



昭光健康直通车
ZHAOGUANG JIANKANG ZHITONGCHE

登上新健康快车

1

洪昭光
著

DENGSHANG XIN JIANKANG KUAICHE

山东美术出版社

洪昭光 著

健康快车 登上新



①

DENGSHANG XIN JIANKANG KUAICHI

山东美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

登上新健康快车.1/洪昭光著. — 济南: 山东美术出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5330-2636-3

I. 登… II. 洪… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第167487号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 徐 嫣 吴 晋

特约策划: 陈冬牛 黄 倩

装帧设计: 灵动视线

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市顺河商业街1号楼 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

开 本: 787×1092毫米 16开 17.25印张

版 次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定 价: 29.80元

前 言

这是继《登上健康快车》之后的一本紧扣当前大众身体健康新情况的保健教育书籍。

好的健康教育要落实在生活的方方面面，要取到很实际的效果，所以，我们注重的是将科学的养生理念以老百姓通俗易懂的方式表达出来，让老百姓一听就懂、一懂就用、一用就灵。这正是昭光健康直通车书系深受大家欢迎的原因。

让我们首先了解一下我们的近邻——日本人的健康状况。日本人的寿命是世界冠军。他们女性的平均寿命是87.6岁，男性平均寿命是82.4岁，100多岁以上的长寿老人有5000多人。而据世界卫生组织最新发表的数据，中国人均寿命男性为71岁，女性为74岁，距离日本差了十几岁，这是一个很大的差距，理应值得我们每个人思考，在生活富裕起来的今天，到底是什么原因导致了我和我的邻居寿命相差那么多？这里有一个现象值得我们关注——日本人以社区为单位，每个月讲一次保健课，所以大众普遍拥有基本的保健常识并落实在日常生活中，而中国人却很少有人懂得健康养生的科学理念。我们国家有很多人年纪轻轻就得了一身病，甚至有的早早就离开了人世，我不得不说，这里面许多人的悲哀，正是来源于他的无知。

那么大家该怎样保持健康呢？和这本书的书名一样，出版此书的目的就是向大众普及必要的健康知识，从而引领大家登上新的健康快车。

这本书将从关注自身的健康状况、远离影响损害健康的各种因素、避免过劳、改善饮食、调整心态、加强运动诸多方面向读者提供最新的健康知识。相信这本书能带您从此走上一条健康、快乐、长寿的人生之路！

目 录

第一章 听听身体的求救信号

- 2 拦截疾病三部曲
- 5 别让组织器官纤维化侵蚀健康
- 8 沉默的杀手——心率失常
- 10 六大诱因导致猝死
- 13 潜伏的凶手——心绞痛
- 16 动脉硬化与心肌梗死
- 18 体温就是生死的密码
- 20 健康的“第一杀手”——高血压
- 22 控制冠心病，关键在预防
- 25 营养惹的祸——富贵病
- 28 你有疲劳综合征吗？
- 32 癌症来时有声息

第二章 警惕身边的健康黑手

- 38 警惕空调吹出病
- 41 严防动物疾病传播
- 44 别去高危场所
- 46 小虫子，大隐患
- 48 吸烟是死亡的“加速器”
- 51 增进身体排毒功能
- 55 警惕食物中的毒素

美国国家地理杂志 18

平心静气养我身 82

森实出“坐”心造 18

十洲奔泉震南并 章三第

爱关讲一爱自由说空人理 88

意两作意血温高 90

人上国海 33

地地身身架架架板王用 33

夫物说并书新架城感译 33

衣校身身身身身 78

平保在牌家提内 18

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

新一代目录直译系列 章四第

才爱出每三天香 001

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

必知细身区命主一一游新理 88

- 57 浴室里的危险因素
- 59 管好你的盐勺子
- 61 当心“坐”出疾病

第三章 我的健康我做主

- 66 男人应给自己多一份关爱
- 69 高脂血症的调理
- 72 护肾七法
- 75 用主动咳嗽保护你的肺
- 77 帮您解读慢性前列腺炎
- 81 对付疲劳有妙方
- 84 内脏清脂总动员
- 89 乳腺癌——生命源泉的隐患
- 93 乳房自检——捍卫女性的健康
- 95 健康是“1”，其他都是“0”

