

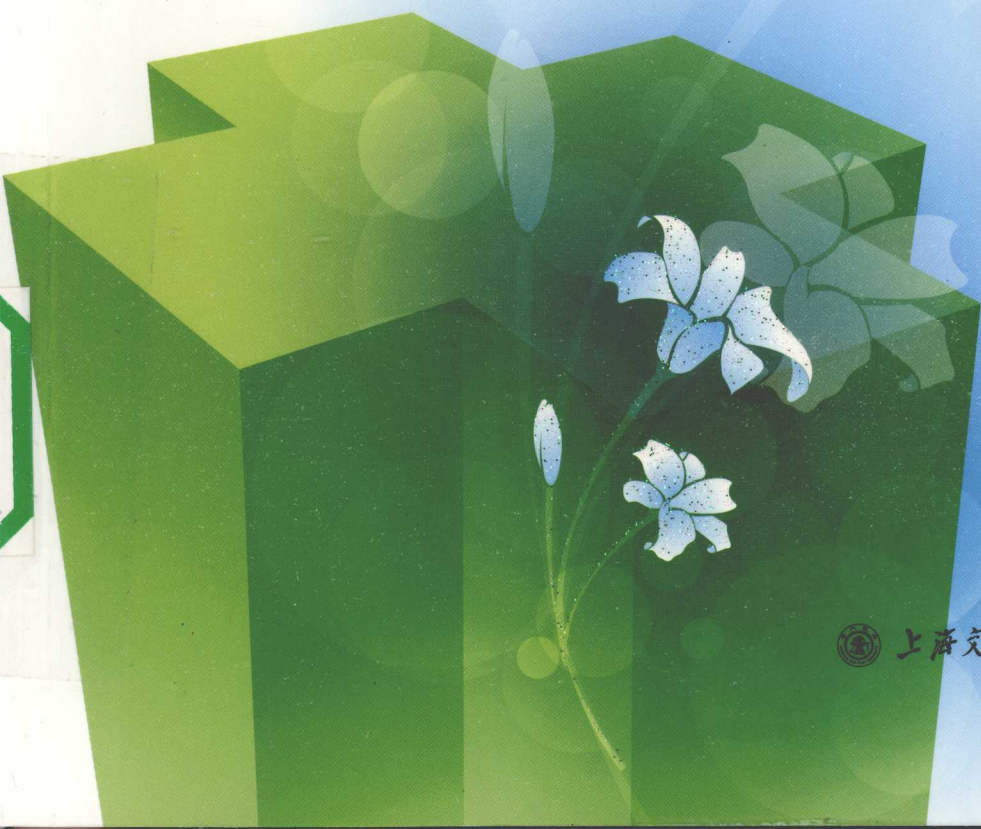
● 中国健康促进与教育协会推荐

国家健康大讲堂

· 名医堂 ·

国家机关 公务员健康读本 (下)

中国健康促进与教育协会



上海交通大学出版社

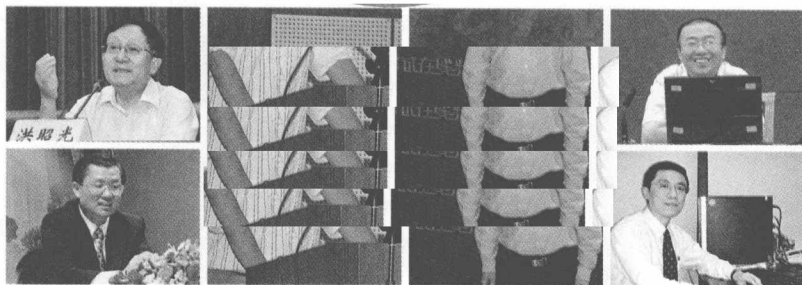
国家健康大讲堂丛书

名 医 堂

国家机关公务员健康读本

(下)

中国健康促进与教育协会



上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书为“名医堂丛书”,由洪昭光、黄建始、赵仲龙、马冠生、杨凤池、于康分别做《播种健康 收获幸福》、《健康在我心中》、《别让疾病早早缠上你》、《食物多样 保证健康》、《情绪调节与心理减压》、《常见慢性疾病的饮食控制》6篇讲座,为广大群众普及保健、营养、癌症预防、心理健康等方面的健康知识。

