

★★★ 做自己的健康顾问 ★★★

让健康



永远伴随你

——健康与养生基本知识

钱国樑 主编



健康是人生的第一财富、最大的幸福，也是幸福之源。
有健康的人，便有希望；有希望的人，便有一切。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

让**健康**永远伴随你

——健康与养生基本知识

钱国樑 / 主编

辽宁科学技术出版社

沈 阳

主 编 钱国樑

编 委 程正明 朱健友 张 慧

周景春 王 宏 刘亚丽

图书在版编目 (CIP) 数据

让健康永远伴随你：健康与养生基本知识 / 钱国樑
主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2011.8
ISBN 978-7-5381-7058-0

I. ①让… II. ①钱… III. ①保健 - 基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 137579 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：沈阳市新友印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm × 240mm

印 张：8

插 页：1

字 数：150 千字

印 数：1 ~ 3000

出版时间：2011 年 8 月第 1 版

印刷时间：2011 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑：寿亚荷

封面设计：翰鼎文化 / 达达

版式设计：于 浪

责任校对：李桂春

书 号：ISBN 978-7-5381-7058-0

定 价：38.00 元

联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail: dlqzs@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7058

前言

健康是人类最大的财富，也是人生最大的幸福。健康是现代
人首要的需求，民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功
辉煌，家庭的美满幸福，都与健康息息相关。健康是幸福之源，
有了健康就有了一切，丢失了健康，就会丢掉快乐，丧失一切。

健康知识人人需要。想健康的人是聪明而明智的，想健康长
寿的人是要有健康知识和力量的。健康和养生知识人人需要，在
健康面前人人平等，无论财富、地位、权利，都无济于事，那些
所谓幸福的功、名、利、禄……都是过眼云烟似的感官享受。世
界上没有任何事物比健康更重要、更珍贵。

健康长寿，是人们共同的愿望，也是古往今来人类长期追求
的目标和深入研究的主题。要想健康长寿，就必须学习健康和养
生之道的理论知识及保健养生的具体要领，了解保健养生的新观
念，努力提高保健养生的健康水平。

——精神养生。一个人心理变化，对身体健康起着很重要的
作用。乐观是心理养生的不老丹；善良是心理养生的营养素；淡
泊是心理养生的免疫剂；宽容是心理养生的调节阀。由此可见，
心理养生对身心、健康长寿何等重要。

——饮食养生。要让饮食来维护我们的健康，让饮食来强我
们的体质，让饮食来提升我们的智力，让饮食来抵御疾病、延缓
衰老，保持我们的活力、我们的美丽，这才是 21 世纪的现代人

对饮食的真正需求。要用科学、合理、营养、卫生的膳食观来指导我们的日常饮食，吃出健康。

——运动养生。大家都知道生命在于运动，经常健身运动，可以增强体质，提高免疫力，对延缓衰老、保持健康体魄是十分重要的。运动养生贵在坚持，讲究科学因人而异，掌握“度和量”，真正达到强身健体的目的。

——以静养生。宁静是一种高度专注的心境，是吸纳知识的催化剂。保持宁静，注意力才能集中于一点，把身边的喧闹和一切干扰关在心灵之外。在宁静中积蓄、消化新知识，回忆、调动旧知识，使你全部的知识在高层次上重新排列组合，从而有新发现、新收获。宁静开启心智，宁静孕育智慧与力量。

为了做好保健和养生，预防疾病，增强体魄。根据医学科技知识和保健的经验及养生的具体要领，摘编了《让健康永远伴随你》。本书包括健康养生的基本知识，健康长寿、预防疾病、增强体魄的一些经验，其内容广泛，风格活泼，既浅显易懂，简单易学，又蕴涵丰富，意义深远，既注重知识性，又讲求实用性，仅供中老年朋友参阅，并希望提出宝贵的意见。让健康永远伴随着我们。

目 录

第一部分 健康是幸福之源

一、健康基本知识指南	1
二、健康十大基本要素	3
三、健康与疾病	6
四、疾病的内在因素与外在因素	14
五、自我保健知识	15

第二部分 科学养生之道

一、养生保健十项要求	52
二、养生之道与论理学说	57
三、养生之道与养生之术	59
四、养生要依靠幸福的法宝	62
五、春夏秋冬养生知识	73
六、现代养生四大法则	75
七、握住健康的钥匙	79
八、养生之道在于适可而止	83

第三部分 人体器官抗衰老概说

一、人体九大系统	86
二、人体器官衰老退化时间表	96
三、医学专家谈心血管病预防的五条防线	101
四、中老年心血管病患者寒冷季节注意事项	105
五、冬季要搞好保心护脑战	107
六、测心率，知寿命长短	111
七、抗衰老之路——世界五大长寿地区的八大长寿经验	113

