

中南海与中国高层 医疗保健专家对你说

健康红宝书

顾英奇 许佩珉 曾昭耆◎等著

◎保健有真言 破除野狐禅

◎保健无差错 活到一百六

◎保健为首长 百姓来分享

保健关键词

东方出版社

中南海与中国高层 医疗保健专家对你说 健康红宝书

顾英奇◎主编
其其◎副主编
许佩琨◎等著
曾昭耆

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康红宝书:中南海与中国高层医疗保健专家对你说 / 顾英奇等著.

—北京:东方出版社,2003.8

ISBN 7-5060-1699-0

I.健… II.顾… III.保健—普及读物

IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 069770 号

健康红宝书——中南海与中国高层医疗保健专家对你说

主 编: 顾英奇

副 主 编: 其 其

作 者: 顾英奇 许佩珉 曾昭耆等

责任编辑: 潘 宇

策划编辑: 任 和

装帧设计: 耀午书装

出 版: 东方出版社

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

发 行: 新华书店 北京共和联动图书有限公司

印 刷: 北京市黄坎印刷厂

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 8 月北京第 1 次印刷

开 本: 880×1230mm 1/32

印 张: 10

字 数: 240 千字

书 号: ISBN 7-5060-1699-0

定 价: 19.80 元

从神秘的首长保健 走向开放的全民保健

序言

前卫生部副部长

原中央保健委员会副主任

顾英奇

我们编辑并组织高层医疗保健专家撰写《健康红宝书——中南海与中国高层医疗保健专家对你说》(以下简称《健康红宝书》——编者)的目的有二:一是为了适应当前社会人群对保健知识的需要;二是让这些专家把自己长期积累的珍贵经验和真知灼见写下来,贡献社会,存之久远。

本书的作者中,有几位是我青年时代做中央保健工作时的同事和战友。曾昭耆教授一直在北京医院工作,曾担任过贺龙、罗荣桓元帅,张鼎丞、张治中、傅作义将军等老一辈国家领导人的保健医生;许佩珉教授曾在中南海工作,担任过刘少奇等老一辈革命家的保健医生,还先后为陈云、彭德怀、邓小平、李先念、李富春、蔡畅、谭震林、董必武等领导做过医疗保健工作;还有我

熟悉的北京医院的知名专家、主任,他们当中多半参与过老一辈党和国家领导人的医疗、保健工作。这批专家不仅有深厚的医学理论知识,而且有丰富的医疗保健实践经验。他们因为工作性质的关系,积累了别人无从接触的经验,又都有长期从事临床医疗、科研、教学的丰富经历。可以说,他们既有为领袖服务的经验,又有为群众服务的才能,这是一批非常难得的高级作者。由这批专家撰稿,不仅保证了本书的质量,更使本书具有其他医疗科普作品难以匹及的权威性。

近几十年来,在世界范围内,医学模式发生了巨大的改变,即由生物医学模式向生物-心理-社会医学模式转变。随着经济、社会的发展和科学进步,人们的健康意识、卫生服务观念、健康保障需求也都发生了巨大的变化。人们认识到健康不是一切,但失去健康就会失去一切,健康高于财富。人们也不再认为无病就是健康,长寿就是幸福,懂得了什么是生命质量。世界卫生组织(WHO)给健康下的定义是:“健康不仅是没有疾病和羸弱,而是身体、心理和社会完好的总体状态。”卫生服务思想不再局限于有病才治病,而是提倡和我国传统医学的“上医治未病”观点相吻合的预防疾病。“治未病”的观点是以积极的态度对待健康,是一级预防,实用价值高,所需投入少,效果显著,受到广泛重视。我国非常重视预防工作,建国以来一直贯彻执行“预防为主”的卫生工作方针。随着经济发展、生活水平提高和科学进步,人们也不满足于只是预防疾病,而开始追求更为积极、主动的“促进健康”的新生活方式,与其相伴的是保健医学和自我保健医学得到了迅速发展。保健医学,不只对老年、妇女、儿童等人群有重要的意义,实际上人类从胎儿时期起就需要保健医学。一位冠心病

患者的发病年龄可能在 45 岁左右，而冠状动脉内膜的脂质沉积，早在少年、甚至儿童时期就已开始了。但是这种变化，不是不能预防，也不是不可逆的，若从心理卫生、社会适应、生活习惯、饮食营养、劳逸调节、运动、嗜好入手，通过医学干预，就能收到良好的效果。依此类推，许多的健康问题都需要保健医学的指导。在我国，随着生活水平的提高，在人群中迅速出现了所谓的“文明病”或“富贵病”，这些健康问题大多数都是人为因素造成的。国际医学专家对全球疾病现状进行研究后指出，在致病因素和疾病防治中，遗传因素占 15%，社会因素占 10%，医疗因素占 8%，气候地理等自然因素占 7%，而个人的行为、生活方式因素占 60%。由此可见，多数疾病是由于个人的不良生活方式造成的，换句话说，就是绝大多数疾病通过戒除不良生活方式、改善社会生活环境及医疗保健条件都可以预防其发生、发展。特别值得注意的是只要改变个人不科学的生活方式，就能预防多数疾病。因此，需要医学家广泛地宣传防治疾病、保健医学、自我保健的知识。编辑本书，正是为了在这方面贡献一点力量，是送给读者，尤其是中老年朋友的一份健康礼物。

