

CCTV 健康之路 关键问题专家谈

养生之道

YANGSHENGZHIDAO



拥有亿万观众的**央视品牌栏目**

中国协和医科大学、北京市疾病预防控制中心等**权威机构**


41位医疗保健专家

百姓关心的**热点健康问题**

CCTV 健康之路 关键问题专家谈



健康之路栏目丛书编委会◇编

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生之道 / 健康之路栏目丛书编委会编. —北京: 北京出版社, 2006

(CCTV 健康之路关键问题专家谈)

ISBN 978 - 7 - 200 - 06465 - 0

I. 养… II. 健… III. ①养生 (中医) —基本知识
②保健—基本知识 IV. ①R212 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 042441 号

CCTV 健康之路关键问题专家谈

养生之道

YANGSHENG ZHI DAO

健康之路栏目丛书编委会 编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京顺义康华福利印刷厂印刷

*

880 × 1230 32 开本 7.75 印张 130 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—11 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 06465 - 0 / TS · 9

定价: 12.00 元

质量投诉电话: 010 - 58572393

丛书编委会名单

编委会主任：熊文平 李虹

编委会副主任：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 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

探科学奥秘 享健康人生

感谢你购买我们的图书,欢迎你参加我们的科学生活书友会。在这里,你可以进入我们的《自然图书馆》,认识大自然的美丽;可以《登上健康快车》,享受健康、幸福的生活;可以和我们一起感受《生命在于呼吸》的养生之道,还有……

参加方式

非常简单,填写《会员登记表》(下一面),邮寄或传真给我们即可;也可以在我们的网站上下载注册表,填好后发 E-mail 到我们的注册信箱,成为我们的会员

会员权利

- ◆ 登记以后,将收到会员确认信,成为终身会员
- ◆ 不定期收到新书简介
- ◆ 有机会成为兼职作者
- ◆ 直购图书,将享受免邮费及打折优惠(具体规则见会员确认信)
- ◆ 不定期参加各种书友联谊活动
- ◆ 年度购书满 200 元,年底将获赠小礼品

会员义务

- ◆ 遵守国家相关法律法规
- ◆ 填写的会员资料必须真实有效
- * 直购图书仅限科学生活书友会图书目录
- * 科学生活书友会活动解释权归北京出版社出版集团科学生活编辑中心所有

科学生活书友会 · 联系方式

邮政地址:北京市北三环中路 6 号北京出版社出版集团科学生活编辑中心

邮政编码:100011 网址:www. bph. com. cn

E-mail: chgmls@163. com kxsh@ bphg. com. cn

书友会热线:(010)58572512 (010)58572288

(010)58572381(传真)

联系人:廖琼 陈刚

科学生活书友会 会员登记表

姓名 性别 年龄

通信地址

邮编

E-mail

电话

你购买的图书名称(准确书名)

你在哪一家书店购买的(请写明具体省市地区名称)

- 你对本书的封面设计有什么意见和建议

你对本书的内容有什么意见和建议

你是否愿意成为兼职作者(如愿意,请写明专业背景)

你还希望我们出版哪一方面的图书

科学生活部分书目

养生防病类

专家养生丛书

	定价	健康新方式丛书	定价
王岩昆极简手指操	18.80	有氧健身走	18.00
范长伟极简艾灸	18.80	全面排毒	18.00
张秀勤极简刮痧	18.80	健康饮食手册	18.00
		生命在于呼吸	16.00

专家面对面丛书

刘忠厚谈骨质疏松	14.00	登上健康快车	12.00
徐道振谈病毒性肝炎	14.00	健康312经络锻炼法	18.00
丁关庆谈血脂异常	14.00	我的健康我管理	18.00
张宗卫谈癌症防治	14.00	家庭防癌手册	14.50
向红丁谈肥胖与糖尿病	14.00	流感防治手册	3.80
		四季半身浴	16.00

怀孕育儿类

权威专家孕育方案丛书

	定价
让宝宝更能干——婴幼儿能力培养方案	18.00
让宝宝更健康——婴幼儿保健方案	16.00
让宝宝吃得香——婴幼儿喂养方案	16.00
让宝宝更聪明——婴幼儿智力开发方案	16.00
创造聪明宝宝——孕前夫妇准备方案	16.00
孕出健康宝宝——孕产妇保健方案	16.00
教出聪明宝宝——胎教全程指导方案	16.00

