



新世纪健康文萃 ①

现代文明生活与养生

送给你健康就是送给你最大的幸福。一个身体强健的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。

——〔美〕刘易斯·尼克

自助
健身
指南



人 类 健 康 策 略 科 学 提 示

罗盛增 主编



中国医药科技出版社

1

《新世纪健康文萃》

现代文明生活与养生

罗盛增 主编



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代文明生活与养生/罗盛增主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2005.3

(新世纪健康文萃; 1)

ISBN 7-5067-2990-3

I. 现... II. 罗... III. 生活方式-关系-养生
(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 003834 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 880×1230mm¹/₂₄

印张 10³/₄

字数 239 千字

印数 3001—6000

版次 2005 年 3 月第 1 版

印次 2005 年 9 月第 2 次印刷

印刷 三河富华印刷包装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-2990-3/R·2498

定价 20.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

随着医学的发展，对健康的涵义有了新的认识。过去把没有病，身体不衰就看作是健康了。现在则不同，要躯体、精神心理、社会生活处于完美状态才能说健康良好。这个要求比过去高多了。对如何达到这个要求，必须有新的认识和新的措施。

衣食住行中都有符合卫生要求与不符合卫生要求之分。不符合卫生要求的许多习惯，固有知识不足的问题，但更多的却是习惯难改。提高自我保健能力，必须在实际行动上下功夫，养成良好的卫生习惯，摒弃不好的卫生习惯。

原全国人大常委会副委员长

吴阶平

我们的国家从来没有像现在这样关注人类的健康和生存方式。我们的国民也从没有像现在这样不遗余力地追求文明健康的生活。

“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。人们越来越明白：健康长寿的目标完全可以通过自我调解的方式去实现。医疗制度的改革，使家庭医疗与保健更为人们所关注。防病于未然，用健康文明的生活方式代替生病后的被动服药，已成为人们的共识。

这部书就是在这样的背景下应运而生的。历时数年辛劳，意在造福众生。四千多条有关健康的信息资料，融通中西，医药并举，诊疗结合，科学实用，全书共七册，堪称医学科普知识的“宝典”，生活保健的“百科”。

本书提供了强身健体、保健养生的最新资料，收录了心理、生理、理疗、饮食、起居等方面的权威信息，内容翔实、言简意明，具有很强的实用性和参考价值。

每个人都祈盼健康长寿，但如何实现健康长寿，却不是人人都清楚的。许多人迷信实验室中研制出来的大小药方和五花八门的各种药品，而忽略了健康的生活方式、科学的食疗结构、不懈的健身运动，对延伸人们的生命有着神奇的功效。这些点点滴滴看似微小的作用日积月累，最终延续了生命的长河。

本书付梓前，邢复硕等多位医理精湛的医务工作者进行了最后审校。独具慧眼的出版社领导及责任编辑付出了辛勤劳动，从而使本书集腋成裘、及早面世。本书参考了大量医药和养生方面的有关文献，从中多受启发和教益，受益于本书的读者也应感谢他们。

人们对科学保健、益智强生的认识还在不断深化中。那些正在接受医疗和服用药物的读者，在采用本书的建议时，不妨注意咨询职业医生的意见。本书不能完全替代疗法，但您在听取本书的指导和告诫后，将得到巨大的回报——充满健康和活力的生活。

