

于文明 张秀红 © 主编

医学专家谈健康

全国人大常委会
会副委员长

蒋正华题



登上强身健体 特别快车



安徽人民出版社

一
医
学
专
家
谈
健
康

蒋正华题

登
上
强
身
健
体
特
别
快
车

于文明 张秀红◎主编

责任编辑：张胜莲 杜宇民

装帧设计：李 栋

图书在版编目 (C I P) 数据

医学专家谈健康/于文明, 张秀红主编. - 合肥市: 安徽人民出版社, 2003.7

ISBN 7 - 212 - 02244 - 6

I. 医… II. ①于…②张… III. ①传染病—防治—普及读物
②保健—普及读物 IV. ①R51 - 49②R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 061205 号

医学专家谈健康

于文明 张秀红 主编

出版发行：安徽人民出版社

地 址：合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编：230063

发 行 部：0551 - 2833066 0551 - 2833099 (传真)

经 销：新华书店

印 刷：北京昌平百善印刷厂

开 本：850 × 1168 1/32 印张：23 字数：580 千

版 次：2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 7 - 212 - 02244 - 6/R·1

定 价：42.00 元 (全二册)

印 数：00001—10000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

序

45年前，当江西省余江人民消灭了血吸虫“瘟神”的消息传到北京中南海，毛泽东主席“浮想联翩，夜不能寐”，“遥望南天，欣然命笔”，写下了“七律二首·送瘟神”。

今天，中国人民抗击 SARS “瘟神”取得了重大胜利，毛主席“借问瘟君欲何往，纸船明烛照天烧”的豪迈诗句，正是我们今天心情的真实写照。

非典疫情的突然降临，给我们上了一堂最为难忘的健康教育课。它使我们更加深刻地认识到，健康是何等的重要！健康不仅是人生事业成功的基石，是家庭幸福的保障，而且是一个民族兴旺的标志，是社会昌盛的表现。事实告诉我们：个人的安宁始终与社会的稳定密切相关，人民的健康始终与国家的繁荣紧密相连。

从新中国成立至今，党和国家各级政府都极其重视人民的防病医疗，高度关注人民群众的身体健康。党和国家领导人先后多次发出了增强人民体质、提高人民健康水平的号召。党的十六大明确地把全民建设小康社


会，提高人民群众健康素质作为新时期重要的奋斗目标，体现了党中央和国务院对人民群众健康的高度重视。

历史证明：一个没有健康体魄的民族，将是一个落后的民族，新时期要实现中华民族的伟大复兴，大家都要关爱健康，这也是国家繁荣昌盛的保障。要使中华民族在世界舞台上有所作为，不仅需要强大的经济、科技实力，而且还需要广大人民群众的身心健康。因此全社会都要大力提倡关爱生命、重视健康。

为了增进和普及人民群众的健康知识，于文明和张秀红教授共同主编的这套《医学专家谈健康》，正是适应了当前社会的需求，相信这套书的出版，对提高广大人民群众的健康意识多有获益，我由衷地祝贺这套书的出版，并愿人人皆登寿域。

是为序。

北京中医药大学
教授、博士生导师



2003年7月18日

前 言

经过一场非典的突袭，人们从没有像今天这样重视生命的健康。SARS，让人们更深刻地懂得了生命的珍贵和健康的重要；让人们更加实在地感受到拥有健康是多么的幸福与快乐，人们一旦失去了健康和生命，那么一切都将失去意义。

2003年春，在那些“非常”的日日夜夜里，中华民族万众一心、战胜了非典病魔，表现出了顽强的斗志，特别是广大医务工作者不惧生死、与病魔抗争的奉献精神，更体现出了中华民族应对突发灾变的强大能力。

然而，虽然非典被战胜了，但我们仍然面临着传染性疾病的威胁，甚至非典仍有可能卷土重来，对此，我们不能不继续保持高度的警惕。

怎样才能最有效地预防疾病呢？医学专家告诉我们，一定要在平时注重运动、饮食和休息，以便强身健体；一定要提高自身免疫力，以便抵御各种传染性病毒的侵入。形象地说，要登上强身健体的特别快车，登上防治传染性疾病的特别快车。

