

<<从里到外说健康>>

图书基本信息

书名：<<从里到外说健康>>

13位ISBN编号：9787533026387

10位ISBN编号：7533026381

出版时间：2008-12

出版时间：山东美术出版社

作者：洪昭光

页数：239

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>

<<从里到外说健康>>

前言

前言 卫生部公布的“中国居民营养与健康状况调查”最新结果，目前我国居民中，生活方式病越来越常见。

其中，超重者有两亿人，糖尿病患者有4000万人，在职干部中每两人中就有一个患高血脂、每五人中就有一个患高血压，平均每五个孩子中就有一个小胖墩，每天有7000人、每12秒钟就有1人因心脑血管疾病死亡……根据卫生部的统计，病人医药费用持续上涨，住院病人人均住院费已近5000元。

与此同时，人口老龄化问题对整个医疗费用的承受能力提出了严峻挑战。

据社科院发布的社会蓝皮书公布，在被调查的17个社会问题中，“看病难，看病贵”排名第一位。

由此可见，健康问题越来越成为今天人们不得不去面对和重视的首要问题。

最新调查数据显示，北京中关村地区有38万科技工作者和17万IT从业人员，知识分子的平均死亡年龄为53.34岁，寿命比十年前缩短了5.18岁。

导致死亡的前四种疾病是恶性肿瘤、心血管病、呼吸系统病和脑血管病。

中关村群体可以说是中国较为年轻的科技人才与白领阶层的缩影。

透过中关村，我们可以看到，今天的中国知识分子面临的健康问题是多么的严峻。

这一组组的数据让我们感到触目惊心，这正是生活逐渐富裕起来的中国人必须直面的现实。

健康问题如今变成人们最为重视和关心的民生问题，可以说是社会发展所必然导致的。

生活节奏的加快和工作压力的加大，使越来越多人的精神时常处在紧张的状态中；物质生活的丰富让人们运动越来越少，肠胃中的酒肉越来越满；农产品中的大量残留农药以及各类加工食品中添加的化学物质，就像是一个又一个的陷阱不断威胁着人们的健康……面对身边十面埋伏似的健康陷阱，大家该怎么做才能确保自己和家人的健康不受损害呢？

针对我国当前如此严峻的国民健康危机，面向广大群众普及基本的健康知识已势在必行。

您打开的这本书，便是我们大众健康知识普及行动中的一项成果。

其内容是我们专门针对当代人身心健康面临的问题所提出的应对措施，具有严谨的科学性、行之有效的可操作性。

同时结合了国际先进的健康保健科研成果，确保您能够从这本书里得到确凿的、科学的，确实能够全面改善您的健康状况的知识与信息。

作为一本健康教育书籍，在目前鱼目混珠的众多同类书籍中能够获得群众长期追捧，其中的养生观点被大家在生活中口耳相传，我想，这正是昭光健康书籍科学的、有效的、通俗的内容所造就的。

我常说，好的健康教育，关键是要看能不能做到三个“一”、三个“近”。

三个“一”，一听就懂、一懂就用、一用就灵。

一听就懂，我们的健康书理论依据来自于临床医学领域的科研成果，但并不会通过罗列实验数据来阐述现实问题，目的是让老百姓都看得懂；一懂就用，所讲的健康理论具有可操作性，紧紧结合大众的实际生活；一用就灵，有实际的科学依据，读者只要根据书中所讲的健康理念去做，又怎么能不获得一个健健康康的身体呢？

三个“近”——贴近百姓、贴近生活、贴近实践，这正是昭光健康书长期深入人心，并对大众的健康保健起到了良好的实际效果的原因。

现在，这本《从里到外说健康》终于要与大家见面了，这是一本涉及到您身心健康所有方面的保健全书。

这本书紧抓影响您身体素质的几个关键方面——心态、情感、饮食、运动、生活方式等，透过您生活中的细节，深入浅出地告诉您获得健康长寿的要领。

您需要做的，只是将这些道理落实到生活里面去，那么保持一个健康的体魄，拥有一个幸福的人生，获得一个乐观的心态，并不是一件多么难做到的事情。

希望这本书，能为您的健康保驾护航。

<<从里到外说健康>>

内容概要

是洪昭光教授大众健康教育方面的最新力作，从全新的角度提出了许多科学和具体的健康养生方法。

这是一本男人、女人、中老年人都适用的保健知识手册，能让您领悟到从里到外都健康的境界。

千挑万选读好书，照方行事就健康。

对健康要注意，但不要刻意，也不要随意。

不要把健康生活方式当做枯燥乏味的教条，当做限制自己的苦差使，而要当做一种快乐和享受，当做一种自然的天意和高雅的情趣，自然而然地融入到我们的生活中。

<<从里到外说健康>>

作者简介

洪昭光，卫生部健康教育首席专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会副会长兼心血管专家委员会主任委员，联合国国际科学与和平周和平使者，中国著名心血管医院北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

