

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小學生新視野百科知識叢書

養生新視野百科知識

eBOOK
內置百科 中英英

养生新视野百科知识

身心健康定义

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

身体健康。般指人体生理上的健康。

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

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

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

人寿长短谈

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

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

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

睡眠与寿命。科学家认为：保持睡眠的经常连贯性，即每晚睡足7小时以上，比今晚睡10小时、明晚又睡3小时要好得多。

胖瘦与寿命。百岁老寿星，很少是胖子；但是，30岁以上的人死亡率高的一个重要原因，是过瘦而不是肥胖。很多材料证明：饮食不定量，不重质量，不守时，是缩短人们寿命的一个重要原因。就一般情况而言，同样是患病或动手术，胖子比瘦子还能抗折腾。总之，体重超胖和过瘦，都会缩短人的寿命。

血型与寿命

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

血型的遗传

亲代父母	子代
------	----

	可能	不可能
0×0	0	A, B, AB
$0 \times A$	0, A	B, AB
$0+B$	0, B	A, AB
$0 \times AB$	A, B	0, AB
$A + A$	A, 0	B, AB
$A \times B$	0, A, B, AB	—
$A \times AB$	A, B, AB	0
$B \times B$	B, 0	A, AB
$B \times AB$	A, B, AB	0
$AB \times AB$	A, B, AB	0

人能活到 150 岁吗

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

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

有什么办法能发现细胞变年轻的秘密，并把这一秘密用于人类呢？科学家至今尚未找到这个方法，不过他们一直在探索，有朝一日，也许会找到答案。使人们长寿的一些方法，如合适的食物和锻炼早已为人们所知。研究致命疾病的进展使人的估计寿命超过了 70 岁，而在 20 世纪初，人的估计寿命却只有不到 50 岁。当前科学家正在研究抗衰老的另一些方法。

有位科学家发现，鱼在低于常温的环境中能活得长久些，老鼠一生吃特定的食物能延长其寿命 25%。一些科学家把老年老鼠的脑垂体取掉，这些老鼠就年轻活跃多了。这意味着脑垂体可产生一种导致衰老的化学物质。事实上，一位科学家认为他已经在牛的脑垂体中找到了这种化学物质，他称之为 DECO。

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

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

石器时期：19岁。青铜器时期：21.5岁。
古代欧洲：20至30岁。16世纪：27.5岁。
17世纪：29岁。18世纪：28.5岁。
1801—1880年：35.6岁。1891—1900年：40.6岁。1901—1910年：44.8岁。1924—1926年：56岁。1932—1936年：59.8岁。1946—1949年：57.7岁。1970—1980年：77.3岁。

哪些人会长寿

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

美国的人寿保险公司，经过调查研究，认为以下几种人会长寿：

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

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

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

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

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

十个矮仔九个长寿

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

美国学者杜丝·马劳斯调查了750名美国已故的政界、科学界、艺术界、商业界的名流学者和运动员的身高与寿命的联系。他假设以1.73米作为美国男性高矮的划分界线。调查结果表现，矮子比高个子的寿命长12%。在有成就的名人中，矮子寿命比高个子平均多活9年。在美国总统中，矮者寿命平均为80.2岁，高者的寿命平均只有66.6岁。在该批被调查的750名男子中，超过90岁才逝世的15人里，矮人占了13个；而在有成就的超过90岁才逝世的9个人中，矮个子也占了8个之多。有一点值得提出的是，身高有2.3米以上的9个超级巨人，他们的寿命平均只有39.8岁。

为什么矮个子的寿命比高个子长呢？专家认为在同样的环境条件下，身高在正常范围的人体的能量消耗要比高个子少。

按照几何原理推算，倘若甲君的身材高过乙君的5%，则甲君的表面体积要比乙君多10%，也就是说甲君的消耗能量面积要比乙君的多10%。

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

人体衰老从腿开始

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

人的老化过程

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

30 岁以下

1. 体力最佳，精神最好。

2. 腰挺背直，关节灵活。

3. 皮肤柔滑紧绷，头发乌黑油亮，面部轮廓棱角分明，颈项有纹，却不见脂肪粒。

4. 双眼明亮，少有血丝黄斑。

5. 将近 30 岁的时候，生理开始退化，对疾病的抵抗能力开始降低。

6. 如果青春期的暗疮粉刺到了 20 来岁仍然不消的话，进入 30 岁将集中在下巴双唇周围，不发炎化脓。

7. 不易感到疲困。

8. 记忆力特强。

30 岁。1. 最明显的部位是双眼和颈项了。

2. 皱纹，开始在眼角出现。

3. 眼睛下方，也有如幼发的细纹，只有在笑的时候，才会显现。

4. 上眼皮，开始浮肿。下眼皮，已经出现眼袋，黑眼圈逐渐明显。

5. 颈纹开始加深，一粒粒的脂肪粒骤然增多。

6. 由鼻子到嘴的皱纹也可看到了。

7. 早年娇嫩傲人肤色已转为黑斑，由小化大，由浅化深。

8. 视力开始减退。

9. 听觉开始减低。

40 岁两种重大改变。1. 皮脂腺分泌退化，皮肤不再滋润光滑。脸部最为明显，失去了粉嫩的感觉，常晒太阳的人，毛孔张大，表层粗糙。

2. 胶原纤维不再活跃，由下巴到颈项的皮肤失去弹性，松弛下垂。

3. 头发开始转灰化白。

4. 牙床牙齿开始有问题。5. 全身肌肉不再紧绷，脂肪易积在腰、臀、大腿、手臂上。

6. 关节有少许酸疼。

7. 行动不再敏捷。

50 岁。如果早年注重饮食调理，营养吸取，皮肤保养的话，进入 50 大关，并不会会有太多明显的岁月痕迹，仍有机会保留 40 来岁的容貌。

1. 头发开始变薄。

2. 眼袋加厚而浮凸。

3. 上眼皮肿胀而显得无神。

4. 长期日晒导致的黑斑加速扩散转深。

5. 双颊松软，下巴可增至三层。

6. 唇角，眼角的皱纹增多加深。

7. 视力减退加快。

8. 味觉降低。

9. 听觉不灵。

60 岁以上。1. 黑斑以惊人速度浮现在脸上、身体、手臂。

2. 皮肤色素沉淀加快，使整个人外表不再是白或红，而是黑褐色。

3. 表皮的水分消失极快，皮肤紧缩，绷紧，而静脉、筋络纷纷浮凸。

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

5. 肌肉开始失去控制能力。

6. 眼珠黄浊、血丝密聚在眼白上，视力不佳。

7. 牙床往上缩，牙齿松动。

8. 嘴唇皱纹增加，因而畸形凸出。

9. 脱发，脱眉毛。

人体最早衰老的部位是什么

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

医学研究证明：人在 20 岁左右就开始出现骨衰老。骨衰老的表现是指骨质脱钙所致的骨丧失，严重的骨质脱钙就形成骨质疏松症。骨丧失进程最快的是在 50 到 70 岁之间。随着年龄的增长，骨组织脱钙现象逐渐加重，致使骨质密度降低，骨皮质变薄，骨骼的韧性和弹性降低，从而形成骨质疏松症。骨丧失的骨骼最易导致骨折，且骨折后常常不易愈合或影响关节的功能，给老年人带来极大的痛苦。

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

人类寿命趣谈

世界各国中，人的平均寿命最长的有七个国家，依次是：瑞士、日本、

冰岛、瑞典、荷兰、挪威和美国。美国现有 3.2 万名年过百岁的人瑞，到 2020 年，该国的百岁老人数目预料会增加 200%。

人类中，矮人的平均预期寿命比高人长 10—13%，历届美国总统中，有三位身高不及 1.76 米，他们平均活到 80.2 岁，而身高 1.85 米或以上的总统，平均寿命则是 66.6 岁。

在运动方面，女性在 20 岁以后，每 10 年的运动能力只下降 2%。但是男性在 20 岁以后，每 10 年肌肉活动能力会下降百分之十，因此到了 60 岁时，他们的运动能力已比 20 岁时下降了 40%。修女的寿命比其他女性更长。煤矿工人、餐馆侍应生及记者的预期平均寿命较短。一个人年纪愈大，发生伤风的机会愈小。人的年纪增长，便对痛楚降低了敏感。不论男女，在 40 岁以后有三个行业会表现得更加出色，这就是：音乐喜剧、小说创作和建筑行业。

人到 60 岁，脑部所使用的能量，相等于一个 10 瓦的电灯泡。人到 60 岁，味觉、嗅觉都会退化 40—50%。不满生活的人，可能会使早逝的百分比增加 10%。

一般人活到 74 岁时，一生所吃的食物大约等于 6 只大象体重的总和。加州大学的老年医学家屈尔福说，天天能吃一顿营养丰富的早餐会令人更长寿。

一般人在一生中，以体重计算，每一磅约消耗了 9 万个卡路里的热量。

人能够活多少岁

人到底能活多少岁？目前世界上有三种推算方法：第一种是根据日本蒲丰氏“寿命系数学说”。他根据大量的实验和经验得出一个寿命系数为 5—7，并用寿命系数去乘生长期（即哺乳类动物生长发育的年份），从而得出哺乳类动物寿命年数。例如：狗的生长期是 2 年 \times (5-7) = 10-14 年。人的生长期是 25 年 \times (5-7) = 125-175 年。

第二种是美国科学家海弗里克研究后得出用肺成纤维细胞分裂次数来推算寿命。如：海龟的肺成纤维细胞分裂 72—114 次，其寿命是 175 年。人肺成纤维细胞分裂次数是 40—60 次，从而推算出人的寿命至少可达 110 年。

第三种公式是：哺乳动物=性成熟期 \times (8—10)。根据人类性成熟期约 14 左右推算：人的寿命 $14 \times$ (8—10) = 112 年—140 年。

从以上三种人类寿命推算法来看，人的寿命至少应该是 110 岁，这与古医书中“终其天年，度百年乃去”完全吻合。实际上人类的平均期望寿命，已从本世纪初的 45 岁提高到了现在的 74 岁。最高一位寿星是英国的农民，他活了 209 岁。

美貌不衰的秘诀

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

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

不要把自己与外界隔绝。要经常与老友一起进膳和畅谈。这样不会使自

己产生孤独烦闷之苦，使生活充满温暖和乐趣。特别是经常与朋友畅谈，可以使精神放松，心情舒畅，不至使心中积愁郁闷成为疾病。

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

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

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

经常使用护肤膏。

留胡子对人体有害

随着科学的发展，人们对胡子有了正确的认识，它不仅在外表上使人较早出现老态，而且对人体还有一定的害处。据对留胡子的人吸入空气的成分进行分析，发现有几十种有害物质，而不留胡子的人吸入的有害物质却很少。前苏联公共卫生研究所的专家研究表明，胡子具有吸附有害物质的特性。当人们呼气时一部分有害物质就依附在胡子上，吸气时，依附在胡子上的有害物质就吸入肺内，从而危害健康。所以，人们最好不要留胡子。

头发的保护

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

1. 头发要经常梳理，以去除灰尘，散发热气，减少头皮发痒。
2. 肥皂碱性重，洗头水不宜太烫，否则将头发变松，质地变脆。
3. 洗头后，搽些水油，可使头发滋油，洗好后，在头发未干前，不要用火来烫发，否则要损伤头发的弹力，并使头发变色而失去光泽。
4. 冬天皮肤干燥头屑增多，头发常发痒，但不要过多地洗头，洗得过勤，皮痒反而增多，一般以一星期左右一次为宜。

健康的新概念

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

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

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

尽管心理健康的标准，因社会、时代、文化传统、民族的不同而有很大

差异但学者认为下面三条应是心理健康的人所共有的：1．有自我控制的能力。2．能正确地对待外界的影响。3．处于内心平衡的满足状态。

有益于健康的新饮食标准

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

健康标准介绍

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

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

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

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

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

称体重最好在同一时间，即早上空腹时。人的体重怎样才算正常呢？计算的方法很多。最常见的方法是计算营养指标，确定时，将体重按克为单位计算，身高按公分计算。例如：如果体重为75公斤，身高为1米80厘米时，则 $75000 \div 180 = 417$ 。大多数人的营养指标应接近400。这是平均的正常指标。

上年纪的人的指标往往为430—450。数字超过500，就意味着过胖；少于400，就意味着过瘦；要采取适当的办法，使自己的体重趋于正常。

脉搏频率是多少。根据脉搏的跳动频率可以一般地了解心脏的功能。健康的人在宁静状态下，脉搏每分钟64~76次，妇女的脉搏比男人要快一些，平均每分钟多跳动5~8次。

脉搏会由于激动、饮酒、从事体力劳动而增加。在体育比赛时运动员的

脉搏每分钟可达 200 或 200 次以上，这也是完全正常的。

心脏对体力负担的承受如何，可以用一些功能试验法加以判定。例如：在 30 秒内，下蹲 20 次以后，健康但缺乏锻炼的人，脉搏跳动可达 110 ~ 130 次，健康又经常锻炼的人，脉搏跳动则是 90 ~ 110 次或再少些。此外，观察脉搏在多长时间恢复正常也是十分重要。健康但缺乏锻炼的人，其脉搏恢复正常需要 2 ~ 3 分钟；健康又经常锻炼的人，其脉搏恢复正常需要 1 ~ 1.5 分钟。恢复正常状态所需要的时间越短，就说明心脏承受力越强。

呼吸频率怎样。呼吸频率怎样也是检验人的健康标准之一。测量呼吸频率的方法较简单：把手放在胸的下部，计算每分钟呼气和吸气的次数。平静时，每分钟呼吸为 19 ~ 20 次。在体力劳动时，呼吸明显增快，可以达到每分钟 40 次左右。然而，经常锻炼的人在这种情况下，他的呼吸是相当深沉和平稳的。

如果通过经常的锻炼，发现自己的呼吸变得越来越长，越来越深，这是好的现象。在体力活动时出现的短促、浅表的呼吸意味着劳累过度的开始，需要休息一下。健康的成年男子平均肺活量为 3500 ~ 4500 立方厘米；健康的成年女人平均肺活量为 2000 ~ 3000 立方厘米。

健康的定义

世界卫生组织对健康下过这样的定义：

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

2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

3. 善于休息，睡眠好。

4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适当，身体均称，站立时头、肩、臂位置协调。

7. 眼睛明亮，反应灵敏，眼睑不易发炎。

8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常、无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

生活方式与人体健康

随着我国医学科学的进步，人们生活水平的不断提高，我国人民的疾病谱发生了很大变化。过去，象瘟神一样严重威胁人们健康的主要疾病是传染病。如麻疹、小儿麻痹、白喉、百日咳等急性传染病。现在，主要是心脏病、脑血管疾病和恶性肿瘤，它们占全部死亡原因的 63.5%。

引起以上三种病的主要原因是：

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

2. 环境因素。包括自然、社会和心理环境。

3. 人类生物学因素。包括遗传等。

4. 保健服务制度。据 1981 年统计表明,在我国,由于生活方式和行为的科学、不健康而得上述三种病致死的人当中,在脑血管病中占 50.3%,在心脏病中占 59%,恶性肿瘤中占 50.4%。

预防以上三种病,须注意:

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

2. 要积极参加体育锻炼,它是建立健康的生活方式的重要内容。

3. 注意合乎营养的饮食,使身体不要太胖。

4. 树立对个人健康的负责态度。

“五音”与五脏的健康

宫、商、角、徵、羽五个音阶(简称“五音”),即相当于今天的 1(Do)、2(re)、3(Mi)、5(sol)、6(La)。而人体五脏则一般泛指:心、肝、脾、肺、肾。我国古代劳动人民很早就发现“五音”与人体“五脏”及人体的健康有着密切的关系。

早在 2000 多年以前我国第一部医书《内经》中就有详尽的论述,在《内经·金匱真言第四》中指出“宫”音为脾之音,大而和也,叹者也,过思则伤脾,常使用“宫”音的愤怒、亢奋的效果来治疗过思;“商”音为肺之音,轻而柔也,哀者也,过忧则伤肺,用“商”音之欢乐兴奋而高兴的办法,可治疗过忧;“角”音为肝之音,调而直也、叫呼也,过怒则伤肝,用“角”音使之悲伤哀痛的方法可治疗过怒;“徵”音为心之音,和而美也,过喜则伤心,用“徵”音使之恐惧、惊怕的方法可治疗过喜;“羽”音为肾之音也,深而沉也,过恐则伤肾,用“羽”音使之思索冥想的方法,能治疗过恐。由此可见,音乐与五脏的关系,在我国古代已有所研究和分析了。古代人的初步见解,尚待今天医学界、音乐界人士去作进一步的探索和验证。然而有选择地去听各种情趣的音乐能调节神志,健体、医病。各种音乐疗法的实例,在古今中外各类史书及文献记载中已屡见不鲜。

音乐治疗与身心健康

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

音乐是人类生活、精神文明的集中体现,它记载了人类思想感情的喜、怒、哀、乐,它是人们生活在各个时期,各种环境信息的完善记录,它也是美好事物,美好环境,美好情绪再现的最完美的艺术形式。人类通过耳(或人体骨传导)接受音乐的熏陶,可能使自己的右脑(也称音乐脑)愈见发达,同时音乐调整人们的情绪,使人们进入健康欢快的境界,解除社会环境、人际关系的紧张、忧虑和不安。心理治疗的本身就是运用心理学的原理,通过医生的语言、文字和周围环境的合理安排,对病员进行科学的启示,心理分析和暗示,提高病员对疾病的认识,了解产生疾病的心理、生理活动规律及相互关系,唤起病员积极的情绪状态,促进机体的代偿功能,增强抗病能力,

而音乐治疗就是利用上述心理治疗的方法和理论，通过音乐艺术途径作为心理治疗的一种手段，达到治疗某些心理性及心身疾病的目的，这是医学心理学等多学科交叉的产物，是新的医学模式转化过程中的产物。

音乐与健康

一曲优美动人的音乐，能够使人们得到艺术上的享受，并有益于人们的身心健康。雄壮庄严的乐章，更可以鼓舞人们奋发向上。这种无形的力量，在促进人类的健康长寿方面，更显示出了它的特有效能。一生从事音乐工作的人，长寿者甚多。如著名作曲家、《茶花女》作曲者威尔第就活到 88 岁；世界圆舞曲大师施特劳斯活到 85 岁；被誉为“交响乐之父”的海顿活到 77 岁；世界钢琴大王李斯特活到 75 岁；被称为“音乐之父”的巴赫活到 65 岁。当今世界上许多有名的指挥家，据不完全统计，上了 70 岁高龄的人，也占了 80% 以上。据记载，著名的法国大文豪罗曼·罗兰幼年体弱多病，药物缺效，当时有人提议让这孩子多听音乐，以驱去孩子心中的苦闷情绪，终于应了验，使他恢复了健康。此后，他还与音乐结下了不解之缘。我国宋代著名的文学家欧阳修也享有高寿。他在谈到自己爱上音乐时说：“予尝有幽忧之疾，退而闲居，不能治，既而学琴于友人孙道滋，受宫声数引，久则乐之愉然，不知疾之在体矣。”

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

书法与健康

书法在我国有着悠久的历史。学习书法，既繁荣了祖国的传统艺术，又是一种健身的体育活动。历代书法家中，如五代杨凝式、明朝文征明、清朝吴昌硕都有 80 以上高龄。尚健在的上海一位书法家已年过百岁，仍坚持每天写字。

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

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

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

写字还能陶冶人的性情，练字时，或临摹大师的作品，或抄录名篇佳句，

能给人高尚的美的感受，提高练习者的文化素养和学习兴趣。

生活中的健康法

如果您想锻炼身体又抽不出时间，这里介绍几种易行又不费时间的锻炼方法。

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

排队买东西。可进行腹部肌肉锻炼，收紧腹部二——三秒钟，然后放松休息。

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

看电视。不要过多地坐在不能支撑后背的椅子上，应伸展身体的各个部位。

伏案工作。可进行转动脖子和双肩的练习，亦可做深呼吸。

冠心病病人早晨宜警惕

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

美国哈佛医学院的研究人员进行过一次研究，发现冠心病和心肌梗塞大多在上午发生——上午6至9时为发病高峰期。

哈佛医学院的专家伯劳恩瓦特、穆勒等人，分析了自1975至1980年内因心肌梗塞而先后住过五家医院的近四千名患者，他们特别调查了这些患者发作心肌梗塞的特定时间。结果发现，在一天中，早晨6时至12时这段时间内，心肌梗塞发生率比其他6个小时高出一倍半。这中间，研究人员谨慎地排除了其他可能引起心肌梗塞的诱发因素，如一早起来吸烟和喝咖啡等。

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

有鉴于此，有关专家告诉冠心病患者早晨要谨慎。起床之前，应首先在床上轻轻活动手脚，用手在心前区和胸部做5至10分钟自我按摩，以加强血液流动。更重要的是，起床后立即喝上一杯开水，以补充体内水份，降低血液粘稠度，从而达到使血管扩张和减少血栓形成的目的。

睡得越多越易发病

美国心脏病学会的专家们发现，每晚睡眠10小时的人比仅睡7小时的人，患心脏病死亡的比例高一倍。

专家们是从1960年开始进行这项调查的。当时曾对40—80岁的男女，

发出 80 万份调查表，事隔 20 年，专家们分析这群人原先所填的调查表，并与他们的现况进行比较，心脏病突发和中风致死的情形，随个人睡眠时间的长短而增减。专家们认为，这可能是因为在睡眠时血液循环缓慢，会增加心脏病或脑内血凝块的危险。

