

「崇尚科学，反对邪教」科普丛书

健身与健心

周希贤 余常德等 编著

Chong Shang Ke Xue
Fan Dui Xie Jia



重庆出版社

“崇尚科学，反对邪教”科普丛书

健身与健心

周希贤 余常德等 编著

重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身与健心/周希贤、余常德等编著. —重庆:重庆出版社, 2002. 1
(“崇尚科学, 反对邪教”科普丛书)

ISBN 7-5366-5601-7

I. 健... II. 周... III. 心理保健—普及读物 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 091326 号

健身与健心

“崇尚科学, 反对邪教”科普丛书

周希贤 余常德等 编著

责任编辑 张培华 刘爱民

封面设计 王 多

技术设计 刘黎东

重庆出版社出版、发行

新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.5

字数 130 千 插页 4

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—4,000

ISBN 7-5366-5601-7/B·111

总价:45.00 元(共 5 册)

序

王 云 龙

加强社会主义精神文明建设,加强新时期思想政治工作,这对保证社会主义建设事业健康发展和社会的稳定是十分必要的。对广大人民群众进行马克思主义教育,进行科学文化知识教育,培养人民群众树立科学精神是非常必要的,具有积极的现实意义。

愚昧与迷信是一对“双胞胎”,当人们忽视文明与科学时,唯心的思想观念就会迅速泛滥,各种封建迷信活动和腐朽落后的文化就会趁机粉墨登场。邪教“法轮功”的滋生和蔓延就是一个鲜活的例证。要铲除迷信和邪教生存发展的土壤,就必须高举“科学”的大旗,树立科学精神,弘扬文明、科学、健康的先进思想文化,形成崇尚科学文明、反对愚昧迷信的社会风尚。

“崇尚科学,反对邪教”科普丛书,正是本着这样一个目的编辑出版的。《人生与命运》科学地分析了人生与命运的关系,批判了唯心主义“天命观”、宿命论,宣传了科学的世界观、人生观、价值观和道德观;《科学与伪科学》紧扣科学与伪科学的主题,在有限的篇幅内比较系统地介绍了人类科学的成果,用科学的态度和方法,对伪科学进行了揭露和批判;《健身与

健心》运用哲学、心理学、法理学、医学、化学、生物学等科学知识,对太极拳、气功、健身操、武术等传统健身方法的健身原理及科学健身价值进行了阐述,对伪气功及“法轮功”残害身心健康的罪行进行了揭露;《宗教与邪教的区别》简介了五大宗教的基本情况,宗教的起源、发展和消亡的历史条件,论述了宗教与邪教的本质区别,宣传了国家对宗教和邪教的不同政策和态度;《民俗与迷信》描述了民风民俗林林种种,论述了民风民俗的起源、形成、变化的社会文化条件,辨析了民风民俗的不同类型,阐述了移风易俗、发扬民族优秀人文传统的科学态度。

“丛书”集科学性、知识性、趣味性于一体,文风严谨,通俗易懂,雅俗共赏,不失为一套具有普及和教育意义的好读本。

2001年12月20日

目 录

序	王云龙
一、人怎样才算健康	(1)
(一)健康的科学涵义	(1)
1. 世界卫生组织对健康的定义	(1)
2. 我国学者对健康的看法	(3)
(二)人的心理健康与生理健康的关系	(4)
1. 生理健康的内涵	(4)
2. 心理健康的内涵	(5)
3. 人的健康是生理健康和心理健康的有机统一	(6)
(三)科学健身和科学健心才能使人健康	(7)
1. 对健康问题的认识误区及其危害	(8)
2. 以科学的态度健身和健心	(9)
3. 科学健身的基本原则	(11)
二、健康与事业、家庭	(14)
(一)健康是事业的本钱	(14)
1. 身体是知识才能之舍	(14)

