

没有全民健康，就没有全面小康。

——习近平

中国保健协会科普教育分会重点宣传推广图书
红旗出版社「健康中国」系列丛书

DAGUOYITANJIANKANG

大国医谈健康

主 编 王敏清 耿德章



我对“健康四大基石”的感悟

百岁寿星的生活方式、环境与心理特点

古今名人的长寿之道

哪些人群易患高血压

春夏之交谨防心血管疾病

秋冬养阴四法

老年人用药常见的几个误区



6位首长保健医告诉您健康长寿的秘密！

红旗出版社

DAGUOYITANJIANKANG

大国医谈健康

主 编 王敏清 耿德章



红旗出版社



图书在版编目(CIP)数据

大国医谈健康 / 王敏清, 耿德章主编.

—北京: 红旗出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5051-3863-6

I. ①大… II. ①王… ②耿… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第209606号

书 名 大国医谈健康
主 编 王敏清 耿德章

出 品 人 高海浩

总 监 制 李仁国

出版发行 红旗出版社

邮政编码 100727

E-mail hongqi1608@126.com

发 行 部 010-57270296

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 150千字 印 张 7.125

版 次 2016年11月北京第1版 2017年1月北京第2次印刷

ISBN 978-7-5051-3863-6 定 价 38.00元

欢迎品牌畅销图书项目合作 联系电话: 010-57274627

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 本社发行部负责调换。

本书编委会

主 编 王敏清 耿德章

副主编 于 菁 张翼坚 周 红 李旭光

编 委 王敏清 耿德章 周光生

胡士良 陶国枢 胡维勤

《大国医谈健康》

书 序

2016年8月，在北京举行的全国卫生与健康大会上，习近平同志再次强调，没有全民健康，就没有全面小康；要重视重点人群健康，保障妇幼健康，为老年人提供连续的健康管理服务和医疗服务；要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合。

目前，我国的老龄人口已达2.22亿。面对我国老龄化人口的急剧增长，健康养老、快乐养老已成为我国老年人群的首要任务。

回顾近二十余年来，我国人民在生活水平提高之后，社会上逐渐出现高血压、高血糖、肥胖等亚

健康症状者，竟然超过三分之二；许多以往老年人的常见病，如今却发生在中年人甚至在青年人中。尤其当人们眼睁睁地看到许多精英过早地逝世后，才惊呼健康的重要。

昔日首长身边工作的保健医，在长期的临床实践中积累了丰富的健康、养生、保健经验。中国保健协会科普教育分会联合红旗出版社，邀请一些长期做首长保健医、又是八十岁上下的健康老人，共同撰稿汇编《大国医谈健康》一书。该书浅显易懂，集科学性、知识性、实用性于一体，希望能有益于中、老年人的健康长寿。

