

养生是生命的财富

生活习惯与

养生

你们的健康 我们的责任

不少人认为习惯是一个人的『生活小事』，无足轻重，和健康长寿挂不上钩。但随着社会的发展，养生保健观念的更新，人们对此已有清醒的认识。



解放军305医院院长



国际平衡医学研究会会长

Shenghuo Xiguanyu Yangsheng

张清华 / 主编
罗伟凡



中国
社会
出版
社



养生

生活习惯与

张清华 / 主编
罗伟凡



中国
社会
出版
社



图书在版编目(CIP)数据

生活习惯与养生/张清华, 罗伟凡主编. —北京: 中国社会出版社, 2007. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1662 - 6

I. 生... II. ①张... ②罗... III. 生活—卫生习惯—基本知识

IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022052 号

书 名: 生活习惯与养生

主 编: 张清华 罗伟凡

责任编辑: 杨 晖 刘运祥

出版发行: 中国社会出版社 **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 **传 真:** (010)66051713

邮 购: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 230mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 180 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

参加编写人员

主 编： 张清华 罗伟凡

副主编： 徐家骅 陈 枫 沙 杭 李丁川

编 者： 奚国荣 王伟夫 衣志勇 戴 洪

高丽南 陈 丰 蒋知新 林 虎

方效民 张 凡 万爱华 吴岱芸

马凤玲 田 莉 夏爱祥 封庆辉

前言

现实生活中，因为个人生活习惯不科学而造成的疾病或悲剧俯拾皆是。可以说，个人生活习惯的科学与否，都对人的健康有着不可估量的影响。

医学专家研究表明，人出生时，绝大多数是健康的，以后发生疾病很多都来源于不良的生活习惯。目前导致人类死亡的主要疾病是高血压、冠心病、恶性肿瘤等，这些疾病基本上都与人们的不良生活习惯有关，如吸烟、酗酒、生活起居无规律、营养不平衡(偏食、挑食)、高盐饮食、多糖饮食、缺乏运动、情绪紧张等。由以上几种不良生活习惯引起的各种慢性疾病通常称为“生活方式病”或“生活习惯病”。

但不少人认为习惯是一个人的“生活小事”，无足轻重，和健康长寿挂不上钩。但随着科技的发展，养生保健观念的更新，人们对此也有了清醒的认识。健康、长寿“蕴”在习惯之中，以致有人提出“不在习惯中生长，便在习惯中死亡”的口号。生命是需要保养的，最根本、最有效的保养便是良好的生活习惯。

健康靠的不是得病时求医问药，而是取决于平时点点滴滴的生活习惯，保持积极的生活方式，是预防慢性病维护健康的可靠保障。因此，笔者奉劝有各种不良生活习惯的朋友，还是从眼前做起，痛下决心，摒弃不良习惯，这也是对自己及他人健康负责的表现。

生活习惯内容丰富多彩，但由于个人水平有限，本书不全面或错误之处在所难免，真诚地希望读者指正及帮助。

张清华

2008年元月于北京

目 录

第一部分 生活习惯概述

1. 生活习惯与健康长寿 (3)
2. 为什么健康取决于好的生活习惯 (4)
3. 良好生活习惯是人生第一资本 (5)
4. 哪些不良习惯易造成早衰 (6)
5. 为什么生活节奏与长寿有关系 (8)
6. 为什么说保持良好的生活习惯非常重要 (9)
7. 为什么生活习惯与人的衰老有关 (12)
8. 不健康的生活习惯是隐形杀手 (15)
9. 哪些不良的生活习惯容易使人早衰 (16)
10. 什么是合理的生活习惯 (18)
11. 为什么好的生活习惯是健康长寿的保障 (20)
12. 健康的生活方式可平均延长寿命 10 年以上 (21)
13. 想年轻先要有好的生活习惯 (22)
14. 生活习惯与短板效应 (23)
15. 为什么生活作息习惯与健康有关 (24)

16. 为什么选择有规律的生活习惯有利于抗衰老 (25)
 17. 人应自觉养成观察自身健康的习惯 (29)
 18. 调整不良的生活习惯有益于健康 (31)
 19. 为什么要掌握好生命周期的规律 (32)
 20. 消除疲劳重要一条是生活规律 (34)
-

第二部分 良好的生活习惯

1. 为什么良好的生活习惯要靠自己养成 (39)
2. 为什么良好的生活习惯可提高免疫力 (40)
3. 良好的生活习惯可以调解身体的各种平衡 (41)
4. 良好的生活习惯要点 (43)
5. 良好健康的生活习惯有哪些 (45)
6. 为什么良好的生活习惯可防治“亚健康状态” (51)
7. 良好的生活习惯——热水泡足 (55)
8. 良好的生活习惯——冷水洗脸 (57)
9. 良好的生活习惯——睡前饮水 (59)
10. 良好的生活习惯——勤梳头 (59)
11. 良好的生活习惯——勤刷牙 (60)
12. 良好的生活习惯——日光浴 (61)
13. 良好的生活习惯——洗下身 (62)
14. 良好的生活习惯——勤洗澡 (62)
15. 良好的生活习惯——饭前洗手 (64)
16. 良好的生活习惯——四勤一懒 (64)
17. 良好的生活习惯——读书 (66)

