

中央电视台大型中医药健康栏目——《中华医药》丛书

● 中華醫藥

健康处方

我的健康我做主

中央电视台《中华医药》栏目组 著

如何调配食疗药膳

——解开健康长寿的密码

如何科学饮食保健康

80个健康问题

专家深度剖析



邓铁涛 王绵之 焦树德 任继学 吉良晨

五位当代中国大医

力荐中央电视台《中华医药》丛书

智慧而和谐的中华医道 将为您解开健康的密码

上海科学技术文献出版社

CCTV 中央电视台大型中医药健康栏目——《中华医药》丛书

● 中華醫藥

健康处方

中央电视台《中华医药》栏目组 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康处方 / 中央电视台《中华医药》栏目组著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 1

(中华医药丛书)

ISBN 978-7-5439-3068-1

I. 健… II. 中… III. 食物疗法—食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 164135 号

责任编辑: 张 树

封面设计: 钱 祯

健康处方

中央电视台《中华医药》栏目组 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 787×960 1/16 插页 4 印张 15.75 字数 190 000

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 8 月第 3 次印刷

印数: 9 001—12 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3068 - 1/R · 850

定价: 23.00 元

<http://www.sstlp.com>

《中华医药》丛书编委会

主 任：张长明

副 主 任：盛亦来 杨刚毅

编 委：王广令 刘 文 吴晟炜

主 编：刘 文 洪 涛

副 主 编：兰孝兵

医学顾问：李 峰

《中华医药》主创人员

制 片 人：洪 涛

主 编：兰孝兵

主 持 人：洪 涛

编 导：唐 莹 赵 玮 张颖哲 朱 辉 宋 铮

摄 像：姜可千 王燕通 田新华

责 编：杨彦楠 罗泽君 黄卫华

医学顾问：李 峰

监 制：刘 文

《中华医药》播出频道：CCTV—4

《中华医药》播出时间：

亚洲播出 周三 09:00 周三 22:00 (北京时间)

欧洲播出 周日 07:10 周日 15:40 (格林威治时间)

美洲播出 周日 18:10 周一 01:00 (纽约时间)

E—mail: hongtao@cctv.com

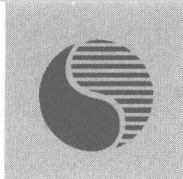
网 址: www.cctv.com

通信地址：北京 38 支——168 分箱 《中华医药》栏目组

邮政编码：100038

目 录

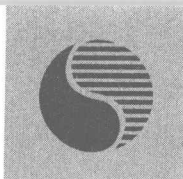
过分关注健康也无益	1
源远流长的中医美容术	6
刮痧疗疾出奇效	8
感冒后应注意什么	10
话说医用气功	12
如何为自己调配食疗药膳	13
健身又祛病的导引养生功	15
煎煮中药学问多	18
最便利的一种治病方法：拔罐	20
谈谈推拿按摩	22
推拿按摩好处多	24
足部按摩与健康	26
春捂秋冻保健康	28
人体清洗与健康	29
旅游热里话旅游	31
治病追着节气走	32
科学饮食保健康	34



六味地黄丸与补肾	35
关注记者健康	36
养颜先养脏腑	37
健康一生不断奶	38
预防流感话疫苗	40
人体的第二心脏——脚	41
关注男性健康	43
调整好你的“生物钟”	44
冬虫夏草——中老年保健良品	46
早餐，您吃好了没有	48
聚焦亚健康	50
亚健康是疾病的前奏	52
疲劳是病吗	53
重视视疲劳	55
人到中年防卒中（中风）	56
谁最容易患高血压	58
消除偏见 勇于关爱	59
生命在于运动	61
男人也有更年期	63
上网应有“度”	64
肺活量与人体健康	66
平衡协调能力训练要及早	68
牛奶最宜老年人	70
素食也要讲平衡	72
饮用水——无害就是有益	74

【目 录】

饮水机的利与弊	76
如何选择饮用水	78
有氧运动与健身	80
有氧运动与高血压	83
有氧运动与减肥	85
生活起居结缘冠心病	87
冠心病患者要养成良好的饮食习惯	89
高血脂能引起冠心病吗	90
夏季锻炼话禁忌	92
晚餐怎样吃才好	94
胖从口生	97
牙齿保健新观念	99
谨防秋燥	102
秋季进补有说法	104
进补——阴虚、阳虚有说法	106
爱护牙齿，健康一生	108
假日休闲莫忘健康	112
防铅害莫要乱投医	119
养足护足 健康起步	125
别让抑郁网住心	131
住新居 防新病	136
明明白白话排毒	142
你知道吗，眼睛也要保湿	148
转基因食品安全吗	153
网e时代的健康	158