王敏清

2016年10月21日



【目 录】

王敏清：健康第一 / 001

作者简介 / 001

我如何能 60 多年保持体重在 62 公斤上下 / 003

饮食能量过多与能量消耗减少的状态不容再熟视无睹了 / 010

健康最大的敌人是自己的无知和忽视健康 / 013

健康不可教条，只有“个性化”才有实效 / 014

我对“健康四大基石”的感悟 / 014

健康长寿，必须重视呵护与增强身体免疫力 / 020

健康长寿要尊重和顺应自然规律 / 023

我为什么能半个多世纪不感冒 / 027

小酒常喝保健康 / 031

睡觉比吃饭更重要 / 036

失眠的对策 / 038

将小病消灭在萌芽中 / 041

大病应尽早根治 / 042

爱好广泛快乐多 / 043

延缓衰老就要不断学习 / 047

小知识：灵芝 / 052

耿德章：怎样才能健康活到百岁 / 055

作者简介 / 055

世界五大长寿地区 / 056

百岁寿星的生活方式、环境与心理特点 / 059

寿星的生活方式 / 059

寿星的生活环境 / 060

寿星的心理特点 / 061

大卫生观与新医学模式的应用 / 064

大卫生观 / 064

新医学模式 / 065

古代寿星的养生经验 / 067

我国养生学的始祖老子 / 067

圣人孔子有自己的养生经 / 068

神医华佗创建五禽戏 / 070

圣医张仲景的养生特点 / 071

葛洪养生有术 / 072

华阳隐居凤好养生 / 074

孙思邈提出养生“十要”、“十二少” / 075

张介宾对养生有卓越见解 / 077

小知识：铁皮石斛 / 079

周光生：防衰老，快快乐乐过一生 / 081

作者简介 / 081

健康的发展历程 / 082

古今名人的长寿之道 / 085

健康长寿“秘诀” / 089

合理膳食 / 089

适量运动 / 090

戒烟限酒 / 090

心理平衡 / 090

认识衰老 / 092

什么是衰老 / 092

衰老的共同特征 / 093

衰老的主要表现 / 094

怎样评价衰老 / 096

医学检查 / 096

自我监测 / 097

健康老人的评价标准和外观征象 / 099

评价标准 / 099

外观征象 / 100

小知识：决明子 / 102

胡士良：健康与高血压 / 105

作者简介 / 105

高血压概述 / 107

什么是血压 / 108

高血压的定义 / 109

高血压的分类 / 110

影响高血压的先天与后天因素 / 110

- 高血压有什么危害 / 112
- 哪些人群易患高血压 / 113
- 高血压的发病信号 / 115
- 高血压的防治 / 117
 - 高血压患者应做哪些检查 / 117
 - 服用降压药的误区 / 118
 - 高血压的危险时段 / 120
 - 高血压的预防措施 / 121
- 高血压的生活方式 / 124
 - 高血压患者的生活禁忌 / 124
 - 高血压患者一日生活安排 / 125
 - 预防为主 防治结合 / 128
- 小知识：鱼腥草 / 130

陶国枢：中老年人合理用药 / 133

- 作者简介 / 133
- 中老年人目前用药存在的问题现况 / 134
- 中老年人各器官功能的衰退，对药物吸收、代谢、排泄及其作用的影响 / 139
- 中老年人用药常见的几个误区 / 141
- 中老年人常用药物之间的相互作用及其不良反应 / 147
- 中老年人用药原则 / 150
 - 遵循“循证医学”证据用药 / 150
 - 掌握好最佳的用药剂量 / 153
 - 遵循“时间治疗学”的新概念 / 154