撰写大型学术专著达285万字，发表论文70余篇；在全国各地举办健康讲座、报告超过1000余场，讲座内容被观众做成68种“手抄本”流传全国；他的相关健康教育图书销量累计达几百万册。

<<从里到外说健康>>

书籍目录

目录第一章 让好习惯做你的私人医生——细节：习惯非病又非健康的困扰2减肥，方法对了效果好4当心辐射闯大祸6高脂肪饮食会导致耳聋8急救常识早知道10警惕“卫生间事件”14休闲节假日放松不放纵16顺时不生病18胃的“难言之隐”21第二章 生活态度是健康的检测仪——细节：慢生活理念“速食生活”的典型特征24有张有弛，生活之道26培养业余爱好，并乐此不疲29把握平衡，不等于为所欲为31乌龟和蜗牛的智慧33掌握快慢，平衡有术35找回“慢”的乐趣38关掉手机，地球没你照转41优雅城市慢生活44别把金钱作为终极目的48第三章 心理健康不能少——细节：心理避开情绪周期52莫生气的两个意念53心态好能抵抗疾病56直面中年危机58如何化解中年危机61暗示有奇效65抑郁症在蔓延67女性别对抑郁束手就擒71第四类情感是家庭毒药？72身心健康的吉祥三宝76第四章 饮食营养巧搭配——细节：饮食营养 男女有别82苹果能让疾病远离你83苦瓜消暑85清热解暑蔬果汁86秋季莲藕 美味滋补87冬日暖阳 银耳相伴89西红柿——果蔬中的抗癌明星92香菇好吃又抗癌94冠军菜——红薯96菜中上品胡萝卜97萝卜——冬天的小人参98柚子——诱人的天然罐头100金秋时节话秋梨101天赐良药——花椰菜104用好油 炒好菜106偶尔无盐胜有盐108滋身养体盘中花111养颜豆浆经113第五章 调出好状态——细节：调理身心瑜伽让你活力四射116日常生活中的瑜伽锻炼121瑜伽之后的放松法124瑜伽健身常识125辅助瑜伽运动的秘诀127科学性爱是一种积极休息129如何消除脑部疲劳131让你的血液“动”起来132女性“心病”与家务“职业病”136不易察觉的性爱隐患138走上软化动脉之路141第六章 有梦想的人衰老慢——细节：激情和梦想情人节不只属于年轻人144桃花源是女性的梦想147半糖主义——婚姻好滋味150吵出婚姻好味道153给婚姻留一点童真157老公为何家外和气家内横161小毛病——夫妻间相互说164今晚厨房谁当家166第七章 盘活你的健康——宏观：健康加法爱自己才健康172关爱男人健康174英年早逝错错错176学会化繁为简180歼灭失眠182远离脱发之忧186男人是金星，女人是水星189让生活返璞归真192跟往事干杯194第八章 梦里快乐多——细节：作息谁在控制生物钟200失去睡眠，就是失去健康202裸睡更放松204勿让别人打扰你的梦205起得早，心脏未必好208睡眠时间季节有别210催眠七法212第九章 积极地对抗早衰——细节：早衰早衰的三大标志216雌激素让女性更美丽218雌激素替代疗法知多少220补充雌激素应量身订制225开启你的亲情计划227投资健康——争做聪明女性232老夫妻的新性福234提升性感能重获亲密237系统“脱敏训练”四步走239

<<从里到外说健康>>

章节摘录

第一章 让好习惯做你的私人医生 ——细节：习惯 每天当我们打开电视，不到五分钟，生活就会被媒体的补血剂、抗疲劳饮品、高血压药物等广告充斥。人类从来未曾停止过对健康的追求，而今却被健康问题包围了。

上海中发电气集团董事长南民因突发急性脑血栓，经抢救无效死亡。精英的辞世，引起人们对当前城市生活节奏的反思，专家指出，现代城市生活的过度紧张，压力过大，这种“快生活”正是导致各种疾病的元凶。

