

老百姓



老百姓健康丛书

健康指南

jiankangzhinan

十大健康专题系列讲座

梁 萍 / 编著



最新畅销版

北京出版社

老百姓



老百姓健康丛书

健康指南

十大健康专题系列讲座

梁 萍/编著

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老百姓健康指南/梁萍编著. -北京: 北京出版社,
2002.11

ISBN 7-200-04764-3

I.老... II.梁... III.保健-普及读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 096181 号

老百姓健康指南

LAOBAIXING JIANKANG ZHINAN

梁 萍 编著

*

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京京海印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 9.75 印张 120 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-12000 册

ISBN7-200-04764-3

/R·204 定价: 18.00 元

前 言

21 世纪的一场健康风暴，正席卷着中国大地。“健康就是大款”、“健康是人生最宝贵的财富”、“没有健康的心身一切无从谈起”。这些振奋人心的口号已经遍布城乡大地。

随着我国生活水平迅速的提高，老百姓已经不是吃饱穿暖的问题，而是在极大的物质丰富的盛宴下产生的另一类严重威胁人们健康与生命的“文明病”问题，如高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症等时刻在我们身边徘徊。据卫生部资料报道，在影响我们身体健康的主要疾病中，心血管病是第一位的，占总死亡人数的 29%，癌症是第二位的。这些疾病并不是不可以预防，造成这种病的重要原因，是我们对这些疾病的知识所知甚少，所以专家称这些疾病是生活方式不当引起的。日本有一个博士提出，人们不是死于疾病，而是死于无知。

要想解决这些“文明病”重要的不是发病之后去医院治疗，而是首先懂得如何预防。有了这种预防知识你就完全可以不得这种“文明病”，更不用到医院去花钱买罪受。本书帮你走出健康理解的误区，重新给你一个新的健康理念，其中对肥胖症，高血压，糖尿病等“文明病”有独到的见解，是 21 世纪老百姓不得不读的书，是老百姓不花钱就能健康长寿的宝典。

目 录

第一讲 健康新理念	(1)
人的正常生理寿命是 120 岁	(1)
警惕生活方式不当引发的文明病	(5)
从储蓄金钱到健康储蓄	(8)
做储蓄健康的高手	(11)
知识就是健康	(15)
在线健康教育 慢性疲劳综合征	(18)
在线健康教育 免疫学知识	(21)
第二讲 回归自己的“家园”	(24)
顺应自己的生物钟	(24)
重温家的温暖	(27)
有个好人缘	(30)
不妨多侃侃	(33)
中年人健康专题	(36)
在线健康教育 肝炎	(40)
第三讲 心理平衡——最普通的黄金字眼	(45)
心理平衡与健康	(45)
心理健康的三个标准	(47)



	心理平衡与人体免疫	(50)
	心理失衡可引发的几种疾病	(54)
	用好养心十珍汤	(57)
	在线健康教育 性传播病病	(61)
第四讲	逃脱肥胖的魔爪	(66)
	一胖百病缠	(66)
	吃得多少是病因	(69)
	当心减肥越减越胖	(74)
	建立减肥愿望优势	(77)
	谨防人生三个易胖阶段	(81)
	在线健康教育 糖尿病	(89)
第五讲	现代杀手——高血压悄悄侵袭中青年	(96)
	每 11 个人中有 1 个人患高血压	(96)
	我国最小的一个高血压患者才 9 岁	(101)
	高血压的“三高三低”	(105)
	高血压病人服药的误区	(109)
	在线健康教育 高血压病	(112)
第六讲	21 世纪中国人的膳食结构	(120)
	一日三餐怎么吃	(120)
	世界卫生组织推荐的“地中海式饮食”	(124)
	美国人推行的“食物指南金字塔”	(128)
	日本人的箴言：一袋牛奶振兴一个民族	(134)
	在线健康教育 人体必需微营养素的食物来源 与功效	(137)
第七讲	健身——现代生活方式的重要内容	(153)

