

《健康金钥匙》

图书基本信息

书名：《健康金钥匙》

13位ISBN编号：9787506026284

10位ISBN编号：7506026287

出版时间：2006-11

出版社：东方出版社

作者：顾英奇

页数：339

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《健康金钥匙》

内容概要

本书主要介绍了我国老一辈革命家们的自我保健经验和生活轶事，其中包括有毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德、陈云、邓小平等人的。本书作者都是卫生部北京医院各科的知名教授、专家，其中大多数作者曾为当时的中央领导人做过保健工作，积累了别人无从接触的保健经验。因此，本书的内容非常具有可靠性。

中央领导人的养生保健有什么秘诀？能不能向大众公开？针对这个很多人关心的问题，中央保健委员会副主任、国家卫生部副部长顾英奇先生主编了本书。

本书作者都是卫生部北京医院各科的知名教授、专家，其中大多数作者曾为当时的中央领导人，如毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德、陈云、邓小平等做过保健工作，积累了别人无从接触的保健经验。后来，他们又长期从事临床、科研和教学工作。可以说，这是一批既具有高超地为群众服务才能，又有丰富地为领袖服务经验的保健医学专家。他们以医生的视角记录下毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德、陈云、邓小平等老一辈无产阶级革命家科学健康的生活方式及高雅的生活轶事。通过本书，读者可以领悟到开国领袖们健康长寿的奥秘所在，学到领袖人物的许多健康长寿之道。

《健康金钥匙》

作者简介

顾英奇，解放军总参谋部授予主任医师职称。毕业于哈尔滨医科大学。名誉教授、第七届全国政协委员、第八届全国政协常委；曾任中央警卫局保健处保健医师、主治医师、副主任医师、主任医师；副处长、处长；曾任朱德、陈云、林伯渠等多位老一代领导人的专职保健医生；国家卫生部

《健康金钥匙》

书籍目录

序上篇 第一章 毛泽东的饮食 一 主食大米 二 吃混合饭 三 吃混合油 四 吃粗米饭
五 吃淡水鱼 六 吃特殊味道的菜 七 苦瓜苦菜 八 给毛泽东吃粗菜 九 吃什么肉 十 红
烧肉的议论 十一 喝酃茶 第二章 周恩来心身健康之道 一 少时艰苦，铸就健康基础 二 健
康的心理素质，成就伟大事业 三 科学健康的生活方式 四 重视体育锻炼 五 革命伴侣
六 情趣高雅，爱好广泛 第三章 少奇同志的自我保健 一 心胸开阔，乐观稳重 二 锻炼能健身
，防病治病 三 睡眠是工作学习健康的保证 四 好吃不多吃，保持正常体重 五 按时作息，
有助健康长寿 第四章 朱德的自我保健“秘诀” 一 调适心理平衡，保持心境平和 二 一生追
求革命理想，助生命之火不熄 三 遵守合理的生活规律 四 生活俭朴，饮食科学 五 一生重
视体育锻炼 六 以惊人的毅力战胜糖尿病 七 力搏顽疾，获得高寿 第五章 陈云寿命与功业同
辉 一 一生节俭，两袖清风 二 健康生活，积极自我保健 三 情操高洁，大德必寿 第六章
邓小平的健康人生 一 博大的胸怀，坚强的意志 二 和睦的家庭，简朴的生活 三 热爱运动
，兴趣广泛 第七章 邓颖超谈自我保健 一 邓大姐早年谈治已病，防未病 二 邓大姐晚年的自
我保健下篇 第八章 平安康乐度晚年 第九章 饮食—营养—保健 第十章 中老年心理健康问题 第
十一章 筑好生命的长城 第十二章 不可忽视的高血压 第十三章 冠心病比过去多了 第十四章 防癌
抗癌的“立体防卫战” 第十五章 浅谈糖尿病的自我保健 第十六章 泌尿系统疾病的自我保健 第
十七章 健康与事业后记

章节摘录

书摘 十 红烧肉的议论 不少人见到我就问：“听说毛主席喜欢吃红烧肉，经常吃红烧肉?是这样吗?!”听问者的声调，可知带着点疑问、惊奇、不理解，并含有指责的意思：“你曾为毛泽东做过保健医生，怎么能让他经常吃肥猪肉呢?”我常常这样回答：我在他老人家身边工作的时间里，很少见到他吃红烧肉。我陪他老人家吃饭时，也记不得是否吃过红烧肉。我个人的态度是：劝君少吃红烧肉!

