



明明白白生活丛书

健康有活力

生命是无价的
让生命如此宝贵如此美丽的
便是人类的健康
健康是人的自由活力与幸福的基石
健康是生命的阳光
健康是人生的财富



内蒙古人民出版社

m
B
b
S
H
C
S

天



明明白白生活丛书

健康有活力

天舒

主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康有活力/天舒主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2005.2

(明明白白生活丛书)

ISBN 7-204-07473-4

I. 健… II. 天… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005855 号

明明白白生活丛书(4 册)

天舒 主编

*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:29 字数:716 千

2005 年 2 月第一版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-4000 册

ISBN 7-204-07473-4/C·131 (全 4 册)定价:40.00 元



前 言

健康,是人类永恒的话题。

生命是无价的,让生命如此宝贵、如此美丽的便是人类的健康。当我们不再为解决温饱而奔波的时候,健康便成了人类的头等大事,成了人生的第一要务。拥有健康,生命才有赖以存在的物质基础,幸福和成功才有谈及的希望;拥有健康,生命才能大放异彩。健康的身体不仅惠及自身,而且惠及家庭,惠及社会。

健康是事业成功发展的本钱。拥有健康人生,人生才有活力,人生才会拥有自信,才会不怕任何挫折与挑战。健康是家庭和谐幸福的基础,保持健康,便能保持快乐,保持长久的温馨。因此,不管人生有多么艰难,我们都应当追求健康、珍惜健康;不管生活有多么辛苦,我们都没有理由浪费健康、浪费生命。

总之,健康是人的自由活力与幸福的基石,健康是生命的阳光,健康是人生的财富。你可以失去一切,但不能失去健康。那么,如何去获得健康的金钥匙,怎样去赚取健康这笔巨大财富,实则是人生的一种大智慧。

世界卫生组织有关专家的研究成果表明:“人的健康长寿与遗传因素的关系占 7%,社会因素占 10%,医疗条件占 8%,气候条件占 7%,而 60%取决于自己。”因此,健康的金钥匙就掌握每个人自己的手中。然而遗憾的是,并不是每个人都能将健康的大门打开,也并不是每个人都能获取到健康这笔巨大的财富。基于此,我们潜心编著了《健康有活力》一书,希冀通过本书,让每个人都能找



到打开健康大门的密码,让每位读者都能受到健康财富的惠泽。

《健康有活力》这本书,将最新的健康理念贯穿全书,从免疫力、最佳营养、生活方式等十一个方面,对人生的健康理念和自我保健方法做了比较深入的阐述:

——提高抵抗力,增强人体免疫力。人体免疫力是健康的天然卫士,是人体抵抗病魔的坚强盾牌。提高抵抗力,增强免疫力,二者密切相连,缺一不可。

——最佳营养创造最佳生命。营养是生命得以延续的“燃料”,均衡的营养会打造最佳的生命。所以,必须懂得如何合理膳食、平衡营养,养成科学的生活方式。科学早已证明:不良的生活方式或不良行为是人类健康的头号杀手。珍惜生命、关注健康,首先必须养成科学的生活方式。

——心理健康,活出一份好心情。心理健康是健康不可或缺的重要组成部分,无论人生多么复杂,都应该保持积极的心态去面对,培养自己的健康情绪。

——运动健身,回报无限。健康是生命之源,运动是健康之本。有针对性的合理的运动才是真正健身又健心的良药。

——工作保健,劳逸结合。我们要工作,但更要健康。成功的人生是在工作中保持健康,并以健康的身心去工作,保持劳逸适度,使其两全其美。

——娱乐保健,玩出健康。科学文明、格调高雅的娱乐,不仅是生活的享受,也十分有益于人的身心健康。这里要告诉你:健康也是可以玩出来的。

——亲近自然,健体又健心。人是自然的产物,自然是人类的母亲。远离都市,融入绿色、静谧的自然怀抱中,已成为人们守卫生命健康的一种明智、有益的选择。

——远离传染性疾病。健康与疾病从来都是势不两立,在人们生活质量越来越高的同时,传染性疾病也在不断蔓延。珍爱生



命,就要远离传染性疾病。

本书一反诸多呆板的说教,采用通俗易懂,活泼轻松的方式,讲述健康的理念与方法。并以新颖简洁的体例,精辟点题的概括短语,使本书读起来异常轻松。实用性,指导性和知识性是本书的一大特色。相信每一位读者,都能从本书的阅读中获得收益,也相信每一位读者阅读本书后会有一种健康的好心情。

