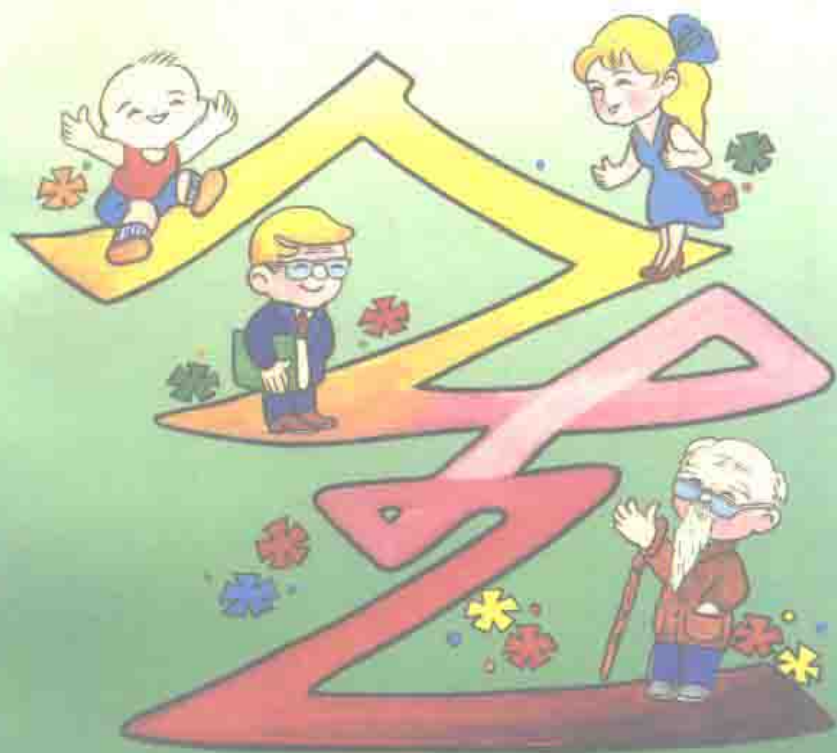


健 · 寿 · 智 · 乐 · 美

生命关键期保养大全

主 编 宋为民

副主编 陆月莲



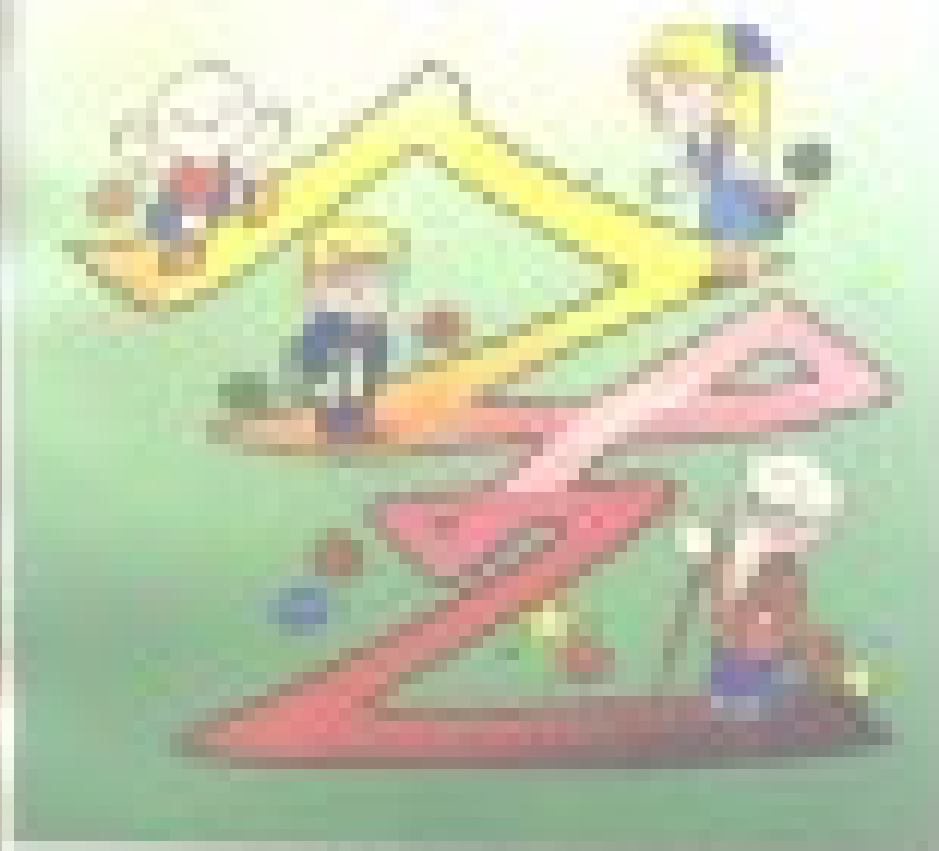
东南大学出版社

健康 · 营养 · 育儿 · 生活 · 美容

生命关键期保养大全

总主编 李洪彬

副主编 王淑娟



吉林出版集团有限责任公司

健·寿·智·乐·美——

生命关键期保养大全

主 编	宋为民		
副主编	陆月莲		
编 著	孙崇凯	贾 敏	王明艳
	周坤福	法 京	金桂兰
	张 旭	龚婕宁	

东南大学出版社

(苏)新登字第 012 号

责任编辑 常凤阁

责任校对 王小宁

生命关键期保养大全

宋为民 主编

*

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210018)

江苏省新华书店经销 南京新中彩色印刷厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 22.125 字数 574.9 千

