

不生病的养生方式

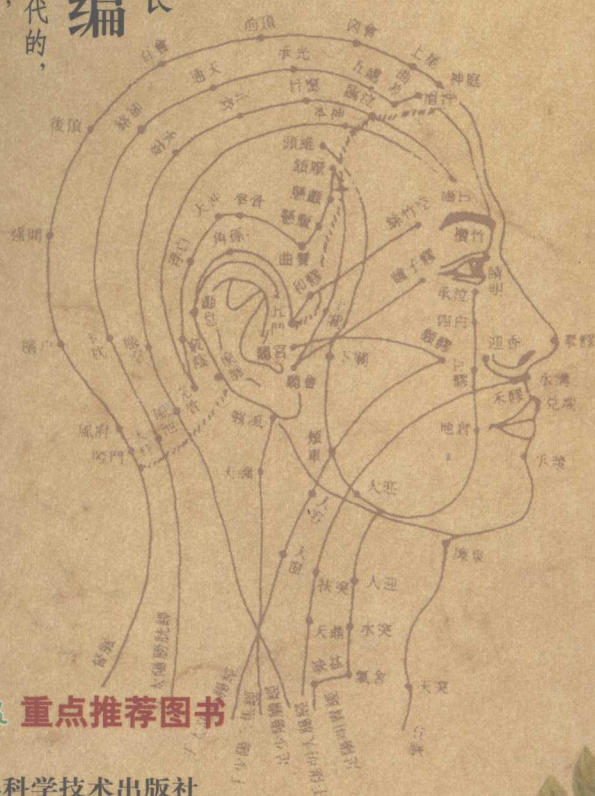
无病一身轻



孔伯华养生医馆馆长
孔令谦◎主编

健康的生活方式是不可替代的，
改变生活方式永远不算晚，
即使你到中年或更晚才开始不生病的的生活方式，
你都能从中受益。

美国科学家 斯蒂芬妮·丘维



健康时报 重点推荐图书

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

无病一身轻: 不生病的养生方式/孔令谦主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5384-3567-2

I. 无… II. 孔… III. 养生 (中医) —基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第113649号

无病一身轻

——不生病的养生方式

主 编: 孔令谦

编 委: 纪康宝 刘连军 王振华 刘晓晖 刘超平 张 俊 宋学军
刘超萍 董 梅 湛先余 郭丽娟 罗 凌 孟祥娥 王玲玲

技术插图: 孙明晓 张 丛 周鸿雁 赵 婷 王 舒 于 通 张 虎
侯 隽 武文婷 汪 飞 徐晓凤 魏 巍 王 闯 朱 慧
何 琼 柳 俏 李凤娟 张金玲 郑召阳

