

不生
病
智慧
的
120
个
细节



郭俊为
编著



话健康 I

从头到脚

为了普及健康知识，我们精心编写了这本关于健康细节的书籍。本书从生活习惯细节的角度，详细介绍了现代人必知的健康常识。希望会给广大读者带来健康，带来幸福。

中国文联出版社

从头到脚

郭俊为 编著



话健康

不生病的智慧
120个细节



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病智慧的 120 个细节 / 郭俊为编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2009.1

(从头到脚话健康)

ISBN 978-7-104-02913-7

I. 不… II. 郭… III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 007602 号

不生病智慧的 120 个细节

责任编辑: 王媛媛

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真: 010-58930242(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 35.375

字 数: 452 千字

版 次: 2009 年 3 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02913-7

定 价: 59.60 元(I、II)

版权所有 违者必究

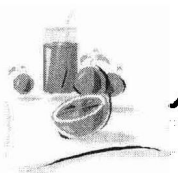


前言

世界卫生日主题口号是“健康是金子”，世界卫生组织所以提出这样的口号，目的是在号召现代人关爱健康，珍爱生命，提高健康水平，提高生命质量。其实，健康不仅仅是金子，健康还是节约、是和谐、是责任。根据我国社科院发布的 2007 年社会蓝皮书，在调查的 17 个社会问题中，“看病难，看病贵”排名第一位。现代人最大的难题，就是看病医疗问题。所以才有这样的话：“脱贫致富三五年，一场大病回从前。”“爱妻爱子爱家庭，不爱健康等于零”。

健康是人生的第一财富。家庭、婚姻、爱情、财富、事业，都会因为病魔的来袭而被蒙上阴影。但是，有的人并没有意识到这个问题的严重性。他们以为自己身体棒，能吃能玩能睡，累了睡一觉，身体不舒服，挺一挺就过去了。每天烟不离手，喝啤酒论箱，白酒论斤，KTV 一唱就是半宿，打麻将一坐就是一天，这些不良的生活习惯，就像一条大船上的小虫子一样，一点一点就把大船掏空了，等到有一天你要出海扬帆的时候，发现它已经无法拯救，只能眼睁睁地看着沉入海底。失去健康是任何人生命中承受不起之重。还有一些现代人，背负着沉重的经济债，每天脑子中只想着“赚钱、赚钱”，早出晚归，周末、节假日用来加班，一心想着住大房子、开进口好车，在人前光鲜体面，恨不得把自己变成摇钱树。银行存折的零越来越多了，身体也差不多千疮百孔了。等到身体负荷过重，各个零件开始报警，去医院检查的时候，发现一切已经晚了。

得了病之后，他们才懂得原来拥有健康是那样的幸福，他们才会真正的懂得“健康是福”的真正含义。于是，他们急急忙忙地四处求人问药，力图挽回自己的健康。其实，把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己养成良好的生活习惯，在平时多注重健康细节，合理饮食，合理



◎ 前 言

作息,多锻炼多运动,拥有健康是很容易的事情。

医学专家指出,细节决定健康。的确,注重健康细节,我们就会有健康,忽视健康细节,我们就会拥有疾病。其实,现代人之所以得这样那样的怪病,就是因为一些不良的生活习惯造成的。

健康专家提出了这样一种生活方式:可以不开车,不坐车,步行去单位;抽出一两个小时去医院做一次体检;午餐时,把肉换成蔬菜;工作时,少抽一根烟,做做健身操;取消晚上的酒宴,回家和妻子共进晚餐;多进厨房帮妻子洗洗菜、做做饭,练会几个拿手菜和妻儿共享;少看一集连续剧,和妻子下楼散散步;不去想烦心事,让自己开怀大笑。其实,这些都是生活细节问题。

为了普及健康知识,我们精心编写了这本关于健康细节的书籍。本书从生活习惯细节的角度,详细介绍了现代人必知的健康常识。希望会给广大读者带来健康,带来幸福。





第一章 杜绝不良饮食

饮食是把双刃剑,吃得好可以吃出健康来,吃得不好也能吃出疾病来。在饮食上要趋利避害,只有吃得科学,吃得合理,才能增强体质,有效抵御疾病的侵犯。

暴饮暴食之害	3
常吃保健食品有益健康	4
长期素食之弊	5
久放冰箱的食品不安全	6
饮水有益健康	10
你知道生吃活食易伤身吗	12
牛奶与健康	13
油条与健康	14
饮食调节可预防老年性耳聋	15
不同职业饮食选择	17
长期饮酒可致糙皮症	18
节日饮食要节制	20
亦食亦药的西红柿	20
亦食亦药话豆腐	22
饮食与老年性白内障	23
饮酒对身体有什么利、害	26