由医学专家于文明、张秀红共同主编的这套《医学专家谈健康》丛书，是医学专家关爱我们生命健康的又

一种奉献。它包括两个分册，即《登上强身健体特别快车》和《登上防治传染性疾病特别快车》。

全国人大常委会副委员长蒋正华在百忙之中为本书题写了书名，著名医学专家、北京中医药大学博士生导师王琦教授为本书亲笔作序，这使本书的编写者十分感动。在这套书中，医学专家们殷切地告诉人们，怎样才能科学而有效地强身健体；怎样才能在日常生活中有效地防治传染性疾病病毒的感染，从而帮助广大读者向疾病挑战，乐观、自信地登上健康快车，直达人生幸福的终点。

概括地说，《医学专家谈健康》以创新的理念传授健康科学，以生动的语言普及医学知识，以真心的关爱面对广大读者，以实用的方法帮助百姓预防疾病。它语言通俗易懂，融汇了大量的医学与健康的最新信息，将知识性、实用性与权威性融为一体，力求帮助广大读者满怀信心地远离疾病、拥有健康，实现自己百年人生的理想目标。

生命只有一次，我们没有理由不去珍惜她。为了生命的健康，让我们听听医学专家的忠告。

《医学专家谈健康》编委会

2003年7月8日于北京

第一篇 强身健体，远离疾病



一、健康是人生的基石，是真正重要的财富

..... (2)

健康的价值，贵重无比。它是人类为了追求它而惟一值得付出时间、血汗、劳力、财富——甚至是付出生命的东西。

——〔法〕蒙田

1. 健康：使你的生命大放异彩 (4)
2. 健康是事业发展的本钱 (5)
3. 健康是家庭幸福的基础 (6)
4. 失去健康，便失去了一切 (8)
5. 健康比金钱更重要 (9)
6. 人生，应以健康为中心 (10)
7. 衡量人的健康标准 (11)

二、人怎样才能有效地抵抗各种疾病 (14)

精神畅快，心平气和。饮食有节，寒暖当心。起居以时，劳逸均匀。

——〔中〕梅兰芳

登上强身健体特别快车



医学
专家
谈
健康

D.

T.

A.

H.

1. 人类生存发展之大敌：疾病折磨着人类 …… (16)
2. 道高一尺，魔高一丈：“新”病折磨着人类 … (19)
3. 人类抵御疾病的根本性措施在于强身健体 …… (30)

三、提高抵抗力：增强自身免疫力 …… (34)

人体的免疫力是健康的守护神，它努力抵挡着各种细菌的入侵，尽力扼杀一切病毒的生命，如果你想长久地拥有健康，那只有想尽一切办法去增强守护神的神力。

—— [法] 詹·巴·克里

1. 免疫力：人体的盾牌 …… (36)
2. 人体免疫力的特点 …… (39)
3. 人体免疫力的功能 …… (41)
4. 人体免疫系统的构成 …… (44)

第二篇 健身与健心并重

一、运动健身：生命之火需要运动加油

…………… (54)

运动是一切生命的源泉，没有运动的生命，等待我们的就是枯萎凋零的人生。

—— [意] 达·芬奇

目 录

1. 运动是强身健体最重要的方法之一 (56)
2. 运动能够为人们带来好心情 (60)
3. 运动是一次积极的身心休息 (62)
4. 运动能够益智健脑、促进思维 (63)
5. 我们需要什么样的运动 (64)
6. 健身运动的主要种类 (67)
7. 时尚的有氧运动 (70)
8. 有益健康的随意运动 (72)
9. 五种新潮的反常运动 (73)
10. 名人推崇的健身方法 (76)
11. 积极运动：快乐而有效地减肥 (81)
12. 坚持运动：抗衰老，延年益寿 (83)
13. 有关运动的一些偏见 (84)
14. 少年儿童运动健身的注意事项 (86)
15. 成年人运动健身的注意事项 (87)
16. 老年人运动健身的注意事项 (89)

二、心情舒畅：心理健康与生理健康同等重要

..... (92)

精神是生命的支柱，身体的健康在很大程度上取决于精神的健康。

—— [英] 约翰·格雷

1. 心理因素对健康有着密切影响 (94)



医
学
专
家
谈
健
康

D.

