

# 自我保健指南

自我保健 → 指南

曲正华 刘海兰 杨希壮  
主 编

人民卫生出版社

# 自我保健指南

曲正华 刘海兰 杨希壮 主编

刘志敏 高 乔 赵秀芳 副主编

周新夫 徐 冶 高 明

编者 (以下按姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于昌池 | 于秋洁 | 王 伟 | 刘海兰 | 刘志敏 |
| 刘国政 | 刘志田 | 刘晓阳 | 刘 欣 | 丛秀芝 |
| 石兰英 | 冯晓微 | 曲正华 | 曲 玲 | 曲 巍 |
| 朱美君 | 李有民 | 李克泰 | 李 连 | 苏俊改 |
| 杨希壮 | 周新夫 | 林 东 | 郝士景 | 赵秀芳 |
| 赵秀莲 | 秦 伟 | 徐 冶 | 高 乔 | 高 明 |
| 张学立 | 张欣涛 | 张路伟 | 张 兵 | 党济民 |
| 侯建军 | 翟文智 |     |     |     |

人 民 卫 生 出 版 社

### 自我保健指南

曲正华 刘海兰 杨希壮 主编

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼)

河北省遵化市印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32开本 13 $\frac{1}{8}$ 印张 290千字

1997年12月第1版 1997年12月第1版第1次印刷

印数: 00 001—4 000

ISBN 7-117-02849-1 /R·2850 定价: 18.00元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

## 前 言

在社会不断发展、人民生活和健康水平日益提高的今天,为了满足人们对自我保健知识的普遍需求;为了实现“2000年人人享有卫生保健”的重大目标,我们组织了十多位长期从事预防保健和医学临床工作的专家、教授,博采精选最新资料,并结合个人经验和心得,经多年努力,精心编著了此书。全书共分三篇九章三十四节。重点介绍有关健康、保健和长寿的基本知识、具体法则和监测管理办法,特别收集了当代世界最新医疗保健信息和祖国古今养生之道。内容广泛,通俗易懂;选材科学、实用性强。

本书有意扩大了中老年健康保健问题的篇幅,也为退休后的人们能步入“人生第二个春天”提出看法。

希望本书能成为读者的“保健医生”,全民健身运动的培训教材,有助于更新健康观念,摒弃不良生活方式,给您和您的家庭带来健康和幸福。

限于知识和写作水平,不足和失误之处,在所难免,请广大读者批评指正。

编著者

1997.9.

---

# 目 录

## 第一篇 健 康

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一章 健康概念、标准、公式、特征 .....   | 1  |
| 第一节 健康的新概念 .....          | 1  |
| 第二节 健康新标准和健康公式 .....      | 2  |
| 第三节 健康的特征 .....           | 4  |
| 第二章 健康误区 .....            | 5  |
| 第一节 吃的误区 .....            | 5  |
| 第二节 睡的误区 .....            | 12 |
| 第三节 其他误区 .....            | 15 |
| 第三章 健康红灯信号、生物钟和不良习惯 ..... | 20 |
| 第一节 健康红灯信号 .....          | 20 |
| 第二节 人体生物钟 .....           | 33 |
| 第三节 有害健康的不良习惯及改正方法 .....  | 37 |

## 第二篇 保 健

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一章 保健意识 .....         | 40  |
| 第一节 树立保健意识 .....       | 40  |
| 第二节 保健存在的问题及解决方法 ..... | 42  |
| 第三节 自我保健 .....         | 47  |
| 第二章 保健知识 .....         | 53  |
| 第一节 心理与保健 .....        | 53  |
| 第二节 运动与保健 .....        | 81  |
| 第三节 饮食与保健 .....        | 97  |
| 第四节 家庭与保健 .....        | 164 |

[1]

