

DANGHAO ZIJI DE BAOJIAN YISHENG



全方位 自我保健与医疗

当好自己的保健医生

编 著

陈德方 陈 望 李之华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

全方位自我保健与医疗

——当好自己的保健医生

QUANFANGWEI ZIWO BAOJIAN YU YILIAO

陈德方 陈 望 李之华



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

全方位自我保健与医疗——当好自己的保健医生/陈德方,陈望,李之华编著. —北京:人民军医出版社,2002. 11

ISBN 7-80157-603-9

I. 全… II. ①陈…②陈…③李… III. ①保健—通俗读物②疾病—防治—通俗读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 052374 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:10·字数:210 千字

2002 年 11 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:18.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书通俗全面地介绍了自我保健与防治疾病的基本知识,包括全方位保健的基本原则,合理饮食,适度运动,心态平衡(心理保健),重要器官功能维护,抗老、防癌综合措施和常见病简易疗法等。所介绍的方法科学、简便、实用。可供广大中老年人和基层医务人员阅读参考。

责任编辑 姚 磊 张 峥

前 言

今天,物质生活日益丰富,医学新技术不断发展,社会医疗与保障服务体系逐渐完善,为人们健康长寿、颐养天年,提供了基本的物质条件与保障。

但是,在实际生活中,还存在诸多不利于健康长寿的因素。例如,食物、饮水和空气的污染,药品、医疗器材、保健食品及卫生用品的假、冒、伪、劣。此外,医学科学的进步与成就,还远远不能让所有人与“顽症痼疾”一刀两断;许多慢性病、疑难病与癌症,还不全是“药到病除”。

因此,我们在自我保健与医疗中,最好是尽量使自己做到:具有一定的营养、保健及卫生医疗常识,提高自我保健与保护能力,避免盲从、失误;要善于采用现代综合保健法,使身心处于持久的整体健康状态;依靠实行基础保健措施,使血液净化,血管富有弹性,避免大脑及心、肺、肝、肾等主要脏器功能的退变,从而推迟整个机体衰老的进程。同时还要注意预防肿瘤,争取终生与癌症无缘;在患病时,以药物与非药物疗法并重;尽量减少药物的用量,以避免其毒副作用及可能诱发的“药源性疾病”。

这样,我们就能脚踏实地迈进崭新的健康时代、长寿时代,看到新世纪我国伟大的业绩;长江三峡水坝建成,南水北调工程与西部大开发的成功,2008年北京奥运的盛况与光彩……中华民族的伟大复兴。

为此,我们编写此书,并请北京科技大学教授、研究生导师武恩佑先生审定。

由于我们水平有限,书中难免有不当之处,希望读者批评指正。

在本书编写中,获得中国医学科学院阜外医院张国华女士、美国 Kalamazov College 学院教授 Madeline M · L · Chu 与台湾陈元庆先生提供的国内外最新医疗保健书刊,以及李卫平、武止戈、陈绿娃等亲属的协助,在此一并致谢。

编著者

二〇〇二年九月

目 录

一、依靠全方位保健,促进身心整体健康	(1)
(一)以“保健四要素”为基本准则.....	(1)
(二)高寿者的生活与“保健四要素”吻合.....	(1)
(三)适用于现代的保健法.....	(2)
(四)养生长寿要诀.....	(3)
(五)帝王寿魁十六字养生法.....	(3)
(六)“健康人”保健法.....	(4)
(七)“新起点”保健法.....	(5)
(八)单一“做什么”不如“全面保健”好.....	(6)
(九)选用现代保健法.....	(6)
(十)自我保健胜过良药.....	(7)
(十一)自我保健与医疗有赖于保健知识.....	(8)
(十二)衡量自我保健的标准.....	(8)
(十三)善保健者颐养天年.....	(9)
二、合理饮食为健康提供物质保障	(10)
(一)合理饮食的总原则是食物多样化、适量与平衡	(10)
1. 食物多品种	(10)
2. 营养素多样化	(11)

