

▲解放军305医院院长  
▲著名养生保健专家  
▲全军老年病中心主任

张清华 倾情打造



# 远离疾病就这么容易—— 神奇养生——

张清华 主编

YUANLIJIBING  
JIUZHMERONGYI  
SHENQIYANGSHENG



中国社会科学出版社

# 远离疾病就这么容易

——神奇养生

张清华 主编

 中国社会出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

远离疾病就这么容易——神奇养生/张清华主编. —北京:  
中国社会科学出版社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2522 - 2

I. 远… II. 张… III. 养生 (中医) —基本知识  
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211149 号

---

书 名: 远离疾病就这么容易——神奇养生

主 编: 张清华

责任编辑: 刘运祥 张英杰

---

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电 传: (010) 66051713

网 址: [www.shcbs.com.cn](http://www.shcbs.com.cn)

经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 195 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

# 《远离疾病就这么容易生》

## 编委会名单

主 编：张清华

副主编：陈 枫 王立银 万爱华

编 者：沙 杭 李丁川 张亚清 张俊哲 王伟夫  
衣志勇 石克荣 杨 亮 胡树岚 李元发  
蒋知新 夏爱祥 周 健 高丽南 戴 洪  
高 峰 刘加强 张家胜 张尧成 李文军  
顾玉良 霍根正



## ·前言·

追求健康也许是人类惟一没有时间与疆界藩篱的共同理想，对于为所欲为而又无往不胜的人类来说，惟一无法征服和打败的，大概也就是健康了。

无论是王侯将相还是布衣白丁，人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。这恐怕是古往今来芸芸众生的渴望和梦想，即使到了物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类的寿命已经不断延长，人们仍然在追求更长的寿命更健康的身体。

现代都市生活的一个重要问题就是让人变得疲劳不堪，现代人不再有“锄禾日当午”的辛劳，却并不感到轻松，在没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬中，现代人拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源，心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，以致于让衰老提前到来。

许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。导致中年人体质下降、慢性

病多发的主要原因是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼，疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有人英年早逝。而老年人也由于进入了衰老期，各种疾病接踵而至。比如高血压、冠心病、糖尿病、失眠、神经系统紊乱、肾功能衰竭等等。

身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿！关注健康刻不容缓，补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫。世界卫生组织提出了两个口号：给生命以时间，给时间以生命。前者指的是长寿，延缓衰老，而后者则指的是在延缓衰老的同时要追求生命质量，要活得更有意义。

列宁有句格言：“身体是革命的本钱。”在新的历史条件下，我们该重提这句格言了。目前，中风的发病已经趋于低龄化，“过劳死”病例也有增多的趋势。为什么我们的物质生活水准获得了很大的提升，可是疾病的威胁却加剧了呢？这与我们快节奏的工作方式和生活方式有着必然的关系。健康不是一切，但失去了健康就没有一切。一个再强大的人，疾病来临时，也会突然发现生命的脆弱。

健康是人存活的支柱。有人说，只有失去健康的人才知道，健康比什么都幸福。健康也是资本，纵观历史，许多豪杰不是被对手打败，而是因丧失健康而自灭。越来越多的人想拥有越来越多的金钱，越来越多的金钱使越来越多的人过早地接近死亡。健康的身体不可能用物质去换取，也不能用金钱买到。要做到“临利害之际而不失常态”，就必须具备健康的思维，有自我调节的自觉性。

追求健康将会是未来社会的一大趋势。就像美国的趋势观察家所发现的，从前的美国梦是追求享乐富足，最新的美国梦则是一种追求健康的狂热。今日的美国梦不再只满足于更好的生活，而是更健康更长久生活。

张清华

（解放军 305 医院院长）



·目 录·

## 第一章 怎样认识健康

1. 什么是健康 / 3
2. 怎样正确认识健康 / 5
3. 身体健康的具体表现 / 6
4. 21 世纪健康人的标准 / 9
5. 世界卫生组织提出的最新健康标准 / 10
6. 不健康的信号有哪些 / 11
7. 健康靠自己掌握 / 12
8. 快乐是健康的良药 / 13
9. 健康是每个人最宝贵的财富 / 14
10. 当前健康最佳秘方 / 16

