

◆ 韦俊文 韦国健 著



健康是金

JIAN KANG SHI JIN



黑龙江科学技术出版社

健康是金

韦俊文 韦国健 编著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

健康是金/韦俊文, 韦国健编著. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-5388-5379-7

I. 健… II. ①韦…②韦… III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052394 号

责任编辑 戴炳炎 李欣育

封面设计 冰 羽

书名题字 韦俊文

健康是金

韦俊文 韦国健 著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话: (0451) 53642106 电传: 53642143 (发行部)

印 刷 上海图字印刷有限公司

发 行 黑龙江科学技术出版社

开 本 850×1168 1/32

印 张 9

字 数 221000

版 次 2007 年 4 月第 1 版 · 2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1-2000

书 号 ISBN 978-7-5388-5379-7/R · 1341

定 价 28.00 元



韦俊文 教授，1931年出生，浙江东阳人。1954年毕业于华东体育学院，1957年毕业于北京体育学院生理学研究生班，1962年获苏联列宁格勒大学生物学副博士学位。曾任中华医学会、上海运动医学会副主任委员，及上海体育学院科研处、生理学教研室主任。主要编著有《运动生理学》（主编）、《体育大词典》（副主编）、《练功十八法》、《中外养生技巧精萃》、《体育养生学》、《醋蛋治百病》、《茶酒治百病》、《疾病的自我防治》、《健康长寿靠自己》和《健康法宝》等，发表学术论文40多篇。



韦国健 讲师，1954年出生，浙江东阳人。1972年加入中国人民解放军。1983年进上海体育学院解剖学教研室工作，1992年获上海体育学院教育学硕士学位。从事运动解剖学教学与科研，并担任教研室主任。现在上海体育学院研究生处工作。编著有《健脑与健身》、《疾病的自我防治》、《健康长寿靠自己》、《健康法宝》等书，发表《不同角加速度运动对豚鼠壶腹脊形态与结构的影响》等多篇学术论文。

序

早在 1953 年,世界卫生组织(WHO)就旗帜鲜明地提出“健康就是金子”,呼吁人们重视健康,要像对待金子一样,珍爱生命。其实,健康比金子还要贵重。因为人们一旦失去了健康,那就会失去一切,犹如黄河之水“奔流到海不复返”,再先进的高科技,也不能使受损的人体恢复到和原来一样,而金子却可以“千金散尽还复来”。

21 世纪乃至新千年对人类最重要的是什么?这个问题成了全球最关注的话题。在“世纪回顾”“新世纪展望”等讨论中,各界人士包括数十位健在的诺贝尔奖得主和众多的著名科学家,众口一词,对人类最重要的“头等大事”是健康!

做 21 世纪的健康人,想必是我们每个人的最大心愿。如果我们拥有强健的体魄、充沛的精力、稳定的心态和有序的工作,那么就能适应当前世界发展的趋势,同时也是我们所要追求的目标。可以说,现在已进入了自我保护健康的时代。这就意味着人们的健康、长寿以及生活质量的好坏,要靠我们自己来把握、管理和保护了。健康是人体的一种功能状态,也是一个动态的教育过程,它需要我们去学习、实践、体验和鉴别,并在这个过程中不断提升自己的健康水平。知识就是力量。知识是健康的源泉。健康意识和健康知识,是健康的两大基础。没有这个基础就不会有健康的行动。从另一个角度看,医学社会学的研究开始扩展到与健康有关的各个领域:社会、环境与道德对人们健康的影响愈来愈明显。因此,我们倡导文明健康的生活方式,摒弃愚昧落后的生活积习,珍惜生命健康的权力,提高生命和生活的质量,也就显得愈来愈迫切了。据美国疾病控制中心 1996 年报告指出,开展以“合理膳食、适量运动、心理平衡、

戒烟限酒”为基石的健康教育后，“使高血压发病率下降 55%，脑卒中下降 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 1/3，使美国人均预期寿命延长了 10 年以上，而用于这方面的费用仅为同一时期医疗费用的 1/10。”由此可见，越来越多的国家开始意识到，这种未病之前的自我保健，已成为人们获取身体健康的最富有成效的一种方法。