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第五节 性生活与保健 .....        | 212 |
| 第六节 睡眠与保健 .....         | 227 |
| 第七节 现代生活方式与保健 .....     | 236 |
| 第八节 衣着、健美与保健 .....      | 277 |
| 第九节 娱乐与保健 .....         | 291 |
| 第十节 环境与保健 .....         | 298 |
| 第三章 保健措施 .....          | 320 |
| 第一节 中老年常见病的预防和食疗 .....  | 320 |
| 第二节 “三、三、五”全民保健工程 ..... | 360 |
| 第三节 中外科学养身的秘诀 .....     | 365 |

## 第三篇 长 寿

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一章 长寿知识 .....         | 368 |
| 第一节 老年、寿命、年龄 .....     | 368 |
| 第二节 人口老龄化 .....        | 373 |
| 第三节 老有所为 .....         | 374 |
| 第二章 长寿之道 .....         | 378 |
| 第一节 长寿在望 .....         | 378 |
| 第二节 影响人类寿命的六大因素 .....  | 382 |
| 第三节 老人健康征象 .....       | 385 |
| 第三章 延缓衰老 .....         | 387 |
| 第一节 衰老的新概念 .....       | 387 |
| 第二节 人为什么会衰老? .....     | 388 |
| 第三节 如何延缓或推迟衰老? .....   | 389 |
| 【附录一】寿星养生经验 .....      | 398 |
| 【附录二】健康格言 .....        | 407 |
| 【附录三】公历、年龄、属相、干支 ..... | 409 |
| 主要参考文献 .....           | 411 |

# 第一篇 健康

## 第一章 健康概念、标准、公式、特征

健康与长寿是古今中外人们谈论的永恒话题之一，也是现代医学研究工作中的热门课题之一。目前，虽然对有些情节还未弄清楚，但关于健康与长寿的一些基本观点的探索已有可喜进展。例如关于健康的新概念、健康的新指标、人类寿命和延年益寿等问题，人们已找到一些令人信服的答案。

### 第一节 健康的新概念

人们对健康的传统认识是“身体强壮，无残缺，无疾病就是健康”。好象健康和病残就是对立的两极，非此即彼。这是一种单独从躯体角度，直观表面地看待健康的绝对观点。实际上，健康和病残是相对存在的两种状态，两者之间应该还有一个“第三状态”，即健康与疾病之间的可逆性过渡状态。用医学语言来讲，就是某些健康人可能正处于某种疾病的潜伏期或带菌状态。特别是某些心、脑血管疾病、肿瘤、麻疯及艾滋病等潜伏期较长的疾病，在发病前往往缺乏阳性症状。对这些人，我们只能说他们正处在“第三状态”或称之为“亚健康

状态”，甚而从表面上看他们还是健康人。另外，从传统的健康观点认定某些人身无病残，饮食、起居、工作、学习尚属正常范围，但确实存在一定的生理缺陷，如猜忌、忧郁、孤僻等。均属非健康状态。

随着医学科学的进展，人们逐渐认识到，传统直观的健康论点具有一定的片面性。因为构成健康完整概念的因素较为复杂，包括生理、心理（精神）、自然和社会环境诸多方面。所以在 1948 年世界卫生组织成立宪章中提出了关于健康的新概念：“健康是一种身体上、精神上和社会上的完美无缺的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。三十年后的 1978 年又在《阿拉木图宣言》中，对健康新概念加以重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而是身心健康、社会幸福的完美状态。”以上新概念的提出，虽因世界各国历史背景和地理环境不同，科技文化进展水平不一而引起部分人的争议，但其内涵的全面性是应该基本肯定的。相信随着医学科学不断进步，科技日益更新，人们对客观世界认识的逐步深化，健康的新概念将会更加完善起来。

## 第二节 健康新标准和健康公式

### 一、健康的新标准

健康的指标，就是健康人的标志。以前人们理解无病残就是健康，1948 年世界卫生组织提出关于健康的新概念之后不久，又公布了健康的十大指标，它的内容包括了生理、心理和社会环境三大因素，成为半个世纪以来，具有权威性的新标准。

