

四大健康专家领衔



全新家庭保健顾问



王陇德



胡大一



赵之心



曲黎敏

中国家庭健康手册



YZLI 0890092948

人民日报出版社

四大健康专家领衔



全新家庭保健顾问

健康时报
人民日报社主办

中国家庭健康手册

健康时报社 © 主编



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国家庭健康手册/健康时报社主编. —北京:
人民日报出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5115-0172-1

I. ①中… II. ①健… III. ①家庭保健—手册
IV. ①R161—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 196147 号

书 名: 中国家庭健康手册
作 者: 健康时报社

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 林 海 童 瑜
封面设计: 王 婷

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010)65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线: (010)65369530 65363527

编辑热线: (010)65369538 65369533

网 址: [www. peopledaily. press. com](http://www.peopledaily.press.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 山西闻兴印务有限责任公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

字 数: 106 千字

印 张: 4.75

印 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-0172-1

定 价: 12.00 元

前 言

2009年12月18日,卫生部公布的《首次中国居民健康素养调查报告》显示,我国居民具备健康素养的总体水平仅为6.48%。这个结果提示,我国的健康教育工作任重而道远。而随着我国大众生活水平的提高和人口老龄化的加速,公众的健康意识和对健康知识的需求也达到前所未有的地步。

健康时报作为人民日报主办的一份健康生活服务类报纸,自创刊之日起,即主动肩负起大众健康教育的神圣职责,以“做中国人的健康顾问”为己任,面向百姓,服务群众,突出主流声音,传播健康的知识和理念,引导大众追求健康的生活方式,倡导强健的生命观,满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。一人订阅健康时报,往往全家共读,四邻传阅。为此,先后被评为“中国十大周报品牌”、“中国十大行业媒体”、“最受女性喜爱的中国十大品牌报刊”等荣誉称号。

一年行尽一年新。为答谢广大读者对健康时报的厚爱和长年的支持,为使健康教育形式多样、效果持久,为使健康知识进一步深入家庭,贴近生活,使用便利,健康时报在定期编辑出版报纸之余,在精选报纸内容的基础上,如今,再为中国家庭量身定做特别推出《中国家庭健康手册》(以下简称“手册”)。

手册精选2010年健康时报内容,集中体现了健康时报2010年健康科普知识最为精彩、核心的内容,围绕生活保健、心脑血管防护、中医养生和运动强身四个主题展开,构成四个篇章,突出知识性、服务性、实用性。特别是,手册的四个篇章分



别由该领域最为著名的健康教育专家领衔,他们是:王陇德院士、胡大一教授、赵之心教授和曲黎敏副教授。四大专家领衔成为手册最大的亮点和特色。

手册能顺利编辑和出版,我们首先感谢一年来热心健康事业、倾注心血为读者撰写科普文章的广大作者,感谢他们对健康时报工作给予的大力支持,感谢他们在大众健康教育领域做出的卓越贡献!由于受篇幅所限、主题所限,大量优秀作品未能入选手册。对于这部分作品的作者,我们在此也深表敬意!

手册能精彩呈现、在众多健康科普著作中别具一格,我们特别感谢四位领衔专家!他们的倾力支持,提升了手册的品格,增强了手册健康教育的效果。

胡锦涛总书记在党的十七大报告中指出,健康是人全面发展的基础,关系千家万户的幸福。“健康中国 2020 战略”更提出了“开展养生保健知识宣传教育,提高国民预防保健素质”的要求。多角度、全方位地开展健康教育,是健康时报义不容辞的社会责任。对照上述要求,健康时报将不断进取,努力开拓,使健康教育形式更活泼、内容更丰富,带来更加贴心的健康指导和服务,让健康教育如春风化雨,守护百姓全家人的健康。

我们会做得更好!

健康时报总编辑:

2010 年 10 月 10 日

目 录

生活保健篇：走出保健十大误区

领衔专家——王陇德院士

王陇德：走出保健十大误区	002
年轻十岁的四大秘诀	007
养生 8 句话	008
1234 慢慢生活	011
每天要吃“十个网球”	012
七大减寿行为	014
名人减压五花八门	015
一无二少三多防慢病	017
身体的五种需求不能憋	018
一天不排便危害赛吸烟	020
每天做做排便操	021
护肤要避免 6 错误	022
中老年性爱法则	025
5 办法防记忆衰退	026
防癌就是改掉坏习惯	027
防癌牢记十忠告	030
腿痛再补钙,晚了!	032

