



真专家，好建议，让您在未来20年少生病，不生病！

雾霾天里怎么保护我们的肺？空气污染分楼层吗？怎么吃油才是健康的呢？营养元老们都有什么养生之道？你真的了解亚硝酸盐吗？怎么做才能保护好关节？什么运动最适合你？如何防治抑郁？你知道怎么正确使用止痛药吗？……

所有这些问题，您都能从本书中找到答案。



《健康时报》十年巨献

身体好 比啥都好3

——百位专家的健康忠告——

《健康时报》编辑部◎编著



钟南山、洪昭光、殷大奎、于康、张晔、薛长勇、王宜等近百位国内一流专家联袂奉献

北京出版集团公司
北京出版社

身体好 比啥都好³

——百位专家的健康忠告——

《健康时报》编辑部◎编著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体好比啥都好 : 百位专家的健康忠告. 3 / 《健康时报》编辑部编著. — 北京 : 北京出版社, 2014. 5
ISBN 978 - 7 - 200 - 10462 - 2

I. ①身… II. ①健… III. ①养生 (中医) — 基本知识
②保健—基本知识 IV. ①R212②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 033904 号

身体好比啥都好 3

百位专家的健康忠告

SHENTI HAO BI SHA DOU HAO 3

《健康时报》编辑部 编著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社
(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址 : www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行
新华书店经销
北京同文印刷有限责任公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 15.25 印张 200 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 10462 - 2

定价: 28.00 元

质量监督电话: 010 - 58572393

责任编辑电话: 010 - 58572281

《身体好比啥都好3 百位专家的健康忠告》

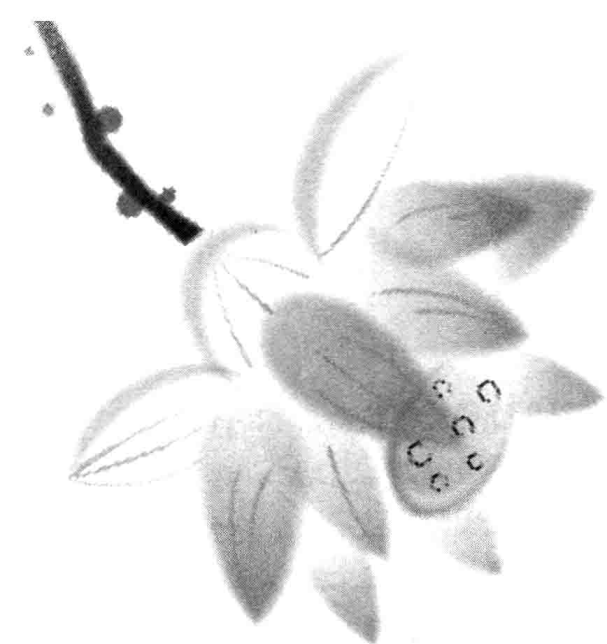
编 委 会

编委会主任：孟宪励

编委会编委：赵安平 魏雅宁 王旻含 李蔚海
黄小芳 李海清

编委会成员：（按姓氏笔画为序）

井 超 田 茹 刘桥斌 杜文明
杨绪军 李 梓 余易安 沙 琼
陈 明 郑帆影 宗俊琳 郭聪哲
董 蕊



目录

contents

第一篇 饮食篇

健康有个“三点式”	3
你会给身体加“油”吗	4
过节饮食，谨防两极端	7
健健康康过春节	9
专家的花样健康教育	11
营养老人的养生之道	14
于康营养新吃法	17
准妈妈最好的加餐是水果	19
告诉您真实的亚硝酸盐	20
最好的营养师是自己	22
非常规的饮食小方法	24
守好你的盐罐子	26

