

健康 管理

罗凯 著

让你站在百岁的巅峰

健康在于管理，建立正确的生活秩序，
积极预防疾病，延缓器官衰退，
降低医疗费用支出，
提高生存质量，冲击百岁寿星。

第一本指导人们正确生存的中医健康管理手册

让所有人不折腾，不迷信，不后悔，不忧虑

中国广播影视出版社

健康 管理

罗凯 著

中国广播影视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康管理 / 罗凯著. — 北京 : 中国广播影视出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5043-7242-0

I. ①健… II. ①罗… III. ①健康-卫生管理学
IV. ①R19

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第209876号

健康管理

罗凯 著

责任编辑 谷雅丽
装帧设计 嘉信一丁

出版发行 中国广播影视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www.crtp.com.cn
电子信箱 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16
字 数 284(千)字
印 张 20.5
版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-7242-0
定 价 45.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

谨以此书献给我的父母，感谢他们为我所做的一切。献给所有的战友、朋友、同窗、网友、泳友，感谢对我一如既往的支持与信任。感谢每一个研究的主体以及生命中每一位擦身而过的人，带给我丰富的实际操作经验。

序

每一个清晨的旭日初升，每一个夜晚的星月皎洁，唯美的画面重复着大自然不变的规律。挡不住岁月的脚步，抹不去岁月的痕迹，我们在日月星辰的变化中慢慢老去。人的一生活匆匆忙忙，千辛万苦，可是谁都无法逃避被大自然残酷无情而舍弃的结局。

凡尘俗世，却有太多的美好，值得我们去珍惜；有太多的希望，值得我们去努力；有太多的眷恋，值得我们去哭泣；有太多的期待，值得我们去叹息。面对生命的脆弱，我们并不仅仅是一种畏惧，而是对所拥有的一切依依不舍，渴望生命的延续。

人的欲望是无止境的。食欲、物欲、财欲、性欲、私欲等，腐蚀着每一个脆弱灵魂的肉体。逆天而饮食，逆天而敛财，逆天而藏物，逆天而纵欲、逆天而营私。谁都在千方百计的索取，痴心妄想，欲与天公拼高低。殊不知，逆天而为之，实为祸也，而非福之，必输无疑。

如果我们相信人定胜天，心存幻想，必定会遭遇更多不幸；如果我们心存理想，相信天人合一，必定会与幸福擦身而过；如果我们相信顺其自然，心存侥幸，必定会承受更多无情的打击。只有不懈努力，持之以恒，顺应自然发展规律，才会得到生命中最宝贵的财富，这就是健康，人的生存之本。

唯有健康，才能充分体现生命的价值，或许这才是顽强存活的意义。唯有健康，才能延缓我们衰老的步履，多留下些许我们在人间生活的轨迹。唯有健康，才是我们可以信赖的朋友，让我们的人生有个完美的结局，减少些痛苦，减少些折磨。

用我们的爱唤回那些迷失的人性！不要去挥霍健康，将健康管理起来，收敛人的惰性；不要去漠视健康，将健康管理起来，收敛人的贪性；别舍弃健康，将健康管理起来，收敛人的任性。收拾心情，坦然面对，

我们依然要探索生存的奥秘。

笔者不是祛病的医生，只是一个具有中医康复保健专业能力的健康管理师。在预防疾病方面，有自己独到的见解，作为一个生命系统工程工程师，同样具有责任感与使命感。

没有调查就没有发言权，没有实战经验就没有说服力。抱着严谨的态度，依据《中医养生康复学》《黄帝内经》的理论基础，结合现代人生活特点，立足于社会，展开调查，探寻健康人群、亚健康人群、疾病人群等对健康的各种态度，查找生活中存在的问题，丰富实战经验。

为了能让更多的人享受优质的健康管理服务，积极预防疾病，延年益寿。笔者经过潜心研究，不断摸索，归纳总结，编写这本书。用通俗易懂的语言，与大家亲密接触，探讨高品质生活的构成，以提高人们对健康管理的认识。

其实，这是一本简易的健康生活手册，可以帮助人们摒弃不良生活习惯，建立新的生活秩序，享受高质量的健康生活，**冲击百岁寿星！**同时，希望给所有的健康管理师，带来工作上的帮助。

