

公务员 自然科学与人文科学丛书

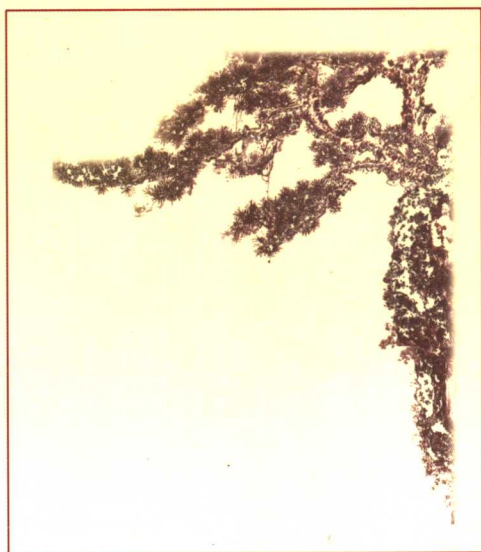
Civil Servant's Series of Natural Science and Humanities

公务员 健康益寿常识

Civil Servant's General Knowledge of better health and a longer life

舒惠国 石中元 著

Shu Huiguo Shi Zhongyuan



中国人事出版社

■ 公务员自然科学与人文科学丛书 ■

Civil Servant's Series of Natural Science and Humanities

公务员健康益寿常识

Civil Servant's General Knowledge of better
health and a longer life

舒惠国 石中元 著

Shu Huiguo Shi Zhongyuan

中国人事出版社

China Personnel Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

公务员健康益寿常识/舒惠国, 石中元著. —北京: 中国人事出版社, 2007. 2

(公务员自然科学与人文科学丛书; 1)

ISBN 978 - 7 - 80189 - 582 - 0

I. 公... II. ①舒...②石... III. 公务员 - 保健 - 基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 140920 号

责任编辑: 韩银兰 石中元 **电话:** 010 - 84630139 **印刷监制:** 张化龙

出版: 中国人事出版社 (100101 北京市朝阳区育慧里 5 号)

经销: 全国新华书店

文字排版: 北京华艺世纪缘科技发展有限公司

印刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 17.75

字数: 260 千字

印数: 3200 册

版次: 2007 年 2 月第 1 版

印次: 2007 年 2 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

内 容 简 介

该书分为上、中、下篇。上篇介绍了衣食住行中的科学生活方式，体育健身的简便有效法等等。中篇介绍了常见病的预防，如脂肪肝、肥胖症、高血压、心脑血管疾病的自然疗法，以及肺癌、肝癌、大肠癌等癌症的预防。下篇介绍了春夏秋冬的四季养生之道，强调了养生要因时、因地、因人而论——顺其自然活百年。

该书传递最新养生保健知识，荟萃预防疾病的窍门，将深奥难懂的医学理论通俗化，便于阅读掌握，便于实际操作，可作为家庭常备的保健用书。

该书撰写的健康益寿常识，严谨、务实、创新，适于文职人员（脑力劳动者），尤其是中老年知识分子健康生活的需要，是公务员、企业管理者、“白领阶层”人群的“医学指导”、“健康顾问”。

— I Brief Introduction

The book is divided into three parts. Firstly, it introduces the scientific style in the basic necessary life, telling us how to keep fit by the convenient and effective method. Secondly, it sets forth the prevention of common disease, such as the natural treatment of the fatty liver, obesity, high blood pressure, vascular disease, and how to prevent cancers, such as lung cancer, liver cancer, intestine cancer, etc. Thirdly, the book tells us the way to keep in good health in four seasons, it emphasizes that one shall keep healthy in accordance with the concrete situation——Let nature take its course and live for a century.

The book transmits the latest healthcare knowledge, assembling the knack to prevent disease, which makes the abstruse medical knowledge become easy to read, master and practical operation. So it can be used as the health care book for the daily life.

The general knowledge of health in this book is rigorous, practical and innovative. It is suitable for the nonmilitary personnel (the brain worker), especially middle - aged and old - aged intellectuals, the book is “the medical guidance” and “healthy advisor” for civil servant, enterprise’s administrator and “white collar”.

