

《黄立坤教授与您话健康系列丛书》第一集被山西出版传媒集团列为2011年十种年度好书之一
《黄立坤教授与您话健康系列丛书》第二集被山西省新闻出版局列为2012年山西出版精品工程之一

黄立坤教授与您话健康系列丛书 第二集 总主编 / 黄立坤

衣食住行息 习惯是第一

本册主编：杨莉霞 吴雅芳

**养生有一套，习惯最重要
强身又健体，舒心容颜俏**

山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

黄立坤教授与您话健康系列丛书 第二集 总主编/黄立坤

衣食住行息 习惯是第一

本册主编：杨莉霞 吴雅芳

副主编：赵红娟 高海梅 马 骏

山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行息 习惯是第一/黄立坤总主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2012. 9
(黄立坤教授与您话健康系列丛书·第二集)

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4209 - 2

I. ①衣… II. ①黄… III. ①生活—卫生习惯—基本知识 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 136877 号

黄立坤教授与您话健康系列丛书 (第二集)

衣食住行息 习惯是第一

主 编 杨莉霞 吴雅芳

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)

印 刷 山西德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351 - 4922073

邮 箱 cbsztc2643@sina.com

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 12

字 数 190 千字

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 次 2012 年 9 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4209 - 2

定 价 26.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

普及型、实用型医学书籍,可以让更多的人了解医学常识,同时,也让人民大众掌握一些对疾病基本的诊断、治疗手段,在社区医生的帮助下,积极开展家庭病床,做到“小病自己治,大病上医院”。非处方药的面世,也需要群众掌握更多的诊断常见小伤、小病的本领,能正确、合理地使用非处方药。许多事实表明,在社区医生的指导下,如果病人的家属积极配合,并且具有相应的护理知识,病人疾病的康复会快得多。

近几十年来,医学科学的进展很快,新的诊疗方法不断出现,甚至对许多疾病的认识也发生了重大变化,诊断方法和治疗措施都有了新的进步,为医生写的书如汗牛充栋、比比皆是,但是能让老百姓读明白的医学书籍却并不多,何况还要让对医学外行的人也能看得懂的书,就更少了。

2006年,我从临床工作转而从事了管理工作,特别是社区卫生服务指导工作之后发现,没有经过专业训练的非

医学专业人员比较喜欢读医学科普书籍,我便和广东省CDC中心刘清老师,组织了一批在基层工作的医生和从事临床工作的同志,共同编写了《量量您的健康系列丛书》,2009年正式出版,受到广泛好评。

2010年,经与山西省卫生厅徐先定副巡视员、妇社处郭湛英处长、太原市卫生局温跃春副局长认真分析,摸索出一套适合社区卫生服务健康教育宣传模式的《黄立坤教授与您话健康》系列7册科技图书,本书在全国各大新华书店迅速热销,成为了山西科技出版社2010年10大最受欢迎的图书之一,2010年1月成功入选农家书屋,2010年6月,获华北10省科技图书二等奖。

2012年,应广大读者的强烈要求,再度扩版为现在的十册系列科普图书,本套图书的主要读者对象是没有经过专业训练的非医学专业人员。通过阅读本书,对常见疾病症状及其家庭护理技术能初步了解,并且也能按照书中的指导,做一些力所能及的护理工作。同时,也能在医生指导下,选购非处方药,进行常见小病的治疗,做到小病自己治。即使是患有大病,也能从本书中受到启示,一方面进行预防保健,另一方面则能让病人及早医治,而不至延误病情和治疗,同时在病人入院前或出院后康复期有合理的照料。

需要指出的是,本书介绍的诊断治疗方法,仅供参考,并不能代替医生做出诊断治疗。特别是药物剂量,非医学专业人员更不能凭本书“按图索骥”或“对号入座”。这是因为医学毕竟是一门相当复杂的科学技术,治疗疾病又关系到病人的生命安全,没有医师资格和行医执照的外行人,是不能涉足其间的。

得什么病是无法选择的,医生需要您的配合,延缓病情的发展,要保持良好的心态,争取最好的结果。

黄立坤

再版序

得知图书再版的消息,我很兴奋,也很欣慰,因为我觉得自己做成了一件小事,就是把自己所学的知识,用科普的形式使大家受益。我们知道,医疗保健关系着国人的生命、健康以及国家财政,影响到国家的兴衰、民族的延续,故一位医学专家,有义务更有责任为百姓进行医学科普宣传及正确的保健引导,以保障大众的生命、健康,为维护国家、民族的命脉尽一己之责任。

