

现代

养生
保健

张九方
李 骏
编著

江苏科学技术出版社

前 言

根据生命运动规律和新陈代谢的特点，科学家们推算出人类的正常生命过程可达200年以上。然而，在现实生活中，能够成为百岁寿星的人仍然寥寥无几，即使在生活水平较高的发达国家，人的平均寿命也只有70岁左右，甚至更短些。究其原因，有来自社会方面的，也有来自生活方面的；有生理上的，也有心理上的；有先天的，也有后天的。但是，无论何因，至少有一点可以肯定，即在日常生活中没有充分重视养生保健，没有科学安排生活，无疑是以上诸因素中的重要因素。

科学家们经过长期的调查研究发现：对人类健康长寿影响最大的首先是生活方式，其次是生活环境，第三位才是医疗卫生水平。因此，我们不难解释，何以在一些物质生活并不充裕，医疗卫生事业也不发达的山村僻野，会出现世上少见的老寿星，或是长寿的部落。同时，我们也可以得出这样一个结论：在很大程度上，我们每一个人都能够把握、也应该把握自己健康长寿的命运。

我国有着悠久的文明历史，在如何养生保健、益寿延年方面有着很深的科学造诣。然而，随着现代文

明的产生和发展，人们的生活环境、生活方式以及日常的衣、食、住、行、医疗卫生水平等都发生了巨大的变化，传统的养生保健学已难以完全适应现代人的需要，而现代养生保健学则应运而生。本书搜集了国内外有关养生保健的新观点，加之作者的临床医护保健知识，按心理保健，饮食卫生，科学生活，养生之道，防治知识五个部分，汇集成册，奉献给广大读者，愿广大读者，尤其是中老年人健康长寿，和年青人一样，人人拥有一个充满青春活力的明天。

养生保健是一门既古老又有现代学问的科学，有待于进一步挖掘、继承、发展、创新。本书编辑出版只是抛砖引玉，疏漏之处在所难免，热切希望广大有意于此的同仁志士共同深入研究探讨，以造福于人类。

编 者

一九九三年十二月十八日

目 录

一、心理保健

美好的想象有益健康·····	(1)
笑口常开能祛病延年·····	(1)
暴喜狂笑有害身心·····	(2)
适度流泪能舒心·····	(3)
长吁短叹益身心·····	(4)
丧偶老人再婚 有利健康·····	(5)
愤怒有碍健康·····	(5)
生闷气 害处多·····	(6)
宽恕有益健康·····	(7)
爱交朋友有助长寿·····	(8)
“小事糊涂”有益健康·····	(8)
亲吻有助健康和美容·····	(9)
生命也在于静养·····	(10)
不要过度照镜·····	(10)
嫉妒有碍健康·····	(11)
说谎害人也害己·····	(12)
多说话是保健良药·····	(13)
“心理免疫”有助战胜疾病·····	(14)
治病要重视心理护理·····	(15)
患病后贵在“抗争”·····	(15)
疾病与性格有关·····	(16)
癌症与精神因素有关·····	(17)
高血压病与精神紧张有关·····	(18)

皮肤好坏受情绪影响·····	(19)
音乐是人类健康的益友·····	(20)
色彩与健康·····	(21)
要老不避俏·····	(22)
合理衣着有利身心健康·····	(23)
“自我咨询”有助健康·····	(24)

二、饮食卫生

核酸食物能延年益寿·····	(25)
饮食要多 样化·····	(26)
食不厌杂有益健康·····	(27)
吃零食的习惯要不得·····	(28)
喜食过热过冷的食物 不好·····	(29)
挑食偏食有碍健康·····	(30)
吃饭要定时定 量·····	(31)
长期食素也有弊·····	(32)
吃葱头好处多·····	(33)
常食胡萝卜有益健康·····	(34)
大蒜宜生吃为 好·····	(34)
多吃红枣可以延 缓衰老·····	(35)
猪肝食前要去 毒·····	(35)
不宜吃汤泡 饭·····	(36)
晚餐不宜 太迟太饱·····	(37)
晚餐宜多 食素·····	(38)
老年人要 多吃醋·····	(39)
饮食切 勿过量·····	(39)
吃荔枝要 适量·····	(41)
切勿咀嚼 苹果核·····	(41)
汽水不宜 多喝·····	(42)
未熟番茄 不能吃·····	(43)

