

- ▲ 解放军305医院院长
- ▲ 著名养生保健专家
- ▲ 全军老年病中心主任

张清华 倾情打造



# 健康生活

# 路线图

张清华 主编

JIANKANGSHENGHUO  
LUXIANTU



# 健康生活路线图

张清华 主编

 中国社会科学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

健康生活路线图/张清华主编. —北京: 中国出版  
社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2509 - 3

I. 健… II. 张… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211162 号

---

书 名: 健康生活路线图

主 编: 张清华

责任编辑: 刘运祥 张英杰

---

出版发行: 中国出版 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) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: [www.shcbs.com.cn](http://www.shcbs.com.cn)

经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 16.75

字 数: 192 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

# 《健康生活路线图》

## 编委会名单

主 编：张清华

副主编：陈 枫 王立银 万爱华 胡 成

编 者：沙 杭 李丁川 张亚清 张俊哲 王伟夫  
衣志勇 石克荣 杨 亮 李元发 蒋知新  
夏爱祥 周 健 高丽南 戴 洪 高 峰  
刘加强 张家胜 张尧成 李文军 顾玉良  
霍根正



没有人不留恋人生，没有人不希望自己生活幸福美满，事业有成，而这一切的根基都是健康，所以健康长寿是人类永恒的主题。生命是最富于魅力的现象，古往今来，有多少人梦寐以求地追求健康和长寿，学者术士倾毕生精力探索长寿之道，虽未实现长生不老的宿愿，但却给后代留下了许多行之有效的防老抗衰的经验。探讨生命的目的正是为了耄耋之年仍葆青春朝气、步履矫健、思想敏锐、老当益壮。所以，每个人的一生，都是自己肉体生命、社会生命和精神生命合演的三重奏。有的人死了，但他还活着；有的人活着，但他已经死了。渺小者之渺小，在于他们的社会生命还不及他们的肉体生命的分量；平凡者之平凡，在于他们的社会生命与肉体生命一同生死进退；伟大者之伟大，在于他们的社会生命远远超出于肉体生命的局限。

在人类生活的长河中，生活的浪花，是一代人一代人簇拥着、衔接着而不断延续的。作为个体人的生命，从呱呱坠地到老年，好像一条长链。只有掌握每个环节的健康科学，按照生命的轨道正常运转，才能形成一条环环相扣、精美完整生命之链。“永葆青春、延年益寿、长命百岁”这是每个人的愿望，也是一个永久的人生话题。由于中国养生学内容极为丰富多彩，而个人水平有限，不全面或错误之处在所难免，热忱地希望同道指正及帮助，以增进健康，延缓衰老，延年益寿，“尽其天年”。

张清华

(解放军 305 医院院长)



·目 录·

## 第一章 健康与寿命的因素

1. 人的自然寿命与实际寿命是多少 / 3
2. 古人是如何认识人的自然寿命的 / 4
3. 寿命预测法 / 5
4. 遗传影响人的寿命 / 6
5. 人的长寿与性别有关 / 8
6. 人的长寿与社会因素有关 / 9
7. 影响寿命的因素 / 10
8. 人为什么会衰老 / 11
9. 衰老是人类不可抗拒的必然现象 / 12
10. 早衰是可以预防的 / 13
11. 古代对衰老的认识 / 14
12. 有关延年益寿的关键性理论是什么 / 15
13. 人为什么要储备抗衰老能力 / 16
14. 影响老年人寿命的十个不良习惯 / 16
15. 影响人类寿命的“二十八害” / 18

16. 哪些人短寿 / 18
17. 人类为什么不能达到正常寿限 / 19
18. 人的生活要符合生命规律 / 20
19. 健康的标志有哪些 / 21
20. 健康心理标准是什么 / 22
21. 怎样衡量才能算是健康 / 22
22. 老年人保健要相信科学 / 24
23. 人如何颐养天年 / 25
24. 哪些职业使人长寿 / 26
25. 下世纪人类将更长寿 / 28
26. 什么是精神健康 / 29
27. 为什么精神健康会长寿 / 30
28. 顺应生物钟时时保健康 / 30
29. 人应该追求生命的质量而不是数量 / 32
30. 黄金分割与养生之道 / 34

## 第二章 动起来才健康

1. 运动能延年益寿 / 37
2. 老年人要适当进行体育运动 / 38
3. 劳动易长寿 / 39
4. 散步有利于健康 / 40
5. 老年人动作宜缓 / 41
6. 动静结合有利于健康 / 42
7. 剧烈运动不利于健康 / 43
8. 常做家务劳动也能延年益寿 / 44
9. 脚的锻炼与人体健康有关 / 45

