

<<钟南山谈健康>>

图书基本信息

书名：<<钟南山谈健康>>

13位ISBN编号：9787540669355

10位ISBN编号：7540669357

出版时间：2008-4

出版时间：钟南山 广东省出版集团，广东教育出版社 (2008-04出版)

作者：钟南山

页数：137

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>

<<钟南山谈健康>>

内容概要

《钟南山谈健康》是钟院士以其几个主要健康报告为蓝本，精心编写而成。钟院士从自身健康出发，从科学角度出发，畅谈生活在一个急剧变化、激烈竞争时代人们的健康、亚健康、影响人类健康的决定性因素和人类的健康基石等问题。

钟院士在《钟南山谈健康》中提出了许多健康新理念，比如“健康就像一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；而工作如同一个皮球，掉下去后还能再弹起来”，“早防早治，轻伤要下火线”，“20年前的生活方式决定20年后的身体状况”等等，并提出了一些操作性比较强的自我保健和自我检查方法。

《钟南山谈健康》内容穿插一些图文并茂的经典医学案例，比如讲到人体的动脉硬化过程，比如讲到肿瘤的发病机理等，读后可谓振聋发聩，对读者的健康必将产生深远的积极影响。

更为可贵的是，《钟南山谈健康》不仅是一本保健书、科普书，而且是一本涉及教育、做人和励志等方面很好的读物。

在畅谈健康的同时，钟院士畅谈了素质教育、对待挫折、团队建设、人生追求等话题，其博大的情怀、深邃的人文视野随处闪现，充满了对生活、工作和人生的真知灼见，触及人们的思想深处，相信会给广大读者带来深刻的启迪，甚至会影响到善于思考者的人生价值观。

《钟南山谈健康》秉承了钟院士一贯的叙述风格，深入浅出，妙趣横生，极富感染力，让人充分感受到科学大家思想的魅力和愉悦。

为了方便阅读，《钟南山谈健康》将内容分为上中下篇，适当加入小标题，并从正文中摘录钟院士关于健康的精辟话语，配上彩色漫画，以期让读者赏心悦目。

<<钟南山谈健康>>

作者简介

钟南山，教授、博士生导师、中国医院院士。

现任中华医学会会长、广州呼吸疾病研究所所长、呼吸疾病国家重点实验室主任。

钟教授长期从事呼吸系统疾病的临床、教学和基础研究工作，是我国呼吸系统疾病研究领域的学术带头人之一。

先后主持了国家863计划、十五重大科技攻关、WHO GOLD委员会全球协作课题等国内外重大项目十余项。

荣获国家科技进步二等奖、三等奖，广东省科技进步特等奖、一等奖，何梁何利奖、吴扬特别贡献奖等二十余项科技成果奖。

在Nature Medicine、Lancet、Chest等权威刊物上发表文章二十多篇，出版《哮喘——基础与临床》、

《传染性非典型肺炎临床诊断与治疗》（获第六届“国家图书奖”特别奖）等多部专著。

获得全国道德模范（敬业爱岗）、全国五一劳动奖章、白求恩奖章、感动中国十大人物、华源医德医风奖、广东省抗非特等功等荣誉。

<<钟南山谈健康>>

书籍目录

上篇 关于健康有健康才有将来—一场急病给我敲响了警钟健康的定义认识亚健康多数白领处于亚健康状态人有三种年龄高收入人群老得快中年是生命保护期中篇 健康由健康的生活方式决定影响健康的因素生活方式病是人类健康的头号杀手慢性病的主要危险因素是不健康饮食、不锻炼身体和吸烟我的健康我做主慢性病可防可治下篇 健康的五大基石心理平衡心情郁闷等于健康杀手肿瘤喜欢情绪低落的人养生先养心，心养则寿长执著追求——心理平衡的基石右执者追求，但不苛求善待自己，善待挫折人天生需要别人尊重发挥团队作用，善于培养自己助人为乐，心情舒畅不要把工作带回家自得其乐找个情绪安慰物——宠物的神秘力量宠物助人长寿为什么养宠物能促进健康呢合理膳食不良饮食习惯是仅次于吸烟的致癌因素健康的饮食习惯是预防癌症最有效的措施之一我的饮食经多样化饮食有益健康吃肉大有讲究合理烹调，荤素搭配适量补充维生素和微量元素戒烟限酒吸烟危害健康吸烟与肺癌即使少许二手烟也很危险今天就戒烟适量饮酒并非人人有益适当运动步行是世界上最好的运动青少年“高身材，低体质”令人担忧不同年龄段，选择不同的运动方式早防早治轻伤要下火线过渡疲劳等于追逐死亡早防早治是小投入大回报定期体检，疾病早发现提倡个性化健康体检定期体检可防微杜渐，防患于未然癌症发现早，大多能治好拯救更多的乳房常见癌症的预警信号

