

<<老百姓健康指南>>

图书基本信息

书名：<<老百姓健康指南>>

13位ISBN编号：9787200047646

10位ISBN编号：7200047643

出版时间：2003-1

出版时间：北京出版社

作者：梁萍

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<老百姓健康指南>>

### 内容概要

随我国生活水平迅速的提高，老百姓已经不是吃饭穿暖的问题，而是在极大的物质丰富的盛宴下产生的另一类严重威胁人们的健康与生命的“文明病”问题，如高血压、冠心病、糖尿病、肥胖病、癌症等时刻在我们身边徘徊。

据卫生部资料报道，在影响我们身体健康的主要疾病中，心血管病是第一个位的，占总死亡人数的29%，癌症是第二位的。

这些疾病并不是不可以预防，造成这种病的重要原因，是我们对这些疾病的知识所知甚少，所以专家称这些疾病是生活方式不当引起的。

<<老百姓健康指南>>

书籍目录

第一讲 健康新理念第二讲 回归自己的“家园”第三讲 心理平衡——最普通的黄金字眼第四讲 逃脱肥胖的魔爪第五讲 现代杀手——高血压悄悄侵袭中青年第六讲 21世纪中国人的膳食结构第七讲 健身——现代生活方式的重要内容第八讲 再说烟酒第九讲 懂得放松自己第十讲 名人与健身

## &lt;&lt;老百姓健康指南&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 心理失衡能引发的疾病很多,就目前最新研究成果来看,心理失衡诱发的主要疾病有三大类。第一诱发急性心肌梗塞,第二诱发癌症,第三诱发甲亢等各种神经官能症。

