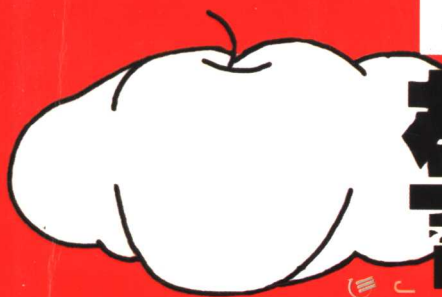


健康警报

张立新 / 著

生活习惯中的大病隐患

JIANKANGJINGBAO
广东教育出版社



健康 警报

江苏工业学院图书馆
藏书章

广东教育出版社

HEALTHY
ALARM

张立新 / 著
生活习惯中的大病隐患



图书在版编目(CIP)数据

健康警报: 生活习惯中的大病隐患/张立新著. —广州:
广东教育出版社, 2003.9

ISBN 7-5406-5237-3

I . 健 ... II . 张 ... III . 保健—通俗读物
IV . R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 060707 号

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

广东新华发行集团股份有限公司经销

中山新华印刷厂有限公司印刷

(中山市火炬开发区逸仙大道)

787 毫米×1092 毫米 32 开本 5.5 印张 110 000 字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5406-5237-3/R · 18

定价: 13.00 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-83796440



前言

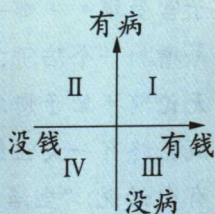
(一)

这辈子您愿意——

没钱没病还是有钱没病？

或是——

没钱有病或有钱有病？



可实际上，多少人从没钱没病开始进入社会，进入工作岗位，向往着有钱没病的未来生活而努力拼搏。但随着年龄一岁岁增长，阅历一点点增加，没钱有病或有钱有病的生活拉开了序幕。真正有钱没病的中、老年人有几个呢？扪心自问：这几个里面一定有您吗？

(二)

多数人都未听说过这样的话：自己给自己的前面

2006/58

设下了一个个陷阱，而每一个陷阱都比小偷更厉害。如不吃早餐而导致胆囊炎、血脂高；因业务、应酬而导致酒精肝、脂肪肝；因肥胖或高热量食品而导致糖尿病；因缺钙、多盐而导致高血压；因大便干燥而导致肛肠毛病，如痔疮；因压力、压抑而导致心肌梗塞；因流产过多而导致子宫受损……哪一项疾病不要花费大量的钱财？

每增加一个陷阱，后半辈子都多了许多艰难。

无论前半辈子您怎么不在乎，这些毛病都在一点点地形成。终有一天让您后悔……

有句话说：“生活就像剥洋葱，总有一层让你流泪。”这话用在健康上更贴切。所不同的是：生活中的泪可以抹去，而慢性病的病痛却要伴随一生，且不断地让您身体和金钱付出，搅得您心里乱七八糟。

“老时的疾病都是少壮时造成的”，古人的话当真重视。

(三)

让身体一点点受损，让慢性病加班加点，这势在必成的原因有很多。其中最大的一个原因是：我们的多数



观念只是在“照顾自己的一时”而没有站在“照顾自己一生”的高度上……

因而常因“一时之乐”留下诸多苦果，让后半生品尝。

所以，我们常常看到在其他领域成熟的人在健康观念上很不成熟却又自以为很成熟……

(四)

您不光是您自己，您还是别人的爱人、别人的父母、别人的子女，您除了给点钱，买点东西以外，您还有其他的本事来照顾别人的健康吗？

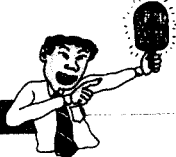
遇到小孩经常发烧您可曾手脚忙乱？遇到老人骨折，您可知怎样康复？遇到爱人头晕、头痛，您还能做什么？所以千万不要把其他领域的自信与自负带到健康领域里来。

“拥有健康不会拥有一切，但失去健康就将失去一切。”所以“养生”的观念不是从有病而感到害怕时开始的，而是从没有病就知道预防开始。特别是从健康的最大敌人之一的“不健康的生活方式”开始被重视。



- 一、早餐对健康造成的影响>>>>>>> 2
- 二、夜宵给健康带来的隐患>>>>>>> 8
- 三、大便中也藏有隐患>>>>>>>>>>> 13
- 四、贫血中深藏的隐患>>>>>>>>>>> 20
- 五、骨头也要吃饭>>>>>>>>>>>>>>> 28
- 六、钙流失是个大问题>>>>>>>>>>> 34
- 七、吃得好≠吃得营养>>>>>>>>>>> 37
- 八、长期摄入高热量的隐患>>>>>>> 42
- 九、人们最易缺乏“基础营养”>>>>>>> 47
- 十、对慢性病的无知带来的隐患>>>>>>> 51
- 十一、少责任等于多隐患>>>>>>>>>>> 57
- 十二、数千万烟民将死于与吸烟
相关的疾病>>>>>>>>>>>>>>>>>>> 63
- 十三、血管中的隐患>>>>>>>>>>>>>>> 67

