



给力健康

GEILI JIANKANG

◎ 李存进 / 主编

在平衡中给力，在给力中平衡，
生命之轮才能健康前行。



经济科学出版社
Economic Science Press



给力健康

GEILI JIANKANG

◎ 李存进 / 主编



经济科学出版社
Economic Science Press

责任编辑：韩 玲

责任校对：徐领柱

版式设计：代小卫

技术编辑：邱 天

图书在版编目（CIP）数据

给力健康/李存进主编. —北京：经济科学出版社，
2011. 4

ISBN 978 -7 -5141 -0438 -7

I. ①给… II. ①李… III. ①保健 - 基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 030829 号

给力健康

李存进 主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142

总编部电话：88191217 发行部电话：88191540

网址：www. esp. com. cn

电子邮件：esp@esp. com. cn

北京欣舒印务有限公司印刷

德利装订厂装订

710 × 1000 16 开 23 印张 330000 字

2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 -7 -5141 -0438 -7 定价：45.00 元

（图书出现印装问题，本社负责调换）

（版权所有 翻印必究）

愛出者愛返

康施者康得

编 委 会

主 任： 王彦欣 曲永兰

副主任： 牛春华 岳学鲲鹏

编 委： 李保太 李存进 刘兆林 张树乔 杨绥冲
程湘梅 卢立新 张 东 杨国亮 陈 静
储开来 毕 涛 张建新 周学崑 马起凤
石 明 张倩青 吴俊峰 陈 芳 苑伟艳
张恒星 王明亮

主 审： 李保太

主 编： 李存进

副主编： 刘兆林 张树乔 杨绥冲

本书宗旨



弘扬理念



传播知识

助你健康



(序言 1)

给力健康揽春光

健康，一直是人类不断探索和追寻的永恒话题。不同的人 and 人的不同阶段，对健康的理解和要求也有所不同。婴幼儿时期，发育良好就是健康；青少年时期，德智体美全面发展就是健康；中壮年时期，事业有成、家庭幸福、身体无疾便是健康。在此前的这些阶段，人们对健康的追求或者说对健康重要性的认识，都没有步入中年以后来得强烈和重视。人们在事业达到高峰之后，由于一些不良生活习惯的长期积累，身体机能开始衰减，各种疾患悄然而至，健康的重要性越来越突显。世界卫生组织（WHO）早在 1948 年就给出了健康的定义，即：健康是身体、心理、社会适应的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。它包括躯体健康、心理健康、社会适应良好三个层面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。作为身心统一的人，身体和心理是紧密依存的两个方面。

给力健康，就是不要被动地等病来了再去控制去治疗，而是要主动地去管理健康，不断地推动和牵引健康前行。给力的本意就是给予力量和给予关注、重视的意思，毋庸置疑，事关生命的健康是最需要给力的，也是最应该给力的。据 2009 年 12 月 18 日卫生部公布的《首次中国居民健康素养调查》结果显示，我国居民具备健康素养合格的总体水平为 6.48%，即每 100 个人中不到 7 个人健康素养合格。健康素养可分为

三个方面，即具备基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能素养，目前这三方面素养基本合格的人口比例分别是 14.97%、6.93% 和 20.39%。根据我国当前的主要公共卫生问题，把素养内容分为科学的健康观、传染病预防、慢性非传染性疾病预防、安全与急救以及基本医疗素养五个部分。我国居民具备这五类健康内容的相关素养比例由高到低分别是：科学的健康观为 29.97%、安全与急救素养为 18.70%、传染病预防素养为 15.86%、基本医疗素养为 9.43%、慢性病预防素养为 4.66%。调查结果显示我国居民具备健康素养的比例比较低，而且有一些基本的知识和技能还存在一些空白点，或者说认识还不够准确，这充分证实了提高全民健康素养水平的必要性和重要性。

