

JIANKANG BAISUI BUSHIMENG

健康

百岁不是梦

班雪梅◎编著



生活方式对健康的影响

生活方式病的防控

百年健康要从小抓起

中年是健康的保护期

健康的花才能长久艳丽

健康快乐 100岁

定期体检保健康

家庭药箱与现场救护



合肥工业大学出版社

JIANKANG BAI SUI BUSHIMENG

健康

百岁不是梦



班雪梅◎编著

生活方式对健康的影响

生活方式病的防控

百年健康要从小抓起

中年是健康的保护期

健康的花才能长久艳丽

健康快乐100岁

定期体检保健康

家庭药箱与现场救护

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康百岁不是梦/班雪梅编著. —合肥:合肥工业大学出版社,2007.4

ISBN 978-7-81093-576-0

I. 健… II. 班… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055890 号

健康百岁不是梦

班雪梅 编著

责任编辑 权 怡

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2007 年 4 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2007 年 4 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	880 × 1230 1/32
电 话	总编室:0551-2903038	印 张	9.375
	发行部:0551-2903198	字 数	217 千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	印 刷	合肥现代印务有限公司
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-81093-576-0

定价:18.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

序

生命诚可贵,健康价更高。健康是人生的最大财富,也是家庭幸福的基石。在我们的生命长河中,健康虽不能代表一切,但没有健康的生命往往无幸福可言,甚至可能是痛苦的,失去了健康也就意味着失去了一切。

根据世界卫生组织(WHO)的研究结果,个人的健康和寿命60%取决于个人的生活方式,15%取决于父母的遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候等自然环境的影响。也就是说,很多疾病主要是由个人的不良生活习惯和工作习惯造成的。近年来,随着生活水平的提高,人们在基本生存条件得到满足之后,对生活质量有了更高的向往和追求。但由于对自我保健知识知之甚少,许多人的这种追求往往带有盲目性或是不得要领。在食品匮乏的年代,一盘红烧肉就是天堂般的生活。但在天天生猛海鲜的日子里,同样是这盘红烧肉,有可能就会变成走向地狱的导火索。在我们的身边,就有许多人因为沉湎于所谓的“高质量的生活”,而失去了健康;也有许多人年轻时拼命地工作,过早地透支了自己的健康本钱,结果年老后不得不拼命地吃药。为此,世界卫生组织又提出了健康生活方式:合理膳食,有氧运动,戒烟限酒,心理平衡。



怎样才能拥有健康？是靠医生，还是靠营养品、保健品？对此，现代医学之父、古希腊名医希波克拉底有一句健康名言：病人的本能是病人最好的医生，而医生只是帮助本能的。因为我们每个人都有很强的抵御疾病的能力，如果医生帮助病人恢复了这种本能，或是能充分调动病人自身的本能，让病人自己关爱自己、保护自己，病人也就会成为拯救自己的最好的医生。那么，多了解和掌握一些保健知识，对于充实和提高自己的这种“本能”，进而提高自身的健康水平和生活质量，就显得格外重要。世界上从来就没有救世主，在健康问题上也是这样。有损于健康和寿命的最大敌人是你自己，促使你健康长寿并轻松地活到自然寿命的也是你自己！健康，实际上就掌握在每个人自己的手中。

我国古代医学典籍《黄帝内经》提出了“圣人不治已病治未病”的理念，其内涵有两个原则：未病先防，既病防变。我们要掌控自己的健康，就要首先从纠正自己不良的生活习惯和工作习惯、培养健康的生活方式和行为方式做起。本人作为一名读者，也早就想买一本能够指导全家人保健的书。因为，家中的男女老少各有各的特点，各有各的问题。大小书店书架上的保健图书虽然林林总总，但其内容或大同小异，或较为专一，令人很难取舍。近日，偶然看到了这本《健康百岁不是梦》书稿，夫人也跟着随手翻阅，均感到确有收获。虽说我们也是学医之人，在工作中也时常与“如何保健”打交道，但对书中的许多内容仍有“未曾谋面”的感觉，看来作者还是下了一番工夫的。该书从人们日常

生活中容易被忽视或是不被重视的生活习惯细节入手,解说了与其密切相关的健康问题,并把其中的医学科学知识由浅入深地娓娓道来,使人豁然开朗、心悦诚服。书中的内容既涵盖了老人、孩子、女士或中年男士等人生历程的各个阶段,又各自相对独立成章,针对性很强,很适合各阶层人士阅读。为此,我便萌生了向亲朋好友推荐此书之意。

该书的作者是我曾经的同事,她自 1983 年于安徽医科大学毕业后,一直从事医学临床和医学教育工作,是个做事认真、很重感情的人。我能感受到她是在用她的博爱之心来写这本书,是在以她的真情感恩亲人、报答社会。

相信该书会使您开卷有益。愿健康天天与您相伴相随!