3. 从不同食物中摄取不同营养素 (12)
4. 营养素以适量与平衡为宜 (13)
5. 营养素要符合自身需要 (13)
6. 肉食要适量 (14)
7. 肉食适量可减少酸中毒 (14)
8. 油脂适量 (15)
9. 每餐吃够主食 (16)
10. 常食蔬菜水果可免慢性酸中毒 (17)
11. 每餐蔬菜适量好处多 (17)
12. 常食富有生命力的蔬菜 (17)
13. 依靠五色蔬菜养五脏 (18)
14. “早餐好、午餐饱、晚餐少”要恰到好处 (19)
15. 将一日三餐吃成“生命调节饭” (20)
16. 每日膳食尽可能安排好 (21)
17. 每餐不过饱 (23)
18. 避免营养失调症 (24)
19. 人体生态平衡取决于营养平衡 (24)
- (二)警惕饮食污染物之害 (25)
 1. 避免饮食污染物致病 (25)
 2. 当前以吃米、杂粮为主好 (26)
 3. 吃白肉少吃红肉 (27)
 4. 吃食物少吃食品 (27)
 5. 减少食品污染物的方法 (28)
 6. 减少蔬菜水果污染物的方法 (29)
 7. 尽量排除饮食中的铅、铝、镉、砷、汞 (30)
 8. 如何自我判断饮食是否合理 (30)

9. “饮食符合生理”+“自我排毒”可祛病与延年

益寿 (31)

三、维生素、矿物质和酶维持着生命活力 (32)

(一) 维生素维系着生命 (32)

1. 哪一天都离不开维生素 (32)
2. 人体所需维生素 (32)
3. 体内维生素的协同作用 (33)
4. 从不同食物中摄取维生素 (33)
5. 维生素适宜摄取量 (33)
6. 防范体内缺乏维生素 (34)
7. 维生素缺乏症 (35)
8. 必要时服用人造维生素 (37)
9. 服用人造维生素的依据 (38)
10. 服用人造维生素要得当 (39)
11. 维生素 A(视黄醇) (40)
12. 胡萝卜素 (41)
13. 维生素 D(钙化醇) (42)
14. 维生素 E(生育酚) (43)
15. 维生素 K(甲萘醌) (44)
16. 维生素 C(抗坏血酸) (45)
17. 维生素 H(又称维生素 B₇、生物素) (46)
18. 维生素 M(叶酸) (47)
19. 维生素 P(生物类黄酮) (48)
20. 维生素 B₁(硫胺素) (49)
21. 维生素 B₂(核黄素) (50)
22. 维生素 B₃(尼克酸) (51)
23. 维生素 B₅(泛酸) (51)

24. 维生素 B ₆ (吡哆醇、醛及胺)	(52)
25. 维生素 B ₁₂ (钴胺素)	(53)
26. 维生素 B ₁₃ (乳清酸)	(54)
27. 维生素 B ₁₅ (潘氨酸)	(54)
28. 维生素 B ₁₇ (杏素)	(55)
29. 维生素 B _T (L-肉毒碱)	(56)
30. 维生素 B _X (对氨基苯甲酸)	(57)
31. 胆碱	(57)
32. 肌醇(环乙六醇)	(58)
(二)矿物质维护着生态平衡	(58)
1. 体内保持完整的“矿物质谱”可延年益寿	(59)
2. 体内矿物质在不断更新	(60)
3. 从食物中摄取天然有机矿物质	(60)
4. 尽量减少有害矿物质的摄入	(61)
5. 服用人造矿物质的依据	(61)
6. 人造矿物质不要滥服	(62)
7. 以矿物质与其他营养素祛病	(62)
8. 钙	(64)
9. 钾	(65)
10. 镁	(67)
11. 锌	(68)
12. 铁	(69)
13. 锰	(70)
14. 铜	(71)
15. 钠	(72)
16. 磷	(72)
17. 铬	(73)

