

健康密码



THE
CODE OF
HEALTH



THE
CODE OF
HEALTH

THE
CODE OF
HEALTH

THE
CODE OF
HEALTH



中国台湾人寿总策划

你每天都生活在紧张、忙碌之中吗？是不是每天都在公司、家庭“两边绕”？饮食、生活不规律，喝酒、应酬一轮接着一轮，这样的日子是否已经让你疲惫不堪？

平时自认身体状况都还不错的你，几乎很少挂病号，却在某天公司组织的健康检查中，突然发现自己的三酸甘油酯浓度“飙高”，肝功能危险指数“狂升”，骨质疏松已达60岁老年人的程度了！

本书提供你打开健康密码的12把钥匙，解开你对高血脂、高血压、肥胖、糖尿病、慢性肝病、骨松症、关节炎、妇女病、性功能障碍、肾脏病、压力症候群、癌症等12种现代人常见疾病的困扰，为你提供有关中西医药、营养保健的全方位DIY解析，让你健康有元气，天天好心情！

上海文化出版社

健康密码

● 中国“台湾人寿”◎总策划



上海文化出版社

图字 09 - 2007 - 646 号

图书在版编目(CIP)数据

健康密码/《常春月刊》编. - 上海:上海文化出版社,2008

ISBN 978 - 7 - 80740 - 252 - 7

I. 健… II. 常… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 007021 号

出 品 人 陈鸣华

责任编辑 胡燕贤

封面设计 许 菲

书 名 健康密码

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csicm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sicm.com

邮政编码 200020

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 889 × 1194 1/24

印 张 10.5

图 文 250 面

版 次 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—7,000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 252 - 7/R·91

定 价 48.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 64855582

视病犹亲 · 真诚推荐

我是一位珊瑚宝宝的母亲，关于健康及保健的资讯，我比一般人有着更深刻的体会和需求。或许我要的答案不一定就能在书中找到，但通过对每一本健康图书的阅读，让我可以更加清晰地审视自己及家人的健康，相对的，也让我有能力提供经验、知识与他人分享。我想引述京华董事长苏朝祥先生的一段话：“能同情别人的只是凡人，能分享别人成长、成就、喜悦的才是天使”。我的小女儿宜臻就是我们的小天使。

天下父母心，做为父母，最大的心愿莫过于子女平安长大。在2001年6月29日，才小学二年级的她开始了生命中的磨难，原本只是意外导致左胸挫伤发生肿胀，但没想到受伤部位的肌肉逐渐僵硬，病况不断恶化，遍寻名医却束手无策，有建议康复治疗的，也有提供偏方的，最后确诊为——进行性肌肉骨化症！这是一种罕见的疾病，不仅全身肌肉骨骼会逐一硬化僵直，而且会渐渐因为骨骼变形而动弹不得，僵硬固定的四肢就好比海中已钙化的珊瑚。

如此大的打击，在我脑中轰然一阵巨响，思绪一片空白，我该怎么办？那时，心中只有绝望，几次走到海边想要寻求解脱，却见女儿活泼开朗充满求生意志。虽然她行动不方便，但仍坚持要继续上学念书，我背着她上、下学，每天起床及发病时的疼痛，让我万般心疼与不舍！但她依然勇敢坚强，甚至还回过头来安慰我，身为母亲的我，又怎么能绝望呢？在宜臻患病的过程中，最让我感到温暖的是台湾人寿相关人员不断的关怀与鼓励。在向投保的几家保险公司申请理赔的过



程中，因宜臻所患的属罕见疾病，以致产生理赔疑义，通过慈济医院及荣总医学中心提供的详细的就诊病历及台寿东部分公司主动热诚的服务及桥梁的扮演，让我与台北总公司有了极良性且有效的沟通，从而获得理赔，并以令人讶异与激赏的17分钟高效率完成了送件与申请。更让人感动的是这段日子中，台寿林总经理牺牲假期远道至花莲亲访探视，并带来朱董事长亲笔签名的慰问卡与祝福，东部分公司吴经理与陈副理更是不断地关切与鼓励。相对于其他保险公司理赔后的漠不关心，真有着南辕北辙的差异感受！

《健康密码》一书封面上的那只台寿吉祥物——“台湾阿龙”活泼可爱的身影，让我迫不及待地想要阅读它，翻阅后发现，内容铺陈深入浅出，令复杂的观念简单化，着重点出现代文明之下易发疾病的征兆，告诉我们什么样的疾病会有什么样的症状发生，协助大家审视自己的健康状况，增长这方面的专业知识，并且还从中医及西医的角度以DIY的方式教导我们预防保健的方法及应注意的事项。

我相信台湾人寿对于保户的重视，不仅仅只是提供热忱的服务，更借着各种健康理念与预防保健的宣导，令社会大众更重视身体健康并拥有更美好的生活。在此以无比感恩的心，向您推荐《健康密码》一书，让我们与家人朋友共同来追求更健康的生活！

