珍爱生命增强免疫
请把握永葆健康的金钥匙

非药物养生保健

非药物养生保健一本通

王计财　主编

中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内 容 提 要

此书是一本较系统的养生保健常识性书籍。书中既讲到了思想与情绪心理方面的保健，也讲到了与身体相关的方方面面的养生保健，还讲到了免疫学与传统养生方面的常识及古今中外名人的养生之道。

本书的特色是理论联系实践，有理论、有方法、有举例、有评述，读者看后能知其然更知其所以然，是一本融知识性、实用性、资料性于一体的、通俗易读的大众化保健防病、强身健体的科学知识普及读本。本书适合于基层医生和热爱生命、关注健康的社会各阶层读者阅读。

主　编：王计财
副主编：白云岗　李力和
编　委：刘　瑛　王秀妍　王志鹏　邸国华
　　高海风　荆桂花　刘建军　郝文祥

图书在版编目（CIP）数据

非药物养生保健一本通/王计财主编．—北京：中国纺织出版社，2006.10
ISBN 7-5064-3957-3
Ⅰ.非… Ⅱ.王… Ⅲ.①保健-基本知识②养生（中医）-基本知识 Ⅳ.R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 081498 号

责任编辑：李秀英　　特约编辑：王延丰　　责任印制：刘　强

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街 6 号　邮政编码：100027
邮购电话：010—64168110　传真：010—64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京云浩印刷有限责任公司印刷　各地新华书店经销
2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：18.25
字数：241 千字　定价：29.80 元
ISBN 7-5064-3957-3/R·0085

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换



前　言

时代发展至今，关爱生命、关注免疫、注重保健、提高生存质量已成为人们的共识与社会的时尚。

2004 年，《健康报》曾刊登了“科普也是医生的责任”一文，文章中有这样的句段：“医学的终极目的是健康促进，科普是健康促进的一种重要手段，所以科普是医生工作的一部分。”苏联有一位医学教授也曾说：“医生的最崇高的目的是防病，其次才是治病。因为任何疾病的预防要比治疗来得更容易。”

我的职业是医生，干医生行业已有三十多个年头了，在这三十多年里，我亲身体验、社会观察、临床实践，使我深深地感悟到对于强身健体来讲，医药不是万能的，注重平时的心身保健与免疫力的增强，才是预防疾病，促进健康的最主要手段。

由于自己平时非常注重养生保健的实践与探讨，又是保健养生的受益者，因而对于养生保健有许多见解。出于爱好，更出于责任，编写了这本《非药物养生保健一本通》。其目的是让读者能从这本书中得到一些身心保健方面的知识。如果读者能从书中知道一些身心保健的常识，并能身体力行，从中选择一种或几种适合于自己的锻炼方式，使身心健康、生命圆

满，则是自己最大的心愿。

本书在编写过程中，参考了许多书报杂志，由于资料庞杂，难以一一加以注明，深表谢意与歉意。

再者，由于笔者水平有限，书中难免有缺点与错误，敬请读者批评指正。

王计财

于山西阳泉



目录

开篇絮语——健康对你说 1

第一篇 健康常识 5

第一节 什么是健康 6
第二节 心理健康的标准 6
第三节 浅述亚健康 7
第四节 中西医学与养生 8
第五节 人体健康标准 13

第二篇 心理保健常识 15

第一章 思维、思想与保健 16
第一节 思维与人生、养生 16
第二节 潜意识与保健 17
第三节 冥想与保健 19
第四节 暗示与保健 21
第五节 自信与保健 25
第六节 道德与保健 28

第二章 情绪与养生保健 31
第一节 情绪概述 31
第二节 情绪应激与健康 34
第三节 情绪与内啡肽 36

contents

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第四节 情绪与内分泌·神经·免疫·皮肤 37
第五节 情绪与饮食·运动·睡眠 41
第六节 情绪与情绪诱发病 42
第七节 不好的情绪是健康的大敌 45
第八节 好情绪益健康 51
第九节 笑与静是维系好情绪的根本 54
第十节 控制情绪，保持心理平衡 58
第十一节 改善情绪在于性格的自我塑造 61
第十二节 调整心态、适应社会 62
第十三节 情绪应激自查 64

