

适合中国普通百姓家庭·顺应自然的养生之宝

- ▲ 解放军305医院院长
- ▲ 著名养生保健专家
- ▲ 全军老年病中心主任

博士生导师张清华教您



当好自己^的

保健医生

张清华 周超龙 李洪涛 主编

DANGHAOZIJIDE
BAOJIANYISHENG



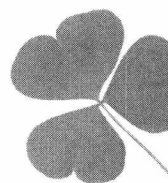
YZLI 0890093285

从身体到心理的体贴
从行动到生活的关注



国家一级出版社出版
全国百佳图书出版单位

 中国社会出版社



当好自己^的 ——保健医生——

张清华 周超龙

主编

DANGHAOZIJIDE
BAOJIAN YISHENG



YZLI 0890093285



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当好自己的保健医生/张清华, 周超龙, 李洪涛主编.

—北京: 中国社会出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3167 - 4

I. 当… II. ①张…②周…③李… III. 保健—基
本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 044092 号

书 名: 当好自己的保健医生

主 编: 张清华 周超龙 李洪涛

策划编辑: 刘运祥

责任编辑: 刘运祥

版式配图: 解京京

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 编辑部: (010) 66032739

邮购部: (010) 66060275

销售部: (010) 66051698 **传真:** (010) 66080880

(010) 66080300 **传真:** (010) 66051713

网 址: www. shebs. com. cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 15

字 数: 190 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

《当好自己的保健医生》

编委会名单

主 编：张清华 周超龙

副主编：曾兴祥 刘晓辉 李建国 司永贤

编 者：张亚清 张俊哲 王伟夫 衣志勇 石克荣
杨 亮 胡树岚 李元发 蒋知新 夏爱祥
周 健 高丽南 戴 洪 高 峰 刘加强
张家胜 张尧成 李文军 顾玉良 霍根正

·前言·

健康的身体是工作和生活的基础，是实现一切理想的前提。健康从这里做起，关注每一天，健康每一刻。追求健康也许是人类惟一没有时间与疆界藩篱的共同理想，对于为所欲为而又无往不胜的人类来说，惟一无法征服和打败的，大概也就是健康了。

无论是王侯将相还是布衣白丁，人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。这恐怕是古往今来芸芸众生的渴望和梦想，即使到了物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类的寿命已经不断延长，人们仍然在追求更长的寿命和更健康的身体。

许多人刚刚步入中年，在没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬中，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。导致中年人体质下降、慢性病多发的主要原因是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼，疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有人英年早逝。身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿。关注健康刻不容缓，补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫！世界卫生组织提出了两个口号：给生命以时

前

言

1





间，给时间以生命。前者指的是长寿，延缓衰老，而后者则指的是在延缓衰老的同时要追求生命质量，要活得更有意义。列宁有句格言：“身体是革命的本钱。”在新的历史条件下，我们该重提这句格言了。

健康是人存活的支柱。有人说，只有死过一次的人才知道，健康比什么都重要。健康也是资本，纵观历史，许多豪杰不是被对手打败，而是因丧失健康而自灭。越来越多的人想拥有越来越多的金钱，越来越多的金钱使越来越多的人过早地接近死亡。健康的身体不可能用物质去换取，也不能用金钱买到。要做到“临利害之际而不失常态”，就必须具备健康的思维，有自我调节的自觉性。

追求健康将会是未来社会的一大趋势，就像美国的趋势观察家所发现的，从前的美国梦是追求享乐富足，最新的美国梦则是一种追求健康的狂热。今日的美国梦不再只满足于更好的生活，而是更健康更长久的生活。

张清华

（解放军 305 医院院长）

Contents 目 录

第一章 你知道什么是健康吗

21 世纪是人类追求健康的世纪。请大家注意,目前整个世界,不论哪个国家,哪个民族,哪个个人,都在追求健康。21 世纪是一个长寿的时代,这是历史的必然,是社会的进步,任何人都阻挡不了,因为无数事实告诉我们一个真理:健康是无价之宝,健康是人类的第一财富。

- 1. 天天唱唱健康歌,舒心健康又快乐 / 3
- 2. 无病不等于健康 / 4
- 3. 健康的标志有哪些 / 5
- 4. 帮你找到健康密码 / 5
- 5. 什么是健康 / 7
- 6. 怎样正确认识健康 / 9

