

自我成长图解系列丛书(全五册)防病·养生

生命关键词

清晰生命要素 把握成长格局 绽放人生梦想
200个关键词 200张主题图 400组问自己

宋翠微◎著



Lifekey ~ The Gifts For Life

献给：热爱生命者 渴望成长者
父母 老师 领导 员工
青年 少年 大学生 中小學生

赠
导
读
本
一 生命感悟
二 心智情绪
三 防病养生
四 角色社交
五 目标时间



上海社会科学院出版社

生命关键词

自我成长图解系列丛书（全五册）

第三分册 防病·养生

宋翠微 著



上海社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命关键词. 3, 防病·养生 / 宋翠微著. —上海:
上海社会科学院出版社, 2014
ISBN 978-7-5520-0721-3

I. ①生… II. ①宋… III. ①生活—知识②疾病—防治③养生 (中医)—基本知识 IV. ①TS976.3②R4③R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第258445号

作品著作权登记数据

作品名称: 生命关键词 (life key) 著作权人: 宋翠微
编号: 国作登字-2014-L-00142060

生命关键词自我成长图解系列丛书 (全五册) 第三分册 防病·养生

著 者: 宋翠微

新浪微博:@宋翠微lifekey 短信留言:180-0191-8805

官方网站: www.lifekey.cn E-mail: lifekey2014@sina.com

责任编辑: 徐 侗

摄影: 上海千代春天

封面设计: 上海红三广告

网站创建: 突唯阿 (中国) tuweia.cn

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话:021-63875741 邮编:200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sassp.org.cn

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 889×1194 32开

印 张: 42

字 数: 550千字

版 次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-0721-3/C·093 定价:150.00元 (全五册)

版权所有 翻印必究

此书敬献所有“热爱生命”者、“渴望成长”者！



亲爱的读者朋友：

欢迎您与《生命关键词》结缘，
欢迎您开始了解第三分册《防病·养生》
请拿起笔，认真地写下自己的名字，
“自己”是一切的根源，
划一划自己认同和喜欢的文字，
写一写自己的感触和见解，
答一答自己对自己的提问，
了解自己、感悟智慧，
经由“自我成长”收获“身心更健康”！

读者签名：

阅读日期：



目录

《生命关键词》总构架图	(517)
第三分册《防病·养生》前言	(518)
第三分册《防病·养生》构架图	(519)
第三分册《防病·养生》关键词	(520)
第一章 健康	(521)
1.了解健康	(522)
2.健康体现及自测	(532)
(1) 躯体健康及自测	(533)
(2) 心理健康及自测	(534)
(3) 社会健康及自测	(535)
3.影响健康的因素	(538)
4.保持健康的要素	(539)
5.健康的行为模式	(541)
6.创造健康的时机	(543)
第二章 疾病	(545)
1.了解疾病	(546)
2.疾病分类	(548)
3.现代社会三大类疾病	(549)
4.疾病的危害	(551)
5.疾病的原因	(554)
6.对待疾病的态度	(555)
第三章 防病	(557)
1.防病目的	(558)
2.防病要点	(559)
3.防病领域	(560)

4.防病建议	(561)
(1) 癌症预防	(562)
① 肺癌	(562)
② 肝癌	(563)
③ 胃癌	(564)
④ 食道癌	(565)
⑤ 肠癌	(566)
⑥ 乳腺癌	(567)
⑦ 白血病	(568)
(2). 其他疾病预防	(569)
① 心、脑血管疾病	(569)
② 糖尿病	(570)
(3). 精神疾病预防	(571)
① 自杀	(571)

