

JIANKANG CHANGSHOU SHOUCE

健康长寿手册

戴建评 编著

 **金盾出版社**
JINDUN CHUBANSHE

健康长寿手册

戴建评 编著



金盾出版社

内 容 提 要

本书系统介绍了古今中外科学养生保健之精华,总结了我国传统的养生保健经验,同时注入了当代预防医学养生防病抗衰老的新知识、新观念、新方法,并以大量的科研试验及临床实践数据,总结了名人养生的最佳保健常识,叙述了有关健康长寿的传说、典故、诗词、趣闻、轶事等。内容丰富,文字简练,科学实用,是广大中老年人,尤其是离退休老年朋友的必备读物,也可供基层医疗保健工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿手册/戴建评编著. —北京:金盾出版社,2008. 1
ISBN 978-7-5082-4824-0

I. 健… II. 戴… III. 长寿-保健-手册 IV. R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178076 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京金星剑印刷有限公司

装订:桃园装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:260 千字

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前

言

PREFACE

“生长壮老已”，“生长化收藏”。这两句话是古人对人和自然界万物的一生过程精辟的描述。人的一生，从呱呱坠地，继之生长、壮大、衰老直至死亡，犹如植物种子萌芽，生根长叶，开花（化），结果（收），果熟收集（藏）。这是一不以人们意志为转移的自然规律。关键是你要如何科学地保养身体，使这一个过程延长。

你是否已开始衰老？本书向你提供各年龄、各组织器官衰老的征象，供你鉴别。你是否未老先衰？本书向你提供“体能年龄”的种种测试方法，供你自我测试。古今养生之道你阅读不少了，你可知道养生保健的科学研究资料吗？本书向你提供 300 多条科研数据，供你参照。

年老休闲，庭院种花养草有益身心健康。观赏奇花异草，香气袭人，增添生活乐趣。但是，你知道吗？有的奇花异草品种含有毒素，闻多会使人过敏、中毒，甚至诱发癌症，本书为你列出百多品种花草，简介功效利弊，使你知道择善而种。

人们在日常生活中，常常不知不觉地自残身体，以致缩短生命过程。譬如食有芽的马铃薯，引起“龙葵素”中毒；食深水鱼引致“雪卡毒”；食久置煮熟的韭菜食品，引起亚硝酸盐中毒；葡萄糖-6 磷酸去氢酶（G6PD）缺乏者食蚕豆，引起急性溶血症，甚至导致死亡；手术前食生姜、人参，引起血压波动，血难凝固，引起手术中多量出血等。

一些危害人群的疾患，譬如老年痴呆症，世界卫生组织（WHO）统计占总人口 4%~5%，其早期症状是什么？据国内统

计,每2分钟就有一人因抑郁症而自杀,患抑郁症的高危因素是什么?生命的头号刽子手——癌,其早期的十大症状、伴癌综合征、可能致癌的病症、致癌正相关食物是什么?

微量元素、维生素,量微功大,摄入过量或不足都可引起疾病,其病症是什么?

特殊的食物,譬如燕窝、冬虫夏草、鹿茸、灵芝、珍珠等的功效、利弊、真伪如何鉴别?

人体的重要脏器,心、肝、肺、肾等,如何维护其功能?

日常的话题是吸烟危害健康,睡眠不足、太胖、太瘦、酒喝太多了等。那么,吸烟的危害是什么?睡眠的姿势、方向、状态应是如何?什么是太瘦、太胖标准?如何计算?酒喝多少才是适量?

以上种种与养生保健的关系极为密切,长期以来人们孜孜不倦地觅求答案。刻苦辛劳提炼“九转金丹”,涉洋远渡蓬莱仙岛寻找“仙草灵药”,日尝百草,累积了丰富的经验,写下了宏硕浩瀚之卷帙。新时代、新科学也为养生保健作出了许许多多的临床试验及科学研究,创出了辉煌的成就。为此,本书搜集了古今中外科学养生保健之精华,荟萃成集,供你借鉴。

