

养生堂

医学专家

谈健康

27位医学专家的健康忠告

32个源于生活的健康主题

150个不可不知的健康常识

中老年人幸福生活的健康指南

北京人民广播电台城市服务管理广播 中国老年保健协会 组编

中国老年保健协会 北京人民广播电台城市服务管理广播《老年之友》

中国首席健康教育专家 洪昭光

联合推荐

27位医学专家与您面对面



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

养生堂
医学专家
谈健康

北京人民广播电台城市服务管理广播 组编
中国老年保健协会

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

养生堂: 医学专家谈健康 / 北京人民广播电台城市服务管理广播, 中国老年保健协会组编. —北京: 人民邮电出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-115-18844-1

I. 养… II. ①北…②中… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第148532号

内 容 提 要

健康是幸福生活的基石。特别是人到中年, 身体开始一步步走下坡路, 用医学知识守护健康则显得尤为重要。

本书由北京人民广播电台城市服务管理广播《老年之友》节目中的“养生堂”栏目中医学专家访谈内容组编而成。内容源于生活, 其中提及的医学理论浅显易懂、科学实用, 保健方法简单易行、行之有效, 得到了广大听众的好评和认可。本书汇聚了来自各大医院的 27 位著名医学专家的 32 次访谈, 涉及身心健康、吃穿住行等各个方面, 可以帮您养成健康的生活习惯、保持良好心态, 同时使您轻松掌握防治各种常见疾病的技巧, 带给您幸福健康的生活状态。

本书轻松活泼, 易学易用。如果您已经步入中老年的行列, 那么您可以把这本书带回家, 茶余饭后看一看, 为健康加油; 如果您希望所关心的人健康幸福, 可以把这本书送给他(她), 表达您的关爱。

养生堂——医学专家谈健康

-
- ◆ 组 编 北京人民广播电台城市服务管理广播
中国老年保健协会
责任编辑 陈 昇
执行编辑 王雅倩
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/20
印张: 12.4
字数: 248 千字 2008 年 11 月第 1 版
印数: 1—20 000 册 2008 年 11 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-18844-1/R

定价: 25.00 元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

序

《养生堂——医学专家谈健康》这本书终于要出版了，首先我代表中国老年保健协会和协会名誉会长——原卫生部部长钱信忠同志，对本书的出版表示热烈的祝贺！

这本书凝聚着众多人的心血，是一个集体劳动的结晶。我要感谢编者，是他们根据节目的录音整理成文章，并经过细致的编辑加工，才成为今天这本书；更要感谢众多的专家，他们才是这本书的原创者，他们把健康科普知识用通俗易懂的语言向广大听众讲解传播；我还要感谢协会的李艳芳、李林燕同志和北京人民广播电台的成音和芳华同志，是她们具体联系、安排、主持，才有了每期的节目。

北京人民广播电台城市服务管理广播《老年之友》节目中的“养生堂”栏目，从2005年开播就受到老年朋友的喜欢。2007年初中国老年保健协会开始与他们合作，每周一期，目前已播出了近60期节目，邀请了50多位国内知名专家为老年人讲授保健知识，由于这些讲座内容丰富、实用性强，具有科学性和权威性，所以节目深受老年人喜爱，在《老年之友》每周的6个主题中，收听率一直排在前列。这次把这些收听率高的讲座知识编辑成科普书籍，是一次成功的尝试。我祝愿这本书在普及健康知识方面发挥更好的作用，也希望今后继续出版此类书籍。

我认为，老年保健要从中青年开始，健康要从娃娃抓起；保健养生是个系统工程，是诸多因素长期作用的结果；养生重在“养心”，心理健康在众多因素中占有重要地位；重视人的自我调节能力，这是作为人这个最高级的生物能动性的表现；承认人的个体差异，不能企图用一个简单的规则解决所有人的问题，当然也不能用人的个体实例说明养生保健的普遍道理；中医在养生方面有独特的理论和丰富的实践经验，它应该更好地得到普及。