[illegible]



三十、抗生素中的隐患>>>>>>>>> 155
三十一、“油”中的隐患>>>>>>>> 159
三十二、因“结构变化”而产生人类隐患>>>>>>>>>>>> 164



「俗語有講：
不吃早餐的女人不能娶
不吃早餐的男人不能嫁」



一、早餐对健康造成的影响

长期不好好吃早餐

= 胆囊炎

= 胆结石

= 血脂高

您知道吗？

一时的优势不代表长久的优势，没有危机就是最大的危机。胆囊不好，有不少人吃得油腻一点，接着就要上厕所。

您知道吗？

生命是个整体，看人要看后半生。身体所需的营养一半以上要靠早餐供应！

您知道吗？

工作忙又没有主动研究健康的人注定吃不好早餐，



要不时间过迟，要不种类过少。要知道——拥有多少营养知识并不能成为长久重视早餐的动力。

误区

1. 我从来不吃早饭！我身体不是照样非常好吗？
2. 早上起不来，没办法！其实也没啥影响，没必要把这事弄得那么吓人……

……

恶果

1. 长期不吃早餐，一定会得胆囊炎，高血脂。

您知道胆囊炎的手术费用有多少吗？——差不多相当于一台背投彩电，或一台笔记本电脑，或一家人一年的基本生活费，再加上康复费用以及误工造成的损失，损失就更大。如果手术中不慎留有后遗症，还需第二次手术，那……胆对于身体的正常运作可不是可有可无的！

2. 一旦为了应酬，特别是到了北方的一些地方，非要痛饮几杯不可，那因胆囊炎、胆结石留下的隐患就可

能因酒精（或者大鱼大肉）引发胰腺炎，进而——痛疼难忍，少不了满地打滚……

3. 时逢过年过节呢，由于吃食特别丰富，还会引致肠胃炎、胰腺炎、胃穿孔等等。

病理

早上，胆囊中贮存的胆汁浓度高，如果不吃早餐，或早餐质量不好，高浓度的胆汁就会一个上午都停留在它本该离开的地方，久而久之，赖着不走的胆汁就会一点点侵蚀胆囊壁，再久而久之，变粗糙的胆囊壁就成了胆囊炎与胆结石的温床。

忠告

1. 夜晚一玩得高兴或一忙碌，第二天早餐的时间就会自动推迟。为此，我们只好“打个八折”——先吃早餐，再睡回笼觉。

2. 晚餐过晚或吃了夜宵，第二天早上无食欲，因此，晚餐少吃是健康的生活观念。

3. 让食物种类大量增加不容易，尤其是早餐，向世



界卫生组织提出的“日食四十种以上的食物”靠近更不容易。

为此，我们特别欣赏“自制八宝、九宝、十宝粥”。——晚上，将小米、大米、红豆、扁豆、山药、枸杞、莲子、茨实、薏米、花生、芝麻……一样一点，随意搭配，放在电子瓦锅里，第二天早上只要张嘴就有吃的啦……

如此，可充分发挥晚上的时间；如此，“早上来不及”亦难成借口了……

4. 要提醒的是——鱼和枣不要一块吃，这易让肠胃不舒服；如果早餐是加枣的粥，就不要再用小鱼做伴菜了……

有此一说

有个笑话讲：一个小贩被推进手术室，他对主刀医生悄声说：“我能对您单独说句话吗？”医生同意了，其他人暂时回避。小贩说：“对不起，医生，昨天我扣了您半斤秤，我后悔极了。”手术医生说：“哎，我也不好！昨天发现少半斤后，我好生气。你看，我的手现在还在抖……”

讨价还价已经成了人们的习惯,买菜时总会随口问一句:“便宜点,卖不卖?”有人专门买那些便宜但不太新鲜的菜,不管这些菜营养价值怎么样;有些人还会为一毛两毛钱吵半天,生一肚子气;还有更多的人对蔬菜上的农药毫无概念。这些习惯真的无可厚非吗?

想想看,这些习惯一旦导致疾病,在医生那里还可以讨价还价吗?那里只有绝对服从。

如果再引申一步,我们又有多少不服气的习惯会最终导致疾病,然后到医生那里感受绝对服从呢?

特别提示:

- (1) 生气是拿别人的过错来惩罚自己。
- (2) 健康到底意味着什么,只有到了不健康时才会真正体会到,不要因小失大。
- (3) 懒一时可以害一生,这个道理千万不要老了才明白。



二、夜宵给健康带来的隐患

长期晚上七点以后吃饭 = 胃病

长期多吃肉、多喝酒、吃夜宵 = 与胃癌握手

胃溃疡 + 多肉、多酒 $\xrightarrow{\text{易导致}}$ 胃出血

您知道吗？

任何一种胃的毛病都会让饭碗里的营养吸收减少吗？

您知道吗？

胃出血会突然发生吗？

您知道吗？

国外有“夜宵与胃癌”的专题研究吗？

误区

1. 丰富多彩的人生需要夜生活；夜生活少了夜宵，