

健康和快乐 送给您

陈亚美 编著

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康和快乐送给您 / 陈亚美编著. —北京: 中国文联出版社,
2005.12

ISBN 7-5059-5166-1

I. 健… II. 陈… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 148012 号

书 名	健康和快乐送给您
编 著	陈亚美
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	张海燕
责任校对	胡云晖
责任印制	李寒江 张海燕
印 刷	北京市顺义富各庄福利印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	10
插 页	4 页
版 次	2005 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-5166-1
定 价	25.80 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>



愿健康和快乐

伴随您



党委书记、董事长

薛科

四十多年的风雨兼程，近半个世纪的开拓进取，包铝在您的关心和大力支持下，从小到大，由弱到强，由一个技术装备落后的小企业不断发展壮大成为目前拥有万人的大型中直企业。包铝每一点发展变化都与您的辛勤工作，与您家人的大力支持密不可分，在包铝的发展历程中凝聚着您的心血和汗水。

身体是革命的本钱，健康是幸福的起点，也是事业的起点，善待自己的身体要从文明科学的生活方式做起。

在电解铝行业激烈博弈的今天，尽管包铝面临的形势十分严峻，但我坚信，只要我们大家有一个健康的身心，有您的理解、支持和努力工作，包铝的明天会更好！

谨以此书献给多年来为包铝事业无私奉献的您。愿健康伴随您春夏秋冬，愿幸福随您东南西北！



您和家人的健康是我们共同的心愿。关心自己，注重健康是对包铝最大的贡献。

党委副书记、集团公司总经理

高利

无论是您自我价值的实现，还是企业的发展，都必须以自身健康为前提，没有健康的身心，一切将无从谈起，也无法实现。

党委副书记、纪委书记

孙平忠



您的健康不仅仅是个人的私事，因为您是我们这个大家庭的一员。只有大家都健康，我们这个“家”才能快乐祥和！

党委副书记、股份公司总经理

霍志远



倡 构

导 筑

科 和

学

生 色

活 锅

肖林



让健康伴随您

健康的身体是工作和生活的基础，是实现一切理想的前提。在 21 世纪这个大健康时代，人类对健康与完美幸福的追求已经成为一种潮流，一种渴望。

本书根据 1992 年世界卫生组织（WHO）提出的“维多利亚宣言”——健康四大基石（即：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡），经医学专家科学论证，结合我国传统中医学理论和现代医学研究成果，系统、细致、深入地介绍了当代科学、文明的生活方式，对预防疾病、延缓衰老具有指导意义和实用价值。

本书信息量大，观点阐释清楚、明了，是普及健康知识，倡导科学、文明、健康生活方式，提高广大人民群众自我保健意识和能力的良师益友，是开启健康之门、实现延年益寿的金钥匙。

健康是人生最宝贵的财富之一，无论是人类自身的发展、自我价值的实现，还是社会发展的参与和社会进步成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康的心身一切无从谈起，也无法实现。本书向人们提供、展示了健康新概念的最新成果，让人们对健康的期望成为现实。



·健康语录·

- ◆ 健康是第一财富。
- ◆ 树立健康观念,采取健康行动;提高生存质量,实现健康寿命。
- ◆ 年轻时放弃健康获取财富,年老时会放弃一切财富去恢复健康。
- ◆ 对健康的最佳投资并非金钱,而是运动。
- ◆ 人体有时就像件衣服,破损过的地方无论修补得多完美,终究会留下痕迹,“补过”的身体更是如此。
- ◆ 教育家陶行知说:忽视健康,就等于拿自己的生命开玩笑。
- ◆ 健康十个一:一个宽阔的胸怀,一种规律的生活,一种合理的饮食习惯,一种适合自己的锻炼方法,一种活泼热情开朗合群的性格,一种能调节心身的业余爱好,一种不向任何压力低头的意志,一种对待疾病的正确态度,一种对年龄的忘却,一种永远微笑的面孔。十个一送你,希望你永远健康快乐!

