

<<名医名家谈健康>>

图书基本信息

书名：<<名医名家谈健康>>

13位ISBN编号：9787500129080

10位ISBN编号：7500129084

出版时间：2011-12

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：中华医学院健康大讲堂项目组 编

页数：204

字数：200000

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>

## <<名医名家谈健康>>

### 内容概要

本书是依据2008—2010年三年中，先后受邀走上大讲堂讲台进行科普演讲的23位专家的讲座资料整理而成的。

本书文字部分是在经现场演讲者确认的速记文字稿基础上，进行必要的编辑加工，并经演讲者确认的最终稿。

由于现场速记是根据讲者的演讲，而不是书面文字，读者会感受到一定程度的口语化。

我们认为，如果把讲者的口语全部书面化，可能会失去现场感和生动感，保留讲者的不同演讲风貌也是编辑的一个初衷和尝试。

文中插图并非编者自创，几乎全部选自讲者提供的原始演讲幻灯片，当然如果讲者的幻灯片以文字提示为主，缺少图片，为了丰富版面，编者也会增加一些图片、补充一些旁白文字以活跃版面，但不会违背讲者讲座内容及其专业。

## <<名医名家谈健康>>

### 书籍目录

序言

#### 第一单元 健康中国人

提高国民健康水平需要开展生活方式革命

——王陇德

健康在我心中——投资健康，拓展享用生命

——黄建始

#### 第二单元 新膳食宝塔

我国食品安全问题的特点和应对措施

——陈君石

解读《中国居民平衡膳食宝塔》

——杨晓光

慢性疾病的营养防治

——于康

#### 第三单元 运动给我健康

有氧代谢运动与心血管疾病

——胡大一

健康运动跟我学

——赵之心

适量运动及运动安全

——周琴璐

#### 第四单元 提高健康素养有效控制慢性病

提高健康素养，有效控制慢性病

——毛群安

提高健康素养，拥有健康生活

——常春

#### 第五单元 关注呼吸关注健康

慢性呼吸性疾病预防与保健

——钟南山

肺与健康

——刘又宁

#### 第六单元 关注血管健康延长健康寿命

心血管病防治和中老年保健的若干问题

——高润霖

关注血管健康延长健康寿命

——武留信

#### 第七单元 关注消化健康延长健康寿命

十胃九病，十病九养

——李兆申

消化系统疾病防治与健康

——唐旭东

#### 第八单元 糖尿病的预防与自我管理

糖尿病的预防与自我管理

——杨文英

……  
后记



## &lt;&lt;名医名家谈健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：二、肾脏病的预防首先要增强体质，平时日常生活中就要注意加强锻炼，最简单的就是迈开腿，多动少静。

其次，预防感染也很重要，现在气候变化反复无常，如果自己不太注意，加之身体有点虚，疾病就很容易反复。

例如在冬春季节，慢性咽炎反复发作，以至于影响到呼吸系统，或者因为发烧，使肾脏病加重。

那有什么方法可以预防呢？

内热重的病人平日用10克菊花沏水就可以起到清热、解毒的作用。

如果反复多年慢性咽炎，由此引发的慢性肾病，可以再加上桔梗10克、生甘草10克。

再次，要养成良好的生活习惯，在日常生活中应该做到起居有常。

中医讲养生就是要天人合一，天人相应。

我们生活在地球母亲的怀抱中，就要和母亲同步，否则各式各样的自然灾害就会发生。

起居有常很简单，就是定时休息、定时起床，包括了衣食住行、吃喝拉撒睡。

肾脏病千万不要等到发病再采取措施，而是有病早治，血压指标一定要尽量控制到正常，高压120—140mmHg之间，低压70—90mmHg之间。

有人觉得自己的血压略多一点没关系，那我就反问一句，如果孩子考试90分和100分也没差多少，您肯定还是希望100分，为什么对自己身体的指标就不重视呢？

所以中老年朋友一定要重视血压指标，否则容易引发继发性疾病。

最后，一定要保持精神乐观，中医讲情绪是很重要的。

本来病情已经稳定了，两个人一吵架或者单位一有竞争，可能病情又会反复了。

现在人们普遍觉得社会、工作、生活压力很大，这就应该注意调节自己的情绪，调整心态，积极乐观向上。

此外，肾脏病患者一定要注意谨慎用药，慎用肾毒药物。

去医院就诊时要告诉大夫自己的详细病情，让大夫对您的情况有整体的了解。

用中医的话总结一下就是“正气在内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”。

为什么天气剧烈变化时，100个人中可能只有30个人感冒，而其他70人就很正常？

就是因为有正气。

