

这本书如同一个健康的大菜篮：五花八门、五味俱全；像一把美丽的大花束：五颜六色、五彩缤纷。呈献给我亲爱的读者：请大家自由采撷，愿大家更加健康美丽。

敬献给我亲爱的祖国

愿您更加繁荣昌盛。在中日友好条约缔结 30 周年之际，请收下一位海外游子坚持 20 多年的中日民间友好交流的真诚心意和真实记录。

方如 ©编著



给妈妈的 健康书

GEI MAMA DE JIANKANGSHU

——方博士健康美容心语

孩子献给妈妈最好的保健“补品”
中老年妇女必备的健康读物

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

GEI MAMA DE JIANKANGSHU

给妈妈的健康书

方一如 编著

——方博士健康美容心语

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北京

图书在版编目(CIP)数据

给妈妈的健康书: 方博士健康美容心语 / 方一如编著. —北京: 人民军医出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5091-2265-5

I. 给… II. 方… III. ①女性—保健②女性—美容 IV. R173 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第203074号

策划编辑: 张怡泓 文字编辑: 刘 斌 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927285

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市春园印刷有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 6.5 字数: 110千字

版、印次: 2009年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 36.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



给妈妈的健康书

内容提要

本书是旅日华人方一如博士20多年来在祖国传统医学理论指导下，实施各种行之有效的健康美容及养生方法的心得体会，并收集整理日本这一世界上最长寿国家中各种健美养生的经验和积极向上的生活态度，编撰成书，作为献给祖国母亲、献给同胞姐妹的礼物。本书适合广大女性朋友参考阅读，是孩子送给妈妈最好的健康“补品”，也是中老年妇女必备的健康读物。



给妈妈的健康书

前言

一年有春夏秋冬四季：春天，山绿了，花开了，世界生机勃勃，笑迎爱的到来；夏天，骄阳似火，万物昌盛，日长夜短恋情深；秋天，微风吹遍金色的原野，万紫千红，天高雁南飞；冬天，银装素裹，大地冬眠，心盼春来早。人的一生也有春夏秋冬：春天是好好学习，天天向上的成长期；夏天是积极工作，建立家庭的家住期；秋天是成熟收获，善待自己的林住期；冬天是金色晚霞，健康长寿，迎接世界上新生命诞生的游行期。

我人生的春夏在中国的南京、合肥、福州、南昌、上海等地度过；饱吸了祖国的新鲜空气，品尝了大地的丰富营养；沐浴过社会历史的灿烂阳光，也经历了风雨雪飘；我人生的夏末到秋天来到了一衣带水的邻国日本，光阴似箭，转眼 20 多年……我喜欢中国的牡丹和日本的樱花、我热爱中日两国人民。

日本是世界上最长寿的国家。在日本工作生活的 20 多年中、因为专业的习惯和个人的兴趣，耳闻目睹了日本人民对健康的关注、优良的生活习惯和因人而异的保健方法。特别是女性朋友独特有益的健美法，确实令人羡慕，值得推荐。健康知识是全人类的共同财富，我炽烈的心愿是将这些知识奉献给祖国的亲人，特别是女性朋友，使其成为大家共同的健康财富。

本着古为今用、洋为中用、他为己用的原则，读者可结合自身的情况参考阅读本书。我想这也是中日民间友好交流的一件善事。我分别用日文、中文编写了两本健康养生方面的书，像拉家常一样用通俗言语与两国的姐妹们在书上谈心。这本中文版想写的东西太多太多，因时间关系，献上朵朵小花，愿祖国姐妹闻到清香，得到裨益。

由于我的能力和水平所限，不能像专家学者一样写出高深的健康美容的理论，而只是作为这个领域的爱好者，把自己根据传统医学的理论原则认识健康美容和在日本 20 多年工作生活中看报纸、看杂志、看电视、听讲座的所见所闻汇编成这本书。

这本书如同一个健康的大菜篮：五花八门、五味俱全；像一把美丽的花束：五颜六色、五彩缤纷。呈献给我亲爱的读者：请大家自由采撷，愿大家更加健康美丽。敬献给我亲爱的祖国：愿您更加繁荣昌盛。在中日友好条约缔结30周年之际，请收下一位海外游子坚持20多年的中日民间友好交流的真诚心意和真实记录。

