

健康
养生
绝学

科学实用的养生常识
百无禁忌的饮食门道

易学活用的保健诀窍
笑口常开的快乐秘诀



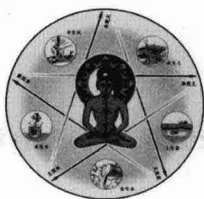
健康的身体 这样来

为国人量身定做的健康宝典

王新荣◎编著

- 当您一直处于亚健康、总是感觉疲劳时
- 当您有很多私密小问题难以启齿，不愿去医院看时
- 您捧起此书就找到了您的健康金钥匙

科学实用的养生常识
百无禁忌的饮食门道

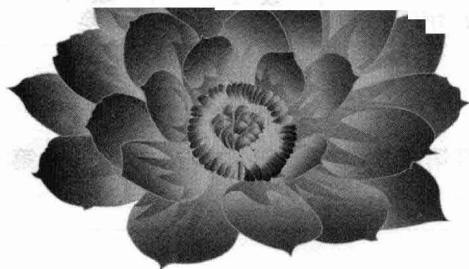


易学活用的保健诀窍
笑口常开的快乐秘诀

健康的身体 这样来

《为国人量身定做的健康宝典》

王新荣◎编著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康的身体这样来 / 王新荣编著. -北京:台海出版社,

2010.6

ISBN 978-7-80141-687-2

I. ①健... II. ①王... III. ①保健-基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 103534 号

健康的身体这样来

著 者:王新荣

责任编辑:刘新玲

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:罗 金

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市景山东街 20 号, 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: th-cbs@163.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710×1000 1/16

字 数:185 千字

印 张:17

版 次:2010 年 6 月第 1 次

印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80141-687-2

定 价:35.00 元

版权所有 翻印必究



前 言

生命是一种博大而又壮阔的美，拥有这样一种美是幸运的。健康是生命最为重要的东西，拥有了健康才会拥有幸福，才能拥有生命中值得珍惜的一切。

每个人都渴望自己的人生过得有意义，并在这有限的人生旅途中让生命充满无限的幸福和欢乐。幸福有很多种，生活、事业、人生等，但是无论怎样，这一切都依赖于一具健康的躯体。就像常年卧床的病人，他或许拥有心灵上的满足和欢欣，然而对于他的家人来说，这是一种痛苦的体验，或者说是一种不完满的幸福。所以，能够安然活着，不让家人朋友担心，这本来就是一种莫大的幸福。假如因为身体的不适而使这种幸福遭到剥夺，岂不是人生之大悲？

当然，存活在这个世界上，生老病死本就是一种人们无法抗拒的命运，但是，为什么我们不在完全拥有条件的基础上，让自己的身体更健康，让人生的旅途更长远呢？

俗语说得好：“有啥别有病，没啥别没钱。”虽然有点过于通俗直白，却实在是至理名言。但平日里的我们总是花过多的时间忙于生活，忙于事业，忙于追求，常常会为了幸福去努力和奔波而忽略了最为重要的健康。

上天给了我们最初的健康，就像是在银行里存了一笔钱，但这并不能完全保证我们未来的幸福生活，只有想办法让这笔存款保值、升值，未来的幸福也才会有所保障。在忙忙碌碌的生活中，你可能腰里渐渐长出了赘肉，肚子也渐渐鼓起来了，心脏、血压也时不时来个小风波；你也可能为了应酬已经烟不离手酒不离口，也可能由于时间太少，将运动健身高高挂起；你也许会为自己的急于运动找来这样那样的借口：工作忙，琐事多，没有合适的环境，压力太大等等。但是，我们要明白一件事，在这个世界上，只有一个人能完全的帮助你保证身体健康，免遭疾病之苦，而这个人，就是你自己。

著名哲学家叔本华说：“我们的幸福十分之九是建立在健康基础上的，健康就是一切”。

当然，健康不仅仅是指躯体上的，还包括心理上的。拥有健康的身体是一种

值得骄傲的资本，只有保持一种健康平和的心态和拥有健康的体魄，人生才会变得更加的缤纷多姿。有句话是这样说的：“聪明人投资健康，明白人爱护健康，普通人漠视健康，糊涂人透支健康”。

