

中央电视台·中国教育电视台·中央人民广播电台·北京电视台等十余家媒体特邀嘉宾
北京电视台《健康北京》《养生堂》《快乐健身一箩筐》主讲专家

沈雁英◎著

做自己的 保健专家

吃喝拉撒 衣食住行 决定生老病死

- 吃 《黄帝内经》四季饮食养生智慧
- 喝 水是百药之王，一天8杯水怎么喝
- 睡 保证优质睡眠的10个好习惯
- 动 常用而有效的5种健身方法
- 查 15种疾病自检自查，大病早知道
- 排 2种时尚排毒法，无毒才会一身轻
- 调 远离4种坏情绪，学会快乐是一种能力
- 测 测测亚健康的12种方法

吉林科学技术出版社



沈院长养生大讲堂

中央电视台·中国教育电视台·中央人民广播电台·北京电视台等十余家媒体特邀嘉宾
北京电视台《健康北京》《养生堂》《快乐健身一箩筐》主讲专家



做自己的 保健专家

沈雁英◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的保健专家——沈院长养生大讲堂 / 沈雁英
著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4199-4

I. 做… II. 沈… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第071110号

做自己的保健专家

——沈院长养生大讲堂

著 者: 沈雁英

特约编辑: 张 靖 郭迎节

责任编辑: 孙 默

封面设计: 大雅图文设计 杨 帆

插图设计: 杨 帆 陈 男 于 航 石 宇 张 文

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600311 85670016

编辑部电话: 0431-85619083

团购热线: 0431-85619083

邮编: 130021

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

长春新华印刷有限公司印制

720mm×990mm 16开 16印张 260千字

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4199-4

定价: 25.00元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换



序言 / FOREWORD

我们每天 90% 的行为是由习惯支配的。可以说，通常我们所做的每一件事，都是习惯使然。但习惯有好坏之分，科学的生活方式是好习惯，不良的生活方式是坏习惯。好习惯使人远离疾病，健康长寿，活过百岁不稀奇；坏习惯使人疾病缠身，生活质量降低，甚至英年早逝。

事实上，能否重新获得丧失的身体功能，能否重建健康的身体状态，在很大程度上是由我们自己决定的。所以，想拥有健康，就要从培养好习惯入手。

好习惯是一门学问，因为它符合并反映出生命的内在规律。但也正如其他一切知识一样，要正确地掌握这门知识也需要学习及对健康习惯的培养，人们也同样可以通过学习知识、认识规律，再做到行为上的自觉执行。

好习惯更是一门技能，不但需要知识的启迪，更需要技术上的指导。

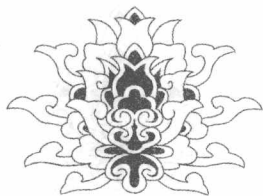
作为北京朝阳医院副院长，在长期的医务工作实践中，我发现了大量由不良习惯导致的疾病，也总结出许多能防治疾病，恢复健康的好习惯。经过十几年的讲课和实践，我觉得有责任和义务将这些健康“秘密”告诉大家。因此，将凝结我从医二十余年经验的《做自己的保健专家》这本书奉献给被疾病困扰以及关注健康、热爱生活的读者，本书从知识性和技术性两方面对培养健康好习惯做了全面的阐述，从日常小事入手，在疾病自查、心理调节、饮食养生等 10 个方面做了详尽解读，希望能借助这本书，让广大读者找到健康的诀窍和方法，快乐生活、延年长寿。

此书的出版，非常感谢北京国康民健教育咨询中心张靖、郭迎节女士以及为本书出版所付出努力的出版社有关人员。

我衷心祝愿读者朋友能够培养好习惯，因为健康金钥匙就在自己手中。

真诚感谢读者朋友，我期待您的反馈。

沈雁英



目录 / CONTENTS

第一章 健康源于好习惯

习惯与智力不同，它与遗传无关，是在后天的环境 and 教育培养下形成的。因此，习惯是可以修正和改变的。养成好的健康习惯，就一定能够收获健康的身心，享受高质量的生活。