<<钟南山谈健康>>

章节摘录

插图:插图:上篇 关于健康21世纪是长寿世纪。

美国学者提出,到2080年全球人口平均年龄可达到97岁,女性平均年龄达到100岁。

在1999年的国际老年节上,联合国前秘书长安南曾向全世界宣称“人人都能享受100年”。

我国民间也有“百岁笑嘻嘻,九十不稀奇,八十多来兮,七十小弟弟,六十摇篮里”的顺口溜。

六十岁才活了一半,还要重新挑战人生。

由此看来,“人生七十古来稀”这句老话要进博物馆了。

长寿的基础是什么?

是健康。

只有健康才能长寿。

著名健康教育专家洪昭光有句话让我印象深刻:“健康快乐100岁,天天都有好心情,60岁以前没有病,健健康康离退休,80岁以前不衰老,轻轻松松100岁,自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会。

”我相信大家的愿望和我一样,就是身体健康,愉快地享受生活,可以做自己想做的事。

每个人在世上会拥有或多或少的财富,我认为健康应该是我们首先所拥有的第一笔财富,也是最珍贵的财富。

因为失去了这种财富,其他所有的财富都没有依附存在的基础。

居里夫人曾经说过,科学的基础是健康的身体,一个忽视健康的人,就等于拿自己的生命开玩笑。

有健康才有将来“有时候死亡并不是什么悲哀的事情,至少能永久地休息了……”如果有人这样与你交流对生死的看法,你能猜出他的职业么?

这是一位IT企业的员工在爱立信(中国)有限公司总裁杨迈逝世后留在BBS上的感言,这并不完全是牢骚和抱怨,也绝对不是逃避,而是一种发自内心最真实的想法。

2004年4月8日傍晚,杨迈来到了健身房。

他有健身的习惯,但因为前段时间出差去上海,一直忙于工作上的事,数次推迟了固定的健身计划。

然而他没有想到,这一次让他付出了生命的代价。

连日超负荷的高强度工作,他的心脏已不能承受剧烈的运动,在跑步机上跑步的时候,杨迈的心脏突然停止了跳动,这个“所有时间都用来工作”的瑞典男人毫无征兆地轰然栽倒在跑步机上,年仅54岁。

我们再来看看国际知名通信公司技术工程师小张的生活:每天工作时间从早上9:00到次日凌晨2:00,中间仅有两个小时休息,包括吃饭和上下班途中,下班回家后有时还要继续工作。

小张感觉身体状况十分不好,又没有时间锻炼。

但没有办法,因为无论是公司还是自己,压力都很大,公司面临激烈的竞争,员工面临严格的考核,如果不努力,随时都有被淘汰的可能。

所以小张的精神始终处于紧张状态。

对于杨迈之死,小张没有太多的想法,他认为既然自己选择了这份工作,就应该预料到这样的结果。

现在是一个竞争的时代,工作不拼命,就会被人取代,不敢有懈怠。

自己还年轻,身体还扛得住。

我注意到网上对于杨迈之死的看法,很多人在惋惜、哀叹,对这样的现状表示不满,但是又流露出无奈,并没有改变这种现状的考虑。

大家都认为只有积极工作才是合格员工的表现,默认了为公司超时劳动的行为。

我们生活在一个急剧变化、激烈竞争的时代,这个时代为奋斗者提供了广阔的天地。

为了生活,为了发展,我们都在拼搏,在争取更多的成绩,不断地挑战人生的高度,这种积极进取的价值观值得提倡。

但我不赞成为了工作一次又一次地挑战身体的极限,这种做法很危险。

有的人从健康“银行”里“预支”过多,以致疾病缠身,有的人甚至因过度劳累,早早地离开了这个世界。

<<钟南山谈健康>>

这是悲剧，要避免它的发生，不要过度透支健康。

我希望大家尽早认识到这一点，尽量加强自我保健，用心照料自己的身体，让自己有一个健康的身心，然后在这座“青山”上栽种“财富”的幼苗，播下“事业”的种子，再尽心尽力地耕耘、浇灌，最后收获成功的人生。

