



人的生存与健康

REN DE SHENG CUN YU JIAN KANG

黄福祥 编著



江西出版集团
江西科学技术出版社

REN DE SHENG CUN YU JIAN KANG

人的生存与健康

黄福祥◎编著

江西出版集团
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人的生存与健康/黄福祥编著. —南昌:江西科学技术出版社,2008.4
ISBN 978-7-5390-2963-4

I. 人… II. 黄… III. 健康—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 037420 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2008009

图书代码:B08035-101

人的生存与健康

黄福祥编著

出版 发行	江西出版集团·江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	南昌市红星印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	120千字
印张	5
版次	2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-2963-4
定价	15.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



卷首语

现代社会随着经济的快速发展,人们的物质生活得到很大改善,生命质量得到很大提高。现在全国正在进行和谐社会建设,用科学发展观统揽经济和社会事业的发展,这就为人们的生存与健康提供了可靠的物质和精神保障。但我国毕竟是发展中国家,政策和法规还需逐步完善和配套,在实现工业化的过程中过多地消耗了资源,破坏了生态,污染了环境。有些地方甚至以牺牲资源环境为代价换取经济增长,造成资源枯竭、气候异常、环境污染、生态破坏、水土流失、江河淤积、灾害频繁。不仅制约了经济的可持续发展,还严重威胁着人类的生存空间,程度不同地影响着人的身体健康。对此,我就人的生存与健康问题作些粗浅探讨。

人的一生追求知识、财富、名誉、地位、幸福,这是人生的本能反应和要求,但如果一生没有健康的身体作保障,一切都无从谈起。为了更好地阅读后章内容,先提炼出 22 句话,作为开遍卷首语。

1、起居有常:人生每天 24 小时的起居作息,一定要有合理的安排,从起床、排便、运动、工作、学习、膳食、休闲、活动、睡眠等,都要按生命的规律进行,千万不能打乱“生物钟”做适得其反的蠢事。任何事物都存在一定的规律,人的日常生活也必须遵循、顺应这个规律,人的机体才能发挥其正常功能。

2、饮食有节:饮食生活要安排得合理科学、清淡适宜、精心烹制、定量有节、均衡营养、讲究卫生。酸碱性食物各占多大比例,要依人的体质、年龄、习惯、季节、环境、条件而定,做到酸碱平衡,才能避免疾病,保持体格健壮。

3、劳作有序：人们无论劳动或工作都要顺其自然，劳作之后要休息，休息之后再劳作。做事要分清轻重缓急，统筹有序地进行。凡事预则立，不预则废。做事有条理、有秩序，才有效率。如果超负荷劳作或昼夜颠倒逆反时序劳作，就会欲速则不达，适得其反，势必会过早过多消耗能量，损害机体功能，影响健康。

4、动静有度：人们只要长期坚持有氧适度的运动，对发挥大脑机能，改善血液循环，增强五脏六腑功能，控制体重，提高身体素质与抗病能力是非常有利的。中医学提倡动中有静，静中有动。因为人的健康受多种因素影响，经常参加运动的人身体更健康。但运动要有度，要有张有弛，动静相宜。同时，适度安静能使心跳和呼吸减退，血脂和耗氧量下降，肌肉放松，延长生命。

5、快慢有致：人们做事有快慢之分。当快不快会延误时间，丧失机遇；当慢不慢会急躁冒进，好事办坏。正确的方法是决策要慢，操作要快。凡事周密充分策划和准备后，实际操作就要雷厉风行，快速取胜。

6、务实有效：在实际工作中要求求真务实，不要好高骛远，切忌主观、片面、盲目、极端、蛮干、简单、粗暴从事。要对客观事实反复比较、印证，采取切合实际的正确方法认识事物，解决问题，才能取得理想的效果。

002

7、心宽有体：俗话说：“心宽体胖”。心宽的人看得远，想得透，烦恼少，吃得香，睡得着，身体好。在日常生活中尽可能做到荣辱不惊，心胸宽阔，豁达大度，心平气和，不动肝火，不计得失，宽容他人，善待自己，这样对自己的身体健康有好处。

8、人间有情：人与人之间如有真诚友好的感情，对双方都有益。如果彼此虚情假意对待对方，尔虞我诈，城府权谋，相互仇视，将会担惊受怕，饮食难安，夜不成寐，害人害己。人生在世经常要同各种人群打交道，最幸福的美好生活全在于感情、友情、真情、爱情。得之，如沐春风，失之，如入地狱。