当前，医学科普读物灿若繁星。如何使《健康红宝书》具有自己的特色——既有科学性、实用性，又有可读性、趣味性；既谈严肃的保健科学主题，又能做到形式新颖活泼；编辑和老专家们在这方面认真地下了一番功夫。因为作者有独特的经历、权威的信息、丰富的经验，再加上他们的生花妙笔，确实做到了与众不同。

本书写作方式新颖，不同于一般科普文章常循的路径，完全没有书卷气和说教面孔，而是非常接近生活，贴近实际，靠近人群，读来饶有兴味，引导读者从真人、真事、真情实感中去了解一

个个鲜活的生活实例,语言生动,分析深刻,说服力强,让读者在这些人生的故事中认识疾病的本态和不科学生活的危害,了解疾病从何而来,走向何方,我们有什么办法可以“未雨绸缪”等等。全书文笔生动活泼,娓娓道来,读罢备感轻松,让你感受到科普的清新,时代的气息。

本书的另一个特点是专家们把严肃的科学理论和医学术语融会贯通,化为大家都明白的语言,深入浅出地阐述了医疗、预防、保健科学等各方面的知识,同时灵活地运用了作者本人和文献上的大量临床、科研的资料,广征博引,巧妙评说,把读者引向科学殿堂之路。《健康红宝书》的内容相当丰富,科学性很强。

《健康红宝书》还有一个最大的与众不同之处,就是书中有的作者介绍了一些老一辈党和国家领导人的自我保健轶事,这是本书非常宝贵的部分。我一直认为这一特殊群体的健康长寿问题值得我们研究。大家都知道,这些老一辈的党和国家领导人经历过无数难以想像的艰难险阻,无数的浴血战斗、流血负伤,长期的超常精神和体力负荷,高度的营养不良……因此,他们的身体曾受到过不同程度的损害,但是他们最终都很健康,并享有高寿。我认为,他们崇高的理想、坚定的追求、百折不挠的精神、长期坚持并重视自我保健起了重要作用。介绍他们的自我保健方法,具有很重要的指导意义。我相信,本书会对读者有所帮助。

作者和编者初次以这种方式撰写医学科普著作,不足甚至谬误之处在所难免,敬请读者和专家多予指教。

2003年7月24日

上 编

中南海保健医生对你说 / 1

第 1 章 特色鲜明的长寿范本

毛泽东朱德邓小平陈云西哈努克亲王的长寿之道 / 3

具有中国特色的首长保健 / 3

跳出三界外,又在五行中

毛泽东养生的“制衡”之妙 / 6

江山依旧铮骨在

朱德的运动养生法 / 17

惊涛骇浪后的“全福老人”

邓小平的保健之道 / 24

有时、有节、平常心

陈云的营养长寿法 / 30

一个西方式君王的反“常规”理疗法

西哈努克亲王的“享受型”保健 / 35

圣人与人同

首长保健并不神秘 / 42

第2章 中南海老医生的保健心经 (许佩珉) / 48

听天由命是最可怕的无知 / 48

人体热量需求的最佳平衡点 / 52

全世界都认识到“动起来”的紧迫性 / 61

为什么“午睡”风尚大受西方欢迎 / 65

“戒烟太突然反而得肺癌”的说法毫无根据 / 67

来一次不良习惯的“纠错”行动 / 71

附：“睡”与“动”兼顾的不二法门

兼谈中央首长的保健之道 (许佩珉) / 80

第3章 爱心才能养生

兼谈宋庆龄独特的“爱心养生术”(宋庆龄保健小组) / 85

基因学的恩惠与后天自觉 / 85

良好的业余爱好是最好的“老年韵律操” / 90

修养养生,其理相通 / 92

切忌以“保命”心态去对待个人护理 / 94

绝非玄学:仁爱之心是长寿的精神源泉 / 97

中 编

从“首长保健”走向全民保健 / 101

第4章 红墙“秘经”

曾发表在中南海墙报上的健康口诀 / 103

头痛病自我检查口诀 / 104

防中风歌诀 / 114

四仪歌 / 116

附:保健医生开列的腹痛自查简表 / 124

第5章 爱护我们的生命之树

“非典”之后,如何重视呼吸道传染病防治
(原中央保健局呼吸道疾病防治工作组) / 126

并非闲话:教养问题也是健康问题 / 127

呼吸道系统的“御敌于国门之外” / 131

一次“重感冒”很可能是生命的休止符 / 136

扭转对咳嗽的认识误差 / 139

阴魂不散的肺结核病 / 143

及时接种疫苗是防流感的关键 / 148

附:家庭药剂师之一 / 152

第6章 治病救“心”

