

调节人体健康的长寿砝码

◎无须寻医问药，在日常生活中找到调节人体健康的砝码。

◎应用平衡医学理论调节人体，让身体达到平衡，最有效地维护人体健康。

人體平衡
養生手册

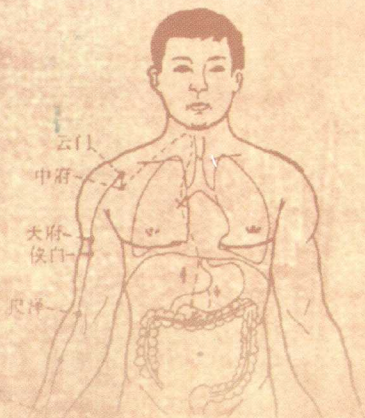
· 决定健康的8大平衡养生法 ·

健康养生的根本就是保持人体平衡

《纪康宝◎主编》

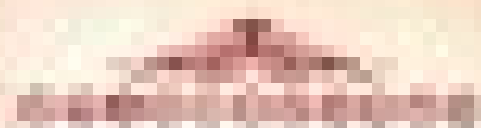
◎剖析常见病和慢性病与人体平衡的关系。

◎一学就会，一看就懂，一生受益的八大平衡养生法则。



湖北长江出版集團

长江文艺出版社



· 北京國際現代化平壤展覽會 ·
國際現代化平壤展覽會

1988年10月



北京國際現代化平壤展覽會
1988年10月

人體平衡 養生手冊

· 決定健康的8大平衡養生法 ·
健康養生的根本就是保持人體平衡
【紀康寶·主編】

湖北長江出版集團
長江文藝出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

人体平衡养生手册/纪康宝 主编

武汉:长江文艺出版社,2008.10

ISBN 978-7-5354-3813-3

I. 人… II. 纪… III. 养生(中医)—手册 IV. R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 120277 号

责任编辑:高 娟

责任校对:陈 琪

封面设计:主语工作室

责任印制:左 怡 邱 莉

湖北长江出版集团

地址:武汉市雄楚大街 268 号

出版:

长江文艺出版社

邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:87679362 87679361 传真:87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本:720 毫米×1010 毫米 1/16 印张:18.75 插页:1

版次:2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

字数:227 千字 印数:1—10000 册

定价:29.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前 言

健康在于什么？究竟怎样才能做到健康长寿？从古至今，这都是人们在不断探索的问题。历代王朝帝王将相养尊处优，生活优裕，其中不乏寻求长生不老之人，但是却鲜有长寿者。社会发展到现在，随着科技的不断进步，但是城市里各种“文明病”却不断涌现。原因何在？原因就在于大家都忽略了健康并不是单纯取决于某一个因素。

现代医学认为：人的健康是整体健康，包括身体健康、心理健康、环境健康等多个方面。健康与其他任何事物一样，是多个矛盾的统一体，如果偏离平衡，偏重于某一方，就会激化矛盾，轻则陷入亚健康，重则导致疾病。要保持健康，关键就在于找出矛盾的平衡点。

儒家思想核心理念——中庸之道，是中国传统文化的精髓。它反对“过”与“不及”，要求在“过”与“不及”两端之间把握一个中点，即讲究不偏不斜、恰到好处，以保持事物常态。古人的中庸之道于养生，就是平衡养生法。

平衡养生，是近些年来我国医学专家在总结我国古代养生和传统医学的基础上，结合现代医学，提出的保健新理论。它遵循世间万物发展的自然规律，根据人体组织器官的机能特征，从营养平衡、动静平衡、心理平衡、阴阳平衡、环境平衡、酸碱平衡等多个方面着手，全面保健、综合养生，以达到强身健体、祛病延年、健康一生的养生效果。

健康是生活质量的基础，是人生最宝贵的财富。但是在现代社会，竞争、压力、各种污染、缺乏运动、营养不均衡、生活环境的改变等等，太多的因素让人体的健康失去平衡。同时，特殊的生理阶段，也会让人体处于短暂的失衡状态。这种种状况，都要求我们依靠平衡养生这一科学实用的养生方法，不断地在不平衡中找到平衡、创造平衡，进而维持平衡，以谋求一生的健康。