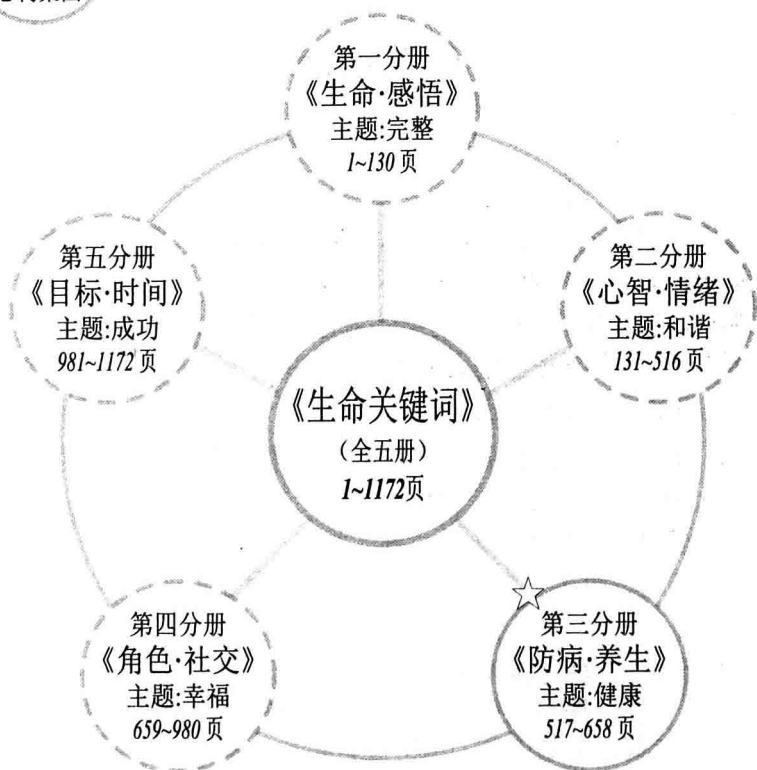
四.养生 (577)

1.了解养生	(578)
2.养生目的	(580)
3.养生原则	(581)
(1) 整体系统	(582)
(2) 顺应自然	(583)
(3) 形神兼养	(584)
(4) 动静结合	(585)
(5) 审因施养	(586)
4.养生内容	(588)
(1) 养“德”	(589)
① 孝	(591)
② 诚	(593)
③ 义	(594)
④ 恕	(595)

⑤ 谦	(596)
⑥ 志	(597)
(2) 养“心”	(599)
① 平静心	(600)
② 平常心	(602)
③ 平和心	(604)
④ 平衡心	(605)
⑤ 乐观心	(609)
(3) 饮食养生	(614)
① 了解饮食	(615)
② 了解营养	(616)
③ 营养来源	(619)
A. 空气	(620)
B. 阳光	(620)
C. 食品	(621)
D. 饮品	(629)
E. 皮肤用品	(631)
F. 药品	(631)
④ 饮食原则	(633)
(4) 运动养生	(637)
(5) 起居养生	(639)
① 作息规律	(640)
② 劳逸结合	(643)
③ 及时排泄	(645)
④ 穿着安全	(646)
⑤ 环境健康	(647)
5.长寿秘籍	(649)
6.健康提示	(652)

