

<<怎样不得病/医生的忠告>>

图书基本信息

书名：<<怎样不得病/医生的忠告>>

13位ISBN编号：9787534422324

10位ISBN编号：7534422329

出版时间：2009-1

出版时间：凤凰出版集团，江苏美术出版社

作者：刘克玲，陶金

页数：274

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>

<<怎样不得病/医生的忠告>>

内容概要

《医生的忠告：怎样不得病》汇集了数十位国内顶级医学专家、博士生导师、心理学家的几十年行医经验，针对国人的体质、健康状况等，浅显易懂地从保健、养生、医疗等方面，引导人们关注健康、从小处入手，排除错误观念，真正做自己的医生。

人的健康与寿命取决于多种因素：60%取决于生活方式；15%为遗传因素；10%为社会因素；8%为医疗条件；7%为气候因素。

由此看来我们能左右自己健康与否的可改变因素竟占六成，也可以说，“生命在自己手中，健康由自己掌控”。

<<怎样不得病/医生的忠告>>

书籍目录

一、养生篇1.体育者，养生之道；用脑者，长寿之道2.不活九十多就是您的错3.细节决定活百岁4.养生其实很简单二、防病篇1.病分三类，医分三种2.有胸痛上医院3.三分之一的癌症诊断有误4.预防癌症关键理念：四点八分王5.五个“一点”，远离糖尿病6.男人三大病7.最适宜的减肥方法总语：健康全靠你自己

<<怎样不得病/医生的忠告>>

章节摘录

一、养生篇 1.体育者，养生之道；用脑者，长寿之道 我跟我爱人都是研究健康学的，健康学就是从宏观多学科研究人的健康的科学，我们又称之为生命管理科学。一个人什么都要管，但最重要的是管好自己的健康，管好自己的生命，要把健康生命掌握在自己的手里。

健康是政府、人民、家庭交给每个人的重要任务，健康就是战斗力，健康就是生产力，健康就是金钱，健康就是效益，健康就是GDP。

健康是当代全世界人民越来越关心的重大科学。

大家都想健康、都想长寿、都在追求、都在实践，但如何做到健康?不仅做到身体健康，还要做到心理健康，怎么做?如何对待只有一次生命?什么都有两次，惟有生命只有一次，如何把生命紧紧掌握在自己手中?虽然大家都在探索、实践，但不是每个人都能够在理论上准确回答，从行动上完全做到的。对待这个问题的认识不一样，态度不一样，生活方式不一样，结果完全不一样。

如何提高生命质量，是个系统工程，不能靠一方面。

你锻炼身体很好，一回家就跟老婆生气吵架，你一样得癌症。

所以要全方位，综合治理，要懂得科学养生，科学养老。

想健康长寿，必须做到五方面。

广大群众说，这是通往健康长寿大门的五把金钥匙。

通过20年的实践检验，已成为千百万人的健身理论。

第一把金钥匙：积极锻炼身体是保证身心健康的首要途径 1. 动则不衰——生命在于运动

人是高级动物，动物就得动，要活就得动。

很简单的道理。

一定要懂得科学的动，懂得适当的动，一定要终身的动，世界上从古到今都主张运动，当然静中有动，动中有静，是不能偏离的。

古人讲：“流水不腐，户枢不蠹，动也，动则不衰。

”现代人讲，“生命在于运动”。

古代思想家、教育家颜习斋讲过运动的重要性，他说：“一人动则一身强，一家动则一家强，一国动则一国强，世界动则世界强。

”我们国家解放以前是“东亚病夫”，深受人家的欺侮，而经济发达的国家都很注重健康。

毛泽东同志很重视锻炼，他有理论，有实践，是我们学习的榜样。

他早就讲“体育者养生之道也”。

他对年轻人讲“德智皆寄于体，无体无德智也”。

给学生讲三好，身体好是第一好，没有身体好没有一切。

所以一定要重视并懂得锻炼身体。

锻炼对人体各个系统如循环系统、消化系统、呼吸系统、神经系统、骨骼肌肉系统都有好处，对于提高人的抗病能力，预防富贵病都有好处。

现在美国人64%以上参加体育锻炼，我到美国去，星期六、星期天想买点吃的东西，到街上一看，没有一家开门，全部关门，干什么去了?锻炼去了，旅游去了。

日本70%的人参加锻炼，到了星期六、星期天全家人出去锻炼成了自觉的行为。

新加坡40%的人锻炼身体。

我们与这些国家相比差距很大，这几年开展全民健身运动，取得了不小的成绩。

根据最近对我国群众体育现状的调查发现，16岁以上的体育人口（指每周参加体育活动不少于3次，每次活动不低于30分钟）达18.3%，虽然比1996年增加了2.8%，但年龄结构上没有变化，仍是“马鞍形”，低、高年龄明显高于青、壮年。