科学地养生保健是寿享遐龄的基础,惟愿本书钩玄提要,为你提供津液,借以滋润生命之花,使之更加瑰丽灿烂。同时冀望海内外读者,不吝赐教。

戴建评

专家感言

多姿多彩多贡献

广州暨南大学教授 国际儒商学会创会会长 潘亚曦

在国际儒商学会成立十周年庆典暨首届世界华文作家大会期间,吴东南老顾问偕戴医师来访,相见甚欢,既是小同乡又同住港岛,且是著名医文友,自是兴高采烈,忘却忙累和病痛,他给我一本别开生面的书稿《健康长寿手册》正是我急需的读物。这本书稿是他自己装订的,300多页,图文并茂,字迹工整,卷面干净,十分美观,在我看来是件值得珍藏的艺术品。由此足见其写作态度之认真严谨,一显其亦医亦文之本色,一展其儒医之风采,令人肃然起敬。戴医师嘱我为之序,虽是外行,但引以为荣焉。

戴建评,福建南安人,1938年2月生于菲律宾纳卯市。青少年时期回乡受教育,1963年毕业于福建医学院,1975年移居香港,从事医务工作40余年。他曾编著《高血压与低血压》、《性病治疗法》、《相貌与疾病》、《抗衰益寿法》和《诗情折纸》等书,出版发行,深受读者欢迎和好评。戴氏青少年时代爱好诗词字画和折纸艺术,且对其医疗作用和提升智商的机制研究有素,常到社区团体教授“诗情折纸”,致力文体康乐活动,作出多方面的贡献。

戴氏学识渊博,经验丰富,多才多艺,文采飞扬。举凡医学文学,诗词字画,文体康乐,无不深入研究,著述甚丰。戴氏是位归侨医师作家,医余从文,医文结合,相得益彰。本书收录163则养生

保健佳作，古今中外，广纳博取，题材广阔，主题鲜明突出，全书围绕“健康长寿”这一主题而展开，系统而全面地深入简述，而且深入浅出，易读易懂易记，确是一本好教材，特具科学性、实用性和趣味性，每篇短小精悍，独立成篇，结集成书，人手一册，可谓“老少皆宜，开卷有益”。本人拜读之后，受益匪浅，特别是对照来读，遵嘱来办，大收实效、实惠，不仅增加医学知识，而且丰富养生保健经验，很有实用价值。因此，本人真诚地、由衷地推荐这本好书。

探索生命科学“自由王国”

原福建省卫生厅副厅长 王龙保

戴建评医师偕夫人林明琛医师乃我大学同窗好友，我们在福建医科大学一起度过了5年难忘的岁月。忆昔当年，师兄风华正茂，志趣广泛，勤奋好学，成绩优秀，成为学校为数不多的品学兼优学生，为后来悬壶行医打下了坚实的理论基础。

戴兄毕业后分配于福建省漳州市立医院任外科医生，技术上敢于探索，大胆创新，精益求精，荣誉“漳州一把刀”之称。对病人更是体贴入微，爱护备至，医德医术俱佳，口碑甚好。

1975年移居香港更是如鱼得水，在医学、文学、艺术、科普创作诸领域实现了新的飞跃，成果丰硕，令我辈敬佩不已！

我离开纽约的前一天，收到了戴兄的新作《健康长寿手册》书稿，先睹为快，喜不自禁。在飞往东京的班机上，我一口气拜读了书稿，即感受受益匪浅，意犹未尽，下榻酒店再读时细细品味，爱不释手，感触颇多。

其一：健康长寿是古今中外人们的普遍愿望，随着人类社会的进步，经济、文化和科学技术的飞速发展，养生之道更成为当今人

们的普遍追求。戴兄《健康长寿手册》一书的出版发行,无疑是对人类生命科学的一个重要贡献。

其二:由于自身希望健康长寿和学术方面的原因,我看过不少养生保健之类的书,总体感觉是大同小异,有独到见解者甚少。而戴兄新作,不仅集古今中外养生之大全,而且结合自身丰富的经验,有很多独特的见解,令人读了有耳目一新、鹤立鸡群之感。欲健康长寿者,不可不读。

其三:生老病死是不以人的意志为转移的客观规律。人类对于生命和长寿的奥妙已经探索了数千年,可以说至今仍然处在“必然王国”里。要想实现新的突破,及早进入“自由王国”里,仍须再接再厉,希望师兄同生命科学专家学者一道,在这方面的研究能更上一层楼,作出新贡献。

