



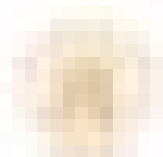
追求生命高质量引导健康新潮流

从健康到长寿

这是一本好书，是科学与人文相结合，理论与实践相结合，让人一看就懂，一懂就用，一用就灵。是教人如何保持身心健康的科普知识书。

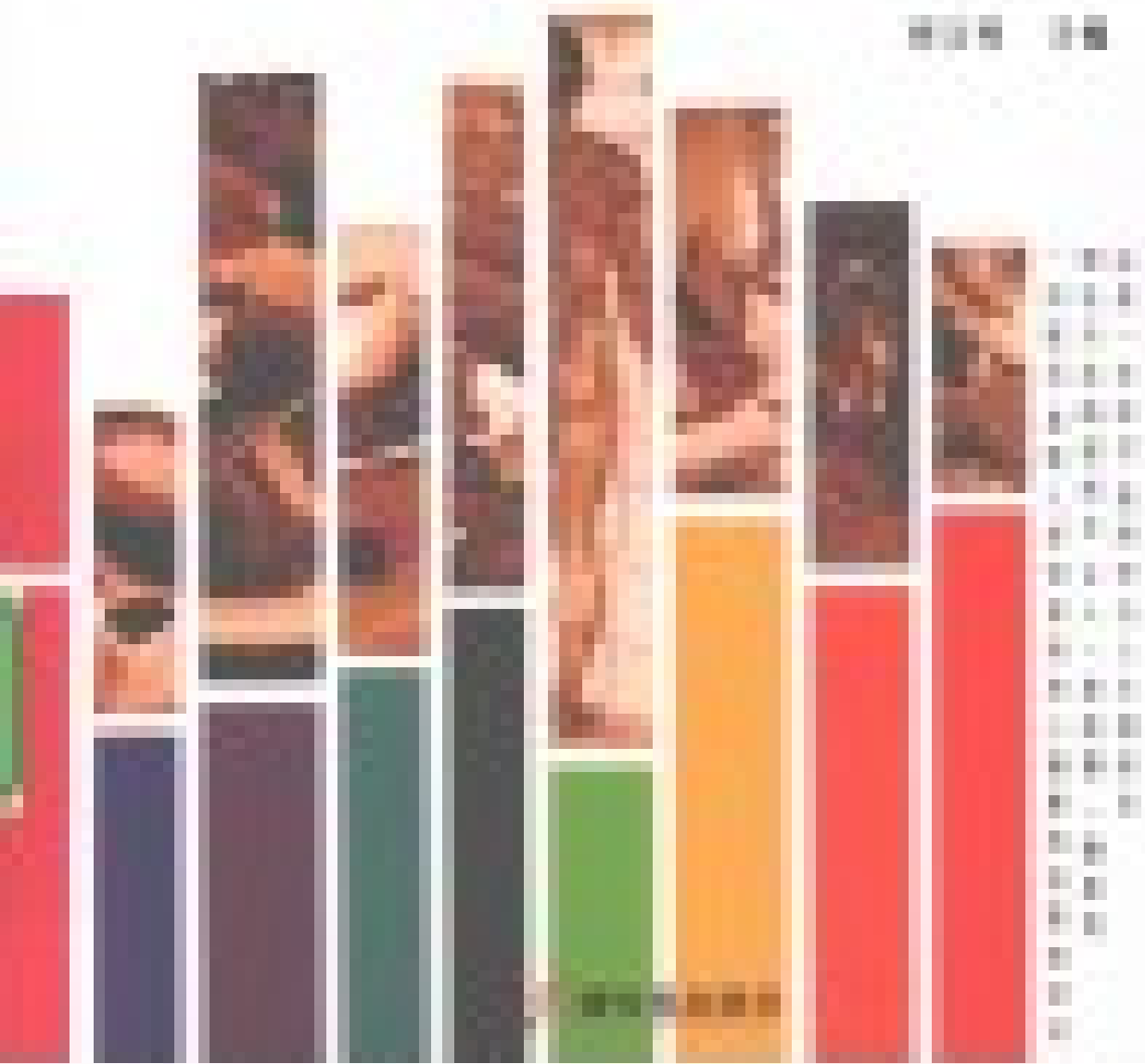
 播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