9、夫妻有缘：男女凡能结合为夫妻应该说有一定的缘分，既能有缘就要有分，相互尊重、理解、宽容、体贴、学习、鼓励、支持、协调和帮助。彼此有深厚的真诚爱情，才是缘分所致，才能白头皆老。

10、勤俭有益：勤要做到脑勤、手勤、脚勤。俭要做到不铺张浪费，不大手大脚，将有限的钱用在最需要的地方。一生勤俭朴素的人生活踏实、肉体无疾、经济富有、精神满足、心态平静，有益于身心健康。

11、实践有理：实践是发现、认识、探索、证实、检验、发展真理的唯一途径。做任何事情如果凭想当然意气用事，就可能得不偿失。凡事如能亲身实践一番，在实践中总结经验，探求真理，少走弯路，避免差错，定能事半功倍。

12、安全有得：生活的快节奏，导致人的心态发生重大变化，急于求名、求利、求成的大有人在。成功的人举重若轻，履险如夷，临危不乱。人们要在激烈竞争的现代社会生存与发展，就必须具有安全防范意识，在工作、旅行、交往、饮食、运动中时时处处注重安全，才能平安得福，取得预想的效益。如果图快而急躁马虎，疏忽麻痹，盲目追求速度而引发事故，就会招致不应有的损失。

13、骄奢有害：骄傲的人冷酷、固执。人若骄傲，挫折和失败的厄运就会接踵而至。奢侈的人怠惰、消沉。人对物质的欲望永无止境，庄子说：“欲利是祸患的根源”。人若贪图奢侈、腐朽、没落的物质生活，肌体必然会受到损害，缩短寿命。

14、为人有道：道指道理和道德。得道多助，失道寡助。为人首先要懂道理，讲道理，不能蛮横不讲理。孔子在回答子贡提出有没有永远管用的道理时说：“己所不欲，勿施于人”。孔子主张人与人之间要同情、理解、沟通、默契、和谐。这样利人利己。

15、处事有则：则指规则。俗话说：不以规矩不成方圆，没有法则不成世界。人们的社会活动必须置于国家制定的法则下行动，因为这个法则代表着最广大人民群众的根本利益和意愿。如果人

们践踏法则行动,整个社会就不得安宁和谐。谁要是违法乱纪做了坏事而触犯刑律,最终将手铐脚镣摧残伤害自己。

16、好人有德:好人诚实、公道、正直、谦虚、清廉,有高尚的道德品质。有德的人心态宁静,心理显得比较平衡,有了心理平衡,就有生理平衡,有了生理平衡,人体的各器官组织功能才能处于最佳的协调状态,一切疾病都能减少。

17、善恶有报:人生在世要心存正气,多做好事善事,莫做坏事恶事。俗语说:“莫因善小而不为,莫因恶小而为之。”古人云:“为恶之人,如磨刀之石,不见其损,日久损之;为善之人,如庭中草木,不见其长,日久长之。”

18、积疾有祸:疾病是影响健康的直接因素,人体各系统器官组织,不论什么部位功能失常,代谢失衡,阴阳失调,都会产生炎症、不适、疼痛,如不早预防,早干预,就会由少到多地不断积累,由量变到质变,最终造成难以挽救的祸害,等到大难临头时只有痛苦与无奈的惨状,后悔莫及。

