

轻松掌握健康

健康箴言

JIANKANG ZHENYAN

主编 赵善龙



河南科学技术出版社
Henan Science And Technology Press



作者简介：

赵善龙，1953年出生，河南省孟州市人。1969年入伍，1970年入党，流行病学主管医师，1993年毕业于安徽医科大学卫生管理学院，自参加工作以来，一直从事预防医学、卫生行政工作。著有《计划免疫》《布鲁氏菌病》《伤寒副伤寒实验室诊断新解》《健康至上》等。

轻松掌握健康

健康箴言

JIANKANG ZHENYAN

主编 赵善龙

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

健康箴言

主 编 赵善龙
执行编辑 陆金钟
文字编辑 李中秋

设计承制：河南省每日新闻图片社
0371-65582618/619

图书在版编目(CIP)数据

健康箴言 / 赵善龙主编. -- 郑州 : 河南科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5349-6541-8

I. ①健… II. ①赵… III. ①保健-箴言-汇编
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第206478号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：范广红

责任编辑：田 伟

责任校对：柯 姣

封面设计：陈志永

责任印制：李媛媛

印 刷：河南领航印务有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×240mm

印张：34.5

字数：510 千字

版 次：2013年9月第1版

2013年9月第1次印刷

定 价：86.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。



請人健康
身留余香

景瑞友人

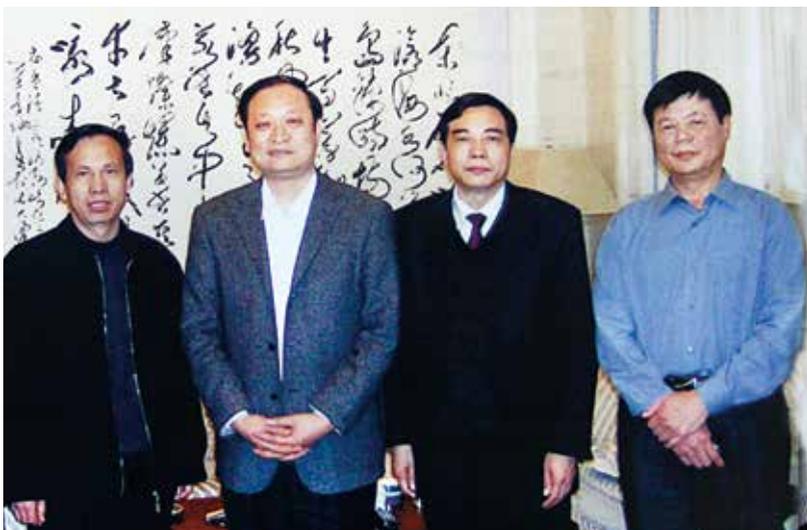
轻松掌握健康

QINGSONG ZHANGWO JIANKANG

题记——

健康不仅仅是没有疾病或身体虚弱，它还是身体、心理和社会适应的完好状态。

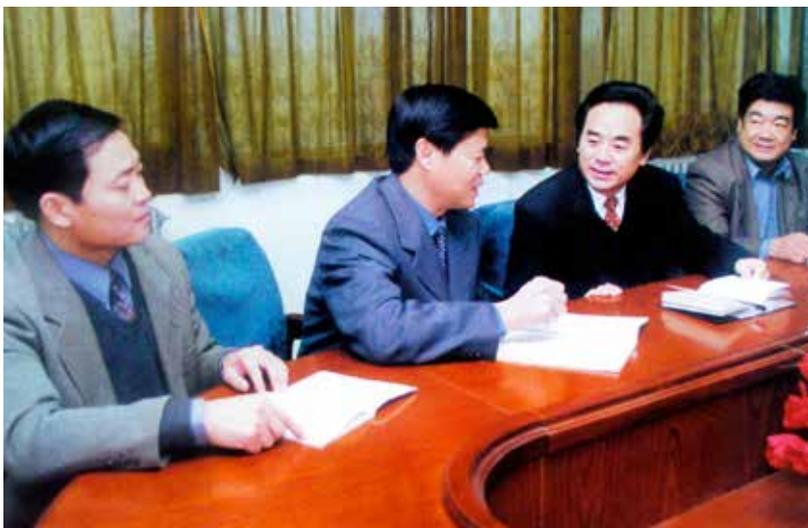
本书旨在让读者全面了解健康知识，增强自我保健意识，轻松掌握健康，享受美好生活。



2007年10月，作者（右一）与国家卫生部副部长、中医药管理局局长王强国（左二），河南省卫生厅副厅长、中医药管理局局长夏祖昌（右二），河南省卫生厅副厅长张重刚（左一）合影