酱油长膜 不能食用·····	(45)
鸡臀尖不 能吃·····	(43)
膨胀罐头 不能吃·····	(44)
萝卜与橘 子不能同食·····	(44)
食用银耳 有二忌·····	(45)
空腹不宜 吃糖·····	(45)
新鲜蚕豆 不宜多吃·····	(46)
皮蛋与爆 米花不可多 吃·····	(46)
喝豆浆三 不宜·····	(47)
过食水果 也有害·····	(48)
瓜子不宜 多 吃·····	(49)
喝牛奶有 三 忌·····	(50)
鸡蛋不宜 多 吃·····	(51)
不宜吃生 鸡 蛋·····	(52)
隔夜熟大 白菜吃不 得·····	(52)
熏烤食品 不宜多吃·····	(53)
温凉开水 有特异生 理活性·····	(53)

三、科学生活

美好环境 与人体健康 息息相 关·····	(55)
居室放花 要有选 择·····	(55)
花能强身 治病·····	(56)
居室要通 风换 气·····	(57)
与磁铁共 眠精力旺 盛·····	(58)
什么样的 家庭病 号多·····	(58)
凉开水能 美容·····	(59)
常饮绿茶 好处多·····	(59)
选择枕头 有学 问·····	(60)
睡前美容 更有好处·····	(61)
宝石饰品 有碍健 康·····	(62)

家庭成员不能随便共用化妆品	(62)
不能用火柴杆剔牙	(63)
不宜用左手按电器开关	(64)
空调会给人带来疾病	(64)
不要硬擦铝锅上的棕色锈	(65)
不能用洗衣粉清洗食物、餐具	(65)
不能用暖水瓶装酸性饮料	(66)
菜锅要炒一次刷一次	(66)
塑料布不宜铺餐桌	(66)
切菜板需经常清洗消毒	(67)
铝锅不宜与不锈钢铲搭挡	(68)
塑料食品袋不能翻用	(68)
凉席不能买来就用	(69)
戴耳机听音乐益少害多	(69)
要改变不良的吸烟习惯	(70)
饭后不宜马上睡觉	(71)
空腹不宜晨跑	(71)
饭后不宜百步走	(72)
早餐要饱晚餐要少	(73)
开灯睡觉有碍健康	(74)
养神三分钟可预防中风	(75)
穿戴红色衣帽能抗紫外线	(75)
女性不宜穿尼龙内裤	(76)
裤带不可勒得过紧	(76)
长筒丝袜不宜久穿	(77)
冬天穿的确良内衣有碍健康	(77)
老年人不宜穿平底鞋	(78)
在噪音环境中工作的人要多吃水果蔬菜	(78)
炒菜要先放糖后加盐	(79)
餐具洗净后不要用布擦	(79)

熟食存放不宜超过 5 小时.....	(80)
炒菜放油不宜过 量.....	(80)
不能用热水解冻肉.....	(80)
鱼或肉反复冷冻不好.....	(81)
冷藏食品要速 冻缓解.....	(81)
新鲜蔬菜不能久 存.....	(82)
食油贮存时间不 宜过长.....	(82)
不能在液 化气炉上烤食物.....	(83)
铁锅做菜有利健 康.....	(83)
儿童 长牙及换牙期应多吃哪些食物.....	(84)
老年人宜摇扇 子.....	(84)
老人勿去除冰箱 霜.....	(85)
年老体弱者不宜进激光舞厅	(85)
边吃边谈有益健 康.....	(86)
为什么要细嚼慢 咽.....	(86)
自来水也要烧开 喝.....	(88)
五种开水不能 喝.....	(89)
隔夜捂开的水不 能喝.....	(89)
水烧数遍也有 毒.....	(90)
白开水中含有营 养.....	(91)
烧开水以沸腾 2—3 分钟为 佳.....	(92)
饮磁化水有益健 康.....	(92)
饮水也要选择时 辰.....	(93)
“吃啥补啥”之 说有道理.....	(93)
沐浴 后不能立即化妆.....	(94)
淋浴时间 不宜过长.....	(94)
长时间洗烫水澡 对身体不利.....	(95)
男子应慎洗桑拿 浴.....	(95)
洗澡不要用力 搓.....	(96)
怎样清除人体内的 污染.....	(97)