近几年来，我一直从事公共卫生和健康管理工 作，积极倡导“健康应该主动去管理，健康不能光靠医院和医生，还要靠自己，健康在我心中”等理念。经同行推荐，我有幸读到了《给力健康》的书稿并被邀请为之作序，很高兴。该书的编者长期在国家机关从事医疗保健和疾病防控工作，实践经验丰富，善于学习思索，并把总结积累的健康知识编辑整理，于 2007 年就出版了《助你健康》一书，现在又将出版《给力健康》，宣传健康理念，传播健康知识，可喜可嘉《给力健康》在增强健康理念、提高保健技能、普及健康知识等方面有着积极的社会意义。

给力健康，是生活的理念，是生命的智慧，是长寿的方法，是幸福的根本。在人的一生当中，真正引起人们对健康关注的，往往是人生的两头，而中间这个阶段容易被人们忽视。然而，多数疾患特别是一些慢性疾病甚至肿瘤，都是由于人们在人生的中间阶段忽视健康所导致的。若要使人生在中年以后的阶段能够健康地生活着，让生命更富有青春般的活力，应在将健康理念和健康行动贯穿于生命全过程的同时，更多地关注青年至壮年这一时期的健康行为，使得人们活得更好，活得更久，活得更 有意义。

给力健康，要从平衡健康开始，要找准自己的用力点，有效给力，巧妙给力，持续给力，均匀给力。人的生命好比一个轮子，在从起点驶

向终点的过程中，有两大因素至关重要，一是平衡，二是动力。在平衡中给力，在给力中平衡，生命之轮才能健康前行。用科学的理念引领健康航行，让医学知识助益健康成长，任恬静生活颐养健康长寿，持要点预防扶植健康进发，是我们给力健康、平衡健康的重要方面。提高全民健康素养需要全社会动员起来，人人从自身做起，树立科学的健康观念，学习和掌握相关的健康知识，提高对健康知识的甄别能力。通过各种综合性健康教育与健康促进活动，促进健康生活方式和行为习惯的形成，不断提高公众个人的健康素养水平。

如何给力于自己的健康，没有直接写在书本中的标准答案，也不会靠你的冥想所能回答。每一个人的健康问题都与自然环境、生活水平和遗传背景有关，更与每个人的生活习惯、心理状态有关，拥有健康，还得靠自己，靠自己的关键是“健康在我心中”，这样，才能正确对待并科学管理好自己的健康。健康是最宝贵的财产，某种意义上讲，给力健康，是更明智、更理性、更科学、更经济的获得健康的方法，是付出最小，回报最大的投资。

相对于人类文明的长河，人的生命是极其短暂的，因此，人们追求生命的健康、生命的延长和生命的意义。有人称生命的过程为“漫漫人生路”，有人还常把生命比作太阳的朝起暮落，比作年轮的春夏秋冬，用春天、春风和春光比作生命健康和充满活力。希望人人都行动起来，管理好自己的健康，给力于自己的健康，只要坚持、信守，就一定会揽得片片春光！



2011年2月22日

【黄建始：中国医学科学院/北京协和医学院教授、博士生导师，公共卫生学院院长，《健康管理》杂志主编】

(序言 2)

健康是最需要给力的

随着经济的高速发展，生活节奏的不断加快，对生活质量的要求逐渐提高，健康越来越受到人们的关注。

近日有幸拜读了李存进医师编著的《给力健康》书稿，获益匪浅。他以多年的临床实践和体会告诫人们，有一个健康的身体对我们的工作和生活是多么地重要。他以通俗易懂的语言，详细地诠释了怎样才是健康、如何去维护健康。

健康是什么？健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富，是生活质量的基础，是生命存在的最佳状态，健康有着丰富深蕴的内涵。当今时代对健康的理解已不仅仅是身体没病，还应该包括有强壮的体魄、乐观向上的精神状态与心理素质，能够与社会及自然环境保持协调的关系，对外部环境的变化有良好的适应能力。健康来自良好的生活习惯，需要有乐观的生活态度和对环境的适应能力。心理状态是健康的精神支柱，良好的心理状态可以使人的生理功能处于最佳状态，反之将会影响身体的某些功能而引起疾病；身体状况是健康的物质基础，身体状况的改变亦可能使人产生焦虑、抑郁等不正常的心理状态。环境适应能力取决于自身生理与心理的素质状况。

