

李启平 / 编著

决定一生的 健康忠告

JUEDING YISHENG DE JIANKANGZ HONGGAO

卫生部保健局常务副局长 王捍峰 研究员
中华医学会会长 钟南山 院士
北京协和医院院长 刘 谦 教授
北京阜外心血管病医院院长 胡盛寿 教授
北京同仁医院院长 韩德民 教授

联合推荐

50 位顶级专家为你量身定做的健康方案
专家智慧 百姓视角 零距离解答读者最关心的健康问题
一部值得收藏的疾病预防和养生保健读本

漓江出版社



决定一生的 健康忠告

李启平 / 编著
◆ 漓江出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

决定一生的健康忠告/李启平编著. —桂林: 漓江出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5407-3901-0

I. 决… II. 李… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第049201号

决定一生的健康忠告

编 著 者 李启平

责任编辑 刘春荣

美术编辑 罗 森

责任校对 徐 明 田 芳

责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市安新南区356号

邮 编 541002

发行电话 0773-3896171 010-85893190

传 真 0773-3896172 010-85800274

邮购热线 0773-3896171

电子信箱 ljcb@public.glptt.gx.cn

<http://www.Ljiang-pub.com>

印 制 北京密兴印刷厂

开 本 720×980 1/16

印 张 18

字 数 285千字

版 次 2007年5月第1版

印 次 2007年5月第1次印刷

印 数 1—15 000册

书 号 ISBN 978-7-5407-3901-0

定 价 24.80元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

序 言

《参考消息·北京参考》记者李启平是个推进大众健康教育的有心人、有志者，她采访了近两百多位医学名家、专家，以通俗易懂的方式，通过专栏文章向读者介绍各种常见病的治疗和预防知识，让大家不出家门就能轻松获取全面而实用的健康知识，受到了医学界和各界读者的好评。2006年李启平编著的《名医大讲堂》一书面世后，受到市场的推崇和好评，购者纷纷，读者赞声不绝。现在，李启平又精心挑选了部分专栏文章，在精心编辑的基础上，整理出版了第二本书《决定一生的健康忠告》。我想，这又是李启平对普及健康知识和疾病预防知识的一大贡献，必将进一步推动科学保健知识传播到千家万户。

健康是个大课题，关乎个体和家庭的幸福，关乎社会、国家的和谐、进步，是一切财富之源。所以，人们常说，健康是“1”，其他都是后面的“0”。有了健康，就有未来，失去健康，就失去一切。

认识到健康的重要性只是基础，还远远不够。要做到真正的健康，关键是要掌握科学的健康知识。而掌握科学的健康知识，就需要媒体从业人员正确引导和有效传播。这里所说的传播，不是把医学专家们的教材和论文内容简单、生硬地向社会大众发布和介绍，而是把医学知识的科学性、专业性变成百姓语言娓娓道来，深入浅出，通俗易懂，让人能看得懂，记得住，用得上，这样才有针对性和实用性。

李启平的《决定一生的健康忠告》一书，就充分体现了正确引导和有效传播健康知识的精神。此书集中了医学界五十位名家、专家的临床经验和

医学智慧，从养生保健到心理调节，从日常起居到家庭生活，从慢性病的早期诊断到基本防治措施，内容非常全面，既有深度和专业性，读起来又很轻松，不觉得枯燥。“度”是健康知识之本，是处理万物的原则。李启平较成功地把握了这一精髓，的确十分难得。

最后，愿大家记住：健康是金，金钥匙把握在自己手中。希望本书的每一位读者，播种科学的健康知识，耕耘健康的生活岁月，收获健康的幸福人生，眺望美好的未来和希望！

卫生部保健局常务副局长

王邦平

2007年4月6日

[目 录]

001 序言

001 第一部分 养生保健抗衰老

003 最好的医生是自己

——卫生部健康教育专家洪昭光教授谈科学养生

009 中医+西医=中西医结合?

