

健康的秘诀

康 灵 编

新 华 出 版 社

健康的秘诀

康 灵 编

新 华 出 版 社

健康的秘诀

康 灵 编

*

新 华 出 版 社 出 版
四川新华书店重庆发行所发行
重 庆 新 华 印 刷 厂 印 刷

*

787×1092毫米 32开本 7印张 120,000字
1980年11月第一版 1980年11月重庆第一次印刷

统一书号 14203·002 定价 0.50 元

出 版 说 明

人类在与衰老和死亡的长期搏斗中，积累了大量保持青春常在和延年益寿的“秘方”，为了使更多的人了解和掌握这些秘方，提高人们的健康水平，我们编撰了《健康的秘诀》这本书。

本书所收集的文章中，有的将向你介绍运动对于增强体质、防治疾病的作用；有的将告诉你如何消除疲劳，如何休息得更好；有的将帮助你了解各类饮食对于人体健康的利害；有的将教给你生了某种疾病以后应该注意的问题；有的将向你提供永葆青春的参考意见；有的则有助于你在探讨长寿奥秘的过程中取得新的成果。这些内容，绝大多数是前人经验教训的科学总结，也有少数属于一家之言，对于同一类问题的不同看法，我们也一并收录，以供进一步研究之参考。

本书的材料，主要选自海外出版的报刊，少部分选自国内报刊，也有个别文章是有关人员整理的。对于选自报刊上的文章，我们根据本书的特点，在文字上作了个别删改。

目 录

生命需要运动.....	(1)
散步健身法.....	(4)
慢跑益寿.....	(9)
走路与长寿.....	(14)
跑步好还是多睡一会儿好.....	(17)
枕头合适助你入睡.....	(20)
失眠怎么办.....	(22)
松弛神经紧张的秘诀.....	(28)
怎样消除疲劳.....	(33)
注意“精神卫生”.....	(37)
音乐与健康.....	(43)
如何保护嗓子.....	(45)
头发为何脱落、变白.....	(49)
洗澡的作用.....	(56)
日光浴治多种病.....	(58)
谈谈冷水浴.....	(62)
冷水洗脸有利于健康.....	(69)
汗的健康学.....	(70)
蛋白质对人体的作用.....	(73)
决定智能的三岁前的营养.....	(76)

吃早饭等于吃补药	(79)
劝君多吃马铃薯	(81)
学会饮食	(84)
老年人要多吃素食	(87)
老年人的膳食	(89)
吃蔬菜有什么好处	(91)
饮茶有益	(94)
呷醋有益	(96)
啤酒的营养价值	(98)
果子酒能够保护心脏	(101)
饮酒害多利少	(103)
漫谈吸烟的危害	(105)
盐是危险的食物	(110)
大蒜、洋葱抗血管硬化	(114)
注意食物的卫生	(117)
疾病与忌口	(123)
疾病的饮食治疗	(128)
谷维生素的新用途	(132)
劝君切莫乱投药	(134)
严格遵照医嘱服药	(138)
脑中风的预防	(140)
肥胖与肥胖的治疗	(146)
肥胖的运动疗法	(149)
太瘦了怎么办	(154)

细说心绞痛	(156)
心脏病预防法	(163)
运动有助于预防痔疮	(166)
当心你的牙齿	(170)
防止“肌肉饥饿”	(173)
预防癌症十二条	(175)
癌症的125种危险征象	(176)
恶性肿瘤的警号	(181)
探讨人的延年益寿	(192)
衰老之由 防老之道	(201)
巴马人长寿奥秘初探	(207)
《十叟长寿歌》解	(211)
早期教育是否影响寿命	(213)

生命需要运动

公元前三百年,古希腊伟大的思想家亚里斯多德曾写道:
生命需要运动。

今天,肌力减退已成为一个严重的问题。

最近几十年来,人们发现心血管病和精神病大大增多。中风、脑血管粥样硬化、高血压病、心脏局部缺血症(心绞痛)已经成为我们时代的一种灾难。医学专家认为,活动太少,加上神经精神过度紧张,是发病的主要原因。

高血压病和心脏局部缺血症首先损害脑力劳动者的健康。

科学技术的发展,机械化和自动化程度的日益提高,使生产的劳动过程发生根本的变革:体力的部分在缩减,精神的负担在增加。

生活条件的改善,现代化交通和交际工具的作用的增长,在客观上促使人们普遍以比较消极的形式度过闲暇时间。肌力减退问题已发展成为社会问题,这个问题的顺利解决有赖于医学家、心理学家、社会学家,以及社会团体人士的共同努力。

