

精致生活丛书



JINZHI SHENGHUO CONGSHU



邱世如
编著

怎样 保健更科学



海潮出版社

前 言

让生命拥有鲜活的质量

医学上著名的“长寿三角论”指出：长寿好比一个三角形，其面积，即一个人寿命的长短取决于三个边的长度，底边为遗传因素，两个侧边分别为环境因素和生活方式，其中，最活跃、最能动的因素就是生活方式。生活方式就是个人在生活中采取的行为。

世界卫生组织不久前宣布：每个人的健康和寿命60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗保健，7%取决于气象影响。可见人的健康长寿主要取决于自己，健康的生活方式使人增寿，不健康的生活方式使人生病折寿。好习惯是健康长寿的银行，是健康建设的自我投资。印度谚语说：播种行为，就收获习惯；播种习惯，就收获性格；播种性格，就收获命运。

何谓“保健养生”？保健养生就是经过系统安排的生活方式。保健养生要求多多，最重要的要算按科学规律生活，也就是说人应顺应天时，顺应人体生物钟运转规律而作息、进食、锻炼、用脑……即把一切的生活细节全都纳入规定的时间轨道，以自然之道养自然之身。中医认为“知道者，法于阴阳，和于术数，食欲有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而善终其天年，度百岁乃去。”就是说懂得保健养身之道的人，他的所有活

动都要与外界和体内的阴阳变化相适应,饮食定时,起居有规律,这样身心都会健康。

人人都在追求生活质量,因为长生不老是不可能的,来世轮回也断不可求,只有寄希望于拥有或建设一个高质量的生命。“生命质量”包括生存质量、劳动质量和发展质量。生活质量就是指活得愉快健康,劳动质量就是指通过自己的劳动为社会作出的贡献大小,发展质量就是充分发挥、施展自己的潜力和创造力的程度。当今时代,物质文明和精神文明都有了全面的发展,有人认为要趁有生之年什么都享受享受,这样才“对得起”自己的生命。这种“现代派思想”本质上是不错的,我们每个人都有权力使自己的生命融入现代文明,但是,现代文明给人带来享受和便利的同时也给我们带来了不少弊端。出入“打的”让人失去了锻炼的机会,出现“肌肉饥饿症”,抽烟喝酒及盲目进补有害健康;住房的现代化装饰带来了于身心不利的各种污染,人从家务活中解放出来的同时却失去了劳动的快乐……何况生命质量还包括劳动质量和发展质量。沉湎于个人享乐中的人是自私的,是没有前途的,也是不可能拥有高质量的生命。只有那种以自然之道养自然之身,在社会劳动中发展个人潜能,并充分享受人生乐趣的明智之士,才能获得真正高质量的生命。

目 录

前言 让生命拥有鲜活的质量

第一章 追求健康的生活方式	1
1. 21世纪人类怎样增进健康	1
2. 健康的生命取决于自己	2
3. 日常生活保健最佳时间	4
4. 活得年轻的五个生活秘密	6
5. 容易早逝的十种人	7
6. 长寿名人给我们的生活启示	8
7. 幸福不体现在拥有物质财富	11
8. 警惕身体“亚健康状态”	12
9. 谨防现代文明病	13
10. 生命在于运动,更在于静养	15
11. 睡眠与健康——睡眠多少算够?	16
12. 睡眠与健康——坚持午睡好处多	18
13. 睡眠与健康——睡懒觉的弊端	19
14. 睡眠与健康——睡眠障碍的克服	21
15. 追求婚姻性道德,享受和谐性生活	22
16. 存乎于心的性和谐	26
17. 性爱的十大益处	31
18. 性健康的几大要件	33
19. 独身对健康有影响	35
20. 疲劳——健康的警号	37
21. 求健求寿宜防“五劳”	38
22. 疲劳与机能恢复	39

