

BUSHENGBING ZHIHUI
96ZHONG SHIYONG YOUXIAODE JIANKANG FANGFA

不生病智慧

96种 实用有效的
健康方法



陈 畅 陈 璐◎编著



饮食/心理/运动/情绪

揭示了人们养成良好的生活习惯对健康的益处，为人们如何不生病出谋划策



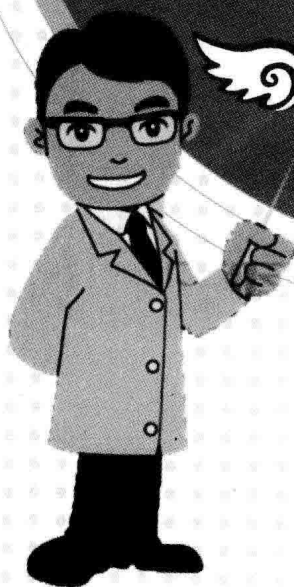
贵州出版集团
贵州科技出版社

BUSHENGBING ZHIHUI
96ZHONG SHIYONG YOUXIAODE JIANKANG FANGFA

不生病智慧

96种 实用有效的
健康方法

陈 畅 陈 璐◎编著



饮食/心理/运动/情绪

揭示了人们养成良好的生活习惯对健康的益处，为人们如何不生病出谋划策



贵州出版集团
贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病智慧 : 96 种实用有效的健康方法/ 陈畅, 陈璐编著. — 贵阳 : 贵州科技出版社, 2015.7
ISBN 978 - 7 - 5532 - 0289 - 1

I. ①不… II. ①陈… ②陈… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 211804 号

出版发行	贵州出版集团 贵州科技出版社
地 址	贵阳市中华北路 289 号(邮政编码:550004)
网 址	http://www.gzstph.com http://www.gzkj.com.cn
出 版 人	熊兴平
经 销	全国各地新华书店
印 刷	贵阳科海印务有限公司
版 次	2015 年 7 月第 1 版
印 次	2015 年 7 月第 1 次
字 数	230 千字
印 张	13.75
开 本	710 mm × 1000 mm 1/16
书 号	ISBN 978 - 7 - 5532 - 0289 - 1
定 价	24.80 元

天猫旗舰店:<http://gzkjcs.tmall.com>



生命对每个人来说都是一次单程旅行,不可能重走一遍,这无疑值得我们敬畏与呵护。本书以广阔的视角诠释了新的健康理念,并从运动、心理、膳食、排毒、防病等方面清晰阐述了呵护生命、保持健康的深刻内涵,读后使人有所感悟。

每一位热爱生命、关注健康的人,每一位愿意了解自我保健知识的人,每一位不想生病的人,都能从本书中获得意想不到的收获。

随着社会的发展,科技的进步,物质生活水平的提高,人的身体在很多方面都出现了问题。面对疾病的威胁,人们越来越感到束手无策,可能花了很多钱,治疗的效果却不佳,即使病治好了,又会出现这样或那样的问题。到底是哪里出了错?是我们的饮食习惯还是起居习惯,是周围的环境因素还是我们个人的因素,是情绪的影响还是压力的影响?对于这些疑问,本书将会阐述出现这些问题的原因以及适当的调整方法。本书包含各种常识性问题,那些你在意的或没有注意到的细节问题,我们都一一为你阐述,同时本书还提出了较多的调养方法,读者可以根据个人的情况来选择适合自己的调养方法。

本书涉及了一些中医和西医疗法,对于某些疾病的治疗给予适当的建议,希望你通过本书的指引能够找到适合自己的途径和治疗方法。本书对于预防疾病的方法及某些常见病的临床症状等,都有一些阐述,可以作为参考。

本书共分为七章,从观念、饮食、心理、运动、睡眠、排毒、保健七个方面介绍了维持健康应注意的问题。每一小节又将这些方面进行细

分。不生病是每个人最大的心愿,但是想要在一生中做到不生病或少生病,确实是很难的事。

常言道:“养生无大道,小道亦奏效。”平日里我们苦苦追寻的养生“大道”,其实就是我们身边的“小道”,只要我们注意身边的小细节,并将其把握好,不生病的智慧就蕴藏其中。

本书内容丰富、通俗易懂,能够告诉你如何去养生、去防病。从书中我们能够领略到细节对于养生的重要性,让大家少走很多弯路,不会再因为养生去花很多冤枉钱。

阅读本书,使你能够更加深刻地理解生活细节对我们健康的重要性。就像石阶一样,每一阶代表我们要注意的一小点,渐渐地,当石阶垒到如泰山那般高的时候,我们的体魄也就如泰山般屹立不倒了。