一个人的魅力通过他的知识、仪表、言谈和外貌、身材、地位等体现，但只有拥有健康的体魄，这些东西才能一一得以实现。健康是支撑着我们幸福生活的坚实支柱，没有了健康，那渊博的知识便会无释放之地，高雅的仪表将会变得猥琐不堪，那些所谓的荣誉、金钱、地位将会变得渺小无比，那些辛勤耕耘所得来的一切也都将付之流水。

健康，对于一个男人来说，是挑起家庭重责的脊梁；对于一个女人来说，是呵护家庭温暖的臂膀；对于父母来说，是让子女少一份牵挂，安心工作的美好愿望；对于子女来说，则是让父母颐养天年、安然生活的强大动力。

所以，为了拥有健康的身体，我们要从日常做起，从点滴做起。也许，忙碌紧张的工作已经让我们疲于应付，但只要在生活中善于调节，注重养生，学会缓解自身的疲惫和压力，一样也可拥有健康的身体。

要知道，只有健康，才能拥有幸福，才能快乐的工作，才能带给他人更多的快乐。请记住，有那么一种幸福，就是拥有健康。

基于现在人们生活节奏加快，很多人的健康严重受损，却苦于无法可解。我们经多方搜寻，将生活中方方面面的知识综合起来，分别从衣食住行、运动健身、心理调节等各方面出发，详细介绍了如何在生活中用很少的时间预防疾病、拥有健康。本书内容简洁明了，语言通俗顺畅，资料来源真实可靠，是一本值得人们阅读和收藏的好书。

目录

第一章 健康的身体靠自己

人们总是等到病魔缠身的时候，才会惊觉健康是如此重要；等到失去健康的时候，才会感慨自己不懂得珍惜。其实，健康的最大保护者是我们自己，只有主动掌握自己的身体状况，学习各种有关健康的知识，养护自己的身体，才是明智之举。

预防才是硬道理	/1
健康等于1，其他等于0	/4
定期检查，对自己了如指掌	/6
怎样才算真正的健康	/10
主动咳嗽几声学养生	/13
正确呼吸有利于身体健康	/13
洗脸、刷牙、泡脚的养生之道	/15
只有身体的健康不是真的健康	/16
丢弃完美主义，给健康加分	/18
调节生物钟，获得健康好身体	/20
损害健康换来的不值当	/22

第二章 健康的身体吃出来

当人体的免疫力低下的时候，各种各样的细菌、病毒、霉菌及支原体等会使人体产生各种疾病，而良好的营养和体质则是保障自身免疫力的基本条件。食物的多样化不仅能为我们提供各种不同的口味，更重要的是它能提供人体所必需的各种营养素，提升人体的免疫功能，为我们的健康奠定良好的基础。

不吃早餐害处大	/25
均衡膳食营养很重要	/27
食不厌精不是好事情	/28
常用脑要注意膳食营养	/30

分清事物的精华与糟粕	/31
什么时候吃水果最健康	/32
炒菜盖锅盖，是对是错	/34
水果虽好，却不是主角	/35
晚餐多晚才最适合	/36
烹制时放盐有讲究	/38
夏天防晒从食物出发	/38
吃饭时的几大禁忌	/40
不适合喝鸡汤的体质	/42
常吃食物的搭配有禁忌	/42
保护血管就是保护生命	/44
长期吃素不利于身体健康	/46
牛奶如何饮用最科学	/46
有助身体排毒的食物	/48
吃汤泡饭的习惯损健康	/49
饮茶养生也要注意安全	/50
茶水煮饭，好吃又健康	/52
吃鱼头健脑增寿命	/53
黄瓜和番茄不能同食	/55

第三章 健康的身体喝出来

水是维持生命的重要物质，人体中各种组成成分中含量最多的就是水。一般来说年龄越小体内含水越多。如新生儿体液总量可达80%，成年男性达60%，妇女则约为50%。假若缺水2%以上，人就会感到口渴；缺水10%以上，人就会感觉烦躁且会得病；如果缺水超过20%左右，那就会有生命危险。由此，我们可以看出，“水是生命之源”这句话可谓是至真至理。那么，怎样才能喝出健康来呢？

