



现代人智慧生活丛书

XIANDAI REN ZHI HUI SHENG HUO CONG SHU

中国人

走出亚健康误区科学预防疾病



健康手册

Zongguoren

Jiankangshouce

运动锻炼

饮食营养

生活卫生

心理精神

医疗预防

养生长寿



马大夫◎编

许多人不是死于疾病，而是死于无知。
健康知识的缺乏是第一杀手。

——洪昭光



内蒙古科学技术出版社



现代人智慧生活丛书

XIANDAI REN ZHI HUI SHENG HUO CONG SHU

中国人

走出亚健康误区科学预防疾病

健康手册

Zongguoren 马大夫◎编
Jiankangshouce



许多人不是死于疾病，而是死于无知。
健康知识的缺乏是第一杀手。

—— 洪昭光

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国人健康手册/马大夫编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2006.5

ISBN 7-5380-1421-7

I. 中… II. 马… III. 保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 025693 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/斯勤夫

责任编辑/胡达古拉 乌云曹都

封面设计/武晓强

印 刷/赤峰彩世印刷有限责任公司

字 数/280 千

开 本/640×960 1/16

印 张/18.5

版 次/2006年5月第1版

印 次/2006年5月第1次印刷

定 价/25.00 元



运动锻炼

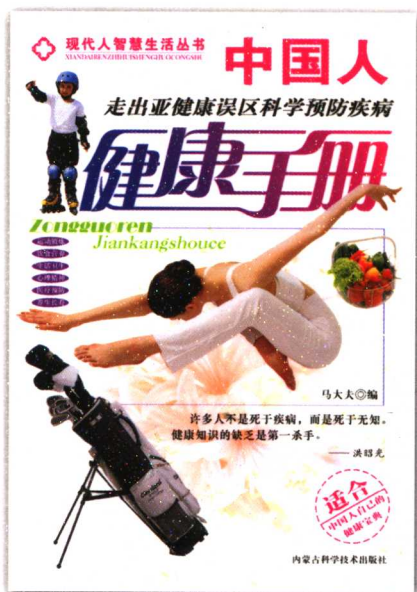
饮食营养

生活卫生

心理精神

医疗预防

养生长寿



责任编辑：胡达古拉

乌 云

封面设计：武 晓 强

尚农书斋设计
SHANG NONG ART DESIGN STUDIO

6 4 4 1 0 4 4 5



前

言

中国人要想建设小康社会,就必须着手解决健康问题。因为,只有身心健康了才会有小康生活,否则,小康生活也只能是昙花一现。健康不仅关系到我们每一个家庭的幸福,也关系到我们整个社会和谐发展的大问题。

我国现阶段国民的健康问题不容乐观,必须引起我们的注意。据有关方面统计,我国有 2.5 亿缺铁性贫血、维生素和矿物质缺乏者;有 3000 万肥胖患者和 2.4 亿超重者;60% 的成人处于亚健康状态;几千万人已步入和即将步入癌症以及慢性“文明病”的行列,有 1.6 亿高血压患者,糖尿病患者有 2000 多万,很快可能突破 5000 万,大城市患病率高达 10%;妇女患病率呈逐年上升且发病年龄呈年轻化趋势,在接受检查的妇女中,患妇科病的人数占总数的 40% 左右,其中城市人口占了 40.7%;儿童多动症、抽动症、铅中毒、遗尿症等疾病发病率已超过 35%,严重影响着中国儿童智能与身体发育;青少年性早熟患者非常严重,6000 万青少年成为近视患者、行为反叛者、精神抑郁者。钟南山教授警告:中国 50 年后很多人生不了孩子,将有无数的不孕不育患者。

根据卫生部公布的“中国国民营养与健康现状”显示,我国成人高血压患病率为 18.8%,比 1991 年增加 7000 万,农村高血压患病率上升迅速,城乡差别已经不明显。成人糖尿病患病率达 2.6%,大城市 20 岁以上人群中上升比例明显。成人血脂异常率达 18.6%,中年人和老年患病率相近。我国成年人超重比率为 22.8%,大城市达 30%,肥胖率上升尤其明显。