伸懒腰有利健康

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

一天排大便两次有利身体健康

据现代医学研究，勤排便能预防肠道肿瘤的发生。

现已证明，胆酸的结构与致癌的多环芳香烃极相似，是一种较强的促癌物质、它常存在于大便中，尤其进食高脂饮食后，使胆汁分泌，肠内胆酸大大增加。有人已证实，80% 大肠癌患者中胆酸含量均高于标准。

一般来说，人们多习惯晨起后排大便一次，若能在睡前加排一次，这样，大约 12 小时排便一次，可明显地缩短大便在体内停留时间；另一方面，要多吃粗糙食物，如水果、玉米、蔬菜等，以增加大便容积，它既能稀释大便中的有毒物质又能增加大便次数，是一举多得的有效方法。

安眠十要素

1. 不要随便破坏睡眠习惯，按时作息是保证安然入睡的重要条件。
 2. 临睡前半小时应停止一切活动，包括跳舞、狂欢，看使人兴奋的电影、电视或小说，更不要与人争论不休。
 3. 睡前要把一天来所经历的激动场面，引起不快的事情全部“遗忘”，建立起“今晚一定睡个好觉”的想法。
 4. 可做点睡眠前的准备活动，如散步、听柔和的音乐、温水泡脚或洗澡。
 5. 晚餐不宜吃油腻食物，睡前不要吸烟，勿喝刺激性饮料。
 6. 睡眠忌过多。15 岁以下者每天睡 9—10 小时，15 岁以上者每天睡 8—9 小时。具体每人每天睡眠时间长短以第二天是否精力充沛为度。
 7. 不要开灯睡觉。研究表明，长期在灯光下睡眠，体内的“生物钟”就会被打乱，使人体产生“光压力”，干扰人体的生理协调。
 8. 注意睡眠姿势。提倡“卧如弓”，最好采用侧卧位，下方的下肢伸直，上方的下肢屈膝，使大小腿间成 45° 角。
 9. 床的硬度要合适。应选择半硬性的垫子睡。国外有学者研究发现，睡在硬垫子上，约多消耗 12% 的精力，太软的垫子使人损耗精力更多。
 10. 睡眠时，最好采用头朝北而睡，将使睡眠香甜，醒后心情舒畅。国外科学家认为，这是因为地磁力对人体作用的结果。
- 失眠的青年朋友，愿你早日摆脱失眠的痛苦。

永葆青春的秘诀

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

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

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

多背诵勤记忆。美国有一 82 岁的老职员，身体健康，精神饱满。使他永葆青春的秘诀何在？原来他在五十岁时从一本科普杂志上看到防止大脑老化的最好方法是学习外语。于是他坚持天天学外语，做习题，业余背诵，积极锻炼大脑，防止老化，收到了很好效果。

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

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

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

多散步 勤走路。现代运动生理学的专家们认为，锻炼腿部肌肉确实能消除大脑的疲劳。日本东京某中学曾做过如下试验。他们让 500 名中学生处于不同状态下背诵课文。若以坐着不动背诵成绩为基准零点，那么站着不动背诵为—5.6 分，若在台阶上跳上跳下运动一分钟后背诵成绩为+5.5 分，而跑步三分钟后休息 2 分钟再背诵者的成绩为+2.7 分，跑步 3 分钟，再休息 3 分钟和 10 分钟后背诵成绩分别为+9.1 分和+0.8 分。由此可见适当腿步运动可使记忆力处于最佳状态。

勤用脑可防智力早衰

人到 45 岁，就进入了老年前期。但人的智力绝不是随着年龄的增长而必然要衰退，如能勤用脑也可防止智力早衰。我们知道，现代人脑重平均在 1370 克左右。人脑表面，凹凸不平，形成许多“沟”与“回”，这些沟回增加，不仅增大了脑的表面积，而且聚集了约 150 亿个神经细胞。各层细胞的高度分化与严密的结构，构成人体“司令部”，指挥着人体各种生理活动和精神活动。人脑在女性 20 岁左右，男性约 20~40 岁之间最重。此后，随着年龄的增长，大脑细胞减少，重量有递减的趋势，但这个过程很缓慢，到 80 岁时减少 37%，大脑细胞只剩下 88 亿左右。但人脑的聪明智慧不只表现在人脑的重量上，而主要在于人脑的实质和内部结构更加精细和完善。根据生物器

官“用进废退”的原理，勤于用脑，由于信息的反复刺激，可使记忆痕迹得到强化，从而使脑细胞形成信息之间的固有联系，知识和经验越积越多，学识更加广博。据科学研究表明，人脑的智力潜力是极大的，一般人一生只用其智力贮备的 1/4，另外 3/4 的智力并没有被发掘出来。所以，如果能挖掘人脑潜力，每个人都有可能变得聪明些。

为什么跳绳可使大脑活跃

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

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

多动手指健脑防老

脑细胞的衰退、老化是一个不可逆转的过程。人的脑细胞在出生时大约有 140 亿个，一过 20 岁就以每天 10 万个的速度开始死亡，到 35 岁时已丧失 5 亿个以上，人到五六十岁时，他的脑细胞总量将比出生时减少约 10%。这就是人到中年便感到精力不足，而到老年则思维能力和记忆力大不如前的主要原因。

对于大脑来说，最重要的是手指的运动，通过活动手指来刺激大脑，可以阻止和延缓脑细胞的退化过程。手指的触觉灵敏度最高，管辖手指的神经中枢在大脑皮层功能区域面积最广泛，仅大拇指的运动区就几乎相当于大腿运动区的 10 倍，这表明手与大脑有着千丝万缕的联系。平素多活动手指，可以增强对大脑的刺激，阻止和延缓脑细胞的退化过程，从而达到健脑防老之目的。

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

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

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

多用手脚少用腰

“腰酸背痛”是人们的常见病。这种病的产生原因，往往与动作的姿势不正确有关。

预防的方法，就是要注意姿势，多用手脚少用腰。

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

又比如，从地面抬起重物，一种是靠“猫腰”直接用劲，一种是蹲下把

持物品，然后借着站起的腿脚劲将其抬起。这两种姿势，也是后者的方法对。

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

增进健康的多与少

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

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

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

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

多眠少忧。人要保持足够的睡眠时间，如果忧虑过多，妨碍健康。

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

多行少言。要多干少说，多以实际行动来实现诺言。“处世戒言，言多必失”。

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

叩齿有益

叩齿，即上下颌牙齿轻轻叩击，发出“得——得”声。早在明朝，寿达150岁的冷谦著有《修龄要旨》：每晨睡起时，叩齿三十六。现代医学认为：叩齿有利于强健牙周组织，增强咀嚼力，自洁口腔。

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

叩齿宜在刷牙或漱口后进行。一般先叩盘牙36下，再叩门牙36下，后叩犬齿36下，只只牙齿都叩到。叩齿完毕，用舌尖舔牙齿舌腭面、上下颌颊沟，舔满5圈，咽下唾液。每日早晚一次，每次二、三分钟，持之以恒，对牙齿大有益处。

老年人牙齿磨损得高低不平，部分牙已松动脱落，可改用嚼齿法，轻咬

牙齿用力嚼，早晚各嚼数 10 下，亦能健齿、益身、延缓衰老。

跷起脚来好处多

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

下班回到家里，平躺在床上休息 5 至 10 分钟，不用枕头，将两脚抬高于心脏，用椅子扶手或垫高均可。这种姿势可以使老旧的血液从腿退回，并使新鲜的血液供应到头脑，身体和血管休息松弛一下，这对于高血压及过劳的静脉解除紧张，都是有极大贡献的。

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

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

另外，在看电视时，把鞋子脱掉，将双脚放在沙发或椅子上，也不失是一种方法。

怎样减少疲倦

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

不一定是整天忙于工作的人然后觉得疲倦的，有些人在工作当中也觉得疲倦，甚至早上起床已经感到疲倦。假如你觉得自己往往感到疲倦，应该注意这一点，是否在工作之后疲倦到没法睁开一双眼，那样子疲倦是正常的；假如你起床就疲倦，那晚并非失眠，就要注意到它可能系一种病态，应找一个医生看看，吃些药或者吃些补品。各种疾病当中，最容易引起疲倦的一种是糖尿病，次为肝炎，再其次就是心脏衰弱或贫血，肺弱也有影响。假如你的工作太忙，体力方面或者脑力入不敷出，患了营养不良，也是会觉得疲倦的。特别是冬季，气温相当低，所吃的食物缺少营养或者缺少热量也是会觉得疲倦，应该找出疲倦的因素，对症下药。关于疲倦，心理专家方面还有这种解释，认为一个人如果对枕边人或者对自己的工作并不满意，却又没法舍弃它，也会觉得疲倦。天天做同类的工作，太过呆板，缺少运动，没有娱乐，这种生活方式也会令人感到疲倦的。欧洲在 1000 年前已经确定了每周做 6 天工作，星期日休息，就是想借此减少工作上的疲倦。当然能够做短程旅游，那就更好；只是一天的旅游也可以使你的疲倦一扫而空。

打鼾的来历

打鼾的原因经医学界近 20 年来的研究，结果表明，一是上气道肌肉纤维

较少，毛细血管及血供丰富，氧化纤维成分高，收缩迅速，三磷酸腺苷利用率高，属于中等疲劳肌，易出现疲劳和肌松弛。二是由于睡眠姿势不合理及上气道和鼻腔病变或其他机械因素，使气道不畅或暂时关闭。三是神经因素：主要是自主的和随意的神经系统控制不平衡。四是与肥胖、高血压、心血管疾病等多种疾病有关。

正常人睡眠中发出的轻微鼾声，大多因睡姿不当、枕头偏高、脖颈后仰或张口睡眠所引起。如果调整一下睡姿或枕头高度，鼾声便能随之消失。而有些打鼾者或因鼻腔中存有较多的分泌物，空气通过时使之震动而发声，或因患有鼻炎、气管炎、鼻甲肥大、慢性咽炎、感冒等呼吸道疾病所引起呼吸道不畅。习惯打鼾的人，大多咽喉丰满，软腭肥厚、悬雍垂（小舌头）粗长、舌头宽厚、致使咽喉狭窄；加上睡觉时肌肉松弛，呼吸时上呼吸道形成负压，软腭、舌根、咽下壁内移，在气流的冲击下引起剧烈震动，于是发出鼾声。老年人则大多因肌肉松弛，且多有呼吸道疾患所致。

打鼾的隐患

一般地说，轻微而自然的鼾声，是睡眠安稳、香甜的标志。倘若是经常性地大声打鼾，睡眠时呼吸急促，并因之时常憋醒，频繁地辗转反侧，醒后又感觉浑身不适，这种情况则多属于病态鼾声，须引起高度警惕。有人细致观察，发现经常性大声打鼾的人，常由于严重缺氧导致呼吸窒息，当打鼾者呼吸受阻后，为了尽可能多地吸进氧气，则常试图通过胸廓和膈肌的大力运动来恢复正常的呼吸，因此一夜之间往往憋醒十几次乃至几十次。待醒来后，便感到头晕、头痛、目胀、困乏，力不能支，以致精神萎靡。长此下去，危及心肺的血液循环，使得血压急速上升和心律失常。而血液氧含量的降低，又会进一步影响心脏功能。其中严重者，可导致脑血管病、冠心病，甚至心源性猝死或中风。

医学家警告说：经常性大声打鼾的人，还潜藏着危害大脑功能的隐患。当人处于睡眠中，因口咽部软组织下垂而使呼吸道内陷，使人无法换气，医学上称此状态为阻塞性睡眠期呼吸暂停。这种呼吸暂停状态如持续的时间较长，能使血液中二氧化碳浓度升高，进而引起大脑呼吸中枢的反馈性调节，促使打鼾者从睡眠中醒来。阻塞性睡眠期呼吸暂停的长期持续，会造成大脑严重缺氧，致使大脑功能蒙受损害。打鼾还会影响思维能力，使人的注意力不集中，记忆力减退。

儿童打鼾的背后，往往是咽扁桃体肥大反应。咽扁桃体是小儿特有的淋巴组织，当因营养不良、气温骤变，或患感冒、鼻炎等引起扁桃体肥大后，就会阻塞鼻咽腔，使通气困难，致使睡眠时产生鼾声。如长期打鼾，不仅会影响儿童躯体和大脑的发育，而且还会使鼻根下陷、鼻翼萎缩、嘴唇增厚、上门齿突出、面容呆滞。

打鼾的防治

怎样避免打鼾呢？首先应到医院检查鼻、咽、喉有无疾病，如有鼻息肉、腺样体增殖、扁桃体肥大等应及时治疗。其次，睡觉时枕头不可过高或过低，以适中为好。仰卧睡眠容易打鼾，所以应取侧位睡姿。睡觉时最好锻炼用鼻

子呼吸。倘因患鼻炎、鼻甲肥大、气管炎、慢性咽炎等疾病所致，则需积极医治有关疾病；假如是因肥胖而引起，就该采取有效的减肥措施，积极参加体育锻炼。经常性大声打鼾的人，最好去医院做“软腭悬雍垂再造术”，此手术有效率高达95%以上。对打鼾伴有严重睡眠窒息者，应考虑施行“气管造口术”，方能彻底缓解或消除上呼吸道梗阻症状。对严重打鼾的小儿，在确诊腺样体肥大后应行手术切除。

综观国内外对打鼾诊治的情况，采取手术治疗，往往不易被大范围打鼾者接受。因此，对打鼾的治疗在目前还是个难题。为消除打鼾，人们绞尽脑汗。美国芝加哥的牙科研究人员，研究成功一种用塑料制成的口罩，可以治疗打鼾。这种口罩有个气泡在患者齿间，使舌头固定在口腔前端的部位。据发明者说，其治愈率可达86%。而法国的一位医生也研制也了一种新颖的激光止鼾器，其原理与激光治疗咽喉炎相似，据说可“光到鼾除”，是目前效果最快、最好的止鼾器。最近，中国科学院科兴生物技术中心根据中医理论，采用中草药，以现代技术研制出一种新药“鼾静”，打鼾者临睡前往鼻孔滴2—3滴，疗效颇佳。

久坐的弊病

写字楼工作的小姐，人们称之为“白领丽人”，她们穿戴时髦，又整日坐在舒适的写字楼，冬天风吹不着，夏天吹冷气，真是羨煞旁人。

但孰不知长期坐着工作，对身体各部位均有不利的影响。首先是颈椎持续向前弯曲，很容易发生颈椎病，这是由于颈椎间长期摩擦而萎缩，导致椎间隙变窄，椎体后缘骨性增生，最后可能引起颈脊髓或颈神经根的压迫和刺激，而出现上肢麻木、疼痛知觉减退等等。此外，持续坐位工作，头部的血液循环也会受到影响，往往出现头晕眼花记忆力减退等等。身体保持坐位，腰背部负担最重，臀部的肌肉神经受到压挤，时间一久，就易出现腰背疼痛及坐骨神经痛，伏案工作，胸腔受压，使心脏的排血量减少，肺活量降低，腹肌收缩，腹内压升高，胃肠蠕动减弱，气体积滞，消化功能降低。久坐对下肢及肛门的血液回流也颇为不利，往往引起下肢静脉曲张及痔疮。

开灯睡觉有损健康

人和大多数动物一样，都以一种意想不到的方式利用着自然光线，而灯光却会扰乱生物体内精巧的自然平衡。

人如果长期生活在灯光下，身体内控制新陈代谢的“生物钟”就会被扰乱，从而使人体产生一种“光压力”。它使人体生物、化学系统发生改变，导致疾病发生。所以，睡眠之时不宜亮灯。

情感发泄有益健康

很多缺乏常识的人以为笑的益处多，而哭泣会令人忧伤生病。事实上，对于少数成年人，哭泣实在有好处。当然不能过度。

为什么哭泣对有益呢？美国一位叫菲拉的生理专家说：“若当你真想要大哭一场，你千万不可犹豫，放声去哭吧。因为这对你的健康十分有益。”

同样一个人将自己需要倾吐的不快事情，说给人们听了，会有益自己。不论哭泣，倾诉事情都是人性的发泄。若不发泄，滞塞胸臆中，更感不快。有些人发泄时将家中的杂物胡乱扔掷，这表面看来虽胡闹，但对他（她）确有好处。

菲拉曾对三百多名男女进行研究。他透露，在情绪紧张后，可以通过一场哭泣使身体感觉舒畅。他说：“男人比女人更易患上溃疡、高血压及心脏病，还有其他紧张性的病，主要原因是他们比女人少哭些。当然这并非绝对的。因为，患有某些病症，总或是有多种因素促成的。不过，男人比女人少哭，这实在是出于天赋性格，也可说是生理原因。因女人倾向柔弱，男人刚强。女性亦因生理性格，使自己做什么事都不甚紧张激烈。”菲拉研究显示，男人平均一个月哭1次，女人则一个月哭5次。至于全不哭的，男比女多的是。他指出，哭泣原是一种排泄过程，这与出汗和呼气一样，将体内废物排出。当人们哭泣时，便可将有毒物质排出，身体便感觉更舒服。他父说：“在哭泣后感到更舒服，因为我们可能已将情绪紧张后积聚的化学物排泄出来了。”如果不太多哭泣，肯定对人更有益。

但从另一方面看，如果一个人没有受任何打击、刺激，开开心心，是不可能酝酿哭泣的。这样岂不更好？一个人在哭泣前可能受尽百般打击，这实在令人担忧；另一方面，本性较软弱的人，才易于哭泣。但若不改变软弱本性，恐怕不是好事。与男人一伴，一些进儿童也从不哭泣，他们患上不流泪症。菲拉医生说：“他们同时不能忍受情绪紧张，血压上升，开始不断流汗，易患上与紧张有关的毛病。”这可能只是一小部分人。因从不哭泣，不等于他们心情欠佳，或许平日遭遇快乐的事太多，只知笑而不知哭泣是怎么一回事。

科学家早已认为，笑是可以解除精神上的压抑。笑会使人动脉扩张，毛细血管充血，因而脸呈红色，颈脖又发红。

人是感情的动物，不可能掩饰内心的一切。既然不能掩饰，也不得不流露出来。但一般人为了取得别人的好感及信任，为了掩饰不便为人知的事，总会装作出一种笑脸。这当然不是好的，迟早会大哭一场。尤其笑，更无法忍受的，亦不必要忍受，除非某种特殊的场合。人的大脑某些部位的改变，有时会引起无法控制的笑。在六十年代，中非大湖地区的少女，不少患有一种笑病，很多笑到力竭而死。当然正常的哭笑是不可令人怀疑的。由于人性最易骤然降下来，就是一向显得最沉默的人也会大笑，最硬汉的人也会大哭。专家认为，单是从人的哭笑表现，可清晰了解人类之变幻无常。

疾病也有益处

看了这个题目，你会认为有谬误，谁都知道疾病损人机体，危害健康，岂有益处可言。然而，疾病有时候的确不坏。

“马凡氏综合症”的特点是身体和四肢末端细长，关节囊和韧带松弛柔软。而这种病的患者却可利用生理上的畸形，在事业上有所创造。例如世界排坛名将海曼就是“马凡氏综合症”患者，她充分发挥四肢、手足、身体具有特殊柔韧性和灵活性的优势，在排坛上娴熟的球技令人叹为观止。若不是“马凡氏综合症”帮了她的忙，恐怕不可能如此令人关注。其实，发挥“马凡氏综合症”优势的先例可追溯到一百多年前，如19世纪意大利小提琴家

帕格尼尼被誉为“音乐之魔”，他那特别细长、柔软而灵活多变的手指演奏技巧达到了常人难以达到的境界，他是“飞跳弓”、“双泛音”等演奏法的创始人。正是这种“马凡氏综合症”，使帕格尼尼“因祸得福”。

美国专事研究医学心理学的专家贾米森发现：很多艺术家、作家的创造才能与狂躁或抑郁性精神病有密切关系。他对47名颇有成就的艺术家、作家的调查表明，有38%的人曾患过精神病。贾米森认为，由于他们大脑中有关中枢是清醒的，而忧郁时的痛苦则为在狂躁时的工作带来了敏锐、冲动、热情和创造力，从而获得了灵感。如著名的清唱剧《米赛亚》就是作曲家汉德尔在狂躁症发作最厉害的时间内完成的。

更有甚者，国外有人从事以病治病的研究。美国加利福尼亚大学的学者发现，罹患急性白血病的患者，若得了病毒性肝炎，治好了肝炎之后，白血病亦可好转。患有精神分裂症的人一旦再患有其他严重躯体疾病，获救以后，原有的精神症状奇迹般地消除。这种以病治病的机理，至今未有完满的解释，比较公认的学说是：机体内存在着许多固有平衡，一旦某一部分产生了障碍——疾病，使平衡发生移动，被迫建立了新的平衡。以病治病就是要用人为的小病使平衡再发生逆转，恢复原来的平衡，进而使障碍——严重疾病得以抑制。

疾病的长处还可举述一些，诸如能使对疾病的预防措施持无所谓态度的人“悔过自新”，不再“重蹈覆辙”，疾病能锻炼人的意志，增强人们对付厄运的能力；还可对周围的人们敲响警钟，从中吸取教训，并采取相同的防范措施，如此等等，看来，坏事不绝对都坏，好事也不绝对都好。

梦多有益于寿命延长

通常认为，人在睡眠时作梦多，会影响大脑的充分休息，不利于人的健康。但是，日本山梨大学研究人员根据近期研究成果提出：多梦有助于延年益寿。他们认为人的睡眠可分为无梦期（正相期）与有梦期（逆相期）。前者一般为80—120分钟，后者约20—30分钟，现已发现人脑中存在着两类相反的促眠肽，一类促无梦睡眠，另一类促有梦睡眠。研究人员成功地分离出促有梦眠肽，将它施之于动物，使其睡眠的有梦期延长，结果受实验动物的平均寿命大大提高。

