《解读人生智慧密码》之四

仲 侯 主 编

健商保证智慧

（下册）

王 英 编 著

中国环境科学出版社
学 苑 音 像 出 版 社

需要全本请访问 www.ertongbo

图书在版编目(CIP)数据

解读人生智慧密码/仲侯主编. —北京:中国环境科学出版社,2006

ISBN7-80135-698-5

Ⅰ.**解**... Ⅱ.**仲**... Ⅲ.**生活-基本知识** Ⅳ.C913

中国版本图书馆 CIP **数据核字(**2006**)第** 015408 **号**

解读人生智慧密码

主编 仲 侯

中国环境科学出版社
学苑音像出版社 **出版发行**

北京海德印务有限公司

2006 **年** 5 **月第** 1 **版第** 1 **次印刷**

开本:850×1168 1/32 **印张:**190 **字数:**3958 **千字**

ISBN7-80135-698-5

全二十四册定价:598.80 **元(册均** 24.95 **元)**

(ADD:**北京市朝阳区三间房邮局** 10 **号信箱)**

P.C.:100024 Tel:010-65477339 010-65740218**(带** Fax**)**

E-mail:webmaster@BTE-book.con http://www.BTE-book.com

目　　录

•下　册•

第六章　运动养生，给生命注入活力

一、运动是生命之本 ……（228）

1. 运动是健康的激活剂 ……（228）
2. 运动能为你带来好心情 ……（231）
3. 运动是一种积极的身心休息 ……（232）
4. 运动能够益智健脑，促进思维 ……（234）
5. 运动延缓衰老，使人长寿 ……（235）
6. 选择适合自己的运动项目 ……（239）

二、运动养生方法分类 ……（241）

1. 时尚的有氧运动 ……（242）
2. 有益健康的随意运动 ……（243）
3. 新潮的反常运动 ……（245）
4. 健身防衰的交替运动 ……（248）
5. 易行的器械运动 ……（250）
6. 办公室里的运动 ……（254）
7. 名人推崇的运动 ……（255）

三、几种简便易行的运动养生方式 ……（261）

1. 最好的运动是步行 ……（261）
2. “三浴运动”，健康体魄 ……（263）
3. 旅游运动，陶冶情志 ……（267）
4. 闲放风筝，增益身心 ……（269）
5. 野外垂钓，练意养神 ……（271）
6. 棋牌游戏，补脑益智 ……（273）
7. 优雅舞蹈，健美健身 ……（275）
8. 庭养小鸟，恬静快乐 ……（277）
9. 书法绘画，延年益寿 ……（279）

第七章　食补与药膳养生

一、合理饮食，有益健康 ……（284）

1. 食物中的营养素与功能 ……（284）
2. 养成良好的饮食习惯 ……（291）
3. 力求少吸烟，不酗酒 ……（295）

二、食补：夯实健康基础 ……（301）

1. 药补不如食补 ……（302）
2. 食补的理论依据 ……（303）
3. 食补的基本原则 ……（308）
4. 食补的主要方法 ……（313）
5. 食补的若干禁忌 ……（317）
6. 科学选用天然进补食物 ……（320）

三、十大常用补品解读 ……（325）

1. 大枣：健脾补虚 ……（325）
2. 桂圆：养血安神 ……（329）
3. 人参：补气固本 ……（332）
4. 核桃：健脑益智 ……（334）
5. 黑木耳：降压抗癌 ……（337）
6. 黑芝麻：补肾益精 ……（340）

需要全本请访问 www.ertongb

7. 百合：安神祛病 ……（343）
8. 莲子：滋补脾胃 ……（346）
9. 猕猴桃：水果之王 ……（350）
10. 灵芝：延年益寿 ……（353）

四、药膳养生，大有可为 ……（354）

1. 中华药膳源远流长 ……（355）
2. 药膳配伍：合理地利用食物 ……（359）
3. 药膳制作：药物与食物的选配 ……（362）
4. 四因施膳：因症、因时、因地、因人而异 ……（365）
5. 施膳原则：不能乱用和滥用 ……（367）