19、健康有福:人的一生只有身体健康才是最大的幸福,身体健康自己少受罪,亲人少拖累。健康是财富,健康是生命存在的基础,健康是人们进行各种社会活动的重要保障。

004

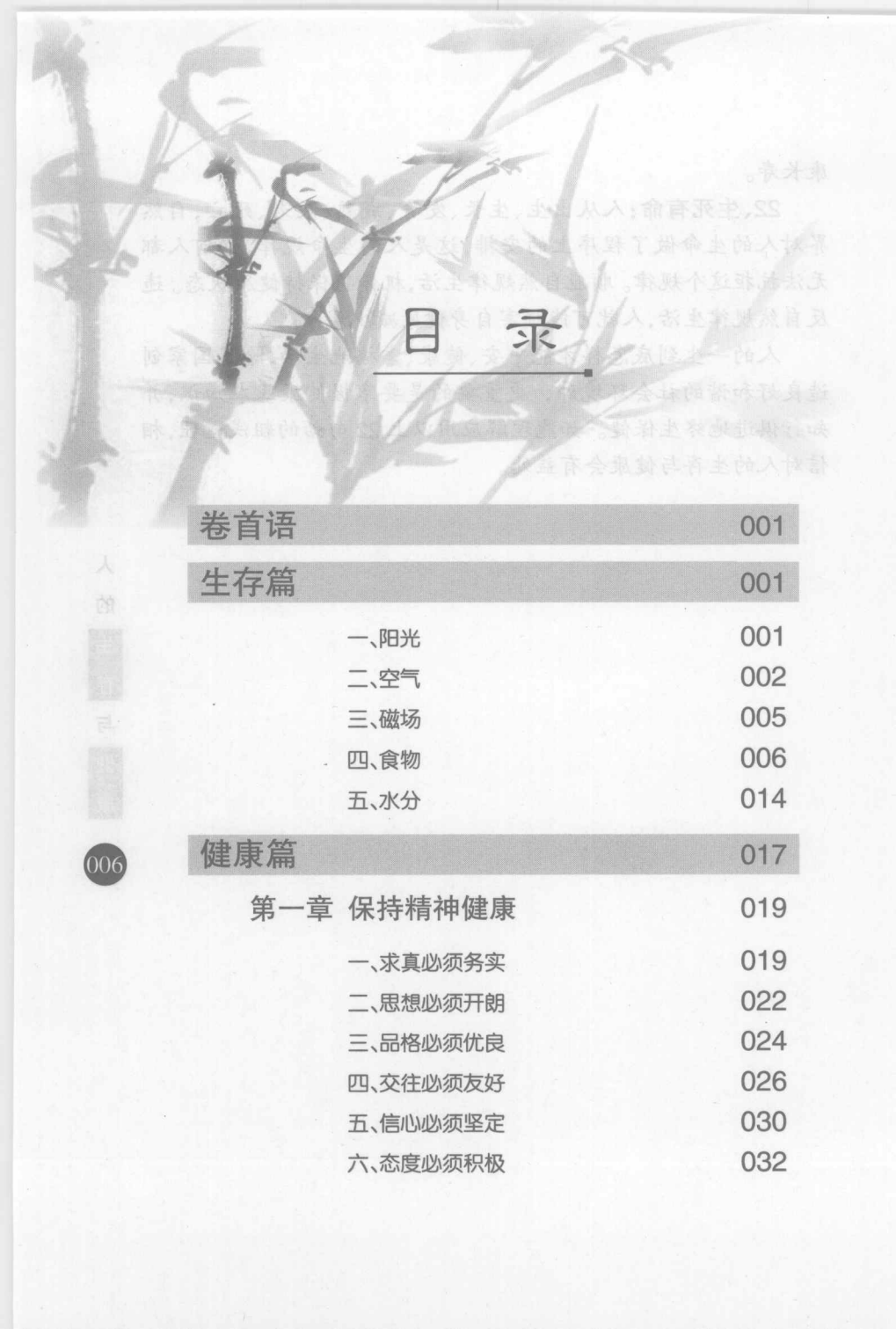
20、富贵有时:人的一生充满许多变数,既有偶然性又有必然性。俗话说:“人无千日好,花无百日红”。其富贵生活不可能伴随终生,不如意之事十有八九,经常存在。无论是前人给的,还是自己创造的,富贵处境都是有阶段性的。

21、适者有寿:古人言:“受恩深处宜先退,得意浓时便可休”。人在社会活动中做任何事情都要权衡利弊得失,扬长避短,趋利避害,量力而行,适可而止,与时俱进,不断适应客观事物与环境的变化,千万不能不知变通硬钻牛角尖,更不能自不量力强为之。做人做事尽可能有理、有利、有节,适时、适度、适量的从事各种活动,这样才能使人体的能量和精气始终处于最佳状态,有益于健

康长寿。

22、生死有命:人从出生、生长、发育、成熟、衰老、死亡,自然界对人的生命做了程序上的安排,这是人的生命规律,任何人都无法抗拒这个规律。顺应自然规律生活,机体将保持健康状态。违反自然规律生活,人就可能损害自身健康减少寿命。