台湾人寿最忠诚的保户

傅惠美



健康Better+财富Better

现代人吃得好，动得少，生活压力又大，以致高血压、高血脂、糖尿病、肥胖症等慢性疾病上身，成为健康的一大隐忧。现代人要活得快乐、活出健康，就必须掌握并了解慢性疾病的成因及预防方法，从生活点滴做起，如此一来，才能远离文明病威胁，拥有健康快乐的人生。

我曾祖母、祖父及叔叔皆从事中医工作，耳濡目染，了解一些中医的养生之道，平时会通过DIY食补来养生，例如用“滴鸡汤”降血糖，蒜疗预防肝硬化，高山茶冷泡法防止痛风，地瓜鲜奶加乌醋纤身形等食补方，与日常生活饮食配合使用，对健康维护很有助益。

我每天都做健康操，2005年即将健康操与台寿吉祥物“台湾阿龙”结合，印制了《阿龙健康操月刊》，分送保户及亲朋好友，现在这本月刊仍摆在我办公桌上，上班累了也随时在办公室里做做健康操，舒展筋骨。

从事寿险业的经营，更让我深刻了解疾病预防及医疗保险的重要性，尤其健康医疗及意外险更是现代人不可或缺的保险，台湾人寿曾有一名保户，在1989年时买了癌症险，一年只要缴15000元的保费，不幸于两年后发现罹患了肝癌，不幸中的大幸是他们做了正确的保险与医疗选择，十多年下来已领了一千多万台币的保险理赔金，使家庭生活不至于被庞大的医疗费用所重创，可见医疗保险确实可发挥很大作用。



现代人要活得健康，就必须具备正确的医疗保险观念，以及对疾病的充分知识。台湾人寿用心为客户创造幸福，透过完善的保单规划与快速的理赔，保障每一位保户的权益，同时也不断地推陈出新，以各式贴心、创新的措施服务保户。《健康密码》的出版，正是台湾人寿创业界之先的新尝试，台视文化编辑群专业地诠释了现代人常见的高血压、肥胖症、糖尿病等各式慢性疾病发生的原因，并以深入浅出的方式，提供读者中西医结合的全方位日常保健之道以及各种简易的DIY食疗与运动方法。《健康密码》丰富又轻松的内容，可说是现代人最实用的保健指南，熟读此书并身体力行，为自己创造健康Better+财富Better的快乐人生。

台湾人寿董事长 朱炳生



Contents 目录

【推荐序一】视病犹亲·真诚推荐

傅惠美

【推荐序二】健康Better+财富Better

朱炳昱

健康 首部曲

血路畅通·健康向前走

002 CHAPTER 1 太油、太肥、吃太好——高血脂要小心

血油！血浊！怎么可能？我这么健康，怎么可能会有这种富贵病？别怀疑！不要以为高血脂只会发生在胖的人身上，就算是看似苗条的人，也得当心喔！

022 CHAPTER 2 冲动、暴躁、又贪杯——高血压请当心

火山爆发的场面相信你大概清楚是怎样，如果你的血压经常飙高，一不小心或许就有血管爆裂、中风瘫痪的可能，就像火山爆发般，不同的是爆发前可能让你不易察觉。所以，注重平时的预防保健吧！

健康 三部曲

消化顺畅 · 排毒又健康

038 CHAPTER 3 多吃、少动、不克制——肥胖症找上你

为什么有些人总是可以这么苗条，好像怎么吃都不会胖，有些人却是连喝水或呼吸都会胖？有些人运动一下就会瘦，有些人却连吃减肥药都没法“享瘦”？到底要怎样才能瘦下来呢？

058 CHAPTER 4 多尿、易渴、体重轻——糖尿病别大意

吃太甜真的就会得糖尿病吗？经常大喝珍珠奶茶就会得糖尿病吗？错！其实有“不健康”生活习惯的人，例如爱吃油炸或精致食物、抽烟、喝酒、熬夜的人，才是糖尿病的高危险群呢！

076 CHAPTER 5 疲倦、黄疸、睡不饱——慢性肝病别轻视

“肝若不好，人生是黑色的，肝若好，人生就是彩色的”，多么令人耳熟能详的一句广告词啊！别以为只有肝炎带原者或熬夜酗酒者才会肝不好，追求流行的你在不经意间也会感染到肝炎喔！