	轻体育的风采	(153)
	有氧运动的种种方法	(155)
	其他运动	(166)
	在线健康教育 消化性溃疡	(181)
第八讲	再说烟酒	(187)
	老生常谈说戒烟	(187)
	戒烟为何这么难	(191)
	烟真的非戒不可吗	(197)
	戒烟妙招——真情奉献	(200)
	酒是怎样伤害身体的	(205)
	酒喝多少对身体有利	(209)
	在线健康教育 贫血	(212)
第九讲	懂得放松自己	(218)
	放松自己的心理	(219)
	放松自己的情志	(239)
	放松自己的精神	(258)
	在线健康教育 慢性肾功能衰竭（尿毒症）	(269)
第十讲	名人与健身	(273)
	孔子：把体育健身作为人格修养	(274)
	华佗：创编医疗保健体操“五禽戏”	(275)
	李白：一生身不离剑以图强身健体	(277)
	毛泽东：到江河湖海去健身锻炼	(279)
	邓小平：喜欢简单易行的体育锻炼项目 ...	(283)
	苏祖斐：心情开朗和营养平衡之道	(285)

苏步青：数学家的长寿法宝	(287)
钱正英：水利部长的健身妙招	(288)
张大千：艺术家的“三健”启示	(290)
冰心：微笑写作的健身境界	(292)
王蒙：“灵魂的洗澡”之法	(293)
在线健康教育 健身格言与歌诀	(295)
龋病	(299)

第一讲 健康新理念

- ☐人的正常生理寿命是120岁
- ☐警惕生活方式不当引发的文明病
- ☐从储蓄金钱到储蓄健康
- ☐做储蓄健康的高手
- ☐知识就是健康

人的正常生理寿命是120岁



生物学原理告诉我们，哺乳动物的寿命是其性成熟期的8~10倍，人的性成熟期是14~15岁，因此人的正常生理寿命应该是120岁。



生命对每个人来说只有一次，生命是非常宝贵的，因为我们每个人只有珍惜生命才能在这个世界上有所作为，不然就都是空话，生命都没有了，还讲什么作为。因此我们每一个活着的人都应该牢记：事业诚可贵，生命价更高，只有生命在，世界才更好。

有人说，人生多么短暂，多么快，多么少，在这来也匆匆去也匆匆的生命历程中，要抓住生命的每一分钟，拼搏，拼搏，再拼搏。因此出现许多英年早逝的例子，如：美国女

排主攻手海曼，世界女飞人乔伊纳，著名青年作家王小波等，他们都是青年早逝。就是我们身边也常常发生这种事，某人昨天还打麻将，第二天就死了，真是天有不测风云，人有旦夕祸福。让我们仔细想一想，他们为什么会这样仓促离开美丽的世界。

我说他们走到了一个对生命理解的误区里面了。我告诉大家一个新的生命观念，即人的正常生理寿命是120岁。为什么这么说呢？生物学知识的原理告诉我们，哺乳动物的寿命是其性成熟期的8~10倍。人的性成熟期是14~15岁，因此人的寿命最短110岁，最长150岁，公认的人的寿命正常应该是120岁。世界卫生组织经过大量的研究证明：65岁以前算青年人，65~74岁算青年老人，75~90岁才真正算是老年人，90~120岁算高龄老年人。

那么，世界上究竟有没有活到120岁的人呢？下面我给大家讲几个故事。

先讲咱们中国的。有一年我下乡搞长寿调查，来到山西一个古老的小镇上，镇长告诉我，他们村里有位老寿星，不知多大岁数，现在还活着，头脑灵活、口齿清楚。我和镇长来到那位老寿星住的小村。这里在五台山下，树木郁郁葱葱，村前还有一条小河，那老寿星家就住在小河边。这是一家古色古



