

 健康人生系列丛书

• 健康四人行，帮你得健康！

50岁

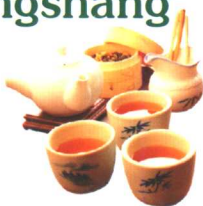
登上健康快车

中国保健协会健康教育专家对中老年人士的健康忠告
送给父母和亲朋老友的健康礼物

〉 吴大真 主编

2008
畅想版

50sui dengshang
jiankang
kuaiche



 北京科学技术出版社

R161.7

23

2007

50岁

登上健康快车



(第二版)

主 编 吴大真

副主编 齐立洁 万仁英

编 委 (按姓氏笔画排列)

王爱庭 王 雷

张国银 赵新华

陶呈义



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

50岁登上健康快车(第二版)/吴大真等主编. —北京:北京科学技术出版社,2007.1

(健康人生系列丛书)

ISBN 978-7-5304-3466-6

I. 50... II. 吴... III. ①中年人-保健-基本知识
②老年人-保健-基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第155650号

50岁登上健康快车(第二版)

主 编: 吴大真

责任编辑: 万仁英

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 720mm×980mm 1/16

字 数: 150千

印 张: 13.5

版 次: 2007年1月第2版

印 次: 2007年1月第3次印刷

ISBN 978-7-5304-3466-6/R·939

定 价: 84.00元(全套三册)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

健康箴言

● 食得快、睡得快、便得快、说得快、走得快——
身体健康“五快”

● 个性好、人际关系好、处事能力好——精神健康
“三良好”

● 每天应吃“八个一”

● 日三餐，定时量，多吃素，少吃荤，主副食，换
样吃，菜要鲜，果要新

● 睡前烫烫脚，胜服安眠药

● 每天八杯水，健康常相随

● 吃人参不如睡五更

● 嘴巴甜一点、微笑多一点、脑子活一点、行动快
一点、心态平一点、手脚勤一点、良心善一点、讲话轻
一点、肚量大一点、脾气小一点、毛病少一点、钞票有
一点、运道好一点——健康长寿 13 点

● 干体力活不等于身体锻炼

● 人生就像一场戏，与人相处是学问，因气生病太
不值，积极乐观有好处，调整心态健康来

明白地活着

现在老百姓抱怨看不起病、生不起病的很多，看一个感冒就得几百块钱，要是稍微重点的病要住院、要手术可能还得倾家荡产，即使这样还不一定住得上院，因为人太多，号难挂，病床有限。但就在这种情况下，中国的老百姓的健康观念还是没有转变，**多数人还只是在有病的时候才会想到健康。**医学是劳动人民在与各种疾病、尤其是在与人体本身的不断斗争中总结出来的经验教训的升华。我们每个人都从事着各种各样的工作，你如果不使用电脑，那就没必要掌握电脑的使用方法；你也可以不用开车，那就没必要学习驾驶技术。但是医学是每个人都应该去了解的，健康知识更是每个人都应当去掌握的。因为我们每个人都在使用着自己的身体。**身体是我们的“工具”，但没有多少人能静下心来研究这个“工具”的说明书。**盲人骑瞎马，你能走多远呢？

中国自古就是提倡预防为先的。我们完全可以通过平时的心理、饮食、运动、合理避护等科学调节，少得病，提高生活质量，并且这些保健的手段花钱又少，还能让你充分享受到生活的乐趣，何乐而不为呢？可是就是这样的好事，老百姓做起来还是很困难，平时不注意，生病时就叫苦连天，所以，我们必须改变健康观念，真正做到预防为先，平时多注意学习点健康知识，每天花一点时间来研究一下自己身体的使用指南，只要



养成了习惯，这些就都是很简单的事情，也就能在日常生活中自觉地或很随意地把这些知识运用到生活当中。千万不要“少小不注意，老大徒伤悲”啊！

治病是医生的事情，保健是自己的事情。现在健康科普宣传很多，但有的枯燥难懂，老百姓难以接受，甚至出现了很多颠覆传统的健康新观点，让人们莫衷一是。老百姓的要求其实很简单：我生病了，怎么做才能好？或者我怎样做，才能让自己不得病、少得病或让病好得更快？我们只有迎合了老百姓的这些心理需求，又不是不顾科学和良心的信口胡说，才能引导他们通过对自身的认识和对健康知识不断的学习和积累，来批判地接受，取己所需，真正拥有属于自己的健康。

本书的4位主要作者从事着不同的工作，一个共同的心愿使他们走到一起：让老百姓明白健康是什么，让我们的同胞强壮起来！在编辑这本书的时候我们四位经常切磋研究，希望能从衣食住行等百姓生活的方方面面入手谈健康，希望能用最简单的语言给大家带来最实效的收获。我们提出的口号是“**健康四人行，帮你得健康！**”