## 第二章 怎样认识和预防亚健康

1. 亚健康状态者的现状 / 21
2. 帮你走出“亚健康” / 23

3. 亚健康是如何形成的 / 26
4. 如何预防亚健康 / 27
5. 为什么猝死成为中青年人的健康杀手 / 29
6. 不健康人十大标志 / 31
7. 怎样使自己健康 / 31
8. 一进一出看健康 / 32
9. 目前我国居民存在五大营养问题 / 33

### 第三章 不花钱判断健康的秘密

1. 通过头发看健康 / 37
2. 通过眉毛看健康 / 38
3. 通过眼睛看健康 / 39
4. 通过口唇看健康 / 40
5. 通过耳朵看健康 / 41
6. 通过鼻子看健康 / 42
7. 通过舌头看健康 / 43
8. 通过指甲看健康 / 44
9. 通过皮肤看健康 / 45
10. 通过额头看健康 / 47
11. 通过异味口腔看健康 / 48

### 第四章 解读古今中外养生秘方

#### (一) 古代养生保健秘诀 / 53

1. 养生十诀 / 53
2. 饮食养生 / 54

3. 睡眠养生 / 55
4. 动静结合有利于健康 / 56
5. 古人春季养生 / 56
6. 古人夏季养生 / 59
7. 古人秋季养生 / 60
8. 古人冬季养生 / 62
- (二) 古代老人的养生之道 / 63
  1. 孔夫子的养生之道 / 63
  2. 庄子的养生之道 / 65
  3. 老子的养生之道 / 66
  4. 苏东坡的养生之道 / 67
  5. 乾隆皇帝的养生之道 / 68
  6. 曾国藩的养生之道 / 69
- (三) 当代五大寿星的养生之道 / 70
  1. 李素清 109 岁的养生之道 / 70
  2. 王云妹 107 岁的养生之道 / 70
  3. 徐芬郎 106 岁的养生之道 / 71
  4. 倪炳兴 104 岁的养生之道 / 71
  5. 陈永坤 103 岁的养生之道 / 72
- (四) 当代名人的养生之道 / 72
  1. 毛泽东的养生之道 / 72
  2. 周恩来的养生之道 / 73
  3. 刘少奇的养生之道 / 74
  4. 朱德的养生之道 / 74
  5. 邓小平的养生之道 / 76
  6. 胡耀邦的养生之道 / 76
  7. 吴阶平的养生之道 / 77
  8. 齐白石的养生之道 / 78

- (五) 国外名人的养生之道 / 79
  - 1. 八名法国百岁老人的养生之道 / 79
  - 2. 俄罗斯前总统叶利钦的养生之道 / 80
  - 3. 英国女王伊丽莎白的养生之道 / 81
  - 4. 美国前总统里根的养生之道 / 81
  - 5. 新加坡总理李光耀的养生之道 / 82
  - 6. 日本若月俊一的养生之道 / 83
- (六) 50 岁至 100 岁最佳保健秘方 / 84

## 第五章 合理膳食养生秘方

- 1. 健康从饮食开始 / 89
- 2. 均衡营养有利于健康 / 92
- 3. 科学饮食最佳 12 方 / 93
- 4. 保健养生粥 12 方 / 103
- 5. 养生水果首选 18 种 / 110
- 6. 保健食品首选 20 种 / 115
- 7. 中国人的每日健康食谱 / 126
- 8. 日本人的每日健康食谱 / 128
- 9. “洋快餐”不利于健康 / 130
- 10. 不能吃的食品千万要小心 / 131
- 11. 美国人推崇的十种食物 / 132
- 12. 国外长寿民族的饮食秘诀 / 133
- 13. 中、美饮食各有哪些优点 / 134

## 第六章 中医中药里的养生秘方

1. 中医学的养生健康理念 / 139
2. 中医认为养生主要在于保健 / 140
3. 养生必先养心 / 142
4. 中医养“精”之道 / 143
5. 中医养“神”之道 / 144
6. 中医养“气”之道 / 144
7. 中医排毒八种秘方 / 145
8. 中医春季食补养生秘方 / 146
9. 中医夏季食补养生秘方 / 148
10. 中医秋季食补养生秘方 / 150
11. 中医冬季食补养生秘方 / 152

