



巧用中医 健康不老

CCTV《健康之路》栏目◎编著



CCTV《健康之路》栏目 编



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巧用中医 健康不老 /CCTV《健康之路》栏目编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5439-5634-6

I . ①巧… II . ①C… III . ①养生 (中医) —基本知识
IV . ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 280805 号

责任编辑: 张 树

封面设计: 钱 祯

巧用中医 健康不老

CCTV《健康之路》栏目 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

常熟市文化印刷有限公司印刷

*

开本 650×900 1/16 印张 14 字数 173 000
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5634-6

定价: 20.00 元

<http://www.sstlp.com>

contents >>

目录

- 如何为健康投资 / 1
- 读谚语话养生 / 16
- 生活方式与脑健康 / 23
- 立春了 吃什么 / 37
- 夏天不妨吃点“苦” / 40
- 立秋与贴秋膘 / 50
- 话说生姜 / 62
- 怎样喝茶更健康 / 70
- 能让你健康的食品 / 80
- 健康生活从早餐开始 / 92
- 厨房里的营养学 / 96
- 清晨的健康警告 / 108
- 中医治疗糖尿病 / 123
- 糖尿病患者的幸福生活 / 127
- 糖尿病的自我按摩 / 132
- 中医按摩治疗肩周炎 / 140
- 感冒的自我按摩 / 147
- 中医话减肥 / 162
- 局部锻炼来减肥 / 170
- 健康美女练出来 / 179
- 85岁老中医养生之道 / 192
- 王部长的健康生活 / 203
- 中药有不良反应吗 / 214

如何为健康投资

对于什么是健康,记者到了很多场所,也采访了很多,却遇到了完全不同的答案。

小可:我觉得能吃能睡就是健康,能运动就是健康。

对小可来说,除了吃,睡觉就是小可的最爱了。除了吃和睡,小可还有一个爱好,那就是偶尔运动一下。

群众 A:心情愉快,没有病就是健康。

记者:您觉得自己健康吗?

群众 A:我觉得我很健康,因为我保持一个平和的心态。另外,到目前为止,还没有发现有什么大的疾病。

记者:你觉得自己健康吗?

群众 B:不健康,因为我是亚健康。年纪轻时,不懂得这些东西,晚上经常要加班,睡眠都不够。

群众 C:吃得好,睡得好,可能是一种积极乐观的态度。也可能我的身体一点儿疾病都没有,却不健康。

群众 D:我觉得自己不算健康,因为我现在处于亚健康状态,经常会有疲惫感。

什么是健康?

黄建始:电视节目里不可能有一个很完整的说法,比如小可讲的第一个观点,没有病就是健康,这是没有错的,但是不

是很全面。还有人说心情愉快就是健康,这个的确是非常重要的。还有一个观点说能吃能睡就健康,其实不对,睡得太少或者睡得太多对健康都是不利的。能吃还包含了一个选择,你吃什么东西,现在大家都知道,如果吃大肥肉就会造成高胆固醇,也是不利于健康的。一个人的自信心也是非常重要的。后面几个被采访对象都说自己有亚健康,你如果感到不健康,那就显然不健康了。美国有个调查发现最漂亮的女人是谁呢?是她自己认为自己是漂亮的,不管五官长得多漂亮,如果你自己对自己的相貌没有自信心的话,肯定显示不出你的风采,健康也是同样如此。

黄建始:其实大多数人体体会到的是健康的表象,没有找到健康的本质。一直以来我们关于健康的定义,是源自世界卫生组织的定义。世界卫生组织在1946年成立的时候,就给健康下了一个定义,就是说健康有躯体健康还有精神健康,以及和社会和谐的完美状况,不仅仅是没有病。尽管如此,健康也是个很抽象的概念,没有可操作性。40年以后,在1986年,世界卫生组织又给健康提出了更具体的定义,认为健康是一种资源,是生活的资源,是社会和个人的资源,而不是生活的目的,是个人的一种体现。既然健康是一种资源,那就好办了,因为我们知道钱是资源,水是资源,电是资源,这些都要有专业的人才来管理。现在文明越发达,分工越细,所有的东西都是需要专业人员来管理的,健康也一样。但是有一点大家可能应该明白,假如你有好多钱,你要投资,找一个经营管理人员帮你管理,最后做决定的还是你,是买股票还是买房子。因此,对于健康这种资源,一定要自己知道应该怎么投资,应该知道最基本的观念,尽管有很多专业人士来帮助你,但是最后的决定还是应该自己来做。

