

郭会珍/编著



让自己主动从防病开始
而不是被动地去治病

本书收录了多位权威专家的养生经验，适合不同体质、不同地域、不同生活环境的人的身体需要。叙述了静心、调气、动形、固精、食养、药饵、起居习惯等养生方法，简便易学，切实可行，让你多了解预防的方法，免得生病时再手足无措。

治病 [不如]

防病

健体强身养生

大病要养，小病要治，无病要防。
治病不如防病，吃药不如健身。
习惯、饮食、运动、心理，
开启健康四大防护墙，全面呵护自己的健康



新世界出版社



健体强身养生

郭会珍/编著



治病 [不如] 防病

让自己主动从防病开始
而不是被动地去治病

本书收录了多位权威专家的养生经验，适合不同体质、不同地域、不同生活环境的人的身体需要。叙述了静心、调气、动形、固精、食养、药饵、起居习惯等养生方法，简便易学，切实可行，让你多了解预防的方法，免得生病时再手足无措。

新世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

治病不如防病 / 郭会珍编著. — 北京: 新世界出版社,
2007.4

ISBN 978-7-80228-331-2

I. 治… II. 郭… III. 疾病—预防(卫生)—普及读物
IV.R1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 046038 号

治病不如防病

策划: 杜菊 作者: 郭会珍 编著

责任编辑: 慧钰 董晶晶

封面设计: 纸衣裳书装

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 北京集惠印刷有限责任公司 经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16 字数: 150 千 印张: 14

版次: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-331-2

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

前

言

防

Q I A N Y A N



治病
[不如]
防病

健体强身养生

人在生了病之后，当然就要去看病，在看病的过程中不免会吃药、打针，这也只不过是针对感冒、发烧、腹泻之类的小病。如果是一些严重的病症，比如心脑血管、糖尿病，甚至是癌症，那可就不只是吃药、打针这么简单了。这些病在治疗的过程中会有着非常麻烦的程序，而且，一旦患上了这些病，那么以后的日子恐怕就得永远和药物打交道了。

俗话说得好：“大水不到先垒坝，疾病没来早预防。”“百病不如一防。”《黄帝内经》中提出“不治已病，治未病”为上的观点，喻示人们平时应该注意养生，才能保健防衰和防病于未然。《淮南子》说：“良医者，常治无病之病，故无病；圣人者，常治无患之患，故无患也。”金元时期朱丹溪也认为：“与其治疗于有疾之后，不如摄养于无疾之先。”

人活在世上，完全不生病是不可能的。生老病死是自然规律，这一点任何人都无法避免。然而，现代医学也充分认识到，人体的大多数疾病是由人为因素所造成的：不良习惯可导致一系列疾病（例如：抽烟可引

治病 不如 防病

健体强身养生



起肺癌，酗酒可致肝硬化)；饮食不当可导致一系列疾病(例如：高脂饮食可引起动脉硬化、高血脂、高血压)；缺乏运动可导致一系列疾病(例如：久立伤骨，久卧伤气)；心理失衡可导致一系列疾病(例如：郁郁寡欢易得抑郁症)。

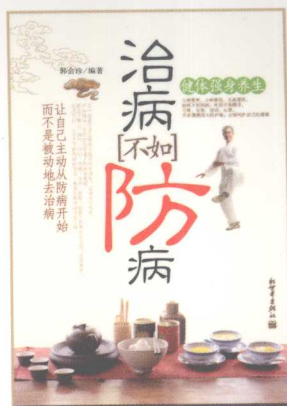
为了未病先防，拒疾病于千里之外，我们需要提高自身的免疫力，让肌体永远呈现出最好的状态。

本书从习惯、饮食、运动、心理四个方面出发，着重分析了某些日常生活习惯的利与弊，从习惯上防病于未然；怎样吃才最有营养、最科学，从饮食上防病于未然；怎样锻炼身体才最有效，从运动上防病于未然；怎样保持心理健康，从心理上防病于未然。

本书中所讲的关于习惯、饮食、运动、心理方面的知识，是每个想要拥有健康的人所必须知道的。如果你想要让自己健健康康，让自己更有活力，那么，就必须从自己主动防病开始，而不是被动地去治病，只有这样，才能够把健康掌握在自己的手中。

翻开本书，开启健康四大防护墙——习惯、饮食、运动、心理，全面呵护自己的健康。





责任编辑/慧 钰 董晶晶
封面设计/纸衣裳书装·孙希前
13911236075

圣人不治已病，治未病。

——《黄帝内经》

健康是人生最大的财富，人人都可以从现在开始身体力行，创造不生病、健康长寿的美好人生。生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。