编 者

2004 年 12 月



目 录

一、健康：人生的第一要务

健康是生命存在的基础，没有健康，我们便没有了一切。健康是人生意义中的重中之重，是人生的头等大事。

1. 没有健康就没有一切 /2
2. 健康，永恒的追求 /5
3. 做 21 世纪的健康人 /7

二、养生保健是人生的一种大智慧

健康长寿是每个人的追求，但健康之道人们未必清楚。健康是门大学问，是种大智慧。所以我们必须学习，充分了解。



1. 人生,应以健康为中心 /11
2. 知识是健康的关键 /13
3. 积极的心态成就健康 /15
4. 培养健康的生活方式 /17
5. 营造健康的生活环境 /19
6. 千万不可忽视心理养生 /21

三、提高抵抗力,增强人体免疫力

免疫力是人体健康的天然卫士,是人类抵御病魔的坚强盾牌。只有筑起人体免疫力的长城,健康才有充分的保障。

1. 提高免疫力是健康体质的根本 /25
2. 运动是提高人体免疫力的法宝 /30
3. 用饮食打造人体免疫的坚盾 /32
4. 让好心情为免疫保驾护航 /36
5. 服用甲壳素,增强免疫力 /39



四、最佳营养创造最佳生命

一个民族的命运,决定于她吃什么和怎样吃,合理膳食,平衡营养,才能为我们创造最佳的健康状态。

1. 最佳营养才能创造最佳生命 /42
2. 只有合理营养才能满足健康需要 /44
3. 人体所需营养的主要类别 /49
4. 科学调理一日三餐 /54
5. 尽可能选择纯天然食物 /57
6. 要养成良好的饮食习惯 /59

五、养成科学的生活方式

危及现代人类健康的许多疾病,都是因人们的不良生活方式引发的。为了健康,我们必须养成良好的生活方式。

1. 科学的生活方式是健康的保证 /65
2. 健康要从生活中的一点一滴做起 /68



3. 为了健康,全面规范你的生活 /71
4. 慎防“现代生活方式病” /74
5. 养成健康的生活规律 /76
6. 纠正不卫生的“卫生习惯” /79
7. 不良生活方式必须改正 /82

六、心理健康:活出一份好心情

缺少心理健康的健康是不存在的。没有健康的心理,即使物质生活再优裕也无法实现美好人生。

1. 健康的一半是心理健康 /85
2. 心理健康是幸福人生的金钥匙 /89
3. 好心情胜过十副良药 /93
4. 拥有积极的生活态度 /95
5. 调适自己的不良情绪 /98
6. 给自己的心情轻松减压 /100
7. 让自己的心境明亮起来 /104
8. 微笑面对生活每一天 /106



七、运动健身,回报无限

没有运动就没有生命,当然更谈不上拥有健康。健康的秘诀之一,是把运动当做滋润生命的活力营养。

1. 运动,滋润生命的活力营养 /109
2. 运动健身因人而异 /111
3. 选择适合你的健身方式 /114
4. 你应该怎样进行锻炼 /118
5. 有氧运动的七大益处 /121
6. 最好的运动是步行 /124
7. 五种新潮的反常运动 /129
8. 健康运动的真谛在于和谐 /132
9. 名人推崇的健身方法 /139



八、工作保健,劳逸结合

不要因为工作压力而疲劳,不要因亚健康而谈虎色变,劳逸适度,合理保健,工作重负就不会压垮你。

1. 别让工作重负压垮身体 /146
2. 上班族要谨防“亚健康” /148
3. 充足睡眠:为健康提供避风港 /150
4. 主动休息:防止工作疲劳的良方 /152
5. 创造良好的生活环境 /154
6. 学会自我调节生活和工作中的压力 /156

九、娱乐保健,玩出健康

休息是人的天然权利,娱乐是生命的本能需要。生命的意义重在健康长寿,贵在生活质量。

1. 养花种草,活动健筋骨 /160
2. 习字绘画,在陶冶情操中养生 /162
3. 下棋打牌,娱乐健脑 /164



4. 在音乐中舒展身心 /166
5. 翩翩起舞,跳出健康 /169
6. 悬竿垂钓,钓出健康来 /171
7. 吹拉弹唱,为健康加码 /173

十、亲近自然,健体又健心

人是自然的产物,自然是人类的母亲。亲近大自然,是我们拥有健康、活出好心情最明智、最有益的选择。

1. 走进绿色,亲密接触大森林 /176
2. 户外“三浴”,享受大自然的恩泽 /179
3. 放飞风筝,收获快乐的心情 /183
4. 漫步田园:休养身心 /185
5. 江河冬泳,将病魔拒之千里 /187
6. 跋山涉水,陶冶性情 /189
7. 海水洗浴,身心俱健 /192