目 录

追求 120 岁的健康生活目标

- 为什么我们不活 120 岁呢 / 002
- 不能再忽视亚健康的危险信号了 / 004
- 自己的健康要由自己来掌管 / 007
- 健康是不能储蓄的 / 010
- 不能再这样稀里糊涂地活了 / 012
- 怎样才能活到 120 岁 / 015

健康第一大基石：平衡心态

- 要保持心态的平衡 / 021
- 不要喜怒无常 / 022
- 遇事不要斤斤计较 / 023
- 要学会自己找乐 / 025
- 不要怀疑自己 / 026
- 要有开朗的性格 / 027
- 做事要宽容大度 / 027
- 要有一颗不老的童心 / 029
- 要笑口常开 / 030
- 哭一哭也是有好处的 / 031





健康第二大基石：合理膳食

- 饮食要全面均衡 / 036
- 要做到“早吃好，午吃饱，晚吃巧” / 039
- 饭吃到八成饱就可以了 / 041
- 要根据四季变化调整饮食 / 044
- 切忌暴饮暴食 / 044
- 细嚼慢咽有益于身体健康 / 045
- 饭后保养要持之以恒 / 047
- 吃素的好处多 / 048
- 吃饭不可无豆 / 050
- 吃米最好带点糠 / 053
- 吃饭不能少青菜 / 054
- 要养成喝汤的习惯 / 056
- 每天要吃三片姜 / 061
- 不要忽视萝卜的食疗价值 / 062
- 不要害怕苦苦 / 064
- 吃茄子也是有好处的 / 066
- 要经常吃些胡萝卜 / 067
- 天天要吃西红柿 / 068
- 多吃芹菜不用问 / 071
- 常吃大蒜身体好 / 072
- 一天要吃两个苹果 / 074
- 一天要吃三个枣 / 075

健康第三大基石：适度运动

- 锻炼要从小开始 / 079



- 步行是最好的运动 / 081
- 一天至少在太阳下活动 15 分钟 / 082
- 饭后百步走,活到九十九 / 083
- 养成活动手指的习惯 / 085
- 学一套太极拳 / 088
- 练一练后退走路 / 089
- 用跳舞来预防老年痴呆 / 090
- 常踢毽子腿脚好 / 091
- 不妨和小朋友们一起跳绳 / 092
- 把秧歌扭起来 / 094
- 养生在动,动过则损 / 095

健康第四大基石:改良习惯

- 要有一个良好的睡眠 / 101
- 中午要睡一小觉 / 103
- 改掉睡觉时的不良习惯 / 104
- 少睡多睡都不好 / 106
- 吃得巧就睡得好 / 108
- 不要再熬夜了 / 109
- 要有一个正确的睡眠姿势 / 111
- 坚决不吸一支烟 / 113
- 饮酒一定要少量 / 114
- 要常换衣服常洗澡 / 116
- 要多用热水洗脚 / 118
- 根据季节变化随时增减衣服 / 120
- 刷牙要用温水 / 121
- 饭前便后要洗手 / 122
- 多喝绿茶好处多 / 124





健康伴您

Yuan Yuan Yuan Yuan Yuan Yuan Yuan

- 喝茶要有讲究 / 125
- 尽量少吃咸盐 / 127
- 吃药期间要忌嘴 / 129
- 要远离垃圾食品 / 130

享受优质生活, 抵御六种高危疾病

- 高脂血症的预防 / 137
- 高血压病的预防 / 143
- 冠心病的预防 / 153
- 脑血管病的预防 / 164
- 糖尿病的预防 / 172
- 癌症的预防 / 180

