

健康是美丽的

刘运兴 著

生命如琴上响作曲，
我们根据自己的事奏响它，
我们谱上曲子，
就唱或喜或怒，
或哀或怨，
跳着我们曲子的舞蹈，
唱得如何，
跳得如何。

像波浪滔天，
我们的光阴，
息奏着，
后浪和前浪，
前浪后浪，
一个在浪花中，
一个在浪花中。

梦幻斑斓的天空是生活的织锦，
外表并不是它的实际，
我们欣赏美和叹息的，
——我们见识不少，
然而却更富于梦想。

心的第一要求是向往快乐，
第二是免除痛苦之害，
第三是获得一种心灵上的
自由，
第四是获得一种心灵的
自由，
第五是获得一种心灵的
自由。

济南出版社

健康是美丽的

刘运兴 著

济南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康着是美丽的 / 刘运兴著. - 济南: 济南出版社,
2004.5

(医学人文: 新健康丛书 / 丁少伦, 刘运兴主编)

ISBN 7-80629-986-6

I. 健... II. 刘... III. 保健 - 普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033683 号

责任编辑 李叙凤 赵志坚

装帧设计 侯文英

出版发行 济南出版社

地 址 山东省济南市经七路 251 号 (250001)

印 刷 济南申汇印务有限责任公司印刷

版 次 2004 年 6 月第 1 版

印 次 2004 年 6 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 8.125

字 数 160 千

印 数 1-4200 册

定 价 16.50 元

(济南版图书, 印装错误可随时调换)

编辑热线: 0531-6078724

发行热线: 0531-6922073 6920679

《医学人文：新健康丛书》编委会

主编 丁少伦 刘运兴

编委（以姓氏笔画为序）

王文娟 王馥玲 朱艳波
刘运兴 李 枫 李叙凤
李洪娟 张 旦 张所建
侯家祥 曹文妹 臧守虎
瞿晓敏



前言

XUERENWEN:XINJIANKANGCONGSHU 《医学人文：新健康丛书》

QIANYAN

关注健康的时代风潮，在世纪之交吹遍神州大地的每一个角落。

人们从来没有像今天这样普遍深切地呼唤：新的生活方式！新的健康理念！

这是中国社会发展进步的一个真切体现。

我们的国家和社会正在经历着前所未有的深刻变革，正在逐步树立的科学发展观具有一个引人注目的亮点：“以人为本”。中国政府将不再把GDP作为测定发展的惟一标准，而是将环境、资源、社会进步等包括进来。人文之光照亮振兴之路，以人为本促发展，GDP不再是一切的一切。人民的生命健康和安全是第一位的。经历过2003年SARS事件的中国，对此已有了异乎寻常的深刻认识。让人民生活得更健康，这将成为检验我们社会进步的一个重要指标。

社会经济的发展和全民健康意识的提高，为我们提供了追求和拥有健康的良好条件。政府高度重视医

疗卫生改革和公共卫生体系建设,是实现人人享有健康的先决条件。但是,人民生命健康的实现不仅仅是政府的事情,更是我们每个人的事情。对健康的自我关怀,在某种意义上具有更加重要的作用。全民自我保健,应该是民族健康生活的最重要的活力源泉。自我保健行动,不仅仅是对政府和社会卫生事业的配合与呼应,更是对政府和社会卫生事业力所不逮的空间的有益填充。

“生活得健康”,是当今中国人的一个深切的愿望。它意味着积极扬弃陈旧的生活方式,在科学指导下进行生活方式变革。扑面而来的各种健康流行风尚,成为人人关注健康的某种反映。但是健康不仅仅是一种时尚,它更需要科学的引导。真正的健康,应该立足于科学指导下的生活方式变革,成为一种科学文化的体现。

“健康地生活”,将随着“全面小康”的逐步实现由理想变为现实。“生活得健康”不再是一种刻意的追求,已经成为举手投足间的自然流露,面对各种健康问题能够恰当应对和应付自如。当然,我们还有很长的一段路要走。这段路我们正在走,而且会走得越来越好。

如果说“生活得健康”是我们的愿望和追求的话,那么,“健康地生活”应该是我们努力实现的一种常态。立足于科学指导下的生活方式变革,让健康像清新的空气一样,浸润我们的生命和生活。医学科学的进步和祖国医学的丰富宝藏,是我们的健康行为的坚强依托;而积极奋发的自我保健,则是我们的健康行为的响亮足音。

《医学人文:新健康丛书》作为一个长期的品牌

选题,计划分辑陆续推出。丛书中的每一册,均凸显健康的某一鲜明主题,精心选择国内在各自领域有造诣的专家学者撰写。丛书撰写采用深入浅出、雅俗共赏的叙述方式,辅以精美的插图,使之具有较高的阅读、欣赏价值。丛书立足社会转型期的健康问题,着眼于医学模式的当代转变,紧贴生活方式的积极变革,重视科学精神与人文精神的契合,力求对国内外有关新的健康理念的全面深入把握,并进行实事求是的研究探讨,充分考虑国内自我保健发展的实际状况和读者的阅读接受心理,面向中等文化程度以上的广大读者群,使广大读者在趣味盎然的阅读过程中,获得健康的有益知识和启迪。

