

公共卫生与医疗保障系列丛书

风俗、信仰

FENG SU XIN YANG HE JIAN KANG

和健康

翟丽艳 等 编著



中国社会科学出版社

公共卫生与医疗保障系列丛书

风俗、信仰和健康

翟丽艳 编 著

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

风俗、信仰和健康/翟丽艳编著. —北京: 中国社会科学出版社, 2006.9

(公共卫生与医疗保障系列丛书)

ISBN 7-5087-1206-4

I. 风... II. 翟... III. 信仰-风俗习惯-关系-健康

IV. K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098060 号

丛 书 名: 公共卫生与医疗保障系列丛书

书 名: 风俗、信仰和健康

编 著 者: 翟丽艳 等

责任编辑: 潘 琳

出版发行: 中国社会科学出版社 **邮政编码:** 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 **电 传:** (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京通天印刷有限责任公司

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 6.875

字 数: 108 千字

版 次: 2006 年 9 月 第 1 版

印 次: 2006 年 9 月 第 1 次印刷

定 价: 11.00 元

(凡中国社会科学出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

编辑指导委员会

主任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

公共卫生与医疗保障系列丛书编委会

主任：张清华 徐科 陈文伯

副主任：王玉梅

成员：(按姓氏笔画为序)

丁树荣	方新文	牛玉杰	牛彦平	田万春
田丽娟	冯宗怀	孙素真	孙纪新	冯增田
刘淑珍	刘京生	刘瑞花	李红岭	李深
李琦	邢小芬	师鉴	齐顺祥	张中朝
张英华	张晓伟	陈素琴	陈海英	何涛
何义芳	周红	周海婴	於丽红	范秀华
郝冀洪	段争	赵玲	梁占恒	曹书颖
曹玲生	韩彩芝	蔡志刚	翟丽艳	薛义

参加编写人员：

牛素珍	王晨雁	石 龙	宁 强
刘红霞	李站稳	齐 绩	邵艳梅
陈晓红	杨春娟	武树霞	张剑英
扈红英	崔 健	邢红梅	谢士法

专业主审：

边 林 姬天舒

总序 造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国三分之一以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华优秀传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

二〇〇六年九月



目 录

第一部分 科学判断自己是否健康

1. 健康是人一生的财富	1
2. 身体没有疾病是不是就等于健康	2
3. 什么是生理健康	3
4. 什么是心理健康	3
5. 什么是道德健康	6
6. 身体健康的标准是什么	7
7. 健康的生理特征和心理特征有哪些	8
8. 健康的四大基石是什么	9
9. 身体的亚健康是怎么回事	13
10. 如何利用自然保持健康	14
11. 什么是生活习惯	16
12. 为什么要注意养成好的生活习惯	17
13. 健康的生活习惯有哪些	19
14. 对健康不利的生活习惯有哪些	21
15. “笑一笑，十年少”有没有科学依据	22
16. “男儿有泪不轻弹”对身体健康有利还是有害	22
17. 评价饮食是否合理的简易方法是什么	23
18. 如何自我估算健康指数	25



19. 如何自我评价健康状况	27
----------------------	----

第二部分 风俗习惯、个人信仰影响健康

20. 什么是风俗习惯	29
21. 每个国家、民族都有不同的风俗习惯吗	29
22. 为什么各地的风俗习惯不同	30
23. 不同阶级、阶层的风俗习惯一样吗	30
24. 风俗习惯对社会成员有约束性吗	31
25. 风俗习惯会发生变化吗	31
26. 风俗习惯有哪些种类	32
27. 汉族、蒙古族、藏族和景颇族各自有哪些独特的饮食习惯	33
28. 人们的社交习俗有哪些	34
29. 你知道家庭习俗有哪些	34
30. 人生习俗有哪些	35
31. 你知道岁时节庆习俗有哪些吗	36
32. 有哪些历史资料记载着我国的风俗习惯呢	37
33. 自然环境会影响风俗习惯的形成吗	37
34. 社会经济生活会影响风俗习惯的形成吗	38
35. 了解各民族的风俗习惯有什么意义	38
36. 风俗习惯和健康有关系吗	39
37. 中国的饭局有什么讲究	40
38. 分餐进食与围桌进食哪一种更有利于身体健康	41
39. 中国人的美食习俗会影响人们的健康吗	42
40. 一些少数民族在怎样沿袭他们的吃酸习俗	42
41. 吃辣椒对健康有什么好处	43
42. 中国人放鞭炮风俗是怎么来的	43

