

第一讲 科学养生 定期体检

一、人的寿命应为 100 ~ 150 岁

最新人口统计资料显示，我国人均预期寿命较 50 年前已增加 1 倍多，达到 70 ~ 74 岁，但距日本的 80 岁、美国的 79 岁还有差距。根据生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的 5 ~ 6 倍，人的生长期是用最后一颗牙齿出来的时间（20 ~ 25 岁）来计算的，因此人的寿命应可达到 100 ~ 150 岁。医学专家认为，减少心血管病是提高预期寿命的关键。因此，如果做到科学养生，可使预期寿命增加。

（一）保持传统饮食习惯中合理的饮食结构

强调蔬菜而非肉类的传统饮食是最健康的饮食。蔬菜中含有丰富的维生素、纤维素、矿物质和多种微量元素，同时也含有少量脂肪、蛋白质和糖类，这些均对机体健康有益。与西方国家相比，我国传统饮食大多数人血清胆固醇浓度较低。因此，应把蔬菜、水果、谷类和豆类等富含纤维、维生素和矿物质，且脂肪含量低的食品当成主食，把肉类当成配菜。研究表明，中国人的饮食习惯有助于降低心脏病、糖尿病和癌症发生率，同时以素食为主的饮食还能降低骨质疏松症发生率。

（二）积极预防和治疗高血压病

研究表明我国高血压患病率高达 11.26%，全国约有 1.1 亿多患者，而且以每年 350 万新发病人的速度递增。高血压病的心脑血管并发症已成为威胁我国广大人民生命的头号杀手。高血压

病的预防和治疗，除了注意合理饮食外，还要坚持适量运动，保持心理平衡。合理的血压控制应包括以下 4 个方面：24h 对血压进行有效持续控制；降低血压变异；防止清晨血压急骤上升；保持或恢复血压的正常昼夜节律。对于有肾脏损害、24h 尿蛋白量 $< 1\text{g}$ 者，血压应降至 $17.3/10.6\text{kPa}$ ($130/80\text{mmHg}$)， $> 1\text{g}$ 者，血压应降至 $16.6/10\text{kPa}$ ($125/75\text{mmHg}$)。通过积极治疗高血压病及其相关疾病（心脑血管病），降低发病率、致残率及死亡率，可延长寿命。

（三）戒烟

据研究，吸烟使冠心病发病相对危险增高约 2 倍。即使少量吸烟也可增加心肌梗死和死亡的危险。从毒理学角度来看，吸烟和死亡率之间的剂量 - 反应关系没有低限，从公共卫生学角度看，即使少量吸烟也可对健康造成损害。吸烟还可引起肺癌及慢性阻塞性肺病。烟草中含烟碱和镉较多，可导致交感神经兴奋，使血压升高，同时使高血压、糖尿病的治疗效果变差。

1. 吸烟成瘾的发生机制 当人长期吸烟时，烟碱可与机体中正常的神经化学递质——乙酰胆碱争夺烟碱受体，并抑制乙酰胆碱释放。一旦停止吸烟，烟碱受体既缺乏外源性烟碱激动，又缺乏内源性乙酰胆碱激动，因此，神经系统传递信息功能发生障碍，就出现各种戒断症状。

2. 吸烟成瘾者戒烟后的表现 成瘾者一旦停止吸烟可出现多种戒断症状，包括注意力不能集中、工作效率降低、焦虑、烦躁、情绪低落、头痛、失眠等症状；有的人还会出现心率减慢、血压降低等表现；或有血糖降低，并感饥饿。

