



许家和 编著

现代生活保健

中国国际广播出版社

1
H

现代人生活保健

许家和 编著

中国国际广播出版社

(京) 新登字 096 号

责任编辑: 胡乃光

封面设计: 李士英

版式设计: 周 迅

封面题字: 朱乃正

书 名	现代人生活保健
编 著	许家和
出 版	中国 国际 广 播 出 版 社
发 行	(北京复兴门外广播电影电视部内)
	邮 政 编 码: 100866
印 刷	友谊印刷经营公司
经 销	新华书店
开 本	850×1168
字 数	10 千字
印 张	6
版 次	1993 年 11 月 北京第一版
印 次	1993 年 11 月 第一次印刷
印 数	1700 册
书 号	ISBN 7-5078-0668-5/Z · 133
定 价	5.00 元

内 容 提 要

本书立足于有 5000 年文明历史的中华大地,眼观世界,紧跟时代步伐,为目前生活已达到、或在本世纪末将达到小康水平的人们,提供最新的求乐、求健、求寿知识。

全书分 3 部分编写,连同“附录”共 100 篇文章。每文都是一篇生动有趣、内容新鲜、科学实用的科普小品。

本书适合老中青各界人士参阅。

前 言

“万众一心奔小康”，成了当今中国改革开放大潮的生动写照。小康生活的各个领域，现代人的衣食住行玩，都在自觉或不自觉地求乐、求美，也急需得到求健、求寿的指导，以饱享小康生活之乐趣。编写此书目的，就是为您提供最新的自我保健知识。

根据小康生活可能碰到的保健方面问题，笔者凭着 30 年临床医疗经验，并紧跟飞跃发展的时代步伐，参考中外古今大量资料，以医学科普小品形式，熔中西医观点于一炉编写成此书。其中不少文章，笔者曾先在中央或省级报刊上发表过，此次汇入书前，均作了全面修改和补充。

本书编写前，得到著名科普作家周镇宏、《科学与你》杂志社编辑彭兴柏的鼓励和指导；承中央美术学院学术委员会主任、书法家朱乃正教授为本书题写书名；在此表示衷心的感谢。

由于笔者水平有限，书中不妥和错误之处，敬请读者批评指正。

1991 年 12 月于汕头

• 1 •

目 录

(一)体脑运动不偏废

十种长寿职业探秘.....	1
生命在于运动与静养.....	5
8—1>8——现代生活快节奏中的放松	7
雨中散步与晴天健走.....	8
小康家庭天伦之乐.....	9
骑车旅游,人生一乐.....	11
临窗当慕居高楼	13
踏着音乐的节拍运动	14
细嚼——美容运动	15
霹雳舞与保健	16
刮胡须——男子汉的健身术	18
漫话咬牙切齿	19
迎着春光锻炼去	20
长腿增身高	21
老年人康乐之宝——健身球	23
晒太阳说利弊	24
乐在其中话除疲	26
小儿脸蛋怎样保持健美	28
少女怎样促进身体健美	30
孕期怎样保持身体健美	31
产后怎样恢复身体健美	33
起床前的健身术	34
从五禽戏到健身操	36

苏轼含芡实与咽唾养生术	37
民间体育与龙舟竞渡	39
要健身,先健心.....	41

(二)日常保健面面观

癌症,您会防吗?	44
“文明病”何其多	46
享受家用电器乐趣的同时	48
现代人夜生活之乐	51
沙发与健康	53
席梦思·鸭绒被·电热毯	54
穿出美感,穿出健康来.....	56
鼻梁上的时髦——太阳镜	58
求健求寿宜防“五劳”	60
夏不卧砖枕砖	62
感冒病宜动养? 宜静养?	63
现代人与晕动病	64
音乐·健康·美容	66
琐谈握手	67
女士健美重养血	69
性交·健身·禁忌	71
现代工种与月经病	73
现代健美儿童≠白白胖胖	74
音乐——儿童智力开发的钥匙	76
生命之初须防心脏病	78
幼儿赤足之乐	80
家庭一乐 猜谜会	81

祸随吓而来	82
给“维生素热”泼点冷水	84
巧抹清凉油与风油精	86
漫话姜茶饮	87
莫忘家庭内的卫生死角	88
铜火锅前话健康	90
春日融融话健身	91
夏日炎炎话健身	93
秋日凉燥话健身	94
冬日寒冻话健身	96

