

孝敬长辈的礼物·馈赠亲友的珍品

——十六字养生保健法

养生益寿

YANG SHENG
YI SHOU MI JUE 秘诀

沈 凡 沈 刚 著

上海科学技术文献出版社

十六字养生保健法

十六字：一个中心、二个纲、三个点、四有、五好、六戒

具体内容为：

一个中心：以健康为中心

二个纲：身体动为纲

饮食素为纲

三个点：进口之物讲究一点

精神生活宽松一点

医学知识懂得一点

四有：心中有爱

起居有规

餐饮有节

劳逸有度

五好：身边有个好伴侣

周围不乏好朋友

人际关系处理好

生活之中有爱好

科学膳食安排好

六戒：戒烟、戒赌、戒外遇

戒贪、戒怒、戒奢望

前言

PREFACE

早在 2 000 多年前,我国的医学宝典《黄帝内经》中就写道:“尽终其天年,度百岁乃去”,《左传》中也有“上寿百二十年,中寿一百,下寿八十”的记载,可见古人就认为人的寿命应该在百岁上下。现代医学关于人类的自然寿命有三种推算方法,这三种推算方法的结论是一致的,认定人类的最高寿命应该是 120 岁至 150 岁。但是,中国人的现在实际平均寿命是 71.8 岁,只相当于 120 岁的 58%。据新华网最新报道,我国现有的百岁以上的老人仅有 1.78 万人以上,该数字足以说明,我国人口的实际寿命与应达到的寿命年限有很大差距。许多人甚至在 50 岁、60 岁就病故了。究其原因,主要是由于不注意自身健康,缺乏保健知识,饮食不科学,生活方式不科学,性格不好,心理不健康等等。基于对以上问题的思考,本书作者在 20 世纪 90 年代就潜心学习、认真探讨健康长寿知识,收集整理了上百万字的资料,于 2005 年编写出《十六字养生保健法歌诀》。此后,报社记者、大学教授在省级大报上发表了评介“十六字养生保健法”的文章,保健歌

诀在作者的亲朋好友间互相传抄，当地的老年大学也请作者给学员系统讲解“十六字养生保健法”，并受到了好评。不少人深有感慨地说：“如果能按照‘十六字保健法’去生活，完全可以活到90岁、100岁。”若能按照“十六字保健法”生活，你将成为一位有较强的保健意识、有科学的膳食方法、有健康的生活方式、有良好的人际关系、有乐观的性格、有高尚的情操，不贪财、不贪色、不吸烟、不赌博、无奢望、有爱心，这样的人是一个有道德修养、有文化品位的人，是个养生益寿的明白人，怎么会不长寿呢？作者沈凡多年来由于按照“十六字保健法”生活，虽然已是66岁的老人，但血脂、体重、血压、血糖、心率均在正常范围，由于体健神旺，退休后著述喜获丰收。同志们建议说，这么好的保健法应该宣传，让更多的人受益。在同志们的鼓励下，在上海科学技术文献出版社领导、何兰林编辑的帮助下，将“十六字养生保健法”写成书稿，付梓出版。

写作贵在创新，衡量一本书的价值就看该书有否独特的视野、新颖的内容以及实用性。《健康长寿十六字通》有哪些特色呢？

一、简单易记、朗朗上口

把丰富的保健益寿知识编撰成数字化、条理化的歌诀，易于读者牢记、学习。读者只须将“十六字保健法”静心默诵5分钟，便可记住全部内容。然后照此实践，长期坚持，将会收到明显的保健效果。

二、高度的概括、独特的提示

关于人们每天应该怎样合理膳食这个话题，既可写成一篇文章，也可写成一本书。但是，无论是文章还是著作，都难以使读者在几分钟之内一目了然、耳熟能详。本书作者仅用了四句歌诀就概括了人们一天中的膳食安排，这种膳食安排十分合理，可以满足人体的营养需要。这四句歌诀是：“五颜六色多种菜，一个水果一袋奶，

一个鸡蛋一点肉,豆类杂粮天天有。”这是本书作者的独创,也是对广大读者的奉献。

三、强调了精神养生、道德养生

关于养生益寿,现在人们多是注意饮食保健和运动,而忽略了精神养生和道德养生。传统医学对此是十分强调的。事实告诉我们,一个人无论在饮食方面多么注意养生,假若他性格不好,精神状态不佳,甚至出现道德问题,绝不会有健康的身体。孔子说:“有大德必得其寿。”唐代名医孙思邈说:“德行不克,终服玉液金丹,未能延寿。”《健康长寿十六字通》中的十六字养生保健法的“精神生活宽松一点”、“心中有爱”、“人际关系处理好”、“戒贪”、“戒怒”、“戒外遇”、“戒奢望”均是讲精神养生、道德养生的。

