



昭光健康直通车

从里到外

说健康

洪昭光 著



山东美术出版社

从里到外

说健康

周敏光 著

中国医药出版社



中国医药出版社



洪昭光 著

从里到外 说健康

山东美术出版社

 图书在版编目 (CIP) 数据

从里到外说健康: 昭光大众健康直通车/洪昭光著. 济南: 山东美术出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5330-2638-7

I. 从… II. 洪… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第167485号

责任编辑: 徐 嫣

策 划: 鲁美视线

特约策划: 陈冬牛 黄 倩

装帧设计: 灵动视线

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市顺河商业街1号楼 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

开 本: 787×1092毫米 16开 15.75印张

版 次: 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

定 价: 26.00元

前 言

卫生部公布的“中国居民营养与健康状况调查”最新结果，目前我国居民中，生活方式病越来越常见。其中，超重者有两亿人，糖尿病患者有4000万人，在职干部中每两人中就有一个患高血脂、每五人中就有一个患高血压，平均每五个孩子中就有一个小胖墩，每天有7000人，每12秒钟就有1人因心脑血管疾病死亡……

根据卫生部的统计，病人医药费用持续上涨，住院病人人均住院费已近5000元。与此同时，人口老龄化问题对整个医疗费用的承受能力提出了严峻挑战。据社科院发布的社会蓝皮书公布，在被调查的17个社会问题中，“看病难，看病贵”排名第一位。由此可见，健康问题越来越成为今天人们不得不去面对和重视的首要问题。

最新调查数据显示，北京中关村地区有38万科技工作者和17万IT从业人员，知识分子的平均死亡年龄为53.34岁，寿命比十年前缩短了5.18岁。导致死亡的前四种疾病是恶性肿瘤、心血管病、呼吸系统病和脑血管病。中关村群体可以说是中国较为年轻的科技人才与白领阶层的缩影。透过中关村，我们可以看到，今天的中国知识分子面临的健康问题是多么的严峻。

这一组组的数据让我们感到触目惊心，这正是生活逐渐富裕起来的中国人必须直面的现实。

健康问题如今变成人们最为重视和关心的民生问题，可以说是社会发展所必然导致的。生活节奏的加快和工作压力的加大，使越来越多人的精神时常处在紧张的状态中；物质生活的丰富让人们的运动越来越少，肠胃中的酒肉越来越满；农产品中的大量残留农药以及各类加工食品中添加的化学物质，就像是一个又一个的陷阱不断威胁着人们的健康……

面对身边十面埋伏似的健康陷阱，大家该怎么做才能确保自己和家人的健康不受损害呢？

针对我国当前如此严峻的国民健康危机，面向广大群众普及基本的健康知识已势在必行。您打开的这本书，便是我们大众健康知识普及行动中的一项成果。其内容是我们专门针对当代人身心健康面临的问题所提出的应对措施，具有严谨的科学性、行之有效的可操作性。同时结合了国际先进的健康保健科研成果，确保您能够从这本书里得到确凿的、科学的，确实能够全面改善您的健康状况的知识与信息。

作为一本健康教育书籍，在目前鱼目混珠的众多同类书籍中能够获得群众长期追捧，其中的养生观点被大家在生活中口耳相传，我想，这正是昭光健康书籍科学的、有效的、通俗的内容所造就的。我常说，好的健康教育，关键是要看能不能做到三个“一”、三个“近”。三个“一”，一听就懂、一懂就用、一用就灵。一听就懂，我们的健康书理论依据来自于临床医学领域的科研成果，但并不会通过罗列实验数据来阐述现实问题，目的是让老百姓都看得懂；一懂就用，所讲的健康理论具有可操作性，紧紧结合大众的实际生活；一用就灵，有实际的科学依据，读者只要根据书中所讲的健康理念去做，又怎么能不获得一个健健康康的身体呢？

