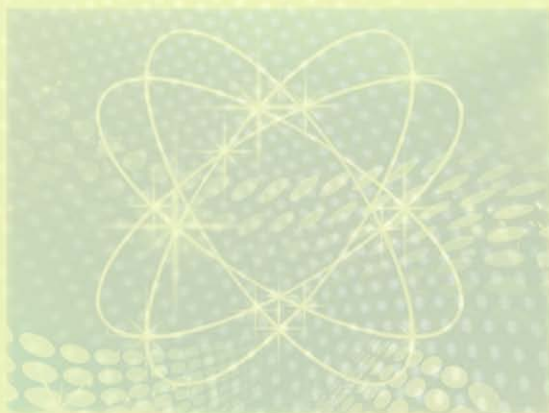


健康 · 康复 · 长寿

孟克 编



内蒙古科学技术出版社

健康·康复·长寿

孟 克 编著

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康·康复·长寿 / 孟克编著. —赤峰: 内蒙古
科学技术出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1735 - 9

I. 健… II. 孟… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 122694 号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476)8224848 8231924

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

责任编辑: 张继武 高晓丽

封面设计: 孟 克

印 刷: 赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字 数: 130 千

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 10.125

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 3 次印刷

定 价: 55.00 元(含 2DVD)

致读者

中共中央国务院新医改方案：让百姓享受更多基本公共卫生服务。从2009年起，逐步向城乡居民提供疾病预防控制、妇幼保健、健康教育等基本公共卫生服务。

21世纪是人类健康的世纪。为什么这么说呢？这是因为新的世纪不仅是治疗疾病，救治病人，更重要的是预防疾病。

卫生部部长陈竺说过：“十三亿人口的健康问题仅仅靠看病吃药是解决不了的，加强预防和环保是基本问题。”

本书的目的在于让每个人学到最基本的医学保健知识，学习一些保护自己身体健康的方法，并实践于自己的生活当中，达到防病，不生病，生病康复快，让自己更健康、更快乐、更长寿的目的。

本书主要从健康长寿、幸福、疾病及其预防、摆脱疾病、正确认识死亡、科学生活等方面进行论述。人为什么要尊老爱幼、与朋友好好相处、爱护水资源、绿化大自然呢？因为这样做人体内会产生有益激素……像此类问题在书中进行了详细的阐述，以便能够让人们有个总体了解。首先，将人的一生从受精前开始论述，是本书的独到之处，即从优生优育（遗传、营养、烟酒、药物、化学物质、环境、心态、疾病、婚检、产检、育龄、身心健康和教育）的角度，了解孩子大脑思维发展、心理发展，并及时给予帮助，共同度过这个关键时期。第二是全面论述少年、青年、成年、中年、老年等不同群体的健康保健方面的知识。第三，从科学的角度重点谈到人体组成、机构及其来源，营养及其平衡，营养与疾病，合理饮食，适当运动，平衡心态，自我调节康复法，健康长寿等方面的知识。比如说，预防疾病或者摆脱疾病的方法很多，如果各种方法结合起来效果会更好。第四，可以依靠健康知识来预防和摆脱疾病。目前，

30~60岁人群中因高血压、心脑血管病而失去健康的很多,丧失生命的也不少。其实这些人如果了解一点健康知识,能保持心态平衡,一天就一片降压药,一片他汀类药物和阿司匹林就有可能不会走到那种地步。还有就是骨质疏松:老年人摔倒后出现股骨头或其他某一部位骨折的现象不少见。预防骨质疏松,在食用奶制品、大豆类的同时可通过适当补充钙、维生素D、晒太阳等方法来坚固骨骼,老年人应特别注意避免滑倒。宫颈癌:25~60岁的年轻女性因为得宫颈癌而丧失生命的不少,真是很遗憾。得此病主要是由HPV病毒引起的,因此,需早预防、早诊断、早治疗,有性生活的人应早点去妇科检查。食道癌和胃癌:与营养失衡,食盐量过多,长期吃太热的食物,吸烟喝酒等因素有关。富贵病:管住嘴、迈开腿运动就能避免。肺癌:85%~90%与吸烟有关。病毒性肝炎:接种疫苗就能预防。心理问题及自杀等现象逐年增加:可通过心理疏导、调节、放松减压、渲泄等心理学常识方法来预防及消除。我

