



ZhuNi JianKang

助你健康

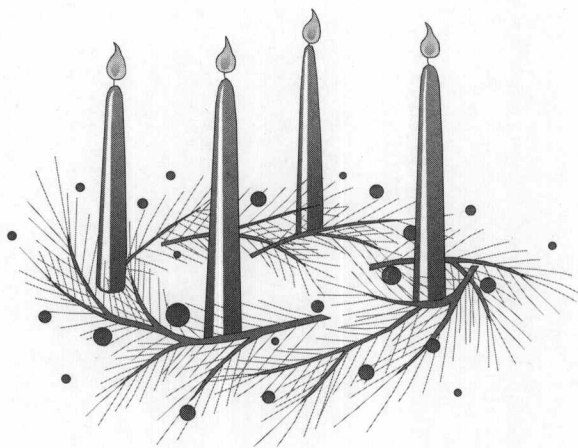
李保太 李存进 / 主编



经济科学出版社
Economic Science Press

助你健康

李保太 李存进 主编



经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

助你健康 / 李保太, 李存进主编. —北京: 经济科学出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 5058 - 6165 - 7

I. 助… II. ①李… ②李… III. 保健 - 基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 031654 号

责任编辑: 王东萍

责任校对: 董尉挺

技术编辑: 李长建

助你健康

李保太 李存进 主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100036

第三编辑中心电话: 88191307 发行部电话: 88191540

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esbj3@ esp. com. cn](mailto:esbj3@esp.com.cn)

北京密兴印刷厂印装

787 × 1092 16 开 18.75 印张 230000 字

2007 年 5 月第一版 2007 年 5 月第一次印刷

ISBN 978 - 7 - 5058 - 6165 - 7/F · 5426 定价: 27.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

