

- ▲ 解放军305医院院长
- ▲ 著名养生保健专家
- ▲ 全军老年病中心主任

张清华 倾情打造

XIANDAI REN 600 GE
JIAN KANG TOU ZHIXIN HAO



现代人600^个

健康透支

张清华 主编

信号



中国社会科学出版社

现代人 600 个健康透支信号

张清华 主编

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代人 600 个健康透支信号/张清华主编. —北京: 中国
社会出版社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2512 - 3

I. 现… II. 张… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211159 号

书 名: 现代人 600 个健康透支信号

主 编: 张清华

责任编辑: 刘运祥 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 **电传:** (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 170 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

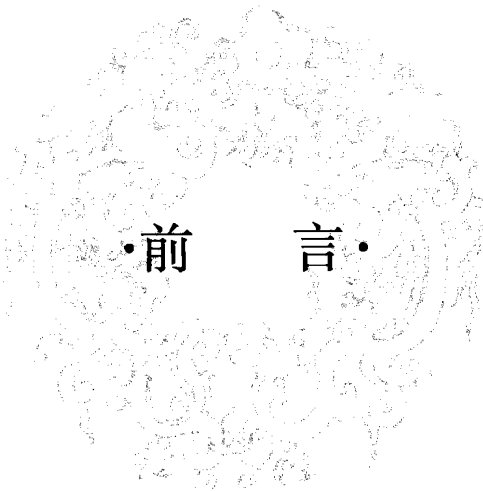
《现代人 600 个健康透支信号》

编委会名单

主 编：张清华

副主编：陈 枫 王立银 万爱华 胡 成

编 者：沙 杭 李丁川 张亚清 张俊哲 王伟夫
衣志勇 石克荣 杨 亮 李元发 蒋知新
夏爱祥 周 健 高丽南 戴 洪 高 峰
刘加强 张家胜 张尧成 李文军 顾玉良
霍根正



·前言·

追求健康也许是人类惟一没有时间与疆界藩篱的共同理想，对于为所欲为而又无往不胜的人类来说，惟一无法征服和打败的，大概也就是健康了。

无论是王侯将相还是布衣白丁，人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。这恐怕是古往今来芸芸众生的渴望和梦想，即使到了物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类的寿命已经不断延长，人们仍然在追求更长的寿命和更健康的身体。

现代都市生活的一个重要问题就是让人变得疲劳不堪，现代人不再有“锄禾日当午”的辛劳，却并不感到轻松。在没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬中，现代人拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源，心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，以致于让衰老提前到来。

许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。导致中年人体质下降、慢性病多发的主要原因是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼，疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有人英年早逝。而老年人也由于进入了衰老期，各种疾病接踵而至。比如高血压、冠心病、糖尿病、失眠、神经系统紊乱、肾功能衰竭等等。

身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿！关注健康刻不容缓，补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫。世界卫生组织提出了两个口号：给生命以时间，给时间以生命。前者指的是长寿，延缓衰老，而后者则指的是在延缓衰老的同时要追求生命质量，要活得更有意义。

列宁有句格言：“身体是革命的本钱。”在新的历史条件下，我们该重提这句格言了。目前，中风的发病已经趋于低龄化，“过劳死”病例也有增多的趋势。为什么我们的物质生活水准获得了很大的提升，可是疾病的威胁却加剧了呢？这与我们快节奏的工作方式和生活方式有着必然的关系。健康不是一切，但失去了健康就没有一切。一个再强大的人，疾病来临时，也会突然发现生命的脆弱。

健康是人存活的支柱。有人说，只有死过一次的人才知道，健康比什么都幸福。健康也是资本，纵观历史，许多豪杰不是被对手打败，而是因丧失健康而自灭。越来越多的人想拥有越来越多的金钱，越来越多的金钱使越来越多的人过早地接近死亡。健康的身体不可能用物质去换取，也不能用金钱买到。要做到“临利害之际而不失常态”，就必须具备健康的思维，有自我调节的自觉性。

追求健康将会是未来社会的一大趋势，就像美国的趋势观察家所发现的，从前的美国梦是追求享乐富足，最新的美国梦则是一种追求健康的狂热。今日的美国梦不再只满足于更好的生活，而是更健康更长久的生活。

张清华

(解放军305医院院长)

·目 录·

第一章 健康是人存活的支柱

- 第1节 什么是健康 / 3
- 第2节 身体健康的具体表现 / 6
- 第3节 什么是21世纪的健康人 / 11
- 第4节 健康是每个人最宝贵的财富 / 16
- 第5节 健康是生活事业的支柱 / 21
- 第6节 正确认识健康 / 25