希望本书能够对大家提高自我的身体素质有一定的帮助。需要提醒大家注意的是,书中的某些意见和建议都是相对而言的,并不适合所有人群,要因人、因地制宜。本书中所提到的各种疾病特征、预防与保健方法和治疗措施等仅供参考。由于编者水平有限,缺点、漏洞在所难免,敬请广大读者谅解。



第一章 观念正确，才会懂得如何善待自己的身体

- 什么是健康的大观念/003
- 脾胃失灵，健康就会玩不转/004
- 对别人有益的，对你不一定有益/006
- 有些食物是良药/008
- 补养自己的身体，这是健康的最大任务/010
- 生命并不是全在运动/013
- 腰酸背痛不仅仅是劳累引起的/015
- 头晕不是小病/017
- 不可忽视的眼部问题——斜视/019
- 口干不一定是口渴/021
- 甲状腺肿大不一定是缺碘/023
- 心肌梗死不是老年人的“专利”/025
- 乳房胀痛不可小视/027
- 阿尔茨海默病——从年轻开始预防/029

第二章 饮食有学问，会吃不生病

- 中国传统食品——蕴含健康生活的秘密/033
- 了解谷物的正确摄取方法/035
- 生吃新鲜食品有益身体的理由/037
- 有技巧地摄取肉食/039
- 忽视胃肠声音的人容易得病/040
- 身体是需要收支平衡的/042
- 把好饮食“酸碱关”/044

教你补铁的诀窍/046
别走进食鱼的误区/047
体内“抗旱”与“防涝”大练兵/049
随时为健康“加油”/052
弄明白饮料的优劣再喝/054

第三章 持久的健康需要和谐的心理

学会给心理加点“营养素”/059
别被成功所累/060
做自己的镜子/062
沟通是无极限的/064
谁都有自卑的时候/067
换个角度解开心结/069
别再轻易发火了/071
心灵要随着季节来养护/073
平衡心理，远离衰亡/074
改变不良心理的方法/077
感到“心累”就放弃/078
不要太苛求自己/080
少思寡欲免劳心/082
心理缓冲剂——幽默/084
心宽一尺，病退一丈/086
七情适度——健康之本/088

第四章 去运动，提升健康质量

健身走路奥妙多/093
正确的呼吸非常重要/095
你的健康漏洞在哪里/097
定期血检，可使你远离代谢疾病/099
体育锻炼是最好的健康投资/100
从四大素质训练开始增强体质/102
打造好骨骼关节健康的“四大基石”/104
注意骨骼关节疾病/106
这样做“健骨操”/108
把运动融进你的生活/110

有氧健身运动送健康/112
动静结合最相宜/114
身心合练才适宜/115
温和运动才是真/117
警惕锻炼中的预警信号/119
运动要拘“小节”/121

第五章 保证优质睡眠，让健康常在

合理作息，减少“睡债”/127
午睡，为身体增加动力/128
现代生活中的“垃圾睡眠”/130
床上，请给身体“松绑”/132
保持科学睡姿，自然舒适/134
睡眠忌过多/136
胃不和则寐不安/138
自然入睡，自然醒/140
保证舒适的睡眠环境/142
抽出时间闭目养神/144
睡前心境要平和/146
睡眠要充足/147
安眠药不是你的“救命稻草”/149
分段睡眠也养生/151

第六章 机体内的垃圾一定要及时排除

学会排查身体的中毒信号/157
为自己制订身体排毒计划/159
规定每周一个排毒日/161
推荐一日排毒法/163
调整好你的“内分泌”/165
女性排毒——根据年龄阶段划分/168
根据时间阶段选择排毒方法/170
减少自由基/172
菌菇类可消除自由基/174
多酚类食物具有抗氧化能力/177
消除宿便/179

排毒要有针对性/181

第七章 平时多注意保养，自己少受罪

- 仔细了解心脑血管疾病/187
- 打造强壮的免疫系统/188
- 慢性疲劳综合征是怎么回事/190
- 你在坚持一年一次的体检吗/193
- 夏季时，你的习惯健康吗/195
- 如何度过“多事之秋”/197
- 冬季防病要先知/199
- 生活习惯决定血压指数/201
- 拒绝脂肪肝，要靠好习惯/203
- 前列腺问题不可小视/205
- “甜蜜的杀手”——糖尿病/207
- 别拿痛经当儿戏/209