曾流行中南海的健康口诀	033
-------------------	-----

心脑血管防护篇：健康学好 4+4

领衔专家——胡大一教授

胡大一：健康学好 4+4	038
有冠心病生活四注意	039
冠心病用药 AABC	040
美国人均限盐量又降了	041
防心血管病每月至少吃 4 次鱼	042
血脂异常多喝绿茶	043
高血压患者：晚餐吃些生拌菜	044
血压难降查查肾动脉	045
老人降压别求快	046
榨些葡萄汁，皮籽同吃防心病	047
急性心梗患者有 1/3“心不痛”	048
菠菜是防中风能手	049
防中风，每天温和运动半小时	050
“醉饭”可能脑供血不足	050
牙齿舌头打架当心脑梗	051
突然头痛要防脑出血	052
吃黑芝麻可降胆固醇	053
防痴呆多吃绿叶菜	054
人到中年兜里要装救心丸	055
反复抽筋要查冠心病	056
半数中风病根在脖子	057

运动后牙疼查心脏	057
心血管病人过冬三注意	058

运动强身篇:外瘦内肥更不好

领衔专家:赵之心教授

赵之心:外瘦内肥更不好	062
跟温总理学晨练	064
院士出差必带拉力器	066
萨马兰奇:三样健身器随身带	067
健身最该练 3 个部位	068
“坐以待毙”不是吓唬人	070
椅子是健康第一杀手	073
古董健身法别丢了	074
单腿站立能瘦腿	075
领导干部 10 大健身法	076
喝完酸奶做做运动	083
男人要多做做下肢运动	085
性感男人是练出来的	086
每月跑个迷你马拉松	087
午后健身“走为上计”	088
练练腹肌促消化	089
吹吹气球防衰老	090
运动助性男女有别	091
小动作保护大男人	093
剧烈运动后要防病	096



中年别做“伤膝运动”	096
年轻人防驼背,小步快走半小时	097
孩子不动怪爸爸	098
在家里自测体质退化	100
两种癌运动预防最有效	104

中医养生篇——会玩才健康

领衔专家:曲黎敏副教授

曲黎敏:会玩才健康	106
新年养生第一招	107
曲黎敏再支健康招	108
跟孙思邈学长寿	111
台湾老中医的养生法	115
养心跟着时辰走	117
养生就在七句话	118
想得太多易上火	119
有些疲劳不能靠补药	120
早晨喝碗花生粥	121
爱过敏喝喝五味子茶	122
进补之前先健脾	122
脾虚者别服胖大海	123
西洋参半年内吃完	123
甘草不能泡茶喝	124
菊花茶要选不苦的	125
泡澡 20 分钟相当于慢跑 500 米	125

好睡眠抓住“黄金 7 小时”	127
常给肾脏排排毒	128
败火,分清虚实再下药	129
白领 6 大问题中医调	130
吃得太少,脾胃易老	132
跟范伟学学养生招	133
热水泡脚护颈椎	137
颈椎累,练练三招式	139
老人试试干嚼枸杞子	140

健康时报
人民日报社主办

生活保健篇

SHENGHUO BAOJIAN PIAN



领衔专家：王陇德

专家简介：中国工程院院士，中华预防医学会会长，卫生部原副部长。

- 每天要吃“十个网球”
- 身体的五种需求不能憋
- 曾流行中南海的健康口诀



王陇德：走出保健十大误区

当前不少人在保健方面存在认识上的误区，结果事与愿违，不仅白辛苦，而且吃苦头。那么，如何才能使自我保健更科学呢？那就要走出以下保健误区：

■ 误区一：鸡蛋内含有大量胆固醇，中老年人不宜食用。

血液内胆固醇含量过高，是导致动脉粥样硬化的危险因素。人们对这点了解较多，但对胆固醇是维持人体生存的必需物质缺乏了解，所以出现了这样的误区。

我们知道，人体每日要有大量的细胞死亡和新生。以血液中红细胞为例，每天要更新 0.8%。组成这些新生红细胞的细胞膜，需要一定量的胆固醇。胆固醇还是合成肾上腺素、性激素的主要原料并参与维生素 D 的合成，因此，胆固醇具有十分重要的生理作用。