附录 健康名言名句

(一) 知足歌	118
(二) 不气歌	118
(三) 科学睡眠三字经	118
(四) 养心谣	119
(五) 心脏养生歌	119
(六) 时辰养生三字经	120
(七) 长寿三字经	121
(八) 保健谚语	121

第一部分

健康是幸福之源

一、健康基本知识指南

世界上没有任何事物比健康更重要、更珍贵。健康是金子、第一财富、幸福资源。健康知识人人需要，在健康面前人人平等，无论地位、权利、功名、利禄、财富都无济于事。要让健康永远伴随着你，你必须懂得健康基本知识，学会自我保健方法，始终把健康这把金钥匙掌握在自己手中。

健康来自：父母的遗传基因，清新的自然环境，平静的心理状态，良好的生活方式，科学的体育锻炼。健康就要乐观、节食、运动、有序，始终保持心态好、睡好觉、吃素食、常运动、喝绿茶、不劳累，不要忘记笑口常开，健康常在。

心态好。天天要有个好心情，笑对人生。人的一生会经历很多事，认识很多人。要淡泊生活，将名利置之度外。尊重历史，面对现实，迎接挑战，笑对人生，站得高，望得远，想得开，乐观大度，振作精神，勤奋学习，踏实工作，使生命的意义在于求索、奋进、奉献，这是健康之道的精髓。

吃素食。民以食为天，吃要讲科学，坚持基本吃素，注意节

食，吃七分饱，早吃好、午吃饱、晚吃少。多吃五谷杂粮、红薯、土豆、豆类，西红柿、大蒜、黑木耳及各种绿叶蔬菜 and 水果。不抽烟，限酒量，切忌大鱼大肉，暴饮暴食。

睡好觉。保证天天睡好觉，是增强体质的关键。睡眠要讲科学，求质量。通常每天睡眠应为 5~10 小时，每天睡觉时间 22 时至凌晨 4 时，中午 12 时至 13 时 30 分。要睡好觉，确保睡眠质量。室内温度最好保持 19~22℃，睡前要喝水、用热水泡脚，不要喝浓茶、咖啡，不要过度运动，也不要躺在床上看电视、看书等。

常运动。人生总纲活在精神，福在知足，幸在平安，乐在健康。加强体育锻炼，注重科学适度，切忌喜怒无常、抑郁焦虑、冲动蛮干，而应清心静气、动中求乐。早晨不要起得太早，晚上不要睡得太晚。每天用冷水洗脸，热水泡脚。每天坚持走路、蹬腿、甩臂、按摩、练功、爬山、打拳，适度运动，锻炼健身，读书养生，静养延年，强健体魄，始终保持心理健康和良好的精神状态。

健身要注意掌握时间。一天 24 小时，要注意掌握锻炼的最佳时间，每天 6 时左右起床，锻炼身体春冬季宜在 8~9 时，夏秋季宜在 5~6 时，散步要在饭后 45 分钟进行，用脑最好的时间在每天的 9~11 时和 15~18 时。要控制血压，血压最好保持 80~130 毫米汞柱以下，血压在每天的 6~11 时、16~21 时较高，12~16 时、22 时至次日 6 时较低。要警惕使劲大便血压增高 70%，饱餐暴饮时血压增高 30%，走路跑步时血压增高 20%~30%，脑力劳动过度时血压增高 20%。按时用药，用药如用兵，不能以病试药，更不能滥用药、打针。尽量不打针、不吃药或少

吃药，吃药最好选择副作用小的中药。一定要对症下药，严格按照规定的时间、剂量科学用药。

强化自我保健意识。保健人人需要，保健应以治疗为主，向预防为主、防治结合转变，争取做到未病早防。

人的身体健康的标准：睡得快、吃得快、走得快、说得快、便得快，具有良好的处世能力和良好的人际关系，前者指身体健康，后者指精神健康。中老年人应注意预防心脑血管病：①始终保持乐观的心态；②保持正常的血压、血脂；③保持正常体重，预防超重、肥胖；④绝对不要吸烟；⑤节食，食疗讲科学化，限盐、减糖、控酒；⑥注重体育锻炼经常化；⑦强化和树立自我保健意识，加强自我保健力度；⑧学习健康基本知识，学会自我保健方法。

健康要切实把握好乐观、平静的心态，注意养神、洁心、勤俭，甘于清贫。适度工作，切忌过劳，消除紧张，自我减压，放慢节奏，战胜艰难、烦恼、忧愁。牢记最好的心情是宁静，最好的运动是行走，最好的药物是饭菜，最好的饭菜在家里，最好的医生是自己。忘掉昨天，看好今天，拥抱明天，处世忘世，乐在天机，天天有个好心情，健康人生走天下。健康是人生的福，只有健康，才能使自己带着理想、事业、生活，走向神州东西南北中。

