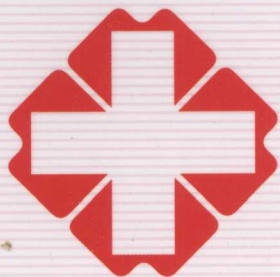




中国科协科普专项资助

金牌专家谈健康

中央文明办 国家卫生部 全国“相约健康社区行”活动名家讲稿精粹
中国健康教育协会鼎力推荐



关于健康，你不得不听的专家箴言

刘克玲 陶金◎主编

医生的忠告

按照自己的意愿生活

健康篇

二十余位悬壶济世国宝级医生
受用一生的健康忠告

药医不死病，死病无药医

凤凰出版传媒集团



江苏美术出版社



中国科协科普专项资助

金牌专家谈健康

中央文明办 国家卫生部 全国“相约健康社区行”活动名家讲稿精粹
中国健康教育协会鼎力推荐



关于健康，你不得不听的专家箴言

医生的忠告

按照自己的意愿生活



健康篇

凤凰出版传媒集团 江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

医生的忠告.按照自己的意愿生活 / 刘克玲,陶金主编. —南京:江苏美术出版社,2009.2

(金牌专家谈健康)

ISBN 978-7-5344-2231-7

I.医… II.①刘…②陶… III.①中年人—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第005166号

主 编 刘克玲 陶 金

责任编辑 魏申申

特约编辑 孙 衍

审 读 吴 非

责任校对 赵 菁

责任监印 贲 炜

书 名 医生的忠告——按照自己的意愿生活

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏美术出版社(南京中央路165号邮编210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 全国新华书店

制 版 藏书堂

印 刷 中印联印务有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 20

版 次 2009年1月第1版 2009年4月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-2231-7

定 价 29.80元

营销部电话 025-83248515 83245159

营销部地址 南京市中央路165号13楼

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换

专家医生健康箴言

人都要讲正气,关于“三讲”中就有讲正气。人要有正气,不能腐败,越是腐败死得越快!为什么呢?腐败的人,整天恐惧、自责、后悔,惶惶不安,什么病都来了,高血压、脑血栓、心脏病等等。白天食不知味,晚上寝不安息。这样抵抗力下降,免疫力下降,怎么能不得病呢?所以一句话,“越是腐败死得越快”!

——洪昭光医生

英国前首相撒切尔夫人胆固醇很高,不吃药,就是好吃燕麦面包。北京很多干部、病人天天早上都是燕麦粥,我本人每天早上也是一两燕麦粥。燕麦粥很便宜,吃一个月下来花的钱还不如吃一片药的钱。

——洪昭光医生

1972年,毛主席得了老年性白内障,决定请中医研究院广安门医院眼科的唐由之大夫给老人家做手术。金针拔障,这是中医治疗白内障的方法。唐由之见了毛主席,老人家听到他的名字“唐由之”,信口就背诵了一首古诗:“是长是短两由之,无所得时无所失,仰看浮云识生趣,默默无言即是诗。”这首诗写得很好,意境高,超凡脱俗,告诉人们,是长是短两由之,心往宽处想,眼往远处看。

——赵仲龙医生

人的一生中总会有些时候身体感到不适,例如打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、咯痰、恶心、呕吐、腹泻和发热等。在许多情况下,这些是机体为清除进入体内的有害物质作出的防御反应。发热还可以提高我们的代谢水平,增加白细胞对病原体的吞噬、杀灭,增加抗体的产生而抵御感染性疾病的发生。适度的防御是具有保护性的,是人类在进化中获得的有益本领。

——刘玄重医生

朝鲜战争时期,曾有人对年龄在20岁左右的美、朝死亡士兵进行尸检,结果惊讶地发现,两者的动脉硬化程度竟有很大差别。究其原因,就在于自幼年开始,西方的膳食结构就在美国兵体内埋下了“定时炸弹”,使其患心血管病和

