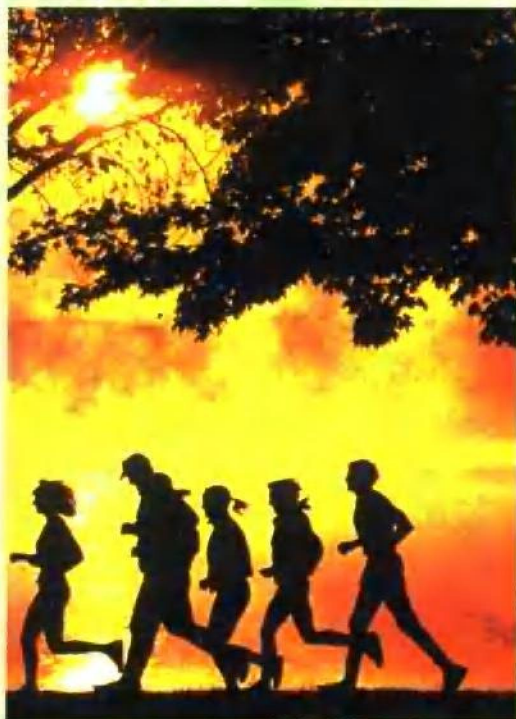


告诉您健康的秘密 改变您健康的观念 让您懂得健康的法则

一生健康

国内第一部以文化演绎健康主题的生命读本

■ 赵奎刚 王玺先 编著



HEALTH FOR A LIFE

民族出版社

HEALTH OF A LIFE
人类健康观念的 99 R161 250 命

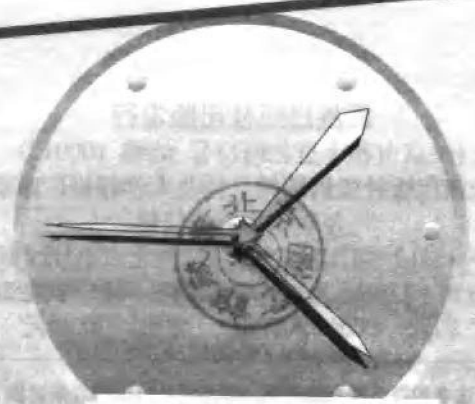
一生健康

赵奎刚 王玺先 编著

XAMP3/15

健康

事业
理想
爱情
巧克
力
地位
名利



民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生健康/赵奎刚, 王玺先编著. - 北京: 民族出版社, 1998年12月
ISBN 7-105-03285-5

I. —… II. ①赵…②王… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第32189号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街14号 邮编 100013)

民族出版社微机照排 林业大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

1998年12月第1版 1998年12月北京第1次印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 12 字数: 288千字

印数: 0001-8000册 定价: 20.00元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换
(总编室电话: 64212794; 发行部电话: 64211734)

让生命灿烂起来

这是一本教您让生命灿烂起来的书。

健康长寿，是数千年来人类共同的追求。但为什么人之康寿疾殒、生老病死又千差万别各不相同呢？撇开遗传禀赋、命运偶合等因素不谈，单说生命意识就颇多差异：有人热爱生命，珍视健康，积极主动地选择和参与健康的生活方式；有人则因目光短浅，行为短期，随意浪费自己的生命，轻视自我保健；还有人经不住形形色色的诱惑，漫不经心地轻涉健康的陷阱和生命的雷区，结果未及老年身心已老，甚至猝死和早夭；俟健康远去，唤回乏术，空留许多叹惋和惆怅。

生命就像是一株能开花也能挂果的树，是让它巨树参天，根深蒂固，叶茂果丰，还是让它像细藤弱草，树叶稀疏，果实寥寥？其实，这全在我们自身。

的确，生命是一个最深邃最难解也最有趣的谜。譬如，我们可以视生命是一个定数，生老病死，谁能例外？但生命也同样是一个变数，可百年尚健，也可能转瞬即逝；可平淡无奇，也可灿烂辉煌。生，如夏花之绚丽；死，如秋叶之静美。

