

兰 宇 编 著

TIYU
DUANLIAN
YUJIANKANG
SHENGHUO

体
育
锻
炼

与

健 康 生 活



TIYU
DUANLIAN
YUJIANKANG
SHENGHUO

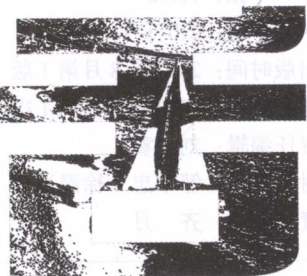
辽宁大学出版社

兰宇 编著

TIYU
DUANLIAN
YUJIANKANG
SHENGHUO

体育 锻炼 与

健康 生活



辽宁大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育锻炼与健康生活/兰宇编著. —沈阳:辽宁大学出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5610-5862-6

I. 体… II. 兰… III. 体育锻炼—关系—健康 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 131699 号

出 版 者: 辽宁大学出版社

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印 刷 者: 沈阳市政二公司印刷厂

发 行 者: 辽宁大学出版社

幅面尺寸: 170mm × 228mm

印 张: 11.75

字 数: 210 千字

出版时间: 2009 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘 葵

封面设计: 邹本忠 徐澄玥

责任校对: 齐 月

书 号: ISBN 978-7-5610-5862-6

定 价: 28.00 元

联系电话: 024 - 86864613

网 址: <http://press.lnu.edu.cn>

邮购热线: 024 - 86830665

电子邮件: Lzupress@vip.163.com

前 言

人类已跨入知识经济的新世纪，在充满竞争与挑战的新世纪里，国民身体素质的提高，是一个国家可持续发展的重要保证。健康的体质是思想道德素质、科学文化素质的物质基础，同样是现代人走向自己人生下一目标的物质基础，“健康第一”更成为人们提高生活质量的新观念。因为社会科技的发展，激发着人们的追求之志、好奇之心、探险之勇、求实之诚、专注之境，这就要求人们有减免心理压力和经得起失败考验的能力。体育锻炼作为一个重要手段，更为大家所接受。它作为人类维护自身健康的活动，是人类文化的积淀，是人类身体和精神的乐园，它所弘扬和表达的是生而为人的意义和价值——健康、强壮、快乐、豁达、平等、自由、善良、竞争和爱。

本书以倡导科学的体育锻炼和健康生活为切入点，分六章阐述了健康，体育锻炼的科学规律，体育锻炼与身心健康，体育锻炼与行为、环境健康，体育锻炼与营养、饮食健康，体育养生与保健，并结合同行专家的真知灼见，给广大的大学生、体育爱好者、体育参与者一点建议。如果您开卷有益，是作者最大的安慰。希望更多的朋友健康、快乐！

因作者的认识水平有限，本书难免有一些局限和疏漏，恳请同行专家、学者和朋友指正。

作 者

2009年6月

目 录

第一章 健康	1
第一节 健康概述.....	1
第二节 健康的测量与评价	11
第二章 体育锻炼的科学规律	22
第一节 体育锻炼的科学规律	22
第二节 体育锻炼的内容	36
第三节 体育锻炼的方法	38
第三章 体育锻炼与身心健康	88
第一节 体育锻炼与心理健康	88
第二节 体育锻炼与健康人格	102
第三节 体育锻炼与社会适应能力	114
第四章 体育锻炼与行为、环境健康	120
第一节 体育锻炼与行为健康.....	120
第二节 体育锻炼与环境健康	126

第五章 体育锻炼与营养、饮食健康	136
第一节 体育锻炼与营养健康	136
第二节 体育锻炼与饮食健康	141
第六章 体育养生与保健	152
第一节 体育养生	152
第二节 体育保健	163

第一章 健康

第一节 健康概述

一、健康理念的发展

健康是人类的一项基本权利和基本要求。正如人们需要空气、阳光一样，人类同样需要健康。我国古代人民在与大自然斗争中，很早就对健康有了比较正确而深刻的认识。公元前 7 世纪的管子在《管子·形势解》中曾提到：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损。”同时，管子还提到生活规律、外在环境对健康的影响。在公元前 3 世纪秦朝时期，吕不韦的《吕氏春秋·达郁篇》用“比”、“通”、“固”、“和”、“行”来概括肌体内在的“平衡”、“正常”、“和谐”状态，若肌体内在状态“平衡”、“正常”、“和谐”了，身体也就“病无所居，而恶无由生”了，身体也就健康了。