人的一生到底怎样才能平安、健康、幸福地生活,除了国家创造良好和谐的社会环境外,更重要的是要掌握健康基本知识,并知行俱进地终生保健。如能理解应用以上 22 句话的粗浅道理,相信对人的生存与健康会有益处。



目 录

卷首语	001
-----	-----

生存篇	001
-----	-----

一、阳光	001
二、空气	002
三、磁场	005
四、食物	006
五、水分	014

健康篇	017
-----	-----

第一章 保持精神健康	019
------------	-----

一、求真必须务实	019
二、思想必须开朗	022
三、品格必须优良	024
四、交往必须友好	026
五、信心必须坚定	030
六、态度必须积极	032

七、情绪必须稳定	036
八、心怀必须宽广	039
九、心地必须善良	042
十、心情必须愉快	043
十一、名利必须淡泊	047
十二、得失必须看轻	049
十三、助人必须乐意	050
第二章 合理安排饮食	052
一、食物与健康的关系	053
二、要科学地进行搭配	058
三、要确保清淡与适宜	059
四、要精心烹制好食物	060
五、要按时定食与定量	061
六、喝点茶汤有益健康	063
七、注意讲究饮食卫生	064
第三章 长期适度运动	065
一、适度运动的好处	065
二、体质锻炼的方式	068
三、体质锻炼的要求	075
第四章 充足有效的睡眠	077
一、睡眠主要功能	077
二、睡眠生理变化	081
三、改善睡眠条件	083
第五章 坚持常态保健	085

一、增强保健观念	086
二、生活要有规律	087
三、讲究生活方式	090
四、注意劳逸结合	093
五、养成良好习惯	096
六、坚持保健按摩	101

第六章 注意防治疾病 104

一、人体致病因素与生命养护	104
二、人体疾病预兆与疼痛现象	107
三、人体细胞功能与衰老现象	111
四、人体结构功能与疾病防治	115
1、骨骼系统的结构功能与疾病防治	115
2、肌肉系统的结构功能与疾病防治	118
3、神经系统的结构功能与疾病防治	119
4、感受器系统的结构功能与疾病防治	121
5、内分泌系统的结构功能与疾病防治	124
6、循环系统的结构功能与疾病防治	126
7、免疫系统的结构功能与疾病防治	131
8、呼吸系统的结构功能与疾病防治	133
9、消化系统的结构功能与疾病防治	135
10、泌尿系统的结构功能与疾病防治	142
11、生殖系统的结构功能与疾病防治	144
12、传染病的防治	146

后记

149



生存篇

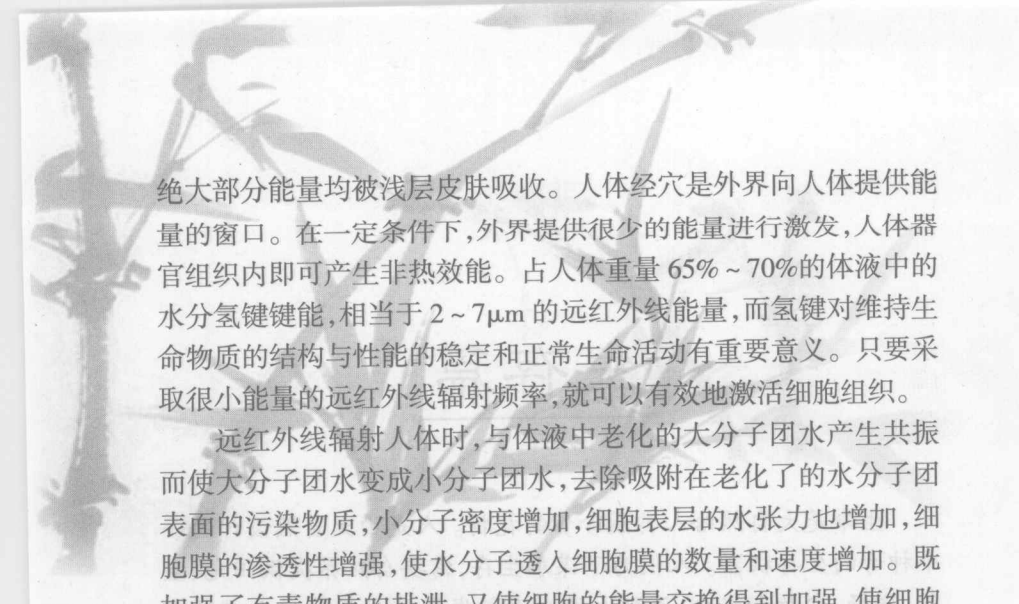
生命是大自然给人类最珍贵的礼物。人是由大自然设计的一个神奇的生存机器。人们为了谋求生存,需要自然界提供阳光、空气、磁场、食物和水分,否则人的生存与发展就成问题。人若没有房屋住、衣服穿、汽车坐、燃料烧、电灯照、电器用,仅仅是生活质量差,但能生存较长时间。假如没有阳光、空气、磁场、食物和水分,人将无法生存,更谈不上健康和发展。