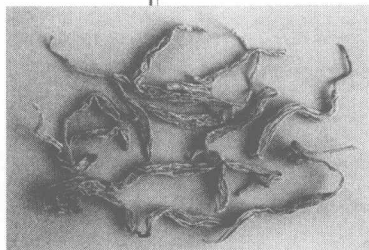
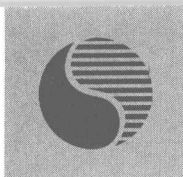


如何避免颈肩痛	163
香精油的魅力	168
音乐的力量	176
老生常谈——话戒烟	183
现代杀手——高血压悄袭中青年	190
洗肠养生，悠着点	196
矫正牙齿 选择美丽	201
清雅绿茶	205
阳光花语花草茶	210
点击维生素C 储蓄健康	214
科学补肾 消除障碍	220
做个有血色的女人	225
女人 20 30 40	230

过分关注健康 也无益

每个人都希望自己能够健康长寿，这些年来，随着生活水平的提高，大家也开始对如何健康、如何长寿，有了更多的关注。但是这样一来就产生了一些新的问题，那就是对健康的关注是不是也应该有一个“度”呢？过分地关注健康，会不会就达到了健康的目的呢？我们来讨论一下“过分关注健康对人是否有益的问题”。

在日常生活中，很多人都有这样一个观点：身体健康，才能免生疾病。于是，各种各样的保健品、保健法应运而生，一方面在提醒人们：必须加强保健意识，预防疾病入侵；另一方面，又派生出了许许多多的“保健禁忌”、“饮食禁忌”、“卫生禁忌”，让人们不由自主地心生焦虑：生怕餐具不消毒，食品不安全，会导致各种疾病……

**百部**

【功效】润肺
下气止咳，
杀虫。

久而久之，原本轻松愉快的生活，被五花八门的保健法则折腾得失去了色彩。

让我们来看看这位女士：

每次做饭之前，她都要用高强度的杀菌剂反复清洗厨房用具，以确保“卫生”。

市民：我从来不在外面吃饭，自己做，自己放心。餐具、洗菜，都自己消毒，我最少也得做三四遍的消毒，这样才踏实。

那么，这样做是不是真的有必要呢？

再让我们看看这位女士：她是单位里的财会人员，因为工作需要，每天都要接触大量的钞票。为了防止有害细菌感染，在每次接触完钱币以后，她都会用高效灭菌液反复洗手，尽管这样她还是觉得心里不踏实。

市民：我怎么洗了好多遍，还是觉得心里不踏实，觉得洗不干净啊？

那么，她有必要如此紧张吗？

高荣林（中国中医研究院广安门医院主任医师）：我们生活的环境，就是一个生物的环境。有人，有动物，也有微生物。细菌实质上有两类：一类是“致病菌”，一类是“非致病菌”。人体体内有一个自然环境，实际上里头就有细菌，它是对人体有益的。

爱清洁、讲卫生是现代健康生活的一个重要原则。但在生活中，有些人却因为一些错误的观念而走入了这样的误区：

市民：消毒这方面吧，心里总是不放心。吃饭的时候把碗筷拿来之后，我就用酒啊、醋啊冲一下然后再吃。

当人们越来越热衷于购买形形色色的消毒洗剂、高温灭菌食品、高效清洁剂等“许诺”能够消灭有害生物的洗涤产品时，或许并不知

道过度严格、频繁的“灭菌”活动，又给人们的身体健康带来了新的危害。

病菌消灭了，人体内的对身体有益的细菌也杀死了，造成了菌群的失调，最后霉菌又长起来了，出现霉菌的感染，反而对人体更有害。人体的正气有一个抗御病邪的能力，调节好了人体就能够自然地抗御病邪。

看来如果过分关注清洁、卫生，希望通过消毒、灭菌来确保身体健康的话，有时候还真会事与愿违。比如说饮食，在我们身边，许多人就经常在考虑自己该“吃”什么，该怎么吃。一旦有什么不舒服，他们就会怀疑自己是不是吃了不该吃的或不卫生的食品，长此以往，这些人就对许多食品失去了胃口。

市民：现在就是对猪肉和猪的内脏忌口。

市民：就是不好洗的那种菜，我就不太买，削皮的那种菜我就买，据他们说，有农药一类的，不好洗，怕对健康不太好。

市民：自己在家（洗菜）的时候，一般都是用洗洁精洗完之后，用开水烫了，然后再用清水洗。

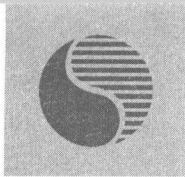
乍一听起来，他们说的都还挺有道理，而且有些方面也的确是我们应该注意的。但是，像他们这样严格地遵照饮食上的禁忌，是否就真的能够达到身体健康的目的呢？

