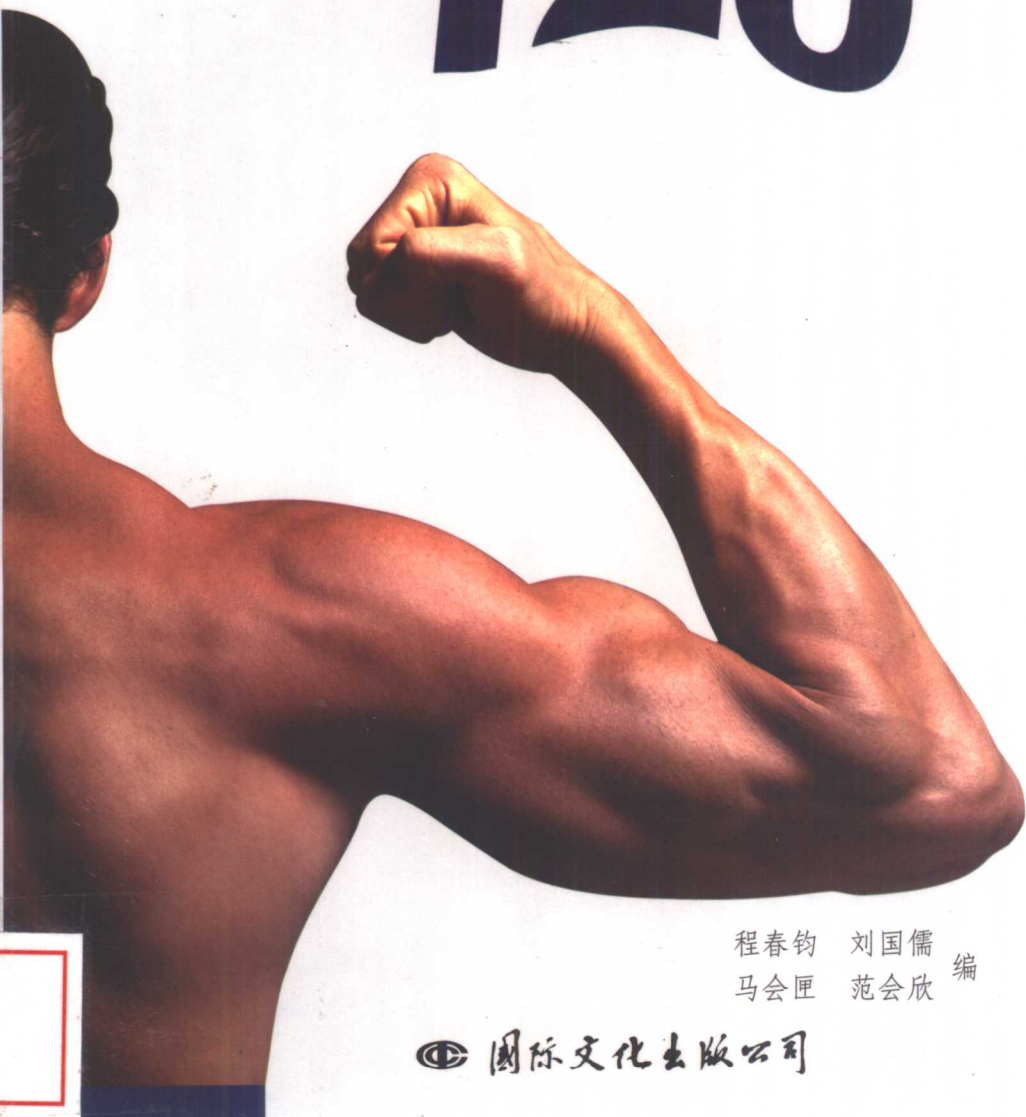


您知道人的正常寿命是多少吗？您知道如何为健康省钱吗？听专家告诉您，怎样——

健康活到 120岁



程春钧 刘国儒 编
马会匣 范会欣

国际文化出版公司

健康必读

怎样健康活到 120 岁

程春钧 刘国儒 编
马会匣 范会欣

国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

北京:国际文化出版公司,2001.5

ISBN 7-80105-447-6

IV.F·245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 78056 号

责任编辑 李正盛
封面设计 吴晓庆
出版 国际文化出版公司
发行 国际文化出版公司
经销 全国新华书店
印刷 北京图文印刷厂
开本 850×1168 大 32 开
10 印张 250 千字
版次 2001 年 5 月第 1 版
2001 年 5 月第 1 次印刷
印数 0001-1000 册
书号 ISBN 7-80105-447-6/I·50
定价 15.00 元

敬 告

亲爱的读者：

如果您能认真仔细地阅读本书，并按书中所讲的内容去做的话，那么，根据科学的推算，40~50岁之间您每年可节省约1000元的医药费用；50~60岁之间您每年可节省约5000元医药费用；60~70岁之间您每年可节约8000~10000元（特殊情况除外）的医药费用；70岁以上每年可节约15000元以上的医药费用。假如您从40岁开始注重预防保健的话，您的后半生将为国家或您的家庭节省约30余万元的医药费用，这可是一笔不小的开支哟！

目 录

第一部分 关照自我,专家谈生活方式与身心健康	(1)
------------------------------	-----

第二部分 了解自我,身心健康自测问卷	(39)
--------------------------	------

1. 健康生活方式问卷	(40)
2. 心理年龄测试	(43)
3. 心理衰老自测	(45)
4. 精神压力与消除方法	(48)
