

中国家庭
健康必备

健康是福，生命之根；
健康是金，工作动力；
储蓄健康，拥有健康！

健康手册

健康，是个人幸福的源动力，从自我做起！
健康，是家庭幸福的催化剂，从家庭做起！
健康，是事业成功的之根基，从社会做起！
健康，是生命力的主要源泉，从认识，预防做起！

**Chinese
Healthy
HANDBOOK**

王艳玲◎主编

中
国
人

健康中国人
健康中国家庭

健康手册

Chinese
Healthy
HANDBOOK

王艳玲◎编著

中国国际广播音像出版社

电子出版物数据中心 (CIP)

中国人健康手册 王艳玲 主编. 北京:中国国际广播音像出版社出品,2005,12.

ISBN7 - 89993 - 094 - 4

I. 中…… II. 王…… III. 生……

中国人健康手册

主 编:王艳玲

责任编辑:村言

出 品 人:夏志方

监 制:高延赛 兰海娥

出品单位:中国国际广播音像出版社

地 址:北京复兴门外大街2号国家广电总局院内

经 销:新华书店

印 刷:北京市鸿鹄印刷厂

开 本:787×1092mm

印 张:13 印张

字 数:130 千字

版 次:2006年6月北京第1版

印 次:2006年6月北京第1次

ISBN7 - 89993 - 094 - 4 定价:22.80 元

版权所有 盗版必究

前 言

人，生活在世上，拥有许多财富，但任何一种财富都没有身体的健康重要。失去了健康，也就失去了财富。生命的健康是“1”，权势、名誉、地位、金钱等人世间的一切皆为“1”后面的“0”；失去了“1”，一切也就等于“0”。由此可见，健康是人生最大的财富。健康是无价之宝，再多的金钱也难买。

健康是福，是事业的提前，是生命的基础，是人生最宝贵的财富，是一切的本钱，没有健康，就谈不上快乐与幸福。如果生命不存在了，何谈人生呢？健康不存在了，何谈奋斗呢？

完成你远大的抱负，全依赖于你有一个健全的精神，而健全的精神，却源于你健康的体魄。在当今这个充满激烈竞争的社会里，健康才是我们参与竞争的基本保证。只有身体健康了，我们才能以充沛的精力去进取、去拼搏、去奋斗。只有身体健康了，精神才会充沛，事业才能成功。因此，一个人的成败，取决于你有没有一个健康的身体和充沛的精力。所以，只有身体的健康和精神的健康，生命才算完美，才能闪光，才会拥有真正的幸福。

投资健康，拥有健康！

为了个人健康，让我们从自己做起，拥有一个好心态，做自己的营养师；

为了家人健康，让我们从自家做起，做一个预防之家，创造一个营养与安全之家；

为了社会健康，让我们从社会做起，关爱弱小，爱护环境，让我们的生活拥有更多清新；

为了全民健康，让我们从认识疾病、预防疾病做起，注意防范，做到未雨绸缪，提早储蓄健康！

人生就像一次旅行，生命是短暂的，在这短短的人生旅途中，要好好抓住健康。健康是“1”，让“1”后面拥有更多的“0”。

学习健康，关注健康！关注《中国人健康手册》，关注你的健康，家人的健康！关注《中国人健康手册》，让你享有健康，拥有健康！

目 录

引 言	(1)
你对健康知多少	(1)
健康座右铭	(4)
第一篇 健康——从自我做起	(8)
第一章:健康自己,幸福之源	(8)
1. 健康是最大的财富	(9)
2. 21 世纪的健康标准	(10)
3. 学会快乐,让你拥有好心态	(11)
4. 快乐之本,我们的财富	(12)
5. 个人心理健康标准	(14)
6. 拒绝高昂的治疗,从预防做起	(15)
7. 拥有健康,兼有道德	(16)
8. 拥有健康,不过度劳累	(18)
第二章:健康自己,享受每一天	(19)
1. 让自己睡个好觉	(19)
2. 学会合理膳食	(21)
3. 水,生命之源	(22)
4. 做有效的运动	(24)
第三章:最好的治疗是营养,最好的营养是自己	(26)
1. 早吃好,午吃饱,晚吃少	(26)
2. 不食垃圾食品	(27)
3. 多吃醋,健康长寿	(30)
4. 少吃盐,长命百岁	(33)

