

十余位前中南海保健医生倾心畅谈保健常识

# 中南海保健医生

ZHONG NAN HAI BAO JIAN YI SHENG TAN BAO JIAN

几十年保健工作的经验总结  
数十载自我保健的切身体会  
提倡五十年三个不变——体重、血压、年轻心态  
注重从日常细节做起——养生、防病、延缓衰老

# 谈保健

主编：王敏清



1-49

5

中国青年出版社

华北水利水电学院图书馆



2010349716

R161-49

W285

# 中南海保健医生



ZHONG NAN HAI BAO JIAN YI SHENG TAN BAO JIAN

# 谈保健



主编：王敏清



Gas 48/06

1034971

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中南海保健医生谈保健/王敏清等著. —北京: 中国青年出版社, 2004

ISBN 7-5006-5458-8

I. 中... II. 王... III. 保健-普及读物  
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 110870 号

\*

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: [www.cyp.com.cn](http://www.cyp.com.cn)

编辑部电话: (010) 64034349 邮购部电话: (010) 64049424

首钢总公司印刷厂印刷 新华书店经销

\*

850 × 1168 1/32 7 印张 4 插页 130 千字

2004 年 1 月北京第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷

印数: 1 - 15,000 册 定价: 13.00 元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换

联系电话: (010)64033570

雄狮书店: (010)84039659

男，1924年生于河北省。苏联医学副博士、研究员，中国核学会荣誉理事，享受政府特殊津贴。曾任毛泽东第三任保健医生兼生活秘书、公安部九局检验室主任、核工业部安防卫生局局长。在国内外发表论文30余篇，出版《受寒性肌——神经综合征的临床表现与治疗》等专著九部，其中专业书籍四部，首创横纹肌病因学说。《紫云轩主人——我所接触的毛泽东》一书获发行奖及金钥匙三等奖。



王鹤滨

男，1926年生，山西运城人。原卫生部北京医院副院长，主任医师。1951年—1958年任中共中央办公厅中南海门诊部医生，后任卫生部保健局办公室主任。1961年—1966年任中南海保健办公室主任，负责任弼时夫人陈琼英、张际春、胡乔木、董必武的保健工作。曾任北京医院香山疗养所所长、卫生部防疫司卫生处医疗处处长、北京医院党委副书记、北京医院副院长，1989年离休。



马苏高

1985年，因多年在党和国家领导人的医疗保健工作中做出积极贡献，曾获中央保健委员会授予荣誉证书和奖状。

女，1926年生。1949年北京大学医学院医学系毕业后，分配到中央保健局做保健医生，负责宋庆龄、林伯渠、陈云等中央及军队首长、高级民主人士的医疗保健工作，曾任卫生部保健局医疗科副科长、办公室副主任、中南海保健组副组长，军衔至大尉军医。1979年创建北京医院超声心动图室，1989年离休。曾任中华医学会北京分会心血管病学会心动图组副组长、中国超声医学学会心血管学会委员。



力伯畏



翁永庆

男，1923年生，湖南常熟人。中国期刊协会副会长、中国科技编辑学会名誉理事长。1949年毕业于北京大学医学院，1950年开始为朱德同志担任保健医生工作。1985年担任中华医学会代表团副团长，并被巴黎市长授予银质纪念章。1987年—1992年，先后担任中国科学技术期刊编辑学会理事长、中华医学会杂志社编审等职，首次提出“政治、学术、编辑、出版”四项评刊标准，担任编辑40多年，获得“金牛奖”。



何慧德

女，1924年生。1949年北京大学医学院医学系毕业后，分配到军委卫生部从事中央高干保健工作，曾任彭真等中央领导的保健医生。1956年调到卫生部北京医院，任副主任兼保健医师。曾任中华医学会老年医学分会副主任委员、中国老年学学会理事，中国老年保健协会专家委员会委员等。参加编写老年学、老年医学专著30多部，在国内外书刊上发表学术论文60余篇，曾任中国老年学杂志副主编、中华老年医学杂志编委。1991年，获国务院颁发的政府特殊津贴。