为了研究人的肌力减退问题,有人曾以动物进行很多次试验。当人们把动物置于肌力减退的状态中(关在特制的狭

小的笼子里),豢养三十昼夜以后,它们机体的大部分器官和系统(中枢神经系统、循环系统、呼吸和排泄系统),机能性障碍就会出现,生长和发育上也比自由状态活动着的同类动物落后,胃和肠的粘膜出现营养性溃疡,肌组织对静态紧张的抵抗性减弱。

对肌力减退持续数日到一百二十天的身体健康者的机体的变化进行观察,则可以查明,首先在机体内负责保持相对稳定的那些系统(中枢神经系统和心血管系统)中发生机能性障碍;有的出现神经精神异常,表现为情绪变化无常,它会导致神经机能性的分裂;还有的昼夜睡眠节律遭破坏,等等。结果体力和脑力工作能力等方面,都有所减弱,生理衰老过程加速。

肌力减退的治疗和预防措施是各式各样的,但是,参加各种运动,进行体力锻炼,则具有重要意义。体力锻炼对中枢神经系统和内分泌系统有刺激作用,能改善代谢过程,活跃氧化过程,改善血液循环和呼吸功能。运动量和运动强度则应适合身体的情况,运动后应该能产生愉快的感觉,或者是轻度的疲劳,但不应该是疲惫不堪。

不同年龄和各种职业的人都应该做卫生体操。早操能消除一宵睡眠后组织中的淤滞现象,使整个机体承受紧张度的能力增强,焕发出一天劳动的“情绪”,提高总的劳动能力。

每天坚持做三——八分钟的生产体操对改善机能状态,保持高水平的劳动能力,也是很有好处的。

人们通常的体力活动是难以计算的。一些科学家研究认为，人一天之内应该行走不少于六十分钟。步行人人都能办得到。步行能与呼吸相结合得很好，而且易于按个人需要量分别采用不同的做法来完成：可以延长或缩短距离，加快或减缓行走速度，增加或减少休息时间。户外步行是锻炼身体异常重要的方法。它可以促使心脏、血管、肺部、肌肉的活动都能得到改善，新陈代谢得以顺利进行。最近，人们认为，步行应与短距离的跑步交替进行。

新西兰的一些俱乐部，名字就叫做“为生命而跑”，“为预防梗塞而跑”。这些俱乐部的成员认为，跑步是防止许多疾病的手段。这里许多城市里铺筑了供越野赛跑用的道路，傍晚在市内的街道上，公园的小路上，都可以看到一群群跑步的人们。

德意志民主共和国的科学家们认为，跑步是防止心血管病的良好手段。他们甚至建立了叫做“要健康而跑”的专门委员会，这个委员会可以为不同年龄跑步者提供跑步指导材料。

跑步是补偿人们活动不多的重要手段。不大活动而又渐近老年的人，其活动应该是旨在防止过早衰老（肌肉萎缩、关节的运动迟钝、运动机能恶化），而跑步就能起到这些作用。

现代医学拥有推迟年龄变化的大量手段。但是正如十八世纪法国著名医生蒂索所说的，“运动就其作用来说几乎可以代替任何药物，但是世界的一切药品并不能代替运动的

作用”。

(据苏联《哈萨克斯坦真理报》)

散步健身法

散步，是为许多人所喜爱的一项最简便的体育活动。经常散步，对于健康确实大有益处，尤其对于常在室内坐着工作的脑力劳动者和中老年人。

古往今来，曾有多少伟人、学者以散步作为保健的良友，用散步来锻炼身体，调剂精神。伦敦近郊的小山上，曾经布满了马克思散步的足迹，散步帮助他较快摆脱了病魔。列宁无论在舒申斯克村的寒冬或克拉科夫的深秋，都经常进行长时间的散步。在我国，朱德同志一生喜爱运动，直至晚年仍坚持每天步行三次，每次走三里路。革命老人徐特立年近九十时仍坚持日行五百步，他认为走路既可锻炼身体，又能增强意志。长年散步，对朱总司令和徐老的健康长寿起到了积极的作用。

