

古今中外养生精华 宏扬科学送你健康
联合国提出口号： 千万不要死于无知

送你一把健康的金钥匙

保健养生知识荟萃

翟永平
毕京超 主编

中国文联出版社

中国中医药出版社 地址：北京市东直门内大街165号
电话：(010) 84049300 邮编：100708

中国中医药出版社
地址：北京市东直门内大街165号
电话：(010) 84049300 邮编：100708

保健养生知识百问

中国中医药出版社
地址：北京市东直门内大街165号
电话：(010) 84049300 邮编：100708

中国中医药出版社
地址：北京市东直门内大街165号
电话：(010) 84049300 邮编：100708

保健养生知识荟萃

主编

翟永平
毕京超

副主编

徐奎浩
熊泽森
高青
孙景泰

编委
姜莉 邵岩 王新增

金国辉 曾卫东 于启荣 张鹏

赵怀林 寒 硕 于君 李佳宾

杨岁虎 王耀民

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健养生知识荟萃/毕京超,翟永平-主编-北京:

中国文联出版社,2002.1(万叶文丛/谢明洲主编)

ISBN7-5059-3956-4

I. 中… II. ①毕… ②翟… III. 保健养生-文集

中国-当代 IV. 1267

版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 083192 号

书 名	保健养生知识荟萃
主 编	毕京超 翟永平
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部
经 销	全国新华书店
责任编辑	秦启越
责任印刷	秦启越 邢尔威
印 刷	山东旅科印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
字 数	300 千字
印 张	12.25
版 次	2003 年 7 月第 1 次印刷
印 数	0001-3000 册
书 号	ISBN 7-5059-3956-4/I·3067
定 价	25.00 元

本书如有印装质量问题,请直接与印刷厂联系

前 言

在医院,看到各种各样的患者不仅因疾病而痛苦,而且也为求医治病经济困难而忧虑,每每引起我们颇多感触。疾病的确是人生之大不幸,它不仅给个人带来肉体和精神上的极大痛苦,而且也给家庭和社会带来许多负担,有时一场疾病不仅折磨得你生不如死,而且使家人精疲力尽,债台高筑,不堪负重。由于客观原因,许多疾病是难免的,而有些疾病则由人们的无知——没有健康意识和保健常识等主观原因所致,世界卫生组织曾多次指出:“不要死于无知,不要死于愚昧。”如果人们都有了较强的健康意识、保健常识和养生之道,那么人生的疾病和苦难将会大大减少。

思于此,便产生了将有关保健常识、养生之道等较好较新的知识汇编成册,让更多的人知道,减少人间病苦的善念。故此书本着“科学、新颖、通俗、易行、管用”等原则,精选生活中最常遇到,与身心健康最直接的数百条这方面的知识,分为“运动与健康、心理与健康、生活与健康、名人与健康、健康经验谈、治疗与健康、感冒防与治(因此类问题突出,故单列出来)、健与美、相关资料”等九个方面的内容精编而成,可谓集古今中外养生智慧之精华,为人们特别为忙人一族提供了“打开易读,读了能用”的方便。也许你只读了或用了书中的某几条,就可能给你带来意想不到的健康和长寿,亦或保你健康地多活十年、二十年、三十年……也未可知。因此,说此书中的知识就是生命、财富、幸福绝不为过。当然,科学是不断发展的,随着发展,书中有的知识也许会被新的科学知识所代替,因而,对有关内容,我们要辩证地理解,并因人而用,不可绝对化和

生搬硬套,何况有的观点也是一家之言。

人类已进入知识生活时代,科学健身养生知识对人们的生活越来越重要,故此,联合国提出口号,告诫人们:“千万不要死于无知”。可许多人或忙于工作,或没有机会接触这方面的知识,尽管事业有成,家财万贯,但保健意识和知识却十分贫乏,这是很遗憾的。有一项调查表明,不少人本可以不生病,因为无知而生了病;有的人患小病本来好治却因无知酿成大病;更让人惊叹的是,有80%的病人本来可以延寿却因无知稀里糊涂地早死了。那么,人们怎样才能健康少疾苦,如何才能长寿并幸福?其实,健康和幸福的金钥匙就在自己手里。只要省下一包烟钱,买点保健方面的科学书籍看看,就可迈进长寿之门。愿此书是你的福音。记住,待有了病去治,不如知生明健,未雨绸缪,以防为先。这才是保健的上上策。

近年这方面的书籍出了不少,但有的过于专业化,令人费解,有的繁杂可操作性差,有的知识陈旧缺乏新意。此书尽量避免上述问题,既着眼较高的立意和起点,又面对一般大众,力争实用和具有时代性。

编辑此书,得到许多朋友的支持,并借鉴了一些朋友的资料,恕不一一致谢,在此一并表示由衷感谢。

编 者

二〇〇三年五月

序 言

刘克勤

由卫生部门等同志编辑的《保健养生知识荟萃》一书即将付印。这部书具有科学性、知识性、通俗性和趣味性,内容不仅丰富,而且新颖精练,反映了当前在健康卫生方面的最新知识成果,是一部指导大家科学健身、科学生活高品位的好书。

