

健康是福

保健知识60则

张满达 编著

原子能出版社

健 康 定 福

——保健知识 60 则

张满达 编著

原子能出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康是福/张满达编著. - 北京: 原子能出版社,
1999.12

ISBN 7-5022-2128-X

I. 健… II. 张… III. 健康-是福 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 69615 号

内 容 简 介

随着我国人民生活水平的不断提高, 如何健康长寿成为人们普遍关注的热点。为提倡“不比阔气, 比健康”新时尚, 传播“快乐来源于自身, 健康是快乐的源泉”新思想, 本书作者以自己从医 40 余年的经验及自我保养的体会, 并参阅了大量近期国内外优秀书刊发表的保健知识, 撰写了本书。书中按生活、饮食、运动与疾病防治四篇分别列出了 60 则易读、易懂、易操作的保健知识。本书可供中老年人阅读, 也可供医护人员参考。

原子能出版社出版 发行

社址: 北京市海淀区阜成路 43 号 邮政编码: 100037

原子能出版社印刷厂印刷 新华书店经销

开本: 787×1092mm 1/32 印张: 2.5 字数: 56.2 千字

1999 年 12 月北京第 1 版 1999 年 12 月北京第 1 次印刷

印数: 1—2000

定价: 7.00 元

前 言

随着人们生活质量的提高和人口的老龄化，公众越来越关注自身的健康。良好的生活方式、合理的饮食结构、正确的运动、正确的诊断和治疗将使人们防疾病于未染之前，从而获得较高的生存质量。

笔者经过多年来的资料收集、实践和总结，把一些认为可行的方法，编写成册。现供各位关心自己健康的人作参考，从而使大家意识到，“真正的快乐来源于自身，失去健康也就失去了享受快乐的能力”，这是最大的痛苦。“不比阔气比健康”就是 I 提倡的新风尚。

在撰写本书过程中，曾得到美国加州大学国际著名医学专家吴兴镛（Sing-Yung Wu）教授和核医学国家重点实验室同事们的指正，在此表示感谢。

张满达

1999.6

目 录

生活篇	(1)
长寿民谣大家读	(2)
三个半分钟与三个半小时	(6)
静坐亦健身	(6)
标准体重	(7)
刷牙提倡“三三制”	(8)
用牙线防牙病	(8)
早睡早起身体好	(8)
饮食篇	(10)
“食不厌荤”是健康大敌	(11)
谷物食品要多吃	(11)
食盐量要控制	(12)
低糖饮食大有益	(13)
黄豆制品的营养与健康	(14)
增加膳食纤维可预防心血管疾病	(15)
喝绿茶有助于预防疾病	(16)
菊花茶能解毒	(17)
知母茶预防老年性痴呆	(17)
早晨饮“凉开水”能益寿	(18)
一日饮水巧安排	(18)
饮食营养，因时而异	(18)
几种饮食减肥法	(20)
分食制能防病	(22)
饭后养生五要领	(22)

晚餐应少食	(23)
食后养生法	(23)
抽烟百害无一益	(24)
运 动 篇	(25)
五禽戏健身操	(26)
脚部运动	(26)
腹式呼吸健肠胃	(27)
简单健身颤抖操	(27)
健身跑	(27)
步行健身法	(29)
俯卧撑练习法	(32)
诊 治 篇	(35)
加快第三医学的发展	(36)
核医学是第三医学的支柱	(37)
诊断技术的正确性	(38)
肿瘤	(40)
自测乳房防癌	(41)
大便变黑要重视	(42)
颈淋巴结肿大应防癌	(42)
进食打呃	(42)
骨质疏松症	(42)
痛风与高尿酸血症	(43)
糖尿病与糖耐量异常	(47)
甲状腺机能亢进症的“无刀手术”	(48)
重视老年人的甲状腺机能减退	(49)
血压的正确测量	(49)
血压的标准与分期	(50)

