

内容丰富
NEIYONGFENGFU



通俗易懂
TONGSUYIDONG

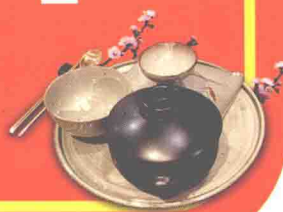


一学就会
YIXUEJIUHUI

最简单实用的 保健全书

无论处在什么年龄段的人，无论是男人还是女人，都应当时刻做好身体保健工作，将保健一同牢记于心，这样，慢性疾病、过劳死、猝死等才不会找上你。

只要保健不间断，生命长久无忧患



学会如何保健身体就是延续生命的关键所在，
日常的身体保健做好了，就相当于在保你的命。

保健就是保命

ZUIJIANDANSHIYONGDE
BAOJIAN
QUANSHU

薛磊◇主编

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

内容丰富
NEIYONGFENGFU



通俗易懂
TONGSUYIDONG

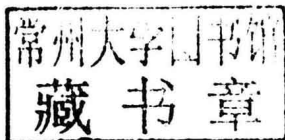


一学就会
YIXUEJIU HUI

最简单实用的 保健全书

ZUIJIANDANSHIYONGDE
BAOJIAN
QUANSHU

薛磊◇主编



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最简单实用的保健全书 / 薛磊主编. — 天津:

天津科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5308-9537-5

I. ①最… II. ①薛… III. ①保健—基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第010692号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 16 字数 200000

2015年5月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前言

我们的寿命主要与先天因素和后天因素两个方面有关。先天因素是指一个人从父母、家族那里继承的遗传基因，比如家族成员中是否患有糖尿病、高血压等遗传病，有无长寿基因。后天因素是指个人习惯以及饮食起居，包括饮食、工作压力、居住环境、心理状态等对健康的影响。先天因素是我们无法决定的，而后天因素也就成为了我们延年益寿的重中之重。

可惜在生活中却有不少人在挥霍健康，生病之后只能通过医院治疗，却不懂得如何去保养身体。有些人虽然活到年纪很大，却毫无生命质量可言，只能凭借药物和仪器延缓衰老，这是非常可悲的事情。

其实，我们的先人早在几千年前就已经在倡导“治未病”，这是个很了不起的理念。为什么要治未病？这是保命的根本途径。比如说有位病人，半年前到医院检查，什么事都没有，半年后却查出了肺癌。这是怎么回事呢？其实他检查后不久就有了咳嗽的症状，但自以为咳嗽不是什么大事，因此大意。如果当时注意一下，调理一下，治疗一下，肯定不会有半年后的结果。

所以完全可以这样说：保健就是保命！提到“保健”二字，真的有很多人会不以为然，但若是说到“保命”，想必就要神经紧绷了。这主要是因为二者的作用结果不同。比如，很多人并不认为喝酒会对身体产生什么伤害，酒后那种“飘飘欲仙”的感觉反而让人舒畅，如果此时劝说他喝酒



对身体有害，有悖于养生，这个人肯定会不以为然；可一旦嗜酒过度，便会引发一系列肝脏疾病，如酒精肝，身体各处的不适开始显现，患者本人开始恐惧，担心自己过早地离开人世，所以重视程度和之前大不相同。其实，学会如何保健身体就是延续生命的关键所在，日常的身体保健做好了，就相当于在保命。

所以，无论处在什么年龄段，无论是男人还是女人，无论从事什么行业，都应当时刻做好身体保健工作，将保健一词牢记于心。这样，慢性疾病、过劳死、猝死等才不会找上你。

本书从心理、生活、饮食、排毒、运动、经络六大方面谈保健，可以说内容具体、丰富，涉及面广，适合各个年龄段的读者。语言通俗易懂，实践简单，实用性极强。读过此书之后，你一定能够有所获益，从而为自己保养出一个健康的体魄，去享受幸福快乐的生活！