一、阳光

太阳是地球上光和热的重要来源,是一个火热的气球体,表面温度约 6000°C , 越向内部温度越高,在太阳的中心温度为 $1500 \times 10^4^{\circ}\text{C}$ 。这个高温能使所有物质气化。太阳照射地球 1 分钟相当于燃烧 700 万吨煤产生的热量。

光是一种辐射能,不同的光线由于光亮子能量不同,可引起不同的光电效应。一般情况下,物质从外界吸收大量能量,会自发地过度激发态,多数的能量以电磁波的光子形式向四周发射出去,而产生普通光。

太阳光 80% 为远红外线,远红外线波长范围在 $0.76 \sim 1000\mu\text{m}$ 之间。人体对远红外线的吸收取决于远红外线的波长和皮肤的状态。人体皮肤中的水是远红外线的吸收体,远红外线的



绝大部分能量均被浅层皮肤吸收。人体经穴是外界向人体提供能量的窗口。在一定条件下,外界提供很少的能量进行激发,人体器官组织内即可产生非热效能。占人体重量 65%~70%的体液中的水分氢键键能,相当于 2~7 μm 的远红外线能量,而氢键对维持生命物质的结构与性能的稳定和正常生命活动有重要意义。只要采取很小能量的远红外线辐射频率,就可以有效地激活细胞组织。

远红外线辐射人体时,与体液中老化的大分子团水产生共振而使大分子团水变成小分子团水,去除吸附在老化了的水分子团表面的污染物质,小分子密度增加,细胞表层的水张力也增加,细胞膜的渗透性增强,使水分子透入细胞膜的数量和速度增加。既加强了有毒物质的排泄,又使细胞的能量交换得到加强,使细胞膜及细胞内钙离子增强活性与数量,细胞活力增强,人的免疫力就增强。另外,远红外线热量还参与血液、淋巴液、组织液在人体组织的物质、能量的流动,减少血管内血液的浓度,改善微循环,消除疲劳,减少病痛。

二、空气

维持地球上一切生命赖以生存的物质基础是空气。空气中与人体生命息息相关的是呼吸时吸进的氧和呼出的二氧化碳。

氧气的价电位速率高,蕴含较大的动能,在与其他物质起反应时,氧的价电位放出大量的热量,使反应更强烈,如燃烧和爆炸。但铁、铜生锈,氧化反应却比较平静。

氧是生物组织中的重要组成部分,与细胞生命活动关系最直接最密切的是氧和二氧化碳,氧是细胞需要的能量,细胞要生存,就要不断输送氧,不断供应蛋白质及其他营养物质。这些物质完成都离不开氧的能量,如果没有氧,细胞内的氧化作用得不到能量,细胞的运动就不能进行,细胞的生存就受到威胁。