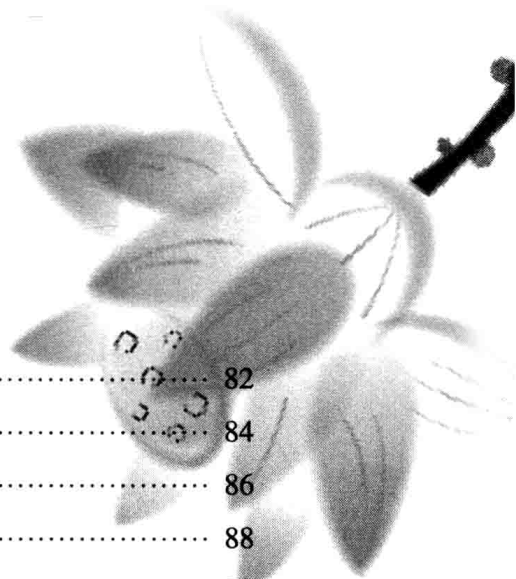
第二篇 养生篇

养生要有颗平常心	31
----------------	----

别拿健康不当回事·····	33
长寿就是不享福·····	35
三代人的健康阶梯·····	37
换季养肺找原穴·····	39
冬季止咳有三方·····	40
冬季洗澡讲究多·····	42
“三温浴”让身体流汗·····	44
按按脸，赶走疼痛·····	45
小刮痧大学问·····	47
“林妹妹”该如何养生·····	50
跟古人学养生·····	52
跟着药师辨中药·····	54
金秋养生胜人参·····	56
三位专家的健康经·····	59
营养专家王宜的养生方·····	61

第三篇 疾病篇

问诊春天常见病·····	67
服药要选“良辰吉时”·····	70
接种疫苗三误区·····	72
学生眼镜族护眼抓两点·····	73
亮眼的两大法宝·····	75
学会给眼睛晒太阳·····	76
护眼别做摸黑族·····	77
别把青光眼疼当脑血管意外·····	79
眩晕或因耳内有石头·····	80

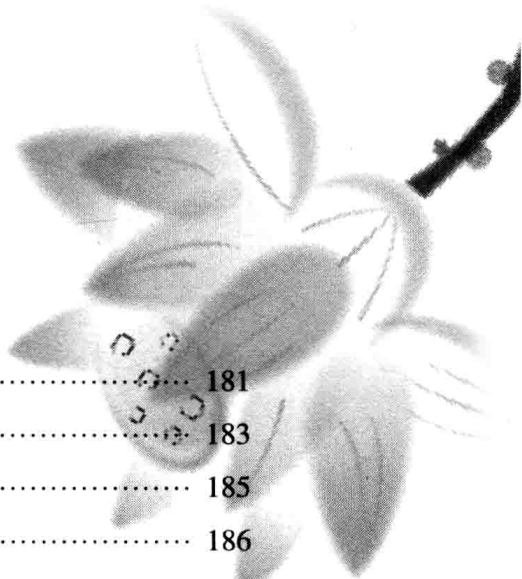


多动、静心治耳鸣·····	82
三大护耳经典招·····	84
打好口腔保卫战·····	86
生活中的护齿招儿·····	88
胃病难愈看看牙·····	89
家有“呼噜娃”咋办·····	91
我们要学会睡觉·····	93
三戒养出好睡眠·····	95
周末补觉，越睡越累·····	97
盆底就像兜子底儿·····	98
“水”多了，“壶”小了·····	101
不尿裤子有两招·····	103
肾病四冤家小心对对碰·····	105
护肾：搓双耳，揉双肾·····	108
身体水量平衡不生病·····	109
烟民大笑能护肺·····	111
空气污染不分楼层·····	112
教你几个清肺招·····	115
雾霾天巧护鼻·····	116
间质性肺炎：运动、吸氧都别少·····	117
老小忙闲谨防肺栓塞·····	118
找对病根治哮喘·····	120
过敏性鼻炎，洗鼻可缓解·····	124
100个孩子6个过敏·····	125
有痔之士背背三最经·····	126
防痔盯紧三个时间点·····	128