目 录

总论 投资平衡养生，收获健康人生	1
平衡才是真正的健康	1
健康在于平衡	1
认清平衡这只无形的手	2
身体失衡，百病入侵	2
维持平衡，不可“单干”	3
让平衡养生成为你的习惯	4
平衡养生并不只是年老体弱者的事	5
不治已病治未病：平衡养生从现在开始	5
疾患者：医生不是你的救世祖	6
体弱者：健康关键在于“养”	6
生长发育者：夯实根基，打造最强健体格	7
年轻体壮者：防患未然，青春无限	8
中年者：下坡路上要抓紧健康“手刹”	9
年老者：平衡让你活得更久、更好	9
平衡有方：平衡养生是一种智慧	10
平衡在于自然：活得自然最健康	10
平衡需要找准重心：身体养错比不养更危险	11
平衡必须有度：身体感受是平衡的标尺	12
平衡就是该要的要，不该要的不要	12
平衡养生也要因人而异	13
第一章 营养平衡：现代人不缺营养缺平衡	14
让饮食来平衡营养	14
健康在于营养，营养在于平衡	14
营养多并不代表身体好	15

生活小康，为何营养还缺乏	16
营养失衡，危害知多少	17
平衡膳食：老百姓的健康金钥匙	17
七大元素：和谐一大家，谁都不能缺	18
平衡营养以体质为本	19
不同体质，不同营养	19
不要下错筷子：辨明体质进食寒热	20
进补不滥补：补养之前分清虚实	21
过敏体质者：别人的美食，可能是你的毒药	21
膳食多元化：平衡营养的十大法则	22
主副平衡：谷物为主，副食多样	22
粗细平衡：粗粮为主，细粮为辅	23
生熟平衡：生熟互补才合理	24
荤素平衡：有荤有素，不偏不倚	24
单杂平衡：没有不好的食物，只有不合理的膳食	25
酸碱平衡：膳食不可多点酸	26
寒热平衡：热者寒之，寒者热之	26
饥饱平衡：饥饱不均，伤胃伤人	26
干稀平衡：干稀搭配，肠胃不累	27
美养平衡：保证营养，追求美味	28
收支平衡保健康	28
“收支不平”招来富贵病	29
回归中餐，洋快餐是能量炸弹	29
你的食量与你的活动平衡吗	30
五味兼备取平衡	30
五味的奥妙：用舌头品味健康	31
吃酸会影响酸碱平衡吗	31
健康生活要“甘苦与共”	32
吃辣的奥妙：是辣出健康，还是辣出病	32

食咸有度：福祸就在一线间	33
平衡营养要五色齐全	33
日食五色：不同颜色，不同营养	34
缤纷蔬菜为健康加分	35
用色彩“装点”五脏	35
情绪与食欲：相生相克的平衡关系	36
我们的肠胃也会闹情绪	36
情绪不佳，饮食来调	37
不要让情绪来摆布食欲	38
颜色左右食欲与情绪	38
不同的人，不同的平衡营养法	39
儿童健康均衡营养是关键	39
平衡饮食构筑青春的健康防线	40
大男人平衡营养要走出误区	40
让女人花常开不败的平衡饮食	42
合理饮食让夕阳红胜火	42
均衡营养，做个合格的准妈妈	43
在饮食习惯中追求平衡	45
忽略早餐等于忽略健康	45
少吃快餐，中午营养需要“货真价实”	46
当心“问题晚餐”	46
适可而止学会吃，每餐吃个八分饱	47
吃饭还是“磨蹭”点好	48
家庭主妇：别当餐桌清洁员	49
少饮酒多品茶：酒是双刃剑，茶是真君子	49
季节饮食平衡：365天的健康法则	50
暖春平衡营养法：把好一年的第一关	50
炎夏平衡营养法：吃出像太阳一样的旺盛精力	51
凉秋平衡营养法：在低潮期创造出健康高潮	51

