



■身体是你终身必须携带的行李，行李越多越重，旅程越短。

■有健康的人，便有希望；有希望的人，便有了一切。

■健康是人生的第一财富，健康是生活的出发点。

■健康之道，受益无穷。

寻觅健康法门

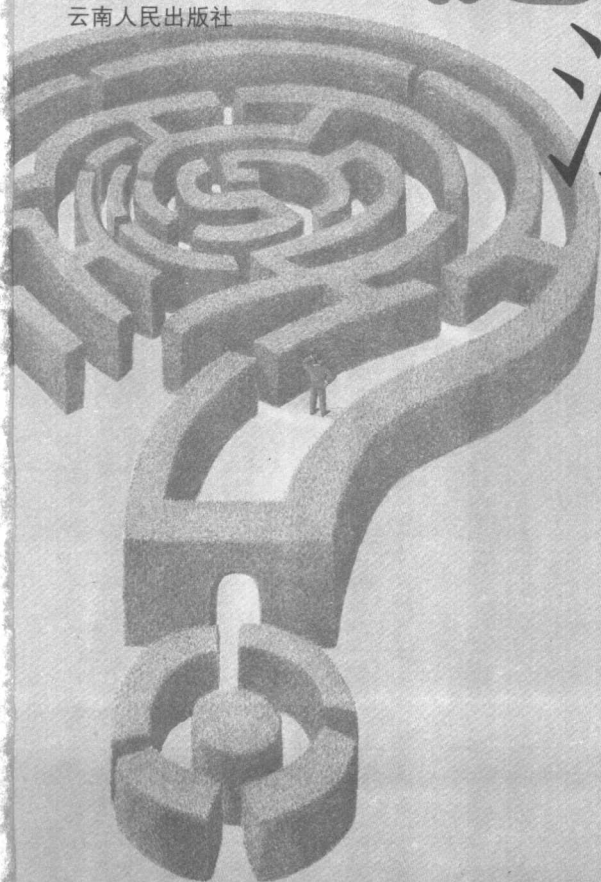
■杨云凤 著
云南人民出版社

人生导航丛书

主编◎郑杭生

寻觅健康 法门

■杨云凤 著
云南人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

寻觅健康法门/杨云凤著. —昆明: 云南人民出版社, 2005.1

(人生导航丛书/郑杭生主编)

ISBN 7-222-04319-5

I. 寻... II. 杨... III. 保健-通俗读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 142291 号

责任编辑: 杨 文

装帧设计: 袁亚雄 王睿韬

漫 画: 杨奇威

责任印制: 刘伟能

书 名	寻觅健康法门
作 者	杨云凤 著
出 版	云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	ynrm. peoplespace. net
E-mail	rmszbs@public. km. yn. cn
开 本	850 × 1168mm 1/32
印 张	5.125
字 数	100 千
版 次	2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1-5000 册
制 版	云南里程制版印务有限公司
印 刷	云南新华印刷三厂
书 号	ISBN 7-222-04319-5
定 价	10.00 元

尊敬的读者: 若你购买的我社图书存在印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。

发行部电话: (0871) 4194864 4191604 4107628 (邮购)

序 言

——年多前，云南人民出版社与我商量，准备编写出版一套“人生导航丛书”，拟请我做主编。因为事情太多，担心完不成任务，推托再三。但经不住杨云宝编审的有力劝说，也考虑到这件事情的意义，最后还是答应了下来。现在，经过编辑、作者的共同努力，这一套丛书的第一批书终于和读者见面了！这一套丛书的初衷是力求对读者探索健康的人生之路、实现自己的人生价值有所帮助，故名为“人生导航丛书”。它以青年群体为主要对象，但对其他群体也不无启发；在写法上，则力求深入浅出，通俗易懂，在注重可读性时，不忘探索性。细心的读者可以发现，各本书中有些事例有举一反三之效。当然，这套丛书的实际情况是不是这样，不应由我来说，还要由读者是否真正受益来判断。

对于组织编写这一套丛书的意义和价值，我想着重阐释这样三个方面。

一、在竞争加剧的现代社会中，个人特别是青年要积极回应，掌握人生的主动

当今的我国社会，是一个处在巨大变化中的社会，

用社会学的术语来说，就是处在社会转型加速期中的社会。这种以社会转型形式出现的社会巨大变化，可以说是表现在社会生活的各个方面。人们看到，我国社会的利益格局、社会关系、次级制度、价值观念、生活方式、求职形式、话语系统、文化模式、社会控制机制、社会承受能力等等，在改革开放 20 多年的发展过程中，都发生了前所未有的变化。拿我国的职业体系从传统型向现代型的转变来说，它突出地表现为职业地位的兴衰沉浮，上岗下岗的交替，一些新型职业出现了，一些旧式职业则被淘汰了。