序 言

预防保健意识——把健康交给自己

医学实验证明，健康的生活方式可以降低疾病的发病率，许多疾病是可以通过我们的努力加以预防的。为此，增强预防保健意识，把健康交给自己是十分必要的。

健康是人生的重要财富，应好好珍惜。然而，许多人却将保护自己健康的责任，一股脑儿全交给了医院。一些人在身体没有出现疾病症状时，以为自己很健康，他们宁愿得病以后花更多的钱、更多的时间去治病，也不愿在未病时花较少的时间和金钱，去检查一下自己的健康状况。因此，无论是个人还是单位，应提倡健康工作，把健康工作的理念渗透到日常生活中，营造一个鼓励“健康工作”的氛围，建立一套“健康工作”机制。

与许多传染病不同的是，因个人不健康行为而造成的疾病是潜移默化的，而且有着多种危害——但人们往往因眼前不见其害而不予注意。如长期嗜酒贪杯者，不仅有造成肝硬化的可能，还有口腔癌、胃溃疡等疾病的危险；如长期嗜烟的瘾君子，则处于肺癌、中风、心脏病等危险之中。如久坐不动者、大鱼大肉者，看似享受生活，其实颈椎病、高血压、心血管病等都有发生的可能。物质生活水平的提高改变了生活结构：餐桌上的鸡鸭鱼肉，不用走路的便捷的交通，不用体力的办公室自动化，彻夜不眠常把自己窝在沙发里……于是“亚健康”、“过劳死”“白领综合征”、“电脑综合征”等崭新的词汇频繁地出现在我们的面前。亚健康已成为当今社会现象。这其中最主要的一个原因就是不重视预防保健，至少是没有养生保健这方面的知识。

一 序 言

湖北省三峡地区深山沟有个贫困的山村，虽说贫困但却被称为长寿村，平均寿命96岁，还有几位超过120岁的。那里没有世俗的喧闹，但那里有新鲜的空气，那里没有被污染的瓜果蔬菜。

全世界的长寿地区都在偏远地方、深山沟，因为那里空气新鲜，吃的是五谷杂粮。长寿的第一个地方是巴基斯坦的埃尔汗，第二是前苏联的阿塞拜疆，第三是厄瓜多尔的卡拉汗，这些都是穷地方。而有钱的人却常泡在宴席里，长此以往，大腹便便，成了上下一般粗的“将军肚”，极易患病、提前死亡。所以，对于身体健康和长寿来说，钱、权都不是主要的，主要是会不会养生保健，有没有健康意识。如果你不会保健，即便有钱有权，你的身体健康仍然是没有保证的。

由于一些单位得病的人多，造成了“三高”：医疗费用高、致残率高、死亡率高。不但家庭承受不了昂贵的医药费，就是许多单位在经济上、工作上也难以为继。从另一方面来说，有些越贵的药，副作用越大，对人的长期伤害越大。许多人不是死于疾病，而是死于无知。因为很多病是可以不让它发生，是可以避免死亡的。世界卫生组织总干事讲过，只要采取预防措施就能减少一半的死亡。也就是说，有一半的死亡是完全可以预防的。

社会上有一个说法，四十岁以前用命换钱，拼命去挣钱，四十岁以后用钱换命，吃药打针，到医院看病。有些人平时不注意防病，一旦有了病，才想起去治，可这时你的身体已经不健康了。与其生了病去治疗，还不如早预防、早保健。预防保健实际上是一种既少花钱，又能提高生活质量的聪明之举。

序 言

预防很简单，给自己做一个健康规划，检查纠正一下不良的生活习惯，建立良好的科学生活方式。

国家“九五”攻关进行的一项研究表明：在疾病的预防工作上投资1元钱，就可以节省8.5元的医疗费和100块钱的抢救费用。中医强调“不治已病治未病”，“预防重于治疗”，如果我们将健康的生活方式运用到生活中，这样的收益要比最后上医院好得多。现在到了转变观念的时候了——从治病转到预防上。《公务员健康益寿常识》一书为美好的人生风景打开了一扇健康的窗口，提供了丰富而切实可行的健康生活方案。本书贴近生活，贴近实践，有很强的实用指导性。让我们共同努力地去做：不要把健康交给医院，而要把健康交给自己。



