

生活与科学文库

李玉玺 编著

# 绿色保健

生活与科学  
文库

- 无病保健有诀窍
- 大病预防有门道
- 小病自治省钱财
- 健康快活乐逍遥

科学出版社

生活与科学文库

# 绿色保健

李玉玺 编著

科学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

绿色保健/李玉玺编著. -北京:  
科学出版社, 2001

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-009318-6

I. 绿… II. 李… III. 保健  
—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字  
(2001) 第 22661 号

**科学出版社 出版**

北京东黄城根北街 16 号  
邮政编码: 100717

**北京双青印刷厂 印刷**

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

**定价: 17.00 元**

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈环伟〉)



大脑增智规言行，自我免疫莫放松；  
生活方式讲科学，快乐滋养气神精；  
防备污染勤排毒，饮食调理肠常清；  
绿色保健调五脏，健康潇洒病难生。

谨以诚挚的爱心和理解的友谊，将此书：

奉献给那些曾以忘我的精神和毕生的聪明才智铸造了中华民族的钢铁脊梁，而现在已经安度晚年的老一代革命家和科技工作者；

奉献给那些目前正处于智力金秋、经验丰富、技艺娴熟、创造欲望似甘泉喷涌，正在夜以继日为祖国的繁荣昌盛奋斗不息，但操劳过度、负重爬坡、精神紧张、忽视营养、自我保健意识淡薄的中青年科技工作者；

奉献给那些精力充沛、搏击商海、勇立潮头、无憾无悔，为振兴祖国的四化大业餐风宿雨、四海为家而顾不上自我保健的大小企业家；

奉献给各行各业的所有朋友！

愿全社会人人健康、潇洒愉快、美满幸福！

# 前言

面对医疗费用增长与有些国民经济收入拮据的现实，为了配合全民健身运动的开展，作者多年来对绿色保健进行了多方面的探索与较为系统的研究与实践。本书就是研究与实践成果的总结。

何为绿色保健？用一句话概括出来就是：“通过科学、主动、省钱、省时的自我保健机制，达到大病能预防、小病能自治，保持身心健康的目的。”它的实质内涵，就是一部“少花钱、保健康、潇潇洒洒享受生活”的“健康经济学”。

目前，我们正处在一个急剧变化的时代，市场经济的迅速发展给人们带来了为生存而竞争的心理压力，物质资源的过量开发利用使人类赖以生存的空气、食物、饮

水等受到严重污染，从而使某些慢性病的发病率显著增加。这使生活在这个时代的每一个人，不仅都要面对竞争搏击，而且还要面对生病。

这样一来，精神的紧张、心理的重压，加上身心疾病的增加、医疗费用的昂贵等等，使人们不仅要面对追求生活需求的保障和追求身心健康的难题，还要面对要用钱去买健康的尖锐矛盾！社会中的许多人，特别是广大的工薪阶层，一旦大病缠身，就要花很多钱，往往病治好了，“家底”也花光了。长此下去，又会引发心理及躯体疾病的滋生，陷入“得病-花钱-挣钱-得病”的怪圈。

长寿是人的渴望，健康是人的权利！但严峻的形势逼着我们思考：怎样才能有效地保护自己，使自己生活得无病无灾、愉快幸福？！

临床数据证实，因不良生活方式引起的疾病在持续上升。目前，高血压、脑中风、恶性肿瘤、冠心病、糖尿病等造成的死亡人数不仅已占到全部死亡人数的70%以上，而且光顾的对象也不再只是老年人，在青、中年人群中的发病率正逐年呈上升趋势。例如肿瘤的发病率，不仅呈上升趋势，而且也越来越向年轻化发展。据1999年的统计，我国仅北京、上海、广州、沈阳等大城市的恶性肿瘤死亡人数已达

126 万，其中 50 岁以下的占了 1/4，最小年龄只有 35 岁。这不能不引起我们的高度警惕。

更为可惜的是：有中国“硅谷”之称的北京市海淀区中关村，1985 年知识分子的平均寿命为 58 岁，比当时全国平均寿命的 68 岁低了 10 岁，而在物质生活水平极大提高的 1998 年，他们的平均寿命反而降到了 53 岁，又减少了 5 岁之多！

