

健康是现代人的第一期望

关爱自己

主 编：刘江丽 赵 全

主 审：杨贵仁

Love Yourself



新 生 活 新 人 类

现代人的

关爱自己

新生活 新人类

图书在版编目(CIP)数据

关爱自己/刘江丽等编著. - 北京:长城出版社,
2000. 11

ISBN 7-80017-529-4

I. 关… II. 刘… III. 青年-个人卫生-普及读物
IV. R161.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58227 号

著 者 刘江丽 赵 全

装帧设计 温白萍

出版发行 长城出版社

地 址 北京市甘家口三里河路 40 号 邮编 100037

发行部电话 (010)68994909 68992545 68995116 68995117

经 销 新华书店

印 刷 北京市密云红光印刷厂

字 数 241 千字 印张 11

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 次 2001 年 5 月第 2 版 2001 年 5 月第 2 次印刷

定价 18.80 元

· 版权所有 翻印必究 ·



序 言

在人们以街上行人步频节奏衡量一座城市的先进与落后的今天，无形中那些最先进城市的市民心理长期处于高压状态。在物质生活已很丰富的今天，人们的工作、生活节奏加快，收入也日见丰厚，当人们享受着物质文明带来的方便、舒适时，也发现自己在不知不觉中已成为物质文明的奴隶。难道自己拼命地工作，就是为了住宽敞的房子，坐豪华的车子，有了这些以后，还有更多的东西等着我们去购买、去享乐。那就再去拼命工作！人们在工作—购买—享受的循环中奔忙，结果是人类在这种循环中逐渐地城市化、工业化、

现代化了。于是乎，人们就在这种无始无终的循环往复中，丢了自己，找不到自己。

现代人开始疑惑，人活着到底是为什么，人生的目标到底何在？其实，不管你的目标有多伟大，志向有多高远，人的健康是一切的根本，没有健康，一切都将成为隔岸看花，水中望月。

原来健康是本，健康是现代人的第一期望。

旧的健康话题仅从生物学一个方面谈论，也就是通常所说的身体棒。现在健康有了新概念，一是生物学的，二是心理学的，三是社会学的。

本书语言通俗，内容涵括了生物学，心理学，社会学等方面的健康话题，是一本较好的教学参考书。

本书从理论的高度，教你如何拥有健康。本书旨在用人体科学知识、人文科学知识为青年朋友送一份“靓”，扮一份“酷”，为中年朋友沉重复杂的心减压、按摩，为老年朋友们保持健康、享受悠闲，提供一点科学的设想和建议。

我们谨以此小书，向奔忙在大街上的来来往往、熙熙攘攘的人群发出我们的呐喊：

关爱自己。

目 录

序 言 /1

健 康 篇

一、健康,人类永恒的话题

- 一个身体健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多 /4
- 什么是健康:“五快”与“三良”/5
- 警惕“亚健康”:介于疾病与健康之间的“第三状态”/7

二、健康的钥匙掌握在自己手中

- ☐ 生命在于运动 /12
- ☐ 勤奋有益健康 /14
- ☐ 健康习惯的养成 /15
- ☐ 投资健康:没有风险只有回报的决策 /17

三、珍爱自己,让不良生活方式走开

- ☐ 生活方式:健康的决定性因素 /20
- ☐ 当心现代生活方式病 /22
- ☐ “新人类”的健康隐患 /26
- ☐ 中年人当心“多事之秋” /27
- ☐ 健康专家话烟酒 /31

社会篇

一、入校:培养做生活的强者

- ☐ 校园现代人:心理疾病日趋严重 /39

- ☐ 体育：象牙塔文化的窗口 /42
- ☐ 健康教授的话 /46
- ☐ 21 世纪——求职、求知、健康 /49

二、入世：身体是革命的本钱

- ☐ 提高生命质量，关爱自己身体 /52
- ☐ 学会自我评估身心是否健康 /54
- ☐ 为什么现代人总是“有点烦” /56
- ☐ 烦恼多了身体就有问题 /60
- ☐ 排解压力，梳理健康 /66