F.

A.

H.

S

登上强身健体特别快车



医学
专家
谈
健康

D.
T.
A.
H.

2. 让每天生活“笑”起来 (96)
3. 献出爱心, 有益于心情健康 (98)
4. 给自己的心情轻松减压 (99)
5. 人的基本情绪与情绪健康 (102)
6. 不良情绪: 健康的无形杀手 (104)
7. 不良情绪导致的异常行为 (106)
8. 学会做情绪的主人 (108)
9. 调适不良情绪的方法 (109)
10. 摆脱忧郁的两条措施 (111)
11. 除去烦恼的 7 种对策 (111)
12. 远离焦虑情绪的 5 种途径 (114)
13. 安抚急躁情绪的 4 种有效方式 (116)
14. 避免紧张情绪的 5 个要诀 (117)
15. 走出失望情绪的 3 种处理方案 (119)
16. 除掉消沉情绪的 4 条秘诀 (120)
17. 控制不满情绪的 5 种策略 (122)

三、亲近大自然: 既健体又健心 (124)

最伟大的药方就是大自然。自然里蕴
藏着治疗一切疾病的秘诀。

—— [英] 欧文·斯通

1. 让心灵回归大自然 (126)
2. 享受大自然的亲切呵护 (127)

目 录

3. 漫步田园间：休养身心的田园疗法 (128)
4. 走进绿色世界，亲密接触大森林 (130)
5. “贪婪”地享受阳光的关怀 (133)
6. 海滨宜人健身心 (136)
7. 青山绿水任遨游 (138)
8. 洞穴疗法有益健康 (140)

第三篇 科学饮食，均衡营养

一、营养免疫：用饮食提升人体抵抗力

..... (144)

营养是生命的燃料，最佳营养将创造
最佳的生命。

—— [英] 帕特里克·霍尔福

1. 最佳营养才能创造最佳生命 (146)
2. 人体所需营养的主要类别 (147)
3. 寓医于食，增强人体抵抗力的饮食方法 (150)
4. 尽可能地选择食用纯天然食物 (151)
5. 多吃碱性食物——蔬菜水果 (152)
6. 清热解毒话食物 (154)
7. 天然的抗生素——大蒜 (157)
8. 萝卜抗毒有依据 (158)



登上强身健体特别快车



医
学
专
家
谈
健
康

D.
T.
A.
H.

9. 提高人体抵抗力的香菇 (160)
10. 绿茶解毒抗氧化 (161)
11. 酸奶增加免疫球蛋白 (163)
12. 增强免疫力, 含锌食物不可缺 (165)
13. 适宜饮酒免疫强 (166)

二、适度进补: 科学选用天然补品 (168)

天然补品是大自然赋予人类最为宝贵的财富。科学进补则是指引人类挖掘宝藏、获取健康的一幅地图。

—— [德] 鲍勃·巴特勒

1. 延年益寿食灵芝 (170)
2. 补充固本话人参 (171)
3. 益气养血属桂圆 (173)
4. 补脑抗衰核桃仁 (175)
5. 仙家食品: 黑芝麻 (177)
6. 健脾强心服莲子 (179)
7. 水果之王猕猴桃 (182)
8. 降压抗癌黑木耳 (185)
9. 安神祛病服百合 (187)

第四篇 工作保健：劳逸结合

一、工作保健：上班族须防亚健康…………… (192)