5. 你是否乐观测试	(56)
6. 人际关系测试	(57)
7. 气质类型测试	(61)
8. 内外向性格测试	(64)
9. 意志品质测试	(67)
10. 注意力测试	(70)
11. 戒备心测试	(71)
12. 焦虑自评量表	(73)
13. 抑郁自评量表	(74)
14. 是否有点神经质自测	(75)

第三部分 保护自我,生活禁忌与身心保健	(77)
---------------------------	------

(一)生活禁忌

饮茶七忌	(77)
------------	------

十三种食品的禁忌	(78)
食用蔬菜十四忌	(78)
疾病患者饮食二十忌	(79)
慢性胃炎饮食禁忌	(80)
茄子食用二忌	(80)
吃瓜果的禁忌	(80)
老年人饮食宜忌	(81)
喝豆浆五忌	(82)
饮食十四忌	(82)
吃香蕉四忌	(83)
食用牛奶八忌	(83)
食用蔬菜六忌	(84)
吃花生三忌	(85)
吃月饼四不宜	(85)
食动物器官七忌	(86)
防食物相克二十一忌	(87)
日常饮食六戒	(87)
吃肉五戒	(88)
吃螃蟹三戒	(89)
吃甲鱼三忌	(89)
食油七忌	(90)
炒菜五忌	(91)
食蛋五忌	(92)
吃元宵三忌	(93)
保持精神健康五忌	(93)
保持快乐五忌	(93)
培养愉快情绪六忌	(94)

身处逆境时四忌	(95)
克服嫉妒心理四戒	(95)
身居权位者十一戒	(96)
用药十忌	(97)
中西药混用四忌	(97)
老年人洗澡五忌	(98)
A 型性格者六戒	(98)
要长寿,讲十戒	(98)
老年防聋十戒	(98)
预防癌症十戒	(99)
四十岁男性健身八戒	(99)
老人长寿要十戒	(99)
服药时间七戒	(100)
人体反常十一警惕	(100)
笑忌	(101)
患者十三忌	(101)
服补药三忌	(102)
口服药物三忌	(102)
保健十三忌	(103)
服药与忌食	(105)
轻型心脏病患者三忌	(105)
饮用啤酒十一忌	(106)
解除疲劳三忌	(107)
运动后三忌	(107)
性功能衰退者三忌	(108)
神经衰弱者锻炼三忌	(108)
健身跑三忌	(109)