第四章 饮食有道是活力之源

- 100 每天三根胡萝卜
- 101 丰盛晚餐“三高”之源
- 104 脂肪肝饮食12细节
- 109 男人如何吃出健康
- 112 5种食物降血糖
- 116 双麦降“三高”
- 119 糖尿病饮食控制的“误区”
- 121 饮食营养，男女有别
- 124 饮茶也有安全问题
- 127 “好色”有益健康
- 131 6种食物解酒毒
- 135 常吃姜不劳医生开药方
- 138 夏天不妨多吃“苦”
- 142 秋风红叶话秋补
- 144 爱“吃醋”的人更健康
- 147 爱酒限量

- 150 驱寒暖心羊肉汤
- 151 水是转动生命的钥匙
- 153 别拿刺激性饮料自戕
- 156 水质决定生活质量
- 158 喝水减肥有讲究
- 161 主动喝水
- 163 水能带走疾病
- 165 水能愉悦情绪
- 167 喝水的最佳时间表
- 169 喝水对人体的好处与禁忌

第五章 运动让青春永驻

- 174 如何走出健康
- 176 运动的观念与时间
- 178 忙里偷闲“懒人操”
- 181 运动缓解颈椎病
- 184 早起运动10个“一”
- 186 健康在于一呼一吸之中
- 190 开车族更要健身
- 193 无汗运动好处多
- 197 运动不当也会有受伤
- 200 定时锻炼有成效
- 202 冬季锻炼防误区

第六章 别和超人赛跑

- 206 别掉进完美主义的陷阱
- 208 文化高了，寿命短了
- 210 用命挣钱和用钱换命都是骗局
- 213 像蜜蜂一样生活
- 218 努力不过力，拼劲不拼命
- 220 对比不攀比，适度不过度
- 221 男人别做“难人”
- 225 像心脏一样工作

- 229 轻松减压，远离过劳死
- 233 面对“好心人”要会说“不”
- 236 生物钟你慢慢走

第七章 快乐不是高深的艺术

- 240 喜怒哀乐疏之有道
- 244 做阳光女人的五大心得
- 249 乐观赶走身体的恶疾
- 251 幸福“三碗面”
- 253 你的幸福指数有多高
- 256 培养点幽默感
- 258 快乐原来如此简单
- 260 快乐四君子
- 262 音乐，心灵的解药

- 229 轻松减压，远离过劳死 011
- 233 面对“好心人”要会说“不” 101
- 236 生物钟你慢慢走 521
- 240 喜怒哀乐疏之有道 801
- 244 做阳光女人的五大心得 901
- 249 乐观赶走身体的恶疾 101
- 251 幸福“三碗面” 101
- 253 你的幸福指数有多高 101
- 256 培养点幽默感 101
- 258 快乐原来如此简单 101
- 260 快乐四君子 101
- 262 音乐，心灵的解药 101

附录 1 快乐生活指南

- 1.1 快乐生活的意义 111
- 1.2 快乐生活的原则 111
- 1.3 快乐生活的态度 111
- 1.4 快乐生活的习惯 111
- 1.5 快乐生活的境界 111
- 1.6 快乐生活的艺术 111
- 1.7 快乐生活的智慧 111
- 1.8 快乐生活的力量 111
- 1.9 快乐生活的幸福 111
- 1.10 快乐生活的希望 111