图书在版编目(CIP)数据

国家机关公务员健康读本. 下/中国健康促进与教育协会编. —上海:上海交通大学出版社, 2009

(名医堂)

ISBN 978-7-313-06079-2

I. ①国... II. ①中... III. ①公务员—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 197166 号

国家机关公务员健康读本

(下)

中国健康促进与教育协会 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市文化印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:10 字数:194 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印数:1~10 030

ISBN 978-7-313-06079-2/R 定价:24.00 元

版权所有 侵权必究



出版说明

为响应党的“十七大”关于广泛开展全民健身运动的精神,2008年5月,中央国家机关工会联合会、卫生部直属机关工会启动“中央国家机关健康大讲堂”活动,特聘由中国健康促进与教育协会推荐的医疗卫生专家殷大奎、王陇德、洪昭光、杨秉辉等25人组成专家讲师团。他们结合国家公务员人群的特点,向中央国家各部门干部职工重点开展心理、营养及预防慢性非传染性疾病等方面的巡回讲座,倡导健康生活方式,推进公民健康素养。

现将部分专家讲稿汇编成册,以飨读者。



目 录

- ◎ 播种健康 收获幸福 洪昭光 / 001
- ◎ 健康在我心中 黄建始 / 031
- ◎ 别让疾病早早缠上你 赵仲龙 / 065
- ◎ 食物多样 保证健康 马冠生 / 091
- ◎ 情绪调节与心理减压 杨凤池 / 113
- ◎ 常见慢性疾病的饮食控制 于 康 / 135





播种健康 收获幸福

洪昭光

今天,健康已经不再是一般的个人问题了,已经成了重要的民生问题。2007年,中国社会科学院出版了一本书——《中国社会蓝皮书》。书中列出了老百姓关注的17个热点问题,第一个热点就是看病难、看病贵的问题。

健康为什么这么重要?简单用一句话说:健康就是节约,健康就是和谐,健康就是责任,健康就是金子。

首先,我们提倡构建一个节约型社会,节约什么都不如健康,这是最大的节约。老百姓说:“脱贫致富三五年,一病回到解放前。”疾病的耗费是最厉害的。2006年,仅医药费一项,全国支出了10 700多个亿。这么多钱是一个什么概念呢?长江三峡水库是世界上最伟大的工程,15年投入8 000亿,大家可以算一算。所以说,健康是最大的节约。

第二,健康是和谐,没有健康就没有小康,没有健康谈不上和谐。你看陈逸飞先生,世界级的著名画家,一幅《黄河颂》卖了多少钱?4 020万。但是他59岁就走了,如果陈逸飞能和齐白石先生一样,活到90多岁,每一幅画都是国宝啊!

第三,健康就是责任。每一个人都不是孤立的,你热爱健康,就是关爱家人、关爱社会、关爱祖国,对自己负责,也是对家庭负责。所以,有人说:“爱妻爱子爱家庭,不爱健康等于零。”



洪昭光

首都医科大学北京安贞医院主任医师,教授、研究员。讲座题目主要有《健康快乐100岁》、《和谐——健康新观念》等。

- 健康是节约
- 健康是和谐
- 健康是责任
- 健康是金子

第四,健康是金子。世界卫生组织的专家说过,健康是1,其他都是0,其他一切都是0,健康是一切的基础,比金子还珍贵。

我用一句话总结:“健康就是GDP,健康就是生产力、社会第一财富、人生最大的宝藏。”

怎样得到健康?得了病再治疗,已经晚了。因为任何高科技都不可能使病人完全恢复到得病以前的状态,因此,好的医生是让人不得病或少得病的医生。古人说,“上工治未病”,“圣人不治已病,治未病”。西方谚语“一盎司预防胜过一磅治疗”。我国的研究表明:1元的预防投入可以节省医疗费8.59元,临床经验表明又可相应节约大约100元的重症抢救费。更重要的,只有预防才可以做到21世纪健康新观念。