这种种变化离我们每个人并不远。生活在我国社会中的每一个成员，都可以根据自己的切身经验，真实地感受和体会到这种激烈而深刻的社会变化。他们可以真真切切地感受到自己、自己的家庭、自己的亲朋好友，以及周围的人在经济收入、政治权力和社会声望方面的种种分化。实实在在地体会到，自己在变动中或受益了并且受益很多，或受益不多，或甚至受损了。他们亲眼看到，有的社会成员在这种变化中，进入了主流社会，而有的社会成员则被边缘化了，还有的社会成员甚至不得不从主流社会溃退出来。这种种不同是如此巨大，以至于人们常常感叹：人比人气死人！

一位法国社会学家，曾经用马拉松长跑来比喻现代化进程对社会结构、对不同社会成员的影响。在马拉松比赛中，我们常看到这样的电视画面：经过一段时间的比赛，选手们明显地处在不同的集团，领先的是第一集

团，后面依次是第二、第三、第四集团。随着比赛的进行，有人从后面的集团跃进到领先集团，有人从领先集团降到后面的集团，有的甚至被淘汰出局。这种被淘汰出局的人，已经不处在主流社会的结构之中，而是被边缘化了。现代化进程也如马拉松比赛一样，有它无情和残酷的一面。这表明，现代化进程带来的巨大变化，不能不这样或那样地影响到每个社会成员生活轨迹和人生道路，而且对不同的社会成员的影响是非常不同的。

现代化进程带来的巨大变化，既给每个社会成员带来人生的机遇，也带来人生的风险。机遇是指这些变化给社会成员，特别是青年，提供了多种多样的机会，例如，受教育渠道的增多，大学的扩招，终身教育的实施，各种新职业的涌现，竞争上岗、双向选择的推行，等等，为社会成员提升自己的阶层地位创造了广阔的可能。但与此同时，我们也进入了一个高风险社会，人们做出的选择往往具有风险选择的性质，人生迈出的每一步都有可能包含或大或小的风险。例如，如果你不去主动应对，而只是被动适应，那么，你就有可能失去机会，面临被边缘化的风险；如果你只是想主动应对，但并不付诸实践，做出相应的努力，结果仍然不妙；如果你做出了努力，但这种努力大部分是无用功，并不真正有效，也还是不行。所以，要能够真正抓住人生机遇，降低和化解人生风险，在社会巨大变化面前主动应对，逐步做到应对自如，并不是一件十分容易的事。

对个人特别是青年来说，面对现代化进程的加速，

社会变迁的加快，各种竞争的加剧，如何积极回应，掌握人生的主动，是一个必须自觉思考的问题。“人生导航丛书”的一个重要目的，就是启发青年朋友认真思考这个人生的重大问题，积极应对现实变迁的社会。

二、只有不断学习的人，才能抓住人生的机遇，减少和化解人生风险，成为一个成功的人

要积极回应时代和社会的要求，关键是要不断学习、不断从各方面提高自己的素质。

现代社会与传统社会一个显著的不同是，社会运行的节奏明显加快，知识更新的速度也急剧加快，对此，人们常常用“知识爆炸”来形容。因此，现代社会要保持有序、良性、持续的运行，必须是一个全民学习、终身学习的学习型社会。而作为社会主体的社会成员，必须是一个不断学习、终身学习的学习型人员。

学习贵在勤勉，贵在坚持。20世纪80年代初，我在英国留学进修时，听到一个关于“三P精神”的提法，很受启发，也适用于学习。“三P精神”中的“三P”，指英文Patience（忍耐）、Persistence（坚持）、Permanence（永久），为了对称，我把它们翻译成“三心”：耐心、长心和恒心。所谓“三P精神”是指，首先要有耐心，但一次几次耐心是不够的，所以要坚持，要有长心；同理，一次几次坚持也是不够的，还要坚持

再坚持，坚持到底，直到永久，要有恒心。简言之，“三 P 精神”就是忍耐、坚持到永久；耐心、长心加恒心。浅尝辄止、半途而废，都不符合“三 P 精神”，是有效学习的大敌。