每年都有很多人花很多钱去养车，也应该花点时间养养自己的身体。

对生活品质的要求高了，对健康的要求也应该提高。

非病又非健康的困扰 近来，医学家提出了一种既非病又非健康，介于两者之间的“第三种状态”一词。

第三种状态表现为：自感不适，经常有病痛缠身，但却又查不出病来，试着治疗又总是不对症，越治越糟。

治不好怎么办？

大多数人都觉得没办法，只能坚持着，这么拖着，耗着，到实在做不了的那天再说。

有多少人可能已经陷入了这种状况，或者在这种情况下徘徊呢？

在一家销售公司任销售总监的姚女士，经常在全国各地飞来或者飞去，在不同时间，不同地点，见不同的客户。

姚女士发现最近两年，容易感到疲劳，有时洗完澡不吹干头发，过不了半小时就会感冒。

到医院检查，发现心肺功能、平衡感、柔韧度、耐力、爆发力、敏捷度等7个方面全部下降，比实际年龄大了至少5岁。

医生开了方子给她调养，可是她坚持不了几天就放弃了。

最让人“敬佩”的是，虽然已经疲劳头昏，只要打开电脑，一切的不舒适就都消失了。

接下来就是感觉更累，更疲劳，甚至晚上吃完饭就想睡觉。

她自己也很烦恼，经常情绪恶劣，头晕，莫名其妙地发火，记忆力衰退，脸色憔悴不堪，严重脱发。

身体过劳透支了健康，不要等到免疫力下降，突然病倒才醒悟。

养成习惯按时作息，平衡饮食，注意自己的生活习惯，这些症状就能慢慢减轻。

事实上，这些状况绝对不是个别现象，基本上已经成为我们大部分人生活的常态了。

健康金字塔，塔下四种人。

第一种人是聪明人，他们主动追求健康，投资健康，结果健康增值，一百二十；第二种人是明白人，他们关注健康，储蓄健康，结果健康保值，平安九十；第三种人是普通人，他们漠视健康，无动于衷，结果健康贬值，只能带病活到七十八十；第四种人是糊涂人，他们之中许多是中年精英，他们透支健康，提前得病，提前死亡，结果生命浓缩，五十六十。

四种态度，四种结局；因为健康面前人人平等，种瓜得瓜，种豆得豆；一分耕耘，一分收获。

我们要做健康的聪明人，做第一种人，实在做不了第一种人的做第二种人。

第一种人做得最好，他们基本上都会为自己的健康做三件事：勤看身体晴雨表 每天洗手时看看自己的指甲，指甲能反映我们的身体状况。

理想状态下的指甲表面应该是无纵横沟纹的，所以一旦发现其表面出现纵条纹，摸起来也不平滑，这就意味着身体近期处在疲劳状态。

疲劳会导致身体虚弱，持续的疲劳会导致免疫力下降，容易感冒，发烧，记忆力衰退。

如果发现指甲长得慢，要预防心血管疾病。

某项研究对26641人进行了调查，发现脚趾甲中的一些物质含量与高血压、糖尿病、心脏病的发病率有一定联系。

手指和脚趾甲生长速度比较慢的人，大多都不喜欢运动，体内缺乏一些微量元素，因此，他们患心血管疾病的可能性也会高一些。

不做自己的“名医” 尝试给自己治病的大有人在，但是能治好的人少之又少。

<<从里到外说健康>>

社会有明确的分工，你要是自己什么病都能治了，那要医生做什么。

医院的一项调查报告显示，有很多疾病是在患者服药过程中产生的。

为了不“浪费”时间去医院，就按照习惯服药，来医院治疗的不少肺炎病人，初期就把肺炎当作感冒治疗，吃了很多药也不见好，拖的时间长了，症状反而越来越明显，害怕了才到医院来了。