不负此生，我们应该让生命灿烂起来。

●**健康乃人生第一财富** 幸福的基础是健康的身体。健康的身体是幸福之本，成功之本。缺什么不要缺健康，没什么不要没精神。健康是事业有成的本钱，是个人创造财富，享受成功喜悦与生活乐趣的根本条件；健康是幸福家庭的基石；健康是通向未来幸福的通衢大道。

●**保持身心健康是一种神圣的责任** 无论是对个人，对亲友，对家庭，对社会，都是如此。每个人都应该义不容辞地承担起这一神圣的责任。从这一刻起，就应该负责任地呵护自己的健康。

●**没有伤病不等于健康** 国际卫生组织对健康下的定义包括健康的体魄、健康的心理和良好的适应能力三个方面。

●**要真正赢得健康，就要投资我们的生命** 投资健康并不能使我们一本万利，但要从事一本万利的事业没有健康是不行的，就是行又有什么意义？投资健康不需花费很多，无论是时间、金钱，还是精力，只要在为时不晚的时候；但到了为时已晚的时候，无论花多少钱，也买不回我们的健康。

●**生命是最深邃也最有趣的谜** 生命有时很脆弱，有时又极顽强，包括人类本身。因其脆弱，需要认真呵护；因其顽强，我们才能乐观自信地活着，健康有为地发展。人体有着巨大的潜能，也有着神奇的免疫功能，只要注意开发人体的潜能和时时唤醒免疫功能，人便可以创造许多奇迹，事业的健康的奇迹。

●**医院可以为我们的医病，但不能给我们健康。健康之源在于我们自身** 保持好我们自己的健康之源，使其不受拥塞，不受破坏，不受污染，这就是自我保健，就是自我用心保持健康，自我保健既是观念，又是知识、方法和行动。

●**疾病是健康的大敌** 疾病的成因主要是生物因素和非生物因素。生物因素包括遗传基因和病原微生物。非生物因素包括心理、社会、文化因素。

●**人类自我的行为方式是影响健康导致疾病的重要原因** 人们称美国为艾滋病大国，俄罗斯为酗酒大国，中国为吸烟大国。影响人类健康的“魔鬼三角”——心脑血管病、癌症与意外死亡三者占死因比例的30%，均与非生物因素有关。

世界卫生组织传染疾病部估计，生活方式疾病在发达国家占死亡数的70.8%，在发展中国家里占40%—50%。有人研究总结出以下几种人寿命短，易于早亡：频频吸烟的人；心胸狭隘、嫉妒成

性、动不动就生气发火的人；酗酒的人；生活毫无规律，起居无常、暴饮暴食的人；一点毛病就要打针吃药、一年中吃药不计其数的人；纵欲过度、超常的人；有了病硬扛，不去诊治，听之任之的人；从不交际，连一些朋友都没有的人；不参加任何体力活动的人。

●人生的许多疾患与不幸其实都是性格的悲剧如《三国演义》中的周瑜，如《红楼梦》里的黛玉，在实际生活中的我们也是一样，只有构筑健康的性格，才能享有健康的人生

●抑郁、惆怅、忧虑、紧张，无疑是健康的大敌 战胜抑郁、惆怅、忧虑、紧张，你就战胜了向你的健康袭来的大敌；留一份好的心情给自己，就是牵着健康的手与你同行。

●和过去挥挥手 人类引以为自豪的是因为人类能够记忆，同样，人类值得骄傲的是由于人类还会忘记。相对于健康，淡忘的功能更为伟大。大千世界，成败恩仇，不要总想去借一双慧眼，把什么都看个清清楚楚、明明白白、真真切切。倒不是留一半清醒留一半醉，而是这个世界许多事本来就扑朔迷离，真伪难辨，别在为不必要的是真是假较真费力，更不要为利害得失耿耿于怀，且把精力用于关爱健康，使生活既轻松愉快又充满动力。