18 世纪下半叶，生物科学蓬勃地发展起来，解剖学、组织胚胎学、生理学、细菌学、生物化学、病理学、遗传学等生物科学体系逐步形成，使人们开始从生物学的观点来认识生命现象及其与健康 and 疾病的关系。1771 年第一版《大不列颠大百科全书》将健康定义为：“身体与各部分都恰适其位，有正常的体温、井然有序的组 合、妥当的连接，一切就绪，生命功能正常，没有发烧现象。”从以上论述中可以看出，人类对健康的认识是以人类的科学进步、以人类自身的认识和了解为基础的。同时也可以看出，自古以来，人们把健康与疾病视为互补的名词，认为没有疾病就是健康，生病就是不健康。直到今天，仍有许多人持有这种消极的健康观。

进入 20 世纪以来，自然科学和社会科学都得到了空前的发展，拓宽了人的视野，人们对健康的认识在不同的科学研究中不断地发展、改变和升华，健康的多种定义也相继出现。仅从医学科学来审视对健康就有多种定义。例如，“健康是无临床上病症的状态”；“健康是正常功能的活动”；“健

康是协调和以各自自然系统正常运转为特征的动态平衡状态，是人和生态间协调的产物，是生态条件的函数，是个体能长期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力”等。

20 世纪 30 年代，美国健康教育学家鲍乐（Bawer.W.W）和霍尔（Hau.H.G）提出了一个比较完善的“健康”定义。他们说：“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好，并且活力充沛的一种状态，其基础在于器官组织机能正常，并掌握和适应物质、精神环境和健康生命的科学规律。”另外还形成这样一种看法，即不把健康看作生命的最终目的，而看做是争取使生命更高尚、更丰富所具备的物质条件。

20 世纪 40 年代，西方学者开始从社会学角度运用流行病学的知识和技术，从非生物的观点探索健康与疾病的内涵，使侧重机体病理机制的传统医学模式，逐渐向影响人类的健康的决定因素——社会变量过渡，从而产生了健康社会学。健康社会学的基本社会特征是把疾病形成概念化为由生理、心理和社会因素之间互相作用而产生的一种复杂结果的过程，认为社会变量既表现为一种调节机制，又是可引发疾病的独立原因。健康社会学的观点，不仅对医学模式的转变产生了影响，而且使人类健康观发生了质的飞跃。

1946 年，世界卫生组织在其宪章中对健康所下的定义是：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1978 年 9 月，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中，对健康内涵的描述重申：“健康不仅是疾病和虚弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”并提出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”

健康是人生第一财富。世界万物万事中，如果说人是第一宝贵的，那么在人的所有财富中，生命与健康就应该是最宝贵的。正如古希腊大哲学家赫拉克利特的名言：“如果没有健康，智慧就不能表现出来，知识无法利用，才能无法施展，力量无能战斗，财富变成废物。”可见，健康对于我们每个人都是同等重要的。维护健康应该是新一代大学生义不容辞的责任。关注健康是现代人的—种美德，表现一个人的素质和教养水平。

健康是事业成功的物质基础。过去常说：身体是革命的本钱。这是因为要取得事业成功是需要付出代价的，在同等条件下，谁的身体好，谁的精力旺盛，谁用于学习、工作的时间就多，经受各种挫折和失败的耐力就强，事业成功的可能性就大。

健康是享受成功喜悦和生活乐趣的必要条件。在现实生活中，常常听说有些人，他们年轻时为了事业而忘我地工作奋斗，废寝忘食，很少考虑休

息,更不要提什么保健养生了。长期忽视自我保健,积劳成疾,不幸患上多种疾病,此时,虽然事业有成,但是已经不可能充分享受成功的喜悦和幸福的生活。

健康是家庭幸福的基础。在诗人笔下,家是温馨的港湾,在人们眼里,家是劳累了一天的人们放松身体和精神的安乐窝、避风港。

可在现实生活中,并不是所有的家庭都是幸福的港湾。假如有一个家庭的成员不幸染病,需要四处奔波求医治病,这个家庭将因此不可避免地受到影响而失去往日的祥和与宁静。试想,这样的家庭能成为温馨的港湾吗?

