

中央电视台健康之路栏目 编

国内首部
为患者提供贴身服务的
寻医问诊图书

CCTV 健康之路

专家介绍
病例详解
门诊时间
联系电话

如何为健康投资

减肥的十大谎言
读谚语话养生
补钙有学问
怎样喝茶更健康
吃出来的脑病
立春了吃什么
夏天不妨吃点“苦”
立秋与贴秋膘
生活方式与脑健康
现代生活方式与过敏症
我们的食品有多安全
营养你的免疫力
破解喝水疑团
饮水与人体健康
分餐制与饮食健康
喝牛奶的学问

.....

如何为健康投资

中央电视台健康之路栏目 编

国内首部 **CCTV 健康之路**
为患者提供贴身服务的
寻医问诊图书

▲ 专家介绍
▲ 病例详解
▲ 门诊时间
▲ 联系电话

丛书编委会名单

编委会主任：张 宁 魏 斌

编委会副主任：熊文平 李 虹 段忠应 吕 芸

编委会委员：李 柠 解凡琪 王志强 王 苏

栏目组

编 导：王洪有 王龙庆 田丰歌 李 颖 李 寒

李晔丽 纪 萌 朱 宸 陈 波 张宁宁

修月川 钱 靖 戴尚亚

主持人：张 毅 冀玉华

健康之路节目播出时间

首播：(中央二套)周一至周五 10:08

重播：(中央二套)周一至周五 6:00

(中央十套)周一至周五 15:15

目 录

如何为健康投资	1
减肥的十大谎言	16
读谚语话养生	27
吃出红颜美女	34
补钙有学问	42
怎样喝茶更健康	52
吃出来的脑病	62
立春了 吃什么	70
夏天不妨吃点“苦”	74
立秋与贴秋膘	85
生活方式与脑健康	97
现代生活方式与过敏症	111
我们的食品有多安全	116
营养你的免疫力	121
破解喝水疑团	126
饮水与人体健康	139
分餐制与饮食健康	144
喝牛奶的学问	149

牛奶与健康·····	154
健康生活从早餐开始·····	159
能让你健康的食品·····	164
话说生姜·····	176
转基因食品安全吗? ·····	185
强化营养 强化健康·····	189
健健康康过新年·····	194
中药有不良反应吗? ·····	198
走出生活美容的误区·····	204
她为何吃不下东西·····	209
肠胃为何偷懒·····	219
都是酒精惹的祸·····	231

如何为健康投资



专家介绍

黄建始教授 中国协和医科大学特聘教授,博士生导师。

1

对于什么是健康,记者到了很多场所,也采访了很多,却遇到了完全不同的答案。

小可:我觉得能吃能睡就是健康,能运动就是健康。

小可认为,除了吃,睡觉就是小可的最爱了。除了吃和睡,小可还有一个爱好,那就是偶尔运动一下。

群众 A: 心情愉快,没有病就是健康。

记者:您觉得自己健康吗?

群众 A:我觉得我很健康,因为我保持一个平和的心态。另外到目前为止,还没有发现有什么大的疾病。

记者:你觉得自己健康吗?

群众 B:不健康,因为我是亚健康。年纪轻时,不懂得这些东西,晚上要经常加班,睡眠都不够。



群众 C: 吃得好,睡得好,可能是一种积极乐观的态度。也可能我的身体一点儿疾病都没有,却不健康。

群众 D: 我觉得自己不算健康,因为我现在处于亚健康状态,经常会觉得有疲惫感觉。

什么是健康?

黄建始: 电视节目里不可能有一个很完整的说法,比如小可讲的第一个观点,没有病就是健康,这是没有错的,但是不是很全面,还有人说心情愉快就是健康,这个的确是非常重要的。还有一个观点说能吃能睡就健康,其实不对,睡得太少或者睡得太多对健康都是不利的,能吃还包含了一个选择,你吃什么东西,现在大家都知道,如果吃大肥肉就会造成高胆固醇,也是不利于健康的。一个人的自信心也是非常重要的。后面几个被采访对象都说我有亚健康,你如果感到不健康,那就显然不健康了。美国有个调查发现最漂亮的女人是谁呢?是她自己认为自己是漂亮的,不管五官长得多漂亮,如果你自己对自己的相貌没有自信心的话,肯定显示不出你的风采,健康也是同样如此。