18. 良好的生活习惯——定时大便	(68)
19. 良好的生活习惯——静坐	(68)
20. 良好的生活习惯——适度	(70)
21. 良好的生活习惯——着装整齐	(72)
22. 良好的生活习惯——顺应生物钟	(74)
23. 良好的生活习惯——少食盐	(75)
24. 良好的生活习惯——不渴也喝	(76)
25. 良好的生活习惯——慢吃	(76)
26. 良好的生活习惯——细嚼慢咽	(77)
27. 良好的生活习惯——吃好早餐	(79)
28. 良好的生活习惯——饮茶	(81)
29. 良好的生活习惯——吃蜂王浆	(81)
30. 良好的生活习惯——喝牛奶	(83)
31. 良好的生活习惯——饮豆浆	(84)
32. 良好的生活习惯——生活规律	(84)
33. 良好的生活习惯——早睡早起	(85)
34. 良好的生活习惯——适当运动	(86)
35. 良好的生活习惯——早起运动	(87)
36. 良好的生活习惯——常晒太阳	(88)

第三部分 不良生活习惯

1. 怎样改变不良生活习惯	(93)
2. 为什么不良的生活习惯造成压力大影响健康	(93)
3. 有害健康的生活习惯有哪些	(95)
4. 为什么不良饮食习惯有害健康	(104)

5. 不良生活习惯——便秘 (106)
6. 不良生活习惯——“三废”不能憋 (108)
7. 不良生活习惯——懒床 (109)
8. 不良生活习惯——纵欲 (111)
9. 不良生活习惯——懒散 (112)
10. 不良生活习惯——久坐 (114)
11. 不良生活习惯——吸烟 (117)
12. 不良生活习惯——酗酒 (118)
13. 不良生活习惯——过度打手机 (122)
14. 不良生活习惯——看电脑过久 (123)
15. 不良生活习惯——办公室综合征 (124)
16. 不良生活习惯——乱挖鼻孔和耳孔 (125)
17. 不良生活习惯——跷二郎腿 (126)
18. 不良生活习惯——短命祸害 (126)
19. 不良生活习惯——夜生活过度 (129)
20. 不良生活习惯——看电视过久 (131)
21. 不良生活习惯——常泡舞厅 (135)
22. 不良生活习惯——缺乏锻炼 (137)
23. 不良生活习惯——休闲不当 (138)
24. 不良生活习惯——过劳 (138)
25. 不良生活习惯——喝盐水 (140)
26. 不良生活习惯——不吃早餐 (140)
27. 不良生活习惯——吃夜宵 (140)
28. 不良生活习惯——开夜车 (141)

29. 不良生活习惯——长期饱食	(142)
------------------	-------

第四部分 不良生活习惯与疾病

1. 为什么改变生活习惯可预防疾病	(147)
2. 身体不适不可硬熬	(148)
3. 不良生活习惯可造成哪些疲劳	(149)
4. 不良生活习惯可造成富贵病	(150)
5. 为什么不良生活习惯易造成“过劳死”	(151)
6. 为什么不良生活习惯易造成偏头痛	(152)
7. 为什么不良生活习惯易导致肾虚	(153)
8. 不良生活习惯易造成中年夭折	(155)
9. 为什么有不良饮食习惯易诱发结肠癌	(157)
10. 不良生活习惯可让骨关节提前“变老”	(158)
11. 为什么改变饮食习惯可减少癌症发生	(160)
12. 为什么不良生活习惯易患癌症	(161)
13. 晚餐过饱属不良习惯	(164)
14. 为什么不良生活习惯易造成动脉硬化	(166)
15. 不良生活习惯易发生脑血管病	(168)
16. 不良生活习惯易发生脂肪肝	(171)
17. 不良生活习惯易发生冠心病	(172)
18. 不良生活习惯易发生糖尿病	(174)
19. 不良生活习惯易发生高血压	(176)
20. 不良生活习惯与肥胖	(177)

第五部分 养成良好生活习惯的其他方面

1. 有哪些传统习惯要改变 (181)
2. 生活习惯有哪些误区 (184)
3. 怎样走出不良生活习惯的误区 (186)
4. 哪些生活习惯需要注意 (189)
5. 良好生活习惯要从儿童期开始 (191)
6. 中年人应纠正哪些不良生活习惯 (192)
7. 影响老年人长寿的十个不良习惯 (194)
8. 不良生活习惯易造成白领族的“亚健康”状态 (195)
9. 为什么生活习惯对企业家非常重要 (196)
10. 为什么老年人生活习惯要定时 (198)
11. 为什么良好的睡眠习惯有利于养生 (199)
12. 为什么放慢生活节奏有利于抗衰老 (201)
13. 生活习惯中的最佳姿势有哪些 (203)
14. 生活习惯要注意十五戒 (204)
15. 为什么经常疲倦要改改生活习惯 (207)
16. 影响寿命的生活习惯有哪些 (208)
17. 为什么有张有弛的生活习惯有利于养生 (209)
18. 为什么不良生活习惯导致出租车司机健康不良 (210)
19. 为什么良好的生活习惯要靠自己 (210)
20. 为什么良好的生活习惯可以推迟性衰老 (212)
21. 为什么要养成吃新鲜食品的习惯 (213)
22. 健康的饮食习惯有哪些 (213)