在日常生活中，有些人去医院查体时各项指标基本正常，但却总有

精力不足、失眠健忘和注意力不集中等各种各样的不适感觉，这种处于健康与疾病之间的状态告诉人们没有疾病不等于健康，因此，人们对健康有一个更加全面的正确认识，启示人们要更加主动地关注健康，更加智慧地给力健康，树立起“健康是最需要给力的”价值理念。

《给力健康》从理念、知识、生活、预防等诸方面指导大家怎样去维护自己的健康，如何去早期发现和预防疾病，深入浅出，通俗易懂。我相信这本书一定会成为广大读者的良师益友，一定会对维护您的健康有所帮助。



2011年2月17日

【**刘新光**：中国医师协会消化医师分会会长，北京大学第一医院消化内科学教授】

(序 言 3)

发现健康的奥秘

人的本质需求是什么？

毫无疑问，是健康与幸福。

有健康才有一切。健康是幸福的基点，这已经成为当下芸芸众生的共识，也正因为如此，健康问题一直是社会生活的重心和焦点。尤其最近 10 年来，人们对健康的关注、对健康的渴望、对健康的探索，可以说达到了登峰造极的空前高度。作为介绍讨论健康问题的著作，《给力健康》就问世于这样的时代背景之下，并且以其独到的切入、新颖的话题、缜密的思辨、通俗的陈述、实用的知识，给人以耳目一新、茅塞顿开之感，是一部不可多得的健康读本。

希腊哲学家赫拉克利特说过：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”可见，健康是生活之本，工作之本，幸福之本。《给力健康》的突出特点，就是在介绍促进身体健康知识的前提下，又有针对性地阐述了关于心理健康的种种常识，在叙述结构上陈陈相因，环环相扣，给人以深刻的启迪。

书中，作者提出了一个非常生动的命题，即“健康的道路如同一个永不停息的车轮，每当她从生命的起点驶向生命终点的过程中，要始终保持车轮的运动平衡”，进而从紧扣健康快车的四个轮子着笔，通过“用

科学理念引领健康航行”、“让医学知识助益健康成长”、“任恬静生活颐养健康长寿”、“持要点预防扶植健康进发”四个板块进行一一剖解，娓娓道来健康所必备的各种知识。结合主题的提示，全书又穿插了许多哲理短文和健康妙语，可谓匠心独运，妙趣横生。

伴随中国特色社会主义市场经济体制健全完善，我国政治、经济、文化、社会和生态建设不断得到全面发展，人民群众的物质生活日趋丰富充足，精神生活也更加轻松自由。时代的发展，社会的进步，促使人们在贡献国家、服务社会的同时，更加珍惜生活质量，满足自身的健康需求。推广正确健康理念和介绍健康医疗知识，维护健康权益，人人需要，人人拥护，从这个意义上说，《给力健康》的出版是一件功莫大焉的好事情。

本书的主编李存进同志既是医务工作人员，又是财政文学会骨干成员。他一向勤奋好学，善思多才，文笔流畅简洁，尤其是导读部分的文字多用散文笔法，使全书形成了很强的节奏感和层次感，令人回味无穷。

“这些经过精心选择过的医学问题，都是经常危及我们健康的，知晓并掌握它，对维护健康具有十分重要的助益作用。”

“降压药、降糖药、心血管病药好多人都在服，其品种有数十种甚至上百种，到底该如何合理使用，不少患者心中无数。”

“本篇紧扣职业女性、中年男性的心理压力问题，进行了细致的剖析，也给出了一些简易可操作的减压措施。”

“牙周炎、胃痛、湿疹、痛经、干眼症、脑疲劳等等，都是我们生活中经常发生的，只要按照其防治要点去做，大都可以自行解决。”

