

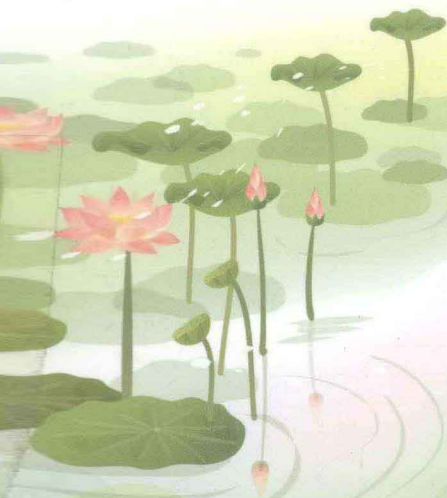
歌解

GEJIE JIANKANG
SI DA JISHI

健康四大基石

合理膳食 适量运动
戒烟限酒 心理平衡

董明强 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

歌解健康四大基石

GEJIE JIANKANG SI DA JISHI

董明强 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

歌解健康四大基石/董明强编著. —北京:人民军医出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-5091-5427-4

I. ①歌… II. ①董… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 005430 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:吴倩 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版人:石虹

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)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:4.875 字数:105千字

版、印次:2012年3月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:13.00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

前 言

当前,随着社会的发展、科技的进步和经济的繁荣,人们在衣食无忧、生活水平普遍提高的同时,对健康长寿的追求比以往任何时候都更加强烈。于是,有关养生、益寿、健康、防病的科普性文章大量涌现在报纸杂志、图书文献和广播电视之中,也成为人们茶余饭后和亲朋好友之间谈论较多的话题。笔者注意到,这其中,从内容上看,虽然涉及人们生活的方方面面,却基本上离不开“健康四大基石”理论所概括的四项内容;从形式上看,尤以语言精练,寓意深刻的健康歌诀最为人们所喜闻乐见,并对人们的行为产生良好的影响和指导作用。

本书书名《歌解健康四大基石》,涉及两个概念:一个是“歌”,一个是“健康四大基石”。

“歌”,即歌诀和诗歌。在本书里,是指与健康有关的歌诀和各种体裁的诗歌。

“健康四大基石”,指“合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡”。这四句话、十六个字,是贴近百姓、贴近生活,让人一听就懂、一用就灵,而且具有很高科学性和概括性的养生防病纲领。

用歌诀这样一种人们喜闻乐见的形式，去解读健康四大基石这样一个具有高度科学性和概括性的养生防病纲领，从而使健康知识得以普及，人们的健康意识得到增强、健康水平得到提高。这就是本书的成书宗旨。

本书在编写过程中始终遵循 3 个要点：①以科学普及和健康宣教为成书意向；②以歌诀贯穿全篇，边歌、边议为成书特点；③语言通俗形象，可讲、可读为成书风格。

本书围绕健康四大基石的 4 个方面给予了全面、系统、深入的探索和阐述。例如针对“合理膳食”，即用三讲的篇幅，从中外饮食文化、当前流行的多种饮食规则和“病从口入”等多个角度去分析、去介绍，涵盖面广，深入浅出。

本书题为《歌解健康四大基石》，但其内容在此基础上有所扩展。全书共 14 讲，前 9 讲介绍健康四大基石理论，后 5 讲介绍饮茶、起居习惯、老年保健与疾病、五种病的防治和名人养生经等，因为这些也是由健康四大基石理论引申而来的、群众应当了解的内容。

