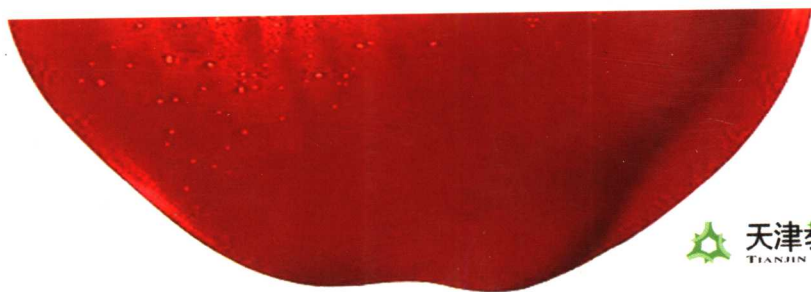


大众健康丛书
洪昭光 主编



你一定要牢记的 81个 健康常识

〔英〕罗杰·亨德森 著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

你一定要牢记的

81_个

健康常识

〔英〕罗杰·亨德森 著

张荣梅 译



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

你一定要牢记的 81 个健康常识 / [英] 亨德森著; 张荣梅译.

—天津: 天津教育出版社, 2007.2

ISBN 978-7-5309-4865-1

I. 你… II. ①亨… ②张… III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 012997 号

著作权合同登记号 图字: 02-2007-3

100 Ways to Live to 100

Copyright © 2002 Roger Henderson

Chinese translation published by arrangement with Judy Piatkus (Publishers)Ltd.

All rights reserved

大众健康丛书 010

你一定要牢记的 81 个健康常识

出 版 人 肖占鹏

作 者 [英] 罗杰·亨德森

译 者 张荣梅

丛书主编 洪昭光

选题策划 新经典文化 (www.readinglife.com)

责任编辑 孙丽业

特邀编辑 李 昕 杨 娟

装帧设计 金 山

内文制作 秦 华

插图作者 傅姗姗

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路 35 号
邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

版 次 2007 年 2 月第 1 版

印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷

规 格 16 开 (787 × 1092 毫米)

字 数 130 千

印 张 13.5

书 号 ISBN 978-7-5309-4865-1

定 价 25.00 元

作者介绍

罗杰·亨德森

英国著名医学专家，主持《星期日泰晤士报》、《每日电讯报》、《卫报》、《妇女界》、*Yours*等英国主要报刊杂志的医学专栏，并经常在英国各地就如何缓解压力、如何长寿和如何保持健康进行演讲。

特邀编辑：李 昕 杨 娟

责任编辑：孙丽业

丛书策划：新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计：新经典工作室·金山

大众健康丛书

洪昭光 主编

食物是最好的医药

作者：美国斯坦福大学客座教授、
日本冠状动脉疾病学会会长 阿部博幸
定价：25.00 元



食物是最好的医药 2

——小食物 大功效

作者：北京协和医院营养科副主任医师 于康
定价：29.80 元

食物是最好的医药 3

——补脑直通车

作者：“最佳营养学”创始人、
国际营养学权威 帕特里克·霍尔福德
定价：28.00 元



食物是最好的医药 4

——50 种常见病的饮食疗法

作者：北京中医医院门诊部主任 王国玮
定价：28.00 元

食物是最好的医药 5

——糖尿病 高血压 高血脂饮食自疗法

作者：北京协和医院营养科主任医师 于康
定价：28.00 元



食物是最好的医药 6

——慢性病的饮食处方

作者：著名医生、营养专家 杨荣森、欧阳钟美等
定价：29.80 元

食物是最好的医药 7

——炖补真健康

作者：临床医生陈玖妃、行政总厨简茂阳
定价：28.00 元



更多资讯欢迎登录 www.readinglife.com

总序

21世纪是个什么样的世纪呢？

21世纪是个以人为本、人以健康为本的世纪，因为健康是人生最大的财富，健康是“1”，其他都是后面的“0”。有了健康，就有未来，就有希望；失去健康，就失去一切。那么，健康又是以什么为本呢？健康不是以治病为本，因为治病是下游，花钱受罪，事半功半；健康是以养生预防为本，养生是上游，省钱省力，事半功倍。

