

Information

港澳台

养生资讯

INFORMATION
最新·最全
最实用

解江◎等编著

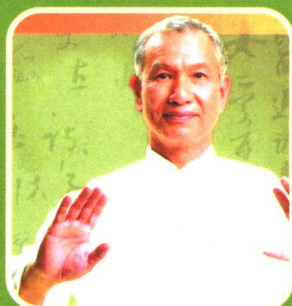


中国城市出版社



港澳台及海外华人媒体中关于养生的学问、知识、经验、体会等荟萃

GANG AO TAI JI HAI WAI HUA REN MEI TI ZHONG GUAN YU YANG SHENG DE XUE WEN、ZHI
SHI、JING YAN、TI HUI DENG HUI CUI





养生资讯

解江
等 编著

GANG AO TAI YANG SHENG ZI XUN

中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

港澳台养生资讯/解江等编著. —北京:中国城市出版社, 2006. 4

ISBN 7-5074-1745-X

I. 港... II. 解... III. 养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 040887 号

责任编辑	姚凤林
执行编辑	张振邦
封面设计	大象设计工作室
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地址	北京市丰台区太平桥西里 38 号(邮编 100073)
电话	(010)63454857
传真	(010)63421488
总编室信箱	citypress@sina.com
投稿信箱	city_editor@sina.com
发行总信箱	zgcsfx@tom.com
经销	新华书店
印刷	北京集惠印刷有限公司
字数	544 千字 印张 20
开本	787×1092(毫米) 1/16
版次	2006 年 8 月第 1 版
印次	2006 年 8 月第 1 次印刷
印数	0001—6000 册
定价	29.80 元

目录

GANGAO TAI YANG SHENG ZI XUN

1

养生之道

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 2 // 主动养生五要点 | 13 // 学会休息 |
| 2 // “五得”长寿秘诀 | 13 // 亚健康的中医调治 |
| 3 // 健康生活新解析 | 14 // “慢性疲劳症候群”的自我检测 |
| 3 // 自我保健胜过医疗 | 14 // 学会缓解四种疲劳 |
| 4 // 健康五大误区 | 15 // 笑颜常开 健康益寿 |
| 5 // 有害健康的“六过” | 16 // 训练脑袋 改善情绪 |
| 5 // 身心健康的 10 大特征 | 17 // 保持快乐有八招 |
| 6 // 健康测试 | 18 // 你的身体为什么发响 |
| 6 // 健康五诀 | 20 // 如何长生不老 |
| 7 // 走出养生的误区 | 20 // 延缓衰老保健八法 |
| 7 // 免疫力与健康面面观 | 21 // 长寿的关键一半靠生活习惯 |
| 9 // 增进自身免疫能力——体内制衡的健康法 | 21 // 挪威人长寿的秘诀 |
| 10 // 提高免疫力 胃肠先排气 | 22 // 七十不留宿八十不留餐 |
| 10 // 何谓“健康生活模式” | 22 // 吞口水能养生 |
| 11 // 气色——健康的气压表 | 23 // 四气五味平衡机体保健康 |
| 12 // 静坐的七大好处 | 23 // 不同年龄的健身计划 |
| | 24 // 养生须从起居饮食着手 |

- 24 // 有氧运动 健脑妙方
- 25 // 用电脑过度会患假性近视
- 26 // 不能过度用左脑
- 26 // 如何避免汗如雨下
- 27 // 摒弃情性保健康
- 27 // 心脏保健对与错
- 28 // 带病上班易患心脏病
- 29 // 年年体检很重要
- 29 // 量血压的时机
- 29 // 关于“体味”的一封回信
- 30 // 谈谈打嗝
- 31 // 放屁知多少
- 31 // 眼睛的养护
- 32 // 护眼常识
- 33 // 谈谈眼泪
- 34 // 善待人体“三角”
- 34 // 下肢发冷疾病报警
- 35 // 调整体质,转酸为碱,永葆安康
- 36 // 男性健康十大标准
- 36 // 加强健康意识 增加男人寿命
- 37 // 正视男人更年期
- 37 // 男性健康养生五招
- 38 // 女性生理六大弱点
- 39 // 治好牙病再怀孕
- 40 // 皮肤的自述
- 41 // 皮肤辨病须知
- 41 // 鼻子颜色改变反映内脏疾病
- 42 // 从耳朵看健康
- 42 // 毛发变化是反映人类健康的指标
- 43 // 看指甲知疾病
- 43 // 看舌苔辨健康
- 44 // 从口腔看健康
- 44 // 从汗查病
- 45 // 从粪便看健康

