

《上海支部生活》编辑部

编

《自我保健》杂志社 编辑部

自我保健

ZiWoBaoJian

大讲 堂

DaJiangTang



第二军医大学出版社

《上海支部生活》编辑部

《自我保健》杂志编辑部

编

自我保健

ZiWoBaoJian

大讲堂

DaJiangTang



第二军医大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

自我保健大讲堂/《上海支部生活》编辑部、《自我保健》杂志编辑部编.——上海:第二军医大学出版社,2006.6

ISBN 7-81060-599-2

I.自… II.上… III.保健-通俗读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 040745 号

策 划 张彭鑫 王 震  
责任编辑 钱静庄  
插 图 唐天汉 王伟成

## 自我保健大讲堂

《上海支部生活》编辑部 编  
《自我保健》杂志编辑部

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

上海浦东北联印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:9.625 字数:258.7 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

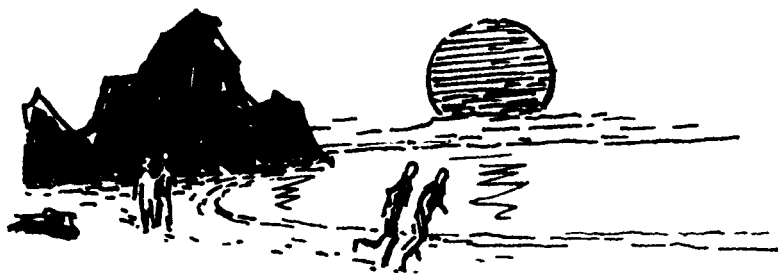
印数:1~15 000 册

ISBN 7-81060-599-2/R·460

定价:20.00 元

## 内 容 提 要

本书遵循“以人为本、关爱生命、健康第一”的宗旨,由常年活跃在自我保健大讲堂的资深医师、教师撰写。全书以崭新的视角,呈现给人们一种符合新世纪氛围的现代自我保健行为方式与技术。文章具有较强的可读性与权威性。文字通俗易懂、逸闻生趣、图文并茂、雅俗共赏,适合全社会广大人群阅读,也是《自我保健大讲堂》全体作者与编者向全社会奉献的一份健康厚礼。一册在手,超值享受。



### **编委会专家组(特邀)**

吴孟超(中国科学院院士、中华医学会副会长)

胡锦涛(上海市人民政府参事、上海市健康教育协会名誉会长)

杨秉辉(上海市科协副主席、上海市科普作家协会理事长)

俞卓伟(全国劳动模范、上海华东医院院长)

张明岛(上海市卫生局原副局长、上海市精神卫生研究所所长)

朱炎苗(上海市医学会副会长、秘书长)

### **策 划**

张彭鑫 王 震

### **参编人员(以姓氏笔画为序)**

王月华 王恺晴 尹学兵 石晶明 全薇华 江 颖

沈 宁 张世功 张冰隅 张艳萍 陈德芝 赵红岩

赵丞智 钱其军 钱静庄 徐 东 徐 荻 梁 红

韩 萍 谢 琄

## 序

“没有健康就没有小康”，这句话大家并不陌生，说明了健康应该是小康社会的重要衡量标准。党的“十六大”明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。改革开放以来，我国人民的健康水平有了很大提高，增强自我保健能力、学习卫生科普知识之风悄然兴起。这本由《上海支部生活》编辑部和《自我保健》杂志社新编的《自我保健大讲堂》，是一本倡导现代自我保健理念的健康生活手册，值得向党员、干部、要求入党的积极分子和各阶层人士推荐。

在全面建设小康社会的过程中，我们十分强调“以人为本”，社会成员的健康是人们非常关注的话题。在社会急剧变革的今天，人们都在为生活、工作、事业、理想而奔忙，特别是许多党员、干部和其他各类社会中坚，每天都在拼搏。他们肩负着工作重任，精神负荷也十分繁重。因此，在他们中间开展自我保健的科普宣传服务工作显得尤为重要。有关的健康调查也从科学的角度证实了这一点。北京、上海、广州的亚健康率都在73%~75%之间，按一些专家的解释，“亚健康”就是“慢性疲劳综合征”。目前，上海40岁以上的人群中，普遍存在“五高一低”的倾向，即高负荷、高血压、高血脂、高血糖、高体重，以及免疫功能低下。“亚健康”不纠正，会导致这个人群的2/3死于心脑血管病，1/10死于肿瘤，1/5死于吸烟引起的疾病、代谢病及意外事故。这是多么触目惊心的一组数字啊！