13亿中国人的健康状况,影响着全球卫生保健事业的格局。中国应当对人类有较大的贡献。愿本丛书能够对增进社会公众的健康意识、完成健康行为转变,从而创造更加美好的生活,贡献一份绵薄之力。

《医学人文:新健康丛书》编委会

2004年5月



引 言

——健康所以美丽 /1

第一章 健康，作为人类生命的一种状态 /5

- 第一节 生命、生存与生活 /6
- 第二节 健康：权利和义务 /8
- 第三节 追求完美的人生：生命状态的审美创造 /11

第二章 绕不开的生活方式 /15

- 第一节 个体生命与大千世界 /16
- 第二节 丰富的生活内涵 /18
- 第三节 不尽的健康意蕴 /22
- 第四节 影响健康的生活方式因素 /24
- 第五节 生活习惯及其优劣分野 /32

第三章 战胜顽劣的陋习 /37

- 第一节 吸烟：悬在健康颈项上的达摩克利斯之剑 /38
- 第二节 酗酒：沉溺在虚幻与放纵之中的浑噩人生 /43
- 第三节 赌博：狂风骤起宜深思 /48

第四节 吸毒：困扰全球的社会公害 /53

第五节 性乱：丑恶的社会现象 /58

第四章 饮食营养：生命进行曲的物质基础 /63

第一节 对人类“营养”的概观 /64

第二节 人体必需的营养素 /68

第三节 膳食模式的革命 /78

第四节 饮食营养的健康促进意义 /85

第五章 让心情的天空里充满阳光 /95

第一节 纵浪大化，心态平衡 /96

第二节 稳定情绪，安然自适 /102

第三节 完善人格，展露真我 /109

第四节 善处人际，自如交往 /113

第五节 道德立身，快乐圆融 /126

第六章 事在人为：积极奋发的自我保健 /133

第一节 科学指导下的个人卫生 /134

第二节 营造健康家庭 /140

第三节 生命在于适度的运动 /148

第四节 两性保健：多彩多姿的人生华章 /153

第七章 多彩人生的全方位呵护 /165

第一节 生命的年轮 /166

第二节 幼年：人生起点 /167

第三节 青少年：你的那片芳草地 /177

第四节 中年：如日中天 /186

第五节 老年：但得夕阳无限好 /194

第八章 社会转型期的职业生活方式 /205

- 第一节 立身在开拓进取的社会潮流 /206
- 第二节 一般职业保健 /208
- 第三节 知识分子：任重道远，珍惜安宁 /216
- 第四节 在电脑网络的空间里 /222
- 第五节 写字楼的白领：让生活变得轻松 /229

第九章 现代生活方式疾病的预防与自我医护 /235

- 第一节 众说纷纭“富贵病” /236
- 第二节 生活方式疾病，生活方式应对 /240
- 第三节 你可以轻松地避开 /243

结 语

- 尽人事而听“天命” /247



引言

——健康所以美丽

我们从来没有像今天这样认真地关注自身,关爱自己的身心健康。健康成了我们时代最普遍的话题,健康问题构成了我们时代最突出的一种焦虑。

世纪之交,人类社会正在发生着前所未有的进步和变化。社会的进步和变化,使我们具有了前所未有的关爱生命、关爱健康的种种条件,同时也向人类生命和健康的走向、未来提出了一系列值得深深思索的种种问题。我们在一个崭新的生活天地中畅泳,既感到了由衷的欣慰,也体味到了一种欲说还休的“风刀霜剑严相逼”的生存窘态。

所有这一切,给予了我们比以往任何时候更加关注生命健康状态的充分理由。传统习俗的重负,当代生活环境的沉重压力,迫使人类反思,在我们独特的生活环境里向陋劣的生活习惯说“不”,拓展健康促进的一片崭新天地。

我们需要重新审视人类生命的价值和位置,把握人生旅程的路向和航标,思考人类健康的内涵和诀

窍。田园牧歌风光不再，人类的生活中从来没有像今天这样充满着工业、科技、信息的“人为”，林林总总的生活方式中疾病纷至沓来。生命的脆弱一面在突显，健康蒙受着来自当代文明社会的多方凌逼。积极主动地进行生活方式变革，尽可能保留原初意义上的生命的纯真天然，自觉掌握现代科学技术提供的保健利器，已经成为时代最急迫的一个呼唤。

既然渴望健康，就让我们首先来深入地认识健康。生命只有一次，健康是生命的基本条件和天然权利。身心状态的健康完好，是种种人生一切的起点和基础。健康事在人为，今天的人类生命健康应当走出被动的生存环境适应，在医学依赖与个体自助之间保持必要的张力。作为万物之灵的人类，我们有充分的理由自信，最主要的一点是，健康的权柄操在我们自己手中。营造健康、积极、科学、文明的生活方式，让我们的生命旅程一帆风顺、更加亮丽！