1、有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工

作,而且不感到过分紧张和疲劳。

2、处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

3、善于休息,睡眠好。

4、应变能力强,能适应外界环境各种变化。

5、能抵抗一般感冒和传染病。

6、体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调。

7、眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

8、牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

9、头发光泽,无头屑。

10、肌肉丰满,皮肤有弹性。

健康指标可因地区、民族、职业、性别等特征而有差别,一个完全适用于世界各国人民的健康标准是很难确定的,只能视之为宏观的一致性。

## 二、健康的公式

前苏联有位医学博士兹马诺夫斯基,他通过长期的调查研究,提出了一个著名的健康长寿公式。

健康 = (情绪稳定 + 运动 + 适度饮食) ÷ (懒惰 + 酗酒 + 吸烟)

该公式告诉我们,要健康长寿,必须要有乐观稳定的情绪,坚持经常运动,科学地安排好饮食,这三方面与健康长寿成正相关。反之,松散懒惰、过量饮酒、长期吸烟,必然要生病,与健康长寿成负相关。美国科学家富兰克林说:“懒惰,象生锈一样,比操劳更消耗身体”。经常使用的钥匙总是光亮的。因此,科学家认为“懒惰和闲散是健康长寿的仇敌”。

英国有句著名的谚语：“太阳平等地照着一切”。健康和寿命对每个人都是平等的，关键取决于自己。根据目前的研究水平，许多学者认为，针对自我进行健身研究更为现实，要真的去想健康，要多作自我努力，从自身开始，从今天起步，坚持始终。

### 第三节 健康的特征

中医经过长时间的科学实验和调查研究发现，健康人应该具备下列生理、心理特征：

#### 一、生理特征

1、眼睛有神：眼睛是脏腑精气汇集之地，脏腑虚衰，必影响于眼。相反，眼睛有病也反映了内脏的病变。因此，双目明亮，炯炯有神，是一个健康者的明显特征。

2、呼吸微徐：是指呼吸从容不迫，不疾不徐。

3、二便正常：二便排出要靠心神主宰，靠肝、脾、肺、肾的协同运作，排出废物，直接关系到人体各器官的功能。

4、脉象缓匀：指脉象要从容和缓，不快不慢，反映了气血的运行状态。

5、形体壮实：指皮肤润滑、致密，肌肉丰满，不胖也不瘦，身体强壮。

6、面色红润：面色是五脏气血的外荣。内脏有病面色必显示不同形色或枯槁。

7、牙齿坚固：牙齿坚固，必然消化好，营养吸收好，反映肾功能良好。

8、双耳聪敏：人体各部分器官出现病变，都可以通过经络而反应于耳部。出现听力下降、失听是脏器功能衰退的表现。

9、腰腿灵便：肝主筋，肾主骨，腰为肾之腑，四肢关节之筋皆赖肝血以养，所以腰腿不痛，四肢灵便，步履稳健。俗话说“人老腿先老、未老腰先痛”。

10、声音宏亮：声音宏亮反映肺功能良好，精神焕发。

11、须发润泽：须发生长与本人的营养血运有密切关系。

12、食欲正常：食欲好坏，食量大小直接反应胃肠功能。

## 二、心理特征

1、精神愉快：表现为性格开朗、诙谐、幽默、豁达、大度。精神愉快反应了脏腑功能良好。

2、记忆力良好：心理健康者，精力充沛，反应灵活，记忆力才不下降。

# 第二章 健康误区

## 第一节 吃的误区

### 一、胆固醇的功与过

自从人类发现动脉硬化病人的动脉内壁斑块上含有大量胆固醇沉积，并从动物实验中发现大量胆固醇食物会诱发动物的动脉硬化后，一直认为胆固醇是人类健康的大敌，特别是老年人更怕它三分。可是，最近科学反复验证，人们对胆固醇的过份担心是多余的。因为：