1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—3000 册

ISBN 7-81023-919-8/R·90

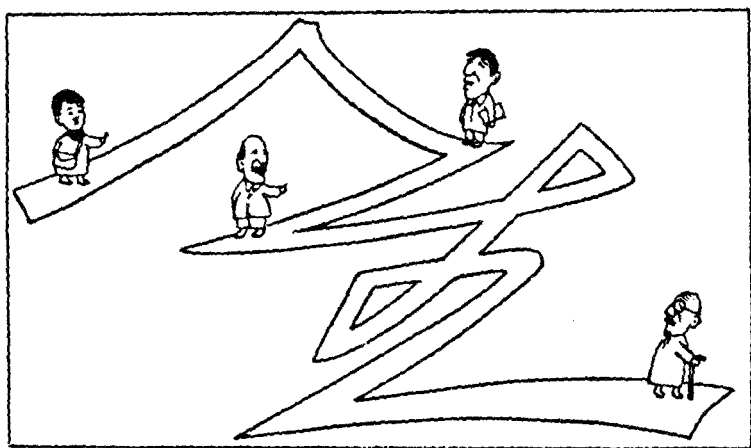
定价: 15.50 元

(凡因印装质量问题, 可直接向承印厂调换)

内 容 提 要

新兴的人体生物钟学说发现，人的一生中有许多关键期——保养的最佳时期，受孕、胎儿、出生、婴幼、童年、青春、青年、中年、老年都有各自特有的保养内容。对此，人们应加强自我认识，自我珍惜，万勿错过。关键期保养可使人达到养生最高境界——健、寿、智、乐、美。本书就是关于这一问题的第一本科普读物，从小写到老，从生写到死，详细地叙述各个人生关键期的特点及保养措施。文笔简练生动，通俗有趣，雅俗共赏，贯穿许多新观点。

本书适合于各类人员阅读；也是幼教、保健、养生康复、老年学专业工作者以及各类教师、医生、自然科学和社会科学工作者的优秀参考书。



漫漫人生路，关隘几重数！
行于斜上坡，少歇佳期误。
来到急转弯，途穷疑无路。
坦途宜自珍，歧路多自顾。
人生逆水行，中无停泊处。
及时当自勉，岁月不常驻。
紧握关键期，韶华莫虚度。
悠悠百十载，人生重建树。

