

家庭生活小百科

养生杂谈

孙孝凡 著

华文出版社

养生杂谈

第一篇 说寿索源

攀登寿山一见

古人有两句祝福长者的最好的吉利话，叫“福如东海，寿比南山”。如何才能享有南山高寿，这一直是人们向往和追求的事。古往今来一些有志于生命科学研究的名人志士、专家学者也作过苦苦的探索，但南山高寿却寥寥可数，长生不老者更不可见。因此寿山的奥秘一直被人们视为神秘难测的圣地。笔者着意对其作一浅探，但一得之见难免是“九牛一毛”和“班门弄斧”，不过希望能对世人在艰难的寿山攀登中洗尘助兴，有所补益。

健康与长寿，人皆求之，但得之却不易。这并不是人天生就命短，当代人的平均寿命还不到30岁时，就有人活到100多岁。人的自然寿命被认为是100—120岁，但大部分人却享受不到这个应得的“天年”，对此，专家们有过种种说法和解释，但没有一种学说能完全解释生命现象。对寿命起影响的诸多因素未能——被揭示。同样一个因素在不同人的身上又有不同反映，有的能够致命，有的却毫不介意，所以生命现象往往带有许多神秘的色彩，存在着一些未知数。不仅在古代由于受生产力发展的限制，人们把寿命的长短归之于天，即所谓“生死由命，富贵在天”。即使在现代虽然科学对生命研究有新的突破，但人体衰老很多方面至今仍是个谜，不过专家们认为，决定人的生死寿夭，决不是天命，这里除了社会环境和历史因素以及人体遗传基因的阴晴圆缺外，主要还是决定于人的自身的行为习惯和生活方式。据国外有关资料证明，由上述内在原因而死亡的约占生老病死者50%。如现代人约有三分之二亡于癌症、冠心病、脑血管病，而这些疾病并不是由病菌病毒引起的，却主要是由于人们自身的不良生活方式和精神状态造成的。由此可见，人的健康长寿的钥匙，不是握在医生手中，也不是握在上帝手中，而是握在自己手中。生命由天赋，寿命靠人为。健康生活才是寿命重要泉源。所以应着重引导人们强化自我意识，从困惑中醒来，以便在生活中握紧打开寿山之门的钥匙。

攀登寿山，似乎仅仅是中老年人做的事，其实不然，青年人也不例外。否则，人到中年，一有疾病就会惊慌失措，或者缺乏底功，而一蹶不振。攀登寿山，是人人之事，是一生之事。既不能侥幸，又不能囿于年龄。我体会到要保持身体健康，必须做到四个字：即一“动”。就是要经常坚持运动，体育锻炼、家务劳动都要做，不动就要生病；二“静”。这是指遇事冷静，不要急躁，急躁暴躁对身体不利；三“乐”。要直面人生，豁达乐观，积极进取。这才能使精神愉快，而精神愉快是保持健康的重要基础。旷达得高寿，乐天双耄期。四“寿”。前三个字做到了，就能健康长寿。所以人到老年之前，就要懂得一些养生之道和保健知识，以免在攀登寿山之前走弯路，或者出现半途夭折的痛事。

万物过之或不及都不能正常运动和发展。健康长寿也是一样，营养不良影响健康，营养过剩也有害身体；不劳动者体格难健壮，过劳者又易积劳成疾；精神抑郁能成病，兴奋过度又伤心；睡眠不足影响健康，睡眠过多也有害身体；筋骨不动则废，动过了则损；没有性生活不行，性生活过度又有害。凡此种种，健康长寿应取其“中”，这也是本书一个重要观点。

通向寿山之路不是只一条途径，有人吃素能长寿，有人吃肥肉也能长寿；

住在幽静山区长寿多，居住繁华城市也不少长寿者。各自应根据自己的气质和生理特点，选择奔向长寿之路，不拘一格降寿星。

疾病是健康的杀手，但又是健康的先导，两者是对立统一的。吃五谷没有不生病的，不怕有病，就怕盲目。盲目，小病可以酿成大病，可治之症可以演变成不治之症，得一病要长一智，经过自己的医疗体验，达到提高抗病能力、积累抗病经验、增加抗病智慧、通晓祛病延年之真谛，这是长寿的重要一环。

人们应该确信，寿山难攀，但也不是高不可攀；健康长寿得之不易，但也不是不可得；衰老难抗，但也不是不可抗。人的衰老是不可避免的，但延缓衰老是可能的，防止未老先衰也是做得到的。这里所说的抗衰老，是抗“天年”之前的衰老，并不是追求长生不老。希望世人通过群体攀登实践，通过自己的健康生活来揭示寿山之谜，以便在人世的海洋里自由地驾驭自己的生命。

南北随炎凉

一次，在海滨疗养，一位疗友送我一组养生诗笺，使我记得最牢而又最感兴趣的并经常抄送给朋友的几句诗是：

世人服暖药，皆云壮元阳
元阳本无亏，药石徒损伤
人生百岁期，南北随炎凉
君看田野间，父老多康强
茅檐弄儿孙，春垅驱牛羊
何曾识丹剂，但喜黍稷香

不能不说这是劝人养生的良言，不管是南是北，都要随着四时八节去养生修性。应该说在工业化迅速发展的今天，人们开始崇尚自然，如自然饮料、绿色食物、生物圈等等。顺呼天道、健身养性，已成为时尚。

其实，我国老祖宗传下来最精辟的一条养生箴言，当推“循天之道以养其身”。早在两千多年前的《黄帝内经》中也提出：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”也就是说，只有顺应四季气候的变化，顺应自然界的规律，才能保护生机，达到延年之目的。道家学说创始人老子的学生庄子是我国古代有名的养生学家，他主张“顺乎自然”，“回归自然”，他说：“静为天下正”，又说：“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏”。清静来自对外界诱惑的无动于衷，他崇尚恬淡寡欲，归真返朴，日出而作，日落而息，不计功名荣辱，“鸡犬之声相闻”那样古拙、宁静、和谐的生活，这就是最早的道家养生思想。

道家特别强调精神方面的修炼，把“清静无为”，“离境坐忘”作为养神的核心。认为自然界博大无边，欲望又无有止境，要以有限的生命，去追求无穷的物质名利，势必会劳神伤身，损害健康。要做到“不以名害身，不以位易志”，就必须“去物欲、简坐事”。道家所提倡的这种心理上，精神上的清静无为，虽然是不现实的，但对生活在快节奏，竞争激烈中的人们，如若在紧张喧闹的现代生活中，有那么片刻的时间，使整个身心回归到自然状态，进入上乘修道境界之中，对削减疾病，净化心灵，启迪智慧，恐怕是

会有神益的。

《内经》首言《上古天真论》认为：上古真人年逾百岁而动作不衰，关键就在于能“美其服、乐其俗、高下不相慕”。占人类很大比例的穷山僻壤之民，未必刻意研究长寿之道，有什么吃什么，忙时忙，闲时闲，而长寿者众。他们都是自觉不自觉地掌握了养生的底蕴。现代医学越来越重视环境、心理、社会因素对疾病的发生、发展的作用；人类对古朴恬静的村庄与天真无邪的童年的怀恋，旅游业兴旺（旅游胜地大都在郊外、海滨）都是归返自然的心理体现，酷似中国的庄禅，有益于身心健康。当然，作为社会的人要正视现实而不是逃避，超脱，明晓道家自然养生道理就足要我们避免鸡毛蒜皮的小事纠缠和无所谓的烦恼，学会艺术地生活，既有所为又青春永驻。

顺应四季的变化和自然界的规律，自然会让人想到，要随着气候的冷热变化增减衣着、调整生活起居。因而，民间也时常流传一些谚语，诸如“春捂秋冻，不得染病”，“春不忙减衣，秋不忙加冠”等等。无非就是告诉人们，人体适应“冷”和“热”的环境，需要一个过程和适当的节奏。在寒冷的季节，温热时不要突然减衣，宜逐渐减少，以适应人体对冷热感应的转移；在温热的季节遇到骤冷，也应逐渐递增，不要过于保暖。违背了这一规律，人体就会经受不住忽寒忽热的变化。机体抵抗力下降，病菌就会乘虚而入。应该说，这一浅显的道理，多数人已重视。

然而，很少有人会想到，人的情志调摄，也应顺应春生夏长秋收冬藏的规律。殊不知，一旦违背这一规律，则春伤肝、夏伤心、秋伤肺、冬伤肾，同样也会危害人的机体，岂不对养生大不利？那么，如何根据四季变化的特点来调养精神呢？《四气调神论》提出：在春天应“使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”；夏天应“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外”；到了秋天，则应“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清”；冬天应“使志若伏若匿，若有私意，若已有得”。说白了，就是春季要使情志生机盎然，夏季要保持情志愉快不怒，秋天要使情志安定宁静，冬天要使情志保持沉静。只有两者兼顾，才能真正做到“循天之道以养其身”。

在工业化迅速发展、生活节奏高度紧张的今天，人们想追求健康长寿应牢牢把握“循天之道以养其身”。

仁者寿

儒家创始人孔孟关于养生的说法很多，但集中到一点，就是要养心。他们认为养心是长寿的关键。孔子在《论语·雍也》中提出“仁者寿”。这“仁者”是什么意思呢？孔子解释说：“仁者，爱人。”这就是说待人要宽厚大度，要有高尚的道德修养。“大德必得其寿”，孔子在《中庸》中对此说得更加明确。

我们的周围经常会看到因大德而得其寿的老人。他们尽管满头银丝，但依然面色红润，精神矍铄。这就是因为他们德高望重，安心处世，光明磊落，性格豁达，心理宁静。“心底无私天地宽”，因为“无私”，所以终日心平气和，因为宽厚待人，所以没有忌贤妒能的忧虑，心里始终是泰然自若的。一个人如果一直处于心平气和，泰然自若的状态，就可以使“主”明心正，这就是养心的关键。

一代伟人邓小平虽然政治上遭受三次大的挫折，仍享年九十有三，这是与他炽爱祖国、炽爱人民的高尚品质和置个人得失于度外的博大胸怀密切相关的。他提出的“三个有利于”就是德泽中华、德泽人民的具体体现。历史上不仁不德的暴君，一般都活不长，常有“名医多高寿，皇帝皆短命”之说。大德之人，胸怀宽广，高风亮节，不贪不淫，具有崇高的追求和高尚志趣，爱亲友，爱同志，爱人民，宽以待人，在任何情况下都自信自爱，不忘众生，这是长寿的一个重要因素。

孟子曾提出：不动心——寡欲——收心，最后达到“养浩然正气”。色彩缤纷，光怪陆离的世界充满了各种诱惑，金钱、官位、女色都可能使人心动神驰，孜孜以求。孟子所说的“不动心”，即指排除外界的各种干扰，不受外界事件钠引诱，做到既“不以一得为喜”，也“不以一失为忧”，这样就可以保持内心的清静。

儒家以孔子为宗师，在养生中强调修养、道德与寿夭的关系。《礼记·中庸》云：“大德必得其寿。”将养生与积极的入世精神结合起来。《易·乾象》言：“天行健，君子以自强不息。”此言提示人应不断进取而延命长久，运动亦在其中。儒家以射、乐、琴、舞为怡情、养性、强体之法，并遵圣人之训，戒色、斗、贪，事事以养生为重。

西汉董仲舒为儒家学派代表人物。《春秋繁露》曰：“利以养其体，义以养其心。”“循天之道，以养其身。”董氏用物质的东西（利），来充养形体；以精神的东西（义）涵养心灵；及顺应自然界寒暑变化的理论，对后世养生者启发颇深。

宋代学者苏东坡说：“因病得闲殊不恶，安心是药更无方。”这就是说病后康复并无灵丹妙药，唯一的妙方是“安心”静养。自然，在当今市场经济下，对于患事业病、职业病、嫉妒病、红眼病的人，更需要学点养心修性的本领，这样不仅有利于事业，也有利于身心健康和祛病延年。

家有贤妻丑及其它

在我国一些城镇流传一个新编“长寿老人话长寿”的故事。一个夏日，四个长寿老人在街边纳凉，谈笑风生，神采奕奕。一位记者问他们有什么长寿秘诀，他们不假思索地进行了回答。第一位老人说：“我每顿少一口，活到九十九”；第二位老人说：“我饭前一杯酒，活到九十九”；第三位老人说：“我饭后百步走，活到九十九”；第四位老人说：“我家有贤妻丑，活到九十九”。这四位老人虽然各说了自己的一点体会，但涉及到“节食”“节欲”“家庭和睦”等各个方面，形象生动地说明了现实生活长寿之道。最后一个老人说：“家有贤妻丑”，我的理解并不是说妻子丑就能长寿，而是说“不贪色”，并且跟妻子和睦相处，家庭幸福，这自然是长寿的一个重要方面。

夫妻恩爱，家庭和睦，不但有利于双方健康长寿，也是夫妻之间应有的情操和美德，据一份资料介绍原苏联山区有一双寿星，皆超过120岁，结婚104年，是世界上最长久的婚姻。这位老太太说：“我们相信爱情使我们这样长寿！”她的丈夫表示：“我们一生不停地工作，休憩和享受生活。我们跳舞、唱歌、讲故事，祈祷和生儿育少”。他们用事实证明，心情开朗地迎接生活，互相关心和爱护，使彼此之间的精神都有支住，就是幸福和长寿之

源。

为了探索现实生活中长寿老人的长寿奥秘，据有关资料介绍，我国中南地区的老年医学工作者，曾考察了广州、武汉和广西巴马族自治县的长寿老人。在考察中，从生活环境、劳动状况、饮食营养、作息制度、精神情绪、遗传家谱、健康检查以及各种化验入手，详细调查和分析了250名90岁以上的老人，发现长寿之道，不在别处，就在现实生活中。他们总结为四句话，“合理营养，健康长寿”；“坚持活动，老而不衰”；“笑口常开，青春常在”；“起居有恒，讲究卫生”。

所调查的这批老人中，精神状态都比较好，性格孤独忧郁的仅占极少数，三分之二以上的老人是从容温和，心胸坦荡，待人诚恳热心。即使生活上遭受挫折，遇到困难也能泰然处之，广西巴马的老人们，自幼养成“日出而作，日入而息”的生活节律，武汉的100位长寿老人中，有92位是早睡早起的。现实生活中这些长寿之道，都值得研究和效仿，人们在现实生活中不仅要了解长寿的奥秘和真谛，而且要自觉地争取和创造长寿条件，赢得长寿条件，家有贤妻丑者自然也在列。

病后思痛

一场重病之后，身体恢复过来，周围好心的同志庆幸我说：“大难不死，必有后福”。“福”倒不敢奢求，但有两点体会却是十分宝贵的。一是久卧在床的病人，见到街头村外健步雀跃的人群，真是羡慕欲跳，只有这时，如果意识清醒的话，才真正感到“动”就是生命。二是疾病是健康的杀手，但又是健康的先导，吃五谷没有不生病的，不怕有病，就怕盲目，俗话说：“久病成良医”，我在不惑之年，因写作操劳，不幸尿后晕厥，在天山冰达坂下摔成脑震荡，加之乱求医药，一病多年，生活不能自理，身体受到严重摧残，经长期调养和体疗，才慢慢得以恢复。疾病损害了身体，但也从疾病中得到了抗病养生的智慧，走出了盲目的黑洞。俗话说，“吃一堑，长一智”，使我这个拼命工作，对身体满不在乎的人，突然注意起研究强身益寿之道来。十多年来，我阅读不少中外医学著作，拜访了很多老中医，研究了一套自己养生健体方法。这些年来不仅写了几十万字的著作，而且从未吃过一粒药，也没跨过医院或门诊所的门槛。主要是自我适度锻炼和注意养生的结果。这点健身祛病体会与世人共勉之。

“生死由天”不可信

古代社会，由于生产力低下，人们对宇宙对人事缺乏认识，对生老病死也无法解释，于是出现信仰鬼神，认为“生死由天”“阎王叫你三更死，不得延缓到五更”。在科技落后，宗教迷信盛行的古代，人们为了延年益寿，只有请神仙驱病赶鬼，消灾祈寿。还有测字算命。圆梦占星，揣骨相面，烧香拜佛，追求仙丹仙药，以达到长生不老。

求仙药炼仙丹是我国古代在神鬼论长寿观支配下求寿的一种封建迷信活动，秦始皇可以算是求仙药的滥觞者，他派人入海去东瀛求长生不老药，也不免一死。从晋代起不少皇帝都服过仙药，但也不能长生不老。据传唐朝的唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗、唐武宗、唐宣宗都是为服“仙丹”而死。武则天

服了三年“长生药”，仍然送命。风骚一时的唐太宗虽然服了“延年药”，也不能长生不老。

我国唐代大诗人白居易，曾写一首《海漫漫》诗，严厉嘲笑批评了秦皇汉武求长生不老药的行径，其诗曰：

“海漫漫，直下无底傍无边；云涛烟海最深处，人传中有三神山。山上多生不死药，服之羽化为天仙。秦皇汉武信此语，方士年年采药去。蓬莱今古但闻名，烟水茫茫无觅处。海漫漫，风浩浩，眼穿不见蓬莱岛。不见蓬莱不敢归，童男玉女舟中老。徐福文成多诳诞，上元太一虚祈祷，君看骊山顶上茂陵头，毕竟悲风吹蔓草！何况玄元圣祖五千言：不言药，不言仙，不言白日升青天。”

白居易在诗中讥笑了秦皇、汉武相信徐福文成诳诞之言，相信海中有神山，长有长生不死之药，命徐福率领 500 名童男童女入海采之，结果金童、玉女一去不返，药草也没采到，而他们的坟墓上却长满了野草。秦皇、汉武自然也不能羽化成仙，长生不老。

汉武帝好仙，企望长寿，早在华阴县界就曾筑造过“望仙台”。元狩四年（公元前 119 年），武帝幸雍路过华山，听说山上有长寿仙人，就很想见一见、会一会仙人，于是建造了“望仙台”。又听说“仙人好楼居”，又建了“望仙观”、“存仙殿”之类的建筑，且“皆重居”、“可登居之，可以远观”。大概他始终没能见到仙人，因为“不极高显，神终不降”。汉武帝建在甘泉宫的望仙台上还有“承露盘仙人，掌擎玉杯，以承云表之露”。台毁之后，又在建章宫造“神明台”，台上有个“铜仙人，舒掌捧铜盘玉杯，以承云表之露，以露和玉屑服之，以求仙道”。不过西汉皇帝皆寿短，除汉武帝之外，没有活过 55 岁的，最短寿的平帝只活到 14 岁。据说，清雍正皇帝也是求仙医、服丹药而死的，享年 58 岁。

“生死由天”宿命论的生命观，自然是与当时的生产力的发展水平有关系。马克思主义认为，在人类社会，生产劳动是人们最基本的实践活动，也是人们认识的最基本的来源。迷信、神鬼的起源，当然也离不开人们社会物质资料生产的实践。

迷信是人类意识发展到一定阶段的产物。人类发展到旧石器时期，开始以思维而不是以需要来解释自己的行为。但这时的人类，理性思维极不发达，认识自然和改造自然的能力极为有限，人与人、人与自然的关系极为狭隘，而生产力又处于极端低下的水平。原始人只能运用最简单的原始逻辑思维作类比判断，用幻想和想象去解释自然现象，征服自然力。对于日月星辰的运行，春夏秋冬的更替，生老病死出现，都感到惊愕不已，以为这一切都是在“神”的主宰之下出现的。于是，就用人格化的方法创造出许多神话和许多能力非凡的神，以为对神崇拜，祈求，就不会受到神的惩罚，甚至会得到神的赐福，得到消灾祛病、延年益寿、长生不死。他们也不能解释人何以生老病死，何以做梦，以为人的思维和感觉不是身体的活动，而是一种独特的、寓于这个身体之中，人死后就离开身体的灵魂的活动。

认为灵魂不死，于是纸扎冥供，扬幡招魂，人生是灵魂再世，人鬼合一，循环轮转。以此来解释生死现象。一旦有病，就把宝贵的生命委之以巫师，听任摆布。还有坐禅成佛，得道成仙，以求长生不老，这完全是迷信神鬼的产物。

美丽的希腊女神埃俄丝和凡人提托努斯相爱，她要求万能的宙斯神给她

凡间爱侣以永生，宙斯答应了她。可是她的爱侣虽然长生不死，但不久就衰老了，变得老态龙钟。她不得不把他关在小屋里，只听见他的声音，最后他变成了一只蟋蟀。这个两千年以前的神话故事说明衰老是不可避免的人的生理现象。

阶级产生以后，人不能像过去那样直接同鬼神打交道了，而必须通过脱离生产的神职人员如巫和觋等。巫觋以粗俗野蛮的巫术，代人交通鬼神，祈求神明。此后，经过奴隶主阶级尤其是封建地主阶级的利用、改造和系统化，又从道教中吸取了某些信式和方法，便形成了一整套封建迷信的内容和形式。

迷信的产生还有其社会根源。人类社会进入阶级社会特别是封建社会以后，人们除了受自然力的支配以外，还要受社会力量的支配。在封建社会中，自然经济占统治地位，社会生产关系的基础是封建地主占有生产资料和不完全占有劳动者——农民。它使剥削者发财致富，使劳动者被奴役、被支配。广大劳动人民无法认识和理解这种社会经济规律，往往感到冥冥之中有一种超自然、超社会的神、上帝、鬼怪等神秘力量控制着社会、主宰着人的命运。

人的寿命不仅是有极限的，而且只有随着科学的发展和人类物质文明的进步而提高，并不是命定的，也不是天赐的。就整个人类来说，直到中世纪时，人的平均寿命只不过 30 来岁，这与当时战争和天花、细菌感染等疾病无力控制有关。后来由于英国医生琴纳制成牛痘菌，极大地控制了天花的流行。这一惊人的发现，使人类的平均寿命从 30 岁左右提高到 40 岁。20 世纪初，由于英国细菌学家弗莱明制成了“青霉素”，从而挽救了千百万被细菌感染的病人，使人类寿命又出现了第二次飞跃，从 40 岁提高到 65 岁。据 1984 年联合国人口司统计，全世界 160 多个国家和地区中已有 51 个国家和地区的人口平均寿命达到 70 岁以上。在这 51 个国家和地区中，日本妇女的平均寿命已达 80.18 岁，居全世界之首。

目前，心脏病和肿瘤是人类健康和长寿的巨大威胁，一些人口学家认为，如果本世纪能控制这些疾病，人类寿命有可能出现第三次飞跃。

可见寿命长短只能到科学发展和社会进步中去找，祈求鬼神既是荒谬的，也是不可能的。

基因释惑

现代科学认为，人的生老病死，细胞和器官的衰老都是跟人体内的基因有关，科学家正在寻找前英国首相丘吉尔长寿基因。因为他身上具有导致心脏病和早死的所有危险因素，如贪酒、肥胖、工作繁重，但他却活到 90 高寿，因此断定他身上有祛病延年的“丘吉尔基因”。

据科学家分析，在人体内共有 48 条染色体，上面布满了活动与不活动的基因，人体基因约 5—10 万个。到目前为止，科学家们已在人的 24 对染色体中发现了 2740 种基因。近几年来，发现基因的速度越来越快。科学家们认为，10 年内，人类的全部基因都会被发现。这些基因决定着人的身材、体型、相貌，以至头发的颜色。染色体上除了布满这些有作用的基因之外，还埋伏着隐患——致病基因，每个致病基因均各有不同的主攻方向和致癌的基理。有些致病基因属于细胞内正常组织的成分，平时它们隐藏在体内处于休眠状态，对人体并无祸害。但一已由于随机突变等原因，内部结构出现变异，它

就会犹如睡醒的“雄狮”一样，大肆活跃起来，从而打乱细胞的生活规律，促使细胞失去控制而迅速增生。科学家经研究还发现，能够致癌的病毒也是通过人体基因而使细胞发生癌变的，它会钻进细胞内，把一个暂时不活动的致癌基因偷偷接到人的染色体上。

近几年来，科学家已发现基因缺损可引起 10 多种疾病，包括可造成肌肉损耗甚至导致死亡的假肥大性肌营养不良(1988 年已发现其致病的基因及其缺损)；缺乏凝血蛋白使血液无法凝固的血友病(1984 年找到其致病基因)；冠状动脉粥样过早硬化，已发现与此病有关的基因；镰形细胞性贫血，其基因变异已在 80 年代中期发现；结肠癌，已找到致病的主要基因，正在研究其缺陷；多囊性肾病，可引起肾衰竭，已知有关基因的位置，可指望很快找到其缺陷；视网膜胚细胞瘤(一种眼底恶性肿瘤)，已找到致病的基因。尚有另外一些疾病，有的只知与基因有关，有的找到了有缺损的基因。

科学家发现，各种肿瘤细胞的细胞核几乎都有相同的可怕缺陷。一种被称为 P53 的基因受到损害，因此，科学家怀疑，P53 基因受到损害可能是发生癌变过程不可缺少的一环。在任何一种癌细胞中，其他的基因也发生明显的变异，随着癌的种类的不同，这些变异也会有某些区别，但 p53 基因的变异则是几乎所有恶性肿瘤的共同特征。如肠癌、脑癌、乳腺癌、喉癌、皮肤癌、血癌、结肠癌及肝癌等。科学家发现，P53 基因部分是分子的“热点”，极易受环境中致癌物的侵袭和破坏。不久前，有的科学家将这种基因中的一种微小变异归因于黄曲霉素造成的生物化学损害。黄曲霉素是从发霉食物中发现的一种强致癌物质，可能是非洲和中国地区肝癌发病的一种原因。

随着基因研究的深入，生命科学将进入一个新时代，给许多身患基因缺陷不治之症的患者带来福音，给人类健康长寿带来了希望之光。

寿命新说

关于人体衰老和寿命长短的问题，目前，美国、日本和前苏联科学家提出了一些新的假说，现作一介绍：

其一、前苏联医学科学院基辅老年学研究所工作的乌克兰科学家叶夫根尼·波德鲁什尼亚克提出了关于衰老过程中实质的新假说。

这位科学家的出发点是：在宇宙和地球能量相互作用的情况下，在地球上同时产生了生命和衰老，并在自然进化淘汰过程中固定为动物和植物世界的复杂生物系统。我们地球上所有的活的东西基本上是由四种化学元素——碳、氮、氧、氢创造的。由于它们不断地相互接触产生了新的生物系统，要破坏它们，就是使它们分解，然后死亡，只有借助外部和内部能量才能做到。能量同时影响生物系统的所有结构。据物理学家们计算，它们的总影响一年大约为 200 毫升生物伦琴当量。今天，当生态状况尖锐化时，我们不断在增加这个独特的能量“生灵”流。结果，人类掌握大自然和认识世界，然而，遗憾的是，却在缩短自己的生命，加速衰老过程和促进一系列疾病的繁衍。

其二、一些国家科研工作者，通过科学实践和气功实践，提出了一个新的口号：“生命在于振荡”。

我国航天医学工程研究所，在空间脑功能研究中发明了一种先进的脑功能扫描技术——脑涨落图。当气功师的大脑右旋左转时，就可以发出全息弦的振荡现象。扫描图内的 S 波形，像弦的振荡一样左旋右转，从封闭走向

开放，从开放走向封闭，从而产生弦的振荡世界。

凡化学反应都发生振荡，人类的心脏，大脑等器官都会发生振荡。但产生振荡必须有一定的条件，即作为“无相位”（0）或“全相位”（360）。小周天气功是通过意守丹田来打通任、督两脉的循环。丹田处于太极图中央方位的“无极”。因此，在运用呼吸吐纳作为振荡源的练功过程中，丹田作为旋转中心，一旦处于不变的无相位时，非振荡状态就会成为一个连续波的波源，像追逐自己尾巴而团团转的游戏一样，绕丹田这一中心旋转起来。这就是练功中的“静极生动”的缘由，用现代语来说，就叫“振荡”。人们在“振荡”中健美、增寿。

其三、最近，美国、日本的科学家相继提出人体内亦有释放死亡激素的“丧钟”，它存在于人体头部那个大如樱桃，呈椭圆形的脑垂体内。脑垂体为人体最主要的分泌腺，其前叶能分泌多种激素。既分泌对生长发育，新陈代谢和性功能有益的大量激素。又分泌一种能抑制和干扰人体利用甲状腺素，使细胞利用甲状腺素能力降低的激素。在这种激素释放到一定程度时，细胞因不能利用对促进新陈代谢，刺激组织生长，成熟与分化有决定作用的甲状腺素，就会逐渐衰老死亡。

科学家还认定，这种致命激素的释放，始于人的青春期。它在不断地损坏与降低细胞利用甲状腺素的功能，这种功能完全丧失之日，便是死亡到来之时。动物实验证明，在切除老年大白鼠脑垂体、即摘掉释放死亡激素的“丧钟”后，通过注射为其补充相应的甲状腺素，不仅能维持正常的生命活动与新陈代谢，还可使业已衰老的免疫系统、心血管系统等重新恢复良好的功能，出现“返老还童”的奇迹。这一新发现展示了令人欢欣鼓舞的前景：随着科学技术的进步，让老年人恢复青春，可望由梦想变为现实。

美国科学家通过对太平洋八腕章鱼的观察，解剖与实验，发现雌章鱼在“生儿育女”后不久即自然死亡，根源在于其眼窝后面有一对“丧钟”，会释放一种名为死亡激素的腺体。切除其一，雌章鱼的寿命可延长100多天，切除其二，可延长寿命270多天。章鱼“丧钟”的发现，动摇了西医“死亡是细胞组织衰竭所造成”的传统观念，因而震撼了世界医学界。它给医学科学家以新的启示：人体内是否也有类似章鱼的丧钟？如能停止或延缓“丧钟”的转动速度，岂不可以推迟自然死亡，延长人的寿命！

其四、最近，美国人口学家奥尔森斯基等人，提出人寿已到极限之说。他们认为，由于抗衰老的基础科学已经很难有惊人的突破，至少在发达国家里，人寿大量增加的时代已告结束。即使医学杜绝了心脏病和癌症，那也不可能使人均寿命超过85岁。

这一结论是通过简单的数学方法推导出来的，过去，人寿最高限度是通过保险统计员的报表，假设心脏病发生率折半，死亡率变化如何而估计出来的。

这似乎是人体细胞本身固有的某种内在生物极限所决定的，实验表明，人体细胞在分裂约为50次后便开始像破旧的汽车一样土崩瓦解。就大自然本身而言，这种预定的衰竭具有进化意义。从生物学角度来说，一旦繁衍结束，人体也就丧失了生机。

科学家还在研究人类的衰老过程能否逆转的问题。美国西雅图华盛顿大学科学家罗伯·西脱司正在研究从海洋游来的硬头鳟，通常认为它们到上游来产卵后立即死亡。但西脱司发现，并非所有的硬头鳟产卵后都死亡，那些

幸存者不仅可回到海洋，而且还恢复了“青春”。有些鱈产卵，衰老，又回复生机至少 2—3 次。这些鱼的情况是否可以说明，有某种东西可延缓甚至可以逆转人的衰老过程？

为了深入发现人类衰老的原因，科学家也在研究早老症患者。早老症是一种罕见病，它使孩子们过快地衰老。早老真正是一种病还是某种遗传缺陷的表现？如遗传属性，那么是否遗传机制能控制人类寿命？科学家至今对这些问题尚未有一致答案。

然而就硬头鱈和早老症患者来说，似乎有某种内部调节机制在起作用，而且这种机制影响着整个机体，并已插入人的遗传信息中。科学家希望能在硬头鱈和早老症患者体内发现能触发迅速衰老的因素。

国外有的科学家还认为人的寿命长短与出生时的太阳黑子多少有关。

生命的甘露

水是人类生命的“甘露”。专家们曾如此建议，一个健康的人每天至少要喝 8—10 杯（每杯 240 毫升）的水，人活着就要喝水，水是生命之源。在人体中，水的重量约占体重的 65%—70%，人的新陈代谢就是通过水为介质来进行的，所以，水就如空气、阳光一样是生命生存的最基本要素。在正常情况下，成人每天需要水 2—2.5 升，儿童约需 1.5 升。美国加利福尼亚州洛杉矶国际体育医药研究所提供的每天饮水量公式是：假如你运动不多，每公斤体重应喝水 30 毫升；假如你是运动员，每公斤体重应喝水 40 毫升。专家认为，每天如能按此公式饮水，不但会使身体健康，也会使你身体趋于苗条。水不仅是人类生命的源泉，也是创造一切生灵的“上帝”，因为生命现象最早发生在海洋，有史以来，水流向哪里，总是带给自然界丰沛肥美和绿的希望。水是生物体内的琼浆玉液，也是人类文明史上珍贵的财富。

过去提出的生命衰老理论，多从遗传基因方面考虑。最近，巴基斯坦一位生物学家经过多年研究，提出了一个新观点：体内的水失去平衡是衰老的主要原因。这位科学家认为，水是生物体中提供能源的重要物质，也是各种营养物的传送媒介。生命在新陈代谢过程中会产生一种失水代谢物。该代谢物如在生物体中的毛细管积累，阻碍了体内液体流动，就会使新陈代谢变慢，表现在人体就是衰老开始。目前还没有使人长生不老的灵丹妙药，但是如果能够阻止或推迟生物体内的失水过程，就能延续生命。因此，要想长寿，就必须保持水平衡最佳状态，平时多喝水，多吃新鲜蔬菜水果。

水是人体生命活动必不可少的重要物质，每颗水珠的平均直径为 5.5 毫米，它由 100 万个微粒组成，每个微粒中有好几百万个水分子。在一颗水珠里存在着大量异物，如藻类、孢子、矿物质、灰粒等。人体组织 65% 由水组成，血液的 80% 是水。水为我们在体内输送盐分、脂肪、激素等。水还起散热作用，通过毛孔使水分蒸发，带走热量，才使我们的肌体避免过热。水有溶解各种物质的特性。它能帮助消化、滋润皮肤、润滑组织细胞，调节体温等。它与体内无机盐类保持一定的平衡作用。水在体内参与消化并将养分送到全身各器官，又将体内的废物通过肠、肾与皮肤排除体外。夏天体内水分可以吸热并通过皮肤出汗而散热；眼内的水分还可润滑眼球；唾液与胃液可以帮助吞咽和消化食物；肺部潮湿有水分，才能呼吸。人体缺水，就无法溶解并排出体内的尿酸、尿素、肌酸和氨等废物。如果出汗过多，或者由于腹

泻等引起失水，人就会头晕、乏力、口干、消瘦，就需要赶快补充液体。一位健康的人每天平均要饮用3升左右的水，在炎热的夏季参加体力活动的人一天甚至要饮用十多升的水。水和空气、食物一样是生命活动中不可缺少的物质。一个人如果没有水，4天左右就会进入昏迷状态。8到12天就会死亡。如果有水而没有食物，生命往往可以维持21天左右。

专家认为不喝水，会因自身产生的废物而中毒。当肾排走尿酸和尿素时，这两种东西必须溶于水中。如果人体内没有足够的水分，废物便不会有效地排泄，其中的物质积聚起来形成肾结石。水分对消化和代谢的化学反应也是必不可少的——它将养料和氧气通过血液带到细胞，并通过排汗帮助冷却身体。水分还是人体关节的润滑剂。

人体需要水来帮助呼吸，肺必须是湿润的才能吸进氧气，呼出二氧化碳。单是呼吸就可能每天消耗约0.5升水。因此，如果不喝够水，人体的各种生理机能都可能受损。一位美国肥胖症治疗专家说：“要是不喝足水，许多人就会出现体内脂肪过剩，肌肉弹性下降，消化功能减弱，体内毒性增加，关节和肌肉酸痛、水分滞留。”水分滞留的原因是，不喝够水。专家们还认为，喝适量的水是减肥的一个关键。想要减肥的人如果不喝够水，体内就不能充分地代谢脂肪。

实践证明，人体失去10%的水，就会产生酸中毒，失去20%—25%的水分就会死亡。水是构成全身组织和液体的主要成分，它能调节水温，在人体内是主要的溶剂，一切生理代谢活动都在水中进行，从而来完成体内物质的吸收和运送，如养料，氧气的运送和废物的排出。水还能调节生理机能，使肌肉、皮肤更富于弹性。

至于水的需要量，则取决于机体新陈代谢过程中消耗的多少，还要因年龄、环境、活动量、食物的质量以及健康的状况不同而不同。婴幼儿时期，年龄越小，对水的需要量则越多。幼儿期体内水分相对较成人多，约之体重的70%至75%。当气温高、湿度小，活动最大时，应有较多的水来补偿消耗；在发烧、呕吐、腹泻时更应注意补充水分。一个健康成年人每天平均要喝2.5升水，一天喝一升水，只能勉强地活下去。身体高大的人，要比瘦小的人多喝一些水。哺乳妇女，要分泌奶水，每天要多喝一升水。在炎热的夏天，大量出汗，要喝更多的水。气温在38摄氏度时，参加劳动或体育活动，喝水成几倍增加，有时一天能喝进去15升水。老年人要多喝点水。因为步入花甲以后的老人，体内水分会随年龄的增长而逐渐减少，呈现慢性脱水现象。如皮肤细胞水分减少，使皮下脂肪和弹性组织减少，皮脂腺分泌降低，皮肤变得干燥、皱纹增多；水分不足还会影响唾液、胆汁、胃液分泌，老人因而会感觉精神萎靡、消化功能障碍、便秘等。老人长时间不饮水，使体内血液循环中水分降低，易致心脑血管的血栓形成。这些都是由于老人大脑中的饥渴感受中枢变得迟钝所造成的。

因此，为了健康长寿，老人要养成即使口不渴也要每天喝点水的习惯。一般每天喝水以1000—1500毫升为宜，每日三餐前半小时喝点水，能促进消化液的分泌、增进食欲。

有一些疾病，排尿增加，需要随时喝水补充，糖尿病人排尿在8升以上，有的高达15升。尿崩症病人，排尿更多，个别病人一夜排尿48升，病人口渴难忍，要不停地喝水。夏天常常流行腹泻病，病人腹泻呕吐，短时间内可以失去大量水分，一般说，大便量在3升以上，就能发生休克甚至死亡。这

时，紧急补充水分是救命的特效方法。严重的病人，喝水不能被吸收，只好求助于静脉滴注。严重脱水，开始一两个小时就要滴进 3—6 升液体，一天要滴进 8—12 升液体。人体失去水分，就要补回来，口渴就应喝水。健康人不必担心水分过多，因为人体有一套复杂而精密的自动化控制系统，调节人体内水的出入量，保持人的平衡。

专家们认为人体饮水与各种疾病有关。根据日本《东京新闻》报道，癌症、脑血栓和心脏病是夺取生命的三种主要疾病，其发病率最低的县是长寿县冲绳。主要原因据说在于该县的饮用水中含碳酸钙。冈山大学名誉教授小林纯说：“调查发现，冲绳河水中钙和碳酸钙的含量相当于日本河水中钙和碳酸钙含量的平均值的 10 倍。从各都道府县的死因数据和水质的关系来看，水中钙和碳酸钙含量的多少，显然同心脏病，癌症和脑血栓发病率的高低有关。小林纯教授说，一般认为，水质的酸性现象容易引发脑血栓，但是，服用饮用水中碳酸钙的含量丰富，就能防止这种病的发生。小林纯教授主张每日摄取一定量的碳酸钙。他说：“为了预防脑血栓，我每天都服用两克沉淀碳酸钙，并坚持了 35 年。我想，我从不生病也是与此分不开的。”

美国专家认为，目前有许多人处在一种失水的病态。如果没有水，人就要被自身产生的废物毒死。人体肾脏消除的尿酸和尿素，都必须靠水溶解，若没有足够的水，废物就不能有效消除，导致积累成肾结石。在消化和新陈代谢的化学反应中，水也起着重要作用，水经由血液运送营养和氧气供给细胞，通过排泄汗液使身体表面降温。人体甚至需要水来进行呼吸，肺必须保持湿性才能吸收氧气而排出二氧化碳，估计人体每天由呼吸散发出几乎半升的液体。若不充足地喝水，那么在人体生理机能上的每个方面皆会倍受损伤。

第二篇 养生辨思

“补”不能滥

时下生活好了，吃补品补药的也多了，其目的是为了强壮身体、延年益寿。所以市场上各种补药补品也应运而生，其种类之多，销售之广，消耗量之大都是空前的。

不过进补一定要讲究科学，不能以补代食，以补伤身。中医认为病人和老人在保健运动和摄生养性的基础上，根据体质的不同和防治疾病的需要，适当地辅以滋补药物，对于治疗疾病、延缓衰老是有一定帮助的。但是药物终属补偏救弊之品，使用不当或滥用，不但无益反而有害，因此，有辨证进补的问题。中国历代的养生学家根据长期的临床经验，积累了不少对抗老补虚有效的药物，它可以分为益气、养血、滋阴、补阳几个方面。病人或老人在用补药时，应根据病因而补。例如老人血气已衰，不适于大补蛮补，否则，适得其反。又如久服人参可出现腹胀纳少，烦躁失眠。久服银耳、大补阴丸，可出现呕吐、清涎、腕闷、食少。服用过量鹿茸、全鹿丸，有身热、鼻出血、胃灼痛、四肢颤抖等症状。因此，进补时要慎重，最好在医生的指导下用，不可自己滥用。

科学研究表明，正处于生长发育期的孩子，如果父母经常让他们服用蜂王浆、花粉食品、人参、虫草等补品、补药，容易导致假性性早熟。据上海市医学研究情况汇报，经常服用补品补药导致的假性性早熟，大约占假性性早熟者的25%。但是，这种现象至今未能引起更多家长的注意。许多家长由于爱子心切，常常买些补品补药，让孩子服用，希望孩子长得更健康 and 壮实一些，结果未必能够如愿。专家们指出：如果经常给孩子服用补品补药，即使孩子还是学龄前儿童，甚至是未满周岁的婴儿也可能会发生乳房突然增大，阴茎变粗，或阴道流出白带样的分泌物等。这样，反而有损孩子的身心健康，不利于孩子的正常生长发育。

另外，补剂还有个缺陷，它只着重于补充机体组织所缺乏的各种营养成分，强调“缺什么，补什么”。“以形补形”。这样就忽略了对营养的消化、吸收、同化、代谢，忽略了合理营养的原则——全面、均衡、适量。因而它在功效，用途及适应性等方面有着不同程度的局限。事实证明：过量的维生素A、D及铁、锌均会引起中毒；有高血压、脑血管疾病、感冒、燥热的人不宜吃人参；过敏性体质的人不宜服用花粉；至于一些补品还含有激素成分，我们选择时更应慎重。我们中国人吃东西，除了为果腹、为解馋外，常常还会考虑到健身和除病一类目的，而这种饮食的保健又是以“补”为核心的。南方女人坐月子，要吃桂圆、红枣、当归熬乌脚鸡；北方女人则吃红糖、小米、鸡蛋，风格虽大不相同，但都是为了“补”。纵观历史，补也有不同的层次。以汤色浓重的红糖水补血，以状似脑仁的核桃补脑，或是用猪腰子补肾，羊肚子补脾，都是低层次的进补，反映了一般百姓虽然不懂医道，补得不免朴拙幼稚，却也孜孜以求，用心良苦。中层次的补就要讲究温补、热补，补血、补气，补品还要分个君臣主辅。这个层次的补存医家眼中即是用药，只是这些药，单位通常都不给报销而已。还有最高一个层次的补，就是通过吃补品而成仙。炼丹服丹也许太不着边际，现在差不多绝迹了。在这方面下功夫的人也就不多了。大约在南北朝时期，有过一个很有影响的中医学派叫

作“补土派”。脾属土，大体相当于现代医学中所说的消化系统。这派医家把补脾胃作为治疗各种疾病的根本，自然是同当时民众中普遍存在的营养不良有关。旧时的中国，大众营养不良的时候居多，所以补的观念就会代代相传，深入人心，成为传统。所以在补上减少盲目性，还要冲破传统观念，就目前而言，据说我国的平均营养摄入量已经超过了中等发展中国家水平，比古代当然不知要进步了多少倍。是不是还要像先前那样的补法，就值得商量了。

生于食死也于食

俗话说：“病从口入”，这句至理名言，深刻地揭示了吃喝与人体健康的密切关系。医学专家认为，人的很多疾病固然跟遗传基因有关，但与进食关系也很大。生于食病也于食，死也于食。长期进食不合理、不科学，不仅会造成诸如：高血压、癌症、肥胖症、心脏病等许多难治之症，给自己增加痛苦，影响工作学习，而且会缩短寿命。因此，防止“病从口入”，注意进食合理、科学、卫生是健康长寿的重要条件。

嘴馋是青少年们的通病。自然一些中老年人也有此种现象。为了解馋，他们常常大吃大喝，暴饮暴食。有的见到好吃的、对味的东西，就饱食一顿，有的见肉就馋，炖鸡可吃一只，炖肉能吃两斤。以自己有“海量”而自豪，即所谓的“福”。殊不知这样贪食，后患无穷。据美国一项最新研究表明，如果人们每天都吃牛、羊、猪肉，可能增加患结肠癌的危险，这项研究是根据1980年至1986年间对全美8.9万女护士的饮食习惯和健康状况的调查为基础的。长久以来，专家们一直怀疑牛、羊、猪肉所含的脂肪能诱发心脏病和癌症，但要确证牛、羊、猪肉与癌症之间的关系并非易事，其中部分原因也包括缺乏大规模的调查。这项最新研究则提供了迄今以来最有力的证据，证明进食大量牛、羊、猪肉确实会助长至少一种癌症的滋生。研究人员发现，每天以牛、羊、猪肉为主菜的妇女，患结肠癌的可能比一个月只吃一次肉的妇女高2.5倍。举例说，每周吃一次牛、羊、猪肉的妇女，患结肠癌的可能比完全不吃牛、羊、猪肉者高40%，每周吃2—4次者高55%，每周吃5—6次者高80%。

医学家认为，饮食不节制，暴饮暴食均可引起胰腺炎，进一步可并发腹膜炎，甚至会丧失性命。肥胖症自然也是贪吃贪喝所致。身体欠佳的人，暴饮暴食害处更大。如：溃疡病人，进食大多，往往引起旧疾疼痛加剧，由于胃扩张使胃壁变薄，更容易导致溃疡穿孔和胃出血；糖尿病人，可使血糖增高而促使病情恶化；冠心病患者，由于胃对心脏的压迫，很可能造成心绞痛或心肌梗塞。如幼儿饮食过量，不但会猛增胃肠的负担，干扰心、肝、胃等正常功能，导致胃肠疾病，而且会出现部分食物不能完全消化的现象。不仅“积毒”难返，“积食”也难返。未完全消化的食物滞留在胃肠中，容易造成腹胀、腹痛，还易被肠道细菌腐蚀而变质，产生一定的毒素，影响孩子胃肠粘膜以及肝肾的功能。家庭应很好地控制孩子的饮食量。由此可见贪吃贪喝，暴饮暴食，不论大人小孩都对身心健康无益，而且害处很大。现在世界上越来越重视对进食的有效控制。据有关资料介绍，在美国出现了“控食警察”，对那些大腹便便的贪食者和肥胖者，进行监督。每顿食物都要经“警察”检查，限制食量，超过者立即调整，这些大腹便便者不仅要忍气吞声地