日本医生还发现，痴呆症者睡眠无梦期长，寿命大多数较短。

高枕有忧

自古就有“高枕无忧”的说法。其实，并非如此。枕头过高，是引起颈椎病的原因之一。长期使用过高的枕头，颈部被固定在前屈位，天长日久，颈部的骨骼就会出现形态上的变化。颈部前屈位压迫颈动脉，妨碍其血液循环。颈动脉是供给大脑血液的重要通路。颈动脉的血液受阻，大脑血流量降低，引起脑缺氧，就会加速脑细胞的消耗。头晕、头痛，颈、肩、臀和手指酸麻等症状也会接踵而至。

一般枕头高度不超过肩到同侧颈的距离为佳。

成人10—15厘米左右高度，儿童减半，周岁内的婴儿可不用枕头，如果用，也不要高于五厘米。只有这样，才能使头略向前弯曲，颈部肌肉充分放

松，胸部呼吸保持通畅，脑部血流供应正常。所以，劝君选用“低枕”睡觉。

饭后不要走，活到九十九

“饭后百步走，活到九十九”是自古以来人们奉行的养身之道。然而用科学的观点加以解释，此话未必完全正确。

医学工作者研究认为，有些人特别是老年人，饭后适当静坐或仰卧 30 分钟，然后再做活动或参加劳动，是有一定益处的。它可保护胃肠健康，增进胃肠功能，从而延年益寿。

因为人们刚刚吃过饭后，大量食物集中在胃里，需要大量的消化液和血液来帮助胃把食物消化掉。这时适当休息，全身的血液就能流进消化器官，食物就能在胃中充分消化。若饭后立刻外出散步，血液会被运送到全身的各个部位，使胃肠血液供应不足，食物得不到很好的消化。其次，胃肠消化液的产生，是在食物的条件反射下，才能分泌旺盛。若饭后百步走，看看蔚蓝的天空、飘浮的彩云，虽能使人心情舒畅，但对食物的消化来说，未必有益，因此时胃肠会在活动中加快蠕动，而把没有经过充分消化的食物过早地推进小肠。这样不但增加了小肠的负担，而且食物中的营养素也得不到充分的消化和吸收。再则，人们饭后，胃部正好处于一个满腹状态。如果行走运动，不只是消化不好，一旦遇到外力加于腹部，就会象一只充足气的气球，其危险可想而知。当今世界长寿之邦的日本人，就有饭后平卧半小时的习惯。他们认为，老年人和体质虚弱的人饭后以仰卧休息为好，而身体较好的青壮年则以静坐休息为宜。由此可见，饭后不宜百步走，稍卧更能益寿延年。

直腰端坐未必好

自古以来，人们总把“行如风，坐如钟，卧如弓”当作健身的要诀。尤其是老师常要求小学生要昂首挺胸、双手背后，直腰端坐一堂课，认为这样既能全神贯注地听课，又能防止驼背和脊柱侧弯变形。此举并无科学道理，如长期这样，将会适得其反。有关人员把直腰与屈腰的两种坐姿，进行了反复对比研究，发现直腰端坐不利于腰椎间盘营养代谢，反而增加了椎部关节和椎间盘后半部纤维的压力，而这些正是腰椎结构损伤和退行性变的主要原因，进而导致病痛的出现，如腰间盘突出、腰部酸痛、扭屈不灵等。而屈腰坐姿则与此相反，完全可以避免直腰端坐的弊端，而且有利于腰椎的保护和休养生息。当然长期、固定的一种坐姿都会导致相应肌群的疲劳和紧张，因此家长应帮助孩子养成良好的坐姿，要常活动，以利骨骼的正常发育。

四肢发达头脑不简单

一般来说，中国人比较尊重用脑之人：而对一些喜爱体育活动的人，常讥之为“四肢发达，头脑简单”。其实，四肢发达丝毫不影响大脑的灵敏，相反，经常运动可促进智力的发展。

为什么呢？这是因为：

1. 大脑活动所需要的能量主要来源于糖，而大脑本身糖的储备很少，这就必须依靠血液输送，当每 100 毫升血液中血糖升高 120 毫克的时候，脑

的活动正常，记忆力最佳。而血糖则只能由食物供应，体育活动能使人食欲大增，而且消化力增强，促进食物中的淀粉变成葡萄糖，吸收到血液中成为血糖，以供应大脑的需要。

2. 体育锻炼能使大脑释放脑啡肽等特殊生化物质，经过体育锻炼，脑内的核糖核酸会增加 10—12%，核糖核酸能促进脑垂体分泌神经激素——多肽组成的新的蛋白质分子，有人把它叫做记忆分子，对促进记忆和智力的发展，具有良好的作用。

3. 大脑的氧气及营养物质的运送与红血球的数量、血红蛋白的含量和血液循环量有关。经常运动的人，每立方毫米血液中的红血球比一般人多 100—150 万个，血液循环流量比一般人多 1.8—2 倍，能够向大脑提供更多的氧气和养料，这样大脑更能活动自如。

4. 运动是一种极佳的积极休息方法，这是因为人的大脑皮层共有几千个不同的功能区域，即所谓中枢。这些不同的中枢有的专管思维记忆，有的专管运动。有时用脑过度，就算停下来不工作，大脑这一部分的中枢仍然兴奋，无法休息，躺在床上也无法入睡。但大脑各中枢的活动有一个规律，那就是当一处中枢兴奋的时候，必然会引起周围其它中枢的抑制。所以当人们进行体育运动的时候，思维中枢就处于抑制状态，使原来工作的中枢休息得更好，这就是积极休息，因而大脑的工作效率也就随着提高了。

尽管运动会占用一些时间，但在运动之后，你的头脑经过休息就变得更灵活、更清醒，用脑学习或工作就更加事半功倍。当然，运动的安排也应得当，运动强度也要适宜，否则，运动过了头，也就得不偿失了。

午睡的学问

天气进入春夏季节，每个人都开始觉得好困起来，尤其吃过午饭，睡意更袭人。那么，你知道怎样午睡才能消除疲乏，确保身心健康呢？这里面也有学问哩。

专家认为，人中午最易入睡的时间是清晨醒来后八小时，或晚上入睡前八小时。期间午睡半小时，人才能恢复精神。如果睡的时间过长，或不注意午睡的环境、姿势，则反而更加困倦。有的人在喧闹场合午睡，仍然靠在凳子上或台上打盹，一旦入睡，睡姿蜷缩、呼吸沉闷，醒来则精神恍惚，大有不睡为好之感。所以，午睡的场合、环境选择非常重要。再则，睡眠学认为，体力劳动者和脑力劳动者的午睡时间有区别，深睡可恢复体力，浅睡有利于脑力。两种睡法、前者可午睡时间为 40 分钟，后者为 15 分钟。这样午睡的人，醒来睡意会荡然无存，感觉也不会不舒服。

人天生需要午睡

午后小睡使得人心情快活。研究人员是在探究睡眠和清醒的周期无意间引起研究午睡的兴趣，他们运用脑搏记录乃至睡眠日志等各式各样的方法从事广泛的研究，都获得了惊人类似的结论。那就是即使整夜安眠的人，到了午后也会出现想睡觉的强烈生理反应。他们发现有益健康的午睡，以 30 分钟到 1 个小时为最合适。美国宾夕法尼亚州大学研究睡眠的专家丁琼斯说，人的午睡只能达到第一阶段睡眠状态，即浅睡而不能向较深发展，这样

睡醒后人的精神会倍增。

多数人认为午后爱睡是因为吃得太饱的缘故，但是新的研究成果显示，情况并非如此，爱荷华州州立大学布莱恩教授说，无论有没有吃中午饭，到了午后，人的警觉性跟心室活动都会变得迟钝，这完全是受到时间的影响。以往大部分研究人员忽略午睡的好处，他们一再劝导人们白天不要午睡。人天生需要午睡的最明显证据，是近来公布于世的一项研究成果。研究人员利用设在地下的房间进行了一连好几个星期睡眠研究，他们拿走了时钟及一切显示昼夜的设备，并且告诉自愿接受试验的人，无论何时，他们想睡就睡，研究人员发现，志愿人员除了晚间长时间睡觉外，午后不要睡上 1、2 个钟头。假如一个人从半夜睡到清晨 6 点，那么，午后 3 点左右，他就想小睡一下。布莱恩说，这次研究首次证明午睡的需要完全是人的生理时钟刺激所致。朋友，为了使你午后工作保持最佳状态，午后小睡一会吧！

睡眠

睡眠对于人的健康至关重要，特别对于老年人尤其重要，少寐乃人之大患。因此，宋代诗人陆游写道：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”

睡方何在？睡乡有路在心安。养生家曰：先睡心，后睡目。睡觉时先将一切杂念思虑除掉，不再思考问题，举念即除，渐除渐少，自会得以安眠。否则，七情火动，思潮翻滚，怎入梦乡？如果失眠，如何才好？这也有方，除吃安眠药外，可用操、纵二方引上睡路。操者，即把思念集中起来，或贯想头顶或默数鼻息，或返观丹田，使思念有所集中，便可渐入睡路；纵者，即任其思想野马自由奔驰，亦可渐入朦胧之境。最忌者，乃害怕失眠，一心想着睡觉，念念不忘。结果欲寐愈不得。盖因醒与寐交界关头，断非意想所及，惟忘乎寐方能寐，不信，请试想何人能记得自己是如何睡着的？

睡眠的姿势也应讲究。《论语》上说“寝不尸”，意思是不要仰卧。什么睡姿为佳？古人有一睡诀曰：“左侧卧则屈左足，屈右臂，以手上承头，伸右足，以左手置右股间。右侧卧反是。”这种侧睡法已被医界认可。但实践起来也不可太拘束，应以身体感到舒适为宜。

此外，睡眠还有几点应注意的。一曰“寝不言”，这不仅因言则不能入睡，更因寝则五脏如钟磬不悬，不可发声，多言则伤气。二曰“莫蒙头”，蒙头被中浊气入肺腑有损健康，再者冬宜冻脑，故《摄生要论》上曰“卧不覆首”。三曰“饭后不即寐”，饭后马上睡眠会影响消化，如确需饭后即寐，宜用右侧卧式，以少影响消化。四曰“醒即转动”醒时转动身体，可使络脉流通，不然，会感到半身沉重，有害身体。

脚底迎风睡易受寒

入秋以来，凉风习习。可不知你曾注意否？当窗子敞开着，而你又是头朝屋里，光着的脚对着窗睡觉，即脚底迎风睡时，是很容易受寒而患感冒的。究其原因有三个。

1. 双脚脚底的面积虽仅占人体表面面积的 3.5%，但脚底是没有汗毛的，因而，脚底可说是御寒功能最差的地方之一。

2. 人们熟睡时，迷走神经兴奋，交感神经抑制，导致脚底皮肤舒展，使

得寒气能轻易地入侵。

3. 从人体的结构来看，从脚底起始至人体中枢——大脑的血管，神经几乎是呈垂直走向，这就易使脚底所受的刺激几乎无损地传至大脑，引起兴奋。故当光着脚而迎风睡时，寒冷的刺激就会不折不扣地刺激人脑，导致免疫系统紊乱，从而使免疫机能下降。因而，此时一旦有细菌或病毒侵袭人体，就容易受寒，引起感冒。

因此，平时在这种情况下睡觉时，应头朝着窗，脚对着屋才合理，这样还能较快地进入美妙的梦乡。

生命在于静养

生命在于运动，还是在于静养，这个问题目前仍在争论之中。

有些运动员 40—50 岁左右就患了心脏病，许多人的寿命甚至不及普通人。那些终生以静养为主，很少激烈运动的人，如作家、书画家和科学家，活到八九十岁的不乏其人。在医学临床中尽管有些疾病，如神经衰弱、失眠症等需要用体育锻炼来治疗，而更多的疾病如高血压、冠心病、肺炎、溃疡病及癌症晚期等，则需要以静养来辅助治疗。50 年代前苏联推行过一种“冬眠疗法”，就是用药物强制病人进入“冬眠状态”，使大脑处于深度抑制状态，达到祛病延年的目的。古代僧人、道士大多健康长寿，多半得力于经常坐禅入静。动物界中，好动的动物比喜静的运动的寿命要短得多。人们常说“龟鹤延年”，龟是最不爱活动的常年呈静伏状的长寿动物；鹤喜独处，飞行时动作轻柔而缓慢。

生命在于静养，不是吃饱了整天睡觉，而是一种养生方法。从人体生化角度分析，人在运动时氧化加速，新陈代谢高，是消耗能量的；在静息时，还原、合成占优势，代谢降低，是储藏能量的。生理学家发现，人在静养状态下神经紧张度放松，呼吸、心率、血压、体温均相应降低，这种低代谢的积累效应，自然使寿命相对延长一些。

鉴于当代人生活节奏快，“动”多而“静”少，最好的办法还是在动静结合的前提下，注意让自己多“静”一些。

解除心理疲劳的静思冥想法

静思冥想法又称自我放松法，是解除心理疲劳的有效措施。其具体方法很简单，大致分为放松——静思——冥想——收式 4 个步骤：

放松。这实质上是准备工作，坐在一个光线柔和、温度适宜、环境安静的房间里，双脚平落在地面上，双目微闭，深吸气后再慢慢呼出，默念“放松”，反复几次，让放松感传遍身体各个部位，并让这种舒服姿态保持 5 分钟左右。

静思。运用想象，让自己处身于一个令人愉快的大自然环境中，你尽量体验所想象环境中的美好，如海风轻拂，各种花香、绿叶……使自已从声音、颜色、气味各个方面体验出舒适。

冥想。结合自己因心理疲劳而带来的生理上的不适，把它想象为某种实体，冥想时以自己选择并在思想中能够接受的方式，去除象征不适的实体，从而达到康复的目的。例如，当您感到身体某个部分疼痛时，可以想象这是

由细菌所致的疼痛实体，然后冥想有大量的白血球去包围细菌，并逐渐把它消灭的情景，想象疾病消除已经康复的情况。这是静思冥想的主要内容。冥想约需 15 分钟。

收式。冥想结束先做好思想准备，慢慢睁开眼睛，把注意力转移到所处房间就可以了。

聊天——乐悠悠的健脑术

聊天，的确是一种裨益身心健康的快乐活动。

其一，大脑在聊天中会得到保健。常言道：“人越动越勤，脑越用越灵。”聊天时，为使听者如醉入迷，势必要想方设法寻趣。而寻趣就是动脑筋，不但要挖掘脑海中的“宝藏”，而且要捕捉最新的“信息”，还要运用美妙的语言艺术，讲究表达技巧。无疑，聊一回天等于做一次趣味盎然的脑力保健操，使大脑在无形的乐悠悠的氛围里得到一次“健美锻炼”。

其二，性情在聊天中得到陶冶。在轻松欢愉的聊天中，既可以获得信息，又可交换意见；既可以回忆美好的往事，又可以憧憬美好的未来。总之，聊天能让人在美滋滋中得到精神的陶冶和知识的升华。

其三，身体在聊天中得到康健。在聊天中，听听连珠的妙语，即景生情地逗逗“乐子”，开开玩笑，被生活中的痛苦和不幸折磨得伤痕累累的心灵会从中得到慰藉，从而脱离或忘却愁苦，冲散或消除积郁，使人保持快乐，而乐能怡情，乐能生健，乐能长寿。

花香疗法

随着当代科学技术的不断发展，鲜花的作用也逐渐被人们所发现，除了观赏价值外，还能治疗保健，使人得到生理的、心理的舒适和欢悦。这就是近年来兴起的“花香疗法”。

花香疗法就是利用花的颜色、芳香来调节人体的思维活动，从而起到治疗健身的目的。一般来说，红色、橙色和黄色的花给人以热烈、兴奋、温暖的感觉；而青、绿、蓝、白色的花令人感到清爽、娴雅；浅蓝的花卉对发高烧的病人有良好的镇静作用；红色的鲜花能增加病人食欲；赭赤色花朵对低血压患者大有裨益。花中散发出的芬芳的气味能调节人的神经中枢。

患有高血压的中年老人，常闻艾叶、金银花、菊花的芳香有助于降压。目前，已有不少国家建起了花香疗养院，这些疗养院在医生的指导下，使患者有选择地经常接触各类有关的鲜花，在不知不觉的芳香世界里，在令人留恋忘返的优美环境中逐渐康复。近来，国内外的有关专家又发现 300 多种鲜花的气味中，具有抗菌、消炎和抗癌的多项功能，鲜花将对人类的健康与生活作出更多的贡献。

五味的功过

辣、酸、苦、甜、咸等 5 种味道对人体的健康具有独特的作用：分别补养心、肝、脾、肺、肾五脏，综合而补养血气。

辣。可消除体内气滞、血滞等。但辣味有较强的刺激性，如食过量，会

使肺气过盛、肛门灼热。所以患痔疮等肛门疾病及胃、十二指肠溃疡、便秘、尿道炎、咽喉炎等症者不宜多食。

酸。食之可增强肝脏的功能，防止某些肝脏疾病。但食酸过多，会引起消化紊乱。尤其是胃酸过多的人，患关节炎及肾功能差者切勿多吃酸。

苦。有除燥热和利尿等作用，但脾虚或大便秘结的人应少吃，多吃会引起恶心、呕吐、或发生其它疾患。

甜。常吃能补气血，解除肌肉紧张，还有解毒作用。但甜食过多，会导致血糖升高、血液中胆固醇增加，使身体虚胖。因此肥胖者一般就少吃甜，糖尿病患者更不能食。

咸。它是人体血液中不可缺少的成份，食它能软化体内酸性的肿块。但食量过分，会加重心、肾机能的负担，加重高血压等症状。

食物催眠

失眠影响休息，有损身体健康。国内外专家研究发现，某些食物有催眠作用，合理饮用，将会有助于催眠。

牛奶催眠。医生发现牛奶中含有一种使人产生疲倦感觉的生化物质色氨酸，它是人体不可缺少的氨基酸中的一种。失眠症患者在临睡前喝一杯热牛奶，便可起到催人入睡的效果。

奶汁催眠。婴儿常在母亲怀里吃着奶汁睡着了。对于这种现象，科学家研究发现，奶汁里含有少量的吗啡类物质，所以能起到镇静和催眠的作用。这种镇静和催眠作用，同样适用于成年人。

水果催眠。把橙子、桔子或莱果等水果切开，放在枕头边，闻其芳香气味，便可安然入睡。

糖水催眠。人喝糖水以后，在体内产生一系列化学反应，最后生成大量的血清素，使大脑皮层受到抑制而进入安眠状态。

小米催眠。小米性微寒，味甘，功用在于健脾胃和安眠。用小米加水煮成粥，临睡前食用，使人迅速发困，酣然入睡。因为小米中色氨酸和淀粉的含量都很高，食后可促进胰岛素的分泌，提高进入脑内色氨酸的量，所以能起到催眠作用。

面包催眠。人吃了面包，胰腺就会分泌胰岛素，对面包所含的氨基酸进行代谢，而其中有一种五羟色胺的氨基酸代谢物能镇静神经，引人入睡。

食醋催眠。在一杯开水中倒入一汤匙食醋，临睡前喝下，不仅容易入睡，而且帮你睡得很香。

饮食秘诀 100 种

1. 在餐桌旁，谈论的话题最好就是食物。如讨论复杂或令人扫兴的内容，就尝不出食物美味了。

2. 姿势要正确。端正坐姿进食，不压胃，食物由食道进胃较快。吃时自然呼吸，消化液分泌畅顺。

3. 空腹去购食物易肥胖。饥饿时，满足欲望之心特强，就买多、制作多、吃得多，身体增胖。

4. 先吃喜爱的食物，便不会过量。情绪上的满足感，往往伴随着果腹感，

从自己喜吃的美食入手，就较快有饱胀感，避免进食过多。

5. 要苗条就要细嚼慢咽。进食热食，细嚼慢咽可活跃自律神经，提高DIT反应（指的是进食后体温上升这种进食诱发性体热），则能量消耗大，食物能量积存于体内便减少，故能抑制体重增加。