们每个人都要学会调整自己的心态,让好心情常常伴随自己。因此,类似上述的多方面健康常识从本书都能学到。

本书作者孟克医生掌握医学和心理学双专业知识,该书是作者根据自己 20 多年的学习实践研究来编写的。主要由三大内容组成:第一,主要谈学习掌握健康知识;第二,学习自我调节康复方法;第三,谈谈以笑康复。以上三种方法结合起来就叫健康康复长寿治疗模式。这种治疗模式可以激活机体内原有的自我康复系统,从而战胜病魔,恢复健康。

愿《健康·康复·长寿》这本书能给大家健康知识、保健方法等方面的启迪及精神鼓舞,使其在人们日常生活中起到应有的作用,帮助你远离那些让你疲惫不堪的日子。本书还有 CD 讲座部分,包括健康、康复、长寿,自我康复自我治病,放松休息,睡眠,集中精力学习提高记忆力,成功,加深夫妻恩爱,戒酒,戒烟,减肥等内容。

前 言

医生有三大法宝,就是语言、药物、手术刀。做为一名医生,我本人选用了语言这一法宝,以最朴实、简单而易懂的语言,跟大家谈谈预防疾病的相关知识和方法,为使大家了解和掌握健康知识尽一份力量。普及推广身心健康知识,提高每一个人的身心健康素质是本书的宗旨。

“失去财富是失小,失去名誉是失大,失去健康就失去一切。”这是我们祖先一直教育我们的一句话,它强调了健康的可遗之处。人人需要健康,人人希望健康,健康和生命是最宝贵的财富,而生命和健康是需要呵护的,需要付诸努力的。健康这个果实来之不易,它来自必要的学习,平时的保健,坚持不懈的养生,绝不会从天上掉下来。怎样才能保护身体健康呢?要有正确的自我认

识,正确的膳食,正确的运动,正确的心理,正确的自我调节,正确的笑,掌握了这六方面的知识,你便会健康,即使有疾病也一定会很快康复。我们知道,只有反复学习刺激大脑,才能掌握很多的知识。同样,多学习身心健康知识、保健方法反复进行良性刺激,会激活机体潜能、本能、免疫功能,这样可以战胜病魔,恢复健康。看看书是视觉和触觉得到良性刺激;听听 CD 讲座是听觉和感觉得到良性刺激;大家一起学习健康与长寿知识,是通过无意中相互传递信息和模仿来得到良性刺激。这三方面反复不同的刺激会使机体内原有的自我康复系统激活,还有神经、免疫、运动、感觉、血液、呼吸、消化、内分泌、生殖等系统功能得到改善,让你的身心更加健康。改变思维,突破定型心智模式,超越自我。据科技研究表明:任何人把对健康有益的某种行为或言语重复 21 次以上便会成为一种习惯,90 天的重复会形成稳步定的习惯,会成为生活的一部分,这样我们会轻松得到健康。

世界卫生组织总干事钟道恒博士讲过:许多人不是死于疾病,而是死于无知。因此再三

提出告诫,不要死于愚昧,不要死于无知,因为很多病可以不让它发生。这个问题不是每个人都明白,当许多人年轻体壮、没有生病时,并不重视健康,也不去精心呵护它,任其自然。而一旦疾病降临到身上,造成许多痛苦时,才着急,才知道重视。健康来之不易,失去却很容易。有许多领导、青年英才、白领阶层、企业家、艺术家、科学家,平时忙于工作、学习、事业、生意,为了挣钱,为了出名,为了职称、名誉、地位,拼命地工作学习,结果到了四五十岁患病,甚至过早离开人世,这实在令人痛惜、令人悲哀。健康需要及早呵护,等到失去健康以后再重新挽回,那就比较困难了,到那时就悔之晚矣,甚至是遗憾终生。

我们要关注健康,关注生命,就不能做医盲,必须学习一些最基本的医学保健知识,学习一些保护自己身体健康的方法,这不是为了治病,而是为了防病,不生病,即使生病也会很快康复,让自己更健康,更快乐,更长寿。