1. 健康好习惯：“知、信、行”	12
2. 聪明人投资健康	12
3. 习惯是健康的奴仆，疾病的帮凶	15
4. 不良习惯使人少活 10 年	17
5. 不是死于疾病，而是死于无知	18
6. 制定适合自己的健康计划	20
7. 疼爱自己是明智的	23
8. 会工作更要会生活	24
9. 5 位中外著名长寿老人的好习惯	26

第二章 最好的营养是平衡

我国是最早关注饮食和健康关系的国家,《黄帝内经》就曾经提出了著名的“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的理论。

把好“吃”这一关,掌控好美味与健康的平衡就能让您既享口福,又能健康长寿。

1. 寻找美味与健康的平衡点..... 33
2. 合理膳食的 4 种平衡..... 35
3. 中国居民平衡膳食宝塔..... 37
4. 科学配餐 5 个黄金原则..... 40
5. 一日三餐怎么吃..... 41
6. 《黄帝内经》四季饮食养生智慧..... 45
7. 8 种不健康饮食害你没商量..... 59

第三章 最好的养生是睡眠

睡眠、饮食与性构成了人的三大本能需要。而睡眠是人体获得修整和补养的重要方式,人一生将有大约1/3的时间用来睡眠,若睡眠出了问题,势必将产生一系列精神和躯体症状。

1. 测测你是否睡得健康..... 65
2. 睡眠是生命最好的补药..... 68
3. 不同年龄,睡得不同..... 71
4. 10 个好习惯保证优质睡眠..... 72
5. 主动休息效果佳..... 74



6. 睡姿要像弯月亮	75
7. 一夜不睡，十夜不足	77
8. 中午一小觉，神仙也不要	79
9. 6种睡眠疾病面面观	82
10. 先睡心，后睡眼	83
11. 吃不当则睡不香	85
12. 饮不当则难眠	86
13. 好床助你有好梦	87

第四章 适度运动，强体健心

坚持锻炼有利于健康，它可使你的血液变得“富有”、血管变得有弹性、肺活量增加、心肌更加强壮、心率正常、骨骼肌密度增强、血压稳定；还可以控制体重、使体形更趋健美、预防肥胖；还能提高机体工作能力和耐力，激发机体免疫力，改善不良情绪等。

1. 运动是最好的安定剂	90
2. 锻炼须知三要素	91
3. 有氧运动与无氧运动	93
4. 选择适合自己年龄的运动	94
5. 体力劳动不等于运动健身	95
6. 慢性病人做好运动前检查	97
7. 锻炼也要讲平衡	97
8. 选好运动时机则事半功倍	99
9. 运动补水有讲究	100
10. “闻鸡起舞”并不好	101

11. 踏石健身有禁忌	102
12. 5 种常用而又有效的健身方法	103
13. 适量运动健身，过量运动伤身	112

第五章 欲得长生，肠中常清

人体处在外毒和内毒的包围之中，内外夹击，常是引发疾病的根源。因此，每个人都需要了解排毒的原理，掌握排毒的规律和科学的方法，才能避免毒素侵害你的身体。

1. 5 种现象，说明你的身体中毒了	113
2. 练就慧眼识毒素	115
3. 粪便，最准确的人体信号	117
4. 花样饮食，排毒养颜	121
5. 蔬果排毒，健康肌肤	124
6. 断食清肠，无毒才会不生病	128
7. 清晨一杯水，排毒保健康	130
8. 出汗不规律，健康有问题	133
9. 2 种时尚排毒养颜法	136
10. 认识不正确的排毒方法	139



第六章 心理平衡胜良药

病由心生。从神经衰弱到内分泌失调直至重大恶性疾病，许多疾病都跟心理情绪有着密切的联系。心理健康与身体健康密切相关，要想身体好，先要心态好。然而好心态并不是天生就有的，它更需要我们的悉心培养。

