

健康是一种和谐——人与自然的和谐，人与人之间的和谐，人自身的和谐。

有健康才有幸福，有健康才能长寿。
健康是一次一次的储蓄，一点一滴的积累，追求健康就要不怕麻烦，贵在坚持。

40岁

健康加油站

作者身体力行的养生心得，给您受用一生的保健知识。

作者曾经体弱多病，几度住院……如今身轻体健，精神矍铄。

史德 编著

世界卫生组织(WHO)明确告知：“健康长寿，遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，自然环境占7%，生活方式占60%”。研究证明，良好的生活方式可以使高血压发病率减少55%，糖尿病减少50%，癌症减少1/3，传染病减少1/4。

由此可见，一个人的生活方式对其养生保健起着相当重要的作用。生活规律可以说是一个人的健康基石。人是自然，天人合一、平衡和谐的自然规律。人的一切生理活动都有周期性的节律，这种节律就是生活规律。生活不规律，就容易得病。生活规律中的“魔鬼时刻”是指冬季和夏季，这两个季节是发病死亡的多发季节，死亡率要比平常高。夏季的“魔鬼时刻”是“星期一”，因这一天心脑血管病发病率及死亡率比其他日子高出40%。芬兰专家也证明，早晨起床时，血压增高，耗氧增加1.7-3倍，易发心脏病及中风。世界卫生组织指出，早晨起床时，血压增高，耗氧增加1.7-3倍，易发心脏病及中风。所以，起床须遵循“三个半分钟”原则，即起床时先在床上坐半分钟，再在床上躺半分钟，然后才起床。起床时先在床上坐半分钟是有科学根据的，实属必要。对中年人来说，生活规律，按准生活节律，对健康长寿的好处不可估量。世界著名长寿专家说：“生活无次序和节制，他不可能有充沛的精力和体力。”所以生活规律，在养生保健中起着至关重要的作用。

万事万物都是阴阳的运动。阴阳运动不停地在保持平衡。阴阳平衡是健康的基础。阴阳平衡的表示阴阳双方是在不停地消长转化着。这种消长转化就是阳长阴消，阴长阳消。阴阳平衡，是一种处在阴阳消长转化当中的平衡。这种平衡表现在大自然就是阴阳气化的平衡，表现在人体就是阴阳平衡。如果阴阳能够平衡，那么这个人一定是气血充足、精力充沛、五脏安康。所以说，如果一个人面容是红润的，明亮有神，说明他的五脏一定是安康的。五脏安康、气血充足、阴阳平衡，那么人的气色就红润了。

青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

有健康才有幸福，有健康才能长寿。
健康是一次一次的储蓄、一点一滴的积累，
追求健康就要不怕麻烦，贵在坚持。

40岁

健康加油站

作者身体力行的养生心得，给您受用一生的保健知识。
作者曾经体弱多病，几度住院……如今身轻体健，精神矍铄。

史德 编著

青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

40岁健康加油站/史德 编. —青岛:青岛出版社,2007.11

ISBN 978-7-5436-4340-6

I. 40… II. 史… III. 中年人-保健-基本知识 IV. R162.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第168335号

书 名 40岁健康加油站

编 著 史 德

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664

责任编辑 刘晓艳 E-mail: lxxy@qdpub.com

校 对 谢 磊

装帧设计 程 皓 风 彩

插 图 薛 冬

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷

开 本 16开(700mm×1000mm)

