

健康与长寿是人类共同福祉
催开健康之花 撷取长寿之果

揭开人类 健康与长寿之谜

张而 ◎ 编著

告诉你健康与长寿哪里来

JIEKAI RENLEI JIANKANG
YU CHANGSHOU ZHIMI

健康与长寿的目的就是为了更好地创造和享受生活。热爱生活必须热爱健康，热爱健康就是热爱生活。同样，人们缔造健康的体魄，其实也是在缔造绚丽多彩的幸福生活。

健康与长寿是人类共同福祉
催开健康之花 撷取长寿之果



揭开人类 健康与长寿之谜

JIEKAI JIAN KANG
YU CHANGSHOU ZHIMI

 中国纺织出版社

内 容 提 要

健康是保证人生幸福的第一大前提。每个人都希望拥有健康的体魄、优质的人生,而健康是从哪里来的呢?具备哪些条件才能保证身心健康呢?或者说,健康是由哪些因素决定的呢?对这些事关人体健康的问题,本书以科学的视角、认真负责的态度和朴实流畅的语言进行了翔实的介绍和阐述。只要认真阅读本书并身体力行,就一定能够获得健康、获得长寿、获得幸福的人生。

图书在版编目(CIP)数据

揭开人类健康与长寿之谜/张而编著. —北京:中国纺织出版社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5064 - 5437 - 7

I. 揭… II. 张… III. 长寿—保健—基本知识

IV. R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 206536 号

责任编辑:曲小月 特约编辑:包含芳 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010 — 64168110 传真:010 — 64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

河阳县宏润印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本:700 × 1000 1/16 印张:17

字数:240 千字 定价:30.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

健康与长寿是人类共同企盼,是人生的最大财富。但如果我们从多渠道多角度透析人们的健康,就不难发现:其实很多人与健康之间还有着一段不小的距离,如果不加注意,这种距离极有可能会越拉越大,最后出现健康可遇而不可求的局面。

这绝不是危言耸听。因为人们对于健康与长寿的了解和认识,受到众多因素的束缚,以致所认识到的健康并不全面和透彻,还有诸多的易忽略的细微之处影响着人们的健康理念,侵蚀着人们的健康基础,若不及时改正,健康这座大堤,很有可能毁于人们自身的“蚁穴”。

这就需要人们重新审视健康与长寿从哪里来?认识真正意义上的健康,以更充分的思想准备,投入到积极的健康生活中来。

健康与长寿从心情中来:心态平衡,友善仁爱,从容自信,心平气和——心情是健康与长寿的“晴雨表”。

健康与长寿从饮食中来:平衡饮食,营养到位,吃出健康,吃出快乐——饮食是健康与长寿的“加油站”。

健康与长寿从免疫中来:自身具备,科学改善,防患未然,远离疾病——免疫是健康与长寿的“护身符”。

健康与长寿从运动中来:储蓄健康,合理运动,身心俱健,充满活力——运动是健康与长寿的“黄金拍档”。

健康与长寿从习惯中来:小中见大,适时更改,积累健康,成就自然——习惯是健康与长寿的“检测仪”。

健康与长寿从睡眠中来:优质睡眠,健康身心,睡香睡饱,活力十足——睡眠是健康与长寿的“美容师”。

健康与长寿从环境中来:天蓝水澈,绿色家园,关注环境,舒适和谐——环境是健康与长寿的“天然氧吧”。

健康与长寿从排毒中来:排除毒素,保养身心,血脉畅通,无毒轻





揭开人类健康与长寿之谜

JIE KAI REN LEI JIAN KANG YU CHANG SHOU ZHI MI

松——排毒是健康与长寿的“保洁员”。

健康与长寿从“性”福中来：和谐性爱，美好真情，“性”趣盎然，完美人生——性爱是健康与长寿的“开心果”。

本书较全面地阐述了健康与长寿来自生活中的九个方面，虽然不能说是面面俱到，但至少补充了以前人们对健康与长寿认识中的不足之处。用科学的理念、翔实的资料、朴素的语言，为人们摆上了一桌丰富的健康与长寿“大餐”。