本书内容翔实，特点鲜明，读者如能在轻松阅读的过程中获得一点健康知识，将是对本书价值的最大肯定。

由于笔者水平有限，本书可能存在疏忽、不妥，甚至谬误之处，恳请有关专家和读者朋友批评指正，在此谨表诚挚的感谢！

董明强

2011 年 12 月

目 录

第 1 讲	养生与健康四大基石理论的提出·····	(1)
第 2 讲	合理膳食(一) ·····	(10)
第 3 讲	合理膳食(二) ·····	(20)
第 4 讲	合理膳食(三) ·····	(33)
第 5 讲	适量运动 ·····	(44)
第 6 讲	戒烟 ·····	(54)
第 7 讲	限酒 ·····	(64)
第 8 讲	心理平衡(一) ·····	(74)
第 9 讲	心理平衡(二) ·····	(84)
第 10 讲	饮茶·····	(96)
第 11 讲	起居习惯 ·····	(104)
第 12 讲	老年保健与疾病 ·····	(115)
第 13 讲	五种病的防治 ·····	(125)
第 14 讲	名人养生经 ·····	(136)
参考文献	·····	(148)

第1讲 养生与健康四大基石 理论的提出

在介绍“养生”这个概念之前，先来欣赏两首古诗。

第一首古诗，题目是《人生一世吟》，创作于宋代，作者叫邵雍，是北宋时期的一位哲学家。

人生一世吟

前有亿万年，后有亿万世，
中间一百年，做得几何事！
又况人之寿，几人能百岁？
如何不喜欢，强自生憔悴！

这首古诗虽然写于遥远的宋代，但其语言非常通俗，道理非常浅显，一看就会明白是什么意思。这里边唯一需要解释的就是“憔悴”这个词，憔悴是形容人瘦弱、面色不好的样子，并由此引申为精神的萎靡和困顿，说白了就是既不健康，又不愉快。全诗的意思是，与人类历史的长河相比，人的一生非常短暂，不过几十年的光景，能超过一百岁的人毕竟很少见，在这珍贵而又短暂的几十年时间里，为什么不快乐而健康地生活？为什么不多做一些有益的事情呢？这就是这首古诗向人们展示的一个既浅显而又深刻的人生哲理。

第二首古诗，题目为《抱疴方悔养生疏》，也是写于宋代，



是诗人陆游所作。

抱疴方悔养生疏

萧条白发卧蓬庐，虚读人间万卷书。

遇事始知闻道晚，抱疴方悔养生疏。

陆游，南宋时期著名的爱国诗人，一生仕途坎坷，爱情生活也很不幸，但其才气超逸，有极高的文学成就。一生写诗一万余首，许多佳句至今流传不衰。与此同时，在词、散文和书法等方面也有很深的造诣。《抱疴方悔养生疏》是他晚年的作品。“萧条白发卧蓬庐”，诉说着他晚年的贫困和凄凉；蓬庐，指破旧的茅草屋。“虚读人间万卷书”，指自己虽然读书不少，却没把平生的事情办好；最后两句是他对人生的感悟；“遇事始知闻道晚”，遇到了事情，才知道自己孤陋寡闻，懂得道理太晚了；“抱疴方悔养生疏”，得病了，才后悔自己平日不注意养生保健。然而这一切都已经过去了，悔之晚矣！

这两首古诗都饱含着古人对人生的感慨，前者感慨人生的短暂，后者感慨人生的珍贵。特别是第二首，当人到暮年，病魔缠身的时候，会更加留恋已经逝去的岁月，更加珍惜生命留给他的每一寸光阴。

在科学高度发达的今天，已经很少有人相信人生还有来世。虽然人们经常说“下辈子”怎样怎样，“再转世”怎样怎样，但人的一生从生到死只是一张单程票，不会再转世托生，也不可能返程重来。至于那些死后“升天”、成“仙”成“佛”，或者进入另一个世界的说法，更是人们虚无缥缈的想象。人生只有一次，而且很短暂，可以说是弥足珍贵的。如今提倡养生、保健，就是为了使短暂而珍贵的人生旅途更加美好、更加辉煌、



更有意义。然而,养生和保健又是不能急功近利的,也是不会立竿见影的,而必须从点滴做起,循序渐进,日积月累,方能显出成效。不要等到身患重病、时日无几的时候才开始珍惜人生,才知道养生防病的重要,不要让悔恨和遗憾伴随我们度过人生的最后时光!