目录

第一辑 心灵保健篇

——平心静气，心一乱则百病生

心灵保健是养生的关键.....	2
心理失衡，就是生命质量降低的源头.....	4
莫要生气，小心气大伤身.....	6
情绪波动太大，小心一夜变白发.....	8
思多伤心，更伤脾.....	10
心宽一尺，病退一丈.....	11
没事不要总叹气，越叹气，越衰老.....	13
别让自己陷入孤独的痛苦之中.....	15
黛玉式的自怜并不是一种美.....	18
奢侈有余，贼心害性，故易折寿.....	20
儿孙自有儿孙福，莫为儿孙作远忧.....	22
生理上可以服老，心理上必须年轻.....	23
“火”不要窝在心里，让它适当发出来.....	25
心病更需心药，有效延缓衰老.....	27



现代都市心灵病抑郁症的自我调节·····	29
现代都市心灵病强迫症的自我调节·····	34
现代都市心灵病偏执症的自我调节·····	39
现代都市心灵病焦虑症的自我调节·····	42
现代都市心灵病暴躁症的自我调节·····	46

第二辑 生活保健篇

——有好习惯，才能铸就好身体

头冷、脚暖、八分饱，长寿这事错不了·····	52
多醋少盐，多走少车·····	53
卫生习惯要养好，卫生用品要选好·····	55
勤洗脚洗头，如吃补药·····	57
多晒太阳，多补钙·····	58
不可贪睡，亦不能少睡·····	60
睡好午觉，身体好·····	63
学习正确的坐姿与睡姿·····	65
不可蒙头睡觉，以免头晕目眩·····	67
食不言、寝不语·····	68
烫发染发，毁了头发和健康·····	70
饮食用具，越便捷越不安全·····	72
是药三分毒，药不能滥吃·····	74
中药是“药”，不是“茶”·····	75
性爱不节制，气血易流失·····	77
有张无弛，极伤气血·····	80

生活节奏慢一点，生命安全有保障	81
顺应生物钟，离健康更进一步	83

第三辑 饮食保健篇

——合理膳食，健康也能吃出来

口不择食，害五脏伤六腑	86
不良饮食，引发心脑血管疾病	89
饮酒无度，大伤肝气	90
乱吃营养品，费钱又伤身	92
脂肪过高损健康，摄入一定要适量	93
过量摄入蛋白质，肾脏负担会过重	96
饮食过冷很伤身	97
浓茶解酒，害肾不浅	99
不同体质适合不同食物	101
痛风——吃出来的“富贵病”	102
清淡食物，有效预防高血压	104
防治冠心病，醋豆显作用	106
糖尿病患者的饮食原则	108
胃病还是食疗好	113
常饮桑叶茶，补钙又减肥	115
常饮乌龙茶，塑形降血脂	117
咳嗽以食疗，既好吃又治病	118
合理补充营养，喂饱你的大脑	120
现代生活的滋补佳品——豆浆	122



常吃醋，有好处	124
菠菜，春季养肝就找它	126
白萝卜，食材当中的小人参	128
平日多吃姜，不用医生开药方	129
每日一杯白兰地，减缓老年人性功能衰退	131

第四辑 排毒保健篇

——排毒解毒，避免身体被侵蚀

身体毒素是衰老之源	134
想排毒先通便	135
护好肝脏，解毒很关键	137
不同血型，需选择不同的排毒食物	139
水是排毒的最好载体	140
常食蔬菜，有益清毒	143
多喝决明子，清肝明目，润肠通便	145
几种适合女人的解毒花	146
几味排毒中药：润肺肠通补血养肝又净心	148
桃红四物汤——排出体内瘀血的经典古方	149
腹式呼吸，不仅减肥也排毒	150
适当进行运动，有效排除毒素	153
休闲养生亦排毒	155
睡觉也能排毒素	157
垃圾食品，毒素堆积的一大元凶	159
吃肉太多也中毒	161