服从，而且还付给工钱。可见，贪食成性者，利用行政手段进行控食也是一条有效的办法。

古语说：“纵口欲而百病生。”古人朱丹溪在《格致余论》中言道：“人身之贵，父母遗体，为口伤身，滔滔皆是，人有此身，饥渴洵兴，乃作饮食，以遂其生。彼昧者，因纵口味，五味之过，疾病蜂起”。显然，过量的饮食首先要产生营养过剩，会引起肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病等。其次，过量的饮食还会破坏胃、肠、胰、胆等消化器官的正常功能，会造成急性胃肠炎，急性胃扩张、急性胰腺炎、诱发心脏病等，由此可见“饮食之欲，于身尤切”。可是，人们往往忽视吃也能带来灾祸。正如明代御医龚延贤在他的《寿世保元》中指出的“人知饮食所以养生，不知饮食失调亦以害生”，如果一味让滋味煎其腑脏，醴醪鬻其肠胃，恣意纵口欲，陷溺于大吃大喝，那么，肠胃必将遭受一场大劫难，于身于心，皆不利。有一些人一听说某种食物有益，就不分青红皂白，无所顾忌地拼命摄取。其结果，不仅没给身体带来好处，反而造成危害，甚至连皮肤也随之改变了颜色。据科学家研究发现，过多地食用胡萝卜、柑橘、笋瓜、菠菜、黄玉米、豆类、奶油、鸡蛋、芜菁、甘蓝、南瓜、黄萝卜、红薯和木瓜会发生皮肤变黄，颜色在掌部、鼻唇沟、鼻孔缘、前额、下巴、耳后以及指节处最为明显。

番茄红素系红色的胡萝卜素样色素，见于番茄、甜菜、辣椒和各种水果及浆果内。过多食用这些食物，可导致皮肤谈红色色沉和肝功能异常。

国际有一皮肤病学名著描述了两个有趣的病例，一男一女，全身皮肤显示橘黄——青铜色，尤其掌部。这两人有进食大量胡萝卜、番茄和番茄汁的历史。停用黄色或红色食物，半年以后颜色恢复正常。

如果皮肤一旦变了颜色，则显示你的身体可能发生了变化，除了恢复饮食的均衡外，还应该及早去医院诊治。因此，你不妨重新审查一下你的食谱，删减多余的菜肴。千万“勿令生我者害我，俾五味得为五内贼”。

睡不可缺也不可贪

睡眠不足对身体有害，不仅影响工作学习，而且影响身心健康，引发各种疾病。但同样睡眠过多也有害。俗话说：“抠成的疮，睡成的病。”睡眠过多，身体各样机能呆滞、久之必致病。可见睡不可缺但也不可贪。美国心脏病学会研究员韩明发现，每晚睡眠 10 小时的人比仅睡 7 小时的人，因心脏病死亡的比例高 1 倍，因中风而死亡的比例则高出 3 倍半，这说明睡得大多并不好。韩明从 1966 年开始进行这项调查，当时他针对 40 至 80 岁的男女，发出 80 万份调查表。事隔两年，韩明分析这群人原先所填的调查表，并且与他们的现况相比较，发现睡眠太长会造成心脏病突发或中风，可能是因为睡眠时血液循环缓慢，会有增加心脏和脑内血凝块的危险，睡眠太久可能是动脉硬化化的征兆。

在美国加利福尼亚州的斯坦福市，有一家医院被称为不睡觉的医院，因为它在 24 小时内从不停止工作，特别是夜间更为繁忙上（婴儿除外）或小于 4 个小时，那意味着身体某个器官孕育着某种疾病，一个人身体不舒服，往往总是先反应在睡眠上，这一点应当引起注意。

有的人爱睡懒觉，尤其是在春季，早晨舍不得离开那暖烘烘的被窝。殊不知，睡懒觉对身体健康是不利的。

易引起惰性。早晨恋床不起的人，“觉”是睡不好的，往往躺在床上东想西猜，忧心忡忡。从生理上来看，肌体经过一夜的时间，基础代谢率处于最低水平。若早晨恋床，此时脑组织要消耗大量的氧、葡萄糖、氨基酸等大脑能源物质。这样会引起大脑营养不足、乏力、精神萎靡等等，久之使人懒散，产生惰性。

对呼吸系统不利。由于夜间睡觉关闭门窗，早晨卧室内空气混浊，二氧化碳、一氧化碳、粉尘微粒等有害物质以及病原微生物的含量增加。此时若闭门窗贪睡，无疑会受污浊空气的影响，对感冒、咳嗽、支气管哮喘等呼吸系统疾患的发生发展起着推波助澜的作用。

影响免疫功能。人体免疫功能动则盛，情则衰。即使是罹患某些疾病的人，勤于锻炼（尤其是晨练），亦可使免疫功能得以有效地调节和改善，进而有助于康复。而有睡懒觉习惯的人，机体往往得不到锻炼，久而久之会使免疫功能下降。

搞乱生物钟。饮食起居有规律，讲究生活节奏的人，体内多种激素、酶等生物活性物质的分泌量协调而相对均衡，具有一定的节律性，有利于健康。而起居不规则、经常睡懒觉的人，会使这种节律性发生紊乱，从而影响各器官、系统的正常工作。

运动“三异”

运动对强身健体，延年益寿的作用，已被大多数人所认识，现代人的锻炼意识也普遍提高。但如何运动对身体有效，却很少有人研究。盲目的运动，不仅对身体无益，而且可能起反作用。例如做气功，方法对头者，可以治很多慢性病，不对头，就可能走火入魔，损害身心健康。运动量的大小，时间的长短，项目的选择，因人因时制宜，不能强求一律，例如60岁的人和40岁的人，体质强和体质弱的人，吃一碗饭和半碗饭的人，运动和运动方式就不能一样。目前，国外十分流行根据运动处方进行体育锻炼。即按锻炼者的年龄、性别、心肺和运动器官的功能，运动经历和健康状况等特点，用处方的形式，规定适当体育锻炼的注意事项。在一些发达国家还有从事这项工作的专家学者，以及相应的研究机构。实践证明，科学安排运动是发挥体育健身作用的重要环节。安排运动处方，首先要确定体育锻炼的项目。被选择的项目要有助于提高全身耐力，其强度要达到一定水平，并且还要能持续地进行一段时间。一般健身或改善心血管及代谢功能，预防冠心病，肥胖病等，可练习耐力性（有氧训练）项目，如：走、慢跑、自行车、打球、游泳、爬山及原地跑、跳绳、上下楼梯等；改善心情；消除身体疲劳，或防治高血压病和神经衰弱等，可选择运动量较小的放松性练习，如气功、太极拳、散步、放松操或保健按摩等；针对某些疾病进行专门性治疗，必须选择有关疾病的医疗体操，如慢性支气管炎、肺气肿患者应作专问的呼吸体操，内脏下垂者应作腹肌锻炼；脊柱畸形，扁平足者应作矫正体操等。

其次是确定运动频率（次数）。实践证明，要想达到健身和治病的目的不能少于每周一次锻炼，其锻炼效果与每桩锻炼次数成正比。最标准的运动处方的理想频率则是每天进行三次锻炼。每天何时锻炼可根据自己的实际情况安排在早晨、下午或晚上，但安排在睡前不宜。

最后是确定锻炼的时间和强度。科学证明：制定运动处方，每次的运动

时间不能少于 5 分钟，最长 1 个小时也够了。在这个范围内运动强度与时间配合得好，就会收到良好的效果。一般来说采用同样运动量时，年轻和体质好的宜选强度大，持续时间短的练习；中老年及体弱者宜选择强度小而持续时间较长的练习。

强度的大小一般用最大摄氧量的百分比来衡量，在实际运动中可用心率指标代替。最简单的方法是 180 减去锻炼者的年龄数作为运动时每分钟的平均脉搏数。如：某人年龄 45 岁，那么，锻炼时脉搏数应为 $180 - 45 = 135$ （次/分）。此脉搏数为锻炼者运动半小时的标准脉搏数，应减 5 至 10 次。增加或减少几次以及最后确定运动时的脉搏数，应以自己感觉舒服，不影响正常的工作、学习和生活为准。

实践证明，运动方式的选择应注意以下几个方面：

1、因时而异

自然界的草木都因一年四季的变化而变化，人的身体也因季节的变化而有所变化。所以选择运动项目和方式应因时而异。例如夏天气温高，湿度大，炎热的气候往往使人烦闷、焦躁、容易“上火”。因而，这时的健身应以避暑热而以清爽为主。俗话说：“心静自然凉”，保持精神上的自我宁静，便是炎夏保健的一个重要内容。宋代大养生家陈直在《寿亲养老新书》中阐述了许多消暑健身法，如小劳（汲山泉、拴松枝）、郊游（步山径、抚松竹）、戏水（弄流泉、漱齿濯足）、读书学习。当然，我们不一定完全模仿古人，但其中的旅游、避暑、游泳等诸项活动内容，早已为实践证明是暑天健身的有益活动，这些活动的好处在于：置身于自然之中，精神轻松愉快，既能避暑消夏，又可锻炼身体，确实是盛夏时节有益的健身活动。

根据中医养生学（春夏养阳）的原则，夏天不宜做过分剧烈的体育活动，因为剧烈运动可致大汗淋漓，而出汗过多，不仅伤阴、也可亡阳。因此，夏季体育锻炼的形式，最好是散步，一般以早晚为好，散步时间以半小时为好，速度不必拘泥，可因人而异。

人们在秋天运动的时候，已不会像夏天时那么容易出汗，体能消耗也不如夏天大。所以，秋天可以适当加大运动量，延长运动时间，为抵御冬天的严寒准备好结实的身體。秋天的锻炼项目，平时以长跑、打球、打拳等活动为主，节假日可去郊游、登山、骑自行车等等。有条件的话，最好能去旅游，那样，你不仅可以饱览各地的名胜古迹、祖国的大好河山，而且田野、森林、山间、海边的清新空气，还能使你摆脱空气污染的有害影响，消除紧张、易疲倦、失眠等现象。旅游还是一种体力活动，帮助你强壮肌肉、减少脂肪、增强心肺功能、增加血管弹性。

从一天来看，专家们认为黄昏时锻炼比早炼好。

最近，美国俄克拉何马州立大学健康中心的一位医学保健专家研究指出，黄昏是最适宜从事体育运动的时间。资料显示，在早上进行体育运动，血压及心率上升以及加速度均较大，对很多人来说，都会产生超负荷情况，直接影响运动的成果及身体的健康。而在黄昏这段时间，体力和肢体反应的敏感度及适应能力均达到最高峰。同时，心跳频率以此段时间为最平稳及偏低。此时从事各类运动所引致的心跳速度及血压上升的幅度较低，这对健康是有利的。生物钟控制人体的各种活动，在一天 24 小时中，体力的最高点与最低点，有一定规律性的升降。在下午接近黄昏的时候，体力、肢体反应敏感度及适应能力，都达到最高峰，这时从事各类运动是有利的，可防止由运

动所导致的心跳过速及血压上升的弊病。而且睡前活动身体能使人体处于较好的充氧状态，不仅睡得香，消除白天疲劳的速度也会大大加快。

许多人习惯在清晨慢跑，但这个习惯可能会要人的命。

日本山口大学的体育生理学助教盐田认为，清晨慢跑会对心脏造成不当的压力，因为一大早，心脏通常还未能完全的运作。慢跑会激发体内分泌荷尔蒙增加，使心跳速度加快。

盐田对 5 名日本女大学生所做的实验结果显示，早晨跑步会使人体的荷尔蒙分泌量比午后或傍晚慢跑激发的荷尔蒙分泌量高 2 至 4 倍，盐田让 5 名受试者在室内跑步机上跑步，速度是每小时约 6 至 8 公里，1 天跑 3 次，分别在上午 8 时，下午 2 时和傍晚 6 时半，每次 30 分钟。每次跑完，他立刻为受试者测量正肾上腺素和肾上腺的分泌量，结果发现，在清晨运动后的两个小时，人体内的正肾上腺素分泌量增加 114%，而肾上腺的分泌量则增加 125%。

盐田说，当这两种荷尔蒙的分泌量增加时，心脏被迫加速跳动，心脏承受的压力便会增加，而在清晨心脏还未能发挥正常的运作。他因此警告说：“清晨运动会干扰交感神经的平衡，使运动者的心脏可能出现不规则的跳动而致猝死。”

2、因年龄而异

俗话说：“年龄不饶人”。不同年龄的人，选择运动方式，运动量和运动项目也应有所不同，例如慢跑是体育锻炼方式，但老年男性就不宜慢跑。这是由男性的生理衰老顺序所决定的。因为男性的衰老感觉从腿部开始。同时，男性的肺部老化先于其它内脏器官。排汗能力下降则是肾功能老化的外在表现。因而男性进入 65 岁之后，时常会感到双腿乏力，步幅减小，肺部不适增加，排汗不畅。慢跑，要加剧腿部活动；肺部呼吸量增大；慢跑后浑身发热，排汗加剧。这对老年男性来说，没有起到取长补短的作用，而恰好相反。

体育锻炼，特别老年人的体育锻炼，一定要找到最合适于自己体质的、适于自身老化顺序的形式。那么，什么样的体育锻炼最合适老年男性呢？第一种是游泳。游泳锻炼人的协调能力，吞吐自如的呼吸对肺部也大有裨益，对老年男性的皮肤亦有“改良”作用。不过，老年男性的游泳决不能是竞技型的，而应属于保健的范畴，以水温适中，悠然自得为好。第二种是打牌。打牌可以锻炼人的大脑。这种娱乐型的活动，最适于老年人。第三种打台球。台球可以锻炼老年男性心与手的协调力。从目测到击球——既增加了大脑的感应力，又活动了上肢。台球是非常适合于老年男性的体育形式。除了游泳、打牌、打台球外，太极拳、练气功、下棋……也比较适合于老年男性，总之，体育锻炼一定要注重自我感觉，切勿随波逐流。

专家们还认为老年人应多做“脑力操”。因为老年人离、退休后，离开了自己常期工作的岗位，费心思，用脑子事情少了，大脑容易产生“废用型萎缩”。大脑细胞的萎缩、老化，对老年人的身心健康有极大的影响，尤为明显的是导致心理上和精神上的衰退。

有的科学家曾经做过一个有趣的实验：即让受试者仰面平卧在一个大型平板天平上，然后请他做一道数学题，结果发现天平秤很快地沉向头部的一端。这个实验表明，当人们在思索、用脑时可促进脑部的血液循环，使流向大脑的血液量增加。再从人的大脑精神细胞的再生规律来看，一个人从 40

岁开始，到 70 岁为止，这 30 年之间，脑细胞的数量会减少 20—30% 左右。

那么，老年人怎样才能防止脑细胞的衰老和减少脑细胞的死亡呢？

实践表明，经常有意识地做“脑力操”是行之有效的办法，所谓：“脑力操”就是指经常开动脑筋，思考一些有益的问题。譬如，读书，阅报、写字、绘画、吟诗、集邮、下棋和欣赏音乐等等。最近几年来，我国各地“老年大学”层出不穷，为老年人开设了许多适合老年人学习的专业，这是老年人进行“脑力操”的最好场所，也是防止脑细胞衰老和死亡的有效措施。世界许多国家都创办了老年大学。

当然，老年人也应当讲究科学用脑，要多想一些生活中的美好事物，要防止老是沉湎于对往事的回忆，回首前情，不胜依依，倘若这样，往往会使老年人感到“夕阳无限好，只是近黄昏”，从而增加“老境凄凉”之感或自认老朽。为此，老年人应多朝前看，多想未来美好的生活，多考虑如何在自己的晚年为四化贡献力量，要有“老骥伏枥，志在千里”的凌云壮志。同时要保持乐观的情绪，培养广泛的兴趣，并参加一些力所能及的有益的社会活动，这样，对欢度晚年，延年益寿是颇有裨益的。

（三）固体质而异

人的体质千差万别，不仅因年龄不同而体质不同，就是同样年龄的人，体质差别也是很大的，所以运动一定要根据自己体质去进行，不能教条地照搬别人的运动方式或运动项目，不能超过自己体质所能承受的限度。美国有关专家提出：不明显增加脉搏的“最轻微运动”，也能达到奇迹般的健身作用。美国有人对 13000 名体质强弱不等的健身者进行长期跟踪调查，结果证实，长寿者大多数并非是常年累月热衷于剧烈运动者，相反都是经常参加“最轻微运动”的人。最近国外有人研究表明，每天工作之余抽出半小时集中锻炼的人，与每天分 3 次运动，每次仅锻炼 10 分钟的人，其健身效果基本相同。也有一些体育运动爱好者，在尝到运动的甜头后，锻炼的劲头越来越大，乃至超过自己身体所能负荷的界限，酿成悲剧。为此，运动医学家提出：体育运动爱好者慎“越”。

美国《跑步全书》作者费克斯在跑步时，突然猝死在跑道上，使美国的跑步热骤然降温。随之“轻体育”逐渐兴起，运动者可以无拘无束、轻松愉快地从事自己所喜爱的运动。跑步也可以随心所欲、慢慢地跑，绝不“劳其筋骨”，气喘吁吁。

运动越限可能带来麻烦，除了对肌肉、肌腱、关节和内脏造成损伤外，更主要的是可能使肌体内分泌系统发生连锁的不良反应。运动生理学家的研究表明，苛求运动量越大越好的人，运动之后，体内某些激素的分泌量随之下降，会“株连”免疫系统，导致“负性”反应。造成在运动后的一、二小时内，血清里的某些免疫球蛋白会突然消失，这时运动者容易感染各种疾病。

经常从事体育运动的人，每当运动时会产生一种“欣快”感，是运动时大脑分泌的一种能使人“愉快”的生化物质所“酿造”的。一旦终止运动两天，这种使人“愉快”的生化物质便会骤然减少，于是运动者就可能产生内疚、抑郁、易激动和焦虑不安等症状。而运动一旦成瘾，就会迷于某项运动，久而久之，运动爱好者便会自食超越运动负荷的苦果。

所以从事体育运动的人应当“循序渐进”、“量力而为”不要常做超负荷的运动，以免“越”出麻烦，给健康带来危害。

又如练气功是一件好事，但有些人就不宜练气功。因练气功而诱发精神

障碍的病人有增多趋势。自 1986 年以来，仅北京安定医院已收治这类住院病人 200 多人次。精神病专家呼吁：练气功要慎重！

应该说，大部分人练气功不会发生精神障碍，但不是所有人都适合练气功，癔症患者、本来就有精神病或潜在精神病的人和焦虑症患者，练气功容易诱发精神障碍，不宜练气功。在对很多住院病人观察治疗后，专家们进一步证实，癔症患者接受心理暗示性的程度较高。这些人很容易接受气功师的暗示，在练功初期往往自我感觉很好，但是有的人不久便“走火入魔”，出现极度兴奋躁动，哭笑打闹，声称神灵附体，能与“上帝”、“玉皇大帝”谈话等幻听、幻视、妄想和被控制感，不仅自己不能收功，气功师亦束手无策，成为精神病人。专家们认为，气功不是万能的，在气功问题上要加强科普宣传，坚持科学态度。

再如妇女产后需要进行适当运动，但由于体质弱，怕吹风所以选择运动方式应在室内，或原地活动一下腿脚、或在室内稍事散步。

用脑即护脑

有人说，脑力劳动者衰老得快，也有的老年人认为用脑就是费心，会促进衰老，乐于“饱食终日，无所用心”，以求长寿。其实这是没有根据的。这样不但不会长寿，而且容易患老年痴呆症。而老年痴呆症患者，比脑力充沛的老人更加容易衰老。脑专家们研究指出，抗衰老一个重要方法就是经常用脑。老年人通过用脑不仅能推迟脑神经的老化，使人长寿，而且能使人更有意义地生活，使人的长寿更有价值。自然用脑也不能过度，过度了不仅会引起头痛，而且还会患神经衰弱症和其他一些并发症。对身心健康不利。所以在用脑之中还要护脑。这才是积极的正确的用脑方法。

从某种意义来说，用脑也是护脑。据美国《发现》杂志报道。最近在美国国家卫生研究院进行的研究显示，证明积极思维能帮助大脑产生称为神经肽的更高级化学物质，能使称为巨噬细胞的抗病细胞增强，从而增加免疫力和抗病力，该院科学家对该杂志记者说，他们的新发现，有助于解释为什么表现积极的人更易康复。实践证明，杰出的科学家平均寿命比普通人要高十几岁。古今中外，从事高度脑力劳动的科学家、发明家、作家等，年高寿长者却不乏其人。我国古代科学家孙思邈享年 101 岁；大药学家李时珍享年 75 岁；大诗人白居易享年 74 岁。当代著名画家齐白石享年 93 岁；中国科学院前院长郭沫若享年 86 岁；著名地质学家李四光享年 82 岁；世界大科学家牛顿享年 85 岁；女作家安娜·路易斯·斯特朗享年 84 岁；科学家爱因斯坦享年 76 岁；生物进化论的奠基者达尔文享年 73 岁。

对于“用脑与寿命”的研究，国外有个学者曾做过一次有趣的统计。他挑选了在欧美出现的 400 名杰出人物，按其从事的不同职业分类进行统计。这些人的平均年龄为 66 至 67 岁，其中寿命最长者是大量用脑的科学家、发明家和作家等，平均年龄为 79 岁。由此可见，爱用脑子是无碍寿命的，他们的高寿无一不与其智力不衰紧密相关。当然用脑也要辅之以科学的养生，如胸襟开阔，起居有律，科学饮食，适当运动等。据日本一位医学教授调查，日本最长寿的职业排行榜前 5 名分别是：1、宗教界人士，平均寿命为 75.6 岁。2、实业家，平均寿命为 73.2 岁。3、政治家，平均寿命为 72.8 岁。4、医师，平均寿命为 71.5 岁。5、大学教授，平均寿命为 67.7 岁。一位名叫森

的教授表示，宗教界人士常处在较稳定的精神生活之中，所以能长寿，政治家则已不把压力视为压力，故能长寿。

为了取得用脑和幢康的数据，美国科学家做过一项试验，将 73 位老年人（平均年龄 81 岁）分成三组，天生勤于思考组，思维迟钝组，受人监督组。试验的结果是勤于思考组的血压、记忆和寿命都达到最佳指标。人们多思索，能给大脑以刺激，使头脑经常保持良好的血液流通状态，有助于延缓衰老过程，相反，懒于思索，整日无所事事，对大脑是最有害的。自然用脑也要合理科学，过度用脑也不利于健康。用脑时间一般安排在上午和下午为好。因为脑的工作效率，每天上午达到顶峰，中午一度下降，下午再稍上升，午夜时降至最低点。掌握脑运动规律，正确用脑，对促进健康长寿有着重要的意义。

不以荤素论寿命

古语说：“民以食为天”，这是千古不变的真理，不言而喻，没有食物充饥，人就不能维持正常的新陈代谢，就不能维持生命，就不能生长发育，更谈不上延年益寿。食物对人类生存的重要性，可以说妇孺皆知。俗话说：“人是铁，饭是钢，一天不吃饿得慌”。摄取食物是人生的本能所在，是维持生命的基本条件。但是怎么吃，吃什么对健康长寿有益？对这个问题，世说纷坛，有的主张“杂食”，有的主张素食。我国农村有句俗语，叫“吃荤吃荤，吃得胖胖蹬蹬；吃素吃素，吃得面黄肌瘦”。荤菜营养丰富，吃了能强壮身体。但吃荤过量又容易患肥胖症和其他心血管病。但吃素又有可能造成营养不良。笔者个人认为还是荤素搭配为好。吃素的未必长寿，吃肉的也未必短命。关键要科学地选择膳食结构。如果不讲膳食科学，盲目进食，或者食物结构不合理，不仅不能起到养生的作用，而且会对健康与寿命有直接影响。科学家认为：膳食中的营养不良或热量过高（脂肪、糖、蛋白质等），维生素过量，均能使寿命缩短。因为过量摄入脂肪、热量，营养过剩与失衡，其结果是肥胖症多发，各种富贵病——冠心病、高血压、脂肪肝、糖尿病等发病率上升，发病年龄日趋提前。同时，国内外很多科学家也认为：食物和饮食习惯与人体许多癌症的发生及发展有着密切的关系。据有关资料表明，约有 1/3 的癌症与饮食有关。美国《时代》周刊报道，在全美因患癌症而死亡者当中，35% 因饮食发病。在德国，1/3 的癌症死亡病例是消化器官肿瘤。很显然，饮食对此起着决定性作用。

为了健康长寿，世界各国营养学家、医学家都在着力探索人们合理食物结构问题，开列了一系列最佳食谱。

最近美国布鲁斯·詹纳博士指出的十大营养食物，轰动了西方。他认为近年来，各种各样的推荐食谱，泛滥成灾，这些食谱有的明智达理，有的荒谬可笑，针对这种情况，他指出日常若以下列十大食物为基础，那么人们在保健强身方面将有颇多受益。1. 鸡，2. 比目鱼，3. 脱脂牛奶，4. 蘑菇，5. 花椰菜，6. 马铃薯，7. 糖松糕，8. 干面食，9. 香蕉，10. 柑橘。他认为这是最佳食物结构。还有英国营养学家米里亚姆·波留宁博士经过多年的研究之后，提出了 12 种“超级”食品，认为它们价格便宜，味道鲜美，食用方便，能供应人体所需要的营养，保证身体的健康。这些食品是：干杏、燕麦、罐装沙丁鱼、胡桃、豌豆（小扁豆）；花茎甘蓝、胡萝卜、柑橘、全营养面粉、

动物肝脏（肝脏酱）、低脂牛奶（酸乳酶）和橄榄油。波留宁博士解释说，她之所以挑选这 12 种食品，并冠以“超级”的美称，主要是因为它们含有各种维生素、纤维质和脂肪酸。在一般情况下，能有规律地用上述食品或其中的一些，就能保证身体所需要的全部营养，使体内各个系统达到最佳的“运转水平”。

我国古代医学家认为，选择食物的标准，应以“胃喜为准”，适合自己的口味的食物，就有养生祛病的功能，就可以择而食之。胃以喜为补，曾是清代杏林巨匠叶天上传世名言，他曾治一病人，其形色衰夺，已成劳怯之候，先生阅前医治法，遍选补药，丝毫不见奏功，反饮食不思，病势日趋沉重。他诊得脉后对病家道：“求医无益，食物自适，胃以喜为补，若不明胃喜知味，实难拟法，暂不投药。”嘱日以湘莲、芡实、香糯、南枣、百合、燕窝、鸽蛋煮粥服之，病人竟日好一日，奇迹般地恢复了健康。叶天翁又云：“药不在贵，对症则灵；食不在补，适口为珍。”这些警句，对老年人的养生学产生了巨大影响。饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持生命活动和生存的必不可少的条件，饮食务求适宜、适量、适口，否则就不能吸收精微，反遗后患。

我国古代《内经》就主张：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”“五谷”泛指谷物、豆类，为养生之本。如米、麦是我国人民的主食，人体所需要的有 80% 左右的热能和 50% 左右的蛋白质中粮食提供，同时它们也是 B 族维生素的主要来源。“五畜”系指动物性食品，是人体脂肪的主要来源，而动物性蛋白质量较高，又补充了谷类蛋白的不足。中医一直认为。“血肉有情之品”，对机体补益作用要比草木之品强。如猪肉，黄宫绣说是“丰肌体，泽皮肤，补肉补形的要味。”据《名医类案》记载：“一人因中暑；热邪熏灼后津血已枯，形肉尽脱，用草疑难复，而“饮猪肉粳米粥后，三日即见转，满月而康复。”另外，肉类也是铁、铜、硫、磷等多种无机盐和 B 族维生素的良好来源。

杂粗偏精之间

偏食是针对杂食而言的。所谓偏食，就是每个人根据自己的口味，只吃某些食物，不吃另一些食物，或者只吃精食，不吃粗食。儿童的偏食比一些成年人明显，比如有的孩子不爱吃肉，不爱喝牛奶，或者不爱吃饭。而成年人总是劝导儿童要吃这些东西，以使身体获得全面的营养。不论儿童偏食或成年人偏食，其偏食表现不同，但都是有害的。例如：偏爱吃糖危害就不浅。研究表明，食糖过多会导致体内维生素 B1 的缺乏。这是由于糖在代谢过程中，产生的乳酸、丙酮酸等中间产物要靠含有维生素 B1 的酶——脱羧辅酶分解为二氧化碳和水，继之把它们排出体外。而体内的维生素 B1 一旦缺乏，则影响乳酸和丙酮酸等代谢产物的分解，这些物质若在体内蓄积，尤其是在脑组织中蓄积过多，则会干扰大脑高级中枢的功能，严重的可使人产生精神障碍。儿童长期摄入过量的高糖食物，其危害更是不可低估。近年来研究发现，过量食糖除引起儿童情绪改变之外，还会殃及视力。儿童体内的血糖升高后，使得有关渗透压降低，可累及眼球内的房水代谢，引起晶状体改变，进而可造成弱视或近视。一个人长期过量食糖，即使他一直注意食用低脂肪、低胆固醇和高纤维素食物，血液胆固醇增加亦是不可避免的。科学家证实，动

脉粥样硬化、冠心病与过量食糖有关，一个人在膳食中每天食糖若超过 110 克，发生心肌梗塞的危险要比每天吃糖少于 60 克的人高 5 倍以上。据对 20 个国家的糖消耗量与乳腺癌发病率关系的调查，发现耗糖量多的家庭中，妇女患乳腺癌者亦多。专家们认为，女性的乳房组织能高度吸收利用胰岛素，长期摄入高糖饮食，可使血中胰岛素始终处于较高水平，而早期乳腺癌细胞的生长恰恰需要大量胰岛素，此时胰岛素就对乳腺癌的发生发展起着推波助澜的作用。

糖属于酸性食物，长期过量食糖会加速细胞老化。正常人体内环境呈弱碱性，高糖饮食会使机体的酸碱度发生中性偏移或弱性改变，从而促使细胞衰老，使人出现适应能力差、皮肤易皱、头发变黄或发白等。且大量吃糖，会过多消耗体内的碱性物质——钙，影响骨骼的代谢和发育。当然，糖是人体必需的营养素之一，关键是要用之得当。科学家指出：在现代生活条件下，食糖量每日不应超过 10 克。

营养学家认为，人体需要多种营养素，其中包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素和水，它们各有不同的功能。这些营养素来源于各种各样的食物，如果长期偏食或食物过于单一，就会患某一种或几种营养缺乏症，从而影响人体健康、小儿健康；所以必须预防和及早纠正偏食的不良习惯。例如：有的只吃肉不吃蔬菜，长期下去，常可发生维生素及无机盐缺乏，诸如维生素 C 缺乏可引起坏血病、鼻出血、齿龈出血等现象；铁元素缺乏，可患缺铁性贫血；维生素 E 及钙缺乏可患佝偻病，等等；有的只吃主食，不吃肉、蛋及其他辅食，因而可造成蛋白质缺乏，导致生长障碍，抵抗力下降等；有的只吃一种或几种蔬菜，其他品种拒食，因而得不到全面的营养素；还有的只吃甜食如蛋糕、巧克力、甜饮料等，而不按时进餐，以致胃口不好，消化功能紊乱，产生厌食、偏食，其危害之大，举不胜举。

我国饮食指南中有这样几句歌诀是不无道理的，即：食物多样化，宜杂不宜偏；三餐讲平衡，精粗搭配全；脂肪勿过量，少糖莫贪甜；常吃绿叶菜，适当少用盐。人们每天要通过各种食物，从外界摄入几十种营养素。由于不同食物所含营养素的构成、比重各异，因此所吃食物的品种越多、越杂，就越能起到营养互补的作用。从小就要防止偏食，养成杂食的习惯。古人说：“烹龙燂凤何足贵，劝君杂食颐天年”。我国饮食习惯中的“杂合面”“腊八粥”、“八宝饭”、“大杂烩”、“什锦”、“杂拌”、“拼盘”等等，都是杂食的典范。

孔子曰：“食不厌精”，爱吃精食也许是人之本能，但是“精米精面”与粗粮杂粮相比，虽然某些营养成分高，而且可口，但是也有缺陷。一般来说，粮食加工的精度越高，营养损失得越多，营养价值越低。例如，富强粉营养就没有标准粉高，这是因为小麦加工成富强粉，除了淀粉百分比略有增加外，蛋白状、尼克酸等营养大大减少，维生素 B1、B2 及钙、铁、纤维素等几乎全部损失。大米也是如此。其次就是粗粮杂粮的品种多、营养全，有许多独特食用和医疗价值。具体表现在：一是营养成分高。例如玉米籽粒的蛋白质含量高于大米，略低于面粉，维生素 A 的含量高于稻米和小麦，玉米含的热量高于大米和面粉。又如每 500 克小米脂肪含量比大米高 3.5—6 克，苡麦面的蛋白质、脂肪和赖氨酸含量以及释放的热量都比大米、面粉高。二是含有多量的粗纤维。这是“精米精面”不可比拟的。譬如糙米、玉米等粗粮中粗纤维含量比“精米精面”高 4—10 倍。这种纤维素虽然不能被人体消化

和吸收，但它能增进肠道蠕动，减少致癌物质和肠粘膜接触的时间，有利于预防便秘、静脉曲张、肥胖、冠心病、结肠疾病等等。三是具有药用价值。祖国医学文献记载中认为，许多杂粮不仅营养价值高，还有防病治病的功效，例如，赤小豆有除热毒、消肿胀、利小便等作用；绿豆能清热解毒，常食用有助于降低血压、减轻症状；小米性甘，微寒，有健脾、除湿和助安眠的作用；莜麦面含糖量少，含蛋白质多，还是糖尿病患者的理想食品。所以，还是吃些杂粮好。

“包封”也有弊

时下在我国一些城镇的居民楼中兴起了“封闭阳台热”，阳台要不要封，封与不封有哪些利弊，认识尚不一致。一些封了自家阳台的居民认为，封闭阳台可以防止外界噪音干扰，夏天隔热冬天挡风，解决了居室狭小的矛盾，可以阻挡灰沙进入室内，可以当作杂物储藏室又无碍观瞻，可以防盗。乍听起来，似乎有些道理，但从长远来看，从主人身心健康来看，从阳台原有功能来看，这种说法就有些急功近利之举。虽对住宅主人有利可得，但这种做法却不大科学，综合权衡，弊多利少。

首先，阳台应是人们直接承受阳光的场所。人们在阳台上可进行日光浴、晾衣物……通过阳光照射，可增加人体内的维生素 D，有利于骨骼的正常发育和健康，防止婴幼儿患软骨病。紫外线还能将衣物、被褥里的各种细菌（包括破伤风、肺炎、痢疾等危害人体健康的病菌）杀死。若是用窗户将阳台包封起来，紫外线不能穿透玻璃，就失去了阳台的使用功能和设置的意义。第二，阳台封闭后，会造成室内通风不畅，导致和加剧房间内的空气污染。第三，阳台犹如镶嵌在住宅大厦立面上的工艺品，是美化住宅的重要组成部分，若均以自己的意愿将阳台包封，外观五花八门、杂乱无章，不仅破坏了建筑造型和风格，而且有碍市容观瞻。第四，阳台垂直绿化是城市立体绿化的一个重要组成部分。而封闭后的阳台，会大大地影响城市绿化质量和减少城市绿化面积。第五，很多家庭还不够了解，阳台与房屋本身结构受力不同，目前大多数阳台均采用悬臂结构（外挑式），设计时未考虑其它特殊荷载的影响，承载力有限，如若将其封闭后当房间使用，放上重物，很容易发生意外。因此，现代城市居民要有城市环境意识，不要随意包封阳台。

在我国南方有的城市居民还有用钢筋铁条把阳台围得严严实实，形状有盆子型、菱型、榄核型等等，五花八门。这些网罩都是使用钢筋、铁条作材料烧焊而成，人们称之为“老虎笼”。“老虎笼”的大量涌现，引起了人们的关注和不安。“老虎笼”奇形怪状，大小不等，有损观瞻，不利于美化阳台和环境。有些“老虎笼”已属违章建筑，楼房的外观线条受到破坏，建筑师的设计意念也就荡然无存。阳台装上“老虎笼”潜在的消极作用更使有关部门忧虑。一位有 20 多年的消防经验的公安干警指出，滥建“老虎笼”给城市消防带来潜在的危險。楼房倘若发生火灾，阳台是最理想的救生出口，无奈建造“老虎笼”的人，却把救生的出口堵死了，这无异于“自寻死路”。

自然，“包封”也有好处，如安全、保暖，利用面积大。大凡事物都是有利也有弊，不过要权衡利弊谁大谁小问题，这里不去细细考究。不过，我相信人们一定能解决阳台“包封”的弊端，不仅使其功能加多，而且美观宜人，更有益于房主人的身心健康。

以慢治慢

我是 1980 年 3 月患脑震荡后遗症的。当时因日夜写作，劳累过度，造成尿后晕厥，摔在凹凸不平的水泥地上，头部摔破了三处。事后出现胸部难受、脑发热、睡眠不好等症。先后三次住院治疗，吃了两年零一个月的药物，结果仍没有治好，体质反而越来越弱，新病越发增多，如耳鸣心虚、眼睛怕光、走路摇晃、头痛头昏等。严重时，不能走路，不能吃饭，只好靠服安定片维持睡眠。

后来，一位老中医劝我少服药，多运动。于是我断然减少药物治疗，开始参加体育活动，起初体质弱，我就练简单的气功。体质稍强后，就进行一天慢走几公里的锻炼。经过一年零四个月的锻炼，身体渐渐好起来，体重由 125 斤上升到 139 斤。

俗话说：“得病如墙倒，治病如吐丝”，治慢性病，不仅需要时间，而且需要毅力。慢性病人，体质一般都较差，不仅“积毒难返”，“积食”也难返，不可能通过一朝一夕的体育锻炼就可以把所有的病症都去掉，只有坚持慢慢锻炼，不怕反复，持之以恒，才能逐渐克服。

如我的眼睛怕光，最厉害的时候，戴上墨镜都不行。经过锻炼，怕光状况逐渐好转。但后来又出现怕光现象，尤其是看书写字久了，或者睡眠不好时，怕光更甚。后来，我一查原因，才发觉不是运动无效，而是我的活动量超过了眼力的负担。以后，我在进行锻炼时，既保证锻炼时间、强度，又注意不超过一定的限度。经过反复后，我的眼力越来越好，不仅像一般人那样看书写字。而且还可以穿针、缝补东西等。实践证明，体质只有在运动中才能加强。

人到中年以后，或多或少地总有点慢性病，如何治疗，这是人所关心的。我体会到，以慢治慢，确实是一条好办法，这就是以慢慢锻炼，慢慢调养的方法，来治慢性病。看起来这似乎是一条漫长的路，实际上却是一条捷径，是一条治慢性病的必由之路。

张弛要有度

古人说：“文武之道，一张一弛”，工作劳动过于紧张容易影响人体的健康，甚至出现“过劳症”；但是，休息不讲科学、过于懒散，也会影响身心健康，甚至闲出病来。所以张弛都要有度。

常言说：“会休息，才会工作”。为了消除疲劳，需要休息，这里人人懂的常识。但生活中到处都有不会休息的人，不会休息又很大程度上与对休息缺乏正确的认识有关，不能掌握休息的科学，归纳起来，对休息有以下几种误解：

多躺就是休息：有人认为（尤其是老年人）多躺多卧就是休息。这样的认识不妥。如果夜间已经睡足了，饭后可以侧身躺卧 10 分钟，既是休息也有利于消化。如果每天多躺或躺的时间过长，不但影响消化，降低血压，长此下去腿脚笨重迟钝，促进老化。

合眼就是休息：有人说疲劳后即便不睡，合眼闭目就是休息，这种说法也欠全面。就算你闭目合眼，但思想不规，神不守舍，私心杂念乱神，会更

加疲劳。但心宽身自舒，无私神自安，思想向上、坦然，精神愉快、身体轻松疲劳即解，实际上这就是休息。

娱乐就是休息：适当的娱乐，可使身心舒松，当然是一种较好的休息。但如果娱乐不当，狂欢无度、或勉强、甚至带赌博性的娱乐及玩耍不但不是休息，反而对身体有害。

多睡就是休息，常说骑马坐轿不如躺下睡觉。是的，适度的睡眠，的确能尽快恢复生机，对身体有益。但多睡不但降低新陈代谢，由于卧室空气不好，导致大脑缺氧。中青年会头脑昏昏、老年人会诱发心、脑血管病，铸成大害。

休息越多越好：休息是身心脑的休整，时间的长短或多少应该根据疲劳程度而定。对于成年人来说，白天工作、学习或劳动了8小时，晚上睡8小时就足够了，如果休息时间过长，体力活动就必然减少，须知多静少动并非好事，从而使机体逐渐减弱，免疫系统功能也随之下降，长此下去疾病纷至。

一位美国医学专家基甫洛夫倡导一分钟休息法，就既简便又科学，而且很适用。他说：“只需花60秒钟锻炼一下，你就能消除疲劳，恢复精力，而且还能清除体内导致衰老的废物。”这套锻炼方法它能使你肌体充分吸入氧气，改善血液循环，让你感到青春的愉快。基甫洛夫说：“几乎你马上可以觉得精力充沛。”他的锻炼方法非常简单，差不多随时随地都可以进行：

1. 全身放松，站稳，两臂自然下垂，两拳松开，放松时、膝等所有关节。
2. 尽量使全身肌肉紧张，呼吸照常，默数至6。然后，挨次单独紧张某一组肌肉群——双臂、双腿、胸、腹、脸，接着再紧张全部肌肉。
3. 放松几秒钟。
4. 重复上述过程二至三次。

基甫洛夫介绍说，这套锻炼方法每天至少做三次，例如在早晨、中午、晚上各做一次。基甫洛夫虽已年过七旬，但由于坚持这样锻炼，面容和感觉部非常年轻。他说：“设计这套锻炼方法是为了减轻病人的痛苦，使之早日康复，并令健康人也受益无穷。”没有充分的休息，就不可能有充沛精力去工作学习，但休息方法的选择，休息时间的利用，都要讲科学，否则不仅达不到休息效果，而且带来有害身心健康的作用。

新欢忌贪欢

刚刚结婚的青年男性，正是生机勃勃之时，体力、精力及激素分泌都非常旺盛。但如果只图一时欢乐，性生活过于频繁，往往会给身体带来损害。新欢应尽情地享有，去珍视，但要忌贪欢，这对新婚夫妇来说应是一句警言。

祖国医学认为，肾是生命之根本，精生于肾，而房劳耗肾精，生命之根受损，则精疲力竭，“命同朝露也”。现代医学研究表明，男子性功能的发动与控制，与大脑皮层的神经“司令部”有关。若十分纵欲就会引起大脑皮层的高度兴奋，随即可发生衰竭性的疲乏，甚至还会使性功能降低，继而出现阳痿。从生理功能讲，精液并非像有些学者所说，是分泌物，射精不过是损失一点蛋白质而已。其实，精液产生是一个复杂的生理过程。精液包括精囊液，前列腺液和精子，过频射精必然会增加睾丸的负担，并可因“反馈作用”抑制脑垂体前叶的分泌，导致睾丸萎缩，从而加快衰老。同时，还会损

失大量前列腺素。前列腺素是人体细胞功能的局部调节者，具有重要的生物活性和生理作用，对心血管系统、呼吸系统、神经系统以及胃肠道正常机能有着广泛的影响。前列腺素不足，就会使上述器官系统发生病变。另外，精液中还含有 0.2% 的锌元素。锌是构成人体蛋白质所必需的，过频射精必然造成锌元素的大量遗失，时间一长会出现头晕眼花。四肢无力、心慌气短、失眠健忘等症，以致身体抵抗疾病的能力下降，招致疾病袭身。因此，新婚男性节制房事是至关重要的。最和谐、最适宜、最科学的性生活，是以保持次日良好的心理、精神状态为宜，切莫只图一时之快而影响身体健康。

性生活是组织家庭的感情支柱。性生活美满与否，不仅关系到家庭幸福，也关系到人的健康长寿。性生活不当和染上性病，将严重摧残人的健康。

在对长寿的科学研究中，国外已有许多实验证实：“性青春”的延长可以使人长寿。经调查证明，许多长寿老人往往较普通人有更长的生育周期。科学家们已在逆转生殖过程的研究中发现，20 至 30 月龄的老年大鼠可以用人为的方法促使其恢复排卵。恢复发情周期，有助于对抗全身机体的衰老过程。科学家在研究中还发现，多数雌性动物会释放出一种叫“信息素”的气味，以引发雄性动物的性兴奋。国外已有报告证实在成年女性的阴道分泌物中，发现有一“丁酸”的物质与猕猴的“信息素”十分相似。而在更年期后的妇女阴道分泌物中这种“丁酸”物质却显著减少。科学家说，假如科学能证实人类的女性也能分泌“信息素”的结构，就有望进行人工合成，这样就可以用它来增强和延长包括男性在内的人类“性青春期”，从而达到“延年益寿”的目的。

国外学者最近研究证实健康的性生活能提高女性的细胞免疫功能。1984 年两位荷兰的皮肤学专家在 3 组妇女中进行调查发现，性关系发展良好的一组中，皮肤显得润滑细腻，头发浓黑发亮，眉毛清秀。哈佛大学皮肤部的调查还发现，性行为和谐者指甲发亮，富有弹性皱纹较少。1985 年 3 月发表的研究成果，更震动了整个西方美容界：荷兰研究者曾花费 1000 天时间对 272 位女性追踪调查，发现 35 岁以上单身者 66% 的皮肤有欠缺，50 岁左右的人 80% 皮肤显然粗糙，白头发或皱纹明显增多。研究认为，女性的皮肤衰老过程，严格地受着性激素的控制的影响。美国纽约大学治疗中心的皮肤专业部专家哈姆特斯指出，白头发、神经衰弱、烦恼及皱纹、头晕等就消除紧张治疗而言，有规律地过好性生活，是一种较理想的好方法。最近，皮肤专家潜心观察处于恋爱中的男女情人的皮肤情况，其中包括干、油性皮肤，他（她）们在恋爱高峰期间均奇迹般地变得正常。干枯的指甲变得发亮并且有弹性，头发也由此变得浓密油亮。相反，当一个人失恋时，不但会变得忧郁寡欢，心闷难熬，导致健康状况大大下降，使病毒和细菌乘虚而入。此时若不能从这种心境中摆脱出来，那么他或她便会从此一蹶不振。因为爱情具有促进机体新陈代谢、延缓细胞衰老的功效。处于恋爱中的男女心情舒畅而两眼有神，血液循环加快，肌肉细胞更新代谢明显加快。此时如有一方患病，康复很快。