香的大院，书香门第，曾出过高官，老寿星膝下儿孙满堂。老寿星的重孙子出来迎接我们，他满头黑发，面色红润，看上去有四五十岁，一问，他今年70了。他一路笑脸，介绍老寿星是他的老老奶奶，问多大了，他只是笑着说90多了，再问是那年出生的，就不回答了。镇长告诉我这地方对过百岁的老人不能说百岁，说了百岁就是骂人，当地人认为只有王八活百岁，哪有人活百岁的。因此谁也不记得她的年龄了。我进了屋见了老寿星，她微笑着向我点点头，用手指指旁边的椅子让我坐下，我问她还记得过去的事吗，她笑着回答记得一些，接着讲到她第一个丈夫打仗死了，回到老家河南，家里人想图财害命，她连夜抱着儿子外逃来到天津，给人家做活计养活儿子读书，以后儿子长大考上了秀才……老寿星讲了很多，仍然没说自己多大年纪。后来她那孙子拿出家谱，我看后一惊，这老寿星已是121岁了。我问她有什么长寿秘诀，老寿星笑一笑说，每早在河边梳头。

再讲一个外国的例子。有一年我去前苏联考察，到了莫斯科，我在报纸上看到一条消息，在莫斯科郊外的一个小村庄里，人们在为一个150岁的老人举行生日庆典，我立即找到大使馆的人员说想去看一看。使馆的工作人员驱车和我一起来到这个村庄。这里冰雪盖地。经翻译介绍我见到了这位150岁的老寿星。他的胡须全白了，脸上却红润润的放光。老寿星是位老猎人，据他讲过去在山林里打猎。一个人吃住在山林里不知多少年了，村上人曾动员他下来住，可他无儿无女，最心爱的东西就是一把猎枪。我问他怎么知道活了这么大年纪，老人让村里人拿出照片给我看，照片上是几颗大树刻满了道道，他说，小时候是他爷爷给他刻的。长大了就

自己刻了，到下山刚好是150道。我又问他长寿的秘诀是什么，老寿星说，他自己也不知道，但他有个习惯已坚持了一生了，就是每天都要爬山。

这两位老寿星一定有他们长寿的秘密，可能连他们自己也没意识到，最后还有待专家来解这个谜。曾经有一个国外的资料显示，一个人的健康只有15%取决于医学和药物，85%取决于个人的生活方式。

我国从古代对于生命的认识就走进了误区。古诗十九首中说：“生年不满百”；秦始皇当了皇帝想长生不老，派人去求仙问药，落得千古耻笑；还有“人生七十古来稀”等等。到了现代人则一直认为生命太短。这些观点都是对生命理解的错误，我们要重新认识自己的生命。现代科学帮助我们纠正了这个误区，人的正常生命是120岁。让我们从现在开始认识自己的生命历程，重新设计自己的人生，我想那是一个全新的世界。

是不是每个人都可以活到120岁呢，可以说人人都可以活到120岁。那又为什么有的人活到70岁就死了，那是因为他们没有认识到生命长寿要有一个科学的生活方式。生活方式是人类生命长寿的第一个秘密。

我们应当怎样生活呢？

警惕生活方式不当引发的文明病



心血管病成为当今世界第一杀手。心血管病是怎么得的，通俗地说是吃出来的，是生活方式不当引发的。

生活方式不当会使人120岁的正常寿命缩短到50、60岁，甚至有的人40多岁就死掉了。

计划经济时代，有地方闹饥荒连饭都吃不饱，许多人得了水肿病，那是因为缺少营养。改革开放之后，我们国家富起来了，老百姓开始享用大鱼大肉了，天天过大年。吃了这么多年人们发现，过去的细腰现在变成了布袋腰，电视电影里的老板一出场都是大腹便便，仿佛大腹便便才能是老板。现在让我们回过头来看看，这些人钱多了，物质生活水平提高了，反而弄得一身是病，死得更快了，有人说这都是有钱烧的。其实完全错了，大家在物质生活贫乏时代，想到每一天能吃上一只鸡就是活神仙了。我听过一个农村的老乡说，到了捋着胡子喝香油的时候就是过去大地主过的日子了。他想地主的生活就是最好的生活了。当比一天一只鸡、捋着胡子喝香油的生活还好的日子到来之后，大家却茫然了，认为真正的文明就是大吃大喝，到最后是大腹便便才有风度。其实这种“文明”不知不觉中已成为人们生命的杀手。