保健的百科全书

漳州大学创校校长 吴东南

戴建评医师新著《健康长寿手册》一书,内容丰富,包罗万象,堪称是一部集古今中外保健大全的百科全书。书中160余引人入胜的题目,或以图文分解说明,或以典型事例剖析,或以人物细加论述,文笔清新,生动活泼,多姿多彩。每一题目,均以务实求真的态度处理,申述科学,数据准确,利弊明白,让人一目了然。由于作者毕生从事医道,学医、行医,积累了丰富的临床经验,写作态度极其耐心细致,对每一题目论述,都具有普遍性、常见性、实用性。作者吸收了大量的行之有效的实践共识,再经过反复修正、增删、补充,力求每项结论、答案达到至善、至实、至全、至美的境界。

养生保健是当今世人共同最感兴趣的话题,保健的食品、药品

成为市面上的紧俏货。人们的共同愿望是创造、追求生活过得充实、美好。延年益寿是人们共同的心愿。世界各国都非常重视人民的保健工作，因之保健书刊、养生数据，琳琅满目，布满书店，媒体之间、名家学者，各抒所见，都竞相为保健献策献力！

戴氏《健康长寿手册》，通俗易懂，概括全貌，逐项分解，深入浅出，取精去粕，以科学发展观主轴全书，大至古今养生高论，生命历程，小之烹饪方法，瓜果妙用，烟酒危害，详加论证，细述、剖析，让妇孺老幼，都可以从每一项题目中得到答案，让人们获得养生与保健的关系，让人们对号入座，寻找最佳的养生保健方法。

人们若希望生活过得潇洒、健康、快乐，不妨翻一翻此书，一定可以达到开卷有益，增加养生保健的知识，使你延年益寿。

特鞠诚将此书举荐予读者。

论证颐养

美国心血管内科上院士 医学博士 郑大宁

“海内存知己，天涯若比邻”，我认识戴建评医师已近2年了。同是医道出身的人，一见如故。我们是同乡又是同行，话很投机，他又是家父子瑜教授的好友，这算是有缘分吧！

戴医师的大作《健康长寿手册》一书，共163篇26万多字，谈及的养生保健范围很广，图文并茂，凭着他多年行医的经验，广泛收集参照古今中外医学书籍、杂志，将最新的科学研究，成功的临床经验，最重要的、最实用的医学知识，以简捷生动的词汇介绍给大家。

读者看了此书，既能增添医疗知识，知道如何养生，如何保健，纠正不合理的饮食习惯，不合理的起居生活，又可以预防各种疾病

的发生,保护身体脏器,达到保健强身,延年益寿。

全书 163 篇,篇篇围绕养生保健。譬如,书中第 44 篇提及心脏是人体的发动机,是生命之源,中医学云:“心主血脉,五脏六腑之大主。”申述心脏血液循环系统,指出心理情绪、过度劳累等各种原因,可影响心脏功能。论述心脏病发作的前期症状。读了本篇就可以知道如何保护心脏,了解心脏病发生的先兆,及时防患、及时求医诊治,挽救生命危机,对疾病而言,预防胜于治疗。

近期出版了不少有关养生保健的书籍,但是戴医师的《健康长寿手册》一书,与众不同,它融会古今、贯穿中外、论证颐养,清楚剖析种种养生保健问题,是一本值得一读的好书。

养生保健的妙道良方

浙江大学人文学院历史系教授 杨渭生

“生长壮老已”乃众生生命发展的必然过程,宇宙自然的大定律。佛祖释迦牟尼在 2 000 多年前早已深切感悟,且有哲理的大发明。顺应自然修身养性,注重医学保健,可以益寿延年,即其重要经典之一。道教是中国土生土长,积极求生的一大宗教。历代《道藏》保存着众多“神仙”保健的妙方。元代全真道长春真人丘处机艰难跋涉远逾万里,3 次面謁元太祖成吉思汗。在他初到成吉思汗行宫(位于今阿富汗巴达山西南的塔里罕)时,成吉思汗就问:“真人远来,有何长生之药以资朕乎?”丘对曰:“有卫生之道,无长生之药。”成吉思汗嘉其坦诚,赐号“神仙”。丘处机与成吉思汗先后 3 次谈话,成吉思汗对左右说:“神仙三说养生之道,甚入我心。”成吉思汗规定这 3 次谈话的内容“勿使外泄”。其后,《玄风庆会录》还是记载了这些内容。其中,最重要的第二条,“清心寡欲,固