2

四季养生

- 48 // 莫负养生好春光
- 48 // 春寒料峭防春瘟
- 49 // 春季预防传染病的对策
- 50 // 春天养生 少碰脂肪
- 50 // 乍暖还寒保暖五妙招
- 51 // “冬季痒”的预防
- 51 // 重视肝胆的保养
- 52 // 春天养生 首重保肝
- 52 // 饮春季养肝茶 身心更健康
- 53 // 调理脾胃 御春夏湿阻
- 53 // 带状疱疹春季易发 早治早愈
- 54 // 过敏体质者的春季保养
- 55 // 夏令谈养生
- 55 // 高温天气防中暑
- 56 // 急性肠胃炎的预防与保健
- 57 // 治疗香港脚最好去医院
- 57 // “天灸”古疗法 气喘少发作
- 58 // 夏令皮炎的防治
- 58 // 人参鸡汤和泡菜 夏日养生好补品
- 59 // 秋来去燥 首重温润
- 59 // 秋季如何预防过敏性鼻炎
- 60 // 秋季皮肤保养方法
- 60 // 清秋时节防治肺气肿
- 61 // 秋凉防气喘 保暖别停药
- 62 // 光照治疗季节性忧郁症
- 62 // 天凉时节易患急性青光眼
- 63 // 冷天泡温泉 宜温和渐进

- 64 // 冬季温差大 老人慎防眼中风
- 64 // 冬天——调养生息好时机
- 65 // 调养体质好过冬
- 66 // 冬天该如何“补”
- 66 // 冬天进补有讲究
- 67 // 冬季进补二良汤
- 68 // 冬季进补 莫入误区
- 68 // 冬季尴尬之事应对法
- 69 // 受寒与感冒 治法不相同
- 71 // 冬季也要保持毛孔散热作用
- 71 // 冬天怕冷怎么办
- 72 // 冬天天气变化大 慢性病患要当心
- 72 // 慎防寒冬杀手——一氧化碳中毒
- 73 // 冬季洗澡四大误区
- 74 // 谨防“冬浴综合征”
- 74 // 冬天防流感:秋末及时注射疫苗
- 75 // 不明发烧勿盲目服用解热药
- 75 // 冬天多吃维生素 C 保护心血管
- 76 // 严冬早晚温差大 注意心血管疾病
- 77 // 天冷易发动脉粥样硬化
- 77 // 天冷防心脏病发作
- 78 // 冬凉防气喘
- 79 // 慢性肺病冬天保健
- 80 // 冬季体弱者须防肺炎
- 81 // 冬寒正是养肾时
- 81 // 谨“肾”过冬 食补莫过头
- 82 // 养肾御寒安冬日
- 82 // 天冷肾性高血压增多
- 83 // 天冷小心糖尿病足
- 83 // 寒冬糖尿病患者小心中风
- 84 // 冬季如何预防中风
- 84 // 季候性情绪病
- 85 // 冻疮的预防
- 86 // 干冷小心口唇炎
- 86 // 入冬防面瘫
- 87 // 冬日护肤法
- 87 // 防治老寒腿 保暖、调食、勤勤腿
- 88 // 怎样让关节病变变天不变痛
- 89 // 老年人晒冬阳 防骨松 抗忧郁
- 89 // 女人冬天如何摆脱手脚冰冷
- 90 // 冬季多摄铁 妇女不怕冷
- 90 // 帮小孩健康过冬
- 91 // 预防六大“节日病”
- 92 // 忙年莫过劳
- 93 // 春节当心肠道激躁综合征
- 94 // 当心“春节后症候群”
- 95 // 老年高血压预防春节中风
- 96 // 年节的饮食原则
- 96 // “戒口”病人的年节饮食
- 97 // 老人过年少玩牌 预防“麻将综合征”
- 98 // 过年期间的健康管理
- 98 // 年前治牙 预防牙痛熬过年
- 99 // 新春期间的口腔保健
- 100 // 过年别忘护眼
- 100 // 逢年过节要护耳
- 101 // 慢性病患过年避免摄取过量
- 102 // 团聚节日沮丧者易自伤
- 103 // 春节出游防腹泻
- 104 // 年节前后痔疮易上身
- 104 // 防治假期后情绪低落
- 105 // 注意四要素健康度年假