21世纪了,我们怎么能做到新世纪的健康新观念呢?那就是:“二十岁养成好习惯,四十岁指标都正常,六十岁没有病,八十岁以前不衰老,健健康康一百岁,快快乐乐一辈子。”

现在许多人虽然才40岁,但是却体重超标、血糖超标、血脂超标。“三高”、“四高”、“五高”、“六高”……这样可不行,五六十岁一身病可不行。你看我们不少人是怎么活到90岁的?就是长年住在医院里打点滴,靠输液维持生命。

现在我们国家的人均期望寿命确实很长,但是健康寿命没有延长,延长的是带病的残疾人。这样延长生命,不仅自己痛苦,花钱多,家属也痛苦,所以才说:“健健康康,八十不衰老,轻松一百岁,自己少受罪,节省医药费,造福全社会,何乐而不为?”

人总要死,不死都不行,有一种叫“自然凋亡”。平安百岁,快乐轻松,生如春花灿烂,活要活得精彩,活得就像春天的花开一样,活得快乐,活得幸福,活得精彩;走,秋风落叶,



秋风一吹,叶子轻轻掉了,无痛苦,这才叫自然凋亡。

上海国画家苏菊仙老先生长寿,活了106岁,台湾的宋美龄也高寿,活了104岁。他们怎么走的呢?睡个觉就走了,不用搭桥安支架,不用这么痛苦的折腾,这叫自然凋亡。

什么叫病理死亡呢?30多岁高血压,50多岁心肌梗死,身心煎熬,人财两空。你看一位著名演员,两次肝移植,花了近100万,最后罪也受了,钱也花了,人也走了,身心煎熬,人财两空。

我们谁都愿意自然凋亡,无病无痛,无疾而终。但是,为什么做不到呢?道理很简单,我们违背了自然的规律,受到了生命规律的惩罚。今天我把规律告诉大家,大家都来顺应这个规律。

我们心内科里来了一个“大款”,是个小伙子,才30多岁却是亿万富翁,是一个房地产老板,但进了医院就抢救,给他注射1克药是1万5千块。大家算一下?1克黄金多少钱?然后再放支架,一个支架1万,一根管子1万8千块,一个手术做下来花了15万,当时做好了,高高兴兴地出院了。不到两个月,这个“大款”又回来了,这一次不是心脏病了,脑血管意外,半身不遂,偏瘫了。他怎么30多岁就一身病呢?他13岁开始抽烟、喝酒,可以说是“五毒俱全”。他的病是抽烟抽出来的,喝酒喝出来的,自己找来的,自己不爱自己,自己非折腾自己不行。

那么,我们怎样才能得到最好的健康状态呢?

世界卫生组织说健康由四个元素组成,健康总共是100分。第一,父母的遗传基因15分,第二,环境因素17分,第三,医疗条件8分,第四,自己的生活方式、生活习惯是60分。

首先,一个人是健康还是多病、长寿还是短命、个高还是个矮、胖还是瘦,首先跟什么有关系呢?首先跟父母有关

健康“三字经”

管住嘴,迈开腿;
八分饱,八杯水。
八千步,子午睡;
三分酒,不要醉。
不攀比,不受罪;
能对比,准富贵。
有头脑,没心肺;
养心汤,一百岁。

系,父母健康你健康,父母有糖尿病,你也容易患糖尿病,父母有冠心病,你也容易患冠心病,这个遗传是肯定的,但不是百分之百,有倾向是肯定的,如父母高,孩子的个子也高。最简单的例子就是姚明,姚明身高多少? 2米26,姚明怎么长那么高? 道理很简单,姚明爸爸身高2米08,妈妈1米88,两个个子最高的篮球中锋结合了,所以才生出姚明。

病也是这样。我原来在北京朝阳医院时的工会主席,16岁血压高,28岁全身动脉硬化,32岁心肌梗死,为什么会这样呢? 原因很简单。他的爷爷是高血压,奶奶也是高血压,爸爸还有高血压、心脏病,妈妈同样是高血压病人。

有些事,看着很奇怪。比如,有些人天天吃肥肉,天天吃猪肝,想吃什么就吃什么,他既不胖,胆固醇也不高。另外一个人从来不吃肉,胆固醇还是高。道理很简单: 遗传不同,基因不同。

