

健康休养问答

主编 张凤鸣

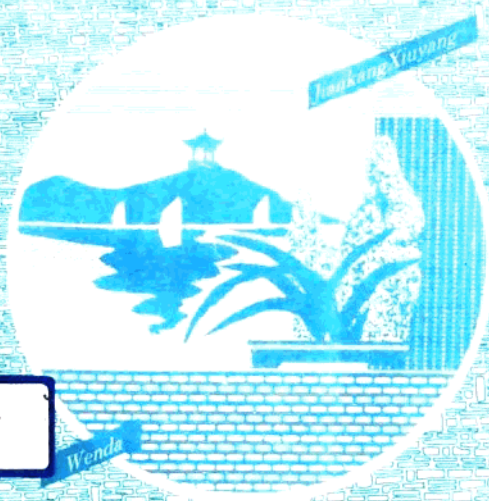
主审 唐余田

辽宁科学技术出版社

44

Wenda

Jiakang Xiuyang



谨以此书献给编者所深

爱着的休养员朋友们!

健康休养问答

X4908/03

主 编 张凤鸣

主 审 唐余田

编 者 (按姓氏笔画为序)

李言顺 邱官友 张一平

张凤鸣 张宇明 战世英

潘志诚



辽宁科学技术出版社



B

957716

(辽)新登字 4 号

健康休养问答
Jiankang Xiuyang Wenda

主编 张凤鸣
主审 唐余田

辽宁科学技术出版社出版发行
(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)
吉林省科技印刷厂印刷

开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张: $6 \frac{1}{4}$ 字数: 140,000
1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第 1 次印制

责任编辑: 王绍诚 版式设计: 李 夏
封面设计: 邹君文 责任校对: 赵淑新

印数: 1—50,060
ISBN 7-5381-1646-X/R · 262 定 价: 3.00 元

内 容 提 要

本书系专为健康休养者所编写的实用性休养工具书。全书就健康的概念,健康休养的性质、意义、目的、内涵,休养生活的安排,健康休养与各种自然疗养因子、合理饮食、科学睡眠、文化娱乐、体育运动及保健旅游的关系等,以问答形式,作了深入浅出的介绍。本书不仅为休养员所必读,还可供健康休养工作者参考。



前 言

这是一本专为休养员朋友写的实用性强、信息量大的工具书。

健康休养又称保健疗养。它充分利用各种疗养因子的综合作用,使休养者达到消除疲劳、增进健康、防治疾病和延年益寿的目的。它是人们生命之舟的保养地和加油站,是国家卫生保健事业的重要组成部分。

随着经济发展,社会对健康休养的需求与日俱增。仅以全国总工会系统的疗、休养院为例,1991年接待的休养员人数为1989年的2.2倍,许多开明的企业家都把安排职工休养作为健康与感情投资的重要方式,提高了职工队伍健康素质和劳动效率。那些获得休养机会的朋友们在兴奋喜悦的同时,迫切希望了解有关健康休养的常识。为此,《中国疗养医学》编辑部组织编写了本书,力图融科学性、知识性、实用性、通俗性与趣味性为一体,以问答形式,深入浅出地介绍了关于健康与健康休养、疗养因子、保健旅游、如何过好休养生活与取得最佳休养效果,以及自我保健知识与方法等为休养员朋友所关心的问题。

本书编者都是多年从事疗(休)养工作的卫生专业人员,

主审则是一位具有丰富健康休养工作理论知识与实践经验的管理干部。他们清楚休养员们想知道什么和需要知道什么。他们的心与休养员朋友相通。在编写过程中,编者们虽然尽心尽力,一丝不苟,但谬误与不足仍在所难免,故万望斧正。

编写本书得到了中华全国总工会、中国职工疗养协会领导与各地疗(休)养工作者的热情支持,在此一并感谢。

编 者

1993年1月8日

目 录

一、健康的概念

1. 什么叫健康? (1)
2. 身体健康与心理健康究竟谁重要? (2)
3. 目前我国学者提出的心理健康标准是什么? (3)
4. 世界卫生组织提出的健康十条标准是什么? (4)
5. 影响健康的主要因素有哪些? (4)
6. 为什么要特别强调情绪对健康的影响? (5)
7. 为什么要提倡科学、文明、健康的生活方式? (6)
8. 如何消除生活方式中威胁健康的因素? (7)
9. 什么是健康的“第三状态”? 它对健康休养有何意义? (8)
10. 如何进行健康状况的自我监护? (9)
11. 什么叫健康投资? (9)
12. 为什么说健康休养是健康投资的重要方式?
..... (10)
13. 什么叫健康教育? (11)
14. 为什么说疗养院是进行健康教育的重要阵地? (12)