四、实用价值大

本书作者在写作中十分注重联系人们的生活实际,解答与人们的生活密切相关的问题。如:怎样科学饮酒,怎样科学饮茶,怎样饮水,怎样喝奶,怎样吃水果,为什么要戒烟,油吃多了为什么不好,这些问题是人们生活中的主要问题,也是被许多人忽视的问题,对这些问题作者分别作了较为系统的阐述,对人们养成良好的饮食习惯会有所启发和帮助。

由于作者的医学知识和写作水平所限,《健康长寿十六字通》只是一家之言,仅供广大读者借鉴参考。不当之处,请专家予以指正。

另需作两点说明。

一、作者收集的养生保健知识资料,由于时间跨度大,资料多,此次在引用一些数字、事例时未能说明出处,特向与资料相关的人士表示谢意和歉意。

二、本书中所推荐的食物、秘方仅供读者参考。由于各人的体

质、病情的原因各异,故这些食品、秘方并非人人适用,食用这些食品也并非多多益善,请在医生的指导下选用。

沈 凡 沈 刚

2008 年 1 月

第一部分 一个“中心”：以健康为中心

第一章 以健康为中心 / 3

- 一、怎样理解健康 / 3
- 二、什么是亚健康 / 6
- 三、健康,是人生最宝贵的财富 / 7
- 四、对健康问题的几种糊涂认识 / 9
- 五、人活百岁不是梦 / 13

第二部分 两个“纲”：身体动为纲,饮食素为纲

第二章 运动是强身健体的首选方法 / 19

- 一、运动对人的健康有六大好处 / 20
- 二、运动的方法 / 22
- 三、运动也要有科学性 / 25
- 四、坚持按摩可延年益寿 / 26

第三章 为什么要多吃素食 / 33

- 一、吃素食有着悠久的历史渊源 / 33
- 二、吃素食可以增加体内的抗氧化剂 / 33
- 三、一个人每天需要多少抗氧化剂 / 35
- 四、植物食物中含有大量的纤维素 / 37

五、可以使体内的酸碱平衡 / 38

六、以素食为主的必要性 / 38

七、水果不能代替蔬菜 / 39

八、肥胖百病生 / 40

九、怎样减肥 / 46

十、素食者患病概率小 / 49

十一、人体过瘦也不好 / 49

▣ 第三部分 三个“点”：进口之物讲究一点，精神生活宽松一点，医学知识懂得一点

第四章 进口之物为什么要讲究一点 / 53

一、为什么要讲究进口之物 / 53

二、几种不良的饮食习惯 / 56

三、吃食物不当可以吃出癌症 / 57

四、慎待杯中之物 / 58

五、菜篮里面有健康 / 59

六、怎样购买放心食品 / 61

第五章 对健康有益的食品及不宜多吃的食品 / 63

一、肉食类、蛋类 / 63

二、粮食作物类 / 66

三、饮品类 / 68

四、蔬菜类 / 73

五、瓜果类 / 87

六、醋的保健作用 / 89

七、不宜多吃或不吃的食品 / 92

第六章 精神生活宽松一点 / 97

- 一、为什么要重视精神生活 / 97
 - 二、良好的心态有利于健康 / 98
 - 三、心态不好, 损害健康 / 101
 - 四、苏东坡、柳宗元遭遇相似, 为什么寿龄悬殊 / 102
 - 五、宁静有利于健康 / 104
 - 六、笑口常开, 健康有益 / 106
 - 七、性格不好也会影响健康 / 109
 - 八、七情与疾病 / 112
 - 九、怎样做到精神生活宽松一点 / 117
 - 第七章 为什么要懂得一些医学知识 / 122
 - 一、普通人应当懂得哪些医学知识 / 122
 - 二、怎样预防冠心病 / 124
 - 三、怎样预防高血压 / 130
 - 四、怎样预防糖尿病 / 133
 - 五、怎样预防癌症 / 136
- ▣ 第四部分 四“有”：心中有爱、起居有规、餐饮有节、劳逸有度
- 第八章 心中有爱有利健康 / 145
 - 第九章 为什么要起居有规 / 148
 - 第十章 为什么要餐饮有节 / 152
 - 一、过量的饮食对身体有哪些危害 / 152
 - 二、吃饭切记“七分饱” / 154
 - 三、要禁得住筵席的诱惑 / 156
 - 第十一章 劳逸有度, 有利于健康 / 157