据2000年世界卫生组织报告,每年有1700万人死于心血管疾病。

因此目前整个人类健康都在关注心血管疾病。

身体内哪里有动脉血管,哪里就可能发生动脉硬化。

说起这种疾病真让人有点恐怖,目前我国已经进入了心肌梗塞病的高发期。

随着我国的经济飞速发展,人们的工作压力越来越大,各种程度不同的心理失衡现象越来越多。

30岁至40来岁的人心肌梗死并不罕见,已占了心肌梗死住院病人的五分之一。

心肌梗死是冠心病的一种,但发生心肌梗死时,一半以上的人没有先兆,没有任何思想准备。

目前每100个心梗患者中,就有40~45人因来不及抢救死在入院前。

而在院内当时抢救成功的,有14人在一周内死亡。

现在所指的抢救成活率实际是指院内抢救成功的,其实活着出院的还不到一半。

就是逃过心梗这一关的病人,常常于10—15年后发生慢性心衰。

慢性心衰存活5年的还不到一半,其中男性存活不到20%,女性则存活50%左右。

当然一旦得了这种病是非常麻烦的,那这种病的病因到底是什么呢?许多人现在已经知道是由于不运动,吃的高脂肪食物多。

而人们却不注意,诱发这种病的另一个关键问题就是心理失衡。

现在全世界都在想办法降低这种病的发病率。

防患于未然,其实最好的方式就是先从心理平衡开始。

大家都知道世界文学名著《呼啸山庄》,这本书里充满了因心理失衡而造成的各种疾病。

现在我讲给大家听。

主人公希刺克利夫在认为自己青梅竹马的伙伴嘉瑟琳已将他抛弃后,愤怒地离去。

实际上已爱上希刺克利夫的嘉瑟琳深受打击,极为愧疚。

她因而在精神上很不稳定,身体也生了病。

3年后希刺克利夫归来,已成为富翁,在是爱希刺克利夫还是爱已成为她丈夫的埃德加·林顿的问题上,嘉瑟琳备受煎熬。

她的精神在巨大的压力之下崩溃,导致神经失常。

报复心很强的希刺克利夫却继续在感情上打击嘉瑟琳,使其健康进一步恶化,最后终于死于难产,成为受到心理折磨的牺牲品。

无望的希刺克利夫这时心理产生了巨大的失衡,他已无法实现盼望很久的与嘉瑟琳结合的愿望。

他将自己锁进一间阴暗的房间,4天后,一位仆人进到房间里,发现了他的尸体。

希刺克利夫被严重的心理失衡诱发的心肌梗塞夺去了生命。

引起癌症的原因尽管很多,近年来大量科学实验证实,心理失衡是一种强烈的促癌剂。

什么是癌症?人体是由大约10万亿个不同细胞组成的,每一个细胞包含一整套的基因,有着生长和分裂的固有能力和能力,因此这10万亿个细胞中每一个都有可能发生癌变。

但人体内拥有一套严密的细胞控制机制。

然而,细胞的复杂监控过程偶尔会出现问题,这时细胞便开始异常生长。

失控的细胞分裂持续下去最终就形成了恶性肿瘤。

而肿瘤细胞快速生长和分裂,产生的新组织侵入和破坏周围健康组织,这就是癌症。

癌症在人们眼中十分可怕,意味着可怕的疼痛,所以人们谈癌变色。

近年来的研究表明,癌与心理失衡的因素很密切,有抑郁症的妇女更可能患上癌症,失去亲人及现代社会的压力也是导致人们患癌症的一个重要原因。

我认识一个大学的女教授,她姓王,68岁,搞科研教学,成绩卓著。

去年我在一次科研总结会上碰到她,只见她不时地咳嗽,有时讲话都被咳嗽打断。

我关心地问她,咳多久了,她说:“已经两三个月了,前几年春天也咳,但今年特别长,迟迟不好,

## &lt;&lt;老百姓健康指南&gt;&gt;

服过多种止咳药无效。

”我提请她尽快做个胸透检查。

她说：“想过几次了，只是工作忙，抽不出时间，这次回去一定去检查。

”两周后去拍了胸片，诊断为肺癌。

紧接着做开胸手术，癌症已广泛转移，只得关闭胸腔，进行化疗。

有一次她告诉我说，这个病是气出来的：单位有一个领导，把她的科研成果变成了集体的成果，出国名额又给她扣下。

她整天闷闷不乐，就学会了抽烟，时间不长就开始咳嗽，不久这位女教授在癌痛的折磨下与世长辞了。

心理失衡还可以导致神经系统严重失调，引起各种神经官能症，包括神经衰弱、癔病和强迫，症，严重者还可以引起精神错乱和行为失常。

内分泌专家告诫人们：过度紧张，长期焦虑等造成的精神失衡是诱发“甲亢”病的重要因素，人们不要在升学、出国、晋级、提职等问题上过于心理失衡，这样会导致许多病的发生。

人还是要达观一点。

登楼梯成为现代都市流行的一种健身妙法。

它是一项健身与日常生活相结合的运动，自动作简练，容易开展，且运动量便于调节。

为此，倍受生活在大都市高层建筑中人们的青睐。

据美国《时代》周刊报道：登楼梯已成为美国近年来发展最快的健身运动，大约有400万人参加这项活动，自1988年以来至少增加了40%，其中既有精力充沛的年轻人，也有年迈体弱的中老年人。

根据推算，如果用中等速度一口气登上6层楼，大约需要跨—k90--100级、高16-20cm的台阶，若用时1分钟，身体负荷量相当于平地步行500m，心脏所承受的强度约相当于用中等速度跑200m。

如果每天平均上、下楼4-6次，相当于慢跑1200-1500m的运动量。

如果持之以恒进行上下楼梯锻炼，不仅能焕发精神，而且锻炼效果比较明显。

尤其是上下楼梯过程中，腰背部和下肢不停地活动，不但能使这些部位的肌肉、韧带张力得到发展，关节功能得到改善，而且能增强心肺功能，并对预防老年性骨质疏松、肌肉萎缩有较好的作用。

据测定，一个人在静坐时每小时消耗能量418kJ，而快步上楼时的能量消耗为4180kJ，为静坐时的10倍。

下楼时能量消耗较小，每小时为1254kJ，这也相当于中等强度的运动的能量消耗。

因此登楼梯对防治肥胖病大有益处。

据测试，一个体型较肥胖的人，住在3层楼上，每天坚持上下楼5—6次，一年能使体重减轻3kg。

人过中年运动量相对减少，经常上下楼梯能增加冠状动脉的血流量，可预防冠心病的发生。

登楼梯的形式多种多样，一般健身主要采用走、跑、多级跨越和跳等形式，锻炼者可根据自己身体的健康状况和环境条件，选择个人适宜的锻炼方式和运动量。

登楼梯健身应注意事项： 1. 登楼梯是一项比较激烈的有氧锻炼形式，锻炼者须具备良好的健康状况，并严格遵循循序渐进的原则。

2. 登楼梯的速度与持续时间构成运动强度。

即速度×时间=运动强度。

初始锻炼者，宜从慢速度长持续时间开始，随着锻炼水平的提高，可以逐步加快速度或延长持续时间，当自己的体力能在1分钟内登完5~6个梯段或能持续10分钟以上时，即可逐步过渡到跑楼梯。