一场急痛给我敲响了警钟我相信一句古话：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”

这句话的意思，就是要我们学会辩证地看待人生的挫折。

我对此深有体会。

一直以来，我都认为自己的身体很棒。

在2003年抗击非典的时候，我们收治了很多重症病人，这又是一种新发疾病，在治疗上没有先例可循。

为了找到有效的方法，我们的工作几乎不分昼夜，当时感觉到自己的身体有些透支了。

但特殊时期，我并没有太在意。

后来非典被控制住了，按理该休整一下，但我认为自己“底子好”，并没有停下来，工作仍然照旧。

2004年8月23日，我刚从北京出差回来。

在北京的几天，由于主持会议，准备发言，找人谈话，每晚都到凌晨一两点才睡。

回到广州。

本来已经很累，但第二天有几个学生约我进行羽毛球比赛，我去了，接连打了两场，都赢了。

这些学生不服气，非要和我多打一场，虽然打下来了，但觉得身体受不了，筋疲力尽。

24日凌晨，我在睡梦中突然觉得心脏不舒服，胸闷，有点呼吸困难，到了天亮我才去医院。

经过紧急检查，原来是心脏发生了小面积的心肌梗死，幸亏发现得早，我接受了心脏支架手术，很快就康复了。

这次生病给我的自信心很大的打击，我的心情非常低落，情绪很悲观，觉得自己的身体大不如以前了。

有一天，我在散步的时候，在上海工作的表哥给我打来了电话。

他第一句话就说：“祝贺你！很幸运。”

我当时一听有点不高兴，我这么倒霉，还有什么好祝贺的呢？

没想到表哥接着说：“之所以祝贺你，第一，是因为你这个病没有发生在出差途中特别是在国外，可以很及时地到医院就诊。

第二，梗死的只是很小一段血管，不是重要部位。

第三，这件事正好给你一个警告：要注意身体了！”表哥的一席话让我的心情豁然开朗。

是啊，如果不是这次小小的意外给我敲响了警钟，我可能还会像以前那样喜欢吃煎炸油腻的东西，喜欢吃肉，不喜欢吃菜，工作起来忘记休息……如果一直这样下去的话，我可能一下子就完了。

但现在，很多生活上的坏习惯我都改正了，这件坏事不正可以变成好事吗？

健康的定义健康很重要，可什么是健康？

这个问题有点像《红楼梦》的观后感，可能每个人都有自己的看法。

有人认为，不生病就是健康；有人认为，身体的各项功能正常就是健康；还有人戏谑说：吃光花光，身体健康！也有人认为，人健康的五个条件是“吃得快，走得快，便得快，说得快，睡得快”，就是说一个人食欲好，肌肉功能好，消化能力好，神经系统好，思维敏捷，能迅速准确地理解并回答对方谈话的内容和提示的问题，即基本上反映他的身体是健康的。

一些词典对健康的解释是：“身体各组织生理机能正常，没有病。”

以上这些说法都有一定的道理，但都不全面。

现代医学经过全面研究和长期的观察总结，认为一个人的健康不仅是没有病，也不仅指人的解剖和生理功能正常，还应该包括：健康的个性和人格、正常的心理、完整的社会适应能力和良好的人际关系。

这是很有道理的，我们很难设想一个人虽然不生病，但一天到晚郁郁寡欢，会是一个健康的人；也很难设想，一个人生理功能虽然正常，但和周围的人格格不入，总给别人和自己带来不愉快，会是一个健康的、健全的人。

<<钟南山谈健康>>

看来要想达到真正的健康，并不是一件容易的事，不仅要具备一定的医学卫生知识，锻炼出强健的体魄，还应陶冶情操，培养良好的个性与人格，进行社会话应能力和人际关系的训练。

这些都做到了，才是真正健康的人。

在众多关于健康的论述中，我认为世界卫生组织（WHO）为健康下的定义比较权威和全面：1.有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

- 2.处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- 3.善于休息，睡眠良好。
- 4.应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- 5.能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 6.体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调。
- 7.眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。
- 8.牙齿清洁，无蛀洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
- 9.头发有光泽，无头屑。
- 10.肌肉皮肤富有弹性。