重视勺型高血压	(51)
夜间血压下降率的计算	(51)
高血压病治疗后的最佳值	(52)
气象与疾病	(52)
警惕心脑血管病的发生	(53)
中风病人应及早做功能锻炼	(53)
如何预防老年痴呆	(54)
更年期综合征	(55)
征服失眠	(55)
调节神经治失眠	(57)
幽门螺杆菌与消化道疾病	(57)
颈椎病及其防治	(58)
心理治疗	(59)
患了疾病, 请用三原则	(61)
家庭药箱	(61)
检查结果早知道	(63)
附 录	(64)
附表 1 血液一般检验	(64)
附表 2 尿液检验	(66)
附表 3 大便检验	(67)
附表 4 肾功能测定	(67)
附表 5 核医学肾功能检查	(68)
附表 6 肝脏功能测定	(68)
附表 7 甲状腺功能测定	(69)
附表 8 血脂测定	(69)
附表 9 肝炎测定	(70)
附表 10 临床常见乙型肝炎标志物模式	(71)

附表 11	糖尿病测定	(71)
附表 12	肿瘤标志物测定	(72)
主要参考文献		(72)

生 活 篇

每一个人均在生活，但生活不当可以诱发疾病，老年人脑卒中往往好发于大便时就是个例证。所以，人们应注意下面几种生活方式。

长寿民谣大家读

日常生活中，人们都盼望长寿，殷切期望健康。现将社会上广为流传的“三字经”、“保健十戒”、“养生要诀”、“老年八戒”、“老年须知”转抄于下页。这些长寿民谣，特别是“三字经”已有近百年的历史，不仅在国内流传，还在美国、日本的华人中流传，华人们还将其翻译成英文、日文在外国人中流传。这些民谣有的被印在纸上，有的被烧制在日常用具如口杯等器具上。人们仔细阅读后会认识到快乐来源于自身，健康是快乐源泉的道理。

心胸宽，人快活；心胸窄，忧愁多；人快活，永康乐；人苦闷，疾病多。这与现代医学中忧闷易生病的观点是一致的。“老年八戒”中提倡戒暴食，现代医学中也认为暴饮暴食易患脑溢血、急性胰腺炎。“老年须知”中指出：养生要三忘（忘老、忘忧、忘我），说明一个人心理上快乐就会长寿。“保健十戒”中主张长寿要少肉多菜、少盐多醋、少衣多浴，这些原则和现代医学上提倡少吃脂肪，食盐量要控制等现代营养学家提倡的饮食原则也完全吻合。因此，人们应仔细阅读、细细琢磨，改正自己的不良习惯。如此，将会给自己带来健康、带来福气。长寿的秘诀就是厚德戴福，养生先养德。子思在《中庸》一书中也指出：“大德得其寿”。

三字经

心胸宽
人快活
人世间
不悲观
乐陶陶
脾气躁
愁一愁
闲生非
心情好
笑开口
笑笑笑

人快活
永康乐
有不平
不消沉
精神好
催人老
白了头
闷生病
大有益
春常在
通七窍

心胸窄
人苦闷
纵七情
心开朗
烦躁躁
善制怒
恼一恼
自我病
生闷气
笑一笑
情绪高

忧愁多
闷成病
能致病
精神振
要病倒
变年少
老一老
自受痛
气成病
十年少
体格好

保健十戒

少肉多菜，少盐多醋，少衣多浴，
少糖多果，少食多嚼，少车多步，
少言多行，少欲多施，少忧多眠，
少愤多笑。

寿康十宜

发宜常梳，面宜常擦，目宜常运，
耳宜常弹，齿宜常叩，舌宜舔颈，
津宜数咽，浊宜常呵，腹宜常摩，
背宜常暖。

养生要诀

怒甚偏伤气，思多大损神，神疲心易役，
气弱病来侵。勿使悲欢极，当令饮食均，
安神宜悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，
修行本在人。

