

健康七大定律

二十一世纪最基础的保健用书

蒲毅◎著

 人民出版社



健康七大定律



健康七大定律

二十一世纪最基础的保健用书

蒲毅◎著

 人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康七大定律/蒲毅 著. —北京:人民出版社,2009.9

ISBN 978-7-01-008068-0

I. 健… II. 蒲… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 121729 号

健康七大定律

JIANKANG QI DA DINGLU

蒲毅 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京爱丽龙印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月北京第 1 次印刷

开本:700 毫米×1000 毫米 1/16 印张:11.75

字数:120 千字 印数:0,001-10,000 册

ISBN 978-7-01-008068-0 定价:25.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

序

首先，我要把这本书送给我的父亲。

我的父亲是一个经常被健康问题困扰的人。他当了一辈子教师，勤勤恳恳，兢兢业业，落下了一身的病。他看着曾经的同事退休没几年都一一病逝，心里经常产生一种无名的恐惧。同时他也明白，作为家长，虽然孩子们都有了的家庭，但他仍然是这个家的精神支柱，他必须好好地活着。孩子们都不富裕，从经济的角度考虑，他只要多活一天，就能为这个家庭多挣一份工资回来。多活一月，就能再多领到1500多元的退休金。他一直在农村生活，想法也就这么简单纯朴。但他经常生病，而这种恐惧的想法就更加折磨他。为了这个家庭，他一直在寻找保持健康的最好方法。保持健康，也成了他生活中最大的目标之一。

我的父亲为了追求健康，也经历了许多事情。大家说要健康就要戒烟戒酒，他立即戒掉了烟酒；书上说素食能促进健康，他就吃素；他听说一天多喝水就能保持健康，他就每天坚持多喝水；他听说练功能健康，他就开始练功。总之，

只要有利于健康，他都会积极地参与并付诸实施。但效果并不明显，而且健康状况也越来越差。

其实，在父亲退休之后，我也经常给他介绍一些保持健康的方法，但效果并不明显。一方面是各种条件限制；另一方面，我远在北京，也没能提供容易领会、容易办到的建议，为此我也很郁闷。近几年来，我一直在为父亲寻找一套比较系统而且容易做到的保持健康的方法。我用了好几年时间研究目前市场上的健康类书籍，想用最科学、最简便的方法帮助父亲实现他的愿望，也实现我的愿望。现在终于办到了。

其次，我要把这本书送给全天下所有人的父亲。看看大家年迈的父亲吧，他们为了家庭，辛苦操劳一辈子，过去缺衣少穿的年代让他们经受了我们无法想象的艰辛。为了家庭，他们把身体累垮了，现在是他们该享福的时候了。这本书，也许能成为他们最称心的朋友。而那些刚当上父亲的朋友，上有老，下有小，身体健康比什么都重要。假如要送给他们礼物，我觉得送这本书最有意义。

再次，我要把这本书送给广大读者。为了买一本保持健康的书，我几乎跑遍了北京所有的书店。的确，关于健康的书很多，但真正实用并容易领会的书并不多。看看书店关于健康的书，琳琅满目，五花八门，有的很专业，但晦涩难懂；有的很权威，但不全面；有的很花哨，只是故弄玄虚。有的非常适合城市居民用，但不一定能适合小城镇的居民；有的适合有钱人，但经济条件不好的人却只能望而却步，各种问题不一而足。

最后，我要把这本书送给一些健康专家。之所以送给他

们，是因为这本书还有许多专业问题需要专家的支持。争议是常有的，如果确实是误导，我得尽快将它修正，以免给读者造成不良后果。还有，就是抛砖引玉，希望专家们能写出更多、更通俗、更实用的健康类书籍，惠及读者，惠及百姓。

在此，我要感谢我的朋友曾刚和县翔，是他们给我提供了许多可行的建议，使书稿的质量有了明显提升，在此表示感谢。

最后，感谢大家的阅读，希望读者读完本书后能天天受益，终生受益。更希望大家能积极行动起来，轻松追求健康，轻松拥有健康，让幸福和快乐伴随一生。

蒲毅

2009年夏·北京

目 录



序

前言	1
----------	---

定律一：环境舒适

环境舒适保健康	7
健康住宅最新概念	8
城市居室暗藏杀手	10
农村也有健康隐患	17
工作环境自己创造	24
创造舒适环境	28

定律二：生活规律

生活规律人增寿	37
---------------	----



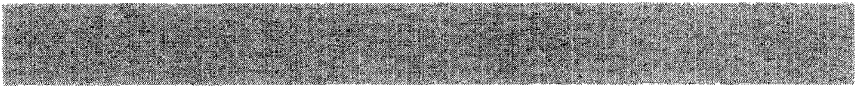
遵守自然规律	38
遵守人体规律	45
追求规律生活	52
戒除不良生活习惯	58

定律三：膳食合理

膳食合理疾病少	67
人体的营养需求	68
四种膳食结构	74
权威的膳食指南	78
如何达到营养均衡	85

定律四：心态平和

心态平和人不老	93
心理与健康的关系	95



心理不健康的表现	100
怎样处理心理危机	104
如何达到心理平衡	108

定律五:运动适当

运动适当 青春永驻	115
运动的好处	117
运动的种类	121
中老年人的运动处方	122
白领的运动处方	123
五种最好的运动	124

定律六:戒烟限酒

吸烟的坏处	131
戒烟的方法	135

喝酒的坏处	139
喝酒的好处	141

定律七：早防早治

令人恐怖的疾病	147
无病早防	148
有病早治	151
最有效的手段是体检	153
健康属于有心人	154

尾声	157
-----------------	-----

附录：

附录一：中华人民共和国卫生部公告(2008 年第 3 号)

