

# 全民健康总动员



有几个问题,想与您一同思考!

这是您所处的环境吗？



# 这是您所了解的生活吗？

## 美丽的江南 并不美丽的癌症村——杭州萧山

癌症已成为萧山坞里村的多发病种，占该村死亡人口的80%以上，恶性肿瘤的发病率比浙江省平均发病率0.192%高出了十几倍





## 重庆市合川“癌症”村

自2001年以来，重庆市合川龙市镇飞龙村仅有500号人的6、7两个村民小组，癌症病人突然增多，3年中共查出癌症病人17个，其中14人已经死亡。癌症病人当中，患肝癌7人、白血病4人、食道癌4人、肺癌1人、直肠癌1人



一个村民在饮用田边水井中的水



儿子在母亲的搀扶下去检查身体

这是您料想的食物吗？

- ✓ **“苏丹红一号型色素”**事件再次让国人食欲不振。
- ✓ 几年前，在广州发现几百吨含有**黄曲霉素的大米**，如今这**“毒米”**在市场上绝迹了吗？
- ✓ 几年前，在重庆查出用**“毛发水”**兑制的**酱油**，如今这**“毒酱油”**在市场上绝迹了吗？
- ✓ 几年前，在浙江发生市民因食用**掺有“吊白块”的粉丝**而险些丧命的事件，如今这**“毒粉丝”**在市场上绝迹了吗？
- ✓ 几年前，浙江等地发生了**“瘦肉精”**令上百食用者**“抽搐”**的事件，如今这**“毒肉”**在市场上绝迹了吗？

.....

我们到底还能吃什么？



# 全球十大垃圾食物

## 一、油炸类食品

- 1、导致心血管疾病元凶(油炸淀粉)
- 2、含致癌物质
- 3、破坏维生素，使蛋白质变性

## 三、加工类肉食品 (肉干、肉松、香肠等)

- 1、含三大致癌物质之一：亚硝酸盐(防腐和显色作用)
- 2、含大量防腐剂(加重肝脏负担)

## 二、腌制类食品

- 1、导致高血压，肾负担过重，导致鼻咽癌
- 2、影响粘膜系统(对肠胃有害)
- 3、易得溃疡和发炎

## 四、饼干类食品 (不含低温烘烤和全麦饼干)

- 1、食用香精和色素过多(对肝脏功能造成负担)
- 2、严重破坏维生素
- 3、热量过多、营养成分低

## 五、汽水可乐类食品

- 1、含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙
- 2、含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐

**世界卫生组织公布**

# 全球十大垃圾食物

## 六、方便类食品

主要指方便面和膨化食品

- 1、盐分过高，含防腐剂、香精（损肝）
- 2、只有热量，没有营养

## 七、罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）

- 1、破坏维生素，使蛋白质变性
- 2、热量过多，营养成分低

## 九、冷冻甜品类食品

- （冰淇淋、冰棒和各种雪糕）
- 1、含奶油极易引起肥胖
  - 2、含糖量过高影响正餐

- 1、含三大致癌物质之一：亚硝酸盐（防腐和显色作用）
- 2、盐分过高，含防腐剂、香精（损肝）

## 八、话梅蜜饯类食品（果脯）

- 1、含大量“三苯四丙吡”（三大致癌物质之首）
- 2、1只烤鸡腿=60支烟毒性
- 3、导致蛋白质炭化变性（加重肾脏、肝脏负担）

## 十、烧烤类食品

**世界卫生组织公布**

环境、食品如此堪忧！！  
我们的健康保障何在？？

# 人一生患“重大疾病”的可能性高达 72%

**每5人中有1人死于癌症！中国肺癌发病率全球第一！  
2001—2004年癌症死亡率上升了近50%！**

**高血压患者高达9000多万，其中只有22%知道，55%的人在接受治疗。高血压是造成脑中风、尿毒症、心肌梗塞、冠状动脉硬化的主要原因。**

**2025年前糖尿病将达4000万，中国的肝炎患者占全世界75%，近20%的人成为带原者。**



# 疾病如影随形。 。

- 深圳市有100万心脑血管疾病患者，死亡率高达38%；
- 深圳市30岁以上的人，心脏功能正常的人不到40%，由此引发的猝死平均年龄不到39岁；
- 深圳是糖尿病和肝病的高发地区，糖尿病发病率高达4.3%；
- 深圳市癌症发病率比2003年上升150% 深圳市亚健康的人数超过70%

