

一个人的地位是临时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，只有健康才是自己的。人生最大的财富就是健康，拥有健康就拥有幸福！

生活新主张

周玉兰 李玉亮 王云红

后

健康



时尚达人
特别推荐
★★★★★

生活新主张



捡拾 健康

周玉兰 李玉亮 王云红

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

捡拾健康/周玉兰, 李玉亮, 王云红编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5335-3100-3

I. 捡… II. ①周…②李…③王… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 038757 号

书 名 捡拾健康
编 著 周玉兰 李玉亮 王云红
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 6.75
字 数 103 千字
版 次 2008 年 5 月第 1 版
印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1—6 000
书 号 ISBN 978-7-5335-3100-3
定 价 12.50 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



前 言

随着生活水平的不断提高，人们对健康问题越来越重视，因为人生最大的财富就是健康。拥有健康就拥有幸福！失去了健康，幸福就无从谈起。但是，在忙碌的工作生活中，也有人忽视了自己的健康。记得有一次，我去医院看病，医院里人很多，看病的人都在排队。我前面有位40岁左右的中年男人，在快轮到他的时候，他突然对医生说：“医生，我刚才接到单位电话，有一个紧急的会议要开。我现在不能看病了，必须马上赶回单位去。”那位医生既惋惜又嘲讽地对他说：“那你去吧，等你的病严重了，你就会老实实在地又回来看病的。”的确，我发现有许多事业有成的青年企业家，一生拼命工作，赚钱养家。他们没有时间学习保健，甚至病了都没有时间看病，从来不把自己的身体当回事，直到病倒，快要离开人世时才明白：他们所拥有的地位是暂时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，只有健康才是自己的。然而，当他明白这些的时候，一切都为时已晚。这就是悲剧，一个无法挽回的悲剧！可见，健康对我们来说是多么的重要啊！因此，我们要重视健康，珍爱生命，让健康伴随自己一生！

本书针对健康的问题，提供给广大读者各种饮食、运动、心理和睡眠等方面的保健知识，是一本操作性很强的健康指南。

由于健康问题所包括的范围极广，加上作者本身知识有限，因此本书可能还存有一些遗漏，希望有关专家学者不吝赐教，以便再版时修订，为读者提供更加翔实的健康内容。

周玉兰



目 录

活出长寿	(1)
人究竟能活多少岁	(3)
影响人寿命的因素有哪些	(4)
什么器官最先出现衰老	(5)
影响长寿的病——高血压	(6)
高血压的危害有哪些	(8)
生命杀手——冠心病	(8)
中老年人消化系统病	(10)
日常生活里的健康	(11)
日常生活中出现的健康危险信号	(12)
为什么保健要从中年开始	(15)
养生经验谈	(17)
找准适合自己的“养生术”	(18)
吃出健康	(19)
健康营养的早餐搭配	(21)
健康合理的午餐	(21)
晚餐少一口，能活九十九	(24)
每天摄入多少糖才合适	(25)
喝牛奶的最佳时间	(28)
蔬菜食用禁忌	(29)
吃水果有学问	(30)
运动饮料：弄明白了再喝	(32)
多喝白开水有益健康	(33)
换着吃更健康	(35)
健康隐患一吃了之	(37)
男人的健康饮食	(39)
女人的健康饮食	(41)



4种菜让你“长生不老”	(44)
动出健康	(47)
每天原地跳一跳	(49)
多做家务多沾光	(50)
饭后到底走不走	(51)
健身犯不上搞得太苦	(51)
晚练益于晨练	(53)
偶尔健身等于暴饮暴食	(53)
动静结合总相宜	(54)
不拘小节练了白练	(56)
“八搓”有利健康	(57)
运动与生命健康	(58)
乐出健康	(63)
优化组合情绪	(65)
感到“心累”就放弃	(66)
忧郁——健康的“隐形杀手”	(67)
“心理按摩”解决“心理问题”	(69)
宽容是保健的良方	(71)
心理健康需要社交活动	(72)
每天笑一笑，健康长寿	(73)
别为小事抓狂	(74)
嫉妒之心伤身	(75)
如何控制不良情绪	(76)
精神不老就年轻	(78)
睡出健康	(81)
别把失眠太当回事	(83)
分段睡眠有助于恢复精力	(84)
睡觉忌五“戴”	(86)
腰痛的幕后杀手	(87)
睡姿与睡眠健康	(88)



