

生命质量大趋势

生活中的 保健之道

王瑞华 孙增勤 闫秋枫 编著

- 多饮咖啡害处多
- 护肤新方法
- 人体健康的危险信号
- 五官变化知健康
- 维他命与健康
- 吃啥补啥有科学道理

经济科学出版社

97
R161
158
2

生命质量大趋势

生活中的保健之道

王瑞华 孙增勤 闫秋枫 编著

XAMP/17



3 0092 2857 2

经济科学出版社

一九九六年·北京



C

419301

图书在版编目 (CIP) 数据

生命质量大趋势：生活中的保健之道/王瑞华等著. -
北京：经济科学出版社，1996.9
ISBN 7-5058-1018-9

I. 生… II. 王… III. 保健-个人卫生 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 15905 号

责任编辑：刘海燕
责任校对：段健瑛
封面设计：王 坦
版式设计：代小卫
技术编辑：舒天安

生命质量大趋势

生活中的保健之道

王瑞华 孙增勤 闫秋枫编著

*

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

中国人民解放军第一〇二厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开 10.25 印张 225000 字

1996 年 7 月第一版 1996 年 9 月第一次印刷

印数：0001—3000 册

ISBN 7-5058-1018-9/R·2 定价：12.10 元

**只有生命是神圣的，对生命
的爱是第一美德。**

——罗曼·罗兰

为生命而歌唱（代序）

自从世界上有了生命，美妙的大自然界便有了生机，有了进化，有了绚丽多彩的春天。

生命对于所有的生命体来说都是无比珍贵、无比瑰丽的，生命对于人类就更加无比珍贵。任何一种生命体都会本能地护卫自己的生命，正因为是本能，人类护卫自己生命的权利是天赋的、神圣的。生命对于人生只有一次。

人类进化的历史，早已告诉人们，延续生命的时间是极为有限的。面对短暂的人生，朋友！你究竟如何热爱生命？生命之光犹如短暂的蜡烛一样，尽管十分微弱，但是只要聚集在一起，就可以形成一个强大的光源，照亮人间，也照亮自己，这就是生命的价值。

生命的意义在于不断拼搏。热爱生命的人，不会仅仅追求惊天壮举，青史留名；而是将每个清晨的来临，看作是生命的开端，一步一个脚印地迈向未来，去增加生命的分量，提高生活和生命的质量，提高健康水平，从而延长生命的期限。这就是采取了更美满、更健全、更完善、更高雅的姿态面对人生，这就是现代人生需要的精神引导。生命的大海总是因为波澜起伏才恢宏，人生之路总是因为坎坷不平才多姿。如果我们活得透彻、活得洒脱、活得自在、活得大方、活得没

有累负，一个人轻轻地来，轻轻地去，无忧无虑，如行云流水般，我们就会觉得生活是多么地美好！生命值得称颂，它极富有乐趣！

热爱生命的人，特别珍惜生命！他的生存欲望特别强烈，能为自己找出许多活下去的理由。但是，当人类需要他在生和死的边缘上作出选择时，在极其特殊的情况下，毅然选择死亡而放弃本能的求生欲，慷慨赴死，以个人之死，去换取成千上万个生命，让生命的珍贵和瑰丽在更多的人身上继续。这样的生命是伟大的，所失去的生命是悲壮的。我们很幸运能生活在这样一个和平美好的时代里，能够在这里得以温饱之后来思考、来认识、来追求生命和它的意义。

提高整个民族的素质，也包括身体素质，创造健康和支配自己的生命，强烈地反映了热爱生命的现代人的心声和愿望！

现代人比以往任何时候都渴望了解世界和人的秘密；比以往任何时候都渴望富足的精神生活，同时渴望富裕的物质生活。

现代人从来没有象现在这样渴望弄清食品与健康的关系，从来不象现在这样如饥似渴地需要科学、卫生及保健知识！学会用已掌握的科学知识来改善生存环境、增进健康、保护身体，不断提高生存质量。

