

JIAANKANGXINGGAINIAN

健康新概念



秋光杂志社编

健康新概念

秋光杂志社编

前 言

健康，在今天已经日益成为人们普遍关注的主题；健康，也成为我们衡量幸福生活的一个重要标志。重视健康、讲究健康，这是我们社会文明和进步的体现。

然而，怎样才能健康呢？这是需要我们共同去寻找答案的，我们认为，健康，首先要树立符合健康要求的观念，养成科学的生活方式。在过去的生活中，我们每个人都在不自觉中形成了自己的生活习惯和方式，它直接影响着健康，所以我们每个人都应该重新审视自己的生活方式，重新思考自己的生活观念。看看自己有没有认识上的误区？知识是否老化？生活方式是否科学？有些人认为我从来都是这样做的，别人也是这样做的，就是对的，但事实上有些行为并不科学，甚至违反科学。比如一些老年人，认为血压低一点没关系，其实低血压会对心脑血管导致严重供血不足，其危害程度不亚于高血压。此外，我们如何学会做一个聪明幸福的老人，也是十分重要的，巧妙灵活地处理好身边的各类矛盾，我们就会远离烦恼，永葆生命之树常青不败。还有，我们往往容易忽视生活上的细节，比如有些人认为一点头痛没有什么大不了的，但实践证明这是一些严重疾病的早期信号或是突出症状，不能不高度警觉。其实日常生活中的小事并不小，它会由量变发生到质变，危害健康。有些生活中似是而非的做法和观念，都需要我们来一次更新认识，树立新的健康概念。只要遵循科学的生活方式，我

们就可以拥有健康幸福的生活。

我们在本书的编辑中，始终坚持理论和实用性融为一体的原则，将历年《秋光》杂志上“健康顾问”栏目的精彩文章精选成书，涵盖与人的健康息息相关的心理、运动、饮食、情感、药膳、常见疾病防治等方面，力图从生活的各个层面、现实中的细小事情来阐述生活中的一些新观念，提供一些新的知识。比如老年人健康长寿的秘诀；又如一些食物相互搭配得当，可使两者的成分“优势互补”，使其营养增值；再如少吃多餐可降低胆固醇……本书向大家阐释的健康新概念都是经过实践检验和医学界验证的，对我们的精神及生活有着较好的服务性、指导性，将会使大家的生活变得更加科学和健康。

社会不断发展，人的观念逐日更新，让我们共同努力，不断探索有利于健康生活的观念和做法，形成科学、健康、文明的生活方式，为我们幸福健康的明天而努力。

目 录

心 理 与 健 康

长寿的秘诀——忘记年龄.....	(2)
健康的一半是心理健康.....	(3)
长寿者的心理特征.....	(5)
人老须防好胜心理.....	(7)
小事糊涂益健康.....	(8)
学会“忘记”.....	(8)
不老人生的“密码”——“三自一包”.....	(9)
敢于向“丧失”挑战.....	(11)
人缘好自能康寿.....	(12)
如何创造美好晚年.....	(13)
心脏怕生气.....	(14)
不要让习惯成为精神包袱.....	(15)
人到老年适度紧张益处良多.....	(16)
快乐原来很简单.....	(18)
宽容胜过良药.....	(21)
自信与长寿.....	(22)

运 动 与 健 康

“晨练”有考究.....	(25)
自我按摩 强身健体.....	(26)

健身新法——拍拍打打	(27)
祛病延年话“十招”	(29)
古人饭后养生谈	(31)
简易健身助君祛病延年	(33)
老年保健三招	(34)
老人勤快 健康常在	(35)
老年人运动五戒	(36)
安眠三步法	(38)
卧式呼吸操 增强肺功能	(39)
勿忘劳作	(40)

