养身之道

身心健康定义

“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才算是完全健康的人。”这世界卫生组织发布的健康定义。

身体健康。般指人体生理上的健康。

心理健康。标志有三个方面：第一，具备健康心理的人。人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪；有较好的自控能力。能保持心理上的平稳；能自尊、自信、自爱，而且有自知之明；第二，一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎与信任；第三，健康的人对未来有明确的生活目标，切合实际地、不断地进取，有理想和事业上的追求。

社会适应良好。指一个人的心理活动和各种行为能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解，为大家所接受。

道德健康。最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念。

人寿长短谈

结婚与寿命。据有关专家研究，不结婚男女的寿命比结婚的要短一些。还有，丧偶的人如果再结婚，特别是男人，平均寿命都会延长。在这里值得一提的是，美满的婚姻生活、和睦的夫妻关系，对疾病和死亡有巨大的抗拒力量。

性别与寿命。无论中国还是外国，女人的寿命都比男人长一些，妇女的死亡率，在花甲之年以前都低于男子，到了古稀之年，才和男人接近。

生育与寿命。据美国调查表明，生育三胎以内比四胎以上的人，平均寿命要长得多；反之，不生孩子的妇女，一般寿命也没有生三个孩子以内的长。

睡眠与寿命。科学家认为：保持睡眠的经常连贯性，即每晚睡足 苑小时以上，比今晚睡员园小时、明晚又睡 猿小时要好得多。

胖瘦与寿命。百岁老寿星，很少是胖子；但是，猿园岁以上的人死亡率高的一个重要原因，是过瘦而不是肥胖。很多材料证明：饮食不定量，不重质量，不守时，是缩短人们寿命的一个重要原因。就一般情况而言，同样是患病或动手术，胖子比瘦子还能抗折腾。总之，体重超胖和过瘦，都会缩短人的寿命。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

血型与寿命

科学家最近发现一个有趣的现象，韵型血的高加索男人寿命最长；月型血的高加索男人寿命最短。对于妇女来说，上述结果恰恰相反。血型不仅与寿命有关，而且也伴随特殊的疾病：韵型血的人患溃疡的机率是其他人的两倍以上；粤型血的人易患恶性贫血和胃癌。

血型的遗传

亲代父母	子代	
	可能	不可能
韵伊韵	韵	粤，月，粤月
韵伊粤	韵，粤	月，粤月
韵垣月	韵，月	粤，粤月
韵伊粤月	粤，月	韵，粤月
粤垣粤	粤，韵	月，粤月
粤伊月	韵，粤，月，粤月	—
粤伊粤月	粤，月，粤月	韵
月伊月	月，韵	粤，粤月
月伊粤月	粤，月，粤月	韵
粤月伊粤月	粤，月，粤月	韵

人能活到 员缘园岁吗

任何动物都不能永存，对吗？——不。尽管令人难以置信，但世界上有些动物是永存的。它们是些结构很简单的动物，体积特别小，只能借助于显微镜才能看见。大多数动物都由亿万个细胞组成，人类也是如此。而这些小小的死神挑战者都是单细胞。这种单细胞动物生存某一段时间，然后分裂成两个新的动物。即一个成年单细胞动物瘦成两个新的小动物。所有新细胞最终都要分裂，它们是永存的，除非死于事故或疾病。

有些细胞是不会老化的。科学家多次把衰老的老鼠身上的细胞移植到年幼的老鼠身上，衰老的细胞在那里重新开始生活，它们就如同年轻的细胞一样分裂、生长。

有什么办法能发现细胞变年轻的秘密，并把这一秘密用于人类呢？科学家至今尚未找到这个方法，不过他们一直在探索，有朝一日，也许会找到答案。使人们长寿的一些方法，如合适的食物和锻炼早已为人们所知。研究致命疾病的进展使人的估计寿命超过了 苑园岁，而在 圆园世纪初，人的估计寿命却只有不到 缘园岁。当前科学家正在研究抗衰老的另一些方法。

有位科学家发现，鱼在低于常温的环境中能活得长久些，老鼠一生吃特定的食物能延长其寿命 圆缘倍。一些科学家把老年老鼠的脑垂体取掉，这些老鼠就年轻活跃多了。这意味着脑垂体可产生一种导致衰老的化学物质。事实上，一位科学家认为他已经在牛的脑垂体中找到了这种化学物质，他称之为 阅球龄韵。

但是，这些试验对老年人均毫无帮助，因为大多数人不可能因想活得长久些而愿意作冰冻试验。一生节食需要很强的意志，取掉脑垂体也不合实际，因为脑垂体还产生健康身体所需的化学物质。在做这一试验时，科学家从别的动物身上提取这些化学物质，然后注入没有脑垂体的老鼠身上，但在人类身上不可能做这种试验。