23. 乐在其中话除疲	40
24. 性传播疾病的预防	42
25. 吃药,给您提个醒儿	43
26. 轻松对付现代病	46
27. 有害健康的生活小习惯	49
28. 在享受家用电器乐趣的同时	50
第二章 家庭与心理保健	55
29. 健康新标志——正确处理心理危机	55
30. 心理因素与生理健康密不可分	56
31. 心理健康的标准	58
32. 影响心理健康的因素	60
33. 家庭是健康心理的摇篮	61
34. 夫妻恩爱是身心健康的重要保证	62
35. 夫妻恩爱小参谋	67
36. 互敬互慰,家庭生活最醇美	70
37. 用良好的家庭气氛熏陶健康儿童	71
38. 不应回避家庭性教育	74
39. 情绪锻炼比身体锻炼更重要	77
40. 情绪健康的标志	80
41. 笑的艺术	81
42. 劝君不要把气生	83
43. 保肝养心以制怒	85
44. 痛哭一场以消气	87
45. 幽默的保健功能	88
46. 适当的发泄——可获心理平衡	89
47. 量力选择需要	90
48. 放松你的身心	91
49. 心房亦须常“打扫”	92

50. 始终要记住:我们只能活一次	93
51. 勤奋益寿	95
52. 家居环境与身心健康——光线	96
53. 家居环境与身心健康——色彩	98
54. 家居环境与身心健康——声音	100
55. 家居环境与身心健康——通风	101
第三章 家庭健身:在运动娱乐中增强体质	103
56. 家庭健身——21世纪的生活时尚	103
57. 运动的好处及运动不足对人体的种种影响	106
58. 健身可增强遗传素质,塑造强健体魄	107
59. 健身要有良好的心态	109
60. 活动并非“多多益善”	111
61. 身体素质小常识	113
62. 温和运动也是健身	116
63. 劳动不能代替健身运动	117
64. 家庭健身的原则	119
65. 成年人不可忘却身体锻炼	120
66. 女性健身不弱男	122
67. 老年保健:锻炼生命每一天	126
68. 顺乎自然,呵护生命	129
69. 四季健身	136
70. 保健中共享天伦之乐	139
71. 性生活——惠及身心的夫妻保健运动	140
72. 性生活要注意合理时间与频度	141
73. 羽毛球既轻松又易学	144
74. 时尚的跳绳健身法	145
75. 晨练是个好习惯	147
76. 忙碌中偷闲运动对健康有好处	147

77. 日行万步,延年益寿	148
78. 跑步健身怎样达到理想效果?	150
79. 日常生活保健16宜	151
80. 清晨床上健身法	153
81. 睡前保健八法	154
82. 倒立健身好处多	155
83. 游泳健身常识	157
84. 器械健身:现代家庭健身又一景	158
85. 运动之后莫忘放松	161
第四章 减肥与美容	163
86. 我们的身体不能承受肥胖之重	163
87. 肥胖的原因	165
88. 减肥测试	168
89. 国外流行的减肥方法	171
90. 防治肥胖的饮食原则	177
91. 合理安排三餐减肥法	180
92. 常见的减肥食物	181
93. 减肥食谱与药膳	184
94. 运动减肥	186
95. 老年肥胖者如何锻炼?	188
96. 每日瘦身计划	189
97. 最省钱的减肥方法	192
98. 如何鉴别自己皮肤的性质	193
99. 春季的护肤秘笈	194
100. 夏季皮肤如何护理?	195
101. 秋季如何保养皮肤	197
102. 冬日护肤计划	198
103. 美容16忌	200

104. 美容减皱洗脸三忌	202
105. 防止皮肤衰老四忌	204
106. 三大营养素与美容	205
107. 美容要吃维生素	206
108. 合理摄取无机盐、微量元素	208
109. 水做的容颜	209
110. 胶原蛋白延衰老	211
111. 皮肤养护的饮食原则	211
112. 吃什么能使皮肤白皙?	214
113. 体内酸碱平衡才能美丽照人	215
114. 按皮肤类型进食	216

第一章

追求健康的生活方式

1. 21世纪人类怎样增进健康

专家说：在21世纪，人类主要通过以下几个途径增进健康，但无论目前或将来使用什么先进药物，都没有健康的生活方式有生命力：

(1) 提高免疫能力

科学家研究证明，免疫能力从30岁开始衰退。肌体免疫能力减弱的部分原因在于T细胞。但是，随着年龄的增长，T细胞的数目逐渐减少，而且丧失免疫功能的T细胞百分比也增大了。研究认为，要增强人体免疫力就必须清除这些已衰老的T细胞。专家预测，下个世纪初即可研制出这样的物质。