西方谚语：“一两预防胜过一磅治疗。”2400年前，《黄帝内经》已精辟指出，“上医治未病”，“圣人不治已病治未病”。

现代科学研究表明：1元的预防投入可以节省医药费8.59元。临床经验表明，又可相应节省约100元的重症抢救费。预防不仅节约卫生资源，更重要的是提高了健康水平，减少发病率，延长健康寿命。结果自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，还造福全社会，何乐而不为呢？

生老病死正如花开花落、春夏秋冬一样本是自然界美丽的循环，但这指的是生命的自然凋亡，即无病无痛、无疾而终，百岁以后离去在睡梦中。而现实中，大多数人都是病理死亡，即提前死亡。如北京某高科技园区，死亡的知识

分子平均年龄仅53岁，他们中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空。什么原因呢？原因只有一条，即违背了生命的自然规律，受到了自然的惩罚。

那么，自然的规律是什么呢？那就是世界卫生组织提出的健康生活方式：“维多利亚宣言健康四大基石——合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。”

美国的研究表明：如果采用医疗方法使美国人均寿命延长1年，就需要数百亿至上千亿美元；而采用健康生活方式，不需要花多少钱，就可使各种慢性病总体上减少一半，人均寿命延长10年。进一步的研究表明：高昂的医疗技术能减少10%的提前死亡，而健康生活方式不需花费多少钱就可以减少70%的提前死亡。也就是说，健康生活方式可以使大多数人做到“60以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子”，尽享百岁健康人生。

世界卫生组织指出：组成健康的四大元素中，父母遗传占15%，社会与自然环境占17%，医疗条件占8%，而个人生活方式占60%。

虽然医疗条件只占8%，但我国每年消耗卫生资源有多少呢？2001年，我

国卫生资源消耗 6100 亿元人民币，占当年 GDP 的 6.4%，而 2004 年，卫生资源消耗已超过 8000 亿人民币，近乎天文数字。

而且近年来，医疗费用增长速度已远远超过国民经济及居民实际收入增长速度，使社会健康成本增高，居民健康风险增大。卫生部最新公布数据：城市居民平均每次住院费用为 7600 元，而每年生活费为 6500 元；农村居民平均每次住院费为 2400 元，与每年生活费 2400 元相当。健康成为社会公众越来越关注的热点和焦点。

与此同时，反观健康生活方式占了健康总分的 60%，对健康起着决定性的作用，却不需要花费多少钱。这个奇妙现象便是大自然对人类的最大恩赐，也是造化的最好礼物，这也是 21 世纪人类健康的真正希望所在，同时这也是编撰“大众健康丛书”的宗旨和出发点。

2400 多年前，古希腊睿哲、现代医学之父——希波克拉底的天才语言“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的”，与现代世界卫生组织的科学结论竟不谋而合，说明了真理的永恒光芒和力量。

所以，21 世纪健康新格言是：“最好的医生是自己，最好的处方是知识，最好的药物是时间，最好的心情是宁静。”

“大众健康丛书”包括从国外精挑

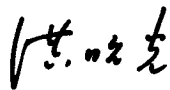
细选的一批科学实用、深入浅出的优秀健康读物，以及邀请国内知名专家撰写的指导性强、适合大众阅读的健康图书。丛书中的每位作者不仅是各学科学有专长、卓有建树的专家学者、领军人物，而且有丰富的实践经验，因此“大众健康丛书”具有很高的权威性和实践性。同时，作者们流畅的文笔、生动的语言，使深奥的医学变得浅近明白，因此，“一看就懂，一懂就用，一用就灵”也是“大众健康丛书”的一大特点。这套丛书从消除疾病根源、正确补充营养、增强免疫力、防止衰老等不同侧面切入，娓娓道出保持健康的奥妙，在当前林林总总的健康书架上，可谓上乘之作。

在慢性病发病率不断上升、医疗费用不断增长的今天，如果能按照古代先哲的教导和现代科学理念，更多地用食物代替药物，用膳食获得健康，用自然疗法代替昂贵医疗，让“病人的本能”真正成为“病人的医生”，那便是作者与读者的共同愿望了。祝愿在新世纪的春天，这个美好的愿望能够早日实现。

