

生命自我经营管理

实用全书

刘士文 著

健康人生的六项内容：持续而愉快的心情、充足而均衡的营养、持久而适当的运动、科学而规律的生活、优美而优质的环境和全面系统的健康管理。

温馨提示：中老年人应当坚持每天进行综合运动“消疲养生”，并将全身每个关节和肌肉都活动开，以达长寿与享受同步之双重目的（详见本书第十四章）。

中原出版传媒集团
中原农民出版社

生命自我经营管理

实用全书

刘士文 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命自我经营管理实用全书/刘士文著. — 郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-80739-389-4

I. 生… II. 刘… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第188726号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路66号 电话: 0371-65751257 邮政编码: 450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南写意印刷包装有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

插页: 24

印张: 34.5

字数: 548千字

版次: 2008年12月第1版

印次: 2008年12月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80739-389-4 **定价:** 68.80元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



前 言

胡锦涛同志在中共十七大报告中强调指出：“健康是人类全面发展的基础，关系千家万户幸福。”健康永远是全人类共同追求和探索的永恒主题。在现代的中国，健康不仅已经成为构建和谐社会和使社会可持续发展的最基本的保证，而且是全面实现小康社会的通行证，是与所有国民息息相关的头等大事。人的生命是属于自己的，应当由自己来进行经营管理，在延长生命长度的同时，不断提高生命内涵和生活质量。但人的生命又是属于特定家庭、特定组织、特定国家和全世界的，所以，又应当由家庭、组织、国家和全世界来共同进行经营管理。正是基于此种认识，笔者将自己感悟的《生命自我经营管理实用全书》奉献给大家，以供每一个热爱生命的人参考。

《生命自我经营管理实用全书》力求做到“三个结合”：一是“古今结合”；二是“内外（土洋）结合”；三是“理论与实践结合”。同时，参考和借鉴了国内、外有关专家、学者的理论与实践，故在此一并表示衷心感谢。本书旨在将生命自我经营管理的基本理论与实践，进行全面、系统地归纳研究和合理组合，使之成为一本“特殊工具书”呈现给广大读者，为您“简捷明快”地提供“健康长寿”所需要的大量信息。这是笔者自2006年1月1日退休之后，一直想为社会做的一件“大事”，诚望广大读者能给予厚爱。

本书的主要特点：

一是形式新颖，创新性强。多年来，有关专家、学者从科学养生或保健的角度著书立学的颇多，但似本书从“生命经营管理”和“生命自我经营管理”的角度，对其基础理论、主要内容和基本实践进行全面、系统理



论研究的尚属首创,故敬请有关专家、学者给予斧正。

二是内容翔实,理论性强。本书十分注重生命自我经营管理基本理论的研究,如对生命经营管理和生命自我经营管理的层次性概念、意义、原则、主要内容(充足而均衡的营养、持续而愉快的心情、持久而适当的运动、科学而规律的生活、四季科学养生要点、优美而优质的环境、全面系统地健康管理)和现代人身心健康的标准等,均进行了全面、系统地理论研究,这对现代科学养生与保健的基本理论在某些方面无疑是一种补充和提高。

三是注重实践,实用性强。本书在对科学饮食、科学运动、名人养生之道、典型疾病预防、典型疾病急救等实践均进行了全面、系统精选的基础上,还自创了综合运动“消疲养生法”,并经 16 年实践检验是完全行之有效的(使年龄年轻 10 多岁,66 岁被看成是 50 岁左右)。此外,本书在撰写过程中,恰巧《中国居民膳食指南(2007)》刚刚出版发行,便将其作为重要内容进行了重点选编,这就使本书的实用价值更高了。

由于本人水平有限,加之时间仓促,本书不足之处在所难免,敬请广大读者不吝赐教。

作者 刘士文

2008 年 8 月 16 日



目 录

第一编 生命自我经营管理的基础理论

第一章 生命自我经营管理的概念	(2)
一、管理和经营管理的定义、构成及其联系	(2)
二、生命经营管理的定义及其构成	(4)
(一) 社会、家庭和个人是生命经营管理的主体	(4)
(二) 个人和群体是生命经营管理的对象	(5)
(三) 危害“因素”是生命经营管理的客体	(6)
三、生命经营管理的主要历史阶段及内容	(6)
(一) 不自主管理阶段的含义及其管理内容	(6)
(二) 半自主管理阶段的含义及其管理内容	(8)
(三) 自主管理阶段的含义及其管理内容	(9)
(四) 生命经营管理全程的主要内容	(10)
四、生命自我经营管理的定义及其构成	(11)
(一) 个人是生命自我经营管理的主体和对象	(11)
(二) 危害“因素”是生命自我经营管理的客体	(11)
五、生命自我经营管理的主要内容	(12)
(一) 生理养生(保健)	(12)
(二) 心理养生(保健)	(13)
(三) 环境养生(保健)	(13)
(四) 防治养生(保健)	(13)
第二章 生命自我经营管理的意义	(14)
一、生命的意义	(14)



