

这样做 不生病

我的健康
五星半

ZHEYANGZUO
BUSHENGBING

王 伟◎主编

本书内容浅显易懂，语言别具一格，它不仅告诉你什么是健康，而且清晰明了地解释了健康的“等级制度”，它集趣味性、科学性与科学性于一体，是值得您一读的一本好书。

吉林科学技术出版社

这样做

不生病





这样做

不生病

我的健康
五星半



王伟◎主编

ZHEYANGZUO
BUSHENGBING

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样做, 不生病 / 王伟主编. —长春:

吉林科学技术出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-5384-3859-8

I. 这… 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 092345 号

这样做, 不生病——我的健康五星半

王 伟 主编

责任编辑: 韩志刚

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷有限公司

*

710×1000 毫米 1/16 开本 14.5 印张 21 万字

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3859-8

版权所有 翻印必究

定 价: 25.00 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址: www.jlstp.com



序 言



“生死由命，富贵在天”，是孔老夫子在政治上和仕途上失意以后发出的感叹。后来，“生死由命，富贵在天”也就慢慢成了中国人认命的借口。在今天我们仍然能强烈地感受到这种影响，中国人的人生与生活，似乎已与“天”和“命”难解难分了。事实如此吗？未必。大凡成就一番事业的大人物都具有强健的体魄，超强的心理承受能力以及卓越的智商——这构成了人完美的生命体。

其实，人的生命就像一棵生长的大树，如果树的根基不够深，即使长成了大树也很容易倒下。树长得越高它的根基也应该越深，对生命管理就如同对大树的养护一样。离开了对生命的管理，生命之树就如同断了水源一样，逐渐枯萎，直至死亡。

据世界卫生组织（WHO）研究报告：人类三分之一的疾病通过预防保健是可以避免的，三分之一的疾病通过早期的发现是可以得到有效控制的，三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。因此，我们对健康的维护是在疾病没有到来之前的预防。那么明白了自己的身体等级，知道自己的身体健康状况，很明显有

★★★★★ ZHE YANG ZUO BU SHENG BING

益于控制自己身体健康的走向。

这就是本书出版的意义之所在。不少人很关注自己的健康，却不知什么是健康，什么是异常，怎样才能健康。一个肥胖的女士，除了觉得身材不够美以外，还知道肥胖会引起许多疾病，但什么是减肥的最好办法呢？她常会去寻求各种减肥药，甚至去做手术抽体脂，其实最佳最健康的减肥方式是控制饮食和持之以恒的锻炼。又如吃美式油炸快餐，又好吃又潇洒，但长期吃却会引起高血脂症，而且患大肠癌的几率明显增加。许多人对健康的认识和保健的做法，其依据往往是从广告上得到的信息，其实那常常是错误的。因此懂得自己的身体，懂得什么叫健康，极为重要。本书不仅告诉你什么是健康，而且清晰明了地解释了健康的“等级制度”，对照本书，你可以为自己的健康考个五星半的等级证书。

本书浅显易懂，完全有别于其他健康类、生活保健类书籍的专业与生涩，语言别具一格，既清新活泼，朴素自然，也不失趣味性，很值得一读。

目 录

我的健康五星半★★★★★★
wo de jian kang wu xing ban

第★章

你的健康是几星——身体和宾馆一样是有级别的

五星半健康的人，站在生命的门槛上，清醒地知道自己是世界的主人，还有什么能比这样的状态更重要呢？

1. 人生说到底是身体的较量 (2)
2. 什么样的身体才算五星半健康 (4)
3. 遗传与健康——先天体质由基因决定 (7)
4. 头发与健康——乌黑秀发是青春健康的标志 (10)
5. 脸色与健康——红润脸色，健康本色 (12)
6. 眼睛与健康——炯炯有神，方显英气 (15)
7. 眉毛与健康——眉毛浓密，身强力壮 (19)
8. 鼻子与健康——宝贝，你的鼻子 (21)
9. 手相与健康——阴阳经脉气血交合之所在 (22)
10. 脚底与健康——脚底是人的第二心脏 (24)

