



《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

《以德育生》钟明著

以德 養生



YIDEYANGSHENG
JIANKANG SHENGHUO DE JINYAOSHI

健康生活的金钥匙

钟明◎编著



贵州出版集团
贵州科技出版社

以德養生

健康生活的金钥匙

钟明◎编著



贵州出版集团
贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

以德养生:健康生活的金钥匙 / 钟明编著. —贵阳:
贵州科技出版社, 2016.5

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0421 - 5

I. ①以… II. ①钟… III. ①养生(中医)—普及读
物 IV. ①R212 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 227478 号

出版发行	贵州出版集团 贵州科技出版社
地 址	贵阳市中天会展城会展东路 A 座(邮政编码:550081)
网 址	http://www.gzstph.com http://www.gzkj.com.cn
出 版 人	熊兴平
经 销	全国各地新华书店
印 刷	贵阳科海印务有限公司
版 次	2016 年 5 月第 1 版
印 次	2016 年 5 月第 1 次
字 数	660 千字
印 张	28.5
开 本	787mm × 1092mm 1/16
书 号	ISBN 978 - 7 - 5532 - 0421 - 5
定 价	68.00 元

天猫旗舰店:<http://gzkjcs.tmall.com>

没有健康你还能有什么？

(代前言)

大病一场之后,2011年初我开始关注健康养生,在这之前我关注更多的是工作、事业。到了三十五六岁的时候,我的免疫能力十分低下,以至于一个普通感冒发展到输液也治不好了。当我发现自己的身体越来越糟糕的时候,才开始醒悟:工作再好,事业开拓得再辉煌,如果身体健康没有了,一切都将成为毫无意义,自己还将变成家庭、社会、国家的负担。健康养生涉及生活方式、科学锻炼、营养学、中医学、自然科学、社会科学、心理健康、道德健康等,对于我这样一个非学医出身且才疏学浅的人来说,研究健康养生的难度很大,要从头开始学,在学习的过程中我如饥似渴,越学越觉得自己以前多么无知。学习研究健康养生知识后,不由感慨,如果以前就有人告诉我现在所了解的这些健康科普知识,那么我的身体状况不可能如此之差。应该把健康养生作为人生的头等大事,如果没有健康你还能有什么?

据第六次全国人口普查汇总资料,2010年中国人口平均预期寿命达到74.83岁,比10年前提高了3.43岁。这要归功于医疗水平和生活条件的提高,然而中国人虽长寿但不健康,无疾而终的人是少数。有关数据表明:全国每年新发癌症病例约为312万例,平均每天确诊8550人,每分钟就有6人被诊断为癌症,每年因癌症死亡病例达270万例,约占全球癌症死亡人数的1/4。世界卫生组织估计全世界超过3.5亿人患有糖尿病,2014年的统计数据表明中国糖尿病患者约1亿,同时近5亿人正面临着未来罹患糖尿病的高危风险,糖尿病发病正呈现出年轻化的趋势。有关数据表明,目前中国高血压人数超过3.3亿,高血压是脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病的重要危险因素之一。全国老龄工作委员会办公室发布的数据称,我国失能老人已超过3700万,2015年将突破4000万,这些失能老人已经逐渐成为家庭和社区的沉重负担。目前,中国有3亿吸烟者,7.4亿人受到二手烟危害,每年有120万人死于因吸烟引起的相关疾病。有研究表明,与吸烟者共同生活的女性,患肺癌的概率比常人高出6倍,20%~30%的肺癌患者是由“二手烟”引起的。全国每天有1.3万人死于慢性病,除了衰老带来的正常的老年性疾病和环境因素外,上述疾病的发生,多数与不正确的生活方式和身体保健意识淡薄密切相关。病由心生,因心理和道德不健康带来的疾病势头迅猛。我国精神疾病患病率高达15%,15岁以上人群抑郁症患者超过3900万人,其中10%~15%选择自杀。心理疾病和精神疾病已超过心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾病,排名中国疾病种类之首,约占20%。

看完上述数据,心情沉重,我决心投身于健康教育事业,为周围群众健康水平的提高贡献绵薄之力。

全球每年有数百万人死于各种医疗事故或护理不当导致的感染,因此去医院比坐飞机更危险。世界卫生组织于1992年宣布:每个人的健康与寿命,60%取决于自我保健,15%取决于遗传因素,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候因素。然而,我们提高人民健康水平的思路还停留在医疗保障上,这种思路将导致群众的健康水平难以提高。