- (一)人活着是为了健康长寿和享受人生 (14)
- (二)人活着是为了奉献家庭和繁衍后代 (15)
- (三)人活着是为了创造价值,贡献社会 (15)

- 二、生命经营管理的意义 (16)
- (一)合力管理,可以延长生命的长度 (16)
- (二)合力管理,可以提高生命的质量 (18)
- (三)合力管理,可以实现健康老龄化 (19)

- 三、生命自我经营管理的意义 (21)
- (一)可以潇洒人生路,幸福活一辈 (21)
- (二)可以自己不受罪,家人不受累 (22)
- (三)可以不花医疗费,有益于社会 (22)

第三章 生命自我经营管理的原则 (25)

- 一、坚持整体一致原则 (25)
- (一)“天人合一”整体观的定义 (26)
- (二)“天人合一”整体观的构成条件 (27)
- (三)“天人合一”与“生命自我经营管理” (28)
- (四)“三理”养生与保健法的整体一致性 (30)

- 二、坚持辩证统一原则 (34)
- (一)“营养平衡”(物质平衡) (35)
- (二)“动静平衡”(能量平衡) (35)
- (三)“心理平衡”(信息平衡) (36)
- (四)“内外平衡”(阴阳平衡) (36)

- 三、坚持全民养生(保健)原则 (36)
- (一)全民养生的含义 (36)
- (二)坚持全民养生原则的意义 (37)
- (三)坚持全民养生原则的基本要求 (39)

- 四、坚持“以养为主,养防治结合”原则 (41)
- (一)“以养为主”的含义和意义 (41)
- (二)“预防重于医治”的含义和意义 (42)
- (三)“养防治”三者必须有机结合 (44)

- 五、坚持因人制宜原则 (44)



(一) 因人制宜是科学养生的正常状态	(44)
(二) 因人制宜必须以科学养生理论为前提	(45)
(三) 必须强化“重点年龄段”的科学养生	(46)
六、坚持因地制宜原则	(47)
(一) 因地制宜是科学养生的正常状态	(47)
(二) 因地制宜必须以科学养生理论为前提	(48)
(三) 科学养生必须适应宏观和微观环境变化	(48)
第四章 现代人身心健康的标准	(50)
一、现代人身心健康的概念	(50)
(一) 现代人身心健康的定义	(50)
(二) 现代人身心健康的构成条件	(51)
二、现代人身心健康的标准	(51)
(一) 现代人身心健康的共同标准	(51)
(二) 现代中老年人年龄划分标准	(53)
(三) 现代中年人身心健康的标准	(53)
(四) 现代老年人身心健康的标准	(54)
三、现代人身心健康的忧患	(55)
(一) 影响现代人身心健康的基本因素	(55)
(二) 现代人身心衰老的基本原因	(55)
(三) 现代人一生的高度危险期	(57)

第二编 生命自我经营管理的主要内容

第五章 充足而均衡的营养	(60)
一、营养和营养素的含义及营养不良的危害	(60)
二、营养必须均衡和充足	(62)
(一) 一般人群膳食指南	(64)
(二) 《中国居民平衡膳食宝塔》	(66)
(三) 特定人群膳食指南	(69)
(四) 世卫组织推荐的“金字塔”形式饮食结构	(80)
三、科学饮食的注意事项	(81)



- (一) 饮食必须有一个好情绪 (81)
- (二) 饮食要细嚼慢咽 (82)
- (三) 饮食要不偏、不贪 (83)
- (四) 饮食要选用好的烹饪方法 (83)
- (五) 饮食要把握姿势与速度 (83)
- (六) 饮食应当专心致志 (84)
- (七) 饮食要饭、汤(水)结合 (84)
- (八) 饮食别惜剩饭剩菜 (84)
- (九) 养成不抽烟、少饮酒、多喝茶的好习惯 (85)

第六章 持久而愉快的心情 (86)

- 一、心理养生的重要性 (86)
 - (一) 从健康定义看心理养生重要性 (86)
 - (二) 从影响生理健康因素看心理养生重要性 (87)
 - (三) 从影响心理健康因素看心理养生重要性 (87)