二、健康休养概述

15. 什么是健康休养? (13)
16. 健康休养有什么意义? (14)
17. 健康休养分哪几种类型? (14)
18. 健康休养与疗养及旅游有何不同? (15)
19. 怎样选择休养地? (16)
20. 海滨休养区的特点是什么? (17)
21. 湖滨(江滨)休养区的特点是什么? (18)
22. 山地休养区的特点是什么? (18)
23. 森林休养区与草原休养区的特点是什么? (19)
24. 医闹矿泉休养区的特点是什么? (20)
25. 到休养院(所)休养有何益处? (21)
26. 为什么说一年四季都可以休养? (22)
27. 为什么休养前要进行身体检查? (22)
28. 哪些人不宜参加休养? (23)
29. 休养前个人与家庭要做好哪些准备? (24)
30. 休养前集体休养的组织者要做好哪些准备? (25)
31. 集体休养为什么要编组活动? (26)
32. 休养期间一些会议为什么受欢迎? (26)
33. 为什么要遵守休养生活制度? (27)
34. 休养生活制度有哪些? (28)
35. 怎样合理安排休养期的日常活动? (29)
36. 休养期间怎样注意饮食卫生? (29)
37. 休养活动中怎样注意公共卫生? (30)
38. 休养时如何防止意外事故? (31)

39. 怎样评价健康休养的效果? (32)
40. 怎样巩固健康休养的收获? (32)

三、健康休养与疗养因子

41. 什么叫疗养因子? 疗养因子分几类? (33)
42. 休养期间如何利用疗养因子增进健康? (35)
43. 气象因素对健康有什么影响? (35)
44. 气候与疾病有何关系? (37)
45. 休养期间如何简单预测天气? (37)
46. 什么叫小气候? 它与健康有何关系? (38)
47. 空气对人的健康有什么意义? (39)
48. 休养地的空气有何特点? (40)
49. 什么叫负离子? 它对健康有何益处? (41)
50. 休养期间怎样进行空气浴? (42)
51. 什么叫日光浴? 它对健康有何作用? (42)
52. 休养期间怎样进行日光浴? (43)
53. 什么叫海水浴? 它对健康有何作用? (44)
54. 休养期间怎样进行海水浴? (45)
55. 什么叫矿泉浴? 它对健康有何作用? (46)
56. 休养期间怎样进行矿泉浴? (47)
57. 什么叫人工矿泉浴? (48)
58. 什么叫砂浴、蒸气浴、桑拿浴? (49)

四、健康休养与休息

59. 为什么休养期间要保证科学合理的休息? (50)
60. 怎样选择休息方式? (51)
61. 人为什么要睡眠? (52)

62. 休养期间为什么要保证充足的睡眠? (53)
63. 睡眠也要讲究姿势吗? (54)
64. 什么样的枕头有益于健康? (55)
65. 睡眠时如何保持呼吸新鲜空气? (56)
66. 人为什么会做梦? (57)
67. 梦多需要治疗吗? (58)
68. 怎样对待失眠? (59)
69. 睡眠与寿命有关系吗? (60)
70. 怎样提高睡眠质量? (60)
71. 为什么说生命也在于静养? (61)

五、健康休养与文化娱乐

72. 休养期间为什么要组织娱乐活动? (62)
73. 参加文娱活动应注意哪些问题? (63)
74. 怎样开好工休人员联欢会? (63)
75. 怎样参加舞会? (64)
76. 休养期间怎样欣赏音乐? (65)
77. 卡拉OK大家唱有什么好处? (66)
78. 看电视应该注意什么? (67)
79. 为什么不能长时间打麻将? (67)
80. 玩扑克忌讳什么? (68)
81. 弈棋应注意什么? (69)
82. 猜灯谜有什么好处? (69)
83. 休养期间怎样观赏绘画? (70)
84. 休养期间怎样观赏花草? (71)
85. 怎样欣赏风景名胜? (71)
86. 怎样欣赏园林建筑? (72)