(三)饮食调养纵横谈

从美味中吃出健康	98
现代食品利弊谈.....	101
蔬菜要“退居二线”吗.....	103
忌吃肥肉小议.....	105
以脏补脏,用形治形——趣谈中医的脏器疗法	107
旅游携带什么食品好.....	110
“旅游热”中话饮水.....	111
瘦人吃胖的饮食调养.....	113
胖人减肥的饮食安排.....	115
牛奶功用新说.....	118
催眠食物种种.....	119
“水果热”中忌逾食.....	121
“一切返回大自然”——生食之说	124
老人节食促康寿.....	127
趋利避害说冷饮冷食.....	129

醋——康乐生活的调味品	130
康复调养与忌食发物	132
饮食调理除皱纹	133
世界性新口号:少糖、戒糖!	134
举世瞩目话苋菜	137
苦瓜趣谈	139
“爱情之果”——芒果	140
菠萝春秋	142
罗汉果传奇	144
夏日瓜茄皆良药	146
夏日保健食品种种	147
话鳖	149
“植物肉”、“人造奶”来自黄豆	151
枫叶正红话橄榄	152
神奇的余甘子	154
板栗古今谈	156
金秋佳果皆良药	158
闲话吃鸭	160
西洋菜	161
冬日御寒补食种种	163
天然抗癌药——大蒜	164
抗癌保健食品——萝卜	166
抗癌保健食品——香菇	168
抗癌保健食品——花椰菜	170
抗癌保健食品——菱角	171
〔附录一〕国际观点看“小康”	174
〔附录二〕世界卫生组织的健康标准和年龄分期	176

(一)体脑运动不偏废

△十种长寿职业探秘

据近年专家研究,现代社会分工中,至少有二、三十种职业大出寿星,享有“长寿职业”的美誉。本文探讨其中寿星最多的10种,其保健之经验、长寿之奥秘,对生活水平日益提高、达到或不久将达到小康水平的人们不无启示吧!

乐队指挥、伴奏家 有人曾对19世纪末前出生的119名乐队指挥、伴奏家的寿龄进行统计,发现他们高寿盖当时百业之冠。乐队指挥最长寿,平均76.2岁;次为钢琴家,73.6岁;提琴家,70岁。另,美国加利福尼亚大学一副教授,统计35名已故乐队指挥的寿龄,平均为73.4岁,而同时代美国男人的平均寿龄仅为68.5岁。乐队指挥最长寿者96岁,不少活到80多岁,无一死于58岁前的。科学研究证明,音乐能助人进入美好的境界,令人心驰神往,青春活力永驻,娱心健身。而长年挥动双臂、驾驭一支庞大乐队的指挥,其双手、胸、腰乃至全身肌骨都获得舒展、锻炼。钢琴家十指超群的灵活弹键,提琴家双手一伸一屈托琴、拉弦,都是在优美的旋律中的体脑运动,难怪他们都寿命必长,体质健康!

书法家 古往今来,书法家普遍长寿。如唐 欧阳询 85岁、柳公权 88岁,明 文徵明 90岁、董其昌 81岁,清 梁同

书 93 岁、王时敏 88 岁，近代书画家何香凝 94 岁，当代苏局仙 100 多岁仍健在等。据研究，书写时须“绝虑凝神，心正气和”、“秉笔思生，临池志逸”，姿势讲究身直、头正、腕平，其体脑运动近似练气功和打太极拳，十分有益于身心健康。书法炉火纯青者，其作品那浓淡协调的墨色，匀称美妙的结构，以及遒劲生动的笔法，给书法家、给世人都是一种高雅的艺术享受。可谓：书法家的健康长寿从笔端来！

邮递员 享有“绿衣使者”雅称的邮递员，由于长年累月徒步或骑车投递信件、报刊，两条腿不停地活动，故大大推迟了“人老腿先衰”的生命里程。并锻炼得腰腿结实，心脏有力，大脑灵敏。据调查，英国邮政人员中，患心脏病的邮递员极罕见。即使发生心脏病，死亡率也明显低于邮政局内其他同事。