- 二、心理健康的标准 (88)
 - (一) 要有充分的安全感 (88)
 - (二) 要充分地了解自己 (89)
 - (三) 生活目标一定要切合实际 (89)
 - (四) 要经常与外界环境保持接触 (89)
 - (五) 要保持个性的完整与和谐 (89)
 - (六) 应当具有一定的学习能力 (90)
 - (七) 要保持良好的人际关系 (90)
 - (八) 能适度地表达与控制自己的情绪 (90)
 - (九) 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好 (91)
 - (十) 满足个人需要,要以不违背社会规范为前提 (91)

- 三、心理养生的原则和要求 (91)
 - (一) 要树立理智的人生观念 (91)
 - (二) 要选择积极的生活态度 (92)
 - (三) 要拥有热爱生活的激情 (98)
 - (四) 要善于享受独处 (100)
 - (五) 要保持一颗童心 (101)

第七章 持续而适当的运动 (104)

- 一、运动养生的含义、特点及种类 (104)



(一)运动养生的含义及特点	(104)
(二)运动养生的种类	(105)
二、运动养生的重要性	(111)
(一)运动养生可以防止肌肉老化	(111)
(二)运动养生可以提高关节韧性	(111)
(三)运动养生可以增加肺活量	(111)
(四)运动养生可以增强胃肠功能	(112)
(五)运动养生可提高心血管功能	(112)
(六)运动养生可改善肾脏的血液供应	(112)
(七)运动养生可增强内分泌腺功能	(112)
(八)运动养生可增强神经系统功能	(113)
(九)运动养生能改善皮肤的结构和功能	(113)
(十)运动养生能提高人体的适应能力	(113)
三、运动养生的原则	(113)
(一)运动养生必须适当	(113)
(二)运动养生必须持之以恒	(115)
(三)运动养生必须协调统一	(117)
四、运动养生的要求	(120)
(一)运动前要做好体检	(120)
(二)确定运动养生计划	(120)
(三)运动养生要循序渐进	(122)
(四)运动养生要持之以恒	(122)
(五)运动养生要劳逸结合	(122)
(六)运动养生要因地制宜	(122)
(七)运动养生要因人制宜	(123)
(八)运动要根据工作、生活特点进行	(123)
(九)运动养生要顺应季节	(123)
(十)运动要做好准备和整理活动	(123)
五、运动养生的重点	(123)
(一)运动养生的重点年龄	(124)
(二)运动养生的重点部位	(125)
(三)运动养生的重点关节	(126)
(四)运动养生的重点穴位	(127)
(五)运动养生的重点器官	(128)
(六)运动养生的重点神经	(128)



第八章 科学而规律的生活 (131)

一、规律生活的内容 (131)

- (一) 按时睡眠与起床 (131)
- (二) 劳逸结合 (131)
- (三) 定时就餐, 定量饮水 (131)
- (四) 每天午睡, 定时排便 (132)
- (五) 早晚坚持运动养生 (132)
- (六) 每天要有松弛时间 (132)
- (七) 情绪稳定, 乐观向上 (132)
- (八) 双休日要过得有意义 (132)
- (九) 坚持夫妻性生活 (132)
- (十) 睡眠的基本常识 (132)

二、规律生活的重要性 (135)

- (一) 规律生活可保障充足而均衡的营养 (135)
- (二) 规律生活可拥有持久而愉快的心情 (136)
- (三) 规律生活可保障持续而适当的运动 (136)
- (四) 规律生活可创造优美而优质的环境 (136)
- (五) 规律生活可保障睡眠的时间和质量 (136)
- (六) 规律生活可以做到晨起大便一天轻 (136)

三、现代生活的不良习惯 (137)

- (一) 饿了才吃 (137)
- (二) 渴了才喝 (137)
- (三) 有了才食 (137)
- (四) 累了才歇 (138)
- (五) 困了才睡 (138)
- (六) 急了才排 (138)
- (七) 胖了才减 (138)
- (八) 不适才检 (139)
- (九) 病了才治 (139)
- (十) 老了才练 (139)

四、规律生活的科学性 (139)

- (一) 日常生活的最佳时间 (140)
- (二) 日常生活的危机时间 (141)
- (三) 日常生活的安全时间 (142)

五、每日规律生活的 19 个“1” (142)



(一)1 袋牛奶	(142)
(二)1 瓶矿物凉茶水	(143)
(三)1 盅醋	(143)
(四)1 口香油	(143)
(五)1 段鱼	(143)
(六)1 两海米	(143)
(七)1 碗紫菜汤或海带汤	(143)
(八)1 个西红柿	(144)
(九)1 头洋葱	(144)
(十)1 只茄子	(144)
(十一)1 钱木耳	(144)
(十二)1 小头大蒜	(144)
(十三)1 个鸡蛋	(145)
(十四)1 个苹果	(145)
(十五)1 碗玉米或燕麦粥	(145)
(十六)1 套运动养生法	(145)
(十七)1 个好的生活环境	(146)
(十八)1 个好的生活规律	(146)
(十九)1 个好的心情	(147)