完全育儿手册

优生8环节

准妈妈快乐教程——怀孕前后的20个月

宝宝你在想什么

28.00

16.00

22.00

22.00

健康饮食类

食用主义丛书

	定价
抗衰老必吃的 12 种健康食物	16. 00
排毒必吃的 12 种健康食物	16. 00
丰胸必吃的 12 种健康食物	16. 00
养颜必吃的 12 种健康食物	16. 00
美发必吃的 12 种健康食物	16. 00
瘦身必吃的 12 种健康食物	16. 00
本草养生菜 300 例	24. 00

儿童健康教育类

让孩子成为健康优等生——中小学生学习健康手册	24. 00
健康不是天生的 饮食·睡眠·保健篇	18. 00
健康不是天生的 运动·防病·护齿篇	18. 00
百首儿歌唱安全(含 CD)	18. 00
拯救视力——给孩子的 76 种自然视力改善法	28. 00
小学生应急避险读本	4. 80

饮食生活宜忌类

速查食物相克相宜	12. 00
饮食禁忌	25. 80
生活中的窍门	19. 80
生活中的禁忌	19. 80
健康饮食宜忌	29. 80
四季养生保健宜忌全书	28. 00

女性时尚类

时尚瘦身秀丛书

秀出修长的美腿	16. 00
舞动曼妙的腰肢	16. 00
昂起精致的小脸	16. 00
亮出优美的手臂	16. 00
健康美丽大营救——夜生活与节假日综合征自救宝典	18. 00
美人抗衰枕边书	29. 80



第一部分 养生保健从每一天做起

专家教您测“年龄” /3

年龄谁不知道！从出生开始户口簿上就写得清清楚楚，还需要专家教吗？是的。这里说的“年龄”不是我们平常所说的年龄。那这是什么“年龄”？测它有什么意义呢？在中国协和医科大学流行病学特聘教授黄建始的解答中您可以找到答案。

您教大家测的“年龄”和平常说的年龄有什么不同？ /4

怎样测生理年龄？ /4

血压——对健康有影响吗？ /4

早餐——对身体有影响吗？ /5

睡眠——对健康有影响吗？ /5

锻炼——对身体真的很重要吗？ /6

饮酒——是健康的生活习惯吗？ /6

水果蔬菜——对人的生理年龄有影响吗？ /7

父母的寿命——与人的生理年龄有关吗？ /8

婚姻状况——对生理年龄有影响吗？ /8

社会联系程度——和生理年龄有关吗？ /8

吸烟——真的会影响寿命吗？ /9

和谐的性生活——能延年益寿吗？ /10

受教育程度——对生理年龄有影响吗？ /10

生理年龄是如何计算出来的？ /11

怎样评估自己的生理年龄？ /12



关于血压因素，还有哪些重点提示？ /13

睡眠多于 8.4 个小时，真的也不好吗？ /14

要健康，靠医生还是靠自己？ /14

快乐感受健康生活 /15

什么是健康的生活方式？我国著名的健康教育专家洪昭光教授倡导的健康四大基石，不少人甚至都能够熟背在心。理论上虽然这么说，但是在实际做的过程中却没有那么容易，现在我们就来实际谈谈健康生活的快乐感受。

锻炼给老人们带来怎样的快乐？ /15

夫妻一起参加锻炼是否对身体更好？ /16

怎样获得健康与快乐？ /17

遇到烦恼时，应该怎样来排解？ /17

怎样在功利与健康之间找到平衡？ /18

锻炼是把双刃剑吗？ /19

洪昭光教授的运动方式是怎样的呢？ /19

保持“3个不变”对健康有什么好处？ /20

怎样才能保持体重基本不变？ /20

不吃肥肉有利于健康吗？ /21

热线问答 /21



给您的健康加把劲/24

现代城市人有五大烦恼：睡不着、胖得系不上腰带、劳累、信息炸弹乱脑子及高血脂偏爱富贵人。那么应该怎样解决这些烦恼呢？怎样才能给自己的健康加把劲？北京铁路总医院中医科主任冯兴中为您解答。