3

日常生活养生

- 108 // 生活习惯不良 可能形成疾病
隐忧
- 108 // 别让你的神经绷得太紧
- 109 // 生活正常 避免中风
- 110 // 白领职业病:腰酸背痛
- 111 // 病态大楼症候群——上班族健康的
隐形杀手
- 112 // 姿势不正确当心“上菱形肌肌筋
膜炎”
- 112 // 室内环境的免疫概念
- 114 // 家居健康的九大要素
- 115 // 大扫除时小心酸麻痛
- 115 // 年终大扫除小心冰冻屑
- 116 // 过分清洁不利健康
- 116 // 清洁剂 别乱用
- 117 // 别让双手提早凋谢
- 117 // 如何治疗抱小孩引起的手腕痛
- 118 // 一氧化碳中毒防重于治
- 118 // 厨房油烟——肺癌隐形杀手
- 119 // 天天刮胡子 中风远离去
- 119 // 消除口中异味 拉近社交距离
- 120 // 尽量降低熬夜的损伤
- 120 // 熬夜加便秘 易长小痘痘
- 121 // “氧气吧”——当今时尚养生法
- 121 // 改善生活方式预防高血压
- 122 // 室温保持 18℃ 不容易患感冒
- 122 // 儿童防流感回家后清水洗眼鼻
- 123 // 洗手小动作防范肠道病毒
- 124 // 挤公车,小心感染结核
- 124 // “CPR”——猝死病患救命术
- 125 // 狗咬撕裂伤 小心败血症
- 125 // 小伤口也可能酿大祸
- 125 // 蚊香易引发气喘
- 126 // 慎喝温泉水
- 126 // 福尔马林:引发过敏性鼻炎
- 127 // 足跟疼痛 肇因过度使用
- 127 // 吃生菜未洗净 易患蛔虫病
- 128 // 异位性皮肤病必须避开外在刺激物
- 128 // 改善居家环境 预防过敏发作
- 129 // 上班族好发肌筋膜疼痛症
- 129 // “妈妈手”的预防
- 130 // 天冷手不要插口袋
- 130 // 挖耳须小心
- 131 // 多话职业 别忘护嗓
- 131 // 保养喉咙的方法
- 132 // 久吹冷气 四肢酸痛
- 132 // 睡姿不好易背痛
- 133 // 吸烟从头到脚危害健康
- 133 // 吸烟区抽烟 集毒物于一身
- 134 // 中医针灸戒烟 效果也不错
- 134 // 成功戒烟六妙方
- 135 // 电脑易带来哪些病
- 135 // 肌肉轮休 伤害不上手
- 136 // 电脑视觉症候群
- 136 // 保持眼睛水汪汪
- 137 // 东方眼虫症 猫狗惹的祸
- 137 // 哪些人不宜戴隐形眼镜
- 138 // 眼睛未防晒 急性角膜炎
- 138 // 黑心太阳眼镜 戴了更伤眼
- 139 // 太阳眼镜 灰或绿色最好
- 139 // 长期戴口罩 肌肤问题多
- 140 // 口罩引发缺氧 突发性耳聋上身
- 140 // 保护牙齿
- 141 // 敏感性牙齿 吃冰如吃钉
- 142 // 饭后不应立即刷牙
- 143 // 快速刷牙族 小心牙周病

- 143 // 温泉有没有疗效
- 144 // 冷水浴 预防伤风
- 144 // 哪些人不宜桑拿浴
- 145 // 泡脚——纾压 解劳 养生助眠
- 146 // 疗浴——让身心灵更洁净
- 147 // 泡澡 告别“游泳圈”
- 147 // 孕妇别泡汤
- 148 // 高跟鞋一族 常见脚趾外翻
- 148 // 脑中风患者穿鞋须知
- 149 // 领带紧 眼压高
- 150 // 爱穿丁字裤 辣妹尝苦果

4

睡眠养生

- 152 // 解读睡眠
- 153 // 人类可以不睡觉吗
- 154 // 睡得安稳醒得清爽
- 155 // 每天睡眠应在六小时以上
- 156 // 睡眠失调影响健康
- 156 // 睡眠调查
- 157 // 影响睡眠的因素
- 158 // 异常早睡早起根在基因
- 158 // 女性激素有助睡眠
- 159 // 失眠:女性是男性的 1.5 倍
- 159 // 爱睡觉的人不会变胖
- 160 // 中枢神经作怪 睡不痛快
- 161 // 睡眠的几种误会
- 161 // 助眠迷思二三事
- 162 // 睡眠欠债感冒上身
- 162 // 嗜睡症:病征警讯
- 163 // 睡眠不足 导致误伤
- 164 // 常熬夜 毛病来报到
- 164 // 夜猫子容易胖
- 165 // 老人不宜多睡眠
- 165 // 睡不好 记性差
- 166 // 睡眠障碍:晨起头痛
- 166 // 午睡片刻 受益深远
- 167 // 午睡非人人可为
- 168 // 坐盹午休要不得
- 168 // 坐车瞌睡易损颈韧带
- 169 // 搭车睡觉易伤颈椎
- 170 // 趴睡:神经麻痹上手
- 171 // 睡眠有术
- 171 // 如何睡得好
- 171 // 入眠八妙招
- 172 // 睡前一小时放松身心
- 173 // 奇妙的助眠大法
- 173 // 入眠秘籍各有一套
- 174 // 喝杯牛奶 有助睡眠
- 174 // 良好睡眠的 20 个原则
- 175 // 睡前打坐 10 分钟
- 176 // 出门在外优质睡眠有妙招
- 176 // 睡前饮食有学问
- 177 // 失眠主因 不良情志
- 177 // 失眠小百科
- 178 // 长期失眠 易老又有病
- 179 // 整体调理身心 重获优质睡眠
- 180 // 掌握生理时钟远离失眠困扰
- 181 // 养成“睡眠卫生”习惯
- 182 // 教你远离失眠
- 183 // 克服心理障碍 改善失眠
- 183 // 失眠治疗因人而异
- 184 // 中医三管齐下治失眠
- 185 // 耳穴埋针加中药治失眠