概括起来，世界卫生组织提出人的健康标准分为四个方面：第一，身体健康；第二，心理健康；第三，社会适应性强；第四，道德高尚。

认识亚健康我在临床工作中，经常碰到这样的患者，他们觉得自己的身体容易疲劳、注意力不集中、记忆力下降、情绪低落，以为得了什么病，赶紧上医院，可是检查的各项化验结果却显示无异常。他们很不理解，为什么明明身体不舒服，却又查不到原因？

其实，这些症状就是人们常说的亚健康。

世界卫生组织给健康的定义是躯体、精神以及社会交往方面的完美状态，而不仅是身体强壮或没有疾病。

当这种完美状态发生失调，并且持续发展，就进入“亚健康”状态。

亚健康反映人在身体、心理和社会环境等方面的不适应，是一种介于健康与疾病之间的临界状态。

通俗地讲，就是我们自己往往感觉难受，但到医院检查却发现不了什么问题。

国内外的研究表明，现代社会符合健康标准者仅占人群总数的15%左右。

有趣的是，人群中已被确诊为患病，属于不健康状态的也占15%左右。

如果把健康和疾病看作是生命过程两端的话，那么它就像一个“两头尖、中间凸”的橄榄，中间凸出的一大块，正是处于健康与疾病两者之间的过渡状态——亚健康。

我还想指出的是，至少超过10%的人介于潜临床和疾病之间，可称作“前临床状态”，指已经有了病变，但症状还不明显或还没引起足够重视，或未明确诊断，或即便医生做了检查，然而一时尚未查出。

严格地说，这一类已不属于亚健康，而是有病的不健康状态，只是有待于明确诊断而已。

因此，扣除这部分有病的不健康人群，也有不少研究者认为亚健康者约占人口的60%。

许多处于亚健康状态的人，以为自己是健康人，实际上在面对同样的工作和生活压力时，他们却不能像健康人那样轻松地承受。

因此，正确地认识亚健康状态以及亚健康状态形成的因素，是预防和治疗亚健康状态的前奏。

亚健康状态的形成与许多因素有关，我们可通过状态症状来判断：1.精神紧张，焦虑不安。

- 2.孤独自卑，忧郁苦闷。
- 3.注意分散，思考肤浅。
- 4.容易激动，无事自烦。
- 5.记忆闭塞，熟人忘名。
- 6.兴趣变淡，欲望骤减。
- 7.懒于交往，情绪低落。
- 8.易感疲劳，眼易疲倦。
- 9.精力下降，动作迟缓。
- 10.头昏脑涨，不易复原。

<<钟南山谈健康>>

- 11.久站头晕，眼花目眩。
- 12.肢体松软，力不从心。
- 13.体重减轻，体虚力单。
- 14.不易入眠，多梦易醒。
- 15.晨不愿起，昼常打盹。
- 16.局部麻木，手脚易冷。
- 17.掌腋多汗，舌燥口干。
- 18.自感低烧，夜常盗汗。
- 19.腰酸背痛，此起彼伏。
- 20.舌生白苔，口臭自生。
- 21.口舌溃疡，反复发生。
- 22.味觉不灵，食欲不振。
- 23.反酸嗝气，消化不良。
- 24.便稀便秘，腹部饱胀。
- 25.易患感冒，唇起疱疹。
- 26.鼻塞流涕，咽喉肿痛。
- 27.憋气气急，呼吸紧迫。
- 28.胸痛胸闷，心区压感。
- 29.心悸心慌，心律不齐。
- 30.耳鸣耳背，易晕车船。

我要提醒的是，当你在日常生活中感觉身体不舒服——累，心里不安宁_烦，行为不恰当——躁，情感不如意——灰，如果经常性有这些症状，你要当心，可能自己处在亚健康状态中。

.....

<<钟南山谈健康>>

编辑推荐

《钟南山谈健康》核心理念生命有限，健康无价；人，应该学会关爱自身健康。

《钟南山谈健康》亮点亮点一：医学名家现身畅谈科学的健康观。

亮点二：集科学性、思想性和趣味性于一体。

亮点三：经典医学案例，发人深省。

亮点四：名家荟萃，强力联合打造精品。

《钟南山谈健康》图文并茂，全彩印刷，文笔流畅，深入浅出，亮点纷呈，可读性和可操作性强，是钟院士心忧国人身心健康的倾情奉献，相信会给广大读者带来一种关于健康的全新感受，阅读《钟南山谈健康》如沐浴健康春风。

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>