作家、编辑 作家、编辑都是长年从事伏案“爬格子”艰苦脑力劳动的文人。人们通常认为：“用脑多者短寿”，其实大错特错矣！古今中外，“爬格子”的文人寿星比比皆是。如古希腊的索福克勒斯 90 岁，德国的歌德 83 岁，俄国的列夫·托尔斯泰 82 岁，印度的泰戈尔 80 岁，法国的雨果 83 岁，美国的杜波依斯 95 岁，中国古代的陆游 85 岁、吴承恩 82 岁，现代的郭沫若 86 岁、茅盾 85 岁、丁玲 82 岁，巴金、冰心等则 90 多岁还健在。据研究，作家、编辑长年著作或审稿，或著编兼职，都是勤于用脑——脑力运动锻炼的人，大大延缓了人体“最高司令部”大脑的衰老进程。加之有建树的作家、编辑，都是文化科学素养极高的知识分子，一般都养生有方、保健得法，善于业余进行适度的体力活动、体育锻炼，如养花、钓鱼、跑步、旅游、做操、打拳、爬山等，故年寿远比常人高。

画家、雕塑家 天下画家寿星多！作世界名画《和平鸽》的西班牙毕加索 92 岁，作世界名画《伏尔加河纤夫》的俄国列宾

86岁，作世界名画《结婚证书》的美国诺曼·罗克威尔 84岁，作世界名雕塑《大卫》的意大利米开朗基罗 89岁。还有，法国的安格尔、马蒂斯、德加、邦纳尔，俄国的契斯佳柯夫，西班牙的戈雅，意大利的提香，美国的卡萨特等，均寿高 80 岁以上。中国画界也同样，如元 黄公望 85 岁，清 吴昌硕 83 岁，现代齐白石 97 岁、黄宾虹 91 岁、何香凝 94 岁，还有刘海粟、张大千、李苦禅、钱松岩、陈权亮、关山月、王兰若等，都寿高 80 至近 100 岁，有的仍健在。画家长寿的奥秘，在于终生从事一种发现美、创造美和欣赏美的艺术劳动。每绘一幅画，每雕一尊像，从艺术构思到完成创作，不但比常人先感受到美，且充满美感的体验和表达。山水的风光美，花鸟的姿色美，生活的真善美，人体的健力美和艺术的形象美，既使画家情感得以宣泄和满足，又使其身心始终处于欢愉、希望、恬静、稳定的调和状态。黄公望曰：“以画为寄，以画为乐”，一语道破绘画之养情怡志、娱心健身作用。油画家豪情满怀的涂绘，版画家专心致志的刻工，漫画家幽默滑稽的构图，中国画家弯腰甩臂的挥毫，特别是绘大幅画的走来走去，野外写生的爬山涉水，雕塑家创作时的上高架凿石，都是对脑力和体力的极好锻炼，是体脑运动互不偏废、有机结合的典型。

科学家、科技人员 大凡潜心搞科研、科技工作的人，既善于指导科学生产，又善于科学生活，也善于自我保健，走健康之路。尤其那些脑力和体力运动双管齐下、有创造发明的科学巨匠，更多享高寿。如意大利的伽利略 78 岁，英国的牛顿 85 岁、瓦特 83 岁，美国的爱迪生 84 岁、富兰克林 84 岁，苏联的巴甫洛夫 87 岁、米丘林 80 岁，法国的福克雷 114 岁，中国的孙思邈 101 岁、竺可桢 84 岁、李四光 82 岁、童第周 81 岁，还有严济慈等 90 岁以上仍健在的长寿者。有人对生活在

1473~1965 年的 200 名外国科学家的寿龄进行统计,发现 81~91 岁占 21%,61~80 岁占 59.5%,足见健康长寿历来与善于科学用脑、科学生活的人形影相随。

相声演员 其性格特点具有超越一般人的乐观、自信和幽默。相声演员擅长运用诙谐的语言,几乎是妙语连珠伴以幽默的表情,对说寓教于乐的内容。表演时,往往逗得听众哄堂大笑,博得掌声阵阵。如我国享有“相声泰斗”盛誉的马三立,今年 80 高龄,仍一如当年,能连续 3 夜、妙语连珠地表演 20 分钟的相声。英国幽默大师乔治·肖伯纳,享寿 94 岁,也是毕生与乐观幽默结伴的人。刚去世,享年 73 岁的我国著名相声演员侯宝林说:“给自己笑,健身益神;给人笑,处处生春”。相声是一种给自己、给众人制造笑的艺术,其健身延寿的道理是显而易见的。