日本大阪齿科大学

准教授 齿学博士 方一如

2006年12月20日于大阪初稿

2008年10月1日于大阪定稿

目录



第一章 我的健康美容法

1. 我的年龄和面孔 /2
2. 我的一天 /3
3. 我的日程表 /5
4. 笑和大笑健康法对我有很大的启发 /7
5. 回想法 /7
6. 养生八心和八戒 /7
7. 健康美丽是事业成功的原动力 /8
8. 健康和饮食 /11
 - (1) 健康的根本就是饮食 /11
 - (2) 食物也分阴阳 /12
 - (3) 季节与饮食 /12
 - (4) 医食同源 /13
9. 健康与中药 /15
 - (1) 中药的种类 /15
 - (2) 中药的临床应用 /16
 - (3) 酒是百药之长 /17
 - (4) 水是百药之首 /17
10. 健康与茶 /18
11. 健康与针灸 /18
12. 健康与气 /20
13. 我的健康语录 /22

第二章 诚挚推荐：日本盛行的女性健康养生法

1. 传统医学与养生 /28
2. 冬夏养生法 /29
3. 养生 20 条 /30
4. 日本民间养生法 /31
5. 消除精神压力的养生法 /31
6. 平衡精神压力的 18 招 /32
7. 缓解精神疲劳的 15 条方法 /33
8. 女性保持美丽青春的 30 条规则 /34
9. 夏季的健康美容食品：生姜和芥末 /36
10. 健康食品豆芽——小型化工厂 /37
11. 海藻类健康食品——天然万能胃药 /38

第三章 诚挚推荐：日本各界名流的防衰老秘诀

1. 幸福人格的培养方法 /42
 - (1) 幸福人格靠自己培养 /42
 - (2) 用心微笑送迎每天 /43
 - (3) 每天记录 5 件愉快的事 /45
2. 健康生活的秘密 /46
 - (1) 美丽健康到百岁 /46
 - (2) 感受饮食的快乐 /49
 - (3) 没有大量的蔬菜就没有健康的身体 /52
3. 丈夫的体贴是妻子健康美丽的最佳答案 /54
4. 战胜更年期的肥胖——减肥美人的诀窍 /55
 - (1) 快乐减肥 /55
 - (2) 理性减肥 /57
 - (3) 改变坏习惯 /59
 - (4) 瑜伽减肥 /61
 - (5) 蔬菜豆浆减肥 /64

5. 保持年轻靓丽的生活习惯 /66
 - (1) “内力”和“外力”的巧妙结合 /66
 - (2) 做对他人有益的事 /68
 - (3) 化妆的魅力 /70
6. 美丽健康的人具有笑的力量 /71
 - (1) 笑是远离疾病的妙方 /71
 - (2) 笑歌的力量 /72
 - (3) 笑脸体操 /73
7. 保持大脑的年轻活力 /74
 - (1) 使用大脑 /74
 - (2) 宁静致远 /76
 - (3) 全部人生为登山而奋斗 /78
 - (4) 活化大脑的最新方法 /79
 - (5) 语言的力量，促进脑的锻炼 /80
8. 用人生的考验耕耘我心——面对病痛和不幸 /81
 - (1) 克服癌症，笑脸更美 /81
 - (2) 做自己喜欢的事就能化解痛苦和疲劳 /83
 - (3) 快乐和痛苦都取决于自己 /84

第四章 日本长寿明星的养生之道

1. 光子女士的长寿经验(88岁)/87
2. 日野先生的长寿经验(96岁)/88
3. 永山先生的长寿经验(75岁)/89
4. 智子女士的长寿经验(90岁)/90
5. 竹本先生的长寿经验(84岁)/90
6. 峰太郎先生的长寿经验(78岁)/91

后记

第一章

我的健康美容法

青少年时代的我生活在牡丹花香的中国，中年后定居在樱花盛开的日本。在一衣带水的两国，都有我的春夏秋冬，都有我的酸甜苦辣。在日本 20 多年的工作生活中，我坚持以祖国医学基本理论为基点，重视自己的健康与美容，我要借本书浅谈一下我生活中有关健康的做法。

