

大健康目标

寿

大健康钥匙

智

大健康保证

德

大健康境界

美

大健康真谛

乐

中国健康世纪行 全民家庭健康工程 指定读物
中国自然医学养生工程 家庭保健 指导读物

宋为民 主编

宋为民大健康丛书

DAJIANKANG JISHI

大健康基石

健



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

 宋为民大健康丛书



大健康基石——健

DA JIAN KANG JI SHI——JIAN

主编 宋为民

编委 宋在兴 初悦 陆月莲 刘学华

龚婕宁 李遇霞 缪爱琴 王明艳

姜海英 陆基恩 涂杨凌浪 舒鹏

钱丽冰 贾敏（澳大利亚） 洪伟

宋为民

绘图 沈歆

组编 南京中医药大学

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大健康基石——健 / 宋为民主编. —北京: 人民军医出版社, 2007. 1

(宋为民大健康丛书)

ISBN 978-7-80194-492-4

I. 大... II. 宋... III. 保健—普及读物 IV. R161—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 092857 号

策划编辑: 秦素利 文字编辑: 薛映川 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

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

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

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

印刷: 京南印刷厂

装订: 桃园装订有限公司

开本: 780mm×880mm 1/16

印张: 15 字数: 194 千字

版、印次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 30.00 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

电话: (010) 66882585、51927252



内 容 提 要

本书作者为我国著名养生保健专家宋为民教授,他从健、寿、智、乐、美、德的大健康理念出发,运用大量古今中外丰富而翔实的信息,对健壮体质、体健防病、脑健心怡、食养身心、不觅仙方觅睡方、生命在于运动、心静神安、家庭和谐等老百姓关注的日常生活中强健身心的问题,从不同角度、不同层面进行了系统科学而又令人信服的诠释,展现了全新的健体怡心的修炼境界。全书信息丰富实用,涵盖古今中外,贴近生活实践,富于人生哲理,是大众追求身心健康的不可多得的读物,也可作为医疗保健工作者向大众进行健康宣传教育的参考教材。



大健康系列丛书 总序

雅典奥运会,举世瞩目。我国体育健儿顽强拼搏,屡创佳绩,全国人民为之欢欣鼓舞。杜丽首开先河的一枪,唐功红力拔山兮的一举,李婷 / 孙甜甜气贯长虹的一拍,刘翔震惊世人的一冲,女排姑娘扣人心弦的一击……这一幕幕定格在人们的记忆里,体现了“更高更快更强”的奥林匹克精神,也展示了中华儿女的精神风貌。2004年8月30日雅典奥运会的结束意味着2008年北京奥运会的开始。你可曾想过,作为中国人,不能欢庆一下就完事,我们应以怎样的形象来展示自己,以怎样的实际行动来迎接2008年!

是的,我们应提高全民族的健康水平并向全世界展示!健康,既是手段,也是目的,又是各项事业的基础与保证。

健康,这是“人类永恒的主题”。

回顾20世纪,在改造客观世界上的成就是空前辉煌而豪迈的,可概括为上天、入地、下海、钻洞、网络、信息、基因、克隆、数字化、探火星,等等,但人类自身的建设却相对滞后!科技在进步,但疾病却在增加,治不好的病也愈来愈多了,寿命的增加也不理想。在影响健康长寿的20多种因素面前,人类显得软弱无力。正如卢梭所说:“在人类一切知识中,知之甚少而又最重要的是关于人类自身的知识。”科学家指出:人类对人的精子的知识,还不如土星光环的知识多。提高健康水平应是人类的首要任务。

首先要明确,21 世纪的健康究竟是什么?