87. 怎样写休养生活日记? (73)

六、健康休养与体育运动

88. 为什么说生命在于运动? (74)
89. 体育锻炼有哪些好处? (75)
90. 休养期间可以组织哪些体育活动? (76)
91. 脑力劳动者应如何进行体育锻炼? (77)
92. 体育活动中应注意哪些事情? (78)
93. 怎样根据自己的精力参加适当的运动? (78)
94. 散步应注意些什么? (79)
95. 快步走应注意些什么? (80)
96. 慢跑应注意些什么? (81)
97. 什么是“逆序运动”健身法? (81)
98. 为什么说“休养不学操,遗憾知多少”? (82)
99. 怎样练好太极拳? (83)
100. 怎样练好太极剑? (83)
101. 练功十八法有什么特点? (84)
102. 健身球为什么能健身? (84)
103. “饭后百步走,活到九十九”有科学道理
吗? (85)
104. 怎样自我消除疲劳? (86)
105. 怎样正确掌握运动量? (86)
106. 如何寓集体体育活动于娱乐之中? (87)

七、健康休养与旅游观光

107. 什么是旅游? 旅游有哪些种类? (89)
108. 保健旅游有什么意义? (90)

109. 为什么说旅游观光是休养活动中的重要

内容? (91)

110. 怎样组织保健旅游? (92)

111. 怎样确定旅游路线? (93)

112. 怎样选择旅游季节? (94)

113. 为什么旅游活动不宜安排得太紧张? (95)

114. 旅游前应该做好哪些准备? (95)

115. 旅游观光中应该注意什么? (96)

116. 旅游时应携带哪些常用药与急救药? (97)

117. 旅游中怎样选用拐杖? (98)

118. 怎样注意旅游环境卫生? (99)

119. 什么是旅游病? 旅游病有哪几种? (99)

120. 什么叫晕动病? 如何防治? (100)

121. 旅游时体力不支怎么办? (101)

122. 旅游时脚肿怎么办? (102)

123. 旅游时腹泻怎么办? (103)

124. 旅游时中暑怎么办? (104)

125. 旅游时如何预防慢性病的急性发作? (105)

126. 如何处理旅游中的小麻烦? (106)

127. 怎样解除旅游疲劳? (107)

八、健康休养与饮食

128. 人体需要哪些基本营养要素? (108)

129. 为什么不能偏食? (109)

130. 为什么说蛋白质为生命所必需? (109)

131. 究竟吃荤好还是吃素好? (110)

132. 怎样看待饭菜的“油水”? (111)

133. 胆固醇与健康有什么关系? (112)
134. 多吃糖为什么不好? (113)
135. 多吃盐为什么不好? (113)
136. 为什么提倡吃新鲜青菜? (114)
137. 水果能代替蔬菜吗? (115)
138. 为什么说豆制品是不可缺少的食物? (116)
139. 为什么提倡“早吃好、午吃饱、晚吃少”? (117)
140. 香菇对健康长寿有什么作用? (118)
141. 黑木耳对健康长寿有什么作用? (119)
142. 芝麻对健康长寿有什么作用? (119)
143. 喝牛奶有哪些作用和注意点? (120)
144. 喝水也有学问吗? (121)
145. 喝茶应该注意什么? (123)
146. 怎样选用饮料? (124)
147. 怎样才算适量饮酒? 防醉和醒酒的办法有
哪些? (125)
148. 喝酒也要扬其长、避其短吗? (126)
149. 饮食与癌症有什么关系? (127)

九、自我保健拾遗

150. 休养期间为什么要注意学习自我保健常识? (128)
151. 日常自我保健有哪些主要内容? (129)
152. 生物钟、生物节律与健康有什么关系? (130)
153. 青年人应该怎样保护健康? (131)
154. 中年人应该怎样保护健康? (132)
155. 老年人应该怎样保护健康? (132)