结果已经是肺癌晚期了，花再多钱也治不好了。

这种“名医”不好做，也做不得。

不把小病拖成大病 错过了疾病的最佳治疗期，不少中年人的疾病无法治愈，导致英年早逝。

每年到医院就诊的男性比率比女性低28%。

20世纪50年代男人比女人寿命长3岁；到了20世纪60年代，男女的寿命基本持平了；到了90年代，女人比男人寿命长4岁了。

这样看来，男性更不愿意主动看医生，认为自己身体好，忍忍就过去，结果把小病“忍”成了大病，把自己“忍”到了无药可医。

中年人最大的健康对手就是健康意识的薄弱，早发现早治疗，非健康才会远离你。

健康是金子，但是健康与金子又有所不同。

金钱变少了还能多起来，健康变薄了就很难恢复。

健康永远是第一位的，有病早知道，早治疗，摆脱非健康的困扰，别拖到用药来保命。

虽然我们不能选择基因，但却能够选择健康。

减肥，方法对了效果好 “肥胖”在几十年前哪是问题呀？

温饱问题还没完全解决呢，许多东西还凭票供应呢，哪来那么多胖子？

现在呢，既能大碗喝酒，又能大块吃肉，每天都跟过节似的，能不胖吗？

胖是富人的专利，胖是“福态”，这使得挺着“将军肚”、“啤酒肚”的男士自我感觉良好。

可是，正因为胖，一系列的疾病就自己找上门来。

肥胖问题在我国，特别是一些经济发达地区日趋严重，并严重影响到人们的身体健康。

以广州为例，成年人的肥胖症患病率超过10%，青少年也达到5%-7%。

据保守估计，目前广州已有105万人患上了肥胖症，而我国肥胖症患者已达7000万。

男士发胖，多从肚子开始，这是一个不容回避的事实。

一般男人的体内有大约300亿个脂肪细胞，而且每当年纪大一点儿，这些细胞就会重一些。

因此，几乎每一个男人在30岁以后总是要比以前重一些。

开始时这种微小的变化自己能观察到，但到了后来，就成了司空见惯的成年男士特征。

有人称之为“发福”，也有人认为这是“心宽体胖”。

但这可不是好事。

我们知道，肥胖者容易患高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病。

医学统计表明，胖子患冠心病者比正常人多5倍，患高血压者比正常人多8倍，患糖尿病者比正常人多7倍。

胖子的平均寿命也大大短于体重正常的人。

一般超重30磅的人大约少活7年，超重10磅到30磅的人将少活3年左右。

国外资料表明，老年人超过标准体重35%到40%，死亡率明显增高。

最近，荷兰的研究人员对3000多人的健康数据进行了归纳分析，他们发现，不吸烟、体重正常的人平均寿命在85岁；40岁的男性和女性不吸烟但超重3-10磅的人，平均寿命缩短3年；40岁的女性不吸烟但超重30磅的，平均寿命缩短7年，男性缩短5-8年，而吸烟者会使寿命缩短7年；如果既吸烟又超重，那他的寿命就要缩短13.5年。

科学家发现，腹部肥胖比臀部肥胖更危险，更容易患心脏病。

一般来说，女人胖容易胖臀部，男人往往胖在肚子上，所以男人比女人更容易得心脏病。

要想知道寿命有多长，很简单，先量量裤腰带，裤腰带越长，寿命越短；再数数心率，心率越快，死得越快。

正常人一分钟心跳66次，寿命最长，70次也可以，心跳在80次以上那就绝对有问题了。

现在在美国，谁要想入保险，第一件事就要先量裤腰带，裤腰带长的保险费就多。

<<从里到外说健康>>

那么，怎样避免“将军肚”、“啤酒肚”呢？

首先要有正确的健康观念；其次就要改变饮食习惯，什么都吃，适可而止；第三要适量运动，步行、游泳、骑自行车，什么方式都可以，只要能够消耗体内多余脂肪就行。

大家听说过吗？

意大利歌唱家帕瓦罗蒂，体重151公斤，按食谱减肥，一天三两主食，头一个多月一天二两半，结果全年体重减轻33公斤。

控制主食就可以控制体重。

最近科学家提出一句话减肥。

这是最科学、最顺利的减肥法，叫做：“饭前喝汤，苗条健康”。

广东人就是最好的例子，广东人特别爱喝老火汤，饭前喝汤，汤到胃里，通过胃黏膜，再通过神经反射到脑干食欲中枢，就能使食欲中枢兴奋性下降，食量就自动减少三分之一，而且吃饭变慢；如果没有汤，你就拨点菜用开水冲一冲变成汤，先把这个汤喝了，立即能使食欲下降。