黄建始: 其实大多数人体会到的是健康的表象,没有找到健康的本质。一直以来我们关于健康的定义,是源自世界卫生组织的定义。世界卫生组织在 1946 年成立的时候,就给健康下了一个定义,就是说健康有躯体健康还有精神健康,以及和社会和谐的完美状况,不仅仅是没有病。尽管是这样,健康也是个很抽象的概念,没有可操作性。40 年以后,在 1986 年,世界卫生组织又给健康提出了更具体的意义,认为健康是一种资源,是生活的资源,是社会和个人的资源,而不是生活的目的,是个人的一种体现。既然健康是一种资源,那就好办了,因为我们知道钱是资源,水是资源,电是资源,这些都要有专业的人才来管理,现在文明越发达,分工越细,所有的东西都是需要专业人员来管理的,健康也一样。但是有一点大家可能应该明白,假如你有好多钱,你要投资,找一个经营管理人员

帮你管理,最后做决定的还是你,是买股票还是买房子。因此,对于健康这种资源,一定要自己知道应该怎么投资,应该知道最基本的观念,尽管有很多专业人士来帮助你,但是最后的决定是应该是自己来做的。

健康是一种资源,既然是资源,它就是可建的,可被我们管理的,可以受我们行为影响的,大家要获得健康,途径往往有哪些呢?看看记者的调查。

群众 E: 我觉得每天只要开心快乐,工作顺心就能获得健康。

群众 F: 心情好,多锻炼一下。

群众 G: 一定要懂得自我保养。比如适当吃一些保健品。

群众 H: 按照自己的身体需要,饮食上注意粗细搭配。

群众 I: 经常锻炼身体。

群众 J: 放松自己的心情,在当今竞争比较激烈的社会当中保持较好心态。

群众 K: 要有积极的人生态度。

群众 L: 一定要正常吃饭,同时不要经常熬夜。

群众 M: 从小开始没有遗传方面的疾病,成长过程当中,应该是经常锻炼,饮食要合理,心情要愉快。

黄建始: 大家提到的这些获得健康的途径,还是很多元化的,而且至少我们的采访对象,对健康的信息掌握还是比较正确的,比如说要饮食搭配,第二就是要锻炼身体,要有健康心态。健康信息很多,而且很多人都能掌握,但是还是很多人处于不是非常健康的状态。

陈逸飞病例:

2005年4月10日,正是春暖花开的时节,著名画家、电影导演陈逸飞先生,因为劳累过度,导致胃出血在上海华山医院去世,享年59岁。之前陈逸飞先生一直在浙江赶拍电影《理发师》,陈导在剧组里的工作状态到底是什么样子,记者采访了《理发师》的副导演钟立雄。

钟立雄：所有的人都很意外，因为他一直都是神采飞扬的，精力也很旺盛，很早就起来，晚上又很晚睡觉，拍摄期间白天要指导，晚上还得开会研究分镜头，所以睡得非常少，但是在我们剧组人的面前，他一直保持非常昂扬的状态，精神状态非常好。有时候，很少几个人的时候，他也会表现出不舒服、疲惫、累，有时还胃疼，吃不下东西。这样有很长时间，实际上在我们开拍前，他就一直在打点滴。

悲剧总是发生在意想不到的时候，陈逸飞这样的病例随处可见。

爱立信中国总裁杨迈，由于工作超负荷，因心脏骤停于2004年4月8日去世。

麦当劳全球董事长吉姆，于2004年4月19日，在开会时心脏病突发去世。

顾翔和王凯病例：

顾翔从事IT行业12年，王凯从事销售工作5年。他们所在的北京中关村，是中国高科技人和知识分子最密集的地方。

王凯：中关村的老板比较多，中关村的老板也是最累的。

顾翔：一方面要穿梭在各个会议室里面；另一方面还要考虑手头还有一些工作没有做完，还需要下班加班去做。

王凯：从外表上看，他们是非常疲惫、非常憔悴的。

顾翔：疲惫正常，因为不光是从事IT行业的，做哪一行都很疲惫。

王凯：有压力，必须向前走。

顾翔：我3个月前体重100多千克，因为工作压力大的时候，我会有暴饮暴食的习惯，会血压升高，你想按你的要求去生活，你就必须要付出一定的代价。

直到有一天，当调查报告显示中关村知识分子平均寿命只有54.34岁的惊人结果时，人们才了解到，在创造出商业上和科技上的奇迹背后，中关村人付出的是青春、健康，甚至生命。那么，我们能够做些什么，才能