用己所学，服务社会，诚信待人，多行善事。正所谓因人而异，因时而异，因地制宜，因病而异，或许帮不上所有人，但是一定不会去误导任何人，望大家理解与支持。才疏学浅，不足之处，敬请批评和谅解！

托付日月星辰，将祝福传递给每一个人。愿小伙伴们都能拥有更多健康快乐的呼吸！**相信你一定可以站在百岁的巅峰！**

罗 凯

2014年2月28日

目 录

第一章 将健康管理起来 // 1

健康才是人生的奢侈品 / 1

疾病是健康的天敌 / 2

健康在于防病，而不是依赖治病 / 4

对健康不要吝啬 / 7

大众养生，实际是“痒”生 / 10

第二章 健康管理是高质量生活的保障 // 13

何为中医特色的健康管理 / 13

健康体检最好一年两季 / 16

健康档案——身体健康的动态记录 / 18

健康处方——生命系统工程的图纸 / 20

健康跟踪——提高服务对象的自我约束力 / 21

健康推广及配套保障服务——享受优质服务的贴心之举 / 23

医疗经纪是个人医疗代言人 / 24

健康管理费用微不足道 / 26

第三章 以人为本，天时地利 // 28

因人而异 辨体施管 / 28

中医人体体质 / 29

五行学说 / 34

因地而养 辨地施管 / 35

第四章 天人相应，管理四季生活 // 38

春季要疏肝理气 / 38

夏季要清热养心 / 46

秋季要润肺生津 / 55

冬季要养肾藏精 / 64

四季都要对脾胃百般呵护 / 71

节气转换之际要小心翼翼 / 74

第五章 七曜管理——每周生活 紧张有序 // 76

探索七曜，维护健康的价值 / 76

周一（月曜日），以养阴为主 / 78

周二（火曜日），以养血为主 / 80

周三（水曜日），以养精为主 / 82

周四（木曜日），以养肝为重 / 84

周五（金曜日），以养气为重 / 86

周六（土曜日），以养脾为重 / 88

周日（日曜日），以养阳为重 / 89

第六章 昼夜阴阳，管理每天的生活 // 91

子时（23 ~ 1时）护胆 / 91

丑时（1 ~ 3时）护肝 / 94

寅时（3 ~ 5时）养肺 / 96

卯时（5 ~ 7时）清肠 / 98

辰时（7 ~ 9时）养胃 / 102

巳时（9 ~ 11时）健脾 / 107

- 午时 (11 ~ 13 时) 养心 / 112
未时 (13 ~ 15 时) 润肠 / 114
申时 (15 ~ 17 时) 清洗膀胱 / 116
酉时 (17 ~ 19 时) 护肾 / 119
戌时 (19 ~ 21 时) 养心包 / 122
亥时 (21 ~ 23 时) 维护三焦 / 128

第七章 饮食有节，管理人性的贪婪 // 131

- 食物的属性与养生保健功能 / 131
一天都要吃些什么？ / 138
如何才能吃出健康？ / 143
全面膳食 平衡营养 / 145
定时定量 按规律饮食 / 146
饮食搭配 大有讲究 / 148
在外就餐，安全隐患究竟有多大？ / 152
反季节饮食，有百害而无一利 / 154
哪些食物再美味也不要吃 / 155
药食同源 提倡食疗 / 157
学会甄别信息，谨慎食用 / 159