印 张 17.5

字 数 260千

书 号 ISBN 978-7-5436-4340-6

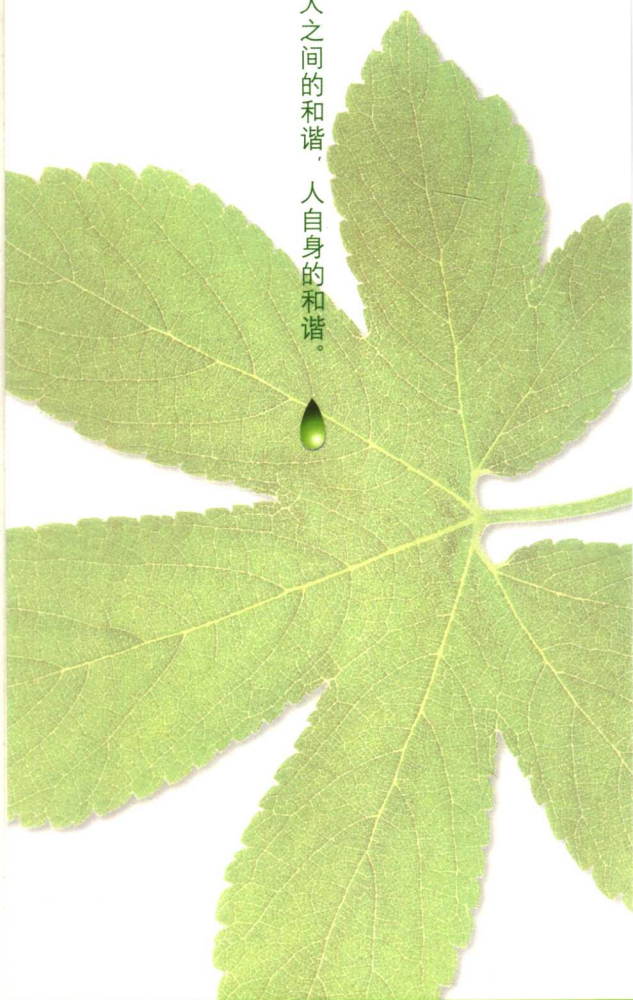
定 价 25.00元

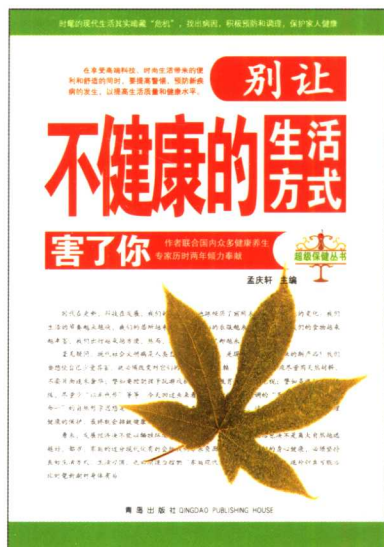
编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532)80998826

健康是一种和谐——人与自然的和谐，人与人之间的和谐，人自身的和谐。





《别让不健康的生活方式害了你》

定价：28.00元



前 言

自古至今,虽然健康一直是人类的渴望和追求,但健康却从来没有像今天这样成为人们最关心的热点之一。有人说健康是人生的第一财富,没有健康就没有一切。绝大多数人会表示赞同,但若问如何维护健康、科学的养生方法是什么,可能很多人并不知晓,甚至存在许多误区。前世界卫生组织总干事中岛康宏博士说:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”因此,希望人们都能重视保健,多学习养生保健知识,身体力行,不要死于愚昧无知。

科学养生的目的就是通过养生来预防疾病,维护健康。有调查证明,养生保健花的钱仅为医药费的1/9;为重症抢救费的1/100。养生保健既可以使中年人的各种慢性病发病率从总体上下降一半左右,也可使健康寿命延长十年,自己少受罪,儿女少受累,而且个人生活质量大大提高,是造福社会的大好事。因此,养生保健对中年人的健康和整个社会具有不可估量的积极意义。

人的生老病死,犹如花开花落、春夏秋冬届时更替一样,是大自然的规律。但人死的方式有两种:其一是自然凋亡,即程序死亡,正如冬日的树木落叶,对人而言就是无疾而终,自然死亡,平安百岁。其二是病理死亡,即过早死亡,犹如树木经风暴摧残和病虫侵害,过早枯萎。对人来说,绝大多数人都是病理死亡。因此,我们要关注健康,避免早衰和过早死亡。