一个完美的人生，身心健康占绝对主导地位，健康打了折扣，事业、家庭、金钱、地位等都将打同样的折扣，所以，维护健康是生命中最崇高的责任。

“让所有的人都能获得健康与长寿”是本书的宗旨所在。健康与长寿是每个人都拥有的权利和希望，没有区域之分，没有高低贵贱之分，对每个人都是公平的。

健康与长寿的目的就是为了更好地创造和享受生活。热爱生活必须热爱健康，热爱健康就是热爱生活。同样，人们缔造健康的体魄，其实也是在缔造绚丽多彩的幸福生活。

我国著名医学家吴阶平说：“健康不是一切，但没有健康就没有一切”，这更能说明健康在人们生活中无可取代的地位。

想健康就能健康，想长寿就能长寿，要想获得健康与长寿的美满人生，读懂本书是第一关！

编著者

2008年12月于北京



目 录

第一章 健康与长寿从心情中来

拥有一份好心情,就会拥有一个好身体。从世界卫生组织公布的“人体十大健康标准”上看,健康应该是身体健康和心理健康的和谐统一。而心理是否健康的个体表现则是一个人的精神状态和心情的好坏。愉悦的心情是心理健康的前提,同样也是身体健康不可缺少的条件。

一 身体健康从“心”开始	(3)
1. 好心情是健康的保证	(3)
2. 好心情可以提高人体免疫力	(5)
3. 道德健康支配身心健康	(7)
4. 心情不良必然导致身体不适	(8)
5. 从心情看病情	(10)
二 心理健康促进身体健康	(12)
1. 身心健康身心愉快	(12)
2. 心理疾病的发现与防范	(15)
3. 心理平衡:快乐和健康同在	(18)
三 天天有个好心情,一生有个好身体	(20)
1. 快乐与否在自己	(20)
2. 生气有害健康	(22)
3. 幽默是健康生活的调料	(23)
4. 缓解压力,增益身心健康	(25)





第二章 健康与长寿从饮食中来

众所周知,饮食与健康是紧密联系在一起的。食物不仅可以充饥,还可以防病和治病。因此,合理饮食早已成为增进健康的科学理念。但怎样吃才算合理饮食,如何选择食物才科学,对这些问题人们有着不同的看法。至于吃什么最健康,怎样吃才健康,食物搭配的适当与禁忌等,有为数不少的人步入了误区,影响了健康,甚至产生了疾病。这就需要我們正确理解健康饮食和饮食方法。

- 一 科学饮食是保障人体健康的基础 (29)
 - 1. 健康人体必需的营养素 (29)
 - 2. 绿色食品的药理作用与功能 (31)
 - 3. 人体免疫力也是吃出来的 (32)
- 二 吃出健康,平衡饮食 (34)
 - 1. 补体内所缺,排体内所余 (34)
 - 2. 不过不缺,均衡饮食 (38)
 - 3. 平衡饮食的规则 (40)
- 三 增益健康的科学饮食方法 (41)
 - 1. 均衡营养,适量进食 (41)
 - 2. 科学搭配 (44)
 - 3. 食品搭配中的禁忌 (48)
 - 4. 一日三餐各有千秋 (49)
 - 5. 一年四季的饮食分工 (52)
 - 6. 不同年龄,饮食有别 (57)
 - 7. 男人女人,需求各异 (63)
 - 8. 病人的饮食调养 (67)



第三章 健康与长寿从免疫中来

免疫力是人体维护健康最主要的防护网,对人体起着保护作用。而免疫又可直接解释为“免除疫病危害”。从一定意义上讲,免疫力直接确定了人体的健康程度。人体具有天然的抗病能力(免疫力),提高人体这种能力的途径和人们获得健康的途径是相同的,也就是说,提高这种抵抗力与人体获得健康在意义上是一致的。



