

老百姓



老百姓健康丛书

健康咨询

jiankangzixun

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

健康咨询

十大健康专题系列讲座

梁 萍/编著

北京出版社

最新畅销版

图书在版编目 (CIP) 数据

老百姓健康咨询/梁萍编著. -北京: 北京出版社,
2002.11

ISBN 7-200-04765-1

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 096212 号

老百姓健康咨询

LAOBAIXING JIANKANG ZIXUN

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 10.25 印张 160 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-12000 册

ISBN7-200-04765-1

/R·205 定价: 18.00 元

前 言

爱惜身体利己利国。事实上，从百姓到国家领导人，都非常关注健康问题。老一辈无产阶级革命家邓小平就是爱惜身体的典范，他一生中经历政治上的三起三落，如果没有超人的豁达和开朗，没有自我保健意识，是很难有后来的复出和改造大中国的恢宏巨篇的。进入 21 世纪之后，中国经济高速发展，人们的生活水平极大提高。但在这种环境下，不知不觉间，人们患上各种“文明病”。高血压、冠心病、糖尿病、肥胖病、癌症正在向我们袭来。据我国卫生部统计，脑血管病近几十年间有明显上升的趋势，每年新发生脑血管病者 200 万人，每年死于脑卒中者 150 万人左右，其中 3/4 的人留有不同程度的残疾。冠心病患者的死亡率最近 8 年在城市中升高了 53.4%，这两种疾病造成的各种经济损失接近 1 000 亿元人民币。这些惊人的数字给我们敲响了警钟。关注健康，预防疾病已成为我们生活中的头等大事。本书以权威的科学知识向人们讲授了如何预防这种“文明病”的发生，以及发生之后如何治疗，是一盏引导你走向健康黄金道的明灯，是“健康扫盲”的速成班。有了它您将成为“健康博学之士”。

目 录

第一讲 健康咨询	(1)
一、世界卫生组织对健康的定义是什么?	(1)
二、人的正常寿命究竟是多少?	(2)
三、为什么说中国人现在患上了文明病?	(4)
四、世界卫生组织的健康十个标准是什么?	(5)
五、什么是健康的“五快三良好”?	(5)
六、健康应具备哪些条件?	(6)
七、为什么说知识就是健康?	(7)
八、“道德健康”是什么意思?	(8)
九、如何辩证衡量一个人健康与否?	(9)
十、亚健康是怎么一回事?	(10)
十一、目前社会上亚健康状态者的现状?	(11)
十二、怎样预防亚健康状态产生?	(13)
在线健康教育 失眠	(16)
第二讲 膳食咨询	(27)
一、什么是世界卫生组织推荐的“地中海式饮食”?	(27)
二、什么是美国推行的“食物指南金字塔”?	(29)
三、中国人膳食指南八项指导原则是什么?	(33)
四、什么是绿色食品?	(35)



五、“绿色食品”是怎样风靡发达国家的？	(36)
六、我国对“绿色食品”的态度怎么样？	(36)
七、什么是基因食品？	(38)
八、基因食品发展状况如何？	(38)
九、转基因工程还存在哪些分歧？	(42)
十、什么是儿童的“果汁饮料综合征”？	(44)
十一、为什么说这“液”那“宝”，不如白开水好？	(47)
十二、为什么说酒是一把双刃剑？	(50)
十三、为什么戒烟不能当儿戏？	(50)
十四、什么是“成也萧何，败也萧何”的食物链污染？	(52)
十五、为什么维生素是生命活动的忠实助手？	(62)
十六、人体必需的微量元素有哪些？	(74)
在线健康教育 便秘	(83)

第三讲 运动咨询 (89)

一、何谓轻体育？	(89)
二、人的身体素质包括哪几项内容？	(90)
三、何谓有氧运动？	(91)
四、何为无氧运动？	(92)
五、有氧运动有哪些？	(92)
六、有氧运动必须注意哪些事项？	(93)
七、有氧运动是怎样增强体质的？	(96)
八、劳动属于体育锻炼吗？	(98)
九、疲劳后的休息属于健身吗？	(100)
十、健身运动中怎样自我监控？	(102)
十一、少年儿童健身要注意些什么？	(103)
十二、成年人健身要注意些什么？	(105)
十三、老年人健身要注意些什么？	(106)

