

韋俊文 韋國健 編著

健康法寶



韋俊文 韋國健 編著

健康法寶



關心您及家人的健康， 不可不讀！

對很多人來說，最想得到的絕非黃金、珠寶，而是健康！試想，人一旦體弱多病，什麼事業理想、天倫樂趣、榮華富貴，統統都別奢求。可見無論是富或貧，始終一句：健康第一！

顧名思義，本書內容是針對人類健康，分別從健康新概念、影響因素、生活規律、心理情感、飲食安排和運動鍛鍊等方面介紹各種見效的工具、方法或經驗。此外，書末還專門談及一些損害健康的生活陋習，以及提供內容詳盡，並有指導意義的自我檢測和評估身體健康狀況的問卷。

本書編著者韋俊文和韋國健分別從事生理學、生物學及運動解剖學等科研工作。前者多年前撰寫的《醋蛋治百病》一書，於海內外發行時一度洛陽紙貴，成為佳話。



聯合出版集團



天健出版社

<http://www.jointpublishing.com>

ISBN 962-8823-26-4



9 789628 823260

HK\$ 55.00

編著者簡介



韋俊文 教授，男，1931年出生，浙江東陽人。1954年畢業於華東體育學院體育系，1957年畢業於北京體育學院生理學研究生班，於1962年獲前蘇聯列寧格勒大學生物學副博士學位。曾任中華醫學會、中國體育學會上海分會運動醫學會副主任委員，及上海體育學院科研處、生理學教研室主任。長期從事運動生理學、運動醫學、體育養生學的教學與科研。著作有《運動生理學》(主編)、《體育大詞典》(副主編)、《練功十八法》、《中外養生技巧精萃》、《體育養生學》、《醋蛋治百病》、《茶酒治百病》、《疾病的自我防治》和《健康長壽靠自己》等10餘冊書，以及學術論文40多篇。



韋國健 講師，男，1954年出生，浙江東陽人。1972年加入中國人民解放軍。1983年進上海體育學院解剖學教研室工作，1992年獲上海體育學院教育學碩士學位。後在該院從事運動解剖學教學與科研，並擔任教研室主任。現在上海體育學院研究生處工作。編著有《健腦與健身》、《體育大詞典》、《疾病的自我防治》、《健康長壽靠自己》等書，以及《不同角加速度運動對豚鼠壺腹脊形態與結構的影響》等多篇學術論文。

健康法寶

韋俊文 韋國健 編著

天健出版社

責任編輯 喬小寶
裝幀設計 彭若夷

書 名 健康法寶
編 著 韋俊文 韋國健
出 版 天健出版社
香港鰂魚涌英皇道1065號1304室
NATURAL HEALTH PRESS
Rm.1304, 1065 King's Road, Quarry Bay, Hong Kong
發 行 香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號3字樓
SUP PUBLISHING LOGISTICS (HK) LTD.
3/F., 36 Ting Lai Road, Tai Po, N.T., Hong Kong
印 刷 深圳市德信美印刷有限公司
深圳市福田區八卦三路522棟2樓
版 次 2006年6月香港第一版第一次印刷
規 格 大32開(140×203mm) 268面
國際書號 ISBN-13: 978-962-8823-26-0
ISBN-10: 962-8823-26-4
©2006 Natural Health Press
Published in Hong Kong

目錄

序言	13
----------	----

第一章 健康新起點

◎ 怎樣才算健康	19
◎ 用 HQ 來評價個人健康	23
◎ 許多人生活在亞健康狀態中	24
◎ 健康意識應該人人有	26
◎ 知識就是健康	27
◎ 健康行動是一件終生大事	28
◎ 健康面前，人人平等	29
◎ 個人健康、家庭健康、社會健康	30
◎ 身體健康靠自己	31
◎ 自我保健是獲取身心健康的基本功	34
◎ 是什麼原因引起人體的衰老	35
◎ 人體衰老是自然規律的趨勢	39
◎ 不同年齡段的健康狀況和關注的問題	44
◎ 身體健康是人類長壽的基礎	46
◎ 21 世紀人類健康的新起點	47