2. 健康是事业成功的重要条件	(15)
3. 工作和健康相互促进	(17)
(二)健康是家庭幸福的重要因素	(19)
1. 家庭与人生紧密相联	(19)
2. 有健康的体魄才能担负起家庭的责任	(20)
3. 保持身体健康,维系家庭幸福	(21)
三、正确对待生与死	(23)
(一)生与死是生命的运动形式	(23)
1. 生命是自然进化的结果	(23)
2. 人的自然属性和社会属性	(26)
(二)生与死的对立统一关系	(28)
1. 生与死的辩证统一	(28)
2. 人不可能长生不老	(29)
3. 生生死死物质不灭	(32)
(三)以积极的态度对待生与死	(33)
1. 珍惜生命,提高生命质量	(33)
2. 增进健康,延年益寿	(34)
3. 面对死亡,坦然无憾	(35)
四、先天体魄与后天锻炼	(36)
(一)人体奥秘	(36)
1. 人体基因的遗传	(36)
2. 人体参数知多少	(37)
3. 影响体质的因素	(38)
4. 人体新陈代谢特征	(38)
(二)人的先天与后天的关系	(40)

1. 先天体质直接影响后天的成长	(40)
2. 走出先天不足认识上的误区	(40)
3. 先天不足后天补	(41)
(三) 锻炼与健康	(41)
1. 人为什么要锻炼	(41)
2. 锻炼的作用	(42)
3. 锻炼时应遵循的原则	(43)
4. 体育锻炼的内容及选择	(45)
5. 锻炼认识上的误区	(46)
五、学武术可强身健体	(48)
(一) 武术对人体健康的影响	(48)
1. 从武术的发展看武术对人体健康的影响	(48)
2. 从武术的内容看武术对人体健康的影响	(49)
3. 从武术的特点看武术对人体健康的影响	(50)
(二) 武术可强身健体的生理学基础	(52)
1. 武术对运动系统的作用	(52)
2. 武术对循环系统的作用	(52)
3. 武术对呼吸系统的作用	(53)
4. 武术对神经系统的作用	(54)
(三) 不同个体和不同需要对武术项目的选择	(55)
1. 不同年龄适宜选择的项目	(55)
2. 强身健体适宜选择的项目	(56)
3. 治疗疾病适宜选择的项目	(57)

六、正确认识和学练气功	(59)
(一)气功的由来及种类	(59)
1. 气功的由来	(59)
2. 气功的种类	(60)
(二)气功的功能	(61)
1. 健身治病	(61)
2. 开发智力	(62)
3. 陶冶情操	(62)
(三)气功的主要内容和练功要求	(63)
1. 气功的主要内容	(63)
2. 练功的基本要求	(63)
(四)正确认识气功,防止上当受骗	(64)
1. 是否真有“健身”效果	(65)
2. 骗不骗钱财	(66)
3. 搞不搞迷信活动,造不造神	(66)
4. 搞不搞帮派	(66)
七、经常运动与长寿	(69)
(一)运动与长寿的关系	(69)
1. 自然寿命与平均寿命	(69)
2. 经常运动可以使人长寿	(70)
3. “轻体育”是人们延年益寿的最佳选择	(71)
(二)几种经常性运动简介	(72)
1. 走(散步)	(72)
2. 慢跑	(73)
3. 球类	(75)
4. 健身操	(78)

5. 健身器械	(79)
6. 健身舞	(81)
八、棋牌运动与健康	(83)
(一) 棋牌适度方有益	(83)
1. 棋牌运动的特点	(83)
2. 棋牌运动可促进智力及个性的发展	(84)
3. 玩棋牌应适度	(85)
4. 打牌下棋应严禁赌博	(86)
(二) 几种棋牌运动简介	(86)
1. 中国象棋	(86)
2. 围棋	(88)
3. 桥牌	(89)
4. 麻将	(90)
5. 扑克牌	(92)
九、人总是要生病的	(97)
(一) 细菌、病毒是致病的重要因素	(97)
(二) 环境污染使人生病	(98)
1. 空气的污染	(99)
2. 电磁波污染	(99)
3. 噪声污染	(100)
4. 食品污染	(100)
5. 水污染	(101)
(三) 不良生活方式也会使人生病	(101)
1. 吸烟	(102)
2. 酗酒	(102)
3. 运动过少	(103)

