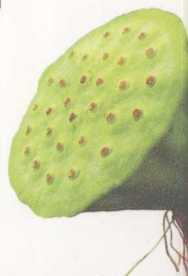


【中央保健委员会办公室】编
【中华人民共和国卫生部保健局】



HEALTHY CONSULTANT

健康顾问

养生保健典藏本

医学顾问◎吴蔚然 方 圻 名誉主编◎黄洁夫 主编◎王捍峰



经济日报出版社

【中央保健委员会办公室】编
【中华人民共和国卫生部保健局】

HEALTHY CONSULTANT

健康顾问

养生保健典藏本

医学顾问◎吴蔚然 方 圻

名誉主编◎黄洁夫

主 编◎王捍峰

副 主 编◎虹 露 杜治琴 李 宁 李旭亮 刘 冰

图书在版编目 (CIP) 数据

健康顾问·养生保健典藏本/

中央保健委员会办公室, 中华人民共和国卫生部保健局编;

王捍峰主编.

—北京: 经济日报出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 80180 - 763 - 2

I. 健…

II. ①中…②王…

III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 143500 号

书 名: 健康顾问·养生保健典藏本

组织编写: 中央保健委员会办公室 中华人民共和国卫生部保健局

主 编: 王捍峰

项目统筹: 虹 露

执行策划: 一班人

特约编辑: 孙元培

责任编辑: 郭晓燕

责任校对: 韩 冬

出版发行: 经济日报出版社

地 址: 北京市宣武区白纸坊东街 2 号 (邮编: 100054)

电 话: 010 - 63568136 63568023 63567691 (编辑部) 63567687 (邮购部)

010 - 63567683 63516978 63588445 63538621 83538863 (发行部)

网 址: www.edpbook.com.cn

E - mail: cehuabu@vip.sina.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市新世纪印务有限公司

开 本: 710 × 1000 mm 1/16

印 张: 14.25

彩 插: 8

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 10 月第一版

印 次: 2007 年 10 月第二次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80180 - 763 - 2

定 价: 30.00 元

特别提示: 版权所有·盗版必究·印装有误·负责调换



王 捍 峰

卫生部保健局常务副局长，研究
员，中国女医师协会副会长，有突出贡
献保健专家。

项目统筹：虹 露

执行策划：一班人

特约编辑：孙元培

责任编辑：郭晓燕

装帧设计：**GAIA** 盖雅设计
anneking4024@126.com

健康顾问

养生保健典藏本

编辑委员会成员

主审专家 吴蔚然 方 圻 钱貽简 钟南山 孙 燕 耿德章
高润霖 朱元珏 张进川 蒋景文 赵雅度 汪 复
李辅仁 陆星华 王 姁 郭应禄 李学旺 吴一龙
郎景和 冯理达 赵 霖 张保宁 刘新民 马 辛

编委名单 (按姓氏笔画为序)

王 红 王捍峰 刘 冰 刘 伟 刘 勇 刘荫华
刘新民 李 宁 李旭亮 张丽丽 杜治琴 苏瑞芬
杨晓东 陈武山 俞一平 赵瑞兰 虹 露 高学中
徐洪彬 殷 放 袁晓红 郭 峰 崔学云 黄洁夫
葛晓萍 谢新才





吴阶平 全国人大常委、原副委员长，中国科学院、中国工程院院士，医学家、医学教育家、泌尿外科专家。



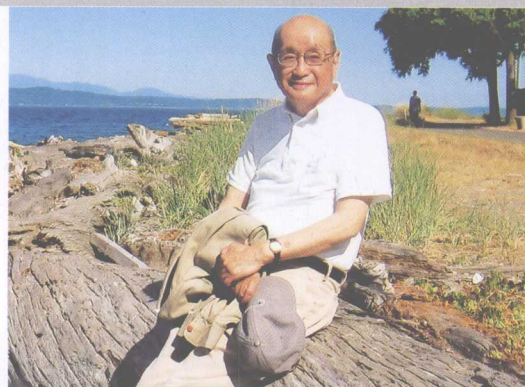
黄洁夫 卫生部副部长、兼保健局局长，主任医师、教授、博士生导师，肝胆外科专家。



▲ 吴蔚然 北京医院名誉院长，主任医师、教授、外科专家，杰出保健专家。



▲ 方圻 北京协和医院名誉院长，主任医师、教授、博士生导师，心血管内科专家，杰出保健专家。



▲ 钱貽简 北京医院名誉院长，主任医师、教授、心血管内科及老年医学专家，杰出保健专家。



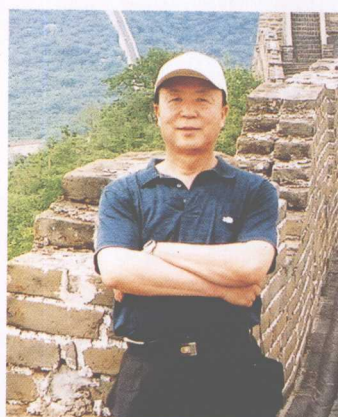
▲ 钟南山 中华医学会会长，中国工程院院士，广州呼吸疾病研究所所长，主任医师、教授、博士生导师，呼吸内科专家。