健康是一种资源,既然是资源,它就是可建的,可被我们管理的,可以

受我们行为影响的,大家要获得健康,途径有哪些呢?看看记者的调查。

群众 E:我觉得每天只要开心快乐,工作顺心就能获得健康。

群众 F:心情好,多锻炼一下。

群众 G:一定要懂得自我保养,比如适当吃一些保健品。

群众 H:按照自己的身体需要,饮食上注意粗细搭配。

群众 I:经常锻炼身体。

群众 J:放松自己的心情,在当今竞争比较激烈的社会当中保持较好心态。

群众 K:要有积极的人生态度。

群众 L:一定要正常吃饭,同时不要经常熬夜。

群众 M:从小开始没有遗传方面的疾病,成长过程当中,应该是经常锻炼,饮食要合理,心情要愉快。

黄建始:大家提到的这些获得健康的途径,还是很多元化的,而且至少我们的采访对象,对健康的信息掌握还是比较正确的,比如说要饮食合理,第二就是要锻炼身体,要有健康心态。健康信息很多,而且很多人都掌握,但是还是很多人处于不是非常健康的状态。

陈逸飞病例:

2005年4月10日,正是春暖花开的时节,著名画家、电影导演陈逸飞先生,因为劳累过度,导致胃出血在上海华山医院去世,享年59岁。之前陈逸飞先生一直在浙江赶拍电影《理发师》,陈导在剧组里的工作状态到底是什么样子,记者采访了《理发师》的副导演钟立雄。

钟立雄:所有的人都很意外,因为他一直都是神采飞扬的,精力也很旺盛,很早就起来,晚上又很晚睡觉,拍摄期间白天要指导,晚上还得开会研究分镜头,所以睡得非常少。但是在我们剧组人的面前,他一直保持非常昂扬的状态,精神状态非常好。有时候,很少几个人的时候,他也会表

现出不舒服、疲惫、累,有时还胃疼,吃不下东西。这样有很长时间,实际上在我们开拍前,他就一直在打点滴。

悲剧总是发生在意想不到的时候,陈逸飞这样的病例随处可见。

爱立信中国总裁杨迈,由于超负荷工作,心脏骤停于 2004 年 4 月 8 日去世。

麦当劳全球董事长吉姆,于 2004 年 4 月 19 日,在开会时心脏病突发去世。

顾翔和王凯病例:

顾翔从事 IT 行业 12 年,王凯从事销售工作 5 年。他们所在的北京中关村,是中国高科技人才和知识分子最密集的地方。

王凯:中关村的老板比较多,中关村的老板也是最累的。

顾翔:一方面要穿梭在各个会议室里面;另一方面还要考虑手头还有一些工作没有做完,还需要下班后加班去做。

王凯:从外表上看,他们是非常疲惫、非常憔悴的。

顾翔:疲惫属于正常现象,因为不光是从事 IT 行业的,做哪一行都很疲惫。

王凯:有压力,必须向前走。

顾翔:我 3 个月前体重 100 多千克,在工作压力大的时候,我会有暴饮暴食的习惯,会血压升高。你想按你的要求去生活,就必须付出一定的代价。

直到有一天,当调查报告显示中关村知识分子平均寿命只有 54.34 岁的惊人结果时,人们才了解到,在创造出商业和科技上的奇迹背后,中关村人付出的是青春、健康,甚至生命。那么,我们能够做些什么,才能避免悲剧的发生呢?

