

JIAN KANG XIN GAI NIAN 健康新概念

百病防治

马志林/编著 BAI BING
FANGZHI



- 白衣天使新说
- 现代疾病预防
- 健康没有小事
- 做自己的医生



健康新概念

中老年百病防治

马志林 编著

延边大学出版社

(吉)新登字13号

图书在版编目(CIP)数据

健康新概念/马志林编著. —延吉: 延边大学出版社,
2005. 12

ISBN 7-5634-2174-2

I. 健… II. 马… III. 保健 — 基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第153795号

健康新概念

编著: 马志林

责任编辑: 马永林

封面设计: 胡承涛

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路105号 邮编: 133002

网址: <http://www.eabook.com> (东亚书城)

E-mail: eabook@eabook.com; eabook@hotmail.com

电话: 0433-2965690 传真: 0433-2732434

印刷: 北京雨田海润印刷有限公司

开本: 850×1168毫米 1/32

印张: 63 字数: 1000千字

版次: 2006年1月第1版

印次: 2006年1月第1次

ISBN 7-5634-2174-2/R · 68

总定价: 180.00 元

逛“健康超市”

(代序)

这里是一座巨型的健康超市,琳琅满目的“商品”,是由古今价值千金的健康知识和中外无数健康天使们的优秀科研成果所组成。读完本书如同走进绿色森林,新鲜、清爽而惬意。你会对健康有更深层次的理解;对获得健康后的幸福会笑逐颜开;对许多指导性的知识使您免遭疾病泥淖的折磨而心存感激。

毕竟,那种肆意践踏健康,用生命为代价去换取蝇头小利的作法是现代人所不取的。

“人生七十古来稀”,是在公元 758 年杜甫写的一句诗,那时人均寿命不到三十岁,杜甫活了 58 岁,也算是“高寿”了。随着时代的发展,科技的进步,生活水平的提高,医疗条件的改善,人们的寿命也在不断增长。这是人类从自己所获得的所有知识中取得的最辉煌的成果,人们的寿命越来越延长。

但是,事物发展过程中总会出现两面性。

目前,我国居民 40 岁以后,体能明显下降,60% 的中年人存在健康问题。主要表现为血压升高、肺活量下降。心脏病发病年龄比以前提前了十几年。目前,全国每年

因冠心病死亡 110 万人,脑中风死亡 150 万人,我国城市居民体重严重超重者平均已达 14.9%。

我国已进入老龄化社会,老年人口 2000 年超过 1.2 亿,老年人长寿不健康,60 岁以上老人人均患有 2~3 种疾病。

健康,又一次为我们拉响了警报!

世界卫生组织 1991 年向全世界宣布:“个人健康的寿命 60%取决于自己;15%取决于遗传;10%取决于社会因素;8%取决于医疗条件;7%取决于气候的影响。”健康的生活方式,直接关系到你的健康。人们大多数死于自己培养起来的“文明”、“富贵”生活方式,这不是天灾,而是人祸。

既然健康的钥匙掌握在我们自己手里,我们怎么办?答案很简单:从现在做起,制定认真的健康计划,目标关连成败,一定选好自己的健康目标;二是要尽量多地了解现代健康知识:用知识武装起来的人是不可战胜的。这些全新的、动态的健康知识是我们健康之路的铺路石。

如果把健康比做一只鸟,运动和心理就是鸟的双翅,翅膀越强健,鸟飞得越高越远。“生命的灯是靠劳动添油的”,这充分说明了运动的重要,它是生命的源泉;心理健康就是要乐观少欲,假如像这首诗所言:“终日奔波只为饥,方才一饱又思衣。衣食两般皆满足,又想娇容美貌

妻。娶得美妻生下子，恨无田地少根基。买到田园和住宅，出入无车缺马骑。”这样步步登高，实现了自然是好事，实现不了的目标就变成了对自己的奴役。懒惰和多欲，变成了打湿鸟翅的雾水。为了驱散云雾，马志林同志编辑了这套丛书。

本套书所选的这些全新的健康理念，是我们战胜现代病的最新武器，她将近年来成千上万医务工作者、健康专家、专业人士所取得的研究成果，精挑细选，从《中老年营养美食》、《中老年运动健身》、《中老年保健课堂》、《中老年百病防治》、《中老年福寿养生》、《中老年趣味休闲》等方面分为六个专题，将最实用、最急需、最新鲜的健康知识汇成册，愿“健康新概念”系列品牌成为您心目中的健康金字招牌，并把此套书作为健康的红宝书，枕边书，为您的健康做出贡献。

长寿的新曙光

(代前言)

1999年,联合国秘书长安南,在国际老年启动年启动仪式大会上,向全世界宣布:二十一世纪是长寿时代。这是人类追求健康长寿的号角和一个新的里程碑。

几千年来,从三皇五帝到平民百姓,人人追求健康长寿。健康概念也在不断清晰和完善。开始,人们认为:“健康就是没有疾病”;后发展为:“健康是身体的完好状态”;以后,又发展为:“健康是身心的完好状态”;后来又变为:“健康是生理、心理、社会三方面的完好状态”;以后变为:“健康是生理、心理、社会、环境四方面的和谐”;后又定义为:“健康是健、乐、美、智、寿、德的六字境界”;最近,又有专家定义为:“健康不仅仅是没有身体疾患,而且要有完好的生活、心理状态和社会适应能力。”