18. 硒	(74)
19. 碘	(74)
20. 铅	(75)
21. 铝	(76)
22. 砷	(77)
23. 镉	(78)
24. 汞	(79)
(三)酶催化着生命	(80)
1. 从食物中摄取天然酶	(81)
2. 生吃食物可得天然酶	(84)
3. 体内合成酶及其保健功效	(85)
4. 服用助消化酶	(86)
5. 依靠酶排毒	(86)
6. 依靠酶祛病	(87)
7. 依靠酶抗衰老	(88)
8. 服用含酶保健食品要先做分析	(88)
四、适度运动增强体质与免疫力	(90)
(一)适度运动,增强体质	(90)
1. 适度运动	(90)
2. 根据体质、病情做运动与医疗操	(91)
3. 掌握好运动负荷量	(92)
4. 自我监护运动量	(93)
5. 动静结合好	(94)
6. 运动中应做与不宜做的事	(95)
(二)活血化瘀操	(95)
1. 以活血化瘀操祛病	(96)
2. 选做活血化瘀操	(98)

3. 脏器活血化瘀操	(99)
4. 拍打穴位功	(100)
5. 抖动功	(100)
(三) 心功能增强操	(100)
1. 心肌纵、横拉伸操	(100)
2. 心脏振动操	(100)
3. 微血管抖动操	(101)
4. 下蹲操	(101)
5. 下蹲运气操	(101)
6. 五步下蹲操	(102)
7. 心功能增强操与其他活动交替进行	(102)
(四) 自我增加自然氧	(103)
1. 自我增氧好处多	(104)
2. 以自我增氧健身	(105)
3. 以自我增氧作辅疗	(106)
4. 自我增氧宜常做	(108)
(五) 健肺操	(109)
(六) 排尿功能增强功	(110)
1. 膀胱功能增强功	(110)
2. 阴囊按摩与拉伸功	(111)
(七) 骨病防治操	(111)
1. 肩颈操	(111)
2. 腰酸痛缓解操	(112)
3. 慢性腰痛辅疗操	(113)
4. 腰痛按摩	(113)
5. 腰肌萎缩改善操	(114)
6. 腰部僵直活化操	(114)

7. 膝关节活动操	(114)
8. 足跟活动操	(115)
9. 骨质疏松和软骨病医疗操	(116)
10. 骨质增强操	(116)
(八)按摩、拍打与轻度活动	(121)
1. 按摩	(121)
2. 轻拍打	(124)
3. 做“象鼻子活动”	(125)
五、保持心态平衡与心理健康	(127)
(一) 心态平衡取决于心情与心境	(127)
1. 保持心情良好	(127)
2. 保持心境稳定	(128)
3. 防心态失常伤身致病	(128)
4. 高寿者心态总是平衡的	(130)
(二) 情绪锻炼	(131)
1. 调整和控制不良情绪	(131)
2. 排遣和转变不良情绪	(132)
3. 消“气”	(134)
4. 立下戒律或座右铭	(135)
(三) 提高修养与涵养,有利于心态平衡	(136)
1. 利导思维好	(136)
2. 要乐观	(136)
3. 要俭朴	(137)
4. 要助人为乐	(137)
5. 要慈善	(137)
6. 要变失为得、变苦为乐	(137)
7. 要多点幽默	(138)

8. 不怕老与死	(138)
六、善于自我保护,避免负面行为	(140)
(一)改变不良嗜好	(140)
1. 早戒烟早好	(140)
2. 节制饮酒	(141)
3. 饮酒适宜量	(141)
4. 服药不饮酒	(142)
5. 慢性病患者慎饮酒	(143)
(二)饮水	(143)
1. 每日饮水适宜量	(144)
2. 按时饮水	(145)
3. 每次饮水不宜过多	(146)
4. 因病调节饮水量	(146)
5. 喝白开水最好	(148)
6. 纯净水可喝不宜久喝	(148)
7. 饮清淡茶水	(149)
8. 慢性病患者与特定人群慎饮浓茶	(149)
9. 喝咖啡宜少不宜多	(150)
(三)起居有常劳逸适度	(151)
1. 按时睡眠	(151)
2. 午睡片刻	(151)
3. 饭后宜休息	(152)
4. 文娱活动要适当	(152)
5. 适度用脑	(153)
6. 左右手交替使用好	(154)
7. 常见太阳	(155)
8. 晒太阳讲科学	(155)

