

做自己的 健康顾问

现代人**600**种健康透支的信号
与全面自我预防保健之道

MAKE HEALTHY
LIFE BY YOURSELF



解放军305医院院长



国际平衡医学研究会会长



张清华 罗伟凡/ 编著

中国出版社

做自己的 健康顾问

现代人**600**种健康透支的信号
与全面自我预防保健之道

张清华 罗伟凡 / 编著

MAKING YOURSELF
LIVE BY YOURSELF

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的健康顾问/张清华 罗伟凡编著. —北京: 中国社会出版社,
2004. 5

ISBN 7-5087-0078-3

I. 做... II. ①张... ②罗... III. 保健-普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032119 号

书 名: 做自己的健康顾问

编 者: 张清华 罗伟凡

责任编辑: 尤永弘

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

欢迎拨打免费热线 8008108114 或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn) 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国文联印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15. 875

字 数: 194 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-5087-0078-3/R · 33

定 价: 25. 00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



前言

追求健康也许是人类惟一没有时间与疆界藩篱的共同理想，对于为所欲为而又无往不胜的人类来说，惟一无法征服和打败的，大概也就是健康了。

无论是王侯将相还是布衣白丁，人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。这恐怕是古往今来芸芸众生的渴望和梦想，即使到了物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类的寿命已经不断延长，人们仍然在追求更长的寿命和更健康的身体。

现代都市生活的一个重要问题就是让人变得疲劳不堪，现代人不再有“锄禾日当午”的辛劳，却并不感到轻松，在没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬中，现代人拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源，心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，以致于让衰老提前到来。

许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。导致中年人体质下降、慢性病多发的主要原因是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼，疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有人英年早逝。而老年人也由于进入了衰老期，各种疾病接踵而至。比如高血压、冠心病、糖尿病、失眠、神经系统紊乱、肾功能衰竭等等。

身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿！关注健康刻不容缓，补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫。世界卫生组织提出了两个口号：给生命以时间，给时间以生命。前者指的是长寿，延缓衰老，而后者则指的是在延缓衰老的同时要追求生命质量，要活得更有意义。

列宁有句格言：“身体是革命的本钱。”在新的历史条件下，我们该重提这句格言了。目前，中风的发病已经趋于低龄化，“过劳死”病例也有增多的趋势。为什么我们的物质生活水平获得了很大的提升，可是疾病的威胁却加剧了呢？这与我们快节奏的工作方式和生活方式有着必然的关系。健康不是一切，但失去了健康就没有一切。一个再强大的人，疾病来临时，也会突然发现生命的脆弱。

健康是人存活的支柱。有人说，只有死过一次的人才知道，健康比什么都幸福。健康也是资本，纵观历史，许多豪杰不是被对手打败，而是因丧失健康而自灭。越来越多的人想拥有越来越多的金钱，越来越多的金钱使越来越多的人过早地接近死亡。健康的身体不可能用物质去换取，也不能用金钱买到。要做到“临利害之际而不失常态”，就必须具备健康的思维，有自我调节的自觉性。

追求健康将会是未来社会的一大趋势，就像美国的趋势观察家所发现的，从前的美国梦是追求享乐富足，最新的美国梦则是一种追求健康的狂热。今日的美国梦不再只满足于更好的生活，而是更健康更长久的生活。



目 录

第一章 健康是人生的基石

第 1 节 什么是健康	3
健康小贴士 1 世界卫生组织提出的健康标准	5
第 2 节 身体健康的具体表现	6
健康小贴士 2 “富贵病”的自然疗法	9
第 3 节 什么是 21 世纪的健康人	11
健康小贴士 3 自我保健十法	14
第 4 节 健康是每个人最宝贵的财富	16
健康小贴士 4 骨质疏松的饮食疗法 5 则	19
第 5 节 健康是生活事业的支柱	21
健康小贴士 5 病毒性肝炎的食疗方 5 则	23
第 6 节 正确认识健康	25
健康小贴士 6 春季吃野菜 时尚又抗癌	28

第二章 通过器官看健康

第 1 节 头发	31
健康小贴士 7 护发食疗法	32
第 2 节 眉毛	33
健康小贴士 8 眉毛与健康	34
第 3 节 眼睛	35
健康小贴士 9 青光眼防治常用五招	36

第4节 耳朵	37
健康小贴士 10 7种常见药易致耳聋	37
第5节 鼻子	39
健康小贴士 11 鼻子保健法	40
第6节 舌头	41
健康小贴士 12 防衰老的“舌头操”	42
第7节 指甲	43
健康小贴士 13 指甲受伤急救法	45
第8节 皮肤	46
健康小贴士 14 春季怎样保养皮肤	47

