

JIANKANG JIANMEI CHANGSHOUXUE

健康健美长寿学

(五)

冯理达 著

陕西人民出版社

健康健美长寿学（五）

冯理达 著

陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康健美长寿学. 5/冯理达著. —西安: 陕西人民出版社, 2007

ISBN 978 - 7 - 224 - 07987 - 6

I. 健... II. 冯... III. 长寿—保健—方法
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 036691 号

书 名: 健康健美长寿学(五)

作 者: 冯理达

出版发行: 陕西人民出版社(西安北大街147号 邮编: 710003)

印 刷: 西安青山彩印厂

开 本: 850mm×1168mm 32开 14.5印张 10插页

字 数: 360千字

版 次: 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 224 - 07987 - 6

定 价: 38.80元

序

谚云：“善树木者必固其本，善理水者必溯其源。”做学问亦如树木、理水，致力于根本，穷探其源泉，方能知其然并知其所以然，方能有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。冯理达教授所创立的健康健美长寿学，乃一门高深的大学问，更是如此。因为它所研究的对象是人体，而人体是一个小宇宙，极其繁复神奇，故希腊古神庙门楣上镌刻着“人啊，认识你自己吧”这样震撼人心的箴言；史蒂芬·霍金在《时间简史·前言》中就提到了“我们从何而来”这样的重大问题。所以研究健康健美长寿学，非学贯中西，科学思维缜密，医疗经验宏富，且爱心炽热，不畏艰辛者所弗能为，更弗能窥其堂奥也。

冯理达先生，爱国将领冯玉祥、建国初期卫生部部长李德全之长女，早年毕业于齐鲁大学医学院，后留学美、苏，获博士学位，回国后从医六十多年，任海军总医院副院长，多届全国政协常委、委员，担任国际、国内多种社会职务，是著名的免疫学专家、社会活动家。理达先生耄耋之年，老当益壮，潜心于健康健美长寿学之求索，焚膏继晷，不辞寒暑，从上世末至今，连续推出五部《健康健美长寿学》巨著，每部都抓住了“以人为本”这个根本，深入“生命之源”这个源头，故不仅能告诉读者以道理，且能传授读者以方法。尤其是即将出版的第五部，理论和实践的结合规模更加广阔，程度

更加紧密。它从奥妙的生命科学“治未病”理论谈起,深入浅出,中西结合,自古迄今,一直谈到防病疗疾,养生延素,衣食住行,啜菽饮水,“开门七件事”如何科学打理,真正做到了贴近群众,贴近生活,读起来如对良师益友,不仅会感受到知识如潮水般向自己涌来,而且会感受到先生一颗“仁者”之心在有力地跳动。

余半生戎马倥偬,南征北战,铁马冰河,既以身许国,生死早置之度外,故不曾关注颐养寿考之事。晚年退归林下,欣逢改革开放年代,随着全国人民追求提高生活质量之宏流,对健康长寿亦逐渐留意。但是孤陋迂阔,疑惑颇多,惑而不解者若干年。后有幸获读冯先生《健康健美长寿学》,积时日久,渐如醍醐灌顶,尤其是读过第五部手稿,疑惑悄然冰释,由衷服膺先生所言:任何知识都比不上身体知识重要,活不到应有的年龄,是自己的过错。先生著作诚健康之航标,健美之明镜,长寿之宝筏也。

如今我国正处于亘古未有之盛世,对于健康健美长寿,人民强烈追求,社会十分关注,党和政府非常关怀。全国各族人民健康健美长寿则能更好地全面建设小康社会,更有力地促进精神文明与社会和谐,实现中华民族的伟大复兴。冯理达先生巨著问世正当时也。所以我愿意将粗浅的读后感作为本书的序言提供给广大读者参考。

穆紫岳

2006 年中秋于终南山麓

目 录

序	(1)
---------	-------

第一篇 生命探微

第一章 生命科学概论	(3)
一、绪论	(3)
(一)生命科学	(3)
(二)生命科学对人类未来的影响	(5)
二、生命的物质基础	(7)
(一)生命系统的特征	(7)
(二)生命系统的环境	(7)
(三)糖类化合物	(8)
(四)脂类化合物	(9)
(五)生命现象的物质基础——蛋白质	(9)
(六)遗传因素的物质基础——核酸	(9)
(七)营养与健康	(9)
三、细胞与克隆技术	(15)
(一)细胞的结构与功能	(15)
(二)细胞克隆技术	(16)

2 健康健美长寿学(五)