玩出健康 (91)

 下棋远离衰老 (93)

 书法净化心灵 (94)

 寿从画中来 (94)

 读书是思维运动 (96)

 跳舞有益身心 (97)

 习武练拳益寿延年 (98)

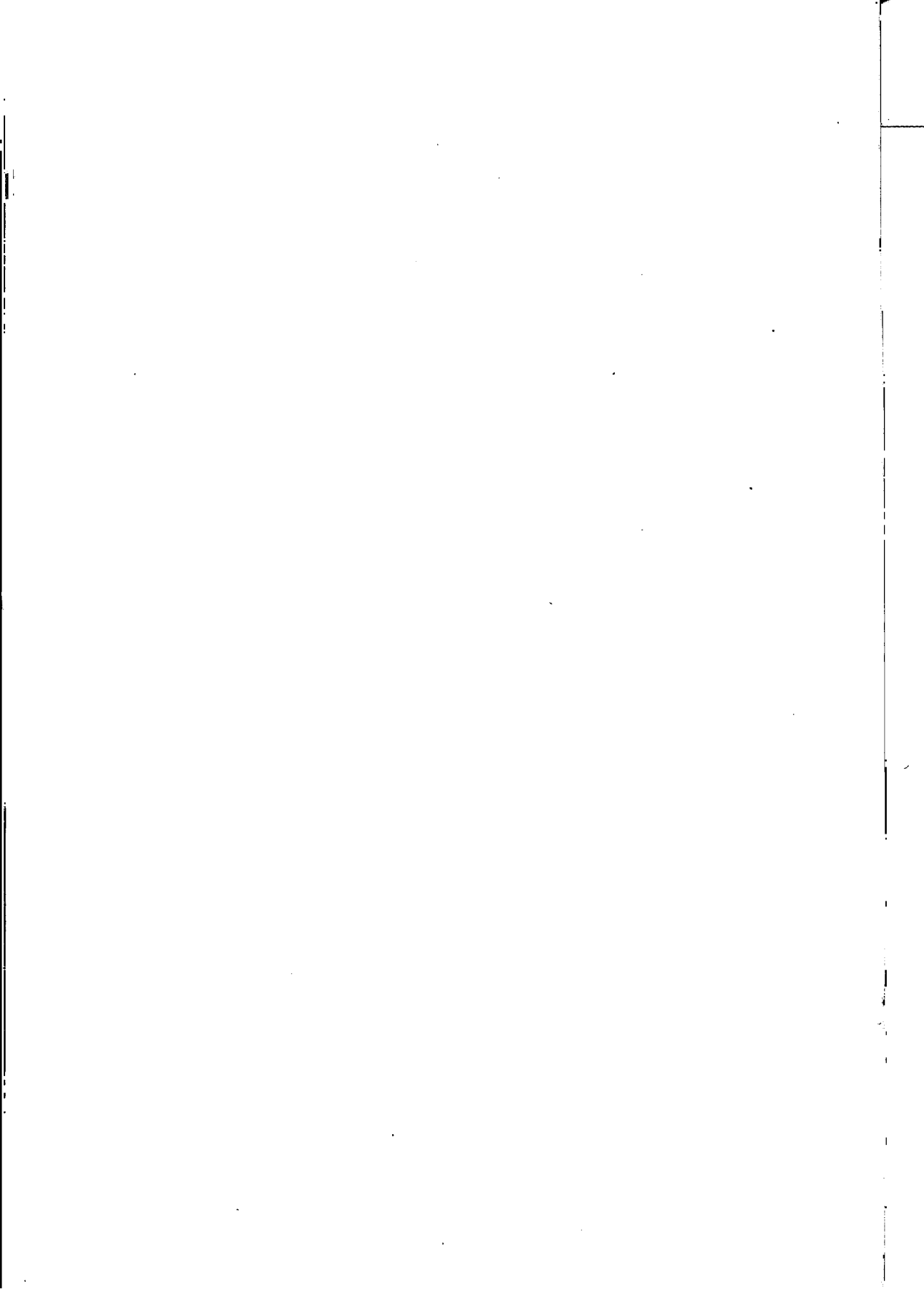
 尽情拥抱大自然 (99)