北京市卫生局健康促进办公室公布的资料显示：北京市糖尿病患者目前已比 20 世纪 80 年代提高了 5 倍，现有约 70 万名糖尿病患者，平均 11.5 人中就有 1 名。北京人的肠胃健康状况更是不容乐观，越来越多的都市人感到头晕头痛、便秘腹泻、口苦舌燥、食欲不振、失眠忘事，其中女性、知识分子、白领人员偏多。

浙江省有关部门对 7000 多名中青年厂长和经理进行了健康检查，竟发现不同程度的病患者达 6300 余人，占被检查人数的 90%。而这些人当中普遍还认为自己的健康状况为良好或正常，他们并不知道自己已经是病魔缠身！

上述情况表明，尽管现代人在吃、喝、用、住、玩方面都已今非昔比，但健康状况却越来越差。

特别是近年来，由于工业三废、汽车尾气等对大气造成的污染，蔬菜、水果上

残留的农药及化学药品、各类添加剂造成的食物污染，加上快节奏充满竞争的紧张氛围，以及高脂、高热量的饮食结构与运动的不科学等等，使我们体内的微生态环境受到了严重的破坏，体内沉积了大量的毒素和霉菌，这样排泄不及时会造成肠道菌群失调，导致胃肠功能紊乱，进而使体内代谢紊乱，出现病变，引发胃肠疾病、心脑血管病、高血压病、糖尿病、肝病、肿瘤等各种慢性病。可以说，污染已经成为人类健康的第一杀手！

生命是可贵的，可疾病时时刻刻都在对我们虎视眈眈。但人的生命就像一台机器，要保证她正常健康地运转，就必须经常进行维护。许多“过来人”都知道，人在病倒之后才能悟出健康的宝贵，这也许是失去了才知道珍贵的俗理吧？！基于此，目前许多老年人都舍得在健康方面投资，但却既面临着囊中羞涩的苦恼，又担心投资不得法，造成花钱不少、收益不大或“负亏”，使健康日渐衰退，就像人云亦云进股市，“越想赢就越输得惨”。

我是一个有40余年工龄的老工薪者，由于出身农家，亲人享受不到“公费医疗”的恩惠，从20世纪60年代起，就由于“几百大毛”的薪水难以支付高额的医疗费用，使几位亲人不得不过早地离我而去。这些惨痛的事实，促使我从那时起就

对“少花钱治好病”有着强烈的认同感。60年代末，与一位老中医朋友闲聊时，他曾对我说起“医未之病为上医，医欲之病为中医，医已之病为下医”的道理，对我触动颇深，更使我坚定了探索“绿色保健”（当时无此名词）的决心。因此，几十年来，尽管本人并不是从事医疗工作的，但却可以根据现代社会文明的发展，将哲学、社会学、心理学、行为科学等社会科学与医学、脑科学、生物学、养生保健学实施有机结合，从不同学科的交叉和不同知识的融合角度，综合运用系统论、控制论、相对论的观点和灰色信息论的方法，对生命机体各种复杂的身心问题和情感现象，从生物、心理、社会等各个环节之间的内在联系入手，研究它们的因果规律与机制，寻求解决自我保护的机制和维护身心健康的方法，并逐渐形成了自己的保健理念。主要有以下几点：

一是应把人的生命作为一个“活”的系统来对待。现实世界中的无数事实都雄辩地证明：同一个事物，当它分别处于“活（或动）”与“死（或静）”两种状态下的时候，其物理性质与化学性质都会有质的区别，何况人的生命这个“活”系统其构造又十分精密，它的组成部件之间的配合十分协调。从这个意义上说，人死后在尸体解剖中发现的“病”因，就很可能是

疾病的“果”而不是“因”。因此，一切医疗保健都必须抓住“活”字做文章：在对待疾病的防治与保健中，不能“头痛治头、脚痛治脚”，而应当把“治病”转换到“治病人”的角度来对待。

二是生命系统的运转是一项庞大且复杂的系统工程。人类的躯体构造可以说都是基本相同的，但由于人的精神世界千差万别、万众不同，才导致了躯体与精神结合后的“活体”表现出各具特色、绝不重样。尽管从解剖学和一些精细的，（也可以认为是在特定条件、特定环境中所进行的）不太全面的科学研究与实验中确立了免疫系统和激素的功能，但对防病与延缓衰老来说，谁都不敢肯定它是惟一的、绝对的、全面的。因此，在保健延缓衰老的实践中，应当“胸中有全局、手中有典型”，这个典型，就是要在自己与他人的差异点上做文章。

