

健康养生新概念

Jiankang yangsheng xingainian

- 健康长寿不求人
- 健康长寿靠自己
- 健康长寿之源
- 健康长寿秘诀

王寅 王进喜 主编

注意休息

健康养生保健知识是长寿关键
人生唯有健康才真正属于自己

山西出版传媒集团

 山西科学技术出版社

健康养生新概念

主 编：王 寅 王进喜

副主编：任夏彤 郭雪勤 袁兵元

编 委：（按姓氏笔画排序）

王云潇	王江红	王进喜	王 寅
王 森	乔艳丽	任夏彤	刘占英
刘 峰	安媛媛	李兆玉	张亚婷
张瑞敏	赵静中	袁兵元	郭桂婷
郭雪勤	续 超		

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康养生新概念/王寅, 王进喜主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4758 - 5

I. ①健… II. ①王… III. ①养生 (中医) —基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 041802 号

健康养生新概念

主 编: 王 寅 王进喜

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 21 号

经 销: 全国新华书店

编辑部电话: 0351 - 4922073

发行部电话: 0351 - 4922121

电 子 信 箱: cbszzc2643@sina.com

印 刷: 太原彩亿印业有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 220 千字

印 张: 8.5

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月太原第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5377 - 4758 - 5

定 价: 18.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

21 世纪把古往今来探索出来的人类健康长寿方面最有效、最科学之路总结出：每一个人一生中真正属于自己的就是健康与生命，其余均是身外之物。故自己要重视自己的健康长寿问题，并始终不断靠自己学习、积累健康知识，把能促进自己健康长寿养生保健坚持下去。

因为，只有健康知识养生保健才有最佳的预防、养生、保健、矫治、康复综合作用，无任何副作用。简要说明如下：

一、预防养生保健作用

只有通过预防、养生、保健，才会不得病或很少得病或得病也很轻。如美国巴特曼医学博士震惊世界的发现：身体缺水是许多慢性疾病的根源，水有预防疾病的作用：如防早衰、心绞痛等；水有排毒、通便的养生作用；水有治疗高血压、关节炎作用；水是最好的药物，水是最好的营养保健及抗衰老作用。只要科学饮水无副作用。

二、治疗作用

我们临床观察研究多年如老年人便秘。很多人靠长期服药，但效果均不佳，有副作用。只要注意每天吃含纤维素多的水果、蔬菜、饮足量水、散步，养成早上大便习惯等养生保健方法，都有良好通便效果，无副作用。

三、康复作用

康复，即得病后通过健康知识养生保健，促进恢复到正常。我们临床观察、研究，如高血压世界卫生组织提出终生服药，但

只要坚持游泳、泡澡（或冷热水冲澡）称血管体操体育保健法；营养保健如低盐；科学生活保健；心理保健。通过上述四种保健作用可把降压药减少到最少，有的甚至于停药，血压保持正常了。但强调一直坚持下去，不能中断才行。

相反，有些人不靠自己走健康长寿之路，总是依靠医院医生吃药等。有病后再去医院求医，就失去了预防保健良机，靠药物只能暂时起作用，不但每天服2次~3次药物，有些病终生服药，其副作用很大，花钱多又痛苦，给家庭、社会造成负担。

通过上述表明，21世纪为什么强调、提倡、重视自己是自己最好的医生。其真正意义是：按世界卫生组织提出“健康长寿的决定因素，遗传占15%，社会占10%，气候占7%，医疗占8%，剩余60%决定于自己。”决定于每个人自己重视自己的健康长寿，决定自己走不断学习健康知识，坚持养生保健，这就是自己是自己最好医生的含义。这也是本书普及的目的。

本书共分三章：第一章 新世纪健康有关新理念；第二章 心理健康综合知识与养生保健；第三章 身体健康综合知识与养生保健。其核心内容：包括健康与生命的所有要素：如大脑缺氧5分钟难生存；4天~5天不睡难生存；5天不饮水难生存；10天~20天不进食难生存；还要坚持体力活动适度；善于科学用脑是健康与生命的关键；晒太阳、血管年轻等等，才真正能促进心身健康。预防、保养、矫治、康复、长寿综合作用，这是本书独特的优势。

