

健康，对任何人来说都是宝贵的。

健康是人生的宝贵财富。

忽略健康的人，

就是在与自己的生命开玩笑。

人如果没有健康，

一切都将失去意义。

「病 养」是 出来的

(最值得关注的健康问题的)

苗雨 / 编著



中国医药出版社

病是养出来的

最值得关注的健康问题

苗雨 / 编著



中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

病是“养”出来的/苗雨编著.—北京:中国画报出版社,2009.3

ISBN 978-7-80220-450-8

I. 病… II. 苗… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 034333 号

病是“养”出来的

出版人:田辉

作者:苗雨

责任编辑:史文良

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号,邮编100044)

电话:88417359(总编室)、68469781(发行部)

印刷:北京市密云县双井印刷厂

监印:敖晔

经销:新华书店

开本:710mm×1000mm 1/16

字数:260千字

印张:16.5

版次:2009年4月第1版 2009年4月北京第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80220-450-8

定价:36.00元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

前言

在日常生活中，我们时常听到类似“30岁的人，60岁的心脏”这种关于健康的说法。随着现代生活节奏的加快，人们所承受的压力也越来越大，许多人的身体健康每况愈下。健康，对任何人来说都是宝贵的。健康是人生的宝贵财富，忽略健康的人，就是在与自己的生命开玩笑。人如果没有健康，一切都将失去意义。

按照世界卫生组织的定义，65岁以前算中年人，65岁至74岁算青年老年人，75岁至90岁才正式算老年人。那么，人的生理寿命应该是多大岁数呢？按照生物的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5倍至7倍，人的生长期是以最后一颗牙齿长出来的时间（20至25岁）来计算，因此人的寿命最短100岁，最长175岁，公认的人的正常寿命应该是120岁。那么，我们应该怎样度过这120年的光阴呢？在120岁当中，70岁、80岁、90岁、100岁的健康不是梦，人人都应该有健康的100岁，这是正常的生物规律。可现在的情况是，大多数人却只活到了70岁，整整少活了50年；本应该健康到70岁、80岁、90岁，却有好多人在40多岁就不再健康，50多岁冠心病，60多岁死亡，也整整提前50年。很多小学生已经有了高血压，中学生开始动脉硬化。提前得病、提前残废、提前死亡成为了当今社会的普遍现象。我们的经济发展了，钱多了，物质生活水平提高了，为

什么有些人反而更容易得病了？有人就认为现在心脑血管病、肿瘤、糖尿病患者多，都是因为经济发达、生活富裕造成的。

这种想法是不对的，其实，现在很多疾病都是人们自己“养”出来的。有的人由于错误的养生观念，导致出现了养生过度等种种问题，“养”出了疾病；有的人养成太多不良的生活习惯，“养”出了疾病；有的人经常会有消极悲观、情绪波动等不良心理，也严重危害了身体的健康。

每一天我们所做的很多事，都是长期的生活习惯使然。有些习惯可能会陪伴我们一生。实际上，不同的生活习惯，对健康的影响大不一样。在日常生活中，常常有一些看起来合理而实际上不科学的生活习惯，健康专家把这种情况叫做生活中的误区，像起床后马上叠被子，然后再去洗漱，看起来是讲卫生的好习惯，而实际上却不然。

有一些老生常谈的习惯，如“饭后百步走，活到九十九”，有的人把这句话记得特别牢，认为是养生妙法，吃完饭就去散步，甚至剧烈运动，其实这样做是不利健康的。

本书不同于以往的健康书籍，而是从“错误养生”和“不良习惯”两个方面，向你讲述哪些病是“养”出来的，其中包括了很多你认为很好，但实际上对健康有害的观念和生活方式。本书在养生、饮食、运动、睡眠、求医、保健等各方面，提出了有益的建议，可以帮助您改变观念，远离疾病。