# 平安倡导！

# 全民关注健康！

# 如何通过指甲检视健康

# 指甲板纵纹

- ü 指甲纵纹——神经衰弱
- ü 指甲上有数条明显纵纹表示长期神经衰弱、机体衰老的象征。容易出现：
- ü 神经衰弱，长期失眠，多梦，易醒，难入睡。
- ü 消耗性疾病，体力透支（如身心疲劳综合征）。
- ü 免疫功能差，容易感冒。



（图28）指甲直纹多



# 指甲板横纹



# 指甲的斑点

**瘀黑斑点——是表示脑部血液循环发生障碍的征兆。**

**一般右手指甲出现，表示左脑有问题。**

**指甲白点——消化不良，指甲上出现1个或数个白点：**

- 成人多见肝功能代谢或受损，特别是乙肝慢性病人。
- 小孩多见于肠胃积滞，消化不良或虫积或缺钙
- 习惯性便秘，长期造成肠胃紊乱也会出现点状白点。

# 按压指甲

一般而言恢复快的表示正常，慢的表示体内有障碍

用一只手按压住另一只指甲尖3秒，见指甲白色后放手，观察5个手指甲床下血液循环回复的快慢，如果马上呈微红状，则表示健康，说明血液循环顺畅，内脏机能活泼。如果有1个指头血液循环不良，则与这一指头相应的内脏问题有关。

## 半月痕—正常



双手8~10个手指要有半月痕。



半月痕面积占指甲的1/5；  
半月痕的颜色为奶白色，  
越白越好，表示精力越壮。



## 半月痕—不正常



### 1、寒底型

无半月痕为寒底型。

半月痕越少，表示精力越差，这种人的脏腑功能低下，气血运行缓慢，容易疲劳乏力，精神不振，吸收功能差，面色苍白，手脚厥冷，心惊，嗜睡，容易感冒，反复感冒，精力衰退，体质下降，甚则痰湿停滞、气滞血瘀、痰湿结节、肿瘤。

## 2、热底型

连小指也有半月痕者，半月痕增大均属热底型。



这种人的脏腑功能强壮  
身体素质较好。但在病理情  
况下，则是阳气偏盛，脏腑  
功能亢进。可见面红，上火  
，烦躁，便秘，易怒，口干  
，食量大，不怕冷，好动，  
甚至血压高、血糖高、中风。

### 3、寒热交替型（阴阳失调型）

半月痕的边界模糊不清，颜色逐渐接近甲体颜色者，属寒热交错型或阴阳失调型。

寒热交替型提示人体内有阴阳偏盛衰的变化，寒热的变化可因保养的不同而异。





**所谓“精足人壮（半月痕足），精弱人病（半月痕变色），精少人老（半月痕少），精尽人亡”。无半月痕的人即使暂时无病，也需要迅速补养身体。特别是只剩下拇指有半月痕时，体内正在告诉你已经用“底油”了，需赶快加“油”了！**

**保健建议：精力的补充要靠优质中性蛋白质，如奶类、蛋类、豆类、鱼类和黑色性食物、种子性、胚胎性食物，只要保证营养，坚持保养，一般1个半月就在一个指甲长出，通常是先长拇指，以后依次食指、中指、环指、小指，半年以后才能长满。但是，平常要注意休息，如果长期熬夜，则夜生活过度半月痕又会很快消失。**



