

营造幸福港湾 享受快乐人生

生命是挥洒汗水、实现价值的一场博弈

生命是险象环生、喜忧相伴的一场轮回

生命是感知世界、追逐快乐的一场游戏

葆青 主编

不生病

的密码

BUSHENGBING
DEMIMA

更有针对性的健康方案

 中国纺织出版社

要 點 容 內

不生病的

密碼

葆青◎主 编

嘉茗 王毅◎副主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

生命是每个人永远不会重新走过的一次单程旅行,无疑值得我们敬畏、善待与呵护。本书以广阔的视角诠释了新的健康理念,并从运动、心理、膳食、居家、体检、用药等方面清晰阐述了呵护生命、保持健康的深刻内涵,读后使人有所感悟和启迪。

每一位热爱生命、关注健康的人,每一位愿意了解自我保健知识的人,每一位不想生病的人,都能从本书中获得意想不到的收获。

编 委 会

主 编: 葆 青

副主编: 嘉 茗 王 毅

编 委: 关 水 季 海 舒 英 燕 捷

京 生 昌 玲 望 援 西 杨

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的密码 / 葆青主编. —北京: 中国纺织出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4648 - 8

I. 不… II. 葆… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 153213 号

责任编辑: 李秀英 特约编辑: 冯晓玲 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 13.25

字数: 157 千字 定价: 23.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

葆青：

编审、科普作家，近年来涉足于人与自然和谐的探索。

嘉茗：

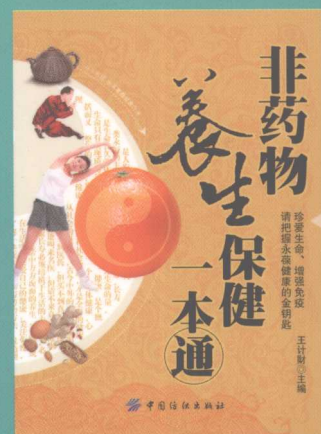
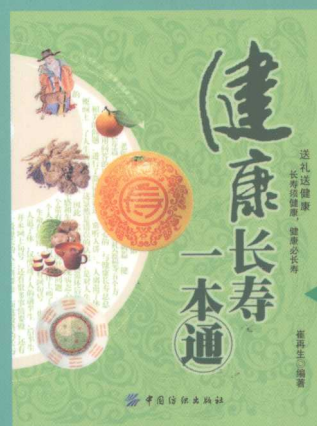
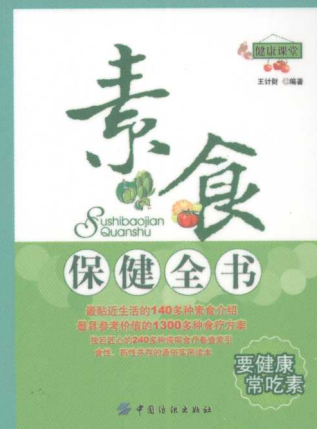
毕业于北京大学医学部，现就职于世界500强、某著名跨国药企。

王毅：

毕业于北京大学医学部，现就职于某部属三级医院。

生命是每个人永远不会重新走过的一次单程旅行，无疑值得我们敬畏、善待与呵护。本书以广阔的视角诠释了新的健康理念，并从运动、心理、膳食、居家、体检、用药等方面清晰阐述了呵护生命、保持健康的深刻内涵，读后使人有所感悟和启迪。

每一位热爱生命、关注健康的人，每一位愿意了解自我保健知识的人，都能从书中获得意想不到的收获。



序

有人说，生命是挥洒汗水、实现价值的一场博弈；

有人说，生命是险象环生、喜忧相伴的一场轮回；

有人说，生命是感知世界、追逐快乐的一场游戏；

我们说，生命是每个人永远不会重新走过的一次单程旅行，是宝贵无价、需要呵护的一段过程。

当下，有些人分秒必争地挑战极限而过劳早逝，有些人夜以继日地超量劳作而疾病缠身，有些人我行我素地放纵生活而身心俱损……他们缺乏对生命的敬畏和善待。

每当在医院看到患者一副副祈求医生、期盼福音的无奈表情，在殡仪馆看到人们一副副长吁短叹、噙泪送别的凝重神情，不禁令人感慨万千：人啊，珍惜生命吧，它远比名誉、地位和金钱都重要！