心态好，健康来	130
熏洗热浴对付痔疮	132
小内痔容易掩盖大肠癌	133
膝关节炎：一热一冷缓疼痛	134
类风湿患者：早锻炼改成午锻炼	136
类风湿性关节炎：前两年是治疗关键	138
家门口把骨病看	139
护好关节，从细节着眼	142
最容易受伤的三个关节	144
崴了脚一年没好	147
崴脚崴出腰腿痛	148
止痛，我们落后 40 年	150
吃止疼药要选护肠胃的	152
关节痛服止痛药，胃伤不起	155
“无痛”病房轻松置换关节	157
止痛别忘护好胃	160
应对干燥有三招	163
过节有病不能扛	165
人体患病的警报器	168
三招揪出眩晕病	170
患癫痫：假期更要注意	171
苗条身材隐藏胖风险	172
四表象辨别风寒感冒	174

第四篇 运动篇

轻松生活走出来	179
---------------	-----



将步行进行到底	181
让我们走起来	183
三招练出好身材	185
三四十岁的人最缺乏运动	186
运动试试“三五七”	189
随时随地做情景运动	191
白领伸筋有两招	193
老爷们更要动起来	194
三招让你直起来	196
步行时用腹式呼吸	197
下楼梯比上楼梯伤关节	199
睡前做套助眠操	201
熊鹿操调脾胃减腰腹	203

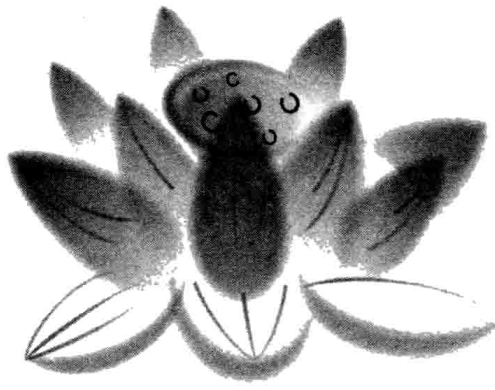
第五篇 心理篇

100个老人5个抑郁	207
治疗恐惧症，沟通很重要	208
家庭沟通赶走职场抑郁	209
职场幸福三部曲	210
情绪也能自助管理	212
揭开焦虑真面目	214
焦虑也有快慢拍	216
别让生气惹出病	217
抑郁就像踩玻璃桥	219
让阳光晒干抑郁症	221
三个秘籍调情绪	223

压力大时学学斑马	226
爱感冒减减压	227
迈过“男更”这道坎	229

第一篇
饮食篇





健康有个“三点式”

特邀专家

薛长勇，解放军总医院营养科主任，中国营养学会临床营养分会主任委员

应知常识

- 健康，成于行，毁于随。今日的随意、纵容，会成为明天的忏悔、惆怅和痛苦。
- 这酒啊，看起来像水，喝到嘴里辣嘴，流到肚里闹鬼。酒喝多了，走起路来绊腿，半夜起来找水，早上醒来后悔。
- 以粗茶淡饭养养胃，用清新空气洗洗肺，让灿烂阳光晒晒背，忘却尘世的苦和累。

听听专家怎么说

少吃一点

控制慢性病，首先要控制体重，肥胖者起码要减重5%~10%，限制胆固醇的摄入(小于300毫克/天)，限制饱和脂肪酸、反式脂肪酸摄入，合理选择和食用烹调油(如橄榄油、茶籽油、中长链脂肪酸油等，它们在一定程度上可减少高甘油三酯血症患者的体重和体脂肪，降低血甘油三酯水平)，然后还要多食用富含膳食纤维的食物。世界癌症研究基金会(WCRF)曾在报告中估计，富含蔬菜和水果的饮食可以使全球癌症减少23%(最佳估计)、7%(保守估计)和31%(乐观估计)。