自然，健康，美丽，是人的第一财富，健康用金钱买不到。每个人都关心自己和家人的健康，健康的重要性是世界共通的。

WO DE JIANKANG

MEIRONGFA

1. 我的年龄和面孔

WO DE NIANLING HE MIANKONG



人的年龄有很多种说法：实际年龄、心理年龄、脑年龄、脏器年龄、皮肤年龄、血管年龄、关节年龄、心脏年龄、肌肉年龄、骨年龄、口腔年龄等。日本著名女演员光子女士，实际年龄88岁，体力年龄却只有40岁，她每天早晚各下蹲75次，坚持不懈。

实际年龄 $\times 0.7 =$ 精神年龄，我的精神年龄只有39岁，还是年轻人。我有每天走1万步的健康计划，一生交1万个朋友的心愿。结识新朋友会被她的美丽、聪明、坚强、亲切所感动。到今年为止，已有超过1万人的中外朋友们给了我勇气、热情、力量和智慧。鼓舞我每天向前，从不妥协、丧气。

始终坚持广交新朋友，不忘老朋友，永远做朋友是我永恒的信念。作为女人，我有六张面孔：大学准教授、中日口腔医学学术交流顾问、日本传统医学针灸学校教员、女儿、妻子、母亲。每天从早上5点半起床到晚上11点睡觉就像日本的新干线特快列车一样充满激情地工作生活着。这全靠健康美丽的支持。祖国医学的真谛在于她是心身一如的医学。换言之，心理和身体永远是相辅相成、互相影响的整体。而我的名字就叫方一如，所以我生下来就有宣传和实践祖国传统医学的责任和义务。



WO DE YI TIAN

2. 我的一天

我早上五点半起床，按神阙穴及下腹部 100 下（有近 50 个穴位）。

用鸡蛋清护脸，喝冰水 500ml+ 柠檬汁 10ml，服中药（灵芝粉，更年安，六味地黄丸）、多种维生素及钙片，站在家中客厅青树前和晒台上各深呼吸 50 下，吃自制保健汤（原料是白木耳，黑木耳，大枣，枸杞子，核桃仁，芝麻粉），苹果 1 个，香蕉 1 根，面包 1 个，纳豆（日本特产，大豆发酵物）1 小盒。上班坐电车将近 1 个小时，车上叩齿，闭目养神，思考工作。我的许多文章的腹稿都是在电车上构思而后一气呵成的。我总是提前 1 个小时上班，一个人在清静中做自己喜欢做的事：阅读和回复世界各地发来的 E-mail，学习、备课、工作。

中午我的食谱是

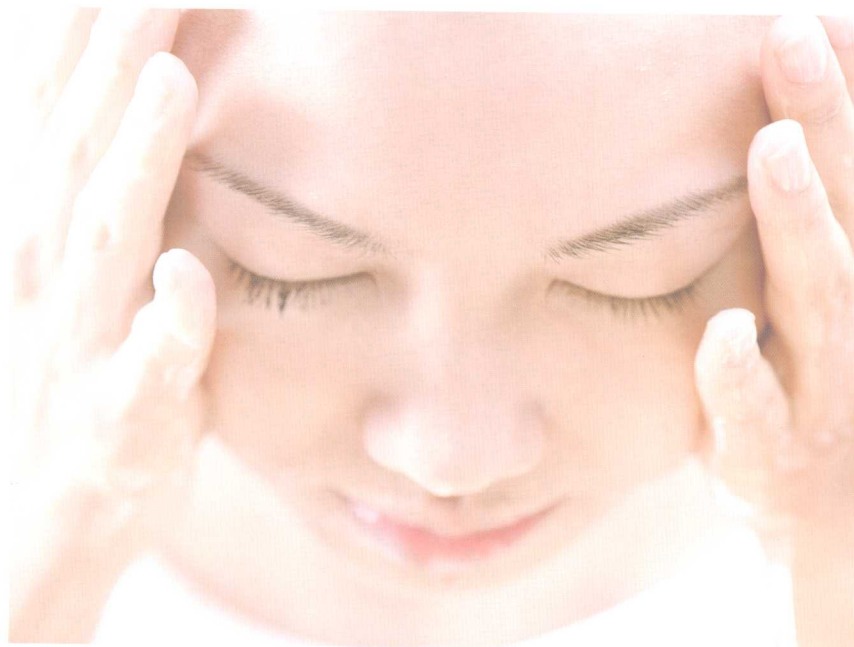
荞麦面一碗，蔬菜色拉一碟（小西红柿，卷心菜，花椰菜，玉米），酸奶一杯，午后打盹事半功倍（15~30 分钟，充分保证午后的工作效率）。下午 3 点做中国古代的十二段健康体操。

