

关爱自己，善待生命！

健康不是

快车

夏平 编著



中国文联出版社

健康不是

慢车

夏平 编著

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康不是快车 / 夏平编著. - 北京: 中国文联出版社, 2004. 5

ISBN 7-5059-4661-7

I. 健… II. 夏… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 039451 号

书 名	健康不是快车
编 著	夏 平
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部(010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	沙 漠
责任印制	沙 漠
印 刷	北京市地矿印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	216 千字
印 张	8.75
版 次	2004 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-4661-7/I·3640
定 价	20.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我社的网站 <http://www.CFLACP.com>

健康没有快车

洪教授曾出过一本《健康快车》的保健书,很多人望文生义,以为健康是一件一蹴而就、一劳永逸的事。其实不然。正像任何事物都有一个生成、发展、衰败的过程一样,健康也是一个渐进的过程。健康包含两个方面:生理上的健康和心理的健康。从生理上来说,一个人从出生到老年,是一个过程。在这一过程中,婴幼儿时期和青少年时期的健康对人的一生影响非常大。这一时期若忽视身体保健,甚至多病,到成年时期身体一般比较虚弱。即便加强锻炼和治疗,但付出的代价肯定比较大。反之,如果从出生到青少年一直注意身体健康,并保持不断,其一生都会非常幸福。著名精神分析和心理治疗大师西格蒙德·弗洛伊德认为,幼儿被压抑的潜意识和性欲望是其成年后神经症和其他精神性疾病的病因。同理,心理健康也是一个过程。这可以从两方面来理解。一是心理健康的培育是一个过程,一是心理疾病的产生也是一个渐进的过程。比如《红楼梦》里的林黛玉心里始终系着与宝玉的爱情婚姻,并把它当作自己一生的唯一的寄托。但在现实生活中,她与宝玉的关系却不能由自己做主,因此一直非常郁郁寡欢,有较重的忧郁症。但是一次偶然听到紫鹃等人议论“宝玉订亲了”,便如同“将身搁在大海里一般……,千愁万恨,堆上心来。”本来就十分脆弱的心灵在这一意外信息的打击下,林黛玉病情才加重起来,最终因与宝玉爱情的破灭撒手而去。

从不健康到健康也是一个过程。国外著名的心理学派心理医学派提出行为矫正法。这种理论认为对不良行为的矫正是一个

由易到难的逐步适应的过程。如对社交恐惧症患者,要先让其接触引起恐怖体验的最轻的对象,待其适应后,再让其接触引起恐怖较重的一些对象,依此类推,经过一系列过程,最后达到完全适应,从而痊愈。中国传统的中医疗法也是非常重过程。平时注意观察的人会发现这样一种现象:同年龄的人,有的气色红润,精力充沛;而有的人却萎靡不振,倦怠疲惫;有的老年人鹤发童颜,步履矫健;有的则未老先衰,弯背弓腰。中医认为,造成这种现象的主要原因是人体正气是否充盈。正气不足,即为体虚。虚,又分为气虚、血虚、阴虚、阳虚。虚则须补。补,也是一个过程,短则十天半个月,长则一年半载。

现在非常流行自然实用的身心锻炼法——坐禅。坐禅,就是将自我一层又一层地剥光妄念,最后根本无物再可让你暴露,达到内心平静而清澈,进入一种“开悟”的境界。坐禅可以防病、治病、养生。日本医学博士长谷川卯三郎所著的《新医禅学》中就指出坐禅可以治疗 10 多种疾病。但坐禅更是一个耐心的过程。《东方养生》曾记载:刘半岷由东北赴西藏,被一法王请上南迦巴瓦峰,法王已 80 多岁,功夫甚高。他传坐禅方法给刘就用了十天时间。

《健康不是快车》就是从过程论的角度,从人的全方位健康的角度,详尽地论述了人的健康与保健。每一个关心自己和周围亲人健康的人都会从中得到启示和帮助。一言而蔽之,保持健康是一个日积月累、持续不断的过程,让我们从开始做起,从细小处做起,从自我做起。坚持就是胜利!坚持就会幸福快乐!坚持就会延年益寿!

