

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，身体健康并不是健康的全部，健康的另一半是心理健康。

> > > > > > > > 李胜华◎编著



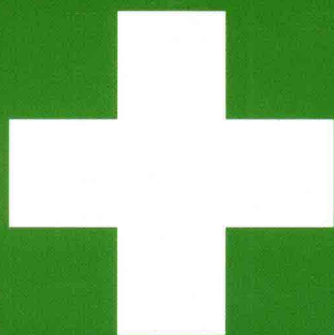
Shenti

Qiuyiburuqiuji

求医不如求己

身体健康篇

人的心态与情绪，决定着人们的行为。



只有学会管理自己的情绪，才能掌控健康。

中国戏剧出版社

Shenti Qinyiburuguiji
求医不如求己



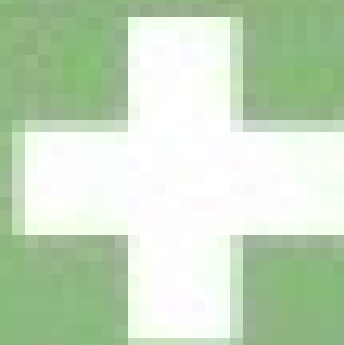
Shenti

Qinyiburuguiji

求医不如求己

身体健康篇

求医不如求己 求己不如求己



求医不如求己 求己不如求己

> > > > > > > > 李胜华◎编著

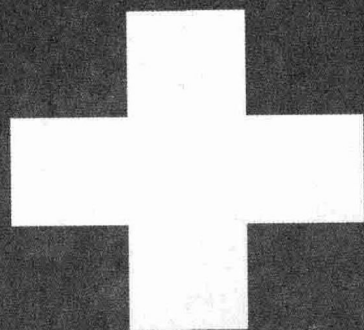
Shenti



Qiuyiburuqiuji

求医不如求己

身体健康篇



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己. 身体健康篇 / 李胜华编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2008.6

(改变你一生的命运文丛)

ISBN 978-7-104-02773-7

I. 求… II. 李… III. 健康-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 087103 号

求医不如求己(身体健康篇)

责任编辑: 王媛媛

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真: 010-58930242(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 700mm×1010mm 1/16

印 张: 40.5

字 数: 622 千字

版 次: 2008 年 7 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02773-7

定 价: 65.60 元(全二册)

版权所有 违者必究

前言

你了解自己的身体吗？或许你经常从镜子中看到自己的身体，或许你知道不少的生理卫生常识和医药健康知识，于是，你自以为对自己的身体了如指掌。试问，你知道你的身体为什么能长久而有力地运转？你能说出疾病如何有损人体机制？你知道如何预防和治疗各种身体不适或疾病？

1

健康是人的最佳状态，它是人体器官和系统的存在状态和运作状况的反映。健康意味着身体没有任何疾病，其内外环境处于一种均衡的正常状态，并且具有良好的适应能力。

随着现代生活节奏的逐渐加快，人们越来越忙，身体越来越累，压力也愈来愈大，身体健康状况因此而每况愈下。尽管如此，忽视甚至无视自己健康的，大有人在：为了工作，一头扎进办公室内，恨不得 24 小时连轴转，不分白天和黑夜；为了美好“钱”途，整日疲于奔命，哪怕累得面色憔悴……不少人平时自我感觉良好，并不觉得身体有什么大问题。即使精力不太好、睡眠不太好，或者胃口差点，也并不放在心上。然而，你知道吗？正因为你毫无意识，所以才不小心变成了“垃圾桶”；正因为你健康保健无知，所以自己服“毒”而浑然不觉；正因为你漫不经心，所以才接收不到身体发给你的“警戒信号”，于是，当健康向你求救时，你没有采取任何行动。

要不是身体不断发出“预警”的信号，这里痛、那里痒、食欲不振、失眠多梦或是一场大病，我们从来不会把健康放在最重要的第一位。直到哪一天突然被医生下了“判决”，才发现健康好像离自己越来越远，原来身体并不总是听从你的意志。当我们病了躺在床上的时候，我们也许曾经暗下决心，病愈之后一定要注意身体、改善饮食、加强锻炼……然而，一旦身体恢

前言

求医不如求己

复健康,便又忘记了自己的承诺,除非有一天再一次回到病床上。

健康的身体是我们一生的资源。然而,我们总是以掠夺式的方式开发,却从来没有想过它并不是“可再生资源”。由于很少考虑如何正确利用它,当我们真正懂得它的价值时,可能已经无法挽回枯竭的后果了。身体并不是一座取之不尽、用之不竭的资源,为了身体的可持续发展,关注健康刻不容缓,付诸行动迫在眉睫。