编 审 委 员 会

主 任：吴 畏

副主任：牛春华

主 编：李保太

执行主编：李存进

编写组成员：毕 涛 祖生洲(特邀) 张树乔 安秀亮

平 丽 陈茂生 周学崑 张建新 贾玉琴

马起凤 杨 华 张倩青

目 录

第一篇 健康理念 / 1

将健康理念和良好习惯贯穿于

生命的全过程 / 3

代谢性疾病的防治必须引起高度重视 / 7

女性需要格外呵护自身健康 / 12

把健康管理列入人生规划 / 13

把握今天 活出精彩 / 14

执著事业与注重健康一定要并举 / 15

生命的长短不仅仅在于运动 / 17

重视运动健身 维护自身健康 / 19

合理安排工作生活避免长期熬夜 / 19

四种人群对健康的态度引发不同的结果 / 21

体检——健康之路上的哨兵 / 22

定期体检是早期发现疾病最有效的方法 / 23

体检时切忌自以为是 / 24

十大症状不容忽视 / 25

洪昭光“三座山”健康新观念 / 26

快乐·健康 / 27

成功人生需“十商” 其中健康占

“二成” / 28

46~55岁善待生命高危期 / 29

男人40一道坎儿 女人40十字路口 / 30

职业人群更需要加强预防亚健康 / 31

清晨的不适感值得重视 / 31

用科学膳食的理念吃出健康的体魄 / 33

《中国居民膳食指南》的主要内容 / 34

重要的养生之道——吃八分饱 / 36

保持心脏健康 常用健康食谱 / 37

正确理解肿瘤 降低患癌风险 / 38

预防癌症应从健康的饮食开始 / 39

做好肝癌高发人群的预防 / 40

管住嘴迈开腿是预防高血脂和

肥胖的法宝 / 42

远离肥胖 健康心脏 / 43

胆固醇的功与过 / 44

消除对中药认识的五误解 / 45

适度吃喝玩乐预防“过节综合症” / 46

保健最佳时间 / 47

努力降低不良建筑物综合征对

健康的危害 / 49

中年人应学会抗早衰 / 50

积极预防控制艾滋病 / 51

为了健康请将戒烟进行到底 / 53

传染病防治法基本内容 / 54

适量献血有益健康 / 55

医院看病挂号的一些技巧 / 56

三十岁女性保持活力九大提示 / 57

关注女性更年期 / 58

幸福家庭“金三角” / 59

解读《黄帝内经》(节选) / 60

第二篇 医学常识 / 65

人体的基本结构 / 67

血型 / 67

药物不良反应 / 69

有些药物不能擅自停用 / 70

什么时间服药效果最好 / 71

六种错误服药方式不可取 / 72

降压药不宜常换 / 74

降脂药不要随意用 / 75

在专科指导下合理使用降压药 / 76

速效救心丸的独特用途 / 77

服用乌鸡白凤丸应对症 / 77

贫血补铁的十个注意点 / 78

如何合理使用抗菌素 / 80

不合理使用中药制剂常见的

16种有害反应 / 81

遵循时间治疗学平稳安全降压 / 82

高血压流行的一般规律 / 84

控制高血压预防脑卒中 / 84

控制血压波动三大对策 / 85

控制高血压降压要达标 / 86

家庭测血压时应注意的七个方面 / 87

穴位按摩降血压 / 89

八方入手预防脑溢血 / 91

七种常见突发病的家庭急救措施 / 92

常规心电图介绍 / 93

什么是冠状动脉搭桥术 / 94

冠心病病人如何预防心肌梗死 / 95

心脏病重男轻女 / 95

淋巴结——机体病变的“警报器” / 96

肿瘤的Ⅲ级预防措施 / 97

五类女性易患乳腺癌 / 97

尽早发现宫颈癌前病变 / 98

子宫肌瘤及早防治是关键 / 99

三大高发群体须慎防颈腰椎病 / 100

高度怀疑颈椎病的八大症状 / 101

十种危险信号提示颈椎病 / 102

接种流感疫苗是预防流感

最有效的手段 / 103

远离禽类分泌物和排泄物是

预防禽流感的关键 / 103

人体的五大保健区 / 105

血脂化验报告怎样看 / 106

何谓 OGTT 试验 / 107

乙肝两对半 / 108

乙肝“大三阳”与“小三阳” / 109

何为 CT / 109

何为磁共振 / 110

B 超、CT、MRI 各有所长 / 111

宫颈涂片检查 / 112

超声波疗法 / 112

老花眼的保健 / 114

什么样的牙需要拔除 / 114

新型镶牙方法——种植牙 / 115

何时才需服用退烧药 / 117

秋冬时节积极预防慢性呼吸道疾病 / 117

咳嗽的病因诊断 / 119

从六个方面入手预防泌尿系感染 / 120

养肾六法 / 122

营养不良或过剩均可形成脂肪肝 / 123

胆石症预防四要点 / 124

常见皮肤上的红点点 / 124
 夏季慎防四种常见皮肤病 / 125
 烫伤的急救 / 126
 原发性手汗症有办法根治 / 127
 穴位指压法治疗晕车晕船 / 128
 常见脱发的原因和防治方法 / 129

第三篇 疾病介绍 / 131

糖尿病 / 133
 高血压病 / 138
 冠心病 / 146
 低血压 / 147
 甲亢 / 149
 痛风 / 150
 风湿性疾病 / 151
 过敏性鼻炎 / 152
 鼻窦炎 / 152
 鼻甲肥大 / 155
 面神经炎 / 156

急性扁桃体炎 / 156
 颈椎病 / 157
 颈源性头痛 / 159
 强直性脊柱炎 / 161
 胃肠炎 / 161
 呃逆 / 162
 反流性食管炎 / 163
 慢性胃炎 / 164
 胃柿石症 / 165
 急性阑尾炎 / 166
 乳腺增生症 / 167
 酒精性肝病 / 169
 肝囊肿 / 170
 胆结石 / 171
 前列腺炎和前列腺增生 / 174
 附件炎 / 175
 失眠症 / 176
 贫血 / 178

急性扁挑体炎 / 156
 颈椎病 / 157
 颈源性头痛 / 159
 强直性脊柱炎 / 161
 胃肠炎 / 161
 呃逆 / 162
 反流性食管炎 / 163
 慢性胃炎 / 164
 胃柿石症 / 165
 急性阑尾炎 / 166
 乳腺增生症 / 167
 酒精性肝病 / 169
 肝囊肿 / 170
 胆结石 / 171
 前列腺炎和前列腺增生 / 174
 附件炎 / 175
 失眠症 / 176
 贫血 / 178