三个“近”——贴近百姓、贴近生活、贴近实践，这正是昭光健康书长期深入人心，并对大众的健康保健起到了良好的实际效果的原因。

现在，这本《从里到外说健康》终于要与大家见面了，这是一本涉及到您身心健康所有方面的保健全书。这本书紧抓影响您身体素质的几个关键方面——心态、情感、饮食、运动、生活方式等，透过您生活中的细节，深入浅出地告诉您获得健康长寿的要领。您需要做的，只是将这些道理落实到生活里面去，那么保持一个健康的体魄，拥有一个幸福的人生，获得一个乐观的心态，并不是一件多么难做到的事情。

希望这本书，能为您的健康保驾护航。

目 录

第一章 让好习惯做你的私人医生

——细节：习惯

- 非病又非健康的困扰 / 2
- 减肥，方法对了效果好 / 4
- 当心辐射闯大祸 / 6
- 高脂肪饮食会导致耳聋 / 8
- 急救常识早知道 / 10
- 警惕“卫生间事件” / 14
- 休闲节假日 放松不放纵 / 16
- 顺时不生病 / 18
- 胃的“难言之隐” / 21

第二章 生活态度是健康的检测仪

——细节：慢生活理念

- “速食生活”的典型特征 / 24
- 有张有弛，生活之道 / 26
- 培养业余爱好，并乐此不疲 / 29
- 把握平衡，不等于为所欲为 / 31
- 乌龟和蜗牛的智慧 / 33
- 掌握快慢，平衡有术 / 35
- 找回“慢”的乐趣 / 38
- 关掉手机，地球没你照转 / 41
- 优雅城市慢生活 / 44
- 别把金钱作为终极目的 / 48

第三章 心理健康不能少

——细节：心理

- 避开情绪周期 / 52
- 莫生气的两个意念 / 53
- 心态好能抵抗疾病 / 56
- 直面中年危机 / 58
- 如何化解中年危机 / 61
- 暗示有奇效 / 65
- 抑郁症在蔓延 / 67
- 女性别对抑郁束手就擒 / 71
- 第四类情感是家庭毒药？ / 72
- 身心健康的吉祥三宝 / 76

第四章 饮食营养巧搭配

——细节：饮食

- 饮食营养 男女有别 / 82
- 苹果能让疾病远离你 / 83
- 苦瓜消暑 / 85
- 清热解暑蔬果汁 / 86
- 秋季莲藕 美味滋补 / 87
- 冬日暖阳 银耳相伴 / 89
- 西红柿——果蔬中的抗癌明星 / 92
- 香菇好吃又抗癌 / 94
- 冠军菜——红薯 / 96
- 菜中上品胡萝卜 / 97
- 萝卜——冬天的小人参 / 98
- 柚子——诱人的天然罐头 / 100

- 金秋时节话秋梨 / 101
天赐良药——花椰菜 / 104
用好油 炒好菜 / 106
偶尔无盐胜有盐 / 108
滋身养体盘中花 / 111
养颜豆浆经 / 113

第五章 调出好状态

——细节：调理身心

- 瑜伽让你活力四射 / 116
日常生活中的瑜伽锻炼 / 121
瑜伽之后的放松法 / 124
瑜伽健身常识 / 125
辅助瑜伽运动的秘诀 / 127
科学性爱是一种积极休息 / 129
如何消除脑部疲劳 / 131
让你的血液“动”起来 / 132
女性“心病”与家务“职业病” / 136
不易察觉的性爱隐患 / 138
走上软化动脉之路 / 141

第六章 有梦想的人衰老慢

——细节：激情和梦想

- 情人节不只属于年轻人 / 144
桃花源是女性的梦想 / 147
半糖主义——婚姻好滋味 / 150
吵出婚姻好味道 / 153
给婚姻留一点童真 / 157