高血压的隐患大大增加。所以中老年时患病,并非完全由于发病前一段时间饮食不合理,而是年轻时就已埋下了“祸根”。浙江大学肿瘤研究所郑树教授领导的课题组,与美国斯坦福大学和南加州大学合作,对移民到美国的中国人大肠癌的发病情况进行了调查,发现生活在加州的华人患大肠癌、直肠癌的发病率远高于浙江人。

——赵霖医生

中国有句谚语,“吃四条腿的不如吃两条腿的,吃两条腿的不如吃一条腿的”,指的是什么?“四条腿的”,是形容猪、牛、羊等家畜,由于肉色红,有利于血红蛋白的形成,但其中胆固醇含量较高,多食对中老年人的健康会有一定的影响。“两条腿的”指鸡、鸭、鹅等禽类,肉色较浅,从许多方面分析是有益于健康的食物。所谓“一条腿的”,是指鱼类和蘑菇等菌类食品,鱼类含有较高的蛋白质和较低的脂肪;香菇、蘑菇一条腿,它除了给人体补充蛋白质外,还可以携带人体中的毒素排出体外,值得推荐。

——赵霖医生

人晚年的医疗费用占了我们生活的40%,而相当一部分的钱是什么时候花的呢?死前28天花的。去年我们国家临终关怀就花了好几十亿。所以健康的结果是什么呢?个人少受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会!有一项研究表明,在疾病的预防工作上花一块钱,就可以节省8块5的医疗费和100块的抢救费!

——赵霖医生

有一个三十多岁的男病人,他的一个好朋友死于胃癌,大家可能知道,胃癌晚期是很痛苦的,吃不进东西,疼得也很厉害,结果这个朋友去世后,他就想“我得什么病都好,千万别得胃癌”,从此他就把注意力集中在胃上,慢慢便发现胃部真的不舒服了,而且症状跟他朋友临死前越来越像,但是去医院检查却什么毛病也没有。所以,越怕得什么病,越感觉像得了什么病,这就是情绪给予了感知力量。

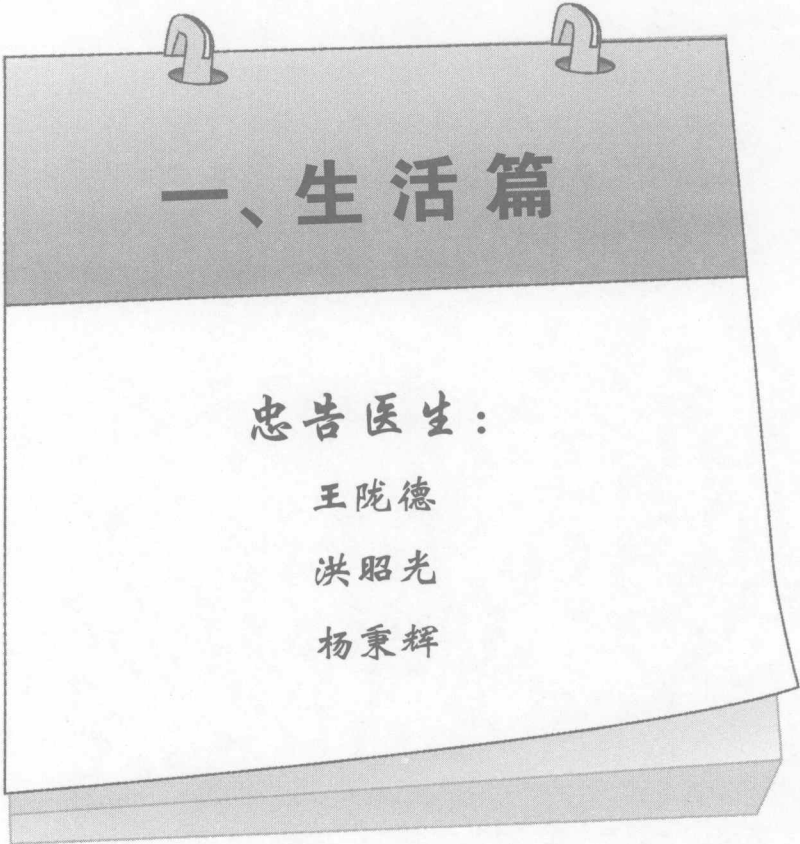
——唐登华医生

有一次我带着一帮朋友游普陀山,一个导游给游客讲解,说观音的本事在哪里呢?就是耳朵能听千里。我说错,观音不用耳朵听,是用眼睛看的。他说,眼睛怎么看?我说,能啊,世界上有几种人:什么话都听,傻瓜;听话听一半,聪明;知道哪一半话可听,精明;听话能听音,高明;不听就知音,那就是观音。