寒冬平衡营养法：冰天雪地吃出暖意洋洋	52
第二章 元素平衡：调节人体健康的砝码	54
元素平衡——健康长寿之源	54
8大因素，揭密元素为何不平衡	54
微量元素：“看”不见的重要平衡	55
健康长寿的秘诀=体内元素平衡	56
生病=元素平衡失调	57
慢性病，食物元素失衡之祸	57
平衡不平衡，皮肤是面镜	58
铬、镁元素平衡，远离糖尿病的功臣	58
防治骨质疏松，别让钙搬家	59
平衡硒——慢性肝病的天敌	60
微量元素不平衡，易得五种老年病	61
治病是杆秤，平衡元素放好秤砣	62
治病=调节体内元素平衡	62
缺乏微量元素，让你不再心明眼亮	63
血铅超标，小儿易多动	64
感冒吃维C和锌，能防能治效果好	65
多吃维生素A，少得夜盲症	65
营养缺乏性贫血，铁的补充不能少	66
锌，口腔溃疡的克星	67
食物和食物链，“链”上的元素平衡	67
粗细搭配，做杂食动物	68
喝水要平衡，健康又长寿	69
三餐巧安排，从皇帝到乞丐的蜕变	69
食物有害元素的“解毒物语”	70
钙磷比例失衡是人们缺钙的元凶	71
这些元素，平衡你的失调症	72
铁：缓解少女的起伏情绪	72

对抗抑郁，多吃维生素B族	73
运动后，捉回逃跑的4种元素	74
镁：运动中的“快乐因子”	75
元素平衡，健康细节的调节师	75
3窃贼，偷走你的维生素	75
男性不可不知的6大生命营养素	76
3元素让你貌美如花	77
亮丽秀发的2种健康元素	78
电脑一族不可不知的健康元素	79
做自己的元素保健医生	80
平衡不平衡，“看”病就知道	80
37种致病元素的饮食解药	81
寻找20种生命元素的食源	84
第三章 动静平衡：生命不仅仅在于运动	86
一动一静，生生不息的生命循环	86
身体是木桶，平衡取决于最短的木板	86
“生命在于运动”，生命也需静养	87
静养不是静止，要三分动七分养	87
一呼一吸，其实平衡可以这样简单	88
大部分人其实不知道如何呼吸	89
健康呼吸法要这样平衡	89
运动中，一呼一吸的平衡	90
鼓舞你的呼吸系统，放松你的神经	91
把握动静的度：动过则损，静过则废	92
偶尔动一下，还不如不动	93
心脏犹如发动机，运动也要掌握“度”	93
运动有度 锻炼次数因人而异	94
静养要讲度，多躺未必是休息	95
一作一息，循环中的平衡	96

生物钟，调整你的作息平衡	97
为什么总喊累，不规律作息惹的祸	97
合理作息，4点要注意	98
交替健身，带给你最平衡的健康状态	100
正着走，再倒着走试试	100
走路爬行，交替进行	101
左右交替，右手的事左手做	101
有氧和无氧的交替，调节你的平衡	102
你的平衡你做主，找准运动平衡点	103
找准运动时间，找对你的运动点	103
你的年龄，出卖了你的运动秘密	104
根据身材，寻找运动平衡点	105
这些场地，让你远离运动平衡	107
6种可疑的说法，扫清思想误区	107
动的平衡，适合你的鞋子不能少	109
在睡眠，也在运动，睡眠中的动静法则	109
睡眠时间随人的成长而变短	109
睡向要平衡，床头朝南北	111
睡时要平衡，夏季可午睡	111
气功——运动平衡的最佳方式	113
阴阳变通，调节身体平衡感	113
两招太极养生功，动静结合效果好	114
五禽戏，仿生气功显平衡	115
健身气功，给心灵平衡一个支点	116
动静要平衡，细节不能忘	116
啤酒不是运动饮料，运动中不宜喝	117
跑步带给你邮递员的寿命	117
运动后，补啥有讲究	118
动静要结合，运动“反常态”	119