第五辑 运动保健篇

——懒易致病，健康需要动起来

运动不断，身康体健	164
出一出汗，小病不用看	166
锻炼无处不在，贵在长期坚持	167
锻炼要趁早，别等老时恼	169
跑跑跳跳浑身轻，不走不动皮肉松	171
伸伸懒腰，精神倍增	173
按摩拍打，快速消除脑疲劳	174
踢踢毽子，既练腿脚又练脑	176
天天练长跑，年老变年少	177
五脏保健长寿操：养心调肝，养肺健脾	179
三一二经络操：跃经络，趋平衡	181
拉筋养生法：祛痛、排毒，增强人体抵抗力	183
运动虽好，也不宜过度	185
动后出汗，喝点盐水缓一缓	187

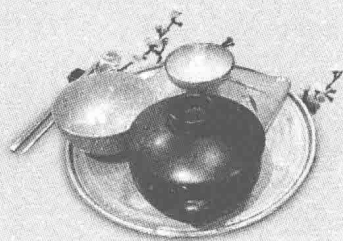


第六辑 经络保健篇

——调经活络，解决身体大问题

手太阴肺经——肺为娇脏，防寒抑邪重中重	190
手厥阴心包经——加固堡垒，守护身体的“一国之君”	192
手少阴心经——静心安神，心悸失眠不来侵	195
手少阳三焦经——通达百脉的气血运行要道	198
手太阳小肠经——定心藏神，改善心脏功能	201
足阳明胃经——将脾养胃，促进人体自我消化	203
足少阳胆经——调理气血，提升身体阳气	207
足太阳膀胱经——调整背调整头，一身轻松气血旺	209
足厥阴肝经——调血养血好情志，身体从此百病不生	214
足少阴肾经——消除水肿，泻火排毒	216
足太阴脾经——调理脏腑，消除疲倦	219
刮痧：送通经络，活血化瘀	221
拔罐：排除体内毒素，促进血液循环	224
艾灸：补中益气，温经活络	228
足浴：改善血液循环，促进新陈代谢	232
按摩：摆脱疼痛，轻松调整神经功能	236
耳针：揉揉按按便能无病一身轻	239
放血：必先去废血，才能愈其病痛	242

第一辑 心灵保健篇
——平心静气，心一乱则百病生





心灵保健是养生的关键

现在，养生一词已经传入各个年龄阶段、各个阶层人们的耳朵中，人们已经越来越注意饮食养生类问题了，但是你可知道，注重为身体补充营养素的同时，也得给心理加点“营养素”。

结束了一天的忙碌生活，想要到自己喜欢的饭馆吃些可口的饭菜，你还能吃得下，说明你的心态还是向着乐观积极方向发展的。但若我们结束一天的忙碌后竟连吃饭的心情都没了，还怎么可能向着健康的方向发展呢？

我有个朋友，是那种踏实肯干的人，但是，只要是今天的工作稍微有些不顺心，就会一整天垂头丧气。记得有一次，他被上司数落，下班后我约他吃他最爱吃的对虾，他却推三阻四，说自己没胃口。

经过我再三邀请之后，他还是去了，可他吃着吃着突然胃痛起来，勉强去了卫生间，竟将吃进去的东西全部吐出来，带他到诊所诊治，只说是吃东西的方式不当，没什么大事。

其实，这种事情在生活中并不少见，我们经常会发现周围的某个人突然瘦了很多，以前怎么减肥也没看他瘦下来啊，一问，果然没采取什么减肥方式，那到底是怎么瘦下来的呢？仔细观察之后，才发现对方的面容非常憔悴。

其实，这类人大都是因为心情不好导致身体消瘦、面色苍白的。人在心情不好时，饮食的欲望会大大减小，即使是吃下去东西，吸收率也会大大降低。

可能有人会想，那也不错啊，还能减肥了。但是你知道吗，这样长期处在心情郁结的状态，不仅影响食欲，还会影响我们身体营养素的均衡。

长期处在心情不好的状态，身体的免疫功能也会降低，很容易患上各种常规性疾病。

看过《红楼梦》的人都熟知里面的焦点人物——林黛玉，整天处在惆怅、抑郁的状态，最后竟忧郁致死。林黛玉多愁善感，使得她的身体因忧郁而变得虚弱，严重时还会咳血，这样的生活状态，怎么可能会健康？