——余惕君医生

目 录

一、生活篇	1
1. 中国人需要生活方式革命 王陇德	3
2. 最简单的健康方法:三自一包 洪昭光	15
3. 健康是心脑身的和谐 杨秉辉	37
二、健康篇	63
1. 一个人一生必须要做的健康投资 黄建始	65
2. 人有病,天不知 赵仲龙	101
3. 了解自身,比治病更重要 刘玄重	121
三、饮食篇	135
1. 中国人的膳食革命 王陇德	137
2. 吃饭是一门学问 殷大奎	147
3. 中国人应该怎么吃 赵霖	157
4. “会吃”可治病,“不会吃”能致病 于康	199
四、心理篇	215
1. 第十名效应:调控能力决定一生的成功 唐登华	217
2. 意控能治病 刘玄重	247
3. 心理健康的人,婚姻才幸福 杨凤池	265
4. 许多人的“亚健康”,就是抑郁症 赵仲龙 周东丰	277
5. 不买回程票,生命在当下 余惕君	303



一、生活篇

忠告医生：

王陇德

洪昭光

杨秉辉

中国人需要生活方式革命

王陇德

王陇德医生健康箴言

- △ 人到35岁左右,人体的肌纤维以3%的速度减少。
体育锻炼可延缓肌纤维的减少速度,增加肌体对糖的作用。体育锻炼可减少90%的Ⅱ型糖尿病!
- △ 中青年人每天只散步达不到锻炼的效果,反而可增进食欲!
- △ 健身四句真言:清晨不宜强锻炼,血稠压高天气寒,午后傍晚健身好,心梗脑梗发病少。
- △ 食补一定胜药补。

专家介绍

王陇德,主任医师,卫生部副部长。

20世纪60年代毕业于兰州医学院医疗系。“文革”后首届中国医学科学院研究生毕业,获硕士学位。曾从事内科和传染病控制工作。20世纪80年代初,作为交换学者赴美进修两年。回国后从事医学科研与卫生行政管理工作。先后在《中华医学杂志》及其英文版、《国际肿瘤杂志》、《国际流行病学杂志》、英国《柳叶刀》、《美国流行病学杂志》等中外期刊上发表论文20余篇。

近年来,潜心于健康教育与健康促进研究,注重通过自身健身实践,总结经验体会。在中央和部委举办了多次健康教育讲座,深受欢迎。2003年被中央文明办、卫生部聘为全国首席健康教育专家。

■ 中国人需要一场行为革命

当今世界许多疾病的发生都与不健康的生活习惯和行为密切相关,科学家把这类疾病统称为生活习惯与行为疾病。在我国,影响国民健康的生活习惯与行为存在范围非常广、种类非常多,一般的变革不可能产生明显效果,必须进行一场涉及面广、内涵深刻,甚至是脱胎换骨的“行为革命”,才能真正达到提高国民健康水平的目的。

行动 1

分离人和畜禽混杂的生活环境——转变传统积习

人类的许多疾病都是由动物,特别是畜禽传播而来。目前全球已发现 200 多种疾病是人畜禽共患病,其中,我国就有 120 种左右。要防止这些疾病传染给人,首要之举是分开人与畜禽的生活环境。

如今,在我国许多农村地区,人与畜禽混杂,相互间接触十分频繁,绝大部分畜禽粪便没有经过无害化处理,因此,一些病原微生物在环境中大量存在。这是在卫生与健康方面我国与发达国家最主要的差距,也是影响民众健康的主要因素。