3. 戒烟方法 选择一个较为轻松的日子，如周末、节假日长假期开始戒烟，可约几位烟友一起戒烟，互相勉励。同时选择一些自己爱好的文体活动以分散注意力。

（1）递减戒烟法：每天减少 1 支烟，使神经系统逐渐适应。

如果吸烟者原本每天吸 1 包烟，那么可在 20 天内递减完毕。

(2) 尼古丁替代戒烟法：自从确定尼古丁（烟碱）为吸烟成瘾物质后，20 世纪 70 年代初，瑞典首创了含尼古丁的口香糖型咀嚼块（尼可戒），每天咀嚼 8~10 块，每块咀嚼 15~20 分钟，连用 1~3 个月。到 90 年代初，美、英等国又发明了尼古丁戒烟贴，每天贴 1 片，持续渗透皮肤吸收，连用 8 周。据对 2 652 例烟民的戒烟统计，戒断率为 27.4%，但对重度烟瘾者效果较差。

(3) 可乐定：能抑制多种戒断症状，可用于戒烟、戒酒、戒毒甚至戒赌。在戒烟方面，口服片剂的戒烟效果（24.4%）不如透皮贴片（41.3%）。本品对患有高血压的戒烟者，还有助于其恢复血压正常，但对血压正常者无明显降压作用。

(4) 安非他酮：安非他酮为抗抑郁药，也有戒烟作用。每天口服 150 毫克，连用 7 周，戒烟率 38.6%。

(四) 定期体检

关爱健康是现代人共同追求的一项目标，而实现这一目标就必须定期进行健康体检。一方面可及时发现疾病，另一方面可发现潜在的致病因素，以利及早进行干预。特别是下列人群，每年宜进行 1~2 次健康体检。

1. 不良生活方式者 吸烟、酗酒是心脑血管病、肿瘤等疾病发生的危险因素。约 70% 的癌症与不良生活方式有关。如一些人习惯吃咸、熏制、腌制和烧烤食品，而这类食品有可能致胃癌等。因此，这类人群应定期进行健康体检。

2. 中老年人 随着年龄的增长和生理功能的下降，心脑血管病、糖尿病等疾病的发生概率会明显增加。定期进行健康体检，可及早发现血压、血糖、血脂等指标的异常变化，了解潜在的危险因素，及时采取有效的干预措施，防患于未然。因此，40 岁以上者应定期检查。

3. 肥胖者 肥胖（我国为体重指数 $> 24\text{kg}/\text{m}^2$ ）者高血压、

冠心病和糖尿病的发病率分别高于正常体重者 2~5 倍、2~6 倍和 4 倍。据研究，超重和肥胖分别使 40 岁非吸烟女性的预期寿命缩短 3.3 年和 7.1 年，使 40 岁非吸烟男性的预期寿命缩短 3.3 年和 5.8 年；与体重正常的吸烟者相比，肥胖症女性吸烟者的预期寿命缩短 7.2 年，肥胖症男性吸烟者的预期寿命缩短 6.7 年；肥胖症女性吸烟者的预期寿命较正常体重非吸烟者缩短 13.3 年，男性吸烟者的预期寿命较正常体重非吸烟者缩短 13.7 年。研究还表明，根据 30~40 岁时的体重指数可预测 50~69 岁时的死亡率。即使对 50~69 岁时的体重指数进行调整，以上预测关系仍无明显改变。成年期肥胖和超重与预期寿命的显著缩短及早期死亡率的增加有关，其寿命缩短程度与吸烟者相似。成年期肥胖症可作为老年期死亡的预测因子。因此，应高度重视肥胖症的预防和治理。健康体检可及时发现肥胖者的血脂、血糖等指标异常，及时给肥胖者以健康指导，达到科学减肥和预防疾病的目的。

4. 有高血压病、糖尿病、肿瘤等家族史者 有许多疾病，如高血压病、糖尿病、肿瘤等疾病，均有一定的遗传倾向，这类人群应定期进行健康体检。

二、健康的新理念

21 世纪，“健、康、智、乐、美、德”组成了所谓的“大健康”概念，成为幸福人生的最佳境界。健康包括生理、心理、社会和道德四个方面，生理健康状况可影响心理健康，即“身心医学”，而心理健康也可影响生理健康，即“心身医学”。目前，人们越来越重视心理健康，许多疾病的发生、发展和恶化都与心理因素相关联，心身疾病越来越受到关注。