目录

第一篇 养生不当“养”出病

第一章 错误的养生理念 /003

第一节 “清静”养生养不停 /004

老人才需要养生? /004

养生过度 /005

过度关怀 /006

过度运动 /008

养生之道 /011

第二节 补品多多益善 /014

补品越多越好? /014

补品过多 /015

营养越多越好? /017

补品适度,营养均衡 /020

第三节 营养过剩不是病 /021

营养过剩不是病? /021

营养过剩不利孩子健康 /022

营养过剩危害大 /023

营养过剩也是“灾” /025

第四节 “过度医疗” /027

“小病大治”就是好? /028





“过度治疗”之痛 /029

小病大治 /030

第二章 养生不慎恶果累累 /031

第一节 忽视“富贵病” /032

“富贵病”不是病? /032

富贵病等于营养过剩? /034

中年人发福是福? /036

第二节 养生不恒久,半途而废 /038

运动瘦身贵在坚持 /039

冬季锻炼要坚持 /040

中老年人如何长期养生? /042

第三节 保健品混乱进补 /043

健康不是“补”出来的 /044

长寿不是“补”出来的 /045

食用滋补药越补越健康? /046

第三章 你真的是在锻炼身体吗 /049

第一节 锻炼三天打鱼,两天晒网 /050

锻炼为啥老半途而废 /051

如何避免半途而废? /052

第二节 突然提高锻炼强度 /054

健身锻炼强度不宜过大 /055

如何确定运动锻炼强度 /056

第三节 带病锻炼 /057

如何锻炼最科学 /057

老年人带病锻炼不可取 /060



第四节 运动过度 /061

运动过度的红灯现象 /061

运动过度,免疫力反而下降 /062

运动过度伤身 /062

运动过度脑子会变笨 /063

第五节 跑步方法不当 /065

跑步不当易伤身 /066

跑步不当,影响健康 /068

第四章 休息不宜,反损健康 /071

第一节 娱乐不一定就是休息 /072

假日娱乐容易过度 /072

娱乐过度易导致心脑血管病 /074

高考过后过度娱乐致病 /075

第二节 静止不动不等于休息 /075

运动是积极的休息 /076

生命在于运动也在于休息 /077

第三节 疲劳过度休息效果差 /078

如何防止过度疲劳 /079

心理疲劳与用脑过度 /082

第四节 休息时间越长越好是误区 /083

科学睡眠有益健康 /084

睡眠时间要顺应四季变化 /088

第五节 不当休息加重感冒 /089

第六节 健康的六大杀手 /090





第五章 四季养生保养之讳 /095

第一节 春季养生五“宜”与五“忌” /096

第二节 夏季养生原则及方法 /098

第三节 秋季养生三大忌 /103

第四节 冬季养生忌大补 /105

第二篇 不良习惯“养”成病

第一章 小习惯酿成大祸患 /111

第一节 长时间吹空调 /112

长时间开空调害处大 /113

长时间吹空调会引起腹泻 /115

长时间吹空调要“保暖” /116

汽车空调不宜长时间开 /117

第二节 空腹跑步 /117

为什么空腹跑步不利于健康? /118

晨练禁忌多 /119

健康跑步 /120

第三节 滚开水泡茶 /121

泡茶用什么样的水好? /122

中国五大名泉 /123

第四节 睡前不刷牙 /127

睡前不刷牙,一夜可烂掉一口牙 /127

正确对待牙齿 /130

第五节 睡前不洗脸 /131



洗脸用冷水还是热水好？	/133
洗脸常犯四个错误	/134
第六节 伏案午睡	/135
伏案午睡影响健康	/136
午睡的最好方式	/138
第二章 清点三大顽固恶习	/139
第一节 经常吸烟	/140
吸烟的五大严重危害	/142
关于吸烟的疑问	/144
第二节 频繁饮酒	/145
大量饮酒对身体健康危害巨大	/147
如何治疗酗酒？	/150
第三节 睡眠时间得不到保障	/152
睡眠不足危害大	/154
睡眠不足易衰老生病	/157
睡眠不足会导致肥胖	/159
睡眠不足不利工作	/160
第三章 及早更正错误常识	/161
第一节 鱼刺卡喉后喝醋	/162
第二节 醉酒后饮浓茶	/163
醉酒后怎么办？	/164
第三节 损坏健康的小习惯	/166
起床先叠被	/166
饮热浓茶	/167
空腹吃糖	/168