(三)人类基因组计划	(18)
四、微生物与人类健康	(23)
(一)微生物及其特点	(23)
(二)微生物的结构	(26)
五、生物钟与生物信息传递	(34)
六、生物信息传递	(48)
(一)生物信息传递概述	(48)
(二)神经系统与生物信息传递	(48)
(三)内分泌系统与生物信息传递	(49)
(四)生物信息传递与机体的综合协调作用	(51)
七、生物材料与仿生工程学	(51)
(一)仿生材料	(51)
(二)纳米生物材料	(52)
(三)结构仿生	(52)
(四)化学仿生	(52)
(五)分子仿生学	(54)
(六)医学仿生	(54)
第二章 健康长寿新理念	(57)
一、人类的平均寿命是现代文明的重要标志	(57)
(一)影响健康长寿的因素	(57)
(二)活过 90 岁人的共同特点	(58)
(三)长寿十要诀	(59)
(四)揭开日本国长寿之谜	(59)
(五)21 世纪是人类追求健康的世纪	(60)
二、对健康生活的提示	(61)
(一)身体正常的提示	(61)
(二)肥胖的标准	(61)
(三)血压的正常值	(62)

(四)怎样测量脉搏·····	(62)
(五)血脂的正常含量·····	(62)
(六)心电图的用处·····	(63)
(七)脑电图检查的准备工作·····	(63)
(八)清晨浮肿预示疾病·····	(63)
(九)中风的先兆·····	(63)
(十)心血管病的预防·····	(64)
(十一)心肌梗死的预防·····	(64)
(十二)心脏病的隐匿症状·····	(65)
(十三)心脏病病人十不宜·····	(65)
三、古代养生·····	(66)
(一)精神调摄·····	(66)
(二)名人养生·····	(68)
第三章 未病的理论及其发展·····	(72)
一、古代中医学关于“治未病”的论述·····	(72)
(一)治未病理论的起源·····	(72)
(二)周代之后治未病理论基础的奠定·····	(74)
(三)《黄帝内经》中的未病理论及临床价值·····	(76)
(四)未病理论的历代发展·····	(79)
二、现代中医学对未病理论的认识及发展·····	(82)
(一)国内中医界对未病理论的认识和发展·····	(82)
(二)未病学诞生的条件已成熟·····	(84)
三、未病学的现代科学理论基础·····	(85)
(一)发病层次论·····	(85)
(二)发病阈值论·····	(87)
(三)元素与发病阈值·····	(88)
(四)多基因遗传病的发病阈值·····	(89)
(五)水、电解质、维生素、激素与发病阈值·····	(89)

(六)潜病、潜证论	(90)
(七)生物钟学说	(90)
(八)新医学模式	(92)
四、未病学研究方法	(93)
(一)生物钟法	(93)
(二)全息法	(96)
(三)体质法	(96)
(四)微医学法	(97)
(五)环境医学法	(97)
五、未病的形态及防治	(100)
(一)健康未病态	(100)
(二)未病指数	(103)
(三)潜病未病态	(104)
(四)躯体性未病	(105)
(五)心理性未病	(109)
(六)情趣养生防未病	(110)
(七)治未病与长寿	(111)
(八)预防未病与生活方式	(111)
(九)未病防治举例——骨质疏松症	(112)

第二篇 健康导航

第一章 掌纹与健康	(117)
一、掌纹生成和手部血液循环有什么关系	(117)
二、手掌和经络穴位有什么关系	(118)
三、手指的形态和疾病有关吗	(119)
(一)拇指与疾病	(119)
(二)食指与疾病	(119)
(三)中指与疾病	(120)

(四)无名指与疾病·····	(120)
(五)小指与疾病·····	(120)
四、掌纹的生成变化与人体的两大因素有关·····	(121)
五、病理纹是怎样长出来的·····	(122)
六、人体的酸碱度是手上的酸碱区吗·····	(123)
七、手小提示什么·····	(124)
第二章 五官与健康·····	(125)
一、眼睛·····	(126)
(一)观眼察神看健康·····	(127)
(二)肝开窍于目·····	(127)
(三)肝的主要生理功能·····	(128)
(四)肝的在志、在液、在体和在窍·····	(129)
(五)青光眼的病因·····	(131)
(六)什么是视力·····	(132)
(七)怎样判断视力缺陷·····	(132)
(八)视力检查也会导致视力模糊·····	(132)
(九)别忽视视力的波动·····	(132)
(十)近视不具有遗传性·····	(133)
(十一)“用眼环境”导致近视·····	(133)
(十二)心理压力导致近视·····	(133)
(十三)视力缺陷的真正原因·····	(134)
(十四)眼睛由大脑支配·····	(134)
(十五)大脑两半球各有所长·····	(134)
(十六)请给予孩子更多的理解·····	(134)
(十七)为什么眼睛需要阳光·····	(135)
(十八)自然视力改善法——想像游戏(蒙眼游戏)·····	(135)
(十九)拯救孩子的视力迫在眉睫·····	(136)
(二十)最新监测表明三分之二的中学生视力低下·····	(137)

