

人生三驾马车

挽着健康上路

刘学武 / 主编 邓莺歌 / 著 刘宏 / 插图



宁夏人民出版社

人生三部曲丛书

挽着健康 上路

刘学武 / 主编 邓莺歌 / 著 刘 宏 / 插图



宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

挽着健康上路/邓莺歌著. - 银川:宁夏人民出版社,
2004. 5

(人生三驾车丛书/刘学武主编)

ISBN 7-227-02722-8

I. 挽… II. 邓… III. 保健 - 普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024782 号

挽着健康上路

邓莺歌 著

责任编辑 李秀琴

封面设计 木木工作室

版式设计 精捷印务 姜润梅

责任印制 来学军

出版发行 宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号

网 址 www.nx-cb.com

电子信箱 nrs@public.yc.nx.cn

经 销 新华书店

印 刷 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 8.5

字 数 229 千

版 次 2004 年 6 月第 1 版

印 次 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-227-02722-8/I·698

定 价 16.00 元

版权所有 翻印必究

序

言

健康就在你手中

序 言 健康就在你手中

人生而老，老而病，病而死。这“生、老、病、死”乃大自然的规律。不论达官显贵，不论平民百姓，不论七尺大汉，不论纤纤女子，自古以来，有谁能逃脱这条铁的规律。

叔本华说过这样一句话：“在一切幸福中，人的健康实甚过任何其他幸福，我们可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”在现实生活中，人本身拥有什么？只拥有自己的生命、自己的身体。金钱、地位、权力……全都是身外之物，只有健康的身体，才能拥有并享用这些身外之物。可以说，健康是人的幸福最重要的成分。

世上最宝贵的是生命，而生命是由健康来呵护的。从生命诞生之日起，它就注定要面对一个万象纷呈的世界。滚滚红尘中，难免有尘埃、细菌和喧嚣。生命也会被雨淋、被霜打。生命只有一次，我们必须善待它。

什么是健康？



WANZHE JIANKANG SHANGLU

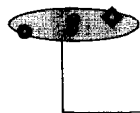
1



健康就是它在的时候,你我都毫无感觉,没有体会,也不去想它,你我平时不重视它,也不关心它,只觉得它可有可无,甚至根本没有感觉到它的存在。

健康就是你一旦失去它的时候,你才知道它曾是存在着,你才知道本来是应该珍惜它的,你才明白过去对健康实在是没心没肺,你才想到健康原来和你竟是那么的不可分离。

现今,随着人们生活水平的提高,越来越多的人追求自身身体的健康。然而,人群中高达 70% 处于亚健康状态的现实告诉我们,要健康,必须要更新健康观念,增强健康意识,学习保健知识,纠正不良行为,建立科学的、健康的生活方式。



WANZHE JIANKANG SHANGLU ★

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

WANZHE JIANKANG SHANGLU

序言 1 健康就在你手中

第一章 1 健康——人生最大的财富

- 1 一、健康是生命的基础
- 3 二、健康与财富孰轻孰重
- 6 三、谨记忠告，“千万不要死于无知”
- 9 四、健康需要维护和投资
- 12 五、呼唤健康的生活方式正成为潮流

第二章 14 当代人的健康困惑

- 15 一、世界很精彩，人类很无奈
- 19 二、走出生活误区，换来身心健康
- 33 三、当心城市职业病
- 37 四、“富贵病”、“文明病”丛生

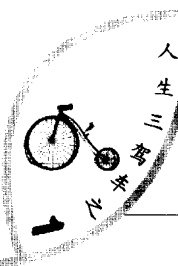
第三章 42 别拿“亚健康”不当回事

- 42 一、没病就是健康吗
- 45 二、“亚健康”是时代的产物
- 49 三、谁是“亚健康”的受害者
- 51 四、“亚健康”的危害知多少
- 56 五、克服“亚健康”的良策

第四章 63 提高免疫力 躲开流行传染病

- 63 一、免疫力，常驻体内的“抗病兵团”
- 66 二、恶性疾病流行，免疫力频频“亮红灯”