156. 现代生活方式病有哪些主要表现?	(133)
157. 为什么说坏脾气是“公害”?	(135)
158. 保持心情开朗有何秘诀?	(136)
159. 为什么提倡戒烟?	(136)
160. 怎样戒烟?	(137)
161. 什么叫“市场菜篮子研究”?	(138)
162. 有快速减肥的方法吗?	(139)
163. 你知道人在生活中的最佳姿势吗?	(140)
164. 怎样消除精神疲劳?	(141)
165. 怎样能让脑子更好使?	(141)
166. 怎样预防高血压病?	(142)
167. 怎样预防冠心病?	(143)
168. 怎样预防中风?	(144)
169. 怎样预防传染性肝炎?	(144)
170. 怎样预防性传播疾病?	(145)
171. “正经人”也能得艾滋病吗?	(147)
172. 癌症能不能预防?	(147)
173. 你知道我国常见肿瘤的警告信号吗?	(148)
174. 怎样自我测定体力?	(149)
175. 怎样自我测定慢性疲劳?	(150)
176. 怎样自我检测健康?	(151)
177. 怎样使用“心身健康自我评定表”?	(154)
178. 怎样自我测定衰老?	(158)
179. “自我测寿法”有何意义?	(158)
180. 怎样配备家庭小药箱?	(163)
附录 1. 世界卫生组织及世界卫生日	(165)
附录 2. 我国的重点风景名胜区	(166)

附录 3. 60 个自然保护区名录	(168)
附录 4. 国务院批准公布的国家历史文化名城	(173)
附录 5. 接待健康休养的部分院所简介	(173)

一、健康的概念

1. 什么叫健康？

也许有人看了这个问题会觉得好笑，认为这太简单了，身体没病就是健康。其实这样认识很不全面。一个人只有身体健康、心理健康，并且有很好的社会适应能力，才称得上是个健康的人。随着社会的发展，医学及其它科学技术的进步，人类对客观世界认识的不断深化，以及生活质量的提高，这种健康新概念已经逐渐在全世界取得了共识。世界卫生组织（WHO）在它的宪章中写到：健康不仅是没有疾病和衰弱，而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。

（1）体格方面的完美状态就是我们通常所说的身体健康，又叫躯体健康。它一般指人体生理上的完好。如果生理上出了毛病，比如肺脏发炎了，我们就说患了肺炎；

（2）精神方面的完美状态又叫心理健康。衡量一个人是否心理健康，主要看他的认识活动和情绪、意志等心理活动是不是正常，个性是否健全。如果一个人认识问题总和一般人两股劲，比如明明是别人好心好意关心他，可他却总是怀疑对方动机有问题，或者意志薄弱、忧郁、嫉妒、情绪容易大起大落、恐惧而缺乏安全感等，常常是心理不健康的表现；

（3）社会方面的完美状态主要指一个人想问题、做事情能够正确适应社会生活中各种变化，与外界环境之间保持和谐。

在日常生活中，常有人用“祝您身体健康”的话来祝福别

人,看来改成“祝您健康”就更全面、更合适了。

2. 身体健康与心理健康究竟谁重要?

过去人们常说:健康的体魄是革命的本钱。可见身体健康十分重要。一个人如果没有健康的身体,生活、工作、学习会遇到许多困难,并会对很多事情感到心有余而力不足。但是,心理健康也绝不该被忽视。如果没有心理健康,人的价值同样会降低许多。而且,即便是一个身体十分健康的人,若长期心情不好,也会病从心来。所以,应该说身体健康是心理健康的基础,而心理健康则是身体健康的必要条件和保证。

我们的祖先早在两千多年前,就已经充分认识到人的心理健康与身体健康密切相关、相互影响。在医书《黄帝内经》中就有关于“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”记载。说明喜怒哀乐这些心理活动对人体的重要器官、系统的功能有很大影响。近代医学研究发现,有些疾病在其发生,发展和转归(即患病后是好转、康复,还是加重,乃至死亡)过程中,社会、心理因素始终起着主导作用。这类疾病被称为心身疾病,如原发性高血压、冠心病、脑血管病、消化性溃疡、糖尿病、偏头痛、肿瘤等等。它们涉及人体的各系统,而且发病率还呈上升趋势。这些病已经取代了过去那些由细菌、病毒等引起的各种传染病,成为当前对人类健康危害最大的一类疾病。其中,脑血管病、心血管病、癌症已居目前我国十大死亡原因中的前三位。所以,从某种意义上讲,有时候心理健康比身体健康更重要。我们强调心理健康重要性的另一个原因,还在于长期以来,许多人对心理健康的意义,还缺少足够的认识。他们以为只有医务人员和医疗卫生机构才能为人们防病治病、起死回生,并没有充分意识到许多由心理疾病导致的身体疾病,