第2章

合理饮食打造健康第一星——养生营养并重，搭配美味人生

食不厌精，脍不厌细。从今天起，让健康的饮食习惯渗透到一日三餐的每一个细节当中去吧，以幸福的名义！

1. 每日饮食——一日三餐非小事 (28)
2. 饮食排毒——无毒一身轻 (30)
3. 时尚饮食——做个理智的食尚主义者 (34)
4. 四季饮食——到什么季节吃什么食物 (40)
5. 食药同源——食物是最好的保健品 (43)
6. 快乐饮食——饮食改变心情 (47)
7. 大众饮品——水茶酒饮少不了，喝出健康好身体 (51)
8. 果色天香——打造七彩果味儿人生 (54)
9. 新鲜蔬菜——走进蔬菜大家族，萝卜白菜保安康 (59)
10. 美味肉食——鸡鸭鱼肉吃法有讲究 (64)
11. 营养主食——要想身体好，主食缺不了 (68)
12. 食物搭配——没有不好的食物，只有不好的搭配 ... (71)

第3章

运动锻炼打造健康第二星——燃烧脂肪，将健身进行到底

“健身”已成为当今社会大家越来越重视的话题。有节奏的运动锻炼让我们青春飞扬，让我

们从中获得更大的益处和更多的生命资本。

1. 步行——最经济有效的锻炼方式 (78)
2. 轻体育——在轻松快乐的环境中动起来 (81)
3. 瑜伽——让人心身合一的艺术 (83)
4. 游泳——塑造完美无缺的体形 (86)
5. 登山——在大山的怀抱中历练自我 (88)
6. 打太极——以柔克刚的养生之道 (90)
7. 健美操——在跳跃旋转中崛起 (92)
8. 跆拳道——既能健身又能防身 (95)
9. 晨练——不只活动一下这么简单 (97)
10. 办公操——不可或缺的健身之道 (100)

第4章

行为习惯打造健康三星——习惯改变身体的命运

穷有穷病，富有富病。“生活方式病”很可怕，它已经融入了现代生活的方方面面。所以，为了打造五星半健康的身体，请一定要注意自己的生活方式！

1. 美容——美不好就毁容 (104)
2. 娱乐——休闲娱乐是生活必需 (107)
3. 穿着——穿错了就伤身 (109)
4. 沐浴——洗好了防百病 (111)
5. 睡觉——睡得好精神好 (114)

6. 两性——完美性爱给你意想不到的健康 (118)
7. 用脑——科学用脑才聪明 (121)
8. 健身——为自己量身定作一个运动处方 (125)

第5章

生活环境打造健康四星——身体喜欢美好的环境

谁不喜欢适宜的气候，谁不喜欢安静的氛围，谁不喜欢新鲜的空气……作为一个鲜活的生命体，我们都有权利生活在更加美好的环境里。

1. 气候——远离气候变化对人体的困扰 (128)
2. 噪音——吵来吵去最伤身 (131)
3. 空气——新鲜的才是最好的 (133)
4. 水土——一方水土养一方人 (137)
5. 光——绝对不允许侵犯采光权 (139)
6. 辐射——现代人最大的危机 (142)
7. 居家——别让美丽的装修害了你 (144)
8. 卫生——很多绝症源于不讲卫生 (147)

第6章

快乐心情打造健康五星——精神健康才是真正的健康

快乐是一种必需，也是一种本事。人一不快乐，身体马上缺少维生素 ABCDE。不快乐，就

是对自己的虐待和摧残。不管什么时候都能笑出来的人，才是真正的五星半强人。

1. 欲望——物欲太盛心难静 (150)
2. 压力——都市人的致命伤 (152)
3. 忙碌——奔波劳苦何时休 (154)
4. 虚荣——名与利皆为身外之物 (155)
5. 嫉妒——嫉妒是心灵的深坑 (159)
6. 绝望——绝望是心灵的毒药 (162)
7. 抱怨——牢骚太盛防肠断 (164)
8. 舍弃——放下就是快乐 (166)
9. 苛求——人生本没有完美 (169)
10. 幽默——生活中不可或缺的调味剂 (172)
11. 美德——心灵的健康剂 (175)
12. 友谊——朋友在快乐大道上等你 (177)