●运动使人生大放异彩 在当代真正热爱生活，热爱生命的人，都挡不住体育魅力的强劲的冲击，或成为参与者，或成为欣赏者。由于竞技体育一次次向人类的极限发起了挑战和冲击，才创造了一次次的突破和辉煌。然而，人类也为此付出了代价，这就使一部分运动员伤病缠身，平均寿命降低。某些运动员或教练希望通过服用违禁药物提高成绩，不仅玷污了体育道德，也造成了运动员的早亡。但是，生命在于运动仍然是真理，只是我们在强调这一点的时候，也同时要强调适量、安全与有张有弛、有动有静、劳逸结合、公平竞争。

●通过体育增加我们的健康存量是当代保健的重要方面 体育人口的出现给现代人的生活吹入了一股健康清新的风。所谓体育人

口系指每周系统锻炼两三次以上每次至少有效活动 20 分钟的人口。现代人生活无忧，又有闲暇，自然就会生出一份对健康的本能渴求。当然，光有向往还是远远不够的，还应当积极地参与勇敢地实践。

●**生命在于运动，这运动的概念不局限于体力的范畴，还包括脑力运动的内涵。**脑是人体生命活动的指挥系统，脑的健康与否，直接决定着生命的质量。如果一个人四肢有残缺而大脑尚健，生活虽有不便总还可以正常延续；如果四肢健全而脑有疾患，人就虽生犹死了。脑运动的主要方式是思维，思维可使脑细胞处于积极活动之中，这无疑将对人的健康长寿产生积极影响。

●**人的生命的 1/3 的时间是在床上度过的，床的好坏与睡眠质量的高低对人的影响很大** 在睡眠的时候，人体并没闲着，它在进行着大清理与大恢复，一天活动产生的疲劳与废物都在睡眠中得到清除，第二天醒来才精力充沛状态良好，关心健康的人要关心你的睡床。

●**人能活 120 岁。人寿几何** 中国的古代先哲和现代科学都证明，人的天然寿命应当在 100 ~ 150 岁之间，主张 120 岁的居多。中国和世界都不乏超过百岁的长寿老人。那种“人过四十天过午”“人生七十古来稀”的俗谚应当废止。笔者曾在树林里遇到过一个鹤发童颜的漫步老妪，问其高寿，答曰：“才 84 岁！”人该有这种观念，这种心境。没有高寿的心态，就没有高寿的现实。在当代，人应该有硬硬朗朗活一百多岁的观念。

●**按照生物钟安排自己的生活，人就会健康** 现代科学告诉我们，人体是按照生物钟的节律运行的，日有日的节律，月有月的循环，年有年的往复，就是人的一生也有其生长——发育——成熟——衰老——死亡的运行规律。人必须顺其自然，依照生物钟的节律安排自己的动静起止。踏着生物钟的节拍过有科学安排的系统生活，人便能健康长寿。破坏生物钟的规律，做逆规律的行止或过无规律的生活，会使人体生物钟的节律紊乱、失调，人们就会疲惫劳

顿、伤病缠身、影响健康、减损寿命。

●**脊柱对人至关重要** 脊柱是人体躯干部分的柔性大梁，又是中枢神经集中经过的通道，人的脊柱还是多条经络并行的重要区域。脊柱对人至关重要又十分容易发生问题，脊柱的事情要认真对待，一旦发生问题牵扯面广而且后果严重，不管是动还是静，都要保护好这根梁柱。

●**要保持健康就要远离危害** 人们说美国是艾滋病大国，俄罗斯是酗酒大国，中国是吸烟大国。这不该是我们的光荣和骄傲，不只吸烟，嗜酒和艾滋病也在我们的身边蔓延，又添上了毒品，我们这个曾经遭受过两次鸦片战争的国家，今天，应该为了保护我们的健康再一次地对毒品说不。

●**健康来自于好的生活习惯，疾病来自于不好的生活习惯** 如果我们已经养成了好的生活习惯，坚持发扬下去健康将与我们同行；如果我们已经养成了坏的生活习惯，改掉它便能牵住健康的手。