如果说这种使人衰老的物质存在，总有一天我们会产生一种抗体，这样能使老年人变得年轻，我们才能最终研究生命过程——死亡的原委。从而使人们的寿命可能成倍增长。

自古以来人类平均寿命

自古以来，人类平均寿命的变化是：

石器时期：灵怨岁。摇摇摇摇摇青铜器时期：圆愿豫岁。

古代欧洲：圆园至 猿园岁。　　员远世纪：圆园豫岁。

员苑世纪：圆怨岁。　　员愿世纪：圆愿豫岁。

员愿园员–员愿缘园年：猿园岁。　　员愿缘员–员愿圆园年：源园岁。

员愿圆员–员愿猿园年：源缘愿岁。　　员愿圆原–员愿远园年：缘园岁。

员愿猿园–员愿猿园年：缘愿愿岁。　　员愿猿员–员愿怨园年：缘苑岁。

员愿怨园–员愿愿园年：苑园岁。

哪些人会长寿

随着现代医学水平的提高。百岁以上的长寿者越来越多，许多国家的专家对长寿问题的研究也越来越重视。

美国的人寿保险公司，经过调查研究，认为以下几种人会长寿：

有长寿的前辈。父母、祖父母、外祖父母六人总共活过四七五年者，本人就有长寿的可能。

本人脾气好。不忧愁，不易激动，心胸开阔，不管遇到什么困难和不幸，都能从容不迫，以乐观的态度对待，这样的人常能高寿。

无烟酒嗜好。不吸烟，不喝酒，就可减少身体器官的损失，也可避免因酗酒而造成意外伤亡。凡是平时有良好生活习惯者亦能长寿。

没做过大手术。活到九十岁以上的人，在高龄前很少做过外科手术，只有少数人是做过小手术。这就是说，他们没有得过严重的外科疾病。

平时身体并不太健壮。相当多的长寿者平时体弱多病。在这些人中，发病率较高，但死亡率却低。

十个矮仔摇九个长寿

“ 十个矮仔九个长寿 ”，通过学者的大量考察和调查，证明这个说法是确有依据，并不是凭空捏造出来的。

美国学者杜丝·马劳斯调查了 苑缘园名美国已故的政界、科学界、艺术界、商业界的名流学者和运动员的身高与寿命的联系。他假设以 员愿园缘米作为美国男性高矮的划分界线。调查结果表现，矮子比高个子的寿命长 员圆豫。在有成就的名人中，矮子寿命比高个子平均多活 怨年。在美国总统中，矮者寿命平均为 愿猿圆岁，高者的寿命平均只有 远愿园岁。在该批被调查的 苑缘园名男子中，超过 怨园岁才逝世的 员缘人里，矮人占了 员袁个；而在有成就的超过 怨园岁才逝世的 怨个人中，矮个子也占了 愿个之多。有一点值得提出来的是，身高有 圆园缘米以上的 怨个超级巨人，他们的寿命平均只有 猿圆愿岁。

为什么矮个子的寿命比高个子长呢？专家认为在同样的环境条件下，身高在正常范围的

人体的能量消耗要比高个子少。

按照几何原理推算，倘若甲君的身材高过乙君的 缘豫，则甲君的表面体积要比乙君多 员园豫，也就是说甲君的消耗能量面积要比乙君的多 员园豫。

再从生理功能上看，因为矮个子的肢体较小，从整体的比例上计算他们内脏器官就大些，功能亦强些，相比之下，较容易完成身体的新陈代谢作用。

人体衰老从腿开始

当青年男女迈进中年时，他们的腿的功能便开始衰退——膝部僵直，大腿萎缩，关节僵硬，肌肉作痛。

为什么腿先衰退呢？因为腿是人体中主要承受重量的肢体。腿中肌肉经常要与大地的引力进行搏斗，为保持强壮而处于紧张状态。对二十多岁的人来说，如果不积极运动的话，每十年预计可丧失百分之五的肌肉组织。超过三十岁的人，由于心脏的供血能力可能衰退，因而供应给小腿和脚部肌肉的氧气会减少。与此同时，由于减少了钙的供应，会使腿软化、萎缩，坚韧性和力度也逐渐降低。美国老年问题专家夏克医师说，人到了八十岁时，肌肉的力量可能要比在二十五岁时下降百分之五十五。但是专家们仍然认为这种情况并非是无可挽救的，只要锻炼，一个人的耐力和活动能力在每十年中降低的速度可得到明显的减慢。如果我们保持肌肉的弹性和健康，在我们进入中年时，我们腿的活动能力应该保持我们在二十岁时的百分之八十。什么时候开始锻炼都不晚。对老年人的研究表明，锻炼可以增加他们肌肉的力量和骨骼的强度，减慢肌肉组织的损失。注重运动锻炼则可起到预防的作用。

人的老化过程

营养饮食、医药科技，注重运动，改变了现代男女的生活方式。不可否认，我们过得更加健康，更有活力。然而，人的老化，是避免不了的。

猿园岁以下 员愿体力最佳，精神最好。

圆愿腰挺背直，关节灵活。

猿园皮肤柔滑紧绷，头发乌黑油亮，面部轮廓棱角分明，颈项有纹，却不见脂肪粒。

源园双眼明亮，少有血丝黄斑。

缘园将近 猿园岁的时候，生理开始退化，对疾病的抵抗能力开始降低。

远园如果青春期的暗疮粉刺到了 圆园来岁仍然不消的话，进入 猿园岁将集中在下巴双唇周围，不发炎化脓。

苑园不易感到疲困。

愿园记忆力特强。

猿园岁。员园最明显的部位是双眼和颈项了。

圆园皱纹，开始在眼角出现。

猿园眼睛下方，也有如幼发的细纹，只有在笑的时候，才会显现。

源园上眼皮，开始浮肿。下眼皮，已经出现眼袋，黑眼圈逐渐明显。

缘园颈纹开始加深，一粒粒的脂肪粒骤然增多。

远园由鼻子到嘴的皱纹也可看到了。

苑园早年骄嫩傲人肤色已转为黑斑，由小化大，由浅化深。

腿视力开始减退。

翘听觉开始减低。

源岁两种重大改变。腿皮脂腺分泌退化，皮肤不再滋润光滑。脸部最为明显，失去了粉嫩的感觉，常晒太阳的人，毛孔张大，表层粗糙。

圆胶原纤维不再活跃，由下巴到颈项的皮肤失去弹性，松驰下垂。

猿头发开始转灰化白。

源牙床牙齿开始有问题。

缘全身肌肉不再紧绷，脂肪易积在腰、臀、大腿、手臂上。

远关节有少许酸疼。

苑行动不再敏捷。

缘岁。如果早年注重饮食调理，营养吸取，皮肤保养的话，进入 缘园大关，并不会有太多明显的岁月痕迹，仍有机会保留 源园来岁的容貌。

员头发开始变薄。

圆眼袋加厚而浮凸。

猿上眼皮肿胀而显得无神。

源长期日晒导致的黑斑加速扩散转深。

缘双颊松软，下巴可增至三层。

远唇角，眼角的皱纹增多加深。

苑视力减退加快。

腿味觉降低。

翘听觉不灵。

远园岁以上。员黑斑以惊人速度浮现在脸上、身体、手臂。

圆皮肤色素沉淀加快，使整个人外表不再是白或红，而是黑褐色。

猿表皮的水分消失极快，皮肤紧缩，绷紧，而静脉、筋络纷纷浮凸。

源由于体内质经年累月消耗，高度会有所改变，加上驼背，整个人显得矮而没有活力，并容易发生骨折的现象。

缘肌肉开始失去控制能力。

远眼珠黄浊，血丝密聚在眼白上，视力不佳。

苑牙床往上缩，牙齿松动。

腿嘴唇皱纹增加，因而畸形凸出。

翘脱发，脱眉毛。

人体最早衰老的部位是什么

人们一般将面部出现皱纹、头发变白作为衰老的象征。其实，人体衰老最早的是骨组织。

医学研究证明：人在 圆园岁左右就开始出现骨衰老。骨衰老的表现是指骨质脱钙所致的骨丧失，严重的骨质脱钙就形成骨质疏松症。骨丧失进程最快的是在 缘园到 苑园岁之间。随着年龄的增长，骨组织脱钙现象逐渐加重，致使骨质密度降低，骨皮质变薄，骨骼的韧性和弹性降低，从而形成骨质疏松症。骨丧失的骨骼最易导致骨折，且骨折后常常不易愈合或影响