我特别要提出的是，养生重在实践，要特别提倡知行统一观。要真正认识到健康的重要性，才能自觉地把保健知识应用到实际生活中。

最近国家卫生部倡导全民健康生活方式并出台了“公民健康素养66条”，这体现了党和政





府对国民健康的关心和重视。和谐社会以人为本，健康是民生之本。我相信，中国老年保健协会、北京人民广播电台城市服务管理广播《老年之友》节目组以及人民邮电出版社的合作，一定会对提高中老年人的健康素质起到良好的推动作用。

中国老年保健协会会长 李深
2008年8月9日

目

录

第1讲	生活方式与健康·····	1	第20讲	骨关节病的防治·····	137
第2讲	中医讲现代健康之道·····	10	第21讲	春季养阳防中风·····	146
第3讲	如何拥有高质量睡眠·····	19	第22讲	高血脂的防与治·····	157
第4讲	如何科学运动·····	28	第23讲	饮食与高血脂的关系·····	164
第5讲	如何保持好心情·····	32	第24讲	猝死的急救·····	171
第6讲	如何提高免疫力·····	39	第25讲	心肌梗死的急救·····	178
第7讲	如何延长健康年龄·····	43	第26讲	阿司匹林对心脑血管病的 预防·····	181
第8讲	四季养生·····	48	第27讲	糖尿病患者秋季应注意的 问题·····	187
第9讲	健康新概念——健商医学·····	56	第28讲	糖尿病视网膜病变的防治·····	194
第10讲	健康体检与保健·····	64	第29讲	如何对待痔疮·····	202
第11讲	牛奶与健康·····	73	第30讲	冬季老年皮肤瘙痒症的 防治·····	210
第12讲	冬季如何养生·····	80	第31讲	老年男性定期检查前列腺的 意义·····	215
第13讲	冬季如何进补·····	89	第32讲	如何平安度过更年期·····	224
第14讲	中老年人的口腔保健·····	93	编后话·····		234
第15讲	中老年人的镶牙问题·····	98	附录	健康150问·····	235
第16讲	怎样延缓大脑衰老·····	106			
第17讲	老年痴呆症的防治·····	117			
第18讲	老年痴呆症的护理·····	124			
第19讲	关于颈椎病的自我保健·····	129			



第1讲 生活方式与健康



专家简介

李艳芳，主任医师，中国老年保健协会副会长，中国保健协会科普分会专家委员会主任委员，《保健时报》顾问，曾主编出版11本健康类图书。

专家的话

如果我们都能做到世界卫生组织提出的健康四大基石——合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡，高血压病发病率可减少55%，冠心病的发病率减少75%，糖尿病的发病率能减少50%，肿瘤发病率能减少33%。



主持人：生活方式与每个人的健康息息相关，今天我们有幸邀请到李会长给我们讲一讲生活方式与健康相关的一些话题。

李艳芳：确实，生活方式不仅直接关系到中老年朋友的健康生存，特别是健康年龄的延长，也直接关系到一些其他年龄人群的

健康问题，健康的生活方式有利于人们的身心健康，而不健康的生活方式会导致许多疾病的发生与发展。当今人们的生活水平提高了，身体素质也相对有了很大提高，但这不等于生活质量也提高了。比如说，住房条件改善了，新装修的房子就住进去，再加上不是用环保材料，就会导致白血病、哮喘、过敏性疾患发病率上升；又如有了车，以车代步的时候多了，走路的时候少了，加上肉类食物多了，谷类摄入少了，超重肥胖的人就多了，据报道，我国居民40%多的人不吃粗杂粮，谷类消费下降，肉类消费在上升，代谢紊乱导致的疾病也随之增多。

主持人：健康的生活方式对人们如此重要，请您讲讲怎样才算健康的生活方式。



李艳芳：国内外许多统计数字表明，关系人类健康的各种因素中，遗传因素仅占15%，社会环境占10%，自然环境占7%（比如气候变化），医疗条件占8%，而生活方式则占60%。健康的生活方式主要表现在吃、穿、住、行、娱乐等方面，也包括心理平衡、





