



主编 陈如明 井彦华 陈亮

健康长寿秘诀

平衡

养生之道，

衡百病消

平衡养生之道在于膳食、运动、睡眠、心理、性生活及环境六大平衡

本书将告诉你养生保健、健康长寿的要诀

健康长寿秘诀——平衡

JIANKANG CHANGSHOU MIJUE——PINGHENG

主 编 陈如明 井彦华 陈 亮



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿秘诀——平衡/陈如明,井彦华,陈亮主编. —北京:人民军医出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5091-4030-7

I. ①健… II. ①陈… ②井… ③陈… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 148674 号

策划编辑:焦健姿

文字编辑:刘耀文

责任审读:吴然

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927271

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂

装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:15.5 字数:267千字

版、印次:2010年8月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:28.50元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

编著者名单

编委会名单

主 任 刘凯军
副主任 陈 晨 黄尉初 陈铁兵
委 员 李 蔚 胡 珺 鲁宣妤 盖旭红 党 勃

编写人员

主 编 陈如明 井彦华 陈 亮
编 者 (排名不分先后)
于晓敏 于云辉 苏雪艳 张景兰 周光智
杨 杰 付 勇 刘 勇 杨耀堂 孟 婧
王 芳 张丽萍 刘立梅 许先武 陈 琪
张 莹

内 容 提 要

养生之道，重在平衡。人体平衡百病消。

平衡养生之道，包括膳食营养平衡、运动平衡、睡眠平衡、心理平衡、性生活平衡及生活环境平衡。六大平衡，缺一不可。本书将从六大养生平衡的要领及方法讲起，告诉你养生保健、健康长寿的要诀。作者长期从事医疗保健、宣传工作，写作注重科学性、实用性，文笔流畅、深入浅出，使本书成为预防现代病及养生保健的上佳读本。

前 言

一个人的健康说起来简单,但真正做到却很不容易。世界卫生组织最近公布的一项调查表明,全世界亚健康人口的比例已经占到了 75%,而真正健康的比例却只有 5%。科学家推算,人的最高寿命应该达到 120~150 岁,但绝大多数人都活不到这个年龄,这是为什么呢? 这里的原因很多,其中就包括人们在疾病观,健康观认识上的缺乏或不足。要想健康长寿,就必须懂得必要的养生与保健知识。

概括地说,人的寿命主要受饮食、卫生、气候、经济、地理环境等社会和遗传因素的影响。也就是说,在相同环境下,个人生活方式和心态的不同将使他的实际寿命有很大差异。由于个体的差异性,每个人的基因不同,所处环境不同,即使用同一种保健健康方法,效果肯定也是不同的。每个人都应根据自己的情况采取相应的保健方法。那么,人类健康长寿有没有秘诀呢? 回答是肯定的。

大家都知道,平衡是大自然的基本规律。比如说,我们生活的地球,生态平衡非常重要,生态一旦遭到破坏,生物链断裂,那么许多物种就可能会灭绝。同样,人体的平衡也非常重要,甚至贯穿于人的一生。人体的任何系统、器官、生理功能一旦失去平衡,就会生病。只有保持人体的平衡,才能获得健康。我们通过多年的研究认为,人类健康长寿的秘诀就在于保持身体的平衡。

翻开这本书,我们将为您介绍影响寿命的因素,以及饮食营养平衡、运动平衡、睡眠平衡、心理平衡、性生活平衡及生活环境平衡六大平衡的要领和方法。希望本书能够给您的健康带来福音,同时衷心地祝愿广大读者从阅读本书开始、从理在开始,掌握六大养生平衡,健康长寿!

编者
2010年6月

目 录

一 影响寿命的因素

1

提示：科学家推算，人的最高寿命是 120~150 岁。由于受疾病、饮食、卫生、气候、经济、地理环境等社会因素和遗传因素的影响，人的实际寿命是有很大差异的。但随着经济的发展、社会的进步、人们生活条件的改善，人的期望寿命将会越来越长。只有消除影响寿命的因素，掌握健康长寿的秘诀，才能增进健康，延长寿命。

◆ 影响寿命的因素有哪些	2
◆ 人的自然寿命与实际寿命是多少	2
◆ 古人是如何认识人的自然寿命的	3
◆ 寿命的估算和预测	3
◆ 遗传影响人的寿命	5
◆ 人的寿命与性别有关	6
◆ 人的寿命与社会因素有关	6
◆ 人的寿命与社会条件密切相关	6
◆ 先天因素对寿命的影响	8
◆ 后天因素对寿命的影响	8
◆ 人为什么会衰老	9
◆ 科学家揭秘的十大衰老原因	9
◆ 现代人的八种生活方式导致衰老	10
◆ 长寿的奥秘	11
◆ 长寿奥秘有新发现	12
◆ 延年益寿十条准则	13
◆ 健康长寿的十种生活方式	14