曾昭耆

男，1928年生，四川宜宾人。1952年上海同济大学医学院毕业后分到卫生部北京医院，任内科医师，并为贺龙等中央首长做保健医师。曾任北京医院心内科主任、大内科主任、北京医科大学教授、卫生部药品审评委员、中德医学协会秘书长、中华医学会全科医学分会委员。1993年离休。现任北京医院心内科教授、主任医师、卫生部北京老年医学研究所研究员，担任中华全科医师杂志等刊物的编委和顾问。1985年获中央保健委员会奖状，1991年获国务院政府特殊津贴证书。



女，1927年生，1951年毕业于北京大学医学院。1953年调入中央保健委员会做保健医师。1956年调入北京医院内科工作。曾任副主任医师、主任医师、老年病研究所临床研究员。曾为董必武、邓颖超等人做保健医护工作。1985年及1989年两次赴美进修及工作，1993年离休。离休后继续返聘做保健、门诊及查房等工作至今。



王 遥

男，1929年生，山西省洪洞县人，内科主任医师。1954年山西大学医学院毕业后，分配在北京医院内科任医生。1954年底至1990年长期从事中央和国家领导人的医疗保健工作，先后担任杨尚昆、陈伯达、江青、邓小平等人的保健医生，曾任中南海门诊部主任、中央保健委员会办公室主任、兼任卫生部保健局局长，直至1990年离休。曾获中央保健委员会颁发的荣誉证书和奖状。1982年2月创办《中华老年医学杂志》。主要著作有《中国大百科全书》(现代医学)、《中国老年医学》、《现代老年医学》等书的部分章节。



王敏清

女，1931年生，主任医师，1954年第二军医大学医疗系毕业。曾任卫生部北京医院副院长，负责董必武、罗荣桓等中央首长的医疗保健工作，擅长老年病的治疗。发表论文近20篇，参与撰写《中国老年病百科全书》、《中国老年医学》、《现代老年病学诊疗手册》等书的部分章节。参与完成“八五”国家科技攻关计划有关项目——1000例老年干部查体11年追踪观察血脂系列与冠心病发病的关系。92年获国务院颁发政府特殊津贴。



陈曼丽



徐文倩

女，1930年生，上海人。1950年自上海仁济高级护士学校毕业后调到中央保健局，为中央首长做专职保健护士。1955年任北京医院神经内科护士长。1974年—1985年任高干病房护士长、总护士长、副主任护师。曾为《中国医学百科全书》护理学分册及老年病学分册、《脑血管疾病》、《中老年保健全书》、《中国老年医学》、《现代老年医学答疑》、《家庭护理》等书撰写有关老年病护理的文章多篇。



殷曼丽

女，1935年生，江苏常熟人，主任医师。毕业于北京中医学院医疗系，从事中医30余年，曾负责毛泽东等中央首长的保健工作。对更年期综合症、心脑血管供血不足、老年病等疑难病症都有临床经验。曾在《中西医结合杂志》、《中医药学报》、《北京中医》等杂志发表文章近20余篇，1985年获中央保健委员会颁发的表彰在党和国家领导人的医疗保健工作中做出了优异成绩的奖状。1993年获中央保健委员会嘉奖。



王志芸

女，1930年生，1955年毕业于山东医院医本科，1955年分配到北京医院内科工作。1957年后担任高级首长医疗保健工作。1959年—1963年调中南海保健处工作，曾担任董必武的专职医生及其他首长的医疗保健任务。1964年先后在北京医院内科、神经内科工作。曾任神经内科副主任医师、主任医师，1990年退休。

