

理性保健 明智养生

■ 半个世纪医学人生感悟

■ 四十六载行医心得荟萃

朱明德
编著



人民卫生出版社

理性保健 明智养生

——中国保健行业现状与趋势——

■ 本书为《中国保健行业现状与趋势》一书

■ 中国保健行业现状与趋势

中国

中国保健行业现状与趋势

明智养生 理性保健

半个世纪医学人生感悟
四十六载行医心得荟萃

朱明德 编著



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

明智养生 理性保健/朱明德编著. —北京: 人民卫生出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-117-11752-4

I. 明… II. 朱… III. ①养生(中医) —普及读物
②保健—普及读物 IV. R212-49 R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第056576号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、
卫生资格考试培训

明智养生 理性保健

编 著: 朱明德

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.875

字 数: 228千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11752-4/R · 11753

定 价: 23.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

内 容 简 介

培根说：“养生是一种智慧，而不是纯粹的医学知识”。

如今，社会进步，生活富足；医学发展，知识普及。人们不仅需要进补养生，知识保健，更需要智慧养生，理念保健。

本书以明智养生和理性保健的新思维为主线，分为智慧养生、理念保健、衣食住行、健康生活、防患未然和治病求本。全书共分三大部分进行阐述：第一部分从健为人本、智慧养生和理念保健等三方面展开；第二部分自春夏秋冬顺自然、衣食住行保健康和在工作学习怡身心等三方面拓展；第三部分由肿瘤何所惧、防患于未然和治病求其本等三方面深入。

书中倡导养生保健新理念和健康教育新思维，以利读者管理健康，维护健康和促进健康。全书所言是编者半个世纪医学人生感悟和四十六载行医心得荟萃。

本书是一本现代人养生保健和健康自助的参考书，也可用作健康管理和健康教育的新读本。同时，本书对医疗卫生和医学教育工作者也有所裨益。

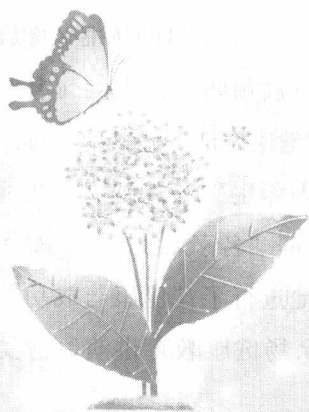
作者简介

作者历练：1958年考入原上海第二医学院医疗系医疗专业，毕业留任附属仁济医院行医。现为上海交通大学医学院教授，附属仁济医院主任医师。曾任临床医学系副主任、临床医学院院长、仁济医院院长和原上海第二医科大学副校长等。兼任全国高等医学教育学会副理事长、临床医学教育学会理事长，国家教育部医学教育评估专家，上海医学教育评估所所长。

作者半个世纪医学人生，四十六年行医实践，二十六年医学教育和医院管理历程，使其深深醒悟到，维护人的健康，是医学的神圣使命，是医者的社会责任。只会治病称不上神圣高尚。真正的医学是使人少生病甚至不生病的学问。

近些年，作者倾心于健康教育，主持上海电台“名医坐堂”节目十多年，潜心编著现代人健康自助丛书《健康检查》、《时代病防治》、《传染病预防》，主编《名医忠告》等。在上海《文汇报》的“健康生活”版开辟“健康箴言”专栏并撰稿，同时为“名人养生”专栏撰稿；在上海《新民晚报》的“康健园”版开辟“名家点拨”专栏并撰稿近百篇。作者在上海、广东等地进行了“健康与成功”、“明智养生 理性保健”等十余场健康教育讲演，深受欢迎，需求迫切。

年已古稀的他说：“作为老一辈医学人，更应承担起养生保健、健康教育重任。医学和医者的远见应是关注养生保健，让人少生病乃至不生病，而不该只是被动地诊治。”作为上海市高级医学专家健康教育团一员，让人们学会健康自主、自助，真正拥有康乐身心、享受健康人生，是他唯一的心愿。



我的心愿

(代前言)

我，1958年考入上海第二医学院学习，毕业后留在仁济医院行医，曾任临床医学系、临床医学院、仁济医院和第二医科大学等单位的行政领导。半个世纪医学人生，46年行医实践，26年医学教育和医院管理；纵然，我救治过无数病人，培养了不少人才；但为健康教育出力甚少，为呵护和促进民众生命健康付出不多。