第三分册《防病·养生》总结	(657)
---------------	-------

《生命关键词》
(全五册)
总构架图



亲爱的朋友，今天，我们将要一起开始了解《生命关键词》，此刻，我们开启的是：第三分册《防病·养生》，在这部分，我们将要一同分享的核心话题是——“健康”。

健康是一切美好生活的基礎。

第三分册
《防病·养生》
前言

亲爱的朋友，我们都常常会有这样的感受——

每次身体不舒服、生病的时候，
就特别渴望“拥有健康”，感觉“健康”实在太重要了。

如果，我们现在很健康，

那么，过去多年的“健康的生活方式”就是今天健康“因”，
如果，我们现在的的生活方式不健康，

那么，若干年后，我们品尝“不健康”苦果的概率就会增大。

拥有健康，不能依靠他人、不能依靠医生、不能依靠配偶，

拥有健康，要依靠自己。

“躯体健康、心理健康、社会健康”是撑起健康的三根柱子，
彼此影响、彼此支撑、彼此促进。

想要健康，就从“躯体、心理、社会”等多方面，
积极行动，每天坚持良好健康的生活方式。

“养生”，就是保养生命、修养生命，
保养完整的生命——精神生命和物质生命。

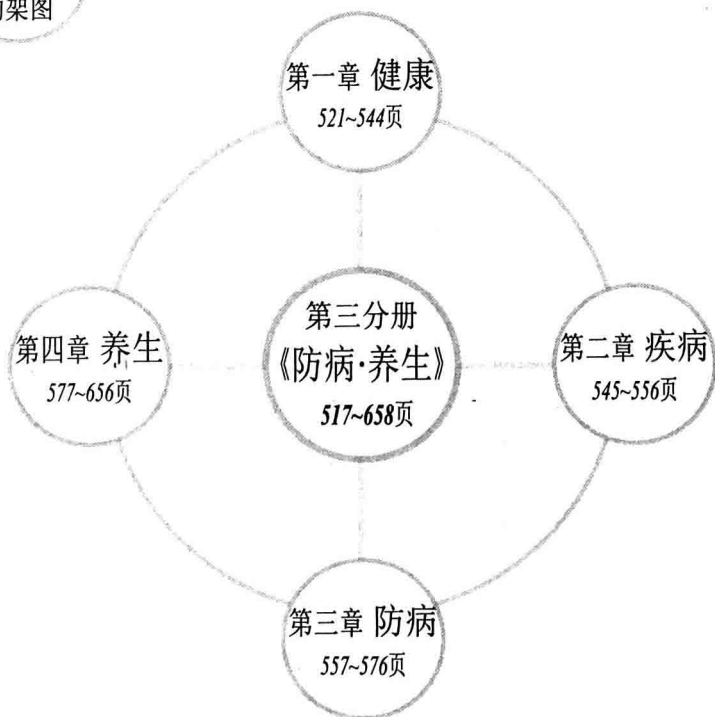
养生之首，不是饮食、也不是运动，
是养“德”，德润身，德者寿；

养德之首，不是“仁、义、礼、智、信”，
是“孝”，孝是所有“德”的根基；

“养德、养心、饮食养生、运动养生、起居养生”为我们
搭建了立体的养生框架，帮助我们身心更健康。

养生之首，是“养德”。

第三分册
《防病·养生》
构架图



亲爱的朋友，让我们问问自己，我们是否了解——

- 健康是什么？
- 疾病对人类生命健康的危害是什么？
- 肺癌、肝癌、高血压、心脏病等疾病的发病原因及如何预防？
- 养生需要额外花费大量金钱和时间吗？
- 从哪些方面养生？
- 如何养德、养心？
- 长寿老人的长寿秘方是什么？……

健康能力——是我们最基本的生存能力。

第三分册
《防病·养生》
关键词

第三分册《防病·养生》涉及的**40**个关键词
我自己比较感兴趣、想重点了解的是哪些？（请勾）

第一章健康：☐健康 ☐躯体健康 ☐心理健康 ☐社会健康

第二章疾病：☐疾病 ☐亚健康 ☐生理疾病 ☐社会疾病 ☐心理疾病
☐生活方式疾病

第三章防病：☐预防

第四章养生：☐养生 ☐顺其自然 ☐养神 ☐养形 ☐动 ☐静 ☐养德
☐孝 ☐诚 ☐义 ☐恕 ☐谦 ☐敬畏 ☐志 ☐养心 ☐平 ☐平静心
☐平常心 ☐平和心 ☐平衡心 ☐生命平衡力 ☐乐观心
☐饮食养生 ☐营养 ☐成碱食物 ☐成酸食物 ☐养生运动
☐起居养生 ☐排泄