第八章 药物管理——严谨用药 规避毒性 // 161

- 谁都需要一个药品管家 / 161
药物调摄——维护健康的手段 / 165
用药的规矩不能破 / 166
非药物治疗，有助于提升服务质量 / 169

第九章 享受性福，重在房事管理 // 174

- 合理享受性福 / 174

什么才是促进健康的房事节奏? / 176

房事中哪些禁忌你必须知道 / 179

重视房事后回补 / 180

性生活的卫生保健 / 181

第十章 情志管理，修身养性 // 185

苟且强生 创造价值 / 185

不良情绪是促人衰老的利器 / 187

学会交际，感受人与人之间的真情 / 189

品茗是修身养性的良药 / 191

书画乃纸上太极拳 / 193

音乐可以调养五脏 / 194

舞蹈是防治疾病的利器 / 197

戏剧是陶冶情操的手段 / 198

风筝可以随风送病 / 198

棋牌的医境深远 / 199

品读可陶冶性情 / 201

收藏钱币，创新调摄手段 / 202

垂钓可静心怡神 / 203

花鸟宠物可愉悦身心 / 204

旅游重在舒畅情怀 / 205

香薰可促进气血流通 / 206

千万不要做“色呆” / 207

沐浴——最简单的机械按摩 / 210

第十一章 性别管理，保精养美 // 215

女性管理 永葆青春 / 215

男性管理 养肾保精 / 247

第十二章 年龄管理——老幼有别 关爱有加 // 258

养教并重，度过健康快乐的童年 / 258

引导为主，让青少年充满正能量 / 262

中年是身体大修的最佳时期 / 265

安度晚年只为冲击百岁寿星 / 267

第十三章 运动管理，长寿良药 // 271

身体要勤动，富贵才能不惹病 / 271

运动是把双刃剑，管理重于合理选择 / 273

自我保健比药还要管用 / 275

传统养生功法动静结合 / 277

第十四章 疾病管理——优质保障 康复必备 // 283

疾病管理架起医患沟通的桥梁 / 283

原发性高血压康复管理 / 284

高血脂康复管理 / 286

单纯性肥胖症康复管理 / 287

痛风康复管理 / 288

糖尿病康复管理 / 290

骨质疏松症康复管理 / 291

腰椎间盘突出症康复管理 / 292

颈椎病康复管理 / 294

恶性肿瘤康复管理 / 295

第十五章 职业管理，事业健康两者兼得 // 297

个人职业 区别管理 / 297

团队管理 提高战力 / 303

第十六章 家庭管理，打造和谐健康家庭 // 306

购房要以促进健康为重 / 306

健康管理重新树立“家规” / 308

后 记 健康管理让人人都能圆梦长寿 // 314

第一章 将健康管理起来

健康才是人生的奢侈品

人类的生命历程由胎孕、发育、成长、衰老至死亡，是一种无法抗拒与控制的自然发展规律。在四时节气与昼夜阴阳消长的变化之中，经受各类自然条件的侵袭，逐步完成人类短暂的历史使命。

自然界的植物可以汲取天与阳的营养，又可以博取地与阴的精华，所以有着顽强的生命力，令人类十分嫉妒和羡慕。人的生命非常脆弱，只能在天与地之间，争取延缓生命的正能量。

无论处于什么社会层次，人的一生非常不容易。风风雨雨，跌宕起伏，崎岖坎坷，当繁华落尽，终究废墟一片。无论谁拥有至高无上的权利，拥有腰缠万贯的财富，拥有倾国倾城的姿色，又能如何？依然逃不过黯然神伤，一切归零的结局。

就说大清十三个皇帝，千呼百应，可谓享不尽的荣华富贵，除了重视健康的乾隆活到了89岁，其余同治19岁，顺治23岁，光绪38岁等，就是康熙大帝不过才69岁。若没有健康的守护，一切都是浮云，显得毫无意义。充分说明**健康是生命之福，是人类赖以生存的重要基础。**

对于人来说，没有绝对的健康。人的生命活动经历一个由生、长、壮、老、死的过程，必须依赖于脏腑器官的运行，在损耗之中，维持生命的延续。由此可见，维护健康是一个从婴儿时期就应该循序渐进展开的生命系统工程，使人们顺应自然发展规律，抵御生命中一切难以掌控的自然侵袭，延缓生命，直至自然衰竭悄然离去。

现代科学技术的发展，一定程度上给予人类一些庇护，规避不少自然的伤害，平均寿命在不断提高。目前，我国百岁寿星的人数明显在增加，

突破6万人近在咫尺，最高年龄127岁。这无疑是一个重大利好，让我们看到了长寿的希望，坚定了顽强存活信心，深深感到百岁寿福，才是人生最值得拥有的奢侈品。

可是，我们冷静思考一下，这样的长寿率，微乎其微。自然衰竭的正常死亡为数不多，生存的风险系数依然较高。与此同时，目前我国心脑血管疾病、慢性阻塞性肺部疾患及恶性肿瘤三种慢性病，占据死亡原因的前三位。事实表明，很多人都在与疾病作艰苦的斗争，病理死亡率依然居高不下。可见，科学技术的发展并不能真正提高人类寿命，我们尚不能过于依赖。