苹果的营养保健作用	27
春天野菜俏	29
夏天解暑粥品	30
餐桌上的杀手——酒精	31

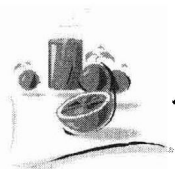
第二章 摒弃不良生活习惯

现代人生活节奏加快,人们的生活方式也发生了显著的变化。也许你曾出现过这样的情况:无缘无故地头痛,乏力,失眠,心慌意乱,自我感觉不佳,工作能力下降。这些都可能由于不良的生活习惯潜在地危害了你的身体健康。

人的衰老是可以延缓的	35
衣食住行与疾病	37
室内空气污染——人类健康的潜在危害	40
夫妻性文化趣谈	44
用电脑,谨防疲劳综合征	46
跟您谈谈肥胖与减肥	49
补钙请采用正确的服用方法	55
应酬不应以健康为代价	55
好习惯储存健康	58
如何避开庸医	60
健身运动的“误区”	62
健康也从口入	64
健康长寿几大因素	66
浅谈城市的光污染	66
珍惜生命早戒烟	70
女士吸烟危害多多	71



老人过冬八要诀	73
偕老伴散步有益老人健康长寿	75
保胃之方	76
健康三要诀	77
动静结合睡好觉,防治老年腰腿痛	79
春夏养阳,秋冬养阴的临床意义	81
百病生于气之我见	83
阳光与健康	85
中青年——生命的保护期	87
“愁一愁,白了头”是否有道理	92
为了你和孩子的身心健康,夫妻莫要生闷气	93
发脾气不利于健康	95
打鼾与睡眠呼吸暂停综合征	95
老年人应如何注意健康	97
吸烟和大量饮酒害己、害人、害家庭	98
走出楼房给你健康	101
保健新观念定期清除体内毒素	103
怎样处理失眠	105
怎样消除午后昏睡感	109
秋冬季节,过度劳累可诱发嗜酸性筋膜炎	110
食欲与疾病的关系	111
谈谈健康与长寿	112
祸从福中来	115
勤用脑防衰老	117
漫谈声音嘶哑	118
鼾症需要治疗吗	120
钙与临床多种疾病的关系	123
生命的元素 碘	132



第三章 克服消极情绪

良好的情绪是人的精神与身体健康的前提。反之,消极和不愉快的情绪促使人的心理活动失衡,导致神经活动失调,对健康产生十分不利的影响。

关于独生子女心理卫生问题	139
怎样控制愤怒?	141
保持愉快心情的秘诀	142
控制情绪 10 诀	144
神经衰弱不难治	145
不良情绪是疾病的激发剂	146
子女对老人异常精神活动的判定	149
老年人注意心理锻炼	151
中年人的心理特征及心理保健	152
怎样才能克服消极的不良情绪?	156
一个健康情绪的人具有哪些特点?	157
学会自己减压	158
为什么久治不愈的某些躯体疾病最好到精神病院诊治?	159
心理健康及其标准	160
愤怒对健康的影响	160
情绪是生命的指挥棒	161



第四章 如何预防心血管疾病

在我国,心血管疾病已成为夺走国人生命的头号“杀手”。生活方式不正确,饮食结构不合理直接导致心血管疾病的增加。人们需要具备相关的医学常识,建立起预防意识,才能远离心血管疾病。

心脏病病人常见哪些症状?	165
冠心病病人如何安排性生活?	167
什么是血压?	170
冠心病患者饮食治疗原则	171
冠心病能预测吗?	172
吸烟是冠心病的危险因素	174
饮食防治高血压	177
脑血管病的预防	179
冠心病患者如何正确选择药物?	182
急性心肌梗塞后能工作吗?	183
维持人体正常血压的生活常识	184
你有过这样的心慌吗?	186
什么是心绞痛?怎样判断心绞痛?	187
什么是冠心病?什么人易患冠心病?	192
什么是休克和昏迷?什么是晕厥和虚脱?	194
心脏病事件的家庭急救与自救	199
高脂血症的防治与监测	205
血液黏稠及防治	209
心脏常识	211
高血压病人降压也应降血脂	212
目前高血压治疗存在哪些误区?	213