有一份资料显示，2000年全世界死于心血管疾病的人数是1550万，占总死亡人数的29%。心血管病成为当今世界第一大杀手。心血管疾病是怎么得的？通俗地说就是吃出来

的，可以说是生活方式不当引发的“文明病”。研究表明，世界心血管病流行有三大趋势：上升型、稳定型、下降型。自二战以后，美国心血管病死亡率年年上升，但从1968年开始下降，从1972年以后的20年间，脑卒中死亡率下降了59%，冠心病死亡率下降了52%。日本从1951年起，脑卒中死亡率开始占人口死因首位，并节节上升，至1970年止，20年间增高达40%，但自1971年后开始下降，至1989年止，19年间下降40%，成绩显著。加拿大、澳大利亚也是下降型。西欧国家多数为稳定型，东欧及我国为上升型。

虽然我国是上升型，但也并不可怕，关键是我们要意识到这种所谓的“文明病”是不文明造成的。我们要给自己敲响警钟，不然某一天去医院查体，医生告诉你有高血脂、高血压什么的，你还以为是医生检查错了。

让我们来认识一下这个冷血杀手是如何进入体内的。

心血管疾病主要是由于我们血液里的胆固醇过高引起的。超常量胆固醇成员中的低密度和极低密度脂蛋白胆固醇正是“动脉粥样硬化”的罪魁祸首。胆固醇增高，使血管出现粥样硬化，就会使血液黏稠并阻塞血管。如果发生在心脏的冠状动脉上，引起心肌缺血，则成了冠状动脉硬化性心脏病，简称冠心病。如果发生在脑血管，则有可能引起脑血栓，脑血管阻塞，就是所说的中风。

形成胆固醇过高的原因很多，其中与不文明生活方式——“大吃”有极大的关系，进食过多的含脂肪量或热量多的食物，多余热量就会转化成脂肪而使血脂过高、胆固醇升高。我可以告诉你哪些食物中胆固醇过高，算是棒喝一下，如动物内脏、虾、鱿鱼、肥猪肉等。劝君在物质生活丰

富的今天关注生命健康的质量，先从改口开始吧。

除了不文明的“大吃”之外，造成我们不能长寿的杀手还有许多，比如：吸烟、酗酒、久坐、精神紧张等等。

我听一位国外的朋友告诉我，现在美国富人瘦，穷人胖，为什么呢？富人有了钱而且意识到了现代生活方式对健康的危害，而开始关心自己的健康及健康的生活方式，吃东西加以选择，而穷人没有选择的余地所以吃起来不讲究。其实并不完全是这样，还是这些人没有意识到生活方式对健康多么重要。有一份美国的资料表明：白人跟黑人比，白人钱多，物质生活好，但是白人患高血压、冠心病、肿瘤的明显比黑人少，在美国白领阶层地位高，收入也高，可是他们中患疾病远远低于蓝领阶层，寿命也长。这说明什么呢？因为白领阶层受到较好的健康教育，精神文明、卫生知识、自我保健意识强造成的。这值得引起我们思考。

我讲一个因嗜酒而使下肢跛残的故事给大家听听。有一次我去一个地方蹲点，这地方有一位姓熊的师傅烧锅炉，虽是干力气活，挣钱却不少，每天中午、晚上他都要喝上几盅，逢年过节，或遇上高兴事儿，更是不醉不休。有一次喝得糊里糊涂，送到医院来，我看后劝他酒喝多了对身体有害，节制一些好。他却不往心里去，说：如今奔小康，有钱还不喝两杯？过了一段时间，老熊觉得左侧髋关节有些酸疼，他以为偶然扭伤，多喝两杯酒活活筋血就会好的，继续小斟大酌过酒瘾。谁知疼痛逐步加重，站立、行走时间不能太长，上班渐渐吃不消，到后来，髋关节变得有些僵硬，活动不灵便，走路跛行，只得到医院来检查。我给他做了体格检查，照了一张髋关节X光片子，可看到髋关节间隙狭窄，

