

BE HEALTHY LIFETIME
BE HEALTHY LIFETIME
BE HEALTHY LIFETIME
BE HEALTHY LIFETIME

健康 百年

主编 徐立忠



健康食疗篇

健康保健篇



健康心理篇

健康防病篇



健康成长篇

健康美丽篇



健康潇洒篇

健康长寿篇



吉林人民出版社

健康 百年

主编 徐立忠

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康百年/徐立忠主编. —长春: 吉林人民出版社,
2006. 11

ISBN 7 - 206 - 05130 - 8

I. 健... II. 徐... III. 保健 - 普及读物 IV. R161 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139837 号

Jiankang Bainian

书 名 健 康 百 年

主 编	徐立忠
责任编辑	于二辉 程秀平
封面设计	李岩冰 郑曼姝
版式设计	张红霞
责任校对	蒋金平
出版发行	吉林人民出版社
地 址	长春市人民大街 7548 号
邮政编码	130022
印 刷	长春市利源彩印有限公司
开 本	850mm × 1168mm 32 开
印 张	11.375
字 数	220 千
版 次	2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
定 价	20.00 元
书 号	ISBN 7 - 206 - 05130 - 8

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

打造健康文化理念 提升健康寿命水平



BE HEALTHY LIFETIME



编委会主任、市卫生局长李四海(中),编委会副主任、市卫生局副局长蔡潜(右),
主编徐立忠(左)

四平市神农医院



四平市神农医院

四平市神农医院是合资兴建的新型医院，是现代化非营利性综合医院。于 2006 年 8 月始建，11 月投入使用。占地面积 1 万平方米，门诊面积 2800 平方米。

医院设内科、外科、妇科、产科、儿科、眼、耳鼻喉科、碎石科、腔镜科、口腔科、医学影像科、医学检验科等临床科室和医技科室，开设床位 300 张。拥有无菌净

化手术室、中心供氧、飞利浦双排螺旋 CT、日本阿洛卡 4000 三维立体彩超、全自动生化分析仪、血球计数仪、半自动酶标仪等国内领先医疗设备。

神农医院是一家为百姓着想的医院。医院常年 24 小时提供电话咨询服务、医保刷卡、免费送药上门、免费挂号、免费提供全方位服务，对农民、残疾人、75 岁以上老人实施价格优惠，体检和辅助性检查只收成本费，个别手术实施全市最低价格。

神农医院是一家信得过医院。医院向全社会承诺，保证“四无”，即：无假药、无红包、无滥收费、无虚假广告。

神农医院专家云集，名医荟萃，设备精良，环境优雅，医术高超，服务一流，与您携手并进，共创美好未来。

地址：四平市英雄大街 52 号（市委对过）

电话：0434-3337777、3338888



编 委 会

主 任:李四海

副主任:蔡 潜

编 委:于春江 马春彪 王 鹏 王晓云

王绍伟 孙立忠 孙亚新 孙丽英

权明远 何阿柯 宋建忱 郑 华

金喜福 施 义 赵锦玉 唐立峰

徐立忠 徐曼馨 崔殿文 程秀平

前言

世界卫生组织在维多利亚开会宣言,提出健康“四大基石”:第一叫合理膳食,第二叫适量运动,第三叫戒烟限酒,第四叫心理平衡。这4句话16个字,能极大地改善人类身心健康,提高生活质量;能使高血压发病率减少55%,脑卒中、冠心病减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少1/3,平均寿命延长10年以上。

21世纪是健康和生命受到空前关注的世纪。现在是聪明人主动健康,投资健康;明白人关注健康,储蓄健康;无知的人不知道健康,漠视健康;糊涂人随心所欲,透支健康。什么是健康?健康是不但没有身体疾患,而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力;健康是身体的、精神的以及社会的完全良好的状态。不能说没有病、不虚弱,就是健康。