健康 三部曲

骨骼强壮 · 稳固又挺立

092 CHAPTER 6 缺钙、少日照、没骨本——骨松症可预防

是否觉得身高变矮了？常常觉得骨头酸痛？可别以为这没什么，小心喽！这些现象就是身体在抗议年轻时没有好好地保存骨本，现在上了年纪，骨头就“倒缩”了！



健康 四部曲

108 CHAPTER 7 这边酸、那边痛、不能动——关节炎有药医

这儿痛，那儿酸，唉！真是标准的“痛贴贴”。别以为骨头疼痛、肌肉酸痛，拿个成药膏布贴一下就好，这可是大错特错！平时预防与保健要做得好，不然，轻忽了关节炎的警讯，可能就得走上更换人工关节一途了！

私秘地带·关切别大意

130 CHAPTER 8 不顺、不准、不定量——妇女病要关切

既担心“好朋友”来太多，却又担心它不来，唉！当女人真的是辛苦……伴随好几十年的“好朋友”，常常因它而喜怒哀乐。但这个“好朋友”却能让我们了解身体各项机能讯息，因此，如何通过生活中的饮食与运动，与“她”好好相处，是非常重要的！

148 CHAPTER 9 冷感、不举、没“性”趣——性功能障碍伤脑筋

勇、猛、强的人最怕遇到冷感、不举、没性趣的尴尬；有人选择强健体魄，恢复以往，但有人选择乱服偏方，未见成效；更有人羞于启齿，四处询访良医。落寞不说，性功能障碍让这些人觉得自己“不行”，严重地威胁到自尊与自信，在生理和心理上都易造成不小的伤害。

162 CHAPTER 10 频尿、夜尿、尿起泡——肾脏病小征兆

感冒咳嗽可能只是单纯的小疾病，但若再同时出现身体浮肿、常跑厕所、小便困难时，可别以为还是小问题，再多注意一下小便颜色和味道吧！或许这些身体现象正在告诉你——肾功能已经出现问题啰！



健康 五部曲

深呼吸放轻松·让你抗压又抗癌

182 CHAPTER 11 心烦、意乱、没心情——压力症候群

“最近比较烦，比较烦……”，哼着这首歌，隐约透露着内心的压力与烦闷，然后不自觉地啐啐念、易怒、没耐心、面容憔悴焦虑、记忆力减弱、对任何事情都提不起劲，小心喔！你可能就是压力症候群的一员了喔！

200 CHAPTER 12 饮食、生活、全检视——癌症不上身

香鸡排、烤鸭、麻辣锅、臭豆腐、盐酥鸡、速食、薯条等，都是大家爱吃的！但这些都是高致癌物，还是适量取用为妙！也别以为拒绝了这些美食诱惑就可防堵癌症，因为手机、电脑等现代用品也可能是致癌源之一喔！

健康 六部曲

第一名的秘密，阿龙名人告诉你

220 CHAPTER 13 名人养生秘方

名人养生有方法！想知道日理万机的朱炳昱董事长如何养生？免疫学博士孙安迪是如何找到平衡身心的好方法？活力无限的舞蹈老师易天华如何舞动健康的人生？健康洋溢的张月丽，又是如何常葆青春呢？赶快翻开这章来一窥究竟吧！

