

Healthy

- 物无美恶 偏则为灾
- 动也养生 静也养生



生活平衡 决定健康

· 养 · 生 · 需 · 要 · 不 · 偏 · 不 · 倚 ·

其实健康长寿并不神秘，就是一个不断地调整失衡，进入新的平衡，使各种平衡系统达到良好功能状态的过程。如果我们从现在开始，调整好我们的生活方式，我们就会在不经意间拿到打开健康长寿之门的金钥匙。

 吴代君 编著



第四军医大学出版社

家庭健康小百科

Healthy



生活平衡 决定健康

吴代君 编著



第四军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活平衡决定健康/吴代君编著. —西安:第四军医大学出版社, 2009. 4

ISBN 978 - 7 - 81086 - 537 - 1

I. 生… II. 吴… III. 生活方式 - 关系 - 健康 - 基本知识
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 049904 号

生活平衡决定健康

编 著 吴代君

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 北京洲际印刷有限责任公司

版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 16.5

字 数 220 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 537 - 1/R · 497

定 价 26.80 元

(版权所有 盗版必究)

前言

怎样才能健康长寿？从古到今，从国内到国外，这是一个人们最关心的问题。尤其是现在，人们的物质生活极大丰富，社会的变化日新月异，人们都希望自己有一个健康的身体，充分地享受物质文明给人类带来的福祉。可是一个不争的事实却摆在人们面前：社会进步了，很多人的健康状况却退步了。这是为什么？原来是我们的生活方式出了问题。

从养生角度看，健康养生的关键是保持平衡。平衡才能健康长寿，失衡就会生病，甚至死亡。要健康，要长寿，要维持人体正常状态，就必须努力使自己做好平衡。所谓的平衡其实就是一个“度”的问题。我们古人早就提出了“中庸之道”，那是做人做事的准则，用在养生上也是如此。所谓的“中庸”就是一种“不偏不倚”的状态，而放眼我们的生活，我们就会发现，现代人却违背了这一准则，把好端端的身体搞得百孔千疮。

先拿饮食来说吧，有的人偏荤，有的人偏素，有的人偏咸，有的人偏甜……偏来偏去，健康的天平就失衡了，疾病就乘虚而入了。再说运动，运动的好处尽人皆知，于是很多人加入到运动健身的行列中来，但是，运动也不是多多益善，如果掌握不好运动的“度”，不但起不到健身的作用，还会使身体受到伤害。相对于“动养生”，还有“静养生”的说法，但这个静养生并不是让人们静止不动，而是静中有动，说到底是一种动静结合，还是一个“度”的问题。动多了不好，静多了也不好，动静结合才是养生的法宝。推而广之到生活的方方面面，纵欲伤身，禁欲也同样伤身；

总而言之，人们要想有一个健康的身体，就要认真研究一下我们的生活方式是否处于一个平衡的状态。本书就是从养生的角度，提示人们改变自己不良的生活方式，规范自己的日常行为，不要让自己的生命之船偏离健康的航道。

其实健康长寿并不神秘，就是一个不断地调整失衡，进入新的平衡，使各种平衡系统达到良好功能状态的过程。如果我们从现在开始，调整好我们的生活方式，我们就会在不经意间拿到打开健康长寿之门的金钥匙。



目 录



第一章 养生需要不偏不倚

1. 一个严峻的现实：威胁来自四面八方 /3

社会因素多多 /3

心理总是失衡 /3

随心所欲生活 /4

环境一日三变 /4

2. 现代病的主要病因 /5

3. 养生贵在有“度” /6

不偏不倚是健康的基础 /6

养生需要中庸 /7

运用自我调适方法 /8

本章观点：最好的医生是自己 /11

第二章 一个偏颇的观点：

生命中不能承受之荤

1. 从素食潮的兴起说起 /15

素食改变了什么？ /15

营养学家的“素食经” /16

“素食风”正在漫卷全球 /17

素食主义的历史渊源 /18

2. 吃素食的十大有益之处 /22

3. 吃素时尚不可盲从 /24



目 录

- 理由之一：长期素食营养会失衡 /24
- 理由之二：长期素食影响性欲 /25
- 理由之三：年轻人单纯素食影响发育 /26
- 理由之四：老人素食更应慎重 /27
- 理由之五：纯植物性饮食加速衰老进程 /28
- 理由之六：素食者当心肉碱缺乏症 /29
- 荤素搭配可防老年性抑郁 /30
- 荤素搭配烹调的科学道理 /31
- 荤素搭配的典型——罗宋汤 /32
- 本章观点：荤素不偏 一生平安 /34

第三章 人人都有酸烦恼， 真的是这样吗？

- *****
- 1. 从一个发生在台湾的故事说起 /39
 - 2. 骇人听闻的“人体酸化”说 /41
 - 谁在鼓吹“酸碱体质说” /42
 - “酸碱”自己能测？ /43
 - 3. 酸碱平衡没那么神秘 /44
 - “碱性体质”就一定有益吗？ /45
 - 血液酸碱能否自测 /45
 - “酸性体质”是百病之源？ /46
 - 饮食调不了血液酸碱度 /47
 - 酸碱紊乱的几种类型 /47
 - 食物酸碱怎么分？ /48
- 本章观点：酸碱体质毫无科学根据 /49

