

健康 就这么简单

大忙人健康手册

齐延雄 著

这是

这是一本

案的书

这是一本专为工作忙碌的人量身定做的书

这是一本文字最简约，涉及面却最广的科学箴言



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

健康就这么简单

——大忙人健康手册

齐延雄 著



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

内 容 提 要

本书是一本专为工作忙碌的现代人身定做的健康手册，文字简约，方法简单实用。内容既有现代医学公认的健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的观点，也有古老的《黄帝内经》的养生智慧，并在书后列举了一些名人的养生经验以供读者参考。

本书适用于各层次关注健康的人士，尤其适用于生活忙碌的人群。

图书在版编目（GIP）数据

健康就这么简单/齐延雄著. — 上海：第二军医大学出版社，2010.1

ISBN 978 - 7 - 81060 - 994 - 4

I. 健… II. 齐… III. 保健 — 手册 IV. R161 - 62

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第010090号

健康就这么简单

主 编 齐延雄

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码：200433

电话/传真：021 - 65493093

全国各地新华书店经销

上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本：850 × 1 168 1/32 印张：2.5 字数：50千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印数 1 ~ 5 500

ISBN 978 - 7 - 81060 - 994 - 4/R • 808

定价：10.00 元

前 言

市场上保健类的科普图书多如牛毛，迄今尚无一本像本书这样，坚持简单为要的健康箴言。伏案工作的白领一族，羁绊于办公室冗务，无暇运动，亚健康之累显然；四处奔忙的工薪阶层，面对环境污染，利害夹杂的食品，如何选择，莫衷一是；普通百姓，柴米油盐持家过日子，如何既经济又有效地实现和保持健康是家中头等大事。虽然，天下攘攘，皆为利往。但是，身体是赚钱的本钱，健康还是最宝贵的。没有健康，一切都是枉然。

编 者

2009.12.12

自序

我知道，我们每个人都需要健康。但我也知道大家每个人都很忙，没有精力和时间去研究那深涩难懂的东方的《黄帝内经》，看那厚厚的西方的《营养圣经》等。其实您也大可不必那么去做，浪费了精力和时间。只要您遵守本书的法则，健康一定会与您结伴而行。**易经三易：现象最为变易，规律往往不易，真理最为简易。**所以，大家千万不要认为复杂的东西才有效，难学的道理才高明。本书当中精选的最为平实的方法，正是解决您健康问题的最廉价、最方便、最有效的方法。

疾病或亚健康都是长期不科学的生活方式造成的，远离他们并不困难。只要您通晓一些科学常识，努力保持，就可以提高身体素质。那么疾病自然也就不会找上您。本书就是教您如何正确科学的生活来提高身体素质的。希望能给每位读者带来健康的福音。

非常感谢以下图书及其作者，他们让我受益匪浅，我愿意终身以他们为师。

《黄帝内经·养生智慧》（曲黎敏）、《中医体质养生》（傅杰英）、

《求医不如求己》（中里巴人）、《不生病的智慧》（马悦凌）、

《健康养生精华集》（洪昭光）、《做最健康的自己》（林海峰）、

《失眠的自我疗法》（王海泉）。

另外，特别感谢中央电视台《健康之路》和《中华医药》栏目，你们的栏目为千千万万的百姓提供了学习健康知识的平台。也让我有幸得以一睹那些大师的风采，也要感谢近百位专家如：赵霖、樊正伦、张国玺、郝万山等专家教授，要是没有他们精彩的讲座，就不会有我现在的收获。

