

● 江国生 编著

健康要素

幸福的基础就是健康

新编
家庭医生
大全

一个人活得幸福并不取决于命运，而是取决于我们的基因和我们自己。

提出健康六要素，以期进一步唤起人们的保健意识，丰富人们的保健意识，并指导其保健方法。

HEALTHY LIU YAO SU

光明日报出版社

新编家庭医生大全

——健康6要素

江国生 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编家庭医生大全——健康六要素/江国生编著

—北京：光明日报出版社，2000.7

ISBN 7-80145-289-5

I.新… II.江… III.家庭医生-手册 IV.R-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2000) 第63232号

新编家庭医生大全

——健康6要素

江国生 编著

☆

光明日报出版社出版

(北京永安路106号)

邮政编码：100050

新华书店总店北京发行所发行

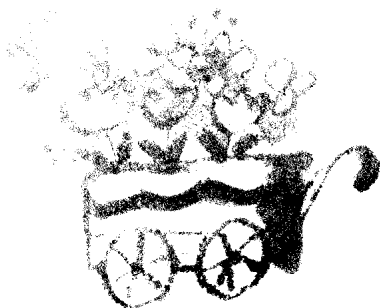
北京翠明文印中心印刷

开本：889×1230 1/32 8.75印张 150千字

2004年1月修订版 2004年1月印刷

印数：10,000册 ISBN7-80145-289-5/Z·11

定价：16.00元



前言

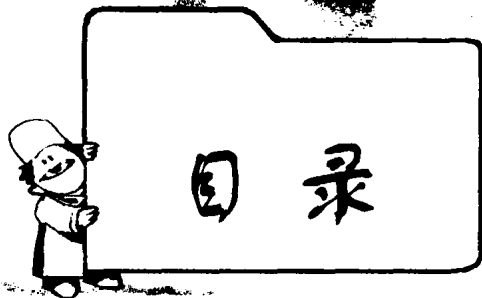
“健康”是人类社会永恒的主题，随着社会的进步、经济的发展、物质生活水平的提高，人们更加关注“健康”，并渴望长寿。为此，业内同行都从不同角度，不同层次提出了诸多方案和具体措施，众说纷纭，可谓“百花齐放”。作者集40年临床工作和科普教育之经验以及个人健身保健的亲身体验，并收集有关资料，借鉴相关文献，从健康新概念、健康的意义和失去健康对个人、家庭、社会乃至整个民族的影响，提出健康保健六要素，以期进一步唤起人们的保健意识，丰富人们的保健知识，并指导其保健方法。

本书“附录”中精选的“自我健康检测法”、“常见危害较大的中老年疾病的预防”、“食物警示”等内容，极具实用性与可操作性；此外，书中还收录了近百条保健养生格言，精辟、凝练，深受大众喜爱。

本书观念新颖，内容丰富，科学实用，通俗易懂，形式生动，尤其适用于中老年朋友的健康保健之旅！

编者

2003.10



◇ 第一章 我们最需要什么

1 目

我们需要健康

2 录

哈格多恩说：唯有健康才是人生

居里夫人说：幸福的基础就是健康的身体

失去健康就是失去一切

3

◇ 第二章 健康是什么

9

世界卫生组织将健康定义为：心态良好，身体上没毛病，对环境有较强的适应能力。

健康新概念

10

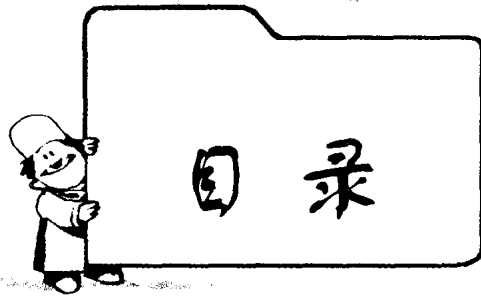
衡量是否真正健康的10条标准

良好心态的7条标准

“五好三良”

“一个人活得健康幸福并不取决于命运，而是取





决于我们的基因和我们自己。”

