

养生健身十法

——让健康伴随你一生

● 苏兆强 编著



陕西科学技术出版社

内 容 提 要

这是一本介绍养生健身的科普读物。全书分十个章节，分别从心理保健、饮食营养、科学生活、养生之道、睡眠卫生、性爱顾问、运动延年、警钟长鸣、求美导引、防病常识等十个方面，系统而全面地介绍了保健强身的科学道理和知识，并就一些常见病的防治常识作了科学的阐述。

在当前众多的保健读物中，本书以内容丰富多彩，叙述简明易懂、文笔优美流畅、科学及实用性强而独树一帜，具有初中以上文化程度的人都能看得懂，学得会，用得上。如果您爱护健康，珍惜生命，不妨打开此书，必定开卷受益。

前 言

企求长寿是人类共同愿望。据科学家推算，人类寿命可达200年以上，然而真正成为百岁寿星的人却寥若晨星。究其原因，有先天因素、社会因素、心理因素、生活因素、遗传因素等各种因素的影响，而平时不重视养生保健，没有科学地安排生活，则是其中的重要因素。

科学家们经过长期、大量的研究后指出，生活方式对人的健康影响最大，其次是生活环境，第三位才是医疗卫生水平。这就不难理解，为什么在我们这个星球上，在那些穷乡僻壤、山村莽野，很多人物质生活并不富裕，医疗卫生条件并不发达，但仍能强壮健康，乐享天年，甚至无疾而终。而在物质生活高度发达的都市，许多人锦衣玉食，富贵“潇洒”，却往往被病魔纠缠不放，与痛苦形影相吊，甚至早赴黄泉，何谈福寿？由此可见，打开健康长寿之门的金钥匙，实实在在地掌握在我们每个人的手中。

我国古代人民在养生保健方面积累了丰富的经验。这些经验在保障人民身体健康方面曾起到积极的作用。但随着社会文明和科学的发展，人们的生活环境、生活方式、医疗条件以及日常的衣、食、住、行等都发生了巨大变化，传统的养生保健方法在很多方面已显得陈旧单调，不合时宜。于是，现代养生保健便作为一门新兴的科学而应时产生。作者作为一名白衣战士，以医生的良知和责任感，广泛搜集国内外有关养生保健的新观点，融合作者的临床医护保健知识，汇集成册，奉献于世，希望它能够为人们指出一条通往健康长寿的正确道路。

现代养生保健的学问方兴未艾。随着社会的发展，科学的发达，这门学科也必然愈来愈丰富多采和系统完善。而本书只是大海之一瓢，巨树之一叶，旨在抛砖引玉。由于作者才浅学疏，寡

闻少见，叙述难免粗浅，甚至挂一漏万，恳请广大读者纠正，并愿与有志于此道的同仁携手联袂，共同切磋，以提高作者水平，造福人类健康。

编著者

1996年7月

目 录

第一章 心理卫生

扁鹊对皇帝说：“陛下患了月经不调”	(1)
三国名将赵子龙在庆功宴上大笑而死	(2)
幽默的苏格拉底使妻子破怒为笑	(3)
罗马国王怒斥大臣时当场身亡	(4)
生闷气无异于慢性自杀	(4)
愿您的心灵像春天一样美丽	(5)
从“大德必得其寿”说起	(6)
让精神生活充满阳光	(7)
奥斯特洛夫斯基这样面对挫折	(8)
控制和调节情绪的七条措施	(9)
“男儿有泪不轻弹”并不科学	(10)
让家庭洋溢着温馨、和睦、愉快的气氛	(10)
宽恕别人等于爱护自己	(11)
弗里德曼改变性格后心脏病不再复发	(12)
过度照镜是一种病态心理	(13)
嫉妒心使她对邻居小孩下了毒手	(14)
爱交朋友有助于健康长寿	(14)
入静打坐的佛门弟子大都健康长寿	(15)
说谎有害健康	(16)
心灵美好需要健康文化的熏陶	(16)
稳定的情绪能使人战胜疾病	(17)
从妻子爱唠叨说起	(18)