目录 / contents



治病
[不如]
防病

健体强身养生

防护墙一 良好习惯捍卫健康

“疾病不可怕，习惯是关键”，养成良好的生活习惯是预防疾病的有效方法。好习惯是健康的银行，可从“健康储蓄”中提取“健康利息”，且可享受终生；坏习惯则是健康赌博场，把健康损害于不知不觉、日积月累之中。

正确使用手机，远离危害·····	2
摆脱电脑的折磨·····	4
枕头要用合适的·····	6
买适合自己的鞋·····	8
戴隐形眼镜危害多·····	9
正确使用眼药水·····	11
口红应该少涂为佳·····	13
小心使用清洁剂·····	14
牙膏，悠着点儿用·····	16
驱蚊少用蚊香·····	17
别让风扇吹出病来·····	18
不要过度使用电热毯·····	20

治病 [不如] 防病

健体强身养生



染发——美丽中含着隐患·····	21
熬夜，永不消失的魔咒·····	23
远离“电视病”·····	25
不要憋尿、憋尿、憋屁·····	27
不吸烟，少量饮酒·····	29
正确洗脸，清新一整天·····	30
清除手上的细菌·····	32
冷水洗脸，温水刷牙，热水泡脚·····	34
早晚刷牙，饭后漱口·····	35
睡眠中的“三宜三忌”·····	38
不要趴着睡觉·····	39
保证“醒觉钟”的正常运转·····	40
蒙头睡觉会使人无精打采·····	41
开灯睡觉容易患病·····	43
睡懒觉的习惯要不得·····	44
钞票带菌多又多·····	46
每周洗澡 2~3 次最适宜·····	48
护肤要避免“错觉百出”·····	49
避开减肥误区·····	51
节食减肥要不得·····	53
坐久了会得病·····	55
秋冬应常开门窗一通风换气·····	56



防护墙二 合理饮食捍卫健康

“饮食决定健康”，这话一点都不过分，我们的健康的确是建立在合理饮食的基础上的。现在的人在吃上很舍得花钱，但吃得好并不代表就能摄取到身体所需的营养，有时还会吃出疾病来。要预防疾病的侵袭，合理饮食是关键所在。

健康生活从细嚼慢咽开始.....	/60
保护健康的生力军.....	/61
这些食物可以让人延年益寿.....	/64
一定要吃好早餐.....	/65
晚餐一定要吃得得当.....	/67
每日应饮水 2~2.5 升.....	/69
最佳喝水的时间.....	/71
喝好早晨第一杯水.....	/72
这些水不能喝.....	/74
瓜果蔬菜要洗净.....	/ 75
饭后不要立即吃水果.....	/77
吃葡萄不要吐葡萄皮.....	/79
糖尿病人也可以吃水果.....	/80
水果不能代替蔬菜.....	/81
绿色蔬菜健康吃.....	/83
蔬菜也要防污染.....	/84
能吃的皮和该扔的皮.....	/86
吃凉拌菜有学问.....	/87
吃野菜，要小心.....	/89
吃鸡蛋时的注意事项.....	/90
别让孩子营养过剩.....	/93
鱼的营养价值高.....	/95
牛奶的营养价值和保健功能.....	/97



治病
[不如]
防病

健体强身养生



治病不如防病

健体强身养生



食用油要精挑细选·····	99
吃糖要适量·····	100
零食是把“双刃剑”·····	102
吃火锅有利也有弊·····	103
咖啡，女性健康的劲敌·····	105
方便面不是垃圾食品·····	106
油炸食品有害健康·····	108
健康人不用吃蛋白粉·····	109
素食有益，但不可长期食用·····	111
这些食物不能生吃·····	113
这些食物可以防癌·····	114
这些食物减肥最有效·····	116
食物疾病对对碰·····	118

防护墙三 适当运动捍卫健康

“运动运动，疾病难碰。”生命在于运动，健康也在于运动。一个爱好运动、善于运动的人，就会有一副健康的身体，那是运动赐于他的礼物；一个不运动、不懂运动的人，可能就会有一副病恹恹的身体，那是他不运动的后果。想要让自己的身体更强壮、更健康，就运动起来吧。

让运动为自己增添活力·····	122
选择适合自己的健身运动·····	124
健身方法要正确·····	125
做好准备，减少运动伤害·····	129
多做有氧运动·····	131
在办公室进行有氧运动·····	133