(四)当心气温变化过大	(156)
1. 盛夏酷热保平安	(156)
2. 室内空调温度、湿度要适宜	(158)
3. 严冬保暖防病	(159)
(五)防空气污染之害	(159)
1. 防室内污染物致病	(160)
2. 净化室内空气	(161)
3. 尽量减少室外空气污染物吸入量	(162)
4. 自我排除体内空气污染物	(163)
七、实施祛病抗老防癌基础措施	(165)
(一)祛病抗老防癌基础措施	(165)
(二)血液保护与净化	(165)
1. 肉食适量	(166)
2. 饮水适宜	(166)
3. 减少空气污染物进入血液循环	(166)
4. 常食排血毒食物	(167)
5. 做脏器活血化瘀操	(167)
6. 增加自然氧吸入量	(168)
7. 慎用药物	(168)
(三)保护血管与防动脉硬化	(169)
1. 肉食适量	(169)
2. 常食防动脉硬化的食物	(169)
3. 防污染物伤害血管	(171)
4. 防病毒细菌侵害血管	(171)
5. 戒烟节酒	(171)
6. 做活血化瘀操	(171)
(四)保持常备免疫力	(172)

1. 防免疫力下降 (172)
2. 防免疫系统功能下降 (173)
3. 为免疫系统提供营养素 (175)
4. 必要时服用改善免疫的保健食品 (175)
5. 用中草药调节免疫功能 (176)
6. 适度运动提高免疫力 (177)
7. 做活血化瘀操和内功增强免疫力 (177)
- (五) 预防脑功能衰退 (178)
- (六) 预防心功能衰退 (180)
 1. 饮食调养 (180)
 2. 常食护心食物 (182)
 3. 预防“镁少钙多”的心肌钙化 (183)
 4. 做心功能增强操 (183)
 5. 自我增氧 (184)
 6. 善于自我保护 (184)
 7. 慎用药物 (184)
- (七) 预防肺功能衰退 (185)
- (八) 预防肝功能衰退 (187)
- (九) 预防肾功能衰退 (188)
- (十) 预防衰老 (190)
 1. 按照“保健四要素”从事保健活动 (191)
 2. 预防脑和脏器功能衰退 (191)
 3. 预防老年斑产生 (191)
- (十一) 预防癌症 (193)
 1. 采用综合措施好 (193)
 2. 避免营养失调诱发癌症 (194)
 3. 避开致癌物与促癌物 (194)

4. 常吃蔬菜	(196)
5. 常食水果	(200)
八、服用保健食品要真品、价廉、实效	(204)
(一) 正确选用保健食品	(204)
1. 如何购买“放心保健食品”	(204)
2. 保健食品要确含功能物质	(205)
3. 保健食品功能物质要定量	(206)
4. 保健食品的功效取决于功能物质多少	(206)
5. 保健食品的安全要有保障	(207)
6. 服用保健品的基本准则	(207)
7. 选用保健食品要以卫生部批准的功能为 依据	(208)
8. 服用保健食品要知其直接生理作用	(209)
9. 服用保健食品要会省钱	(209)
10. 哪些人适宜服用保健食品	(209)
11. 不能指望保健食品治病	(210)
12. 别迷信保健食品抗衰老	(210)
13. 慎购“食物与中草药混合”保健食品	(211)
14. 向信誉好的制药厂商购保健食品	(212)
15. 如何识别保健食品广告真假	(212)
16. 怎样对待现代保健食品与传统补品	(213)
(二) 保健食品的生理作用与功能	(213)
1. 核酸与核苷酸	(214)
2. 超氧化物歧化酶(SOD)	(215)
3. 磷脂酰胆碱(卵磷脂)	(216)
4. 鱼油	(217)
5. 亚油酸与亚麻酸	(219)