1. 看懂你的情绪地图	142
2. 我们的情绪来自哪里	144
3. 情绪反应环	145
4. 你是自己情绪的管理师	147
5. 健康身心，从纾压开始	148
6. 有害身心的 4 种情绪	152
7. 学会快乐是一种能力	157
8. 情绪决定人生成败	160

第七章 与水、空气、阳光的亲密接触

没有水、空气和阳光，人类就不会存在。但人类在为了生活得更好的路途中却忽略和伤害了这些重要的生命要素，现在到了我们怀着感恩的心去爱护、亲近它们的时候了。

1. 好水是百药之王	162
2. 空气是生命之源	171
3. 阳光是人体不可缺少的“维生素”	177

第八章 戒烟限酒，幸福一生

吸烟者戒烟越早越好，什么时候戒烟都不晚。35岁以前戒烟，能避免90%因吸烟引起的心脏病；59岁以前戒烟，在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半；即使年过60岁才戒烟，肺癌病死率仍大大低于继续吸烟者。

1. 一份绝密研究报告	180
2. 吸烟是死亡的“加速器”	181
3. 与吸烟有关的4类疾病	182
4. 吸烟损害青少年健康	183
5. 吸烟对孕妇和胎儿的危害	183
6. 吸烟导致女性疾病早发	185
7. 被动吸烟危害更大	187
8. 戒烟越早越好	188
9. 女人是戒烟大军的健康力量	189
10. 戒烟的益处	189
11. 戒烟后相关疾病发病率的变化	190
12. 世界风行的“五日戒烟法”	192
13. 适量饮酒的益处	193
14. 营养酒也要限量喝	193
15. 少饮酒，不酗酒	195
16. 习惯酗酒害处多	196
17. 急性酒精中毒的表现	198
18. 慢性酒精中毒的表现	199



第九章 家庭健康，和谐幸福

70%的疾病来自家庭，50%的癌症来自家庭。完美的人生来自三大支柱，健康的体魄、幸福的家庭和成功的事业，缺一不可。

1. 健康从家庭开始 200
2. 爱心、知心、暖心是婚姻的三宝 202
3. 健康的心理成就幸福的婚姻 203
4. 理解冲突，保鲜爱情 204
5. 取道“中庸”，方能共谱爱曲 206
6. 莫让中年危机制造婚姻危机 209
7. 更年期夫妻更需互爱互谅 213
8. 老年人也应有“性”福 214
9. 夫妻相处不能只跟着感觉走 215
10. 最幸福的事是一起慢慢变老 218

第十章 做自己的保健医

病前预防胜过病后吃药，日常保健胜过临时锻炼，做到小病早知道、大病早预防、有病会疗养、没病保健康，这才是我们对待身体和健康的正确态度。

1. 一份预防方，胜过百份药 220
2. 定期体检，治未病之病 222
3. 12种现象，自测你的亚健康 224
4. 健康管理靠自己，15类疾病常自查 228
5. 做好三大慢性病的早期预防 247



第一章

健康源于好习惯

播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；
播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

习惯的力量无疑是强大的，它决定着你的性格和命运，但习惯与智力不同，它与遗传无关，是在后天的环境和教育培养下形成的。因此，习惯是可以修正和改变的。从现在开始养成好的健康习惯，就一定能够收获健康的身心，享受高质量的生活。

中国有句俗话：积千累万，不如有个好习惯。

科学表明：人们每天高达 90% 的行为是出自习惯的支配。好习惯使人远离疾病，健康长寿，活过百岁不稀奇；坏习惯使人疾病缠身，生活质量降低，甚至英年早逝。遗憾的是，当许多人被坏习惯的锁链紧紧束缚着的时候，他们却从来不知道：那把战胜它的钥匙，其实就掌握在自己的手中。