掌握好最佳用药途径 / 155

加强对药物基因监测，逐步实现精准用药 / 156

重视非药物治疗 / 156

小知识：栀子 / 160

胡维勤：四季“健康” / 163

作者简介 / 163

春季之道 / 165

春季是阳气主“生”的季节 / 165

春季是肝气主令的时段 / 166

春季饮食，养阳为上、宜性温热 / 166

春季的养生原则 / 167

春季饮食 / 170

早春时节可以多吃些草莓 / 170

春季感冒可多喝菊花茶饮 / 171

春季饮食，促进肝气的疏泄与升发 / 172

春分食疗方 / 173

夏季之窍 / 177

夏季是阳气盛壮于外的季节 / 177

夏季是心气主令之时 / 177

夏季饮食，减苦增辛 / 178

夏季饮食，清淡为主 / 179

夏季饮食，忌空腹饮茶、夜食生冷 / 180

炎热夏天的饮食养生小诀窍 / 181

夏季健康食品有哪些 / 185

秋季之收 / 188

秋季是阳气主“收”的季节 / 188

秋季是肺气当值的时令 / 189

秋季饮食，宜减辛增酸 / 189

秋季饮食，宜滋阴防燥 / 190

初秋防温燥 深秋防凉燥 / 191

秋季男人防病妙招 / 194

修身养性最关键 / 194

强肾保健，不妨吃三种蔬果 / 195

秋季滋补多喝粥 / 196

秋季如何解秋乏 / 198

冬季之藏 / 200

冬季是阳气主“藏”的季节 / 200

冬季是肾气主令的时段 / 201

冬季饮食，宜食温热 / 201

冬季饮食，宜增苦减咸 / 202

冬季养生计划 / 203

冬季养生 / 205

闭藏 / 205

御寒 / 207

养肾 / 208

春夏之交谨防心血管疾病 / 210

秋冬养阴四法 / 212

小知识：罗布麻 / 215

王敏清：健康第一



大国医 谈健康

作者简介

王敏清：山西省洪洞县人，1929年生，汉族，内科主任医师。1938年春入延安“保小”学习。1941年春在延安大学中学部学习并参加革命。1943年入延安自然科学学院学习。1946年4月在延安中学加入中国共产党，1947年春参军，1948年春毕业于北方大学医学院后，参加解放临汾和太原战役。1954年7月毕业于山西大学医学院（今山西医科大学）后，调入北京医院任内科医生。从1954年（25岁）至1990年（61岁），长期从事党和国家领导人的医疗保健工作，其间五进五出中南海。曾服务过的中共元老有：杨尚昆、邓小平、王稼祥、胡乔木、陆定一、谭震林、朱德、毛泽东、张闻天、董必武、陈云、叶剑英、胡耀邦、王震、习仲勋、乌兰夫、林伯渠、谢觉哉、郭沫若等，并先后为杨尚昆、邓小平做过保健医生，还参加了叶剑英、十世班禅、胡耀邦等领

导人的病危抢救。1982年2月参与创办了《中华老年医学杂志》。1986年在北京医院晋升为主任医师。曾任职：中南海门诊部主任，中央保健委员会委员，中央保健委员会办公室主任兼“文革”后第一任卫生部保健局局长。1990年离休后，经常应邀参加社会保健活动，大力推动保健事业。因有五进五出中南海和“文革”中蒙冤13年的非凡经历及较突出的业绩，受到众多媒体的报道，并被编入《世界优秀专家人才名典》、《世界华人专家名典》、《中国人才辞典》、《中国专家人名辞典》、《世界名人录》、《中华名人大典》（当代卷）、《中国专家大辞典》、《二十一世纪杰出专家》、《世界优秀华人大辞典》、《当代中华优秀儿女》、《共和国功勋人物志》、《建国六十周年中华精英盛典》等30多部名典。2009年9月获“中华老年医学贡献奖”，同年10月获“共和国尊贵老人”绶章，2010年6月获“老年保健突出贡献奖”，又获“和谐中国·百位杰出爱国人物”等荣誉称号；在2012年8月《中华老年医学杂志》创刊30周年会上，获编委会颁发的奖牌。曾发表的主要保健文章有：《老年人的合理生活方式》（《现代老年医学》1984年5月版）；《老年卫生保健》（《中国老年医学》1992年3月版）；《老龄卫生》[《中国大百科全书》（现代医学）1993年7月版]；《健康第一》（湖南人民出版社2009年1月出版，2013年第2版）。近年来发表保健科普文章近百篇。

我如何能 60 多年 保持体重在 62 公斤上下

体重是健康的重要标志之一。体重过低，表示身体虚弱、耐力较差、免疫力低下，难以适应自然界的變化；体重超标，容易患肥胖症、脂肪肝、高血脂、动脉粥样硬化、高血压、冠心病、糖尿病等许多重大疾病。可见，保持正常体重十分重要。

目前，检测是否超重和肥胖，常用的主要方法有：

1. 体重指数法

体重指数：体重（千克） $\div$ 身高（米）的平方（ kg/m^2 ）。我国人正常体重指数范围：18.5—23.9。低于 18.5 为体重过低；高于 24—27.9 为超重；等于或高于 28 为肥胖。