工作学习、运动休息等方面的行为表现。比如营养均衡、三餐按时、科学运动、开窗通风、睡眠充足、坚持午休、生活规律、起居有常、户外运动、常晒太阳、绝不吸烟、也不酗酒、情绪稳定、遇事不急、善待自己、善待他人、注重养生、善于学习（特别是科学的健康知识）、家庭和睦、衣着舒适、常洗常换、细嚼慢咽、广交朋友、助人为乐、注重维护室内外环境卫生等。

主持人：不健康的生活方式有哪些呢？



提醒您

李艳芹：不健康的生活方式或者说不好的生活习惯，如不吃早餐、口味过重、暴饮暴食、睡眠不足、过度疲劳、久坐不动、久蹲厕所、久开空调、久看电视、常吃肥肉、喜吃烫食、常吃腌食、偏食贪食、不吃粗粮、食盐过量、食糖太多、饮水不足、晚餐过饱、滥吃补品、吸烟酗酒、生活懒散、不愿用脑、以车代步、以果代蔬、饥饿减肥、讳疾忌医、衣着不整、洗浴不勤、嗜赌成性、污染环境、随地吐痰、饱食贪睡、蒙头睡觉、睡姿不佳、缺乏运动、心胸狭窄、压抑情绪、恐惧衰老、夫妻分居、常吃方便食品等。这些不良的生活方式都是在透支健康，而健康的生活方式是在储蓄健康。如果我们都能做到世

界卫生组织提出的健康四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，高血压病发病率可减少 55%，冠心病的发病率减少 75%，糖尿病发病率能减少 50%，肿瘤发病率能减少 33%，人们的平均寿命有望延长 10 年。

主持人：对于什么是健康的生活方式，什么是不健康的生活习惯您提到了不少方面，您能不能具体说明几项，比如，“不吃早餐”对人体健康有哪些危害？



提醒您

李艳芹：1. 不吃早餐的人胆结石发病率高。

美国有位学者曾对近 5000 名妇女进行了长达 10 年的调查分析，发现不吃早餐的人，胆结石发病率都很高；正常吃早餐的人胆结石发病率明显低于不吃早餐的人。因为人在早晨空腹时，胆汁中胆固醇饱和度很高，在胆囊中溶解也慢，容易沉积，久而久之很容易形成结石，而有规律的早餐有利于胆囊中胆汁的排出。

2. 不吃早餐或不正常吃早餐的人容易发胖。

有的人早上只吃一点水果、饼干或者糖果之类的东西应付一下，而午餐和晚餐总量



和热量往往增多，久而久之就算不会肥胖也会超重。

3. 不吃早餐容易导致消化系统疾病。

每日三餐间隔时间最长的莫过于晚餐至次日早餐，如果不吃早餐头天晚餐到次日午餐间隔将近 18 个小时，胃肠道特别是胃内长时间空虚，胃黏膜处于缺血和饥饿状态，在饥饿中进午餐容易多吃，难免会损伤胃黏膜，导致各种胃炎、胃出血、消化道溃疡等消化道病患。

4. 有的专家认为常期不吃早餐皮肤容易干燥、衰老。

三餐的各种营养物质能均匀地供应人体所需，不吃早餐，人体就要动用体内所储存的糖元和蛋白质，会影响到皮脂腺的分泌。

5. 有报道不吃早餐的人容易患感冒。这与营养摄入不足影响免疫功能有一定关系。

6. 不吃早餐的人容易疲劳。这与热量供应不足有关。

主持人：好，那您能不能给大家透露一下您的早餐标准、原则都是怎么掌握的？

李艳芹：我不仅坚持吃早餐，而且注重早餐的质量，我的早餐一般是一杯奶（有时

也喝豆浆）、一个鸡蛋、一片面包加小菜和点心。牛奶中的钙含量很高，对老年人很有好处；有的人不吃蛋黄，其实蛋黄里边卵磷脂很多，对脑细胞的营养供给有益，如果没有特殊原因蛋黄是应该吃的。