(2) 开展激素疗法

激素与健康之间的联系非常密切。雌性激素补充疗法可显著地减慢骨质疏松速度；男性睾丸激素能增加肌肉强度和防止贫血，还能医治男性更年期综合症。据报道，给激素水平低下的老年男性注射生长激素，使他们看上去年轻了10岁。这些异常惊人的成果



目前还不能用于临床,因其一系列副作用还无法解决。

(3)应用基因疗法

此疗法主要用于治疗基因缺陷病等。但是,目前国内还没有实际应用的先例,国外仅对某些特定的遗传病取得了成功。要想将基因疗法应用于临床,还有待于将人类的基因组搞清楚,估计21世纪会取得突破性进展。

(4)建立健康的生活方式

20世纪60年代,西方一些国家的经济进入快速发展时期,与之相应的是人们工作生活节奏加快,竞争激烈,压力也随之加大。日本的一项健康调查表明,工作紧张、压力大的人群中,身体健康状况普遍较一般人差。胃溃疡、神经衰弱、高血压、心脏病的发病率较高。另外还有“过劳死”,即过度劳累造成的死亡。因此,要求得身心的健康,除了提高医学的水平外,普遍认为,改变生活方式应是最为根本的。现在人们也开始认识到,他们在享受着物质文明带来的方便时,不知不觉中已成为物质文明的奴隶。人们开始反思,难道自己拼命地工作,就是为了住宽敞的别墅、开豪华的轿车?难道生活就是在工作——购买——享受的循环中奔忙?生活的目标是什么?回过头来追问生活的意义,人们发现,原来健康是本,家庭是根,平淡是真。

2. 健康的生命取决于自己

健康的生命首先取决于自己。世界卫生组织(WHO)曾向世界宣布,个人的健康和寿命60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决

于医疗条件,7%取决于气候影响,而取决于个人的因素中,生活方式是主要因素。

广泛的调查也表明,其奉行下述生活方式的人,生病可能性较小,长寿的可能性较大:

- 不吸烟。
- 即使饮酒,也注意适量。
- 每天吃早饭。
- 不吃零食。
- 维持正常体重。
- 每晚睡眠7-8小时。
- 坚持至少是适量的锻炼。

下表的数字也说明,在10种主要死因中,生活方式是惟一最重要的致发因素:

对10种主要死因中4个致发因素的估价

	生活方式	环 境	遗 传	保健服务
心 脏 疾 病	54	9	25	12
癌 症	37	24	29	10
中 风	50	22	21	7
交 通 事 故	69	18	1	12
其 它 事 故	51	31	4	14
流 感 与 肺 炎	23	20	39	18
糖 尿 病	34	0	60	6
肝 硬 化	70	9	18	3
自 杀	60	35	2	0
他 杀	63	35	2	0
综合 10 种死因	51	19	20	10

人的一生从胚胎开始到死亡的全过程,几乎身体

的每个时期的疾病都与生活方式、不良嗜好有关。在胚胎时期,胎儿会因父母吸烟、喝酒、偏食、用药不当等,出现畸形和先天性疾病。孩子出生后,家庭的生活方式直接影响孩子的健康。在婴幼儿时期因为喂养不当、营养不足、户外活动少、饮食不卫生等,造成营养性贫血、佝偻病、肠寄生虫病等。在儿童少年时期代谢旺盛生长发育迅速,却可能因饮食指导不科学,起居制度不合理,呈现豆芽菜形或小胖子的状态。出现脊柱弯曲、龋齿、沙眼等常见病。从青少年开始,家庭的生活方式直接影响健康状况,特别是在几个特殊阶段,即青春期、更年期、老年期因为生活方式不健康出现许多疾病如妇女病、糖尿病、白内障、心脑血管疾病,甚至精神障碍等。

生活方式对每个人是重要的,对一个家庭、一个民族、一个国家同样是重要的。一个家庭中没有良好的卫生习惯,家庭内疾病就多,身体素质就差,一个地区或一个民族,若长期处于不卫生的生活之中,就会影响其经济、文化的发展。

