

话说健康

HUASHUO
JIANKANG

— 叶 众 编著 —



电子科技大学出版社

话说健康

HUASHUO
JIANKANG

— 叶 众 编著 —



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

话说健康 / 叶众编著. —成都: 电子科技大学出版社,
2010.1

ISBN 978-7-5647-0416-2

I 话… II. 叶… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 005482 号

话 说 健 康

叶 众 编 著

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢应成 李述娜

责任编辑: 谢应成 李述娜

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都火炬印务有限公司

成品尺寸: 140mm×203mm 印张 8 125 字数 204 千字

版 次: 2010 年 1 月第一版

印 次: 2010 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0416-2

定 价: 25.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 邮购本书请与本社发行部联系。电话: (028) 83202323, 83256027

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

生命只有一次，无法重现。当一个垂死的人躺在床上即将结束生命的时候，他的眼角会流出眼泪，只是因为他对生命的渴望和挣扎，多么盼望能多活几天，但每一个人没到此刻无法体会生命的珍贵价值。我想既然母亲给你宝贵的生命，让你留在世上，你就要珍惜它，呵护它，让它有质量地延长一些，这是你对社会和家庭的负责。因为生命确实只有一次，无法重回，生命的基点健康，透支健康，偷窃健康，就是毁灭生命。社会迅速的富裕，让人们摆脱了饥寒，国人数千年温饱之梦得到实现，拥有健康成为人们追求的目标，然而生活往往不如所愿，人们似乎想把过去饥饿的日子夺回，于是就拼命地吃，整天沉迷于不良的习惯之中。城市中大量的人群处于亚健康状态，高血压、糖尿病、高脂血症、颈椎病、痛风、肩痛和腰痛已经不再是老年人的专属。很多人未老先衰，童颜鹤发，人到中年百病缠身，神志恍惚，举止迟缓，追问原因，那就是进多出少，平衡失调，缺乏锻炼。现在我们生活在一个节奏紧张、竞争激烈的高科技时代，人们承受的压力越来越大，常常为世事所拖累，为生活拮据而犯愁，为工作重负而苦恼，期望中的梦想大都可望而不可即，希望放慢脚步，享受时光，安心工作，且往往事与心违。当一些在竞争中站立起来拥有金钱，洋房和汽车的富人，天天应酬在美酒之中时，却失去了健康和生活的品质，病魔正向他们一步步逼近，直到身体健康亮起红灯时才如梦初醒，开始求医问药，花费大量的时间和金钱，妄想追回失去的健康，但身体的许多机能是不可逆转的，你必须放弃不良习俗，重新认识健康理念，才有可能康复机能。

人们在享受现代文明的同时，也已经越来越多地开始注重营

养，注重健康。就像专家预言的那样：“在人们生活水平逐步提高的形势下，世界的健康消费必将成为不可逆转的消费潮流。”真正的健康是从一点一滴的生活中得到，养成健康的生活习惯才是最有效的健康保障！运动促进健康的观念已得到普及，无论在城市和乡村，参加锻炼成为许多居民的生活方式，但由于个人的经济条件、社会条件、生活背景和运动兴趣的不同，参加锻炼的方式也不同。有钱人开着名车去打球，每小时花上几百元钱请教练，办理年卡月卡上会所健身，没钱人只能到马路边散步。其实不管你是富人，平民还是穷人，健康是人生的本钱。健康是福，健康是财，只有健康才能延长生命，有益的健康方式从何来，其实健康就从你的生活中来，健康就从你的身边来，只要抓住通向健康的绳索，一如既往，坚持不懈，定会强壮你的体魄。本书力求适应社会不同阶层人群的健康需求为出发，立足百姓健康为目标，以现代生活背景为实际，以最经济实惠，最贴近自然，最接近生活为主线，将日常生活中经常能遇到、看到、体会到且不容易注意的应酬、走路、爬山、跳舞和心胸、心情、心态等有机融为一体，达到人与自然环境的和谐统一，使人在享受锻炼活动的乐趣中，跟随本书引导的想要健康你就来的目的，最终达到留住你的健康，延长你的生命。

