

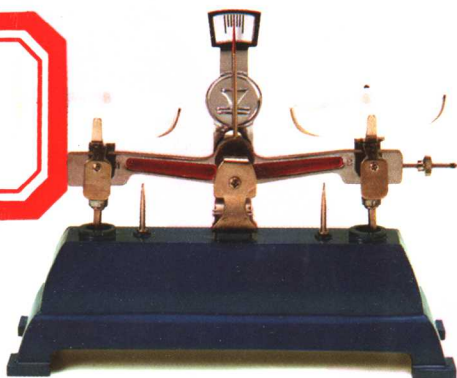
21 世纪人的健康长寿

现代 平衡 健身法

XIANDAI
PINGHENG
JIANSHENFA

张敦熔 编著

膳食平衡
动静平衡
心理平衡
生理平衡



金盾出版社

现代平衡健身法

张敦熔 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书由解放军 309 医院医疗保健专家张敦熔教授编写。书中简要介绍了健康长寿的新概念及危害健康长寿的现代病,着重阐述了膳食、动静、心理、生理现代四大平衡健身方法。内容丰富,科学实用,通俗易记,是健康长寿的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

现代平衡健身法/张敦熔编著. —北京:金盾出版社,
2004.3

ISBN 7-5082-2808-1

I. 现… II. 张… III. 保健-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005818 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京燕南印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.625 字数:103 千字

2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:5.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

21 世纪,人类社会跨入了以生命科学为特征的高科技时代。我国的经济高速发展,人民的物质生活极大丰富。然而,由于人们一些不良的生活方式而导致的健康水平下降及各种所谓的“现代病”(“富贵病”、“文明病”、“不良生活方式病”、“自我创造性疾病”)却成倍地增多,使国家支付的医疗费用逐年升高,因病死亡人数迅猛增加,既有损于国家经济,又严重威胁着人们的健康长寿。

21 世纪是人类健康的世纪,人人要树立健康第一、健康为中心、人人为健康、人人自我健身的意识。同时,要构建起国家承诺健康,卫生人员指导健康,人人自我健身的健康网络,以便更好地对人民群众进行健康教育,使其从健康无知状态中觉醒。只有养成良好的生活方式,才能从根本上消除“现代病”,保障人人获得健康长寿。

作者将从事医疗保健工作 50 多年的经验和实践平衡健身法的自身体会,并汲取健康讲座听众的反馈意见,参阅大量的健身保健文献,采用简练、通俗、生动、易懂的语言文字,编写了这本《现代平衡健身法》科普读物,献给读者,敬祝人人健康长寿。

全书分 9 个部分,即健康长寿的新概念,危害健康长

寿的现代病,平衡健身法的健康作用,膳食平衡,动静平衡,心理平衡,生理平衡,平衡健身法十大精髓或操作,平衡健身法的名言与警句。内容丰富,科学实用,通俗易懂,是健康长寿的必备读物。

由于作者的知识与能力有限,难免有疏漏之处,敬请读者批评指正。

编写中得到魏永嘉与张玮的支持和协助,特致衷心感谢。

张敦熔

2003年6月

目 录

一、健康长寿的新概念

- (一)健康的新概念 (1)
 - 1. 健康的意义 (1)
 - 2. 健康的标准 (2)
 - 3. 损害健康的十大危险因素 (4)
- (二)长寿的新概念 (5)
 - 1. 人类年龄段的划分 (5)
 - 2. 平均寿命 (6)
 - 3. 自然寿命 (6)
 - 4. 老龄化 (6)
 - 5. 影响寿命的因素 (7)

二、危害健康长寿的现代病

- (一)现代病的概念 (9)
- (二)现代病的危害与防治 (10)
 - 1. 心血管病的危害与防治 (10)
 - 2. 脑血管病的危害与防治 (11)
 - 3. 癌症的危害与防治 (11)
 - 4. 四高症的危害与防治 (15)

5. 肥胖病的危害与防治	(19)
(三)现代病的发病因素	(27)
1. 自身因素	(27)
2. 环境因素	(35)