治病 不如 防病

健体强身养生

有氧步行的益处及方式·····	135
晨练时的注意事项·····	137
常登山对健康有益处·····	138
倒行运动有益健康·····	140
跳舞对人体健康有积极的影响·····	141
慢跑——“有氧运动之王”·····	143
正确进行长跑·····	145
当心“跑”出来的病·····	146
避免进入冬泳误区·····	148
“饭后百步走”不能绝对化·····	149
老人冬季锻炼要避开危险·····	151
关于运动的一些忠告·····	152
运动要讲究“4个合理”·····	154
运动中的是与非·····	156
避免家庭健身中的一些误区·····	157
运动之后7不宜·····	158
避免运动后肌肉酸痛·····	160
运动防病须对症·····	162

防护墙四 正常心理捍卫健康

只有身体健康并不是真正的健康，只有身体和心理都健康，才是真正的健康。在某种程度上，心理疾病对人的伤害比生理疾病更为严重。心理不健康，无病也有病；心理若健康，有病也轻三分。有健康的心理，才会有真正的健康。

这五种人易患“心病”·····	166
“笑一笑，十年少”·····	168



治病 [不如] 防病

健体强身养生



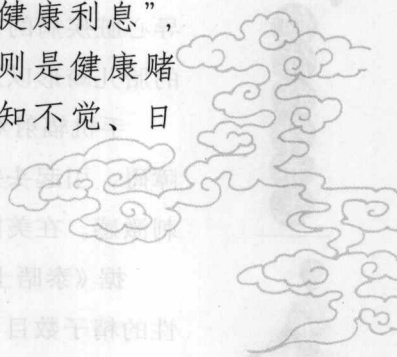
该哭你就哭·····	/169
人际交往中的病态心理·····	/170
其实烦恼都是自找的·····	/172
把自卑抛到脑后·····	/174
消除嫉妒心理·····	/175
摒弃虚荣心·····	/177
认识并防治抑郁症·····	/179
当心患上微笑性抑郁·····	/181
强迫症不可不防·····	/182
遭到冷遇要平静对待·····	/184
别让沮丧妨碍健康·····	/185
消除挫折带来的伤害·····	/187
失败其实并不可怕·····	/188
不要让烦恼围绕在身边·····	/190
让浮躁的心安静下来·····	/192
消除对某些事物的恐惧·····	/193
摆脱悲观情绪·····	/195
让病态的自恋走开·····	/196
防治焦虑症的措施·····	/198
要学会把一些事遗忘·····	/200
精神不可过度紧张·····	/201
走出失恋的阴影·····	/203
不要见人就脸红·····	/204
正确对待自我封闭·····	/206
职业女性巧妙减压·····	/208
保持心理平衡·····	/210





防护墙一 良好习惯捍卫健康

“疾病不可怕，习惯是关键”，养成良好的生活习惯是预防疾病的有效方法。好习惯是健康的银行，可从“健康储蓄”中提取“健康利息”，且可享受终生；坏习惯则是健康赌博场，把健康损害于不知不觉、日积月累之中。





正确使用手机，远离危害

随着无线通讯技术的发展，使用手机的人越来越多，手机带来的相关健康问题也引起了人们更多的关注。据有关资料显示表明，人经常使用手机会引起失眠、健忘、头晕、头痛、烦躁、易怒等神经衰弱症状。

当人们使用手机时，手机会向发射基站传送无线电波，而无线电波或多或少地会被人体吸收，这些电波就是手机辐射。手机在使用者大脑周围产生的电磁波是空间电磁波的4~6倍，少数劣质手机甚至超过百倍，有诱发癫痫病发作的可能。手机的电磁波会严重破坏心肌电位的平衡，诱导心脏疾病的发作。另外，手机的电磁波容易造成女性月经紊乱、孕妇的胎儿畸形以及乳母的乳汁分泌。

手机辐射对人的头部危害较大，它会对人的中枢神经系统造成机能性障碍，引起头痛、头昏、失眠、多梦和脱发等症状，有的人面部还会有刺激感。在美国和日本，已有不少怀疑因手机辐射而导致脑瘤的案例。

据《泰晤士报》报道，匈牙利科学家发现，经常携带和使用手机的男性的精子数目可减少多达30%。有医学专家指出，手机如果常挂在人体的腰部或腹部旁，其收发信号时产生的电磁波将辐射到人体内的精子或卵子，这可能会影响使用者的生育机能。英国的实验报告指出，老鼠被手机微波辐射5分钟，就会产生DNA病变；人类的精、卵子长时间受到手机微波辐射，也有可能产生DNA病变。