在我国农村,人均居住面积比较大(农村人均住房面积为 27.9 平方米),再加上庭院的空间,做到人畜禽生活环境分离完全有条件。当前这种混杂状况,主要缘于传统习俗与旧观念。

党中央和国务院最近提出了加强社会主义新农村建设的号召,强调“引导和帮助农民切实解决住宅与畜禽圈舍混杂问题”。如果各级政府对此问题给予足够重视,加大宣传、教育、指导和帮助的力度,及早分离人与畜禽的生活环境,就会明显减少人感染高致病性禽流感等人与动物共患病的发生和传播。

行动 2

让讲卫生成为一种习惯——要有危机意识

不良的生活习惯是许多传染病与地方病发生的主要原因。除了我们熟悉的甲肝、乙肝等传染病外,近年来新出现的陌生疾病,无论是2003年的“非典”,还是2005年发生在四川的人感染Ⅱ型猪链球菌病等,无不与卫生习惯相关。

良好的卫生习惯是防止疾病传播和患病的重要手段。它们包括:吃东西前、便前便后用流动的水洗手;不喝生水;不生吃、半生吃淡水鱼、河蟹、蝾蛄、近海海鲜(牡蛎、毛蚶、蛏子等)以及猪、牛等畜肉;不宰杀、加工、食用病死畜禽肉;不捕杀、烹饪、食用野生动物;加工、储存食物时应做到刀具、砧板及储存器具生熟分开;居室与工作、学习环境保持良好通风;不随地吐痰,打喷嚏、咳嗽时应用手帕或纸巾捂住口鼻;不吸烟、不酗酒;不沾染毒品;遵守性道德等。

行动3

科学健身适当增加运动量——预防慢性病发生

当前,许多慢性病发病率上升,缺乏体育锻炼是一个重要因素。

以Ⅱ型糖尿病为例,得这种病的一个主要原因是肌肉的减少。到35岁左右,人体的肌纤维每年以3%的速度减少,肌纤维的减少直接引致胰岛素受体数量的减少。Ⅱ型糖尿病的初期,身体分泌的胰岛素的量并没减少,而是因为受体数量的减少使胰岛素的作用发挥不好。为此,胰腺就代偿性地增加胰岛素分泌量,久而久之,胰腺功能衰竭。此时,病人就需要注射胰岛素治疗了。所以中老年人加强体育锻炼,对预防Ⅱ型糖尿病非常重要。体育锻炼一方面可延缓肌纤维的减少速度,同时可使肌纤维增粗,肌细胞膜面积增大,从而使胰岛素受体增多,使同等量的胰岛素发挥更好的降糖作用。此外,体育锻炼还可增加肌体对糖的利用,减少对胰岛素的需求。所以,增加体育锻炼可以预防90%的Ⅱ型糖尿病。

体育锻炼还有预防冠心病,改善骨质疏松,提高肌体免疫力和降低部分

肿瘤(如直肠癌、乳腺癌、前列腺癌)发生率的作用。

近年来对体育锻炼作用的研究结果表明,体育锻炼还可减轻和改善脂肪肝、动脉硬化等的程度,甚至可使冠状动脉内已形成的沉积斑块减小或消退。体育锻炼应在科学规律的指导下进行,否则可能得不偿失或适得其反。

行动4

合理调整膳食结构与摄入量——落实“八字方针”

近期我国居民营养与健康状况的调查显示,与膳食因素密切相关的慢性非传染性疾病患病率快速上升,铁、维生素A等营养素缺乏在我国普遍存在。分析表明,我国居民在膳食结构方面存在的主要问题,一是城市居民的畜肉类及油脂消费过多,谷类食物消费偏少;二是城乡居民钙、铁、维生素等营养素普遍摄入不足。在摄入食物数量方面存在的主要问题是:摄入的热量大大超过身体每日代谢所需的热量,超重与肥胖的人数迅速增加。分析还表明,肥胖等引致慢性病的重要因素的发生率还会大幅度增加。这将严重影响我国居民的健康素质、健康寿命,加重疾病负担,并影响经济社会的发展和全面建设小康社会目标的实现。

