

宋善海 编著

Health
in Your Hands

健康掌握在你手中

健康四大基石

合理膳食 / 适量运动
戒烟限酒 / 心理平衡

(卫生部首席健康教育专家) (‘健康中国行’组委会秘书长)

(著名经络研究专家)

陈玉琴 陈玉琴

蔡洪光等专家

特别推荐

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社



Health
in Your Hands

健康掌握在你手中

宋善海 编著

广东省出版集团
广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康掌握在你手中 / 宋善海编著. —广州: 广东
科技出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5359-5618-7

I. ①健… II. ①宋… III. ①保健—普及读物
IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第182682号

责任编辑: 李希希 曾永琳

封面设计: 柳国雄

责任校对: 黄慧怡 蒋鸣亚

责任印制: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙太路银利工业大厦1栋 邮政编码: 510507)

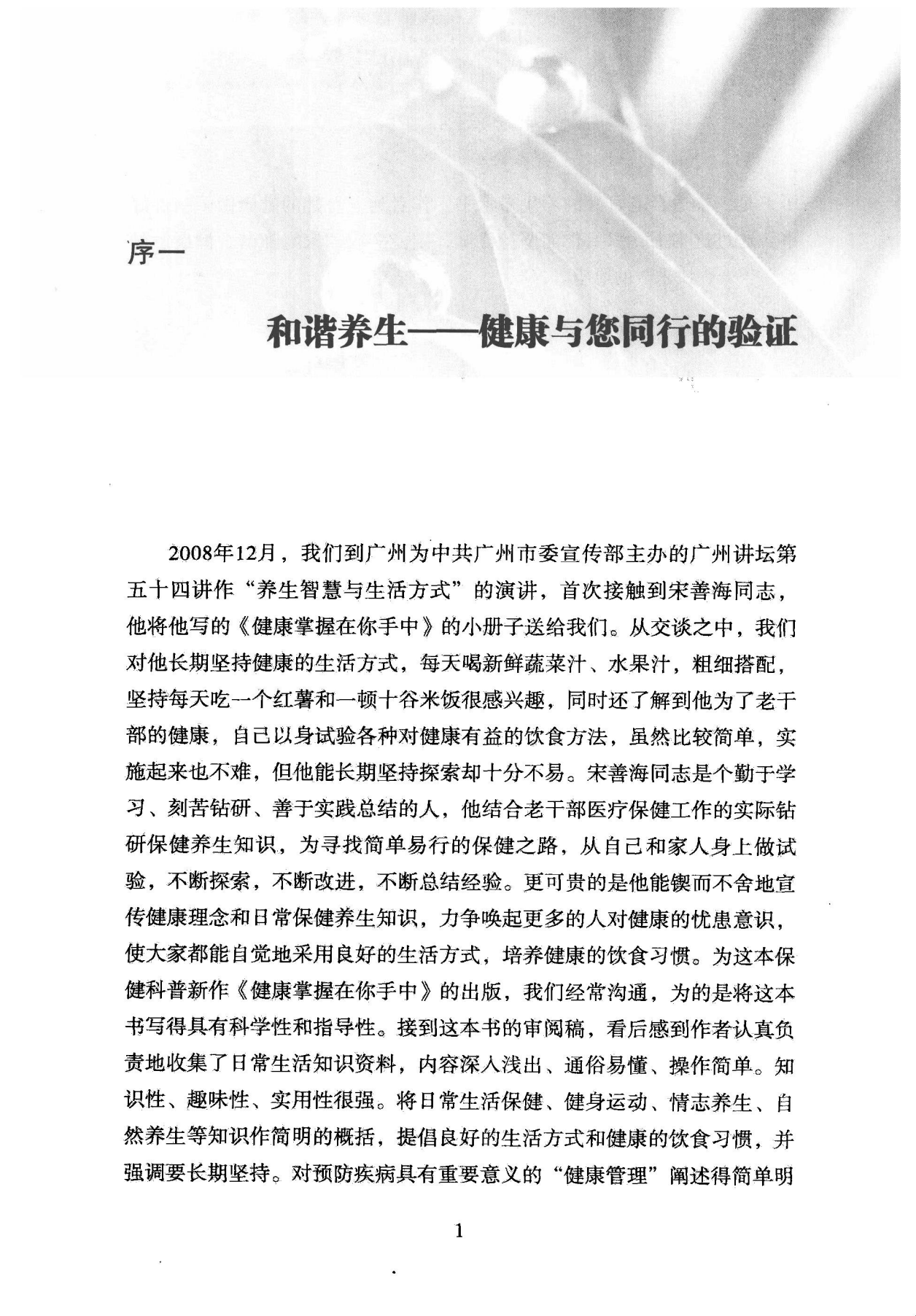
规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张20.75 字数300千