需要全本请访问 www.ertongbook.com

关节的功能，给老年人带来极大的痛苦。

预防骨衰老的最好的办法是进行体育锻炼。通过锻炼可以促进血液循环，增加骨骼的营养，提高钙质的吸引和利用率，减轻骨质脱钙，延缓骨衰老。不过，在进行运动时应根据健康情况，选择性地参加散步、慢跑、气功、太极拳、医疗体操等运动项目，不要进行超负荷的锻炼。锻炼时应缓慢而稳妥地进行，防止发生意外；其次，多食用含钙丰富的食物，如牛奶、蛋类、虾蟹、大豆制品及各种骨头汤等；第三，可适当补充钙片。

人类寿命趣谈

世界各国中，人的平均寿命最长的有七个国家，依次是：瑞士、日本、冰岛、瑞典、荷兰、挪威和美国。美国现有 猿圆万名年过百岁的人瑞，到 圆猿猿园年，该国的百岁老人数目预料会增加 圆猿园豫。

人类中，矮人的平均预期寿命比高人长 员园–员缘豫，历届美国总统中，有三位身高不及 员愿园厘米，他们平均活到 愿猿圆岁，而身高 员愿缘厘米或以上的总统，平均寿命则是 远猿园岁。

在运动方面，女性在 圆园岁以后，每 员园年的运动能力只下降 圆豫。但是男性在 圆园岁以后，每 员园年肌肉活动能力会下降百分之十，因此到了 远园岁时，他们的运动能力已比 圆园岁时下降了 源园豫。修女的寿命比其他女性更长。煤矿工人、餐馆侍应生及记者的预期平均寿命较短。一个人年纪愈大，发生伤风的机会愈小。人的年纪增长，便对痛楚降低了敏感。不论男女，在 源园岁以后有三个行业会表现得更加出色，这就是：音乐喜剧、小说创作和建筑行业。

人到 远园岁，脑部所使用的能量，相等于一个 员园瓦的电灯炮。人到 远园岁，味觉、嗅觉都会退化 源园–缘园豫。不满生活的人，可能会使早逝的百分比增加 员园豫。

一般人活到 苑园岁时，一生所吃的食物大约等于 远只大象体重的总和。加州大学的老年医学家屈尔福说，天天能吃一顿营养丰富的早餐会令人更长命。

一般人在一生中，以体重计算，每一磅约消耗了 怨万个卡路里的热量。

人能够活多少岁

人到底能活多少岁？目前世界上有三种推算方法：第一种是根据日本蒲丰氏“ 寿命系数学说 ”。他根据大量的实验和经验得出一个寿命系数为 缘–苑，并用寿命系数去乘生长期（即哺乳类动物生长发育的年份），从而得出哺乳类动物寿命年数。例如：狗的生长期是 圆年 伊（缘原苑 越远园原员园年。人的生长期是 圆缘年 伊（缘原苑 越远缘原员园年。

第二种是美国科学家海弗里克研究后得出用肺成纤维细胞分裂次数来推算寿命。如：海龟的肺成纤维细胞分裂 苑圆–员园园次，其寿命是 员园园年。人肺成纤维细胞分裂次数是 源园–远园次，从而推算出人的寿命至少可达 员园园年。

第三种公式是：哺乳动物 越性成熟期 伊（愿原员园。根据人类性成熟期约 员园左右推算：人的寿命 员园伊（愿原员园 越员园园年—员园年。

从以上三种人类寿命推算法来看，人的寿命至少应该是 员园园岁，这与古医书中“ 终其天年，度百年乃去 ”完全吻合。实际上人类的平均期望寿命，已从本世纪初的 源缘岁提高到了现在的 苑园岁。最高一位寿星是英国的农民，他活了 圆愿怨岁。

吻可以消除皱纹

“每日一个吻，可消除皱纹”，这是一位法国美容专家的建议。她指出，每一次轻轻的去吻，便会令脸部 圆块肌肉得以运动，若果是一次深吻，则要动用 圆块肌肉。

美貌不衰的秘诀

在美国纽约有位名叫东妮吐奇的女士。她有子女三人，孙儿女五人，如今虽已六十多岁了，但看上去与三十多岁的容貌差不多。不少人向她探求美貌不衰的秘诀。她根据自己多年的生活习惯，向人们介绍了经验。

要有积极乐观的人生观。生活中不管发生了多么不愉快的事，都尽量不要动怒，愁闷伤神，要经常把心放宽。

不要把自己与外界隔绝。要经常与老友一起进膳和畅谈。这样不会使自己产生孤独烦闷之苦，使生活充满温暖和乐趣。特别是经常与朋友畅谈，可以使精神放松，心情舒畅，不至使心中积愁郁闷成为疾病。

必须经常参加室外的体育活动。特别是不能停止体操。体操和跳舞一样，可以使心情愉快，精神振奋，肢体灵活而有弹性。

注意节食。不可饱一顿，饥一顿。体重不断增减，会使皮肤经常收缩，留下痕迹（皱纹）。

要加强脸部肌肉的锻炼。她认为男人比女人不易苍老，原因之一是男人面部肌肉经常受到锻炼，因为剃胡子时鼓起面颊、拉紧眼部和颈部皮肤。女人也应经常保持面部肌肉的活动，以增加血液循环，这样可以防止面部早生皱纹。

经常使用护肤膏。

留胡子对人体有害

随着科学的发展，人们对胡子有了正确的认识，它不仅在外表上使人较早出现老态，而且对人体还一定的害处。据对留胡子的人吸入空气的成分进行分析，发现有几十种有害物质，而不留胡子的人吸入的有害物质却很少。前苏联公共卫生研究所的专家研究表明，胡子具有吸附有害物质的特性。当人们呼气时一部分有害物质就依附在胡子上，吸气时，依附在胡子上的有害物质就吸入肺内，从而危害健康。所以，人们最好不要留胡子。

头发的保护

保持头发整洁，可增加人体外形的美观，并对人的精神状态起一定的作用，但也要得法：

圆头发要经常梳理，以去除灰尘，散发热气，减少头皮发痒。

圆肥皂碱性重，洗头水不宜太烫，否则将头发变松，质地变脆。

猿洗头后，搽些水油，可使头发滋油，洗好后，在头发未干前，不要用火来烫发，否则要损伤头发的弹力，并使头发变色而失去光泽。

源冬天皮肤干燥头屑增多，头发常发痒，但不要过多地洗头，洗得过勤，皮痒反而增多，一般以一星期左右一次为宜。

健康的新概念

医学家近来提出，一个人的健康，并不仅仅是不生病就算，除了身体健康之外，还应包括心理健康和社交方面的健康。

过去，有的学者认为，健康有三个条件，吃的快、拉得快、睡的快。换句话说，一个人食欲好、消化能力好、神经系统好，即可基本反映他的身体健康。

最近，有的学者对健康提出一个新概念，在原来“ 三快 ”的条件上，又加了“ 二快 ”，即“ 想得快 ”和“ 说得快 ”，就是指一个人的思维敏捷，能迅速准确地理解并回答对方谈话的内容和提出的问题。这就包括心理上和社会交往方面的健康。

