



美与长寿

健美与长寿

左林 裴植 主编

人民体育出版社

责任编辑：张佩芳 曾宝忠 杨丁新
史玉美 骆勤方 黄河
封面设计：喜 栋
封面摄影：唐禹民
封底摄影：王英恒 周铁侠 张纯本
本书插图：王惟震 高 伟 王国栋
刘德臣 于福庚 赵 沛
喜 栋

健美与长寿

左林 裴植 主编

人民体育出版社出版

体育报社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开 290千字 印张13

1981年1月北京第1版 1981年1月第1次印刷

印数：1—400,000册

统一书号：7015·1926 定价：1.05元

目 录

第一章 生命在于运动

从祖国医学看“生命在于运动”	蔡景峰 (1)
怎样科学用脑?	杨荫昌 (4)
使人长高的方法	浦钧宗 (8)
步行与健康	谢柏樟 (12)
谈谈散步的能量消耗	晓 初 (15)
慢速长跑可以强壮身体	邓树勋 (17)
防止动脉硬化的妙法	张月芳 (20)
健壮的体魄要从婴儿做起	甄 萍 (23)

第二章 健 与 美

谈谈脸面的美容	石光海、徐昌泰 (29)
请试试这些美容法	志 新 (33)
如何消除皱纹?	林志新 (34)
“青春蕾”能治好吗?	石光海 (37)
头发的维护	申文江 (39)
怎样防治脱发	丁 新 (41)
讲究一点形体美	何 慧 (44)
怎样保护女子胸部的健美	钟 荷 (45)
胖能够变瘦吗?	许胜文 (48)
一种减肥法	徐勳志 (51)
高跟鞋·美观·生理卫生	余光明 (54)

药物与健美	郎景和 (56)
运动锻炼中常用的强壮药物	浦钧宗 (59)
口臭能够防治吗?	呼云之 (63)
怎样才能治好灰指甲?	齐 雨 (64)
分娩后如何保持健美	郎景和 (66)

第三章 环境气象与健康

环境与长寿	肖德桢 (70)
空气维生素——阴离子	琼 霁 (74)
元素与健康	李康庄 (78)
气候变化与急性心肌梗塞的发作	王衍文 (85)
老弱病者当心太阳发怒	王明远 (87)
噪音与健康	南 南 (89)
细菌并不一定都是健康的大敌	一 丁 (92)
拨准你体内的生物钟	裘 索 (93)

第四章 情绪、心理和健康

学会控制自己的情绪	刘成杰 (103)
笑有利于健康, 但不可狂喜	魏节堤 (106)
劝君莫忧愁	杨华渝 (110)
音乐可治病	张伯源 (113)
心理健康要从小注意	王效道 (116)
人格的完善有利于身心健康	刘成杰 (118)

第五章 饮食与健康

生命的基础物质——蛋白质	祥 玲 (122)
膳食的合理搭配可以增进你的健美	张素心 (124)

谈谈儿童膳食的构成	常 莹 (125)
托、幼四季食谱选登	(128)
脑力劳动者的膳食营养	张素心 (130)
饮食与减肥	刘存英 (133)
浅谈老年人的膳食营养	杨瑞芝 (134)
饮食调理好 更年返青春	张素心 (136)
茶——天赋的健康饮料	袁洪业 (139)
酒的功与过	谢帼明 (142)
过量食盐等于慢性自杀	左 林 (144)
奇妙的“红茶菌”	袁洪业 (148)
强化食品	袁洪业 (151)
果品的营养和药用	袁洪业 (155)
蔬菜的药用	帼 明 (160)
调味品的药用	秀 荣 (162)
饮食问答	(164)
使人得益非浅的纤维素	杨 锋 (167)

第六章 如何防治人类健康大敌——癌

什么是癌?	本章作者申文江 (169)
癌症严重威胁着人类健康	(171)
谨防化学致癌物质	(172)
如何消除致癌凶手黄曲霉毒素?	(175)
吃烧焦的鱼肉会不会致癌?	(178)
多吃脂肪会得癌吗?	(179)
小心使用食物添加剂	(181)
不良饮食习惯导致食管癌	(183)
在烟雾中的受害者	(184)