可以说健康是一种和谐,人与自然的和谐,人与人之间的和谐,人自身的和谐。健康是一次一次的储蓄,一点一滴的积累,为自己投资健康,储蓄健康吧。要相信,我的健康必须靠我自己来做主,这

是最重要的。

有人说“男人四十，十面埋伏”，似乎有些危言耸听，但意在警示中年男人关注健康。其实，中年女人和男人一样也应重视保健。我国古典医籍《黄帝内经》曰：女子“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面始焦，发始白”；男子“五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动”。说明了女性从35岁、男性从40岁开始走向衰老。

基于这一点，笔者多方面搜集有关中年人养生保健的资料，一方面自己学习，身体力行，现已初见成效；另一方面通过整理，编写成书，供广大中年朋友在养生保健的实践中参考借鉴，使之成为中年朋友了解养生保健知识、提高生活质量的健康加油站。

史德

2007年9月

目 录

第一章 养生之道 / 1

阴阳平衡 健康一生 / 3

阴阳及阴阳平衡 / 3

阴阳失衡的后果 / 4

维持阴阳平衡的举措 / 5

中医养生谈 / 9

中医养生观 / 9

《黄帝内经》谈养生 / 10

《千金方》中的养生之道 / 11

古人话养生 / 13

陶弘景养生之道 / 13

乾隆养生之道 / 14

曾国藩的体育养生观 / 17

养生之道杂谈 / 18

常“养心”者善养生 / 18

养生念好一字经 / 19

养生保健五忌 / 20

养生保健七戒 / 20

养生保健须“三知” / 22

体态与养生 / 22

养生“四少、四多” / 23

延年益寿话“五和” / 24

自我调适“四个平衡” / 25

养生保健七误区 / 26

第二章 健康管理 / 29

人的寿命到底有多长 / 31

人的自然寿命 / 31

人的生理寿命远短于自然

寿命的原因 / 32

人类衰老探因 / 33

解开人类衰老之谜 / 33

科学家揭秘十大衰老因素

/ 35

血液偏酸性者易衰老 / 37

健康标准 / 38

完全健康的含义 / 38

中年人十大健康指标 / 39

五看中年人健康 / 40

衰老的征象与衡量指标 / 41

衰老的征象 / 41

衰老的指标 / 42

男性衰老的十大标志 / 43

中年人疾病隐患 / 44

中年人警惕八种健康

隐患 / 44

注意反常情况 / 45

中年人疾病降临前的两次

警报 / 46

警惕“脑危时刻” / 47

酸性体质 百病之源 / 48

酸性体质的含义 / 49

酸性体质是百病之源 / 49

导致酸性体质的原因 / 51

酸性体质的九大表现 / 52

自测体质的酸碱性 / 52

调整酸碱度,让体质呈弱

碱性 / 53

长寿秘诀 / 55

美国《福布斯》杂志开出的

长寿秘方 / 55

哈佛大学公开的百岁长寿

秘诀 / 57

十种人有望健康长寿 / 58

影响寿命的八项因素 / 59

延年益寿“五字经” / 60

营养与健康长寿 / 61

环境与健康长寿 / 62

生活方式与健康长寿 / 66

抗衰延寿关键在于自己 / 69

延缓衰老的五大秘诀 / 70

第三章 吃出健康来 / 73

合理饮食 / 75

如何饮水 / 75

食物的种类 / 77

关于食量 / 80

该吃、不该吃或应少吃的

食物 / 81

早餐的吃法 / 83

一日三餐巧搭配 / 84

晚餐四不过 / 86

饮食与营养 / 87

怎么吃更营养 / 87

饮食营养的流失与过剩 / 88

平衡膳食的合理结构 / 90

蔬菜颜色与营养 / 91

营养平衡说“七不” / 93

饮食贵在“变” / 94

饮食与健康长寿 / 95

应时饮食利长寿 / 95

节食能长寿,饱食损健康

/ 96

加速衰老的饮食因素 / 97

健康饮食的十二个“一点”