可见,健康是对家庭的一种承诺,是家庭幸福的物质基础。

医学研究证明,高血压、心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病等慢性疾病的发病原因除遗传因素外,与不健康的生活和不良的心理状态关系密切。也就是说,上述慢性疾病是可以通过科学的生活方式和心理调节而有效控制的。

因此,珍惜健康已不是个人的简单的问题,不珍惜健康也是对社会、对家庭、对亲人朋友的一种不负责任的表现。

二、健康的概念

现在,健康已经被公认为是社会进步的一个重要标志和潜在动力,增进健康不仅仅是卫生部门的责任,也是社会成员共同的责任和义务。

1990年,世界卫生组织对健康作出了最新定义:“一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面皆健全才算健康。”

首先是躯体健康:从目前人们对躯体健康的定义来看还是不十分确切的。通常认为“躯体健康”就是人体生理健康,从外表看是“体格健壮、精力充沛”,而生理指标即按一般医务部门常用的几个指标,如心跳、脉搏、血压、肺活量等,但是年龄段不同、性别不同、地域差异、民族情况以及不同职业间的差别,躯体健康的指标都有所不同,如跳高、举重运动员的躯体健康必然和一般常人的健康有所区别。因此,躯体健康的指标还需要细致的分类,目前的躯体健康只能是非常粗线条的。

其次是心理健康:一般认为心理健康有三个标志:①人格应该是完整的、自我感觉是良好的、情绪是稳定的,而且积极情绪高于消极情绪,有较好的自控能力,能自尊、自信、自爱,有自知之明。②在自己所处的环境方面能保持正常的人际关系,能受人们的尊敬、信任和欢迎。③对未来的生活有明确的目标,有理想和事业上的追求,而且能切合实际地不断进取。由于人是社会中的一员,人的一生中,不可能不受到挫折,不可能没有艰难险阻,因而会影响人的心理、情绪,进而影响甚至危害到人的整体,包括躯体健康。

因此,有的学者提出:“应该把一个人的整个行为以及他对整个客观世界的适应性作为观察评估心理健康的基础,而不要只是孤立地观察或只是重视某一方面的症状和表现。”

再次是道德健康:“道德健康”常常容易让人混淆为“心理健康”。实际上,“道德健康”主要是指不损坏他人利益来满足自己的需要和有辨别真假、善恶、荣辱、美丑等是非观念。在社会生活中,每个人都会深深地感到,一个社会的主体成员,一个团体的全体成员的道德修养,对于调整人与人之间的和谐、友好的关系,改善社会风气,激励和发扬人类文明,促进人的身心健康关系重大。人类的道德规范产生于人类的社会生活。一个在社会生活中遵循道德规范的人,应该说这个人道德健康。

最后是社会适应良好问题:“社会适应良好”一般是指心理活动和各种行为适应当时复杂的环境变化,能为他人所理解、所接受。如果此人是一个心理健康、道德健康的人,那么,这个人就会以积极的、有效的心理活动,平稳正常的心态,对当前和发展的社会及自然环境作出良好的反映,或可以说是良好的适应。“身无分文是贫穷,那种贫穷往往有时难以启齿;其实腰缠万贯,有时也很贫穷,甚至比身无分文的人更贫穷。还有一种人安于现状,甘于淡泊,甚至消极度日,也是贫穷。因为他缺少一种健康向上、奋斗不息、坚韧不拔、勇往直前的精神”。

