

专家谈健康

登上健康 快车

主编 金大鹏
北京科学技术出版社

春光



登上健康快车

专家谈健康·百姓健身秘诀

主 编 金大鹏

北京科学技术出版社

(京)新登字 207 号

图书在版编目(CIP)数据

登上健康快车:专家谈健康·百姓健身秘诀 (1)/金大鹏
主编. -北京:北京科学技术出版社,1995.12

ISBN 7-5304-1813-0/R·345

I. 登… II. 金… III. 保健-基本知识-报纸,专栏 IV.
R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 18213 号

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码:100035

各地新华书店经销

北京医科大学印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 6.375 印张 143 千字

1996 年 3 月第一版 1996 年 3 月第一次印刷

印数 1—35000 册 定价:7.00 元

(凡购买北京技术出版社的图书,如有缺
页、倒页、脱页者,本社发行科负责调换)

本书编委会

顾 问 吴英恺 池芝盛 翁心植

洪昭光 胡大一 向红丁

主 编 金大鹏

副主编 关春芳

编 委 郭乡平 冯 瑞 琚文胜

前 言

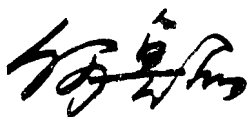
健康是人生最宝贵的财富之一。因为人们在社会中工作、学习和生活,需要有健康的身体、情绪和精神来适应周围的环境,所以,人们总是想方设法地使自己有一个健康的身体。健康是吝啬的,尽管可以与生俱来,却不能取之不尽,用之不竭。常常在你自我感觉良好时,不知不觉地离你而去。健康又是慷慨的,每一个人都可以平等自由地分享,不过办法只有一个,即科学文明的生活方式。人们追求健康,呼吁健康,就是追求文明,呼吁进步。健康,已经成为当代社会文明进步的一个显著标志。

改革开放以来,随着经济发展,社会进步,健康已经成为广大人民群众越来越关心的热门话题。由北京市卫生局、北京晚报、北京市健康教育所、希力医药保健品公司举办的“登上健康快车”活动,把普及卫生科普知识与开展移风易俗的群众教育结合起来,把健康防病与运动健身结合起来。聘请一批著名的医学学者、体育专家,开设了《登上健康快车》栏目,组织了健康广场、健康大课堂等活动,为群众讲授日常保健知识和方法,介绍文明科学的生活方式;知识信息量大,道理深入浅出,形式生动活泼,为人民群众走上健康之路,独辟蹊径,深受广大群众欢迎。“登上健康快车”已成为全市人民的贴心朋友,为贯彻《全民健身计划纲要》发挥积极作用。

我深信,通过我们的共同努力和积极参与,全市人民的健

康水平一定会进一步提高。北京市民必将以更加雄伟刚健的体魄,激昂奋发的精神,投入首都的两个文明建设之中。

全国政协副主席、北京市副市长

A stylized, cursive handwritten signature in black ink, likely belonging to He Qun, the Vice Chairman of the National Committee of the Chinese People's Political Consultative Conference and Vice Mayor of Beijing.

健康是金子(代序)

健康,国际上热门的话题。医学,在下一个世纪将进入面向健康的时代,这种观点正被第二次卫生革命所证实。

以控制传染病为主要内容的第一次卫生革命在我们国家取得了举世瞩目的成就。人均寿命从 50 年代初期的平均 44 岁提高到 68.5 岁。北京 1950 年男性 53.9 岁,女性 50.2 岁;1992 年上升为男性 72.8 岁,女性为 76.3 岁。从 80 年代初期我国居民疾病谱逐渐从以传染病为主转变为以慢性非传染性疾病为主,其中心脑血管疾病引起的死亡在全部死亡原因顺位中占第一位。与世界各国相比我国脑卒中死亡率仅次于前苏联。威胁我们北京市近 1100 万人民健康的第一位疾病是脑血管疾病,第二位是心血管疾病,第三位是肿瘤。这三种疾病的死亡人数占总死亡人数的比例从 1958 年的 36.4% 上升为 1991 年的 70.9%。到今天我还珍藏着我国和世界上著名的心胸外科专家、我十分尊敬的长辈吴英恺教授寄给我的《北京市高血压防治的新策略》一文的墨迹,并感慨不已。

与其说我们是面临着心脏病、脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病等疾病的挑战,毋宁说是面临着不良生活方式和行为或“现代文明病”、“生活方式病”、“自我创造的危险病”、“人灾”、“慢性自杀”等的挑战。美国在 1979 年明确强调要把防治这些疾病提到一个重要的战略位置上来,在一份报告中指出:“我们自毁于自己创造的生活方式和习惯行为”。国际心脏卫生协会主席警告,在过去未遭受心脏病流行灾害的国家中,成亿人群

开始采取高危生活方式，而正是这些生活方式近几十年来已经给许多国家带来了灾难。世界著名的《维多利亚宣言》中有一句绝妙的话：“我们已具备了充分的科学知识来创造一个能消除心脏病和脑卒中的新世界”。在这个世界特别是我们这样一个伟大的国家，预防措施、健康教育、健康促进理所当然的将贯穿于全民生命过程中的各个阶段。世界卫生组织总干事长中岛宏有一名言：“不要死于无知”。架起科学和人民的桥梁，架起科学和政策的桥梁，我们的卫生专业人员、科学家、决策者共同实施预防慢性病的宏大战略而且要不失时机——为了我们可爱的人民和伟大的祖国。