主编 罗盛增

目 录

现代养生

1. 现代家庭生活新方式 (3)
2. 世界卫生组织健康十大标准
..... (3)
3. 文明科学健康的生活方式 (4)
4. 新世纪健康新起点 (4)
5. 人体四大保健“特区” (5)
6. 更新观念话养生 (5)
7. 日常生活保健的最佳时间 (7)
8. 晨起喝水吃枣有益健康 (7)
9. 金浆玉液最养人 (8)
10. 生活节奏快, 吃法有讲究 ... (8)
11. 早餐是延年益寿之宝 (9)
12. 素食并非长寿之道 (10)
13. 有益健康的“生活经” (10)
14. 唾液的健身效用 (11)
15. 饭吃七分饱, 延年又防老 ... (11)
16. 吃饭欢乐, 胜吃良药 (12)
17. 食后养生法 (12)
18. 饭后漱口好 (13)
19. 保健品不能治疗疾病 (14)
20. 药品、保健品怎样区别 (14)
21. 服用补品须注意 (14)
22. 危险动作莫做 (15)
23. 合餐传细菌, 分餐成时尚
..... (16)
24. 养生之道排毒第一 (17)
25. 饮水不必讲究纯 (17)
26. 合理饮水益于减肥 (17)
27. 慢食能减肥 (18)
28. 细嚼慢咽有十益 (18)
29. 饲养宠物的隐忧 (19)
30. 晚餐与入睡最佳间隔 4 小时
..... (20)
31. 煮粥要不要加碱 (21)
32. 接吻新说——健身 (21)
33. 肉蛋不宜洗, 果蔬必洗净 ... (22)

2 现代文明生活与养生

- 34. 养成回家漱口的习惯 (22)
- 35. 吃火锅三不宜 (22)
- 36. 嗑瓜子的利与弊 (23)
- 37. 饮用啤酒八不宜 (23)
- 38. 生活中的最佳温度 (25)
- 39. 家庭卫生六忌 (25)
- 40. 刮舌头没有好处 (26)
- 41. 对休息的误解 (26)
- 42. 休闲不当致多病 (26)
- 43. 补钙也要讲科学 (27)
- 44. 人参虽补也有不宜 (28)
- 45. 酸性食品影响记忆 (29)
- 46. 苦闷时可吃点零食 (29)
- 47. 高蛋白饮食可影响情绪 (29)
- 48. 后天调养助长高 (30)
- 49. 晚餐与中年人保健 (30)
- 50. 人到中年应防老 (31)
- 51. 尽情打喷嚏有益健康 (31)
- 52. 六种有损健康的时尚 (31)
- 53. 减肥诀窍有十条 (32)
- 54. 注意保护鼻子 (33)
- 55. “五劳”会伤身 (34)
- 56. 不要和感冒病人握手 (34)
- 57. 八种因素催人早衰 (34)
- 58. 要记住自己的“过敏史”
..... (35)
- 59. 当心股市综合征 (36)

- 60. 乘飞机请穿宽松鞋、多喝水
..... (36)
- 61. 交谊舞有利健康 (37)
- 62. 电视迷短寿 (37)
- 63. 鲜花当中有“幽灵” (38)
- 64. 谨防不良的生活习惯 (39)

饮食健身

- 1. 21 世纪的饮食时尚 (43)
- 2. 吃得科学合理有利长寿 (44)
- 3. 膳食的酸碱搭配 (44)
- 4. 饭前保健更相宜 (45)
- 5. 膳食结构与健康 (46)
- 6. 巧食肥肉保健康 (46)
- 7. 长寿离不开脂肪 (47)
- 8. 吃钙片不如喝牛奶 (48)
- 9. 科学饮乳小常识 (48)
- 10. 食后养生法 (49)
- 11. 吃火锅有讲究 (50)
- 12. 佳果有草莓 (50)
- 13. 巧食蜂蜜与饮银芪茶 (51)
- 14. 多喝自来水, 少喝瓶装水 ... (51)
- 15. 清晨空腹饮水好处多 (51)
- 16. 豆腐乳应蒸熟吃 (52)

- 17. 主食变化与健康趋势 (52)
- 18. 少吃饭与多吃菜 (53)
- 19. 食盐过多会损害心脏 (54)
- 20. 晚餐不当可致病 (54)
- 21. 保健食品功能多 (55)