主持人：刚才您还提到会加小菜？

李艳芹：如黄瓜丁拌花生米、黄豆拌咸菜丝、豆腐丝拌海带等，取其 1~2 种。这些食品都含有许多人体不可缺少的微量元素、宏量元素和各种维生素。

主持人：就是每天早晨的时候一定要有配套的小菜。

李艳芹：我在牛奶里边还加银耳和麦片，银耳事先煮好，存放在水箱里，吃时加入 1~2 勺牛奶，银耳要煮烂一点，煮得黏黏糊糊的，胶质蛋白出来了才有价值。再加少量麦片对降低血脂有帮助。

银耳和黑木耳比较起来，黑木耳营养价值更高一些，但是早餐的牛奶里面还是放银耳好一些，能滋阴润肺。麦片是上好的降脂食品。

主持人：您的意思是说银耳要先用水把它煮得黏黏糊糊的，然后再放到牛奶



里，这样吃效果是最好的。那对面包的选择，您有没有一个严格的标准和要求？什么样的面包不吃？或者是多吃什么样的面包？

李艳芹：多吃含糖量少或不加糖的全麦的面包，少吃太松软的加蓬松剂多的面包，如果没有糖尿病，可以吃糖三角、花卷或豆包也可以。

主持人：您还提到“暴饮暴食”也是一种不健康的生活习惯，请再具体讲讲。

李艳芹：所谓“暴饮暴食”不仅仅是指大口吃、大碗喝，还包括空腹、饥饿状态下快速进食，也指吃得过量。“暴饮暴食”对身体十分有害，科学的饮食习惯应是吃八九成饱。“暴饮”更为有害，空腹过快地喝大量的冷饮，喝酒过快、过猛、过量，喝得酩酊大醉（酗酒），都属“暴饮”。

吃得过猛、过快、过饱、过腻都不利于正常消化。过猛、过饱，轻者，使胃容量突然增大，胃来不及很好地蠕动，消化液分泌不足，食物得不到充分消化，造成消化障碍，胃胀反酸，导致食物在肠道内腐败而产生毒素，引起急性胃肠炎；重者会发生急性胃扩张，甚至胃穿孔。“暴饮暴食”危害更为严重的是对胰腺的威胁，胰腺是人体重要的消

化腺体之一，突如其来的负担加重，会引发胰腺组织的水肿、阻塞，发生急性胰腺炎或坏死性胰腺炎，极容易引起猝死。大多数急性胰腺炎和坏死性胰腺炎都与不良饮食习惯有紧密关系。研究证明，饮食过饱、过腻，还会引发高脂血症、糖尿病、高血压等疾病。



主持人：看来“暴饮暴食”对人体健康危害很大，不要吃得太快、太猛、太多、太油，不要空腹喝大量冷饮，各类酒也不宜饮得过量，尤其空腹状态下。

李艳芹：你说得很对，人为什么要吃，我也曾问过一些老年朋友，他们的答复很简单，也很实际：“饿了就要吃”、“好吃就吃”、“不吃怎么能活着”。从生物医学角度答得都很对，饿了就吃，解决饱感；好吃就吃，是有口感；不吃怎么能活着，是为了保证生存。但最重要的一点，没说出来，应加两个字——健康，吃是为了健康地生存。饮食中不是不管不顾地吃，不能“暴饮暴食”、“狼吞虎咽”，而应细嚼慢咽。过去粗粮供应多的时期，每顿饭（中餐、晚餐）一般30分钟左右吃完，咀嚼次数近1000次，而现在吃细粮和快餐的人愈来愈多，每顿饭咀嚼次数在500次左右，不到15分钟就完成。细嚼慢咽的好处在于，食物在口腔内能得到充分的咀嚼磨碎，



