

周广生文集

这是一部启迪智慧帮你健康的书

我要健康

周广生
向亚平
编著



经济日报出版社

周广生文集

(一)

周广生 向亚平 编著

经济日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

周广生文集/周广生著. —北京:经济日报出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 80180 - 671 - 0

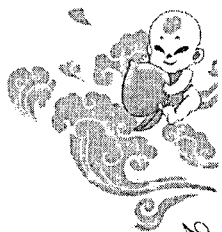
I. 周... II. 周... III. 人生哲学—文集 IV. B821 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 036476 号

周广生文集

作 者	周广生
责任编辑	汤雪梅
责任校对	刘 涛
出版发行	经济日报出版社
社 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号(邮政编码:100054)
电 话	010 - 63567690 63567691(编辑部) 63567683(发行部)
网 址	www. edpbook. com. cn
E - mail	jjrb58@ sina. com
经 销	全国新华书店
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	710 × 1000mm 16 开
印 张	49. 5
字 数	670 千字
版 次	2007 年 5 月第一版
印 次	2007 年 5 月第一次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80180 - 671 - 0
定 价	110. 00 元

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换



我要健康

MO. H. O. T. in Hong

序

——关注生命的四大课题

近些年来，围绕人生哲学的主题，已先后写作出版了《轻松人生》、《质量人生》、《享受人生》、《走出困惑》、《脱离烦恼》、《步入天堂》、《非典论谈》等十余部书，专题谈论人生健康与生命内容的书还没有。尽管我不是医务工作者，但通过自身经历和对人群的广泛接触，以及对社会大量信息的传递和交流，深深感到关注人的生命与健康，无论对于自己和他人，无论对于家庭和社会，都非常重要。而且随着年龄的增长和阅历的加深，对人生命与健康的话题，也越来越引起我们的重视。我以为，概括起来不外乎四个方面的课题，即讲究科学的生活、如何保持身体健康与心理健康、亟待提高生命质量、怎样延缓衰老。所以，自从前几年萌发了这样的念头后，我就一直比较注意学习、了解和搜集这方面的知识，待内容扩展到较为丰满时，再编写一本老少皆宜，让人能够看得懂、学得会、用得上、能见效，有利于人人健康长寿的书来。

为什么要编写这本书？因为生活对我的感受太深了。先不谈人家，就以我的家庭而言，有着长寿的家族史，我的曾祖父母、祖父母、父母、外公外婆等前辈们，高寿者近百岁，少者也活到 80 多岁，可到我的弟弟和侄子，他们年龄不大就一个患了白血病，一个患了癌症，好在他们发现和治疗及时，心胸宽广，才都摆脱了厄运。但他们都给家庭带来了巨大的精神创伤和经济负担。再看看周围，

序

001



我要健康

WO YAO Jian Kang

一些年龄本不大的中青年朋友，因患这样或那样的疾病，而英年早逝，长辞人间，去了本不该提前去的地方。他们临终前，看看一个个白发老人来看自己，将为自己送终，无不为自己尚未活到不惑之年或不到知天命之年而痛恨和遗憾；而他们的长辈们，周围的健康长寿者们，看到满头黑发甚至脸上还未出现皱纹的晚辈们将早早辞去，无不为他们痛惜和悲哀。按照医学科学研究的结果表明，人的自然寿命应该达到120岁~150岁的，可是，在现实中，有不少人不到自然寿命的一半就结束了生命，原因何在？主要是不懂得科学的生活，不注重讲究身体健康和心理健康，更不懂得提高生命的质量，不懂得如何延缓衰老，缺乏基本的健康生活方面的知识。许多人不是死于疾病，而是死于不健康的生活方式。