一种责任感驱使我们，毅然为呵护生命而提笔疾书。

在书中，我们试图以广阔的视角诠释新的健康理念，侧重从运动、心理、膳食、居家、体检、用药等方面，对如何呵护生命、保持健康做出清晰的阐述。另外，我们还搜集了不少伟人、贤人、

哲人、智人等关于健康的警示语，作为附录列出，旨在告诉人们哪些该行（要做），哪些该停（不要做）。

在编写本书的过程中，不少朋友或提供资料、或提出意见，给予了我们很大的支持和帮助，在此谨表谢意。鉴于自身水平有限，错误在所难免，恳请读者不吝指正。

愿每一位关注健康的人都不生病或少生病！

编者

2007年7月

目录

c o n t e n t s

第一章 领悟健康理念 1

健康的概念 1

健康的标准 2

何谓健商 (HQ) 5

何谓体商 (BQ) 6

何谓亚健康 7

健康十大危机 10

健康生活准则 12

第二章 储蓄体质资本 15

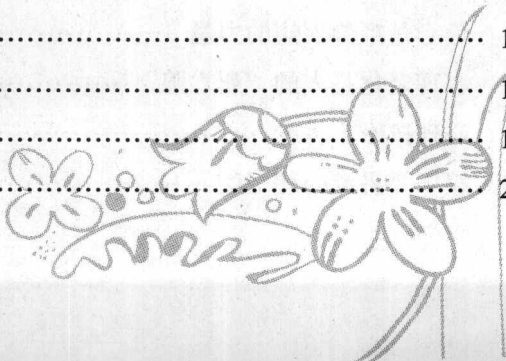
运动胜过药物 15

如何自测生理年龄 16

如何自测体质和运动量 18

如何进行有氧运动 19

健康体魄始于足下 20

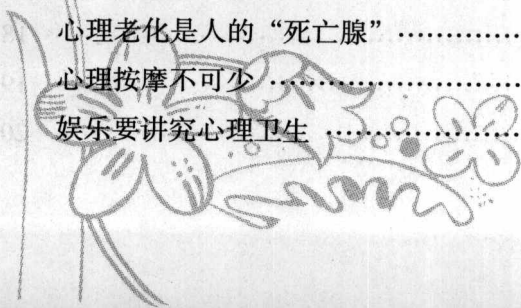




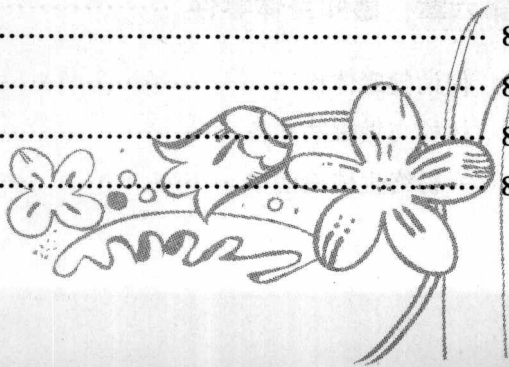
反常态运动能健身	22
仿生运动有益健康	24
锻炼要把握好气象	26
黄昏锻炼更有益	27
老年人健身需讲科学	29
老年人如何科学晒太阳	30
锻炼腿脚健全身	31
拍拍打打益健康	33
抖、甩、滚动可健身	35
登高能锻炼身心	36
跳绳踢毽乐在其中	37

第三章 驾驭心海方舟 41

衡量心理健康的标准	41
如何自测心态是否乐观	43
如何自测心理承受能力	45
如何自测是否患有老年抑郁症	46
快乐是健康的良方	47
信心是抵御疾病的力量	49
心理老化是人的“死亡腺”	50
心理按摩不可少	51
娱乐要讲究心理卫生	53



不可忽视隐型抑郁症	54
感情伤损后需要宣泄	56
走出太认真的误区	57
中年谨防灰色心理病	58
什么时候需要心理咨询	60
自我心理调适不可少	61
学会优化自己的心境	64
第四章 体味平衡膳食	67
何谓“中国居民膳食指南”	67
何谓“平衡膳食”	69
平衡膳食宝塔	71
为什么素食在全球盛行	73
为什么有色食物受青睐	74
如何鉴别农产品的安全性	76
为什么快餐速食不可取	78
白领午餐要讲究营养	80
晚餐更应该讲究科学	81
为什么要常吃腊八粥	82
怎样才能吃上放心菜	83
如何在外卫生就餐	85
谨慎到大排档就餐	86





