



许冠生 蒋平珍 主编



什么是健康新概念·人为什么不像动物那样活够自然寿命
 上海百名百岁老人长寿有哪10个因素·千金难买老来瘦吗
 高血压冠心病人可以锻炼吗·赤脚走路健身有什么新观点
 吃巧克力到底有没有好处·水果+蔬菜+乳品可降血压吗
 孕妇应保持什么样的情绪·分娩后的妇女为什么容易发胖
 为什么儿科专家要强调抚摸婴儿·婴儿抽筋怎么办

健康新概念

365 天天读

NEW CONCEPTS OF HEALTH
 SHANGHAI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



上海人民出版社

健康新概念

365 天天读

许冠生 蒋平珍 主编

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康新概念 365 天天读/许冠生,蒋平珍主编.

—上海:上海人民出版社,2000

ISBN 7-208-03594-6

I. 健… II. ①许…②蒋… III. 保健—普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 56155 号

责任编辑 曹利群

封面设计 陈 卓

美术编辑 王晓阳

健康新概念 365 天天读

许冠生 蒋平珍 主编

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号 邮政编码 200020)

新华书店 上海发行所经销 上海颀辉印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 12.5 插页 4 字数 252,000

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-7,000

ISBN7-208-03594-6/G·684

定价 20.00 元

主	编	许冠生	蒋平珍	
编	者	丁立	许江	许悦
		张庆华	陈阜东	陈渊源
		郭沁华	宋小焦	文杰



序 一

吴孟超

生老病死是盘古至今人类发展的固有规律。随着科技的发展,人民生活水平的提高,保健事业的进步,这一永恒的客观规律也在悄悄地发生着变化,即生:要生一个健壮、活泼、聪明的小宝宝;老:可通过各种途径延缓衰老,女性青春常在,男性更健康;病:早期发现,早诊早治,疾病发生率大为降低,治愈率明显提高;死:人类的平均寿命已由40多岁增加到76—79岁,百岁老人成倍增长。世界卫生组织(WHO)明确公告:“健康长寿遗传占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候条件占7%,而60%的成分取决于自己。”也就是说,你的生命掌握在你自己的手中。

怎样把握自己的生命呢?在时下诸多的健康长寿保健书中,《健康新概念 365 天天读》一书可说是一部精品。这是一部不可多得、可读性很强的好书。好就好在它具有四性:一是科学性:资料详实,富于哲理,论据充分,论点明确;二是趣味

■ 健康保健新概念



性:关注热点,重视焦点,内容新颖,含蓄活泼;三是普及性:深入浅出,老少皆宜,文字简明,说理清楚;四是实用性:既提问题,又讲道理,着眼操作,教你咋办。如果你认真地读完这本书,照其中的方法有选择地去做,必定受益匪浅。

当然,事物总是一分为二的。健康养生的问题是复杂的,因人而异,因时而宜。我的观点是:养生良方虽有千篇,实际应用也很简单,贵在适度,贵在平衡,贵在坚持。

2000年8月3日

(作者系中国科学院院士、中华医学会副会长、第二军医大学东方肝胆医院院长)



序 二

赵法假

世界卫生组织(WHO)在跨世纪之际,针对全人类的健康问题提出了一个响亮的口号:“健康新地平线,从理想到实践。”它要求卫生工作由传统的以疾病为中心转变到以人中心、以健康为中心、以人类发展为中心上来。它的核心概念是维护健康和促进健康。目前,在全球范围内,心血管疾病、脑血管疾病、恶性肿瘤和糖尿病等非传染性慢性病是对人类健康威胁最大的现代病。这些疾病在我国城乡均排在死亡原因的前几位,占到总死亡原因的2/3到3/4。这些与现代社会生活方式密切相关的疾病对人类的健康构成了严重威胁。但是,这些疾病却是可以预防的。古今中外,人们对健康从生活起居、运动锻炼、烟酒习惯、爱好兴趣等多方面进行了探索,自然也涉及到滋补药。其中有些人把希望寄托在灵丹妙药上,至少也求助于滋补药;而另一些人则相反,他们把健康之道立足于日常生活之中,一生中保持豁达乐观的精神情绪,



004 普通而不乏营养的饮食,坚持不懈的劳动和体育锻炼,起居有常,嗜欲有节,并不寄希望于灵丹妙药,而且得出结论:“药补不如食补,食补不如运动。”据现代医学研究证实,只要改变不良的生活方式、“不吸烟,饮酒不过量,平衡膳食,锻炼身体”,现代人的死亡数量可以减少一半,平均期望寿命可以多活10年。

初读《健康新概念 365 天天读》受益匪浅。它既从生活方式的方方面面告诫人们什么是健康的,什么是不健康的;又从多种常见病的发生、发展,告诉人们怎样早发现、早治疗,特别是如何防患于未然。本书集知识性、趣味性、实用性和科学性之大成,十分可读。也许是职业的习惯,本人对饮食营养部分情有独钟。作者切中当前饮食生活的时弊,介绍了健康的饮食之道。相信这本《健康新概念 365 天天读》在普及健康的生活方式方面会得到读者的赞许。