我，主持上海电台“名医坐堂”节目十多年，每当我感受广大听众对养生保健的渴求和对疾病防治的热望时，作为一名医者的强烈社会责任感便油然而生。六年来，我停了专家门诊，潜心编著现代人健康自助丛书《健康检查》、《时代病防治》、《传染病预防》，主编《名医忠告》等。在上海《文汇报》的“健康生活”版开辟“健康箴言”专栏并进行撰稿，同时为“名人养生”专栏撰稿；在上海《新民晚报》的“康健园”版开辟“名家点拨”专栏并撰稿近百篇。

近年来，收到无数听众和读者的来信、来电和来访，表达对养生保健的强烈愿望和健康教育的迫切需求。广大听众和读者的愿望和呼声，催我醒悟。医学之神圣在于维护和促进人的生命健康，只会治病称不上神圣高尚。真正的医学应该是一门使人少生病甚而不生病的学问。维护人的健康，

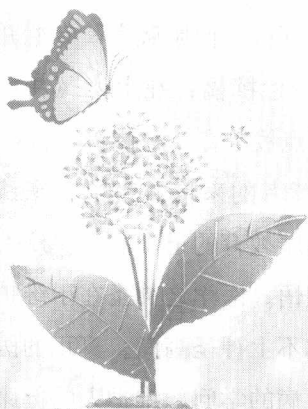
是医学的神圣使命，是医者的社会责任。我作为老一辈医学人，更应承担起养生保健、健康教育的重任。医学和医者的远见应是关注养生保健，让人少生病乃至不生病，而不该只是被动地诊治。

教育的主旨是教会学生自己学习，医学的使命应是教会民众自我保健。健康教育、健康维护和健康促进，是现代医学的重要任务。医者应走上社会、深入社区、面向民众，积极主动做好健康教育，把自我保健的金钥匙送到广大民众手里。

让人们学会健康自主、自助，真正拥有康乐身心，享受健康人生，这是我的心愿。

朱明德

2009年5月于上海



目录

智慧养生 理念保健

健为人本

医学的神圣在于维护人的健康·····	3
医者的崇高在于使人少生、乃至不生病·····	6
中医瑰宝 保健经典·····	10
医患一家 共享和谐·····	14

智慧养生

一次人生 三重生命·····	17
长生不老只是梦，长命百岁已成真·····	18
人类长寿新发现·····	19
无疾而终是生命质量极致·····	21
养生保健与“黄金分割律”·····	21
古代养生三支点·····	23
中医养生宝典·····	24
古代名人养生观·····	25
明智“三理”养生·····	26
生理养生为本·····	27
养生先养心·····	28

养心贵在养德·····	30
哲理养生，智慧养心·····	30
动养生与静养生·····	32
我的动静组合养生·····	33
药补养生不足取·····	35
自古重精神养生·····	36
现代人更要追求精神养生·····	39

理念保健

健康，谁主沉浮·····	45
当今，健康自助时代·····	47
人食五谷杂粮定会生病吗·····	48
人体自身就是天然的保健医生·····	49
过度在意健康，反而不利健康·····	52
过度温饱有损健康·····	52
向痛风病人推荐“逆反饮食”·····	53
自身健康要自己管好·····	54
健康“家底”要常摸清·····	55
思维方式影响身心健康·····	56
性格与疾病·····	57
“平”字当头，人人健康·····	59
时尚思维利健康·····	60
珍爱动物，又要保护好自己·····	61
为脂质说句公道话·····	64

不应视肥肉为“洪水猛兽”	65
锻炼方式别“从一而终”	66
更年期女性雌激素替代利弊谈	67
慢性肾脏病病人怎样理性保健	68
不是病的“青春期病”	70
“中国病菌不怕药”	71
输液现象不该如此“壮观”	73
非缺碘地区慎补碘	74
现代人“要长生，腹常清”	75
不能忽视排便警报	77
紧张生活与自由裸睡	78
顺其自然重温睡梦	79
现代性理念营造性和谐	80