强心的法宝

本来，增强心脏最有效的手段是跑步，这是人们所公认的。但是，对于那些由于体力和健康情况的限制而不能跑步的中老年人来说，坚持散步也能使心脏受到一定的锻炼，并

能改善血液循环。

步行时由于下肢大肌肉群的收缩,不停地向前移动身体,给心脏增加了额外的负担。步行速度越快,时间越长,路面坡度越大,则负担越重。心脏的反应表现为心肌加强收缩,心跳加快,心输出量增加,血流加速,以适应运动的需要,这对心脏是一种锻炼。根据测定,以每小时5公里(或每分钟84米)的速度步行,脉搏可增至每分钟约100次;每小时6公里(或每分钟100米),则脉搏增至每分钟约110次。

根据以上原理,医师们为心力较弱的患者设计了一种定量步行法。对因肥胖症、慢性心脏病、感染性疾病后引起心力减弱的患者,都有较好的疗效。

步行还可在一定程度上改善冠状动脉的血液循环。据报道,用心电图对两组中年人进行检查和观察,一组为坐汽车上班,另一组步行上班(二十分钟以上),发现步行一组的心电图“缺血性异常”的发生率比坐车组少三分之一。

调整代谢的天然“药物”

由于步行锻炼有助于促进代谢的正常化,所以,有些代谢性疾病可通过散步而得到防治。

饭前饭后散步是防治糖尿病的有效措施。早在隋唐时代,我国医学家已认识到防治消渴病(包括糖尿病)需要“先行一百二十步,多者千步,然后食之”(《诸病源候论》),“食毕即须行步,令稍畅而坐卧”(《外台秘要》)。邓颖超同志在介绍她战胜糖尿病的经验时着重指出,她的方法“就是体育锻炼,在

每顿饭前走一千步，饭后走两百步，每顿饭吃八、九分饱”（《以革命者的坚强意志战胜疾病》23—24页，人民卫生出版社，1964年版）。现代医学证实了步行能提高机体代谢率，中老年人以每小时3公里的速度散步1.5—2小时，代谢率增高百分之四十八。糖的代谢也随之改善。糖尿病患者经一天的徒步旅行后，血糖可降低60毫克%。

长时间和快速的步行可增加能量的消耗，促进体内多余脂肪的利用。对于那些因多食少动而出现肥胖倾向的中年人，如果能坚持每天锻炼，通过运动多消耗300卡热量，并适当控制饮食，就可避免发胖。这一运动量相当于步行4—5公里，或慢跑20—30分钟，或骑自行车45分钟。

奇妙的镇静剂

轻快的步行可以缓和神经肌肉的紧张而收到放松镇静的效果。所以，神经官能症、情绪抑郁、失眠、高血压等都可用散步来治疗。美国著名的心脏病学家怀特说：“运动是世界上最好的安定剂”，“轻快的步行（至有疲倦感），如同其他形式的运动一样，是治疗情绪紧张的一副理想的‘解毒剂’，并能改善人们的一般健康。”另一位医学家证实，15分钟轻快的步行所收到的放松神经肌肉的效果，胜过服400毫克的眠尔通（一种常用的镇静安眠药）。他观察了十名精神紧张型的中老年病人，发现眠尔通在服后半小时才开始起作用，一小时后药效才达高峰；而适当的放松性运动（包括轻快的步行），却在活动后即刻见效，效力维持时间较长，且无副作用。

用。

由于步行能放松血管平滑肌，故有助于使血压过高者降低血压。据观察，高血压患者在平地上作较长时间的步行，能引起舒张压较明显地下降。缓慢的散步又能缓解头部的血管痉挛，减轻头痛。

神经衰弱的患者在风景秀丽、空气清新的地区散步，可调整大脑皮层的功能活动，使兴奋和抑制的调节过程得到改善，精神比较清爽。

散步出智慧

古希腊哲学家亚里士多德在雅典讲学时，常与学生在郊外的小道上探讨学问，一边散步，一边讨论，显得从容不迫，逍遥自在，所以有的人称亚氏的学派为“逍遥学派”。为什么他们喜欢在散步时议论学术问题？散步是否真的有助于脑力劳动效率的提高？