世界卫生组织(WHO)指出：在影响个人健康长寿的诸多因素中，自身后天因素占60%，而遗传因素只占15%，这充分说明自身努力的重要性。客观干预，主观努力主要问题在于树立健康的生活方式，并首先要改变传统上认为“无病即健康”的概念，同时要主动、积极学习科学的保健知识，努力提高自我保健能力，并结合自身的实际情况，建立健康的生活方式。而健康生活方式的获得，一方面

靠知识,一方面靠行动。在一些发达国家,与蓝领相比,白领受教育多、知识多、收入多,自我保健意识较强,结果他们的高血压、冠心病、糖尿病等慢性非传染性疾病发病率比蓝领低,总病死率也低。这说明健康的金钥匙掌握在每个人自己手中。

这本书的组织编写单位让我来写个序,我很乐意接受,因为在党员、干部和其他社会人士中推广现代自我保健理念是一项很有意义的工作。我多年从事肝病外科临床医疗工作,看到许多患者因为生病而需要医生们给予各种治疗与帮助。同时我也常常考虑这个问题,能不能让更多的、现在还很健康的人多了解一些科普知识,从预防的角度来主动为自己的健康负责。最近,我支持中国国家数字图书馆健康分馆建立的“医元网”健康网站([www.yynet.cn](http://www.yynet.cn)),也是这个目的。我赞成健康是人生的第一财富这个说法,自我保健、健康管理从我做起,从今天做起,为时都不晚。

《自我保健大讲堂》适应当前社会进行专家科普讲座和系统卫生知识普及的需要,以进行个人辅导的形式,从健康与生活方式、健康与生命特征、健康与疾病预防、道德修养与心理调适、健康与保健常识等5个方面系统地介绍了个体与群体自我保健的行为方式和健康细节。文章具有相当的可读性与权威性,切中读者的需求和热点,值得一读。这也是组织编写单位《上海支部生活》与《自我保健》杂志社为了迎接建党85周年,奉献给广大党员、干部和各阶层人士的一本好书。

这本书的出版得到了第二军医大学出版社的大力支持。我希望出版社今后能出更多的受读者欢迎的好书。

吴孟超

2006年5月



## 目 录

## 一、健康与生活方式/1



## (一) 敲响现代社会的生命警钟/3

1. “健康”永远“第一”/3
2. “上班族”与“亚健康”/5
3. 警惕“雷峰塔现象”/7
4. 健康的标准与自测/9

## (二) 筑起健康的篱笆墙/13

5. 倡导酸碱平衡的科学饮食/13
6. 阴阳平衡,顺其自然保健康/17
7. 体重适当,体态匀称——远离死神/20
8. 游泳、散步、太极拳是最佳健身运动/22
9. 乐观是自备的“长生药”/24
10. 人类可以向“动物”学点什么/28

## (三) 改变现代生活的不良习惯/31

11. “癌”字三张“口”,乱吃乱喝把病招/31
12. “癌”字三张“口”,乱抽把“癌”招/34
13. 为了你的健康,请正确使用空调/36
14. 没有“宽容心”,健康难保证/38

## (四) 走出大众保健的常见误区/40

15. 穿衣戴帽如何“保温导湿”/40
16. 讲营养就是强调“进补”吗/42
17. 外来的食品能否多吃/46
18. “健康与时尚”,孰强? 孰弱/48
19. 为什么说“养生是一种智慧”/50

## (五) 重视家庭生活的自我保健/52

20. 让生活充满爱/52



- 21. 生活要稳定,拼搏有教训/53
- 22. 回归健康自助/55
- 23. “性福”与“幸福”挂钩/57
- (六) 建立不断变化的动态平衡/59
  - 24. 养生之道就是平衡之道/59
  - 25. 生理不平衡,英雄也怕病魔/61
  - 26. 心理不平衡,神医难开处方药/63
  - 27. “以不变应万变”:教条主义害苦人/66
  - 28. 进补必须识补,误补反而有害/68