责任编辑: 李 梁

封面设计: 方 晓 孙 玲

图文制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175

电子信箱: ll_010307@sina.com

网 址: www.jlstp.com 实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

规格: 720×990 16 开 16.25 印张

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-3567-2

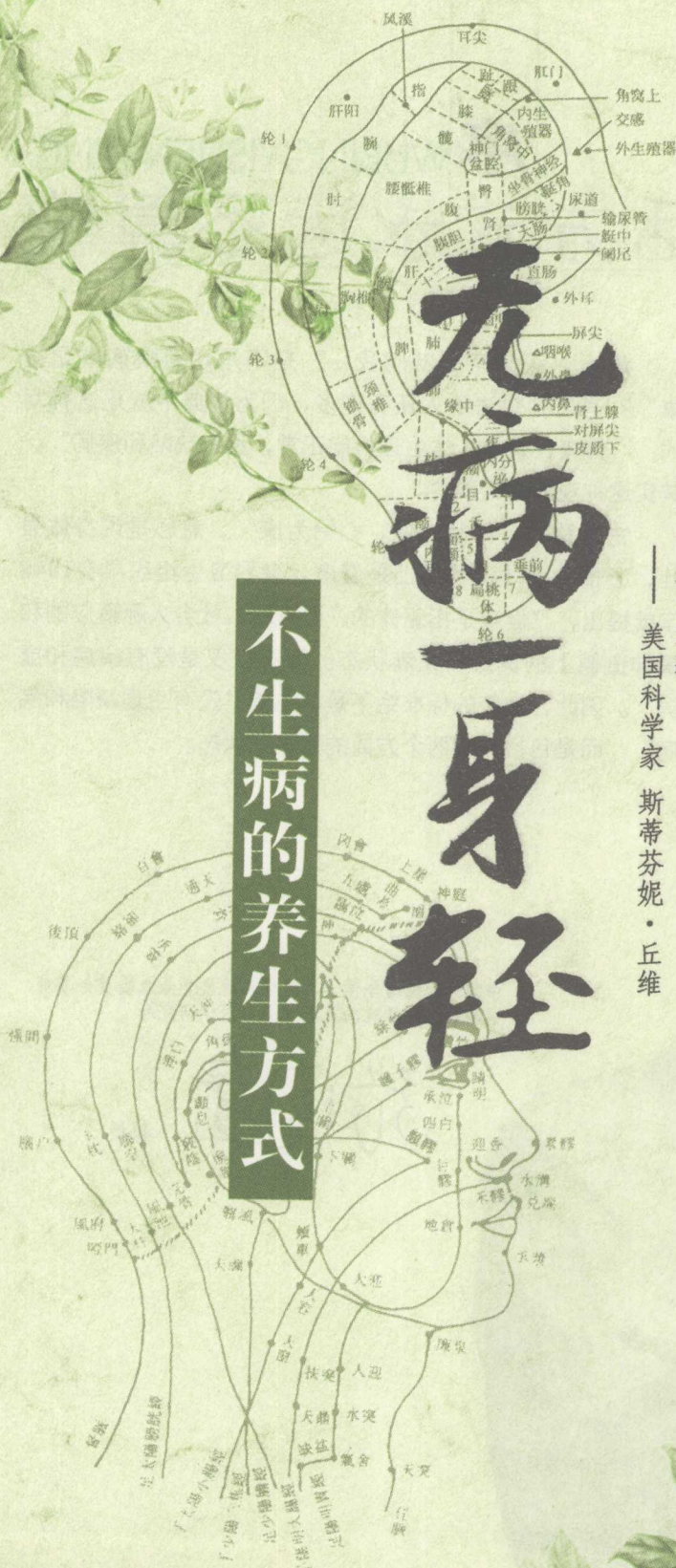
定 价: 24.80 元

孔令谦
◎
主编

美国科学家 斯蒂芬妮·丘维

无病一身轻

不生病的养生方式



序 WUBINGYISHENQING

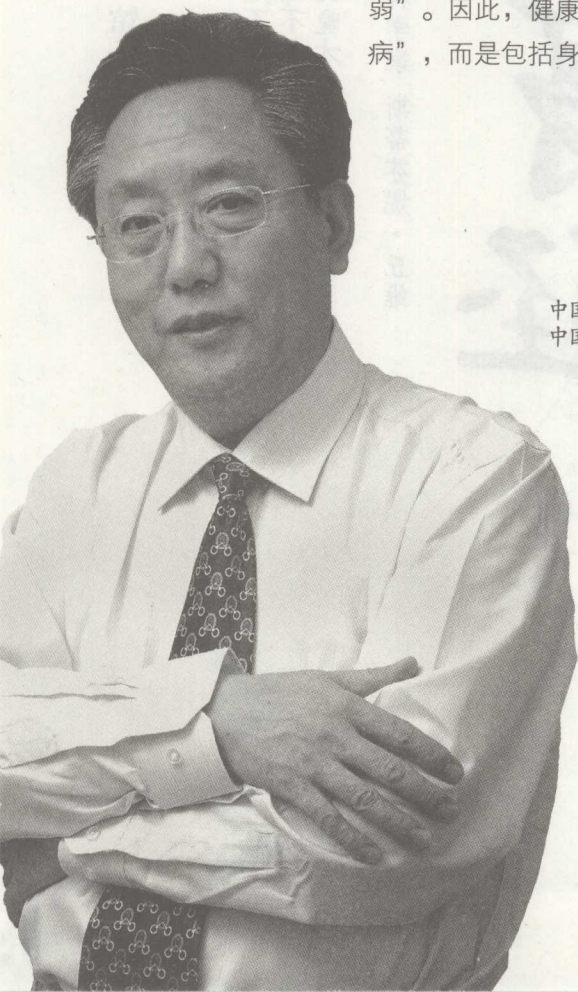
改变生活方式永远不算晚

最近，经常有朋友问我：“是不是没有疾病就是健康”？有这种想法的人还有许多，因为词典中就是这样写的：“健康，是指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病”。其实这种观念是错误的。

古人称：“体壮为健，心怡为康”，意思是说身体强壮，心情愉快才能称得上是健康。世界卫生组织早在1948年就提出，“健康是指躯体的、心理的、社会人际适应的和精神道德上的良好和完满状态。而不仅仅是没有疾病和虚弱”。因此，健康的标准绝不是单纯指“没有生理缺陷和疾病”，而是包括身心两个方面的完美的状态。

中国中西医结合学会养生学与康复学专业委员会委员
中国中医科学院西苑医院老年医学研究所

张国立 教授



前言

WUBINGYISHENQING

FOREWORD

健康的身体是父母赐予我们的“无价之宝”。这个道理也许每个人都
知道，可是却没有几个人能够真正利用好这个“宝”。当我们不知道如何
正确使用它时，也只能让它在那里沉睡；一旦知道它可以“利用”，我们
又以毁灭性的方式廉价将它们“售出”，等到懂得它真正的价值时，它已
所剩无几。令人遗憾的是，我们终生只有一次这样的机会。

而要想保证身体健康，一定要注意我们的生活方式。有关资料表明，