避免悲剧的发生呢？

黄建始：社会中的很多人群，他们在各自的专业领域都经营得非常好，把他们的资源投资得非常好，但是他们在健康领域却负债了。尽管许多人认为他们在工作领域做得很好，在健康方面也一定做得很好，其实不尽然。据我了解，很多人对健康一知半解，还有一部分人确实是一点都不知道。有一个很简单的道理，就是航天飞机，这是很精细的、很高科技的产品，往往一个螺丝钉就造成整机毁掉，而我们人体的健康实际上比航天飞机复杂几万倍、几十万倍，这么说也不过分，应该怎么注意呢？有很多科学道理的。有的人认为他知道了，但实际上他并不知道。今天我们评论这些东西，并不是在谴责，我们还是关注他们，而且敬佩他们的成功，我想在这里借用他们的例子，为我们的健康做一个更好的提示。尽管他们中的许多人在健康上也都自我感觉不错，但是实际上并不是这样子。北京慈济医院曾经给 12 万 35~50 岁的白领体检，结果是：100 个人中间 89 个人有毛病，单是高脂血症一种病，大概 4 个人中间就有一个，大家知道高脂血症是心血管病的危险因素。

此外，4 个人中有一个得了脂肪肝，6 个人中有一个高血压，而且有高血压的人中间，有一半人不知道自己患有高血压，这是很危险的。我们讲过，高血压是可以预防、可以控制的，如果你不知道，那就是危险因素，糖尿病每 20 个人中有 1 个，肿瘤每 2 000 人中间有 1 个。

这个统计结果反映出的两大问题是，第一，对于健康这个资源来说，大家不知道出了什么问题；第二，知道出了什么问题，而不作为，这都是误区。

什么是把健康作为资源来管理的正确方法？

黄建始：如果大家了解一下从完全健康到绝对死亡，你就可以明白，为什么我们对健康要投资、要管理。首先是完全健康，人生下来，绝大部分人都是完全健康，人生实际上是一个走向绝对死亡的过程，尽管这句话

不是很好听,但是每个人都是这样。开始时大家都处于低危险状况,就是什么感觉都没有,然后慢慢到危险状况,打个比方说,男人、女人 30 岁后,就向衰老走去,但我们感觉不到。其实早期改变,绝大多数的人都不知道,然后出现临床症状,这个时候自己才知道,知道有哪些不舒服了,但是到这个时候,前面已经有 3 个时期过去了,然后医生就给你下一个诊断,你得的是什么病,有的治不好就去世了,完全治好的可能性很少。

每个人在低危险状况就应该进行健康管理,让从完全健康到绝对死亡的过程变慢,就能够有更相对多的时间保持完全健康,或者相对健康。如果到了疾病后期才想到健康的话,这个时候大家都能一目了然地看出来,投资的机会已经不是很多了,当然还有机会。

对健康资源要进行管理,应该从何时做起?

黄建始: 越早越好。

应该从哪几方面做起?

黄建始: 健康投资有三要素:

1. 了解健康资产;
2. 清楚健康负债因素;
3. 明白健康投资重点。

通俗一点理解,一个天平,一边代表好的健康资产,一边代表的是坏的健康负债因素,在好的情况下,我们希望好的比坏的多,但是很多时候它们两个要较劲,我们就需要做健康投资,要平衡这个天平,不要让坏的占了上风。

要问什么是健康资产,一个人的生活习惯和生活方式,在很大程度上,决定了这个人的健康程度,也就是说,有好的健康习惯,就拥有了一大批健康财产。

是否可以说健康资产就是健康习惯?