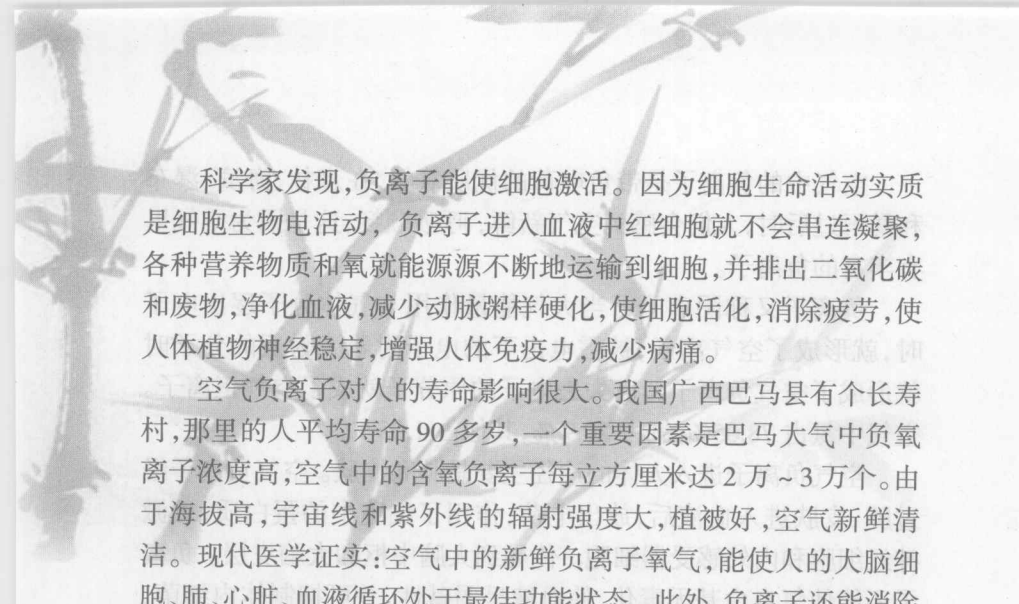
空气中的负离子是带负电荷的优质氧气,在森林、海滨、瀑布和暴雨过后时,人们会感到空气新鲜,呼吸顺畅,这是因为空气里有丰富的负离子。

负离子又称阴离子,当大气能量作用与气体分子逐出电子时,就形成了空气离子,被雷电击下的电子附着于附近的分子时就形成了空气负离子,已失去电子的原分子就成了空气正离子。空气中氮占 78.05%,氧占 20.9%,其他占 1.05%。

空气负离子进入人体的途径主要是肺和皮肤。空气负离子经过肺、皮肤进入血液后,放出电荷,作用了细胞中的蛋白质,刺激神经细胞和内外感受器细胞。传导到大脑中枢和大脑皮层。负离子还能使氧自由基无毒化,使血液呈弱碱性,并可抑制体内细菌、病毒的生成,改善空气质量。据科学家测定,每立方厘米含有浓度 1000~2000 个负离子,使人感觉舒服轻松。人体如经常处于 1000~2000 个/立方厘米的负离子环境中,对健康大有帮助。

负离子含量与健康的关系

环境	含量(负离子个数/立方厘米)	与健康关系
森林、瀑布	10 万 ~ 50 万	具有自然免疫力
高山、海边	5 万 ~ 10 万	杀菌、减少疾病传染
郊外、田野	5000 ~ 5 万	增强人体免疫力和抗菌力
城市公园	1000 ~ 2000	维持健康
街道绿化区	100 ~ 200	诱发边缘生理障碍
城市住宅区	40 ~ 50	诱发头痛、失眠、疲劳、神经衰弱、呼吸道疾病
室内空调间	0 ~ 25	引发“空调病”症状



科学家发现,负离子能使细胞激活。因为细胞生命活动实质是细胞生物电活动,负离子进入血液中红细胞就不会串连凝聚,各种营养物质和氧就能源源不断地运输到细胞,并排出二氧化碳和废物,净化血液,减少动脉粥样硬化,使细胞活化,消除疲劳,使人体植物神经稳定,增强人体免疫力,减少病痛。

空气负离子对人的寿命影响很大。我国广西巴马县有个长寿村,那里的人平均寿命 90 多岁,一个重要因素是巴马大气中负氧离子浓度高,空气中的含氧负离子每立方厘米达 2 万~3 万个。由于海拔高,宇宙线和紫外线的辐射强度大,植被好,空气新鲜清洁。现代医学证实:空气中的新鲜负离子氧气,能使人的大脑细胞、肺、心脏、血液循环处于最佳功能状态。此外,负离子还能消除有害气体、除菌、消毒、消炎、保鲜。

负离子主要功能是促进新陈代谢,能激活肌体抗病能力,改善睡眠,进而消除疲劳,使人精神振奋,工作效率提高,并能镇痛,改善心脏功能。正离子则会导致人精神涣散或产生烦躁不安的情绪。家中种植盆栽植物,能增加含负离子的优质氧气。

有害气体破坏大气层的臭氧层,间接地造成紫外线指数的增加,对人类健康会造成很大的威胁。气候带位移动引发动物大迁移,可能促使脑炎、狂犬病、登革热等传染病蔓延。水灾、旱灾等对农作物的影响,沙尘暴的频繁出现,对人类健康造成越来越大的影响。