在本世纪的最后几年，我们有幸站在世界卫生工作的前沿。为了人民的幸福，让我们积极进取，共同努力，创造出一个更加健康美好的世界。

北京市卫生局副局长

金大鹏

编者的话

一列来自温馨快乐、无比风光健康之旅的健康快车，把这本《登上健康快车——专家谈健康·百姓健身秘诀》献给您。她别开生面而充满信息，轻松愉快又幽默诙谐，开卷有益引来众人相随，这就是北京晚报与北京市卫生局等单位共同举办的、风靡京城的“登上健康快车”活动颀英。

一批享有盛名的医学专家、教授荣任列车长亲自撰稿指导，39节快车车厢涉及了数十个健康与强身热点——高血压、脑血管病、冠心病、糖尿病、肥胖、艾滋病专列；老人、妇女、儿童专号；平衡膳食、硒与健身、补碘益智车厢；众人均可分享的运动休闲、人体测试、心理减压等快乐时光……您将从中获得行之有效、属于自己的健康指南。

由美国医学专家肯尼斯·库珀博士创造、风行24个国家并得到从元首到百姓广泛响应的有氧代谢运动，将教给您和您的老少家人从快走、爬楼做起获得持久健康的健身妙法。还有来自健康快车大课堂，回答逾万听众当堂提问的高血压防治、糖尿病与生活方式的专家讲座。本书还荟萃了向社会广泛征集的来自百姓、极具东方健身特点的健身秘诀。

人人享有健康不是遥远的梦，全民健身众望所归。本书是您踏上健康之旅，走向美好明天的良师益友。她引导您跑步、登车、游泳、散步、爬楼，助您成为生命强者。她与您一起身体力行——健康是金子，健身是快乐。

乘客的话

健康快车架金桥

《健康快车》这个栏目开设的时间不长,但反响强烈,已引起社会 and 群众的极大关注,受到公众的普遍欢迎。它的意义已超过了报纸一般栏目的作用。不仅在群众办报路线的贯彻上是一个创举和突破,而且,把政府、企业、科研直接和为人民服务有机地结合在一起,特别是以“健康广场”的形式开展医护指导、卫生教育,为广大百姓架设了一座由病痛到达康复的金桥,大大方便了群众。成千上万、各个层次的人兴致勃勃地参与这项活动,并无私地奉献出自己的健康秘诀,这更是《健康快车》开发民间健身宝库的一个绝好措施。

快车乘客 (100025) 朝阳区红庙延静西里 18 号楼

张舞原

健康快车最受用

健康快车要远行,旅客上车要登程。
不论男女和老幼,乘此列车保安宁。
车长司机来欢迎,各位乘客自报名。
列车车厢三十九,文明科学最受用。
骑车登楼扭秧歌,一天到晚笑盈盈。
遵纪守法并敬业,助人为乐受人敬。
做个健康好市民,健康长寿乐无穷。

快车乘客 (100022) 建外八王坟光辉里 3 号楼 3 门

412 号王守仁

滴滴燃油牵动列车

健康人人关心，人人都渴望得到健康。健康长寿需要许多知识的投资，除了有关生病、药理常识之外，营养学、心理学、社会环境与自然环境知识以及人生哲学等等都影响人类的健康。健康快车引起了全社会的关注，大家奉献自己的心得，像一滴滴燃油牵动列车。人人都享有医疗保健，无数的巨轮承载健康，强壮愉快、昂扬向上的北京人正在跨步走向 21 世纪！

快车乘客 (100038) 复兴路 15 号 医药卫生书店
张广第

目 录

健康快车车厢荟萃·····	(1)
---------------	-----

健康快车始发信号灯·····	(1)	快车始发信号灯·····	(4)
高血压患者车厢·····	(7)	糖尿病患者车厢·····	(10)
肥胖患者车厢·····	(13)	列车驶达 1 号健康城·····	(16)
冠心病患者车厢·····	(19)	脑血管病患者车厢·····	(22)
补硒保健车厢·····	(25)	“闹闹”车厢·····	(28)
“乖乖”车厢·····	(31)	列车驶达 2 号健康城·····	(34)
烟民车厢·····	(37)	氧疗保健车厢·····	(40)
运动健身车厢·····	(43)	运动健身加挂一车厢·····	(46)
运动健身加挂二车厢·····	(50)	运动健身加挂三车厢·····	(54)
运动健身加挂四车厢·····	(58)	运动健身加挂女性车厢·····	(61)
菌群失调者车厢·····	(65)	平衡膳食车厢·····	(67)
补碘益智车厢·····	(71)	清除体内垃圾车厢·····	(75)
家庭保健员车厢·····	(78)	列车驶达 3 号健康城·····	(81)
考生心理调节车厢·····	(85)	硒与健康车厢·····	(89)
艾滋病车厢·····	(92)	“三高”车厢·····	(96)
老年人车厢·····	(99)	人体测试车厢·····	(103)
大自然车厢·····	(106)	健身心理车厢·····	(110)
残疾人车厢·····	(114)	运动健美车厢·····	(118)
健康百味车厢·····	(121)	森林公园车厢·····	(125)
百姓健康目标车厢·····	(129)		

