

<<健康红宝书>>

图书基本信息

书名：<<健康红宝书>>

13位ISBN编号：9787506016995

10位ISBN编号：7506016990

出版时间：2003-08

出版时间：东方出版社

作者：顾英奇，等

页数：307

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>

<<健康红宝书>>

内容概要

本书的一个特点是专家们把严肃的科学理论和医学术语融会贯通，化为大家都明白的语言，深入浅出地阐述了医疗、预防、保健科学等各方面的知识，同时灵活地运用了作者本人的文献上的大量临床、科研的资料，广征博引，巧妙评说，把读者引向科学殿堂之路。
本书的内容相当丰富，科学性很强。

作者简介

顾英奇，1930年生。

1952年2月毕业于哈尔滨医科大学，留校工作。

1953年11月调中央警卫局保健处。

历任保健医师、主治医师、副主任医师、主任医师；副处长、处长；1984年10月任国家卫生部副部长；中央保健委员会副主任；曾任第七届全国政协委员，第八届全国政协常务委员；

<<健康红宝书>>

书籍目录

上编 中南海保健医生对你说 第1章 特色鲜明的长寿范本 第2章 中南海老医生的保健心经 第3章 爱心才能养生
中编 从“首长保健”走向全民保健 第4章 红墙“秘经” 第5章 爱护我们的生命之树 第6章 治病救“心”
第7章 为有源头活水来 第8章 防癌抗癌的立体战争 第9章 糖尿病人也能有“甜蜜”生活
下编 保健无差错，活到一百六 第10章 营养、基因与长寿之道 第11章 你也能成为自己的良医

<<健康红宝书>>

章节摘录

书摘 许多朋友都希望从从事过中南海保健工作的专家那里了解到一些特别的护理知识和所谓养生“秘诀”，这种心情是可以理解的。

但切莫在主观上把它神秘化，先人为主地猜想有什么“大内秘方”，封锁起来不让普通人知道。

医学上的客观规律并不会因为人的身份不同而发生改变。

对首长的保健工作，应该以唯物主义的态度去看。

首长保健有没有特殊性?回答是肯定的。

不然为什么叫特别护理、高级保健呢?客观地说，这种特殊性主要体现在以下两个方面：一、保密性我们要承认保密性是存在的，不但过去如此，现在世界各国对元首、首脑的健康状态都是保密的。

但这个不属于保健学的范畴，是出于政治上的考虑。

前几年，以色列的特工窃取了叙利亚总统阿萨德的尿样，分析出阿萨德总统患有癌症，这个信息直接对中东形势发生了影响，这个事例很特殊。

西方有一个研究所专门研究领导人疾病、与国家政治变化的关系，一本名叫《病夫治国》的书在全世界影响很大。

然而专家认为：玄学化地描写领导人病情与政局的关系，是一种极片面的思维。

希望从领导人保健获得有益知识的读者，应从客体(病理学规律)和主体(护理对象的机体特点、养生对策)的关系中探求有益于自己的经验。

二、制度的完善性 说通俗些就是给医生规定职责纪律、全天候护理。

叶剑英的保健医生高存厚教授就认为：医生和病人的交流、协商是非常重要的。

因为首长保健的“专保”特点，有利于主治医生详尽、全面地研究护理对象的特点，特别是挖掘出一些特殊性和不同病情的连带关系，从而拿出最佳的治疗方案，提出最合理的保健方案。

有病照常规看病，无病则加强观测，做好一些预防准备。

而保健医生的绝大部分工作状态都是处在领导人没有病的状态。

这一条跟医疗保健有直接关系，然而无非就是定期体检多一些，防患于未然的措施完备一些，医生对护理对象的交流忠告多一些而已。

其实这个所谓制度完善性也受主观因素的制约——道理很简单：比如，医生会劝护理对象缩短工作时间，可是周总理每天工作十几个小时，最长的时候几天几夜不休息，医生再怎么劝也没有用。