第二章 影響健康的因素

第一節 影響健康的先天因素	52
● 影響健康的遺傳因素只有 15%	52
● 基因對人類的健康起決定性作用	53
● 幹細胞是人類疾病的剋星	55
● 自由基和 SOD 能促進人體健康	56
● 掌握與利用“0.618”規律延緩衰老	57
● 女人比男人的身體更健康長壽	58
● 矮個子比高個子健康長壽	59
● 家族病史影響子孫後代的健康	60
第二節 日常生活中影響健康的因素	61
● 先從生活環境中做起	61
● 生活懶散會銹蝕身體健康	64
● 笑是身心健康的“激素”	65
● 健康的衛生習慣	67
● 睡眠時間要適中	68
● 婚姻美滿促康健	69
● 醫療保健對健康起重要的作用	70
● 曬太陽的健康貼士	71
● 經常呼吸新鮮空氣與健康拉近距離	73
● 水浴是鍛鍊人體的一種自然力量	74
● 污染環境的兩大因素	75
● 精神壓力有損人體健康	76
● 不要小看政治與法規對健康的影響	78

● 清官和貪官的健康調查	78
--------------------	----

第三章 規律生活，健康長壽

● 生物鐘和生物鐘養生	81
● 人體經絡穴位盛衰規律的中醫應用	81
● 生活作息被打亂的嚴重後果	82
● 年齡增長不一定與衰老成正比	83
● 生物鐘養生的優越性	87
● 規律生活是健康長壽的基礎	88
● 良好的生活習慣能積累健康	88
● 21 世紀的生活方式病	92

第四章 心理平衡，身心健康

● 情感和免疫系統之間有直接聯繫	96
● 心理疲勞是亞健康狀態的主要特徵	98
● 中年人要及早防治“灰色心理”	99
● 出現心理老化怎麼辦	101
● 生理和心理上的未老先衰	102
● 以良好的心態去應對疾病	104
● 精神因素是預防心理衰老的關鍵	105
● 化解壓力的七大法寶	106
● 情緒是生命的指揮棒	108
● 調控情緒有訣竅	109
● 心態平衡對身體健康很重要	111

● 要避免和消除性格缺陷的心理	113
● 心理素質的自我評估	114
● 心理障礙的三大療法	116
● 檢查心理健康的六條標準	120

第五章 合理飲食，促進健康

● 健康是可以“吃”出來的	123
● 幾種保健飲料	124
● 世衛建議的穀類食物	128
● 有益的蔬果類食物	131
● 多吃魚類和家禽食品	140
● 豆類及奶類食品	141
● 其他食物的保健提示	143
● 飲食與營養要講究平衡	145
● 中國“平衡膳食寶塔”的食譜	148
● 時尚的綠色食品	150
● 多吃素食好	150
● 限制飲食並非吃得越少越好	152
● 定期斷食是一種防治疾病的手段	153
● 食物可以調整身體健康	154
● 不合理的飲食會患不文明病	158

第六章 科學飲水，健康之源

● 水是生命之源	163
----------------	-----

● 水的生理作用	163
● 喝水的常識	164
● 要喝健康有益的水	165
● 水體污染對人體健康的危害	165
● 不宜飲用的水	166

第七章 適量運動，增進健康

● 運動和適應	169
● “有病治病，無病強身”	170
● 運動本身就是為人類防治疾病而設計的	171
● 運動使你青春常在	173
● 什麼是適量運動	174
● 運動鍛鍊要有計劃，有目的	175
● 運動鍛鍊的質與量	176
● “持之以恆”是運動防治疾病的最好“藥物”	177
● 人類最好的運動是步行	178
● 自我按摩是自我保健的天然職能	179
● 日常工作（學習）和生活中的自我按摩	183

