

JIANKANG XINYU

健康

心语

高仰山 著

山西经济出版社

高仰山 著

健康 心语

山西经济出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康心语 / 高仰山 著. —太原: 山西经济出版社, 2005.8
ISBN 7-80636-790-X

I. 健... II. 高... III. 保健—普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2005) 第091839号

健康心语

著 者: 高仰山

责任编辑: 张慧君

助理责编: 任 冰

出 版 者: 山西经济出版社

地 址: 太原市建设南路15号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922220 (发行中心)

0351-4922085 (综合办)

E-mail: Fxxz@sxskcb.com (发行中心)

Web@sxskcb.com (信息室)

Jingjshb@sxskcb.com (综合办)

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 新华书店

承 印 者: 山西方略印业有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 11.125

字 数: 250千字

印 数: 1-5000册

版 次: 2005年8月第1版

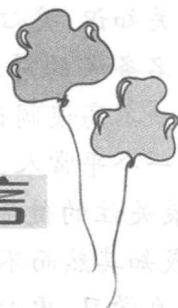
印 次: 2005年8月第1次印刷

定 价: 20.00元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

JIANKANGXINYU

序言



高仰山同志是《中国保健营养》杂志的创刊人。《中国保健营养》是1991年创办的,我1994年被聘为杂志的顾问。大家希望我能在营养保健方面,适时地提出一些有指导意义的见解。我因相关的社会活动较多,加之协会诸多事务缠身,力不从心,未能如愿。平时只要有时间和机会,我都尽最大努力,在自己所参加的各种活动和场合,讲一些营养保健和健康产业发展方面的意见,也算作为个人对大众、对社会的一份报答。

我对高仰山同志的了解,多是在杂志社历年组织的各种活动时见面交谈中得知的。《中国保健营养》杂志我几乎每期都看。高仰山写的《卷首语》,因为位居卷首,文字也较凝炼,一般我都会看一看。高仰山作为杂志社的总编、社长,十几年来一直坚持自写卷首语,这种精神很让人感动。

有一次我随便问他:“每期杂志的卷首语都是你写的吗?”他告诉我,从未找人代过笔,而且相关的资料都是自

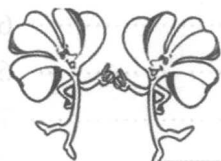


已查找的。他还告诉我,这样做,一是为了强迫自己学习各种相关知识,关心相关的社会问题;二是为了体现自己作为一名务实的总编的作风与作用。我觉得,他所写的卷首语一不高谈阔论,二不故弄玄虚,三不居高临下。他是作为一个平常人,怀着一颗平常心,关注广大平常人最牵挂、最关注的健康问题。他把自己在日常生活中一知半解、或知其然而不知其所以然的保健营养方面的问题,通过认真学习,虚心向专家请教,然后以一个探索者和感悟者的心态,把自己的体会和感受,深入浅出地写出来,告诉那些渴望求知的人。让读者通过他写的卷首语,明白一个事理,明确一种观点,掌握种种方法。使大家一看就懂,心领神会,比较好地解决生活中遇到的健康问题。因此,大家喜欢他写的卷首语,也就是很自然的事了。希望高仰山同志笔耕不辍,与时俱进,继续努力,为广大读者写出更多、更好、更精彩的卷首语。

很多读者写信或打电话给《中国保健营养》杂志社,希望能把高仰山同志十多年来所写的卷首语汇集成书,便于大家阅读。为不辜负大家的盛情厚意,高仰山同志从《中国保健营养》杂志上发表的卷首语中选择百余篇,汇集成册,出版发行,以飨读者。我支持高仰山同志做的这件有益广大读者健康的事,并为其写序,愿与读者共勉。

中国保健协会副理事长

徐成军



目 录

生命之树常绿

新世纪人类健康有约	3
愿生命之树常青	6
高奏健康主旋律	10
健康长寿的路在自己脚下	14
天天赚个好心情	19
心态年轻人不老	21
回归平常心	23
培育健康的人格	26
补偿	30
迎接生命第二春	
——写给离退休的老年朋友	33
“道德健康”赞	37

健康在于营养

生命在于营养	43
更新营养观念	47
营养的益与损	51
营造身体健康的内环境	55
主食的“主”位不能丢	59



吃饭治病的学问	63
改变被动喝水习惯	67
蔬菜、水果一样不能少	71
让净菜走近百姓	75
一日三餐重在晨	78
富裕掩盖下的贫血人群	82
千万别死于无知	86

不能对药迷信依赖

吃药切勿随意	91
吃药不能喜新厌旧	94
口腔卫生保健的知与行	96
识别感冒提防流感	99
心脑血管死能预就可防	101
一颗病牙殃及全身	104
荡涤仍在作乱的“鬼神”	108
网上看病须慎行	111
莫对体检有偏执	115
生死攸关话抢救	117