生理健康和部分心理健康能通过打针、吃药解决，但把健康的希望全部寄托在打针、吃药上是行不通的。更重要的是必须努

力学习健康知识，提高自我保健能力，预防疾病和各种伤害的发生，促进生理健康。要加强人文与社会知识的学习，提高自身素质和道德修养，处理好人际关系。在任何环境中都保持一种积极向上的阳光心态，做到心理、社会、道德和生理四者同步健康。与个人关系密切的三种年龄是日历年龄、生理年龄和心理年龄，其中心理年龄是最重要、最能改变的，其次是生理年龄，日历年龄不能改变也不重要。健康人生显然不只是追求长寿，还要生活愉快，要做自己爱做的事情，参与各种社会活动，把自己融入到社会中去，保持精神上、生理上的警觉和反应功能。

(一) 健康的自我判断

1. 体重适中，体形匀称，站立时头、肩、臂位置协调，1个月内体重增减不超过4千克。

2. 体温基本在37℃左右，每天的体温变化不超过1℃。

3. 脉搏每分钟75次左右，一般不少于60次，也不多于100次。

4. 呼吸每分钟16~20次，呼吸次数与心跳的比例为1:4。

5. 大便每天1~2次，如连续3天以上不大便或1天4次以上为不正常。

6. 每天进食总量为1~1.5kg左右，如连续1周每天进食超过平常进食量的3倍或少于正常进食量的1/3为异常。

7. 1天(24h)尿量在1500mL左右，如连续3天尿量多于2500mL或1天尿量少于500mL为不正常。

8. 成年女性月经周期为28天左右，超前或推后15天以上为不正常。

9. 休息、睡眠良好，每天能够按时起居，睡眠8h左右，如每天睡眠不足4h或超过15h为异常。

10. 心态平衡，处事乐观，态度积极，乐于承担责任，工作效率高，人际关系好。

11. 有充沛的精力，能从容地担当日常繁重的工作，且不感到过分紧张、疲劳。

12. 应变能力强，能适应环境的各种变化。

13. 抗病能力强，能抵抗一般的感冒和传染病。

14. 眼睛明亮有神，反应敏捷，眼和脸不发黄，脸色红润。

15. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

16. 头发有光泽，无头皮屑。

17. 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路、活动感到轻松。

(二) 亚健康

当今社会，很多人自觉身体有种种不适。如有的人总是感到很累，不想工作，看到办公桌和电脑就烦；上楼梯或走动稍微多些就感到心慌、气短、胸闷、憋气；见到饭菜没有胃口，虽然觉得饥饿但不想吃；经常感到腰背酸痛，活动膝盖时“咯咯”作响；经常头痛，记忆力差，全身无力，容易疲乏，眼睛疲劳；性功能低下，没有性要求，尿频、尿急；入睡困难，凌晨早醒，噩梦频频；莫名其妙地心烦意乱，易生气，易紧张，恐惧，遇事老往坏处想等等。这些人到医院看病，查来查去，医生也说不出个所以然，各项指标都在正常范围内。其实他们未必有病，只是由于种种原因处于亚健康状态。

亚健康是一个新的医学概念。1977年，世界卫生组织将健康概念确定为“不仅仅是没有疾病和身体虚弱，而是身体、心理和社会适应的完满状态”。即健康至少应包含3层含义：躯体健康是健康的生物学层面，指人体结构完整，生理功能正常；心理健康是健康的心理学层面，指有同情心和爱心，情绪稳定，积极向上，有责任心、自信心和道德感，热爱生活；社会适应健康是健康的社会学层面，指能胜任各种社会和生活角色。一般认为，健康是人的第一状态，符合此状态的人约占人群总数的15%；