第三章 通过症状看健康

第1节 瘙痒也是疾病信号	51
健康小贴士 15 不要滥用肤轻松	52
第2节 肥胖影响健康	54
健康小贴士 16 正确减肥4个忠告	55
第3节 糖尿病人的健康人生	56
健康小贴士 17 吃啥有助降血糖	57
第4节 健康血压标准再度下降	58
健康小贴士 18 高血脂症的合理膳食结构	59
第5节 便秘影响健康	61
健康小贴士 19 老人便秘的原因	62
第6节 尿是健康衰老的反光镜	64
健康小贴士 20 泌尿保健四种汤	65
第7节 癌症患者的健康生活方式	67
健康小贴士 21 菜篮子里的抗癌战士	70

第四章 亚健康

第1节 亚健康状态者的现状	75
---------------	----



健康小贴士 22 帮你走出“亚健康”	77
第 2 节 亚健康是如何形成的	80
健康小贴士 23 正确对待疲劳	82
第 3 节 如何预防亚健康	83
健康小贴士 24 八个“不急于”利健康	85
第 4 节 为什么猝死成为中青年人的健康杀手	87
健康小贴士 25 脂肪肝自疗十八法	90

第五章 心理健康

第 1 节 心理因素影响人的健康	95
健康小贴士 26 泰戈尔的养生之道	98
第 2 节 心理健康的标志	100
健康小贴士 27 心理衰老的标志	103
第 3 节 快乐是健康的良药	105
健康小贴士 28 心理健康的标志	108
第 4 节 大德必得其健康	109
健康小贴士 29 心理养生	111
第 5 节 豁达大度可健康长寿	112
健康小贴士 30 健康性格的组成因素	113
第 6 节 自律有利于身体健康	115
健康小贴士 31 老年人合理用药八项注意	116
第 7 节 完美的爱情与婚姻有助于健康	118
健康小贴士 32 睡前保健八法	120
第 8 节 良好的情绪是最有助于健康的力量	122
健康小贴士 33 如何控制好情绪	125

第六章 环境与健康

第 1 节 地理环境	129
健康小贴士 34 中国是个缺硒国家	131

第2节 噪声	133
健康小贴士 35 噪音及危害	135
第3节 空气	136
健康小贴士 36 空气质量水平对人类健康的影响	138
第4节 工作环境	139
健康小贴士 37 来自复印机的污染	140
第5节 气候	141
健康小贴士 38 疾病追着节气走	143
第6节 自然环境	145
健康小贴士 39 如何预防铅中毒	146
第7节 水土	148
健康小贴士 40 一天喝水计程表	149
第8节 温度与湿度	151
健康小贴士 41 警惕影响健康的疾病信号	152
第9节 光和色光	154
健康小贴士 42 古人饮食十经	155
第10节 放射性毒物	157
健康小贴士 43 家用化学制剂有毒	158

第七章 饮食起居与健康

第1节 生活方式与健康	161
健康小贴士 44 低血压的食疗	165
第2节 有害健康的生活习惯	166
健康小贴士 45 不可不知的细节	169
第3节 健康需要营养师	170
健康小贴士 46 夏令去暑药粥	173
第4节 一进一出看健康	175
健康小贴士 47 健康的生活习惯	177
第5节 不吸烟,少喝酒	179



健康小贴士 48 健康饮酒的小常识	182
第 6 节 家庭营养常见误区	184
健康小贴士 49 水果的 7 宗甜蜜谎言	188
第 7 节 良好睡眠助健康	192
健康小贴士 50 失眠对人体的危害	195

第八章 运动与健康

第 1 节 生命在于运动	199
健康小贴士 51 水果除疾歌谣	202
第 2 节 科学健身是抵御疾病的良方	204
健康小贴士 52 老人春练五不宜	206
第 3 节 健康是走出来的	208
健康小贴士 53 脚的保健	209
第 4 节 在锻炼中如何观察自己是否健康	211
健康小贴士 54 最佳抗病保健的运动	213
第 5 节 动静结合有利于延缓衰老	214
健康小贴士 55 简便易行的增寿延年术	216

第九章 自我保健

第 1 节 健康靠自己	219
健康小贴士 56 三餐美人计	223
第 2 节 简简单单做保健	226
健康小贴士 57 长寿始于脚	229
第 3 节 外国人崇尚的健康习惯	231
健康小贴士 58 简单易行的心理“按摩”方法	233
第 4 节 体检是为健康投资	235
健康小贴士 59 治心肌梗塞症之药方	237
第 5 节 打造自己的健康智慧工程	238

健康小贴士 60 增寿诀窍	240
第 6 节 身心健康过百岁	242
健康小贴士 61 善饮者长寿	245

第一章

健康是人生的基石



第1节

什么是健康

什么是健康？有人说：“能吃能喝是健康。”有人说：“又红又胖是健康。”有人说：“身体好没有病是健康。”还有人说：“身体瘦才是健康，不是说有钱难买老来瘦吗？”其实这些观点都不科学。随着科学的发展，随着医学模式转变的不断深化，健康有了新观念，傅连璋同志提出健康有四条：“身体健康、体质坚强、精力充沛、情绪乐观”。