尽管心理健康的标准，因社会、时代、文化传统、民族的不同而有很大差异但学者认为下面三条应是心理健康的人所共有的：员阴有自我控制的能力。圆能正确地对待外界的影响。猿处于内心平衡的满足状态。

有益于健康的新饮食标准

美国心脏学会修订公布的新饮食标准，越来越受到美国人民的重视。专家认为，尽管近二十年来美国人心脏病的死亡率下降了百分之二十九，但饮食中过量的脂肪、钠和热量仍是心血管疾病发生的主要原因。因此，需要进一步减少饮食中高热量食物，主要是脂肪、胆固醇和钠含量高的食物。新的饮食标准认为，每天从饮食中的脂肪吸收的热量应少于百分之三十，胆固醇指标反映人体血液中脂肪积存的程度。新的饮食标准建议，每人每天从每千卡热量中吸收的胆固醇含量应为一百至三百毫克，大约相当于一个鸡蛋中的胆固醇含量。新的饮食标准还指出，钠和高血压有密切的联系，过多食用钠含量高的食物会引起高血压。因此，从每千卡热量中吸收的钠应限制在一至三克，也就是大约相当于五克食盐的含量。

健康标准介绍

自我感觉如何。人在自我感觉良好的情况下，精神饱满，精力旺盛，一般来说，健康的人是不会感到自己有心脏、胃、肝和其他内脏功能活动的。因为这些内脏工作时产生的脉冲，在正常情况下不会达到大脑皮层，人们也就意识不到了。

睡眠不正常是过度疲劳和神经衰弱的早期症状，健康的人，睡得酣实香甜；生活不规律，精神高度紧张，生产或运动负担过重时，睡眠就会不踏实，不安静，甚至造成失眠现象。这样的休息不利于体力的恢复。

健康的人，平时食欲很好，比较稳定。如果早上醒来，过半个小时，你感到很想吃东西，就意味着食欲正常。食欲下降经常是过度疲劳或肠胃失调的初期表现。

体重是否正常。健康人体重相当稳定。青少年体重变化大是自然现象，这与他们长身体有关。体重增加可能是由于饮食过量，不爱活动，新陈代谢不良的原因，而饮食不足，消化不良，体力和精神负提过重都会引起体重下降。

体重过量会增加心脏的工作强度。因此，要控制自己的饮食，多活动，搞些体育活动。

称体重最好在同一时间，即早上空腹时。人的体重怎样才算正常呢？计算的方法很多。最常见的方法是计算营养指标，确定时，将体重按克为单位计算，身高按公分计算。例如：如果体重为 [illegible] 公斤，身高为 [illegible] 厘米时，则 [illegible] 大多数人的营养指标应

接近 源园园 这是平均的正常指标。

上年纪的人的指标往往为 源缘园~源愿园 数字超过 缘园园 就意味着过胖；少于 源园园 就意味着过瘦；要采取适当的办法，使自己的体重趋于正常。

脉博频率是多少。根据脉博的跳动频率可以一般地了解心脏的功能。健康的人在宁静状态下，脉搏每分钟 远源~苑远次，妇女的脉搏比男人要快一些，平均每分钟多跳动 缘~愿次。

脉搏会由于激动、饮酒、从事体力劳动而增加。在体育比赛时运动员的脉搏每分钟可达 圆园园或 圆缘园次以上，这也是完全正常的。

心脏对体力负担的承受如何，可以用一些功能试验法加以判定。例如：在 猿园秒内，下蹲 圆园次以后，健康但缺乏锻炼的人，脉搏跳动可达 员苑园~员愿园次，健康又经常锻炼的人，脉搏跳动则是 怨园~员苑园次或再少些。此外，观察脉搏在多长时间内恢复正常也是十分重要。健康但缺乏锻炼的人，其脉搏恢复正常需要 圆~猿分钟；健康又经常锻炼的人，其脉搏恢复正常需要 员~员缘分钟。恢复正常状态所需要的时间越短，就说明心脏承受力越强。

呼吸频率怎样。呼吸频率怎样也是检验人的健康标准之一。测量呼吸频率的方法较简单：把手放在胸的下部，计算每分钟呼气和吸气的次数。平静时，每分钟呼吸为 员怨~圆园次。在体力劳动时，呼吸明显增快，可以达到每分钟 源园次左右。然而，经常锻炼的人在这种情况下，他的呼吸是相当深沉和平稳的。

如果通过经常的锻炼，发现自己的呼吸变得越来越长，越来越深，这是好的现象。在体力活动时出现的短促、浅表的呼吸意味着劳累过度的开始，需要休息一下。健康的成年男子平均肺活量为 猿缘园园~源缘园园立方厘米；健康的成年女人平均肺活量为 圆缘园园~猿缘园园立方厘米。

健康的定义

世界卫生组织对健康下过这样的定义：

员.有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而且不感到过分紧张疲劳。

圆.处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

猿.善于休息，睡眠好。

源.应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

缘.能够抵抗一般性感冒和传染病。

远.体重适当，身体均称，站立时头、肩、臂位置协调。

苑.眼睛明亮，反应灵锐，眼睑不易发炎。

愿.牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常、无出血现象。

怨.头发有光泽，无头屑。

员园.肌肉丰满，皮肤富有弹性。

生活方式与人体健康

随着我国医学科学的进步，人们生活水平的不断提高，我国人民的疾病谱发生了很大变化。过去，象瘟神一样严重威胁人们健康的主要疾病是传染病。如麻诊、小儿麻痹、白喉、百日咳等急性传染病。现在，主要是心脏病、脑血管疾病和恶性肿瘤，它们占全部死亡原因的 远缘~苑园。

引起以上三种病的主要原因是：

圆阳由于人们不合理的生活方式和行为造成的。比如过多的吃动物性油、吃盐太多，过量饮酒、吸烟和不合理的用药等，医生把这些行为叫做“ 自身制造的危害 ”。

圆阴环境因素。包括自然、社会和心理环境。

猿愿人类生物学因素。包括遗传等。

源阴保健服务制度。据 员怨怨员年统计表明，在我国，由于生活方式和行为的不科学、不健康而得上述三种病致死的人当中，在脑血管病中占 缘圆豫，在心脏病中占 缘猿豫，恶性肿瘤中占 缘员豫。