我们的健康正面临不良生活方式和生活习惯的严重威胁。在追寻健康的努力中,最应该关注、最简便易行的是改变不健康的生活习惯,只要在日常生活中学习、培养和建立健康的生活方式,就能有效地减少罹患各种疾病的机会。

2

危害人类健康的大部分疾病是因饮食不当引起的。想要拥有健康的身体,提倡健康饮食显得尤其重要。然而,生活中,许多人对“吃”的学问了解得仍然不多。比方说,吃什么,怎样吃,何时吃,才能最大地保证营养和健康?你对健康膳食法则知晓多少,遵循哪些健康的饮食习惯,就能得到什么样的健康结果。

除了不良的生活方式和饮食,您是否也留意过运动、睡眠、求医问药、日常保健、居家健康等其他方面?健康取决于生活中经常被人们忽略的那些细节,真正的健康是从一点一滴的生活中得到的。

你的身体,是你唯一真正拥有的;你的健康,是你努力争取才能得到的。真正获得健康的最佳途径莫过于把自己变成一个自我保健的专家,自己为自己的健康把脉,独自解决身体健康问题,自己为自己的健康保驾护航。

你想摆脱身体衰竭的状态吗?你想拥有一份健康的保障吗?就请打开此书,从改变你的生活点滴做起,这样你的身体在生命的每一天都会显得更有活力!

目 录

第一章 把健康握在自己手中

什么是健康	3
你的健康,你做主	6
算算你能活到多少岁	8
年龄与一生的健康息息相关	11
营养素的来源:天然食物、适量运动和平和心态	14
人类正在服“毒”自杀	17
毒究竟从哪里来	19
在锻炼中观察自己是否健康	20
劳动工作有助于健康长寿	22
增强应对能力,保持平和心态	24
最好的医师是自己	26
构建三道健康防线	29
学习一些中医常识	33

第二章 改变生活方式,远离“亚健康”

建立健康的生活方式	39
改变不良的生活方式	40
有害健康的生活习惯有多少	43

Qiu Yi Bu Ru Qiu Ji

求医不如求己

远离“亚健康”状态	45
影响亚健康的现代生活因素有多少	48
不要扣动“过劳死”的扳机	51
人到中年别硬熬	54
人到中年一定要防“五劳”	55
将熬夜的伤害降至最低	59
莫让脑疲劳透支你的健康	61
知识分子的“健康处方”必不可少	64
放得下,学会放松疗法	67

2

第三章 动要有度,睡要有量

运动对健康的益处多多	71
锻炼让女性青春飞扬	73
“有氧运动”为健康增加营养	75
不同类型的人宜采用不同的运动方式	78
不同病人应采取不同运动方式	81
根据年龄设计自己的“运动处方”	84
运动项目随季节变换	85
适当的运动时间决定运动效果	89
选择最佳的运动时机	91
赤脚走路,健康多多	93
倒走倒跑保健康	95
正确地进行长跑锻炼	96
打打太极,锻炼防病两不误	99
尽情享受钓鱼的乐趣	100
旅游有益健康	102
出境旅游要防病为先	106

跳舞是一种健康的生活方式	109
“小劳”健身怡情	110
遵从运动禁忌守则	113
睡眠是最好的人体充电	115
养成良好的睡眠习惯	117

第四章 入口食物须“心知肚明”

准确识别酸碱食物、阴阳食物	123
身体部位与食物相对照	124
按需选择“四大食品类”	129
根据疾病选择食物	132
水果≠蔬菜,蔬菜汁≠蔬菜	134
蜂蜜是一种天然药材	137
使用食用油的学问	139
平衡膳食以合理营养	142
粗粮搭细粮,营养又健康	145
颜色搭配,健康相随	147
不是所有的蔬菜都可同时入口	150
过量食用都会成为禁忌	153
有的东西要少吃	155
洋快餐还是少吃为妙	157
少食盐,少患病	160

3

第五章 健康饮食习惯有讲究

培养良好的饮食习惯	167
-----------	-----

求医不如求己

升高“好胆固醇”,降低“坏胆固醇”	169
膳食平衡需注意三个方面	171
健康饮食有节奏	173
宁可食无肉,不可食无汤	174
吃水果须注意,食用不当也有害	177
牛奶应该这么喝	181
饮茶好处多,泡茶有讲究	183
不能与茶同吃的三大食品	186
软饮料的弊大于利	188
碳酸饮料的六大危害	190
适量饮酒益健康	192
酒疗得当才能发挥保健功效	193
孕期饮酒危害大	196
吸烟害己损人,百害而无一利	198