慢性便秘 / 180

过敏性疾病 / 182

痔疮 / 183

狂犬病 / 185

人畜共患疾病 / 186

第四篇 生活行为 / 189

能吃掉人体脂肪的食物 / 191

不吃早餐的人反而容易肥胖 / 191

十大健康食品 五类限制食品 / 192

红薯是营养最均衡食品 / 193

家中做菜如何科学用油 / 194

高血压患者的饮食应注意什么 / 195

夏季生活八佳选择 / 196

夏季慎防“用物病” / 196

漫话秋季防燥 / 198

冬季“进补”三注意 / 199

入冬时节五提醒 / 200

冬季宜常喝的汤 / 201

冬天如何使用甘油保湿皮肤 / 202

冬季防静电突袭的小窍门 / 202

适量食用鸡蛋黄不会使血脂增高 / 203

吃羊肉的小窍门 / 204

慎吃三种火锅 / 205

老人不宜单纯喝牛奶补钙 / 206

天天吃苹果好处多 / 206

凉拌芦笋三法 / 207

十种最佳饮食搭配法 / 208

早喝盐水晚喝蜜 / 210

饭后坐着吃零食易患胆结石 / 211

冰冻西瓜易伤肠胃 / 211

烟民饮食中的五多 / 212

“烟民”谨防牙周疾病 / 213

减少吸烟量与降低致癌的

危险不成正比 / 214

解除便秘和充足睡眠有助于

口腔溃疡的治疗 / 214

对付便秘的四大“妙招” / 215

手脚冰凉需要采取综合治疗措施 / 216

科学饮茶的二十一条“纪律” / 218

酗酒打鼾危害健康 / 219

健康护齿应戒除的八种不良习惯 / 220

长吁短叹有益健康 / 221

睡眠卫生对失眠的影响 / 222

经常梳头醒脑提神抗衰老 / 222

警惕办公室综合症 / 223

电脑前的保健操 / 224

如何预防空调病 / 225

春季慎防过敏性皮炎 / 226

适当采取防护措施控制新房室内污染 / 227

开窗通风益健康 / 228

写字间不宜放置开花植物 / 229

女性“自找”的疾病 / 230

预防近视珍爱光明 / 230

危害眼睛的八大敌人 / 232

隐形眼镜不宜长期配戴 / 232

塑料袋不宜长时间存放果菜 / 234

定期清理家庭小药箱 / 234

减肥四诀 / 235

第五篇 心理保健 / 237

什么是心理咨询 / 239

早期心理障碍的信号 / 239

心理疲劳 / 240

身心松弛法解除心理疲劳 / 242

静思冥想法解除心理疲劳 / 243

忧郁指数自测 / 244

抑郁倾向的九个特征 / 246

六种特征识别焦虑症 / 247

心理感冒 / 248

过度“心理防卫”不利于健康 / 250

心理“解压”的几种方法 / 251

别让疲劳影响幸福 / 252

“森田疗法”治疗失眠 / 253

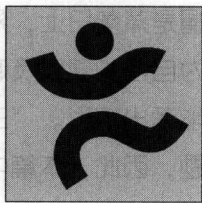
- 心情与心脏 / 255
- 心理养生四要素 / 256
- 切莫成为“健康癖” / 257
- 不良情绪的调节方法 / 258
- 妻子忧虑焦点 丈夫关注热点 / 259
- 如何促进良好沟通 / 260
- 职场女性“红苹果式和谐”要不得 / 261
- 快乐在于自己努力 / 262

第六篇 运动健身 / 265

- 有氧运动 / 267
- 健身运动之“最” / 268
- 最方便的健身法——原地慢跑 / 269
- 剧烈运动后五不宜 / 269
- 夏季锻炼须知 / 270
- 冬练时的八项注意 / 271
- 常用的健身运动处方 / 272
- 张嘴闭嘴健身法 / 274
- 摩鼻翼法 / 275

- 闪腰的轻松痊愈法 / 275
- 健身运动时需要把握的五方面 / 276
- 办公室座椅健身操 / 278
- 电脑族每天需做的颈椎保健操 / 279
- 正确的姿势预防腰背痛 / 280
- 会议疲劳带来的腰痛 / 281
- 消除腰肌劳损酸痛的体操 / 283