2 | 健康长寿秘诀——平衡

◆ 聪明人长寿	15
◆ 低温利长寿	16
◆ 受教育多的人健康长寿	17
◆ 乐观豁达的人健康长寿	18
◆ 心理平衡的人健康长寿	19
◆ 随遇而安的人健康长寿	20
◆ 十种长相的人可能长命百岁	20
◆ 揭开瑞典人长寿之谜	21
◆ 健康高于财富	22
◆ 人人都要重视亚健康	23
◆ “治未病”是阻击亚健康的最好办法	25
◆ 怎样摆脱亚健康	26
◆ 健康长寿的秘诀是平衡	26

二 膳食营养平衡

29

提示：民以食为天，膳食营养是维持人类生命最重要的因素，对抗衰老和延年益寿有着极为重要的作用。人体需要各种各样的营养素，营养过多或过少对健康都不利。营养过剩可导致肥胖、高血压、糖尿病等；营养不足可使人瘦弱、抵抗力低下而患病。只有科学饮食，才能延年益寿。每个人都要根据自己的年龄、体力消耗等实际情况选择营养标准，尽量做到摄入与消耗相等。具体来说，每个人都要知道自己每天需要吃什么？吃多少？怎样吃？主副食如何搭配最科学？怎样才能达到饮食营养的平衡，从而改掉不良的饮食习惯。

◆ 膳食营养与健康长寿	30
◆ 人体所需的营养素	30
◆ 营养平衡才能健康长寿	33
◆ 食物酸碱平衡有益健康	34
◆ 主副食品搭配求平衡	34
◆ 饮食习惯讲平衡	35
◆ 注重早餐营养	37
◆ 午餐要吃好、晚餐要适量	38

◆ 为什么晚餐不能过饱	38
◆ 过量饱食影响健康	39
◆ 食物分五类，三餐巧搭配	40
◆ 世界五大长寿乡的饮食	41
◆ 四季饮食的科学调配	42
◆ 暑热天气的饮食安排	43
◆ 科学的膳食：适当高蛋白、低脂肪、低糖	44
◆ 中老年人的膳食原则	45
◆ 老年人的营养调配	46
◆ 延缓衰老的食谱	47
◆ 平衡的男性饮食	48
◆ 房室食补的平衡原则	48
◆ 注意更年期的营养	49
◆ 脑力劳动者的饮食	50
◆ 吃主食的三大误区	50
◆ 常吃粗粮有益健康	52
◆ 饮食养生新发现	53
◆ 蔬菜水果五大保健作用	53
◆ 为什么蔬菜和水果能养生防病	55
◆ 蔬菜的营养和吃法	57
◆ 不科学的饮食习惯	58
◆ 有益健康的烹调原则	59
◆ 烹饪中减少营养素损失的方法	59
◆ 炖肉要搭配好菜	60
◆ 时令鲜果保健康	61
◆ 七色果蔬对器官的多种保护	62
◆ 吃水果有讲究	63
◆ 水果的最佳吃法	64
◆ 饮食十二宜	65
◆ 合理的饮食习惯是健康之源	65
◆ 七种饮食习惯对健康不利	66
◆ 用餐习惯不良损健康	67
◆ 改掉有害健康的坏习惯	67
◆ 十类食物可御寒	68

4 | 健康长寿秘诀——平衡

◆ 饭后喝菜汤，防病益健康	69
◆ 膳食与保健、疗疾	70
◆ 食疗保健康	71
◆ 疗效食物	71
◆ 八种食物可增强免疫力	72
◆ 食物属性分类	73
◆ 食用保健汤剂	74
◆ 粥的食疗原理	74
◆ 食疗粥：老人的最佳食疗方式	75
◆ 秋季饮食进补四原则	75
◆ 冬令食补，效果最好	76
◆ 八种食物“吃”掉脂肪肝	77
◆ 有防癌抗癌功效的食物	77
◆ 饮食防癌注意事项	78

三 运动平衡

79

提示：生命在于运动，说明运动在人的生命中对保健长寿的重要作用。但是并非所有的运动对人的健身延年都有益，必须采取科学的运动方法才能达到健身的目的。这种科学的运动方法就是运动平衡。运动平衡包括两方面：一方面，要根据个人的情况保持一定的运动量和运动强度，达到锻炼的目的；另一方面，运动量和运动强度又不能过，过了反而会对身体造成危害。运动平衡的本质就是要坚持有氧运动，避免无氧运动。由于每个人的年龄、生活环境、身体素质等不同，因此，在运动时选择的运动方式、运动量、运动强度也只能根据自己的实际情况灵活掌握。