目 录



RENSHENG SANJIACHE ZHIYI

健康人生

目 录

- 67 三、免疫力下降的原因
- 72 四、防病重在提高免疫力
- 79 五、一分为二看待免疫力

第五章 82 学会呵护自己的心灵

- 83 一、心理因素对健康的重要作用
- 85 二、心理的误区
- 89 三、就这样减轻压力
- 93 四、保持平和的心态
- 96 五、走出心灵的寂寞地带
- 100 六、心理健康——白领的必修课

第六章 120 换一种方式工作

- 121 一、工作新理念
- 127 二、寻找工作与生活的平衡点
- 136 三、提高效率,工作不再是累赘

第七章 145 建立和谐的人际关系

- 147 一、摆正交往的心态
- 155 二、推崇公事公办,简化人际关系

第八章 166 科学饮食强体魄

- 166 一、告别不良的饮食习惯
- 173 二、健康的饮食方式
- 182 三、健康饮食“八九十”

WANZHE JIANKANG SHANGLU

第九章 189 合理起居保健康

189 一、洗漱马虎不得

197 二、把握好睡眠节奏

第十章 207 运动起来更精彩

208 一、缺乏运动危害多

211 二、运动前的准备工作要充分

214 三、运动新主张

222 四、运动无处不在

227 五、教你几招应对跌打损伤

231 六、运动后该注意什么

233 七、将运动进行到底

第十一章

236 生活休闲中养生

237 一、假日里就这样休闲

245 二、休闲与养生相结合

247 三、不同季节的养生诀窍

261 四、其他几种养生方式

目 录

第一章

健康——人生最大的财富

第一章 健康——人生最大的财富

“1”当新世纪的钟声敲响的时候，每个人都有各种各样的愿望，虽然多种多样，但对健康的渴望，就是都希望有一副健壮的体魄，有一个身心双优的生命结构和功能系统，使自己拥有充盈的活力、充沛的精力和充足的体力，去实现一个个美好的愿望。

一、健康是生命的基础

对健康的理解，不同的时代有不同的含义，不同的人有不同的想法。有人认为不生病就是健康，有人认为能吃能喝就是健康，有人认为体魄的健壮就是健康……随着现代社会经济文化的发展和医学的进步，人们的健康意识、对健康的需求不断提高，使健康的含义不断升华，从生理、心理和社会诸方面来全面认识健康，视健康为每个人应享有的权利，强调社会要对人们身体、心理和环境全面服务，新的健康观日益为我们所





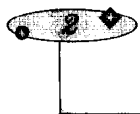
挽 着 健 康 上 路

接受并影响着大众的生活。新的健康观不仅把健康作为人的基本权利,而且也作为社会进步的重要标志。

从大的方面来说,一个人的身体是否健康不仅仅是个人的事情,而且作为社会成员的每一个公民,个人的健康状况与整个社会有着千丝万缕的联系。健康对整个社会的发展和进步也是不可缺少的。据世界银行专家测算,过去40年,世界经济增长大约8%~10%归功于健康人群;近期哈佛大学研究,大约30%~40%的亚洲经济奇迹源于健康人群。

从小的方面来说,对于个人,健康是生命中最重要。健康是每天生活愉快的必要条件。它是您日复一日的生命旅途中的第一目标。对健康的重要性有许多形象的比喻:著名作曲家刘识在1997年的健康恳谈会上就健康的重要性作了一个生动的比喻:健康是“1”,幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“1”后面的零,如果有了“1”,后面的“0”才有意义,事业成功了使您拥有了“10”,家庭的幸福使您拥有了“100”,您还可以拥有更多,拥有一千一万,但是如果没有“1”,后面的“0”则毫无意义。这个人生的公式和法则将健康的本质淋漓尽致地表现出来。

健康是金,是事业的前提、生命的基础;健康是乐,没有健康便享受不到生活的乐趣;健康是寿,只有身体健康、愉快地活着,才可“活得长久”;健康是智,智力的发挥要以健康作为后盾(居里夫人一再强调:“科学的基础是健康的身体。”);健康是财,是人生最大的财富;健康是福,是每个人在这个世界上最大的权利,充分享受这一权利是最大的幸福;不求长生不老,但求老而不衰,是合理又可能的要求。21世纪的医学所追求的已不是“更好地治病”,而是“让人生活得更健康”。



二、健康与财富孰轻孰重

健康是生命之本,财富是生活之源。没有了健康,生命将失去意义;而在现代社会,一文不名,将寸步难行。有人戏言:“什么都能没有,就是不能没有钱;什么都能有,就是不能有病。”这句话,以幽默的形式讲述了健康与财富之间的悖论。身为现代人,生活在现代社会,面对选择,我们该如何取舍?究竟健康与财富哪个更为重要?