黄建始:社会中的很多人群,他们在各自的专业领域都经营得非常

好,他们的资源投资得非常好,但是他们在健康领域却负债了。尽管许多人认为他们在工作领域做得很好,在健康方面也一定做得很好,其实不尽然。据我了解,很多人对健康一知半解,还有一部分人确实是一点都不知道。有一个很简单的道理,就是航天飞机,这是很精细的、很高科技的产品,往往一个螺丝钉就造成整机毁掉,而我们人体的健康实际上比航天飞机复杂几万倍、几十万倍,这么说也不过分,应该怎么办呢?是有很多科学道理的。有的人认为他知道了,但实际上他并不知道。今天我们评论这些东西,并不是在谴责,我们还是关注他们,而且敬佩他们的成功,我想在这里借用他们的例子,为我们的健康做一个更好提示。尽管他们中的许多人在健康上也都自我感觉不错,但是实际上并不是这样。北京慈济医院曾经给 12 万 35~50 岁的白领体检,结果是:100 个人中间 89 个人有毛病,单是高脂血症一种病,大概 4 个人中间就有一个,大家知道高脂血症是心血管病的危险因素。

此外,4 个人中有一个得了脂肪肝,6 个人中有一个高血压,而且有高血压的人中间,有一半人不知道自己患有高血压,这是很危险的。我们讲过,高血压是可以预防、可以控制的,如果你不知道,那就是危险因素。糖尿病每 20 个人中有 1 个,肿瘤每 2 000 人中间有 1 个。

这个统计结果反映出的两大问题是:第一,对于健康这个资源来说,大家不知道出了什么问题;第二,知道出了什么问题,而不作为,这都是误区。

什么是把健康作为资源来管理的正确方法?

黄建始:如果大家了解一下从完全健康到绝对死亡,你就可以明白,为什么我们对健康要投资、要管理。首先是完全健康,人生下来,绝大部分人都是完全健康,人生实际上是一个走向绝对死亡的过程,尽管

这句话不是很好听,但是每个人都是这样。开始时大家都处于低危险状况,就是什么感觉都没有,然后慢慢到危险状况。打个比方说,男人、女人 30 岁后,就向衰老走去,但我们感觉不到。其实早期改变,绝大多数的人都不知道,然后出现临床症状,这个时候自己才知道,知道有哪些地方不舒服了,但是到这个时候,前面已经有 3 个时期过去了。然后医生就给你下一个诊断,你得的是什么病,有的治不好就去世了,完全治好的可能性也很少。

每个人在低危险状况时就应该进行健康管理,让从完全健康到绝对死亡的过程变慢,就能够有相对多的时间保持完全健康,或者相对健康。如果到了疾病后期才想到健康的话,这个时候大家都能一目了然地看出来,投资的机会已经不是很多了,当然也不是完全没有机会。

对健康资源要进行管理,应该从何时做起?

黄建始:越早越好。

应该从哪几方面做起?

黄建始:健康投资有三要素:

1. 了解健康资产;
2. 清楚健康负债因素;
3. 明白健康投资重点。

通俗一点理解,一个天平,一边代表好的健康资产,一边代表坏的健康负债因素。在好的情况下,我们希望好的比坏的多,但是很多时候它们两个要较劲,我们就需要做健康投资,要平衡这个天平,不要让坏的占了上风。

要问什么是健康资产,一个人的生活习惯和生活方式,在很大程度上,决定了这个人的健康程度。也就是说,有好的健康习惯,就拥有了一大批健康财产。

是否可以说健康资产就是健康习惯？

黄建始：对，可以这样说，健康投资的第二个重要因素就是健康负债因素，就是说所有不利于健康的加快衰老的因素，都是健康负债因素。它们会给健康带来负面影响的因素。比如高危险的性生活、抽烟、大量喝酒、无规律的睡眠习惯等。这些都是不健康的，是健康坏习惯。世界卫生组织列出了健康的十大危险因素。

什么是健康十大危险因素？

1. 体重过轻；
2. 不安全的性行为；
3. 高血压；
4. 吸烟；
5. 喝酒；
6. 不安全的水和卫生设施及不卫生习惯；
7. 缺铁；
8. 固体燃料释放的室内烟雾；
9. 高胆固醇；
10. 肥胖。

黄建始：这是世界卫生组织在 2002 年的卫生报告中，确定的 10 大健康危险因素。大概全世界 3 个人死掉的话，就有 1 个人死于这 10 种高危险因素。大家能够注意这 10 个方面，基本上可以对你的健康有很大促进。

健康投资的三大因素，大家觉得很抽象，其实很简单，健康资产包括的是有利于健康的主观行为和客观因素，健康负债因素包括的是不利于

健康的主观行为和因素,关注的都是行为和因素。

健康投资有什么好方法?