一 免疫系统是健康的防护网	(75)
1. 免疫系统的三大对抗功能	(75)
2. 免疫器官的不同作用	(76)
3. 增强免疫力是增强人体健康的前提	(79)
二 科学提高免疫力有助健康	(81)
1. 健康的心态提升免疫力	(81)
2. 科学饮食增强免疫力	(85)
3. 合理运动提高免疫力	(89)
4. 良好习惯增强免疫力	(92)
5. 优质睡眠提高免疫力	(93)
6. 科学用药,避免免疫力降低	(96)
三 人体免疫力的自我测评	(97)
1. 免疫力自测答卷	(98)
2. 从人体器官测免疫力	(99)



第四章 健康与长寿从运动中来

生命在于运动,运动促进健康,科学合理的运动是构筑健康大厦的牢固基石。人们只有科学持久地运动,才能享受运动的快乐,拥有运动带来的身心健康。运动已成为人们健康生活中不可缺少的一部分,健康也必然属于运动着的人们。



一	人是动物:运动是人体的基本机能	(107)
1.	有效运动,增强人体系统功能	(107)
2.	健身主要方式:有氧运动	(109)
3.	健身全新观念:交替运动	(112)
二	生命在于运动:健康身体是锻炼出来的	(114)
1.	储蓄健康,运动先行	(114)
2.	四季运动,形式万千	(116)
3.	关爱老年运动	(121)
4.	男女运动,各显魅力	(122)
5.	远离运动误区	(124)
三	行动带动心动:经常运动促进心理健康	(126)
1.	运动对心理的影响	(126)
2.	有目的地选择锻炼方式	(127)
四	选择科学的运动方式	(127)
1.	科学选择合适的运动项目	(127)
2.	简单有效的运动方式	(130)
3.	身体的局部运动	(132)

第五章 健康与长寿从习惯中来

健康是从生活中的一点一滴得来的,养成健康的生活习惯才能保障实际意义上的健康。习惯是人们同一个行为重复多次,久而久之就成了一种倾向,这种行为倾向的两极发展,进而形成好与不好两种,也就是日常生活中所说的好习惯和坏习惯。美国成功学大师拿破仑·希尔说:“习惯能够成就一个人,也能摧毁一个人”,点明了习惯力量的巨大。好习惯成就好身体,良好的习惯成就健康的人生。



一 好习惯伴你健康一生	(137)
1. 好身体来自好习惯	(137)
2. 好习惯创造好心情	(139)
3. 生活习惯与疾病防护	(141)
二 增益身心健康的进食习惯	(147)
1. 细嚼慢咽益处多	(147)
2. 饮酒适当,有益健康	(148)
3. 在平和状态下进食	(149)
三 损害身心健康的生活习惯	(149)
1. 吸烟,健康的第一杀手	(150)
2. 发怒,等于自毁健康	(151)
3. 暴食,生命的催命鬼	(151)
4. 酗酒,令人讨厌的恶习	(152)
5. “泡吧”,吸血的白骨精	(152)
6. 熬夜,让人苦不堪言	(153)
7. 陋习,健康的潜杀手	(154)
8. 手淫,扭曲人的心理	(156)



第六章 健康与长寿从睡眠中来

健康的体魄来自优质的睡眠,高质量的睡眠是提高免疫力的关键,是抵抗人体疾病的第一道防线。良好的睡眠,可以让全身的疲倦一觉醒来重新恢复精神和活力,所以睡眠是一切生命体的活力之源,精神之泉。健康生活离不开高质量的睡眠,一切生命都是在睡眠中实现机体休整的,而这一过程其实就是健康的另一种状态。

一 健康的身体来自优质睡眠	(159)
1. 优质睡眠与健康息息相关	(159)
2. 科学的睡姿可以保障优质睡眠	(161)



揭开人类健康与长寿之谜

JIE KAI REN LEI JIAN KANG YU CHANG SHOU ZHI MI

- 3. 不要因吃而影响睡眠 (164)
- 4. 睡眠充足,精力旺盛 (167)
- 5. 关注睡眠,捍卫健康 (169)
- 二 轻松入睡,拒绝失眠 (172)
 - 1. 认识失眠 (172)
 - 2. 不良睡眠习惯导致失眠 (173)
 - 3. 战胜失眠,睡香睡好 (174)
- 三 保证健康的科学睡眠方法 (178)
 - 1. 睡出来的人体免疫力 (178)
 - 2. 一年四季的睡眠宜忌 (179)
 - 3. 儿童睡眠,事关成长 (182)
 - 4. 正确看待做梦 (183)