黄建始: 对,可以这样说,健康投资的第二个重要因素就是健康负债

因素,就是说所有不利于健康的加快衰老的因素,都是健康负债因素。它们会给健康带来负面影响的因素。比如高危险的性生活、抽烟、大量不规律的喝酒、无规律的睡眠习惯等等,这些都是不健康的,是健康坏习惯。世界卫生组织列出了健康的十大危险因素。



什么是健康十大风险因素?

1. 体重过轻;
2. 不安全的性行为;
3. 高血压;
4. 吸烟;
5. 喝酒;
6. 不安全的水和卫生设施及不卫生习惯;
7. 缺铁;
8. 固体燃料释放的室内烟雾;
9. 高胆固醇;
10. 肥胖。

黄建始:这是世界卫生组织在2002年的卫生报告中,确定的10大健康危险因素。大概全世界3个人死掉的话,就有1个人死于这10种高风险因素。大家能够注意这10个方面,基本上可以对你的健康有很大促进。

健康投资的三大因素,大家觉得很抽象,其实很简单,健康资产包括的是有利于健康的主观行为和客观因素,健康负债因素包括的是不利于健康的主观行为和因素,关注的都是行为和因素。

健康投资有什么好方法?

黄建始:就是抓重点,一般来说,能总结成几句话。



健康投资的重点：

1. 管好嘴——健康饮食；
2. 用好腿——锻炼；
3. 不抽烟；
4. 少喝酒。

对于不同年龄阶段、不同环境地域特点，或者其他身体特点的人，应该注意哪些？

黄建始：也是有不同的，因为现在的科学研究告诉我们，不同的性别、不同的年龄，健康、身体特点都是不一样的，他们的健康投资特点也是不一样的。具体来说，现在的研究已经给我们提供出很多关于这方面的信息，在特定的年龄组、性别组，都有相对需要关注的重点。



10~18 岁女性的健康投资重点：

1. 不吸毒；
2. 建立强壮的骨骼系统；
3. 等到自己准备好了才开始性生活；
4. 如已有性生活，只过安全性生活；
5. 到自己准备好要做妈妈时才怀孕；
6. 保护皮肤不受太阳曝晒。

为什么要强调建立强硬的骨头？

黄建始：对于女性来说，10~18 岁这个阶段是建立强壮的骨骼系统的最好时机，过了 20 岁以后，基本上就已经定型了，30 岁已经开始骨密度疏松了，所以这段时间打基础最好，这个时间把骨头的密度、强度建立

得越好,以后衰退得越慢,那么怎么做呢?基本上有三条,第一,就是注意钙的摄入量,一般要注意喝牛奶,或者喝豆浆,在中国的传统饮食习惯里,多喝点骨头汤。第二;就是锻炼,锻炼不但能加强肌肉功能,同时也能够加强骨头的密度和硬度。还有一点对于女同志是很重要的,就是雌激素的作用,如果在这个年龄阶段的少女,16岁以后还没来月经的话,就应该去看医生,这至少说明,她体内的雌激素是不正常的,而雌激素对于骨头硬度和密度的建立是非常重要的。



19~40岁女性的健康投资重点:

1. 坚持过安全的性生活;
2. 不要酗酒和滥用其他药物;
3. 每个月自我检查乳房;
4. 保护皮肤不受太阳曝晒;
5. 定期做身体检查;
6. 保持身心健康。

黄建始: 19~40岁是女性的黄金时间,这个时期的女性,事业成功,也要成家等等,她们的健康问题主要有三个方面。第一,很显然是性生活,这是正常人的需要;第二,就是避孕;第三,就是损伤。因为这个时期的女性经常要去参加各种活动,在现代社会中损伤确实是一个非常重要的问题,这是需要注意的。



41~60岁女性的健康投资重点:

1. 停经后考虑激素替代疗法;

