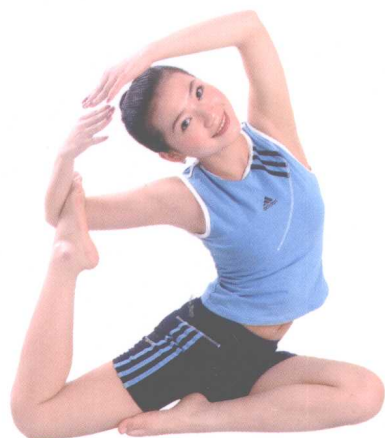


打破养生保健的表象

揭示生命健康的本源

健康从“均衡”中来



——中国人的养生书

JIAN KANG CONG
JUN HENG ZHONG LAI

木子林 编著



天津科学技术出版社

健康从 “均衡”中来

——中国人的养生书

JIAN KANG CONG
JUN HENG ZHONG LAI

木子林 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康从“均衡”中来：中国人的养生书/木子林编著. —天津：

天津科学技术出版社，2009.5

ISBN 978-7-5308-5139-5

I .健… II .木… III .养生（中医）—基本知识 IV .R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第061231号

责任编辑：刘丽燕 张 婧

责任印制：白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人：胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话（022）23332398（事业部）23332697（发行）

网址：www.tjkjchbs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司

开本 710×1000 1/16 印张 17 字数 194 000

2009年5月第1版第1次印刷

定价：26.8元

目 录

上篇 日常养生，贵在“均衡”

第一章 均衡睡眠，养生关键	4
睡眠是天然的补药	5
健康睡眠重在适度	9
警惕睡眠中的小毛病	12
休假时不做闷睡族	16
养成均衡的睡眠习惯	19
不同疾病的最佳睡眠方式	22
均衡睡眠绝对不能赖床	25
 第二章 运动一时，健康一生	28
合理运动铸就真正健康	29
运动既要适量也要适度	32

运动时间要因时制宜	35
要选择适合的运动项目	37
不同疾病的最佳运动方式	40
必须要避开的运动误区	44

第三章 温馨斗室，颐养天年 47

居室环境与养生息息相关	48
闹处谋事，静处安身	52
起居有常，均衡养生	55
居室卫生，一定要保持好	59
居室多开窗，通风保健康	63
谨防家中病，宠物勿上身	66
养花养生，也要科学合理	69

第四章 和谐性爱，性福一生 72

养生保健需要和谐性爱	73
和谐性生活一定要适度	76
性生活切不可过度激烈	79
性生活前后卫生要做好	82
性生活必须避开的误区	85
性生活出现意外怎么办	89
找准自己的性爱时钟	92
一年四季均衡性爱巧养生	95

中篇 科学饮食，势头“均衡”

第五章 均衡饮食，合理搭配 100

饮食养生，重在科学进食	101
均衡饮食，营养才能平衡	104
粗粮细粮，务必平衡搭配	107
水果蔬菜，二者缺一不可	110
节制饮食，应该少荤多素	114
三餐平衡，营养才能平衡	116
吃好早餐，然后再去上班	119
午饭质量，关乎健康养生	121
吃好晚餐，必知养生禁忌	124
学会饮水，保住均衡营养	127

第六章 食之有度，有益健康 130

食油无度，危害太大	131
进食太咸，危害无穷	134
吃醋养生，也要适度	138
白肉红肉，孰主孰辅	141
碳酸饮料，尽量少喝	143
控制甜食，拥抱健康	146
嗜酒贪杯，必损健康	149

饭吃七成，健康十成	152
细嚼慢咽，不可暴食	155

第七章 进补有道，不可滥补 158

滋补养生，需看清体质	159
药补食补，看情况而定	162
进补误区，越补越需补	164
孩子进补，忌盲目行事	167
老人进补，要适时适度	170
孕妇进补，绝不能蛮补	173
产妇进补，以均衡为要	177
春季补益，饮食宜清淡	180
夏季清热，暑天宜清补	183
秋季进补，以润燥为主	186
冬季滋补，仍然要适度	189

第八章 均衡养生，不挑不厌 192

饮食养生，忌偏食挑食	193
厌食挑食，小心厌食症	196
小儿厌食，父母怎么办	199
孕期厌食，要有好对策	202
节食减肥，不当反增胖	205
食欲不振，药膳帮你忙	208

下篇 心理养生，志在“均衡”