不断学习、终身学习的目的是为了不断从各方面提高素质。素质十分重要。素质好，干一行像一行，素质不好，干一行不像一行。素质好是获得成功的必要条件。

什么叫素质好？在我看来，下述几个方面十分重要：

第一，要有正确的人生方向。当代中国社会处在一种复杂的国际国内环境中，要在这样复杂的环境中，经得起各种诱惑，站住脚跟，取得成功，就要能够把握得住自己，正确定位自己。为此，就要学习为国为民的精神，始终把国家和人民的利益放在第一位，把握住正确的人生方向。有正确的人生方向，是一种首要的素质，是在我们的社会中站住脚跟、取得成功的前提条件。我们在实际生活中几乎天天可以看到，一些人，由于在人生方向上把握不住自己，结果失足跌倒，甚至断送了自己的美好青春。

第二，要有良好的人品。在社会中，我们天天要和其他人打交道，时时在处理着人我关系。在这方面，为什么有的人，会人见人厌，不愿跟他打交道，而有的人，则人见人喜，愿意跟他有来有往？归根到底是前者人品有问题，在追求自己利益时，只顾自己，不顾他人，甚至不择手段，做了不符合道德规范的“缺德”事，久而久之，便人见人厌。在社会学上，这叫做角色扮演的失

败。在博弈论中，这又叫做“零和游戏”。这是不可取的。后者则相反，有良好的人品，不只为自己着想，也为别人着想，有一种双赢互利的理念，能够取之有道，取之合法。要培养良好的人品，就要学习道德和法律，学习合作精神，学会良性竞争，善于换位思考。有良好的人品，是一种基本素质，也是在我们的社会中站住脚跟、取得成功的前提条件。一个人人不愿与之合作的人，是很难在社会上站住脚，并取得成功的。

第三，要有扎实的钻研精神。由于现代社会的分工，每个社会成员一般都在一个职业、一个岗位上工作。做好本职工作，是每个社会成员的天职。真正做好本职工作并不容易，它要求有刻苦的钻研精神，积极的向上精神。我们看到，一些在本职工作中作出成绩的人，都有这种精神。如劳动模范、杰出青年等，如果做一天和尚撞一天钟，是绝然做不到的。刻苦的钻研精神，积极的向上精神，是一种实质素质，是在社会上站住脚，并取得成功的实在途径。

第四，要有健康的身体。健康的身体，是正确的人生方向、良好的人品、刻苦的钻研精神的物质承担者。没有健康的身体，人生方向再正确，人品再良好，钻研精神再扎实，也失去了支撑。所以人们说，健康是1，其他是0，只有在1后面加0，数字才会越来越大，才有意义。如果身体不好，健康趋向于0，那么在0后面加多少个0，结果仍然是0。这里要注意，按照世界卫生组织的健康定义，现代健康包括生理、心理和社会三

要素，这就是生理上无病，心理上健全，与社会协调。现代社会的事实越来越表明，只是生理上无病，而心理上有缺憾，与社会很难协调的人，不能说是一个健康的人。有健康的身体，是最基础的素质。要有健康的身体，仍然离不开学习——在生理健康上，每个人都要学习总结一套适合自己实际情况的锻炼方法；在心理健康上，要学会心理的自我调节，保持乐观的情绪；在与社会协调上，要学会与人为善，宽容豁达。

通过学习，不断提高自己的素质，是抓住人生的机遇，掌握人生主动的必经之途，是减少和化解人生的风险，成为一个成功的人的必要条件。“人生导航丛书”的第二个重要目的，就是启发青年朋友通过学习，不断地提高自己的素质。

三、人有选择能力，是有能动性的，要有成功的人生就要付出，就要有效地付出

我国当今社会与改革开放前相比的一个重大变化，就是在价值观上，已经从过去的以平等为主，转变为以公平为主。平等强调以相同的标准来衡量不同的人 and 事，它强调“同”；似乎同是平等的，不同是不平等的。公平则以差别为前提，认为没有差别就没有公平，认为公平就是合理的差别，强调“异”。因此不同的付出，得到不同的结果，是公平的；差别过大过小都是不公平

的。这样的社会环境，为每个社会成员发挥自己的才能创造了良好的氛围。

对生活在社会中，有能动性的人来说，事实上，都面临着一种选择：付出还是不付出，付出的大还是付出的小。无数案例表明，成功的人生与超过常人的付出之间有着正相关的联系。勤劳致富、奋斗成才，说的就是成功来自于付出，通常是来自于超常的付出。懒惰与成功无缘。坐享其成，是特例，而非通例，没有普遍性。

选择超常的付出，对成功来说是绝对必要的，但还不够，如果在超常的付出中，做了很多无效功，仍然达不到目标。所以，要敢于付出，还要善于付出，要讲究方法，讲究效率。这套“人生导航丛书”也为青年朋友的有效付出提供一些生动的建议，希望在善于付出方面也给青年朋友某种启发。

