1

《新世纪健康文革》

现代文明生活与养生

罗盛增摇主编



中国医药科技出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇图书在版编目（悦陨）数据
摇现代文明生活与养生 辖罗盛增主编援—北京：中国医药科技出版社，圆[illegible]圆
摇（新世纪健康文萃；员）
摇陈[illegible]
摇Ⅰ圆现 圆[illegible]摇Ⅱ圆罗 圆[illegible]摇Ⅲ圆生活方式 原关系 原养生（中医）摇Ⅳ圆[illegible]圆
摇中国版本图书馆 悦[illegible]数据核字（圆[illegible]）第 [illegible]号
美术编辑摇陈君杞
责任校对摇张学军
版式设计摇郭小平
出版摇中国医药科技出版社
地址摇北京市海淀区文慧园北路甲 圆[illegible]号
邮编摇员[illegible]
电话摇[illegible]
网址摇[illegible]
规格摇[illegible]
印张摇员[illegible]
字数摇[illegible]千字
印数摇员—[illegible]
版次摇[illegible]年 圆月第 员版
印次摇[illegible]年 圆月第 员次印刷
印刷摇三河富华印刷包装有限公司
经销摇全国各地新华书店
书号摇[illegible]
定价摇[illegible]元
本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

目摇摇录

现代养生

摇员援现代家庭生活新方式 …… （猿）
摇圆援世界卫生组织健康十大标准 …… （猿）
摇猿援文明科学健康的生活方式 …… （源）
摇源援新世纪健康新起点 …… （源）
摇缘援人体四大保健“特区” …… （缘）
摇远援更新观念话养生 …… （缘）
摇苑援日常生活保健的最佳时间 …… （苑）
摇愿援晨起喝水吃枣有益健康 …… （苑）
摇怨援金浆玉液最养人 …… （愿）
摇员园援生活节奏快，吃法有讲究 … （愿）
摇员员援早餐是延年益寿之宝 …… （怨）
摇员圆援素食并非长寿之道 …… （员园）
摇员猿援有益健康的“生活经” …… （员园）
摇员源援唾液的健身效用 …… （员员）
摇员缘援饭吃七分饱，延年又防老 … （员员）
摇员远援吃饭欢乐，胜吃良药 …… （员圆）
摇员苑援食后养生法 …… （员圆）
摇员愿援饭后漱口好 …… （员猿）
摇员怨援保健品不能治疗疾病 …… （员源）
摇圆园援药品、保健品怎样区别 …… （员源）
摇圆员援服用补品须注意 …… （员源）
摇圆圆援危险动作莫做 …… （员缘）
摇圆猿援合餐传细菌，分餐成时尚 …… （员远）
摇圆源援养生之道排毒第一 …… （员苑）
摇圆缘援饮水不必讲究纯 …… （员苑）
摇圆远援合理饮水益于减肥 …… （员苑）
摇圆苑援慢食能减肥 …… （员愿）
摇圆愿援细嚼慢咽有十益 …… （员愿）
摇圆怨援饲养宠物的隐忧 …… （员怨）
摇猿园援晚餐与入睡最佳间隔源小时 …… （圆园）
摇猿员援煮粥要不要加碱 …… （圆员）
摇猿圆援接吻新说——健身 …… （圆员）
摇猿猿援肉蛋不宜洗，果蔬必洗净 … （圆圆）

摇猿源援养成回家漱口的习惯 …… （圆园）
摇猿缘援吃火锅三不宜 …… （圆园）
摇猿远援嗑瓜子的利与弊 …… （圆员）
摇猿苑援饮用啤酒八不宜 …… （圆员）
摇猿愿援生活中的最佳温度 …… （圆猿）
摇猿怨援家庭卫生六忌 …… （圆猿）
摇源园援刮舌头没有好处 …… （圆远）
摇源员援对休息的误解 …… （圆远）
摇源圆援休闲不当致多病 …… （圆远）
摇源猿援补钙也要讲科学 …… （圆苑）
摇源源援人参虽补也有不宜 …… （圆愿）
摇源缘援酸性食品影响记忆 …… （圆怨）
摇源远援苦闷时可吃点零食 …… （圆怨）
摇源苑援高蛋白饮食可影响情绪 …… （圆怨）
摇源愿援后天调养助长高 …… （猿园）
摇源怨援晚餐与中年人保健 …… （猿园）
摇缘园援人到中年应防老 …… （猿员）
摇缘员援尽情打喷嚏有益健康 …… （猿员）
摇缘圆援六种有损健康的时尚 …… （猿员）
摇缘猿援减肥诀窍有十条 …… （猿圆）
摇缘源援注意保护鼻子 …… （猿猿）
摇缘缘援“五劳”会伤身 …… （猿源）
摇缘远援不要和感冒病人握手 …… （猿源）
摇缘苑援八种因素催人早衰 …… （猿源）
摇缘愿援要记住自己的“过敏史” …… （猿猿）
摇缘怨援当心股市综合征 …… （猿远）
摇远园援乘飞机请穿宽松鞋、多喝水 …… （猿远）
摇远员援交谊舞有利健康 …… （猿苑）
摇远圆援电视迷短寿 …… （猿苑）
摇远猿援鲜花当中有“幽灵” …… （猿愿）
摇远源援谨防不良的生活习惯 …… （猿怨）