献给您

终身的养生益友，
全家的健康顾问。

一卷在手，终身可用；
老幼皆宜，全家受益。
佳期保养，收效最优；
由生到死，均有论述。

抓住人生关键期养生保健，
可达健寿智乐美理想境界；

无悔的人生才是幸福的人生！
打开了此书，就打开了未来！

序

宋君为民教授等继《中医全息论》、《康寿新观——生物钟养生》等后，又推出《人生关键期保健》一书。该书是一部融现代保健知识与中医养生学于一体，颇具新义的佳著。

作者遵循《内经》“法于阴阳，和于术数”的养生之道，本着人与天地相参的内外环境整体统一观，以天有生长化收藏，人有生长壮老己的自然生命节律为依据，应用新兴的生物钟学说，系统地论述了人生各个“关键期”、“关键时刻”、“关键事”的养生要求，按时间顺序详细介绍从生到死各阶段的生理特点和保健知识，旨在说明只有认识人生，把握人生，顺应自然规律，才能终其天年，达到健、寿、智、乐、美的境界，走完寿而康的人生旅程。预计本书的问世，必将对广大读者的人生设计，养生保健，事业发展，做出有益的奉献。故谨为之序。

壬申年七月 周仲瑛

前 言

养生保健的书籍可谓汗牛充栋，本书另辟蹊径，讲述人生旅途中每个人必经的各个“站”——关键期、关键时刻、关键事的颐养调适。人的一生是个连续的过程，但又具有明显的发育阶段性，好像有个“预定时刻表”——生物钟在支配着人体各种生理、行为以及心理，构成了人生各个“站”，到什么时候你该做什么事，错过了便不可弥补。生命于我们只有一次，“人生不出售来回票，一旦动身，绝不能复返”（罗曼·罗兰），失去了时机便会造成终身悔恨，而无悔的人生才是幸福的人生。这是当前的新思路、新观点，以此思路、观点进行养生保健颐养调适，可达健、寿、智、乐、美的境界。本书正是应这种新潮而生的，这种书目前还未见到，正可以新摘的鲜果奉献给读者。

本书从生到死，按人生发育的时间顺序详细地论述人生各阶段——人之初（受精卵～6岁）；金色童年（7～12岁）；豆蔻年华（13～18岁）；青年时代（19～28岁）；人到中年（29～59岁）；老当益壮（60岁以上）；虽死犹生（死亡并不意味着结束）。各部分又细分各个小阶段。当您拿到此书时，总可在书中找到您此时的“站”，那么此书便可伴您以后的人生进程，伴您到老。可能就在当前，您就处在一种“关键期”中，您可参照此书拨正您“人生之舟”的航向。人们都急切地想看到自己的未来，其实“未来”一直在伴您同行。打开此书，便打开了您的未来，只有把握当前，才会拥有未来！每个人都可从此中翻阅到属于自己当前的那一页；也会看到自己未来的许多页。同样，您的亲人——父母、子女、妻子或丈夫也都可这样做，您也可为他们这样做。

本书犹如“人生辞典”，您可从中找到引导您前进的各种信号——有关生理、心理、社会的各种文字、图表和符号。人生旅途中的符号也多种多样，当您呱呱坠地来到人世，五彩缤纷的世界呈现在您面前时，这是冒号；不断成长是不断地选择，每一次选择就是一个破折号——，一个机遇、一个转机；人生每一关键期便是节奏分明的分号，犹如那醒目的里程碑，矗立在人生旅途上；纷至踏来的挫折，只不过是短暂的一个顿号，无须悲叹，无须彷徨，更不可轻易倒下；沿途的掌声和鲜花，也只不过是逗号，无须骄纵，无须陶醉，更不可傲视众生；人生旅途旁，巨钟般地耸立着惊叹号，谆谆告诫：机不可失，时不再来，切不可将旅途中的驿站作为人生归宿而匆匆画上扭曲的句号；生命之旅的帷幕终将落下，句号迟早总要圈上。然而，一些伟人给后世立下的是振聋发聩的惊叹号；一些杰出人物给历史留下的是绵绵不绝的省略号；一些哲人给人们留下久经锤炼的语言，被人们冠以引号；也有一些人给子孙后代留下的是难以回答的问号。每个人在划上人生句号时，总会留下些什么，必须画好这生命的句号，不辜负到这瑰玮的人世间走一趟，要划上美丽的句号，生前就要抓住时机。