生病是人的第二状态，在此范围的人约占人群总数的 15% ~ 20%；亚健康是人的第三状态，这种状态介于疾病和健康之间，约有 55% ~ 60% 的人处于此种状态。然而据中华医学会调查表明，我国亚健康人数约占全国人口的 70%，高级知识分子、企业管理者的亚健康发生率在 70% 以上，其中沿海城市高于内地城市，脑力劳动者高于体力劳动者，中年人高于青年人。

1. 亚健康的原因 引起亚健康状态的原因是多方面的，目前虽无一致意见，但多数学者认为与下列因素有关。

(1) 压力过大，心理失衡：就业的压力，失业的威胁，工作的超负荷，使人们承受着各方面的多重压力。如果人体不能及时调整自己的心态，化解压力，就会出现心身过度疲劳（慢性疲劳综合征）。

(2) 饮食结构及习惯不健康：目前有两种不合理的现象，一是过分强调“基本素食”；一是过分高热量、高脂肪饮食，即西方的“快餐”。同时在上班族中还存在某些不良的饮食习惯，如早餐随便对付或基本不吃等。这些均是导致亚健康的原因。人体各种营养素的需要及热量的供给是均衡的，否则会引起机体代谢功能紊乱。

(3) 生活不规律：现代社会是一个快节奏的社会，繁忙的工作、学习以及社会交往，使人们作息时间没有规律，违反生物钟的运转规律，影响人体正常的新陈代谢。同时人们疲于奔波、应酬，运动过少，吸烟、饮酒过量等，均对心身造成不良影响。世界卫生组织调查表明：发达国家 70% ~ 80%，发展中国家 40% ~ 50%，全球 60% 的死亡是由不良生活方式引起的。

(4) 环境污染：空气污染、噪声污染、光污染、电磁污染等对人体心血管和神经系统等均会产生许多不良影响。

(5) 人际关系紧张：随着社会的发展，各种文化相互渗透，人们已适应的传统文化受到了冲击，恋爱、婚姻、家庭生活的稳

定性受到了冲击。使人与人之间的情感联系日趋淡薄，情感交流越来越少，严重影响了人们情感生活的质量，表现为无聊感、无助感、烦恼等，不能积极应对和处理应激。

(6) 其他因素：主要是缺乏适当的锻炼、运动和活动，缺乏有效的协调工作、休息和睡眠时间关系，缺乏劳逸结合等。

2. 亚健康表现 亚健康虽不是一种病态，但却是现代人身心不健康的一种表现。即是机体在无器质性病变情况下发生的一些功能改变，因此主诉症状多种多样，很不固定。处于亚健康状态的人，工作、学习的效率低下，对社会、环境的适应能力降低，人体免疫功能也明显下降，如不及时调整，容易发展成为第二状态（生病）。亚健康主要有躯体性、心理性及社会适应不良性症状等。

(1) 躯体性亚健康：主要表现为慢性疲劳综合征。可分为 4 种类型：神经系统紊乱为主型，表现为记忆力下降、注意力不集中、头痛等；肌肉骨骼系统紊乱为主型，表现为肌肉和关节疼痛；内分泌系统紊乱为主型，表现为不能解乏的睡眠、运动后的疲劳等；免疫系统紊乱或感染为主型，表现为咽喉疼痛、淋巴结肿大。

(2) 心理性亚健康：最常见的是焦虑，表现为担心、恐慌、烦躁、易怒、嫉妒、记忆力下降、反应迟钝、失眠等。

(3) 社会适应不良性亚健康：主要表现为孤独、冷漠、猜疑、自闭、无望及婚外情、失恋等。

3. 亚健康的诊断 目前尚无世界统一的标准，英国制订的慢性疲劳综合征的诊断标准为：

- (1) 自我感觉记忆力或集中力衰退；
- (2) 咽喉痛；
- (3) 颈部或腋下淋巴结肿大，触痛
- (4) 无红肿的关节痛或肌肉痛；

- (5) 睡眠后不能恢复体力或精力，不能解乏；
- (6) 少量运动后 2h 内仍不能恢复精力或体力；
- (7) 头痛（新发生的或不同于以前的疼痛）。

凡具有以上 4 种以上现象或症状达 6 个月时间可以诊断为亚健康。

4. 亚健康的自我评分标准

(1) 自测是否处于亚健康状态，可对照下列标准，如果你的累积总分超过 30 分，表明健康已敲响警钟；累积总分超过 50 分，要好好反思你的生活方式，如合理饮食，加强运动；累积总分超过 80 分，你一定要去看医生或好好休息一段时间。亚健康状态自我评分标准为：

