

JIANKANG RENSHENG ZHILU
RANG SHENGMINGZHIZHOU YUANHANG

这是一本赠予健康、伴你生活集医学科普、心理心态、休闲生活于一体的百事通自然科普书籍，阅后让你领悟健康新天地，感受生活新境界，是你日常生活的良师益友，健康人生的贴身卫士，她将伴你度过绚丽生活每一天。

健康人生之路

——让**生命之舟**远航

主编 • 吕承忠



军事医学科学出版社

谨献给期盼健康的朋友们

健康人生之路 ——让生命之舟远航

 军事医学科学出版社

· 北 京 ·

内容提要

本书共分五章。第一章健康防病,介绍百姓常见病防治,让你无病早防,有病早治,科学饮食,健康生活。第二章健康养生,让你科学养生,合理保健,青春永驻,延年益寿。第三章健康心理,引导你心态自然,理性对待人生喜怒哀乐、悲欢离合、困难曲折、生活坎坷。第四章健康人生,揭示人生哲理,正确面对金钱财富,荣誉困惑,诚实做人,努力做事,清廉自律,走好人生每一步。第五章健康生活,与你共同珍惜生活,善待生命,呵护健康,健康、休闲、愉悦生活每一天。

图书在版编目(CIP)数据

健康人生之路——让生命之舟远航/吕承忠主编. —北京:

军事医学科学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80245-397-5

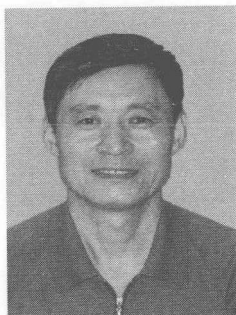
I. 健… II. 吕… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第218388号

出 版	军事医学科学出版社
地 址	北京市海淀区太平路27号
邮 编	100850
发行部	(010) 66931051 66931049 81858195
编辑部	(010) 66931127 66931039 66931038 86702759 86703183
传 真	(010) 63801284
网 址	http://www.mmssp.cn
印 装	北京市顺义兴华印刷厂
发 行	新华书店
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	12.375
字 数	305千字
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次
定 价	25.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

作者简介



吕承忠，1975年毕业于青岛医学院医疗系，现任淄博市中心医院内科主任医师兼滨州医学院教授，市卫生系统首批学科带头人。执医30余载，常年从事呼吸内科和老年疾病的诊疗工作，积累了丰富的经验。主编《老年呼吸内科学》、《现代急症诊疗纲要》、《医疗事故纠纷的防范与处理》、《内科疾病诊疗常规》等，并担任多家报刊杂志的通讯员和健康顾问。在省级以上医学刊物及其他报刊杂志发表医学论文、科普文章200余篇。

序 言

健康是人生最大的财富，健康是人生旅途的永恒追求。

由淄博市中心医院吕承忠主编的《健康人生之路——让生命之舟远航》向人们揭示了健康人生的良策和妙方，阅读该书，能使我们对健康人生有一种全新的领悟与感受，颇有收获。本书内容实用、观念新颖、通俗易懂、健康向上，是一本充满知识性和趣味性的医学科普书籍。本书巧避繁琐医学词汇，用日常百姓话语解读人们常见病防治策略，足不出就门可获得防病强体知识。作者根据多年医疗及生活实践对人生旅途困惑忧愁、喜怒哀乐、悲欢离合、生老病死进行了解读，让人们健康、休闲、愉悦、平安度过每一天。本书在对传统健康观念进行宣教的同时，对健康养生、健康生活、健康和谐的社会关系进行了人性化宣教，使我们更加珍视生命、呵护健康、善待人生、休闲生活、延年益寿，这是作者奉献给朋友们的健康盛宴。我从年轻做技术工作到走上领导岗位 50 余年，深知有一个健康的体魄和良好的心态是人生事业的基石与保障。清淡饮食、淡泊名利、努力做事、诚实做人、廉洁自律、心胸坦荡、包容社会是我健康生活的灵方妙招。

千里之行始于足下，健康幸福源于生活。人生是短暂的，生活是美好的，愿朋友们从细微做起，从日常践行，科学饮食管好嘴，休闲运动迈开腿，戒除陋习讲卫生，心态自然胸坦荡，让生命之舟远航！

杜祥荣

2010 年 元旦

前言

这是一本赠予健康、伴你生活的集医学科普、心理心态、休闲生活于一体的医学科普书籍，阅后让你领悟健康新天地，感受生活新境界，是你日常生活的良师益友，健康人生的贴身卫士，她将伴你度过绚丽生活每一天。

人间万象，生命可贵，健康身体人之所盼，幸福生活心之所想。健康是人类最大财富，幸福为人生不懈追求。健康的体魄，积极向上的心理素质是从事社会活动、岗位职责、日常生活最基本的需求。健康防病、健康养生、健康心理、健康人生养生、健康生活、健康长寿是人生永恒的主题和追求的目标。人们常把健康、事业、金钱、爱情比作一本存折，健康没了，其他都要过期失效。因此，健康是人生事业的基石和保障。