冷藏熟食不能直接入口.....	(97)
剧烈运动后喝啤酒有害.....	(98)
饮酒最好间隔三天.....	(98)
睡前饮酒危害大.....	(99)
酒后不能立即洗澡.....	(99)
酸性果品不宜用铁锅烹饪.....	(100)

四、养生之道

养生十宜.....	(101)
治病养生十佳时间.....	(102)
黎明时分不宜锻炼.....	(103)
黄昏时运动更有益.....	(104)
活动手脚能健脑.....	(104)
生命在于运动.....	(105)
劳动有利长寿.....	(106)
体育锻炼有利夫妻生活.....	(107)
揉摩耳廓有益健康.....	(108)
老年人要注意腿足保养.....	(108)
适度睡眠有利长寿.....	(110)
睡足睡早是美容根本.....	(110)
午睡时间不宜过长.....	(111)
午睡不能“高抬贵手”.....	(112)
不宜伏案午休.....	(113)
老人不宜睡软床.....	(114)
冷水洗脸 热水洗脚.....	(114)
春季宜冻脑暖脚.....	(116)
要“春捂秋冻”.....	(117)
营养摄入不是越多越好.....	(118)
中年需进补.....	(118)
老人要少吃多餐.....	(119)

老人膳食不宜减少副食品量	(120)
怎样过好老年生活	(121)
常食粥能健康长寿	(122)
人参不宜多食	(123)
微量元素摄入过多有害无益	(124)
要适量摄食纤维素	(124)
睡前不宜服用人参蜂王浆	(126)
排精过度可导致体内缺锌	(126)
如何防止早衰早逝	(127)

五、防治知识

汗是疾病的镜子	(129)
清晨和下午是人类生命的危险时刻	(129)
防癌须从小事做起	(130)
癌症与饮食有关	(131)
癌症与体重有关	(132)
精神分裂症与饮食有关	(133)
生病要忌风	(133)
食欲亢进也是疾病	(134)
患病后有些食物不宜吃	(135)
喝果汁要因人而异	(136)
皮肤痒者不能多洗澡	(137)
肩周炎的自我康复	(137)
肠中要常清	(138)
要警惕皮肤突发性奇痒	(139)
老人易得“暑期综合症”	(140)
老年慢性支气管炎冬天易加重	(141)
老人腹泻不能掉以轻心	(142)
老年人要适量补钙	(142)
吸烟与饱食是老年痴呆的高危诱因	(143)

喝生姜汤能发汗去寒	(144)
生姜可防胆石症	(144)
饮硬水可防心血管病	(145)
胃痛不能服用“去痛片”	(146)
速效胶囊只宜感冒初期服用	(146)
不宜半躺着服药	(147)
不能用茶水吃药	(147)
中药要用砂锅煎	(148)
治疗高血压不能只靠降压药	(149)
经常冲洗阴道易患宫颈癌	(150)
服药的学问	(150)
服错药后怎么办	(151)
不能随意使用抗生素	(152)
不能轻视感冒	(153)
舌苔刮不得	(154)
不能盲目服用维生素	(155)
发烧时不能饮浓茶	(156)
高血压患者能进补	(157)
高血压病人十忌	(158)
小儿经常腹痛不一定是蛔虫	(159)
老人睡醒之后是猝发“中风”的高峰时间	(160)
孕妇不宜穿高跟鞋	(160)
女性病人就诊时不宜化妆	(161)
减肥从秋天开始	(161)
儿童喝牛奶能防治龋齿	(162)
骨折病人不宜多吃骨头汤	(163)
孕妇不宜饮咖啡	(163)
孕妇不宜吃桂圆	(164)
胃病患者要少吃稀饭	(164)
肝病胃病患者要慎饮啤酒	(165)