从这些情况看来,我们迫切需要倡导健康的生活方



式,从运动锻炼、饮食营养、生活卫生、心理精神、医疗预防、养生长寿等方面搞好养生保健,从健康的源头抓起,将健康的每一个细节渗透到我们生活的点点滴滴中。

运动锻炼应该成为我们一种积极的生活方式,这对于平衡精神和心理状态,改善肌体的新陈代谢,增强神经系统机能的稳定性,防止器官功能下降,提高免疫力,延缓衰老以及加速病后身体机能的恢复等都大有益处。“生命在于运动”,我们必须大力提倡合理运动,科学锻炼。

饮食营养首先必须注意健康膳食,养生专家洪昭光教授曾经指出,健康四大基石之首是“合理膳食”,“吃出病来容易,吃出健康不易,吃的学问不简单”。因此,在饮食方面,我们要调整现在的膳食结构,在改善膳食质量的同时,确保膳食营养的均衡与合理,真正做到“家庭营养,主动健康”。

中国传统膳食结构强调“平衡膳食、辨证用膳”,提倡含不同营养成分的食物进行互补。这就需要食物来源多样化,具有广杂性、主从性和匹配性。因此,吃要杂,不要偏。

中国营养协会曾经推出了两个指导性的方案,其中一个就是从食物选择角度出发的8条膳食指南,包括:食物多样,谷类为主;多吃蔬菜、水果和薯类;常吃奶类、黄豆和豆制品;经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉;少吃肥肉和荤油;食量和体力活动相适应,保持适宜体重;吃清淡少盐的膳食,如饮酒应限量;吃清洁卫生的食物。这8条膳食指南就是用通俗的话语告诉大家,什么该吃,什么不该吃;什么要多吃,什么不能多吃。

中国营养协会又提出了平衡膳食的宝塔,即稳定粮



食,保证蔬菜,增加奶类,调整肉类。后来把居民的膳食结构调整方案进行了归纳,提出一个膳食结构“4+1”金字塔方案——以四类食物做支柱:粮豆类,每人每天是400~500克,蔬菜是300~400克,奶和奶制品200~300克,肉、鱼、蛋100~200克,少量的油、盐、糖。从调整膳食结构这一问题主动着手,就会避免“病从口入”了。

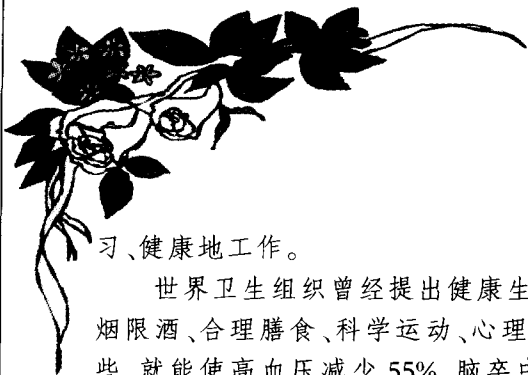
生活卫生也是健康的关键,特别是我们要积极创造健康卫生的家庭环境。家是我们居住和生活的场所。除工作外,我们的大部分时间在家中度过。所以,健康的环境对我们的生活学习很重要。

许多地方在开展家庭卫生文明“五勤”教育实践活动:
1.勤洗手洗澡;2.勤换洗衣被;3.勤打扫居室;4.勤通风换气;
5.勤锻炼身体。这是非常具有现实意义的,也是我们创造健康生活的常规行动。

同时要注意家庭卫生的死角和容易忽视的地方,比如牙刷、毛巾、苕帚、盆桶、地毯、拖鞋、抹布、菜篮子、切菜板、洗衣机、冰箱等,是最容易带病菌也最容易影响健康的,因此必须经常更换、消毒,保证清洁卫生。

清洁卫生的现代生活环境,其实还包括许多看不见的因素。我们经常在报纸上看到诸如豪华装修引发的“装修病”,引起儿童白血病的消息。家中电器应有尽有,不能合理摆放和使用,引发电视病、电脑病、空调病等等;更糟糕的是一群人在室内打牌抽烟,弄得烟雾腾腾,室内空气严重污染,殊不知烟草中含有3000多种有害化学物质,其中有许多具有致癌作用。