第三篇 身体保健常识 67

第一章 脑的保健养生 68
第一节 脑的结构与功能 68
第二节 发挥创造性思维健脑法 69
第三节 善用脑 70
第四节 关注右脑保健 73
第五节 勤用脑 75
第六节 饮食与脑健康 77
第七节 运动与脑保健 79
第八节 老年性痴呆的预防 80

第二章 生活方式与保健养生 84
第一节 生活方式与健康 84

第二节　生活方式与生物钟　85
第三节　生活中的健身运动　90
第四节　生活中的紧与松，劳与逸　93
第五节　家庭保健养生　96
第六节　赌博影响健康　98

第三章　体能训练　100
第一节　养生保健动静之辨证　100
第二节　按摩保健训练　103
第三节　呼吸保健养生训练　108
第四节　静坐养生训练　110
第五节　站桩保健训练　116
第六节　步行保健训练　119
第七节　跑步保健训练　128
第八节　下蹲、跳跃、用左手的保健训练　130
第九节　脊柱保健训练　132
第十节　关节的保健训练　134

第四章　自然环境中的保健训练　137
第一节　环境适应与改造　137
第二节　空气浴保健　138
第三节　晒太阳保健　141
第四节　冷水浴保健　143
第五节　热水浴、微温水浴与冷热水交替保健　145

contents

第六节　居室环境保健　147
第七节　穿衣、戴帽、穿鞋袜的保健　150

第五章　饮食养生保健　153
第一节　饮食与健康　153
第二节　吃好早餐益健康　154
第三节　晚餐丰盛与过饱增病损寿　155
第四节　吃全食、种子类食物强精益寿　155
第五节　基本吃素益健康　157
第六节　过多食肉的危害　158
第七节　肉类食品要烧熟煮透　160
第八节　不食或慎食野生动物　160
第九节　节食可祛病延年　161
第十节　适当禁食增强自愈力　163
第十一节　饮食与蛋白质　166
第十二节　饮食与脂肪　168
第十三节　饮食与糖　170
第十四节　饮食与维生素　172
第十五节　饮食与矿物质　173
第十六节　饮食与纤维素　175
第十七节　饮食调节保护血液　177
第十八节　饮食常识　180
第十九节　饮水常识　183

第六章　睡眠养生保健　185

第一节　睡眠与免疫　185

第二节　睡眠与褪黑激素　186

第三节　睡眠要领　188

第四节　预防失眠　189

第七章　免疫常识　191

第一节　免疫概述　191

第二节　免疫有抗微生物感染作用　192

第三节　免疫有抗传染作用　194

第四节　免疫有抗炎症作用　195

第五节　免疫有抗肿瘤作用　196

第六节　免疫有自然治愈力作用　198

第七节　免疫功能低下的信号　198

第八节　免疫功能低下的危害　200

第九节　免疫功能减退的因素　201

第十节　免疫与年龄　202

第十一节　免疫与疲劳　204

第十二节　免疫与唾液　207

第十三节　免疫与出汗·流泪·打喷嚏　209

第十四节　免疫与发热　211

第十五节　免疫与遗传　213

第十六节　免疫与疾病　215

第十七节　免疫与医药　217

contents

第十八节　免疫与白血球、扁桃体　221
第十九节　免疫与不良嗜好·流感　222
第二十节　免疫与养生　223

第四篇　趣味养生保健　225

第一节　交往与健康　226
第二节　听音乐与健康　228
第三节　唱歌与健康　231
第四节　书法与养生　232
第五节　绘画、赏画与养生　233
第六节　写作、记日记与养生　235
第七节　读书与养生　236
第八节　旅游与养生　238
第九节　劳动与养生　239
第十节　钓鱼益养生　241
第十一节　闲适与养生　242