全国健康教育首席专家

中国老年保健协会心血管委员会主任委员

联合国国际科学与和平周和平使者



序 健康快乐 100 岁

人的寿命本应是 100 岁。是谁赋予我们 100 岁的寿命呢？是大自然。但是人要达到这个寿限有一个前提，就是必须自己爱护自己，而不能自己伤害自己。

生老死，正如花开花落，生如春花绚烂，走如秋叶静美，无病无痛，无疾而终，百岁以后悄悄离去，是自然界最美丽的现象。比如苏局仙 114 岁，宋美龄 106 岁，都在睡梦中如秋叶般安详地走了，自己不痛苦，别人也欣慰。

令人痛心的是病理死亡，提前死亡。三四十岁，癌症、脑溢血、心脏病等疾病缠身，英年早逝。这种病理死亡肉体痛苦，精神也饱受煎熬，最后人财两空。

人人都希望自然凋亡，谁也不希望病理死亡。可是，为什么大多数人最后都是病理死亡呢？就是因为我们违背了自然的规律，受到了自然的惩罚。

人为什么得病？有两个因素。一个是内因，即遗传因素。父母糖尿病，生出的小孩就容易得糖尿病。影响人健康的因素中，内因只占 15%。也就是说，一个人早衰短命，不要赖父母。与父母相关的因素只占 15%。

另一个是外因，即环境因素，占 85%。其中社会条件占 10%，医疗条件占 8%，气候地理条件占 7%，个人生活方式占 60%。过去有一个观念，有病上医院找大夫，这个观念对不对？对，但是晚了。医生只起 8% 的作用，所以美

国心脏病协会主席讲了，任何高科技都不可能使病人恢复到病以前的状态，都不能替代预防，因此，好的医生是不让人得病的医生。比如说心肌梗死，打 0.1 克药物需要 1 万多块钱，血栓溶开了，但是心肌已经梗死了。

因此，“要想寿而康，九成靠自己”。健康 60% 要靠自己掌握，健康的金钥匙在自己手中。

本书作者是英国著名医学专家，且多年从事健康科普工作。他从生活习惯、日常饮食、疾病诊疗等方面总结了 81 个健康常识，它们并非包罗万象，但都经过精心选择。你会发现只要掌握并运用这些常识，获得健康一点都不难。

目前我国居民人均寿命已超过 72 岁，但总体上说，健康寿命不长。因为其中有约 10~15 年过得很差，有的生活不能自理，有些干脆就是植物人。医学的目的不应仅是延长人的期望寿命，更要提高健康水平，延长健康寿命。本书给您的建议就能使您达到这一目的。

“健康快乐 100 岁，天天都有好心情，60 以前没有病，健健康康离退休，80 以前不衰老，轻轻松松 100 岁，自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会！”大家一起为达到 21 世纪的健康新标准来努力吧！

全国健康教育首席专家

洪昭光

前言

以前，不少人觉得活到 70 岁就很满足了，但现在这个数字没人提了。百岁老人越来越多，且还正以稳定的速度增长。最近，联合国世界卫生组织又提出了新的年龄分段：44 岁以下为青年人，45~59 岁为中年人，60~74 岁为年轻老年人，75~89 岁为老年人，90 岁以上为长寿老人。

以前多数人达不到的年龄，现在只是我们定义的中老年时间段。变化是怎么产生的？医疗保健制度和住房条件的改善，促成了变化的发生。同时，饮食、锻炼等生活习惯以及不断增强的健康意识，都作为积极因子发挥着举足轻重的作用。

但仅以岁数来作为长寿的尺度，并不准确。同样都活到 100 岁，有的人在生命的最后阶段丧失自理能力的时间仅为 2 年，而有的人长达 10 年甚至更长。如果长寿意味着常年的衰弱和依赖，那长寿还有什么意义？