1988年，本书主编宋为民在“国际时间医学研讨会”上曾提出“人生全过程时间结构”的论点，得到了同行的支持。此后，与学友一起为文，为书，为此论点铺路，现在终于通过集体的力量将此论点展开，成为系统而较完整的科普专著。但这仅是个开头，只可作“引玉”观，初学步总难免翘翘，错漏之处，敬希指正。

我们的老院长，全国著名学者，名老中医周仲英教授对此书给予多方面的鼓励，并为本书作序，谨致谢忱。

编者

1992. 9

本书采用的人生各期时限

分化前期 受孕头 2 周

胚胎期 受孕 3~8 周

胎儿期 受孕 9~38 周

新生儿期 出生~28 天

婴儿期 出生 28 天~12 个月

幼儿期 1~3 岁

学龄前期 3~6、7 岁

学龄初期 6、7 岁~11、12 岁

少年期 11、12 岁~14、15 岁

青春期 14、15 岁~17、18 岁

青年期 19 岁~28 岁左右

中年期 29 岁~59 岁

准老年期（年轻的老人） 60 岁~74 岁

老年期 75 岁~89 岁

长寿期 90 岁以上

目 录

I 开头的话

- 什么叫“人生关键期” (1)
 - 一、问题的提出和发展 (1)
 - 二、人的“关键期” (1)
 - 三、生物钟学说的兴起 (3)
 - 四、人生关键期保养 (4)
 - 五、“生活事件”影响生物钟运转 (5)
- 树立全面的养生保健新观点 (6)
 - 一、寿逾百岁观 (7)
 - 二、整体养生观 (11)
 - 三、综合养生观 (12)
 - 四、有序养生观 (12)
 - 五、恒时养生观 (13)

II 人之初 (受精卵~6岁)

- 十月怀胎 (18)
 - 一、受精 (18)
 - 二、历尽风险的胎儿 (20)
 - (一) 受精卵——人生之始 (21)
 - (二) 分化前期——受精卵变为人的早期发育 (21)
 - (三) 由丑到俊——器官发育 (22)

(四) 形成人形的过程和敏感期	(25)
(五) 胎儿会学习吗? —— 对 5 个月的胎儿可有效地进行胎教	(26)
(六) 巨大儿并非好事	(27)
三、胎内风暴——胚胎致畸的敏感期	(28)
(一) 孪生与多胎	(28)
(二) 畸形和怪胎	(32)
四、围产医学是怎么回事?	(36)
五、行为畸形关键期	(39)
六、胎儿与母亲同欢乐共患难	(43)
●一朝分娩	(45)
一、新法接生——母子平安的保障	(45)
二、情感共鸣期	(46)
三、人生第一浴	(48)
四、婴儿比您想象的要聪明	(49)
五、婴儿蜡烛包的弊端	(50)
六、新生儿溶血病和新生儿败血症	(52)
●“人生关键期”密集阶段 (0~6 岁)	(54)
一、幼儿的个性形成	(55)
二、幼儿的活动能力	(56)
(一) 3 岁前幼儿行走动作的发展	(57)
(二) 3 岁前幼儿手动动作的发展	(60)
三、幼儿的学习和劳动	(63)
四、幼儿的注意	(64)
(一) 注意是求知的窗口	(65)
(二) 注意的两大特征	(65)
(三) 培养幼童良好的注意品质	(66)
五、幼儿的语言	(66)
六、幼儿的记忆	(71)

七、幼儿的思维	(72)
八、幼儿的想象	(75)
九、幼儿的情感	(77)
十、幼儿的意志	(77)
十一、幼儿的智能	(78)
十二、幼儿的性格	(81)
十三、婴幼儿身体发育的年龄特征	(83)
十四、幼童的审美标准——“追求快乐”的原则	(84)
十五、倔强的2岁——“心理第一反抗期”	(85)

Ⅲ 金色童年 (7~12岁)

