

自我保健知识

ZIWOBAOJIANZHISHI

ZIWOBAOJIANZHISHI

ZIWOBAOJIANZHISHI

任凤翔 编著

ZIWOBAOJIANZHISHI

内蒙古人民出版社

《自我保健知识》

(上册)

编著 任凤翔

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我保健知识/任凤翔编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2005.8

ISBN 7-204-06540-9

I. 自... II. 任... III. ①中年人—保健②老年人—保健
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 090257 号

自我保健知识 (上下册)

任凤翔 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行
(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古政府机关印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:47 字数:1180 千

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—5000 套

ISBN7-204-06540-9/R.186 定价:80.00 元(上下册)

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

几点说明

应广大读者的要求，《中老年保健知识》再版。此次再版在内容上做了大量的调整和补充，并根据内容的变化，书名也改为《自我保健知识》。

还是原版中的那句老话，我所选的资料真是五花八门，其中有些也是我多年来坚持的做法，仅供大家在生活实践中参考。

我认为当前国民的保健意识太差，保健知识也太缺乏，特别是中青年。所以此次再版的主要目的是想把广大读者的保健经验和有关专家的指导集中整理出来，以引起大家对自我保健的重视并从中受益。

近几年来我有好几位朋友都不到六十岁就过早地去世了，其主要原因是不注意自己的身体保健。他们都不知不觉地就得了大病，紧治慢治都已没有用，所以这次再版特别用“朋友之死”作序，再次给大家提个醒，人人都要重视保健，人人都学会保健。

序·朋友之死

近两年已有两位朋友先后去世。其实他们本不应该走，但是已经去了。为什么说不该走而走了呢？一是两位的年龄都不到六十岁；二是原来的体质都很好；三是家庭的生活条件都不错；四是都是领导干部，医疗条件也很好。照此说本不应该这么早就去世，但为什么偏偏这么早就去世了？其原因我认为都是死于无知。他们连最起码的保健意识都没有，自认为自己的身体好，用不着注意身体的保健，连每年例行的体验都不做。两人的癌症都是在无意中才发现，但都已到了晚期。其中一位朋友在闲谈中得知解放军二五三医院买了一台比较先进的彩超，当时同在一起的一位同志决定去看看。他们也都认识医院放射科的主任。先是陪他去的那位同志检查，发现他的心脏不太好。我的那位朋友还同他开玩笑说你肯定比我死的早，接着他上去一查，当时医生就建议他立即去北京检查。到北京三〇一医院一查才知胃癌转移到肝脏，不到半年的时间就去世了。我的另一位朋友经常患感冒，我多次劝他到医院做肺部检查，他自认为感冒没什么，输几天液就好了。没多久他去北京看望住院的亲属，顺便一查，才发现肺癌已到了晚期，我先后陪同他医治半年，把全国有名气的专家都找了，因医治无效也很快去世了。

两位朋友得知自己患了癌症，他们才知身体保健的重要了，才觉得生命的可贵了，也不断地告诫去探望的同志要多保重身体，回想起过去都很后悔，可是为时已晚。其实就在他们去医院检查前不久，我的《中老年保健知识》正好出版。首先送给了我的朋友，接到书后他还说真是一部宝书，其实他根本就没有看，

病了才想起看，觉得早没看，机会已经失去了。

失去了两位朋友我很痛心，但他们不听我多次的提醒也使我十分伤心。其中一位朋友有喝酒怎喝也不醉的“美名”，我也经常告诫他不要再喝了，因喝酒死了也不值得，更何况我失去了朋友多难受。他给我的回答是：感情上来不由我。

为了使我的新老朋友不在重复他们的无知，吸取教训，决定再次出版一册保健知识的书，再次给大家提个醒：一是健康对任何人都一样是第一财富，也是全社会的第一财富。为此，我专门收集了名人谈身心健康，并把它作为第一章；二是经常性的、自觉的科学保健是身心健康的关键；三是人人都想健康长寿。我认为关键有两条：一是靠科学的生活方式，其中最重要的是饮食保健。其实“病从口入”的道理大家也都懂，但是做起来就不那么容易了。现在由于人们生活条件的变化，特别是饮食结构的变化，环境的污染以及各种传染病的多发，人们都需要通过有规律的生活，靠科学地吃、住、行以增强自身的免疫功能，不断地战胜各种疾病，以达到健康长寿的目的；二是心理要健康，也就是精神要健康。没有健康的心理，也决不会有健康的身体。精神是人生的支柱，乐观又是精神的支柱。要做到乐观，关键是正确对待人生，正确对待自己，以实事求是的态度看待社会上的人和事，不要乐极生悲，更不要悲观失望。对任何人和事包括自己的亲人和子女，期望值不要过高，以求得心理平衡，做到笑口常开，以达到心身都健康的目的。

