

为您提供科学、实用的
健康自助参考手册

健康 新理念

JIANKANG XIN LINIAN

快乐生活=健康身体+愉悦心理

主编 孙希诒 王应立



让父母远离疾病
是儿女最大的孝行



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康新理念

JIANKANG XIN LINIAN

主 编 孙希诒 王应立



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

健康新理念 / 孙希诰, 王应立主编. — 北京: 人民军医出版社,
2014.6

ISBN 978-7-5091-7538-5

I. ①健… II. ①孙…②王… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 113125 号

策划编辑: 杨德胜 文字编辑: 赵 民 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8065

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.125 彩页2面 字数: 123千字

版、印次: 2014年6月第1版第1次印刷

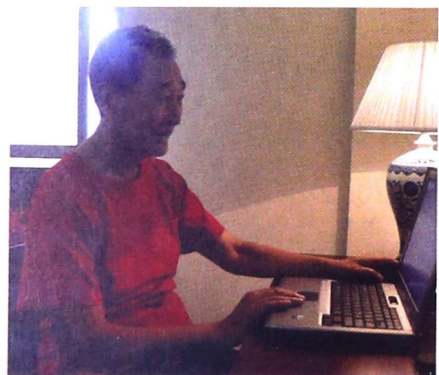
印数: 0001—3500

定价: 25.00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

作者简介



孙希诰，笔名鲁戎，原第一军医大学教授，科普作家。1931年出生于山东省掖县（今莱州市），1945年参加八路军，1955年考入第四军医大学，1960年毕业后留校任教，从事内分泌

生理研究，1984年调入第一军医大学工作。发表论文40多篇，其中3项获军队科技进步三等奖；参编《中国大百科全书》《中国医学百科全书》《甲状腺外科》《生理学方法与技术》等38部医学专著，主编《心灵的地狱》《健康哲理》《邮票上的恐龙及其古生物》等10部科普著作，在报刊发表文章1200余篇。曾荣立二等功1次、三等功3次，2007年被总后勤部授予“先进老干部”称号。

自幼爱好集邮，邮集参加全国邮展获奖，被《中国集邮名家辞典》收录。爱好摄影，被广东省老干部摄影家协会评为创作研究员，参展作品多次获奖。在54岁时，曾骑自行车旅游3万多里，创建“广州五羊自行车旅游协会”并担任协会主席。

电子信箱 SunXigao@aliyun.com

作者简介



王应立，现任广州军区广州总医院预防保健科主任、主任医师、教授。1980年毕业于解放军第四军医大学医疗系，2002年6月北京大学医学部“应用心理学”研究生毕业。现担任中华医学会老年医学专业委员会委员，全军临床心理学专业委员会委员，广东省行为与心身医学专业委员会常委等学术职务。从事老年临床医学、医学心理学和首长保健工作30年，具有丰富的临床工作经验。先后主编和参编《实用临床内科诊断治疗学》《临床合理用药指南》《临床常见疾病治疗手册》《实用军人心理学》《和谐心理健康人生》《老年医疗保健必备》《健康哲理》《性健康了才健康》等9部医学著作；发表学术论文30余篇；获军队科技进步三等奖2项。

电子信箱 gzybk@aliyun.com

内容提要

本书共分三部分，一是介绍心理健康新观点，强调“要想健康必须有好心态”，要正确看待人生得与失，知足常乐，有好的心情才会感到幸福，这是心理健康的基本要素；二是日常生活新概念，具体介绍了有关膳食、饮水、睡眠等方面的最新科学知识，并总结出“吃喝对了才能健康”的养生体会；三是防病抗衰新知识，概括讲述了养生的基本原则与要点，介绍如何提高身体免疫力和怎样尽早发现疾病苗头，以及防病治病、延缓衰老的新理念、新知识。本书内容科学，观点新颖，可读性强，适于大众阅读，特别适合中老年朋友在日常保健活动中参考。