其次，健康不能坐等，健康需要维护。如同稀里糊涂的生活方式必然伴随一塌糊涂的健康状态一样，健康、积极、科学、文明的生活方式必然带给我们生命历程以从容、快乐。自觉的健康维护，来自热爱生命的激情，来自渴望健康的冲动，来自保健知识的把握。为了只有一次的人生，为了需要关爱的家人，为了一个更加完美的社会，让我们来积极主动地变革生活方式、维护生命健康！

第三，健康需要维护，更需要促进。我们身处的

当代生活环境是客观的，需要以客观的态度面对；同时，健康的权柄操在我们自己手中，我们有可能突破和超越客观实在的局限。人生旅程繁复多彩，健康状态因之也不会一成不变。人生健康状态的连续性，向我们展示了健康促进的广阔空间。总结健康状态的昨天，把握健康状态的今朝，开拓健康状态的明日，是自然规律和社会规律为我们昭示的促进健康的真谛。生活方式变革的最本质意义，正在于促进健康，为我们的健康状态重开一片新天！

认识健康，维护健康，促进健康，正在成为我们时代最响亮的一个口号。让我们的人生永葆主动顺应社会发展、变化的生活方式，让我们的人生拥有一个健康的原点，让我们的人生因为拥有健康而更加丰满充实。理论的世界是圆的，个体生命的世界是扁的。圆的和扁的，整合在一起，构成了我们的人生图景。积极行动起来，主动地趋近理论世界之圆，在科学、文明的前提下校正个体生命世界之扁，在现代生活方式的共性和个性之间，让我们实现自己应得的那一份时代人生的健康权利，藉此开辟我们健康的人生航程。

我们只有深切体会和感受到健康着是美丽的，才能在最深刻的意义上实现和享有美丽的人生。这个似乎是不证自明但又朦胧模糊的道理，将在 21 世纪的人类生命健康发展史上不断得到更确切实在的诠释和验证。

让我们涤除疑虑，迅速行动起来，满怀信心地把健康进行到底！健康着就是最美丽的！

干预健康问题。受医学科学和整个人类文明发展程度的制约，人类对健康问题的关注和干预，在不同的历史时期有着不同的程度和层次。如果说以往的历史条件限制着人类对健康问题的干预的话，那么，医学科学乃至整个人类文明发展到今天，我们已经有可能对健康问题进行前无古人的主动干预、深度干预和全面干预。国民的健康水平是衡量综合国力与发展水平的一个主要标志。健康，作为人类生命的一种存在状态，在我们刚刚涉足的21世纪，将受到普遍、深刻的高度重视。把握今天的历史机遇，扼住命运的咽喉，提升健康的档次，将不再是一种肤浅的梦呓。让我们就从今天开始，在新世纪的文明传奇展开之际，泳入人类健康的深广空间，寻幽探胜，为着追求和营造健康的生活方式，别开一番洞天。

◆第一节 生命、生存与生活

生命对于我们来说，它的最珍贵之处，就在于它只有一次。衡量生命质量的第一要素，就是生命的底色——健康。

我们的生命，因为与健康相伴而多姿多彩，因为失去健康而愁苦不堪。

那么，我们的生命具有怎样的内涵？我们怎样去把握生命的实际？

与地球上的其他生命形式相同的是，我们共同拥有自然生命。自然生命的存在形式就是生存：走过生命的自然流程，完成基因的传递和种族的繁衍。

与地球上其他生命形式不同的是，人类的生命是多维的。“思维着的精神”赋予了我们积极开发、主动选择的权利。人类

像波浪滔
滔不息地
滚向沙滩
我们的光
阴忽忽奔
赴着终
点：后浪
和前浪不
断地循环
替换，前
推后拥，
一个个在
奋勇争先。

不但拥有生命，而且有能力选择更好的生存，把生存提升到生活的层次。

多维的人类生命的基点，就是我们的自然生命，我们的一切由此生发，由此拓展。从医学和保健的意义上来说，自然生命的健康状态就是我们的一切。生命的意义不可限量，我们的一切因为拥有健康的生命状态而华贵靓丽。

生存，意味着生命的保持和存在。人类个体生存的状态千差万别，但是生存的积极主动性构成了我们共同的类本质。衣食住行，饮食男女，让我们的生命变得实在，具有了超出于地球上其他生命形式的文化意义。生存是生命的外显，是生命的拓展，是生命最本质的内容和最真实的形式。皮之不存，毛将焉附？在生存中，我们的生命脚踏实地。

生活，使我们的生命和生存具有了丰富的文化意义。进入生活状态，我们就不再是为生存而生存，不再是只求温饱、朝不保夕。生活远远超出生命存在、生存维持的层面，向着人类存在的独特景观跃迁，我们身上的潜能无穷尽地释放展现，我们的生命真正进入多维时空，我们由此体现出、体会到什么是真正的万物之灵。

生命——生存——生活，构成我们存在的金字塔。一方面，生命、生存和生活三位一体，密不可分，共同构筑起人生的壮观图景；另一方面，生命、生存和生活又体现为不同的生命层次，梯级叠进，展现出人类个体生命的飒爽英姿。

离开生命，生存和生活无从谈起。获得了生命，没有适宜的生存，生命的维持和拓展大成问题。我们生存着，并不意味着我们就在生活着。