## 序 言

长寿是人类永恒的愿望。婴儿出生时，“长命百岁”常常是长辈亲友的祝词。成年人间，则每以“健康长寿”相互祝愿。过生日，特别是老年人做寿，最常用的贺词是“寿比南山”或“松鹤遐龄”。这充分反映了人们对长寿的愿望。当然，长寿必须要有健康的体魄和精神，以及活动的的能力。至于只是生命还在延续的植物人，长寿也就没有什么意义了。所以说，长寿与健康，健康与长寿，两者相辅相成，不可或缺。

卫生部保健局前局长王敏清主任医师和中国青年出版社的编辑有鉴于此，邀请了上世纪50年代以来部分曾在中共中央和国家领导人身边从事保健工作的医护人员撰文介绍他们的体会、认识和经验，供广大的读者参考，以助于人们自我保健，达到共享健康长寿的目标。

在此，应该特别强调的是“自我保健”，这对每

中南海保健医生谈保健



个人都是必须注意的。首长虽然身边有专职保健人员为他们的健康服务，但仍然要靠他们的自我保健意识和行动。也就是说，保健人员对他们的健康负有责任，并及时提出保健医疗方面的意见和建议，但常常须征得首长本人的同意，然后实施。若没有首长本人的理解、同意以及主动配合，仍然是难以完成的。从“自我保健”来说，首长和民众都是一样的。因而，本书中的保健知识和经验，对广大读者都是可贵的、有用的，可以借鉴的。

对于保健来说，“有病早治，无病预防”，这是一条基本的原则。从出生到老去，都要遵守这个原则。定期做健康检查时发现的问题，要及时采取适当的、科学的医疗措施，这点非常重要。切不可有病乱投医，而且用药要对症，药物来源要有保障，务必防止假冒伪劣和过期的、受污染的药物。凡是药都有其正面作用和用途，也有其禁忌和副作用。治疗的手段也是一样，各有其适用范围和禁用范围。用之得当，可以治病；用之不当，反受其害。慎之！百病都能治的药物和手段是没有的！使用一些保健品和一些锻炼方法，要特别注意适合于自己的身体条件，切不可道听途说和迷信一些不科学的、不负责任的宣传。长生不老的仙丹和锻炼法术是没有的。自古以来有许多教训，切忌、切忌！

心理和精神因素对身体健康十分重要。经常保持乐观、愉快的心情，对健康很有好处。偶遇一些不愉快、烦心的事，要泰然处之，持达观心态。“生老病死”是自然规律。一旦患病，要有与疾病斗争的精神，积极治疗，争取早日康复。总之，要不断修养，使自己经常保持平衡心理。遇事要冷静、实事求是，适当处理。保健对象如有心情异常，周围人员应努力找出其原因，予以宽慰、化解。

保健工作，包括自我保健，应视年龄和身心状态等具体情况，从精神生活和衣食住行各方面着手。注意养成良好的工作和生活习惯，加强自身的免疫抗病能力，保持良好的健康状态，享受幸福生活。这些在本书中，多有论述。他山之石，可以攻玉。倘能对读者有所参考，有所启迪，有所受益，则是本书的倡导人、作者和编者衷心的最大愿望。

翁永庆

2003年10月20日

## 日常生活保健类

改进饮食卫生习惯	<u>003</u>
注意茶叶的负面影响	<u>007</u>
严冬与老年保健	<u>012</u>
季节变化谈保健	<u>015</u>
保健琐谈	<u>017</u>
定期输液能防病吗?	<u>025</u>
衰老是正常规律	<u>028</u>
做好保健的几个要点	<u>035</u>
正确选用保健品	<u>043</u>
给病人“支招”要谨慎	<u>046</u>
小病不治,大病吃苦	<u>049</u>

## 防治疾病类

查体与随访——防微杜渐	<u>057</u>
日常生活中常见的几种病症	<u>062</u>
老年人家庭护理	<u>070</u>
老年人常见的症状应重视	<u>081</u>
“白大衣高血压”要不要治疗	<u>087</u>