第九章 乐观长寿，悲观短命	214
自信是健康的关键	215
乐观是健康的基石	218
乐观是长寿的秘诀	221
悲观只会带走健康	224
童心是长寿的法宝	227
一日三笑健康准到	230
 第十章 情绪适中，健康常在	 233
情绪好坏将影响健康	234
影响健康的几种情绪	237
良好的情绪可以治病	240
学会控制自己的情绪	243
气大伤身，可酿大祸	246
 第十一章 心态平衡，健康一生	 249
健康生活需要健康心态	250
良好心态是健康的保证	253
放松心情，人急则易老	257
淡泊名利才能健康一生	259
从“活得累”中走出来	262



上篇

日常养生，贵在『均衡』

健康与长寿，自古以来就是人类的共同愿望与追求。特别是随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高，人们越来越渴望健康，盼望长寿，尽终其天年，度百岁乃去。饮食有节，起居有常，不妄作劳而，尽终其天年，度百岁乃去，就是认真实行了养生之道的结果。一句话，养生之道在于：均衡：日常生活习惯。

第一章

均衡睡眠，养生关键

睡眠是平衡人体阴阳的重要手段，是最好的节能方式，也是最好的储备及充电方式，更是消除疲劳、走出亚健康养生的第一良方。提高睡眠质量有很多技巧，例如提倡睡子午觉，睡前减慢呼吸节奏，做到睡前无所思等。



睡眠是天然的补药

睡觉对人的身体健康至为重要。睡眠作为生命所必需的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。人的一生中，有三分之一的时间是在睡眠中度过的。人在劳动、工作、学习中消耗了大量能量，要靠睡眠来补偿。睡眠既是补充、储备能量、消除疲劳、恢复体力的主要途径，又是调节各种生理机能、维持神经系统平衡的重要环节。因此，无论是对身体的发育，还是保障身体的健康、保持旺盛的精力，睡眠都是十分重要的。

我国的养生医学自古以来就将睡眠放在了非常重要的位置。

战国名医文挚对齐威王说：“我的养生之道把睡眠放在头等位置，人和动物只有睡眠才能生长，睡眠帮助脾胃消化食物。所以睡眠是养生的第一大补，人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。”

唐代大医学家孙思邈是我国医学史上极为罕见的老寿星，他活了一百多岁。孙思邈十分讲究睡眠养生。孙思邈认为，一个人要想健康长寿，必须休息好，睡好觉，这是健康长寿的前提。不仅如此，孙思邈还认为：“凡眠，先卧心，后卧眼”。“卧”字本义为伏在矮而小的桌子上睡觉，在此引申为躺在床上睡觉。这句话的意思是说：凡睡眠，睡前当摒除一切喜怒忧思，精神上尽量放松，做到恬淡虚静，内心安宁，静悄悄地躺着，使大脑处于放松状态，然后慢慢合上双眼，自然就酣然入梦。

半山翁诗云：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”一语道破了睡眠对于养生至关重要的特性。

清代医家李渔曾指出：“养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。”这也在强调睡眠对于养生的重要意义。

类似的例子还有很多。它们都说明，睡眠对于长寿之道比任何“仙方”都重要，睡眠是天然的“补药”。在民间，老百姓也常讲：“药补不如食补，食补不如觉补。”可见，睡眠对我们的身体健康起着举足轻重的作用。

根据相关医学研究表明，睡眠在以下几个方面与我们的健康有着密不可分的联系。

良好的睡眠可延缓衰老

近年来，许多调查研究表明，健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。人的生命好似一团燃烧的火焰，有规律燃烧则火焰持久；若忽高忽低燃烧则使火焰不稳易灭。同理，睡眠恰似火焰燃烧的状态，若能保证良好的睡眠，就能延缓衰老，保证生命力的长久。

良好的睡眠可提高智力

人的大脑要思维清晰、反应灵敏，必须要有充足的睡眠，如果长期睡眠不足，大脑得不到充分的休息，就会影响大脑的创造性思维和处理事物的能力。一位生理学家研究连续两天彻夜未眠的人，发现他们在第一天晚上还可以作些创意思考，但到第二天晚上，就连平日熟悉的事务也无法处理。这种精神上的疲倦是导致交通事故和工作意外的重要原因，据一些始终劳累过度的医生承认，由于疲倦，诊疗时很容易出错。

良好的睡眠可保护人的心理健康

睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。因为短时间的睡眠不佳，就会出现注意力涣散；而长时间的睡眠不佳，则可造成不合理的思考等异常情况，影响正常心理活动。

良好的睡眠可以提高人体的免疫力

人体的免疫细胞（淋巴细胞、白细胞、B细胞等）的增殖数量和活性会因睡眠不足而大大降低。美国的专门机构研究发现，人如果连续三天只休息6个小时，那么其免疫力降低至原来的20%。免疫力降低，在现代社会面临的巨大压力以及空气、水质、食品的污染和细菌病毒层出不穷的环境下，会导致多种疾病发生，如神经衰