第七章 健康与长寿从环境中来

人的生存离不开环境。环境是人类赖以生存的物质基础。环境的优劣直接关系到人体健康水平的高低。人们在选择居住环境时,十分重视地理面貌和风水走向,深知居住地的风水与人的健康长寿存在着某种特定的关系。其实,随着科学的进步和社会的发展,环境与健康问题已经越来越引起了人们的高度关注。



- 一 环境与健康的关系 (187)
 - 1. 地理环境对健康的影响 (187)
 - 2. 空气对健康的影响 (188)
 - 3. 气候对健康的影响 (189)
 - 4. 工作环境对健康的影响 (190)
 - 5. 家居环境对健康的影响 (191)
 - 6. 自身环保对健康的影响 (195)
- 二 珍爱健康,保护环境 (197)



1. 保证拥有清洁水源 (197)
2. 建造绿色家园 (199)

第八章 健康与长寿从排毒中来

人人都有毒素,人人需要排毒。排毒已经成为人们获取健康不可缺少的一项内容,并得到了广泛的重视。人们体内时时产生毒素,加上体外毒素的不断侵袭,人们“中毒”之深已迫使排毒不容等待。晚排一会儿毒,少排一次毒,都会让人们的健康大打折扣。及时排毒、合理排毒,生活才会健康快乐,正所谓无“毒”一身轻。

- 一 毒素,危害健康的元凶 (205)
 1. 毒素在哪里隐藏 (205)
 2. 毒素导致的主要疾病 (210)
 3. 人体的排毒系统 (213)
 4. 中毒信号 (215)
- 二 保证人体健康的排毒方法 (218)
 1. 排毒从饮食开始 (218)
 2. 运动排毒,轻松自由 (222)
 3. 精神排毒,净化身心 (225)
 4. 自然排毒,自然健康 (227)
 5. 物理排毒,疗效明显 (228)
 6. 血液排毒,通便排毒 (230)
- 三 排毒是人体健康的有力保障 (232)
 1. 外科疾病排毒保养 (233)
 2. 内科疾病排毒保养 (235)





(241)

揭开人类健康与长寿之谜

第九章 健康与长寿从“性”福中来

正常、适当的性生活是人类健康的重要保证,有规律的性生活是维护人体器官生理活动的必需。世界卫生组织提出:性健康是指具有性欲的人在躯体、感情、信念、知识、行为和社交上健康的总和,它表现为积极健全的人格、丰富和成熟的人际交往、坦诚与坚贞的爱情和夫妻关系。我国古代对性行为功能的认识,一是为了快乐,二是为了健康,三是为了生育,其中快乐的经验则是以其自身为目的的,可见,健康的性生活可造就健康的心理、生理和体魄。



一 性爱和谐是健康的主要因素 (241)

1. 健康性爱的九大益处 (241)

2. 保持和谐的性生活 (242)

3. 性高潮提升人体免疫力 (243)

4. 性爱是心灵的归宿 (244)

二 健康创造“性”福生活 (245)

1. 提高“性”趣,保持性的年轻 (246)

2. 幸福婚姻需要“性”福 (247)

3. 性爱要恰到好处 (248)

4. 正确增强性能力 (251)

三 调适性爱,充实健康 (254)

1. 减少“性”的差异 (254)

2. 警惕性爱中的不良细节 (255)

3. 正确对待手淫 (256)

4. 性障碍的正确治疗 (257)

(257)

揭开人类健康与长寿之谜

揭开人类健康与长寿之谜

第一章

健康与长寿从心情中来

拥有一份好心情，就会拥有一个好身体。从世界卫生组织公布的“人体十大健康标准”上看，健康应该是身体健康和心理健康的和谐统一。而心理是否健康的个体表现则是一个人的精神状态和心情的好坏。愉悦的心情是心理健康的前提，同样也是身体健康不可缺少的条件。