- 早上起床时，有持续的头发掉落（5 分）；
- 感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆（3 分）；
- 昨天想好的事，今天记不起来了，近来经常出现这种情况（10 分）；
- 害怕到办公室去，厌倦工作（5 分）；
- 不想面对同事和上司（5 分）；
- ⑥ 工作效率下降，上司不满（5 分）；
- ⑦ 工作 1h 后就感到疲乏，胸闷气短（10 分）；
- ⑧ 工作情绪始终无法高涨，无名火气很大，但又没有精力发
作（5 分）；
- ⑨ 一日三餐进食少（5 分）；
- ⑩ 盼望早早逃离办公室，回家卧床休息（5 分）；
- ⑪ 对城市污染、噪声非常敏感，渴望清幽、宁静的山水（5
分）；
- ⑫ 不像以前那样热衷于朋友聚会，有强打精神、勉强应酬感
觉（2 分）；
- ⑬ 夜间难入睡，即使睡着了也做梦，睡眠质量差（10 分）；

⑭ 体重明显下降，早上起来眼眶深陷（10分）；

⑮ 免疫力下降，易感冒（5分）；

⑯ 性功能下降，没什么性欲望（10分）。

（2）亚健康主要表现为一个“累”字。因此，有学者认为凡有下列之一或若干表现者，则表明身体已处于亚健康状态，表现越多，持续时间越长，亚健康问题越严重。

上楼（三层以上）心慌、气促或腿软、胸憋或心悸；

洗头或睡醒后无病因的头发脱落；

头常感沉甸，自感疲倦；

失眠多梦，早上常恋床，睡懒觉；

常感腰、背、颈、肩部位酸痛；

⑰ 注意力难集中，工作效率低；

⑱ 记忆力减退、健忘，心算能力和反应敏感性下降；

⑲ 易感冒，长时间不见好转；

⑳ 无胃口，食欲差，胃肠消化功能差；

㉑ 性功能减退，男性阳痿，女性月经不调，过早闭经；

㉒ 易发脾气，忏悔，易焦急烦躁，易怒，易悲观，忧郁，精神萎靡不振；

㉓ 常有无病因的头晕、耳鸣、目眩；

㉔ 过早出现啤酒肚，大腹便便；

㉕ 泌尿功能差，每天排泄次数异常；

㉖ 易疲倦困乏，稍动即累；

㉗ 无病因的便秘、腹胀、口臭；

㉘ 无病因的口吐黏物，视力模糊；

㉙ 异常情感。

5. 亚健康的防治 目前对亚健康状态尚缺乏有效的治疗，主要以预防为主。健康教育可帮助人们认识亚健康，提高健康意识。进行健康教育，学习卫生保健知识，接受健康信息，树立健

康信念，养成和建立健康的生活方式，如合理的饮食结构和坚持适量运动、定期健康检查等，是对付亚健康的有效方法，是维护健康的重要手段。

(1) 合理饮食：要使机体保持健康状态，就必须尽量保证每天膳食中糖、蛋白质、脂类、矿物质、维生素等人体所必需的营养物。饮食宜多样化，以谷类为主，多吃蔬菜、水果、薯类、乳制品、鱼类及海产品、豆类及其制品，适当进食肉类，粗细粮搭配，以补充人体所必需的各种营养物质、维生素及微量元素，少进吃脂肪类食物。