新近世界卫生组织又补充了两条健康的生活方式，“规律生活、心理平衡、适量运动、合理膳食、科学饮水、戒烟限酒”六大健康的根基，且把规律生活列为首位，认为人体内生来就有一个预定好的时刻表——“生物钟”，它在支配着生命的正常活动。还认为人体内有多个“生物钟”，并且形成了一个系统的“生物钟网络”。这个网络严格、准确、连续地运转与控制着人体的生命活动，直到生命的结束才停止。

想要有健康的身体，除了要关心、照顾和管理好自己外，还要对自己的整体健康负责，进行自我保健。通过自我保健取得最佳的健康，使身体达到最佳的功能状态。因此，介入自我保健就要下定决心，积极主动地接受健康教育，在这个教育过程中树立健康意识，努力学习相关的健康知识，对健康知识懂得越多，就越能够为自己的健康做出明智的选择和决策。有了健康意识和健康知识，才会付诸健康的行动，有序的生命和生活质量才有保证。

一、规律有序的生活

人体的生理功能活动就能遵循生活作息与顺应生物钟的运行，人体器官组织的功能活动就能高度规律化、自动化、节省化，在生活中就有高度的应变与适应能力，并获得最佳的生理功效和健康长寿。反之，乱拨“生物钟”、生活无序，就会使身体器官活动处于紊乱状态。这是造成亚健康、早衰和疾病的重要原因之一。

二、完善的自我保健

有健康的精神意识、心态平衡以及轻松愉快的情志，人体就会

更健康。学会心理调节的技能、防病强身的方法，信仰坚定和对生活充满信心的人，无吸烟和嗜酒的陋习，常常是最健康的人。因此，如果我们在日常生活中，学会与掌握“自我控制、坚定持久、热情积极、心地善良和交友广泛”的本领，就可以很好地解决我们所面临的紧张、焦虑、愤怒和压抑的心理状态。

三、科学合理的饮食

这是自我保健的主要内容之一。可以说，人们过去吃的食物要比现在好、健康。那时不用化肥和农药，自耕自给自足，烹调食物的方法也简单。现在不同了，在饮食上发生了巨大的变化，不论是食物的种类还是烹调的方法，都和前三四十年大不一样了。这是由于科学技术的发达、人们生活节奏的加快等因素，促使他们的生活方式也发生了巨大的变化。与老一辈相比，现在人们摄取的脂肪要高出一倍，而摄取的膳食纤维只有前辈的 $1/3$ ，热量摄取过多，而吸收的复合碳水化合物和微量元素却很少。这样的饮食给人们带来了灾难，冠心病、高血压、中风、糖尿病以及癌症等疾病和其他慢性病纷至沓来。有人戏称为“富贵病”，这是“吃”出来的。事实正是如此。为了健康，要合理饮食和科学饮水。

四、适量的自我运动

人一降临世界就会运动，第一声啼哭形成了呼吸运动、肢体的肌肉活动、吸吮、大小便以及生殖等等的本能活动。这都是人类与生俱来的一些自我运动。有了这个自我运动的基础，人们才能获得更多的非本能的各种各样的生活方式与技能。可见，自我运动是本能和本能活动相结合的一种“合金”，它是具有无穷的、强大的、能动的一种抵抗力。我们的祖先正是凭借着这种力量赖以生存、发展，才能与大自然作斗争并取得胜利，才能得以传种接代，才能防治疾病和延年益寿。现在人们可把它遗忘了。所以，要健康，就应

该去继承与发展我们祖先遗留下来的这份宝贵的遗产吧！自我运动很多。如步行、气功、体操、自我按摩等等。关键在于你有没有健康意识和健康知识，自觉地去寻求身体健康的措施，并付诸行动。

大家都想拥有健康，但很多人并不知道，怎样做才能获取健康？这就需要我们花几分钟的时间，去完成自我检测和评估身体健康的问卷。它将会告诉我们在生活方式中哪些方面对健康是有益的，哪些方面是有害的。首先要了解和认识到这些害处，就可以去改变与克服它，才能获取新的、健康的生活方式。只有这样做，我们才算是把握和管理自己的健康了。所以，进行自我检测和评估身体健康的问卷，决不是合格不合格的一种考试，或者是一种负担而敷衍了事，更不允许弄虚作假地回答问题。诚实地回答问题后，它会告诉你怎样做才能保持身体健康或变得更加健康。