第四章 心理平衡：养生必先养“心” 121

人不是累死的，而是烦死的	121
心理平衡，以“和”为贵	121
心理平衡掌握生命的主动权：从长寿的秘密说起	122
猝死：心理失衡的恶果	123
心理疲劳：心累比身累更痛苦	123
你有什么样的心理，就有什么样的身体	124
你的个性决定了你的健康	125
适度的情绪是健康身体的守护神	126
生活方式·心理·身体：恒定的铁三角关系	126
精神崩溃导致身体也崩溃	127
病由心生，大部分疾病由心理失衡引起	128
70%的疾病与心理状态有关	128
溃疡病：除了肠胃，心理也有“罪”	129
中风：身体代替心灵所服的苦刑	130
偏头痛：情绪一偏激，疼痛也偏向	131
心脏病：脆弱的心脏经不起情绪的考验	132
神经衰弱：别让精神那根弦绷得太紧	133
是什么打破了你的平衡（1）：走过特殊生理期	133
逆反心理：原来是被青春撞了一下腰	134
中年男性小心“灰色心理”突袭	135
荷尔蒙作祟，女人更难静心	136
活在过去，老人怀旧也是一种病？	137
是什么打破了你的平衡（2）：坦然面对生活的变化	137
压力：高压之下安有平衡？	138
逆境：让心灵也摔个大跟头	139
失恋：情感与理智的大PK	139
死亡：生命难以承受之痛	140
人际矛盾：尴尬人际让心理也尴尬	141

八大典型失衡心理：行走在健康的边缘地带	142
过喜：乐极可以生悲	142
过悲：过度哀伤等于追逐死亡	143
过虑：别让你的大脑超负荷	143
过怒：怒火挑战生命极限	144
过忧：愁丝缠绕，心灵窒息	145
猜疑：在自挖的陷阱里痛苦煎熬	145
焦虑：心灵深处的噪音	146
恐惧：摧残意志的不速之客	147
七种健康心态：让你在平衡木上快乐跳芭蕾	148
得失淡如水，一颗平常心	148
乐观：面朝大海，春暖花开	149
豁达，让心回归宁静	149
懂得知足最快乐	150
在宽容中找到平衡	151
自信——自卑与自负的支点	151
心理失衡不可怕，怕的是不会调整	152
心理咨询：为健康心理找根“拐杖”	152
及时宣泄：驱散内心阴霾的一米阳光	153
移情他处：给心一个喘息的机会	154
自我安慰：有效的精神胜利法	154
适量运动：具有魔力的快乐处方	155
第五章 生活平衡：生活不可偏离健康轨道	157
生活要健康，平衡最重要	157
你迷失在生活中了吗？	157
为什么要追求生活的平衡？	158
生活失衡会要了你的命	159
生活平衡在日常细节中实现	160
鱼与熊掌可以兼得：协调好你的工作与生活	160

听从内心的呼声：工作、生活，轻重自知	161
事业向左，家庭向右	162
你的生活是否已经偏离了你的初衷	162
提高工作效率，为家“挤”出时间	163
这个周末你还要工作吗？	164
生活需张弛有度：累了你就歇歇吧	165
在工作中娱乐：干自己喜欢干的工作	165
放松不放纵：权衡娱乐中的尽兴与禁忌	166
切莫颠倒了娱乐的“主”与“次”	166
节假日，休闲娱乐悠着点	167
娱乐也要量力而行	167
尽情娱乐，防范措施不可无	168
娱乐有极限：警惕娱乐场所的健康隐患	169
科技是把双刃剑：高科技生活不可过度享受	170
IT精英，是什么偷走了你的健康？	170
“网”害无边：别让网络世界“忽悠”了	171
莫为电视狂：“视觉盛宴”不可贪多	171
手机不离手，健康偷溜走	172
听一听后，请停一停	173
潇洒“有车族”，健康不潇洒	174
小知识，大道理：穿着打扮中的平衡原理	175
小气候与大气候要平衡：不要保了风度，跑了温度	175
健康不允许胡乱穿衣	176
衣服颜色未非“单纯”点好	177
美容有代价：时尚圈里的健康圈套	178
小心，高跟鞋让你的健康摇曳	178
习惯决定健康：平衡生活要从“小”做起	179
让牙齿休息休息：饭后刷牙切莫着急	179
洁净≠健康：过度清洁会让你反受其害	180