中国疾病预防控制中心
中国疾控中心
国家卫生健康委
国家卫生健康委



从健康到长寿

中国疾控中心



■ 健康是人类最宝贵的财富之一 ■

健康是金子，健康是快乐

追求生命高质量引导健康新潮流



从健康到长寿

刘文秀 主编

表计控康鹤从

编主 表文淑

编主副 杰胡贾 主曹欣

这是一本好书是科学与人文相结合
理论与实践相结合让人一看就懂一懂就用
一用就灵是教人如何保持身心健康的科普知识书

中国  播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

从健康到长寿 / 刘文秀主编. —北京: 中国广播电视出版社, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5043 - 5931 - 5

I. 从… II. 刘… III. 长寿—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 171716 号

从健康到长寿

刘文秀 主编

刘清生 贯艳杰 副主编

策 划 刘立东

责任编辑 任逸超

封面设计 丁 琳

责任校对 张 哲

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010 - 86093580 010 - 86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮 编 100045

网 址 www.cntp.com.cn

电子信箱 cntp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 267 (千) 字

印 张 16.5

版 次 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印 数 6000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5043 - 5931 - 5

定 价 29.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

序

洪屹克

21 世纪是以人为本的世纪，而人是以健康为本。新世纪的健康观念是健康快乐 100 岁，即 60 以前没有病，80 以前不衰老，轻轻松松 100 岁，高高兴兴一辈子。怎样做到呢？1992 年世界卫生组织维多利亚宣言指出：人类健康和长寿的关键是科学的生活方式即健康四大基石：合理膳食；适量运动；戒烟限酒；心理平衡。

本书是一本好书。是科学与人文相结合，理论与实践相结合，让人一看就懂，一懂就用，一用就灵。是教人如何保持身心健康的科普知识书！

随着社会的发展，人类的进步，现在人们对健康的渴求，对健康的期望比以往任何时候都强烈，对健康的重要性又有了深刻的认识。因为健康是 1，没有健康就没有一切！地位与金钱都是 1 后边的 0，1 不存在，1 后面的 0 也就失去了价值。

本书编著者曾有过一次偶然的病痛，深切感悟到健康的重要，深知只有科学的工作和生活方式，才是获得健康的重要途径。于是十多年来，编著者结合本人工作和生活的实践，悉心收集有关健康方面的资料，并整理归类。这些资料，本为自身和亲友同志获益，并无出书奢望。后来积累多了，已是集腋成裘，通过精心筛选，大胆取舍，留其精华而去其芜杂，便整理成册，刊行于世，以飨读者。全书分为“精神篇”、“运动篇”、“饮食篇”、“生活篇”，集养生之秘诀，保健之精华，是人们强体健身的首选，实现健康的要典。



这本书可称为“健康快餐”，一则文章短小，精当得体，内容广泛；二则通俗易懂，简易便捷，方便实用。是编著者奉献给每位期求健康者的一份珍贵礼物。正如一位哲人所说：实际行动的一步胜过一打纲领。

愿健康快乐永远与您为伴!

编者的话

十几年前，一场大病险些要了命，愈后反思，主要的原因是自己日常生活中不注意身体的保健。于是在工作之余便开始留心保健知识。日积月累，逐渐感到中华传统保健知识的博大精深，仿佛进入了一个新的境界，眼前豁然开朗，日夕行之，裨益颇深，身体竟然健康起来了。生活的实践使我深深地认识到，中华五千年的文明史，涓细成流，传统医学与现代医学的相互交融，极大地丰富了保健知识的内容，这些知识是人类生活实践的高度概括，具有较强的科学性和实用性。可是长期以来大多为口耳相传，呈散失状态，其珍贵的保健功能得不到充分的发挥，于是便萌发了搜集整理保健知识的初衷。党的十六大提出了全面建设小康社会的目标，十三亿人口的健康是事关全面建设小康社会的头等大事，因此向全社会普及保健知识显得尤为迫切。鉴此，对多年积累的保健知识进行整理，融入自己保健实践的体会心得，编著成书，让来自于民间的真知回归于民间，回馈于社会，造福于大众，算是了却了我多年的心愿。

应该指出的是，保健知识是全社会的共同财富，作为社会的一分子只是做了我应当做的事，尽了应尽的义务。社会各界的人士，在保健方面积累了可贵的经验；医学、医疗保健专家、保健工作者，在保健知识普及上做了大量工作，此书的出版也包含着他们的心血。在此书出版之际，谨代表我们编委的几位同志，对热心于保健知识，积极参与保健知识普及和传播的朋友们表示衷心的感谢！