后 记 / 285



第一篇 健康理念

拥有一个健康的身心，是我们每个人的共同心愿。健康的行为需要良好的健康理念来引导，这是因为人的行为是人的思想和观念的反映，有什么样的观念就有什么样的行为，而行为往往又决定了成功与否。

现实生活中，我们有不少人不注重这些，甚至用一些歪理论为自己不健康的行为辩解，到头来吃亏的还是自己。例如，某些人为自己的过量吸烟行为编造了一套所谓的理论：吸烟是健康的标致、友谊的桥梁、思维的源泉、纳税的先进；抽烟是为了咳嗽；肺部的运动在于咳嗽；等等。诚然，吸烟也有其利的一面，但与人的健康和对环境及对他人的影响来说，是害大于利的。大量的事实早已得到了充分证明。为何这些人还在为自己这种错误的行为找说辞呢？究其根源，是没有建立真正科学的健康理念。

健康理念篇，可以说是《助你健康》的灵魂。真正健康的钥匙是握在你自己的手中，别人只能是帮助你 and 启发你而矣。健康理念的形成是需要一个长期的自我实践和反复论证的过程，需要建立良好的生活习惯和健康的行为。要达到健康的最终目标，还必须将健康的理念和良好的习惯贯穿到整个生命的全过程之中。

现在有些人很好强，事业可谓是蒸蒸日上，然而潜在的问题是付出了沉重的健康代价。因此，我们提出了要为自己的健康负起责任，执著事业与注重健康一定要并举。只有把握住今天，才能活出精彩。“三高”疾病和妇科疾病是每年查体中较为突出的带有普遍性的问题，因此，本篇中对代谢性疾病的防治和女性健康问题进行了详述。

体检对不少人来说，已经认识到其重要性，但对定期体检与健康的关系和体检中需要注意的问题等方面，我们很多人还缺乏真正到位的认识。每年查体中都会发现不少的病症，特别是肿瘤和高血压、糖尿病等慢性疾病，引起患者的惊慌。怎样正确对待、妥善处理和做好积极的防治，本篇中的一些文章都谈及了这些问题。

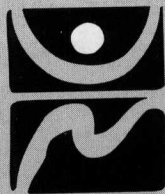
关于健康的理念，自古以来就有很多论述，特别是中国文化史上一部最伟大的奇书《黄帝内经》，博大精深，给予了我们很多健康理念方面的营养。由于其内容太丰富，很难全面介绍《黄帝内经》，本篇只节选了其中极少的一部分进行解读，目的是提醒你可以从中汲取营养，助你健康。

对待健康，我们最好要做一个“圣人”。正如《黄帝内经》中所描述的那样：圣人不提倡已病之后的治疗，而重视未病之先的防嫌；不提倡乱已形成之后的治理，而重视未乱之先的防范。假如病已形成再去治疗，乱已形成再去平治，岂不正成临渴掘井、临战铸器之讥？晚矣！因此，但愿大家都能拥有科学的健康理念，成为健康之路上的圣人。

健康感悟

健康第一 财富第二

世界上最宝贵的是人，人最宝贵的是生命，生命最宝贵的是健康。纵有万贯家财，如果身体垮了，财富对你又有什么意义？！

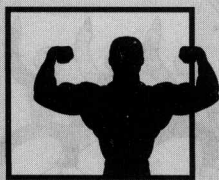


将健康理念和良好习惯贯穿于 生命的全过程

人活着，不仅是为了生命的传承，体现人生的价值，还需要有良好的生活质量，这一切都得以身心健康作为基石。健康话题，牵涉到每一个人及人的群体，无数仁人志士为健康事业在不懈地努力，也有无数人为之付出了生命的代价。围绕健康话题，各种各样的书刊层出不穷，加上网络、传媒等等带给人们的诸多信息，每个人或许都能就此话题道出个一二三。然而，现实中还有不少人的健康出现了诸多问题，患上了生活方式疾病，甚至过早地结束了生命。究其根源，除一些不可抗拒的因素外，大多是由于没有将健康理念和良好习惯贯穿于生命的全过程。