2. 千万别忽视胸痛；
3. 了解自己的胆固醇水平和血压；
4. 定期做乳房 X 线检查；
5. 补钙、锻炼以保持骨头的强度和密度；
6. 保持健康体重。

黄建始：这个阶段的女性最主要的就是更年期，更年期是人类第一个人生阶段的解除，第二个人生阶段的开始，会有很多困扰。就是原来的许多身体常规，经过这个更年期都没有了，如原来每个月都周期性地有月经。在心理上、在生活习惯上有个调节的问题，同时还有一部分女同志，有一些生理的反应，怎么样做好这方面的工作，这很重要。第二点千万别忽视胸痛，这点非常重要，在 55 岁之前，男性的心血管病发病率远远高于女性，为什么呢？因为女性体内的雌激素对心血管是有保护作用的，但是过了绝经期，女性的雌激素水平下降，基本上和男性差不多了，过了 55 岁以后，对于心脏病来讲，男女处于同等的起跑线上。心前区疼痛往往是心绞痛的一个表现，下一步就是心肌梗死。这是一个非常好的红灯，提示你要注意健康问题。

乳房 X 线检查在中国推广得不多，它的必要性在哪里？

黄建始：根据美国预防医学工作组的一些研究成果，认为一般来说，女性在 40~49 岁这段时间，至少要先做一次乳房 X 线检查，做完以后，假如感到有不好的话，再接着做，如果一切正常的话，3 年以后再做，或者 5 年都问题不大，但是过了 50 岁之后，就一定要每年都做，因为乳腺癌是随着年龄的增加，发病的危险性越高，而且乳腺癌还有个特点，早期发现，基本上可以治愈的，但是发现太迟就没有办法了。



61 岁以上女性的健康投资重点：

1. 什么时候开始锻炼都不晚；

2. 定期检查身体、血压、视力、听力和牙齿；
3. 每月乳房自我检查，每年乳房 X 线检查；
4. 定期做宫颈细胞涂片检查；
5. 每年注射流感预防针，定期注射肺炎预防针；
6. 清楚自己服用的各种药；
7. 小心防止摔跤。

黄建始：61 岁以上的女性最大的挑战就是骨密质疏松，女性雌激素水平下降了，它是保持骨密度和骨强度的一个非常重要的方面。锻炼对年纪大的女同志好处非常多。第一，开始锻炼以后就可以使她的骨头疏松的速度减慢；第二，可以使得她心情很舒畅。她需要有自信心，经常锻炼本身就能给自己加强自信心。还有就是打预防针很重要，流感预防针往往在我国还不是很普遍，实际上过了 60 岁以后每年都应该打。现在很多统计数字告诉我们，不少老人去世不是因为其他病，而是流感或者肺炎的并发症。

这个年龄的女性健康和男性健康相比有什么特点？

黄建始：在这个年龄，不单是女性，男性也一样，第一，记忆力衰退了，这是客观规律；第二，因为随着年龄增加，慢性病增加。可能年轻时每年都不吃一次药，但是到这个年龄经常要吃药，而且每天或者每周吃很多种药，要记住什么时候该吃什么药，而且不要搞混了。



10~18 岁男性的健康投资重点：

1. 不吸毒；
2. 建立强壮的骨骼系统；
3. 等到自己准备好了才开始性生活；
4. 如已有性生活，只过安全的性生活；

5. 如已有性生活,要对性伴侣负责;

6. 保护皮肤不受太阳曝晒。

黄建始:小男孩在这个阶段,属于雄性激素分泌很多的时候,他有一种躁动,或者说具有侵略性,往往这个时候交友好坏就会影响很大。男孩很容易染上坏习惯,一个是吸毒,一个是抽烟,他认为这是一些被承认的标志,他有一种被人承认我是大人的需要,以为通过这几样东西就能够得到大人的认可,但是这个时期如果染上了这些坏习惯的话,一辈子都会后悔。很多人多年以后健康意识增强了,认识到吸烟的害处,想戒烟却很难,就是因为上瘾了。



19~40 岁男性的健康投资重点:

1. 继续保持青少年时期养成的良好的健康习惯;
2. 如果开车遵守交通安全规则;
3. 保护皮肤不受太阳曝晒;
4. 坚持安全的性生活;
5. 定期做身体检查;
6. 学会处理生活、工作中的压力。



41~60 岁男性的健康投资重点:

1. 千万别忽视胸痛;
2. 了解自己的血压和胆固醇水平;
3. 每年做一次身体检查;
4. 学会处理工作和生活中的压力;
5. 正确对待男性更年期综合征。