塑料食具能致癌吗?.....	(185)
为什么会得宫颈癌?.....	(187)
怎样早期发现大肠癌?.....	(189)
痣会变癌吗?.....	(191)
洗衣粉能致癌吗?.....	(192)
癌症遗传吗?.....	(194)
癌症能传染吗?.....	(197)
癌症能不能预防?.....	(199)
人体有抗癌的力量吗?.....	(201)
维生素C能防治癌症吗?.....	(204)
什么叫“防癌维生素A”?.....	(205)
怎样避免癌细胞人为播散?.....	(208)
精神紧张容易患癌	(209)
为什么肿瘤一定要综合治疗?.....	(210)
治疗癌症的新途径——加温治疗	(212)

第七章 长寿之道

青春能常在吗?	徐世延 (214)
征服衰老新探	卢伟成 (218)
核酸与年龄	卢伟成 (221)
八腕章鱼与“死亡腺”	卢伟成 (223)
保护心脏 延年益寿	张应锡 (226)
谈谈中风的防治	曲以兰 (230)
如何保护视力	周佩琰 (234)
老而不聋 防有其法	龚继祥 (238)
十四首抗老方剂	(240)
老年人的合理用药	刘沈秋 (246)

第八章 体育医疗

冠心病的医疗体育	卓大宏 (251)
颈椎病的防治	袁家齐 (255)
防治腰痛的方法	序 五 (259)
肩周炎的体育疗法	劳 彭 (264)
为了健康和长寿, 请试一试	骆勤方 (268)
谈谈痔疮的防治	彭述武 (272)
冷水锻炼和防治感冒	序 五 (275)
爱护健美的窗户——眼睛	董天恩 (279)

第九章 美姿运动

二十一天美姿运动	(283)
在日常生活中改善身材	(318)
使腿的线条更美的体操	(324)
健美操	张荣泉 (325)

第十章 气功疗法

新气功治癌初探	本章作者陶秉福 (330)
中老年人健康之友	(334)
怎样练新气功疗法	(340)

第十一章 国外健美知识参考

健康益寿的良方	(362)
以怎样的速度跑步最适宜	(366)
怎样减少您脸上的皱纹?	(367)
药草可以预防美容缺陷	(369)

快速减肥法	(370)
怎样放松疲乏的肌肉	(373)
椅子上的体操	(379)
怎样推迟衰老	(382)
怎样培养愉快的情绪	(385)
露出马脚的耳朵	(389)
在游泳池中治疗	(390)
脱脂食品好在哪里?.....	(392)
中老年人饮食的目标	(393)

第十二章 其 他

健康的性生活	吴阶平 (395)
怎样增强记忆力	杨荫昌 (402)
老人的大脑未必衰退	周立明 (407)

第 一 章

生 命 在 于 运 动

从祖国医学看“生命在于运动”

蔡 景 峰

根据司马迁《史记·扁鹊包公传》记载:有一次,名医扁鹊来到虢国,虢国正忙着给太子办理后事,因为虢太子已经“死”了半天了。扁鹊根据大家谈论的情况,觉得太子的病状并不象是真的死了。他要求进宫看看。一些大臣都认为没有希望了,看了也白费功夫。扁鹊坚持要看一看,虢国国君心想,扁鹊医术高明,让他试试看也好。扁鹊进宫,只是在太子的手腕上摸了摸,再摸摸两条大腿根就断定太子没有死。他终于和徒弟们一道,用多种治疗方法把太子救活了。

在一个骨科病房里,我们看到一些骨折的病人,在他们断骨的部位,都用杉木皮制的小夹板固定起来。奇怪的是,他们并没有卧床休息,而是在做肢体的各种操练动作,活动受伤的肢体。这种治疗方法叫动静结合治疗方法。它有着许多优点:过去,用石膏来固定骨折,绝对休息,在床上要躺一百天,才能愈合,用这种方法,只要六十多天;过去断骨的肢体,有时功能恢复得并不理想,本来能旋转 180° 的肢体,用绝对固定的方法只能旋转到 120° 甚至更少一些,用动静结合的治疗方法,可以完全恢复功能。