按照生物学的原理,哺乳动物的寿命应该是生长期的5—6倍,人长出最后一颗牙齿是20—25岁,因此,人的寿命最短应该是5乘20,即100岁;最长寿命应该是6乘25,即150岁,公认人的平均寿命应是120岁,这是大自然赋予人类的寿命。当前,地球上人的平均寿命70多岁,平均少活了50岁。我国最近调查显示,我国的平均寿命是71.8岁,健康寿命才62.3岁,在世界排名第81位,远远没有达到地球上人的平均寿命,而日本则以健康寿命74.5岁,世界排在第一位。原因不是我们物质生活水平高低造成的,而是缺乏科学的健康教育,缺乏健康的生活方式,以及生活压力过大产生的。有的人不知道重视自己的身体保健,生活不规律,黑白颠倒,抽烟酗酒,胡吃乱吃,下了餐桌上麻桌,随心所欲,其结果往往是“许多人不是死于疾病,而是死于无知”。

根据卫生部2002年全国营养与健康状况调查,我国已有高血压1.6亿人,高血脂1.6亿人,体重超重2亿人,糖

尿病4000万人。同时，我国每年有6140亿元的卫生资源消耗，有7800亿元因病、因残、因过早死亡的损失。造成人体早亡的原因，一般有三种：一是完全衰老，二是病死，三是意外事故。根据数据统计，它们的比例分别是：5%，80%，15%。完全衰老死亡是尽了天年，是人们所追求的，这与平时的生活习惯、营养状况大有关系，这是健康研究的目标。现在，到了大家应该关注健康的时候了。

美国的研究表明：高超的医疗技术可以减少10%的过早死亡，而健康的生活方式不用花多少钱就可以减少70%的过早死亡。也就是说，大多数人可以通过自我保健的方法，达到健康百岁。我国研究表明：1元的预防投入可以节省医药费8.59元，又可相应节约近百元的重症抢救费。

长寿是平时健康的积累，健康是平时保健的积累，公众理解科学，科学引领生活。你要想健康长寿，就要遵循生命的规律，掌握科学的生活方法，按照人体的生物钟去生活，不要按照自己的主观想法或心理感觉去生活，就会适者有寿。健康面前人人平等，生命就在自己的手里，如果一个人不善待自己的健康和生命，那么其它一切生活还有什么意义可谈？

本书博采众家大师健康论述之精髓，经过省、市各大医疗卫生单位及有关部门专家编审，分为健康食疗、健康保健、健康心理、健康防病、健康成长、健康美丽、健康潇洒、健康长寿八个篇章，全面详尽地介绍了儿童、妇女、男人、老人健康方面最新、最珍贵的知识，目的就是为大家送去健康知识，让大家掌握健康的必要方法，养成良好的生活习惯，使每个人都能幸福地生活。

希望正在长身体的青年朋友，在学习、就业、生活压力面前，重点掌握健康心理和健康成长方面的知识；希望世界观成熟的中老年朋友，重点掌握身体保健和养生长寿方面的知识。这是一本知识性、趣味性、可读性、实用性很强的健康教科书，老少皆宜，通俗易懂。这本书是您健康的朋友，她会帮助您高高兴兴度过每一天，健健康康、快快乐乐活百年。