6. 膳后不要用脑。进食后胃部消化需要集中血液。听轻音乐，休息一会儿最合适。吃完就用脑，血液流向头部，胃肠血少影响消比，容易引起胃病。

7. 晚餐吃定量的简便的即食食物，不会过量。

8. 心绪不佳，围炉而食。火焰能稳定人心，而温暖进食，也使食欲亢进。

9. 发挥食物味道。能发挥各种食物的本味，才能深入美味的境界，才懂得滋味。

10. 食物与器具温度要相当。凡触唇之器具如匙、筷等，与食物温度差不多，味才最佳。

11. 两次进食间隔4~6小时为合。进食后，食物要4个小时才能全部消化、吸收。过早进食就会加重胃肠负担；6小时后，血液营养便会减低。

12. 一定要吃早餐。不吃早餐，最低限度血糖不足，人就不够活力。

13. 早餐营养平衡，晚餐也有味。早餐食物注意营养平衡，则午餐就不会过量，晚餐便分外香。

14. 早餐要吃够。早餐吃得太少，午餐就狼吞虎咽，热量吸纳便太多了。

15. 早餐宜进热食。早上是自律神经自副交感神经转往交感神经的时间，热食能提高体温，体温上升，便于转换，且食欲也好。

16. 果品有醒胃作用。水果能保持血液的弱碱性，且进食前先吃水果品，则枸橼酸有醒胃作用。避免进食过程中因胃酸中和而降低消化力的现象。

17. 午餐食量要少。能维持基本消耗即可。

18. 晚餐要吃够。晚餐时间松裕，可以舒适地吃自己喜欢的东西，吃够才能补足必要的营养。

19. 用小碗有助于减肥。如果有吃得过多的习惯，试改用小点的碗。食量减少，心理作用差不多，不会丧失满足感。

20. 食物造型用黄金分割律。如炸薯丸之类，纵横比用1.618，则比圆形、方形食品更觉好吃。

21. 自己制的东西最有味。有美好的满足感。

22. 饭后随即收拾台面。台面上剩下残羹冷饭，会使人望之生厌。

23. 饭后喝茶。茶中主要成分丹宁酸，在杀菌消毒作用，它的植物皂素能清洗口中食后残屑。

24. 饭后右侧身躺卧休息。胃在左、右侧躺卧休息不妨碍胃的活动。

25. 饭后作活动，可防止发胖。饭后作清洁等工作，活动一下身体，提高细胞活力，减少脂肪聚集。

26. 晚上七时以后不宜进冷饮。晚上人体水分代谢不活跃，水分便积存体内，若冷饮积存，降低体温，疲劳就不易消除。

27. 睡前不吃东西。睡前吃东西，肠胃不能充分休息导致胃病，睡眠也不好。可喝杯暖牛奶。

28. 饭前喝碗汤。能促进胃酸分泌，食物因濡润也易消化。一碗汤水分不多，不会冲淡胃酸。

29. 晚餐吃得有节制、翌日早餐就舒适。晚九时后吃得过饱就寝，营养素留在体内，次日早上便没有食欲，晚上宵夜量宜少，最好不迟于晚八时。

30. 吃过油腻食物后再吃甜点就容易发胖。
31. 空肚可吃点小食。胃空不管何时都不好。
32. 饭前吃一些点心。吃点心能迅速增加血糖量，饭时只吃少量食物就觉满足，此法宜于节食。
33. 多些创新口味
34. 自制淡酱油。酱油比较咸，把醋、柠檬、蒜加入普通酱油中，就相当于淡酱油了。
35. 要用心欣赏烹饪者的心思。胡乱地在人家制的菜肴上加放咖喱、果汁之类的调味品，因味大异，根本就领略不到菜式美味。
36. 食物宜淡。味道太浓太咸就会口渴喝水多，也是虚胖原因之一，因此食物宜清淡。
37. 慎待节盐。盐分吸取过多，体质变酸性易生高血压。而盐分又是维持体液的重要东西，过分戒盐也不行。活动出汗就要补充盐分，不要忌咸。
38. 餐桌上只摆醋。餐桌上摆满酱油类调味品，很容易多摄了盐，就只摆醋吧。
注：醋的杀菌力很强，几乎所有毒菌，都不能在醋中生存 30 分钟。醋又能个使唾液和胃液分泌，增进食欲。此外又可抑制能破坏维他命 C 的酵素。
39. 吃糙米饭宜加芝麻。糙米极有营养，但米糠中的榕朐酶却妨碍身体对铁、钙的吸收；吃糙米饭同时吃芝麻即可抑制榕朐酶。
40. 摄食钙贡东西，宜日光浴。利用紫外线作用增加维他命 D 有助钙质吸收。避免骨质疏松症。
41. 运动饮料不宜伴食。运动饮料压力近于体液的渗透压，配用矿物质成分，单独饮用易吸收。
42. 多吃颜色深的蔬菜类。比色泽浅的蔬菜，所含胡萝卜素、维生素 B2、镁、铁更为丰富。
43. 多吃当造蔬菜和水果。营养素最多。
44. 米饭最能和谐百味。米饭和什么副食都合得来，和副食交互食用时，能发挥副食的味道。
45. 孩子食谱应和成人食谱有所区别。孩子的食谱营养要全面，特别注意长身体的营养素。
46. 不宜迁就孩子的饮食喜好。要营养均衡。
47. 肥胖的人，要果断节食。谢绝应酬之类环境下饮食，果腹时坚决不吃，宜严格定时定量。
48. 极度节食为期一周已足够。长期持续极度的节食食谱不好，用一周清除脂肪也差不多了。
49. 每日进食四组二十余款食物最理想。营养能充分平衡。第一组牛乳、蛋品等 3 款，第二组海鲜、肉、豆等 4~5 款，每三组蔬菜、芋、生果等 12 款，第四组谷物、油脂类 4 款。事实上天天这样搭配安排也难，只要四组齐全，每天力求款式多、有变化即可。
50. 节食宜减量不减餐。忍受空腹饥饿之后，对于吃下的东西、其消化、吸收效率很高。一天吃两餐，难达到果腹感，因此宜吃三餐，每餐减量，才能维持血糖量稳定，不会太高。
51. 注意勿偏食。能避免营养不均衡。
52. 节食需伴以运动。能去掉体内多余脂肪。

53. 进食前不要运动。否则易积存皮下脂肪。
54. 减肥者宜摄取高蛋白。蛋白质一克相当于 4 千卡热量，然而消化、吸收时要耗掉三成，实际上身体摄入的是 2.8 千卡。如果热量摄取主要放在蛋白质上，则能提高节食效果。
55. 饥饿时可饮水。过份饥饿，喝一杯水，停留在胃约有 20 分钟，可暂缓饥感。
56. 先喝热水，然后进食，对减肥有利。喝热水，能活跃交感神经，抑制食欲。
57. 进食前作温水浴能增进食欲。
58. 用酒下菜、适可而止。酒的热量很高，加起菜肴，能量太多，容易引起引发胖或糖尿病。
59. 喝酒前吃一点东西。空腹喝酒，肝脏负担很大。维他命 B 族及氨基酸不足，则肝脏容易聚集脂肪。喝酒前吃一点东西，可以预防。
60. 煮菜肴不要太多。吃得多，会发胖。
61. 不要怕吃菜渣。纤维能促进大肠蠕动，排除有害物质，预防肠癌，每天非吃不可。蔬菜有渣、只要不太韧，就吞下去。
62. 圆桌就餐最好。没有高低位次序。
63. 优雅的音乐能助消化。能提高副交感神经作用，促进消化和吸收，且吃少量就会产生满足感。跳跃、动荡、拍子太快的音乐则效果相反。
64. 经常改变饮食方式。每天吃同样东西、按同样方式饮食，久之营养就不平衡，要注意多样化。
65. 绝食一天可调节身体。食品丰富，人下胃肠负担过重。半年绝食一天，可让肠胃休息一天。
66. 不要一边看电视或报纸。这会使饮食时间过长，不自觉吃多了，易长胖且影响消化。
67. 吸烟破坏美味。经常吸烟，舌上味蕾粗糙，味觉降低，而吸烟也影响周围的人。
68. 饮食时要宽怀。发怒、紧张、哀伤、忧虑，都会减弱消化、吸收功能，也影响味觉。
69. 共食则营养丰富。一人一份菜易引起营养偏。多人共食品种多、每种吃一点，营养易达平衡。
70. 暖色的菜肴能增进食欲。橙色、黄色之类暖色食物，能增进食欲。紫、蓝等冷色易降低食欲。
71. 红色能提高食欲。红灯、红台布能提高人的食欲，大概这和祖先衅血而食的习惯遗传有关。
72. 绿黄色蔬菜类能旺血。血液分配氧和营养到身体中，血红素起重要的作用。绿黄色蔬菜中，能制造血红素的叶绿素很多，能旺血。
73. 自己烹调食品。好吃，宜亲作烹饪。
74. 从大量食谱中选择。制作膳食便有改进。
75. 水果宜在室温保存。水果放在冰柜里，温度太低，味道会减损，它们宜在室温下保存，食前 2 小时才放入冰柜冷冻。
76. 水果要恰熟而食。果物从原产地输入，摘下来时尚未熟，在运输和批发过程中逐渐成熟，要选买熟透的。
77. 钙质最好和醋一起摄取。醋能把钙质离子化，易于为人体吸收，吃

小鱼、骨类宜用醋烹制。

78. 网烤肉比煎更好。用网烤肉，脂肪去得多，可抑制热量吸收，节食宜用之。

79. 自己切方包更好。吃时切味道保存好。

80. 吃过肥腻的东西宜喝咖啡或茶。茶和咖啡含咖啡因，能刺激自律神经活动，促进脂肪质代谢。

81. 喝水要细口细口咽。出汗多要喝水补充，如大口大口喝下去，易喝过量，引起低钠症，即电解平衡紊乱，严重时会导致昏迷。

82. 多喝不太浓的茶。茶提神醒胃又能利尿、故多喝茶有好处，但不要太浓，免致刺激过度。

83. 体力虚，则要吃肉。肉类多蛋白质。

84. 尽可能吃较硬的食物。吃硬的东西能有效提高牙齿及腭肌肉功能，也能促进消化液的分泌。

85. 噪音会干扰功能。强烈噪声使人神经兴奋胃肠功能衰退，长期可使食欲减退，发生胃溃疡。

86. 不要站立进食。站立进食，交感神经作用活跃，抑制了肠胃正常功能的发挥，这常是胃下垂、胃扩张及慢性胃炎的原因。

87. 先进食生用的蔬菜。可减少饭量和菜肴量，对减肥有利。

88. 不要吃烫口的东西。避免食道和胃受损。

89. 吃附有骨的肉。由于活动多，尤觉好吃。

90. 鱼骨烤了吃。鱼骨含钙质，骨髓含磷、铁等矿物质、维他命，烤至酥脆，香口，能吞得下。

91. 夏季清淡、冬天肥m 夏天食欲减退，消化能力不高，故宜清淡，因高温环境下身体脂肪可化为热能。冬天则需要吃肥醉的东西作贮藏。

92. 夏天用热带国家的菜谱，冬天用寒带国家的菜谱。各国菜谱，常是适合该地饮食生活的经验总结的结果，按照不同寒热地区菜谱烹饪大有利。

93. 每天一定要吃一次纤维质食品。人们摄取了多余的脂肪和蛋白质，经大肠杆菌作用，会变成有害的腐败物质。纤维质可把它们包裹起来排掉。

94. 每口饭至少嚼 20 下。人的唾液能把淀粉质化为糊精乃至麦芽糖，仔细嚼饭，在麦芽糖状态下进入胃肠，营养容易吸收。

95. 幼年惯尝的滋味有稳定情绪作用。吃到孩童时母亲制作的风味，常会产生孩童时代的安全感。

96. 不慢不紧，按自己速度吃。和人家一同吃饭时别管他吃得快慢，吾行吾素，这样消化功能发挥得最好。

97. 不跟拣饮择食的人进食。否则他左一句不好吃，右一句不合口胃，连你也会变得倒胃起来。

98. 选择饮食对手。过于含蓄、拘谨、主观性强、暴躁、狂妄不羁及心地狭窄等人，应避免与他们共餐，否则山珍海味也索然无味。

99. 和对方吃同样东西，增进感情。

100. 喜欢香水气味的东西不好。食物香气和香水香气，刺激神经不同。食物香刺激食欲，香水香刺激神经，好香水香味食物的人，其意不在食。

只有适量饮酒才有益于人体健康

中国古代医药学认为：酒为水谷之气，味辛甘、性热，入心、肝二经。适量饮酒有畅通血脉，活血行气、祛风散寒、健脾胃及引药上行、助药力之功效。大量酗酒，则适得其反。对于这个问题李时珍的《本草纲目》说得很清楚：“酒少饮则和血行气，痛饮则伤神耗血，损胃之精，生痰动炎。”现代医学认为，酒的效应对人有益还是有害，取决于“量”的大小。以大脑为例，少量的酒能使之兴奋，激起人的豪情和勇气；过量时则使人麻痹，使人失去控制，丧失理智。可谓“量变引起质变”。据研究，如果以血液的酒精浓度为1，那么，肝脏中的酒精浓度就是1.48，脑脊液中的就是1.59，而脑组织中的则是1.75。这就解释了大脑何以对酒精格外敏感的原因。酒精能刺激主管想象力和创造力的右脑，也能麻木主管记忆力和自控能力的左脑，少量饮酒能兴奋右脑使人浮想联翩，而大量饮酒所出现的醉态，则是左脑被麻痹的结果。美国和日本的医学研究人员还发现，少量饮酒能使血中的高密度脂蛋白升高，有利于将胆固醇从动脉壁向肝脏转移，并能促进纤维蛋白溶解，减少血小板聚集，促进血液循环流畅，减少血栓形成，因而有利于减少冠心病的发生和猝死的机会。

那么多少“量”为“适量”呢？多数人主张每日饮60度白酒不超过25毫升；一般色酒、黄酒、加饭酒不超过50毫升；啤酒不超过300毫升。提出这个剂量的根据是，一个体重70公斤的人，每小时肝脏最多氧化15毫升乙醇（相当于60度白酒25毫升）。

酗酒有何危害

祖国医学认为“酒极则乱”、“酒大伤身”。酒少饮有益健康，多饮则会伤气耗血、损肾之精、生疾动火、损害健康。酒对人体的危害主要在于酒精，酒精含量越高，危害越大。当大量饮酒后血中酒精浓度达50毫克%以上时，即可出现注意力减退，精神恍惚；达100—150毫克%时，呈轻度醉态；达200毫克%时，则陷于沉醉；达300毫克%时，即有致死的危险。如果一次饮酒量相当于50—100克酒精，血中酒精浓度突然升高达100—150毫克%时，亦可致死。

那么，酗酒对人体健康有哪些危害呢？

首先，酗酒能毒害肝脏，损害肝功能。过量饮酒可加重肝脏负担（摄入的酒精主要依赖肝脏进行氧化分解），使肝细胞受损变性，最终导致肝硬变，医学上称之为“酒徒肝”。在欧美国家，酒精性肝硬化占全部肝硬化的50—90%。长期酗酒者影响脂肪代谢，可引起脂肪肝。酒精可使肝细胞变性、坏死、纤维组织增生而致肝硬化。现在，肝硬化已成为25—64岁男子死亡的五大原因之一，而这主要是由于人们大量饮入酒精所造成的。

其次，酒精对人体具有强烈的麻醉作用。尤其是酒精含量较高的白酒、白兰地等烈性酒，对人体的毒害更大。它不仅严重损害人体各种器官，而且会引起各种疾病。据测定，饮下白酒约5分钟后，酒精就进入血液，随血液在全身流动，人的组织器官和各个系统都要受到酒精的毒害。短时间大量饮酒，可导致酒精中毒，中毒后首先影响大脑皮质，使神经有一个短期的兴奋期，胡言乱语；继之大脑皮质处于麻醉状态，言行失常，昏昏沉沉不省人事。若进一步发展，生命中枢麻痹，则心跳呼吸停止以致死亡。在急性中毒情况下，有些虽不致死亡，但由于抵抗力减低，易罹患感冒、肺炎等病。酒精刺

激胃引起急性胃炎，出现恶心、呕吐；长期嗜酒可致慢性中毒，表现为神经衰弱、智力减退、健忘；尤其多见的是慢性胃肠疾病、肝脂肪变性等。国外医学有报道，过量饮酒可导致胃癌、肝癌、乳腺癌、恶性黑色素瘤等。还有一点应该引起高度重视，就是酒精对精子、卵子也有毒害作用，能引起不育、流产或影响胎儿的生长发育，甚至影响胎儿出生后的智力发育。历史上“斗酒诗百篇”、才华横溢的诗人李白所生4子，都无半点诗才。著名田园诗人陶渊明，56岁即病逝。因他酷爱饮酒，他的5个儿子均愚昧无能。在《责子》诗中叹道：“阿舒已二八；懒惰故无匹；阿宣行志学，而不爱文术；雍端年十三，未知六与七；道子垂九龄，但觅梨与栗。无运苟如此，且进怀中物”。

最后，缩短寿命。有资料表明，因酗酒中风而死亡者为不饮酒者的3倍。长期饮酒多的人，还会发生酒精中毒性心脏病，严重者可出现心律失常，心力衰竭，甚至突然死亡。这是因为过量饮酒者，因酒精的吸收与排泄都较快，每次酒后间歇就相当一次撤酒。此时，血浆中有收缩血管作用的儿茶酚胺浓度升高，导致血压升高。经常饮酒者喜食荤素、咸菜下酒，因而摄入大量的钠，导致血压增高。急性酒精中毒的兴奋期，交感神经兴奋，心跳加快，血压升高，这样管壁薄弱的脑动脉更易破裂而发生中风。另据统计，酗酒者寿命比不喝酒的人平均短20年。

吃素不长寿

吃素长寿，几乎是人人皆知的一条“真理”。最有代表性的事例莫过于清心寡欲、粗茶淡饭、素不食荤的出家，人，人们往往认为仙风道骨、鹤发童颜的寿星大多出自山门。

最近，安徽医学院的一项调查报告对上述见解提出了挑战。他们对九华山里一些寺庙中的90多名僧民作了大量营养调查，结果表明，他们中的大多数入患有不同程度的营养不良。其原因主要是饮食中摄入的蛋白质、脂肪不足。

荤者，鸡、鸭、鱼、肉也。人体在生长发育和代谢过程中，每天都需要大量的优质蛋白和脂肪酸。素食中除了豆类含有丰富的蛋白质外，其它食物中含量较少，而且营养价值较低，不易于被人体消化吸收和利用。鱼、肉中，尤其是鱼类含有丰富的优质蛋白和能够降低血脂的多种不饱和脂肪酸。以及人体容易缺乏的维生素和微量元素。长寿的北欧人基本上是以鱼、肉等动物性食品为主食，就是很好的证明。由此可见，身体健康的主要因素不在于吃荤吃素，而在于吃什么和吃多少，“收入和支出相等”是营养摄取最基本的原则之一。

最近在全国28个省、市、自治区范围内对24万余人作了一项系统的营养调查发现，国民饮食中蛋白蛋、钙和核黄素摄入不足，解决这个问题的最好方法是适量的荤食。在我们日常饮食中要注意荤素搭配，比例适当，才能健康长寿。

错误的素食行为等于慢性自杀

近几年来，素食餐厅所占的比例不断提高，因此，有人曾问“吃素”为什么流行起来了呢？

一般而言，吃素是基于宗教信仰、哲学思想或文化传统等因素而产生的一种特殊的饮食生活方式。而目前却有愈来愈多的人，因为练瑜伽或其他健康保健的理由而吃素。在吃素者中，可区分为下列三种：

1. 纯素食者，他们完全不食用任何动物性食品。
2. 奶类素食者，即除了奶及奶类制品外，不吃其他任何动物性食品者。
3. 奶蛋素食者，是在动物性食品中除了奶及奶类制品外，尚可以吃蛋。

平常怎么吃——日本医界一份吓人的研究报告

一般人有个观念就是“不吃肉就会营养不良”，其实重要的是均衡的饮食原则。

例如食物中若含有过量的饱和脂肪酸、胆固醇和热量，就会增加动脉粥样硬化发展，这是形成心血管疾病的主因。饱和脂肪酸和胆固醇来自动物性食品，而植物性食品因富含多元不饱和脂肪酸及纤维素，有降低体内胆固醇的功用。

而现代人常罹患的乳癌，大肠、直肠癌，在日本有些研究报告指出，生活水准高而每日吃肉的妇女，得乳癌的机会比其他妇女高出八点五倍，高油脂及低纤维的饮食也可能导致大肠、直肠癌。

因为食物中的纤维素虽然不能被身体吸收，但在整个消化过程中却可促进胃肠蠕动，加速食物通过肠道的时间，一方面缩短肠壁与粪便中致癌物质的接触机会，并可将肠内多余的油脂排出体外，可说是肠胃的清道夫。而动物性的食品油脂高却不含纤维素，后者只含在植物性的食品中。

小孩怎么吃——以奶蛋素食为宜，避免影响合群

吃素最引起争议的就是其中的蛋白质。一般营养学者认为动物性蛋白质优于植物性。蛋白质是由氨基酸构成，已知的二十二种以上的氨基酸中，有十四种是可在人体内由别的物质转变合成，称为“非必需氨基酸”。而其余八种则人体不能自行合成，必须由食中供给，这些氨基酸被称为“必需的氨基酸”。

评定蛋白质的优劣是依其所含各种氨基酸的量与组成，而区分为完全蛋白（不但可维持生命，并能维持生长发育），部分完全蛋白（只能维持生命，但不能维持生长发育），不完全蛋白（若是唯一的蛋白质来源，则不能长久维持生命），动物性蛋白质的“必需氨基酸”含量较丰，且相互间的比例也较好，因此优于植物性蛋白质。

婴幼儿、学龄前儿童因正值生长发育期，饮食中必须要能供给足够的完全蛋白，因此，儿童若是吃素，以奶蛋素为宜，至于成年纯素食者，则应广泛采用各种的素食食品，豆类、主食类、核果类、蔬菜类相互调配，这样能产生蛋白质中氨基酸的互补作用而提高蛋白质的品质。

学龄儿童吃素，除营养的因素外，还应考虑心理因素，若孩子在团体生活中，会因吃素而造成心理不平衡时，则不要强求。

少喝一点酒有妙处

人们一直认为有节制地饮酒不仅可以提神，而且也有益于健康。然而，严格的现代科学是否真正站在饮酒者一边呢？

美国一医疗中心的专家们对 8060 名病人进行了 10 年以上的观察，他们的研究对象中既有滴酒不沾的绝对戒酒者，也有每天不超过两杯葡萄酒的节制饮酒者，还有中等量饮酒者以及大量饮酒者。研究报告出人意外：大量饮酒者的死亡率固然很高（大都死于肝硬化，呼吸系统疾病和癌症），而滴酒不沾的“清教徒”的死亡率却也高得惊人，比节制饮酒者高 40%。更令人惊叹不已的是，绝对不饮酒者死于心脏病的百分比最高，而死亡率最低的却是那些节制饮酒者。这些专家们认为：有节制的饮酒能防止心脏病发作。根据研究，酒精具有增加血液中高密度脂蛋白胆固醇形成的作用。专家们认为：这种物质能防止导致心脏动脉血管粥样硬化的沉积物的形成。不过，他们强调说，饮酒者不应以此为据滥饮其酒。“如果你认为‘既然喝两杯有益于健康，喝多些也许更能延年益寿’，那就危险了。”