目录 CONTENTS

一、精神篇

(一) 名人名言

- 002/ 宽心谣
- 003/ 健身赠言
- 003/ 孔子百字铭
- 004/ 莫生气
- 004/ 知足常乐
- 005/ 养心诗
- 005/ 三叟长寿歌
- 005/ 长寿歌
- 006/ 养生要诀
- 006/ 养生长寿语
- 006/ 丁福保训
- 007/ 长寿诀
- 007/ 长寿三字经
- 007/ 名人养生联

(二) 人生讲究精气神 豁达快乐是根本

- 009/ 人怎样才能快乐
- 0010/ 笑也是财富

- 010/ 幸福七法则
- 011/ 良言诤语
- 012/ 微笑 + 幽默 = 年轻 + 健康
- 012/ 豁达长寿
- 013/ 延年益寿靠“八乐”
- 014/ 人活百岁不是梦
- 015/ 爱好与健康
- 015/ 兴趣广泛助长寿
- 016/ 让音乐进入你的生活
- 016/ 赏花健体养心
- 017/ 老年长寿要“四伴”
- 017/ “童化”
- 018/ 仲秋养生
- 019/ 老年养生在“三间”
- 020/ 从事园艺少得癌症

(三) 遇事不顺别急躁

- 调节心情少烦恼
- 021/ “十不”心理保健歌
- 022/ 如何排解忧愁
- 023/ 怎样保持心理平衡
- 024/ 适度紧张促健康
- 024/ 调节情绪法
- 026/ 几种“心理保健操”
- 027/ 心理减压二十四法



028/ 克服悲伤良方

(四)人生百年多坎坷 不能面对酿恶果

029/ 心情不好损健康

030/ 恶性情绪可致病

031/ 现代人亟须心理的平衡调节

033/ 孤寂是安度晚年的大忌

034/ 十种人可能患老年痴呆

二、运动篇

(一)生命在于运动

健康握您手中

036/ 身心健康的标准

037/ 起居养生歌

037/ 姿势佳益健康

038/ 六种健康的放松方式

038/ 终生受用的健身计划

039/ 跳舞健身心

039/ 随时健身

040/ 中老年人要多进行柔韧性锻炼

040/ 老年人应做“老玩童”

041/ 女性体育锻炼益处多

041/ 女性日常锻炼六部曲

043/ 拍拍打打也健身

044/ 消除疲劳妙法

045/ 体育锻炼使孩子更聪明

046/ 静坐治失眠

046/ 耐寒锻炼从秋天开始

046/ 有氧运动益处多

047/ 时间比强度更关键

048/ 养目功

048/ 延年益寿八字经

049/ 敲打前额解乏提神

049/ 清晨床上健身

050/ “塑·锁·梳”健身心

050/ 健身良方——发汗

051/ 汗象与健康

052/ 简易保健法——捶背

052/ 室内健身跑

053/ 增强心肺功能锻炼法

053/ 甩手操治肩周炎

053/ “爬”出健康来

054/ 利于心脏的八种活动

055/ 益智健脑八法

055/ 六分钟健脑操

056/ 揉“太阳穴”保健康

056/ 延缓衰老七秘招

057/ 拍打足三里 可防止衰老

058/ 挠脚心揉脚跟有益健康

058/ 足部按摩益处多

059/ 摩擦脚胫保健康

059/ 长寿始于脚

060/ 床上健脚 延缓衰老

060/ 老年保健操

061/ 老年养生长寿之道

(二)早晚常锻炼

百病不靠前

062/ 体育锻炼能治病

063/ 走路是最好的运动



064/ 伏案工作者更要加强锻炼

065/ 肩颈按摩操

065/ 关心腿脚不衰老

066/ 捏指治病

066/ 按压穴位治“闪腰”

067/ 颈椎病简便自疗法

067/ 仰卧起坐补肾强肾

068/ 做手指操 疗心脏病

068/ 祛病健身的“扳指”功

068/ 按摩治耳聋耳鸣

068/ 功能锻炼解肩病

(三) 参加锻炼别着急

时间强度要适宜

070/ 长跑的注意事项

071/ 过度运动 伤身害体

072/ 剧烈运动后“六不宜”

073/ 哪些人不宜爬山

073/ 健身“八动”

074/ 择时锻炼效果好

075/ 夏天应如何锻炼

075/ 老年人应斜步下楼

076/ 冬练三九有讲究

076/ 游泳时抽筋怎么办?