古人云：“天时、地利、人和”，“人和寿高”。或许我们只有尽力与天相应，遵循自然发展规律，才有可能博得苍天之助，享天伦之乐，喜得百岁寿福。

疾病是健康的天敌

疾病是健康的天敌，与健康厮杀于人体，胜负的关键完全取决于我们对生命的尊重以及对健康的认知。远离疾病，毫不动摇、坚持不懈地科学维护生命系统工程，才是最重要的人生经历。生命的可贵，似乎人人都懂，每个人都奢望健康能够长期眷顾机体，躲避无情的打击，可是，生活中人人都在肆意的挥霍健康。殊不知，健康实际上比生命还要脆弱，稍纵即逝，需要我们从点滴做起，细心呵护。

人有个天性，就是喜欢“外怪”。怪这，怪那，怪天，怪地，就是很少把病亡的原因怪罪于自己，以至于很多人死于无知，甚至可以说死得太冤枉。俗话说：“黄泉路上无老少。”近年来，一些身家显赫的年轻亿万富翁，事业如日中天，却带着深深的遗憾，英年早逝。有财富，有事业，有地位，有着令人羡慕的一切，却不知道什么是健康，这才是最可悲的穷人。没有扎实的健康基础，根本无力支撑一切，这是典型的死于无知。

现代人为了生活疲于奔命，都在人为制造“夺命加班族”。因劳累过

度，导致死亡的个案屡见不鲜。其中大都是尚未体味到人生乐趣的年轻人，令人感到惋惜。人生固然需要奋斗，努力创造价值。可是，一定要学会爱护自己，而不是用健康去折腾、去换取，那就太傻了，逆天而为，看不到想要的曙光，却必定会换来苍天的惩罚。

那么什么是健康？很多人会走进健康认知的误区。一辆再好的车，行驶多年之后，动力还可能那么强劲吗？这不一定就是故障，而是正常的损耗，并不影响正常行驶。人体是同样的道理，生命活动的运转，完全是依赖于脏腑器官的损耗来维持。换句话说，一个40岁的人体状况，可能像20岁一样充满活力吗？所以，出现一定的不适症状，属于人体发展的正常生理现象。没有必要过于惊慌失措，细心维护就好。

健康有着不同的等级状态，需要一定的设置条件。我们不能要求80岁的老人，去像20岁一样有着浑身的力量和奔跑的速度，这显然是违背人类发展规律的。有些人认为，能吃能睡就是身体好，没有必要去辩驳这个观点，只是轻轻的提醒一下，能吃能睡，固然是促进健康的因素，可是依然有一定的尺度。嗜睡就是一种疾病症状，而饮食不节，又会带来对身体的损害。正是理解上出现偏颇，使得很多人延误最佳治疗时机，积累成重大疾病。生命只有一次，要从整体的角度去看待健康，全面系统的维护健康。

一些90岁以上老人的生存经历及长寿经验，给了我们最好的启示。只要顺应自然发展规律，遵循科学生存原则，积极维护健康，延缓器官衰退，规避重大疾病，健康长寿完全是可以的。实际上，挽留健康，真的不难。不熬夜、不酗酒、不纵欲、不贪食、不折腾、不作践等，稍加约束，人人都是可以做到。这才是靠谱又实在的生命活动，完全在于规范自己。

经常听人探讨疾病形成的原因，众说纷纭，各持己见，我们无须去争论。疾病是一个整体的概念，形成的原因错综复杂，并非一朝一夕，而是综合各方面的不利因素，日积月累，难以抑制，最终爆发。笔者认为，人体从出生之后，身处的生存环境，处处都是致病因素，处处都是抗病因素，有很多是我们无法掌握的。事物都有正、反两面，我们要做的就