高血压的运动疗法	216
高血压病人的自我保健	217
高血压病患者的血压降至正常可以停药吗?	220
反复发作、持续数分钟的眩晕,伴肢体感觉异常、无力等症状,应考虑什么病	221

第五章 如何预防糖尿病

糖尿病对健康危害最大的是在动脉硬化及微血管病变基础上产生的多种慢性并发症,已引起全世界医学界的高度重视。享受健康人生就要正确认识糖尿病,并长期坚持自我保健与有效治疗,防止糖尿病并发症的发生。

糖尿病的饮食疗法	227
糖尿病的治疗	228
糖尿病的实验诊断与自我监测	235
从痰论治糖尿病	240
老年糖尿病人应定期查血糖	241
糖尿病视网膜病变及防治	242
糖尿病与脑血栓	244
糖尿病足的防治	245
糖尿病的饮食治疗	251
老年糖尿病	259
肥胖与糖尿病	264
糖尿病病人应用胰岛素的护理	267
糖尿病的眼部危害及防治	269



第一章

杜绝不良饮食

饮食是把双刃剑,吃得好可以吃出健康来,吃得不好也能吃出疾病来。在饮食上要趋利避害,只有吃得科学,吃得合理,才能增强体质,有效抵御疾病的侵犯。



暴饮暴食之害

在逢年过节、朋友聚餐、结婚等喜庆日子里,亲朋好友欢聚一堂。桌上佳肴美酒美不胜收,胃口顿开,于是开怀畅饮,笑逐颜开,深感一生难得几回醉,更愿一醉方休。

但是,你知道吗?在暴饮暴食之后,身体中的组织液、血液以及神经系统中的递质,都在发生剧烈变化,产生种种危险因素,威胁人的健康甚至生命。这是因为大量油腻或刺激性强的食物一举涌入消化道中,增加消化道的负担,损害消化道内壁黏膜,而且还促使消化腺分泌亢进,诱发许多疾病。胃病就是其中之一。

暴食不仅直接刺激胃壁,使娇嫩的胃黏膜受到损伤,而且还通过胃壁扩张,刺激胃酸大量分泌。此外,菜肴、靓汤和调味品也有促发胃酸分泌的作用。大量酗酒也损害胃黏膜的屏障功能。胃、十二指肠黏膜,由于受到刺激和侵蚀,导致充血、水肿,严重时还出现糜烂、溃疡、甚至出血。此时病人常有饱胀、反酸、嗝气、上腹部不适、疼痛、恶心和呕吐等症状。这就是我们常说的胃病。胃病,实际上是胃炎和胃、十二指肠溃疡的总称。

已有胃病的人,如再暴饮暴食就可并发胃出血。此时患者可呕血或排出柏油样大便。如短时间内出血量大又未及时治疗,血压就会下降呈休克状态;如患者腹部呈板状硬、压痛及反跳痛,X线检查发现膈肌下有游离气体,说明这时已并发胃穿孔。由于大量消化液、食物和空气进入腹腔,引发腹膜炎和中毒性休克而危及生命。

还有,暴饮暴食可使消瘦的人原有的胃下垂加重。胃下垂的人,饭后常感



腹胀,上腹部持续性疼痛。进食越多,疼痛时间越长,甚至恶心、呕吐,并因消化不良、吸收减少而更加消瘦。

大量食物突入胃腔,超过胃容量时可引起胃扩张。急性胃扩张,常在餐后1~2小时突感上腹部或脐周持续性胀痛,伴有顽固性呃逆和频繁呕吐,吐出棕绿色酸臭液体或咖啡样残渣,同时又感到口渴,但一喝水就吐。吐后腹痛并不减轻。上腹部高度膨胀,摇动躯干可听到振水声。严重者,如不及时处理可发展到胃壁坏死、穿孔、休克,甚至危及生命。

从上面看来,暴饮暴食可引发许多疾病。轻者引起许多不适症状,重者还可危及生命。朋友,暴饮暴食不但无乐可享,而且是自讨苦吃。千万不可暴饮暴食。

常吃保健食品有益健康

近年来,营养学家通过调研发现十种保健食品。它们物美价廉,值得向大家介绍如下:

1. 大豆:它含有大量植物性蛋白质又缺少胆固醇,有利于健康长寿。大豆也是植物雌激素含量多的食物之一。女性一生离不开雌激素,因此它对女性健康极为重要。

2. 酸奶:它比一般牛奶脂肪含量低、钙含量高,还富含维生素B₂、B₁₂、钾、锌。这些营养素对人体有益。它为酸性奶、低分子蛋白质,不仅有助于消化,而且还可提高人体免疫力,防止肠道感染。

3. 地瓜(亦称红薯):它富含大量纤维素、钾、铁、维生素B₆。它不仅能防止衰老,而且还能预防动脉硬化、肿瘤和癌症。



4. 洋葱和大蒜:实验证明,每天吃半个洋葱的人,胃癌发病率比普通人低50%,每天吃大蒜的人,结肠癌发病率也比普通人低50%。而且它们都能降低人体胆固醇、高血压和心脏病的发病率。

5. 花菜:实验证明,它含有大量抗癌酶类,故有防癌作用。它还含有人体需要的钙、铁和叶酸,是延年益寿的首选食物。

6. 香菜:它富含铁、钙、锌、钾和维生素A、C,并有利尿和维持血糖水平作用。多吃香菜对人体健康有益。

7. 草莓:它水分多,味也鲜,还可巩固牙龈,清新口气,润滑咽喉。它的根部和叶片,可用来冲泡当茶饮用,它可谓全身是宝。

8. 木瓜:它有助于消化人体难吸收的肉类,而且还可预防肠道病和胃溃疡。

9. 麦芽:它能降低结肠癌和直肠癌发病率。

10. 深海鱼:其脂肪酸能降低胆固醇、血压,抑制头痛,可预防中风,还能防治湿疹和皮肤干燥症。

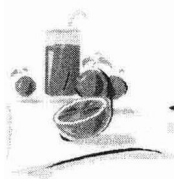
每天若能吃下2~3种上述食物,就可保持你的健康体质,延年益寿了。

长期素食之弊

素食中绝对没有维生素 B_{12} ,长期素食可致维生素 B_{12} 严重缺乏。

医学已经证明,维生素 B_{12} 对人体有两大作用:

1. 它是人体红细胞核酸和核蛋白合成代谢过程所必需的物质,因而它有促进红细胞成熟和血红蛋白合成的作用,缺少它就会发生恶性贫血。患者皮



肤呈蜡黄色,睑结膜、口唇、指甲等处明显苍白,头发细、黄、脆且稀,肝脾呈轻度肿大。

2. 它是正常脂肪酸合成的辅酶,缺少它就会引起神经胶质正常脂肪酸合成减少,从而引起骨髓髓质完整性受损,胆胺、磷脂及鞘磷脂减少,长纤维束的神经功能障碍,导致出现类似脑白质营养不良的神经症状:患者表现反应迟钝、表情呆滞、婴儿条件反射不易形成、胃口不好。重症还可出现运动失调性步态、感觉迟钝、姿势感觉和震颤感觉受损、肌力降低。患者步行、跑步(特别是爬楼梯)感到困难。

维生素 B₁₂ 是人体必需物质。每天需要量虽少(婴儿为 0.5 微克、成人为 3 微克),但缺少它就要发生恶性贫血和神经机能障碍。

临床发现,不少长期素食引起的婴幼儿、青少年和成人(特别是孕妇)有这些方面的疾病。如果立即给以维生素 B₁₂ 治疗,病情可以迅速改善,症状不久可完全消失。因维生素 B₁₂ 仅存在于动物食品中(如肉、鱼、蛋、牛奶和乳制品中),素食者可在膳食中添加蛋类和乳制品,就可预防发生这种疾病。

久放冰箱的食品不安全

随着人们生活水平的提高,家用电器得到了广泛应用。冰箱,已成为广大城市居民拥有的必备电器之一。无疑,冰箱的广泛应用,不仅为城乡居民的生活带来了方便,提高了生活质量,而且也健康、长寿提供了有利条件。

在日常生活中,为了防止食物变质、腐烂,人们常常将食品或剩余食物、熟食(香肠、酱肉)、奶及奶制品等久放冰箱,以为就此“平安无事”。其实,久放冰箱的食物并不保险,也不安全。因为,这些食物除常被众所周知的痢疾杆