调查显示：年龄在16~25岁的体育人口，占该年龄段总数的33.4%，而年龄在26~45岁的体育人口数量最小，占该年龄段的15%以下。

不少人到了这个年龄段，由于事业和家庭的双重负担，放弃了体育锻炼，但中年是患病率和发病死亡

<<怎样不得病/医生的忠告>>

率最高的人群，如何动员这部分人群参加体育锻炼是关键。

近年来，人们开始重视锻炼，珍惜生命，情况有所改变。

2.运动——保护好你的生命线 一个健康人的标准，首先是心脏循环系统功能良好，所以千万要锻炼心脏和血管。

一个人安静的时候，一平方厘米的肌肉微血管仅张开约80条，很多微血管是封闭的，一旦活动可以张开约1000条到2000条，整个循环代谢旺盛，很多微血管都相通了，缺血缺氧都会改善，可以大量吸收营养，大量吸收氧气，细胞质量就高，生命力就强，心血管病就少。

坚持每天锻炼，坚持每天走路，半年以后心脏功能要增加50%，经常锻炼的人心率每分钟跳60~70次，不爱运动的人每分钟跳80—90次。

老年人、中年人、年轻人都是这样。

有一次我碰到一位大款，38岁，赚了几千万，叼个烟卷，胖得很，还美得不得了。

听说我是搞健康教育的教授，劝大家不抽烟，少喝酒，少吃肉，他说那是不会享受。

“你看我想吃什么就吃什么，想喝什么就喝什么，想抽什么就抽什么，我生活就很好。

”他38岁，那年我62岁，本来是儿子辈的，我叫他老弟，我说：“老弟，你不要高兴得太早，你现在不一定有我健康，你将来不一定有我活得长，不信咱俩就测一个指标，生命指标，我们互相摸摸脉，看看有什么不同。

”结果他的脉搏，是玄脉，粗大而强，蹦蹦、蹦蹦，硬化了，38岁，一分钟心跳89次。

而我的脉，一分钟心跳52次，而且弹性较好。

当然我们到这个年龄还是有点轻度硬化，但我的血管弹性非常好，超过一般不锻炼的中年人。

科学家认为一个人的心脏一生要工作25亿次，不要说我52次，他89次，就是我一分钟跳55次，他一分钟跳75次，我比他一分钟少跳20次，我的心脏比他多活20年。

我52次，他89次，我比他少跳37次，所以我能比他多活30年。

某部队机关抗洪后查体发现，领导和机关干部普遍肝脏不太好，心血管不太好，我便忠告他们，你们将来要抗自己的“洪”啊，心脏和血管你不保护它，你不爱惜它，到时候也会像长江、黄河一样堵塞，一样要破裂。