在性咨询门诊经常遇到的一个问题，是究竟性交次数多少才算合适呢？而这是一个较难回答的问题，这不能机械地规定与限制，而应根据夫妻双方性交后的自觉感受判断，如性交后不感到疲劳，而是精神饱满身心愉快、精力充沛、活泼轻松，这是适度的表现。倘若性交后出现精神不振、周身倦怠不适、心神恍惚、头重腿酸、头痛心慌气短、心悸、食欲不佳等现象，甚至

影响第二天的工作与学习，则说明性交过频，性生活过度，应加以节制。古人认为有控制地进行性生活，有益健康，如清人褚人获说：“……能补阳和血，美颜色，悦精神，节而行之，能成地仙”。《千金要方》曰：“……男不可无女，女不可无男，……强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致思交之病，损一而当百也”。“久而不泄，致生痼疽”。有少数夫妇婚后一直性交次数较频，但双方精神愉快，身心倦怠，也应该认为是适度的。适度并且和谐的性生活可使夫妻感情更融洽，促进双方的健康、工作和生活，但性生活绝对不可犹如脱缰之马任其奔驰而不加约束，如纵欲过度，不仅会出现精神萎靡不振，头晕眼花，全身倦怠、食欲不振等症状，日久还会引起神经衰弱及身体衰弱，有损健康；而且性交次数过度还可能引起射精过早、射精过晚、射精困难或阳痿、遗精等性功能障碍，特别是以往身体不好或患过慢性疾病（如结核病、肝、肾疾病等）的人，会因房事过度而促使旧病复发或恶化。新婚期间，性的要求比较迫切，性交次数也较多些。但蜜月后大多数夫妻性交次数会逐渐减少，每周三四次，然后大致维持每周一两次，再逐渐到每一两周一次，普通壮年的健康夫妻，每周有一二次性生活不能算为过度，但身体较差的人，则间隔时间必须延长。

“宠物”勿过宠

近年来，在我国城市，猫、狗、鸟、虫、鱼……正作为一种特殊“家庭成员”，越来越多地进入人们的家庭生活。“家庭宠物”给人们的生活增添了乐趣，亦给人们的健康带来了隐患，前几年，北京时兴一股养狗热，有的养一只两只，为了调节家庭空气、活跃气氛，倒也说得过去，有的却养了一窝，为了进入市场去赚钱，狗越养越多，越养越凶，这样越来越成为公害了，不仅防阻交通，作恶伤人，而且还带来一些传染疾病，于家于人都有害。所以北京市才作了限制养犬的决定，这是完全正确的。“宠物”过宠了，就会走向反面，变有益为有害。李仁惠教授对家养宠物会给人带来多种传染病作过科学和详尽的论述，这里列举两例：

第一、“猫抓热”人们爱养猫，却不知道猫是某些寄生虫的大本营，还能传染给人。“猫抓热”就是猫传染给人的一种疾病，多发生在春、夏两季，是病毒引起的，以儿童居多。这种病人有与猫接触史和被猫抓伤史，使病毒从皮肤的破损处进入，局部可能出现疱疹、脓包、结痂和小的溃疡；全身出现低烧，疲乏无力，恶心等症状。猫还是人畜共患的弓形体病的主要传染源。其病原体是一种球虫——弓形体，只有在猫的肠道内形成的囊合子才具有感染性。囊合子通过粪便排出，污染食物和水源，使人感染发病，表现为发热、淋巴结肿大，有些人还可能发生心肌炎、脑膜炎等，孕妇患此病，还可能造成早产和胎儿畸形。据美国报道，每年出生的新生儿中大约有3千名婴儿有先天弓形体病，造成先天畸形、智力缺陷。孕妇患此病与人猫同卧，猫舔孕妇手、脸受到感染有关。

第二、“狂犬病”狂犬病是被狂犬咬伤，感染狂犬病毒所引起的。狂犬病人恐水，怕风，对声，光、风、痛极为敏感，稍受刺激便会发生咽喉部肌肉痉挛，常表现出高度的兴奋和激动，严重时可发生进行性的肢体瘫痪和呼吸循环衰竭而死亡。据专家在湖北省老河口市流行病学调查结果表明，狗还传播一种结膜吸吮线虫病，仅该市就发生了32例，而且多见于小孩。虫体可

寄生在人体眼结膜穹隆深处，轻者引起眼睛发痒、流泪、结膜和角膜发炎，重者还可发生结膜混浊而影响视力，是一种不可忽视的眼寄生虫病。另外，我国山区黑热病犬的感染率很高，是人类黑热病的主要传染源。人若得了此病不仅经常发热，而且皮肤黯黑，故又称“黑热病”。此外，狗还能传播人体曼氏裂头蚴病、华枝睾吸虫病和肺吸虫病等。

由此可见养宠物可以，但不能过宠、过多，物极必反，结果给自己带来灾难。

第三篇 顺气养心

从“活人叫尿憋死”说起

那还是我下连当兵的时候，副连长给我讲了一个“活人叫尿憋死了”的故事。说的是连队有个老战士的新媳妇，不远千里来到连队探亲，搭上了去工地运料车，路上一直憋着尿，怕羞，不敢吱声，加之道路颠簸，到了连队人就憋昏过去了，送到营部卫生所也没有抢救过来，一命呜呼。也许这是一个罕见的故事，在脑海中一直没有忘掉。

“活人叫尿憋死了”常听有此说，不过那是形容一些人的蠢和笨，但真正叫尿憋死的并不多见，但是叫“气”憋成了病、憋疯了，甚至憋死的事例不少见。历史上就有一代盖世英雄周瑜被气得口吐鲜血的故事。现实生活中，也常见一些人遇到不顺心的事，或者受了委屈，遭了诬陷，被冤枉等等，因而产生一股怨气、闷气、怒气、乃至恶气等，如果不及时渲泄，就会憋成各种疾病，而“气”憋成的病，一般又是难治之症，如神经衰弱、忧郁症、内分泌功能失调、心脏病、神经病等等。我的一个老友与老伴不和，经常争吵，又无处消气，结果憋成了心脏病，前不久他跟老伴又吵了一架，气成了脑溢血，经抢救无效，两天之内就去见马克思了。这样例子我们的身边都能见到，不是比比皆是，也是为数不少。

应该认识到，世界万物都是矛盾的，要吃饭就要拉屎拉尿，要娶妻要交朋友，就有喜有忧，生活中有了矛盾，就要想开点，心里憋着气，就要想办法主动地发泄出来，不要老憋在心里。专家们指出泄气的方法很多，如找亲戚朋友倾诉，跟爱人唠叨，写信、写日记，也可以大骂一顿，大哭一场等。

日本一位心理学家曾对2000多名妇女进行过调查，发现了有烦恼和不快把它唠叨出来的妇女，比那些靠吸烟、喝酒、服镇静药消愁的妇女身体健康，后者易患神经衰弱、月经失调和内分泌功能紊乱。英国女心理学家多萝西·罗指出，减轻郁闷的最好方法是大哭。这是发泄人们内心感情的渠道。长期的沮丧和忧伤最终会导致忧郁症。当出现这种疾病时，最好的方法是大哭。另一名英国女心理学家薇拉也认为，控制眼泪外流有害身心健康，她建议人们通过哭减轻精神上的负担。一切烦恼随泪水一块儿流出。哭能将体内过剩的压抑物质甲状腺氨酸随泪水流出，使人体物质本能地维持平衡，从而消除压抑。还有一种“吐”的方法，即“吐”于语。写日记，在日记中记下你的哭，你的笑，你所爱，你所恨，任凭自己在日记中如何挣扎，写完后都会有痛快淋漓之感，尤其是内向的人。古谚云：一“吐”为快。可以认为，“吐”是应付烦恼的好办法。不管是哪一种发泄方法，都是把心中恶气吐于某物，某事上。现在，日本的一些公司专门给员工安排了发泄的场所。在这里，员工可以大骂经理而不受限制。我们并不提倡这种做法，但这样确实可以使员工的怒气得到渲泄。如果你在发怒时能与亲人、朋友或领导交谈，就可以减轻你心中的怒气。

俗话说：“人无千日好，花无百日红”，不管是夫妻、朋友、上下级之间都会有矛盾，发生矛盾，要采取合适有效的“吐”的方法，把心里的怨气、怒气，恶气吐出来，能帮助我们维持良好的情绪，能使我们有效、灵活地应付各种变化，健康、愉快地生活。不要给尿憋死了，更不要给“气”憋死了。防“尿”憋死容易，防“气”憋死更难了，难与不难，重要在于自己。

负性情绪与癌症

世界卫生组织最近公布的一份统计材料表明，目前，世界上大约有 1400 万人身患癌症，每年大约有 700 万人初患癌症，同时约有 500 万人因患癌症而死亡。可见，癌症已构成了对人类生命的最大威胁。但是，时至今日，癌症的致病原因还没有完全被揭示出来。按照传统的理论来看，理化刺激、慢性感染、药物损害和遗传倾向等是引起癌症的重要因素。近年来，人们开始注意到心理社会因素造成的紧张刺激引发的情绪对癌症的发生发展有着举足轻重的影响。

所谓情绪就是人的思想感情的流露，是大脑皮层兴奋、抑制过程所处的一种状态。情绪可分两大类，一类是有利于身心健康的愉快情绪，如希望、快乐、恬静、好感等；另一类是有损于身体健康的不愉快情绪，如焦虑、抑郁、愤怒、恐惧、沮丧、悲伤、痛苦、紧张等。我们把后者叫作负性情绪。现代医学认为，负性情绪若超过人体生理活动所能调节的范围就可能与其内外因素交织在一起，导致癌症的发生。

对癌症患者做心理调查时发现，有克制、压抑、不满悲观等情绪的人，更容易发生癌症。医学界的一项调查表明，在食管癌患者中有 56.5% 的人在病前有忧虑和急躁消极情绪；另一项调查结果表明，性情急躁者之癌症患者的 69%，并且在患癌前半年有过重大精神创伤；还有一项调查统计结果显示，个性急躁者占癌症患者 52%。还有人调查发现，癌症患者病前有明显的不良心理因素影响者高达 76%，而患一般疾病的人却只占 32%。以受到精神刺激强度来比较，癌症组患者所受到的精神刺激强度比一般组患者要强。

美国哈佛医学院的一项研究指出，负性情绪可以影响人的免疫力系统，导致人的抗病力的下降。他们对口腔学一年级 74 名男女学生，先后采集开学、开学后、紧张的考试期间及暑假期间的 5 次唾液标本，检查结果显示：所有学生唾液中免疫球蛋白的含量，在考试期间均明显地低于平时。由此，可以解释为学生在考试期间易患感冒的原因。大量的医学研究表明，情绪和精神创伤所导致的免疫力下降会成为癌细胞活化剂，故人们易患癌症。那么情绪是如何影响癌症呢？原来人体的抗癌“卫士”——经过胸腺处理后的 T 淋巴细胞是司吞噬打击与监视癌细胞之职的，因而作为人体免疫系统的“司令部”的胸腺，其功能的强弱可直接影响抗病能力。在正常情况下，胸腺的工作受到人体内各种酶、激素等因素的调节，而酶、激素的新陈代谢又受到神经系统的制约和精神情绪影响，如情绪不稳定，出现激愤或抑郁，势必使全身新陈代谢水平降低，免疫系统就会出现不同程度的缺陷。一旦遭到癌细胞的侵袭，就会无力抗御。另外，长期的心理刺激，通过内分泌的改变及免疫功能的抑制而导致各种癌症的发生。如处于悲愤状态下的人，其血液中肾上腺素浓度较高；精神紧张者血液中的皮质类固醇明显增多，这可能也是容易发生癌症的内在原因。

因此，人们在生活中要善于驾驭自己的感情，遇到不幸或不顺气的事应泰然处之，努力解脱抑郁或痛不欲生的厌世情绪，振作精神，保持体内环境，尤其是精神情绪的平衡。性格要豁达乐观，生活要丰富多彩，这才是明智之举。

“宽容”一点好

宽容是处世做人的一种品格，对有缺点的人，对反对过自己的人，甚至损害过自己的人，采取宽容的态度，不仅不是软弱，而是一种大度，是一种向前的远识。

被人曲解和伤害，本能的反应就是报复。报复虽能发泄怒气、减轻心中的负荷而痛快一时，但永远不能平息伤痛，甚至会激化矛盾，步入“冤怨相报何时了”的境地。要避免误入“歧途”或走出困境，只有一条路——宽容。

“人非圣贤，孰能无过”。圣贤也不例外，人总是要犯错误，这些错误常常要刺激人、伤害人、迁怒人，使平静的生活风波骤起。朋友不忠、邻里不睦、夫妻不和、同事不谐等等，都会使你陷入感情沼泽，使你悲伤、痛苦、气愤甚至憎恨。即使你压抑、克制，不让“火山”喷发，但怒气很难消失，它会像阴影一样时刻伴随着你，影响你的思想、感情、工作、学习和生活。这时如果不用宽容来调节自己的情绪和冲动，就会得理不饶人，做出损害别人的事，造成同志疏远，家庭不和，甚至以错反错，在公众中造成不良影响。

历史上有两则有名的“宽容”故事。一则是楚庄王，一次他夜宴群臣，殿上的蜡烛忽然熄灭。这时有人暗中牵王后的衣服，王后怒而扯下他的冠缨，并要求庄王查办。楚庄王没有这样做，而是命令大家都扯下冠缨尽情欢乐。后来吴兵攻楚，有一人抗击敌人特别英勇，庄王问之，他说：“臣，先殿上绝缨者也。”另一则是毛主席，1948年8月，陕甘宁边区政府礼堂正开征粮会议，一声雷响某县长触电而死。这件事传出后，有的群众说：为什么雷没有劈毛主席？原来边区政府征粮任务重，群众有意见，便借雷劈一事发泄不满。毛主席知道原委后并不追究骂自己的人，更没有去抓什么“反革命”，而是指示有关部门减征了公粮。这件事使党群关系更加亲近，毛主席的威信更加提高了。这两个故事的主人都不是弱者，他们没有惩办犯错误者，而是宽容了对方。宽容没有使他们丧失威望和尊严，而使他们显得更加高尚和伟大。

波斯诗人萨迪说：“不论你是一个男子，还是一个女人，待人温厚和宽大才配得上人的名称”。做了一个“人”，是要具备宽容的品格的。如果人人都学会宽容，都献出一片爱心，一片善意，“世界将变成美好的人间”。

宽容包含着温柔和友爱，显示了气度和力量。宽恕会使你“大肚能容天下难容之事”不计较个人的恩怨得失，把友爱看得更有价值，把自己塑得比较完善。宽容需要勇气，需要爱心，需要付出，需要奉献，把“宽容”的礼物送人。如果我们不能宽容别人，就有可能从别人那里获不到宽容。所以要允许别人犯错误，给别人机会和时间改正错误。有人认为宽容是姑息错误，是弱者的表现。恰恰相反，宽容是爱心和坚强的展示，因为只有弱者才吝惜宽容，在同志间请不要吝借“宽容”。

“淡泊”路自宽

所谓淡泊就是要人对一切事都想得开、看得开，不逐名利、不图虚华。“淡泊明志”，能使人头脑清晰、健康长寿。唐代名医孙思邈是甘于淡泊的典范。朝廷曾几次给他加封晋官，他都婉言谢绝，结果他潜心于医药研究活了103岁，并写下了《千金要方》和《千金翼方》两部名著，给后世留下了

宝贵的遗产。他对自己摄生保健、延年益寿的经验归结为：“十二少”，即少思、少念、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶、少欲，并告诫人们凡事不可要求太高，以免愿望与现实之间差距过大，心灵撞击过于猛烈而造成不良后果。

我的一位老同学，前不久给我来信说，他年轻时官运不通，怀才不遇，一直精神不好，身体欠佳，后来经明人指点，顿开茅塞，一切都想通了，看开了，他说就是四句话、四个字，并写得恭恭敬正用挂号给我寄来了，我仔细品味，觉得也有点道理。第一句是“成绩是党的”，第二句是“官位是临时的”，第三句是“钱财是子女的”，第四句“唯有身体是自己的”。集中起来就是四个字“淡泊名利”。这四句虽然有些四大皆空的味道，但毕竟能起到自我安抚的作用，缓解自己与现实的差距。

在社会主义市场经济下，无可讳忌地也存在争名争利，争官争位问题，恐怕到了共产主义也不能完全消除，但争也要有个度，“淡泊”可以是一种理想的缓冲剂。用马克思主义人生观来看，现阶段名和利，官和位是客观存在的，是市场经济下多数人要追求的一种目标，但绝不能是唯一目标，更不能为名丧志，见利忘义。为官而不仁。我们要正确处理追求进取与淡泊名利的关系。只能要合理合法的名和利、官和位。名和位是领导和群众对我们劳动的评价，对我们业绩的承认。作为自己应淡泊名利，不要背包袱。要能上能下、能起能落，更不能为了争名争利、争官争位而去搞歪门邪道，遗臭后人。

老年人更需要有点“淡泊”精神。因为从岗位上退下来，总有点失落感。身子进入了退休境地，思想总还与在岗人攀比，看人家有车坐、有酒喝、有人送礼、有人吃请、有外块可拿，心里总觉得不平衡，想不开、看不惯，常常处于牢骚满腹的状态。所以，淡泊对老年人尤为重要，是医治牢骚最好的清凉剂。争名争利花不来，也达不到。老年人除了可在退休生活中自寻乐趣外，更重要的，还是自己要看得开，放得下，人生没有什么不能解决的问题，思想、仇恨、债务、人情、权利、义务……甚至财产、子孙，都用不着记挂在心。日本全国老人协会理事长加藤泰纯博士强调，高龄者幸福生活的三大秘诀是：“忘记残废，忘记钱财，忘记子孙”。中国有一首古诗，名曰：《空空诗》，原文是：“天也空，地也空，人生渺茫在其中，日也空，月也空，东升西沉为谁功？田也空，屋也空，换了多少主人翁！金也空，银也空，死后何曾握手中？妻也空、子也空，黄泉路上不相逢。朝走西，暮走东，人生犹如采花蜂，采来百花成蜜后，到头辛苦一场空！”这首四大皆空的诗，对于奋争的人们是不可取的。但年纪大了，能够想得开、看得空，不无益处，或许能帮助你做一位长寿翁。

所谓想得开、看得空，并不是消极、悲观、绝望、沮丧……而是要从生活中去酿造属于自己的春天，为自己的老年拟妥“安老计划”，使得在清静中透露生机、无为中却是有为、闲逸中自有情趣，仍然是沉浸在希望、期待、充实与快乐的气氛之中。

性格缺陷要自知

性格，是人在长期的现实生活中逐渐形成的一种比较固定的心理特征，或叫做“心理烙印”。生活中，每个人都有各自不同的性格表现，比如：有

的人安稳好静，遇事不慌；有的人急躁，好动，点“火”就着；有的喜欢孤僻离群，兴致索然；有的爱好社交，活泼开朗；有的人做事犹豫不决，前顾后虑；有的则做事雷厉风行，泼辣果断等等。心理学家根据人们的这些习惯性的表现，将人区别开来。

苏联生理学家巴浦洛夫指出：“性格是先天与后天的合金。”一语揭示了性格的来源。所谓“性格缺陷”，就是指与众不同的特殊性格，比如：孤僻、懦弱、敏感多疑、多愁善感、好生闷气、对人冷淡、生活方式刻板等等，俗话说，“近朱者赤，近墨者黑”。父母性格古怪，生活习惯奇特，对子女管教不当，家庭长期不和睦等因素对第二代的精神发育和性格的形成都将产生极重要的影响。

有性格缺陷的人，不仅给自己的工作、学习、恋爱、婚姻，社交等带来很多障碍，产生痛苦与烦恼，对自己的精神健康也是一种潜在的威胁，医学上将这种性格称为“易感素质”，就是说有性格缺陷的人，一旦受到强烈的精神刺激，其中一部分人很容易诱发某种精神疾病，而另一部分人可能终生保持这种性格缺陷。

常见的性格缺陷对精神健康的影响：

孤僻、懦弱、敏感、多疑、不好社交，对人冷淡，生活懒散，兴趣范围狭窄，好生闷气，不善于适应环境、好想入非非、举止言谈与众不同的人，易患精神分裂症。

情绪忽冷忽热，为人处事全凭感情，好当众显示或夸耀自己才能，乐意成为引人注目的中心，叙述事情喜欢添枝加叶及多言善辩的人，易患躁郁症或癔病。

胆怯、自卑、敏感、依赖性强、缺乏自信或主观、急躁、好强、自制力差的易患神经衰弱。

生活规律严谨、刻板、单调，紧张有余、活泼不足，办事谨小慎微，担心时多，放心时少，优柔寡断，唯恐出错，对自己过分克制，从不苟言笑，在众人面前说话拘谨、发窘的人，易患精神分裂症和强迫症、恐惧症。

沉默寡言，襟胸狭隘，好生闷气，情绪不稳，拘谨，对自己估计过低的人，易患忧郁症。

需要指出的是，性格上的某种缺陷并不影响大脑功能的正常发挥，有性格缺陷一两个特征的人，仍可照样进行正常的工作、学习和社会生活，无碍身心健康的大局。因此，不必烦恼，更不必对号入座。所谓“江山易改，秉性难移”，是说人的性格有一定的牢固性，改起来比较难，但决不是说不能改变。有性格缺陷的人，应通过学习和社会实践加以补救。这对身心健康都是有益的。

从转移中解脱苦恼

打仗，为了避开强敌，需要组织兵力进行新的转移，以伺机再战：企业在市场竞争中，产品销路不畅，需要及时转移销售地或转产，以图新的发展。这是保护自己、争取好的前景的一种良策。诚然，在养生中，转移也是人们从忧郁、孤独、悲痛、“七情”内伤等各种负性情绪中解脱出来，保护身心不受伤害的一种好方法。

当一个人为一件事闷闷不乐或者遭受不幸时，可以采取各种方法转移注

意力，转移想法、转移情绪。不必自己关在屋子里往下想下去，或独自悲伤，应找家人或同事聊聊天，逗逗孩子，看场电影，到街上挤挤人流，要不，你就开始紧张的工作……思想转移，不想了，也就没事了，看看别人都很快活，对自己也许是个感染。从而转变自己情绪，减少苦闷。

转移情绪的方法很多，如跑步、疗养、理发、听音乐等都可调节不良情绪。一个人的情绪好坏，似乎与理发扯不上任何关系。然而，意大利几位心理学家却建议人们在情绪欠佳时，快去理发或剪发，心理的不平衡即可调节。意大利一组心理学家是在分析和研究了大量的统计资料后，才得出了上述结论。这些统计资料中包括一些精神病患者。他们指出，当一个人的情绪变坏时，他对自己的外表态度便有所改变，这在患有精神分裂症、癫痫、循环精神病的病人身上显得尤为明显，他们在发病期间都极力想剪掉某样东西，如头发、胡须，甚至是自己的耳朵。这组心理学家认为，若能改变一下头发的长短或形状，可以抑制坏情绪的早期发作及干扰引起抑郁症的激素的产生。

这里介绍几种简单转移方法。

运动转移法：运动可使心率加快，促进血液循环，增加机体对氧气的吸收量，使大脑兴奋。所以运动可以起到消除不良情绪的作用。

颜色转移法：如果产生烦躁和恼怒的情绪时，就应避开红颜色；情绪抑郁时，要避开黑色或深蓝色，应多接触一些明快的暖色彩。情绪焦虑、紧张时，应多接触灰色、白色等冷色，这可起到安定、镇静的作用。

音乐转移法：当你的情绪不佳时，可先听几段其情调与你的情绪相同的音乐。接着再听一些情调与你的情绪相反的音乐。比如，当你感到悲伤时，你就先听几段悲伤的音乐，接着再听一些愉快的歌曲。这样，你的悲伤感就会消失。

饮食转移法：科学家研究发现，碳水化合物具有镇静的作用。这是因为碳水化合物可刺激大脑生产出一种具有镇静、弛缓作用的神经介质——5-羟色胺。因此，当你情绪紧张焦虑或烦躁不安时，就食用玉米、马铃薯、面粉等；情绪低沉，精神抑郁，就食用水生贝壳类动物，鱼、鸡、瘦肉及黄豆等。

阳光转移法：有些人一到冬天就产生一种精神忧郁症，患有这种疾病的人，冬天应多进行室外活动，多晒太阳，其忧郁情绪可得到缓解或消除。

加强思想修养，提高自身的素质，是实行负性情绪转移的关键所在，在纷繁多变、物欲萦绕的人生面前，加强思想和品德修养，使自己成为思想高尚，凝重、宽厚、从容的人，以此来“淡泊”名利，“宽容”失意，积极主动地去开发自己生活中快乐的源泉。当你为一件烦恼的事情痛苦得难以自拔时，你不妨对自己大喝一声：这样痛苦下去就能解决问题吗？生命太短促了，金钱、名利是身外之物，一切都是过眼烟云，还有多少事情正等着我去做……豁然猛醒，穿透人生，也许能控制住低沉的情绪。

人贵有自知之明。加强修养首先就要正确地认识自己，就是认识自己的优势和劣势、所长和所短。对自己认识清楚了，就能扬长补短，充分发挥自己的才智，使自己不断进步，就能眼界开阔，知己短，知人长，学人之长补己之短，使自己看到天外有天，不至于盲目、狂妄，而有所作为。也就少了见人高攀而自我痛苦。

美国苏勒博士揭示了永远快乐的八条秘诀，可作为自我修养借鉴。1.没有人是完美的，必须承认自己的弱点，乐意接受别人的建议、帮助和忠告。2.面对失败和挫折，所抱的态度是从中汲取教训，总结经验，继续努力。3.

生活中必须为人正直和富于正义感，这样才能吸引朋友来帮助你。4.无论在顺境还是在逆境中，都要能屈能伸，处之泰然，有了错误，立即改正。5.如果要真正快乐，自己受人尊敬，则应尽心尽力帮助别人，与别人相处融洽。6.要别人待你好，你必须先对他人好。当你受到不平等待遇时，你也必须宽恕和同情他人。7.坚持信念。当你做任何事时，必须坚持个人的信念。8.坚持锻炼，增强体质，心胸开朗，精力旺盛，快乐将水存心间。

老职工退休之后，若想安度晚年，至关重要加强修养。这里说的修养不仅仅是道德方面的修养，而是指多方面的修养，诸如思想、理论、文化、艺术、气质等等。退休后比往日清闲了许多，不由自主地有一种空虚寂寞的感觉。这时，如果你能静下心来，认真地开始有目的地读几本书，那么，随着时间的推移，那种从书本里得到的东西会使你的生活逐渐地充实起来，爱不释手会让你感到时间比金子还宝贵。再比如艺术方面的修养，它对老年人是更为有利的。因为艺术最能陶冶人的性情，而性情的好坏对老年人能否健康长寿又是非常重要的。艺术的天地是广阔的，每个老同志都可以根据个人的爱好和兴趣自由地进行选择。人们常说：诗歌可以使人灵秀，才华横溢，绘画可以让人襟怀开阔，脱去胸中尘浊，书法可以叫人自然天真，心情如山花竞放，泉水流淌一样舒畅。而且艺术修养又与其它方面的修养关系甚为密切，大有启迪互补的作用。总之，修养可以使人的心理不断地得到调节，胸怀开阔豁达，精神愉快振奋，感情丰富美好，可以使人有知识，有道德，使晚年过得既充实又幸福。

培养良好的爱好，也是转移的好方法。爱好是人们在业余时间所喜欢的任何事情。有嗜好饲养宠物，制作模型的，有爱好玩鸟、登山、种花、钓鱼、滑雪、溜冰、游泳的；还有爱好绘画、参加音乐会、演唱会、玩各种各样的乐器的；还有一些人喜欢收集各种东西，从书到昆虫、贝壳以及邮票。一位著名的医学家说：“没有嗜好的人，生活不会幸福宁静。什么样的业余爱好，关系并不大……只要从事一种业余活动并且全力以赴就行。”现代都市的人太紧张太忙碌，如果一个人除了工作以外，没有一种爱好，生活难免单调，没有寄托。人之所以有种种爱好，就是因为它能给人一种享受，增进友谊，增长知识，得到休息。通常我们经过一段紧张工作之后，爱好可以帮助我们调剂劳逸，而当年老退休之后，它还可以提供有益的活动。任何人，无论穷人还是富人，青年人还是老年人，病人还是健康人，不论他的年纪、地位、收入如何，都是可以陶醉于一种令人满意的爱好之中。

另外，爱好能使一个人身心健康。医生已发现爱好对病人的身心恢复健康非常有益。爱好为卧床者或者轮椅上的病人提供一些有兴趣去做的事，使他们忘记了自己的病痛。一些医院医治病人的方法就是使他们有爱好的寄托或者热心参加娱乐、消遣活动。

孝为敬老之本

孝顺父母，是我国人民的传统美德，是维护家庭和睦的重要纽带，是确保老有所养、老有所乐以及老年人健康长寿的精神支柱。据新华社报道，吉林省医学专家曾对6000名65岁以上老人抽样调查表明，几代同堂，长辈晚辈和睦地住在一起的老人身体健康者比例最高，为43.76%，其次是与配偶单住的老人，为39.92%，居住在敬老院子女不管的老人身体健康状况最

差，仅为 26.09%。另据统计，子女孝敬的老人，身体健康者占 42.76%，患疾病者占 33.66%；子女不孝敬的老人，身体健康者仅占 31.98%，患病者高达 42.98%。还有对家庭生活条件好坏也作了统计。如在农村，对贫困、温饱、生活宽裕和生活富裕几种类型调查，老人身体健康者分别为 38.65%、42.55%、51.33%和 44.17%；在市镇这几种类型的老人身体健康者分别为 36.78%、40.69%、44.64%和 50%。调查表明，无论居住在农村还是市镇，老人的健康状况与生活水平有一定关系，生活宽裕和生活富裕的老人身体健康的比例较高。

儿女虐待长辈，长辈和晚辈之间关系不和都影响老人健康长寿。这样的事例，报纸上报道的不少。如河北省曲阳县西口南村的农民刘二货，洒尽了自己一生的心血拉扯大了两个儿子和四个女儿，相继给他们建立了幸福的家庭。今年 85 岁的他在村中年龄最大，本来就该安度晚年了，可谁知这些儿女不孝，由于财产纠纷，刘二货老汉便被儿女抛弃不管。在数九隆冬的白天，他穿着单薄的衣服，顶着凛冽的寒风爬上山坡拾柴，夜晚，门窗破陋，室内没有炉火，他经不住严寒的袭击，时常抱着被子来邻居家取暖。这些情况，近在咫尺的大儿子视而不见；在内蒙包头市“享福”的二儿子竟连父亲也不称了，他在给村支部的一封信上声言：“就是那老头子死了，我也决不回家”；婚配的四个女儿更不管不问。刘二货老汉曾经拖着虚弱的身体来县政府告过状，乡派出所协同村支部也曾经直接插手过问这件事，但都无济于事。村民们说：儿女虽多，但没有一个有“良心”的。

据《中国社会报》报道：近年来；由于我国家庭结构与规模的变化以及经济体制改革的影响，家庭养老功能弱化，赡养纠纷增多。赡养纠纷直接影响老年人的晚年生活的安定和社会安定。据司法部统计，1988 年全国调解赡养抚养的纠纷 41.6 万多件，比上年上升 9.7%，又据上海县统计，全县赡养纠纷占家庭纠纷的 24%。可以说，各地都有赡养纠纷发生，只是因经济发展、文化素质、生活条件等差异，各地发生的赡养纠纷的多少不一致，赡养纠纷起因复杂，因而变化异常，解决起来难度较大。

中年人的父母，已处于古稀甚至耄耋之年。尊敬老人，赡养父母，是我国人民、世代相传的美德；是崇高的社会风尚。老年人眼花耳聋，记忆力差，身体多病，丧失了劳动能力，心理也产生诸如孤独、多疑、焦虑、忧郁的变化。这就需要我们中年人更多地给予关怀、体贴、同情、帮助，让老人安度晚年，享受天伦之乐，以达到健康长寿。

“妻贤夫患少”析

人的一生有三分之二在家里度过，家庭是避风港、安乐窝。家庭幸福与否，对人的健康长寿有着密切关系。家境好，除了生活富裕外，还有金钱买不到的夫妻恩爱，全家和睦，无病无灾，负性生活事件少。俗话说：“妻贤夫患少，子孝父宽心。”

要建立一个有利于身心健康的幸福家庭，除了有一定物质条件外，还要着重处理好婚姻、子女教育、赡养老人，以及夫妻关系等问题，友爱相处，长命百岁。夫妻不和，轻则吵架赌气，重则动武厮打，甚至离婚，或者相互虐待、陷害，不仅自己生命和健康受到威胁，而且殃及老人和孩子。最近，我的一个邻居，由于夫妻间经常争吵，都不愿在家呆，一到晚上各自找伴跳

舞。一个 13 岁女孩，感到很孤独，经常看琼瑶的小说，一天晚上九点从十二层楼上跳下来，当场一命呜呼，惨不忍睹。父母吵架，在孩子的心中是一件痛苦的事，尤其是已懂事的上中学的孩子。其实，夫妻争争吵吵是免不了的，但我们总应顾及无辜的孩子，避免给孩子带来伤害。

“妻贤夫愚少”是一种封建意识的偏见，要维持家庭和睦，不仅妻子要“贤”，丈夫也要“贤”，双方都要有责任感，既要对方负责，更要对老人和孩子负责。夫妻不“贤”是酿成家祸的根源。

争吵不仅影响身心健康，而且对夫妻之间的关系有很大的破坏力，很多家庭悲剧就是争吵酿成的。夫妻间要多一点容忍，少一点吵骂。第一不要相互责怪；第二不要相互揭短。引起夫妻间争吵的原因多得难以统计，不过，大多数的争吵都有一条共同的导火线，那就是责怪。责怪，在许多家庭里存在，甚至成为一些人的“家常便饭”。他们动辄就抱怨、责怪自己的爱人，哪怕仅仅是为了一件微不足道的小事，甚至是一、两句话。责怪者常常不以为然，而受责怪的人则往往难以忍受。有的虽然表面上默默无语，但内心却十分苦恼；有的立即予以“反唇相责”，使原来的小矛盾逐渐激化，导致争吵。

相互谅解和相互尊重是夫妻间爱情的基础，也是贤妻贤夫一条需要共同遵守的原则，而责怪恰恰是破坏这个基础和原则的腐蚀剂。这是因为，责怪难免要伤害对方的自尊心。而任何人都不会愿意自己的自尊心受到伤害，特别是当他们看到这种伤害是来自自己最亲近的人时，内心更觉得委屈、痛苦，甚至愤怒。习惯责怪妻子或丈夫的人，首先应懂得尊重他人，当然包括自己的爱人。爱人做错了事或说错了话，心里本来就不好受，亟需亲人的宽慰和谅解，你非但不如此，反而出口相责，如同火上浇油。

在市场经济下，夫妻争吵的一个重要因素，往往在“钱”字上，当前社会上流传两句话，一句是“男人有钱就学坏”，另一句是“女人学坏就有钱”，钱少了不行，钱多也不好，所以男女双方都要树立正确的人生观、价值观，摒弃拜金主义，提高自己的道德水平，用德来维护夫妻关系，建立幸福家庭。

夫妻之间完全避免矛盾，不发生摩擦是不可能的。但争吵之时应就事论事，既不要翻老帐专找对方痛处戳，更不要揭短说绝话，更不铜臭熏天。夫妻吵架有人说这也是一种生活情趣，但不要将情趣酿成心病，导致悲剧的发生。

不要自我孤独

心理学家和医生经过研究发现，孤独感与疾病之间有着密切的关联。长期处于心境寂寞与孤独状态的人，更易患上各种疾病。最近，美国，芬兰和瑞典三国联合进行研究，也证实了这个结论。

三国研究人员通过对四千余名的男女历时十二年的追踪观察发现，属于与社群疏离一组的男性，患染严重疾病者在该段期间死亡的数字，较另外社会活跃的男性多出二至三倍，女性要高出一至二倍。医生研究还发现，在精神病院里，病人夫妻不和的，离婚的，鳏夫和寡妇比其他人多五至十倍。同样是精神紧张型的孕妇，缺少精神支持的人比有人关心抚慰的发生并发症多三倍。

人人都有孤独的时候。孤独是一种心理现象，不管你是置身于熙熙攘攘

的人流，还是在深山僻壤离群索居，只要你对周围的一切缺乏了解，与身外的世界无法沟通交流，你就会感到孤独。孤独感不但可以影响工效，而且对学习、生活、身心健康都会带来极大的不良影响。

有的老年人离退休后，生活孤独、单调，会出现焦虑不安，表现为时刻等待着所谓不幸的到来，无论什么事总是担心出现最坏的后果或把任何一点小事看成十分严重的现实。如病人在等待亲人下班归来时，产生焦虑，总感到家人不归是不是会发生车祸或是半路上遭人抢劫等。身体有微小的不适感，则坚信是癌烛的早期表现，惴惴不安，吃不下饭，睡不好觉，萎靡不振。其次，老年人焦虑时有胸闷发堵、呼吸压抑、下肢乏力等躯体不适，个别老人还可有全身烧灼感。焦虑时，机能性障碍的表现有口干、出汗、四肢颤抖、心慌心跳、尿频尿急，有这些表现又会加重老人的焦虑情绪。心理学研究表明，独自从事体力或思维不多的劳动时，由于孤独的心理压力以及未能和外界交换信息，很易对工作产生单调的感觉，从而很快出现厌烦和疲劳。

自然，中青年人也会出现孤独感。在日本一家无线电通信设备厂，从事传送带作业的 15 名女工经常集体擅自缺勤，经心理学家调查发现，这家工厂的传送带采用直线形作业台，每个女工只从事一道工序，每道工序之间又有屏风分隔，女工在视野范围内根本看不到有表情、动作的伙伴，听不到伙伴的言语，因而萌发了孤独感，对每天的单调作业感到厌烦。后来厂方采取了多种措施，其中包括选用圆形作业台，使女工彼此之间能看班组伙伴进行作业，从而消除了孤独感，提高了工效。

我国儿童心理卫生专家最近指出，一种严重影响儿童身心健康的疾病——婴幼儿孤独症，据初步推算，我国婴幼儿孤独症患者约有 50 万。该病具有 3 个基本特征：对其他人（包括亲人）普遍缺乏情感反应；言语发育严重缺陷；经常做刻板、重复仪式性的动作或游戏，有的还胆小恐惧、焦虑、活动过度、特别爱好或依恋某种东西，有的甚至有视而不见，听而不闻的现象。专家认为，孤独症大多起病于出生后的 30 个月内。患婴幼儿孤独症者，在智能方面明显低于正常儿童，须及早发现并予以特殊训练和药物治疗。

俗话说人生有三怕，一怕幼年丧母，二怕中年丧妻，三怕老年丧子。这三件痛心的事，可引起孤独感，悲痛难忍，有“孤雁哀鸣”之苦，甚至走上绝路，不幸夭折。所以亲朋好友对有孤独情绪的一定安慰体贴，引导多参加集体活动，使其从孤独中解脱出来。

谨防“七情”内伤

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，在祖国医学中被称为“七情”。一般情况，这七种情绪变化属于正常的精神活动，并不致病。但如果情绪波动剧烈或持续过久则影响人体的生理功能，导致气血阴阳失调、脏腑功能紊乱而发生疾病。

1. 大怒伤肝：大怒不止，则肝气上逆，出现头晕胀痛，面红目赤；甚则肝血失常，血随气升，并走于上，蒙蔽清窍，引起神昏暴厥。肝气横逆犯胃，则见食欲不佳，呕吐呃逆；犯脾则见腹胀，泄泻等症。遇事不遂愿就闷闷不乐，心情不快，久之肝气郁结，肝失疏泄而出现胁肋胀满，唉气太息，甚至导致抑郁型精神分裂症。若遇事不冷静，暴怒伤肝还会出现肝气上冲，头晕目眩；气冲血崩出现脑血管意外，语言不清，半身不遂严重症候。

2. 暴喜伤心：正常的喜乐，是精神愉快，心情舒畅的表现。若狂喜暴乐，会使心气弛缓，精神涣散，思想不集中，产生心悸、失眠等症，甚或出现精神错乱、哭笑无常、语无伦次、举止失常、狂躁不安等症。在日常生活中，我们都曾有过遇到特大喜讯激动得睡不着觉的感觉，这是喜伤心，心神不宁的表现。还常常听到有人因官复原职，有人因找到失散多年的亲人而过度高兴突然发生猝死。范进中举，高兴之极而致精神失常。其原因就是由于急剧的情绪变化使心神气血逆乱或血管闭塞所致。

3. 悲忧伤肺：过度悲哀，忧愁不解，肺气闭塞不利，可见情志抑郁、闷闷不乐、神疲乏力、食欲不振等等。

4. 惊恐伤肾：大惊猝恐，则精神内损，肾气受伤，气陷于下。可致稽恐不安，骨酸痿弱，滑精或小便失禁。大惊还可以造成心气紊乱，气血失调，出现心悸、失眠、气短、心烦，常欲闭户独处，恐人将捕之，甚则精神错乱，语言举止失常等等。

5. 思虑伤脾：思虑过度，则脾失健运，出现食欲不振、消化不良、腹胀便溏、形体削瘦，或睡眠不佳，多梦健忘、心悸怔忡等症。

因此，一个人要想健康长寿，必须避免七情内伤。应经常保持良好的心情，充足的睡眠，适量的饮食，适度的锻炼，环境的适应等，这样才能有健康的体质，就能“尽终其天年，度百岁乃去”。

垂钓之乐

钓鱼是一项有益于身心健康的活动，当你在工余假日，身背篓，手操竿，到空旷的湖边去钓鱼时，清新的空气，和煦的日光，蔚蓝的湖水，一定会使你感到赏心悦目，心旷神怡。垂钓之际，眼睛盯着鱼浮一抖一动，意识全神贯注，其它一切忧心烦事全抛脑后，荣辱皆忘，头脑也能得到充分的休息。特别是当你钓到一条欢蹦乱跳的鱼儿，心情更是充满了喜悦，真是“吃鱼哪有钓鱼乐，乐在其中没法说”。

我从小在乡村私塾读书时就爱垂钓。记得，我家南门外不多远处有个高坎，高坎上有座土帝庙，庙门前是一条小河沟，河面上浮水鱼成群戏游。我一放学就拿起软紫竹钓竿，坐在庙前那棵开白花的不知多少年的棠棣树旁，鱼钩虽然扔得不远，但上钓的却不少，有的浮水鱼却有两指多长，放在小木桶里活蹦乱跳，真叫人喜在眉头条乐在心，似乎这诺大的世界，只有小河、神庙、紫竹，金钩，一切烦恼都抛至九霄云外，连吃老师的“竹根”也忘之一干二净。可是自离开农村，上了洋学堂和参加工作后，就再也没有享受过垂钓之乐了。我想退休后一定要重操“旧好”，以养“天年”。

垂钓不仅能寄托闲情、排忧取乐，而且是治疗慢性病、神经衰弱症和癌症的良方。前不久，我的一位阔别三十多年的学友说他1984年患了肺癌，在电话中我问他怎么治好的，他说主要靠精神治疗，靠自找乐趣，尤其靠“垂钓养性健身”。下面是他战胜癌症的一段体会：“我是个癌症患者，手术至今十三四年了，病情一直稳定。目前身体状态良好，体重70公斤左右（身高1.67米），血压70—100，能吃能睡，一切如常人，不认识我的人，见了面绝不会相信我是个病人，认识我的人疑惑我得的不是癌症，而懂行的医生则说我的‘癌症’算好了。

我的病能治好，而且活得如此健壮愉快，除了大夫的精神治疗与亲兄弟

般的关怀外。主要靠‘垂钓养性健体’，在养病中我专意选择了钓鱼。哪里人少僻静，哪里空气新鲜，哪里水好，就往哪里钻，就往哪里跑，风浴、水浴、日光浴，对我这个肺癌病人该有多么好啊，我能活到今天，我敢断言钓鱼给了莫大的助益。头上白云舒卷，耳畔万籁和鸣，手中鱼儿活蹦乱跳，其欢快，其喜悦，简直‘老夫要发少年狂’了；钓完了，玩累了，两腿一伸，往草地上一躺，任凭和风吹拂，再加上暖烘烘的阳光一照，其痛快，其舒畅，任你怎样形容也不会过份。然而，垂钓非本愿，走马凯蹭槽，一旦脱缰去，长嘶冲九霄。”

垂钓也要培养兴趣，学点垂钓知识。钓鱼是很有学问的，除了竿、钓、线、饵等得选配适当外，你还须了解鱼的特性，活动规律，掌握钓鱼的基本功，同时要懂得一点气象知识，诸如天气、风向、水温等。下钓前要观察地形、看水色、闻水味、听鱼声，以判断鱼情。所谓“春钓滩、夏钓荫、秋钓潭、冬钓阳”，“钓鱼不钓草，多半是白跑”等等，都是钓鱼老手的经验之谈。

总之，钓鱼能陶冶性情，磨练意志，培养毅力，同时还能健身祛病。钓鱼也能够做到平心静气，专心致志，耐心苦练。这里一个“静”字很重要，它包括心地平静，环境宁静，说话轻声，举止缓慢。难怪有人说，钓鱼与练气功有异曲同工之妙。自然也能达到气功养性的目的。

第四篇 时弊析害

警惕“时髦疗法”

时下，随着改革开放，医疗上也放开了，一些“江湖郎中”为了赚大钱，胡吹乱擂一些时髦疗法。不仅乱了医道，也害人不浅。

俗话说：“人吃五谷杂粮，哪有不生病的”。生了病，便要去求医问药，希望能够早日康复，这种“有病投医”作法本属正常。但其中的问题是，由于人体自身差异和医学科学发展水平所限，一些病又不是一“投”就能医好的。于是乎，一些人就着急了，一急便到处投医，见医就投，成了“有病乱投医”。社会上一些人便利用了这个“乱”字“发明”了些“时髦”疗法，吹得天花乱坠，使一些“有病乱投医”的人上当受骗。