健康和长寿可以说是人类的共同理想和愿望,然而疾病却无时无刻不在伴随着我们,不断侵蚀着我们的机体,困扰着我们的生活,损害着我们的健康,甚至夺取我们的生命。应该采取什么样的措施才能最大限度地防止疾病的侵袭,健康而愉快地度过一生呢?

说到这里,自然引出了“养生”这一概念。

何谓养生?养生是通过各种方法,怡养心神,调摄情志,增强体质,从而达到预防疾病和延年益寿目的的医事活动。简而言之,养生就是保养生命的意思。

人类在漫长的与疾病抗争的过程中,积累了丰富的养生经验,要探讨这些经验的始末,必须从中华养生文化谈起。下面先以歌诀概括之。

中华养生

中华养生文化,源远流长博大。

远古时期开始,不断继承累加。

中医古代哲学,构成理论精华。

民间流传甚广,形式多样庞杂。

中华养生文化源远流长,相对世界其他地区的养生文化而言,中华养生文化有古代哲学和中医基本理论作为底蕴,显得尤为博大精深。它汇集了中国历代劳动人民防病健身的众



多方法，糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，堪称一棵充满勃勃生机和东方神秘色彩的智慧树。

养生作为一种文化现象，自从人类出现就问世了。早在旧石器时代，中国传说中的阴康部落由于生活在潮湿的环境中，不少人患了关节病。为了对付这种疾病，阴康部落的先民就发明了“摔筋骨、动肢节”的养生方法——“大舞”。大舞实际上就是一种类似于气功导引的养生方法。其基本作用是宣达腠理、通利关节，达到散瘀消积、保持健康的目的。黄帝时代的大将兼名医俞跗就十分擅长以按摩、气功导引为内容的动态养生法。伴随着导引动功的产生，静功养生法也初露端倪。相传黄帝本人就曾向一个名为广成子的人求教这种养生方法。从传说来看，夏朝的开创者大禹也是养生方面的先驱。他所创立的“禹步”，实行上是一种呼吸运气结合脚步移动的导引养生方法，较之于“大舞”，其合理程度无疑大大提高。到了西周，养生思想进一步发展，还设有食医专门掌管周王与贵族阶层的饮食，指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食调理工作，并提出饮食调理要与四季气候相适应；还有专职主管环境卫生的职官。

春秋战国是中华养生文化发展史上的第一个黄金时代。当时的史书对养生的记载已经十分具体，如《左传》就记载了秦医为晋侯治病，指出晋侯之疾是“近女室，疾如蛊”的结果。此时的人们已经注意到了房事起居与健康的关系。

秦汉至隋唐的千余年间，堪称中国养生文化繁荣的鼎盛时期。西汉初年，由于当时的最高统治者大多热衷于长生不老之术，从而客观上促进了养生文化的繁荣。在西汉产生的众多养生著作中，最令世人瞩目的要算《黄帝内经》，该书汇集了先秦时期的各种养生观点，并且首次专门从医学角度探讨



了养生问题。《黄帝内经》涉及的养生原则主要有两条：一是调摄精神与形体，努力提高机体防病抗衰能力；二是适应外界环境，避免外邪侵袭。对此，该书的“上古天真论”做了较为全面的总结。此外，《黄帝内经》还记载了许多具体的养生术，如“导法方宜论”中介绍的导引、按足乔等，都具有实用养生价值。以上种种理论和实践均在中华养生文化史上产生过巨大影响。后世的各种养生著作多数是在《黄帝内经》的基础上发展、完善起来的。东汉以后，在《黄帝内经》的引导和带动下，中华养生学日趋繁荣。这一时期很多著名的医学家都长于养生，其中又以张仲景和华佗为最。

明清时期，由于历代养生经验的广泛积累，因此要有所突破，实为不易。为此，反映在养生著作上的，多以汇集前人生法法则，重新编纂为主。明代高濂的《遵生八笺》汇编了万历以前的养生成就，分为清修妙论、四时调摄、起居安乐、延年却病、燕闲清赏、饮饌服食、灵秘丹药、尘外遐举等八个类别。其特色在于把培养德行作为养生第一要义的同时，又从鉴赏书画、论评花木盆景，以及“节嗜欲、慎起居、远祸福、得安乐”的角度着笔，从而在很大程度上扩展了养生的实际领域。