所谓开卷有益吧，我们相信，虽然我们暂时尚无法控制生命的长短，但一定能控制生命的质量。现代医学提倡主动医疗模式，或者叫做“健康干预”行为，这是人类生命观念的一种回归，中国古代早就有“我命在我不在天”的口号，这真是一句革命性的口号，豪气可干云天。我们现代人更应如此，不要再把身体全部交给无知的惯性。健康是你自己的，除了你自己，别人谁能那么随时随地细致地关心呢？让我们来做自己真正的主人吧！

编 者

2006. 11

目 录

第一讲 健康·亚健康·疾病

健康是金/3

身体健康十标准 /3

心理健康八标准/4

自我测试：你健康吗？/5

小知识：健康标准“五快、三良好”/6

自我测试：测测你的生命质量 /7

你亚健康了吗？/9

我这是怎么了？/9

谁偷走了你的健康？/9

小知识：亚健康常见症状知多少 /11

自我测试：我亚健康了吗？/11

小提醒：莫把疾病误作亚健康 /13

疾病与健康的选择 /13

千万不要病了才后悔 /13

病来如山倒，病去如抽丝 /14

主动出击，才有健康 /14

养生歌诀：抗衰老三字经/15

健康体检七注意 /15

保持平常状态 /16



饮食有讲究 /16
各项准备不能少 /17
穿着要简单 /17
体检当天不要化妆 /17
检查顺序安排好 /17
留取样品要细心 /18
小知识：老年人的体检项目 /18

维系健康靠什么? /20

健康长寿，自己作主 /20
健康七大法门 /21
养生歌诀：老人十养歌 /22

长寿路上的六大危险时期 /23

凌晨，多灾多难的早晨 /23
月中，“月圆人缺”又一劫 /23
岁末，年生物钟在“较劲” /24
“7年周期”，人老珠黄更明显 /24
70~79岁，长寿途中路坎坷 /24
失伴之痛，半年之内是一关 /24
自我测试：算算你能活多少岁 /25

第二讲 认识我们的身体，了解疾病的信号

九大系统共处体内 /29

运动系统——人体运动的“发动机” /29
消化系统——人体的能量之源 /29
呼吸系统——吐旧纳新全靠它 /29
泌尿系统——人体废物处理厂 /30
生殖系统——生儿育女责任重 /30

- 免疫系统——身体的防卫部队 /30
- 内分泌系统——小小激素不能小视 /30
- 感觉系统——身体的触角 /30
- 神经系统——人体的“CPU” /31
- 养生有道：预防老年腹胀有五法 /31

几大器官更需照护 /32

- 心脏 /32
- 肾脏 /32
- 肝脏 /33
- 胃 /33
- 养生有道：老人护肝五注意 /34

身体小信号，提示大疾病 /35

- 专家提醒：我眼睛怎么会累呢？ /37

五官虽小，却是健康的晴雨表 /38

- 眼睛发花，眼角干涩，看不清东西 /38
- 耳朵老是嗡嗡作响 /38
- 鼻子不灵，经常咳嗽，有时甚至呼吸困难 /38
- 嘴唇感觉麻木，饮食减少，身体日见消瘦 /39
- 食不知味，并伴见心悸、多梦、失眠等 /39
- 小知识：人老腿先老，如何预防好？ /39