第三部分 为了健康,审视我们的风俗习惯

43. 为什么要摒除“父母之命,媒妁之言”、“要彩礼”的婚俗	45
--------------------------------------	----





44. 哪些传统婚嫁生育习俗对健康有利	46
45. “一年无春，不宜嫁娶”有科学依据吗	47
46. 应该如何看待“闹洞房”的婚礼习俗	48
47. 结婚习俗中攀比之风对人们有什么样的影响	49
48. 如何用健康标准衡量婚嫁习俗	50
49. 生育习俗的历史背景是什么	51
50. 生育习俗有科学依据吗	52
51. 生育习俗对健康有哪些益处	52
52. 生育习俗对健康有哪些危害	53
53. 为何积极倡导新的生育观念	54
54. 什么是孕妇忌嘴	56
55. 风俗习惯中孕妇有哪些行为禁忌	56
56. 传统坐月子的方式对健康有什么影响	58
57. 婴儿断奶时间与健康有什么关系	61
58. 在儿童喂养方面，营养品比鸡蛋更有价值吗	62
59. 过“百岁”有什么含义	63
60. 民间捆绑婴儿双腿的做法能使腿变直吗	63
61. 嚼食喂养婴儿习惯好吗	64
62. 捏鼻子给孩子喂药的习惯有什么害处	65
63. 哄宝宝睡觉应避免哪几种错误的习惯方法	65
64. 什么样的饮食习惯容易导致小儿肥胖的发生	68
65. 孩子一哭就抱起的习惯好吗	68
66. 给孩子吃滋补品有益于健康吗	69
67. 什么是良好的饮食习惯	70
68. 饮食习惯中常犯的七种错误是什么	70
69. 淡食和节食习惯对健康有什么好处	71
70. 杂食和慢食对健康有什么好处	72
71. 饮酒的风俗是怎么来的	73
72. 饮酒习惯对健康有什么影响	74



73. 品茶习俗是怎么来的	75
74. 品茶习惯对健康有哪些益处	75
75. 十九种不良生活习惯你占多少	76
76. 早睡早起的生活习惯对健康有哪些益处	80
77. 枕头是如何影响人们的睡眠与健康	81
78. 元宵节是怎么来的	82
79. 如何过元宵节对健康更有利	83
80. 清明节是怎么来的	83
81. 清明节怎样过对健康更有好处	85
82. 端午节是怎么来的	87
83. 如何过端午节更好	88
84. 中秋节是怎么来的	88
85. 怎样过中秋节更有利于健康	89
86. 重阳节是怎么来的	90
87. 如何过重阳节对身体更有好处	91
88. 腊八节是怎么来的	91
89. 喝腊八粥对健康有哪些益处	93
90. 为什么倡导厚养薄葬	93
91. 少数民族有哪些独特的丧葬习俗	95
92. 如何尊重少数民族的丧葬习俗	97
93. 如何用健康标准衡量丧葬习俗	98
94. 改革土葬有什么好处	99
95. 劳动对长寿有什么作用	100
96. 劳动在儿童教育中起什么作用	100
97. 干家务与健康是什么关系	102
98. 我国传统体育运动在全民健身过程中起什么作用	103
99. 中华武术对人体健康有哪些益处	104
100. 太极拳对人体健康有哪些益处	105
101. 健身气功对人体健康有哪些益处	106