人们在健康问题上常犯三个错误：一是不知道，二是不去做，三是不坚持。不知道，就是缺乏健康知识，不知不觉地得了疾病，所以说：“人不是死于疾病，而是死于无知”。不去做，就是虽然也知道健康的重要性，但不去照着做，这是因为在思想观念上并没有想通。不坚持，就是只能一时做到，但不能长期坚持，所以也达不到应有的效果。人们想要养成好习惯，就必须解决不知道、不去做、不坚持的问题，真正做到知、信、行的统一，这样才能拥有健康。



1. 健康好习惯：“知、信、行”

健康教育是预防医学最为重要的工作之一，其核心问题是促使个体或群体改变不健康的行为和生活方式。成功的健康教育一般可以分为“知、信、行”三个步骤。

“知”指的是使目标人群具备充分的健康理念及其相关的知识。知识（knowledge）是能够促进健康行为形成的相关知识，其增长是行为改变的必要条件。合理、适时地提供知识是使知识被目标人群识记的重要条件。

“信”指的是使目标人群形成有利于健康的信念。信念（belief）是指人对某一现象或某一物体的存在及其合理性确信无疑。在健康方面的信念诸如“高盐饮食是有害的”“必须通过身体锻炼来控制合适的体重”，这种信念会促使他们采纳健康的意见；反之，如果坚持错误的信念就不会改变其错误的行为。

“行”指的是人的实际行为。只有在“信”的基础上，人们才会有将健康行为付诸实施的行动，这就是到达“行”的阶段。由“信”到“行”的转变过程是知识、信念在特定环境下的体现。

通过提供改变行为和生活方式所必需的知识、技术与服务等，使人们在面临促进健康和疾病的预防、治疗、康复等各个层次的健康问题时，有能力做出行为抉择，采纳有利于健康的行为和生活方式，这些都有助于个人和群体养成良好的健康习惯。

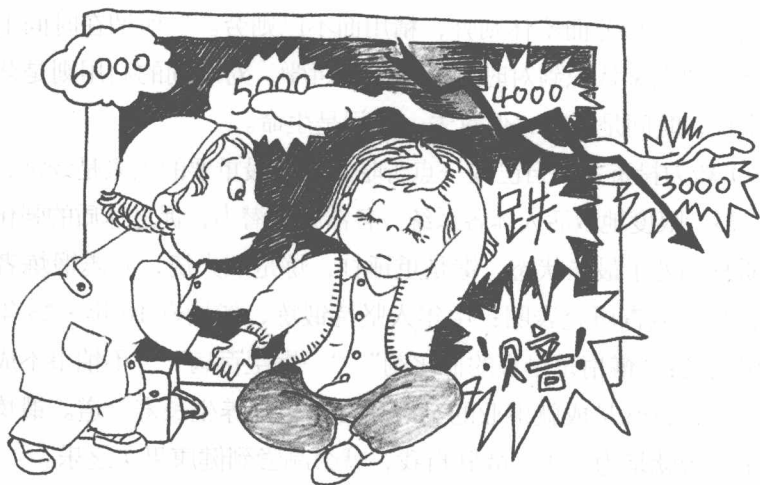
2. 聪明人投资健康

人们都期盼健康，可健康不会垂手而得。健康需要投资，投资不是说一定要投钱，重视健康才是最大的投资。

1979年美国卫生总署关于健康促进和疾病预防的报告——《健康的人民》的发布，标志着健康促进的开始。1986年，在加拿大渥太华召开的第一届国际健康促进大会上发表的《渥太华宣言》中指出：“健康是日常生活的资源而不是生活的目标”“健康促进是指促进人们提高（控制）和

改善他们自身健康的过程”。1986年《美国健康促进》杂志认为“健康促进是一门帮助人们改变生活方式，以达到理想健康状况的科学和艺术”。WHO1988年曾经给“健康促进”做以下定义：“健康促进是促进人们维护和提高他们自身健康的过程，是协调人类与他们环境之间的战略，规定个人与社会对健康各自所负的责任”。