医院人满为患,只能说明健康教育抓得不好。有人说:许多人不是死于疾病,而是死于无知。中国工程院院士、解放军总医院肾脏疾病国家重点实验室主任陈香美说:“医学科普才能促进全民健康!”有人说:“正确的观念(科学知识)远比昂贵的药物和危险的手术更能帮助患者消除疾病。”有了正确的观念,你就会有正确的决定,你就会有正确的行为,你就可以预防许多疾病的发生。

健康教育才是人类健康长寿的根本措施。我认为,健康教育也是一种生产力,健康教育也是一种经济建设,且效益巨大。它会让我们少建许多工厂,少毁许多良田,生态环境保护才有了保障。健康教育的目的是人们的健康水平为此提高,社会负担因此大幅度下降,而社会生产力水平反而会提高。就我所在的地区来说,2012年农村医疗保险财政支付5500万元,城市居民医疗保险财政支付约4500万元;城镇职工和公职人员尚不清楚数据,但两项之合应该不少于城市居民。因此,2012年财政支付的医疗保险款项在1.5亿左右。我们要建多少个园区才能收到这么多钱?一般的工商户又要交多少税才能收到这么多钱?公费医疗造成的损失不亚于餐桌上的浪费。山西一家三甲医院的副院长说,有一位退休省级干部住一次院花费高达300万元。

生命因健康而幸福快乐,因疾病而枯萎!今天不为健康投资,明天必定为疾病埋单。需要提醒的是,你的健康不属于你一个人,关系到亲属、朋友、单位、事业,影响巨大。一个人的健康也是一种责任,是对家庭、对社会、对国家的责任。一个家庭的兴旺、一个单位的效率、一个有希望的民族在于个人的健康水平、群体的健康水平、人民的健康水平!

在本书编著的过程中,得到贵州省科学技术协会、遵义市科学技术协会、遵义市红花岗区科学技术协会的大力扶持,也得到了社会各界朋友的广泛关心,如:遵义市老城府后山社区,完美(中国)有限公司高级客户总监廖开芬,遵义市香港路石板街段家私房菜段国建经理,京特老北京布鞋遵义经销总经理方元洁,贵州百盛监理有限公司总经理喻以博,遵义市金鼎山镇大板水“大自然农庄”徐泽波、徐泽洪经理,电脑排版印刷工作室汪中福等单位和朋友的大力支持,在此一并表示衷心的感谢!

由于本人非专业研究健康养生能力水平有限,不当之处敬请批评指正。本书所有健康知识及观念、理念、方式、方法仅供参考!

编著者

2015年8月



目 录

第一篇 规律生活九个不能等

第一节 不能等渴了才喝水	(3)
一、饮用足量的水能避免肾结石的产生	(3)
二、多喝水能解忧愁	(4)
三、多喝水效益显著	(5)
四、喝水也要讲究科学	(6)
五、缺水给身体带来的多种危害	(7)
第二节 不能等饿了才进食	(9)
一、进食不规律会给身体带来许多危害	(10)
二、每天少吃一顿饭是减肥的误区	(11)
三、早中晚餐的比例和长期不吃早餐对身体健康的多种伤害	(12)
第三节 不能等累了才休息	(14)
一、过度疲劳引发身体疾病	(14)
二、科学的作息会大大提高工作效率	(16)
三、保障睡眠是生理健康的基础	(18)
第四节 不能等内急才解决	(29)
一、常憋小便对身体的多种危害及尿中健康密码	(29)
二、常憋大便对身体的多种危害	(31)
第五节 不能久等的性爱	(32)
一、禁欲引起人体免疫功能下降	(32)
二、禁欲会引起性器官逐渐退化	(33)
三、禁欲最容易诱发乳腺增生及乳腺癌	(33)
四、禁欲容易引发子宫疾病	(33)

五、禁欲容易引起心烦意乱而导致失眠	(34)
六、禁欲的人显得苍老,皮肤显得粗糙	(34)
七、禁欲会导致男子精子质量下降	(34)
八、有“性”助寿更长	(35)
九、不宜过性生活的人群	(37)
第六节 不能等病了才检查	(38)
一、定期体检使疾病早发现早治疗	(38)
二、预防疾病重在平时的身体保健	(39)
三、调整增强人体生理功能应选择纯天然保健品	(40)
第七节 不能成为等闲之辈	(45)
一、人要有精神寄托及和谐的生活方式	(45)
二、适当地劳动能使人健康快乐	(48)
三、远离家庭、社交和朋友就是远离健康	(49)
第八节 不能等老了才开始养生	(53)
一、身体保健应从婴幼儿时期开始	(53)
二、养生要从头到脚、从里到外全面兼顾	(55)
三、年轻人养生重在遵循自然规律	(173)
四、从小开始锻炼身体,有利于学习能力及成绩的提高	(173)
五、保养身体要成为生活中的行为习惯	(174)
第九节 四季养生不能等	(175)
一、春季养生七要诀	(175)
二、夏季养生六要诀	(178)
三、秋季养生四要诀	(183)
四、冬季养生八要诀	(185)

