

创造健康长寿



创造健康长寿

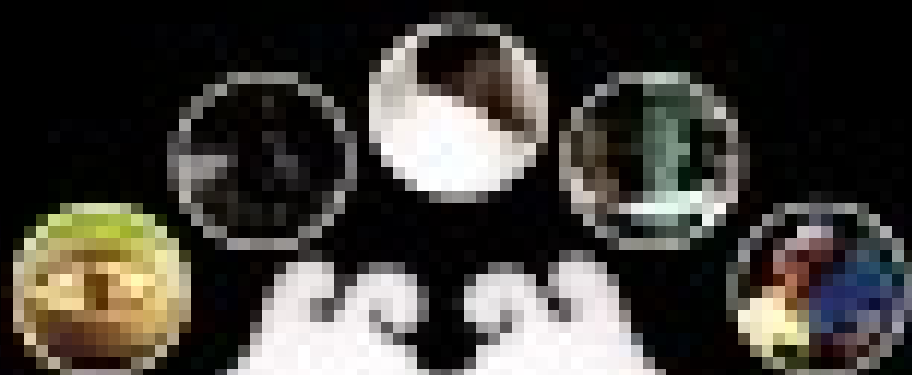
人都能经营好自身健康，创造健康长寿



陈康如◎著

珠海出版社

中国疾病预防控制中心



创造健康长寿

人人都能做好自身健康，创造健康长寿



中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

创造健康长寿



创造健康长寿

人**都能**经营好**自身健康**，**创造健康长寿**

陈康如◎著

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

创造健康长寿 / 陈康如著. —珠海:珠海出版社, 2009. 12
ISBN 978—7—5453—0330—8

I. ①创… II. ①陈… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 229685 号

创造健康长寿

陈康如 著

责任编辑:张继业

校 对:胡昌雄

装帧设计:大象设计

出版发行:珠海出版社

地 址:珠海市香洲区银桦路 566 号报业大厦 3 楼

电 话:2639330 2939345 邮政编码:519002

网 址:www.zhcbbs.net

E-mail: zhcbbs@zhcbbs.net

经 销:全国各地新华书店

印 刷:广东茂名广发印刷有限公司

开 本:680×980 1/16

印 张:19 字数:270 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978—7—5453—0330—8

定 价:28.00 元

版权所有 翻印必究

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

自序

我年轻时，偶遇一事，深受启迪，使我从那时起就一直十分重视学习、实践、研究与健康长寿有关的问题。经数十年持续的学习、实践和研究，摸索到一套促进健康长寿的方法。不少人按此法进行自我保健后，觉得这确是一种促进健康长寿的良方，按此法保健者，必能创造出健康长寿。

中国人曾被人辱称为“东亚病夫”，这种时代已一去不复返了。但是，在当今世界上，中华民族的健康文化水平，还不算很高，尤其是健康文化的普及程度还较低。振兴中华民族的健康文化，这可比作是一场“持久战”。在这个进程中，每位中华儿女，既是战斗员又是指挥员，至少是指挥自己和指挥家人的指挥员。中华儿女，应该不是文盲、科盲、法盲和健康盲。在振兴中华民族健康文化的事业中，每位中国人，都应该为提高中华民族的健康长寿水平，作出自己应尽的努力和应有的奉献。中华民族在健康长寿这个领域中，也必不示弱。中国在构建社会和谐、环境友好和为全民奔康、为全面复兴而努力的同时，中华民族必能成为健康长寿之民族，立于世界民族之林。

中国已经普及初中文化，有些地区正在普及高中文化。中国在科教兴国，科技强军，人才强国，创立创新型国家。有不少人倡议，中国人应该普及健康文化，创造健康长寿。中国人的健康文化都普遍提高了，中华民族就必能以健康长寿之民族立于世界民族之林。