根据以上讲的几个要点和我近几年的实践，有针对性的收集了一些资料，现把它整理出来出版，仅供大家在日常生活中参考。书中如有什么不妥之处请大家谅解。

编 者

目 录

几点说明

序·朋友之死..... 1—2

名人谈身心健康 1—8

科学保健 9—100

心理保健 101—165

生活保健 166—393

饮食保健 394—744

名人谈身心健康

健康的乞丐比有病的国王更幸福。 ——叔本华

健康是一种自由——在一切自由中首屈一指。 ——亚美路

生命是美丽的，对人来说，美丽的不可能与正常发育和人体的健康分开。 ——车尔尼雪夫斯基

健全的精神寓于健全的身体。 ——洛克

保持健康，这是对自己的义务，甚至也是社会的义务。

——富兰克林

科学的基础是健康的身体。 ——居里夫人

健康是第一财富。 ——爱默生

以财为草，以身为宝。 ——佚名

理想的人是品德、健康、才能三位一体的人。 ——木村久

健康的价值贵重无比。唯有它才是人们的追求目标，不仅用时间、血汗、劳力、财富，不，甚至献出生命也在所不惜的唯一东西。 ——蒙田

疾病有千种而健康只有一个。 ——贝克尔

健康的人未察觉自己的健康，只有病人才懂得健康。

——卡莱尔

世界上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣裳。

——马雅可夫斯基

健康当然比金钱更为可贵，因为我们所赖以获得金钱的，就

是健康。

——塞·约翰逊

健康确实是珍宝：为了找回它，保住它，我们忍受一切痛苦，吞服苦药，慷慨施予。如果你能使一个人重得健康，那他的钱财可以任你拿取。

——罗·伯顿

呵，健康！富人的幸福！穷人的财富！人间少了你，便无喜无悦。有谁能用高价将你买去。

——本·琼森

健康是人的第一幸福，第二是温存的秉性，第三是正道得来的财产，第四是与朋友分享快乐。

——罗·赫里克

健康的躯体是灵魂的客体，而病体则是监狱。

——培根

失去了健康，什么爱情啦，荣誉啦，财富啦，权利啦，就都不能使人振奋。识利害者为俊杰！没有健康，一切喜悦都将无从谈起。

——盖伊

良好的健康状况和由之而来的愉快情绪，是幸福的最后资金。

——赫·斯宾塞

有健康的身体才有健全的精神。

——洛克

只知工作而不知休息的人，有如没有煞车的汽车，极为危险。而不知工作的人，则和没有引擎的汽车一样，没有丝毫用处。

——福特

我们深信健康是生活的出发点，也就是教育的出发点。

——陶行知

体弱多病的人，有志不能坚持，有理想不能实践。

——杨昌济

健康人不知道健康的珍贵，只有病人才知道——这是医生的格言。

——卡莱尔

疾病是快乐的税金。——莱伊

预防胜过治疗。——伊拉斯莫

一个常常心怀不平的人，不能得到健康的身体。——大仲马
快乐使身体无病，心灵无疾。——杰弗逊

运动是一切生命的源泉。——达·芬奇

养生之道，以不欺己，善加忍耐为要谛。——贝原益轩

“休息”与成功是好伙伴。——贝纳姆

自由在健康中，健康在所有自由中占第一位。——阿密埃尔
身体健康，起居有节，能延年益寿。生活没有节制，往往缩

短寿命。——塞万提斯

一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛
楚。——马克思

心灵上的疾病比肌体上的疾病更危险更经常。——西塞罗

生命在于运动，在于矛盾，一旦矛盾消除，运动停止，生命
也就结束了。——歌德

睡眠是从死那儿借来的行为，为了维持生命，于是向死借来
了睡眠。——叔本华

在各种孤独者中间，人最怕精神上的孤独。——巴尔扎克

心情愉快是肉体和精神的最佳卫生法。——乔治·桑

最强壮的人闹起病来是最危险的。——罗曼·罗兰

运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能代替运动。

——蒂素

人无泰然之习惯，必无健康之身体。——拿破仑

生命在于运动。——伏尔泰

良好的健康状况和适度的身体训练，是有效的脑力劳动的重要条件。——杰普莉茨娅

忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快、坚强的意志和乐观的情绪，可以战胜疾病，也可以使人强壮和长寿。