是把握平衡，掌握尺度，这就是维护健康。

目前，肥胖、高血脂、高血压、脂肪肝、高血糖、高尿酸等各类慢性疾病，明显呈高发态势，甚至涉及儿童。整体居民健康状况不容乐观，规避重大疾病任重道远，维护身体健康的形势相当严峻。只要去医院看一看，一目了然，前去就诊的病患，可以用人山人海来形容。这完全是失去健康的节奏，健康到底去哪了？抛开先天禀赋不足的原因，逆天而为成为致病的主要因素，值得检讨的正是我们自己。

混乱的生活秩序，紊乱的生活节律，恶劣的生活环境，错综复杂的社会环境，以及受到干扰且失去平衡的心理环境，使现代人完全进入不合理、不科学、不规律的生活节奏，以至于健康失去主要份额，机体无法抵御各类损害。试问，我们斗不过天，再管不好自己，随心所欲，还凭什么去抵御疾病呢？

拥有健康是所有人共同的愿景，只有不懈的努力，将健康状态延长的更久一些，疾病才会离我们更远一些。我们才会存活的潇洒，逝去的完美。

健康在于防病，而不是依赖治病

未病防先

由于现代人疾病预防意识整体都很淡薄，能折腾的人越来越多，导致衣食住行处处暗藏杀机，疾病防不胜防。真的别去看不起古人，我们要比古人弱智很多，《黄帝内经》早就提出了“治未病，不治已病”的概念。所谓“未病防先”的理论，意在疾病未诱发之前，健康尚在苦苦支撑之时，运用各种调摄手段，及早介入预防疾病，顺应自然发展规律，构筑抵御疾病的钢铁防线。

预防疾病并不是简单的敷衍即可如愿，需要科学、系统、全面的理论基础和持之以恒的实践，并且贯穿于日常生活之中，的确是一个生命系统工程的质量建设。

对待预防疾病的态度，有些人认为，人生苦短，及时享乐，如此消极，必定在肆意挥霍健康。有些人认为，要顺其自然，一切命中注定，依旧

我行我素，随心所欲。人生旅途仅仅一次而已，难道还不值得我们去珍惜吗？都说人生是在赌博，我们为什么不能和疾病去搏一次呢？每个人都有责任去努力延长寿命。

生活中人们的道德观念、经济状况、生活水平、生活方式、饮食起居、政治地位、人际关系、自然生存条件等，都会对人的精神状态、心理健康、身体素质产生极大影响。因此，预防疾病并不仅仅是单纯的医学方面的问题，需要综合生活各方面，结合医学知识，充分利用各种调摄手段，扎实地预防疾病，根本上提高身体的健康水平。

由于过度依赖医学治疗，现代人掌握的医学常识实在太少，很多人又走进了对疾病的认识误区。一说到疾病，都会想到疼痛。其实，疼痛只是疾病症状的一种表现形式，因为极度干扰人的正常生活，通常被认为是疾病。其实，那些脏腑器官亏虚引发的诸多身体不适，如肥胖、粉刺、四肢乏力、便秘等，这些不易察觉，没有明显症状，又暂时威胁不到生命的疾病，人们往往较为轻视。若是长期累积，最终以疼痛症状的形式爆发，一定是重大疾病。比如便秘，不疼不痒，人们会漠视，长期必定损害脏腑器官功能，诱发癌症等重大疾病。如果说人们是忽视疾病，不如说对疾病根本不了解。

现代人所说的亚健康状态已经摆脱了疼痛为标准的束缚，表现为没有过度明显症状但精神活力、身体状态和适应自然生存的能力下降。若不及时纠正这种状态，肯定会诱发重大疾病，危及生命。比如高血压早期就没有过多的症状，特别是现代儿童高血压平时就无法察觉，孩子又很少体检，所以，延误治疗的情况比较多。这些没有察觉的疾病，显得更可怕，后果更严重。

无论是谁，请不要在健康时冷落健康，挥霍健康。要在健康之时，高度重视，严谨对待，及早介入，人生才会有期待中的更多美好。将命运掌握在自己手里，将健康掌握在自己手里，将幸福掌握在自己手里。

已病防变

所谓“已病防变”，就是在疾病先期的轻浅阶段，抓住治疗时机，辨