全书较系统、全面、通俗地讲述保健的科普知识，有知识性、趣味性和可操作性，是健康文化的普及本。书中讲的科普知识和保健方法，通俗易懂，简便易行。笔者自知自己的保健科学水平较低，身为中国人也自知有责，就以一贯重视自我保健的普通一老头的身份，尽力整理自己数十年来在自我保健方面学习、实践的经验，就以此抛出此砖，望引出许多玉来，造福人类。

陈康如

2008 北京奥运年

教师节

于广东惠州惠东

惠东中学

为庆祝惠东中学建校 30 周年

互勉

目 录

自序	1
----------	---

第一章 健康概述

一、健康	1
二、长寿	2
三、健康长寿	4

第二章 生理平衡

一、维护健康的营养	7
(一)脂肪	7
1. 脂肪的生理功能	7
2. 脂肪适宜摄入量	10
3. 动植物油长短处	12
4. 动物类脂肪食物	15
●猪肝促健康	16
●五味猪骨汤	17
●青鱼缓衰老	23
●蛋益读书郎	27
●酸奶助长寿	29
5. 植物类脂肪食物	30
(二)蛋白质	39
1. 蛋白质的生理功能	40
2. 蛋白质适宜摄入量	42

3. 动物类食物蛋白质	46
●猪血排毒强	47
4. 植物类食物蛋白质	49
●玉米保血管	50
●黄豆健八方	53
●番薯防癌好	59
●土豆营养高	60
●苦瓜降糖快	61
●南瓜防糖尿	62
●大蒜抗癌称王	62
●番茄七癌可防	63
●红葡萄皮缓老	64
●喝绿茶保六康	66
(三) 糖类	69
●细嚼防三病	70
1. 糖类的生理功能	71
2. 糖类适宜摄入量	74
●预防糖尿病	77
●防治肥胖病	80
(四) 维生素	85
1. 维生素的功能	85
2. 维生素的分类	86
表 15(一) 维生素 A 的性质概要	86
表 15(二) 维生素 D 的性质概要	89
表 15(三) 维生素 E 的性质概要	90
表 15(四) 维生素 K 的性质概要	92
表 16(一) 维生素 B ₁ 的性质概要	93
表 16(二) 维生素 B ₂ 的性质概要	95

表 16(三)	维生素 B ₃ 的性质概要	97
表 16(四)	维生素 B ₅ 的性质概要	99
表 16(五)	维生素 B ₆ 的性质概要	100
表 16(六)	维生素 B ₇ 的性质概要	103
表 16(七)	维生素 B ₉ 的性质概要	105
表 16(八)	维生素 B ₁₂ 的性质概要	107
表 16(九)	维生素 C 的性质概要	109
表 16(十)	维生素 P 的性质概要	112
表 16(十一)	胆碱的性质概要	113
表 16(十二)	肌醇的性质概要	114
(五)	矿物质	115
1.	矿物质的功能	115
2.	矿物质的分类	115
表 17	中国居民膳食常量元素参考摄入量	115
表 18(一)	钙的性质概要	116
表 18(二)	磷的性质概要	119
表 18(三)	镁的性质概要	120
表 18(四)	钾的性质概要	122
表 18(五)	钠的性质概要	123
表 18(六)	氯的性质概要	124
表 18(七)	硫的性质概要	124
表 19(一)	中国居民膳食微量元素参考摄入量	125
表 19(二)	中国居民膳食微量元素参考摄入量	126
表 20(一)	铁的性质概要	127
表 20(二)	锌的性质概要	128
表 20(三)	硒的性质概要	131
表 20(四)	铬的性质概要	133
表 20(五)	铜的性质概要	134