经络与血管 /40

- 神奇的经络养生 /40
- 血管老化了怎么办？ /41
- 小测试：测测你的血管老化了吗？ /42

第三讲 吃出健康来

食物中寻健康 /45

蛋白质 /45

脂类 /45

碳水化合物（糖类）/46

维生素 /46

矿物质 /47

水 /48

老年人饮食“四少五多” /49

热量要低 /49

优质蛋白质要多 /49

脂肪要少 /50

饮食富含多种维生素 /50

食物中富含铁质和钙质 /50

饮食少盐少糖，多一些食物纤维素 /51

小知识：老年人该吃什么水果？ /51

饮食搭配四主张 /52

主食与副食搭配 /52

粗粮与细粮搭配 /53

荤菜与素菜搭配 /53

食物的酸碱搭配 /53

小知识：中国居民膳食指南八项原则 /54

小知识：中国居民平衡膳食宝塔 /54

小知识：每天应吃“八个一” /55

吃好饭也有讲究 /55

饮食中的“四度”要权衡 /56

进餐“三宜三不宜” /56

饭后“三要三不要” /57

自我测试：你每日的饮食合理吗？ /58

食品安全早知道 /60

小知识：塑料瓶不宜长期储油装酒 /62

做个聪明的食品采购者 /62

均衡饮食原则不能忘 /63

仔细阅读营养标签 /63

不买不清洁卫生、变质的食物 /63

中医食疗，药食两便 /64

辨证配膳是根本 /64

气虚证表现及食物推荐 /65

血虚证表现及食物推荐 /65

阴虚证表现及食物推荐 /65

阳虚证表现及食物推荐 /66

补养五脏的食物推荐 /66

不同人群食疗有别 /67

小知识：简易食疗粥方 /68

专题介绍 正确认识保健食品

你的保健食品知识问卷 /71

什么是保健食品？ /71

小知识：保健食品与普通食品、药品的区别 /73

保健食品里有什么？ /74

中国传统食物及药食同源类 /75

卫生部公布的既是食品又是药品的物品名单 /75

中草药类 /76

卫生部公布的可用于保健食品的物品名单 /76



提取物、化合物及其他 /76

小知识：保健食品原料规定 /77

卫生部公布的保健食品禁用物品名单 /77

从营养素缺乏说保健食品 /78

怎样选购保健食品? /80

第一个阶段——购买前咨询专家 /80

第二个阶段——购买时仔细辨别 /81

第三个阶段——购买后科学食用 /81

已批准的保健食品保健功能及相对应的适宜人群、不适宜人群 /81

如何从产品外包装识别保健食品 /83

“蓝帽子”要认清 /83

批准文号要细看 /84

产品说明不能少 /86

小知识：我国保健食品的审批程序 /87

第四讲 饮水与健康

水的神奇作用 /91

健康水的七项标准 /92

小知识：自来水水质简易判断 /93

你了解饮用水吗? /94

自来水 /95

纯净水 /95

蒸馏水 /95

矿泉水 /95

矿物质水 /95

磁化水 /96

富氧水 /96

功能性饮用水 /96

小知识：软水好还是硬水好？ /96

小知识：生活饮水四大误区 /97

科学饮水保健康 /98

喝什么样的水好？ /98

每天应该喝多少水？ /99

什么时候喝水最好？ /99

专家提醒：八种水千万别喝！ /100

第五讲 健康从生活细节入手

从作息起居中得健康 /105

生活方式决定健康 /105

长寿的十大“杀手” /105

小测试：你的生活方式健康吗？ /107

生活有规律，健康自然来 /110

规律生活十准则 /111

小知识：一天中何时保健效果最佳？ /112

如何营造健康的居室环境 /113

不觅仙方觅睡方 /113

昨夜，你失眠了吗？ /113

小知识：你真的睡好了吗？ /114

自我测试：你的睡眠记录表 /115

睡不好觉，后果很严重 /117

怎样才能睡好觉？ /119

小知识：睡前要做的六件事 /122

小知识：选好寝具也很重要 /123

居室卫生与健康 /124

警惕室内杀手 /125

常见室内空气污染 /126

美好新生活从室内空气净化开始 /129

小知识：哪些场所室内污染最严重？ /129

小知识：室内空气污染自己也能知道 /130

第六讲 心理与健康

养生要有平常心 /133

养生歌诀：不气歌 /134

七情六欲话健康 /135

性格好，得病少 /137

小测评：让你的朋友给你圈一圈，看你都具有哪些
性格特征 /138

以积极心态步入老年 /139

宽容别人的过失 /139

宽容别人的故意伤害 /140

宽容自己的过失 /140

小知识：怡情移性的十一种方法 /140

与他人相处的学问 /141

不说人非 /141

不辩己是 /141

扬人善事 /141

隐人往恶 /142

小知识：你的心理够健康吗？ /142

第七讲 动出健康来

生命在于运动 /147

不运动，病来缠 /147

多运动，好处多 /148

小知识：生活健身三字经 /149

小知识：久坐不动没好处 /150

哪种运动项目适合你? /151

简单易学的锻炼项目，你来选一选 /152

散步和爬楼梯 /152

慢跑 /153

太极拳 /154

球类运动 /154

跳舞 /155

手指操 /156

甩手练习 /156

小知识：中老年人体质好坏简易粗略自我评定 /156

小知识：永不过时的国粹——太极拳 /157

反常运动有奇效 /157

爬一爬，全身都舒坦 /158

倒着走，小脑更发达 /158

倒会立，脑袋更清醒 /158

赤足走，全身都按摩 /159

悬挂着，关节在伸展 /159

高抬腿，上下都受益 /159

老人运动五注意 /160

不要负重练习 /161

- 不要屏气使劲 /161
- 不要激烈竞赛 /161
- 不要急于求成 /161
- 头部位置变换要小心 /162
- 专家提醒：运动过度的九大身体信号 /162

科学运动 事半功倍 /163

- 中老年人如何科学运动 /163
- 干体力活不等于身体锻炼 /164
- 自我测试：你的运动观念科学吗？ /165
- 小知识：健身保健宝塔图 /168

第八讲 自然环境与健康

亲近自然 怡心健体 /171

向阳光要健康 /172

- 小知识：日光浴小贴士 /173

休闲旅游好处多 /174

- 小知识：森林氧吧 /176
- 小知识：森林浴小贴士 /177

天人相应 顺应四时 /178

- 顺应四时，疾病不生 /178
- 养生有道：十二时辰养生法 /179
- 春季养生要点 /180
- 春季养生方法 /181
- 养生歌谣：春养歌 /183
- 夏季养生要点 /183
- 夏季养生方法 /184
- 养生歌谣：夏养歌 /186

秋季养生要点 /187

秋季养生方法 /187

养生歌谣：秋养歌 /189

冬季养生要点 /189

冬季养生方法 /190

养生歌谣：冬养歌 /192

小知识：冬季室内温度湿度保持多少合适？ /192

附 录

附录1 健康信息表

附录2 锻炼观察记录表

