

中青年篇

健康大百科

主编
杨金奎

- 北京市人民政府组织
- 10位院士审定、推荐
- 1000位专家参加编写
- 解答生活中6000个健康问题



中青年篇

健康大百科

中国医药出版社

- 权威、专业、实用
- 内容全面、重点突出
- 图文并茂、通俗易懂
- 适合广大中青年读者阅读



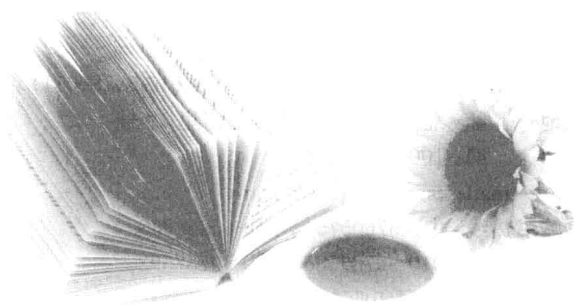
中国医药出版社

·健康大百科·

中 青 年 篇

主 编 杨金奎

副主编 刘秀荣 潘 慧



人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

健康大百科. 中青年篇/杨金奎主编. —北京: 人民卫生出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-117-15247-1

I. ①健… II. ①杨… III. ①保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 260917 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康大百科 中青年篇

主 编: 杨金奎

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 21

字 数: 299 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15247-1/R · 15248

定 价: 36.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

总序



“普及健康知识,参与健康行动,提供健康保障,延长健康寿命”是北京市健康促进工作中要遵守的原则。北京市人民政府于2009年5月发布了《健康北京人——全民健康促进十年行动规划(2009—2018)》。为全面满足首都市民对健康科普知识的迫切需求,并充分发挥医疗卫生系统健康科普传播主渠道的作用,北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局组织在京医疗、卫生领域的优势专家资源编写了这套《健康大百科》系列科普丛书。

本套丛书以满足市民日常的健康需求为基本原则,从关注人的生命全周期出发,内容涉及人生不同阶段正常或疾病状态下的健康指导,帮助首都市民获得科学的健康知识和技能,满足市民全方位的健康需要。全套丛书共有10本,分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》,是一套适合于市民家庭使用的健康指导工具书。

为了使本套丛书能切实发挥其应有的作用,本书策划、编辑历时一年时间,期间,北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局通过组织专家研讨会、开展网络调查、收集市民电话咨询的热点问题等多种途径,广泛征集广大市民对健康问题的意见,就丛书内容和表现形式广泛征求专家、学者等各界人士对本书的意见和建议。全书以答疑解惑的形式解答了不同生命周期常见的、重点的市民健康问题,在组

织、编辑上力求集科学性、实用性和可读性于一体。居民家庭可成套选择,也可根据家庭成员的不同情况选择其中的一册或多册。我相信这套凝聚首都众多医学专家智慧的健康科普丛书一定能够帮助首都市民获得科学的健康知识和技能,实现“少得病、晚得病、不得病”的健康幸福生活。

本书在编写过程中得到了众多医学专家的大力支持,他们在百忙之中以“医者仁心”的态度精益求精地完成了编写及审校工作;特别说明的是,本书还得到了王陇德、王忠诚等 10 位院士的悉心指导和题词推介,在此一并表示感谢。市民朋友们,这套丛书的出版是《健康北京人——全民健康促进十年行动规划(2009—2018)》的重要行动,它一定会成为市民家庭生活中必不可少的健康指导工具书。衷心希望大家在阅读过程中提出宝贵意见和建议。

丁向陽

2011 年 11 月



前言

中青年人群的健康问题已经成为一个社会关注的热点问题。中青年既是社会工作的主力,同时又是家庭的支柱。然而,由于工作和生活压力的增加,中青年人群的生活负担越来越重,他们常常处于疲惫状态,健康透支,体质减弱,特别是心理压力大、过度焦虑、情绪波动,引起或加重心血管等方面的慢性疾病。很多年轻人处在健康透支的状况下,用高血压、高血脂、高血糖换来了高学历、高职位、高收入。

中青年人的健康知识和健康意识并不一定与他们的专业知识水平成正比。他们在自己的专业领域也许是专家教授,但在身体锻炼和健康意识方面却可能是不折不扣的中小学生。作为国家建设中坚力量的中青年,通常担当着重大的社会责任,如果整个群体长期大范围处于亚健康状态,显然不利于国家的长远发展。

身体跟机器原理类似,需要定期保养和维护,这样才能尽可能地减少意外事件的发生。因此,科学化解中青年人的健康风险,必须采取有针对性的措施,其中最重要的是加强健康知识的普及。用通俗的语言将深奥的医学知识介绍给广大民众是每一位医学专家义不容辞的责任。愿本书能为中青年朋友的健康保驾护航。