 童心永不老 (100)

活出长寿



- 人究竟能活多少岁
- 影响人寿命的因素有哪些
- 什么器官最先出现衰老
- 影响长寿的病——高血压
- 高血压的危害有哪些
- 生命杀手——冠心病
- 中老年人消化系统病
- 日常生活里的健康
- 日常生活中出现的健康危险信号
- 为什么保健要从中年开始
- 养生经验谈
- 找准适合自己的“养生术”





人究竟能活多少岁

天年很早以前就被人提出来了。天年，即寿命。人的天年即指人的寿命。而我们常说的颐养天年就是指保养年寿的意思。

人究竟能活多少岁？也就是说，人的自然寿命究竟有多长？这是人人都极为关注的问题。然而这个问题并没有一个固定的答案，因地区和时代不同而不尽相同。

我国在夏商时代人的平均寿命为 18 岁，秦代为 20 岁，东汉为 22 岁，唐朝为 27 岁，宋朝为 30 岁，清朝为 33 岁，民国为 35 岁。1957 年我国人口的平均寿命提高到 57 岁，1973~1975 年提高到 65 岁，1982 年提高到 68 岁，1990 年达到 70 岁左右。

科学家们从多方面的研究证实，人的自然寿命为 125~175 岁。这个数字是如何计算出来的呢？

科学家认为，人类的寿命，从他们开始出生到他们生长发育结束，即从出生到最后一个牙齿长出为止，这段时间乘以 5~7 倍，得到的值就是他们的寿命。人类的发育期结束一般为 25 岁左右，再乘以 5~7 倍，就是 125~175 岁……

但社会的现实告诉我们，绝大多数的人达不到自然寿命。古代传说彭祖寿过 300，那毕竟是传说而已，没有任何的证据能说明。

那么，为什么大多数的人都短寿呢？据世界卫生组织研究表明，人短寿既有内因，也有外因。

内因是不良的生活方式而造成的体内毒素的积累；外因是环境的各种污染，其次是遗传因素，遗传因素只占 15%。

因此，只要我们注意养生保健，构筑好自己健康的“四大基石”，即使现在处于亚健康状态，但还没有患上严重致命的疾病，通过自身的重视，相信人生百岁不是梦。据说，世界最长寿的老人是俄罗斯圣彼得堡的斯科尔金娜，至 2007 年已 213 岁了；中国最长寿的老人吉林省辉南县田崔氏，至 2007 年也 161 岁了。最近，英国生物学家巴封发表了一份让人惊诧的报告，认为人的寿命可以延长 1 倍。



影响人寿命的因素有哪些

影响人寿命的因素有以下几个方面：

体质：强壮的人不一定比体弱多病者长寿，是因为体弱多病者对某些病有一定的抗病能力，而且了解自身薄弱环节，有相应的保健措施；而强壮的人则往往忽视自己的身体。

家庭：家庭美满与否可加减寿命10年。因为一个人一生中大部分时间在家庭中度过。家庭环境的优劣，特别是夫妻感情的好坏，直接关系到人体的心理和生理健康，进而影响寿命。所以，已婚、夫妻恩爱者寿命长；而未婚、离婚独居者寿命相应要短。

