

上海新闻广播
FM93.4 AM990
活到100岁

上海新闻广播经典健康节目
汇沪上医学名家，话健康管理热题

活到

最权威的医学观点

最实用的医疗建议

最贴心的经验分享

100岁

名家话健康

上海新闻广播
《活到100岁》节目组 组编

上海科学技术出版社



- 健康从哪里来
- 健康需要自己主动去争取
- 健康生活的管理
- 让你的运动有规律并长期坚持下去
- 慢性病的防控已经刻不容缓
- 如何预防“富裕癌”发病趋势走高
- 留意各种常见肿瘤的“蛛丝马迹”
- 治未病——防病比治病更重要
- 居家安全的防范措施有哪些
- 如何建立并管好家庭药箱

2004
第100期

《新科100》第100期
100位名家的健康之道

新科

100

名家話健康

100位名家的健康之道
100位名家的健康之道

100位名家的健康之道

100位名家的健康之道
100位名家的健康之道
100位名家的健康之道
100位名家的健康之道
100位名家的健康之道
100位名家的健康之道
100位名家的健康之道
100位名家的健康之道
100位名家的健康之道
100位名家的健康之道



活到100岁

名/家/话/健/康

上海新闻广播

《活到100岁》节目组

组编

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活到 100 岁：名家话健康 / 上海新闻广播《活到 100 岁》

节目组组编. —上海：上海科学技术出版社，2015. 8

ISBN 978-7-5478-2695-9

I. ①活… II. ①上… III. ①长寿—保健—基本知识

IV. ① R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 126587 号

活到 100 岁——名家话健康

上海新闻广播《活到 100 岁》节目组 组编

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 13.5 字数 190 千

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2695-9/R · 935

定价：29.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，
请向承印厂联系调换

内容提要

《活到100岁》是上海新闻广播的一档经典节目，该节目长期邀请上海各大医院知名专家为广大民众提供各种健康资讯，并给予医疗保健建议，自开播以来，深受广大听众的喜爱和欢迎。为了更好地将该节目中各位专家有关健康的理念及健康生活的信息普惠大众，节目组特将近四年来的精华内容进行筛选整理，精编成书。

本书是一部有关健康管理的科普书。紧紧围绕健康概念、健康生活、慢病可防、肿瘤可控、未病先防、健康体检、家庭急救和安全用药等八个与健康息息相关的主题，由上海地区知名医学专家给予专业指导和权威建议，旨在帮助广大民众树立科学的健康管理理念，建立健康的生活方式。

本书体现了众多一流医学名家的权威观点，内容科学，通俗易懂，实用好用。

编委会

编委会主任

孙向彤

编委会副主任

江小青 张明霞

主 编

袁林辉

副主编

沈 兵 郑拥军 郭跃武 张 宇

冯蓓蕾 陈意敏 金 亚

编 辑

李 宁 陈靓靓 金 昀

编写委员

撰稿专家（按姓氏笔画排序）

- 王忠壮 第二军医大学附属长海医院药学部主任药师
王振涛 上海交通大学医学院附属新华医院体检中心主任
艾 静 上海中医药大学附属曙光医院治未病中心主任医师
杨秉辉 复旦大学医学院内科学教授
邹大进 第二军医大学附属长海医院内分泌科教授
惠小平 上海交通大学医学院附属瑞金医院急诊科教授
傅 华 复旦大学公共卫生学院教授
臧远胜 第二军医大学附属长征医院肿瘤科主任

参编者（按姓氏笔画排序）

- 王 佳 王 湛 田建卿 那 娜 李 玲 杨 茜
吴 坚 季 明 柳 珂 陶 弢 曹 怡 焦晓栋

序

健康是什么？通俗地理解就是我们身体内的零部件没有任何故障，一年365天，不生病，不打针，不吃药，人人都能快乐地活到100岁。你也许会说，这只是一个美好的梦想。不错，当人人都在为生存打拼之时，想要身体在重压之下不生病，这几乎办不到。但大家不要忘记目前的一句流行语：梦想还是要有的，万一实现了呢！