老公为何家外和气家内横 / 161

小毛病——夫妻间相互说 / 164

今晚厨房谁当家 / 166

第七章 盘活你的健康

——宏观：健康加法

爱自己才健康 / 172

关爱男人健康 / 174

英年早逝错错错 / 176

学会化繁为简 / 180

歼灭失眠 / 182

远离脱发之忧 / 186

男人是金星，女人是水星 / 189

让生活返璞归真 / 192

跟往事干杯 / 194

第八章 梦里快乐多

——细节：作息

谁在控制生物钟 / 200

失去睡眠，就是失去健康 / 202

裸睡更放松 / 204

勿让别人打扰你的梦 / 205

起得早，心脏未必好 / 208

睡眠时间季节有别 / 210

催眠七法 / 212

第九章 积极地对抗早衰

——细节：早衰

早衰的三大标志 / 216

雌激素让女性更美丽 / 218

雌激素替代疗法知多少 / 220

补充雌激素应量身定制 / 225

开启你的亲情计划 / 227

投资健康——争做聪明女性 / 232

老夫妻的新性福 / 234

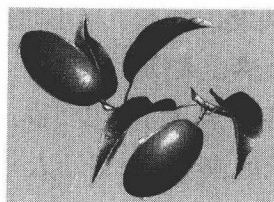
提升性感能重获亲密 / 237

系统“脱敏训练”四步走 / 239

第一章

让好习惯做你的私人医生

——细节：习惯



每天当我们打开电视，不到五分钟，生活就会被媒体的补血剂、抗疲劳饮品、高血压药物等广告充斥。人类从来未曾停止过对健康的追求，而今却被健康问题包围了。

上海中发电气集团董事长南民因突发急性脑血栓，经抢救无效死亡。精英的辞世，引起人们对当前城市生活节奏的反思，专家指出，现代城市生活的过度紧张，压力过大，这种“快生活”正是导致各种疾病的元凶。每年都有很多人花很多钱去养车，也应该花点时间养养自己的身体。对生活品质的要求高了，对健康的要求也应该提高。

非病又非健康的困扰

近来，医学家提出了一种既非病又非健康，介于两者之间的“第三种状态”一词。第三种状态表现为：自感不适，经常有病痛缠身，但却又查不出病来，试着治疗又总是不对症，越治越糟。

治不好怎么办？大多数人都觉得没办法，只能坚持着，这么拖着，耗着，到实在做不了的那天再说。有多少人可能已经陷入了这种状况，或者在这种情况下徘徊呢？在一家销售公司任销售总监的姚女士，经常在全国各地飞来或者飞去，在不同时间，不同地点，见不同的客户。姚女士发现最近两年，容易感到疲劳，有时洗完澡不吹干头发，过不了半小时就会感冒。到医院检查，发现心肺功能、平衡感、柔韧度、耐力、爆发力、敏捷度等7个方面全部下降，比实际年龄大了至少5岁。医生开了方子给她调养，可是她坚持不了几天就放弃了。最让人“敬佩”的是，虽然已经疲劳头昏，只要打开电脑，一切的不舒适就都消失了。接下来就是感觉更累，更疲劳，甚至晚上吃完饭就想睡觉。她自己也很烦恼，经常情绪恶劣，头晕，莫名其妙地发火，记忆力衰退，脸色憔悴不堪，严重脱发。身体过劳透支了健康，不要等到免疫力下降，突然病倒才醒悟。养成习惯按时作息，平衡饮食，注意自己的生活习惯，这些症状就能慢慢减轻。

事实上，这些状况绝对不是个别现象，基本上已经成为我们大部分人生活的常态了。健康金字塔，塔下四种人。第一种人是聪明人，他们主动追求健康，投资健康，结果健康增值，一百二十；第二种人是明白人，他们关注健康，储蓄健康，结果健康保值，平安九十；第三种人是普通人，他们漠视健康，无动于衷，结果健康贬值，只能带病活到七十八十；第四种人是糊涂人，他们之中许多是中年精英，他们透支健康，提前得病，提前死亡，