十四、妇女健身要注意些什么?	(109)
十五、慢性病患者健身要注意些什么?	(111)
十六、心脏早搏病人怎样运动?	(112)
十七、心衰病人怎样运动?	(114)
十八、为什么成年人更要重视健身?	(115)
十九、为什么脑力劳动者要加强健身?	(117)
二十、怎样选择健身环境?	(119)
在线健康教育 肥胖症	(121)
第四讲 疾病与保健咨询	(128)
一、上班族心理压力性疾病主要有哪几种, 如何应对?	(128)
二、怎样预防上班族心理压力性疾病?	(130)
三、艾滋病到底是一个什么病, 目前在我国的流行趋势?	(132)
四、怎样预防艾滋病?	(134)
五、糖尿病人可以怀孕吗?	(135)
六、结石病人可以补钙吗?	(136)
七、性生活会传染肝炎吗?	(137)
八、乳腺增生会癌变吗?	(138)
九、烂牙会引发舌癌吗?	(138)
十、避孕药能否使胎儿致畸?	(139)
十一、怎样发现尿毒症的“蛛丝马迹”?	(140)
十二、怎样主动地防治骨质疏松症?	(142)
十三、什么是“新股民咽喉炎”?	(144)
十四、为什么颈椎病比感冒还多?	(146)
在线健康教育 骨质疏松症	(148)

第五讲 现代“文明病”咨询	(153)
一、现代“文明病”是指哪几种疾病?	(153)
二、“文明病”在欧美及世界的流行情况?	(153)
三、为什么说“腰带长、寿命短,一胖百病缠”?	(157)
四、“文明病”是怎样登陆中国的?	(158)
五、中国“文明病”的发展现状?	(163)
六、目前中国人饮食还有哪些误区?	(165)
在线健康教育 高血压病小知识七则	(168)
糖尿病小知识五则	(176)
第六讲 癌症咨询	(185)
一、恶性肿瘤对人体的危害有哪些?	(185)
二、癌症转移的因素有哪些?	(186)
三、癌症怎样根据患者全身情况分期?	(186)
四、原发癌是怎么回事?	(187)
五、复发癌是怎么回事?	(187)
六、“一点癌”是怎么回事?	(188)
七、癌瘤的生长方式有哪些?	(188)
八、防治肿瘤的目的是什么?	(189)
九、各类癌症的高危人群有哪些?	(189)
十、常见的癌症危险信号有哪些?	(190)
十一、肿瘤能否遗传?	(192)
十二、有癌症家族史的人为什么应特别重视防癌检查?	(193)
十三、为什么癌症会出现性别差异?	(193)
十四、为什么老年人易患癌症?	(194)
十五、什么叫癌前病变,常见癌前病变有哪些?	(195)
十六、发现癌前病变怎么办?	(196)

十七、为什么说佩戴金银首饰可致癌症?	(197)
十八、厨房油烟为何能致癌症?	(197)
十九、自来水中有哪些致癌物, 矿泉水为何能防癌?	(198)
二十、多吃盐会致癌吗, 每日食多少为宜?	(199)
二十一、膳食纤维能防癌吗, 可供食用的食物纤维有哪些?	(199)
二十二、为什么说牛奶是健胃抗癌的良药?	(201)
二十三、为什么说酸奶能防治癌症?	(201)
二十四、玉米可以防癌吗?	(202)
二十五、甘薯中有防癌物质吗?	(203)
二十六、豆类食物有何防癌作用?	(204)
二十七、红枣可以防癌吗?	(204)
二十八、大蒜确实能防癌吗?	(205)
二十九、醋有防癌抗癌效果吗?	(206)
三十、苦味食物能抗癌吗?	(206)
三十一、茶叶含有哪些抗癌成分, 茶为什么可以抑癌?	(207)
三十二、怎样从味觉早期发现癌?	(207)
三十三、精神因素和癌有什么关系?	(209)
三十四、癌症的发生和人体免疫力有何关系?	(209)
三十五、为什么不良个性会导致癌症, 心情紧张也会致癌 吗?	(210)
三十六、你是“癌症性格”吗?	(211)
三十七、怎样做好癌症病人的精神护理?	(212)
三十八、癌症自愈奥秘是什么, 自愈应有的心理要素有哪些?	(213)
三十九、“科利毒素”与癌症自愈有何关系?	(214)

在线健康教育 癌症	(216)
第七讲 老年健康咨询	(223)
一、老年人十大健康标准是什么?	(223)
二、长寿者有哪些心理特点?	(224)
三、老年养生有哪些“黄金规律”?	(225)
四、为什么天伦之乐有益健康?	(226)
五、如何进行心理抗衰老?	(228)
六、心理养生有哪些新概念?	(231)
七、“五然”与长寿有何关系?	(231)
八、“五乐”与长寿有何关系?	(232)
九、“五常”与长寿有何关系?	(234)
十、“老玩童”为何有益长寿?	(235)
十一、“老来俏”为何有益长寿?	(236)
十二、为什么“难得糊涂”有益长寿?	(236)
十三、遗忘与长寿有何关系?	(238)
十四、为什么老人要注意冬季养生?	(239)
十五、为什么说锻炼是防治骨质疏松症的良方?	(240)
十六、为什么老年人的膳食要突出一个“变”字?	(241)
十七、露丝为什么能活一百岁——泰坦尼克号的启示?	(252)
在线健康教育 冠心病	(255)
家庭防中风六字诀	(259)
第八讲 妇女儿童健康咨询	(261)
一、为什么妇女经期腰酸不宜捶打?	(261)
二、妇女经期饮食有什么宜忌?	(261)
三、妇女三十应怎样保健?	(262)
四、为什么女性要警惕胆石症?	(263)