人要健康长寿，有诸多条件，但我以为除去战争和重大的自然灾害外，主要的是遗传基因和后天是否懂得科学的生活，保持和创造良好的心理状态。实践证明，只要能够维持营养适当，生活简单，有规律、有节制的生活，一般来讲都不要服什么药的。这就是本书的主导思想。本书基本不谈如何治病、如何吃药的问题，更不谈封建迷信那一套，就是教你如何善待自己，如何珍惜生命，如何健康生活，如何延年益寿的。鉴于此，我和好友向亚平经过反复研究和推敲，决定根据人们的生活习惯和规律，选取了生活中最新最重要的知识，把它分为衣、食、住、行、洗、睡、性、思、养、防等十二个方面，依次编排，为的是方便读者易学、易记、易用。因为每个人的健康就掌握在自己的手中，交给朋友们一把开启自己生命健康之锁的钥匙，祝愿大家健康长寿。只有健康长寿，才能谈得上好好工作，享受人间美好的幸福生活。大家都能健康长寿了，是我们最大的快乐！

序

002

周广生

2007年2月



目录

第一篇 / 1

如何吃出健康来？哪些饮食习惯好？男人应该吃什么？女人怎样才能吃出苗条来？老人如何“吃”掉老年斑？儿童怎样才能越吃越聪明？一年四季怎么样吃？

目录

001

培养健康的饮食习惯从不挑食做起 / 3

一份粗粮 三份细粮 有益健康 / 4

马铃薯可作“第三主食” / 5

吃素能防冠心病吗？ / 6

晨练吃喝有讲究 / 6

喝汤与健康 / 8

常吃夜宵易伤胃 / 9

提倡看气候吃饭 / 10

四种菜吃出个长生不老 / 11

美国著名医学博士推荐十种长寿食品 / 14

吃肉不吃蒜 营养减一半 / 15

粗茶淡饭最养人 / 15

让日本人长寿的一道菜 / 17



我要健康

WO YAO Jian Kang

- 适合春季吃的五种食物 / 17
- 秋季进补有讲究 / 18
- 贪吃的孩子会变“笨” / 20
- 过多喝饮料会致儿童脑萎缩 / 21
- 吃鸡蛋的学问 / 23
- 要想提高记忆力应该多吃喝啥? / 25
- 长期饱食大脑易早衰 / 26
- 如何“吃”掉老年斑 / 27
- 发烧病人不宜吃蛋类 / 28
- 饭后吃水果属饮食误区 / 29
- 饮食养生的“九多九少” / 30
- 谷类早餐让女性更苗条 / 32
- 男人宜多吃什么 / 33
- 每天吃豆三钱 何需服药连年 / 34
- 把自己“吃”得更漂亮 / 36

目录

002

第二篇 / 37

如何睡眠才能健康? 怎样睡才能聪明? 人不睡觉能活多少天? 生病时睡姿有啥讲究?

- 人不睡觉能活多少天? / 39
- 睡眠不足, 影响认知能力 / 40
- 分段睡眠更有利于补充精力 / 40
- 圆柱形枕头最好用 / 42
- 醒后 5~10 分钟时最危险 / 43
- 哪些病不宜长卧床 / 44
- 睡懒觉不利健康 / 45



第三篇 / 47

怎样居住才能使人精神愉快？住房面积多大才合适？室内温度多少最适宜？居住楼层多高才最佳？

- 健康住宅，让人精神愉悦 / 49
- 冬季室温适宜才有益于健康 / 50
- 买房，最好选六七层 / 52
- 室内养花，夫妻双双患癌 / 54
- 迁新居老人死亡率增高 / 55

第四篇 / 57

怎样穿衣才健康？穿衣应注意哪些问题？衣服有哪些功能？

- 衣服的功能 / 59
- 新衣穿前应先用盐水洗 / 61
- 警惕服装染料致癌 / 61

第五篇 / 63

怎样喝茶才能健康？喝茶能防哪些病？

- 茶叶专家话茶叶 / 65
- 茶叶养生八大功效 / 67
- 哪些人不宜饮茶 / 68
- 秋冬喝红茶养胃 / 68
- 萝卜就茶，气的医生满地爬——中国民谚 / 69
- 防口臭：饮茶 漱口 喝酸奶 / 70