JIE KAI REN LEI JIAN KANG YU CHANG SHOU ZHI MI



一 身体健康从“心”开始

人们情绪的好坏与人体健康密切相关。人体是一个灵与肉相融相通的世界,有了心理平衡,才会有生理平衡,才会有人体各系统功能的协调,可以说,心理平衡的作用甚至超过一切保健措施的总和。身体健康从“心”开始,好心情缔造好身体。



1. 好心情是健康的保证

情绪是指人的心理生态反应,或喜、或怒、或忧、或思、或悲、或恐、或惊,中医称之为“七情”,分别由心、肝、脾、肺、肾五脏所主,情志内伤是重要的致病原因。良好的精神状态可以增进人体健康,延年益寿。



(1) 让你的情绪愉快起来

人的情绪受到外界影响时,常表现出愉快或不愉快。无论是愉快还是不愉快,都要把握好它的“度”,否则,过度了,就会引起心理的倾斜。



现代医学研究发现,在一切对人体不利影响的因素中,最能使人短命夭亡的就是不良情绪。长期情绪低落、心情忧郁、恐惧悲伤、嫉妒贪求、惊怒激昂或情绪紧张的人比精神状态稳定的人更易患一些难治之症,如高血压、冠心病、神经官能症、慢性胃炎、癌症等,妇女还容易出现月经不调、提前绝经、衰老加快等症状。医学研究还表明,大多数的胃肠疾患与情绪变化有密切关系;心理性因素引起的头痛在各种头痛患者中占80%~90%。



一个人培养和保持健康的情绪应多行善事,经常帮助弱者,使他人摆脱困境,心上必会涌起欣慰之感。当一个人坚信自己活着对他人有益,能给他人带来乐趣,就会成为自己的一种精神鼓舞。这种欣慰之感和精神鼓舞,会使人心情轻松愉快。一个心情愉快的人,免疫力就会提高,抵抗力就会增强,平时就不容易生病。





揭开人类健康与长寿之谜

JIE KAI REN LEI JIAN KANG YU CHANG SHOU ZHI MI

学会释放不良情绪是一种心态养生,通过精神状态的调整可以达到身体健康的目的。现在,发达国家在临床上广泛运用“心理学疗法”,取得了很好的效果,成为继外科手术和发现抗生素之后的又一次医学革命。

俗话说,心病还得心药治。医学家们研究发现:乐观、开朗、喜悦的情绪,能增强大脑皮层的功能和整个神经系统的张力,促使皮质激素与啡肽类物质的分泌,使机体抗病能力大大加强,并能极大地激活体内的免疫系统,从而更有利于防病、治病。这就是说,在生活中保持自己健康向上的乐观情绪,对促进自身的健康十分重要,同时也说明快乐的情绪可以医治药物无法治疗的心病。

人生中最感到愉快的时候,就是自己感到了愉快。拥有了快乐心情,就等于拥有了健康。学会让自己与快乐相处,让自己的心灵时时充满快乐,就是让自己拥有了一间常开着的“健心房”,让自己的生理健康有了维护和保养的保障。

(2) 笑,健康的一剂良药

著名作家契诃夫说:“愉快的笑声是精神健康的可靠标志。若能培养微笑,心情便会完全得到放松。”契诃夫虽说不是一位健康专家,但他却说出一个真理,我们认为笑是心情愉悦的表现,它可以使身心放松、调节内分泌、增强人体的免疫力,因此,我们要经常保持微笑,而且要不断地培养下去,让它刺激腺体分泌激素,使血液流动加快,细胞吞噬能力增强,抗体和干扰素生成增加。在笑的整个过程中,人体各器官实际都在进行保健运动。所以说,笑是保持身心健康的一剂良药。

专家总结出一个人经常笑一笑能带来以下好处:

- ①可以增强肺活量,清洁呼吸道。
- ②具有防治某些疾病的功效。
- ③消除神经紧张,让人充满活力。
- ④使肌肉放松,达到健身的效果。
- ⑤有助于增进食欲,促进睡眠。
- ⑥驱散愁闷情绪,使人变得快乐起来。
- ⑦减轻社会的压力,使头脑保持清爽。
- ⑧有助人们适应环境,乐观处世,淡忘昔日的不幸和烦忧。