当孩子出生前，许多人都会问：“你希望是生男孩还是生女孩？”其实，“男女无所谓，只要身体没有残缺，健康即可！”这是所有生命出生时父母们的共同愿望。健康从生命的孕育开始，直至生命的结束，无时无刻都体现出其重要性。

人在不同的生命阶段，关于健康话题的侧重点和内容有所不同。在娘胎中，关注的焦点是生命体的发育，在一定的程度上，此时的健康完全依赖于父母，主要是母亲。婴幼儿时期，虽然离开母体，从学会吃、说、行，到保护自己并开始接受教育，都需要父母或抚养人无微不至的关爱。为保证婴幼儿身体的健康成长，家长们无不呵护有加。婴幼儿时期的健康状况是一生健康的基础，现在社会的很多机构和组织都在为婴幼儿的健康成长提供各种服务，这是时代的一种进步，是提高人口质量的根本保证。从少年时期开始，健康主题的接力棒就逐渐地



健康四大基石

- 可口、合理、量体控制的膳食
- 乐观、积极、豁达、宽容的心理
- 有趣、适当、持之以恒的运动
- 戒烟、限酒、良好的生活方式

交到自己的手中。

人们许多健康习惯的养成都是从青少年时期开始的，俗话说“从小看看，到老一半”，其中就包涵了健康习惯的养成。有的人年轻时不爱运动，长大了运动就是弱项；年轻时活泼开朗，长大后心理健康指数就高；年轻时沉默寡言，性格孤癖，长大后就容易产生心理疾病。细细品味，我们的许多不良生活习惯大都是这一时期形成的，如吃零食、躺在床上看书、熬夜、不爱运动等等。因此，重视并培养良好的健康习惯应从青少年时期就开始。有的人在这一阶段，只顾抓文化知识的学习，却忽视了健康习惯的培养，这会对将来的人生产生不良的影响。可贵的是，现在从小学一年级开始，就有《健康教育》这一课程，科普性和实用性都很强，必将对新一代人的终生健康产生积极的作用。

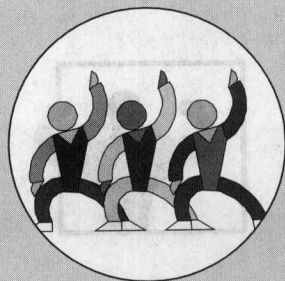
青少年时期实际上是健康习惯形成的重要阶段。从青年开始，一旦离开校园进入社会，以独立的自然人生活的时候，有的人总以为自己年轻，身体状况好，放松了健康理念，一些不良的生活方式逐渐滋生，如不加节制的抽烟、喝酒、玩牌、上网冲浪、熬夜等等，再好的身体也经不住如此的糟蹋。“再好的身体也得锻炼，再好的钢铁也得锤炼”，其意就是这个。

中青年阶段，是最需要灌输健康理念的阶段，也是最容易形成不良健康习惯的时期。此阶段是人生整体健康水平的关键培植期，就如建筑大厦一样，属于构建主体框架，若框架出了问题，即使地基再好，也经不住风吹雨淋，容易垮倒。中青年阶段，一些人执著于追求事业，加上社会压力、工作压力和来自于建设家庭的压力，往往是在用自己的健康为代价来换取所谓事业上的成功，这样的例子不胜枚举，特别是在演艺界、商业界、从事高科技工作的人员和进取心特强的公务员，英年早逝的并不少。人们在为他们的事业成功而赞叹的同时，更多的是为他们的健康失败而惋惜。我们倡导执著事业与关注健康一定要并举，重点就是针对中青年人员。

健康标语

每天锻炼 1 小时，健康工作 50 年，幸福生活一辈子。

健康虽然不是一切，但失去健康就是失去一切。



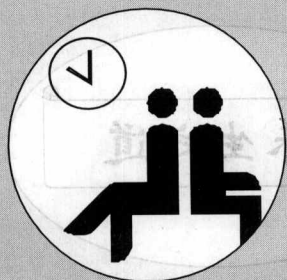
常说的“男人 40 一道坎儿，女人 40 十字路口”，表明人到中年出现的健康问题大多是由于既往的忽视造成的，只不过到了 40 岁时，当积存到一定量引发了身体“质”的变化，这属于规律性。特别是一些代谢性疾病或生活方式疾病，如果从青少年时期就加以重视和维护，到了 40 岁就会很顺利地度过这道坎，即使是处在十字路口的女性也能安全度过。中年时期，由于来自于工作和家庭及社会关系的种种压力，身心常常处于疲惫状态，容易使疾病形成甚至出现高危病变。不少人已经意识到这些，但常因力不从心致使健康状况不尽如人意。