第二篇 除 陋

第一节 你都有哪些不良的生活习惯	(195)
一、滥用药物	(195)

二、缺少运动或者根本不动	(198)
三、有病不求医硬扛着	(198)
四、任意中断治疗	(199)
五、过度素食、节食、偏食及饮食单一	(199)
六、早餐与午餐合二为一	(200)
七、晚餐很晚并总是很丰盛	(200)
八、忽视常规妇科检查	(201)
九、主食摄入不足或主食精细化	(201)
十、交通要道边晨练、步行	(202)
十一、经常性不良坐姿	(203)
十二、长期抽烟	(203)
十三、经常性酗酒	(207)
十四、长期使用一种牙膏	(212)
十五、终日饱食	(212)
十六、用药物冲洗阴道和洗衣机洗内衣裤	(212)
十七、喜食过烫食物	(212)
十八、病时、睡眠不足用脑	(213)
十九、缺乏交流与笑脸	(213)
二十、过度压抑自己的情绪	(213)
二十一、饭前饭后喝茶	(214)
二十二、戴胸罩或者紧身短裤入睡	(214)
二十三、睡懒觉与睡回笼觉	(215)
二十四、经常性熬夜加班或长时间上网	(215)
二十五、喜食垃圾食品	(216)
二十六、忽视高血糖	(221)
二十七、食醋过量	(227)
二十八、痴迷搓麻将	(227)
二十九、长时间对着电脑用眼	(228)
三十、每天长时间看电视	(228)
三十一、房事过度和酒后、经期房事	(228)
三十二、用不良性格生活	(229)
三十三、经常吃夜宵	(229)
三十四、胡乱服用保健食品	(230)
三十五、食盐过量	(231)
三十六、进食不专心	(232)



三十七、进食时狼吞虎咽	(232)
三十八、远离阳光	(232)
三十九、饭后即步行或运动	(233)
四十、蒙头而睡	(234)
四十一、睡前玩手机或整天玩手机	(234)
四十二、食用潜在变质食品或使用过期、不洁有毒生活用品	(236)
四十三、经常喝纯净水	(236)
四十四、经常食用塑料包装的食品	(237)
四十五、饭后即食水果	(237)
四十六、7 种危险时刻洗澡	(238)
第二节 良好的生活习惯可增寿	(239)
第三节 10 种可能致癌的生活方式	(239)
一、吸烟	(240)
二、每天锻炼少于 30 分钟	(240)
三、过量饮酒	(240)
四、常饮、常食含糖饮料及食品	(240)
五、蔬果摄入过少	(241)
六、红肉摄入过多	(241)
七、盐摄入超量	(241)
八、喜欢食用垃圾食品	(241)
九、高脂饮食	(242)
十、不良情绪	(242)

第三篇 碱食(蚁食、杂食)

第一节 吃死的人比饿死的人多	(245)
一、吃得越好,吃得越多死得越快	(245)
二、选择食物的荤素(酸碱)比例决定你是否健康	(245)
三、癌症与体质酸碱的关系	(247)
第二节 少食是健康长寿的基础	(252)
一、少吃点能减轻肠胃、心脏负担	(252)

二、饱食使大脑代谢紊乱	(252)
三、饱食损伤细胞,使人早衰	(252)
四、长期饱食会引发系列疾病	(253)
五、减少热量的摄入能延缓衰老	(253)
六、小心吃出老年痴呆	(254)
七、什么高档的营养都只能适当摄入	(254)
第三节 科学合理的膳食	(255)
一、饮食八宜	(255)
二、常食五谷杂粮身体更健康	(256)
三、科学的主食搭配、食物烹饪方式等介绍	(261)
四、素食者比肉食者健康长寿	(268)
第四节 过量食肉对人体的危害	(277)
一、肉类可转化的毒素多	(277)
二、富含致癌物	(278)
三、化学毒物	(279)
四、带病的动物及动物饲料	(280)
五、肉类易腐败产生毒素	(280)
六、经常食用肉类易患肾病、痛风、关节炎	(281)
七、肉食者排泄困难、易生便秘	(281)
八、肉食者易患高血压、心脏病	(281)
第五节 肉类选择的科学梯次	(282)