吸取了心理学、医学（包括中医）、养生保健精华，再结合我们经历过的医学临床实践，心理治疗、辅导、培训；健康讲座等几十年的实践、观察、研究，才编写出全面的简单、易行、科学、有实效、人人（包括中小學生）一看就懂，一用就灵的普及手册。

由于编者水平有限，仓促成稿，谬误难免，恳祈各界赐教，俾使本书更臻完善。

本书承蒙全民健康生活方式大巡讲行动健康面对面办公室安家璈执行秘书长和太原市科协领导大力支持、帮助以及王森、王云潇、赵静中老师等在此一并致谢。

主编 王寅

(太原市心理研究会会长、主任医师(心理学教授)、山西省两届政协委员)

陶 序

健康是人类的永恒话题，也是每一位公民的基本权利。随着社会经济文化水平的不断提高，医学科学的迅猛发展，常见病防治知识理念的不断更新，人们对健康问题的重视自然也越加关注。然而根据今年来我国对公民健康素养的大规模调查表明，我国公民健康素养的基本合格率仅达 6.48%（即每 100 人中不到 7 人），这说明在我国通过健康教育与促进普及卫生保健知识提高公民健康素养，从而达到提高全民健康水平的目标仍然任重道远。

世界卫生组织指出：健康不仅是没有疾病，而且包括身体健康、心理健康和社会适应性良好。我们必须认识到，社会经济发展和城市化进程加快，在满足人们丰富多元的物质与精神享受的同时，也不可避免地带来各种挑战和机遇，工作与生活等多种压力自然会对人们的健康特别是心理健康产生不同程度的负面影响。世界卫生组织还曾经预测，到 2020 年全球精神和心理疾病负担将占到各类疾病的第一位。而人们普遍对精神卫生和心理健康的认识则尤为缺乏，这也是世界卫生组织之所以做出上述预测的重要依据之一。因此，大力开展健康教育与促进工作，普及科学正确的精神卫生与心理健康知识是保障和改善民生的迫切需要，必然对于国家社会经济发展与和谐社会构建将产生不可估量的影响。

本书的作者多年从事临床工作，之后又将主要精力用于疾病预防特别是精神与心理疾病的的预防工作，具有相当丰富的理论与实践经验。结合多年的工作实际，作者切实感到急切要使广大群众尽快和尽可能多地掌握精神卫生与心理学知识也包括身体健

康知识，使读者一读就懂，一学就会，是作者编辑本书的初衷。我们欣喜地看到本书用通俗的语言简明扼要且又全面系统地介绍了与人们日常生活密切相关的精神和心理学知识和技能。对于帮助读者科学地理解、认识精神卫生与心理健康，有效维护并适时调适自身心理状态。本书是一本简明的实用手册，同时还可用以指导亲友同事寻求专业帮助。当然本书肯定存在一定程度的缺点和不足，希望在其使用的过程中能得到有关专家的指正和读者的意见和建议，从而在再版时能得以完善和修订。

陶茂萱（中国健康教育中心副主任、博士生导师）

袁 序

幸福的人生应当建立在健康的基础上，健康是生命真正的春天。只有身心健康才是人生幸福的根源。如身心不健康，才是人生最大的不幸。

劳动不但促进身心健康；还可为社会创造财富。最终达到健康长寿。劳动的目的：建立在“全心全意为人民服务，快乐自己”人生价值观之上的话，“劳动是福”、“劳动是快乐过程”。这就是一个心理健康的表现。