由此可见,创立健康生活还需创立健康的环境,只有在绿色的、健康的环境中我们才能健康地生活、健康地学



习、健康地工作。

世界卫生组织曾经提出健康生活的“四大基石”：戒烟限酒、合理膳食、科学运动、心理平衡。只要能做到这些，就能使高血压减少 55%，脑卒中减少 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 33%，平均寿命延长 10 年以上，而且不花什么钱，因此健康的生活方式很简单，效果非常大。所以，我们在日常活动就要正确执行和遵守健康规则。

关于心理健康问题，在我国，各类人群都存在着程度不同的问题。据统计，我国每年有约 30 万人自杀，有心理及精神疾病者约 2000 万，大部分人有明显压力症候群，包括：焦虑，失眠，情绪失调等问题。可是，在我国约 30 万人才拥有一名心理医师，实在少得可怜。心理健康是社会和谐的保障，是建构和谐社会的主要因素。因此，我们必须注意心理精神保健。

预防医疗是健康生活的关键，有关预防医疗的措施很多，除了比较普遍的预防措施之外，不同的疾病有不同的预防方法，非常具有针对性。我们提倡早检查、早预防、早用药、早治疗。洪昭光教授指出：“科学预防可减少 70% 的过早死，而医疗只可以减少 10%”。“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”所以，我们必须搞好预防医疗，将疾病拒之门外，并消灭于萌芽状态。

目 录

MULU

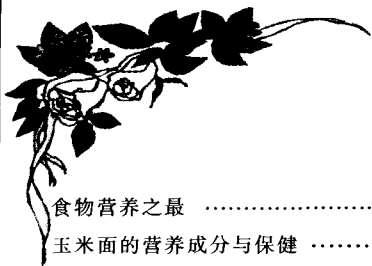


第一章 运动锻炼与健康

如何从运动中获得健康	1	八段锦健身术	24
运动保健的主要项目	3	登山锻炼的益处及方法	25
怎样锻炼能延年益寿	6	锻炼腿的八种方法	25
体育锻炼能保健的秘密	7	打毛衣健身法	26
助长的体育项目及方法	8	按摩双耳健身法	26
降低血脂的运动项目及方法	8	按摩双手健身法	27
如何运动能预防糖尿病	8	按摩腹部健身法	27
如何运动能预防骨折	9	按摩背部健身法	27
运动预防结肠癌的方法	9	按摩腋窝健身法	28
从反常中获得健康法	9	推胸健身法	28
夏天体育锻炼注意事项	10	捶背健身法	28
冬季体育锻炼注意事项	12	转腰健肾法	29
夏天锻炼防止中暑的方法	13	现代健身项目及方法	29
怎样步行有益于健身	13	健身运动的错误观念	30
为何散步是简单的运动	14		
散步分为哪些种类及方法	15		
反常步行健身方法	15		
原地跑步运动的方法	16		
长跑的学问及方法	17		
锻炼脚的主要方法	18		
平躺健身锻炼法	19		
高抬脚锻炼健身法	20		
五禽戏运动方法	20		
太极拳运动招术	21		

第二章 饮食营养与健康

如何从饮食中获得保健	32
如何合理安排膳食	32
如何从营养中获得保健	37
如何从微量元素中获得健康	38
如何从酒中获得健康	38
如何从饮茶中获得健康	42
如何从饮食中获得性保健	47
把握饮食保健的窍门	47
营养素与保健	49
食物营养成分与保健	51



