

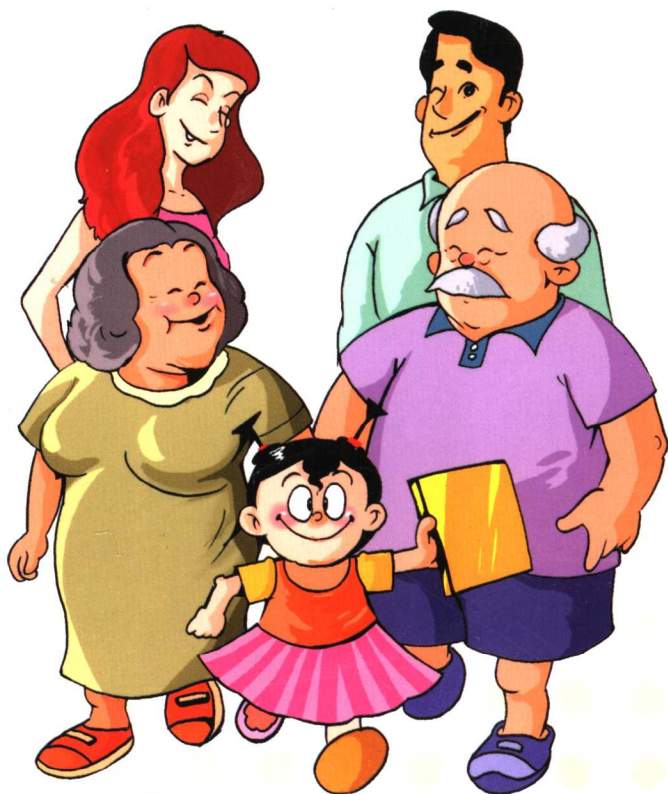
JIANKANG KUAILE

健康快乐

ZHENBIANSHU

# 枕边书

主编 贾文魁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

*Jiankang kuaile zhenbianshu*

# 健康快乐枕边书

主 编 贾文魁



人民军医出版社

People's Military Medical Press

---

**图书在版编目(CIP)数据**

健康快乐枕边书/贾文魁主编. —北京:人民军医出版社,  
2005.7

ISBN 7-80194-745-2

I. 健… II. 贾… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052219 号

---

策划编辑:郭颖 文字编辑:范晨芳 责任审读:余满松  
出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

---

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.625 字数:156千字

版次:2005年7月第1版 印次:2005年7月第1次印刷

印数:0001~6500

定价:15.00元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252



## 军医版家庭常备书

图文并茂  
实用易学  
双色印刷  
物美价廉



保存煎煮  
服用禁忌  
系统简明  
方便自疗



家庭护理  
家中调养  
规范方便  
省时省钱



## 编著者名单



主 编 贾文魁

副主编 杨可心 郑石林

编 委 (以姓氏笔画为序)

田剑锋 田高锋 李红平

李家元 杨可心 范江平

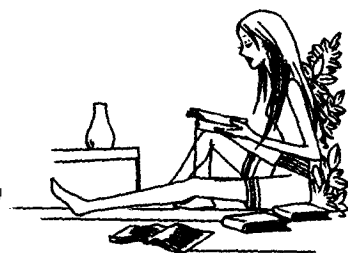
郑石林 贾文魁 柴秀芳

董永记 蔡晓刚 蔺寿民

樊莹丽 樊新珍 魏丹峰

文稿打印 郭世冠

## 内容提要



本书是一部关于健康保健的医学科普读物。共分两部分，第一部分摘录了古今中外与健康有关的名人格言、民间养生谚语及现代保健经验，在每一类语录之后，用通俗的语言概述了心理、饮食、运动、休息、环境、卫生、习惯、体质、养生、疾病、体检、药物等因素对健康的影响；第二部分简要介绍了各种常见疾病的临床表现、辅助检查、诊断标准、治疗护理措施及中医的辨证论治。本书内容丰富、通俗易懂、科学实用，适于广大群众阅读，也可供基层医务人员参考。

责任编辑 郭颖 范晨芳

# 生命在于健康 健康在于平衡

(代序)

