

《中老年保健》杂志隆重推荐

洪昭光/主编

家庭保健 直通车

新华出版社



《中老年保健》杂志隆重推荐

家庭保健直通车

洪昭光 主编

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健直通车 / 洪昭光主编

北京: 新华出版社, 2006.12

ISBN 7-5011-7682-5

I. 家… II. 洪… III. 家庭保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 123097 号

家庭保健直通车

责任编辑: 原兴伟

装帧设计: 伍民力

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100043

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 河北高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

开 本: 720 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 270 千字

版 次: 2006 年 12 月第一版

印 次: 2006 年 12 月第一次印刷

书 号: ISBN 7-5011-7682-5

定 价: 26.00 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。电话: (0312) 2838225

本书编委会

编委会主任	殷大奎			
编委会副主任	郑宏			
医学顾问	曲绵域	吴阶平	吴蔚然	沈渔邨
	陈学诗	陈孝曙	张佐良	辛育龄
	周舒	赵宝洵	顾英奇	耿德章
	徐彤	黄宛	葛秦生	

主 编	洪昭光			
执行主编	朱亚明			
执行编委	魏建丰	贾雪莹	冰	缦

序

自从有了医生这个职业以后，人类便有了同疾病做斗争的专业队伍。但自古以来医学知识就只掌握在少数专业人员手中。

今天，科技进步日新月异，人类已经登上了月球，破解了 DNA，但各种疾病依然肆虐。有了科技进步，并不等于人类自然而然地懂得了科学。由于人们的无知，导致 2003 年爆发了 SARS。这个沉痛的教训，我们应该永远记取。科学知识必须由科普工作者的不懈努力，才能传播到广大群众手中。



如今，大家已经衣食无忧，渴望了解医学知识就成为广大群众的普遍需求。而现在的媒体又是五光十色，有平面的，有立体的，有视听的，更重要的还有一个 internet（互联网），为科学知识的普及提供了十分迅捷的平台。

我们的祖先就已经知道“上工不治已病治未病”（《内经》），即只有高明的医生才能够做到未病先防。但防病仅仅靠医生是不能奏效的，如何让广大百姓也来参与“未病先防”，就只有靠健康科普教育了。

《中老年保健》杂志便是在这背景下应运而生的。如今它兢兢业业地走过了 20 年。它始终恪守自己的办刊宗旨，不断地为广大群众提供着优秀的医学科普作品，20 年如一日。为了满足广大读者的要求，它从近些年已发表的文章中分门别类进行了精选，即将出版一套 4 本书。

我对《中老年保健》和有志于医学科普教育的同志们的奋斗精神表示赞赏，也为能够出版这一系列丛书而欣慰。

古人曾说：“授人以鱼，不如授人以渔。”单纯地为别人提供物质帮助，不如教会他们知识和技能。我希望这套丛书能为广大读者提供一份优质的精神食粮。是为序。

殷奎

2006 年 9 月 28 日

作者为：中国健康教育协会会长

前 言

人人都希望健康长寿。但要达到健康长寿，就必须懂得科学养生；而要做到科学养生，就必须掌握科学知识。

改革开放后，我国人民的精神、物质生活水平的迅速提高，就为人们追求健康长寿创造了条件。因此，“未病先防”、“家庭保健”便成了许多人的口头禅。可见，这一新的健康理念是多么深入人心。

日常生活中，许多年轻父母为了培养孩子，不惜一切代价去择校，那是为了求得一个高的教育质量。

而为了给读者提供高品位的精神食粮，我们就必须让医学专家们来为大众直接讲解医学科普知识。经过精心策划，我们在《中老年保健》创刊 20 周年之际，向广大读者推出这套由健康教育专家洪昭光教授主编的丛书。

20 年来，《中老年保健》为广大读者提供了许许多多优秀的科普作品，深受读者欢迎。它科学严谨的办刊精神，吸引了不少读者。

本系列丛书从《中老年保健》的专家谈保健、健康话题、饮食与健康、运动与健康、自我保健、药物园地、保健品讲坛、心海方舟、健康咨询、潇洒夕阳、居家保健等栏目中，优中择优，遴选精品。我们知道医学科学是一门多学科交织在一起的科学，它不仅包括了自然科学知识，也包含了人文科学的方方面面，可谓博大精深。要把这些变成大众看得懂用得上的知识，没有专家学者及科普编辑的努力是做不到的，而这正是医学科普期刊的强项。

