵扰,如牙龈炎、鼻炎、前列腺炎、乳腺炎、流感和颈椎病等等。于是每到季节交替或是工作、家庭出现变动,防病治病就成了人们日常生活中的热点话题之一。“热点疾病大讲堂”节目为您剖析最热门的疾病知识,与您一同探索热点疾病的秘密,助您在生活中健康无忧。

1. 前列腺炎,关“键”就那么几个	164
2. 女人,拒绝做“霉”婆	169
3. 远离牙周病,牙齿一生平安	175
4. 夏秋时节,胃肠易闹“洪灾”	179
5. 四张网,网住过敏性鼻炎	182
6. 颈椎,难以对付的“七节鞭”	188
7. 腰椎间盘突出大 PK	194
8. 别让下肢静脉曲张这条“蚯蚓”爬上腿	200
9. 流感,正对我们虎视眈眈	202

10. 类风湿患者,不再做“迷途羔羊”	209
11. 以螨制螨,哮喘、鼻炎断“根”初露曙光	219
12. 脂肪肝:是慢性病,不是亚健康	227
13. 口腔溃疡,拜拜!	230

CHANNEL 5: 尴尬有约

您是否曾因为秃顶、口臭、腋臭或是脚臭等问题而被人嘲笑、排挤、鄙视?回忆那一段段窝心的经历,细数那一场场不堪回首的往事,“尴尬有约”约您说出您心底的故事,帮您分析、解决尴尬问题,正视自己,重塑自信。

1. “周围铁丝网,中间溜冰场”特约之秃顶	234
2. “尼斯湖水怪”特约之多汗	238
3. “脱不掉的毛衣裤”特约之女性多毛	242
4. “长不大的尿裤子”特约之女性尿失禁	246
5. “恨、怨、想,痒痒痒”特约之私处瘙痒	251
6. “能站就不坐着”特约之痔疮	254
7. “臭屁王”特约之胃肠胀气	259
8. “煤气炉”特约之口臭	262
9. “狐狸精”特约之腋臭	266
10. “香港脚”特约之脚臭	269
11. “梦中吼三吼,地球都要抖三抖”特约之打鼾	273

CHANNEL 6: 零点 1+1

午夜,静谧而骚动。她的眼,顾盼生辉;他的唇,暗香迷离。沉浸在夜色中的男女,细语喁喁,心有灵犀。情意,心意,落在佳期。微风徐来,夜色四溢。

1. 性交流,交流什么	278
2. 男女性敏感区会改变	282
3. 一夜情,满足浪漫的游戏	284
4. 性爱中,闭上眼睛的滋味	286
5. 性虐待还是性快感的宣泄	290
6. 对性生活感到恐惧的人	293
7. 男人的八个性秘密	296
8. 盲目壮阳,祸害双方	301
9. 做爱,男人喊“痛”不是罪	303
10. 女人的“早泄”	306
11. 她们为什么没有性高潮	308

CHANNEL 1:

康·息来了

拥有健康身体,把握日常作息。本频道为您科学地讨论健康与作息之间的关系,教您通过调理日常作息,充分利用生活中每一点每一滴的闲暇时间,让身体得到最大限度的锻炼与放松,以达到拥有健康身体的目的。

1. 全民运动知识大考核

运动有益身心健康,地球人都知道。可是您的运动方式对吗?运动量够吗?说不准了吧?不如我们来个全民运动知识大考核,一次性“打破沙锅问到底”。

基础篇

1. 每周至少需要运动几次?
 - A. 三次
 - B. 五次
 - C. 天天运动
2. 每次运动至少需要多长时间?
 - A. 10 分钟
 - B. 30 分钟
 - C. 1 小时或以上
3. 最好的运动形式是哪种?
 - A. 有氧运动(慢跑、太极之类)
 - B. 力量训练(哑铃、举重之类)
 - C. 竞赛类运动(踢足球、打篮球等)
4. 怎样才算运动量够了?
 - A. 出了很多汗
 - B. 心跳得很快
 - C. 感觉累死了
5. 运动喝什么饮料好? 什么时候喝?
 - A. 喝水就行了,渴了就喝
 - B. 喝运动饮料才好,运动完就喝
 - C. 电解质饮料,运动前后都得喝

6. 运动前后要特别吃些什么吗?

