

为健康加油

健康尽在 细节中

◎ 主编/文 乃

JianKang JinZai XiJieZhong



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

为健康加油

健康

JIANKANG

尽在细节中

JIN ZAI XI JIE ZHONG

文乃主编



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

健康尽在细节中/文乃主编. —北京:人民军医出版社, 2007. 8

(为健康加油系列丛书)

ISBN 978-7-5091-0843-7

I. 健… II. 文… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 072780 号

策划编辑:于 岚 贝 丽 文字编辑:蔡苏丽 责任审读:张之生

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:15.75 字数:239 千字

版、印次:2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:27.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

健康是人生诸多要素中最重要的因素，是人体的一种生存良好的状态，在这种状态下人体查不出任何疾病，其多种生物参数都稳定地处在正常范围以内，对外部环境（自然的和社会的）的变化有良好的适应能力。

现代人治病意识很强，防病的意识较差，当人们没有病的时候，谁也想不到花点钱去保健和防病，直到得了重病，才不惜一切代价求医问药、住医院。往往到那时已是不可救药了。本书讲述生活中的各种小细节：居住环境，心理健康，食物保健作用，主要器官的保护方法，四季生活要点，常见病的非药物防治等。只有把握住每个小小的生活细节，才能自信拥有健康的一生。

本书适合所有关心健康问题的人阅读使用。





前

言

健康的生活方式，科学的保健措施，是抗衰老延年益寿的根本。随着科学的不断发展，人的平均寿命也在不断延长。

据生物学研究，目前人的最高寿限是 120 岁。为什么除个别人外，其他人都不能活到 120 岁呢？原因是多方面的，但我认为最关键的是疾病，所以我们要重视疾病的预防。

怎样预防疾病呢？世界卫生组织指出，决定健康长寿，遗传因素占 15%，社会因素占 10%，医疗条件占 8%，气候条件占 7%，生活方式占 60%。这说明了一个人要想健康长寿，就要有正确的生活方式。

为此，编者收集了近年来多种报刊有关健康长寿的资料，结合本人的经验，去粗取精，综合编辑成册。

本书内容丰富，着重写了健康、正确的生活方式，疾病以预防为主，以非药物治疗方法为主。有些内容是许多国家科研工作者长期研究的最新成果，有些内容是广大人民群众，尤其是长寿老人，长期实践的宝贵经验，值得读者参考。

编者：文 乃

目录

CONTENTS



第 1 章 居住环境

- 理想的居住环境 /2
- 室内注意事项 /2
- 树木和草坪对人类的益处 /3

第 2 章 心理健康

- 心理健康助长寿 /6
- 怎样保持心理健康 /6
- 不要生气 /7
- 笑的保健作用 /8
- 心理健康的标准 /9
- 善恶影响人的寿命 /10
- 性格影响人的寿命 /10
- 恩爱夫妻寿命长 /11
- 夫妻 10 戒 /12