五、常见病药膳 ……（368）

1. 适宜治疗高血压的药膳 ……（368）
2. 适宜治疗高血脂的药膳 ……（371）
3. 适宜治疗冠心病的药膳 ……（373）
4. 适宜治疗关节炎的药膳 ……（375）
5. 适宜治疗胃溃疡的药膳 ……（377）
6. 适宜治疗胃炎的药膳 ……（380）
7. 适宜治疗腹泻的药膳 ……（382）
8. 适宜治疗肾炎的药膳 ……（384）
9. 适宜治疗神经衰弱的药膳 ……（386）
10. 适宜治疗慢性气管炎的药膳 ……（388）

第八章　心理健康是健康的基石

一、健康的基石：心理健康……（391）

1. 健康的另一半：心理健康 ……（391）
2. 心理因素对健康有着深刻的影响……（394）
3. 精神压力诱发身心疾病 ……（396）
4. 养生之道，重在养心 ……（398）
5. 做自己的心理医生 ……（401）
6. 加强心理修养与锻炼 ……（402）

二、心理健康的标准与评估……（405）

1. 心理健康的表现与特征 ……（406）
2. 心理健康的十二条标准 ……（408）
3. 心理健康的自我检测 ……（412）
4. 正常心理与异常心理的判别 ……（416）

三、中年人的心理调适 ……（420）

1. 中年人心理问题的诱因 ……（420）
2. 中年人心理调适的原则 ……（421）
3. 中年人心理调适方法 ……（423）
4. 把压力调适放在心理调适首位……（426）
5. 疲劳综合症的心理调适 ……（428）

6. 工作竞争中的心理调适 ……（430）
7. 中年人的性心理调适 ……（431）

四、老年人的心理调适 ……（437）

1. 老年人常见的心理问题 ……（437）
2. 老年人心理保健的根本方法 ……（440）
3. 老年人心理保健的策略 ……（442）
4. 化解生活中的各种心理压力 ……（444）
5. 离退休综合症心理调适处方 ……（447）
6. 空巢综合症的心理调适 ……（450）
7. 面对死亡抱有坦然心态 ……（454）

第 六 章

运动养生，给生命注入活力

一、运动是生命之本

生命在于运动，运动是生命之本。早在两千多年前《吕氏春秋》就有“流水不腐，户枢不蠹，形气安然，形不动则精不流，精不流则气郁”的论述，并把运动作为健康长寿的主要方法来提倡与实践。

中华民族养生的丰富实践与理论以及现代科学研究都证明只有通过运动锻炼的方式，才能使你真正获得身心健康，延长寿命。

1. 运动是健康的激活剂

生物学上有一条规律，叫做“用则进，废则退”，人体的各个组织、器官的发展变化也是如此。运动与生命息息相关，不断的坚持锻炼，参加各种形式的体育活动，不仅有利于人体各器官的活动，更可以促使人们健康长寿。

体育运动是维护健康长寿的一项必不可少的“投资”，只要善于“投资”，是不会“亏本”的。根据现代医学的研究，合理的运动能改善人体各个系统的功能。

（1）运动可增强心血管系统的功能

爱好运动的人心肌收缩有力，排血量增加，心脏的冠状动脉的口径会增粗，心脏的供血将会得到改善，全身血管的弹性增强，动脉粥样硬化将会得到延缓，心功能增强，血压与心率对各种情况的适应能力也将增强。

（2）运动可改善呼吸功能

人体在运动中需要吸进更多的氧气，排出大量的二氧化碳，因而肺活量增大，残气量减少，肺功能即可增强。呼吸功能好，有利于人体维持旺盛的精力，推迟身体的老化过程。

（3）运动可提高消化系统的功能

人在运动时要消耗一定的能量，运动就增强了体内营养物质的消耗，并使整个机体的代谢增强，从而提高了食欲。运动还促进胃肠蠕动，消化液分泌，肝脏、胰腺的功能也会得到改善，使整个消化系统的功能都得到提高。为人的健康提供良好的物质保证。

（4）运动可以改善神经系统功能

运动是在神经系统支配下的协调活动，坚持运动的人常表现为机体灵活、耳聪目明、精力充沛，这正是神经系统功能健全的表现。

需要全本请访问 www.ertongboo

（5）运动可促进脑的血液循环

运动在促进脑的血液循环的同时，可以改善大脑细胞的氧气和营养供应，延缓中枢神经系统的衰老过程，提高其工作效率。这对脑力劳动者来说，尤甚重要。反复的肌肉活动训练，使神经系统兴奋和抑制的调节能力更趋完善，从而起到调节大脑皮层的功能。特别是轻松的运动，可以缓和肌肉的紧张，收到放松镇静的效果，对神经官能症、情绪抑郁、失眠、高血压等，都有良好的治疗作用。