长期的身体毛病使最光明的前途蒙上
阴影，而强健的活力就使不幸的境遇也能
放金光。

——（英）斯宾塞

1. 别让工作重负压垮身体…………… (194)
2. 不要让紧迫感引发时间综合征…………… (196)
3. 防范办公楼综合征…………… (198)
4. 别让电脑综合征侵蚀人的健康…………… (199)
5. 伏案工作者应注重自我保健…………… (201)
6. 简易的办公室健身操…………… (203)

二、谨防慢性疲劳综合征…………… (206)

疲劳是激情和活力的蛀虫，休息是滋
养疲乏的精神的保姆。

——〔英〕莎士比亚

1. 慢性疲劳综合征是人类健康的潜在杀手…………… (208)
2. 慢性疲劳综合征的临床特点…………… (210)



登上强身健体特别快车



医
学
专
家
谈
健
康

3. 疲劳对身体机能的危害 (211)
4. 熬夜伤人有多深 (213)
5. 主动休息：防范疲劳的良方 (215)
6. 保证充足的睡眠是健康的良方 (217)
7. 给自己留有喘息的时间 (218)
8. 消除大脑疲劳的自我按摩 (219)

三、特殊职业人员提高免疫力的措施 ... (222)

健康不是一顿免费的午餐，它是要付费的，而账单就是要靠你采取正确的行动来偿还。

—— [美] 戴维·马奥尼

1. 企业家提高免疫力的措施 (224)
2. 白领阶层的免疫措施 (225)
3. 电脑 e 族的全方位保健 (228)
4. 高温环境下作业人员的自我保健 (231)
5. 夜间工作人员的自我保健 (233)

第五篇 讲究个人卫生和居室卫生

一、讲究个人卫生，减少疾病 (238)

如果你和苍蝇一样过着肮脏的生活，

目 录

那么，你们的结局也会一样，只不过它是被拍子打死，而你却以缠疾而终。

——〔美〕查尔斯·泰勒

1. 注重日常卫生是保障健康的重要环节 (240)
2. 保持手的卫生对健康至关重要 (241)
3. 搞好足部卫生，可以增强机体的抵抗力 (243)
4. 搞好口腔卫生，预防口腔疾病 (244)
5. 搞好眼部卫生可以提高生命和生活质量 (247)
6. 鼻子的卫生不可小视 (249)
7. 头发的卫生与健康密切相关 (250)
8. 性器官的清洁卫生 (252)
9. 要注意洗浴卫生 (254)
10. 体育运动中的卫生要求 (256)
11. 服装选择上的卫生要求 (258)
12. 纠正错误的卫生习惯 (260)
13. 有害健康的不良习惯必须改正 (261)

二、注意饮食卫生，养成良好的饮食习惯

..... (264)

美味与毒药只有一步之遥，卫生与不卫生就是它们各自的商标。

——〔英〕弗·布莱克

1. 食品卫生的基本要求 (266)

登上强身健体特别快车



医学
专家
谈
健康

D.
T.
A.
H.

10

2. 绝不可以不重视早餐 (270)
3. 三餐中食物的选择 (271)
4. 饮食有节：定时、定量、不偏食 (273)
5. 不良的生活方式有害健康 (275)
6. 不当的节食减肥会给健康带来麻烦 (277)
7. 偏爱甜食会对健康构成威胁 (278)
8. 饥饿之时不可以随便“择食” (279)
9. 长期喝酒等于慢性自杀 (280)
10. 素食者如何吃出健康 (282)
11. 走出现代家庭饮食误区 (284)

三、家庭居室的卫生与健康 (288)

其实，家可以像花园一样美丽清新，
关键在于你是否能像园丁一样勤劳，讲究
卫生。

—— [美] 瓦尔特·博茨

1. 家庭环境对健康的影响 (290)
2. 居室污染已成为人们关注的健康话题 (291)
3. 预防室内空气污染 (293)
4. 装修新居，防治污染 (294)
5. 养宠物需防宠物疾病 (297)
6. 家庭养花防中毒 (300)
7. 家用电器电磁辐射的预防 (302)