当代人类45%的疾病和60%的死因与生活方式有关；我国的前10位死因中
不良行为和生活方式占致病因素的44.7%。这些资料和数据充分说明我们
的健康正面临不健康生活方式的严重威胁。更为可怕的是，许多人正在每
天的生活中把对健康的危害因素当成享乐，他们的健康正在因此而日渐受
损，他们可全然没有觉察，这使得他们在病危时疾呼晚矣。

因此，我们在追寻健康的努力中，最应该关注、最简便易行的是改变
不健康的生活习惯，采纳正确的养生方式。只要我们在日常生活中注意学
习、培养和建立健康的生活方式，就能有效地减少罹患多种疾病的机会。

全书共分8个部分：迷信常识引发健康危机；小心疏忽所引发的不
幸；让食物遇到好身体；习惯是最好的医生；会活不生病；为什么老奶奶
的寿命比老爷爷长；快乐的身体不生病，生病的身体不快乐；无病小养加
保养，有病大养要长养。书中完整、直观地剖析了以往错误的生活方式，
同时又具体、科学、详实地为人们提供了正确的养生方式及不生病的对
策。这些方法通俗易懂，简便易行，只要我们能够长期坚持，一定可以做到
不生病。

你想改变一下自己的健康和状态吗？就请打开本书，从改变你的生活
方式做起，学会用正确的方式来养生，这样你在生命的每一天里都会显得
更积极、更有活力、更健康、更有愉悦感！

早在2000多年前，中医学的经典著作《黄帝内经》中就明确地指出“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”的养生观点。意思是说，圣人（指品格高尚，智慧超群的人）懂得一个道理，人体在没有患病之前就应该进行防治，国家在没有动乱之前就应该进行治理。如果等到有了疾病再进行治疗，国家发生动乱了再进行治理，就如同感到口渴了才想到挖井，战争已经打起来了才想到铸造武器，岂不是太晚了吗？现在人们也常常讲“求医不如求己，治病不如防病”，但真正做到却并不容易，有句话说得好：“三岁小孩都知道，八十老翁做不到”，就是这个道理。

在现实生活中，有许多人不注意生活中的细节，忽视在日常生活进行长期的养生保健，结果导致了各种悲剧的发生。尤其是近来的知识分子，各界名流，社会精英的英年早逝，让我们深感沉重和悲痛。如果我们多一些珍惜自己的健康，多关心一下自己的身体状况，也许就不会出现英年早逝的现象或花费那么多医疗费用了。