请多吃豆类食品

中国预防医学科学院卫生研究所的营养专家最近提出在城乡居民中提倡多吃豆类食品，以充分利用豆类蛋白质这种价廉物美的营养源，是迅速提高全民营养水平的有效方法之一。

豆类包括大豆、蚕豆、绿豆、赤豆等。豆类的蛋白质含量很高，一般在 20—50% 之间，其中以大豆为最高，其必需氨基酸组成与动物蛋白质相近似，而且更易于人体的消化吸收。大豆是黄豆、青豆和黑豆的总称，一斤晒干的黄豆里面，所含的蛋白质相当于同量瘦猪肉的两倍；大豆含脂肪量为 18% 左右，我们吃的豆油就是从大豆里榨出来的。豆油里含有卵磷脂，它具有补脑和健全神经的作用，是肉类里的脂肪所没有的。

大豆营养价值之所以高，还不仅仅是蛋白质，其矿物质含量如钙、磷、铁等也都很丰富；维生素 B1 在豆类中含量最多，维生素 B2 次之；豆油中饱和脂肪很多，其中又以亚麻油酸最丰富，对人体健康至关重要。豆类在烹制菜肴中占有重要位置，它可烹出数以百种别有风味的佳肴，其营养价值可以与肉、蛋、鱼等动物性食品相媲美，而且不含胆固醇。一位外国作家在提到大豆营养价值的时候，风趣地说：“大豆再加上含有淀粉的米，中国人所必需的一切营养物质就都有了。”

饮食热量低可长寿

在美国加利福尼亚大学医学中心工作的沃尔福德，进行了三十多年益寿研究之后，深信人可以有更长一段青壮年期，老人的年龄界限将要大大往后推延。其奥妙在于：常吃维生素和矿物质的简朴而低热量的食物。这种饮食，营养是差一些，但并非缺乏营养，这个处方在实验室里已证明是有效的。一只老鼠，原只能活两年，但现已活过四年，并且保持了青春的外表和活力。

低体温有助于长寿，这也许是一个新发现。沃尔福德发现一种生命很短的美国本地鱼，就把它们放到巴西较冷的水中去饲养。结果它们的存活期竟能增加一倍以上。根据这一观点，最初的益寿办法是节制饮食，吃得少些，可稍降低一些体温。

沃尔福德深信上述原理适用于人类。他现在已年届六十，平均每天吃大约二千一百卡路热的食物（正常摄入量为二千六百卡），并且保持每周吃两天清淡素食。他承认这种简朴的养生法不是对所有人都适用的，但将来肯定会有一种使人增寿到一百五十岁的切实可行的好办法。

核桃是冬令滋补良品

冬令，有许多人习惯服用滋补药，增强体质。其实药补不如食补，而核桃就是良好的冬令滋补食品。

核桃仁营养价值很高，含有较多脂肪油、蛋白质、糖类、维生素 B1、B2、C、E 及磷、铁等矿物质。所含的脂肪成份高达 63%，且主要为亚油酸。这对中、老年人因肺虚引起的久咳、气喘，体虚引起的便秘、腰腿酸痛，以及产后便秘、健忘、失眠均有疗效。

冬季常食核桃仁，能令人康健，润肌，黑须发，有通润血脉，补气养血，润燥化痰，温肺润肠的功效。

此外，它对脑神经有益，是神经衰弱的辅助治疗剂。在制作滋补食品时，将核桃仁用温水浸泡。

维生素 C 与智商

美国营养学家库巴拉和卡兹发现，人的智商高低与血液中维生素 C 的含量密切相关。

他们曾调查过从幼儿园到大学中的 351 人，把这些人按血液中维生素 C 含量的多少分为两组。然后比较两组人的智商，发现 100 毫升血液中含维生素 C 超过 1.1 毫克的一组人群中，智商平均值是 113.22；而另一组同样血量中含维生素 C 不超过 1.1 毫克，则智商平均值为 108.71，两者差值显著。库巴拉和卡兹认为，在人脑细胞中，有一种称为神经管的东西，它的职能是向脑输送必要的营养物质，但它很容易被堵塞和变细。而防止它的发生，正是维生素 C 在起作用。若维生素 C 不足，很容易使脑的这种神经管发生堵塞，变细，导致大脑功能降低。

空气中的维生素与健康

空气中负离子对人类的生命、健康和长寿有密切的关系，它可使细胞维持正常的电离状态，调节神经系统的功能。空气中负离子还能促进血液循环，降低血压、镇咳止喘，消除疲劳，使人代谢旺盛，精力充沛。所以，人们赞誉空气负离子是“空气维生素”。

空气中各个分子一般都是呈中性的，但在太阳辐射、高温等作用下，部分分子会发生电离，释放的电子又与空气中的氧气等分子结合，成为带有负电荷的负离子。自然界中闪电的作用，风与树叶的摩擦，瀑布和海洋对岩石的冲击，都能加速这种电离过程。由于负离子带有负电荷，因而很容易与空气中的灰尘、细菌、烟粒等结合成为较重的粒子逐渐沉降地面。大城市的环境污染严重，烟尘和化学气体等都是空气负离子的无情吞噬者，甚至电动机、暖气、空调设备都会加快负离子的死亡。

现在，人们已制造出各种类型的空气负离子发生器，它通过针状电极系统的高压放电，使空气电离，产生一股股离子风。

气味与健康

气味是动物赖以生存的重要信息之一。动物通过气味寻找食物，区分敌友，趋利避害、辨别道路，追求配偶，传递信息。人类靠鼻腔粘膜上大约五百万个嗅细胞，能区分出二千至四千种气味。许多动物的嗅觉比人灵敏得多，训练有素的狗能区分二百万种不同的气味，因为狗有大约二亿二千万个嗅细胞。昆虫的气味感受器主要集中在触角上。有一种飞蛾靠气味能找到几公里以外的异性，它几乎能感觉到一个气味分子的刺激。

科学家认为，气味物质必须具备足够的挥发性，有微弱的水溶性和脂溶性这三个基本条件，才能被感受到。研究表明，对于人类来说，气味和色彩一样，只有基本的七种，即樟脑味、麝香味、花香味、薄荷味、刺激味、醚味和腐败味。这七种基本气味按不同比例混合，就变幻出世间千差万别的各种气味来。这些气味在人的生活中占有重要的地位。气味对人的生理心理有十分明显的影响，每个人都有这样的体验：有的气味使人精神振奋，心情舒畅，并能引起令人愉快的联想；有的气味却使人恶心、烦闷、抑郁和引起不愉快的联想。通常自然界令人愉快的气味有益于健康，而令人厌恶的气味则对健康有害。科学家还发现，人们对气味的感受还与种族、性别、年龄、生活习惯、文化教养有关。例如女人的嗅觉比男人灵敏，对气味的感情反应也比男人敏感而强烈。她们比较喜欢玫瑰、薄荷等香味，而男人则对熏衣草、麝香、檀香等香味有所偏爱。人在青壮年时期嗅觉最为灵敏，随着年龄的增长，嗅觉灵敏度降低。许多老年人抱怨食物味道不好，食欲不佳，这与他们嗅觉迟钝有关。又如原始人、土著人比现代人、都市人嗅觉灵敏得多，这与现代人借助现代科学增加其他信息量，从而降低嗅觉重要性有很大关系。

随着对气味秘密探索的不断深入，人们将利用嗅觉的原理和气味的效应来造福于人类。

牛奶加巧克力有害

有人认为牛奶和巧克力都是营养品，一起吃肯定有益，事实上这是无益的。牛奶含有丰富的蛋白质和钙，巧克力被称为能源食品。一起吃时，牛奶中的钙与巧克力中的草酸结合形成不溶的草酸钙，人不但无法吸收，还会出现头发干枯、腹泻、缺钙和生长发育慢的现象。因此喝牛奶和吃巧克力的时间要分开。

一些发达国家流行新口号：戒糖

目前，一些发达国家在宣传“戒烟”的同时，正在流行一个新的口号——“戒糖”。

几十年前，医学界就有人发现，一个国家的人口死亡率曲线和糖的消费量曲线是平行的，对此，世界卫生组织近几年对二十三个国家进行了全面调查，结果确认糖是造成死亡的主要原因之一。

“戒糖”口号的响应者和鼓励者喝咖啡和牛奶决不放糖，口渴决不喝可口可乐或桔子汁，而要喝茶或矿泉水。一位日本电台记者说，他已戒糖二十年。专家认为，日常食糖量少，就不易患引起冠心病的动脉血管硬化、肥胖病和糖尿病。食糖少会减少牙科疾患。

多饮啤酒有损健康

被誉为“液体面包”的啤酒，在许多人眼里：富含营养而无酒精，因此毫无顾忌地大量饮用。其实，医学研究证实，多饮啤酒有损健康。

因为，啤酒酒精含量约为3%—5%，不易醉人。但是，多饮也可喝进不少酒精，每次饮两玻璃杯，酒精量可达十二至二十克，饮二、三瓶11°啤酒就相当于饮进二两60°白酒。医学家通过调查发现，平均每天饮一瓶（500毫升）或更多量啤酒的人，患有肠癌的可能性比不喝和少喝啤酒的人高三倍。同时，长期大量饮啤酒也会使心肌变性，失去正常弹力而增大，形成“啤酒心”，影响身心健康。

因此，饮用啤酒也要适度，不可过量。

长寿菜——海带

海带是生长在海水中的大型褐色藻类植物，近来被人们称之为“长寿菜”，广泛地用来作为保健食品。每100克海带含蛋白质8.2克，碳水化合物56.2克，这使大多数水陆蔬菜甘拜下风；其所含钙、铁、碘量尤为惊人，分别高达1177毫克、150毫克和24毫克；而一般成年人每日有碘150微克左右就可满足需要；海带几乎不含脂肪而含大量纤维素、褐藻胶物质及多种必需微量元素，这也是使它成为保健食品的重要条件。我国早在晋代，就运用海带治疗甲状腺肿。海带还有预防心血管病、肝病、骨痛病及癌症的作用。在国外，海带已成为日本最受欢迎的食品，日本人深信，近世以来日本国民在健康和寿命方面的长足进步，也有海带的一份功劳。但海带含砷量较多，食用前应用水浸泡24小时，勤换水，使有害健康的砷通过溶解除去，含砷量大大减少，就可放心食用。

茶叶的药用价值

茶叶作为药用在古医书上早有记载，很多方剂中都把茶叶作为一味药，做成散剂、汤剂、丸剂，用以治疗感冒头痛、痢疾、霍乱、伤寒、咳喘、疔肿、便血、眼疾等，都有很好的疗效。浙江省诸暨县曾用茶根和生姜配制的姜蜜浆治疗慢性气管炎，经过几百例临床试验，总有效率达80%以上。

茶叶的热水提取物经冷冻干燥后制成片剂，对肿瘤患者放射治疗过程中造成的轻度放射病的防治效果是显著的。据对119例病人观察，给药量每人每天4.3克，总有效率达90%以上。

据传，日本广岛原子弹爆炸事件中，有长期饮茶习惯的人存活率高，受辐射伤害较轻，因茶叶中的儿茶素和脂多糖有抗辐射的功效，能使某些放射性元素不被吸收而排出体外，甚至当锶90已深入动物的骨髓时，也能把它排出来。因此，在国外有人把茶称为“超原子时代的高级饮料”。

胡萝卜的新功能

不久前，加拿大哥伦比亚大学癌研究中心的一个科研小组，经过几年的研究和实验，证明吃胡萝卜可以预防癌症。

他们发现胡萝卜里的维生素 A 和类胡萝卜素，能减少患者体内百分之七十五的致癌细胞。他们给一些被诊断出有致癌细胞的人，每周两次服用大量的维生素 A 和类胡萝卜素，三个月后，这些人体内被破坏的细胞几乎完全恢复正常。因此，科学家认为，如果供给体内足够的维生素 A、C、E 和胡萝卜素等，就可以有效地控制致癌细胞。

营养之最

含蛋白质最多的谷物是黄豆，每百克含 36.3 克。含蛋白质最多的动物食品是鸡肉，每百克含 23.3 克。含磷质最多的是炒南瓜子，每百克含 0.67 克。含钙质最多的是小虾皮，每百克含 2 克。含铁质最多的是黑木耳，每百克含 0.185 克。含维生素 B1 最多的是花生米，每百克含 1.03 毫克。含维生素 B2 最多的是羊肝，每百克含 3.57 毫克。含维生素 C 最多的是鲜枣，每百克含 380 毫克。

咽唾抗老

古代养身家称唾液为“玉泉”、“甘露”、“金津玉液”等，认为津液充盈才能健康长寿，而津液不足则常常引起老年人的口干舌燥，面容枯槁、便秘、头晕耳鸣等症。科学家研究发现，唾液具有帮助消化，中和胃酸，修补胃粘膜，杀菌等作用。据说，唾液中含有大量的钙质游离子的酵素荷尔蒙，具有抗衰老作用。咽唾的方法是：不拘行住坐卧，舌搅口中，等到唾液多时，象嗽口一样，分三次徐徐咽下；或端坐，排除杂念，舌顶上腭，牙关轻闭，待唾液满口，缓缓咽下，并以意念送至脐下丹田。咽唾虽简，持之以恒，可收良效。

偏食瘦肉也会导致动脉硬化

有些人认为，引起动脉粥样硬化的罪魁祸首是含胆固醇较高的一类食物，如动物脂肪、肝脏、脑组织等，只要少食肥肉多食瘦肉，就可防动脉硬化。因而，胆固醇含量较少的动物瘦肉成为肉食品的畅销货，出现一种“厌肥喜瘦”的趋势，其实这种看法是不科学的。

最近，医学科学家发现，造成动脉粥样硬化的主要因素并非胆固醇而是同型半胱氨酸。同型半胱氨酸是由蛋氨酸在人体某种特殊酶催化作用下形成的，而动物瘦肉中的蛋氨酸含量却很高，如每一百克猪瘦肉含蛋氨酸五百五十七毫克；鸡肉（带皮）每一百克含蛋氨酸为六百四十六毫克，而一般的植物蛋氨酸的含量最高只有几十毫克。动物实验表明，同型半胱氨酸会直接损害动脉腔内皮细胞，致使动脉壁发生病变，影响动脉壁脂代谢的动态平衡，使血流中的胆固醇、甘油三脂等脂质成分沉积于动脉壁，从而形成粥样硬化。

斑块。由此看来，食瘦肉也并非“多多益善”。

再者，脂肪是人体的重要成分，而类脂是细胞和原生质以及神经组织的重要成分，其中磷脂还可促进体内胆固醇的转运，是一种降胆固醇物质。因此，食入适量的脂肪对人体是有益的。

这样看来，人们应改变“厌肥喜瘦”的膳食偏见。

十种情况需要维生素

1. 年龄：婴幼儿、青少年在生长发育过程中需要大量的维生素，可作适当额外补充。

2. 性别：妇女怀孕或哺乳期需供给大量维生素。

3. 身体活动：体力活动强度大的要补充维生素。

4. 饮食：如有偏食习惯和饮食中维生素不足，则要额外给予维生素。

5. 新陈代谢率：代谢率高的人维生素易于消耗过多，必须给予补充，如甲亢病人。

6. 健康状况：健康人无需额外补充维生素，患病时，特别是慢性消耗性疾病，要补充维生素。

7. 药物治疗：经常服药的人易对肝脏产生毒害，必须大量补充维生素。

8. 嗜好烟酒：由于嗜好烟酒会造成机体维生素的缺乏，所以，需要额外补充维生素。

9. 口服避孕药的妇女。

10. 体内存在影响维生素吸收、利用和排泄的任何因素。

除此而外，乱服维生素是有害无益的。

劝君五味莫偏爱

《黄帝内经》反复告诫人们要“饮食有节”、“谨和五味”，若能作到便可强身延寿；但若对酸、甜、苦、辣、咸五味偏爱多食，则可引起各种疾病。《抱朴子》说：“酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，成多则伤心，甘多则伤肾”。现代医学也认为五味不可偏食。食之过酸，会破坏体内的酸碱平衡，特别是老年人的血液，需维持微碱性，才能肠胃清洁，大便通畅，减少粪便的毒物吸收，如血液变为酸性时，则可能引起酸中毒；食之过咸，势必口渴大饮，加重心脏负担，使心肾功能早衰，并会引起血管硬化，诱发高血压等病；食之过辛（辣），助火散气，特别是体质虚弱的老人更容易在胃肠内积热，导致生疮长痔和牙龈出血、牙齿松动；食之过苦，损伤脾胃，食欲减退；食之过甘（甜），使身体发胖，胆固醇增高，易患冠心病、高血压。

《周礼》提出：春天多用一点酸味；夏天多用一点苦叶；秋天多用一点辛味；冬天多用一点咸味，还要用性滑的甘味来调和它们。这些主张完全符合“春夏养阳，秋冬养阴”的观点。人们若能在日常饮食是用五味来调和人体的阴阳平衡，做到五味不偏爱，饮食常节制，便可达到五脏不早衰，防病养身，延年益寿之功效。

萝卜——小人参

萝卜含有丰富的营养，它所含的维生素 C，比梨、橘子、苹果、桃等水果高八倍多；它所含的核黄素、钙、磷、铁等，也比上述水果为多。此外，萝卜中还有氢化粘液素、组织氨基酸、葫芦巴碱、失水戊糖、莱菔脑、淀粉酶、氧化酶、芥子油、胆碱、腺素、苷酶等特殊成分。

我国古代医书记载：萝卜有消食、顺气、化痰、治喘、解毒、利尿、补虚等功效。适用于胸腹满胀、消化不良、咳嗽气喘伤风感冒等症。

萝卜有值得重视的防癌作用。它所含的维生素 C 是保持细胞间基质结构完整的必须物质，可抑制体内癌细胞生长；粗纤维刺激胃肠蠕动，保持大便通畅，使粪便中的致癌物质及时排出。另外，一些食物和药品中都含有胺，人体消化后常与亚硝酸盐结合，形成一种很强的致癌物质亚硝酸胺。如果人们常吃萝卜，就可以从萝卜中获得一种酶，将体内的亚硝酸胺分解掉。萝卜中含有木质素能提高巨噬细胞的活力以吞食癌细胞。

食疗歌

谷物菜畜养身宝，四性五味任君调。
盐醋防毒消炎好，韭菜补肾暖膝腰。
萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高。
胡椒驱寒又化湿，葱辣姜汤治感冒。
大蒜抑制肠炎发，绿豆解暑最为妙。
香蕉通便解胃火，健胃补脾食红枣。
蕃茄补血美容颜，禽蛋益智营养高。
花生能降胆固醇，土豆消肿又利尿。
鱼虾能把乳汁补，动物肝脏明目好。
生津安回数乌椒，润肺乌发食核桃。
蜂蜜润燥又益寿，葡萄悦色令年少。
勿妨劝君多食疗，定必少提药包包。

食品之最

紫菜含钾最多。虾皮含磷最多。海禾含钙最多。鱼肝油含维生素 D 最多。黑木耳含铁最多。羊肝含维生素 A 最多。蜂蜜含维生素 B 最多。红枣含维生素 E 最多。柚子含维生素 C 最多。鸡蛋含蛋白质最多。猪脑含胆固醇最多。酱油含钠和氯最多。啤酒含尼克酸最多。

总吃精米面未必是好事

越来越多的人喜欢食用富强粉和精米，越来越多的食品店和粮店经营精米、精粉及其制品。一位营养学专家说，米、面越精、越白，所含的营养成分越少。损失的 B 族维生素越多，总吃精白的米面，未必是一件好事。

据有关营养专家介绍，粗米面与精米面的营养含量相差很多。比如，在标准粉中含有蛋白质 9%，磨成富强粉时只剩 7%，钙下降一半，铁下降一半，B 族维生素损失就更多。大米中含有的维生素 B1 在碾磨过程中的损失也很

大，粗米中硫胺素的损失率为 41.6%，精白米损失率则达 62.8%。加上蒸煮过程中的损失，实际人体吸收的维生素 B1 就很少了。

想吃得精点，可也要注意吃的科学些，对处于发育期的儿童尤应注意。

食物营养之最

粳米、糯米含碳水化合物最高，每斤为三百九十五克。

木耳含铁最多，每斤为零点九二五克。

虾皮含磷、钙最高，每斤分别为零点二五克和十克。

韭黄含胡萝卜素最多，每斤为十七点二五毫克。

鲜枣含维生素 E 最高，每斤为十七点二五毫克。

花生米含维生素 D1 最多、每斤含五点一五克。

猪脑含胆固醇最高，每斤含有十五点五克。

羊肝含维生素 A 最高，每斤含十五点五克国际单位。

豆油、花生油、香油热量最高，每斤均为四千五百千卡。

不要盲目食用强化食品

英国曾发生过一次有二百多名婴儿食品中毒的事件，原因是婴儿的乳品中强化了维生素 D 含量过多所致。

上海市儿童医院曾用鱼肌蛋白粉作动物实验，一组是用纯品，另一组则加入百分之零点二五的赖氨酸。结果添加了强化赖氨酸的一组动物反而长得不好。这是因为破坏了原来是完全而平衡的营养配比。

强化铁过多也同样会妨害食欲，出现腹泻，造成对脏器的损害，使肝脏和胰脏的机能发生障碍。因此，我国著名的儿童营养专家苏祖斐著文提出不要盲目食用强化食品。

蛋黄是保持记忆力的良药

你想保持一个好的记忆力吗？那么，你不必去寻找什么药物，只需要有计划的吃一点蛋黄就行了。蛋黄中含有卵磷脂和三甘油酯。肠内的卵磷脂被消化液中的酶消化后，可释放出胆碱。胆碱流入血液中，很快就到达脑子。它在脑中与醋酸盐结合，生成乙酰胆碱。乙酰胆碱是大脑信号系统所必需的。