世界卫生组织公布 10 条生理健康标准

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任；
3. 睡眠良好，善于休息；
4. 适应力强，能适应环境的各种变化；
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；
6. 体重正常，身材匀称，站立时头、臂、臀位置协调，走路时身体感觉轻松；
7. 眼睛明亮，眼神反应敏锐，眼睑不发炎；
8. 牙龈正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，没有头皮屑；
10. 肌肉皮肤富有弹性。

●运动养生

· 动静结合 · 持之以恒 · 运动适度 ·
舒适自然 · 循序渐进 · 因时制宜 · 因人而宜

拜师结伴常坚持 五禽戏 八段锦 易筋
经 六字诀 太极拳



目录

MULU

上篇 科学生活方式——健康而快乐

第一章 预防疾病的八个忠告——简便而易行 /3

1. 你想让自己的牙齿清洁健康吗——刷牙三三三制 /3
相关链接——治风火牙痛及口疮小验方 /5
2. 早餐吃好吃饱，晚餐少吃几口；常做家务劳动，生活乐趣无穷 /6
3. 勤开窗、常洗手、——预防疾病有效的办法 /7
4. 粗细粮搭配，常吃豆制品、奶制品和蔬菜水果
——戒烟限酒、鸡鸭鱼肉少吃几口 /9
5. 为健康而锻炼，每天至少体育运动 30 分钟 /12
相关链接——健身三字经 /14
6. 不盲目攀比，想得开、看远点 /15
相关链接——快乐三字经 /17
7. 人活百岁，关键头六十岁 /17
8. 为自己的健康做一点规划 /18
相关链接——“健康工作奖”——令人赞赏 /20

第二章 办公室的健身之道——运动器官治百病 /21

- 常坐之人——需要适度的体育运动 /21
- 在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式（1） /22
- 在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式（2） /23
相关链接——静坐工作者的保健操 /26
- 在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式（3） /26
- 在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式（4） /28