- 185 // 克服失眠 5 大招
- 186 // 不靠药物治失眠
- 186 // 失眠的“非药物”疗法
- 188 // 适当服药 改善失眠
- 188 // 失眠的虚与实
- 189 // 慢性失眠 多与精神疾病有关
- 190 // 失眠或嗜睡 恐罹忧郁症
- 190 // 嗜睡症的治疗
- 190 // 缺铜也可导致失眠
- 191 // 谨防睡眠窒息症
- 191 // 儿童肥胖易睡眠窒息
- 192 // 睡眠呼吸中止症候群
- 192 // 跟鼻鼾说再见
- 192 // 解开“睡死”之谜
- 193 // 睡眠检查仪 打鼾全记录
- 194 // 打鼾有治
- 194 // 医学说梦 超视觉世界
- 195 // 梦多≠睡眠不好
- 196 // 睡梦中的千奇百怪
- 197 // 嗜睡的自我测试
- 197 // 睡眠状况的自我测试

5

心理养生

- 200 // 四种必不可少的健康心态
- 200 // 心理问题等级划分
- 201 // 运用意志保持健康
- 202 // 想像养生法
- 202 // 心理治疗的种类
- 203 // 中医心理学五法
- 204 // 十个点子保你一天好心情
- 205 // 健康心理八戒
- 206 // 生涯规划 从“心”开始
- 207 // 控制愤怒训练的三个阶段
- 208 // 理解与误解
- 208 // 如何消除紧张
- 208 // 收纳情绪心灵更有弹性
- 209 // 控制“情绪污染”
- 209 // 被疾病遗忘的角落——情绪性
疾病
- 210 // 情感与女性健康
- 211 // 情绪控制重在于“心”
- 212 // 健康心脏源于健康心情
- 212 // 负向情绪易引发中风
- 213 // 精神沮丧不可忽视
- 213 // 心理不平衡与精神病
- 214 // 分辨精神与生理的不适
- 215 // 正向心理学的六个层面
- 215 // 解决疑难——防自杀的六部曲
- 216 // 甩开焦虑从心开始
- 217 // 焦虑可致过度换气综合征
- 217 // 适度焦虑对人格成长有益
- 218 // 焦躁的危害与自疗
- 219 // 战胜恐惧的新疗法
- 220 // 正视“强迫症”
- 220 // “心身症”的四大痛处与治疗
- 222 // 心理压力大易发早衰
- 222 // 有害健康的“压力荷尔蒙”
- 223 // 调适压力就是调适生活
- 224 // 心理减压 10 法
- 225 // 化压力为动力
- 225 // 健康心理:多爱少怨
- 226 // 与压力共舞 创事业巅峰
- 227 // “压力症候群”的中医治疗

- 227 // 白领男人减轻心理压力的方法
- 228 // 抗压先求己再求援
- 229 // 上班族不能逃避压力
- 230 // 调解压力别当操心族
- 230 // “自我暗示放松技术”四步骤
- 231 // 减轻心理压力的方法
- 232 // 心理压力自我小测试
- 232 // 爱发脾气易患精神方面疾病
- 233 // 如何消除心理性疲劳
- 233 // 五官科疾病可能源于心理因素
- 234 // 何谓情绪性过敏症
- 234 // 精神压力会诱发胃溃疡
- 235 // 情绪波动诱发类风湿关节炎
- 235 // 从脑科学看忧郁症
- 236 // 如何摆脱忧郁症的纠缠
- 237 // 乐观进取 远离忧郁
- 238 // 桃花癡——精神科常见躁郁症
- 238 // 心脏病与忧郁症
- 239 // 忧郁症患者不要自行停药
- 240 // 五心良药克忧郁症
- 240 // 有益忧郁症的中药治疗
- 241 // 男子患抑郁症更危险
- 241 // 躁狂病的病因与治疗
- 242 // 强迫性官能症的特性与治疗
- 243 // 孕妇好心情 “害喜”会变少
- 243 // 自闭儿的健康危机
- 244 // 解读老化心理
- 245 // 治疗“恋物癖”的方法
- 246 // “生理回馈”可控制焦虑
- 247 // 心情温度的自我测试
- 247 // 心理专家也需求援
- 248 // 经历灾祸者精神创伤的自我调治
- 249 // 梦境解析揭示心理
- 249 // 男人须防灰色心理病
- 250 // “死而后生”——沮丧感的自疗方式