版 次: 2012年3月第1版

2012年3月第1次印刷

定 价: 35.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



序一

和谐养生——健康与您同行的验证

2008年12月，我们到广州为中共广州市委宣传部主办的广州讲坛第五十四讲作“养生智慧与生活方式”的演讲，首次接触到宋善海同志，他将他写的《健康掌握在你手中》的小册子送给我们。从交谈之中，我们对长期健康的生活方式，每天喝新鲜蔬菜汁、水果汁，粗细搭配，坚持每天吃一个红薯和一顿十谷米饭很感兴趣，同时还了解到他为了老干部的健康，自己以身试验各种对健康有益的饮食方法，虽然比较简单，实施起来也不难，但他能长期坚持探索却十分不易。宋善海同志是个勤于学习、刻苦钻研、善于实践总结的人，他结合老干部医疗保健工作的实际钻研保健养生知识，为寻找简单易行的保健之路，从自己和家人身上做试验，不断探索，不断改进，不断总结经验。更可贵的是他能锲而不舍地宣传健康理念和日常保健养生知识，力争唤起更多的人对健康的忧患意识，使大家都能自觉地采用良好的生活方式，培养健康的饮食习惯。为这本保健科普新作《健康掌握在你手中》的出版，我们经常沟通，为的是将这本书写得具有科学性和指导性。接到这本书的审阅稿，看后感到作者认真负责地收集了日常生活知识资料，内容深入浅出、通俗易懂、操作简单。知识性、趣味性、实用性很强。将日常生活保健、健身运动、情志养生、自然养生等知识作简明的概括，提倡良好的生活方式和健康的饮食习惯，并强调要长期坚持。对预防疾病具有重要意义的“健康管理”阐述得简单明

了，是一本适合老百姓的养生参考书。作者为老百姓的健康做了一件好事。通过这本书，只要你能坚持尝试，定能实现“家庭和谐、健康、健美、长寿、快乐”的愿望。

洪昭光 陈玉琴

洪昭光：北京安贞医院主任医师、教授，卫生部首席健康教育专家。

陈玉琴：洪昭光教授助理，北京通达事理健康长寿研究所执行所长，“健康中国行”组委会秘书长。



序二

健康靠自己 践行是关键

健康靠保养和坚持。《健康掌握在你手中》一书，揭示了人的防病意识对健康的积极作用。作者各种健康方法的实践和长期坚持，证明了健康靠自己、实践出真知的真谛。

预防为主，未病先治。该书内容翔实，信息广泛，既包括了心理保健、运动健身、疾病预防、营养食疗、保健食品、带病长寿、经络养生和健康管理等多方面的知识，又强调了健康关键在于是否有强烈的保健意识和维护健康的实际行动；对生活方式和饮食习惯能治病，特别是以纯天然的植物性食物为主的膳食也能治病方面用了较大的篇幅。针对我国当前慢性疾病高发态势，作者特别强调亚健康状态是疾病的初级阶段，慢性病是“生活方式病”，以及患有慢性病时如何追求健康，而不是一味等待药物治疗。从预防的角度出发，在健康四大基石、各年龄段人的营养与保健、都市人需要防治哪些慢性疾病等方面，说明了营养学在防病治病中所起到的重要作用。其提供的知识和做法体现出很强的适用性和科学性，符合我国当前医疗改革的大方向，在宣传正确的就医观念和提高老百姓的健康素养方面值得大力推广。作者通过阅读大量有关健康与营养的书籍，以自身的实践引出健康的体魄贵在自身平时的呵护，总结出自己的一套保健养生的方法，并运用到自己、家人及其老干部的日常生活实践中，取得了很好的效果，被验证是十分有效和简单实用的方法。