目

录

1





- ◆ 7. 身体健康的具体表现 / 11
- ◆ 8. 21 世纪健康人的标准 / 14
- ◆ 9. 世界卫生组织提出的最新健康标准 / 15
- ◆ 10. 现代人健康生活方式 / 16
- ◆ 11. 健康靠自己掌握 / 16
- ◆ 12. 健康是每个人最宝贵的财富 / 18
- ◆ 13. 一进一出看健康 / 20

第二章 通过症状判断健康

身体有信号, 预计大病到。当健康的身体突然在不同的部位反应出不同信号时, 一定要引起高度重视, 及时去医院进行处理。

- ◆ 1. 通过头发看健康 / 23
- ◆ 2. 通过眉毛看健康 / 24
- ◆ 3. 通过眼睛看健康 / 25
- ◆ 4. 通过口唇看健康 / 26
- ◆ 5. 通过耳朵看健康 / 27
- ◆ 6. 通过鼻子看健康 / 28
- ◆ 7. 通过舌头看健康 / 29
- ◆ 8. 通过指甲看健康 / 30
- ◆ 9. 通过皮肤看健康 / 31
- ◆ 10. 通过额头看健康 / 33
- ◆ 11. 通过异味口腔看健康 / 34

第三章 古今中外养生秘方

古往今来,人们一直在追求健康长寿的道路上苦苦探索,对衰老的抗争从未停止过。从秦始皇追求长生不老药开始,历代帝王将相都一直在延续那长寿不老梦,即使是黎民百姓,也都企求健康长寿。

(一) 古代养生保健秘诀 / 39

- ◆ 1. 养生十诀 / 39
- ◆ 2. 饮食养生 / 40
- ◆ 3. 睡眠养生 / 41
- ◆ 4. 动静结合有利于健康 / 42
- ◆ 5. 古人春季养生 / 43
- ◆ 6. 古人夏季养生 / 45
- ◆ 7. 古人秋季养生 / 46
- ◆ 8. 古人冬季养生 / 48

(二) 古代老人的养生之道 / 49

- ◆ 1. 孔夫子的养生之道 / 49
- ◆ 2. 庄子的养生之道 / 51
- ◆ 3. 老子的养生之道 / 52
- ◆ 4. 苏东坡的养生之道 / 53
- ◆ 5. 乾隆皇帝的养生之道 / 54
- ◆ 6. 曾国藩的养生之道 / 55

(三) 当代五大寿星的养生之道 / 56

- ◆ 1. 李素清 109 岁的养生之道 / 56
- ◆ 2. 王云妹 107 岁的养生之道 / 56





- 3. 徐芬郎 106 岁的养生之道 / 57
- 4. 倪炳兴 104 岁的养生之道 / 57
- 5. 陈永坤 103 岁的养生之道 / 58

(四) 当代名人的养生之道 / 58

- 1. 毛泽东的养生之道 / 58
- 2. 周恩来的养生之道 / 59
- 3. 刘少奇的养生之道 / 60
- 4. 朱德的养生之道 / 61
- 5. 邓小平的养生之道 / 62
- 6. 胡耀邦的养生之道 / 63
- 7. 吴阶平的养生之道 / 63
- 8. 齐白石的养生之道 / 65

(五) 国外名人的养生之道 / 66

- 1. 八名法国百岁老人的养生之道 / 66
- 2. 俄罗斯前总统叶利钦的养生之道 / 67
- 3. 英国女王伊丽莎白的养生之道 / 68
- 4. 美国前总统里根的养生之道 / 68
- 5. 新加坡总理李光耀的养生之道 / 69
- 6. 日本若月俊一的养生之道 / 70

(六) 50 岁至 100 岁最佳保健秘方 / 71

第四章 饮食与养生

一个信念:与肥胖决裂。

两个要素:不多吃一口,不少走一步。

七八分饱:饮食上要“总量控制,结构调整,吃序颠倒”,即每餐只吃七八分饱,以素食为主,营养均衡。

- 1. 健康从饮食开始 / 77
- 2. 均衡营养有利于健康 / 80
- 3. 科学饮食最佳 12 方 / 81
- 4. 保健养生粥 12 方 / 92
- 5. 养生水果首选 18 种 / 99
- 6. 保健食品首选 20 种 / 104
- 7. 中国人的每日健康食谱 / 115
- 8. 日本人的每日健康食谱 / 117
- 9. “洋快餐”不利于健康 / 119
- 10. 不能吃的食品千万要小心 / 120
- 11. 美国人推崇的十种食物 / 121
- 12. 国外长寿民族的饮食秘诀 / 123
- 13. 中、美饮食各有哪些优点 / 124

