

健康 百分百

Jiankang Baifenbai
Xiandai Shenghuo
Yu Jiankang

现代生活与健康

◆ 邱朝成 主编 ◆



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

健康百分百——

现代生活与健康

JIANKANG BAIFENBAI XIANDAI SHENGHUO YU JIANKANG

主 编 邱朝成

副主编 刘 勤 刘翠玉

编 者 (按姓氏笔画排序)

王建民 刘 剑 刘佐相

刘晶晶 李爱军 苏 义

杨友良 张时春 范海珍

罗普树 钟滩役 梁开贵

康 英 邱朝军 樊艳霞



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康百分百——现代生活与健康/邱朝成主编. —北京:人民军医出版社, 2002. 9

ISBN 7-80157-528-8

I. 健… II. 邱… III. 保健-基本知识-问答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 015492 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)

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:19.875·字数:490 千字

2002 年 9 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:39.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内容提要

本书以问答形式回答了 660 个广大群众十分关心的现代生活与健康问题,包括环境、季节与健康,饮食、营养与健康,心理、情绪与健康,行为、习惯与健康,运动、爱好与健康,性生活、婚姻、家庭与健康,健康、亚健康与自我保健,长寿之道,常见疾病的症状、病因与预防,体检与看化验单十大方面。内容通俗易懂,科学实用,语言简练,是各阶层、各年龄段群众现代生活健康与保健的重要科普读物,也可作为机关、院校、企事业等单位的卫生科普宣传和健康教育教材,以及家庭必备参考书。

责任编辑 张怡泓 黄翔兵

序

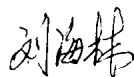
在现代生活中,随着人们工作、学习和生活节奏的加快,一些严重危害身心健康的因素如心理因素、行为因素、环境因素等日益显现。医学科学研究逐渐形成一个集预防保健、临床医疗和康复疗养为一体的复合型体系,这是社会发展和医疗发展的必然结果。

《健康百分百——现代生活与健康》的编著者大都是长期从事科普工作的专家、学者和在第一线从事医疗的工作人员,他们用锐利的眼光,根据捕捉到的大量信息,从现代生活中的各个层面,包括环境、季节、饮食、营养、心理、情绪、行为、习惯、休闲、爱好及性生活等诸多方面对健康的影响,用问答形式深入浅出、通俗易懂地向广大读者一一作了介绍。该书集科学性、知识性、趣味性、实用性和系统性为一体,可读性很强,堪称科普宣传中的力作。这是许多从事临床医学工作的人想做而又难以做到的事情。

《健康百分百——现代生活与健康》还从科学普及的角度出发,把一些常见病的症状、病因及预防措施高度概括和条理化,一目了然地呈现给读者,使疾病便于早期发现和防患于未然。该书还把一些常做的体检项目、怎样看化验单和古今中外关于健康长寿等方面的医疗保健知识介绍给读者。建议有条件的单位、家庭和个人把它当做必读书,平时多加研读,必将从中受益。

中华医学会副会长

中华医学会科普工作委员会主任委员



前 言

健康是精神财富和物质财富的基础,被视为人生第一财富。试想,一个重病在身、卧床不起的人,纵有满腹经纶和一腔爱国心又有何用?假如罹患疾病,病入膏肓,那么即使家财万贯,豪宅名车,又有什么幸福可言? 中青年人有了健康的体魄和良好的精神风貌,才能在新的世纪里大展才华;老年人健康地生活,才能做到合家欢乐,安度晚年。健康与长寿是人类追求的永恒主题。

我国在飞跃发展中迈向 21 世纪之时,人们生活更加现代化,健康仍然是人们关注的热点;对广大人民群众进行健康教育是党和政府十分关注的课题;反对愚昧、迷信,批判伪科学和一切歪理邪说,更是科普工作者义不容辞的责任。《健康百分百——现代生活与健康》着重从生活中的各个方面阐述其对健康的影响,在注重实用性、科学性、系统性和说理性的基础上,力图对当前人们现代生活中普遍关心的热点问题,不容分清是非的疑点问题和一些人认识上存在误区的盲点问题,给予较为详尽的解答。

关注健康、维护健康有三个要素:即意识、知识和行为。正像许多人感悟的那样:“什么钱都可以省,但买健康的钱不能省;什么样的知识都要学,但首先要学医疗保健知识”。与一些深奥的科学相比,保健知识也许不是最难学的。健康知识就像衣食住行那样,与人的生命质量

