

传授身体内外各部位养护秘诀的终极方案

高星云◎编著

TiNei
TiWai

Tan Jian Kang

体内

体外

谈健康

养生的智慧

这不是一本治病的书，而是教你如何不生病！

由内而外，中西医结合阐述
保养之道，将健康进行到底！

中国人口出版社



香港中文大學醫學院附屬醫院內科

內科 (Chinese)

Ti Nei
Ti Wai

Tan Jian Kang

體內

體外

談健康

學生的理想

理想與現實

作者：陳國治、陳國治、陳國治

出版：2010年、2010年、2010年

ISBN 978-962-03-2000-0



体内 体外 谈健康

高星云◎编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

体内体外谈健康 / 高星云编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5101-0295-0

I. 体… II. 高… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 198636 号

体内体外谈健康

高星云 编著

出版发行 中国人口出版社
印 制 九洲财鑫印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 19.5
字 数 285 千字
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0295-0
定 价 32.00 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。这恐怕是古往今来芸芸众生的渴望和梦想，即使到了物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类的寿命已经不断延长，人们仍然在追求更长的寿命和更健康的身体。

现代人的都市生活不再有古代人“锄禾日当午”的辛劳，但是大多数人却并不能感觉到轻松，在各种各样的会议、一个接一个的公案、没完没了的应酬中，我们其实在不断地透支我们的身体“矿藏”，而长期的身体超负荷运行，最终导致了身体“矿藏”的迅速衰竭，健康远离我们而去。

身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿！关注健康刻不容缓，补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫。世界卫生组织提出了两个口号：给生命以时间，给时间以生命。前者指的是长寿，延缓衰老，而后者则指的是在延缓衰老的同时要追求生命质量，要活得更有意义。

为什么我们的物质生活水准获得了很大的提升，可是疾病的威胁却加剧了呢？这与我们快节奏的工作方式和生活方式有着必然的关系。健康不是一切，但失去了健康就没有一切。一个再强大的人，疾病来临时，也会突然发现生命的脆弱。

健康是人存活的支柱。有人说，只有死过一次的人才知道，健康比什么都幸福。健康也是资本，纵观历史，许多豪杰不是被对手打败，而是因丧失健康而自灭。越来越多的人想拥有越来越多的金钱，越来越多的金钱使越来越多的人过早地接近死亡。健康的身体不可能用物质去换取，也不能用金钱买到。要做到“临利害之际而不失常态”，就必须具备健康的思维，有自我调节的自觉性。



体内体外谈健康

那么究竟健康是什么呢?

健康的心理寓于健全的身体,这是英国著名教育家洛克的一句名言。健康、完美的人生包含了身体健全和心理健康两重含义。一个人身体、心理和社会适应都处于完满状态,才算是真正的健康。

首先,当身体或心理方面产生疾病时,另一方面也会受到影响。人们都有这样的经历:当生理上有病时,会情绪低落,烦躁不安,容易发怒;而当面临重要考试而紧张焦虑时,则会食而无味,胃口大减,失眠,头痛,易疲劳。有许多研究表明,情绪主宰健康,强烈或持久的负性情绪,如烦恼、忧愁、焦虑、疑惧、失望等,最终会导致生理疾病。据美国耶鲁大学门诊部统计,在所有求医的病人中,因情绪紧张而致病者占76%。因此,长寿学者胡兰夫德指出:“一切对人不利的影响中,最能使人短命和夭亡的是不良的情绪和恶劣的心境。”

其次,身体健康是心理健康的基础,而心理健康反过来又能促进身体健康。有许多专家指出,人的体内有一种最有助于身心健康的力量,即良好情绪的力量,若能善于调节情绪,经常保持心情愉快,可以起到未病先防、有病早除的效果。

为此,心理卫生学认为健全的心理寓于健康的身体,而健康的身体有赖于健全的心理。

因此,人体的身心健康是相互促进的,身体健康是心理健康的基础和载体,心理健康又是身体健康的条件和保证。人是由大脑皮层统一指挥、各生理系统协调活动的有机体,生理活动与心理活动是互相联系、互相影响、互相制约的。积极健康的心理状态,有益于身体健康;消极不健康的心理状态,使人容易患生理疾病。同样,生理机能的异常状态也会导致心理的变化。