空腹吃泡菜 /169

饱食 /169

饭后松裤带 /170

跷二郎腿 /171

强忍小便 /173

俯睡 /173

头发过长 /173

饭后即睡 /173

吃太咸的食物 /174

留胡子 /175

睡懒觉 /175

热水沐浴时间过长 /175

第四章 饮食不当最伤身 /177

第一节 不吃早餐 /178

年轻人不吃早餐易中风 /180

不吃早餐影响女性容貌 /181

不吃早餐难减肥 /182

既然早餐如此重要,就要合理用早餐。

早餐应该吃什么? /183

第二节 三餐饮食无规律 /184

胃溃疡患者日趋年轻化 /186

不良饮食习惯会导致不孕 /187

饮食无规律可致胃部大出血 /188

胃痛袭击年轻人 /189

如何改善饮食无规律 /190



第三节 街头小吃随便吃	/191
街头小吃隐患多	/191
街头小吃卫生差	/193
第四节 随便吃夜宵	/194
第五节 过度节食,以求瘦身	/197
过度节食伤害大	/198
过度节食五大危害	/199
不靠节食高效减肥	/202
第六节 吃过多零食和烧烤	/203
多吃零食可能损伤视力	/203
零食过多,对儿童健康不利	/204
常吃烧烤危害大	/205
第七节 挑食	/207
如何改变挑食宝宝	/208
第五章 工作疲劳过度的人在追逐死亡	/211
第一节 熬夜加班	/212
熬夜工作有技巧	/213
熬夜最佳饮食	/215
第二节 精神长期高度紧张	/217
精神常处于高度紧张的青少年面瘫患者增多	/218
学会缓解压力	/219
有效缓解精神紧张的小技巧	/221
按摩缓解精神紧张	/223
第三节 久坐不动	/223





久坐不动易得哪些病? /224

久坐不动也能夺人性命 /226

第四节 一直盯在电脑前 /229

长时间在电脑前工作应注意 /233

第六章 五大危害健康的心理因素 /235

第一节 有病不求医 /236

假期师生趁“闲”治病忙 /237

第二节 无病不体检 /238

老人应该经常去体检 /239

体检时检查什么 /240

第三节 心胸狭隘 /241

心胸狭隘,如何改变? /241

第四节 情绪易波动 /242

情绪波动危害很大 /244

如何调节情绪 /246

调节情绪的小窍门 /247

第五节 悲观消极 /248

乐观态度或悲观态度,影响着我们的

生活方式 /249

对悲观消极的 10 点建议 /250



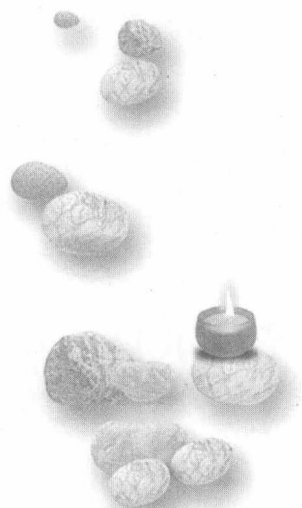
第一篇

养生不当“养”出病

养生的根本目的在于延缓衰老、防病长寿。《素问·经脉别论》中说：“春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用。”所谓“过用”，即是超越常度，违反了事物固有规律。很多人在养生时，都有错误的观念，因此采用了很多错误的养生方式，这样不仅不利于健康，而且会损害健康，让疾病有机可乘。例如“补品多多益善”、“营养过剩不是病”、“运动过度”等错误的观念和方式，都对健康造成了很大的损害。

通过改变错误的养生观念和养生方式，就可以达到延缓衰老、防病长寿的目的，本篇从养生、休息、运动等多个角度，指出其中的错误之处，提出正确的观念与方式。现在，我们不仅要提倡养生，更要健康养生、正确养生，只有这样，我们才能拥有健康，远离疾病。





The background of the page is a grayscale photograph of a calm body of water. In the foreground, a wooden dock extends from the bottom left corner towards the center. On the dock, a wooden rocking chair is positioned, facing away from the viewer and towards the water. The water's surface is still, reflecting the sky and the distant shoreline. In the far distance, a bridge or a series of structures are visible across the water. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

第一章

错误的养生理念



第一节 “清静” 养生养不停

对于养生，很多人都有着错误的观念：一是认为养生是老年人的事；二是认为养生是病人的事。实际上，要想拥有健康，任何人都必须注意养生。近几年来，已经有越来越多的人开始关注这个问题，但同时也有许多人陷入了另一个误区，他们认为养生越多越好，坚持“‘清静’ 养生养不停”的观念。

老人才需要养生？

很多人都有这样一种观念：年轻时用健康来换金钱，以后再用金钱来换健康。因此，许多人在年轻的时候不注意养生保健，年龄不大身体就处于亚健康，甚至不健康的状态。目前，亚健康状态人群被越来越多的国家重视起来，世界卫生组织最近公布的一项预测性调查表明，全世界亚健康人口的总比例已达到75%，完全健康的只有5%，亚健康已经严重地影响了人们的生产、生活，特别是中老年人的身体健康和生命安全。看来，有人称亚健康为隐藏在人类身边的一大杀手一点也不为过，所以我们不要等到身体亮起红灯时，才想起养生保健——养生要及早，每个人都需要养生。养生保健是中老年人的事？不对，养生保健应该从年轻时就抓起！养生保健就是防病治病？不对，养生保健要从改善亚健康状态开始！