

健康生活是幸福生活的基础，失去了健康，留下的只有阴影和苦痛。
保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

韩彪著



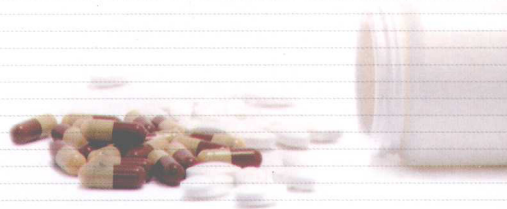
Jiankang Shenghuo

健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡。

健康生活 比吃药更管用

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。

在一切幸福中，**人的健康**胜过其他幸福。



中国华侨出版社

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS



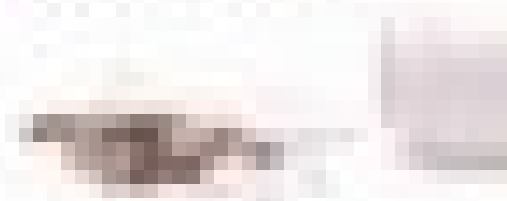
THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

健康生活 比吃药更有效

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS



THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

健康生活是幸福生活的基础，失去了健康，留下的只有阴影和苦痛。
保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

韩 彪 著



健康生活 比吃药更管用

Jiankang Shenghuo

在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。

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。

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活比吃药更管用 / 韩彪编著. —北京:中国华侨出版社, 2009.7
ISBN 978-7-80222-999-0

I. 健... II. 韩... III. 生活方式 - 关系 - 健康 - 通俗读物 IV. R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 105044 号

● 健康生活比吃药更管用

作 者 / 韩 彪

责任编辑 / 文 蕾

装帧设计 / 孙希前

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1 / 16 印张 / 18.5 字数 / 210 千字

印 刷 / 北京忠信诚胶印厂

版 次 / 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-999-0

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编 辑 部:(010)64443056 64443979

发 行 部:(010)64446051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com

Preamble

序 言

健康，是一个亘古不变、老生常谈的话题。自有人类始，生命和健康问题就紧紧地缠绕着远古时期的人们。无论是古代的王侯将相，还是平民布衣都想象着怎么能让自己的寿命更加的长久，但仍是“病来如山倒”，没能逃过疾病的侵袭和困扰。随着现在生活质量的不断提高，健康问题仍是一个不能彻底被解决的痼疾，事实证明，现代人并没有远离疾病。

德国哲学家叔本华说：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。”可以想象，人们的生活里如果失去了健康，身体和心灵都会时刻笼罩着一层黑影，昏暗苦闷。但是什么才算是真正的健康呢？1946年，世界卫生组织对健康做出了这样的定义：“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。亦即是一个完整的状态。”为了进一步完善和把握健康的定义，世界卫生组织又指出：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”

1992年，《维多利亚宣言》指出健康的4大基石分别是合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心态平衡。所以“健康”并不复杂，并不是一张无字天书。保持健全的状态和健康的生活方式，就是健康生活的根本和全部。只要自己懂得健康的生活方式，习惯健康的生活方式，学习日常生活中的健康保健和养生之道，健康就会如影随形，让你远离疾病的困扰和身体上苦痛。当然在日常的生活中，我们还要时刻警惕着周围环境的变化，远离和防止环境的污染和尘嚣。但是伴随着生活节奏加快，外部环境的日益恶化，人们的



健康状况依旧面临着严峻的挑战和考验。据世界卫生组织一项调查表明，全世界有48亿人处在亚健康状态，占世界总人口的75%。健康是幸福生活的重要组成部分，是人类生命的重要保障，如果失去了健康，其他一切身外之物也都随之失去了意义。

早在2000多年前，我国著名的医学典籍《黄帝内经》就已经指出：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时之异耶？人将失之耶？”这是什么意思呢？就是说上古时代的圣贤人由于自始至终都在学习和运用养生之道，即使活了100多岁，形体和动作仍然不显衰老，健健康康；而现在的人，就是因为不注重养生之道，不知道学习和养成健康的生活方式，往往岁数不到半百，身体就已经不行了。可见健康的生活方式，科学的养生之道是多么的重要。健康来源于健康生活已是不争的事实。

针对当今的社会现实和发生的问题，更加重要的是为了给人们的生活带来一分难能可贵的健康，为此，我们编写了这本《健康生活比吃药更管用》的生活用书，从心态、饮食、习惯、运动、日常保健等方面重新解读和理解健康的定义、健康的内涵。希望你能在纷杂喧闹的生活中得到一份宁静，得到一份健康的保证，一份生命中的幸福。远离尘嚣，远离疾病，珍惜健康生活的每一天。