多动一点

“民以食为天”的时代已经过去，就目前情况而言，缺乏运动是现代人的“通病”，所以应提倡“民以动为先”。跑步是人们喜爱的运动，也是减肥最好的运动方式。但早晨不宜空腹进行大运动量的锻炼。如果时间不充裕，可选择步行，持续步行60分钟和步行6次、每次10分钟，效果是相同的。

开心一点

家庭生活的负担、紧张的人际关系、激烈的社会竞争等，虽然是社会文明发展到一定阶段自然形成的，但日积月累，往往会造成人们某些障碍或生理机能失调。给您几个缓解压力的招：①没乐找乐，培养兴趣和陶冶情操，如唱歌、看电影；②参与体育运动，与同事、朋友、家人一起投身到运动中；③合理宣泄，如在单位建立宣泄室，发泄牢骚和不满；④沟通交流，向您最信任和亲近的人诉说烦恼和忧愁。

小贴士

常给血管做做操

腾不出时间运动的人，早晚会被迫腾出时间生病。其实，运动是在给血管做操，因为运动可提高血管壁的弹性，改善小血管的痉挛，让大小血管保持良好的收缩和舒张功能。

如果你常抱怨没时间锻炼，不妨现在开始把办公室、厨房、公交车当作自己的“健身房”。在办公室，你可以趁喝水或上厕所时，站起身来，把两只胳膊举过头顶，两手十指相扣，掌心朝上，身体尽量伸直，然后左右摇摆。

北京医院营养科主任 王璐

你会给身体加“油”吗

特邀专家

薛长勇，解放军总医院营养科主任，中国营养学会临床营养分会主任委员

应知常识

- n-3 脂肪酸主要存在于鱼的脂肪中，每天食用 100 克鱼类，或每周食用海鱼 2 次（约 300 克），即可获得充足的 n-3 多不饱和脂肪酸。
- 橄榄油的品种有很多，其中，特级初榨橄榄油最好。
- 中链脂肪酸主要存在于母乳、牛奶及其制品、棕榈仁油和椰子油中，能在体内迅速燃烧，转化为能量，不会在体内囤积。

听听专家怎么说

鱼油不是“高富帅”

大家都知道鱼油富含 n-3 脂肪酸，是个好东西，有人连续服用 4 个月鱼油后，甘油三酯、总胆固醇、极低密度脂蛋白胆固醇均有所下降，高密度脂蛋白胆固醇（好胆固醇）有所上升，但是低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇）也会上升，因此很多人对鱼油产生了质疑。

我的观点是，如果坏胆固醇不高，不会增加冠心病的风险，那么就可以接受。一个东西不可能十全十美。就像找老公一样，哪有那么多“高富帅”，只要没什么大毛病，能好好过日子就可以了。

n-3 脂肪酸主要存在于鱼的脂肪中，淡水鱼的平均脂肪含量为 4 克/100 克，每天食用 100 克鱼类，或每周食用海鱼 2 次（约 300 克），即可获得充足的 n-3 脂肪酸，如 EPA（二十碳五烯酸）和 DHA（二十二碳六烯酸）。当然，富含 n-3 脂肪酸的还有亚麻籽油、核桃油等。

想健康，选择橄榄油

地中海地区的居民 BMI（体重指数）、肥胖率、身体的脂肪率和北美居民差不多，但他们的心脏病发病率和死亡率却只有美国和加拿大人的 1/10。后来就有人研究地中海地区居民的饮食，结果发现他们除了爱喝葡萄酒，吃豆类、蔬菜水果之外，还有就是他们常吃橄榄油。于是，橄榄油就流行了起来。

后来，有人对橄榄油中的化学成分进行了分析，发现其中含有很多的硝基化脂肪酸。临床研究证明，这种脂肪酸不仅能够降血糖，还能降血压。另外，2005 年前后，《Science》杂志刊登过一篇文章，提到在橄榄油中发现了一种新的化合物，它有很强的抗菌作用。