◆ 为什么说“生命在于运动”	80
◆ 运动能延缓衰老	81
◆ 适量运动能防癌	81
◆ 适当运动可防骨质疏松	82
◆ 运动能预防老年痴呆症	84
◆ 天天运动益处多	84
◆ 剧烈运动不利于健康	85

◆ 怎样预防运动性猝死	87
◆ 运动平衡, 必须坚持有氧运动	89
◆ 怎样掌握有氧运动的要领和尺度	90
◆ 有氧运动因人而异	91
◆ 如何运动才平衡	92
◆ 抓住身边的机会锻炼	92
◆ 白领运动养生	93
◆ 健身前后注意事项	95
◆ 四季运动有讲究	96
◆ 夏季运动七注意	97
◆ 老人秋季锻炼五注意	98
◆ 冬季运动应注意的问题	98
◆ 晨练的好处	99
◆ 晨练的注意事项	100
◆ 老人锻炼五戒	101
◆ 劳动易长寿	101
◆ 长寿地区的长寿秘诀: 劳动一生	102
◆ 常做家务劳动能延年益寿	103
◆ 散步对健康有益	103
◆ 慢跑有益健康	105
◆ 练太极拳能养生	106
◆ 骑自行车健身	108
◆ 打乒乓球健身	108
◆ 打台球健身	109
◆ 打网球健身	109
◆ 打羽毛球健身	110
◆ 跳健身舞对健康有益	110
◆ 打门球健身	111
◆ 游泳最健身	112
◆ 登高望远益健康	113
◆ 健身球养生	114
◆ 伏案工作者宜做健身操	114
◆ 办公室坐位健身操	115
◆ 办公室站位保健操	115

6 | 健康长寿秘诀——平衡

◆ 颈部保健操	115
◆ 胳膊健美操	116
◆ 手的健美操	116
◆ 防人体老化体操	117
◆ 老年人健身操	118

四 睡眠平衡

119

提示：人体从诞生的那一天起，就始终处于觉醒和睡眠有规律的交替过程中，这种有规律的交替，是生命延续和存在的基本条件之一，也就是说，生命的过程离不开睡眠。在日常生活中，当我们睡眠不足时，就会显得无精打采，疲惫不堪，感到头晕脑涨，工作或学习的效率降低，甚至引起多种疾病，但是若经过一次良好的睡眠之后，我们又会重新精力旺盛，体力倍增。如果睡眠过多，不仅消除不了疲劳，还会影响健康和智力。科学的睡眠必须保持睡眠平衡。

◆ 平衡睡眠与寿命有关	120
◆ 科学睡眠防疲劳	120
◆ 怎样提高睡眠质量	121
◆ 睡前适当运动有益于睡眠	123
◆ 古人睡眠十忌	123
◆ 改善睡眠质量的注意事项	124
◆ 现代人改善睡眠的窍门	125
◆ 失眠自疗方法	126
◆ 晚餐少吃或不吃影响睡眠的食物	127
◆ 午觉要讲科学	128
◆ 不宜睡午觉的老人	129
◆ 老年人主动睡眠有利于健康	130
◆ 熬夜对健康有害	130
◆ 睡懒觉有害健康	132
◆ 瞌睡太多要警惕	133
◆ 平衡睡眠的个人调节	134

提示：心理活动对身心健康的影响是很大的。许多疾病如高血压、冠心病、癌症、胃肠道疾病等都与情绪有关。因此，保持心理平衡有利于健康长寿。日常生活中要随时注意调节不良情绪，克服自卑、猜疑、紧张、孤寂和妒忌心理。保持心理平衡是保证身心健康的重要法宝。

◆ 古人对心理与生理的认识	136
◆ 现代人对心理与生理的认识	136
◆ 心理与疾病	138
◆ 情绪对胃肠功能的影响	138
◆ 情绪对血压的影响	139
◆ 情绪对冠心病的影响	139
◆ 情绪对癌症的影响	140
◆ 情绪对糖尿病、哮喘等疾病的影响	140
◆ 常见心身疾病	140
◆ 心理健康的标准	141
◆ 如何判断老年人心理健康	142
◆ 心理活动对身心健康的影响	142
◆ 保持心理平衡有利于健康长寿	143
◆ 健康长寿须克服自卑、猜疑心理	144
◆ 健康长寿须克服紧张心理	145
◆ 健康长寿须克服孤寂心理	145
◆ 健康长寿须克服妒忌心理	146
◆ 乐观平和的心态是长寿的重要因素	146
◆ 老年人心理老化的迹象	147
◆ 怎样延缓心理衰老	148
◆ 老年人如何增进心理健康	149
◆ 心情愉快有“十乐”	150
◆ 中老年人离退休后的心理问题	151
◆ 中老年人离退休综合征的发生原因	152
◆ 中年人的心理保健	153