饮食健身

摇员援圆员世纪的饮食时尚 …… （源猿）
摇圆援吃得科学合理有利长寿 …… （源源）
摇猿援膳食的酸碱搭配 …… （源源）
摇源援饭前保健更相宜 …… （源缘）
摇缘援膳食结构与健康 …… （源远）
摇远援巧食肥肉保健康 …… （源远）
摇苑援长寿离不开脂肪 …… （源苑）
摇愿援吃钙片不如喝牛奶 …… （源愿）
摇怨援科学饮乳小常识 …… （源愿）
摇员园援食后养生法 …… （源怨）
摇员员援吃火锅有讲究 …… （缘园）
摇员圆援佳果有草莓 …… （缘园）
摇员猿援巧食蜂蜜与饮银芪茶 …… （缘员）
摇员源援多喝自来水，少喝瓶装水 …… （缘员）
摇员缘援清晨空腹饮水好处多 …… （缘员）
摇员远援豆腐乳应蒸熟吃 …… （缘圆）

摇员援主食变化与健康趋势 …… (缘园)
摇圆援少吃饭与多吃菜 …… (缘缘)
摇猿援食盐过多会损害心脏 …… (缘源)
摇苑援晚餐不当可致病 …… (缘源)
摇愿援保健食品功能多 …… (缘猿)

饮食禁忌

摇员援错误营养观害处多 …… (缘愿)
摇圆援健康常识中的误区 …… (缘愿)
摇猿援食用蔬菜十忌 …… (远园)
摇源援饭后保健六不宜 …… (远员)
摇缘援渴不急饮 …… (远员)
摇远援喝水并非多多益善 …… (远圆)
摇苑援饮用矿泉水要因人而异 …… (远圆)
摇愿援纯净水不宜长期饮用 …… (远猿)
摇怨援不宜常喝易拉罐饮料 …… (远猿)
摇员园援煮沸过长的水不能喝 …… (远源)
摇员员援忌用隔夜龙头水 …… (远源)
摇员圆援水果不宜与海鲜同吃 …… (远源)
摇员猿援四种食物禁忌搭配同吃 …… (远缘)
摇员源援空腹吃糖易损“长寿蛋白”
…… (远缘)
摇员缘援“吃软怕硬”有害 …… (远缘)
摇员远援几种食物调配的误区 …… (远元)
摇员苑援浓茶咸食皆可伤骨 …… (远元)
摇员愿援病后忌口食品 …… (远苑)
摇员怨援晚餐高脂饮食易患脑卒中 … (远苑)
摇圆园援喝醋之风不可取 …… (远愿)
摇圆员援喝醋不能解酒 …… (远愿)
摇圆圆援莫要贪吃煎炸鱼 …… (远怨)
摇圆猿援吃油炸食品会有害健康 …… (远怨)
摇圆源援饭后不宜卡拉 OK 韵运…… (苑园)
摇圆缘援少食砂锅菜和瓜子 …… (苑园)
摇圆远援不可空腹吃的食品 …… (苑园)
摇圆苑援多吃粉丝有害健康 …… (苑员)
摇圆愿援不要随意吃胎盘 …… (苑员)
摇圆怨援西式快餐不宜多吃 …… (苑员)
摇猿园援开车少吃香蕉荔枝 …… (苑圆)
摇猿员援沏茶勿用保温杯，茶水漱口防
流感 …… (苑猿)
摇猿圆援不良饮食习惯 …… (苑猿)
摇猿猿援饮食生活误区 …… (苑源)
摇猿源援相克食物勿共存 …… (苑源)

环境与健康

摇员援日月星辰与人体健康 …… (苑怨)
摇圆援提高“绿视率”有益健康
…… (苑怨)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇猿援居室不宜装有色玻璃 …… （苑鸳）
摇源援冷静是长寿秘方 …… （愿园）
摇缘援皮肤“长眼”识颜色 …… （愿园）
摇远援警惕室内污染 …… （愿员）
摇苑援科学使用饮水设备 …… （愿员）
摇愿援使用燃气热水器须通风 …… （愿园）
摇怨援天冷用好电热毯 …… （愿园）
摇员园援不宜使用电热毯的人 …… （愿缘）
摇员员援使用微波炉要防伤害 …… （愿缘）
摇员圆援使用微波炉十忌 …… （愿缘）
摇员猿援用电脑应有良好习惯 …… （愿源）
摇员源援看电视别忘保健 …… （愿缘）
摇员缘援警惕电话传播疾病 …… （愿缘）
摇员远援空调影响人体健康 …… （愿缘）
摇员苑援哪些人不宜使用手机 …… （愿元）
摇员愿援戴“随身听”当心耳失聪
…… （愿怨）
摇员怨援电磁雾威胁人体的健康 …… （愿怨）
摇圆园援打电脑防手病 …… （愿愿）
摇圆员援慎防文明病 …… （愿怨）
摇圆圆援睡凉席防螨害 …… （愿怨）
摇圆猿援欣赏与健康 …… （怨园）
摇圆源援使用药物牙膏须谨慎 …… （怨员）
摇圆缘援不锈钢餐具与健康 …… （怨员）
摇圆远援发泡餐具含 员元种毒素 …… （怨圆）
摇圆苑援别让健身器帮倒忙 …… （怨圆）