076/ 锻炼之前要喝水

077/ 老年人的危险动作

077/ 每天需要运动半小时

078/ 健身是与非

078/ 老年养生注意“坎”

079/ 养生忌五久

080/ 老人活动要慢

080/ 男过四十要爱“心”

081/ “少与多”的妙处

081/ 中老年人锻炼有侧重

082/ 中老年人健身跑“十要点”

083/ 老年锻炼七戒

084/ 老年人行立坐卧有讲究

三、饮食篇

(一) 瓜果蔬菜处处有 吃出健康是高手

086/ 食品安全“黄金定律”

087/ 中国人膳食指南

088/ 吃的新概念

089/ 饮食十宜

090/ 健康饮食十个数

090/ 老年人的膳食调养

091/ 餐前保健

092/ 烹饪的最佳时间

093/ 烹饪技巧与营养

094/ 鲜花可赏又可食

094/ 吃的学问

096/ 食物巧搭配 营养可翻倍

096/ 老少同餐益健康

097/ 粗粮与年龄

097/ 春天饮食三宜

098/ 长寿与饮食

(二) 食补胜过药补 健康长寿是福

099/ 食疗保健歌

099/ 12种保健食谱



- 101/ 有显著保健价值的 10 种食物 130/ 红豆、绿豆的药用价值
 - 104/ 提神醒脑的食物 130/ 豆类保健功能强
 - 105/ 敦煌遗书食疗方 131/ 黄豆吃熟不吃生
 - 105/ 佛家食疗奇方 131/ 常吃大豆防四类疾病
 - 107/ 小米的滋补功效 132/ 美容健身之宝——豆类
 - 107/ 春季吃野菜 时尚更抗癌 133/ 营养丰富的海产品
 - 108/ 老人夏季宜“四补”
 - 109/ 冬补素食胜补药
 - 109/ 冬令养生食干果
 - 110/ 食六瓜安然度夏
 - 111/ 让人快乐的 11 种食物
 - 112/ 常食山药葆青春
 - 113/ 苹果保健法
 - 114/ 梨的药用功效
 - 115/ 吃香蕉可治病
 - 115/ 养生保健说大枣
 - 116/ 柿子可入药
 - 117/ 果中珍品——葡萄
 - 118/ 儿童“健脑食品”九种
 - 119/ 菜篮子里的儿童良药
 - 120/ 天天吃蒜身体健
 - 121/ 大蒜治病十五法
 - 122/ 肉与蒜配营养倍增
 - 122/ 数九寒天吃辣椒
 - 123/ 吃南瓜防衰又防病
 - 124/ 土豆亦食亦药
 - 124/ 常饮药粥身体壮
 - 125/ 男人饮食不可缺少的九种元素
 - 126/ 美容饮食因年龄而定
 - 127/ “养颜”先“养血”
 - 128/ 一周补肾菜谱
 - 129/ 防癌“菜单”
 - 129/ 护心养心食干豆
 - 130/ 豆类保健功能强
 - 131/ 黄豆吃熟不吃生
 - 131/ 常吃大豆防四类疾病
 - 132/ 美容健身之宝——豆类
 - 133/ 营养丰富的海产品
- (三) 营养均衡
- 防病治病
- 135/ 饮食金字塔
 - 136/ 欲降血脂 调整饮食
 - 137/ 有抗老防衰功能的食品
 - 138/ 五谷杂粮有药性
 - 138/ 植物皇后——香菇
 - 139/ 几种食疗验方
 - 140/ 葵花籽油能治病
 - 140/ 芝麻油的疗效
 - 141/ 咯血的食物疗法
 - 141/ 春季的食物治咳法
 - 142/ 吃要选“色”
 - 143/ 动物肉的药效
 - 143/ 羊的药用价值
 - 143/ 羊肉两吃法
 - 144/ 常食猪血抗衰又防病
 - 144/ 补气明目食榛子
 - 145/ 蜜蜂——飞行医生
 - 145/ 生姜治病二十法
 - 147/ 饮食补钾防中风
 - 147/ 菜根也治病
 - 148/ 吃胡萝卜防肺癌
 - 148/ 胡萝卜营养虽然丰富但不宜做下酒菜