附篇　中外名人养生之道选编　245

第一节　中国名人养生之道　246
第二节　外国名人养生之道　267

尾声：还生命本真——心悟体行　277

参考文献　280

开篇絮语



健康对你说



需要全本请访问 www.ertongbook.com

人人要当养生家

从古至今，追求健康长寿是人们美好的向往，探讨健康长寿是人类永恒的主题。健康是生命茁壮成长的标志，长寿是生命长久的体现；健康是生命的质，长寿是生命的量，生命只有实现质与量的统一，才谈得上完美。

“健康”是个概括而又整体的概念，世界卫生组织认为：一个人身体健康，心理健康、道德健康和社会健康，才是全面的健康。

从社会的进展中，古今中外的事例都说明：金钱能买到医药，但买不到真正的健康；权势能叫来名医，但请不来真正的健康。健康长寿必须培植于生活的土壤上，必须注重生活中方方面面的养生，也就是说在生活中要关爱自己的健康，关注免疫，了解一些疾病的成因与防治方法，以趋利避害，防患于未然。

现代医学研究表明，人的寿命可达一百二十岁至一百五十岁，但其前提是必须发挥能促进健康的积极因素，克服有碍健康的不良因素。养生手段就是要使人们在日常生活中发挥个体的主观能动性，克服有碍健康的不良因素；养生的目的就是让人们健康长寿。

因此说，养生是健康的需求，养生是生命的呼唤，养生是时代进步与文明的标志。这就要求我们每个人不论年龄长幼，都加入到养生的行列，人人注重养生，还生命之本真——健康长寿。

名人、学者如是说

古今中外的有识之士，大都非常注重自身的保健锻炼，并留下了其对身体健康的深有感悟的看法，他们如是说：

健康乃第一财富。

——（美国）爱默生

健康是智慧的条件，是愉快的标志。

——（美国）爱默生

唯有健康才是人生。

——（德国）哈格多思

健康的乞丐比有病的国王更幸福。

——（德国）叔本华

我的幸福十分之九是建立在健康基础上的，健康就是一切。

——（德国）叔本华

健康就是使你觉得现在是一生中最美好的时光。

——（英国）亚当斯

健康的身体是灵魂的客厅，而疾病的身体是灵魂的监狱。

——（英国）培根

当健康时，则应当经常从事锻炼；当有病时，就要努力恢复健康。

——（英国）培根

对于人生来说，健康并不是目的，但它却是人生的第一个条件。

——（日本）武者小路实笃

忽略健康的人，就是等于在拿自己的生命开玩笑。

——（中国）陶行知

身体健康，起居有节，能延年益寿；生活没有节制，往往缩短生命。

——（西班牙）塞万提斯

饥寒痛痒，此我独觉，虽父母不之觉也；衰老病死，此我独当，虽妻子不能代也；自爱自全之道，不自留心，将谁赖哉?!