2006年3月，作者（右一）向河南省副省长（中）王菊梅、河南省卫生厅厅长马建中（左一）介绍卫生项目建设情况



2008年12月，作者（左二）出席全省卫生工作座谈会
河南省卫生厅厅长刘学周（右二）



2003年3月，作者（左）与爱心健康大使、著名演员濮存昕交流健康知识



2005年5月，作者在井冈山读书石前留影



2011年3月，作者在葛洲坝水电站留影

【写在前面】

笔者从事卫生专业及管理工作四十余年，涉足公共卫生、健康保健与预防医学领域既深且久，尤对健康养生著述及典籍广为涉猎，潜心研判，披沙拣金，终至集腋成裘，夙愿得偿。感于人们对生命健康的孜孜以求和对美好生活的热烈向往，谨将所学、所思、所得编辑成册，呈献给读者。

生命是宝贵的，有生命无健康则生命暗淡无光，健康是人生的最大财富，也是家庭幸福、事业成功的基石。现代医学告诉我们：养生之道关键在于做到合理饮食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡和对疾病的早防早治。依此圭臬，本书力求简约精到，力避玄虚无当，开门见山、拨冗现真，勉力成为使读者轻松拥有健康的卫士和顾问。

人体是一个统一整体，各部分相互关联、相互作用、相互补济、相得益彰。书中所阐述的观点和方法既参阅了名医名著和医学规章中的重要元素，亦有笔者的长期经验积累。鉴于每个读者在自然禀赋、生活习惯、从事职业等方面都会存在差异，建议根据自身实际施行体验，不可盲目见从。

赠人玫瑰，手留余香。倘若拙作有助于您的健康工作和生活，则于愿足矣。同时诚请读者对本书中的错讹疏漏之处，不吝指正。

健康箴言

Contents
目录

中医养生篇

| | |
|------------------|----|
| 第一章 养生保健 | 1 |
| 第一节 中医养生的基本思想 | 2 |
| 1. 顺应自然 | 2 |
| 2. 形神共养 | 3 |
| 3. 保精护肾 | 3 |
| 4. 调养脾胃 | 4 |
| 第二节 中医养生的五大原则 | 4 |
| 1. 未病先防，未老先养 | 4 |
| 2. 天人相应，形神合一 | 4 |
| 3. 注意阴阳的平衡 | 5 |
| 4. 动静结合的养生理念 | 5 |
| 5. 养生方法中的辩证观 | 5 |
| 第三节 中医养生的基本内容及方法 | 6 |
| 1. 精神养生 | 6 |
| 2. 饮食养生 | 26 |
| 3. 运动养生 | 36 |
| 4. 起居与睡眠养生 | 41 |
| 第二章 天人合一 四季养生有规律 | 53 |
| 第一节 春季养生 | 54 |
| 第二节 夏季养生 | 54 |
| 第三节 秋季养生 | 55 |
| 第四节 冬季养生 | 56 |

| | |
|--------------------|-----|
| 第三章 顺应自然二十四节气养生有特色 | 57 |
| 第一节 立春养生篇 | 57 |
| 第二节 雨水养生篇 | 59 |
| 第三节 惊蛰养生篇 | 61 |
| 第四节 春分养生篇 | 61 |
| 第五节 清明养生篇 | 64 |
| 第六节 谷雨养生篇 | 65 |
| 第七节 立夏养生篇 | 67 |
| 第八节 小满养生篇 | 69 |
| 第九节 芒种养生篇 | 71 |
| 第十节 夏至养生篇 | 73 |
| 第十一节 小暑养生篇 | 76 |
| 第十二节 大暑养生篇 | 78 |
| 第十三节 立秋养生篇 | 81 |
| 第十四节 处暑养生篇 | 84 |
| 第十五节 白露养生篇 | 85 |
| 第十六节 秋分养生篇 | 87 |
| 第十七节 寒露养生篇 | 90 |
| 第十八节 霜降养生篇 | 91 |
| 第十九节 立冬养生篇 | 93 |
| 第二十节 小雪养生篇 | 99 |
| 第二十一节 大雪养生篇 | 100 |
| 第二十二节 冬至养生篇 | 103 |
| 第二十三节 小寒养生篇 | 105 |
| 第二十四节 大寒养生篇 | 106 |
| 第四章 十二个月养生要点 | 109 |
| 第五章 十二时辰养生法 | 115 |
| 第一节 子时：胆经当令话养生 | 116 |
| 第二节 丑时：肝经当令话养生 | 116 |