附录 2 快乐生活指南

- 2.1 快乐生活的意义 211
- 2.2 快乐生活的原则 211
- 2.3 快乐生活的态度 211
- 2.4 快乐生活的习惯 211
- 2.5 快乐生活的境界 211
- 2.6 快乐生活的艺术 211
- 2.7 快乐生活的智慧 211
- 2.8 快乐生活的力量 211
- 2.9 快乐生活的幸福 211
- 2.10 快乐生活的希望 211

登

上

新

健

康

快

车

1

第一章 听听身体的求救信号

——细节：疾病预防

美国亚特兰大第12届美国心脏学会年会上。大会主席在开幕式上致辞说：「等病人在病后找医生，医生能给予病人的帮助已经很有限了。即使治好了，病人也不能恢复到和病前完全一样。」这就意味着，一个四十岁的人，一旦大病上身，后面的几十年都将在医院和家之间奔波，自己苦，爱人苦，孩子苦，身体更痛苦。中国人寿命不短，但是健康寿命不长。我们的平均寿命是71.8岁，但是健康寿命才62.3岁。怎么会这么短？每天奔波在社会、家庭、事业之间，不会放松休息，吃着快餐，每天趴在电脑前十几个小时，得病的几率升高了200%。疾病来时并不是无声息的，我们要关注身体发出的信号，防患于未然。

拦截疾病三部曲

——预防、自检、体检，一个都不能少

美国人的健康预防观念让我记忆犹新。有一年我去美国拜访一位导师，他就是专搞预防医学研究非常有名的斯丹姆教授，世界级权威。他带我到芝加哥的一家公司，老板说今天开会时要给十年当中不得病的人发奖，一人发一件T恤、一个网球拍，还有每人一个信封，里面装一张支票，是象征性的少量奖金。然后，大家为他们鼓掌，都很高兴。

回去一想，美国这个企业家太聪明了，人家关心的是健康人，因为他的员工十年不得病不花钱，可以省许多医药费，才给他一件T恤、一个网球拍，你想他创造的财富有多少？这家公司有游泳池、健身房、网球场，鼓励大家运动，大家都不得病。

我回来以后到北京一看，我们的工会主席、支部书记一到过年过节，探访的都是老病号，病越重越去看他，健康的人反而没人关心。美国的这个公司所关心的是健康人，为的是让大家健康不得病。所以，对于健康，至关重要的是观念要转变，要从治疗转变到预防上。

预防的措施到位，能帮助我们拦截大多数疾病。疾病往往不是突如其来的，都是发展到一定的阶段才有明显的表现，就像一潭清水，满了才溢出来一样。做好疾病预防，主要还是要留心日常生活的一些反常表现。

网络咨询，建议不是“药方”

现代网络科技发达，很多医院都有网络咨询专家。有的病人明明感到很不舒服，但就是不去医院看，因为他在“网上医院”看。有个40岁的男性，好几天一直眼睛痒，流泪，有轻微的疼痛感。于是就上网，在一个医院的咨询窗口问医生。医生问他什么症状，他就告诉医生眼睛痒。医生不能按照他说的症状判断出具体是什么问题，他很不高兴，又到几个论坛发了帖子，很多医生回复了，有的说可能是他眼球上有寄生物，有的医生说是细菌感染了，每位医生都在最后补充，要就医后才能确诊，医生只是根据眼睛的症状给予一些建议。结果他按照医生的建议去买了药吃，还是没好，没办法到医院里一看，查出来是红眼病。红眼病是一种传染病，发病者眼睛发痒、疼痛，伴有流泪症状。需要用消炎眼药水滴眼睛，还可以用药茶来辅助治疗。而准确的诊断和治疗，通过网络咨询是做不到的。

医院提供的网络资讯，能为患者提供更贴心的服务：只要在网上挂号后，可以减少到医院排队的时间，更科学，更人性化。同时，网络给我们提供了很多有用的信息，在身体不舒服的时候到网上去查找方法解决也是好的，但是医生只能给予一些建议，如果自己根据建议下药，等于把健康交给了未知数。