人们投资股票可能血本无归，但是投资健康是肯定有回报的。投资健康属于长线投资，短期内看不出成效，也许从30岁开始努力，到了50岁才能看见收益。50岁是一个坎儿，身体容易出现问题。如果你没有为健康投过资，你生病的可能性就非常大；如果你投资了，那时候你不仅能收回成本，而且还有利息，就是说你的健康还可以增值，别人活70岁，你可以活到80岁或90岁。



如果你是聪明人，你就会投资健康，关注健康。健康像零存整取，还会不断涨利息。晚年平平安安、无病无痛，个人、家庭、社会都受益。

健康投资需要从四个方面入手：

(1) 知识投资：懂得一点医学知识。《黄帝内经》中说：“夫道者年皆百岁”，所谓“道者”就是懂得养生之道的人。培根说：“人对生理卫生知识的了解是一种保健药品。”养生，重在预防。欲想不得病、少得

病或者得了病能早期诊断和治疗，这就需要懂得基本的医学保健知识，需要懂得养生之道。古往今来，懂得养生、重视自我保健的人多长寿。

了解医学保健知识，增强自我保健能力，多阅读一些医学基础书籍，掌握了一定的保健知识，特别是对常见病、多发病的预防知识。就可以做到无病会保健、大病能预防、小病能自治，真正把健康的钥匙掌握在自己手中。

(2) 时间投资：花一点时间锻炼。在现实生活中，我们痛心地看着，很多往往在事业上获得了成功，却失去了健康，甚至英年早逝。在这些人的看来，要想成就事业，就必须付出健康代价；欲得健康，势必会使事业受损。可他们忽视了这样一个道理：事业与健康是矛盾的统一体，没有健康的身体，何谈事业？在健康与事业发生矛盾的时候，应该明白这样一个道理：退一步，可以进二步，一步不退，健康与事业往往同归于尽。

常言道：“形劳而不休则弊，精用而不已则劳。”所谓在时间上舍得投资，就是要大家认识到对时间的理解是哲学，对时间的利用则是艺术。时间是金钱，时间是成就，但首先，时间是生命。

(3) 毅力投资：给自己找一点苦吃。健身最重要的因素是经常、适量地运动，最大限度地激活人体各系统、各器官的潜力，促进体质的强化，使身体素质长期处于最佳状态。锻是重锤打，炼是烈火烧，有志锻炼者，都要自找苦吃。调查研究表明：中年人坚持锻炼，能增寿 10 年~25 年。长寿者得出结论：“懒惰是早衰的催化剂”“一懒生百病”“不怕事不成，最怕心不恒”，这既是成就事业的至理名言，也是养生长寿之道。锻炼中有苦也有乐，苦就是为了乐。战胜自我，就会品尝到健康果实之乐。

(4) 消费投资：花点钱买个健康。在扑朔迷离的现代养生信息的诱惑面前，有些人跟着广告走，在健康消费方面花了不少冤枉钱，不仅起不到保健作用，而且增加了不必要的家庭经济负担。

花钱买健康已愈来愈成为人们的共识，保健知识是最好的保健品，应舍得花钱购买指导养生保健的书籍、报刊健康工具。目前健身器材是最常用的健身工具，已开始进入寻常百姓家，要舍得在这方面酌情投资。另一方面，在健康饮食上的投资，应从健康实际出发，调节饮食，重视食物的合理搭配，要为营养而吃，花钱买营养，而不是花钱买“口福”。