二、健康十大基本要素

据报道，健康来自父母的遗传基因、外界环境因素、个人生

活方式和医疗条件。其中，父母的遗传基因占 15%，外界环境因素占 17%（社会环境占 10%，自然环境占 7%），个人生活方式占 60%，医疗条件占 8%。科学养生和保健可以使人强健体魄，达到健康长寿。

健康十大基本要素：

一个中心：一个人有了健康的身体就有了一切，丢了健康便丢了一切。人的一切活动以身体健康为中心，权力名誉只是一时的，财产是后人的，健康才是自己的。

两个要点：糊涂一点、潇洒一点。先天来自于父母的遗传基因，后天来自于清新的自然环境、良好的生活方式、科学的体能锻炼、平衡的心理状态，应忘记过去、名利、烦恼。

三个忘记：忘记过去、年龄、疾病。协调好三大关系，一是与社会的关系，社会历史总是向前发展的，人随时势，顺其自然。二是与自然的关系，一年春夏秋冬，天文地理气候变化异常，自己的身体与自然同和共存。三是与自身的关系，天下万事，平静如水，与世无争，始终保持天天有个好心情。

四个基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

五条规律：起居有时，饮食有节，食泄定时，保持乐观态度，努力做到进取有乐，知足常乐，助人为乐，自得其乐。处世求得万事顺其自然，艰辛曲折必然。遇事处之泰然，得意之时畅然，失意之时坦然。

六法健身：和于阴阳，舒畅情志，锻炼身体，起居有时，讲究卫生，避免外邪（风、寒、暑、湿、燥、火）。

“七个不要”：不要喝酒、吸烟、暴食、发怒（愤怒、忧伤、

恐惧、发火是毒药)、过劳、蛮干、惰性。

八项注意：暴饮暴食、常发脾气、操劳过度、紧张恐惧、忧郁烦闷、心理不平、纵欲贪爱、滥用药物。

九大系统正常：人体分为运动、循环、呼吸、消化、泌尿、生殖、内分泌、神经、免疫九大系统。应保持九大系统正常运转，保证睡眠质量，经常进行有氧运动，均衡营养，保持乐观的心态，并注意综合治理，而不是单一维护，确保兼顾九大系统的正常活动，才能有高质量的生活，愉悦人生。

十条标准：精力充沛，体温正常、体重稳定，心律整齐、血压标准、呼吸均匀，头脑清醒，头发光泽、眼睛明亮、牙齿坚洁，睡眠充足，吃得合理，大小便通畅，走路轻松，应变、抵抗能力强。

健康是走出来的，疾病是吃出来的，错误是讲出来的，烦恼是听出来的。最好的运动是步行，最好的药物是食物，最好的饭菜在家里，最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最大的幸福是健康。

人的生命具有复杂性，人的认识也有局限性，保健养生也要讲科学性，切实把握好养神、洁心、勤俭、清淡、乐观、平静、知足、常乐的健康之道。真正做到心里知足，生活幸福；心平宁静，一切都会如意；心境开朗，眼前一片阳光；心情愉快，健康长寿。

附：健康人生贵在十点

一、年龄不在生理年龄，贵在心理年龄。

- 二、衣着不在时尚昂贵，贵在舒适得体。
- 三、膳食不在丰盛美味，贵在营养均衡。
- 四、居室不在华丽豪庭，贵在雅致洁净。
- 五、养生不在刻苦跟风，贵在顺其自身。
- 六、锻炼不在春夏秋冬，贵在持之以恒。
- 七、小病不在吃药打针，贵在心理调适。
- 八、休息不在早起早睡，贵在规律养成。
- 九、情趣不在雅高俗衍，贵在保持童心。
- 十、朋友不在多少尊荣，贵在知己知心。

三、健康与疾病

人人都希望健康，健康是幸福生活和工作的基础。为求得健康长寿，应多学习和了解有关健康的概念和知识，对健康是很有必要的。

（一）健康

健康的概念：健康是指机体没有病痛，而且在生理上、心理上及社会适应能力上均处于一种完美的状态。这说明健康除了没有躯体疾病外，还包括心理上健全的精神状态。

中年人的健康标准：

1. 躯体健康

（1）吃得快：进食时有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一餐饭。说明内脏功能正常。

(2) 走得快：行走自如，活动灵敏。说明精力充沛，身体状态良好。

(3) 说得快：语言表达正确，说话流利。表明头脑敏捷，心肺功能正常。

(4) 睡得快：上床后能很快入睡，而且睡得好；醒后精神饱满，头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调。

(5) 便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉轻松，说明胃肠、肾功能良好。

2. 心理健康

(1) 良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处世能力：观察问题客观现实，具有良好的自控能力，能适应复杂的环境变化。