中南海工作人员还因为这件事给总理贴过大字报呢。

有什么用?某些老同志的一些不良嗜好：如抽烟、熬夜、吃肥肉，光凭保健医生的劝阻也是无济于事的，护理对象不配合医生的情况也经常发生，等等。

所以“特别护理”并不“特别”，“高级保健”有时候也显不出有多“高级”。

强调“特殊性”有时候要受主观因素制约，无非想告诉朋友们一点：其实，领导人保健更多的是遵循医疗护理的“普遍性”原则，也就是共性原则。

有些好奇的朋友总不甘心，老是刨根问底，希望能从中南海的保健专家那里探知一些“宫廷秘方”和与众不同的治疗措施。

这里忠告朋友们几点：首先，从保健原理上说，领导保健并不神秘。

因为有一个共性的前提在里边——比如运动、营养、心理健康，所有的医生都要对就诊者强调这一点，高级保健医生会这样强调，普通医院的门诊大夫也会这么强调。

单说适当的运动娱乐这厂条，据中央某高级保健医生称，大多数中央领导同志都有散步的爱好，而他接触过的李井泉、赛福鼎同志则特别喜欢玩牌。

他回忆说，有一次在北戴河，李井泉打纸牌缺人，非要把他这个搞保健的拉上凑数。

医生说：我不会呀。

李井泉说：你打两次不就会了?医生赶忙又说：首长，我是保健医生，我不能脱岗呀。

李井泉急了：跟我打牌就是你的岗位!从这个细节来看，中央领导们的娱乐、情趣、锻炼方式跟一般老年人没有什么区别。

他们也会遇到普通老年人共有的需要解闷的问题。

<<健康红宝书>>

如果说中老年朋友一定想要从首长保健中得到有益的启示的话，那么，首先应该以一颗平常心来看待首长保健，不要神秘化，甚至庸俗化。

什么“进口药”、“保命针”的说法，那是要误导人的。

就拿所谓“保命针”来说，世界上哪有什么“保命针”？球蛋白、干扰素这类针剂，虽然对提高免疫力有一定作用，但作用并不像传说的那么神。

就拿球蛋白来说吧，第一针效果可能不错，以后几针效果就越来越不好。

很多医生是不给病人开这种药的。

球蛋白这类的血液制品，还是慎用为妙。

法国就出过事，因为一家药厂出产的球蛋白没有提纯，造成使用者感染，卫生部长为此而下台。

不论是高级领导人，还是百万富翁，都不可能靠这种针剂来“保命”。

所以，绝对的灵丹妙药是没有的，只有正确的生活方式和科学的养生观才是绝对的。

还有一种急功近利的表现是违背自然规律，做出一些浮躁的事情来。

浮躁是一个社会心理问题，但是在医疗卫生工作者这里，可容不得半点浮躁，否则是要出事的。

前段日子北京某报纸登了这么一条新闻：说是一位60多岁的老人常年坚持锻炼，身体练得很棒。

这当然是件好事，应该正面宣传了。

可是我们的媒体是怎么去“正面宣传”的呢？好家伙，这个60多岁的老人在单杠上“拿大顶”（就是倒立），在场的新闻记者也不劝阻，还在旁边叫好，又鼓掌又拍照，还把这件事作为“宝刀不老”的正面例子登在报纸上作宣传。