性生活：性生活适度，延寿5年；性压抑，折寿10年。

睡眠：睡眠良好与否，增减8年。一般平均每晚睡七八个小时的人，寿命最长；而不足4个小时的人，寿命最短。

社交：社会交往广泛的人寿命长；而性情孤僻、不喜社交的人，寿命相应要短。

仪表：衣着整洁讲究，仪表美的人寿命长。因为仪表美在心理上可产生积极的情感，对健康长寿有利。

心理：经常处于心理紧张状态下的人，往往容易患病。相反，乐观、豁达和坚毅无畏的精神，则能增强人体的抗病能力。

性格：悠闲不好强、温和平静、从容不迫者长寿；性格急躁易怒、缺乏耐心、节奏快、竞争心理强者寿命短。

体型：腰粗的人寿命短，腰细的人寿命长。高个子短命，矮个子长命。男人身高为1.67米，女人为1.58米的人较长寿。

饮食：营养全面又不过饱者长寿，缺乏营养或不节制饮食者寿命相应要短。另外，除了适度限食外，还要多食一些消除自由基的食物，即含维生素E、C高的食物，如茄子、韭菜、胡萝卜等。

生活方式：不健康的生活方式导致的疾病是世界上人类最主要的死亡原因。不健康的生活方式，比如吃得太油、太咸、太甜，以及饮烈性酒、大量抽烟、贪图享受、长期过夜生活和较少运动，甚至赌博、纵欲、吸毒等。这些“生活方式疾病”，至今已占其死亡率50%以上。

环境：空气清新、气候宜人与空气污浊、噪音超标的生活环境也可



延寿或折寿 20 年。例如世界著名的五大长寿地区——俄罗斯高加索、巴基斯坦罕萨、厄瓜多尔卡理、中国新疆的南疆和广西的巴马，都是环境优美、温度适宜、青山绿水、空气清新、水源洁净的地区。

什么器官最先出现衰老

晚上在家和妻子、儿子一起看韩剧，这段时间看韩剧似乎已经成为了我们一家人的家庭作业。

我们一边看一边为电视剧中人物的命运猜测与担忧。其实，我一直觉得电视剧的魅力就在于每天一两集的这种感觉。如果一次性把所有的都看完了的话就失去了这种电视剧应有的魅力。

儿子不是很喜欢看韩剧的，他更喜欢比较有血性的电视剧。但是他每天晚上都会和我们一起看坐在沙发前看上两个小时。

这时电视剧中几个女人在一起谈论自己的皮肤，只见其中一个用双手捧着自已的脸，一脸沮丧地说：“哎呀，你看我现在老得多快啊，皮肤开始变松弛了，眼角也已经有鱼尾纹了。”听到这，妻子突然开始问：“儿子，你说你妈现在是不是已经很老了？”妻子随手摸了摸自己的脸，确实自从妻子过了 45 岁以后，脸上的皱纹开始渐渐出现了，尤其眼角最严重。“妈，您这个年龄，还能像您保持得这样好的已经很少了。而且您看您还是不化妆，现在看皱纹也不明显。您只要稍稍补点妆就一点也看不出来了。”儿子搂着他妈的肩膀说道，“妈，您还是我年轻漂亮的妈妈。”

“去，你少给你妈贫嘴了。”妻子虽然这么说，可看得出心里还是非常开心的。

“对了，儿子你说一个人身体中什么器官最先出现衰老啊？”我把话题稍稍一转移。“其实这个问题很简单的，因为在人体中最先衰老的器官是胸腺。但是这个答案没有意义，因为胸腺最先衰老是正常的。最新资料表明，人从出生开始，胸腺已开始衰退，18 岁时胸腺的功能已丧失大半。”儿子这样回答我说。“哦，那除了胸腺以外什么最先出现衰老？”我接着又问，“那当然就要数皮肤了，所以啊，任何人要注意保养自己的皮肤。妈，现在开始您就要好好保养您的皮肤了。”儿子看着他妈妈回答我说。