我是做妈妈的女人,我有过儿时的天真、喜悦,有过青春美好的追随和回忆,有过新婚燕尔时的快乐和遐想,有着人到中年的收获和恬静,也有向往老年幸福生活的渴望,我爱生活,更爱生活中的分分秒秒,我有自己带大的孩子、有自己培养的后代,有需要我呵护的老人和小孩,我照顾过他们,也知道他们需要什么,所以,得知我的书再版的消息,我窃喜过,我相信我会把它写得更好,因为我爱生活,我坚信——“曲突徙薪”。

“曲突徙薪”说的是,以前有位客人到某人家里做客,看见主人家的灶上烟囱是直的,旁边又有很多柴火。客人告诉主人说,烟囱要改曲,柴火须移去,否则将来可能会有火灾,主人听了没有作任何表示。

不久主人家里果然失火,四周的邻居赶紧跑来救火,最后火被扑灭了,于是主人烹羊宰牛,宴请四邻,以酬谢他们救火的功劳,但并没有请当初建议他将柴火移走,烟囱改曲的人。

这时,有人对主人说:“如果当初听了那位先生的话,今天也不用准备筵席,而且没有火灾的损失,现在论功行赏,原先给你建议的人没有被感恩,而救火的人却是座上客,真是很奇怪的事呢!”主人顿时省悟,赶紧去邀请当初给予建议的那个客人来吃酒。

这个故事告诉我们,一般人认为,足以摆平或解决事物过程中的各种棘手问题的人,就是优秀的人或优秀的管理者,其实这是有待商榷的,俗话说“预防重于治疗”,能防患于未然之前,更胜于治乱于已成之后,由此观之,健康问题的预防者,其实是优于疾病问题的解决者。因此,从今天开始,我将再一次和大家一道把健康走进每个家庭必要掌握的东西用通俗的语言讲述给我们的家庭成员,在您忙完工作、事业、休闲度假或与朋友、家人游玩、嬉戏的时候,把这当作您开心的佐料,让健康永远伴着你们的左右,开心时时,快乐时时。

本套图书,是由2011年系列丛书入选农家书屋的基础上增编而成,它集医学科普、生活实用、文字导引、心理概括、健康管理、适宜技术等为主,寓教于乐中赋予人生哲理、医学情趣,实用并易于理解。本系列丛书共10本,其中《看懂化验单——轻而又易举》一书中,我把白细胞作了详细总结,从他们是一个大家族说起,告诉大家白细胞有中性、淋巴、单核、嗜酸、嗜碱等兄弟五个,各自分工不同,耐人寻味,寓教于乐。

说完白细胞,再以大家熟悉的名诗富有哲理地解释红细胞,可谓“老牛自知夕阳晚,不用扬鞭自奋蹄。落红不是无情物,化作春泥更护花”,以此展开它的功能。当然,在化验单这本书里关键的具有专业性和实用性的必看项目我也是把他形象趣味化了,如女人防癌必看:化验单上的关键数据——防癌手机号 15312550199(把和癌症有关几个关键数据以手机号的形式串联起来,方便记忆,乳卵巢胰腺癌若有,请拨手机 199,前面要把 50 加,还有 6 位不能丢。这个手机号码暗含了 4 个女性的多发肿瘤检测标记项目,CA153 是乳腺癌相关肿瘤标记;CA125 是卵巢癌相关肿瘤标记等。

在《远离糖尿病——你我他都行》一书中,更多地是以贴切的方式给出了大家糖尿病的治疗原则:1. 糖尿病教育;2. 饮食控制(饮食治疗);3. 体育锻炼(运动治疗);4. 药物治疗;5. 自我监测。以讲故事的方式给出了不同人群预防糖尿病的理念,即糖尿病患者的运动要有运动处方的重要性,还列出了详细的运动处方。

《肥胖就是病——忽视要了命》一书中,给出了针对超重人群的忠告:基本吃素,坚持走路,遇事少怒,劳逸适度。以大量的生活图片和生活实践引导人群维护健康从减重开始。

《认识肝胆胰——保护好自己》以“‘肝’问路在何方”为导引,提示肝脏是人体加工厂,肝功能有两层意思:一是指肝脏的生理功能;一是指医学检验项目即肝功能检查。分析论述了“小三阳”也不能大意,指出很多人都认为大三阳要严重一些,而小三阳的情况就好得多的误区,揭示如今 e 抗原阴性的乙型肝炎,及小三阳已经成为了主要的公共健康问题。

