

不生病的健康智慧 I

最关键、最易忽略、最实用的健康细节

一本引人思考、扭转固定生活模式的绝好健康普及读物

读着有趣，用着随意，看着震惊，让你的健康生活焕然一新！



# 健康的身体 靠自己

让大众读者都能读懂的、最为实用的健康读本

王宇 主编

- 不要让自己的皮肤侵蚀在液体或膏体中
- 女性月经紊乱，是“谁”在作怪
- 吃饭的快慢决定着人寿命的长短
- 换一种牙膏，健康多一份保障
- 并不是所有的人都适合爬山
- 冬天懒一懒，多喝药一碗
- 人能不能不生病？

.....



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

Bushengbing  
Jiankang De  
Zhihui

不生病的健康智慧 I

健康

王宇 主编

的身体靠自己

健康与长寿 ❁

自古以来就是人类共同关心的话题 ❁

尤其是在现代社会 ❁

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健康的身体靠自己 / 王宇主编. — 济南 : 山东科学技术出版社, 2008

(不生病的健康智慧)

ISBN 978-7-5331-5113-3

I. 健 ... II. 王 ... III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148123 号

不生病的健康智慧 I

健康的身体靠自己

王宇 主编

---

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：山东新华印刷厂

地址：济南市胜利大街 56 号

邮编：250001 电话：(0531)82079112

---

开本：720mm×1020mm 1/16

印张：14.5

版次：2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5331-5113-3

定价：20.00 元



Bushengbing  
Jiankang De  
Zhihui

## 前言

到底是谁偷走了你的健康？当头疼、疲倦、恶心、耳鸣、眼干等疾病伴随你的左右时，你是否看到了健康杀手的真实面目？

健康并不是一成不变的，“健康”之所以被掠夺，其中很大一部分原因在于我们自身。疾病在我们的日常生活中可以说是无孔不入，容不得有半点的疏忽。要时时谨防疾病的入侵，但若不小心患了病，也不用害怕。你所要做的只是改变自己的原有观念，不要把一切希望全部寄托在医生身上，要相信自己才是自己最好的医生，求医不如求己！

病后求医，不仅成本高昂，费时费力，而且大多数时候都难以达到治愈的目的。疾病具有十分强大的能量，但我们却没有必要敌视或者恐惧这种能量，因为我们完全可以将其转化为成长的动力，唤醒自愈潜能。

将身体和疾病的管理权交给自己，我们本身其实就是一个百药齐全的百宝箱，关键在于你是否会用。

我们关注的是健康，而不是疾病，不要本末倒置。最值得信赖的人只有我们自己，因为只有自己才最了解自己的身体，自己才是最应该为自己的健康负责任的人。

身体哪些部位不舒服，头晕、出血、哪里疼痛、哪里有肿块等问题只有自己最清楚。如果选择

求医，患者需要用语言来表达自己的感受，这难免会出现偏差，或者感受已经发生了变化。如果你了解自己的身体，再掌握一些疾病的相关知识，你就可以对自身的健康状况和所患疾病形成正确认识，并且端正对待疾病的态度，掌握正确对待疾病的方法。损害健康的最大元凶便是我们自己，我们总是等到被病魔缠身之时，才会发出无奈的感慨：不要等到失去健康的时候，才懂得去珍惜；不要等到孤独的时候，才想到要去寻求帮助。

不正确的生活方式，往往会在不经意间对我们的身心健康造成危害，年深日久，这些危害就会形成疾病。如果我们平时能够充分了解自己的身体，懂得如何保护它，并适当地处理身体上的不适，有的放矢地予以注意或调整，便会阻止诸多疾患及不良事件的发生。

大部分病痛都是可以得到很好的预防和治愈的，只要采取恰当的措施，就能减少一半的死亡率。许多人其实并不是死于疾病，而是死于自己的无知。

本书将彻底改变你的生活，同时，引发起你对饮食、运动、养生以及疾病的重新思考！注意生活中的细节，认真对待自己的身体，合理安排作息，保持健康、活力的状态。在21世纪“大健康观念”理念的引导下，让你的健康观得到全面的升级！