胡小童

于 2007 年春

前 言

健康是穷人的财富、富人的幸福。只有拥有了健康的身体,才能创造更多的财富,享受幸福快乐的人生。

随着社会经济的发展和国民生活水平的不断提高,人们已不再是只求温饱而是越来越重视健康。因为健康不仅可以影响到人的寿命,它还直接影响着生活的质量。况且中华民族是很注重亲情的民族,只要一家有病人,就会使得亲友们都跟着牵挂、担心。所以,健康就不仅仅是个人的问题了。于是,怎样才能健康、快乐而且有意义地活着,自然也就成为人们所关注的热门话题和追求的目标。

人们在日常生活中的饮食起居、喜怒哀乐,都会对健康产生直接或间接的影响。如果我们不能清楚地认识到这一点,就很可能会因生活方式不当,在不知不觉中引发生活方式病。据世界卫生组织报告,当今生活方式病已经成为影响人类健康和寿命的主要杀手。

其实,只要我们细心留意一下周围,就不难发现:在我们身边,患有糖尿病、高血压、高血脂、动脉硬化以及心脑血管疾病的人数已大大增加;癌症的发病率也在逐年增高且发病年龄逐渐年轻化。这些都是与生活方式密切相关的疾病。这就提醒和告诫我们,不能再忽视生活方式的问题了!



而帮助人们掌握科学的生活方式,预防和控制生活方式病的发生,也就成了每一个医务工作者义不容辞的责任和义务。

怎样做才能防患于未然,尽可能地远离这些生活方式病,健健康康、快快乐乐地生活呢?本书从不同的角度,尽可能全面地回答了这些问题。作者根据自己从医从教二十多年所积累的经验和体会,吸取了大量的新知识、新技术、新方法,把生活中的保健常识和与其相关的医学科学知识融会贯通,针对不同的人群在生理、心理和日常生活等方面的不同特点,按照不同的年龄段分别给予了讲解,并特别突出了要立足于早预防、早发现、早诊断、早治疗,突出了预防生活方式病要从小抓起的理念。在本书的编写和内容安排上,采用系列讲座的形式,集知识性、科学性、实用性于一体,力求贴近大众、贴近生活、深入浅出、通俗易懂,使读者既知其然,也知其所以然。另外,还将“家庭小药箱”和“家庭紧急情况现场救护”等内容写入书中,以帮助读者解决一些家庭中较为常见的突发问题。

希望本书能让每个读者都有所收益、有所感悟,能为“人人健康,家家幸福”提供有益的帮助。同时,作者也真诚地希望广大读者能多了解一些医学保健知识,从培养良好的生活方式入手,不断提高生命的质量,用健康这把金钥匙去开启幸福人生之门。

作者

2006年12月

目 录

(01)	营养与营养	1
(04)	营养与营养	2
(24)	营养与营养	3
(04)	营养与营养	4
(04)	营养与营养	2
(84)	营养与营养(二)	
(84)	营养与营养	1
(20)	营养与营养	2
(22)	营养与营养	3
第一讲 生活方式对健康的影响		
(02)	一、健康新理念	(3)
(22)	(一)健康的概念与内涵	(3)
(23)	(二)健康的标准	(4)
(24)	(三)亚健康状态	(5)
(24)	(四)影响健康的因素	(5)
(22)	二、寿命	(8)
(22)	(一)人的自然寿命	(8)
(28)	(二)疾病与寿命	(9)
(82)	三、心理状态与健康	(10)
(29)	(一)不良情绪与健康	(11)
	(二)乐观的心态与健康	(12)
	(三)信仰与身心健康	(12)
(04)	(四)情感关怀与健康	(13)
(04)	(五)读书与健康	(14)
(04)	(六)爱心与健康	(14)
(00)	(七)家与健康	(14)
(00)	(八)情绪与死亡	(15)
(00)	四、生活方式与健康	(16)
(00)	(一)合理饮食	(16)