2. 简便法

正常体重（千克）= 身高（厘米）- 105。大于或小于此数 10% 以内者，仍属正常范围；高于 10% 为超重；高于 20% 为肥胖。

我的身高 170 厘米，21 岁时体重 60 公斤。半个多世纪来，不论在富裕的日子，或在艰难困苦的年代，我的体重始终保

持在 62 公斤上下；没有低过 60 公斤，也没有高过 63 公斤，我的体重指数在：21.5。因此，我的体重一直都在正常范围的较好状态。

87 岁的王敏清 2002~2016 年十五次年度体检的重点结果

项目 年	血 糖	总 胆固醇	甘油 三酯	高密度 脂蛋白	低密度 脂蛋白	血 压	体 重 公 斤	心 电 图	胸 片	腹 部 B 超
2002	95 70-110	172 120-220	70 40-160	50 35-85	103 <120	110 / 70	63	正常	正常	正常
2003	67 70-110	157 120-220	97 40-160	37 35-85	97 <120	110 / 70	65 穿衣多	正常	正常	正常
2004	4.86 3.61-6.11	3.31 3.4-5.2	1.04 0.56-1.7	0.93 0.9-1.4	2.04 2.1-3.1	110 / 70	62	正常	正常	正常
2005	93 70-110	153 120-220	97 <150	43 40-85	82 <120	125 / 75	62.5	正常	正常	正常
2006	81 70-110	181 120-220	112 <150	68 40-85	100 <120	120 / 70	62	正常	正常	正常
2007	4.74 3.61-6.11	4.03 <5.2	0.91 <1.7	1.15 1.0-2.2	2.17 <3.12	120 / 70	62	正常	正常	正常
2008	4.68 3.61-6.11	4.32 <5.2	1.18 <1.7	1.14 1.0-2.2	2.3 <3.12	120 / 75	62	正常	正常	正常
2009	4.64 3.61-6.11	4.69 <5.2	0.84 <1.7	1.3 1.0-2.2	2.86 <3.12	136 / 82	63	正常	正常	正常
2010	5.28 3.61-6.11	4.69 <5.2	1.15 <1.7	1.31 1.0-2.2	2.53 <3.12	100 / 60	62	正常	正常	正常
2011	4.9 3.61-6.11	4.13 <5.2	0.91 <1.7	1.29 1.0-2.2	2.31 <3.12	130 / 70	61.5	正常	正常	正常
2012	4.79 3.61-6.11	4.21 <5.2	0.82 <1.7	1.15 1.0-2.2	2.69 <3.12	140 / 70	62	正常	正常	正常
2013	5.04 3.61-6.11	4.5 <5.2	1.06 <1.7	1.28 1.0-2.2	2.50 <3.12	120 / 80	62	正常	正常	正常
2014	4.62 3.61-6.11	4.5 <5.20	1.04 <1.7	1.32 1.0-2.2	2.39 <3.12	134 / 72	62	正常	正常	正常
2015	4.9 3.9-6.1	4.32 <5.20	0.84 <1.7	1.22 >1.04	2.54 <3.12	135 / 65	61	正常	正常	正常
2016	4.8 3.9-6.1	4.07 <5.20	0.89 <1.7	1.16 >1.04	2.53 <3.12	138 / 76	61.5	正常	正常	正常

注：1. 表中前五项的上方数字为检查结果；下方为：以“毫克”或“毫摩尔”两种计算方法所得正常值。

2. 总之，以上结果都在正常范围。

有人说：“这主要是你的遗传基因好。”

其实，我的遗传基因并不好。祖父中年暴死在麦收田中，估计是脑出血；父亲也在49岁患了脑出血；生母在我出生后不久已病故。况且世界卫生组织指出：自己的生活方式占健康长寿因素的60%。

我一生中，超常人的苦日子过过。“文革”中，我被打成反革命，初去“五·七”干校劳改期间，生活很苦，我睡过牛棚、睡过自己搭建的泥土窝棚，后来睡在自己和泥、打土坯、盖成的简易房内。干校内副食十分贫乏，我曾吃过长蛆的咸菜，更很少吃到肉和鸡蛋类的美食。1970年春节，我只花了一毛五分钱，自己一个人过的：买了一毛钱的大葱好下饭，五分钱的生葵花籽解馋。但是，每天都在重体力劳动，因为“五·七”干校本身就是劳改的地方。由于受粮票的限制，只得每天半饱不饱地干着重体力劳动；超常人的富裕日子我也过过。然而，我的体重仍保持在62公斤上下。

我是如何保持半个多世纪体重不变的，关键要抓住饮食和运动两个环节。

饮食

1. 我在饮食上，基本是荤素皆有，关键在于适可而止

饮食不仅仅是维持生命的营养所必须，而且还是一项重要的生活享受。合口美味的餐食，不仅可以享受到生活的美好，而且利于消化、吸收。如果饮食只是为了身体的营养，像填