第一章

观念正确，才会懂得如何善待自己的身体





什么是健康的大观念

谁都想有一个健康的身体,但怎样才算健康呢?很多人对此不是很清楚。过去,人们以为不生病就是健康,其实这种认识是不全面的。随着时代的进步、科技的发展,人们对健康的认识也更加全面了。世界卫生组织(World Health Organization,简称WHO)将健康定义为人的身体、精神与社会的最佳状态,而不是单纯的身体没有疾病。

所以说,没有病只是健康的一个方面。真正的健康除了身体的正常运转外,还包括心理健康以及对社会、自然环境适应上的和谐,即机体、心理与社会、环境的适应能力均处于平衡和谐发展的状态,这就是新的健康观念。

那么,衡量一个人健康与否的标准是什么呢?WHO对健康定了10条准则。

(1)有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而且不感到过分紧张和疲劳。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。

(5)能抵制一般性感冒和传染病。

(6)体重适当,身材发育匀称,站立时,头、肩、臂的位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

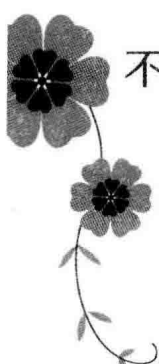
(8)牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉丰满,皮肤有弹性。

这10条准则就是健康的标准,当然了,这些准则体现的是一般情况和普遍情况,年龄不同标准也是不同的。

新的健康观的核心思想是“人人为健康,健康为人人”。任何集体、个人都不能对自然生态环境进行破坏和污染,也尽量避免其他不道德的行



不生病智慧

96种实用有效的健康方法

为。否则的话,不但会危害自己的身心健康,也会危及他人的健康。这种健康观是“机体—心理—社会—自然—生态—健康”的一种整体观,是一种社会协调发展型的健康观。

健康小贴士

拒绝亚健康

根据 WHO 的定义,亚健康就是指人在身体、心理和社会环境方面表现出不适应,处在健康与疾病之间的临界状态。在我们的生活中,有六类人为亚健康的高发人群,这六类人分别是运动员、明星、中年知识分子、领导层人士、写字楼人员、司机。这六类人的工作强度高,心理压力大,饮食习惯有问题。如果想改善亚健康状态回归到健康状态,要从以下方面入手:放松心情,适当健身,确保良好的饮食习惯,时间安排合理,适当补充钙质等。



脾胃失灵,健康就会玩不转

现如今,人们的生活水平日渐提高,生活的节奏也越来越快,食物的精细程度越来越高,压力越来越大,烟酒过度、环境恶化等问题也随之而来。于是消化道疾病的发病率逐年上升,而脾胃为后天之本、气血生化之源,与人体健康的关系尤为密切。

脾胃不足、元气虚弱是造成内伤疾病的主要原因,而且脾胃气虚、元气不足,元气就不能够保护体表,使得体表易受外界环境变化的影响,禁不住风寒。由此可见,不管是内伤还是外邪,都和脾胃元气的充盛与否关系密切,所谓“脾胃乃伤,百病由生”说的就是这个意思。

需要强调的是,这里所说的脾胃,不是解剖学上说的脾与胃,这里所说的脾胃是整体概念,包括整个消化系统。从五行理论来解释,脾属土,土位居中央,四方兼顾,能够生长并滋养万物。胃与脾,其实是一阴一阳,互为表里,它们共同参与食物的消化吸收。《黄帝内经》中说的“脾胃者,仓廪之官,五味出焉”,这里将脾胃的功能比作仓廪,能够摄入食物并输出营养物质供全身所用。人以水谷为生,而脾胃又能够将其消化吸收为身体提供营养物质,可见脾胃在人体的位置多么重要。

中医上讲“脾为后天之本,气血生化之源。”在人还没有出生的时候,



由先天的肾精给胎儿提供营养物质以满足其生长发育的需求。出生以后,所有生命活动所需的营养物质都要通过脾胃摄食提供。先天的不足能够通过后天的调养进行补给,也能够延年益寿;反之,如果先天的条件很好,却不重视后天脾胃的调养,也会多病减寿。所以说脾是后天之本,它决定我们后天的身体状况。脾主运化,只有当脾运化水谷精微的功能旺盛了,机体才能够健全自身的消化吸收功能,才能为精、气、血、津液提供充足的原料,才能使脏腑、经络、四肢百骸、筋肉皮毛等组织得到充足的养分。反之,若是脾胃的功能减退,机体的消化吸收机能就会跟着减退,甚至失常。