(二十一)眼科专家的中肯建议	(138)
(二十二)谁能从这本书中获益	(138)
(二十三)告别眼镜	(139)
(二十四)戴眼镜的利与弊	(139)
(二十五)校园近视,不容忽视	(139)
(二十六)珍妮特·古德里奇自然视力改善法的起源	(140)
(二十七)儿童视力新观念	(140)
(二十八)为什么不试试自然的康复方法	(141)
二、舌头	(142)
(一)心气通于舌	(142)
(二)心的主要生理功能	(143)
(三)心的在志、在液、在体和在窍	(145)
(四)舌与脏腑的关系	(146)
(五)舌诊的内容	(147)
(六)舌质与舌苔的关系	(150)
(七)舌诊的临床意义	(150)
(八)看心与小肠的辩证	(152)
(九)强心保健法	(153)
(十)吞咽唾液有助养生	(153)
(十一)唾液的十大益处	(155)
三、口唇	(156)
(一)脾胃与口唇的关系	(156)
(二)脾的主要生理功能	(158)
(三)脾的在志、在液、在体和在窍	(159)
(四)脾与胃病的辩证	(161)
四、鼻	(162)
(一)肺气通于鼻	(162)
(二)肺的主要生理功能	(163)

(三)肺的在志、在液、在体和在窍	(166)
(四)肺的常见病状	(167)
(五)咳嗽、哮喘的临床辩证	(169)
五、耳	(171)
(一)十二经络与耳的动向	(171)
(二)耳与经络串联全身	(172)
(三)耳朵的构造	(173)
(四)肾的主要生理功能	(176)
(五)肾的在志、在液、在体和在窍	(178)
(六)MP3 可能毁掉一代人的听力	(179)
六、护发与健康	(180)
(一)影响头发生长的因素	(181)
(二)梳理头发有何作用	(181)
(三)怎样选择头梳	(182)
(四)按摩、洗头与护发	(182)
第三章 水与健康	(184)
一、水与生命	(184)
二、水对人体健康有不可忽视的功效	(185)
三、中西医对水的认识	(186)
四、饮水与健康	(187)
五、怎样饮水最好	(189)
六、春天饮水防感冒	(189)
七、饮水养生有规可循	(189)
八、喝凉白开水,好处多多	(190)
九、要多喝水的人群	(190)
十、少年儿童喝水要科学	(191)
十一、喝水有学问(一)	(191)

十二、喝水有学问(二)	(192)
十三、饮水与科学戒烟	(192)
十四、人为什么要多喝水	(193)
十五、痛风病喝水保养法	(193)
十六、睡前不喝水,易得脑梗死	(193)
十七、夜间喝水可防心脑血管病	(194)
十八、女性喝水好处多	(195)
十九、老年人晚上喝水少不了	(195)
二十、开会时多喝水	(196)
二十一、先喝水再吃早餐	(196)
二十二、这些饮品不能当水喝	(197)
二十三、茶水不能代替白开水	(197)
二十四、夏天喝水巧防“水中毒”	(198)
二十五、喝水可对付秋冬“痒”	(199)
二十六、正确饮水	(201)
二十七、用水美容	(202)
二十八、喝水美容	(203)
二十九、水中自有颜如玉	(204)
三十、充足饮水预防“计算机皮肤”	(204)
三十一、用水保护好脸	(205)
三十二、用水美容,信手拈来	(206)
三十三、喝出玉肌水美人	(207)
三十四、肌肤平安过秋离不开水	(208)
三十五、内外夹击补水法	(209)
三十六、喝水减肥法	(210)
三十七、喝水减肥的两面性	(212)
三十八、水的基本特性	(213)