胆碱疗法在发病初期时特别有效。有控制地供给足够的营养胆碱可以改进各种年龄的人、甚至年轻人记忆力不强的病症，对那些天然只有短时间记忆力的人，在胆碱疗法后也有显著效果。

明眼食物

你想有一双明亮有神的眼睛吗？那么请你吃一些含维生素 A 或胡萝卜素较多的“眼睛食物”：动物肝脏、乳制品、蛋制品、绿叶蔬菜和玉米等。平素，还要养成喝茶的习惯，因为茶叶里含有一定数量的维生素 A。人体内如果缺乏维生素 A，轻则得夜盲症，即俗称“雀盲眼”，重则患干眼病，眼睛干燥，暗淡无神，犹如失去光泽的毛玻璃一样。

几种减肥食物

肥胖，成为对人的一种威胁，减肥，成为好些人最感兴趣、最为关注的一个话题。这里，为肥胖者提供一些对减肥有益的食物。

冬瓜：冬瓜为减肥妙品。《食疗本草》云：“欲得瘦轻捷者，则可常食之；若要肥，则勿食也。”冬瓜不含脂肪，含钠量很低，故胖人常食可以减肥。兔肉：兔肉富含蛋白质，脂肪含量不高，胆固醇含量低，既有丰富的营养，又不使人发胖。常吃兔肉可使体态匀称，身体苗条。黄瓜：鲜嫩翠绿的黄瓜中，含有丙醇二酸，可抑制糖类在体内转化为脂肪，不使人发胖。荷叶：荷叶有降血脂的作用。用荷叶代茶饮，可治疗肥胖症。

心血管高血压病人常吃大蒜好

大蒜可提味增食，更重要的是能对身体起医疗保健作用，尤对高血压和心血管疾病有特殊疗效；可使血液中胆固醇含量降低，减少脂肪质在血管中沉积阻止血管栓塞，增强血液循环的综合作用。并增强B类维生素的摄取，对神经、冠状动脉系统大有裨益；它至少含两种天然抗菌素，可抗御十五种左右有害细菌；还可促进脑下垂功能，对慢性病可起药物起不到的作用。

下列患者不宜吃花生

花生营养丰富，很多人喜欢吃。但是有以下几种疾病者，不宜吃花生。

1. 胆囊切除或患有胆病者。因花生含油脂多，消化时需多耗胆汁。
2. 动脉硬化、高血压及心血管病患者。因花生可缩短血液凝固时间，增进血栓形成。
3. 跌打损伤及淤血者。因花生有增加血液凝固作用，不利于散淤。
4. 肠胃积滞，消化不良及大便溏泄者。因花生含油脂多，不易消化。

多吃果品有益健康

多吃各种果品有益于人的身体健康。研究表明，果品的营养价值很高，它是人体中无机盐类及各种维生素的主要来源之一，其含量比一般粮食高几倍乃至数十倍。

有关医学研究还证实，常吃水果或干果，可利用各种果品的营养成份和特殊性能，治愈人体的某些疾病。如葡萄味甘性平，有治痿痹、健胃利尿之功效；荔枝为补血益心佳品；山楂能散淤行滞；柿子可清热解毒；橘子则有助于化痰平喘。近年来随着抗癌药物的大量筛选，某些水果的抗癌作用日益为人们所重视。目前含有维生素B17的杏干等果品，在美国已成为畅销一时的治癌药物。我国特有的野生水果猕猴桃，因它对乳腺癌具有一定疗效，1978年已正式列入中国药典。

番茄的药用价值和食法

番茄营养丰富，含有维生素 C、A、B1、B2、糖份、胡萝卜素及钾、钙、磷、铁等物质，维生素 C 的含量尤高。据测定，每五百克中含有五十二毫克。番茄性味甘、酸、微寒。经常多吃些番茄，生津止渴、健胃消食。现代医学认为，番茄的酸性是由柠檬酸和苹果酸构成，它能促进唾液和胃液的分泌，帮助消化，增加胃内酵素的作用，番茄内含的番茄碱，有降压和消炎等作用。据国外文献报导，番茄肉还含有维生素 P，对降低血压有一定的疗效。

根据番茄的这些特性和作用，高血压患者可以每日早晨空腹生吃番茄一到二只，一段时间后，可以起到降压作用。如果治疗牙龈出血，可以番茄代水果，连吃两周以上，就会见效。番茄还可防暑，取番茄二个，洗净切片，煎汤代茶，冷饮热服均可。将番茄汁含在口内，每次三至五分钟、一日数次，可治口疮。如果将洗净的番茄捣烂挤汁，每次半茶杯，一日二到三次，可治消化不良和食欲不振。

番茄汁还可和其它水果汁蔬菜汁混合服用，有利治病。如将番茄汁和西瓜汁各半杯混合服用，可退烧治烦渴；将番茄汁半杯，甘蔗汁一酒盅，混匀服下，每日二到三次，可治胃热门苦；将番茄汁、土豆汁各半杯，混合服下，早晚各一次，对溃疡病有疗效。

红白鸡蛋的营养

鸡蛋壳的颜色主要决定于鸡的品种。许多人都认为白壳鸡蛋的营养比红壳鸡蛋差。然而，国内外有关专家对此做了研究之后，已经否定了这种看法。根据国内外有关资料所提供的数据，现将红、白壳鸡蛋的主要营养成分比较如下：

1. 蛋白质。白壳鸡蛋比红壳鸡蛋高 0.75% 左右。
2. 维生素。白壳鸡蛋的维生素 A、B1、B2 都略高于红壳鸡蛋。
3. 脂肪。红壳鸡蛋比白壳鸡蛋高 1.4% 左右。
4. 胆固醇。红壳鸡蛋比白壳鸡蛋高 0.8% 左右。

除此以外，二者的其它营养成分几乎相等。根据以上比较可以看出，红、白壳鸡蛋的主要营养成分虽有所不同，但差距不大。所以人们吃鸡蛋时，不必过分强调蛋壳的颜色。

不过，如果要长途运输，还要挑选红壳鸡蛋为宜，因为它的壳比白壳鸡蛋的要厚些。

克服日常不良习惯有益健康

衣。有些人喜欢穿高领、硬领的服装，还有的人习惯把领带打得过紧，这也许显得美观、整齐，但却对健康不利；因为过高、硬挺的衣领和过紧的领带会压迫颈部两侧的动脉窦，在突然扭头，低头时对颈动脉窦的压力猛增，从而发生反射性心血管抑制，心跳变慢、血压下降、周围血管扩张，导致脑供血不足而出现头晕、眼花、气促、甚至晕倒。有些人习惯把腰带束得很紧，这样做的害处是：一会妨碍胃肠蠕动；二会增加腹压，影响腹腔脏器的血液循环，三会使腹外侧皮肤神经营养障碍，引起皮肤麻木、刺痒。不少女性喜欢穿高跟、尖头、窄型皮鞋，一天下来双脚又酸又痛，但却还认为爱美就不怕受罪。其实，真正的美都应利于健康，由于高跟鞋使足部承受力量分配失

调，前脚掌负荷、磨擦过重，脚弓变形，久而久之使足部及足趾畸形；尖窄样式的鞋子又会使足趾过度受到挤压而发生甲沟炎、嵌甲、鸡眼等足病。

食。有人吃东西时习惯偏用一侧牙齿，偏用的牙齿由于负担重，易磨损，造成牙质过敏或牙髓炎。而不使用的一侧由于缺乏正常的生理负担，牙周组织薄弱又得不到食物的磨擦。易形成牙垢，引起龋齿和牙周病。若从小就偏用一侧牙齿，会使这侧颌骨及面部肌肉发育超过对侧，引起面部左右不对称，影响面容。有些人常常不吃早餐或只是对付了事，营养学早已证明，早晨用餐很重要，它影响着全天大脑工作质量，人们经过一夜睡眠，胃肠内的食物已被消化、吸收掉了，如果不进早餐，血液就不能保证足够的葡萄糖供应——而人的大脑细胞却只能从葡萄糖中获得能量，长此下去，会使人变得疲劳无力、懒倦厌动，头昏脑胀、情绪精神不佳。有些人喜欢经常吃油炸类、火烤类食物，还有些人只要食物中有一点粗纤维素也要把它吐出来。对于前者，食品中因常含有致癌物质而不宜常吃；对于后者的粗纤维素，因促进胃肠蠕动，保持大便通畅，吸附致癌物质、能够防癌，故应常吃。有些人吃饭很急，常常狼吞虎咽、滋滋有声，这不仅不文明，也的确有损于健康。因为吃得太快、咽得太急，食物未充分咀嚼，唾液也未能渗透，便增加了胃肠负担，不利于消化，而且吞咽是一种复杂反射，吃咽太急反射未完成，易使食物呛入气管中或从口鼻中呛出，有时一口咽得太多，会使食道梗噎，甚至发生痉挛。长此以往，食道的功能将发生紊乱，而且还有诱发食道癌的危险。

住。为了驱虫防虫蛀，有些人喜欢在住室内各处都放不少卫生球，然而这却并不卫生，因为卫生球是从石油等化工原料中提炼出的白色结晶物质——苯，它易挥发，有特殊气味，尽管具有与樟脑相似的驱虫防蛀作用，但人长期吸入这种气味会产生头痛、恶心、咳嗽、胸闷，另外苯还是一种潜在的致癌物，因此，卫生球最好放在密闭的木箱、衣柜内，而不要在居室内到处都放。许多人习惯在起床后立即叠被，其实这并不利于健康，因为在8小时的睡眠中，人体皮肤排出的大量水蒸气，人的呼吸和全身气孔还会排出多种污浊气体和代谢废物，使被里受到污染。正确的做法是：起床后将被子翻过来凉一会儿，吃过早饭后再叠被或将被里叠在外面。夏季不少人习惯在睡觉前燃一支蚊香放在床头，以驱蚊虫，其实这是很有害的。因为即使是目前合格的蚊香，在点燃后产生的化学物质至少有40多种之多，这些物质对蚊子有致死作用，对人的健康亦有影响，过多点蚊香会造成室内空气严重污染。正确的做法是：点蚊香时人不应在室内，点完后注意通风，尤其不应在睡眠的时候。在冬季，许多人习惯通宵使用电热毯，这样由于上凉下热，不仅不利于睡眠和解除身体疲乏，而且这样极易致感冒。有的人习惯开灯睡觉，尤其是家有婴幼儿的，这样既浪费了电，又使灯光干扰了控制体内新陈代谢的生物钟，使人体产生一种“光压力”，从而引起体温、呼吸、脉搏、血压变得与睡眠不协调，日久容易导致生物钟的功能紊乱，出现神经衰弱。

行。不少人在乘车外出时习惯打开车窗吹风或将头靠近开着的窗口看风景，这样不仅不安全，而且易引起旅途中的伤风感冒。有的人开着车窗睡觉，由于睡眠中皮肤、肌肉松弛，极易因受风而发生面神经麻痹，导致口歪眼斜。还有的人习惯在饭后推着童车带着孩子在马路边玩耍，这非常有害于孩子的健康发育。因为过往汽车排出的废气含有大量的有害物质（如铅、一氧化碳等），孩子易吸入这些有毒物而危害健康。有些人骑自行车时习惯使车座过高，但这样却使身体过度前倾，车座前端会紧紧挤压会阴部，长期如此会使

泌尿生殖系统损伤、充血或发生炎症。

应避免不知不觉的“自我摧残”

每个人都期求健康长寿，但许多人的身体情况并不尽如人意，或疾病缠身，或体质羸弱，甚至英年早逝。认真追寻一下原因，主要的责任恰恰在他们自己身上。原来，他们一边想健康、盼长寿，一边却在自觉或不自觉地进行“自我摧残”，做着各种有害于健康的事情。

不良的嗜好。有人说得好，在危害健康的诸因素中，最严重的莫过于不良嗜好。因为其它有害健康的因素不会像不良嗜好所起的作用那样持久。以嗜酒为例，一日三餐，餐餐离不开酒，而且往往狂饮烂醉，这无异于自己在摧残身体。前苏联 1987 年人口平均寿命，男子竟下降了 3 岁多。这在世界上人口平均寿命逐渐增高的今天，不能不引起科学界的严重关注。分析其原因，主要是前苏联男子嗜酒者不断增加，而酒鬼们的平均寿命显著低于一般人。为此，前苏联政府正在大力开展反酗酒斗争。其它不良嗜好，如嗜烟（大量吸烟）、嗜赌（赌徒）等都会对健康造成严重损害，造成短寿。

不良生活习惯不可轻视，一旦不良习惯养成，对健康的损害作用就会经常或反复出现。传染病医生告诉我们，几乎所有的消化道传染病人（痢疾、伤寒、病毒性肝炎等）之所以能染上疾病，都与他们本人的卫生习惯差有关。他们连起码的饭前便后洗手的卫生习惯都做不到，使用不洁公用碗筷，食用不洁食物更不在乎，以致病从口入，自己遭殃。寄生虫病更是如此。常喝生水的人，必然会得肠蛔虫病和绦虫病。暴饮暴食者易患胃病、消化不良以及易于致命的急性胰腺炎等。爱吃高脂及高盐食者，最易患高血脂、动脉硬化、冠心病和高血压病。伏尔泰有句名言：“饮食如不适可而止，厨师也成了下毒之人。”如果自己节制饮食，也等于给自己下毒。

滥用药物。随着药物的普及，滥用药物的现象日趋严重，各地医院天天都在诊治药物过敏和药物中毒的病人。有关专家指出，当前药害已成为仅次于烟害和酒害的第三大“公害”，全世界每年死于药害者不下几十万人。为此，欲求健康长寿，必须停止滥用药物；包括滥用补养药品。补药用久不当，也会伤人。当前，不少伪造、冒牌或质次的补药上市，更要提高警觉，严防上当。为确保安全，凡属药品，都应在医生指导下正确使用。

生活懒散或劳累过度。生活无规律，懒惰，无所事事，看起来象是在享清福，实际是在糟蹋身体。长期如此，会导致体质下降或肥胖，而引起多种疾病。正如康德所说：“器官得不到锻炼，同器官过度紧张一样，都是极其有害的。”古今中外，没有一个懒人活到百岁。而生活规律，起居、饮食有节，恰恰是长寿者的共有特点。适宜的劳动有益心身，但过度的劳累却有损健康。当前，以过度的脑力劳动尤为多见。不少地区优秀的中年知识分子早逝现象严重，其主要原因就是他们的脑力劳动强度过大和休息不好，为事业，拚搏精神是需要的，但长时间持续地拚命干，势必导致体质下降，免疫功能降低，进而引起多种疾病。因此是不可取的。生活应该有张有弛，劳逸结合，善于工作又善于休息。这才是一切劳动者的健身之本。特别应该科学地过好 8 小时之外的业余生活，安排得既充实丰富，又轻松活泼，才能很好地消除工作一天带来的疲劳，有益于健康长寿。

不讲究心理卫生。生活中常可以遇到这样的人，他们很注意上述自身保健，但也患上了严重器质性疾病，如高血压、冠心病、消化道溃疡、糖尿病等。这是为什么？原来是他们不懂或很不注意心理保健。

随着医学科学的进展，人们越来越明确地认识到精神（心理）因素在一些疾病的发生、发展上所具有的特殊的、重要的作用。

异常的心理状态，可促发剧烈的持久的神经、内分泌紊乱，从而引起人体一系列生理变化，包括激素、酶、免疫机制、细胞的氧化或其他代谢过程等等，如持续期长或反复发生，就会引起疾病。诸如前面提及的高血压、冠心病等，都属于心身性疾病。研究成果表明：在这类疾病的发生与发展过程中，心理因素起着重要的甚至是主导的作用。比如，强烈的焦虑，长期持续紧张、愤怒和压抑，常为高血压、冠心病、心律失常、心脏神经官能症的诱发因素，并能使病情加重。盛怒之下，引起的心脏猝发而当场身死者，屡见不鲜。焦虑、愤怒和强烈的欲求得不到满足时，还会引起哮喘病发作。长期忧虑、苦闷、紧张，也是消化性溃疡的病因。而性格孤僻、易焦虑、沉默少动、敏感的少女，更易患神经性厌食。长期或强烈的劣性精神刺激所引起的恶劣心境（忧虑、哀愁、恐怖等）还会降低人体的免疫功能，使人容易罹患癌症。由此，在对人体健康不利诸因素中，再也没有比恶劣情绪更为重要的了。

每个人如能稍加注意以上问题，而且身体力行，坚决不做那些摧残自己健康的事情，可以确信，一定会有效地预防疾病，获得健康长寿！

人体健康的危险信号

1. 身体任何部位出现无名肿块；2. 常流鼻血；3. 喉音嘶哑，日久不愈；4. 大便习惯改变（次数、量或形状）或有便血；5. 无痛性尿血；6. 持久不愈、日益加重的头痛；7. 乳房内出现肿物；8. 不明原因的吞咽困难；9. 久咳不愈或变痰中带血；10. 绝经后出现阴道流血；11. 不规则的阴道出血，量及次数逐渐增加，或有奇臭；12. 不明原因的急剧消瘦；13. 经久不愈的溃疡并伴有恶臭；14. 上腹部不适并厌食；15. 黑痣迅速增大，颜色加深或发生疼痛。

指甲看病情

看看你的指甲，就知道你得了什么病。

指甲出现竖条纹，是缺乏维生素 A。指甲出现如絮状的白云和白点，可能是肠道有问题。指甲淡白无华为虚寒，苍白为贫血。指甲柔软不坚，是营养不良的表现。指甲平坦、凹陷或呈匙状，无光泽且脆弱，是缺铁性贫血。

看手相判断病症

从前看手相，是种迷信活动。然而，有经验的大夫从手相中可以判断病症。

1. 指端肥胖的“鼓槌指”病人，通常患有先天性心脏病。
2. 手掌两旁呈深红色的“肝炎掌”病人，八成是患有肝病。“硃砂掌”也呈红色，但它和“肝炎掌”不同之处在于，“硃砂掌”浑然一片，红色调和，而“肝炎掌”却红紫中含有白点。
3. 指间有缝的“漏空手”患者，大多消化系统有问题。

4. 指短者，易得心脏病。

5. 黄疸病患者，脸部尚未呈现黄色之前，手掌的色泽会首先发黄。

林医师指出，从手相判断病症并不是绝对的，还必须加上中医的把脉和望诊（观察患者面部色泽），互相参照，作综合分析判断。

五官与心血管疾病

这里所说的五官是指眼、耳、鼻、舌、唇。心血管疾病与五官的关系密切，所以可以根据五官的各种变化来推测一个人是否患有心血管疾病。

1. 白眼球表面的血管如果变得粗细不均、迂回弯曲，或者眼睑内侧有黄色瘤者易患冠心病。因手术眼部改变是动脉硬化和血脂代谢异常的表现。经眼底镜检查可以证实并可准确估计动脉硬化的严重程度。

2. 经常头晕耳鸣，同时伴有听力逐渐下降，表明一个人可能患有动脉粥样硬化。因为血管硬化使耳蜗侧壁组织的血流量减少，从而使噪音性耳聋的易感性增加。前苏联生物学家发现，耳屎湿的人易患动脉粥样硬化。

3. 因为鼻部疾病经常鼻塞的人易患动脉粥样硬化和冠心病。经常鼻塞的人习惯用嘴呼吸。用嘴呼吸者，睡眠时常打呼噜，这会减少氧的摄入量。经常缺氧可影响心、脑血管的正常代谢，故容易发生冠心病和动脉硬化。

4. 唇、舌都是富有血管的器官。正常情况下，唇、舌粘膜呈粉红色，有光泽。如果唇、舌粘膜呈暗紫色并失去光泽，表明血氧不足，或血液淤滞。这部分人可能患有呼吸系统疾病、肺心病、冠心病或动脉粥样硬化。

发现自己有以上所说变化，应及时找内科医生诊治，使心血管疾病得到早期治疗。

眼睛会告诉“你有什么病”

如果你的消化不良，你的眼睛会表示出来：眼白部分会转为淡灰色，且色泽呆滞。

假如你过的夜生活太多的话，眼球会出现粉红色的细丝。因为微细血管突出而转红，眼皮看来疲惫不堪。

如果你有胆结石的现象，也可以从眼睛看出来，因为胆结石阻碍了胆汁的浮动，胆汁便被吸到血里去，并且破坏血液。这时眼球转黄。当然，眼球转黄时，也因黄疸病或肝里受寒所致。

如果老年人眼睛的有色部分，忽然出现白色的环圈，不要耽心，那是每个人到了60岁的时候，正常的转变。但是，眼球突出或是不灵活，有时怔怔地瞧人，便须要去看医生了。

眼睛里如果布满红筋怎么办？最好不要戴眼镜，不要在光线暗的地方看书。看电视太多或睡眠太少，都与此有关。

眼皮闪烁不定，跳得厉害，这是因为你用功太多，耽心太多。因此，你就须要多加休息，并且进点补品了。

查口腔知健康

美国国家牙科研究学院院长朗奴基治博士指出，人类的口腔，是测估健康情况的最明显的“寒暑表”，从口腔检验中，可查出40多种健康问题。可能使某些隐蔽而严重的疾病，能够及早发现。以下是基治博士例举的几种可

以由口腔检验而察知的疾病及其征兆。

口腔癌。口腔内部如出现白点或红点，又出现溃疡而长时期无法治愈，都可能是口腔癌的先兆。

艾滋病。口腔内如果出现“酵母菌感染”，特别出现在青年而身体其他部分健康的人身上，那就极可能是患上艾滋病。一些对抗生素产生敏感反应的人，亦会有此种现象出现。但如果并非由于敏感反应的话，那就得小心，应求医作进一步的检验。