心理学博士 姚东

2004 月 5 日

目 录

健康没有快车	(1)
--------------	-------

一、健康新概念	(1)
---------------	-------

(一)诠释健康	(1)
---------------	-------

(二)应拥有什么样的新健康	(3)
---------------------	-------

1. 道德健康是统帅	(3)
------------------	-------

2. 生理健康是基础	(4)
------------------	-------

3. 心理健康是关键	(4)
------------------	-------

二、掌管自己的健康	(6)
-----------------	-------

(一)自我保健是健康之宝	(6)
--------------------	-------

(二)储备足够的健康知识	(8)
--------------------	-------

(三)培养健康的生活方式	(8)
--------------------	-------

(四)营造健康的生活环境	(9)
--------------------	-------

(五)心理健康至关重要	(11)
-------------------	--------

三、简单的健康测试 (14)

(一)简单测定健康指数..... (14)

(二)测试健康状况..... (15)

(三)检查你的饮食情况..... (17)

四、影响健康的因素 (19)

(一)不良的生活习惯对健康的影响..... (19)

1. 吸烟对健康的影响 (19)

2. 酗酒对健康的影响 (22)

3. 用药不当对健康的影响 (27)

4. 缺乏锻炼对健康的影响 (29)

(二)不良的生活环境对健康的影响..... (30)

1. 室内环境污染对健康的影响 (30)

2. 户外环境污染对健康的影响 (31)

3. 高科技发展对健康的影响 (32)

(三)精神状态对健康的影响..... (37)

1. 忧郁症对健康的影响 (38)

2. 妒忌心理对健康的影响 (39)

3. 愤怒情绪对健康的影响 (40)

4. 孤独心理对健康的影响 (41)

5. 怨恨心理对健康的影响 (42)

6. 多愁善感对健康的影响 (44)

7. 劳心过度对健康的影响 (46)

8. 忧虑过度对健康的影响 (46)

9. 自卑心理对健康的影响	(47)
五、一天的健康常识	(49)
(一) 清清爽爽起个早	(49)
1. 休息应在疲劳前	(49)
2. 保持适当的睡眠时间	(50)
3. 正确的睡眠姿势	(51)
4. 睡眠失调可诱发多种疾病	(52)
(二) 早晨排尿一身轻	(53)
1. 尿是勤劳之物	(54)
2. 注意尿液所传达的疾病信息	(54)
3. 正确的排尿姿势	(55)
(三) 一天之计在于晨	(56)
1. 跑步是有氧健身运动	(516)
2. 步行是运动之王	(58)
(四) 畅快排便好处多	(59)
1. 便秘的对策	(60)
2. 痔是人类宿疾	(61)
(五) 营养早餐要吃好	(63)
(六) 一路平安最重要	(64)
1. 骑自行车须防病	(65)
2. 乘车须防病	(65)
(七) 职业病大盘点	(66)
1. 生活习惯不良症	(67)
2. 颈肩腕综合症	(68)

3. 电脑眼病	(68)
4. 信息焦虑综合症	(69)
5. 工作场所抑郁症	(69)
6. 电脑躁狂症	(70)
7. 慢性疲劳综合症	(71)
(八)午餐时间谈减肥	(71)
1. 饮食习惯与肥胖	(72)
2. 肥胖的原因	(73)
3. 肥胖的后遗症	(73)
4. 节食减肥的后遗症	(74)
5. 饮食减肥的有效方法	(76)
6. 实用减肥秘诀	(76)
(九)晚餐时间谈消化	(77)
1. 消化酶助你消化	(78)
2. 消化不良与肠道感染	(79)
3. 晚餐不科学,体弱又多病	(80)
六、一生的健康方案	(82)
(一)健康之旅始于生命之初	(82)
1. 优生之道	(82)
2. 预防遗传疾病	(83)
3. 孕前的生理和心理准备	(84)
4. 孕期创造良好的生活环境	(85)
5. 孕期的营养	(86)