亲爱的朋友，

第三分册《防病·养生》的核心话题是健康，

围绕着以上40个关键词，在即将展开的篇章中，

让我们打开心灵之门，通过书中内容，启发心灵和智慧；

通过真实回答47组自测“问自己”，与自己的内心交流；

借助25张“主题图”，从多角度了解生活重要主题内容；

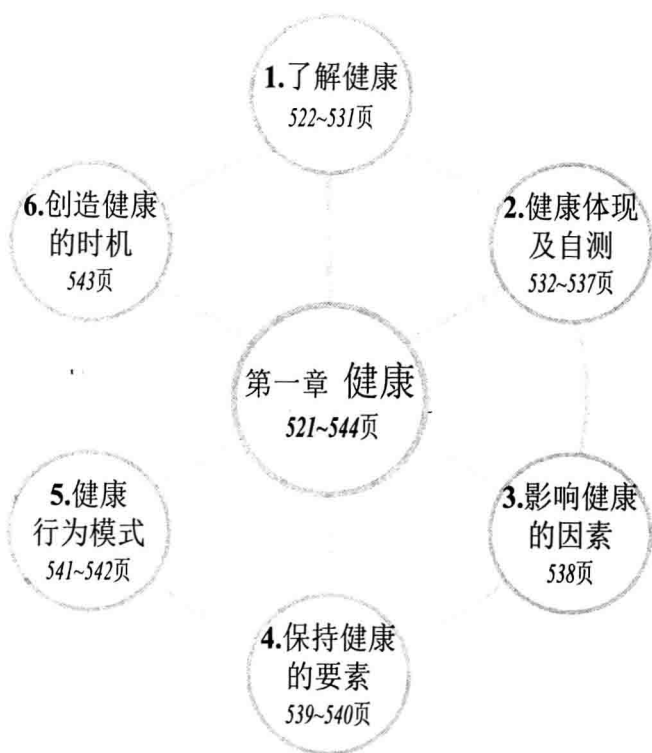
在章节段落结束时，借助8张“总结图”回忆和总结；

特别重要的是，让我们在阅读过程中联系自己的生活，

让书中文字的灵魂融入我们的生活，支持我们的生活。

“积极情绪功能”为“损耗的自我”充电和恢复。

😊亲爱的朋友，让我们一起走进——“第一章 健康”吧！



亲爱的朋友，我们每个人都渴望健康！

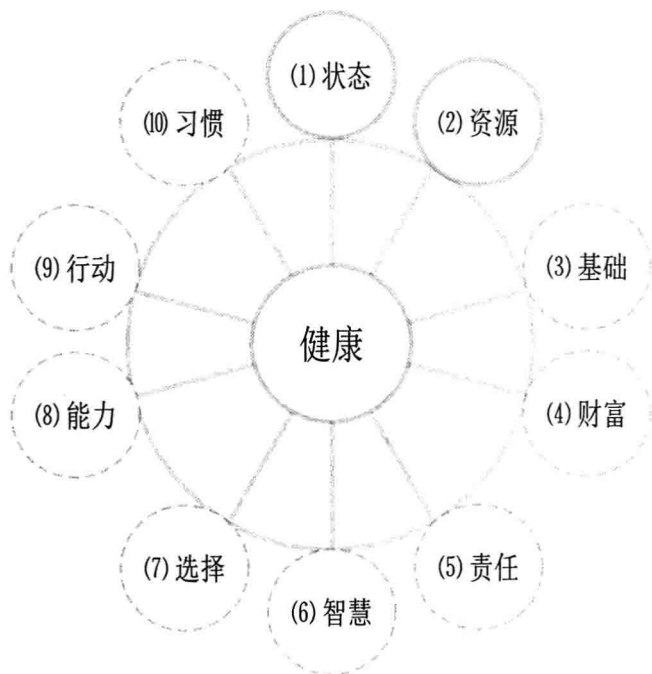
但现实生活中，有很多人 unhealthy，甚至被疾病折磨。

平日里，我们努力提升学习能力、工作能力、社交能力等，试问自己——我们有投入时间、投入精力了解“健康”吗？我们自己拥有“健康的能力”吗？

拥有健康的道路，是“知道、做到、坚持”的道路。

1. 了解健康

“健康”和“完整、和谐、幸福、成功”一样是生命过程中重要元素之一，我们每个人都渴望健康。了解健康是我们拥有健康、保持健康的第一步。



?