- 149/ 常吃茄子能防病 \808
- 150/ 白萝卜黄瓜治便秘 \808
- 150/ 洋葱的药用功效 \808
- 151/ 抗氧化之王——核桃 \810
- 151/ 桑叶降血糖 \812
- 152/ 蓝莓有抗衰老功能 \812
- 152/ 黄芪、山药营养又治病 \812
- 152/ 藕能补血 \812
- (四)病从口入非耸听 \812
- 把握不好易生病 \812
- 153/ 能顺气的食物 \812
- 153/ 不宜多吃的十种食物 \812
- 154/ 鸡蛋——高蛋白食品 \812
- 154/ 吃鸡蛋的误区 \812
- 155/ 七种不健康的进餐方式 \812
- 157/ 药膳有药性 滋补讲究多 \812
- 157/ 酸甜苦辣咸皆不可过量 \812
- 158/ 饮食误区 \812
- 160/ “隔夜菜”不卫生 \812
- 161/ 哪些食物不宜空腹吃 \812
- 162/ 休闲食品不能当饭吃 \812
- 162/ 长期素食可导致记忆力下降 \812
- 163/ 不良的饮食习惯 \812
- 164/ 美餐之后怎么办 \812
- 165/ 水果不能代替蔬菜 \812
- 165/ 常见疾病的饮食禁忌 \812
- 166/ 餐餐要有菜 \812
- 167/ 吃蔬菜也要讲科学 \812
- 168/ 吃蔬菜八忌 \812
- 169/ 吃莴笋别弃叶 \812
- 169/ 药物替代不了食品 \812
- 169/ 别把补品当饭吃 \812
- 170/ 冬季御寒的食物 \812
- 171/ 冬季进补莫盲从 \812
- (五)喝的学问 \812
- 172/ 水的功能 \812
- 172/ 饮水要义 \812
- 173/ 鉴别水质的四道防线 \812
- 174/ 最宜日常饮用水——新鲜白开水 \812
- 174/ 四种不宜饮用的水 \812
- 175/ 白开水可治病 \812
- 175/ 中老年人要未渴先饮 \812
- 176/ 中国十大名茶 \812
- 176/ 喝茶好处多 \812
- 177/ 饮茶有禁忌 \812
- 179/ 天天喝奶身体健 \812
- 179/ 日饮两盒奶 个子高身体健 \812
- 180/ 奶之精品：酸奶 \812
- 180/ 饮用酸奶“六不宜” \812
- 181/ 喂食幼儿牛奶七注意 \812
- 182/ 喝牛奶要讲科学 \812
- 182/ 葡萄酒与健康 \812
- 183/ 红酒加大蒜预防冠心病 \812
- 183/ 饮酒五不宜 \812
- 184/ 关于啤酒的“误解”与“不宜” \812
- 186/ 酗酒与股骨头坏死 \812
- 186/ 液体水果 \812
- 186/ 常饮豆浆防癌又美容 \812
- 187/ 喝豆浆“四不宜” \812
- 187/ 六种人不宜喝咖啡 \812



四、生活篇

(一) 不修神仙功 健康在手中

- 190/ 身体健康看“五快”
- 190/ 健康七准则
- 191/ 保健五个“对”
- 191/ 家庭稳固十原则
- 192/ 增强免疫力二十法
- 194/ 中医抗衰有良方
- 195/ 良好的饮食习惯有利健康
- 196/ 夏季衣食住行有学问
- 197/ 夏季保健七不可
- 197/ 生活保健的最佳时间
- 199/ 冷面、温齿、热足利养生
- 200/ 回家漱口好处多
- 201/ 牙齿保健五法
- 201/ 居室温湿度要适宜
- 202/ 锻炼要选好场地和时间
- 203/ 汤有保健功效
- 203/ 饭前先喝汤
- 204/ 能净化环境的花木
- 205/ 坚持九多九少益健康
- 205/ 病人过节有禁忌

(二) 健康生活小常识 帮您健康长知识

- 207/ 健康误区“四不”
- 209/ 鲜猪肉能不能用水浸泡?