/ 98

六类饮食助长寿 / 100

中年人饮食四大秘诀 / 100

利于长寿的十大饮食平衡

/ 101

饮食“三高、四低、五限”

利长寿 / 102

饮食与疾病 / 104

高血压病人的保健饮食 / 104

糖尿病患者宜常吃的食物

/ 105

八种疾病与晚餐不当

有关 / 106

防癌的饮食策略 / 108

五成癌症是吃出来的 / 108

食物、营养与癌症预防
/ 109

饮食预防五类癌症 / 110

膳食防癌十二条措施
/ 111

抗癌蔬菜 / 112

做一个会吃的人 / 113

会吃粗制、苦味、淡味、臭
味食品 / 113

会吃黑色食品 / 114

会喝牛奶 / 114

会吃含铜食物 / 116

神奇的生菜疗法和蔬菜
生吃法 / 117

中年人宜多吃的食物种类 / 119

玉米可能是最好的长寿
主食 / 119

名不虚传的长寿菜 / 119

进补维生素须防食物冲撞
/ 120

第四章 生命在于运动 / 123

运动与健康 / 125

运动的益处 / 125

适宜中年人的运动项目
/ 126

中年人的运动处方 / 128

运动养生的原则 / 130

防老先从腿开始 / 131

养生始于足下 / 132

低强度运动不逊色 / 133

柔性性锻炼 / 134

中年人不宜久坐 / 135

中年人不宜久蹲 / 135

养生健体六动作 / 136

健康行走 / 137

中年人首选有氧运动 / 137

行走对人体健康大有好处
/ 139

行走时间与运动效果 / 139

强力行走才是健康行走
/ 140

避免错误的行走 / 141

与众不同的健身法——
倒后运动 / 142

功能性运动 / 143

床上练腿治腰疼 / 143

防病健身多动脚 / 144

舌头操防衰老 / 145

拍打手掌促健康 / 145

巧运动有奇效 / 146

闲来无事常“悬身” / 147

运动注意事项 / 148

注意健身运动中的异
常现象 / 148

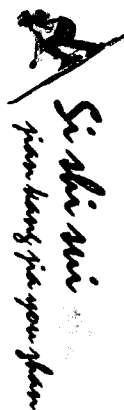
适当运动以防冠心病发作
/ 149


运动五不宜 / 150

运动要适度 / 151



目
录





不宜在雾天户外运动 / 153

锻炼不能光靠溜达 / 153

第五章 心理平衡保健康 / 155

中年人的心理状态 / 157

中年人心理健康的标准 / 157

中年人的心理特点 / 158

中年人需强化和克服
的心理状态 / 159

八种心态要不得 / 162

常见的坏情绪 / 162

八种病态心理 / 163

慢性病人的异常心态 / 164

人际关系与心态 / 165

人际关系与身心健康 / 165

社交是健康长寿的润滑剂
/ 166

影响人际关系的异常心理
/ 167

排解人际交往的心理障碍
/ 168

心态与健康 / 169

愉快心情可防癌 / 169

孤独心态催人老 / 170

坏情绪致百病 / 171

生气对人体的伤害 / 172

中年人常见的心理疾病

/ 174

心理疾病有信号 / 174

抑郁症 / 175

焦虑症 / 176

如何加强心理保健 / 177

保持健康心态“一二

三四五” / 177

努力提高心理应变能力
/ 178

保持良好心态的四要素 / 179

心理保健的钥匙 / 179

音乐疗法缓解心理疾患
/ 180

反向心理调节,转忧为喜
/ 181

克服自卑,延缓衰老 / 181

克服失望情绪 / 182

心理障碍的防治 / 183

第六章 四季养生保健 / 187

养生保健与四季 / 189