我们几个医生看了这则新闻，都说太不像话，纯粹是“瞎起哄”。

这些新闻记者为了制造“轰动效应”简直连起码的常识都不顾了。

这是误导，不能这样做的。

老年人毕竟是老年人，肌肉有退化，骨质也疏松了，大脑运动中枢控制、反应能力也弱了，这种高空惊险动作是不能随便做的。

举这样一个例子，并不是给健身锻炼的宣传报道泼冷水，而是要提醒朋友们：越是要加强卫生保健意识，就越要讲科学。

可不能从一个极端走向另一个极端。

因此，重温宋庆龄的养生调理之道，对克服当前某些人的浮躁、心理失衡的不良状况是有借鉴意义的。

这里我还要专门讲一讲老年人性爱的问题。

老年人也应当有正当的性爱，这并不是什么新鲜话题。

现代社会已经破除了很多的传统观念，大家都可以敞开谈性生活，不像过去那样把性看作洪水猛兽，当做是腐蚀心灵的不洁的东西。

但是，这种对性的宽容似乎只是针对中青年人的，对老年人就未必宽容。

一般人认为：人老了，什么都看淡了，是不会有性生活的，否则就是“老不正经”。

这是一种错误的、甚至是极其有害的观念。

老年人应该有正当的性生活，对于老人的性生活到多少岁才停止，生理学有不同的解释，一般认为：60岁到70岁之间的老年人，也有其自然的性行为。

当然，是不是一定要完成一个射精、高潮的过程，那也未必。

但是老两口之间厮守在一起，有时会用一个眼神、一次抚摸，甚至拥抱接吻来传达爱意，满足性需要，这种现象也是普遍存在着的。

其实，只消有一些爱抚的动作，对老年人来说也算是一次完整的性行为；老年人的性行为可以调剂精神，提高机体免疫力。

所以应特别强调：老年人不应该压抑自己的性欲。

过去的所谓“一滴精，十滴血”、“射精伤元气”的说法，都是一些无稽之谈。

现代医学研究结果证明：一个鸡蛋所提供的蛋白质，可以维持一个正常人的四次射精。

所以对老年人来说，射精、性爱并非“洪水猛兽”。

国外有一些专门为老年人服务的性用品商店。

<<健康红宝书>>

对于中国的国情来说，要达到这一步还有待于全社会(包括老年人自己)性文明意识的提高。

精神的作用在生活中不胜枚举，我们医生总是讲：假如病人情绪乐观、豁达坦然，那等于给医生配了一个最好的助手。

医生非常“欢迎”这样的病人，因为他给你配了个助手，好治啊，医生自己也省心，对不对？同样身患癌症的病人，有些人并不是晚期癌症，并非无药可救，家属也尽量对他隐瞒真相，使病人心绪宁静地配合治疗，治疗也蛮顺利的。

可是有一天，一件小事改变了一切：医生来会诊，会诊也很正常嘛，也没有说几句话。

可是医生一走，病人一下子就不对劲了：不说话、脸色苍白，又是唉声叹气，又是辗转难眠，接着病情恶化，虽然医院也采取了各种措施，可最终还是去世了。

从会诊到去世仅仅三天时间。

这是怎么回事呢？家属和护士都百思不得其解。

后来，这个秘密被揭开了，原来，会诊的医生胸前佩戴了一个牌子，上面写的是“肿瘤科”三个字，就是这个牌子坏了事，病人顿时什么都明白了：哇，原来我得的是癌呀。

然后就沮丧绝望，导致精神崩溃。

本来他这个癌是可以治好的，添上了这个心理负担，被活活吓死了。

有的人也是身患癌症，可能还是晚期，但是他的心态很好，情绪非常乐观，配合药物治疗，战胜了病魔，至少是尽量地延长了自己的存活时间。

还有一些人，夫妻一方去世了，另一方接受不了打击，也很快就去世了。

这种情况拿老百姓的话说叫“追伴”，为什么会这样呢？这是因为活着的一方突然间精神失去寄托，思想上恐惧、悲观，整个生命系统尤其是免疫系统发生紊乱，然后崩溃。

所谓“追伴”并不是像迷信所说夫妻阴间相随，而是心理承受不了，生命的支柱倒了，人也就完了。

电影《城市之光》里的卓别林，对一个想去跳河的人说：“明天花儿照样开放，鸟儿照样歌唱。

”这是心理辅助师的话，而不是我们医生经常挂在嘴上的话。

其实，心理的掌舵人应该是病人自己，而不是心理辅助师。

每天的太阳都是新的，这是老生常谈。

但是，对一个心境处在极端灰暗状态的人来说，这样的心理昭示又是多么重要——因此我要说：长寿之道的秘密其实在医理之外，属于文化范畴。

真正理解了生命精髓的人会从鸟语花香中体味到人生的幸福和美丽，精神愉悦的魅力及其对机体的作用就在于此。

医生能救治人的病体，也应救治人的灵魂。

灵魂在这里并不是一种宗教的说法，而是指人的心理。

其实，长寿之道与医学、医理之外的人文科学的方方面面有关，这不是我们医生能够越俎代庖的。

从这个意义上说：你是否有充沛的精神力量去托起生命之舟，主观能动性在你自己手里，这不是套话，而是实实在在的实话。

……

<<健康红宝书>>

媒体关注与评论

序言我们编辑并组织高层医疗保健专家撰写《健康红宝书——中南海与中国高层医疗保健专家对你说》(以下简称《健康红宝书》——编者)的目的有二：一是为了适应当前社会人群对保健知识的需要；二是让这些专家把自己长期积累的珍贵经验和真知灼见写下来，贡献社会，存之久远。