杨金奎

2011年11月

目 录



第一章 膳食与营养

第一节 膳食需求	2
1. 为什么要平衡膳食	2
2. 平衡膳食的标准有哪些	3
3. 食物有好坏之分吗	3
4. 什么时候补钙比较合适	4
5. 富含叶酸的食物有哪些	4
6. 加碘盐的作用是什么	5
7. 如何给婴儿补充维生素 D	5
8. 膳食纤维的作用是什么	5
9. 矿物质的作用及来源有哪些	6
10. 为什么说维生素是生命活动的助手	6
11. 职场女性的营养要求有哪些	7
12. 痛风病人该如何注意饮食	8
第二节 科学饮食	9
13. 为什么要天天吃早餐	9
14. 中餐为什么要吃好	10
15. 晚餐为什么要吃少	10
16. 在外就餐的注意事项	11
17. 如何科学选择零食	11

18. 如何科学饮水	12
19. 如何减少食盐摄入量	13
20. 如何减少家庭每日烹调用油量	13
21. 喝牛奶有什么好处	14
22. 脱脂奶或低脂奶适用于哪些人	15
23. 为什么要多吃深色蔬菜	15
24. 留住蔬菜营养的方法有什么	15
25. 蔬菜水果能否相互替代	16
26. 如何选择动物性食品	16
27. 食用油为何要换着吃	17
28. 煲汤时间越长越有营养吗	18
29. 怎样判断自己的体重是否超标	18
30. 超重和肥胖人群应该如何控制饮食	19
第三节 食品卫生	20
31. 为什么要吃新鲜食物	20
32. 这些有毒动植物你知道吗	21
33. 食物中毒后该怎么办	22
34. 做饭时为何要做到生熟分开	22
35. 冰箱内保存食物的注意事项	23
36. 上班族怎么带饭更科学营养	23
37. 路边摊贩小吃,该不该走近	24

38. 豆浆不煮熟,危害有多少	24
39. 就餐环境的“静”与“净”,你知道吗	25
40. 如何让烹调达到最佳效果	25
41. 家用饮水机,暗藏哪些健康风险	26
42. 微生物是如何污染食物的	27
43. “地沟油”的危害有哪些	28
第四节 厨房卫生	29
44. 如何选购新鲜卫生的食物	29
45. 选购食物为什么要注意卫生	30
46. 如何鉴别畜禽肉类的新鲜度	31
47. 蛋类变质你会识别吗	31
48. 哪些食物不宜多吃	32
49. 怎样合理储藏食物	33
50. 哪些办法可以减少食物污染	34
51. 厨房油污怎么清洗	35
52. 常用的家庭厨房清洁用品如何选择	37
53. 厨房内蟑螂、蚂蚁如何去除	38
54. 厨余垃圾怎么处理	38
55. 哪些食物不适合用微波炉加热	38
56. 你知道小抹布里有多少病菌吗	39
第五节 保健品的选择	41

57. 什么是保健品	41
58. 保健品能代替药物吗	42
59. 保健品和食补哪个更好	42
60. 什么人群适合服用保健品	43
61. 购买保健品的防忽悠妙招有哪些	43
62. 维生素 C 片能代替水果蔬菜吗	43
63. 人人都适合吃钙片吗	44
64. 全民缺钙可信吗	44
65. 营养强化盐该如何选择	45
66. 怎么看待营养素补充剂	46
67. 补品就一定好吗	46
68. 螺旋藻是万能保健品吗	47
69. 核酸真的那么神奇吗	47

第二章 日常生活与保健

第一节 中青年的合理运动	50
70. 身体活动就是运动吗	50
71. 规律的身体活动都有哪些好处	51
72. 什么是有氧运动	51
73. 什么是无氧运动	51
74. 健康成年人的适宜身体活动量是多少	52

75. 如何掌握适宜的运动强度	53
76. 运动时应该注意哪些安全事项	53
77. 运动前有哪些准备工作	53
78. 中青年人如何按年龄选择适当的运动项目	54
79. “饭后百步走,活到九十九”有道理吗	55
80. 为何心血管病患者忌晨练	55
81. “冬练三九,夏练三伏”对吗	56
82. 白领一族,有没有工间运动小妙方	56
83. 单纯性肥胖应该怎样运动	57
第二节 中青年的睡眠问题	59
84. 睡眠是怎么回事	59
85. 一个人究竟需要多长的睡眠时间呢	60
86. 治疗失眠的药物有哪些	60
87. 睡眠被剥夺,会有哪些影响	61
88. 如何营造好的睡眠环境	61
89. 哪些食物会“偷”走睡眠	62
90. 睡觉前应该注意些什么	62
91. 哪种睡姿更健康	62
92. 白天打盹正常吗	63
93. 什么才是好的睡眠	63
94. 倒班族睡眠怎样调节	64