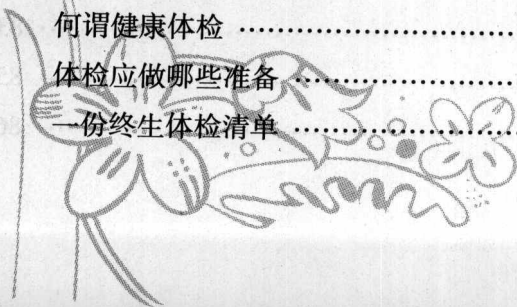
科学饮用牛奶的学问	88
科学饮用咖啡的学问	90
科学食用海鲜的学问	91

第五章 营造绿色湾港

现代居室的卫生标准	93
警惕现代居室的“杀手”	95
不可忽视家电病	97
家庭植物装饰和自然净化	99
“睡眠赤字”要不得	101
怎样提高睡眠质量	102
特殊人群科学睡眠的学问	104
科学养护脸部的学问	106
服装会影响身体健康吗	107
如何从健康角度选择服装	108
不可忽视服装病	110
穿鞋戴帽的学问	113

第六章 感知身体零件

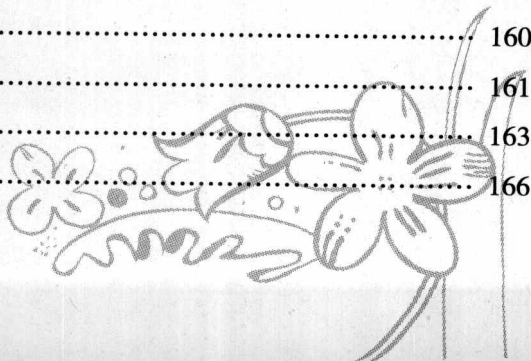
何谓健康体检	117
体检应做哪些准备	118
一份终生体检清单	119



体检项目需因人而异	120
解读一般检查项目	122
解读血常规检查项目	124
解读尿常规检查项目	126
解读生化检查项目	129
解读肿瘤标志物检测项目	135
挂号就诊方向标	137

第七章 认识用药 A B C 141

如何识读医生处方	141
何谓非处方药	143
如何辨别医药术语和名称	145
如何阅读药品说明书	147
如何正确认识药物的副作用	150
为什么要按时服药	153
服用药物的最佳时间	155
服用药物的最佳方法	156
不同药物如何正确服用	158
服用中药的时间和方法	160
服药与饮食有关系吗	161
老年人如何合理用药	163
如何配备家庭药箱	166





第八章 亲近自然疗法 169

传统疗法 170

环境疗法 172

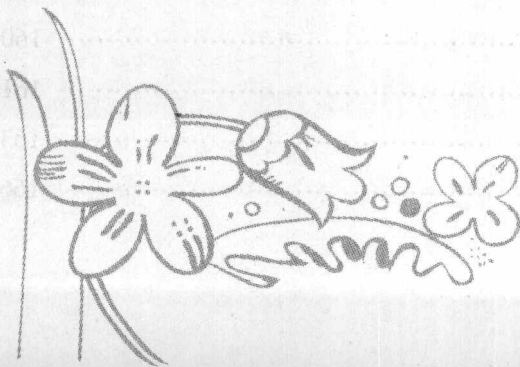
情趣疗法 176

附 录 183

附录一 健康红绿灯 183

附录二 重要卫生与健康活动日 198

参考文献 201





第一章

领悟健康理念



健康的概念

1

健康是生命和幸福的源泉。人一旦失去健康，便将失去一切。因此，追求健康一直是人们的共同愿望。早在 1953 年，世界卫生组织（WHO）为了唤起人们对自身健康的关注，将当年世界卫生日的主题定为“健康就是金子”，希望人们重视预防、重视健康，要像对待金子一样珍爱生命。其实，健康比金子更珍贵，黄金可以“散尽还复来”，而健康一旦受损，就像黄河之水“奔流到海不复还”，即使最先进的高科技医学手段也难以使它恢复到原来的状态，只好“无可奈何花落去”了。

到底什么是健康？随着人们对生命质量理解的加深，健康的概念也在不断深化。

1984 年，WHO 在其《宪章》中称：健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而且还是保持身体上、心理上和社会适应上的完好状态。WHO 引导人们对健康概念的理解从只关心身体疾病的生物医学模式向生物—心理—社会的医学模式转变，即除了要关注身体疾病外，还要关注心理疾病以及产生身