“好了，你们爷俩还让不让我看电视了。”妻子白了我们一眼，然后目光又转向了电视。“你看你们俩，最后那一点怎么了我都没看到。”这时候电视剧的片尾曲响起了，妻子气呼呼地望着我们俩。

影响长寿的病——高血压

高血压、高血糖、高血脂俗称“三高”，属于较为典型的现代病。为什么这样讲呢？因为这些病的诱因都或多或少与我们生活水平的提高有一定的关系。

一次，我去一位朋友那聊天，无意中看见茶几下面放了许多降压药，我感到很吃惊。因为我知道他的身体一向都是很好的，从没听说他患有什么病。于是我就禁不住问他怎么回事，那是谁的药。他摇了摇头，仿佛很无奈似地说道：“哎，说起来我也觉得很纳闷，你说我的年纪也不算大，可以说是正值中年吧，怎么可能患上高血压这种病呢？前一段时间，我经常感到头晕、心慌。一开始还以为是自己太忙了，人太累了，就没有在意。可是一连几天都是这样，我一想不对，肯定是自己得了什么病，于是就去医院看。到那以后医生啥也没说就要给我量血压。量过之后，医生郑重地对我说我的血压太高了，患了高血压。我一听，不可能！我怎么可能得高血压呢？在我的印象里患这种病的都是一些已经退休的六七十岁的老人，我才40来岁呀！可人家却肯定地对我说就是高血压，只好抱回这么一大包药了。看来以后是要吃药过日子了！唉……这也是潮流呀，怎么让我给赶上了呢？”

我这个朋友的情况只是一个缩影，不过它也反映了现在随着生活水平的提高，患各种现代病的人越来越多的现实。那么，究竟什么是高血压呢？它的症状和病因又是什么呢？

血管内血液流动时对血管壁所产生的一种压力称为血压，通常是用血压计在动脉上测得的数值来表示。动脉血压包含收缩压和舒张压两个数值。收缩压是指心脏在收缩时血液对血管壁的侧压力，而舒张压是指心脏在舒张时血管壁的侧压力。收缩压小于17.3千帕（130mmHg），舒张压小于11.3千帕（85mmHg），为正常血压；收缩压大于18.7千帕（140mmHg），舒张压大于12.0千帕（90mmHg），为高血压。

高血压常见的症状有：



一、头晕：头晕为高血压最常见的症状。常在突然下蹲或起立时出现，有些是持续性的。当出现高血压症状时，可出现与内耳眩晕症相类似症状。

二、头痛：头痛也是高血压常见症状，多为持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂样剧痛。常在早晨睡醒时发生，起床活动及饭后逐渐减轻。疼痛部位多在额部两旁的太阳穴和后脑勺。

三、注意力不集中，记忆力减退：早期多不明显，但随着病情发展而逐渐加重。主要表现为注意力容易分散，近期记忆减退，常很难记住近期的事情，而对过去的事如童年时代的事情却记忆犹新。

四、烦躁、心悸、失眠：高血压病患者多表现为急躁、遇事敏感、易激动、心悸、失眠等。失眠多表现为入睡困难或早醒、睡眠不实、噩梦纷纭、易惊醒。这与大脑皮层功能紊乱及植物神经功能失调有关。

五、鼻及其他部位出血：较少见。由于高血压可导致动脉硬化，使血管弹性减退，脆性增加，故容易破裂出血。其中以鼻出血多见，其次是结膜出血、眼底出血、脑出血等。据统计，在大量鼻出血的病人中，大约 80% 患高血压。

六、肢体麻木：常感觉手指、足趾麻木或皮肤如蚁行感或项背肌肉紧张、酸痛。一般经过适当治疗后即可好转，但若肢体麻木较顽固，持续时间长，而且固定出现于某一肢体，并伴有肢体乏力、抽筋、跳痛时，应及时到医院就诊，以预防中风发生。