马方（协和医院营养科副主任医师）：片面地苛求饮食的种类和饮食的数量，反而会打破人体的正常平衡，对人体的健康是没有好处的。

从过去的只图吃得饱，到如今希望吃得好、吃得营养健康，已经成为越来越多的老百姓的追求。但是，假如不假思索地去执行或追求某一项卫生法则、健康饮食法则，就很容易陷入偏执状态，导致对健

【关键词】

人体的正气有一个抗御病邪的能力，调节好了生活，人体就能够自然地抗御病邪

**【关键词】**

正常的饮食，我们主要突出四个字：一个是合理，一个是平衡

康饮食概念的错误理解。

马方：正常的饮食，我们主要突出四个字：一个是合理，一个是平衡。所谓合理，就是应该根据人体在不同的年龄阶段，不同的生理状态，不同的工作环境，它有不同的需求。比如说，老年人在营养方面跟正在生长发育的青年人是不同的，正在生长发育的儿童，对优质蛋白质的需求显然比老年人要高些。因此，在不同状态下，应该有一个合理的营养供求。

营养专家说，所谓平衡的概念，就是多吃五谷杂粮，不要偏食，中国营养学会发布了一个中国人营养膳食指南，在里面对饮食搭配有一个很好的说明，并且还配有一个相应的食物宝塔图。

专家介绍，对饮食健康的过分关注，不但不是件好事，还会导致心里或生理上的疾病。如果我们努力做到了饮食的合理平衡，再配合大量积极的体育运动和健身锻炼是否就能保证健康、抵御疾病呢？也就是说，是不是锻炼得越多，身体就会越好呢？

长跑、健美操、器械训练……持续升温的全民健身热潮，乐观地宣扬着“运动=健康”这一句金玉良言，仿佛剧烈地跑跳，能够卸去身体里的各种莫名病痛；激烈地运动，能够保证健康、抵御病魔。然

而，如果不从自身的实际情况出发，盲目地遵从锻炼计划，反而会有损您的健康。

市民：当时我的腿，冬天有点儿怕凉，老疼。大夫说，血液循环不好。我就先（锻炼）试试看，结果自己来这以后，每天平均都是两三个小时的运动量，使劲儿地跑，最后就觉得腿有点疼。

王宗仁（首都医科大学附属北京友谊医院骨科主任医师）：有这种健身意识是好的，如果健身的话，必

健康提示：

膳食食物宝塔图及各层的数据比例：

按照膳食宝塔提供的膳食分配，我们每人每天的饮食应该摄取谷物300~500克、果类100~200克、蔬菜400~500克、鱼虾类50克、畜禽类50~100克、蛋类25~50克、奶类100克、豆类50克。第五层塔尖则是油脂25克。这样才能达到营养均衡。

【健康处方】

须有一个正确的指导,或者是你自己本身有一个非常明确的概念。比如说有些健身对于特殊患者是适应的,对于个别患者就不适应。所以我们建议,比如说今天要练习,能够达到什么目的、到什么程度,心里要有个数。否则的话,盲目地、大运动量地练习,不但达不到练习的效果,相反,很有可能更进一步造成一定局部的软组织甚至是全身的损伤。

在我们身边,其实有很多类似的例子,甚至有的人把剧烈运动当作缓解压力和快速健身的一种方法。有个男孩儿本想在紧张的学习之后,利用星期天踢踢足球轻松一下,可是,因为踢球的时间太长,结果造成了膝关节和腰腿部的损伤。

王宗仁:他本来想正常地做一些练习,但由于练习的方法不得当,或者说练习的时间不合适,又出现了一些由于练习本身造成的其他新的疾病。

在加拿大,多伦多大学的研究人员针对不同年龄的运动者的血液情况进行了检测,他们得出了以下这样一组数据:

19~29 岁的不常运动者	持续 12 周
每周 3 次 40 分钟有氧运动	免疫细胞数量没有改变
每周 5 次 40 分钟有氧运动	免疫细胞数量减少 33%

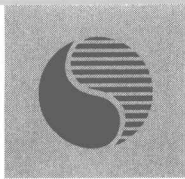
从这组数据的对比中我们可以看到,每周超过3次的有氧运动,会使人体内免疫细胞数量减少近 1/3。这就是说,高强度与密集的运动,反而会使人体免疫力下降,更容易感染疾病。

这个研究结果给我们提了个醒儿:锻炼身体也应该有个度的问题,并不是锻炼得越多,身体就越好。那我们怎样才能知道,自己的运动是否过量了呢?专家告诉我们,如果您运动之后,有下面这些征兆的