23. 长寿老人饮食生活习惯有哪些	(215)
24. 为什么养成自我按摩的习惯有利于健身	(216)
25. 为什么养成常揉耳朵的习惯有利于养生	(218)
26. 为什么养成常揉腹的习惯有利于养生	(219)
27. 为什么养成挺胸的习惯有利于养生	(219)
28. 为什么养成良好的口腔卫生习惯有利于养生	(221)
29. 为什么养成叩牙齿的习惯有利于养生	(222)
30. 为什么生活卫生习惯与健康有关	(223)
31. 为什么不良的生活环境影响健康	(224)
32. 古人认为有良好的性生活习惯有利于养生	(224)
33. 古人认为良好的生活习惯有利于养生	(225)
34. 古人认为有规律的生活方式有利于健康	(227)
35. 古人的生活习惯点滴	(229)
36. 瑞士长寿老人生活习惯点滴	(230)
37. 韩国百岁老人生活习惯有哪些	(231)
38. 目前国外流行哪些好的健康习惯	(232)

第一部分

生活习惯概述

1. 生活习惯与健康长寿

生活习惯对人的健康有着不可估量的影响。医学专家研究表明,人出生时,绝大多数是健康的,以后发生疾病很多都来源于不良的生活习惯。目前导致人类死亡的主要疾病是高血压、冠心病、恶性肿瘤等,基本上都与人们的不良生活习惯有关,如吸烟、酗酒、生活起居无规律、营养不平衡(偏食、挑食)、高盐饮食、多糖饮食、缺乏运动、情绪紧张等。由以上几种不良生活习惯引起的各种慢性疾病称“生活方式病”或“生活习惯病”。

生活习惯关系到健康,也关系到美容、益智、欢愉和长寿。世界卫生组织曾指出:“生活方式疾病将成为全世界头号杀手。”20年后什么最可怕?艾滋病、核武器泛滥,抑或瘟疫、癌症?都不是,而是不良的生活方式。大约到2015年,发达国家和发展中国家人口死亡原因大致相同,都是生活方式疾病。

不少人认为习惯是一个人的“生活小事”,无足轻重,和健康长寿挂不上钩。但随着科技的发展,养生保健观念的更新,人们逐步有了清醒的认识。

美国专家莱斯特·布莱斯劳对7000名成年人的生活习惯做了跟踪研究,发现这些人中不良生活习惯愈严重,在10年内死亡的机会就愈多。他的最新研究成果还表明,不良的生活习惯会使人早亡,能生存下来的人也可能染上慢性病,严重者会留下终身残疾。

布莱斯劳认为,不良的生活习惯就是自我毁灭。这位专家形象地将七种不良生活习惯描绘成七种自杀武器:即饮酒过度、吸烟、

贪吃以致身体超重、睡眠不足或睡眠过多、缺乏锻炼、吃零食、不吃早饭。

总之，如果你想健康长寿，就应尽快克服不良的生活习惯。

2. 为什么健康取决于好的生活习惯

尽管在今天，生活逐渐富足殷实起来的人们正以前所未有的热忱关注着自己的健康，但对于健康的了解还是少之又少。

目前，有很多人相信健康之道，但却不懂得健康诀窍。所以，能不能长寿，关键是你对健康持哪一种态度。

从某一角度来看，如今中国最热爱生命的是老年人，而最不珍惜和重视自身健康的，却恰恰是年轻人。每天清晨，打拳、跳舞、跑步的老年人是全国各大城市的一大景观。而这个时候，大量的年轻人却还在睡懒觉。现在一些年轻人日常生活杂乱无章，早上不吃早饭，晚上大吃大喝；晚上不睡，早上不起。许多人甚至过分依赖保健品，整夜不睡觉，疲倦时以为吃两颗药丸就行了。

健康就是个小宇宙，它受多种因素影响，尤其是受生活方式影响最大。目前，我国许多老年病如心脑血管疾病等的发病率比过去提前了 20 年，许多人在中青年时期就患上了心脑血管疾病，这些都是由于不健康的生活方式引起的。

因此，接受健康教育，懂得自我保健，选择健康文明的生活方式，朝“不得病、晚得病、少得病”的道路上走，远比我们生活不规律患上疾病之后期待医术的高明现实得多。

从某种意义上说，健康既不能靠药物，也不能靠金钱，而是取决