走出孤独的怪圈.....	(19)
“糊涂”的居里夫人两次获得诺贝尔奖	(19)
自卑是早衰的催化剂.....	(20)
从林黛玉之死看负面情绪的危害.....	(21)
古朗说：“悲伤的妇女，比别人更容易患癌症”	(22)
“猜疑”导演了一出妻子砍杀丈夫的悲剧	(23)
姑娘失恋后脸上变得粗糙起来.....	(23)
合理饮食有助于产生健康情绪.....	(24)
美好的音乐是健康的添加剂.....	(25)
社交是防治心身疾病的一种积极方法.....	(26)

第二章 健脑益智

人的大脑也会“用进废退”	(27)
防止头脑早衰和老化的十项措施.....	(28)
从“头悬梁，锥刺骨”讲到科学用脑.....	(28)
劳逸结合可使大脑解除疲劳.....	(29)
用脑要有时间间隔.....	(30)
交叉进行脑力活动可提高工作效率.....	(31)
用脑要专心致志.....	(31)
锻炼记忆可以延缓大脑老化.....	(32)
增强记忆力的三大“诀窍”	(33)
人聪明与否并不取决于脑袋大小.....	(34)
从丰富的健脑食物中摄取营养.....	(35)
头脑要好 多吃核桃.....	(35)
鱼虾海藻对人脑大有补益.....	(36)
豆类食品具有特殊的健脑作用.....	(37)
便秘是影响脑功能的劲敌.....	(37)

第三章 科学睡眠

睡眠时间并非越长越好·····	(39)
睡眠应该采取什么样的姿势·····	(39)
固定的睡眠节奏能健身醒脑·····	(40)
不要蒙头睡觉·····	(40)
入睡之前应该注意些什么·····	(41)
饭后立即睡觉有一定危险·····	(41)
午觉是对睡眠的重要补偿·····	(42)
睡眠不足影响美容·····	(42)
经常打鼾既妨碍别人又危害自己·····	(43)
不要开着灯睡觉·····	(43)
睡眠不足损害人的免疫系统·····	(44)
选择枕头有学问·····	(44)
选择床铺有讲究·····	(45)
怎样对待失眠·····	(45)
失眠的人不要随便吃安眠药·····	(46)

第四章 饮食营养

多吃五谷杂粮好处多·····	(47)
要纠正挑食、偏食的不良习惯·····	(48)
要多吃含核酸多的食物·····	(48)
长期素食不符合营养要求·····	(49)
过饮过食危害健康·····	(50)
定时就餐 勿吃零食·····	(50)
吃烫饭、喝冷饮的习惯要不得·····	(51)
吃好早餐对人体健康必不可少·····	(52)
晚餐不宜吃得太饱太迟·····	(52)
饮食要宁淡勿咸·····	(53)

吃饭时一定要细嚼慢咽.....	(54)
常吃水果虽好但过食有害.....	(55)
饭后不要立即吃水果.....	(55)
硬果类食物具有特殊的保健作用.....	(56)
吃蔬菜合理搭配可保证营养.....	(57)
多吃纤维素可预防“富贵病”.....	(58)
汤水泡饭不利于消化吸收.....	(59)
盛夏不宜多喝冰冻冷饮.....	(59)
不要贪吃皮蛋和爆花米.....	(60)
不要吃未成熟的番茄.....	(60)
不要直接食用冷藏的熟食.....	(61)
为什么鸡肾尖不能吃.....	(61)
冷藏食品要速冻缓解.....	(61)
熟食不宜过久存放.....	(62)
喝豆浆应该注意些什么.....	(62)
动物性食品不宜反复冷冻.....	(63)
不要把动物内脏轻易扔掉.....	(63)
猪肝去毒后才可食用.....	(64)
不宜贪吃熏烤、油煎食品.....	(64)
早晨不要喝加白糖的牛奶.....	(65)
吃鸡蛋应该注意些什么.....	(66)
烹调方法影响食物的营养.....	(67)
吃蔬菜要越新鲜越好.....	(68)
多吃泡菜好.....	(68)
保健佳品话豆腐.....	(69)
胡萝卜是良好的抗癌蔬菜.....	(69)
要防病 多吃葱.....	(70)
生吃大蒜好.....	(70)
醋是优良的保健调味品.....	(71)