第八章 不健康的生活方式和習慣

● 吸煙	231
● 嗜酒和酗酒	234
● 濫用藥物	236
● 不良的生活習慣	236

● 不講究心理衛生	237
-----------------	-----

第九章 自我檢測和評估身體健康

● HQ 問卷的內容	239
● 檢測的總分結果意味着什麼	260
● 如何應用 HQ 的結果	261
● 測脈搏隨時可瞭解自己的身體健康	262
● 健康計劃中需要認真關注和對待的幾個問題	264
● 善待自己的終生健康	266

序言

為使人們重視預防，重視健康，早在1953年，世界衛生組織（the World Health Organization，簡稱 WHO）就旗幟鮮明地提出“健康就是金子”，藉此呼籲大家要像對待金子一樣，珍愛生命。所以健康比黃金還要貴重，因為一旦失去了健康，那就會失去一切，就像黃河之水，“奔流到海不復返”，再先進的高科技和巨大財富，也不能使受損的人體恢復到和原來一樣，而金子卻可以“千金散盡還復來”。

21世紀對人類最重要的是什麼？這個問題成了全球最關心的問題，在“世紀回顧”“新世紀展望”等討論中，各界人士包括數十位健在的諾貝爾獎得主和眾多的著名科學家，都空前一致地認為：對人類最重要的“頭等大事”是健康！

做21世紀的健康人，想必是我們的最大心願。如果我們擁有強健的體魄、充沛的精力、穩定的心態和有序的工作，那麼就能適應當前世界發展的趨勢，同時也是我們所要追求的目標。可以這麼說，現在已進入自我保護健康的時代了，這就意味着人們的健康、長壽以及生活質量的好壞，就是要靠我們自己來把握、管理和保護了。健康是人體的一種功能狀態，也是一個動態的教育過程，它需要我們去學習、實踐、體驗和鑒別，並在這個過程中不斷昇華自己的健康水平。知識就是力量，也是健康的源泉。健康意識和健康知識，是健康的兩大基礎。沒有這個基礎就不會有健康的行為和行動。從另一個角度看，醫學社會學的研究開始擴展到與健康有關的種種領域；社會、環境與道德對人們健康的影響越來越明顯。因此，我們倡導文明健康的生活方式，拋棄愚昧落後的生活積習，珍

惜生命健康的權力，提高生命和生活的質量，也就顯得越來越迫切。據美國疾病中心於1996年的報告中指出，開展以“合理膳食、適量運動、心理平衡、戒煙限酒”為基石的健康教育後，“使高血壓發病率下降55%，腦卒中下降75%，糖尿病減少50%，腫瘤減少1/3，使美國人均預期壽命延長了10年以上，而用於這方面的費用僅為同一時期醫療費用的1/10。”由此可見，越來越多的國家開始意識到，這種未病之前的自我保健，已成為人們獲取身體健康的最富有成效的一種方法。

不久之前，世界衛生組織又補充了兩條健康的生活方式，把原來的四大健康基石補充為“規律生活、心理平衡、適量運動、合理膳食、科學飲水、戒煙限酒”六大健康的根基，且把規律生活列為六大健康根基之首，認為人體內生來就有一個預定好的時刻表——“生物鐘”，它在支配着生命的正常活動。還認為人體內有多個“生物鐘”，並且形成了一個系統的“生物鐘網路”，由網路在嚴格、準確、連續地運轉與控制着人體的生命活動，直到生命的結束才停止。

想要有健康的身體，除了要關心、照顧和管理自己以外，還要對自己的整體健康負責，進行自我保健。通過自我保健取得最佳的健康，使身體達到最佳的功能狀態。因此，介入自我保健就要下定決心，積極主動的接受健康教育，在這個教育過程中樹立健康意識，努力學習相關的健康知識，你對健康知識懂得越多，就越能夠為自己的健康做出明智的選擇和決策。有了健康意識和健康知識，才會付之健康的行為或行動，優異的生命和生活質量才有保證。以下幾點，是自我保健須注意的地方：