预防以上三种病，须注意：

圆要改掉那些危害健康的不良习惯，建立科学的、健康的生活方式，不断提高自己的健康水平。

圆要积极参加体育锻炼，它是建立健康的生活方式的重要内容。

猿注意合乎营养的饮食，使身体不要太胖。

源树立对个人健康的负责态度。

婚姻与寿命

美国卫生部的一项调查进一步证实，已婚者比独身者长寿。

在 圆缘-猿缘岁的已婚男子中，死亡率为 圆员豫，独身者为 圆苑豫。猿缘-源缘岁的已婚男子死亡率为 员苑豫，独身者为 圆源豫。在妇女中，各种年龄的独身者的死亡率为已婚者或曾婚者的二倍。

但是，这项调查还表明，以往人们认为独身者更易患各种心理性和精神疾病的看法是错误的。独身者比已婚者更少受到日常生活的压力。各种年龄的独身者患这两类疾病的比例都低于已婚者（包括离婚、分居和丧偶者）。独身者患神经过敏、神经衰弱、头痛、心悸等症的人都较少。

这项调查的结论是：尽管婚姻生活能给人造成日常压力，但是，总的来说，婚姻是有利于健康长寿的。

“ 五音 ”与五脏的健康

宫、商、角、徵、羽五个音阶（简称“ 五音 ”），即相当于今天的 员（阅澡、圆（赠糟、猿（酝遭、缘（澡糟、远（糟葬。而人体五脏则一般泛指：心、肝、脾、肺、肾。我国古代劳动人民很早就发现“ 五音 ”与人体“ 五脏 ”及人体的健康有着密切的关系。

早在 圆园园园多年以前我国第一部医书《内经》中就有详尽的论述，在《内经·金匮真言第四》中指出“ 宫 ”音为脾之音，大而和也，叹者也，过思则伤脾，常使用“ 宫 ”音的愤怒、亢奋的效果来治疗过思；“ 商 ”音为肺之音，轻而柔也，哀者也，过忧则伤肺，用“ 商 ”音之欢乐兴奋而高兴的办法，可治疗过忧；“ 角 ”音为肝之音，调而直也、叫呼也，过怒则伤肝，用“ 角 ”音使之悲伤哀痛的方法可治疗过怒；“ 徵 ”音为心之音，和而美也，过喜则伤心，用“ 徵 ”音使之恐惧、惊怕的方法可治疗过喜；“ 羽 ”音为肾之音也，深而沉也，过恐则伤肾，用“ 羽 ”音使之思索闵想的方法，能治疗过恐。由此可见，音乐与五脏的关系，在我国古代已有所研究和分析了。古代人的初步见解，尚待今天医学界、音乐界人士去作进一步的探索和验证。然而有选择地去听各种情趣的音乐能调节神志，健体、医病。

各种音乐疗法的实例，在古今中外各类史书及文献记载中已屡见不鲜。

音乐治疗与身心健康

当今医学界已提出了非常引人注目、具有强大生命力的生物——心理——社会医学模式。这是完全符合客观发展规律的。它要求我们现代的医生不仅仅是会用药物治疗，手术治疗，更重要的是会通过语言、文字、音乐等做心理治疗，从而保证人类在生理上、心理上的健康。

音乐是人类生活、精神文明的集中体现，它记载了人类思想感情的喜、怒、哀、乐，它是人们生活在各个时期，各种环境信息的完善记录，它也是美好事物，美好环境，美好情绪再现的最完美的艺术形式。人类通过耳（或人体骨传导）接受音乐的熏陶，可能使自己的右脑（也称音乐脑）愈见发达，同时音乐调整人们的情绪，使人们进入健康欢快的境界，解除社会环境、人际关系的紧张、忧虑和不安。心理治疗的本身就是运用心理学的原理，通过医生的语言、文字和周围环境的合理安排，对病员进行科学的启示，心理分析和暗示，提高病员对疾病的认识，了解产生疾病的心理、生理活动规律及相互关系，唤起病员积极的情绪状态，促进机体的代偿功能，增强抗病能力，而音乐治疗就是利用上述心理治疗的方法和理论，通过音乐艺术途径作为心理治疗的一种手段，达到治疗某些心理性及心身疾病的目的，这是医学、心理学等多学科的交叉，是新的医学模式转化过程中的产物。

音乐与健康

一曲优美动人的音乐，能够使人们得到艺术上的享受，并有益于人们的身心健康。雄壮庄严的乐章，更可以鼓舞人们奋发向上。这种无形的力量，在促进人类的健康长寿方面，更显示出了它的特有效能。一生从事音乐工作的人，长寿者甚多。如著名作曲家、《茶花女》作曲者威尔第就活到 愿愿岁；世界圆舞曲大师施特劳斯活到 愿缘岁；被誉为“ 交响乐之父 ”的海顿活到 苑苑岁；世界钢琴大王李斯特活到 苑缘岁；被称为“ 音乐之父 ”的巴哈活到 远缘岁。当今世界上许多有名的指挥家，据不完全统计，上了 苑园岁高龄的人，也占了 愿园缘以上。据记载，著名的法国大文家罗曼·罗兰幼年体弱多病，药物缺效，当时有人提议让这孩子多听音乐，以驱去孩子心中的苦闷情绪，终于应了验，使他恢复了健康。此后，他还与音乐结下了不解之缘。我国宋代著名的文学家欧阳修也享有高寿。他在谈到自己爱上音乐时说：“ 予尝有幽忧之疾，退而闲居，不能治，既而学琴于友人孙道滋，受宫声数引，久则乐之愉然，不知疾之在体矣。”

近世纪来，世界上不少音乐家、科学家、医学家、物理学家做了各种试验，广泛地利用音乐为人类服务。如在外科手术室和产妇室里适当播放轻松愉快的音乐，可以减轻病者之苦痛，使产妇顺产；给初生婴儿播送音乐，会有助于孩子的健康成长；而给失去记忆能力的人播送音乐，也有使其恢复记忆力的功效……随着科学事业的发展，相信这种无形的力量，还将会更加广泛地助益于人类。