本书归纳总结出生活中的最为常见的健康问题，共十个章节，约 20 万字，内容涉及如何做到敞开胸怀、控制应酬、锻炼颈椎、运动腰部、掌握食谱、控制情操、放松心情和爬山走路等方方面面，都是人们在日常生活中备受关注和最易忘却的健康要素。在编写过程中参考和引用了众多的书籍和资料，在此谨向有关作者致以真诚的感谢。由于作者水平有限，不妥之处在所难免，恳切希望广大读者给予批评指正。

叶 众

2009 年 6 月

序

人生活在繁华、杂乱和琐碎的场景中，感觉别人是过客，自己也是过客。急匆匆的生活，来不及感受，总觉得有气无力，模模糊糊，真实的模糊和模糊的真实叠加在一起，更觉得缺少点什么？有人渴望发财，有人渴望升官，有人渴望散淡，有人渴望放牧，更有人渴望在人生的旅途上多走一段路程，为社会多做一些工作。要实现理想中的渴望，其实最基础的东西就是健康，这一切都是真真切切，不管你是富人或是穷人，最宝贵的就是健康，只有健康才是真。富人拥有汽车，洋房，穷人只求给我温饱。假如一个生命垂危的亿万富翁，躺在床上奄奄一息，即使拥有豪宅美酒，功名利禄又有什么用呢？当前面对激烈的市场竞争，人们往往为了工作而投入大量的精力和时间，放弃休闲，不注意运动和自己的健康，加上繁重的工作压力、快节奏的生活方式、推不掉的社会应酬，结果成为孳生慢性病的温床。据报导亚健康人群已占整体人群的 80%，45~55 岁的中青年死亡率占总死亡率的 55%，健康正在人们不留意地流失……积累健康，预防疾病，越来越比积累财富重要。

有一位年仅 38 岁却拥有 3.2 亿家产的年青人，被查出患了癌症，于是亲朋好友手忙脚乱地送他去上海医治，仅仅不到半年，他就离开了人间。健康对于一般年轻人而言并未认识其重要，只有到查出大病或人到中年时，才觉得健康有多么重要，但亡羊补牢已经晚了。毛泽东即使到了 74 岁的年纪，还率众泳渡长江，不难想象他对健康的认识。健康是人生最大的财富，拥有健康就拥有了一切，没有健康，就等于失去了人生的架构，如同高楼需要

基础支撑一样，没有健康的支撑，一切奋斗便是无本之水，无木之椽。人们常常会问：在人的一生中，最值得珍惜的是什么？有人说是时间，有人说是爱情，有人说是快乐，有人说是金钱，有人说是家庭，更有人说是享受……你的答案是什么呢？我的答案是：健康！但健康需要投资！

当你拥有财富的时候，有的人会投资房产，有的人会投资证券，有的人会投资企业，更有的人会在家里数钱。财富的最大功能是改善生活，提高健康水准，实现理想和抱负，否则，财富只是存在银行里的一堆数字而已。俗话说：糊涂人透支健康，聪明人投资健康，沉迷于追逐功名利禄的人会赔了健康。如果懂得保健常识，事业与健康兼得，亦非难事。只要你重视健康，关心健康，并有所行动，健康便会与你常相厮守。可许多朋友却因种种原因忽视了健康的重要性，在健康的时候不知道保健，在亚健康的时候不知道调理，在患病的时候才知道治疗，但悔之晚矣……科学研究发现，有十种生活习性或习惯最有害于健康。一是嗜烟如命。二是心胸极度狭窄，嫉妒成性，大发脾气。三是经常酗酒。四是个人生活规律无常。五是有点儿小毛病就吃药，打针。六是有了毛病硬撑，听之任之。七是性生活无节制，纵欲过度。八是整天心神忧郁不振，闷闷不乐。九是一个朋友也没有。十是从不参加任何体育活动。可见，养成一个好的生活习惯是成为健康的前提。毛泽东在谈自己的养生之道时，总结出了基本吃素，饭后百步，遇事不怒，劳逸适度的健康 16 字诀，为你的健康指明了方向。