然而，我国的卫生保健知识还比较贫乏，甚至连我国的知识层也存在着严重的“医盲现象”。如某科技单位有一位50多岁的高级专家，长期以来因工作繁忙，无暇顾及自己的身体不适。常感头昏心悸，在家人的几经催促后，他才去医院检查，发现血压很高，且心脏有早搏现象。医生开了住院证他不住，开了药他不服，让休息也不休，这样过了10多天，

就发生了脑溢血，尽管经急诊做开颅手术取出了血块，生命是被保住了，但今后身体永远很难恢复到正常人的状况了。诸如这样的例子真是举不胜举。在一般的人群中，有不少人对于医疗保健知识很缺乏，甚至一无所知。随着科学技术的发展，专业分工会越来越细，尽管一个人也不可能懂得所有的知识，但有一些知识，象衣食住行这些与个人的生活，甚至与健康、与生存都有着十分密切关系的知识是有必要了解的。医疗保健的知识既是一门深奥复杂的科学，又是一种生活必需品，以致谁也离不开它。所以，必须学习一点基本的科学保健知识，增强自我保健意识。既要努力工作，又要重视维护自身的健康，更要懂得如何提高生活、饮食、心理、休息和锻炼的质量，使我们逐渐进入一个科学的高质量生活的时代。

本书的出版宗旨是为了“大力普及科学保健知识，人人享有卫生保健”，促进在我国实现“2000年人人享有卫生保健”的宏伟目标而抛砖引玉。

本书的出版，希望对读者能有一点帮助和启示。

由于该书是工作之余之竭作，错误和不足之处必然存在，敬请广大读者多提宝贵意见，作者深表谢意！

在该书出版过程中，得到来自各级领导、学者、教授等各个方面的支持和鼓励，并得到经济科学出版社的指导，在写作中还参考了《资料卡片杂志》等期刊，对此一并致谢！

作者

1996年4月

目 录

为生命而歌唱 (代序)	(1)
1 现代健康新潮	(1)
1.1 现代人的健康	(2)
完整健康的内容	(3)
“内在的平安和安宁”的内容	(3)
健康的5个条件	(4)
1.2 现代人健康的特征	(4)
2 现代生活与健康	(6)
2.1 现代生活观念的新变化	(6)
现代生活的特征	(6)
国民观念的变化趋势	(6)
现代生活观念的新变化	(7)
2.2 生命科学的新曙光	(8)
人类体质变化新趋势	(8)
生命科学发展的新趋势	(11)
科学测定“舒服”奥秘	(12)
人脑中有什么	(13)
负载生命密码的“辉光”	(14)
人体奥秘的惊人发现	(15)
人体潜能的神奇性	(16)
2.3 现代生活与富贵病	(16)
莫名焦虑症	(17)

急躁症	(17)
精神疾病	(17)
衣着病	(18)
乳腺堵塞症	(18)
新潮裤会阴综合症	(18)
高跟鞋脚痛症	(19)
化妆品皮肤病	(19)
运动不足症	(19)
建筑综合症	(19)
饮食病	(20)
电视综合症	(20)
磁病	(21)
舞厅综合症	(22)
过敏病日趋增多	(23)
医源性疾病有增无减	(23)
医患关系危机	(23)
腐败导致死亡	(23)
3 健康预报	(25)
3.1 疾病之窗	(25)
察颜观色知疾病	(25)
从鼻看健康	(28)
眉毛是健康的“晴雨表”	(29)
头发反映健康	(29)
从五官变化知健康	(30)
看指甲认病	(30)
汗是人体健康的“镜子”	(31)
尿色预报健康	(32)
3.2 人体健康的危险信号	(33)
声音：疾病的信号	(33)