书法与健康

书法在我国有着悠久的历史。学习书法，既繁荣了祖国的传统艺术，又是一种健身的体育活动。历代书法家中，如五代杨凝式、明朝文征明、清朝吴昌硕都有 愿园以上高龄。尚健

需要全本请访问 www.ertongbook.com

在的上海一位书法家已年过百岁，仍坚持每天写字。

朱德委员长生前也十分喜爱书法艺术。他写字的本意是：艺术爱好，调节脑力，活动筋骨。朱老总外出视察工作也常练书法。著名书法家于立群也说过练书法曾治好过她的病。

写字时要头正、臂开、身挺直、肩松、呼吸深而自然，精力集中，使全身处于运动状态。执笔要指实、掌虚、腕平、肘悬起；书写时，腕臂时前时后，时左时右，可调节抑制手部的肌肉和神经，锻炼指、腕、臂和腰部的肌肉。

心理学告诉我们，情绪低落或过分悲愤，会影响人们的身心健康。这时，你如果拿起笔写写字，就有助于忘却烦恼。在练书法时，由于大脑皮层处于安静状态，仿佛有一股“气”在流动，使人心情舒畅，能促进调节心血管机能。

写字还能陶冶人的性情，练字时，或临摹大师的作品，或抄录名篇佳句，能给人高尚的美的感受，提高练习者的文化素养和学习兴趣。

生活中的健康法

如果您想锻炼身体又抽不出时间，这里介绍几种易行又不费时间的锻炼方法。

等车。用这些零散时间活动脚趾和踝关节，放松肌肉，向两个方向转动踝关节，使之更为灵活。活动双腿，减轻腰部的压力。

排队买东西。可进行腹部肌肉锻炼，收紧腹部二——三秒钟，然后放松休息。

做饭。利用空闲进行下蹲锻炼，弯曲膝关节和小腿，可以使膝部以及小腿柔软并富有弹性。

看电视。不要过多地坐在不能支撑后背的椅子上，应伸展身体的各个部位。

伏案工作。可进行转动脖子和双肩的练习，亦可做深呼吸。

冠心病人早晨宜警惕

国内外的心血管病专家，近年来对发病率日益增多的冠心病，特别是心肌梗塞进行了大量研究，取得可喜进展。

美国哈佛医学院的研究人员进行过一次研究，发现冠心病和心肌梗塞大多在上午发生——上午 远至 怨时为发病高峰期。

哈佛医学院的专家伯劳恩瓦特、穆勒等人，分析了自 员怨怨愿至 员怨愿园年内因心肌梗塞而先后住过五家医院的近四千名患者，他们特别调查了这些患者发作心肌梗塞的特定时间。结果发现，在一天中，早晨 远时至 员园时这段时间内，心肌梗塞发生率比其他 远个小时高出一倍半。这中间，研究人员谨慎地排除了其他可能引起心肌梗塞的诱发因素，如一早起来吸烟和喝咖啡等。

那么，心肌梗塞为何多发生在早晨和上午呢？医学家们怀着浓厚的兴趣探讨着其中的奥秘。目前的解释是，由于经过一夜睡眠之后，人体的水份从汗液、尿液和呼气中丢失不少，使血液变得浓缩粘稠；血管腔也因血流量减少而变窄，这就增加了患有粥样硬化的冠状动脉发生急性供血不足的危险。其次，心肌梗塞不少是由血栓阻塞血管造成的，而经过一夜“浓缩”的粘稠血液，更利于血栓形成，而使已经变窄的心血管闭塞，从而诱发心脏病和心肌梗塞。

有鉴于此，有关专家告诉冠心病患者早晨要谨慎。起床之前，应首先在床上轻轻活动手

脚，用手在心前区和胸部做 缘至 员园分钟的自我按摩，以加强血液流动。更重要的是，起床后立即喝上一杯开水，以补充体内水份，降低血液粘稠度，从而达到使血管扩张和减少血栓形成的目的。

睡得越多越易发病

美国心脏病学会的专家们发现，每晚睡眠 员园小时的人比仅睡 苑小时的人，患心脏病死亡的比例高一倍。

专家们是从 员怨怨园年开始进行这项调查的。当时曾对 源园–愿园岁的男女，发出 愿园万份调查表，事隔 圆园年，专家们分析这群人原先所填的调查表，并与他们的现况进行比较，心脏病突发和中风致死的情形，随个人睡眠时间的长短而增减。专家们认为，这可能是因为睡眠时血液循环缓慢，会增加心脏病或脑内血凝块的危险。

伸懒腰有利健康

伸懒腰时，两手上举，肋骨上拉，胸腔扩大，使膈肌活动加强，引起深呼吸，这既可减少内脏对心肺的挤压，有利于心脏充分活动，又能促进全身血液循环，从而改善睡眠和紧张工作、学习后的血液分布。科学证明，伸懒腰是消除疲劳、焕发精神、促进体力和健美的一种积极活动。

一天排大便两次有利身体健康

据现代医学研究，勤排便能预防肠道肿瘤的发生。

现已证明，胆酸的结构与致癌的多环芳香烃极相似，是一种较强的促癌物质，它常存在于大便中，尤其进食高脂饮食后，使胆汁分泌，肠内胆酸大大增加。有人已证实，愿豫大肠癌患者中胆酸含量均高于标准。

一般来说，人们多习惯晨起后排大便一次，若能在睡前加排一次，这样，大约 员园小时排便一次，可明显地缩短大便在体内停留时间；另一方面，要多吃粗糙食物，如水果、玉米、蔬菜等，以增加大便容积，它既能稀释大便中的有毒物质又能增加大便次数，是一举多得的有效方法。

安眠十要素

员．不要随便破坏睡眠习惯，按时作息是保证安然入睡的重要条件。

圆．临睡前半小时应停止一切活动，包括跳舞、狂欢，看使人兴奋的电影、电视或小说，更不要与人争论不休。

猿．睡前要把一天来所经历的激动场面，引起不快的事情全部“ 遗忘 ”，建立起“ 今晚一定睡个好觉 ”的想法。

源．可做点睡眠前的准备活动，如散步、听柔和的音乐、温水泡脚或洗澡。

缘．晚餐不宜吃油腻食物，睡前不要吸烟，勿喝刺激性饮料。

远．睡眠忌过多。员缘岁以下者每天睡 怨–员园小时，员缘岁以上者每天睡 愿–怨小时。具体每人每天睡眠时间长短以第二天是否精力充沛为度。

苑．不要开灯睡觉。研究表明，长期在灯光下睡眠，体内的“ 生物钟 ”就会被打乱，使

人体产生“ 光压力 ”，干扰人体的生理协调。

愿阵注意睡眠姿势。提倡“ 卧如弓 ”，最好采用侧卧位，下方的下肢伸直，上方的下肢屈膝，使大小腿间成 源缘角。

怨阵床的硬度要合适。应选择半硬性的垫子睡。国外有学者研究发现，睡在硬垫子上，约多消耗 员园豫的精力，太软的垫子使人损耗精力更多。

员园阵睡眠时，最好采用头朝北而睡，将使睡眠香甜，醒后心情舒畅。国外科学家认为，这是因为地磁力对人体作用的结果。

失眠的青年朋友，愿你早日摆脱失眠的痛苦。

长葆青春的秘诀

精神健康的重要性不在身体健康之下，对于从事脑力劳动的人来说，保持精神健康，防止精神老化其意义更为重要。下面介绍的一些防止精神老化、脑老化的方法，均被实践证明为行之有效的。