我们用小白兔做实验,让小白兔吃鸡蛋黄拌猪油,小白兔只有3周胆固醇就高了,4周就动脉硬化了。第二个用北京鸭做实验,也让它们吃鸡蛋黄拌猪油,4周、8周、16周,

一直都没有事。为什么呢? 道理很简单: 兔子是兔子,

鸭子是鸭子,遗传不同,所以吃同样的东西,结果

并不一样。人也是一样,所以同样是甲型流感来了,有人得病,有人不得病。人的抵抗力、免疫力都跟遗传有关系。那么遗传因素占多大的比例呢? 只有15%。

第二,环境也有关系。人的健康与环境有密切关系。空气污染、水污染、食品污染……都会影响我们的健康。环境因素占多少比例呢? 17%。加上遗传的15%,那这就32%了。

医疗条件当然与健康有关系。医疗健康占多





少份额呢？8%。我们当前最大的误区是什么？许多人平常不关心自己的健康，采取“无所谓”的态度：“我得病以后上医院。”这是误区。错了！同志们，医疗只占8%。美国一位心脏病专家说得好，任何高科技都不能使病人恢复到得病以前的状态，因此世界上最好的医生，是让人不得病的医生。

因此，我今天讲的就是让我们不得病。

怎么才能不得病呢？刚刚讲了得病当中遗传因素占15%，环境占17%，医疗占8%，还剩下60%是自己的生活方式。在个人的生活方式四大基石中：合理膳食占13%，心理平衡占30%，适量运动与戒烟限酒占17%。这就是那个60%。因此，世界卫生组织再三强调：健康最珍贵。但是健康的钥匙在你自己的手里，不在医生的手里。我们的老祖宗早就知道了，药疗不如食疗，食疗不如心疗。因此，我们只要保持一个好的心态，一个合理的膳食，你就掌握了健康的“金钥匙”。做到这些能起什么作用呢？如果做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡这四句话，疾病少一半，寿命长10年，生活质量大大提高，幸福指数大大提高，自己少受罪，儿女少受累。

健康“金钥匙”

- 合理膳食
- 良好心态

先讲合理膳食。每天吃2 200千卡到2 400千卡热量，300毫克胆固醇，脂肪酸小于30%，饱和脂肪酸小于8%，盐小于6克，油25克，还有纤维素，精练成10个字——“一二三四五，红黄绿白黑”。这10个字做到了，保证你不胖也不瘦、胆固醇不高也不低、血黏度不黏也不稀。

我们看这个“一”。每天一定要喝一杯牛奶。2006年4月，温家宝总理在重庆视察牛奶公司，走了又回来，对牛奶公司的同志说：“我有一个梦，让每个中国人，首先是孩子，每天都能喝上一斤奶。”

一杯奶起什么作用呢？据调查研究，每天喝一杯奶的孩子，身高平均增高1.25公分。更重要的是，喝奶的孩子皮

肤光滑、滋润细腻、头发有光泽,不但个子高,肌肉发达,人也聪明,长得又好看。

你们知道我们的宇航员怎么喝奶呢?早上一杯牛奶,晚上一杯牛奶,中午喝酸奶,上天也喝。所以,如果家里条件许可,孩子睡觉前、早上、中午都喝一杯牛奶,如果不行的话,就喝两杯。

我们科里有一个病人,是气管炎患者,咳嗽很厉害,后来气管炎治好了,但是他不能大喘气了,一检查,他在咳嗽的时候咳断了3根肋骨。住院之后不敢翻身,小护士扶他,一扶他又断了一根肋骨。他就是骨质疏松,从来不喝奶。

老年人喝奶有什么好处呢?得动脉硬化几率低了。所以,牛奶就是从1岁开始,一直喝下去,喝一辈子。

我们为了自己的身体健康,为了我们下一代的健康,为了我们民族的健康,我们都来响应温总理的号召,每人每天喝一杯奶,好不好?好!