花粉是祛病健身的上等补品·····	(71)
蜂蜜是大自然赐予人类的保健佳品·····	(72)
白糖——人类健康的甜蜜“杀手”·····	(73)
炒菜放油并非多多益善·····	(74)
炒菜时油温过高冒烟不利于健康·····	(74)
炸制食品后的余油食之有害·····	(75)
食用植物油不宜长久存放·····	(75)
肥胖的人切莫贪口·····	(75)
消瘦的人吃些什么才能胖起来·····	(76)
不要轻视白开水的保健作用·····	(77)
什么时候喝开水比较合适·····	(78)
喝新鲜凉开水有益健康·····	(78)
对人体有害的六种开水不能喝·····	(79)

第五章 警钟长鸣

莫在吞云吐雾中进行慢性自杀·····	(80)
一人吸烟 众人受害·····	(81)
从“饭后一支烟，赛如活神仙”说起·····	(82)
吸过滤嘴烟并不等于有了“安全阀”·····	(83)
吸烟并不能解乏·····	(83)
决心戒烟 方法多样·····	(84)
戒烟后不必担心产生戒断症状·····	(84)
饮酒宜少 间隔宜长·····	(85)
酒桌上切莫逞能斗勇·····	(86)
酗酒是大脑的腐蚀剂·····	(87)
不宜长期大量饮用啤酒·····	(88)
剧烈运动后切莫以啤酒解渴·····	(88)
睡前饮酒危险·····	(88)
饮酒后四不宜·····	(89)

荣西和尚称茶是“养生之仙药”	(90)
饮茶的五大好处	(90)
饮茶五忌	(91)
孕产妇应慎饮茶	(92)
巴尔扎克咖啡壶的启示	(92)
迷恋麻将与健康之大敌	(93)
麻将可导致六种疾病	(94)

第六章 性爱顾问

频繁遗精不应讳疾忌医	(95)
戒除手淫的习惯	(96)
男子出现阳痿应正确对待	(97)
发生早泄应积极治疗	(97)
女子性交疼痛和出血时切莫等闲视之	(98)
月经期怎样注意个人卫生	(98)
讲究性生活卫生有益身心健康	(99)
良好的性道德观念是性爱的基础	(100)
夫妻应保持正常的性生活	(101)
有病的人应慎行房事	(101)
劝君切莫滥用“壮阳剂”	(102)
性生活和谐可延年益寿	(103)
节欲保精是重要的养生之道	(104)
纵欲使体内缺锌祸及自身	(104)
便秘可导致女性性冷淡	(105)
警惕可怕的“性猝死”	(106)
性生活前后不宜洗热水澡	(107)
怎样延缓性器官的衰老	(108)
养精攒精不利于受孕	(108)

第七章 运动延年

运动是强身健体的根本途径.....	(110)
体育锻炼必须讲究科学.....	(111)
体力劳动不能代替体育锻炼.....	(112)
体育锻炼要注意运动卫生.....	(112)
散步是治疗情绪紧张理想的“解毒剂”.....	(113)
“饭后百步走，活到九十九”的说法并不科学.....	(114)
体育锻炼应选择合适的场所.....	(115)
日光浴有益健康但不可过度.....	(115)
从“要得安，三分寒”讲到提倡空气浴.....	(116)
冷水浴是最好的“血管体操”.....	(117)
骑自行车有益于全身运动.....	(117)
坚持跑步好处多.....	(118)
经常游泳等于作“呼吸体操”.....	(118)
登高是富有情趣的锻炼方式.....	(119)
进行踮腿锻炼可减缓衰老.....	(119)
健身怡神去旅游.....	(120)

第八章 求美导引

首饰与健康.....	(121)
睡前是美容的最佳时刻.....	(121)
女性切莫浓妆艳抹.....	(122)
哪些人不宜扎耳环孔.....	(122)
奉劝女性莫束腰.....	(123)
洗脸也有讲究.....	(123)
烟是容颜的腐蚀剂.....	(124)
发现皮肤长痣莫恐慌.....	(124)
影响美容的八大“恶煞”.....	(125)