徒步行走——去上班 /29

相关链接——散步根据自己的体质进行 /30

适量流汗 有益健康 /31

体育健身有章法——预防运动中的损伤 /31

6 分钟椅子操 /32

第三章 警惕亚健康 远离过劳死 /35

何谓亚健康 /35

产生“亚健康”的原因 /36

普遍存在的亚健康状态 /37

知识分子中存在的“过劳死” /37

预防“过劳死”（慢性疲劳综合征）的措施 /38

静态作业中的预防与保健 /40 低头伏案者的自我保健 /40

怎样预防职业过度综合征 /41 吃“五颜六色”利养生保健 /42

预防亚健康的饮食疗养——药粥调养身体 /43

相关链接——粥疗歌 /44

盐煮毛豆——补铁、补钙 /44 遗精食疗法 /45

通过食物改善性生活 /45 补血食疗汤羹 /46

第四章 抵御环境污染对身体的损害——衣食住行中的绿色生活 /47

少穿化纤品 常穿棉织衣 /47

新衣服买来后不要直接穿 /48

合理膳食，均衡营养——预防代谢综合征 /48

相关链接——食物互补 平衡膳食 /49

接受平衡膳食的观念 /49

相关链接——当代社会膳食和营养状况变迁表 /50

不科学与科学的膳食结构对比表 /51

五谷杂粮保健康 /52

相关链接——健康生活歌谣 /53

从四方面把好“入口关” /53 清除蔬菜污染的简便法 /54

饮鲜菜汁，除体内垃圾 /55 家厨废料成美食 /56

请关注——保健功能的食物 /57

- 相关链接——花生食疗价值 /60
- 常吃萝卜有益健康 /61
- 相关链接——萝卜食疗药用价值 /61
- 色深的蔬菜营养高 补充营养不应过量 /62
- 相关链接——保健一字诀 /63
- 细嚼慢咽好处多 /63
- 葱、姜、蒜的妙用 /64
- 相关链接——“热姜水” 预防多种病 /65
- 相关链接——调味“四君子”：葱、姜、蒜、椒 /67
- 盐、醋、茶的妙用 /67
- 相关链接——醋的食疗及保健 /69
- 科学饮水法 /71
- 长期口干，隐藏着危害健康的疾病 /73
- 用玻璃杯饮水好 /74
- 纯净水尽快饮用 饮水机定期清洗 /74
- 相关链接——饮水时间参考表 /75
- 预防电脑综合征 /75 电脑保健操 /77
- 相关链接——办公室避免病菌的办法 /77
- 怎样预防电磁波的辐射 /78 怎样预防手机耳塞综合征 /79
- 相关链接——室内灰尘清除法 /79
- 怎样预防光源综合征 /80 小心噪音综合征 /81
- 怎样预防写字楼综合征 /82 房屋装修——别把污染带回家 /83
- 选购环保家具有哪些标准 /83 日常生活中的文明行为 /84
- 相关链接——怎样保养自行车 /85
- 简朴、适度——绿色生活新时尚 /86
- 相关链接——绿色生活有哪些新的时尚 /88
- 第五章 心理防护 营造一份好心情 /92**
- 心理保健要点 /92
- 相关链接——心理健康8条标准 /93
- 减轻心理压力 保持“中和”状态 /93

- 相关链接——人生十点 /95
- 自得其乐的八种办法 /95
 - 相关链接——一生安乐法 /97
- 怎样预防应激反应综合征 /97
 - 相关链接——身心保健歌 /98
- 心理养生四要素 /98
 - 相关链接——人生六放、人生六戒 /99
- 找准幸福的参照物——盲目攀比惹心病 /100
 - 相关链接——你不能……但你可以…… /101
- 在竞争中如何保持心理健康 /101
 - 相关链接——《坐忘铭》 /103
- 太能算计 得不偿失 /103
 - 相关链接——忍人所不能忍，行人所不能行 /104
- 职业女性如何减压 /104
- 讲究健脑之道，预防紧张性头痛 /105
 - “三不”寿命长 “四句”人愉快 /106
 - 相关链接——哲理深邃的“善书” /107
 - 相关链接——消气歌 /108
- 五法制怒 融洽和谐 /108
 - 相关链接——莫恼歌 /109
- 遇事想得开，逢凶能化吉；遇事笑一笑，千愁百病消 /109
 - 相关链接——不气歌 /110
- 夜班工作者怎样睡好觉 /110 失眠者怎样睡好觉 /111
- 昼夜睡眠时间有参考 /112
 - 相关链接——生活在感恩的世界 /113

中篇 常见病的预防及自然疗法

第一章 脂肪肝的自然疗法 /117

什么是脂肪肝 /117

脂肪肝的预防	/118
相关链接——早睡能护肝	/119
脂肪肝的食疗	/119
相关链接——观斑点知疾病	/121
第二章 肥胖症的自然疗法	/122
选择适宜的运动方式减肥	/122
控制体重 减肥四法	/122
为减肥支招——揉腹可去将军肚	/124
相关链接——揉腹治便秘	/124
为减肥支招——仰卧、俯卧练习	/125
为减肥支招——水中健身	/126
为减肥支招——简单易行的减肥健美操	/126
为减肥支招——步行高楼能健身	/127
美食有方 瘦身有道——减肥的饮食疗法	/128
中年人节食能长寿	/131
胖人适合吃哪些肉	/132
减肥瘦身中的一些误区	/132
第三章 高血压、高血脂、高血糖及心脑血管疾病的自然疗法	/135
什么是“三高”	/135
改一改“口重”的毛病	/136
控制血压防中风	/137
高血压危象急救方法	/139
高血压患者保健八要则	/140
高血压的自我推拿疗法	/141
几种有利于降血压的食物	/141
调理高血压的汤水	/141
治疗高血压的茶叶疗法	/143
自制降压茶	/144
相关链接——高血压患者“十防歌”	/144
高血脂的食物疗法	/144