3. 日常生活保健最佳时间

(1) 洗澡的最佳时间

不同时间洗澡,收效不一样。清晨起床洗澡,如遇水温不当,人体难以适应,易患感冒,中午洗澡虽可换得一身清洁与轻松,但轻快之后却可引起疲倦乏力。最好是在晚上临睡前来一次温水浴(水温40~50摄氏度左右),能促使全身肌肉、关节松弛,血液循环加快,助你安然入睡。

(2)美容的最佳时间

皮肤的新陈代谢在夜间12点至凌晨6点最为旺盛,因此睡前使用化妆品美容护肤效果最佳,能真正起到促进新陈代谢和保护皮肤健美的作用。

(3)锻炼身体的最佳时间

在一天之中,清晨常被人们视为锻炼身体的最佳时间。但新近的研究结论却相反。生理学家提出,傍晚锻炼最为有益。美国俄亥俄州立大学健康中心的专家解释是:人的各种活动都受“生物钟”的调控,无论是体力发挥或身体的适应能力,均以下午接近黄昏时分最佳,如人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏锐,全身协调能力最强,尤其是心率与血压都较低且很平稳,最适宜于锻炼。早晨则不然,运动时心律与血压的升幅较傍晚明显升高,对健康构成潜在威胁。

(4)散步减肥的最佳时间

饭后45分钟,以每小时4.8公里的速度散步20分钟,热量消耗最快,最有利于减肥。如过2小时再散步20分钟,减肥效果更佳。

(5)睡眠的最佳时间

午睡最好从午后1点开始,这时人体感觉自然下降,很容易入睡。晚上睡眠以10~11点钟上床为佳,因为人的深睡时间一般在夜里12点至凌晨3点,这时人的体温、呼吸、脉搏及全身状态都进入最低潮,人在睡后一个半小时即进入深睡状态。

(6)饮茶的最佳时间

生活中人们普遍习惯于餐后立即饮茶。这是不科学的。因为餐后立即饮茶,茶叶中的鞣酸可与食物中的铁质结合成不溶的铁盐,降低铁的吸收,时间一长可诱

发贫血。若待餐后1小时,食物中的铁质已基本吸收完毕,此时饮茶就不会干扰铁的吸收。故餐后1小时为饮茶的最佳时间。

(7)刷牙的最佳时间

早晚刷牙固然必要,但最佳时间还要算每次进食后3分钟内。因为饭后3分钟口腔内的细菌开始分解食物残渣中的酸性物质,腐蚀溶解牙釉质。

(8)开窗通气的最佳时间

每天上午9~11点,下午2~4点开窗透气效果最好。此时气温已升高,逆流层现象也已消失,大气底层的有害气体逐渐散去。

4. 活得年轻的五个生活秘密

(1)凉爽 苹果冷藏,可以长时间保鲜,这是人所共知的,其实,这个道理也适合人和动物,温度越高人体的代谢过程就越快,人也衰老得越快。国外科学家在一份研究报告中提供了关于家蝇的说明:一只生活在室内温度为18℃的家蝇,其寿命比生活在室内温度为28℃的家蝇长一倍。医生建议,室温最好不要超过27℃。

(2)饥饿 美国科学家首次从老鼠身上获得了“饥饿能使青春永驻”的科学证明。喂食很少的老鼠的寿命比其能吃多少就喂食多少的同类的寿命长一倍。研究人员认为,人类采取这种“永葆青春的饮食法”可以长寿,而且精力充沛。每天摄取的热量保持在1200卡至1500卡之间为宜。

(3)爱情 爱情是比任何事情都令人兴奋的,兴奋

激素使周身血液流动加快,人体内的紧张激素减少,因而能使人年轻。

(4)激素 在如何使人们青春常在的研究中,最近发现最新的神奇物质就是生长激素。美国研究人员进行了一次试验,对一个65岁的人每周注射3次生长激素,结果他的脂肪沉积消失,皮肤恢复弹性,肌肉重新恢复活力。

(5)职业 有这样一些职业,从事这些职业的人虽然有的年龄很大,但是却保持着青春活力,例如乐队指挥、僧侣、画家等,其原因在于这些人是自己生活的创造者,他们在职业上不受压抑。相反,从事受人支配的职业就衰老得快。