饮食禁忌

- 1. 错误营养观害处多 (59)
- 2. 健康常识中的误区 (59)
- 3. 食用蔬菜十忌 (60)
- 4. 饭后保健六不宜 (61)
- 5. 渴不急饮 (61)
- 6. 喝水并非多多益善 (62)
- 7. 饮用矿泉水要因人而异 (62)
- 8. 纯净水不宜长期饮用 (63)
- 9. 不宜常喝易拉罐饮料 (63)
- 10. 煮沸过长的水不能喝 (64)
- 11. 忌用隔夜龙头水 (64)
- 12. 水果不宜与海鲜同吃 (64)
- 13. 20 种食物禁忌搭配同吃 (65)
- 14. 空腹吃糖易损“长寿蛋白”
..... (65)
- 15. “吃软怕硬”有害 (65)
- 16. 几种食物调配的误区 (66)

- 17. 浓茶咸食皆可伤骨 (66)
- 18. 病后忌口食品 (67)
- 19. 晚餐高脂饮食易患脑卒中 ... (67)
- 20. 喝醋之风不可取 (68)
- 21. 喝醋不能解酒 (68)
- 22. 莫要贪吃煎炸鱼 (69)
- 23. 吃油炸食品会有害健康 (69)
- 24. 饭后不宜卡拉 OK (70)
- 25. 少食砂锅菜和瓜子 (70)
- 26. 不可空腹吃的食品 (70)
- 27. 多吃粉丝有害健康 (71)
- 28. 不要随意吃胎盘 (71)
- 29. 西式快餐不宜多吃 (71)
- 30. 开车少吃香蕉荔枝 (72)
- 31. 沏茶勿用保温杯, 茶水漱口防
流感 (73)
- 32. 不良饮食习惯 (73)
- 33. 饮食生活误区 (74)
- 34. 相克食物勿共存 (74)

环境与健康

- 1. 日月星辰与人体健康 (79)
- 2. 提高“绿视率”有益健康
..... (79)

4 现代文明生活与养生

3. 居室不宜装有色玻璃 (79)
4. 冷静是长寿秘方 (80)
5. 皮肤“长眼”识颜色 (80)
6. 警惕室内污染 (81)
7. 科学使用饮水设备 (81)
8. 使用燃气热水器须通风 (82)
9. 天冷用好电热毯 (82)
10. 不宜使用电热毯的人 (83)
11. 使用微波炉要防伤害 (83)
12. 使用微波炉十忌 (83)
13. 用电脑应有良好习惯 (84)
14. 看电视别忘保健 (85)
15. 警惕电话传播疾病 (85)
16. 空调影响人体健康 (85)
17. 哪些人不宜使用手机 (86)
18. 戴“随身听”当心耳失聪
..... (87)
19. 电磁雾威胁人体的健康 (87)
20. 打电脑防手病 (88)
21. 慎防文明病 (89)
22. 睡凉席防螨害 (89)
23. 欣赏与健康 (90)
24. 使用药物牙膏须谨慎 (91)
25. 不锈钢餐具与健康 (91)
26. 发泡餐具含 16 种毒素 (92)
27. 别让健身器帮倒忙 (92)

运动健身

1. 苦练身体，莫忘科学 (97)
2. 饭后百步走，细节有讲究 (97)
3. 运动穿鞋有学问 (97)
4. 导引关节，防止早衰 (98)
5. 运动后五不宜 (99)
6. 用脚跟走路可延寿 (99)
7. 跳舞益处多 (100)
8. 哪些人不宜跳舞 (101)
9. 跳舞毯健身应有节制 (101)
10. 水中运动助长寿 (101)
11. 游泳也须讲卫生 (102)
12. 泳后“四护” (103)
13. 七种人不宜游泳 (103)
14. 饱餐游泳有害健康 (103)
15. 健身球是掌中宝 (104)
16. 左手摇扇好处多 (104)
17. 如何选择健身器 (105)
18. 脑动脉硬化防治操 (105)
19. 防治胃下垂操 (106)
20. 痔疮防治操 (106)
21. 脉管炎防治操 (107)
22. 脑卒中康复操 (107)