日常沐浴也有平衡潜规则	181
“高枕”真的“无忧”吗?	182
“一日不睡，十日不醒”：睡眠不足难恶补	182
第六章 酸碱平衡：pH值隐含健康大秘密	184
要命的伪概念：酸性体质是百病之源	184
“酸碱体质”毫无科学根据	185
医学上从来就没酸性体质	186
疾病与酸碱无关：“酸性体质”致病是在偷换概念	188
血液偏酸不容易：正确认识人体的酸碱平衡	190
血液酸碱度无法在家中自查	190
血液偏酸不容易：人体缓冲酸碱平衡的系统功能强大	193
酸中毒是严重疾病：酸碱平衡紊乱必须迅速纠正	194
流行的谎言：有关“酸性体质”的谬论	195
谬论一：人体酸化是百病之源	196
谬论二：80%的都市人体质在酸化	199
谬论三：亚健康人群通常都是酸性体质	201
小结：正确看待“酸性体质”的概念炒作	202
吃出来的平衡：揭开“食物酸碱平衡论”的真面目	204
食物影响不了机体酸碱平衡失调	204
“酸碱性食物”是无稽之谈	207
走出“酸碱性食物”的崇拜误区	208
没有不好的食物，只有不合理的膳食	209
正确的健康观：要平衡过来，应该怎么做?	211
正确的健康理念是什么?	211
膳食多样化，最简单的健康平衡法	212
食不过量，吃动两平衡，健康一辈子	213
第七章 阴阳平衡：不盛不衰最长寿	217
阴阳平衡是生命活力的根本	217
平衡是阴阳变化的准则	217

阴阳出错会生病：阳胜则热，阴胜则寒	218
年四十而阴气自半也：中年是阴阳失衡的一个拐点	219
阴阳平衡，方能健康一生	220
五脏为阴，六腑为阳：脏腑平衡，身体才会不生病	221
心是人体气血运行的发动机	222
照顾好最容易受伤的脏器——肺	223
养肝是在振奋肝的生机	224
长夏季节最宜健脾	225
肾是人体的先天之本	226
养胆的最好办法是敲胆经	227
小心呵护你的胃	228
不要忽略了对小肠的保养	229
让大肠变得通畅起来	229
膀胱是人体最大的排泄通道	230
三焦是服务于身体的大总管	231
温热为阳，寒凉为阴：食物的阴阳属性决定你的健康	232
熟知食物的阴阳属性是健康之本	232
少吃热性食物是对付秋燥的有效方法	233
温性食物是阴型肥胖者的最佳选择	234
别让寒性食物过敏害了你	235
吃对凉性食物不生病	236
动为阳，静为阴：动则生阳，静则生阴	237
养身要动，养心要静	237
睡眠：养身又养心的好方法	238
太极拳：调节阴阳的最佳运动	239
男为阳，女为阴：和谐性爱是对生命阴阳的协调	239
和谐的性爱是调节阴阳的法宝	240
有节制的房室可以保阳气、益阴精	240
解救男性性功能障碍的4种妙计	241

恢复女性性功能障碍的3种方法	242
春夏为阳，秋冬为阴：顺应四时是平衡阴阳的黄金法则	243
春天养生：一年之计在于春	243
夏天养长：长得好，收得自然多	244
秋天养收：秋季是养阴补气的最佳季节	245
冬天养藏：养阴同时莫忘养阳	246
第八章 环境平衡：小环境决定大健康	247
人与环境要相融共生	247
环境失衡，健康也失衡	247
破坏环境平衡等于慢性自杀	248
珍爱环境：有了平衡不怕老	249
细数六要素：读懂平衡环境的真理	249
平衡室温，拒绝冰火两重天	250
不干不湿最健康	250
日晒有度：享受阳光灿烂的日子	251
空气有氧才能大“呼”新鲜	252
消臭添香：气味里的养生秘诀	253
欣赏自然美景，享受快乐健康	254
与环境同行：跟随季节的脚步，聆听自然的旋律	255
春夏防潮，秋冬防燥	255
春暖衣更暖，薄衣御秋寒	256
错在顺应：夏天光膀睡，冬天厚盖被	257
别用高科技将冷热颠倒	257
“心”随“天”动，季节性心理要调整	258
于失衡中求平衡：别让环境公害悄悄逼近	259
当尾气弥漫，“封闭”比“开放”更安全	260
夜生活，不要“多彩”要“素净”	261
喧闹中，请给耳朵一点清静的空间	262
小心看不见的“电子烟雾”	263