健康不仅指躯体的健壮及器官功能的正常，同时也包括人的心理活动、行为意识及道德规范的良好与完美状态。目前，养生保健书籍种类繁多，但集防病、养生、心理、健康人生及生活于一体者，实难寻觅。鉴于此，笔者根据多年的医疗实践和生活经历，结合朋友们在日常生活中遇到的疾病保健和心理困惑，历经两年时间，编写《健康人生之路——让生命之舟远航》一书，为朋友们提供一份健康的精神食粮。

本书以健康生活、养生强体为根本宗旨，以科学态度呵护健康，善待生命，防范疾病，促进健康，让生命之树常青，青春永驻，最大限度地延续生命，高质量生活每一天。在编写过程中，力求做到贴近生活、贴近百姓、贴近疾病、贴近保健、

贴近健康、贴近人生，为朋友们的健康保驾护航！

本书顺利出版，军事医学科学出版社的领导、审稿专家及编排人员付出了大量心血与汗水，在此表示衷心感谢。山东省老年书法研究会副会长、淄博市老年协会会长、原淄博市市委书记杜祥荣题写序言，谨表谢意。

吕承忠

2010年元旦 于淄博

目 录

第一章 健康防病

健康之路	1
实话实说, 健康生活	9
人类文明, 健康为先	15
健康要从儿童抓起	16
就医诊病讲技巧, 合理诊疗促痊愈	18
科学用药, 合理治疗	25
谈症判病	28
控制肥胖, 减少疾病	30
新世纪: 战胜疾病, 享受健康	32
呼吸系统疾病的防治	34
慢性咽炎重在预防	35
春防流脑, 儿童为要	36
你“亚健康”吗?	38
为啥有些人易患感冒?	39
朔风吹来流感病	41
夏防暑湿感冒	45
春季谨防过敏症	46
老年性肺炎的预防	48
为什么吸烟者易患慢性支气管炎	49
“老慢支”是怎样发生的?	50
肺气肿的呼吸操康复训练	51

肺炎是怎么回事？	53
胸腔积液的诊断与治疗	54
如何识别与治疗肺炎支原体肺炎	55
干咳勿忘肺间质病	56
防不胜防的肺栓塞	57
气胸的预防	59
哮喘的预防与治疗	60
警惕夜间睡眠“打呼噜”	62
让人叫苦不迭的带状疱疹	64
莫把肺癌当肺炎	65
天冷：谨防心脑血管病	66
如何进行现场心肺复苏	68
冠心病的病因和预防	69
警惕冠心病心绞痛发生心肌梗死	71
心绞痛的家庭救治	74
心肌梗死的后续治疗	75
你的心跳规整吗？	77
调控血压，健康明天	79
高血脂为什么容易引起动脉粥样硬化	83
莫让胸痛害人命	84
保护您的心脏	86
慢性肺心病是怎么回事？	89
懂点心电图	90
心房纤颤需要转复窦性心律吗？	92
莫让心痛忽悠人	93
慢性心力衰竭的家庭调治	94
正确应用阿司匹林预防心脑血管病	96



风湿性心脏病的预防	97
整治“三高”，心脑血管我作主	98
乙型肝炎病毒感染指标浅析	103
脂肪肝的防治	105
酒精性肝病的预防	107
消化性溃疡的防治	109
走进胃病大观园	111
腹泻	112
谨防亚硝酸盐中毒	114
呕吐是哪里的病?	114
急性胆囊炎的预防策略	115
警惕王牌杀手——胰腺癌	117
莫把胃癌当溃疡	118
婴幼儿患病常有哪些症状?	119
漫话糖尿病	120
焦躁易怒别忘了甲状腺功能亢进	125
难以逾越的更年期	126
你排尿畅通吗?	127
前列腺肥大症的防治	128
急性肾盂肾炎与急性肾炎有哪些区别?	129
常见性病的防治	130
怎样评价尿常规和肾功能检查	133
血液与血压	135
白血病就是血癌吗?	136
切莫忽视皮肤黏膜出血与皮疹	137
伴随春天，调整亚健康	138
头痛病人应怎样就医与治疗	139



昏迷的原因与处理	141
冬春季预防脑梗死	143
急性脑血管病的预防	144
饮酒缘何引发痴呆症	146
帕金森综合征的防治	147
健康听力，幸福生活	149
秋末冬初，防病为先	150
别让颈性眩晕放倒你	152
如何认识急腹症	153
术后尽早活动，有利恢复健康	155
浅析水肿	156
司机职业病	157
孕妇和婴儿用药应当心	159
腰椎间盘突出症的预防	160
疾病是怎么发生的	162
你知道咋用抗生素吗？	164
学会分析血生化	165
预防疾病，始于日常	167
谨防骨质疏松性骨折	168
中老年功能性胃肠病	169
发热的常见原因与家庭处理	170
多雨季节如何防范疾病	171
夏季多雨防雷击	172
警惕癌症的早期征象	174
世人为何闻癌生畏？	176
癌症的预防	178
急性发热勿忘出血热	180