清早起来一杯水的妙处	/57
讲究豆浆的饮用，养生又健康	/58
饮料所无法代替的人体所需	/59
菜汤好还是粥汤好	/61
不要总是追求纯净水的“纯”	/62
酸奶让人长寿的妙饮法	/64

喝水的最佳时间表	/66
碳酸饮料喝多没好处	/68
饮酒御寒的说法不可靠	/69
不适合喝茶的人群和情况	/69
蜂王浆不是对人人都有用	/72
枸杞水的长寿妙用	/73
饭后、酒后喝茶不利健康	/74
泡茶的各种讲究	/75
牛奶不要连袋加热	/77

第四章 健康的身体穿出来

经常听到人们说：“健康是吃出来的”，但很少有人会说“健康是穿出来的”，其实衣物的穿着不仅与人的爱美心理密切相关，更会影响到一个人的精神面貌和风度，甚至对人体的健康有着极大的影响。

穿出健康的几大要点	/78
勤换洗衣服有益健康	/79
亚麻织物的保健作用	/80
怎样穿衣才健康	/81
新买的衣物洗洗更健康	/81
紧身衣要慎穿	/82
内衣的选择至关重要	/83
四季穿衣的标准	/84
牛仔裤不能长期穿着	/85
高跟鞋的致命伤害	/86
首饰病对人体的危害	/88
围巾不能当口罩用	/88
内外衣的洗涤应注意	/89
衣服干洗对健康不利	/90
衣服清洗要分类	/90
别把甲醛穿在身上	/91
运动鞋穿着要适当	/91
帽子穿戴的七大不宜之处	/92

第五章 健康的身体睡出来

对于健康，大多数人关注的都是医疗保健、食疗养生等方面，认为只有吃才能健康。但是对于占据我们生命三分之一时间的睡眠来说，人们的关注点要降低很多。其实，睡眠就像吃一样，是生命体不可或缺的重要活动，只有睡好了，健康才会更长久的留在我们身边。

各种不同类型的睡眠	/94
睡眠不足使人折寿	/96
提高睡眠质量的诀窍	/97
睡姿对健康有至关重要的影响	/99
睡眠时间要合理	/100
睡前几件事使睡眠更有质量	/102
睡眠的几大误区是什么	/103
分段睡眠的效果	/104
裸睡有益于身心健康	/105
缓解失眠的小妙招	/106
让睡眠更优质的几种食物	/110
选好寝具好安眠	/114
每天多睡一刻钟的妙处	/117
睡眠无梦不是好事情	/118
午睡的正确方式	/120
老年人睡觉着重安稳	/121
各种不良睡眠习惯	/123
中医睡眠注重养生	/124
相拥而眠害处大	/126

第六章 健康的身体笑出来

俗话说得好：“笑一笑，十年少。”这句话是我们的祖先对于人的精神情绪和健康长寿之间的关系做出的最精辟的描述，也是被古今中外很多医家验证过的一条“长寿秘诀”。现代社会人们的生活节奏加快，竞争压力增大，身心健康的护理是每个人都不应忽视的问题。学会了笑，就相当于把握住了健康的一枚钥匙。

不良情绪对健康不利	/128
笑也是有禁忌的	/130
微笑有益身心健康	/132
思想乐观的人会长寿	/133
快乐其实如此简单	/134
幽默感和健康的关系	/135
爱生气的人容易耳聋	/137
自卑心理容易使人衰老	/138
别让自己患上抑郁症	/139
学会自我解压，轻松找健康	/140
心情舒畅能有效赶走焦虑	/142
坦然面对生活中的各种挫折	/143
淡泊并不是没有魄力	/144
逃出虚荣圈套的羁绊	/145
社交恐惧要尽力克服	/148
疏导内心的愤怒有益健康	/150
能够缓解情绪的食物	/151
生活中不能太较真	/152

第七章 健康的身体动出来

“生命在于运动”这句话深入人心。我们的生活因为有了运动才变得丰富多彩，身体因为有了运动才变得更加健康。现如今，生活节奏日益加快，很多人总是抱怨没时间休息，身体素质下降，陷入了亚健康状态。其实，不管是谁，只要平时多抽出点时间运动，不用太多，一样能够保持身体健康。运动的时间与观念。