密切相关。人们可以不懂某些高深的科学,但如果没有起码的医疗保健知识,他的健康就可能受到影响,他对社会的贡献就可能会大打折扣。要求所有的人,特别是知识分子花大量时间,离开自己的专业去学诊治疾病的技术是不现实的。但是,他们完全应该花些时间学习一些有关医疗保健的基础知识。

编著本书的目的就是让人们花最少的时间,深入浅出地了解现代生活与健康方面的保健知识,增强自我保健意识;了解常见疾病的症状、病因及预防方面的知识,增强防重于治的超前观念;了解常做的体检项目和怎样看化验单等知识,把步入健康长寿之门的金钥匙掌握在自己手中。

西汉文学家刘向有句名言:“书犹药也,善读之可以医愚”;南宋诗人陆游曾说:“读书有味身忘老”。在新世纪之初,将本书奉献给广大读者,愿它能成为广大读者的益友。由于现代生活中的健康问题,是一个包罗万象、涉及各门学科的复杂问题,因此,我们惟恐以偏概全,挂一漏万,在潜心编著过程中不得不参考大量的书籍,如《环境保护》、《营养科学》、《运动医学》、《人与性》、《卫生与保健》、《大众医学》、《实用内科学》等,并得到了人民军医出版社姚磊主编的赐教和其他编辑的热心帮助,在此一并表示衷心感谢。尽管我们想努力做到给读者一个客观、准确的答案,但难免有错误和疏漏之处,敬请广大读者和专家批评指正。

作者

2002 年 8 月

目 录

第一章 环境、季节与健康	(1)
1. 环境对健康有哪些重要意义?	(2)
2. 引起环境污染的因素有哪些?	(2)
3. 引起自身污染的因素有哪些?	(3)
4. 空气对健康有什么影响?	(4)
5. 大气污染对健康有什么危害?	(5)
6. 空气中负离子浓度高为什么对健康有益?	(6)
7. 经常开窗通风对健康有哪些好处?	(7)
8. 新鲜空气对健康有哪些好处?	(8)
9. 灰尘对健康有哪些影响?	(9)
10. 灰尘中的螨虫对健康有哪些影响?	(10)
11. 汽车尾气对健康有什么危害?	(10)
12. 水对健康有什么影响?	(11)
13. 水质污染对健康有哪些危害?	(12)
14. 造成水质污染的原因有哪些?	(13)
15. 阳光对健康有什么影响?	(14)
16. 紫外线对健康有哪些影响?	(15)
17. 怎样充分利用阳光才有益于健康?	(16)
18. 应怎样正确看待紫外线照射的利和弊?	(18)
19. 声音对健康有哪些影响?	(18)
20. 噪声对健康有哪些危害?	(19)
21. 怎样消除噪声对健康的危害?	(20)
22. 高温环境对健康有哪些影响?	(21)
23. 在高温下为什么容易中暑?	(22)

- 24. 中暑有哪些症状表现? (23)
- 25. 怎样预防和治疗中暑? (24)
- 26. 高温的地域因素和感觉因素有哪些? (25)
- 27. 寒冷对健康有哪些影响? (26)
- 28. 加强冷环境锻炼为什么可提高抗寒能力? (27)
- 29. 怎样预防冻伤? (28)
- 30. 香味为什么对健康有益? (29)
- 31. 恶臭味对健康有什么影响? 室内臭味的来源有哪些?
..... (30)
- 32. 绿化对健康有哪些好处? (31)
- 33. 居室温度对健康有哪些影响? (32)
- 34. 居室的湿度对健康有什么影响? (33)
- 35. 颜色对健康有哪些影响? (34)
- 36. 怎样选择居室的色调? (34)
- 37. 花卉对健康有哪些影响? (35)
- 38. 室内摆设对健康有哪些影响? (36)
- 39. 怎样用小摆设点缀房间? (37)
- 40. 怎样创建幽雅的居室? (38)
- 41. 老年人的居室有哪些要求? (39)
- 42. 室内环境对健康有哪些影响? (40)
- 43. 为什么一些人迁入新居后会出现不良反应? (41)
- 44. 厨房油烟对健康有哪些影响? (42)
- 45. 什么是空调综合征? (43)
- 46. 怎样预防空调病? (43)
- 47. 健康住宅应具备哪些要求? (44)
- 48. 节气对健康有哪些影响? (45)
- 49. 早春为什么宜“捂”? (46)
- 50. 初春为什么容易发生呼吸道传染病? (46)
- 51. 春季应怎样预防流感? (47)