20 世纪,我们经历了三种健康定义:

1948 年以前,无病即健康的观点占统治地位,称为“一要素健康定义”;

1948 年世界卫生组织成立,在宣言中明确提出:健康不仅是无病和虚弱,而且是在躯体、心理和社会上的和谐状态,称为“三要素健康定义”;

20 世纪 90 年代,环境污染加重,到了“危机”的程度,于是又加进了环境因素,即生理—心理—社会—环境的统一协调状态,称为“四要素健康定义”。

在世纪交替之际,经过全球大讨论,认为“四要素健康”仍不能满足 21 世纪的需要,纷纷延伸健康的内涵。我国著名养生保健专家宋为民教授追踪学者们对健康的研究,并提炼为健、寿、智、乐、美、德 6 个字的人生最佳境界,即“大健康概念”或称“全面健康”、“完全健康”概念,以适应新世纪的需求。

健,即生理—心理—社会—环境的统一协调,四要素健康;

寿,即长寿和延寿(增寿),长寿讲究“健康寿命”,即在存活的岁月中减去不健康岁月的寿命;延寿,即活到该活的年龄之外的延长寿命;长寿只是“够本”;延寿才是“赢利”;

智,即越活越聪明,而不是越活越呆、傻;

乐,即享受人生乐趣,“享受生命”;

美,爱美之心,人皆有之,追求表里如一之美,即形体美,行为美,心灵美等;

德,即讲荣誉地活着,仁者寿。是更高层次的美。

大健康的 6 个内涵表明了人类追求的 6 个方向。

这套丛书就是希望在这些方面为大家提供一幅美好的大健康蓝图,在健

商 (HQ) 的指引下,为打开大健康之门提供一把钥匙。

本套丛书计 6 本,分别为:

健:体壮心怡——《大健康基石——健》

寿:尽享天年——《大健康目的——寿》

智:聪明到老——《大健康钥匙——智》

乐:快活一生——《大健康真谛——乐》

美:形神兼备——《大健康境界——美》

德:仁者康寿——《大健康保证——德》

中国健康世纪行——大健康走进千万家 被列入 21 世纪全民家庭健康重点推广工程。目的是将大健康文化普及到中国千家万户,让每个普通人都切实把握自己的健康命运,进而提高全民族的健康素质和科学素养。

一本好书可以改变一个人的命运,一个全新的理念可以保障一个人的一生健康。健康高于财富,健康是最大的财富。

中国健康世纪行全民健康工程
专家委员会



中国自然医学养生工程
发展研究中心





前 言

健,大健康之首、之基,它是寿、智、乐、美、德的载体和基石。健,应是生理、心理、社会和环境四者的和谐统一。“体壮曰健,心怡曰康”。“健”是体壮及心怡的总称。体育之“体”,恰好是“人”和“本”的结合,即以人为本,或曰以身心为本。

身心,即形与神的统一整体,两者不可分割。但在长期养生保健实践中,往往把两者分割开。开始未能认识到精神的重要,只是片面地强调躯体健康。过去大部分人持“无病即健康”的观点;21 世纪后开始认为“心”“身”都重要。身与心密不可分,相互制约,相互影响,一荣俱荣,一损俱损。在生活中,对身心的影响因素在许多方面也是共同的:吃、睡、动、起居和交往等既影响着身形,也影响着心神,这些都是本书叙述的重点。我们在养生保健实践中,要考虑身、心俱荣,并为实现寿、智、乐、美、德打好基础,以便一步步地通向大健康。

影响身心健康因素很多,大的方面就有 20 多种,既有内因,又有外因。当前,影响身、心的外因在增多加大,比如,生存环境、工作环境、家庭状况、社会因素、医疗条件、气候因素,还包括自然灾害、战争、污染(日益恶化的生存环境),竞争越来越激烈,紧张、压力、焦虑、新的疾病,传染病的重新流行等,都是影响人类身心的“大敌”;人们的生活方式、卫生习惯,乃至政治、经济、文化、教育、体育和社会服务,等等。本书没有一一加以叙述,

只是围绕健康的基石,较为详细地阐述了健在体质、脑健心怡、食养身心、不觅仙方觅睡方、生命在于运动、心静神安、健康家庭、孕育健康人生等,可起到举一反三的作用。鉴于人们对体质的了解较生疏,为迎接全民体质测试,帮助人们认识增强体质的重要,本书一开始便较详细的叙述了体质,书中所提供的自测方法又可作为自我锻炼、提高体质水平的方法,以便抓住健康的“牛鼻子”。