做人最大的乐趣在于通过奋斗去获得自己想要的东西，有缺点和匮乏之处，意味着我们可以进一步努力。有一部电视片，讲的是一位富翁给后代留下了用不尽的遗产，结果他的后代全都变成了吸毒、自杀、犯罪或者成了精神病。为什么呢？因为这位富

翁给自己后代留下的钱太多了，以致他们不需要劳动就可以继承一大笔财富，几乎什么都能买到。所以，当一个人什么都不缺的时候，他的生存空间就被剥夺掉了。如果我们每天早上一醒来，感到自己今天缺点什么，感到自己还需要追求什么，奋斗什么，那是一件多么值得高兴的事情啊！

健康的身体是幸福人生的第一要素，只有健康才是真，让生命更健康，让生活更快乐，让我们共同一起迈向健康之路吧！

叶 众

2009年6月于象山

目 录

第一章 敞开你的胸怀别多想.....	1
第一节 病由心起.....	1
第二节 “压”出疾病.....	8
第三节 人格特征.....	13
第四节 人的气质.....	17
第五节 开阔心胸.....	26
第六节 打扫心灵.....	29
第二章 管住你的嘴巴少应酬.....	36
第一节 吃出疾病.....	36
第二节 官场应酬.....	40
第三节 酒多伤人.....	41
第四节 吃出健康.....	44
第五节 管住嘴巴.....	50
第六节 控制应酬.....	54
第三章 摇摇你的颈部多做操.....	59
第一节 病由颈起.....	59
第二节 颈部解剖.....	62
第三节 保护颈椎.....	66
第四节 远离高枕.....	69
第五节 锻炼颈部.....	73
第六节 治疗颈椎.....	76

第四章 伸开你的双手练太极	80
第一节 太极由来	80
第二节 太极拳谱	82
第三节 修炼境界	86
第四节 太极技巧	90
第五节 练出真攻	97
第六节 太极强身	100
第五章 控制你的情操别放纵	106
第一节 情为何物	106
第二节 欲从何来	108
第六章 睁大你的眼睛看食谱	111
第一节 “高友”食谱	111
第二节 “糖友”食谱	118
第三节 “高脂”食谱	128
第四节 “冠心”食谱	134
第五节 痛风食谱	142
第六节 减肥食谱	148
第七章 扭扭你的腰部多运动	159
第一节 腰椎解剖	159
第二节 腰部疾病	161
第三节 治疗腰病	166
第四节 腰部减肥	171
第五节 腰部保健	174
第六节 预防腰病	177

第八章 提起你的双腿爬爬山.....	181
第一节 爬出健康.....	181
第二节 体验自然.....	183
第三节 爬山技巧.....	185
第四节 挑战自我.....	188
第五节 爬山装备.....	190
第六节 户外急救.....	194
第九章 放松你的心情跳跳舞.....	197
第一节 跳舞起源.....	197
第二节 常见舞种.....	200
第三节 跳出健康.....	204
第四节 孕期跳舞.....	208
第五节 跳舞切记.....	211
第六节 跳舞技巧.....	216
第十章 迈开你的步伐往前走.....	220
第一节 走为上策.....	220
第二节 走出人生.....	224
第三节 走能治病.....	231
第四节 走能瘦身.....	235
第五节 走出烦恼.....	239
第六节 走出误区.....	242