武术或体操教练 运动量适中,最易坚持终生并促人康寿的体育运动项目,当推武术和体操。几十年如一日,从事培养上述两个项目人才的教练,其寿必长。报载:1984 年荣登“中国体育锻炼 17 名寿星”榜首中,就有 7 名毕生练武术、体操的,他们当年年龄为:吴云青 134 岁,王维林 120 岁,车玉山 117 岁,唐道成 113 岁,俞生光 110 岁,廖富辉 107 岁,路达 100 岁。

营养学家 人体的健康,生命的长寿,主要是“吃”出来的。但吃也大有学问,必须吃得合理,吃得科学,吃得各种营养物质恰如其分地适合各个时期人体所需,才能健身、延年。这方面,当推造诣精深、身体力行的营养学家。1986 年就已 88 岁的著名营养学家苏祖斐说过,养生之道“一要注意精力量入为出,二要防止营养过剩,三要生活有规律”。

和尚 这是一种自古以来客观存在的非职业的“职业”。

近年发现,和尚中的长寿冠军,实为世界上活得最长寿的人。过去,报刊上公布的世界长寿冠军是英国的弗姆·卡恩,终年209岁。其实,中国唐代有个名叫“慧昭”的和尚,才有资格戴上世界长寿冠军的桂冠。据《历代高僧生卒年表》载:“慧昭,男,526年生,815年卒,终年二百九十岁”,可谓目前世界上有文字记载的最老寿星!鹤发童颜的高寿和尚,历代史书和目前的电影、电视、小说介绍甚多。和尚多高寿之秘,据认为与他们清心寡欲、修身养性、静以坐禅、动以习武、素食、寺院幽静绿化等因素有关。

△生活在于运动与静养

18世纪,法国出了两位名人,一位是被美国《人民年鉴表格手册》推崇为“世界十大思想家”之一的伏尔泰,另一位是医学家蒂索。对于人体保健,两人提出近乎异口同声的见解。伏尔泰说:“生命在于运动”。蒂索道:“运动几乎可代替任何药物,但任何药物都不能代替运动”。

当今世界,科学技术发展飞跃,工农业生产日益现代化,交通工具日益发达,日常生活各个领域也日益电气化,世界各国的经济状况尽管贫富不同,但大体的走势是:从贫穷——温饱——小康——富裕。总之,社会越发展,贫穷越少而富裕越多,人体则越来越逸多劳少,越来越容易患“运动不足病”,如头晕、全身无力、食少、失眠、肥胖、高血压、心脏病、甚至癌症等。所以,上述两位名人倡导运动健身、运动延寿,对大多数逸多劳少的现代人来说,过去是、现在是、将来也是有着科学的现实的指导意义的。

但现实生活中,不少人加强运动锻炼,却未能达到健康、

长寿的目的。究其原因,除有些人参加运动锻炼仅凭一时兴趣,“三天打鱼,两天晒网”,不能持之以恒,收效当然不大或等于零外,大多是没把体力运动与脑力运动交替进行,没把运动与静养结合进行,生活节奏紧张有余、松弛不足所致。

殊不知,体力运动偏激,脑力运动废弃,并非健身之道。大脑是人体的“最高司令部”,如脑力运动越少,衰老就越快。据研究,人脑约有 140 亿个神经细胞,到 25~30 岁后,每天会递减 10 万个。但勤奋用脑的人,脑细胞活力增加,神经细胞死亡推迟,大脑衰老进程就减慢,这十分有利于健康、长寿。所以,从事运动生涯、体力劳动者,须学会多用脑,如下棋、阅读、写作等。当然,从事伏案工作的脑力劳动者,宜多运动四肢筋骨,增强身体素质,业余坚持做操、慢跑、打球、游泳、爬山、跳迪斯科等运动锻炼。