烦恼的植物神经功能失调	181
勇敢面对抑郁症	182
当心老年性脑痴呆症	184
中风病人如何康复锻炼	186
果子狸的自白	187
手足口病防为先	189
科学防范 H1N1 病毒流感	190
预防宠物传播疾病	193
注射疫苗, 预防传染病	194
冬防一氧化碳中毒	196
远离肺结核病	197
不可忽视四肢血管病	199
春咳为何难治愈?	200
贫血的原因和预防	201
献血对身体有害吗?	203
爱护你的眼睛	205
不吃肥肉为何也会发胖	206
怎样才能睡一个好觉	207
全民控烟, 降低“烟”病	210
五彩秀发飘逸的背后	211
死蚂蚱杀活人	212
有病切莫乱求医	213
有病无症更应警惕	214
你的家庭药箱准备好了吗	216
为假日病症支招纳方	217
家有植物人怎么护理	218
就医, 擦亮你的眼	221

第二章 健康养生

生活奔小康，健康要先行	226
健康生活我做主	230
健康人生，美梦成真	234
每天步行 1 小时，健康伴君行	236
家庭洗浴防意外	238
明天，我们吃什么	239
都是果冻惹的祸	241
夏暑防病，休闲度日	242
运动让生命充满活力	247
“酒先生”的自白	248
醉像	250
母亲的健康养生经	252
清晨您在干什么	254
喝茶喝出健康来	255
不要让花蕾凋零在起跑线上	256
春节健康咱做主	257
巧食防病	261
“三高”人痛饮苦果酒	263
赶场者止步	265
你投资健康了吗	266
生死之间	267
性命交关的“四防”	268
向陋习说“不”	269
忧虑痛苦并快乐着	270
祝福生命，珍视健康	272



科学养生, 延年益寿	273
四季养生	275
吃喝的学问	276
体位“三戒”	278
健康查体的学问	279
健脑养生	280
医养结合, 驱病益寿	282

第三章 健康心理

心态自然, 健康相伴	284
知足常乐, 有安无求	286
身体健康, 首先要心理健康	287
走出政坛的父母官	289
精神心理调节比药物更有效	293
让青春在奉献中闪光	294
人到中年	295
临近退休调心态	296
退休之后	299
夕阳红时保健康	301
应激状态的心理疏导	303
怒伤肝, 惹祸端	305
邻里间 和为贵	306
沟通理解, 医患和谐	308
微笑·和谐·健康	309
慧眼识人, 生活添彩	311
老百姓眼中的好老人	313

第四章 健康人生

感悟健康人生	316
人生如梦	319
人生观	320
人面观	322
势利眼	324
贪婪必自毙	325
人间正道是沧桑	327
与老“钱”面对面	329
泰山挑夫	331
经验	332
让好文章陶冶情操	333
钥匙	334
天生我才必有用	335
老百姓眼中的好医生	336
家和万事兴	337
别把“忽悠”当饭吃	339
红、绿、黄灯的启示	340
两位逝者的生前忠告	341

第五章 健康生活

生活是路还是河	343
生活似画	344
朋友	347
开心果	348
人在旅途中	350
一年又一年	352



“5·12”·手·生命	354
敬畏生命	356
祖国伴我度年华	358
仁德忠孝文明一盏灯	359
童年	361
我的大学	365
格言荟萃	369

健康防病

1

◎ 健康之路 ◎

历史的沉思

健康是伴随人生的最大财富。金钱有价健康无价，人生最大的幸福是健康。健康不仅指躯体和内脏结构功能的正常，同时也包括心理与社会道德规范的正常。身体健康是人类生存与发展最基本的需求，是世间一切活动的基础，天下纵有千般乐，心中梦想万千种，没有健康难犯难，人间理想似美梦，只有健康作保证，问君人生啥最好，健康相伴似神仙。躯体健康伴心理心态健康是人们休闲快乐生活的基石，是真正现代意义的健康，是高水平生活质量的体现。只有身体、心理双健康才是真正的健康。人们常说“有啥不如有健康，没啥不如没病”就是这个道理。如果问卷测试每位朋友现实生活中追求的目标是什么？肯定多数人要选择身体健康、称心职业、幸福家庭、丰厚收入，而要实现诸项目标，首先需要健康的体魄，健康身体与良好的心理素质是我们从事社会活动、工作岗位、致富发财最基本的要求。在现代生活中，谈到保持健康人人称道，个个赞成，但理论归理论，现实归现实，真正做起来并非易事，健康如逆水行舟，要让生命之舟远航，让生命之树常青，人们还需付出长期而艰苦的努力，还要靠自己导航、维修、养护、珍爱。现