52. 老年人“倒春寒”应注意哪些事项？	(48)
53. 为什么夏季易得肠道传染病？	(48)
54. 夏季要注意预防哪些急性胃肠病？	(49)
55. 夏季为什么容易发生食物中毒？	(50)
56. 夏季吃凉拌菜应注意什么？	(51)
57. 夏季怎样预防红眼病流行？	(52)
58. 怎样消除“苦夏”对健康的影响？	(53)
59. 夏季为什么易发生“情感障碍”？	(54)
60. 夏季“情感障碍”有哪些表现，应怎样克服？	(54)
61. 夏季血液黏度增高对健康有什么危害，怎样预防？	(55)
62. 夏季为什么容易脱发，怎样预防？	(55)
63. 夏季怎样改善胃口？	(56)
64. 盛夏季节老年人应注意哪些事项？	(57)
65. 夏季应备用哪些药物？	(58)
66. 秋季应注意预防哪些疾病？	(58)
67. 秋季为什么易得伤风感冒？	(59)
68. 秋季怎样预防感冒？	(60)
69. 秋凉为什么易发生哮喘病？	(61)
70. 怎样预防秋后哮喘病？	(62)
71. 秋季哪些人容易发生中风？	(62)
72. 晚秋季节怎样预防中风？	(63)
73. 老年人应怎样注意秋季养生？	(64)
74. 冬季老年慢性支气管炎为什么会加重？	(65)
75. 冠心病怎样渡过寒冬？	(65)
76. 预防冻伤应注意哪些事项？	(66)
77. 怎样预防冬季皮肤瘙痒症？	(67)
78. 冬季应怎样保健养生？	(68)
79. 老年人越冬应注意哪些事项？	(68)
80. 怎样做好足部冬季保暖？	(69)

- 81. 进入冬季“老寒腿”应注意哪些事项? (70)
- 82. 冬季怎样防治手足皲裂? (71)
- 83. 寒冬热敷保健应怎样进行? (71)
- 84. 冬季进补应注意什么? (72)
- 85. 季节变换时怎样预防中风? (73)

第二章 饮食、营养与健康..... (75)

- 86. 人体所需的基本营养素有哪些? 各有何作用? (76)
- 87. 为什么说蛋白质是生命的基础? (77)
- 88. 氨基酸对人体有什么益处? (77)
- 89. 怎样判定食物蛋白质的营养价值? (78)
- 90. 为什么说糖是人体的主要能源? (79)
- 91. 为什么说脂肪是不可缺少的营养物质? (79)
- 92. 为什么说无机盐(矿物质)是维持人体正常生理功能的重要物质? (80)
- 93. 维生素对人体健康有什么重要作用? (81)
- 94. 怎样防止维生素C丢失? (83)
- 95. 纤维素对人体健康有哪些重要作用? (84)
- 96. 怎样才能获取均衡的营养? (85)
- 97. 怎样选择食物? (85)
- 98. 体力劳动者对饮食有哪些需求? (86)
- 99. 脑力劳动者应多吃哪些食物? (87)
- 100. 特殊职业对合理营养有哪些要求? (87)
- 101. 怎样选择食物才有利于健康? (88)
- 102. 合理饮食为什么有利于孩子健康? (89)
- 103. 怎样培养孩子良好的饮食习惯? (91)
- 104. 怎样纠正偏食习惯? (92)
- 105. 怎样合理安排孕妇的饮食? (93)
- 106. 少女节食减肥有哪些危害? (93)

107. 怎样才能让老人吃得有味?	(94)
108. 怎样做才能有利于增进老年人食欲?	(95)
109. 老年人饮食养生应注意哪些问题?	(95)
110. 怎样科学地安排好一日三餐?	(96)
111. 晚餐应注意哪些问题?	(97)
112. 哪些食品最有营养价值?	(97)
113. 哪些食品有防癌作用?	(98)
114. 多吃玉米有哪些好处?	(99)
115. 为什么说黄豆是抗癌佳品?	(99)
116. 青少年常喝花生豆浆有什么好处?	(100)
117. 多吃豆腐有哪些好处?	(101)
118. 吃豆腐过量对健康有哪些危害?	(102)
119. 为什么说绿豆是清热消暑的佳品?	(102)
120. 绿豆有哪些医疗作用?	(103)
121. 为什么说核桃、红枣、芝麻是冬季补品?	(103)
122. 多吃黄鳝有哪些好处?	(104)
123. 适当吃炖煮的肥肉对健康有哪些好处?	(105)
124. 多吃番茄有防癌作用吗?	(106)
125. 夏季适当吃些苦味食品为什么有益健康?	(106)
126. 多吃野菜有哪些好处?	(107)
127. 多吃黄花菜有哪些好处?	(108)
128. 为什么人们喜食竹笋?	(108)
129. 吃银耳有哪些好处?	(109)
130. 为什么说大蒜是健康的良药?	(109)
131. 吃洋葱有何益处?	(110)
132. 秋冬季节选食萝卜有哪些好处?	(110)
133. 吃茄子有哪些好处?	(111)
134. 吃梨有哪些好处?	(111)
135. 草莓对健康有哪些好处?	(112)