促进健康是个系统的工程，不是仅靠一种保健方法或一种保健品就能做到的事，只能老实地按照良好的生活方式从日常生活中点点滴滴做起。正如美国科学家斯蒂芬妮·丘维说的：“改变生活方式永远不算晚。即使你到中年或是更晚才开始不生病的生活方式，你都能从中受益。”而这也正是《无病一身轻》一书所倡导的养生理念。

俗话说的好：“养生无大道，小道也凑效”！也许你没有能够取得你理想中的人生宽度，但你完全可以通过健康的生活方式来控制你的生命长度！选择健康的生活方式是我们获得健康、减少疾病的最简便易行、最经济有效的途径。

目录

无病一身轻

Contents

W U B I N G Y I S H E N Q I N G

序

人为什么会生病

改变生活方式永远不算晚 2

人为什么会生病 15

病是这样生的 15

大部分人是死于无知 17

什么方法能让人不生病 19

Part 1

迷信常识引发健康危机

你一直信奉的生活常识可能危害生命 22

维生素也不安全：大量服用维生素会致死 23

◎维生素A过量 23

◎维生素B过量 24

◎维生素C过量 26

◎维生素D过量 27

◎维生素E过量 28

无病不一定就等于健康 28

◎健康的3个误区 28

◎无病有可能是亚健康 29

◎疲劳是亚健康的典型的症状 30

◎身体有没有病可以自己测 31

得病了，身体一定有感觉吗 32

◎糖尿病就是一种反应因人而异的病 32

◎还有哪些疾病最容易被我们忽视 34

重不等于胖 35

◎超重有时是因为肌肉发达 35

CONTENTS

目录

W U B I N G Y I S H E N Q I N G

- ◎新的体重测量法 36
- 小感冒也不要硬挺 37**
- ◎不要对感冒置之不理 37
- ◎其他常见感冒误区 38
- ◎预防感冒三步走 39
- 好食物不代表好营养 40**
- ◎吃得好就等于好营养吗 40
- ◎漂亮的食物不代表好营养 41
- ◎新鲜的食物不代表好营养 42
- 常喝纯净水好吗 44**
- ◎饮水并非越纯越好 44
- ◎我们该喝什么样的水 45
- 牛奶真的是十全十美吗 46**
- ◎长期饮用牛奶未必健康 46
- ◎饮用牛奶的学问 47
- 碳水化合物就是糖吗 49**
- ◎关于碳水化合物 49
- ◎膳食纤维可控制血糖 50
- ◎糖尿病病人吃碳水化合物越少越好吗 50
- 多吃醋对人体有益处吗 51**
- ◎过量食醋影响健康 52
- ◎学会适当“吃醋” 52
- ◎如何吃醋不生病 53
- 不运动肌肉会变成脂肪吗 54**
- ◎肌肉与脂肪之间是不会相互转化的 54
- ◎把你的肌肉练透 54
- 专家谈养生 55**
- 测试1：您的健商够标准吗 56**