这两件事好象风马牛不相及,可是仔细一看,他们有

个共同的特点，就是立足于一个“动”字，重视“动”对人体生命过程的重要性，这就是中医论理论中的“恒动”观点。

现在看来，摸摸脉是否跳动，决定人的生死，那是极简单的事，没有什么希奇。其实不然，在二千四、五百年前的春秋战国时代，人们根本还不知道人体上还有跳动的脉管。扁鹊是我国最早利用跳动的脉搏作为判断生死的一种标准的医生。动静结合治疗骨折，更是立足于一个“动”字。

祖国医学认为，人身是一个小天地，人与天地必须相适应。这种“天人相应”的理论，也表明人体必须遵循春生、夏长、秋收、冬藏的动态规律，才能获得健康。

再从疾病的观念来看，中医也认为：只有动态的生理过程，才是健康的表现。比如，我们常听说，气滞了，血淤了，这些不动的气血，就是导致人体生病的基本病理过程。治疗疾病，就是利用各种办法和手段，来恢复气和血的正常流通畅达。拿常见的冠心病来说，归根结底，血淤是其主要病理过程，活血化淤是治疗的主要原则，这一原则，近些年来，被应用来治疗多种疾病，都取得相当满意的疗效。

要是“运动”对生命的重要意义，仅仅局限于人体处于病态时才体现出来，那就未免太消极了。中医古代有“上士治未病”的积极的预防思想，意思就是说，高明的医生（上士）在人没有生病之前，就想法来预防疾病，保持健康，方法是什么？就是积极地运动，以求得健康，达到长寿的目的。

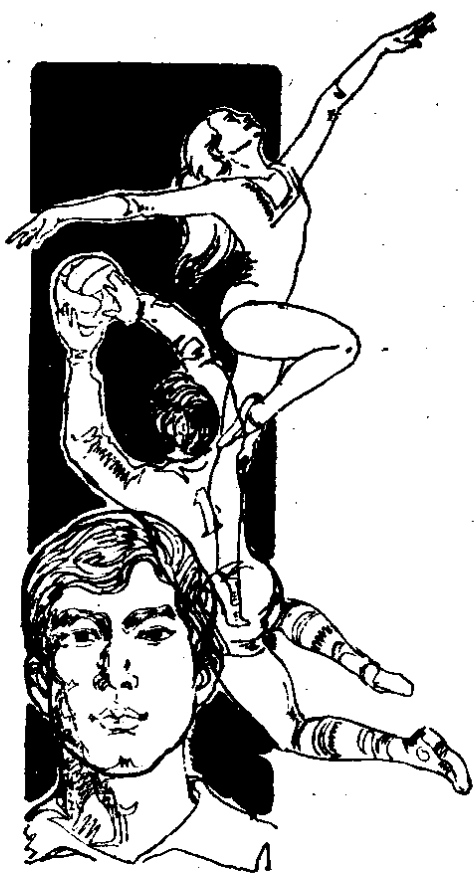
古人深知，好逸恶劳是疾病的重要原因之一。比如说，中医说的痿症，就是两条腿软弱无力，不能行动。这是中医四大难症之一。为什么多在老年人尤其是生活安逸的人之

中发生痿症呢？其中一个重要原因，就是缺少运动，病人多数是那些生活优裕，过分讲究吃喝的老年人，容易受到湿邪等的侵犯而成痿症。

据说，我国古代有个彭祖，高寿八百岁。八百岁，这显然是一种幻想，但是，彭祖是古代长寿者中之佼佼者，这却是不可否认的。这个有名的长寿者又是如何得到如此高寿的呢？《庄子·刻意》道出了其中的奥秘，他说，彭祖是用有意识地控制呼吸运动，吐故纳新，加上仿效熊、鸟一类动物的活动，才达到难得的高寿的。这就是他长寿的秘密。看来，生命的关键，还在于运动。到后汉三国时期，名医华佗编制了五禽戏，仿做虎、鹿、猿、熊、鸟这些动物，进行活动锻炼，不但治病，还可防病，华佗本人与弟子吴普等人，都活到九十多岁，百岁犹有壮容哩！后来，人们又根据五禽戏的道理，编制出太极拳、易筋经、八段锦、内拳功等一系列气功导引的锻炼运动，来保持健康，预防疾病。

