



沧州市中心医院

CANGZHOU CENTRAL HOSPITAL

沧州人

健康手册



天津科学技术出版社

沧州市中心医院

CANGZHOU SHI ZHONG XIN YI YUAN

沧 州 人

健 康 手 册

CANGZHOU REN JIAN KANG SHOU CE

江苏工业学院图书馆
藏书章



沧 州 人 健 康 手 册

主 编 温秀玲

副主编 陈长青



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

沧州人健康手册/温秀玲主编. —天津:天津科学技术

出版社,2007

ISBN 978-7-5308-4322-2

I. 沧... II. 温... III. 保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 054018 号

责任编辑:袁向远

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332390(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

沧州日报社晚报印刷厂印刷

开本 880×1230 1/32 印张 8.25 插页 4 字数 198 000

2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:20.00



沧州市中心医院
CANGZHOU CENTRAL HOSPITAL



沧州市中心医院院长、党委书记
中心医院—乡镇卫生院医学技术协会 会长 温秀玲

■ 主编致辞

ZHU BIAN ZHI CI

21 世纪是以人为本的世纪。以人为本,首先是以健康为本。健康是一切社会活动的原动力,是国家富强、家庭幸福的基础保证。

世界卫生组织(WHO)提出健康新概念,“健康不仅是不生病,而且是身体上、心理上和社会适应上的完全良好的状态。”卫生发展的重要策略之一,是将工作重点前移,把过去医学上更多的关注医疗,转变为今后更多的关注预防;把过去人们更多的追求救治,转变为今后更多的追求健康。

我院是全市唯一的一所三级甲等综合医院,肩负着全市人民的康健保健任务,责无旁贷应为全市的健康教育事业出一分力量。为此,我们编写了这本《沧州人健康手册》献给广大读者,希望能给读者以启示和帮助,并诚挚祝愿健康与我们每个人永远相伴,中心医院永远做您最坚强的健康卫士。