——中国中西医结合学会会长陈可冀院士谈中西医结合

015 揭开衰老之谜，科学延缓衰老

——北京大学医学部童坦君院士谈衰老现象

021 超越年老 预防痴呆

——北京协和医院张振馨教授谈老年痴呆症

027 如何延缓眼睛的衰老

——北京同仁医院眼科中心副主任医师马东丽谈老花眼现象

031 第二部分 天天都有好心情

033 穿过抑郁的胡同

——首都医科大学附属安定医院副院长李占江博士谈抑郁症

081 吃剩菜会不会致癌？

——卫生部北京医院营养室副主任医师李蕴瑜谈剩菜处理

087 第四部分 及时诊断早预防

089 乳腺癌普查的最新进展

——北京世纪坛医院院长封国生教授谈乳腺癌早期发现

094 如何早期发现胰腺癌

——北京友谊医院消化内科副主任吴咏冬谈胰腺癌早期防治

099 生气容易导致甲亢？

——北京协和医院内分泌科主任医师戴为信教授谈甲亢防治

105 危害极大的脑中风

——北京宣武医院神经内科主任医师王默力谈脑中风的早期防治

111 别让肚皮露馅儿

——北京世纪坛医院普外科主任张能维谈疝气预防

115 让我们 80 岁时仍拥有 20 颗牙

——北京大学口腔医学院预防教研室主任张博学教授谈牙齿护理

120 呵护眼睛的最后一道底线

——北京同仁医院眼科首席专家魏文斌教授谈视网膜保健

124 抓住切口，保护血管

——北京友谊医院神经内科主任李继梅、脑血管超声室

主检医师高凤玲谈血管保护



129 第五部分 不能忽视慢性病

131 让呼吸更加轻松舒畅

—中华医学会会长钟南山院士谈慢性阻塞性肺疾病

135 人到中年，代谢疾病会结伴而来吗？

—北京大学人民医院内分泌科主任纪立农教授谈代谢综合征

140 让颈椎保持年轻态

——北京大学第三医院骨科主任刘忠军教授谈防治颈椎病

147 发现血糖高怎么办？

——解放军总医院(301医院)内分泌科主任陆菊明教授谈糖尿病

153 驾驭控制血糖的马车

——北京大学医学部冯兴中教授为患者亲属讲解糖尿病知识

158 让腰杆更挺直

——北京积水潭医院脊柱外科副主任刘波谈腰椎间盘突出

163 正确训练肌肉 远离关节疼痛

——北京积水潭医院康复科主任郭险峰谈防治骨关节伤痛

169 胆道里长了结石怎么办？

——解放军总医院消化科主任杨云生教授谈胆石症防治

174 扁桃体发炎该不该摘除？

——解放军305医院耳鼻咽喉头颈外科主任江继平谈儿童扁桃体炎

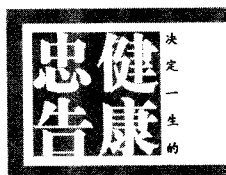
179	倾听专家的“肺腑之言” ——北京宣武医院胸外科主任支修益教授谈肺癌防治
187	第六部分 注重生活小细节
189	让生命保持年轻态 ——中国工程院盛志勇院士谈烧伤和养生
194	你可以睡得更好 ——北京同仁医院咽喉科主任叶京英教授谈健康睡眠
199	谨防宠物带来疾病 ——北京地坛医院医学信息中心负责人蔡皓东谈宠物卫生细节
205	喷嚏同样需要重视 ——北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科副主任张罗博士谈过敏性鼻炎
210	如何选择太阳镜 ——武警总医院眼科陶海博士谈选戴太阳镜技巧
215	科学防晒 清凉度夏 ——武警总医院皮肤科主任李志强博士谈防晒知识
222	嘴歪了怎么办？ ——北京世纪坛医院面神经研究室主任李健东博士谈面神经瘫痪
228	体检前须做好哪些准备？ ——解放军总医院附属第一医院体检中心主任田京发谈体检事项