六、每周规律生活“8 乐”

(一)运动与劳动之乐	(148)
(二)饮食与小饮之乐	(148)
(三)创作与学习之乐	(149)
(四)上网与交流之乐	(149)
(五)相聚与会友之乐	(150)
(六)垂钓、郊游与驾驶之乐	(150)
(七)欣赏与拍照之乐	(151)
(八)棋牌与游戏之乐	(151)

第九章 四季科学养生要点

一、四季科学养生概述

(一)四季科学养生的含义	(152)
(二)四季科学养生的宗旨和重点	(153)
(三)四季科学养生的特点	(153)

二、春季科学养生要点



(一) 调养精神	(154)
(二) 防风御寒	(154)
(三) 调节饮食	(155)
(四) 运动养生	(155)
(五) 预防春困	(155)
(六) 防风防病	(156)

三、夏季科学养生要点

(156)

(一) 思想宜清静	(156)
(二) 饮食宜清淡	(156)
(三) 运动宜清幽	(157)
(四) 环境宜清凉	(157)
(五) 生活宜清规	(157)

四、秋季科学养生要点

(158)

(一) 秋季养生宜“悦情”	(158)
(二) 秋季养生宜“防燥护阴”	(158)
(三) 要多吃滋阴润燥食物	(158)
(四) 要注意收敛运动养生	(159)

五、冬季科学养生要点

(159)

(一) 心理平静, 神藏于内	(159)
(二) 饮食以“藏热量”为主	(160)
(三) 早卧晚起, 以待日光	(160)
(四) 冬天动一动, 少生一场病	(161)

第十章 优美而优质的环境

(162)

一、环境基础理论概述

(162)

(一) 环境的含义及特定内容	(162)
(二) 环境质量的评价标准	(163)

二、环境对健康的重要影响

(163)

(一) 污染与健康	(163)
(二) 阳光与健康	(163)
(三) 花卉与健康	(164)
(四) 颜色与健康	(165)
(五) 声音与健康	(165)
(六) 负离子与健康	(166)



(七)室内小环境与健康	(167)
(八)空气与健康	(168)
(九)水与健康	(168)
三、环境养生的重要性	(169)
(一)环境养生是创造优质社区的需要	(169)
(二)环境养生是避免和消除污染的需要	(169)
(三)环境养生是创造优质居室的需要	(170)
四、环境养生的特定要求和内容	(170)
(一)创建幽雅的居室	(171)
(二)创造居室优质的卫生条件	(172)
(三)创造社区优质的卫生条件	(173)
(四)自我创造环境养生的科学条件	(174)
第十一章 全面系统的健康管理	(177)
一、健康管理的含义	(177)
(一)健康管理的主要内容是健康信息	(177)
(二)健康管理的主要过程是全面认知	(177)
(三)健康管理的对象是个人或人群	(178)
(四)健康管理的目的是取得健康效益	(178)
二、健康管理的特点	(178)
(一)健康管理必须规范化	(178)
(二)健康管理必须科学量化	(178)
(三)健康管理必须个体化	(178)
(四)健康管理必须全面系统	(179)
三、健康管理的必要性	(179)
四、健康管理的过程(3步骤5流程)	(180)
(一)第一步“了解健康状况”	(180)
(二)第二步“健康及疾病风险评估”	(180)
(三)第三步“进行健康干预”	(180)
(四)流程1“健康管理体检”	(181)
(五)流程2“健康评估”	(181)
(六)流程3“个人健康管理咨询”	(181)
(七)流程4“个人健康管理后续服务”	(181)
(八)流程5“专项健康及疾病管理服务”	(182)



五、个人健康管理的内容	(182)
(一)个人健康信息的管理	(182)
(二)个人健康与疾病危险性评价	(185)
(三)个人健康计划与改善	(186)