Part 2

小心疏忽所引发的不幸

- 请随时注意你的身心变化 60**
- 人体的酸化是“百病之源” 61

CONTENTS

W U B I N G Y I S H E N Q I N G

- ◎你的身体pH值平衡吗 62
- ◎身体过酸易致病 62
- ◎哪些因素使你的身体“发酸” 63
- ◎走向健康要减酸 65
- 为什么生病总是在节假日 66**
- ◎娱乐无度造成睡眠不足 66
- ◎聚会增多造成饮食不合理 67
- ◎饮酒无度平添疾病 68
- 衰老也是病 69**
- ◎人为什么会衰老 69
- ◎衰老是晚年为青春时的透支买单 70
- ◎防早衰的5大基石 71
- 全身无力要小心 72**
- ◎全身无力，都是亚健康惹的祸 72
- ◎正常人为什么会处于亚健康状态 73
- ◎预防亚健康的“十字方针” 74
- 精神“太好”也是病 75**
- ◎精神“太好”可能是躁狂症 75
- ◎你是否有下列症状 76
- ◎细心呵护防止复发 77
- 睡不着觉也是病 78**
- ◎为什么会睡不着觉 78
- ◎长期失眠会生病 79
- ◎让失眠成为“过去时” 80
- 贪吃贪睡也是病 82**
- ◎你是否患上了嗜睡贪食综合征 82
- ◎“睡美人”的烦恼 83
- ◎贪吃贪睡应及早治疗 83
- 瘙痒是多种疾病的信号 84**
- ◎瘙痒：别掉以轻心 84
- ◎很容易使人“上当”的瘙痒误区 86
- 看尿液变化知疾病 87**
- ◎尿量异常引发的疾病 87
- ◎尿色异常引发的疾病 87
- 专家谈养生 88**
- 测试2：你的“健康余额”还有多少 89**