便于通过食道进入胃，对食道摩擦损伤的概率也少；在口腔内充分咀嚼，可称为机械加工；有利于口腔分泌的唾液与食物充分搅拌混合形成食丸，可称为生化加工。口腔中有三对消化腺体的开口处（舌下腺、颌下腺和腮腺），还有许许多多小的唾液腺混合一起，大小腺体分泌的液体，混合形成的消化液也就是唾液，其中含有的成分都是人体消化所需的物质，其中水分为主，还有球蛋白、氨基酸、尿素、尿酸、唾液淀粉酶、黏液蛋白、溶菌酶、钠、钾、钙、氯等物质。唾液的功能在于：

（1）可湿润口腔，保持口腔清洁，也便于说话和软化食物，引起味觉；（2）唾液中的溶菌酶有杀菌抑菌作用；（3）帮助食物消化；（4）唾液中的一些矿物质有激活消化酶的作用，使食物进入胃后能更好地得到消化。

如果进食时狼吞虎咽，口腔的大小消化腺尚未充分分泌，食物在口腔内也未能得到很好的搅拌就已通过食道进入胃内，太大的食丸有时卡在食道能噎死人。尤其逢年过节，生猛海鲜难免放开了吃，啤酒、白酒敞开了喝，急性胃肠炎、急性胰腺炎、心梗、脑梗、痛风发病率急速上升，坏死性胰腺炎、心脑血管意外都是导致猝死的重要因素。痛风的

发病往往与节日大鱼大肉、大量饮酒的不良饮食方式密切相关。由于嘌呤代谢紊乱，尿酸升高，一时难以从肾脏排出，使尿酸盐沉积在关节周围的皮下组织，引发局部红肿疼痛，还会诱发泌尿系统结石、高血压、冠心病、尿毒症、糖尿病等。不论节假日还是好友相聚，细嚼慢咽要牢记心上，同时细嚼慢咽好处还在于，有利于面部肌肉运动，促进血液循环，使面部肌肉富有弹性，减少面部皱纹，有美容防皱的功能，咀嚼扣齿还对大脑有保健作用。

主持人：哦，原来细嚼慢咽对人体健康有如此多的好处……那早餐不吃，午餐没吃好，晚餐丰富是不是也有问题？



李艳芹：早餐马虎、午餐凑合、晚餐丰盛，是一种极不健康的饮食习惯，尤其对中老年人来说，晚餐丰盛，吃得太饱会诱发许多疾病，也是影响健康年龄的延长，危害是多方面的。

1. 诱发猝死。晚餐过于丰盛吃得太饱，极易引发坏死性胰腺炎导致猝死，也是诱发心源性猝死的常见因素。

2. 导致肥胖。晚餐过饱，血糖、氨基酸、脂肪酸等浓度相对增高，加之晚上活动量小，



热能消耗减少，多余的热能就会转化成脂肪被储存体内而导致发胖。

3. 血管病变。丰盛的晚餐，易使血脂升高，血黏稠度增加，过多的坏胆固醇，有更多的机会堆积在血管壁上，久而久之诱发动脉硬化，使管腔变窄、变脆，导致高血压病、冠心病和脑血管意外的发生。

4. 诱发失眠。晚餐过饱，胃部膨胀，对周围的肝、胆、胰脏器官产生挤压，使人感觉不舒适，既影响睡眠也易做噩梦。

5. 影响代谢。经常晚餐过饱，刺激胰腺的胰岛素大量分泌，使胰岛的细胞负担过重，进而衰竭，影响代谢而诱发糖尿病。

6. 有引发尿路结石的可能。晚餐太丰富，肉食量大，蛋白质含量过高，尿液中钙含量增多，易引发尿路结石，尤其进食太晚，临近睡觉，排尿高峰已过，夜晚尿液停留在输尿管或膀胱的时间长，不能及时排出体外，钙和一些物质沉积易形成小的结晶。