表 20(六)	钼的性质概要	136
表 20(七)	碘的性质概要	137
表 20(八)	氟的性质概要	138
表 20(九)	锰的性质概要	139
表 20(十)	钴的性质概要	141
表 20(十一)	镍的性质概要	142
表 20(十二)	钒的性质概要	143
表 20(十三)	硅的性质概要	144
表 20(十四)	硼的性质概要	145
(六)	水	145
1.	水的生理功能	146
2.	水的合理使用	147
3.	饮水注意八点	148
(七)	膳食纤维	150
1.	膳食纤维的功能	150
2.	膳食纤维摄入量	153
表 21	100 克食物约含膳食纤维(克)	153
表 22	维护健康的植物性食物	154
(八)	核酸	154
1.	核酸的生理功能	155
2.	核酸的摄入量	156
表 23	100 克食物约含核酸(毫克)	156
3.	三有膳食营养结构	156
●	补营养防病	157
表 24	缺乏营养素的表现	158
表 25	中国人缺乏的营养素的可耐受最高摄入量	160
二、	维护健康的环境	167
(一)	阳光	168

(二)空气	170
表 26 吸入和呼出空气的各成分变化概况(%)	171
(三)清洁	178
1. 体外环境清洁	178
2. 体内环境清洁	179
表 27 促进体内清洁的食物	184
三、促进健康的习惯	185
(一)运动	185
1. 适量运动体魄壮	185
2. 益寿运动促健康	188
表 28 维护头发健康的营养和食物	191
表 29 促进皮肤健康的营养素	193
(二)睡眠	197
(三)性爱	200
四、促进健康的能力	206
(一)判断力	206
(二)指挥力	208

第三章 心理平衡

一、心理平衡的意义	210
二、心理平衡的保持	212
三、心理平衡的核心	217

第四章 不患大病

一、一号保健——防心脑血管病	219
(一)心脏	220
(二)血液	222
(三)血管	225

(四)心脑血管病	226
(五)防心脑血管病	229
1. 适量并合理摄入脂肪	229
2. 适量摄入食盐	229
3. 常吃防心脑血管病的食物	229
表 30 100 克食物约含可防心脑血管病的营养素 ...	233
二、二号保健——防癌抗癌	238
(一)细胞	239
1. 细胞膜	239
2. 细胞质	239
3. 细胞核	239
(二)基因	240
(三)癌症	240
(四)致癌物	241
(五)防癌抗癌	243
1. 不吃致癌食物	243
2. 避开致癌环境	244
3. 常吃抗癌食物	246
表 31 100 克食品约含可防癌抗癌的营养素	250
三、三号保健——防传染病	254
(一)免疫系统的构成	255
1. 中枢免疫器官	255
2. 外周免疫器官	256
(二)免疫系统的功能	257
(三)免疫系统的防线	258
(四)传染病	259
(五)防传染病	259
1. 切断传播途径	259

2. 适度提高免疫力	261
表 32 100 克食品约含提高免疫力的营养素	262
3. 主动接受计划免疫	265
四、四号保健——延缓衰老	266
(一)衰老	267
1. 病理性衰老	267
2. 生理性衰老	268
3. 自由基催老	268
(二)延缓衰老	270
1. 防“洋鬼子”侵略	270
2. 禁“内三鬼”破坏	271
3. 吃“缓衰老”食物	272
表 33 100 克食品约含可延缓衰老的营养素	275
(三)修身养性、养生律	279
表 34 有较全面保健作用的食物	280
表 35 三有膳食中应常适量食用的食物	281
表 36 常见的亚健康状态	282
表 37 维护身体持续健康的食品	283

第一章 健康概述

一、健康

人怎样才算是健康？联合国世界卫生组织（WHO）发布了健康十大标准：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，工作效率高。
3. 生活有规律，睡眠充足。
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
5. 抗病能力强，自身免疫力高。
6. 体重适中，身材匀称。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁，无蛀齿，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉结实，皮肤有弹性，走路、运动有活力。

按这十大标准，据统计，全世界真正健康的人约有 5%，约 75% 的人处于亚健康状态，约 20% 的人不健康（已在病中）。处于亚健康状态的人，眼前没什么病，但体内正在形成某种病未觉察到，或身体有点变异亦未重视，因此，有不少处于亚健康状态的人，总以为自己的身体很健康，直到严重危害健康甚至危及生命的本可防患于未然的疾病发生了，才醒悟，晚矣！