种类繁多的养生方法，都是以保护和强壮正气为基础的。只要坚持了这一原则，便能达到身体健康的目的。

不同人拥有不同的体质，必须掌控好自己的身体状况和运动强度，才能拥有强健的体魄！

心理健康了，便会减少一半对健康不利的因素。健康源于正确的生活方式及生活态度！

本书编写人员还有：刘艳 戴素菊 郭明涛 田红娟 郭玉福 王利霞 徐文娟 王动阳 吴振飞 卫珊 徐娟 刘盼盼 高明明 刘春丽 郭远远 马蒙蒙等人，谨对他们的辛勤工作表示深深感谢！

# 目录

## 第一章 快乐上路，我的健康我做主

拥有正确的生活方式才能与健康同行，不正确的生活方式则会在不知不觉中将疾病根植于我们的体内。这就是为什么有的人精神抖擞，有说有笑快乐地生活着，而有的人却被疾病痛苦地折磨着。懂得踏上快乐大道的人，即使年华已逝，却仍可以拥有健康的身体和丰富多彩的生活。

- 1. 为什么预防胜于治疗? ..... 2
- 2. 多喝白开水，为心脏“消暑” ..... 3
- 3. 为什么在春泳前要补充热量? ..... 4
- 4. 正确地使用风扇可以防疾病 ..... 5
- 5. 慎穿露脐装，护肚脐就是护健康 ..... 5
- 6. 手套选择，讲究因人而异 ..... 6
- 7. 维生素A——电脑病的克星 ..... 7
- 8. 酒精——B族维生素的盗窃者 ..... 8
- 9. 维生素C的破坏者——香烟 ..... 9
- 10. 不要让运动“偷”走维生素E ..... 10
- 11. 低温——维生素流失的媒介 ..... 11
- 12. 咖啡——将“钙”赶出体外 ..... 12
- 13. 换一种牙膏，健康多一分保障 ..... 13
- 14. 干洗衣物，晾过再穿更健康 ..... 14

# 目录

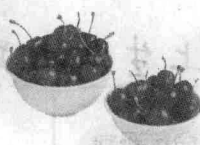
15.为什么互网络能够治疗恐慌症? .....	15
16.海水浴——健康保健新招术 .....	16
17.过度劳累会引发“过劳死” .....	17
18.午后“小憩”让冠心病远离你 .....	18
19.保持好心态,健康自然来 .....	19
20.治疗慢性病,关键在健脾 .....	20
21.适度紧张,有益健康 .....	21
22.忧郁加快你的衰老进程 .....	22
23.爱哭之人,长寿之“相” .....	23

## 第二章 趣味养生,细节成就健康

虽然我们的身体比大脑更加聪明,但需要细心地呵护。快乐的身体不生病,生病的身体不快乐。养生无大道,小道亦奏效。春暖夏暑、秋燥冬寒,每个季节都有自己的特点,因时养生才能健康地度过每一天。

1.养生先养神,健康更精神 .....	26
2.福由心经生,养生须养心 .....	27
3.新式养生术——春令时节多补水 .....	28
4.春季养肝,祛病除疾 .....	29
5.夏季养心,养生之重 .....	30
6.夏天洗澡,警惕心绞痛 .....	32
7.冬病夏治,增强人体的免疫力 .....	33
8.秋季养肺,为健康加分 .....	34
9.秋后生吃蜂蜜易中毒 .....	35
10.养肾防寒,疾病远离 .....	36
11.善于“避寒”,延年益寿 .....	37
12.冬季洗出来的养生秘方 .....	38
13.慢养生,慢衰老 .....	39
14.鼻涕、眼泪多,可能是肾虚 .....	40