其实现代人很多都忽略了健康其实就是财富的其中一环,健康其实就是财富。这就和我多年以前看过的一则笑话一样——有那么一个郁郁不得志的年轻人,一直过着贫穷、苦闷的日子。有一天他遇到了一个白须老人,老人问他:“年轻人,你为何如此发愁呢?”他说:“我缺乏财富。”老人说:“那这样吧,把你的思想卖给我,我给你皇帝般的财富!”他说:“我的思想卖给你,我就变成白痴了,我还要财富来干吗?”老人说:“那把你的五脏卖给我,我给你宰相般的财富!”他说:“五脏卖给你,我就吃不知味,生不如死了,我还要财富来干吗?”老人说:“那把你的四肢卖给我吧,我给你富翁般的财富!”年轻人说:“若把四肢卖给你,我就如废人一个,那多大的财富对我来说也没有用!”老人接着说:“那其实你也拥有不少的财富啦!”

由此而知,外在的财富永不如自身的健康,人类最宝贵的是自身的健康与智慧。有了智慧你就可以赚取任何的财富,有了健康你就能拥有财富。智慧和健康才是所有的根本,如果缺了一项,多大的财富也会从有到无,而最终失去的。最后结论,其实选择健康和财富这个问题,就等于问你是否拥有睿智。有

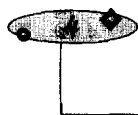


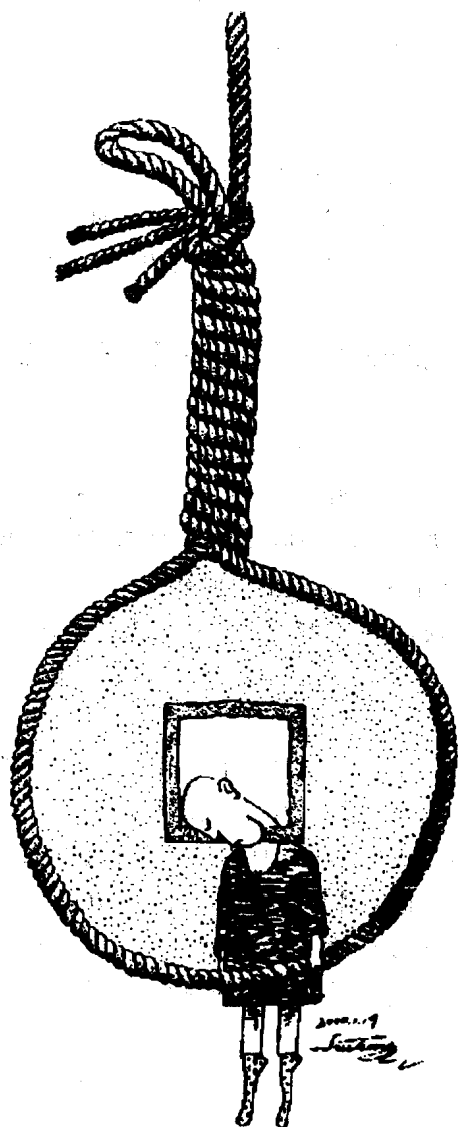


能力的人会选择健康,因为他们知道财富只是身外物,只是随手能拿来的东西,只要你拥有健康。而没有能力的人会选择财富,因为他们怕会失去现有的财富,怕自己没有能力把它再次拿来,只愿一辈子让财富牵着鼻子走。