为此，晚餐不可吃得太丰盛，更不可吃得太饱，也不要吃太晚，饭后离上床睡觉应相隔3小时左右为宜，尤其老年人，晚餐应以清淡、易消化的食物为主，七八成饱即可。

主持人：看来，为健康养成有益的饮食习惯，一定要坚持早餐吃饱、午餐吃好、

晚餐吃少。

李艳芹：三餐按时按量，才能有益健康。

按时进餐是良好的饮食习惯，也是饮食养生的有效手段，因为按时进餐有利于消化系统各器官生理功能正常运转。

按时进餐是人类一代代长期进化所形成的生物节律，胃肠功能已形成条件反射，一到就餐时间消化系统即等待开始工作。如不能按时进餐，消化腺体本该分泌消化液，因未如期进食而不能正常分泌。到点不吃饭胃内空虚，往往使胃肠道平滑肌处于紧张和痉挛状态，出现饥饿性收缩而感到不适，甚至引起饥饿性疼痛。

三餐如不能按时进食，久而久之会导致消化功能紊乱和消化道疾病，如胃炎、胃溃疡、胃出血等，更容易出现低血糖而发生意外。

三餐按时有利于营养物质的消化吸收和利用，保证人体热能得到不断供给，有利于机体各系统代谢需要。

中国人的饮食习惯是早、午、晚一日三餐很有规律。一些国家习惯于三餐中间小量加餐，如点心、咖啡之类。

早餐：一般在早6:30~7:00点为好。

午餐：在11:30~12:00点，不宜晚



过 12 点 30 分，过早过晚都不利于健康。

晚餐：6 点 30 分左右较为合适，晚餐时间不宜过晚，过晚影响消化和睡眠。

三餐间隔时间：5 小时左右比较适宜。



提醒您

“三餐”按“量”的比例：早餐一定要吃好，早餐既求“量”更求“质”。“量”，早餐不少于一日三餐的 25%；“质”，要保证高蛋白、高维生素，七成饱即可。午餐更要吃好，“好”指花样要多，不仅指食物的品种多，也指富有各种营养物质，保证膳食平衡，午餐的量应占三餐的 45% ~ 50%，八九成饱。晚餐占三餐的 30% 左右为宜，吃七八成饱为好。

目前，多数人晚餐吃的品种多、热量高，进食时间晚，餐后又缺乏活动，难免引发肥胖、糖尿病、高脂血症、心脑血管等现代“文明病”。

不仅三餐按时，生活规律也是一种健康的生活方式，但不一定非要早晨六点钟起床，起不来也起，根据你的生活习惯，你能够保持一个很正常的习惯就行。要坚持户外活动，常晒太阳，你补钙再多不晒太阳也吸收不好。但要提醒中老年朋友，夏天酷暑不要大中午去晒，上午八九点、下午四点以后就可以，冬天就无所谓了；绝对不要吸烟和酗酒，少

量地喝点酒，特别是葡萄酒还是可以的，据报道，喝果酒类的国家，心脑血管病发生率相对低一些；遇事不急，善待自己；善待他人，不要老是苛刻自己；穿着要舒适，老年人应该宽松一点为主，应该常洗常换。另外中老年人情绪稳定很重要，我总结了“六多六少”，也许会对老年朋友有一点点帮助吧。

主持人：好，我们来听一听情绪稳定的“六多六少”，您一个一个跟我们说说。

李艳芹：第一点，多看一些情景喜剧类的欢快节目，少看一些悲伤、恐惧的节目，及同类的书刊、报刊等，这一点很重要的。

第二点，多回忆一些有意义值得回味的事，少想一些苦恼，不愉快的事。

第三点，多做一些自己想做的事，少去干涉儿女和晚辈的事，你可以提提建议，他们有他们的具体情况，我自己原来也爱唠叨，后来我也注意这方面了。

第四点，多参与一些对社会有益的事，少和别人攀高低，和别人攀高低你心里永远不会平衡。

第五点，多与亲朋好友来往，多交朋友，老年人应该多交朋友，多上公园，多交朋友，谈天说地都可以，还是谈愉快的，少议论街



坊四邻的那些长了短了的，包括公园大家在一起锻炼，别说这个穿得不好了，那个穿得不好，首先肯定人家，不去议论，因为议论容易招来不愉快。

第六点，多从客观角度来看问题，不管生活上也好，社会上也好，人与人之间客观地看问题，根据现在的社会情况来看问题，少去推理，你坐那没事，劳神琢磨事，那你晚上就失眠了，人活着，不能老是郁闷，应该拿得起、放得下。