中华养生学认为，天、地、人均有“三宝”。

三 宝

天有三宝：日、月、星，

地有三宝：风、火、水，

人有三宝：精、气、神。

精、气、神是维持人体生命活动的三大要素，精是人体的物质基础；气是人体的活动能力；神是人体的精神、意识、知



觉。有精则有神，精伤则神无所依；精又为气之母，精虚则气虚，人无气则亡。精、气、神三位一体，不可分离，存则俱存，亡则俱亡。因此，保护精、气、神，是养生的三大要旨。

中华养生学还认为，人与天地之间，存在着一种普遍联系和相互作用的关系，同时，人又生活在某一特定的社会环境之中，因此主张“天人相应，顺应自然”，“养性立德，顺应社会”。

这些以中医理论为基础的朴素哲学思想，构成中华养生学的独特理论体系。

中华养生学经历了商周、先秦、汉唐、宋元和明清时期几千年的发展，积累了一整套实用的、体现中国古代劳动人民聪明才智的实践方法，可谓历史悠久、成果丰硕。由于这些成果离不开历代养生家、学者的孜孜追求，历代出现的养生名人数量不胜数，如老子、庄子、孔子等；各种学说、流派层出不穷，如养神学派、养形学派、起居养生学派、合度养生学派、食养学派和药饵学派等。虽然各家学说流派之间也有交流和融合，但从整体上讲，因缺乏科学、系统的总结，给人以众说纷纭、莫衷一是、庞杂无序、不得要领的感觉，直到健康四大基石理论的提出，才彻底改变了这种局面。

说到这里，就引出了本讲的第二个问题——**健康四大基石理论的提出**。

1992年，世界卫生组织在加拿大维多利亚召开心脏健康学术会议，会议向全世界发布了一个著名的宣言，称为“维多利亚宣言”，宣言认为，当前的主要问题是在科技论据和民众之间架起一座健康金桥，使科学更好地为民众服务，这座金桥有**四大基石**，分别为：



合理膳食

适量运动

戒烟限酒

心理平衡

这就是我们经常提到的健康四大基石理论。

先从文体上看,用这四句话、十六个字,概括养生防病的四个方面,简明扼要、重点突出,让人一目了然;同时通俗易懂、易诵易记,使每一个普通民众都能够理解、能够接受,从而身体力行。

再从内容上看,用这四句话、十六个字,概括养生防病的四个方面,具有很高的科学性和合理性。国内外流行病学研究指出,如果我们严格按照这四个方面去做,几种严重危害人类健康的疾病发病率就会明显下降,如:

高血压病可减少 55%,

脑血管病可减少 75%,

糖尿病可减少 50%,

肿瘤可减少三分之一,

人类平均寿命可延长 10 年以上。

那么,这健康四大基石理论无疑就是我们养生防病的法宝。

下面,向大家介绍一首现代的形象诗——《健康宝葫芦诗》。

大家请看,诗的形状像不像一个宝葫芦?诗的内容就是根据健康四大基石理论编写的。



健康宝葫芦诗

健

康

长 寿

四 大 基 石

第 一 讲 膳 食

科 学 合 理 搭 配

蔬 菜 杂 粮 多 吃

第 二 讲 运 动

循 序 渐 进

量 合 适

形 式 多 样

锻 炼 贵 坚 持

第 三 戒 烟 限 酒

酒 要 少 喝 烟 戒 之

第 四 心 理 要 平 衡

乐 观 开 朗 充 实

泰 然 处 万 事

欢 笑 度 日



再向大家介绍一首流传于民间的歌诀，题目为《长寿诀》。歌诀的作者和创作年代已无从考证，可能当初在创作这首歌诀的时候，健康四大基石的理论还没有提出，但歌诀的内容依然是围绕着四大基石展开的。