使用空调使空气缺乏负离子。如果吸入的氧气质量差,就会使神经末梢的感官器受到刺激,使你感到头昏、头痛、目眩、头重、失眠、疲劳、恶心、便秘、口干、鼻痒、乏力、血压升高、心跳加快、白细胞减少等症状。造成人体失衡,功能紊乱,免疫力下降,影响健康。

三、磁 场

物质放在不均匀的磁场中会受到磁力的作用。在自然界里,磁与电是一对孪生兄弟,有磁就有电,电子的自转会使电子本身具有磁性,一个个电子成为一个个小小的磁铁。地球是一个大磁场,世界上的物质都无处不充满着磁场,地球上所有生命的形成过程都是在磁场作用下形成的,没有磁场生命就很难运行和延续。地球磁场成为生物体维持正常生命活动不可缺少的因素。地球磁场保护着人类和各种生物免受地球以外的高能宇宙线的伤害。

世界上任何物质都有磁场,任何物质和生命都离不开磁场,地球围绕太阳公转所需的向心力是太阳磁场与地球磁场吻合而形成的,而不是万有引力所形成的。地球是运转在万有引力形成的向心力很不足的轨迹上运行的。所以,地球虽然永恒绕太阳周转运动,但地球上的人和物却不失重,而航天飞机进入轨道后,飞机上的物体都会失重,这就是航天飞机偏离地球磁场太远的原因。宇航员在太空失钙过多,回到地面后不能立即行走,并要与外界隔离休养一段时间,以恢复身体的抗氧化能力。

现代科学技术揭示,人体本身和生活环境存在着微弱磁场,例如心脏跳动、神经活动、眼睛眨动、手足肌肉运动等,都能分别产生极微弱的心磁场、脑磁场、眼磁场、肌磁场。研究表明:地球磁场的变化影响人体的生长和发育,如人员稀少且植被丰富,有磁化水的地区,人的身体多数强壮。人体磁场能引发多种疾病,如植物神经功能紊乱、细胞早衰、血液黏稠、血中大量沉积物堵塞血管、心脑血管病人增多等等。随着现代化建设的加速发展,城市高楼林立,钢筋水泥建筑和电线、电缆、管道纵横联网,汽车川流不息,屏蔽和遮断了地球磁场的作用。现代人长期生活在城镇建筑物内,接受和享受自然磁场的机会减少,加上每天大量摄入人造

合成食物,矿物质减少,体内充磁物质减少,所以现代人机体免疫力较差,影响身体健康。

地球磁场的磁层有一定的厚度。自地球上生命以来,地球表面的磁场保护地球的大气层不被太阳风吹走。太阳大气的最外层由高度电离的原子和自由电子组成,密度极其稀薄,内层温度高达 100 万℃。太阳风的粒子流速是地面大风的 100 倍以上,如没有磁场阻挡,太阳风将很可能把大气中的蒸气不断耗尽,使海洋逐渐缩小、消失。二氧化碳易溶于海水中,如果没有海洋,大气中的二氧化碳将不断增加,气温不断上升,灾害性天气将更加频繁,人类灾害将不断发生。因为有地磁场,有大气和海洋,地球的一切生物和生命才能诞生、续存。正是有了地磁场,太阳风中抛出的高能粒子,才不会给人类生命和生物造成危害。专家认为人的一些生理指标与地球磁场的波动有关,如体温、血流、脉搏、血压等。有资料显示,地球磁场作用于人体后,在体内引起一系列生物化学效应,使血管扩张,血流加快,微循环改善,促进物质交换,把更多的营养物质输送给组织细胞,又将细胞代谢废物带走排出。地球磁场还可以清除体内自由基、镇痛和改善睡眠,降低血黏稠、血脂、血清胆固醇等作用。

006

地球磁场能清除血管内沉积物,清洗疏通血管,使血管管腔变长,管壁逐渐恢复弹性,消除血管内多余的血脂和坏死的血小板等代谢物,防止杂质沉积和血栓的形成,活血化淤。

四、食物

为了保持人体的正常生命活动,人必须每天不断地通过食物获得各种营养物质。食物进入人体后,经过消化、吸收转变为人体的必需营养成分。一般而言,人体所需的营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和膳食纤维等,还有水分。这些营