运动的时间与观念	/154
运动能够缓解颈椎病	/156
健身只需简简单单手指操	/158
运动不当会损害身体	/160
运动结束时喝水要注意	/162
增强免疫力的健康运动	/163
运动过量不利身体健康	/164

运动误区要远离	/164
交替运动有益健康	/165
小动作带来大健康	/166
科学锻炼的几大原则	/168
饭后百步走的误解	/169
舌头动一动，身体也健康	/169
不同年龄的运动方式	/170
八种运动养生法	/171
让肠胃更健康的运动	/175
科学运动的最佳时间	/176
肌肉拉伤要小心护理	/178
做家务就是最好的运动	/178
上班途中的健身法	/180
上班族须知的隐形小动作	/183

第八章 健康的身体玩出来

玩，就是娱乐，指积极参与各种具有娱乐性质的活动。这样可以使一个人的心情舒畅，消愁解闷，还能解除疲劳，促使气血流通，直接或间接改善生理功能，起到保健养生的目的。这是我国传统养生理念的重要组成部分，受到很多医家的关注。

黄金周休闲误区要知道	/185
保龄球也要玩的健康	/186
娱乐时间要适度	/187
宠物饲养要慎重	/188
爬山游玩要注意	/189
旅游途中的健身法	/190
唱歌娱乐切忌当麦霸	/191
跳绳踢毽子有助于预防疾病	/191
音乐对健康的影响	/193
不适合跳舞的几类人	/194
外出旅游的健康守则	/195
棋牌类的娱乐要适度	/196

外出摄影取材也要注意身体	/197
长途旅游车上不应看电视	/198
长期使用耳塞易导致耳聋	/199
养鸟要谨防疾病传染	/199
酒足饭饱后切莫去唱歌	/200
钓鱼爱好者应注意的几点	/201
外出旅游有益健康	/202
长时间看电视最易患十种病	/203

第九章 健康的身体养出来

人的生命是有限的，只有进行合理的养生护理，才能获得健康长寿的机会。养生就是为了保护人体阴阳调和，避免不必要的损耗。只有精确把握养生的精髓，调节自己的饮食起居，身体健康必然不会是说笑。

有碍健康的六种生活方式	/205
保护眼睛的各种小点滴	/206
胃部养护的几大要素	/208
细节防治腰部酸痛	/210
要随时注意身体的示警	/211
赤脚健身对身体的好处	/212
养生保健的最佳时段	/213
夏季养生的着重点	/214
秋季养生需要注意的几点	/215
合理利用药枕有益健康	/216
养胃的几大妙招	/217
维生素C对人体的妙用	/220
“七淡”是老人养生的重点	/222
合理吃肉也能健康长寿	/223
健康在于呼吸之间	/225
老人养生应重在健脑	/229
老年人心理养生的诀窍	/230
揉揉肚子轻松养生	/232
保护颈椎靠小细节	/233

第十章 健康的身体防出来

健康永远是人们关心和议论的话题。但是，目前对于健康和疾病的问题，周围的大多数人还是倾向于积极治疗这一阶段，这种对待疾病的态度和处理方式相对来说也还是比较被动的。其实，关于身体健康这个问题，还是未雨绸缪，防患于未然的好。