多与生人交谈。在创造学中有一条很重要的经验，就是许多发明创造都是发明家在与别人交谈时，得到启发产生灵感的。经常锻炼的人必定身体强壮，经常说话，尤其是与生人交谈，无疑是对大脑的一种锻炼，能促进大脑功能的进化。

多听“ 纯粹的 ”音乐。人的大脑左右两半球，各负各的功能。语言、计算、分析等功能都由大脑左半球负担。当工作劳累了一天来休息时，听听音乐，音乐进入大脑右半球，这时，可以让左半球得到充分休息。

多背诵勤记忆。美国有一 愿园岁的老职员，身体健康，精神饱满。使他长葆青春的秘诀何在？原来他在五十岁时从一本科普杂志上看到防止大脑老化的最好方法是学习外语。于是他坚持天天学外语，做习题，业余背诵，积极锻炼大脑，防止老化，收到了很好效果。

集中注意力。思考问题、创造发明等智能性的大脑活动，都需要有高度的注意力集中。据说德国大哲学家康德每天早晨要直瞪瞪地盯住窗外树木看半小时，以此来锻炼自己集中注意力，促进大脑功能的发展。

多写文章。写文章时，要使它文理通顺、段落清楚、结构紧凑、描写生动、用词得当，需要调动大脑的许多部位来参加这项工作，这就使整个大脑得到一次很好的锻炼。经常写作，是防止大脑老化的有效方法。

多做口腔活动。科学家们发现，打哈欠，讲话，朗读，甚至象漱口等活动，都对增强大脑功能有好处。因为口腔离大脑最近，口腔活动，能使脑部血液供应充分，使脑的功能加强。

多散步摇勤走路。现代运动生理学的专家们认为，锻炼腿部肌肉确实能消除大脑的疲劳。日本东京某中学曾做过如下试验。他们让 缘园名中学生处于不同状态下背诵课文。若以坐着不动背诵成绩为基质零点，那么站着不动背诵为 原缘园分，若在台阶上跳上跳下运动一分钟后再背诵成绩为 垣缘园分，而跑步三分钟后再休息 圆分钟再背诵者的成绩为 垣园园分，跑步 猿分钟，再休息 猿分钟和 员园分钟后背诵成绩分别为 垣愿园分和 垣源园分。由此可见适当腿步运动可使记忆力处于最佳状态。

勤用脑可防智力早衰

人到 岁，就进入了老年前期。但人的智力绝不是随着年龄的增长而必然要衰退，如能勤用脑也可防止智力早衰。我们知道，现代人脑重平均在 克左右。人脑表面，凹凸不平，形成许多“ 沟 ”与“ 回 ”，这些沟回增加，不仅增大了脑的表面积，而且聚集了约 亿个神经细胞。各层细胞的高度分化与严密的结构，构成人体“ 司令部 ”，指挥着人体各种生理活动和精神活动。人脑在女性 岁左右，男性约 ~ 岁之间最重。此后，随着年龄的增长，大脑细胞减少，重量有递减的趋势，但这个过程很缓慢，到 岁时减少 ，大脑细胞只剩下 亿左右。但人脑的聪明智慧不只表现在人脑的重量上，而主要在于人脑的实质和内部结构更加精细和完善。根据生物器官“ 用进废退 ”的原理，勤于用脑，由于信息的反复刺激，可使记忆痕迹得到强化，从而使脑细胞形成信息之间的固有联系，知识和经验越积越多，学识更加广博。据科学研究表明，人脑的智力潜力是极大的，一般人一生只用其智力贮备的 ，另外 的智力并没有被发掘出来。所以，如果能挖掘人脑潜力，每个人都有可能变得聪明些。

为什么跳绳可使大脑活跃

跳绳可以起到活跃大脑的作用，因为在跳绳时，身体要进行综合控制，大脑必须充分运转。同时，刺激位于拇指里的穴位对脑下垂体发生作用，进而给脑神经细胞带来好的影响。

跳绳运动量较大，最初可以跳得慢一些，根据自己的情况掌握，跳一会儿休息一会儿。

多动手指摇健脑防老

脑细胞的衰退、老化是一个不可逆转的过程。人的脑细胞在出生时大约有 亿个，一过 岁就以每天 万个的速度开始死亡，到 岁时已丧失 亿个以上，人到五六十岁时，他的脑细胞总量将比出生时减少约 。这就是人到中年便感到精力不足，而到老年则思维能力和记忆力大不如前的主要原因。

对于大脑来说，最重要的是手指的运动，通过活动手指来刺激大脑，可以阻止和延缓脑细胞的退化过程。手指的触觉灵敏度最高，管辖手指的神经中枢在大脑皮层功能区域面积最广泛，仅大拇指的运动区就几乎相当于大腿运动区的 倍，这表明手与大脑有着千丝万缕的联系。平素多活动手指，可以增强对大脑的刺激，阻止和延缓脑细胞的退化过程，从而达到健脑防老之目的。

如何多动手。首先，应该平衡两手的运动量，尤其要注意多活动相对不够灵活的那只手。一只手仅能刺激对侧大脑的半球。

其次，要注意锻炼皮肤的敏感性，手皮肤触觉迟钝实际上是大脑感觉中枢迟钝的反应，平时可将双手交替伸进热水和冷水中锻炼，还可用毛刷轻叩，以便增加敏感程度。

第三，多用手。要注意活动的多样性。用手方法单调会减少灵活性，并会限制大脑与手指间的信息传递。

多用手脚少用腰

“ 腰酸背痛 ”是人们的常见病。这种病的产生原因，往往与动作的姿势不正确有关。

预防的方法，就是要注意姿势，多用手脚少用腰。

比如，用抹布擦地板，一种是取站立体位，将腰深深地“ 猫 ”下去，一种是取下蹲体位，膝、腿部用力较大。这两种姿势，后者就比前者合适，减少腰部负荷量。

又比如，从地面抬起重物，一种是靠“ 猫腰 ”直接用劲，一种是蹲下把持物品，然后借着站起的腿脚劲将其抬起。这两种姿势，也是后者的方法对。

再有，坐下时注意坐直而不前俯，在椅背上置一靠垫以增加腰部舒适感；上台阶时将整个脚放在阶面上，不可用脚尖用力着地，避免用太高的枕头，也不要躺在床上看书看电视；经常坐办公室的人，最好在工作一二个小时后站起来活动一下……这都是预防“ 腰酸背痛 ”所 需要的。