——巴甫洛夫

乐观是养生的唯一秘诀。常常忧思和愤怒，足以使健康的身
体变得衰弱而有余。

——屠格涅夫

音乐是伤心人的妙药。

——亨特

长期的心灰意懒以及烦恼足以致人与贫病枯萎。

——布朗

睡眠真是一种灵丹妙药——它不仅恢复人的体力，而且在一定程度上也能恢复人的心灵，使它返璞归真。

——屠格涅夫

溺死在酒杯中的人多于溺死在大海中。

——富勒

酩酊是暂时性的自杀。

——罗素

保持一生壮健的真正方法是延长青春的心。

——科林斯

大夫不能治病，只能帮助有理性的人避免得病而已。人们倘若正规地生活，正当地饮食，就不会有病。

——萧伯纳

醉酒是埋葬人们理智的坟墓。

——乔叟

寿命的缩短与思想的虚耗成正比。

——达尔文

疾病一发现我们露出弱点，立刻乘虚而入。

——达尔文

身体的健康在很大的程度上取决于精神的健康。

——约翰·雷

有这么三位医生：第一位叫节食，第二位叫安静，第三位叫愉快。

——毫厄尔

舒服的睡眠才是自然给人的温柔的令人怀念的看护。

——莎士比亚

隐藏的忧伤如熄火之炉，能把心烧成灰烬。 ——莎士比亚
健康不是身体状况，而是精神状况的问题。 ——爱迪夫人
疾病不仅在于身体故障，而且往往在于心理故障。

——爱迪夫人

强忍着自己的眼泪，就等于慢性自杀。 ——威廉·弗雷
能做到快乐、节制和静养，就可把大夫拒门外。 ——朗费罗
恐惧通常生自无知。 ——爱默生

早睡早起能使人头脑清醒，思想敏捷。 ——富兰克林
多欲则伤心伤神。 ——康德

智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴
阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生之视。 ——《黄帝内经》

痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生疾动火。 ——李时珍

久卧伤气，久坐伤内。 ——《黄帝内经》

乐极则悲。 ——《淮南子》

人体须得劳动，但不当使极耳。动摇得谷气的消，血脉流
通，病不得生，譬如户枢不朽是也。 ——华佗

愤伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。 ——《黄帝内经》

百病生于气也，思则气上，喜则气馁，悲则气消，愁则气
下。 ——《黄帝内经》

身体的健康在很大程度上取决于精神的健康。

——约翰·格雷

心胸常开阔，年岁活一百。 ——时天七

酒极则乱。 ——《史记》

气血之怒不可有。 ——《史典》

长寿之道在于我有快乐的性格。——阿巴斯·哈萨

人都需要娱乐和变换兴趣，以防止变得迟钝、呆滞和智力上的闭塞。——乔义特

健康如金银，我们失去时，始真知其价值。——比林斯

乐太盛则阳溢，衰太盛则阴损。——《汉书》

美酒不过量，好菜不过食。——佚名

精神不运则愚，血脉不运则病。——陆九州

延年益寿的六要素：一、每日定时三餐。二、每日坚持用早餐。三、每周进行两次适当的体育活动。四、每夜七八小时睡眠。五、避免增加体重。六、少喝酒、少抽烟。——福莱

动是健康的源泉，也是长寿的秘诀。——马约翰

靠欺骗过活的人，寿命不会长。——佚名

对生命的最大威胁是以车代步，而不是交通事故。

——怀特

人无忧，故自寿。——郑伯谦

节食则无疾，择言则无祸。——何坦

大怒不怒，大喜不喜，可以养心。——钱公良

酒是烧身销焰，气是无烟火药。——冯梦龙

卫生切要知三戒：大怒、大欲并大醉。

——《千宝方论大医习业》

恼一恼，老一老；笑一笑，少一少。——钱大昕

晚饭少吃口，活到九十九。——钱大昕

精神愉快，心平气和。饮食有节，寒暖当心。——梅兰芳

不能很好地处理情感的人经常会代之以身体上的疾病。

——斯摩勒

人生精神有疾，身体有病，留下的痛苦都是自己的，任何人也是分担不了的。

——佚名

生命是可贵的，在于它是健康的。

——佚名

普通人都难以忍受的孤独，处在逆境的人由于不信任把我们弄得筋疲力尽，正是为了制止感情的荒唐，才需要理智。

——莎士比亚

物盛而衰，乐极生悲。

——刘安

填不满的是欲海，攻不破的是愁城。

——乔治·桑

不加节制就有害于快乐。节制不是快乐之祸，而是快乐之门。

——蒙田

多愁善感是用你自己并不真正有的感情消耗你自己。

——劳伦斯

抵制感情的冲动，而不是屈从于它，人才有可能得到心灵上的安宁。

——托马斯

我愈来愈相信，我们快乐与否，多凭赖于我们面对生命的事件的方式而定，而很少决定于那些事件自身的性质。

——乔·赫伯特

当我回顾所有的烦恼时，想起一位老人的故事，他临终时说，一生中烦恼太多，大部分担忧的事却从未发生过。

——邱吉尔

耐心和持久胜过激烈和狂热。

——拉·封丹

承受痛苦，比死亡更需要勇气。

——拿破仑

恼怒是片刻的疯狂，所以你要控制感情，否则感情便控制了
你。

——大仲马

有意摧残情感，是绝顶的蠢事。——狄德罗

愤怒是一时的疯癫，你不征服愤怒，愤怒就会征服你。

——贺拉斯

做自己感情的奴隶比做暴君的奴仆更为不幸。

——毕达哥拉斯

感情压倒理智，这就是人间产生罪恶的原因。

——欧里庇德斯

无论你的悲伤有多深切，也不要企望人世间的同情，因为同情包含了轻蔑。

——柏拉图

愉快的笑声——这是精神健康的可靠标记。

——高尔基

健康为最好的天赋，知足为最大的财富，信任为最佳的品德。

——释迦牟尼

科学保健

一门科学四个“基本点”

俗话说“药补不如食补”。养生中的一个极其重要的方面就是饮食。中医十分讲究饮食养生，将其称为“食补”，泛指利用饮食来达到营养机体、保持健康或增进健康的活动。有关于饮食养生最早的记载大概要数《素问·五常政大论》上提到的“谷肉果菜，食养尽之”了。按照历代中医药文献统计，常用的养生食物近百种，具有的补益养生作用约二十余项，如聪耳、明目、益智、安神、轻身、壮阳……。它们在提高人体健康素质和预防保健方面有着重要的意义。

中医是一门与哲学联系十分密切的学科，饮食养生也不例外。西医多从微观入手，主要研究细胞、细胞内结构，而中医更为注重宏观。大体来看，中医养生有四个“基本点”，都是体现宏观与整体观方面的。

天人相应中医认为，人生于天地之间，是自然界的一部分，因此人与自然有相通相应的关系，同受阴阳法则的制约，遵循着同样的运动变化规律。这种和自然息息相关的关系当然也体现在饮食营养方面。早在两千多年前，《素问·宣明五气篇》中所记载的“五味所入”和《素问·阴阳应象大论》中所记述的“五味所生”就都表明“味”是自然界的产物，对机体脏腑有特定的联系和选择性。中医常根据“天人合一”的整体营养观，以食当药，达到补虚、泻实、调整阴阳的目的，并以此为理论来阐述人体的

生老病死的规律，制定起居劳作的措施，提倡适宜、辩证的饮食养生法则。

调理阴阳 传统养生学很神秘吗？归根到底，其核心不过是保持阴阳的平衡罢了。中医认为，机体之所以会患病，无不是阴阳失调之过，自然界总体是阴阳平衡的，但具体到每个人身上，生活习惯、日常饮食、情绪变化等都会影响到阴阳平衡，因此真正达到和谐平衡的人很少，大多数都是其中某一方面偏盛，另一方面偏衰，所以饮食养生对恢复人体阴阳之平衡显得格外重要。中医有个原则叫做“虚则补之，实则泄之，寒者热之，热者寒之”。的确，饮食养生正是从补虚和泻实两方面入手的。益气、养血、滋阴、生津等皆属补虚，清热、泻下、解表、燥湿则为泻实，对症补泻，以最终达到机体阴阳平衡为根本目的。

不仅机体与食物之间要调和阴阳，连食物彼此之间也要互相调和阴阳。举个简单的例子，螃蟹本属寒凉之物，所以吃螃蟹的时候都须佐以姜醋，以防腹痛；韭菜炒鸡蛋是餐桌上的常客，其实韭菜本属阳性，故配以滋阴的鸡蛋，也可算是绝妙佳偶了。这其实就是食物之间互相调和阴阳以求平衡，才不致损伤人体正气。

食药一体 欧美人常怀疑中医用草根、树皮和虫子入药是否真的能治病。有的中国人虽然信赖中药，可是在饮食养生学上的态度却和洋人如出一辙，他们总认为只有药才可以祛病健体，平时吃的饭菜只是食物，怎么能当作药来治病呢？而且根据中医理论，不仅日常饮食可养生，几种毫无关联的食物配在一起也会产生意想不到的效果，就连我们平日弃之不用的菜根、果皮、虫蛀物都可能是一味特殊的补养之药。

这未免也太不可思议了吧？

关于这一点，金代《寿亲养老书》中早有说明：“水陆之物……皆禀于阴阳五行，与药无殊……人若知其食性，调而用之，