以前日本人的个子比较矮。现在日本人变了,20世纪90年代,东京和北京的中小学生一起比赛,发现东京的中小学生身高、体重都超过了同龄的北京孩子,更不用说比广东、福建的孩子了,那会超得更多。这是为什么呢?二战之后,日本政府下令,每个中小学生每天中午一杯奶。就是这一杯奶,使日本小学生一代超过一代。现在日本人超过了中国人。100年期间,日本男孩平均身高长了19厘米,女孩子平均长高了17厘米。

有人一喝牛奶就腹泻,那怎么办呢?没关系,你别喝一杯,我们可以从少量开始适应,你先喝1/5杯,再过一周1/4杯,再过一周就可以喝半杯了,一个多月下来都能适应。不爱喝牛奶改喝酸浆就行了。那不爱喝酸浆怎么办?喝豆浆,但是要喝两袋豆浆,因为豆浆里钙的含量是牛奶的一半。

“二”是什么意思呢?“二”是250~350克碳水化合物,



相当于300~400克主食。这不是固定的,比如有些年轻人干活挺重,一天就要750克。有些女同志呢,胖胖的,工作量很轻松,不用300克,一天150克就够了。

“三”是什么意思?三份高蛋白。人不能光吃素,也不能光吃肉。蛋白质不能太多,也不能太少,三份至四份就好,不多不少。

“四”是什么意思呢?四句话,即“有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱”。有粗有细是粗细粮搭配,一个礼拜吃三四次粗粮,玉米、红薯这些粗细搭配营养最合适。不甜不咸是指“清清淡淡才是真”。北方人患高血压病的多于南方,是因为口重。目前北京人日均食盐12~14克,其实6克就行,起码要减少1/3。

“五”是什么意思?就是500克蔬菜和水果。人生最大的痛苦莫过于患癌症。怎样才能不得癌症呢?预防癌症的最好办法,就是常吃新鲜蔬菜和水果。新鲜蔬菜和水果有一个特殊作用就是防癌,能减少一半以上患癌症的机会。

红、黄、绿、白、黑就不说了。现在更简单了,8个字就够了:“什么都吃,适可而止。”

为什么要什么都吃呢?一个人要想身体好,至少需要42种营养素,但是没有一种食物满足得了。因此,中国营养学会提出了《中国居民膳食指南》有八条。第一条就是食物多样化,因此你可不要偏食。

什么叫多样化呢?很简单。粗粮、细粮、荤的、素的、甜的、咸的……什么都吃,肉、菜、蛋、奶、蔬菜、水果,什么都吃。可是有一样东西千万别吃,就是国家法律明令规定的野生保护动物,即使是穿山甲、果子狸等野生动物,也不要吃,其他都可以。

第二句话别忘了,“适可而止”。吃什么都可以,但是要记住:“七八分饱,营养正好;饭前喝汤,苗条健康,饭后喝

- 一、一杯牛奶
- 二、250~350克碳水化合物
- 三、三份高蛋白
- 四、四次粗粮
- 五、500克蔬菜和水果

什么都吃适可而止

汤,又肥又胖;晚饭吃得少,能减肥;晚饭吃得多,会长胖。”这在书上写得很详细,调控饮食很重要,记住“什么都吃,适可而止”。

美国科学家做了一个实验,用200只猴子作为观察对象。100只猴子随便吃、敞开吃,100只猴子只吃七八分饱。10年以后,随便吃、敞开吃的猴子死了50只;而吃七八分饱的猴子,100只死了12只猴子,到15年以后,敞开吃、随便吃的猴子死光了,一只都没有了。所有长寿的猴子都在七八分饱这一组。

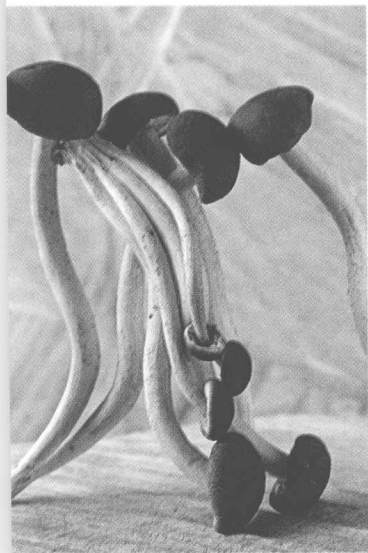
我们中医两千年来总结的长寿经验,最大的秘诀是什么?“若要身体安,三分饥和寒”。

美国总统的保健医生给布什的忠告是:“吃饭七分饱,走路、爬楼、慢跑。”