衣食住行 健康生活



春夏秋冬顺自然

顺应自然 四季有序	91
中医四时保健观	92
一年五季人养五脏	93
一天12时辰保健	95
春天保健要则	97
春季“清泻”养生	99

当心! 貌似“春困”却不是“春困”	101
阳春“菜花黄” 预防“疯子忙”	102
“有钱难买六月泻”	103
盛夏头痛发作的“主谋”	104
该出汗时就要出汗	105
酷暑难挡 感冒易防	105
不宜用抗生素和止泻药的肠炎	106
要谅解“情绪疰夏”	107
冬病何以夏治	108
慢性病人安度“桑拿天”	108
冷也中风 热也中风	110
疰夏, 让小儿很不安	110
菌群平衡, 肠道健康且延年益寿	112
金秋保健以“和”为贵	113
“三秋”保健与“三保”防病	115
滋润食品防秋燥	115
寒冬, 呼吸道“弱”而心血管“硬”	116
“三九”严寒, “三防”保健	117
进补前的几点提醒	118
肺心病人这样应对严寒	119
“冬阳三晒”保健康	120

衣食住行保健康

穿着要舒而康	122
--------------	-----

衣着美与健康.....	122
“牛仔裤综合征”对健康有害.....	123
穿高领衣引发的晕厥.....	124
不宜穿高跟鞋的人.....	124
佩戴文胸与女性健美.....	125
食为“天” 讲“食育”	128
食为“天”学会吃.....	129
学会吃该吃又不爱吃的食品.....	130
不宜多吃的三种食品.....	132
绝不能吃的三种食品.....	132
如此不识饥与饱.....	133
深受青睐的欧咪伽膳食.....	134
似是而非的饮食时尚.....	135
洋快餐,使青少年胖而不实.....	136
四口素菜配一口荤菜.....	137
味美又抗癌,何乐而不为.....	138
肥肉并非减肥禁忌.....	139
“恐脂”有损健康.....	140
眠为“地”睡好觉.....	141
梦为“月”做好梦.....	143
梦想能成真.....	145
安居而乐业.....	147
谨防家电辐射损健康.....	150
秋冬季营造室内“绿舟”	151
花卉甘当净化空气的“清道夫”	152

减少装饰可降低车内空气污染·····	153
饮食起居四时有序·····	154
不能这样生活·····	155

学习工作怡身心

愉快学习益智怡心 ·····	156
保护好教师身心健康·····	158
职场人际交往的健康心态·····	160
致年轻女性的美容忠告·····	161
丰满是人的健美体态·····	163
不妨试试逆向思维减肥·····	165
心灵瑜伽舒解心理重负·····	167
办公族谨防“电脑综合征” ·····	168
适时宣泄乃心身保健良方 ·····	172
久坐不动有损健康·····	173
白领女性常作扩胸和深呼吸·····	175
水中休闲运动其乐无穷·····	175
肠易激综合征常激惹职业女性·····	177
要像爱护眼睛一样，爱护好耳朵·····	178
青少年网络成瘾，家长老师共忧心·····	182



防患未然 治病求本



👁 肿瘤何所惧 👁

癌是如何发生的·····	189
肿块不等于肿瘤·····	191
似是而非的几个肿瘤名称·····	191
同一个癌肿名称何其多·····	192
癌的候补成员·····	193
“组织化生”怎么了·····	195
“异型增生”又怎么啦·····	196
类癌也是癌·····	196
100多年前的“以本治癌”·····	198
“带瘤生存”，换一种思路治癌·····	199
癌不会传染，你别怕·····	200
癌罕见遗传，但与遗传因素有关·····	200
癌症与心态·····	202
恐癌的人反而易得癌·····	205
易被癌症“青睐”的人·····	205
生活中，可避免的致癌因素·····	207
调“五味”防癌症·····	209
话说淋巴结肿大·····	210
当自己摸到乳房肿块时·····	212

别怕，甲状腺肿块大多不是癌·····	213
有结节性甲状腺肿该怎么办·····	214
不孕不育当心泌乳素瘤·····	215
宫颈癌在增多，还在年轻化·····	216

❧ 防患于未然 ❧

感冒盲目自疗危害多·····	219
五招预防心脑血管意外·····	220
流感，病小危害大·····	222
别把儿童“生长痛”当作骨病·····	225
苹果型肥胖与雪梨型肥胖·····	225
实质迥异的两种肥胖·····	226
易误诊的胃食管反流病·····	227
像保护眼睛一样呵护关节·····	228
痛风病人的“六要六不要”·····	228
谨防止泻不当而“闭门留寇”·····	230
早孕妈妈要当心·····	231
是药三分毒，中药也有毒·····	232
心肌炎病人的身心康复·····	234
要重视短暂的脑缺血发作·····	235
预防晕厥先明确病因·····	236
血糖大幅波动害莫大焉·····	237
幽门螺杆菌感染不必都抗菌治疗·····	238
不该随意退热·····	238