我要健康

WO YAO Jian Kang

健康饮茶“十二忌” / 72

九种人不宜喝咖啡 / 72

咖啡和茶减少肝病危险 / 73

喝水是门大学问 / 74

喝凉开水防脑溢血和心梗 / 76

累了，喝杯枸杞水 / 76

吃茶比喝茶好 / 77

第六篇 / 79

洗澡怎样才能洗出健康来？如何使用天然物品洗浴？洗澡
水温多少度最宜？

冬季洗澡“五不宜”（养生百科） / 81

冬天洗澡，从脚开始 / 82

健康新时尚——食品浴 / 83

“泡”澡“泡”出来的美丽 / 84

第七篇 / 87

如何运动才能健康？你适合哪些运动？哪些运动能长个？
走路快慢有讲究？老年人运动的基本原则？

健康是走出来的 / 89

科学走路 / 90

哪种运动最适合你 / 90

走路快慢效果各异 / 92

老年人运动的基本原则 / 93

路途牢记安全三招 / 94

哪些运动能够“长个” / 95



哪些人不适宜爬山 / 96

常搓手 感冒走 / 97

有益健康的小动作要常做 / 97

步行健身最好每天练 / 98

老人晨练讲究多 / 99

运动后不宜立即洗澡 / 101

第八篇 / 103

健康与性:

现代男人需要补些啥? 摧毁男性健康的五大症状? 性爱多

长时间为宜?

男性 请不要再漠视自己的健康 / 105

男人健康滑坡的十个信号 / 107

现代男人需要补些啥 / 109

男人保健小秘方 / 110

中年人健身勤抓“两头” / 111

摧毁男性健康的五症状 / 112

男人“性充电”五招 / 114

性爱过 15 分钟不利健康 / 115

性欲减退的十大因素 / 116

教你走近性高潮的诀窍 / 118

目 录

005

第九篇 / 121

哪些行为和方式易患癌? 哪些食物易患癌? 如何防癌?

癌症患者 100% 是酸性体质 / 123



我要健康

WO YAO Jian Kang

- 每个人体内都有前癌细胞 / 124
- 薯类油炸食品、速溶咖啡等含致癌物 / 125
- 三管齐下 攻克癌症 / 126
- 你属于癌症高危人群吗? / 129
- 肺癌七大危险因素 / 130
- 管住嘴 防止癌从口入 / 131
- 生活中警惕致癌“杀手” / 133
- 肝癌源于不良饮食习惯 / 134
- 防胃癌从口腔卫生做起 / 137
- 世卫组织称未来十年将有 8 400 万人死于癌症 / 138
- 四种维生素可以抗癌 / 138
- 鼻咽癌的危险信号 / 139
- 防癌牢记“九现象” / 141
- 美国研发微波治肿瘤新方法——无须手术不留刀疤 / 142
- 日常防癌十五法 / 142
- 擦背能健身防癌 / 144

目 录

006

第十篇 / 145

为什么说心理健康最重要? 当前人们存在哪些方面的心理问题? 什么东西在困扰中国人的心理? 为什么说养生之本在养心、在养神?

- 心理问题危及上亿中国人 / 147
- 长寿从心理平衡开始 / 151
- 心理为啥能影响药效 / 152
- 清除“心里的垃圾” / 154
- 养生之本在养“神” / 155
- 生气对身体有八大损害 / 156
- 心静是最好的养生之道 / 157