健康快车大课堂专家讲座	(132)
有氧代谢运动与健康…(132) 如何防治高血压……	(140)
糖尿病的预防与治疗…(146)	
糖尿病患者的科学养生方法……	(154)
百姓健身秘诀 领先一着 健康格言	(159)
吃出健康……	(159)
练就筋骨……	(162)
心花怒放……	(165)
受用无穷……	(169)
痛定思痛……	(181)
健康百味……	(184)

健康快车车厢荟萃

健康快车始发信号灯

列车长：北京市卫生局局长 朱宗涵

列车长的提醒

能够成为健康快车的第一任列车长，太荣幸了，我也早想有机会对那些关注健康而不得法，或是那些年轻时对健康满不在乎到老了不得不在医院度过余生的人说：快登上这列健康快车！列车中你会发现，选择健康生活模式轻而易举又充满乐趣！

健康将使你的体格、心理、社会适应能力等各方面都得到充分的发展！记住，健康是每个人对自己的一种责任！哟，到点了，开车……

什么是健康

“健康”乃是在躯体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅是没有疾病和衰弱的状态。

——《世界卫生组织宪章》



健康概念

人是一个纵横交错、多层级的立体网络系统,由大脑皮质高级神经中枢统帅一切。心理是脑的功能,是客观事物的反映。社会因素可通过心理作用于生理,积极心理活动可通过脑的功能防治疾病和增强健康水平。健康应含生理(躯体)、心理(脑)、社会功能和道德四个方面。即:生理功能完好无疾病和虚弱现象,心理过程和心理状态正常,社会功能和适应良好,道德观念和行为合乎社会规范。精力充沛地学习、工作、生活、劳作、运动、娱乐。

北京医科大学 王效道

北京人你还能长几岁

* 1950 年北京市城区人口平均期望寿命:男 53.9 岁,女 50.2 岁

* 1991 年北京市城区人口平均期望寿命:男 72.8 岁,女 76.3 岁

* 中国人口预期寿命 1960 年 47 岁,1993 年 71 岁

* 新加坡人口预期寿命 1960 年 64 岁,1993 年 75 岁

* 日本人口预期寿命 1960 年 68 岁,1993 年 79 岁

* 丹麦人口预期寿命 1960 年 72 岁,1993 年 76 岁

* 美国人口预期寿命 1960 年 70 岁,1993 年 76 岁

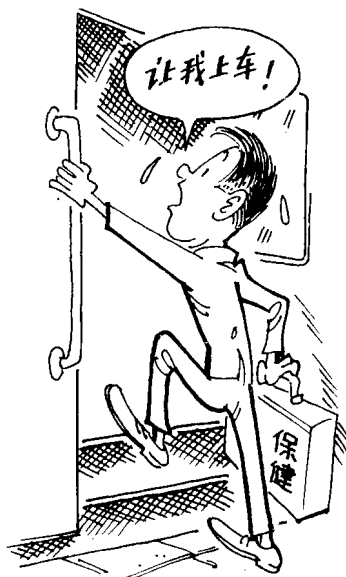
向您介绍

三个健康杀手

1958年北京市城市居民心脏病、脑血管病和癌症分别占总死亡的16.3%、10.8%和9.3%，1991年上升为27.0%、27.8%和16.1%。心脑血管病和癌症的死亡人数已占总死亡人数的70%以上，成为威胁人民健康的主要死因。

健康花絮

没有人强迫你做任何事，这是你的选择，你的健康，你的生命。



快车始发信号灯

列车长：北京市卫生局副局长 金大鹏

列车长专电 您去过“鬼见愁”吧？听说一些人一天爬一回“鬼见愁”，我专程去看了这些登山者。问一位登山老人哪来的劲儿，他说这里有负氧离子。我们的老人都知道负氧离子，我真高兴！你的来电可真让我忧虑，朋友，请记住，裤腰带越长，寿命就越受到威胁。改变你的生活方式，健康金钥匙就在你手中！



威胁健康八大因素

吸烟与被动吸烟

1 支香烟含烟碱 6~8 毫克，每天吸烟 10 支，生命减少 5.5 年；吸 20 支，则要减寿 6.8 年。北京超过半数的男性成为烟民，1/10 的女同胞抽烟。不吸烟的人在烟雾中呆上 1 小时，就等于吸了 1 支烟。

养尊处优不锻炼

北京市居民除退休者外，能自觉参加体育锻炼的人寥若晨星。在时间就是金钱的社会里，每个人似乎都有做不完的事，“没时间”成为锻炼身体的天敌。就连普及了几十年的工间操、课间操到现在也“只闻其声，不见其人”。

高血压

北京每 5 个人中就有 1 名高血压患者，总数约有 200 万