3. 锻炼中始终应以适中强度进行，以不感到非常紧张和吃力为度。

4. 登楼梯锻炼应与步行、慢跑等健身锻炼相结合，不要以此取代其他锻炼。

七、骑自行车 中国是自行车王国，城乡每个家庭都有自行车。

因此，骑自行车是一种经济实惠有着广泛群众基础的健身方法。

骑自行车锻炼，可谓融娱乐、健身与生活为一体。

它对内脏器官产生的影响，并不亚于长跑和游泳等项运动，特别是到郊外骑行之中，能将沿途美丽的风光，一览无余，尽收眼底，是一种美的享受。

骑自行车的强度，主要是把心率控制在安全范围内，按照一般用心率计算的运动强度的力‘法，只

## &lt;&lt;老百姓健康指南&gt;&gt;

要使每分钟心率控制在其上限： $(220-\text{年龄}) \times 90\%$ ；下限： $(220-\text{年龄}) \times 60\%$ 这一范围内，锻炼效果同运动强度成正比增长。

刚开始骑车锻炼者一般应达到每分钟蹬60次，近似于平时散步的速度。

对于有一定基础的锻炼者，蹬速在每分钟75~100次最合适。

计算蹬速只需记下10秒钟内——一条腿蹬的圈数，即可算出每分钟蹬的次数，假如单腿10秒内蹬了7.5次，那么 $7.5 \times 6 \times 2 = 90$ 次/分。

随着社会的发展和人们物质生活的不断丰富，固定阻力和功率自行车的出现，更为广大健身爱好者提供了方便而优越的条件。

现代功率车已达到了电脑化的程度。

锻炼者可在蹬车前设计出锻炼程序，蹬车时车把上的屏幕会显示出多种信息，如心率、速度、距离、时间、能耗及水平(档次)。

这些显示的测试数据，更便于锻炼者及时掌握、调整自己的运动量和强度，以达到全面健身的目的。

骑自行车锻炼注意事项主要是以下几点：1. 骑自行车应集中注意力，避开城市繁华的街道和车流量较大的路段及溜坡滑行，以保证安全。

2. 应保持正确的骑车姿势，车座的高度应稍低于车把5厘米左右。

车型大小也要适合自己的身高。

3. 如遇大雾、能见度很低或冬季路面结冰的天气，不宜进行骑车锻炼；酒后也应禁止骑车锻炼。

4. 要注意骑自行车症和外伤事故。

如骑自行车用力不当，会引起肱骨内侧擦伤或上踝炎、腓总神经麻痹等。

女子月经期更应注意健身卫生，一般不宜长距离、大运动量骑车运动。

八、快步行走 快步行走是一种强度低、有节奏、不间断、持续时间长，大肌肉群、大关节持续耐力的，经济、简单的神奇的有氧代谢运动，它能改善心脏功能提高肺活量和吸入氧气的的能力，增加骨骼密度，防止骨质疏松，减少多余脂肪，防止与肥胖有关的疾病发生。