23. 10 分钟降压保健操	(107)
24. 中老年颈椎操	(108)
25. 慢性胆囊炎辅疗操	(109)
26. 治喘呼吸操	(109)
27. 防治高血压操	(110)
28. 防治冠心病手指操	(111)
29. 治腰椎间盘突出腰功操	(111)
30. 减肥医疗操	(111)
31. 牙齿保健操	(112)
32. 摇头健脑操	(113)
33. 提神健脑操	(114)
34. 人体防衰操	(114)
35. 老人长寿操	(115)
36. 收腹提臀操	(116)
37. 面瘫按摩操	(117)
38. 脸部皮肤运动操	(117)
39. 面部按摩防皱操	(118)
40. 四八手指操	(118)
41. 保健颤抖操	(119)
42. 关节伸展操	(119)
43. 腿部保健操	(120)
44. 电脑操作者健身操	(120)
45. 自行车健身操	(121)
46. 看电视保健操	(121)
47. 健身晨操	(123)
48. 沙发健身操	(123)
49. 家务健身操	(124)

50. 旅途健身操	(125)
51. 等候体操	(126)
52. 桌边保健操	(126)
53. 柳树操	(127)
54. 母子游戏操	(127)
55. 口腔保健操	(127)
56. 头皮操	(128)

防病治病健身疗法

1. 心动过速的体育疗法	(131)
2. 尿失禁的运动疗法	(131)
3. 老年痴呆的体育疗法	(132)
4. 关节炎患者的运动疗法	(132)
5. 防止遗精的疗法	(133)
6. 治失眠匀速呼吸法	(133)
7. 坐骨神经痛的体育疗法	(134)
8. 阳台健身法	(135)
9. 五行通体健身法	(135)
10. 厕所健身法	(135)
11. 中老年“早动晚静”法	(136)
12. 倒行四能健身法	(136)
13. 仿生医学健身法	(137)
14. 清晨床上健身法	(138)

15. 积极休息法 (138)
16. 滚动锻炼法 (139)
17. 每日简易健身法 (139)
18. 呼吸步行健身法 (140)
19. 中老年人揪耳健身法 (140)
20. 老人简易健身法 (140)
21. 奇妙的爬行疗法 (141)
22. 健身球的独特玩法 (142)
23. 长寿养生法 (142)
24. 冬季室内仿生健身法 (143)
25. 笑健身法 (144)
26. 耳目保健法 (145)
27. 按摩鼻翼健身法 (145)
28. 站立职业者保健法 (145)
29. 听力疲劳健身法 (146)
30. 逆式呼吸保健法 (146)
31. “五十肩”的体育疗法 (146)
32. 一分钟锻炼法 (147)
33. 随时随地健身法 (147)
34. 倒走健身法 (148)
35. “桌椅”健身法 (148)
36. 趣味健身法 (149)
37. 有氧训练健身法 (149)
38. 整理放松八法 (150)
39. 失眠的运动疗法 (151)

防病治病养生功

1. 治腰背痛的撞背功 (155)
2. 护肝功 (155)
3. 男性补肾固精功 (156)
4. 转睛逐气明目功 (157)
5. 含水叩齿健身功 (158)
6. 养生提肾功 (158)
7. 治脱发的按摩疗功 (158)
8. 保健十小功 (161)
9. 保真十功 (162)
10. 更年期回春功 (162)
11. 蹲墙功 (163)
12. 谷雨养生功 (165)
13. 打水功 (165)
14. 调心功 (165)
15. 长寿健身五功 (166)
16. 床上功 (166)
17. 清暑扇子功 (167)
18. 闭目养生功 (168)
19. 武当益气功 (168)
20. 延年益寿功 (169)
21. 修炼静坐功 (170)
22. 几种常见病的家庭自疗功 ... (171)