第一章 敞开你的胸怀别多想

第一节 病由心起

人的心理因素与疾病关系密切，心态较好的人比那些精神情绪较差的人易于战胜疾病获得康复。积极的心理状态能增强机体的抗病能力，这是因为精神因素与机体内在的免疫功能潜力密切相关。有一位 43 岁的妇女，颈部长了一个肿块，经检查确诊为甲状腺恶性肿瘤，当时她感到极度的恐惧、悲观，对生活失去信心，整天萎靡不振，甚至拒绝进食。肿瘤也一天比一天大，身体渐渐消瘦，不久上身便不能活动，头颈歪向一侧，右侧上肢瘫痪，肌肉萎缩，医生判断她最长只能活 3~5 个月。可是一次偶然的机会，一位心理医生遇见了她，详细了解病情后，对她进行耐心地解释，告诉她癌症并不是“不治之症”，可以努力去战胜它。心理医生向她介绍了心理免疫的作用，要求她在进行治疗时，保持乐观情绪，尽量恢复正常起居，同时把颈部肿瘤看成敌人，想象自己的白细胞如同一把锋利的剑，向瘤体射去，并认为瘤体在渐渐缩小。在医生指导下，这位患者信心不断增强，情绪也渐渐乐观起来。一年后，颈部的肿瘤消失，果然恢复了健康。此例告诉我们，在疾病治疗过程中，一定不要忽视情绪的调节。在采用手术、放疗、化疗、免疫及中医治疗时，应结合使用心理治疗及护理，在病魔面前，心理防线一旦崩溃，则会成为疾病的牺牲品。一个 29 岁的男子诉说自己经常做噩梦，梦见僵尸。他出生在一个家境较好的家庭，学历高，交了一位女友，他认为找到了终生的爱情，对女

友付出很多情感和金钱。后来，女友通过他的关系去美国留学，他出钱出力，让女友实现了梦想。可他没有想到，女友出国不到半年就抛弃了他。他在情感上受到挫折，使他对世间人的看法有了很大变化，尤其对异性。他对异性的态度开始变得像僵尸一样冷漠，把自己看成是僵尸。挫折使他对异性产生攻击的报复心，他用攻击和占有来平衡他的挫折感。心理学家分析：僵尸，看上去没有血，就像我们常说的“活死人”，实际上他们在精神上已经变得冷漠，对整个生活已经麻木，完全把自己内心的情感封闭起来，这种情感已经被极度压抑，对世界没有情感反应，由于缺乏情感和爱而变得僵化，失去活力。一个刚刚上大学的19岁女孩，常常梦到一个长头发的鬼怪在身边出现，要把女孩挤压到窒息。这种意境来源于这个女孩的母亲。出于对远在外地的女儿不放心，母亲时时刻刻都要电话遥控，了解女儿在做什么，和谁在一起，女孩时时刻刻都感觉到母亲的压迫。对于她来说，母亲的爱已经转化成了一种控制，给她造成了精神压力和痛苦。过分的爱会让人产生窒息而死的感觉。一位25岁的女性，在独处和梦境里常出现吸血鬼的形象。这个女子小时候，由于家庭重男轻女，她很少得到父母的关爱，自我情感没有得到很好的培养和发展。成年后，独立面向社会，不管做任何事都依赖别人，如同蚂蟥专门吸人的血一样。在情感方面，依赖性更强，特别是在交了男朋友后，真想把自己和男朋友用绳子拴起来，男朋友只要不在身边，她会用各种方式追踪男朋友的信息，嘴里说的是关心和爱，实际上是一种吸附行为，整天追踪男性，电话打个不停。吸血鬼象征看不见的吸纳，剥夺别人的情感，是极度情感缺失的依赖心理。

我们常常听到有人说梦见了什么鬼或看见了什么鬼，归纳起来大概有这么几种鬼。（1）骷髅鬼：当一个人的情感极度缺乏到了一定极限就变成了骷髅。骷髅象征死亡，当对死亡特别恐惧，或者生命力极弱的时候，就有可能梦到骷髅。（2）饿鬼：梦见