在自然灾害期间，毛泽东连猪肉也不吃了。1962年的春节，我最后一次到中南海去看望他老人家，毛主席把我留下来吃晚饭，当毛主席的内勤卫士李银桥把饭菜端来时说：“为还苏联的债，猪出口了，毛主席指示，不要给他吃猪肉，所以，也没有猪肉给你们吃。但你们要吃好啊!”至于说到革命战争时期，能量付出的很多，指战士们有肉吃，那当然是件大喜事，就像农民过年过节一样的感受。那时我们叫“会餐”，能吃到红烧肉更好了。人们在营养不足的时候，都想吃肥一点肉。记得在困难时期，拿着肉票去买肉，谁都抢着买肥的，因为，油是高能量密集的食品。同等重量的油，要比糖类或蛋白质对机体贡献出一倍多的热量。我想，毛泽东在战争年代吃过红烧肉(和我们一样)。提起那些惊心动魄的年月，吃过红烧肉也是难以忘怀的美事。也可能他向他身边的工作人员讲过或回忆过吃红烧肉的感受，或提出过想吃红烧肉。但在进城后，我在他老人家身边工作时，做他的医生和秘书，但他从来没有对我说过想吃这个中国的名牌食品“红烧肉”。我曾建议他少吃动物油和肥猪肉，但我不能担保，我在他老人家身边工作时期内，他吃过红烧肉或以后他经常吃红烧肉。我为什么提出“劝君少吃红烧肉”呢!从现代的保健科学来看，红烧肉是“中国式的高能量密集的食品”，肥猪肉一经油煎(这是做红烧肉的第一道工序)，猪肉中的水分蒸发，油量增加，肥猪肉单位体积的能量也就提高了一倍，同时，即便使用植物油(含不饱和脂肪多)煎，经油煎的高温(可达400℃)作用，被煎的肥猪肉和用来煎猪肉的植物油都会改变质量。此时，植物油变成了复合油，失去了不饱和脂肪酸的作用，等同于饱和脂肪酸，被摄入机体后，成了制作胆固醇的原料。如果再加上体力活动少，能量消耗少，像毛泽东那样整天坐着办公，躺着或半卧着看书，过多的能量不能被消耗，脂肪就会积存在内脏和皮下。

有人强调说，吃红烧肉能“补脑”。不知这是根据什么新的科研成果或新的发现?大脑中枢神经能量供应靠葡萄糖；如果说维生素B对恢复神经功能、恢复体力、解除疲劳有帮助的话，那也应该是吃瘦猪肉，尤其是里脊肉。如果你过着小康式的生活，还要经常吃红烧肉的话，结果不是健脑，而是肥头肥脑!所以请读者不要因为毛泽东曾吃过红烧肉就积极“效仿”。我劝读者少吃红烧肉，目的是不愿你胖起来。我们应该吸取美国人的教训。肥胖人口，占了美国人的64%。结果，美国心脑血管疾病是第三世界发病率的5倍。2004年10月14日《北京青年报》上报道，中国大城市中有1/3人口超重或肥胖，肥胖儿童的比率也迅速增加，这应引起我们的重视。

十一 喝酽茶 饮酽茶对毛泽东的工作生活起到了重要的辅助作用。为了提高脑力劳动的效能，毛泽东主席经常喝很浓的龙井茶。我常常看到他的茶杯中(磁缸子带盖)，茶水下2/3是泡胀了的茶叶。当时我曾查过美国的医学资料，据统计，过多的饮用咖啡可使心脑血管疾病增加，而大量饮茶则未见此种现象，所以作为他的保健医生，我是同意他任意饮用茶水的。从现代医学观点来看，饮茶水的习惯也同时使毛泽东摄入了大量的水分，这对他的健康是非常有益的。

作为茶饮之邦，我国早在唐朝，就有陆羽写的《茶经》一书，形成了具有中国特色的茶文化。茶叶的功能，可以概括为以下几点：

- 1.兴奋中枢神经，使人思维活跃、敏捷，还能消除疲劳，用后不产生不适感，故而几千年来成为中国人喜爱的饮料。

- 2.能加强血液循环，扩张心脑血管的冠状动脉，增强心脑血管的营养，且能兴奋心肌。
- 3.能降低或消耗胆固醇，预防动脉粥样硬化，有防止高血压的作用。
- 4.有抑制细菌代谢的作用，可抑制痢疾杆菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、链球菌等致病菌。
- 5.增强胃消化腺的分泌，促进食欲。
- 6.能利尿、解暑，还有抗癌的作用。
- 7.有醒酒、解毒、排毒的作用。
- 8.能生津止渴，有消除暗疮，预防感冒的作用。

茶中的成分有儿茶素(多酚的一种)、咖啡碱、多种维生素、多种矿物质以及蛋白质、氨基酸、脂肪等。要保存茶叶中的维生素C不被破坏，沏茶时间不能过长，5~10分钟为宜。

当然，不是所有人都适合饮茶，尤其是浓茶不适合儿童饮用，对于患有溃疡病(胃溃疡)的病人，也不能饮茶，对于易精神兴奋的人，最好不饮用。关于毛泽东饮茶，还有一个值得一提的插曲。

2004年6月23日，《毛泽东传》的作者法国人菲力普·肖特携一摄制组来中国采访，最后他的纪录片导演向我提了几个小问题，其中有一个问题是：“听说，毛泽东不刷牙，只用茶水漱口?”“我在毛泽东身边工作时，最初他使用由解放区带到北平的牙粉刷牙，使完了就用牙膏。我们中国人一般每日刷牙两次……”我回答。不知他的消息从何而来，但用茶水漱口，的确是科学之举，因为

《健康金钥匙》

绿茶的成分可抑制细菌的生长，同时茶叶中尚含有氟的微量元素，对坚固牙齿是有好处的，因此用茶水漱口还可预防龋齿的发生。尽管如此，当时我没有向这位导演说用茶水漱口的好处，我怕他误会我是有意为毛泽东用茶水漱口宣传或辩解，只是否认了毛泽东不刷牙之说。 P22-26

《健康金钥匙》

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:www.tushu111.com