# 如何观手知健康

**手感热**

主心肾阴虚，烦躁、上火、失眠、多梦紧张。

主脾肾阳虚。  
体弱怕冷，  
消化吸收能力差

**手感凉**

**手感湿**

主心脾两虚。容易疲倦乏力。手掌多汗者，多为脾胃积热，心火盛、心理压力，精神紧张

**手感干**

主肺脾两亏。皮肤干燥，容易感冒

**手感温暖、润泽**

主五脏调和，身体健康

**手感粘**

主内分泌失调，特别是糖尿病人多见。

# 巧手三六操

## 常練十巧手，輕鬆又健康



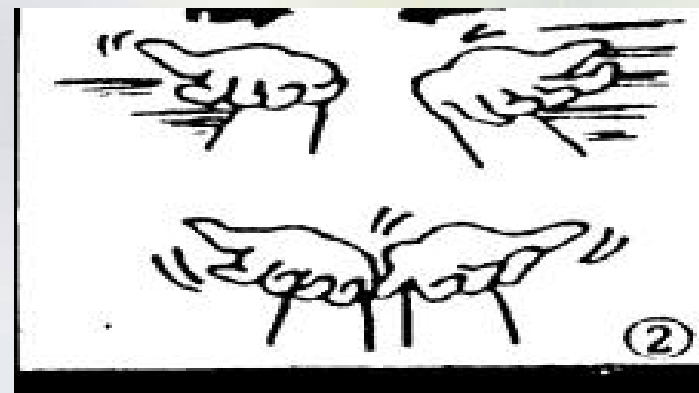
## 第一巧

- **虎口平擊36次**
- 說明：  
打擊大腸經／合谷穴。
- 主治：  
預防及治療顏面部位的疾病。如視力模糊、鼻炎、口齒疼痛、頭痛及預防感冒。



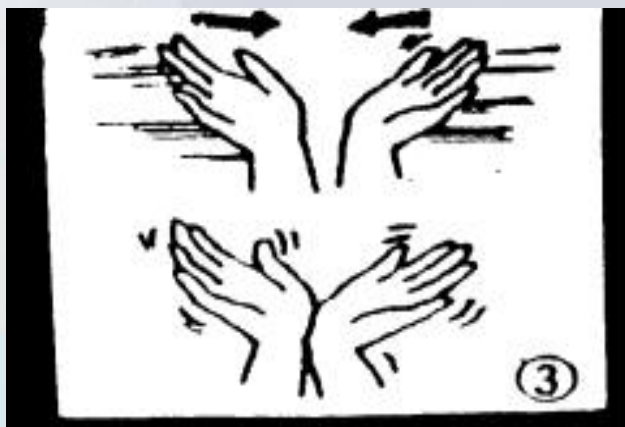
## 第二巧

- **手掌側擊36次**
- 說明：  
打擊小腸經／后溪穴。
- 主治：  
頭項強痛、放鬆頸項肌肉群及預防骨刺、骨頭退化。



## 第三巧

- **手腕互擊36次**
- 說明：  
打擊心經及心包絡經／大陵穴。
- 主治：  
預防及治療心臟病、胸痛、胸悶、紓解緊張的情緒。



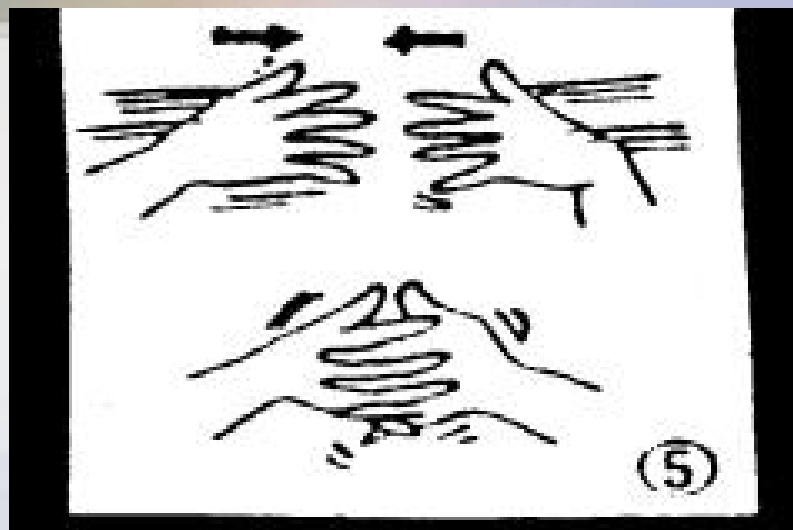