为什么导引术能有如此大的积极作用呢？说到底，还是由于运动使周身气血得以流通的缘故。按中医的理论说，血是有形的物质，而气是无形的功能，血要流通舒畅，达到全身各个角落，没有气的推动是不行的，中医叫“气为血帅”。因此，导引、气功着眼的正是练“气”，使气不断地活动，以保持人体的活力。功夫深的练功人，可以有意识地“运气”，上至头部巅顶、下至脚掌足心，这种气的运行，用现代的语言来说，是调整人体抗病的免疫力和对外界气候因素的适应机能，以达到增进健康的目的。凡练好气功者，一般都是精神焕发，满面红光，肢体灵活，正是气帅领血不断流通的象征，也就是气血旺盛的象征，这种人抵抗疾病的能力特别高强。

我国古代不仅有各种体操、导引、气功，还注意用其他不同的活动，来调整气血的活动，其中主要的一项是散步。散步活动量并不大，然而，却使身体重要部位的肌肉，腰部、背部、腹部、四肢，都参加了活动。年老体弱者，心脏负担得起，又能活动气血。唐代养生家孙思邈在《千金方》中的“行不疾步”，“不欲甚劳，不欲甚佚（逸）”，又说“食毕当行步踌躇，计使中数里来…大益人。”就是要人每天散步，尤其是饭后，散步长达好几里，对人体健康大大有益。明代有个学者颜习斋在《言行录》中说得也很好：“养生莫善于习动，并不困疲，日益精壮。但学静息将养，便日就惰弱。”极力提倡运动，反对终日惰卧，正道出了古代中医“生命在于运动”这一观点的真理。



怎样科学用脑？

杨 荫 昌

脑力紧张

在现代劳动中，脑力劳动是普遍存在的，在日常生活中，更无人免于思维情感的活动，连同自然和社会环境的影响，使每个人都经历着暂时或持久的脑力紧张。比如，流水线上的工作，学习新技术的困难，不顺利时的烦

恼，天灾的威胁，嘈杂的环境，繁忙的交通等，这些无时不在兴奋人的神经，使人的精神神经活动紧张起来。这种紧张主要是脑力的紧张，但也伴随着呼吸、循环、消化等各器官系统及肌肉活动的紧张。

紧张带来的机体消耗，直接的后果就是疲劳。

脑力疲劳

脑力疲劳是每个人都经历过的，它很难用一句话来描述，而是包括一组综合的症状。比如，经过一段时间的紧张学习或思考之后，便会感到注意力不能集中，思维变得迟钝，继而头昏脑胀，甚至头痛起来。这种疲劳反应说明，大脑的兴奋能力是有一定限度的，超过限度就会产生疲劳，使大脑工作能力下降。这时，如果我们不使大脑得到适当的休息，而是以不断的刺激强加给大脑，勉强维持它的兴奋，那就很容易造成兴奋与抑制关系的紊乱，长此下去，就有可能产生某些疾病。尤其是少年儿童的生理及心理发育都未成熟，对疲劳的耐受性也比较差，既易于兴奋，更易于疲劳，这是他们的特点。

科学用脑

科学地使用脑力，不仅是提高脑力劳动效率的手段，也是延缓和消除脑力疲劳的措施。所谓科学用脑，就是按照大脑活动的规律合理地运用脑力。

首先，不论学习或工作都应有一定的志趣，这样才能全神贯注、孜孜不倦、轻松愉快、不易疲劳。如能感到学习或工作是一种享受，那就会消除情绪的影响，减轻紧张的程度。

其次，要有规律的生活制度。生活制度的规律化，可以在大脑的兴奋与抑制活动中建立起具有一定节奏的动力定型。生活制度的安排必须适应大脑和整个机体的活动规律，其

最重要的就是学习或工作与休息的交替。在时间安排上,学习或工作以产生疲劳为限,休息则以消除疲劳为度。

第三,要有科学的工作(学习)方法。学习和工作不仅需要连续性,还应有内容的交替性,比如作习题累了,如果念念外文,就能消除一些原有的疲劳感。同样,学习中单调地使用看、听、读、写等方法或单纯思考,比较容易产生疲劳,而把几种方法配合或交替使用,不仅不易疲劳,还可提高记忆效率。任何提高记忆效率的方法,比如复习和理解,同样是节省脑力的有效措施。