饮食与健康

餐桌上的新时尚	(43)
洋葱：餐桌上的“蔬菜皇后”	(45)
防癌膳食知多少	(45)
老年人吃肉有讲究	(47)
常吃肉皮好处多	(49)
别小看葱白豆豉	(50)
肾虚腰痛的食疗方	(51)
饮食过咸危害多	(53)
心烦意乱 药粥可安	(54)
教你煲汤	(56)
食物巧搭配有益健康	(58)
红枣保健新功能	(59)
常吃玉米益长寿	(60)
吃猪蹄防神经衰弱	(61)

家庭烹饪用何酒	(62)
健身益体吃红薯	(63)
生姜用途广	(64)
凉拌茄子能防微血管破裂	(65)
西红柿疗疾八法	(66)
蔬菜中有“降糖药”	(67)
蔬菜汁的营养与药用	(68)
哪些食物不可空腹吃	(70)
吃出好记性	(71)
糖尿病病人的美味菜肴	(72)
食甲鱼并非人人皆宜	(73)
头晕眼花的食谱	(74)
盛夏的保健饮食	(75)
吃花生可预防冠心病	(75)
鱼的不同功效	(76)
生活中的最佳食物	(77)
牛奶的药效与饮用方法	(79)
哪些病人不宜吃鱼	(80)
弱碱性食物有利健康	(81)
香蕉蘑菇降血压	(82)
几种健康食物	(82)

情感与健康

希望——老年人的精神支柱	(86)
多情人不老	(87)
牵手走至生命的尽头	(89)

“晚秋蜜月”两老情更深·····	(90)
老年人的性生活·····	(92)
痔疮者忌过频性事·····	(94)
房事与天时、地利、人和·····	(94)
房事不当 自寻烦恼·····	(96)
老年夫妻同床共眠好·····	(98)
老夫老妻 嬉戏益心·····	(99)
老两口吵架莫当真·····	(100)
老年人与子女相处把握“三不”原则·····	(101)

医 疗 保 健

怎样预防老年痴呆·····	(104)
高血压病可循三级预防·····	(105)
高脂血症的缘由和对策·····	(107)
心梗后如何自我调适·····	(109)
老风湿关节炎怎么调治·····	(111)
老人也需防甲亢·····	(112)
怎样护理老年卧床病人·····	(113)
男性更年期怎么办·····	(115)
前列腺有八怕·····	(117)
怎防心绞痛再发·····	(119)
怎防夜间哮喘·····	(121)
老年性白内障的两级预防·····	(122)
糖尿病如何治疗才能达标·····	(124)
高血压患者亦能活到耄耋之年·····	(126)
“冻结肩”怎样“解冻”·····	(128)

妇女乳房须防癌变·····	(130)
腿痛抽筋与冠心病·····	(132)
中风救治宜快·····	(134)
低血压种种·····	(136)
功能性消化不良的中医治疗·····	(138)
按压耳穴止心绞痛·····	(140)
老年人上消化道出血的危险性·····	(141)
头痛莫大意·····	(143)
落枕怎样治疗·····	(144)
“上火”是怎么一回事·····	(145)

药膳保健

服食中药与日常饮食·····	(148)
祛病延年话大黄·····	(150)
秋燥来时药膳防·····	(152)
中药必须辨证服用·····	(154)
“老慢支”的克星——百合·····	(156)
食疗佳品薏苡仁·····	(157)
药膳巧治糖尿病·····	(159)
美容益寿六佳品·····	(160)
药苑奇秀话“四珍”·····	(161)
益气升压汤 治疗低血压·····	(164)
慎防药物引发高血压·····	(165)
药膳调治冠心病·····	(167)
冬令话“进补”·····	(168)
夏季清补三药膳·····	(170)

板蓝根的效应·····	(171)
盗汗食疗方·····	(172)
消化性溃疡中药治·····	(173)
调治遗精的药膳·····	(174)
有香姜椒糖散 何愁寒泻不止·····	(175)
降血脂的保健汤·····	(176)
养生药膳——四物汤·····	(176)