15.手脚冰凉,疾病的征兆 .....	41
16.随便拔白发小心毛囊炎 .....	42
17.常吞口水,健康永随 .....	44
18.人能不能不生病? .....	45



### 第三章 合理饮食,养好胃养好身

民以食为天,每个人都离不开食物,都不能不吃饭。但是,如何合理饮食,其中也是大有学问的。饮食习惯的好坏,直接影响着脾胃功能的消化及营养的吸收,养成吃饭的正确习惯,对健康可谓大有好处。

1.没有水,生命将受到威胁 .....	48
2.营养早餐,健康的开始 .....	49
3.蔬菜和水果可以防癌 .....	50
4.合理膳食,才能维持机体健康 .....	51
5.长期吃素,增加患病机会 .....	52
6.吃饭的快慢决定着人寿命的长短 .....	54
7.暴饮暴食,各种疾病的诱因 .....	55
8.节食就能长寿 .....	57
9.冷饮对身体的危害无法用清爽来弥补 .....	58
10.为什么可乐多喝有害无益? .....	59
11.牛奶空腹饮用会影响肠胃吸收 .....	60
12.吃适量的海产品可防疾病 .....	61
13.多吃带馅食品,全面提高营养 .....	63
14.食盐过多,严重影响生命的质量 .....	64
15.常吃杂粮,降低患病风险 .....	65
16.鸡蛋生吃容易引起食物中毒 .....	66
17.羊肉与醋同食坏健康 .....	67
18.羊肉配凉菜,保胃又防病 .....	68

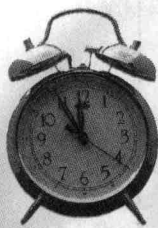


- 19. 冬季吃凉菜，平衡温寒、养护肠胃 ..... 69
- 20. 虾皮——补钙的最佳选择 ..... 70
- 21. 酸菜可以防癌却不能多吃 ..... 71

## 第四章 非常运动，踏上生机之路

生命在于运动！风平浪静，健康之船触礁，命运滑向无边的沼泽。疾病，偶然乎？必然乎？治病，西医乎？中医乎？俗话说：是药三分毒。所以，如果不想让身体遭受任何副作用的干扰，最重要的就是进行运动。

- 1. 运动不当，影响的不只是健康 ..... 74
- 2. 动静结合，形神共养 ..... 75
- 3. 运动可使糖尿病患者延年 ..... 76
- 4. 步行——全面改善体质 ..... 77
- 5. 空腹运动损害身体健康 ..... 78
- 6. 并不是所有的人都适合爬山 ..... 79
- 7. 有氧运动，提高睡眠质量 ..... 80
- 8. 常骑自行车，减肥亦健身 ..... 82
- 9. 适量运动，提高身体的免疫力 ..... 83
- 10. 春天放风筝，有效预防近视 ..... 84
- 11. 在春雨中散步可以提高人体抗病力 ..... 84
- 12. 夏季运动防拉伤 ..... 85
- 13. 夏日爬山可“突击排盐” ..... 86
- 14. 傍晚——最合适的锻炼时间 ..... 87
- 15. “秋登”姿势可以防止挫伤关节 ..... 89
- 16. 冬天健身，选择适合自己的方案 ..... 90
- 17. 冬天懒一懒，多喝药一碗 ..... 91
- 18. 坚持做运动，健康有保障 ..... 92



非思西页翔黔，黔公卦毫 章六第

## 第五章 保养妆容，化解美丽误会

亡羊补牢，为时未晚，无论你现在处于生命的哪一个阶段，都可以拥有健康而美丽的外表。踏上美容文化的列车，终点便是美丽动人。健康和美丽不仅不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。完美的妆容，会让你的形象更加优雅，魅力无限！