俗话说，一分耕耘，一分收获！

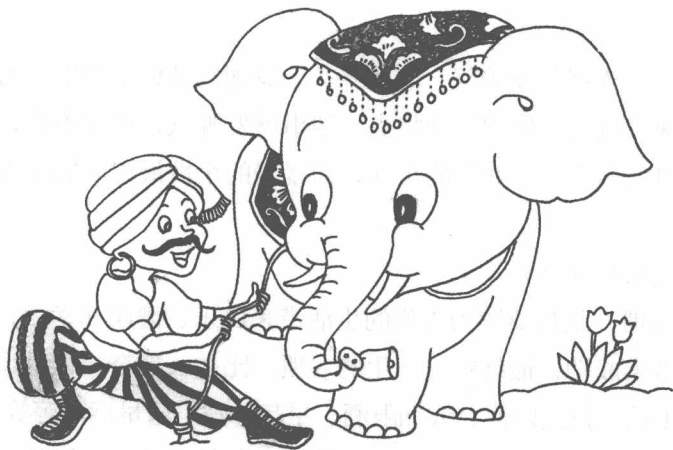
只有在健康身上舍得投资的人，才有可能实现健康长寿的美好愿望。

3. 习惯是健康的奴仆，疾病的帮凶

人们到印度或泰国旅游，就会看到这样一个场景：

在不少游乐场里，驯象人用一根矮矮的柱子和一条细细的链子，竟能栓得住一头重达千斤的大象。本来，凭一头大象的力量，一定可以轻松地挣脱这种束缚。那么，是大象不愿享受自由吗？当然不是！那为什么会造成这种局面呢？原来，驯象人在大象还是小象的时候，就开始用一条铁链把它绑在柱子上来进行训练了。

一开始，小象也试图挣脱，以获得自由。但由于自身的力量尚未长成，无论小象怎样挣扎，都无法摆脱锁链的束缚。在一次次地挣扎又一次次地失败之后，受伤的小象认为凭自己的力量根本挣脱不了锁链，便逐渐放弃了挣扎。慢慢地，小象也习惯了这种带着锁链的生活方式。于是，它不再做任何挣脱锁链的尝试，直到长成了庞然大物。



此时，已经成年的大象完全可以轻而易举地挣脱自己身上的锁链，但在它的惯性思维里，它仍固执地认为，摆脱链子是自己永远不可能办到的事情。于是，它连挣扎的念头都没有了。这时的大象已经变得对身上的枷锁无动于衷。它根本想不到，只要再尝试一下，就可以轻松摆脱自己身上的枷锁。

所以，千万不要小看习惯，它的力量大得很！正如英国的塞·约翰生所说：“习惯的枷锁隐秘而不易被觉察，直到有一天牢不可破时，人们才会发觉其存在。”在这个故事里，游乐场里的小象是被实实在在的锁链绑住的，而大象却是被看不见的习惯力量所绑住的。

那么，习惯究竟是什么呢？

《辞海》的解释是：习惯是长期逐渐形成的行为方式。科学研究表明：一个人一天的行为中大约只有 10% 是属于非习惯性的，而剩下的 90% 的行为都是习惯性的。天长日久，有的习惯甚至会变成我们本能的一部分。

习惯又多是潜意识的活动，不需要经过大脑，就像人体各种软件的编程，一旦启动，就会按既定的程序演绎。可以说，习惯是一种神奇力量，能够左右我们的行动。

打个比方，习惯就像是走路，一旦人们选择了一条道路，惯性的力量就会促使自己沿着这条道路一直走下去，并不自觉地强化自己的选择，很难轻易改变。

又如，一个人经常发脾气，时间一久，发脾气就成了习惯，习惯一旦形成，爱发脾气就成了他的心理特点，遇事就发脾气，控制不住，于是爱发脾气的习惯就演变成了暴躁的个性，而暴躁的个性最终会影响人一生的命运。

但习惯也有好坏之分。

所谓好习惯，是指能够为人们的生活带来快乐、健康和幸福，能够为人们的事业带来成功，最终辉煌一生的习惯。比如：勤奋、诚恳、自信、自立、积极主动、持之以恒、戒烟限酒、早起早睡、适量运动等等。

与此相对，坏习惯是指给人们的生活带来烦恼、忧愁和困扰，导致人们在事业上举步维艰，不思进取，最终平淡一生的习惯。比如：妒忌、消