主持人：李会长刚才给大家讲的关于情绪稳定的“六多六少”，我觉得其实它不是什么高深的理论，都是很实际的道理，但是要做到可能并不很容易。

李艳芹：首先有个认识的前提是为了自己健康，少给家庭、社会添麻烦。

主持人：首先为了自己健康，另外，如果把这六个多和六个少都做到了，其实也是一个自我完善的过程。

刚才您讲到了健康的生活方式，又特别讲到了使情绪稳定应该掌握的“六多六少”，那么在不健康的生活方式里当中您再给举些例子吧。



提醒您

李艳芹：比如说久蹲厕所，一到厕所

就拿着报纸、拿着书在那儿看。意识转移，大便不易排出来，容易引起肛周的疾病如痔疮。另外还要提醒老年朋友，上厕所时不要把门插上，因为好多老年人大便一使劲易出问题，门插上影响及时抢救。

主持人：您这个提醒非常重要，老年人上厕所不要插门，打声招呼，或者是在家里的卫生间里头挂个小牌，这样能提醒家里人注意，意思是“我正在上厕所”。

李艳芹：另外，久开空调、久看电视、常吃肥肉都不好。另一方面，有人担心吃肥肉胆固醇高，一点肥肉不吃，这也是不对的，要适量吃，但不要多吃。

主持人：爱吃肉也算是我们人类的一个天性了。

李艳芹：是，肉类脂肪有芳香味。另外，甜食吃得过多易发胖。不吃粗粮，蔬菜、水果吃得少，大便就干燥，大便不畅难免要使劲，极易导致心脑血管发生意外，特别是老年人易发猝死。千万不要使劲，好多人猝死在厕所都是跟大便有关的。

主持人：其实要解决大便干燥的问题，就要在日常饮食过程当中加以注意，



多吃蔬菜，多吃水果和含膳食纤维多的食物。

李艳芹：是的，另外需要注意的是，常吃粗粮，粗细搭配，不是指每顿饭都大量地吃粗粮；吃糖不要太多，尤其是老年人和中年人，年轻人也不能吃太多，因为这是导致肥胖的一个重要因素；要主动饮水，不要等口渴了才喝水，人体一旦缺水会影响各种代谢，所以一定要喝够了水，每人每天需要补充喝两升左右的水，包括食物中含有的水分。人体内的水分每天都需要更新。

主持人：睡觉最好的姿势是不是右侧卧位？

李艳芹：右侧卧位为主，仰卧位也可以，左侧卧位少一点，左侧卧位压迫心脏，容易影响心脏功能，也易做噩梦。左侧卧位、右侧卧位、仰卧位都可以，最好是右侧卧位。

主持人：李会长今天讲了很多具体的细节，比如早餐怎么吃，什么叫暴饮暴食，另外细嚼慢咽为什么对人体会有好处。我觉得这些知识在日常生活中很多

人是大概了解的，但是了解得不会这么细。今天您给大家提了一个醒，强化了什么是健康的生活方式，希望中老年朋友在日常生活中多加注意。非常感谢您，祝李会长身体健康，谢谢您，再见。



您记住了吗？

1. 健康的生活方式主要表现在哪些方面？

答案见正文第1页。

2. 不健康的生活方式主要表现在哪些方面？

答案见正文第2页。

3. 不吃早餐有哪些危害？

答案见正文第2页。

4. 有助于情绪稳定的“六多六少”是指什么？

答案见正文第7页。



第2讲 中医讲现代健康之道



专家简介

姜良铎，中国首届中医专业医学博士学位获得者，北京中医药大学教授、主任医师、博士生导师。中国教育部211工程重点学科——中医内科学学科带头人，国家中医药管理局重点学科呼吸热病学科带头人，全国中医内科学会副主任委员，北京市中医内科专业委员会副主任委员。在呼吸、热病和内科杂症方面造诣精深。出诊时间：周四下午特需门诊（北京中医药大学东方医院内科）；周五全天特需门诊，周二上午专家门诊（北京中医药大学东直门医院）。