五、为什么中年妇女忌多吃甜食？	(264)
六、为什么妇女要注意白带的变化？	(264)
七、哪些孕妇要做胎儿畸形检验？	(265)
八、孕妇预防胎儿畸形应注意哪几个方面？	(266)
九、为什么孕妇需防胎儿烟草综合征？	(267)
十、为什么孕期需防胎儿酒精综合征？	(268)
十一、为什么孕妇忌吃黄芪炖鸡？	(269)
十二、为什么孕妇忌饮糯米甜酒？	(269)
十三、为什么孕妇忌食桂圆？	(270)
十四、为什么孕妇忌喝浓茶？	(270)
十五、为什么孕妇不要喝咖啡？	(271)
十六、为什么孕妇不宜多服补品？	(271)
十七、为什么孕妇不宜仰卧睡觉？	(273)
十八、什么是治孕妇感冒的吸热疗法？	(273)
十九、怎样治产后乳腺积块？	(274)
二十、为什么产妇宜少吃味精？	(274)
二十一、为什么产妇不要久喝红糖水？	(275)
二十二、儿童生活要注意哪些问题？	(275)
二十三、哪些情况下有损于儿童心理健康？	(278)
二十四、为什么忌让小儿久坐便盆？	(279)
二十五、为什么不要在吃饭时训孩子？	(279)
二十六、为什么孩子的后脑和后背打不得？	(280)
二十七、哺乳母亲应注意些什么？	(280)
二十八、给小孩断奶应注意哪几条？	(281)
二十九、为什么儿童睡眠打鼾是病态？	(282)
三十、为什么婴儿宜仰卧睡觉？	(283)
三十一、为什么孩子单独睡眠好？	(283)



三十二、新生儿睡什么样的枕头好?	(284)
三十三、怎样洗掉婴儿头上的乳痂?	(285)
三十四、为什么“满月”剃头不可取?	(285)
三十五、怎样给幼儿喂药?	(286)
三十六、如何巧辨小儿缺锌?	(287)
三十七、儿童的健脑食品有哪些?	(287)
三十八、帮助儿童长高的食物有哪几类?	(288)
三十九、怎样预防儿童消化性溃疡?	(289)
在线健康教育 脑中风	(290)

第九讲 现代家庭急救咨询

一、窒息如何进行家庭急救?	(296)
二、烧伤如何进行家庭急救?	(298)
三、电击伤如何进行家庭急救?	(300)
四、溺水如何进行家庭急救?	(301)
五、中暑如何进行家庭急救?	(303)
六、骨折与脱位如何进行家庭急救?	(304)
七、休克如何进行家庭急救?	(304)
八、食物中毒如何进行家庭急救?	(305)
九、头颅肩损伤如何进行家庭急救?	(309)
十、急诊接生家庭如何应对?	(310)
在线健康教育 高血脂症	(313)

第一讲 健康咨询

一、世界卫生组织对健康的定义是什么？



世界卫生组织（WHO）关于健康的概念：“健康是一种身体上、心理上和社会上的完满状态，而不只是没有躯体疾病和虚弱状态。”也就是说健康包括三种含义：一是躯体健康；二是心理健康；三是良好的社会适应能力。如果一个人躯体健康，而没有一个健康的心理，社会适应能力不强，那么这个人也不是一个健康的人。因此，健康不仅表现为躯体形态的健壮和没有疾患，也表现在良好的精神状态与内心世界，以及对社会的良好适应能力、与他人和睦相处、具有正常的社会活动能力和利用社会环境因素为自身健康服务。

健康是人类生存发展的一个基本要素，没有健康就一事无成，健康既属于个人，又属于社会。世界卫生组织总干事马勒博士一针见血地指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。”

人们对健康的认识随着科学的发展和时代的不同而变化着。以往人们普遍认为“健康就是没有病，有病就不是健康”；也有人认为“能吃能睡就是健康”；有的理解为“不生病”或“不虚弱”即为健康。而现代健康原则告诉人们：健康已不再仅仅是指四肢健全，无病痛或不虚弱，除身体本身

健康外，还要求心理上有一个完好状态。因为人的精神、心理状态和行为对自己对他人甚至对社会都有影响。

我国学者提出的健康概念是：“在时间、空间、身体、精神、行为方面都尽可能达到良好状态。”