5. 容易早逝的十种人

日本医学家经过大量的研究,已经证实十种人容易早死:

- (1)嗜烟如命的人。
- (2)心胸极度狭窄、妒嫉成性、动不动就大发脾气的人。
- (3)经常酗酒的人。
- (4)个人生活规律无常,根本不讲养生之道的人。
- (5)生一点小毛病就吃药,一年里吃药打针不计其数的人。
- (6)有毛病却硬熬,不去诊治的人。
- (7)性生活过度的人。
- (8)成天精神忧郁不振或悲喜过度、对任何事情都不感兴趣的人。

(9)一个朋友都没有的人。

(10)从来不参加任何体力活动和体育锻炼的人。

6. 长寿名人给我们的生活启示

(1)大度诙谐的丘吉尔

丘吉尔是英国著名的政治家。他一生虽是在繁忙中度过的,但仍活了91岁,是第二次世界大战各国领袖中最后一位离开这个世界的。丘吉尔高寿的原因,归结起来主要有四条:

意志坚强,宽宏大度。丘吉尔曾几次竞选首相失败,但他毫不气馁,仍然像“一头雄狮”那样去战斗,最后果真取得了成功。他说过:“我想干什么,就一定干成功。”他不但意志坚强,而且待人十分宽厚,能够谅解他人的过失,包括那些曾强烈反对过他的人。虚怀若谷,使他摆脱了许多烦恼。

开朗乐观,诙谐幽默。丘吉尔被英国人称为“快乐的首相”。不论在公开场合,还是与家人在一起,他的谈话都充满幽默感。甚至在生命垂危之时,他也没忘记幽默。当时有人问他怕死不?他诙谐地说:“当酒吧间关门的时候,我就要走了,再见吧,朋友。”

善于休息,兴趣广泛。第二次世界大战最激烈的岁月,丘吉尔昼夜不停地奔忙,没有足够的睡眠时间。由于他每天乘汽车穿梭于政府各部门之间,要在车上度过三四个小时,他就抓住在车上的空隙,趁机小憩。德国法西斯对伦敦狂轰滥炸时,有人发现他正在地下室里织毛衣呢!这是他特有的一种休息方式。丘吉尔的兴趣相当广泛,音乐、美术、文学、军事、政治等,无所不

通。在绘画上他造诣很深，在文学上曾获诺贝尔奖金。如此广泛的爱好，陶冶了他的情操和博大的胸怀，给了他巨大的精神力量。

饮食合理，喜爱运动。丘吉尔喜欢吃新鲜蔬菜，酒、肉从不过量。合理的饮食保护了他的心脏血管，防止了机体的衰老，他从青少年时代起，就酷爱体育运动，骑马、开车、击剑……他还是个游泳健将，同时喜欢风浴、水浴、日光浴。40岁时，丘吉尔开始偷着学开飞机，最后竟然成为一名合格的飞行员，把银鹰开上了蓝天……长期坚持锻炼给了他一副健壮的身体，帮助他战胜了千难万险，取得了事业的成功，并成为现代政治家中的长寿者。

(2) 平心超脱的泰戈尔

罗宾得拉纳特·泰戈尔是印度近代著名的文学家和社会活动家，被誉称为印度的“诗圣”，享年80岁。

泰戈尔从印度的佛学中领悟了寻求内心平静的崇高境界，在哀乐与悲喜之情感冲击中，能动用他超人的平衡能力，使精神状态经常处于动态的平衡之中，把养生与养性有机地结合起来，为后人留下了保健强身的宝贵经验：

一是排遣法。医学心理学家认为，悲哀也是一种能量，会造成精神的崩溃。长久的悲哀会对人体的免疫功能起摧毁的作用，易发生溃疡病、冠心病，甚至是癌症。泰戈尔排遣悲哀的重要方法是写诗，用诗寄托哀思，消除这种破坏能量。

二是转移法。泰戈尔说：“人们为了从痛苦中解脱出来，像被黑暗围困的幼苗，总是拼命地想撕破黑幕，投身到光明中去。”因此，他很善于在遭到亲人亡故的