| | | |
|------|---------------------|-----|
| 第三节 | 寅时：肺经当令话养生 | 117 |
| 第四节 | 卯时：大肠经当令话养生 | 117 |
| 第五节 | 辰时：胃经当令话养生 | 118 |
| 第六节 | 巳时：脾经当令话养生 | 118 |
| 第七节 | 午时：心经当令话养生 | 119 |
| 第八节 | 未时：小肠经当令话养生 | 119 |
| 第九节 | 申时：膀胱经当令话养生 | 119 |
| 第十节 | 酉时：肾经当令话养生 | 120 |
| 第十一节 | 戌时：心包经当令话养生 | 121 |
| 第十二节 | 亥时：三焦经当令话养生 | 121 |
| 第六章 | 因人而异不同体质养生有区别 | 122 |
| 第一节 | 阴虚体质养生法 | 123 |
| 第二节 | 阳虚体质养生法 | 124 |
| 第三节 | 气虚体质养生法 | 125 |
| 第四节 | 血虚体质养生法 | 126 |
| 第五节 | 阳盛体质养生法 | 127 |
| 第六节 | 血瘀体质养生法 | 128 |
| 第七节 | 痰湿体质养生法 | 128 |
| 第八节 | 气郁体质养生法 | 129 |
| 第九节 | 平和体质养生法 | 130 |
| 第七章 | 人生不同阶段的养生特点 | 132 |
| 第一节 | 20岁养骨是关键 | 132 |
| 第二节 | 30岁低热量饮食 | 132 |
| 第三节 | 40岁控制好体重 | 133 |
| 第四节 | 50岁多去游游泳 | 133 |
| 第五节 | 60岁打流感疫苗 | 134 |
| 第八章 | 人生三期的养生要点 | 135 |
| 第一节 | 青壮年期养生要点 | 135 |
| 第二节 | 女性更年期养生要点 | 135 |

| | |
|--------------------------|-----|
| 第三节 老年期养生要点 | 138 |
| 第九章 重点病症的养生 | 140 |
| 第一节 失眠的调养 | 140 |
| 1. 失眠的危害 | 140 |
| 2. 失眠的原因 | 141 |
| 3. 现代医学失眠的分型 | 141 |
| 4. 中医失眠的发病机制 | 142 |
| 5. 中医失眠分类 | 142 |
| 6. 调养失眠原则及失眠的防治 | 143 |
| 第二节 “三高”病人自我保健 | 145 |
| 1. 高血脂自我保健 | 145 |
| 2. 高血压自我保健 | 156 |
| 3. 高血糖（糖尿病）自我保健 | 166 |
| 第三节 心脑血管疾病的预防保健与康复 | 180 |
| 1. 心脑血管疾病致病因素 | 180 |
| 2. 心脑血管疾病的危害 | 180 |
| 3. 心脑血管病——脑中风的先兆 | 180 |
| 4. 心脑血管病——冠心病先兆 | 181 |
| 5. 心脑血管疾病的预防 | 181 |
| 第四节 慢性阻塞性肺部疾病的预防保健 | 187 |
| 1. 慢性阻塞性肺炎的诊断 | 187 |
| 2. 慢阻肺自我保健 | 187 |
| 3. 慢阻肺病人的食疗原则 | 191 |
| 4. 慢阻肺病人饮食禁忌 | 191 |
| 5. 慢阻肺缓解期治疗 | 192 |
| 6. 慢阻肺常见并发症 | 193 |
| 第六节 颈椎腰腿痛病人如何养生 | 193 |
| 1. 颈椎病的日常保养 | 193 |
| 2. 腰腿痛的保健 | 196 |
| 第七节 肿瘤的预防保健 | 206 |
| 1. 认清小症状早发现肿瘤 | 206 |
| 2. 从细节中预防肿瘤 | 208 |
| 3. 肿瘤的预防原则 | 208 |