运动健身

摇员援苦练身体，莫忘科学 …… （怨怨）
摇圆援饭后百步走，细节有讲究 …… （怨怨）
摇猿援运动穿鞋有学问 …… （怨怨）
摇源援导引关节，防止早衰 …… （怨愿）
摇缘援运动后五不宜 …… （怨怨）
摇远援用脚跟走路可延寿 …… （怨怨）
摇苑援跳舞益处多 …… （员园园）
摇愿援哪些人不宜跳舞 …… （员园员）
摇怨援跳舞毯健身应有节制 …… （员园员）
摇员园援水中运动助长寿 …… （员园员）
摇员员援游泳也须讲卫生 …… （员园园）
摇员圆援泳后“四护” …… （员园缘）
摇员猿援七种人不宜游泳 …… （员园缘）
摇员源援饱餐游泳有害健康 …… （员园缘）
摇员缘援健身球是掌中宝 …… （员园源）
摇员远援左手摇扇好处多 …… （员园源）
摇员苑援如何选择健身器 …… （员园缘）
摇员愿援脑动脉硬化防治操 …… （员园缘）
摇员怨援防治胃下垂操 …… （员园远）
摇圆园援痔疮防治操 …… （员园远）
摇圆员援脉管炎防治操 …… （员园苑）
摇圆圆援脑卒中康复操 …… （员园苑）

摇圆援员园分钟降压保健操 …… (员园苑)
摇圆援中老年颈椎操 …… (员园愿)
摇圆缘援慢性胆囊炎辅疗操 …… (员园怨)
摇圆源援治喘呼吸操 …… (员园怨)
摇圆猿援防治高血压操 …… (员员园)
摇圆愿援防治冠心病手指操 …… (员员员)
摇圆怨援治腰椎间盘突出腰功操 …… (员员员)
摇猿园援减肥医疗操 …… (员员员)
摇猿员援牙齿保健操 …… (员员园)
摇猿圆援摇头健脑操 …… (员员猿)
摇猿猿援提神健脑操 …… (员员源)
摇猿源援人体防衰操 …… (员员源)
摇猿缘援老人长寿操 …… (员员缘)
摇猿远援收腹提臀操 …… (员员远)
摇猿苑援面瘫按摩操 …… (员员苑)
摇猿愿援脸部皮肤运动操 …… (员员苑)
摇猿怨援面部按摩防皱操 …… (员员愿)
摇源园援四八手指操 …… (员员愿)
摇源员援保健颤抖操 …… (员员怨)
摇源圆援关节伸展操 …… (员员怨)
摇源猿援腿部保健操 …… (员圆园)
摇源源援电脑操作者健身操 …… (员圆园)
摇源缘援自行车健身操 …… (员圆员)
摇源远援看电视保健操 …… (员圆员)
摇源苑援健身晨操 …… (员圆猿)
摇源愿援沙发健身操 …… (员圆猿)
摇源怨援家务健身操 …… (员圆源)
摇缘园援旅途健身操 …… (员圆缘)
摇缘员援等候体操 …… (员圆远)
摇缘圆援桌边保健操 …… (员圆远)
摇缘猿援柳树操 …… (员圆苑)
摇缘源援母子游戏操 …… (员圆苑)
摇缘缘援口腔保健操 …… (员圆苑)
摇缘远援头皮操 …… (员圆愿)

防病治病健身疗法

摇员援心动过速的体育疗法 …… (员猿员)
摇圆援尿失禁的运动疗法 …… (员猿员)
摇猿援老年痴呆的体育疗法 …… (员猿圆)
摇源援关节炎患者的运动疗法 …… (员猿圆)
摇缘援防止遗精的疗法 …… (员猿猿)
摇远援治失眠匀速呼吸法 …… (员猿猿)
摇苑援坐骨神经痛的体育疗法 …… (员猿源)
摇愿援阳台健身法 …… (员猿缘)
摇怨援五形通体健身法 …… (员猿缘)
摇员园援厕所健身法 …… (员猿缘)
摇员员援中老年“早动晚静”法
…… (员猿苑)
摇员圆援倒行四能健身法 …… (员猿苑)
摇员猿援仿生医学健身法 …… (员猿苑)
摇员源援清晨床上健身法 …… (员猿愿)