2000年8月10日

(作者系中国营养学会副理事长、上海市营养学会名誉理事长、第二军医大学教授)



宽 心 谣

——题于 92 岁

赵朴初

日出东海落西山
愁也一天 喜也一天
遇事不钻牛角尖
人也舒坦 心也舒坦
每月领取养老钱
多也喜欢 少也喜欢
少荤多素日三餐
粗也香甜 细也香甜
新旧衣服不挑拣
好也御寒 赖也御寒
常与知己聊聊天
古也谈谈 今也谈谈
内孙外孙同样看
儿也心欢 女也心欢



006

全家老少互慰勉

贫也相安 富也相安

早晚操劳勤锻炼

忙也乐观 闲也乐观

心宽体健养天年

不是神仙 胜似神仙



目 录

序 一	吴孟超 /1
序 二	赵法伋 /3
宽心谣	赵朴初 /5

健康保健新概念

1 月卷

- 1月1日 什么是健康新概念? /003
- 1月2日 健康长寿的公式是什么? /004
- 1月3日 人究竟可以活多少岁? /005
- 1月4日 影响人的寿命的因素是什么? /006
- 1月5日 人为什么不像动物那样能活够自然寿命? /007
- 1月6日 怎样评价身体是否健康? /008
- 1月7日 为什么活过 100 岁不是梦? /009
- 1月8日 百岁老人是“无疾而终”吗? /010
- 1月9日 全世界百岁寿星为什么越来越多? /011
- 1月10日 衰老死亡可以预测吗? /012
- 1月11日 你的精神衰老了吗? /013

■ 健康保健新概念



- 1月12日 延年益寿靠什么? /014
- 1月13日 延缓衰老有什么新理论? /015
- 1月14日 献血为什么能延缓衰老? /016
- 1月15日 催人早衰的物质有哪些? /017
- 1月16日 矮个子长寿吗? /018
- 1月17日 节食能够长寿吗? /019
- 1月18日 抚育子女者长寿有根据吗? /020
- 1月19日 千金难买老来瘦吗? /021
- 1月20日 多用脑会缩短寿命吗? /022
- 1月21日 《脑内革命》为何吸引人? /023
- 1月22日 四川千名百岁老人的长寿之谜是什么? /024
- 1月23日 上海百名百岁老人长寿有哪10个因素? /026
- 1月24日 为什么南欧人比北欧人长寿? /027
- 1月25日 俄罗斯长寿老人有什么良方? /028
- 1月26日 长寿之国日本的奥秘是什么? /029
- 1月27日 德国人对长寿有什么奉献? /029
- 1月28日 意大利长寿村有何奥秘? /030
- 1月29日 乐队指挥多长寿有什么启示? /031
- 1月30日 世界著名长寿乡有什么良方? /032
- 1月31日 “铁娘子”为何青春常在? /032

2月卷

- 2月1日 新加坡总理吴作栋有什么养生之道? /034



- 2月2日 美国前总统卡特怎样从失落中走向第二春? /035
- 2月3日 英国前首相丘吉尔为什么能够长寿? /036
- 2月4日 毛泽东有什么养生之道? /037
- 2月5日 陈立夫长寿有什么良方? /038
- 2月6日 养生的“六六赠言”是什么? /039
- 2月7日 中国名人健身有何良方? /039
- 2月8日 老中医干祖望有什么养生绝招? /041
- 2月9日 老教授费开场的护发秘诀是什么? /042
- 2月10日 为什么要顺应保生物钟? /043
- 2月11日 太阳活动影响健康的本质是什么? /044
- 2月12日 为什么月亮盈亏会影响人的健康? /045
- 2月13日 去氧吧吸氧会更健康吗? /046
- 2月14日 减肥有利于身体健康吗? /047
- 2月15日 性生活会不会影响健康? /048
- 2月16日 为什么美国兴起“水中慢跑”运动? /049
- 2月17日 为什么欧洲兴起“雨中散步”运动? /050
- 2月18日 为什么日本风靡徒步健身旅行? /051
- 2月19日 为什么要推荐有氧代谢运动新概念? /052
- 2月20日 怎样判断运动量是否合适? /053
- 2月21日 怎样才算科学锻炼? /054
- 2月22日 什么时间锻炼身体最好? /055
- 2月23日 “生命在于运动,也在于静养”有道理吗? /056
- 2月24日 锻炼健身有哪些误区? /057
- 2月25日 健身运动后应注意什么? /058
- 2月26日 老年人怎样做颈部动摩功? /059
- 2月27日 高血压、冠心病人可以锻炼吗? /060