CONTENTS

目录

W U B I N G Y I S H E N Q I N G

Part 3

让好身体遇上好食物

食物决定健康：人类的疾病，80%是吃出来的 92

瘦人长寿吗 93

- ◎是胖人长寿，还是瘦人长寿？ 93
- ◎过于肥胖者多为不良饮食习惯所致 94
- ◎防止肥胖的6个饮食原则 95

饮食是你首选的医疗方式 96

- ◎五谷为养 96
- ◎五果为助 97
- ◎五畜为益 99
- ◎五菜为充 100

别人的美食可能是你的毒药 101

- ◎食物不耐受：美食变毒药 102
- ◎两大不耐受食物：牛奶和鸡蛋 103
- ◎因人而异的食物 104

多吃完整食物，少吃加工食物 105

- ◎油炸食品致癌风险高 105
- ◎别用果汁代替水果 106
- ◎“三高食品”营养很低 106

“单腿”食物益健康 107

- ◎“单腿”食物的营养价值 107
- ◎亦食亦药的“单腿”食物 108

生病时最好别吃的水果 109

- ◎吃错了适得其反 109
- ◎对症而吃的水果 111

半成品食物容易致癌 112

- ◎半成品食物的最大缺陷 112
- ◎甜食是癌细胞的最爱 113

多吃新鲜富含酶的食物 113

- ◎酶是什么 113
- ◎酶的作用 114
- ◎富含酶的食物 114

气味是营养信号，闻着好就是“对你的身体好” 115

- ◎气味影响食物口味 115

CONTENTS

W U B I N G Y I S H E N Q I N G

◎有些食物的气味是男性的“春药” 116

别滥吃有食品添加剂的食品 117

◎哪些食品添加剂存在于我们的饮食中 117

◎食品添加剂：剂量决定危害 118

生锈食物让你越吃越老 119

◎高脂肪高胆固醇食品 119

◎含铅食品 119

◎腌制食品 119

◎霉变食物 120

◎过氧脂质 120

偏食是健康的最大敌人 120

◎偏食，你会是一个怎样的人 120

◎偏食导致的疾病 121

◎偏食会导致钾缺乏 122

专家谈养生 122

测试3：测测你的饮食健康指数 123

Part 4

习惯是最好的医生

好习惯是健康良药，坏习惯是健康毒药 128

习惯大于遗传，习惯改变基因 129

◎疾病多由生活习惯所致，而非遗传导致 129

◎习惯也可以改变基因 130

能会让你生病的生活习惯 131

◎饭后倒头就睡 131

◎饭后松裤带 132

◎吃太咸的食物 132

◎跷二郎腿 132

◎眯眼看东西、揉擦眼睛 133

不良生活习惯导致“夫妻癌”发病率上升 134

◎不良生活方式过于相似是祸根 134

◎预防“夫妻癌”的10种生活方式 135

“三间”养生健康一生：早间、午间和晚间 135

◎早间养生重在“练” 135

◎午间养生重在“休” 136

◎晚间养生重在“松” 137

养生六字诀：少吃、多动、早睡 137

CONTENTS

W U B I N G Y I S H E N Q I N G

◎少吃更健康 137

◎多动祛疾病 138

◎早睡好处多 138

养生三忌讳：晨酒、晚茶、黎明色 139

◎晨酒 139

◎晚茶 139

◎黎明色 140

饭吃八分饱，充分咀嚼好 140

◎八分饱，肠胃好 140

◎充分咀嚼显年轻 141

日常保健中5个“不能等” 141

◎不能等渴了再喝水 141

◎不能等病了再体检 142

◎不能等急了再如厕 142

◎不能等困了再睡觉 142

◎不能等饿了再吃饭 143

每天起床后喝杯水有益健康 143

◎晨起喝水，防止便秘 143

◎晨起喝水，冲刷肠胃 143

◎清晨喝水，清醒大脑 144

凉白开水对人体健康最有利 144

◎生水不宜健康 144

◎喝水就喝凉白开 144

睡前洗脚，胜吃补药 145

◎人脚掌上穴位多 145

◎睡前洗脚 145

胖人吃药更易中毒 146

◎高脂食物和肥胖会引起肝酶的变化 146

◎肥胖会影响一些药物性能 147

为了健康，要少坐多蹲 148

◎久坐不动宜生病 148

◎面壁下蹲能健身 148

饭后8件事谋杀你健康 149

◎饭后吃水果 149

◎饭后喝浓茶 150

◎饭后吸烟 150

◎饭后洗澡 150

◎饭后饮水 150

目录

CONTENTS

W U B I N G Y I S H E N Q I N G

◎饭后散步 151

◎饭后唱卡拉OK 151

◎饭后开车 151

生活中利于健康的最佳姿势 151

◎睡眠的最佳姿势 151

◎思维的最佳姿势 152

◎行走的最佳姿势 152

◎骑车的最佳姿势 152

◎服药的最佳姿势 152

工作凶猛：警惕心身耗竭综合征 153

◎长期紧张是诱因 153

◎放松最关键 154

男人醉酒3个月后才能生育 155

◎男人醉酒后精子质量下降 155

◎醉酒一次3个月才能恢复 155

“是药三分毒”是真理 156

◎西药有副作用 156

◎中药也是药 156

◎非处方药也有毒性 157

专家谈养生 158

测试4：你的生活习惯正确吗 159

Part 5

会活不生病

养生的宗旨是维系生命的阴阳平衡 164

食养生是对生命的营养储备 165

◎饮食是“精、气、神”的物质基础 165

◎好营养造就好身体 167

◎好食物的坏吃法 169

睡眠养生是对生命的充电 170

◎好的睡眠胜吃补药 170

