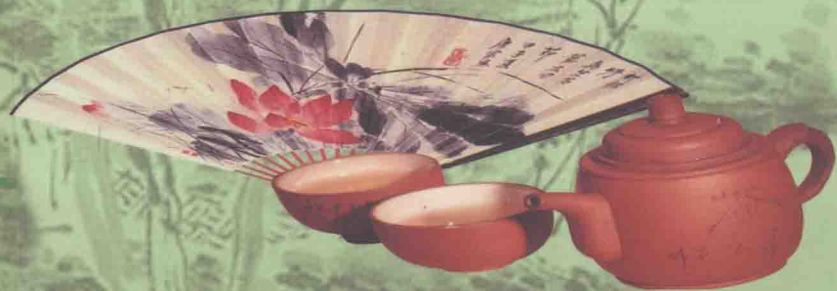


最新·科学·全面·实用的健康指南

养生·健康·长寿

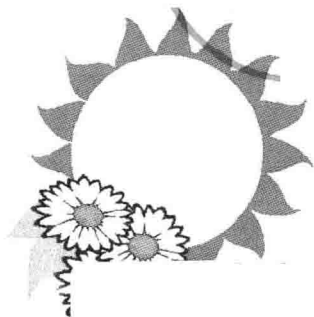
迟广训 著



吉林文史出版社

养生·健康·长寿

迟广训 著



吉林文史出版社

(吉)新登字 07 号

Yangsheng Jiankang Changshou

养生·健康·长寿

迟广训 著

责任编辑:杨晓天

封面设计:程雪飞

吉林文史出版社 850 毫米×1168 毫米 开本 10.375 印张 100 千字

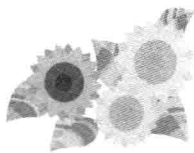
(长春市人民大街 4646 号) 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

长春方圆印业有限公司印刷 印数:1-1000 定价:28.00 元

吉林文史出版社发行 ISBN 7-80626-797-2/G·399

版权所有

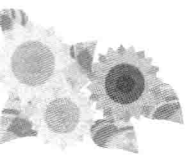
侵权必究



序 言

元旦前夕，吉林省养生保健协会理事迟广训先生给我送来了他著述的这本书的铅印书稿。我一连看了几天，非常欣慰并有心得。

众所周知，人类社会发展到今天，早已达到信息时代高科技发展阶段，无论是飞船航天，跨越太空，寻找外星生命，或者是高频率、高速度的不断提升，早使地球缩成了一个小小的诺亚方舟。但是，在这个世界上，最珍贵的还是创造这些先进科学技术的人类自己！因此，人类在谋求改善自身生存环境的同时，绝不忽略对自身健康之求索。于是，在20世纪后几十年间，整个人类都在追求健康。世界卫生组织，则不误使命地激情昭示：20世纪末，人人要享有卫生



保健!在如此历史与时代大背景下,在人民大众自觉参与各种健身活动的恢弘形势下,一些专家学者、有识之士则潜心思辨,研究梳理,归纳出整套的指导大众科学健身的理论与方法,我友广训先生当是其中一位。

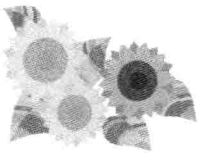
广训先生在前言中写到:“养生就是保
养生命,预防疾病,使身体、心理和行为健康。”用“保养生命”来诠释“养生”,我认为甚佳,既简练,又准确。假如,把人的一生分为:无病、患病、痊愈康复三个阶段看,人一出生,就需要养生,在自然成长的时候,就要用养生的措施保养生命,预防疾病的发生,使自身能够健康的成长,这可视为人生旅途的第一阶段,无病阶段。一旦出现疾病,就需要用医疗手段来解除病痛,这一时期,除了用医药治病外,往往还要配合一些



养生措施,如锻炼、食疗、按摩、心态、习惯、睡眠等,这可视为人生旅途的第二阶段。这一阶段是以医疗手段为主,以养生手段为辅。病愈后,康复期需要继续养生,使身体强壮,达到长寿的目的,这是人生旅途的第三阶段。

纵观人生三个阶段,每一阶段都要养护生命。第一阶段养生最为重要。如这一阶段养生成功,就不会出现疾病,一生健康,不是人人所企盼的吗?我想,人人都能从小做起,注意养生,终生无病,就不是奢望!