奉献需要无私的付出；无私的付出，才能达到无畏的体现。只有无私无畏，才是“高尚品德”的表现。

我与我父（袁克良）除按上述理念为人处世外，又受党和政府多年教育培养。我与父均是党员，做到吃苦在先、享受在后的良好习惯。懂得了先做好人、再做好事的道理。

具体表现在，我们从1974年开始上山义务植树。坚持40年来，绿化慕云山5000亩，植树17万株。创造出“月光植树法”，大大改善生态环境。

现把太原慕云山生态园区称为“天然氧吧”、“人间仙境”。促进人民的心身健康。

曾得到国家、省、市有关领导给予多个荣誉与表彰。

本书的作者王寅教授多年从事临床医疗、心理咨询、心理治疗、心理辅导、心理培训，健康讲座，之后又将主要精力用于心理健康及养生工作。作者倾尽自己毕生所学与经历，采用通俗的语言简明扼要且又全面系统地编写了一部针对各个年龄阶段人群的生命与健康科普知识理论与养生保健方法手册，使大众更容易掌握心理健康与养生保健的知识。

我欣喜地看到本书原稿并参与编辑。这对于帮助我们科学地理解、认识养生保健并适时调节自身心理状态起到非常大的作用，同时它也指导我如何科学地保持身心健康。在该书的启示下，我每年定期给父亲体检两次，以便及早准确地了解其身体状况，通过对人体各系统疾病状态、亚健康状态进行早期预警，预判未来的健康趋势，并结合该书提到的一些健康知识、养生保健方法达到了事半功倍的效果。

我父亲 90 多岁（评为“全国义务植树劳模”、“感动山西十大人物”）还吃、住在慕云山上，有森林、树木和各种果木花香，空气清新环境中，仍然能上树剪枝、摘果。表明他心身很健康。

亲身经历证明本书提出；呼吸是生命的第一要素。

我（评为“时代功勋·第七届感动中国十大杰出人物”、省、市“优秀企业家”“建设平山·时代先锋”）将继续开发“绿化事业”，为促进人民的健康而奋斗终生。

袁兵元（董事长、山西龙腾黄业（集团）有限公司、山西慕云山生态科技有限公司、平山县玄都生态园林有限公司）

齐 序

本书主编王寅主任医师（心理教授）从事临床医疗、心理咨询、心理治疗、心理辅导、心理培训，健康讲座几十年的学习、实践、研究，才写出非常有特色的此科普书。特点如下：

1. 把古今中外旨在探索出生命与健康的规律，总结出走科学健康之路的方法。其核心是：每个人一生真正属于自己的生命与健康，靠自己不断学习，积累健康知识，坚持养生保健。

2. 本书重点突出生命与健康最重要的要素：如人大脑缺氧5分钟左右难生存；人4天~5天以上不睡眠难生存；人5天左右不饮水难生存；10天~20天左右不进食难生存；坚持经常锻炼。上述最关键要素是用健康的心理面对，即强调心理保健最重要。

3. 本书重点针对每个年龄阶段的特点，最需要的生命与健康科普知识理论与养生保健方法。易懂、易做，较有效的科普。

4. 本书科普有两个突出特点：一是我国在几千年前就提出：“治未病”（预防、保健），也是21世纪提倡发展的趋势；二是为传承、发扬我国最超前、最科学的几千年前就有传统心理学，这也是21世纪人类重视发展的趋势。

齐国兴（山西心理卫生研究所所长、心理教授、山西省职业病医院前院长、山西省第二人民医院前院长、山西省医科大学研究生导师）

总论——本书宗旨必读

21 世纪把古今中外对健康长寿多年探索出来的经验、教训、生命规律及 21 世纪健康现状与今后发展趋势简要介绍如下：

一、古往今来对是否健康长寿与生命的探索

(一) 健康长寿 100 岁以上长寿之路

凡是健康长寿者都重视人一生真正属于自己的健康与生命；始终关注健康知识；把养生保健坚持下去。通过典型例证如下：

1. 乾隆皇帝非常重视养生保健，尤其是坚持“玉液（唾液）”养生保健。他是所有皇帝中最长寿的，活了 89 岁。
2. 有关古人彭祖有的报道可活 800 岁，实际活了 140 岁。他提出吐纳行气和形体运动结合的养生保健。
3. 孙思邈活了 101 岁，重视气功养生法。
4. 宋美龄活了 106 岁，坚持推拿养生保健法。
5. 马寅初活了 102 岁，坚持冷、热水浴加之心态好养生保健法。
6. 周有光现活了 109 岁，很少生气。他的人生意义在于学习知识、追求知识、享受知识、创造知识是人生的愉快和美好。
7. 英国霍曼卡门活了 209 岁，经过 12 位国王。
8. 罗马尼亚老太太活了 104 岁，在 92 岁时产下一婴儿。