也许你的身心基本健康,那就要加以维持、维护和发扬。须知:健康如逆水行舟,不进则退,甚至小进也退。何况随着年龄的增长,生命的自然规律会把你引向衰老;只有自我促进、自我保健,才能增进健康。即使如此,你也只是向大健康迈出了第一步,还要在自己身上实现大健康啊!若第一步也迈得不好,那就要加油了。但也不要灰心,本书可为你提供帮助。先把“健”读下来,接着再阅读本丛书另外的智、德、乐、美、寿 5 本,你就会愈读愈觉得受益,愈有兴趣,愈有信心。须知,阅读这第一本书只是你尝到的第一个甜头,它会招引你去品尝另外的 5 个甜头!读完本丛书,你的健康就上了一个新的台阶!限于水平,错漏之处,诚望批评、指正。

宋为民
于南京中医药大学



健

目 录

1



第一章 健 在 体 质

1

第一节 浑然不知的健康

2

第二节 基础不牢,地动山摇

3

一、体健——大健康的载体

4

二、健康比黄金、钻石还宝贵

5

第三节 测一测你的“身体成本”

6

一、体质是什么?

7

二、体质指标有哪些?

7

三、体质与健康 and 体力

8

四、认识人体的力量

9

五、国人身体素质概况

10

六、体质的自我测试

13

第四节 健康三大指数的中国标准

17

一、血压指数(标准)再度下降

17

二、血脂指数

19

三、体重指数

20

第五节 国人体质测试结果不容乐观

23

一、肥胖成为危害青少年健康的隐患

23

二、知识分子的寿命又下降了

25

第二章 体 健 防 病

29

第一节 提高健康意识迫在眉睫

30

一、中国人健康意识低下

30

二、健康随生产力而提高

31

三、混沌度日要不得

31

四、高智商≠高健商

32



健

目 录

2



第二节 提高生命质量	32
一、 提高生存质量	33
二、 提高贡献质量	33
三、 提高发展质量	34
第三节 我命在我不在天	35
一、 别对医学期望过高	35
二、 医学的无奈	36
三、 最好的医生是自己	38
四、 广义健商引导增强体力	39
第四节 高血压之害	41
一、 你是否容易患高血压?	42
二、 血压波动性导致器官损伤	42
三、 认识动态血压	43
四、 脉压很重要	44
五、 清晨喝淡盐水究竟对不对?	45
第五节 肥胖之害	46
一、 肥胖对身体有害	46
二、 肥胖者自卑或自信都不对	47
三、 超重、肥胖的经济因素	48
四、 注重隐性肥胖	49
五、 当心内脏肥胖症	50
六、 万疾肥是首,百病胖为先	50
七、 “宋美龄原则”	51
八、 有效锻炼指标——健身成效之关键	52
九、 减肥、不适宜所有人	53
十、 胖、瘦究竟哪个危害大?	54



健

目 录

3



第三章

脑 健 心 怡

55

第一节 认识自己的大脑

55

- 一、 大脑的结构与功能 56
- 二、 脑是耗“能”大户 57
- 三、 用脑又是耗氧大户 58
- 四、 了解脑退化、脑萎缩和老年性痴呆 58

第二节 大脑功能自测

59

- 一、 运算本能的测试 60
- 二、 交替运动 60
- 三、 判断 2 分钟 61
- 四、 隐性脑梗死自测 62
- 五、 老年痴呆早知道测试量表 63

第三节 莫让脑疲劳透支你的生命

64

- 一、 用脑不够和过度对脑都不利 65
- 二、 脑疲劳的内外因素 65
- 三、 防止脑疲劳的对策 66
- 四、 防止不良生活习惯损害大脑 67

第四节 科学用脑与护脑

67

- 一、 怎样延缓大脑衰退? 67
- 二、 科学用脑原则 69
- 三、 科学护脑须知 70
- 四、 择时用脑效率高 70
- 五、 控制应激 72
- 六、 季羨林的护脑、用脑 73
- 七、 谁扼杀了你的记性? 74



健

目 录

4



第四章

第五节 慢性脑供血不足	76
一、慢性脑供血不足的评价与症状	76
二、慢性脑供血不足是脑病的早期信号	77
三、慢性脑供血不足临床诊断标准	78
四、慢性脑供血不足的防治方法	78
食 养 身 心	80
第一节 饮食与体质	80
一、蛋白质	80
二、脂肪	81
三、糖类	81
四、矿物质(又称无机盐)	81
五、维生素	82
六、水	82
第二节 膳食模式不要西方化	83
一、西方营养模式	83
二、东方营养模式	83
三、日本营养模式	84
第三节 饮食原则	84
一、管好一张嘴少生多少病	84
二、控制热能种类的比例	85
三、平时饮食注意事项	86
第四节 吃法要科学	86
一、节食延寿	86
二、杂食——营养互补	88
三、慢食好处多	92
四、鲜食——防毒从口入	93