- 136. 吃板栗有哪些好处? (113)
- 137. 吃瓜子为什么有益健康? (113)
- 138. 吃葵花子油有哪些好处? (114)
- 139. 吃果脯有哪些益处? (114)
- 140. 为什么水果与蔬菜不能互相替代? (115)
- 141. 为什么说味精是健康的添加剂? (115)
- 142. 哪些人应慎吃味精? (116)
- 143. 蔬菜为什么要先洗后切、急火快炒? (117)
- 144. 吃水果为什么最好要削皮? (117)
- 145. 焦糊的食物为什么不能吃? (118)
- 146. 烂菜为什么不能吃? (119)
- 147. 吃久储的蔬菜有哪些危害? (119)
- 148. 病死的畜禽肉为什么不能吃? (120)
- 149. 哪些动物器官不能吃? (121)
- 150. 吃发芽的土豆为什么可能中毒,怎样预防? (122)
- 151. 为什么豆浆一定要完全煮开后再喝? (123)
- 152. 为什么变质的食油不能吃? (124)
- 153. 怎样防止食油变质? (124)
- 154. 发霉的粮食为什么不能吃? (125)
- 155. 死黄鳝、死螃蟹、死甲鱼为什么不能吃? (125)
- 156. 为什么不能吃生鸡蛋和溏心蛋? (126)
- 157. 吃菠萝为什么要先用盐水浸洗? (127)
- 158. 为什么“胖听”的罐头不能吃? (127)
- 159. 吃春笋应注意什么? (128)
- 160. 为什么不宜常吃油条? (129)
- 161. 露天烧烤的食品为什么不能吃? (130)
- 162. 哪些人不宜多吃月饼? (130)
- 163. 哪些病人不宜多吃糖? (132)
- 164. 为什么有的开水不能喝? (132)

165. 哪些蔬菜对健康有害?	(133)
166. 为什么尽量不要吃喷洒过农药的蔬菜,蔬菜中为何会 残留农药?	(134)
167. 吃没有洗净喷洒过农药的水果、蔬菜为什么可能致癌?	(135)
168. 什么是“绿色食品”,为什么要大力开发“绿色食品”?	(135)
169. “绿色食品”应符合哪些要求?	(136)
170. 各色食品对健康有什么好处?	(137)
171. 黑色食品都有哪些,吃黑色食品有哪些好处?	(137)
172. 预防脑血管病的食物有哪些?	(138)
173. 怎样安排冠心病病人的饮食?	(139)
174. 怎样安排高血压病人的饮食?	(141)
175. 高血压病人应多吃哪些食物?	(141)
176. 怎样安排高脂血症病人的饮食?	(142)
177. 怎样安排肥胖人的饮食?	(143)
178. 高脂血症病人在饮食上应注意哪些?	(143)
179. 高脂血症病人吃什么可降低血脂?	(144)
180. 预防动脉硬化应常吃哪些食物?	(145)
181. 怎样安排脑动脉硬化病人的饮食?	(146)
182. 怎样安排糖尿病病人的饮食?	(147)
183. 糖尿病病人日常生活中吃什么好?	(148)
184. 怎样安排肝炎病人的饮食?	(149)
185. 怎样安排胆道疾病病人的饮食?	(150)
186. 胃炎病人应怎样注意饮食?	(151)
187. 多尿症老年人应怎样进行饮食调理?	(151)
188. 怎样安排发热病人的饮食?	(152)
189. 怎样安排神经衰弱症病人的饮食?	(152)
190. 哪些食物有助于睡眠?	(153)

- 191. 癌症病人怎样进行饮食调理? (154)
- 192. 哪些食品具有疗效? (155)
- 193. 怎样吃蔬菜治疗某些疾病? (156)
- 194. 怎样防止“癌从口入”? (156)
- 195. 为了防癌在饮食上应注意什么? (157)

第三章 心理、情绪与健康 (159)