综上所述,能拥有上述四方面的健康人,方能成为一个真正健康的人。

三、健康的标准

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分的紧张。

2. 处事乐观,态度积极,敢于承担责任。

3. 善于休息,睡眠良好。

4. 应变能力强,能适应环境的各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适中,身材匀称。

7. 眼睛明亮,反应敏锐。

8. 牙齿清洁无龋洞,牙龈颜色正常。

9. 头发有光泽,少头屑。

10. 肌肤润滑,有弹性。

这个健康概念是十分值得推崇的,它把人作为一个社会人看待,强调身体、精神、社会适应三者的协调统一,顺应了现代的生物——心理——社会医学模式的需要。

人类已跨入知识经济的新世纪,在充满竞争与挑战的新世纪里,拥有大批高素质的人才是一个国家可持续发展的优势。健康的体质是思想道德素质、科学文化素质的物质基础,是高素质人才成才的物质基础,“健康第一”是新世纪合格人才和提高人类生活质量的新理念。

许多社会学者研究表明,随着社会的发展进步,人类正沿着文化——科学——经济——健康——长寿这个文化历史的轴心,螺旋式向前发展。医学由过去的“疾病学”正向“健康学”的方向发展。人才学对人才的评价标准,也明确地提出了将健康放在首位的观点。早在20世纪70年代末期,联合国教科文组织就提出新时代人才的三项基本指标,即“健康的体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识”。21世纪的国际竞争,就是高素质人才的竞争。所谓高素质的人才,就是德、智、体三方面全面发展的合格人才。

改革开放以来,随着社会稳定、经济持续发展、人民生活水平逐步提高和教育改革的不断深入,我国学生身体健康的水平有了明显的提高。据1995年全国体质健康调研结果显示,我国中小学生身体形态发育水平明显提高。与10年前相比,7~8岁学生平均身高增长量为3.09厘米,平均体重增长量为2.5公斤,“豆芽形”体型得到改善,尤其是城市学生更为明显。速度素质、爆发力素质、力量素质与1995年相比,均在逐渐提高。部分常见疾病有所下降,城市学生保健水平有所提高。但是我国学生体质健康方面仍然存在着一些不容忽视的问题,如大学生的耐力素质、柔韧素质呈下降趋势和停滞状态,肺活量指数呈下降趋势,肥胖学生和超体重的学生比率增长较快,近视率居高不下,农村地区学生的口腔保健有待提高。另外,我国学生心理品质也存在明显弱点,意志比较薄弱,缺乏抗挫能力、缺乏竞争能力和危机意识等。其社会原因是,独生子女增多,家庭、学校放松了对学生意志品质和吃苦耐劳的精神的培养;受应试教育的错误导向,长期片面追求升学率,只重视智育,轻视德育、体育,尤其是忽视体育与健康教育;另外,人们生活水平普遍提高,社会健康教育未受到重视,营养科学知识滞后,饮食结构不合理等,也是不可忽视的社会原因。为此,教育要树立“健康第一”的指导思想,既是改革教育现状的客观需要,也是我们所面临形势的必然要求。

四、影响健康的因素

在传统医学里,将影响健康、引起疾病的原因称为病因。疾病与病因之间存在着必然的因果关系,只要找到病因,并对之加以控制、干预、消灭,那么,相应的疾病便可以控制、治疗和预防了。

但是,目前已知许多疾病,特别是那些慢性非传染性疾病,如高血压、

恶性肿瘤这些严重威胁人类健康和生命的疾病，其发病机理非常复杂，往往是多种因素长时间的共同作用的结果，而且多种因素与疾病不存在必然的因果关系，如众所周知，吸烟是引发肺癌的重要原因，但并不是所有吸烟者都得肺癌，同样，也不是所有的肺癌患者都吸烟。

那么，吸烟究竟是不是肺癌的病因呢？现代医学认为，吸烟是引发肺癌的重要的危险因素。

（一）环境因素

环境是人类赖以生存和繁衍的各种外部条件的总和，包括社会环境和自然环境。社会环境因素包括政治因素、社会经济状况和文化教育等几个方面。环境对人类健康影响极大，几乎所有人类健康问题或多或少都与环境有关。目前人类正面临着来自环境的严峻挑战：环境污染、能源危机、人口爆炸、粮食问题、强权政治、金融危机正日益严重地威胁着人类的生存。而努力去营造一个理想的自然环境和社会环境是一个功在千秋的伟大事业，每一个有道德、有文化、有理想的新一代大学生都应该自觉地保护环境。