让你的双手变得健美灵巧.....	(125)
产妇哺乳不会影响乳房健美.....	(126)
乳母忌用肥皂洗乳房.....	(127)
选择护肤化妆品应因人而异.....	(127)
发型选择有学问.....	(127)
洗发的艺术.....	(128)
中年人怎样保持体型健美.....	(129)
从秋天开始减肥效果好.....	(129)
缺乏某些营养也可引起肥胖.....	(130)
改变饮食习惯是减肥一大要素.....	(130)
要想减肥 多饮开水.....	(131)
减肥操之过急弊多利少.....	(131)
忽冷忽热的“波浪式”减肥危害健康.....	(132)
莫把肥胖当“福相”.....	(132)
女性怎样预防乳房下垂.....	(133)
女士须谨慎选用胸罩.....	(133)
女性不宜常涂口红.....	(134)
男性胡须应常刮.....	(134)
穿牛仔裤不利于健康.....	(135)
如何防止脱发.....	(136)

第九章 养生之道

要谨防催人早衰早逝的八大“凶手”.....	(137)
行之有效的养生十六宜.....	(138)
人勤添寿 人懒命短.....	(140)
要经常按摩耳廓上的“保健按钮”.....	(141)
应经常对人体内部“打扫卫生”.....	(141)
生活过度安逸会损年减寿.....	(142)
要警惕“积劳成疾”.....	(143)

从“一张一弛，文武之道”讲到劳逸结合·····	(143)
脑力劳动者应做到脑、体活动并举·····	(144)
常喝稀粥 健康长寿·····	(145)
喝汤具有独特的保健作用·····	(146)
莫等口渴时再饮水·····	(147)
餐桌上不宜以汽水作饮料·····	(147)
萝卜不能与橘子、苹果等同食·····	(148)
不宜多吃臭豆腐·····	(148)
多吃红枣 延缓衰老·····	(149)
食用海鲜五不宜·····	(149)
睡前不宜服用各种滋补剂·····	(150)
哪些人不宜服用人参蜂王浆·····	(150)
购买食品莫贪“色”·····	(151)
铝锅上的棕色锈斑切莫硬擦·····	(152)
不能用洗衣粉清洗食物和餐具·····	(152)
每炒一次菜都应及时刷锅·····	(152)
餐桌上不宜铺塑料布·····	(153)
切菜板要经常清洗消毒·····	(153)
铁锅炒菜好·····	(153)
用火柴杆刷牙危险·····	(154)
常咽唾液的四大好处·····	(154)
小病吃药 利少弊多·····	(155)
睡前洗脚好处多·····	(156)
睡醒后赖床片刻能预防中风·····	(156)
磁化杯、磁枕有益健康·····	(157)
学习和工作场所要经常保持通风·····	(157)
安装空调不利于健康·····	(158)
花香袭人益身心·····	(159)
离婚影响寿命·····	(160)

“春捂秋冻”养生防病	(160)
春季应当心邪风伤人	(161)
春季养生宜冻脑暖脚	(161)
夏季夜间莫露宿	(162)
自行车座莫过高	(163)
戴耳机学习、听音乐益少害多	(163)
欣赏优美音乐可增进身心健康	(163)
进行手工编织劳动可健身	(164)
洗澡的学问	(165)
女士不宜久穿高跟鞋	(166)
不要紧勒裤带	(167)
不宜常穿长筒尼龙丝袜	(167)
哪些人不宜参加跳舞	(168)
电视屏幕前的忠告	(168)
久看电视易患“电视综合征”	(169)
怎样看电视才不影响健康	(169)
中老年人不宜多吃甜食	(170)

第十章 防治常识

防癌十法——请切记科学家的忠告	(171)
食欲变化是疾病发生的信号	(172)
眼球突出是严重疾病的征兆	(172)
滥用输液危害多	(173)
请记住“欲得长生，肠中常清”的古训	(174)
不可滥用抗生素	(175)
病人发烧时勿饮浓茶	(175)
对发烧病人不可滥用退热剂	(176)
吃羊肉后不要立即喝茶	(176)
用茶水服药不科学	(177)