目

录

5





第五章 中医中药里的养生秘方

健康长寿三做到,药疗食疗和体疗。

食疗要比药疗强,体疗更比食疗好。

深吸气、慢呼出,吐故纳新醒头脑。

四肢动、徒手操,关节灵敏好手脚。

- 1. 中医学的养生健康理念 / 129
- 2. 中医认为养生主要在于保健 / 130
- 3. 养生必先养心 / 132
- 4. 中医养“精”之道 / 133
- 5. 中医养“神”之道 / 134
- 6. 中医养“气”之道 / 134
- 7. 中医排毒八种秘方 / 135
- 8. 中医春季食补养生秘方 / 137
- 9. 中医夏季食补养生秘方 / 138
- 10. 中医秋季食补养生秘方 / 140
- 11. 中医冬季食补养生秘方 / 142

第六章 运动与养生

勤动手、爱操劳,劳动锻炼不可少。

勤动腿、散步好,清早起来练晨操。

重食疗、护养好,心宽二字要记牢。

人健康、寿增高,永葆青春不显老。

- 1. 生命在于运动 / 147
- 2. 健康是走出来的 / 149
- 3. 身体锻炼 25 项好处 / 151
- 4. 怎样制定运动计划 / 152
- 5. 怎样掌握正确的运动方法 / 154
- 6. 运动能给人带来好心情 / 156
- 7. 在锻炼中如何观察自己是否健康 / 157
- 8. 科学健身是抵御疾病的良方 / 159
- 9. 运动金字塔 / 160

第七章 心理养生秘方

欲求快乐康而寿,心理护养有讲究。

心理扭曲早就医,病魔是会绕道走。

出言行事须仁厚,堂堂正正无烦忧。

心理平衡得交寿,富如东海水长流。

- 1. 什么是心理养生 / 165
- 2. 心理健康的标准 / 166





- 3. 怎样进行心理保健 / 167
- 4. 心态决定人的命运 / 168
- 5. 怎样做到心理平衡 / 170
- 6. 四大心理保健秘诀 / 171
- 7. 影响心理健康的八大因素 / 172
- 8. 心理养生十二方 / 173
- 9. 心理养生六大忌 / 178
- 10. 怎样认识衰老 / 180
- 11. 怎样测定衰老 / 181
- 12. 为什么男人比女人早衰 / 183
- 13. 衰老从 40 岁开始 / 184
- 14. 延缓衰老的秘方 / 185
- 15. 保健养生应从这里做起 / 188
- 16. 生活习惯与健康 / 190
- 17. 健康取决于良好的生活习惯 / 191
- 18. 良好的习惯靠自己养成 / 192
- 19. 什么是合理的生活习惯 / 193
- 20. 有害健康的生活习惯 / 194
- 21. 怎样走出不良习惯的误区 / 195

第八章 怎样运用保健与养生

养生保健是自我保健的一个重要组成部分,运用科学知识健身养生,进行自我预防、自我观察、自我判断、自我治疗、自我护理、自我调整,并逐步养成一套较为科学的生活方式,永保健康快乐。

- 1. 保健与养生 / 199
- 2. 自我保健的含义 / 200
- 3. 自我保健的作用 / 201
- 4. 自我保健内容 / 203
- 5. 自我保健的具体内容 / 204
- 6. 注意自身各部分情况的变化 / 206
- 7. 养生保健的最佳时间 / 208
- 8. “三个半分钟”和“三个半小时”保健养生法 / 210
- 9. 这样生活最健康 / 211
- 10. 健康养生离不开的秘方 / 212





第九章 怎样认识购买保健食品

健康消费就是在为健康做投资。用适当的支出维护身体健康,避免因疾病给自己带来身体、心理的损伤和意外的金钱损失。用科学正确的方法去判断,花小钱办大事儿,正确投资保健食品,赢得健康生命无价!

- 1. 什么是保健食品 / 215
- 2. 保健食品与普通食品的区别 / 215
- 3. 保健食品里有什么 / 217
- 4. 怎样选购保健食品 / 219
- 5. 如何从产品外包装识别保健产品 / 221

第一章

你知道什么是健康吗



21世纪是人类追求健康的世纪。请大家注意，目前整个世界，不论哪个国家，哪个民族，哪个个人，都在追求健康。21世纪是一个长寿的时代，这是历史的必然，是社会的进步，任何人也阻挡不了，因为无数事实告诉我们一个真理：健康是无价之宝，健康是人类的第一财富。