本书从身体健康和心理健康两个方面入手向读者朋友阐述了从体内到体外全面健康的生活理念和生活方式。希望我们每个人都拥有一个健康而快乐的生活。

目 录



第一章 健康是人生的基石

第一节 明明白白话健康	003
第二节 健康的具体表现	004
第三节 什么是 21 世纪健康人	007
第四节 健康是每个人最宝贵的财富	009
第五节 健康是生活事业的支柱	011
第六节 正确认识健康	013



第二章 了解你的身体

第一节 人体的奥妙	019
复杂的人体十大系统	019
奇妙的一组人体数据	021
重要的人体比例规律	023
人体器官各有年龄	025
人体器官再生的奥秘	025
人体功能时刻表	026

体内体外谈健康

第二节 人为什么会生病	028
内因——免疫力差	029
外因——病菌和病毒的侵袭	031

第三章 看体貌，查健康

第一节 头发与健康	035
了解你的头发	035
观察头发，判断身体是否健康	038
第二节 脸色与健康	040
观脸查健康	040
合理饮食好脸色	043
第三节 眼睛、眉毛与健康	046
看眼睛，查健康	046
看眉毛，查健康	049
第四节 鼻子与健康	050
你了解你的鼻子吗	050
看鼻子，查健康	053
第五节 舌头与健康	055
了解你的舌头	055
看舌头，查健康	056
第六节 口气与疾病	062
通过口气辨疾病	062
口气形成原因	063
对症下药治口气	065
第七节 出汗与健康	067
为什么会出汗	067
出汗与健康	068

第八节 指甲与健康	071
了解你的指甲	071
透过指甲看健康	072
美甲与健康	075
第九节 肚脐与健康	076
你了解肚脐吗	076
肚脐易患的疾病	077
肚脐美与健康	078
第十节 观足测健康	079
关于人足	079
观足测健康	081
足部保健	082



第四章 看症状，查健康

第一节 瘙痒不可忽视	087
瘙痒也是疾病信号	087
不要滥用肤轻松	087
第二节 肥胖与健康	088
肥胖影响健康	088
正确减肥 4 个忠告	089
第三节 糖尿病成为多发病	090
糖尿病人的健康人生	090
吃啥有助降血糖	090
第四节 血压与健康	091
健康血压标准再度下降	091
高血脂症的合理膳食结构	092
第五节 排便与健康	093

便秘影响健康	093
老人便秘的原因	094
第六节 排尿与健康	095
尿是健康衰老的反光镜	095
第七节 癌症是健康的大敌	096
癌症患者的健康生活方式	096
菜篮子里的防癌战士	098



第五章 走出身体亚健康

第一节 亚健康的自我诊断	103
什么是亚健康	103
亚健康的表现	104
亚健康的形成原因	106
第二节 走出亚健康	111
建立健康生活方式和养成良好卫生习惯	111
合理膳食	114
适当进补	115
适度运动	116
心理平衡	117



第六章 饮食起居与健康

第一节 生活方式与健康	121
生活方式很重要	121
低血压的食疗	123
第二节 生活习惯与健康	124

有害健康的生活习惯	124
不可不知的细节	126
第三节 营养与健康	127
健康需要营养师	127
夏令去暑药粥	128
第四节 一进一出看健康	130
吃喝拉撒有学问	130
健康的生活习惯	131
第五节 不吸烟，少喝酒	132
过量烟酒有害健康	132
健康饮酒的小常识	134
第六节 家庭营养常见误区	135
几个常见误区	135
水果的7宗甜蜜谎言	139
第七节 睡眠与健康	141
良好睡眠助健康	141
失眠对人体的危害	142



第七章 运动与健康

第一节 生命在于运动	145
运动提高免疫力	145
水果除疾歌谣	146
第二节 科学健身是抵御疾病的良方	147
锻炼方式要正确	147
老人春练五不宜	148
第三节 健康是走出来的	149
步行是最好的运动	149

体内体外谈健康

脚的保健	150
第四节 在锻炼中如何观察自己是否健康	151
锻炼中的自我检查	151
最佳抗病保健的运动	152
第五节 动静结合有利于延缓衰老	153
该动则动，该静则静	153
简便易行的增寿延年术	154