5. 吃水果,要适量	(35)
------------------	------

6. 饭前饭后不要吃水果	(37)
--------------------	------

第四章:健康自己,拥有好心态	(39)
-----------------------------	-------------

1. 让微笑陪伴你左右	(39)
-------------------	------

2. 学会寻找快乐	(40)
-----------------	------

3. 活在当下	(42)
---------------	------

4. 得之不喜,失之不忧	(44)
--------------------	------

5. 为别人的进步而高兴	(46)
--------------------	------

第二篇:健康——从自家做起	(48)
----------------------------	-------------

第一章:家庭健康,从小事做起	(48)
-----------------------------	-------------

1. 学会护眼	(48)
---------------	------

2. 学会爱牙	(52)
---------------	------

3. 学会爱脑	(55)
---------------	------

4. 学会爱肝	(58)
---------------	------

5. 学会爱耳	(59)
---------------	------

第二章:家庭健康,倡导自救之家	(61)
------------------------------	-------------

1. 家庭急救小常识	(61)
------------------	------

2. 如何使用“120”急救电话	(64)
------------------------	------

3. 叫救护车时的注意事项	(65)
---------------------	------

4. 夜间急症怎么办?	(65)
-------------------	------

5. 呼吸停止了——人工呼吸	(66)
----------------------	------

6. 急救十戒	(68)
---------------	------

第三章:家庭健康,倡导绿色家庭	(68)
------------------------------	-------------

1. 保持浴厕无异味	(68)
------------------	------

2. 保持厨房清洁卫生	(69)
-------------------	------

3. 倡导清爽卧室	(71)
-----------------	------

4. 倡导明亮客厅	(74)
-----------------	------

5. 保持家居赏心	(75)
6. 倡导无烟家庭	(77)
第四章:家庭健康,让快乐驻你家	(79)
1. 家庭和睦之乐	(79)
2. 家庭感恩之乐	(82)
3. 家庭苦中得乐	(83)
4. 家庭动中取乐	(83)
第五章:健康家庭,预防流行病症	(84)
1. 注意卫生,预防“非典”	(84)
2. 流行性感冒及预防	(87)
3. 流行性肋腺炎及预防	(88)
4. 禽流感及预防	(90)
5. 鼠疫的预防	(92)
6. 流行性腹泻	(94)
7. 流行性乙型脑炎	(96)
8. 水痘	(99)
第六章:健康家庭,创造营养与安全之家	(101)
1. 饮酒危害健康	(101)
2. 进食蔬菜,小心农药	(102)
3. 吃鸡蛋,预防乳腺癌	(105)
4. 喝汤的禁忌与误区	(105)
5. 注意对大米和面粉的选购	(108)
6. 正确选购食用油	(109)
7. 合理用粗细粮	(110)
8. 科学合理食用水果,享受水果之美味	(112)
9. 加强对饮料的选购	(117)
10. 生活小常识	(119)

第三篇:健康——从社会做起 (124)

第一章:健康社会,从保持环境做起,享受更多清新 (124)

1. 不随地吐痰 (124)
2. 防除苍蝇、蚊、鼠、蟑螂小常识 (125)
3. 预防废水、废气、废渣、哭声的危害 (128)
4. 多种花草树木,防止水土流失 (129)
5. 不乱扔废旧电池 (131)
6. 尽量不使用一次性用品 (132)

第二章:健康社会,关爱弱小,情满人间 (133)

1. 关注幼小儿童健康 (133)
2. 给适龄儿童进行疫苗接种 (136)
3. 对青春期孩子的健康教育 (137)
4. 关注女性健康,呵护母亲 (138)
5. 尊敬老人,关爱健康 (140)