一年四季与人体健康 / 189

四季养生保健的原则 / 191

四季养生保健的关键 / 192

四季养生保健的六个时段
/ 194

春季养生保健 / 195

春三月节气养生 / 195

春季养生“六要” / 200

春季养生“六不” / 201

春天养生话“春捂” / 203

春练六不宜 / 203

夏季养生保健 / 205

夏三月节气养生 / 205

夏季养生杂谈 / 208

夏季饮食原则 / 212

夏季健康饮食细节 / 214

中暑后的饮食禁忌 / 216

夏天运动五忌 / 216

夏天运动注意事项 / 218

秋季养生保健 / 218

秋三月节气养生 / 218

秋三月养生杂谈 / 223

秋季饮食保健 / 228

秋季防病需运动 / 229

冬季养生保健 / 230

冬三月节气养生 / 230

冬季饮食保健 / 235

冬季运动健身 / 239

第七章 节日养生保健 / 243

节日也须重养生 / 245

黄金周保健重防病 / 245

节日保健四提醒 / 246

节日保健七注意 / 246

过节八忌 / 249

节日饮食保健细则 / 250

节日饮食提示 / 250

节日饮食不要让体内酸碱
失衡 / 251

节日饮食健康守则 / 252

节日主食宜“三化” / 253

节日饮食别忘了吃蔬菜
/ 253

节日饮食四忌 / 254

节日多喝水 / 254

节日运动保健法 / 255

拍打保健法 / 255

手指操 / 257

节日旅游保健细则 / 258

节日旅游细则 / 258

节日旅游谨防“旅游病” / 259

节日旅游要防花粉过敏 / 260

节日防病保健 / 261

节日病的起因与应对措施
/ 261

当心节日心脏综合征 / 262

节日护胃“五不” / 262

节日病要及时救治 / 263

节日需防八大综合征 / 264

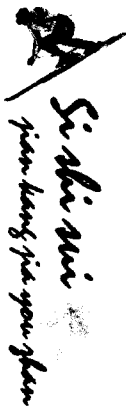
特殊患病人群节日保健
/ 266

节后调理保健 / 268



目

录



第一章 养生之道



虚则补之
对症进补
因时进补
因人进补





关于养生之道，早在 2000 多年前，中国最早也是最经典的医学著作《黄帝内经》就指出：“其知道者，法于阴阳，和以术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆生于乐，起居无节，故半百而衰也。”



阴阳平衡 健康一生



阴阳及阴阳平衡

阴阳平衡是生命活动的根本。阴阳平衡,人体就能够健康;阴阳失衡,就会患病,就会早衰,甚至死亡。所以养生的宗旨,最重要的就是维护生命的阴阳平衡。

提到阴阳,首先要提到《易经》。《易经》有非常高深的哲理,那就是阴阳哲理。向阳光的、外向的、明亮的、上升的、温热的都属于阳;反之,背阳光的、内守的、晦暗的、下降的、寒凉的都是阴。从人体看:头为阳,脚为阴;体表为阳,内脏为阴;六腑为阳,五脏为阴;气为阳,血为阴。另外,阴阳之中又分阴阳。

万事万物都是阴阳的运动,在运动中保持平衡。《易经》中的太极图就是阴阳平衡的缩影。这个太极图由阴鱼和阳鱼组成,表示阴阳双方是在不停地消长转化着。这种消长转化就是阳长阴消、阴长阳消、阳极则阴、阴极则阳。太极图的这条“S”线就表明阴阳平衡是一种动态的平衡,是一种处在阴阳消长转化当中的平衡。这种平衡表现在大自然就是阴阳气化的平衡,表现在人体就是阳气和阴精的平衡。如果阴阳能够平衡,那么这个人一定是气血充足、精力充沛、五脏安康。所以说,如果一个人面容是红润的、明亮的、发光的,那就说明他的五脏一定是安康的。