牙床骨癌。如果患上此种癌症，受影响部分的牙床骨，会增大。

狂食症。此种病症多出现于年轻女性身上。患者会大量进食，然后又把食物吐出，是一种受心理情绪影响的病症。由于经常呕吐，胃中酸液在口腔中将牙齿腐蚀。

脑肿瘤。牙医检查病人口腔时，如果发现患者的舌头无法作正常的活动时，可能显示病者脑部有肿瘤。

从镜中检视自我健康状况

一批美国医学教授建议人们除了为美容而照镜之外，更应时常仔细地检视自己在镜子中呈现的面容体态，从而知道自己的健康状况。

1. 假如在镜中看到双眼眼肚呈现浮肿，那可能显示身体出现“积水”或睡眠不足。如晨起时浮肿现象较平时更严重的话，可能意味着心脏或肾脏出现问题。

2. 颧骨或面颊部位出现白块，可能患上白斑症，也可能是患上癌症的先兆。

3. 皮肤呈现黄色，可能是由于甲状腺分泌不足，而头发失去光泽及易于纠缠，往往亦与甲状腺分泌失调有关。

4. 皮肤色泽灰黯，可能是患上肾脏疾病。

5. 皮肤过度苍白，可能患上贫血。

6. 皮肤呈现赤红，显示出红血球的含量偏高，或心脏、肝脏及肠出现问题。

7. 如果发现以上情况，应该立即求医检查。

尿色与健康

尿尿虽是人体排泄之废物，但它的变化，反映着人体的健康与否。人的尿一般为无色透明或淡黄色；有时天热、饮水少或出汗多时，尿也可偶而呈深黄色，都属正常。

但有些人的尿出现五颜六色，这就值得引起注意，往往是由患病引起的。

红色的尿。有属生理性的，也有的属病理性的。有些结核病人服用利福平，有的人服用中药清宁丸等也出现红色尿；有人进行肾功能检查作酚红试验（简称 PSP），也发生短时间的粉红色尿，这些都无需惊慌，这是药物经尿排出的原因。但是，没有任何原因，出现红色尿，就要引起注意，因为急性肾炎、肾结石、膀胱结石、尿道结石和泌尿器官结核、肿瘤等，都会出现红色的血尿，这时也伴有身体不舒服的感觉。如腰疼、小腹疼、浮肿、发烧等。当腰部腹部受撞击挤压出现红色尿，说明泌尿器官损伤血管破裂，此外，

女性患子宫、卵巢、输卵管疾病时，也能出现红色尿；有时阑尾、直肠、结肠等发炎，也偶而出现红色尿。

黄色尿。一般属于正常的范围。当服用含有黄色素的药物，如黄连素、核黄素、复合维生素 B、大黄、四环素、山道年、痢特灵、呋喃坦丁等，尿液就呈深黄色或棕黄色，这无需害怕，等停药后就慢慢消失。但是对无原因的深黄色尿不可大意，因为黄疸型肝炎就出现深黄色尿。

蓝绿色尿。是比较少见的一种尿，只有泌尿系统被绿脓杆菌感染而患病，尿色才能变成蓝绿色，这一点对诊断治疗疾病是很有价值的。此外，当服用含有亚甲兰成分的药物时，尿色也可呈蓝绿色。

白色的尿。多为病理性的。如患丝虫病，尿中就会出现洒巴液和大量的脂肪微粒，尿变成乳白色，医学上称为“乳糜尿”；严重的泌尿系统化脓性疾病，也出现白色尿；还有人尿中出现大量的磷酸盐和尿酸盐沉淀时，尿也发白。

黑色和褐色尿。往往发生在输血时，血型不合，发生溶血现象；或发生大面积烧伤以后，以及患溶血性疾病、恶性病变等病人，血浆中出现大量的血红蛋白与氧合血红蛋白，经尿液排出，尿色就变成黑色或黑褐色。有人服入溶血性毒剂，如氯仿等也发生黑色尿。

痣的数目可能提供患恶性黑瘤的情况

美国科学家发现，只要数一数人体上的痣的数目就有可能提供关于患恶性黑瘤的情况。

在旧金山的加利福尼亚大学和比加利福尼亚癌症中心的科学家发现，有 10 个到 50 个痣的人发生恶性黑瘤的危险性似乎要比少于 10 个痣的人大 3 倍多，有 51 个到 100 个痣的人可能要大 4 倍多。

据报道，虽然只有少数痣发展为黑瘤，但是，很久以来医生就告诫病人要注意他们皮肤上外形不规则的痣，是否突然增大或有出血的趋势。早期发现黑痣是重要的，如果能尽早发现黑痣增大，几乎所有的病人通过外科手术切除是可以治好的。

汗——窥测疾病的镜子

祖国医学巨著《内经》指出：“汗为心液”。所以，出汗正常与否，汗的颜色、嗅有否异常，可作为某些疾病的一种指示。如肺结核病人在浸润期往往在入睡后出现“盗汗”；佝偻病初期的婴儿易出汗；甲亢病人不仅易出汗，并在出汗的同时自感心跳；糖尿病患者不易出汗，而小便次数和数量增加；等等。此外，手心出汗往往是过于紧张；胸口出汗是思虑过度，重危病人只额头出汗，预示病情恶化；如果浑身冒汗（称之为“绝汗”），则是精与神不固之兆。经常稍一动弹就出汗，不是体胖就是体质虚弱之故；气温高而不出汗要当心中暑。糖尿病患者的汗微带芳香味；肝硬化的病人汗带黄并有一种特殊的腥味。高热病人出汗后体温下降而四肢厥冷者，表示体质极虚，要当心复发与注意调养；老年人有半身出汗情况称为“偏汗”，是中风的先兆，要注意防范。有的儿童无汗，可能是患“先天性外胚叶缺损症”，这样的孩子皮肤干燥甚至干裂。

从肚脐的形状看健康

最近，一位日本医生根据临床经验发现，从肚脐眼的形状，可以判断出一个人是否健康。

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。这种肚脐表明血压正常，肝、肠和胃等内脏健康，精力充沛。

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。

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。

向下形。开状与向上形相反，这种肚脐表明患有胃下垂、便秘等病。亦要注意慢性肠胃病及妇科疾病。

偏右形。易患肝炎、十二指肠溃疡等病。

偏左形。肠胃不佳，宜注意便秘，大肠粘膜等症。

浅形。有这种形状肚脐的人，不论男女身体都较虚，激素分泌不正常，经常会感到浑身无力。

由鼻子看健康

根据科学家研究的结果，从一个人的鼻子就可以大致看出他的健康情形。

如果一个人的鼻子尖很硬，就可能是他的动脉硬化，胆固醇太高，和心脏脂肪累积太多。

如果一个人的鼻子发生肿块现象，这就象征着他的胰脏和肾脏有毛病。

假若一个人的鼻子尖发肿，便表示他的心脏可能也发肿或正在扩大。

红鼻子是表示心脏和血液循环发生的毛病，鼻子带有棕色、蓝色或黑色的现象，就表示脾脏和胰脏发生了问题。

如果鼻子发生了黑面疱，就表示他吃的乳类和油性食物太多。

眉毛是健康的晴雨表

眉毛不仅可以防止灰尘和额部的汗珠流入眼内，而且是我们身体健康情况的“晴雨表”。

祖国医学认为，眉毛属于足太阳膀胱经，依靠足太阳经的血气而生，也反映了足太阳经血气的盛衰，观察眉毛的形态对诊断疾病有一定的帮助：如面神经麻痹时，麻痹一侧的眉毛不能向上抬举；单侧上睑下垂时，病变一侧的眉毛就显得较高；甲状腺功能减退症以及垂体前叶功能减退症的患者，眉毛往往脱落，并以眉毛外侧最为显著；麻风病患者早期可出现眉部外 1/3 的皮症肥厚和眉毛脱落；有的斑秃患者也可伴有眉毛脱落的症状；眉毛倾倒，是胆腑将要绝亡；眉毛冲竖而起，则为危急的征候；眉毛不时紧蹙，则是疼痛疾病的表现。

一般来说，老人由于气血不足，肾气已虚，眉毛多脱落稀淡；可有的老人眉毛却长得秀美而长，民间将这种眉毛称为“寿眉”，认为长有“寿眉”

的老人多能长寿。这有一定的科学道理。

指甲与健康

指甲的形状、条纹及颜色与人的健康有密切的关系。一些医务人员发现：凸起的指甲向指肉中卷伸，常是一些胸部疾病和呼吸道疾病的征兆；指甲呈淡褐色条纹说明出现了美人痣；指甲条纹紊乱，呈深褐色，常是脱水或初期肾虚的反映；指甲部分脱色，或全部脱色，表明新陈代谢紊乱；在心肌梗塞发病前一个月左右，指甲还会常常出现横纹。

五官变化与健康

1. 眼睛忽然看不见东西了，这是肝功能衰弱的标志。
2. 嗅觉越来越不灵了，这是肺功能衰弱的标志。
3. 嘴唇感觉变迟钝了，这是胰脏功能衰弱的标志。胃部受到侵害时，嘴唇会变得干燥甚至破裂。
4. 耳朵听不清声音了，这是肾功能衰弱的标志。肾功能受阻多是坐着工作的人，所以，久坐不动的人更应注意。
5. 味觉迟钝尝不出味道了，这是心功能衰弱的标志，当口中干涩，感觉不出食物的滋味时，要注意心脏发生病变。

学习是健康长寿的良方

国外有个名叫格雷戈里·哈伯尔的中年人，患有心动过速，精神抑郁和头痛等疾病。医生检查证实，这些症状并非器质性病变引起的。于是他接受一位心理学家的建议，参加了大学举办的周末进修班。参加学习不久，他的种种病象都消失了，重新获得了健康。这样的例子不是个别的。

学习能使人精神振奋，情绪乐观，积极向上，生活充实，思想开阔，从而把忧愁烦恼、孤独寂寞、沮丧无聊等不良情绪抛到九霄云外。金圣叹评《西厢》，不断拍案叫绝，喜悦之情，难以自抑。袁宏道读书，对古人之意如有一二悟解处，常叫号跳跃，“如渴鹿奔泉”。法国哲学家马勒布朗士读笛卡尔著的《论人》时，快活得心头直跳，难以平息。这种“读书乐”，确实是获得愉快情绪、促进身心健康的良方。

另外，学习是一种涉及全身的运动，不仅要有视觉、听觉和其他感觉器官参加，还涉及到反射和意向活动。所以凡是有学习向上要求的人，都可以通过学习活动而促进身心健康。日本科学家对 200 名 20 岁到 70 岁的人做了研究，发现勤于学习、勤于用脑的人，即使到了 60 岁，思维仍然敏捷。

有人对十六世纪以来欧美四百名伟大人物进行统计，发现他们平均寿命为 66.7 岁，其中有 65 人即 16% 在 80 岁以上。而一般人的寿命呢？20 岁以下死亡的不算在内，平均寿命也只有 51 岁。我国历史上那些以勤奋苦读而闻名的思想家，也大多是年逾古稀。例如孔子活了 73 岁，荀况活了 75 岁，孟轲和庄周都活到 83 岁，而墨翟则享 92 岁高寿。可见，害怕学习“劳心伤神”会影响身体健康，使人短命的担心是没有什么根据的。

健康长寿的公式

长寿老人共同的保健经验，可用一个简明的公式来表示：

健康=情绪稳定+活动+合理营养+生活规律

长寿 懒惰+酒+烟

这个公式的分子和健康长寿成正比；分母表明成反比因素。

饮食、生活环境和长寿有缘

目前，世界上一些科学家致力于研究饮食对人的衰老的关系。有人认为，如果人从小就控制饮食量，人可以活到 120 岁。

试验证明，用含热量较低的食物喂断了奶的幼鼠，并补充维生素与矿物质，可以使鼠的寿命延长 25—100%。

另一试验证明，限制一年生的阿根廷鱼的饮食，并将水温降低 9℃，可使本来只能活一年的鱼活三年。

有些科学家并不把其研究重点放在限制饮食上，而是在探索食物与衰老的关系上。

试验证明，用缺少色氨酸（一种主要为生长所需的氨基酸）的饮食喂三周龄雌鼠，结果使有些雌鼠本来只能活 701 天的寿命延长到 1,527 天，并且使雌鼠的繁殖期由 15 个月延长到 33 个月。33 个月龄的雌鼠还能生出完全健全的幼鼠。这可以大致比作 80 的妇女生育婴儿。但是，由于副作用太大，减少饮食中的色氨酸的办法不可能用于人身上。

科学家们目前对于衰老原因的看法不一。有人认为，衰老原因来自遗传。例如，生长和发育缓慢的儿童以及出生于寿命长的家族的儿童，往往比一般儿童长寿。然而，后天的生活方式往往也可以弥补先天遗传的不足。因此，环境、生活方式、紧张因素、饮食等都与人的衰老有关。例如，大部分吃素的美国安息日会的基督教徒，比非该会教徒平均长寿七年。

据调查，居住地区对人的寿命长短也有影响。如在美国有些地区的白种男人每年死亡率为 0.96%，而在另一地区的居民死亡率高于 2%。但绝大多数地区的居民的寿命在不断延长。这种情况不只在美国，在世界其他地区都有，人的寿命越来越长，老年人越来越多，十九世纪中期，美国人口的半数只能活到 40 岁左右。现在就完全不同了。

“反常”影响健康

反常的气候。夏天的酷热，冬天的奇寒，秋天的霖雨，春天乍暖还寒的骤变……这些气候的反常现象都会加重人体的负载。体质虚弱的人适应不了这种变化，因此有人血压升高，有人心跳加剧，有人气喘吁吁，有人焦躁不安，有人萎靡不振，有人关节酸痛……气候的变化与人体的关系极为密切。因此，每当季节转换，出现反常天气时，体弱多病的人要及早作好预防工作，以适应天气的骤变。

反常的情绪。“一切对人不利影响中，最使人生命夭亡的就要算是不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等。”这是养生学家的真知灼见。“七情过度则伤人。”这是我国中医的精辟论断。

暴怒、狂喜、哀伤、惊恐等反常情绪对人体的杀伤力是很大的。中外一切长寿的人都有一共同的特点：始终保持情绪的平衡，不忧愁，不激动，心胸开阔，乐观旷达。

反常的饮食。人的饮食，一天三餐，定时定量，应是很有规律的。如果违反了规律，狂饮暴食，大大超过肠胃所能承担的负荷，机体必然发生故障，甚至因暴食身亡的也大有人在。与暴食贪吃者相反的另一反常现象，是为追求减肥而盲目地减食，这同样会损害人体健康。

反常的家庭。家庭生活应当和谐融洽，这种家庭气氛有利于身体健康。反之，如果家庭里充满吵闹、叫骂、家庭成员之间整天剑拔弩张，怎能不影响人的心理、情绪进而损害人体健康呢？

反常的爱好。人大多有各自的爱好，正常的爱好有助于身心健康，对调节人的情趣有一定作用，但如果让某种爱好超过限度，变成一种嗜好，则对人体健康有害无益。例如喝茶，适量饮茶可以提神醒脑、解腻去烦，但有人爱喝浓茶，越喝越浓反而对身体有害。

综上所述，生活中的各种反常现象都会损害人体健康。读者诸君，为保持你的机体正常的运转，不妨从反“反常”着手吧。

乾隆皇帝长寿秘法

清朝乾隆皇帝享年 89 岁，堪称我国古代皇帝高寿中的佼佼者，被世人传为“古稀”天子。乾隆帝何以长寿？奥秘在哪里？据一位赫赫有名的清朝内廷老医师的后裔透露，乾隆的长寿秘诀概括起来是 16 个字：吐纳肺腑，活动筋骨，十常、四勿，适时进补。

所谓吐纳肺腑；即天刚亮就起床，不睡懒觉，早餐前多做深呼吸运动，并持之以恒。所谓活动筋骨：即积极参加体育锻炼，增强抗病能力。所谓十常、四勿：即齿常叩、津常咽、耳常弹、鼻常揉、睛常运、面常搓、足常摩、腹常旋、肢常伸、肛常提；食勿言、卧勿语、饮勿醉、色勿迷。所谓适时进补：即人到老年后，需要的营养较多，应多吃些富有营养的食品和滋补品。

花卉与健康

人们称赞花卉是保护环境的“卫士”和人类“保健医生”。

原来，大气层空气中的大量微生物，虽然伤害娇嫩花朵，但是，花卉常常以自身分泌出来的芳香物质来抵抗微生物的侵害，起到杀菌和保护环境的作用。如：夹竹桃能吸收臭氧和二氧化碳；菊花、石榴、棕榈等花卉，吸收硫的能力很强；石菖蒲、美人蕉等花卉可吸收氧化氮；腊梅、八仙花、樱花、紫荆等能吸收汞蒸气；山茶花、红背桂、美人蕉、石榴等具有吸收氯的能力。绿色的花卉叶子，具有吸收阳光中对眼睛有损害的紫外线，减弱对光线的反射和减少强光的刺激，有保护眼睛的良效。平时，人们在学习和工作中，观看一下花卉和其它植物绿叶，会使你顿时感到轻松愉快。在秀丽、芳香、雅静花木环境中，可以增强听觉、嗅觉和思想活动的灵敏性。由于花木周围空气中的阴离子积蓄较多，因此对高血压、神经衰弱和心脏病等患者，能够起到间接的治疗作用。此外，花卉还可以吸收和减少噪音。由此看来，花卉是廉价氧气“制造厂”、绿色“隔音板”、天然“滤尘器”和丰富的“药材

厂”哩！

花香与健康

千姿百态的鲜花，不仅能给人以美的享受，增添人们生活的乐趣，更为可贵的是，它们还具有宜人的芳香，可以陶冶人的情操，于人的身心健康有很大裨益。

鲜花清、浊、浓、淡的香味能引起人的不同感受。水仙、荷花的幽幽清香，能使人产生一种温馨缠绵的感情；紫罗兰、玫瑰那浓烈甜蜜的香味，使人神清气爽、心情舒畅；茉莉、丁香的阵阵清香，使人有轻松、文静的感觉，易唤起回忆。如果小孩在菊花和荷花飘香的环境中学习、生活，可令其思维清晰、反应灵敏，并能增进智力发育。

目前，世界各国的专家已发现，有 300 多种鲜花的香味中含有不同的杀菌素，它们分别具有抗炎性和抗癌性，并有促进生长激素分泌的作用。因此，国外以香花疗法为主的医院治所应运而生。实际上，我国中医也早就有以香花治病的经验，如民间用代代花泡茶，达到理气宽胸、和胃止呕的目的，以天竺葵的香味用来镇静、解乏、促进新陈代谢等。

应该指出，有的花香却会给人带来副作用。百合花、兰花的浓香，可使人偏激，甚至引起眩晕和瞬时迟钝；长时间接触状元红和夹竹桃，就会郁闷气促；夜来香虽可驱蚊，但久放室内将使人精神趋于兴奋，难以静心入眠。因此，应将那些香气馥郁的花木摆放在窗口或阳台上，这样，飘散的幽香才能沁人心脾。

为什么深呼吸不利于健康

在谈论有关“深呼吸”之前，先做一个有趣的实验：在正常呼气后尽量长时间地进行屏气，屏气时间少于 20 秒者为差，20—40 秒者为中等，40 秒以上者为优秀。如果您亲身实验的结果不足 20 秒，那么我们将遗憾地告诉您：您患有“深呼吸病”。我们这里提到的“深呼吸”不同于运动状态下的深呼吸，它是正常生活条件下，呼吸量超过人体需要量的一种呼吸。这一概念极为重要。

这是前苏联医学副博士康·布捷伊科提出的新观点。他认为，我们每个人在孩童时代或许都领受过长辈们的教诲，人从空气中吸取必不可少的氧气，呼出有害的二氧化碳；上学时，体育老师也时常告诫运动后要深呼吸。久而久之，人们便形成了一个固定的认识，即深呼吸好。殊不知正是由于这样长期发生于人体的“深呼吸”往往会加重各种痉挛性疾病的病情，诸如冠状动脉病、支气管病等。而这时，却极少有人联想到“深呼吸”是人们的共同敌人。

那么“深呼吸”对人体为什么有害呢？我们不妨在 30 秒内做 30 次深呼吸，这时你会感到头晕、冒虚汗。显然“深呼吸”对人体是一种有害的负担。从研究资料看，在生命最原始阶段，地球上没有氧气，主要是二氧化碳气，因此那时存在的细胞均由二氧化碳组成；胚胎学者家研究证实，人体胚胎在最初几个月中始终处于低氧、高二氧化碳的环境；最近的研究又表明，心脏、肾脏平均需 7% 二氧化碳，2% 氧气，由此看来，人体对氧和二氧化碳的需要

是有一定比例的，并非二氧化碳越少越好。这种人体内的比例，因空气中氧、二氧化碳比例的相对稳定，便形成了我们适宜的呼吸频率。空气中二氧化碳含量只有 0.5%，而氧含量竟为二氧化碳的 10 倍。当我们破坏了适宜的呼吸频率而进行“深呼吸”时，则会吸进相对过多的氧，和过少的二氧化碳。

传统认为，二氧化碳是一种有害气体，其实不然。人体为了保证新陈代谢的顺利进行，需要体内维持一个良好的环境，其中酸碱度是否平衡是影响体内环境稳定的重要因素。“深呼吸”时，由于过量呼出二氧化碳的结果，使体内酸性物质下降，碱性物质相对增多，导致体内环境的稳定性被破坏，从而刺激了各内脏器官。长此以往，便有可能加重已有的疾病。