10. 头低位运动促长寿 / 46
11. 练太极拳能养生 / 47
12. 跑步能健身 / 48
13. 快步行走可长寿 / 49
14. 练武并非是长寿的好方法 / 50
15. 甩手运动能健身 / 50
16. 坚持冬泳有利于健康 / 51
17. 老年人登高有利于健康 / 52

### 第三章 舒心才健康

1. 长寿与情绪有关系 / 57
2. 老年人应重视心理养生 / 58
3. 保持心理平衡有利于健康 / 59
4. 长寿的要诀在于平衡 / 60
5. 静以养神有利于健康 / 61
6. 气和有利于健康 / 62
7. “乐”可益寿延年 / 63
8. 笑可增进健康 / 64
9. 知足常乐可长寿 / 65
10. 保持情绪稳定有利于健康 / 66
11. 合理释放“感情势能”保健康 / 67
12. 静坐有利于身体健康 / 68
13. 人要健康长寿，需要有自强、自知、自乐精神 / 68
14. 精神舒畅能长寿 / 69
15. 老年人“制乐”有益健康 / 70
16. 人要学会自得其乐 / 71

17. 人怎样才能克服恶劣情绪 / 72
18. 良好的人际关系有益于健康 / 74
19. 培养良好的性格有益于健康 / 75
20. 人控制、调整生活节律有利于健康 / 76
21. 人到老年要寻求积极的欢娱生活 / 76
22. 笑是人怡养情志的最好办法 / 78
23. 宽容有益健康 / 78
24. 人的心理健康标准是什么 / 79
25. 老年人如何延缓心理衰老 / 80
26. 八种心态保健康长寿 / 82
27. 负性情绪危害健康 / 84
28. 长寿最怕“心先老” / 85

#### 第四章 合理膳食才健康

1. 长寿与饮食的关系 / 89
2. 若要健康重食养 / 90
3. 合理饮食平衡有助于健康 / 91
4. 唾液在养生中的意义 / 92
5. 饮食掌握量度有利于健康 / 94
6. 饮食清洁有利于健康 / 95
7. 老年人的饮食与养生有关 / 95
8. 老年人节制饮食有利于养生 / 97
9. 老年人食素有利于健康 / 97
10. 饮食习惯与老年健康 / 98
11. 嘴勤有利于健康 / 99
12. 为什么晚餐不能过饱 / 100

13. 肠常清易长寿 / 101
14. 少吃易长寿 / 102
15. 细嚼慢咽益寿延年 / 104
16. 一日三餐要安排好 / 105
17. “轻微饥饿”为什么健康长寿 / 105
18. 多吃海产品健康又长寿 / 106
19. 合理饮食红黄绿白黑使人健康 / 106
20. 饮水得法有益健康 / 107
21. 服鲜王浆可保健康 / 108

## 第五章 坚持睡眠才健康

1. 起居正常有利于老年人的健康 / 111
2. 午睡有利于健康 / 111
3. 老年人主动休息有利于健康 / 113
4. 充足的睡眠有利于健康 / 114
5. 睡前运动有益于健康 / 114
6. 古人睡眠十忌 / 115
7. 早睡早起身体好 / 117
8. 什么是生活保健最佳时间 / 117

## 第六章 绿色环境才能健康

1. 为什么生活环境与长寿有关 / 121
2. 老年人春季养生应注意什么 / 122
3. 老年人夏季养生应注意什么 / 123
4. 老年人秋季养生应注意什么 / 124

5. 老年人冬季养生应注意什么 / 125
6. 夏季养生贵在清 / 126
7. 噪音对身体有哪些危害 / 127
8. 老年人要躲避风邪 / 128
9. “四暖过冬”可保健康 / 129

## 第七章 古人健康养生的 45 个秘方

1. 古人养生三法宝 / 133
2. 佛门长寿之道 / 134
3. 老子认为知足才能长寿 / 135
4. 老子认为以静调养可益寿延年 / 135
5. 老子认为爱惜精力是长生久视之道 / 136
6. 白居易认为安贫乐道可健康长寿 / 137
7. 庄子谈养生 / 137
8. 古人认为长寿与生活习惯有关 / 138
9. 古人认为运动可祛病延年 / 139
10. 古人认为老年人要注意阴阳气血平衡 / 140
11. 古人认为要保养正气 / 141
12. 古人认为五脏通畅才能健康长寿 / 142
13. 古人认为健康长寿贵在养心 / 142
14. 古人认为伤神有损健康 / 144
15. 古人认为老年人要重视摄养五脏 / 145
16. 古人认为人要善于养生 / 146
17. 古人把修养道德作为养生的重要内容 / 147
18. 古人认为老年人梳头和洗足可延缓衰老 / 148
19. 古人认为一个人的牙齿表现其健康水平 / 149

