



院外医学杂谈

• 丁永林 著

山东大学出版社

院外医学杂谈

丁永林 著

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

院外医学杂谈/丁永林著. —济南:山东大学出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5607-5383-6

I. ①院… II. ①丁… III. ①医学—普及读物
IV. ①R—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 251957 号

责任策划:郑琳琳

责任编辑:唐 棣

封面设计:张 荔

出版发行:山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号

邮 编 250100

电 话 市场部(0531)88364466

经 销:山东省新华书店

印 刷:山东华鑫天成印刷有限公司

规 格:880 毫米×1230 毫米 1/32

7.75 印张 161 千字

版 次:2015 年 10 月第 1 版

印 次:2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价:66.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

前 言

工作热情源于幸福生活，幸福生活源于好心情，好心情源于生命健康，生命健康从日常生活开始。

作为保健医生，本人经常立足于人们的日常生活，从力所能及处入手，介绍相应医学知识，部分文稿曾先后发表在国内部分纸质媒体上。办公自动化后，职责所系，2007年开始在东平湖管理局办公网开设《丁医生谈保健》讲座，不定期开讲，至今不辍。行文上尽量以轻松的表述方式，不追求“系统”，篇幅能长则长，能短则短，开言即谈具体问题，也不时地教大家“几招”。

《院外医学杂谈》即是上述文稿的选集。收入本书时，发表在纸质媒体上的文稿，文后均注明媒体名称和时间，未注明者，则为东平湖管理局办公网中《丁医生谈保健》专题讲座的讲稿。

这次结集，对部分文稿进行了修订。

本书在编写过程中，参考了大量古今文献，在此向这些文献的作者表示感谢。

丁永林

2015年9月9日

目 录

健康之基

你对“健商”了解多少?	(3)
中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)	(12)

健康纵横

治未病漫谈	(19)
健康的生活方式	(30)
低调人生,幸福一生	(33)
家有老人	(35)
从《比较》说起	(37)
老年期从何算起?	(39)
食以喜为补?	(42)
让身体偏碱些	(43)
“安步当车”,幸福安乐	(46)
说说“有氧运动”与“无氧运动”	(47)
健脑补肾步	(50)
呼吸锻炼抗衰老	(52)
不要张口呼吸	(53)

雾霾天,对面不见山	(54)
肥胖是健康长寿的大敌	(56)
标准体重计算方法	(58)
判断女性肥胖的方法	(59)
肥胖者如何掌握运动量	(59)
嗜烟者消瘦之谜	(60)
想起了河东狮吼	(61)
适度牢骚助长寿	(64)
糖类能提高脑力	(65)
不妨伸个懒腰	(65)
上午养阳,下午养阴	(67)
理想的天然饮食	(69)
裸睡有益	(70)
饮酒与脂肪肝	(71)
“李白斗酒诗百篇”缘于慢性酒精中毒	(73)
适量饮酒的好处	(74)
饮多少酒正好?	(76)
再谈“饮多少酒正好?”	(77)
酒后少喝茶	(79)
患了糖尿病,慎用烟酒茶	(80)
说说“高正常血压”	(81)
某些体检化验项目的意义	(83)
胆固醇常识	(85)
高三酰甘油血症	(89)
谈谈高尿酸血症	(91)
说说“自行车病”	(95)
“不安肢综合征”简说	(96)

我看老年人失眠	(96)
说说“视屏疲劳症”	(98)
不要轻易拔掉牙齿	(99)
写在七月槐花飘香时	(101)

四季人生

四季顺时保养	(109)
多病的春天	(116)
春天的吃穿睡行	(117)
“春捂”的限度	(119)
谈苦夏	(120)
冷水澡与温水澡	(121)
炎夏酷暑防阴寒	(122)
夏天喝啤酒须知	(122)
防湿,夏季防病的一个原则	(123)
说说“空调病”	(126)
秋天如何“冻”	(129)
如何应对秋燥	(131)
冬季如何“藏”	(132)
发热时如何“养”	(139)
游泳时节话溺水	(142)
你会使用止血带吗?	(147)
生活中如何洗脸	(148)
你会正确洗手吗?	(153)
怎样远离雷电袭击?	(155)
岔气以后怎么办?	(158)
你会滴眼药水吗?	(158)

习惯性便秘的行为疗法	(160)
热敷疗法	(161)
饮水疗法	(167)
试试用微波炉煎中药	(172)
吃鸡蛋多了无益	(173)
取嚏止呃逆	(174)
不是笑话	(174)
当腿抽筋时	(175)
按压天枢穴利于排便	(175)
缩肛运动治疗痔疮	(176)
自我按摩止牙痛	(176)
告诉你个治脚汗的法子	(177)
介绍一个治疗黄褐斑的方子	(177)
献给你个头皮顽固湿疹方	(178)

水浒中的健康话题

瘟疫浅说	(181)
蒙汗药	(190)
砒霜	(192)
止泻六和汤	(197)
醒酒二陈汤	(199)
“但得一片橘皮吃,莫便忘了洞庭湖”	(203)
垂杨柳	(208)
“伏济水”与义酒	(212)
安道全研究二题	(215)