目 录

前言 / 1

健康食疗篇

什么是合理膳食 / 2

国际上规定出了哪六种保健食品 / 4

人体需要哪些营养素 / 6

每天吃的原则是什么 / 8

不能同吃的食物有哪些 / 10

日常怎样饮用水 / 12

平时怎么吃蔬菜 / 14

动物肉怎么吃 / 17

怎样科学地饮食 / 18

脑力劳动者的最佳食物 / 20

男人最需要吃的食物是什么 / 22

女人最需要吃的食物是什么 / 23

怎样排除人体内的毒物 / 25

延续青春的食物有哪些 / 27

使人发胖的食物有哪些 / 28

常吃食物的食疗作用 / 31

怎样饮食养好胃 / 34

高血压患者的食物选择 / 35

脑血管病患者的食疗方法 / 36

保护心脏健康的食物有哪些 / 37

最新发现的12种抗癌食物 / 38

糖尿病食疗十三则 / 40

饮食减肥的好方法 / 42

食物防病新方法 / 43

饮食预防职业病 / 45

健康保健篇

怎样自我监测健康 / 48

什么是有氧运动 / 49

怎样科学地休息 / 51

怎样获得好睡眠 / 53

什么是世界上最好的保健 / 55

早晨锻炼注意什么 / 57

锻炼身体的基本原则 / 59

每天健康行为基本准则 / 61

强身健体“六个八” / 63

什么是健康的生活方式 / 64

当前国际流行的十种健康生活方式 / 66

都市人必学的健康生活方式	/ 67
你怎么戒烟吗	/ 70
你怎么限酒吗	/ 72
怎样消除身体疲劳	/ 74
献血的保健作用	/ 77
传统气功健身法	/ 79
口腔保健的方法	/ 80
哪些人使用手机应注意保健	/ 81
高空地下作业如何保健	/ 83
电脑上工作如何保健	/ 86
高温作业者如何保健	/ 88
夜班工作者如何保健	/ 90
脑力工作者保健方法	/ 91
体力劳动者保健方法	/ 94

健康心理篇

什么是心理健康	/ 98
怎样把握心理状态	/ 99
什么是心理咨询	/ 102
心理治疗的原则是什么	/ 103
人的气质特征有哪些类型	/ 105
正常人的十种异常心理表现	/ 107
睡眠对心理健康有哪些影响	/ 108
心病与身病的区别是什么	/ 110
生气对身体伤害有多大	/ 112
怎样解决升学、就业心理上的压力	/ 113

怎样解决离岗、失业后的空虚心理	/ 115
如何学会记住与忘却	/ 117
七情对身体健康的影响	/ 118
六欲对心理健康的影响	/ 120
如何做到心病心药医	/ 121
怎样消除心理上的孤独感	/ 123
怎样消除心理上的自卑感	/ 127
缓解“心累”的新方法	/ 128
怎样自我调节心理情绪	/ 130
消除精神紧张的方法	/ 131
健心的良药是什么	/ 133
精神快乐的几种方法	/ 134
心理保健的十种方法	/ 135
怎样解除性心理疲劳	/ 137
怎样得到性心理满足	/ 138

健康防病篇

什么是处方与非处方药	/ 142
怎样鉴别药品	/ 143
家庭怎样保管药品	/ 144
服药讲究哪些方法	/ 145
家中应该常备哪些药品	/ 147
如何警惕“亚健康”	/ 148
如何预防高血压	/ 150
如何预防高血脂	/ 152
如何预防血粘稠	/ 154

如何预防心脏病 / 156
怎样预防“健康第一杀手”——心脑血管病 / 158
怎样预防“健康第二杀手”——癌症 / 160
怎样预防“健康第三杀手”——糖尿病 / 163
怎样预防“健康第四杀手”——痴呆 / 164
怎样预防乳腺癌 / 166
怎样预防痛风 / 167
怎样预防颈椎病 / 168
怎样防治腰间盘突出 / 170
怎样预防脂肪肝 / 171
如何预防风湿病 / 172
怎样预防传染病 / 174
如何预防性病 / 175
如何预防艾滋病 / 176
如何预防失眠 / 178
怎样预防眼睛疾病 / 179

健康成长篇

怎样对胎儿进行美的教育 / 182
胎儿健康的营养素有哪些 / 183
正常新生儿发育标准是什么 / 185
新生儿应注意防止哪些意外 / 186
怎样引导孩子快乐地吃饭 / 187

孩子吃饭“十三不要” / 189
怎样防止孩子偏食 / 190
怎样安排孩子的休息娱乐 / 192
如何预防孩子近视眼 / 193
青春期如何保护声带 / 194
哪些因素影响孩子的智力 / 195
怎样培养孩子的心理健康 / 197
如何关爱孩子的身体健康 / 200
怎样培养孩子的基本生活技能 / 203
怎样防止孩子的偏执心理 / 204
怎样解决孩子的敌对心理 / 205
怎样帮助孩子排除考试焦虑 / 206
怎样解除孩子的厌学心理 / 208
如何应对家庭和学校的压力 / 209
如何面对青春期的孩子 / 211
母亲如何关心青春期的女儿 / 212
怎样对待孩子早恋 / 213
怎样对待孩子的性幻想 / 215
怎样和孩子谈性 / 216
未成年人怎样预防性病 / 218