老年八戒

戒暴饮暴食，戒狂喜狂怒，戒无所事事，
戒斤斤计较，戒心情急躁，戒悲观失望，
戒固执己见，戒不自量力。

老年须知

老年二坚持：按时作息、适当锻炼。

老年养生三忘：忘老、忘忧、忘我。

老年四防：防感冒、跌跤、饱食、激动。

三个半分钟与三个半小时

预防心脑血管疾病的有效措施之一，是提倡“三个半分钟”与“三个半小时”。“三个半分钟”即：夜间醒来睁开眼睛后，继续平卧半分钟；再在床上坐半分钟；然后双腿下垂床沿坐半分钟，最后再下地活动或上厕所。为什么对心脑血管病人特别强调“三个半分钟”呢？临床上，脑血栓、脑溢血、心脏猝死等常发生在夜间起床上厕所时。这主要是由于人在睡眠平卧时，从头部到脚部的地心引力是在同一水平上，当人突然坐起，脑和心脑地心引力突然改变，在这瞬间就会使血管加强收缩，以满足各器官特别是心脑供血的需要。有些人特别是心脑血管疾病患者，血管收缩到达一定程度会引起脑中风、心肌梗死等疾病。人的体位突然变化，不仅造成心脑血管供血不足，而且老年人神经调节慢，更容易发生危险。即使是普通人，也该注意避免因体位突然变化造成晕厥。“三个半小时”是指上午走半小时；晚饭后散步半小时；中午午睡半小时。每个人如果能持之以恒地坚持做到“三个半分钟”和“三个半小时”，无异是掌握了一把健康长寿的钥匙。

静坐亦健身

“静坐健身法”十分简单。即，人坐在睡床上，双目微合，腹式呼吸，默数一二三四五……直至一百，历时两至三分钟。之后全身放松，使全身处于最稳定状态，继而又静坐两至三分钟，使人体各部位达到最充分的“休息”。如此一

天两次，以清晨起床前和晚上睡觉前为最佳静坐时间。静坐健身法能使大脑保持一定清醒，也是消化系统、血液循环系统疾病的简单治疗方法。

标准体重

标准体重是衡量一个人能否长寿的标志之一。超过标准体重 10% 以上的人，容易患糖尿病、心脑血管疾病、痛风等病。低于标准体重 10% 的人应当检查一下有无慢性病发生。因此，医学界把人体的体重称为一把衡量健康的标尺。对超体重的人来说，正确的减轻体重的方法是注意节食，增加运动，不要滥用减肥药，免得产生不良后果。

1. 标准体重算法：

我国目前尚未制定出标准体重的准则，现将美国的准则介绍如下：

体重指数 = 体重（千克）÷ 身高²（米）

“正常” 体重指数为 18.5~24.9

“超重” 体重指数为 25~29.9

“肥胖” 体重指数为 ≥ 30

由于肌肉、脂肪非常发达的人可有高体重指数，因此本准则规定的体重指数在 25~35 时，男性腰围超过 102 厘米，女性腰围超过 89 厘米者则面临更高的危险因素。

2. 简易体重算法：

标准体重（千克）= 身高（厘米）- 105

标准体重增加或减少 10% 均属正常范围，超过 10% 为超重，超重 20% 应视为肥胖。

3. 腰臀比例标准：

腰围（厘米）÷臀围（厘米）

男性应小于 0.90，女性应小于 0.85，大于此值即腹部脂肪过多，对健康有危害。

刷牙提倡“三三制”

牙齿疾病是我国常见疾病。牙齿损坏后，咀嚼功能受到损害，食物就不易被消化吸收。正确的刷牙方式应是“三三制”，即每天要刷三次牙，每次刷牙应刷洗三个牙面，每次刷牙要持续三分钟。

每天刷三次牙，指的是三餐后刷牙；每次刷三个牙面，指每次刷牙应该刷洗牙齿唇颊面、舌面和咬合面三个牙面。一般来讲，成人有 28 个牙齿，以每个牙齿刷三个牙面计，共需刷 84 个牙面。经测算，每次刷牙持续三分钟左右，就可以使每个牙面获得约十次刷洗机会，这是保证刷牙效果的必要时限。

用牙线防牙病

近来，国外广泛推广牙线。每次饭后，不是用牙签而是用牙线去除嵌进牙缝中的食物，从而防止牙齿疾病。这对牙周炎的预防有较大好处。我们现在常用的牙签，太硬容易使牙缝变大，故国外已改用牙线而不用牙签。

早睡早起身体好

现代科学已证实，在一天中早晨空气中负氧离子较多，

人置身于含一定浓度负氧离子的空气中，能促进新陈代谢，改善呼吸功能，增强生命活力。早晨环境安静，到户外活动锻炼一番，呼吸新鲜空气，会使人精力旺盛，同时也为一天的工作、学习做好了充分准备。早晨起得早，晚上就思睡，也容易入睡。“早睡早起身体好”我国古代就有此说法，认为天地是万物中阴阳变化的根本，人若失去阳气就会“折寿而不彰”。而一天之中清晨“阳气”最多，傍晚“阳气已虚”，所以古人也强调“日出而作，日入而息”以达到祛病延年的目的。