“合理膳食”是世界卫生组织提出的健康四大基石之一。虽然,政府的组织、推动,科学界的研究和科普知识的宣传,市场的引导在改变人们的行为方面会起到一定的作用,但是,进食是个人行为,能否做到合理膳食,个人的观念、行为、习惯仍起决定性作用。外因只是变化的条件,内因才是变化的依据。从这个意义上来说,上述膳食方面存在的问题必须主要靠我们每个人自己行动起来加以改变。

根据我国居民膳食中现存的主要问题,当前要做到合理膳食,应做到“调整、维持、控制、增加”这“八字方针”。调整——即改变进食程序,把水果放到饭前吃;维持——即要保持中国传统膳食高纤维素和食物多样化的特点;控制——即要减少食盐的摄入量,减少城市居民肉类、油脂的摄入量,控

制好农村居民这两种食物的增长量;增加——即要加大水果、奶、谷物及薯类的摄入量,以保证必需营养素的摄入。

行动5

拒绝危险行为——学会保护自己

艾滋病是一种对人类健康和生命有严重威胁的传染病。一旦感染,目前尚无彻底治愈的办法。近年来艾滋病在全球广泛传播,发病率增长很快。据调查,2005年我国新发艾滋病感染7万人左右,平均每天新感染约190人。联合国秘书长安南把艾滋病和恐怖主义并提为人类当前面对的两大大威胁,可见国际社会对这种疾病的重视程度。染上这种病的主要原因是多性伴和无防护措施性行为(包括与艾滋病病毒感染者或与健康状况不清楚者发生不使用安全套的性行为)以及静脉共用针具吸毒。所以,每个人都应该完全拒绝这种对生命和健康有高度威胁的不良行为,从而遏制艾滋病的流行与蔓延。

行动6

卫生工作者应发挥积极作用——推动国人行为革命

卫生工作者在这方面的主要工作内容包括:

(1) 加强健康教育,实施健康促进。把健康知识教给群众,应是卫生工作者应当经常坚持的一条重要原则。

(2) 控制疾病的传播与流行,维护社会稳定和经济发展。在现阶段,要完全制止一些传染病个案或少数病例的发生是不可能的。但及早发现首发病例,帮助民众控制与传播相关的行为,尽可能减少传播,还是很有可能的。

(3) 对慢性病患者实施有组织的干预,改变其不健康的生活习惯,减轻病情,延缓疾病发展,减少伤残。

(4) 加强执法监督,保证食品质量、医疗安全、环境卫生,依法控制不健康的习惯与行为。如不得贩卖“私、土盐”;血吸虫病流行区内,不得在有螺

地带敞放牛、羊等家畜；艾滋病病毒感染者有责任把自己的感染情况告知其配偶或性伴侣，并不得从事可能传染他人的行为等。

■ 中国人需要一场健康革命

中国人需要一场健康革命，其中包括吃饭的革命、运动的革命和习惯的革命等。

21 世纪，中国人应该活得更好！建国 57 周年，中国人从 1949 年的平均寿命只有 35 岁，延长至 1957 年的 56 岁，1963 年的 61 岁，1975 年的 66 岁，1981 年的 68 岁，1987 年的 69 岁，2002 年的 71.2 岁，2004 年的 72 岁。生命寿命在延长，中国人应该活得更加有质有量。

国家统计局提出的幸福指数包含：百姓对生活环境、收入、就业、保障以及自然生态环境的感受，其物质与精神相一致。

我国经医生诊断的慢性病病例数有快速上升趋势。除重大传染病外，慢性非传染性疾病已成为我国城乡居民健康的主要杀手。目前高血压病每年新增 300 多万，冠心病每年新发 110 万，脑血管病每年新发 150 万，肿瘤每年新发 160 万。这很大程度上也和不良生活方式、不健康行为有关。

为此我们应该说，不良的习惯，糊涂的认识，不科学的行为，会降低我们的幸福指数，甚至缩短我们的生命。

当今，我们生活富足了，许多人没有做到身体更强壮，却肥胖了；我们生活条件变好了，没有让人们更健康，却使许多人亚健康。我们占了一个蒙受世界之耻的世界之最，我们是世界最大的烟草消费大国。1988 年，上海有 30 多万人感染了甲型肝炎；2003 年的 SARS 波及了国内 26 个省，近期北京人因吃福寿螺逾 100 人感染“广州管圆线虫病”，我们为嘴伤身受的损失太大了……这些都说明，许许多多不健康的行为，让我们得急性病、慢性病，还得传染病。中国人需要一场健康革命，这包括吃的革命，运动的革

命,行为习惯的革命!