6

疾病防治与养生

- 252 // 健康生活从指数开始
- 253 // 身心长期失衡导致疾病
- 254 // 有病多投医
- 254 // 日常急救 12 法
- 255 // 生物钟与疗效
- 255 // 看脸色知健康
- 256 // 深夜发生的疾病
- 256 // 疾病在梦中的反映
- 257 // 流感的防与治
- 258 // 防流感六问
- 259 // 伤风咳嗽不可轻视
- 259 // 流感引发耳聋
- 260 // 重感冒不宜吃补药
- 261 // 烤橘子治感冒
- 261 // 提防隐形杀手高血压
- 262 // 预防高血压 10 法
- 262 // 与高血压和平共处
- 263 // 怎样早期发现心脏病
- 264 // 如何判断心脏功能
- 265 // 心脏检查防病于未然
- 266 // 护理心脏 从改变生活习惯开始
- 267 // 女性吸烟、服避孕药心脏病发病率增多 40 倍
- 267 // 冠状动脉疾病七大危险因子
- 267 // 耳垂皱褶与冠心病
- 268 // 无症状性心肌缺血的诊断

- 269 // 何种胸痛=心绞痛
- 269 // 治疗心绞痛注意“五药事”
- 270 // 心梗抢救需把握黄金时间
- 270 // 医生：我会不会中风
- 271 // 频繁呵欠 中风信号
- 272 // 中风复健的黄金期
- 272 // 防治中风 高血脂控制更重要
- 273 // 中药降脂良方
- 274 // 血黏度增高危害性大
- 274 // 低密度脂蛋白体外过滤法
- 275 // 糖尿病的征兆
- 275 // 糖尿病的饮食控制
- 276 // 注射胰岛素请你这样做
- 277 // 糖尿病患者要防中风
- 277 // 糖尿病患者应重视足部护理
- 278 // 预防糖尿病并发症 医患要密切配合
- 279 // 尿潜血 别轻忽
- 279 // 糖尿病人的足部保养学问大
- 280 // 用心保护肾脏
- 281 // 换肾病友 好好爱肝
- 281 // 切莫忽视 B 型肝炎带菌者
- 282 // 脂肪肝查明成因“自治”
- 283 // 瘦人也能得脂肪肝
- 284 // 肝源性神经衰弱五大症状
- 284 // 中医防治肝炎颇有疗效
- 285 // 护脾脏 中药汤补气
- 285 // 不停打嗝 肠胃健康警讯
- 286 // 预防急性胃肠炎
- 286 // 慢性溃疡性结肠炎的治疗
- 287 // 功能性胃肠道障碍的病因
- 287 // 慢性呼吸道疾患如何过冬
- 287 // 变异型气喘 易被误诊
- 288 // 怎样合理治疗支气管哮喘
- 288 // 呼吸复健缓解肺纤维化
- 289 // 中医治肺功能失调效果理想
- 290 // 皮肤瘙痒的一般认识
- 291 // 认识预防荨麻疹
- 291 // 疱疹家族 随冷锋侵袭
- 292 // 过敏症与感冒伤风
- 294 // 形形色色的过敏症
- 294 // 观察眼皮 诊治疾
- 295 // 坏习惯招病菌 眼睛亮“红灯”
- 296 // 干眼恼火问题
- 297 // 保护听力 避免沟通障碍
- 298 // 慢性化脓性中耳炎
- 298 // 认识口腔溃疡
- 299 // 口中气味
- 300 // 以中药抑制口腔细菌
- 300 // 声带保养之道
- 301 // 慢性咽喉炎 中药滋阴降火可治本
- 301 // 不可轻忽的牙周病
- 302 // 牙痛自疗十法
- 302 // 浅谈反复性风湿症
- 303 // 膝关节增生性关节炎
- 303 // 髌部疼痛 大意不得
- 304 // 骨刺造成的颈部酸痛
- 305 // 保护脊骨防颈腰背痛
- 305 // 腕隧道症候群的复健
- 306 // 腿痛抽筋的自疗法
- 307 // 骨或关节损伤后, 应否热敷
- 307 // 脊椎损伤愈久 再站起来几率愈低
- 308 // 颈椎病简易疗法
- 309 // 后记

养生之道

1



GANG AO TAI YANG SHENG ZI XUN



主动养生五要点

主动积极的养生法,是现代人应该养成的保健习惯,具体说来有以下几个要点:

不口渴也喝水

水是维持人体生命活动正常运转和防病健身最重要的物质。饮水不足,不但精神不振、口干舌燥、浑身无力,且肝肾功能下降,毒性物质积蓄,病魔便乘虚而入。口渴,揭示体内缺水已颇为严重。新的养生观认为,平时在渴感出现之前就应少量、多次补水,喝点开水、淡茶、果汁或牛奶,这样更有利于健康。

无病痛也体检

每年定期到医院做一次全面体检,对中老年人来说,更是保健的重要措施之一。不少不易觉察到疼痛的病,如肺结核、肝炎、高血压、心脏病、癌症等,早期阶段体检能及早发现、及时治疗,效果也好。有道是“船到江心补漏迟”,等到小病酿成大疾再求医问药,那就为时过晚了。

无便意也如厕

大小便是人体排泄废物、净化体内环境的重要方式。便秘之所以有害,就在于粪便中的毒素留在肠道内时间过长,易被重新吸收进入机体而产生毒害。养成每天定时如厕的习惯,即使无便意,也要去蹲一蹲,以形成条件反射。一日三餐粗与细、荤与素合理搭配,多吃水果蔬菜等高纤维素食物。保持大便畅通。至于小便,最好每小时排一次,以减少尿液中有害物对膀胱的刺激,从而防止膀胱癌发生。