心脑血管疾病防治新观念 (曾昭者) / 153

降血压不能单靠药 / 154

勿将低血压当成“美” / 158

引发冠心病的另一尴尬原因:过度兴奋 / 159

冠心病的遗传因素 / 161

胸闷痛并非一定是冠心病 / 163

判断是否患心绞痛切勿“望文生义” / 165

急性心肌梗死的预防 / 168

心肌梗死的发生与心理行为有关 / 169

值得关注的话题:心肌梗死患者的性生活 / 172

“带病延年”反而是好事 / 174

参加体育活动要适可而止 / 176

对数据异常不必惊慌失措 / 178

“心”病服药的注意事项 / 180

附:家庭药剂师之二 / 182

附:心血管保健 24 问 / 183

第7章 为有源头活水来

泌尿系统的健康保健 (陶大刚) / 195

憋尿憋出大“事故” / 195

- 建立通畅的“废水处理系统”/197
- 最健康的尿是略带芳香的/200
- 泌尿系统常见疾病/204
- 保护泌尿系统的四个好习惯/213
- 纠正对泌尿系统有害的四个误区/217

第8章 防癌抗癌的立体战争 (许佩珉)/219

- 说“转移”/220
- 十种迹象自测癌症/222
- 你每天接触到多少种致癌物质/224
- 癌能从“口”入吗/227
- 给人希望的4000个特例:癌症的“不治而愈”/231
- 定期做健康检查/232
- 好心态胜过“保健药”/234

第9章 糖尿病人也能有“甜蜜”生活 (迟家敏)/237

- 健康与经济双管齐下/238
- 控制好可变因素/240
- 消除影响血糖波动的危险因素/243
- 不要“误入歧途”/246
- 控制糖尿病的五项措施/252
- 附:家庭药剂师之三/260

下 编

保健无差错,活到一百六 / 263

第10章 营养、基因与长寿之道 (陈中辉) / 265

超越基因、探索长寿之道 / 265

怎么吃和不该怎么吃 / 271

促进代谢排出体内毒素 / 280

平时自诊病症的几个小窍门 / 282

第11章 你也能成为自己的良医

学一点看病吃药的知识 (曾昭著) / 287

用药好比下棋 / 287

用药应算“经济账” / 290

安排好退休生活的八条原则 / 293

中青年也犯“老年病” / 295

小病不治,大病吃苦 / 298

扫除“医盲”是当务之急 / 302

久病未必能成“良医” / 304

上 编

中南海保健医生对你说

主讲医生 顾英奇



特
色
鲜
明
的
长
寿
范
本

毛泽东朱德邓小平陈云西哈努克亲王的长寿之道

具有中国特色的首长保健

- ◆ 有中国特色的保健医生队伍从事特级护理的经验,是指导当今大众保健的宝贵财富
- ◆ 叶剑英的保健组长高存厚教授说:当年只能对国家领导人实行健康保健,现在健康保健已经可以成为大众目标

“高干保健”、“保健医生”，是中国老百姓所熟知的名词。在人们心目中，中央首长的保健医生，在领导人身边工作，随领导人出访、出行，担负着中央首长的“特级护理”工作，他们的工作自然是神圣而光荣的。用一句形象的话说，他们是保卫中央首长生命健康的“瓦西里”（列宁的警卫员——编者按），是神医和“当代华佗”。新中国的第一任卫

生部长傅连璋将军在战争年代就长期担任毛泽东的保健医生,曾在福建长汀治好了毛泽东的恶性疟疾,被毛主席感激地称为“我的命中贵人”。有中国特色的“保健医生”队伍最早诞生于红军医疗人员之中,他们在火线上出生入死,挽救了一大批优秀干部的生命,为中国革命的胜利作出了特殊的贡献。在革命战争年代,傅连璋等我军卫生工作人员在周恩来同志领导下,创建了以人民解放军卫生部为主体的中央领导人和高级指挥员的健康保健机构。建国以后以此为基础成立了专门的中央保健委员会,负责中央确定的保健对象的医疗保健管理工作,负责党和国家召开的全国性重大会议(党代会、人代会等)和活动的医保管理工作等。在周总理的亲切关怀下,一支为中央领导人保健的医生队伍迅速成长和壮大起来。保健医生中的许多人,有的后来成为著名医学家,有的在各级卫生行政部门担任领导人,有的长期在临床工作第一线展示其精湛医术,承担着“救死扶伤”的光荣使命。总之,有中国特色的保健医生队伍在人民群众中享有崇高的威望,他们长期从事特别护理,有丰富的经验和高超的医术,是值得挖掘的一笔宝贵财富。

“保健医生”并非中国独有,克里姆林宫医生马斯柳科夫教授干脆把首脑保健医护人员称为“临床医生中的大师”。他是这样形象地评价高级领导人的保健护理人员的:“他们是权威中的权威。我所说的权威是指:他们不一定才华横溢,他们只是在护理医护主体的每一个关键时刻都能表现出足够的才华和正确的判断。他们维护着国家的航舵,