第五部分 五“好”：身边有个好伴侣，周围不乏好朋友，人际关系处理好，生活之中有爱好，科学膳食安排好

- 第十二章 身边有个好伴侣，有利于健康长寿 / 163
- 一、影响夫妻不和的原因 / 164
 - 二、夫妻相处应讲究的艺术 / 165
- 第十三章 为什么要“周围不乏好朋友” / 169
- 一、周围不乏好朋友有几个好处 / 169
 - 二、交朋友应注意的几个问题 / 171
- 第十四章 怎样处理好人际关系 / 174
- 一、人际关系与身心健康 / 174
 - 二、怎样搞好人际关系 / 175
- 第十五章 生活之中有爱好，有益于健康 / 179
- 一、看书学习 / 180
 - 二、练习书法、绘画 / 180
 - 三、文娱、体育活动 / 182
- 第十六章 科学膳食安排好 / 184
- 一、只有科学膳食，才能保证健康 / 184
 - 二、吃食物的重要原则——高营养，低热量 / 185
 - 三、人体都需要哪些营养素 / 186
 - 四、每天膳食的科学搭配口诀 / 194
 - 五、一日三餐所需的热量怎样安排 / 197
 - 六、常用食品提供的热量表 / 199
 - 七、一日三餐的科学食谱参考 / 199
 - 八、不同的膳食习惯导致不同的健康状况 / 200
 - 九、名人的膳食安排 / 210

- 十、为什么要注意酸碱平衡 / 216
- 十一、怎样通过科学膳食来降胆固醇 / 217
- 十二、怎样科学烹饪食物 / 222
- 十三、多吃生鲜食物 / 224
- 十四、老年人的膳食安排应注意哪些问题 / 226
- 十五、人体需要排毒 / 228
- 十六、养生益寿多喝粥 / 230
- 十七、进餐的科学 / 233
- 第十七章 常见食品、饮料的科学食用方法 / 237
 - 一、怎样科学吃肉 / 237
 - 二、怎样科学食用油 / 243
 - 三、怎样科学食盐 / 246
 - 四、怎样科学饮酒 / 248
 - 五、吃猪肝应注意哪些问题 / 253
 - 六、怎样科学地吃水果 / 254
 - 七、饮水的科学 / 260
 - 八、怎样科学饮茶 / 264
- 第六部分 六戒：戒烟、戒赌、戒外遇、戒贪、戒怒、戒奢望
 - 第十八章 为什么要戒烟 / 273
 - 一、抽烟对人体的危害 / 274
 - 二、怎样戒烟 / 277
 - 第十九章 赌博严重影响健康 / 279
 - 第二十章 “外遇”是美丽的陷阱 / 282
 - 第二十一章 为什么要戒贪 / 284
 - 第二十二章 为什么要戒怒 / 288
 - 一、怒气易患病 / 288

二、怎样戒怒 / 290

第二十三章 奢望过高有害健康 / 293

第七部分 养生益寿经验谈

第二十四章 养生益寿秘方介绍 / 301

一、多吃大豆类食品及卵磷脂产品 / 301

二、卵磷脂、深海鱼油配合服用 / 302

三、服维生素 E / 303

四、服用人参 / 304

五、美国人的保健秘诀 / 305

六、吃生姜可强身健体 / 306

七、康熙皇帝的益寿秘方 / 308

八、乾隆皇帝的长寿秘诀 / 309

九、十六位百岁老人的长寿之道 / 310

十、一百三十五岁的老人谈长寿 / 314

十一、强身健脑白发转黑秘方 / 315

十二、怎样少长老年斑 / 315


十三、女士养颜美容祖传秘方 / 316

十四、养生益寿药酒 / 317

第二十五章 学习养生益寿方法的要领 / 322

一、养生保健要讲个体原则 / 322

二、增强保健意识 健康长寿靠自我管理 / 323



第一部分

YI GE ZHONG XIN

一个“中心”：以健康为中心

“那些卫生问题和过早夭亡是可以
通过你的行为,通过你的生活方式改变的,
只要改变你的生活方式和行为,死亡率
可以降低 50%。”

——世界卫生组织前总干事中岛宏博士

“人生在世,最高的境界是真善美,
最佳的心境是知足,最大的财富是
健康。”

——全国政协原副主席霍英东

“财富诚可贵,健康价更高,健康不
存在,一切皆可抛。”

“60%的疾病的产生是由于自己的
无知。”

前苏联的医学科学院院士、列宁奖
金获得者费·格·乌格洛夫提出了“生
命自我管理学”,他说:“人要从幼年起
学着‘管理’自己的情绪,掌握‘自我管
理科学’。”