1、人类体内胆固醇来源的三分之二是自身合成的，其余三分之一才由食物摄取。而且人体具有一种对以上两种胆固

醇的自动调节平衡机制。若已达平衡,食物中既使会有多余胆固醇也不会被吸收利用。

2、人体动脉硬化原因极其复杂,它涉及到有关神经和内分泌等体内脂肪代谢和同型半胱氨酸对动脉血管壁的破坏程度。实际胆固醇偏高与动脉硬化、冠心病并无必然联系。

3、胆固醇是人类生命的必需物质。肾上腺皮质激素、性激素、胆汁酸、维生素 D 等的合成莫不以胆固醇为原料。它还是构成细胞膜的必要成分。

4、胆固醇偏高的人,其致癌的可能性较小,因为人体细胞中的胆固醇有一种特殊的维持吞噬、清除衰老细胞和癌细胞的功能。

5、人体内胆固醇有好几种,其中低密度脂蛋白无疑与冠心病有关,而高密度脂蛋白(鱼油、植物油中含之)则相反,它有利于体内多余胆固醇排出体外。

所以,除已患冠心病,高血压的病人适当地限用动物性食品外,正常人适当吃一些含胆固醇食物是有益无害的。但要经常吃一些能帮助排出体内多余胆固醇的食品(黄色水果)。

## 二、对吃鸡蛋、吃鸡的看法

### (一)蛋白和蛋黄

鸡蛋是天然食品中营养价值最高的食品。其中蛋白质几乎包含人体必需的 8 种氨基酸。蛋黄的营养还高于蛋白,是人类最佳营养食品之一。但有人错误地认为蛋黄里不含蛋白质,而且含有较多令人“谈虎色变”的胆固醇,给人留下一个吃蛋黄有害无益的印象。实际情况绝不是这样的。营养学家证实,蛋黄与蛋白的营养成份虽有不同,但就营养价值方面,前者比后者高些。例如蛋黄中蛋白质的含量为 16.3 克,高于蛋

白中所含蛋白质 10.8 克。此外,脂肪、钙、磷、铁、镁、维生素、泛酸等在蛋黄中的含量也较蛋白高出 2~10 倍。而蛋白仅有少数营养成分高出蛋黄,如糖类、钠、钾和烟酸等。

至于人们担心卵黄中含有胆固醇可导致冠心病和高血压的可能性是完全没有必要的。因为一个蛋黄中仅含胆固醇 100 毫克左右,即便每天吃上三个鸡蛋,其含胆固醇总量也不足为害。况且蛋黄中另含较多的卵磷脂,是一种能使血浆中胆固醇和脂肪免于在血管壁沉积的强乳化剂。所以应该认识到,蛋黄的营养价值比蛋白还好,过去人们“怕吃蛋黄”的心理,纯属误解。

## **(二)白壳蛋与红壳蛋**

一般人认为红壳鸡蛋好,有营养,究竟两个有何区别。据科学研究结果认定,红壳蛋和白壳蛋的区别在于品种和饲料有些差别。红壳蛋多由当地鸡种所生,蛋壳较厚,蛋黄大呈桔红色,产量较低。白壳蛋是由西洋白鸡所生,蛋壳薄,蛋黄小呈浅黄色,产蛋率高。两者间的主要营养成分比较所差无几。白壳蛋的蛋白质含量为 13.02%,红壳蛋为 12.43%。脂肪含量:白壳蛋为 9.87%,红壳蛋为 11.22%。按传统习惯,西方人喜养白鸡,多食白壳蛋。