▲ 孙燕 中国工程院院士，中国医学科学院肿瘤医院主任医师、教授、博士生导师，肿瘤学专家，杰出保健专家。



▲ 耿德章 中央保健委员会原副主任、卫生部保健局原局长兼北京医院院长，中国科协委员、中国康复医学会会长，主任医师、心血管内科及养生保健专家。



▲ 高润霖 中国工程院、美国心脏病学院院士，中国医学科学院阜外心血管病医院院长顾问，中国医师协会副会长，主任医师、教授、博士生导师，心血管内科专家。



▲ 朱元珏 北京协和医院主任医师、教授、博士生导师，呼吸内科专家。



▲ 张进川 解放军总医院呼吸科主任、主任医师、教授、博士生导师，呼吸内科专家。



▲ 蒋景文 北京医院神经内科原主任，主任医师、教授，兼任北京市神经内科会诊中心会诊专家、解放军总医院肌肉神经病会诊中心会诊专家，神经内科专家。

▲ 赵雅度 北京市神经外科研究所原副所长，主任医师、教授，神经外科专家。





▲ 汪复 卫生部抗感染药临床药理重点实验室主任，科技部抗感染药临床实验研究中心主任，复旦大学华山医院抗生素研究所名誉所长，主任医师、教授、博士生导师，感染性疾病诊治及抗感染药物临床应用专家。

李辅仁 北京医院主任医师、教授，中医学专家，杰出保健专家。▶



▲ 陆星华 北京协和医院主任医师、教授、博士生导师，中国药典委员会委员，消化内科专家。



▲ 王旭 北京协和医院主任医师、教授、博士生导师，内分泌（糖尿病）专家。



▶ 郭应禄 北京大学第一医院名誉院长、主任医师、教授、博士生导师，泌尿外科专家。



▲ 李学旺 北京协和医院常务副院长，肾脏病中心主任，主任医师、教授、博士生导师，肾内科专家。



吴一龙 广东省人民医院副院长，全国肺癌专业委员会主任委员，主任医师、教授、博士生导师，肿瘤学专家。



郎景和 北京协和医院妇产科主任，中华医学会儿科学会主任委员，主任医师、教授、博士生导师，妇产科专家。



▲ 冯理达 中国免疫学研究中心主任，世界医学气功学会主席，海军总医院原副院长，主任医师、教授，免疫学家，人体生命科学专家。



▲ 赵霖 总后勤部卫生部保健医学专业委员会副主任，解放军总医院微量元素研究室主任、营养科副主任，研究员、博士生导师，营养学专家。



▲ 张保宁 中国医学科学院、中国协和医科大学肿瘤医院乳腺中心主任，国家“十五”、“十一五”乳腺课题负责人，主任医师、教授、博士生导师，肿瘤学专家。



▲ 刘新民 北京大学第一医院党委书记，主任医师、教授、博士生导师，呼吸内科专家。



▲ 马辛 首都医科大学安定医院院长，主任医师、副教授、硕士生导师，精神科专家。

著名医学家、医学教育家、泌尿外科专家、中国科学院及中国工程院资深院士，全国人大常委、会原副委员长吴阶平为本书题词

健康是本
保健是源

吴阶平



书卷作良医

黄洁夫

健康
顾问

HEALTHY CONSULTANT

▲ 卫生部副部长兼保健局局长黄洁夫为本书题词

祝您永葆青春
平常心，
多运动
七分饱
勤体检

钟南山

二〇六六苗

健康
顾问

HEALTHY CONSULTANT

▲ 中华医学学会会长钟南山为本书题词

序言

FOREWORD

在第四届全国科学技术大会上，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛号召全党全社会坚持走中国特色自主创新道路，努力把我国建设成为创新型国家，提升我国科技事业的整体水平，提高全民科学文化素质和健康素质，促进经济社会的和谐发展。在这次大会上，中国科学院院士、著名肝脏外科学家吴孟超教授荣获“2005年度国家最高科学技术奖”，成为中国医学界首位获此殊荣的医务工作者。这不仅说明我国医学事业取得了卓越的成就，也说明全社会对于医学的重视程度越来越高。

近年来，我们痛心地看着，许多优秀人才由于长期忘我工作，积劳成疾，不幸英年早逝。20世纪80年代的蒋筑英、罗健夫，新世纪的郑培民、牛玉儒等，都是病倒在工作岗位上。这是家庭的不幸，更是我们国家的损失。

所谓“健康”，是躯体、精神以及社会交往等方面的完美状态，而不仅是没有疾病或身体虚弱，包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德崇高等四个方面。在我国引起死亡的主要疾病中，如恶性肿瘤、高血脂病、冠心病、高血压病、糖尿病、慢性阻塞性肺病等，在发病早期甚至中期，身体并没有特别不适，等到症状明显时，已属晚期，治疗就十分困难了。而这些疾病均与人们的心理状态、生活方式及环境有密切的关系，特别是饮食、运动与心态。现代人面对激烈竞争，长期超负荷工作，许多人处于“亚健康”状态。这种