心理保健是健康的重要基础。针对竞争激烈所出现的日益增多的心理异常等方面的问题，作者以较大篇幅讲明心理因素对身体健康的重要性，特别在“心理平衡”一章中，作者用古今中外众多的事例娓娓道来，使读者能从中吸取不少调理良好心态的方法和知识。

身体健康，运动先行。在“运动健身”方面，除介绍了日常有氧运动锻炼外，本书还特别介绍了国家体育总局向全国推广的健身气功和鲜为人知的反常态健身法，并强调运动锻炼持之以恒的重要性。

保健食品慎重选择是关键。作者客观地介绍了保健食品在促进健康和疾病调理方面的作用，在如何有针对性补充保健食品方面，讲得细致、准确，对老百姓如何选择适合自己的保健食品具有较强的指导性。

经络养生是健康长寿的法宝。在中医经络方面，作者能刻苦钻研，充分意识到经络系统时刻都在控制和修复人的身心健康，对人的一生起着如《黄帝内经》所说的“决死生，处百病”的医疗和保健作用。经络疗法是人类掌握健康长寿简单、易行、最经济的重要手段，将为人类的健康发挥不可估量的作用。作者在亲身实践中，为自己身体带来了意想不到的健康效果，并积极宣传、推广经络疗法，这些在书中一一有所体现。

科学严谨、精益求精。书中所有数据均参考了权威书籍，力求信息准确、精益求精，体现了作者对学术的严谨性。许多人养生讲得好，但自己却不去实践和坚持。作者亲身实践印证了各种健康的养生方法，用实践证明“健康掌握在自己手中”这一真理，所以说《健康掌握在你手中》是一本简单、易学、实用、有效、值得推荐的健康科普好书。

深入浅出、通俗易懂。作者有较强的语言组织能力，能将深奥的医学术语用老百姓的语言深入浅出地表达出来，使人一看就懂，文章篇幅组织合理，结构紧凑，条理清晰，给人看上去就有一种想阅读的感觉。作者将自己实践的经验和吸取的一些民间和专业的养生方法介绍出来，希望和大众分享，使这本书真正能起到传播健康理念和健康养生知识的普及作用，表达了作者的良好愿望，相信这一愿望定会为广大读者所接受。

《健康掌握在你手中》是广大老百姓非常实用的综合性的健康手册，
是以为序。

谭荣韶 李嘉瑶 蔡洪光
~~林国桢~~ 赵广才 张庆祥 牛爱军

谭荣韶：广州市红十字会医院营养科主任，临床病态营养研究所副所长、副主任
医师。

李嘉瑶：第一军医大学军事医学教授。

蔡洪光：著名经络研究专家、中华健康管理促进联盟副主席。

赵广才：广州市体育科学研究所所长、教授。

林国桢：广州市疾病预防控制中心主任医师、医学博士。

张庆祥：广州市干部疗养院体检中心副主任、副主任医师。

牛爱军：广州体育学院武术系博士、中国健身气功协会会员。



前言

改革开放30年来，我国的国民经济快速发展了，人民生活水平提高了，但患慢性疾病的人越来越多、越来越年轻化。目前，有不少的人把自己的健康交给医生和药物，还有更多的人把自己的健康寄托给养生偏方、秘方、“神医”等等。这些人恰恰忘记了最重要的一点：自己是最好的医生，身体里面有“良药”，慢性疾病大多是不健康的生活方式和不良的饮食习惯，日积月累给带来的。有的人八九十岁身体还很健康，而有些人四五十岁身体就提前面临“报废”了，两者差别在于有没有保健意识和长期坚持养生的实际行动。一句话，“健康的最大敌人不是别人而是自己。”