第 3 章 适当运动

- 适当运动的好处 /14
- 运动前的准备 /14
- 运动项目 /15

第 4 章 按摩助长寿

按摩部位及说明 /20

按摩“三腕”可防病 /22

第 5 章 中医忌久谈养生

解除人的三种疲劳 /28

用食物解除疲劳 /29

第 6 章 合理饮食

怎样合理饮食 /34

细嚼慢咽有 10 益 /37

不宜多吃的食物 /38

体质弱者少喝绿豆汤 /41

下列食物多吃易“上火” /41

不能吃的蔬菜 /42

不宜多吃的水果 /43

饭后不宜之事 /43

产气的食物 /44

能清除体内毒素的食物 /44

用食物止痛 /46

不宜空腹吃的食物 /47

不能同时吃的食物 /47

哪些药物要忌口 /50

延缓衰老的食物 /50

蛋白质的生理功能 /53

食物也有寒、热、温、凉 /54

第 7 章 这些食物保健作用好

- 椰子的保健作用 /58
- 苹果的保健作用 /58
- 香蕉的保健作用 /59
- 螺旋藻的保健作用 /61
- 木瓜的保健作用 /62
- 猕猴桃的保健作用 /63
- 芒果的保健作用 /64
- 山楂的保健作用 /64
- 南瓜的保健作用 /65
- 桑树的保健作用 /66
- 红薯的保健作用 /67
- 红薯叶的保健作用 /67
- 花生的保健作用 /68
- 芝麻的保健作用 /69
- 大豆的保健作用 /69
- 发酵豆制品的保健作用 /70
- 玉米的保健作用 /71
- 生姜的保健作用 /71
- 鱼类的保健作用 /73
- 吃鱼头的利弊 /74
- 以下病人不能吃鱼 / 75
- 鸡蛋的保健作用 /75
- 发热时不要吃鸡蛋 /76
- 茄子的保健作用 /77
- 萝卜的保健作用 /77
- 大枣的保健作用 /78
- 荞麦的保健作用 /79
- 葡萄酒的保健作用 /79
- 动物血的保健作用 /81
- 黑木耳的保健作用 /82

香菇的保健作用 /83
米醋的保健作用 /83
大蒜的保健作用 /85
汤的保健作用 /87
酸牛奶的保健作用 /88
茶的保健作用 /89
水的保健作用 /92
长期喝纯净水易致心脑血管疾病 /95

第 8 章 人体主要器官的保护

保护大脑 /98
保护心脏和血管 /101
心脏病的自我判断 /104
保护肺 /105
保护肝 /107
保护肾 /108
保护胃肠 /110
保护眼睛 /110
保护牙齿 /112
保护耳朵 /114

第 9 章 四季生活要点

春季养生要点 /118
夏季养生要点 /118
秋季养生要点 /120
冬季养生要点 /121

第 10 章 常见疾病的非药物防治

- 中暑的防治 /126
- 感冒的防治 /127
- 便秘的防治 /129
- 失眠的防治 /131
- 降低血脂的食物 /133
- 四种表现预示血黏度增高 /133
- 高血压的防治 /134
- 低血压的防治 /138
- 冠心病的防治 /140
- 急性心肌梗死的家庭急救 /143
- 心力衰竭的防治 /145
- 心跳骤停的现场抢救 /147
- 卒中的防治 /148
- 如何帮助偏瘫者进行康复 /153
- 老年痴呆症的预防 /154
- 癌症的预防 /157
- 糖尿病的防治 /162
- 慢性支气管炎的防治 /167
- 风湿性关节炎的防治 /169
- 结石症的防治 /171
- 慢性胃炎的防治 /174
- 骨质增生的防治 /176
- 骨质疏松症的防治 /176
- 前列腺炎的防治 /177
- 减肥 /180
- 颈椎病的防治 /180
- 禽流感的预防 /181

第 11 章 民间小偏方

第 12 章 电磁辐射影响健康及其预防法

- 电磁辐射影响身体健康 /206
- 家用电器电磁辐射的预防 /206
- 怎样给家电搞卫生 /209
- 怎样使用电饭锅更节省电 /211
- 防止超龄家电出事故 /212
- 家用电器防潮方法 /212
- 冬季防静电 /213
- 冬季防墙壁负辐射 /213
- 能对抗辐射的食物 /214

第 13 章 日常生活谈健康

- 讲究卫生防疾病 /216
- 怎么样鉴别有毒塑料袋 /220
- 防止意外受伤 /221
- 老年人跌倒如何扶 /226
- 假冒伪劣食品 /226
- 滥服补药谨防受伤 /229
- 滥用止痛药的危害 /230
- 怎样防止记忆力减退 /231
- 生活要有规律 /233
- 旅游 /236
- 预防疾病是关键 /236
- 养生保健必须从青少年开始 /238
- 世界卫生组织制定的健康老年人标准 /239
- 中华医学会老年医学分会制定的我国健康老年人标准 /240