西安市 国家认定中级营养师 齐延雄
新浪博客 <http://blog.sina.com.cn/zyrsqyx>

II

目 录

一、理念篇

英年早逝的名人	2
人的寿限是100~150岁	4
为什么要追求健康?	5
世界卫生组织——健康的10条标准	6

二、饮食篇

食物的四性:温热寒凉(平)	8
选择食物的原则	8
食物的五味	11
饮食的两大营养原则	12
饮食宜忌	14
营养美食的烹调学问	16

三、运动篇

运动的好处	18
适合办公族的零星运动	19
运动的注意事项	21

四、睡眠篇

拥有良好睡眠的重要性	24
失眠的成因	24
失眠的治疗	25

五、烟酒篇

关于吸烟	27
关于饮酒	27

六、心理篇

“三个快乐”让你更快乐	30
自我解压，常看三座山	30
参透人生事	32

七、保健篇

推腹	35
摩面	35
金鸡独立	36
撞背	36
泡脚	37
引耳	37

八、养生篇

养生首先要防止疾病	39
养生要平衡生活，把握好度	41
养生要顺应自然生活	41
要定期体检，学习解读身体发出的信号	41
寻找适合自己的养生方式	42
养生要全面综合调理	42
养生实践：一日之养	42

九、箴言篇

十、名人保健秘籍篇

十一、附录

食物的温热寒凉	59
WHO警示的十大垃圾食品	62
十大排毒食品	64
常见功能性食物	66
食物配伍禁忌	67

一、理念篇



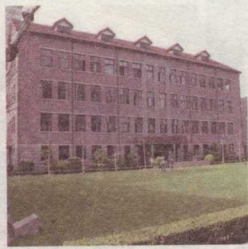
(一) 英年早逝的名人 (芳华散去, 徒留身后叹息)



梅艳芳, 香港著名影星。20世纪80年代是其光辉的岁月, 以《坏女孩》成名, 因《胭脂扣》得金马奖。卒于宫颈癌, 终年40岁。



陈晓旭, 国内影星, 饰演林黛玉闻名。卒于乳腺癌, 终年42岁。



李钰, 国内影星, 毕业于上海戏剧学院, 《情深雨蒙蒙》中饰方瑜, 有“琼瑶女郎”之称。卒于淋巴瘤, 终年33岁。



高秀敏, 吉林人, 国内著名小品演员。《卖拐》为其高峰期作品。卒于心脏病, 终年46岁。



陈百强, 香港著名歌手。卒于服药过量, 终年35岁。



邓丽君, 台湾著名歌手, 代表作:《月亮代表我的心》、《小城故事》、《但愿人长久》等。卒于哮喘病, 终年42岁。



罗京, 国内著名播音员。卒于淋巴瘤, 终年48岁。



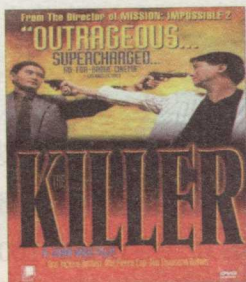
傅彪, 国内著名演员。代表作:《甲方乙方》、《没完没了》。卒于肝癌复发, 终年42岁。



陈逸飞, 国内著名画家, 有“周庄情结”。代表作《黄河颂》创中国内地油画最高成交价。卒于肝硬化, 终年59岁。



王均瑶，著名企业家，国内私人承包航班经营第一人。卒于结肠癌，终年38岁。



成奎安，香港著名喜剧演员，代表作：《喋血双雄》。卒于鼻咽癌，终年54岁。



路遥，国内著名作家，代表作：《平凡的世界》、《人生》。卒于肝癌，终年43岁。



聪明的人从自己的经验中学习，智慧的人从别人的经验中学习，我们是否应该从他们身上得到反思呢？什么才是最重要的？我们渴望成功，但不应该以健康作为代价，以生命作为代价。不要等失去健康的时候才去珍惜健康，不要等孤独无助的时候才去寻求帮助。成功、金钱都换不来健康，换不来生命。这是个严酷的游戏规则：健康不在，一切归零。



(二) 人的寿限是100~150岁

- 中国的《黄帝内经》记载，上古之人可以活到120岁。
- 美国医学教授海尔弗利克的细胞分裂学说：动物的寿命应是细胞分裂周期的40~60倍，细胞分裂一次是2年零5个月。所以人的天寿应该是：100~150岁。
- 法国生物学家布丰提出：哺乳动物的生命应为生长期的5~7倍。

图 片	物 种	生长期 (年)	应有的寿命 (年)
	猫	1.5	8 ~ 10
	羊	2	10 ~ 14
	牛	4	20 ~ 30
	人	20	100 ~ 150



许多动物都能活到天年，而我们人却不能，来世一遭不易，是否想过要活到天年，且健康的活着。

(三) 为什么要追求健康?