什么是亚健康？/24

年纪大了身体不如年轻时，这是自然规律吗？/25

到了冬天应该吃肉进补吗？/26

中年妇女脾气急躁、情绪不稳定，怕冷，应该怎样调理？/26

热线问答/27

锻炼经络 人人健康/28

人体的经络系统既古老、又现代，既熟悉、又陌生，十分的奥妙。经络，大约在2500年前《黄帝内经》中就有记载，但是它又是看不见、摸不到的。想要解惑吗？请看中国科学院生物物理研究所教授祝总驷和天津医科大学附属第二中心医院教授胡维民两位专家关于经络与经络锻炼的讲解。

经络存在吗？/29

测出的经络线与《黄帝内经》中记载的一样吗？/30

经络在人体内起什么作用？/30

怎样进行经络锻炼？/31

经络锻炼法适合什么年龄段的人进行？/32

热线问答/32



爱锻炼，更要会锻炼/36

锻炼能给人带来健康。养成良好的锻炼习惯会让人受益一生。因此，爱好锻炼的人很多，但真正了解其中科学性的人却不多。听听国家级社会体育指导员赵之心老师是怎么说的。

靠睡觉休息就能有利于健康吗？/36

肌肉锻炼有什么好处？/37

老年人应该怎样衡量自己的健康？/37

家务劳动能代替身体锻炼吗？/38

参加锻炼，应注意什么？/38

有哪些简单有效的锻炼方法？/38

老年人锻炼是慢跑好，还是走路好？/39

锻炼时间应该选择早上，还是晚上？/39

有氧健身大步走/41

世界卫生组织号召每人每天要进行 30 分钟的有氧运动。这 30 分钟运动完全可以用行走的方法来完成。行走锻炼不用花钱，不需要道具，一学就会，老少皆宜。下面就请顾瑗教授和赵之心老师两位专家为您介绍。

行走魅力何在？/42

这种“走”有什么神奇的作用？/42

“走”能够消耗多余的能量吗？/43

“走”能促进身心健康吗？/43

像平时散步那样地走，能达到健身的目的吗？/44



- 走路姿势不正确，会给身体带来什么影响呢？ /45
- 什么样的走法才能达到健身的目的？ /45
- 什么是有氧运动？ /45
- 怎样才能做到大步走？ /46
- 在大街上进行大步走健身，会让人觉得不好意思。这该怎么办？ /46
- 大步走最好在什么时间进行？ /47
- 每天走多长时间合适？ /47
- 每天都要坚持走吗？ /48
- 走得快和走得慢锻炼效果一样吗？ /48
- 是不是走步速度越快、强度越大越好？ /48
- 有氧健身大步走有哪8种方法？ /49
- 有氧健身大步走可以减肥吗？ /52
- 热线问答 /53

喝粥与养生 /54

现在我们的生活水平提高了，大家的消费观念也在发生着巨大的变化。“穷的时候想吃肉，富的时候想喝粥。”粥能够促进消化和吸收，其实喝粥的好处远不止这些，下面就请中国药膳研究会常务理事罗增刚老师告诉我们喝粥还有哪些好处。

喝粥与身体健康之间有什么关系？ /54

怎样区分粥的种类？ /55



- “提汁”、“粥疹汁”、“打粉”是什么意思？/56
- 怎么选择适合自己喝的粥呢？/56
- 除了要根据体质选择食物以外，还需要注意哪些问题？/57
- 因时不同，四季饮食应该注意些什么？/58
- 适合秋冬季节吃的羊肉粥应该怎样做？/58
- 秋冬季节吃羊肉粥，有什么好处？/59
- 偏热体质的人，适合喝羊肉粥吗？/59
- 芦荟大枣粥应该怎样做？/59
- 芦荟大枣粥中的大枣和芦荟有什么作用呢？/59
- 对于老年人来讲，喝药膳粥有什么原则吗？/60
- 适合高血压老人吃的降压粥，应怎样做？/60
- 白菊花、芹菜、枸杞对降压有什么作用？/61
- 怎样做降糖粥呢？/61
- 体弱多病、肠胃功能不好、经常腹泻的人喝什么粥好？/62
- 健脾养胃的乌鸡粥怎么做？/62
- 喝什么粥对肝脏有好处？/63
- 急病初起，能不能通过喝粥进行调理？/63
- 发散风寒的神仙粥应该怎样做？/63
- 神仙粥适合风热感冒的患者吗？/64
- 治病用药要讲究疗程，喝粥也需要注意疗程吗？/64
- 药膳粥能代替药吗？/64
- 热线问答/65