如今，中国患抑郁症的人越来越多，有的因事业抑郁，有的因感情抑郁。我们应当在日常生活中多调节自己的心理状态，避免在某些事上走极端、钻牛角尖儿。

情感方面受到伤害时，我们的肝脏最先受到损害，情怀不悦会导致肝气丧失调节能力，直接引发气郁不舒，甚至会让我们心神不宁、夜不能寐，出现精神类疾病。

目前，人们的生活节奏日趋加快，多数人可能都会经历几次情绪低谷，这是非常正常的，我们千万不能深陷其中，应当懂得调节自己的心情，使自己快速地恢复至以前的心理状态。若长时间处在低落状态，会妨碍自己的心理功能、社会功能，让我们不能正常地记忆、思考、抉择、社交等，久而久之，就会出现脱离社会感。

通过上述介绍也能看出，心理健康对身体健康的影响是非常大的。我们平时可多听音乐，选一两项我们所喜欢的事情坚持做下去，多出去散步，与身边的人沟通，将影响自己心情的事情痛快地说出来，这样就会觉得身心舒畅。事情总闷在心中是很难解决的，并且时间久了，想法会变得偏激，加重对心理健康的影响，还会对身体健康产生负面影响。

我们常常会将“我太忙了，没办法下班之后去享受什么”之类的话作为借口，那我们可以想些开心的事情，想想令我们开心的人，想到那些的时候，就会觉得身边的琐碎事情真的算不了什么，也就释然了。

实际上，心理健康的调节主要还应依靠我们自己，平时多观察事物美的一面的就可以了，不断地鼓励自己，为自己加油，多交些朋友，将注意力从一个人的身上分散，放到多个人、多件事上，这样的日子才能越过越轻松，时不时为自己的心理加点“营养素”，让我们的身心都保持在健康状态！



心理失衡，就是生命质量降低的源头

波动的心念会影响个人、家庭、社会等的健康发展。我们情志中所表现出的任何被动念头都会影响我们的身体健康状况，恨、恼、怒等负面情绪会使我们的身体产生毒素。如果我们想要拥有健康的身体、幸福快乐的生活，都应当用平和的心态去对待。

《黄帝内经》中提到，人的心理出现任何失衡状态，都可能是毁灭性的。所以，现代人讲究的养生即善于克制、自我排遣。要懂得处理好人际关系，保持良好心态，还应擅于平衡身体中的阴阳，调和六脉才可祛病延年。

中国有句古话：“人生不如意事，十之八九。”可能在我们看来，别人经历之事似乎都是一帆风顺的，自己却庸庸碌碌，久而久之，就会出现心理失衡。心理不平衡，失落、嫉妒、私欲便会接二连三地产生，使你的“光明大道”被堵塞，再也看不到希望和光明。

这种心理不平衡还可能会让人走向死路，如疾病缠身而死，权钱交易、大捞特捞走上犯罪的道路等。因此，心理不平衡是生命质量下降的源头，也会导致身体衰老、疾病横生。

以前，村子里有个老爷爷，本该在家中安享晚年，好好过自己的日子，但是自从对面搬过来一位城市里的老爷爷，他的心理就出现了不平衡。他看到对门老爷爷西装革履，没事就练习书法，家中的摆设古香古色，尤其是他手上的那块名表，更是骚动着老爷爷的心。于是，他自己也想着要一块，开始节衣缩食，但是老爷爷是个糖尿病患者，每天都需要服药，可是为了名表却把药给“戒”了，结果血糖直升，最后住院抢救。住院的时候，对门的老爷爷来看他，他又认为人家在对着他炫耀，说了几句