三、平衡健身法的健身长寿作用

(一)平衡与失衡的概念	(42)
(二)自然环境平衡与失衡对健康长寿的作用	(42)
1. 生态平衡与失衡	(43)
2. 微生态平衡与失衡	(43)
3. 大气平衡与失衡	(43)
(三)社会环境平衡与失衡对健康长寿的作用	(44)
(四)人体内环境平衡与失衡对健康长寿的作用	(44)
(五)人体内环境与自然环境或社会环境平衡和 失衡对健康长寿的作用	(45)

四、膳食平衡

(一)膳食平衡是生命、健康及长寿的源泉—— 一源泉	(47)
(二)膳食平衡的两个比率——二比率	(48)
1. 一日三餐量的分配	(48)
2. 食物量的分配	(48)
(三)膳食平衡的三个原则——三原则	(49)
1. 三高食物	(49)
2. 三低食物	(53)

现代平衡健身法

3. 三全食物	(55)
(四)膳食平衡的四句话——四句话	(60)
1. 有粗有细	(60)
2. 荤素搭配	(60)
3. 不甜不咸	(61)
4. 七分饱	(61)
(五)膳食平衡的五类特色食物——五特色	(61)
1. 红色食物	(62)
2. 黄色食物	(63)
3. 绿色食物	(64)
4. 白色食物	(65)
5. 黑色食物	(69)
(六)膳食平衡的六种保健食品——六保健	(70)
1. 绿茶	(70)
2. 红葡萄酒	(70)
3. 豆浆	(70)
4. 酸奶	(70)
5. 骨头汤	(71)
6. 蘑菇汤	(71)
(七)膳食平衡的七类危险食品——七危险	(71)
1. 熏炸食品	(71)
2. 腌泡食品	(72)
3. 重咸味食品	(72)
4. 动物脂肪	(72)
5. 动物内脏	(72)

6. 变质食品	(73)
7. 洋快餐	(73)
(八)膳食平衡的八句警语——八警语	(73)
1. 营养第一,口味其次	(73)
2. 什么都吃,营养齐全	(74)
3. 多吃少吃,因食而异	(74)
4. 不多不少,摄消平衡	(74)
(九)膳食平衡的九个忌讳——九忌讳	(75)
1. 忌讳暴饮暴食	(75)
2. 忌讳大吃大喝	(75)
3. 忌讳不吃早餐	(76)
4. 忌讳吃夜宵	(76)
5. 忌讳偏食	(76)
6. 忌讳常吃零食	(77)
7. 忌讳酗酒	(77)
8. 忌讳滥吃补药	(77)
9. 忌讳滥吃保健品	(78)
(十)膳食平衡的十种平衡——十平衡	(81)
1. 主食与副食平衡	(81)
2. 精与杂平衡	(81)
3. 荤与素平衡	(81)
4. 酸与碱平衡	(81)
5. 品种与数量平衡	(82)
6. 干与稀平衡	(82)
7. 酸甜与苦辣平衡	(82)

- 8. 小火与大火平衡 (82)
- 9. 寒与热平衡 (82)
- 10. 饥与饱平衡 (82)

五、动静平衡

- (一)健康长寿源于动静平衡 (84)
- (二)生命在于有氧运动 (85)
- (三)有氧运动三原则 (87)
 - 1. 终生运动 (87)
 - 2. 持续运动 (88)
 - 3. 适量运动 (88)
- (四)步行是最好的运动 (89)
 - 1. 最好的健身方法 (89)
 - 2. 最好的步行方法 (91)
 - 3. 最好的步行时间 (92)
- (五)可选用的有氧运动 (93)
 - 1. 慢跑 (93)
 - 2. 游泳 (94)
 - 3. 跳舞 (96)
 - 4. 太极拳 (96)
- (六)睡眠是最好的静养 (97)
 - 1. 生理睡眠是健康长寿的象征 (97)
 - 2. 最佳睡眠时间 (97)
 - 3. 睡眠障碍警示疾病、衰老与短寿 (98)
 - 4. 睡眠障碍的病因 (98)

5. 睡眠障碍的防治	(99)
6. 促进睡眠的因素	(100)
(七)辅助的静养方法	(100)
1. 午睡	(100)
2. 打瞌睡	(101)
3. 闭目静坐	(101)
4. 闭目静卧	(101)
5. 放松法	(102)