A. 不吃,空腹运动可以消耗脂肪,减肥

B. 运动完了再吃,而且要好好吃一顿,不然怎么补得回来?

C. 运动前还是得吃一点,不然会饿晕的

怎么样,题目回答得顺利吗? 是否信心十足? 那就看看参考答案,给自己打个分。

参考答案:

1. 运动可明显改善心肺功能,增强神经肌肉兴奋性,加快大脑的新陈代谢。但必须持之以恒,每周锻炼3~5次,每天累积运动时间不少于30分钟,才会收到良好的效果。

每周运动少于3次,基本可以说是没效的。最好能每天都进行运动。

2. 同前所述,每天的运动时间累积起来应该不少于30分钟。这和以前要求每次运动不少于30分钟是不同的。因为,1次运动30分钟与分3次、每次运动10分钟的健康效益差不多。

当然,运动强度弱的话就要运动久一点,譬如说走路这种不剧烈的运动最不会造成运动伤害,最好一天走60分钟。

3. 在所有运动项目中,有氧运动最利于人们的健康。

但这并不代表我们可以忽视力量训练。毕竟跑、跳、投掷需要肌肉力量,举胳膊、抬腿、骑车,以及上街买菜提东西、做家务等,都需要肌肉力量来完成。人若肌肉无力,肩不能挑、手不能提,很难有高质量的生活。

至于竞赛类的运动,能带给人许多乐趣,更不应被舍弃。不过,竞赛类运动比较容易使人受伤,所以,一定要做好保护措施,别因运动和爱好落下一身病痛。

4. 我们常以心率来衡量运动量够不够。这里有个“适宜强度”,即依据年龄确定运动时的有效心率:20~40岁的人运动心率应为140~160次/分,41~60岁的人运动心率应为120~140次/分,60岁以上的老年人,运动心率应保持在100~120次/分。

个人感觉累不累,其实也是一个很重要的判断标准。因为每个人的情况

不同,对运动的反应也不同。如果觉得一点也不累,那么,运动量应该是不够的。但如果觉得很累了,就不妨停下来休息一下。

5. 在运动前和运动中合理补液,有助于降低运动中的心率,降低体温,保持血浆容量,提高运动能力。如果大量出汗后不及时补液,则会造成脱水。

运动前补液对预防运动中脱水有益,补水以少量多次为原则,一般在运动前2小时饮水400~500毫升。

运动中每隔15~20分钟可补液150~300毫升,如果运动中大量出汗,宜选用低渗透压或等渗透压饮料(如生理盐水)。

运动后补液也应按少量多次的原则,补液量取决于出汗量,及时补液有利于恢复。运动前、运动中和运动后36小时内均不宜饮用含乙醇或咖啡因的饮料。

6. 既不宜空腹运动,也不能饱腹运动。

一些人刻意选择空腹运动,以为这样可以减肥,结果,锻炼时体内血糖降低,导致头晕眼花,体力不支。尤其是糖尿病病人,更不能空腹锻炼。

为预防低血糖症的发生,运动前可饮适量糖水或吃点易消化、含糖多的食物,如水果、牛奶等。

但是,在运动前吃多少东西,取决于个人感受。因为每个人的饮食习惯、运动方式和运动时间都不同,这些差异只能自己去体会、感觉,找出适合自己的方法。如晨练时,补充的食物以正常食物量的30%~50%为宜。

饱腹后运动,不仅容易腹痛,还会造成消化不良。所以,运动应该在饭后1.5~2小时进行,运动结束后30~45分钟再进餐。

功效篇

当你想达到左边的功效时,你会选择右边的哪种方式?

减肥

快走、慢跑

健美

瑜伽

健脑

力量训练

减压	网球、羽毛球等竞技类运动
改善睡眠	太极
改善心脑血管功能	游泳

每个人的运动都会带有一定的目的。

年轻女孩大多是为了减肥、保持身材，而男士也许就是为了练肌肉、健美，中老年人更多的是为了改善睡眠、预防心脑血管疾病等。

1. 为减肥而运动。

仰卧起坐减腹部，下蹲、跳楼梯减腿……这是不少女孩的选择。

然而，她们最后可能不仅没有把想减的部位减下来，反而越减越“肥”（肌肉变粗壮了）。

其实，减肥的最佳运动方式应该是有氧运动，因为只有通过有氧代谢供能的有氧运动，才能够消耗脂肪。

但一定要注意“有氧”哦！也就是说，运动要在空气流通、氧气充足的地方进行。运动的强度也不应太大，不然无法持续较长时间，机体也就无法进行有氧代谢，消耗脂肪。

另外，有不少人以仰卧起坐的方式练腹肌。对于这类运动，我们不再以“有氧”或“无氧”来划分，而是将它们归类到“力量训练”中，相当于男性手握哑铃练肌肉一样，腹肌会越练越健壮，根本没有办法练出“水蛇腰”。同样的道理，下蹲、跳楼梯也是没有办法减腿的。