癌症的危险信号	(34)
3.3 最易死亡的时刻	(35)
黎明易死亡	(35)
危险的星期一	(35)
短命之人	(36)
4 环境与健康	(37)
4.1 外环境与健康	(37)
声音对健康的功过	(37)
花香有益健康	(40)
草与人类健康	(42)
光与健康	(43)
电污染对健康的危害	(45)
空气、气候与人类健康	(47)
生活方式与健康	(48)
睡眠与健康	(50)
空气中的维他命与健康	(52)
维他命与健康	(54)
微量元素与健康	(58)
吻与健康	(63)
独身与健康	(64)
自找危害(喝酒、吸烟、吸毒)危害生命	(65)
医疗环境与健康	(74)
4.2 内环境与健康	(75)
心理健康	(75)
心理宣泄	(75)
垂危病人的心态	(77)
情绪与健康	(78)
心理应激压力与健康	(82)
生活宽松 12 术	(83)

人格与健康	(84)
性格与健康	(85)
气质与健康	(88)
5 饮食与健康	(90)
5.1 饮食结构新标准	(92)
饮食结构新标准的内容	(92)
饮食结构与健康的关系	(93)
我国食物结构的方向	(93)
5.2 食品新时尚——绿色食品	(95)
绿色食品的标准	(95)
5.3 营养新趋势	(96)
味精营养价值再度被肯定	(96)
吃啥补啥有科学道理	(96)
喝牛奶的口味变得挑剔了	(97)
高蛋白昆虫食物	(98)
完美无缺的佳肴	(99)
蔬菜的营养和药用	(100)
水产品的营养和药用	(105)
食用菌的营养和药用	(108)
果品的营养和药用	(111)
枸杞子的营养和药用	(114)
蜂蜜的营养和药用	(115)
绞股兰的神奇营养和药用	(117)
茶叶的营养和药用	(118)
高级营养食用油与健康	(120)
人造食品的利弊	(121)
5.4 饮食安全	(122)
饮食安全的标准	(122)
多饮咖啡害处多	(123)

多吃巧克力可引起头痛症	(124)
“醉饭”的由来	(124)
禁忌食品	(125)
当心受到污染的蔬菜吃后中毒	(126)
专家提出“营养致死”忠告	(127)
谨防海鲜有害健康	(131)
5.5 食疗和药膳	(132)
食疗的分类	(133)
悄然兴起的药膳	(134)
花生米的食疗 5 方	(135)
红枣食疗 20 方	(136)
莲子食疗 10 方	(138)
食疗蛋 7 方	(139)
玉米有延寿之功	(141)
5.6 食文化革命	(141)
超高压食品	(141)
饮水革命	(142)
厨房革命	(144)
5.7 饮食健康秘诀 57 种	(144)
6 生命在于运动	(151)
运动对健康的意义	(151)
走出运动与健康关系的误区	(152)
运动量对健康的影响	(154)
预防运动性疾病	(154)
6.1 国际流行的运动	(155)
国际流行的 12 分钟跑	(155)
健康在脚	(156)
让孩子赤脚玩玩	(157)
多咀嚼	(157)

	舞蹈及健美操健身又愉快	(158)
6.2	随意运动健康法	(159)
6.3	运动与类固醇	(160)
	类固醇是一种兴奋剂	(160)
	类固醇的生理作用	(161)
	类固醇的危害	(161)
6.4	气功与健康	(162)
	气功的分类	(163)
	气功的效应	(163)
	气功出偏差的原因分析	(164)
	气功医疗要规范化	(165)
7	美与健康	(166)
	社会美的特点	(166)
	美是一种伟大力量	(167)
	怎样表现人体美	(167)
7.1	论体型美	(168)
	步态美是体型美的表现	(169)
7.2	以身高论美	(170)
	身高与健康	(170)
	影响身高的因素	(171)
	现代人体美的标准	(171)
	女性肌肤美的条件	(172)
	女性表情美的条件	(172)
	女性声音美的条件	(172)
	女性头发美的条件	(173)
7.3	减肥秘诀	(173)
	标准体重	(174)
	肥胖症的危害	(174)
	饮食减肥新法	(175)