生活节奏适度紧张有益于健康,但过分紧张,身心却易疲劳,如不善于放松、静养,则易积劳成疾,诱发失眠、高血压、胃十二指肠溃疡等病。适度的运动,当然能健身延年,但过激的、超越自身体力负荷的运动,也会加速人体某些器官的“磨损”和一些生理功能的失调,也会积劳成疾,最终缩短生命的旅程。1985 年,享有“跑步旋风”盛名的美国运动员弗克斯猝死在跑道上,就是一个过激运动缩短寿命的沉痛教训!国外一家保险公司在调查 5000 名已故运动员生前的健康状况后发现,其中有些人 40~50 岁后就患心脏病,不少人寿命短于普通人,可见长期过激的运动无助于长寿。纵观古今,四望天下,终生以“静坐”为主并辅以适度运动的人,尤其是作家、画家、书法家、学者等,长寿者反而比比皆是。

人类是这样,运动界亦然。古人云:“龟鹤延年”,龟惯于徐爬、冬眠,鹤善于静立、轻翔,均属长命动物。难怪当今许多长

寿学学者倡导说：生命在于运动与静养！

$\triangle 8-1>8$ ——现代生活快节奏中的放松

在当今改革和开放的时代，人们常说：“时间就是金钱”、“效率就是生命”。每天8小时学习、工作或劳动，追求快节奏、高速度，争分夺秒，全力以赴，争取最佳的学习成绩、最优的工作成果或最高的劳动效率。然而，不少人却忽略生理与效率常可表现为 $8-1>8$ 的现象。

乍看， $8-1=7$ ，根本不能大于8。但是客观效果往往是这样：在每天8小时的学习或劳动时间里，抽出1小时（少则半小时）进行适当的文体活动，把精神放松放松，其结果，不但有利于学习或劳动的人的身心健康，而且其学习成绩或劳动效率，能超过一味埋头苦干，在8小时里全部时间用作纯学习或纯生产的人的效率。

有人曾调查过南京师范大学附中、南京第十中学。这两所学校，几年来，每星期都安排有3节体育课。在没设体育课的另外3天，则安排下午第二节课后上体育大课——由班主任带领，全班学生都在操场进行体育活动。据统计，几年来在校学生体质普遍良好，高考升学率高达98%左右，从没发生过因体检不合格而被淘汰的情况。

学校安排学生从8小时学习时间里抽出1小时集体进行文体活动的锻炼，远比8小时全然埋头于书本的学习效果好得多。那么，机关、工厂等其它单位呢？其实，情况也大同小异。机关工作人员，在每天8小时的繁忙事务中，如能挤出0.5~1小时，进行精神和身体的放松性锻炼，如做广播操、健美操、打羽毛球、打乒乓球等；工厂工人每天在紧张的8小时劳动中，

也挤出 0.5~1 小时,做做工间操、下棋、阅报、打球、听音乐等,进行放松性的休息或体育锻炼,均有助于消除疲劳,增强大脑组织的兴奋能力,提高各种氧化酶的功能作用,促进大脑中能量供应的再合成,活跃血液循环和体内代谢,从而大幅度提高体(或脑)力劳动的效率。

列宁在给他妹妹玛·伊·乌里扬诺娃的一封信里说过:“我还劝你……写作以后改做体操……每次要迫使自己做几十种(不折不扣!)不同的动作!”这番话,其实就是 $8-1>8$ 的科学辩证道理的“活学活用”。至于 8 小时以外坚持晨炼或黄昏体育锻炼,更是身心放松的最佳时间!

△雨中散步与晴天健走

近几年,欧美许多大城市掀起新的健身活动热潮——雨中散步与晴天健走。

雨中散步乃是冒着毛毛细雨到户外散步。雨丝中,或我行我素,或三五成群,或偃依而行,或一家老少“倾巢而出”,到街上溜达,到广场漫步,到公园游赏。边谈笑,边赏景,边嬉耍,悠然自得。在蒙蒙细雨和五光十色中徒步行走二、三十分钟,那真是心旷神怡,别有一番滋味!

科学家们指出,雨中散步有许多平日散步所无法媲美的益处。一场细雨,不但可使树更青、草更翠、路面更清静,而且能消除尘埃,使空气更净化、更清新。在现代城市空气污染日趋严重的今天,呼吸这样的新鲜空气是难得的。此外,雨前阳光照射及细雨初晒时产生的大量负离子,能松弛神经,降低血压,加强新陈代谢。由于阴雨天气易使人的情绪变得沉郁,故更有必要到户外冒雨散步,排除烦闷,获得心理上的平衡。若