问自己 (173-1)：我对“健康”的理解是——
回答：

用多元的、全局的视角看“健康”。

1.了解健康

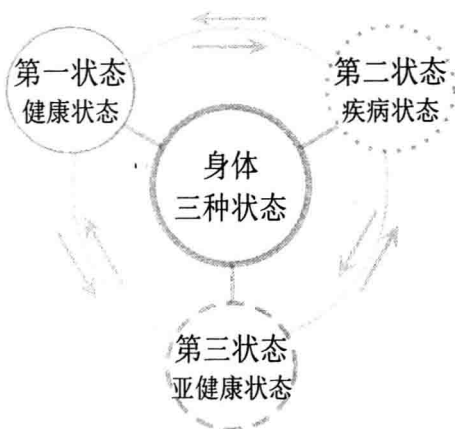
(1) 健康是一种状态

健康，是我们的身体在某一时间所处的一种状态

“健康”状态，我们常称之为“第一状态”

“疾病”状态，我们常称之为“第二状态”

“亚健康”状态，我们常称之为“第三状态”

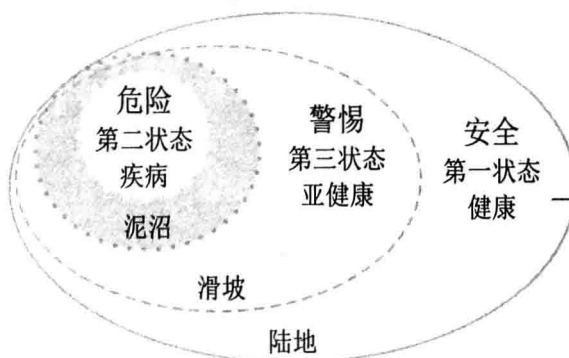


第二状态：
疾病状态

关键词：危险
策略：预防

第三状态：
亚健康状态

关键词：警惕
策略：改善



第一状态：
健康状态

关键词：安全
策略：保持

保持健康、警惕亚健康、预防疾病！

1. 了解健康

(1) 健康是一种状态

第一状态
健康状态

健康
约占人群总数
10%左右

是

保持?

否

第三状态
亚健康状态

亚健康
约占人群总数
70%左右

改善?

是

否

第二状态
疾病状态

有效

疾病
约占人群总数
20%左右

治愈

治疗?

无效

死亡

健康领域
主动的
“预防”为主

医疗领域
被动的
“救治”为主

警惕：“亚健康状态”是多数疾病的病前状态。

1. 了解健康

(1) 健康是一种状态

解词 (91-1):健康——是身体所处的一种状态

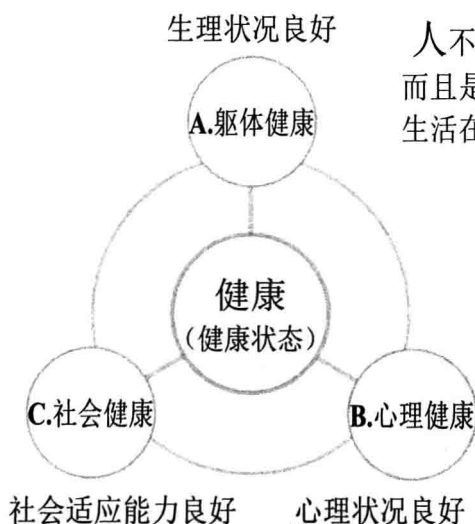
健——强壮，身体状态好，如：健壮、健在、健全；

康——安宁、无病，如：康乐、安康、康复；

健康不仅仅是没有疾病或体质健壮，

健康是一种躯体、精神与社会和谐融合的完好状态。

——世界卫生组织（WHO）1948年



人不仅仅是一个生物体，
而且是有复杂的心理活动，
生活在一定的社会环境中的
完整的人。

无病 $\neq$ 健康
体质健壮 $\neq$ 健康
感觉健康 $\neq$ 真的健康

健康是一种躯体、精神与社会和谐融合的完好状态。