4. 饮食不当	(103)
5. 滥用药物	(104)
(四)有些疾病与遗传有关.....	(105)
(五)不良的心理也会导致疾病.....	(105)
1. 什么是心身疾病	(105)
2. 引起心身疾病的社会心理因素	(106)
(六)衰老与疾病的关系.....	(108)
1. 衰老使人免疫力下降	(108)
2. 与衰老相关的疾病	(109)
十、预防疾病 ABC	(112)
(一)疾病重在预防.....	(112)
1. 疾病是可以预防的	(112)
2. 以预防为主的保健型是未来医学发展 模式.....	(113)
(二)了解自己的身体状况.....	(114)
1. 经常关注自己身体状况的变化	(114)
2. 适时做健康检查	(114)
(三)尊重生物钟节律.....	(115)
1. 生物节律特点	(115)
2. 尊重生物钟节律	(116)
(四)常见疾病的预防.....	(117)
1. 伤风感冒	(117)
2. 消化性溃疡	(118)
3. 慢性胃炎	(118)
4. 冠心病	(119)
5. 高血压病	(119)

6. 糖尿病	(120)
7. 癌症	(120)
十一、有病求医问药	(122)
(一)疾病的含义及对疾病的认识	(122)
1. 疾病的含义及现代医学对疾病的认识	(122)
2. 当今人们对疾病的错误认识和不正确 态度	(123)
(二)有病一定要及时治疗	(125)
1. 小病不及时治疗成大病	(125)
2. 重病延误治疗危及生命或致残	(126)
3. 癌症早期治疗前途光明	(127)
(三)求医问药指南	(128)
1. 对医院的选择	(128)
2. 就医程序和如何向医生陈述病情	(129)
3. 就医前准备及什么情况下选择急诊	(130)
4. 用药指南	(130)
十二、保健养生讲其道	(134)
(一)保健养生的基本知识	(134)
1. 保健养生要积极主动	(135)
2. 保健养生要从整体着眼	(136)
3. 保健养生应了解和顺应人体的生理规律	(136)
4. 保健养生讲究身心统一	(137)
5. 顺应自然	(138)
(二)保健养生的基本方法	(138)
1. 饮食调养	(139)

2. 起居有常	(140)
3. 调节精神	(141)
4. 运动养生	(142)
5. 药物补益	(143)
6. 保健按摩	(144)
十三、好心情与心理调适	(146)
(一)一定要有个好心情	(146)
1. 心理健康并不神秘	(146)
2. 好心情是心理健康的主要表现	(147)
3. 心情忧郁百病生	(148)
(二)预防不良情绪,保持好心情	(149)
1. 生活中不要自寻烦恼	(149)
2. 广交朋友多安慰	(150)
3. 学会遗忘忧心事	(150)
4. 欲望适当少忧烦	(151)
5. 世事家事多宽心	(152)
(三)学会心理调适,恢复好心情	(153)
1. 科学认识人的心理问题	(153)
2. 学会自我心理调适	(155)
3. 试试心理咨询	(157)
十四、正确对待挫折灾祸	(159)
(一)挫折灾祸的必然性与偶然性	(159)
1. 必然性原因	(160)
2. 偶然性原因	(160)
(二)积极防范挫折灾祸的发生	(161)
1. 正确认识挫折灾祸的必然性,按客观规律	