目前，国内外普遍认为，正常人每日胆固醇的摄入量以不超过 300 毫克为宜，低密度脂蛋白高和糖尿病、心血管病患者每日摄入量不超过 200 毫克。

鸡蛋内虽然胆固醇的含量较高，但它也含有许多人体必需的营养成分。建议健康人每天吃一个鸡蛋；低密度脂蛋白高、患糖尿病、心血管病者每两天吃一个鸡蛋比较合适。

■ 误区二：水果是零食，可吃可不吃。

水果中含有人体必需而又不能自身合成的矿物质，具有强抗氧化作用，含有防止细胞衰老的维生素以及可以明显降低血液中胆固醇浓度的可溶性纤维——果胶等，对人体健康十分有益。但中国人特别是男性，经常吃水果的比例很低。

营养免疫学专家认为,天然植物中的维生素并不是单独起作用,而是与其他维生素和营养素相互联合一起工作。由于化学合成的维生素是与其他维生素和营养素分离的,复方的各成分间的比例也与天然的不尽相同,所以它们不能产生与天然维生素一样的功效。

所以,在日常生活中,水果应作为每日膳食的重要组成部分,决不是可有可无的东西。对一般人群来说,维生素制剂绝对不能,也不应该代替日常所需水果、蔬菜。

■ 误区三:植物油主要含不饱和脂肪酸,多吃点没关系。

造成肥胖的主要原因之一是营养过剩,摄入热量过多。许多人知道不能多吃肉,却忽略了过多食用植物油造成的问题。

其实,相同重量的植物油所提供的热量高于猪肉一倍多,是圆白菜的40倍。有专家作过测算,如每天多摄入5克油而不被消耗掉,10年后则多长10公斤,平均每年多长1公斤。

■ 误区四:每周一次剧烈运动,可替代其他几天的运动锻炼。

平常采取静息生活方式的人,短时间内大幅度的体能付出有损身体健康,还有可能造成突发事件。如凌晨空腹或偶尔进行大运动量活动,还可能造成低血糖、心脑血管意外或猝死。因此,锻炼必须循序渐进,持之以恒。

■ 误区五:身体不胖不瘦,不需要锻炼。

判断身体的胖瘦,要根据体重指数或体重与本人身高应有的标准体重的差别作出估计。

体重指数在正常范围内的人,体成分或其他健康指标如血胆固醇、甘油三酯、血糖、骨密度等可能不正常。



体成分的不正常即体内脂肪的比重不合适。有些女同志外形看上去挺苗条,但一测成分,体脂比例仍过高。体脂比例过高包括两个方面,一是脂肪的绝对量较高,另一方面是肌肉成分少,因而脂肪相对含量较高。而苗条的女同志主要是属于后一种情况。这种情况主要是锻炼不够和随着年龄的增長,中年以后肌纤维逐渐减少造成的。

对体重指数正常者,锻炼可改变体成分及肌肉脂肪结构比,并提高身体各方面的机能。

■ 误区六:哪个部位胖就锻炼哪个部位,达到局部减肥。

锻炼是改变整个身体代谢的过程。锻炼首先消耗内脏脂肪,然后才是皮下脂肪。皮下脂肪是血流多的地方先消耗,如四肢、脸颊部等。所以,锻炼减肥看出身体外形的变化效果相对滞后,尤其是腹部脂肪的减少,必须坚持锻炼一段时间后,才可以看出明显变化。局部锻炼可以增强局部肌肉的力量(使肌纤维增粗),但不能局部减肥。

■ 误区七:控制饮食可达到减肥目的。

过分减少进食量会造成必需营养素缺乏,从而影响机体功能和免疫力。靠节食减轻体重的人,90%以上会反弹,因为过分控制饮食不可能持久,只是短时间内少吃,而未改变饮食习惯。

■ 误区八:洗桑拿等大量出汗即可减肥。

人体中的水分主要在体液(如血液、细胞间液)和肌肉细胞中,而不在脂肪细胞中。

大量出汗后出现口渴感,导致大量饮水,迅速恢复原体重。排出汗液的好处是可带走体内的部分代谢产物,但不坚

持长期适量运动,只想通过大量出汗实现快速减肥则不可能。

■ 误区九:爬山是中老年人最好的锻炼方式。

爬山对人的呼吸、心血管系统虽有很好的作用,但对中老年人膝关节影响较大。据调查,55~64岁的人85%都有一个或多个关节的老年性骨关节病,其最基本的发病原因是关节软骨的老化和磨损。这种病大多无症状,只有膝关节做过多地负重屈伸活动,使软骨中的胶原纤维断裂,碎段落入关节腔内产生自身免疫反应,出现滑膜炎,或由于软骨完全被磨掉,骨面直接相摩擦时,才会产生疼痛。