2. 为健美而运动。

哑铃给我强有力的臂膀，俯卧撑给我宽阔的胸膛……这大概是男人都想要的“自身资本”吧！

增强肌肉力量有很多方法。

例如徒手练习，无须使用什么器具，如俯卧撑、引体向上、仰卧起坐、扩胸、脚尖跳等。另外，快走、跑步、跳绳、跳健身操、登山、打球等运动也可以增强肌肉力量。

也可以使用一些器具，如哑铃、实心球、沙袋、沙绑腿和皮条等，可增加阻

力和负重,提高各种增强关节肌肉力量的动作难度。也可在教练指导下使用各种力量练习器,如健身房中的杠铃、力量练习器、等速力量练习器等,每周练习2~3次即可。

3. 为健脑、减压、改善睡眠而运动。

现代人工作、学习的压力都非常大,经常让人有种脑部缺氧、昏昏沉沉的感觉。运动可以帮助我们减轻这些症状,并健脑、减压、改善睡眠。

首选运动还是有氧运动。另外,工作期间,善于利用一些空当,随时做一下运动,既可改善脑部因长时间工作而缺氧的状况,又是一种积极的休息,可提神醒脑。例如用手做几下后颈部和头面部的自我按摩,然后做一下头颈部各个方向的活动,但要注意,动作要舒缓,忌猛然扭动或用力过猛。还可以做些慢慢扭扭腰、摇摇臀部的动作。

除此之外,可以试试棋琴书画、摄影垂钓、观赛赏戏,甚至做女工等活动。若能坚持参与并乐在其中,也会有助于健脑益智。

一定要注意的是,有些年轻人把竞赛运动当成减轻精神压力的一种方式,但竞赛运动每周不要超过5次,每次不要超过1个小时。如果不小心受伤,一定要接受治疗,痊愈后才能继续。

4. 为改善心脑血管功能而运动。

心脑血管疾病是威胁着许多中老年人生命的疾病,如果能正确运动,达到改善心脑血管功能、预防疾病的效果,就真的是延年益寿了。

要注意的是,中老年人在选择运动时,应该以快步走、慢跑、太极之类运动量较小,但持续时间可以较长的有氧运动为主。同时最好加上一些肌肉的牵引练习,以增加柔韧性;适量的力量训练,可以为运动提供力量储备。

但是,若已经是高血压、冠心病病人,则必须在运动前到医院进行相关的检查和运动试验,看看是否适合运动,并找出运动的安全值。通常医生会以“靶心率”作为运动的标准,超出这个范围,就有危险性。

说三道四篇

1. 什么是有氧运动?

在运动过程中需要不断的能量供应,而身体的主要供能方式可分为无氧糖酵解代谢和有氧代谢。前者不需要氧,是运动早期(约前2分钟)的主要能量来源;在运动2分钟后,能量的主要来源则要靠有氧代谢了。

有氧运动是指那些以增强人体吸入、输送以及使用氧气能力为目的的耐力性运动。这类运动的特点是“低强度、长时间、不间断、有节奏”,并且应是接近于全身性的运动。因此,我们提倡有氧运动,要求运动持续时间较长,这是因为时间短的话,不是有氧代谢系统供能,不能达到健身的目的。

但是,如果运动强度大,机体吸入的氧量不能完全、持续满足运动所需,这时机体就会靠无氧代谢获得能量,同时有氧代谢系统也会继续供能。只是在这种情况下,机体产生的乳酸会较多,人运动后感觉会更疲惫。

常见的有氧运动形式有:快走、慢跑、游泳、滑冰、滑雪、跳绳、划船、骑自行车、跳健身操(舞)、瑜伽等。

2. 哪种饮料好?

运动量和出汗量都不大时,饮料选择可以根据个人喜好来定。如果出汗量很大,就要特别强调补钠,没有添加钠的饮品不适于大量出汗时补液所用。另外,剧烈运动伴随大量出汗时,除了注意补钠以外,还应该饮用含有一定浓度的糖的饮料,这样可以为运动快速提供一些能源物质。

3. 老年人不适宜做倒行运动。

我们常看见很多老年人进行倒行运动,其实,倒行运动是不适合老年人的。

65岁以后,老年人的平衡功能开始急剧下降,反应较慢,肢体不灵活,容易跌倒;老年人常患有颈椎病和动脉硬化,若在倒行时转头向后看,容易诱发头晕甚至昏厥、跌倒;倒行缺乏眼睛的密切配合,动作不易协调,稳定性差,路面稍有不平或磕碰一下,都有可能跌倒。

老年人常有骨质疏松,不慎跌倒的话,轻则骨折,重则有生命危险。因为人在跌倒时,如果向前摔,手还可以先着地帮助缓冲,降低危险。如果仰着往后跌倒的话,手就无法进行自我保护了。

如果是臀部先着地,有可能出现腰椎、尾骨损伤;如果是头部先着地,则有可能导致颅内血肿。