



现代家庭生活
实用百科

家庭 养生保健

傅善来 主编



上海科学技术出版社

现代家庭生活实用百科



家庭养生保健

傅善来 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生保健/傅善来主编. —上海:上海科学技术出版社, 2001.5

(现代家庭生活实用百科)

ISBN 7-5323-5768-6

I. 家... II. 傅... III. ①养生(中医)-基本知识②保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 05279 号

NA164/06

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

上海新华印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销

2001年5月第1版 2001年5月第1次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 18.25 插页 4 字数 390 000

印数 1-7 000 定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

健康长寿,是人类的第一需求。人生百岁,是世代代梦寐以求的美好愿望。那么,人能不能健康长寿?能不能活到百岁?作者根据中外古今长寿老人的长生经验,结合现代医学和中医学养生保健理论,提出想得开、睡得着、吃得下、走得动、适当进补和定期健康检查六项健康基石;同时,论述了有病不可怕,可怕的是不以为然或是忧心忡忡、惶惶不可终日,应该积极配合医生,做好自我保健,同样能健康长寿。最后,对疾病突发事件如何做好自救互救,把损失降低到最低限度,也作了简要的介绍。内容深入浅出,易学易会,操作性、实用性强,是现代家庭必备的“医学顾问”。

主 编	傅善来	
名誉主编	顾学箕	
副 主 编	沈明飞	吴传恩
编 委	(按姓氏笔画为序)	
	王鸿利	方归芬 汤希伟
	许积德	邱华士 陈浩泉
	吴传恩	汪钟贤 李庆涛
	沈明飞	郭莲舫 傅善来

出版者的话

生活中蕴涵着科学。

生活中的科学含量,决定着人们的生活质量。随着我国经济的发展和科技的进步,大大地丰富了我们的生活内容,也不断提高着我们家庭生活的质量。为满足日益提高的家庭生活对科学知识和技术的需求,我们编辑出版了《现代家庭生活实用百科》,企望成为人们生活中的良师益友。

《现代家庭生活实用百科》是一套系列书,分册出版。从现代家庭生活的实际需要出发,这套书包罗了衣、食、住、行、保健、家电、娱乐、家教、美化、礼仪、休闲等等,覆盖家庭生活的方方面面,也包括了进入家庭生活的高科技知识。

每种书均以应用知识和实用技术为主,都是人们生活中所需要了解的知识 and 需要掌握的技术。在作者选择上,我们都约请实践经验丰富的专业人员编写,而且力求文字精练,通俗易懂,图文并茂,使广大读者看得懂,用得上。是否这样,您看了用了就知道。

我们热切希望读者对书的内容提出宝贵意见,使之日臻完善。

上海科学技术出版社

1999年4月

序

世界卫生组织成立于第二次世界大战后(1948年),迄今已进入第二个半世纪;她完成了全球消灭天花,接着提出“人人健康”(HFA)的全球策略和达到这目标的卫生服务方向——社区的全科医学服务和必要的专科医疗。

我国作为发起该组织的国家之一,特别是新中国成立的五十年中,依靠自立更生,使卫生事业迅速发展。自1978年改革开放以来,国际交流日益频繁,并随着经济增长,卫生改革有所加速。

早在20世纪初叶,医学家已指出,人类自古即有长生不老的痴欲,最早曾渴求药酒、药丸和咒语,以期获得长生。惟科学的医学,其目的不在求仙之道或返老还童术,而在使大部分人得到健康,且有作为的长寿。到中叶以后,从医学以疾病为中心,治病为目的,发展为以健康为中心,保护健康(预防疾病)和促进健康为目的。当健康受到损害,则及时治疗 and 康复。前两种功能是针对健康者,后两种功能才针对患者。整个医学体系以三级预防为模式,通过初级卫生保健和必要的高层次专科医疗,全面实现人人享有卫生保健。

我国为迅速实现“人人享有卫生保健”,1996年的全国卫生工作会议上,讨论和修改《中共中央、国务院关于卫生改革

与发展的决定》，文件于1997年1月15日公布。《决定》中提出新时期卫生工作方针是以农村为重点、预防为主、中西医并重，依靠科技与教育，动员全社会参与，为人民健康服务，为社会主义现代化建设服务。江泽民主席又在卫生工作会议讲话中，指出“这一方针的核心，就是卫生工作要为人民健康服务，为社会主义现代化服务”。

为人民健康服务，要从保持胎儿和孕产妇健康，直至老年无疾而终。按世界卫生组织西太区1995年修订的《健康新地平线》，将人生的保健分为三大阶段：

1. 生命的准备。简括为妇幼卫生和环境卫生，对儿童、青少年的健康教育、培养健康行为。

2. 生命的保护。给儿童一个好的生命开端，让青少年学会保护健康和促进健康。特别注意不吸烟、不酗酒、重视体育锻炼、各年龄的合理营养。防治结核病、各种传染病。预防职业病及其他非传染性疾病。遵守环境保护和各项安全规程。