联合国粮农组织提出一个新的口号,21世纪最合理的膳食结构就是6个字:“一荤一素一菇”。每顿饭有一个荤菜,鸡鸭鱼肉都可以;一个素菜,萝卜、白菜,还有绿色蔬菜,都可以,或者几个青菜混在一起;第三,一个菇,蘑菇、树菇、金针菇、黑木耳或者海带都行。

为什么要“一荤一素一菇”呢?首先,一定要有荤菜,因为人是杂食动物,人不能完全吃素,荤菜一吃以后动物蛋白质有了,高级营养蛋白质也有了。荤的食物分五个等级、五大类。牛奶、鸡蛋是第一类,第二类是鱼虾海味,第三类鸡鸭鹅,第四类就是猪肉羊肉牛肉,第五类就是植物蛋白质。

第二,要有素菜。素菜吃了以后,纤维素、维生素、矿物质也有了,这很重要,能使大便通畅。美国人的乳腺癌、大肠癌比非洲人多4倍到6倍,是什么道理呢?一研究就发现了,美国人饮食习惯是蔬菜少、肉类多,大便比较少,两三天一次大便。非洲人粗茶淡饭,吃得很粗糙,一天两次到三次大便。结果是美国人得大肠癌的人数比非洲人高了4倍到6





倍。所以，一定要多吃蔬菜水果，保证大便通畅。

第三，还得有“菇”，“菇”就是食用菌。食用菌有三大作用。吃了以后血脂下降，胆固醇、甘油三脂下降，血黏度下降，动脉硬化延缓，心脑血管病减少；其次，“菇”还含有香菇多糖，使免疫力提高，癌症减少。所有吃“菇”多的地方，癌症病人都少；第三，菇还有一种抗氧化作用，使细胞凋亡慢，延缓衰老，使老年痴呆减少。

“一荤一素一菇”，这个搭配很好。但不是说，每顿饭都要三个菜，你一个菜就可以了，几片瘦肉，一把菠菜，加上黑木耳，这就可以了。

2008年8月24日中午，奥运会结束当天，中国国家领导人宴请各国贵宾。宴会菜单包括：冷盘、奶油芦笋汤、中式豉椒牛扒、栗茸酥金枪鱼卷、珍菌香瓜盅、宫廷白果粥，以及点心和水果。主菜中有一个肉类、一个鱼类、一个菌类、一个蔬菜汤，简约中不失丰富。

从食材考虑，高档牛肉是西方宴客的永恒主题，金枪鱼则是鱼类中的上品，柔嫩无骨，没有腥味。它们都是西方人非常喜爱的食材。而菌类味道鲜美，有“素中之珍”的美誉，芦笋虽是蔬菜，却有健康和高档的形象。整桌菜比过去的中式宴席简洁多了，而且很注重荤素结合、营养搭配。国宴如此，平常人家只要记住保持“一荤一素一菇”就行了。

2008年在英国伦敦召开的G20会议，请了英国最有名的厨师，给各国的“一把手”吃什么呢？也是“两荤两素”。咱们给他们吃牛排，他们吃苏格兰小羊排；我们吃金枪鱼，他们吃鲑鱼，一样。

大家真要身体健康、天天快乐，更简单的办法三个字就可以了，即三个“平”。

第一个是平常饭菜；第二个是平和心态；第三个是平均身材，不胖不瘦不堵，天天早晚走路。按照这三个“平”，什

- 若要身体安，
三分饥和寒
- 吃饭七分饱，
走路、爬楼和慢跑

健康三个“平”

平常饭菜：一荤一素一菇，燕麦牛奶豆腐。

平和心态：不争不恼不怒，爱心宽容大度。

平均身材：不胖不瘦不堵，天天早晚走路。

养心八珍汤

慈爱心一片；好肚肠两寸；正气三分；宽容四钱；孝顺常想，常回家看看爸爸妈妈；第六，老实适量，人要老实，但是也不要太老实；第七奉献不拘；第八回报不求。

么都没有了。

我有一次和金庸先生一块去看季羨林——国学大师，他住在301医院里，90多岁还写书。我们去看他，我说：“你这么大了，脑子还这么好呢？”他说：“很简单，三个和谐，人和自然和谐，人和社会和谐，第三是自己身心和谐。”