治疗高血压要讲实效	<u>090</u>
老年人高血压十问	<u>093</u>
“带病延年”也可取	<u>098</u>
老年人并非只会得老年病	<u>102</u>
老人用药,慎之又慎	<u>105</u>
药可治病,也可致病	<u>108</u>
喝水也治心绞痛	<u>112</u>
她为什么突发心绞痛	<u>115</u>
不可忽视的肺栓塞	<u>119</u>
你为什么要找医生	<u>122</u>
帕金森病:幽灵并非无法战胜	<u>125</u>
科学进步 癌症低头 及早认识 克癌有方	<u>130</u>

## 老保健的养生保健观

健康与保健	<u>137</u>
健康与事业	<u>144</u>
难忘的教训	<u>154</u>
我的健康与保健	<u>158</u>
心态平衡与健康	<u>178</u>
日常保健	<u>181</u>
营养与健康	<u>201</u>
睡眠与健康	<u>205</u>
运动与健康	<u>208</u>
性格与健康	<u>211</u>

日常生活保健类



infectious diseases (Table 1). The incidence of infectious diseases has increased substantially since the 1970s, and it is estimated that over 30 million people are infected annually with HIV (World Health Organization, 2000). The mortality rate associated with infectious diseases is also high, with over 10 million people dying annually from infectious diseases (World Health Organization, 2000).

Infectious diseases are caused by a wide range of organisms, including bacteria, viruses, fungi, and parasites. Many of these organisms are highly contagious and can spread rapidly through direct contact with infected individuals or through the air. Some infectious diseases, such as HIV, are chronic and can lead to long-term health problems and death. Other infectious diseases, such as influenza, are acute and usually resolve themselves within a few weeks. Infectious diseases are a major public health problem, and it is important to understand their transmission and control.

The transmission of infectious diseases is influenced by many factors, including the number of contacts between individuals, the duration of contact, and the infectiousness of the individuals. Transmission is most likely to occur when an individual with an infectious disease comes into close contact with a susceptible individual. The duration of contact is also important, as longer contact times increase the risk of transmission. Finally, the infectiousness of the individuals is also a key factor, as individuals with higher infectiousness are more likely to transmit the disease.

Control of infectious diseases is a complex task that involves many different strategies. These strategies include vaccination, isolation, and treatment. Vaccination is one of the most effective ways to control infectious diseases, as it prevents individuals from becoming infected in the first place. Isolation is also an important control strategy, as it prevents individuals with infectious diseases from coming into contact with susceptible individuals. Finally, treatment of individuals with infectious diseases can help to reduce the infectiousness of these individuals and thus prevent further transmission.

Understanding the transmission and control of infectious diseases is essential for developing effective public health strategies. This paper reviews the transmission and control of infectious diseases, with a focus on HIV. We discuss the factors that influence the transmission of infectious diseases, the different control strategies available, and the importance of understanding these issues for developing effective public health strategies.

## 1. Introduction

Infectious diseases are a major public health problem, and it is important to understand their transmission and control. This paper reviews the transmission and control of infectious diseases, with a focus on HIV. We discuss the factors that influence the transmission of infectious diseases, the different control strategies available, and the importance of understanding these issues for developing effective public health strategies. The paper is organized as follows: Section 2 discusses the transmission of infectious diseases, Section 3 discusses the control of infectious diseases, and Section 4 discusses the importance of understanding these issues for developing effective public health strategies.