十一、远离传染性疾病

传染性疾病威胁着 21 世纪人类的健康, 人类的生命受到了严重的挑战。对此, 只有一种良策, 就是有效地预防。

1. 人类的公害: 传染性疾病肆虐全球 /195
2. 预防: 扼住传染性疾病传染的“七寸” /198
3. 隔离传染源: 划出安全线 /200
4. 非典型肺炎的预防措施 /203
5. 流感的预防措施 /207
6. 肺结核的个人预防 /209
7. 性传播疾病的预防 /214
8. 艾滋病的预防措施 /217



一、健康：人生的第一要务

健康是生命赖以存在的物质基础，因此，它是人生要义中的重中之重，是人生的头等大事、第一要务。

“留得青山在，不怕没柴烧。”只有拥有了健康的身体，幸福和成功的人生才有希望。相反，一旦健康失去，即使有再多的金钱都是枉然。

健康之神操在每一个人自己之手。每个人只有用科学的保健医疗知识武装自己，培养良好的生活方式和积极健康的生活态度才能达到身体与心理的和谐一致，才能真正实现人生的健康、快乐和幸福。

健康需要我们不懈地去追求，追求“健、寿、智、乐、美、德”的“大健康”的人生佳境。



1. 没有健康就没有一切

健康是生命之基，健康是事业之本，健康是幸福之源。健康不能代替一切，但是没有健康就没有一切。创造人生辉煌、享受生活乐趣，就必须珍惜健康。

健康是现代生活中人人关注的头等大事。人类从未像今天这样关注健康，珍惜健康。

✧ 健康是生命之基

2 健康是生命的基石。失去了健康，会生趣索然，效率锐减。而拥有健全的体魄与饱满的精神，在这两者之间，又保持完美的平衡，这是一种天大的福分。

健康的生命会大放异彩，而疾病与死亡却会使人生陷入可怕的阴霾。在我们的生活中，就有不少有作为、有知识、有天才的青年男女，为不良的健康状况所牵绊，以致终身不能酬其壮志，不禁让人扼腕叹息。而天下最大的失望也莫过于此：自己虽有凌云壮志却没有充分的力量去实现；自己虽有不息的斗志，却没有强健的体魄作为后盾，只能在病痛与对死亡的恐惧中忍受煎熬。

一些人之所以饱尝壮志未酬的痛苦，就是因为他们自己的健康状况不良，而使生命之泉干枯。一个专注于工作、应酬，不懂休息、娱乐的人往往会在耗尽精力之后，使事业日趋衰落，因为他缺乏各种不同的精神刺激和生命的养料。调整劳逸关系，无论对于劳心者或劳力者，都是十分有益的。“单调”是生命的摧残



者，凡是成就大事业的人，往往不会整日整夜地埋头蛮干，而是懂得劳逸结合。

一个真正懂得生活的人一定明白健康之道，把维护健康看作是生命的崇高责任。试想，一个在平时把气力用尽，活力已不再的人，怎么能承担起工作重任，不爱惜自己生命的人又怎么会得到生命的报酬呢？只有充沛的生命力，才可以抵抗各种疾病，渡过各种难关，迎接一个又一个的挑战。生命属于每个人只有一次，每个人都渴望在自己短暂的生命历程中将生命演绎成辉煌。健康的身心是生命质量的可靠保障，一个有一分天才的强壮者的成就，远远超过一个有十分天才的体弱者。身心健康，不但使个人受惠，它还会超越个人，惠及社会；超越时空，惠及未来。

✱ 健康是事业之本

很多胸怀大志者，为了事业成功而活着，努力追求事业的成功，奋发图强。在同等条件下，谁的身体好，谁的精力旺盛，付之于学习、工作的时间就多、效率就高，事业成功的可能性就大，成绩就大。特别是工作量大、需要付出巨大劳动的事业，更需要好身体，健康是事业之本。很多有志者没有完成自己要完成的事业就离开了人间，这是人生一大可悲，一大遗憾！过去我们说身体是革命的本钱，现在我们应当充分认识到健康是事业发展的本钱。当你要完成一项事业时，一定要倍加爱护自己的身体。正如俗话所说：“留得青山在，不怕没柴烧。”

身体健康和心理健康相辅相成互相影响，又制约着人际关系。特别是信心和勇气两种心理状态直接关系到事业的成败。一个身体不健康的人，常常是思想消极、悲观，缺乏信心和勇气，也难以产生创造性思维。人生不是一帆风顺的，具有健康的体魄才能经受得起各种挑战和挫折，成就一番事业。

然而现实中有这样一种现象，就是有些人拼命赚钱，然后再