1. 不要因为爱美而让自己的皮肤遭罪 ..... 95
2. 牛奶让女人更漂亮、迷人 ..... 96
3. 柠檬，让肌肤焕然一新 ..... 96
4. 让女人如花似玉的法宝——鲜花茶 ..... 97
5. 另类眉形并不一定就是美 ..... 98
6. 女人缺血会促进老化 ..... 99
7. 天然的美容剂——水 ..... 100
8. 根治痘痘从调理内分泌开始 ..... 101
9. 不要让自己的皮肤侵蚀在液体或膏体中 ..... 102
10. 痤疮，洗脸水温不对惹的祸 ..... 103
11. 因材施教“护”，焕发迷人光彩 ..... 104
12. 皮肤也需要减压 ..... 105
13. 美丽与斑点势不两立 ..... 106
14. 小心眼部妆容伤到眼睛 ..... 107
15. 黑眼圈，只因眼部保养不当 ..... 108
16. 天天洗发易刺激头皮 ..... 109
17. 营养均衡，头发才会光泽亮丽 ..... 110
18. 皮肤暴晒后用冷敷来远离色斑 ..... 112
19. 皮肤的美容体操——按摩 ..... 113
20. 持久白皙——抓住美白小细节 ..... 114
21. 增强脏腑的生理功能，永葆美丽容颜 ..... 115

## 第六章 掌控心理，摆脱负面思维

一个人只要能够把刻苦勤奋、合乎逻辑的思维、幽默感和自信心等优良品性集于一身，便可以真正地生活。心灵的升华需要思维的扩展，思维的扩展需要精神的能量，捕获足够的能量，才能让心灵飞舞起来。

1. “心病”还需“心药”医 ..... 119
2. 做自己心理的主人，提高心理健康水平 ..... 120
3. 情绪是健康的信号灯 ..... 121
4. 为什么都市白领易出现抑郁症？ ..... 122
5. 摆脱心理负担，不加抱怨地接受自己 ..... 123
6. 孩子无须得到家长过多的赞扬 ..... 124
7. 摆脱悔恨情绪，有利于心理健康 ..... 126
8. 爱猜疑，老年痴呆症的前兆 ..... 127
9. 丢掉忧虑，情绪美容 ..... 128
10. 恐惧是一种连锁反应 ..... 129
11. 自卑，人体早衰的助推器 ..... 130
12. 女人，不要让自己的“心”太累 ..... 131
13. 过分害羞是一种社交恐惧症 ..... 133
14. 自言自语有助于缓解心理压力 ..... 134
15. 孤独会引发身体上的疾病 ..... 135
16. 心灵健康，心身健康的最佳表现 ..... 136

## 第七章 远离疾病，揭开疗愈密码

我们需要的是健康，而不是疾病！疾病其实只有一种，那就是人体的正常功能失常。远离疾病，不全是依靠医生，而是相信自己。改变固有观念，了解一些医学常识，便可轻装上阵，不再为身体而忧。若想收获生活幸福，就应学会从容面对疾病，学会与疾病结伴而行，找到疾病这一人生必选题最好的答案和注释。

1. 你对身体做了些什么？ ..... 139

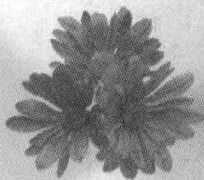
2.自愈能力，维持机体健康的保障·····	140
3.为什么眼底出血会导致炎症病变？·····	141
4.提高免疫力，预防乳腺癌·····	142
5.排“毒”清“垃圾”，器官各显能·····	143
6.春季头疼有原因·····	144
7.口角炎，春季多发病·····	146
8.乱吃补药，丢了“性命”·····	147
9.烟——让你离死亡更近一步·····	148
10.发热不一定是感染·····	149
11.足疗可以补充人的“底气”·····	150
12.举手投足就能让疾病远离·····	152
13.颈椎病可以随手而愈·····	153
14.捍卫我们的胃，从日常生活着手·····	154
15.身体的开关是人体自我的诊断程序·····	156
16.心慌暗藏“杀机”·····	157
17.四肢麻木可能是这些疾病·····	158
18.白带异常是多种疾病的信号·····	160
19.眼皮跳动不能忽视·····	161
20.别把耳鸣不当回事·····	162