广训先生经过悉心研习,艰辛劳动所著述的《养生·健康·长寿》一书,总结出了“七联”养生法,其特点是内容丰富,观点独到,方法新颖,条理析透,语言简练,举例典型,通俗易懂,简便易行,引领健康,是一部帮助大众科学正确地开展养生保健活动的



序 言

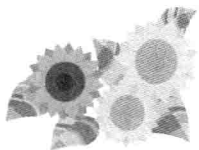
普及读物。我想本书的出版对广大读者大有裨益！

顺祝各界朋友健康·长寿·幸福！

吉林省养生保健协会会长

王 者 悦

2005年1月18日



前 言

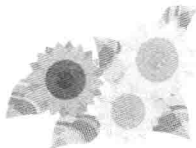
健康长寿,古今中外为人们所盼。关注健康,珍爱生命是人类永恒的主题。我国古代的医学家和营养学家对养生保健进行了卓有成效的探索和实践,给人们留下了丰富的知识和经验,也奠定了近代养生的基础。近代世界各国对养生保健从生物学、医学、心理学和社会学等各个领域,进行了深入的研究和探索,取得了丰硕的成果,健身方法,传搞无穷,有力地推动了全民健身活动。

人民的健康水平关系到一个国家和民族的兴旺发达。随着我国社会的进步,生产力的发展,生活水平的提高,特别是受非典的影响,人们普遍树立了健康理念。期望的不只是寿命的延长,同时,也希望提高生命



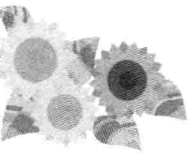
质量,增强了自我保健意识。注重养生、健身,选择适合自己的生活、生理、心理等特点的习惯和活动项目,以文明健康的生活方式,通过调剂,改善生理功能,增强免疫力,预防疾病,延缓衰老,增强体质,提高生活和生命质量,提高整体健康水平,探索长寿规律,实现健康老龄化。至使我国平均寿命男性为69岁,女性75岁,突破百岁的老人日益增多,积累了丰富的养生健身经验,推动了生命科学的研究,这是一个可喜的现象。

现代医学研究表明,随着生活水平的提高,目前危害人们健康的大多数疾病,其发生发展都与患者的生活方式,饮食习惯,心理状态,精神状态,行为方式,睡眠习惯,运动量等有密切关系。若能在生活中克服不利于健康的因素,人就可以不得病或少



得病。人不要在有病时才治病，要在没病前防病。要积累健康，不要透支健康。养生就是保养生命，预防疾病，使身体、心理和行为健康。健康是生命的源泉。没有养生就没有健康。健康是指通过自我保健使身体达到最佳的状态。没有健康就没有长寿。谁都想健康长寿，但真正做到是一件很不容易的事情。要想健康长寿，一要选择多元化、经常化、功效化，适合自己的方式养生，并在实践中不断丰富和完善经验；二要提倡“养生砌砖论”，做到综合性，把养生当成是“喘气工程”，坚持终身；三要力求宝塔式的健身效果。塔基是各种有效的健身措施，塔尖是健康长寿。

养生保健工作，在任何一个人身上都会对健康起到保护和促进的作用。养生保健做的越好，人的健康水平和寿命就越高。



前 言

身体健康,全靠自己。每个人都有使自己成为健康人的方法。重要的是贵在坚持。

本人在书中汇集了古今中外名人养生健身的宝贵经验,在长期的生活实践中研究、探索、积累、总结、借鉴出了“七联”养生法,即:关注健康,锻炼身体,科学饮食,按摩保健,心理平衡,规律生活,重视睡眠,其目的是科学管理生命,提高健康水平,作为养生健身海洋中的一滴水,献给想健康长寿的朋友们。

本书由吉林省养生保健协会会长王者悦先生作序言,赵晓峰、刘子强、李丹三位医学、营养专家给予了审阅指导,在此深表谢意!

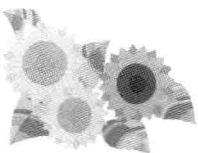
迟 广 训

2005年1月16日于长春



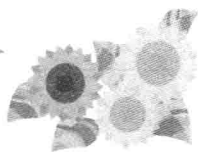
目 录

第一章 关注健康	(1)
一、把握生命周期,确保身体健康	(3)
(一)健康期	(4)
(二)危险期	(4)
(三)高危期	(5)
(四)安全过渡期	(5)
(五)相对安全期	(6)
二、影响身体健康的因素	(6)
(一)社会因素	(7)
(二)遗传因素	(8)
(三)饮食、营养因素	(8)
(四)锻炼因素	(9)
(五)保健因素	(9)
(六)生活条件因素	(9)
(七)疾病因素	(9)
(八)生活方式因素	(10)
(九)生存环境因素	(10)