结果生命浓缩，五十六十。四种态度，四种结局；因为健康面前人人平等，种瓜得瓜，种豆得豆；一分耕耘，一分收获。我们要做健康的聪明人，做第一种人，实在做不了第一种人的做第二种人。第一种人做得最好，他们基本上都会为自己的健康做三件事：

勤看身体晴雨表

每天洗手时看看自己的指甲，指甲能反映我们的身体状况。理想状态下的指甲表面应该是无纵横沟纹的，所以一旦发现其表面出现纵条纹，摸起来也不平滑，这就意味着身体近期处在疲劳状态。疲劳会导致身体虚弱，持续的疲劳会导致免疫力下降，容易感冒，发烧，记忆力衰退。

如果发现指甲长得慢，要预防心血管疾病。某项研究对26641人进行了调查，发现脚趾甲中的一些物质含量与高血压、糖尿病、心脏病的发病率有一定联系。手指和脚趾甲生长速度比较慢的人，大多都不喜欢运动，体内缺乏一些微量元素，因此，他们患心血管疾病的可能性也会高一些。

不做自己的“名医”

尝试给自己治病的大有人在，但是能治好的人少之又少。社会有明确的分工，你要是自己什么病都能治了，那要医生做什么。医院的一项调查报告显示，有很多疾病是在患者服药过程中产生的。为了不“浪费”时间去医院，就按照习惯服药，来医院治疗的不少肺炎病人，初期就把肺炎当作感冒治疗，吃了很多药也不见好，拖的时间长了，症状反而越来越明显，害怕了才到医院来了。结果已经是肺癌晚期了，花再多钱也治不好了。这种“名医”不好做，也做不得。

不把小病拖成大病

错过了疾病的最佳治疗期，不少中年人的疾病无法治愈，导致英年早逝。每年到医院就诊的男性比率比女性低28%。20世纪50年代男人比女人寿命长3岁；到了20世纪60年代，男女

的寿命基本持平了；到了90年代，女人比男人寿命长4岁了。这样看来，男性更不愿意主动看医生，认为自己身体好，忍忍就过去，结果把小病“忍”成了大病，把自己“忍”到了无药可医。中年人最大的健康对手就是健康意识的薄弱，早发现早治疗，非健康才会远离你。

健康是金子，但是健康与金子又有所不同。金钱变少了还能多起来，健康变薄了就很难恢复。健康永远是第一位的，有病早知道，早治疗，摆脱非健康的困扰，别拖到用药来保命。虽然我们不能选择基因，但却能够选择健康。

减肥，方法对了效果好

“肥胖”在几十年前哪是问题呀？温饱问题还没完全解决呢，许多东西还凭票供应呢，哪来那么多胖子？现在呢，既能大碗喝酒，又能大块吃肉，每天都跟过节似的，能不胖吗？胖是富人的专利，胖是“福态”，这使得挺着“将军肚”、“啤酒肚”的男士自我感觉良好。可是，正因为胖，一系列的疾病就自己找上门来。肥胖问题在我国，特别是一些经济发达地区日趋严重，并严重影响到人们的身体健康。以广州为例，成年人的肥胖症患病率超过10%，青少年也达到5%~7%。据保守估计，目前广州已有105万人患上了肥胖症，而我国肥胖症患者已达7000万。

男士发胖，多从肚子开始，这是一个不容回避的事实。一般男人的体内有大约300亿个脂肪细胞，而且每当年纪大一点儿，这些细胞就会重一些。因此，几乎每一个男人在30岁以后总是要比以前重一些。开始时这种微小的变化自己能观察到，但到了后来，就成了司空见惯的成年男士特征。有人称之为“发福”，也有人认为这是“心宽体胖”。但这可不是好事。