我见过几位大款，其中有的人亚健康状态已“形之于色”。我劝他应注意点什么和补充点什么。一位大款说：“我营养很好，身体健康，自我感觉良好，我不信那些江湖传言。”就是这位大款，在不久后的一天早上，起床去洗手间时晕倒在地。急送医院，医生检查后说是高血压，并说高血压的人早起时，应在床沿两腿下垂，坐约 1 分钟再去洗手

创造健康长寿

间，否则易引起脑缺血而晕倒。另一位大款坐自用的“奔驰”去办事，下车走没两步就猛然坐地喘气、冒冷汗。立即送医院，医生说是高血压，下车太急，高血压的人体位突变易引起脑缺氧（即缺血）而晕眩，在猛跌坐地时，由于骨质疏松，腰椎骨折了。住院治疗两个多月，吃、喝、大小便都卧在床上进行。

冰冻三尺，非一日之寒。他们的高血压、骨质疏松症，不是在近几天形成的。在好久之前，他们就开始自觉不自觉地，甚至可以说是积极地，为自己的高血压、骨质疏松症的形成，创造条件和积累“致病因素”了，因他们在这方面无“自知之明”，还自夸“营养良好，身体健康”才形成的。高血压、骨质疏松一经形成，是无法复原的，是终身性疾病，只能终生服药，控制病情不再恶化。这两位大款只好按医嘱，终身服用维持量的药。

我们不应该病于无知，更不该死于无知，应该常用健康十大标准衡量自己，对自己的健康也应提倡“人贵有自知之明”。怎样才能有这个“自知”？大家都学点“健康文化”，这就可以提高自我保健意识、保健知识和保健能力，及时发现自身的某些亚健康状况，及时使之转化为健康状态，确保身体持续健康。

人生一世，每人都拥有数量各不相同的三大财富：第一是健康；第二是本领；第三是财产。有了第一财富，就可增强第二财富和扩大第三财富；若缺第一财富，那就……不言而喻了。

健康，是无价之宝！

二、长寿

人活多少岁才算长寿？根据生物学原理，哺乳类动物的寿命，是它生长成熟期的5倍至7倍。一个人的生长成熟期，就是他最后一颗牙齿长出来时的年龄，因人而异，最早长出最后一颗牙齿的人是在20岁，最迟的人是在25岁。依此计算，人应活100岁至175岁。这是生物学基本原理，是指在正常情况下，人都能活到这个年龄。如果你不懂得或不愿意自我保健，甚至自我损害自身的健康，当然就活不到这个年龄；如果你重视并善于自我保健，也能活得更长寿些。2003年，有媒体报道，英国有位老头叫霍曼卡门，当时他已是209岁。

长寿的标准，随着社会的发展不断在提高。据查看历史资料，公元

前世界人均寿命约 15 岁，公元初人均约 20 岁，18 世纪人均约 30 岁。在那漫长的历史时期里，虽也有极个别较长寿的人，但真是“人生 70 古来稀”，当时能活上 70 岁的，已算是长寿老人了。

现在，世界人均寿命约 65 岁。发达国家人均寿命约 72 岁：日本人均寿命约 80.2 岁，是世界长寿冠军（其中日本女性人均约 85.59 岁，是世界女长寿冠军，香港女性人均约 84.3 岁，仅次于日本女性；日本男性人均约 78.64 岁，居世界第二，冰岛男性人均约 78.8 岁，是世界男长寿冠军）；澳大利亚人均约 73.2 岁，世界排名第二；美国人均约 68.4 岁，排在世界第 24 名。发展中国家人均寿命约 58 岁：中国人均约 67.88 岁（1949 年人均约 35 岁），在全世界排在第 81 名，在发展中国家排第一名；印度在世界排第 134 名；排在最后面的是一些非洲国家，因为那里死于艾滋病、污染、饥饿的人较多。