快步走的要领是：上体伸展，膝盖伸直，脚跟先着地，重心再移到脚尖，脚向前方迈，摆起胳膊，心情愉快地走。

锻炼时心率达到“有效心率范围”并保持每次至少20分钟耐力运动，每周3-5次。

心血管系统只有在一定的运动强度刺激下才能得到改善，但这个强度又不能太大，否则就成无氧代谢了，这个心率范围叫“有效心率区”。

(一)停止一件正在运作的事 有两种技能。

第一种向你提供一些可以帮你停止运动的办法，第二种是种特殊的方法，可以用来帮你找到自己的中心。

1. 停止命令。

让另外一个人向你发出停止命令，这样做很有帮助。

命令要来得非常突然，让你没时间告诉自己停下来，这样你的思想就不会介入。

事实上，在这个练习中，你完全处于被动的地位，就好像你是一部机器，突然断电，根本来不及反应就要停下来。

为完成这一练习，你可以有以下选择：· 在家中让另外一个人给你下停止命令——朋友、伴侣、甚至小孩也可以。

· 找一个每隔15分钟就能打点的钟，每当你刚听到打点时，就停止自己的行动(不要看表或有意识地设计自己的姿势，如果这一练习不是自发的而是刻意的，那你将一无所获)。

2. 特殊方法。

这种方法是当你以一种冲动做某件事时，突然使自己停下来。

让我们先来看一个比较简单的冲动。

比如说你非常口渴，有强烈的喝水欲望。

你会怎么做呢?你会拿出一个杯子，倒满水，将杯子拿到嘴边，然后喝下去，在这一过程中你可以随时命令自己“停止”。

你行为的中止会暂时终止你喝水欲望的冲动 现在我们来考虑一下这个停止的状态。

## <<老百姓健康指南>>

你可以把“停止”大声地说出来，也可以只在心里面说。

一旦你下了命令，行动就要完全停止。

不要眨眼睛，不要呼吸，也不要活动肌肉。

而且要以最大的速度停下来，杯中的水也许会因此溅出来，但你却不能移动。

通过练习你可以学会在任何时候自发地停止动作。

自发地停止就是：每当你感觉自己有这种强烈的欲望时，就要立刻停下来。

每一次停止都要坚持到屏不住呼吸为止。

所以一次可能会持续20秒到1分钟。

当你觉得自己需要呼吸了，就可以呼吸，并继续刚才的运用。

就好像它根本没有被打断一样。

注意一下你对这个动作有什么新的感觉。

注意，这种停止的技能是如何瞬间地使你回到自己的中心的。

在刚开始停止的时候，你会感觉刚才的这个动作就好象是一阵旋风，掠过一个宁静的、波澜不惊的湖面。

而这个湖面就是你的中心，然后，当你重新开始刚才的动作时，你会觉得自己在更大程度上与中心融合了。

觉得自己更加镇静，更加平静。

你可以将这项技能应用于简单的冲动中去，比方说，当你有什么东西掉到地上时，你也许会有一种冲动，想把它捡起来，如果是这样，你可以在这个动作中的任何时刻叫自己停下来，你的感觉立即就会有所转变。

此外，你也可以将这项技能应用到一些较强的冲击中去。

比如说向某人大嚷大叫的冲动，或吃某种上瘾食品的冲动。

这些冲动都是十分强烈的。

让你中止自己的愤怒情绪，停止向别人大喊很困难。

但如果你确实停止了这些强烈的冲动，那么你所获得的能量就非常巨大，它会把你带到自己的内心深处。

一定不要对自己的行为做出判断，如果你去想这种冲动是好是坏，那么这种中止技能就不会发挥作用，因为你的思想已经介入了。

当你在考虑这种冲动是好是坏，或考虑停止这一冲动有多困难，或是否有必要这样做时，你的思想就会把停止冲动所获得的能量全部消耗掉。

为了更好的中止冲动，你可以把发泄的欲望和过瘾的欲望都看成是一种纯能量的形式。

能理绝无好坏之分。

你用能量去做的事情可能有好有坏。

但能量本身却是中性的，不要管它，只是注意当你停止冲动时，能量会流向哪里。

.....

## <<老百姓健康指南>>

### 媒体关注与评论

前言21世纪的一场健康风暴，正席卷着中国大地。

“健康就是大款”、“健康是人生最宝贵的财富”、“没有健康的心身一切无从谈起”。

这些振奋人心的口号已经遍布城乡大地。

随着我国生活水平迅速的提高，老百姓已经不是吃饱穿暖的问题，而是在极大的物质丰富的盛宴下产生的另一类严重威胁人们健康与生命的“文明病”问题，如高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症等时刻在我们身边徘徊。

据卫生部资料报道，在影响我们身体健康的主要疾病中，心血管病是第一位的，占总死亡人数的29%，癌症是第二位的。

这些疾病并不是不可以预防，造成这种病的重要原因，是我们对这些疾病的知识所知甚少，所以专家称这些疾病是生活方式不当引起的。

日本有一个博士提出，人们不是死于疾病，而是死于无知。

要想解决这些“文明病”重要的不是发病之后去医院治疗，而是首先懂得如何预防。

有了这种预防知识你就完全可以不得这种“文明病”，更不用到医院去花钱买罪受。

本书帮你走出健康理解的误区，重新给你一个新的健康理念，其中对肥胖症，高血压，糖尿病等“文明病”有独到的见解，是21世纪老百姓不得不读的书，是老百姓不花钱就能健康长寿的宝典。



<<老百姓健康指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>