黄建始:就是抓重点,一般来说,能总结成几句话。

健康投资的重点:

1. 管好嘴——健康饮食;
2. 用好腿——锻炼;
3. 不抽烟;
4. 少喝酒。

对于不同年龄阶段、不同环境地域特点,或者其他身体特点的人,应该注意哪些?

黄建始:也是有不同的,因为现在的科学研究告诉我们,不同的性别、不同的年龄,健康、身体特点都是不一样的,他们的健康投资特点也是不一样的。具体来说,现在的研究已经给我们提供了很多关于这方面的信息,在特定的年龄组、性别组,都有相对需要关注的重点。

10~18 岁女性的健康投资重点:

1. 不吸毒;
2. 建立强壮的骨骼系统;
3. 等到自己准备好了才开始性生活;
4. 如已有性生活,只过安全性生活;
5. 到自己准备好要做妈妈时才怀孕;
6. 保护皮肤不受太阳曝晒。

为什么要强调建立强硬的骨头？

黄建始：对于女性来说，10～18岁这个阶段是建立强壮的骨骼系统的最好时机，过了20岁以后，基本上就已经定型了，30岁已经开始骨密度疏松了，所以这段时间打基础最好，这个时间把骨头的密度、强度建立得越好，以后衰退得越慢，那么怎么做呢？基本上有三条，第一，就是注意钙的摄入量，一般要注意喝牛奶，或者喝豆浆，在中国的传统饮食习惯里，多喝点骨头汤；第二，就是锻炼，锻炼不但能加强肌肉功能，同时也能够加强骨头的密度和硬度。还有一点对于女同志是很重要的，就是雌激素的作用。在这个年龄段的少女，如果16岁以后还没来月经的话，就应该去看医生。这至少说明，她体内的雌激素是不正常的，而雌激素对于骨头硬度和密度的建立是非常重要的。

19～40岁女性的健康投资重点：

1. 坚持过安全的性生活；
2. 不要酗酒和滥用其他药物；
3. 每个月自我检查乳房；
4. 保护皮肤不受太阳曝晒；
5. 定期做身体检查；
6. 保持身心健康。

黄建始：19～40岁是女性的黄金时间，这个时期的女性，事业成功，也要成家等，她们的健康问题主要有三个方面。第一，很显然是性生活，这是正常人的需要；第二，就是避孕；第三，就是损伤。因为这个时期的女性经常要去参加各种活动，在现代社会中损伤确实是一个非常重要的问题，这是需要注意的。

41~60 岁女性的健康投资重点:

1. 停经后考虑激素替代疗法;
2. 千万别忽视胸痛;
3. 了解自己的胆固醇水平和血压;
4. 定期做乳房 X 线检查;
5. 补钙、锻炼以保持骨头的强度和密度;
6. 保持健康体重。

黄建始:这个阶段的女性最主要的就是更年期,更年期是人类第一个人生阶段的解除,第二个人生阶段的开始,会有很多困扰。就是原来的许多身体常规,经过这个更年期都没有了,如原来每个月都周期性地有月经。在心理上、在生活习惯上有个调节的问题,同时还有一部分女同志,有一些生理的反应,怎么样做好这方面的工作,这很重要。第二点千万别忽视胸痛,这点非常重要,在 55 岁之前,男性的心血管病发病率远远高于女性,为什么呢?因为女性体内的雌激素对心血管是有保护作用的,但是过了绝经期,女性的雌激素水平下降,基本上和男性差不多了。过了 55 岁以后,对于心脏病来讲,男女处于同等的起跑线上。心前区疼痛往往是心绞痛的一个表现,下一步就是心肌梗死。这是一个非常好的红灯,提示你要注意健康问题。

乳房 X 线检查在中国推广得不多,它的必要性在哪里?