应该积极的去争取和利用一切可以利用的时间，去实施自我保健，获得最佳的身体健康。那时，健康地活到 100 岁，决不是梦！

当今在我国经济发展的大好形势下，如何在赢得机遇，接受挑战，加速竞争的同时，防止亚健康 and 疾病的危害，以良好的健康身体去适应社会，已成为一项非常重要的历史使命。虽然现在关注自己健康的人是多起来了，但如何使人们在健康教育中，满足他们对健康的需求，使更多的人参与自我保健的行列，将健康的权利与责任回归人类自身，却还有很多很多的事要做。我们是在这个理念驱使下编写了这本书，旨在宣传和普及健康教育和树立健康意识，并为广大读者提供了自我保健的知识和技能。我们坚信，每一个人只要有积极的人生态度，努力学习健康知识，并认真地付诸实践，就能够生活得更健康，延年益寿！

21 世纪，我们需要更高的健康水平！

作者 2007 年春于上海

目 录

序	I
第一章 身心健康 终身莫忘	1
怎样才算健康	1
世界卫生组织制定的健康标准	2
中华医学会老年医学会制定的健康标准	3
中华医学会制定的心理健康标准	3
世界卫生组织的身心健康新标准	4
健商是健康的商数	6
许多人生活在亚健康状态中	6
人人应该有健康意识	8
知识就是健康	9
健康行为是一件终身大事	10
健康教育及其作用	11
健康面前人人平等	14
个人健康、家庭健康、社会健康	14
身体健康靠自己	16
自我保健是获取身心健康的基本功	18
引起人体衰老的原因	19

人体衰老是自然规律的趋势.....	23
不同年龄段的身体状况和关注的问题.....	29
身体健康是长寿的基础.....	30
21 世纪人类健康的“新起点”.....	31
第二章 影响健康 先后有因	33
先天因素	34
影响健康的遗传因素只有 15%.....	34
基因在人类的健康中起决定性作用.....	35
干细胞是人类疾病的克星.....	37
自由基和 SOD 在抗衰老中的作用.....	38
掌握与利用“0.618”规律增进健康.....	39
女性比男性更健康长寿.....	40
矮个子比高个子健康长寿.....	41
家族病史影响下一代人的健康.....	42
后天因素	43
生活环境.....	43
生活懒散会锈蚀身体健康.....	46
笑是身心健康的“激素”.....	47
健康的卫生习惯.....	48
睡眠.....	49
婚姻.....	51
医疗事业在健康中的作用.....	51
多晒太阳有利于人体健康.....	53
经常呼吸新鲜空气助健康.....	54

78	水浴也是人体健康的一种自然力	55
88	社会环境	56
10	压力是影响人体健康的主要因素	58
10	社会政见与法规对人体健康的影响	59
80	道德高尚的人身体最健康	60
第三章 规律生活 健康长寿		61
80	生物钟和生物钟养生	61
00	生物钟和“子午流注法”	62
00	生物钟和生活作息	62
001	生命活动与生物钟的 24 小时	63
101	生物钟养生的优越性	67
201	生物钟养生与动力定型	68
701	规律生活和生活习惯	68
011	生活无序不利健康	72
第四章 心理平衡 身心健康		73
151	心理免疫学在身体健康中的作用	74
151	心理疲劳是亚健康状态的主要特征	76
451	灰色心理亦称亚健康心理	78
051	人体出现心理老化怎么办	79
751	心理上有“早衰综合症”	80
751	良好的心态可以缓解和治愈疾病	82
851	精神因素是预防心理衰老的关键	83
851	应对各种压力	84
051	情绪是生命的“棒”	86

调控情绪有诀窍	87
心态平衡对身体健康很重要	88
要避免和消除性格缺陷的心理	91
心理素质的自我评估	91
有心理障碍要及时治疗	93
心理健康的模式	97
心理健康是一种人生的态度和动态过程	98
第五章 合理饮食 促进健康	99
健康是可以“吃”出来的	99
合理饮食	100
饮料和食物	101
谷类	105
蔬果类	107
鱼禽畜蛋类	116
豆、奶类及其制品	117
其它食物	121
饮食与营养要讲究平衡	121
我国“平衡膳食宝塔”的食谱	124
时尚的绿色食品	126
多吃素食好	127
多吃杂粮好处多	127
城市人想吃点野食	128
限食可以减肥、延缓衰老、增进健康	128
断食是一种防治疾病的手段	130