世界上每一个国家对健康都有自己的论述，最有意思的是日本。日本是快节奏、高效率的国家，日本要求什么都快。健康的标准是十快：“吃得快、喝得快、便得快、说得快、走得快、尿得快、动得快、干得快、精得快(指性生活和谐)。”日本是最紧张的国家，但又是世界上最健康最长寿的国家。

英国著名的营养学专家帕里克·霍尔福德在他的《营养圣经》一书中对健康所下的定义为：“健康不仅意味着远离疾病，它还意味着充满活力。”积极的健康，有时也被称作机能健康，可以从以下三个方面进行衡量：

工作状态——完成体力和脑力工作的情况。

远离疾病——没有疾病的迹象和症状。

长寿——健康的一生。

联合国卫生组织对健康下的定义是：健康不仅是没有身体疾

患，而且要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上真正的健康。健康的含义应包括如下因素：

第一，身体各部位发育正常，功能健康，没有疾病；

第二，体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；

第三，精力充沛，能经常保持清醒的头脑，全神贯注，思想集中，能优质地完成工作、学习，有较高的效率；

第四，意志坚定，情绪正常，精神愉快。

这样的健康是我们每个人都追求的，又是种美好的人生体验，它表现为持续、清晰、充沛的能力，稳定的情绪，敏锐的头脑，希望保持身体健康的意愿。当我们处于健康状态时，我们的内心充满了一种生活的喜悦，一种因为拥有健康躯体而能享受世界上无尽快乐的感激。今天，健康的定义有了更加丰富的内涵，健康远远不是没有疾病和伤残就行了，除了获得生理上、精神上和社会上的健康以外，健康还意味着拥有称心如意的生命。

健康不是一种静止的状态，而是一种从自身所经历的疾病和失衡状态中了解自己的永无止境的过程。

健康取决于很多因素：我们所继承的个人特性和基因性状、生活和工作环境，从保健人员和医院那里获得的医疗保健，以及个人的生活习惯和生活方式。所有这些都会影响健康。因此，健康是可以把握在我们自己手里的。我们可以积极行动，采取措施来使我们看起来更健康或感觉到更多的健康，从而提高我们的生活质量。

很多人并不知道怎样才算健康，也不知如何去获得健康。健康不能靠运气，也非命运所定，必须用行动去获得。健康专家认为在现代社会中，影响健康和生命质量的最重要的因素是我们的生存方式。专家研究认为，很多生活方式的选择可以对健康产生很大的影



响，例如你是否选择吸烟、喝酒、吸毒。据估计，十大死亡原因内的七大原因可以通过生活方式的简单改变而减少对人的危害。我们的习惯、情感和心理状态、社会环境、个性和性格都会影响健康。改变自己的生活习惯，掌控自己的生活方式，我们的健康之旅已迈出了最重要的一步，如果进而能改善我们的生存环境，我们就会超越个人，惠及他人，超越时空，惠及未来。



健康小卫士

世界卫生组织提出的健康标准

1. 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常工作和生活的压力，不感到过分的紧张和疲倦。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，工作效率较高。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。
5. 抗疾病能力强，能够抵抗一般感冒和传染病。
6. 体重适当，身体均匀，站立时，头、肩、臀部位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐。
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无龋齿，齿颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头皮屑。
10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。

第2节

身体健康的具体表现

世界卫生组织认为现代人身体健康的具体标准“五快三良好”，这“五快”即“吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快”。别看这5条标准内容简单，但真正做到并不容易。

吃得快：是指胃口好。什么都喜欢吃，吃得迅速，吃得香甜，吃得平衡，吃得适量。不挑食，不贪食，不零食，不暴食。不是吃得越快越好，中老年人吃饭，要做到细嚼慢咽，充分分泌唾液，可以减轻胃的负担，提高营养吸收率，甚至可以减少癌症的发生。

便得快：是指大小便通畅，胃肠消化功能好。良好的排便习惯是定时、定量，最好每天1次，最多2次。起床后或睡眠前按时排便，每次不超过5分钟，每次排便量250~500克，说明肛门、肠道没有疾病。假如便秘，大便在结肠停留时间过长，形成“宿便”，有毒物质就会吸收得多，引起肠胃自身中毒，产生各种疾病，甚至得肠癌。

睡得快：是指上床后很快熟睡，并睡得深，不容易被惊醒，又能按时清醒，不靠闹钟或呼叫，醒来后头脑清楚、精神饱满、精力充沛、没有疲劳感。睡得快的关键是提高睡眠质量，而不是延长睡眠时间。睡眠质量好表明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，内脏无任何病理信息干扰。睡眠少或睡眠质量不高，疲劳得不到缓解或消除，会形成疲劳过度，甚至得疲劳综合症，降低免疫功能，产生