沧州市中心医院
CANGZHOU CENTRAL HOSPITAL

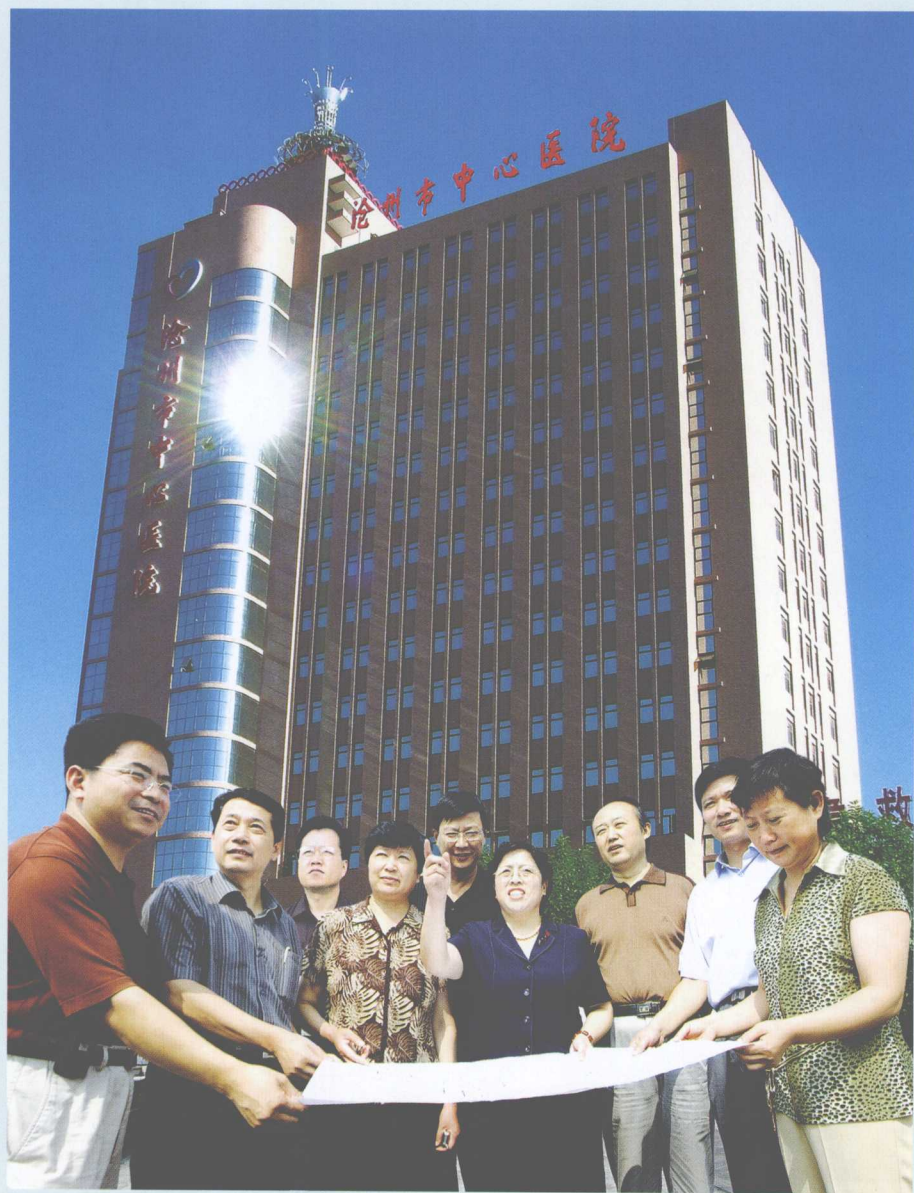
健康财富



肾移植患者痊愈出院,温秀玲院长和肾移植组部分医护人员前来祝贺



肝移植患者手捧鲜花,衷心感谢普外科为他精心治疗的医护人员。



2005年9月9日,市中心医院外科启用典礼现场



沧州市中心医院

CANGZHOU CENTRAL HOSPITAL

健康财富

心血管内科为河北省医学重点发展学科,市首批医学重点学科。率先开展冠脉造影,PTCH冠脉内支架、快速心律失常射频消融、纤维心包镜、风湿性心脏病瓣膜狭窄球囊扩张术和急性肺动脉栓塞介入等技术。

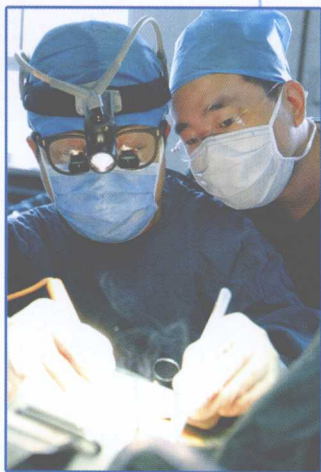


外科病房楼洁净手术室建设属省内一流,安全的手术环境,先进的手术设备,为手术患者提供了优质的医疗服务。



血液科为省级重点发展学科，市首批医学重点学科。成功开展了骨髓移植、干细胞移植等多项先进技术。

心胸外科是医院名科，已跻身于省内心胸外科先进行列。体外循环心内直视下进行先天性心脏病的畸形矫治、风湿性心瓣膜病的换瓣手术，填补我市空白，成功开展逾百例冠脉搭桥术。



96120 为急症患者开通急救绿色通道。



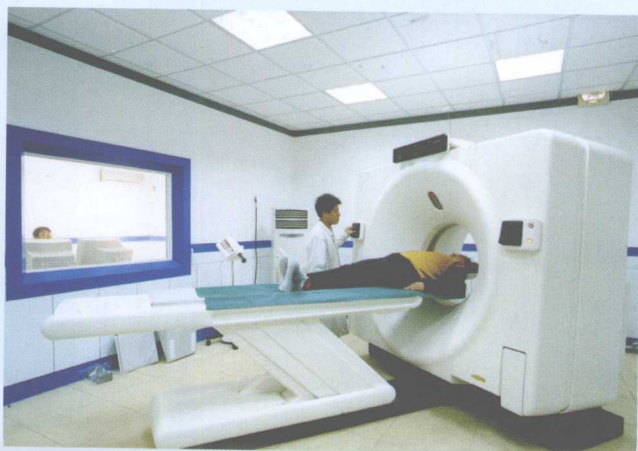
沧州市中心医院

CANGZHOU CENTRAL HOSPITAL

健康财富



这是沧州市中心医院最新引进的我省首台 GE 1.5T Propeller HD 双梯度磁共振设备,其功能强大,独有的双梯度系统在确保病人安全无害的前提下,全面兼顾了大范围筛选检查和高性能精细扫描的灵活运用;在中枢及周围神经系统、心血管、腹部脏器、乳腺、前列腺、子宫及肌骨系统等新技术应用上均有突破进展。是目前高场磁共振设备的顶级产品。



LightSpeedVCT-64 排螺旋 CT 是目前世界最先进的多排螺旋 CT 设备,具有扫描剂量低、速度快的特点。使检查更方便快捷,图像更清晰,功能更齐全,是目前省内首台。

编委会名单

主 编 温秀玲

副主编 陈长青

编 者 刘 文 金培珍 孔繁义

刘可魂 秦所来 陈秀春

李惠英 孔令俊 单 辉

牟红梅

序

改革开放带来了物质的极大丰富，使人民的营养状况发生了翻天覆地的变化，推不掉的应酬，吃不完的宴请，生活上的陈规陋习等，在琳琅满目的食品面前，大快朵颐。使“富贵病”应运而生。肥胖病、糖尿病、高血压、心脑血管病的发病率，近年来持续升高，直接威胁着广大人民的身心健康。所以，进行全民健康教育是每一个医务工作者的责任，健康教育进社区，走进千家万户，是我国公共卫生工作的重要组成部分，也是广大医务工作者义不容辞的责任。