诊治糖尿病的四大学区	/145
糖尿病的食物疗法	/146
糖尿病人“饿得慌”怎么办	/147
三降三补防中风	/148
心脏病的预防	/148
动脉硬化的饮食疗法	/150
王先生这样预防心脑血管病	/151
第四章 骨质疏松、前列腺增生的自然疗法	/152
人到中年要防“骨头酥”——饮食、运动、日光浴	/152
前列腺增生的预防	/153
相关链接——观青筋知疾病	/155
第五章 肺癌、肝癌、大肠癌等癌症的自然疗法	/157
癌症：不健康的生活方式、不良生活行为及环境污染	/157
饮食中的三大致癌因素	/158
相关链接——癌症的早期信号	/159
预防癌症 14 法	/160
常喝药粥可防癌	/161
防癌八法 防癌八个不	/162
把好烹调防癌关	/164
抗癌食物谱	/164
多种蔬果能防癌	/166
体育运动能防癌	/167
让癌肿自然消退	/168
电磁辐射为什么会促发癌症	/168
有致癌性的药物	/169
癌症自愈的奥秘何在	/170
肺癌的发现与预防	/172
肝癌的发现与预防	/173
大肠癌的发现与预防	/174
胃癌的发现与预防	/176
食管癌的发现与预防	/178
鼻咽癌的发现与预防	/179
相关链接——发现妇科肿瘤的“蛛丝马迹”	/180
乳腺癌、宫颈癌、子宫癌、卵巢癌发现与预防	/181

下篇 养生有道 保养有法

第一章 人体五官的保养——让你年轻而有为 /189

梳头可养生 /189

按摩耳朵好处多 /190

叩齿（咽唾液）、擦面部、揉太阳穴 /192

相关链接——食疗可治少白头 /193

消除上眼皮浮肿的指压按摩 /194

消除眼袋浮肿的指压按摩 /195

消除双下巴的指压按摩 /195

护养眼睛小办法 /196

有益于眼睛的食物 /197

清洁湿润鼻子可防病 /198

相关链接——看脸色知疾病 /199

第二章 人体四肢的保养——让你精神而抖擞 /201

人体六处 转一转 /201

健身强体的“拍打法” /202

勤练器官防衰老 /204

可敲可打的健身锤 /206

手掌旋转健身球 /206

走路——简单有效的健身之道 /210

常赤脚 防疾病——土地接触法 /210

交替运动更健身 /211

第三章 女性保养之道——让你漂亮而苗条 /213

运动出美人——“三围”健美运动法 /213

相关链接——健美锻炼注意事项 /215

运动出美人——小腿、背部的健美 /215

运动出美人——按摩美容 /217

按摩健身小办法 /218

按摩不当 适得其反——慎做足底按摩	/218
痛经简易外治法	/220
眼部化妆品 安全使用要点	/220
慎做美容手术	/221
相关链接——润滑皮肤，消除皱纹：自制护肤方	/222
妇科疾病 做哪些检查	/222
睡眠美容八法则	/223
慎用芳香剂——小心“香晕”	/223
谨慎使用杀虫剂和蚊香	/224
第四章 四季养生之道——让你与自然为友	/225
春天怎样养生——四点忠告	/225
嗓音保健护咽喉——食疗方	/228
夏天怎样养生——六点忠告	/228
解暑、清热的汤汤水水	/230
夏天吃什么水果好	/231
夏季蔬菜——冰冻苦瓜	/232
夏日食姜，有益健康	/233
绿豆防暑食疗方	/233
“以热攻热”养生法	/234
冬病夏治 调理起居	/235
秋天怎样养生——四点忠告	/235
相关链接——口渴干燥的食物疗法	/237
冬天怎样养生——七点忠告	/237
冬季如何进补	/240
相关链接——日常养生五宜	/241
养生要因时、因地、因人而论——顺其自然活百年	/242
养生越早，效果越好——延年益寿“少、冷、静”	/243
相关链接——养生莫忘“半”	/244