## 第七章 怎样运动才能养生

1. 生命在于运动 / 157
2. 健康是走出来的 / 159
3. 身体锻炼 25 项好处 / 161
4. 怎样制定运动计划 / 162
5. 怎样掌握正确的运动方法 / 164
6. 运动能给人带来好心情 / 165
7. 在锻炼中如何观察自己是否健康 / 167
8. 科学健身是抵御疾病的良方 / 168
9. 运动金字塔 / 169

## 第八章 心理养生的最佳秘方

1. 什么是心理养生 / 173
2. 心理健康的标准 / 174
3. 怎样进行心理保健 / 175
4. 心态决定人的命运 / 176
5. 怎样做到心理平衡 / 178
6. 四大心理保健秘诀 / 179
7. 影响心理健康的八大因素 / 180
8. 心理养生十二方 / 181
9. 心理养生六大忌 / 186

## 第九章 需要掌握的养生秘方

- (一) 延缓衰老 / 191
  1. 什么是衰老 / 191
  2. 怎样测定衰老 / 193
  3. 为什么男人比女人早衰 / 194
  4. 衰老从 40 岁开始 / 196
  5. 延缓衰老的秘方 / 197
  6. 保健养生应从这里做起 / 200
- (二) 好习惯才能保证身体健康 / 201
  1. 生活习惯与健康 / 201
  2. 健康取决于良好的生活习惯 / 203
  3. 良好的习惯靠自己养成 / 204
  4. 什么是合理的生活习惯 / 205

- 5. 有害健康的生活习惯 / 206
- 6. 怎样走出不良习惯的误区 / 207
- (三) 解读季节养生 / 209
  - 1. 节气与健康 / 209
  - 2. 人体如何适应气候的变化 / 210
  - 3. 天气与健康的关系 / 212
  - 4. 四季养生秘方 / 213

## 第十章 传统诗歌养生秘方

- 1. 为自己的健康把脉 / 223
- 2. 六大危害健康的生活习惯 / 224
- 3. 科学生养“三字经” / 224
- 4. 生活健康“三·七秘方” / 225
- 5. 养生“四字经” / 226
- 6. 古人养生“四字经” / 227
- 7. 亚健康“四字经” / 227
- 8. 饮食养生“五字经” / 228
- 9. 养生十八防 / 229
- 10. 保健养生“六字经” / 229
- 11. 饮食养生快乐歌 / 230
- 12. 健康长寿歌 / 231
- 13. 健康高于财富 / 231
- 14. 抗衰老歌 / 232
- 15. 养生长寿快乐歌 / 232
- 16. 健康谚语 / 233
- 17. 健身快乐歌 / 234

- 18. 人生宝贵的十四方 / 235
- 19. 健康生活离不开的秘方 / 236
- 20. 这样生活最健康 / 237
- 21. 养生健康长寿金字塔 / 238
- 22. 名人健康养生格言 / 239
- 23. 中外长寿养生谚语 / 241

# 第一章

## 怎样认识健康





## 1. 什么是健康

什么是健康？有人说：“能吃能喝叫健康。”有人说：“又红又胖叫健康。”有人说：“身体好没有病是健康。”还有人说：“身体瘦才叫健康，不是说有钱难买老来瘦吗？”其实这些观点都不科学。随着科学的发展，随着医学模式转变的不断深化，健康有新观念，傅连璋同志提出健康有四条：“身体健康、体质坚强、精力充沛、情绪乐观。”

世界上每一个国家对健康都有自己的解释，最有意思的是日本。日本是快节奏、高效率的国家，日本要求什么都快。



### 健康小贴士

健康的标准是十快：“吃得快、喝得快、便得快、睡得快、说得快、走得快、尿得快、动得快、干得快、精得快（指性生活和谐）”。

日本是世界上人们感觉最紧张的国家，但又是世界上人们最健康最长寿的国家。