随着时代的发展,人们对自己的健康状况越来越重视,健康的身体在生活中越来越重要。有人说,如果把人生用数理来抽象的话,若把健康作为1,把名誉、地位、权力、金钱……等作为0,那么只有当健康这个“1”存在时,后面的“0”越多,数位就越大;否则,当失去健康这个“1”时,后面的“0”再多,都统统等于零。的确,人生如果没有了健康,什么事业呀、财富呀、幸福呀等都无从说起。因此,人们在追求功名的同时,且莫忘记尊重生命,追求健康,注意维护、保养你的身躯和精神。

现代科学证明,人的健康程度和寿命长短,是由遗传、生活工作条件、环境及医疗条件、生活方式等因素决定的,而生活方式是否科学文明,在其中占有很大比重,世界卫生组织认为60%取决于自己。因而我们应当自觉学习有关健康常识,建立起科学的生活方式。早在二千五百多年前,孔子就指出人的寿命“非其命,己取也”、“仁者寿”,后来曹操也提出“盈缩之期,不但在天,养贻之福,可得永年”等具有唯物主义思想的“己可造命”观。今天随着人们对生命规律认识的深化,更应当树立起自我保健意识和科学的

生命观,自觉把握自己的健康和宝贵生命,这不仅可以使自己更好地工作,健康长寿,减少自身的痛苦,而且从某种意义上说,不得或少得病,省免家人的照顾和医药费也是对社会的贡献。

近年来这方面的科学知识新成果大量涌现,把这方面的知识精选成册,方便大家学习,确是一件善举。编辑此书,编者下了不少功夫,多次进行删改和增减。许多内容读后不仅能使你学到许多知识,而且阅读本身就是一种享受和心灵的净化,相信读者会从中得到丰厚的收益。望此书的出版,能给大家带来健康、长寿、愉快和幸福。

二〇〇三年五月

目 录

前言·····	(1)
序言·····	(1)

一 运动与健康

生命在于运动 运动就是生命·····	(1)
运动锻炼要科学·····	(1)
运动的最佳时间·····	(2)
美国健身新特点·····	(3)
日行万步在日本·····	(3)
运动之后要“整理”·····	(4)
愉快锻炼效果好·····	(4)
中年人锻炼健身更要讲究方法·····	(5)
糖尿病治疗中的运动要注意科学·····	(6)
冠心病人的有氧运动·····	(7)
老年锻炼五则·····	(8)
轻量运动宜养生·····	(8)
爬山要防膝盖劳损·····	(9)
最好的运动是步行·····	(9)
超限运动有害健康·····	(10)
七十高龄徒步游中华·····	(10)
身患绝症的老人骑车行万里·····	(11)
十年锻炼百病除·····	(11)

助你长高操	(12)
最优的保健运动	(13)
运动可防癌	(13)
睡前散步有好处	(14)
改善心肺功能的方法	(14)
健腰八法	(15)
摇头健脑运动	(16)
可以振奋精神的步行姿势	(16)
头低位运动能益寿	(17)
用脑也是运动	(18)
水平运动能益寿	(18)
提高免疫力运动五招	(19)
1320 运动	(20)
选择慢跑	(20)
雨中散步在欧洲	(21)
倒后运动的好处	(21)
美心脏协会称:过激运动损害心脏	(22)
慢跑专家猝死的警示	(22)
安全健身运动	(23)
运动处方	(24)
什么是“有氧”与“无氧”运动	(25)

二 心理与健康

心理健康的标准	(26)
心理健康处方	(26)
生活变化与精神健康	(27)

善良益长寿	(28)
你有心理病吗?	(29)
信心与健康	(29)
释放忧郁益养生	(30)
心理因素影响大	(31)
老年性疾病与心理疗法	(32)
心理平衡的秘密	(32)
青春期的封闭心理	(34)
健康性格的十种表现	(35)
易患病的不良性格	(35)
“精神体检”不可少	(36)
意想养生法	(36)
“急性子”悠着点	(38)
心身症:医学新概念	(38)
防止心理疲劳	(39)
告别忧虑	(40)
情感疲劳综合症	(41)
消除心理饱和	(41)
要重视心理治疗	(42)
变态人格很危险	(43)
自卑的早期表现	(44)
长吁短叹有好处	(45)
“怒”是杀人贼	(45)
幽默是心理春风	(46)
让精神力量战胜疾病	(46)
应用“感情势能”与健康长寿	(47)

防止都市忧郁症	(47)
抑郁症与阳光	(48)
怎样消除心理误区	(49)
精神适度紧张并非有害	(49)
心灵施暴危害大	(50)
老年养心歌	(50)
锻炼是快乐之源	(51)
排斥忧愁	(51)
糖尿病人的心理调适	(52)
心身医学:一门新医学	(53)
当你沮丧的时候	(53)
嗜烟酒者影响心理健康	(54)
静听天籁 宁心安神	(55)
闭目养生五法	(56)
养气重在养神	(56)
调神养生五法	(57)
静坐:我国养生学的宝贵遗产	(58)
读书可医愁	(59)
大脑怕什么	(60)
不让“三气”害人	(61)
第三者引起的心病	(62)
强忍眼泪等于自杀	(62)
人生的四大良方	(62)
警惕几种自杀心理	(63)
仁者乐山	(64)
仁者寿	(65)