弱、感冒、胃肠疾病等。瑞典一家医学研究机构的研究人员发现，睡眠不足还会引起血液中胆固醇含量增高，使得发生心脏病的概率增加；澳大利亚的一个研究学会更是提出，人体的细胞分裂多在睡眠中进行，睡眠不足或睡眠紊乱，会影响细胞的正常分裂，由此有可能产生癌细胞的突变而导致癌症的发生。

良好的睡眠是“性福”的保障

如果睡眠时间不够，人很容易丧失性热情。我国传统中医理论认为，性爱与睡眠都与心脏能量关系密切。心能强意味着睡眠质量高，同时好的睡眠也可以使心脏重新“充电”。如果缺少睡眠，心能就会降低，性欲和性能力也会降低。英国伦敦大学的调查也证明了这一中医理论。通常小于5岁的孩子的父母最缺觉，性爱频率最少，其过程也总伴随着不安和焦虑。而在增加了睡眠时间后，他们的情况就大大改善了，性不再是夫妻俩生活以外的话题，就连他们日常对视的眼神也充满了温情。充足的睡眠、饱满的精神，可以让他们更放松，体力更好，性生活也更和谐。

良好的睡眠是美容的最好方式

世界卫生组织将“睡得香”定为人类健康的标准之一。世界卫生组织甚至还认为，良好的睡眠是美容的最好方式。那么，睡眠与美容究竟有哪些关系呢？综合现代研究结果表明，大致有三个方面。(1)睡眠时皮肤血管更开放，可及时补充皮肤所需的养料和氧气，带走各种排泄物。(2)睡眠时生长激素分泌增加，可促进皮肤新生和修复，保持皮肤细嫩和弹性。(3)睡眠时，人体抗氧化酶活性更高，能更有效地清除体内的自由基，保持皮肤的年轻状态。如果长期睡眠不足或睡眠质量不高，就会精神萎靡，有损健康，引起疾病，提前衰老。具体反映在面部就会出现皮肤失去光泽，变得干燥枯萎、松弛没有弹性，这就是所谓的“老化”。这种老化会随年龄的增长而加重。

温馨汤

不要“和衣而卧”

有些人习惯穿着外衣睡觉，以为穿着衣服再盖被子睡要暖和些，其实这个认识是错误的。因为穿着衣服睡时，会压迫身体表层的血管，阻碍血液流通，反而使人感到更冷。若脱去衣服只盖被子睡，血流会比较畅通，比穿着衣服睡暖和得多。因此，“和衣而卧”并非好习惯。但是对于那些赤膊睡觉不习惯的人、老年人、体弱者以及好踢被子的小孩子，或者环境条件不方便时，可以穿着比较宽大的内衣睡，当然最好是睡衣。这是因为睡衣宽大、无领无扣，不使颈胸腰腹受束。睡衣一般要长于身高，使睡眠时四肢覆盖，不易感染风寒。睡衣选料应以天然织品为好。

健康睡眠重在适度

我们已经知道，睡眠对我们的身体健康非常重要。从某种意义上讲，睡眠的好坏直接影响着我们的身体健康。也正是因为这个原因，国际精神卫生和神经科学基金会也特意将每年的3月21日定为“世界睡眠日”，提醒人们要好好对待自己的睡眠。所以，我们一定要重视我们的睡眠，以在每一个夜晚来临的时候，能睡一个好觉。然而，我们也不能因此就极端地认为：睡得越多就越健康。专家认为，睡眠重在适度，睡得太多，或者睡得太少，都对健康有害。

齐白石是中国著名的国画家，也是世界闻名的大画家。他1863年生于湖南省湘潭县，1957年在北京逝世，享年94岁，算得上是老寿星了。其实，齐白石如此高寿与科学的养生之道是分不开的。白石老人有科学的生活习惯。他每天天不亮就起床，先去自家的菜园，为葡萄、丝瓜、花生等施肥、浇水，直累得汗流浹背才肯回去。当然，除此之外，有规律的睡眠也对白石老人的养生起了关键的作用。齐白石一般睡得很早，从不贪晚，每夜必须保证足够的睡眠，而且讲究睡眠质量。白石老人认为，人要保持清醒的头脑和健康的体魄，必须保证充足的睡眠。

其实，正如白石老人所说的那样，睡眠讲究一个适度，睡得太多或者睡得太少对身体都不好，不利于养生。近些年来，英国科学家就发现，睡眠时间过长或过短都不利于健康，最佳睡眠时间应控制在每日7~8小时之间。研究中共有10308名年龄在35~55岁之间的人接受调查。对那些每日习惯睡6~8个小时的人来说，如果睡眠时间减少，其患心血管疾病死亡的风险有可能增加110%。而对那些每日习惯睡7~8