(二) 对不健康短寿的古训

能否活到百岁靠自己，不靠天。凡是忽视、不关注自己健康的人，不会把健康知识养生保健当回事，就很难健康长寿。表现为：不良生活习惯、嗜好；生活不规律；不良心态；不会减压等。

如典型有名、钱、权，古代 300 位皇帝平均寿命不足 40 岁（说明名、钱、权是身外之物，真正属于自己的健康）其中唯有乾隆皇帝坚持养生，活了 89 岁。

（三）世界上平均寿命最长国家宝贵经验

联合国表扬日本是世界上平均寿命最长的国家。平均寿命 86 岁，其中女性平均寿命 88 岁。

日本规定每个月给公民义务讲健康知识养生保健，缺席必补。普及健康知识养生保健是关键。

另外，18 年前卫生部一位医师赴美深造，美国一项研究：在过去一个世纪中，美国人平均寿命增加 30 年。当时认为是美国医学高科技化对健康长寿的贡献。后来，这个中国医师相信他找到了答案，美国医学高科技化只延长美国人 5 年的寿命，贡献并不大。真正影响（剩下 25 年）的原因在于：许多美国人一生都在不断进行健康和养生保健投资，他们已认识到养生保健远远比医疗更重要。

在美国，每天的报纸、电视、广播都有与健康有关的消息，无论是早晨、中午还是晚上，到处都可以见到跑步、健身的男女老少。健身俱乐部、游泳池、各种球场比比皆是，甚至美国国税局也允许以戒烟、减肥、健身的开支来抵税等。大家对健康和生命都很重视，可以说健康投资概念已渗透到美国社会的每个角落。个人，家庭健康投资促使大多数人从小养成了良好的健康习惯，增进了全民的健康素质，最终促使美国人整体的健康长寿。

对上述进行归纳，首先认识到每个人一生真正属于自己的健康与生命。在此基础上，从小开始对健康投资，学习、积累健康知识；坚持养生保健；关键还要有积极向上的心态才能健康长寿。这就是本书普及健康知识养生保健的重大意义。

（四）前人探索出人类的生命规律

每个人都应该活到 100 岁以上，一般 100 岁 ~ 175 岁，甚至活 200 岁以上。每个人都应该知道，这是人类生命的自然规律。

二、新世纪健康长寿的现状

（一）21 世纪世界人类健康与生命的现状

1. 世界上 60 亿以上人口将近 70 亿的人口中，亚健康、疾病占 80% ~ 90% 以上。真正健康者只占 5% ~ 15%，近年来报道多是只有 5% 左右。

2. 每个人都应活到 100 岁以上。目前，多数活不到 100 岁以上，只有少数人活到 100 岁以上。多数人应是老死，但目前多数人是病死。

3. 高血压、糖尿病等发病越来越年轻化。早病、早残、早死大有人在。

（二）我国健康与生命现状

1. 我国已进入老龄化社会，60 岁以上将有 2 亿人口，但 50% 以上有慢性疾病。自己痛苦，给家庭、社会带来负担。

2. 我国目前吸烟死亡率在世界上占首位，其中包括女性，对孩子生长、发育、学习有不良影响。

（三）综合上述（详见本书第一章）的原因如下：

1. 新医学模式：心理—社会—生物。

2. 不良的生活方式与习惯。

3. 联合国提出：“千万不能死于无知。”有关报道，大约 75% 人死于健康无知，60% 以上疾病与健康无知有关。

4. 酸性体质是百病之源。

5. 人体长期缺水。

6. 血液毒素垃圾增多。

7. 当某个人基因测评出不良也可能致病。

三、新世纪对健康与生命进一步探索

（一）传承祖先精神，走在世界前沿

1. 21 世纪是以健康为中心，21 世纪绝对是中国的世界。因

为，在世界医学史上，唯有我国几千年前最超前、最科学创立了“治未病”的先驱。其核心强调每个人未病前就要保养身心，培育正气，提高机体抗邪能力。到 21 世纪人类才认识此问题，这是 21 世纪将来的发展趋势。故提出“21 世纪绝对是中国的世界”是有根据的不是夸大。