20世纪80年代我去过沧州市中心医院，当时是为了推广心脏介入治疗技术，以后他们也曾多次承办了国内、国际的医学学术会议，该院具有两个省级重点发展学科，是一所技术实力雄厚的大型综合性医院。作为沧州市唯一一家三级甲等综合性医院，心系全市人们的身心健康，为沧州人民的身体健康事业做出了巨大贡献，在救死扶伤的同时，又把如何教育广大人民群众把注意力转移到健康保健上来，通过纠正

不良生活方式,合理饮食,科学运动,不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力,推进社会精神文明建设,就是他们编写这本健康手册的目的和初衷。

作者结合我国的具体情况,从生活、营养、运动、免疫、体检到疾病的防治等方面进行了论述,书稿通俗易懂,深入浅出。教育人们学习知识,管理自己,拥有健康,享受生活,从而建设小康社会。因为综合国力的提高最终体现在人的素质上,逐步改善国民营养水平和健康素质是构建和谐社会、通向强国富民的必由之路。

《沧州人健康手册》的出版发行,是沧州市中心医院领导和医务人员关心广大人民群众身体健康的具体体现。我乐为作序,并祝贺该手册出版。

胡大一

胡大一教授简介:

主任医师,博士生导师,现任同济大学医学院院长、北京大学人民医院心血管病研究所所长、北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任、北京军区总医院心肺血管病研究所所长,中华医学会常务理事、中华医学会心血管病分会候任主任委员、中华医学会北京心血管病分会主任委员、中国医师协会循证医学专业委员会主任委员。

目 录

CONTENTS

生活篇

◎习惯与健康

饮 食

- 一、良好的饮食习惯 2
- 二、哪些是不良的饮食习惯? 3
- 三、健康饮食谚语 4

饮 水

- 一、不必等到口渴才饮水 5
- 二、你的饮水习惯健康吗? 6

运 动

- 一、生命在于运动,永不过时的行为 7
- 二、你的身体健康吗? 7
- 三、最好的有氧运动是步行 9
- 四、步行运动“八法” 9





- 五、戒除运动的不良习惯 11
- 六、你应该这样走路 12

睡 眠

- 一、养成良好的睡眠习惯 14
- 二、不良睡眠习惯有哪些? 15
- 三、要学会睡眠 19

排 便

- 一、良好的排便习惯 20
- 二、正确的排便要点 21

●季节与健康

四季进补的讲究

- 一、春季如何进补 23
- 二、夏季如何进补 24
- 三、秋季进补要注意“四忌” 24
- 四、冬令进补有讲究 25
- 五、秋季养生“四宜” 26
- 六、怎样消除春困? 28
- 七、怎样预防中暑? 29
- 八、冠心病病人如何安然度夏? 31
- 九、“老慢气”患者怎样安全过冬? 32

●心理与健康

- 一、哪些人易患抑郁症? 34
- 二、怎样和抑郁症患者相处? 35
- 三、乐观使人健康,悲观使人生病 37
- 四、“五心”能抗癌 38
- 五、克服心理障碍六法 39
- 六、忧伤是老人养生大忌 40
- 七、好心态是健康的活化素 41
- 八、养心八珍汤 42

营 养 篇

- 一、我国居民膳食特点及变化 46
- 二、什么是科学的营养观? 47
- 三、垃圾食品 47
- 四、健康食品 48
- 五、“好脂肪”和“坏脂肪” 49
- 六、正确吃油,减少疾病 50
- 七、足够的优质蛋白是保持身体健康的基础 53
- 八、中老年人为什么要吃足够的高钙食品? 54
- 九、人体不可缺少的健康饮料——每天喝足够的水 54
- 十、中国居民膳食八项指南 55





十一、中国居民平衡膳食宝塔	56
十二、健康膳食八则	57
十三、孕产妇膳食调养——“六吃”“六不吃”	57
十四、老年人的合理膳食是什么？	61
十五、中老年人需补充哪些营养？	63
十六、老年人的饮食保健原则	64
十七、老年人饮食要“热、淡、杂、烂”	66
十八、早吃好午吃饱晚吃少的原则应该怎样掌握？	67
十九、为什么要注意儿童饮食？	68
二十、儿童饮食的多种误区	69
二十一、中小学生营养“处方”	71

常见病防治篇

小儿常见病

一、让孩子远离儿童多动症	76
1. 什么是儿童多动症？	76
2. 学龄前儿童的多动症倾向有哪些表现？	77
3. 该如何纠正孩子的多动症倾向？	77
二、维生素 D 缺乏性佝偻病	78
1. 佝偻病的病因有哪些？	78
2. 佝偻病有哪些表现？	79