在发达的国家和地区,人们已在思考物质财富和健康之间谁更重要这个问题了。在美国,多数实业家认为,一个人无论有多高的权势、地位和名气,只有当他们保持普通人的心态,拥有正常人的健康时,才会有真正的快乐。美国一些企业老板最忌讳炫耀财产,他们很注意养生保健。在以“工作狂”出名的日本,清心寡欲、俭朴自然之风正吹遍这个岛国。在我国台湾,20年前,大老板们聚在一起,不是比坐骑,就是比手上的宝石、身上的衣服,如今他们比的是谁的血脂、血压、血糖、胆固醇低,谁的腰围没超标,拥有健康的人生已成为台湾人最大的需求。发达国家和地区的豪富们不比阔气比健康,确实令人值得深思。

当今科学家多次实验的结果表明,人类自然寿命应在100至120岁之间。遗憾的是,绝大部分人的寿命都难以达到这个正常年限,而是在60至70岁就出现早衰而早亡。据调查,我国成年人体质标准不合格的占28.6%。另一项调查显示,在物质文明和医疗技术极为发达的西方国家生活的人,却没有医疗落后、经济不发达地区的人那样较易活到自然寿命。因为现代人的一些生活方式往往是以消耗健康为代价的:或费尽心机算计别人使自己寝食难安,心理负担过重;或纵情犬马声色,沉溺灯红酒绿而透支生命;或滥用药物使身体陷入“素质下降——依赖药物——素质更下降——更依赖药物”的恶性循环之中;或为挣钱去违背生活规律,使身体处于超负荷状态而







挽 着 健 康 上 路

疾病丛生……

40岁前用命赚钱,40岁后用钱买命——这话对吗?没有钱可以借,没有房可以租,没有了健康,谁能给你呢?健康是生命之本,人不可能离开健康去奢谈一切。没有了健康,你还有什么?一个躺在病床上的人,他所做的只是给别人增加麻烦,此时的雄心壮志、雄才伟略都是空的!只有拥有健康的人,才能真正拥有财富,才能真正获得幸福、快乐和成功!

三、谨记忠告,“千万不要死于无知”

我们知道构成人体的五大要素:水、空气、阳光、运动、营养。营养包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、纤维、水。营养要均衡,运动要适量,心情要愉快,休息要充实,就是健康长寿之道。可是目前根据我国卫生保健组织统计,由于饮用水不合格率增加,饮食西式快餐化,一些商人被金钱所利诱,不顾职业道德,以及抗生素、荷尔蒙、类固醇的滥用,致使国人抵抗力降低,免疫系统减弱。

洪昭光教授在自己的讲座中指出,我国心脑血管疾病的发病率40年来一直持续上升,而美国和日本却呈下降趋势。究其原因,洪昭光认为,美国、日本把较多的卫生资源用在健康教育和预防上,而我国卫生资源的绝大部分用在医疗上,其中的大部分又用在疾病晚期、终末期的治疗抢救中。可见,中国人的健康观念也存在着相当大的问题。洪教授介绍说,高血压、心脑血管病、冠心病、糖尿病、癌症等都是属于生活方式病,就是慢性非传染性疾病,这些病不是细菌,也不是病毒,纯粹由生活方式不良造成。他进一步阐明,像动脉硬化、糖尿病

第一章

健康——人生最大的财富

等这些不良生活方式病,基本上都植根于青少年时期,发展在中年,发病在中老年。许多老人得病后,深刻的体会到:病来了真是花钱受罪,这时才知道健康的重要性,但已经心肌梗塞了,已经脑血栓了,一切都晚了。所以,真正的健康教育应该从现在开始,特别是从年轻时就要有这个意识。年轻人有了正确的健康观念,才有可能做到60岁以前没有病,80岁以前不衰老,轻轻松松活到100岁。

健康就像空气一样,拥有时,没有一个人说空气宝贵,一旦真的没有了空气,人一分钟也不能活。疾病是无情的,有健康不知道健康的重要性,失去时就后悔莫及。奉劝时下的年轻人,千万不要被眼前的经济自主、生活多姿所惑,20岁的你,总有到40、50的一天,头脑清楚一点,为自己的明天存些老本吧!