基本保健知识包括九个方面,即心理健康

知识、饮食健康知识、运动健康知识、环境健康知识、规律生活知识、日常生理活动健康知识、工作健康知识、改变不良生活习惯知识、常见病防治知识。为了让生活变得更加美好，每一个人都需要学习健康常识。

《健康·康复·长寿》一书，将基本保健知识内容进行了详细解说，从小到洗脸、刷牙、护肤、洗菜做饭、吃喝、休息、运动、心灵发展变化及平衡，大到三代健康、优生优育、身心健康、长寿、死亡等人生必经之路，使您通过很简单的日常生活实例懂得保健知识。相信这本书能为您及更多的人带来健康保健知识！保健其实并不需要多少医学专业知识，不需要投入多少钱财，也不需要花费太多的精力，消耗太多的时间。通过阅读本书，您不仅能提高保健意识，还能提高保健的自觉性，从中可以学习掌握一些常见的必要的基本保健知识，从日常生活做起，从改变不良生活方式做起，从而达到健康保健、延年益寿目的。

为了更好地贴近社会，服务于社会，倡导

健康生活方式,传播健康知识,编写本书时尽量采用了通俗易懂的语言,以适应各界人士。本书前面特意留了空白页,以便留下您的意愿,给家人、朋友送去健康,这些必定会给他们带来感激、健康、幸福。

您应该为自己读到这本书而感到庆幸,因为你早一天学到了健康保健知识,可早日维护健康;我们也感到很欣慰,因为为大家做了点有意义的事。让我们大家一起为自己、为父母、为亲朋好友、为子孙后代的健康共同努力吧!为了共同的健康,让我们早点出发,早点学习健康知识吧!

由于水平和时间有限,书中难免有些疏漏,不妥之处希望读者不吝赐正。

(联系电话:13948116881, E-mail: hhhtmlh@126.com, QQ:291894349)

斯琴高娃 孟克

2008 年 8 月

目 录

第一章 谈谈健康	1
什么是健康问题	1
健康人指哪一种人	2
世界人口健康相关数据	5
亚健康指什么	5
如何保持健康	6
人能活多少岁	12
什么是“富贵病”	16
幸福是什么	17
疾病是什么	19
人为什么会生病	19
艾滋病	22
结核病	25
什么是死亡	28
如何摆脱疾病	30
预防疾病的意义	32
健康基础是什么	34

生活遵循科学性	34
责任	38
反省自己	39
第二章 家庭与健康	43
优生	47
优生	54
中年	72
女性	74
老年人	79
第三章 健康与营养	89
人体能量之源——糖类(碳水化合物) ...	91
人体不可缺少的营养——脂类	93
生命的物质基础——蛋白质	97
保持人体健康——维生素	98
维持人体健康长寿的矿物质	112
人体必需的重要元素	113
纤维素	133
水	138
氧	142
环境污染	145

营养失衡的原因	146
膳食质和量	151
营养与美容	153
营养失衡与富贵病	155
营养失衡和骨质疏松	160
营养失衡与炎性疾病	164
营养失衡与贫血	164
营养失衡与脂肪肝、胆结石、肝炎 ...	167
营养失衡与糖尿病	169
营养失衡与肿瘤(癌症)	172
营养与前列腺增生	178
营养失衡与肥胖、消瘦	179
第四章 健康与长寿	185
合理饮食	186
运动	218
心理学常识	229
心理健康的标准	235
保持心理健康	241
心理减压	248
平和心态	255

自我调节康复方法	272
失眠	294
以笑康复	296

第一章 谈谈健康

什么是健康问题

健康不仅是个人问题,还是社会、民族、国家乃至世界性问题。解决健康问题,须注意以下几点:①个人必须为自身健康而努力。世界卫生组织(WHO)提出健康受以下五大元素影响:个人自身因素(占60%),父母遗传因素(占15%),社会因素(占10%),医疗条件(占8%),环境因素(占7%)。由此可见,60%的决定因素是掌握在自己手中,正因为如此,我们每个人应关注健康,利用科学知识,调节生活节奏,关爱自己,关爱生命。②政府进行主导。政府应加强健康宣传教育,改善生活环境,提高群众的卫生观念和卫生意识,改变不良生活习惯和生活方式,减少疾病的发生。关