这些精品文章，是医学专家教授的创作，是他们多年临床、科研工作付出心血的结晶，着重务实，不尚空谈。由于来自科学实践的第一线，为读者提供的是最鲜活的第一手资料。

本套丛书精选了《中老年保健》杂志 2000~2005 年出版的各期文章，经过再次的编辑整理成 4 册，包括疾病防治、心理保健、养生食疗与运动等各个方面，具有很好的指导性，为您的家庭保健提供了科学、实用的良方。丛书的出版



家庭保健直通车

过程得到了中国健康教育协会、中国康复医学会、卫生部中日友好医院的关心与支持，在此表示衷心的感谢！

愿这套丛书能带给您健康的生活，真正成为您的健康顾问、长寿之友。

编 者

2006 年 9 月



洪昭光，卫生部健康教育首席专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，保健协会副会长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员。

《中华老年保健》杂志隆重推荐

洪昭光/主编

家庭合理 用药指南

新华出版社



目 录

序 / 1

前 言 / 3

第一篇 科学饮食

1. 中国人需要一场膳食革命 / 3
2. 从疯牛病和瘦肉精说起 / 7
3. 食物营养的两面性 / 12
4. 厨房卫生安全大检查 / 14
5. 说说膳食中的油脂 / 22
6. 药补不如食补 / 26
7. 科学补钙益健康 / 27
8. 哪些疾病需要补钙? / 30
9. 吃盐过多有害 / 32
10. 碘与健康 / 34
11. 不必害怕吃蛋黄 / 37
12. 养生安神说莲子 / 39
13. 浅谈鸡的医疗保健功效 / 40
14. 大蒜虽辣药用广 / 43
15. 养阴清肺汤 / 45
16. 从酸枣说起 / 46
17. 警惕毒蘑菇中毒 / 48
18. 多吃玉米保健康 / 51



第二篇 健康投资

1. 中老年女性健康投资重点 / 57
2. 中老年男性健康投资重点 / 61
3. 绿色何时成就健康 / 63
4. 拒绝肥胖 / 67
5. 疲劳也是病 / 71
6. 关注过劳死——从陈逸飞辞世谈起 / 74
7. 选择适合自己的运动方式 / 78
8. 定期体检注意啥 / 85
9. 出门旅游健康第一 / 88
10. 积极反击健康“第一杀手” / 91
11. 妇女洁阴要注意什么? / 92
12. 绝经期的前前后后 / 94
13. 关注：男性也有更年期 / 98
14. 他为什么在晨练时倒下 / 105
15. 夏季防中暑 / 108
16. 漫谈秋季养生 / 111
17. 冬季话补益 / 115
18. 天冷了，当心煤气中毒 / 119
19. 学学拔罐 / 121
20. 走出当前保健中的常见误区 / 123
21. 在家自测血压好处多 / 128
22. 谨防家中“幽灵电波”的危害 / 131

第三篇 诊疗常识

1. 学会捕捉重病早期信号 / 137
2. 皮肤上斑斑点点表达的信息 / 139
3. 看门诊述说病情 10 要点 / 142
4. 如何看急诊 / 144
5. 生病后如何选医院 / 146



6. 如何选科室和专业门诊 / 149
7. 看门诊 9 个方面选医生 / 152
8. 学会读懂药品说明书 / 153
9. 化验室里的一滴血 / 157
10. 体检勿忘放射科检查 / 158
11. 超声波检查您了解多少 / 160
12. 常规体检时不可忽视肛检 / 162
13. 容易被误诊的“老年人甲亢” / 163
14. “现代富贵病”——代谢综合征 / 165
15. “血液黏稠”可能是什么病? / 167
16. 脾已切除为何还会“脾虚” / 168
17. 静脉输液安全 8 大备忘 / 170
18. 认识疾病正确洁阴 / 172
19. 几种阴道炎的药物治疗 / 175
20. 口腔治疗的绿色理念 / 178

第四篇 延年益寿

1. 健康地步入老年 / 187
2. 创造积极健康老龄化 / 190
3. 如何改善老年智力 / 194
4. 老年人, 当您出现消瘦时 / 198
5. 与中老年朋友谈夏季养生 / 199
6. 长寿不可缺少性爱 / 202
7. 让慢性病老年人平安过冬 / 206
8. 悄悄袭来的痛风病 / 213
9. 从名演员突发心梗谈起 / 218
10. 脑中风是怎样发生的 / 221
11. 高血压患者的锻炼方法 / 223
12. 善待你的关节 / 227
13. 牙齿的“8020” / 229