●**自我保健知识是人生知识不可缺少的内容** 解读人生也像解读一本天书一样困难，人生的许多奥秘人类仍在艰难的探索之中。不要以为不养生也可保有健康，也不要以为不按科学的方法养生也可以达到健康的目的。本书集国内外养生保健的知识与最新的生命科学成就于一炉，深入浅出地告诉您养生保健的道理和方法。是献给您的最好的健康礼物。

●**保持健康是高尚的美德，是文明的标志** 是对自己、对家庭、对社会的责任和权利，不珍惜健康和生命是不道德的行为。

●**健康之路，始于足下** 这一方面是说脚对人身的健康有着重要的意义，经常按摩脚，天天用热水烫脚都是行之有效的保健良方，再加上散步、大步疾走、慢跑、长跑等运动，都是又易行又高效的健身运动。另一方面还有从我做起、从现在做起的含义。热爱生命的人，本质是属于大自然的。我们的生命意识和健康意识决定了我们对保健对养生的热切向往和积极参与——顺应世界万物生存

发展的客观规律，通晓事物相反相成的矛盾，掌握其中的方法和技巧，做到饮食有节，起居有常，我们便可以享有我们的天年，健健康康地活上 120 岁！

目 录

导言：让生命灿烂起来

第一章 饮食与健康

- 3 □ 细嚼慢咽治愈胃脘胀痛
- 4 □ 吃出来的病
- 6 □ 别太信赖我们的味觉
- 7 □ 干净的错觉
- 8 □ 祸从口入
- 9 □ 减肥的误区
- 11 □ 莫让肚子一曝十寒
- 12 □ 食欲需要一个好心情
- 14 □ 讲究些营养科学
- 15 □ 食物的基本成份
- 26 □ 食品的其它主要成分
- 27 □ 合理营养原则
- 29 □ 特殊的营养需要

第二章 食疗与保健

- 33 □ 癌症的食疗保健
- 35 □ 脑血管病的食物疗法
- 36 □ 心血管病人吃什么好
- 37 □ 糖尿病人饮食须知

39□溃疡病如何安排饮食

40□其他疾病的食疗保健原则

第三章 性格与健康

45□一件已经过去半个多世纪的事

46□林黛玉，也是性格影响健康的悲剧人物

47□她为什么特别怕脸红

48□性格缺陷与疾患

49□应该相信自己

51□柳宗元郁郁早逝，苏东坡旷达高寿

52□世纪老人张学良逆境养生

53□利他主义，有益于身体健康

55□廉洁公正者长寿

56□健康性格的构成

59□“六得”箴言长寿之道

61□走出人生的沼泽地

63□试着羡慕自己

64□善用淡忘的法宝

66□别活在他人眼里

67□让心灵重返童年

68□其实，我也有这样的感受

第四章 情绪与健康

73□心病还需用心治

75□重视情绪对健康的影响

76□正面情绪引发的负面效果

78□忧患、艰辛，使生命的锋刃更犀利

- 79□怒火暴发可引发突聋
- 80□不要让紧张成为健康杀手
- 81□如何战胜紧张
- 88□光照不足可致抑郁症
- 89□不要坠入恐惧失眠的怪圈
- 90□告别伤痛，回归正常生活的道路
- 92□心理有问题，心脏犯“神经”
- 93□老年人的回归心理有碍健康
- 95□挫折，走向成功的人生驿站
- 97□让情感服务走进您的生活

第五章 人际与健康

- 103□人际对身心健康有重要影响
- 104□他享受到了心上的重负搬开后的轻松
- 105□与人为善有益健康
- 106□自我封闭者常常短命
- 106□敌意会阻塞冠状动脉
- 106□宽宏大量能创造奇迹
- 107□怒火最易伤身
- 108□一句话改变一个灰姑娘的命运
- 109□一个妈妈告诉我们的
- 110□交往，建立良好人际关系的前提
- 112□从一个怕放假的经理到退休综合症
- 113□开聊有益
- 115□忘年交——旺年交
- 118□学学“听不懂”