8 | 健康长寿秘诀——平衡

- ◆ 更年期的心理保健 153
- ◆ 老年人要热爱生活、善于生活 154
- ◆ 老年人要保持愉快而平稳的情绪 154
- ◆ 老年人要保持广泛的业余兴趣爱好 155
- ◆ 老年人要坚持运动锻炼 157
- ◆ 老年人应做到有病早治，无病早防 157
- ◆ 建立良好的人际关系应注意的问题 157
- ◆ 要想长寿，遗忘是宝 158
- ◆ 不良情绪是癌症的活化剂 158
- ◆ 用节制法保持心理平衡 159
- ◆ 用疏泄法保持心理平衡 160
- ◆ 用转移法保持心理平衡 160
- ◆ 用静默疗法保持心理平衡 161
- ◆ 制怒十法 161
- ◆ 开怀一笑泯病痛 162
- ◆ “笑是良药”有科学依据 163
- ◆ 大笑的益与忌 164
- ◆ 常听音乐，健身疗疾 165
- ◆ 每天十分钟远离神经紧张 166

六 性生活平衡

167

提示：性行为是人类的一种本能，是人类生活的重要内容之一。正常的性生活有益于人的身心健康。性健康是爱情、婚姻、家庭的自然基础。和谐满意的性生活，有助于增进夫妻感情，改善夫妻关系，使人格更加完善，生活和工作更有动力。保持性生活的平衡是传统养生学的一大特点，必须遵循欲不可绝、欲不可早、欲不可纵、欲不可强、欲有所忌等原则。性生活过多过少都会影响身心健康，男女双方要通过乐而有节的性生活，共同达到强身健体、延年益寿的目的。

- ◆ 性生活是人类的基本生理需求 168
- ◆ 性生活的保健原则 169

◆ 性生活平衡必须保持性和谐	169
◆ 如何提高性生活质量	171
◆ 性生活常见的问题	171
◆ 性生活过度的表现	173
◆ 性疲劳的原因及处理方法	173
◆ 和谐性生活应注意的问题	174
◆ 性保健中的七损八益	176
◆ 九种习惯保证男人性健康	177
◆ 需节制性生活的疾病	178
◆ 性生活八不宜	178
◆ 浴后莫急于过性生活	179
◆ 性生活之四季变化协调说	179
◆ 新婚夫妻性生活要适度	180
◆ 婚后的性生活重在养生	181
◆ 中年人如何协调性生活	182
◆ 如何面对中年男子性能力的变化	183
◆ 性爱越简单越完美	183
◆ 推迟性功能衰退的方法	184
◆ 男性性功能障碍的原因	185
◆ 性功能障碍的理疗和心理训练	185
◆ 女性性冷淡的调理	186
◆ 更年期女性的性生活保健	187
◆ 老夫妻间的情爱表现	187
◆ 老年夫妻性生活要诀	188
◆ 人老“风流”是寿星	188
◆ 性生活要讲究卫生	189
◆ 影响性功能的食物	191

七 生活环境平衡

193

提示：人类生活在自然环境中，环境的好坏直接影响人的健康和寿命。科学研究证明，外部环境和营养因素的改变，可引起人的基因的改变。

10 | 健康长寿秘诀——平衡

如果人类违背了与自然环境相平衡的原则就会生病。因地球的运转而形成了四季变化，人应顺应季节的变化而采取相应养生手段，以达到与自然的和谐、与环境的平衡。

◆ 生活环境与长寿有关	194
◆ 人与自然的和谐是长寿的基础	194
◆ 适应环境变化，保持人体与外界的平衡	196
◆ 春季如何养生	197
◆ 春季养生说“春捂”	198
◆ 中老年人春季养生	198
◆ 春季要重视养肝	199
◆ 夏季如何养生	200
◆ 夏季防病养生	201
◆ 中、老年人夏季养生	201
◆ 夏季养生在于“清”	202
◆ 夏季保健七误区	203
◆ 秋季如何养生	204
◆ 秋季养生说“秋冻”	205
◆ 秋季养生贵防燥	206
◆ 中老年人秋季养生	207
◆ 秋季要顺应容平志收	208
◆ 秋燥咳嗽，饮食调理	209
◆ 冬季如何养生	209
◆ 中老年人冬季养生	211
◆ 冬季巧洗保健康	211
◆ 老人冬季要防瘙痒	212
◆ 冬季保健八误区	213
◆ 气候、环境变化使人类失去生存平衡	214
◆ 新型污染物，危害知多少	215
◆ 清除家中的隐性污染	217
◆ 中老年人如何布置居室	217
◆ 雾霾天不适合晨练	218
◆ 污染重不宜出门锻炼	219