上海新闻广播（FM 93.4/AM 990）开办的《活到100岁》节目，就是要为大家实现自己的“健康梦”助力。这档节目自开办以来，每天都会邀请一位上海地区三级甲等医院的医生（专家）走进直播室，回答听众有关健康管理和疾病防治的各种问题，四年来从不间断，从而积累了丰富的健康医疗资源。如今，许多听众朋友已经把收听《活到100岁》变成了自己的生活习惯，每天下午三点会准时打开收音机，不少听众还觉得光听不过瘾，还要向直播的医生咨询。节目结束时经常会出现这样的场景：刚刚走出直播室的医生往往还来不及喝一口水，就又坐在编辑操作台上接听没能打进直播室电话的听众问询；下一档节目开始了，医生必须离开，而电话显示灯还在不停地闪烁着。其实我们都明白，大家对健康的渴求是多么强烈。

爱默生曾说，健康是人生的第一财富。《活到100岁》节



目就是致力于成为大众的健康财富顾问。为了满足广大听众朋友对于健康和各种常见慢性病防治知识的需求，上海新闻广播《活到100岁》的编播人员会同医学专家，共同筛选整理出节目开办以来听众提出的各种相关问题，同时邀请上海地区各大三级甲等医院各个科室的临床一线医生和专家（他们中许多人都曾参与过直播节目），结合多年的临床经验，针对人体十大重要脏器的常见慢性病防治和各种健康管理话题，撰写文章，答疑解惑，并编撰成《活到100岁——名医谈疾病》和《活到100岁——名家话健康》两本书。书中的文章篇幅短小精悍，分析由表及里，语言通俗易懂，可谓是对症下药。

可以说，这两本书是注重健康者必备的参考书，有这样的图书相伴，我们相信，您获得的健康财富会越来越多。

王建军

上海广播电视台台长

上海文化广播影视集团有限公司（SMG）总裁

前 言

《活到100岁——名家话健康》是一本有关健康管理和健康生活的科普书，其核心内容来源于上海新闻广播《活到100岁》节目（播出频率是FM93.4/AM990，播出时间每天15:00~16:00）。该节目坚持“为社会大众的健康服务”之宗旨，致力于成为“您身边的健康顾问”。在每天的节目中，我们会邀请一位来自上海三级甲等医院的医生或专家走进直播室，通过021-62780990热线进行“空中问诊”。我们形象地把这比喻成“不用排队，不用挂号，看医生却见不到医生，所有的大夫都坐在一把椅子上”——名医与患者直接通过电波对话，为有不同需求的听众（患者）答疑解惑，进而发挥广播导医功能，让听众在收听节目后方便快捷地找到对症治疗的医院和医生。

如今，《活到100岁》已经成为广大听众的良师益友。随着节目得到听众越来越多的关注，仅靠一个时段的广播早已不能满足听众的多方面需求。大量听众来电来信，希望节目组能把过往节目内容集结成册，以方便他们按图索骥，随时翻阅，指导就医。于是，《活到100岁》节目组总结梳理了近几年来听众提出的各种有关健康管理理念、健康生活的问题，邀请上海地区知名医学专家撰文，帮助广大听众从多方面获得医学专



白 语

家的权威指导。与此同时，节目组还推出微博和微信公众号等新媒体产品，实现与听众点对点实时交流互动，以满足不同年龄层次听众的多方面需求。

在本书组稿过程中，节目组获得了上海科学技术出版社的鼎力相助。在此，深表谢意。

上海新闻广播《活到100岁》节目组

2015年6月

目 录

健康概念 1

- 01 给健康下个定义 · 2
- 02 健康从哪里来 · 4
- 03 什么是健康的生活方式 · 7
- 04 精神健康人才健康 · 10
- 05 “心理健康”很重要 · 12
- 06 我国民众健康状况堪忧 · 14
- 07 健康需要自己主动去争取 · 16
- 08 身心健康的自我测定 · 18

健康生活 21

- 09 健康生活的管理 · 22
- 10 科学合理膳食的原则和方针 · 24
- 11 “喝”出健康 · 27
- 12 合理运动是保证身心健康的首要途径 · 29
- 13 每个人都要掌握科学有氧运动的方法 · 31
- 14 让你的运动有规律并长期坚持下去 · 34
- 15 如何控制和调节自己的情绪 · 36



- 16 睡眠好，身体才好 · 38
- 17 日常如何应对“雾霾”及空气污染 · 40
- 18 远离各种“流感病毒” · 42
- 19 快乐生活每一天 · 44