精养神，积善修福，以延寿命”。这些谈话，对当时历史进程起了很好的作用，表明养生、保健极重要的普遍意义，它蕴含着博大精深的学问，至真，至善！

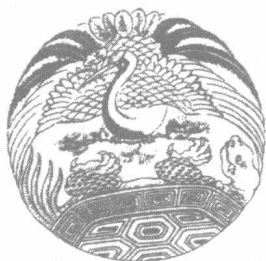
从上述两方面看，戴建评医师所著《健康长寿手册》荟萃古今中外养生保健精华于一书，是很有创意的新贡献。戴医师从医40多年，又辛勤笔耕，乐于从文，仁术济世，文以载道，著述甚丰。他是医家兼作家，著作大有益于普罗大众。该书20余万字，分163个专题，分类撰述，主题突出，层次分明，是一本令人百读不厌的好书。它融科学性、实用性于趣味性之中，使人开卷得益，堪谓当代养生之宝鉴，功德无量！就实际效用而言，其优点十分显著。

第一，它给人以科学保健知识，教人认识生命发展规律，防衰老、防疾病、治病患，提高生活质量。

第二，它给人以精神上的净化，清心养神，是正确运用心理疗法的最佳选择。

第三，它如同一只实际有用的平稳的小船，可以摆渡人们到达健康的彼岸，益寿延年。

总之，该书是一本引导人们进行心性修养，身体锻炼的教科书，是生命科学实践进程中众多妙道良方之一，是戴医师对医道的又一新贡献，是一部很好的传世作品。值得贺赞。



**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

鸡蛋药用 400 方	12.50 元	牙齿健美 100 法	5.50 元
最好的保健医生是自己——		现代平衡健身法	5.00 元
老年健康心理随笔	7.00 元	养生之道 220 题	7.50 元
怎样延缓衰老	11.50 元	人体健康自测 300 问	8.00 元
创新纵横谈	14.50 元	增强免疫力 140 问	12.50 元
简易健身 140 招	12.00 元	生活中的不宜 240 则	7.00 元
健康长寿之源	20.00 元	中学生心理调适与解惑	13.00 元
旅游养生指南	9.00 元	大学生自我保健	10.00 元
中老年健康长寿顾问	20.00 元	青春期性生理知识问答	10.00 元
红楼医话	18.00 元	小学生身心保健	9.00 元
蜂胶的神奇妙用	11.00 元	小学生健康必读	7.00 元
养血生血健脑 500 方	14.00 元	中学生健康必读	8.50 元
健康长寿 30 法	8.00 元	大学生健康必读	9.50 元
中老年保健必读	7.00 元	高考考生保健	6.00 元
离退休人员健康必读	8.00 元	军人健康必读	10.50 元
中老年人保健 200 法	11.00 元	电脑使用者身心保健	5.00 元
中年人身心保健	6.00 元	下岗上网炒股患病人员	
中老年人心理保健	9.00 元	心理保健	10.00 元
老年心理保健 100 问	6.00 元	中老年人骨骼保健	9.00 元
中老年人自我保健方法		自我保健 230 法	13.50 元
(另有 VCD)	10.00 元	瓜果养生保健良方	10.00 元
中老年人运动健身指南	13.00 元	致癌食物与防癌抗癌	
中年人防衰强体指南	6.50 元	食物	20.50 元
中老年人心脑血管保健	5.00 元	50 种野菜的营养价值与	
中老年人胃肠保健	9.00 元	食疗	9.00 元
中老年人牙齿保健	6.50 元	不该吃什么	14.00 元
口腔保健指南	8.50 元	饮食营养 666 忌	18.00 元
皮肤健美 100 法	9.50 元	生肌果蔬汁——让生命	