(3) 良好的人际关系：助人为乐，与人为善，有好人缘，保持心情愉快。

老年人的健康标准：

(1) 躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体型，骨关节活动基本正常。

(2) 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常。

(3) 心脏基本正常，无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。

(4) 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。

(5) 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活的

严重器质性疾病。

- (6) 有一定的视听功能。
- (7) 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。
- (8) 能恰当地对待家庭和社会人际关系。
- (9) 能适应环境，具有一定的交往能力。
- (10) 具有一定的学习、记忆能力。

世界卫生组织在 2000 年又提出了“合理膳食、戒烟、心理健康、克服紧张压力、体育锻炼”的促进健康新准则，为健康长寿指明了方向。

(二) 亚健康状态

亚健康状态一般指机体虽无明确的疾病，却呈现出活力降低，生理功能减退，是介于健康与疾病的中间游移状态。人的才能得不到应有的发挥，人的潜能得不到应有的挖掘，人的全面发展严重受阻。“亚健康”问题并不只是个人是否健康的问题，而是对人们的生活、学习、工作，对社会的发展产生不良影响，必须予以高度重视。

1. 亚健康状态的表现

亚健康状态的表现是多方面的，通常与快节奏、高效率的现代社会以及都市生活方式有关，被称为“现代都市综合征”。表现为许多不适、不快的感觉。

(1) 躯体方面，如精神欠佳、乏力、困倦、疲劳、懈怠、失眠、头昏、头痛、眼部发紧、双目发黑、视物模糊、虚汗、心悸、腰酸背痛、关节疼痛、性功能减退。

(2) 心理方面，如情绪低落、精神萎靡、记忆力减退、心烦意乱、焦虑不安、反应迟钝、神经质等。

(3) 情感方面，如冷漠、无望、孤独、空虚、机械、浮躁、轻率等。

(4) 社会表现，不能较好地承担相应的社会角色、工作学习困难，人际、家庭关系紧张，难以进行正常的社会交往。

2. 亚健康状态的原因

(1) 外界不良刺激：如交通拥挤、环境污染、金钱诱惑、工作紧张、突发事件、事业不顺利、邻里关系不协调、人际关系紧张等。由于种种利益交织冲突，社会人际关系纷乱复杂，使得人们活动时变得困难。

(2) 不良情绪：过高的期望值、急于求成的心态、不切实际的定位、畸形的攀比心理、脆弱的承受能力。情感交流日益减少、空乏，孤独成为人们生存的显著特征，人们的情感联系减少，而情感受挫的机会增多。自身的不足和遗憾，往往又成为情绪波动的理由。

(3) 不适当行为：生活节奏过快，起居不规律，睡眠差，饮食结构不合理，长时间的连续劳动，从事单调刻板或精神高度集中的作业等。

3. 亚健康状态的对策

贯彻预防为主，采取多种措施，完全可以防止向疾病方向发展，尽快恢复健康。

(1) 首先要强调的是充分重视自己的身心健康，有防患于未然的思想。亚健康状态直接影响生活质量，要客观地认识自身的

优缺点，对自己的身心健康要有正确的评价，并根据实际情况对生活和工作作相应的调整。加强思想道德和文化修养，树立正确的人生观、价值观，珍视生命，热爱生活，使身心健康发展。

(2) 要正确对待外部刺激。外部环境的不良刺激可能持续存在，这就要求人们将其副作用减至最小。处于亚健康状态者往往对一种或几种不良刺激特别敏感，应采取针对性的适应措施，如多次小量的重复刺激可使不良反应弱化。

(3) 控制不良情绪。常见的不良情绪有压抑和紧张，应学会自我淡化和松弛，是控制不良情绪的关键。正视现实和压力，适度的压力能够激发人的斗志，而不切实际的过度的压力会导致亚健康状态，削弱机体适应性、免疫力，各种疾病会乘虚而入。要学会调整自己，不要自寻烦恼；要面对现实，不要想入非非；要学会宽恕与忍让，不要以自我为中心；要循序渐进地适应和改变环境，不要奢望太高；要客观冷静地处理问题，避免急躁鲁莽；要相互关爱，不要钩心斗角。

(4) 劳逸结合，张弛有度。现代人们高节奏的活动，丰富了生活的内涵，提高了生活的质量，但日趋激烈的竞争环境、复杂的思维活动、大量繁杂的事务，不可避免产生了诸如亚健康状态的副作用，许多人似乎在忘我工作，忽视了必要的休息。因工作繁忙，往往影响睡眠，又因精神压力太大，久久不能入睡，形成恶性循环，导致睡眠障碍。一般成年人的睡眠应保持在每天7~9小时，再繁忙的工作，也要保证没有干扰的睡眠5~6小时，才能消除疲劳，使精神和体力得到很好的恢复。体育锻炼可增强体质，使人身心愉悦，减轻压力。如打太极拳，可以使人呼吸平