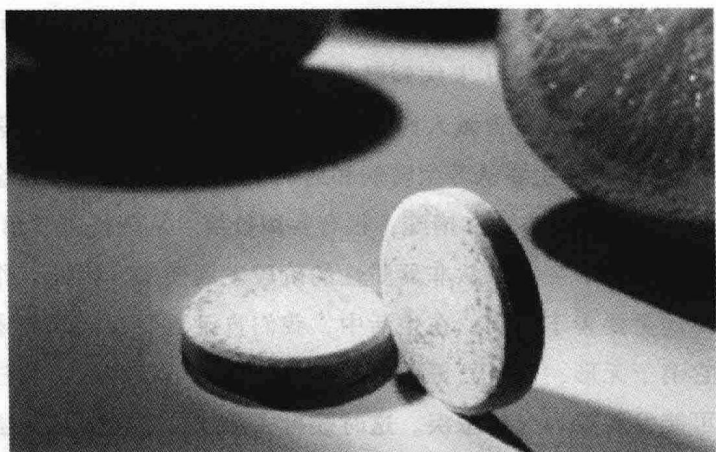
中年女性的假性衰老需谨防	/236
日常生活中应预防铅中毒	/237
日常沐浴应注意四要点	/238
挖耳朵不利于身体健康	/239
唇膏类的化妆品不宜多用	/239
电磁炉的辐射会损害健康	/241
色彩鲜艳的塑料餐具危害大	/242
预防高血压的几大手段	/243
强健的骨骼需要的不仅仅是钙	/244
经常憋尿对身体有害无益	/245
夏季要谨防食物中毒	/246
心脏病患者不宜穿化纤内衣	/248
高血压病人应减少盐的摄入量	/248
心脏的健康是人体最为紧要的	/249
牙齿也需要细致的保护	/250
定期乳房自我检查的女人更健康	/252
走出糖尿病饮食的控制误区	/254
有损鼻道健康的几种做法	/256
有益于养肾的几种做法	/256
冷水澡有助于血液循环	/257
卫生间也要有个好环境	/258

第一章

健康的身体靠自己

人们总是等到病魔缠身的时候，才会惊觉健康是如此重要；等到失去健康的时候，才会感慨自己不懂得珍惜。其实，健康的最大保护者是我们自己，只有主动掌握自己的身体状况，学习各种有关健康的知识，养护自己的身体，才是明智之举。

预防才是硬道理



我们说到健康，就必然会想到医生，说到医生，就不由会想到古代的名

健康的身体这样来

医扁鹊。有个故事是这样说的：

有一天魏文王问扁鹊：“听人说，你们家兄弟三人，都精于医术，那么到底哪位最为出色呢？”扁鹊答道：“长兄最好，中兄次之，我最差。”文王又问：“那为什么你却最出名呢？”扁鹊回答说：“长兄治病，是治病于病情发作之前。由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去；中兄治病，是治病于病情初起时。一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及本乡里。而我是治病于病情严重之时。一般人都看到我在经脉上穿针放血、在皮肤上敷药等大手术，所以还以为我的医术高明，名气因此响遍全国。”

这个故事除了体现出扁鹊的谦虚外，还告诉我们一个真理：治病只有在病情没恶化前治疗才好，而在尚未得病之时就提前预防为上上策。可惜生活中很多人没有体会到这一点，总是等到病入膏肓才幡然醒悟，结果悔之晚矣。

《黄帝内经·灵枢篇》说：“夫上工不治已病，治未病；不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”即是说，非常高明的医生应该懂得在疾病来临之前预防，而不是治疗已成的顽疾。病患已经铸成然后才用药医，祸乱已经铸成然后才去治理，就好像是口渴了才想起要挖井，要打仗了才晓得要铸造兵器，行动不够及时，就酿成了大错。从这里我们可以看出，我国古代的人们就已经知道，对于疾病，防患于未然才是上上策。预防才是健康养生的重中之重。

任何疾病的发生都是从未病到已病，从未成型到已成，都有一个过程。唐代大医药家孙思邈反复告诫人们要“消未起之患，治病之疾，医之于无事之前。”他主张治未病主要从养生防病和遇病早治着眼，所著《千金要方》中载有一整套养生延年的方法和措施，很有实用价值。从现代医学角度来解释，就是任何器质性的病变都是从非器质性的阶段发展而来。因此，作为医生不但要善于治病更要善于识病。在生活中，我们自己更要在疾病尚未形成的阶段，就将它消于无形，使自己再无后顾之忧；假若不以为然，放任其自由发展，就有可能发展成为大的恶疾。这时候再去治疗，不但要承受生理和心理的双重折磨，而且痊愈的几率也已经大打折扣了。

当齐侯的病尚在皮肤表里之时，扁鹊就已经瞧出端倪来了。倘若齐侯听扁鹊的劝告立即进行治疗，遏制病魔的蔓延，将会很快的痊愈。但齐侯由于不信任扁鹊的论断，结果酿成千古遗憾；名医张仲景在为侍中大夫王仲宜看病的时候，提前二十年作出诊断，并提出了相应的治疗措施，结果王仲宜没有采纳他的意见，结果二十年后不治身亡。由此可见，这见微知著、防微杜渐的功夫，着实重要。