别“惦记”未知的疾病

随着社会的变迁，乳腺癌的患发呈现年轻化的趋势，西方的很多妇女就有定时去检查的意识。有个叫克里斯蒂娜的妇女，乳腺增生好多年了。从38岁开始，每年检查一次，40岁半年检查一次，42岁每三个月到医院检查一次，结果45岁的时候，在一次检查中发现了癌细胞，立刻手术。病人在后来的十年里，健康状况一直不错，正是得益于保持三个月一检的规律。所以，虽然如今乳腺癌是女性疾病的第一杀手，但并不是每个人都会一得病就死亡的。定时排查，能免除大多数疾病。

有个病人在颈部摸到突起的肿块，但是并没有什么地方不舒服。他心里很害怕，日夜睡不安稳，以为是喉癌，又怕花钱也不去医院检查。他这么担忧一天天瘦弱下去了，最后他老婆着急了，到医院一检查，是甲亢，虚惊一场。结果及时调理，包块很快就下去了。究竟是什么毛病，检查以后才能确认，逃避反而给心里造成了很大的负担。如果出现异常拒绝看医生，病人的心理上整天会“惦记”着这个事情，反而会出现所担心发病的症状。

肤色是健康主播

不管男性还是女性，健康的肤色首先是有光泽的，细腻、色泽红润、柔软有弹性。当皮肤出现颜色变化，要警惕健康状况。

有位患者皮肤发红，脸上还有点发痒、灼热的感觉，持续一个多月不退。按理来说皮肤红润是健康的表现，但是有的时候肤色发红并不一定健康。夏天人体新陈代谢加快，有些人血液流速加快，皮肤散热会出现潮红的现象，这种红色是由于内热型的热盛体质造成的。要注意补充水分，不要吃含蛋白质和脂肪过高的食物，这些食物会增加身体热量，使得红热不退。

相对于肤色发红而言，肤色暗黄或者灰黑就需要就医了。肤色暗黄或者发灰，从中医的角度来看，是胃和肠道病变的表现。饮食无规律，体内毒素淤积和营养不平衡造成脾胃不和，引发消化不良，患者应当早点就医不要拖成慢性胃病。

除了有的人天生肤色比较黑以外，肤色开始变黑，这是肌肤正在加速老化的信号。紫外线、污染、身心压力产生的自由基，阻碍了身体正常的新陈代谢，长此以往，会导致肾虚。肾虚的后果就是加速老化，心脏和其他机体的功能都会一起下降，一个40岁的人看起来像60岁，多可怕。健康的身体才是最重要，要想方设法减压，在日常饮食上多补给身体需要的能量，预防措施好，还是可以挽救的。

做医生的不能让人不死，但是可以让人不早死，让人自然凋亡。

美国有一个专家讲得好，任何高科技都不能使人回复到得病以前的状态。有人患脑溢血，高科技开颅，打开一个洞，加上激光吸血，人倒救活了，可还是半身不遂。有人得心肌梗死，行，溶栓药打一针0.1克，5万，放支架又花了20万，活是活了，心肌还是坏死。所以美国专家讲得好，好的医生是让人不得病的医生。

·洪昭光语录·

说好话，真诚地赞美对方是一种宽阔的胸怀和优良的品德。

别让组织器官纤维化侵蚀健康

很多人都听说一些慢性疾病和组织器官纤维化有关系，但是组织器官纤维化应该怎么预防和治疗是个难题。简单地理解组织器官纤维化，就是器官的细胞发生了炎症，形成了持续性的损伤，其他正常的细胞为对这些发生炎症的细胞进行修复、重建而异常增多，导致正常组织结构改变或者功能丧失。组织纤维化是致残和导致死亡的主要原因。美国对各种疾病致死的病人进行了调查，发现接近45%可以归咎于组织纤维增生疾病。