（二）遗传因素

人的性状 80% 以上来源于父母，即为遗传。现代医学研究已经证实，人的一切性状（高矮胖瘦、寿命长短等）和疾病，都是遗传因素与后天环境因素共同作用的结果。我们国家所倡导的科学婚姻、优生、优育，其目的就是给下一代优良的遗传基因。事实上，人群中大约有 25% ~ 30% 的个人受到各种遗传缺陷带来的疾病危害，目前已经发现的与遗传有关的疾病多达 4000 余种。高血压、糖尿病等慢性病都已证实与遗传因素有关。

（三）行为、生活方式因素

行为和生活方式指的是人们长期受一定的文化、民族、经济、社会、家庭等因素的影响而形成的比较固定的生活习惯、生活制度和生活意识。人类很早以前就认识到生活方式与健康息息相关。例如，我国古代医学家和思想家管仲早在两千多年前就指出：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损。”然而这种观点并没有得到社会的广泛认同，并没有得到发扬光大。如今，吸烟、酗酒、吸毒、同性恋、性滥交、饮食结构不合理、缺乏体育锻炼等不良的行为和生活方式严重地威胁着人类的健康，成为疾病和早死的重要原因。

（四）心理因素

医学心理学研究证明，人的健康状态和许多疾病的产生与心理因素的作用有着密切的关系，现今 80% 的疾病都可以归属“身心系统”疾病范畴，尤其被称作慢性非传染性疾病的心脑血管病、高血压病、消化性溃疡、恶性

肿瘤等以及自杀、意外伤害等都与心理因素有密切关系，而上述疾病已成为当今人类主要的死亡原因。

医学研究已经证实，消极的心理因素会引起许多疾病，如焦虑、忧郁、悲伤、愤怒等都可以引起人体各器官、组织、系统的机能失调，可导致失眠、食欲减退等，从而导致疾病的发生。另外，心理因素在疾病的治疗和康复过程中也起着重要作用。

积极的心理状态是保持和促进身心健康的必要条件，积极的、乐观的、坚强的情绪能经得起风雨和挫折、成功和失败的考验，能保持旺盛的生命力，工作效率高、精力充沛。乐观开朗的人习惯从光明的一面看问题，对生活、对未来充满信心，能够战胜一个又一个的艰难险阻。总之，每一个人的机体内，都有一种神奇的能战胜困难、创造奇迹的力量，就是精神力量。积极的、乐观向上的心理状态是维护健康、长寿的重要力量。

五、健康与长寿

世界是美好的，人们总是渴望能多活几年，以享受美好的生活。随着 21 世纪的到来，人们更加关注自身的健康。追求长寿、享乐生活已成为一种时尚。但是，如何才能健康，怎样才能长寿？

（一）影响人类寿命的因素

1. 国家、社会因素

不同国家，人的寿命与其经济水平、文化素养、风俗习惯、医疗卫生条件、地理环境、气候等许多因素有密切关系。在生产力低下的 4000 年前的青铜器时期，人的平均寿命只有 18 岁，古罗马时代为 23~25 岁。随着生产力的发展和科技的进步，平均寿命越来越高。以日本为例：在 18 世纪中叶，人的平均寿命是 35 岁；1953 年，平均寿命男性为 50.6 岁，女性为 53.9 岁；1965 年，男性为 67.74 岁，女性为 72.92 岁；1997 年，平均寿命男性为 76.57 岁，女性为 82.98 岁。

2. 环境因素

环境是指人类赖以生存和发展的各种外部条件的总称。人类的生存和繁衍及其一切活动都与环境息息相关。人类在不断变化的环境中生存和发展，因而环境对人类健康的影响极大。除了少数遗传性的疾病外，人类所有的健康问题、疾病问题或多或少都与环境有关。