——〔明代〕吕坤

一个人的身体，绝不是个人的，要把它看作是社会的宝贵财富。凡是有志为社会出力、为国家成大事的青年，一定要十分珍视自己的身体健康。

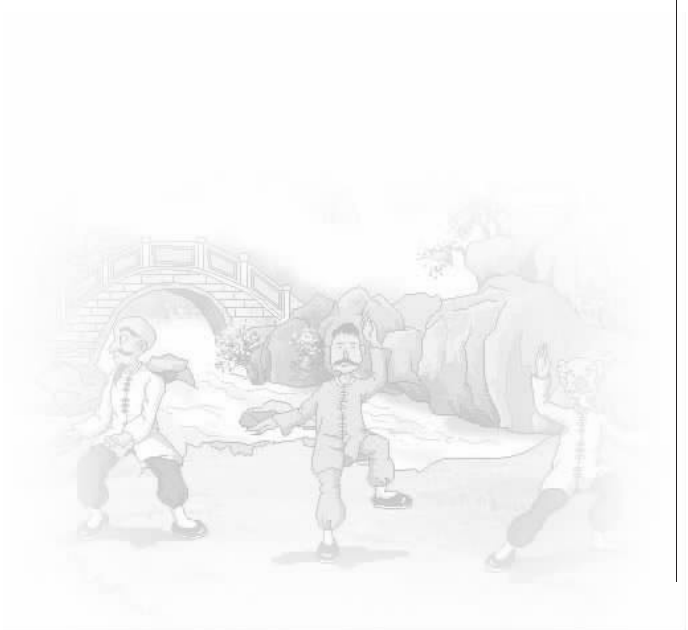
——〔中国〕徐特立

拥有健康的保障在于：我们的免疫系统是否能够对所遭遇的一切找到相应的对策。

——〔德国〕赫尔曼·盖森

第一篇 健康常识





第一节　什么是健康

什么是健康，是不是身体没有疾病就算健康呢？回答是否定的。身体没有病，只是人的生理机能正常，但躯体上的健康并不能说明人在心理状态、精神、情绪和社会适应方面都是完好的。因为健康是一个复杂的概念，它包括身体、心理和社会环境等方面的因素。

人的心理状态不好会影响到人的生理机能，不良的精神刺激可以诱发多种疾病，对不断变化的社会环境没有很好的适应能力，同样会影响身体健康。所以世界卫生组织通过的《组织法》给“健康”下了一个定义：健康就是保持人类身体上、心理上和社会适应上的完好状态，而不仅是没有疾病和衰弱。

第二节　心理健康的标准

什么是心理健康呢？心理健康有如下标准：

1. 没有意识障碍　除了睡眠状态以外，能够清晰地识别自我、他人、环境和时间。

2. 没有感觉障碍　对事物的感知客观、正确，没有视觉、听觉、触觉在内的错觉和虚幻的感觉。

3. 没有思维障碍　言语有条理、思维连贯，没有被动的或体验为不属于自我的思维，没有强迫性思维，没有无端的敌意。

4. 没有注意力障碍　注意力集中，在进行意志活动的同时，对客观环境保持适度的警觉。

5. 没有记忆力障碍　远记忆力、近记忆力及即刻记忆力均在正常范围内，没有异常的遗忘、没有记忆的错构和虚构。

6. 没有智能障碍　一般常识、计算力、判断力、理解和综合分析能

力符合所受教育的水平。

7. 没有情绪障碍　自己没有感到过度的压抑、紧张、焦虑和恐惧，没有无端的兴奋、激动，情感反应与其精神活动和周围的环境相协调。

8. 没有意志活动障碍　有正确的睡眠和进食规律，有正确的学习、工作态度。

9. 没有行为障碍　没有过于压迫或冲动的意向，没有对于自身、别人伤害的企图，对事物没有破坏的意向。

第三节　浅述亚健康

亚健康的概念

很多人在生病之前，实际上身体已处在健康与疾病之间的特殊状态了。这种状态被医学界称之为“人体第三状态”或“亚健康”状态。亚健康状态在人的一生中可间断或连续伴随人们数月、数年，甚至数十年，它往往是人体衰老和疾病产生的诱因和起因。当人们处于“亚健康”状态时，不但没有旺盛的精力去工作、学习，而且机体和精神上还会有各种痛苦和不适，而对于这种生理上和病理上的改变，现代医学生化检查手段又未能发现器质性病变或不能确诊为某种疾病。据专家们预测，目前我国处于“亚健康”状态的人比例约在50%以上。

亚健康作为一个新的医学概念是在20世纪90年代才被纳入医学科学视野，它从千百年来固有的健康与疾病的概念中分离出来，是21世纪医学研究与发展的一个崭新的课题。我国已在2004年元月份在北京开设了亚健康医院。

亚健康的表现

亚健康的表现是指与疾病无关或者说不是由疾病所引起的症状。通常表现为：记忆力减退、注意力难以集中、精神不振、多梦、失眠、易疲劳、

需要全本请访问 www.ertongbook.com