第三编 生命自我经营管理的基本实践

第十二章 科学饮食精选	(188)
-------------------	-------

一、常见营养食物精选	(188)
(一)谷类食物	(188)
(二)蔬菜和水果食品	(192)
(三)山珍海味	(209)
(四)鱼、禽、肉、蛋等动物类食物	(213)
(五)奶类和豆类食物	(240)
(六)烹调油和食盐	(246)
(七)水和酒、烟、茶	(247)
(八)天然高级营养补品	(259)
二、1日、1周和1个月的科学饮食	(277)
(一)早餐的重要性	(277)
(二)理想早餐的营养平衡	(279)
(三)三餐中的科学饮食	(280)
(四)晚餐饮食的注意事项	(281)
(五)1周和1个月的科学饮食	(282)
三、家庭营养主食的烹饪技巧和精选	(283)
(一)营养主食选择的三项基本原则	(283)
(二)大米烹饪技巧和精选	(285)
(三)玉米和小米烹饪技巧和精选	(295)
(四)燕麦和荞麦烹饪技巧和精选	(301)
(五)白面烹饪技巧和精选	(306)
四、家庭烹饪技巧及营养菜肴精选	(323)
(一)家庭菜肴烹饪的基本知识	(324)
(二)炒菜技巧及营养菜肴精选	(325)
(三)油炸烹制技巧及营养菜肴精选	(328)
(四)煎制技巧及营养菜肴精选	(331)



(五) 蒸制技巧及营养菜肴精选	(334)
(六) 煮制技巧及营养菜肴精选	(337)
(七) 炖制技巧及营养菜肴精选	(339)
(八) 烧制技巧及营养菜肴精选	(343)
(九) 烤制技巧及营养菜肴精选	(347)
(十) 熘制技巧及营养菜肴精选	(350)
(十一) 爆制技巧及营养菜肴精选	(353)
(十二) 煨制技巧及营养菜肴精选	(355)
(十三) 烩制技巧及营养菜肴精选	(355)
(十四) 汆制技巧及营养菜肴精选	(356)
(十五) 熬制技巧及营养菜肴精选	(357)
(十六) 焖制技巧及营养菜肴精选	(357)
(十七) 酥制技巧及营养菜肴精选	(358)
(十八) 拔丝技巧及营养菜肴精选	(359)
(十九) 涮制技巧及营养菜肴精选	(361)
(二十) 凉拌技巧及营养菜肴精选	(361)
五、山珍海味烹饪技巧和精选	(364)
(一) 猴头蘑的烹饪技巧和精选	(364)
(二) 燕窝的烹饪技巧和精选	(366)
(三) 熊掌的烹饪技巧和精选	(366)
(四) 驼峰、掌的烹饪技巧和精选	(367)
(五) 鹿尾、筋的烹饪技巧和精选	(368)
(六) 鱼翅的烹饪技巧和精选	(369)
(七) 鲍鱼的烹饪技巧和精选	(370)
(八) 鱿鱼的烹饪技巧和精选	(371)
(九) 海参的烹饪技巧和精选	(372)
(十) 海蜇的烹饪技巧和精选	(373)
(十一) 海带的烹饪技巧和精选	(374)
(十二) 基围虾的烹饪技巧和精选	(375)
(十三) 鲑鱼的烹饪技巧和精选	(377)
(十四) 干贝的烹饪技巧和精选	(377)
(十五) 螃蟹的烹饪技巧和精选	(379)
六、中国十大菜系及其他菜系美食精选	(380)
(一) 鲁菜的美食精选	(381)
(二) 川菜美食精选	(382)
(三) 粤菜美食精选	(384)
(四) 淮扬菜(苏菜)美食精选	(385)



(五) 闽菜美食精选	(387)
(六) 浙江菜美食精选	(388)
(七) 湘菜美食精选	(390)
(八) 徽菜美食精选	(391)
(九) 京菜美食精选	(392)
(十) 沪菜美食精选	(394)
(十一) 豫菜美食精选	(395)
(十二) 湖北菜美食精选	(397)
(十三) 东北菜美食精选	(399)
(十四) 西北菜美食精选	(401)
(十五) 云贵菜美食精选	(404)
(十六) 港台菜	(405)
(十七) 江西菜美食精选	(407)
(十八) 山西菜美食精选	(408)
(十九) 其他菜系美食精选	(410)

七、宴席上的点菜艺术	(416)
(一) 烹调方法应当低脂	(417)
(二) 食物类别应当多样	(417)
(三) 应当有足够的蔬菜	(417)
(四) 应当早一点上主食	(417)
(五) 要有粗粮和豆薯类	(418)
(六) 别忘了用餐即美食	(418)
(七) 别忘了用餐即文化	(418)

第十三章 科学运动精选

(419)

一、步行	(419)
(一) 步行的健身益处	(419)
(二) 步行的正确姿势	(420)
(三) 步行的基本要求	(420)
(四) 步行的注意事项	(421)

二、打太极拳	(421)
(一) 打太极拳的健身益处	(422)
(二) 打太极拳的姿势要求	(424)
(三) 打太极拳的基本要领	(424)

三、练气功	(426)
-------------	-------