附录二：《中国居民膳食指南》(2007)

前言

根据科学家测算，人的正常寿命是 120 岁左右，这是全世界的科学家共同认可的。也就是说，只要每个人从出生开始就按照科学的方式来生活和工作，都可以活到 120 岁左右。

但有史以来，活到 120 岁的人寥寥无几、屈指可数，而英年早逝的名人志士却“前仆后继”、“层出不穷”。看看历史，三国时期蜀国丞相诸葛亮，年仅 56 岁就病倒战场；建安时期最负盛名的作家曹植，年仅 40 岁就命归黄泉；还有历朝历代的许多尊贵的皇帝，三五十岁就都呜呼哀哉了。

再看看当今社会，多少风华正茂的社会栋梁，正值青春或壮年却离我们而去。如中国社科院学者萧亮中，年仅 32 岁；民营企业家王均瑶年仅 38 岁；而网易首席执行官孙德棣，也年仅 38 岁；清华大学工程物理系教授高文焕，年仅 46 岁；大中电器公司前总经理胡凯，年仅 52 岁，等等。还有著名的艺人，如邓丽君、梅艳芳、张国荣、傅彪、高秀敏、马季、陈逸飞等等，他们也都列在了英年早逝的名单中。2009 年 6 月 5 日，年仅 48

岁的中央电视台《新闻联播》播音员罗京去世，全国十几亿观众全都惊愕了，而更多的则是惋惜，惋惜生命尽如此脆弱。

可以说，他们都有着辉煌的人生，他们都还没能完成人生的愿景，但他们都早早离开了我们，让人痛心疾首。而普通百姓更是让人扼腕叹惜，许多人二三十岁便离亲人而去，四五十岁撒手人寰者比比皆是，而活到六七十岁者才被人们尊为正寿，活到 80 岁似乎就要算做破天荒的高寿了。

古往今来，人类也一直在寻找长生不老的方法，并且一直没有停止过。中国古代的皇帝们，招纳贤人苦炼仙丹，以求长生不老；民间志士也常有人隐身修道，志在百岁健在，但效果却都不尽如人意，八九十岁也就到了尽头。

建国初期，我国居民的人均寿命只有 35 岁。随着生活水平的不断提高，我国居民目前的人均寿命达到了 72 岁，可以说发生了天翻地覆的变化。但仍然有许多人活不到 72 岁，特别是社会的栋梁之才、精英人物，更是容易早逝，这不得不引起我们的思考。

为什么人类很难达到 120 岁呢？为什么国人还有许多人活不到 72 岁呢？答案其实很简单，就是人们缺少一个科学的生活态度，没有一套成熟的保健方法，尤以社会精英最为严重。

所谓科学的生活态度，就是积极、努力、全面、均衡地面对生活和工作。而目前一套成熟的保健方法，则包括环境舒适、生活规律、膳食合理、心态平和、运动适当、戒烟限酒、早防早治七条。

环境舒适的标准，放在前些年可能让人们笑掉大牙，因为人们都吃不饱、穿不暖，何言环境呀！但现在不同了，人们正

在奔小康，许多人都早已过上了小康生活。吃穿已经不是问题，人们更多的在追求环境的舒适，国家也在大力打造舒适的生态环境，让人民过上环境优美、心情舒畅的幸福生活。

有了舒适的生活环境，生活习惯则成了危害人们健康的最大杀手。有吃、有穿，没有后顾之忧；有妻子、有儿女，有幸福家庭；有工作、有事业，有生活愿景，但许多人没有好的生活习惯，疾病早早缠身，没有时间享受生活的快乐，没有时间去完成未尽的事业，生活不规律成为他们最大的敌人。

营养均衡在过去的年代很难办到，因为那个年代人们压根儿就没有充足的食物，何谈均衡。现在不同了，人们的生活水平逐年提高，大鱼大肉的享用成了许多人补偿孩童时代受饥挨饿的报复式行为，殊不知这样的饮食行为将会缩短我们享受生活的时间长度。

有舒适的环境，有规律的生活，也有均衡的营养支持，但心情不好，照样会生病，生抑郁病，生精神病，许多人还因为想不开走上自杀身亡的道路，美满的家庭和富裕的生活也无法帮助他们化解心理的危机。因此，心态平和成为现代人要长期坚持的心理必修课。

运动适当是必备的保健方法。不仅要运动，而且要长期运动，最重要的是运动要适当。间歇性的运动，不会有好的结果。运动量太小，锻炼的效果不明显。如果运动量太大，不仅起不到锻炼的作用，轻者会伤身，重者还会危及生命。

戒烟限酒是个老生常谈的话题。但烟一定要戒，酒还是以少喝为妙。至于早防早治，大家都会有深刻的理解，但只能停留在理解的层面上，重要的是要落实在行动上，不然枉费我一

阵口舌的辛劳。

下面，就请和我一起来解读环境舒适、生活规律、膳食合理、心态平和、运动适当、戒烟限酒和早防早治这一健康七大定律吧！

定律一：环境舒适

舒适的生活环境，是人类最大的梦想。

从远古到今天，人类一直在追求，一天也没停止过。

因为，舒适的环境可以让我们健康长寿。