冰淇淋并非人人宜吃	(166)
服药期间不宜饮酒	(167)
从饮食着手预防胆固醇过高	(167)
吃土豆能防止中风	(169)
常吃鱼能预防心脏病	(169)
多吃蔬菜水果能避免白内障	(170)
饮酒会抵消水果蔬菜的抗癌作用	(171)
食补需因人而异	(171)
臭豆腐不宜多吃	(172)
不宜过食酸性食物	(173)
吃羊肉后不宜马上喝茶	(174)
产妇吃红糖要适时适量	(174)
吃不饱的剩饭也会中毒	(175)
素食是血液的净化剂	(176)
久坐不动易患癌症	(176)
酒后不能立即服药	(177)
营养不足的警告讯号	(177)
满面红光未必健康	(178)
肥胖并非有福相	(179)
营养缺乏也可导致肥胖	(180)
多用脑子可以减肥	(181)
多饮水能减肥	(181)
以汤代饭能减肥	(182)
切忌“波浪式”减肥	(182)
不能用冷水冲头	(183)
看电视不宜吃东西	(184)
看电视时要多饮茶	(184)
要限制食盐	(185)
不要偏食植物油	(185)
老人不宜多吃糖	(186)

鼻毛不能拔.....	(187)
牙刷要及时更换.....	(187)
丝绸衣服能治皮肤病.....	(188)

一、心理保健

美好的想象有益健康

人的大脑可分为感受区、贮存区、判断区和想象区等四个功能部位。在通常情况下，人们运用前三个部位功能的机会较多，而运用想象区过少。研究人员发现，对未来具有美好的想象，不仅是知识的催化剂，而且对人体健康有益。那些患有情绪方面疾病的人，在接受医生对未来做美好幻想的忠告后，病情逐渐好转，甚至恢复了健康。研究显示，富有感情的美好想象对心率、血压和呼吸系统都会产生好的影响。轻松愉快的想象可以帮助人们解除由于精神紧张而引起的疾病，心理学家把“想象”列入治疗方案，结果发现，当病人进行美好的想象时，体内免疫机能即得到改善，并有助于战胜疾病。目前，随着“想象”疗法的深入研究，新的学科“精神神经免疫学”已应运而生。

笑口常开能祛病延年

笑有益于健康，这是人们早已知道的常识。最近，法国医生从医学的角度，解释了笑对人体健康的好处，以及在缓解人的头痛、背痛、失眠、消化系统功能紊乱等症状方面的作用。

法国医生指出，人在笑时，嘴角和颧骨部位的肌肉将嘴和两眼向上提拉，这实际上是一种面部按摩，可以阻止面部线条下坠，保持青春。人开始笑时，有些部位的肌肉收缩，另一些部位的肌肉放松，脖子和背部不再挛缩，头痛和腰痛

的症状很快就会减轻。人随后大笑时，身体动作很大，呼吸肌使胸廓扩张，支气管也随之扩张，这种呼吸道扩张对哮喘病人和肺气肿患者十分有益。对于呼吸不平稳、焦虑不安的人，这种深呼吸动作会使人倍感轻松。最后，大笑引起腹部肌肉弹跳，起到腹部运动的作用，这对克服消化系统功能紊乱大有益处，肝、胰、肠等器官也由于受到“按摩”而改善其功能。放声大笑是一种吸氧的过程，氧气进入血液，促进血液循环，可以加速消除血液中导致机体功能衰退的毒素，人体内的糖分，脂肪和乳酸也可以更快地分解。人在笑时，注意力被转移，肌肉放松，抗痛激素的分泌增加，可以缓解头痛、背痛、腹痛、肌肉痛等症状。另外，笑对克服失眠有帮助。笑可以释放人体内的觉醒激素，而代之以使人熟睡的5-羟（基）色胺。因此情绪低落心事重重睡不着觉时，不妨有意识地看些喜剧节目或笑话图书，以调节情绪。