95. 睡觉做梦是睡得香吗	65
96. 失眠了,我该怎么办	65
97. 有助睡眠的“行为处方”是什么	66
第三节 烟酒与健康	67
98. 吸烟有哪些危害	67
99. 什么叫“二手烟,三手烟”	68
100. 吸烟真的能导致男性阳痿吗	69
101. 为什么不能当着儿童的面吸烟	69
102. 孕妇吸烟会影响胎儿吗	69
103. 在家抽烟开着抽油烟机就没事了,对吗	70
104. 家中有孩子,抽烟怎么办	70
105. 戒烟为什么那么难	70
106. 抽烟大半辈子了,也没生病,都老了,戒不戒烟无所谓了吧 ...	71
107. 哪些医院有“戒烟门诊”	71
108. 什么是适量饮酒	72
109. 饮酒为何不宜过量	72
110. 哪些人不应饮酒	72
111. 酗酒为什么会导导致神经系统损害	73
112. 饮酒的误区有哪些	73
113. 酗酒伤害,男女有别吗	75
114. 喝酒可以影响免疫力吗	76

115. “酒精肝”是喝酒喝出来的吗	77
116. “烟酒不分家”对吗	77
117. 红葡萄酒能预防心血管疾病吗	77
118. 喝酒能强身健体吗	78
第四节 家居环境与健康	79
119. 常用家庭消毒剂应怎样选择	79
120. 家中有病人应该如何消毒	80
121. 洗涤灵与消毒剂有什么不同	81
122. 滥用消毒剂会影响健康吗	81
123. 开窗通风有哪些好处	82
124. 用醋熏蒸空气能预防感冒吗	83
125. 空气清新剂能天天用吗	84
126. 安装了空调就不用开窗通风了吗	84
127. 洗涤剂与消毒剂能混合使用吗	85
128. 家庭装修为什么要讲究环保	86
129. 居室视觉污染是怎么回事	86
130. 消毒和灭菌是一回事吗	87
131. 厨房油烟对人体有哪些危害	88
132. 打电话会传染疾病吗	88
第五节 旅游与健康	90
133. 旅游前应做哪些准备	90

134. 反季节旅游应该注意些什么	91
135. 糖尿病病人外出旅游前应特别注意什么	91
136. 什么情况下不适合旅游	92
137. 如何处理好时差综合征	93
138. 哪些人不适合坐飞机	93
139. 崴脚了应该热敷还是冷敷	94
140. 踝关节扭伤如何急救	95
141. 如何预防旅途中的便秘	96
142. 如何预防旅途中的蚊虫叮咬	96
143. 如何上好旅游保险	97
144. 异地旅游生病了怎么办	98
145. 出国旅游前应该注意什么	99
146. 异国如何就医	100
147. 旅游中怎样吃才健康	100
148. 旅游中如何休息	101
149. 在车上睡觉应注意什么	101
150. 慢性病人游玩应注意什么	102
151. 高原旅游应注意的问题	103
152. 我能潜水吗	103
153. 如何登山才健康	104
154. 旅游时常备的药物有哪些	104
155. 出国旅游前应向哪些部门咨询预防保健	105

第三章 学习、工作与健康

第一节 健康体检	108
156. 健康体检通常包括哪些内容	108
157. 从何时开始健康体检合适	109
158. 多长时间体检一次比较合适	109
159. 防癌体检和普通体检有哪些区别	109
160. 不同年龄段的体检内容是否有区别	109
161. 各种肿瘤的好发年龄段是多少	110
162. 男女性体检有差别吗	110
163. 我不做体检中的“肛门指诊”检查可以吗	110
164. 女性乳腺自我检查方法是什么	110
165. 生活中哪些信号提示该去体检	111
166. 血液检查能查什么	111
167. 怀孕时做超声或者 X 线检查有害吗	112
168. 如何看体检报告	112
169. 体检报告正常是不是就万事大吉了	113
170. 除了普通检查方法,我还需要做什么特殊检查吗	113
第二节 电脑与健康	114
171. 长期伏案工作有哪些危害	114
172. 长期使用电脑后出现的头晕与颈椎病有关吗	115

173. 工作不突出,腰椎间盘突出怎么办	115
174. “久坐伤肉”说明了什么	116
175. 什么样的坐姿对电脑族最健康	117
176. 为什么使用电脑时应坐专用的电脑椅呢	118
177. 为什么电脑族应积极预防脊柱侧弯	118
178. 电脑族如何预防颈椎病	119
179. 长期看电脑,眼睛特别干涩怎么办	119
180. 电脑族如何防治“鼠标手”	120
181. 电脑族如何防止下肢水肿	121
第三节 用眼卫生	122
182. 中青年工作学习中如何注意用眼卫生	122
183. 如何消除视疲劳	123
184. 眼睛干涩是沙眼吗	124
185. 眼睛干涩怎么办	124
186. 做眼保健操有什么用	125
187. 如何防治近视眼	126
188. 散光和近视是一回事吗	126
189. 弱视和近视有何区别	127
190. 近视一定要配眼镜吗	128
191. 配眼镜一定要到医院吗	128
192. 戴隐形眼镜有哪些需要注意的问题	129