长江6300公里长，黄河5464公里长，我们身上大血管、小血管、毛细血管、微血管共10万公里长，最小的微血管只有3微米，一根头发的1/20，只能通过一个红细胞。

心血管是生命线，怎样保护生命线，怎么不损害生命线，怎样锻炼生命线呢？现在很多人没有这个概念，甚至在糟蹋、在损害自己的生命线。

能活长吗？我从小喜欢锻炼，小时候我就喜欢爬树，下江河游泳，上中学时是体操队员，上大学的时候，我参加了校足球队、篮球队、手球队、田径队。

我踢足球踢到40岁。

我从中年到老年一直坚持锻炼，再忙也要坚持锻炼。

我曾经带领40个中老年人，跑步跑到临潼，还曾经带领10个人都是我们第四军医大学的教授和领导干部，从西安出发，行程13天，每天骑车300里，骑车到北京。

3. 每个人都要掌握3~5种锻炼的方法 锻炼有很多项目，国家体委开展全民健身运动以后，于1996年设立了365种体育锻炼项目。

每个人都应该学习和掌握3~5种适合自己的锻炼方法，如快走、慢跑、太极拳、太极剑、健身操、游泳、骑自行车、爬楼、球类等运动项目。

走 “百炼走为先”，走是最简单、最经济、最有效的锻炼方法。

每天坚持走1万步，走30~60分钟，会受益终身。

爬楼 这是一项很好的运动，可以增加心脏功能、减肥，防止高血压。

我经常爬楼，见楼就想爬，见山就想上。

我爬过10层楼、24层楼、30层楼，爬泰山时一口气爬了6681个台阶直到玉皇顶。

如果爬6楼，每次爬3趟，就等于跑步1500米。

爬楼比静坐消耗的能量多10倍，比散步所消耗的能量多4倍，比骑自行车消耗的能量多1.5倍。

假如你久经锻炼，一口气能上6层楼，感觉良好，不仅说明你的心脏功能好，而且还有60%的余力，有

<<怎样不得病/医生的忠告>>

的人中间要歇一下，则有30%的余力；有的人上不去，无余力，这说明心脏向你发出了危险信号，告诉你要重视你的心脏了。

下面介绍一种通过上下楼梯来测定心脏功能的方法：以一般速度上4层楼（层高3.5米左右），心率每分钟在100次以下，表示心脏功能良好；心率每分钟在120次以下，表示心脏功能尚好；心率每分钟在140次以上，表示心脏功能差。

当然，有心脑血管病的人、腰腿关节有病的人、胖人、年纪大的人不宜爬楼梯。

乾隆皇帝养生术——十常。

皇帝也想长寿，但皇帝普遍短命。

历史上共有303位帝王平均39岁，享年80岁以上的皇帝只有6位，皇帝中的长寿冠军是乾隆，89岁，在位60年。

乾隆是养生学专家，有一套养生术——十六字诀：“吐纳肺腹，活动筋骨，十常四勿，适时进补。”

养生术的精华是“十常”，即“齿常扣，津常咽，眼常运，耳常弹，鼻常揉，脸常搓，肢常伸，腹常旋，肛常提，脚常磨”。

十常是乾隆皇帝养生的核心，是养生学的精华。

下面仅介绍简单易学的“耳郭运动”。

耳常弹：有些人很忙，没有时间锻炼，这便是一个既简便，又省时，效果又好的运动方式。

苏州市有位杨先生对揉耳健身法有一首赞歌：“耳郭方寸地，造物藏玄机，早晚勤揉按，病魔不敢欺”。

他说：“一次，我到外地旅游，晚上借宿在一座寺院里。半夜，突然腹痛如绞，吐泻不止。”

当家老和尚听到我的呻吟声，跑来给我切脉，然后用心地在我的两耳上反复揉摩了一会，腹痛似乎缓解了不少，胸口也宽舒起来。

不多一会就睡着了。

醒来时我摸摸肚子，一点痛感也没有了，高兴地从床上跳了起来。

“这天晚上老和尚给我讲了不少耳穴治病的道理。”

原来，耳朵和全身经络、脏腑、四肢、五官以及其他部位有着紧密的联系，内脏有了病变，就会在耳朵相应的穴位上表现出来。

无怪老人揉按我的耳郭后，腹痛就会得到控制。

老人见我形体消瘦，面色不佳，知道是个多病的人，要我回去坚持耳郭揉按健身法，说是能畅通经络，调和气血，增强脏腑功能，改善身体素质，这和全身按摩的道理和功能是完全一样的。

接着就把揉耳的操作方法教给了我。

“旅游归来，我遵照老和尚的指点，用两手掌相对摩擦发热后，先后在两耳外侧和背面呈椭圆形旋转按摩，并且用食指指尖嵌入耳郭的凹陷处从上到下轻轻揉按，对耳垂及耳郭凸起的软骨则用拇、食两指夹住从上到下轻轻反复揉摩，最后用食指指尖塞进耳道，徐徐旋转，再骤然拔出，使两耳鼓膜震荡，达到醒脑的目的。”