吃出来的病先治吃

食品安全的忧患	123
信任危机谁之过	127
何谓食源性疾病	130
食物中毒猛如虎	132

吃蔬菜也要防中毒	135
管住嘴巴少招怪病	137
清表更要及里	141
食品安全重在治本	144
把好食品质量关	146

教子爱子要有方

孩子应该拥有自己的天地	151
要给孩子成长的自由	154
要爱护孩子的童真童趣	158
有钱难买幼时贫	161
敢问：孩子成才的路在何方？	164
别让孩子超负荷	167
增强孩子的自我保健能力	169
儿童营养莫“跑偏”	172

战胜自我赢得健康

矫正生活习惯的“航线”	179
呼唤医德	182
好苗头	185
真情的奉献	188
灾难深重知多少	191
战斗正未有穷期	195
不能让丑陋还魂	199
受骗多因理性思维缺失	202

市容疮疤何时清白	206
“托词”现象	209
重在真情实意	213
劝君减肥莫弄潮	217
为药监部门的承诺感动不已	220
为患者挑选医生叫好	222
不能再宽容恶习	225
营造健康的家庭氛围	229
戒烟——战胜自我的较量	231
为伊消得人憔悴	234
· 损害健康的危机四伏	237
损害健康的时髦	241
饮料竞风流	244
酒该降温了	248
小平,创造了生命的奇迹	251
眼睁睁地看着癌魔夺去亲人的生命 ——我的心在滴血	255
生命的传奇	258

诚信是保健品的灵魂

让真正有益健康的保健食品走近消费者	263
让我国的优秀保健品走出国门	266
没有开不启的锁没有迈不过的坎 ——我国保健食品走势低迷的思考	269
保健食品热转冷的思考	272

处变不惊抢占先机	276
成语“喧宾夺主”的联想	280
岂可拖着尾巴进入新世纪	284
“三株现象”的联想	288

同心共筑健康路

中华儿女当自豪	293
扬眉吐气面对世界	297
风景这边独好	300
健康的联想	303
天涯何处无蜂迹	306
凭谁摆拨春风回	309
为医学科学攀登者喝彩	311
伸张正义伸张正气	314
登台亮相正当时	317
愿健康与春同在	321
为人人享有保健添力使劲	325
务实求真迈上新台阶	328
悦己莫损人	331
“健康管理”势在必行	334
防范意识要增强	337
百姓何时不再为看病愁肠	340
饮水的最佳选择	343
购买食物认准“QS”	345

生命之树常绿

人最宝贵是生命：
生命的“精髓”是健康。健康不仅是身体的最佳状态，更是心理平和，情感的愉悦。天天有个好心情，百病不缠身，延年更益寿。



新世纪人类健康有约

带着永久祥和的憧憬,怀着永远健康的企盼,人类迈向新世纪,新千年。

仿佛科学技术历史的跨越出现在一夜之间,还未来得及细想,惊回首,信息和生物高新技术的飞速发展使整个世界换了人间。社会的剧烈转型,使一些墨守成规者瞠目结舌;人们的审美取向、价值观念早已冲破传统的羁绊。昨日的梦想,著书立说者笔下的演义,变成活生生的现实。

千万年来人类与疾病的斗争从未间断,虽然也能不断取得一些胜利,但人们对疾病的无奈,正像当年“力拔山兮气盖世”的楚霸王,身处“四面楚歌”之境,发出“虞兮虞兮奈若何”的悲壮哀叹。

过去得了病,只有逆来顺受,听天由命。现在可以变被动为主动,早期预防,早期诊断,早期治疗,“化险为夷”“起死回生”,而且治疗办法和手段越来越科学,越来越先进。

20世纪90年代以来,规模宏大的人类基因组计划在世界范围内开展。通过对成千上万个基因的测序、比较

和分析,已初步完成一些相关疾病基因的克隆和鉴定。20世纪生物技术领域实现突破的胰岛素人工合成,现在已发展为第一个基因药物重组胰岛素,广泛应用于临床;克隆羊已发展到完成人类22号染色体序列测定。最近上海医科大学、上海市转基因研究中心承担的“治疗性克隆研究”已取得实质性进展。这项研究的整体目标是用病人的身体细胞,经过一定的处理使其发育成囊胚,再利用囊胚建立胚胎干细胞,然后在体外进行诱导分化成特定的组织或器官(如皮肤、软骨、心脏、肝脏、肾脏等),再将组织或器官移植到病人身上。这种治疗性克隆,将从根本上解决同种异体器官移植过程中的免疫排斥反应的问题;也从根本上解决现今组织器官移植中的供体来源不足的问题。