## **(三)生鸡蛋与熟鸡蛋**

目前某些地区某些人喜欢每天早晚各喝生鸡蛋一枚,认为便于消化又富营养。这也是没有科学根据地乱传乱信,是一种有害无益的饮食习惯。因为食用生鸡蛋有以下害处。

1、生鸡蛋的蛋白质不易消化吸收,大部排出体外。

食用生鸡蛋易得胃肠炎。原来蛋壳上附有大量病菌,可进入壳内污染蛋清。吃未经煮熟的鸡蛋则可带菌入胃肠,引起呕吐、腹泻。

2、食用生鸡蛋可增加肝脏负担。这是由于大量未消化的蛋白质被大肠细菌催化而产生腐败毒素,如胺、酚、吲哚、硫化氢等。这些物质进入肝脏可引起中毒,产生头痛、头昏、血压降低等症状。

3、生鸡蛋内含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶,以上两者进入体内则使机体发生胰蛋白酶和生物素的紊乱,导致多种疾病发生。

鸡蛋煮熟或煎蒸而吃,不但利于消化吸收,而且可避免以上因吃生鸡蛋而发生的弊端。

4、多吃鸡蛋好吗 鸡蛋确实是一种优良的天然营养食品,特别对婴幼儿和产妇、老人有益。中国某些地区,至今尚沿袭着一种产褥期妇女要吃满 1000 个鸡蛋的习俗。这样做好吗?人们可能有过这样的体会,若一天吃鸡蛋两个以上,大便或排气时会产生一种腐坏鸡蛋的臭味。若再多吃,还会出现腹胀、打嗝、屁多或其他消化不良症状,重则加重肝、肾负荷,出现中毒症状。说明鸡蛋不能多吃,吃多也不能消化吸收,只能排出体外。正常人如此,何况产妇?营养学家建议,每个成人一天吃 1~2 个鸡蛋为宜,多则有害。

5、皮蛋、咸蛋有无营养价值 皮蛋、咸蛋都是由蛋经过加工制成的食品,容易保存,在营养成份方面,基本上与鲜蛋没有什么不同。不过,皮蛋在经用石灰等碱性物加工时破坏了维生素 B 族,并含有一定铅量,为其缺点。咸蛋对水肿和高血压病人宜慎用之。

6、鸡肉与鸡汤 有人认为鸡汤不仅味道鲜美而且营养较鸡肉丰富,故宁喝鸡汤而不吃鸡肉。实际上鸡汤的营养价值比鸡肉低得多。鸡肉里含有大量蛋白质、少量脂肪、另有无机盐钙、磷、铁和维生素 A、C、E 等,而鸡汤里仅含有蛋白质和

脂肪少量,其它营养素则甚少。另据医学家报导,专门喝鸡汤,有加重高血压和胆肾疾病的可能性,所以既吃鸡肉又喝鸡汤是最佳选择。

### 三、叶、皮、鳞必扔

在日常生活中由于缺乏一定的营养常识,往往随手把一些食品中不该丢弃的部分送入垃圾堆,造成不应有的损失。例如:

1、芹菜叶往往被人视为废品扔掉,孰不知叶中含有大量蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、抗坏血酸和纤维素等,其量是芹菜茎的1~2倍。还有止咳祛痰、防止高血压的功效。煎、炒、做汤、拌凉菜等十分可口。

2、柑皮及桔络,新鲜者含有多种微量元素、钙、磷等,还有柠檬酸、橙皮甙、碳水化合物。维生素P及维生素C用之可利便,止血、抑菌、助消化。桔皮晒干之后为陈皮,为常用中药之一,鲜桔皮及桔络可直接食用或泡水喝。

3、西瓜皮是夏季常见垃圾废品之一,它也是一种弃之可惜,食之有益的食品。西瓜皮是指外层薄皮与瓜瓤之间的厚层瓜肉,含蜡质、糖分及无机盐。用之可防暑、止渴、利尿。与冬瓜同功。煮汤、炒片作菜皆可。

