

《实用保健丛书》总主编 张承烈

干部保健要诀

● 主编 张承烈



中国人事出版社

《实用保健丛书》总主编 张承烈

干部保健要诀

刘坤

主 编 张承烈

副主编 应文辉 施仁潮 康益民



中国人事出版社

图书在版编目(CIP)数据

干部保健要诀 / 张承烈主编. —北京: 中国人事出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80189-592-9

I. 干... II. 张... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第000599号

中国人事出版社
(100101 北京朝阳区育慧里5号)
新华书店经销
杭州杭新印务有限公司印刷

*

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷
开本 889 × 1194 毫米 1/32 印张: 6.5
字数: 146 千字
定价: 25.00 元

钱 塘 医 疗

传承岐黄精髓

弘扬钱塘医派

钱塘医疗

杭州钱塘医疗门诊部

地址：杭州市文三路 451 号

电话：0571—85333115

干部是党和国家的宝贵
财富，而健康是您的财富。
您只有拥有了健康才能
勤奋工作，志存高远。
立党为公，勤政为民！

謹以此書獻給廣大干部

張承烈



二〇〇七年
九月

张承烈 教授、主任医师
浙江省卫生厅原厅长
浙江省中医药学会会长

《实用保健丛书》编辑委员会

总主编 张承烈

总编审 肖鲁伟 黄永正 周孝增

总策划 王一义

总编委 (按姓氏笔画为序)

王庆相	冯智慧	李放鸣	朱江龙	朱勇良
朱宪华	刘小玲	汤惠民	汤金英	应文辉
沈明伦	陈先荣	张紫霞	周叔扬	林文皋
赵圣川	施仁潮	钱觉寿	程春葵	谢学民
鲍迪富	熊国治			

《实用保健丛书·干部保健要诀》编辑委员会

组编单位 浙江中医药大学
浙江省中医药学会
浙江智慧书社医药创作出版中心

主 编 张承烈

副主编 应文辉 施仁潮 康益民

编写人员 (按姓氏笔画为序)

应文辉 张承烈 赵 锋 施仁潮 柴立青
康益民 葛德中

编 审 (按姓氏笔画为序)

毛海枷 汪轶平 邵 瑾 沈惠林 武大圣
徐步云 黄国林 鲍柳甬

《实用保健丛书·干部保健要诀》

策划参编单位

- 富阳市卫生局
- 江干区卫生局
- 上城区卫生局
- 余杭区卫生局
- 下城区科技局
- 方回春堂国医馆有限公司



浙江智慧书社医药创作出版中心

技术策划 全程制作

地址 杭州凯旋路258号浙江大学华家池校区

邮编 310028 电话 0571-86434728 86956762

序

广大干部是构建社会主义和谐社会发展非常重要的群体。我因工作关系，略知干部的健康状况。他们因工作劳累，压力大，责任重，无暇顾及健康；有些是有病顾不及治疗，小病拖成大病；也有的干部缺乏应有的医药知识，不知道预防疾病的方法和措施，因此，“带病运转”、“健康透支”，给社会和家庭带来很大的损害。

我和应文辉、肖鲁伟、施仁潮等教授萌发了怎样从根本上做好干部保健工作的想法。于是，编写了本书，把保健“工具”交给干部，使他们从书中吸取到一些疾病的防治和保健知识，做好养生保健，锻炼体格，陶冶情操，然后以旺盛的精力、良好的心态、志存高远地为党工作，为群众办事。

西医和中医，都十分重视预防保健，也就是说做好预防保健工作，才能最大限度地减少疾病的发生。中医向来有“上工治未病”的说法，所以，医务人员除了给干部治疗疾病外，要教给他们保健知识，每年给他们体检，从根本上做好保健工作，从最大程度上预防疾病的发生，做到早发现、早诊断、早治疗。

我们编写这本书的最大愿望是普及医药知识，指导预防保健，提出治疗措施，使广大干部能够增强体质，减少疾病。本书以通俗易懂的文字，图文并茂的形式，简便易行的方法告诉干部读者如何进行良好的自我心理保健、科学的饮食起居、适时适度的体育锻炼以及如何防病治病，从而达到提高健康水平的目的。

浙江人文条件优越，名医辈出。明末清初，钱塘(今杭州)麋集了一大批才华横溢的医药学家，研医经，讲保健，议治病，形成了颇有影响的“钱塘医派”；而今，钱塘医疗门诊部聚名医之力，扬保健祛病之长，谋学术繁荣，志学派传承。门诊部所属的泰坤堂，以及方回春堂国医馆对本书的编写出版提供资料，热心帮助，做了大量的工作；许多领导和部门对我们的工作给予了肯定和支持，原浙江省委副书记、省政协主席刘枫为《钱塘医派》和《干部保健要诀》题写了书名，谨一并表示感谢！