人常说“生命在于运动”，也有人说“生命在于静止”，我们说“生命在于健康”。

“身体是革命的本钱”，健康是人体赖以生存和从事各种活动的基础。人们耳熟能详的一代伟人，一生戎马倥偬，历经千难万险，为国家的独立、民族的解放及社会主义建设事业做出了不可磨灭的功勋，且寿享耄耋，得益于他们有一个健康的心理及身体——“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”；不少仁人志士，为了自己的信仰及为之奋斗的事业，呕心沥血，鞠躬尽瘁，但“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”；许多科技精英，正值出成果的金色年华，却英年早逝，令人惋惜！多少中老年朋友，忙碌半生，刚到颐养天年、享受生活的时候，却身罹疾病，卧床不起。“心旷神怡，宠辱皆忘，把酒临风，其喜洋洋者矣”或许有些得过且过，但“去国怀乡，忧谗畏讥，满目萧然，感极而悲者矣”的心态肯定于身体无益。

健康在于平衡。《内经》说“阴平阳秘，精神乃治”，体内的阴阳气血保持相对平衡，身体才能正常。人体所需的物质要保证正常摄入，但再好的东西也不能多吃，这得讲究营养平衡；该哭就哭，该乐就乐，但又不能七情太过，这得保持心理平衡；运动对身体有好处，但劳累后的静养对恢复体力同样有好处，这得讲究



动静平衡……人生活在自然界，受到许许多多的因素影响，有自身的，有外界的，有心理的，有物质的，但不管怎样，自己总得想法保持平衡。就好像平地而起的万丈高楼，又好比漂泊大海的一叶轻舟，只有平衡，才不会倒塌，才不会倾覆。

我们愿为您的健康、快乐尽一份绵薄之力。

贾文魁

# 目录



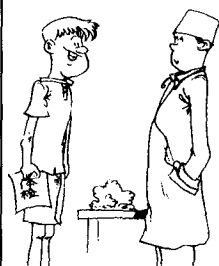
1

## 健康快乐语录

健康的意义 .....	( 3 )
心理与健康 .....	( 9 )
情绪与健康 .....	( 19 )
饮食与健康 .....	( 25 )
运动与健康 .....	( 34 )
旅行与健康 .....	( 42 )
读书与健康 .....	( 43 )
休息与健康 .....	( 45 )
睡眠与健康 .....	( 48 )
环境与健康 .....	( 51 )
自然与健康 .....	( 53 )
卫生与健康 .....	( 55 )
吸烟与健康 .....	( 61 )
饮酒与健康 .....	( 64 )
习惯与健康 .....	( 66 )
嗜欲与健康 .....	( 70 )
体质与健康 .....	( 74 )
食疗与健康 .....	( 77 )
养生与健康 .....	( 80 )
疾病与健康 .....	( 85 )
防病与健康 .....	( 89 )
体检与健康 .....	( 91 )
药物与健康 .....	( 94 )
情感障碍 .....	( 103 )

# 目 录

神经症	(105)
精神分裂症	(108)
失眠	(111)
瘰疬症	(116)
瘵病性哮喘	(117)
心脏神经官能症	(118)
功能性呕吐	(122)
吞气症	(124)
神经性厌食	(126)
肠易激综合征	(128)
性功能障碍	(133)
高血压病	(135)
糖尿病	(139)
冠心病	(143)
高脂血症	(147)
脂肪肝	(151)
肥胖症	(153)
酒精性肝病	(156)
肝硬化	(159)
急性脑血管病	(166)
消化性溃疡	(173)
食管癌	(178)
大肠癌	(182)
胃癌	(187)
肺癌	(192)
原发性肝癌	(197)
酒精中毒性周围神经病	(200)



# 健康快乐语录







## 健康的意义

健康是人生第一财富。(爱默生)

健康就是金子一样的东西。(高尔基)

健康是智慧的条件,是愉快的标志。(爱默生)

健康是一种自由——在一切自由中首屈一指。(亚美路)

爱情是银,健康是金。

健康是事业之母,心智和身体的健康是不可分割的。

健康就是积极生活,善待自己,关心他人,珍惜生命。

我们深信健康是生活的出发点,也就是教育的出发点。(陶行知)

有健康的身体才有健全的精神。

对人生来说,健康并不是目的,但它是第一个条件。(武者小路实笃)

自由在健康中,健康在所有自由中占第一位。(阿密尔)

健康是至高无上的快乐,可以说,是一切快乐的根本。(托马斯·莫尔)

身体健康的主要标准在于能忍耐劳苦。

道德完善,心灵健康。(儒贝尔)

健全自己的身体,保持合理的规律生活,这是自我修养的物质基础。(周恩来)

我们要能工作,要有幸福,必须先有健康。

没有健康,一切喜悦都将无从谈起。(盖伊)

健康使人快乐,快乐使人健康。(爱默生)