就这样，我每天早晚坚持耳郭按摩各一次，时间约十来分钟。

揉摩完毕，两耳发热，渐渐觉得全身都会有热感，这时会感到浑身舒适，精神振奋，从此食欲大振，睡眠酣畅，面色红润，前后判若两人。

我今年64岁，练习揉耳后，20多年来连伤风感冒等小毛病都从未患过。

所以“耳郭运动”对所有人，尤其是对工作很忙，没有时间锻炼的中年领导干部、知识分子及企业家是一项很好的健身运动。

4.运动是抗癌防癌的良方 实践证明，运动不仅使你有个好心脏，运动还是抗癌防癌的良方。

现代健身跑的创始人范·阿肯是因对肿瘤的研究论文而获得医学博士学位，1965年，他对454名40~90岁的中老年长跑爱好者做过调查，发现其中80%的人曾患过各种疾病或身体衰弱，由于坚持6~7年的健身跑，已全部恢复了健康。

后又经过8年的追踪调查，发现其中有3人（0.66%）患癌症，不久恢复了健康。

为了进行对照，他又对另外454名素不锻炼的中老年人做了8年的追踪调查，发现其中29人（6.4%）患

<<怎样不得病/医生的忠告>>

癌症，有17人死亡。

范·阿肯的调查结论是：“参加健身跑，并配合适当的营养，享受乐观而有规律的生活，可以预防癌症。

” 运动何以能防癌?据癌症专家研究认为，其奥妙在于： 运动能增强人体免疫功能。德国的免疫学家发现，人体内的免疫细胞数量可随运动量的增大而上升，运动还能显著地增加唾液和支气管分泌一种叫免疫蛋白A抗体的含量，抑制细菌性和病毒性感染，增强局部黏膜的防御功能，增强免疫细胞的活力，有效降低肿瘤的发病率。

运动能调节内分泌环境，尤其是性激素水平。现已证实雌激素在体内新陈代谢中所生成的某些活性产物，有促使乳腺癌发生的作用，而这些活性产物的生成与体内的脂肪量相关，脂肪越多，这种致癌性物质生成越多。通过有规律的运动可以大大减少体内多余的脂肪，而且能使体内的雌激素减少，甚至不生成活性产物。

运动能使人体体温升高，可以阻止癌细胞的生成并能将癌细胞处以“死刑”。

据测定，运动时肌肉产热高，剧烈运动时甚至上升至40摄氏度以上。

科学家们发现，癌细胞对热的承受力远不如正常细胞，容易被杀伤。

运动使人体吸入比平常多几倍至几十倍的氧气。一般人安静时每分钟吸氧量为4~7升，而运动时可达100升以上。吸氧量的增加，气体的频繁交换，可使体内的一些致癌物质排出体外。

运动能提高人体制造白细胞的能力。科学研究表明：“运动会刺激体内某些激素的分泌，加快骨髓生成良细胞的速度，使白细胞数量增多，存活时间延长，增加吞噬细胞的能力。

”这样，一旦体内出现少量的癌细胞，很快就会被众多的白细胞围攻歼灭。

运动使人体大量出汗，汗水可以把体内的一些致癌物质如镉、铅、铍等及时排出体外，大大减少患癌症的可能性。

运动使人体血液循环加快加大。

在血液循环加速的情况下，体内出现的癌细胞就像急流中的小沙粒一样，无法在某个内脏器官站稳脚跟、生长发育和转移扩散。

运动能改善人的情绪，消除忧愁烦恼。

肿瘤专家指出：“癌症是免疫功能的失败，而免疫功能的失败则是在精神平衡被破坏后产生的。

” 运动能增强体质，增进健康，为预防癌症提供物质基础。

运动还能锻炼人的意志，提高战胜癌症的勇气和信心。

运动防癌的关键不在于方式、项目，而在于持之以恒。

.....

<<怎样不得病/医生的忠告>>

编辑推荐

二十余位悬壶济世国宝级医生 受用一生的健康忠告 《医生的忠告：怎样不得病》集所有健康养生类书之大成，“易中天”式的方法讲述，浅显易懂，还未出书，便受到了业内的追捧。

书中内容均为国内顶级医学专家、教授，用毕生经验所得，引导人们排除错误观念，真正做自己的医生。

揭示了“药医不死病，死病无药医”的真理，谨遵医嘱才是王道。

<<怎样不得病/医生的忠告>>

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>