(二)初生数年影响一生.....	(87)
1. 母乳喂养,给孩子最佳营养	(87)
2. 给予新生儿爱的信息	(88)
3. 进行“三浴”锻炼,增强幼儿体质	(89)
4. 怎样促进幼儿的心理健康	(91)
5. 了解幼儿的身心发展,做好早期教育	(93)
(三)需用心培植的童年期.....	(94)
1. 培养良好的饮食习惯	(96)
2. 在运动中健康成长	(96)
(四)躁动不安的青春期的.....	(98)
1. 青春期的营养需要	(98)
2. 科学用脑	(99)
3. 青春期的危机	(100)
(五)自我掌控的成年期.....	(100)
1. 生活要有规律	(101)
2. 保持乐观情绪	(101)
3. 积极参加锻炼	(102)
4. 加强饮食调理	(102)
5. 不宜纵欲	(103)
(六)如何安度晚年.....	(103)
1. 揭开人老之谜	(103)
2. 自然衰老的事实	(106)
3. 健康老人的现代标准	(107)
4. 做个长寿的老人	(108)
5. 老年人的营养特点	(109)

6. 老年人要重视体检	(110)
7. 请君自察暮年疾	(111)
七、一张营养处方笺	(113)
(一)最佳营养创造最佳生命	(113)
(二)营养均衡的秘密	(114)
1. 脂肪	(115)
2. 蛋白质	(116)
3. 碳水化合物	(117)
4. 纤维	(118)
5. 水分	(118)
6. 维生素	(119)
7. 矿物质	(119)
8. 纯天然食物	(120)
(三)补充营养的维生素和矿物质	(121)
1. 维生素	(121)
2. 矿物质	(128)
(四)抗营养物质不要吃	(138)
1. 你的饮水健康吗?	(138)
2. 化学制品的反营养作用	(139)
3. 入不敷出的饮食习惯	(140)
4. 杀虫剂的流毒	(141)
5. 避免使用化学药品	(142)
6. 不要食用煎炸食品	(142)
7. 激素——一个越来越严重的问题	(144)

(五)新健康的饮食习惯·····	(144)
1. 是快餐速食,还是美食慢用 ·····	(144)
2. 细嚼慢咽还是狼吞虎咽 ·····	(146)
3. 熏、炸、烤食物的危害 ·····	(147)
4. 食物营养成分的散失 ·····	(148)
5. 吃零食肥嘴不肥身 ·····	(150)
(六)新健康食谱·····	(151)
1. 糖尿病病人的饮食调理 ·····	(152)
2. 癌症病人的饮食调理 ·····	(153)
3. 心绞痛和动脉硬化症的饮食调理 ·····	(155)
4. 肥胖症的饮食调理 ·····	(155)
5. 失眠者的饮食调理 ·····	(156)
6. 慢性胃炎者的饮食调理 ·····	(156)
7. 溃疡病患者的饮食调理 ·····	(158)
8. 骨折病人的饮食调理 ·····	(159)
八、健身是人生之本 ·····	(161)
(一)运动健身的好处·····	(162)
1. 生理回报多层面 ·····	(162)
2. 心理回报多角度 ·····	(165)
3. 社会生活方面多方位的回报 ·····	(167)
(二)走出健身运动的误区·····	(169)
1. 不进行健身运动的危害 ·····	(170)
2. 进补不能代替健身 ·····	(171)
3. 追随时尚,盲目投资 ·····	(173)