第二章 通过器官测定健康

- 第1节 头发 / 31
- 第2节 眉毛 / 33
- 第3节 眼睛 / 35
- 第4节 耳朵 / 37
- 第5节 鼻子 / 39

- 第 6 节 舌头 / 41
- 第 7 节 指甲 / 43
- 第 8 节 皮肤 / 46

第三章 通过症状判定健康

- 第 1 节 瘙痒也是疾病信号 / 51
- 第 2 节 肥胖影响健康 / 53
- 第 3 节 糖尿病人的健康人生 / 55
- 第 4 节 健康血压标准再度下降 / 57
- 第 5 节 便秘影响健康 / 60
- 第 6 节 尿是健康衰老的反光镜 / 63
- 第 7 节 癌症患者的健康生活方式 / 66

第四章 怎样防治亚健康

- 第 1 节 亚健康状态者的现状 / 73
- 第 2 节 亚健康是如何形成的 / 78
- 第 3 节 如何预防亚健康 / 81
- 第 4 节 为什么猝死成为中青年人的健康杀手 / 85

第五章 心理健康身体才健康

- 第 1 节 心理因素影响人的健康 / 93
- 第 2 节 心理健康的标志 / 98

- 第3节 快乐是健康的良药 / 102
- 第4节 大德必得其健康 / 106
- 第5节 豁达大度可健康长寿 / 109
- 第6节 自律有利于身体健康 / 112
- 第7节 完美的爱情与婚姻有助于健康 / 115
- 第8节 良好的情绪是最有助于健康的力量 / 119

第六章 人居环境与健康

- 第1节 地理环境 / 127
- 第2节 噪声 / 131
- 第3节 空气 / 134
- 第4节 工作环境 / 137
- 第5节 气候 / 139
- 第6节 自然环境 / 143
- 第7节 水土 / 146
- 第8节 湿度与温度 / 149
- 第9节 光和色光 / 152
- 第10节 放射性毒物 / 155

第七章 膳食里的健康秘密

- 第1节 生活方式与健康 / 159
- 第2节 有害健康的生活习惯 / 164
- 第3节 健康需要营养师 / 168
- 第4节 一进一出看健康 / 173

- 第 5 节 不吸烟，少喝酒 / 177
- 第 6 节 家庭营养常见误区 / 181
- 第 7 节 良好睡眠助健康 / 188

第八章 动起来才健康

- 第 1 节 生命在于运动 / 195
- 第 2 节 科学健身是抵御疾病的良方 / 199
- 第 3 节 健康是走出来的 / 202
- 第 4 节 在锻炼中如何观察自己是否健康 / 205
- 第 5 节 动静结合有利于延缓衰老 / 208

第九章 健康靠自我保健

- 第 1 节 健康靠自己 / 213
- 第 2 节 简简单单做保健 / 219
- 第 3 节 外国人崇尚的健康习惯 / 224
- 第 4 节 体检是为健康投资 / 228
- 第 5 节 打造自己的健康智慧工程 / 231
- 第 6 节 身心健康过百岁 / 234

第一章

健康是人存活的支柱



第1节 什么是健康

什么是健康？有人说：“能吃能喝是健康。”有人说：“又红又胖是健康。”有人说：“身体好没有病是健康。”还有人说：“身体瘦才是健康，不是说有钱难买老来瘦吗？”其实这些观点都不科学。随着科学的发展，随着医学模式转变的不断深化，健康有了新观念，傅连璋同志提出健康有四条：“身体健康、体质坚强、精力充沛、情绪乐观”。

世界上每一个国家对健康都有自己的论述，最有意思的是日本。日本是快节奏、高效率的国家，日本要求什么都快。健康的标准是九快：“吃得快、喝得快、便得快、说得快、走得快、尿得快、动得快、干得快、精得快（指性生活和谐）。”日本是世界上最紧张的国家，但又是世界上最健康最长寿的国家。

英国著名的营养学专家帕里克·霍尔福德在他的《营养圣经》一书中对健康所下的定义为：“健康不仅意味着远离疾病，它还意味着充满活力。”积极的健康，有时也被称做机能健康，可以从以下三个方面进行衡量：

工作状态——完成体力和脑力工作的情况。

远离疾病——没有疾病的迹象和症状。

长寿——健康的一生。

联合国卫生组织对健康下的定义是：健康不仅是没有身体疾患，而且要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上真正的健康。健康的含义应包括如下因素：

第一，身体各部位发育正常，功能健康，没有疾病；

第二，体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；

第三，精力充沛，能经常保持清醒的头脑，全神贯注，思想集中，能优质地完成工作、学习，有较高的效率；

第四，意志坚定，情绪正常，精神愉快。

这样的健康是我们每个人都追求的，又是种美好的人生体验，它表现为持续、清晰、充沛的能力，稳定的情绪，敏锐的头脑，希望保持身体健康的意愿。当我们处于健康状态时，我们的内心充满了一种生活的喜悦，一种因为拥有健康躯体而能享受世界上无尽快乐的感激。今天，健康的定义有了更加丰富的内涵，健康远远不是没有疾病和伤残就行了，除了获得生理上、精神上和社会上的健康以外，健康还意味着拥有称心如意的生命。