食物营养之最	52	哪些营养素可防癌	76
玉米面的营养成分与保健	52	哪些因素可致癌	77
黄豆的营养成分与保健	52	人工色素对人体的危害	77
西红柿的营养成分与保健	53	生食的抗癌作用	78
黄豆芽的营养成分与保健	53	磨菇的抗癌作用	78
猴头菇的营养成分与保健	54		
香菇的营养成分与保健	54	第三章 生活卫生与健康	
蔬菜的营养素与保健	55	如何从生活中获得保健	80
豆制品的营养成分与保健	56	生活方式的致病及保健措施	81
维生素的来源与保健	57	如何从家庭中获得健康	88
能量的来源与保健	58	如何从穿着上获得健康	92
主要营养品来源与保健	59	从学习中获得健康法	100
蛋白质高的食物与保健	60	从气味中获得健康法	101
体内维生素平衡与保健	60	从五味中获得健康法	101
精、粗食品协调与保健	61	如何从健美中获得健康	102
科学用餐与保健	62	如何从娱乐中获得健康	104
一日三餐的原理与保健	63	如何从自然环境中获得健康	110
进食注意事项与保健	63	如何从阳光中获得健康	111
饮食的禁忌与保健	66	如何从花卉中获得健康	112
健康防病的饮食方法	67	如何从颜色上获得健康	113
饮食减肥要领及措施	69	如何从声音中获得健康	114
科学饮食有助于益智长寿	70	如何从室内环境里获得健康	115
食物的消化过程与保健	70	如何从空气里获得健康	118
五味与消化对保健的作用	71	如何从饮水中获得健康	119
有助于记忆的食品	71	如何从睡眠中获得健康	120
最有利健康的食物	72	如何从戒烟中获得健康	125
健美食品的作用	72	如何从笑声中获得健康	128
喝茶的方法与保健	73	怎样把握健康“七字诀”	129
饮水的学问及保健	74	怎样掌握保健的“最佳点”	130
烹调与预防癌症	75	怎样做到身心健康	131



“九个一”身心健康法	132	把握科学养生长寿秘诀	160
“五快”、“三良”健康法	133	掌握健康长寿的措施	162
生活中的健康方法	133	长寿的十种方法	163
习惯中的健康方法	134	长寿原则及措施	164
不利健康的生活方式	135	保持年轻的秘诀和措施	164
有些卫生习惯“不卫生”	137	水分失衡与衰老的关系	165
家庭健身小方法	137	催人衰老的因素	166

第四章 心理精神与健康

如何从心理因素获得保健	138	长寿的建议	167
心理健康的重要性	139	长寿维生素的摄取方法	167
心理健康的标准是什么	139	科学长寿者的种种表现	168
心理健康的表现是什么	140	长寿的措施	168
保持良好心境的方法	141	把握返老还童的秘诀	168
“六心”为何有益健康	143	把握长寿者的“四童”	169
影响心理健康的因素是什么	144	勤用脑能够延缓衰老	170
情绪健康的标志是什么	145	防止衰老的健身方法	170
情绪失调的表现是什么	146	把握健康长寿“五字诀”	171
如何从精神因素中获得健康	147	把握降温的长寿奥秘	171
如何从心理卫生中获得健康	147	适合寿星的饮食特点及保健方法	172
纠正心理缺陷的方法	148	把握长寿的饮食原则	172
心理疾病及预防方法	150	饮食预防早衰的办法	174
心理治疗方法	151	避免衰老的食物	174
防止心理衰老的措施	153	补肾抗衰老的方法	175
精神寄托的方法	155	骨头汤的益寿功能	175
学会自我宽容的方法	156	枸杞子的益寿功能	176
如何做到心情放松	157	清晨喝水能够健康长寿	176
		吃粗米能够延年益寿	177
		蔬菜养生长寿法	178
		瓜果养生长寿法	183
		动物食品养生长寿法	186
		饮酒养生长寿法	190
		食粥养生长寿法	196