102. 跆拳道对人体健康有哪些益处	107
103. 舞龙舞狮对人体健康有哪些益处	109
104. 赛龙舟对人体健康有哪些益处	110
105. 游泳对人体健康有哪些益处	111
106. 放风筝对健康有好处吗	111
107. 扭秧歌对人体健康有哪些益处	112
108. 踢毽子对人体健康有哪些益处	113
109. 我国哪些民族有“对歌”的传统	115
110. 对歌对人体健康有哪些好处	117
111. 围棋活动对人体健康有哪些益处	118
112. 象棋活动对人体健康有哪些益处	119
113. 蒙古族的“好汉三艺”对人体健康有哪些益处	119
114. 传统的驱鬼逐疫活动是如何产生的	120
115. 驱鬼逐疫对健康有益吗	121
116. 哪些民俗文化反映人们的生育期盼	122
117. 为什么要吃年糕	123
118. “压岁钱”对孩子成长有何影响	123
119. 为什么我国农村有过年贴窗花的风俗习惯	124
120. 为什么腊月二十四要打扫房子	125
121. 贴春联对人们心理健康有什么影响	126
122. 为什么贴门神	127
123. 为什么倒贴福字	127
124. 为什么除夕要守岁	128
125. 放鞭炮对人们的健康有影响吗	129
126. 为什么禁放爆竹	129
127. 禁止燃放烟花爆竹为何行不通	130
128. 应该如何选购烟花爆竹	131
129. 燃放烟花爆竹应该注意什么	131
130. 年俗中哪些做法有利于健康	132





131. 哪些年俗带有迷信色彩	132
132. 中国吉祥图案的象征意义是什么	134
133. 为什么封建迷信活动还有人信	135
134. 赌博恶习对健康有什么危害	136
135. 节日期间需要注意的饮食习俗有哪些	137
136. 不吃早餐的习惯可以减肥吗	140

第四部分 为了健康,审视我们的思维习惯

137. 什么是思维习惯	141
138. 思维方式有哪些种类	142
139. 利导思维和弊导思维对生理健康有哪些影响	142
140. 单向思维对心理健康有什么影响	143
141. 多向思维对心理健康有什么影响	144
142. 我向思维对心理健康有什么影响	145
143. 重外因轻内因的思维方式对心理健康有什么影响	145
144. 重细节轻整体的思维方式对心理健康有什么影响	146
145. 重结果轻过程的思维方式对心理健康有什么影响	147
146. 笼统思维与策略思维对心理健康有什么影响	148
147. 客观思维对心理健康有什么影响	149
148. 不正确的思维方式容易导致哪些疾病	150
149. 正确的思维方式对患者康复有哪些益处	151
150. 过分计较的习惯对健康有那些危害	152
151. 如何辨识思维误区	153
152. 怎样才能建立良好的心理暗示	154
153. 怎样才能做到精神养生	155
154. 什么是人情世故	158
155. 人情世故对健康有哪些影响	158
156. 人情世故方面怎样做更有利于健康	160
157. 善待亲情对健康有哪些好处	162



158. 怎样才能做到善待友情	162
159. 需要纠正的传统卫生观念有哪些	163
160. 传统养老观念对健康有哪些影响	165
161. 如何改变不利于健康的传统观念	167
162. 如何开展健康教育	168
163. 如何正确开展健康促进	170
164. 怎样才能树立“大健康”观念	171

第五部分 你我他都健康,我们在道德上的责任

165. 生命的标准是什么	173
166. 什么是生命道德观	174
167. 生孩子是自己的私事吗	174
168. 遗弃孩子是犯罪吗	175
169. 计划生育政策违反生命道德吗	175
170. 试管婴儿违反生命道德吗	176
171. 克隆技术违反生命道德观吗	178
172. 什么是死亡	179
173. 什么是现代死亡道德观	180
174. 什么是安乐死	182
175. 得了不治之症有无权利自行选择生与死	182
176. 安乐死道德吗	183
177. 什么是“临终关怀”	185
178. 临终关怀和安乐死一样吗	186
179. 什么是器官移植	186
180. 器官捐赠的伦理原则是什么	187
181. 医生和患者都有哪些权利和义务	188
182. 医生应该怎样对待异性患者	189
183. 应该怎样对待得了艾滋病的人	190