科学家认为，在正常情况下，人应该活到 100 岁以上，要活到 175 岁或更多些，也是可能的。不少科学家认为：一般人的正常寿命应该是 120 岁。

人的一生按年龄分为 10 个年龄段：

- 0 岁 < 婴儿 < 1 岁；
- 1 岁 ≤ 幼儿 < 7 岁；
- 7 岁 ≤ 少年 < 14 岁；
- 14 岁 ≤ 青年 < 28 岁；
- 28 岁 ≤ 壮年 < 45 岁；
- 45 岁 ≤ 中年 < 60 岁；
- 60 岁 ≤ 老年 < 80 岁；
- 80 岁 ≤ 高龄老年 < 100 岁；
- 100 岁 ≤ 长寿老年 < 120 岁；
- 120 岁 ≤ 寿星。

在人生 10 个年龄段中，你能活到哪个年龄段？那得看你自我保健的决心和本领了。人人都应该有信心和决心争取活到寿星级年龄段，这是有科学依据的，是通过努力能办到的。

人生的意义在于奉献和享受，奉献本身就是一种享受，既是精神上的享受，也有物质享受。中国人应该力争健康长寿，为人类多作贡献。

科学家称 21 世纪是长寿世纪。随着医疗、保健、环保的科学技术的不断提高，人类的自我保健意识、环保意识也迅速在提高；中国在构

创造健康长寿

建社会和谐、环境友好型国家，中国在联合国召开的世界各国首脑会议上，倡议构建和谐世界。这些，都有利于促进人类的健康长寿，特别是人类的社会和谐和环境友好，是促进人类健康长寿的重要因素。科学家们预料，21 世纪世界人均寿命可望达到 85 岁。

三、健康长寿

健康的人必然长寿吧？不一定。有一位年轻健康的汽车司机，就是喜欢酒后驾车，老婆儿子劝他为自己的职业戒酒，他说：“我只喝少量，不碍事，已经习惯了。”这位司机可能很想体会体会伤残的滋味。后来他在酒后驾车的交通事故中，当场死亡。可惜呀！他连伤残的滋味都没有机会品尝，就死于非命！事故中车上乘客惨遭伤亡，他老婆闻讯晕倒……这位司机的死，虽不影响人均寿命（战争中、事故中死亡者，不列入人均寿命的统计），但他对自己的生命不负责任，对老婆儿子和车上乘客不负责任，对社会缺乏责任感。

人生在世，对社会应该有个责任感。不论你一生干的是什么行业，对家庭、对社会都担负着一定的责任，对社会的和谐、稳定和发展，应该作出自己应有的努力和奉献。这是人生的意义，也是想健康长寿的人，必须具备的品德。

如果一个人，想的总是如何去损人利己，以权谋私，贪污、受贿，或去骗、偷、抢，甚至去谋财害命，无恶不作，这类人若不及早放下屠刀，改恶从善，必然早死无疑。在历史上，这类人没有一个是长命的（包括被依法处死），人们也希望这类人死得越快越好。

有一位 86 岁的退休老工人，正在和他的曾孙子玩得很开心。我去和他聊了几句，他说：“我一生只晓得好好的干活和好好的生活，什么责任感、奉献的，我都不晓得，我现在不也算健康吗？我还要看到我这个曾孙子大学毕业呢。”我说，你很谦逊，就算你还没有做出什么显著的成就，你对社会没做过任何坏事，这对社会已经是一种维护、一种奉献了。特别是自己问心无愧，心安理得，这种心理状态，对健康就大有益处。

中国在构建和谐稳定、持续发展的社会，在落实科学发展观，建设创新型国家。每位中国人，对构建这种美好的社会，都应作出应有的努力和奉献，越是健康长寿，奉献就越多，至少你的健康长寿，就为中华