什么是正气？

就是生活规律，心情愉快，饮食有节、有洁，管住嘴，迈开腿。

三、肾脏病患者的日常养护（一）食疗方 如果已经被诊断为肾病，千万不要认为就是肾虚，就要吃人参、鹿茸这样的大补药。

对中医来讲，疾病就是正邪两方面的抗争，正气邪气孰多孰少、孰强孰弱而已，盲目大补是不对的。

肾主藏，冬藏就是保护体内的阴阳气血，所以冬天可以适当用一些补药，比如膏滋药。

但如果已经有肾脏病，用药一定要在专业医师指导下进行，不要盲目进补。

人们经常问吃什么好，不吃什么好。

其实地球母亲给我们的什么东西都是好的，但也什么都别多吃，一定要根据自己的状况选择使用，品种多一些，结构才合理。

所以没有什么好或者不好，只要是适合自己的，对自己有帮助的就是好的。

中医讲民以食为天，讲究食疗、药膳，人类的发展就是医食同理，药食同源，我们的祖先不懂得什么是病，什么是死，人活着会饿，饿了就拿东西来吃，能充饥的东西就当做粮食，吃这些东西很精神，就当做药，不断尝试，经过几千年不断积累形成了今天的中医。

李时珍《本草纲目》记载了很多药食同源的东西。

药治病，食养人，所以我们一直讲药养不如食养，不是说不要治疗，而是说没病的时候要以食为主，发现疾病后“三分治七分养”。

养是全面的，其中很主要的因素就是吃。



## <<名医名家谈健康>>

### 媒体关注与评论

在慢病的防治过程中，起决定作用的还是心理。

我们知道每个人都有可能得肿瘤，为什么大多数人不得？

一个人每天大概产生3000个癌细胞，但多数人并不得肿瘤，这是因为肿瘤细胞一出现，人体的NK细胞（自然杀伤细胞）就会向肿瘤细胞靠拢，杀死肿瘤细胞后就再跑出来，寻找更多的敌人。

但当一个人经常情绪低落、郁郁寡欢，NK细胞功能就会受到抑制。

据测试，经常处于情绪低落状态的人，NK细胞活性能力会降低20%以上。

——钟南山 中国人的健康坏就坏在一个“等”字上。

目前的医疗体制下，病人在等“不舒服”，不舒服了好到医院看病。

医院也在等，等病人来。

两边的等待使健康促进、健康教育、健康管理和疾病预防变得无奈。

心血管疾病对人类的危害是巨大的，但非常值得庆幸的是，心血管疾病是可防可治的。

血脂异常、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、饮食缺少蔬菜水果、缺乏运动、精神紧张和饮酒，这9个危害健康的因素都是可以逆转的。

好好控制这些因素，如果人类告别心血管病，就可以多活10年。

——胡大一 每个人的生命都只有一次，非常宝贵。

因此我们每个人都有权充分地享受生命的乐趣，体会生命的意义，体现生命的价值。

那么，要怎样投资健康、拓展享用生命呢？

请大家做好三句话。

一，要想健康只能靠自己。

怎么靠？

自己学会管理自己的健康。

二，健康投资是您的最佳健康管理选择。

三，健康投资的精髓是“健康在我心中”。

——黄建始

## <<名医名家谈健康>>

### 编辑推荐

《名医名家谈健康:中华医学会健康大讲堂》由中国对外翻译出版有限公司出版。



## <<名医名家谈健康>>

### 名人推荐

在慢病的防治过程中，起决定作用的还是心理。

我们知道每个人都有可能得肿瘤，为什么大多数人不得？

一个人每天大概产生3000个癌细胞，但多数人并不得肿瘤，这是因为肿瘤细胞一出现，人体的NK细胞（自然杀伤细胞）就会向肿瘤细胞靠拢，杀死肿瘤细胞后就再跑出来，寻找更多的敌人。

但当一个人经常情绪低落、郁郁寡欢，NK细胞功能就会受到抑制。

据测试，经常处于情绪低落状态的人，NK细胞活性能力会降低20%以上。

——钟南山 中国人的健康坏就坏在一个“等”字上。

目前的医疗体制下，病人在等“不舒服”，不舒服了好到医院看病。

医院也在等，等病人来。

两边的等待使健康促进、健康教育、健康管理和疾病预防变得无奈。

心血管疾病对人类的危害是巨大的，但非常值得庆幸的是，心血管疾病是可防可治的。

血脂异常、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、饮食缺少蔬菜水果、缺乏运动、精神紧张和饮酒，这9个危害健康的因素都是可以逆转的。

好好控制这些因素，如果人类告别心血管病，就可以多活10年。

——胡大 每个人的生命都只有一次，非常宝贵。

因此我们每个人都有权充分地享受生命的乐趣，体会生命的意义，体现生命的价值。

那么，要怎样投资健康、拓展享用生命呢？

请大家做好三句话。

一，要想健康只能靠自己。

怎么靠？

自己学会管理自己的健康。

二，健康投资是您的最佳健康管理选择。

三，健康投资的精髓是“健康在我心中”。

——黄建始

<<名医名家谈健康>>

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>