## 第八章 追回活力，轻松走出亚健康

处在竞争激烈的现代社会，我们的学习、工作和生活都一直保持着较快的节奏。一天下来，总是觉得“累”，就像得了病一样。可是，到医院做过检查后，却发现身体一切正常。身体出现的这种奇怪现象就是“亚健康”。虽然它算不上什么大病，但却令人感觉特别不舒服。想要拥有快乐，一定要消除亚健康！

1.无病并不代表着健康·····	165
2.生活细节不注意，亚健康会时常光临·····	166
3.拒绝疲劳，远离疾病·····	167

4.生活所迫,出现“过劳死”	169
5.正确的坐姿,不让疾病缠身	170
6.出现“早衰”信号的因素	171
7.不良的习惯会影响体形	173
8.克服惰性,让身心活起来	174
9.皮肤亚健康不可小视	176
10.记忆力减退可导致神经衰弱	177
11.整夜失眠,心理问题不可小视	178
12.食欲缺乏的多种因素	179
13.畏寒怕冷,身体机能不均衡	181
14.女性月经紊乱,是“谁”在作怪	182
15.肩酸背痛,过度疲劳所致	183
16.免疫力下降,让你心有余力不足	184
17.精神萎靡,心理疾病的“隐形杀手”	186
18.身心常放松,远离亚健康	187



## 第九章 关爱生命,营造幸福生活

健康离我们并不遥远,掌握正确的健康知识并付诸行动,就能够得到健康。把握健康的程度和自己掌握的健康知识的多少成正比,我们不仅要获得长久的生命力,更要健康地活着,愉快地生活,把保持身体健康和高质量的生活状态一直持续到生命结束的那一刻。拥抱生命,拥有幸福生活!

1.劳逸结合,像心脏一样工作	190
2.工作适度,像蜜蜂一样生活	191
3.春游眼睛痒易导致结膜炎	192
4.季节交替时要防突发心梗	193
5.夏天要小心光敏性物质	193
6.酷暑颈椎容易受凉易导致颈椎病	194



7.练瑜伽可以避“秋老虎” .....	195
8.冬季头痛易引起高血压 .....	196
9.病毒性肝炎的起源——眼睛、皮肤发黄 .....	196
10.健鼻功，让肺的呼吸功能更正常 .....	197
11.冬季发汗可健身 .....	198
12.体质酸化是“万病之源” .....	199
13.腰带越长，寿命越短 .....	200
14.健康的钥匙在自己的手中 .....	201
15.为什么在节假日更容易生病？ .....	203
16.“衰老”本身就是病 .....	204
17.睡眠不足，惹祸多多 .....	205
18.老年人贪睡危害多 .....	206
19.体重突然下降，不得不“多想” .....	208
20.体检——早期病况的“拦路虎” .....	209
21.不要让鼻子成为被遗忘的“角落” .....	210
22.无发也梳头，血脉可通畅 .....	211
23.饮茶可化解人体的各项疾病 .....	212
24.不能盲目相信健康常识 .....	213
25.排毒保健品乱吃可致命 .....	215



# 第一章

## 快乐上路， 我的健康我做主

### 午后“小憩”让冠心病远离你

拥有正确的生活方式才能与健康同行，不正确的生活方式则会在不知不觉中  
将疾病根植于我们的体内。这就是为什么有的人精神抖擞，有说有笑快乐地生活着，而有的人却被疾病痛苦地折磨着。懂得踏上快乐大道的人，即使年华已逝，却仍可以拥有健康的身体和丰富多彩的生活。