（6）运动使肌肉发达，骨质增强

运动本身就是对骨骼的牵拉，正确的运动可以提高肌肉的收缩与舒张能力，肌纤维变粗，肌力增强。运动可以改善全身的血液循环，肌肉、骨骼的营养也得以改善，骨骼的物质代谢增强，使骨骼的弹性及韧性增加，从而延缓了骨的老化过程。并可防止骨质疏松、骨关节退行性改变、关节酸痛等症。

（7）运动对内分泌系统的影响

运动对内分泌系统，特别是对调节新陈代谢起重要作用的垂体——肾上腺系统以及胰腺等消化腺的功能，影响更大，而肌肉的丰硕、骨骼的健壮、韧带的柔韧、血管的弹性、心肌的增厚、毛细血管网的增多等，无一不是在内分泌系统的调节下形成的。运动能改善糖代谢，防治糖尿病；运动能降低血胆固醇，防止动脉硬化；运动能促进多

余脂肪的利用，防止发胖；运动能改善性机能，和谐性生活，等等。这些都与内分泌调节功能的改善有关。

2. 运动能为你带来好心情

运动不仅有益于人的身体，也有益于人的精神，甚至一想到运动都使人心情愉快。很难想像在游乐场坐了过山车或滑完雪、骑旋转木马后会愁眉不展。喷气机、赛车或摩托艇都能使人兴奋。运动是一种兴奋剂。

静止不动是一种抑制剂。很久以来，人们一直怀疑抑郁和不活动之间存在着相关性。只须想想被关在笼子里的动物就让人心情压抑。但正如我前边说过的，我们其实也都是被囚禁在“ 动物园 ”里的动物。我们的文化使我们置身于一个缺少活力的牢笼里，或许没有压抑的人就是我们中那些活跃的人。

有人断言，不论何种压抑的心情都会被 10 公里的长跑所改变。心理学家和精神病学家相信，体育锻炼是治疗抑郁病的一个重要方法。

运动是如何改变压抑心情的呢？肾上腺素是一种化学抑扬调节剂，在运动中调整身体的适应性。肾上腺素的多种影响之一是刺激大脑释放内啡呔。内啡呔是大自然创造的化学物质，用来抑制我们的疼痛感。人类在进化中逐步形成了对疼痛的耐性，其好处在生存斗争中显而易见——

战斗中感觉不到伤口的疼痛。一个人用断腿竟差一点儿跑完波士顿马拉松赛的全程，直到比赛结束他才觉得疼痛难忍。肾上腺素和内啡呔都是兴奋剂，心情忧郁的人都缺少这两种化学物质。治疗抑郁症的较好办法是，恢复和补充肾上腺素和内啡呔的不足。自然疗法就是运动健身。

随着人的岁数的增大，进入中老年时期，身体功能不可避免地要下降。健康的身体使你能更好地承受身体功能降低带来的压力。行动越来越迟缓是不可逆转的趋势。想跟上儿孙们的脚步，这种想法本身就不切实际，但是如果你努力去做了，那么得抑郁症的可能性就会大为减少。最后的生活不应在坏心情中度过，它应充满欢愉和乐趣，运动健身计划是保持这种生活态度的关键。步行去商店、图书馆或邮局比黑色药箱里的任何药物都管用。

3. 运动是一种积极的身心休息

体育运动是人们在调整、顺应新的生活节奏的过程中一种重要的辅助手段，同时也是从一种相对比较消极、被动的“ 休息观 ”上升到积极进行“ 体质投资 ”高度的有益休息方式。它具有防范疲劳和获取人体能量的双重功效。