健康自测, 让疾病远离您的生活

- 口臭常提示什么? / 208
- 口淡、口苦、口甜、口酸常提示哪些疾病? / 208
- 吞咽困难常提示哪些疾病? / 209
- 不同特点的呕吐分别提示哪些疾病? / 210
- 如何根据腹痛的部位来推断患病的脏器? / 211
- 便血有哪些表现? / 212
- 腹泻是怎样发生的? / 212
- 正常人的呼吸频率是多少? / 213
- 哪些疾病会引起胸痛? / 213
- 不同特点的咳嗽分别提示哪些疾病? / 214
- 哪些情况下会出现打呼噜? / 215
- 突然站立时出现眼前发黑、眩晕提示什么? / 216
- 心慌是怎么回事? / 216





- 心慌伴有其他异常情况提示什么? / 217
- 怎样正确测脉率? / 217
- 肾脏有什么特点? / 218
- 怎样看懂尿常规化验单? / 218
- 什么是前列腺? 前列腺肥大有何表现? / 219
- 正常人每天尿量是多少? / 219
- 夜尿增多常提示什么? / 220
- 什么是血尿? 血尿提示什么? / 221
- 尿呈深黄色常提示什么? / 221
- 乳白色尿常见于哪些情况? / 222
- 脓尿常提示什么疾病? / 223
- 尿道口有脓性或白色粘液分泌物常提示什么? / 223
- 如何看懂血常规化验单? / 224
- 血液中含有哪些物质? / 225
- 出现了哪些情况应想到贫血? / 225
- 哪些人应警惕缺铁性贫血的发生? / 226
- 得了哪些病会出现白细胞增多? / 227
- 脖子变粗都是甲状腺肿大吗? / 227
- 什么是胰岛? 它有哪些作用? / 228
- 如何判断自己是否肥胖? / 229
- 少白头常由哪些原因引起? / 229
- 秃发是怎么回事? 常见的原因有哪些? / 230
- 什么是神经病? 神经病和精神病是一回事吗? / 231
- 头痛的常见病因是什么? / 232
- 为什么乘坐车船飞机时会发生眩晕? / 233
- 什么是昏迷? 哪些原因可引起昏迷? / 233
- 耳鸣是怎么回事? 常提示哪些疾病? / 234
- 色盲是怎么回事? / 235
- 近视眼的发生与哪些因素有关? / 236





- 什么是假性近视? / 236
- 什么是老花眼? 有哪些表现? / 237
- 什么是散光? 有哪些表现? / 238
- 眼屎太多提示什么? / 238
- 眼睛有异物感常提示哪些疾病? / 239
- 眼皮跳动是怎么回事? / 240
- 眼红是怎么回事? / 241
- 正常人的体温是多少? / 241
- 发热是怎么回事? / 241
- 哪些病因可引起发热? / 242
- 皮肤瘙痒可由哪些原因引起? / 243
- 皮肤瘙痒可以是哪些内脏疾患的信号? / 243
- 老年人皮肤上出现褐色斑提示什么? / 244

生活禁忌: 最容易忽视的生活细节

- 病人饮食禁忌 / 246
- 服药禁忌 / 265
- 病人生活方式禁忌 / 269
- 饮食习惯禁忌 / 273
- 烹调禁忌 / 282
- 个人习惯禁忌 / 284
- 运动禁忌 / 291
- 生活方式禁忌 / 293





追求 120 岁的 健康生活目标





为什么我们不活 120 岁呢

以往，我们觉得只要“身体没毛病”，就是健康的。具体身体是不是真的有了毛病，或者我们是不是正在让身体开始有毛病，没有考虑过。事实上，人和机器一样，我们不能等到机器出了故障，不能工作了才去修理，我们要学会维护、保养。一台设计使用 20 年的机器，如果没有得到正确的养护，很有可能工作 10 年就出了问题。而如果进行了科学、合理、正确的养护，很可能工作 30 年都没有问题。那么人呢？人的正常寿命应该是多少呢？用什么样的方法才能够让我们活到我们应该活到的年龄呢？科学家们做出了这样一些估算：