健康是我们的事业和我们的福利所必需的,没有健康,就不可能有什么福利、什么幸福。(约翰·洛克)

第一财富是健康,第二财富是美丽,第三财富是财产。

健康胜于富贵。(华特·司洛特)

人的一生中,应该放在第一位的是健康。(池田大作)

健康、青春和自由可说是人生的三大财宝,但当我们拥有它们时,却毫无所觉,一旦丧失后,才意识到它们的可贵。(叔本华)

幸福首先在于健康。(寇第斯)

保持健康是做人的责任。(斯宾诺莎)

保持健康,这是对自己的义务,甚至也是对社会的义务。  
(富兰克林)

健全的身体比皇冠更有价值。(英国谚语)

只有身体好才能学习好、工作好,才能均衡地发展。(周恩来)

优雅和美不可能与健康分开。

身体的经久比美丽更好。(伊索)

健全的精神寓于健全的身体。(约翰·洛克)

健康当然比金钱更可贵。因为我们所赖以获得金钱的,就是健康。(约翰逊)

身体好的人年轻。

最完善的东西就是不容易受外来影响的变动。举例来说,身体最强健的人不容易受饮食或劳作的影响,最茁壮的草木也不容易受风日的影响。

忽略健康的人,就是等于在与自己的生命开玩笑。(陶行知)

健康不是身体状况,而是精神状况的问题。(爱迪生夫人)

有规律的生活是健康与长寿的秘诀。(巴尔扎克)



健康的价值贵重无比,惟有它才是人们追求的目标。(蒙田)

不是任何生命都有生气,惟有健康的生命才充满了生气。(马提雅尔)

一个国家最宝贵的财产,并不是它储备的大量黄金或外汇,更不是它的地下资源或工业能力,而是人民的健康。(哈桑二世)

健康是自然所能给我们准备的最公平、最珍贵的礼物。(蒙田)

保证身体的健康、强壮和精力,因为人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上,才能建立起来。(罗·欧文)

不要用珍宝装饰自己,而要用健康武装身体。(欧洲谚语)

有两种东西丧失之后才会发现它的价值——青春和健康。(阿拉伯格言)

一个人的身体绝不是个人的,要把它看作是社会的宝贵财富。凡是有志为社会出力,为国家成大事的青年,一定要十分珍惜自己的健康。(徐特立)

是个中学生,一定得有这个气魄:有一个挨得起饿,受得起冻,经得起跌打的身体;有一个不怕风吹,不会失眠,不知道什么叫做眩晕的脑袋……(茅盾)

身体健康常年轻,不欠人债常富裕。(佚名)

拿体力、精力与黄金、钻石比较,黄金和钻石是无用的废物。(马尔顿)

你也许很富有,甚至可以买下整个地球,但你买不了健康!如果失去了健康,那么你拥有的东西再多,又有什么意义!(王道华)

我听见有人天真而善良地问道:为什么人们总要到失去了健康之后才认识到它的重要和宝贵?(王道华)





古语说：业精于勤。据我看，光勤于用脑力而总不用体力，业也许不见得能精；两样都用，心身并健，一定更有好处。（老舍）

没有一个朋友能比得上健康，没有一个敌人能比得上病魔。  
有钱难买老来瘦。

精力是最大的财富，健康是最大的幸福。

以财为草，以身为宝。

缺乏生气的健康，妨碍了許多人充分发挥其潜力。（摩尔卡斯特）

保持身体健康的目的，是使你聪明。（斯宾塞）

聪明人投资健康，健康增值；明白人储蓄健康，健康保值；普通人漠视健康，健康贬值；糊涂人透支健康，五十六十。

科学的基础是健康的身体。（居里夫人）

身体健康和感觉灵敏是人生两大幸事。

失落黄金有处找，失掉健康无处寻。

健康如金银，我们失去时，始真知其价值。（比林斯）

学习思索，必须练习我们的四肢、感官以及各器官，它们是求知的工具。欲求这些工具发挥最大的效用，为人配备这些工具的身体必须健康。（卢梭）

生命是美丽的，对人来说，美丽不可能与人体的正常发育和人体的健康分开。（车尔尼雪夫斯基）

为了实现和完成共产主义事业，应该培养青年一代具有坚强的、健康的身体，钢一般的意志和铁一般的肌肉，去迎接这些战斗。（列宁）

遗传只确定了起跑线，健康之路要靠自己走去。

骨骼支撑你的身体，健康支撑你的整个生命和事业。

你有一万种功能，你可以征服世界，甚至改变人种，你没有健康，只能是空谈。