我们北方人不一样，北方人饭后喝汤，越喝越胖。

这就错了，为什么呢？

吃饱饭再喝汤，把胃撑得很大，又加上汤里有脂肪、肉片、蛋等，又补充热量，所以饭后喝汤越喝越胖，饭前喝汤苗条健康。

瘦人想变胖，饭后喝汤；胖人想变瘦，饭前喝汤。

一字之差出入很大。

当心辐射闯大祸 单独把辐射拿出来讲讲，辐射离我们有多远？

我们能看到的电视、电冰箱、空调、电子仪器、高压线、变电站、电视（广播）信号发射塔都是辐射源。

各种各样的科技产品、家用电器走进我们的生活，大大地提高了我们的生活水平和工作效率。

不敢想象，如果没有了这些带电设备我们的生活将会怎样？

可是随着城市周围的高压电、发射塔越来越高，家中的电器设备越来越多，我们感到便利的同时，身心也在受着伤害。

在辐射源集中的环境中工作、生活的人，容易失眠多梦、记忆力减退、体虚乏力、免疫力低下等，其癌细胞的生长速度比正常人快24倍。

任何带电体都有电磁辐射，当电磁辐射强度超过国家标准，就会产生负面效应，引起人体的不同病变和危害，这部分超过标准的电磁场强度的辐射叫电磁辐射污染。

目前电磁辐射污染已成为继水、空气、噪声之后的第四大环境污染。

在我们家中几乎任何的电器都会产生电磁辐射。

比如微波炉、电视机、电脑、手机等。

受到电磁辐射污染一般会引起头疼、失眠、心律不齐等中枢神经的问题。

同时，对有些人的眼睛可能产生影响，出现视力下降、皮肤病等现象，重的还有可能致癌，安装了心脏起搏器的人尤其要注意。

我们平常凭借自己的眼睛是没办法判断出家用电器的电磁辐射是否超标的，我们可以尝试一些改善的措施：**勤拭灰尘减辐射** 有关专家表示，灰尘是电磁辐射的重要载体。

像电视机这类电器，不经常擦拭，即使它们关掉了，电磁辐射仍然留在灰尘里，并随着灰尘在室内空气里弥漫，很容易被人体的皮肤吸附，甚至随着呼吸道进入体内。

人体也是个导体，电磁辐射有部分能量沉积，最终导致人体细胞功能和细胞状态异常，改变神经细胞的电传导，扰乱人正常的生理活动，日积月累还会造成神经衰弱及神经功能紊乱。

家用电器上的灰尘多了，还会带来其他环境污染和安全隐患。

彩色电视机的灰尘里含有一种叫溴化二苯并呋喃的致癌物质。

实验证明，电视机连续3天不擦，这种致癌物在空气中的含量就会急剧升高。

灰尘还会使电子元器件、电路板和散热器经常超负荷工作，最终导致耗电量增加，甚至会烧坏电子元件，引起火灾。

正确的除尘方法：清洁电器的外部时，首先应将电源插头拔下，以保证安全。

<<从里到外说健康>>

擦拭显示器的荧光屏时，要用专用的清洁剂和干净柔软的布，或是用棉球蘸取磁头清洗液擦拭。

如果是平板电视，最好使用专用的擦拭布。

很多人为了图省事，用湿布一擦就算了，这样表面上看起来干净了，但有些手指印、污渍及缝隙里的尘垢仍然残留在上面。

最后，一定要用干布再擦一遍，不要让电器长时间停留在潮湿状态中。

花和碳是首选 我家里养了几盆榕树做盆景，阳台上光线充沛长得非常茂盛。

后来因为打雷下雨，我把它搬进了客厅，就放在电视旁边。

一周以后发现，靠近电视那侧的榕树叶子已经变黄了。

这是辐射的污染所致。