# 1

## 为什么预防胜于治疗？

很多人总是等到被疾病缠住之时，才想到要治疗，才认识到健康的重要性。殊不知，预防远远胜于治疗，不仅简单省钱，而且还可增强体质。如果能够做到有意识地定期体检，那么，有些隐藏在体内的疾病“幼苗”就会被及时发现，从而将其“扼杀”在未成形之前。据世界卫生组织的一次统计调查显示，每投入1元的预防费用便可节约6~9元的治疗费用，想要彻底解决“看病难，看病贵”这个令人头疼的问题，提高预防保健意识应当引起我们的重视。

健康是生命之源，拥有了健康，才可能拥有一切。预防最为重要，它是根本而不仅仅是口号，应当落实到每个人身上。因为一个人身体有了疾病，就成为这个人挥不去的阴影，人生的价值已失去了一大半。假如用数字来表示，健康乃是最前面的数字“1”，学业、事业、生活、财富、艺术等排在它的后面。如果健康为“0”，那么，其他方面拥有得再多，也皆是枉然。

所有疾病产生的原因均是由于身体处于“不平衡”状态。在我们年轻时，身体出现一点不平衡现象，可以很快平复，归于健康。但如果失衡现象比较严重，进而可能会持续出现，甚至是反复发生，这就是身体发出的警报，此时一定要加以重视，做好预防，采取有效的措施，将警铃关掉。健康是建立在日常的预防上，而不是病后的治疗。

### 小贴士

### XiaoTieShi

健康不只是指身体方面的健康，心理健康也是必要的。虽然每个人都希望拥有健康的心理，然而，心理健康的程度却随着人们物质生活的丰富而日益降低。越来越多的人陷入

了各种心理障碍的“泥潭”，痛苦而又不能自拔。防病胜于治病，我们可以通过自身的努力来维护和保持心理健康，从而防止心理疾患的产生。



## 2

## 多喝白开水, 为心脏“消暑”

水是生命之源, 平时多喝白开水, 不仅可以补充人体所需的水分, 同时, 还可以增强体质, 应对天气变化。在天气闷热潮湿之时, 在各大医院就诊的心脑血管患者会陡然增加三成以上。据医生介绍, 在这样的天气情况之下, 心血管疾病患者突发急性心肌梗死的风险性要比平时高出60%以上。

相关专家将夏季急性心肌梗死呈高发趋势的原因归结为四点: 第一, 在高温天气里, 人体往往会大量排汗, 水分丢失严重, 容易造成血液黏稠度增高, 患有严重心脑血管病的人, 体内易形成血栓, 从而诱发急性心肌梗死和心脏猝死。第二, 没有合理调整降压药。长期服用降压药的患者最好在医生指导下调整药量。第三, 天气燥热, 昼长夜短, 睡眠质量大打折扣, 缺乏休息的心脑血管病患者更容易发生急性事件。第四, 长时间待在空调房间里, 致使血液循环因此而大大减慢, 很容易诱发心脑血管疾病的发生。

因此, 心脑血管疾病患者在夏季一定要及时给心脏进行“消暑”。平时多补充水分, 经常喝白开水。此外, 一定要注意动静适宜, 纳凉的时间不要过长。因为长时间静坐会使血流速度减慢, 回心血流量减少, 这时如果突然起来活动, 很容易使冠状动脉血流量骤减, 从而导致疾病的发作。



### 小贴士

### XiaoTieShi

清晨起来喝一杯白开水, 对人体具有十分特殊的强大功效: 经过一夜睡眠, 尿液浓缩易形成尿酸盐结晶。清晨饮水可稀释尿液并及时排出, 可防止泌尿道结石和感染; 早晨一杯白开水是最好的润便剂, 可促进肠蠕动, 防止便秘; 清晨饮水冲淡在

消化道中剩余食物的浓度, 有利于营养的吸收和废物的排出, 可以预防胃及十二指肠溃疡的发生; 清晨饮水还有利于有效地调整体内水分和盐分的代谢, 使其趋于平衡, 能很好地改善人体的免疫系统。