第四篇:常见疾病 (144)

第一章:常见疾病早期信号 (144)

1. 肝癌 (144)
2. 肺癌 (144)
3. 乳腺癌 (145)
4. 宫颈癌 (146)
5. 肠癌 (146)
6. 胃癌 (146)
7. 食管癌 (147)
8. 鼻咽癌 (148)
9. 喉癌 (148)
10. 脑肿瘤 (149)
11. 冠心病 (150)

12. 脑血管病	(150)
13. 白血病	(150)
第二章:女性常见病	(151)
1. 痛经	(151)
2. 流产	(152)
3. 宫外孕	(152)
4. 闭经	(153)
5. 妊娠剧呕	(154)
6. 妊娠中毒症	(155)
7. 子宫颈炎	(155)
8. 子宫脱垂	(156)
9. 慢性盆腔炎	(157)
10. 急性盆腔炎	(158)
11. 滴虫性阴道炎	(159)
12. 霉菌性阴道炎	(159)
13. 更年期综合征	(160)
14. 功能性子宫出血	(161)
第三章:男性常见病	(161)
1. 男性睾丸常见疾病	(161)
2. 前列腺疾病	(168)
3. 龟头包皮炎	(170)
4. 射精障碍	(172)
第四章:中老年常见病	(173)
1. 糖尿病	(173)
2. 高血压	(177)
3. 支气管哮喘	(180)
4. 冠心病	(182)

5. 中风	(186)
6. 老年性痴呆症	(188)
7. 帕金森氏病	(189)
8. 老年性耳聋	(190)
9. 老年性白内障	(192)
10. 青光眼	(193)
11. 骨性关节炎	(193)
12. 骨质疏松症	(194)
13. 肩周炎	(195)

引言

你对健康知多少

健康是金，是事业的前提、生命的基础；

健康是乐，没有健康便享受不到生活的乐趣；

健康是寿，只有身体健康、愉快地活着，才可“活得长久”；

健康是智，智力的发挥要以健康作为后盾；

健康是财，是人生最大的财富；

健康是福，是每个人在这个世界上最大的权利，充分享受这一权利是最大的幸福；不求长生不老，但求老而不衰，是合理又可能的要求。

拥有健康，关注健康。但，你关注自己的健康了吗？我们从1998年的一些调查结果，可以看出：

- 患病率：居民两周患病率增加了7.3%；
- 患病天数：1998年两周每千人患病天数，城市增加了222天；
- 医疗费：每人年平均医疗费637.7元，每户为892.3元；
- 医疗负担：每一门诊费用增加3.3倍，每人每年因病而负担的支出约在2000~5000元左右；
- 北京一份追踪了10年的知识分子健康调查显示：知识分子平均寿命从10年前的58.52岁降至53.34岁，比全国第二次人口普查的北京市平均寿命75.73岁低22.39岁；
- 在深圳，仅仅在10余年的时间里，当初到特区创业的精英，已有近3000人逝去。这些逝去的人平均年龄只有51.2岁，比北京知识分子平均寿命还低2.14岁，比全国第二次人口普查时广东省平均寿命76.52岁则低了25.32岁；
- 在美国，因心脑血管、冠心病死亡的人数比20年前降低了40%，在日本则降低了43%，可在我国，随着生活水平的提高，这两种病的发病率与死亡率却以惊人的速度提高，尤其是在大都市；