早些年曾有“打鸡血”的“时髦”疗法，谣传能包治百病，返老还童，使当时小白公鸡身价百倍。结果不但没治好病，反而添了不少病，流行了一阵便销声匿迹了。后来，又出现了“喝卤水”的“时髦”疗法，声称能治癌、治风湿病等等，总之，凡是目前医学界难于治愈的病，本疗法全能治。所谓“卤水”就是《白毛女》中杨白劳自杀时喝的那东西，其治疗结果可想而知。这种例子，中国有，外国也有。例如国外曾经一度流行用X线照射治疗高血压病的“时髦”疗法，并有统计数字说明其有效率达多少多少，以证实该疗法的疗效。后来，有人对此表示怀疑，他们在医疗部门的支持下进行了这样的试验：X光机医师正常操作，而X光机电源由试验负责人控制。通过他们的控制，让一半患者照射X线，另一半患者则没有照射，但医师和患者都不知道是谁真的照了X线。观察数百例后，得出的结论是照射的和没照射的患者的有效率没有明显差别。这项试验说明血压的下降是由于心理因素造成的，与X线照射无关，于是乎，这一疗法也随之宣告结束。六十年代欧洲一地曾风行用“反应停”治疗孕妇妊娠反应，服用后效果也确实很好，但几年之后，该药却造成近万名无四肢的“海豹样”畸形婴儿，引起了全世界的震惊，各国纷纷加强了对药品毒副作用的研究和管理。

对于以前的“时髦”疗法，人们已经有所认识，自然不会再去上当受骗。值得一提的是，一些新的“时髦”疗法还以各种方式不断出现，所以人们要提高警惕。例如有的刊物曾报道“治癌仙姑”治癌如何有效，结果使不少人既耗费了钱财，又延误了治疗。近年也有某某治疗癌症有奇效，有效率达百分之九十几的报道，其真实性就很值得怀疑。

所以说，有病投医不能乱。特别是不要相信那些不着边际的宣传，切不可抱着侥幸的心理拿自己身家性命去赶“时髦”。

第五“公害”刍议

家用电器和办公电器已经普及到单位企业和各家各户，但电子污染却很少有人认真思考过，它对人体的健康影响是很大的。电子烟雾和电磁场可以造成人体神经系统功能失调和一些疑难疾病等，其危害性已为世界公认。

“现代化”给居室空间带来的污染并不仅限于空气污染，还有一种为常人所不知的污染——电磁波污染，也应引起高度的重视。由于电磁波看不见摸不着，而又弥漫于整个空间，所以人们又称它为“电子烟雾”。

专家认为，电子工业迅猛发展的同时，也对环境带来了污染，各种电子产品辐射的低频到高频电磁波危害着人体健康。因此，科学家们称它为“恐怖的幽灵电波”和“可怕的电子弹”，国际上把它列为继废气、废渣、废水、噪音之后，人类环境的第五大公害。

电磁波看不见，摸不着，闻不到，但人却时时处在具有一定能量电磁波辐射环境中，电磁波能穿透非金属物体渗透到人体内部影响人体生物电流的正常流向，使人失去生态平衡，轻者表现为头晕、头痛、失眠、食欲不振、恶心等，其实，电磁跟水和空气一样，都是生物存在条件，但是它与空气的温度、湿度、气压一样，都有正常的限度。我们周围的电磁场如果过于强大，就会出现电磁波污染。

如冰箱、音响、洗衣机、吸尘器、微波炉、电褥子等，产生的电磁场都有污染，而且还能产生视觉听觉污染，出现多方面疾病。

美国科学家对动物所做的试验证明，一般美国家庭使用 60 赫交流电源线的辐射就能够引起细胞的生物化学变化，有些变化可能危害人体健康。一些流行病学研究报告中也提到，儿童癌症与裸露的输电线有关，由此看来，家用电器并不是“韩信用兵，多多益善”。

专家们认为过多地看电视会发生六种病：一、电视消化不良症。看电视过多，缺乏运动，部分人会因此而削弱消化机能，尤其是那些一面进餐一面看电视的人，更易患消化不良。二、电视肥胖症。每天看电视时间过长，活动必然减少，体能的消耗少，体内脂肪堆积，即会过胖。有的电视迷喜欢一面看电视，一面不断吃零食，于是摄入的热量就过多，这就更容易变得肥胖起来。三、电视脚痹症。长时间坐着看电视，两腿血脉受压过久，腿部的肌肉缺少收缩与松弛，久而久之，即可出现双足麻痹、酸胀等症状。四、电视矮细病。美国一组调查发现，凡每天看电视时间过长的小孩子，均比同龄小孩矮一至三厘米，这些专家认为，看电视时间过长，势必大大减少小孩活动玩耍的时间，而活动玩耍，有刺激小孩发育长高的作用；其次是看电视多的小孩多是深夜才上床睡觉，睡眠时间减少，脑垂体分泌的生长激素也跟着减少了，所以长高就减慢。五、电视眼病。看电视过久，最易引致视力减退，近视加深，尤以过分近距离看电视为然。六、电视自闭症。天天过长时间在家中看电视的儿童，大大减少与同龄儿童玩耍和交往，久而久之，就会养成不喜欢与别人交往的习惯。

人们有时记忆力减退，有时感到压抑，情绪低落，注意力不集中，这一切都可能是环境受电磁污染造成的。

美国纽约州立大学的科学家罗伯特·贝克尔博士在他的著作《生命的火花》一书中得出了上述结论。他在书中描述说，我们的大脑和神经是靠电能工作的，这种电能有弱的脉冲。由于周围有比它强数百万倍的电磁场，大脑和神经的工作就经常受到干扰。在电视机、微波炉、收音机和计算机旁边逗留，会使神经和大脑系统受不了，它会导致功能的失调。这位美国科学家说，只要是消耗电能的地方，就有电磁场。大部分由水组成的人体是一个理想的导体，它就像一根天线，接收所有的电磁波。为了寻找这种电流，设在慕尼黑的国际电烟研究会向市场推出了一台仪器，专门用来测量这种污染。

孩子贪恋电子游戏，对身心健康会带来危害。电子游戏机的荧屏内能够放射出多种射线及有害元素，并有高频电辐射，长时间进行电子游戏，人的皮肤和组织器官就可能发生慢性中毒，甚至引起癌变；进行电子游戏时，精

神高度集中，骨骼、肌肉也处于僵持状态，时间长了，容易发生麻木酸痛、头晕、失眠等，影响身体健康。进行电子游戏时，眼睛距离荧屏较近，眼球处于紧张状态，时间长了也导致眼轴拉长，影响视力，甚至形成近视。美国约翰·霍布金斯学院公共健康中心的科学家们研究发现，电子游戏与儿童高血压有着密切联系。他们曾经对附近两所学校的 1400 名学生进行了跟踪调查，测量了这些学生玩电子游戏前、中、后的血压变化，调查了他们家庭的高血压家族史，比较了电子游戏出现前后的有关血压资料，结果发现，经常玩电子游戏的儿童紧张性高血压比例高于其他儿童；儿童玩电子游戏时血压升高的幅度远远超过成年人玩同类电子游戏时血压升高的幅度；父母患有高血压或心脏病的儿童玩电子游戏时比那些父母血压正常的儿童血压升高得更快更多。

贪恋电子游戏，还可能引起偷窃、打架斗殴、赌博等恶习，影响人的思想品德，甚至可能导致犯罪。

还有电磁场是否会诱发癌症，是当今医学界争论最为激烈的问题之一。

早期发现，人暴露在微弱的电磁场，如电线及某些家用电器产生的电磁场中，会使白血病、乳腺癌及脑癌的发生率有所增高。

去年底，美国环保局就这一问题发表了十分详尽的报告草稿，其结论认为，微电磁场是“导致人类癌症的一个可能的，但未经证实的原因。”

科学家至今才逐步弄清，微电磁场是怎样施加其致癌作用的。他们把这种作用比喻成风吹到砖墙上形成的洞。

科学家运用物理学、生物学、化学及数学来研究细胞膜，受体，细胞通路，相邻细胞间的连接，细胞间的通讯网络及激素系统。美国生物电磁学协会主席布莱克曼博士说，微电磁场不是通过打断化学键或使癌基因发生突变来直接破坏脱氧核糖核酸，而是通过化学及环境因素间接地施加致癌作用，最终破坏脱氧核糖核酸。

慎用化妆品

美，是人们对自然对生命的合理追求，美对人们的作用也是积极向上的。近年来在改革开放的新形势下，人们思想禁锢日益减少，加之人民生活水平的不断提高，人们追求美的愿望更为强烈，群众对化妆品的需求量及品种急剧增加。含药和治疗性化妆品作为化妆品的一类，最近几年发展很快，有的能除面部黑斑，有的能“迅速”长头发，有的能减肥，有的能丰乳，有的还能把脸皮“漂白”……可称五花八门，使人眼花缭乱。

几十年前，人们下愿或不准使用的化妆品，如今改革开放却成了最畅销的产品。中国妇女正在快马加鞭地追赶西方妇女的美丽标准。她们争先恐后地购买唇膏、脂粉、眼影、乳霜和保健饮料，其结果是出现了一些不合格甚至是有危害的产品上市。使用化妆品要特别注意。不能乱用多用，美容也要考虑不要影响身体健康。有的化妆品带有过敏和刺激因素。使用后，会出现红肿、起小疙瘩，甚至糜烂流水，有害身体健康。美容更要注意。美国一些专家认为，染发可能有害健康。研究人员已经在各种染发剂中发现了动物致癌物质，一些研究发现在染发者和染发师中，血癌的发病率较高。据《美国公共卫生杂志》报道，美国国家癌症研究所发现，妇女染发可能会使她们患淋巴瘤的可能性增长 50%。国家癌症研究所的研究人员发现，染发史越长的

妇女，发病率越高，而且使用持久染发剂的妇女比使用可洗染发剂的妇女更易得淋巴瘤。化妆品对眼睛也有损害。主要有接触性损伤、挥发性气体刺激性损伤两种途径。表现为眼部疼痛、有烧的感、畏光、流泪及视力下降，进行眼部检查可见眼睑肿胀、球结膜充血、水肿、角膜上皮脱落，较严重者累及虹膜与晶体。如继发感染，则会产生更为严重的后果。

专家们说，在临床中确实看到了一些人因用换肤霜后面部皮肤发生红肿、起丘疹，色素沉着等不良反应，这里原因错综复杂。要忠告消费者，“换肤”之效并非人人“奇妙”，使用者要有严格、审慎的选择，美容必须要讲科学。北京友谊医院皮科主任曹仁烈教授、北京中医医院皮科主任张致礼教授等强调，化妆品最大的原则是安全有效，不能对皮肤有损伤。

美容化妆已成为现代妇女的一种时尚，但已怀孕的妇女在使用化妆品时应特别注意，以下几种化妆品应禁止使用。染发剂：根据国外医学专家调查，染发剂不仅有可能导致皮肤癌，而且也可能引起乳腺癌和胎儿畸形。因此，怀孕以后和月经不调的妇女，不宜使用染发剂。

冷烫精：根据法国医学专家多年研究，怀孕妇女和分娩后半年以内的妇女，不但头发非常脆弱，而且极易脱落，如再用化学冷烫精烫发，更会加剧其头发脱落。另外，用化学冷烫精冷烫头发，还会影响孕妇体内胎儿的正常生长和发育。

口红：口红是由各种油脂、蜡质、颜料和香料等组成的。其中油脂通常采用羊毛脂。羊毛脂既能吸附空气中各种对人体有害的重金属微量元素，又能吸附能进入胎儿体内的大肠杆菌等微生物，同时还有一定的渗透作用。因此，孕妇涂抹口红以后，空气中一些有害物质就容易吸附在嘴唇上，并在说话和吃东西时随着唾液侵入人的肌体内，从而使生长在孕妇体内的胎儿受害。所以，为了下一代的健康，孕妇最好不涂口红，特别是不要长期涂抹口红。

而且有些劣质的化妆品毒性很大，一些进口化妆品也有有害物质，孕妇用了，损害较大。

最近检查人员在一些国外进口的化妆品中发现了有害物质，《消费者报》说，在南方城市杭州进行的调查表明，韩国生产的某些化妆品“铅的含量已达到了危险的水平”，它说，在两种由法国和芬兰进口的化妆品中发现的甲醇的含量比安全限度高8倍，而甲醇会导致失明，甚至死亡。

爱好与健康

俗话说：“穿衣戴帽，各有所好！”追求时髦也无可非议，但穿戴不当，也会影响身体健康，甚至会产生疾病。所以，穿戴也要讲究科学，防止出现不良的副作用，戴隐形眼镜就是明显一例。

伦敦莫尔菲尔德眼科医院最近发表一份调查报告说，戴长期（超过6天）隐形眼镜者眼睛发生细菌感染的机会要比戴一般眼镜的人大两倍，细菌感染可发展成角膜炎而最终导致失明。这家医院的大夫对91名眼睛发生严重感染的病人进行了统计调查，其中60人是戴隐形镜的，戴长期软质隐形眼镜的染病率最高。负责这次调查的大夫说，长期隐形眼镜造成细菌感染的原因有待进一步查清，看来清洁卫生不是主要原因。在未了解到更多的情况前，建议人们不要选择长期隐形眼镜。英国眼科医生协会已发出指示，要求验光大夫

向病人说明利害，否则被看成不守医德。

夏日炎炎，戴太阳镜有不少好处，它不仅能美化人们的面容，还可防止热辐射和紫外线的刺激，避免和减少强烈的阳光对眼睛的损害，起到保护眼睛的作用。但如果选用不当或配戴不合理，反会造成不良后果。

1982年夏天，美国亚利桑那医学院的医生发现，一些到门诊就诊的病人有相同的症状：开始时眼眶下和面颊麻木，感觉迟钝，后来症状逐渐发展到鼻部，呼吸时不适，其中大多数人还说他们刷牙时好像有上门齿掉了的感觉，有的局部血液循环不畅引起皮肤炎症，眼睛酸胀视力下降，以致各种眼病发生，追问之下，了解这些患者在症状出现前，每人都戴大的太阳镜12个小时，并持续2—3周以上。

现代生活中，有些青年工人为了追求时髦，把太阳镜当作一种装饰品，不分场合，不分室内室外，不论阳光强弱，甚者看电影、电视时也戴着。

殊不知，这会加重眼睛的调节负担。引起眼肌紧张和疲劳，使视力减退，视物模糊，严重时会出现头晕眼花，不能久视等症状。现今医生们称这种病叫“太阳镜综合症”。

一旦发生太阳镜综合症，患者就应停止戴镜，在医生的指导下进行局部按摩和适当的休息，并服用维生素B1、B6AD丸，一般数天后症状便可消失。

为了预防戴太阳镜引起的“综合症”，平时在阳光下戴镜，时间不要超过2—3小时。长时间使用太阳镜的人员，如司机，交警等，应选择轻型，架框较窄，镜架适合自己脸型的太阳镜，在室内外阳光下配戴，到室内立刻取下。

减肥“误区”

据国际体重监测者协会主席查尔斯民意测验研究所对欧美国家的肥胖现象抽样调查，在工业发达的西方国家中，日耳曼民族的胖子最多，体重超重者已达70%，高居世界榜首；1993年，美国的身体超重者为66%，屈居第二。接下来依次是意大利、英国和法国，即使是俄罗斯民族的肥胖者仍然名列世界前10名。

严峻的实现昭示人类，现代文明越发展，物质生活越改善，城市活动空间越小，肥胖症的发病率就越高，继而成为困扰人类的世纪性顽症。

据世界卫生组织官员透露，由肥胖引发的人类心脑血管系统的发病、猝死率已悄悄地跃居人类死亡的榜首。如今，已有4亿颗心脏为肥胖症所累。地球上每死亡4个人，就有一个是由肥胖诱发的病因所致。

医学界人士惊呼，肥胖症可能成为肆虐横行21世纪的世纪之病。祸水涌起，驱使着人类处处设防筑堤。

由于现代物质文化生活的提高，肥胖之人越来越多，有的人怕继续发胖，有的人为了身材的美，便想方设法减肥，其方法有加大运动量、节食、做气功等。虽有一定效果，但难以巩固。尤其是反复减肥，有害健康，使寿命缩短。据美国一项大规模的调查证明减肥是不利于健康的，并且增大死亡率。美国波士顿哈佛大学的医生们详细地分析了自1962年以来一再接受医疗检查的11703人的死亡情况。结果表明，无论是体重增长，还是减肥，死于某种疾病的风险都有所增加，这使科学家们感到非常惊讶。

体重变化越大，死亡的危险也就越大，尤其是因心血管疾病而导致死亡

的。

节食减肥，忍饥挨饿不仅有害健康，而且造成疾病。有些所谓的气功减肥，实际是另一种饥饿减肥的方式，它的最大弊端是使人体的自然免疫力降低。导致人体胃肠机能失调，并产生麻木抑制状态，虽然使人不知饥渴，有活力，但后果是可怕的。

人体的自然免疫力降低之后，短期无影响，但从长远效果来看，必然会增加意外的病症，特别是胃肠系统的疾病。

科学家认为，人们肥胖不仅仅是贪吃贪睡造成的，而主要是人体内有一种肥胖的遗传基因，减肥有待对这种基因深入研究，采取基因疗法。国外一些科学家在猪身上找到了造成肥胖的遗传基因。对猪进行的研究发现，导致过度肥胖的原因不仅仅是贪吃贪睡，还有遗传基因的生物学因素。

研究人员找到了染色体上跟猪肥胖有关的那个部位。他们推论，在人体相应的染色体也可能会找到与人体过度肥胖有关的基因。

研究证实，不同品种的猪生长率和肥胖层厚的不同主要是决定于第4对染色体上某一个部位的若干基因。在过去的研究中，也在啮齿类的动物身上找到类似的染色体。专家说，新的发现对研究人体肥胖的原因又进了一步。他们指出，人体的肥胖基因大概比猪或者是啮齿动物更加复杂，可能是不同染色体上基因共同作用的结果。

肥胖是现代优越生活的产物，适当减肥对人体健康是有好处的。但是有的人为了追求美，盲目减肥，则有害人体健康，甚至造成营养不良和各种疾病。

生活中不乏因减轻体重而损坏了自己的健康，或使健康状况更糟的现象，这是由于对减肥缺少正确的认识，归纳起来，对减肥的误解有以下几种：

(1) 认为凡是肥胖者都有资格减肥。这种理解并不正确。肥胖的原因很多，既有遗传性肥胖，内分泌失调的病态性肥胖，也有营养过剩性肥胖，心理性肥胖。内分泌失调的病态性肥胖，应先治病，病除才有资格减肥。否则，一味节食，增加运动量，会加重病情。

(2) 认为节食就是少吃东西。的确，对于营养过剩性肥胖者来说，减肥要控制食量，但主要是控制那些容易增加体重的食物，如糖类碳水化合物的巧克力、果酱、蜜饯等，油脂类的馅饼、香肠、牛油、拜种精制的肉类等。而对于纤维质类的碳水化合物，如圆白菜、菜花、芹菜、莴苣、菠菜、胡萝卜、茄子、蕃茄等可放心地吃，不拘数量。还有蛋白质类的兔肉、肝、腰子、肚、心等，也不必定量。在一日三餐的分配上，早、中餐可吃多些，晚餐适量控制。不论何物，不论何时，以少吃为标准的节食会损害身体。

(3) 为短期的剧烈运动达到的减肥效果沾沾自喜。减肥应采取缓慢渐进的方式。因为恋爱、赶时髦，或抓紧假日时间急于求成，没有恒心，减掉的体重很快会恢复。只有稳定而渐进的减肥计划，减去的体重才永久消失。

(4) 减肥何须求医。这种看法是导致盲目减肥、得不偿失的缘由，因为医生会告诉你该不该减肥，怎样减肥，还会提醒你哪些减肥方法对你是危险的。

公共汽车与“拥挤症”

现代城市人满为患，公共汽车拥挤不堪，空气很不好。汽车上的乘客常

常是五花八门，其中不乏患有传染病的病人。比如肝炎、结核、性病病人。汽车的扶手、座椅、扶杆上，常会有各种细菌和病毒。常坐公共汽车而又不注意自身防护的人，很容易在乘车时染病。有人做过统计：上海甲肝流行期间，80%的公共汽车扶杆上检测出乙型肝炎病毒。而某沿海开放城市的“公汽”座垫上，有20%左右检测出各种性病病菌和病毒。其中有疱疹病毒、人乳头瘤状病毒、阴虱、阴道滴虫等，尤其在人们穿着卑薄的夏季。所以，为了防止乘坐“公汽”时染病，最好上车后戴上薄纱手套，回家后用肥皂反复清洗，如不习惯也要牢记反复肥皂洗手后再触摸其它物品。夏季要穿着轻厚的双层针织内裤，每晚清洗外阴及内裤，可有效地防止感染性病。

拥挤也是人口稠密的城市一大特征。人们生活在这种环境中，会出现各种异常状态，情绪和疾病。在拥挤的状态中，人们不得不保持其某种特定的姿势，致使肌肉趋于紧张，骨骼不能伸展，甚至挤得喘不过气来，尤其是炎热的夏季挤车更是难受，因而人们经常会出现精神疲劳和头痛，全身酸痛，腰背强硬，肩颈牵板，下肢麻木，扭伤，肌肉发僵，头晕耳鸣，胸闷心悸等症状。此外，拥挤时人体代谢的热量积累起来，不易发散，使环境温度升高，可使空气中混杂不少细菌，病毒，容易传播流行性感、肝炎等传染性疾。拥挤还会使人产生紧迫的心理，而长期在拥挤环境下生活的人，由于高度的紧迫感，会使大脑皮质功能发生障碍，影响植物神经和内分泌功能，导致一系列躯体和内脏功能失调。根据医学心理学家统计，长期生活在拥挤状态中的城市人，患高血压、心脏病、神经衰弱和其他精神性疾病的比例，一般高于长期生活在环境相对平静，宽松自然的乡村人。城市拥挤综合症也是一种环境污染的危害，对人的身心健康造成一定影响，所以改善城市交通，保持人员的正常流序是现代化城市应认真解决的问题。

“现代文明病”ABC

随着人类物质文明和科学的发展，人们衣食住行等生活得到很大的改善，无论是吃的、用的、住的都有了飞速进步，不仅日趋现代化，电子化、化学化，而且越来越充足、越丰富多彩，是历史上任何时代所不可比拟的。放眼生活，一切都在变。就睡的床来说，就有十几种，供人享受，如太阳床、按摩床、水床、电子床、波浪床、席梦思床、音乐催眠床、调温床、防火床等。就用的来说，家用电器有电视机、电风扇、电饭锅、空调机、电子游戏机、电冰箱、电冰柜等，不仅丰富了人们物质文化生活，又方便了家务。就穿的来说，人们已不满足为了御寒的老观念，各种新潮服装纷纷问世，除古老的丝绸、布料衣服外，倍受青睐的还有化纤服、保健服、生态服、杀菌服、弹力服等。日本一家服装公司目前正在研究在染料中加入中草药，以便生产出一种有利于人们身体健康的纺织品。据报道，另一家纺织品公司也生产出一种以茶树的枝叶为主要原料、能杀菌的染料制成的睡衣、睡裤和内衣，以长期保持杀菌效用。我国上海一家纺织厂用“罗布麻”制成的衣服，具有降低血压、血脂的功能，目前已成国外市场上的抢手货。再如穿长筒弹力袜是现代流行装扮，它可以防下肢静脉曲张病。

但是，世界万物，有利就有弊。现代生活中电磁场、化妆品、塑料制品和尼绒服装等又给人们的健康带来有害的影响，有的可能引发一些不治之症，如“电视病”、“地毯病”、“居室综合病”等。据报道，上海某大学

两位学生，由于长期靠墙边睡，不觉患上不治的癌症。检查其原因是墙体建筑材料含有放射性的致癌物质。据北京一家医院说，青年人长期穿流行的裹得很紧的牛仔裤，影响生殖器和下肢的发育。诸如滥用化妆品对皮肤健康损害颇大。

现代文明病，常见的还有：

电视病在医院里大夫常常会遇到一些人头昏眼花、视力减退、食欲不振、消化不良、失眠多梦，甚至有颈椎综合病症。大夫们把这些症状集中起来通称为电视病。电视病的病因主要有几个方面：一是看电视的时间过长；二是迷恋电视节目会打乱饮食规律，造成植物神经功能紊乱，导致消化液分泌减少，引起食欲不振、消化不良等连锁反应；三是观看情节曲折、惊险节目会使人的情绪波动较大，破坏了神经和内分泌的正常调节；四是看电视姿势不良会引起或加重颈椎病。

风扇病从社会调查了解到，使用电扇过久的人，容易发生一系列不良症状，如头昏、头痛、疲乏无力、恶心、呕吐等，甚至出现血液循环障碍。这一系列的综合病症，医生们称它为“风扇病”或“风扇综合症”。

电话病电话是人们最常用的通讯工具，但是你可否想过，打电话与你的健康是息息相关的。因打电话而造成的疾病我们称它为“电话病”。电话病的来源主要是传播性的，带病者不论是拨号或是对话筒讲话都是制造传染的机会，一旦健康人使用了病人使用过的电话机，就有可能被传染，从目前调查的情况看，乙肝的传播元凶之一就是电话。

汽车综合症 第一，坐汽车也会发生疾病，汽车座位高度、靠背度常不符合人体生理要求及力学原理，致使坐车者膝关节、髋关节、脊柱，特别是颈椎不能保持自然的生理曲度，从而造成颈椎病。第二、汽车摇摆不定，马达有轰鸣声，人长时间处于这种动荡噪声的环境中，使大脑不能得到休息和调节，妨碍脑细胞正常的新陈代谢。第三、汽车遇险情，容易引起情绪紧张症、神经衰弱等。第四、汽车内空间小，乘客拥挤，加之小车密封性能都较好，空气相对地容易浑浊，故易感染呼吸系统疾病。微波病 微波辐射已成为看不见的公害。受微波的振动，可使体内组织细胞和体液中的电解质温度升高，产生高温反应，使各个器官受到损害。

电子游戏机病英国一家电视节目制作公司近日公布一项调查结果表明：42%的英国儿童患有电子游戏机“中毒症”。该公司从几千名儿童中选出年龄在13到15岁的儿童作为调查对象，结果有62名儿童被诊断为患有电子游戏机中毒症。时下，英国教师协会已在报刊上发表多篇文章，要求政府调查日本任天堂公司生产的电子游戏机可能对少年儿童的学业造成的负面影响。电冰箱病由于一种称作那而森氏的细菌在冰点以下繁殖，进入人体后，引起肠炎、腹痛和腹泻。长期食用电冰箱贮存食品的人，最宜引发此病。

电脑综合症 在西方一些发达国家中，有些长期从事电子计算机软件设计的科技人员，被淘汰或脱离本职工作后，对电脑怀有厌烦和恐惧心理。久而久之，心情压抑，神情沮丧，常有猜疑似的过敏性反应，医学界便将此称作“电脑综合症”。地毯过敏症 化纤地毯的主要原料为甲醛类化学物质，铺设这类地毯，人们长期接触到甲醛类化学物质以后，会引起鼻炎、哮喘等多种过敏症状。

嗜瘦型病 目前世界上大约有250万人患有此症，其中德国患者最多，有20多万人，患者中的大部分人为妙龄少女。据研究，这是由于少女刻意追

求身材苗条，过分节食引起的植物神经功能紊乱而致。

刻不容缓

随着人类社会的发展进步，我们生活的一切环境，空气、水、土壤、食物、学习环境、劳动环境和生活居住环境等都发生了巨大的变化。一方面人类在改造环境使之造福人类，另一方面由于过度使用资源和加速工业化等却使环境恶化。臭氧层的破坏、酸雨、化学污染、食品污染、吸烟等等就是人为破坏环境、影响健康的例子。人类现在已意识到环境保护的重要性，阻止环境恶化已刻不容缓。

酸雨、温室效应、臭氧层破坏、是一张最大的“黄牌”。日益严重的大气污染，使酸雨发生的频率越来越高、范围越来越大，已成为跨国界的公害。它损害人体健康、腐蚀建筑物和金属设备，使数万个湖泊酸化，鱼类减少或灭绝，污染土壤和地下水，破坏生态系统的功能和结构。温室效应和臭氧层破坏是人们最为关注的环境问题。全球变暖致使海平面升高之后，将有许多国家和地区被海水淹没，还会造成长期的干旱和尘暴，森林死亡，城市酷热难耐会使暴风、飓风、洪水、森林火灾、瘟疫和疾病蔓延更加频繁。由于臭氧层的破坏，“无形杀手”紫外线可以长驱直入。科学证实，大气中臭氧层每减少1%，照射在地面上的紫外线就增加2%，皮肤癌发生率将增加4%，臭氧层的破坏还会损害人的免疫系统，使白内障和呼吸道疾病增多，杀害海洋生物，阻止植物的叶茎生长。

在高度工业化的今天，居住环境的保护，不仅是生态理智，而且也是经济理智的要求。不保护空气、水域和土地，经济就失去了存在的基础，人类生存和健康就不堪设想。

1958年美国希金森医师曾指出，皮肤癌的产生70—80%与人类的环境有关。据报道，1978年，在美国由于阳光紫外线照射引起的皮肤癌有50万人。国内外对皮肤癌的危害都很重视。目前，环境致癌的主要因素有几方面：

紫外线辐射：美国环境局估计，如果臭氧层遭受破坏，紫外线辐射会增加皮肤癌的发生率。若大气中氯氟碳化合物每年增加100万吨，预计到2030年全球大气中臭氧水平将比1970年低6%，将会使皮肤癌发病率增加12—36%，由此可见，保护臭氧层已是十分重要的问题。

放射性污染：放射性污染物来源主要是铀矿开发排放的矿渣和矿坑水；核武器试验的沉降物；核废料循环的三废排放等。例如，铀矿工人因长期在矿区作业容易发生皮肤癌，这是由于氧的裂变产物 α 射线长期照射的结果。

化学致癌物质：多环芳香烃化合物是容易发生皮肤癌的主要化学物质。常见接触此类化合物的环境和职业有沥青、煤焦油、页岩油的提炼等。这些化学物质对皮肤长期刺激，也容易产生皮肤癌。

世界各国环境意识都在普遍提高，积极采取措施保护环境，改善环境。1983年底联合国批准成立了世界环境发展委员会，当时的挪威首相布伦特兰夫人任主席，对各国的环境与发展问题进行了广泛的调查，作了题为《我们共同的未来》的报告。

1987年9月16日，美国和其他23个国家及欧共同体在加拿大蒙特利尔市签署了著名的控制破坏大气臭氧层物品的协议。协议规定，签字国于1994年把本国氟氯烃的排放量控制在1987年水平以下。

1988年3月联合国环境规划署在肯尼亚首都内罗毕召开了特别会议，审议通过了《1990—1995年期间联合国全系统中期环境方案和环境规划署环境规划草案》。1989年1月10日北欧环境部长举行会议，讨论批准了新的北欧国家环境计划和防止海洋环境污染的行动计划。要求每个国家到1995年向海洋排放的污染物比1985年减少50%。一些国家争做东道主，邀请各国代表在本国召开国际环境会议。

西方国家的产品开发方向正在发生重大变化，“绿色”产品将成为90年代的主流。他们开始把“用户至上”转向“用户生态利益至上”。许多厂家开始控制自己对生态环境的不当之举，自觉减少包装重量，研制循环包装产品。欧洲也推出了无污染的“生态用品”。英、美、日本等国竞相开发出可分解（在上光下或生物作用下破碎或成粉末）的塑料包装和地膜，从而逐步解决令人困扰的塑料污染问题。

环境的危机实际上是人类自身的危机，严峻的现实迫使人们必须做出明智的选择，是持续发展还是自我毁灭？人们必须以清醒的头脑，科学的眼光来重新审视地球，审视自己，在这场生死攸关的挑战面前，创造光明的契机。

“裹病”析

最近，某报纸披露：一位青年大腿麻木，生殖器官疼痛，患者甚是恐慌，经医生诊断，得的是“裹病”。裹病者，即穿过紧的牛仔裤成病也。故无需吃药，松松裤腿就行了。

“裹病”，从古就有了，据说，隋唐之后，我国妇女就开始“裹脚”，好端端的一双脚，能跑能跳，用布条一裹，疼痛难忍，五趾变形，不能远足，不可负重，受孽终生。现在，裹脚病绝迹了，但又生出“裹腿”病、“裹屁股”病，虽然病症各异，但其原因却有酷似之处。

其一，古代“裹病”是迷信封建礼教所致；现代“裹病”，恐怕也有迷信的成分，不问国情不管体形，盲目学外，人穿亦穿，人裹亦裹，便是症结所在。芽衣戴帽，追求款式新颖，美观大方，无可非议，而且随着人民生活的改善，应该大力提倡。但穿着打扮，一定要有益于身心健康。一味追求线条美，把大腿裹得紧紧的，连穿上脱下都要劳人助一臂之力，这会影晌生理机能的生长发育，也不利于生产劳动和文体活动。岂不是自找苦吃吗！

其二，是对美的偏见。相传五代有个皇帝，好看小脚裹成三寸金莲才美。现在也有人认为把大腿、屁股裹得紧紧的，露出线条，才算美。追求人体的线条美，并不是坏事，我对牛仔裤也并无成见，况且它同裹脚也不可同日而语。但紧到让人受罪的地步，那就坏了。人体的美，应该是自然、健康的美。用“裹”来人为地改变体形，只能造成身体上的病态。

从“裹小脚”到“裹大腿”，这虽是偶然的巧合，但都是一种病态意识的反映。患了现代“裹病”的人，求医是必要的，以便了解“大腿麻木”的原因。但学点马克思主义人生观和美学观更要紧。

“穿衣戴帽各有所好”，不可强求，但必须有益于身心健康，符合社会道德准则，不能置身心健康和社会道德于不顾，去追求时髦和奇特，其结果不仅害了自己，也不利于社会道德文明建设。

“吃请”也算公害

逢年过节，我国民间有对亲朋好友的吃请习惯，这对增进友谊、交流感情增进身心健康是有益之举。但是，改革开放后，由于市场经济的发育和双轨制的存在，一股请吃风弥漫着城乡，而且越来越严重，大凡企事业单位，每天都有请吃的，有的是抹桌不干，我的一个战友在某中等城市当银行行长，他说一个月就有二十天被请吃，他说：“酒肉穿肠过，政策就放宽，不吃白不吃。”吃请回去，感到胃难受，但第二天又不得不去吃请。自然高血压、心脏病就染上身了。这是在改革开放的形势下，出现的不良生活方式和习惯。有人曰之为“口福”，其实是一种“公害”。

由于时下请得越来越玄乎，吃的越来越昂贵，其危害不仅败坏了社会风气，挥霍了国家钱财，损害了干群和党群关系，而且对个人身心健康有百害而无一利。从食膳结构和营养学来看，因为吃请的都是高精尖的菜肴，即所谓山珍海味、鱼翅熊掌、精米精面。吃的都是高蛋白、高脂肪、高热量、高价格的，而对大众化的青菜、萝卜、薯类、豆类等粗食不屑一顾。殊不知，高价的并不一定是高营养的，如鱼翅所含的蛋白质中就无色氨酸，其营养价值还不如大豆。实际上“三高”膳食已是发达国家中多种富贵病如心血管病、糖尿病等的罪魁祸首。求精厌粗的另一后果是大大减少了纤维素的摄入量。欧美国家每人平均摄入的纤维素量为非洲农民的六分之一，其结肠癌的发病率则为非洲农民的十多倍，这说明大量存在于蔬菜、薯类、豆类等粗食中的纤维素，对防止结肠癌有重要作用。至于过分精细的加工烹调，虽可使人获得感官上的满足，却因此而丢失了大量营养素，特别是日族维生素，维生素C，结果也是得不偿失。因此有人提出当前应更加重视“食不厌粗”，是颇有见地的。

由此可见，吃要讲究科学，就要实行平衡膳食，做到全面而有效地摄取各种营养素。这对注重吃的美学和口感享受的美食家们来说可能难以接受，花天酒地的吃请不是“口福”，而是“口祸”，也并不美，真善美本是统一的。只有能够真正产生完善的营养效果的才是美的。从这个意义上说，吃的科学与吃的美学该是并行不悖，相辅相成的，吃请对身体健康十分有害。关于吃请的打油诗，在社会上流传很多，我记得两句是“吃坏了肠吃坏了胃，吃得两口背靠背”。真是可悲，既吃坏了风气，也吃坏了身体，可以说是社会一大“公害”。劝那些贪“口福”的人应悬崖勒马。

“久坐待毙”云云

随着生活水平的提高和工作条件的改善，给人们带来了越来越多的坐着工作的机会。一般还认为，坐着比站着或躺着要舒适得多，于是百坐不厌，其实长时间坐而不动，那简直等于“坐以待毙”。久而久之，不仅会给您带来循环系统和神经系统不适，也带来不可估量的危害。

心血管疾患：人体活动量减少是导致动脉硬化、高血脂、高血压的原因之一。久坐由于胸部得不到充分的扩张，会使胸廓狭窄，心肺的正常功能日益减慢，造成心血管疾病的隐患，严重的还可导致动脉栓塞、心律不齐、心绞痛。

消化系统疾病，由于坐着时重量下压于脊椎骨底部，使腹部肌肉松弛，腹腔血液供应减少，胃肠蠕动减慢，平滑肌变得软弱，各种消化液的分泌也

少，可导致消化系统的功能减退，食欲不振，腹胀便秘，胃下垂等。

运动系统疾患：由于骨与骨之间的粘液是依靠运动产生的，坐着时活动减少，粘液减量使骨骼易于磨损而导致病变。其次，坐着时由于血液循环减慢，又兼全身压力承受面分布不均匀，对肌肉供氧不足，这样可引起肌肉僵硬、酸痛、甚至萎缩。因此，腰酸背痛便成为家常便饭。

精神症状：正常人脑所消耗的氧之全身需要量的 1/4，脑力劳动者更高，经常久坐工作的人，由于头处于前屈位，颈部血管轻度屈曲或受压，会使流向脑部的血流受到限制。脑血流量的减少，会造成大脑的氧和营养物质供应不足，时间长了就会引起人的精神压抑，终日无精打采，倦怠无力，出现头痛、头晕、失眠、脖子僵直、记忆力减退等神经症状。

致癌：人体的免疫细胞是随着活动量的增加而增加的，久坐不动无疑可导致体内免疫功能下降，免疫细胞数量减少，易受形形色色的肿瘤细胞侵袭，而成为致癌原因之一，久坐肠蠕动减退，粪便在肠道滞留，致癌因子过多过久接触肠粘膜，容易发生结肠癌。

静脉曲张：久坐不动血液循环不良，静脉血流受阻，加之地心引力作用，血液郁于下肢，可致下肢静脉曲张、下肢溃疡；郁于直肠附近的痔脉丛是形成痔疮的重要原因；郁于盆腔可引起盆腔炎、白带过多、痛经等妇科疾病和前列腺疾患。

疖肿：久坐臀部肌肉受压，局部血液循环不畅，会阴部蒸发散热不良，在皮肤清洁欠佳时，常会发生臀部疖肿、股癣，严重时还会发生脓肿、肛瘘。所以长期坐着工作的人一定要加强室外运动。这对于防病健身有着重要的意义。

第五篇 神疗妙治

传统的神效疗法

生老病死，是自然规律。但人类为了祛病延年，除了求医吃药外，还从实践中创造出了各种防病抗病和自我保健的方法。人体的疾病多得数不胜数，有的需要求医住院、吃药，有的不打针、不吃药、不住院，就可以把病治好。祖国民间疗法对某些种疾病确有神奇的疗效，并对人的心理有很大调节作用。这些疗法不仅简便易行、安全经济、无副作用，而且能使预防和治理相结合。有些现代疗法不仅科学水平高，而且效果也好，具有神奇的功能。正确运用这些疗法，对于强身健体，延年益寿具有重要意义。

1、熏吸疗法

熏吸疗法是宋世琦医师，继承发扬祖国传统医学遗产，融会西医科学，开展对肿瘤、偏瘫、帕金森氏病等疑难病症的临床医疗的一种新方法，是中医药界的一支新葩，是针对某些疾病所采用的一种独特、新颖、有效的中西医结合药物治疗的手段。其主要方法是，将若干味经过特殊加工、提炼、精制的中草药，放入密闭的金属容器内，通过高温加热升华为细微的药物颗粒，让患者通过口、鼻吸入肺中，由肺毛细血管吸入肺静脉血液到达心脏，再舒布全身发生疗效。

北京静电设备厂青年女工李绍华，因患“淋巴瘤”，到多家医院治疗，均无明显疗效。经宋世琦大夫用“熏吸疗法”为其治疗，4次用药后症状缓

解，经拍片检查，肺部病灶缩小 4/5，体重也增加了 7.5 公斤，身体有明显好转，8 次用药后复查，病灶部位阴影全部消失。现在，李绍华已是一个健康的女工，她结了婚，并生了一个健康的男孩。

在诊室里，一位因患脑血栓导致半身不遂的某部离休干部刘桂文，激动地对记者说：“我 1987 年患病后，长期卧床，几次治疗，效果不理想。去年底经人介绍来此治疗，经过几个疗程，如今我已能拄杖独行 100 多米了。”说完，这位老人又高高地抬起胳膊兴奋他说：“以前它只能吊在腰间，是宋大夫用‘熏吸疗法’救了我。”

2、外治疗法

在我国民间流传不少内病外治的方法。如“药衣疗法”、“药被疗法”、“药榻疗法”、“香佩疗法”、“药枕疗法”及“药袋疗法”等，这些疗法，在古籍《山海经》、《楚辞》及著名医药学专著《中藏经》、《时后备急方》、《本草纲目》、《外科大成》及《理论骈文》等有关论述中，均可概见端倪。

中国老年报载咸阳保健品厂厂长及抗衰老研究所所长来辉武创造发明的“505 神功元气袋”，以内装天然中药粉，紧贴神阙穴（即肚脐处），裹腹治疗内、妇、儿科等多种疾病，简便价廉，饮誉海内外，是发展我国传统民间疗法的一朵奇葩。本疗法对胃肠功能紊乱的治愈率可达 78%，对慢性腹泻、萎缩性胃炎、溃疡性结肠炎等也有很好的效果。本疗法对痛经和月经不调的效果可达 90%；对失眠、腰肌劳损、低血压、阳痿、遗尿等也有较好的疗效。咸阳市卫生防疫站等单位验证，进一步说明对乙状结肠镜证实之慢性肠炎脾肾阳虚泄泻效果尤为突出，认为该方具有温肾助阳、温中散寒、调畅气机的作用。

又如秦龙牌神枕。此神枕系国家星火计划项目，是根据古籍记载的汉武帝御用神枕秘方，应用现代医学科技成果研制而成的。该枕对头痛、头晕、健忘失眠、耳鸣眼花、咳痰气喘、高血压等症均有显著疗效，曾荣获全国星火计划成果银奖。

据古籍记载，神枕方是汉武帝东巡时，在泰山脚下得自一位老农。老农说，他在“八十五岁时，衰老垂死，头白齿豁，有道士者教臣服枣饮水绝谷，并作神枕法”。“臣行之转少，白发返黑，随齿复生，日行三百里，臣今年一百八十矣”。“武帝观其颜壮，常如五十许人”。

又载：此枕气味芬芳，经常枕用，可以避除各种邪气。汉武帝用后：“枕之百日，面有光泽。枕之一年，体内诸症一一皆愈，身尽香气。枕之四年，白发返黑，齿落复生，耳聪目明。”

神枕投放市场以来，受到广大海内外患者喜爱，正如《人民日报》、《光明日报》、《经济日报》等报刊报道：“秦龙牌神枕是中国医药宝库中的明珠”、“是传统医学与现代科技之结晶”。

3、蜂蜡疗法

蜂蜡疗法在我国历史悠久？利用芳香的蜂蜡作为温热介质，而使蜂蜡中的诸因子传至机体病灶部位，达到治病目的的称为蜂蜡疗法。蜂蜡疗法简便易行，适应病种多，效果明显，且适宜自我治疗。

蜂蜡是蜜蜂分泌的一种固体脂质，这是一种非常复杂的物质，已知蜂蜡含有 15 种化学成份。古俄罗斯手抄医书中指出：蜂蜡能使人体组织柔软、温暖并再生，能减轻各种痛楚，它还能医治疮疖，并使静脉和伤口软化。著名的荷兰解剖学家路易什，用蜂蜡充填血管和组织，使这些组织不至于

腐坏。我国古代也常常用蜂蜡治疗多种疾病，例如狼疮等。

蜂蜡疗法影响机体的代谢过程，疗后皮肤血管明显扩张充血，排汗增强，致使局部新陈代谢活跃，营养改善，组织通透性增高，再生修复过程激活，网状内皮系统功能加强。因为蜂蜡具有止痛、活血化腐的作用，并有助于炎症的消失。

蜂蜡治疗的适应范围：肌炎、肌肉、肌腱和韧带的急性扭挫伤，术后粘连、腰肌劳损、神经血管性头痛、神经痛、神经炎、神经性皮炎、肩周炎、胃及十二指肠溃疡，慢性疾病例如：肝炎、胆囊炎、鼻炎、盆腔炎、胃肠炎、湿疹、关节疾病如强直挛缩等等。

蜂蜡治疗的具体方法是：将蜂蜡隔水加温融化，用大号的注射器，把蜡液注满塑料袋容积的三分之二，排出空气后封口。治疗时将蜡袋放入热水中使袋内蜂蜡融化成液态，然后将蜡袋用毛巾裹置所需治疗的部位，敷1小时左右。应该注意的是：急性感染性疾病不适宜用此疗法。

4、刮痧疗法

刮痧是我国民间流传了千百年的治疗疾病的一种简易方法，在医疗设施缺乏的广大农村更是家喻户晓。由于这种疗法显得很“土”，一直未能引起现代医学界的重视。台胞吕季儒教授在福建中医学院举办1991年度海峡两岸中医药学术研讨会上介绍他20多年对刮痧疗法的研究及临床验证的成果时，却引起了与会者的浓厚兴趣。