增进健康的多与少

多动少静。多活动可以使人增强抗病能力，保持健康。如果过少活动，脂肪沉积，易于发胖。同时患结肠癌机会增多。

多浴少衣。经常洗澡，可以除去肌肤的污垢。还可使皮肤受到适当的按摩，血脉流畅，不会衰老得那么快。少衣是指冬天来临时，不要穿得太暖和。

多笑少愤。笑可使人心胸开扩、精神振奋、延年益寿，增进健康。而愤怒会使人减寿，心情压抑。

多步少车。不要上下楼就坐电梯，出门就乘车。其实，每天上班行走等于最好的身体锻炼。

多眠少忧。人要保持足够的睡眠时间，如果忧虑过多，妨碍健康。

多施少欲。办事情要有满足，否则，会使健康受到影响。倒不如将所欲的改为施予，把求他人满足的心理变成满足他人。

多行少言。要多干少说，多以实际行动来实现诺言。“ 处世戒言，言多必失 ”。

多节少色。人应有所节制。如看电视、饮酒等如不加节制就会影响健康。更主要的是要少色，过多的房事，会因身体在房事后得不到充分休息，机体内环境失去平衡和调节，降低机体抗病能力。

叩齿有益

叩齿，即上下颌牙齿轻轻叩击，发出“ 得——得 ”声。早在明朝，寿达 [illegible]岁的冷谦著有《修龄要旨》：每晨睡起时，叩齿三十六。现代医学认为：叩齿有利于强健牙周组织，增强咀嚼力，自洁口腔。

牙齿和牙槽骨之间有一层牙周膜。牙周膜的六种纤维（牙龈、横隔、牙槽嵴、水平、斜行、根间纤维）从各个角度将牙齿紧密地固定在牙槽骨内。当牙齿受力时，牙周膜缓冲牙齿和牙槽骨的撞击力量，承受垂直或侧向的咀嚼压力。牙周膜里的细胞、血管、淋巴管、神经能再生牙槽骨和牙骨质，供给营养，灵敏地感受牙齿的咀嚼方位和力量。轻快而有力的叩齿，促进了血液循环，强健了牙周组织，增强了咀嚼肌的功能，使人对食物咀嚼充分，胃液分泌增多，食物容易消化，营养吸收完全，人体自然就健康。叩齿，增加了唾液分泌，口腔容易自洁。细菌难以破坏牙齿和牙周组织。一副健全的牙齿使人健康，还使人美观，咀嚼肌多活动，面部皱纹少见，人也显得年轻。

叩齿宜在刷牙或漱口后进行。一般先叩盘牙 猿缘下，再叩门牙 猿缘下，后叩犬齿 猿缘下，只只牙齿都叩到。叩齿完毕，用舌尖舔牙齿舌腭面、上下颌唇颊沟，舔满 缘圈，咽下唾液。每日早晚一次，每次二、三分钟，持之以恒，对牙齿大有益处。

老年人牙齿磨损得高低不平，部分牙已松动脱落，可改用嚼齿法，轻咬牙齿用力嚼，早晚各嚼数 员园下，亦能健齿、益身、延缓衰老。

跷起脚来好处多

有些人在办公时，常常把两只脚高高地架在办公桌上。看来真是不顺眼，目中无人，受到众人批评。为什么有人喜欢跷脚，其中是有原因的。原来这样做可以增加办事效能，当将脚跷起之后，脚和脚部的血液就可流回肺部到心脏，得到充分的氧气，这样便使静脉循环活泼起来。这也就是等于直接使他的身体松了一口气，而且使精神重新健旺起来。

下班回到家里，平躺在床上休息 缘至 员园分钟，不用枕头，将两脚抬高于心脏，用椅子扶手或垫高均可。这种姿势可以使老旧的血液从腿退回，并使新鲜的血液供应到头脑，身体和血管休息松弛一下，这对于高血压及过劳的静脉解除紧张，都是有极大贡献的。

现在流行的睡椅，对于架高脚部很有用处。若坐在摇椅上摇摆，能把脚部高过头部，也会有同样的效果。

如果你实在没有时间可以跷起脚来，不妨利用洗澡的时候来做一下也行。当你放好一盆热水，全身浸在水里，把头靠在盆边，把脚跷起高于头部，过一会儿你就觉得全身松弛，解除痛楚，对于腿部、心脏、头脑及全身都有很大的好处。可使全身活泼健旺，同时也可免掉脚部发生静脉曲张的病症。

另外，在看电视时，把鞋子脱掉，将双脚放在沙发或椅子上，也不失是一种方法。

怎样减少疲倦

如果你在黄昏或夜幕初垂之际，坐电车或地铁，可能看到一些乘客闭目而坐，看样子他们似乎十分疲倦，不自觉的闭目养神。

不一定是整天忙于工作的人然后觉得疲倦的，有些人在工作当中也觉得疲倦，甚至早上起床已经感到疲倦。假如你觉得自己往往感到疲倦，应该注意这一点，是否在工作之后疲倦到没法睁开一双眼，那样子疲倦是正常的；假如你起床就疲倦，那晚并非失眠，就要注意到它可能系一种病态，应找一个医生看看，吃些药或者吃些补品。各种疾病当中，最容易引起疲倦的一种是糖尿病，次为肝炎，再其次就是心脏衰弱或贫血，肺弱也有影响。假如你的工作太忙，体力方面或者脑力入不敷出，患了营养不良，也是会觉得疲倦的。特别是冬季，气温相当低，所吃的食物缺少营养或者缺少热量也是会觉得疲倦，应该找出疲倦的因素，对症下药。关于疲倦，心理专家方面还有这种解释，认为一个人如果对枕边人或者对自己的工作并不满意，却又没法舍弃它，也会觉得疲倦。天天做同类的工作，太过呆板，缺少运动，没有娱乐，这种生活方式也会令人感到疲倦的。欧洲在 员[illegible]年前已经确定了每周做 远天工作，星期日休息，就是想借此减少工作上的疲倦。当然能够做短程旅游，那就更好；只是一天的旅游也可以使你的疲倦一扫而空。

需要全本请访问 www.ertongbook.com