236 CHAPTER 14 阿龙健康操

跟着阿龙来做做毛巾操，让你天天星期天、健康快乐得第一！



健康解码站

索引

CHAPTER 1

太油、太肥、吃太好——高血脂要小心

高血脂要挂哪一科?009

红曲可以降血脂吗?013

测血脂要注意什么?021

CHAPTER 2

冲动、暴躁、又贪杯——高血压请当心

何时需紧急就医?025

人造奶油是圣品吗?031

低钠盐可以“预防”高血压吗?033

CHAPTER 3

多吃、少动、不克制——肥胖症找上你

营养不良也会发胖?043

怎样吃不会胖?047

“铁马”是最好的减肥运动吗?049

CHAPTER 4

多尿、易渴、体重轻——糖尿病别大意





糖尿病的罪魁祸首到底是谁?065

要如何控制血糖呢?075

CHAPTER 5

疲倦、黄疸、睡不饱——慢性肝病别轻忽

我这样是不是肝不好?085

保肝类的中药一定安全吗?087

CHAPTER 6

缺钙、少日照、没骨本——骨松症可预防

年轻人要不要做骨松症检查?097

黄豆制品都有助补钙吗?101

大骨汤补钙灵不灵?107

CHAPTER 7

这边酸、那边痛、不能动——关节炎有药医

站没站相也会危害健康吗?115

推拿为何可以舒缓酸痛?125

CHAPTER 8

不顺、不准、不定量——妇女病要关切

经血量要如何计算?133

何时该找妇产科医师?137

子宫切除后，还会得宫颈癌吗?145

CHAPTER 9

冷感、不举、没性趣——性功能障碍伤脑筋

早泄可以控制吗?153

女性要什么“性福”?159

CHAPTER 10

频尿、夜尿、尿起泡——肾脏病小征兆

能有效护肾的保健食品有哪些?175

CHAPTER 11

心烦、意乱、没心情——压力症候群

吃甜食真的能抗压?185

压力大只能看精神科吗?195

CHAPTER 12

饮食、生活、全检视——癌症不上身

早睡早起也可防癌?203

有检查就可安心了吗?207

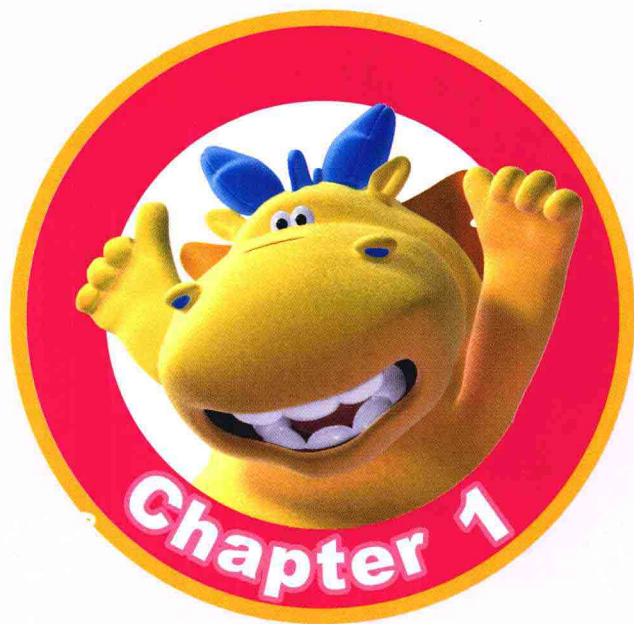
能早期筛检出癌症?211



健康 首部曲

血路畅通 健康向前走

血脂若不清，就会浊塞血管，
血压若不顾，就会中风卧床，
血脂血压勤照管，
血路畅通更轻松，
让您健康够够够。



太油、太肥、吃太好—— 高血脂要小心

在贸易公司上班的小陈，每天工作十分紧张忙碌，
饮食、生活不规律，喝酒、应酬多，很缺乏运动，
但平时身体状况还不错，几乎很少挂病号。
直到有一天，他因感冒引起肺炎而住院，经抽血检查才发现一个个吓人的数字，
其中，血中的总胆固醇浓度高达250 mg/dl、
三酸甘油酯浓度也达250mg/dl，已患有高血脂症……



健康 放大镜

你有没有常听到人们在说“血太油、血太浊”，这其实说的就是“高血脂症”。简单来说，“高血脂症”就是指在你身体内的脂质(俗称脂肪)代谢紊乱。由于血液中的脂肪比正常水平高，从而引发一系列的病症，如心血管疾病、糖尿病、脂肪肝、肾脏病等都跟高血脂脱离不了关系。

聊一聊——血太肥？血脂的真面目

上面说了这么多血脂异常易引发的疾病，是否血脂就真的这么恐怖呢？那可不一！其实脂肪除了可以提供我们热量，让我们有体力去从事日常活动外，还能有助于身体制造出细胞膜和各种荷尔蒙，并起到身体各部位的隔间等作用。之所以会产生脂肪，除了我们每天吃的食物经吸收后转化而得之外，脂肪也可以在体内自行合成。但是脂肪如果超过身体所需要的量，不仅会造成肥胖，同时也会带来许多疾病。

也许有人会问：那么血脂会不会像身体其他部位的脂肪一样，越老越容易堆积呢？答案是肯定的。在正常生理状态下，血脂浓度大约在55岁时达到最高点，而且男性通常比女性高，但女性于停经



后会因为荷尔蒙分泌量的改变,使得血脂浓度明显上升,甚至超越同年龄的男性。

值得一提的是,这些脂肪就像色拉油一样,是不溶于水的,所以也很难溶解于血液中,因此血液中的脂肪其实是以“脂蛋白”的方式存在的。也就是说,血脂是指人体血液中所含的脂质,主要包括胆固醇、三酸甘油酯、磷脂(又称为中性脂肪)等脂质,它们必须和某些特异的蛋白质结合成所谓的“脂蛋白”分子,例如:高密度脂蛋白胆固醇(HDL—C)(又称为“好胆固醇”)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL—C)(又称为“坏胆固醇”)等,才能在血液中进行循环转运。

胆固醇也有好、坏之分

别名	学名	说明
好胆固醇	高密度脂蛋白胆固醇	· 具有防止血管阻塞的作用,所以称之为“好胆固醇”。 · 是由高密度脂蛋白和血管壁上多余的胆固醇结合后所形成的复合体。 · 会经由血液循环而进入肝脏加以代谢。
坏胆固醇	低密度、极低密度胆固醇及乳糜粒	· 是造成血管粥样硬化、导致血管狭窄甚至阻塞的“凶手”,所以称之为“坏胆固醇”。 · 以低密度脂蛋白胆固醇最常见。