我们的居室里还有多少这样的隐患呢？

基本上家用电器都有辐射，减少家用电器的辐射，最好的方法就是勤于擦拭，另一个办法就是养几盆能吸收辐射的花。

仙人球具有防电脑辐射、吸灰尘之功效，形态奇特，花色娇艳，容易栽培。

还有一种是碳，现在商店都能买到做成各种造型内部填充碳的物品和玩具。

经1000 以上高温烧成的竹碳，碳化后具有很强的导电性，在手机、电脑、电视、微波炉等周围摆放竹碳制品，可有效吸收所发出的电磁波，阻隔电磁辐射对人体的危害。

抵御电脑辐射最简单的办法就是在每天上午喝2至3杯的绿茶。

茶叶中含有丰富的维生素A原，它被人体吸收后，能迅速转化为维生素A。

维生素A不但能合成视紫红质，还能使眼睛在暗光下看东西更清楚，因此，绿茶不但能消除电脑辐射的危害，还能保护和提高视力。

如果不习惯喝绿茶，菊花茶同样也能起着抵抗电脑辐射和调节身体功能的作用。

高脂肪饮食会导致耳聋 造成人体肥胖的主要原因是过量食用高脂肪、高蛋白、高碳水化合物，这些食物的热量超过了身体需求，导致营养过剩。

与此同时，很多人由于时间问题，缺少运动，消耗不完摄入的脂肪，这些脂肪在皮下沉积到一定程度就会使人发胖，身体发福，高血压、高血脂就随之而来。

不良饮食习惯是疾病产生的根源，到2015年，发展中国家死于心血管疾病的人数将由720万增加到1670万，而且死亡者往往是45岁以下的壮年人。

有个病人刚开始发胖，来医院检查，说最近感觉自己听力不太好，不太愿意说话，做什么事情都为了应付。

检查完身体，血脂增高，血液黏稠度很高。

身体含铜量不足，造成动脉硬化。

他自己说已经在努力控制饮食了，称完体重，竟然比去年重了15斤。

体重增加表面上看起来和听力没有直接的关系。

我又给他做了耳廓检查，发现耳蜗上的很多毛细胞都死亡了，难怪听力下降。

人体内耳的耳蜗上有很多毛细胞，这些毛细胞可以察觉声波的震动，让人能听见声音。

如果长期吃高脂肪的食物，血脂增高了，血液黏稠度增加了，血液里过多的脂类就会沉积到血管壁上，发生动脉硬化，使原来比较细窄的内耳缺血缺氧，毛细胞就会死亡，引起听力障碍，严重的会导致耳聋发生。

多摄取青菜和含铜食物，能缓解听力不适： 青菜做伴美好生活 有位教授去参加一个重要会议，中午和代表们一起吃自助餐。

发现餐点制作精美，有煎炸烹炒凉拌，面点几十种之多，就是找不到一根青菜。

他就去问厨师，为什么不准备点青菜呢？

厨师说会议的餐饮标准特别高，蔬菜便宜档次显得低，所以就只凉拌了几个做陪衬。

成年人中肉贵菜贱的观念，和国外正好相反。

绿色蔬菜有营养价值，以及预防各种慢性疾病的价值，俗话说：三天不吃青，两眼冒金星，是不容小视的。

在欧洲，一斤绿叶蔬菜高达几十元人民币。

<<从里到外说健康>>

其实几十元的青菜和我们的没有什么区别，食物的营养价值和价格毫无关系。

有青菜的生活，才是高品质的生活。

常吃青菜不但可补充防癌的叶酸，还能补充人体需要的纤维，增加肠胃的蠕动，缩短粪便停留的时间、缓解便秘，这些小小的肠胃保健被认为与预防大肠癌有关，建议每天要尽量补充至少30克的膳食纤维。