(2) 养成良好的生活方式：要按生物规律作息，合理安排每天的活动，劳逸结合，要避免过度疲劳和过度安逸懒散。要忙里偷闲，学会放松，保证足够的睡眠，要戒烟限酒，勿暴饮暴食等。

(3) 坚持适量运动：要坚持每天进行体育锻炼，防止身体超重。体育锻炼可以强身健体，消除不良情绪及心理疲劳。可进行有氧锻炼，如快步走、慢跑步、游泳、骑自行车等。

(4) 保持心态平衡：要不断提高自身的心理承受能力和自我适应能力，改善心理素质，使心理状态尽可能地保持在一种均衡健康状态。时刻保持一种乐观向上的良好心态和愉快稳定的健康情绪，培养广泛的兴趣爱好，积极应对生活、工作、学习中的各种压力，学会自我减压。可求助医生进行心理干预。

(5) 定期体检，建立健康管理档案：每年进行一次系统健康检查，保存各种检查资料，每年对比分析，以全面了解全身主要器官（如心、脑、肺、肝、肾、胃等）的功能情况，及早发现异常，有针对性地采取干预措施，防患于未然。特别要关注重点人群，对40~50岁中高级知识分子、企业家、白领人士和城市新兴行业工作者、新闻文艺界人士、作家等用脑重点人群，亚健康发生率高，应给予特别关注和有效保障。

三、科学养生

（一）生命自我管理

世界卫生组织明确指出，“个人的健康和寿命，60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候的影响”。因此，改善健康，提高生命质量主要靠自己，要加强自我保健，把健康和生命掌握在自己手中。要防止“透支”健康，过分依赖医生、药物和保健品。要积极锻炼身体，加强脑力训练，合理饮食，养成良好的生活习惯，保持乐观情绪，把健康摆在第一位。

（二）喜怒有度

喜怒哀乐要有度，生老病死别发怵。功名利禄莫伸手，万事适度青春驻。

（三）学会养生

酒色财气四不贪，六个七八要做到，七八杯水要喝够，七八里路要走好，七八饭菜别太单，七八成饱要记牢，七八小时睡好觉，七八挚友常常聊。交谈会刺激大脑兴奋活跃，功能增强，有助于思维敏捷。

（四）找回快乐，学会微笑

烦恼自己找，常笑没烦恼。欢乐会找乐，免祸乐逍遥。快乐胜吃药，烦恼能赶跑。美国斯坦福医院专家研究表明，正常人每天笑10~20次，相当于10分钟的划船运动。由自然而欢畅的笑引起的喘气，可喻为“体内慢跑”，它可以加快心率，升高血压，促进呼吸，加大氧耗量及使肾上腺素分泌增多。同时，大笑还有益于胸、肩、横膈和腹部肌肉、大腿、臂部肌肉的锻炼。笑还具有使人精神清醒、镇痛、改善心境、忘却烦忧、稳定情绪等作用，可用于治疗疾病，即“笑疗”。

（五）管住自己的嘴

疾病多从口中入，首先要把嘴管住。主副荤素搭配好，早中晚餐各有度。常吃红黄绿白黑，吃喝拉撒要兼顾。学好饮食新知识，坚持科学餐饮路。要戒烟、限酒。

（六）坚持散步

散步是最适宜中老年的运动。散步好，散步好，活动身体心不老。早三圈，晚三圈，各种疾病不沾边。边遛弯，边聊天，高高兴兴心不烦。常散步，有快慢，千万别让石头绊。往前走，也后退，练手练腰又练腿。勤散步，深呼吸，正常呼吸别太急。散步，要交谈，交流健康好经验。

（七）休闲养生

休闲是消除或缓解身心疲劳及负性情绪的灵丹妙药，是养生健身之宝。

1. 聆听优美音乐 优美典雅的乐曲或歌唱，能促进人体内天然镇痛剂——“内啡肽”的分泌。聆听动人的音乐，意境有如面对高山大川，置身空谷峡涧，跃马广阔草原、绿水、青山、乡间……。我国民歌经典丰富，优美的歌声、音乐、旋律定会令你感到心旷神怡。