- 196. 什么是心理健康? 保持心理健康有哪些重要意义?
..... (160)
- 197. 心理健康的标准有哪些? (161)
- 198. 影响心理健康的因素有哪些? (162)
- 199. 什么是心理缺陷, 有哪些表现? (162)
- 200. 心理缺陷一般有哪些类型? (164)
- 201. 心理缺陷对健康有哪些影响? (165)
- 202. 怎样才能消除心理障碍? (165)
- 203. 青少年的性格异常有哪些表现? (167)
- 204. 青少年应怎样塑造良好的性格? (167)
- 205. 青少年心理健康的标准有哪些? (168)
- 206. 中年人怎样才能克服不良心态? (169)
- 207. 中年人怎样才能保持良好的心态? (170)
- 208. 中年知识分子的心理保健有哪些特点? (171)
- 209. 中年知识分子应怎样注意心理保健? (171)
- 210. 觉得自己没有得到公平待遇时应该怎么办? (172)
- 211. 中年人心理健康的标准有哪些? (173)
- 212. 中年人的心理活动有哪些特点? (174)
- 213. 老年人的心理活动有哪些特点? (175)
- 214. 老年人的心态有哪几种类型? (176)
- 215. 有的老年人为什么会出现变态行为, 怎样改变? (177)
- 216. 老年人心理健康的标准有哪些? (178)

217. 老年人怎样才能保持心理健康?	(179)
218. 什么是情绪,与情感有何区别?	(180)
219. 情绪对健康有什么影响?	(181)
220. 不良情绪对健康有哪些影响?	(181)
221. 心情不好为什么会引起疾病?	(182)
222. 为什么说情绪好皮肤才能靓丽?	(183)
223. 为什么说“忧伤”是健康的大敌?	(184)
224. 精神刺激为什么会导致疾病?	(185)
225. 不良情绪为什么会诱发癌症?	(185)
226. 怀旧心理为什么对健康有害,怎样纠正?	(187)
227. 生闷气对健康有哪些危害?	(187)
228. 宽容为什么对健康有益?	(188)
229. 笑对健康有哪些好处?	(189)
230. 哪些情况下不宜大笑?	(190)
231. 为什么说哭泣在某些情况下也有治疗效应?	(191)
232. 怎样才能保持良好的情绪?	(191)
233. 中年知识分子怎样消除不良情绪?	(193)
234. 老年人的消极情绪主要表现在哪些方面?	(193)
235. 老年人怎样才能摆脱消极情绪?	(194)
236. 老年人怎样才能保持良好的情绪?	(195)

第四章 行为、习惯与健康

237. 睡眠对健康有哪些作用?	(198)
238. 睡多长时间才是良好的睡眠?	(199)
239. 哪种环境有助于睡眠?	(200)
240. 良好的睡眠对床铺有什么要求?	(201)
241. 良好的睡眠对枕头有什么要求?	(202)
242. 睡眠姿势对健康有哪些影响?	(203)
243. 睡眠的方向对健康有什么影响?	(204)

244. 哪些人应该适当地睡午觉？	(206)
245. 睡午觉要注意什么？	(207)
246. 怎样消除失眠，提高睡眠质量？	(207)
247. 坐着或伏卧在桌上睡觉对健康有哪些影响？	(209)
248. 睡懒觉对身体健康有哪些危害？	(209)
249. 为什么说做梦是睡眠的正常生理现象？	(211)
250. 睡眠时梦话、梦魇、梦游是怎么回事？	(212)
251. 打鼾对健康有什么影响，什么原因，怎样防止？	(213)
252. 哪些良好习惯有助于睡眠养生？	(214)
253. 起床后应做好哪几件事？	(215)
254. 勤洗澡对健康有哪些好处？	(216)
255. 洗澡要注意哪些事项？	(217)
256. 冷水浴对健康有哪些好处？	(218)
257. 冷水浴时应注意哪些事项？	(220)
258. 桑拿浴对健康有哪些好处？	(221)
259. 洗桑拿浴时应注意哪些事项？	(222)
260. 日光浴对健康有哪些好处？	(223)
261. 日光浴时应注意哪些事项？	(224)
262. 为什么全世界都在反对吸烟，宣传戒烟？	(225)
263. 吸烟是怎样危害健康的？	(227)
264. 人们对吸烟有哪些错误认识？	(228)
265. 吸烟会影响哪些药物的疗效？	(229)
266. 世界卫生组织提出的戒烟建议包括哪些内容？	(230)
267. 为什么说适当少量饮酒对健康有益？	(231)
268. 为什么说酗酒对健康有害？	(232)
269. 过量饮酒会对健康有哪些损害？	(233)
270. 饮酒酒精中毒会出现哪些症状？	(234)
271. 酒中还含有哪些对健康有害的物质？	(235)
272. 喝啤酒过量对健康有哪些影响？	(236)