摇员缘援积极休息法 …… (员愿愿)
摇员远援滚动锻炼法 …… (员怨怨)
摇员苑援每日简易健身法 …… (员怨怨)
摇员愿援呼吸步行健身法 …… (员园园)
摇员怨援中老年人揪耳健身法 …… (员园园)
摇圆园援老人简易健身法 …… (员园园)
摇圆员援奇妙的爬行疗法 …… (员园愿)
摇圆圆援健身球的独特玩法 …… (员园园)
摇圆猿援长寿养生法 …… (员园园)
摇圆源援冬季室内仿生健身法 …… (员园藻)
摇圆缘援笑健身法 …… (员园源)
摇圆远援耳目保健法 …… (员园缘)
摇圆苑援按摩鼻翼健身法 …… (员园缘)
摇圆愿援站立职业者保健法 …… (员园缘)
摇圆怨援听力疲劳健身法 …… (员园苑)
摇猿园援逆式呼吸保健法 …… (员园苑)
摇猿员援“五十肩”的体育疗法 …… (员园苑)
摇猿圆援一分钟锻炼法 …… (员园苑)
摇猿猿援随时随地健身法 …… (员园苑)
摇猿源援倒走健身法 …… (员园愿)
摇猿缘援“桌椅”健身法 …… (员园愿)
摇猿远援趣味健身法 …… (员园怨)
摇猿苑援有氧训练健身法 …… (员园怨)
摇猿愿援整理放松八法 …… (员猿园)
摇猿怨援失眠的运动疗法 …… (员猿员)

防病治病养生功

摇员援治腰背痛的撞背功 …… (员猿缘)
摇圆援护肝功 …… (员猿缘)
摇猿援男性补肾固精功 …… (员猿苑)
摇源援转睛逐气明目功 …… (员猿苑)
摇缘援含水叩齿健身功 …… (员猿愿)
摇远援养生提肾功 …… (员猿愿)
摇苑援治脱发的按摩疗功 …… (员猿愿)
摇愿援保健十小功 …… (员远员)
摇怨援保真十功 …… (员远圆)
摇员园援更年期回春功 …… (员远圆)
摇员员援蹲墙功 …… (员远猿)
摇员圆援谷雨养生功 …… (员远缘)
摇员猿援打水功 …… (员远缘)
摇员源援调心功 …… (员远缘)
摇员缘援长寿健身五功 …… (员远远)
摇员远援床上功 …… (员远远)
摇员苑援清暑扇子功 …… (员远苑)
摇员愿援闭目养生功 …… (员愿愿)
摇员怨援武当益气功 …… (员愿愿)
摇圆园援延年益寿功 …… (员怨怨)
摇圆员援修炼静坐功 …… (员园园)
摇圆圆援几种常见病的家庭自疗功 … (员园愿)

运动防病治病

摇员援练下蹲能强心 …… (员苑)
摇圆援运动眼球心情好 …… (员苑)
摇猿援挺胸跷脚有益心肺健康 …… (员愿)
摇源援骑游能健心 …… (员愿)
摇缘援按摩脊背抗病健体 …… (员怨)
摇远援呼吸锻炼治肺气肿 …… (员怨)
摇苑援活动脚趾可健胃 …… (员园)
摇愿援摩拳擦掌强化内脏 …… (员园)
摇怨援按摩治疗慢性胃肠炎 …… (员园)
摇员园援捏拽十指调节五脏六腑 …… (员园)
摇员员援仰卧起坐补肾强肾 …… (员员)
摇员圆援擦胸提高免疫力 …… (员员)
摇员猿援捧腹运动好处多 …… (员员)
摇员源援跳绳预防糖尿病 …… (员园)
摇员缘援甩手治尿急尿频 …… (员园)
摇员远援锻炼双耳补肾健身 …… (员园)
摇员苑援按摩耳廓增强免疫力 …… (员猿)
摇员愿援按捏腋窝能健身 …… (员猿)
摇员怨援悬身运动防衰老 …… (员源)
摇圆园援脸部运动健耳目 …… (员源)
摇圆员援运睛明目延缓衰老 …… (员源)
摇圆圆援静坐可治神经衰弱 …… (员缘)
摇圆猿援晃海功治失眠多梦 …… (员缘)
摇圆源援失眠者请下午运动 …… (员远)
摇圆缘援运舌吞液能助眠 …… (员远)
摇圆远援前后摆动治腰椎病 …… (员远)
摇圆苑援腰腿痛者锻炼方法 …… (员远)
摇圆愿援咀嚼运动防关节病变 …… (员苑)
摇圆怨援治关节炎的自我运动 …… (员苑)
摇猿园援活动脚踝治腰酸膝痛 …… (员苑)
摇猿员援腰痛要坚持弯腰 …… (员愿)
摇猿圆援手指敲桌可健脑 …… (员愿)
摇猿猿援跳绳是健脑最佳运动 …… (员愿)
摇猿源援倒立能健脑 …… (员怨)
摇猿缘援有益健脑的活动 …… (员怨)
摇猿远援悬挂运动可防形体衰老 …… (员怨)
摇猿苑援慢跑能减肥 …… (员园)
摇猿愿援步行能减肥 …… (员园)
摇猿怨援大肚皮变小有妙招 …… (员员)
摇源园援睡前锻炼胜晨炼 …… (员园)
摇源员援起床前要按摩 …… (员园)
摇源圆援五种散步法 …… (员猿)
摇源猿援爬楼梯能健身 …… (员猿)
摇源源援足尖运动可防衰老 …… (员猿)
摇源缘援脚部运动效果好 …… (员源)
摇源远援从容步行养生延年 …… (员缘)
摇源苑援步行之乐好处多 …… (员缘)
摇源愿援强壮骨头靠跑步 …… (员远)