运动防病治病

1. 练下蹲能强心 (177)
2. 运动眼球心情好 (177)
3. 挺胸跷脚有益心肺健康 (178)
4. 骑游能健心 (178)
5. 按摩脊背抗病健体 (179)
6. 呼吸锻炼治肺气肿 (179)
7. 活动脚趾可健胃 (180)
8. 摩拳擦掌强化内脏 (180)
9. 按摩治疗慢性胃肠炎 (180)
10. 捏拽十指调节五脏六腑 (180)
11. 仰卧起坐补肾强肾 (181)
12. 擦胸提高免疫力 (181)
13. 捧腹运动好处多 (181)
14. 跳绳预防糖尿病 (182)
15. 甩手治尿急尿频 (182)
16. 锻炼双耳补肾健身 (182)
17. 按摩耳廓增强免疫力 (183)
18. 按捏腋窝能健身 (183)
19. 悬身运动防衰老 (184)
20. 脸部运动健耳目 (184)
21. 运睛明目延缓衰老 (184)
22. 静坐可治神经衰弱 (185)
23. 晃海功治失眠多梦 (185)
24. 失眠者请下午运动 (186)
25. 运舌吞液能助眠 (186)
26. 前后摆动治腰椎病 (186)
27. 腰腿痛者锻炼方法 (186)
28. 咀嚼运动防关节病变 (187)
29. 治关节炎的自我运动 (187)
30. 活动脚踝治腰酸膝痛 (187)
31. 腰痛要坚持弯腰 (188)
32. 手指敲桌可健脑 (188)
33. 跳绳是健脑最佳运动 (188)
34. 倒立能健脑 (189)
35. 有益健脑的活动 (189)
36. 悬挂运动可防形体衰老
..... (189)
37. 慢跑能减肥 (190)
38. 步行能减肥 (190)
39. 大肚皮变小有妙招 (191)
40. 睡前锻炼胜晨炼 (192)
41. 起床前要按摩 (192)
42. 五种散步法 (193)
43. 爬楼梯能健身 (193)
44. 足尖运动可防衰老 (193)
45. 脚部运动效果好 (194)
46. 从容步行养生延年 (195)
47. 步行之乐好处多 (195)
48. 强壮骨头靠跑步 (196)

8 现代文明生活与养生

- 49. 散步有助长寿 (197)
- 50. 怪走能健身 (198)
- 51. 勤伸腰益健康 (198)
- 52. 锻炼关节防衰老 (198)
- 53. 低氧健身运动好 (198)
- 54. 最优健身五动 (199)
- 55. “八动”益身 (200)
- 56. 八佳运动助健康 (201)
- 57. 背撼大树益健康 (203)
- 58. 踩棍可健身 (203)
- 59. 旋转强身健体 (203)
- 60. 照镜子锻炼效果好 (204)
- 61. 赤脚健身 (204)
- 62. 压腿健体 (205)
- 63. 抖动摇晃下肢益处多 (205)
- 64. 经常甩手可强体 (205)
- 65. 手也需要锻炼 (206)
- 66. 跳舞健身好 (206)
- 67. 跳绳使你不尴尬 (207)
- 68. 大腿小腿健美有术 (208)
- 69. 家务劳动健美五式 (208)
- 70. 音乐运动健身 (209)
- 71. 笑能去病健身 (209)
- 72. 腰肌劳损的康复锻炼 (210)
- 73. 有益身体的小动作 (211)
- 74. “笑跳俏放”有益健康 (211)
- 75. 健身秘诀撮谷道 (212)

- 76. 空腹运动益于减肥 (212)
- 77. 摩耳可以强身 (212)
- 78. 脚板按摩好处多 (213)
- 79. 按摩颈部防衰老 (214)

