

现代 科学养生

方法对 才健康



保健养生在生活的点点滴滴之中

余君培 韩耀辉 主编

中国书籍出版社

ISBN 7-2068-1427-9

主编：余君培、韩耀辉
中国书籍出版社，2006.9

现代科学养生

主编 余君培
韩耀辉

责任编辑：余君培

封面设计：李树斌

版式设计：李树斌

出版发行：中国书籍出版社

地址：北京市丰台区三路居路93号（邮编：100073）

电话：（010）21529163（总编室）（010）21529166（发行部）

电子邮箱：china@vip.sina.com

销售：全国新华书店

印刷：北京新华印刷有限公司

本：820毫米×1168毫米 1/32

张：13.342

字：325千字

大：2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

中国书籍出版社

定价：22.00元

（此处有模糊文字，可能是出版社名称或地址）

图书在版编目(CIP)数据

现代科学养生:中老年养生保健指南/余君培,韩耀辉主
编. —北京:中国书籍出版社,2006.9

ISBN 7-5068-1457-9

I. 现... II. ①余... ②韩... III. ①中年人—
保健—指南 ②老年人—保健—指南 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 093295 号

余君培
韩耀辉

主

责任编辑 / 毕磊

责任印制 / 刘颖丽 武雅彬

封面设计 / 李栋设计工作室

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址:北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话:(010)51259192(总编室) (010)51259186(发行部)

电子邮箱:chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 / 13.375

字 数 / 326 千字

版 次 / 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印 数 / 0001-8000 册

定 价 / 27.00 元

版权所有 翻印必究

掌握生命健康钥匙
防病健身快乐人生

大连市老教授协

金同稷敬书

二〇〇六年六月

金同稷 教授，现任中国老教授协会理事，大连市老教授协会会长，大连理工大学原党委书记、校长。

科学认识生命意义
树立健康生活方式

大连大学

赵亚平

二〇一六年六月

赵亚平 研究员，大连市人大常委会副主任，
大连大学党委书记。

《现代科学养生》编委会

主 编 余君培 韩耀辉
副主编 高广猷 方维忠 张宝文 徐丰田
编 委 隋玉亭 刘文祥 李琦辉 白又新
高德丰 张 爽 孙 伟

本书内容提要

本书由多位有关学科资深专家、学者综合新世纪以来国内外高新科技、生命科学、现代医学、心理学和社会医学、中医养生学、康复学,以及老年学、环境科学等多学科研究成果与实践经验,悉心编写成书。全书介绍了生命观和健康观与现代养生科学,分为总论、生理、心理、营养饮食、运动、性卫生与家庭、文娱情趣、生活方式,以及防病、药疗、道德行为修养等十四个篇章。全书内容丰富,阐述全面系统,深入浅出,引人入胜。全书融汇科学性、实用性、创新性、继承性于一体,为中老年保健防病、延年益寿提供重要实用的健康指南。本书适于广大中老年朋友、企事业单位干部以及大专院校师生、基层卫生人员阅读和学习参考。

总 序

一、人生之康寿

身体健康是人生之本。

人生之体质——先天基因是基础

人生之体格——医疗保健是条件

人生之体能——运动康乐是关键

健康之长寿是人生之目标——关键在保持平衡

△生理平衡——保持人体结构系统平衡。(人体结构系统如循环系统、呼吸系统、消化系统、神经系统、内分泌系统、生殖系统、泌尿系统、运动系统)