摇源怨援散步有助长寿 …… 员怨苑
摇缘园援怪走能健身 …… 员怨愿
摇缘员援勤伸腰益健康 …… 员怨愿
摇缘园援锻炼关节防衰老 …… 员怨愿
摇缘猿援低氧健身运动好 …… 员怨愿
摇缘源援最优健身五动 …… 员怨怨
摇缘缘援“八动”益身 …… 圆园园
摇缘远援八佳运动助健康 …… 圆园员
摇缘苑援背撼大树益健康 …… 圆园猿
摇缘愿援踩棍可健身 …… 圆园猿
摇缘怨援旋转强身健体 …… 圆园猿
摇远园援照镜子锻炼效果好 …… 圆园源
摇远员援赤脚健身 …… 圆园源
摇远圆援压腿健体 …… 圆园缘
摇远猿援抖动摇晃下肢益处多 …… 圆园缘
摇远源援经常甩手可强体 …… 圆园缘
摇远缘援手也需要锻炼 …… 圆园远
摇远远援跳舞健身好 …… 圆园远
摇远苑援跳绳使你不尴尬 …… 圆园苑
摇远愿援大腿小腿健美有术 …… 圆园愿
摇远怨援家务劳动健美五式 …… 圆园愿
摇苑园援音乐运动健身 …… 圆园怨
摇苑员援笑能去病健身 …… 圆园怨
摇苑圆援腰肌劳损的康复锻炼 …… 圆园园
摇苑猿援有益身体的小动作 …… 圆园员
摇苑源援“笑跳俏放”有益健康 …… 圆园员
摇苑缘援健身秘诀撮谷道 …… 圆园园
摇苑远援空腹运动益于减肥 …… 圆园园
摇苑苑援摩耳可以强身 …… 圆园园
摇苑愿援脚板按摩好处多 …… 圆园猿
摇苑怨援按摩颈部防衰老 …… 圆园源

运动须知

摇员援健身八要 …… 圆园苑
摇圆援日常保健的最佳时间 …… 圆园愿
摇猿援饭后何时运动好 …… 圆园愿
摇源援依据职业特点锻炼 …… 圆园怨
摇缘援晨练先饮水 …… 圆园园
摇远援晨练前应排便 …… 圆园园
摇苑援晨练应远离公路 …… 圆园园
摇愿援健康长寿始于足下 …… 圆园员
摇怨援跑步应注意跑姿 …… 圆园员
摇员园援胖人跑步的技术要领 …… 圆园园
摇员员援特殊天气跑步注意事项 …… 圆园园
摇员圆援人到中年锻炼更要得法 …… 圆园猿
摇员猿援运动须注意小节 …… 圆园源
摇员源援享受缓慢锻炼 …… 圆园源
摇员缘援有益的长吁短叹 …… 圆园源
摇员远援为什么要长吸短呼 …… 圆园缘
摇员苑援健身美容话游泳 …… 圆园缘
摇员愿援最佳游距是多少 …… 圆园远

摇员恐援运动之后如何饮水 …… (圆圆苑
摇圆园援减肥巧法——饭后运动 …… (圆圆苑
摇圆员援长跑卫生三问题 …… (圆圆苑
摇圆圆援做好运动后的整理活动 …… (圆圆原
摇圆圆援练习太极拳常见错误 …… (圆圆恐
摇圆原援晨练不如暮练好 …… (圆圆恐
摇圆缘援在家健身注意要点 …… (圆圆园
摇圆远援练太极拳要注意环境时间
…… (圆圆园

运动禁忌

摇员援夏日锻炼四忌 …… (圆圆缘
摇圆援疲劳时剧烈运动有损健康 …… (圆圆缘
摇猿援参加运动时该不该戴胸罩 …… (圆圆远
摇源援清晨锻炼要谨慎 …… (圆圆远
摇缘援运动时别忘了放音乐 …… (圆圆苑
摇远援久坐不动有损形体美 …… (圆圆苑
摇苑援哪些病人不宜长跑 …… (圆圆原
摇愿援空腹长跑不可取 …… (圆圆原
摇怨援步行健身有讲究 …… (圆圆恐
摇员园援运动时能否饮水 …… (圆圆园
摇员员援局部运动对某些人健康有害
…… (圆圆园
摇员园援哪些人不宜跳舞 …… (圆圆员
摇员圆援夏季哪些人不能游泳 …… (圆圆员
摇员源援游泳要预防四种疾病 …… (圆圆员
摇员缘援运动过量有损免疫功能 …… (圆圆圆
摇员远援运动后不能多吃糖 …… (圆圆赤