第1章

世界卫生组织指出，健康长寿遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，生活方式占60%。

居住环境



理想的居住环境

理想的居住环境应该是房屋周围有树、有花、有草坪，也可在居室的阳台上种花。空气新鲜、阳光充足、环境清洁美观、无噪声。

室内注意事项

1. 保持室内通风 尤其是冬季注意开窗通风，使室内外空气流通，以免有害气体（如人呼出的二氧化碳，代谢产物异味，电器产生的电磁波等）损害人的身体健康。开窗时间每天不少于2次，每次30分钟。最佳开窗时间：每天上午9~11时，下午2~4时，因这时气温高，大气层底部的有害气体已逐渐散去。

2. 保持湿度 室内空气湿度是指空气潮湿程度。专家指出，在任何气温条件下，过分潮湿和过分干燥的空气对人体都是不利的。科学研究表明，人生活的最佳空气相对湿度应该在45%~65%（relative humidity, RH）之间，在这个湿度范围内肌体水分不容易流失，人体免疫力相对能得到提高，细菌、病毒的滋生和传播也能得到较好的抑制，另外湿度达到45%相对湿度以上时静电现象也会自然消失。

3. 禁烟 禁止在家吸烟，“二手烟”易伤害任何人尤其是孩子。厨房要安装抽油烟机，做饭时，关上房门，将通向外面的窗户打开。

4. 用空气清净器来净化空气 研究表明，空气清净器去除灰尘，微生物有效。有人爱使用空气清新剂，事实上，这对净化空气不仅无益，反而会增加室内空气污染。

5. 室内摆放几盆吸毒的花 吊兰、文竹、龟背竹、仙人掌能吸收二氧化碳、二氧化硫、甲醛等有毒有害气体；南天星能吸收空气中的苯和三氯乙烯；文竹有能吸收二氧化硫和氯化物的本领；月季、蔷薇可吸收硫化氢、氟化氢、苯酚、乙醚等有害气体。新装修的房屋有甲醛和其他有害气体，不能立即住人。研究提示，装修后立即入住比装修30天后入住的人患白血病的危险高4.4倍。研究还提示，如果使用的材料质量差，装修3年后室内空气质

量仍然可能超过国家的标准。因此，使用正规厂家生产的质量较好的材料，在装修半年后入住比较安全。在这期间还要注意每天开窗通风，室内放几盆有吸毒作用的花，如上述的一些花等。

此为有毒的花

- | | | | | |
|------|------|-------|------|-------|
| ①银杏 | ②夜来香 | ③郁金香 | ④苍耳 | ⑤刺槐 |
| ⑥夹竹桃 | ⑦含羞草 | ⑧水仙 | ⑨闹洋花 | ⑩万年青 |
| ⑪南天竹 | ⑫香速豆 | ⑬飞燕草 | ⑭紫藤 | ⑮白毛杜鹃 |
| ⑯无患子 | ⑰野芋 | ⑱一品红 | ⑲油桐 | ⑳红凤仙花 |
| ㉑曼陀罗 | ㉒铁海棠 | ㉓红背桂花 | ㉔芜花 | |

树木和草坪对人类的益处

1. 保持生态平衡。
2. 制止水土流失。可吸水，有保持水土的作用。
3. 净化空气：吸收二氧化碳、放出氧气、吸附灰尘。一条绿化好的街道，可使灰尘减少 60%。
4. 绿色植物能分泌出挥发性物质——植物杀菌素，可杀灭环境中的细菌和病毒。
5. 吸毒：绿叶上有很多气孔即绒毛，不但能吸二氧化碳，而且还可以吸收对人体有害的毒气和毒物，如：臭气、氨气、氯气、氯化氢气、氟化氢气，以及含有碳、铝、汞的粉尘等。
6. 调温：树木、草坪可减少太阳辐射热使夏季气温降低 3~5℃，冬季可提高温度 1~4℃。
7. 消声：密集的草茸能削弱声波的能量降低噪声。
8. 可防地震。
9. 可防风。
10. 乘凉。
11. 美化环境。