许多女孩子喜欢把手机挂在胸前，但是研究表明，手机挂在胸前，会对心脏和内分泌系统产生一定影响。即使在辐射较小的待机状态下，手机周围的电磁波辐射也会对人体造成伤害。心脏功能不全、心律不齐的人尤其要注意不能把手机挂在胸前。有专家认为，电磁辐射还会影响内分泌功能，导致女性月经失调。另外，电磁波辐射还会影响正常的细胞

代谢，造成体内钾、钙、钠等金属离子紊乱。

手机给人们带来这么多的危害，我们要怎么做才能把危害降到最低呢？

◎ 可以采用可靠的电磁波防护产品。

◎ 不要将手机紧贴头部、耳部，天线至少距头部2.5厘米。

◎ 身边有其他电话可用时，尽量不用手机。

◎ 尽量缩短每次的通话时间，如果确实需要较长时间，可分2~3次交谈，以便大脑进行“自我调节”。

◎ 左右耳轮流听电话，如常听电话的耳朵发热、发烫时，应立即停止通话。用热水擦洗，并用手掌来回按摩，以增加血流量和流速，使受损组织迅速愈合。

◎ 当频繁使用手机后，忽然感到没有原因地心悸、头晕、失眠、健忘时，应减少甚至停止使用手机1~2周。

◎ 女性在月经期间每天使用手机的时间切勿超过1.5小时，否则可能因中枢神经的不适引起月经失调。孕妇每天使用手机时间应控制在1小时以内，否则可能对胎儿发育不利。

◎ 饮食方面，多吃富含维生素B的食物，如胡萝卜、海带，有利于调节人体电磁场的紊乱状态。

专家还建议，手机使用者尽量让手机远离腰、腹部，不要将手机挂在腰上或放在大衣口袋里。有些男性把手机塞在裤子口袋内，这对精子威胁最大，因为裤子的口袋就在睾丸旁边。当使用者在办公室、家中或车上时，最好把手机摆在一边。外出时可以把手机放在皮包里，这样离身体较远。使用耳机来接听手机也能有效减少手机辐射的影响。



治病
[不如]
防病

健体强身养生

防护墙——
好习惯捍卫健康

摆脱电脑的折磨

电脑的兴起使得越来越多的人享受到了电脑所带来的乐趣,电脑让我们的工作变得更轻松、更有效率,也让游戏更充满激情和快乐。但是,如果在电脑前呆的时间过长,过于迷恋电脑,随之而来的伤害就会无时无刻地折磨着我们。不要以为这是危言耸听,令人烦恼的电脑病已经开始威胁到大家的健康了。

1. 失眠、内分泌紊乱

致病原因: 显示器热度过高,在工作时就会有相当多的电磁辐射,它会使空气发生电离作用,不断产生正电荷(正离子),并不断与空气中的负离子中和,导致负离子的含量几乎为零。负离子多有益,正离子多就有害,长期处于正离子过多的环境中,它们通过呼吸进入肺,然后随血液循环被输送到人体的各个组织,使人的血液、体液呈酸性,延缓身体正常的代谢功能,使毒素囤积在体内,导致人们失眠、免疫力下降、女性内分泌紊乱等。

2. 皮肤过敏

致病原因: 处于开机状态的显示器周围会形成一个静电场,它差不多会把整个房间的空气中悬浮的灰尘吸入自己的场中,从而使人的面部皮肤受到刺激,就会出现过敏、起疹等现象。坐在电脑前,周围便充满了含有大量灰尘颗粒的空气,因此,使用者的皮肤非常容易产生皮疹等过敏现象。

3. 干眼症

致病原因: 虽然肉眼无法看出来,但事实上,显示器上的画面是一直在闪烁的。看显示器时,我们往往会长时间地盯着某一个点,很少眨眼,因此眼肌容易疲劳,眼黏膜发干,眼睛发红、发炎、疼痛。在电脑前不间断工作4小时后,几乎所有人的眼睛都会出现酸痛和沙眼的感觉。电脑工作者的工作环境密闭,环境中的湿度低,计算机不断散发热度,在干燥的环境下,泪液层几秒钟就蒸发掉了,这是成为干眼症的重要诱因。

治病
[不如]
防病

健体强身养生