对上述我们不但要传承和发扬光大，还要创新，应走在世界最前沿。不单是世界上人口最多的国家，还是不断提升我国全民身心健康及提升平均寿命的国家。在 21 世纪每个人活百岁不是梦。

“党的十六大提出全面建设小康社会的奋斗目标”及中央文明办等 10 部门文件均说明我国党与政府十分重视。

2. 我们祖先的伟大之处：超前几千年就有传统心理学。如孔、孟学说（心理学与思想）是影响最大的学派，提倡“中庸之道”的伦理哲学观，受到国外心理学家的好评。

美籍华人心理学教授，亚洲心理研究所所长李绍昆在他两部著作中提到：以西方国家为文化背景发展 120 年的现代心理学形成四大流派，今后再发展必须与东方国家为文化背景有几千年历史的我国传统心理学相结合。故 20 世纪心理学以美国为中心，是美国的天下；21 世纪心理学以中国为中心，是中国的天下。

我们相信 21 世纪在我国“治未病”及心理学发展方面为人类作出贡献。

（二）21 世纪又称生物世纪，相信对人类的健康与生命探索有很大突破

（三）21 世纪又称心理世纪，进一步用心理学研究人类未解之谜

总之，今后还继续在前人对健康与生命探索的基础上更上一层楼。

目 录

前 言	1
陶 序	1
袁 序	1
齐 序	1
总论——本书宗旨必读	1
第一章 21 世纪每个人必知健康常识	1
健康的最新定义	1
健康的最新标准	1
21 世纪人健康与否分三种状态	1
健康、亚健康、疾病之间关系	2
会评估自己健康、亚健康、疾病的重要意义	3
自己是自己医生的新理念	3
21 世纪人类健康并不理想	4
21 世纪人类健康不理想的原因	5
针对 21 世纪病因促健康的方法	7
心理健康与身体健康的关系	10
健康知识 with 养生保健的重大意义	11
第二章 心理健康知识与养生保健科普	12
21 世纪心理学的重要性	12
为什么每个人必学习心理学	12
21 世纪每个人要什么	12
什么是心理学	13
心理的实质是什么	14
0 岁 ~6 岁婴幼儿特点与教育保健原则	14

6.7岁~12.13岁童年期(小学)特点与教育保健原则·····	15
青春期的特点与教育保健原则·····	16
青年期(17.18岁~35岁)特点与保健原则·····	18
中年期(35岁~60岁)特点与保健原则·····	19
老年期(60岁以上)特点与保健原则·····	20
早恋·····	22
恋爱必备的心理知识·····	23
如何赢得理想的爱情·····	24
择偶成功的十大诀窍·····	26
失恋的主要原因·····	26
失恋的心理特点与调节·····	28
婚姻苦涩的缘由及调节方法·····	29
影响婚后夫妻关系心理调适法·····	30
夫妻关系不好无法健康长寿·····	31
压力的定义与压力源的种类·····	32
压力的种类·····	33
压力如何造成人的疾病·····	34
各种减压的方法·····	35
身体疾病需加心理治疗·····	36
心理学对身体疾病治疗的重大意义·····	38
自信心疗法·····	39
“活出自我”才幸福又健康·····	39
人生目标力量疗法·····	40
情绪定律疗法·····	41
意外事件中的心理自救方法·····	42
如何远离悲伤学会乐观疗法·····	43
为什么好生气不能健康长寿·····	43
如何使大脑进入最佳功能状态·····	44
如何提高思维与记忆力·····	45