类似这样的介绍在书中俯拾即是，这让我们由此获得一条通俗而快捷的学习通道，在博大精深的医林之中吸吮花的芬芳，采撷叶的翠绿，享受如春日阳光般的抚照。

发现健康的奥秘，这是本书的最关键承载，作者也基本上完成了他

的初衷与使命，这已经殊为可贵。但在细细品读之下，我又有了一种关于健康奥秘之外的发现和感动。

这就是，作者悄然流布于字里行间的那种深挚的情怀。

或者说，作者用心在书写。

作者用了对他人的关爱之心、对社会的回报之情，用了医者仁心的深深倾注，用了悬壶济世的笃厚赤诚，宵分废寝，完成了本书的编著。事实上，这一点与发现健康奥秘同等重要。

中华民族历经兵燹、瘟疫等磨难而能繁衍屹立几千年，医学健康理论功不可没。关于健康的学问产生于民间，来源于实践，从经验升华为理论，被医学界所公认、探讨和应用，是一门不断发展着的医学门类。因而我们可以说，《给力健康》以其针对性强、实用性强、启发性强的诸多特色，不仅成为读者的福音，更是医学发展过程中的一朵奇葩，是一本医理清晰、法道高明、充满智慧、谁读谁受益、谁学谁享用的好书。

写到这里，禁不住口占绝句一首，聊表胸臆：

四叶轮驱齐努力，平衡食饮是根基。

健康权益需维护，快乐百年自可期。

祈愿读者朋友通过阅读本书、通过自己的健康体验，维护好自身和他人的健康权益，不断发现健康的奥秘，创造健康、快乐和幸福的生活。



2011年2月28日

【岳学颢：财政部机关工会主席】

健康观16字

遵循规律 均衡纳泄

适度动静 施运爱理

动静

爱理

纳泄

存智養生 進發健康

目 录

第一篇 理念——引领健康

用科学理念引领健康航行（导读）	3
健康从现在做起	5
播种健康 收获幸福	7
皮筋原理	16
关注血管健康	21
再谈吸烟与健康	28
能吃出疾病 更能吃出健康	31
防寒与护生	34
健康五对策	40
看病六经验	43
防癌七数字	46
心静与健康	49
尽享过程 活在当下	52
善待自己 快乐生活	56
身心健康新标准	58
幽默是保健良药	60

第二篇 知识——助益健康

让医学知识助益健康成长（导读）	65
对流感的全面认识	67
五类感冒的中成药使用	72
合理使用降压药	74
冠心病用药四方案	80
冠脉斑块影像学检查方法	83
心脏病的急诊	87
一过性脑缺血的病因和治疗原则	90
糖尿病六问题	92
糖尿病酮症酸中毒须紧急处理	102
下肢深静脉血栓应争取早期治疗	105
突聋应力求早期治疗	108
常见皮肤病的致病因素	112
过敏性皮肤病的防治	118
牙痛的判断与处理	124
偏头痛的预防性治疗	126
鼾症的严重状态	131
落枕自疗法	136
踝关节扭伤的处理	139
烧烫伤的家庭处理	141
胃镜检查五误区	144
正确看待血脂异常	148
家庭常备中成药应用须知	152
化学治疗的十个基本问题	155
放射治疗的十个基本问题	161

第三篇 生活——颐养健康

任恬静生活颐养健康长寿（导读）	167
人体的营养需求	169
酸碱平衡有益身体健康	173
用好一日三餐	177
春季调养饮食要点	179
夏季健身注意要点	181
秋季防燥生活要点	183
冬季食疗进补要点	188
常见蔬菜饮食禁忌	191
吃海鲜的八个致命细节	194
吃火锅的学问	198
合理选用五类饮料	203
点好一席饭菜的学问	207
饭后养生保健的学问	211
起居调摄四度法则	216
健康睡眠的讲究	222
节假日期间的防病要点	228
脂肪肝迷津指点	231
职业女性心理压力解析	235
中年男性心理压力解析	240
竞岗人员释压方法	245
家庭气氛决定儿童的心理健康	249

第四篇 预防——扶植健康

持要点预防扶植健康进发（导读）	255
-----------------------	-----