三是人类大脑发达的神经系统具有奥妙无穷的功能，它不但可以调节人体内部的功能，使人体内各种不同类型的器官和系统，能够在神经系统的统一调节和控制下，互相影响、互相制约、互相协调、互相促进，完成统一的生理功能，而且，它还能根据生命外环境的种种变化，调节机体内部各器官乃至整个身体的姿态，以保持机体和外部环境的协调与一致，使生命

得以正常地生存。

四是饮食是躯体发病的物质基础。它在为活的生命系统提供能量的同时，也在制造着躯体发病的温床。因此，注意饮食当是健康长寿的第一要诀。

五是人的精神、情绪等反应出来的“心理状态”是躯体发病的直接诱因。因为人之所以能够“活”地存在下去，主要是由于其“精神活动”及“内心世界”在主宰、在控制、在支配。因此，人的心理应在医疗保健中处在关键的核心位置上，好的心理可使人无病，即使有病也能正确引导使其尽快康复，而坏的心理可使人生病甚至不能正常工作。

六是一切心病的根源在于自己的“欲”。“外邪”只有通过自己内心的“欲”才能使自己失去理智，导致身心病变，因为“名心胜者必作伪，利欲重时定趋邪”。由此带来的个人的体质因素、心理承受外界刺激的能力因素、所处社会环境的影响因素等等都会对心理状态的好坏产生影响，其中的社会环境因素对特定的健康和疾病问题（比如心脏疾病与癌症）又起着决定性的作用。

根据这些理念，作者编了一个顺口溜，用在平时保健中规矩自己的行为。这就是：“管住自己的嘴，虐待自己的腿，抚慰自己的心，宽容周围的人。”

本书就是根据作者的研究实践写成的，目的是想告诉生活在现代信息化社会里的所有人们，为了在繁忙紧张、严峻冷酷的工作与生活氛围中克服“灰色”的健康状态，并能够维护生命的高质量，应当如何在平时主动地去保护自己，并维护自我生命的高质量，如何去避免环境污染对我们机体的侵害。书中列出了大量自我保健、自我治疗疾病的绿色防治方法，花费不多、效果显著，对防治常见疾病，特别是一些慢性疾病有着独特的效果，并有较强的科学性、可读性、实用性与可操作性，作为养生保健的一本通俗读物，愿它能对追求提高个人生命质量与健康益寿的读者有所帮助。

值得提出的是，本书的形成和出版，得到了科学出版社的支持与协助；上海医科大学的阮天明教授认真审阅了全部书稿并给予了极大的鼓励；海军总医院的王建生教授与盛运姑教授，总后第二医院的樊爱平主任，赵继福、马新华主治医师，以及不同专业领域内的专家学者范植华、陆佑珊、王爱成、麦苏嘉、陈锐先生及李洁、曾令真、李森、刘淑娴女士等都为本书的形成倾注了心血，李鑫先生录制了本书的部分书稿；在书中也引用、参考了许多书报杂志和一些同志的实验与调查数据。在这里谨向他们表示诚挚和衷心的感谢！