专家的话

从中医内科的角度来讲，现代养生之道就是八个字——少吃、多动、早睡、心平。



主持人：姜教授已经从医40年了。其实在我们老百姓的观念当中，看中医一定要找老中医，觉得工作年限越长资

历越深，可信度也就越高，今天请您来，想请您从中医内科的角度来给我们讲一讲现代健康之道，您提出了八个字，是哪八个字呢？

姜良铎：从中医内科的角度来讲，现代养生之道就是八个字——少吃、多动、早睡、心平。

主持人：好，今天姜教授将围绕着这八个字来谈一谈现代生活的养生之道。我得先问问姜教授，干嘛要少吃啊？

姜良铎：现代社会的人几乎都有吃得多的毛病，我们从做医生的角度来看，很多病都是吃出来的。不是吃得少了，而是吃得多了。

主持人：也就是说，吃得少还好，如果稍稍吃得多，或者吃得过多必定是要得病的。

姜良铎：我们来理解这个少吃，首先大家得知道少吃是什么意思？在过去，人们见面都打招呼“你吃了没有”，民以食为天，吃是最重要的事，人们关心的是吃了没有、吃上没有、吃好没有。现在的社会已经不是这么一个情况





了，你看胖墩儿的孩子有多少，高血脂、高血糖的中老年朋友又有多少，几乎比比皆是。

主持人：我们身边随便找一个人可能都有。

姜良铎：我们吃东西和人的消耗是要保持平衡的，比如说年轻人长身体要多吃一点儿多长一点儿，但是吃得太多，超过身体需要了，就长胖了。

主持人：长脂肪了。

姜良铎：胖本来是这么个意思，人吃胖和动物吃胖是一个道理。

主持人：您瞧瞧，您把人和动物比在一块儿了。

姜良铎：人也是一种动物，只不过是思维的高级动物。比如说，动物为什么要吃得胖，尤其是冬眠的动物，冬眠前吃得胖胖的，到了冬天就不吃了，用脂肪代替体内消耗，维持生命活动的基本过程，人也是这样，由于过去多少代以来，食物不一定很丰富，有富余一点儿的食物，变成脂肪带在身上，就和仓库一样，赶上饥饿的情况好顶啊。

主持人：您的意思是说人在这一点上是和动物有相同之处的。



姜良铎：这是人为了适应环境做出的自身调节，但是在物质比较丰富的年代，比如说现在，那就不是这么回事了。多余的堆积给人体带来的新不利因素，所以我现在的总结是，少吃是为养，多吃就为毒了。

这话怎么讲呢？因为只要你吃多了，就会胖，每多长点肉，都会增加心脏、肝脏、肾脏的代谢负荷。这样的话，你多余的脂肪是无用的，结果你得老养着它。打个比方，你住的地方，你住一个两居室就够了，你住了十居室，那八间房子的物业费要交吧。

如果你体重超标，肺也受不住，心也受不住，肝也受不住，肾也受不住，这完全是多余的负担。所以多吃以后一定会造成营养过剩和堆积，这样的堆积起不了正面作用就起负面作用，所以我一再强调要少吃一点儿。

主持人：但少吃挺不容易做到的。

姜良铎：这要会操作，我也是实践中锻炼，一开始少吃还要练，要把自己的胃练小，不要有意识地吃得饱饱的，所以人吃分这么几个档次，我的总结是，65岁以上的人吃五成饱，65到55之间吃六成饱，增加了一成，55到45吃到七成了，再往下每隔十年再增一成，可以增加到八成，最后一个档次是35