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1. 现代家庭生活新方式

在西欧一些国家流行一种 云载晕现代家庭生活方式 (即健身、和谐、营养)，这是当今人们追求文明、科学健康的家庭生活欲望的体现。

云——健身 要求家庭成员每周至少从事 圆~源次，每次 猿园分钟的健身运动，譬如定量步行、医疗体操、太极拳、健身跑、打网球、游泳、健美运动等有氧锻炼。运动形式应多样、翻新，以提高锻炼兴趣，平衡肌体发展，缓解和消除社会、工作、家庭环境因素所带来的不良心境。

哉——和谐 是指心理的放松和创造一种和谐、愉快友好的家庭群体氛围。实践表明，高强度、快节奏的工作方式，不良的心理状态、紧张的家庭成员关系极易导致众多身心疾病。因此，对于家庭成员来说，保持和谐、友好、愉快的家庭群体关系，对人们的身心健康、家庭幸福美满等十分重要。

从家庭内部来说，许多年轻人婚后和父母分开居住，节假日相互走动，这使家庭关系依然保持和谐。

报刊、电台也推出众多谈心解疑节目，指导人们处理各种社会关系，保持良好心态。越来越多的人们开始尝试心理咨询 (如热线电话)，年轻夫妻也逐渐学会相互宽容谦让，使家庭之舟在变革大潮中永不沉没。

晕——营养 即科学、合理的营养平衡。据医学资料显示，不平衡的膳食结构、不懂营养卫生、长期大量酗酒抽烟，最终将招致危害健康的许多疾病。故此，在家庭的一日三餐中，应努力做到荤素合理、粗细搭配、酸碱平衡。

随着人们生活水平的普遍提高，大部分城市居民温饱已不成问题，要考虑的是如何健康长寿。因此，不利健康长寿的食品人们宜少吃，而且注重多吃一些有合理营养价值的鸡、鱼、豆类、蔬菜、水果等食物。而那些无污染的纯天然绿色食品 (如无公害蔬菜和野菜) 则更受欢迎。野菜上餐桌，已成时尚。水果更为许多家庭所必备。

2. 世界卫生组织健康十大标准

联合国世界卫生组织 宰匀韵在新近制定的《世界保健大宪章》中，对健康做了如下定义：

⑷ 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

⑸ 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，严于律己，宽以待人。

⑹ 应变力强，能较好地适应环境变化。

⑺ 对一般感冒和传染病有抵抗能力。

⑻ 体重标准，身体匀称，站立时各部位协调。

⑼ 眼睛明亮，反应敏锐，无炎症。

⑽ 头发有光泽，无头屑或较少。

⑾ 牙齿清洁，无蛀齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无杂色。

⑿ 肌肉、皮肤有弹性，走路感觉轻松。

⒀ 善于休息，睡眠良好。

3. 文明科学健康的生活方式

专家证明，非传染性慢性病或“现代文明病”与不良的生活方式和行为关系最为密切，而生物遗传等因素相对不重要。因此，对付非传染性慢性病最好的法宝就是建立文明、科学、健康的生活方式。

如心脏病与摄入动物脂肪（引起高胆固醇血症）过多、吸烟、缺少体力活动、摄入热量过多（超平均体重）有关。

脑血管病与吸烟、食物中糖过多、摄入热量和盐过多、饮酒过多和紧张刺激有关。

按丹佛提出的导致死亡的四大因素（生活方式、生物、环境、卫生服务）进行分类，我国城乡心脏病死亡因素中，不良的生活方式和行为占 [illegible]；恶性肿瘤死因中，不良的生活方式和行为占 [illegible]；脑血管病死因中，不良的生活方式和行为占 [illegible]。以上三大慢性病，均以不良的生活方式和行为占首位。在美国，不良的生活方式和行为导致死亡的因素在心脏病中占 [illegible]。所以，与其说我们面临心脏病、脑血管病和恶性肿瘤的挑战，毋宁说面临不良生活方式和行为的挑战。

4. 新世纪健康新起点

国外医学家、心理学家联合提出了人生健康八要素：

①营养：在日常生活中要力求营养均衡，提倡多吃粗、杂粮和新鲜果蔬，饮食中注意低盐、低糖、低脂肪。②锻炼：根据自己的身体条件选择一两种适当的方式进行锻炼，并持之以恒，尤其是老年人，以中、低运动强度的锻炼方式为宜。③水；每天要喝

足够的清洁水，最好养成清晨空腹喝一杯凉开水的习惯。④阳光：经常到户外活动，接受自然光线的照射。⑤节制：要做到清心寡欲，特别要注意抵制金钱和美色的诱惑，在日常交际中做到不抽烟，少喝酒，拒赌博。⑥空气：到大自然中去吸收新鲜空气，在节假日不妨出门旅游，这是一种很好的休闲方式。⑦休息：人人要有充足的睡眠，脑力劳动者要以体育锻炼来调剂精神。⑧信念：要树立乐观的人生态度，抵制形形色色的邪教异说，在精神上永葆青春。