由于笔者水平所限，书中的缺陷之处在所难免，敬请各方面的专家和朋友不吝赐教。曾子曰：“君子以文会友，以友辅仁。”吾学之，更望得之。

李玉玺

2000年4月

# 目 录

|                        |      |
|------------------------|------|
| 一、人脑是绿色保健的指挥中枢 .....   | (1)  |
| (一) 人脑是生命系统的司令部 .....  | (2)  |
| 1. 人脑智慧的形成 .....       | (2)  |
| 2. 神经系统是大脑的指挥网络 .....  | (3)  |
| 3. 生命系统的调节机制 .....     | (6)  |
| (二) 免疫系统是人体的防卫机制 ..... | (8)  |
| 1. 免疫系统的组成 .....       | (8)  |
| 2. 免疫系统的功能 .....       | (12) |
| 3. 大脑与免疫系统的对话机制 .....  | (12) |
| (三) 内分泌系统是脑的制药厂 .....  | (14) |
| 1. 激素的种类 .....         | (14) |
| 2. 激素对健康的调节作用 .....    | (15) |
| (四) 脑对疾病和衰老的调节机制 ..... | (23) |
| 1. 疾病与衰老的神经体液机制 .....  | (23) |
| 2. 疾病与衰老的细胞机制 .....    | (25) |
| 3. 疾病与衰老的分子机制 .....    | (27) |
| 4. 疾病演变的规律 .....       | (29) |
| (五) 应激反应中的神经活动 .....   | (31) |
| 1. 应激过量引发疾病与衰老 .....   | (32) |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 2. 大脑对应激的控制 .....       | (35) |
| (六) 大脑抵抗活性氧的机制 .....    | (39) |
| 1. 活性氧的产生与生理意义 .....    | (39) |
| 2. 活性氧与疾病的关系 .....      | (41) |
| 3. 大脑抵抗活性氧的机制 .....     | (45) |
| 二、心情快乐是绿色保健的前导 .....    | (47) |
| (一) 引起疾病的因素是心理紧张 .....  | (48) |
| 1. 造成心理紧张的因素 .....      | (49) |
| 2. 机体对紧张的应激反应 .....     | (50) |
| 3. 紧张的致病机制 .....        | (51) |
| 4. 不同职业的精神紧张程度 .....    | (52) |
| 5. 社会生活事件的紧张指数 .....    | (53) |
| 6. 精神放松的要则 .....        | (55) |
| (二) 快乐是健康的保护神 .....     | (59) |
| 1. 大脑皮层的电活动揭示健康秘密 ..... | (59) |
| 2. 快乐是金不换的良药 .....      | (61) |
| 3. 人的心态决定能否快乐 .....     | (63) |
| 4. 更新观念可助长积极思维 .....    | (67) |
| 5. 经常自测心理的愤懑度 .....     | (70) |
| (三) 自我修炼保持心境平和 .....    | (72) |
| 1. 树立“形神合一”的健康观 .....   | (73) |
| 2. 解剖自我, 锤炼性格 .....     | (74) |
| 3. 培养积极情绪的策略 .....      | (78) |
| (四) 保持快乐的几个诀窍 .....     | (85) |
| 1. 好心情为健康保驾护航 .....     | (86) |
| 2. 笑是健康的滋补剂 .....       | (89) |
| 3. 幽默使快乐永驻 .....        | (92) |
| 4. 热爱音乐使快乐常驻 .....      | (94) |
| 5. 要制怒不生气 .....         | (95) |
| 三、行为从容是绿色保健的策略 .....    | (99) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| (一) 处世从容岁月长 .....       | (101) |
| 1. 处世从容是保护自己的良药 .....   | (101) |
| 2. 要从容必须悟透生活 .....      | (103) |
| 3. 克己复礼是实现从容的最佳措施 ..... | (108) |
| 4. 欲望常鼓是和谐自己的动力 .....   | (111) |
| 5. 立体思考助你走出心理的围城 .....  | (113) |
| 6. 结交朋友实现人格从容 .....     | (117) |
| (二) 种种不从容的社会病 .....     | (120) |
| 1. 时代综合征 .....          | (120) |
| 2. 疲劳综合征 .....          | (123) |
| 3. 抑郁症 .....            | (125) |
| 4. 精神病 .....            | (130) |
| (三) 时间从容有余年 .....       | (134) |
| 1. 生物依赖时间 .....         | (134) |
| 2. 不良的生活方式“折磨”生物钟 ..... | (137) |
| 3. 顺应天时可保健康无忧 .....     | (139) |
| 4. 掌握节奏保健康 .....        | (142) |
| 5. 老年人的时间保健观 .....      | (145) |
| 四、去污排毒是绿色保健的重点 .....    | (147) |
| (一) 毒物损害健康的机制 .....     | (148) |
| 1. 毒物的毒性与伤害 .....       | (149) |
| 2. 毒物的危害机制 .....        | (150) |
| 3. 毒物的控制和预防 .....       | (156) |
| (二) 环境恶化影响健康 .....      | (157) |
| 1. 环境污染正在加剧 .....       | (157) |
| 2. 身边的污染不容忽视 .....      | (161) |
| (三) 科学饮食避免毒从口入 .....    | (164) |
| 1. 重视饮食的科学保健康 .....     | (165) |
| 2. 食物中毒的解救措施 .....      | (171) |
| 3. 巧除体内污染物的窍门 .....     | (173) |