晚上我的食谱是

喝红葡萄酒（40ml）+ 黑醋（10ml）一杯（Good wine makes good blood，红葡萄酒中含有白黎芦醇，对癌细胞的形成和发展有抑制作用；醋可降低血脂，软化血管，降血压，消除疲劳，增加皮肤光泽，美容颜面，助消化，增强机体免疫力）。吃鱼一条，各种水果一碟，青菜一碗。

晚上9点以后洗澡(浴池水中做体操),用2 000ml温水+10ml醋洗脸。

服中药和保健药(更年期,六味地黄丸,深海鱼油丸,卵磷脂丸,Q10,珍珠粉,每周2次),晚上卸妆后用晚霜护肤。每周做2~3次面膜护理。11点睡觉(人体内的肾上腺皮质激素和生长激素只有在夜间睡眠时才分泌,前者在黎明前分泌,后者入睡后即产生。生长激素既可促进青少年的生长发育,也能使中老年人延缓衰老)。



我一年四季不断吃大枣,花生,核桃仁,芝麻,枸杞子,黑木耳(抗癌作用,增强人体免疫力),香菇等健康食品,每周2次吃红烧鸡翅、鸡脚和猪蹄汤(所含的蛋白质主要是胶原蛋白和弹性蛋白,是构成人体毛发,皮肤,肌肉,骨骼,血管的最基本物质,不仅利于人体健美,还能延缓人体的衰老过程)。经常喝鱼头汤(鱼头中含有丰富的卵磷脂,有补脑健脑作用)。

喝茶随四季的转换而不同。春天:花茶;夏天:绿茶;秋天:乌龙茶;冬天:红茶。每天都喝自制西洋参茶和矿泉水(每天约2 000ml,water is the best of all medicines)。医食同源、中草药、针灸等养生法是我20多年来以祖国医学为基础的保持健康美丽的方法,同时也是近年来为日本各阶层各领域的朋友们特别是妇女朋友们讲学 and 治疗的根基,深受各界好评,我也从中体会着快乐。



3. 我的日程表

WO DE RICENG BIAO

5 : 00	全身（重点脐周）按摩，测体重，饮水500ml（加柠檬汁），吃中药，蛋清护脸。晒台上深呼吸，甩手100下，浇花赏花。
6 : 00	听音乐，看电视，早餐后化妆、照镜整装。
6 : 30	上班乘车60分钟（路上唱歌、站台等车做下蹲活动，电车上叩齿，闭目养神或写讲稿）
7 : 30	到校，自制西洋参绿茶（每天约1500ml），查阅E-mail并回复，备课，做实验准备等。
9 : 00	给学生上课。
10 : 30	下课后商量国际学术交流工作。
11 : 30	午餐。
12 : 00	午睡（15~30分钟）。
13 : 00	继续研究实验，穿插各种工作和会见访客。
15 : 00	做健康体操，饮用自制的西洋参绿茶，配健康食品，准备讲课内容。
17 : 00	与大学各位教授商谈科研教学、收集参考论文资料、抄写各种国际交流工作资料。
19 : 30	回家，晚餐。
20 : 30	做家务，看报纸，准备第二天的工作资料和服装。
21 : 30	洗热水澡，照镜子，按摩脸，测体重，睡觉前喝豆浆或苹果醋，吃中药，看喜欢的电视连续剧或期刊，床上体操、放松自己的一切（精神和身体）。
23 : 00	就寝。

宋美龄的一生可谓漫长，跨越三个世纪的106年光阴，她的生命可谓丰富，她是中国乃至世界一百年间风云变幻的参与者和见证者，无论她曾经有过怎样的是非功过，现在回首再看她的百年人生，已是一种沉淀着历史风云的生命传奇。