| | |
|----------------------------|------------|
| 4. 女性须特别警惕乳腺肿瘤 | 210 |
| 第八节 老胃病养生保健 | 211 |
| 1. 形成原因 | 212 |
| 2. 危害 | 212 |
| 3. “胃病五养”原则 | 212 |
| 4. 胃病保养生活起居和饮食原则 | 213 |
| 5. 胃病的饮食调养原则 | 213 |
| 6. 溃疡病饮食原则 | 214 |
| 7. 浅表性胃炎饮食原则 | 214 |
| 8. 萎缩性胃炎饮食原则 | 214 |
| 9. 胃切除术后饮食原则 | 215 |
| 10. 吃饭注意事项 | 215 |
| 11. 生活方面 | 215 |
| 12. 食疗方子 | 215 |
| 第九节 老年性痴呆 | 217 |
| 1. 如何早期发现老年性痴呆 | 218 |
| 2. 老年性痴呆的临床表现 | 218 |
| 3. 老年性痴呆的发病因素 | 219 |
| 4. 老年性痴呆的鉴别诊断 | 220 |
| 5. 老年性痴呆的预防与养生保健 | 222 |
| 6. 老年性痴呆的治疗 | 224 |
| 7. 老年性痴呆的护理 | 228 |
| 第十章 大众养生指导 | 232 |
| 第一节 养生原则 | 232 |
| 第二节 走出中医养生的误区 | 233 |
| 1. 老了才养 | 233 |
| 2. 病了才治 | 233 |
| 3. 饿了才吃 | 233 |
| 4. 渴了才喝 | 234 |
| 5. 急了才排便 | 234 |
| 6. 累了才歇 | 234 |
| 7. 吃饱喝足有利健康 | 234 |
| 8. 多吃醋有好处 | 234 |

| | |
|---------------------------|-----|
| 9. 老母鸡补身体最好 | 234 |
| 10. 用沸水冲茶 | 234 |
| 第三节 如何选择饮用水及饮料 | 235 |
| 1. 我们到底该喝什么水 | 235 |
| 2. 我国居民日常饮用水种类 | 235 |
| 3. 水及饮料的选择 | 236 |
| 4. 应该注意饮水的方法 | 237 |
| 第四节 不可忽视的食盐问题 | 237 |
| 1. 人每天吃多少盐合适 | 237 |
| 2. 盐的医疗用途 | 238 |
| 3. 食用盐的妙用法 | 240 |
| 第五节 如何选择食用油 | 241 |
| 1. 购买食用油要有六看 | 241 |
| 2. 常见的几种食用油 | 242 |
| 3. 怎么样科学选择食用油 | 244 |
| 4. 油要混着吃才健康 | 247 |
| 5. 油应该吃多少 | 247 |
| 6. 注意美味背后的陷阱——反式脂肪酸 | 247 |
| 第六节 教您如何选择保健品 | 248 |
| 1. 保健品的分类 | 248 |
| 2. 选购保健品应注意的细则 | 250 |
| 3. 保健品分类选购指南 | 251 |
| 4. 如何选择保健品 | 252 |

预防保健篇

| | |
|---------------------|-----|
| 第十一章 三级预防 | 254 |
| 第一节 一级预防 | 254 |
| 1. 免疫接种 | 254 |
| 2. 特殊人群如何打预防针 | 257 |
| 3. 甲肝疫苗怎么打 | 259 |
| 4. 乙肝疫苗怎么打 | 260 |
| 5. 怎样打狂犬疫苗 | 262 |
| 6. 怎样打流感疫苗 | 263 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| 第二节 二级预防 | 265 |
| 1. 健康体检的重要性 | 265 |
| 2. 如何看体检报告 | 266 |
| 第三节 三级预防 | 269 |
| 1. 突然昏迷院外救助 | 270 |
| 2. 外伤大出血时，如何进行现场自救互救 | 270 |
| 3. 气道被堵塞怎么办 | 271 |
| 4. 如何就地抢救心梗病人 | 271 |
| 5. 脑中风的互救 | 272 |
| 6. 休克应该如何紧急抢救 | 272 |
| 7. 突然剧烈头痛急救方法 | 273 |
| 8. 小腿抽筋急救法 | 273 |
| 9. 煤气中毒及家庭急救 | 274 |
| 10. 烫伤的基本处理 | 276 |
| 11. 对洗澡时晕倒的急救处理 | 276 |
| 12. 如果发现割脉如何处理 | 277 |
| 13. 做人工呼吸的操作要领 | 277 |
| 14. 流鼻血的急救 | 278 |
| 15. 鱼刺刺伤急救法 | 278 |
| 16. 老人倒地时的急救 | 279 |
| 17. 中暑病人的救护方法 | 279 |
| 18. 狗猫咬伤后第一时间的自救 | 280 |
| 19. 家庭急救六项注意 | 280 |
| 20. 家庭急救九大禁忌 | 281 |
| 21. 出现下列情况之一的请及时拨打医院急救电话 | 282 |
| 第十二章 常见老年病的早期发现及预防 | 283 |
| 第一节 如何发现常见老年病的蛛丝马迹 | 283 |
| 1. 低热 | 283 |
| 2. 头晕 | 283 |
| 3. 头痛 | 284 |
| 4. 脱发 | 284 |
| 5. 消瘦 | 284 |
| 6. 肿块 | 284 |
| 7. 出血 | 284 |