时间概念：是指个人或社会发展的不同时期对健康不能用同一标准来衡量，不能把健康看作是静止不变的东西，应理解为不断变化着的概念。

空间概念：不同地区、不同国家的人，有着各不相同的健康概念和健康标准。这并不意味着没有一个可供人们遵循的健康概念，应区分国家、地区的不同，尽可能达到各自良好状态。

行为：是一个人在社会生活中对赋予的责任和义务所采取的动态和动机。行为表现为社会性，每个人的行为必然受到他人的影响。

根据世界卫生组织宪章，2000年起人人享有卫生保健的要求，从国际社会高度来看，享受最高标准的健康，被认为是一种基本人权；健康是社会发展的组成部分；健康是对人类的义务，人人都享有平等健康的权利。

二、人的正常寿命究竟是多少？



现在99%的人认为自己活不到100岁，因为在他的身边能看到活90岁的人就很少，有的人30多岁、40多岁就得病死了。常常听到人们感叹：人生苦短啊。其实这种观念是非常错误的，我们在这个对生命理解的误区里摸索了20多个世纪，一提到长寿的人，我们大家就像听一段神话故事。其实现实生活中长寿的人大

有人在。为什么同样都是人，有的可以活到90岁，有的就早早夭折了，这世界太不公平吧？有人解释不了就认为是命里注定的。所以许多人又在这种观念的误区里生活着，从来不注意自己的身体，更不知道如何提高自己的生命质量。

随着科学的飞速发展，科学家们对人生的正常寿命进行了大量的科学研究，最后认为，人的正常寿命应该是120岁。为什么这么说呢？按照世界卫生组织的观点，45岁到60岁以前算中年人，65岁至74岁算青年老年人，75岁至90岁才算正式老年人，90岁至120岁算是高龄老年人。按照生物学的原理来说，哺乳动物的寿命是它生长期的5至6倍。人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20至25岁）来计算。因此人的寿命最短100岁，最长150岁。

人人都想长寿，为什么长寿这么难？其实长寿并不难，只要我们从对生命理解的误区里走出来，重新重视我们的生命，我们就会拥有一个全新的生命。众所周知的美国大片《泰坦尼克号》的主人公露丝从17岁就想轻生自杀，在杰克的帮助下改变了自己对生命的看法。在冰海沉船那一幕中，杰克在零下40℃的海水中，握着露丝的手给了她一个全新的生命观念。他对她说：露丝，答应我，不论遇到什么困难，都要坚强地活下去。露丝答应了杰克的临终遗言，但她没有意识到这是杰克给她的生命新观念。露丝奇迹般的活到了101岁。

让我们从这一件事中感悟生命新概念吧，我们每个人首先都应该树立一个坚定的信念——我能活到120岁。然后我们对自己的生命重



新设计。我们的生命就像一只航船在大海上航行，虽然我们的面前充满了惊涛骇浪，只要我们熟练地掌握航海的技术，就能战胜这一切，最终到达美丽的彼岸。

三、为什么说中国人现在患上了文明病？



改革开放以来，我国人民的生活水平日益提高，中国人吃不饱、穿不暖的日子一去不复返了。但是富了以后怎么办，许多人没有想过。有的人就是“傻吃”，因为在他们看来，天天大吃大喝，才是幸福的标志。久而久之，心血管病悄悄袭来，人到中年便一病不起，成了残废人。另外还有的人富了之后，出门小汽车，晚上泡酒吧，慢慢的身体像吹泡一样胖了起来，还认为这才有风度，殊不知肥胖是许多心血管病的诱发因素。所以说这些所谓文明病其实是不文明病。

在美国有一项调查显示，美国的白领患病率少，而蓝领患病率高，这是因为那些有了钱的白领开始懂得怎样提高自己的生命健康质量，而蓝领生活水平低，不知道保健身体。在我国则相反，大老板患病率高，原因是他认为自己有钱，病了就去住院，却不知医院也治不好你患的绝症；那些收入低的人反而知道保健，因为花钱看病花不起。看来有钱的老板们应该向平民百姓学习，改掉不文明的大吃大喝、花天酒地、醉生梦死的不良生活习惯，建立文明的生活方式。跑步、爬山、少坐车、少喝酒、少吸烟，有钱多赞助希望小学，助人为乐，就能长寿百岁，比有些人烧香拜佛要灵的多。

四、世界卫生组织的健康十个标准是什么？



世界卫生组织在其宪章中提出了健康10条标准：

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感；齿龈颜色正常，不出血。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。



五、什么是健康的“五快三良好”？



世界卫生组织就人体健康问题提出几项既易记、又易理解的新标准，这几项标准包含了人体生理健康标志和心理健康标志，简称“五快三良好”标准。

“五快”标准是针对人的生理健康而言，即：

吃得快：胃口良好，不挑食，能快速吃完一顿饭。