人类与自然环境之间有着极为密切的关系。自然环境提供人类生存与发展所必需的一切条件，当环境条件变化时，人类通过调节自身以适应这种变化。然而，人类在为自己创造更加舒适方便的生活条件的过程中，又不断把大量的废弃物和各种污染物带给了环境，造成了环境污染，从而对人体健康

产生不良影响,甚至危及生命。

3. 遗传因素

遗传对寿命的影响,在长寿者身上体现得比较突出。德国一位科学家用15年的时间调查了576名百岁老人,发现其父母死亡的平均年龄比一般人长9~10岁。广东省对百岁老人的调查结果发现,有家庭长寿史者占84.6%。一些资料表明,在年龄越高的人群中,其家族的长寿率越高,如在80~84岁的老年人群中,其家族长寿率为52%;而在105岁的人群中,其家族长寿率为71%。1992年,世界卫生组织宣布,影响每个人的健康与寿命的诸多因素中,15%取决于遗传因素。

4. 饮食营养因素

为何日本人的寿命能够屡创奇迹?一些日本专家认为,这与日本人传统的“和食”有着密切的关系。

“和食”已有几千年的历史,名目繁多,但说其本质则不离三种日常食物:饭、日本酱汤、时菜。或许在我们眼里,这三种食物都太普通、太简单,无法与中国的四大名菜相提并论,更不如日益袭来的欧美餐饮来得新鲜诱人。但是,以上三种食物都贵在是清淡之食。“以蔬菜为中心、摄油量少的日本传统饮食中,包含了大量通血、活血的食材,这既可防止能量的过分吸取,又起到防止生活习惯病的作用”。

可使营养得到适当的平衡。因为在构成蛋白质的氨基酸中,有部分人体必需的氨基酸是不能在体内合成的,希望通过一种食品完全补足也不现实,但米饭和大豆制品(酱汤就是由大豆制成)相结合,可以达到互补效果。至于蔬菜,日本学者对适时蔬菜最为推崇,因为除了价格便宜,其味道和营养价值也很好。

除了“和食”,日本人日常的各种饮食,包括人们熟悉的寿司、刺身、麦茶、荞麦面、纳豆、昆布、煎饼、牛奶、腌咸菜等主副食,无一不体现日本素食文化的精髓。

另一方面,日本人的长寿饮食也绝对离不开丰富的海产品。日本是世界上非常依赖海产品的国家,在烤、炸、煮等大部分的烹饪方式中,鱼类都是主角。日本人均每年吃鱼70公斤,是世界平均值的5倍。日本人吃鱼连肥肉也不放过,特别是三文鱼一类的刺身,差不多是不肥不为上品。不同于陆上动物的脂肪,鱼脂中含有丰富的长链不饱和脂肪酸,尤其是HDA(廿二碳六烯酸)和EPA(廿碳五烯酸),它们含有丰富的血清成分,是预防动脉硬化的首选品,还能促进脑及视网膜的活动,预防老年痴呆症。

另外一种重要的海产品是海藻。海藻中含有的微量元素和食物纤维是抵

御高血压和糖尿病的杀手铜。北见工业大学的药学博士山岸乔指出,“日本人对肉食的消费量远不如欧美,但海藻的食用量却是世界第一的,这应该是日本成为第一长寿国的秘密之一。”在长寿者最集中的冲绳县,就是日本海藻的最大消费地。

5. 心理因素

在人生的长河里,不能总是风平浪静,难免有大风大浪,人生不可能一帆风顺,也只有充满悬念的人生才更丰富多彩,更有意义。面对失败和挫折、不幸和痛苦,更多的是需要人的自信、宽容和忍耐,要对未来充满信心,同时要正确估计自己。一个人首先是要学会并善于“悦纳自我”,即不论你是男是女,是高是矮,是胖是瘦,是美是丑,是成功是失败,接受这样一个充满缺点和遗憾的自我。只有立足现实,放眼未来,才能取得更辉煌的成就。