- 14. 配一副适合自己的老花镜 / 233
- 15. 小心青光眼在不知不觉中侵害您 / 236
- 16. 老年性痴呆重在预防 / 239
- 17. 老年黄斑变性是怎么回事 / 240



第一篇

科学饮食

1. 中国人需要一场膳食革命

王陇德 (卫生部副部长)

近年来,我国居民膳食结构正在向一种不合理、不健康的方向转化。对这一变化,如不及时予以纠正和引导,将会对我国居民的健康状况产生极其严重的影响。中国人当前的饮食习惯必须尽快来一场彻底的变革,恢复原有的健康的膳食结构,增加身体必需的食物种类,把握好每日进食量与消耗的平衡。只有这样,才能消除糖尿病、高血压、冠心病等慢性病发生的基础,较大幅度地降低其发病率,提高全民族的健康水平。



问 题

部分居民膳食结构不科学

研究表明,我国成人超重率为 22.8%,肥胖率为 7.1%,估计人数分别为 2 个亿和 6000 多万;大城市成人超重率与肥胖率分别高达 30.0%和 12.3%,儿童肥胖率已达 8.1%。与 1992 年全国营养调查资料相比,成人超重率上升 39%,肥胖率上升 97%。

血脂异常患病率为 18.6%,估计现患人数为 1.6 亿,中、老年人相近,城乡差别不大。高血压患病率为 18.8%,农村患病率上升迅速,城乡差距已不明显。糖尿病患病率为 2.6%,估计现患人数为 2000 多万,另有近 2000 万人空腹血糖不正常。

缺铁是引致我国居民贫血的主要原因,平均贫血患病率为 15.2%,2 岁以内婴幼儿高达 24.2%,即平均 4 个婴幼儿中就有一个患贫血。我国 3~12 岁儿童维生素 A 缺乏率为 9.3%。维生素 A 缺乏可导致免疫系统损害,儿童多病,使儿童死亡率增高 1/3。

以上健康问题的形成,膳食因素在其中起了至关重要的作用。



当前,我国居民膳食方面存在的主要问题是,不能科学合理地把握摄入食物的结构和数量。

在结构方面存在的主要问题,一是城市居民的畜肉类及油脂消费过多,谷类食物消费偏低。2002年每人每天油脂平均消费量由1992年的37克增加到44克,脂肪供能比达到35%,超过世界卫生组织推荐的30%的上限;谷类食物供能比仅为47%,明显低于55%~65%的合理范围。二是城乡居民钙、铁、维生素A等普遍摄入不足。如每人每天钙的平均摄入量为391毫克,仅相当于推荐摄入量的41%。三是城市居民蔬菜的摄入量明显减少,绝大多数居民仍没有形成经常进食水果的习惯。城市居民每人每天蔬菜的摄入量由1992年的319克,降低至2002年的252克;2002年水果的每日人均摄入量为45克,虽比1982年的37克略有增加,但人均每日仍不足一两。



在摄入食物的数量方面存在的主要问题是,摄入的热量大大超过身体每日代谢所需的热量,多余的热量被身体转化为脂肪储存起来,因而超重与肥胖的人数迅速增加。

影 响

导致我国慢性病患者逐年增加

要保持身体健康,需要把握好的一个关键因素,就是掌握好摄入与消耗的平衡。加强体育锻炼,增加肌肉活动和体能消耗固然是保健的一个非常重要因素,然而不科学进食,也不可能保持身体健康。如多喝一罐可乐(335毫升),摄入量约144千卡,相当于多吃一两馒头,可抵消40分钟散步所消耗的热量。当前影响我国居民健康的主要因素,一是缺乏锻炼,二是摄入热量过多。这里仅讨论有关膳食的问题。

大量科学研究表明,肥胖是高血压、糖尿病、冠心病、高脂血症等慢性病的重要危险因素。而摄入高热量食物过多又是形成肥胖的基础因素。因此,摄入量过多是以上慢性病的直接成因之一。当今的医疗技术还无法彻底治愈这些慢性病,只能及早控制其危险因素,争取不患这些疾病。控制危险因素中,控制热量过多摄入是一个重要方面。一旦患了这些疾病,控制疾病进展、防止伤残非常重要。而要控制疾病进展,单靠医疗技术和药物效果有限,必须调整生活习惯,医疗措施才能发挥更好的作用。如糖尿病患者不控制饮食,就不可能满意地控制血