当前，人们对健康的知识需求越来越迫切，希望简单易行的保健养生知识能够科普化，进入家庭，成为他们日常生活的一部分。本着这种需求，本书介绍了众多养生保健方法，但适合自己的才是最好的，从中只要选取一两种适合自己的养生方法并长期坚持，肯定有所收益。如坚持每天快走半小时；晚上睡前用热水泡泡脚；睡好子午觉；吃得“杂”一些，多吃蔬菜、水果和粗杂粮，少吃肉类。

如今慢性病发病率相当高，我认为慢性病就是“生活方式病”，主要是由于人们的享受欲增加了，爱“吃”不爱“动”，肉类越吃越多，食物越吃越精细而引起的。这些年来，人们都说我越来越“年轻”，越来越精神。其实我只是比别人多做了两点：一是实践，二是坚持。实践出办法，坚持出结果。因为疾病和健康都是长期累积的结果，这个累积就是量变到质变的过程。俗话说“千里之行，始于足下”，细节决定成败，注意小事情，就能成就大健康。只要能持之以恒，每天坚持遵守生命的规律，好

好吃饭、好好睡觉、多运动、不生气，健康就会回到你的身边。健康的生活方式就是最好的养生，特别是有慢性病的人，一定要改变不良的生活方式和饮食习惯，这比昂贵的药物更能帮助你消除疾病的困扰。在日常生活中，真正有营养的不是大鱼大肉，也不只是人参、燕窝，应该是新鲜的蔬菜、水果和未经精加工的粗杂粮，以纯天然的植物性食物为主，减少肉类摄入的膳食才是理想的健康膳食。实践证明：只要有健康的意识，勇于实践“心态+营养+运动+睡眠+时间（即长期坚持）”，健康完全可以掌握在自己手中。借此机会我还想呼吁各级政府和领导干部，要亲自尝试和宣传健康的生活方式和饮食习惯，首先要注重自己和家人的健康，在抓脱贫致富、经济翻番的同时，更要抓好人民群众的健康。健康不但是个人的事，更是生产力，因为健康也能为绿色国民生产总值加分。在位一方，不但要给下一代留下繁荣的经济，也要给他们带来健康的体魄。这才是国家长治久安、社会和谐、人民幸福之大幸。

疾病靠预防，健康靠保养，关键在自己，心动更要行动，从自己做起，从现在做起，用实际行动给自己和家人带来健康。为了爱人和子女不过早失去至亲，为了大家都能过上健康、幸福的生活，请你好好爱惜自己的身体。祝福你，家庭和谐，生活更精彩！健康来自知识、来自实践和坚持；疾病来自无知、来自享受和随意。请把健康掌握在自己手中。