不困也要睡

不少人不困不睡觉,说什么困倦是应该睡觉的信号。事实上困倦是大脑相当疲劳的表现,不应该等到这时再去睡觉。养成按时就寝的好习惯,不仅可以保护大脑,还容易入睡,并能提高睡眠质量,减少失眠。

不饿也要吃

生活中许多人不是按时就餐,而是不饿不吃饭。相当多人不吃早餐就去上学上班,其理由之一就是“不饿”。有些人工作忙时,常常是干完活再吃饭。这些做法容易损害胃,也会削弱人体的抵抗力。因为食物在胃内仅停留4~5小时左右,人感到饥饿时,胃早已排空,胃黏膜这时会被胃液进行“自我消化”,容易引起胃炎和消化性溃疡。



“五得”长寿秘诀

人要活得老,必须育五得!

第一,忘得:凡事莫挂在心头。

不要与任何人计较;不要与任何事计较(切勿计得失);勇于施舍;爽于助人;自然活得快乐!

第二,空得:心理内在,随时保持空虚灵洁,光明磊落。不要让任何事,记挂心头;也不要让任何事,占据心头。

第三,吃得:老年人,仍有老年人的食欲。健康者多半食欲佳;反之,则食欲差。昔秦欲攻赵,赵王为了抗秦,欲召廉颇老将军为帅。在挂帅之前,特先命使者前去观察,看他的饭量是否尚佳?

第四,睡得:“欲要活得老,睡眠保持好。”不管年纪多大,一定每天要有充足畅甜的睡眠。当然,

不一定要有年轻人那样的长;但长短、甜度,一定要与其年龄相当。

第五,动得:活动。要想活得好、活到老,就要充分动,每天一定要有充分的运动。89岁高龄的美国第一位电视健身大师拉兰:每天清晨五时起床,举重、游泳两小时,伏地挺身对他来说也是小意思。他说:“老年人别整天坐在摇椅上,应该为生命‘动起来’。”假如要想食欲与睡眠好,每天一定要“动”。所以,“动得”,又是“吃得”“睡得”之补充!



健康生活新解析

早晨不宜锻炼

美国一所大学的医学保健专家在做了大量的研究后,于近期明确指出:人体的最佳活动时间应是下午的6~8点。因为人体的各种活动都受到“生物钟”的控制,在一天24小时内,人体力的最高点和最低点都有一定的规律性,而绝大多数人体力发挥的最高点并不在清晨,而是在傍晚。

早睡早起未必好

“早睡早起身体好”差不多是人们代代沿袭、奉行不悖的生活准则。但专家在对42位志愿者进行实验后发现早睡早起并不符合人体的“生物钟”特点,它会对身体造成不良的影响,而较为轻松、懒散的生活方式则可以消除我们肉体上、精神上的压力。

传统的理论认为,地球存在着一个有南北两极的大磁场,这种地球磁场会影响到人睡眠的深浅甚至健康,所以头部朝南要比采取其他方向的睡位睡得更香甜,也更有益于健康。但新的研究发现上述睡位的人群中患脑血栓的比例也相对较高。

长吁短叹对身体有益

人们从小就受到一种灌输:要始终树立和保持一种积极乐观的心态,就是在遭受到严重的挫折和打击时,也必须面不改色心不跳,“笑傲江湖”。实际上,当人们遇到不顺心的事时,长吁短叹是人体排泄不良情绪的一种本能机制和最佳方式。

过度洁净不利健康

“不干不净,吃了没病”的说法一向被医生和有着良好卫生习惯的人们所不齿。可英国的一项调查证明,现代社会卫生条件好了,但儿童患气喘病的比例却大大提高,在最近的20年增加了4倍。

卫生状况良好的富裕家庭的孩子,患血癌的机会比穷人家的孩子要大得多。

专家指出,过度的洁净不但利健康,反而对人体有害。因为无菌式的洁净会破坏人体内细菌的自然平衡,大大降低人体对细菌的抵抗能力。



自我保健胜过医疗

世界卫生组织布兰特女士曾预言:身心性疾病将成新世纪的一种潜在危机。人类在经过传染病时代,躯体疾病时代后,已开始步入“精神病时代”。因此,心理疾病就成了21世纪健康主题。常言说,心病需要心药医。在竞争日趋激烈、生活节奏愈来愈快的今天,存在大量不良致病的根源。据资料统计:55%的食管癌患者有忧虑、高血压心脏病倾向;64%的淋巴瘤患者情绪低落;据美国一些医院对来诊病人研究表明,因压抑等负性情绪而致病者占85%以上。

为了对付21世纪时代文明病(不是由细菌病毒引起的疾病)美国哈佛大学医院郝伯特木森博士提出了现代医学必须靠三条腿走路观点:第一条腿吃药,第二条腿靠手术,第三条腿则是自己