- 有健康才有充足的体力、精力、脑力、去工作
- 有健康才有高品质的生活
- 有健康才有家庭的和谐
- 健康意味着良好的遗传基因
- 健康意味着漂亮，标准的身材，光洁的皮肤
- 健康意味着个人少受罪，家人少受累，节省医药费



健康虽然不是一切，但没有健康就没有一切。请珍爱你的生命，珍爱你的健康吧。

(四) 世界卫生组织——健康的10条标准



认真对比一下以下几条，看您自己是否健康。

- 1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。
- 2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- 3) 善于休息，睡眠好。
- 4) 应变能力强，能适应外界环境各种变化。
- 5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 6) 体重适当，体形匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。
- 7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- 8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- 9) 头发有光泽，无头屑。
- 10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

二、饮食篇



（一）食物的四性：温热寒凉（平）

一年四季有温、热、寒、凉，一天当中也有温、热、寒、凉。不同的食物秉承了大自然这种不同的“性格”，也有温、热、寒、凉等特性（食物的温热寒凉表见附录一）。

温热食物有健脾开胃、补肾、补益的作用。

寒凉食物有清热、祛火、解毒的作用。

（二）选择食物的原则

1. 因物制宜

1）性平的食物一年四季均可食用。

2）性温、性热的食物除夏季适当少食外，其他季节都可食用。

3）性凉的食物夏季可适当多食，其他季节如要食用须配合性温的食物一起吃。

4）性寒的食物在任何时候都要少吃，如要食用加辣椒、花椒、生姜等性温热的食物一起食用。



2. 因时制宜

1) 气温高时吃寒凉的食物清热。

2) 气温低时吃温热的食物保暖。

3) 夏天吃寒凉的食物清热解暑。

4) 冬天吃温热的食物保暖驱寒。



9

饮食篇

3. 因地制宜

1) 多食本土食物。

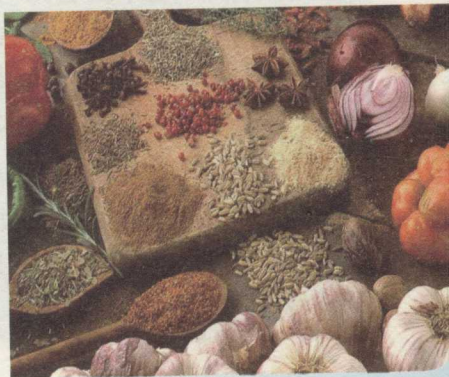
2) 多食本地时令食物。

我们经常说，一方水土养一方人。北方寒冷，多产葱、姜等温热的食物以供人们御寒。南方炎热，多产西瓜、香蕉等寒凉食物以供人们解暑。所以本土人最适合吃本土的食物。另外，时令食品最得天地之气，最适合人们在当时食用，且价格在一年当中最为便宜，可谓物美价廉，何乐而不为呢？

4. 因人制宜

● 根据自身寒热来选择食物。

身体有寒应吃温热食物，有热应吃寒凉的食物。





那么，如何辨别寒热呢？请参阅以下方法。

有寒的症状	有热的症状
畏寒喜热为寒	怕热喜冷为热
手足冰冷为寒	手足烦热为热
小便清长为寒	小便短赤为热
大便稀溏为寒	大便燥结为热
舌质淡舌苔白为寒	舌质红舌苔黄为热

从温热寒凉的角度来选择饮食有此四大原则，不过最终吃什么，还要看人是有寒还是有热，人若无恙再看工作生活的环境是温热还是寒凉，比如夏天经常在冷空调的环境下办公，那么就适合吃一些温性的食物来预防寒邪入侵。如果是户外工作，那么就可以看天(气)吃饭。气候及地理最后来参考。