第五章 养生长寿与健康

影响寿命的主要因素及保健措施	158
----------------------	-----



饮茶养生长寿术	202	硒、铬元素的防衰及摄取方法 ...	239
药膳养生长寿法	205	纤维素的防衰及摄取方法	240
其他食品养生长寿法	218	钙质防衰及摄取方法	241
饭后散步能够延年益寿	220	现代平衡养生法	241
水平运动能够延年益寿	221	现代主动养生法	241
长寿的姿势	221	现代刷身养生法	243
使人长寿的走路法	222	现代浮箱养生法	243
长寿的低枕法	222	为何修养必得长寿	244
养生的闲居法	223	为何大德必得长寿	244
系列养生方法	223	为何“四伴”必得长寿	245
系列抗衰老方法	225	正确选用药物进补的方法	246
不良习惯有碍养生	225	常用补血中药	247
“慈静俭和”是养生四宝	226	常用补气中药	248
气虚体质的养生方法	226	常用壮阳中药	251
血虚体质的养生方法	227	常用滋阴中药	253
阳虚体质的养生方法	227	常用延年益寿剂配制方法	255
痰湿体质的养生方法	227	长寿必须“七个做到”	256
热盛体质的养生方法	228		
淤血体质的养生方法	228		
气郁体质的养生方法	228		
春季养生的方法	229		
夏季养生的方法	230		
秋季养生的方法	231		
冬季养生的方法	231		
蛋白质的防衰老及摄取方法	232		
维生素 C 的防衰及摄取方法 ...	233		
维生素 D 的防衰及摄取方法 ...	234		
维生素 E 的防衰及摄取方法	235		
核酸的抗衰及摄取方法	236		
锌、锰元素的防衰及摄取方法 ...	237		
铜、铁元素的防衰及摄取方法 ...	238		

第六章 医疗预防与健康

如何从中医获得保健	257
如何观指甲判断健康状况	258
如何观手判断健康状况	260
如何观舌判断健康状况	261
如何观尿判断健康状况	262
如何观痰判断健康状况	263
如何观汗判断健康状况	264
如何观鼻判断健康状况	265
如何观眉判断健康状况	265
如何观脐判断健康状况	266
如何从五官判断健康状况	267
如何从脉搏判断健康状况	267



如何从呼吸判断健康状况	268	拍打腿健身法	278
如何从体重判断健康状况	268	艾灸疗法	279
中药汤剂的煎服方法	269	耳针疗法	280
膏滋剂的使用方法	269	热熨疗法	280
药酒的制作方法	270	药枕疗法	282
药补与食补的方法	270	坐浴疗法	283
常见药物的妙用方法	271	蒸气浴疗法	283
运动疗法	272	海水浴疗法	283
心理疗法	275	沙疗法	284
捏脊疗法	276	冰疗法	284
刮痧疗法	277	植物疗法	284
按摩疗法	277	睡眠疗法	284

第一章

运动锻炼与健康

Yun dong duan lian yu jian kang

如何从运动中获得健康



生命在于运动。但随着社会的大力发展,人们生活水平有了很大的提高。出门多以车代步,家电代替家务劳动。晚饭后常常坐在电视机前看电视,电视连续剧一看就是好多天,未等看完这部另一部又接着放。这样多数人长期缺乏运动,新陈代谢缓慢,脂肪过多地贮于体内,使人过早地发胖,使内脏脂肪充填过多,负担加大,很快心、肺、肾等主要器官会出现障碍,不得不到医院去看医生。大量的时间消耗在医院里,更多的钱花在吃药打针上。

做好体检和心理准备

根据自己的健康状况,制定一个适合自己的运动健身计划,定期总结运动效果,适时调整锻炼方法和运动量。

运动健身要循序渐进

根据自己的身体情况,将运动健身科学地进行,具体来说就是有目的、有计划、有步骤地进行。掌握适合自己的锻炼规律,要达到既健身又防病治病的目的。要循序渐进,要本着先易后难,由浅到深,由简到繁,由慢到快;运动量由小到大,强度由弱到强,要按动静结合,逐渐适应、逐渐过渡的原则进行。

运动健身要坚持始终

运动健身一旦进行,就要坚持不懈地进行下去,不可半途而废。运动健身的关键在于持之以恒,有没有恒心,是将决定运动健身的成败。所以,最好能相邀结伴锻炼,这样能相互鼓励,互测成绩,增进友谊,共同提高。