慢病可防 · 47

- 20 我国慢性病的发病情况及疾病特征 · 48
- 21 慢性病的防控已经“刻不容缓” · 50
- 22 慢性病患者人数快速增长的主要原因 · 54
- 23 血压、血糖、血脂的健康管理要求 · 57
- 24 慢性病防治关键之健康膳食 · 62
- 25 慢性病防治关键之“有效运动” · 68
- 26 慢性病防治关键之将戒烟进行到底 · 72
- 27 慢性病防治关键之抵制美酒的诱惑 · 75
- 28 慢性病防治关键之中医食疗与养生 · 77
- 29 慢性病防治关键之心理平衡很重要 · 81

肿瘤可控 · 85

- 30 癌症是可以预防的疾病 · 86
- 31 十大防癌建议 · 92
- 32 为什么说癌症是慢性病 · 94
- 33 癌症的“三级预防” · 96
- 34 如何预防“富裕癌”发病趋势走高 · 99
- 35 哪些人群属于癌症高危人群 · 101

- 36 “癌症筛查体检”的原则和要求 · 103
- 37 留意各种常见肿瘤的“蛛丝马迹” · 106
- 38 关注肿瘤患者的“个体化综合治疗” · 110

未病先防 ····· 113

- 39 健康与未病的概念 · 114
- 40 “治未病”——防病比治病更重要 · 116
- 41 中医治未病的原则和方法 · 118
- 42 不要忽视身体发出的小信号 · 122
- 43 通过五官预测身体疾病 · 127
- 44 “一人一方一膏”的个体化调理 · 132
- 附：膏方之你问我答 · 136

健康体检 ····· 139

- 45 何谓健康体检和定期体检的重要性 · 140
- 46 哪些人群更应定期体检 · 141
- 47 健康体检存在的误区 · 142
- 48 健康体检项目的选择 · 145
- 49 健康体检注意事项 · 148

家庭急救 ····· 149

- 50 家庭急救的重要性和基本原则 · 150
- 51 必须掌握的家庭急救方法 · 152



- 52 居家安全的防范措施有哪些 · 160
- 53 身体外伤时如何紧急处理 · 165
- 54 如何准备家庭（兼旅游）急救箱 · 170

安全用药 · 173

- 55 如何理解合理用药 · 174
- 56 如何建立并管好家庭药箱 · 177
- 57 家庭药箱的管理 · 181
- 58 口服药品有哪些错误习惯 · 185
- 59 肝肾功能不全者用药时须谨慎 · 189
- 60 儿童用药注意事项 · 191
- 61 孕期用药非禁忌但需谨慎 · 193
- 62 如何煎煮中药 · 196
- 63 如何正确服用中药煎剂 · 199

活到100岁
名家/话/健康

健康概念

· 杨秉辉 · 复旦大学医学院内科学教授、博士生导师，中华医学会全科学会名誉主任委员，复旦大学附属中山医院原院长，全国著名的健康教育学家。

01

给健康下个定义

人的生命也与世间万物一样，有数量与质量两个方面的“量”，寿命的长短是生命的数量；生命质量上的好坏，从社会学的意义来看，是看这个人对社会、国家、家庭乃至他人的贡献，但从生物学的意义来看，便是健康了，健康是生命质量的体现。

英国哲学家洛克说过：“健康是我们的事业和幸福所必需的，没有健康就不可能有事业和幸福。”人们所追求的事业的成功、生活的幸福，都需要健康作为基础。我国政府在相关文件中提到：“健康是人类全面发展的基础”。但什么是健康呢？这就得给健康下个定义了。

《简明不列颠百科全书》给出健康的定义是：“健康是指个体有长期适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力”。世界卫生组织于1948年成立时，在其成立宣言中也曾经给健康下过一个定义：“健康是躯体上、精神上以及社会适应上的完好状态，而不是没病及虚弱”。说得再清楚不过了，健康包括三个层次，最基本的要求是“躯体上的完好状态”，也就是身体各个器官的结构与功能要正常，也就是“没病”。但是没病不等于健康，还需要“精神上的完好状态”，即精神健康。精神健康又包括心理健康、情绪健康及道德健康。心理健康指能摆正自己在社会生活中的位置、看问题一分为二、遇有挫折时处变不惊；情绪健康指以饱满的、乐观的、向上的情绪对待工作、学习和生活；而道德健康则是指为人处世大公无私、胸怀坦荡。世界卫生组织对于健康的定义里还包括“社会适应上的完好状态”，这是指人们参与