为自己治病,做自己的“预防胜于治疗”的心理医生。因为自我保健的价值可以起到医疗技术和药物起不到的惊人作用。有医学专家指出:一个人不论患了什么病,治疗的关键都在于病人心境如何。心情不好,再好的药物也不能充分发挥效力。所以心病还需心药治,只有心理健康,才能促进生理健康,因此心境是一帖珍贵的良药。

在中国内地传统医学中也有类似的观点,如“人生自有长生术,养生之药在神补”,神补就是利用精神力量作为“自身的药库”。现代医学的研究证实,人的大脑至少可以合成 50 种神经驱动性“药物”,指令自身免疫机能,调节生理平衡机制。

所以,意志坚强,心情开朗是做自己心理医生的关键。美抗癌协会发表一项研究报告表明,有极少数轻松愉快者癌症自然消失,而且极少复发。研究认为至少有 10 种因素可以产生这种效果,但心理免疫作用是至关重要的。美国耶鲁大学席格博士认为,患者深信自己是什么样的人时,他的精神系统就会传达这样一个指令。

心理作为一种意志活动,善加利用,就会激活人体免疫功能,从而起到预防胜于治疗,为自己防病治病的作用。



健康五大误区

误区之一:大运动量可以延年益寿

我们总是能听到这样的告诫,体育锻炼对健康特别有益,强度越大越好。但实际上,大运动量并非对所有人都有好处。

保健研究所副所长弗拉基米尔·坎图尔说:从事职业运动的好处是:提高肌体免疫力,增强意志力,好胜心强。坏处是:容易使心理受挫,引起失眠,有疲倦感,加重心血管和肾脏疾病。剧烈运动使肌体消耗大量的氧,加快氧化过程,加速衰老。游泳有可能引起支气管炎、上颌窦炎、肺炎和中耳炎。练舍宾容易引起各种骨病、静脉曲张,造成外伤或扭伤,会使激素分泌发生变化。快跑使心脏负担过重,免疫力下降。器械运动容易拉伤,引起心脏和肾病,造成外伤等。

误区之二:住在海边对身体有益

退休前许多人计划着搬到海滨城市去住,好好享受一下。

老年研究所研究员谢尔盖·舍尔曼说:住在海滨城市的好处是可以享受阳光,呼吸含碘的海洋空气,吃到丰富的水果,它能够加强神经系统和补充维生素。在海边居住对哮喘病患者特别有益。坏处是:搬家往往使人产生心理和体力上的压力。研究结果表明,搬迁过来的居民即使生活在条件非常好的地区,其平均寿命也低于在生活条件差的地区的土生土长的居民。例如黑海之滨的克里米亚是乌克兰平均寿命最低的地区之一,因为多数人都是从独联体各地移居到这里的。结论是:深深扎根故土的人寿命长。

误区之三:护肤霜会使人永葆青春

女人都希望昂贵的护肤霜能使自己不长皱纹。

新西伯利亚“矢量”研究所和柏林健康研究所的学者们一致认为,护肤霜在短时间内可以使皮肤变得更柔嫩光亮。然而 90% 的抗皱霜都会加速皮肤老化。借助新的测试仪,专家们对 500 种护肤品,包括一些世界名牌化妆品进行了分析,发现其中的维生素、油脂、氨基酸含量超过药用剂量 100 倍,这对皮肤细胞造成极大损害。德国科学家在另一项试验中证明,14 种世界最著名品牌的护肤品最多可使皱纹减轻 10%~15%,即减缓皱纹深度只有 0.01 毫米。这种效果是肉眼看不到的。

误区之四：应当清洗肠子

医学科学院饮食卫生研究室教授鲍·苏哈诺夫说：清肠后人可以马上感到轻松。但清肠本身就对健康有害。大肠中 2/3 的微生物是有益的，没有它们，大肠就无法正常工作。灌肠和广告中推销的药品会将这些有益微生物清洗掉，这将引起多种疾病。

误区之五：晚育可以使人变得年轻

家庭和婚姻中心主任米·贝尔根基姆和俄罗斯医学科学院院士弗·谢洛夫说：怀孕和生产是女性免疫力和肌体紧张度的最强大激发因素，调动了女性体内所有潜力，从而使她身体健康。如果妇女没有高血压、肥胖症、糖尿病和心脏病等重症，她完全可以在 40 岁以后生孩子。但在任何年龄生孩子都不会使女性变得年轻。生产总是有风险的，部分健康是要贡献给孩子的。人在 30 岁以后所有慢性病都会逐渐显露出来。大龄产妇的最大风险在于：35~40 岁的妇女所生孩子有缺陷的几率几乎比 20 多岁的产妇高 13 倍。抚养有病的孩子的母亲是不会显得年轻的。



有害健康的“六过”