社会上尚有许多人还在为追逐金钱而演绎着拼命挣钱、透支身体的故事,殊不知,病魔正一天天逼近、吞噬他们的生命与健康,难道只有失去了才知珍惜吗?为何要事后才遗憾悔恨?现在我们有健康的身体,幸福的人生,为何不感谢上苍?为何不好好过活呢?

一个人在健康的时候,往往认识不到健康的重要性。如有的人仗着自己年轻体壮,不注意劳逸结合,工作起来废寝忘食,昼夜兼程;吃饭饥一顿饱一餐,毫无规律;经常缺乏户外活动,再强壮的身体也在不知不觉中抵抗力就下降了,导致青壮年的年龄,亚健康的身體。更有一些富裕的“大款”三天两头泡在宴席上,虽是满桌山珍海味,但长此以往,也吃出了疾病,影响了健康。曾有一份对某地近百位企业家的营养调查,这些平均年龄不到50岁的青壮年人,不仅患高脂血症、糖尿病等的比例较高,而且还有部分人存在不同程度的贫血。究其原因,是



WANZHE JIANKANG SHANGLU





因为营养摄入很不平衡,生活又无规律,导致了健康水平的下降。更有少数人无节制地“轻松”,娱乐活动通宵达旦,酗酒抽烟毫无节制,这些可能被有的人认为是“享受”,实际上是用自己的健康作代价。

也许,有的人会抱着侥幸的心理,想到时候再补充健康。遗憾的是,健康无法从一朝一夕的拼搏中得来,而是长期日月累的结果。我们常常听到有病的人说“我太羡慕身体好的人了”,“我真后悔当初太不注意身体了”,“我太贪吃了”……这些呼声告诉我们,人们往往在欠健康或失去健康的时候才会到健康的重要性。这也在提醒我们还算健康的每一个人,从现在起,应该为自己积累健康,为家庭积累健康,为事业积累健康,为国家积累健康。对一个人来说,保持健康比积累金钱更重要。

联合国提出一个口号:“千万不要死于无知。”国际上有这样一条标准人的寿命应该是100岁至175岁。为什么绝大多数人没有达到呢?最主要一个原因是不重视保健,拿自己的健康不当回事,最终造成绝大多数人是因为患病而“暴亡”、“夭折”,只有极少数人才能享尽天年、寿终正寝。

一位著名医学博士也说过类似的话:许多人不是死于疾病,而是死于无知。吸烟,使冠心病增加3倍,肺癌增加9倍,这种消费是用金钱买来了痛苦和死亡;酗酒,会造成肝硬化和肿瘤;通宵搓麻将牌,大喜大悲大吃大喝,触犯了“饱餐、酗酒、激动”死亡三联症。



四、健康需要维护和投资

对健康的投资有两方面的含义：一方面是他人的投资，这里面包括国家、政府、社会等方面的投资，比如现在在各个社区新建的一些体育设施、国家发布的一些全民健身运动的号召、健康宣传等等都是国家为公众健康的投资；另一方面则主要是指自己。两者比较起来，后者重于前者。那么自己如何维护健康呢？

把自己的健康寄希望于医生。诚然，医生是保护人们健康的良师益友。而实践证明，光靠医生的努力是不能有效的防治现代富裕病的。据美国科学家对冠心病、脑卒中的死亡率下降的研究，其中有2/3归因于预防和生活方式的改进，1/3归因于医疗技术的改进，而前者的成本效益比后者低，而获得的效益比后者更高。可见此举是不能很好地维护自己的健康的。

把希望寄托在保险上，以为买一份自己健康保险，可以安枕无忧了。一旦真的生病，虽然获得了理赔，可自己的身体状况差了，生活质量下降了，可见买了“保险”并不“保险”。

依靠保健品等被动的方式获取健康。目前市面上的保健品满天飞，真正对人的健康有确切疗效的并不多，显然这也是不明智的。

上述几种选择都不明智，是一项投资大、收效甚微的投资。究其原因在于，没有主动去参与健康的维护，而是把希望寄托在别人的身上。显然如果采取这样的方法，在任何事情上都不可能取得成功的，在健康的问题上也是如此。一定要把健康主动权掌握在自己手中！