上述八要素英语单词的第一个字母拼在一起便组成 [illegible] 即“新起点”。

5. 人体四大保健“特区”

医学研究表明，人体存在着四大保健“特区”，它们是：

⑴ 背部特区。中医养生专家指出，后背正中的脊柱是人体督脉必经之地，脊柱两旁的足太阳膀胱经与五脏六腑联系密切，经常激发疏通，有益于气息运动、血脉流畅，可滋养全身器官。现代医学发现，人的背部皮下蕴藏着大量免疫细胞，感冒或中暑后，“刮痧”、“擦背”等都是激活背部免疫细胞的好方法。

⑵ 脊柱特区。最新医学研究表明，人老首先是脊柱“老”。日本一家杂志报道，锻炼脊柱可防治一百多种疾病。脊柱是人体的中心轴，做太极旋转，能产生很强的生物电能，给各脏腑和脑部以至全身输送，补充能量，对病毒的侵袭有很强的免疫力，对脑血栓、老年痴呆症、中风（脑卒中）瘫痪、神经官能症、糖尿病等也有防治作用。

⑶ 腋窝特区。腋窝蕴藏着丰富的血管、神经、淋巴结，假如他人用手接触，被接触者就会控制不住地大笑，这被专家称为“腋窝运动”。它的强身奥妙有两点：一是刺激此处的神经、血管和淋巴，促进神经体液循环，使全身器官能得到更多的养分与氧气。二是由此引发的大笑，使人体器官甚至细胞都得到运动，于脑、心脏和肺最有益。

⑷ 肚脐特区。肚脐又名气舍，是真气的宅室，具有培元固本、安神宁心、调和气血、舒肝利胆、益肺固肾、通利三焦、调畅经络的作用。医生用药物敷贴或针灸、热敷此处等，可以疗疾治病；用珍珠粉、丹参粉调敷此处能疗失眠；用砂仁、枳实敷之可调整消化不良。

6. 更新观念话养生

在运动与保健方面，随着科学研究的

发展与深入，有些传统观念、习惯，需要不断更新、改变。

⑸ 不生病不等于健康。在传统观念中，许多人认为不生病就是健康，现代科学认为，健康的新标准，除了身体健康外，还包括心理健康与社会交往方面的健康。

现代医学证明，许多躯体疾病，诸如高血压、偏头痛、溃疡病、癌症等，常与心理因素有关。世界卫生组织提出："健康的一半是心理健康。"

⑹ 锻炼并非愈多愈好。从锻炼身体的意义上看，要达到使身体每个部分都能获得最大氧气量的状态，只要经过 圆园~源园分钟的室内运动就可以了，而这种状态的出现，每星期有 猿~源次就足够，除此以外的更多运动，非但不会有什么好效果，有时还会带来不良影响。

⑺ 深呼吸有害。传统观念认为深呼吸有利健康，事实并非完全如此。过多地吸入氧气与过多地吸入二氧化碳一样，都是有害的。如果不停地做深呼吸，吸入过多的人体并不需要的氧气，就会导致人体血液中氧的供过于求。而二氧化碳则因从空气中吸入很少，致使血液中含量急剧下降，造成酸少碱多的碱血症，破坏人体正常的新陈代谢过程，损害人体免疫功能，以致丧失对疾病的自卫防御能力。

⑻ 水果适宜饭前吃。人们习惯上认为，饭后吃水果好。但是，不久前一些营养学家提出不同的看法，认为水果是单糖类食物，如在胃中停留时间过长，易引起腹胀、腹泻或便秘等症。如把吃水果的时间改变在饭前，就可使人体免疫功能保持正常。因此，提倡在饭前一小时吃水果为宜。

⑼ "饭后百步走"因人制宜。我国有句老话："饭后百步走，活到九十九"，但据科学分析，饭后马上行走，并不完全正确。因为饭后食物集中在胃里，需要大量的消化液与血液来消化胃中的食物，此时如能适当休息，全身的血液就可适量地流入消化器官，使食物充分消化。因此，科学的做法，应是饭后平卧休息约半小时后再散步为好。

⑽ 挥泪哭泣有益。所谓"笑一笑，十年少"。而哭泣、挥泪也有益于人体健康。因为眼泪可使眼球保持湿润，保持角膜层光面的规则性而使视力增强。泪液中含有溶菌酶、免疫球蛋白等，可杀死或抑制落在眼球表面的细菌及其它微生物。人在悲痛时会产生一些不明的毒素，从泪水中排出体外，对人体十分有益。

⑾ 饭前喝汤好。我国人民用餐习惯一般都是先吃饭、后喝些菜汤。西方人的用餐

习惯是先喝点汤，再吃饭（面包等）。这两种不同的用餐习惯，究竟哪一种科学、合理，从科学卫生的观点看，先喝点汤再吃饭比较好。因为人在感觉饥饿时马上吃饭对胃的刺激比较大，日久，容易发生胃病或消化不良症。如果吃饭前先喝些汤，就会减轻对空胃的刺激，对胃的保护有一定好处。