前言

如何提高健康保健水平、如何延年益寿，已成为广大公民关注的话题之一。健康长寿的含义包括两个方面：一是身体健康；二是心理健康。

要想身体健康，学会养生很重要。对抗机体的衰老，可以根据养生理论与方法，调节饮食与起居，结合运动与守静来保养身体、延长寿命。最好的保健就是顺其自然。

要想精神健康，必须学会适应环境。人之所以痛苦，在于心理不健康。《论语·学而》中说：“礼之用，和为贵；先王之道，斯为美。”意思是说，礼的功用主要是调和，先王之道是以和谐为美。现实生活中，不和谐的东西会更多一些，这就要求你努力做到内心平和、处世随和、生活和谐。

我们遵循科学、严谨的精神，内容全面、系统，着重于在健康理念方面的特色和优势，提供保健最新知识。如果读后有所感悟、有所启迪，这正是我们出版这部书的初衷。我们感谢每一位读到此书的朋友，因为你们追求健康、追求和谐的人生，不正是为社会、为他人负起一份责任吗？

孙希诰 王应立

2014年1月

目 录

第一部分 心理健康新观点 ——心情愉悦幸福来

一、要有一个好心态 2

心态为本 2

幸福源于知足 3

关注中年女性的生命质量 4

发现自己的快乐 6

二、认识人生 7

人生哲理 7

体会人生 9

人生须知的八个“不要等” 12

三、感悟智慧 13

难得糊涂 13

聪明与智慧 15

处世箴言 16

四、珍惜友情 18

朋友的祝福 18





最美好的祝福送给你	20
五、夕阳犹然红 何须叹黄昏	22
年华渐老	22
慢慢才知道	24
人到 60 岁要明白	25
山中虽有千年树，世上难逢百岁人	27
身心健康六句话	29
等我们老了的时候	30
老有老的骄傲	32
戒“老”要点	34
避免晚年孤独	36
做一个新新老人的标准	38

第二部分 饮食生活新概念

——吃喝对了才健康

一、吃多与吃少	42
节食有益健康	42
饱食有害	44
吃饭也有“学问”	45
二、吃什么才好	49
常吃能防病的食物	49
肉食过多无益	51
不可经常食用的八种食品	52
哪些食物能解毒排毒	53



排毒最强的 20 种食物	55
吃芋头相当于注射免疫球蛋白	58
茄子的食疗作用	60
香菜能洗肾	61
梨有抗癌作用	62
生什么病吃什么水果好	63
三、食疗与养生	64
坚果的养生价值	64
大豆的妙用	67
枸杞子的养生之道	69
生姜可预防心血管疾病	72
晨吃三片姜 赛过人参汤	74
令你惊讶的食物营养真相	76
饭后七大禁忌	78
各种锅的潜在危害	81
四、喝水讲科学	84
应当避免的饮水“坏习惯”	84
早上起床喝水的新说法	86
喝水也能治病吗	88
五、睡眠与健康	92
睡眠是一个系统工程	92
健康睡眠新观点	95
确保睡眠质量	96



第三部分 防病抗衰新知识 ——科学养生能长寿

一、养生的原则与要点	98
正确吃喝“管住嘴”	98
适量运动“迈开腿”	101
日常生活“有规律”	106
经常做做“深呼吸”	108
闲暇按摩“通经络”	110
二、提高抗病力的一些方法	112
保护身体器官的功能	112
科学家推荐的长寿健身计划	120
三、尽早发现疾病的苗头	124
疾病征兆早知道	124
脑卒中的预兆	130
大病前的预兆	131
漫话小便	133
了解肿瘤、战胜肿瘤	137
四、学习了解防治常识	140
预防糖尿病有妙招	140
改善血糖的方法	142
如何防护髌骨软化	144
心脏病发作怎样急救	145
日常生活中的防癌常识	146