——一位80多岁腰弯如弓的老婆婆，经过片刻的刮痧治疗，竟神奇地伸直了腰板；

——一位约50岁的阿婶，患肩周炎，左手多年举不起来。接受20分钟的刮疗后，就高高地举起了左手；

——高血压患者25例，不服用任何降压药，仅用刮痧疗法便使血压明显下降；

——刮痧配合排毒，拔火罐，可消除妊娠纹，使产后妇女松软下垂的腹部恢复如初；

……吕教授的临床验证表明，刮痧对多种疾病有疗效。

民间的刮痧方法，一般是用铜钱或银元蘸上麻油，或用汤匙蘸酒、水及油脂，或用老姜在人体皮肤表面反复刮拭，直至出现红色痧血为止，使病症得以解除。民间的刮痧对于中暑以及因风寒邪气侵入肌体而引起的头晕、胸闷、恶心、肢体麻痹等症确有手到病除的疗效。

吕教授的刮痧疗法为什么远比民间的刮痧具有更广泛、更神奇的疗效呢？

吕教授把人体比喻为一棵树，同样需要除虫（排毒）、浇水（补氧）和施肥（调理）。他认为，刮痧的作用就在于调血行气，疏通经络，活血祛瘀，把阻经滞络的病原呈现于体表，使病变器官、细胞得到营养和氧气的补充而发生活化，从而恢复人体自身的愈病能力。

他以中医传统的经穴学说为指导，对民间传统的刮痧方法进行发掘、整理与提高，创立循经走穴的科学刮痧疗法，赋予刮痧这一古老的民间疗法以现代医学的新生命。

他研制成功具有凉血作用的水牛角“活血宝玉”（刮痧板），以取代民间沿用了千百年的铜钱、银元或汤匙等刮痧工具。

他研制成功具有润滑、消毒与疏经通络作用的“活血乳”取代民间习用

的麻油、水、酒和油脂。

吕教授从 1988 年开始公开刮痧疗法的研究成果并大力推广之。三年来，他培训的学员在台湾岛内有 5000 多人，在大陆西安市有 829 人，在马来西亚有 1000 多人。在上述三个地区先后兴起“刮痧热”。

“自己的健康，要靠自己维护。”吕季儒教授说，刮痧是一种有病治病、无病防病的法宝，简便易学（哪有痛，就刮哪里，由上而下，由内而外），无副作用，无时间限制，适用于男女老少。他说，如果把人体内的病痛比作“垃圾”，那么刮痧就是刮光“垃圾”的好方法。此外，它还具有减肥与美容的功效，至为神奇。

5、暗示疗法

古代医药学家王焘曾著《外台秘要》，记述一种治疗疣赘（俗称瘰子）的方法：在桌上铺一张纸，医生用笔点一下瘰子。点一下纸，边点边说：“纸烂了，瘰子也就散了”，久之瘰子就掉了。古时，还有的在长瘰子的部位，画只小鸟，长嘴对着瘰子，意指鸟啄食瘰子。由于这些方法带有神秘色彩，往往被人们斥为迷信。

在欧洲，直至 1888 年法国医生 BONZONR 氏才开始采用类似疗法，Bloch 氏还主张先用语言暗示病人；这种病是可以治好的，然后在长瘰子的部位涂上红药水，或皮下注射盐水，在配合模拟的 X 光照射，结果，80% 的病人痊愈。

有的人手脚、脸部长满了瘰子，只要去掉其中一个较大的“母瘰”，其它瘰子就会不治自消。有的年青人脸上长满了扁平瘰，多方求治无效，有威信的医生只给他一些“淀粉”配制的“新药”，一至两个月后就全发红、高突而脱落。据观察大约有 30—40% 的病人可以治愈。这种疗法，医学上称之为“暗示疗法”。

为什么不用药物就能治好这些病呢？现代医学有各种不同的解释。一般认为是人体免疫功能在起作用。因为医生对病人的大脑进行暗示，可以使人体产生“免疫兴奋”，病人体内细胞免疫作用与干扰素，疣赘特异的抗体相继产生，抵制了疣赘病毒的繁殖，破坏疣组织，使疣赘脱落。经过多次暗示，有些即将脱落的疣赘周围发红，疣赘较前更加隆起，这就是免疫学上所谓抗原和抗体发生反应的表现。

目前治疗疣赘的方法很多，都有一定疗效，其中一部分是药物直接作用，但暗示作用是不容忽视的。这种方法简便、易行，对一些顽固难治的病例，有时可取得满意效果。暗示法并不万能，也不能包医百病。它的实质是发挥机体主观能动性，对某些内科疾患，如瘰病等也有较好的作用。

6、热熨疗法

热熨疗法系中医外治之一，它采用一些普通而又具有保温或药用功效的食物，通过加热熨烫一定的部位，以凭借热感传入机体内部或渗入皮下，刺激有关部位，从而达到治疗的目的。

醋熨疗法。先将食盐炒热，再加入预先研细的香附末 30 克，然后加陈醋适量炒匀，装入布袋热熨手心、足心、腹部等处，每次 15 分钟左右。此法适治寒温气痛、腹胀、淤血肿块等症。

葱熨疗法：先将盐炒爆，再放入适量切好的大葱丝炒 2 分钟，然后一并装入布袋内，以熨烫背部、颈部、前额等部位，每次 10—15 分钟。此法适治风寒感冒，背凉及偏瘫、痰多气喘等症。

蛋熨疗法：取鸡蛋或鸭蛋一只，入水内加热，待蛋熟趁热置腹部、背部、四肢等处作来回快速滚动，每次 10 分钟以上。此法适治腹泻虚脱、伤风感冒、寒温腹痛及四肢厥冷等症。

7、灸三里疗法

据传，灸三里而健身之法系唐代鉴真大和尚始传日本。艾灸足三里以健身益寿的资料，散见于民间及不少文章中，唐代医学家、养生学者孙思邈的名著《千金要方》就有关于灸三里而养生益寿的记载。孙思邈本人就善于以灸法健身，故百岁高龄，仍身体健康，精神焕发，翻山越岭，治疾于民间。

据日本《帝国文库》记载：元保十五年九月十一日，在永代桥的模架竣工仪式上，要推选九位长春老人从桥上通过。最先通过的是三河水泉村平民百姓满平及其一家的六位长寿老人。其中满平 242 岁，满平之妻 221 岁，满平之子万吉 196 岁，万吉之妻 193 岁，万吉之子 151 岁，万吉儿媳 138 岁。对此长寿之家，人们十分惊异，纷纷询问：“汝有何求，能长生若是邪？”满平回答说：“惟有祖传三里灸耳！”一言道出了一家长寿之法。

满平一家的灸法在于阴历每月各旬一至八日以艾柱灸左右足三里，每次灸八至十一壮不等，早晚各灸一次，九、十两日停息。这种方法较为繁琐。现在可直接用艾条点燃一端，对准足三里，间隔适当距离而灸之，使局部有热感而无灼痛，至皮肤潮红为度。每日早晚对左右足三里各灸一次，每次 5—10 分钟即可。

足三里是阴阳胃就要穴，位于外膝眼下四横指，胫骨外一指处。其功用不仅主治消化系统及腰、腿部多种疾病，还具有健脾胃，抗衰老作用。祖国医学认为：脾与胃同居中焦，乃后天之本，气血生化之源。脾胃健旺，则纳谷、消磨、运化正常，因而气血滋生有源，五脏六腑、四肢百骸得以充养。近年来，许多科学实践证明，艾灸足三里可提高人体白细胞的吞噬能力，促进各种特异性和非特异性抗体的产生，增强抗病能力；可使人体产生双向调节作用，使生理功能处于最佳状态，如使高血压降低，低血压升高；胃弛缓加强收缩，胃紧张趋于弛缓，还能解除幽门痉挛，对心律、血糖、血小板异常变正常均有特殊作用，还可促进疾病康复。

最近我国也采用“针刺法”与“行为规范化疗法”来治糖尿病，有新的突破。

目前，国内外对于糖尿病的治疗有控制饮食、口服降血糖药、注射胰岛素以及胰岛、胰腺移植等方法，这些方法虽初期有效，但二到三年后效果就不会令人满意了，有的对肝、肾有损坏，有的不易推广。

北京军区中西医结合糖尿病研治所所长邵善庭带领医务人员进行了大量的研究，采用针灸配合治疗仪这一独特方法使患者病情达到稳定，同时配以邵善庭医生总结的“行为规范化”疗法，使得病人能进行自身调整，保证病情长期稳定，预防和延缓并发症的出现。此疗法从饮食量、药量、情绪、活动量四个方面对病人做出具体规定，使患者根据自己的情况在医生指导下进行自身治疗，从而达到稳定病情，控制血糖的目的。他们创造性地利用针刺特定穴位后输入 SHS-03 型治疗仪发出的信息这一防特方法，解除了大量患者的痛苦。经临床检验和各大医院专家的鉴定，认为该疗法属国内首创、疗效突出，为国内先进水平，国外还无这方面的报道。“针刺法”与“行为规范化疗法”为糖尿病的治疗开辟了新途径，对治疗医学的发展有很大的理论意义和实际意义。

台湾中国医药学院附属医院医生姜润次，以“一针透三区”，的头皮针，治好了无数的中风患者及毫无知觉的植物人。

姜润次头皮针的最大特点是“一针透三区”，也就是一根头皮针可达到穿透运动区、感觉区及舞蹈震颤区的功效，所以一次最多只使用五针。因车祸成为植物人的一女中学生，在他的针灸下恢复了意识，不久将重新背起书包上学。因溺水而被某些医院宣判脑死的一患者，也是在姜润次的针灸后逐渐恢复正常。

姜润次说，在中医典籍中，虽没有以针灸治愈中风或植物人的记载，但属有“头为精明之府”及“五脏六腑之气皆上注于头”之说，所以只要针灸得宜，他相信一定能运行气血、调和阴阳，达到疏通经络之效。

8、摩磁疗法

摩磁疗法集刮、揉、点、按摩、磁疗于一身，祛除病痛立见奇效。用摩磁刮摩手掌、脚掌、脊背，可使人拥有强健的内脏和健美的体魄，防止衰老。人老先老脚，而人体脚部的衰老又主要表现在表皮细胞的死亡与脱落，从而出现大量的脚皴，这是人体开始衰老的信号。每晚睡前温水洗脚后用摩磁对脚部进行刮摩，只需一个月，您就会发现脚皴消失，会使你脚掌轻松，步态有力。坚持三个月可使60岁老人具有年轻人轻快的步履。腿脚发凉，抬不起脚，三天可见效。另外，千万不要忘记刮摩足三里和涌泉穴，它们为人体长寿穴。

俗话说：手掌接股，十指连心，根据手掌肤色纹理的变化判断疾病，是很有道理的，反过来对手部的穴位及神经点进行恰当的刺激按摩，能健胃，壮胃，壮脾，强肾，增强生理功能。会使你身体康复，浑身充满活力。

用摩磁刮摩经络穴位，有增强微循环，舒筋活血，祛痛化瘀，壮骨强身，安神健体的作用。对各种神经痛、关节炎、腰腿痛、气管炎、高血压、腱鞘炎、肩周炎、腮腺炎以及心、肝、脾、胃、肾等各种内脏功能失调，均有显著治疗效果和保健作用。对胆肾结石有特效，本品别名“胆石消”。

摩磁发明人，为中医世家，推出奇效秘方，百试百验；对阳萎，早痿、高血压，胆肾结石有疗效，减肥更妙。用摩磁刮摩腹部刺激腹肌运动，消耗脂肪，被称为不动的运动。

晚上睡觉，在枕头下摆块磁铁，能使你第二天精力充沛。根据精神病专家菲尔巴特过去6年在3000人身上做的试验，证实磁铁对疼痛具有疗效，有助于解除粘液囊炎、重度关节炎和头痛带来的痛苦，甚至还具备抗感染和抗老化的功能。

菲尔巴特表示，磁铁之所以有非凡的疗效，是因为它能刺激分泌一种控制免疫系统和呼吸系统的内分泌。近10多年来，国内外对磁疗都很重视，我国理疗界创造的磁穴疗法更是独树一帜。虽然目前对磁疗的确切作用机理尚不十分清楚，但大量的临床实践证明：磁疗具有消炎、止痛、消肿、降压、平喘，止咳、止泻等作用。因其安全简便，无副作用，已广泛应用于临床各科。国内许多医疗器械厂家也根据治疗目的的不同生产出多种磁疗器械，方便患者选用，如腰腿痛有磁疗腰带；高血压病有磁疗手表；神经衰弱者有磁疗枕芯；乳腺小叶增生症的磁疗胸罩；以及磁疗护膝、磁疗背心等等。众多的磁疗器械不同程度地解除了许多患者的痛苦，深受人们的欢迎。针对你的病情，选用磁疗是适宜的。

临床发现：对急性疼痛（急性腰扭伤），磁疗1次止痛时间约6—10小

时，每日治疗 2—3 次即可，若你所患的是慢性疼痛，长期使用磁疗腰带亦无妨碍，若懂得一点中医经络理论，采取磁穴疗法也许能提高疗效。

9、喷酒速效疗法

在中华百艳博览会上，有这么一个角落，发生了这样的故事：

一位从摩托车上摔下来的小伙子，被抬了过来，不到 20 分钟，竟又能笑嘻嘻地骑车走了；另一位美籍同胞因落枕而痛苦不堪，可十多分钟后，他的脖子就转动自如，就像落枕从没发生过一样。这就是按摩师吴冬青先生创造的奇迹。

吴冬青的按摩术以速效称绝。15 分钟即可使病人的疼痛消失，其灵验之源在于奇法——喷酒。吴冬青含口烈酒，提一股丹田之气，将酒喷在病人患处，使得皮肤上的毛孔骤然开张，酒气侵入，然后揉按相应穴位，按摩手法借助酒力，即能很快达到较好的治疗效果。

吴冬青是蒙古族人，自幼随祖母学习按摩，创造了这一“喷酒速效疗法”。这种按摩法，不仅能治疗外伤，还可治疗内伤以及归科、儿科等常见病和疑难病症。

10、尿疗

尿疗不仅在我国古代民间流传，在国外也有流传。最近在台湾流行很广。尿液尽管是人体的排泄物，却含有尿素、肌酸酐、尿酸、电解质及不少微量激素。许多专家认为健康人尿经过肾脏过滤，比血液还干净，刚排出的尿一点也不臭，一段时间后被空气中的细菌污染才产生臭味。

人尿有多种疗效。印度教义上载有 107 种用尿治病的民间药方。我国李时珍《本草纲目》例举了人尿可治“头痛至极”、“热痛咽痛”、“金疮中风”及外伤、蛇咬等 40 多种病症。日本冲绳等地自古以来就有自尿自饮的习惯。

人类从尿中提取了不少良药。我国上海崇明县卫生院一医师，用 10 岁以下童子尿蒸发结晶，制成“532”粉，治外伤的疗效优于三七。日本专家从尿中提取 P—100 白血球增殖因子，用于各种白血球减少的病症，疗效显著。国外一些科研机构目前正试图从癌症患者尿中分离癌病毒抗原，以制取防癌疫苗。从男性尿中提取的尿激酶。目前广泛用于治疗缺血性中风、脑溢血、急性心肌梗塞、风湿性关节炎等。从孕妇尿中提取的人绒毛膜促性腺激素（HCG），具有显著的补阴壮阳功能，既可用于早期妊娠诊断，又用于对性功能衰退、不育、发育不全、习惯性流产、严重子宫出血等症的治疗。HCG 畅销国际市场，价值为黄金的 10 倍。从绝经期妇女尿中提取的 HMC 更比 HCG 贵 10 倍。

纽约《侨报》6 月 12 日报道一位日本医师到台湾宣扬尿疗法，在台南、高雄演讲，一下子引起轰动，初时只那些患慢性病和癌症的病人；抱着姑且一试的心态去尝试喝尿，部分人饮过之后感觉有效，于是向新友推荐。最近，一班饮尿人士在高雄成立一个联谊中心，互相交流饮尿心得，并且设立电话咨询热线。另外，台湾出版社争相翻译日本有关尿疗法的书籍，据称这类书目前已卖出 20 万本。台湾人称饮尿的一群为“喝尿族”，喝尿族的成员以知识分子、政界人士、公务员占多数，除了少部分人因为顽疾缠身，视饮尿为食药，其他人大都是身体正常，他们将尿液当作“补品”，认为常饮有助强身健体，达到延年益寿。喝尿族又引经据典，指中国古代医药秘方中早有“童子尿”的理论，对于医学界人士批评饮尿缺乏科学论据，喝尿族大多不予驳

斥，我行我素。对喝尿族来说，尿液中的“上品”应该是早晨的第一泡。白领喝尿族早上回到公司，第一件事就是去厕所，然后用玻璃杯装着一大杯橙橙黄黄的尿回到办公室，大家一起举杯饮尽。部分人更有将第一泡尿来漱口、洗面。由于饮尿族相信喝尿可以减慢皮肤衰老，一些年轻的妇女闻说为筑心动，用尿代替洁面霜、洗发水一类人工化妆品，希望达到美容效果。

许多专家预言，以尿为原料的“超级饮料”可能于21世纪盛行于世。

食疗集锦

外国人对中国的食疗越来越重视，欧美国家进行科学研究，了解中国草药的功效，其中还专门研究食物对头脑和情绪的影响，美国和西德研究中国人爱吃的白果，发现银杏树的叶有高浓度的生物黄酮类，这种物质促进血液流入脑部，所以，中国人认为某些食物增进记忆力未尝没有道理。新墨西哥州大学的医药教授佐治舒华兹研究食疗，还著书立说，倡言“食物的力量”。来自澳大利亚、美国、英国和新西兰的200余名营养学家、病理学家和医学专家在悉尼举行了一次“营养与疾病防治”的学术讨论会，与会专家发表了不少有关食物的营养价值和医疗价值的论文，同时也提出了一个日趋尖锐，而又被人们所忽视的问题：人们一方面对昂贵的医疗保健费用越来越感到不堪承受，另一方面对只需对饮食习惯作改变，并在日常饮食中确保摄取一定量的营养素即可防治疾病的简单做法不予重视。

澳大利亚著名生物医学家罗伯特·布伊斯特在会上发表一篇题为《营养对心脏病预防的作用》的论文中说，虽然人们已认识到用高温下的动物油煎烤食物时所产生的亚油酸过氧化氢物，有损于血管，但是，人们似乎还不甚了解，西方人普遍爱吃的、用植物油炸的鱼片和土豆条同样是预防心脏病的大忌。与会专家在谈到“营养疗法”的问题时，较为一致的看法是，“维生素”将成为预防疾病“最简便、最有效和最廉价的手段之一”。

我国唐代大诗人白居易就竭力推崇食疗。白居易是世人皆知的乐天派，在养生方面，他笑那些求仙拜佛的昏庸之辈。白居易认为，长春之道在于养生，养生之本在于饮食，世上绝没有长生不老之药。更没有白日升天的神仙。他对秦皇、汉武贪生怕死，欲求仙不死的作法进行过尖锐的批判和嘲讽。

有些疾病的发生与吃饭饮水关系很大，也有些疾病，不必服药，只要注意饮食就可以控制。比如：

偏头痛：经研究与大脑中镁离子含量有关，可食用深绿色蔬菜、坚果、水果和某些植物的种子。这些食物中含有丰富的镁，可以预防和减轻偏头痛。

肝癌：根据我国南方大规模人群调查，凡在有饮用不洁沟、塘水习惯的地方，肝癌的发病率和死亡率都上升，而改为饮用清洁开水后，人群中肝癌的发病率和死亡率就处于停滞状态并开始下降。

糖尿病：日本一专家最近提出了降血尿生化检查，还可分析受检人的饮食行为，预测糖尿病。下列指标中，如有五项，就有患病危险。即 常集体吃饭； 常参加宴会和熬夜； 有吃夜宵习惯； 爱吃零食； 爱吃甜食和脂肪多的食品； 进餐时喜欢饮酒和饮其它饮料； 不喜欢吃蔬菜。如有上述习惯的人，要赶快纠正，同时要及时检查。

儿童单纯性肥胖：经过大规模流行病学调查和配对研究，发现导致肥胖的最主要原因是遗传因素和饮食习惯。尤其是在孩子1岁以内和3至5岁这

两个阶段，只要纠正孩子吃饭速度过快和吃饱了还想吃的习惯，就可预防单纯性肥胖。

婴儿疼痛：在给小婴儿打针、抽血等等之前，给他们喝上两毫升蔗糖水或让他们吮吸浸过糖水的奶头，就可缓解婴儿的紧张和疼痛。

古人云：“食味和调，百病不生”。“美饮食，养胃气”，“食能以时，身必无灾”。

食疗在我国种类颇多，尤其粥疗更为普遍，对慢性病人，更为适合。

慢性病患者，长期吃药打针，苦衷难言。粥疗不仅易于消化，而且是一种食补。略择几例如下。

“免疫粥”：即大枣煮粥，服时加点蜜糖，用于健脾固胃。古代道家方药以枣为“佳饵”。现代分子生物学研究发现大枣中含有 CAMP（它升高时，细胞免疫性能便增强）。皮肤上常出现“紫癜”者服此有益。加些带红衣的花生米，对血小板减少性紫癜的治疗有辅助作用。大枣加桂圆煮粥，可补益气血，常服者说，此粥有“力胜参耆”的作用。李老医师更是由临床应用经验而美其名曰“代参粥”，因为“野参价昂，圆参力薄”，不如喝大枣粥为善，加小麦煮粥，放一些甘草粉（调味），常服对更年期内分泌紊乱引起的神经官能症有良效。加莲子（有芯）煮粥，可治心烦失眠。加生姜煮粥，可调和胃气，常服对胃神经官能症有益。

“冠心病粥”：寻常百粥加山楂酱、菊花晶、金银花露各一匙。常服对高脂、冠心病有益。

“神仙粥”：春季多感冒，可用此粥防治。糯米二两，生姜五大片，带须葱白五至七根，米醋小半盏，煮粥热服，盖被睡卧避风出汗。

“优生粥”：（即八珍粥）莲子（去芯）。南黄实、米仁、白扁豆、淮山药、茯苓各 30 克，糯米、粳米各半斤，均炒黄研粉，装入玻璃瓶保存。服时取粉一二匙。加适量糖及开水冲服。此粥有益于婴、幼儿的发育。

常言道：“良药苦口利于病。”可上述的“粥”却是良药可口利于病。“粥疗”方便，无副作用，用不着把许多宝贵光阴泡在医院里候诊、候药了，诸位“药罐头”，何乐而不为呢？

夏季气候闷热，各种疾病易于流行。在炎炎夏日里，若适当选用中药煮粥食用，既简单方便，又经济实用，对于预防中暑、减少疾病发生，必定会收到意想不到的效果。

扁豆粥，取生白扁豆 50 克捣碎，冷水浸泡半天，与粳米 100 克同煮为粥食用。能健脾养胃、化温解暑，可用于夏季感受暑湿引起的身倦无力、胸闷食少、头重心烦、呕吐腹泻等症。

赤小豆粥，取赤小豆 100 克、粳米 150 克（若无粳米可用大米代替），共煮为粥，能清热利湿、解毒消肿，可治疗热疔疮毒、小便短赤、水肿胀满等症。

绿豆粥，取绿豆 50 克、粳米 100 克煮粥，粥将成时加入西瓜瓢 1000 克、冰糖适量，再煮至粥熟。宜于酷暑食用，能清热解暑、健脾开胃，可治疗暑热伤津、口渴欲饮、胸闷食少、发热等症，也可预防和治疗中暑。

马齿苋粥，取鲜马齿苋 100 克洗净切碎，与粳米 150 克同煮为粥，加入调味品适量。能清热解毒，凉血消肿，可治疗痈肿疮疖、痢疾、小便淋痛等症。

荷叶粥，取荷叶茎 250 克，剪碎放入布袋中水煎取汁，然后与大米 100

克共煮为粥，也可加适量冰糖。此粥甘甜芳香，能清热解暑、化湿开胃，可预防和治疗小儿夏季发热，以及夏日中暑、身倦食少、泄泻等症。

菊花粥，取菊花 30 克、鲜淡竹叶 100 克，煎水取汁，以汁同粳米 100 克同煮为粥，能疏风清热、清心除烦，可用于外感风热所致的头昏目赤、发热心烦、口渴等症。

浴疗种种

沐浴能够清洁皮肤，促进皮肤和肌肉的血液循环，清除乳酸，消除疲劳。从现代医学观点看，洗澡本身就能促进血液循环，浴疗不仅用水洗澡，而是采取多种形式达到强身健体治疗疾病的作用。国内外浴疗种类有泥浴、沙浴、矿泉浴、酒浴、茶浴、超声浴、激光浴、臭氧浴、米剂浴。此外，还有苏打水浴、岩浴、日光浴、麦饭浴、西条浴以及气泡浴等。现摘几种介绍之。

1. 泥浴

在美国洛杉矶，有一个叫格伦伊夫里的温泉疗养地，这里的疗养者将泥巴涂满全身，在阳光下晒干，然后再将泥巴洗干净。经过一段时间的疗养，人的肌肤不仅洁净、皱纹减少，而且连粉刺、黑斑、色素沉着等多种皮肤病都治愈了。

我国北戴河的一家疗养院也正在应用这种泥巴疗法。疗养员们有的将黑乎乎的泥巴裸身涂满；有的浸卧在 30 的泥池中沐浴，通过泥疗许多人神清气爽，容光焕发。一个小女孩，入疗养院时，臂腿关节肿大，面黄肌瘦，步履艰难，经过一个时期泥疗后，她形态丰满、步子轻盈，症状明显消失。

泥巴何以具有如此巨大的医疗、美容价值呢？泥疗所用泥巴含有丰富的火山灰及有机沉淀物的泥炭泥煤、风化煤。泥炭中一般含有：镁、钙、钾、锌和铁等多种矿物质；膨润土（一种吸收剂）和硫磺（中性消毒剂）等，风化煤中则含有大量的腐植酸。泥炭抹在身上后，随着泥的干化，将皮肤表层的毒素吸附出，同时置换各种矿物状。用水冲洗时，泥浆中微小的颗粒还会将坏死脱落的表层细胞一起带走。风化煤中的腐植酸，其生理、生物活性颇高，不但能杀菌消炎、化肿止痛，而且能促进细胞的繁殖和发育。在细胞的有丝分裂期，腐植酸可以增强核糖核酸（DNA）、脱氧核糖核酸（RNA）及蛋白质的合成；除去细胞从一个周期的“阻滞”；还可使损伤的多核糖体恢复；能减少迷乱的染色体；并能使细胞有丝分裂的过程本身正常化，因而就使整个机体的生命功能恢复，达到祛疾强身之功效。

我国地域辽阔，有很丰富的泥炭资源，只要合理利用，泥疗的前景应是十分广阔的。

2、泉浴

“日落荷锄务农归，温泉清水洗汗灰；如浴神仙甘露水，百病不沾长命岁。”这是广泛流传在民间的一首赞颂温泉疗浴的歌谣。

温泉疗浴，自古有之。史籍上曾有“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令发知所避就”的记载。明代著名医学家李时珍在其《本草纲目》中说，“温泉言治诸风湿、筋骨挛缩及肌皮顽疥，手足不遂……”张衡的《温泉赋》也说明了温泉水能治病健身，延年益寿。

温泉含有人体所需的各种微量元素，对皮肤病、风湿性关节炎、妇科病等疾病有特殊疗效。温泉之所以有如此特异功效，主要表现在温泉对人体的

物理作用和化学作用。例如温热的和水可使毛细血管扩张，促进血液循环；而水的机械浮力与静水压力作用，则可起到按摩、收敛、消肿、止痛之功效。后者作用指温泉中含有的矿物质及微量元素对人体的化学作用。

当人们进行沐浴时，在水的机械浮力与静水压力作用下，温泉中的化学成分刺激皮肤上丰富的神经末梢。同时，进入机体的气体及离子性物质，通过血液及淋巴液等体液途径到达内脏器官，刺激内脏感受器。内脏感受器将理化刺激传向大脑皮层，从而使机体状态发生变化，调节人体新陈代谢系统、神经系统、内分泌系统和免疫系统，消除了疾病的间生态，使机体代谢正常化，促进了疾病的缓解或痊愈。

据现代科学分析，温泉中的氢能刺激造血系统、降低血脂、促进卵泡发育成熟；镁对神经系统具有镇静作用；钾、钙能增强心血管功能，调节神经细胞和内分泌腺活动；钠对肌肉收缩有重要的作用等等，由于这些不同的化学成份协同水温的物理作用，形成了温泉对人体的防病保健效用。

3. 药 浴

在浴水中加一些药剂，通过皮肤吸收，也是一种治病保健的妙法。例如，适量的贯叶和防风叶浴剂，可预防和治疗感冒；用稀签草、罗布麻叶、牡蛎、夜交藤、吴茱萸等适量煎汤沐浴，能治高血压；海带浴剂则有消毒、祛除疲劳的作用，对失眠和关节酸痛也有一定功效。民间最常见的是用煮过的盐汤沐浴，可以消除长途行走和劳累过度引起的肌肉疲劳。江南农家，每入夏，喜用新鲜丝瓜叶煎汤沐浴，因丝瓜叶味甘性平，能清热解毒，浴后能治疗和预防生痱子。华南民浴，有用桉树叶煎汤沐浴，因桉树叶性凉芳香，且能消炎解毒，对链球菌、葡萄球菌感染引起的丹毒等有疗效。西北地区民间喜欢在浴汤中放入少许食醋，浴后能消除全身疲劳，振奋精神，还有杀菌作用。

药浴疗法是古代宫廷医学的一大特色，为皇族所推崇。在清宫医案中就有大量的药浴方。有关资料表明，清朝慈禧太后和光绪皇帝对药浴就十分喜欢，在慈禧太后的医方中专有沐浴方和洗药方。沐浴方通常是防治皮肤病、保护皮肤所设的浴方。这也可以说是一种养生长寿的好方法。

慈禧太后晚年有皮肤瘙痒病，御医们对此亦是采用药浴疗法。光绪二十七年七月二十六日，臣力钧，庄守和，张仲元拟有：老佛爷（慈禧）祛风清热洗药方红花二钱防风三钱白芷二钱羌活二钱桑叶二钱杭菊二钱薄荷二钱僵蚕一钱开水煎一沸，兑花露水一匙。有时还能配合擦剂、扑药粉、温敷药等。使中医学的皮肤外治疗法在宫廷医学中得以大量应用。

沐浴可减轻疲劳、恢复体力是很有科学道理的。伯明翰英格兰大学运动科学系的生理学家克雷格·夏普认为：“疲劳的肌肉可以从沐浴中得到两个好处：松弛肌肉和增进血液循环，后者能帮助肌肉组织疏散厌氧过程中产生的乳酸，确保你从疲劳中恢复过来，它可能还有帮助你的肌肉清除运动期间从血管渗入疲劳肌肉中的液体，从而减轻你整天筋疲力竭的活动给身体造成的种种不适。”中药药浴不光是为了单纯解除疲劳的目的，它可以通过皮肤在水温作用下的强渗透作用充分吸收中药成份，疏通筋骨关节，改善组织的水液分布和血液循环，达到祛病、护肤、美容的作用。当今国内众多的康复医院都积极采用药浴来治疗一些疾病，使古老的药浴疗法放射出新的光彩。

4. 沙 浴

干旱炎热，广袤无边的沙漠自之以来就被人们视为畏途。然而，近年来，一种神奇的“沙疗法”却在非洲的撒哈拉大沙漠悄然兴起，驱使着许多人

远万里，到那里去医治疾病。

大海般的撒哈拉大沙漠，布满灰褐色的沙丘，如火的骄阳照在上面，掀起阵阵热浪，温度高达 50 以上。六七月份是沙疗最好的时期，人们在沙丘的斜坡上挖出一个个沙坑，或躺或坐在那里，用面粉般柔细的沙子埋在身上有病的部位，再撑开一个阳伞，将身体的其它部分遮住，以防毒晒。沙疗者每人身边都放一把水壶，要不停地喝水，否则人就有可能被风干。大约半小时后，病人埋在沙子下的皮肤变得通红，坑里的沙子也浸满了汗水。这时，病人从坑里爬出来，稍事休息，再挖一个沙坑，将身体重新埋上。根据病情及医嘱，一个病人通常每天做两或三次沙疗。

沙疗对风湿性关节炎、腰痛、神经痛和高血压等症，有相当的疗效。美国一位患风湿病和高血压的老人卧床不起，在撒哈拉沙漠进行沙疗后便可下地行走了，血压也恢复正常。那么，沙疗治病的原理是什么呢？撒哈拉沙漠的医生认为，万物由水、火、土、气四大物构成，它们互相排斥，又互为联系。土属干寒，对一些湿热病症有疗效。而沙中所含的硫、铁、钾等矿物质，在一定的温度中也可对一些疾病产生疗效。由于沙疗简便有效，到撒哈拉沙漠进行沙疗的人越来越多，多少年来一直沉睡的沙漠开始变得喧嚣了。

特殊疗法

1、反常疗法

所谓“一反常态运动”，即人们所说的“返序运动”，它是一种特殊的运动及锻炼方法。

大家知道，穿鞋走路是常态，然而，现在却有人提倡赤足走路。这种“足底反射”学说认为，足底有着与内脏器官相联系的敏感区。当人赤足走路时，敏感区首先受刺激，然后把信号传入相应的内脏器官和与内脏器官相关的大脑皮层，最后大脑皮层又把经过综合分析后的冲动传到效应器官，发挥人体内的协调作用，从而健身。

头在上，脚在下的站立是常态，而现代时兴的一种健身法，却是头朝下脚朝上，称为“倒立健身法”。医生们认为，经常站立者易患内脏下垂、痔疮及脑供血不足等病，也常发生脚肿、腰酸等现象。倒立后，因改善了血液循环，可增强内脏功能，同时，肌肉的紧张和松弛状态也有所改变，达到健身效果。

人面向前朝前走路是常态，而面向前却往后走则是一反常态。提倡者称，向后退着走能使腰脊肌、踝关节、膝关节周围的肌肉、韧带和股四头肌均得到锻炼，促进血液循环，对腰腿痛等病症有治疗作用。

四肢着地行走（爬行），无疑一反常态，这也能健身。医学家认为，爬行可使血液循环流畅，身体重量分散到四肢，从而使腰椎的负担大大减轻。如果让人们每天有一定时间回到“动物时代”进行爬行锻炼，对防治心血管系统疾病及各种脊椎、腰部疾病均有较好疗效。

有人又对这些“反常”健身法加以引申，如经常忧郁者大笑几次，经常吃细粮者吃些粗粮，懒人多伸伸“懒腰”等等，都可归于“一反常态健身法”中。

我国南江县一位小学老师就进行 4 年多的爬行疗法，效果很好。这是他自己写的一篇疗法体会，他说：我一直体弱多病。年轻时患过肺结核，中年

时高血压缠身，贫血、神经衰弱、肝肿大、肾炎我都尝过滋味。由于抵抗力差，秋风一起，常常为偏头痛而苦恼——这是我患感冒的主要症状。

可是如今我年过半百，诸恙痊愈，老当益壮，精力充沛。至今仍旧奋战在教学第一线，而且还在不断进行教改实践。

我的身体怎么会从弱到强的呢？靠进补吗？不是，人参、大补膏之类我从不问津。靠改善伙食增加营养吗？也不是。我的健身之道就是早起锻炼，特别是坚持天天爬行。

40岁之前，我也习惯晚睡晚起。得了高血压病后，我认识到“生命在于运动”，于是下定决心，每天早起锻炼，跑步、倒走、甩手……收到了一些效果，健康状况基本稳定。后来，报上介绍了爬行运动。为了健身，我不顾动作的难看，每天早晨在走廊里爬行。开始，我以为爬行是很轻微的运动，真正一尝试却不得了，才爬了十几步，就气喘吁吁，身体开始冒汗了。这样的运动怎么吃得消呢？但我想，爬行是标准的全身运动，所以会这样吃力，收到的效果当然应该是最好的。于是我天天坚持，运动量一点点增加。如今我已坚持将近四年。每天清晨5点30分起床，洗漱完毕，我就开始爬行，直到身上感到热烘烘将要出汗为止。每次爬行300米，约一刻钟左右。由于手爬脚踏，四肢全用上了，爬行过后，全身感到无比舒服。4年的爬行，使我的精神更加饱满，工作效率也提高了。秋冬季节的感冒也被赶跑了。冬天，在室内没有任何保暖设备的条件下洗澡，我也不会感冒。这大概是通过爬行，改善了血液循环、抵抗力增强的缘故吧！

2、熨斗疗法

日本出现了一种新式健康法——用熨斗熨人身。发明这种新颖健康法的日本大阪健康顾问名田茂说，用熨斗疗法对肩膊疼痛、便秘、发冷等症十分有效。不过并非身体每个部位都可以熨，例如腹部便不能加熨斗，以免内脏受到压迫。也不能使用蒸气熨斗而且熨时需用一条毛巾垫着。做这种熨斗健康疗程时必须使用一般的家庭用电熨斗，而温度通常应调到二百摄氏度左右，可熨的部位包括脚板、臀部、背部、大腿等处，一般一日熨20至40分钟。

名田茂转出，熨斗所发挥的疗效主要来自它发出的平均热量，熨斗同时发出的微量电磁波也对疗效有助。这种健康法的功能是能消除身体的紧张，使肌肉恢复柔软，同时将体内多余的碳酸气及乳酸排出体外，使氧气经皮肤透入体内，刺激静脉的血液及淋巴液的循环，令血液流通及新陈代谢过程更加活跃。不过他指出，这种健康法的功能与其说是治疗某种病，还不如说是提高人体自痊的能力。

3、盐屋疗法

在列宁格勒市伦琴街12号有座专治哮喘的门诊部。它不用任何药物治疗，也用不着注射，而是布置了一个六面都是盐的小屋，在屋内空气中充满了极细的几乎不沉降的盐尘。医生用专门的吸入器有节奏地把这种盐送入患者口腔里。强烈离子化的盐微粒进入人最细的支气管中，以医治哮喘和其它呼吸器官疾病。

4、饥饿疗法

“使机体返老还童，是我正在研究的课题。我确信，在现有医学水平上，我活到120岁是完全可能的，而将来人的寿命达到300—500岁也是完全可能的。”苏联生物学家阿拉克梁满怀信心地告诉人们。

他有何长寿的秘诀呢？首先还得从他进行的一项试验谈起。他对已不生蛋的母鸡进行饥饿控制饲养，不给任何饲料，只给水和一点添加剂——一种草药制成的抗应激反应制剂。经过一段饥饿饲养之后，鸡又开始生蛋了。

尔后，阿拉克梁在马克思市家禽研究所基地进行了大规模试验。1000 只已过“盛年”的日本良种蛋鸡，经阿拉克梁的生理有效饥饿饲养，过了一个月，奇迹出现了：在这些鸡的老羽毛脱落的地方长出了细茸茸的新毛，它们的声音也变得和雏鸡一样，并且开始重新生蛋了。一个月后，产蛋率竟达 91%；鸡的平均寿命延长到 18 岁，而一般情况下饲养的鸡仅活 6 岁。

后来，此法推广到莫斯科，列宁格勒等地的养鸡场，有 200 多万只蛋鸡的产量都超过了原计划。

当然，生理有效饥饿饲养法不仅仅局限于鸡，阿拉克梁对奶牛和猪也进行了生理有效饥饿饲养，使奶牛和猪也“返老还童”了。

据有关专家解释，进行生理有效饥饿饲养法，就好像是对动物机体进行的一次修理。饥饿使体内的钠离子从细胞中析出，而钾离子便通过细胞空隙填补它的位置。这是一种化学元素取代另一种化学元素的补救过程，因而延缓了动物的衰老。

5、“洗脑”疗法

在美国、法国、联邦德国和日本等国家，时下正盛行一种鲜为人知能排大脑烦杂意念的医疗方法，人们称之为“洗脑”疗法。

人们工作之余，觉得头晕脑胀，心烦意懒，进入“洗脑”中心，进行一番奇特“洗清头脑”的治疗，则可使人顿消疲劳，心旷神怡。来这里接受治疗的人，只要戴上一副有耳机的“眼镜”，就会使人进入另一个意境。

这种“眼镜”是一种使脑起活化作用的电脑装置。戴上它后，“眼镜”上就会发出一种变化多端的闪光，与耳机同步响起许多美妙动听的音乐，其轻快的节奏与患者跳动的脉搏极为和谐。变幻的光影与悦耳的音响频率组成一组刺激大脑的“清醒剂”，使人处于异乎寻常的“冥思状态”，具有消除烦恼、清除精神紧张的神奇功效。

据统计，体力劳动者经“洗脑”以后精力倍增；艺术家接受“洗脑”后，还可获得创造灵感；更令人惊奇的是一些经常“逃学”的儿童治疗后，竟会高高兴兴地上学了。

6、树疗

据法新社报道，尼日利亚一男子 5 年前因疾病缠身又无钱医治而爬到一棵树上生活，结果他的病不治而愈，但他迄今仍不愿回到地面上来。5 年来，他妻子一直给他送水和食品，雨季给他送上雨具。他身体康复后，同村的乡亲使用了各种办法哄他下来，均未见效。他曾不慎从树上跌下来一次，但立即又爬上去了。

7、认知疗法

目前，一种通过纠正不合理“见解”，重建合理“思考方式”来改善人们情绪和行为和心理治疗法，正在心理门诊中推广应用，这就是认知心理治疗。

美国著名的认知心理治疗创导者阿隆·贝克教授认为，人们在社会现实生活中都以自己独特的认知方式感受、理解、判断、评价、预测周围事物，并以较为固定的情绪方式和行为方式作出相应反应。如果个人的“主观见解”中带有某些不合理成分，这种被曲解的认知便会引出不良情绪和不适应行

为。同时，情绪和行为的紊乱又会强化认知和曲解，从而形成一种难以自行解脱的恶性循环。因此，调整心理紊乱、解除心理障碍的关键在于识别认知中的“差错”，并更换新的合理的思考方式。

由于认知心理治疗技术中包容了精神分析和行为治疗技术中的精华，因此，它具有治疗目标明确、操作性强、疗程短（一般需要12—15周）疗效显著、巩固等特点。我们多年来的临床实践证明，认知心理治疗很适合我国国情，易被广大求治者接受。

认知心理治疗的应用范围较广，主要适用于抑郁性障碍、焦虑性障碍、强迫症、饮食障碍、人格障碍、性心理障碍等。近年来，认知心理治疗的应用范围还在不断扩大，如用于配合治疗冠心病、高血压、胃、十二指肠溃疡等多种心身疾病。有些国家已把它应用到教育领域中，成为指导学生个性发展的重要方法。

认知心理治疗的实施必须在医患双方十分融洽、尊重、信任的气氛中以谈话交流的方式进行，同时还需要病人认真配合完成一些特殊的“家庭作业”。所以对于那些无法主动交流、积极配合的病人，不宜采用这类心理治疗。例如，伴有幻觉、妄想、躁狂、无自知力的重症精神病患者；或者年龄过小、智能过低、难以表达自己情感和思想的病人都会影响同医生的交流与沟通。此外，无主动求治动机、难以与医生建立治疗性医患关系、治疗过程中配合不力的病人，即使接受治疗，也难以达到预期效果。

心理治疗与药物治疗之间一般无明显干扰和矛盾，所以在实施认知治疗过程中，心理医生也可根据病人的病情适当配合使用药物。但是，倘若病人在心理治疗中寄希望于用药，而忽视自己积极合作，不努力进行认识和行为操练，这样也就失去了接受认知治疗的意义。

8、想象疗法

目前，随着医学模式向生物—心理—社会模式的转变与心理治疗的广泛开展，想象疗法日益受到国内外医学界的青睐。并在临床实验中取得了较好的效果。想象疗法在我国早有记载和使用。如五代时册的名医陶弘景在《养性延命录》中说：“凡行气欲除百病，随所在（病位）作念头，头痛念头，足痛念足，和气往攻之。”在忍公编的《怪病神医录》中，更有一具体用想象疗法而获显效的医案：“岳州有名医某，闻声即知病之所在。某心微痛，请诊之，诊毕曰：‘心将生痛，不可为也’。某人哀恳，医竭智图之。明日曰：‘思得一方，姑妄为之，因用笔于病人左腿上画一黑圈，大如杯，戒曰：‘务必刻目注圈内，心想圈内，自以为红矣、肿矣、发热矣；使一刻不如是，痛必不治。’其人如戒，至七日，果红肿，起一大痛，医曰：‘心痛已移于此，可保无虞，’后医之未久，即愈。”这便是用想象疗法将心病转为腿病，将不治之症转化为可治之症的范例。据资料表明：美国一位晚期淋巴肉瘤病人，坚信医生给予他治疗的药物，是特效药，并想象自己一定会药到病除，迅速康复。结果仅用此化疗一次，其肿瘤即消失，并由卧床不起而恢复行走。而其实此药对该病根本无效。对于健康者，也不妨想象自己依然年轻，身体矫健，万事如意，使自己仿佛步入那山青水秀的美妙境界。你一定会心旷神怡，精神焕发，祛病延年，推迟衰老。

9、信心疗法

目前，在治疗癌症方面，一种崭新的医疗手段——信心疗法正在崛起，而且已经收到了意想不到的治疗功效。

据美国《星期六晚邮报》报道，一位中年男子得了癌症，当时他的妻子正好怀孕，他决心设法活到孩子出生的那一天，结果这位男子过了20年还活着。心理学家和医学家经分析认为，如果癌症病人能动员自己身体内足够的力量来抵抗癌症，那么其身体本身的力量就可以征服癌症。

美国加利福尼亚大学精神心理学教授对61位接受癌、甲状腺等手术的病人观察后发现，不知道手术细节，对手术成功抱有信心的患者，术后反应如恶心、感染等较少发生，身体康复也相应较快。反之，对每一治疗细节都处于戒备状态的病人，对治疗过程的一切都过于敏感，以致痛苦不堪。

美医学专家运用的信心疗法很简单，他们送给患者一盒录音带，内容是告诉患者解除顾虑，放松神经，正确对待疾病。使患者懂得自己身体里有强大的抵御疾病的力量，让患者每天听3次录音，久而久之，就可以逐渐激发和调动体内的免疫功能来抵御病魔。

癌症通常被认为是“不治之症”，而癌症病人的不良情绪，会使患者产生绝望心理。信心疗法则可以消除这种抑郁心理，增强患者战胜疾病的信心，从而恢复和增强体内自身的免疫功能，目前信心疗法已受到国内外许多医学和心理学家的关注。

10、默念疗法

在松弛和集中精力的启发下，国外有人发明了“自然默念法”来征服人体衰老。试验证明，它能创造和保持最佳和谐状态。在初期，它有助于老年人逐步分解内心的自我，降低其激烈程度和减弱紧张程度：在第二阶段，帮助老年人进入更明智的思考，具有更大的适应能力。