第7章

自我保健成就你的健康五星半生活——只有你最了解自己的身体

在疾病和医药的赛跑中，永远是疾病在前，医药在后。所以，身体健康最主动的也是最可靠的防线，就是良好的自我保健。

1. 自检——识别生病前的“健康警报” (180)
2. 体检——定期体检是为健康投资 (181)
3. 危机——急救给我们第二次生命 (184)

4. 瘙痒——不是挠一挠就能解决的事	(186)
5. 尿液——对健康具有重要的参考价值	(187)
6. 便秘——不是扛一下就过去的小毛病	(189)
7. 痔疮——绝对是一种生活方式病	(191)
8. 电脑病——谨防网络对我们的危害	(194)
9. 药物——是药三分毒	(198)
10. 亚健康——跟五星半健康相差甚远	(200)
11. 男士病——让男性疾病远离你心爱的家	(203)
12. 女士病——让女性疾病远离你心爱的家	(206)

附 录

看看你的体质属于几星级?	(210)
你的饮食习惯健康吗?	(211)
你的心理是否健康?	(215)
你的日常生活方式健康吗?	(217)



人生说到底是身体的较量

21 世纪，社会竞争的日益激烈使得每个人都不得不全身心地投入到自己的事业奋斗中去，但随着工作强度的不断增加，人们的健康保健意识却是在不断地下降。经过专家的多次调查，数据显示，现代人对待健康有三种态度：老年人重视和关心自己的健康；青年人很不重视自己的健康；中年人顾不上自己的健康。尤其是事业心特强的人，对自己的健康到了漠不关心的程度，往往依赖于医生、药物和保健品，根本顾不上自我保健。

现在流行这么一句话：四十岁之前用健康换金钱，四十岁之后用金钱换健康！多么形象地描绘啊！如果我们每一个人真正地了解了生活的本质时，就不应该再向健康去透支金钱、地位、荣誉了，因为：身体第一，工作第二！

人生说到底是身体素质的较量，所有的斗争都可以看做古罗马竞技场上角斗士的角逐，没有足够强壮的身体是不行的；所有的斗争可以看成武林高手的较量，最后拼的是深厚的内力，没有内力那叫什么高手？健康是我们为之奋斗、赖以生存的一切，它可以成就一千种幸福，但它只有一个！

著名医学家吴阶平教授说：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。”

当今社会，健康是每个人最迫切的心理需要，是最珍贵的社会财富，是当代社会一个重大课题。很多人当风华正茂、体态匀称时，对吃什么、怎么吃不大讲究，全然不把营养均衡、粗细搭配、热量多少放在心上，似乎无论怎么吃，身体都能承受；性欲正常时，“性”致所至，纵欲无度，裙红酒绿，尽情欢乐，似乎那标志阳刚之气的雄风，与生俱来，不会枯竭。健康像水土一样，就这样被流失了，直到千疮百孔，满目疮痍，健康在他们看来，像廉价的消费品，被任意挥霍，直到捉襟见肘。

还有一些高知阶层和白领，有一种认识误区。认为青壮年正是精力充沛、大展宏图的好时期，应当把宝贵光阴都用在事业上，全然没有珍惜健康的观念。能吃能睡就是没病，有了症状坚持一下就顶过去了，结果病入膏肓时才如梦初醒，但是一切都已经晚了。

刘洋是一家电脑公司技术咨询部门的项目主管。随着互联网的迅速发展，他们所承接的业务急剧增加，竞争也越来越激烈，完成期限越压越短。他白天在电脑前与顾客商谈，夜里又要编程序，这样持续了一个月左右就撑不住了，先是情绪焦虑、急躁，精神状态极为不好，后来眼睛疲劳难受，眼前似乎总有白点。他想忍一忍就过去，可有一天他在办公室小睡时就永远没有醒过来。