Contents

目 录

第一章

健康心态——记住自己就是最好的医生

有什么样的心态，就有什么样的人生。现代人们口中常说的一句话是“心态决定一切”，其实，你的心态同样也决定着你的健康。俗话说“心病还需心药医”，如果一个人的心态不再正常，不再健康，即使他的身体再强壮，那他也是一个不健康的人。正所谓“病由心生”，不良心态是万病之源。只有平衡心态，做情绪的主人，才能享受健康的生活，才能知道自己就是最好的医生。

- 01. 读懂你自己 / 3
- 02. 病由心生 / 6
- 03. 平衡你的心态 / 8
- 04. 走出压力的牢笼 / 10
- 05. “Be-Do-Have” 让你更快乐 / 13
- 06. 别让懒惰腐蚀你的心灵 / 15
- 07. 逐步培养你的健康心态 / 18
- 08. 自嘲也是一种放松 / 20
- 09. 瓦伦达心态 / 22
- 10. 调整心态，做情绪的主人 / 24
- 11. 完美主义是一个美丽的错误 / 26
- 12. 笑看生活，给心灵洗个澡 / 29



Contents 目 录

第二章

合理饮食——健康生活从早晨开始

“民以食为天”，毋庸置疑，没有饮食，就没有生命，更没有健康可言。饮食是生命的基础，是身体各种营养的直接来源，也是健康体魄的根本保证。所以，只有健康、合理、科学的饮食，才能阻止疾病入侵，才能带来健康的生活。几千年前，《黄帝内经》就记载了“五谷为养，五菜为充，五畜为助，五果为益”的营养方案。由此可见，饮食对于健康是多么的重要。

- 01. 营养与健康 / 33
- 02. 健康从早晨开始 / 35
- 03. 饮茶，喝出你的健康 / 37
- 04. 健康生活要注意调“色” / 40
- 05. 健康生活来源于科学饮食 / 43
- 06. 水是“百药之王” / 46
- 07. “三餐”中的健康学问 / 49
- 08. “烹”出你的健康人生 / 51
- 09. 平时多喝水，健康有精神 / 54
- 10. 火锅里的饮食门道 / 58

Contents

目 录

第三章

改善习惯——时间是天下最管用的药物

是不是健康，主要看他的生活习惯。《黄帝内经》有云：“**饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。**”相反“**起居无常，起居无节，故半百而衰也。**”所以健康的生活习惯就是最好的养生方式。医学上讲人体内的生理循环、新陈代谢是有规律的，其实就是自古而生的生活习惯，一旦“**阴阳相错**”，就会“**变由生也**”，酝酿成疾病。

1. 注意你的用餐习惯 / 63
2. 何时睡觉也是一门学问 / 66
3. 睡眠是最好的天然补品 / 69
4. 小心患上“电视病” / 71
5. 睡眠习惯影响你的健康 / 73
6. 不要养成有害健康的坏习惯 / 76
7. 饭后不宜做的“七件事” / 79
8. 爱酒但不要贪杯 / 81
9. “戒烟限酒”是健康的基石之一 / 84



Contents 目 录

第四章

适度运动——让心跳倾听内心的宁静

古人云：“流水不腐，户枢不蠹。”运动是大自然的规律，是世界万物蓬勃发展的法则。几乎每个人都知道“生命在于运动”的格言，但是，很多人却未必知道怎样运动才能强身健体，抵御疾病。卡耐基曾说：“我发现祛除烦恼的最佳‘解毒剂’就是运动。当你烦恼时，多用肌肉少用脑筋，其结果将会令你惊讶不已。这种方法对我极为有效——当我开始运动时，烦恼就消失了。”

- 01. 运动让你更加快乐 / 89
- 02. 在散步中享受你的恬静人生 / 91
- 03. 让运动放松你的精神压力 / 94
- 04. 晨跑让你远离疾病的困扰 / 97
- 05. 古典太极“打”出健康人生 / 99
- 06. 让心跳倾听内在的声音 / 102
- 07. 生命在于运动 / 105
- 08. 饭后百步走，活到九十九 / 107
- 09. 一年四季中的养生运动 / 109
- 10. 吐纳，身心平静的运动疗法 / 114

Contents 目 录

第五章

职场生涯——工作快乐打开健康另一道锁

商场如战场，职场也如战场，现代社会的激烈竞争，工作压力，使得人们的生活疲惫不堪，筋疲力尽。可以说，职场已是现代生活中健康的最大隐患，也有无数的人群正处于真正的“亚健康”状态。但是，生存的压力是有增无减。这样职场生涯就必须有健康的维护，健康的理念。如此，人们才能拥有真正的健康人生。

01. 笑看工作，让健康打开另一道门 / 119

02. 小心网络带来的健康隐患 / 121

03. 注意身边不良的办公方式 / 124

04. 别冷落了茶叶 / 128

05. 小细节大健康 / 130

06. 职场“过劳”不能忽视 / 133

07. 养成良好的工作习惯 / 136

08. 远离“办公室综合症” / 138

09. 工作环境不可小视 / 141



Contents 目 录

第六章

为人处世——让健康生活来得更容易些

社会就是一张大网，每个人只是这张硕大无比网中的一个交织点。你需要语言、交际，才能获得你想要的生活。我们的健康生活同样离不了这张大网。交际大师卡耐基说：“你想要别人怎样对待你，就得先那样对待别人。”你的面部表情比穿着更重要，你的笑容在温暖别人的同时也在照亮着你自己的生活。健康生活更加需要如此。