1. 睡眠过多：睡眠过多会加重脑睡眠中枢负担，使人体免疫功能降低，易引起一系列疾病，特别是血液循环缓慢会造成心脏病突然发作或中风。
2. 洗脸过频：洗脸过多会使脸部保护皮肤的皮脂膜受到经常性破坏，导致皮肤受更多的刺激而容易衰老。
3. 刷牙过久：刷牙可清洁口腔和牙齿，防止牙病和口腔炎症，但刷牙时间过长会使牙龈损伤，不利于牙齿生长，还会导致牙周发炎。
4. 步行过久：步行时足弓要保持一定的高度和张力，如果步行太久，足弓就会下陷，使趾骨负重增加，容易发生骨折。
5. 擦肤过猛：人身上的皮肤脱落层仅 0.1 毫米厚，是阻挡病菌和射线侵害的天然防线，洗澡时狠搓会使这层皮质受损，病菌和有害射线就会乘虚而入，使人易患毛囊炎、疖肿及败血症。
6. 鞋跟过高：会使足趾和前脚掌负重过度，身体前倾，胸腰后挺，导致腰肌韧带损伤，易发生趾外翻、趾囊炎、关节骨折等。



身心健康的 10 大特征

每个人都希望自己身心健康，长命百岁，这是正常的心理状态。身心健康有多种特征：

1. 感觉、知觉、思维能力正常，对事物的判断正确无误。
2. 身心健康者有足够的知识和能力处理日常生活，得心应手，如愿以偿。
3. 参与工作的意愿旺盛，积极服务社会，以较高的工作效率作出自己应有的贡献。
4. 由于身心健康，情绪稳定，遇事冷静不慌忙，采取有效的方式及时处理和解决。
5. 到新的工作环境或生活环境能够比较容易适应，个人的能力照常发挥，起居饮食如常，表现出适者生存的能力。
6. 具有自信心，相信自己的条件和能力，也尊重别人，看到别人的长处，有谦虚的态度，忍让的精神。
7. 对人类社会的理想和目标十分明确，也十分理解，以积极的人生观为实现人类社会的理想和目标而努力奋斗。

8. 对于自己和别人存在的不足和缺点,持以正确的态度,设法改正和弥补,力求人生达到完美的境地。

9. 参与正常的社会活动,重视人际关系,广结良缘,朋友遍天下,互相交流切磋,探讨人生奋力向前之路。

10. 讲究卫生,保持清洁;注意锻炼身体,起居饮食正常化。精力旺盛,工作和学习双丰收,是身心健康的特征之一。



健康测试

一项新的研究显示,在疾病的发生发展中,你所选择的生活方式,如吸烟、过度饮食,甚至可能比衰老的作用更大。

美国密歇根大学卫生管理研究中心的研究人员对发电总公司的 135000 名在职和退休职工所作的健康危险评估调查问卷进行了研究。研究人员通过测定每个人有多少危险因素来测量其健康危险水平。危险因素包括:

(1)吸烟,(2)缺少锻炼,(3)体重过重,(4)过量饮食,(5)过度饮酒,(6)压力大小,(7)高血压,(8)高胆固醇,(9)对生活不满意,(10)健康感觉差,(11)有病,(12)因病误工。

有两种危险因素以下者被认为是低危险,3~4 种是中度危险,5 种及以上是高危险。

研究发现,就患病率而言:

1. 45 岁以下高危险者与 65 岁以上低危险者,患病率相等。

2. 45 岁以下成人的低危险者只有 3% 患病,但高危险者超过 25% 报告有某种疾病,如心脏病或糖尿病。

3. 45~60 岁组别的低危险者有 10% 患病,高危险者有 56% 患病。

4. 65 岁以上的低危险者患病的有 26%,高危险者则高达 80%。

另外,对患病者而言,危险因素越多就意味着医疗费用越高。



健康五诀

迟兴毅医师称,健康是“1”,财富、事业、爱情等于是“0”,假使没有健康的身体(即没有“1”),后面有多少个“0”都无福消受,变得毫无意义。

他表示,人们要拥有健康,必须做到以下五点:

1. 防治感冒:感冒虽是小病,后果却可大可小,其防治方法除多饮水、保持室内空气流通及避免过劳外,还可运用有效的按摩方法——以手指上下来回擦拭鼻翼两旁,直至感到内里发热(每日做 2 次,每次 10 分钟)。此举可局部加强血液循环,提高抗病毒能力,尤其是那些通过口、鼻进入人体的温病。另外,早上以淡盐水漱口,平日用沾上火酒的棉花球清洁鼻孔,均能有效预防感冒。

2. 优质睡眠:研究表明,人的神经细胞只会在睡眠期间进行新陈代谢,故此睡眠对机体非常重要。

3. 适量运动:可使气血流通,但注意劳动不等于运动,做家务亦不算运动。

4. 均衡饮食:除非因某类疾病(如糖尿病、慢性肾炎等)而必须戒口,否则饮食只求均衡,无须顾忌。

5. 开朗心情:保持乐观情绪,对健康才有利。