## 第四巧

- **虎口交叉互擊36次**
- 說明：  
穴位是八邪穴。
- 主治：  
預防及治療末梢循環，如手麻、腳麻等末梢循環疾病。



## 第五巧

- **十指交叉互擊36次**
- 說明：  
穴位是八邪穴。
- 主治：  
預防及治療末梢循環，如手  
麻、腳麻等末梢循環疾病。



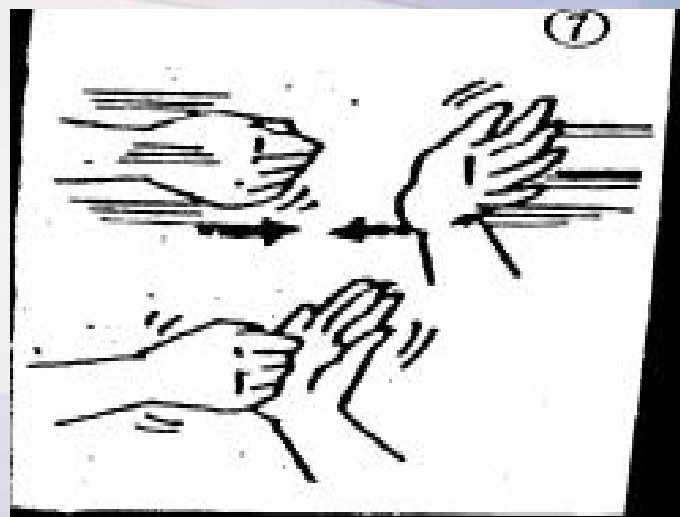
## 第六巧

- **左拳擊右掌心36次**
- 說明：  
經絡是心經和心包絡經／勞合穴。
- 主治：  
消除疲勞及提神的作用。



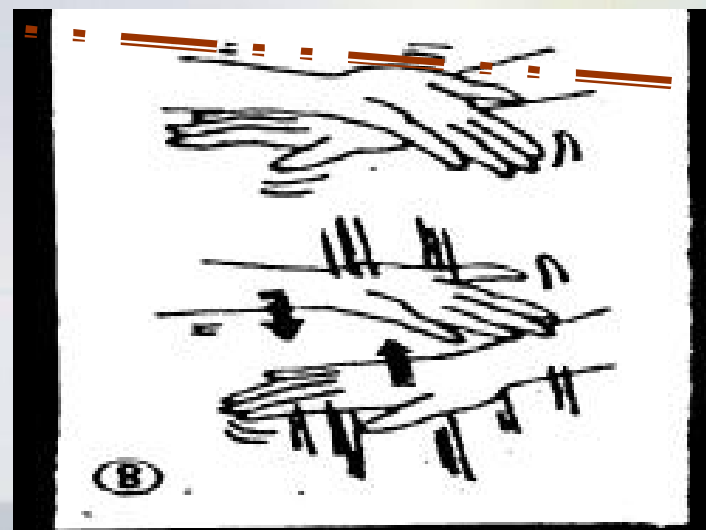
## 第七巧

- 右拳擊左掌心36次。
- 說明：  
經絡是心經和心包絡經／勞合穴。
- 主治：  
消除疲勞及提神的作用。



## 第八巧

- 手背互相拍擊36次
- 說明：  
打擊到的是三焦經／陽池穴。
- 主治：  
調整內臟機能、預防及治療糖尿病。



## 第九巧

- 搓揉雙耳36次
- 說明：  
耳垂的穴位很多。
- 主治：  
眼點、顏面部及腦部等部位的循環。



## 第十巧

- 手掌心互相摩擦6下至微熱，輕蓋雙眼，眼球左右轉6圈，週而復始作6次
- 說明：  
運用氣功原理，調整眼睛的經氣。
- 主治：  
預防近視、老花及視力模糊。