01. 沟通是健康生活的一座桥梁 / 147

02. 宽以待人就是宽以待己 / 149

03. 交友不宜发怒 / 151

04. 宽容是修养身心的根本 / 154

05. 健康生活有赖于好“人缘” / 157

06. 让虚荣离你而去 / 159

07. 与人方便，与己方便 / 162

08. 扫除自卑，建立自信 / 164

09. 善意奉承有益健康 / 167

Contents

目 录

第七章

日常保健——细节往往决定健康

健康来源于平凡生活中的点点滴滴，“冰冻三尺，非一日之寒”。不要漠视日常生活中一个细小的环节，说不定也正是因为如此，你的生活就此埋下健康的隐患。所以，想要拥有一个健康的人生，想要尽情的享受健康生活每一天，想要你和你的家人健康生活，远离医生，还是要把视线聚焦到平常的服饰、美容、起居……

- 01. 不能错过最佳的保健时间 / 171
- 02. 需要了解的日常生活窍门 / 173
- 03. 男人健康保健的六大秘诀 / 176
- 04. 不可忽视头发中的保健知识 / 178
- 05. 养成良好的美容习惯 / 180
- 06. 职业女性健康保健的法则 / 183
- 07. 特殊人群的日常保健 / 185
- 08. 首饰佩戴中的健康保健 / 191
- 09. 健康从衣着打扮开始 / 193
- 10. 经常掏耳不符健康保健 / 196



Contents

目 录

第八章

休闲娱乐——给自己的身心放个假

随着现代生活水平的不断提高，休闲娱乐已经成为人们生活中重要的组成部分。随着娱乐方式不断地增加和更新，人们都在纷纷选择属于自己的娱乐生活方式。爱因斯坦曾说过：“人的差异在于业余时间。”选择适合自己的休闲娱乐方式，陶冶情操，修养身心，给自己的身体和心灵放次假，让你的生活更加健康、亮丽和多彩。

- 01.开卷有益，多读诗书 / 201
- 02.下棋下出健康人生 / 204
- 03.绘画书法中的健康天地 / 207
- 04.垂钓中的健康智慧 / 210
- 05.音乐中的健康生活 / 212
- 06.让风筝放飞自己的心情 / 215
- 07.在电影中享受浓缩的生活 / 218
- 08.常养花草，怡心养性 / 220
- 09.注意电视里的“娱乐” / 222

Contents

目 录

第九章

生活环境——远离尘嚣，珍惜生活每一天

“相看两不厌，只有敬亭山”。诗中的意象是人与景的浑然一体，水乳交融。这是一种境界，是人与外界环境相互交流的境界。现在生活，环境的好坏和个人的健康生活紧密相连，是健康生活因素不可或缺的一个重要方面，如环境污染、厨房卫生、家电摆放、卧室布置等方方面面，都在潜移默化地影响着你的生活。稍加用心，你的生活将变得更加舒适和健康。

- 01. 创造健康的居住环境 / 227
- 02. 给自己一个健康的休息环境 / 230
- 03. 远离居室环境污染 / 233
- 04. 健康生活从“卫生”开始 / 236
- 05. 重视厨房环境卫生 / 239
- 06. 小心身边的家电“危害” / 242
- 07. 警惕环境中的日用化学品 / 245
- 08. 别让噪声伤害你 / 248
- 09. 远离尘嚣，净化你身边的空气 / 250



Contents 目 录

第十章

日常小病一点通——让你远离医生，健康享受生活

在日常的生活中，少不了的磕磕碰碰，几乎每一人都会生病，谁也不是金刚不坏之身。但是，我们平常的病症也大多只是一些头痛脑热的“小病”，用不着“动刀弄枪”的。但是即使是这样的小病也会出现难以治愈的“疑难杂症”，所以不能掉以轻心。如果你懂得对付疑难杂症的科学方法，便可手到病除，还你一个健康的人生。

01. 常摸耳垂代表什么 / 255

02. 左肩痛与右肩痛的危险信息 / 256

03. 腹凸的中年男人有生命危险 / 258

第一章

健康心态——自己就是最好的医生

有什么样的心态，就有什么样的人生。现代人们口中常说的一句话是“心态决定一切”，其实，你的心态同样也决定着你的健康。俗话说“心病还需心药医”。如果一个人的心态不再正常，不再健康，即使他的身体再强壮，那他也是一个不健康的人。正所谓“病由心生”。不良心态是万病之源。只有平衡心态，做情绪的主人，才能享受健康的生活，才能知道自己就是最好的医生。