所以,健康是一个动态的、多义而开放的概念。

健康是关于人的学科,它的门类多种多样,各学科又有各自关于健康的定义。而且,不同的认识角度有不同的界定;同时,人是主体性存在的,主体人的存在方式不仅仅是物质性,精神性、社会性也是其标志;再有,人的健康往往体现着一种状态,良好的状态又有审美价值的意

义;人的健康还含有价值的判断。不管它的定义多么宽泛,有一点是确定无疑的:健康长寿是全人类追求的共同目标。

追求长寿就要知道造成短寿的原因,那么,造成过早衰老的因素是什么呢?

归结起来,专家们有以下几点认识:加拿大著名的精神科医学博士阿·霍发提出的“摄取水分不足将导致脑的老化”说;日本医学院的松泽一教授认为:“维生素 B₁₂减少,造成了老年性痴呆”;澳大利亚的科学家发现:“人体细胞内线粒体基因缺陷的积累,会损害用氧产生能量的能力,从而引起人体的衰老”;台湾大学医学院内科医师王正一新近指出:“不吃早餐不仅伤肠、胃,而且容易‘显老’”;日本九州大学医学部大村裕发现:“经常饱食,摄入过量的食物,导致体内脂肪过剩,血脂增高,使人易衰老”,这些都是新近发现的衰老因素。

世界健康专家给我们指出了越来越多的健康长寿之路,供我们行走。这里,我们惟一要做的是:紧跟时代,多掌握知识,用知识捍卫自己的健康!

2002年10月,世界卫生组织在一份报告中指出:“如果有针对性地对危险因素采取积极有效的预防措施,全球人口的期望寿命大约能延长10年以上。”今天,地球上生活着60多亿人口,一方面,数以千万的人口缺衣少食,

缺医少药;另一方面,大量的吸烟、饮酒、吃高脂、高糖、高盐等食物和不洁的生活方式,给众多人造成了肥胖、心脏病、糖尿病、心脑血管病等“富贵病”。因此,采取干预措施,预防危险因素,对减少疾病,降低死亡率,维护健康是每个人的头等大事。

那么,健康的标准是什么呢?

一个人要有充沛的精力,应付日常生活和工作的压力;处事乐观、态度积极;善于休息,睡眠良好;应变能力强;能抵抗一般传染病;体重适当,身材均匀;眼睛明亮,反应敏锐;牙齿清洁;头发有光泽;肌肉、皮肤富有弹性等等。

就目前我国而言,40岁后,许多人的体能明显下降,六成中年人存在健康问题。掌握知识,努力去做,是一个很艰巨的任务。这六本书中,有近二千条知识,可谓健康知识的海洋,愿您成为健康的“游泳”高手。

马志林

2005年9月26日

目 录

第一章 白衣天使的新说

傅彪英年早逝引起的思考	(1)
古月、高秀敏病逝的教训	(2)
常见不适 自疗有招	(4)
开快车易诱发多种疾病	(6)
适当哭泣有益健康	(7)
各国元首 健身绝招	(8)
哈佛大学公开百岁长寿秘诀	(10)
“五朝御厨”披露白宫饮食秘闻	(12)
国外最流行的健康生活方式	(14)
国外最新养生七字诀	(16)
有趣的五种国外减肥法	(18)
当前流行的六大食疗法	(19)
各国烟盒上的警示语	(20)
别出心裁的国外医院	(21)
美国:用汉字治病	(23)
家庭急救措施	(24)

毒蜥唾液可治糖尿病	(25)
不宜长期服用阿司匹林	(26)
每天至少锻炼一小时	(27)
日本人用脑“吃饭”	(28)
治疗心肌梗死新方法	(29)
日本出现数字化养老	(30)
德国:多数安全套含致癌物质	(31)
打鼾治疗新法	(32)
全球脑细胞发病率最低的秘笈	(33)
韩国推行五色食品	(34)
最佳吃药法	(35)
科学家破解健康长寿之谜	(36)
鸟叫声也能治病	(36)
赤脚:“放电”让你更长寿	(38)
棕色脂肪可治疗肥胖症	(39)
绝色美女养颜有术	(40)
明星们的减肥秘诀	(41)
各国女性美在哪里	(42)
土著居民的保养妙招	(44)
借用食物排出毒素	(45)
常喝五种鲜菜汁	(46)
“三高”患者宜吃猪血	(48)

提防“厕所五病”	(49)
家庭急救“八戒”	(50)