本书的作者中，有几位是我青年时代做中央保健工作时的同事和战友。

曾昭耆教授一直在北京医院工作，曾担任过贺龙、罗荣桓元帅，张鼎丞、张治中、傅作义将军等老一辈国家领导人的保健医生；许佩珉教授曾在中南海工作，担任过刘少奇等老一辈革命家的保健医生，还先后为陈云、彭德怀、邓小平、李先念、李富春、蔡畅、谭震林、董必武等领导做过医疗保健工作；还有我熟悉的北京医院的知名专家、主任，他们当中多半参与过老一辈党和国家领导人的医疗、保健工作。

这批专家不仅有深厚的医学理论知识，而且有丰富的医疗保健实践经验。

他们因为工作性质的关系，积累了别人无从接触的经验，又都有长期从事临床医、科研、教学的丰富经历。

可以说，他们既有为领袖服务的经验，又有为群众服务的才能，这是一批非常难得的高级作者。

由这这批专家撰稿，不仅保证了本书的质量，更使本书具有其他医疗科普作品难以匹及的权威性。

近几十年来，在世界范围内，医学模式发生了巨大的改变，即由生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变。

随着经济、社会的发展和科学进步，人们的健康意识、卫生服务观念、健康保障需求也都发生了巨大的变化。

人们认识到健康不是一切，但失去健康就会失去一切，健康高于财富。

人们也不再认为无病就是健康，长寿就是幸福，懂得了什么是生命质量。

世界卫生组织(WHO)给健康下的定义是：“健康不仅是没有疾病和羸弱，而是身体、心理和社会完好的总体状态。

”卫生服务思想不再局限于有病才治病，而是提倡和我国传统医学的“上医治未病”观点相吻合的预防疾病。

“治未病”的观点是以积极的态度对待健康，是一级预防，实用价值高，所需投入少，效果显著，受到广泛重视。

我国非常重视预防工作，建国以来一直贯彻执行“预防为主”的卫生工作方针。

随着经济发展、生活水平提高和科学进步，人们也不满足于只是预防疾病，而开始追求更为积极、主动的“促进健康”的新生活方式，与其相伴的是保健医学和自我保健医学得到了迅速发展。

保健医学，不只对老年、妇女、儿童等人群有重要的意义，实际上人类从胎儿时期起就需要保健医学。

一位冠心病患者的发病年龄可能在45岁左右，而冠状动脉内膜的脂质沉积，早在少年、甚至儿童时期就已开始了。

但是这种变化，不是不能预防，也不是不可逆的，若从心理卫生、社会适应、生活习惯、饮食营养、劳逸调节、运动、嗜好入手，通过医学干预，就能收到曼好的效果。

依此类推，许多的健康问题都需要保健医学的指导。

在我国，随着生活水平的提高，在人群中迅速出现了所谓的“文明病”或“富贵病”，这些健康问题大多数都是人为因素造成的。

国际医学专家对全球疾病现状进行研究后指出，在致病因素和疾病防治中，遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗因素占8%气候地理等自然因素占7%，而个人的行为、生活方式因素占60%。

由此可见，多数疾病是由于个人的不良生活方式造成的，换句话说，就是绝大多数疾病通过戒除不良生活方式、改善社会生活环境及医疗保健条件都可以预防其发生、发展。

特别值得注意的是只要改变个人不科学的生活方式，就能预防多数疾病。

因此，需要医学家广泛地宣传防治疾病、保健医学、自我保健的知识。

编辑本书，正是为了在这方面贡献一点力量，是送给读者，尤其是中老年朋友的一份健康礼物。

<<健康红宝书>>

.....

<<健康红宝书>>

编辑推荐

保健机密解禁，全民共享健康！

独家披露毛泽东、邓小平、宋庆龄、朱德、陈云、西哈努克亲王长寿养生秘诀！

中南海专职“首长保健师”广征博引，巧妙评说，灵活运用大量临床、科研的资料，将全民引向科学保健的长寿殿堂。

本书与平常健康书最大的区别，是书中介绍了老一辈党和国家领导人的自我保健轶事的宝贵资料。了解健康专家，如何为一批经历过无数难以想像的艰难险阻，无数的浴血战斗、流血负伤，长期的超常精神和体力负荷，高度的营养不良的特殊群体解决健康长寿问题。

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>