充满活力	11.00 元	五谷杂粮食疗方	10.00 元
“菜篮子”与健康	6.50 元	豆腐食疗方	5.00 元
饮食补钙	13.00 元	牛奶豆浆的保健功能与	
饮食营养搭配 110 问	4.00 元	食疗方	11.00 元
日常饮食宜与忌	8.00 元	山楂的保健功能与食疗方	9.50 元
家庭药膳(修订版· 另有 VCD)	12.00 元	莲子木耳的保健功能与 食疗方	13.00 元
家庭药酒	8.50 元	食用菌的保健功能与	
家庭药茶	12.00 元	食疗方	8.50 元
家庭药粥	11.00 元	核桃的保健功能与食疗方	6.60 元
药膳火锅	7.00 元	山药的保健功能与食疗方	8.00 元
家庭四季保健食谱	11.50 元	栗子花生的保健功能与	
家庭保健菜谱	9.50 元	食疗方	12.00 元
现代家庭保健食疗方	13.00 元	西洋参的保健食疗与	
益智健脑食疗方	6.00 元	药用配方	10.00 元
止咳平喘食疗方	9.00 元	甲鱼乌鸡的保健功能与	
防暑解暑食疗方	8.00 元	食疗方	14.00 元
男性壮阳食疗汤	5.00 元	枸杞子的保健功能与药	
减肥健身食谱	11.00 元	用便方	8.00 元
四季养生保健食疗汤	7.50 元	枣的保健功能与药用	
检验指标异常人员饮食 调养	8.00 元	便方	4.50 元
中老年人饮食调养	6.50 元	鱼的食疗与药用	13.00 元
中老年人营养保健	10.00 元	蜂蜜的保健功能与药用	
老年人饮食营养与健康	7.00 元	便方	7.50 元
老年人饮食宜与忌	6.00 元	茶的保健功能与药用便方	
老年食养食疗(修订版)	9.50 元	(第二次修订版)	8.50 元
中小學生护眼明目		醋的保健功能与药用便方	6.00 元
食疗方	8.50 元	黑色食品的保健功能与	
百病肉食疗法	10.00 元	食疗方	7.20 元
蔬菜食疗方	9.50 元	白色食品保健功能与	
水果食疗方	11.50 元	食疗方	13.50 元
		黄色食品的保健功能与	

食疗方	7.50 元	月子期保健知识	7.50 元
红色食品保健功能与 食疗方	14.00 元	孕期逐月保健	10.00 元
绿色食品的保健功能与 食疗方	10.00 元	产后康复与健美	10.00 元
花粉保健佳品及使用方法	4.50 元	产后催乳回乳方法	6.50 元
蜂王浆保健与美容知识 问答	8.00 元	避孕与紧急补救措施	9.00 元
科学补充维生素和微量 元素知识问答	10.00 元	孕产妇保健必读	5.50 元
滋补中药的合理使用	12.00 元	孕产妇保健(修订版· 另有 VCD)	9.00 元
吃出美丽与健康	29.00 元	孕妇饮食调养(另有 VCD)	5.00 元
农村妇幼保健科普知识 读本	8.50 元	怎样坐好月子	13.50 元
女性保健丛书·美容保健	8.00 元	产妇饮食调养(另有 VCD)	9.00 元
女性保健丛书·减肥保健	10.50 元	孕产妇饮食宜与忌	8.50 元
女性保健丛书·孕期保健	10.50 元	孕产妇营养保健	9.00 元
女性保健丛书·哺乳期保健	8.50 元	胎教与优生(修订版· 另有 VCD)	9.00 元
女性青春期保健 170 问	3.50 元	怎样使孩子健康聪明	13.50 元
妇女更年期保健 70 问	4.50 元	生儿育女指南(第二次 修订版)	8.50 元
益颜健体饮食调养 66 问	11.00 元	科学育儿 300 问(第二次 修订版)	17.00 元
女性健美养颜食疗汤	5.00 元	育婴常识 300 问(二版另 有 VCD)	7.50 元
女性健美营养食谱	13.00 元	婴幼儿成长保健	6.00 元
美容美发中医古方	4.00 元	母乳喂养 100 问	4.00 元
减肥健身小窍门	7.00 元	婴幼儿食品调制	9.00 元
新婚夫妇必读(修订版)	7.50 元	婴儿教育 200 问	7.00 元
年轻父母必读	16.00 元	小儿常见病饮食调养与 食疗方	7.00 元
孕产妇全程保健手册	22.00 元	儿童饮食营养与健康 (修订版)	5.00 元
自然流产保胎方法	11.50 元	儿童饮食宜与忌	8.00 元
孕产妇营养保健	9.00 元	儿童饮食营养保健 286 忌	9.00 元
高龄初产妇保健	8.00 元		
孕前保健	9.50 元		