本文如能给你及家人的健康带来一点启示，就是我的荣幸。你健康，我快乐！

宋善海

2011年10月8日于广州



目录 Contents

第一章 打一场遵守生命规律的人民战争 /1

第一节 健康的现状与决定因素 /2

第二节 健康要有强烈的保健意识 /3

- 一、现代人对待健康的3种态度 /3
- 二、现代人最缺乏的是保健意识 /7

第三节 来一场生活方式革命 /10

- 一、健康四大基石 /10
- 二、奠定健康四大基石之法——持之以恒 /16
- 三、生活方式革命 /18

第二章 心理平衡 /21

第一节 中医情志养生 /22

- 一、情志致病重于六淫致病 /22
- 二、心理平衡是健康的重要基础 /25
- 三、“贪”是健康的大敌 /28
- 四、正确对待自己、他人和社会 /29

第二节 豁达治百病 /32

第三节 老年人要保持身心健康 /35

- 一、老年人要学会自己调节心理平衡 /35
- 二、上老年大学可延缓衰老 /36

第三章 动静平衡 /39

第一节 动静结合才能健康长寿 /40

第二节 晨运更有益于健康 /40

第三节 常见的健身运动 /41

一、散步、健走、慢跑、跳绳 /42

二、爬山、游泳、俯卧撑、仰卧起坐 /44

三、球类运动 /46

第四节 自然环境中的健身运动 /48

一、空气浴、日光浴 /48

二、冷水浴、冷热水交替浴 /50

第五节 反常态健身法 /52

一、赤脚走、倒走、爬行、冬泳 /52

二、倒立、头低脚高睡眠法 /56

三、拉筋防治腰腿痛 /57

第六节 传统养生运动 /60

一、健身气功·易筋经 /61

二、健身气功·五禽戏 /61

三、健身气功·六字诀 /62

四、健身气功·八段锦 /63

五、太极拳和太极剑 /63

第七节 不花时间的健身方法 /66

第四章 生活平衡 /69

第一节 平衡养生法 /70

一、四季养生 /70

二、一天中的养生 /74

三、子午流注养生 /76

四、熬夜是伤害身体的最大敌人 /81

第二节 日常工作、学习中的营养与保健 /82

一、电脑一族的营养与保健 /82

二、眼睛的营养与保健 /84

第三节 生活方式决定健康 /87

一、家庭必备的保健用品 /87

二、中老年人外出时必备物品 /89

三、要想长寿做好“3个半分钟” /89

四、良好的睡眠习惯有利于健康 /90

五、正确喝水、饮茶可防治多种慢性病 /91

六、口腔卫生与健康长寿 /98

七、如何洗脸、洗澡、泡脚促健康 /102

八、耐寒锻炼需循序渐进 /107

九、如何保持房间空气新鲜 /108

十、减少房屋装修和日常辐射对健康的伤害 /110

第五章 膳食平衡 /117

第一节 营养贯穿于人的一生 /118

一、人体所需要的营养素 /118

二、均衡的营养是健康的物质基础 /120

第二节 慢性疾病是细胞营养不足的细胞病 /120

一、不良的饮食习惯能致病 /121

二、良好的饮食习惯能治病 /122

三、药补不如食补 /123

第三节 中国居民膳食指南 /124

一、《中国居民膳食指南(2007)》的基本介绍 /124

二、中国居民平衡膳食宝塔 /125

三、《膳食指南》和“中国居民平衡膳食宝塔”实施中注意 /126

第四节 均衡的营养 /128

一、膳食营养搭配的原则 /128

二、均衡营养餐 /129

第五节 食物的营养价值 /136

- 一、以纯天然的植物性食物为主的膳食最有利于健康 /136
- 二、食物的相生相克 /138
- 三、大豆类、坚果类和菌菇类食物的营养价值 /141
- 四、海藻类和鱼类食物的营养价值 /147
- 五、红薯和马铃薯的营养价值 /149
- 六、五谷杂粮的营养价值 /151
- 七、糙米、胚芽米和精白米的营养价值 /153
- 八、十谷米的营养价值 /155

第六节 饮食中的营养常识 /156

- 一、各年龄阶段粗杂粮的健康吃法 /156
- 二、如何煲汤才有营养 /157
- 三、吃鸡蛋和喝牛奶、酸奶的学问 /158
- 四、科学地食用油和盐 /160
- 五、蔬菜和水果的营养吃法 /163
- 六、喝生的水果汁、蔬菜汁有益于健康 /166
- 七、蔬菜如何烹调更有营养 /168
- 八、不可生吃的蔬菜和不宜空腹多吃的食物 /171
- 九、不能吃太多动物性食物 /174
- 十、少吃或不吃加工的食物 /177
- 十一、细嚼慢咽能健脑延寿 /178
- 十二、吃得太饱、太烫等于慢性自杀 /179
- 十三、在外就餐如何吃得更健康 /181
- 十四、发酵食品可延缓衰老 /182