第四章 睡眠与健康	(215)
一、睡眠是生理需要	(216)
二、人类必须睡觉	(217)
三、睡眠对健康的作用	(218)
四、新生儿的居室	(220)
五、孩子不宜睡软床,成人亦不宜睡过软的床	(220)
六、小儿不要和成人同睡一张床	(221)
七、新生儿应采取什么睡眠姿势	(222)
八、新生儿睡眠不安的原因及纠正方法	(223)
九、新生儿在睡眠时呼吸节律不规整一般是生理现象	(223)
十、儿童睡眠踢被子的原因及防止措施	(224)
十一、尿布湿应及时换	(225)
十二、判断母乳量的方法	(226)
十三、为乳儿牙齿作保健	(226)
十四、儿童三岁应开始刷牙	(227)
十五、睡眠时间与年龄的关系	(227)
十六、婴儿期的睡眠时间	(228)
十七、成人的睡眠时间	(228)
十八、直立性调节障碍会引起晨起头晕	(230)
十九、睡眠与身高的关系	(231)
二十、小儿遗尿的原因	(232)
二十一、用脐疗的方法治疗儿童遗尿	(233)
二十二、通过饮食调理治疗小儿遗尿	(233)
二十三、睡眠中出汗为什么称盗汗	(234)
二十四、如何区分生理性和病理性盗汗	(235)
二十五、小儿盗汗如何防治	(236)
二十六、预防夜游症	(238)

二十七、如何防治儿童睡眠磨牙	(238)
二十八、人熟睡时也存在意识	(240)
二十九、高血压病人睡前能大量服用降压药吗	(240)
三十、高血压患者应注意睡眠卫生	(241)
三十一、老年高血压患者要预防夜间发生中风	(242)
三十二、夜间有人发生中风怎么办	(243)
三十三、睡眠时不宜关窗和蒙头	(244)
三十四、开灯睡觉破坏免疫功能	(245)
三十五、睡前应足浴	(245)
三十六、早晨醒后不宜立即起床	(246)
三十七、低体温老人应慎用安眠药	(247)
三十八、老年人夜间起床为什么容易发生体位性低血压	(248)
三十九、睡眠时引起腿抽筋的原因	(249)
四十、为什么午夜趾痛就要考虑痛风病	(250)
四十一、落枕的防治	(251)
四十二、胆石症患者不要左侧卧	(252)
四十三、腰腿痛者不要夜卧凉地	(253)
四十四、颈椎病患者应注意睡眠卫生	(254)
四十五、引起失眠的主要原因	(255)
四十六、失眠的表现形式	(256)
四十七、一过性失眠的防治	(257)
四十八、非药物催眠疗法	(257)
四十九、什么是梦	(259)
五十、做梦的积极作用	(260)
第五章 生活小常识	(262)
一、副食品的选择、保存、清洗和烹饪	(262)
(一)如何选购、贮存香菇	(262)

(二)蔬菜的保存	(263)
(三)怎样清洗蔬菜	(265)
(四)怎样食西红柿	(266)
(五)怎样食豆制品	(267)
(六)如何烹饪	(269)
二、调味品与健康	(271)
(一)料酒新说	(271)
(二)味精的应用	(273)
(三)糖的应用	(274)
(四)醋的应用	(275)
(五)植物油的应用	(276)
(六)植物油出现哪些情况不能吃	(278)
(七)盐的学问	(278)
三、卫生用品与健康	(280)
(一)消毒剂的应用	(280)
(二)防蛀剂的应用	(282)
(三)防腐剂的应用	(283)
(四)餐洗剂的应用	(284)
(五)保鲜膜的应用	(286)
第六章 仙人掌与膳食革命	(288)
一、迫切需要一场膳食革命	(289)
二、仙人掌的营养成分	(291)
三、仙人掌的作用	(294)
第七章 积极防控禽流感	(299)
一、人间禽流感和流感大流行的知识	(299)
二、党中央高度重视禽流感	(302)
三、禽流感疫情	(303)
四、禽流感的危害	(304)

第三篇 和谐无价

第一章 起居和谐与健康	(309)
一、养生之道在于和	(309)
二、古人在养生方面有稳固性的三支点	(310)
三、十二时辰养生法	(311)
四、细嚼慢咽是好习惯	(312)
五、怎样延缓记忆力衰退	(315)
六、损害大脑的十大因素	(316)
七、常用脑,永不老	(318)
八、心脏病患者旅游六注意	(320)
九、十种人易患中风	(320)
十、多用左手防中风	(322)
十一、预防中风误区	(323)
十二、高血压患者照样能长寿	(325)
十三、不吃药的调压法	(327)
十四、隐形杀手——低血压	(329)
十五、朝三暮四养生法	(331)
十六、老人要关爱自己的肾脏	(332)
十七、怎样防治血脂增高	(333)
十八、老人便秘的饮食调理	(334)
十九、久搓麻将易患五种疾病	(336)
二十、女性在三个时期不宜吃素	(337)
二十一、女性月经期六忌	(337)
二十二、女性便秘有八害	(338)
二十三、什么是环境激素	(339)
二十四、毒素与健康	(339)
二十五 人体的保健区	(340)