120□学会掌握语言艺术

第六章 性爱与健康

125□听一听母性的呢喃

128□从旧日的“冲喜”说起

130□纳粹做过这样的实验

131□健康家庭——爱的港湾

134□最后的平安领地

136□莫让性与爱定势错位

138□让性爱跳荡快乐的火焰

139□变一变“性”趣盎然

141□晚年性生活有益健康

143□如何保持性健康

第七章 环境与健康

149□生命离不开新鲜空气

151□化学污染恶化了生存环境

152□水污染污染生命之源

153□噪音污染毒害健康

154□计算机给健康带来麻烦

156□空调综合症

157□地下室的环境问题

158□复印机释放有害物质

159□超剂量微波有害

160□阳光与皮肤癌

161□夜班打破生活节律

163□职业环境与男性生育

- 164□室雅还须大
- 166□改进居室微小气候
- 168□居室的布置要有益健康
- 171□居室的采光照明
- 172□居室的色彩贵在和谐
- 174□家庭中的污染源
- 176□居室中的新污染源——氡气
- 177□迁入新居要防病
- 178□居室与噪音

第八章 运动与健身

- 183□一位老作家的健康追求
- 184□从瘫痪病人到冠军领奖台
- 185□里根总统与体育运动
- 186□运动使生命大放异彩
- 187□“生命在于运动”依然是真理
- 188□加入体育人口的行列
- 197□反常态运动——特殊的保健方法
- 200□游泳，雕塑您健美体形
- 201□女性“四期”的运动锻炼
- 202□踩着舞步走过更年期
- 203□爬楼梯——防衰老的最好方法
- 204□气功和瑜珈——古人留给今人的健身瑰宝
- 205□形不动，则精不流
- 207□手书、空书、水书
- 208□走近人们的娱乐活动

209□人体——世界上最难解的谜

第九章 生物钟养生

215□长不大的袖珍小女孩

216□生物钟如是说

217□黑色的星期一，是生物钟作祟吗？

219□奇妙的人体生理节律尺

220□月亮的阴晴圆缺带给我们的

222□一天中最佳与最差时刻

223□人体的 24 小时

225□寿限若何？生物钟学说如是说

228□长寿之星，对科学结论回应有声

230□起居规律化帮他治愈了顽疾

232□中华养生之道与生物钟养生

235□踏着生物钟的节拍

236□经过系统安排的生活方式

237□根据生物节律用药治病

241□注意免疫系统的生物钟

244□石先生的养生观

245□养生，从现在开始

247□关键在于顺应生物钟的节律

248□疲劳，万病之源

249□劳逸结合

250□睡眠要有质量

252□梦，还在我们身边

第十章 疾病与健康

- 257□对医生有效的药物
- 258□糊涂的好心人
- 259□人不是散件的组装物
- 261□提高自我保健能力
- 264□家庭用药常识
- 277□常用的急救方法
- 279□磁疗按摩常见病

第十一章 自然康复

- 301□医药：救星还是杀手
- 303□生命的权利
- 305□自我康复，一种本能
- 308□东方的智慧
- 312□康复源于体内
- 315□草药与食疗
- 319□信仰的力量
- 321□精神——身体
- 324□生活习惯与自然康复

第十二章 远离危害

- 329□吸烟，鲁迅早死的原因之一
- 330□倒在香烟下的小学生
- 330□魔鬼的诱惑
- 331□威胁人类生命的危险杀手
- 333□中国的烟民为何有增无减
- 335□记住，这些时候吸烟更有害

- 336□一个战士与一包香烟
- 338□帮助孩子戒烟
- 340□为了你和他人的健康
- 342□酒少饮有益健康
- 343□酒精与陋俗绞杀如花生命
- 344□慢性酒精中毒也是健康杀手
- 345□饮酒要善于把握自己
- 346□酒精中毒的治疗方法
- 346□被毒品吞噬的爱情和生命
- 353□远离地狱之门
- 356□艾滋病，人类共同的敌人
- 359□21世纪，艾滋病的重灾区很可能在中国
- 360□防“艾”之本在于洁身自爱
- 361□自爱自制构筑防“艾”大堤
- 363□避免成为无辜的受害者