糖尿病人锻炼四忌	(109)
冠心病患者康复锻炼四忌	(109)
肾炎病人康复锻炼三忌	(110)
肝炎患者体育锻炼四忌	(110)
胃下垂患者进行体育锻炼三忌	(110)
老年人锻炼四忌	(110)
中年人健康锻炼五忌	(111)
夏季锻炼五忌	(111)
游泳四忌	(111)
健康锻炼八忌	(112)
失眠七忌	(112)
中年人保健五戒	(113)
养生三戒	(113)
家庭保管药品六戒	(114)
治病五忌	(114)
酒后服药七忌	(115)

(二) 健康知识

1. 什么是血压?	(116)
2. 怎样算是高血压?	(117)
3. 血压是怎样形成的?	(117)
4. 高血压的先兆信号是什么?	(117)
5. 血压自身如何调节?	(118)
6. 高血压分为哪几类?	(118)
7. 高血压患者最常见的症状有哪些?	(119)
8. 高血压患者需要做哪些基本检查?	(119)
9. 测量血压应注意哪些问题?	(120)
10. 高血压患者为什么要经常测量血压?	(120)

11. 高血压患者如何服药?	(121)
12. 高血压病的药物治疗原则是什么?	(121)
13. 高血压药物治疗如何选药?	(122)
14. 高血压的并发症之一——脑卒中	(122)
15. 高血压的并发症之二——冠心病	(123)
16. 季节、气候会影响血压吗?	(124)
17. 高血压的并发症之三——肾脏疾病	(125)
18. 高血压患者用药治疗的观察点是什么?	(125)
19. 血压降得越快越好吗?	(126)
20. 世界卫生组织预防心血管病的目标是什么?	(126)
21. 血压降到多少才合适?	(127)
22. 高血压病如何预防?	(127)
23. 血压降至正常范围就可停药吗?	(128)
24. 彭祖长寿的秘诀	(128)
25. 饮食改善免疫力	(130)
26. 养生保健十二少	(131)
27. 人体保健四大“特区”	(132)
28. 精神养生最重要	(133)
29. 老年人可自测心功能	(134)
30. 想长寿吗?“悠着点吃”	(135)
31. 老年人常见的药物副作用	(137)
32. 降服感冒 8 法	(139)

第四部分 善待自我,家庭日常生活保健

(一)家庭保健基本常识

1. 饮食和人体健康有什么关系?	(141)
2. 家庭中的基本饮食和治疗饮食是什么?	(142)

3. 常见的居室污染有哪些?	(144)
4. 如何预防居室污染?	(146)
5. 如何搞好居室内的环境?	(148)
6. 家用消毒方法有哪些?	(149)
7. 家庭中如何正确选用参类进补?	(153)
8. 什么是肥胖? 有哪些计算方法?	(154)
9. 如何调节高脂血症者的饮食?	(156)
10. 患有颈椎病的人如何进行自我保健?	(158)
11. 腰椎间盘突出症如何进行自我保健?	(160)

(二) 莱经

1. 萝卜	(161)
2. 胡萝卜	(163)
3. 马铃薯	(164)
4. 山药	(165)
5. 藕	(166)
6. 红薯	(168)
7. 西红柿	(169)
8. 茄子	(170)
9. 黄瓜	(171)
10. 苦瓜	(172)
11. 冬瓜	(173)
12. 南瓜	(174)
13. 芹菜	(175)
14. 蒜苔	(176)
15. 竹笋	(177)
16. 莴笋	(178)
17. 芦笋	(179)