办事.....	(162)
2. 提高防范挫折灾祸的预见性和周密性	(162)
3. 居安思危,防范挫折灾祸的发生	(163)
4. 依靠集体力量,防范挫折灾祸	(163)
(三)勇敢面对挫折灾祸.....	(163)
1. 挫折不可怕,就怕丧其志	(164)
2. 正视挫折灾祸,学会心理调适	(165)
3. 面对挫折灾祸,提高应变能力	(167)
4. 神灵邪教不能消灾灭祸	(168)
十五、琴棋书画老年乐	(170)
(一)音乐休闲健身心.....	(170)
1. 多听音乐能调节身心	(171)
2. 弹琴可延缓衰老	(172)
3. 唱歌能增进健康	(172)
(二)棋牌娱乐健心智.....	(173)
1. 棋牌娱乐可锻炼大脑	(173)
2. 棋牌娱乐应注意的问题	(174)
(三)书画休闲益心性.....	(175)
1. 练习书法能修身养性	(175)
2. 学习绘画美化生活	(176)
(四)花鸟鱼虫亦健身.....	(177)
1. 养花植草	(177)
2. 饲养宠物	(178)
3. 绿水垂钓	(179)
4. 收藏爱物	(179)

十六、旅游观光身心爽	(181)
(一)旅游是一项有益于身心发展的综合性活动	(181)
1. 旅游是一种社会文化现象	(181)
2. 旅游是一项有益于个体身心发展的活动	(182)
3. 旅游是一项综合性的社会活动	(183)
(二)旅游观光身心爽	(183)
1. 旅游观光可以产生悦耳悦目之美	(184)
2. 旅游观光可以产生悦心惬意之美	(184)
3. 旅游观光可以产生悦志悦神之美	(185)
(三)出门旅游细安排	(187)
1. 出门旅游要有备而行	(187)
2. 选择旅游档次要量财而行	(188)
3. 选择旅游时间要适时	(190)
4. 选择旅游类型要量力而行	(191)
5. 旅游全程要切实注意安全	(191)
后记	(193)

一、人怎样才算健康

健康是人生幸福的基础。失去了健康,会生趣索然,效率锐减。健全的体魄与饱满的精神,在这两者之间,保持美满的平衡,是一种天大的幸福。

生活中我们看见许多有知识、有才华的人们,为不良的健康状况所牵绊,以致终身不能酬其壮志,不禁令人叹惋。而天下最大的失望,也莫过于此,自己虽有经天纬地之才,凌云之志,却没有充沛的体力去实现。

健康对于人具有如此重要的意义和作用,因而,身体健康受到了人们的普遍关注,身体健康成为了人们追求的目标。但是,对于什么是健康,人们的认识却存在很大的差距,而这种认识上的差距必然导致行为上的偏颇甚至错误。那么,人怎样才算健康呢?

(一)健康的科学涵义

1. 世界卫生组织对健康的定义

传统的健康概念是从生物医学的角度提出的,重点是指

人体质强健、没有疾病等,即人体的生理健康。随着医学服务模式的转化,现代人们已开始从生物—心理—社会医学的角度去认识健康,尤其在生物世纪向我们走来之际,生物技术与现代高新技术的结合,使健康蕴涵着更丰富的内涵。世界卫生组织专家指出:健康不仅是人体的生理健康,而且必须包含人们的心理状态和社会环境都处在一个较为完满的状态。1948年世界卫生组织指出:“健康是身体上、精神上和社会适应上的完满状态,而不仅是没有疾病或虚弱。”1989年世界卫生组织又进一步深化了健康观念,提出了新的健康概念:人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康四个层次,并且后面的健康层次是以前面的健康层次为基础而发展的更高级的健康层次。

生理健康指人体在生长、发育、生存过程中,各器官结构完整,生理功能正常。这是健康的基础。不同性别、不同年龄段,其器官结构和生理功能不同,这是生物体变化的自然规律,是正常的生理反应。

心理健康指情绪稳定,积极向上,具有爱心、同情心、责任心、自信心,热爱生活,热爱劳动。这是人类本性、生命本体、健康本质。20世纪后期较为热点的心理医学、身心医学,就是研究心理健康与生理健康的关系,心理健康与人类疾病的关系,以促进医学服务模式的转化,全面增进人体健康。

道德健康是人类区别于其他生物的根本标志。道德是蕴藏在人们日常生活、工作之中的,道德健康是行为医学的重要内容之一。良好的社会公德、职业道德、家庭美德对生理、心理健康是有力的促进。道德不健康会导致神经、内分泌功能紊乱,与多种疾病的形成有关。许多社会医学和行为医学的