第四篇 猴行(多动少静)

第一节 长久规律的运动才能保障人体的健康	(290)
一、名人的长寿经——运动	(290)
二、“狼”医生的故事	(291)
三、剧烈运动(无氧运动)不适合做健身运动	(292)
四、快走运动可全面改善身体亚健康状态	(292)
第二节 快走是最好的补药	(295)
一、快走是世界上最广泛和最好的健身方式	(295)
二、快走比慢跑安全	(295)

三、Walking 是最好的补药	(295)
四、能坚持的懒人的运动	(296)
五、走出好身材,健身减肥两不误	(296)
六、愉悦身心,快乐快走	(296)
七、零成本,高回报	(297)
八、运动能改善帕金森病的症状	(297)
九、变换倒步走促进健康	(298)
十、做好准备再出发	(298)
十一、慢跑也是一种较为科学实用的健身方式	(299)
第三节 缺乏运动身体会产生的疾病	(300)
一、颈椎病	(300)
二、腰椎病	(301)
三、尾骨受伤	(304)
四、屁股“生茧”	(304)
五、肌肉酸痛	(305)
六、食欲不振	(305)
七、心肺功能减弱	(306)
八、记忆力下降	(306)
九、痔疮	(307)
十、便秘	(307)
十一、大肠癌	(307)
十二、静脉曲张和前列腺炎	(308)
十三、肩周(关节)炎	(308)
十四、排尿不畅	(308)
十五、男性不育	(309)
十六、女性不孕	(309)
十七、长“危险脂肪”	(309)
十八、肥胖	(310)
十九、糖尿病	(311)
二十、肺梗死	(311)
二十一、帕金森病	(312)
二十二、盆腔瘀血综合征	(312)
二十三、手僵硬、眼胀痛或疲劳	(312)

第五篇 童 心

第一节 拥有童心未泯就能延缓你的衰老	(315)
一、如果拥有童心,就拥有了健康长寿的心理基础	(315)
二、要像孩子一样学会很快忘记烦恼	(316)
三、老年人拥有童心未泯会更加健康长寿	(316)
四、心态健康的人更长寿	(317)
五、意志坚定更有利于健康长寿	(320)
第二节 快乐生活的要旨是什么	(322)
一、对生活不抱怨快乐更无限	(322)
二、热爱生命、敬畏生命,拥有正确的生死观	(323)
三、事要了,追求无我烦恼少,健康长寿跑不了	(326)
第三节 烦恼都是自找的	(329)
一、制订不切实际的目标	(329)
二、喜欢批评指责埋怨	(329)
三、拖延问题,激化矛盾	(330)
四、以殉难者自居	(330)
五、只知道拥有不懂得坦然面对失去	(330)
六、不良心理或性格造成的烦恼	(330)
第四节 病由心生,养生先养心,养心是健康长寿的根本	(336)
一、心理社会因素对身体健康的重大影响	(337)
二、不良心理及情绪引发多种病症	(338)
三、心身疾病的应对良方	(343)
第五节 心理疾病的诊断标准	(345)
一、心理疾病的特点	(345)
二、心理疾病的常见症状	(345)
三、心理疾病的十大诱因	(348)
四、心理健康的标志与标准	(350)

第六篇 淡定(从容)

- 第一节 淡定是人生的一种境界 (353)
- 一、淡定是一种人生的层次 (353)
- 二、淡定是一种益于身心健康的生活智慧 (353)
- 第二节 淡定的人会更幸福、快乐、健康 (354)
- 第三节 悲喜有度,凡事淡定 (354)
- 一、不要乐极生悲,要保持平常心态 (355)
- 二、不要抑郁成疾,要内心时常充满阳光 (355)
- 三、不要紧张多疑,要胸怀淡定坦荡 (360)
- 四、不要生气、发怒,要宽容、平和 (361)
- 五、淡定就是处变不惊 (365)

第七篇 龟欲(寡欲)

- 第一节 知足就是幸福和快乐 (369)
- 一、欲壑难填福报变灾难 (369)
- 二、财富权势不一定能换回幸福 (370)
- 三、懂得控制欲望才能保存现有的幸福 (373)
- 第二节 舍弃就是获得健康长寿、幸福快乐的秘诀 (375)
- 一、获得健康长寿不是得到多少,而是懂得放弃 (375)
- 二、贪婪是一种心理疾病,毁灭的是自己 (377)
- 三、幸福是什么 (382)
- 第三节 健康快乐最值钱 (383)
- 一、经营健康就是经营财富,财富却不能赎买健康 (384)
- 二、人生不过几十年,健康快乐最值钱 (384)
- 三、人生如赛场,健康才是最后胜利的终极目标 (385)