4. 健身方式太多	(174)
5. 健身时间过长	(175)
(三)常见的健身项目	(176)
1. 散步、远足、健身跑:不投资也健身	(176)
2. 游泳、滑冰与球类:投资小,收益大	(178)
3. 保龄球,健身操:该出手时就出手	(181)
4. 棋类、书法与绘画:既修身又养性	(183)
5. 用健身器械来健身	(184)
(四)人生各阶段的生理状况与健身选择	(188)
1. 幼儿的运动健身	(188)
2. 儿童的体育锻炼	(189)
3. 青春期少年的体育运动	(191)
4. 中年人的体育锻炼	(192)
5. 老年人的生理状况及运动项目	(195)
(五)对抗疾病的运动健身	(197)
1. 高血压病人的体育锻炼	(197)
2. 心脏病人的体育锻炼	(198)
3. 体育锻炼预防冠心病	(199)
4. 肺结核患者的体育运动	(199)
5. 慢性支气管炎患者的有效锻炼	(200)
6. 体育锻炼防治消化不良	(201)
7. 神经衰弱病人的休息与锻炼	(201)
8. 偏瘫者的功能锻炼	(204)
9. 体育锻炼防治功能性腰痛	(204)
10. 锻炼预防颈椎病	(206)

九、养生之道 (207)

(一) 饮食有节 (207)

1. 食物与养生 (208)

2. 杂而食之五脏安和 (211)

3. 少食多餐 (212)

4. 十种食物不宜多食 (213)

5. 十种最利健康的食品 (214)

6. 能克病的主要食物 (215)

7. 健脑饮食六原则 (216)

8. 食疗中的饮食宜忌 (217)

9. 饮食相宜则益体 (218)

10. 饮食中的科学配方 (219)

11. 饮食五戒为健康 (220)

12. 日常饮食中应注意的一些问题 (221)

(二) 起居有常 (222)

1. 咽津养五脏 (223)

2. 皮肤、容颜的保养 (225)

3. 眼、耳、鼻的保养 (226)

4. 齿、发的保养 (227)

5. 手、足的保养 (228)

6. 筋、骨的保养 (229)

7. 脚底迎风易受寒 (230)

8. 洗浴中的学问 (230)

9. 睡眠不当的种种危害 (232)

10. 有助于睡眠的好习惯	(233)
(三) 体欲常劳	(234)
1. 生命在于运动	(235)
2. 有氧运动理想健身	(237)
3. 小量随意运动最健身	(239)
4. 随意动作有益健康	(240)
5. 等候时的简易体操	(241)
6. 睡前运动	(242)
7. 冷水锻炼	(243)
8. 室内健身运动	(244)
9. 学会科学用脑	(245)
10. 有益的空气浴	(246)
11. 奇特的森林疗法	(246)
12. 适度运动, 不要作劳	(247)
十、精神自助餐	(249)
(一) 什么是心理健康	(249)
(二) 心理健康模式	(250)
1. “成熟者”的模式	(251)
2. “自我实现者”的模式	(251)
3. “创发者”的模式	(252)
(三) 心理健康的基本特征	(253)
1. 智力正常	(254)
2. 情绪稳定、心境乐观	(254)
3. 意志健全、行为协调	(254)

4. 人格统一完整	(254)
5. 自我意识清晰正确	(254)
6. 人际关系和谐	(255)
7. 社会适应良好	(255)
8. 创造性和成就感	(255)
(四)心理保健疗法.....	(255)
1. 笑——最便宜的灵丹妙药	(256)
2. 爱——最美丽的语言	(257)
3. 寄情他物	(257)
4. 劳动和运动	(258)
十一、制定你的健康计划	(259)
(一)制订长期计划.....	(260)
(二)确定短期计划.....	(261)

一、健康新概念

健康在我们的生命中是最重要的。健康是每天生活愉快的必要条件,是我们生命旅途中的第一目标。我们的习惯、情感、心理状态、社会环境、个性和性格都会影响健康。改变自己不良的生活习惯,掌控自己的生活方式,我们的健康之旅就迈出了最重要的一步,如果进而能改善我们的生存环境,我们就会超越个人,惠及他人,超越时空,惠及未来。

(一)诠释健康

究竟什么是健康呢?

有人认为没有疾病就是健康,有人认为精力充沛、身体健全为健康。对此是仁者见仁,智者见智,各有各的看法。

英国营养专家对健康的定义为健康不仅意味着远离疾病,它还意味着充满活力。积极的健康,有时也被称作机能健康,可以从以下三个方面进行衡量:

- 工作状况——完成体力和脑力工作的情况;
- 远离疾病——没有疾病的迹象和症状;