2月28日 “春困”中怎样养生? /061

2月29日 “饭后百步走”到底好不好? /062

3月卷

3月1日 体育锻炼能降低血压吗? /064

3月2日 怎样做颈肩放松功? /065

3月3日 快速步行新模式有什么要求? /066

3月4日 赤脚走路健身有什么新观点? /067

3月5日 为什么倒走、爬行能够健身? /068

3月6日 从太极拳中可领悟到什么? /069

3月7日 上班族怎样做伸展操? /070

3月8日 怎样养腿? /071

3月9日 怎样做“8分钟体操”? /072

3月10日 怎样练八段锦健身功? /073

3月11日 怎样做耳廓推拿疗法? /075

3月12日 怎样做呼吸操? /076

3月13日 怎样做腰痛防治操? /077

3月14日 老年人锻炼有哪“五要”、“五不要”? /079

3月15日 怎样通过锻炼长高? /079

3月16日 吸烟真的折寿吗? /081

3月17日 一支香烟毒死一只老鼠,你相信吗? /082

3月18日 为什么被动吸烟后果严重? /083

3月19日 戒烟有什么秘诀? /083



- 3月20日 为什么“高枕有忧”? /085
- 3月21日 为什么不要睡软床? /086
- 3月22日 什么姿势睡觉最好? /087
- 3月23日 你会洗脸吗? /087
- 3月24日 怎样洗手洗得干净? /088
- 3月25日 为什么要经常洗澡? /090
- 3月26日 为什么长时间用热水淋浴对身体有害? /090
- 3月27日 为什么用热水洗脚好? /091
- 3月28日 为什么要养成天天大便的习惯? /092
- 3月29日 用电热毯对身体有害吗? /093
- 3月30日 皮肤病会“穿出来”吗? /093
- 3月31日 为什么不能随意使用药物牙膏? /094

饮食营养新理念

4月卷

- 4月1日 21世纪我们吃什么? /099
- 4月2日 为什么新世纪对饮食营养要敲响警钟? /102
- 4月3日 为什么要让饮食进入“金字塔”? /103
- 4月4日 儿童也有饮食金字塔吗? /104
- 4月5日 人究竟需要哪些营养素? /105
- 4月6日 老年人营养有什么新标准? /106



- 4月7日 为什么柠檬酸对人如此重要? /107
- 4月8日 为什么把纤维素列为第七营养素? /108
- 4月9日 核酸为什么是最重要的营养素? /109
- 4月10日 怎样使蛋白质利用效果最好? /110
- 4月11日 蛋白质是不是吃得越多越好? /111
- 4月12日 多吃高蛋白会使肌肉发达吗? /112
- 4月13日 哪些营养成分与增强抗病的免疫作用有关? /113
- 4月14日 为什么要多吃蔬菜? /114
- 4月15日 生吃蔬菜好吗? /115
- 4月16日 为什么多吃糖不好? /116
- 4月17日 长期只吃素油好吗? /117
- 4月18日 不吃肥肉好不好? /117
- 4月19日 你知道食物胆固醇含量吗? /119
- 4月20日 为什么不要吃得太咸? /120
- 4月21日 长年服维生素好吗? /120
- 4月22日 维生素缺乏是缺什么补什么吗? /121
- 4月23日 补锌为什么要适度? /122
- 4月24日 怎样科学地补钙? /123
- 4月25日 为什么大热天应该补钾? /124
- 4月26日 喝水有什么学问? /125
- 4月27日 自来水可以放心喝吗? /126
- 4月28日 喝纯水好不好? /127
- 4月29日 喝矿泉水最好吗? /128
- 4月30日 矿泉水有“软”、“硬”之分吗? /129



5月卷

- 5月1日 你会科学地吃饭吗? /131
- 5月2日 吃剩的罐头食品放入冰箱对吗? /132
- 5月3日 为什么说电冰箱不是“保险箱”? /133
- 5月4日 为什么有的人不能喝牛奶却可以喝酸奶? /134
- 5月5日 什么是健康食品? /135
- 5月6日 为什么热的食物比冷的有味道? /136
- 5月7日 为什么不要用豆浆冲鸡蛋? /137
- 5月8日 吃生鸡蛋更有营养吗? /138
- 5月9日 红壳蛋比白壳蛋营养好吗? /138
- 5月10日 为什么蜂蜜不能用热开水冲饮? /139
- 5月11日 多吃味精聪明吗? /140
- 5月12日 为什么黑色食品受到青睐? /140
- 5月13日 早晨“一杯牛奶一只蛋”就算吃得好吗? /141
- 5月14日 肉类中哪些东西不能吃? /142
- 5月15日 哪些食物不宜一起吃? /143
- 5月16日 为什么要是少吃方便面? /144
- 5月17日 为什么要重视食物对药物的影响? /145
- 5月18日 哪些食物是营养之最? /146
- 5月19日 股骨头坏死患者吃什么好? /147
- 5月20日 胃病患者吃稀饭有益吗? /148
- 5月21日 怎样进补更有效? /149

■ 健康保健新概念