关注亚健康状态 13

亚健康成因

预防亚健康症发生的七大方法

◇ 第三章 健康六要素 19

要素一 保持良好心态，促进心理平衡 20

心理健康“五有标准”：有理想，能适应，关系佳，个性好，识自己。

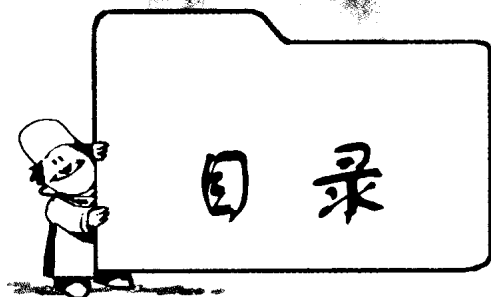
养生最重要的一点就是养心。

“心”病比身病更危险 21

著名健康学者马斯乐提出心理健康九大标准

学会排除烦恼 28

喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊，“七情”应有度



目
录

心理素质 and 身体素质一样，可以通过自身努力和锻炼改变或提高

保持自信 32

与金钱、势力、出身、亲友相比，自信是最重要的东西，是人们干事情最可靠的资本。自信能帮助人排除各种障碍，克服各种困难。

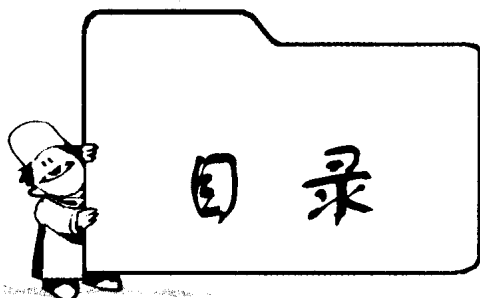
培养和保持积极的人生观 33

加强自我调控能力，保持乐观情绪 34

人生道路本是就不平坦，总会遇到各种矛盾和
不快，甚至身处逆境，所以就要增强自我调控能力，
保持乐观向上的情绪，这样才有利于身心健康。

处理好人际关系及和周围环境的关系 41

要处理好这些关系，首先要学会宽容，对任何
事都不要太计较。



积极参加社会活动，培养广泛的兴趣爱好 44

你想天天快乐吗 47

“五大营养素”、回避法、自我安慰法、音乐疗法、森田疗法……令您成为天天快乐的人。

自救方法何其多 51

人们能否走出现实生活中的各种心理困境，关键在于能否自救。

要素二 重视营养搭配，科学合理膳食 65

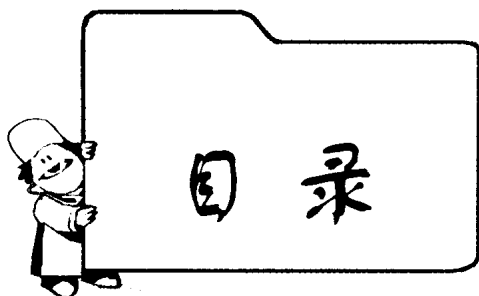
吃有那么重要吗 66

一个民族的命运要看她吃的是什么是和怎么吃

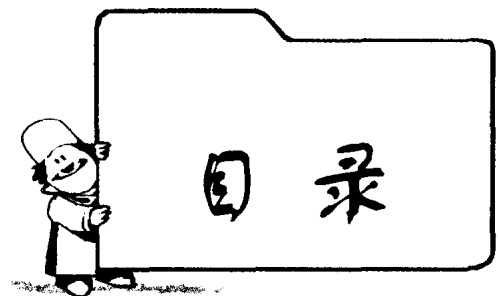
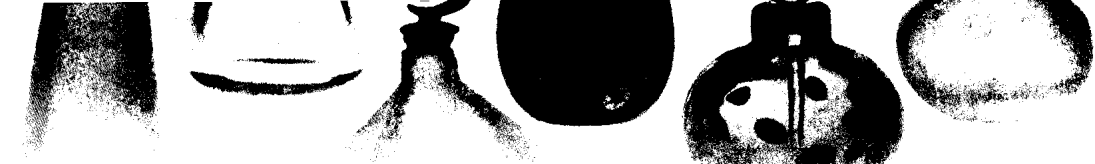
一日三餐该怎么吃最好 69