第四章 物无美恶 偏则为灾

* * * * *

目
录

1. 从失衡的餐桌谈起 /53
 - 从傻吃到吃傻 /53
 - 多食有五患 /55
 - 多食导致富裕病 /55
 - 饱食导致肥胖病 /56
 - 饱食导致骨质疏松 /56
2. 节食促进了人类的健康 /57
 - 从贾府的净饿疗法说起 /57
 - 适当限食可以延长寿命的 30% /58
 - 节食和轻微饥饿能激发基因活力 /61
 - 中年开始限食可以延长寿命 /62
 - 适当饥饿有益健康 /62
 - 节食能长寿, 秘密在大脑 /63
 - 过度节食不可取 /64
 - 古人节食养生趣谈 /66
3. 甜食的存在与诱惑 /67
 - 每天最好不要超过 40 克糖 /67
 - 嗜糖之害 甚于吸烟 /67
 - 吃糖太多易得胰腺癌 /68
 - 多吃甜食伤眼睛 /69
 - 多吃甜食易使皮肤黯淡无光、皱纹变多 /70
 - 女性多吃甜食危害大 /71
 - 警惕儿童“甜食综合征” /71
 - 孩子病中应少吃甜食 /72
 - 什么时候该吃糖 /73
4. 生命中的难“盐”之痛 /74