第六章 各类人群的营养保健与保健食品 /185

第一节 各类人群的营养保健 /186

- 一、青少年的营养保健 /186
- 二、白领、办公一族营养保健 /190
- 三、女性的营养保健 /191

- 四、中年男性的营养保健 /195
- 五、老年人的营养保健 /196
- 六、素食者的营养保健 /202
- 七、准备怀孕夫妇的营养保健 /204

第二节 保健食品 /210

- 一、保健食品的功能 /210
- 二、保健食品补充的对象 /212
- 三、补充保健食品的误区 /214
- 四、自制保健食品 /218

第七章 带病长寿 /223

第一节 慢性病者长寿靠自己 /224

- 一、疾病靠预防，健康靠保养 /224
- 二、要学会听懂身体的语言 /225
- 三、对眩晕反应的误解 /226
- 四、慢性病者能否长寿全靠自己 /227

第二节 都市人需要防治的慢性疾病 /229

- 一、睡眠障碍的预防与调理 /230
- 二、便秘的预防与调理 /233
- 三、脂肪肝的预防与调理 /234
- 四、高脂血症的预防与调理 /236
- 五、肥胖症的预防与调理 /238
- 六、痛风的预防与调理 /243

第八章 中医经络养生 /247

第一节 传统中医学的特色 /248

- 一、现代医学的三级预防与中医治未病 /249
- 二、中医治未病 /251

第二节 经络与穴位 /253

- 一、经络畅通是人体健康的灵丹妙药 /253
- 二、寻找人体穴位的诀窍 /254
- 三、常用保健穴位 /256
- 第三节 中医常用非药物治疗手法 /273**
 - 一、针灸、天灸、按摩、推拿 /273
 - 二、刮痧、拔火罐、拍打 /280
- 第四节 中医简易养生 /286**
 - 一、腹式深呼吸、按胸腺、揉腹部 /286
 - 二、下蹲起立、金鸡独立、提肛 /289
 - 三、背部撞击法、撞丹田法 /292
 - 四、“312”经络锻炼法 /294
 - 五、药王孙思邈的养生妙法 /294
- 第五节 经络与穴位在防治疾病中的重要作用 /296**
 - 一、心脏病急救的常用穴 /297
 - 二、防治高血压的常用穴 /297
 - 三、防治糖尿病的常用穴 /298
 - 四、防治动脉硬化的常用穴 /298
 - 五、5分钟防治感冒的常用穴 /298
 - 六、敲胆经 /300
 - 七、拍心包经 /301
 - 八、揉肾经 /302

第九章 健康管理 /303

- 一、什么是健康管理 /304
 - 二、健康管理的4个步骤 /306
 - 三、健康管理的关键是自我管理 /308
- 参考文献 /311**
- 后 记 /312**



第一章

打一场遵守生命规律的人民战争

虽然社会经济不断发展，人民生活水平逐步提高，但是，当今社会，越来越多的人处于亚健康状态。失眠、焦虑、健忘、容易疲劳、食欲不振等一系列身体的不适症状纠缠着越来越多的现代人。患有慢性疾病的人数也正在急剧上升。是什么原因使大家倍感疲劳、精神萎靡？更是什么因素导致了慢性疾病患者数量的不断攀升？是自己！

现代人享受欲增加了，食用大量的动物性食物、甜品、碳酸饮料，抽烟、酗酒、熬夜、多吃少动等这一系列不健康的生活方式，再加上社会竞争激烈、精神压力大等因素像一个恶魔一样正在慢慢地吞噬着你的身体！

慢性病是生活方式病，如果现在不从改变人们不良的生活方式和饮食习惯入手，不出10年，给人们带来的将是慢性病频发的灾难性的结果。真正能够保持自己健康体魄的，只有自己！