# 温馨提示您

## 如何关注

# 健康！

# 保健有三个里程碑



第一个叫**平衡饮食**，  
第二个叫**有氧运动**，  
第三个叫**心理状态**。

# 一、平衡饮食：

# “饮”

国际食品会议定出了 6 种：

第一绿茶；第二红葡萄酒；第三酸奶；  
第四骨头汤；第五蘑菇汤；第六豆浆。

## 1. 绿茶

绿茶里面含有**茶多酚**，茶多酚是抗癌的；

还含有**氟**，氟不仅能坚固牙齿，还能消灭虫牙，消灭菌斑，每天拿绿茶水**漱口**，就可以保健牙齿。到了老年，你就可以牙齿坚固，不得虫牙；

绿茶本身含有**茶甘宁**，它可以提高血管韧性，使血管不容易爆裂。

在所有的饮料里，绿茶是第一的。

## 2. 葡萄酒

红葡萄皮上有种东西叫“**逆转醇**”，它可以抗衰老，是抗氧化剂，常喝红葡萄酒的人不得心脏病。还有它可以帮助防止心脏的突然停搏。

每天喝葡萄酒不超过 50 — 100 毫升，不会喝酒的，可以吃红葡萄不吐葡萄皮，都是一样保健的。

红葡萄酒还有个作用是降血压，降血脂。



### 3. 酸奶

酸奶是**维持细菌平衡**的。所谓维持细菌平衡是指有益的细菌生长，有害的细菌消灭，所以吃酸奶可以少得病。

（牛奶里含的是乳糖，对乳糖吸收最大的是白种人，在亚洲黄种人中有 70 % 不吸收乳糖。所以牛奶虽好，但喝得再多，不吸收还是没用——牛奶不是不可以喝，喝的时候，适当加点豆浆就好）

### 4. 骨头汤

骨头汤里有**琬胶**。

**琬胶是延年益寿的**

## 5. 蘑菇汤

蘑菇能**提高免疫功能**

## 6. 豆浆

大豆制成的豆浆，里面含的是寡糖，它  
能被人体 1 0 0 % 吸收。而且豆浆里还  
含有钾，钙，镁等。钙比牛奶含量多。

*对我们黄种人来说，最适合的是豆浆。*

# “食”

# 1. 谷

**老玉米==“黄金作物”**

老玉米里含有大量的卵磷脂，亚油酸，谷物醇，V E，所以多吃老玉米，可以预防高血压和动脉硬化。

**荞麦=三降，降血压，降血脂，降血糖。**

荞麦里含有 18 % 的纤维素，常吃荞麦不会得肠道癌，直肠癌，结肠癌。



**薯类==白薯，红薯，山药，土豆.**

**“三吸收”——吸收水份（不得直肠癌，结肠癌），吸收脂肪，糖类（不得糖尿病），吸收毒素（不发生胃肠道炎症）**

**燕麦==降血脂，降血压。能降甘油三酯**

**如果血压高，一定要吃燕麦，燕麦粥，燕麦片。使你的血脂降下来.**

**小米==除湿，健脾，镇静，安眠.**



## 2. 豆

大豆中起码有**五种抗癌物质**，特别是**黄酮**，只在大豆中才有，它能预防，治疗**乳腺癌，直肠癌，结肠癌**。

“大豆行动计划”==一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉。

—国家卫生部

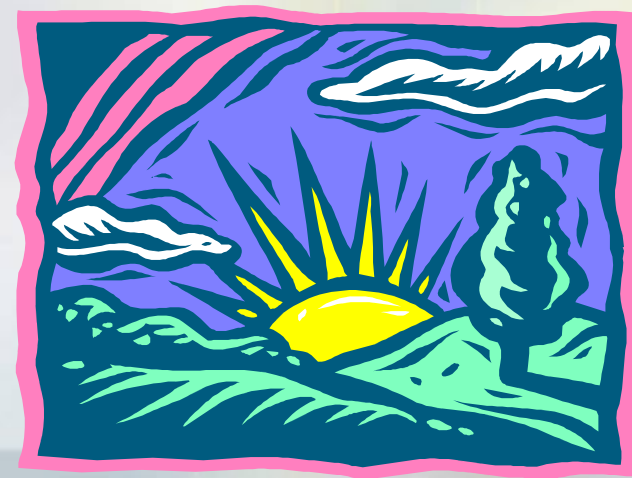
## 3. 菜

### 胡萝卜

本草纲目里写胡萝卜是养眼蔬菜，它有几个功用，  
第一，它**养粘膜**，不容易感冒；  
第二，它养头发，**养皮肤**，有健美作用；  
第三，它有**抗癌作用**，而且对眼睛特别好，尤其是夜盲症，吃了就好

### 南瓜

它刺激维生素细胞，产生胰岛素，所以常吃南瓜的人不得糖尿病。具有此功能的还有苦瓜，都一定要多吃。



**蕃茄** 就是西红柿。吃西红柿不得**子宫癌，卵巢癌，胰腺癌，膀胱癌，前列腺癌**。西红柿里面有个东西叫蕃茄素，它和蛋白质结合在一块，周围有纤维素包裹，必须加温到一定程度才能出来。

生吃西红柿不抗癌

西红柿最好的吃法是西红柿炒鸡蛋，或是蕃茄汤，西红柿鸡蛋汤。

## 大蒜

大蒜是抗癌之王。大蒜的吃法很特别，必须先把它**切成片**，一片一片的薄片放在空气里15分钟，它跟氧气结合以后产生**大蒜素**。大蒜本身不抗癌，大蒜素才抗癌，而且是抗癌之王。所以大蒜熟吃，一瓣一瓣地吃，都等于零，没有抗癌作用。