●童年时期的生理变化	(90)
一、童年的体格发育及锻炼	(90)
二、童年的性发育与性教育	(92)
(一) 性蕾期与性启蒙教育	(92)
(二) 阴茎夜间勃起	(94)
(三) 孩子噪音的保护	(95)
(四) 补出来的性早熟	(97)
●童年时期的心理特征	(98)
一、儿童进入青春期的心理变化	(98)
二、儿童青春期对立情绪的由来与克服	(99)
三、影响青少年逆反心理形成的因素	(100)
四、关于青少年的自杀问题	(102)
五、牛犊恋	(103)
六、英雄崇拜期	(106)

Ⅳ 豆蔻年华 (13~18岁)

●青春期的生理变化	(112)
一、体格、体质奠基期	(112)
二、青春期的体格发育	(113)
(一) 少女体内适量脂肪可使您更健美	(115)
(二) 身高与体重	(116)
三、姿势的奠基	(117)
(一) 处处事事入手, 养成正确姿势	(118)
(二) 身高与个性	(119)
四、青春期健康教育	(120)
五、青春期的健身锻炼	(123)
●青春期的性成熟表现	(125)
一、青春期少男——遗精、性梦	(125)
(一) 梦遗不足怪	(125)
(二) 性梦	(128)
二、青春期少女	(129)
(一) 初潮——少女的里程碑	(129)
(二) 初潮卫生	(130)
三、青春期的生物钟时间表	(132)
●青春期的性心理及其它	(133)
一、青春期教育	(133)
二、五重性征	(134)
三、青少年的性美心理	(137)
四、追求自身的性美	(139)
五、中学生对异性的好感	(142)
六、青春期的异性羞涩感	(146)
七、青春期异性恐惧感	(148)
八、容颜外之美	(151)
九、自发性集合心理	(152)
●中学生的非正式群体	(153)

V 青年时代 (19~28 岁)

●青年时代的特点	(158)
一、青年与青年期	(158)
二、青年期的特点	(160)
三、逐渐走向成熟的青年	(161)
四、青年期的自尊心理	(162)
●心理断乳	(164)
一、“心理断乳期”的特点	(164)
二、“心理断乳”关	(168)
三、青春期的“白日梦”	(171)
四、青年适应不良综合征	(173)
●青年的需要	(176)
一、需要层次论	(176)
二、需要的定向	(178)
三、青年的需要	(179)
四、主导需要	(180)
●人生观的形成	(181)
一、人生观形成关键期	(181)
二、青年人应抓紧时间读书	(183)
●青年的性心理	(184)
一、照镜子时期	(184)
二、异性美	(187)
三、未婚先孕、非法堕胎害处多	(189)
四、关于手淫	(191)
●青年生理	(193)
一、青年人的常见病——神经衰弱	(193)
二、女性自查乳房需注意的事宜	(196)

三、经前期紧张症·····	(198)
●青年形象美再议·····	(199)
一、岂分胖瘦，唯健方美·····	(200)
二、人体哪些部位容易积存脂肪·····	(200)
三、科学控制饮食减肥·····	(202)
四、盲目减肥有害·····	(203)
五、厌食症·····	(207)
六、战胜皱纹·····	(208)
七、女性吸烟心态·····	(209)
八、妇女的形象折射国家的形象·····	(210)

VI 我想有个家（一）

——恋爱、婚姻

●中国人择偶观念的更新·····	(214)
一、“女大男小”，夫妻和睦·····	(214)
二、高学历女性降“格”求偶·····	(216)
三、用自己的眼光去寻找恋人·····	(216)
四、贞操观趋于淡化·····	(216)
五、城乡青年联姻日趋增多·····	(217)
●爱情三步曲·····	(218)
●爱的大千世界·····	(219)
一、恋爱的享受和喜悦·····	(219)
二、爱情的心理满足·····	(222)
三、一见钟情·····	(223)
四、初恋·····	(227)
五、第一次约会·····	(229)
六、热恋·····	(229)
七、热恋中的人最漂亮·····	(230)