3. 晚年的生活质量提高。健康的儿童和成年人是健康老人的基础。联合国已将1999年定为国际老年人年。1998年11月世界卫生组织卫生发展中心在日本神户召开了“老龄化与健康——21世纪全球的挑战”研讨会，发表“神户宣言”。宣言呼吁使老年人充分利用其技术和生活经验，以参加者及为社会贡献者的身分投入到社区中去。因此，健康更是长寿的目标。

人生三阶段的健康教育和健康促进，不是一学就会，一试就成，而是靠长期连续地社区卫生指导，要从个体、家庭及社区有组织地使每个人获得不同程度的健康增寿。每个人增加保健知识，即使全社会增加了工作效益，以至为人群增加

财富。

健康教育专家傅善来医师有鉴于斯,邀请了本市诸多医学家合作编成《家庭养生保健》,分养生、祛病、自救互救三篇,是一本社区卫生保健的实用书籍。我有幸先读全书目录,并理解全书构思和部分样稿,感到本书具有全、新、精的特点,文字上通俗易懂,含义深刻,不仅是每个家庭的一本好书,而且也是从事社区医药卫生工作者的助手。希望该书能在社区中推广使用,逐步实现家有一册,这对加速达到人人享有卫生保健将会起到积极推动的作用。

复旦大学医学院教授、博士生导师、
国际职业卫生协会名誉会长、
世界卫生组织专家咨询组成员

(1982 ~ 1996 年)

顾学箕

1999 年 5 月

人生百岁不是梦

健康长寿,是人类的第一需要,也是医学科学研究的永恒主题。人生百岁,是世代代梦寐以求的美好愿望。

人类的自然寿命究竟有多长?众说纷纭,科学家蒲丰的假定是,有机体的生长期愈长,则其寿命也愈长。据生物学家观察,犬的生长期为2年,寿命为10~15年;马、牛生长期为5年,其寿命为20~30年;象的生长期为25年,其寿命便长达150年。因此,生物学家认为,哺乳动物的平均寿命为生长期的5~7倍。人的生长期为25年,因此说,人的自然寿命应该是175年,甚至更长。事实上百岁以上老人的实例是不难找到的,而且其中不少老人还能保持相当健壮的劳动能力和智力上的特别才能。但是,目前人类平均寿命比自然寿命短得多,能健壮地活到百岁以上老人还是为数甚少,超过200岁的人尚未有过。而且,习惯上划分年龄都以40岁为前半生与后半生的临界线,60岁以上即认为进入衰老期。造成这种早衰与死亡的原因是极其复杂的,一方面,现代科学还未能彻底掌握生命、衰老、死亡的规律,未能找到健康长寿更有效的办法;另一方面,与个人摄生无方,过多地耗损了个体的体质有着密切关系。据统计,1994年上海地区科技人员的平均死亡年龄只有67岁,较一般职业人群早死3.26岁。更为令人痛

心的是,有 15.6%的科技人员死于 35~54 岁的早死年龄段。35~54 岁是人生的黄金期,精力最旺盛,经验最丰富,可是有相当一部分科技人员英年早逝了。为什么学富五车、满腹经纶的科技人员会发生英年早逝呢?分析其原因是复杂的,其中与生活节奏不规律、营养不到位、运动不得当和心理不健康有着密切的关系。

随着社会经济的发展,生产和生活节奏的加快,人们的工作和生活方式也发生了改变,威胁人类健康的已不只是生物因素导致的传染病,还有与心理、社会因素、生活方式和人类自身行为有着密切关系的疾病。20 世纪 80 年代,我国医学工作者曾对心脏病、脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡等占居死因前八位的 8 种疾病作过调查,发现引起心脏病的诸多病因中,有 47.6%的病因与不良生活方式有关;在脑血管疾病中,有 43.2%的病因与不良生活方式有关;在恶性肿瘤中,有 45.2%的病因与不良生活方式有关。心脏病、脑血管病和恶性肿瘤这三类疾病占居全死因的 50% 以上。换句话说,也就是说半数以上的人死于与不良生活方式有关的疾病。随着 21 世纪高科技发展,将大大促进医疗技术的进步,而生活、工作环境的改变,将会使疾病谱继续发生变化。世界卫生组织前总干事中岛宏博士告诫人们:大约在 2015 年,发达国家和发展中国家的死亡原因大致相同,而生活方式疾病将成为头号杀手。

据报道,我国医务工作者曾对高血压、心脏病的高危人群进行生活方式与行为指导,使心脑血管病发病率分别下降 20% 和 18%。美国有两位学者对 7 000 名 45 岁以上成年人进行随访,发现:①每晚睡 7~8 小时。②一日三餐不吃零食。③每日吃早饭。④控制体重,保持正常状态。⑤适量运动。