橄榄的品种很多，但只有油橄榄能榨油。橄榄油的品种也有很多，其中，特级初榨橄榄油最好。

中链脂肪酸产热快

宝宝生下来后，体温调节功能还不完善，但他们身上分布有特别的棕色脂肪。棕色脂肪是一个“热电厂”，可以产热来维持宝宝的体温。

宝宝在吃母乳时，母乳中的中链脂肪酸很快就会到这个“热电厂”产热，这样宝宝就不会出现体温过低。

所以，我们生下来吃的第一口食物中，就含有中链脂肪酸，这是一种自然界中含量比较少的脂肪酸，主要存在于母乳、牛奶及其制品、棕榈仁油和椰子油中，是天然的食用油脂之一。我们所熟悉的食用油大都以长链脂肪酸为主，它被人体摄入后，会以甘油三酯的形式进入静脉，被输送至人体各组织中并储存起来，在需要时被分解转化为能量。因此，长链脂肪酸若摄取过多就会变成体脂肪囤积起来。而中链脂肪酸以游离脂肪酸的形式经门静脉输送到肝脏，会迅速燃烧，转化为能量，不会在体内囤积。

如果长期坚持合理使用中链脂肪酸食用油烹饪，并配合合理的膳食和适量的运动，对超重、肥胖人群能起到减肥的效果；对高血脂人群，能起到控制体重、体脂肪，降低血甘油三酯和改善载脂蛋白代谢的效果。

小贴士

二两瓜子相当于一两油

“我是一名军人，自我感觉身体还不错。最近在例行体检中被查出患有脂肪肝和糖尿病，这让我太意外了。细想想，除了有个嗑瓜子的小爱好，我的生活还是很规律的。”王先生提出了自己的疑惑。

像王先生这样没有糖尿病家族史，饮食健康、经常运动、体形标准、体重正常的人被确诊为糖尿病确实挺少见。后来反复追问才发现王先生每天看电视的时候都要嗑大量的瓜子。正是这个“小习惯”造成了他的脂肪肝和糖尿病！

瓜子油脂含量很高，几乎一半都是油脂，吃二两瓜子，就相当于喝了一两油啊。像王先生每天嗑那么多瓜子，相当于每天除了吃饭摄入的脂肪外，还额外喝了一杯油，而且还是晚上喝。夜间是胆固醇合成的主要时段，这样吃瓜子的话，油脂摄入过多，就会引起脂代谢紊乱，也势必会影响到胰岛素敏感性，从而使糖代谢也出现问题，您说他怎么能不生病呢？

糖尿病患者除一日三餐外，可以在上午十点左右吃个水果，但不要吃得太多。下午四点左右再吃几颗坚果类小零食也不错，但千万不要像王先生吃得那么多，少量食用就好了。

北京朝阳医院内分泌科主任医师 高珊

过节饮食，谨防两极端

特邀专家

武月萍，河南省中医院治未病中心主治医师

应知常识

- 十几个小时的空腹状态，如果不进食，分泌的胃液缺乏食物的中和，易导致胃肠不适。
- 上顿还未消化，下顿又填满胃部，胃始终处于饱胀状态，胃黏膜就不易得到修复的机会。大量分泌的胃液，会破坏胃黏膜，导致胃部炎症，出现消化不良症状。

听听专家怎么说

宅一族经常省一餐

大家都知道少吃多餐是健康的饮食习惯，可宅男、宅女们逮住假期可一个都不放过，有了充分的睡懒觉的时间，睁眼时都下午了，别说早餐，有人连午餐都省了。长时间睡眠后，这些宅人处于十几个小时的空腹状态，如果不进食，夜间分泌的胃液缺乏食物的中和，易导致胃肠不适。

还有在网上欲罢不能的网瘾一族，眼睛死死地盯着屏幕，精神整天处于高度紧张状态。这种压力、焦虑都会让胃酸分泌过多，是胃黏膜防御机制衰弱的主要原因之一。所以，用餐时需要心情放松，专心吃饭，不要边玩边吃。