第六章 对症下药,做自己的医师

密切关注身体是否正常	203
对待腰痛不可掉以轻心	208
女性容易染上的疾病	210
了解大脑,认识老年病	213
冬季预防老年慢性病发作	215
流感,为什么如此猖狂	218
感冒并不神秘,药物可缓解症状	220
你对糖尿病知多少	223
走出糖尿病的各种误区	225
糖尿病的预防和战胜并不难	227
如何预防和控制高血压	229

心脑血管病预防得法可救命	232
心血管疾病患者要调剂好性生活	235
防癌从摸清致癌原因开始	237
乙肝是一种相对自限性疾病	240
了解性病,预防当先	242

第七章 自我保健从点滴做起

推拿疗法包含科学的治疗机理	247
常用的推拿按摩手法	249
掌握自我保健的简单方法	254
掌握耳、手、足保健按摩法	256
做好口腔保健	258
咀嚼是最棒的健美师	261
洗手简单却非“小事”	263
出汗对人体的健康至关重要	265
夏天,保护好你的“天然空调器”	267
办公室女人必须学会美容课	269
女性保健需注意的禁忌	272
拒绝“熊猫眼”从平时点滴开始	275
排毒减肥,清扫身体垃圾	277
美丽身材离你并不遥远	280
孕妇保健应特别注意的事项	282
谁是男性生活舞台上的“总导演”	285
健康男人拒绝“地中海”	287

第八章 穿出健康,关注周边环境

6

冬季穿衣不宜过多,夏季穿衣尽量透气	291
找到最贴体、最适合的文胸	293
选用拖鞋以爱脚防病为目的	295
伸展运动消除穿高跟鞋的疾患	296
尖头皮鞋,好看不好穿	298
老年人穿什么鞋才健康	299
家庭暗藏着看不见的卫生隐患	302
不要让马桶、洗衣机成为疾病之源	304
植物进居室,健康到你家	306
小心室内环境污染对健康的危害	308
噪声污染对身心健康危害大	309
不要与电视“亲密接触”	312

求医不如求己

——
身体健康篇

第一章

把健康握在自己手中



Q9N 9J7 8U 9N Q9N 9J

什么是健康

人类对健康的认识有一个发展过程,这一过程与人们所处的社会环境、经济水平、生活水平、科技文化教育背景、医疗卫生条件及所从事的劳动性质等因素有着密切的关系,但主要取决于以下两方面:

1. 生活需求与健康

在物质生活水平很低的时期,衣、食、住、行都得不到保证,每日人们为温饱而奔波,所以这时人们对健康的需求也是很低的,只要躯体能够胜任和进行一般日常生活活动,就算得到了健康。

这种对健康的要求仅停留在温饱、满足基本生理需求和日常活动的状态,目前仍在世界一些最不发达国家或地区存在着,这是健康需求的低水平状态。

随着社会发展,物质生活水平提高,在工作和学习之余已有精力去进行其他活动,如社交、旅游及其他娱乐活动,因而对健康的要求也必然有所提高,即不希望由于身体的疾病给人们带来痛苦或不适而影响人们的正常生活。这时期人们的最大愿望是不得病。这种对健康的要求仍停留在初级水平,仍是种被动的健康需求,以不得病和有病能得到医治而达到满足的健康观。目前一些发展中国家就处在这样一个阶段。

随着科学技术的进步,社会发展进入新阶段,医学模式的转变,人们不仅把物质生活和精神享受作为生活中的重要组成部分,同时也愿为健康和长寿付出代价。不再满足于躯体没有疾病,而要求精神愉快,心情舒畅,工作、学习和生活上乐观进取,能与他人建立良好的人际关系,追求精神世界的丰富。总之,身心健康才能充分享受优越的物质生活条件给人们带来的乐趣。

以上可见,人们对健康的要求,取决于对健康的认识。人们对健康的认识经过了满足温饱和基本生理要求、身体无病、身心健康这样一个逐步深入的过程,而这种认识的发展又与人们所处的社会经济发展状况和环境因