运动须知

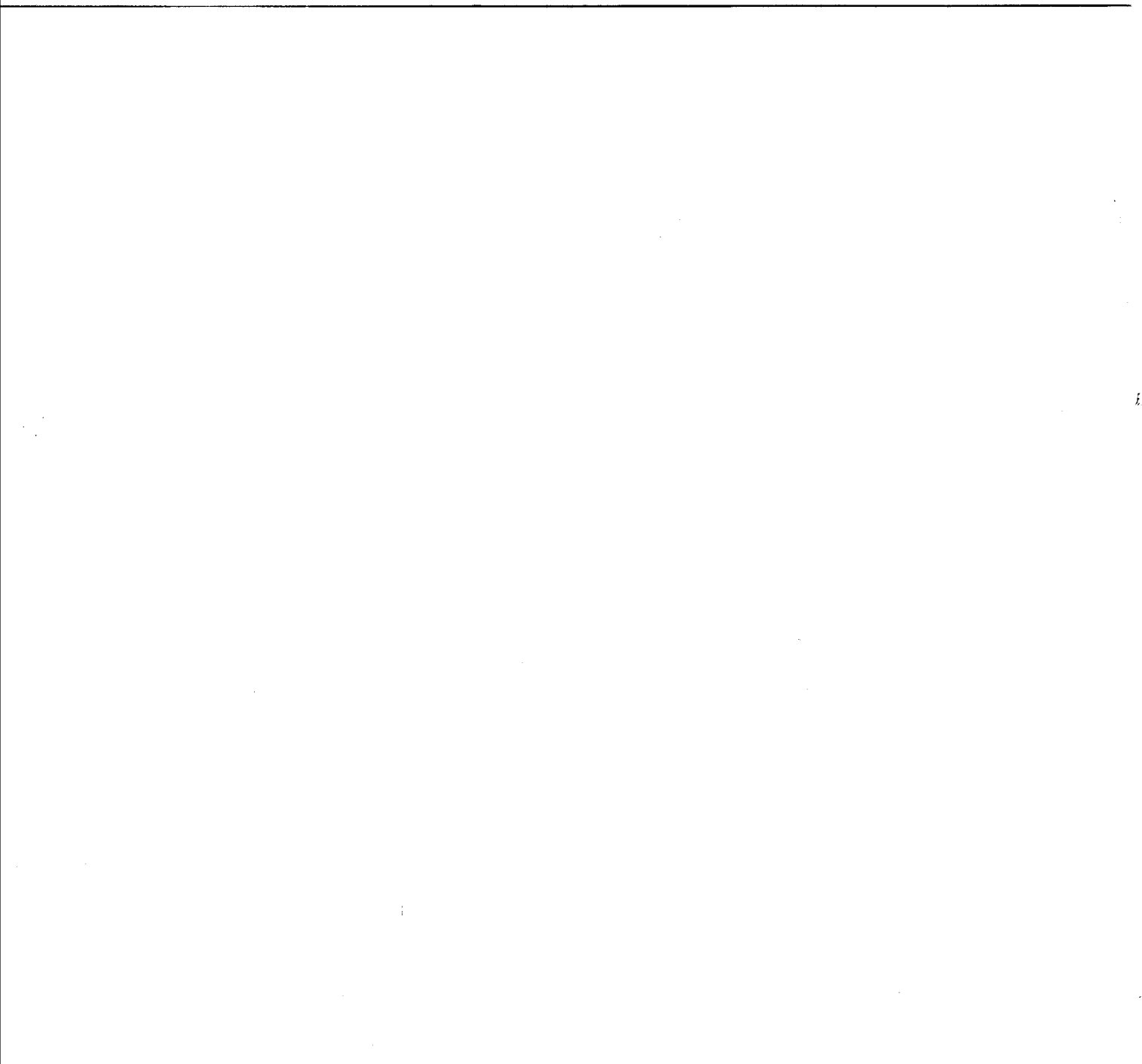
- 1. 健身八要 (217)
- 2. 日常保健的最佳时间 (218)
- 3. 饭后何时运动好 (218)
- 4. 依据职业特点锻炼 (219)
- 5. 晨练先饮水 (220)
- 6. 晨练前应排便 (220)
- 7. 晨练应远离公路 (220)
- 8. 健康长寿始于足下 (221)
- 9. 跑步应注意跑姿 (221)
- 10. 胖人跑步的技术要领 (222)
- 11. 特殊天气跑步注意事项 (222)
- 12. 人到中年锻炼更要得法 (223)
- 13. 运动须注意小节 (224)
- 14. 享受缓慢锻炼 (224)
- 15. 有益的长吁短叹 (224)
- 16. 为什么要长吸短呼 (225)
- 17. 健身美容话游泳 (225)
- 18. 最佳游距是多少 (226)