由于时间仓促，在本书的编写过程中，谬误、疏漏之处在所难免，敬请批评指正。

张永成

2007年1月





目 录



心理保健

XINLI BAOJIAN

- 1 树立理想 坚定信念 (3)
- 2 牢记宗旨 勤政为民 (6)
- 3 心中有法 依法从政 (9)
- 4 面对竞争 化解压力 (12)
- 5 开阔心胸 协调人缘 (16)
- 6 能上能下 坦然处之 (20)
- 7 知足常乐 正确攀比 (24)
- 8 遇挫不馁 自强自信 (27)
- 9 广交朋友 切忌嫉妒 (30)
- 10 剖析自己 战胜自我 (33)
- 11 学会宣泄 掌握平衡 (37)
- 12 控制私欲 多办实事 (40)
- 13 切勿自闭 谨防抑郁 (43)
- 14 清心寡欲 注重自律 (45)



饮食调理

YINSHI TIAOLI

- 1 一日三餐 合理安排 (51)
- 2 就餐环境 温馨舒适 (53)
- 3 少赴宴席 管好嘴巴 (55)
- 4 十类食物 宜多食用 (56)
- 5 食疗良方 辅助祛病 (59)
- 6 烟宜戒绝 酒当少饮 (63)
- 7 不良习惯 坚决抛弃 (67)
- 8 合理进补 强身健体 (69)
- 9 喝水饮茶 讲究科学 (73)



运动健身

YUNDONG JIANSHEN

- 1 运动项目 正确选择 (81)
- 2 锻炼保健 五大原则 (84)
- 3 科学晨练 散步有术 (89)
- 4 练后疲劳 消除良方 (94)
- 5 适度劳作 有益健康 (95)
- 6 家务健身 活动肢体 (97)



生活起居

SHENGHUO QIJU

- 1 外出保健 衣食住行 (101)
- 2 科学双休 放飞心情 (104)
- 3 享受休闲 养精蓄锐 (107)
- 4 遭遇意外 从容应对 (108)
- 5 性事适度 追求和谐 (113)
- 6 睡方难觅 技巧可求 (117)
- 7 发宜常梳 洗头有方 (120)
- 8 烫发染发 讲究科学 (124)
- 9 洗脚沐浴 养生大事 (126)
- 10 自我按摩 祛除病痛 (130)
- 11 大便通畅 浑身轻松 (134)
- 12 小便通利 促进排泄 (137)
- 13 每天生活 自检健康 (139)
- 14 定期体检 早防早治 (140)



疾病防治

JIBING FANGZHI

- 1 高血压病 (145)

2	冠心病	(148)
3	脑卒中	(150)
4	高脂血症	(152)
5	糖尿病	(154)
6	慢性胃炎	(156)
7	消化性溃疡	(158)
8	上消化道出血	(160)
9	胆囊炎、胆石症	(161)
10	病毒性肝炎	(163)
11	脂肪肝	(165)
12	感冒	(166)
13	慢性支气管炎	(168)
14	偏头痛	(170)
15	失眠	(172)
16	颈椎病	(173)
17	肩周炎	(175)
18	腰肌劳损	(176)
19	痛风	(177)
20	更年期综合征	(179)
21	妇科炎症	(181)
22	子宫肌瘤	(182)
23	子宫内膜异位症	(184)
24	痔疮	(186)



化验自诊

HUAYAN ZIZHEN

1	血常规(BRT)	(190)
2	尿常规(URT)	(191)
3	粪常规(SRT)	(192)
4	粪便隐血试验(SOB)	(193)
5	红细胞沉降率(血沉)(ESR)	(193)
6	出血时间(BT)	(193)
7	凝血时间(CT)	(193)
8	凝血酶原时间(PT)	(194)
9	血糖(BG)	(194)
10	血脂(BF)	(194)
11	肝功能	(195)
12	乙肝三系	(198)
13	甲胎蛋白(AFP)	(199)
14	癌胚抗原(CEA)	(199)
15	前列腺特异抗原(PSA)	(199)
16	抗链球菌溶血素“O”(ASO)	(199)
17	类风湿因子(RF)	(200)
18	三碘甲状腺原氨酸(T_3)	(200)
19	血清总甲状腺素(T_4)	(200)



心理保健

XINLI BAOJIAN



1 树立理想 坚定信念

现代医学和心理学的研究表明，一个人的心理健康和他是否有远大的理想和坚定的信念以及做人处事所抱的态度密切相关。

理想信念是人生的风帆，是人们政治信仰和世界观在奋斗目标上的集中体现。胡锦涛总书记指出：“坚定正确的理想信念是共产党员保持先进性的根本要求，是共产党人保持先进性的精神动力。科学的理想信念是人们战胜艰难险阻的精神支柱、开创伟大事业的力量源泉。”每个党员干部都必须有坚定正确的理想信念，积极投身到建设中国特色的社会主义伟大事业中去。现在有些党员干部认为，“共产主义前途渺茫，社会主义