2. 光顾商场、酒家 在人流如潮的街市上行走，在琳琅满目的超市中购物，色彩斑斓的各类商品映入眼帘，人群的欢声笑语连绵不断，会使人发自内心地感受到生活的美好。餐馆的热闹气氛，菜肴的色香味形，餐厅的别致装潢，服务员彬彬有礼的服务，能刺激胃口，增加食欲。

3. 爱好摄影、书画 每逢节假日及喜庆日，亲朋好友相聚时或外出旅游饱览祖国名胜古迹时，可用照相机摄下一幅幅动人的照片和大好河山的风光照片。这些照片不仅会带给你无穷的乐趣，也会留下无限的美好回忆。摄影既可充实精神生活，又能使大脑思维活跃。当进行摄影活动时，摄影场境的“激活”效应和

自身的思维过程，有利于脑内血液循环，防止脑细胞的萎缩，为健康长寿创造有利条件。书画时，全身心地投入，能转移人的注意力，抒发自己的感情，消除不良情绪，可使脑、体同时受益。研究表明，人们在书画过程中，大脑皮质的兴奋和抑制得到平衡，四肢的肌肉得到锻炼，内脏器官的功能得到调整，新陈代谢旺盛，身体抵抗力增强，陶冶了性情。当你描绘出满意的字画来，就会感到快慰、幸福、心情舒畅，排除了不良情绪，延缓了衰老过程。

4. 爱好放风筝与垂钓 手拉风筝，有益于人体的整体协调。垂钓之际，手握鱼竿，时而全身贯注盯水面浮子，时而满心欢喜迎鱼儿上钩。无论是放风筝还是垂钓，都要接触大自然，都必须腿勤、眼勤、手勤、脑勤，手脑并用，动静相济，调情养性，其乐融融。同时还能接受阳光的沐浴，提高人体的抵抗力。

四、做好生命中各个危险时段的预防工作

医学研究发现，在人的生命中有几个容易生病或发生危险的时段，对人的健康至关重要，应做好预防工作。

（一）黎明

在一天当中，人最危险的时刻是黎明。研究表明，人在黎明时，血压和体温变低，血液流动缓慢，血液较浓稠，肌肉松弛，容易发生缺血性脑中风。凌晨死亡人数占全天死亡人数的60%，心血管疾病猝死发生率达70%~80%。高龄老人或心血管病人，清晨应缓慢起床，及早服药，补充水分，减少运动，心和气畅。老年人起床要注意三个半分钟：醒过来不要马上起床，在床上躺半分钟；起来后坐半分钟；两条腿下垂在床沿再等半分钟。经过这三个“半分钟”，可以防止或减少猝死、心肌梗死和中风的发生，同时早晨不宜剧烈运动。

(二)月中

一个月里对人的生命最有威胁的是农历月中，这可能与天天气象有关。月亮具有吸引力，它能像引起海水潮汐一样，作用于人体的体液。每当中月明月高挂之时，人体内血液压力变低，血管内外的压力差、压强差特别大，这时容易引起心脑血管意外。特别是对患有心血管疾病的老年人，十五是一个月中好发心脏病和中风的日子，应注意稳定情绪，避免剧烈活动。

(三)年末

在一年当中，对生命最危险的月份是12月。调查表明12月份死亡人数居全年各月之首，占死亡总数的10.4%。这与气候寒冷，环境萧瑟，人到岁末年关，精神紧张，情绪波动大，抵抗力、新陈代谢低等有关。此时，一些慢性病常会加重或病情变化大，老人应注意调养。

(四)中年

在人的一生当中，中年是个危险的年龄阶段。中年生理状况开始变化，出现内分泌失调，免疫力降低，家庭、工作、经济、人际关系等压力增大，导致中年人心力交瘁、疲惫不堪，此时应注意调养。