20. 古人认为善于调养就能“青春永驻” / 149
21. 古人认为养生之术要矢志不渝终生坚持 / 150
22. 古人认为老年人欲其小劳有利于健康 / 150
23. 古人认为养生要先除“六害” / 151
24. 古人认为要长寿必须做到“五宜” / 152
25. 古人认为哪些因素影响人的身心健康 / 153
26. 古人认为要健康长寿就要保养人体的真元之气 / 154
27. 古人认为老年人幽静淡雅的生活有利于健康 / 154
28. 古人认为保持相对动态平衡有利于健康 / 155
29. 古人认为人怎样才能做到“身安寿永” / 156
30. 古人认为平和无欲可长寿 / 157
31. 古人认为延年益寿要做到“四要” / 157
32. 古人认为培养正气是人康复的关键 / 158
33. 古人认为热爱生活是延年益寿的最好方法 / 159
34. 古人认为老年人治病要“慎选医” / 160
35. 古人认为要心宽才能健康 / 161
36. 古人认为忧愁容易使人衰老 / 162
37. 古人认为善于控制情绪有利于健康 / 163
38. 古人认为发怒有损于健康 / 163
39. 古人认为清静安闲是一种养生手段 / 164
40. 古人认为致虚守静是修身养性的一种基本功 / 165
41. 古人认为保持乐观的情绪有利于健康 / 166
42. 古人认为人的情志与健康有关 / 167
43. 古人认为人要健康长寿需知足常乐 / 168
44. 古人认为人要学会闹中取静有利于健康 / 168
45. 古人认为忍让有利于健康 / 169

## 第八章 中年人的健康养生秘方

1. 为什么说身体是革命的本钱 / 173
2. 人到中年为什么需要锻炼 / 175
3. 中年知识分子早逝的主要原因是什么 / 176
4. 中年人猝死的原因是什么 / 177
5. 要重视中年知识分子的保健 / 178
6. 中年知识分子最需要从哪些方面进行自我保健 / 179
7. 中年人保健十大原则是哪些 / 181
8. 中年人保健为什么要注意“四忌” / 182
9. 中年人要劳逸结合有张有弛 / 184
10. 中年人养生要注意哪些问题 / 185
11. 人中年怎样养生 / 187
12. 中年人有哪些养生法 / 188
13. 中年人自我保健八法 / 189
14. 中年人养生“六诀” / 190
15. 中年人应当注意什么 / 192
16. 人到中年要护肝 / 193
17. 中年人留点童心有利健康 / 194
18. 中年人亚健康状态 / 196
19. 步行是中年人最完美的健身运动 / 197

## 第九章 健康养生 13 招

1. 休闲保健法 / 201
2. 床上健身法 / 202
3. 护足保健法 / 203

4. 腹式深呼吸保健法 / 205
5. 揉腹保健法 / 205
6. 摩擦防老五法 / 207
7. 拍打健身法 / 208
8. 健身长寿十八法 / 209
9. 自我按摩法 / 212
10. 自我保健法 / 213
11. 延缓衰老法 / 214
12. 爬行健身疗法 / 215

## 第十章 需要掌握的健康方法

1. 健身养生应注意哪些问题 / 219
2. 老年人回归自然有益健康 / 220
3. 头发与健康有关 / 221
4. 感情释放有利于健康 / 221
5. 欣赏能使人健康长寿 / 222
6. 充满爱心有利于健康 / 224
7. 想长寿应注意什么 / 225
8. 哼唱有利于健康 / 226
9. 人有自知之明有利于健康 / 226
10. 幽默是健康的源泉 / 227
11. 哪几种适养有益长寿 / 227
12. 健康教育使人增寿 / 228
13. 爱好书画的人延年益寿 / 228
14. 学习与延年益寿有关 / 229
15. 读书是老年人享受人生乐趣之一 / 230

16. 大吼有利于健康 / 232
17. 老年人谨防“憋”出病来 / 233
18. 有利于身体健康的七种因素 / 234
19. 良好的生活方式有利于健康 / 235
20. 冥思遐想有利于健康 / 236
21. 什么人容易早逝 / 237
22. 人到老年健身有四法 / 237
23. 空虚可使人衰老 / 238
24. 广交朋友有利于健康 / 239
25. 保大脑可防衰老 / 240
26. 延年益寿的十条准则 / 241
27. 老年人养生为什么要重“四梢” / 243
28. 少逸多劳可长寿 / 244
29. 笑是一种特殊的健身运动 / 244
30. 人到老年应注意哪些才有利于健康 / 245
31. 降低体温能长寿 / 246
32. 健康长寿取决于自己 / 247
33. 老人生活宜慢 / 248
34. 放慢生活节奏有利于健康 / 249
35. 老年人体重过轻不利于长寿 / 251
36. 唱歌曼舞百病除 / 251

# 第一章

## 健康与寿命的因素