第一章 以健康为中心

一、怎样理解健康

☞ (一) 健康包括体质健康和心理健康

什么是健康？不少人认为，体质不错，没病，不就是健康吗？健与康本是两个可以独自成意的字。健，《辞源》注释：“健，有力也……”指有形的强壮的身体。康，《辞源》注释：“乐也，安也，如褒大也，如康庄之大道。”健与康二字联在一起即为健康，按《辞源》的解释就是身体强壮，精神安详快乐。健康也就包括了人的躯体和心理两个方面。我们常说的要有健康的体魄，也是包括这两层意思。体，躯体；魄，魂魄，指的是精神。因此说，只讲身体没病就是健康的说法是不够准确、不够全面的。健康应包括身体健康和心理健康两个方面。

中央军委保健委员会专家组专家、中国武警部队健康顾问万承奎先生关于对健康的定义有一段论述。他说：“器官健全，功能正常，能抵抗一般性疾病，能适应自然环境的变化，称为身体健康。什么叫心理健康？一个人能和群体和社会和睦相处，叫做心理健康。”

☞ (二) 关于身体健康的几种定义

我国医学对身体健康有八条要求：眼有神，声息和，前门松，后门紧，形不丰，牙齿坚，腰腿灵，脉形小。这里说的前门松，即指小便

畅通 ;后门紧 ,指大便排泄有规律 ,不拉肚。

1999 年世界卫生组织制定的身体健康标准是 :躯体健康应达到五快。

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 ,但不是狼吞虎咽。说明消化功能好。

2. 走得快 :行走自如 ,步伐轻捷。说明精力充沛 ,身躯状态好。

3. 说得快 :思维敏捷 ,说话流利 ,口齿清楚表达正确。说明头脑敏捷 ,心脑功能好。

4. 睡得快 :入睡快 ,睡眠质量高 ,醒后精神饱满。说明中枢神经系统功能良好。

5. 便得快 :大小便通畅 ,便时无痛苦 ,便后感轻松。说明消化、泌尿系统功能正常。

在另一次会议上 ,世界卫生组织又一次对健康提出了十条标准 :

1. 精力充沛。

2. 处事乐观 ,笑对人生 。

3. 睡眠好。

4. 保持标准体重。

5. 适应能力强(对自然因素和突发事件)。

6. 能抵抗一般性疾病。

7. 眼睛明亮。

8. 牙齿完整。

9. 头发有光泽。

10. 肌肉皮肤弹性好。

☞ (三) 关于心理健康的几个标准

除了身体健康的标准 ,还有心理健康的标准 ,专家提出做到“五有”才算心理健康。这“五有”是 :

1. 有正常的智力。智力是人们的观察力、想象力、思维能力,以及处理分析问题的综合能力。能够正确的不偏激的认识客观世界的各种事物,就说明你有正常的智力,是一个心理健康的人。

2. 有稳定的情绪。情绪调控能力与人的成功与幸福有很密切的关系,一个人不但要有认识自己情绪的能力,还要有控制自己情绪的能力,以及和各种人(包括反对过自己的人)和谐相处的能力。

3. 有良好的社会适应能力。人们离不开社会,离不开人群。当今的社会,生活节奏越来越快,很容易产生情绪的波动。就家庭而言,也有个逐渐适应的问题。与心爱的人相遇,相知,相爱,结婚生子,两个人之间也有不断磨合逐渐相互适应的问题。生活中,对许多问题双方可能有不同的认识,不同的处理方法,谁对谁错,依谁的办,需要商量协调,否则就会产生分歧,闹别扭,发生矛盾。

4. 有和谐的人际关系。此问题将在“人际关系处理好”一章中阐述。

5. 有健全的个性。个性,即性格。“性格决定命运”、“性格决定事业是否成功”是当今时髦的说法。个性,就是带有一定倾向性的人的心理特征的综合表现。个性,也就是人的精神面貌。

个性,也表现在气质上。有人把气质分为胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质四种。若以性格讲,有内向型性格、外向型性格、稳定型性格、不稳定型性格。还有人将性格分为A型、B型、C型三种。A型性格的表现特点是个性强,好以我为中心;B型性格的人与A型性格相反,遇事不紧张,不好强,比较随和;C型性格的人是忍耐心强,但过于压抑、内向,好生闷气,不好与人谈心。个性的形成既有遗传因素的影响,也与后天的个人经历有关,与所处的社会阶层、地位、职业、接触的人群有关。

一个人的个性的好坏对家庭、对事业、对健康都会有影响。但