《血压控制好——教你百病消》一书,从压力的杀手讲起,以图文并茂的形式把慢性病互相影响,预防窗口前移对国民健康的重要性展现给百姓朋友。

《衣食住行息——习惯是第一》一书,从生活方式的字面解释到深度内涵开始,以季节养生、精神养生、体质养生等多方面入手,把生活中的常用方方面面及男人、女人观察问题的角度、方法不同所产生的矛盾如何化解等方面都做了详细聊天式的讲解。给女人定义一生如花:女人二十岁是桃花,鲜艳;女人三十岁是玫瑰,迷人;女人四十岁是牡丹,大气;女人五十岁是兰花,淡定;女人六十岁是棉花,温暖;女人七十岁以后是无花果,无欲无求但很甜蜜,对女人一生进行了精彩的总结。哲理而趣味性地揭示了男人心中永远的痛:漂亮的不会下厨房;能下厨房的不温柔;温柔的没主见;有主见的没女人味;有女人味的乱花钱;不乱花钱的不时尚;时尚的不放心;放心的没法看。

当然,说女人就必须说男人,10岁的男人像海马宫茶;20岁的男人像雨花茶;30岁男的人像碧螺春;40岁的男人像西湖龙井茶;50岁的男人像冻顶乌龙茶;60岁的男人像白兰花茶;70岁的男人像银针白毫;过了70岁的男人像寿眉茶。他们的脾气、性格和这些茶有着形式和内涵上的对应。同时,也从饱含哲理的语言中给出了女人心中永远的感叹:有才华的长得丑;长得帅的挣钱少;挣钱多的不顾家;顾家的没出息;有出息的不浪漫;会浪漫的靠不住;靠得住的又窝囊。

《保护甲状腺——益寿也延年》一书,用朗朗上口的顺口溜,眼

突脖子粗,心烦体不舒。情绪难冷静,危象把命输;甲亢甲减同病连,病源都是甲状腺。症状相反来分辨,激素高低分界线。再现了甲状腺疾病的实际情况,把枯燥的医学趣味化、生活化。

《护好心脑肺——健康永跟随》一书,配合我国脑卒中早期筛查的大型科研项目的基层开展,揭示了吸烟的危害及其导致动脉粥样硬化、高血压、冠心病、脑梗塞、脂肪肝等的危险,是脑卒中高发的主要危险因素。提醒大众关注健康,戒烟限酒。告诫居民:吸烟犹如吃砒霜,分期付款买死亡。烟无多少终有害,少量饮酒益健康。

《肿瘤不可怕——一定能制服他》一书中,列举了许多早期发现肿瘤的信号和早期预防肿瘤的小窍门,小知识,如一个“7”字,来简单、形象地区别炎症和肿瘤:7天内出现的肿块,多为炎症性;7个月内出现的肿块,多为肿瘤性;7年内出现的肿块,多为先天性。

《心理要健康——一生喜气扬》一书,从心理健康的标准:1. 智力正常;2. 善于协调和控制情绪;3. 具有较强的意志和品质;4. 人际关系和谐;5. 主动地适应并改善现实环境;6. 保持人格的完整和健康;7. 从心理行为符合年龄特征入手,把为人处事的三良好:良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系,作为我们衡量自身心理的标尺,引出现实生活中我们都需要有质量的生活;需要有健康的心理;需要有积极的心态。给出了人生心理健康 10 句话:0 岁出场;10 岁快乐成长;20 岁为情彷徨,30 岁基本定向;40 岁拼命打闯;50 岁年过半百,回头望望;60 岁耳顺告老还乡,70 岁随心所欲摸摸麻将;80 岁晒晒太阳,90 岁躺在床上,100 岁挂在墙上;生得伟大,死得凄凉;该吃吃该喝喝,遇事别往心里搁;洗洗澡,看看表,快乐 1 秒是

1 秒。从此作为读者开心一刻的好作料。列出人生警示 12 张纸：出生一张纸，开始一辈子；毕业一张纸，奋斗一辈子；结婚一张纸，折腾一辈子；当官一张纸，斗争一辈子；荣誉一张纸，虚荣一辈子；挣钱一张纸，辛苦一辈子；双规一张纸，后悔一辈子；生病一张纸，花钱一辈子；悼词一张纸，了结一辈子；淡化这张纸，明白一辈子；忘了这张纸，快乐一辈子；健康一张纸，幸福一辈子。