病人用药的九大误区·····	(177)
不可混用感冒药·····	(178)。
用食物可以治疗感冒·····	(179)
口服维生素C不能代替水果蔬菜·····	(179)
病人饮食有讲究·····	(180)
骨折后不宜吃钙片、喝骨头汤·····	(181)
预防骨质疏松症应从青年开始·····	(181)
癌症早期的“警告信号”·····	(183)
皮肤突然出现瘙痒时不可大意·····	(184)
中老年人要适当补钙·····	(184)
刷牙出血是出血性疾病的早期征兆·····	(185)
不可忽视低血压病·····	(185)
高血压病人的自我保护·····	(186)
心脏病人怎样进行日常保健·····	(187)
科学生活可防止动脉硬化发生·····	(188)
防治冠心病的五大对策·····	(189)
吃哪些食物可预防胆固醇过高·····	(189)
要防中风 常吃土豆·····	(190)
偏食植物油影响健康·····	(190)
要怒血液净化应以素食为主·····	(191)
经常吃鱼 心脏受益·····	(191)
生姜防治胆石症有特殊作用·····	(192)
多吃蔬菜、水果能预防白内障·····	(192)
跌打损伤后不宜立即热敷和揉擦·····	(193)
骨折病人不宜长期卧床静养·····	(193)
切勿挤压面部粉刺·····	(194)
产妇吃红糖有讲究·····	(194)
冷水冲头要不得·····	(195)
常换牙刷能防病·····	(195)

对脑肿瘤的信号不能掉以轻心·····	(195)
· 妇女乳腺癌的自我检测·····	(196)
妇女怎样顺利渡过更年期·····	(197)
妇女经常冲洗阴道易患宫颈癌·····	(198)
妇女怀孕早期不宜做B超·····	(199)
腹痛时不要随便应用止痛剂·····	(199)
不能给酒后狂躁的人使用镇静药·····	(199)
中、老年人应慎服安眠药·····	(200)
科学饮食可防老年性痴呆·····	(200)
虾和维生素C不能同时服用·····	(201)
盲目服用维生素危害健康·····	(201)
不可滥用滋补药·····	(202)
营养不足的自我判断和对策·····	(203)
“满面红光”未必是健康的标志·····	(204)
久坐不动的人易患癌症·····	(204)
不可轻信“千金难买老来瘦”的民谚·····	(205)
不能盲目注射两种球蛋白·····	(206)
对腹泻病人不必禁食·····	(206)
肝炎病人不宜过多吃糖·····	(207)
对乙肝病毒携带者应进行适当约束·····	(207)
健康人应接种乙型肝炎疫苗·····	(208)

第一章 心理卫生

扁鹊对皇帝说：“陛下患了月经不调”

“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，这一精神卫生谚语，在我国民间广为流传，它是古今中外被验证了的祛病延年的“秘方”。

医学家对笑与健康的关系进行了深入研究。从医学上来看，笑是心理和生理健康的反应，笑能消除神经和精神上的紧张疲劳，使大脑皮质得到休息。人在笑时，嘴角和颧骨部位的肌肉将嘴和两眼向上提拉，起到面部按摩作用，可阻止面部线条下坠，收到美容之效。笑可引起胸腹部的肌肉运动，使血液循环加快，消化功能增强，促进全身新陈代谢，提高抗病能力。特别是当人情绪乐观、开怀大笑时，肺叶扩张，呼吸肌肉也随之运动，这对于患有哮喘和肺气肿的病人十分有益。大笑有促进汗液分泌，清除呼吸道和泪腺分泌物。特别是当人笑时，注意力被转移，肌肉放松，抗痛激素分泌增加，可以缓解头痛、背痛、腹痛、肌肉痛等症状。

我国古代有位皇帝，因处理各种朝政事务而操劳过度，精神萎靡，食少、眠差，心慌头晕，日渐消瘦，虽遍召良医却并无好转。后来请扁鹊进宫，扁鹊给其诊视后说：“陛下得的是月经不调症。”皇帝哈哈大笑：“荒唐，我乃男子，何来月经不调之理！”此后，每与臣子谈及此事即捧腹大笑，前俯后仰，病情随之渐渐好转，不久即愈。著名化学家法拉第由于用脑过度，时常被头痛折磨，他便经常去看喜剧，被剧情和表演逗得哈哈大笑，久而久之，头痛病竟不治而愈。