## 改进 饮食

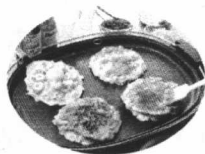
### 卫生习惯

“食品卫生”已是老生常谈的话题。“饭前便后洗手”、“不吃不卫生和腐败食品”、“避免暴饮暴食”、“少吃动物脂肪和高胆固醇的食物”等等，几乎人人皆知。但社会上仍然有许多饮食不卫生的现象，如：

中国饮食讲究色、香、味，并有其特殊的烹调技能，因而享誉全球。但在烹调中还有值得推敲之处。

厨师们在烹调完食品之后，为了美观，往往在已装入盘的菜肴四周或顶端用手抓一些葱丝、香菜、黄瓜、胡萝卜等加以点缀。这似乎是厨师的操作常规，也为社会上各阶层人们司空见惯，不论在小餐馆还是在中、高档饭店内几乎概莫能外。

食品煎、炸、炒、煮、炖、蒸以



后，不论下锅前是否清洗得干净，从卫生的角度来看问题不是太大(当然清洗得越干净越好，特别是喷撒过农药的蔬菜)，反正经高温加热后，一般病菌都已杀灭。问题就出在：已经灭菌的菜肴上再用没有消毒(即带菌)的手去抓生菜这道程序上。如此一来，这盘菜岂不又被污染了？如果这位厨师有良好的卫生习惯，而且被手抓的蔬菜已彻底清洗或消毒，同时又不是胃肠道疾病流行季节，或许口服后能幸免一场病患。但是，目前市场上销售的蔬菜，单靠简单地清洗不能达到无病菌标准，何况谁能保证这位厨师的卫生习惯是否好呢？说实在的，厨师毕竟不是医生(过多要求也不现实)，就是认真洗了，也不能说他手上已无病菌。在此情况下，对于年老体弱和易患胃肠传染病的人，往往很可能出现消化道病症。因此，这一烹调“常规”应有改进的必要。为了增加食品的“色”，可用清洁或加过热的蔬菜、并用器械摆放点缀。人们遇着上述“点缀”，最好把它们拨到一边不吃，以避免麻烦。

一天清晨，某副食品店门口前停着一辆小卡车，两个工人正忙着卸货。他们抬下来的是一屉一屉加工好的豆制品。看上去，各种豆制品的刀工上等、排列整齐、颜色诱人，真想买一包解馋。忽然见一位工人下车时没站稳，一只脚踩到了已放在地上的另一屉内，那屉内的豆制品上立即现出一只脚印来，如同盖图章一般。我禁不住一愣，心想：这可怎么办，他们会怎么处理呢？要是我，真不知如何办好。

没想到，两个人不约而同地把弄脏了的那一屉抬起



来晃了晃，脚印刹时消失了，呈现在人们眼前的依旧是鲜美好看的豆制品熟食。此情此景使我的食欲立即消失，留给我的只是吃惊和担心。多年来，每当我见到买回来的豆制品熟食，便回忆起在豆制品屉上的那只可怕脚印。更不敢去想，某些简陋而不合法的食品加工厂周围垃圾成堆、厂内苍蝇乱舞、食品上满是苍蝇以及满地污水横溢的情景。谁能肯定食品店的熟食在加工过程中环境卫生的好坏？因此，为避免肠道传染病，尤其对年老体弱者，最好到大市场购买熟食，并且在家中加热处理（蒸、烤、火燎、微波炉等方法）后食用。

我国大众吃饭、喝汤时习惯端着碗直接用口食用，这似乎无可非议。但从卫生防病的角度细想起来，实在欠妥。为什么？第一，所使用的碗不见得已消毒；第二，不论在饭店或家中，端到你面前的碗，已经被带病菌的双手触摸过（包括食用者本人）。因而在此情况下，直接用口在碗边饮用很容易感染上消化道疾病。

许多人饭前不洗手，有人洗了手又触摸其他物品或握手，尤其是再用此手去抓食品直接入口，实在是危险多多。

类似以上的问题还可列出许多，在此只是提及饮食卫生的一角，望能举一反三地进一步思考。

在人们生活水平和文化知识已提高了的今天，尤其是今年春季大流行的“非典型性肺炎”，给人们上了生动的一课，告诫我们：疾病是无情的，人们要健康地生活，要有秩序地从事各项事业，就必须讲卫生（特别是社会