· 要重视定期体检，及时诊断发现由生理失衡引发疾病信号。

· 要重视及时医疗，及时治疗挽回生理失衡导致疾病的扩大。

· 要重视规律保健，及时预防生理失衡诱发疾病出现。

△心理平衡——保持心态、心情、心绪的和谐平衡。

· 要有适应能力——面对顺境与逆境，保持心态平衡；

· 要有自控能力——面对成功与失败，保持心情稳定；

· 要有解脱能力——面对矛盾与挫折，保持心绪镇静。

△体理平衡——保持人生体质、脑力平衡。

- 要坚持体育活动

健康的身体在于运动——运动带来活力；运动防止衰老；运动提高体能。

但运动要有规律，要适度，要量力。

- 要坚持康乐活动。

健康的精神生活在于活动——活动防止孤独；活动提高情绪，活动使精力更充沛。

但康乐活动要有乐趣、有节制、有选择。

二、人之生死观

生死无惧——崔乘法海

△人之生死观——揭开生死的面纱，了解生命的真相，实现生死的真悟。

- 人的生存与死亡是统一的。

人的生存本能与死亡本能的相互斗争贯穿于生命的全过程。

人无法选择自己的出生，但可以选择自己的生存，并学会生存。

人无法选择自己的死亡，但可以正视自己的死亡，并做好准备。

- 人生观与人死观是统一的。

△人生观的本质——人生价值的创造过程和最终目标的实现。事业的成功，理想的实现，家庭的和谐美满。

明智地正视人生——有信心地超越自我；

既能正确地把握人生方向——生有尊严；

又能寻求最佳人生定位——死有尊严；

既能在顺境奋斗不息——生死无惧；

又能在成功失败中奉献不止——生死如一。

△人死观的本质——对人的起始与归终的过程，圆满认同。

——自己满足而无遗憾；

——众评赞许而无责恨；

明智地正视死亡——从容地回归自然。

既能认可死亡的必然性；淡化死亡的悲伤性；消除死亡的恐惧性。又能慰藉人生苦难的解脱；寻求人生离别安乐；奇幻其灵魂的永恒性。

于学祥

2006年6月16日

（作者系辽宁省老科协副会长，原省委常委、大连市委书记）

序

在市场经济的大潮涌动下，书市如云的仲夏，欣喜地读完由大连大学和市老教协及市老科协的多位资深老专家的新著——《现代科学养生》一书。新书篇幅虽比一般的健康教育书籍厚了些，但耐心细读，颇引人入胜。

读完新书首先使人兴奋地看到我国在改革开放后，特别是新世纪以来，科技事业迅速的发展，医疗卫生也有显著进步，我国人民的健康观念正不断与时俱进地提高和改变着，医疗卫生与保健新方法、新成就不断涌现，真有美不胜收的感受。

读到多位资深学者和专家悉心撰写出的新著，不仅使我们接受到现代医疗保健新科技知识的科普教育，重要的是有一般健康教育读物无法比拟的、有助于深入研究和提高的医学卫生新知识和现代科学养生的专业知识。新著使我们从生命观和健康观的演变的史实中，认识到珍惜、关爱生命的重要意义。新书从生理、心理以及社会层面深入浅出地、系统全面地阐明人体健康保护的科学基本理念，并且综合医学、心理学、老年学、人文社会学和生命科学的新理念、新的科技成就，深入地阐明保护健康的机理与方法，使我们切实地提高科学养生和自我保健的知识水平与实践本领，其实际指导意义和收益是明显的。由此，也不难清楚地看到：新书融科学性、实用性、创新性、继承性为一体，有着独到的魅力和功效。这是值得我们珍视的。