233 第七部分 家庭健康最重要

- 235 未婚女嫁为什么这么难?
——中国社会科学院社会学家王震宇教授谈大龄青年的婚恋生活
- 241 如何养育一个健康匀称的孩子?
——中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生研究员谈儿童营养
- 247 家长如何走进孩子的心田
——北京协和启迪心理咨询中心专家甄中科副教授谈怎样与孩子沟通
- 253 登上回家的健康快车
——中国疾病预防控制中心健康教育所副所长田向阳谈旅途健康细节
- 258 女人40如何坦然迎接更年期
——北京协和医院妇科专家朱燕宁教授谈女性更年期
- 264 男人何时迎接更年期
——北京协和医院泌尿外科李宏军博士谈男性更年期
- 270 为男性撑起一片健康的天空
——中国工程院院士、北京大学第一医院男科中心主任郭应禄教授谈男性性健康
- 276 给女人的特殊呵护
——北京妇产医院王建东博士谈宫颈病变的早期发现

第一部分
养生保健抗衰老



最好的医生是自己

——卫生部健康教育专家洪昭光教授谈科学养生

专家简介

洪昭光，首都医科大学附属北京安贞医院研究员、教授、主任医师。现任全国心血管病防治科研领导小组副组长、中国老年医学研究会副会长、中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员、北京安贞医院干部保健科教授。曾任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、首都医科大学附属北京安贞医院副院长。



1961年毕业于上海第一医学院，1981—1983年在美国做访问学者。主要从事心血管内科、心血管病流行病学研究。曾获联合国国际科学与和平周“和平使者”称号。被中央文明办、卫生部聘为“全国健康教育首席专家”。

人这一辈子总免不了生病，当我们的身体出现不适感后，最先的发现者，不是医生，而是我们本人。而且，谁也不可能像自己了解自己那样清楚。比如说，你吃到什么程度算八成饱？喝多少酒为适量？每天睡多长时间才感觉舒服？运动量多大合适？这些唯有靠自己在长期的生活中去体验。当我们真正懂得并学会能够更好地照顾自己的健康，使身体处于正常、良好状态之中，那么，您就是自己最好的医生了。

健康九成靠自己

李启平：为什么说最好的医生是自己？

洪昭光：因为一个好的医生不仅仅是治疗疾病，也不仅仅是会预防疾病，更重要的是，会提高人的健康水平，使人的体质增强、体能改善，生命质量提高，从根本上减少疾病。从这个意义上说，只有自己才是最好的医生。

世界卫生组织指出，健康由四个元素组成：父母遗传占15%；社会环境占10%，自然环境占7%，共17%；医疗条件占8%；个人生活方式占60%。前两项为不可控因素，共占32%；在可控因素的68%中，个人的生活方式因素占60%，即接近可控因素的九成。健康的钥匙掌握在自己手里，要想寿而康，九成靠自己。所以说，自己是最好的医生。

生病多半由于保健知识缺乏

李启平：生活水平提高了，为什么疾病却更多了？

洪昭光：有人认为现在疾病增多了，是因为经济发达了，生活富裕造成的。近年北京市调查，小学生已经有了高血压，中学生也有动脉硬化了。其实，病多了并不是物质本身造成的，而是因为健康知识缺乏而产生的。

像高血压、糖尿病等“文明病”并非是文明社会带来的，而恰恰是由膳食不合理、吸烟酗酒、运动过少和心理失衡等不文明生活方式造成的。物质本身不会造成疾病，但知识贫乏会造成疾病。