粗细、干稀搭配好，荤素、生熟同吃佳

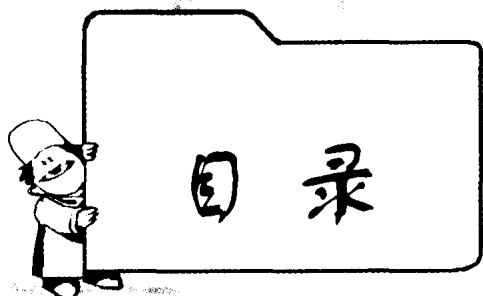
几种具体的食品搭配和食用方法



坚持喝奶，学会喝奶	71
洪教授合理膳食方案	72
大众常用合理膳食方案	84
“教您吃好”大课堂	
食物可改良性格	
素食，未来的流行时尚	
分清寒热吃水果	
男性、女性健康膳食	
 要素三 坚持适量运动，增强生命活力	 105
你想变得健康吗？你就跑步吧；你想变得聪明	
吗？你就跑步吧；你想变得美丽吗？你就跑步吧。	
什么都不干就舒服吗	106
运动方式的选择	111



增进健康的最好运动形式为有氧代谢运动	
步行、跑步、做操、打太极拳、瑜伽、游泳	
……如何选择?	
健康运动小知识	125
掌握运动量和运动强度的妙法	
傍晚时间锻炼好	
中老年人特别是高血压、冠心病、糖尿病患者，	
在运动中尚需注意的问题	
什么时候锻炼最佳	128
要素四 生活规律，起居有节，科学养生	135
顺应生物钟——规律生活 起居有节	136
人体的各项活动均有最佳时间，别跟你的“生	
物钟”对着干	



起居保健 科学养生

141

目

“睡得香”——健康的重要标志

关注便秘问题

不要随便采取所谓“对症”治疗

如何保持和延长性能力

录

你知道几种科学养生法

169

健脑是健身的关键，养生贵在健脑。

你知道“想像养生”、“十二时辰养生”吗？

要素五 调整嗜好，戒烟限酒，科学饮茶

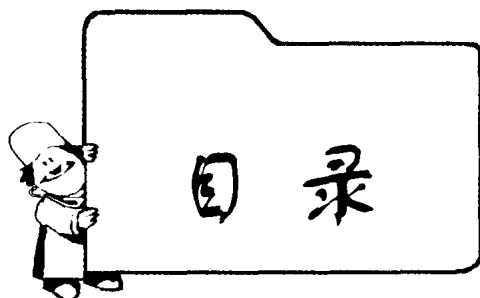
179

生活中，不少人都有自己的嗜好。但是有些嗜好对人体有益，有些却对人体有害，所以需要科学地调整嗜好，这样才能有益健康。

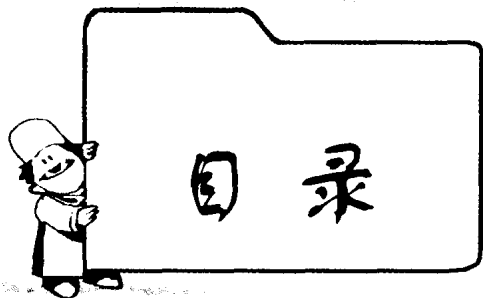
烟对人有百害而无一利

180





戒烟需注意什么	
酒是把双刃剑，少量是健康之友，多量是罪魁祸首	187
选好酒的品种和浓度，把握饮酒量及时间	
喝茶有讲究	194
什么茶对你最合适？	
饮茶五注意：“不宜空腹饮茶，掌握最佳饮茶时间，自制保健茶……”	
要素六 强化防病护身，培养良好习惯	203
文明生活新主张	204
与其花昂贵的医疗费，不如廉价的预防好。	
许多人不是死于疾病，而是死于无知。	
对自己多一点关爱	213
谨防健康新杀手——城市职业病	