连续做同样工作如果时间过长就会感到疲劳，随之体力下降，工作效率降低。这种现象可以看做是身体要从强

制状态解放出来，也就是由于自身的防卫本能为避免出现病态，通过疲劳发出信号。

身体疲劳当然要采取休息的方法加以消除，但是怎样休息效果更好呢？经常锻炼身体的人与不锻炼身体的人，休息方法不同，效果也不同。这是因为，两者在安静时的脉搏数（即心脏跳的次数）有很大的差别，一般成年人安静时的脉搏数每分钟 70 次左右，常运动的人每分钟大约在 60 次左右，不运动的人每分钟大约 80 次左右。

心脏每收缩一次，在浅表的动脉管壁上可触到一次搏动，称做动脉脉搏。脉搏可以反映心搏频率、心搏节律、血压、血流及血管等方面的情况。心脏受交感神经和副交感神经（迷走神经）支配，交感神经兴奋可以使心跳加快，心输出量增加；迷走神经兴奋时心率减慢。运动时交感神经占优势所以心跳加快。心脏的收缩与舒张虽然受交感神经和迷走神经的控制，但心脏本身的功能与平素身体锻炼有很大的关系。经常锻炼可以使心肌收缩力加强，每次搏出的血量增多。通常将心脏每分钟输出的血量，称为心输出量，但是心输出量与心跳次数的关系则是：心输出量 = 每搏输出量 × 心搏频率。每次搏出的血量增多而心跳次数减少，但心输出量不受影响，足以供应全身所需要的血量。优秀网球运动员的脉搏次数约 38 次左右，心跳次数越少，心脏负担越轻而心脏储备的力量越大。

人们在运动时，血输出量可以增加几倍，这时运动着的肌肉就可从单位体积的血液中多吸收氧气。因此，运动时供给肌肉的总氧量会大大地增加，所以运动员精力充

沛，运动能量大。

经常锻炼的人平时脉搏次数少，这主要是因为他的心肌收缩力强；安静时是迷走神经占优势，可以充分消除身体的紧张状态从而得到有效休息。缺乏锻炼的人植物神经功能紊乱，即使在夜间心跳也比较快，因而不能充分消除疲劳。对于肉体疲劳的消除最好方法是睡眠，但也不能完全靠睡眠，除睡眠外还要进行一些其他活动。

对于精神疲劳的消除主要靠活动身体而不能靠睡眠，譬如用脑过多而感到疲劳时，可散散步或打打球，或进行适当的体力劳动，这是消除精神疲劳最有效的方法。

4. 运动能够益智健脑，促进思维

运动的一种益智健脑的好方式。据报道，聪明人运动多。是他们聪明才进行运动呢，还是因为运动身体使他们聪明？随着年龄增长，人的智力有减退的危险。智力减退主要不是由于衰老，而是脱离积极生活的结果。思考、运动、再思考、再运动，人的大脑会为此而健康。

运动会使大脑发生什么变化？我们已经知道，任何身体活动都促使血液从身体不重要的部分，如肠道和肾脏，流向进行活动的胳膊和腿部。然而，大脑中的血液却不被分流，从而保证了大脑持续不断地接受血液。科学家们在研究了进化过程后知道，大脑的发展进化与动物运动的复

杂性成正比。食肉动物的大脑比食草动物的要大，而大脑的大小与生活方式的复杂程度有关。身体健康的人神经传导就快，与“不用即废”的原则相一致。因此，活动得越多，肌肉、循环和神经就越发达。

不论大脑的哪一部分参与活动，它都会变得更发达，就像肌肉在运动后会更强健一样。美国医学家玛利安·戴蒙得指出，爱因斯坦大脑顶叶，即负责联想的那部分特别大。

生命需要若干种要素：能量循环、生长基因、循环支持和足够的营养，所有这些成长要素都是由运动所提供。运动能促进肾上腺素的释放，肾上腺素是一种非常强烈的大脑刺激物质。有肾上腺素，我们就更为警觉、清醒；没有肾上腺素，大脑就会休眠。

美国生物学家鲍勃·达斯特曼挑选了一组老年人分别做了一个运动之前和之后的测试。测试表明，不仅预先估计的积极结果得到了验证，而且这些老人的智商也都提高了。一份来自美国北卡罗来纳的最新报告表明，一项6周的快速轻松的步行锻炼计划使老年人的认知能力增加了7.5%。

5. 运动延缓衰老，使人长寿

运动延缓衰老，使人长寿。“流水不腐，户枢不蠹”、

需要全本请访问 www.ertongboo