作为送给国人的一份健康礼物,我向大家谈谈中国人的健康革命。

莫走慢病三阶梯

目前,全国成人超重率已达22.8%,肥胖率为7.1%,预计今后10年中国人将有2亿人发生肥胖!

肥胖让人们走上“慢病”三个阶梯,成为高危人群。这三个阶梯是:一个原本健康的人,由于营养过剩和缺乏运动,变成了身体超重的“胖子”——糖耐量降低,血脂高,形成疾病的高危状态;继而发生了高血压、糖尿病、冠心病,变成了“病人”;最终导致心、脑、肾功能损害,并发症使身体伤残、失明等,变成了“废人”。

造成肥胖的主要原因是摄入与消耗的不平衡。所以“饱口福”还是保健康,是胖子要解决的首要问题。当然,“管住嘴”还要“迈开腿”,消耗过少,是矛盾的主要方面,运动消耗对肥胖人的健康至关重要!世界卫生组织研究表明,每年全球有200多万人因缺乏体力活动而死亡,每个国家有65%至85%的成年人,由于没有足够的体力活动而使健康受损。德国海德堡大学医学院心脏病研究所关于运动对于疾病干预的对照数字明确显示,运动对冠心病、心脏动脉斑块消退起到重要的干预作用。实验证明,每周运动组在一年后斑块消退者占28%,而对照组消退的只占6%,另外,对照组斑块加重比例是运动组的4倍多。

不同种类运动消耗热卡数不同。以男性65公斤、运动30分钟消耗热卡的数量显示为例,如果散步消耗90千卡,做广播操消耗115千卡,快走消耗150千卡,跑步消耗为225至255千卡。需要提醒的是,运动消耗量不足,不仅起不到锻炼的效果,反可促进食欲,引致体重进一步增加。因此中青年人每天只散步达不到锻炼的效果。

掌握运动三要素

●频率:每周至少三次。

●强度:心率必须达到本人最大心率的60%至70%(简单算法:170-年龄)。

●时间:平均每天半小时以上。

对肥胖超重者要强调增加每日消耗的有氧运动,使摄入与消耗的平衡成为负值。

教给大家的能量平衡简易法则是:掌握摄入和运动消耗能量平衡的“两大体”——大体估计每日饮食结构的比例和量;大体估计每日运动消耗量;还有“一精确”:至少每周称一次体重。希望每一个超重者及老百姓都能知道这个简易的“两大体,一精确”法则,自主掌握健康平衡。

食补一定胜药补

中国人的大饭碗是一种传统式的健康金字塔膳食结构,谷物为底,依次是蔬菜水果,鱼虾肉类,豆奶制品,最后是油。中国的传统膳食中很少吃油。

从上世纪80年代初到90年代初,随着物质生活的改变,中国城乡居民的食物消费有了明显的变化。谷物薯类分别下降了11%和49%,而肉类增加了81%,水产增加了97%,蛋类增加了200%,奶类增加了323%。进入21世纪的2002年以后,不合理的食物结构表现在:畜肉类及油脂消费过多,谷物消费过低,10年间人均每天油脂消费由37克增加至44克,脂肪供能比达到35%,超过世界卫生组织推荐的30%上限;而谷类食物供能比仅为41%,明显低于55%至65%的合理范畴,另外钙、铁、维生素A等微量营养素普遍摄入不足,蔬菜摄入量从319克降至252克,人均水果每日摄入量不足一两;在摄入食物的数量方面存在的问题主要是热量大大超过身体每日所需的热能,因而导致我国慢性病发生率的逐年递增。