1. 营养素与热能	(16)
2. 饮与健康	(42)
3. 食物与健康	(45)
4. 进食时的心情与健康	(46)
5. 平衡膳食宝塔	(46)
(二) 有氧运动	(48)
1. 运动的意义及机理	(48)
2. 运动量的把握	(50)
3. 运动方式的选择	(52)
(三) 4. 运动的最佳时间	(52)
(四) (三) 心态平衡	(53)
(五) 1. 心态平衡的意义	(53)
(六) 2. 维护心态平衡的措施	(54)
(七) 五、卫生习惯与健康	(54)
(八) (一) 不随地吐痰	(55)
(九) (二) 勤洗手、勤剪指甲	(56)
(十) (三) 勤洗头洗澡、勤换内衣	(58)
(十一) (四) 不要边走边吃食物	(58)
(十二) (五) 用流动的水洗脸更健康	(59)
第二讲 生活方式病的防控	
(一) 心脑血管病以及与其相关的代谢性疾病	(64)
(二) (一) 心肌梗死和脑卒中	(64)
(三) 1. 动脉硬化	(64)
(四) 2. 血液黏度	(66)
(五) 3. 心脑血管疾病的防控	(66)
(六) (二) 糖尿病	(66)
(七) 1. 糖尿病的类型	(67)

(80)	2. 糖尿病的诊断	(68)
(40)	3. 糖尿病的预防	(68)
(20)	4. 糖尿病的治疗	(68)
(70)	(三) 高血压病	(70)
(80)	1. 高血压病的诊断	(70)
	2. 高血压病的形成	(70)
	3. 高血压病的防治	(70)
	(四) 高脂血症	(72)
	1. 何为高脂血症	(72)
(101)	2. 高脂血症的表现	(72)
(101)	3. 高脂血症的防治	(72)
(103)	二、肿瘤的防控	(73)
(101)	(一) 肿瘤的概念	(73)
(103)	(二) 肿瘤的诱因	(74)
(103)	(三) 值得关注的问题	(76)
(101)	(四) 肿瘤的预防	(78)
(101)	三、饮食起居的细节与生活方式病	(80)
(101)	(一) 生活细节中的最佳时间	(81)
(101)	(二) 生活细节中需要注意的小事	(81)
(101)	(三) 洗漱时的最佳水温	(82)
(101)	四、生活方式病的“食疗”	(82)
(101)	(一) 高脂血症的食疗药膳	(83)
(101)	(二) 有助于降低血压的食物	(88)
(101)	(三) 有助于降低血糖的食物	(89)
(101)	(四) 能带来好心情的食物	(90)
(101)	(五) 有助于睡眠的食物	(91)
(101)	(六) 抗癌蔬菜排行榜	(92)
(101)	(七) 粗细粮营养素含量比较	(92)



(八) 不利于抗衰老的食物	(93)
五、调整好心态有助于预防生活方式病	(94)
六、请君多做“呼吸操”	(96)
七、请君常做“血管操”	(97)
附 性传播疾病的防控	(98)

第三讲 百年健康要从小抓起

——与青少年谈健康

一、青少年的生理特点与心理压力	(103)
(一) 生理特点	(103)
1. 体格迅速发育成长	(103)
2. 机能逐渐发育健全	(103)
3. 性器官与第二性征的发育	(103)
(二) 心理改变与心理压力	(103)
1. 学习压力大	(103)
2. 独立意识增强	(104)
3. 对性发育的困惑与好奇	(104)
4. 对是非的判断能力不够强	(104)
二、青少年时期是健康的准备期	(104)
(一) 青少年时期是生命长河的准备期	(104)
(二) 打好身体基础	(105)
1. 加强锻炼增强体质	(105)
2. 加强营养, 勿盲目节食	(105)
3. 保证充足的睡眠	(105)
4. 定期进行体格检查	(106)
(三) 培养健康的心理	(106)
1. 树立正确的世界观、人生观、价值观	(106)

2. 学会感恩	(106)
3. 懂得宽容	(106)
4. 互助友爱	(107)
5. 承担责任	(107)
三、纠正不良的生活习惯	(107)
(一) 少吃“垃圾食品”	(108)
(二) 远离烟酒及毒品	(109)
四、建立科学的生活方式	(111)
(一) 合理饮食	(111)
(二) 加强体育锻炼	(112)
1. 上好体育课	(112)
2. 积极参加课间及课外体育活动	(112)
3. 加强户外运动	(113)
(三) 养成良好的生活习惯	(113)
1. 学会生活自理	(113)
2. 生活要有规律	(113)
3. 保证足够的睡眠	(114)
五、养成良好的学习习惯	(114)
(一) 把学习当成一件快乐的事去做	(114)
(二) 好的学习方法可以使你事半功倍	(115)
(三) 保护好眼睛	(116)
(四) 纠正不正确的坐姿	(119)
六、青春期保健	(119)
(一) 青春期概述	(119)
(二) 青春期的生理发育特点	(120)
1. 性激素分泌变化明显	(120)
2. 体格发育迅速增长	(120)
3. 生殖器官发育明显	(120)