股骨头密度加大并发生塌陷外形改变，表面不光滑。

我告诉他，他得的病叫股骨头无菌性坏死，已是中晚期。原因是他过度饮酒造成的。老熊将信将疑对我说，喝酒伤胃、伤肝我信，怎么会伤到骨头？我说，不管那种酒，其主要成分不外乎是酒精，主要在肝脏中代谢、解毒。经年累月豪饮不歇，肝脏负担加重，受到伤害，功能下降，其他物质代谢不能正常进行，因而血液中脂肪含量增加，形成的微小脂肪滴流到髋关节附近，引起供应股骨头营养的血管堵塞，股骨头营养减少，就像庄稼没有水分和肥料一样，就会坏死。他听后大吃一惊。后来虽经手术治疗仍成了跛残，但从此不再饮酒。他常劝人尽量少喝酒，莫学自己伤了髋关节。

从储蓄金钱到健康储蓄



露丝17岁时试图放弃生命，结果在经历了
一场大海难和爱情的生离死别后，她懂得
了生命的珍贵，结果她活了101岁。

人人都知道存钱这个道理，但很少有人知道储蓄自己的健康。随着现代社会的高速发展，健康比金钱更重要的思想越来越被人接受。

说起储蓄金钱大家有说不完的话题。把劳动得来的金钱一分分的攒起来，然后再到银行里存上，办个存折，一旦急需钱的时候，就可以支取。但在我们的生活中往往存在着这样的现象，某某人拼命地挣钱，不顾身体的状况；一旦挣了钱，想出国玩玩，一检查得癌症了，还没有来得及享受人

生便死掉了。还有一种人在工作中拼命地干工作，受到领导和同志们的好评，等到领导想提拔重用他时，他的身体却不能胜任了，大家说他的健康已经透支完了。

由此看来储蓄健康比储蓄金钱更加重要。大家都知道一个非常简单的道理，留得青山在，不怕没柴烧。一个老百姓一生能存多少钱，一旦得了病，就全砸进去了。有一个个体户靠卖豆腐挣了10万元，这10万元来之不易，都是他起早赶黑，辛辛苦苦挣来的。本来他有了钱可以保养一下自己的身体，但他不懂得储蓄健康这个概念，脑子里想的是“人只有懒死的没有累死的”。有一次他身体不好，血压高，医生让他休息休息。正好有一家饭店打来电话要50斤豆腐，那天突然又下起小雨，家里人劝他，路不好走，还是不去挣那点钱的好。谁知这老板听后就火了，对家里人说，我这点小毛病算啥，能吃能喝的，别听医生瞎说，他们就是会吓唬人。说完他便挑起豆腐冒雨去送。走到路上果真摔了一跤，再也爬不起来。有村民路过把他抬回家里，家里人着急，把他送到县医院，医生却说这病要送省医院才行，连夜又送到省医院。我那时正在那所省医院搞一个课题，当时给卖豆腐的诊断为急性心肌梗死，急性左心衰竭。医生要给他打一针，要很多元钱，家里人同意打。住了院经过抢救总算好了。有一天他的家人来看望他，他看见家里人都愁眉苦脸，便说，我又没死，你们都怎么了。老伴悄悄地告诉他，钱都花光了，还借了3万元。他听后不相信。挣了5、6年的钱，不到一个星期全折腾完了，他去问医生，医生告诉他，是花了这么多钱，因为抢救他时用的都是进口药。个体老板听后一直闷闷不乐，躺在病床上第二天又犯病了，经过抢救后心脏跳动