时代宠儿——超微科技也跻身于科学殿堂。目前,以1~100纳米(1纳米约十亿分之一米)为研究对象的超微新技术,以空前的分辨率,为人类揭示了一个可见的原子、分子世界。相信在短暂的几年中,这种技术将把电脑变成米粒那样大小,人类诊断和治疗脑颅和胸腔疾病,再用不着开颅或开胸剖腹,只要把微型机器人或机器手置入,再大的手术也如同探囊取物,轻而易举。在21世纪初,生物传感器技术也将普遍应用;病人住进医院通过植入传感器可接受多达40余项医疗检查,还有植入眼睛充当人造视网膜的光源传感器;能快速识别耳、鼻和喉感染的电子鼻;自动分析尿样的厕所;帮助行动不便的患者上

下楼的轮椅;可戴在糖尿病人手腕上检测葡萄糖过高或过低的警告装置;植入体内的葡萄糖贮存器,自动调节患者葡萄糖含量;等等。所有这些医疗新技术将极大地改变医疗条件和医疗面貌。

眼下,互联网已席卷全球,成为一股不可阻挡的浪潮,深刻地影响着人们的传统运作模式,改变着人们的思维 and 生活方式,同时也改变着世界的格局和国际关系的均衡。网络将成为地球传播一切感觉的器官和神经系统,大到未来世界的运作和发展,要以它为依据;小到人类个体患上某种疑难病症,上网咨询或会诊。正所谓“运筹帷幄中,治病万里外”。

在医疗尖端科技中,发展前景最好的莫过于“基因疗法”。基因又称为生命蓝图解码。目前生物学技术已经在一张 DNA 芯片上检测到 5000 个以上的基因,10 年后人类基本可以揭开许多生物的秘密。人们将知道哪些基因能使哪些疾病恢复正常,哪些可使缺陷恶化。基因治疗的药剂将应运而生,人们到医院找医生看病,只要带上自己的基因图谱,经过检查对照,诊断准确无误,治疗行之有效,药到病除。人类甚至能够自我修复细胞或器官。一经改变不良基因,就有获得优良的体魄和智力的条件。人们梦寐以求的“返老还童”将有可能。

新的世纪是增进人类健康的世纪,是人类生命的春天。愿能留住春,与春同在,与春共荣。

愿生命之树常青

21 世纪是人类突出保健主题的世纪,也是人类追求生命质量,追求生活完美,不断增进健康的世纪。

回顾既往,虽然我们每个人都为自身的健康乃至全人类的健康做出了不懈的努力和探求,取得了显著的成效。但从国人总体健康水平上看,发展极不平衡,很不尽如人意。多数人在珍惜健康和为健康投资上,做得很不自觉,也很不理性。年轻时身强力壮,该为自身健康打基础的时候,却自恃身体老本雄厚,勿需刻意讲究保健,于是放纵自己,任性吸烟、酗酒、熬夜、暴饮暴食、纵欲……这些实际上是在过早地透支健康,埋藏下疾患潜伏的祸根,一等到年老体衰,各种病症就会相继发作。凡此种,主要是因为不注重学习保健科学知识,未确立保健意识和不具备自我保健能力。这样,往往容易沿袭不良生活习惯,还会受错误观点的误导。缺乏保健和营养知识,认识模糊的主要表现为:

其一,把一些慢性病的发生完全归咎于遗传因素,忽视后天不良生活习惯的作用和影响。现在不少医疗部门

把一些搞不清发病机制的慢性病,诸如高血压、冠心病、脑中风、糖尿病、癌症等现代文明病的病因推给“遗传因素”、“家族史”。认为受之于父母,命中注定,天命难违。我们认为,遗传因素固然不能排除,但多与不良的生活方式有关。有些人即使是有遗传因素和家族史,只要在日常生活中注重防范,充分调动自身的主观能动作用,精神上战而胜之,就能提高免疫力,推迟或避免发生遗传病;即使发生也能改善症状,甚而达到治愈的目的。那种消极地等待将来基因工程的基因疗法根治这些病的态度是不可取的。

其二,认为营养摄取多多益善;喜欢吃什么,就是身体缺什么营养。人的口味和嗜好往往受从小养成的生活习惯的影响。小时偏食、挑食就会养成某种“食癖”,对某一种或几种食物发生浓厚兴趣,偏重吃这些食物,而且反映出胃口特别好,吃得特别多,这是食欲的条件反射。激活消化机能的原因,并不是身体营养的需要,相反这样单一地摄取营养的做法,只会给身体带来营养不良和营养缺失的后果。科学的摄取食物的方法,就是提倡均衡膳食,提倡食物的多样化,即根据身高、体重、劳动强度和年龄结构确定营养的摄取量,过与不及均达不到营养标准要求,都会影响身体的正常发育和健康。

其三,过分依赖药物,削弱自身的抗病和免疫能力。有的人稍染一点头疼脑热、消化不良或咳嗽发烧,马上就上医院求医开药。而且从治疗和服药的心态上讲,看病