第八篇 感 恩

第一节 用感恩的心生活身体更健康	(389)
第二节 感恩是一种美德	(390)
第三节 懂得感恩要知福	(392)
第四节 心怀感恩寿更长	(393)

第九篇 仁 爱

第一节 仁爱是健康长寿的秘诀	(397)
一、仁爱者有一颗宽容善良的心	(397)
二、行善者更为长寿	(398)
三、仁爱是增强免疫力的最好武器	(399)
第二节 仇恨作恶只能让你早点离开这个世界	(399)
一、怨恨仇恨者是最大的输家	(400)
二、仁爱者养身,作恶者短寿	(401)
三、积善之家必有余庆,积恶之家必有余殃	(402)
第三节 养生先养心,养心先养德	(403)
一、君子与小人的德行区别	(405)
二、君子淡泊名利内心宁静	(407)
三、君子宽容乐观	(407)
四、君子寿更长	(407)
第四节 养生的根本在于内心安宁与无愧	(408)
一、挡风玻璃上有张致歉条	(409)
二、光明磊落襟怀坦荡的晏殊	(409)
三、一诺千金	(409)

四、不赚亏心钱反而生意兴隆	(410)
五、问心无愧	(410)
六、心病还须心药医治	(412)
第五节 仁爱是以德养生的核心	(415)
一、爱是以德养生的核心	(415)
二、博爱的心灵如浩瀚的天空深邃广阔	(417)
三、爱人如己,积善成德,仁爱让生命更加快乐年轻	(420)
《以德养生:健康生活金钥匙》诞生记	(441)



第一篇 规律生活九个不能等

- | | |
|-----|------------|
| 第一节 | 不能等渴了才喝水 |
| 第二节 | 不能等饿了才进食 |
| 第三节 | 不能等累了才休息 |
| 第四节 | 不能等内急才解决 |
| 第五节 | 不能久等的性爱 |
| 第六节 | 不能等病了才检查 |
| 第七节 | 不能成为等闲之辈 |
| 第八节 | 不能等老了才开始养生 |
| 第九节 | 四季养生不能等 |



法国作家巴尔扎克说：“规律生活是健康长寿的基础！”

假如我们的生活长期处于一种无规律的状态之下，机体的各器官该休息的时候得不到休息，短期以代偿功能弥补，但长期这样透支就会产生器质性的病变，最后因生病而不能工作。反之，机体各器官在一张一弛有规律的活动中不但能保持人体旺盛的生命力，而且机体的免疫力亦特别强大，即使机体出现一些小毛病也可以通过其调节功能很快恢复健康。据统计，健康百岁寿星之中，几乎都有一个共同的特点，那就是生活有规律。这对养生爱好者来说，是一条十分值得借鉴并且遵循的经验。《黄帝内经》：疾病“或生于阴，或生于阳”，与阴阳平衡有关，又与“饮食无节，起居无常，喜怒无常”有关，古人早就发现生活规律和情绪养生的关键作用。

大自然有它自己的规律，人作为自然界的生命体，也有人体自身的活动规律，即人体“生物钟”。人的一切生命活动，都是在生物钟的支配下进行的，就如同植物到了季节就开花，鱼儿到了周期就要产卵一样。生物钟运转正常，身体就能健康、抗衰、延寿；相反，扰乱了生物钟，运转不正常，人就容易得病、早衰、折寿。因此，我们要精心呵护生物钟，使其免受干扰破坏，从而在源头上保障我们的身体健康。生活的规律应与人体内的生理过程和物质代谢的规律相适应，与人体生物钟的规律相适应。其实，保护生物钟最有效的方法，就是规律自己的生活，遵循昼夜规律、季节规律，按时作息，定时定量饮食，在既定的时间范围内锻炼，并且形成“制度”，常年坚持，特殊情况下才停止或暂缓。

生活中有些人常有这样的习惯：不到渴的时候不喝水；不到饿的时候不吃饭；不到累的时候不休息；不到万不得已不会上厕所；只有生病的时候才会去医院；无所事事、不与人交流、没有信仰及良好的爱好；认为自己的身体还很健康，所以要等到老的时候才去锻炼身体；养生违背季节的轮回。研究表明：以上行为是在破坏自己的健康。所以，我们要做到规律生活九个不能等。