心理过敏症	(66)
心里乱请“更衣”	(67)
心理养生：又一次医学革命	(67)
大吼能解愁	(68)
看画能治病	(68)
疗身不若疗心	(69)
慧能做诗解禅义	(69)
无际大师《心药方》	(70)
清人阎敬铭的《不气歌》	(71)
话说“气死”	(72)
五个方法不生气	(72)
神衰是心理障碍	(73)
浅说幻觉	(73)
自恋性人格障碍	(75)
人的心理状态有四个等级	(75)
自寻快乐四法	(77)
自寻烦恼种种	(77)
不同性格养生有别	(78)
快乐是一剂良药	(79)
笑的十大好处	(80)
诵诗益健康	(81)
思维自动症的表现	(82)
心理衰老的种种表现	(82)
听天由命者的心理表现	(84)
病态心理难交朋友	(84)
话说情绪智力	(85)

情绪商数要素	(87)
拒绝染上“情绪病”	(87)
情绪与身心健康	(88)
如何化解消极情绪	(89)
情感也有高潮与低潮	(89)
情绪的易躁期	(90)
情绪的两极性	(90)
负性情绪的危害	(91)
情绪盲点	(92)
防止情绪饥饿	(92)
学会调节情绪	(93)
悲喜无常命难长	(94)
管住“激情”	(94)
天气差心情就差	(95)
调节情志十分重要	(96)
放松情绪四十法	(96)

三 生活与健康

坚持科学养生	(98)
帝王们的饮食	(98)
“酒色财气”诗解养生	(99)
多活二十年之法	(100)
烧开水需沸三分钟	(101)
什么时间保健最好	(102)
致癌防癌理论	(102)
要防“病从衣来”	(103)

人过四十多与少	(104)
积累健康	(105)
喝凉开水的好处	(105)
不良生活习惯危害生命	(105)
为你开个解酒方	(106)
健康“多”与“少”	(107)
色彩与健康	(107)
睡眠规律紊乱会致癌	(108)
“卫生习惯”卫生吗?	(109)
请防首饰病	(109)
变色眼镜少戴为佳	(110)
寿星嗜食趣闻	(110)
不可忽视静电的危害	(111)
台湾时兴饮食防癌疗法	(112)
经络养生	(112)
睡眠与气象学	(113)
寒暑宜周防	(114)
有益于健康的“生活经”	(114)
清晨喝盐水不好	(115)
饮食起居箴言	(115)
自我保健七法	(116)
延年益寿三字经	(116)
养生格言	(117)
冬晒太阳好吗?	(118)
感冒饮酒可致肝坏死	(118)
人类寿命的“二十八害”	(118)

滥用家电引发疾病·····	(119)
防止头发早白·····	(119)
嫁给烟民易患癌·····	(119)
影响寿命的几项重要因素·····	(120)
营养过量易患癌症·····	(122)
四时卧起有区别·····	(122)
饮茶十不宜·····	(123)
晨起健身五招·····	(124)
家庭卫生禁忌·····	(125)
促进睡眠十原则·····	(126)
饮酒前后服药有生命危险·····	(126)
请注意食品的毒·····	(127)
如何安排素食·····	(127)
不能混食的食物·····	(128)
催眠食品·····	(129)
增记忆食品·····	(130)
著名营养学家于若木谈饮食·····	(130)
什么时间饮水最好·····	(131)
什么食物降脂好·····	(132)
一日饮食巧安排·····	(132)
少吃可防老·····	(133)
进食前请洗唇·····	(133)
什么时间养生最好·····	(133)
相克的食物·····	(134)
两小时内不宜同吃的食品·····	(135)
吃早餐好,吃好早餐·····	(135)

食品安全十条要求	(136)
多吃甜食老得快	(137)
怎样烹调利防癌	(137)
胡萝卜的新功能	(138)
吃冷食的好处	(139)
美国发现吃白菜可防乳腺癌	(140)
吃什么助长寿	(140)
科学认识吃糖	(141)
营养圣经	(141)
酒有营养吗?	(142)
波兰寿星长寿秘诀:大量吃蒜	(143)
春夏秋冬的不同食谱	(143)
小心:动植物也有癌症	(144)
抗衰老良方:多喝骨头汤	(145)
床上四宝与保健	(145)
专家学者谈科学饮食	(146)
饮酒后别马上看电视	(150)
吸烟吸进了“原子弹”	(150)
“富贵病”是“不文明”病	(151)
养生谚语	(151)
主动休息法	(152)
长寿老翁的“十清歌”	(153)
近绿者寿	(153)
健康误区	(154)
气候变化与疾病	(154)
纯净水是健康水吗?	(155)