人生要学会遗忘 / 158

赚钱心切引发“心病” / 159

第十一篇 / 161

健康生活小窍门

家中常备四种药保平安 / 163

日常起居最忌六件事 / 164

喝豆浆的六忌 / 165

按摩讲究“重点区” / 166

冬季：按摩穴位增免疫 / 167

常按腋窝能治病 / 168

能使经络畅通的自我疗法 / 169

想健康 吃燕麦 / 170

怎样煮豆浆更好 / 171

蔬菜未必要新鲜吃 / 172

蔬菜残留农药去除法 / 172

西红柿是前列腺的“保护伞” / 173

西红柿能提高精子质量 / 174

生吃圆白菜可预防疾病 / 175

苹果保护前列腺 / 176

吃橘子有禁忌 / 177

枸杞红枣治眼干口干 / 178

眼疾多与“火”有关 / 179

红酒泡洋葱 抗癌又保健 / 180

醋能解毒又健胃 / 181

日常食盐巧治小病 / 182

鱼刺哽喉怎么处理 / 183

学好几个“救命招” / 184



我要健康

WYAO Jian Kang

老年人用药五原则 / 185

常坐人员如何预防腰椎间盘突出 / 186

牙膏在旅途中的奇效 / 187

养脑长寿三法 / 187

进藏如何应对缺氧（生活与健康） / 189

第十二篇 / 191

健康长寿新知识、新理念

人类 60%~70% 的疾病可自愈 / 193

最好的医生是自己 / 193

聪明的孩子寿命更长 / 195

生病也会利健康 / 196

常生病也能长寿 / 198

为健康把脉 / 199

百岁寿星多有童心 / 201

向生活规律要健康 / 202

生命中的四个危险时段 / 204

体内环保良方——每周“禁食”一天 / 205

女人五十，潮热多汗要调理 / 206

别忽视气温对健康的影响 / 207

谨防身边的放射病危害 / 208

电脑辐射可致 19 种疾病 / 210

久视荧屏伤身 / 212

磁疗产品治病不可信 / 213

夏天因何头痛多 / 214

过敏性疾病——新世纪的流行病 / 215

长期滥用抗菌药痛失双肺 / 217

中年健康的四个“怎么办” / 217

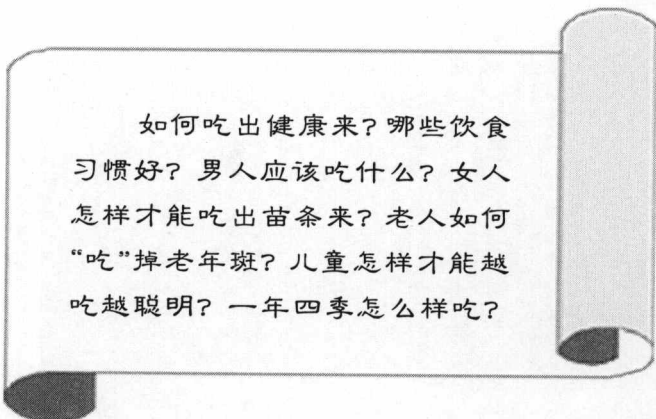


家庭应备哪些药 / 219
血型与遗传的秘密 / 220
O 型血并非“万能血” / 221
1981 年：5000 万人死于大流感 / 222
心肌梗死的院前急救 / 224
警惕“卫生间事件” / 225
1 小时可诊禽流感 / 225
十大医学突破，二十年内完成 / 226
攻克五大顽疾有办法了 / 227
催熟催红催肥：摧残生命 / 229
老年人用药，注意六大原则 / 231
从灾害中学会生存 / 232
地震逃生最忌慌不择路 / 234
科学与生命——关于科学的生命哲学的思考 / 235
女人吃全素老得快 / 238
毛泽东的养生之道：“一靠吃饭二靠锻炼” / 239

后记	/ 242
----------	-------



第一篇



如何吃出健康来？哪些饮食习惯好？男人应该吃什么？女人怎样才能吃出苗条来？老人如何“吃”掉老年斑？儿童怎样才能越吃越聪明？一年四季怎么样吃？



◆ 培养健康的饮食习惯从不挑食做起

我们每天吃饭，摄入各式各样的食物，不仅是在享受各种人间美味，也是在为人体提供所必需的各种营养素：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水以及某些对人体非常有益的生物活性物质。这些营养素的充足摄入，不仅可以让我们的身心健康成长，而且可以让我们获得较高的抵抗力和免疫力。

在自然界繁多的食物中，没有任何一种单独的食物能给我们人体提供充足的、比例合适的营养需要。不同的食物具有其不同的特点和功用，比如：谷类及薯类，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素；各种鸡鸭鱼肉等动物性食物，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素；豆类及其制品，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素；蔬菜水果类，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C、胡萝卜素和植物生物活性物质；各种烹饪用植物油，主要提供能量、维生素E和必需脂肪酸。因此，要想获得一个健康的体魄，并不是某一种食物就能解决，从营养学的角度说，食物没有好坏之分，重要的是养成良好的饮食习惯，在选择清洁卫生、不吃腐败变质食物的前提下，让自己的食物多样化，粗细粮搭配、荤素兼顾，以保证膳食之营养平衡。

由此可见，不挑食、不偏食的平衡饮食，是一种获取充足营养的简单易行的方法。如果做不到每餐平衡，那就争取每天平衡；如