## 二、健康与生命特征/69

- (一) 怎样看待年富力强/71
  - 1. 隐藏在年富力强背后的健康危险/71
  - 2. 老化就在你眼皮底下悄悄地进行/72
  - 3. 哪两类中年人最需要补充营养/73
  - 4. 工作再忙,也不能缺睡少眠不休息/74
- (二) 健康不能透支,别让生命负债/75
  - 5. 轻视早餐,损害的是健康/75
  - 6. 过度重视晚餐,潜伏大危险/76
  - 7. 一种人为造成的健康伤害/77
  - 8. 人生最好的补品是睡眠/78
  - 9. 身心疲惫时,可试着去做按摩/80
- (三) 人生健康不能缺少的卫士和营养师/81
  - 10. “玉屏风散”为你竖起金色盾牌/81
  - 11. “刮、灸、食、拳”也能增强免疫功能/83
  - 12. 茶就是你身边的“灵丹妙药”/84
  - 13. 学陆游:一碗薄粥来养生/85
  - 14. 经常吃点五谷杂粮/87



(四) 人人都不要忘了生殖健康/90

15. 办公室男性易发前列腺病 /90
16. 有规律的性生活让你远离疾病/91
17. 跳出“性”外透视健康/94

(五) 如何营养才能防病抗衰老/96

18. 健康饮食四要素:“清淡素少”/96
19. 人体营养来源应当杂而广/98
20. 蔬菜、水果榨汁喝有弊端/99
21. 不要小瞧了零食和下午茶/101

(六) 健康从运动开始/102

22. 鸟语花香的森林浴/102
23. 新潮时髦的温泉浴/104
24. 暖洋洋的日光浴/106
25. 清新可人的空气浴/107
26. 光脚踩在鹅卵石道上/109
27. 登山涉水接地气/110
28. 勇敢者的运动:冬泳/111

三、健康与疾病预防/113

(一) “三高”亮起疾病红灯/115

1. 高血压是“三高症”的祸首/115
2. 高血压降不下来是你的问题/117
3. 高脂血症和脂肪肝袭击中青年/119
4. 限酒预防脂肪肝/121
5. 洗血降脂难以一劳永逸/124

(二) 猝死敲响生命警钟/126

6. 对冠心病防治的认识:人与动脉同寿/126
7. 喝水可防心绞痛/128
8. 从某喜剧演员的“心源性猝死”谈起/130

- 9. 忽冷忽热要防脑梗死/133
- 10. 警惕麻将桌旁脑中风/135
- 11. 小卒中可变大“中风”/137
- 12. 小心大吃大喝吃出胰腺炎/139
- (三) 开始发福要小心糖尿病/141
- 13. 肥胖与糖尿病是一对孪生兄弟/141
- 14. 糖尿病降脂比降糖更重要/143
- 15. 糖尿病患者如何过节日/145
- (四) 治愈癌症关键要早发现/147
- 16. 别放过早期癌症的信号/147
- 17. 为了防癌多用粗茶淡饭/149
- 18. 肿瘤会不会遗传和传染/151
- 19. 相濡以沫话“夫妻癌”/152
- 20. 面对癌症,愁颜换笑容/153
- 21. 小心劣质染发剂和化妆品危害你的健康/154
- (五) 哪些疾病爱缠中年人/157
- 22. 痛风,大多是嘌呤惹的祸/157
- 23. 高嘌呤食物大家族/158
- 24. 秃发原因种种/159
- 25. 腰背疼、骨变形:骨质疏松正开始/160
- 26. 饮食无节胃遭殃/161
- (六) 警惕传染病卷土重来/163
- 27. 小心结核病死灰复燃/163
- 28. 治疗结核病关键在迅捷/164
- 29. 传播艾滋病的途径有哪些/166
- 30. 献血和接吻会不会得艾滋病/167
- 31. 性乱最易得性病/168
- (七) 学会自我健康管理/169
- 32. 得了性病,切记要正规治疗/169



- 33. 体检不能抓大放小/171
- 34. 肿瘤能够早发现吗/172
- (八) 不要忽视药物的不良反应/173
- 35. 注意药物不良反应/173
- 36. 治疗感冒不能滥用抗生素/175
- 37. 板蓝根也有危害性/176
- 38. 提防双黄连的变态反应/177
- 39. 人人都可服用西洋参吗/178
- 40. 心理因素失眠不能依赖安眠药/179

#### 四、道德修养与心理调适/181

##### (一) 理想信念是人生的坐标/183

- 1. 健康与道德/183
- 2. 荣辱与道德的分界线/184
- 3. “感动中国”唤出民族荣辱观/187
- 4. 水,善利万物而不争/189
- 5. 从“漂流书”和“穿行马路”看荣辱观/191