(五)70~79岁

老人在70~79岁这个阶段，每月平均有两次健康问题。但80~89岁这个年龄段的老年人，健康问题却是与50~59岁年龄段的人一样稳定。由此有专家认为，欲获高寿，70~79岁间的保健是至关重要的。

(六)丧偶半年内

医学专家对2500名老年丧偶者的研究证明，丧偶半年之内是老人的高死亡危险期。医学家发现，这期间老人的免疫功能竟然只有其他时间的1/10，同时负性情绪严重，容易引起心脏病和中风。因此，要加强丧偶者的医疗保健。

（七）“7年周期”

“七十三、八十四”，被一些老人视为迈向寿域的“坎”。生命学家经过 20 多年的研究，发现人体每 7 年（少数人是 8 年）有一次生命活动的低潮期。根据这个规律，老年人在 63 岁、70 岁、77 岁、84 岁或 64 岁、72 岁、80 岁时，约在 1 年的时间内，因生理处在低潮期而易患病，因此，要注意生理和病理变化，加强医疗保健。

五、科学养生十忌

人体是一台精巧的机器，其高效运转、延年益寿有赖于平日珍爱、保养，养生贵在坚持，贵在科学。

（一）人老了才养

许多人认为养生是老年人的事，年轻时无需养生。其实要像机器从新时开始保养一样，养生从娃娃抓起。一旦零件有损，养生为时已晚，效果必将大打折扣。

（二）患病了才治

有些人怕看病，怕体检查出病，或无病不检查，病了才看医生。其实养生应以预防为主，平时应定期检查，以利及早发现，及时治疗。

（三）饥饿了才吃

许多人不吃早餐或不按时就餐，理由是不饿。生理学家告诉我们，食物在胃内经过 4~5 个小时后就全部排空，感到饥饿时胃液已经开始“清化”胃黏膜，长期下去容易引起胃炎或消化性溃疡。规律饮食，均衡营养，是养生保健必不可少的物质基础。不吃早餐者易患胆囊疾病和肥胖。

（四）口渴了才喝

许多人习惯平时不喝水，口渴才饮水。事实上，水对促进人

体代谢的作用比食物还重要，感到口渴时表明机体已经缺水到一定程度。临床上发现不常饮水的人患便秘、尿路结石的概率会明显高于有饮水习惯的人。因此，要坚持多饮水。

（五）急了才排

许多人没有定时排便的习惯，甚至有便不解，宁愿憋着，随着时间的延长，导致便秘，这对健康极为不利。大小便在体内停留时间过长，容易引起便秘或膀胱过度充盈，粪便和尿液中的有毒物质被人体吸收，造成“自身中毒”。

（六）困了才睡

人的一生约有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的。睡眠是新陈代谢活动中重要的生理过程，只有养成良好的睡眠习惯，保证每天不少于 $7\sim 8\text{h}$ 的睡眠，才能维持生物钟的正常运转。但有些人不是按时就寝，而是毫无节制，不困不睡，甚至困了也强撑着，这不利于保护大脑，更易引起失眠，长此以往，损害生命。同时也影响学习，工作效率低。

（七）劳累了才歇

许多人习惯累了才休息。其实累是身体相当疲劳的感觉，这时休息已为时过晚，应养成不累也定时休息的习惯，做到不过分透支体力、脑力，保持精力充沛。

（八）肥胖了才减

进食过量、营养过剩、缺乏运动是导致肥胖的主要原因，这些是可以预防的。因此，减肥不如防胖，莫做胖了再减、自己掐自己脖子的傻事。要坚持运动，减少脂肪摄入量，调整进食习惯，保持体重。

（九）吸烟吸病了才戒

吸烟对人体有损害，可是部分人很难戒除，有些吸烟者患了慢性支气管炎、肺气肿或肺癌时才想到戒烟。其实不吸烟可降低这些病的发生率。