饿鬼人，吸毒者居多。饿鬼的特点是饥不择食。吸毒者吸食毒品后，会产生平时无法感受到的兴奋和快感，以此来麻痹自己，逃避面对自己心灵饥饿的状态。（3）吊死鬼：形象特征是吐着舌头的鬼。梦见吊死鬼的人表明他不敢面对自己内心阴暗的东西，更不敢表达出来。舌头表示想说的欲望，他想说其实又很恐惧，却又不敢说。（4）无头鬼：人的头部代表理智，胸部代表情感，胸部以下代表欲望。无头代表理智与情感隔离得非常厉害。梦见无头鬼说明个人理智太强，把自己的情感压抑得太深。因此，压抑的力量有多大，被压抑的阴暗面的力量就有多大，内心阴暗面的力量得不到宣泄，就会转化成梦的形式。（5）淹死鬼：代表情感过于丰富，形象特征是湿淋淋的。表达的是一种受情感压迫的表现或对感情的渴望与纠缠，可能为情而死。（6）画皮鬼：画皮鬼有迷人的外表，在其身体周围出现很多龌龊的东西，比如一些黏糊糊的东西，这种东西代表精液，这样的鬼内心放荡。它象征性变态和性心理有问题。

无论是物质生活贫乏还是富有，只要当人的心里感到空虚，精神受到折磨，就有可能患上精神疾病。人们羡慕的阔人、大款，似乎每天享用着大鱼大肉，但他们也有十分难熬的时候，更有甚者会做出某种铤而走险的行为。生活富裕而精神生活贫困、道德低劣的人，其内心同样十分空虚，同样存在着心理危机。

近年来，随着现代精神医学和心理学的不断发展，相思病已经引起有关专家的关注，英国的心理学家弗兰克·托里斯博士认为，相思病与精神病很接近，可以导致癫狂、抑郁、迷茫、狂躁、妄想等症状，严重者可致命。相思病有以下几种常见的类型：第一种相思病是单向的，即单相思。例如红楼梦中的尤三姐，当贾琏逼她出嫁时，她才在无奈之下说出了她爱的人是柳湘莲，可是由于她从来没有向对方表白过，所以对方也没有机会接近她、了解她。第二种相思病是双向的，但是这种相思如果染上偏执的色彩，

同样会对双方造成伤害。梁山伯与祝英台的爱情故事就属于这一种。梁祝二人相互爱恋，但是却遭到了祝英台父母的反对，梁山伯因为得不到爱情患上了心身疾病，最后郁郁而终，祝英台也殉情自尽。第三种相思病是反向的，患者往往坚信某一位异性已经爱上了他（她），即使他们可能没有说过一句话。例如患者认为有人破坏他们的爱情，想拆散他们，这在精神病学上称作钟情妄想，这种情况实际上是一种精神疾病。

疑病症也是一种疾病。秦老伯今年 58 岁，在财务部门工作，身板一直很硬朗。一天他去医院探视患肝癌的朋友，从那以后，心情便一落千丈。朋友痛苦不堪的情形，深深地印在他的脑海里。他经常感到胸闷、喘不上气，怀疑自己的心、肺都出了毛病，有时甚至感觉严重窒息，仿佛随时都有生命危险。儿女陪着他到过好几家大医院检查，但始终查不出明确的病因，两年下来，家里花了几万元医疗费。不久在一位朋友的建议下，秦老伯去心理科做了治疗，经过 10 天的治疗，他的“心病”就消除了，一家人重新开始了正常的生活。从心理学角度来讲，疑病症属于心理问题躯体化的一种表现。这种病人对自身的健康状况或身体的某一部分过分关注，总是怀疑自己得了什么病，而且常常在感知方面产生某种与他所假想的病症相符的幻觉。严重的甚至真的会产生某种生理症状的变化，只有进行心理治疗才能奏效。大多数老年人对自身的健康都十分关心，有时甚至是过分关心。对疾病的恐惧与担心，容易导致老人终日紧张焦虑、多愁善感、忧心忡忡，甚至万念俱灰，产生一种坐着等死的感觉。这不仅会大量消耗老年人的精力，也会影响到老年人和子女的家庭关系，进而形成恶性循环。