组织器官纤维化我们平常都能看到，皮肤划伤了，你看到愈合以后的疤痕，那个疤痕就是皮肤发生的纤维化。这个是比较轻微的，要是纤维化发生在肝脏、肺部这些地方，后果就严重多了。

现代生活中，人们的饮食结构随着生活节奏的加快也越来越简单，人们的运动量减少，环境污染加剧，竞争加剧，在这些因素的影响下，高血压、糖尿病、心血管疾病、慢性肾炎等等慢性疾病的发病率越

来越高。对于这些日益威胁到人们健康的疾病，专家认为，必须祛除病根才有康复的希望。

祛除病根，要因人而异。就像补药，六味地黄丸是治疗肾虚的药品，但并不是阴虚和阳虚都能用。可以从调和肝脾和增强免疫力入手，防止疾病上身。

调和肝脾少生病

肝脾的关系就像唇齿，“唇亡齿寒”，如果其中一个出问题另一个肯定好不了。在中医里，肝和脾的关系更是微妙。肝脏通过疏泄维持脾胃正常的运化水谷、化生气血功能。假如疏泄得太快或过慢了，脾胃都会出现不和的症状。有的人消化过快，觉得自己消化功能好，怎么身体还是那么瘦呢？吃的营养都到哪里去了？这是疏泄过快的典型，脾胃不和导致营养吸收不均衡，身体瘦弱。如果疏泄过慢，体内淤毒多，面色发黄，容易上火。调解肝脾的方法很多，养肝脾春天最好，春季饮食以平补为原则，重在养肝补脾。孙思邈说过：“省酸增甘，以养脾气。”春季肝的生理特性就像春天树木那样生发，人体一身阳气升腾。如果肝功能受损则导致周身气血运行紊乱，其他脏腑器官受干扰而致病。酸味为肝的本味，如果春季已亢奋的肝再摄入过量的酸味，则造成肝气过旺，而肝克伐脾就势必伤及脾脏。脾又与胃密切相关，故脾弱则妨碍胃对食物的消化吸收。甘味入脾，最宜补益脾气，脾健又辅助于肝气。少吃酸味多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏，对防病保健大有裨益。

肝脾疾病的发生与发展，与人的情绪、心态密切相关。要讲究心理卫生，保持精神愉快和情绪稳定，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。同时，注意劳逸结合，防止过度疲劳。

注意日常饮食，增强免疫力

说到免疫力，很多人就想到感冒。的确，体质虚弱的人容易患感冒，这是因为人体的免疫力不同。如何增强免疫力，不是简单服用维生素就能做到的。我们日常最快捷有效的办法是食疗。选择一些补益正气的食物，就能减少疾病的发生。

1. 酸奶经过发酵，比牛奶更容易被人体吸收，同时兼顾了改善肠道环境的职责，可谓食补中的佼佼者。

2. 多吃菇类。菇类中的多糖类物质有防御癌症的功效，而且菇类含有丰富的维生素B，能调节神经系统的功能，同时还能预防和改善高血压、动脉硬化等心脑血管疾病。

3. 黄绿色的蔬菜富含维生素，可以防治便秘，清洁肠道，为营养物质的吸收提供了良好的环境。这些蔬菜里含有低聚糖，可以帮助肠道里的益生菌生长，在无形之中为身体构建了一道免疫防线。

调理食物预防纤维化

通过适当的食物调理可以预防纤维化。

苹果是肺纤维化患者的有益食物——吐痰、咳嗽、老觉得喘不上气来——有这种症状的人，吃苹果或许会有好处。吐痰、咳嗽、呼吸困难是肺纤维化的症状，荷兰进行的一项以患该疾病的人为对象的调查发现，食用含黄素蛋白（flavoprotein）的食品越多的人症状越轻。