1. 生活有序是延緩衰老，預防疾病的重要保證 人們如果能有規律生活的話，那麼人體的生理功能活動都能遵守生活作息與順應

生物鐘的運行，人體器官組織的功能活動就能高度規律化、自動化、節省化，在生活中就有高度的應變與適應能力，並獲得最佳的生理功效和健康長壽。反之，亂撥“生物鐘”，生活無序，就會使身體器官活動處於紊亂狀態，這就是造成亞健康、早衰與疾病的重要原因之一。

2. **身心健康是建立在完善的自我保健基礎上** 有健康的精神意識、心態平衡以及輕鬆愉快的情志，人體就會更健康。負面的情感和壓力會損害人體健康。故學會心理調節的技能、防病強身的方法，對生活充滿信心和信仰堅定的人，常常是我們當中最健康的人。因此，如果我們在日常生活中，學會與掌握“自我控制、堅定持久、熱情積極、心地善良和交遊廣闊”的本領，就可以很好地解決，我們當前這個時代所面臨的緊張、焦慮、憤怒和壓抑的心理狀態。

3. **科學合理的飲食是自我保健的主要內容之一** 可以這麼說，人們過去吃的食物要比現在好、要健康。那時不用化肥和農藥來養牲畜和農作物，自耕自給自足，烹調食物的方法也簡單。現在就不同了，在飲食上發生了巨大的變化，不論是食物的種類還是烹調的方法，都和前三四十年大不一樣了。這是由於科學技術的發達，人們生活節奏的加快等因素，促使他們的生活方式也發生了巨大的變化。與老一輩相比，現在人們攝取的脂肪要高出一倍，而攝取的纖維素只有前輩的1/3，熱量攝取過多，而吸收的複合碳水化合物和微量元素卻很少。這樣的飲食給人們帶來了災難，結果是冠心病、高血壓、中風、糖尿病以及癌症等疾病和其他慢性病的湧現。有人戲稱這些“富貴病”是“吃”出來的，事實正是如此。為了您的健康，現在正是抵制這種不合理飲食的時候了。

4. **適量的自我運動是自我保健的天然職能** 人類降臨世界之時

起就會運動，如第一聲的哭形成了呼吸運動、肢體的肌肉活動、吸吮、大小便以及生殖等等的本能活動。這都是人類生來就有的一些自我運動，有了這個自我運動的基礎，人們才能獲得更多的非本能的各種各樣的生活方式與技能。可見，自我運動是本能和非本能活動相結合的一種“合金”，它是具有無窮的、強大的、能動的一種抵抗力。我們的祖先正是憑藉這種力量賴以生存、發展，才能戰勝大自然，才能得以傳宗接代，才能防治疾病和延年益壽。現在人們可把它遺忘了，我們為什麼不能繼承和持續利用這種力量，來保護和維護自己的健康呢？所以，要自我保護健康，就應該去繼承與發展我們祖先遺留下來的這份寶貴的遺產吧！可供自我選擇的運動的項目很多，如：步行、氣功、體操、自我按摩等等。能否因人、因地、因時的進行一項或幾項自我運動，關鍵在於你有沒有健康素質的要求、健康意識的樹立和健康知識的學習。有了這些身體健康的條件，你就會自覺地去尋求身體健康的措施，並付諸行動。也決不會以“沒有時間”去鍛鍊身體的話，糟蹋和損害自己的健康，而是應該積極的去爭取和利用一切可以利用的時間，去實施自我保健，這才能獲得最佳的身體健康。那時，我們也許能健康地活到100歲，決不是夢！

此外，克服和消除不健康的生活方式，如：吸煙、嗜酒以及其他不衛生的陋習等，對健康來說都是不能容忍和忽視的。

我們大家都想擁有健康，但很多人並不知道和瞭解，怎樣去做才能獲取健康？這就需要我們花幾分鐘的時間，去完成自我檢測和評估身體健康的問卷。它將會告訴我們在生活方式中哪些方面對健康是有益的，哪些方面是有害的。首先要瞭解和認識到這些害處，就可以去改變與克服它，才能獲取新的、健康的生活方式。只有這樣做，我們才算是把握和管理自己的健康了。所以，進行自我檢測