孤独症是儿童的一种常见病，目前国内孤独症患儿超过 100 万，且患病率正逐年上升，平均每五百个儿童中就有一个，而未被诊断发现有孤独症倾向的则可能更多。中国残疾人普查报告

数据显示：孤独症发病率已占中国各类精神残疾的首位。儿童孤独症又称自闭症，是一种广泛性发育障碍，通常发病于3岁之前，以明显的社会交往障碍、言语发育障碍以及刻板的兴趣、奇特的行为方式为主要特征。其最佳干预期是3~6岁，错过或延误治疗，可造成患者终身生活不能自理，以致对他人、社会构成伤害。

强迫症也是当前现代生活中的常见病。由于生活节奏的加快，有越来越多的人怀疑自己是否患上了强迫症，多余的担心是不必要的，以下有十几条信息，一条或一条以上的症状持续存在，并且影响了你的正常生活时，说明你有强迫症状，有必要找医生咨询。

- (1) 我常反复洗手而且洗手的时间很长，超过正常所必需；
- (2) 我有时不得不毫无理由地重复相同的内容、句子或数字好几次；
- (3) 我觉得自己穿衣、脱衣、清洗、走路时要遵循特殊的顺序；
- (4) 我常常没有必要地检查门窗、煤气、钱物、文件、信件等；
- (5) 我不得不反复好几次做某些事情直到我认为自己已经做好了为止；
- (6) 我对自己做的大多数事情都要产生怀疑；
- (7) 一些不愉快的想法常违背我的意愿进入我的头脑，使我不能摆脱；
- (8) 我常常设想自己粗心大意或是细小的差错会引起灾难性的后果；
- (9) 我时常无原因地担心自己患了某种疾病；我时常无原因地计数；
- (10) 在某些场合，我很害怕失去控制，做出尴尬的事；
- (11) 我经常迟到，因为我没有必要地花了很多时间重复做

某些事情；

(12) 当我看到刀、匕首和其他尖锐物品时，会感到心烦意乱；

(13) 我为要完全记住一些不重要的事情而困扰；

(14) 有时我有毫无原因地想要破坏某些物品或伤害他人的冲动；

(15) 在某些场合，即使当时我生病了，我也想暴食一顿；

(16) 听到自杀、犯罪或生病的事，我会心烦意乱很长时间，很难不去想它。

抑郁症也是现代人出现的一种较为常见的病症，抑郁症状的主要特征是情绪（心境）低落，它往往还可以出现许多伴随症状，常见的有：

(1) 对日常活动丧失兴趣，无愉快感。精力明显减退，无原因的持续疲乏感；

(2) 精神活动性迟滞或激越；

(3) 自我评价过低，或自责，或有内疚感，可达妄想程度；

(4) 联想困难或自觉思考能力显著下降；

(5) 反复出现想死的念头，或有自杀行为；

(6) 早醒，或睡眠过多，食欲不振，或体重明显减轻，性欲明显减退。

如果一个人出现情绪低落的同时伴有上述症状中的四项时，就可以确定存在抑郁症状了。有了抑郁症状并不能诊断为抑郁症，因为正常人遇到不愉快的事时也会感到忧郁悲伤，据统计约15.30%的成年人一生中的某一时期曾出现抑郁症状，但不一定都是病态。一般来说只有程度严重、旷日持久、殃及日常社会或生理功能才算病态。这就是诊断抑郁症必须具备的时间标准和严重程度标准，即抑郁症状持续至少两周，以及由此造成病人社会功能受损，或者给病人造成痛苦或不良后果。诊断抑郁症时还要排