如果真想天天快乐、天天健康，健康一百分，那你还是喝点“中药”。中华文化博大精深，中国的医药也特别好。有一个“养心八珍汤”：慈爱心一片，好肚肠两寸，正气三分，宽容四钱，孝顺常想，常回家看看爸爸妈妈。第六，老实适量，人要老实，但是也不要太老实。第七奉献不拘，第八回报不求。

简单讲一讲慈爱心。一个人在世界上最重要的就是慈爱心，还有感恩心。有一个硕士生跟我争论，他说：“我凭什么感恩社会呢？”我说：“告诉你吧，小同志！一个人不论本事再大，你给社会的贡献远远不如社会给你的。你生出来，如果没有你妈妈给你喂奶，把你放进树林、沙漠里，你准得死，所以你要感恩父母、感恩社会、感恩祖国。你知道感恩以后，心态就好，什么事都能想得开，对你自己也有好处。”

还有就是正气三分，一定要讲正气，一定要做好人，不能贪污，不能腐败。越是腐败，死得越快。科学家有一个记录，530个贪官和530个清官，贪官里面60%的人10年以后癌症、脑出血、心肌梗死，有的贪官干脆自杀了。清官呢？10年以后得病的才有16%，没有一个死亡的。最后科学家得出一个结论，廉洁使人健康，腐败导致死亡。

比如，马路边有两位老先生下象棋，还有一个人在旁边给人家支招，可下棋的没人理他，他心想：“我好心给你支招，怎么不理我？”越看越气，后来看他给支招的那个人棋快下输了，他实在忍不住就又给人家支招，人家还不理他。他说话没人理，自己觉得面子上下不来，最后越来越生气，



结果输棋的人没什么事，也不生气，他先给气死了。

美国有一个报道，有一个人回家，看到儿子跟妻子在吵架，儿子拿起刀冲着他妈妈的心脏一刀刺过去，当时他妈妈歪了几下就倒下了。爸爸在门口亲眼目睹，气得浑身哆嗦，他想进屋揍这个孩子，但没想到怎么也迈不开步，一步都走不了，只能在门口哆嗦哆嗦发抖。最后，这个人也死了，医生进行尸体解剖，发现没有器质上的病变，也没有发现病，只是由于剧烈的愤怒和恐惧，导致动脉剧烈痉挛，血管堵住了，命一下子就没有了。

人的生命有的时候真的很脆弱。有人说从今以后，我不再暴怒了。但是，心理有压力也不行，有一些事想不通，极度烦恼，同样也能得病，也能吓死人。

东北有一个病人，医生误诊了，说他是肝癌，肿瘤已经7厘米大小，而且转移了。病人一听，心想：“我肚子这么疼，原来是肝癌啊！”检查完了，大夫说：“你下来，穿衣服吧！”他一边穿衣服，一边哆嗦，心里害怕啊，一下子就摔到地下。好不容易回到家里，卧床40天，不想吃也不想喝，体重瘦了20多斤，精神崩溃了。单位的工会主席知道了，来看他，工会主席说：“我今天来看你，是组织上派我来看你的，你还有什么要求没有？尽管提出来。”这人就说：“我一辈子最大的遗憾，是没有见过北京天安门，我想上北京，去天安门看看，我就死而无憾了。”最后工会派了4个小伙子抬着担架，送他到北京看天安门去。

看了天安门，回到旅店，陪他来北京的4个小伙子，第一个小伙子说：“咱们赶快走，看完天安门就走吧，可别死在北京，不好料理后事。”第二个小伙子说：“既然到北京了，给他再找一个医院看看吧。”第三个人说：“别了！癌症病人到了皮包骨头的时候，就快死了，看也是瞎看，千万别让他死在北京。”第四个小伙子说：“既然到了北京，看看没什么

心理有压力，有些事想不通，极度烦恼，同样能得病，也能吓死人