西方有句格言，叫做“散步出智慧”。这是根据人们的实践经验概括出来的，它也符合科学的道理。对整天在室内伏案工作的脑力劳动者来说，在户外新鲜空气里散步是一种积极性休息，原来十分紧张的大脑皮层细胞可以得到放松。这时候，就象打开了阻抑着想象力发展的闸门，各种各样的创造性思维一涌而出，任意奔腾飞翔，极其活跃。因此，在散步当时和散步以后，许多人会体验到脑力劳动的效率有不同程度的提高。一些著名学者的经验也证实了这一点。德国大诗人歌德曾说过：“我最宝贵的思维及其最好的表达方式，都

是当我散步时出现的。”法国思想家卢梭说：“散步能促进我的思想。我的身体必须不断运动，脑力才会开动起来。”法国大数学家潘卡尔正是在海边散步时，脑子里突然想通了一个有关不定三级二次型的难题。因此，在课间、工余和假日作轻松的散步，对消除脑力劳动的疲劳，提高学习和工作效率，都是有帮助的。

各种锻炼法

按照锻炼目的和作用的不同，散步可分以下五种方式：

1. 普通散步法：用慢速（每分钟60—70步）和中速（每分钟80—90步）散步，每次30—60分钟。用于一般保健。

2. 快速步行法：每小时步行5—7公里，每次锻炼30—60分钟。用于普通中老年人增强心力和减轻体重。可分阶段循序渐进地进行锻炼（见附表）。步行时最高心率应控制在每分钟120次以下。

3. 定量步行法：（又叫医疗步行），包括在坡地和平地上步行。例如，在3度斜坡的路上散步100米，以后渐增至在5度斜坡的路上散步2公里；或沿3—5度斜坡的路上散步15分钟，接着在平地上散步15分钟。这类定量步行适用于有心血管系统慢性病和肥胖病的患者。

4. 摆臂散步法：步行时两臂用力向前后摆动，可增进肩带和胸廓的活动，适用于有呼吸系统慢性病的患者。

5. 摩腹散步法：一边散步，一边按摩腹部。这是我国传统的保健法。用于防治消化不良和胃肠道慢性疾病。《内功图

说》列为“腹功”，认为“两手摩腹移行百步除食滞”，现代医学也认为轻松的散步及柔和的腹部按摩，可促进胃液的分泌和胃的排空，有助于防治消化不良。

附：用于增强心力的步行运动处方

阶 段	步 行 距 离	所 用 时 间
1	2400米	30分
2	2800米	30分
3	3200米	30分
4	4200米	45分
5	4600米	45分
6	5000米	45分
7	6000米	60分
8	6400米	60分
9	6800米	60分
注：每一阶段练习一周，行有余力后转入下一阶段。如感觉气促、疲劳，可减慢速度，不宜转入下一阶段。		

(卓大宏)

慢跑益寿

近年来，世界科技及经济快速成长发展，使人类生活水平不断提高，而其副产物如空气污染、噪音等使自然环境逐渐恶化，生活在文明中的人，精神紧张，工作繁忙，每天拖

着疲惫的身体回家后，就在沙发上一靠。如此日积月累，在不知不觉中成为习惯，体力体能乃逐渐衰退，高血压、血管硬化、糖尿病、心脏病、肥胖等病魔就严重威胁人体原有的生命力。于是有识之士，乃积极提倡慢跑运动。目前，慢跑运动正在全世界很多国家风行。据说，在美国，每四个人当中就有一个人坚持每天慢跑三英里。这虽然可能有点夸张，但由此可见参加慢跑活动人员的广泛、众多。

慢跑的好处

慢跑，虽是跑步的一种，但它有别于一般长跑或较激烈的跑步。是一种轻松愉快、男女老幼都可参加的运动，即使有轻微心脏病的人也无妨。因为它不要求纪录，也不是竞赛，更没有距离的限制。您自己想跑多远就多远，可依据自己的体能作适度的运动，只要自己跑得轻松、自由自在就可以了。

美国有“慢跑之父”之称的医生出身慢跑家肯尼·古柏曾说过，慢跑的特质在“听任你的身体”，这就是慢跑的精髓所在。身体状况好时可多跑，不好时少跑或停跑，逐渐地可以改变一个人的体质，增强人体心、肺功能，加强肌肉的力量。防止和祛除若干疾病的袭击。

治愈肝炎

浙江省有一位患无黄疸型肝炎的病人，患病八年，病情已经发展成肝硬化，什么葡萄糖、维生素、强的松、辅酶A、