##### (二) 上下级关系与同事关系/193

- 6. 优化“开放式”办公的生态环境/193
- 7. 人生十商,自测几分/194
- 8. 宽容是一轮明月/195
- 9. 智者的4句箴言/196

##### (三) 如何看待金钱与地位/198

- 10. 一位女博士的追求/198
- 11. 正确金钱观/200

##### (四) 道德的历史承脉/202

- 11. 天行健/202
- 13. 倾听身体和心灵的声音/206
- 14. 人生二十最/208

- 15. 健康十二理念/211
- 16. 十一道心灵鸡汤/213
- 17. 希望里,走来了“哈尼族”大学生/214
- (五)心理健康,生活就充满阳光/216
  - 18. 心态好,一切都好/216
  - 19. 人际关系与心理健康/220
  - 20. 推荐几种实用的减压方法/223
  - 21. 如何疏导不良情绪/227

## **五、健康与保健常识/229**

### **(一) 你了解天天相随的伙伴吗/231**

- 1. 奶制品是每天直至终身的健康食品/231
- 2. 你会选牛奶吗/233
- 3. 喝牛奶对机体益处多多/234
- 4. 你喝的茶选对了吗/235
- 5. 可以治病的茶/237

### **(二) 用药常识/238**

- 6. 心绞痛用药要注意什么/238
- 7. 口服避孕药有讲究/239
- 8. 当心药物性肝损害/240
- 9. 不能和茶同服的药/241
- 10. 谈谈处方药和非处方药/242

### **(三) 急救常识/243**

- 11. 突发脑卒中的急救/243
- 12. 急性心肌梗死的现场急救/243
- 13. 千钧一发救人命,学会心肺复苏术/244
- 14. 低血糖发作时的处理/245
- 15. 如何救护上消化道出血的患者/246
- 16. 哮喘持续状态的急救/246



- 17. 食物梗塞气道的紧急处理/247
- 18. 触电的急救/248
- 19. 烧伤与烫伤的紧急处理/249
- 20. 断肢(指、趾)的紧急处理/250
- 21. 眼外伤的紧急处理/251
- 22. 遭遇车祸怎么办/252
- 23. 煤气中毒的抢救/253
- 24. 狗猫咬伤后的急救/254
- (四) 学会看懂常见化验单/254
  - 25. 血常规/255
  - 26. 尿液检查/256
  - 27. 肝功能/257
  - 28. 血糖测定/260
  - 29. 血脂测定/260
- 附录1. 上海市主要医学中心介绍/261**
  - 上海市主要医院地址/275
  - 上海市区主要医院就诊指南/277
- 附录2. 健身运动与场所介绍/291**

# 1

自我保健大课堂

健康与生活方式









## (一) 鸣响现代社会的生命警钟

### 1. “健康”永远“第一”

小康不小康,关键看健康。“以人为本”,关爱生命,“健康”永远“第一”!

2004年,我国现行的宪法进行修改时,郑重地加上了“以人为本”4个大字。而“以人为本”的核心问题是如何做到充分体现一种人人都来“关爱生命”的“人文意识”!就是要求我们大家都来把“人”的“生命”看作是世界上最重要的、最宝贵的东西!

现在世界上衡量一个国家“发达不发达”的因素很多,其中,国民经济的生产总值和国民的平均收入固然可以说明问题,而“国民的健康指数”更是一个重大的考察因素。

我国目前还是个“发展中国家”,但我国的国民经济的增长速度很快。而与此同时,“国民的健康指数”也在飞速上升。在秦、汉时期,国人的平均寿命期望值是18岁;1947年是35岁。虽然翻了一倍,却花了整整两千年!现在全国人民的平均寿命期望值早已超越75岁(上海人已达到80.29岁的高水平),比1947年的35岁又翻了一倍多,却只花了60年不到的时间。

“小康不小康,关键看健康”现已成为普遍流传的社会性口号。曾经有位世界卫生组织(WHO)专家用十分形象的比喻来说明“健康”比之学习、事业、友谊、爱情、家庭、财富等更重要。他说,“健康”好比一串数字中的最前面的“1”,而其余的都仿佛是“1”后面的“0”。当“1”还在的时候,后面的“0”越多越好;而如果失去了前面那个代表“健康”的“1”,后面的“0”再多也是毫无价值的“0”了!

其实,“健康第一”观点由来已久。