常吃含铜食物增加活力 铜能催化和激活心血管里的弹性蛋白和胶原蛋白，含铜食物又能增加人体的活力，人体长期缺少铜会造成动脉硬化。

有一位在外企工作的男性，做到了销售培训总监。

销售是门艺术，在培训的过程中这位销售总监发现，如果自己表现得活力四射，那么团队的发言和讨论气氛都比平时积极。

然而，作为年过四十的人，他感觉身体里总缺点什么来调动这些活跃情绪的因子。

在医生的建议下，他开始注意改变饮食习惯，平时多摄取鱼、蛋黄、动物肝脏、豆类、虾、牡蛎等食物。

这些食物富含铜。

当人体缺铜的时候，脑细胞里的色素氧化酶减少，人体活力就会下降。

表现出反应迟钝，思维混乱，步态不稳等状况。

给自己注入活力因子，也是中年白领最佳的情绪保健方式之一。

适时来点“酸” 美食家说，姜、醋是中国食疗方面的智慧结晶。

要想身体强健，就应该使血液成微碱状态。

可惜现代人经常“食不厌精”，比如肉食，都是高蛋白质及高脂肪的食物，令人体的血液偏向酸性。

醋的味道虽然带酸，但进入人体后，会将血液变为微碱，黏性变低，能有效清除各种酸性废物。

瘦喝生啤，胖喝熟啤 男人吃饭喜欢来点啤酒，啤酒的酒精含量不高，但是热量很高。

生啤一般都没经过退化杀菌，其中的酵母菌进入人体以后依然可以存活。

这些酵母菌能够促进人体的胃液分泌，增强人的食欲，促进消化吸收，适合瘦人喝，胖人喝了容易增加饭量。

熟啤则不然，熟啤经过巴氏杀菌，酒里的酵母菌已经被高温杀死了，不会再发酵，所以喝了不容易长胖。

急救常识早知道 没有哪个人的一生会是平平安安的，“祝你平安”只是个美好的愿望。

你习惯再好，再懂得保养，毕竟到了中年，没有前兆，突然发病的事例我们都见过太多了。

那个时候怎么办？

不管是你自己遇到突发疾病的危险还是碰巧看到身边的人遇险，我们能做的就是自助助人。

比如有人突然晕倒了，呼吸急促，手脚僵硬，这个时候没有救生常识，你打120，他们来的速度很快，但是等来了病人都快不行了。

你想帮，可你怎么帮啊，你不懂救生方法啊。

这样的事情数不胜数。

自己明明就在病人身边，却无法给予他帮助，看着别人痛苦，心灵上也会很受责备的。

尤其是心血管疾病的发病率现在越来越高，无论你碰到的患者是儿童还是中年人、老人，急救常识至关重要。

我们在日常生活中遇到险情时不要慌乱，只要你平时有多看看书，学习救护知识的好习惯，知其然，知其所以然，你就能够帮助他人脱离险情。

头部后仰，下颌抬起 保持呼吸道通畅是救治心性猝死病人最重要的一步。

因为一旦呼吸道堵塞，患者不能正常呼吸，其他急救措施也不会有好的效果。

保持呼吸道通畅的办法很简单，让患者头部向后仰，将其下颌往上抬。

具体方法是：让患者仰卧在平坦处，救护者跪在患者身旁，让病人肩部位置与自己身体的正中线平齐。

然后把一只手放在患者的额头上，使其头部稍后仰。

另一只手的中指和食指抵住患者的下颌，使下颌部向上抬高，并及时清除患者口中、鼻内的分泌物。

<<从里到外说健康>>

如果患者出现呕吐，或者呼吸道分泌物较多，应让患者头部偏向一侧，使呕吐物或分泌物尽量流出，以免进入呼吸道而堵塞呼吸。

如果患者有颈部受伤或者骨折的可能，则避免使他的头部过分往后仰。

另外如果患者是1岁以内的婴儿，同样不要将头部过于往后仰，以免导致骨折及颈部受伤，只需要将其下颌抬高。

检查呼吸 首先，在保持患者呼吸道通畅的前提下，将耳朵贴近患者的鼻子和嘴，听听患者有没有喘气声。

其次，自己的脸部也能感觉到患者是否还有呼吸的气息。

第三，观察患者胸部3-5秒，看看患者胸部是否有规则地上下起伏。

如果三者同时存在，就可以断定患者存在呼吸。

如果只有胸部呼吸，但感觉不到口鼻呼出的气息，则不能断定患者还在呼吸。

如果仍有呼吸，应使患者保持仰卧体位。

人工呼吸 如果确定患者停止呼吸，则应立即实行人工呼吸。

人工呼吸方法很多，最有效的是口对口人工呼吸。

如果救护者对这种方法有抵触感，可以在患者的嘴上盖一块纱布或者薄绢后，再施行急救。

具体做法是：在保持呼吸道通畅的前提下，将一只手捏住患者的鼻子，救护者深吸一口气后，将自己的嘴贴近患者的嘴，慢慢地将气全部吹进患者的嘴里。

吹气的同时注意观察患者的胸部是否随着气体的吹入而逐渐膨胀起来。

如果气体确实吹到肺里，胸部就会逐渐膨胀。

如果患者的胸部不随气体的吹入而膨胀，应检查呼吸道是否通畅及吹气时是否漏气，调整后再进行人工呼吸。

人工呼吸的频率是单人每15秒呼吸两次，双人每5秒一次。