心疾病的社会环境。

1990年，WHO提出，除了身体健康、心理健康、社会适应健康外，还要加上道德健康，这才是全面的健康概念。这里的道德健康，是指在不损害他人权益而满足个人需要时，能够按照社会行为的规范准则来约束和支配自己的思想和行为，并具有能够辨别事物的真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观。它体现了对生命、对和平、对环境的热爱，是人类达到全面健康的保证。

1991年，WHO对人的年龄段划分提出了新的标准：青年人的年龄上限为44岁，中年人为45~59岁，较老年人（年轻老年者）为60~74岁，老年人为75~89岁，长寿老人为90岁以上。

2000年，WHO提出的健康概念又加入了生殖健康的内涵，并且指出：一个人只有身体健康、心理健康、社会适应健康、道德健康和生殖健康等五方面都具备了，才能称得上健康。健康概念的拓展，意味着人们需要采取实际步骤预防疾病，提高生命质量，努力使生活更加丰富、平衡和满足。

健康的标准

1. 四八健康标准（WHO 1948年提出）

（1）精力充沛，能从容不迫地应对日常工作和生活的压力，不感到过分紧张和疲劳。

（2）处事乐观，能积极承担责任，工作效率高。

（3）善于休息，能处理好工作和休息的关系，睡眠良好。

（4）体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂的位置协调。

- (5) 应变力强，能适应外界环境的变化。
- (6) 抗病力强，能抵抗一般性感冒和传染病。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁，无缺损、无痛感、无出血。
- (9) 头发光洁，有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性，活动显得轻松。

2. 九九健康标准（WHO1999 年提出）

机体健康标准（“五快”）

- (1) 吃得快：指胃口好，吃得香，吃得适量，不贪食、不偏食。
- (2) 便得快：指大小便通畅，便时无痛苦，便后感到舒适，表明胃肠消化功能好。
- (3) 睡得快：指入睡快并且睡得好，醒后头脑清楚、精神饱满。
- (4) 说得快：指思维能力好，大脑功能正常，语言表达清楚、流畅、准确。
- (5) 走得快：指步行自如、步伐轻捷。腿是精气之根，是人的第二心脏，走得快，则反映一个人的心肺功能好。

精神健康标准（“三良好”）

- (1) 良好的个性品格：指有完整的人格，情绪稳定，为人谦和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。
- (2) 良好的处世能力：指观察问题客观现实，具有良好的自控能力，能适应复杂的环境变化。
- (3) 良好的人际关系：指能助人为乐，与人为善，与人和谐相处。

3. 中国老年人健康标准

- (1) 骨节活动基本正常，躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体态。
- (2) 神经系统基本正常，无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病。

- (3) 心脏基本正常，无高血压病、冠心病及其他器质性病变。
- (4) 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。
- (5) 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生理功能的严重器质性疾病。
- (6) 有一定的视听功能。
- (7) 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。
- (8) 能正确地对待家庭和社会人际关系。
- (9) 能适应环境，具有一定的交往能力。
- (10) 具有一定的学习、记忆能力。

4. 美国老年人健康标准

- (1) 生活要有目的：生活有目的，精神有寄托。无所事事反而有害健康。
- (2) 经常锻炼身体：一是体能锻炼，每天做操或散步，活动每一个关节和每一块肌肉；二是头脑锻炼，每天看书报或学习一门新课，如绘画、园艺、钓鱼等；三是精神活动，回忆过去或幻想未来，努力尝试探讨一个新问题或新概念，尽量使自己融入丰富的世界而不游离于现实生活之外。
- (3) 学会自娱自乐：学会“玩”，玩得投入、放松、快乐、潇洒。保持心情愉快，经常开怀大笑，以改善机体生化状态。
- (4) 拥有良好睡眠：定时入睡，尽量不用安眠药。睡眠时间因人而异，不必划一，以醒后感觉舒服为好，白天注意休息和放松。
- (5) 保持空气新鲜：不吸烟，室内经常通风换气，使生活环境充满新鲜空气。还要常到大自然中去呼吸新鲜空气，缓慢而有规律地深呼吸，以使机体放松，保持思维敏捷。
- (6) 注意膳食营养：定时定量摄取合乎营养标准的膳食，提倡平衡饮食，包括奶、肉、蛋、水果、蔬菜和五谷杂粮，做到低脂肪、少盐和高蛋白。