三、入室：没有健康就没有家庭幸福

- ☐ FVN：健身走进现代家庭 /72
- ☐ 知识分子家庭应静中求动 /76
- ☐ 体力劳动者家庭不能以体力代体育 /79
- ☐ 公务员家庭运动锻炼重在减压 /81
- ☐ 单亲家庭重在调节情感 /84
- ☐ 老年人家庭以温和活动养身心 /86
- ☐ 涉外型家庭健身重在求同存异 /89
- ☐ 心理投射影响家庭健康 /91

保 健 篇

一、心理保健:塑造良好的心理个性

- ☐心理健康的特点与标准 /97
- ☐情绪锻炼:保持一份好心情 /101
- ☐境由心造:有良好的心境才会有良好的情境 /108
- ☐积极的心态:永远年轻的秘密 /112
- ☐要健康,勿忘培养良好的心理习惯 /115

二、运动保健:野蛮其体魄

- ☐坚持锻炼:生命是一个动态的开放系统 /117
- ☐散步:百练不如一走 /125
- ☐冬泳:降低体温,延年益寿 /128
- ☐简化太极六段拳 /130
- ☐简便易学的保健功十六法 /133

- ☐ 养生十六宜 /136
- ☐ 自我保健按摩 /138
- ☐ 自我健美按摩 /143
- ☐ 静坐也健生 /146
- ☐ 自我保护:运动锻炼的医务监督 /149

三、饮食保健:谨防“病从口入”

- ☐ 合理饮食也是一种养生之道 /167
- ☐ 食物不同,营养不同 /172
- ☐ 人生不同时期对饮食的需求 /183
- ☐ 饮食保健、饮食营养有利于健美 /193
- ☐ 饮食与皮肤健美 /215
- ☐ 饮食与美发 /224
- ☐ 疾病与饮食调养 /229
- ☐ 寓药于膳:实用保健药膳 /234

时尚篇

一、追求现代生活方式:文明、健康、科学

- ☐善待自己:养成良好的行为习惯/247
- ☐善待爱情:爱情甜蜜,健身健心/263
- ☐善待亲情:尊老爱幼,合家欢乐/273
- ☐善待友情:友爱是包治百病的灵丹妙药 /276
- ☐善度余暇:时间的宝贵在于它的无
用 /282
- ☐享受生活:热爱生活中的每一天/286

二、全民健身:体育使你酷起来、靓起来

- ☐健美的人一定自信 /290
- ☐如何在健身房里锻炼 /293
- ☐家居健美锻炼 /297
- ☐长跑:最佳运动方式 /306
- ☐苗条而健美——跳舞办得到 /308
- ☐游泳与骑车:塑造形体的特殊运
动/309
- ☐健美与乐趣并存 /311

三、体育风情在国外

- 舍宾运动:雕塑形体的运动 /314
- 回归自然的运动——攀岩 /316
- 彩弹射击——体验战争 /320
- 蹦极——勇敢者的游戏 /321
- 足球——令亿万年轻人痴醉 /321
- 潇洒滑轮:都市青年运动热项 /325
- 与水相亲——帆板运动 /331
- 滑翔伞——梦圆长空 /332
- 与风同行的“卡丁车”运动 /332
- 野外生存运动——练就健康心理 /333

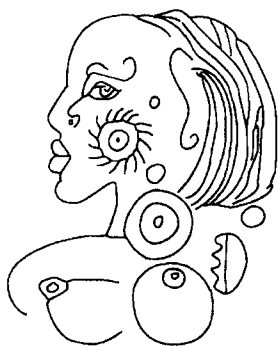
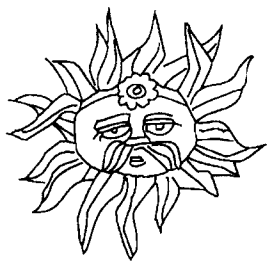
后 记 /335