长 寿 诀

人活百岁不足为奇，健康长寿自有奥秘。
早睡早起贪睡无益，劳逸适当作息有律，
新鲜空气务必多吸，环境整洁阳光沐浴，
棋琴书画强心健体，饮食有节烟酒双忌，
少肉多菜温茶健脾，偏食暴饮日久成疾，
用药谨慎有病求医，乐观开朗遇事不急，
少停多动增添活力，武术气功焕发朝气，
跑步做操大有裨益，体力劳动防病去疾。

大家看一看，“饮食有节烟酒双忌，少肉多菜温茶健脾，偏食暴饮日久成疾”，这三句话是在讲合理膳食和戒烟限酒。

“乐观开朗遇事不急”，这句话是在讲心理平衡。

“少停多动增添活力，武术气功焕发朝气，跑步做操大有裨益，体力劳动防病去疾”，这四句话是在讲适量运动。

由此可以看出，健康四大基石的理论虽然提出的时间不是很长，却是在现代医学的指导下，对千百年来人类养生防病经验的总结和提炼，可谓之人类养生防病的经典、纲领性理论。

下面，就从以上四个方面来介绍健康防病理论。

第2讲 合理膳食(一)

上一讲,介绍了健康四大基石理论的提出,这一讲,就从健康第一大基石——合理膳食说起。

膳食,说白了就是讲吃,讲吃什么、怎么吃的问题。古人云,“民以食为天”,意思是说,吃是头等大事儿,是比天还要大的事儿。的确,吃是人类赖以生存的、最基本、最重要的一项生理活动。

在世界范围内,不同的地区、不同的民族、不同的人群、不同的历史时期内均有不同的饮食环境和不同的饮食习惯,从而也就形成了不同的饮食观念和规范。因此,合理膳食,不仅是一个十分宏大的课题,而且还应因地制宜、因时而异、因人而异,不可能千篇一律。但在科学技术高度发达的今天,人们经过大量的调查分析,总会从古今中外的各种食谱中找出共同的规律,总结提炼出一套对人体有益无害的,世上大多数人都能够接受的饮食规范来,以指导世人,吃出平安,吃出健康,减少各种由吃引发的疾病,走上幸福安康和长寿之路。

那么今天,就从当今比较权威的世界卫生组织在健康四大基石理论中,对合理膳食的相关阐述说起。

在维多利亚宣言中对合理膳食曾做过具体的阐述,认为合理膳食可以让你不胖也不瘦,胆固醇不高也不低,血黏度不黏也不稀,具体做法是两句话、十个字。第一句话是一、二、



三、四、五,第二句话是红、黄、绿、白、黑。

有关“一、二、三、四、五”,请看下面的歌诀。

健身食谱“一二三四五”

一袋牛奶每天都喝,五到八两碳水化合物,
高蛋白食每日三份,豆腐瘦肉鸡蛋一个,
有四句话应当记牢,不甜不咸适中味道,
有粗有细粮食搭配,三四五顿七八分饱,
每天蔬菜五百多克,健身食谱请君仿效。

“一”是每天喝一袋牛奶;“二”是每天 250~400 克碳水化合物(糖类),相当于 5~8 两主食;“三”是每天 3 份高蛋白食物,如 1 两瘦肉、1 个鸡蛋、2 两豆腐等;“四”是每天 4 句话,即有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱;“五”是每天 500 克蔬菜。

有关“红、黄、绿、白、黑”,请看下面的歌诀。

饮食的“红黄绿白黑”

每天一个西红柿,红葡萄酒常喝之。
黄色蔬菜胡萝卜,柑橘南瓜玉米吃。
绿色蔬菜及绿茶,白色燕麦降血脂。
黑色特指黑木耳,降血黏度君可试。

“红”指西红柿和红葡萄酒,经常吃西红柿可预防前列腺癌;经常喝点红葡萄酒、白葡萄酒或米酒,可以活血化瘀,减少动脉硬化的发生,但不宜多喝;“黄”指黄色蔬菜、瓜果、红薯、玉米等,因其富含维生素 A,可预防肿瘤、动脉硬化和视物模