癌症治疗的新概念 148

老年痴呆的防与治 151

五、延缓衰老，健康长寿 158

值得关注的年龄段 158

心理衰老的表现 161

推迟心理衰老的四大技巧 164

判断是否衰老的十项指标 166

男性自测衰老程度 168

帮你放慢衰老脚步 170

六七十岁不算老，延年益寿有诀窍 172

抗衰老的十大中药 173

抗衰老的最新观点——抗铁化 176

预防脑退化 178

十种不良习惯会引起大脑迟钝 181

老寿星九大特点 182

长寿曲 183

第 一 部 分

心理健康新观点
——心情愉悦幸福来



一、要有一个好心态



心态为本

你能在熙熙攘攘中保持一份清醒吗？你能在热闹躁动中求取一份清静吗？你能在大红大紫之时存有淡泊之意？你能在众说纷纭中坚守本真之心？

抬头看看那满天的星斗吧！银河浩瀚，群星璀璨，区区地球，仅是其中小小一粒。而我等之人，在无限的时空中，在亿万生灵之列，不足微毫。几十年的生命过程，一闪而过。赤条条来，赤裸裸去。广厦千间，只卧一床。有粟万担，一日三餐。

重权高位仅一时，金山银山又何用！劝君人莫黑、心莫贪、手莫伸，行莫骗。益人已自益，善人已自善。

人生一世，草木一秋。量自己的才能，找自己的位置。量自己的条件，过该过的日子。不羡慕高位，不嫉妒名流，不奢求腾达，不指望暴富。你有我有全都有，该罢手时要罢手。

该得到的，努力争取。不该享用的，莫起邪念。自己的莫丢，别人的莫沾。该牺牲的要牺牲，该奉献的要奉献。

以健康为中心，心态为本，知足常乐，才能幸福。



幸福源于知足

你要是经常知足，就会感到幸福。

时间就是金钱，但时间比金钱溜得快。

腾不出时间来休假，迟早会腾出时间来生病。

光环有多大，靶子就有多大。

人不要走得太快，否则灵魂会跟不上。

吵架需要两个人，停止吵架只需一个人。

人生一半是在制造麻烦，另一半是在解决麻烦。

人生没有彩排，每天都在直播。

如果你背后有阳光，就不怕面前有阴影。

手心向下是助人，手心向上是求人。

通常人们请你批评时，其实等待的是表扬。

世上没有比白拿更贵的了。

智者就是随时能控制自己的聪明。

要记得每一种上坡都会有下坡。

开心过一天，不开心会变成两个半天。

追逐名牌是因为多数人希望成为少数。

看一个人炫耀什么，通常就是他内心缺什么。

懂得放弃的人能找到快乐，懂得真诚的人能找到朋友。





关注中年女性的生命质量

当人们的话题越来越多地讲到生命质量的时候，我却把目光和思考定格在了提高 50 岁中年女性的生命质量上。

社会发展的快节奏让 50 多岁的中年妇女依然承受着各种压力。这个年龄段的女人上有老、下有小，老的到了七老八十的年龄。一辈子不麻烦儿女的老人到了这个年岁当然要麻烦一下儿女。50 多岁的女人照顾 80 几岁甚至是 90 几岁的老人当然是应该的，想逃都逃不掉。可是她们自己的儿女也到了成家立业的年龄。她们为了操办儿女的婚事，倾尽一生的积蓄。两头都沉啊，耗尽了她们精力和物质。

于是，在种种的病痛和纠结面前，她们对待生命质量的要求也降到了最低。看看那些有着光鲜外表的中年女人，在他们精致的外表下，在厚厚的粉底和浓妆下，支撑着她们的是怎样一个虚弱的身体，有的妇女忍受着常人难以想象的病痛和终身的疼痛。女人的韧劲是男人们难以想象的，中年女人的身体在经受着种种压力的同时，让她们感觉最幸福和快乐的就是周身都舒服，周身都感觉不痛不痒的，这一天没有出现腹



泻，没有出现血压升高，没有出现腰腿的疼痛，没有出现因消化不良不停地打饱嗝，这对于她们来说就是活得最有生命质量的一天。

可是往往就是这很简单微小的生命要求，在某些妇女那里竟然变成了很奢侈的要求。哪怕是一年中有几天能这样、不痛不痒舒舒服服度过，这对于她们来说都成了一种非常渴望的奢求。因为她们的身体在每日超负荷地付出，没有机会和空闲去停下来调养自己，给自己一点时间去看个医生或者为自己煲一碗保养的汤汤水水。

由此可见，在纷繁的工作和生活压力下，让自己停下来享受生命片刻的宁静和舒适是这个年龄段女性的莫大幸福。但愿这种幸福和享受能够在你的生命中停留的长久一些。