18. 洋葱	(180)
19. 大蒜	(181)
20. 百合	(182)
(三)食经	
1. 减肥食谱(一)	(183)
2. 日常食谱	(183)
3. 周末食谱	(184)
4. 减肥食谱(二)	(185)
5. 脑血管病患者食谱	(185)
6. 心肌梗死患者食谱	(186)
7. 高脂血症患者食谱	(186)
8. 便秘患者食谱	(187)
9. 高纤维食谱	(187)
10. 心力衰竭患者食谱	(187)
11. 绿豆麦片粥	(187)
12. 二红粥	(188)
13. 蒜苗肉丝	(188)
14. 家常公鸡	(188)
15. 红烧芋头肉	(189)
16. 荷叶鸭子	(189)
17. 盐水毛豆	(190)
18. 糖醋鲤鱼	(190)
19. 干烹虾仁	(190)
20. 豆干拌菜	(191)
21. 香干芹菜	(191)
22. 山楂丹参茶	(191)
23. 鸡片油菜	(192)

24. 酱拌茄泥	(192)
25. 瓜茄饮	(192)
26. 双耳饮	(193)
27. 银耳枇杷羹	(193)
28. 东坡羹	(194)
29. 鲜枣苹果羹	(194)
30. 红枣樱桃西米羹	(195)
31. 绿豆冰糖羹	(196)
32. 莲藕绿豆粥	(196)
33. 玉米汁鲫鱼汤	(197)
34. 鲫鱼豆腐汤	(197)
35. 鲤鱼羹	(198)
36. 奶油桂鱼汤	(198)
37. 鳝鱼羹	(198)
38. 虾皮豆腐玉米须汤	(199)
39. 海米紫菜蛋汤	(199)
40. 萝卜海带羊排汤	(200)
41. 虾米紫菜萝卜汤	(200)
42. 虾肉羹	(201)
43. 海蜇猪骨汤	(201)
44. 白菜母鸡汤	(201)
45. 乌鸡白凤汤	(202)
46. 奶油鹌鹑汤	(202)
47. 番茄蘑菇骨髓汤	(203)
48. 羊脊羹	(203)
49. 羊肺羹	(204)
50. 菠菜猪肝汤	(204)

51. 卷心菜豆腐汤	(205)
52. 猪肝荠菜鸡蛋羹	(205)
53. 黄豆芽猪血汤	(206)
54. 牛肉羹	(207)
55. 五花猪肉羹	(207)
56. 银耳鸽蛋羹	(208)
57. 姜韭牛奶羹	(208)

(四)运动经

1. 跑、散步时的注意事项是什么?	(209)
2. 做广播体操时应注意什么事项?	(210)
3. 太极拳	(210)
4. 保健按摩时应注意什么	(212)
5. 保健功法十七种	(213)
6. 强力健肾筒四式	(215)
7. 益智动静功	(215)
8. 祛病延年二十势	(216)
9. 舒肝动静功	(218)
10. 强心健肺呼吸操	(219)
11. 葫芦功(“8”字运气法).....	(219)
12. 健美减肥气功	(220)
13. 降压功	(221)
14. 七步功	(222)
15. 八段锦功	(223)
16. 养气功	(224)

第五部分 解放自我,从名利场中解脱出来

1. 消气歌	(225)
--------------	-------

2. 莫生气	(225)
3. 修身歌	(225)
4. 佛学警世语人生二十最	(226)
5. 警世珍言	(227)
6. 劝学歌	(227)
7. 醒世咏	(227)
第六部分 附录	(229)
(一)家庭常用药膳简介	(229)
(二)家庭必备保健药品简介	(247)
(三)各类人体化验正常指标参考值	(302)

第一部分 关照自我， 专家谈生活方式与身心健康

题注：这是一位国家级医疗保健专家向中央领导作的保健知识讲座。该讲座告诉了我们应该如何科学生活、延年益寿。讲座语言生动活泼、深入浅出，通篇贯穿辩证法，读后使人深受启迪，受益匪浅。如果我们都能自觉做到，不仅是自己之福，而且是国家之福、民族之福。

(根据录音整理)