从天地四时的升降运动,我们也可以联系到脾胃的升降功能,脾主升清,只有脾气上升了,营养物质才能够运送到全身发挥其功效,脾以升为顺;胃主通降,食物进入胃后,在胃里进行初消化,然后再进入小肠进一步消化吸收,胃以降为和。脾胃居中焦,是升降的枢纽,直接影响着各个脏腑的阴阳升降,所以脾胃健康运转,脏腑才能够和顺协调,元气才能够充足,人体的机能才能更加活跃。

张仲景有“四季脾旺不受邪”之说,意思是说一年四季当中,我们的脾胃要是功能旺盛,身体就不容易受到病邪的侵袭,主要说的是调理脾胃对于疾病的预防和养生方面的重要性。正如那句“得胃气者生,失胃气者亡”,我们一定要认识到脾胃的重要性,保护好我们的脾胃,增强我们的体质,从而延长我们的寿命。

健康小贴士

如何保养脾胃

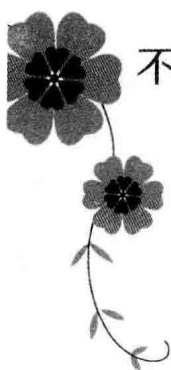
(1) 保持良好情绪。要想保养好我们的脾胃,首先就要保证有良好的情绪。研究表明,不良情绪会使我们出现食欲下降、腹胀、消化不良等症状,而良好的情绪则有利于保持胃肠系统的功能。

(2) 合理安排饮食。合理的饮食就是指三餐要定时、定量,切不可暴饮暴食、饥一顿饱一顿。同时,要多吃蔬菜,少吃油腻和刺激性食物,生冷食物也尽量少吃。

(3) 注意冷暖变化。春秋两季天气变化无常,有虚寒胃痛的人一定要注意保暖;脾虚便溏的人,可以在肚脐处贴膏药,而且要少吃生鲜果蔬。

(4) 适当锻炼身体。脾胃不好的人,应该多参加体育锻炼,比如散步、慢跑、打太极拳等,这些运动有助于胃肠蠕动,利于消化。





对别人有益的,对你不一定有益

当今社会,由于竞争日益激烈,各种压力也随之而来,人们的健康正在经受着越来越多的挑战和考验。如何保证在激烈的竞争中依然拥有一个健康的体魄,成为很多人关注的焦点之一。俗话说“适合自己的才是最好的”。在日常生活的各个方面,只有找到真正适合自己的,才能使生活变得更加轻松,更加美好。对健康的追求,同样离不开正确的选择,只有选择了正确的、适合自己的方式,才能有效地维护和促进身心健康。

食物疗法(简称食疗)是我国的传统养生方法,它主要指通过饮食对身体进行调养,从而达到强壮体魄的目的。如今,食疗越来越受青睐。有些人通过合理的食疗挡住了疾病的侵袭;也有些人因为盲目跟从别人的食疗方式,忽略了自身的具体情况,从而走入健康养生的误区。

“自从听说红薯能够降血脂之后,我和老伴就开始经常吃红薯了。吃了一年多,老伴的血脂下来不少。可我一吃红薯就拉肚子,这到底为什么呢?我们吃的可是同一锅红薯啊。”到了医院之后,王阿姨对医生说道。原来,王阿姨的老伴患有高血压、高血脂,医生嘱咐他要注意饮食方面的调节,尽量少吃高热量的食物,多吃粗粮。一次闲聊中,听邻居说红薯有降血脂的功效,而且还抗癌,营养成分也很丰富。从此,王阿姨家的餐桌上就多了一种不可或缺的主食——红薯。坚持了一年多,老伴的血脂果然降了不少,王阿姨寻思,这红薯果然不错啊,正好我的胆固醇还有点高,要不我也吃红薯试试。这一试不要紧,吃了1个月红薯之后,王阿姨发现以前经常发作的腹泻更加频繁了,有时候刚吃完饭就得上厕所,几次下来,人一点儿力气都没有了。

到医院一检查,结果是慢性结肠炎。医生说,她的反复腹泻,和吃了大量的红薯不无关系。王阿姨就想不通了,凭什么老伴吃了红薯可以降血脂,自己吃了就得腹泻?面对王阿姨的疑问,医生解释道:红薯的确是不错的东西,但也因人而异。有的人吃了可以预防便秘,而有的人吃多了就会营养不良。如果不了解自己的体质,盲目乱吃,非但没有好处反而还