此外,要避免不良刺激对大脑的影响,如环境的噪音、精神的烦恼、身体的疾病等,同时要避免烟酒嗜好,以保护大脑的健康。

改善营养

大脑的重量虽然只占体重的四十分之一,但它对氧气的消耗却占身体的第一位,约等于全身用氧量的四分之一,比肌肉多十五至二十倍。安静状态下脑部的血流量相当于心脏排出血量的五分之一。血液循环不仅给大脑带来了新鲜的氧气,而且还输送着丰富的养料。可以说,从事脑力工作的人,虽然表面上坐着不动,但紧张的脑力活动所带来的生理上的消耗,不亚于一个体力活动者。

劳动消耗了能量物质,必须获得补充,其来源就是饮食。在一般饮食条件下,营养不是脑力的决定因素,期求单纯以营养增进脑力是片面的。但无论如何,营养对提高脑力和体力的作用仍是不容忽视的。

糖、脂肪和蛋白质是饮食的基本成分,也是人体能量的主要来源。但光有这些成分还不够,还必须包括一些维生素、矿物质及某些微量元素等。维生素、矿物质及微量元素的作用在

于调节生理机能。需要量虽小，但颇为重要。所以，饮食要多样化，以保证其他营养素的摄入。

休息和运动

疲劳了就需要休息。疲劳是生理上消耗的后果，休息则是一种修复过程。可以认为，大脑在兴奋时消耗能量物质，而抑制过程在于补充兴奋时丢失的东西。所以疲劳是机体的一种保护性反应，抑制是大脑的一种保护性机能，可以防止过度兴奋引起神经细胞功能的衰竭。

尽管睡眠是经过一天紧张的劳动后最充分的全身性休息，但在睡眠时间以外，仍然需要工作与休息的交替。否则，坚持全天工作是困难的。

休息的方法很多，根据自己的爱好，可以搞些消遣性娱乐和体育活动。

脑力工作时多半是采取静坐姿势，不仅维持姿势的肌肉易疲劳，而且全身其他器官系统的机能也不象体力活动时那样旺盛，跟不上脑力活动的需要，这是脑力劳动易于发生疲劳的原因之一。所以当疲劳发生时，应该舒展肌肉，活动全身。

工作间隙，做几次深呼吸、做几节广播操、打打太极拳、散步或短距离慢跑……，这些适度的运动不仅调剂了大脑的工作状态，使原来兴奋的部位转入抑制；而且由于血液循环的加速，改善了大脑的供氧，促进了大脑的代谢。



使人长高的方法

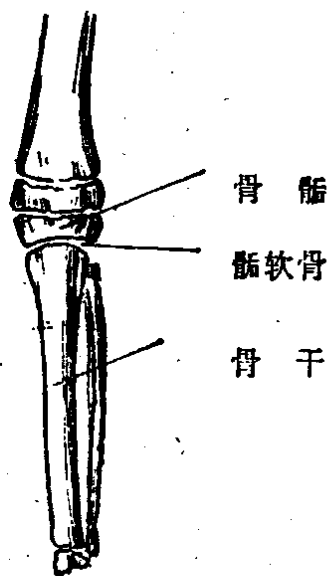
浦 钧 宗

体育锻炼能使人长高吗？这是个令人感兴趣的问题。为了正确回答和认识这一问题，必须了解人是怎样长高的？哪些因素影响长高？如何锻炼才有助于长高……。



人是怎样长高的？

人的长高决定于骨骼的生长发育。以与身体增长关系密切的下肢长骨为例：长骨按其部位分为骨干和骨髓（见图）。在骨髓和骨干之间的软骨称为骺软骨。长骨的生长主要是骺软骨的不断增生和逐步骨化。在骺软骨未完全骨化前，骨就可以不断增长，人就随之长高。成年以后，骺软骨全部骨化，骨干与骨髓连成一体，此时骨就不再增长，人的长高也就停止了。



人的身高增长过程，不是每一年都相同的。人出生后的前半年，身体增长的速度最快，平均每个月约增长2.5厘米；一岁的下半年则增长速度变慢，平均每个月约增长1.2厘米。这样一岁时的婴儿