您听说过宋美龄 106 岁的 长寿秘诀吗？

她在日记中说：少吃多运动、少懒多动脑、少愁多寻乐、笑一笑、百年少。

心态平衡、万事想得开放得下、缓解压力、随遇而安。在闲聊中消除焦虑。

注意饮食质量、少食多餐。喜欢吃水果蔬菜、对油腻和甜食忌口。每日测量体重，如有增重，就不吃任何荤食，一有不适就看医生。

每天坚持灌肠和按摩、揉揉肩膀、捏捏脚掌。每天午睡上和晚上临睡前，从眼、脸、胸一直按摩到下肢、脚背、脚心。

乐此不疲地工作，工作会使人年轻。工作是半个生命，懒散是生命之敌。只有在不断工作中才能防止智力衰退，保持身心健康。

婚姻美满、钟爱中国绘画。

4. 笑和大笑健康法对我有很大的启发

笑可增加免疫力，抗疲劳，预防癌，治头痛，腰痛等。

德国科学家发现，大笑1分钟等于运动40分钟，大笑时全身80组肌肉都在活动。印度有个“大笑团体”发明了70种姿势，在社会，学校传播，对身心大有益处。我每个星期天看日本电视（欢迎新婚夫妇和长寿老人猜智题）集中大笑。

5. 回想法

现在日本流行回想法：请您闭眼回想您的初恋时期，回想您的新婚时期，看您过去美好的照片，听您过去喜欢的音乐，这会使您的脑海一直充满青春的活力。

6. 养生八心和八戒

女人的养生八心是：开心、童心、宽心、爱心、静心、善心、信心、恒心。养生八戒是：戒疑、戒嫉、戒卑、戒傲、戒躁、戒愁、戒嗔、戒悲。这是我的座右铭，想必对大家也有参考价值。

7. 健康美丽是事业成功的原动力

大阪齿科大学是日本关西地区历史最悠久的私立齿科大学，即将建校100周年。我在日本20多年，一直学习、工作、生活在这所大学里，是该大学从中国大陆来的第一名留学生，第一名中国齿学博士，第一名就职的中国人。大学国际交流部惟一的女性委员。这里是我的第二母校。这里有我的一个个小故事、一幕幕电视剧。

20多年来，我在大学的工作是教授齿科和中国医学的课程，每周两次对100多名学生用电脑多媒体讲大课；大学科研工作是在夜以继日地进行实验研究；每周两次到针灸学校讲课和不定期地为病人针灸治疗，学生近5000人次，病人近500人次。大学《中国医学和健康》公开讲座和不定期的日本关西地区的特别演讲《中国医学和女性健美》（听众近10000人次），看到大量的听众来信赞扬如同看到她们的笑脸，由衷地感受到为社会奉献的甜蜜。

我一年参加海内外学会3~5次，整理投稿研究论文2~3篇，有时忙到深夜，过年过节也要加班加点。20多年来在日本和国际的学术会议上发表科研学术论文近120篇。每年要接待3~5批中国各地学者和各种国际交流活动，多次在中国各地主持大型学术研讨会并给在日本的齿科医学大会的中国专家特别演讲作翻译。2004年11月在北京召开的2004华裔经济女性影响力论坛大会上作的《日本传统医学领域中的女性健康与美容》演讲，受到海内外各界妇女的热烈欢迎和强烈反响。一个女人在异国他乡，在口腔界站住脚，并开辟一片如鱼得水的天地实属不易。在成功的背后有看不见的辛苦和周密的计划准备。所以我需要健康与美丽！

8 给妈妈的健康书

试读结束 需要全本请在线购买：www.cn114book.com

我喜欢照镜子

因为可增加女性激素分泌。卧室、更衣室、客厅、厨房、卫生间、洗澡间，到处都有镜子。

我喜欢唱歌

因为可深呼吸开阔心肺。我最喜欢邓丽君的《小城故事》，经常哼唱。我还喜欢儿童歌谣，让我回想起童年时的美好时光。童谣歌词中简单而深刻的含意至今令人玩味。唱歌有益大脑的逻辑思维，唱歌时声带、肺部、胸部等都得到良好锻炼，且心情愉快，有益健康和长寿。身在现代化的大城市，心里有自然界的小乡村，身心平衡。有歌声，有欢笑，就有健康。

我喜欢走路和骑自行车

每天1万步，不够数时，在下班后用步行回家补上。乘电车时静座，站台上等车时活动，动静平衡。我从中国画报海外版上看到，北京大学校长骑自行车上班，很受启发，有事也尽量骑自行车。