当你看到这一串串让人触目惊心的数字时，才知道有些人对健康却一无所知，对自己的健康也是一无所知。

影响我们健康的主要因素

· 竞争加剧，生存压力越来越大，造成身体与精神的疲倦。六成以上的城市人处于亚健康状态，竞争已成为疾病生长的温床。

· 环境污染越来越严重，大气、水、噪声、电磁等。科技使人类生存环境急剧恶化，各种系统疾病直线上升。

· 新技术、新工艺造成的新污染，使大量新的病症不断涌现，诸如艾滋病、疯牛病等，让人们措手不及。

全球每十万人人口癌症平均死亡率

病名	肺癌	胃癌	结肠癌	肝癌	女性乳癌
百分比	17%	13%	9%	7%	7%

全球各类疾病死亡率

病名	传染病与寄生虫病	循环系统疾病	癌症	呼吸系统疾病
死亡率	41%	36%	15%	8%

各类型疾病平均住院天数

疾病类型	一般病人	心脏病患者	慢性病人	脑血管病人	癌症病人
天数	9.01 天	43.30 天	141.11 天	149.20 天	252.00 天

您知道为了健康，您将要偿付多少账单吗？

重大疾病医药手术费用

· 心肌梗塞	早期发现 2 万元左右，血管复通手术 5 万元以上；
· 癌症	5 ~ 20 万元不等；
· 慢性肾衰竭	洗肾 400 元/次；1 ~ 2 次/周换肾 10 ~ 15 万元；
· 冠状动脉搭桥手术	一条桥 5 万，两条桥 10 万；
· 主动脉手术	8 ~ 10 万元；
· 脑中风	5 万 以上；
· 严重烧伤	10 万 以上，完全医好约 20 万，平均每天要自负 246 元人民币；

现在，您将如何偿付这些为健康付出的账单？

健康，既是一种可计算的财富，又是一种不可计算的财富。只有拥有一个健康的身体和心态，才可以为你省下一大笔治疗费用。从现在开始，保持健康，让你远离疾病的困扰，不但为你节省了昂贵的医疗费用，还可以为你创造更多的财富。

健康长寿的秘诀：

- ①60% 取决于自己；
- ②15% 取决于遗传基因；
- ③10% 取决于社会因素；
- ④8% 取决于医疗条件；
- ⑤7% 取决于气候影响。

现在，为了自己的健康，就要认真地去把握属于自己的那 60% 的权利！

健康座右铭

脉象口诀歌

脉理兮，用心细，三法四中要熟记。人脉难，需勤理，察形辨象非容易，浮沉迟数为中，扩充各脉真消息，此理需明未诊前，免之新医，吃脉记，经为一贯用心机，指下回声诊妙记。

浮脉：轻寻有、按无有，浮脉漂然肉上游，水帆木浮未定向，浮脉中间仔细究，有力恶风见表实，无神无力指虚浮，浮脉里有七瓣（浮紧、浮缓、浮滑、浮数、浮迟、浮虚、浮洪），其中理性要经验。