英国发表一篇研究报道，称人们的肥胖概率和健康很大程度上同自己的生活环境密切相关。调查发现，那些居住环境周围有着很多绿地的人，其身体健康状况要比其他人好 4 倍，而且他们患肥胖的概率少 40%。

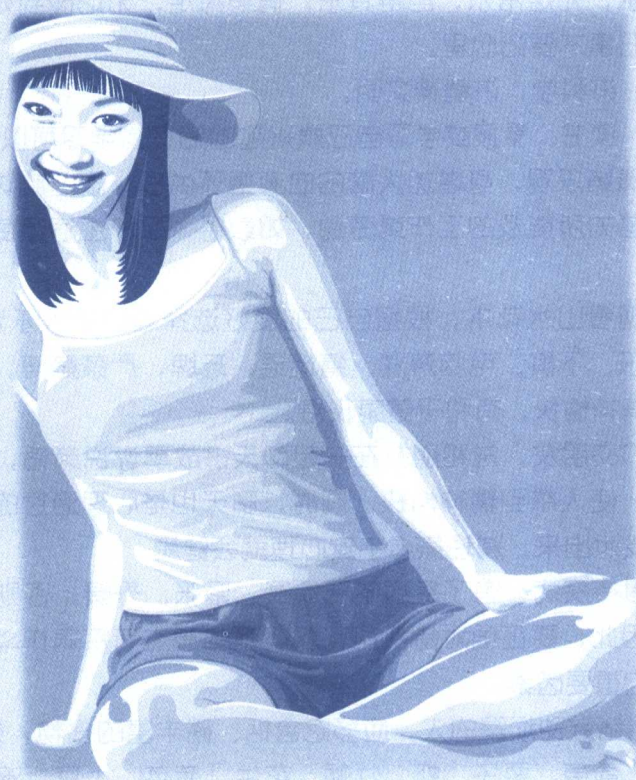
人生五件宝

有一套房子，
有一个老伴，
有一些储蓄，
有一群朋友，
有一个孝子或孝女。



第2章

心理健康



心理健康助长寿

美好的心情是健康的关键，是防病治病的良药。美好的心理状态，能促进人体内分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等物质把血液的流量、神经、细胞的兴奋调节到最佳状态，从而增强机体的抗病力，促进人们健康长寿。

怎样保持心理健康

保持心理平衡，心情舒畅，淡化老年心态，淡化生死，淡忘不愉快的事。不为名利，不计得失，不埋怨，不多疑，不与他人比高底；胸怀宽阔，不计较小事，不损公肥私，不损人利己，严己宽人。

助人为乐，知足常乐，自得其乐；情绪稳定，无论碰到好事、坏事，都不要激动，旧事不要记心里。

讲诚信，讲科学，讲精神文明。

多学习：读书、看报或学习自己感兴趣的知识。学习可以使人精神振奋，积极上进、情绪乐观，可增加大脑的血液循环供应，改善脑功能，预防疾病的发生。做些力所能及的工作或劳动，如家务，保持生活适度紧张有利于健康长寿。

旅游：观看山水花木，根据自己的爱好选择适当的娱乐活动，如唱歌、跳舞、听音乐、下棋、电脑游戏、猜谜语、玩牌，严禁赌博。可增加生活的乐趣，使人精神愉快，有利于健康长寿。

聊天：广交朋友，常和朋友在一起聊天讲故事说说笑话，古今中外天南地北聊起来，使人感到精神愉快，同时，聊天也是心理治疗的良方，使自己积压的情感发泄出来，减轻焦虑不安心理就会健康。

要正确对待疾病，有了疾病不要烦躁、紧张、恐惧，否则这种心理只会加重病情，因此，要正确对待疾病，以坚强的意志与疾病作斗争，也是老年人心理健康的重要因素。

饮食：情绪激动烦躁的人，应多吃含钙、磷丰富的食物，如大豆、牛奶、鲜橙、香蕉、葡萄、栗子、虾、牡蛎、花生、菠菜、土豆、鸡蛋等。生气爱