保 健 小 常 识

中老年要适当补充三大维生素·····	(179)
最简便的防癌措施·····	(180)
老年人饮水的最佳时间·····	(181)
热水泡脚 强身健体·····	(182)
疲劳时吃点啥·····	(183)
何物匆匆催人老·····	(183)
教你七招防毒素·····	(184)
晚餐宜早、少、素·····	(186)
出门旅游带点醋·····	(187)
不宜睡午觉的老人·····	(188)
不吃早餐易中风·····	(188)
老人早起别早吃·····	(189)
老年人不宜穿无跟鞋·····	(190)
五十岁后减肥将减寿·····	(190)
酷热天时防中暑·····	(191)
老人高热怎样护理·····	(192)
味道与养生·····	(193)

调味料影响药效·····	(194)
服药后恶心呕吐怎么办·····	(195)
少吃多餐可降低胆固醇·····	(195)
勤动脑有利于长寿·····	(196)
抗衰防老贵有“度”·····	(197)
少寐与健康·····	(199)
瞬间休息——老年人对抗疲劳妙法·····	(200)
科学饮水助长寿·····	(201)
洪昭光教授健康箴言·····	(202)

心理学与人类健康

心理与健康

长寿的秘诀——忘记年龄

心理学家为老人们提供了一系列延缓衰老、保持健康长寿的锦囊妙计：保持乐观、学会幽默、适当运动、增加营养、忘却过去的不愉快……但其中最为关键的一条秘诀是——“我不老”。

“我不老”，这是延缓衰老、保持健康长寿必须的一种心理前提。

人的心理年龄与生理年龄并不完全同步，人的心理衰老与生理衰老并非一定并行发展。“少年老成”，说的是年轻人的心理年龄发展先于生理年龄发展；“未老先衰”，说的是中老年人的心理年龄早衰于生理年龄。

也就是说，一个人的衰老程度既取决于生理年龄，更取决于心理年龄。作为老人，生理衰老并非真正的衰老，只有一个人的心理衰老才意味着真正衰老。因为心理衰老了，就失去了强烈的生活动力，无所追求，消沉漠然，自暴自弃，也就抑制了生命潜能的发展，因而加剧身心的老化。

心理学研究的结论是：自以为老了，比自认为不老的人身心更容易老化。因此，老年人应该保持人老心不老的精神状态，应该进行积极的自我暗示——“我不老”。

自信“我不老”，就可以继续焕发出新的生命力，而且老有所为。如美国前总统里根老年人主白宫；艺术大师刘海粟八旬时艺术生命仍焕发出勃勃生机。

自信“我不老”，就会忘掉自己的年龄，在工作、学习、

交往、仪态、言行等方面，就不至于时时处处以老者自居。寻找回“我不老”的老年朋友们，丢掉以老者自居的心理，保持良好心态。如此，会使生命之树常青。

健康的一半是心理健康

“健康的一半是心理健康”，这是世界卫生组织对健康下的定义。只有心理健康的人才能以平衡的、正常的心理状态去面对日新月异的社会环境，精神上保持良好状态，以保障身体功能的正常发挥，赢取防病健身、延年益寿。怎样才能保持心理健康呢？

善良是心理养生的营养素。一个人心存善意多行善事，待人亲挚，乐于助人摆脱困境，心中自然欣慰；心存善良，就会光明磊落，心胸坦荡，对人敞开心扉，不仅百事无忧，而且心旷神怡。这样能促进体内分泌一些有益的激素、酶类和乙酰胆碱等。这些物质把血液的流量，神经细胞的兴奋调节到最佳状态，提高免疫力、抵抗力，就能灾病不生，所以，善良是心理养生的不可缺少的营养素。

宽容是心理养生的调节阀。人的一生难免磕碰和恩怨。邻里不睦、夫妻不和、同事不谐、子女不孝等，会出现悲伤、痛苦、气愤，甚至憎恨等反常情绪。吃亏、被误解、受委屈的事也不可避免会发生。明智之举就要有胸襟宽阔，大度处世的宽容。事事严于律己，宽以待人，非原则的矛盾就能悄然化解，紧张的人际关系变得宽松。即使有人说你