六、心理平衡

(一)心理平衡健康长寿	(104)
(二)心理失衡易患病	(105)
1. 心理失衡引发心因性疾病	(105)
2. 心理失衡诱发疾病恶化	(106)
(三)心理平衡是重要的心理治疗	(106)
1. 笑疗	(106)
2. 暗示疗法	(106)
3. 转移疗法	(107)
4. 癌症的心理治疗	(107)
(四)心理平衡八要素	(108)
1. 一欢乐	(108)
2. 二适应	(110)
3. 三正确	(111)
4. 四不沾	(113)
5. 五不气	(113)

6. 六消除	(114)
7. 七控制	(115)
8. 八强化	(116)

七、生理平衡

(一)生理平衡的意义	(119)
1. 何谓生理	(119)
2. 生理平衡的意义	(119)
3. 生理失衡的意义	(119)
(二)生理平衡的方法	(120)
1. 健身	(120)
2. 防治	(120)
3. 体检	(122)

八、平衡健身法十大精髓或操作

九、平衡健身法的名言与警句

(一)健康长寿的名言与警句	(127)
(二)膳食平衡的名言与警句	(128)
(三)动静平衡的名言与警句	(130)
(四)心理平衡的名言与警句	(131)
(五)生理平衡的名言与警句	(133)

一、健康长寿的新概念

(一) 健康的新概念

1. 健康的意义 “健康是人生的第一财富”，“健康是人生的最大幸福”。人们有房子、车子、黄金、珠宝、纸币、文化、知识与技术等各种财富，这些财富虽是生存不可缺少，但只是人生的第二财富。因为它们都是人创造的，有了健康身体的人，才能创造无穷无尽的物质财富与精神财富，有了健康身体的人，才能享受这些财富。因此，“有啥别有疾病，缺啥别缺健康”，“留得青山在，别怕没柴烧”。1953年世界卫生组织(WHO)提出：“健康就是金子。”作者更认为健康胜过金子。因为这个道理，人生最宝贵的第一财富是健康。

· 人们有物质幸福、精神幸福、家庭幸福与社会幸福，只有健康的人们，才能创造这些幸福，也只有健康的人们，才能享受这些幸福。身体健康的人，没有精神上与肉体上的痛苦，才是最快乐、最潇洒与最幸福的人。所以，人生最大的幸福是健康。总之，有了健康，就有了一切，包括财富与幸福。

人人应该消除对健康无知的状态,树立健康第一,

“以健康为中心”的现代意识。健身与保健应当从新生儿开始,直至终生。那种从中老年才开始健身与保健的主张,是过时的、错误的观念。任何人,任何时候,任何场合,都要有健康第一,人人为健康,健康为人人的思想,都不能因为生活、学习、工作、事业、玩耍与娱乐而损害健康,凡是有益于健康的事就做,损害健康的事就不做。

2. 健康的标准 国内外提出了多种健康标准或健康指标,分别介绍如下:

(1)身体强壮为健,心情愉快为康:身体强壮与心情愉快,合称为健康。这个健康标准很粗浅,只包括生理即肉体健康,心理即心情健康 2 个方面,不够完善,缺乏膳食和运动对健康的影响。

(2)生理功能、心理状态、环境适应的完美状态:这个健康标准包括 3 个方面:①生理功能即人体各个器官系统的功能正常。②心理状态即心情好。③适应环境(含自然环境与社会环境)的能力强。增加了人与自然,人与社会的相互影响、相互制约、相互依存的关系,强调了人与自然及社会,必须保持动态的平衡,才能保持健康。但也未提及膳食平衡与动静平衡,也是个不完美的健康标准。

(3)六要素健康:①健:指四要素健康即生理、心理、社会、环境的和谐统一,是六要素健康的基础和前提,意思是健康地活着。②寿:指长寿和增寿,长寿以后还要延长寿命到 100 岁以上,健康是长寿的基础,无健康的长寿是没有意义的长寿,意思是要健康长寿地活着。③智:智

慧要随年龄增长而增长,要越活越聪明,不是越活越呆傻;意思是要智慧地活着。④乐:永远保持心情愉快,快乐每一天,意思是快乐地活着。⑤美:活得靓丽、潇洒,意思是美丽地活着。⑥德:道德要更高尚,意思是高尚地活着。这是20世纪90年代提出的六要素健康标准,只强调了生理、心理、环境的健康作用,仍然缺乏膳食与运动对健康的重要作用。