各位首长、各位专家：

很高兴和大家一起座谈关于“生活方式和身心健康”问题。

按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65岁至74岁算青年老年人，75岁至90岁才算正式老年人。咱们在座的有好多中年、青年老年人。那么，人的生理寿命应该是多大岁数呢？按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5倍至7倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20岁至25岁）来计算，因此人的寿命最短100岁，最长175岁，公认人的寿命正常应该是120岁。那么应该怎么渡过呢？在120岁当中，70、80、90、100岁健康不是梦；人人都应该健康100岁，这是正常的生物

规律。可现在的情况呢？应该平均活到 120 岁却只有 70 岁，整整少活了 50 岁。本应该 70、80、90 岁很健康，好多人 40 多岁就不健康，50 多岁冠心病，60 多岁死了，也整整提前得病 50 岁。现在提前得病、提前残废、提前死亡成为当今社会普遍现象。我在北京调查，小学生已经有了高血压，中学生开始动脉硬化了，这就是我们今天要讨论的问题所在。为什么我们经济发展了，钱多了，物质生活水平提高了，有些人反而死得更快了呢？有人就以为现在心脑血管病多，肿瘤、糖尿病多，都是因为经济发达，生活富裕造成的。错了，完全错了，我认为这些病并不是因为物质文明提高而造成的，而是因为精神文明不足，健康知识缺乏而产生的。美国的经验表明：白人跟黑人相比，白人钱多，物质生活好，但是白人高血压、冠心病、肿瘤明显比黑人要少，美国白领阶层地位高、收入也高，可是他们中患疾病远远低于蓝领阶层，寿命也长。这说明什么呢？因为白领阶层受到较好的健康教育，精神文明、卫生知识、自我保健意识强。现在我们得病越来越多，并不是因为物质文明提高了，而是因为文明不足，一手硬一手软。所以首先要跟大家讲清楚，病越来越多决不是物质文明提高了收入多了钱多了的原因，而是因为卫生保健知识没跟上。

现在影响我们身体健康的主要是什么病呢？心血管病是第一位。去年全世界死于心脑血管病是 1530 万人，占总死亡的四分之一，是全世界最大的疾病。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完全是可以预防的。因此钟道恒博士说过一句话:许多人不是死于疾病,而是死于无知。因此很多病是可以不让它发生、可以避免死亡。有个例子:有位同志,因为我们知道他有冠心病,一定要避免着急和突然用力。有一回他去搬书,很重的书,其实一回搬两本书三本书,一点问题也没有,他一回搬一摞书,一使劲,当即心跳停了,经过全力抢救以后,心脏跳动了,可脑子死亡了,变成一个植物人,一个人年医药费花了150万。如果他要是受过健康教育,知道老年人不能憋气、突然用力,搬书一回搬二、三本就行了,不去搬这摞书,就不会变成植物人,就不会一个人花150万。另外一位北京同志在计划经济时代,有一天买了许多白菜回家放在墙根,结果第二天下了一场雪,他怕冻坏了,于是从三楼下来搬白菜,白菜一棵好几斤,第一次搬三棵,从楼底搬到三楼阳台,第二次又搬了三颗,第三次搬了七颗白菜,50斤重,可是呢,因为平常不干活,一下子上下三楼,累得直喘,越喘越厉害,咳嗽吐血吐痰,他知道不行,就上医院,一到我们医院,一看不得了,急性心肌梗塞,急性左心衰竭,赶紧抢救,打上一针,这一针药0.1克15000元钱。同志们,金子1克才100元;0.1克才10元钱,这个药0.1克就要15000元钱;药还挺好,打进去之后就化开了,最后花了6万块钱。病治好了,可一想,当时100斤白菜12块钱,50斤白菜才6块钱,为了抢救这6块钱的白菜共花了6万元医药费,命差一点就没了。如果他接受健康教育,要是知道这个事,唉啊!平常不太活动的人突然之