生活平衡决定健康

SHENGHUOPINGHENGJUEDINGJIANKANG

目 录

钠是元凶 /75

钠从哪里来 /76

含盐食品是“隐形杀手” /76

过咸饮食与胃癌“零距离” /77

吃得太咸头发会变黄 /77

吃得太咸易得咽炎 /78

抵挡咸的诱惑 /79

饮食少盐降低心脏病和中风几率 /80

少吃盐等于多补钙 /80

少吃盐有新法 /82

定期吃顿无盐餐 /83

科学吃盐 /84

5. 醋的另一张面孔 /86

过量食醋影响健康 /87

学会适当“吃醋” /88

吃醋有禁忌 /88

不必迷信“保健醋” /89

6. 掀起牛奶的盖头 /91

长期饮用牛奶未必健康 /91

饮用牛奶的学问 /93

喝牛奶的十大错误方法 /93

7. 维生素还是“危生素”? /97

维生素 A 过量 /97

维生素 B 过量 /98

维生素 C 过量 /100

维生素 D 过量 /101

目 录

维生素 E 过量 /101

儿童不宜常服用维生素片 /102

孕妇超量补维生素 E 易生死胎 /102

本章观点：平衡饮食要这样吃 /103

第五章 新版“矛与盾”：动也养生，静也养生

1. 锋利的矛：生命在于运动 /109

世界卫生组织的警告 /109

我国的情况也不容乐观 /111

久静不动，疾病丛生 /112

传统运动养生法 /113

碰撞运动让你结实健美 /114

踢毽运动好处多 /115

小小动作防中风 /116

水平运动延年益寿 /116

“温和运动”好处多 /117

运动养生因病而异 /118

选好运动的“时间表” /119

跑步一周只需要三次 /120

运动的学问在于适量 /121

十大危害健康的极限运动 /124

2. 坚固的盾：生命在于静止 /126

从龟兔赛跑说起 /126

静对生的制约 /127

精神内守，疾病没有 /129

静养生是对生命的轻抚 /132



目

录



冥想给身体带来奇迹 /134

3. 动静相宜弹性养生 /137

十二时辰养生法 /137

护胸养生法 /139

摩腹养生法 /139

摩足养生法 /140

抓头养生法 /140

暖肾养生法 /141

本章观点：生命在于动静结合 /142

第六章 来去匆匆与来去悠悠

1. 从外国人误读“早点”说起 /145

逝者如斯：你是否穿上了红舞鞋？ /146

六成人走在“过劳死”边缘 /148

快节奏生活让人粗鲁无礼 /149

2. 慢养生：保持生命之弦的弹性 /151

向快节奏生活说“不” /151

拒绝快餐的“慢食运动” /152

反对过早参与竞争的“慢学校” /153

慢读、慢音乐更有韵味 /154

以蜗牛为形象标志的“慢城市” /155

透支时间以至赔掉生命 /155

修身养性的“慢速治疗” /156

慢养生保持生命之弦的弹性 /157

“慢生活”就是拒绝“一把抓” /158

怎样过“慢生活” /159

3. 谁动了你的玩商？ /161

目
录

从老奶奶玩电游说起 /161

玩核桃：搓搓揉揉就健康 /163

玩收藏：延年益寿好主张 /163

玩风筝：不知不觉就祛病 /164

玩阅读：“思维体操”胜药补 /165

玩音乐：悠悠扬扬寿自长 /166

玩唱歌：健康从此不滑坡 /168

玩钓鱼：一线牵出好身体 /170

玩下棋：健身益脑乐陶陶 /171

本章观点：有张有弛 远离“亚健康” /173

第七章 变成“皮筋”的睡眠

1. 在风中摇摆的“睡袋” /177

什么是睡眠? /177

为什么要睡眠? /178

长期睡眠不足会欠“睡债” /180

睡眠不足等于酒精中毒 /181

睡眠不足容易导致胃溃疡 /182

睡眠质量不好可引起高血压 /183

从矛盾的失眠治疗谈起 /183

7 道简易汤让你睡得香 /186

2. 在长梦与短命之间徘徊 /188

睡眠过多等同吃得过饱 /188

睡懒觉让人越睡越疲惫 /189

睡眠过多易患帕金森 /189

老年人睡眠过多危害健康 /190

3. 需要校正的“天平” /192



目 录



每天应该睡多久? /192

睡眠过多过少均增加心脏病发病率 /192

过少过多睡眠都会导致发胖 /193

科学睡眠要遵循五大规律 /194

本章观点: 睡眠长短都损寿 /195

第八章 谁动了你的“性”福

1. 禁欲: 违背人性本能的游戏 /199

圣人不绝和合之道 /199

禁欲破坏阴阳平衡 /200

禁欲者寿短免疫力差 /201

长时间禁欲影响精子质量 /202

2. 纵欲: 此害绵绵无绝期 /204

纵欲伤的是什么? /204

房事过频损伤植物神经系统 /205

房事过频容易发痔疮 /207

性生活过频易患癌 /207

房事过度滋养调补大法 /208

3. 弹好房事这张琴 /210

房事养生四季有别 /211

7个必需的房事真空时段 /211

三款食补让你房事很如意 /214

本章观点: 房事适度宜于养生 /215

第九章 偏听偏信: 养生大忌

1. 器官清洗的真实与谎言 /221

目
录

留神高压洗肠 /221

不是人人都能洗肺 /222

频繁洗血可能引起血液病 /222

食品中的身体毒素搬运工 /223

2. 保健方法谎言大公开 /225

谎言1：空腹运动有损健康 /225

谎言2：鱼油对健康有益 /225

谎言3：吃动物油易发胖，吃植物油苗条 /226

谎言4：维C治感冒 /226

谎言5：按摩脊椎治背痛 /226

谎言6：割扁桃体防发炎 /227

谎言7：高纤维食品防肠癌 /227

谎言8：“虫斑”是肚子里有蛔虫 /227

谎言9：镇静剂治焦虑 /228

谎言10：孩子不必镶牙 /228

谎言11：青春痘是年轻人的专利 /228

谎言12：“羊胎素”可还童 /229

谎言13：天天至少喝八杯水 /230

3. 美容养生的二十个谎言 /231

脱脂奶可以让人更苗条 /231

用避孕药洗头，头发更靓丽 /231

纯天然的精油可以随心所欲地使用 /232

涂上防晒霜就能安心在阳光下活动 /232

橘皮只侵犯那些肥胖的女性 /232

洁白牙膏不会损坏牙齿 /233

吃巧克力会长暗疮 /233

水果代餐有益美容 /233

油性皮肤应经常清洗 /233



目 录



- 头发修剪得越勤，就长得越快 /234
- 垃圾食品令人发胖，因而是非健康食品 /234
- 节制饮食不会对皮肤有什么危害 /234
- 紫外线化妆品能预防晒斑 /235
- 磨砂膏人人适用 /235
- 青春痘应尽快想办法弄下去 /235
- 油性皮肤可以用香皂洗脸 /236
- 桑拿浴和蒸汽浴适合各种皮肤 /236
- 淋巴排毒很神奇 /236
- 冷水淋浴是最理想的美体方法 /236
- 洗澡会让肌肤变得十分干燥 /237
- 4. 健康饮食的 19 个经典谎言 /238
- 新鲜蔬菜比冷藏蔬菜更健康 /238
- 喝矿泉水绝对可以放心 /238
- 喝咖啡有损人体健康 /239
- 褐色面包就是全麦面包 /239
- 黄油面包片比炸薯条更健康 /239
- 早餐吃什锦麦片比面包片更加耐饿 /239
- 葡萄糖能使人保持极佳的状态 /240
- 未喷农药的水果不用洗 /240
- 甜味剂有助于减肥 /240
- 沙拉对人体健康极为有益 /240
- 晚上吃东西会毁了好身材 /240
- 黄油比人造黄油卡路里高 /241
- 深色鸡蛋比浅色鸡蛋营养价值高 /241
- 热带水果中的酶有助于瘦身 /241
- 蜂蜜的热量低，有助于减肥 /241
- 吃土豆容易发胖 /241

目 录



目 录



红糖比白糖更有益 /242

蔬菜生吃更健康 /242

喝酒可以暖身 /242

5. 补脑保健品不可太迷信 /243

本章观点：养生最忌“偏听偏信” /245

第一章

养生需要不偏不倚