19. 运动之后如何饮水 (227)
20. 减肥巧法——饭后运动 (227)
21. 长跑卫生三问题 (227)
22. 做好运动后的整理活动 (228)
23. 练习太极拳常见错误 (229)
24. 晨练不如暮练好 (229)
25. 在家健身注意要点 (230)
26. 练太极拳要注意环境时间
..... (230)

运动禁忌

1. 夏日锻炼四忌 (235)
2. 疲劳时剧烈运动有损健康 (235)
3. 参加运动时该不该戴胸罩 (236)
4. 清晨锻炼要谨慎 (236)
5. 运动时别忘了放音乐 (237)
6. 久坐不动有损形体美 (237)
7. 哪些病人不宜长跑 (238)
8. 空腹长跑不可取 (238)
9. 步行健身有讲究 (239)
10. 运动时能否饮水 (240)
11. 局部运动对某些人健康有害
..... (240)
12. 哪些人不宜跳舞 (241)
13. 夏季哪些人不能游泳 (241)
14. 游泳要预防四种疾病 (241)
15. 运动过量有损免疫功能 (242)
16. 运动后不能多吃糖 (243)

现代养生



1. 现代家庭生活新方式

在西欧一些国家流行一种 FUN 现代家庭生活方式（即健身、和谐、营养），这是当今人们追求文明、科学健康的家庭生活欲望的体现。

F——健身 要求家庭成员每周至少从事 2~4 次，每次 30 分钟的健身运动，譬如定量步行、医疗体操、太极拳、健身跑、打网球、游泳、健美运动等有氧锻炼。运动形式应多样、翻新，以提高锻炼兴趣，平衡肌体发展，缓解和消除社会、工作、家庭环境因素所带来的不良心境。

U——和谐 是指心理的放松和创造一种和谐、愉快友好的家庭群体氛围。实践表明，高强度、快节奏的工作方式，不良的心理状态、紧张的家庭成员关系极易导致众多身心疾病。因此，对于家庭成员来说，保持和谐、友好、愉快的家庭群体关系，对人们的身心健康、家庭幸福美满等十分重要。

从家庭内部来说，许多年轻人婚后和父母分开居住，节假日相互走动，这使家庭关

系依然保持和谐。

报刊、电台也推出众多谈心解疑节目，指导人们处理各种社会关系，保持良好心态。越来越多的人开始尝试心理咨询（如热线电话），年轻夫妻也逐渐学会相互宽容谦让，使家庭之舟在变革大潮中永不沉没。

N——营养 即科学、合理的营养平衡。据医学资料显示，不平衡的膳食结构、不懂营养卫生、长期大量酗酒抽烟，最终将招致危害健康的许多疾病。故此，在家庭的一日三餐中，应努力做到荤素合理、粗细搭配、酸碱平衡。

随着人们生活水平的普遍提高，大部分城市居民温饱已不成问题，要考虑的是如何健康长寿。因此，不利健康长寿的食品人们宜少吃，而且注重多吃一些有合理营养价值的鸡、鱼、豆类、蔬菜、水果等食物。而那些无污染的纯天然绿色食品（如无公害蔬菜和野菜）则更受欢迎。野菜上餐桌，已成时尚。水果更为许多家庭所必备。

2. 世界卫生组织健康十大标准

联合国世界卫生组织 WHO 在新近制定的《世界保健大宪章》中，对健康做了如下定义：