中年人年富力强、才华横溢，正是为国出力的当打之年，而现在，一部分中年人的健康状况正经受着严峻考验。在体育锻炼方面，青少年时，学校有固定的体育课和体育活动；老年阶段，老年体育协会经常组织各种健身活动；惟独中年人，最缺乏有组织的体育锻炼。因此，中年人缺乏的往往不是健康理念，而是缺少真正的健康行动。

经过生命高危期后，人要进入中老年。多数人退休后可以安详地休息，有了时间和精力来专心致力于健康维护，可这个时期由于长期的“积累”，身体的状况较差，不少人的退休生活就是成天地求医治病，晚年生活的质量大大降低。这个时候关注健康，实际上许多都是一种健康补救行为，像冠心病、糖尿病、心脑血管病、慢性支气管炎、老年性痴呆等等，医疗方法也不能从根本上解决，只能是延缓、维持。人们总渴望有什么灵丹妙药，其实没有，真正的健康就得靠自己持之以恒地维护保养。许多疾病都是起源于少年，植根于青年，发展于中年，发病于老年。因此，积极预防，未雨绸缪才是上策。

在将健康理念和良好习惯贯穿于生命全过程之中，有两点值得大家重视。一是健康理念要始终贯彻；二是为了健康应保持“慎独”。

健康理念要始终贯彻，这一点大家容易理解。关键是要能做到在不同时期都将健康列入人生规划之中，并始终按自己的规划去贯彻落实。短期行为往往容易



健康管理三步走

体检

了解自己的健康状况

改变不良的生活方式

做到，但要一生都始终如一，一些人就会意志放松，不容易坚持下来，或者是热一阵冷一阵地，或是自己身体有病了或看到周围的人大病了，才触动一下放松的神经，抓紧一段时间把健康提升到一个高的平台，这种短期行为是远远不够的，需要长期有计划按规律地去贯彻健康计划。

健康是个长期的、永久的话题，绝不是靠一朝一夕只求适当注意就行的。每个人都应有关于自身健康的长远规划，学会对自身健康进行科学合理的管理，既不要追新赶潮一阵风，也不要放肆随意大撒把，脑子里面总要有这根弦。有些人就是经不住诱惑，一次次地原谅自己，总想从明天开始注意健康，到头来是明日推明日，疾病出现了，心里开始发毛，着急上火，后悔晚矣！因此，真诚地奉劝大家，对待自身的健康，一定要像呵护眼睛和婴儿那样，你要是怠慢了她，她就会毫不客气地伤害你。

保持健康，要舍得投入，包括拿出一定的时间、精力和财力等；要舍得放弃，如放弃一些不必要的应酬、放弃一些随心所欲的想法、放弃诸多美味佳肴；要懂得珍爱，珍爱要从年轻时就开始，不能等到有病或年老了才注意，应该珍爱健康的生活。

为了健康应保护“慎独”，许多人不容易理解。“慎独”是我国古代儒家创造出来的具有我国民族特色的自我修身方法。它最先见于《礼记·中庸》：“道也者不可须臾离也，可离非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”这里强调的“道”、“不可须臾离”之意，是“慎独”得以成立的理论根据。综观其文，“慎独”指的是人们在个人独自居处的时候，也能自觉地严于律己，谨慎地对待自己的所思所行，防止有违道德的欲念和行为发生，从而使道义时时刻刻伴随主体之身。能否做到“慎独”，以及坚持“慎独”所能达到的程度，是衡量人们是否坚持自我修身以及在修身中取得成绩大小的重要标尺。“慎独”作为自我修身方法，不仅在古代的道德实践中发

清心格言

大其心，容天下之物；
虚其心，受天下之善；
平其心，论天下之事；
定其心，应天下之变。

养生之道