人体基因决定保健方式

李启平：有些人，这个不能吃，那个也不能吃，这个限量，那个限量，还胖，胆固醇还照样下不来，为什么？

洪昭光：这就是自身因素的不同，是一种遗传、一种倾向。举个简单的例子，兔子与鸭子：兔子应该吃萝卜、青菜，而现在让兔子吃鸡蛋黄拌猪油，结果4个星期胆固醇就升高了，8个星期动脉硬化开始，16个星期就得冠心病了。而鸭子也吃鸡蛋黄拌猪油，胆固醇就不升高，就不发生动脉硬化。兔子和鸭子吃同样的食物，为什么结果完全不一样呢？就是因为它们的基因不同。所以，人们也一样，基因的不同，决定了你患病的易感性，也就决定了你的保健方式。

补充营养，增强免疫力

李启平：天冷了，老百姓在饮食方面应该注意什么？

洪昭光：人体在外界气温21—23℃时，四肢温暖，感觉最舒适。气温下降后，为维持体温，人体一方面使四肢小血管收缩，减少散热；一方面增高体内代谢率，增加产热，因此需要更多食物和热量供给。

李启平：那应该多吃点什么呢？米面、肉蛋，还是果蔬？

洪昭光：生理学研究表明，蛋白质有一种“特殊热动力效应”，即摄入蛋白质后，有30%—40%的热量要消耗放出，而糖类为5%—6%，脂肪为4%—5%。简单说来，就是吃肉后，身体会觉得暖和，不怕冷，尤其在餐后的3—4小时及10小时左右最明显。同时，吃肉会使酪氨酸转化成肾上腺素、去甲肾上腺素和多巴胺，人觉得精神、兴奋、有气力。

萝卜羊肉汤，就是冷天较好的食物。它能补脾胃、温肺气、化寒痰、补元阳、御风寒。

当然，冷天的饮食应当注意多种营养素的全面均衡，这样才能增强体质、体能及免疫力。中医认为秋补、冬补应考虑到人体的生物钟节律，是有一定科学根据的。

李启平：天冷了，如何提高抵抗力？

洪昭光：冷适应约需2—4周时间。从现代医学讲，就是通过“冷适应”使机体从大脑皮层到交感、副交感神经，代谢内分泌系统充分调动起来，协调起来，和谐运行；不仅产热增多、散热减少，而且免疫力增强，代偿力增强。具体来说，冷空气使鼻、咽、口腔黏膜毛细血管收缩，气管黏膜纤毛运动减弱，抵抗力下降，很容易感染细菌病毒；但冷适应后，这种应激反应减弱或不明显。

一旦真正着凉，也可以用热水泡手、脚、面部，吃热汤面或中药，使鼻咽部毛细血管扩张，改善血液循环。

感冒等上呼吸道感染是冷天比较常见的疾病。保持口腔清洁是防止上呼吸道感染的一大关键。研究表明，白天很少发生上呼吸道感染，因为进饮食水及每天1500毫升的唾液使咽部细菌无法繁殖；但夜间8小时睡眠正是细菌繁殖的大好时机，所以睡前彻底清洁口腔，给残留细菌一次“打击”，在此后6小时内细菌就不会繁殖。6小时后，人又清醒了。

对儿童的研究表明，简简单单的睡前彻底刷牙可使儿童咽炎、扁桃腺炎减少70%—80%之多。在广东及海南心血管病防治区的儿童风湿热、风湿性心脏病一级预防研究中，取得了显著的成效。

药补不如食补，食补不如心补

李启平：记得您说过，药补不如食补，食补不如心补。为什么心补最重要？

洪昭光：药补不如食补，食补不如心补。有好心情，才能有好身体。一个人的心理一平衡，生理就稳定；生理一稳定，病理就不发生。即使发生了，恢复得也很快。

这里我讲两则故事。美国自行车运动员阿姆斯特朗，是一个睾丸癌肺、脑转移的晚期病人，医生说他存活概率小于1%。但他对医生说，自己对治疗很有信心，一定积极配合。结果睾丸切除，接受放疗、化疗后，依然坚持锻炼，最后获得了7次环法自行车赛冠军。

法国有个26岁的女孩患了子宫癌，子宫切除，两个月后右侧卵巢转移，