洪脉：洪脉满指波涛似，来时力状去自然。脉洪阳盛虽夏旺，非是火盛治灾凡。

实脉：实毕毕更属长，举按充实力最强，新病逢时是火盛，久病逢时或气痛。

长脉：长脉直过本位前，迢迢自弱类长杆，心肾身强气本状，实脉相联似剑长。

短脉：短脉象形似龟，藏头露尾脉中筋，寸尺可凭关不诊，涩微动结似相随，主病逢之为难治，概似真元气多亏。

芤脉：两边实中间空，芤形脉似软如葱，寸阳见芤血上溢，芤现迟脉下流红，芤形浮细须轻诊，睡眠浮脉像得诊，气血伤耗精神损，自汗阳虚骨蒸深。

散脉：散脉形浮无沉候，如寻至数拘不定，满指散乱似扬先，按之分散难归整，产是生早胎为堕，久病脉散必丧命。

沉脉：沉脉壮重迎指，如石投水往下沉，按之无力真元弱，有力为痛滞气侵，中寒其脉均沉类，沉紧、沉滑、沉弦、沉细、沉数、沉迟、沉微，数头机关勿误人。

微脉：细微小至如弦，沉而极细最不断，春夏少年均不宜，春冬老弱确为善。

伏脉：沉之深，伏脉游，下指推筋靠骨求，真气不行症痞结，脉丧泻之不出头。

弱脉：沉细软绵似弱脉，轻寻无板重采知，元气耗损精血虚，少年可虑白头矣。

虚脉：虚脉举指迟大软，按之无力又空洞，精神气血都伤损，病因虚法，汗多中。

牢脉：沉而伏力很强，牢形实大和弦长，劳伤微疾真精损，气喘腹疝，七情伤。

革脉：革脉肢体自浮急，象诊真似按鼓皮，女人半产并崩漏，男子血虚或“梦遗”。

迟脉：寻肉内至来三，来往极慢微迟脉，浮迟表寒是表证，沉迟里冷必定见。缓、结、代、涩居迟类，不究详细莫轻谈。

缓脉：缓四至通不偏，和风杨柳袅自然，欲从脉里求神气，只在从容和缓间，缓迟气血皆伤损，和缓从容为气安。

结脉：缓一指复又来，结脉肢体记在怀，悲虑积中成郁结，五耗交攻为痞灾。（五耗：气、血、痰、饮、食）

代脉：缓之不能随手知，良久方来是代脉，代是气衰凶且甚，妊娠奉同生机存。

涩脉：脉道涩难疏通，细迟短散何成形，来往湿滞似刮竹，病蚕食叶慢又难，思虑交愁里积久，不但损血又伤精。

数脉：来往速数脉形，一息六至仔细凭，数脉属阳热可知，只把虚实火来医，实要凉泻虚温补，肺病秋深却畏之。急、紧、弦、滑、动、促都从数脉安排定。

疾脉：快过数者脉名疾，载阳又可阳凶升。

紧脉：数又弦疾和成紧，举如转索切绳形。浮紧表寒身体痛，沉紧逢见腹疼痛。

弦脉：举迎手按不转，弦长端直若丝弦，受病轻重如何认，指在弦上软硬看。

滑脉：滑脉如珠滚滚来，往来流利却还前，停食痰气胸中痰，妇女滑缓定是胎。

动脉：动脉摇摇数在关，没头没尾豆形圈，动主惊悸心空虚，汗出发热阴阳参。

促脉：数又止促脉乎，进必无生退可生，促脉三焦火炎盛，原因有五细推求。血、气、痰、食、饮停留一种治病由。

濡脉：浮取极不力，按之随手又空空，主病血虚阳虚症，汗多夜间骨热蒸。凭脉验证如明镜，学者用心都精通。

健康长寿点

炒菜油盐少放点；
口味别咸清淡点；
戒烟限酒自觉点；
体重腰围控制点；
伸腰伸腿勤动点；
青菜水果多吃点；
五谷大豆杂食点；
开水牛奶多喝点；
精神愉快放松点；
休息睡眠充足点；
每日二便通畅点；
两性生活安全点；
个人卫生良好点；
血压心率常测点；
勤看医生定时点；
要想生活滋润点；
防治知识多懂点；
思想态度重视点；
行动改变紧跟点；
养成习惯坚持点；
身体健康长寿点。

食疗歌

生梨饭后能化痰，苹果消食补中焦；
花生止血亦健胃，冬瓜消肿又利尿；
木耳抗癌散瘀血，黄瓜减肥有成效；
柑橘和中化痰液，抑瘤抗菌猕猴桃；
紫茄祛风通脉络，莲藕除烦解酒妙；
降脂祛斑煮玉米，禽蛋益智营养高；
海带含碘散瘰结，灵芝降酶肿瘤消；
萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高；
胡椒驱寒又除湿，葱白姜汤治感冒；
生津安神数乌梅，润肺乌发食核桃；
大蒜善治胃肠炎，菜花常吃癌症少；
番茄抗炎降血脂，健胃补脾嚼红枣；
鱼虾猪蹄生乳汁，猪牛羊肝补血好；
白菜利尿排毒素，蘑菇抑制癌细胞；
盐醋防毒能消炎，韭菜补肾暖腰膝；
蜂蜜润燥又解毒，葡萄悦色容颜娇；
调理肠胃无花果，酸奶常饮便秘少；
强肾明目枸杞子，养血安神龙眼好；
苦瓜利于降血糖，薏苡熬粥赘疣消。