只有不断地投身于健康之旅，你的财富才会增加，否则，一切将化为空中楼阁。世界卫生组织曾提出了“健康就是金子”的响亮口号。细想起来，健康比金子还要珍贵，因为健康很难再生或不可再生，一旦失去，再先进的高科技都无法使受损的机体恢复原来的

状态，只能是“无可奈何花落去”，而金子却可以“千金散尽还复来”。

天下最大的失望也莫过于此：自己虽有凌云壮志却没有充分的力量去实现；自己虽有不息的斗志，却没有强健的体魄作为后盾，只能在病痛中忍受煎熬。

健康的身心是生命质量的可行保障，一个有一分天才的强壮者的成就，远远超过一个有十分天才的弱者。

中岛宏博士的一句预警很有道理：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”因此，为了拥有健康、长寿、幸福、愉快、富裕、有价值的人生，我们就要通过学习本书所倡导的“健康五星半”，打造健康的身体。记住：千万不要做赢了事业毁了健康的傻子！



什么样的身体才算五星半健康

身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿，关注健康刻不容缓。补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫。身体健康和宾馆一样是有级别的，我们知道五星级宾馆是最好的，规格高，住着舒服。那么，五星半的健康就是超级健康的身体，这样的孩子充满朝气，给人间带来笑声无数，如电视剧《家有儿女》里的刘星；这样的男人如虎似狼，放之于原始森林亦能生存，如《闯关东》里的朱开山；

这样的女人如大地母亲，如电视剧《宋庆龄和她的姊妹们》里的宋庆龄；这样的老人像常青树一样生命力极强，如那老了老了还志在千里的曹操。

前一节已经说到，人生说到底是身体素质的较量，林黛玉永远斗不过薛宝钗，王熙凤这样的女领导，更不会把她放在眼里，为什么？因为她是个病人。无论从身体上还是从心理上说，她都是一个不健全的人，离我们所说的五星半健康相差甚远。那么，究竟什么样的身体，才算是五星半健康呢？

世界上每一个国家对健康都有自己的论述，最有意思的是日本。日本是快节奏、高效率的国家，日本要求什么都快。健康的标准是十快：“吃得快、睡得快、便得快、说得快、学得快、尿得快、汗得快、动得快、干得快、精得快（指性生活和谐）。”日本是世界上最紧张的国家，但又是世界上最健康最长寿的国家。

联合国卫生组织对健康下的定义是：健康不仅是没有身体疾患，而且要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上真正的健康。健康的含义应包括如下因素：

第一，身体各部位发育正常，功能健康，没有疾病；

第二，体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；

第三，精力充沛，能经常保持清醒的头脑，全神贯注，思想集中，能优质地完成工作、学习，有较高的效率；

第四，意志坚定，情绪正常，精神愉快。

中国人现行的健康指数，指的是血压指数、血脂指数和体重指

数三大健康标准。

血压指数

我国健康人群的最适宜血压水平为收缩压（俗称高压）110 毫米汞柱，舒张压（俗称低压）75 毫米汞柱。当一个人的血压值处于 110~75 毫米汞柱这个范围时，患冠心病、脑卒中的几率最低，寿命最长。

血脂指数

调查得出的血清总胆固醇适宜范围介于 140 毫克/分升~199 毫克/分升之间，中国人的最适宜值为 180 毫克/分升。

体重指数

中国人流行病学的研究将体重指数（体重除以身高的平方）确定为 18 千克/平方米~23 千克/平方米之间。减肥也应适度，不宜底于 18 这个底线。

以上几种标准，皆是国际和国内最有代表性的、最新最先进的说法。所以，我们认为只有达到以上标准的人才算是一个健康的人。

其实，健康远远不是没有疾病和伤残就行了，除了获得生理上、精神上和社会上的健康以外，健康还意味着拥有称心如意的生命。留心观察一下，你周围有没有这样一种人：他们每天都有饱满的热情，让周围的人受到感染；他们有着超强的精力，即使三天三夜不睡，也好像没事人一样；传染病或坏运气见了他们总是躲得远远的；无论面对什么样的灾难，他们都会说：“没关系，小事一桩，我会有办法的。”

五星半健康的人把身体掌握在自己手中，把力量掌握在手中，