第八章 现代人常见心理问题与调适

第一节 拥有一个健康的心理	157
何谓健康的心理	157
学做自己的心理医生	159
第二节 虚荣心理	160
为什么人会有虚荣心	160
正确认识虚荣心	161
挣脱虚荣的捆绑	163
摆脱虚荣	165
第三节 攀比心理	166
人比人，气死人吗	166
宫殿有悲哭，茅屋里有笑声	168
模糊概念	170
第四节 猜疑心理	171
“疑心生暗鬼”	171
猜疑似一条无形的绳索	172
猜疑会让你与美好擦肩而过	174
第五节 自卑心理	175
为什么会自卑	175

自卑的弊端	177
抛开自卑	177
第六节 恐惧心理	180
轻度恐惧与你有益	180
直面失败	181
第七节 逃避心理	182
逃避解决不了任何问题	182
承担责任赢得信任	183
面对现实挑战人生	184
第八节 逆反心理	186
逆反心理的积极的作用	186
“逆”什么“反”什么	187
心灵的握手	188
第九节 嫉妒心理	189
嫉妒心理的表现	189
如何消除嫉妒	189
嫉妒心理测试	192



第九章 现代人常见情绪障碍与调适

第一节 焦虑	195
什么是焦虑	195
引起焦虑的原因	196
焦虑的自我调适	197
第一节 紧张	200
什么是精神紧张	200
怎样解除紧张情绪	201
第三节 抑郁	203

精神上的流行性感冒	203
情绪低落是特点	204
为何会患上忧郁症	205
消除抑郁的方法	206
第四节 厌倦	209
厌倦情绪从何而来	209
不再厌倦的方法	209
第五节 孤独	211
孤独感已成为现代人的通病	211
健康的孤独——寂寞	212
超越孤独	214
第六节 空虚	215
为什么会感到空虚	215
怎样不空虚	216
第七节 社交焦虑	218
社交焦虑陷阱	218
社交焦虑情绪的自我调节	220



第十章 现代人常见人格缺陷与调适

第一节 自私	223
自私的代价	224
给自己立个规矩	225
第二节 贪婪	225
什么都想要	226
知足是一种境界	226
第三章 狭隘	227
敞开胸怀，天地宽阔	228

学会遗忘	229
肚里能撑船	230
第四节 吝啬	232
荒芜的花园	232
不做“铁公鸡”	233
第七节 邪恶	234
大学生怎么了	234
“善良教育”不可缺少	235
拥抱善良	236
第六节 自闭	238
从自我封闭中走出来	238
自闭的人，需要改变自己	239
让自己合群	240
第七节 偏执	242
由关羽想到的	242
固执人的心理补偿	244
不再偏执	245
第八节 暴躁	247
暴躁的表现	247
制服愤怒	248
发脾气的守则	251
气大伤身	252
第九节 自负	253
自负心理产生的根源	254
自负也有正反面	255
谦虚是一种美德	256



第十一章 身体疾病与心理健康的关系

第一节 心理因素影响人体健康和疾病的发生	259
第二节 心理因素与头痛	260
第三节 心理因素与失眠	261
为什么会失眠	262
怎样克服失眠	264
第四节 心理因素与多梦、恶梦	267
第五节 心理因素与嗜睡	268
第六节 心理因素与胃肠神经症	269
胃肠神经症的症状	269
胃肠神经症的自我防治方法	270
第七节 心理因素与慢性疼痛	271
与心理疾病有关的疼痛	271
控制疼痛的心理学方法	274



第十二章 保持心理健康的生活细节

第一节 面对生活中的应激	277
应激并非总是坏事	277
消极应对的结果	277
如何对付应激	277
第二节 活得快乐	278
主动寻觅、用心追求才能得到	278
敢于追求梦想与希望	279
只跟自己比，不和别人攀	279

关心周围的人、事、物	279
不要太自信，也不能无信心	280
步调太急时要放慢一点	280
脸皮可以厚一点	280
快乐不是没有烦恼	281
第三节 微笑	281
心病可用“笑疗”医	281
微笑的作用	282
笑是发自内心的	282
第四节 幽默	284
幽默是生活波涛中的救生圈	284
怎样培养幽默感	284
第五节 放松，尽量放松	286
放松疗法	286
深呼吸	287
想像	287
自我按摩	287
轻松地结束，快乐地开始	288
第六节 宽容	288
学会宽容，意味着你不再心存疑虑	289
宽容，意味着你不会再患得患失	290
宽容，意味着你有良好的心理外壳	291
第七节 遗忘	291
第八节 淡泊名利	292
珍惜所有	293