1. 按细胞分裂次数及分裂周期估算。人体自然寿命相当于细胞分裂次数与分裂周期的乘积。即人体的细胞自胚胎开始分裂，平均每次分裂周期约为 2.4 年，可分裂 50 次以上。由此，推算出人的自然寿命应该在 120 岁左右。

2. 哺乳类动物的最长寿命为其性成熟时的 8~10 倍，人在 14~15 岁左右性成熟。按此法推算，人的自然寿命应该为 110~150 岁。

3. 多数哺乳动物的寿命是其生长期的 5~7 倍，人的生长期为 20~25 岁。据此推算，人的自然寿命应该是 100~175 岁。

综上所述，经科学估算，人的自然寿命应为 120~175 岁之间。也就是说，人应该活到 120 岁以上，这是大自然给我们的生存权利。而根据最新报告，我国人均寿命为 71.8 岁，减去残疾、



卧床、植物人等非健康状况寿命，实际人均寿命只有 62.5 岁，比世界排名第一的日本足足少了 12 年，在世界上属于落后水平。惊人的数字提醒人们，健康寿命才是真正的长寿。

我们为什么活不到人的自然寿命呢？究竟哪儿出了问题？

世界卫生组织报告指出，健康与长寿取决于下列因素：

自我保健占 60%

遗传因素占 15%

社会因素占 10%

医疗条件占 8%

气候因素占 7%

报告十分强调加强健康教育、健康保护、健康促进，提倡自我保健。这种新观念要求人们把注意力由偏重于治疗转向积极地预防和保健，由依赖医生转向由自己把握健康的命运。

美国疾病控制和防治中心依据 10 余项研究成果，还为人们延长寿命提出了一些实际方法。如：

每天吃 300 毫克维生素 C，可以增寿 5.5 年。

把胆固醇保持在 200 毫克/分升以下，可以增寿 4 年。

每天多消耗 300 卡的热量，可以增寿 2~3 年。

每周跟亲朋好友聚会一次，可以增寿 4.5 年。

每周跑步 4 次，每次跑两英里，可以增寿 8.7 年。

减少使用汽车电话或手机的次数，少打一次就可增寿 45 秒钟。

处理好胃溃疡，可增寿 2~5 年。

孩子长大了，不要再围着他们转，可以延长寿命 4 年。

把血压低压保持在 90mmHg 以下，可以增寿 5 年。

每周吃肉，最多不超过 3 次，可以延长寿命 9 年。

不吸烟，可以延长寿命 5 年。





别对自己过于苛刻，可增寿 2 年。

控制体重，至少可延寿 1.7 年。

喝适量的酒可延寿 2~3 年。

机器的养护是由技术工人进行的，显而易见，人类健康的养护需要我们自己来完成。现在出现了各种各样的病，归根到底就是生活方式不科学、不文明造成的。那么我们用什么样的“健康养护标准”来实现文明的生活方式，实现身体、生命健康的养护呢？1992 年世界卫生组织（WHO）总结了当前世界预防医学的最新成果，提出了“维多利亚宣言”——健康四大基石，即：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。据科学论证，它能使高血压减少 55%，脑卒中减少 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少三分之一，平均寿命延长 10 年以上。

这是一套科学、合理的保健标准，健康方式很简单，效果非常好，而且不花什么钱。它将指导我们战胜疾病、延缓衰老，创造奇迹，实现活到人体自然寿命 120 岁的生活目标。

不能再忽视亚健康的危险信号了！

以往，“身体感觉没毛病”就以为自己很健康，不注重健康的生活方式，其实，我们的身体正处在一种亚健康状态，只是自己没有感觉罢了。这是一种危险信号，如果不及时调整健康的生活方式，“毛病”或许很快就来了。

我国正在步入老龄化社会，在未来的几十年中，中老年人口将增加 2~3 倍，同时，患慢性病人口的总数也将比现在翻几番。根据世界卫生组织对健康定义的统计，1/3 以上的人群正处在健康和患病之间的过渡状态，国内常称之为亚健康状态。这种亚健