健

目 录

5



第五章

五、 腌制熏烤食品少吃或不吃	95
六、 素食	95
七、 淡食	95
八、 稀食	98
九、 粗食	98
第五节 体液酸化与疾病	100
一、 酸性食物与酸味食物	100
二、 酸性食物与碱性食物	100
三、 体液酸化与糖尿病	101
四、 体液酸化与癌症	101
五、 体液酸化与高脂血、 高血压、心脑血管病	102
六、 酸性体质对肝、肾功能的影响	102
七、 吃掉酸性体质,吃掉疾病	102
第六节 健康食品,与“垃圾食品”	105
一、 慎选食物	105
二、 我们碗里容易缺少的营养素	107
智 觅 睡 方	109
第一节 睡眠的神奇作用	109
一、 睡是维持生命的基础	109
二、 睡眠是储蓄生命	114
第二节 健康睡眠	115
一、 睡到自然醒	115
二、 运动促睡眠	117
三、 定时睡眠	117
四、 讲究睡眠卫生	118



健

目 录

6



第六章

五、 裸睡助健	119
六、 午睡的好处与误区	120
第三节 睡眠与生物钟	122
一、 生物钟颠倒	122
二、 两类生物钟颠倒的对策	124
三、 节后亚健康“如何”调整?	125
四、 拨准你的生物钟	128
第四节 睡得不好也是病——谈失眠	130
一、 你睡得好吗?	130
二、 失眠原因及对策	131
三、 睡眠误区也会导致失眠	132
四、 认识安眠药	133
生命 在于 运动	138
第一节 养成运动的好习惯	138
一、 “动”的四个涵义	138
二、 老年人运动基本功	139
三、 保持经常运动的热情	140
四、 纠正运动中出现的错误	141
第二节 你知道自己的运动能力吗?	142
一、 活动指数及评分表	142
二、 选择锻炼方式	144
三、 功效活动	145
四、 数据在提醒我们	146
第三节 走出健康来	146
一、 今日走为明日健康	146



健

目 录

7



第七章

二、 走的学问与科学方法	147
三、 步行热遍全球	148
第四节 生活中不忘“动”	149
一、 “小劳”健身怡情	149
二、 骑自行车可健身	151
三、 “血管操”使你长寿	153
四、 运动—劳动—活动	154
五、 唱出健康	156
第五节 局部运动与全身运动	157
一、 头、颈、颌、舌运动健脑	158
二、 手足运动	165
三、 摇摆——全身运动	171
心 静 神 安	173
第一节 现代人的无奈	174
一、 心理疲劳正悄悄向现代人袭来	174
二、 身心疲劳诱发“过劳死”	175
三、 失眠背后的心理问题	181
四、 查查你的压力指数	183
第二节 你活得累吗?	184
一、 苛求完美并不好	185
二、 学会从容	187
三、 快乐处方	189
四、 给自己一份好心情	190
五、 读书解闷	192
六、 童心养生	193
第三节 学会心理自救	194



健

目 录

8



第八章 健康家庭孕育健康人生 200

第一节 家庭的功能 200

- 一、 家庭的基本功能 200
- 二、 家是什么? 200
- 三、 家——安心的地方 201
- 四、 你对家庭知多少? 202

第二节 健康家庭 203

- 一、 家庭生活质量 203
- 二、 女主人是健康家庭中的关键人物 206
- 三、 常见的家庭心理问题 207
- 四、 健康家庭指数自测 209
- 五、 遗传病不可轻视 211

第三节 提高性商(SQ) 213

- 一、 了解性行为类型 213
- 二、 提高你的性商(SQ) 214
- 三、 性行为类型在变 215
- 四、 性互动互变 215
- 五、 婚姻不是单纯的性满足 217

第四节 家庭教育 218

- 一、 家庭教育的重点和原则 218
- 二、 隔代教育有弊端 221