第二章 现代疾病预防

高血压防治有新说	(52)
耳垢太多防糖尿病	(53)
耳朵“报警” 防心脏有疾	(54)
降压药可防心脏病	(54)
预防中风保健法	(55)
低血压须防中风	(56)
谨防电视病	(58)
谨防空调病	(59)
室内环境新卫士	(61)
生活细节与骨骼健康	(62)
四道防线阻挡中风	(64)
糖尿病防治新知识	(65)
糖尿病患者慎烫脚	(67)
高脂血症患者四不过	(68)
高血压不仅是血压高	(68)
高血压者的“三松”	(70)
都市涌现“退休症候群”	(70)
当心“城市心绞痛”	(71)

天热易患气象综合征	(72)
口腔炎症可诱发糖尿病	(72)
冠心病患者防缺水	(73)
糖尿病人谨防无痛性心梗	(74)
预防糖尿病四要点	(75)
糖尿病患者少吃盐	(76)
糖尿病认识防误区	(77)
警惕电脑血栓症	(79)
预防“富贵病”有新说	(79)
现代生活环境引出怪病	(80)
小心宠物带给你传染病	(82)
上体肥胖易患糖尿病	(83)
慢性病患者不宜多饮啤酒	(83)
淋病防治须知	(85)
心脑血管病:调整“医食住行”	(86)
中老年“性格病”处方	(88)
过度疲倦或许是心脏病前兆	(89)
哪些病慎用电热毯	(90)
慎服“壮阳”药物	(91)
慎“添秋膘”	(92)
什么样的饮酒者易肝硬化?	(93)
关注心的“呼救信号”	(95)

高温天气要防“凉席皮炎”	(96)
年老体弱慎输液	(97)
可引起哮喘发作的食物	(98)
预防脑血管病五法	(99)
丹毒的预防与治疗	(100)
中年须防隐性糖尿病	(101)
控制诱因防哮喘	(103)
心脏病与空气污染有关	(104)
情绪低落时穿衣四注意	(105)
防骨质疏松从小做起	(106)
同是高血压瘦人更危险	(107)
检测疲劳压压肚子便知	(108)
牙周病有可能引起糖尿病	(109)
三种症状预兆偏头痛	(109)
龋齿也会传染	(110)
糖尿病患者少走卵石道	(110)
唾液帮你防癌抗衰	(111)
丙肝患者慎补铁	(113)
糖尿病患者慎拔牙	(114)
有无胃肠病饭后有反应	(114)
眼皮下垂查血糖	(115)
老人饮水三个重要时间	(116)

老人看电视宜戴花镜	(117)
鼾症可引起老年痴呆	(118)
天天剃须不易中风	(118)
心脏病发作后也可少量饮酒	(119)
疲劳可由缺钙引起	(119)
眼前蚊子飞小心视网膜脱离	(120)
腹部肥胖比臀部肥胖危险	(121)
关注凌晨高血压	(122)
当心内脏肥胖症	(124)
谨防水发食品甲醛中毒	(124)
血液变稠大意不得	(124)
如何防治高脂血症	(126)

第三章 健康没有小事

男士剃须有学问	(128)
为什么要洗牙	(130)
什么情况必须洗牙	(130)
如何认识洗牙	(131)
哪些人不能洗牙	(131)
生活中的最佳时间	(132)
静电也会损害健康	(133)
祛病延年“干洗脚”	(134)

男人秋冬养颜要则	(134)
保护牙齿有办法	(136)
什么床最不伤脊椎	(136)
吃虾尾可预防动脉硬化	(137)
肥肉中含有防癌物质	(138)
大豆燕麦甜杏仁能“护心”	(138)
哪些食物可降胆固醇	(139)
大量饮茶会导致贫血	(140)
偏食是致癌的最大原因	(141)
脚与食欲有关联	(141)
人体需要多种矿物质	(142)
老人缺肉奶蛋 抗病力减一半	(143)
老年慢性病人常犯的错误	(144)
老人降脂适可而止	(146)
谷维素降血脂	(149)
老年防病切忌贪	(149)
预防腹胀七法	(150)
危险三角疖肿切忌挤捏	(151)
日常须防“催老剂”	(152)
家庭救助十忌	(153)
“甲肝”与“乙肝”的区别	(155)
怎样诊断阿尔茨海默病	(156)

瘙痒可能藏大病	(157)
味精可致哮喘发作	(158)
饮茶防前列腺癌扩散	(158)
鼻出血后注意三防	(160)
早期癌症的自我识别	(161)
自检脑中风有三招	(162)
洗澡胸痛小心冠心病	(163)
吃咸鸭蛋要限量	(164)
夏季防微生物类食物中毒	(164)
盛夏老人别凉肩	(165)
夏天人体更需热量	(165)
人到中年如何护眼	(167)
脑梗死慎用竹枕席睡觉	(169)
烫伤应急处理	(170)
防治“热痱”需谨慎	(170)
夏天远离眼病骚扰	(171)
冬天别让眼睛“着凉”	(174)
防治痛风饮食是关键	(175)
柠檬防结石除粉刺	(176)
老而不聋有方	(178)
延缓老年耳聋的方法	(179)