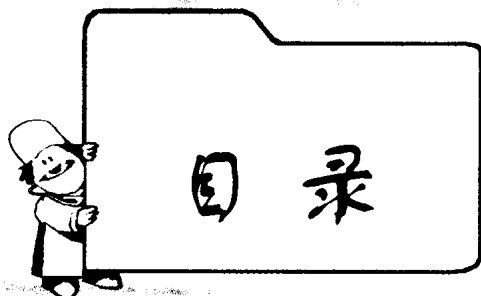


中老年人要随时配带“救护卡”

目

录

附录一 自我健康检测法	226
自我评判体质状况法	226
心理衰弱程度自测法	227
长寿老人身体健康八大标准	228
体脂测定法（体型肥胖判定法）	229
神经功能健康指标量化法	231
看舌头防病	233
附录二 常见危害较大的中老年疾病的预防	235
心脑血管病的预防	235
高血压病的预防	237
糖尿病的预防	239

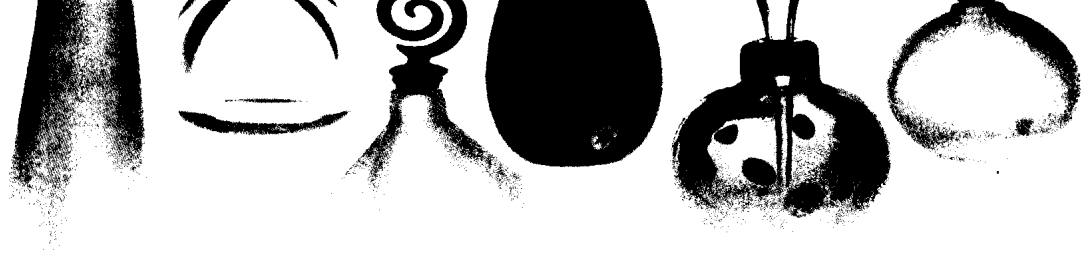


老年性痴呆症的预防	241
附录三 食物警示	245
部分食物的“相生、相克”	245
不宜“鲜”吃的食物	249
附录四 健商ABC	252
什么是健商 (HQ)	252
健商测试表	254
附录五 健康格言	257

第一章

我们最需要什么





健康——人类生存、发展、享乐的基本条件

健康是长寿的基石，更是神圣的人权！



新编家庭医生大全

我们需要健康

“健康”是人类社会和人们生活中永恒的主题。人人都想有一个健康的身体，并欲追求“长寿”，甚至长生不老。从古代小说《西游记》中众妖魔欲食唐僧肉，到中国历代皇帝费尽心机寻求灵丹妙药以期长生不老、永世长存，无不体现出人们的这种美好的愿望。当然这些梦想都为历史所证明为“不可能”，但随着社会的进步、科技的发展、人民生活水平的提高，虽然不能长生不老，但健康长寿乃是完全可能的。

失去健康就是失去一切，随着社会的进步、科学技术的提高，人们对健康的认识也越来越深。60年代，人们就认识到健



健康应该是人类的基本权利，应在享受卫生服务方面得到公平待遇。到了70年代，人们意识到卫生保健的发展有赖于社会经济的发展，而卫生保健的发展同时又促进社会经济的发展。80年代初，人们进一步认识到人人享有卫生保健不仅是卫生部门的事，而且是整个社会的奋斗目标。80年代后期，世界卫生组织指出：“人人享有卫生保健是全球永恒的目标”，并提出“21世纪人类最宝贵的财富就是健康”！人们从实践中也认识到健康是人类生存、发展、享乐的基本条件，是长寿的基石。德国诗人哈格多恩说“唯有健康才是人生”，法国物理学家居里夫人说“幸福的基础就是健康的身体”，由此可以看出健康之重要了，正如日本作家武者小路笃说的“人生第一任务就是健康”。在我国从事健康保健工作的专家们也指出：中老年人的生活原则应该是“以健康为中心”。



第一章
我们最需要什么

失去健康就是失去一切

任何一种疾病，都会给患者个人带来相应的病痛，使他们无法继续正常生活和工作，当然也享受不到自己劳动付出所获得的物质和精神成果，更有甚者被疾病过