老年人利用早晨一刻钟，晚饭前一刻钟，独处一宁静之地进行默念。但不可在晚饭后默念，因为消化食物需要能量，老年人在饭后易打瞌睡。默念时要坐得舒服，两眼紧闭或微闭，呼吸放慢，注意力集中在呼吸上。

每天做两次自然默念，将迅速变成每天活动的特定时刻。人的机体在默念时由于完全松弛而得到更新，对内心世界的认识是安详、充实感和爱心的源泉。这是一种真正延缓衰老的行动。

自然默念法来源于永恒智慧的信息，继承了吠陀经和其它文化传统，但它并不是抄袭印度教的东西，而是吸取某些东方的原则向西方传播。西方贤人的模式不可能与东方完全一样。后者更具有妥协性，相信宿命论，在苦行禁欲或心醉迷中锻炼自己。在西方，更强调行动、仁慈和快乐，热衷于开展人际关系。当然，东方有自己在许多世纪中形成的风俗和信念，西方也如此，不能把既有观念强加于人。迫使一些天真的人做祈祷以寻求自救，非但不能激发，反而窒息了他们的创造性。

11、静思疗法

最近在美国盛行一种静思疗法，在贫民区和医院诊所到处可见，据《纽约时报杂志》报道，一位叫玛丽亚的妇女，5年前，她的左肩被歹徒的子弹击中。子弹打断了两根神经，整个手臂完全瘫痪。手术恢复了手臂的活动能力，但她经常感到疼痛，肩部耷拉着。去年春天，她参加了8周的静思课程。通过以呼吸为基础的简单静思，即把注意力集中到呼吸上，她学会了通过仔细检查全身的感觉来放松，学会注意自己的思想和感情而不为之所动。现在，经过10个月的静思和瑜伽锻炼，玛丽亚的手臂已能正常活动。过去她每周两次去医院打止痛针，现在两个月才去一次。

静思既有宗教传统色彩，又有医学价值。科学研究表明，静思的各种医

疗作用可能是因为它对考的索即体内在受到压力时释放的一种荷尔蒙的作用。尽管科学界对于静思确切的生理作用仍有争论，但是对比超脱静思与简单的闭眼静坐的研究表明，静思减少身体的反应程度，这可以从汗水、呼吸和血压上看出来。静思使心境平静，从而使身体不对紧张压力作出激烈的反应。

12、光治疗法

目前，航空界发现，“光治疗法”可以帮助旅客和机员调节生物时钟，缓解空中常客对时差不适应之苦，科学家进一步发现，不含紫外线的人工照明，可以解决人类失眠、不孕症、节育等许多生理上的问题。

去年，美国国立心理卫生研究机构花了 155 万美元，进行“光治疗法”的实验，并取得良好效果。用光疗法对多种疑难病症进行治疗是美科学家的一项医疗突破。在美国北部地区，约有 6% 的人一到冬天便患季节性忧郁症。现在，这些患者从秋天开始每天接受两小时的白磷光治疗，便可安然过冬。美国太空人也使用光治疗法，使自己在晚上升空或必须趁夜工作时，适应良好。美国太空总署发现，光线治疗比安眠药好得多。美国医学界发现，月经来潮期长达 54 天的血漏妇女，经 100 瓦特强光照射治疗 5 夜之后，居然恢复正常。患有狼疮者每天接受混合 UVA——阳光和普通白光照射 10 分钟，5—20 天之后，其中 90% 的患者关节痛、疲倦等症状明显减轻。这种奇妙良方，目前尚无法在美国推广运用。原因是一般人还不习惯，也没耐心每天在一个如同抽风机大小的箱子底下“孵”上两三个小时。

第六篇 易习健身

不良习惯不宜有

人的性格和生活环境不同，在日常生活中形成了各不相同的生活习惯和行为方式。它与人的健康有着密切的关系。要求生活习惯的一律化，是不现实的，也是不可能的。但是，对影响健康的恶习应该戒除，对好的习惯应当弘扬。以对人们的健康有所补益。人们想健身强体，延年益寿，往往求助于补食补药上，而对自己的生活习惯和生活方式的好坏优劣，却很少注意。而恰恰这一点，是人体健康与否的要害之一。专家们认为，不良习惯所致疾病是人类头号杀手，而良好的生活习惯和生活方式又是人延年益寿的重要手段。

在发达国家的总死亡人数中，70%至80%是高血压、心脏病、中风和肺癌。而这类疾病通常与进食过多、嗜烟酒和缺少锻炼等不良生活习惯有关。还有一些因工作、味觉和爱好等原因而产生不良生活习惯，虽然危害不太明显，但潜在副作用也很大，这里略举一些数据，以惊世人。各种有害健康的行为和生活方式，将使人们尤其是中年人患上心脏病、脑血管病、高血压、胃癌、肾癌、结肠癌、糖尿病、肥胖病、高胆固醇以及神经障碍、自杀、凶杀等。据统计，工业化国家每年约70—80%的死亡原因是慢性病，而发展中国家也已有40—50%的人死于慢性病。世界卫生组织指出：中国到2000年将有1000万人死于上述方式有关的慢性疾病。北京老年医学研究所的学科对633例城市老年居民的高发病及死因进行了调查，其结果显示，8年里发病情况依次为高血压、脑血管病、冠心病、高血脂、贫血、糖尿病、慢性支气管炎及肺气肿。调查期间死亡213例，死因顺序为：肿瘤、脑血管病、冠心病、肺心病、感染性疾病及肾脏病。

健康包括身心两方面，它们是先天遗传因素与后天生活方式共同决定的。其中，生活方式对人的健康影响尤为重要。因为，某种长期的行为方式，会使遗传因素产生变异。如一个天生体质孱弱的人，通过长期坚持不懈的体育锻炼，可以改变自我的体质状况。好的生活习惯能够增进健康，使人长寿；而陋习则会损伤健康，使人罹患疾病，过早夭亡。有关专家分析，这些病大多与吃得过多和吸烟有关，统计资料表明，“生活方式疾病”的死亡率近30年来明显增高。这些疾病是不传染的，不像疟疾或小儿麻痹症等由寄生虫、细菌或病毒传播，而是由吃得太油腻，过咸以及喝酒、嗜烟、性生活失度且较少运动的生活方式造成的。美国每年死于癌症的50万人中，有1/3是因吸烟造成的，而对这一事实，十几岁的女孩好像满不在乎，在男子大批戒烟的70年代，她们却学着吸烟。自1968年以来，美国女子吸烟率上升了55%。目前肺癌已超过乳腺癌成为美国女性癌症致死的主因，这是由于大批妇女在40年代开始吸烟造成的。据称我国女性吸烟率也有上升趋势。

世界卫生组织认为，每年约有1200万人死于心脏病或脑血管病，大多数死于65岁以前，其中至少有一半是可以避免的，他们是不健康生活方式的牺牲者。据悉，西太平洋地区已有16个国家报告死于非传染性疾病的人较死于传染病的人要多。在其它发展中国家和地区也有类似现象。

饮食七不宜

1、早餐不宜断

我国有句俗话：“一日三餐，一顿不吃饿得慌”。可见少吃一顿是不行的。西欧也有句俗话“早餐是国王，午餐是王子，晚餐是贫民”。它说明早餐更为重要。可是现在免早餐的现象越来越严重，这对人体的营养和健康，会有很大的害处，对中小学生的不良影响更是不可估量。早饭不可不吃。据调查，目前大、中、小学生中不吃早饭者占1/4以上，这是因为晚上功课多、电视节目晚，睡得晚，起得也晚，所以免早餐成了常规，这对青少年学生来说是十分有害的，因为青少年一天的活动以脑力劳动为主，脑细胞需要大量的氧和糖。人的大脑重量不到体重的1/40，但耗氧量却占全身耗氧量的1/4，脑细胞需要的能量也特别多，而且大脑只能利用血糖来供能。一般情况下，人到了早晨，血糖较低，没有早餐的补充，就只能动用肝糖元或肌糖元。这时，人容易疲乏思睡、呵欠不停、无精打采、精神不集中，记忆力低下，如果脑细胞经常处于这种低血糖水平工作状态，将受到不可挽回的损伤。

年轻女性因为上班，起床又晚，往往来不及弄早餐。有些则是基于爱美怕胖，而干脆不吃早餐。台大医院内科医师王正一说，为了美丽而不吃早餐，结果可能适得其反。因为，不吃早餐不但伤肠胃，而且容易“显老”，从医学观点来看，不吃早餐，会使皮肤变得干燥，易皱、提早老化，而且早餐与前一天晚餐时间相距太长，胃壁很容易受腐蚀，而造成溃疡。王正一表示，想减肥的女性，宁可选择不吃中餐，早餐绝对省不得。你知道相扑运动员为什么都很胖吗？原来他们一早起来就练功，练功结束后才开始吃早饭，实际已近午餐。如此长期形成一天两餐，吃饭次数减少，空腹时间变长，每餐的饭量自然增多，处于饥饿状态的胃肠的消化吸收能力必然提高，吃进去的食物几乎全被吸收利用。相扑运动员就是利用这种方法来使自己的体重增加，如果有人想用不吃早饭的办法减肥，那将适得其反。

2、酒不宜多喝

长期过量的酗酒，进食大量动物脂肪、糖、食盐等，或者挑食、偏食，可引起冠心病，糖尿病，营养不良症、贫血、口腔溃疡等疾病。

据统计，1985年在法国不幸去世的55.2万人中，有4.7万人的死归咎于烟草中毒（主动或被动吸烟中毒），有1.4万人的死归咎于又吸烟又喝酒。因酒精中毒或烟草中毒而死亡的人至少占死亡者总人数的17%。长期大量饮酒，会使食管和胃的粘膜上皮受到反复刺激，产生慢性炎症。若烟酒交加，致癌的可能性更大。酒少饮对中老年人有活血化瘀的功能，但饮多了，或经常酗酒有百害而无一利，明代大医学家李时珍曾在《本草纲目》中说：“酒，天之美禄也”、“少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴”，“痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。若夫沉痛无度，醉以为常者，轻则致疾败行，甚者丧败亡家而殒命，其害可胜言哉。”并特别提出：“过饮不节，杀人顷刻。”可见，酒之于人有利有弊，利则因饮酒适量，通行气血，活利筋骨；弊则因嗜酒成癖，酗酒至醉，饮酒过量，是故古今养生者皆曰：酒适量，可益人，酒过量，必害人。如司机酒后开车，轻则造成财产损失，重则造成人身死亡。据报道，房山县一个青年结婚那天，由于饮酒过量，醉死于洞房，使喜事变成了丧事，家人惨不可言。在社交和家庭宴会上，如喝酒过多，也往往误事，或酒后失德，言语失态，或呕吐狼藉，令人生厌，其结果，不仅冲淡了气氛，而且伤身体，失礼貌，伤感情，好心办了坏事。如果席间

再吸烟，毒上加毒。中毒更深，危险更大。

3、糖不宜多吃

专家们认为嗜糖比嗜烟更可怕。随着物质生活的丰富和提高，膳食中额外摄取高糖的情况（特别是白糖）在我国已相当普遍，特别是幼儿和儿童更为严重。

前不久，美、英、日等国科学家的研究表明，各国人口死亡率曲线与该国的糖耗量成正比关系。世界卫生组织在调查了 23 个国家人口的各种死因后指出：嗜糖比嗜烟更可怕，长期摄取高糖食物的人，平均寿命比正常饮食者缩短 20 年左右。过量食糖会导致人体内环境失调和抵抗力降低，有碍脑细胞代谢，会引起神经过敏，神经衰弱，导致精神病。过食白糖或甜食，不仅会发生脑浮肿、眼畸型、龋齿、骨质疏松、肝脏移位，而且极易导致血脂过多，脑动脉硬化，乃至脑血管性痴呆。

在正常情况下，粮食中的糖质已足够肌体代谢的需要，若从改换口味或作为某些烹调技术的需要，对于活动量小劳动强度低的健康人，每日食糖量不宜超过 5—10 克，活动量大，劳动强度较高的人，每日以不超过 20 克为宜。对于幼儿或儿童，切忌养成吃甜食、饮白糖水或糖果不离手的习惯，以防嗜甜成瘾，妨害健康。

4、“保健食品”青少年不宜多服

随着食品业的发展，一些保健食品大量涌现市场，成人为了节食，大量购食之。但是有些主张节食的人所提出的某些保健食品被人们认为是比普通食品更有营养的东西，其实并非如此。一些父母实际上是在花更多的钱而买来较少的营养成分。

有些“保健食品”，含有营养添加剂如维生素 A 和 D，多食是有害的。让孩子们长期食用，会对他们的中枢神经、骨骼造成损害，也会引起食欲下降和皮肤过敏。如果青少年只吃保健食品他们就会造成一种不平衡的饮食习惯，从而可能引起软胃病、贫血、坏血病、低血糖及其他许多症状。

缺乏维生素 D、钙和磷引起的软骨病，会对孩子以后的骨骼生长带来好多后遗症。

缺乏维生素 C 引起的坏血病，则会造成贫血，牙床肿痛，牙齿脱落等疾病。

许多孩子的饮食习惯往往受其父母的影响。

父母节食，对孩子的饮食亦常常按自己的标准加以约束。那些长期吃肉类、鱼类和奶类食品少的孩子，可能会出现营养不良，其主要原因是蛋白质供应不足。结果便会阻碍孩子的发育。

5、姜葱蒜常吃不宜多

持久地食用姜、葱、蒜，会使胃的消化力加强，食欲上升，抗菌能力加强，对健身防病有明显的功效。在冬秋之季，还可以预防感冒。孔子的饮食习惯，在《论语·乡党》中记载有“不撤姜食，不多食”，意思是说孔子一年四季每食不离姜，但不多食。为什么孔子如此重视食姜？南宋朱熹在《论语集注》中说，姜能通神明，去秽恶，故不撤。可见，孔子食姜，主要是为养生。

孔子享年 73 岁，在那个年代，如此高寿是不多见的。是不是与他一生食姜有关呢？从现代医学分析来看，其中是有一定联系的，最近，一些营养学家研究发现，生姜里含有一种特殊物质，其化学结构和阿斯匹林里的水杨酸

接近。提取这种物质，经稀释做成血液稀释剂可防止血液凝固，效果十分理想。还有研究证实，生姜可以调节前列腺素的水平，而前列腺素在控制血球的粘度和凝聚力方面有重要作用。日本的学者研究认为，生姜中的姜酚有较强的利胆作用，生姜汁在一定程度上能抑制癌细胞生长。西德的学者报道，生姜的辛辣成分比目前应用的抗氧化剂——维生素 E 的抗氧化作用更有效。综上所述，你能说孔子的长寿与他一生重视食姜无关吗？但孔子对姜又“不多食”因姜辛辣、性热，多食伤胃、生热，过量久食，会蕴热生变，由此可见我国传统饮食养生的辩证观。

今天，姜一年四季都在菜场上和家庭厨房里露头，人们不防学学孔子，常食姜，但不多食。

6、吃饭不宜用汤泡

汤和饭混在一起吃，这是一个不好的习惯，俗话说：“汤泡饭，嚼不烂”。如果长时间吃汤泡饭，会使消化机能减退，引起胃病。

我们吃进的食物，首先要在口腔中进行初步消化。牙齿的咀嚼作用将食物切碎磨细，同时唾液中的淀粉酶使淀粉分解成麦芽糖，便于胃肠进一步消化吸收。人们在食用固体粉末状食物时，需咀嚼的时间长，唾液分泌量也就多，这样，可使食物湿润便于吞咽；而水和流质食物咀嚼时需要时间短，唾液分泌量也少。吃汤泡饭，食物没有嚼烂磨碎和初步消化就咽下去，不仅给以后的消化过程增加负担，还会使人“食不知味”，不能反射性地引起胃腺、胰腺、肝脏、胆囊等活动，各种消化液分泌得不多，还会被汤水冲淡，使吃进的食物不能很好地被消化吸收，日子一长，就会引起胃病。所以，应该改变吃汤泡饭和水泡饭的不良习惯。

但吃饭喝汤和吃汤泡饭是两回事，饭前少喝些汤，能湿润口腔和食道，还能刺激口腔和胃产生唾液和胃液，有助于消化。当然，如果喝得太多也会冲淡消化液，对消化不利。

7、老人不宜多吃盐

人不吃盐不能维持生理平衡，吃多了又有害。按老年人的生理需要，每天应摄入 2—3 克为好。如果吃盐过量，体内盐饱和，会影响人的新陈代谢。心血管病人的心脏会因此加重负担；体液滞留时间长，对肾脏有害；高血压病人会因此血压升高。

日本人吃盐最多，平均每人每天摄入 40 克，非洲人最少，每天只有 2 克。所以，日本心血管系统疾病发病率高于非洲人。我国健康人摄入盐量每天在 7.5 至 5 克之间，加上北方人习惯吃的咸菜、大酱的盐分在内，总数高达 15 克，明显高于标准数。如不适当控制是会损害健康的。

过去认为，盐的主要罪过是引起高血压，现在研究人员还认为高盐食谱与老年骨质脆弱有关。骨状疏松较易引起股、腕和脊椎骨骨折，因为它与钙、维生素 D、盐和蛋白质等营养有关。而高盐食谱加快钙的流失，最终使骨头变得细小脆弱。

起居六不宜

1、夏天不宜用凉水冲脚

炎热的夏日，热浪袭人，许多爱穿轻便凉鞋、拖鞋的人，喜欢用凉水冲洗双脚，冲完后全身自觉凉快许多，殊不知经常用凉水冲脚会有损于自己的

健康。

据医学专家研究证实，人的脚部是血管分支的最远端末梢部位，脚的脂肪层较薄，保温性差，脚底皮肤温度是全身温度最低的部位，极易受凉。如果夏天经常用凉水冲脚，使脚进一步受凉遇寒，然后通过血管传导而引起周身一系列的复杂病理反应，最终导致各种疾病。同时，因脚底的汗腺较为发达，突然用凉水冲脚，会使毛孔骤然关闭阻塞，时间长后会引起排汗机能迟钝。另外，脚上的感觉神经末梢受凉水刺激后，正常运转的血管组织剧烈收缩，日久会导致血管舒张功能失调，诱发肢端动脉痉挛，红斑性肢痛、关节炎和风湿病等。

2、夏日不宜贪凉

夏日天气炎热，一般人都愿意贪凉，表现为饭后游泳降温，本来吃饭，人体大量出汗之后，全身皮肤表面毛细血管及毛孔扩张，以利散热。此时若跳进水里游泳，全身皮肤大面积接触冷水，就因体温骤变和冷刺激而极易受凉患病，甚至会发生抽筋等意外。

饭后游泳，体内的血液不得不优先供应运动器官，消化器官的供血量大大减少，消化液的分泌受到抑制，直接影响消化和吸收。另外，水对腹部的压力亦会影响胃肠的正常蠕动，妨碍食物与胃液，肠液等消化液的充分混合，久之会导致胃肠道疾病。

冷饮解暑，大量吃冷饮不仅会降低食欲，稀释消化液，影响消化功能，而且会使胃肠蠕动减弱，抑制消化液的分泌，造成消化不良。同时会降低胃肠的抵抗力，诱发消化道疾病。

风扇伴眠，风扇对着人体不断吹风时，由于流动空气的传导和对流作用，身体吹到的一面体表热量迅速散失，皮肤血管和汗腺随之收缩，吹不到的一面皮肤温度仍然较高，表皮血管及汗腺仍是舒张的，团体温中枢来不及调节，就会引起机体生理功能紊乱，出现头昏头痛、乏力懒散、腰酸背痛、鼻塞流涕等症状。有人睡觉时吹风还会引起关节酸痛和落枕。另外，电风扇的“回旋风”对耳膜也会产生有害影响。

3、看书不宜躺着

很多青少年都喜欢躺着看书，以为这样比较舒适，其实这是一种不良的习惯，经常躺在床上看书的人，容易造成近视眼和不同程度的神经衰弱。

躺在床上看书的人，一般都会有这样的感觉，眼睛很容易疲劳，而两只眼睛疲劳程度又有很大差别。这是什么道理呢？仰卧在床上，两手捧着书的人大多是侧卧，头斜着，只伸一只手拿着书本，放在眼睛的斜上方来看。这样，两只眼睛都是斜视，而两只眼睛和书本的距离又不一样，所以就容易感到疲劳，尤其是下方的一只眼睛疲劳的程度更利害一些，躺着看书，一般书本距离眼睛都较近，下方的眼睛还受到压迫，长期这样看书，眼球就会发生变化，形成近视，而且两只眼睛近视的度数也不同。

一个人躺在床上，肌肉放松，大脑的活动逐渐降低，中枢神经渐渐进入抑制状态，呼吸和心跳减慢，就容易昏昏入睡。躺在床上看书的人，看了一阵以后，手中的书本不知不觉地往旁边一扔，就会酣然入睡。这是一种生理状态。可是躺在床上看书，必须运用大脑，随着书中的情节和问题引起复杂的情绪变化，还要进行一些思考活动，这样就会使大脑神经中枢兴奋起来。这种兴奋和“躺下”所产生的自然的生理抑制状态相抵触，不仅会使记忆力、思考力减退，而且会使神经活动发生紊乱。久而久之，就会引起夜间失眠、

睡不熟等一系列神经衰弱的症状。

4、淋浴时间不宜长

据英国《新科学家》周刊报道，在加利福尼亚州阿纳海姆召开的美国化学学会会议发表的一份研究报告说，长时间的热水淋浴有害健康。淋浴及盆浴（危害程度较小）受到水中的有毒化学物质影响的程度比饮水更大。淋浴时化学物质从水中挥发出来并被吸入体内，这些化学物质还能扩散到整个房屋，再被其他人吸入。

匹兹堡大学的水化学教授朱利安·安德尔曼在会议上说：“我告诉我的朋友们在淋浴时要快，水要凉。”安德尔曼和他的同事们在实验室和一间淋浴室，以测量这两种洗澡方式供水中一般含有的化学物质（三氯乙烯和三氯甲烷）的挥发量。

在淋浴室，50%的三氯甲烷和80%的三氯乙烯变成蒸气。盆浴室中这两种化学物质的蒸发量大约为淋浴室的一半。造成这种差别的部分原因是淋浴水滴所形成的热表面积要比盆浴室多。

5、父母不宜带小孩同床睡

孩子与父母同床睡，在我国是很常见的，有些在上小学的孩子还与父母同床睡觉。理由是“暖和，好照顾”，这种现象在欧美国家是不可想象的。在那里，很小的孩子就与父母分床分房间睡觉了。而这样做，确实是有道理的。

首先，让孩子单独睡，有利于孩子从小培养他独立的意识，在感情上不过分依赖长辈和他人，为他以后形成一种自主自立，自强不息的性格打下基础。

其二，孩子渐渐大了，与父母同床睡觉，大人以为孩子睡熟了，其实不一定睡着，夫妻做爱的情景让孩子耳闻目睹，这对孩子的心理健康很有妨碍，有的孩子可能缘此而早熟学坏。也由于孩子的认识水平的限制，他会认为父母很“可耻”，从而降低家长威信，影响家庭教育的效果。

其三，一定要等孩子睡熟后夫妻才敢亲热，这会减少正常的睡眠时间。再说，偷偷进行性生活时，心理上处于戒备状态，也会影响性生活的和谐和美满。

至于少数女性出于某种不正确的性认识，以孩子作为“挡箭牌”，只把感情倾注在孩子身上，完全忽视了丈夫的要求，让母爱与性爱这原可相互促进和两种感情冲突起来，那就会导致夫妻的不和睦，这种情形应当改变。

6、傍晚不宜讨论家事

在日常生活中，每个家庭总免不了有些问题需要家人之间互相商讨。有关问题专家认为，假如希望讨论获得满意的结果，不致引起冲突磨擦，那么，对于提出问题的时间选择，就必须加以留意。

一日之中，最不宜进行问题讨论的时间，是下午5时至7时这两个钟头之间，而最适宜的时间，则是在晚上8时左右，因为下午5时至7时这一段时间，是一日之中最“危险”的时间，在此期间讨论问题，极容易发生冲突，原因是这时每个家庭成员都很疲劳困倦，身心状态均处于最低潮，除了由困倦而导致注意力无法集中之外，心情亦多数焦躁紧张，大家都无法心平气和，稍不慎，便会无法自制地各走极端弄得很不愉快。

到了8时左右，饱餐后的松弛状态，使各人对事物的反映灵敏度回复尖锐，心情也较开朗，此时进行问题讨论，不但获得成果的机会较多，而且出

现磨擦的情况亦会较少。

很多做妻子的，往往在丈夫下班的入门之际，便向他叨唠不休，把各种琐碎的家事问题向他倾诉机要求处理解决，这是最不明智的做法，通常都会令丈夫感到厌烦。其实，每个家庭都应该把下午五时至七时这一段时间，定为“松弛时间”，避免讨论任何较严肃的问题，家庭成员中谈话题材，应该偏向轻松愉快，能够这样做，家庭生活的气氛，或许会较融洽快乐。

晚上睡觉前更不宜讨论家事，讨论多了，引起争吵或引起兴奋和苦恼，就会影响睡眠，一夜睡不好，不仅影响人的精神状态，影响食欲，而且也影响工作学习。好睡前论家事的人，应引起警觉。

饭后不宜三件事

我国民间有三句俗语叫“饭后一袋烟，快活小神仙”。“饭后一杯茶，郎中饿之爬”，“饭后百步走，能活九十九”。专家们认为，这三句话都欠科学，其实饭后是不宜吸烟，喝茶和走步的。

从现代医学的角度进行研究和分析，这三种流传已久的习惯，对健康是有害无益的。先说“饭后一枝烟”。吸烟固然危害健康，饭后吸烟，危害更大。因为吃饭后，胃肠道血液循环加快，蠕动加强，肠膜毛细血管舒张，进入准备吸收和输送的状态。这时吸烟，烟中的有害物质更易进入人体。有的医学家曾就此进行测定，发现饭后如果吸烟，那么进入人体的有害物质是平时的五倍以上。所以说：饭后吸烟，非但不能快活过神仙，而是有害健康。

“饭后百步走”也有害健康。因为人吃饭之后，血液便会涌向胃肠，以帮助消化和吸收食物中的养分，因而对其他部位的供血便会相对地减少。饭后立即散步，减少了胃肠道血液供应，增加了人体的负荷，这样便会影响到人体对食物的消化和吸收。自然做点轻微活动也是有益的。

“饭后一杯茶”，同样对健康无益。因为饭后立即喝茶，会冲淡胃酸。茶中的大量单宁会与食物中的蛋白质结合而使之凝固，不利于蛋白质等营养物质的消化与吸收。

麻将不宜多搓

现在社会上玩麻将和扑克成风，几个人凑在一起，一玩就是四五个小时，有的甚至通宵达旦。白天工作一天，晚上再“加班”，人的精神和身体必然处于疲劳状态，时间一长容易导致一些疾病的产生：因机体长期处于疲劳状态，会引起神经功能和消化功能失调，出现神经衰弱，消化不良，甚至胃十二指肠溃疡。此外在玩麻将时身体长期坐位姿势不变，会发生腰背肌肉慢性劳损，引起腰背酸痛。高年龄者会加重颈椎及腰椎骨状增生。如玩者平时患有动脉硬化、高血压、冠心病时，往往会由于玩时的突然兴奋或懊恼，而引发脑溢血、心绞痛、心肌梗塞等。

更为可悲的是玩者大部分都吸烟，使得室内空气污染严重，因而易造成咽炎、鼻炎、支气管炎和肺炎等疾病。

长期与麻将为伍，极易陷入疾病的泥潭。奉劝玩者，一定要有所节制。据《新民晚报》一消息说，去年春节假日期间，南京至少有五六人死于搓麻将。位于南京市城南的第一医院，除夕不几天共收治 20 多例脑溢血患者，约

13人是通宵打麻将造成的，其中的五六人发病后有的经医院抢救无效死亡或在送医院途中就心跳停止。南京铁道医学院附院2月4日收治的一年轻人，则是因为他连续几天打麻将后，极度疲劳，出门跌倒撞破了头，据他本人讲，打麻将赢来的钱还不抵治病所需的费用。

性生活不宜过度

性生活是组织家庭的感情支柱。性生活美满与否，不仅关系到家庭幸福，也关系到人的健康长寿。性生活不当和染上性病，将严重摧残人的健康。

在对长寿的科学研究中，国外已有许多实验证实：“性青春”的延长可以使人长寿。经调查证明，许多长寿老人往往较普通人有更长的生育周期。科学家们已在逆转生殖过程的研究中发现，20至30月龄的老年大鼠可以用人为的方法促使其恢复排卵。恢复发情周期，有助于对抗全身机体的衰老过程。科学家在研究中还发现，多数雌性动物会释放出一种叫“信息素”的气味，以引发雄性动物的性兴奋。国外已有报告证实在成年女性的阴道分泌物中，发现有一“丁酸”的物质与猕猴的“信息素”十分相似。而在更年期后的妇女阴道分泌物中这种“丁酸”物质却显著减少。科学家说，假如科学能证实人类的女性也能分泌“信息素”的结构，就有望进行人口合成，这样就可以用它来增强和延长包括男性在内的人类“性青春期”，从而达到“延年益寿”的目的。

国外学者最近研究证实健康的性生活能提高女性的细胞免疫功能。1984年两位荷兰的皮肤学专家在3组妇女中进行调查发现，性关系发展良好的一组中，皮肤显得润滑细腻，头发浓黑发亮，眉毛清秀。哈佛大学皮肤部的调查还发现，性行为和谐者指甲发亮，富有弹性皱纹较少。1985年3月发表的研究成果，更震动了整个西方美容界：荷兰研究者曾花费1000天时间对272位女性追踪调查，发现35岁以上单身者66%的皮肤欠缺，50岁左右的人80%皮肤显然粗糙，白头发或皱纹明显增多。研究认为，女性的皮肤衰老过程，严格地受着性激素的控制的影响。美国纽约大学治疗中心的皮肤专业部专家哈姆特斯指出，白头发、神经衰弱、烦恼及皱纹、头晕等就消除紧张治疗而言，有规律地过好性生活，是一种较理想的好方法。最近，皮肤专家潜心观察处于恋爱中的男女情人的皮肤情况，其中包括干、油性皮肤，他（她）们在恋爱高峰期间均奇迹般地变得正常。干枯的指甲变得发亮并且有弹性，头发也由此变得浓密油亮。相反，当一个人失恋时，不但会变得忧郁寡欢，心闷难熬，导致健康状况大大下降，使病毒和细菌乘虚而入。此时若不能从这种心境中摆脱出来，那么他或她便会从此一蹶不振。因为爱情具有促进机体新陈代谢、延缓细胞衰老的功效。处于恋爱中的男女心情舒畅而两眼有神，血液循环加快，肌肉细胞更新代谢明显加快。此时如有一方患病，康复很快。

在性咨询门诊经常遇到的一个问题，是究竟性交次数多少才算合适呢？而这是一个较难回答的问题。这不能机械地规定与限制，而应根据夫妻双方性交后的自觉感受判断，如性交后不感到疲劳，而是精神饱满身心愉快、精力充沛，活泼轻松，这是适度的表现。倘若性交后出现精神不振、周身倦怠不适、心神恍惚、头重腿酸，头痛心慌气短、心悸、食欲不佳等现象，甚至影响第二天的工作与学习，则说明性交过频，性生活过度，应加以节制。古

人认为有控制地进行性生活，有益健康，如清人褚人获说：“……能补阳和血。美颜色，悦精神，节而行之，能成地仙”。《千金要方》曰：“……男不可无女，女不可无男，……强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致思交之病，报一而当百也”。“久而不泄，致生痼疽”。有少数夫妇婚后一直性交次数较频，但双方精神愉快，身心倦怠，也应该认为是适度的。适度并且和谐的性生活可使夫妻感情更融洽，促进双方的健康、工作和生活，但性生活绝对不可犹如脱缰之马任其奔驰而不加约束，如纵欲过度，不仅会出现精神萎靡不振，头晕眼花，全身倦怠、食欲不振等症状，日久还会引起神经衰弱及身体衰弱，有损健康；而且性交次数过度还可能引起射精过早、射精过晚、射精困难或阳痿、遗精等性功能障碍，特别是以往身体不好或患过慢性疾病（如结核病、肝、肾疾病等）的人，会因房事过度而促使旧病复发或恶化。新婚期间，性的要求比较迫切，性交次数也较多些。但蜜月后大多数夫妻性交次数会逐渐减少，每周三四次，然后大致维持每周一两次，再逐渐到每一两周一次，壮年的健康夫妻，每周有一二次性生活不能算为过度，但身体较差的人，则间隔时间必须延长。

“合房有术”是古人房事养生的一个重要准则。这里所说的“术”，就是说男女同房必要待到双方情欲萌动。火候成熟，方可交接，这样才有益健康。传统观念还十分注重“入房有禁”，比如合房时的“三伤”、“五伤”、“醉以入房”，远行疲乏入房，以及异常气候入房等等，这都是必须注意而力加避免的。

食品不宜长存冰箱内

电冰箱内放熟食，有的一放两三天，有的拿出来就吃，这种习惯很有危害，往往造成食物中毒，即使生食也不能放长了。有的电冰箱内生熟放在一起，感染中毒可能性就更大。

常听人说：有了电冰箱食品不爱坏，多买点儿放着，随吃随取，方便。鉴于这种思想，许多家庭把冰箱塞得满满的，甚至有的食品放置了几个月、年把才起用。应该说，这种作法对饮食卫生是十分不利的。

的确，电冰箱内温度较低，贮存的食物不爱坏。但是，不爱坏并不等于就不坏，因为电冰箱不是真空，仍有致病菌在活动。以冷冻室存放的猪、鸡、鱼等动物性食品为例，其中一般都含有可导致食物中毒的活性酶，冷冻室—16摄氏度的低温也不能使它死亡。这就为食品缓慢分解变质提供了条件。

在日常生活中，食品不可避免地会被微生物污染。微生物按其温度的敏感程度，可分为三大类，即嗜热菌、嗜温菌和嗜冷菌，在冰箱冷藏室的0—5摄氏度的条件下，前两类细菌基本达到了抑制状态，但在0—5摄氏度时嗜冷菌仍然可以缓慢生长，有的甚至在—6至—10摄氏度、尚能存活、繁殖。微生物的生长意味着食品仍进行着腐败作用。近年来，发现一种叫作那尔森氏菌的细菌，它的最适生长繁殖的温度就是冰箱冷藏室中的0—5摄氏度，所以贮藏在冰箱冷藏室的熟食品，一旦沾染了这种细菌，并经一定时间，人吃了这种含有大量耶尔森氏菌的食物，就会引起中毒，危及健康。

由上可以看出，电冰箱不是保险箱，其中所放的食物经长时间保存，容易受到污染，如果电冰箱内什么都放，除熟食外，还放一些蔬菜瓜果，相互感染，问题就更大了。一般来说，冷冻室中的食品不要超过三个月，冷藏室

中的食品不要超过三天。另外，还要注意经常检查冰箱中食品的质量，如有变质的应及时清理。

歌舞厅不宜常呆

现代大中城市，甚至小城镇，歌舞厅越来越多，进“卡拉OK”歌舞厅的人也越来越多，大凡经营活动的公关，亲戚朋友的来访，都要上“卡拉OK”“卡拉”一番。

“卡拉OK”是近年来时兴的一项娱乐活动，深受广大青少年朋友的热衷和喜爱。但是，如果过多地沉湎于卡拉OK活动中，则弊大于利。

一般，卡拉OK活动场所往往都比较狭小，通风条件极差，加上不少顾客“喷云吐雾”，造成空气混浊。唱歌是一项需氧运动，演唱者在表演时，呼吸加深加快，肺活量剧增，其空气摄入量可能较平时增加25%以上，混浊的空气对演唱者极为有害。

其次，在正常情况下，人的声带每秒钟一般振颤50至100次，而唱歌时则高达80至1200次，持续不断地放声高歌，声带粘膜就会充血、水肿，甚至发生声带血管破裂，出现声音嘶哑、轻度呼吸困难等症状，医学上称之为“声带疮”，即所谓的“卡拉OK疮”。而且“卡拉OK厅”不论是唱歌跳舞时，噪音都很大、噪音污染对身体有很大损害，特别对大脑和神经系统有很大负作用。

另外，卡拉OK是唱歌、观看电视屏幕相结合的一项活动，闪烁的屏幕与黑暗的环境造成强烈的反差，对演唱者的视网膜刺激十分强烈，容易引起眼球充血，视力疲劳、头昏、心悸、血压上升，时间一长，会导致食欲不振，神经衰弱，精神萎靡等。

所以，参加卡拉OK活动要注意严格限制数量、时间，一般一周一二次，每次不超过两小时，唱完二三首歌曲之后，要稍加休息，呼吸一下新鲜空气，并注意眼睛的休息。

此外，不要盲目模仿某位歌手的演唱方式，应结合自己的条件，量力而行，唱歌间歇不宜喝烈性饮料。

第七篇 寿山拾趣

奇寿知多少

大千世界无奇不有，在延年益寿上，除了通常做法外，也各有千秋，有些招术使人拍案惊奇，有的也很难探清其奥秘。这里仅拾几例，以开眼界。

1. 食蚁寿星

小兴安岭下的黑龙江省国营红星农场有一位传奇式的健康老人阎中山。他今年 95 岁，耳不聋，眼不花，头脑清晰，牙齿很好，经常干家务，有时还骑自行车到十里八村的生产队帮助农工修房子。

若问他为什么这样健壮，老人会滔滔不绝地告诉你：他生在清末，18 岁从热河闯到黑龙江，1962 年来红星农场，他赶过大车，扛过活，做过豆腐，打过铁，还会点木匠活，在庄稼地里是个好把式。所以健壮，完全得益于吃蚂蚁。

年轻时，老人常赶大车进山拉木头，10 公里地的路程，一天两趟，累得腰酸腿疼。一天，老人在山上干活，忽然看见一群蚂蚁滚动超过自身重量几十倍的东西。他便想起，过去常听长辈说，山里黑熊喜吃蚂蚁，那黑熊力大无比，可能与吃蚂蚁有关。受这一启示，他想人若吃了蚂蚁也许能强身健体。开始他抓了几个生蚂蚁放到嘴里，酸渍渍的不大好吃。以后，到了蚂蚁繁殖的时候，他到山上掘开蚂蚁窝，用秫秸帘子把蚂蚁扫到热水盆里，待蚂蚁被烫死后，洗净蚂蚁去掉杂物用铁锅烘干炒熟，擀成面。半斤蚂蚁拌 30 个鸡蛋和适量的蜂蜜搅匀。每天用白水或熟牛奶冲服一小撮。为了好保管，他又做成约三钱重的丸子，每日吃两三丸，一般在冬天服用。就这样坚持了几十年。自从吃了蚂蚁后，他感到精力充沛。干多重的活，也不觉得疲倦，64 岁那年得了最后一个儿子。73 岁以后生出新牙。去年，他又第二次出新牙。

前几年，老人吃蚂蚁的消息传出后，收到国内外各地方来信上千封，也引起蚂蚁研究专家的关注。1988 年《人民日报》发表的题为《开发蚂蚁资源的宝库》一文中，引用了阎中山老人食蚁健身的事例。

此外，在湖南也有一位食蚁老人，他居住在湖南四明山下，名叫庄老。一日，外出，不慎失足从陡坡上摔了下来。次日清晨从昏迷中醒来，他感到周身疼痛难忍、饥饿难挨，而眼前竟连一点充饥的食物也没有。中午，他爬到一块大石头上，见上面有一层被太阳晒死的蚂蚁，抓起来就往嘴里送。“呀！好香。”他一下子吃了三四把，到了第四天，他感到两腿疼痛减轻了许多，能撑着树枝走路了。回到村里，他还忘不了蚂蚁的香甜，一有空就上山寻找蚂蚁窝，把捕捉到的蚂蚁，洗净、晒干、拌上盐末细细食用。自从养成吃蚂蚁的习惯后，现已百岁的庄老连感冒也未患过。

近年来，我国科研人员对蚂蚁不同提取物所作的免疫生物效应和抗衰老效应的实验研究表明，蚂蚁制剂是一种广谱免疫增效剂。能促使胸腺、脾脏等器官增生、发育，使血液白细胞增强。蚂蚁还是抗衰老剂、性功能增强剂和免疫调节剂，蚂蚁制剂对类风湿性关节炎和癌瘤都颇有疗效。

2. 百岁红颜少妇

意大利有一位 94 岁的老太婆，其外貌看起来仍像一位二三十岁的妙龄少妇，红颜犹存，一点衰老的迹象也没有。这位家庭主妇，名叫罗莎·法朗，居住在意大利的真诺瓦市。科学家们经过详尽的调查，包括对她的遗传基因、

内脏器官及家谱的分析，已经找到了她的不老秘诀，即每日必吃一种由酸奶、蒜头和肉酱组成的简单早餐。

此外，最近在丹麦哥本哈根也出现了一位轰动世界医坛的不老妇女。她的名字叫艾莎，时年已 52 岁。可是，当她怀抱着自己的外孙外出时，几乎所有的人都以为她是个看护着小弟弟的少女。从外表上看，她最多也不会超过 18 岁。

最离奇的在于她那没有一丝皱纹的脸庞和秋波荡漾的眼睛，以及柔嫩细腻的皮肤。经专家们反复鉴定，她的牙齿和心脑组织与内脏器官也与少女无异。在众多学者对此“怪”现象的研究探索中，丹麦著名的遗传学家赞森得出了结论并发表了医学报告证实：艾莎的血液细胞中含有一种不会衰老的遗传因子。而更可贵的是，这种“因子”还能分离出来。倘若，再能通过人工的方法依样将这种“因子”复制出来，然后，再输入到其他人体内，我们就可以完全乐观地说，衰老——这一谁都在憎恶的人类大敌，在迷人的现代科学脚下将一败涂地。

3. 最老的独身者

在英国布赖顿市，一个名叫哈利的老汉，今年已达 107 岁。他单身度过将近一个世纪的生涯，直到 92 岁那年，才与一个 58 岁的老妇露斯结婚。可惜这段婚姻只维持了 9 年，他在 101 岁时宣告离婚，成为世界上最老的离婚者，也是最老的独身汉。

4. 生育最多的高寿者

妇女的一生生育能力有多大，至今没有专门的记录。据意大利有关资料披露，意大利 60 岁妇女莱莎，自 15 岁开始生第一个小孩之后，年年生育，且多数是双胞胎或三胞胎，45 年来，她共生了 73 个孩子，因为生的孩子太多，她在生完第 73 个孩子时做了绝育手术。

另据智利报纸报道，智利也有一位妇女生了 73 个孩子，而且又有喜了。她叫莱昂蒂娜，今年 59 岁，出生于阿根廷，1963 年同一名智利人结婚。她被认为是目前“世界上生育最多的母亲”。并被载入《吉尼斯世界纪录大全》。

5. 高寿新娘

据澳大利亚报纸报道，一名年届 102 岁的澳大利亚妇女，最近与一名 84 岁高龄的男子喜结连理。这宗婚姻可能被列入吉尼斯世界纪录大全。

据“吉尼斯”英国总部表示，102 岁的明尼·芒罗可能成为目前世界上最老的新娘。

明尼说，她本来就想找个伴侣，但没有想到和达德利举行的婚礼会那样隆重。

此前，吉尼斯世界纪录大全内最老的新娘是 100 岁的英国女人威尼弗雷德·克拉克。

6. 最老的囚犯

106 岁的尊·大卫是世界上最老的囚犯。他于 1923 年被判入狱，目前在美国南卡罗来纳州的一个假释中心。

尊·大卫是一个黑人农民，20 年代在美国南卡罗来纳州种地。一次，他将辛辛苦苦积蓄的工钱拿去买一套上等衣服，得到的却是一件不合身的衣服。他要求退换，遭到拒绝。于是，他在投诉无门的情况下，夜里潜入商店，想取回自己的钱，不幸被捉住。警方在他身上搜出属他自己的 5 美元和一只

表。警察认定是他偷的，将他逮捕。1928年，他逃出监狱，几个月后又被捕。1930年他再次越狱，在外面自由了约20年。直到1949年被人告发而再次入狱。1965年一群大学生了解到他的情况，自愿为他申请假释，但被他拒绝。他知道，像他这样的老年黑人，出狱也没有活路，不如在小囚室里度过晚年。

7. 相爱最长的寿星

据香港《信报》报道：苏联山区有一对寿星，夫妻俩皆超过120岁，他们结婚已104年，是世界上相爱最长久的夫妇。

老太太对来访者说：“我们相信爱情使我们这样长寿！”她的丈夫表示：“我们一生不停地工作、休憩和享受生活。我们跳舞、唱歌、讲故事、祈祷和生儿育女。”

他们用事实证明，心情开朗地迎接生活，互相关怀和爱护，使彼此之间的精神都有支柱，就是幸福和长寿之源。

说起来，多么简单！在现实生活中，要做到这样便困难了。有些夫妻，总习惯终日互相折磨，彼此互不信任，而且很多时候不愿意分担。

这对寿星共同生活了百多年，能够什么事情也互相分担，不分彼此。每天大家一起做家务，作为例行的“运动”。他们怕人事的纷扰，喜欢宁静的生活。他们所指的宁静，包括心境。少些贪念，便少些烦恼。想获得太多，只会增加心理上的负荷和精神方面的困扰。这些负荷与困扰日积月累，杀伤力就很大，其实也是人不快乐的原因之一。

但是，他们的生命不是没有乐趣，他们同样唱自己喜欢唱的歌，跳自己喜欢跳的舞，毫无介蒂与忧虑。

很多人的人生观不同，亦因为现代社会的生活圈子和人事关系复杂，以致要常常和一些自己不喜欢的人吃“政治饭”；夫妻真诚相处的时间不多；一旦为外界节节“侵占”，或者越来越变得尔虞我诈，每天都会造成很大的蚀损。

山区的生活使他们少掉很多文明生活的污染，变得朴实无华，没有虚荣与奢望。

这位老太太的话使人感动，也使人恍然感悟：“我爱他。我们能够活到这把年纪，就是大家爱着对方，肯为对方奉献一切之故。”

8. 古怪人长寿

英国心理学家戴维德·维克斯专门“收集”古怪人。他结识各种行为反常的本国人约1千人。古怪人常引起周围人们的惊奇和嘲笑。其中有这样一个怪人：鲁宾·古特的崇拜者，经常随身携带弓和箭。还有一个蛤蟆爱好者，口袋里总是装着两三只蛤蟆。