健康不是一种静止的状态，而是一种从自身所经历的疾病和失衡状态中了解自己的永无止境的过程。

健康取决于很多因素：我们所继承的个人特性和基因性状、生活和工作环境，从保健人员和医院那里获得的医疗保健以及个人的生活习惯和生活方式。所有这些都会影响健康。因此，健康是可以把握在我们自己手里的。我们可以积极行动，采取措施来使我们看起来更健康或感觉到更多的健康，从而提高我们的生活质量。

很多人并不知道怎样才算健康，也不知如何去获得健康。健康

不能靠运气，也非命运所定，必须用行动去获得。健康专家认为在现代社会中，影响健康和生命质量的最重要的因素是我们的生存方式。专家研究认为，很多生活方式的选择可以对健康产生很大的影响，例如你是否选择吸烟、喝酒、吸毒。据估计，十大死亡原因内的七大原因可以通过生活方式的简单改变而减少对人的危害。我们的习惯、情感和心理状态、社会环境、个性和性格都会影响健康。改变自己的生活习惯，掌控自己的生活方式，我们的健康之旅已迈出了最重要的一步，如果进而能改善我们的生存环境，我们就会超越个人，惠及他人，超越时空，惠及未来。



健康小贴士

世界卫生组织提出的健康标准

1. 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常工作和生活的压力，不感到过分的紧张和疲倦。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，工作效率较高。
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. 抗疾病能力强，能够抵抗一般感冒和传染病。
6. 体重适当，身体均匀，站立时，头、肩、臀部位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐。
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无龋齿，齿颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头皮屑。
10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。

第 2 节 身体健康的具体表现

世界卫生组织认为现代人身体健康的具体标准“五快三良好”，这“五快”即“吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快”。别看这 5 条标准内容简单，但真正做到并不容易。

吃得快。是指胃口好。什么都喜欢吃，吃得迅速，吃得香甜，吃得平衡，吃得适量。不挑食，不贪食，不零食，不快餐。不是吃得越快越好，中老年人吃饭，要做到细嚼慢咽，充分分泌唾液，可以减轻胃的负担，提高营养吸收率，甚至可以减少癌症的发生。

便得快。是指大小便通畅，胃肠消化功能好。良好的排便习惯是定时、定量，最好每天 1 次，最多两次。起床后或睡眠前按时排便，每次不超过 5 分钟，每次排便量 250 ~ 500 克，说明肛门、肠道没有疾病。假如便秘，大便在结肠停留时间过长，形成“宿便”，有毒物质就会吸收得多，引起肠胃自身中毒，产生各种疾病，甚至得肠癌。

睡得快。是指上床后很快熟睡，并睡得深，不容易被惊醒，又能按时清醒，不靠闹钟或呼叫；醒来后头脑清楚、精神饱满、精力充沛、没有疲劳感。睡得快的关键是提高睡眠质量，而不是延长睡眠时间。睡眠质量好表明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，内脏无任何病理信息干扰。睡眠少或睡眠质量不高，疲劳得不到缓解或消除，会形成疲劳过度，甚至得疲劳综合征，降低免疫功能，产生各种疾病。

说得快。是指思维能力好。对任何复杂、重大问题，在有限时

间内能讲得清清楚楚、明明白白，语言表达全面、准确、深刻、清晰、流畅。对别人讲的话能很快领会、理解，把握精神实质，表明你思维清楚而敏捷，反应良好，大脑功能正常。

走得快。反映心脏功能好。俗话说“看人老不老，先看手和脚”、“将病腰先病，人老腿先老”。加强腿脚锻炼，做到活动自如、轻松有力，不要事事时时离不开车，不要忘记腿是精气之根，是健康的基石，是人的第二心脏。

“三良好”的标准是针对人的心理健康而言，即：

良好的个人性格。包括性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

良好的处事能力。包括观察问题客观实在，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系。包括在人际交往和待人接物时，能助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

身体健康还有 16 种具体表现。

(1) 眼睛有神。眼睛是脏腑精气汇集之地，脏腑虚衰，必影响于眼。相反，眼睛有病也反映了内脏的病变。因此，双目明亮，炯炯有神，是一个健康者的明显特征。

(2) 二便正常。二便排出要靠心神主宰，靠肝、脾、肺、肾的协同运作，排出废物，直接关系到人体各器官的功能。

(3) 脉象缓匀。指脉象要从容和缓，不快不慢，反映了气血的运行状态。

(4) 形体壮实。指皮肤润滑、致密，肌肉丰满，不胖也不瘦，躯体强壮。

(5) 面色红润。面色是五脏气血的外表，内脏有病面色必显示不同形色或枯槁。

(6) 牙齿坚固。牙齿坚固，必然消化好，营养吸收好，反映肾