荷兰国家公共卫生·环境研究所的Cora Tanak等人，着眼于水果等植物中所含的黄素蛋白研究，发现其中儿茶素、黄酮醇及黄酮具有防止肺纤维化加重的效果。

研究发现，如果按黄素蛋白的摄取量将患者分为5组的话，摄取量最多的人的咳嗽与憋气程度比摄取量最少的人轻2到3成。

红茶与苹果中含有大量的儿茶素、黄酮醇、黄酮。吃苹果越多的人肺纤维化的症状就越轻。

如果没有“喂”给大脑正确的食物，而让大脑一直处于“饥饿”状态，它怎么能有效工作呢？

沉默的杀手——心率失常

我们的心跳总和情绪有分不清的关系，有了高兴的事情，情绪激动起来，心跳加速。但是，心脏的负荷也是有一定极限的。古代大笑而死的人物不少，2005年宁海有位七旬老人打麻将连和了两副牌，过于激动，哈哈大笑数声后气绝身亡，古人说“大喜伤心”是很有道理的。

心率失常与心跳加速不同，心律失常是心跳紊乱导致的结果。人的心脏在正常的状况下，由一个叫做窦房结的心脏结构每分钟有规律地发放60~100次电活动来激动心房，然后心房将这些电活动传递到心室，使心室有节奏地收缩，产生可以触及的、有规律的脉搏。医学上称为“窦性心律”。假如心跳发生紊乱，心房各个部位会出现一种快速紊乱的电活动，使心房的频率高达350~700次/分钟，这样心房肌就不能正常地收缩了，变为不规则的颤动或抖动样运动。

心律失常的患者，时常感到心慌、气短、头晕、胸闷、乏力，严重的会出现心衰、心绞痛、休克。我们把心脏当作生命的中枢，心脏出现问题不是一天两天导致的，一般都有症状可查。

心脏也会报警

有关调查发现，男性进入40岁以后，常常会感到胸闷气短、心理压

力大、头晕、记忆力衰退，时常出现肌肉酸痛乏力的状况，这一现象被专家称为40岁综合症。临床医学也证明，男性进入40岁以后，心脏周围血管逐渐硬化，导致管腔变窄，引起局部血氧供应减少，从而直接影响人的心、脑、肾、眼等器官。

据美国心脏学会统计，在美国2亿多人口中，每年至少有25万人死于心脏猝死，其中四分之一的人是因为疏于对心脏健康隐患的重视。所以，中年男人在因长期负荷运行感到头晕、胸闷、气短、心悸时，切勿认为自己正当壮年，小视疾病，这些正是心脏不健康的早期信号。人体得以正常运转是因为心脏不停地运动，心脏泵血能力越强越好，为集体提供的血氧含量越高，人脑及其他器官的运转就越好。

天热易犯心脏病

有心脏病史的患者夏季要注意护心，因为夏季心脏病的发病几率比其他季节高出3倍。一到夏季，医院里就躺满了心血管疾病的患者，挂着吊瓶，酷暑成了心脏病患者的一道难关。随着温度升高，尤其在闷热潮湿的桑拿天，心脏等脏器的耗氧量急剧增大，这个季节大多数心血管病都是因为供氧不足诱发的。正常人体有完善的体温调节机能，天冷时通过肌肉张力增加使产热增多，体表血管收缩使散热减少；天热时，通过出汗蒸散发热，又通过心跳加快，皮肤血管扩张时体表血液循环加快，辐射散热增多。因此，不论外界温度怎样变化，人体体温是恒定的，当然还需要配合衣帽的增减。所以，就算天热，只要防御措施好，大多数患者不会犯心脏病。

1.注意补水。夏天出汗比较多，多补充水分，能使血液的黏稠度保持平衡，不要等到口渴才补水。如果血液黏稠度增高，就有犯心血管病的风险。

2.不要以冷御热。如果是很热的天，刚从外面回到家里，不要马上打开空调。降温要一步步来，如果气温骤然变冷，体表的血管会突然大面积收缩，引起血压波动，容易造成心脏不适。爱吃冷饮的人同样不能