这就触及到了关键之点。我不提倡为了活到 100 岁不惜一切代价。活着就要享受生活！我见过不少身体极为虚弱的病人，生命奄奄一息。长寿的本意是享受而不是忍受。如果

让我选择，我宁愿少活一段时间，过多彩、幸福的生活；我不会仅为了活到三位数而悲苦地忍受煎熬。

我提倡一种健康的生活方式：不吸烟、有规律地锻炼身体、适中的运动量（遛狗、散步皆可。不是累得筋疲力尽、大汗淋漓才叫运动）、注意饮食、保持一定体重。偶尔吃点油炸食品和烤鱼，偶尔来一顿酒肉，影响不是很大。对我们的健康状况产生长期影响的是生活习惯，这一点值得强调。

所以，我写这本《你一定要牢记的 81 个健康常识》是要告诉大家，在生活质量提高的大环境下，在我们所能控制的范围内，趋利避害；哪怕是看似“有害”的因素，也要创造条件使它们朝好的方面转化。我不提倡做白费力气的事情，但如果仅从生活中的一些细节入手，就能获益不小，为什么不试一试呢？

本书分三个章节，均是提醒大家平时需要注意的细节问题。它们分别与日常饮食、生活习惯和疾病诊疗有关。这些问题从各个方面反复说明，只要稍稍改变生活习惯和陈旧的观念，健康状况就可改善。书中的有些建议，可能你在生活中已经履行；或从来没想过，你相信运气会让你平安地活下去。不管怎样，这本书都能给大家提供一些可资参考的东西。

日常饮食常常是最被关注的问题。吃些什么？喝些什么？却让很多人迷惑。来自各方的营养建议五花八门：有人提倡低脂饮食，有人倡导摄入适当的脂肪；有人提议低蛋白饮食，有人建议高蛋白饮食；有人认为应该摄入少量碳水化合物，有人却觉得应该多摄取。对于这些时髦的华而不实的节食计

划，人们很容易不知所措。

事情远没有这么复杂。饮食结构合理就行，没必要成为什么都不敢吃的谨小慎微的健康狂。关键是一日三餐按时吃饭，每天都吃水果和蔬菜，尽可能少吃高脂食物、动物脂肪和糖。蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质五种必需营养成分一种不能少，且摄入比例要均衡。吃垃圾食品，结果我不说你也猜得到，身体也会“以牙还牙”。

“关于生活习惯的健康常识”这部分讲的内容，可能大家还不太习惯：你知道用牙线清洁牙齿可改善健康状况吗？为什么性生活也是长寿的一个原因？定期献血会减缓衰老？这些你都可以在这部分中找到答案，有些答案还会让你大吃一惊。

我是医生，对医学的最新进展保持密切关注。“关于疾病诊疗的健康常识”部分不是无所不包，而只涉及到最重要的几个方面。如发病率高且会造成严重损伤的宫颈癌、肠癌、前列腺癌等的防治方法；常规体检不容忽视，它往往是大病的第一道护栏，早一天发现，则多一份痊愈的机会；身体的小不适可能是大问题，有疑问时要及时找医生咨询，分清轻重缓急，做个聪明的病人等。很多时候，多份意识，多份行动，则少份麻烦。

忘掉从不存在的延生万能药，来看看这些提升生命质量的饮食、生活习惯以及面对疾病的智慧。从维护健康的小细节做起，这才是真正的灵丹妙药。

目 录

CONTENTS

前言	1
----------	---

第一部分 关于日常饮食的健康常识

1 合理的饮食结构最重要	2
2 地中海型食谱	4
3 降血压食谱	6
4 吃早餐让人更健康、更苗条	8
5 纤维食品可降低癌症发病率	10
6 多吃深色叶菜，清除高半胱氨酸	12
7 冲绳岛的长寿饮食方案	14
8 素食绝对能让你多活几年	17
9 过食红肉易致癌	19
10 食用深海鱼可保护心脏	21
11 喝麦片粥可预防心脏病和糖尿病	24
12 减少食盐摄入量可预防高血压	27
13 能杀死细菌的调料	29
14 适量的巧克力可以延长寿命	31
15 喝茶可降低慢性病的发病率	33

16 咖啡应该怎样喝	35
17 适量饮红酒对身体有益	37
18 喝水而不是喝饮料	40
19 摄入新鲜蔬果, 抵抗自由基破坏	42
20 最简易的补钙方法	46
21 一定要补充维生素	48
22 缺乏维生素B ₁ 令人心情沮丧	51
23 维生素C可预防心脏病、缓解感冒	53
24 维生素E能抗衰老、保护心脏	55
25 人参让人活力再现	57
26 补充辅酶Q10, 保证细胞能量	59