第二部分 春季保健——重在预防传染病

春季常见传染病知多少/69

春季是传染病流行的季节。做好预防工作尤为重要。有哪些传染病容易在春季流行？有哪些具体的预防措施呢？想了解这些问题，就请关注下面北京地坛医院感染中心主任医师丁静秋和解放军302医院中西医结合肝病科刘士敬主任医师为我们介绍的内容。

春季常见的传染病有哪些？/70

麻疹、风疹、流脑等疾病的发病原因是病毒引起的还是细菌引起的？/71

是不是应该把冬季传染病和春季传染病看作一个整体来进行分析？/71

前面介绍的卫生部统计报告数据说明什么问题？/71

春季应该警惕哪些传染病？/71

拖延就诊时间是孩子病情加重的主要原因吗？/73

疫苗是不是应该在孩子出生后就接种？/73

一旦感染麻疹后，如果久病不治，会产生什么严重的后果？/73

出麻疹有哪些特征？/74

水痘的发病情况是怎样的？/75

流行性出血热的发病特征是什么？/75

传染病的预防与治疗要注意哪些问题？/76

热线问答/77



春季谨防呼吸道传染病/78

呼吸道传染病有流行速度快,影响群体大等特点。春季,随着天气的回暖,细菌、病毒逐渐活跃,传染病特别是呼吸道传染病流行的风险也会加大。因此解放军302医院感染一科主任赵敏、副主任叶文华两位专家告诫大家需要特别提高警惕。

呼吸道传染病流行期怎么办? /79

出现了什么症状就应该考虑是得了呼吸道传染性疾病呢? /79

现在一般采取哪些方法治疗呼吸道传染性疾病? /80

热线问答/80

春季谨防流行性脑脊髓膜炎与流行性出血热/82

一位母亲,第一次出远门就是来北京看望她那得了重病的儿子,差点要了孩子命的病叫做流行性脑脊髓膜炎(简称流脑)。传染病的凶猛,不能不让人担心。除此以外,还有一些春季易流行的烈性传染病也会威胁我们的生命安全。关注春季传染病的预防,给自己和家人更多的健康和平安。下面请丁静秋教授和陈志海副主任医师为我们解答以下关键问题。

流脑是一种什么样的疾病? /83

在其他国家,流脑的发病情况是怎样的? /83

怎么理解流脑的无症状带菌者? /84

怎样区别流脑和感冒? /84

怎样预防流脑? /85

流行性出血热是一种什么疾病? /85



流行性出血热和流脑相比，哪一种病的死亡率更高？/86

流行性出血热和鼠疫有什么区别？/86

猫、狗等动物有可能感染汉坦病毒吗？/86

流行性出血热患者传染给其他人的可能性有多大？/87

怎样识别流行性出血热？/87

流行性出血热会损伤肾，治疗后能完全恢复健康吗？/88

热线问答/88

流感季节早做准备/90

流行性感冒（简称流感）是人们熟悉却不一定十分了解的疾病。要想有效预防流感，就必须从了解有关流感方面的医学知识开始。关注以下北京市疾病预防控制中心副主任董振英、主管医师吴疆为您讲解的问题，你会获得更多的知识。

什么是流感？/91

流感是感冒的一种，这种说法对吗？/91

为什么人们容易感染上流感呢？/92

通过什么方式可以预防流感？/92

流感疫苗为什么能预防流感？/92

什么时间接种流感疫苗？/93

已经感染了流感，应该如何治疗？/93

应该去哪里接种流感疫苗呢？/94

患有哮喘病的老人和孩子可以注射流感疫苗吗？/94

热线问答/94