运动要劳逸结合

运动健身要科学地进行,刚开始时,不应进行剧烈的运动。选择适合

自己的运动,应以快乐中不感疲劳最好,过量、过度的运动,对身体没有益处,反而还会出现意外的损伤。

运动要因地制宜

在户外锻炼,一般选择花草树木繁茂的公园,以场地平坦,环境雅净,阳光明媚,空气新鲜的地方最好。当然也可在家门口或在室内进行,而为找场地,不辞劳苦,四处奔波这样费时又费神,不可取,一切要适可而止。

健身项目、时间因人而异

每个人应根据自己的健康状况、性别、年龄、生活习惯、兴趣、锻炼基础来选择适合自己的健身项目。一般有竞走、慢跑、保健操、太极拳、太极剑、举重、原地跑步、原地踏步、仰卧起坐等,也可利用健身器材进行锻炼。可以同和自己身体情况差不多的朋友结伙锻炼,但千万不可结队每天跑步,强行要求自己跟上别人的步伐。参加运动量适中的集体活动还是可以的,例如扭秧歌、跳集体舞、做集体操等。使锻炼和兴趣相结合、锻炼和自身条件相结合。每天的运动时间要根据自己体力水平而定,半小时至2小时均可。

运动要顺应季节

大自然是人类赖以生存的条件,运动必须顺应自然规律,随机应变,提高健身效果。春季是锻炼的最佳时机,应早睡早起抓紧锻炼。冬季是万物生机潜伏闭藏的季节,应减少户外活动,锻炼应在10:00~15:00为佳。夏季气温较高,防暑是前提,户外活动时间不宜过长,不宜剧烈运动,适可而止,保重身体。秋季食欲明显变好,人的体力增强,可以适当增加运动量和锻炼时间。

运动要根据生活工作特点进行

脑力劳动者应多锻炼,户外活动必不可少;体力劳动者,往往固定地做某一种劳动,局限于部分组织和器官活动,身体得不到全面而系统地锻炼,要进行科学锻炼,以弥补不足。常站立工作的人应经常坐坐、走走。常坐办公室者尽量利用上下班时走走楼梯,以步代车,适时进行户外活动。

做好准备活动和整理活动

准备活动可提高神经系统兴奋性和敏感性,增强肌肉关节的灵活性。准备活动包括体操、走、跑、跳等的练习。运动后要做些放松的整理活动,使紧张状态逐步恢复到松弛安静状态。一般通过慢跑、步行、徒手操、自我按摩肌肉的过程,逐步达到肌肉放松,呼吸、心率平稳。锻炼完毕还应擦干汗液,穿好衣服,以防着凉。

选择项目原则

要让自己的身体保持健康的状态,达到强身健体的目的。要让自己感兴趣,使运动得以持久并可陶冶情操。要符合自身生理、体力特点。以平稳为主,避免剧烈性竞技活动。保证运动的安全性、可靠性。避免出现意外。选择多数人容易接受、喜爱的群体项目。便于互相督促,感受集体运动的娱乐性、趣味性。

常见运动项目

太极拳

适合身体弱者和慢性病者。太极拳涉及全身主要关节和肌群,长期坚持可增进关节灵活性、增强韧带的机能,促进血液循环和胃肠蠕动。

步行

坚持每天多走路,以步代车。步行不受年龄、体质和场地的限制,活动量可自行调节,并可充分利用零星时间进行锻炼,例如徒步上下楼梯、上下班等。

徒步旅行

既可游览名胜,又可锻炼身体。步行要抬头挺胸,速度一般以每分钟 60~90 步为宜,或每小时 5000 米,快速可达 7000 米。要因人而异,以自己感觉良好为准则。每次最好不少于半小时。鞋袜要合脚,少穿衣服。注意安全。

球类

健身球 增加指、腕关节功能,养心益智,陶冶情操。适合大多数人。常言道:“十指连心”,人体 12 条经络,有 6 条经过手部,有三阴三阳,而手太阴、手少阴、手厥阴三经贯于手掌,在玩健身球时可把经络与神经、五脏六腑紧密联系起来,起到通经活络、舒利关节的作用。

健身球操练方法:①单手托双球,在掌心中行顺转与逆转磨擦运动。左右手交替进行,每 3~5 分钟交换一次。可让左手多活动些时间,开发大脑右