维克斯强调指出，在古怪人中有许多发明者。一家计算机公司已经对心理学家了解到的古怪人的发明感兴趣。虽然，古怪人给人的感觉像疯子似的，实际上，在详细调查150个古怪人后发现，只有1人属精神不正常者。有特殊爱好的人中，许多实际上比正常的英国人还健康。在任何情况下，他们的寿命也比正常人长。这是因为他们创造性的性格、幽默感，没有精神负担和紧张状态。

超常人体趣闻

人体来看，结构大致相同，三头六臂不可有，但也有超常的体形结构，

他们在功能和寿命上自然比不上常人了，这里列举一二：

1. 微型体型。这种体型世界和中国都有。中国四川有个微型姑娘，据报道这个姑娘叫夏健全，今年 22 岁，体重只有 9 公斤，身高 0.67 米，但身体各部分比例匀称。夏健全 1968 年生于四川省金堂县竹篙区大桥乡一个赤脚医生家中。出生时体重只有 0.25 公斤，身長仅 15 厘米，脑袋只有核桃大，声音微弱如蚊蝇，父母见状大惊失色，但由于怜悯还是留下了她。3 岁时，她体重长到 1.3 公斤，身高 30 厘米，能分辨 10 位以内的数字。母亲为了不让老鼠将她吃掉，每次出工都将她装在口袋里。9 岁时那年上学，她自己爬不到凳子上，书桌又挡住了视线，最后只好坐在课桌上，结果上学 3 天便回家了。夏健全的父母身高均在 1.5 米以上，既非近亲结婚，又无遗传疾病，其姐身高 1.68 米，其兄身高 1.7 米。

世界上最矮的人在印度，他叫吉尔·穆罕默德已被作为世界上最矮的人收入《吉尼斯世界记录汇编》。穆罕默德 33 岁，身高 58.15 厘米，体重 17 公斤，未婚，以卖糖果饼干为生，患有心脏肥大症。《汇编》负责人通知他说，他的名字已被收入该书 1991 年版。穆罕默德没有受过正式教育，住在德里旧城，他想挣些钱治病。

2. 肚皮透明的人。据《北京青年报》报道，湖北省监利县尺八镇姜李乡李河村一位年轻妇女，头胎生了一个肚皮透明的男婴。据这位妇女介绍，她从怀孕到分娩，并无异常感觉和不良反应。这个胖胖的儿子来到人间时，和正常的婴儿毫无区别，会哭、会吃奶。奇怪的是婴儿的肚脐以下腹部竟是一层薄膜，且呈透明状，可以清楚地看到他的内脏。

3. 浑身没痛觉的人。在北京军区总医院小儿科病房里，一位大夫用钟头扎着小病号王勇的脸部、胸部、腿部等身体的敏感部位，他都没有疼痛的感觉。小王勇是西安人，今年 11 岁，身高 1.36 米，体重 33 公斤，上小学四年级，成绩良好。他的触觉、味觉等神经正常，生长发育良好。王勇的家长说，小王勇从来就不知道什么叫疼痛，有一次头撞在电线杆上裂了一个口子，血流了满脸，他不知道疼痛，也不哭；5 岁时打青霉素，还笑呢。我们都以为孩子很勇敢，所以就取名叫王勇。经北京儿童医院吴沪生教授和该院专家会诊，确定王勇为“先天性疼痛神经缺乏症”。专家们讲，这是一种罕见的病例，在中国是第 9 例，世界上见诸报道的也仅有 14 例，对这种奇症的治疗尚无有效的方法。北京军区总医院已将此病例作为一项科研专题，来探索人体之谜。

4. 体外“出穴”的人。据“西安晚报”报道，西安市发现一位身体会“出穴”的奇人。这位奇人两眉之间的印堂穴上，有一个直径约一厘米呈半月状的深褐色疤痕；额头正中的司空穴上，有一个直径一厘米的菱形穴，其左右上方各有一个不规则的三角形穴。都正结着紫红色的痂。头顶的百会穴刚刚冒出，手、脚、腿、股、胸、腹、背、肩等处，都有出过穴留下的疤痕，其部位大多和古人描写的穴位图一致，但形状，大小各不相同。这位“出穴”奇人叫权生俭，52 岁，是铁路职工。他自 16 岁开始练气功，“出穴”是练功后引起的，他自己也无法控制。10 多年前开始出穴时他以为是疔子感染，未引起重视。近年随着功力不断提高，“出穴”越来越频繁，有时一个穴位数年之内反复出，至今全身先后出过 100 多个穴位了。

陕西省中医研究院针灸经络研究室华启天等专家对权生俭考察后认为，到目前为止，医学界接触到的关于穴位的资料都是古人留下的间接书面资

料，人体穴位存在有何证据，穴位的解剖形态如何，古人描述的穴位部位是否准确等，由于缺乏第一手资料，一直没有解决，权生俭身上发生“出穴”这一罕见难得的现象，对于研究上述问题有重要的价值。

5. 有两个心脏的女孩，德国巴伐利亚州一位 13 岁的女孩戴安娜是个养女，未满月就被克鲁格在谷仓发现，将她收养。1991 年初，戴安娜从快艇上坠入湖中，拯救人员半小时后才将她由水底救起来，当时她的心脏已停止跳动。但救护人员发现，她血液中的含氧量仍接近正常。不久，她的心脏又自然恢复跳动。

经过详细检查后，医生发现她的肝脏后面还有一个心脏，这个心脏在水底时仍在跳动。而她的肺更神气，可以从水中抽用氧气，她的身体构造也十分奇特，两副眼睑，血液含铜成分高，其中一副眼睑是透明的，像一些鱼和爬行虫类一般模样。

6. 自焚的人体。据《健康报》报道。湖南医科大学附一医院急诊科接诊了一位自燃烧伤病人。上午八点，四岁半男孩唐江起床后，裤子里突然冒烟，其奶奶慌忙将他裤子脱掉，发现 3 条裤子均被烧糊，留有洞眼，后叫孩子睡在被子里，竟又起火燃烧。3 个小时内，自身燃烧 4 次。唐江的会阴部、阴囊处、大腿旁、右前臂均有多处不同程度的烧伤，严重部位达 度。

电学检查发现，孩子的自身瞬间电流、电阻、电压均明显高于正常同龄儿童。经请教生物物理学，生理学专家及查阅近几年国内文献资料，均没有这种自燃现象的记载。但国外曾有过人体自燃烧死的传说。该男孩自燃的真正原因，目前还无法确定。

“人体自焚”起于何时，刻于 1667 年的我国古籍《书影》中记载，在康熙年间，一富户人家的儿子媳妇小两口，在好梦正酣的深夜，突然自焚，同时化为灰烬，只有一只脚被保留下来。这是现存资料的最早记载。

专家根据有案可查的 200 多案例分析，发生自焚的男女的比例大约相等，年龄从 4 个月到 111 岁都有，身体有胖有瘦，任何时间，任何地点都可能发生，甚至棺材内的尸体也会发生自焚现象。有的专家经调查发现，死于人体自焚的多半是上了年纪的人，尤其是中年妇女、穿得多的人、不怎么讲究卫生的人。

“人体自焚”的原因至今仍是个谜。在西方，有人认为是人体内过量的脂肪引起的；有些人则认为，人体自焚是由于某种天然的“电流体”造成体内可燃物质燃烧所造成的；还有人认为是由于体内磷质过多，发生自燃现象；有人认为与衣服中的纤维质起变化有关，如漂洗衣服时为防止缩水使用化学药品等，在某种情况下互相磨擦、渗透，便产生起火现象，有的人则认为与人体排出物有关，例如汗里含碘，尿里含氨，而氨和碘的混合物恰恰是烈性炸药的原料，加上不讲卫生时，就出现浑身起火的可能。不过，专家认为头号嫌疑犯是球状闪电，它可能在瞬间烧穿金属板壁，与人体自焚的发生现场作比较，二者极为相似。

看来，探讨人体各种特异功能，并充分利用它为自身健康长寿服务，是一项艰巨复杂的系统工程，也是一件有益于人类发展的工作。

看形论寿说

人体从外表看，有高矮胖瘦之分，但仔细察看，人体从外形到内部结构

都是千差万别的，我国古代练武术，很重视体形，将其分为：同、天、日、贯、气、甲、申、由八个字。术语称其为“八字说”。这八个字具有“象形”的意味。同字的体型，虎背熊腰、粗壮墩实，力气大，但是上下粗细一样，缺乏形体美。天字形，身高细瘦，动作灵活，但是显得单薄，缺乏力度。日字的体型，短小精悍，动作敏捷灵巧，但是形象不高大。贯字的体型，身材魁伟，肩宽腰细，形同扇面，上下匀称协调。这四种体形，以贯字为练武和摔跤的标准体形。

气、甲、申、由这种体型属于带有缺陷的。气字体型，上肩歪斜，下身不正。甲字体型，上身过宽，下身太窄，申字体型，两头细瘦，中间鼓出一个大肚子。由字体型，则是小脑袋窄肩膀，下边肥胖臃肿。从前练武术、摔跤的师傅收徒，对体型要求很严。有些师傅认为气、甲、申、由四字体型的青少年不适合练武，再下功夫也下不出来，于是将其拒之门外，但是也有的师傅认为青少年正值身体发育阶段，练什么有什么。人的体型并不是不能改变的，只要学武术坚持不懈是可以弥补先天不足的。现代医学证明后一种说法是有根据的。现代把有关评定身体发展和体质状况的项目采用一定的方法折合成一定的指数，然后根据这个指数来评定身体和体状状况。了解一些评定人体常用指数对完善我们自身的形体大有益处。

标准体重指数：身高 165 厘米以下者：体重(公斤) = 身高(厘米) - 100；身高 166—175 厘米者：体重(公斤) = 身高(厘米) - 105；身高 176 厘米以上者：体重(公斤) = 身高(厘米) - 110；肩臂长转数 = 身高 - 2 厘米。营养指数 = 体重(克) / 身高(厘米) × 100，我国 20—25 岁的城市青年标准，男子为 260—403，女子 271—387。坐高指数 = 坐高 ÷ 身高(厘米) × 100，我国 18—25 岁青年男女的标准是男子平均 53，女子平均 54。肌肉发达程度指数 = [(两上臂围 + 胸围 + 两大腿围 + 两小腿围) ÷ 2] ÷ [(两腕围 + 两膝围 + 两胫骨围) ÷ 2]，得出的指数越大越好。脂肪含量指数：脂肪(%) = 0.91137 × 上臂皮褶 + 0.1781 × 背部皮褶 + 0.1538 × 腰部皮褶 - 3.60146 (我国 17—35 岁男性)：脂肪 6%) = 0.99009 × 上臂皮褶 + 0.46426 × 腰部皮褶 + 2.44523 (我国女大学生)。正常成年人的身体脂肪含量约占身体总重量的 10—30%。除了这些常用指数与人的健康长寿有关外，还有一些其他说法。

1. 身短者寿长

美国学者马劳斯调查了 750 名美国已故的政界、科学家、艺术家、商业界的名流学者和运动员的身高与长寿的联系。他假设以 1.73 米作为男性高矮的分界线。调查表明，矮子比高个子寿命长 11%。在有成就的名人中矮子比高个子平均多活 9 年。在美国总统中，矮者寿命平均为 80.2 岁，高者寿命平均只有 66.6 岁。在 750 名被调查的男子中，超过 90 岁逝世的 15 人中，矮个儿有 13 人，而在有成就的超过 90 岁逝世的 9 人中，矮个儿也占 8 个，特别是有 9 个身高 2.3 米以上的超级巨人，他们的平均寿命只有 39.8 岁。湖南长沙老年研究所，自 1981 年以来也对该市百位寿星进行了医学追踪。到 1988 年底，百位寿星中仅存的 6 位，男性平均身高 161 厘米，体重 49 公斤；女性平均身高 142 厘米，体重 42 公斤。由此发现，个子矮者寿长。苏联学者分别调查了不同地区 7—17 岁儿童、青少年的健康状况，普遍发现高个子比中等身材者患慢性扁桃体炎、风湿、遗尿，心脏功能不好，精神变态等疾病多得多。身材过于高大，身高增长过快对人的寿命也是不利的。

为什么矮子的寿命比高个子长呢？专家们认为，矮个子的内脏器官排列紧凑，彼此间的距离较近，因而在同样的环境条件下，矮子消耗的能量要比高个子少。

再从生理功能看，因为矮个子的肢体较小，从整体的比例上计算，他们的内脏器官就大些，也就更容易完成身体的新陈代谢的作用了。

最近美国波士顿大学医学院专家又发现，身材高的妇女不易患心肌梗塞，而身材矮的妇女易患心肌梗塞，这是专家们进行一项为期3年的对照研究得出的结果。专家们选择910例年龄在65岁以下、首次发生非致死性心肌梗塞的女患者作为研究对象，同时选择1140名年龄与患者相同、心脏健康的妇女作为对照对象，并测定每一对象身高，将身高160—163厘米作为平均身高。研究结果表明，与平均身高者相比，身高175厘米以上的妇女发生心肌梗塞的危险减少50%，而身高150厘米以下的妇女发生心肌梗塞的危险增加50%。在排除了年龄、体重等可能影响的因素后，上述身高与心肌梗塞发生危险的关系依然不变。专家们说，早年的营养、遗传因素和动脉大小与形状可能与这种联系有关，但专家们认为，最可能的因素是：身材高大的妇女冠状动脉较身材矮小的妇女大，因此不易发生闭塞。

2、臀部胖比腹部胖的人健康

美国斯坦福大学生理研究生李察、泰瑞及其同事在研究中发现，臀部胖的人与腹部胖的人体内胆固醇成分不同。臀部肥大而腰围不大的人，体内的高密度脂蛋白胆固醇（HDL）含量高，这种胆固醇能进出动脉壁而不会沉积于血管壁内膜而引起动脉粥样硬化，还能清除已存在于血管壁上的胆固醇，从而起到预防心脏病的作用，而肚子大臀部小的人，HDL含量低，因而患心脏病的可能性就大。三年前发表在美国《内科》上的一篇报告说，苹果体型和脂肪集中在腰部的妇女比脂肪堆积在臀部和大腿的梨型身材的妇女更易患乳腺癌。过度肥胖有患乳腺癌的危险，至少绝经后的妇女过于肥胖也有这样的危险。在通常情况下，女人体内脂肪储存在臀部和大腿上，男人多储存于腹部，这样就提供了一项简单而极有效的测验方法，能帮助你了解自己是否易患心脏病、中风和糖尿病。站着量腰围，再量臀围，然后用臀围除腰围。所得出的结果就是你的腰臀比。研究认为，男人腰臀比的上限是0.85—0.90，女人则是0.75—0.80。对腹部胖的人来说，提示你要采取正确方法加强腹肌锻炼，减少腹部脂肪的堆积，以缩小腰臀比，这不仅有利于体形美，而且对健康大有裨益。

3，女人比男人长寿

据统计，日本女性比男性寿命长。日本百岁以上老人共达4152人，其中女性3330人，男性只有822人。科学研究证实，女性在许多方面优于男性。

语言发达：女性的语言表达能力比男性发育早，在词汇积累、拼读方面优于男性，特别是外语学科，女子显著优于男子。

记忆力：女性比男性强，特别是短期记忆力明显强于男性。

听觉：女性的听觉比男性敏锐，并且耳聋者明显少于男性。

嗅觉：任何年龄的女人与同龄的男人相比，其嗅觉灵敏度高；而且随着年龄的增长，女人嗅觉丧失的程度比同龄男人要轻。

造血功能：女性比男性强，患血友病的女性显著少于男性。

4. 肺活量与人的生命

自之以来人们认为对人的“死期”无法预测。最近，美国波士顿大学医

学院的一些科学家们经过长达 30 年的研究，并对 5200 多人做了两年一次的体格检查，得到的资料显示，“肺活量”对远期和近期死亡率都能作出预告，即能测出一个老人还能享寿 10 年，20 年或 30 年。

成年人的肺活量平均值，男性为 3500—4000 毫升，女性为 2500—3500 毫升，经常参加运动的人可达 5000 毫升以上。肺活量是随着年龄的增长而下降的。测量结果表明，每 10 年下降 9%—27%。一个人的肺活量除与健康有关外，还与本人胸腔大小，肌肉功能等关系密切，但主要的因素是胸腔壁的扩张与收缩的宽舒程度。老年人由于肺组织和肌肉、胸腔逐渐缺乏弹性，以及功能衰退等原因，一次性呼吸量较之青壮年人明显减小。但长期坚持适当锻炼的 60 岁以上老人，其肺活量仍能符合正常数值。为此，国外已将肺活量作为检测衰老的首选项目之一。科学家们指出，肺活量低的人不能指望和肺活量高的人一样同享高寿。他们认为，如果今后采用这种方法，对“死神”之降临期，可以作出比较准确的预测的话，那么，人们也就能用各种方法来推迟“死神”的到来。其中，坚持参加体育锻炼，是一种行之有效的方法。

5. 耳垂皱纹与心脏病

芝加哥大学医疗中心药物学家威廉·埃利奥特在西雅图举行的一次会议上向与会者报告，耳垂上有一条斜皱纹的人死于心脏病的可能性比没有这种皱纹的人大得多。这种耳垂皱纹可能是与导致心脏病那种血管变化相类似的血管变化引起的。

埃利奥特已对一些人进行了长期观察，发现耳垂上有皱纹的人得心脏病的可能性是没有这种皱纹的人的 8 倍。

埃利奥特报告了在芝加哥大学注意观察的 1000 位病人的情况。研究表明，耳垂有斜纹的人中有 74% 患有冠状动脉毛病，而患冠状动脉毛病的人中有 72% 耳垂上有皱纹。

在一项新研究中，埃利奥特选择了 27 组病人，这些人年龄在 54 到 72 岁之间不等，每组 4 个人。按年龄、性别和种族搭配适当。在每个组里，一位病人耳垂上有斜皱纹，也患有冠状动脉病，一位病人只有耳垂皱纹，一位只有冠状动脉病，一位既没有耳垂皱纹也没有冠状动脉病。他对这些人员进行了 8 年多的跟踪，到这个观察期结束时为止，耳垂有皱纹的 54 名病人中有 28 人死于心脏病，而没有这种皱纹的 54 人中只有 9 人死于心脏病。

埃利奥特发现，既有耳垂皱纹又患有心脏病的病人死亡的可能性是那些已确诊有心脏病但无耳垂皱纹的病病人的 3 倍。

在这项研究开始时有耳垂皱纹但无心脏病的人死亡的可能性是这两种毛病都没有的人的 8 倍。

布鲁克林的心脏病学专家埃德加·利希施泰因保存着一些死于心脏病的人的尸体。他发现，一边耳垂皱纹的冠状动脉中的阻塞情况比没有耳垂皱纹的严重，而两边耳垂都有皱纹的人冠状动脉中的阻塞情况最为严重。

佛罗里达州病理学家加里·D·坎伯兰认为，耳垂皱纹与心脏病的关系可能是由于失去弹性蛋白引起的。

这种蛋白质能使血管扩张和收缩，使血液流动能够随时发生变化，如在运动期间。弹性蛋白的丧失已被与心脏病联系起来，他猜测这种丧失可能也会引起耳朵形状发生变化。

但医生们对耳朵斜纹的意义有分歧，连利希施泰因也说，他进行这项研究只不过是出于好奇。

6. 皮肤变化与健康

中医五行学说认为，人的面色可概括为五种颜色，即青、赤、黄、白、黑。五色通过取类比象，又可分别配属五行，并推演到五脏及其所主的系统。正常人的面色称为“常色”，其主色中医认为是“五脏之气外荣”所致，表示对应的脏器、组织先天禀赋好，功能亦佳。人类的皮肤正如一面镜子，能准确地反映出我们真实的年龄、生活习惯及体力和精神状况。医学家发现，皮肤老化和血管老化有直接联系。当弹性蛋白在皮肤组织中变稀疏时，意味着它将在动、静脉血管壁上消失，血管将硬化并变得脆弱，而臀部皮肤正是动脉血管健康与否的最好见证。某先生在一段时间内发现自己的手指、鼻头和耳朵等部位的皮肤不断剥落，便到皮肤科就疹，医生马上把他转到耳鼻喉科，三天后医生为他作了气管癌切除手术。

皮肤的变化还将人们的一些坏习惯暴露无遗。如果一个35岁的妇女皮肤皱得像一个干瘪的苹果，说明她晒了太多的日光浴。过量的不加任何防护的日光浴将导致皮肤过早衰老和皮肤癌。而判断一个烟瘾君子可不用看他熏黄的手指和牙齿，只须稍加留意他灰黄可怕的脸色就知道了。皮肤还是展示我们精神状况的晴雨表。医学家认为，从胚胎开始皮肤和大脑就有密切的联系，因此人的恐惧、不安、愤怒等等状态都会反映在皮肤上。不仅如此，一些如呓语、狂热、压抑等精神疾病也会在皮肤上表现出来。

7. 左撇子比一般人寿命短

根据加拿大不列颠哥伦比亚大学的一份调查报告，左撇子比一般人更容易出事故，他们的平均寿命比惯于用右手的短9年。

对美国加利福尼亚南部的数千名死亡人员的调查结果表明，左撇子平均寿命为66.3岁，而惯用右手的人平均寿命为75岁。

不列颠哥伦比亚大学教授斯坦利·科伦进行的这项调查还表明，左撇子男女性的平均寿命也有差异。左撇子男子平均寿命为63岁，女性为72岁；而惯用右手的男性平均寿命为72岁，女性为77岁。

科伦强调说，众多的因素造成了上述结果，比如左撇子普遍健康状况较差，以及左撇子难以操纵为大多数惯用右手的人设计的机器等等。

根据调查，左撇子因事故造成的死亡比一般人高5倍。

左撇子患糖尿病与免疫系统疾病的比例比惯于用右手的人高。另外，在难产产下的婴儿中左撇子的比例比顺产婴儿高2倍，因此左撇子可能有其它病理方面的原因。

在此之前，对不列颠哥伦比亚大学的1900名学生的一次调查表明，左撇子因意外事故受伤的可能性比惯用右手的高89%。目前，全世界估计有4亿多左撇子。

8. 人的寿命与脚的大小有关

一组一流医学专家说，只要简单地看一下脚的大小，你就能预测自己还能在世上活多久。莫斯科大学的脚病学科教授切连宁科说：“你的脚的尺寸，是你生命的一个有效指示器。”在一项进行了3年的研究中，我们分析了1560个自然死亡的病历观察到，在人的寿命与脚的大小之间，有着惊人的相关关系，有着同样大小脚的人，趋于有着相同长短的寿命。”

不过，在测得的各种脚的尺寸中，不能用简单的级数来说明一个人生命的长短。切连宁科解释说：“不能认为你的脚越大，你活得越长，也不是你的脚越小，你的寿命就越长或越短。”

“两者的关系，似乎是分散的随机状态，至今不能完全理解，可能同我们从祖先那里继承来的基因有关。”

据报道，戈尔巴乔夫对这项研究成果十分着迷，他穿的 11 号半的鞋子，预示他能活过 80 岁。

9. 舌头——人体健康的镜子

中医看病，都要看看病人的舌头。通过观察舌头的变化，了解脏腑的虚实寒热，病情的轻重深浅。

正常人的舌头为淡红色。如果红色变淡，反映气血不足；红色加深，是热症表现；出现瘀斑，是瘀血征象；淡白肿胀，属虚寒性质；深红瘦裂，属阴虚燥热；转动呆滞，表示病情严重。临床观察还表明，在诸多疾病中，舌头也有各种表现。如脑溢血偏瘫病人舌头伸出来总是偏向一侧；脑炎、甲状腺机能亢进的病人，舌头伸出时常出现颤抖；猩红热病人，舌刺红肿，状如草莓；恶性贫血病人，舌乳头萎缩，舌面光滑；维生素 B1 缺乏病人，舌头肿胀，每有齿印；维生素 B2 缺乏病人，舌乳头消失，舌尖与舌边反复出现溃疡；肝硬化病人，舌头常肿胀充血，呈紫红色；白血病人，舌头常见溃疡；先天性心脏病病人，舌头呈紫绀色；阻塞性黄疸病人，舌边常有黄色素沉着；尿毒症晚期病人，舌上有时可见白霜样尿素结晶。

正常人舌头表面有层薄苔，呈白色，干湿适度。舌苔色泽，厚薄的变化，又与饮食治疗密切相关，如舌苔白而增厚，表示有痰湿或食积，说明脾胃功能虚弱，饮食应注意清淡易消化，忌肥腻及甜食。舌苔黄而浑腻，多为湿热阻滞，饮食忌肥腻厚味，注意戒酒。舌苔干燥黄厚，且大便秘结，表示胃热炽热伤及津液，宜吃润肠生津食物。舌面光滑无舌苔，且伴有口干，则表示阴虚伤津，宜吃凉性生津食物，忌温热食品。

许多疾病都和舌头有关，舌头堪称人体健康的镜子。

10. 从肚脐形状看健康

最近，一位日本医生根据临床经验发现，从肚脐眼的形状，可以判断一个人是否健康。

1. 圆形：肚脐圆圆的，下半部丰厚而朝上，这是男子中最好的一种。此种肚脐表明血压正常，肝、肠和胃等内脏都健康，而且此人精力充沛。

2. 满月形：看样子结实，丰满，下腹有弹性，这是女子中最好的一种。这种肚脐表明身心健康，卵巢机能良好。

3. 向上形：肚脐向上延长几乎成为三角形的人，多半胃、胆囊和胰脏的情况不佳，要多注意。

4. 向下形：形状和向上形相反。这种肚脐表明患有胃下垂，便秘等病。也要注意慢性肠胃病及妇科疾病。

5. 偏右形：易患肝炎、十二指肠溃疡等病。

6. 浅小形：有这种形状肚脐者，无论男女身体都较虚，激素分泌不正常，经常会感到浑身无力等。

11. 指甲变化与疾病

很少有人会注意指甲的变化，而指甲的变化与某些疾病的关系就更少为人们所了解。事实上很多疾病在其病情变化的早期、中期或晚期都会引起指（趾）甲的变化，有些变化甚至还在其他症状出现之前。

正常的转（趾）甲光洁、平滑、半透明，以正常的弧度附着于指（趾）端，显示和谐的浅粉红色，甲根有灰白色半月形之甲弧、固着在指端，起着

保护指（趾）的作用。当机体有营养障碍、微循环及微量元素代谢失调时，指甲上就会有所反映。

贫血是一种很常见的病症，通常人们只会注意患者的脸色及头晕等自我感觉，不一定会去注意指甲。事实上，很多贫血病人指甲苍白，还会出现凹甲（或称反甲）：甲中间凹陷，周围反呈杯状，表面出现纵横之沟纹。由于外观似匙，因而得名“匙状甲”。这种指甲有时还有遗传性。当然经过纠正贫血的治疗，“匙状甲”是可以反转为正常的。

有些结缔组织疾病如皮炎及全身性红斑狼疮的患者，指甲周围会出现红斑，甲床有毛细血管扩张，指甲也会变厚，粗糙和高低不平。

老年人高发的动脉粥样硬化在临床确诊前常须作一次检查：如查眼底、验血脂等。在这之前不妨先注意一下指甲。如发现指甲变厚，因营养障碍而萎缩甚至脱落等情况，再配合其他临床检查，对诊断动脉粥样硬化是不无裨益的。

如果指甲变黄变厚，失去光泽并且生长滞缓，那么有可能得了一种称之为“黄甲综合症”的罕见疾病。患此病者指甲的变化先于其他症状，继而会出现面部和肢体的淋巴水肿。所以一旦出现黄甲，不妨请医生检查一下，看看淋巴管有没有毛病。当然抽烟者指甲被熏黄与上述病症无关。

某些药物也可以引起指甲颜色的改变。如抗疟药会使指甲变蓝等，但一旦停止用药即可恢复正常。当指甲发黑时应注意是否维生素 B12 缺乏。

指端呈杵状，指甲的纵脊和横脊高度弯曲称为“鼓槌指”。由于肢端缺氧或中毒性损害而使局部软组织增厚。很多疾病都会出现这种变化。如果某些先天性疾病如心脏病、慢性肺疾患（肺气肿、肺癌）甲状腺疾病、肝硬化、溃疡性结肠炎等。某些恶性肿瘤也会引起鼓槌指。

窥一斑而知全身。了解疾病与转甲的关系，是有好处的。

12. 牙齿的咬力大小与健康

牙齿是咀嚼食物的金刚石，牙齿的咬力大小与人的健康有直接关系。当人们愤怒时常会将牙齿咬得格格作响，成语中有“咬牙切齿”一词，用来表示其愤怒时的心情。在空中飞人的杂技表演中，一个男演员用牙咬住一位体形苗条的女郎，作精彩的空中表演，惊奇的观众无不为之捏上一把汗。在吉尼斯世界记录大全中，有一位男子竟能用牙齿拖动一个笨重的火车头。

牙齿的咬力真大。专家们对牙齿的咬力进行研究，发现人们牙齿的咀嚼力是 31 公斤，相当于啃牛排的水平，而全口牙齿的总咬力，男子为 1408 公斤，女子为 936 公斤。如果牙齿有缺损，那就会影响全口牙齿的咬力。据科学测算，失掉一颗牙齿，总咬力将会减少 22%，缺少二颗牙齿，咬力减少 50%，缺少三颗牙齿，咬力就要减少 63%。因此，别小看了一颗牙齿的价值与作用。

此外，牙齿的牙釉质的硬度仅次于金刚石，一副洁白而强有力的牙齿，是一种力量的显示，为了保护好牙齿的咬力，提高咀嚼食物的效果，请在日常生活中注意牙齿的保护。牙齿脱落了，咬力减少了，显然对人体的健康是不利的。

13. 老年人姿势与长寿

人到老年后，机体组织逐渐脱水，弹性减低、骨状疏松，强度及韧性差，负重的下肢弯曲，椎间盘发生退行性纤维化，肌肉逐渐萎缩，关节因磨擦受到程度不同的损害，这些变化使老年人体态发生改变。因此，老年人注意保

持身体姿势的正确极为重要。

正确的站立姿势会使老人显得年轻，有庄重的风度。老年人站立时躯体应自然平稳端正，即上肢自然下垂，挺胸收腹，上身不要左右倾斜，以使两下肢均匀受力。弯腰弓背，不仅给人以衰老之感，而且给内脏脊柱及各类关节带来不良的影响。使用手杖的老年人，站立时重心应在两下肢，不要弓背向前。

不正确的坐姿可引起脊柱弯曲，局部不适和肌肉劳损，是造成腰痛和畸形的重要原因。坐的时间不宜过长，否则会因为肌肉和韧带过度牵拉而引起疲劳。正确的坐姿是端正、自然舒适、大方。坐沙发或靠背椅时脊柱应紧挨椅背，腰部与椅背之间的空隙可平放下手掌，双脚落地，使膝关节和髓关节呈 90 度屈曲，两上肢平放椅扶手上稍弯曲。不要含胸弓背，也不要养成架二郎腿的习惯，否则会影响下肢血液循环造成腿和脚的麻木。

躺卧的姿态应保持脊柱处于正常生理弯曲状态，不要前仰或后弯，右侧卧如“弓形”，身体最大的周径以心窝为宜，不要压迫胸腹部。这种姿势，有利于心跳、呼吸、胃肠道运动，易入睡，不做恶梦，还可防止脊柱变形。老年人睡棕床或硬板床加厚软垫为宜，枕头要松弛些，有利于保持脊柱关节的正常位置。

行走对老年人的健康长寿起着举足轻重的作用。每天坚持散步，有利于大脑中枢神经系统的调节，使兴奋和抑制保持平衡；促进心肺功能，使血液循环、新陈代谢正常；延缓肌肉萎缩；防止关节强直或变形，使人行动敏捷。老人行走要端正、平稳、自然，上身要挺直，两臂要自然摆动，步幅适中，走起来均匀有力。

14. 步态与健康

步态，是指走路时所表现出来的姿态。矫健的步态说明人的精力充沛和体格的强壮，各种异形步态说明人有不同的疾病。有些疾病因影响神经，肌肉系统会导致步态异常。这些特殊的步态，对了解所患的疾病很有帮助。

剪刀步态：走路两膝相碰，两脚向内交叉，状如剪刀，步幅短小，足尖常踏地而行。这种步态多为脑部疾患所致大脑性瘫痪或脊髓疾病引起的不全瘫痪的一种表现，亦可见于家族性痉挛瘫痪。

跨越步态：患者两下肢弛缓无力，足尖垂下，故走路时为使足尖离地面抬高骨盆，髓、膝关节随之过度抬高，有如涉水步态。这是患了多发性神经炎。

鸭行步态：这是进行性骨营养不良的表现，由于骨盆带及腹部肌肉萎缩无力，步行时挺腰凸肚，臀部左右摇摆，状如鸭子走路。

偏瘫步态：步行时病侧上肢屈曲，摆动动作消失，大腿与小腿均伸直，脚向外甩，呈划圆弧状，故也称为“划圈步态”。常见于脑血栓，脑出血等中风病的后遗症。

醉汉样步态：表现走路时重心不稳，抬脚缓慢，落地如踩脚，摇摆不定状如醉酒，故称为“醉汉样步态”。这大多是由于小脑疾病，导致身体平衡功能障碍的结果。

震颤麻痹步态：表现走路时身体前倾，呈小碎步样，起步动作缓慢，后逐渐加快，难于立即止步，状如慌张逃跑。故又称“慌张步态”。是震颤麻痹病和各种原因引起的震颤麻痹综合症的表现。

共济失调步态：患者自觉两足落地如踩在棉花上，鞋子掉下也常不觉察，

步行时双目注视地面，步幅宽大，举足过高，踏地有声。闭目或在黑暗中行走困难或不能走。这多为脊髓疾病所致。

15. 掌纹与健康

兰州掌纹医学研究所所长王晨霞说，掌纹诊病属于遗传学中皮纹学范畴。手纹含有人体的大量信息。体内环境的失衡变化、各种疾病的象征、情绪心理变异带来的能量物质代谢变化的征迹、遗传因素的作用等等，都可以完整地反映在手上，并留下暂时或长久的纹线。通过观察这些纹线可以诊断人体的各种疾病。

1991年该所对1200名门诊病人做了一次掌纹诊病符合率调查，结果表明，手诊可判断出132种疾病，其中54种常见病的平均符合率在75%以上，特别是对胃、胆、肝、脾及心血管、妇科、儿科的疾病，诊断准确率最高。

人的身体欠佳时，手的颜色、细纹线及肌肉弹性均会发生变化。如心脏功能减弱时，在手的大鱼际中部靠近外手心处的肌肉会有松软、下陷感，对这一部分进行按摩，会反射性地改善心脏功能，使病人的胸闷、心悸状态缓解。另外，凡性格、气质、心理活动异常的人，其手掌上往往会增加若干条障碍纹，且线条紊乱而庞杂，甚至皮肤、指甲色泽都会留下印记。智力较低者的手纹较脑力劳动者简单调；手纹简练明快的人在青壮年时期很少生病，但老年后易患暴病或肿瘤；手纹多且杂乱者，虽在青壮年时期多病，到了老年则很少有暴亡或恶性肿瘤发生。

睡眠拾趣

1、不眠的人

由于生理因素，有的人可以少睡甚至不睡。长期不睡觉的人是不可想象的也是可怕的，但是在现实生活中也有。据一份资料介绍。西班牙的塞哥维亚市有个名叫赫苏斯·谢诺维里亚的居民，他已经整整36年不睡觉了。当他25岁时正常的睡觉需要突然遭到破坏，开始睡得越来越少，到1955年就完全不再睡觉了。他长年完全不睡觉的现象使医学专家极为惊异也大感兴趣，他们使用各种治疗手段和药物给他治疗，结果全是徒劳；整整36年，他未曾真正睡过一次。每天晚上他只是躺在床上读读书报，听听无线电广播或看看电视。尽管从不睡眠，他的体力和精神上仍然很好。看起来毫无疲倦的神情，总是那么充满活力，每天做许多家务，好像从未由于自己不正常的状况而感到不舒适。对于科学家来说，他确实是个名副其实的奇人，至今关于他不同凡人的现象还无法作出科学的解释。还有，据路透社报道，孟加拉国的一名40岁男子说，他已15年没有睡过觉，但是他仍感到身体健康，精力充沛。这名男子叫拉扎克。他说：“我躺在床上闭着眼，但我的耳朵和其他身体功能都在起作用。对我来说，白天和黑夜无多大区别。”据拉扎克说，他最后一次睡觉是1975年，之后，每晚睡觉就像是一场折磨。他曾多次登门求医，但终无结果。

2. 超常睡眠法

最近，国外正在研究达·芬奇睡眠法。关于达·芬奇的奥妙之一是他如何寻找时间睡觉。据说，这位艺术大师每隔4小时瞌睡15分钟，每天共睡1.5小时。波士顿市生理学生理节奏研究协会的研究人员克劳迪奥·斯坦皮对此进行研究后发现，这种不正常的睡眠安排时间表，却具有生物学意义，

大多数动物生来就以这种方式睡觉。在一项为期 3 周的研究中，一位绘画艺术家采取了这种睡眠方法，他非常喜爱这种睡法，因而自愿参加了试验。对单人海上快艇参赛者的辅助研究表明，间断性睡眠时间最短的参赛者比睡眠较长者竞赛成绩高。

斯坦皮主张对于实习医生，消防队员以及需要昼夜保持注意的其他人员采取这种穿插式短眠时间表，而对于普通人可能睡 8 小时睡眠较合适。

3、苏东坡的睡眠三昧

宋代大文学家苏东坡一生坎坷曲折。几番大病，数度流放，可谓艰辛备尝。然而他始终通达乐观，意志弥坚，直至晚年仍精力旺盛，创作不衰。这虽有多方面因素，但与他提倡并终身坚持的睡眠“三昧”有直接关系。

苏东坡的睡眠三昧（秘诀）归纳起来有四条；一、姿势适宜，使“四肢无一不稳定处。”屈曲右腿，伸直左腿能固肾保元，防止遗精。二是自我按摩。睡前按摩两脚底涌泉穴各 200 至 300 次，很有裨益。第三是调息定心，即放松身体各个部位，去除杂念思虑，达到“四肢百骸、无不和通”，然后酣然入睡。第四是不睡懒觉，早晨起床后用手指梳头发 200 至 300 遍，以提神醒脑，然后再将两手搓热轻熨面部，可健身美容。这样长期坚持下去，苏东坡的切身体会是“其美无涯”。有人把苏东坡的“三昧”归纳为四句 16 个字：“四肢运动，百虑放松、按摩适体，呼吸均融。”这种方法把意志、运动、按摩、气功融为一体，虽很简单，但确实有效，无论老弱病残，均可仿效施行。

第八篇 保健杂言

认清“烟害”好处多

对于“吸烟”我从小就有一种畏惧感，这倒不是惧怕烟味，也不是了解烟毒对人体的危害。而是我有一位堂叔，烟痛过人，家境又比较贫穷，一年辛辛苦苦种的庄稼一半拿去换烟抽了，婶婶经常与其争吵，闹得妻走室空。而一断了烟，堂叔就没精打彩，什么事也不想干。我看了既同情又可怕，便经常用一个小口袋在家偷一斤二斤大米到小店里换两包香烟，偷偷地送给堂叔。从此，我就下决心，长大了，一定不吸烟。从小打上了这个烙印，下了这个决心，毅力也就有了，所以工作三四十年以来，一直视烟如虎，无论参加酒筵，或者送朋接友，从未抽过一支烟。

现在家庭没有钱抽烟的，为抽烟吵架的并不多，问题是对烟毒危害的认识，没有对钱认识那么直接，那么深刻。所以戒烟必须对烟毒危害作深入宣传。使大家感到与自己是生命攸关的事。

吸烟之害，举世公认。吸烟不仅可以造成吸烟者早亡，还可以引起早衰。据世界卫生组织材料，吸烟史为 35 年至 69 年的吸烟者，生命将缩短 15 年至 20 年。吸烟是导致心血管病、慢性支气管炎、肺气肿、肺癌、咽癌、口腔癌及呼吸道感染和胃溃疡等多种疾病的主要危险因素。全世界每年由于吸烟，而过早死于慢性支气管炎、肺气肿或冠心病的人数达 250 万；每年的 6 万肺癌新病例中，95% 与吸烟有关。吸烟不仅对吸烟者本人有害，而且对与吸烟者在一起的不吸烟者也会造成危害。按目前情况计算，到 2025 年，顶计我国每年将有 200 万人死于与吸烟有关的疾病，而这些人都在中年夭折，将会给家庭，社会造成极大危害。世界卫生组织的报告，如继续保持目前全球吸烟者的吸烟量，今天生活在世界上的每 10 人中，将有 1 人死亡，即 5 亿人将死于可避免的、由吸烟引起的疾病。世界卫生组织总干事中岛宏博士呼吁对吸烟者要群起攻之，消灭吸烟自由的社会环境。他说，吸烟是一种习惯，悲惨的是这种习惯造成每年 300 万人过早死亡，约 10 秒钟就有一名吸烟者死亡。吸烟可诱发各种疾病，特别是癌症，常见的是肺癌、慢性支气管炎、肺气肿、冠心病和中风；吸烟对胎儿也造迟危害，当孕妇吸烟时，对胎儿发育造成不良后果，如先天缺陷和感染，产妇吸烟可引起早产、流产和死胎，吸烟对出生后婴儿继续造成危害，几位吸烟的父母一年多以后认识到，他们的孩子通过间接吸烟，已经吸收了 30 支至 80 支香烟中的尼古丁。婴儿也能通过母乳吸收有害化学成分。另外，一项研究发现，日本学校中一些小学生的尿中含有香烟的化学成分，间接反映了他们中父母吸烟的数量。

世界卫生组织说，没有哪一个办法使青少年不吸烟和阻止他们吸烟，但该组织相信若干措施同时实行将是行之有效的，适当的健康教育，提高香烟价格，增加烟草税收，在公共场所建立无烟区。

调查结果表明，我国烟民人数正呈增长态势。我国 15 岁以上人群中，吸烟率从 1986 年的 31.9%，增至到 1992 年的 34.9%，烟民总人数亦从 1986 年的 2.5 亿左右增加到 3 亿人左右。值得注意的是，目前烟民初次吸烟的年龄偏小，大部分烟民在 20 岁以前就开始吸烟。对此，卫生部有关负责人表示了极大的关注，并呼吁烟草生产厂家要尽量减少烟草制品中焦油的含量。照此下去，到 2025 年，预计我国每年因吸烟过早地死亡人数将达到 200 万。吸

烟不仅给我国人民造成极大的疾病负荷，对社会的危害也很大。据 1987 年统计，吸烟引起的火灾达 243 起。据《人民日报》1990 年报道，吸烟也是青少年违法犯罪的诱因，在抢劫、盗窃违法犯罪的青少年中，74%是由于饮酒、吸烟引起，严重地影响青少年身心健康。另一悲剧是香烟是残害作家的祸首。从中国近代的著名作家鲁迅、朱自清，到现代作家莫应丰，他们夭折在中年大有作为的时候，大部与烟祸有关。查考吸烟史，作家与香烟结缘由来已久。本世纪 20 年代，欧洲人孔琪著《烟草史》和日本人蔷薇闲著《烟草礼赞》都鼓吹烟草文化，认为天才是烟熏出来的，作家一定得吸烟。在很长一段时间内，吸烟者被看成是有男子汉气概，坚韧不拔，善于交际的人。刘师培是信征刘家三代的国学的传人，他因嗜烟过度，得肺病死时才 36 岁。梁启超博学多才，因吞云吐雾，使他 56 岁时便死于肺癌。鲁迅先生去世时年 56 岁，他吸烟多时一昼夜需一筒（50 支），一代文豪文思泉涌，却意识不到作祟的是烟，日夜喷出的尼古丁在害人夺命。朱自清患十二指肠溃疡去世，黄侃以胃溃疡亡故，享年均为 51 岁，他们的共同爱好是吸烟，尼古丁也是使两位作家早夭的凶手之一。

烟草果真能点燃作家的灵感吗？科学家们分析说，吸烟可以引起神经系统的“暂时兴奋”，起到提神的作用。但如果思考的是“难题”，那么吸烟不仅不能助人思考，反而会导致思路混乱。现代医学科学已查明，烟草和烟雾中含有数百种有毒物质，其中有 20 多种属化学致癌物质，其中最新发现的致癌“元凶”——活性氧，能导致肺癌、喉癌、舌癌、呼吸道疾病，诱发或加重溃疡病，心血管疾病，引起死亡。据统计，那些烟瘾极大的人中，有 60% 的人患有气管炎、心绞痛、心力衰竭。新近研究表明烟叶中含有一种毒性很强的氰化物。长期吸烟的人，由于氰化物摄入量高并在体内积蓄，会发生慢性中毒，引起视力下降。

世界不少国家都把烟害写在烟盒上，以警告世人。如：

美国：孕妇吸烟会造成致命的损伤，早产、新生儿体重过低。俄罗斯：吸烟对健康是有害的。

日本：为健康，请大家不要吸烟。

芬兰：若你不吸烟，呼吸将变得畅通。

阿曼：吸烟是引起癌症、皮肤病、心脏病和动脉炎的主要原因。

奥地利：吸烟将使你的健康濒临危险。

比利时：烟对你是有害的。

直布罗陀：吸烟不仅是消耗你的金钱，你吸得越多，健康受到的损害就越大。

总之，只有认清吸烟危害的严重性，才会有戒烟毅力的坚韧

“熬夜”利弊

工作愈忙愈需要睡眠充足。可是有些人却从睡眠中挤出时间，用于工作，表面上看，熬夜，少睡眠，增加一定的工作量，能解决部分问题，但事实上会因长期睡眠不足，工作效率必然降低，反而得不偿失。可是有些脑力劳动者对熬夜却习以为常，他们认为，夜深人静，情绪安定，可专心致志地学习和工作，因而习惯于熬夜，殊不知，长期夜间用脑会损害身体健康。现代医学研究发现，人体内的肾上腺皮状激素和生长激素在夜间睡眠时才分泌。前

者在黎明前分泌，后者入睡后即产生。肾上腺皮质激素具有促进人体糖类的代谢和肌肉发育的功能；生长激素既能促进青少年的生长发育，也能使中老年延缓衰老。

医学研究还表明，人的交感神经活动与新陈代谢的异化作用在白天占优势，而副交感神经和肌体的同化过程则在夜间占优势。因此，夜间用脑过度会使人的这种肌体节律紊乱，从而出现失眠多梦，萎靡不振，食欲减退，烦躁易怒等症状和注意力分散，思维能力减退，反映迟钝等现象。