黄立坤

编委会名单

顾 问

殷大奎

原卫生部副部长,现任中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、中国医学基金会会长等职

刘克玲

中国健康教育协会常务副会长、秘书长、原卫生部基础卫生与妇幼保健司巡视员

王大骏

山西医药杂志编委、原中华医学会山西分会常务理事、山西消化病分会副主任委员、山西省人民医院消化内科主任

柳 洁

中华医学会糖尿病分会常务理事、中华医学会内分泌分会委员、山西医学会内分泌专业委员会主任委员、山西医学会糖尿病专业委员会副主任委员、山西医师协会内分泌分会会长、中华糖尿病杂志副主编、中国糖尿病杂志编委、山西医药杂志编委

苏云星

山西省人民医院副院长、骨科主任医师、中国骨科医师协会委员、山西省骨科医师协会副会长、山西省骨科专业委员会副主委、中国《矫正外科杂志》编委、《实用骨科杂志》编委

编委会主任 杜永成 武 晋

编委会副主任 刘 清 郭湛英 温跃春 冀平光

总策划 赵志春

总主编 黄立坤

副主编(按姓氏笔画为序)

王 莉 仇丽霞 邓 戈 任志英 刘 霞

杨莉霞 李 斌 吴雅芳 吴曙粤 张桂芳

张燕军 陈 刚 宗兴平 徐 宁 徐辅慧

黄 河 崔树萍 董晓河 薛雪花 魏志明

编委名单(按姓氏笔画为序)

马 骏 于建文 仇丽霞 王晓津 王书蓉

王春梅 王 莉 王毅仁 邓 戈 田俊峰

刘 霞 刘继光 石秀萍 申红英 朱桂鸿

那 龙 李 斌 李明森 李雅琳 李 筠

李繁强 任志英 张燕军 张 逸 张桂芳

张云霞 邵晋康 杨平安 杨 颖 杨忠威

宋润德 吴雅芳 陈 刚 杜 健 杨莉霞

杨素梅 孟月贵 吴蜀粤 房 娜 宗兴平

郑俊峰 周 蓉 赵华生 赵彦琴 赵红娟

赵迎庆 徐辅慧 徐 宁 徐计宏 高 祥

高 青 高海梅 秦 洁 黄 河 崔树萍

曹文轩 韩丽娜 程世善 董晓河 裴存锁

薛雪花 魏东光 魏志明

秘 书 刘文清

目录

第一章 观念更新 细节养生	1
第一节 人活百岁不是梦	2
小资料(1-1)扁鹊的医术	6
小资料(1-2)曲突徙薪	6
第二节 长寿因素	8
第三节 现代养生原则新思路	14
第四节 现代人健康长寿的主要威胁	15
第五节 养生科学化	27
第二章 因人制宜 体质养生	33
第一节 平和质	37
第二节 虚质	38
小资料(2-1)苔薄少或光滑无苔	40
第三节 湿质	41
小资料(2-2)舌质淡白、薄白:	42
小资料(2-3)舌苔白腻、白厚腻:	42

小资料(2-4) 苔黄燥干	43
第四节 瘀质、郁质	43
小资料(2-5) 花剥舌苔	45
第五节 特禀质	45
第三章 顺应规律 季节养生	47
小资料(3-1) 养生有度	52
第一节 春季养生	52
小资料(3-2) 教您预防花粉过敏	57
小资料(3-3) 春天捂一捂	58
小资料(3-4) 预防脑梗死复发	60
第二节 夏季养生	63
小资料(3-5) 如何应对天气炎热	66
小资料(3-6) 女人及时补水的好处	69
小资料(3-7) 绿茶的作用	71
小资料(3-8) 西瓜全身都是宝	73
小资料(3-9) 预防中暑	75
第三节 秋季养生	75
第四节 冬季养生	80
小资料(3-10) 温馨过冬	86
第四章 调整心态 精神养生	89
小资料(4-1) 情绪的作用	91
小资料(4-2) 哭婆婆笑婆婆	93
小资料(4-3) 年轻人的经历	96

小资料(4-4) 女性经前紧张综合征	100
小资料(4-5) 失恋后的情绪低落怎么办	101
第五章 谨和五味 饮食养生	103
小资料(5-1) 饮食习惯,六益两忌	112
小资料(5-2) 冬瓜利水又减肥	118
第六章 动静结合 运动养生	121
第七章 作息有常 起居养生	131
小资料(7-1) 睡眠质量标准	134
第八章 养生有度 治病有方	137
第九章 观念养生 快乐无忧	141
小资料(9-1) 理想对象的十六要诀	158
第十章 “低碳生活”3、6、9	165