(4)世界卫生组织(WHO)的健康要求:烟不吸(戒烟)、酒不过量(限酒)、平衡膳食、体育锻炼。这只是对健康提出的四个要求,而且不全面,缺少心理健康与生理健康的内容,不能作为健康的标准。

(5)世界卫生组织(WHO)的健康标准:①躯体健康五快:吃得快、走得快、说得快、便得快、睡得快。即躯体健康表现为:食欲好,行走轻松,思维准确敏捷,大小便通畅,睡眠好。②心理健康三良好:良好的个性,良好的处事能力,良好的控制能力。即心理健康表现为:个性好即心理特征好,人际关系好,自控能力好。这个健康标准比较全面,通俗易懂,容易操作。

(6)世界卫生组织(WHO)的健康新标准:①精力充沛,不感觉疲劳。②处事乐观,积极参与,敢于承担责任。③善于休息,睡眠好。④适应环境,应变能力强。⑤能抵御疾病,如感冒等传染性疾病。⑥体重适中,身材匀称。⑦眼睛明亮,不发炎,反应敏捷。⑧牙齿清洁,无龋齿。⑨头发有光泽,无头屑。⑩骨骼健康,肌肤丰满健康。

(7)基因时代的健康观念:核酸是生命之源,是基因

之本(本体或材料)。基因受损是万病之根。因此,基因时代的健康法则=核酸充足→健康基因→人体健康。基于这个法则,才出现了核酸营养素与核酸疗法。

(8)四大平衡健康标准:就是膳食平衡、动静平衡、心理平衡、生理平衡的健康标准。这是目前最科学、最完整、最有效衡量是否健康的标准,是作者向人们推荐健身与保健的最好方法,也是《现代平衡健身法》一书要详细阐述的核心内容。

3. 损害健康的十大危险因素 WHO宣布“人类健康十大危机”,其内容如下:

(1)体重过轻:贫穷国家中约有1.7亿人因营养不良,体重过轻,其中每年有300多万人因病死亡。

(2)不安全性行为:非洲尤其是撒哈拉沙漠人,因贫穷而卖淫,使很多人感染上艾滋病,当地人平均寿命只有47岁,每年死于艾滋病290万人。

(3)高血压病:全球每年因患高血压病死亡710万人,占总死亡人数的13%,其中62%的中风与49%的心脏病是由于高血压病引起。

(4)吸烟:2000年统计,全球有490万人死于与吸烟有关的疾病,占全球总死亡人数的8.8%。

(5)饮酒或酗酒:全球每年因饮酒引起的肝病、癌症、谋杀、车祸等而死亡180万人。

(6)不洁饮水与恶劣卫生条件:全球每年因劣质饮用水与恶劣卫生引发疾病而死亡170万人。

(7)胆固醇过高:胆固醇过高引发18%的心血管病

等,每年死亡 440 万人。

(8)空气污染:因使用固体燃料煮饭与取暖而造成空气污染,引发 35.7%呼吸道感染、22%的慢性肺部疾病、15%的癌症。

(9)缺铁:因食物缺铁导致缺铁性疾病,全球每年死亡 80 万人。

(10)肥胖病:中高收入的国家中,约有 10 亿成年人体重超重,300 万人患肥胖病,50 万人死于肥胖引起的疾病。

WHO 指出:全球每年死亡 5 600 万人中,有 40% 约 2 240 万人口死于“人类健康十大危机”,若减低危险,可使其足以长寿 10 年。

(二)长寿的新概念

1. 人类年龄段的划分

(1)人类年龄段的习惯划分:①儿童:学龄前即 6 岁以前。②少年:7~17 岁。③青年:18~44 岁。④中年:45~59 岁。⑤老年:60 岁或 65 岁以上总称老年,发达国家 ≥ 65 岁,中国 ≥ 60 岁为老年。⑥高龄:80 岁以上。⑦长寿:90 岁以上。

(2)WHO 提出人类年龄段划分新标准:①青年:44 岁以下。②中年:45~59 岁。③年轻的老年:60~74 岁。④老年:75~89 岁。⑤长寿老年:90 岁以上。5 个年龄段划分,将人类衰老期推迟 10 年,这对建立人们的心理