腿弯曲时,膝关节所负重量是身体重量的3~5倍。在关节软骨已发生退化的情况下,过多负重屈伸活动,会加剧关节软骨的磨损。因此,中老年人应采取既对心血管、呼吸系统有较好锻炼作用,又不加重关节负担和磨损的运动形式。

■ 误区十:“闻鸡起舞”。

大多数爱锻炼的人都有晨练的习惯。但是,清晨并不是中老年人较适宜的锻炼时间。

首先来看看外界因素:一是植物在夜间也吸氧,呼出二氧化碳。因此,树木多的地方,早晨集聚二氧化碳较多;二是夜间逆温层出现较多,致使清晨空气不佳。秋、冬、春三季,近地面逆温层使得空气污染物在早晨6点左右最不易扩散;三是寒冷刺激本身可诱发血管痉挛,在原有病变基础上,引发血管栓塞或梗死。

其次再来看看人体内在因素:由于一夜没有饮水,清晨血液很黏稠,增加了血管堵塞的危险性;起床后交感神经兴奋性增高,心率加快,心脏本身需要更多的血液;早晨9~10时还



是一天中血压最高的时刻,因而早晨是中风、梗死的多发时间,医学上称之为“魔鬼时间”。

那么,什么时候是适宜的锻炼时间? 下午4~5时左右最佳,其次为晚饭后2~3小时。从外界环境讲,此时植物进行了一天的光合作用,氧气含量比较充足,气温也比较适中,利于锻炼。上班族如不能在下午锻炼,可在晚上9~10点左右锻炼。此时锻炼,可使大脑彻底放松,缓解精神紧张。晚间锻炼还可消耗多摄入的热量,减少夜间脂肪的储存。

科学锻炼需要三要素:锻炼的频度、强度和时间。锻炼的频度是指每周运动3次以上,强度是指运动心率必须要达到本人最大心率的60~70%,最大心率如何计算,最简单的算法就是170减去自己的年龄。运动时间最好每次在1小时左右,但不要过长。

王陇德健身小妙招:

早晨上班,一路唱到办公室。北京的早高峰特别堵,很多人不耐烦地焦急等待,但王陇德院士从来不让堵车坏了自己的心情,打开音乐,唱着喜欢的歌,一路唱到办公室,自然是开开心心迎接一天的工作。

不坐着看电视。王陇德院士介绍,他多年来一直坚持每天运动,在家看电视、听音乐时练哑铃。其实,看新闻联播的时候,完全可以起来一边运动一边看,模拟跳绳就不错,即使没有真的绳,在原地蹦一样达到锻炼效果。

旅行箱里永远带着拉力器。拉力器除了可双手臂拉伸,还可手脚并用,通过变换拉伸方向,锻炼手臂三角肌和胸肌,效果绝不亚于哑铃。王院士每天练1小时左右,这个习惯已经保持十年了。

作者:健康时报记者 魏雅宁

年轻十岁的四大秘诀

63岁的王陇德院士在第五届世界养生大会的会场一出现,就引起了场内一片惊叹声:“王院士好年轻啊”,“看上去起码比实际年龄小十岁”……

王院士的年轻源于十年来对健康生活习惯的不懈坚持。

饭前一水果。“美国癌症学会做过研究,进食水果少的人患肺癌几率最高,经常进食水果患慢性病的几率则大大降低,所以水果应该是每顿饭的必备品。”王院士强调,要先吃水果后吃饭,饭前空腹吃吸收最好。

每天喝足奶。成人每天需要 800 毫克钙,日常饮食可以摄取约 400 毫克,其余就要靠牛奶补充,因为奶钙最好吸收。“喝 500 毫升奶其实很容易,”王院士笑言,“我每天早上喝 200 毫升牛奶,午饭和晚饭后各喝一小盒 100 毫升的酸奶。”

坚持模拟跳。很多人都说我吃着钙片呢,怎么还骨质疏松啊?其实撞击运动才能防止骨质疏松,通过运动撞击才能把血钙调到骨骼上去,否则吃再多的钙也没效果。王院士推荐的撞击运动是模拟跳绳。“我都是晚饭后两小时跳,一边看电视一边做,看着看着就做完了,一点也不枯燥。”

雷打不动饭后漱口。牙周炎是导致心脑血管疾病的独立性因素。王院士每顿饭后会漱口,把食物残渣这些能引起牙周炎的因素都清除出去。

作者:健康时报记者 王旖含