4. 女生月经初潮及男生首次遗精	(121)
5. 第二性征的发育	(121)
(三) 青春期营养	(121)
1. 热能	(121)
2. 蛋白质	(122)
3. 无机盐	(122)
4. 维生素	(123)
5. 膳食的构成与搭配	(123)
(四) 青春期保健	(125)
1. 乳房保健	(126)
2. 月经初潮与经期保健	(126)
3. 男性生殖系统保健与遗精	(127)
4. 手淫与过早性行为	(128)
(五) 加强性教育	(129)

第四讲 中年是健康的保护期

——与中年男士谈健康	
一、中年人的生理特点与心理压力	(135)
(一) 身体机能逐渐下降	(135)
(二) 精神压力大	(136)
(三) 对自身健康关注不够	(138)
二、危害中年人健康的主要疾病	(138)
(一) 肿瘤与心脑血管疾病	(138)
(二) 心理障碍性疾病	(139)
(三) 消化系统疾病	(140)
1. 脂肪肝	(140)
2. 乙型肝炎	(141)

(三、建立科学的生活方式	(143)
(一)调整好心态,从压力中解脱	(143)
(二)合理饮食	(145)
1.“饮”	(145)
2.“食”	(146)
3.对中年男士有益的食物	(147)
(三)坚持有氧运动	(155)
(四)戒烟限酒	(156)
(五)有规律的生活	(159)
1.不要打乱体内的“生物钟”	(159)
2.保证充足的睡眠	(159)
3.保持规律的性生活	(160)

第五讲 健康的花才能长久艳丽

——与女士谈健康——

(一、女性的生理心理特点与保健	(165)
(一)经期的生理特点与保健	(165)
(二)孕产期生理特点与保健	(166)
1.孕期生理变化与保健	(166)
2.产后生理特点与保健	(170)
(三)更年期生理特点与保健	(172)
1.更年期生理变化	(173)
2.更年期心理特点	(173)
3.更年期保健	(174)
(四)老年期的生理特点与保健	(176)
(二、营造温馨的家,在幸福中获得健康	(176)
(一)让家充满爱	(177)



(二) 让家充满和谐	(177)
(三) 追求情感的最高境界,在情爱中促进健康	(178)
(四) 让健康和美丽伴随着你	(179)
(一) 掌好手中的勺	(179)
(二) 扮好健康的体	(181)
1. 内衣的选择与乳房保健	(181)
2. 睡眠与面部护理	(182)
3. 鞋跟的高度与腰部保健	(184)
(五) 适合女士的运动	(184)
(一) 运动方式的选择	(185)
(二) 运动时间的选择	(185)
(六) 对女性有益的食物	(186)

第六讲 健康快乐 100 岁

——与老年人谈健康——

(一) 老年人的生理及心理特点	(196)
(一) 身体机能衰退	(196)
(二) 心理活动减慢	(198)
(三) 感情世界孤独	(199)
(二) 对抗衰老的方法	(199)
(一) 保持良好的精神状态	(199)
(二) 养成良好的生活习惯	(201)
(三) 注意营养需求	(203)
(四) 坚持户外活动	(206)
(五) 保证休息和睡眠	(207)
(六) 参加社会活动	(208)
(三) 老年人的自我保健	(209)

(一) 运动	(209)
(二) 娱乐活动	(211)
(三) 自我按摩	(212)
(四) 常用的养生穴位	(213)
四、对老年人健康有益的食品	(214)
(一) 有益的食品	(215)
(二) 食物补钙	(220)
(三) 冬令进补	(221)
(四) 饮食减肥	(221)
五、饮食养生的四大补法	(222)
六、中药调理养生	(223)

第七讲 定期体检保健康

一、定期健康体检的意义	(229)
二、定期健康体检的目的	(231)
三、健康体检能筛查出的疾病	(232)
四、不同人群的健康体检	(232)
(一) 老年人的健康体检	(233)
(二) 中年人的健康体检	(233)
(三) 儿童定期健康体检	(234)
(四) 学生定期健康检查	(236)
(五) 亚健康人群的体检	(237)
(六) 癌症筛查	(237)
五、体检套餐与体检项目的搭配选择	(238)
(一) 一般体检套餐	(239)
(二) 个性化体检套餐	(240)
(三) 根据不同情况搭配选项	(241)
六、体检时应注意的事项	(242)