坏话，甚至受到“伤害”，由于心宽，就不致耿耿于怀；受到误解，也不会介意，这就好比心理安上了调节阀，生活觉得身健、心舒。

淡泊是心理养生的免疫剂。所谓淡泊，概括地说是恬淡寡欲，不求名利。一个人如果少情欲，则不会欺男霸女；节物欲，则不会贪财害命；寡官欲，则不会投机钻营。作为社会一分子，对于个人地位的高低，荣誉的大小，报酬的多寡，享受的厚薄，如能泰然处之，则对健康十分有益。反之，利欲熏心，挖空心思为自己谋算，则会生理失常，因其贪得无厌，处心积虑，机能磨损，各系统功能必然失调，免疫力自然下降，疾病便乘虚而入。只有淡泊名利，才没有牢骚，没有抱怨，没有嫉妒。时时事事保持一颗平常心，才能身心健康。

心静是心理养生的不老丹。心静，指的是待人处世心平气和，它是一种乐观的人生态度，是超越自然的高雅境界。它使你摆脱苦闷、忧愁和烦恼。静下心来，不为他人的好运而妒火攻心；不因自己的挫折而心灰意冷；不为他人的财富而怨愤不平；不因自己的贫穷而自贱自卑；不为自己的胜利而冲昏头脑；不因他人的失败而幸灾乐祸；不因被恭维而故步自封；不为名利的诱惑而动摇。保持心境安静，心静神安，机体因而调节正常，能不健康长寿？

长寿者的心理特征

医学研究证明，人的心理状态对于健康长寿的影响极大。概括起来，健康长寿者多有以下心理特征。

心胸开阔 乐观豁达

从对长寿者心理状态的调查来看，他们大都心胸开阔，为人热情直爽，乐于助人，善于工作，不易发怒。他们处事爽快轻松、说话诙谐风趣。事实证明，心胸狭窄、忧愁多者，患病机会多；而心胸宽广、乐观向上者，患病机会少。性格乐观者，长期保持愉快的心情，有利于神经系统的调节功能，促进内分泌系统、心血管系统、消化系统、免疫系统发挥正常作用，使机体达到最佳状态。这样，就能延缓重要脏器的衰老进程，减少疾病，延年益寿。

热爱生活 善于生活

古今中外的许多杰出人物，都有明确的生活目的和奋斗目标，到了八九十岁仍能勤奋工作。他们之所以生机勃勃、精力充沛，是由于他们热爱生活、热爱自己的工作。

与人为善 知足常乐

广西壮族自治区东兰县有一位长寿老人，听觉敏捷、目光有神、口齿清楚、举止稳健，还可以下地干一些小农活，操持家务。他家境清贫，但从不怨天尤人，更无奢望，随

遇而安，为人心地善良、无忧无虑，总是笑容满面。

一些调查资料也表明，许多长寿老人，都是心地和善的，不发怒、不奢华、勤俭朴素、敬老爱幼，以尽到自己对社会与家庭责任而后快，以能与家人及他人和睦相处而安乐。这些和善娴静、知足常乐的性格，使他们的体质的内在环境长期处在平衡有序的状态。

兴趣广泛 有所追求

琴棋书画能陶冶情操，使人心情愉快，使人动脑思索，延缓大脑衰老。许多长寿者爱好琴棋书画，对工作极端负责、精益求精。由于艺术的陶冶和对事业的执著追求，锻炼了身心，获得了长寿。著名国画大师齐白石常说：“一日不学，苦混一天。”因此，他每天学习收获一点，就觉得心慰意得，乐在其中。

忘我无私 刚毅耿直

从调查材料看到，秉性耿直、坚强刚毅、坦率直爽、忘我无私，是那些事业心很强的长寿者的共同特点。刚毅、耿直的人胸宽气壮，神经系统有较强的协调能力，能适应环境的骤变；忘我无私、心胸坦荡，有利于长寿。

长寿者的种种心理特征，不同的人，会有不同的表现，但它都是给大脑与身体以良好的刺激和影响，从而促进健康长寿。