◎睡眠不足麻烦多 171

◎先睡心，再睡身：好心情是好睡眠的前提 172

◎睡眠条件：天时、地利、人和 173

性养生是对生命阴阳的协调 174

◎以性养生：和谐的性爱使人拥有活力 174

CONTENTS 目录

W U B I N G Y I S H E N Q I N G

◎别让这些因素干扰了你的性生活 175

◎房事能生人也能杀人 176

◎为你的性欲加点活力剂 178

◎要想不生病，先给生命刹刹车 109

慢养生是节能养生的绝招 180

◎想要慢，多做减法 181

◎快节奏里的慢符号 182

◎玩的学问：慢生活没有固定的模式 183

静养生是对生命的轻抚 184

◎静养生的实质是养心 184

◎冥想是最好的静养 185

◎动静结合：养身要动，养心要静 186

四时养生是调整健康的重大法宝 187

◎春季养生重在养肝 187

◎夏季养生重在养心 188

◎秋季养生重在养肺 189

◎冬季养生重在养肾 191

专家谈养生 192

测试5：你的生活方式是否健康 193

Part 6

为什么老奶奶的寿命比老爷爷长

聪明人知道如何更好地去运动 196

生病源于“过用” 197

◎生病起于过用 197

◎运动养生讲原则 198

过度运动有百害而无一益 200

◎过度运动谨防猝死 200

◎过度运动影响儿童智力 201

有氧运动是长寿的捷径 202

◎让人着迷的有氧运动 202

◎哪些有氧运动利养生 203

步行是最好的运动 205

◎要健康，多步行 205

◎步行健身方法多 206

目录

CONTENTS

W U B I N G Y I S H E N Q I N G

- ◎步行健身讲技巧 207
- 按摩也是一项有益的运动 208**
 - ◎常按摩,好处多 208
 - ◎自我按摩防病又养生 210
 - ◎关于按摩的建议 211
 - “高尔夫球打不好”才是最高的荣誉 213**
 - ◎高雅的高尔夫球运动 213
 - ◎高尔夫球技愈差愈好 214
- 运动,应该选择适合自己的 215**
 - ◎因人而异 215
 - ◎因人而异 215
 - ◎因病而异 216
- 运动要警惕清晨“魔鬼时间” 217**
 - ◎为什么发病高峰多在清晨 217
 - ◎避开“魔鬼时间” 218
- 专家谈养生 219**
- 测试6:你的运动量够不够 220**

Part 7

快乐的身体不生病,生病的身体不快乐

- 调和七情,和悦一生 222**
- 医药不是健康的救星 223**
 - ◎心态是健康的第一要素 223
 - ◎让健康从心开始 224
- 最该储备的不是药物 225**
 - ◎爱心贮存不可少 225
 - ◎乐观储蓄更健康 226
- 心理压力是致病之源 227**
 - ◎消化性溃疡是典型的压力症状 227
 - ◎压力会导致心血管疾病 228
 - ◎过度压力会使致癌的危险性提高 229
 - ◎压力会使人自杀 230
- 变换心境等于变换生命 231**
 - ◎心境决定心情 231
 - ◎面对挫折改变心境 232
- 感情波动是生病的信号 233**

CONTENTS 目录

W U B I N G Y I S H E N Q I N G

◎心理波动是身体失调的前奏 233

◎生病的心理前兆 234

身心健康来自“生活质量” 234

◎生活质量关键在于人们的主观感受 234

◎生活质量重于生活方式 235

◎提高生活质量的7个好习惯 236

专家谈养生 236

测试7：测测你的开心指数 237

Part 8

无病小养加保养，有病大养要长养

大病要养，小病要抗，无病要防 240

养生无大道，小道亦奏效 241

◎养生重在生活点滴 241

◎养生十六宜 242

◎养生十六忌 244

能活100岁，不过80年 246

◎人活百年不是梦 246

◎轻松活到100岁 248

◎良好饮食习惯祛病又延年 249

1两的预防胜过1磅的治疗 250

◎上医治未病 250

◎好的医生是让人不得病的医生 251

自己是最好的医生 252

◎健康的钥匙在自己手中 252

◎健康九成靠自己 253

◎时间也是最好的药物 254

病，除了治，关键还要靠养 255

◎生病宜吃淡 255

◎住处讲卫生 256

◎生活有规律 256

◎动静要结合 257

专家谈养生 257

测试8：测试你还剩下多少命 258

人为什么会生病

——养生大师告诉你不生病，过一生

——病是这样生的——

有人曾这样说过：健康不是一切，但如果没有健康就没有了一切。身体是革命的本钱，如果你非常有钱，也有很漂亮的房子，也有很漂亮的车子，以及天仙一样的妻子加上天才的儿子，但是就是没有一个健康的身体。

假如有一天，你不在人世了，房子有人会帮你住，车子有人会帮你开，妻子有人会帮你照顾，儿子肯定也有人会帮你培养。那你白活一生又有何意义呢？

没有了健康，一切都是徒劳

的，而要拥有健康，就必须做到身体不生病。

我们知道，人的身体是一个矛盾的斗争过程，正常时，机体与外部环境保持着动态平衡，处于健康状态。但当它遇到了一定的致病因素，打破了原来的平衡与和谐，机体损伤与抗损伤之间出现了矛盾斗争，组织器官机能、代谢和形态结构上的病理变化，出现一系列临床症状和体征，这时就患上了疾病。

而疾病又是多种多样、稀奇古怪的，一般来说，健康的身体，它内部的五脏六腑，对遇见的各种情况，都会作出恰到好处的应付。可