食物可以调整身体健康	131
不合理的饮食导致“文明病”	135
第六章 科学饮水 健康之源	139
水是维持生命最重要的物质	139
水的生理作用	140
各国科学家倡导多喝水	141
喝水的常识	141
每天应该喝多少水	141
过量饮水谨防“水中毒”	142
喝哪一种水有利于健康	143
好水的标准	144
多喝好水可以防癌	145
水体污染对人体健康的危害	145
不能喝的水	146
喝水的几个误区	146
饮水与防治疾病	147
第七章 适量运动 增进健康	150
运动和适应	150
“有病治病，无病强身”	151
运动就是为人类防治疾病而设计的	152
运动使你青春常在	154
什么是适量运动	155
运动锻炼要有计划、有目的	156
运动锻炼多少时间才算合适	157

“持之以恒”是运动防治疾病的“法宝”	158
步行是人类最好的运动	158
自我按摩是自我保健的天然职能	160
预防心脑血管病的自我按摩	164
洗脸刷牙时的保健按摩	165
梳头梳身也是一种自我按摩	165
预防痔疮、便秘等疾病的自我按摩	168
预防消化道某些疾病的自我按摩	169
加强大脑功能的自我按摩	169
防治呼吸系统某些疾病的自我按摩	171
冠心病患者的自我按摩与体育医疗	173
缓解心绞痛的自我按摩	177
防治高血压病的自我按摩和保健操	180
糖尿病的运动与按摩疗法	184
预防慢性胆囊炎的自我按摩	188
自我按摩减肥	189
提高男性性功能的自我按摩	192
夫妻互助按摩	193
提高体质体能的自我按摩	194
经常击拍“长寿穴”	194
经常按摩六个“窝”	195
经常按摩两耳朵	196
常拍胸	196
擦击脊背	(197)

按摩手、足部	198
爬行健身	199
呼吸法健身	200
静坐	201
提肛养生	202
学会自我放松	202
阿是穴和反阿是穴按摩	203
第八章 戒除陋习 有助健康	204
吸烟	204
嗜酒和酗酒	207
滥用药物	209
不良的生活习惯	209
不讲究心理卫生	210
第九章 自我检测 评估健康	211
健商问卷的内容	211
自我保健	212
检测身心健康的方法	212
处理亚健康状态与疾病的措施	213
身心健康状态的意识	214
积极进步的个性	215
健康知识	216
健康知识	216
医疗保健知识	217
维护健康的知识	218

危害健康的因素	219
生活方式	220
吸烟、嗜酒或酗酒	220
饮食、营养和饮食习惯	221
体育锻炼和健身	222
日常生活	223
精神状态	224
心理状态	224
情感状态	225
个人信仰	226
压力	227
生活技能	228
主要生活技能	228
环境和工作	229
社会关怀、支持与行为	230
人际关系	231
检测的结果（积分）意味着什么	233
如何应用健商的结果	233
测脉搏随时可了解自己的健康状况	234
健康计划中需要认真关注和对	
的几个问题	237
善待自己一生的健康大事	239
附：自我按摩体操	250

第一章 身心健康 终身莫忘

怎样才算健康

身体健康是人人想要的，是我们最值得拥有的财富，它甚至胜过银行里的巨额存款和黄金。一个人如果没有健康的身体，即使家财百万，也无法享受快乐幸福的生活。有个比喻，说有位百万（1 000 000）富翁，在应酬中因心脏病突发死亡。他不是有那么多财富吗？可有什么用呢？财富再多还是救不了他的命。如果把身体的健康比做“1”，把一切财富比做“1”后面的“0”，那么，有了健康的“1”，后面的“0”才有价值。如果代表健康的“1”都不存在了，那么后面再多的“0”，也只能是零。也就是说，没有健康的身体，再多的财富也是没有价值的。也许你也知道这钱是自己辛辛苦苦挣来的，但你曾想过没有，你为自己的身体健康付出过多少精力和时间？大概没有想过吧。不要认为现在身体没有病，就可以不顾身体健康拼命地挣钱，殊不知，一旦你的身体有点不舒服或生病的时候，你还能在商场中叱咤风云吗？回答肯定是不行。可见，身体健康是非常重要的，是人们生活中的第一需要。

何谓健康？古人云：“体壮曰健，心怡曰康”。简单明了地说，“健康”就是指身体强壮，心神安康。不知从何时起，人们心中