- 209/ 浓茶解酒吗?
- 209/ 多吃甜食会加重近视
- 209/ 酒后忌服安眠药
- 210/ 菜篮子里边有跌打药
- 211/ 生活一点通
- 211/ 养眼防花九法
- 212/ 清晨喝盐水对不对
- 212/ 预防中风复发歌
- 213/ 核桃仁治肾结石
- 213/ 隔着玻璃晒太阳不科学
- 213/ 解酒十一法
- 214/ 脾胃养生法
- 215/ 长期只穿一双鞋易长鸡眼
- 216/ 生蒲黄可治高血脂症
- 216/ 控制血压“八要”、“五不要”
- 218/ 糖尿病患者过节五要
- 219/ 不良习惯使大脑变钝
- 220/ 饮食中的误区
- 221/ 早餐的科学
- 221/ 年过七十不节食
- 222/ 老年饮食“四度”
- 222/ 老人应常喝骨头汤
- 223/ 老人过节注意情绪和饮食
- 224/ 适合老年人的粥
- 224/ 老人健康自测
- 225/ 老人春季生活宜与忌
- 226/ 老年人保持智力十诀
- 226/ 老人不宜穿平底鞋
- 227/ 老年人保健“十要”
- 227/ 老人生活中的需求
- 228/ 对老人生活的几点建议
- 228/ 老年人冬季生活宜与忌

- 229/ 老年人预防腹胀的办法
- 230/ 观器官自诊病
- 232/ 药兜治病
- 232/ 慢性缺水易患病
- 233/ 非药物降压
- 234/ 按摩聪耳法
- 234/ 常吐口水丢了钙
- 234/ 吃出好心情
- 235/ 夏天别吃出病
- 236/ 老年人合理饮食治便秘
- 237/ 中年人别“硬熬”
- 237/ 中年人的“加、减、乘、除”
- 238/ 中年人“五戒”
- 238/ 吃得太饱易患老年痴呆

- 239/ 防暑饮料
- 240/ 走出冬季误区
- 241/ 不宜使用手机的人

(三)睡眠得安详 快乐享健康

- 242/ 睡眠的学问
- 243/ 简易保健法——睡眠
- 245/ 老人仰卧睡眠好
- 245/ 因人而异论睡姿
- 246/ 少睡懒觉
- 247/ 失眠自行疗治



言各人各 (一)

精

神

篇

精神篇

精神是50岁以后的基础

山西晋城李国田

天一地二，人三才

天地人三才

天地人三才

天地人三才

名人名言

人生讲究精神气豁达快乐是根本

遇事不顺别急躁调节心情少烦恼

人生百年多坎坷不能面对酿恶果

天地人三才

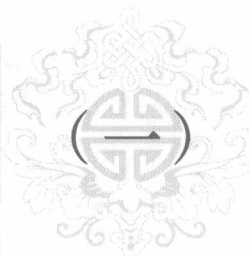
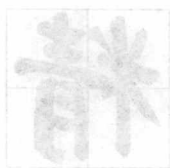
天地人三才

天地人三才

天地人三才

天地人三才

天地人三才



名人名言

宽心谣

赵朴初先生 92 岁时作

日出东海落西山，
愁也一天，喜也一天。
遇事不钻牛角尖，
人也舒坦，心也舒坦。
每月领取养老钱，
多也喜欢，少也喜欢。
少荤多素日三餐，
粗也香甜，细也香甜。
新旧衣服不挑拣，
好也御寒，赖也御寒。
常与知己聊聊天，
古也谈谈，今也谈谈。
内孙外孙同样看，
儿也心欢，女也心欢。
全家老少互慰勉，
贫也相安，富也相安。



。来金早晚操劳勤锻炼，自贵

。忙也乐观，闲也乐观。愚

。大心宽体健养天年，直玉

。不是神仙，胜似神仙。群

。希立玉心胆，善善胆当养

。皆味要早除，出善胆潮

。开莫口非，善代安

健身赠言

中华全国归国华侨联合会原主席 庄炎林

世事六然

凡事顺其自然，遇事处之泰然。

得意之时淡然，失意之时坦然。

艰辛曲折必然，历尽沧桑悟然。

心同又慰慰来同，手朝袋事小丁改

替人天来来人生六是下界户主人眼

权力是一时的，财产是后人的。

健康是自己的，知识是有用的。

情谊是珍贵的，声誉是长远的。

身心六炼

认识修炼意义，进行修炼实践。

养成修炼习惯，坚持锻炼身体。

不断磨炼意志，获得修炼成果。

富景明密屋 苦寒武慰慰

富景明为人六乐主慰慰

进取有乐，知足常乐。

先苦后乐，自得其乐。

益舞出助人为乐，与众同乐。人竟莫

恶舞出人助有乐 舞云命口自如莫

舞来舞慰多舞多 舞舞内又非代

如舞天有自人吉 舞舞舞舞善计

虽成寡欲精神爽，思多血气衰。

舞不少杯不乱性，忍气免伤财。

孔子百字铭