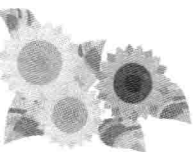
目 录

(十)家庭因素	(11)
三、身体健康的重要性	(11)
(一)从社会上看身体健康的重要性	(11)
(二)从工作上看身体健康的重要性	(12)
(三)从家庭上看身体健康的重要性	(13)
四、养生保健要坚持“三性”	(13)
(一)综合性	(14)
(二)功效性	(14)
(三)终身性	(14)
五、注重递进式养生	(15)
(一)生理养生	(16)
(二)心理养生	(17)
(三)哲理养生	(18)
六、古今中外名人健身养生法	(20)
(一)古代名人健身养生法	(20)
1.老子的遵循自然法则养生法	(20)
2.孔子的以德助寿养生法	(22)
3.白居易的乐天养生法	(23)
4.陆游的五诀养生法	(26)
5.苏轼的“三戒、四常”养生法	(29)



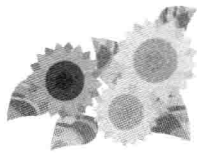
目 录

6.高桐轩的十乐养生法	(33)
7.孙思邈的八字养生法	(35)
8.罗结的以其自然养生法	(38)
9.曾国藩的五诀养生法	(40)
10.乾隆的十六字养生法	(41)
(二)现代名人健身养生法	(44)
1.毛泽东的十六字养生法	(44)
2.朱德的四诀养生法	(47)
3.谢觉哉的十诀养生法	(50)
4.张学良的八字养生法	(54)
5.蒋介石的三诀养生法	(56)
6.郭沫若的二诀养生法	(57)
7.茅以升的五诀养生法	(58)
8.丁泽民的四关养生法	(60)
9.冉大姑的四诀养生法	(62)
10.韩美林的五诀养生法	(63)
(三)外国名人健身养生法	(65)
1.伏尔泰的强身养生法	(65)
2.康德的五诀养生法	(66)
3.巴甫洛夫的三诀养生法	(68)



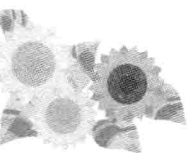
目 录

4. 罗素的强身养生法	(69)
5. 泰戈尔的心理平衡养生法	(70)
6. 萧伯纳的三诀养生法	(73)
7. 希尔的九诀养生法	(74)
8. 卓别林的四注重养生法	(77)
9. 安塔斯的六字养生法	(78)
10. 里根的四诀养生法	(78)
第二章 锻炼身体	(81)
一、锻炼的目的	(81)
二、锻炼的特点	(82)
三、锻炼的原则	(83)
四、锻炼的形式	(85)
五、锻炼的注意事项	(85)
六、锻炼的六种效应	(88)
第三章 科学饮食	(92)
一、科学饮食的含义	(92)
二、科学饮食在健康中的作用	(93)
三、食物营养在人体中的作用	(95)
四、营养均衡在人体中的作用	(98)
(一) 蛋白质	(100)



目 录

(二) 脂肪	(103)
(三) 碳水化合物	(105)
(四) 水分	(107)
(五) 纤维素	(108)
(六) 维生素	(110)
(七) 微量元素	(111)
(八) 氨基酸	(113)
(九) 绿色食物	(114)
五、维生素在人体中的作用	(115)
(一) 维生素 A	(116)
(二) 维生素 B ₁	(118)
(三) 维生素 B ₂	(120)
(四) 维生素 B ₃	(122)
(五) 维生素 B ₅	(123)
(六) 维生素 B ₆	(124)
(七) 维生素 B ₁₂	(126)
(八) 维生素 H	(127)
(九) 维生素 C	(128)
(十) 维生素 D	(129)
(十一) 维生素 E	(130)



目 录

(十二)	维生素 M	(132)
(十三)	维生素 K	(133)
(十四)	维生素 P	(134)
(十五)	胆碱	(135)
(十六)	肌醇	(135)
六、	微量元素在人体中的作用	(136)
(一)	钙	(137)
(二)	磷	(139)
(三)	镁	(140)
(四)	铁	(141)
(五)	钾	(143)
(六)	锌	(144)
(七)	钠	(146)
(八)	铬	(147)
(九)	锰	(148)
(十)	铜	(149)
(十一)	碘	(151)
(十二)	硒	(151)
(十三)	锗	(152)
(十四)	硅	(153)