4、水果皮系指桃、李、杏、梨、苹果之类的果皮,皆富有维生素C,其含量为果肉的2~6倍,所以吃鲜果时,最好在洗净后连皮食用。被农药污染的禁用。

5、鱼鳞中除含有丰富的蛋白质、脂肪和多种矿物质外,还富含卵磷脂。它是增强人的记忆力,防止大脑退化的重要物质。其中的不饱和脂肪酸可防治高血压、冠心病和动脉硬化等。鱼鳞洗净后加入佐料煮熟,稍加浓缩则成美味的鳞冻。

正是吃鱼又吃鳞、营养双丰收。

6、猪肉皮也常为人们抛弃。它除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷外,尚有胶原蛋白,是儿童发育,中、青年人皮肤营养,老年人抗衰老的必需物质。肉皮可与土豆、花生米和佐料煮成皮冻备用。

#### **四、蔬菜越新鲜越好**

一般人认为,蔬菜越鲜嫩,营养价值越高。其实这是一种表面观感和心理满足感。据科学家证实,当天采摘的甘蓝、青椒、菠菜和甜瓜与一周前采集的相比较,其维生素 C 含量基本无变化。甚而发现甘蓝经冷藏一周后,其维生素 C 含量比鲜菜更丰富。另外,现在蔬菜多施大量农药、化肥或粪肥;蔬菜越新鲜,就意味着残留的污染物越多。从此角度看,食用新鲜蔬菜并非理想。但是,无污染的生吃的蔬菜还是新鲜的好。

#### **五、菠菜和豆腐相克**

菠菜炖豆腐本来是传统的一道色、味、营养俱全的家常菜,后来人们因为知道了菠菜里含有草酸,会与豆腐中的钙结合形成不能消化吸收的草酸钙,破坏了钙的营养作用,从而得出一个菠菜与豆腐不能同食的结论。其实这种说法是片面而不科学的。

钙是人们所需要矿物质之一,它是人体骨骼、牙齿的主要成分,也是血液凝固、神经功能调节和肌肉收缩等生理活动不可缺少的要素。许多食品如豆腐、肉、蛋类都含有丰富的钙,甚而菠菜中也含有之。

草酸是一种对人体有害物质,人若食用草酸会腐蚀胃肠粘膜,或与体内的钙结合降低血钙浓度,引起心血管和肌肉系

统疾病。还会形成尿路结石。草酸还会与人体内铁结合,对健康不利。

菠菜和苋菜中含有大量草酸。鉴于草酸对人体的危害,菠菜与豆腐共食,既可化解草酸对人体的危害,还可以保护肉、蛋等食品中的钙、铁等不被草酸剥夺岂不一举两得。所以说,菠菜炖豆腐实在是一种既科学又美味,值得提倡的吃法。

## 六、食物中纤维素越多越好

随着生活水平的提高,食物结构发生了重大变化。饭桌上的各种细粮和动物脂肪、蛋白质大量增加,大便次数和量却较前减少,直肠癌的发病率有所提高。医学专家认为,这是由于食物中缺乏纤维素,造成便秘,食物残渣在直肠内停留时间过长产生毒素,诱发癌变的结果。于是有人提倡应该多吃粗粮、水果和纤维素多的蔬菜,越多越好。这样做对吗?

正常情况下,食物在上消化道经过一系列的消化和吸收过程所留下的残渣和纤维素的大部,在大肠内积聚并吸收水份形成粪便。纤维素可刺激肠管促进蠕动使排便通畅。这样有利于预防便秘和癌症的发生。

但是,若食用纤维素过多,会发生以下不良后果。一是纤维素在肠道内会包裹食物中蛋白质,阻断其与蛋白酶的接触,导致蛋白质消化吸收不良。二是肠道内纤维素形成植物酸,与食物中所含铁、钙、镁、锌等元素结合为不溶性盐类。这样将对心脏、骨骼和血流造成危害并影响细胞的再生和神经、肌肉的功能,还会降低机体的免疫力。所以,食物中的纤维素对人体的利或害,关键在于食用适量与否。