黄建始:根据美国预防医学工作组的一些研究成果,一般来说,女性在 40~49 岁这段时间,至少要先做一次乳房 X 线检查,做完以后,假如感到有不好的话,再接着做,如果一切正常的话,3 年以后再做,或者 5 年都问题不大。但是过了 50 岁之后,就一定要每年都做,因为乳腺癌是随着

年龄的增加,发病的危险性越高,而且乳腺癌还有个特点,早期发现,基本上可以治愈的,但是发现太迟就没有办法了。

61 岁以上女性的健康投资重点:

1. 什么时候开始锻炼都不晚;
2. 定期检查身体、血压、视力、听力和牙齿;
3. 每月乳房自我检查,每年乳房 X 线检查;
4. 定期做宫颈细胞涂片检查;
5. 每年注射流感预防针,定期注射肺炎预防针;
6. 清楚自己服用的各种药;
7. 小心防止摔跤。

黄建始:61 岁以上的女性最大的挑战就是骨质疏松,女性雌激素水平下降了,它是保持骨密度和骨强度的一个非常重要的方面。锻炼对年龄大的女同志好处非常多。第一,开始锻炼以后就可以使她的骨质疏松的速度减慢;第二,可以使她的心情很舒畅。她需要有自信心,经常锻炼本身就能给自己增强自信心。还有就是打预防针很重要,流感预防针往往在我国还不是很普遍,实际上过了 60 岁以后每年都应该打。现在很多统计数字告诉我们,不少老人去世不是因为其他病,而是流感或者肺炎的并发症。

这个年龄的女性健康和男性健康相比有什么特点?

黄建始:在这个年龄,不单是女性,男性也一样,第一,记忆力衰退了,这是客观规律;第二,因为随着年龄增加,慢性病增加。可能年轻时每年都不吃一次药,但是到这个年龄经常要吃药,而且每天或者每周吃很多种药,要记住什么时候该吃什么药,而且不要搞混了。

10~18岁男性的健康投资重点:

1. 不吸毒;
2. 建立强壮的骨骼系统;
3. 等到自己准备好了才开始性生活;
4. 如已有性生活,只过安全的性生活;
5. 如已有性生活,要对性伴侣负责;
6. 保护皮肤不受太阳曝晒。

黄建始:小男孩在这个阶段,属于雄性激素分泌很多的时候,他有一种躁动,或者说具有侵略性,往往这个时候交友好坏就会影响很大。男孩很容易染上的坏习惯,一个是吸毒,一个是抽烟,他认为这是一些被承认的标志,他有一种被人承认我是大人的需要,以为通过这几样东西就能够得到大人的认可,但是这个时期如果染上了这些坏习惯的话,一辈子都会后悔。很多人多年以后健康意识增强了,认识到吸烟的害处,想戒烟却很难,就是因为上瘾了。

19~40岁男性的健康投资重点:

1. 继续保持青少年时期养成的良好的健康习惯;
2. 如果开车遵守交通安全规则;
3. 保护皮肤不受太阳曝晒;
4. 坚持安全的性生活;
5. 定期做身体检查;
6. 学会处理生活、工作中的压力。

41~60 岁男性的健康投资重点:

1. 千万别忽视胸痛;
2. 了解自己的血压和胆固醇水平;
3. 每年做一次身体检查;
4. 学会处理工作和生活中的压力;
5. 正确对待男性更年期综合征。

61 岁以上男性的健康投资重点:

1. 人老心不老,锻炼很重要;
2. 定期检查身体、血压、视力、听力和牙齿;
3. 如果有胸痛,认真对待马虎不得;
4. 保持个人清洁卫生;
5. 每年注射流感预防针,定期注射肺炎预防针;
6. 小心防止摔跤;
7. 清楚自己服的各种药。

黄建始:此外,大家应该注意一个问题,健康投资问题绝对不是花钱看多少病、花钱买多少保健品、花钱买多少健身器材,更多的是日常的行为习惯。也就是说,健康投资绝对不是让我们花钱到某些具体的事物上,而是要改变坏的习惯,维持好的习惯。

健康投资的关键是什么?

黄建始:每个人的健康习惯非常重要,有的人知道一些健康的道理,但是他就是没有去做,所以健康的关键是要培养好的习惯,改掉不健康的坏习惯。但说起来容易,做起来难。特别是在青少年时期,没有养成健