向患者体内吹气后，离开患者的嘴，同时观察患者的胸部是否逐渐地回陷。

当患者的胸部回复原状后，开始进行第二次人工呼吸，此时会发出呻吟，儿童会开始哭泣，但此时救护者还不能离开，因为患者还有可能再次出现呼吸中止。

对未满1岁的婴儿实施人工呼吸时，如果出现患儿肚脐膨胀的情况，说明吹入的气体量过多，应及时调整气体的吹入量。

检查脉搏 在诸多检查方法中，我们应首选检查桡动脉的搏动情况。

具体做法是：将患者手掌向上，救护者的食指、中指和无名指的指腹平放在患者手腕桡骨内侧（拇指侧的骨为桡骨），稍加用力，就能检查到患者脉搏情况。

当桡动脉的脉搏很难触及时，可以触摸颈动脉来确认脉搏情况。

救护者将中指与食指并拢放在患者颈部前喉结处，向耳下方（患者后背侧）移动手指，在由硬变软处，有一条沟，颈动脉就沿着这条沟而行。

在沟内就能触摸到颈动脉的跳动。

由于婴儿脖子粗，很难通过颈动脉来检查脉搏，一般是通过触摸动脉或股动脉所在部位表面来确认脉搏是否跳动。

触摸动脉的检查方法是将患者的上肢外展，将中指和食指并拢放在患者肩与肘部正中间的胳膊内侧位置，轻轻用力按压，即可触动触摸动脉搏动。

这种方法只适用于1岁以内的婴儿。

股动脉的检查方法是将食指和中指并拢沿着腹股沟韧带重点偏内侧放置，稍稍用力按压，即可触动股动脉的搏动。

心脏按压 救护者位于患者胸部旁边，两手手掌重叠，手指抬起，将朝下的手掌根部放在患者的心前区（胸骨下1/3部位偏左侧），垂直往下按压，按压幅度为3-5厘米，按压后放松，但手掌不要离开患者胸部。

当患者胸部恢复原状时，再次往下按压，重复频率为每分钟80-100次。

注意，每次按压的间隔时间应尽可能保持相同，如此重复多次。

对于2岁以上的儿童，按压部位与方法基本与成年人相同。

<<从里到外说健康>>

只是按压的幅度为2.5-3.5厘米即可，按压频率为每分钟80-120次。

而未满1岁的婴幼儿的按压部位应在胸骨与两乳头连线的交叉点下一指处。

要使用2-3根手指并拢按压，按压幅度为1.5-2.5厘米，按压频率为每分钟100-120次。

心肺复苏 所谓心肺复苏，就是在进行人工呼吸的同时，进行心脏按压。

心肺复苏可以一个人做，也可以两个人配合做。

一般来说，两个人做的效果比一个人做要好。

一个人心肺复苏法：一个人实施心肺复苏时，每做两次人工呼吸后，做15次心脏按压，如此反复多次。

两个人心肺复苏法：一人实施人工呼吸，一个人进行心脏按压，人工呼吸与心脏按压次数的比例是1 5，也就是五次心脏按压做一次人工呼吸，如此反复多次。

在心肺复苏的过程中，要注意观察患者的呼吸和脉搏是否恢复，如果恢复就可停止心肺复苏，但仍要观察，以免再次出现心跳、呼吸骤停。

如果未恢复，则需继续进行心肺复苏救治。

<<从里到外说健康>>

媒体关注与评论

让你从里到外都健康！

本书是洪昭光教授大众健康教育方面的最新力作，从全新的角度提出了许多科学和具体的健康养生方法。

这是一本男人、女人、中老年人都适用的保健知识手册，能让您领悟到从里到外都健康的境界。

千挑万选读好书，照方行事就健康。

对健康要注意，但不要刻意，也不要随意。

不要把健康生活方式当做枯燥乏味的教条，当做限制自己的苦差使，而要当做一种快乐和享受，当做一种自然的天意和高雅的情趣，自然而然地融入到我们的生活中。

——洪昭光

<<从里到外说健康>>

编辑推荐

您打开的《从里到外说健康》，便是我们大众健康知识普及行动中的一项成果。其内容是我们专门针对当代人身心健康面临的问题所提出的应对措施，具有严谨的科学性、行之有效的可操作性。

同时结合了国际先进的健康保健科研成果，确保您能够从《从里到外说健康》里得到确凿的、科学的，确实能够全面改善您的健康状况的知识与信息。

健康问题如今已变成人们最为重视和关心的民生问题，可以说是社会发展所必然导致的。生活节奏的加快和工作压力的加大，使越来越多人的精神时常处在紧张的状态中；物质生活的丰富让人们的运动越来越少，肠胃中的酒肉越来越满；农产品中的大量残留农药以及各类加工食品中添加的化学物质，就像是一个又一个的陷阱不断威胁着人们的健康。

面对身边十面埋伏似的健康陷阱，大家该怎么做才能确保自己和家人的健康不受损害呢？针对我国当前如此严峻的国民健康危机，面向广大群众普及基本的健康知识已势在必行。

<<从里到外说健康>>

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>