会添麻烦。

我们都知道,红薯本身是有益的食品。它的膳食纤维含量十分丰富,可以促进肠蠕动,同时又可以带来饱腹感,热量还不高,对于一些习惯高脂肪及高热量饮食、便秘的人群来说,无疑是一个很好的选择。但是,对于一个患有慢性结肠炎的人来说,本来就很容易拉肚子,再加上红薯能促进肠蠕动,就更容易腹泻了。同时,红薯当中缺少脂肪和蛋白质,如果只是单纯地吃这一种食物,就会造成营养失衡,再加上腹泻,就很有可能出现营养不良的现象。老年人的消化功能弱,在饮食方面要注意营养是否均衡。

很多人认为,在腹泻的情况下吃高蛋白、高脂肪的食物会加重病情,必须要选择素食才好,其实这种想法是错误的,因为清淡饮食和素食是不能画等号的。人体出现腹泻时很容易缺乏营养,必须摄入一定量的蛋白质和脂肪,而蔬菜中的纤维素含量比较高,很可能会加重腹泻。

一种食物的好坏,其实没有一个具体的衡量标准,都是因人而异的。有的人听说吃苹果有好处,就拿苹果当饭吃,但是不见得就健康长寿,而且还有可能落下个营养不良。从营养价值的角度来讲,虽然各种食物的营养成分和功能有所不同,但无好坏之分,只有在了解自身体质的前提下合理搭配,才能充分吸收营养,达到食疗的根本目的。

健康小贴士

避免走入食疗误区

(1) 忌盲目进补。老年人大多消化力弱,脾胃虚弱,如果服用大量的龙眼肉、熟地、阿胶之类的滋腻之品,会导致脾胃消化能力减弱,饭量减少,出现腹胀、腹泻等症状。

(2) 忌滥用“药物食品”。“药物食品”如果不科学地食用,就会对我们的身体产生不良反应,破坏人的正常生理活动,甚至会导致疾病的发生。

(3) 忌不辨宜忌。进行食疗时,熟悉食物对于不同人是否适合是非常重要的。例如鱼、鱼油中的二十二碳五烯酸对抑制血小板的凝聚起着重要的作用,能够防止心脑血管疾病,但对于那些体内血小板含量本来就少的人来说,很可能会引起自发性出血、伤口流血不止,甚至是脑出血。



有些食物是良药

早在两千多年前,希腊的医学之父希波克拉底就曾指出食物就是你的良药。一般来说,假如我们生病了,最直接的反应就是求医问药,同时我们也知道,药物或多或少会伤身。那么,有没有一种两全之策,既能治愈疾病,又能不伤身体呢?食疗的产生,可以说极大地缓解了这一矛盾。

食疗文化在我国源远流长,是长远的养生行为。我国第一部医学理论专著《黄帝内经》中提道:“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九。谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”这段话让我们深刻体会到食疗养生的作用。

那么在日常生活中,可以作为良药的食物有哪些呢?

从颜色上看,红色食物有减轻疲劳、预防感冒的功效。这些红色食物主要有红辣椒、胡萝卜、苋菜、洋葱、番茄、红薯、老南瓜、海棠果、苹果、山楂、草莓、红枣。我们都知道,生来体质较弱的人,非常容易遭受感冒病毒的侵袭,经常食用红色食物,可以有效减少这种情况的发生。红色食物有助于缓解疲劳,并且有驱寒、防癌、提高记忆力、减轻疲劳、稳定情绪等作用,还可以令人精神抖擞,充满活力。提到胡萝卜,虽然比红辣椒的颜色要浅一些,但是其所含的胡萝卜素可以在体内转化为维生素A,而维生素A有保护人体上皮组织如呼吸道黏膜的作用,还能够防治夜盲症。经常食用,也可以增强人体抗感冒的能力。

蓝紫色的食物是天然的延寿“药方”。蓝色食物主要指的是海藻类食品,其中螺旋藻就含有18种氨基酸、11种微量元素和9种维生素,常吃螺旋藻能够强壮身体、帮助消化、提高免疫力、美容养颜、抗辐射等。虽然海藻为多糖,但它具有抗肿瘤、抗艾滋病等功能。紫色食物主要指甘蓝、桑葚、紫提、紫茄子、苋菜等,紫色食物含有丰富的芦丁和维生素C,长期食用能够对心脑血管疾病有预防作用。

被痛经“骚扰”的女性,可以食用亚麻籽来缓解疼痛。痛经是由于前