第六部分 医学科学信仰与个人的健康

184. 什么是医学科学	192
185. 人类在医学科学上取得的成就对健康带来了哪些积极作用	193
186. 为什么安南说 21 世纪是长寿时代	194
187. 人类是怎样依靠医学科学消灭天花的	195
188. 人类是怎样依靠医学科学和鼠疫斗争的	196
189. 利用医学科学怎样有效遏制“非典”传播	197
190. 怎样利用医学科学解决禽流感问题	197
191. 怎样依靠医学科学对付艾滋病	198
192. 为什么既要相信又不能迷信医学科学	198
193. 理性信仰医学科学在日常生活中都有哪些表现	199
194. 和谐的人际关系对我们个人的健康有哪些重要性	199
195. 建设社会主义新农村需要什么样的生活	201
196. 如何用健康标准创新生活，建设社会主义新农村	202

后 记



第一部分 科学判断自己是否健康

1 健康是人一生的财富

人生在世，最宝贵的莫过于生命。要享受人生的幸福与快乐，健康十分重要。一个身强体健者往往会疏于考虑这样的问题。在常人眼中，一个流落街头的乞丐与一个威严无比的国王是没有办法同日而语的，谁更幸福不言而喻。但德国哲学家叔本华说“在一切幸福中，人的健康甚过任何其他幸福。我们可以说，一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”他意在告诉我们，国王的权力、地位和财富虽然让人羡慕，但若没有健康的话，一国之君纵然拥有这些也不会感到幸福。

在现实生活中，人们在追求事业有成，也在关注金钱和地位，而健康问题往往在追求这些人生目标的过程中被忽略了。健康与事业、金钱、地位等等之间到底是一个什么样的关系呢？有人打了这样一个形象的比喻：如果“1000000000”代表美好人生，“1”就代表健康，“0”代表事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子……。我们会发现，如果失去了健康的“1”，一切都将等于“0”。看来，这些身外之物只有对于一个身体健康的人才是可能的，才是有意义的。

健康是人一生的财富，这既是基于人生的体会也是对人们的忠告。首先，健康是生命的基石。健全的体魄与饱满的精



神，以及保持完美的平衡，这是天大的福分。失去了健康，人的生活被不适、痛苦所困扰，这是笼罩人生历程的阴影。一个病魔缠身的人为什么会非常渴望健康，因为身处其中才能深刻体会疾病意味着什么，一个患病的人才深知自己的生活质量如何！其次，健康又是事业之本。只有身体健康的人，他的精力才旺盛，效率才高，事业成功的可能性才大。还有，健康是家庭幸福的源泉。一个健康的人，才可以通过自己的努力尽到自己对于家庭的责任和义务。比如创造财富、养老育幼、扶助配偶等等。健康的缺失会打破生活的平静，使家庭失去应有的欢乐和温馨，平添许多的忧愁与烦恼。如果经常处于这种状态，家庭幸福也许会无从谈起。所以，我们应该为自己积累健康，为事业积累健康，为家庭积累健康。

2 身体没有疾病是不是就等于健康

有人说，身体没有疾病就是健康，此种说法不科学。当然，有病肯定不健康，但是，没有病也不一定就健康。比如有的人身体各项生理指标都正常，身体没病。但他整天闷闷不乐，看什么事情都不顺眼，做事自然提不起精神来，吃饭自然也不香，这能算健康吗？当然不能！应该说他的心理有问题。有的人只要一到外地，再好的宾馆他也睡不着觉，虽然他并没有失眠的毛病，可是他只在他家的那张床上才睡得着觉。严格说来，这也不能算健康，因为他对环境的适应能力太差。还有的人对快节奏的生活不能适应，一天工作下来总觉得疲惫不堪，甚至于有些人对社会的进步也不适应，这也不能算健康。

什么是健康？现代健康观念告诉我们，健康已不再仅仅是指四肢健全，躯干无病，除身体本身健康外，还需要精神上