⑥不吸烟。⑦不酗酒。经常能做到6~7项的人,比只能做到3项或不到3项的人,平均寿命延长11岁。依靠自己主观努力,建立健康生活方式,善待生命,善于控制生命,不让人生在最可贵的时刻衰亡,真正实现人类美好愿望——人生百岁。

《家庭养生保健》一书,由德高望重、90高龄、著名的劳动卫生学专家、复旦大学医学院顾学箕教授担任名誉主编,他对全书编写给予热忱关心和悉心指导。本书是集百家寿星之经验,是出于一流预防、临床医学专家之手的一本好书,她的出版无疑对延年益寿、人生百岁作出应有的贡献。希望广大读者欢喜她、爱护她、完善她。

上海市预防医学会营养保健专业委员会副主任委员

傅善来

1999年3月15日于上海

目 录

养 生 篇

健康十条标准	2
健康的基石	4
一、想得开	4
保持健康心理	5
培养乐观心态	5
培养欢乐情绪	5
学会过“五关”	6
升学关	6
择业关	8
择偶关	11
退休关	13
丧偶关	15
二、睡得着	17
充足睡眠不熬夜	18

目标定位要确切	19
给自己留有“喘息”时间	20
交叉发挥人体各部分功能	20
培养一项业余爱好	20
每星期娱乐半天	21
三、吃得下	21
都市人的营养五大误区	22
油水太足	22
吃得太咸	24
钙摄入严重不足	25
铁吸收不良	26
饭吃得太白太少	28
营养指南十则	29
淡些、淡些、再淡些	30
让健康糖走进寻常百姓家	30
每人每日最好喝 1 瓶牛奶	31
每人每日吃 1 只鸡蛋	32
每星期餐桌上至少有 1 餐海鱼	33
鸡肉、鸭肉代替猪肉	34
增加豆及豆制品的摄入量	35
每人每日最好吃 500 克蔬菜	36
菌菇类食品要纳入膳食结构	37
饭要吃饱	37
四、走得动	38
运动对心肺系统的影响	39
运动对消化系统的影响	39
运动对中枢神经系统的影响	40

运动对运动器官的影响	40
运动处方	40
运动的种类和内容	40
运动时的强度	41
每次运动时的持续时间	41
每星期运动次数	41
运动的方法与应用	42
五禽戏	42
易筋经	46
八段锦	51
十二段锦	56
回春功	57
太极拳	58
五、适当进补	69
补抗体	70
孩子从小到大要注射哪些预防针	71
人类第一个抗癌疫苗——乙肝疫苗	72
预防甲型肝炎的有力武器——甲型肝炎疫苗	73
哪些人需要接种甲型肝炎疫苗	74
接种甲型肝炎疫苗有不良反应吗	75
肺炎的克星——肺炎疫苗	75
预防水痘也有疫苗	76
一箭三雕麻风腮	77
补钙	78
对钙与人体健康的新认识	79
正常人体钙的需要量和摄入量	79
缺钙会引起哪些疾病	82

怎样补钙	85
哪些食品富含钙	87
怎样选择钙制剂	91
补铁	95
铁在体内的分布和储存	95
铁的来源、吸收部位和排泄	95
正常人铁的需要量	96
缺铁性贫血	96
缺铁性贫血的防治	100
补锌	101
缺锌的表现	101
缺锌的原因	102
发锌不可靠	103
缺锌的防治	103
补雌激素	104
雌激素缺乏引起的心理上的不平衡	104
雌激素缺乏引起的生理上的变化	104
激素替代疗法的常用药物及注意事项	106
补人参及其他	108
提高机体免疫力,延年益智	109
改善循环功能,延缓衰老	110
保肝降糖,益气活血	110
调节内分泌,改善肿瘤患者症状	111
六、 定期检查	111
不同年龄阶段健康检查要点	111
出生到 18 个月龄健康检查要点	112
2~6 岁健康检查要点	113

7~12岁健康检查要点	114
13~19岁健康检查要点	114
20~39岁健康检查要点	116
40~60岁健康检查要点	117
60岁以上健康检查要点	119
孕妇健康检查要点	121
常见肿瘤高危人群及其常规检查方法	122
胃癌	122
肺癌	122
肠癌	123
肝癌	123
乳腺癌	123
食管癌	124
宫颈癌	124
七、一日保健	124
醒来不要急起床	124
对镜察颜观色	124
晨饮1杯水	125
便后察病	126
刷牙、漱口	126
冷水浴	126
护肤	126
不忘吃早饭	127
不吸烟	128
少饮酒	128
多喝茶	129
学会午睡	129