（2）吃饭说话利消化。我们传统习惯中认为吃饭时不宜说说笑笑，否则对消化吸收不利。而现在一些保健专家则认为：吃一顿午饭用 20 分钟左右为宜，在此时间里边吃边说，可使一起进餐者交流感情，解除烦恼，使肠胃能正常地消化食物。其原因是：愉快的心情不仅能增进食欲，还可兴奋中枢神经，从而促进消化液大量分泌，使胃肠处于最佳消化状态。

7. 日常生活保健的最佳时间

（1）洗澡时间：以晚上临睡前洗一次温水浴最佳，这能促使全身肌肉、关节松弛，血液循环加速，有利于消除疲劳，伴你进入甜美的梦乡。

（2）美容时间：皮肤的新陈代谢在晚上 9 点至凌晨 1 点最为旺盛，因此睡前使用护肤保养品效果最佳，能起到促进皮肤新陈代谢和保护皮肤的健美作用。

（3）散步减肥时间：饭后 30 分钟，以每小时 4 公里的速度散步 1 小时，热量消耗最快，最有利于减肥。

（4）睡眠时间：午睡从午后 1 点开始最好，这时人体感觉自然下降，很容易入睡；晚上以 9 点左右上床为佳，因为从夜间 9 点至凌晨 2 点为睡眠的“黄金时间”，此时人的体温、呼吸、脉搏及全身状态都处于最低潮，人在睡后一个半小时即进入深睡状态，对人体有良好的保护作用。

（5）刷牙时间：每次进食后 3 分钟刷牙最佳，有保护牙齿的作用。因为饭后 3 分钟口腔内的细菌开始分解食物残渣中的酸性物质，腐蚀溶解牙釉质，可致龋齿或牙釉质过敏症的发生。

8. 晨起喝水吃枣有益健康

晨起两件事，喝水吃大枣。这两件事简单易做，花钱很少，而对身体非常有益，不妨一试。

具体做法是，头晚准备一杯白开水，第二天起床时，喝一口水，在嘴里鼓漱，分 3 口缓缓咽下。这样做是把口中的唾液送进胃里帮助消化。中医把唾液叫做金津玉液。许

多气功师在收功时也鼓漱吞唾液。经过一夜入睡，口中唾液最多，用水鼓漱就可以充分把唾液送进胃里，接着再喝白开水，其作用是清洗消化道，从而尽快地把肠胃中的浊气、病气、毒气排出体外。

喝完凉开水后，稍息一会儿便可吃几个大枣。大枣有补气补血的功效，血小板减少或贫血的人常吃大枣有很好的治疗作用。清晨是人体阳气上升之时，此时用大枣补气效果特别突出。

9. 金浆玉液最养人

唐代孙思邈“长寿经”中重要的一点是：“最兴漱玉津”。

玉津，即唾液，俗称口水，古代养生学家称其为金浆、玉液、甘露、金津、琼浆等。祖国医学认为，唾液在肾生津，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，百骸调畅，诸病不生。《虚劳候》载：“鸡鸣时，叩齿 [illegible]次，舔唇漱口，舌聊（撩）上齿表，咽之三过，杀虫补虚劳，令人强。”《内经》说：“大腑化合，津液布扬，各如其常，故能久长。”

唾液中含有粘蛋白、球蛋白、氨基酸、尿素、钠、钾、钙、硫氰酸盐，还有多种酶，如淀粉酶、麦芽糖酶、磷酸脂酶等。唾液与食物混合，可增加分泌，帮助消化；能杀灭口腔内的有害细菌；能抑制致癌物质；能促进细胞的生长和分裂，延缓人体机能的衰退。我国古代有很多人用唾液来养生，求得健康长寿。

“晨兴漱玉津”的方法：晨起（坐、卧、立的姿势均可），平心静气，排除杂念，舌伸出齿外唇内，上下左右搅动数次，舌舔上颚，当唾液满口时，鼓漱 [illegible]缘次，分 [illegible]猿次咽下，用意念送至丹田。长期坚持，即可达到炼津化精，炼精化气，炼气化神而精盈、气足、神全的效果。

10. 生活节奏快，吃法有讲究

㈠ 连轴加班吃什么。理想的夜宵应易消化，不含过多热量，具有丰富维生素和蛋白质等。不过，也应视情况而定。若工作结束时吃夜宵，则应选择易消化，不会加重胃肠负担的食物，如菜粥、蛋花汤、馄饨等，切忌大吃后就呼呼入睡。若吃过夜宵尚需工作，则可随意选择，但切忌吃得太饱。否则容易打瞌睡。

㈡ 精疲力竭吃什么。在口中嚼上一些花生、杏仁、腰果、胡桃等干果，这类小食

需要全本请访问 www.ertongbook.com