儿童心理保健 200 问	12.00 元	消化系统疾病诊断及	
儿童心理保健 230 忌	11.00 元	治疗(精装)	39.00 元
乙肝病毒携带者孕产期保健	8.50 元	新编妇产科临床手册(精装)	32.00 元
临床烧伤外科学	99.00 元	临床药物手册(修订版·精装)	58.00 元
新编诊疗常规(修订版·精装)	88.00 元	新编常用药物手册(第三版·平装)	32.00 元
乡村医生手册(精装)	39.00 元	新编简明药物手册	21.00 元
乡村医生手册(平装)	36.50 元	常用进口药物手册	21.00 元
新编心血管内科诊疗手册(精装)	36.00 元	药物治疗处方手册(精装)	35.00 元
性病防治图解手册	13.50 元	护士手册(精装)	28.00 元
新编常用药物手册(第三版·精装)	37.00 元	常见病前兆早知道	32.50 元
中华名医方剂大全(精装)	59.50 元	癌的早期信号防治与逆转	11.00 元
临床实用中药辞典(精装)	88.00 元	疲劳综合征预防 50 招	8.00 元
新编实习医师手册(精装)	59.00 元	冠心病高血压脑血管病科学用药问答	13.00 元
常见眼病诊断图谱(精装)	58.00 元	心肌梗死防治 470 问(修订版)	22.00 元
临床皮肤病性病彩色图谱(精装)	130.00 元	肝炎的诊断及防治	17.00 元
急诊抢救手册(修订版·精装)	27.00 元	农民小伤小病自我防治手册	8.00 元
内科急诊救治速查手册	7.00 元	高血压防治(修订版)	9.50 元
		高血压病早防早治	7.50 元
		高血压中西医结合防治	13.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,均可享受 9 折优惠;购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010) 83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。



CONTENTS



录

一、健康长寿知识篇

1. 生命历程古今说	(1)
2. 探索衰老延寿年	(3)
3. 自然环境与寿命	(5)
4. “黑子”活动与健康	(7)
5. 健康标志与警号	(9)
6. 国外长寿保健法	(10)
7. 哈佛研计寿命法	(11)
8. 身材矮小寿命长	(13)
9. 脾肾功能与长寿	(14)
10. 人体衰老的特征	(16)
11. 少发秃顶多长寿	(22)
12. 肥胖消瘦与寿命	(23)
13. 科学合理地用脑	(28)
14. 脑大命长智商高	(29)
15. 左右大脑应平衡	(31)
16. 重视中风的预防	(33)
17. 隐性中风会痴呆	(35)
18. 老年痴呆的症状	(36)
19. 慢性疲劳综合征	(39)
20. 过劳因素与症状	(41)
21. 生物振荡三节律	(42)



健康长寿手册

22. 人体种种“黄金律”	(44)
23. 食品冷冻与解冻	(45)
24. 冰箱温度与食物	(46)
25. 微量元素与健康	(47)
26. 微量元素逐个评	(49)
27. 生命要素维生素	(55)
28. 维生素功效增减	(58)
29. 人体昼夜生物钟	(59)
30. 月振荡影响人体	(62)
31. 四季振荡与人生	(64)

二、精神调摄养生篇

32. 情绪状态与健康	(67)
33. 情绪问题话食疗	(69)
34. 抑郁症高危因素	(70)
35. 抑郁症引发先兆	(74)
36. 怒生百病宜制抑	(75)
37. 修身养性避发怒	(76)
38. 处事中庸人开朗	(77)
39. 笑与健康和性格	(78)
40. 幽默令人多情趣	(81)
41. 开心快乐是良药	(82)
42. 音乐节律正负面	(83)
43. 书法名家多长寿	(86)

三、人体脏腑保健篇

44. 生命之泵红河流	(88)
45. 人体气体交换场	(89)