求医不如求己

素等有着密切关系。因而,这种对健康的认识带有明显的主观性,不同特征的人群对健康的要求和认识是完全不同的。

2. 医学技术水平与健康

在医学技术不发达的时代,人们对于疾病的观察和诊断仅依靠体征或简单的仪器及手段来实现。如果一个人被诊断为有病,则疾病确实已给机体带来了或多或少的痛苦或不适,所以这个时代所说的疾病是指能被医生诊断出来的身体某些器官、组织、系统功能和状态的异常。相对健康也就被认为无“疾病”。科学技术的进步必然带来医疗诊断、治疗技术的进步,一些过去不能观察或诊断出来的疾病,现在可以用先进的技术和手段加以诊断了,像一些人表面上健康、无任何体征,但机体内已出现了偏离正常的状态,如某些癌前病变。还有一些人有主诉,但无体征,用目前的医学技术和手段也检查不出来,如头痛、心理和某些精神障碍、机体某些部位发生的不能检测出来的功能改变或结构改变,但随着科学技术的发展,总有一天能够被诊断出来。

这些年来,磁共振、CT 的广泛应用和分子生物学的迅猛发展,给医学诊断技术带来突破性的进展,从而从医学科学技术的角度来诊断疾病和健康也就成为了可能。同时,由于科学技术的发展,也在不断修正着健康与疾病的诊断标准。

从上述两方面可以看出:健康是人们通过主观感觉和医学科学技术(客观标准)对人的生命活动质量的一种判定。对健康的判定,一方面通过人们的主观感觉,另一方面也要有一定的客观标准。

现代医学告诉我们,健康与疾病是一个连续的过程,一端是理想状态下的健康,另一端是接近死亡的疾病,健康和疾病也是一个动态的过程,其界限是很难划分的。所谓健康是相对的,是指在现有科学技术水平的客观条件下所能达到的水平来判定的健康,任何时候对健康的判断都只具有相对意义。

综上所述,人类对健康的认识具有以下特点:

(1)对健康的认识和判定一方面与社会发展程度有关,而不同国家和地区的社会发展程度是不同的;另一方面也与人的生物学特征和社会学特征有关,如老年人或多或少存在着身体的损害,不能与年轻人的判定标准相比。因此,对健康的认识和判断具有多层次性,同时存在着多样的健康观和健康标准。

(2)健康是人与环境(包括社会环境和自然环境)相互作用的结果。一方面,健康水平、健康改善以及对健康的认识和判断都与环境因素密切相关;另一方面,健康也是改造环境和社会进步所必不可少的,改善个体和群体健康状况是社会发展的主要内容。因此,健康不仅是一种生物学现象,也是一种社会学现象。

早期的健康概念完全是医学概念,既直接又客观。健康就是“一个有机体或机体的部分处于安宁的状态,它的特征是机体有正常的功能以及没有疾病”。由此可见,健康简单地被定义为没有症状和体征。而症状和体征是医生用以确定人体生理功能是否正常的证据。故确切地讲,这不是健康的真实概念,而是没有疾病的概念。

其实,我们现在的临床医学只是医学长河中较表浅的层次。因为很多的疾病潜伏在人体身上,如果仅用现在临床医疗的观点去解释疾病,往往很多病是说不清的。片面、孤立、盲目地把自己的生命维系在吃药打针上,这是一种愚蠢的做法。

世界卫生组织(WHO)指出:一个人只有在躯体健康、心理健康和社会适应良好等诸方面都健全才是完全健康的人。这个结论是经过几个世纪的发展,集现代健康学的研究才做出的,因为这个健康是大健康学的观念,远不是传统的医学能解决的问题,不是生病与不生病,也不是简单的有病找医生。

1978年,在前苏联召开的国际卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中提出:从整体的观点出发,不仅仅强调了健康所具有的生物学意义,同时也具有一定的社会学意义。它是以健康为中心的,不是针对疾病,因而具有积极意义,是一种积极的健康观。遗憾的是,这一定义并没有确定健康的其他水平,也没有提出一个全面估价健康与疾病的标准。

真正的健康包括健康的生存环境、健康的社会秩序、健康的伦理道德、健康的精神情操和健康的法制和自由空间。很难想像一个战乱纷纷、独裁暴政、道德沦丧、精神颓废、充满邪恶和勾心斗角的社会,还有健康可言。从评价社会的健康水平方面,真正的健康还包括卫生政策、卫生监督、爱国卫生运动、健康卫生标准、健全的医疗防御网、健康文明的生活方式、职业劳动保护、社区康复、全民健身运动和全民健康教育等。

完美的健康是一种理想,而正常的健康才是本书要讨论的。虽然健康和疾病是一个连续的统一体,但是这种连续的可变因素太多且难以处理,