可见熬夜对身心健康的危害。不过，有人误以为，熬夜后只要增加营养补给，就不会影响身体健康。这也是想当然的，俗话说：“吃一头猪，不如一觉呼！”任何补品也抵偿不了睡眠损失的。因为内分泌功能紊乱和神经衰弱，不是单凭加强营养就能奏效的。所以，脑力劳动者，特别是青少年应合理安排自己的生活节奏，力求起居作息定时，保证夜间睡眠充足，以养精蓄锐，有充沛的精力从事学习和工作。

美国斯坦福大学医学院睡眠研究专家指出，如果希望日间的工作做得更好，用削减睡眠的方法并不能收效，相反，工作愈忙愈要有足够的睡眠来保证。不论从事何种工作，最好的办法是在惯性睡眠长度上设法多加一小时。

睡眠是人生活中的一种自然现象。按中国的作息制度和习惯，一个人一天大致分三大块：工作劳动 8 小时，休息（含家务劳动，社交娱乐活动）8 小时，睡眠 8 小时。所以人的生命三分之一是在睡眠中度过的。睡眠对人来说是非常重要的，睡眠的好坏是人的身体健康的重要标志之一，睡眠不足可以引起各种严重的后果。美国《时代》周刊文章指出：睡眠不足已成为当今美国最普遍的健康和社会问题。尽管研究人员今天仍未拿出令人信服的证据，表明睡眠不足可能直接引起疾病，但某些研究证实，睡眠不足可能会使人精神状态不佳和办事能力严重下降。康奈尔大学的学者波拉克说：“那些得不到足够睡眠的人不能进行思考、他们不能作出适当的判断、无法保持长时间的注意力集中”。美国癌症协会最近调查表明：每晚平均睡 7—8 小时，寿命最长，睡 3—4 小时，死亡率是前者的两倍，睡 10 小时以上，80%短命。夏天坚持午睡半小时左右还可以预防冠心病。

最近获得的一些资料表明，打盹是造成交通事故和工业灾难的一个主要原因。美国每年有 20 万起交通事故与打盹有关，一些重大的铁路和空中灾难也与睡眠不足有关。在所有工作场地中，人为的错误之 60%到 90%，而在人为错误之中，睡眠不足则是一个重要因素，至少同吸毒、酗酒和设备失灵一样。另外一些研究表明，睡眠不足还是造成滥用麻醉品和学生学习成绩下降等现象的原因之一，据调查，在加拿大学校中，睡眠不足的学生记忆力仅及睡眠充足的学生三分之一至二分之一。

人到中年须防“过劳症”

有劳有逸，劳逸结合这是中年人的生理需要，也是延年益寿的重要保证。张弛有致，是我国养生之道的重要方面。中年人切不可只张不弛，操劳过度。据古书《礼记·杂记》记载，孔子对弟子子贡说：“张而不弛，文武弗能也，弛而不张，文武弗为也，一张一弛，文武之道也！”这几句话形象生动地概括了有劳有逸的道理。人总是保持紧张状态而不注意松弛一下，或者总是处于松弛状态而不能适时紧张地投入劳动、学习、工作，都是有害于身心健康

的，旧社会，我国劳动人民积劳成疾，不幸夭折者很多，有的累得吐血，身染重病；有的累弯了腰，累驼了背。现代资本主义社会里劳动者过劳死的现象也比比皆是。劳逸结合，就是张弛有节，张弛适度。战国时期哲学家子华子即提出：“流水之不腐，以其逝故也，户枢不蠹，以其运故也！”宋代蒲处贯在《保生要录》一书中也说“养生者，形要小劳，无致大疲。故水流则清，滞则浊。养生之人欲血脉常行，如水之流。坐不欲至倦，行不欲至劳。”说明了平日之劳逸要有度，“过劳”有害，“过逸”也有害。故既防劳病，又防逸病，凡此不可不慎。

尤其是中年人生活和工作负担比较重，上有老，下有小，事业家务一身担，精神体力都处于高度紧张状态。如果不注意生活节奏，合理安排家事与工作，劳逸结合，就可能罹患“疲劳综合症”。经常感觉头晕、头痛，头胀，记忆力减退，身体无力等。如

不及时纠正和治疗，还可能导致神经系统一系列功能紊乱，人体脏器发生器质性病变，如高血压、冠心病，脑血管意外，胰腺、甲状腺及肿瘤等。患上疲劳综合症对健康和寿命造成严重威胁。

国际劳工组织指出，工作导致的精神紧张每年要使美国付出 2000 亿美元的代价，每个工作日都要导致 100 万人缺勤。工伤事故使这一情况更加严重，仅 1991 年就有 9900 人因此而死亡，170 万人丧失了劳动能力。在英国、加拿大和法国，除经济损失外，精神紧张还造成了工人的其他疾病和死亡。工作紧张造成的其他后果是酗酒、经常变换工作单位、不满和悲观情绪。受神经性疾病影响最大的职业是警察、护士、邮政工人、教师、服务员、公共汽车司机和电脑操作人员。

据报载，日本厚生省一项最新统计表明，日本中年人的“过劳死”——猝死的比例已占日本中年人死亡率的 13% 左右，人到中年“过劳死”已经成为日本社会性卫生保健课题。日本中年人“过劳死”的主要病因是急性心脏病、脑溢血、急性吸呼吸系统疾病和急性肝炎等，其中急病发作一周内死亡为“暴死”，24 小时为“猝死”。日本厚生省的调查显示，70% 的死者生前曾诉述有头痛等症状。在为期 10 年的一项跟踪调查中还发现，在 10 名蛛网膜下出血的患者，105 名突发性脑溢血患者和 86 名脑血栓患者中，在急发作前一个月普遍存在的症状是：头痛、眼痛和面部神经痛；头晕眼花，耳鸣；肩部酸痛；胸痛。从死者生前健康状况来看，该省调查表明，40.7% 的人是常生病和体弱者，其余 59.3% 的人为健康者，死于脑血管疾病的为 65.9%，他们在死之前一周均为身体健康者。从死因的具体情况来看，因脑血管疾病死亡的人中，自述头痛的人数为 24.3%，因心力衰竭而死亡的人，29.5% 的人有疲劳感和倦怠以及疼痛等症状。因供血不足而出现发冷、出汗、气闷和胸痛的 36.7%。突然发病的时间一般集中在上午 7 点前后和下午 18 点前后，因脑血管病死亡的人多数为这种情况。但供血不足的心脏病患者死亡多发生在黎明。睡觉时发病的最多，人数占 25.3%。其次是休养和休息时发病比率为 13.4%，上班和正在工作时发病比率为 10.3%。特别是，男性死亡人数是女性死亡人数的 3 倍多。而在 35—65 岁年富力强时期死亡的人中，1/8 是在发病后不足一周的时间内“突然死亡”的。

由此可见，人到中年是多事之秋，更应注意劳逸结合，如果太拼命，很可能患上上述疾病或出现“过劳死”的痛事。在今日繁忙和快节奏的社会，中年人因工作压力和家庭负担过重而患上忧郁症为数较多。忧郁症是现代紧张

病的代表性疾病，症状包括失眠，感到疲倦，身体不适，头痛，食欲不振。症状轻微的只要自我放松，舒解压力，还不致妨害工作，但病情严重的，会出现头痛，肚痛，恶心或晕倒。对此，专家们提出 8 种预防办法，主要内容有：早晨早点起床，吃顿营养丰富的早餐，装扮整洁出门。不宜整日持续工作，除了中午外，早上 10 时，下午 3 时宜放下工作，喝杯茶，休息片刻。

不要将工作上的问题和烦恼放在心里，最好提出来与上司或同事商量。责任心强的人不要坚持完美主义，免得身心负荷太重。每日检讨工作，小结成功与不足。每日加班不宜超过两小时，因为这会导致慢性疲劳，日子一长，便容易患忧郁症。吃过午饭，宜散步或逛逛街松弛身心。晚上到公园跳跳集体舞等。扩大生活圈子，多交工作以外的朋友，这可扩大见闻，促进人际关系，培养兴趣、爱好，舒缓工作上的压力。这都是中年人松弛一下自己的良方。

现代“过劳病”拾零

在现代快节奏的工作生活中，患疲劳症者日益增多，而且病症复杂，治疗也困难。国外一些专家认为这是第二种艾滋病，可见其危害性之大。在多数发达国家中，许多人由于生活高度紧张而出现了神经功能紊乱，记忆力减退。过度的疲劳感使人觉得死期已经临近。他们的智力功能大大减退，有的都不能看电视，最坏的情况甚至连熟人都认识了，连最简单的线条也画不出来。这种病在美国被称作“慢性疲劳综合症”，患者多达 200 万至 500 万。在英国和加拿大，被称为“肌痛脑脊髓炎”，在日本，由于迎击来自外部病毒的天然杀伤细胞（NK）的能力非常差，因此被称作“低 NK 细胞综合症”。美国医生发现这种病例中有免疫系统“衰竭”的迹象，治疗艾滋病的试验性药物对这种病例有一定的疗效。

这种综合症的症状为：低烧、怕冷、淋巴结肿胀，嗓子肿痛，肌肉痛，关节痛等。看上去像患感冒一样的合并症状。此外，美国防疫中心认为还有以下几种症状，如：体力下降，非常疲劳，头痛，神经错乱，记忆力丧失和视觉障碍等神经系统的症状以及睡眠障碍等。其治疗方法目前还很少，应提及的是：药物不能治愈疲倦，维生素和镇静剂毫无用处，安眠药和酒精会产生反作用，用咖啡提神只能暂时奏效，喝多了会引起不良后果。因为对这种病的研究才刚刚开始，虽然还不清楚患这种病的确切原因，但可以认为，它与艾滋病一样，是一种逆病毒的免疫异常而造成的，也可以称为“第二种艾滋病”。事实上，这种疲劳综合症的症状类似艾滋病初期的症状。如果这种症状继续发展，不仅体力会下降，智力也会衰退半数，日常生活也将难以自理。但是，与艾滋病有截然不同之处，就是患这种病不会死亡。因病例不同，有些病人在没有治疗的情况下可痊愈。

专家们认为，疲劳综合症的主要症状和特征表现在情感领域。病人不仅情绪紊乱，而且有恐慌感。除此之外，他们头发脱落，指纹消失。某些病人在几个月以后所有病症又消失了。而在多数情况下，病人情绪波动，夜间多汗，有的淋巴肿胀，有的关节疼痛。医生们现在认为，达尔文患的正是这种综合症。日本公共卫生研究所所长上哲理博士说明有 27 种过劳症状和因素，即：1.经常感到疲倦，忘性大。2.酒量突然下降，即使饮酒也不感到有滋味。3.突然感到衰老。4.肩部和颈部发木。5.因为疲劳和苦闷失眠。6.有一点小

事也烦躁和生气。7.经常头痛和胸闷。8.发生高血压、糖尿病，心电图测试结果不正常。9.体重突然变化。10.几乎每天晚上聚餐饮酒。11.一天喝5杯以上咖啡。12.经常不吃早饭或吃饭时间不固定。13.喜欢吃油炸食品。14.一天吸烟30支以上。15.晚10时也不回家或者12时以后回家之一半以上。16.上下班单程时间占2小时以上。17.最近几年运动也不流汗。18.自我感觉身体良好而不看病。19.一天工作10小时以上。20.星期天也上班。21.经常出差，每周只在家住两三天。22.夜班多，工作时间不规则。23.最近有工作调动或工种变化。24.升级或者工作量增大。25.最近以来加班时间突然增加。26.人际关系突然变坏。27.最近工作失误或者发生不和。

在上述27项中占7项以上即是过度疲劳有危险者，占10项以上就可能在任何时期发生过劳死。即使说不占7项以上，在第1项到第9项中占2项以上或者在第10项到第18项中占3项以上者也要特别注意。有危险症状和因素的人应立即到医院检查或者按医嘱改变晚回家、饮酒、吸烟等习惯。有过劳死因素的人不一定吃营养药或住院，而要养成健康的生活习惯。白天努力工作，晚上下班就回家，充分休息并适当吃些营养品，是防止过劳死和保持健康的最好办法。也有人把疲劳症分为三种，即：身体上这种疲劳是由于肌肉过分紧张，以致代谢作用产生的废物（二氧化碳和乳酸）聚集在血液里，削弱了体力。例如经过一场紧张的体育比赛后所感觉到的劳累感。消除这种疲劳很简单，只要休息，让身体获得机会排出废物并补充肌肉的养料。

病理上这种疲劳是身体不舒服的前兆或后果，无论是轻微的感冒，还是严重的糖尿病或癌症都会引起这样的疲倦。一般来说，因一时生病而感到乏力，你很容易了解疲劳的原因。但是，如果你一连几个星期都不舒服或萎靡不振，就得去医院作全面检查。心理上这种疲劳是由于情绪的低落所引起的，而且是常见的长期性疲劳。心理上的疲倦有防御作用，使你不必去挖空心思考虑情绪低落的原因，如果讨厌自己的本职工作或婚姻生活不愉快，闷在心里就会成为一种思想上的负担，而惴惴不安。消除心理上的疲劳，首先是了解潜在的情绪问题；另外可请心理学家或熟人协助，解除心理上的不愉快；还必须注意每日三餐，保证睡眠，合理休息和适当参加体育活动。

美国加利福尼亚大学伯利克分校的莱耐特博士发现，疲劳症也是一种由病毒感染的传染病。他参照美国疾病管理中心的标准，对确诊为“慢性疲劳症”的147名15岁至80岁的患者进行了采血化验，在观察血样的免疫机能过程中发现，患者血液里称作“抑制者T细胞”的免疫细胞数目减少，而且免疫机能发生紊乱，其中重患者的免疫细胞数目和活性状态变化相当明显。但是痊愈的患者血样化验呈正常稳定状态，这说明病毒感染形成了对人体的影响。目前尚不能确认疲劳症病毒，如果这一说法得以证实，那么医院的传染科病房里又将挤进新的病号，也许疲劳症真能传染“打动”周围的人，如打哈欠也许就是传染的信号。

疲劳，有体力疲劳，如长时间体力活动之后产生的疲劳；有精神疲劳，如家庭不幸而长时间处于痛苦之中而出现的疲劳；有病态疲劳，如患病初愈时出现的疲劳。还有一种是找不出明确的原因，却有好几天也恢复不过来的疲劳感。医生称这是“慢性疲劳”。如果任其发展下去就会积劳成疾。

不过，疲劳可以认为是人们所具有的一种自动控制信号，它告诉人们劳作不能再过度了。而且慢性疲劳综合症也是可以自检的，疾病的早萌是有信号的。根据信号进行自检，是可以确定自己的疲劳程度。专家列举了以下二

十项：1.早晨懒得起床；2.电车或公共汽车开来了，也不想跑着赶上去；3.上楼时常常绊脚；4.不愿与上级和多人见面；5.写文章或报告时，总爱出差错；6.说话声音细而短；7.不愿和同事们谈话；8.总托着脸呆想；9.过分地想喝茶或咖啡；10.不想吃油腻的东西；11.很想在饭菜上撒上辣味的调料；12.总觉得手发硬；13.眼睛睁不开；14.老是打哈欠；15.想不起朋友的电话号码；16.想把脚伸到桌子上；17.对烟酒过度嗜好；18.不明原因的肥胖或体重下降；19.容易泻肚子或便秘；20.想睡觉，但上床后却不易入睡。

上列情况如你有两点，说明疲劳是轻微的；如果有4点，就是中等疲劳，可以称为慢性疲劳了；如果有6点以上，那就是重度疲劳了，说不定已经有潜在的疾病，必须引起注意，应该上医院去认真检查一下为好。

为了预防疲劳综合症，国内外专家们提出很多行之有效的方法，现介绍几种：

1、变化性休息法

有人说“工作的变化就是休息”。这是很有道理的，如坐着工作疲劳了，走着工作就能消除疲劳；开会时说得疲劳了，听听别人的意见就能消除疲劳；看书时眼睛疲劳了，看看绿色的草坪和树木或散散步就会解除疲劳；脑力劳动和体力劳动交替，更是驱走疲劳的好办法。自然，未劳先防更是上策。比如，看书时光线太弱太强人都容易疲劳，所以人们就讲究起灯的亮度和采光窗口的大小；用奇花异草，兰蕙芳香来美化工作环境，或播放悠扬动听而又低微的音乐来调节情绪，可使人耐劳，等等。

2、对抗性休息

这种休息，恰恰是采用了相反相成的自然道理。如观近，以视远为休息；开目动神，以闭目养神为休息；聊天争论久了，以沉默为休息；久处繁华闹市，以暂住僻静之处为休息；在戈壁沙漠中工作久了，以到海滨疗养为休息；子女多了吵闹异常，以离家走走亲戚偷偷清闲为休息；久动者，以静为休息；久静者，以动为休息，等等。再如，抡锤时抡一下“嗨”一声，抬物者一边走一边共同“抗音”，拉纤者喊着号子等等，这也似乎是对抗性休息，都可使人不易疲劳。当然任何形式的工作，休息，都要注意控制“量”，过之或不及，都会使人疲劳。

3、娱乐性休息

劳累了，赏赏花，跳跳舞，打打扑克，听听音乐，旅游旅游等都是有效而愉快的休息。使工作学习有张有弛，使神经得到调节。

4、医疗性休息

用药物、针灸和其他传统疗法均可预防疲劳，达到休息的目的。比如，把草乌、细辛等有驱风、散寒、止痛效果的中草药放入鞋里，氏途跋涉就不觉疲劳。另外，中气不足等病理反应性疲劳，可服用四君子汤，补中益气丸之类药物，以消除疲劳。

不觅仙方觅睡方

睡眠是一种生理现象，是一种科学，与人的健康、工作和精神状态密切相关。常见一些人为睡眠不足而苦恼，也常见一些人工作失误和车祸产生与睡眠有着直接关系，还有一些疾病也与睡眠有关，可见睡眠对人太重要了，

古人就有“不觅仙方觅睡方”之说。

按中国的作息制度和习惯，一个人一天大致分三大块：工作劳动 8 小时，休息（含家务劳动，社交娱乐活动）8 小时，睡眠 8 小时。所以人的生命三分之一是在睡眠中度过的。睡眠对人来说是非常重要的，睡眠的好坏是人的身体健康的重要标志之一，很多人都有这样的体验，工作忙碌一天，疲劳极了，但只要好好地睡一觉，很快就恢复过来了。有的人有了小病，只要喝喝水、睡一觉，病情就减轻了，甚至全消失。因为睡眠不仅增强机体抗病原体能力。相反睡眠不足可以引起各种严重的后果。不仅削弱机体抗御病原体的能力，损害皮肤健康，加速生命的衰老，而且影响人智力开发。尤其儿童生在发育期更需要保证有良好的睡眠，还有脑力工作者睡眠也特别重要。

据一份资料介绍，希腊国家社会调查中心曾对希腊人的健康情况进行调查，调查资料中说，32%的希腊的女子每天只有 7 个小时的睡眠时间，20%的女子少于 7 小时。这些女子一般都提早开始头发脱落，面部失去光泽，肌肉松弛；由于眼睑失去拉力，眼睛显得小；脊背开始弯，小肚子下垂。尤其神经脆弱，容易动怒。这一切表明，由于睡眠不足，这些女子“提前衰老”了。不管此调查确切不确切，但在探索睡眠与衰老关系上是有益的。

睡眠不足还影响人的记忆力、注意力，影响人的智力。尤其影响孩子智力发展和发育成长。据国外一项科学研究证明，孩子的睡眠与他们的智力发展有密切的关系。这项报告评估了一些七至八岁的小学生的学习成绩和他们每天睡眠时间长短的关系。发现那些每天睡觉少于八小时的学童，有 61%的人跟不上功课，39%的人勉强达到平均程度，而他们之中没有一位是名列前茅的。那些睡觉十小时左右的孩子，只有 13%的人跟不上功课，有 76%的人成绩达中等程度，而有 11%的学童功课优良。这项研究同时发现，睡觉少的孩子经常会出现语言障碍，如口吃，比正常儿童矮小和呆笨。睡得好，还可促使儿童长得高。儿童在睡熟时比醒着时的生长速度快三倍。这是因为大脑底部悬垂着的脑下垂体，在睡眠时能分泌较多的生长素。生长素有促进骨骼、肌肉、结缔组织和内脏增长的作用。青春期以前的儿童，只有在睡眠时才分泌生长素，醒着时并不分泌。睡眠对儿童脑的发育，脑功能的恢复，记忆力的增强和巩固，都有良好作用。因此，儿童需要较多的睡眠。

皮肤科学家认为，皮肤之所以有鲜明的光泽，是因为皮肤的真皮和皮下组织微血管提供了足够的营养的缘故。所以皮肤微血管畅通是皮肤红润光泽或光滑的保证。睡眠不足的人常常出现皮肤表面微血管血液循环淤滞现象，使皮肤变得颜色褐暗或显得苍白。当皮肤微血管得不到充足血液时，皮肤细胞组织的新陈代谢就会因皮肤缺乏营养而受到很大阻碍，使皮肤细胞迅速衰老。另外，睡眠不足，直接影响内分泌，这对皮肤也有很大影响。睡眠不足还会加深皮肤皱纹。

由此可见睡眠这种生理现象是大有学问的，在医学领域里，它已经逐渐纳入一门新兴的学科领域中，这就是专门研究人体的节律的“时相医学”。我国古代养生学也非常重视睡眠之道，清代李渔说：“养生之诀，当以睡眠居先，睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。”曾国藩在同治元年正月初一的日记中记载：“养生之道，莫大于眠食，眠不必甘寝鼾睡而后为佳，但能淡然无欲，旷然无累，闭目存神，虽不成寐，亦尚足以摄生。多历年不获美睡，当于此加之意而已。”说明睡眠的重要性。这就不难悟出“不觅仙方觅睡方”之道了。

“恶梦”报疾

恶梦常常伴随着比较严重的躯体疾患而出现。当一个人恶梦频繁，却又找不出心理因素的迹象时，应警惕患有躯体疾患的可能。此时，应及早就医，积极治疗，只有心身健康，才能驱除恶梦。

梦与疾病的联系错综复杂，梦是由高级神经活动过度紧张和某些精神因素引起大脑皮层内兴奋—抑制过程的紊乱而造成的。从事人类梦境研究的美国科学家弗洛卡里博士又认为，人体组织内的生化作用改变所形成的障碍，破坏体内血清促进素的平衡而影响睡眠，与梦境息息相关。

当疾病尚处萌芽早期，其产生的刺激信号微弱，患者可毫无感觉，但这种微弱的信号可从梦中反应出来，在熟睡中外界刺激信号显著减少，潜伏的病异常刺激信息悄悄传入大脑，偶尔做梦不足为奇，若是重复出现恶梦，往往是疾病的先兆。

分析梦的内容，可谓是一次免费的“就诊”，可以帮助人们早期预测一些潜伏期的疾病，是有科学道理的，如梦中有人或怪物敲打你的头部，或向五官内塞、挖什么，可能是大脑肿瘤或神经系统疾病；总梦见蜘蛛、毒蛇等可怕的动物，往往是皮肤将起疮疹；梦中感觉饥饿或腹痛难受，可能反映胃肠疾患；梦里常暴跳如雷气得要命，预示肝脏受了损伤；梦中想解小便又难找厕所，或有性的生活，可能是内分泌系统有疾患；梦到走进狭窄的管道而感到窒息，或被人勒住脖子，则表示呼吸系统出了毛病；梦到背后有人追杀，欲呼不能，可能是心脏冠脉供血不足；若梦到腾云驾雾凌空飞行，可能是循环系统有病。做了梦，清醒后记忆很清楚，说明是神经衰弱或体质衰弱。

前苏联科学家瓦西里·卡萨金博士从现代医学角度分析宣称，他可以通过分析梦境来诊断人在三个月之内将发生疾病，他认为患病者的梦与正常人的梦大相径庭。病人的梦时常是一个情景重复出现，但因身体及智力的差别各具其特点，常变化多端，当你重复出现恶梦的时候，应警惕是某种疾病的先兆。当然做恶梦还有其他因素，如睡姿不好，情绪不稳，或听到刺激性太强的故事，在考虑时均应予以排除。

在现实生活中，一个人若经常处于心情紧张状态，他一定会做些恶梦，如梦见被人追杀，毒蛇缠身、跌落深渊等。假如能保持心情轻松、愉快，则多梦见鲜花、阳光、美好的情景。然而坎坷的人生、紧张的生活、繁重的负担，往往给人带来不愉快的情绪，所以应该学会自我调节，排解忧愁。俗言“日有所思，夜有所梦。”当你面临着个人事业、地位、成就、待遇、夫妻关系、子女前途以及人际纠纷等危机而忧心如焚时，你将会恶梦缠身。在这种情况下，你可以充分利用一下自己丰富的想象力，有意识地把事情往好的方面想象。尽管这种主观想象并不一定能成为现实，但是，想象可以使你的心理状态由被动变为主动，由消极变为积极，帮助你减轻心理上的压力，而且能够对梦境产生良性影响，从而减少恶梦。说不定，你所想象的良好结局会比现在梦境中，并且激励你的进取精神，鼓舞你的斗志，使你通过奋斗把想象变为现实。

好枕无忧

选择枕头似乎是家中一件琐事，但却又是一件很重要的事，因为人的一生有三分之一或更多的时间跟枕头和床打交道。选择得好不好，与房主人的身心健康有着密切关系。

“好枕无忧”是经验之谈。近来，我国一些专家对枕头上的学问进行探索，取得了可喜的成果。前不久，一位多年患颈椎病、失眠症的患者使用了山东省菏泽地区中医院副院长张守端特制的枕头不仅治好了病、而且觉得浑身轻松，四肢灵活。张守端认为枕头里面大有学问。长期睡眠好坏直接关系到人体的健康和寿命，科学地选用枕头，使之充分发挥对人体的保健作用不可忽视。

人白天工作时常常是低头屈颈、颈后肌群、韧带处于紧张状态，晚上睡眠时枕头不合适，就可造成颈部肌肉、韧带损伤，日久天长就会发生椎间盘蜕变、椎体不稳、关节功能紊乱、骨质增生等颈椎病。还可引起头、颈、肩、臂疼痛及上肢功能失常等综合症。现在流行的方平高枕头的支撑点与颈椎的生理自然曲线相矛盾，支撑着头颅的整修后部，使向前屈的颈椎互相挤压。我国传统的圆形枕头，则非常符合颈椎的自然生理曲线，它的支撑点在脑后偏下方近颈项，可使颈椎自然地放松舒展，防止颈椎的相互挤压。另外适宜的枕头宽度和高度，可使睡眠人放松颈部肌肉和韧带，有助缓解疲劳。适宜的枕头高度是人在侧卧时耳朵到肩峰的距离；适宜的枕头宽度是枕骨下缘至第七颈椎的距离。而常年使用保健药物枕，可以清脑明目、舒筋活络、安神益智，闻香祛病。

最近，由上海黄浦区新益电器厂研制成功，并投放市场的电子无声唤醒枕，深受广大消费者青睐。这种专利新产品，在我国还是首次露面。

长期以来，人们使用的闹钟，常常会影晌旁人睡眠，使老年人不能再次入睡，婴儿也因此受惊而哭。电子无声唤醒枕结构较简单，在一个海棉枕头内装上机件，配上二节电池后，就能按你需要的时间定时振动将你摧醒，还可单独充当按摩垫使用，具有促进血液循环减痛之功能。这种新产品的诞生，无疑给上早、晚班的职工带来了极大方便。

人所共知，睡好，是健身之宝，躺倒放松，又是人进入熟睡状态的首要条件。放松与否取决于枕头是否舒适，如枕头高低软硬形状不适，则头部、颈部受力不均，颈部肌肉紧张不能充分放松。轻则影响睡眠质量，不能很好地从疲劳中恢复过来，重则易引发诸如神经衰弱、头晕等症。此外，枕头过高过低还会挤压咽喉腔，使气流通受阻，震动软腭而发出鼾声。

《诗经》有“辗转伏枕”之句。可长期以来，我们对枕头本身舒适与否似不甚考究，也未觉得有什么不好。就是现代，也不过是缝个袋，填入荞麦皮，套个枕套了事。就好像引进了弹簧软床，才知道硬板床不那么舒服也不那么科学一样。看到别人的枕头，或许才感到我们用了几千年的枕头，并不那么科学，大有改造的必要。其实，质量好的枕头与床一样要靠专业化的工厂来研制、生产。这里介绍两种国外生产的枕头，一种是高低软硬组合式的，另外一种是多用式的。从这两例可看出，枕头看似简单，其实大有文章可做。枕头的市场前景如何？应该与软床一样，只要性能明显优于家庭自制，就会有很多出于好奇心和追求舒适的动机去购买。说不定，将来枕头生产会发展成为像软床一样很大的行业哩！

“三洗”习惯好

年青时候，患有痔疮，很长时间没有医治好。一位朋友介绍给我一种日常清洁卫生和自我保健方法，即每天晚上不仅要用水洗肛门，而且要坚持用热水洗脚、热水洗手，即“三洗”，这个方法坚持数年，确实有好处，不仅痔疮越来越轻，而且基本痊愈。由于长期坚持“三洗”，促进血液循环，加强个人保健，身体很少有病，也很少感冒。

古谚语云：“冬天有钱吃补药，无钱洗个热水脚”，“热水洗脚，胜吃补药。”意思是冬天坚持用热水洗脚，并养成习惯，能驱寒保暖，防治疾病，强壮身体。

冬天经常用热水洗脚，能舒张脚部血管，促进血液循环，防止寒从脚下起，对预防感冒、冻疮、关节炎等均有良效。在剧烈劳动或运动后，用一盆热水浸洗双脚，并不断用热毛巾擦洗到膝关节以上，除能使脚部和腿部血液循环外，还能减少乳酸的积聚，有助于消除疲劳，恢复体力，增强抗病能力。神经衰弱失眠少寐者，每晚临睡前用热水浸泡双脚10—15分钟，有镇静安眠效果。

在用热水洗脚时，再配合一些中草药，还能治疗多种疾病。如脚部受冻红肿痒痛时，用适量茄子根煮水趁热熏洗患处，能抑制冻疮发展，并能止痛镇痉，用鸡毛熬水趁热擦洗脚关节，可治顽固性膝踝关节麻木痉挛；小儿腹泻用白果树叶煎水洗脚，按摩足心，几天后可愈。此外，用热水配以其他药物洗脚，还可治疗头晕、痛经、便秘、咳喘等疾病。

为什么用热水洗脚有如此功效呢？原来，人体有十二经脉，它们循环路线的末端大多交汇于手足部，并形成了许多重要穴位。用热水洗脚，可刺激这些穴位，并通过经脉影响五脏六腑，调节全身生理机能，达到扶正祛邪的目的。所谓“热水洗脚气血通，小病不用请郎中”，就是这个道理。

寒，何以起于脚下？西医解释的原因有三：一、人体是靠循环血流供热的，当外界气温突然下降时，末梢毛细血管立即收缩，血流不足的地方因热源不足，便有寒的感觉。脚离心脏最远，是血液不易周流的部位，于是双脚就感到格外的冷。二、脚底的面积，只占体表面积的3.5%，但是脚底没有汗毛御寒能力差。三、自脚底至人体中枢——大脑的血管、神经，几乎是垂直走向，易使脚底所受的刺激几乎“畅行无阻”地传至大脑，最易感到寒冷。

医学上还发现，源于脚下的寒气，能通过神经系统反射性地刺激大脑皮层，导致免疫系统紊乱，使免疫能力下降。此外脚寒还会反射性地引起鼻粘膜血管痉挛收缩，导致鼻腔内温度下降，于是怕热的病毒趁机繁殖，危害人体健康。为此，历代养生家都很注意脚的保温。南宋诗人陆游也深谙此道，在82岁高龄时诗云“老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘，洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤。”清朝一位总督晚年坚持养生秘诀是：“饭后三百步，睡前一盆汤”。至于现代医学对脚部保温的重视，更不待言了。

晚上睡觉前洗洗脚，是一种良好的卫生保健习惯。如果洗脚时再注意一下洗脚水的温度，则不仅可以解除疲劳，而且能起到防病治病的作用。

洗脚水的温度最好是60—75℃。中医认为人有四根，即耳根、鼻根、乳根、脚根，所谓根，就是人体经气的起源处。脚是足三阴经之始，足三阴经之终，三条经脉的根分别在脚的6个穴位。足踝部以下双脚共有穴位66个，占全身穴位的1/10。且这些穴位在临床上具有重要的治疗意义。热水洗脚的功效接近于针灸治疗。灸足部穴位可治多种疾病，如灸大敦穴可治疝气、遗尿、

便秘；灸昆仑穴可治头痛、目眩、鼻衄、腰痛；灸公孙穴可治胃痛，呕吐、饮食不化、腹痛泻泄、痢疾。用热水洗脚，脚部所有穴位均受热力刺激，可大大促进经脉的运行，于是有病的可以缓解，无疾的可起预防作用，并能增强人体的抗病能力。用热水洗脚，最好用开水。先将水置入脚盆内晾至 60—75℃，再将双脚慢慢放入水中，然后用双手在脚面及脚心按顺序轻轻揉搓 2—3 分钟，水变凉时即停止。

热水泡手也有理疗作用，可治血管性偏头痛。血管性偏头痛是一种以妇女为多发的常见病，常因颅内外血管舒缩功能障碍，血流不畅而引起。目前对其治疗尚缺乏特效的药物，而用热水泡手来治疗却有很好的疗效，其方法是：当偏头痛发作时，把双手过腕浸泡在一盆约摄氏 40 度的热水里，同时还要定时再加进一些热水，以保持水的一定温度，这样浸泡 20 至 30 分钟后，偏头痛会逐渐减轻，以至消失。这因为用热水泡手有类似理疗中水疗的作用，能使手上血管因受热而扩张，通过神经反射的调节，使紧张增高的颅内外血管得到舒松，管周阻力减低，血液循环恢复正常。

中国人有“十男九痔”之说，其原因很难说清，但注意饮食卫生和生理卫生，恐怕是医治痔疮的一剂良方。每天用热水洗肛门，不仅能促进血液循环，而且可以清洗肛门，防止积毒和感染，确实是一条自我保健的好方法。

改善“小环境”良方

室内空气成份恶化问题，一直困扰着人们。改善通风条件，是防止空气恶化的重要措施。若按现在的住房建筑标准，每人居住的空间，以不小于 10—12 立方米为宜，每分钟通风量应为 250 升，这主要是为了防止二氧化碳的积聚。开窗通风，尤其在冬春季和我国寒冷的北方很有必要。它可以调节室内空气，减少二氧化碳和其它有毒有味气体的积聚，还可以预防呼吸道传染病的发生。在正常人咽喉部的粘膜上寄居着上百种细菌和病毒。平时人们在谈话、咳嗽、打喷嚏时，咽喉部的病菌都会随同唾沫星飞溅到周围空气中。这时，空气便成了传播疾病的重要媒介。冬春季如果将门窗长久关闭，室内病菌便会越积越多。试验表明：在空气不流通的室内，每一立方米的细菌可达 15000 个，人的咽喉部带的“流脑”病菌占 50%；而通风良好时，细菌每立方米只有 5800 个，“流脑”病菌只占 16%。

当然，开窗通风本身并不能杀死细菌。它是通过两个间接途径来消灭病菌的。一是开窗通风使室外空气流通交换，稀释室内空气的病菌。如果通风量很大，半小时内室内空气即可得以净化。二是由于玻璃能吸收日光中的紫外线，打开窗户日光直接照到室内，紫外线就能充分起到消毒、杀菌的作用。

为了保暖，冬春季开窗通风一般在早晨起床后，开 15—20 分钟就行了。中午有阳光时，可适当多开一段时间。除了开窗外，人们也采用不少办法来调节空气，如空调、负氧离子发生器、抽风机及“第二代空调”等，这些调节室内空气器具，虽有一定作用，但均不能完全解决补充氧气问题，而且本身既耗能又产生噪音污染。最近，北京市研究出一种新型“房屋呼吸器”，不耗能又能调节净化室内空气。开创了一条室内空气调节的新思路。这是北京市新技术应用研究所实验工作开发的由中国发明家协会会员李冰发明的。它利用了真空物理技术的最新技术成果，其主体部分采用了由隔热的塑料外

壳和导热的带散热片的金属内套及金属面罩组成的双管路通风机体，不需配备电源或能源，在不降低和改变室内温度的情况下，自动不断地调节室内空气成分，使室内空气与室外一样新鲜。一般情况下，1—8人居住的11—20平方米的房间，可使室内氧气的分压不低于148毫米汞柱，二氧化碳分压不高于1毫米汞柱；新风流速在0.5—3米/秒之间；每小时可换气25—40立方米。采用这种调节器，一年四季不开窗户，可以保持室内空气新鲜，生煤炉的房间，不会发生煤气中毒，在一间20平方米的居室，当室内外温差40度时，室内温度的改变不超过1.3度。

尤其是厨房通风条件要好，通常要装排风扇、抽油烟机等。许多家庭在焖米饭时，常把煤气开到最小程度，而且要持续很长时间，这样做造成有害的一氧化碳污染。因为煤气拧到最小的时候，使煤气中可燃元素呈非白炽状态。这样就有较多的一氧化碳聚于室内，影响人的健康。久而久之，还可以造成慢性蓄积性中毒，出现头痛、失眠、乏力、记忆力差等症状。所以必须保持厨房通风良好。

坐立要有“相”

古语说：“站有站相，坐有坐相”，人们在生活中保持良好的姿势，也有益于健康。例如走路、吃饭、睡觉养成良好的正确的姿势，不仅对身心健康有利，而且可以陶冶情操，易于协调人际关系，营造良好的环境氛围。对自己对人都有利。

如小快步行走，就有益于健身。古人有“步如风”之说，就是指这种步态。小快步行走，可增加肌肉的活动次数，使腿部肌肉强健，还可增加腿部的血液循环，预防下肢静脉曲张。思考问题——站立位。美国科学家通过一项实验发现，采取站立位思维时，所有实验对象的思维反应速度都会加快。他们认为，采用站立位思维，人的大脑处在兴奋状态，神经反射比较活跃。再如睡眠——右侧卧位。侧卧位时全身四肢的肌肉呈现松弛状态，有利于消除疲劳。因肝脏位于右侧，右侧卧位可减轻肺和纵隔对心脏的压迫，有利于心脏排血。还有吃饭——站立位。美医学家对世界各地民族的用餐姿势研究认为，在用餐姿势中，站立位最科学，坐式次之，而下蹲位最不科学。这是因为下蹲时腿部和腹部受压，血流受阻，回心血量减少，进而影响胃的血液供给，而吃饭时，恰恰是胃壁最需要新鲜血液的时候，某些胃病可能与下蹲式就餐姿势有关。

在繁闹的集市和街头的行人中，如果你留心观察一下，就可以发现人们走路的姿势是各种各样的。有的人走路体态端正，脚步轻松；有的上摆下晃，左扭右歪；也有的走起路来勾肩搭臂，弓腰腆肚，等等。前一种姿势不仅给人一种健美轻松的感觉，也有助你身体的健康和发育。后两种姿势不仅让人看了不舒服，还往往对人的发育和健康造成不良后果。比如说，走路时上身过分放松身不挺直，时间长了会形成脊柱侧弯或驼背。有的人走路重心偏后，用脚跟走路，从而重心失去了脚弓的缓冲作用，使大脑处于连续震动状态，有血压高的人可发生头晕。有的人走路两腿不用劲，起步甩小腿，这样会使大腿前面的肌肉处于松弛状态，久而久之，会造成肌肉萎缩，腓韧带松弛，引起关节病和其它运动系统疾病等。

正确的走路姿势必须从青少年时期开始养成，走路时要保持躯体正直，

挺胸腰正，双肩自然下垂，胳膊摆动要协调，两腿迈步要均匀，步伐稳健，轻松自如。要保持膝关节和脚尖始终正对前进方向，脚落地时，脚掌应由后到前，均匀的支持身体的重量。注意走路的姿势，能保持体态健美，有利于预防或矫正身体畸形。

人体所以能够完成坐、立、行的动作，与支持身体躯干的支柱——脊柱有密切的关系。人的脊柱由 24 块椎骨和一块骶骨组成。在脊柱的四周有坚强的韧带把椎骨连接在一起。在脊柱的两侧还有强大的骶棘肌及许多小肌肉。这些肌肉与腹壁肌肉及背部浅层肌肉协同工作，而使脊柱能有后伸、前屈、左右侧弯及左右扭转等动作。

青少年正处在生长发育时期，各器官系统也正在发展，这个时期，由于脊柱周围的肌肉，韧带发育很柔弱，如果坐、立、行的姿势不正而且长期得不到纠正，又缺乏体育活动，脊柱两侧肌肉的紧张程度就会有不同，从而形成习惯性的脊柱侧弯。久而久之，还会发展为固定的脊柱侧弯。此时，脊柱两侧肌肉消瘦松弛。以上两个阶段的脊柱侧弯。若及时进行矫治，还是可以恢复的。

怎样才算良好的坐姿呢？古人说：“坐如钟”，就是说要坐得端正。否则，会压迫机体组织，使它始终处于紧张状态，产生过多的胶原，使神经、血管和淋巴管受到压迫，使肌肉失去部分功能。良好的坐姿是：脊柱正直，写字时头不过分前倾，不耸肩，不歪头，两肩之间的连线与桌缘平行，前胸不受压迫，大腿水平，两足着地，保持一个均衡稳定的而不易产生疲劳的体位。眼睛与桌面的距离为 30—35 厘米。内脏器官不受挤压，血液循环通畅，呼吸自如，四肢的神经干不受压迫。

站立时要保持脊柱正直，挺胸抬头，稍收腹部的姿势。有些个子较高的同学在乳房发育后有点不愿把胸部挺起来，这样时间长了就会影响脊柱的发育。

健美的体态不仅反映出身体的健康，而且还反映了蓬勃向上的精神面貌，给人以良好的感觉，有助于青少年精神性格的陶冶。因此，在青少年时期，注意保持体态的正常发育是非常重要的。

美国加利福尼亚州查普大学一位教授对老年人健康衰退及智力减退过程进行长期研究后得出结论：人在年轻时养成正确的坐立姿势，经常保持脊椎及颈椎挺直，不但会有较强的思维能力，当他进入衰老期后，其记忆力减退情况也比那些坐姿不正的来得缓慢。原因是：人体内的各种器官中，大脑对血液的需求量比其他器官多 30 倍，才能维持其正常功能。大脑所获得的血量越足，其思考功能发挥得越充分。反之，血液供给不足，就会出现思考迟缓及记忆力减退的现象。坐立姿势端正的人，头部的两条大动脉是挺直的，颈部动脉内血液流动畅通无阻，有充足的血液通过颈动脉输送到脑部，大脑的思维活动就加强。为确保敏捷的思维能力和延缓人体衰老，应从小养成正确的坐立姿势。

富而狂食者戒

改革开放、党的富裕政策，使一部人先富起来，他们成了大款，坐上“洋车”，吃上“洋食”，服着“洋药”。可是在他们豪华的“包装”下，有人却患着各种各样“挥霍病”、“富裕病”，即有性病、吸毒、酗酒、刀扎伤

等，也有心脑血管病及其它各种脏器急症。

北京友谊医院有这样一个病人。他 30 多岁、浙江人，在王府井大街卖服装。来看急诊的时候，人已经不行，脸色苍白，手脚冰凉，剧烈的腹痛使他陷入昏迷状态，被哭哭啼啼的妻子和神情紧张的伙计们抬进来。

据说他长期饮食不节，或者大吃大喝，或者长时间不吃饭。发病那天由于饿了半天，就猛吃一顿大鱼大肉，还有一斤饺子，又喝了大量啤酒。于是得了足以致命的急性出血坏死性胰腺炎。家人说他有几十万元钱，花多少钱治病都行，只要能保住他的性命。

还有一个做服装生意的个体老板，有了钱，开始酗酒，连半夜起来上厕所也要喝几口。妻子劝阻无效，只好偷偷往酒瓶里兑水。有一天来了客人，家人拿出一瓶没有兑水的“二锅头”，结果客人没喝多少，酒瓶却被他抢走，一瓶“二锅头”下肚，急性酒精中毒大发作，医院抢救了 28 小时，还是死亡。

在安贞医院重症监护病房，住院的多是上了年纪的老年心脏病人。最近却住进了一个年仅 30 多岁就突发急性心肌梗塞的病人。他也是个体老板。长期吸烟、嗜酒；饮食上高盐高脂肪；夜生活多、精神紧张……诸多导致心血管病的原因集于一身，心脏要提前“退休”了。

这些得了各种奇奇怪怪甚至与普通老百姓根本无缘的疾病的人们，年令都不大，一般不超过 40 岁。为什么近几年这类病人越来越多呢？

有个“款爷”，因胃病到医院看急诊，看打扮够“绅士”的，一张嘴却骂骂咧咧。他不顾其他排队等候的病人，硬要医生先给自己看。得不到满足，就捏着“大哥大”，站在医院走廊开骂，一副“我有钱，想怎么着就得怎么着”的架势。

这些个体户，大多文化水平不高，初中生居多，谈不上多少人生追求，生命价值。对于富裕和金钱，没有能正确地把握，也把握不住。富裕起来以后无所适从，精神空虚，有些人认为“有钱就得享乐”，其实就是放纵。

富裕之后不会生活，得了各种各样不良生活方式病的个体户也大有人在。例如暴饮暴食患肠胃病，不干不净得食物中毒，嗜酒、吸烟过度，噪音刺激神经衰弱，夜生活无节制等等。也许他们现在还没有患病，或没有患大病，但是病魔的阴影正以比常人更快的速度在向他们逼近。

一部分先富裕起来的人，为什么也先病了起来？原因是他们没有做一番大事业的抱负。醉酒哭天的是窝囊废，吃喝玩乐的是浪荡鬼，要医他们的病，须先医他们的心，教会他们不仅学会赚钱，而且要学会自我保健，做一个对社会有用的人。

后记

健康与长寿古今人皆求之，但得之却不易，这并不是现实生活中的人生来就“命短”，而是种种主客观因素影响人们去享有应得的“天年”。其中一个很重要的原因就是缺乏养生知识和体验，不会健康地生活。这本养生杂谈，笔者从现实生活出发，多方面、多层次、多角度地探索了养生与健康长寿的关系，不仅介绍了当今世界研究生命科学的最新成果和丰富多彩的延年益寿的经验和方法，而且还有个人一些法病健身的实践和体会，做到以事明理，解惑释疑，尤其对时弊旧习作了较深入的剖析，力求从理论和实践结合上阐明其危害，以纠偏扶正，希望对世人延年益寿有所补益。但因知识水平局限，谬误难免，请专家、学者指正。在此还要对为本书提供资料的同事与友人表示真诚的谢意，如此书能得到读者的青睐，那首先归功于他们。