你对“健康”了解多少？

健康是人生的第一财富，也是人们最关心的话题。但是，你对健康了解多少？健康不仅仅是没有疾病，还包括心理、社会适应和道德健康。只有全面的健康，才能使你生活得更充实、更快乐。

健康之基

健康是人生的第一财富，也是人们最关心的话题。但是，你对健康了解多少？健康不仅仅是没有疾病，还包括心理、社会适应和道德健康。只有全面的健康，才能使你生活得更充实、更快乐。

健康是人生的第一财富，也是人们最关心的话题。但是，你对健康了解多少？健康不仅仅是没有疾病，还包括心理、社会适应和道德健康。只有全面的健康，才能使你生活得更充实、更快乐。

健康是人生的第一财富，也是人们最关心的话题。但是，你对健康了解多少？健康不仅仅是没有疾病，还包括心理、社会适应和道德健康。只有全面的健康，才能使你生活得更充实、更快乐。

健康是人生的第一财富，也是人们最关心的话题。但是，你对健康了解多少？健康不仅仅是没有疾病，还包括心理、社会适应和道德健康。只有全面的健康，才能使你生活得更充实、更快乐。

健康是人生的第一财富，也是人们最关心的话题。但是，你对健康了解多少？健康不仅仅是没有疾病，还包括心理、社会适应和道德健康。只有全面的健康，才能使你生活得更充实、更快乐。

你对“健商”了解多少？

世人都晓神仙好，惟有功名忘不了！

古今将相在何方？荒冢一堆草没了。

世人都晓神仙好，只有金银忘不了！

终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。

世人都晓神仙好，只有姣妻忘不了！

君生日日说恩情，君死又随人去了。

世人都晓神仙好，只有儿孙忘不了！

痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了？

对于《红楼梦》里的这首《好了歌》，自然是仁者见仁，智者见智的。不过，无论怎么看，从某种意义上说，它揭示的是社会的客观存在，提醒的是每个人要善待生命，珍惜今生。

是的，健康所谓人生最大的财富已得到人们广泛认可：健康是1，事业、爱情、金钱、家庭、友谊、权力等等是1后面的0。一个人一旦失去了1，后面的0再多也没有任何实际意义。

健康十标准

什么是健康？1948年世界卫生组织刚刚成立时，在宣言中明确提出，健康不仅是无病和虚弱，还是生理上、心理上、社会上的和谐统一。而在此以前，人们认为无病就是健

康。20世纪90年代,健康的定义更加强调了环境的因素,即健康是生理、心理、社会、环境四者的和谐统一。进入21世纪,人们把健、康、智、乐、美、德六字组成了所谓的“大健康概念”,成为人们追求健康人生的最佳境界。

按照人们的追求,世界卫生组织提出了衡量健康的10项具体标准:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地负担起日常生活和繁重的工作,而且不感到过分紧张和劳累。

2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

3. 善于休息,睡眠好。

4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适当,身体匀称。站立时,头、肩、臀位置协调。

7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

9. 头发有光泽,无头屑。

10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。

健商的概念

目前,医学保健知识不可不谓普及,长寿至百岁以上的现代人不时被媒体报道。但是,在中国,人的平均寿命却只有70岁——有相当多的社会人去世于70岁之前!

享受现代医学成果,让医学保健知识真正被人们所掌握并成为自觉行动,才能保持健康。这是个认识问题,更是个

能力问题。

这就引出了“健商”的概念。

健商是健康商数的缩写。健商的概念是由加拿大华裔医学专家谢华真教授首创的,其提出的背景是:现代几乎完全依赖药品和手术的主流医学,对某些最常见的慢性病和其他疾病却束手无策;曾经挽救生命的抗生素等药品,因滥用而产生难以克服的耐药性等,人们越来越清晰地认识到,许多疾病与自然环境和社会环境的变化有关。社会压力的增强,生活习惯的改变,不良的生活方式,人口迁移等,都可以令疾病增加或传播。

谢华真教授认为,一个人的情感、心理状态、生存环境和生活方式,都可以对他的健康产生直接影响。因此,健商不仅仅把健康定义为没有患病,而是更广义地指一个人的良好状态。

健康应该涉及一个自然人存在的所有方面,如心理、生理、情感、精神、环境和社会等种种因素,所以,健商也是全方位的。

从宏观上来说,健商是指一个人已具备和应具备的健康意识、健康知识和健康能力,这三个方面缺一不可。

从微观上看,健商主要是由以下五大要素来决定的:

1. 自己把握健康意识。不把自己的健康都交给医生,通过健康的生活方式、乐观的信念和对自己身体固有的自我康复力量的认可来控制疾病,以达到最佳的健康水平。

2. 健康知识。要提高自己的健康内容、保健制度、健康维护以及健康监测的风险因素和工具的了解,一个人对健康知识了解越多,越能对自己的健康作出明智的选择。

3. 生活方式。生活方式指与一个人的生活、价值观以及情感友谊有关的生活习惯,它对健康起着至关重要的作用。

4. 精神健康。克服焦虑、愤怒和压抑,对健商至关重要。精神上感到满足的人,常能健康长寿。

5. 生活技能。随时评估自己和环境的各种关系,如供养关系、工作关系、私人关系等,进而掌握健康的秘诀和方法,不断提高自己对可能发生疾病的预防能力,对健康的判断能力以及恢复健康的能力。

测测你的健商

以下是大众医药网提供的健商自测方案。该方案设置了10项100个问题,按“经常者2分,偶尔者1分,极少或无者0分”自我评估,总分相加即得到自己的健商。

第一项:生理状况

1. 血压维持在90~139/60~89 mmHg。
2. 空腹全血血糖为3.9~6.1 mmol/L。
3. 肝功能很正常,从未有异常情况出现。
4. 血清胆固醇很正常,为2.9~6.0 mmol/L。
5. 体重理想,既不过肥也不过瘦。
6. 大小便正常,没有便秘、尿频等现象。
7. 性功能正常,能正常勃起。
8. 弯腰时可以轻而易举地用手触到脚趾。
9. 每天都进行深呼吸。
10. 从来都不失眠。

第二项:心理健康

1. 有能力控制自己的愤怒,并能用有助于解决问题的方

式表达自己的愤怒。

2. 对待工作和生活充满自信。

3. 有信心把握自己的生活。

4. 经常开心地大笑。

5. 在适当的时候可以让自己哭泣。

6. 即使计划无法实现,也不会心烦意乱。

7. 从来没觉得前途渺茫。

8. 从来不会觉得孤独。

9. 从来不因为忧虑而失眠。

10. 能很好地放松自己。

第三项:饮食

1. 知道精粮和粗粮的区别,并能合理搭配。

2. 饮食能做到平衡良好,营养齐全。

3. 每周饮酒少于5次。

4. 每周下馆子的次数不超过3次。

5. 通常严格遵守进餐时间,晚上不吃夜宵。

6. 每天至少吃2份新鲜水果或蔬菜。

7. 胃口良好,不挑食,不偏食。

8. 吃饭通常细嚼慢咽,不狼吞虎咽。

9. 食品中只放少许盐,或者不放盐。

10. 饮食中能保证摄入充足的维生素和矿物质。

第四项:运动

1. 通常在力所能及的范围内爬楼梯而不乘电梯。

2. 每天至少进行20分钟感到轻微气喘的运动。

3. 经常打篮球或进行类似的运动。

4. 每周至少3次1000米跑步。

5. 每周至少 3 次 3000 米慢跑。
6. 每周至少做 3 次持续 10~20 分钟的某种形式的伸展和塑身运动。
7. 每周至少做 6 次持续 10~20 分钟的某种形式的塑身运动。
8. 喜欢尝试新的有效健身方法。
9. 喜欢伸展运动和使自己筋疲力尽的锻炼。
10. 能很好地控制自己的运动。

第五项:交际

1. 有问题宁愿请教别人而不愿翻阅参考书。
2. 坚守诚信,在交往中注意谨言慎行。
3. 不同意别人的意见时,通常采用比较委婉的方式表达。
4. 勇于承认自己的错误,必要时会为此道歉。
5. 能很好地倾听别人的讲话。
6. 至少有 3 个亲密的朋友。
7. 不会打断别人的话或者替他们“接下茬”。
8. 能很快结交新的朋友。
9. 愿意和朋友相处,而不愿自己独处。
10. 从交际中得到很大快乐。

第六项:工作

1. 觉得工作没什么压力。
2. 因为喜欢而选择现在的工作。
3. 能够将大部分工作转变为一种乐趣。
4. 从来不无故旷工。
5. 所做的工作对自己有所回报。

6. 对自己的成就感到自豪。
7. 最欣赏“工作是艺术”这句话。
8. 非常尊重和喜欢我的同事。
9. 在工作中能充分发挥自己的能力。
10. 能从工作中得到很大的乐趣。

第七项：性能力

1. 性生活使我得到很大快乐。
2. 认为自慰是可以接受的。
3. 每周做爱 2 次以上。
4. 用拥抱和亲吻表达自己的情感。
5. 做爱时经常出现高潮。
6. 对自己的性生活水平表示满意。
7. 能够充分体验做爱时各个阶段的快感，并不是把注意力仅集中到性高潮上。
8. 明白性爱与感情的区别。
9. 渴望长得像明星一样令人仰慕。
10. 能够爱他人，但不会去支配他们或者被他们所支配。

第八项：生活方式

1. 相信生活方式是决定健康状态的重要因素，能做到知行一致。
2. 每天刷牙 2 次。
3. 不吸烟，或戒烟 15 年以上。
4. 饮酒注意控制，不过量。
5. 日常总喜欢和别人开开玩笑。
6. 每天的作息时间是固定的。
7. 经常干家务。