人体的阴阳如果平衡,那么生命的活力一定很强,生理功能一定好,心理承受力高,能吃能睡气色好,心情愉快精神好。人的五脏阴阳平衡、阳气和阴精平衡,他的应急能力就强,对不良情况的适应能力就好,而且



养
生
之
道



Si Shi Ni
jian kang jia you jian



耐受疲劳的能力强,抵抗一般疾病的能力强。因此,阴阳平衡非常重要。



阴阳失衡的后果

阴阳失衡了就容易导致疾病。阴阳为什么会失衡? 阴阳是互根、互补、互制的。如果有一方出现不足,或者有余,那么另一方就会代偿弥补。假如代偿弥补失调,阳气和阴精就不能够维持正常的平衡。阴阳失衡有多种表现,首先就是亚健康。造成亚健康的原因是错综复杂的,但归纳起来不外乎以下几种:

● 由于竞争日趋激烈,人们用心、用脑过度,身体的主要器官长期处于一种人不敷出的非正常负荷状态,过度的疲劳造成精力和体力透支。

● 缺乏必要的运动。平时由于工作压力和生存压力,再加上许多人没有保健意识,所以有相当一部分人缺乏必要的运动,造成身体某些器官功能过早衰退。

● 人体生物周期中的低潮时期,即使是健康人,也会在一个特定的时期内处于亚健康状态。

● 心脑血管疾病、肿瘤等疾病的前期表现。在发病前,人体在相当长的时间内不会出现器质性病变,但在功能上已经发生了障碍,如胸闷气短、头晕目眩、失眠健忘等。

● 由于人体机能的退化而表现出体力不足、精力不足和神经的适应能力降低。

由于人体具有很强的自调能力,所以对轻度阴阳失衡具有调节代偿能力,可以暂时维持一段时间的平衡,这时的平衡较正常状态的平衡水平稍低。亚健康就是属于这种平衡。出现不明原因的疲劳,或者出汗、掉头发、情绪失常,以及吃饭不香、睡觉不沉、性功能降低、判断力下降、注意力不集中,这些都要考虑可能是亚健康亮起的红灯。

亚健康有三个下降:生命活力下降;生理本能即饮食、睡眠、性功能下降;还有心理承受能力下降。如果出现亚健康的情况,就要到医院进一步检查,如果查不出病来,就要考虑是不是因为过度疲劳引起的。超负荷劳

动是形成亚健康的主要原因。另外,还要看一下是不是营养不良、睡眠不足,或者是精神压力、心理压力过大。如果有这些原因存在,就要尽快调整,亚健康也可以慢慢地恢复。

有专家认为,对处于或正在进入亚健康状态的中年人来说,最好的医生是自己。意思是说,自己完全可以从饮食、生活、保健等多方面调理自己,这比过分服用保健品来重获健康的做法要明智得多。为此,医学专家提出了简便易行的应对良策,即全面合理的膳食、恰当的生活调理、及时的心理调节。



维持阴阳平衡的举措

生命的阴阳平衡对健康有非常重大的作用。那么,怎样来维护阴阳平衡呢?每个人的生命储备是有限的,因此要合理安排。生命好比是燃烧着的一根蜡烛,燃烧得越旺,熄灭得越早。所以,维护生命阴阳平衡要注意节能养生这个问题。节能养生包括静养生、慢养生和低温养生这三大法宝。节能养生的目的是为了保护阳气和阴精,避免不必要的损耗,从而维护生命的阴阳平衡,让力量用在刀刃上,千万不要做不必要的损耗。

(1) 静养生是对生命的轻抚

静养生能够降低阳气和阴精的损耗,从而维护生命的阴阳平衡、延缓早衰、延长寿命。静养生首先要心静,只有心先静下来,生命才能静下来。心静下来,呼吸、心跳、血压才能够降低,人体的生理代谢、阳气和阴精才能得到更好的保护。

为此,建议大家做五分钟的静养功,可以采取半坐位或者平卧,眼睛



养
生
之
道

Si Shi Nui
Yin Yang for you plan