大蒜有味不用怕，吃点山楂，嚼点花生米，再吃点好茶叶就没味了。

## 黑木耳

现在很多人属于高凝体质（血稠）——矮，粗，胖的人，更年期的女同胞，脖子短的人，血型 A B 的人特别容易高凝血稠。高凝血稠容易引发心肌梗死。

黑木耳最大功效就是可以使血不粘稠。花生米皮能治血凝片，提高血小板，止血。



## 4. 动物食品

如果有猪肉，又有羊肉，吃羊肉；

有羊肉又有鸡肉，吃鸡肉；

有鸡有鱼，吃鱼肉；

有鱼有虾，吃虾。其中小鱼小虾为最好，而且要吃全鱼全虾，因为有活性物质都在小鱼小虾的头部和腹部。

## 5. 螺旋藻

螺旋藻还有防辐射作用。

**营养分布最平衡，是碱性食品。它能平衡饮食。**

它对几个病特别重要：

1. **心脑血管病**，它能降血压，降血脂。
2. **糖尿病**，这病缺少蛋白，维生素，螺旋藻能补充维生素还能使病人不得合并症，螺旋藻是干糖，糖尿病人血糖不稳定，用螺旋藻后可以逐渐停药，然后逐渐停螺旋藻，最后拿饮食控制。
3. **胃炎，胃溃疡**，螺旋藻有叶绿素，对胃粘膜有恢复作用。
4. **肝炎**，螺旋藻能使病毒不复制，而且大量氨基酸能使肝细胞恢复，含有胆碱，能使肝功能恢复。提高免疫力。

原则:

要吃7成饱,一辈子不得病

吃8成饱最多了

吃10成饱,那两成没有是废物

搭配为:副食6主食4,粗粮6细粮4,植物6动物4.

## 二、有氧运动

第一，**千万不要早上运动**，早上基础血压高，基础体温高，肾上腺至少比傍晚高 4 倍，有心脏病的人很容易出问题。

建议傍晚锻炼，饭后 4 5 分钟再运动。

第二．早上起床时间 6 点，开窗时间 9 点至 1 1 点，  
1 4 点至 1 6 点。

若午睡，时间是饭后半小时，最好睡一个小时。

晚上 1 0 点到 1 0 点半睡觉，而且睡前洗个热水澡，水温 4 0 — 5 0 度，会使睡眠质量提高。

# 温馨提示您

## 最好的运动是步行！



## 三、心里状态

**如果心理状态不好，那就是白吃白锻炼了，这是很重要的。生气容易得肿瘤，全世界都知道。**

**国际心理学学会提出5个避免生气的方法：**

1. 躲避
2. 转移，人家骂你，你去下棋、钓鱼，没听见。
3. 释放，是找知心朋友谈谈，释放出来，要不然搁在心里要得病的。
4. 升华，就是人家越说你，你越好好干。
5. 控制，这是最主要的一个方法，就是你怎么骂我不怕。

## 知足的心态悦纳生活

糊涂一点，  
潇洒一点，  
度量大一些，  
风格高一点，  
站得高一点，  
望得远一点，  
-----活得舒服多十点。

您的态度决定您的一切！

# 心里话

国际会议上已经给我们提出警告了，让我们**喝绿茶，吃大豆，睡好觉，常运动，不要忘记常欢笑**。希望每个人都要注意平衡饮食，有氧运动，而且注意你的心理状态，该哭时哭，该笑时笑。

天天三笑容颜俏，  
七八分饱人不老，  
相逢借问留春术，  
淡泊宁静比药好。



# 八 段 神 功

双手托天理三焦  
左右开弓似射雕  
调理脾肾胃需单举  
五牢凄伤向后瞧  
摇头摆尾去心火  
双手攀足固肾腰  
攒拳怒目增气力  
背后七颠百病消

平安祝各位

身体健康

笑口常开

都能活过100岁！