讽刺的话将人家气走，自己的病情变得更严重了。

这种现象在生活中也非常常见。不平衡心理常常来源于错误比较，总是和别人的言行、举动、外表、家室、穿着等做比较，很容易产生失衡心理。无数例子告诉我们，要在当今社会的种种诱惑下保持平衡的心理，这是养生、安身立命的大智慧，能够阻止大灾难的发生。

因此，我要提醒大家注意，人一定要有追求，但不能一味地奢求。当今社会机会多多，但是机遇却并不会发生在每个人的身上。人要求其所能求，舍其所不能求，心安自得培养元气，才能够不受邪气的侵扰。欲望强烈的人会损伤元气，健康便无从谈起。

那么，要怎么才能做到平衡心态呢？

第一，对自己不能过分苛求，对他人的期望也不要过高。不管做什么事情，都不要将目标定得太高，定个切合实际的目标，通过努力达到目标，心情就会舒畅很多。如果目标定得太高，总是处于一种失败的状态，那就很难有好心情了。对他人也不要寄予太大的希望，每个人都会有优缺点，不要将自己的标准强加给别人，会减轻不少烦恼。

第二，要对自己的情绪进行疏导。当我们出现不平衡的情绪时，要学会转移情绪，倾诉就是一种很好的调节内心情感与外界刺激平衡的方法，能够去灾免病。也可以将自己的情绪转移到其他事物上，如快速奔跑、大声吼叫、大哭等，都能够转移注意力，释放不良情绪。

第三，求雅趣，在娱乐中疏导自己的不良情绪。心理失衡时，可以试着做做自己喜欢的事，消除内心的压力，释放抑郁的心情，缓和报复心理，保持心理健康，如下棋、绘画、钓鱼等，多参加娱乐活动是保持心理平衡的良药。

第四，与人为善，多做一些有意义的事。要从自身做起，与人为善，别人需要帮助的时候要尽量去帮助别人，将你的援助之手伸向他人，你才会感到更加的踏实，有助于保持心理平衡。

第五，遗忘，也许是对人最好的呵护。人生的道路多崎岖，忘记那些对你的心理有影响的人和事，就能够保持你的心态平衡。因此，忘掉曾经对你有过伤害的人和事，才能让你前行的道路更加轻松，心理也就会更加



平和。

心理不平衡即为生命质量降低之源头，也是致病、衰老之源头。因此，如果我们想追求健康的身体、生活的快乐、人生的幸福，应当向往社会安定和世界和平，一切从自己的内心做起，只有达到平衡的心理状态，才可健康长寿、远离疾病。保持心理平衡，让我们变得更加健康！

莫要生气，小心气大伤身

中国人总是习惯于将发怒当成是“生气”，其实“生气”是指中医方面的词汇。因为中医认为，人若是一发怒，身体内的气就会向上涌。

不光是人，很多动物都会生气。动物一生气就会打架，因此，生气的主要目的就是为打架做准备。动物通过“生气”的方式调整内分泌，以打斗的方式调节内分泌。这如同国家的紧张备战状态，国家面临战争威胁时，就会立即进入 A 级备战状态，调用大量的资源为战争服务。若是没有受到战争的威胁，那些紧张投入的资源就白费了。动物生气也是如此，打斗之前，动物就会整合身体的全部资源，让身体机能进入战斗的预备状态，等到来自外在的威胁解除，这些临时征调的资源也就白费了，必须排出体外，或再把它们调回去。因此，生气就是损耗资源、能量的行为。

生气不仅会损害身体的气血能量，更是人体致病的重要原因。正由于生气对人体有很大的坏处，所以在抗衰老的过程中，必须做到“不生气”。我曾经求教一些长寿老人，无论是男女，无论在城市或农村，这些长寿老人都有一个共同点，就是具有良好的心态、不爱生气。在这里需要确切说明的是，不生气并不是让你生闷气，有气也憋在心中。这样做不但不利于健康，还会使身心饱受折磨。