减肥无需节食	(178)
减肥奇方	(178)
空回肠分路	(179)
脱水减肥	(179)
脂肪组织抽吸(切除)术	(179)
药物减肥	(179)
针灸减肥	(180)
少看电视	(180)
减肥食物	(180)
女性减肥的 12 条秘诀	(182)
7.4 青春常驻妙术	(183)
护肤 8 法	(183)
除皱诀窍	(185)
自我美容妙法	(188)
各国妇女美容新观念——崇尚大自然	(192)
8 向人类健康的八大杀手挑战	(196)
8.1 征服癌症这个人类健康的大杀手	(196)
癌是一个综合概念	(196)
我国癌症的多发区域分布	(197)
致癌因素	(198)
癌基因学说	(202)
癌的预防及饮食抗癌	(203)
癌症先兆 41 条	(207)
征服癌症大有希望	(210)
癌症病人 1/10 可自愈	(211)
认识生活价值疗法	(211)
巨噬细胞活化因子抗癌	(211)
癌细胞生长阻止剂	(212)
让癌症病人不痛	(212)

	灵芝孢子粉抗癌	(212)
	酵母可制成抗癌药——干扰素	(213)
	基因疗法征服癌症大有希望	(213)
	生物疗法抗癌	(214)
8.2	预防超级癌症	(214)
	艾滋病是什么	(214)
	艾滋病的传播途径	(215)
	艾滋病的预防和控制	(215)
8.3	预防人类“杀手”冠心病	(216)
	冠心病的病因	(217)
	冠心病的临床表现	(218)
	影响心绞痛病人寿命的八大因素	(218)
	冠心病的治疗	(219)
	冠心病的预防	(219)
8.4	预防高血压病	(221)
	高血压病的病因	(221)
	高血压病的表现	(222)
	高血压病的防治	(222)
8.5	预防脑血管疾病	(223)
	脑血管疾病的病因	(223)
	脑血管疾病的表现	(223)
	脑血管疾病的治疗	(224)
	脑血管病呃逆的治疗	(225)
	积极预防高血压	(226)
8.6	预防糖尿病	(226)
	诱发糖尿病的因素	(227)
	糖尿病的特点	(227)
	糖尿病的防治	(228)
8.7	预防病毒性肝炎和肝硬化	(229)

肝炎的传染方式和途径	(230)
肝病的表现	(230)
肝炎的治疗	(231)
肝炎的预防	(233)
8.8 预防意外事故	(234)
意外事故引起的因素	(234)
意外事故的处理	(235)
意外事故的预防	(235)
9 长寿之秘	(236)
9.1 人的最高寿命	(236)
人类寿命的计算方法	(237)
人类短命的原因	(237)
9.2 人的衰老	(238)
衰老的过程	(239)
衰老的原因	(240)
9.3 人体衰老的控制	(242)
对付衰老	(243)
预防早衰	(245)
9.4 名人养生长寿之道	(246)
毛泽东的养生长寿之道	(246)
邓小平的养生长寿之道	(247)
冰心老人的养生长寿之道	(248)
梁漱溟的养生长寿之道	(249)
苏东坡的养生长寿之道	(249)
陆游的养生长寿之道	(250)
白居易的养生长寿之道	(250)
孔子养生长寿“三戒”	(251)
祛病歌	(252)
10 自我保健新动态	(253)

10.1	心理（精神）保健	(253)
	寻求快乐	(253)
	怎样消除焦虑	(255)
	使身体恢复最佳状态的秘诀	(256)
10.2	人体器官保健	(257)
	大脑保健	(257)
	口腔保健	(260)
	眼的保健	(263)
	胃的保健	(264)
	肾的保健	(265)
	乳房的保健	(266)
	手的保健	(268)
	脚的保健	(269)
	人生各阶段的保健	(271)
10.3	老年人抗衰老	(283)
	心情舒畅	(283)
	锻炼	(283)
	控制饮食	(284)
	改变不良的生活方式	(284)
	其他方法	(284)
11	性与健康长寿	(286)
11.1	健康的性生活有益于健康长寿	(286)
	性生活的益处	(287)
	绝欲的坏处	(288)
	不适当的性生活对身体有害	(289)
	怀孕期的性生活	(290)
11.2	性观念转变和性和谐	(290)
	性高潮	(290)
11.3	性保健知识	(292)