新著并不回避现实的矛盾，使我们清醒看到，当今随着我国社会经济迅速发展，国家和人民财富不断增长，人们的饮食

构成中肉类和食油等富含脂肪的食物，比 80 年代增加了一倍，人们的饮食方式正向高糖、高脂肪的西式食物构成发展，加上在办公室和家居久坐不动的人也渐增多，人们锻炼的时间也日益减少了。据有关部门调查，中老年人的腰围尺寸也越来越大了，大约有 15% 的城市青少年体重超标，中青年肥胖越来越多了。公众随着生活水平的提高，许多典型的“西方病”——糖尿病、高血压、心血管病、癌症和其他慢性病都正迅速呈上升趋势。据世界卫生组织专家调查研究，估计今后十多年对上述这类慢性疾病的死亡率可能增长近 10%，将使中国每年多付出三千亿英镑的开支。正如世界卫生组织负责慢性病的干事罗伯特·比格尔霍尔博士说：“不幸的是中国的慢性病致死率比美国还高。幸运的是这些损失可以预防。”他敦促中国政府采取更多的行动，让国人戒烟，同时减少食物中盐、糖以及饱和脂肪的摄入量。面对上述如此严肃的、严峻的警告，它警示着我们：慢性病正在吞噬着我们越来越多的健康与生命！我们唯一的选择，只有刻不容缓地自觉地尽快提高健康观，建立科学的健康生活方式，积极预防抵制慢性病的侵袭。在此，让我们再认真地阅读与学习《现代科学养生》一书，它必将使我们增添预防、抵制和战胜慢性病的信心和力量。我们再读新著，似乎在酷夏畅饮了一份沁人心脾的良药和清凉剂。朋友们，让我们共同珍爱生命，科学养生，积极地抵制慢性疾病的蔓延，为建设健康、和谐文明的社会不断前进！

王大彬

2006 年 6 月 20 日

（作者系大连大学校长，教授）

目 录

第一篇 总论篇	1
第一章 现代社会科技发展与人类生命观的演变	3
第二章 科技健康观的发生与确立	10
第三章 现代科学养生的基本理论	18
第四章 现代科学养生创建健康长寿的系统工程	25
第二篇 生理篇	29
第一章 生理与生命及寿命与健康	31
第二章 中老年人的生理特点	37
第三章 中老年常用的养生保健方法	50
第三篇 心理篇	59
第一章 中老年心理特征	61
第二章 中老年如何应对心理压力	67
第三章 中老年人心理健康的误区, 心理疾病的预防	74
第四章 社会转型与中老年身心健康	80
第四篇 营养饮食篇	85
第一章 中老年必需的营养与营养素	87
第二章 中老年的合理饮食	95
第三章 科学饮食与饮食卫生	105
第四章 健康食品与保健食谱	112
第五篇 健康生活方式篇	125
第一章 健康生活方式概述	127
第二章 影响健康的不良生活方式及其防治方法	134

第三章 建立健康的生活方式·····	141
第六篇 运动健身篇·····	153
第一章 生命在于科学和谐运动·····	155
第二章 保健运动的基本原则·····	163
第三章 中老年健身运动的方式·····	170
第四章 抗衰延寿运动与养生健身法·····	177
第五章 运动损伤与疾病·····	190
第七篇 防病篇·····	195
第一章 中老年疾病发病概述·····	197
第二章 中老年疾病防病新理念与研究重点·····	200
第三章 几种常见中老年疾病的防治·····	202
第八篇 药疗篇·····	231
第一章 药物作用的双重性·····	233
第二章 中老年用药基本原则及注意事项·····	237
第三章 中老年常见病用药简介·····	243
第四章 抗衰老药与天然抗氧化物·····	254
第五章 保健食品功效及合理应用·····	261
第九篇 性卫生与家庭篇·····	263
第一章 中老年性功能变化·····	265
第二章 中老年性心理偏离与障碍·····	274
第三章 性养生的科学理念·····	283
第四章 性卫生与性传播疾病的预防·····	288
第十篇 环境与健康篇·····	295
第一章 对环境与健康的认识·····	297
第二章 养生与环境·····	304
第三章 营造人居环境的保健措施·····	317
第十一篇 道德行为篇·····	325
第一章 中老年道德表现的社会化·····	327

第二章 中老年道德表现与生理病理的关系·····	333
第三章 中老年加强道德修养的方法·····	336
第十二篇 文娱与情趣篇·····	345
第一章 现代养生需要高尚的情趣·····	347
第二章 高尚的情趣·····	351
第十三篇 长寿与寿星篇·····	367
第一章 长寿与养生观·····	369
第二章 当代养生观念对长寿的影响·····	374
第三章 国内外长寿比较·····	383
第四章 长寿与社会养老·····	391
第十四篇 科学养生诗篇·····	395
主要参考文献·····	401
编后·····	403

现代科学养生

总论篇