见血清

【功效】凉血
止血,清热
解毒。



话，那就说明您锻炼得太多了。

运动过量的表现：

肌肉持续酸痛；

疲劳、精力不济；

运动成效没有进展，甚至下滑；

食欲不振；

持续出汗和大量出汗；

免疫系统衰弱而引起感冒这类小病不断。

合理的饮食、适量的运动，以及良好的卫生习惯，是我们保持身体健康、预防疾病的3个基本要素。不过，就像刚才我们跟大家讨论的那样，如果在这3个方面过分关注的话，不但会给自己造成不必要的心理负担，而且对身体健康也会起到负面作用。中国有句古话，叫做“过犹不及”，说的就是这个道理。

（廖文靖）

源远流长的中医美容术

中医美容在中国有着非常悠久的历史。在《神农本草经》中就记载了有利于美容的药物和食物。针灸疗法是中医美容的一个重要组成部分，它通过针刺一些穴位来调整人体的生理功能，从而达到疏通经络、行气活血的效果。

黄褐斑是一种常见的皮肤病，中医认为黄褐斑是由于肝功能失调导致气郁，从而使面部气血失和，血瘀于面部而产生的。中医治疗黄褐斑的原则是舒肝解郁，而针灸疗法就是通过梅花针的扣刺来达到治疗目的。

周德安（北京中医医院针灸科主任）：扣刺的方法是从中心点开始，向周围皮肤边界外逐渐扩散，连续扣三遍，一礼拜一到两次，十次是一个疗程。扣击的程度是让它微微出血，出完血以后，用酒精棉球稍稍地一擦，这样就达到治疗的目的了。

治疗黄褐斑的一个重要方法是耳豆按压法。

周德安：我们给患者贴的药物是王不留行籽儿，在贴黄褐斑的时候，有些穴位的效果还是比较好的。这种方法首先是要调节内分泌。

耳豆按压法一般一周要贴一到两次，按压时要揉到耳朵发热才会产生效果。中医认为“肺主皮毛”，同时肝、肾和内分泌有着密切的关系。所以，按压的关键是在耳朵上找到与这些器官相对应的穴位。近年来，人们认同中药治病具有较小的毒副作用，越来越多的人对于面部的瑕疵从依靠化妆品的遮盖开始转向中药的内在调理。在青年男女中，痤疮是一个让很多人烦恼的问题。中医认为痤疮是由于大肠湿热、复感毒邪而产生的，所以在治疗中侧重清毒、解热。

患者：我脸上的痤疮，已经好几年了。到中医院来看了两次，效果挺好的，就是吃中药，一下子那个红疙瘩就下去了。

【关键词】

治疗黄褐斑的一个重要
的方法是耳豆按压法

中药不仅能够通过内服起到美容的作用，而且还可以用于外治。在中医药美容的热潮中，用中药做成的面膜及各种护肤品越来越为人们所接受。

李惠云（北京中医医院美容科）：我们这个面膜用的主要成分包括茯苓、野菊花之类，有清热解毒、消炎的作用。好多暗疮的患者不光有炎症，还有皮脂栓，我们在清除以后，再给她消炎。

陈彤云（北京中医医院皮肤科主任医师）：“百事经心”，五脏六腑皆受它的影响。所谓经心，就是思考。过度的思考、过度的忧虑、过



度的着急都会伤及五脏六腑，也会伤及他的气血，最后是损伤人的容颜。所谓姿颜，就是姿色、容貌。这些理论是古代中医孙思邈告诉我们的。

求医问药固然是人们美容的一个重要手段，但是自身的防护和调理也是非常重要的。

陈彤云：自己要注意的一是要忌口，不要吃辣椒，不要喝咖啡、酒等饮料，不要吃油煎的东西和甜的东西；二是不要用手去挤压，再有不要随意用药，一些激素类的药膏，上了以后适得其反，留下很多色素沉着，反而不好办。

（胡永芳）

刮痧疗疾出奇效

中医认为，经络是运行全身气血网络、脏腑、肢节，沟通人体内外环境的通路。运用刮痧疗法，将刮痧器皿在表皮经络穴位上进行刮治，直到刮出皮下出血凝结成像米粒样的红点为止，通过发汗使汗孔张开，痧毒也就是病毒随即排出体外，从而达到治愈的目的。

姜良铎（北京中医药大学东直门医院主任医师）：刮痧除了用于中暑、急性胃肠炎等一些疾病的治疗，还有一些保健作用。这种保健作用主要应用于疏通经络方面。常见有些50岁左右的人患有肩周炎，日本人叫做“五十肩”，这种病采用刮痧的疗法疗效比较好，但是一般不是一次能完成，大概要两三次左右。刮痧疗法对皮肤有一定的损伤，一次刮完后要等五至七天左右，再进行第二次治疗。

有位患者由于工作过于劳累得了肩周炎，服用了半年的西药效果仍然不是很好，后来通过刮痧，症状在短时间内就有所好转了。