随着社会改革的深入,生活节奏加快,工作压力大,人的心态也不平衡了。过去大家齐步走,谁也不比谁富到哪里去。现在不同了,差距拉开,大款遍地。他有钱,我为什么不能?可是有钱怎么样?钱再多,没有了健康,又有什么用?西方白领的生活原则是透支金钱,储蓄健康,而我们许多白领却是透支健康,储蓄金钱。好多人认为金钱最重要,年轻时用命换钱,老了以后用钱买命。你用健康换钱,腰包是鼓了,可身体也坏透了,你不得不用钱去“买”健康,很可能你所有的钱还买不来健康。要知道生命是一条单行线,一江春水向东流,而钱是“千金散尽还复来”。所以健康比金钱更重要。一定要健康第一,金钱第二。如果你身体健康,头脑就会很清醒,你就能去做许许多多的事情。健康和金钱是天平的两端,千万不要透支健康,储蓄金钱。

6. 生活因素

生活规律是维护健康,延年益寿的秘诀。狭义地讲,生活有规律是指人们在饮食、起居、运动、卫生等日常生活诸事情上有一个比较科学的安排,并常年坚持,形成制度,养成习惯;广义上说,生活有规律还包括人生的过程中要遵循的自然客观规律,如上学、上班参加工作、谈婚论嫁等,违背这些规律都将危害健康。

众多医学保健专家指出,介于疾病与健康之间的“第三状态”是人类健康与长寿的大敌。所谓第三状态,指人们经常感到自己身体难受不适的状态,主要表现为时常感觉身体很累,很疲倦,很想好好睡上一觉。此外,经常出现懒言、少气、食欲欠佳、对什么都不感兴趣、无精打采等症状,也就是人们常说的亚健康状态。如果说健康是人的第一状态,疾病是人的第二状

态，那么亚健康则为人的第三状态。

有关调查表明，随着经济的高速发展，竞争日趋激烈，生活节奏逐渐加快，亚健康人群的增多已成为一种不可避免的现实。该人群职业涉及很广，一般来讲，越是有成就、收入越高，亚健康状态的出现频率越高。

目前很“时髦”的“疲劳综合症”就是亚健康状态的典型代表。疲劳综合症不仅在发达国家有相当高的发病率，在发展中国家也不少见。该类疾病表面看来对人体并无多大妨碍，仅仅表现为生理功能低下，但其潜伏的危险性却不容忽视，因为疲劳综合症往往就是某些慢性病的先兆。比如，大家所熟悉的高血压、心脑血管疾病、肿瘤等，很多都发源于疲劳综合症。

（二）长寿的秘诀

1. 健身加营养

我们的邻国日本已连续 12 年成为全世界平均寿命最长的国家。原因很多，而重要的是，这同他们国民健身营养意识之强烈不可分割。

第二次世界大战后的日本，经济不发达，许多人怀里揣着冷饭团、喝着生酱油去修建海底隧道和高架桥梁。在恶劣的自然和人文环境里，普遍矮小体弱的日本人意识到了国民身体素质的重要，随后日本的《营养法》出台，其中对国民明确提出：“加强运动，达到热能的平衡”、“养成户外活动的习惯”、“充分活动身体，进行合适的运动”等。

总有一些人认为，营养就是吃好，与运动无关。“其实营养不是形容词，‘营’就是一个大房子，‘养’就是养生之道，在一个大房子里讲养生之道，平衡是非常重要的，运动与营养就是出与入的平衡”。中国著名营养学家李瑞芬教授曾多次强调这个观点。

与日本当时的情况相比，今天我们讲究营养加运动的物质条件不知要强上多少倍。然而，真正使胖子通过饮食加运动瘦下去，使瘦子胖起来，使国民体质强壮以至于步入长寿国家，还需要不断地加强、更新这种意识与观念。

2. 清心寡欲人长寿

心理学家研究认为，欲望越高的人，越容易自寻烦恼；奢望越大的人，越容易挫折缠身。

3. 长寿的十个处方

（1）家庭生活愉快和安逸，家人互相关心，团结和睦，并对自己的工作感到满意。

（2）保养精神，善于调节自己的情绪，遇有挫折、忧伤等有害情绪时，应立即转换心境，加强自我意识调节，保持安定。