综上所述，当病人出现莫名其妙的头晕、头痛或上述其他症状时，都要考虑是否患了高血压病，应及时测量血压。若已证实血压升高，则趁早治疗，坚持服药，避免病情进一步发展。可服用珍菊降压片，该片为中西药复合制剂，除了平稳的降压作用外，对高血压病患者表现的头晕、头痛、耳鸣、心悸、肢麻、失眠等症状有明显的改善。

高血压病是由于精神紧张、生活和工作压力过大，以及其他不良生活习惯等内外不良因素的长期刺激下，形成神经活动障碍，引起大脑皮层及皮层下血管运动系统的调节功能紊乱，从而失去对血管舒缩运动神经正常调控，使全身小动脉痉挛、外周血管阻力增加而导致血压升高。

因此，高血压病的治疗，必须针对发病原因，才能真正控制高血压。



高血压的危害有哪些

提起高血压，有些人就会认为，这是一种受罪不大且一般来讲不至于致命的病。其实，高血压对人的危害还是很大的。

我的邻居患高血压有一段时间了，也天天吃药，可他一对人说起自己的病就会说：“哎呀，啥病呀，没事儿，没事儿，我每天一点感觉都没有。”但事实上他每天都不得不服药，以保证血压维持在正常的状态。可是有一段时间他有点不耐烦了，于是就自己私自改变用药量，由原来的一天3次改为两次，甚至一次。最后，他将药停下了。可是，很快，严重的后果就出现了。一天，他去厕所，突然感到头晕得厉害，他想站起来出去，但他还没有站起来就摔倒了。由于家人及时发现并将他送到医院进行抢救，命算是保住了，但却留下了终生的后遗症：下半身永久瘫痪！多么惨痛的教训！

在此，我要提醒那些患高血压的朋友们，高血压是病，一定要重视！那么高血压究竟有哪些危害呢？

血压过高，会促使脂质在动脉壁沉积，降低血管弹性和容量，使脑部的血管病变，发生阻塞、破裂，即脑中风；心脏的冠状动脉因为脂质沉积被堵死，就发生了心肌梗死；而过高的血压促使心脏负担加重，可引起心衰。

高血压真正的危害性在于损害心、脑、肾等重要器官，造成病变，发生中风、心肌梗死、肾功能衰退，严重的会导致尿毒症等，甚至导致死亡。

生命杀手——冠心病

“冠心病到底是什么病呀？为啥它那么厉害呀？”对于我们大多数人来讲，可能只知道有这么一种病，至于它到底是怎么回事，可能就没有多少人知道了。

冠心病即冠状动脉粥样硬化性心脏病。冠状动脉供应心脏自身血液，冠状动脉发生严重粥样硬化或痉挛，使冠状动脉狭窄或闭塞，导致心肌缺血缺氧或梗塞的一种心脏病。最常见的是心绞痛和心肌梗死。



冠心病临床表现有 5 种类型：

一、心绞痛型：由于一时性心肌供血不足引起，表现为胸骨后的压榨感、闷胀感，病人有明显的焦虑，多在 3~5 分钟内消减，常发散到左侧臂部、肩部、下颌、咽喉部、背部，也可放射到右臂。有时可累及这些部位而不影响胸骨后区。根据发作的频率和严重程度分为稳定型和不稳定型心绞痛。稳定型心绞痛指的是发作 1 月以上的劳力性心绞痛，其发作部位、频率、严重程度、持续时间、诱使发作的劳力大小相对固定，硝酸甘油舌下含服疗效显著。不稳定型心绞痛指的是原来稳定型心绞痛发作频率、持续时间、严重程度增加，或者新发作的劳力性心绞痛（一般指 1 个月以内），或静息时发作的心绞痛。不稳定型心绞痛是急性心肌梗死的前兆，所以一旦发现应立即到医院就诊。