这套丛书的第一批书基本上都是博士生写的。他们应该说是青年中的高素质的成功者，他们在写作中，不能不这样那样地加入了他们某一方面的切身体验和对人生的领会、感悟，故对读者来说是有参考意义的。我真诚地希望，读者们特别是青年朋友们，能够从中受益。

郑杭生

2004年10月于中国人民大学

社会学理论与方法研究中心

(郑杭生教授为中国社会学学会会长)

目 录

前 言 / 1

一、未雨绸缪 健康长寿 / 4

1. 关注健康从现在做起 / 4
2. 什么是健康? / 5
3. 健康是一种理念更是一种生活方式 / 8
4. 有氧运动有助于健康 / 17
5. 健康需要预防保健 / 21

二、因人制宜 预防疾病 / 24

1. 婴幼儿需重点预防的疾病 / 24
2. 青少年易患疾病的防治方略 / 30
3. 中年人的预防保健措施要及时跟上 / 33
4. 早期预防老年性疾病 / 38

三、厝火积薪 危险将至 / 46

1. 时刻警惕亚健康 / 46
2. 远离肥胖 / 49

3. 病从口入 / 53
4. 吸烟可致癌症 / 54
5. 酗酒是慢性自杀 / 56
6. 吸食毒品自取灭亡 / 59
7. 防止不洁性生活 / 63
8. 沉溺网络危害大 / 65

四、防微杜渐 疾病要早防早治 / 70

1. 高血压宜早治 / 70
2. 高血脂症不可轻视 / 77
3. 糖尿病与肥胖症是孪生子 / 81
4. 癌症早防早治是关键 / 87
5. 风湿病喜爱年轻人 / 93

五、处惊不乱 从容应对突发事件 / 95

1. 急性传染病的应对策略 / 95
2. 火灾的逃生与自救 / 102
3. 骨折的现场救护 / 104
4. 溺水的及时处理 / 105
5. 中风病人的现场救治 / 106
6. 快速治疗鼻子出血 / 107
7. 处理烫伤的诀窍 / 108

8. 急性扭伤的冷疗法 / 109

六、明智抉择 避免病急乱投医 / 110

1. 患病后寻医问药的基本途径 / 114
2. 中医与西医诊断治疗的异同 / 115
3. 到综合医院还是专科医院去看病 / 117
4. 内科与外科的选择 / 118
5. 看普通门诊还是看专家门诊 / 121
6. 检查项目是否多多益善 / 121
7. 怎样面对医生不同的诊断 / 122
8. 住院了怎么办 / 123
9. 保守疗法与外科手术的抉择 / 124
10. 怎样面对医疗事故 / 127

七、对症下药 掌握用药的诀窍 / 131

1. 吃药的学问 / 131
2. 能否做到药到病除 / 134
3. 药的配置与冲突 / 137
4. 贵重药、新药是否都好 / 139
5. 正确对待民间的单方、秘方、偏方 / 141
6. 吃错药怎么办 / 142
7. 家庭药箱的处置 / 143

4 寻觅 健康法门

8. 外出旅行带药的学问 / 145

后 记 / 147

前 言

人都喜爱财富，追求财富。早在 1953 年，世界卫生组织就提出了“健康就是金子”这一理念。现在人们进一步认识到，健康是人生的“第一财富”，健康是人生的基石，有了健康才能谈得上其他。古今中外的智者仁人都把健康长寿视为人生第一要素。没有健康就没有自我发展，也无法享有财富和幸福。如果把健康看成是“1”，事业、家庭、金钱、名誉、地位、爱情、幸福、快乐、佳肴等等是后面的“0”。您可以通过奋斗、拼搏在后面加很多的“0”，或许您会拥有很多东西，可当这个“1”不存在了，您才发现所有的“0”都是无意义的，所有的一切都是身外之物。从这个意义上来说，健康投资也就是有最大回报的投资。这是因为生命对于每一个人来说都只有一次，生命至上，健康至上，是人类亘古不变的最高理念和永恒的追求。

健康的意义和价值是不证自明的，那么，什么是健康呢？世界卫生组织对健康有明确的定义：“健康是身体上、精神上和社会适应能力上的良好状态，而不仅仅是没有疾病和身体虚弱。”人人都能享有健康，关键是要坚持健康的生活方式。1992 年世界卫生组织“WHO”

根据预防医学的最新成果提出了“维多利亚宣言”的健康四大要素：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。古今中外世界上一切有关追求健康的行为——瑜伽、



放不下……