健康美丽篇

女人美丽靠什么 / 220
女性健美的标准是什么 / 221
什么是女人最好的化妆品 / 222
有哪些药物影响女人健美 / 223

女人健身应该注意什么 / 225
女性力量训练有哪些好处 / 227
女人时尚瘦腿的三大妙法 / 228
女人漂亮一生的五大绝招 / 230
女性怎么按年龄进行美容护肤 / 233
喝什么水能美容 / 235
肌肤保湿五招 / 236
巧除眼袋五招 / 237
预防脱发十条秘诀 / 238
女人为何寿命长 / 240
女人怎样防止过早衰老 / 242
使人年轻的12个秘诀 / 245
女性必学的五大养血法 / 246
女人清洁时注意什么 / 248
女性经期四大危险信号 / 250
女性怎样作好生殖保健 / 251
如何保护乳房健康 / 253
孕妇怎样保健 / 254
产妇怎样保健 / 255
女人怎样保护好子宫 / 256
女人如何度过更年期 / 258

健康潇洒篇

男性健康的十大标准 / 262
测定男人寿命的有效指标是什么 / 263

男人不同年龄段的锻炼方法 / 265
男人保健的方法有哪些 / 267
哪五大症状摧毁男性健康 / 271
对男人至关重要的七种营养是什么 / 273
哪些食物能改善男人的性功能 / 275
男人为健康该投资什么 / 276
男人各年龄段的保健方法 / 278
怎样进补对身体有益 / 281
工作压力大的男人怎么补 / 283
男人肝、肺不好怎么补 / 285
男人肠胃如何补 / 286
男人脾虚如何补 / 288
男人肾虚如何补 / 289
患压力综合症怎么补 / 290
男人如何清洗宝贝 / 291
男人排尿有何讲究 / 292
男人如何吃出健康来 / 293
男人怎样睡眠好 / 295
男人如何度过更年期 / 297
男人卫生保健的十点忠告 / 299
男人怎样保养自己的身体 / 302
男人在家中的健身法 / 304
男人活得更长寿的方法 / 305

健康长寿篇

- 人体衰老的原因 / 308
- 老人心理健康的十条标准 / 310
- 如何安乐养生 / 312
- 如何让衰老放慢脚步 / 313
- 老人快乐的八个秘诀 / 314
- 老人锻炼腿的八种方法 / 316
- 闭目养神有什么好处 / 318
- 做哪十件事健康又充实 / 319
- 老人简易保健法 / 320
- 老人应留意哪些异常症状 / 322
- 老年人慎用药物有哪些 / 324
- 老人吃错药怎么办 / 325
- 老人感冒了怎么办 / 326
- 老人“上火”的对策 / 327
- 老年心衰有什么特点 / 328
- 如何防止老人跌倒 / 330
- 老人如何延缓视力、听力衰退 / 331
- 老人怎样保护牙齿 / 332
- 人的寿命到底有多长 / 333
- 人能长寿的奥秘 / 335

- 影响人类寿命的十大因素 / 337
- 怎样计算自己的预期寿命 / 342
- 健康长寿十大诀窍 / 343
- 怎样提升期望寿命 / 347
- 怎样活到100岁 / 349
- 编后语 / 351

附 健康医疗有关单位简介

- 吉林省脑科医院
- 四平市中心医院
- 四平市妇婴医院
- 四平市中心医院二院(中医医院)
- 四平市结核病医院
- 四平市口腔医院
- 四平市妇幼保健院
- 四平薄板烧伤医院
- 四平市疾病控制中心
- 吉林省四平卫生学校
- 四平市医护卫生学校
- 四平市医疗保险管理中心
- 吉林一正药业集团有限公司
- 四平市神农医院
- 四平市华正眼科医院