第三部分 **关于生活习惯的健康常识**

27 BMI比体重更能反映健康状况	62
28 用牙线洁齿可预防心血管疾病	64
29 定期献血可减缓细胞衰老	67
30 锻炼可全面改善生活状态	69
31 肢体伸展运动可预防骨骼肌肉系统疾病 ...	73
32 游泳是最好的锻炼方式	77
33 普拉提对治疗背痛和关节炎很有帮助	79
34 吸烟10秒内把尼古丁送入大脑	81
35 检查灶具避免煤气中毒	84
36 长途飞行须防“飞机病”	87
37 看医生要分轻重缓急	90

38 学会无所事事	92
39 生气和生病有很大的关系	94
40 性生活有利于健康	97
41 长期心理压力严重危害身体健康	99
42 腹式呼吸是减轻压力最快的方式	103
43 打坐是最好的放松方式	106
44 只要尽到最大努力就够了	108
45 衰老其实是一种心态	110
46 笑可以治病	112
47 凡事多往好处想	114
48 积极社交，提高生命质量	116
49 退休后不要总是闲着	118
50 美满姻缘对身心有益	120
51 与宠物做个伴	122
52 钱是压力的来源	124
53 用音乐疗伤	126
54 按摩使人放松，还可预防疾病	128
55 练瑜伽使身心恢复正常	131
56 不要把年纪作为不学习的借口	134
57 增强免疫力的方法	137

第三部分 关于疾病诊疗的健康常识

58 身体的小不适可能是大问题	142
59 身体检查是大病的第一道护栏	144

60 对自己的血压心中有数	146
61 注射疫苗防患于未然	149
62 骨质疏松防胜于治	151
63 每月一次自检乳房	153
64 警惕卵巢癌的秘密入侵	156
65 宫颈涂片检查有助于发现早期宫颈癌 ...	158
66 做乙状结肠镜检查防肠癌	161
67 重视前列腺癌筛查	164
68 了解哮喘，防治哮喘	167
69 绝经后妇女考虑进行激素替代疗法	171
70 正骨疗法放松肌肉、改善关节灵活性 ...	173
71 打鼾是病宜早治	175
72 便秘时别轻易用泻药	177
73 不要睡不着觉就吃药	179
74 按时按剂量吃药对病才有效	182
75 他汀类药物可大大降低胆固醇值	184
76 阿司匹林可有效防止心脏病发作和中风	186
77 葡萄糖胺是关节炎的克星	188
78 别怕承认患了抑郁症，要及早诊治	190
79 警惕季节性情绪紊乱症	194
80 常感疲劳要考虑是否患了糖尿病	197
81 降低胆固醇值可降低患心脏病的几率 ...	200

要量量出食大和服合

第一部分

关于日常饮食的健康常识



1 合理的饮食结构最重要

- ◆ 不要狂热地进行节食减肥，养成健康规律的进餐习惯，并让习惯变成自然而然的行为。这样才能拥有健康的体魄，才会轻松活到老。

在我们的一生中，能做的最有益健康的事就是将目光放长远，不管是在智力、体力还是在饮食方面。我们常为了小事斤斤计较，却忽略了真正的重大问题，这其中就包括合理的饮食结构。毫无瑕疵的健康减肥食谱根本就不存在，但无数的人愿意为这不存在的东西花费时间、金钱和精力。其实，只要注意平时哪些东西多吃点就已足够。搭配很简单，基本就是四季瓜果蔬菜，加上粗粮以及适量脂肪，这已经能满足大多数人的健康需求了。除了这些，再给大家开一张“亨德森食物搭配食谱”。

- ◆ 别老往食物里放盐。过量食盐是导致高血压的一大原因。西方国家的大多数食物盐分含量都偏高。让盐罐从餐桌上消失，尽量控制自己，少给或不给饭菜加盐。

- ◆ 早餐必不可少。米粥、酸奶以及全麦面包，使人一天