二、心肌梗死型：症状严重，胸骨后剧痛（或无），硝酸甘油无效，有心肌坏死现象、血清酶学异常升高以及典型的心电图改变，常并发心律失常型冠心病：有心脏增大、心力衰竭、心律失常的表现，由于长期心肌缺血导致心肌纤维化引起，以前称“心肌梗化”，也称“缺血型心肌病”。伴有低热、烦躁不安、多汗和冷汗、恶心、呕吐、心悸、头晕、极度乏力、呼吸困难、濒死感，发现这种情况应立即就诊。

三、无症状型冠心病：很多病人无症状，甚至有些病人在心肌梗塞时也没感到心绞痛，但有缺血的心电图改变。发生心律失常，或因为运动试验阳性而做冠脉造影才发现。这类病人发生心脏性猝死和心肌梗死的概率和有心绞痛的病人一样，所以应注意平时的心脏保健。

四、心力衰竭和心律失常型：部分患者原有心绞痛发作，以后由于病变广泛，心肌广泛纤维化，心绞痛逐渐减少到消失，然后出现心力衰竭，如气紧、水肿、乏力等，还有各种心律失常，表现为心悸。还有部分患者从来没有心绞痛，而直接表现为心力衰竭和心律失常。

五、猝死型冠心病：指由于疲劳、胸痛、或情绪改变等引起的不可预测的突然死亡，在急性症状出现以后 6 小时内发生心脏骤停所致。主要是由于缺血造成心肌细胞电生理活动异常，而发生严重心律失常导致。以隆冬为好发季节，病人年龄多不太大，在家、工作地点或公共场所中突然发病，心脏骤停而迅速死亡。



中老年人消化系统病

人到了中老年以后各种疾病都会出现，而消化系统疾病尤为突出。它严重影响了我们的身体健康。

从中年开始，人的消化和吸收两大功能逐渐减弱，原因是相关的器官发生了退行性变化，这些变化表现在以下几个部位。

一、口腔变化：口腔变化表现为牙齿松动、脱落，咀嚼功能减弱；唾液腺逐渐萎缩，唾液分泌减少，口腔自净功能减弱，导致牙周病和龋齿的发生。

二、胃的变化：在消化过程中，起主要作用的胃变化最为明显。从中年开始，胃黏膜开始萎缩，其范围和程度都随年龄增加而扩大和加重，影响消化功能。据了解，胃蛋白酶和唾液淀粉酶的含量从40岁起急剧减少。据报道，到50岁以后，消化能力下降到只有青年时的一半左右。在这些退行性变化的同时，在胃黏膜上还会出现一些细胞或异常形态的增生，这些变化达到一定程度，就是癌前病变，有可能发展为癌。

三、大小肠的变化：大肠的退行性变化与小肠者相似，小肠的主要作用是将已经消化了的食物中的营养素吸收。进入中年以后，小肠壁内层赖以完成物质吸收的黏膜逐渐变薄，细胞数量减少，消化腺逐渐萎缩，就影响它对营养素的吸收。

四、肝、胆、胰的变化：肝、胆、胰是与消化有关的三个脏器。

肝脏的老化表现为：在40岁以后，血流量以每年1%的速度减少；绝对和相对重量都减轻；从约50岁开始细胞数量减少，细胞体积变小；肝脏中的脂质和褐色素增多。这些变化使合成能力下降，造成一些营养物质（如蛋白质）的缺乏，转化、清除有害物质的能力下降。这就是为什么老年人服药后副作用较多，甚至发生药物过敏反应的原因。

胆囊的老化表现为：囊壁增厚、囊腔变窄、容积变小，导致收缩和排空能力减弱，胆汁分泌减少；不但影响肠道的消化吸收，而且由于收缩和排空障碍，容易因胆汁积留而产生胆结石。

胰脏的衰老也从中年开始，至60岁时渐趋明显，主要的变化有：分泌消化酶的腺泡数目减少，相应的酶量也随之减少；胰岛萎缩，胰岛