健康食疗篇

记得小的时候听到这么一个故事，说的是有一个生活困难的妇女，在家里煑甜菜，这时她的外甥女来了，她偷偷放进甜菜锅里两个鸡蛋，煮熟了给孩子吃，结果外甥女死了。她妹妹来了，不相信她说的话，她很无奈，只好又煮了两个鸡蛋给自己的孩子吃，结果她的孩子也死了。后来人们传开了，鸡蛋千万不能放在甜菜里煮熟了吃。

现在想来，这吃的东西不是也有药性吗？



什么是合理膳食



合理的膳食,应按照人体营养的需要进食。合理的营养,指的是各种营养素相互之间要保持合适的比例。人体的营养需要与饮食的供给之间建立合理的平衡关系,对摄入的饮食有以下几个方面的要求:有足够的热量、有适量的蛋白质、有充分的无机盐、有丰富的维生素、有适量的食物纤维、有充足的水分。

合理的膳食是金字塔结构,即谷类食物占膳食总热量的60%—75%,蔬菜和薯类约占15%—30%,鱼、肉、蛋及豆类占10%—15%。合理的膳食也要因人而异,如重体力、轻体力,病人和正常人饮食需求是不完全一样的,一般而言,合理平衡的膳食结构,首先要保持三大营养素:蛋白质、脂肪、碳水化合物的热量比为12:30:58,以协调营养物质在人体内的代谢。

目前世界上大至有三种膳食结构类型,一是欧美三高型,即高蛋白、高脂肪、高热量;二是以日本为代表的动植物食品混食;三是东方型膳食,以植物性食物为主,动物食品不多,蛋白质及脂肪较少。

据2000年研究表明,我国每人每年平均消耗粮食400公斤、肉24公斤,每日可提供热量2400卡路里。人体每日需要营养主要包括下面4大类食物:

脂肪 提倡少吃脂肪,并不是不吃脂肪。食物中脂肪、蛋白

质、碳水化合物的比例应该是0.8:1:7.5。脂肪是人体热能最好来源,每克脂肪在人体内可产生9千卡的热量,能量85%来源于脂肪。饮食中的脂肪,一部分来自食物本身,另一部分来自烹调用油。近年来人们公认要少用动物油炒菜,主张用植物油,其比例最好是1:2,这样才能实现科学平衡。要求每人每天摄入8克植物油就能满足需要;同时也要吃动物油,人体每天需要的5克亚油酸和亚麻酸主要来源于动物油。饱和脂肪酸在人体内不容易与氧发生反应,它有抗衰老作用。

蛋白质 是细胞组织的重要组成部分,是生命的物质基础,人体内的蛋白质含量占体重的17—18%,每克蛋白质在体内还可产热4千卡。其包括各种瘦肉类(如鸡、鸭、鱼、肉等动物性食物)、蛋类、乳类、大豆及其制品等。要求一个健康人每日摄入量为1千克体重/1.2克,即体重60千克的人,每天吃72克左右蛋白质,其中,动物性蛋白最好能达到总蛋白质量的1/3,不能满足时,可用黄豆或豆制品代替一部分动物性蛋白质食物。但是,蛋白质也不是吃得越多越好,吃过多会产生含氮物质,氮是有毒的,会加重肝脏负担。

粮食 它是供给热能的主要来源。每日摄入量,应与热量需要相适应,符合劳动强度的要求,但它受副食供给量的影响。此外,因为各种粮食的营养成分不完全相同,所以应粗细粮搭配,多种粮食混食。

菜果 是无机盐、维生素、纤维素等主要来源,是呈碱性食物。成人每日最好能吃400—500g蔬菜、100—200g水果。由于不同品种蔬菜所含营养素差异大,所以每日饮食中要吃多种蔬菜,尤其绿叶蔬菜要多吃,与此同时,还应常吃些黄色与橙红色的蔬菜。正常人体血液呈弱碱性(PH值7.35—7.45),在这种情况下人