一般来说，治未病思想的内涵包括未病先防和既病防变两个“防”。清代名医叶天士对于既病防变研究的很深入，他在《温热论》中指出：“务在先安未受邪之地。”就是说，在没有受到疾病侵袭之前，做好预防工作才最为重要。吴鞠通在《温病条辨》中提出保津液和防伤阴，其实与叶氏“务在先安未受邪之地”的意义相吻合，都体现了预防胜于治疗的思想，两者有异曲同工之妙。

预防疾病的水平，可以说算是衡量一个国家医学水平的标准。比如说有些国家的有钱人注重饮食方面的调养，甚至花高出普通牛肉数倍的价钱买一小块牛肉。只因为牛喂养的方式迥然不同，生长在草原上，不用激素，不用人工饲料，无任何添加剂的牛儿吃的食物是不用任何化肥，且没有任何药物触染的。我们且不管这种做法背后的意义，最起码看起来这也是一种预防，是一种养生的态度。其实，预防疾病，不不仅是一项任务，更是一种责任。

目前，全世界大约有高达10亿人口的体重超过正常值，高脂肪、高动物性蛋白质的饮食习惯，带来罹患心脏病、糖尿病、癌症和骨质疏松症的危机。只有通过更健康的生活方式和饮食习惯，我们才能更好地预防疾病的发生核发展。

中国自古已有的传统养生观与中医的“不治已病治未病”的治疗主张以及“道法自然，天人合一”的养生方法相契合。“养生”一词最早见于《庄子·养生主》，即保养生命的意思。汉代名医华佗创编的“五禽戏”仿效鸟兽动作舒筋活血、健身治病；宋代更是推崇动以养生的养生观，盛行以淡食和练气功作为养生保健的手段。传统养生观最令人侧目的特点就是养生一定要树立预防保健，防病于未然的思想。同时只有保持人与自然和谐相处，遵循天地规则，才能更好地获得养生效果。

近年来日趋流行的食疗养生法就是一种长远的养生行为，食疗是中国人的传统习惯，即通过饮食调节达到强健体魄、调理身体的目的。

早在2000多年前，我国就已经有“以食治病”、“药食同源”的说法了。在周代就专门设有“食医”掌管帝王的饮食营养，说明食疗在那时候就已盛行一时了。

目前在我国，无论是医家还是寻常老百姓，都累积了许多关于食疗的知识和经验。如春天吃防风粥以散风寒；夏天喝绿豆汤、酸梅汤降暑去热；秋季吃芝麻以润燥；冬季吃狗肉、羊肉等进补；日常多吃黄瓜美容颜，多吃萝卜常喝茶，不用医生把药拿，多吃芹菜不用问，降低血压喊得应等等。食疗，这种方便易行且疗效卓越的养生方式，为人们健康养生，预防疾病提供了一条长远而又安全的道路。

健康等于1，其他等于0

健康是一种财富，是一种幸运，拥有健康就拥有未来，拥有希望，拥有一切；而失去健康，则必然会失去一切值得拥有的。人生旅途中的那些所谓的金钱、事业、地位等等都是“0”，只有身体健康才是“1”。一个人能力再强，本事再大，没有了健康，面对生活还是会手足无措。那些金钱、地位、事业等等诸如此类的并不一定会完全属于你，只有身体，才是完完整整属于自己的。而健康就是一把启动自身潜能的钥匙，只有把握好这把钥匙，我们才能更好地发展未来，发展自己。

关于健康，我们可以用四句话概括来说，即一个中心、两个基本点、三大作风、四四秘诀。

一个中心，自然是以健康这个重中之重为唯一的中心点。

两个基本点，也就是说做人要潇洒一点，糊涂一点。毛主席就曾经高度评价叶剑英元帅：“诸葛一生惟谨慎，吕端大事不糊涂。当年，有人把吕端告到皇帝那儿，说吕端这个宰相老糊涂了，皇帝很生气：‘吕端哪儿老糊涂了，你才叫糊涂蛋呢！吕端是小事清楚，大事糊涂。他是装糊涂，你才是真