人生三大支柱：
健康的身心，
幸福的家庭，
成功的事业。

“亚健康”状态与上述疾病只有一步之遥，甚至已经属于疾病的早期阶段。2002年中国保健科技学会对全国14个省市科技人员进行调查，发现处于“亚健康”状态者占调查对象的61.9%~75.3%，也说明在我国提高自我保健意识的迫切性。

为此，中央保健委员会办公室、卫生部保健局组织编写了内容全面，寓科学性、实用性和通俗性为一体的医疗保健书籍——《健康顾问》，这是专家们长期从事医疗保健和预防保健工作经验的结晶。

《健康顾问》出版之时，正值2006年“两会”召开之际，十届全国人大代表、十届全国政协委员人手一册，问世至今，受到社会各界的广泛好评。应广大读者的需求，我们在原书的基础上进行修订，修订后的《健康顾问·养生保健典藏本》和《健康顾问·防病治病典藏本》以大众最关心、最直接、最现实的健康问题为重点，旨在普及健康知识，增强大众健康意识，提高全民健康水平，为民排忧解难，为建设社会主义和谐社会尽绵薄之力。

健康是人类的一项基本需求，也是社会进步的重要标志和潜在动力。相信这套书的出版发行，必定有益于广大读者提高对保健常识和疾病预防与治疗的认识水平，最终造福于读者及其家庭，造福于全社会。真心地希望每个人都能关爱自己，持之以恒地养生保健，真正做到防患于未然。

祝广大读者快乐、健康、幸福、美好！

钟南山

2007年10月

目录

CONTENTS

第一章 饮食保健：养生营养并重，快乐健康人生

- 膳食营养与人体健康 / 002
- 中华民族的传统饮食结构 / 004
- 膳食平衡，促进健康 / 007
- 每天该吃多少肉 / 015
- 膳食和就餐的“十大平衡” / 018
- 合理选料，科学配餐 / 023
- 老年膳食重在“变”字 / 025
- 饮食搭配营养多 / 029
- 日常饮食搭配禁忌八则 / 032
- 健康饮食的讹传与真相 / 033
- 膳食选择，男女有别 / 036
- 小食物，大学问 / 038
 - 饮水 / 038
 - 吃些鲜玉米好处多 / 040
 - 护心请食玉米胚芽油 / 041
 - 新鲜蔬菜也能成为“健康杀手” / 041
 - 吃蟹不当损健康 / 042
 - 人参并非人人皆宜 / 043
- 专家提醒：老人常食药粥有益养生 / 043
- 小常识：十三种上佳蔬菜的冠军——红薯 / 045

第二章 运动保健：贵在坚持，将健身进行到底

- 体能健康测试 / 048
- 如何制定安全有效的锻炼方案 / 049
- 各年龄段男性四季健身方案 / 052
- 各年龄段女性四季健身方案 / 054
- 时尚健身运动大盘点 / 058
- 坚持锻炼的五条忠告 / 062
- 盛夏锻炼六忌 / 063
- 运动疗法，健康您的身心 / 065
 - 有氧运动抵抗心脏的衰老 / 065
 - 耳部按摩助健康 / 066
 - 走路是高血压患者的最佳运动 / 067
 - 防治肩周炎，抖一抖空竹 / 067
 - 骨质增生的运动疗法 / 068
 - 踢毽子——年轻您的腿和心 / 069
 - 太极拳健身妙处多 / 070
 - 养生小招式——敲胆经 / 071
 - 预防老年痴呆症的简易有效运动 / 072
- 专家提醒：推拿按摩虽好，并非人人皆宜 / 073
- 小常识：饭后“走”与“不走”因人而异 / 074

第三章 心理调适：顺心达意，劳逸有度

- 您的心理健康吗 / 078
- 战胜职业压力的心理诀窍 / 080
- 如何度过中年心理危机 / 083

心理按摩技巧 / 086

亚健康专题 / 088

亚健康的自我评测 / 088

亚健康状态种种 / 089

亚健康状态的预防和治疗 / 093

职场人士常见的疾病与预防 / 094

过劳死，不容忽视的亚健康疲惫积累 / 094

抑郁，我们离你有多远 / 097

焦虑其实也是一种病 / 101

轻松应对疲劳症状 / 103

昨晚您又失眠了吗 / 105

专家提醒：抑郁症的危害 / 107

小常识：世界精神卫生日 / 108

第四章 常见疾病：积极预防，注重保健

慢性支气管炎的预防与日常保健 / 112

高脂血症的预防与日常保健 / 117

高血压病的预防与日常保健 / 120

冠心病的预防与日常保健 / 123

脑血管病的预防与日常保健 / 129

糖尿病的预防与日常保健 / 134

颈椎病的预防与日常保健 / 139

骨质疏松症的预防与日常保健 / 143

腰椎间盘突出症的预防与日常保健 / 146

类风湿性关节炎的预防与日常保健 / 149

脂肪肝的预防与日常保健 / 152

胃溃疡的预防与日常保健 / 154