暴喜狂笑有害身心

笑，能消除神经和精神紧张，使肌肉放松，心情舒畅。为此，不少医院增设了“笑科”。

但是，暴喜狂笑对身心健康是有害的。两千多年前的中医经典《内经》就说：“过喜伤心”、“过喜伤阳”。中医所指的“心”，不仅包含心脏，还包括神经系统。阴阳是对立的统一，正常的生理状态要平衡。暴喜、狂笑会使心气涣散不收、精神散乱不聚。现代医学研究表明：当人在过度欢笑时，膈膜、心脏、肝脏等处于紧张状态，神经中枢会在极短时间内失控而出现紊乱。由于情绪极度激动，体内去甲肾上腺素突然增加，会使全身血管收缩，心跳加快，血压骤

升。尤其是患气管炎、支气管哮喘和肺气肿的人，暴喜狂笑会引起痰涌，造成瞬间窒息而死。古语中的“乐不可极，极乐成哀”，就是这个道理。

适度流泪能舒心

有些人碰到悲伤的事儿，总是强行压抑自己，不轻易流下眼泪，从医学的角度来说，这种做法并不科学。应该是：在该流泪的时候，就应当让它流出来，不要强行压抑。

哭笑是人的天赋本能。一笑一哭是强烈感情的流露。美国精神病学研究专家威廉·弗列，曾对300名自愿受试的成人进行了研究，结果发现：85%的女性和73%的男性，在痛哭以后，自我感觉都比哭前好，并且对健康有所增进。

弗列经过研究认为，这是因为人们因情绪压抑所产生的有害化学物质已转移到眼里随泪而流走了。人们在哭泣之后，在情绪强度上一般减低了40%。而那些将悲伤痛苦强忍着不哭的人，没有利用眼泪把情绪压力消除掉，结果影响了身体，促使某些疾病的发生或恶化。

医学专家研究还发现，结肠炎、溃疡、胃病等病痛，与情绪压抑有密切关系，而哭泣在一定程度上能解除人们的情绪压力，从而可以驱除或减轻这些病痛。若强忍不哭，含有毒素的泪水经鼻腔进入胃肠，自然损害胃肠。美国一研究机构发现，从来不流泪的人，要比常爱哭的人患癌症的比例大4倍；而患胃肠疾病者，则大6倍。因此不要对哭泣抱有成见，当悲伤和冤屈时，不妨痛痛快快地哭一场，以调节心理状态，改变伤感情绪，加快有害物质的排除。

长吁短叹益身心

从前，人们认为长吁短叹是悲观的、消极的、有碍身心健康的。现代科学家研究证明：

长吁短叹是人们对情绪的一种自我调整，它有益于人体健康。如人们在悲伤、忧愁、焦虑的时候，长吁短叹后有胸宽郁解的豁亮感；在惊恐惆怅的时候，长吁短叹后有心安神定的坦然感；工作学习紧张、疲劳的时候，长吁短叹后有轻松愉快感。

有的心理学家和医生在运动员上场前，学生临考前，对心理紧张者，常常劝他们长吁短叹几声，可使收缩期血压下降10~20毫米汞柱；舒张期血压下降5~10毫米汞柱，呼吸或心跳减慢，心理紧张状态得到改善。

人们如果在每天锻炼身体时，长吁短叹三四声，可强健呼吸肌，改善呼吸功能，爽快精神。

有人提出，在长吁短叹时发音不同，会收到不同效果，比如吐“嘘”字养肝，练“呵”字强心，吐“呼”字健脾，吐“嘶”字清肺，吐“吹”字固肾，吐“嘻”字理三焦气。做时要注意吸气、放松顺其自然。呼吸、口型、吐音、动作要协调配合。

有些老年人经常会发出长吁短叹，青年人听了很不舒服，甚至会加以责备，这种做法是不对的。长嘘短叹是一种自我调节方法，青年人对此要加以理解并正确对待。