健康篇

珍爱事业的人一定珍爱健康

“在一切幸福中，人的健康实甚过任何其他幸福，我们可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多”

——叔本华(德国)



自从有了人，健康便是人们心中永恒的话题，伴随着人类文明与进步，至今已有几千年的历史。人们在对健康、幸福和谐及美的执着追求中，为了寻求美好的生活方式，不惜倾注心血，努力使自己向至善至美的境界升华。为了领悟健康的真谛，生活在 21 世纪的人们，要了解、警惕身旁“亚健康状态”，当心现代生活方式病，为健康，舍得“投资”，提高对健康的识见和“忧患”意识，从现在起，从自己做起，养成良好的健康习惯，畅心享受健康给自己带来的无穷乐趣！

拥抱健康！

一、健康，人类永恒的话题

有人说，生命像一朵花，花开总有花落时。花好不常开。

人的生命有多长？谁也不知道。医生只能测量肉体健康的程度，却难预言生命的长度。

人生而老，老而病，病而死。这“生、老、病、死”乃大自然的规律。不论达官显赫，不论平民百姓，不论七尺大汉，不论纤纤女子，自古以来，有谁能逃脱这条铁的规律。生命的过程或长或短，终归要“质本洁来还洁去”。有人说，珍惜健康吧，人生只在呼吸间。





□ 一个身体健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多

世上最宝贵的是生命，而生命是由健康来呵护的。从生命诞生之日起，它就注定要面对一个万象纷呈的世界。滚滚红尘中，难免有尘埃、细菌和喧嚣。生命也会被雨淋、被霜打。生命只有一次，我们必须善待它。

叔本华说过这样一句话：“在一切幸福中，人的健康实甚过任何其他幸福，我们可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”在现实生活中，人本身拥有什么？只拥有自己的生命、自己的身体。金钱、地位、权力……全都是身外之物，只有健康的身体，才能拥有并享用这些身外之物。可以说，健康是人的幸福最重要的成份。人的幸福十之八九有赖健康的身心。

健康，一个永恒的主题。

什么是健康？有人说，我不残废，不生病就是健康。

有人这样描述健康：健康就是它存在的时候，你我都毫无感觉，没有体会，也没去想它，你我平时不重视它，也不关心它，只觉得它可有可无，甚至根本没有感觉到它的存在。似乎健康两字原来与你是没有关系的。因为你那时精力充沛、斗志昂扬，你有的是力量，有的是信心和希望，你不知道健康会和你有多么大的关系，因此你总是把它很随意很轻率地抛在不知什么地方。

比如，人若胃痛了，才知道自己是有胃的，若心脏跳得异常了，才知道自己是有心脏的……，这样的戏言说得自有它一番道理。细想起来，确实如此。没病的时候，恐怕谁也不会想像病是怎么回事，谁也不会去感受那心脏那胃是个什么东西。若真去感受，那不是自找罪么。

这就是健康。健康就是你一旦失去它的时候，你才知道它曾是存在着。你才知道本来是应该珍惜它的，你才明白过去对健康实在是没心没肺，你才想到健康原来和你竟是那么的不可分离。健康哪怕离你一会儿，你就会有很多很深的体验；健康如果永远地离你而去，你也许会觉得整个世界都是没有意义的。都是令人难以忍受的。你想原来健康有着如此大的力量呀！

□ 什么是健康：“五快”与“三良”

平常人们对健康的看法就是：只要身体没有疾病就是健康。就是说，在身体上找不到病变的依据就是健康。但是，在探索人类健康的奥秘中，随着人们认识的不断提高，认识到人是一个身体与心理完整的统一体。因此，健康就应该不只是在身体上没有疾病，而且还应该在心理上没有异常。

对于“健康”，1946年联合国世界卫生组织曾经下过这样的定义：“所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内，亦即是指一个完整的状态”。近几年，世界卫生组织又将健康定义为：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态”，在这三个健全的状态中，两个是心理和行为方面的，因此，健康的内涵和外延都扩大了。也就是说，一个人的健康应该包括身体健康、精