我们知道，肥胖者容易患高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病。医学统计表明，胖子患冠心病者比正常人多5倍，患高血压者比正常人多8倍，患糖尿病者比正常人多7倍。胖子的平均寿命也大大短于体重正常的人。一般超重30磅的人大约少活7年，超重10磅到30磅的人将少活3年左右。国外资料表明，老年人超过标准体重35%到40%，死亡率明显增高。

最近，荷兰的研究人员对3000多人的健康数据进行了归纳分析，他们发现，不吸烟、体重正常的人平均寿命在85岁；40岁的男性和女性不吸烟但超重3~10磅的人，平均寿命缩短3年；40岁的女性不吸烟但超重30磅的，平均寿命缩短7年，男性缩短5~8年，而吸烟者会使寿命缩短7年；如果既吸烟又超重，那他的寿命就要缩短13.5年。

科学家发现，腹部肥胖比臀部肥胖更危险，更容易患心脏病。一般来说，女人胖容易胖臀部，男人往往胖在肚子上，所以男人比女人更容易得心脏病。

要想知道寿命有多长，很简单，先量量裤腰带，裤腰带越长，寿命越短；再数数心率，心率越快，死得越快。正常人一分钟心跳66次，寿命最长，70次也可以，心跳在80次以上那就绝对有问题了。现在在美国，谁要想入保险，第一件事就要先量裤腰带，裤腰带长的保险费就多。

那么，怎样避免“将军肚”、“啤酒肚”呢？首先要有正确的健康观念；其次就要改变饮食习惯，什么都吃，适可而止；第三要适量运动，步行、游泳、骑自行车，什么方式都可以，只要能够消耗体内多余脂肪就行。

大家听说过吗？意大利歌唱家帕瓦罗蒂，体重151公斤，按食谱减肥，一天三两主食，头一个多月一天二两半，结果全年体重减轻33公斤。控制主食就可以控制体重。最近科学家提出一句话减肥。这是最科学、最顺利的减肥法，叫做：“饭前喝汤，

苗条健康”。广东人就是最好的例子，广东人特别爱喝老火汤，饭前喝汤，汤到胃里，通过胃黏膜，再通过神经反射到脑干食欲中枢，就能使食欲中枢兴奋性下降，食量就自动减少三分之一，而且吃饭变慢；如果没有汤，你就拨点菜用开水冲一冲变成汤，先把这个汤喝了，立即能使食欲下降。我们北方人不一样，北方人饭后喝汤，越喝越胖。这就错了，为什么呢？吃饱饭再喝汤，把胃撑得很大，又加上汤里有脂肪、肉片、蛋等，又补充热量，所以饭后喝汤越喝越胖，饭前喝汤苗条健康。瘦人想变胖，饭后喝汤；胖人想变瘦，饭前喝汤。一字之差出入很大。

当心辐射闯大祸

单独把辐射拿出来讲讲，辐射离我们有多远？我们能看到的电视、电冰箱、空调、电子仪器、高压线、变电站、电视（广播）信号发射塔都是辐射源。各种各样的科技产品、家用电器走进我们的生活，大大地提高了我们的生活水平和工作效率。不敢想象，如果没有了这些带电设备我们的生活将会怎样？可是随着城市周围的高压电、发射塔越来越高，家中的电器设备越来越多，我们感到便利的同时，身心也在受着伤害。在辐射源集中的环境中工作、生活的人，容易失眠多梦、记忆力减退、体虚乏力、免疫力低下等，其癌细胞的生长速度比正常人快 24 倍。

任何带电体都有电磁辐射，当电磁辐射强度超过国家标准，就会产生负面效应，引起人体的不同病变和危害，这部分超过标准的电磁场强度的辐射叫电磁辐射污染。

目前电磁辐射污染已成为继水、空气、噪声之后的第四大环境污染。在我们家中几乎任何的电器都会产生电磁辐射。比如微波炉、电视机、电脑、手机等。受到电磁辐射污染一般会引起头