从上述可以看出，人体内保持一定比例的二氧化碳是重要的，而“深呼吸”则过量消耗了它。我们喜欢饮用啤酒、汽水、矿泉水，其内含大量二氧化碳，便是体现了人体本能的需要。以往的调查证实，长寿者多集中于高山环境的居民中，而且他们极少患有痉挛性疾病。这同山区含氧稀薄，二氧化碳含量相对较高这一事实有关。

既然“深呼吸”习惯不利于健康，那如何避免呢？布捷伊科博士经过 16 年的潜心研究，提出了“布氏呼吸法”。它的精髓是“少呼吸，多屏气”，即尽量少用嘴、多用鼻来呼吸，即便在体力劳动时也如此。此外，要多采取短促呼吸。总之，应经常造成人为地供氧不足。象让孩子们多玩捉迷藏的游戏，当他躲起来时，是会屏气的。当然要求普通人们习惯这种呼吸方式是困难的。但对已患有诸如支气管哮喘病之类的患者，在治疗期间采用此呼吸法作为辅助疗法，是极为重要的。前苏联科学城医院对支气管病人坚持实行“布氏呼吸法”，结果 93% 的患者有积极疗效，大大削减了用药，为此我们建议患者不妨试一试。

怎样使身体保持最佳状态

美国加州一位专家认为，要使身体保持最佳状态，可以运用以下一些方法：

1. 用热水和冷水浴加速血液循环，先冲热水浴半分钟至 2 分钟，再冲同样时间的冷水浴。
2. 用毛巾包着冰块，敷在脸上半分钟。
3. 加强眼部面部肌肉的运动，两眼视力集中在自己的鼻尖上，然后向远处望。
4. 俯卧床上，头侧向一边，用指尖按摩自己的头皮，刺激头部的血液循环，使头发更健康。
5. 每天散步 15 分钟，加强心脏的功能。
6. 颈部运动，先俯下颌至胸前，让颈背肌肉拉紧，后放松，再将头部向左右两旁倾侧 10—15 次。
7. 促进手指的灵敏，两手分别握住 2 个网球，握紧 10—12 次。
8. 把双手高举过头，然后放下，做 10 次，以松弛肩臂的关节和肌肉。
9. 面向墙壁，双膝微屈至膝盖，贴墙，然后站直，做 10—
10. 松弛神经，每天起码要有一次坐在椅上，把双脚放在椅子上，然后听音乐休息 10—15 分钟。

怎样注意用脑的卫生

人人都希望有一个健康而聪明的大脑，然而事实却并非如此。这里涉及一个怎样科学用脑的问题。

科学地用脑，首先要了解脑的生长发育及其主要生理特点。人脑由大脑、间脑、中脑、桥脑、延脑和小脑 6 部分组成。大脑是脑中最大最主要的部分，约占全脑 3/4，是中枢神经系统的高级部位，是人体的总指挥，也是人类进行思维和意识活动的主要器官。大脑发育除需要营养条件外，还有一个至关重要的条件——外界刺激。脑接受外界刺激越多，脑细胞越发达，其功能越强。用进废退，这是生物发展的一条极其重要的自然规律。大脑的发育也不例外。

有了发育健全的大脑，若不正确使用，也会使天资泯灭。因此，必须进一步保护脑并不断提高脑功能。

那么，怎样科学用脑，使大脑保持精确功能和旺盛精力呢？

根据不同年龄阶段生理和心理发展的特点安排生活、学习和工作。不同年龄的人，兴趣、能力和注意力持续的时间，7—10 岁的儿童只有 30 分钟左右，12—18 岁可以到 45 分钟左右。应当根据这个特点安排学习时间，学习时间过长会使脑细胞疲劳，脑机能减退，久而久之引起视力减退、神经衰弱、注意力涣散，甚至头晕、目眩。

启发学习和工作兴趣，保持良好情绪，使大脑功能处于最佳状态。一个人的学习或工作效率高低，在很大程度上取决于大脑是否处于兴奋优势。当对某一事物产生浓厚的兴趣时，就在大脑皮层有关区域产生优势兴奋灶，优势兴奋灶的产生是大脑处于最佳工作状态的首要前提。

工作和学习过程中要注意动静交替。因为这样可使大脑皮层各个区域经常交换着工作和休息，以防脑细胞疲劳。可随着工作性质的改变不断轮换，如学习与体育活动、学习与体力劳动，不同内容的活动相互轮换，动静配合可使大脑皮层上各个区域都能得到休息，使大脑保持精确旺盛的功能。这样可以获得较高的学习与工作效率。

保证有足够的睡眠时间。这是科学用脑的一条重要卫生措施。生理医学表明，睡眠时，脑的各部基本上处于停止工作的抑制状态，对大脑机能的恢复起重要作用。大家都有这样的体会，每当早晨起床后脑子最好用，学习效率最高，就是因为神经细胞解除疲劳，兴奋性提高了的缘故。所以中学生每天不应当少于 9 小时的睡眠时间。

每天都有一定时间的体育锻炼。体育锻炼能增进大脑皮层对刺激的分析判断能力，加强大脑皮层对肌肉和内脏器官的控制能力，促进血液循环，提高新陈代谢功能，从而有利增强体质，提高大脑反应的灵敏性。法国思想家卢梭曾指出：“漫步和运动可以加强脑的功能，可以提高思考问题的能力。”

以上所谈，只是科学用脑的主要方面，此外，学习要有安静的环境、充足的光线、新鲜的空气，这些都是保持头脑清醒的条件。

多动脑筋能使大脑越来越灵活

大脑是进行思维的物质基础，通过思维可以认识世界，进而改造世界。人的大脑皮层是由很多神经细胞组成的。它们又分成若干个神经细胞

群，形成若干个执行一定生理机能的中心，这就是我们常说的神经中枢。分别有视觉中枢、听觉中枢、运动中枢、语言中枢等等，它们分别支配着有关的生理与心理活动。

“用进废退”是生物进化发展的一条极其重要的自然规律，大脑也不例外。大脑是在学习知识、不断地接受外界刺激、获得信息的过程中生长发育的，脑长期不用就会萎缩、退化。

生理学家认为，要想聪明，除了通过学习给大脑以刺激之外，别无他法。只要能科学、合理地使用大脑，学习不但不会伤害大脑，反而是促进大脑健康发育的营养剂。

随着思维活跃，人的智力也在不断提高。美国科学家研究证明，如果把17岁时的智力视为100%的话，从出生至4岁可获得50%，5—8岁可获得30%，9—17岁获得20%。由此说明，人的智力是在不断地提高，同时也可看出，8岁前的教育是相当重要的，应当从孩子小时候就开始培养他们努力学习的好习惯，以免导致“少壮不努力，老大徒伤悲”的现象出现。

一位美国医生对134对孪生子进行了长期研究，其结果证实：保持思想活跃的人，不仅认识能力增强，而且身体也更为健壮。他还发现，思维活跃、勤于动脑的人，能够延缓脑神经细胞的衰老过程，从而使老年人能够保持健全的和推理能力，即使到了六、七十岁，思维能力仍不比年轻人差。

很多研究资料证明，人的大脑有着巨大的潜力。人们所利用的大脑能力，仅仅是大脑全部能力的很小部分。只要科学、合理地用脑，脑会越用越灵。

为什么常梳头可健脑

经常梳头，不仅是清洁和美容的一种方法，也是一剂健脑良方。因为梳头所经过的穴位有百会、太阳、玉枕、风池、眉冲、曲差、通天、目窗、承浆、天冲、浮白、神庭、后顶、前顶、印堂等近50个穴位。这些穴位得到良好的按摩刺激，可以起到平肝息风、开窍宁神的作用。大脑是容易疲劳的器官，脑力劳动者的大脑更容易疲劳。当你伏案写作、备课、设计图纸的时间长，感到头昏脑胀、思维能力下降时，可稍憩一会儿，并梳梳头。梳子在头皮上来回轻轻划过，可刺激头部的神经末梢，调节神经功能，松弛头部神经的紧张状态，促进血液循环。

为什么倒立有助预防脑细胞老化

为预防脑细胞的老化，瑜伽研究家广池秋子劝人们做倒立和各种姿势的瑜伽，如“雄狮式”“吉祥式”和“安乐式”等等。

也就是说，为防止脑细胞的退化，向大脑输送新鲜血液是有效果的。

简单的“倒立”，其方法可以利用墙壁。

在离墙10厘米的距离上，两手十指交叉，两肘成正三角形，然后把头立在中间，颈部要挺直。

如果姿势正确，就是从来也没有做过倒立的人也能立起来。

“雄狮式”是把眼睛瞪得大大的，把舌头长长地伸出来，以促进分泌唾液激素。

“吉祥式”是盘腿打坐，两脚脚心相向而合，两手掌摞在两膝上，然后

前后左右摇动身体，上身要直立，以促进激素分泌。

“安乐式”是仰卧床上，全身放松，慢慢地做深呼吸，使血液循环流畅，调节自律神经。

为什么多动脚趾有益健脑

国外学者研究认为，运动脚趾也像运动手指一样，有助于大脑健康。也有学者提出，脚掌为人的“第二心脏”。

脚趾活动的减少已成了腰痛等一系列“文明病”的病因。因此，如果要保持身心健康，就应多行走，并让脚趾处于灵活活动的状态。应多穿拖鞋和草鞋，最好赤足。应每天洗脚，水温高于室温。水中放少许食盐和碱，可促进血液循环，减少疲劳。经常出汗的脚，可在水中加少量硼酸钠、明矾、柠檬汁，可使脚保持干燥。睡前不妨做些有益的活动。

为什么手指运动有益健脑

国外有学者指出，对大脑来说，最重要的是手指的运动。通过活动手指，来刺激大脑，可以阻止和延缓脑细胞的退化过程，有利于保持大脑的功能健全。活动手指的具体方法如下：

1. 尽量多用两只手活动。活动一只手只能刺激对侧大脑半球。常用右手的人要锻炼左手，如关门窗、开水龙头和翻书页等；爱用左手的人也应多锻炼右手。

2. 培养手指的灵巧性。要使指尖从事一些比较精密的工作，如练书法、绘画、做手工艺品、雕刻、修钟表等。

3. 锻炼手指的敏感性。平时可练习将双手交替伸进热水和冷水中锻炼，或用毛刷轻轻叩击手掌和指甲。

4. 增强指关节的柔韧性。如经常伸曲手指，闭上眼睛摸按钮，培植花草及做握力运动等。

5. 应使手指的活动多样化。可常玩健身球、打球及进行其他各种有益的锻炼活动。

怎样做健脑按摩

古代诗人胡行之年愈古稀，创作不衰，自称是由《金峨健脑醒神按摩》得益，“大钟天柱按摩宽，便是醒神健脑丸”。

大钟穴：位于足内踝后5分（太溪穴）直下与后跟筋腱侧边的交点。

天柱穴：位于第1—2颈椎水平正中（哑门穴）旁开1.3寸的颈项后大筋（斜方肌）外缘。

按天柱穴时，用食、中、无名三指相平，由上向下推按120次左右。按大钟穴时，以大拇指指腹由下向上而揉摩120次左右。

坚持此种按摩，不但可以健脑健身，对耳鸣、头眩、咽干、喉痛、脚跟痛均有治疗效果。

维生素自述

维生素，意思是维持生命必不可少的要素。当人体内缺少我们的时候，就会生病。

1536年，法国的探险家卡蒂埃在加拿大过冬，探险队103人中有100人患了坏血病，病人毛细血管脆性增加，牙龈出血，身体愈来愈衰弱。就在他们濒临绝境的时候，当地的印地安人建议他们喝松叶浸泡过的水，病居然奇迹般地消失了。1891年，日本海军的高木兼宽将军让他的部下由单调的吃大米改为吃多样性的膳食，使一直危害日本海军战斗力的“脚气病”在他的舰队无一发生。除了坏血病、脚气病以外，还有佝偻病、干眼病等疾病，虽然从前人们也找到了一些办法来预防和治疗这些疾病，但是，人们却一直不知道致病的原因是食物中缺少了我们——维生素。

19世纪末，一个叫艾克曼的荷兰医生，由于一个偶然的机会有发现维生素隐居于稻壳里。他发现用精白米喂鸡。鸡就会得脚气病，用带壳的糙米喂鸡，得病的鸡就痊愈。他从稻壳中把我们的这族兄弟溶解在水里，但没能最终分离出来。直到20年以后，波兰人冯克和日本人铃木才把我们的这族兄弟分别从酵母和稻壳中提取出来。从此我们便得了“维生素”这个名字。

以后，随着科学的新发现人们才逐步认识到维生素原来是一个庞大的家族。家族中不同的兄弟各有各的脾气习性，各有各的化学结构。有的溶于油脂，有的溶于水；化学结构有的简单，有的复杂。由于科学家在开始发现维生素的时候，对它们的化学本质还不很了解，所以就用英文字母给我们命名，维A、B、C、D……等等，而维生素B在我们大家族中又自成体系，它有许多儿女B1、B2、B6、B12等。

现在，大多数人都知道：人得坏血病是因为摄入的维生素C不足；人患干眼病、佝偻病是因为进食中缺少维生素A和维生素D；有的动物为什么不生育？因为缺少维生素E；做手术前为什么有时要注射一支维生素K？因为它可以起到止血的作用……。

目前，在维生素家族中已经发现了60多个兄弟姐妹，我们各有各的作用，人体缺了谁也不行。可能有的人会问：既然有维生素B1、B2、B12，为什么没听说过B7、B8呢？这是因为有些物质当初被科学家发现时，以为是维生素B家族的弟兄，就给它们排了行，可是后来证明它们不属于维生素B家族的成员，于是便被驱逐了。他们原来用过的名字也没有再给新发现的弟兄，于是在维生素B族兄弟中，只有B1、B2、B6、B12等。

人体好象是一个复杂的化学工厂，在这个工厂里不间断地进行着各种化学反应，而这些反应都离不开酶的催化作用。而酶离开了维生素，催化作用就不能得到发挥。因此，人体内缺少了我们，这个化学工厂就要停工，生命就受到威胁。维生素们广泛地存在于一切食物中，所以，人只要正常进食，而不偏食，体内一般是不会缺少维生素的。但切不可因为我们对人体必需，而无限量地服用。服用过量的维生素不仅对身体没有好处，反而有损健康。

不同的人需要哪些维生素

抽烟的人。抽烟人血液中的维生素C含量比不抽烟的人低。每天至少应服用1000毫克的维生素C。那些每天超过一包的人，应服用2000毫克。

喝酒的人。酒精会消耗很多体内的维生素B类，喜欢喝酒的人，尤其是

些每天至少喝 3 瓶啤酒、3 杯葡萄酒或一般酒类、或两杯高浓度酒（例如高粱酒、威士忌酒等）的人，每天至少应该服用 15 到 20 毫克的维生素 B₆。

老年人。专家认为超过 65 岁的人每天需要 1600 国际单位的维生素 A，1000 毫克的维生素 C，300 国际单位维生素 D，200—300 国际单位维生素 E，50 毫克维生素 B₁，50 毫克维生素 B₂，25—50 毫克的维生素 B₆，100—150 微克的维生素 B₁₂。有心脏病的老年人在服用维生素 E 之前，应先请示医师。

家庭主妇和生活紧张的人。为了应付紧张，每日需要补充下列的营养：维生素 C 1000 毫克以上，维生素 B₁ 20—50 毫克，维生素 B₂ 20—50 毫克，维生素 B₆ 20—50 毫克，维生素 B₁₂ 75—100 微克。

综合维生素 B 在体能活动中非常容易消耗。如果工作需要体力，那么最好在工作前吃些综合维生素 B，工作后再吃一些，就不会感到特别疲劳了。如果是室内，就应加吃 400 国际单位维生素 D，以补充没有照射到阳光所损失的维生素 D 量。

体力工作者。体力工作者，通常需要在阳光下工作，因此，多吃维生素 C 有助于抵抗日晒。他们的维生素需要量是：每日 2000 毫克维生素 C，20 毫克维生素 B₁，25 毫克维生素 B₂，50 毫克维生素 B₆，50—70 微克维生素 B₁₂。

如果你的工作需要很强的体力，那么维生素 B 的摄取量可以按照生活紧张的人士一样处理。

坐办公室的人。由于没有从阳光中吸收到维生素 D，而且由于运动机会不多，因此很需要有助于将氧气输入脑部的维生素 E。他们每日需要 30—40 国际单位的维生素 E，2000 毫克维生素 C，400 国际单位维生素 D 和 5000 国际单位维生素 A。

过于肥胖的人。肥胖人通常都营养不良。他们吃下一大堆东西，不过种类不对。他们每天应该补充的维生素量是：1000 毫克维生素 C，25 毫克维生素 B₁，25 毫克维生素 B₆，75 微克维生素 B₁₂，5000 国际单位维生素 A，100 国际单位维生素 D 和 100—200 国际单位维生素 E。

自我判断缺少哪种维生素

1. 时常眼干、畏光、多泪、视觉模糊、皮肤干燥、患夜盲症或角膜软化症的人，一般是缺乏维生素 A。

2. 消化不良，手脚发麻、患有脚气病、多发性神经炎者多是缺少维生素 B₁。

3. 常患口角炎、阴囊炎，以及有口臭、失眠、头痛、精神倦怠等症状的人查查是否缺少维生素 B₂。

4. 患有牙龈炎、牙周炎、粘膜和皮肤出血、伤口愈合不好，这是缺乏维生素 C 的表现。

5. 血脂偏高、动脉硬化、生育能力差、手脚冰冷者，是缺少维生素 E 的结果。

6. 头部多汗、患软骨病和户外活动少的孩子，维生素 D 肯定不足。

上述维生素的不足、补进的办法可遵医嘱，服用维生素片，也可根据需要多吃含有不同维生素的各种蛋、禽、肉、鱼、水果和蔬菜。

维生素缺乏对智力的影响

近年来，科学研究发现，智力发育与维生素关系密切。维生素 B₁。膳食中缺乏维生素 B₁ 可对中枢神经产生不良影响。严重缺乏者会引起“脚气病”，并有严重的精神病变。

维生素 B₆。实验表明，维生素 B₆ 严重缺乏者，便会出现维生素 B₆ 缺乏的主要症状；周回神经炎。婴儿膳食中缺乏维生素 B₆ 可引起惊厥，这可能与婴儿脑中 r——氨基丁酸浓度不适有关。

维生素 B₁₂。膳食中维生素 B₁₂ 供给不足，易患“智力衰退性精神病”，表现为判断能力、记忆能力、自制能力下降，语无伦次，性格异常等症状。

维生素 B₁₁。膳食中缺乏维生素 B₁₁，除产生头昏、头痛等症状外，还可以使人患精神方面的疾病，并有记忆力下降、急躁、烦闷、不安等症状。

维生素 B₅。机体早期缺乏维生素 B₅，可影响智力发育，表现为反应迟钝、恐惧、言语行动异常。长期缺乏维生素 B₅，会出现“进行性痴呆症”，严重者可发生“癫狂”。

维生素 C。维生素 C 是健脑益智必不可少的营养物质。膳食中缺乏维生素 C，可阻碍神经血管向大脑输送营养成分的功能，从而使大脑不能及时得到营养成分。

维生素 E 与新用途

医药专家通过实验研究和临床观察，又发现了维生素 E 有以下新用途：预防白发。加拿大医学家霍夫博士的研究证明，服用维 E 可防止头发变白。博士指出，多吃富含维 E 的食品，也将有利于预防生白发。

治疗产后缺乳症。产后缺乳的妇女服用大剂量的维 E 有显效。方法是每次 200 毫克，每日 2—3 次，连服 5 天，有效率可达 90%，此方法疗程短、效果佳，安全性好，值得一试。

治疗妇女放环后月经过多。上海第二医科大学用口服维 E 来治疗放环后发生月经过多的妇女，有效率达 80%。方法为月经干净后开始服药，每天 100 毫克，14 天为一疗程。

促进乳房丰满。日本有一位妇女由于为 3 个孩子授乳过度，乳房干瘪，服用维 E 两个月（剂量为 25—100 毫克 / 日）乳房明显丰满。

有抗癌作用。维生素 E 抗癌的机制和维生素 C 相类似。其作用是阻止亚硝酸和次亚硝基的形成，此外还可通过增强机体的免疫功能，从而帮助机体预防肿瘤、细菌和病毒的侵害。

抗衰老。日本老年病学专家对衰老的动物投予 3 个月的维生素 E，动物的衰老现象得到了改善，动物寿命延长了 3—7%。美国加州大学、纽约大学也进行了类似的试验、结果完全一致。

治疗冻疮。用维生素 E 涂擦冻疮，有明显的消肿、促进溃烂面愈合的作用。方法：将维生素 E 原药或胶丸中的药剂少许涂于冻疮表面，并轻轻摩擦，一日一次，当日即可生效，数日可愈、若复发，可重复涂擦。

必须指出的是，从富含维 E 的食物如谷类、花生、蛋类、植物油等中来摄取维生素 E，是一种更好、更自然的途径，这样将更利于健康。

维生素 D 防结肠癌

一个新的研究表明：每天至少摄入 400 单位的维生素 D 的人患结肠癌的可能性小。

成年人每天维生素 D 的摄入量一般是 200 单位。在美国大多数人从食物中得到维生素 D 的量很少，他们所得到的大约 75% 是来自太阳光，25% 来自食物中。从 29 个美国城市和 20 个加拿大城市的患乳腺癌和结肠癌的发病率来看，越得不到阳光的地方，此癌症的发病率越高。八年来，从 25802 个马来西亚居民的血中维生素 D 含量水平来分析，每天食入 400 单位维生素 D 的人比食入少的人患结肠癌的少一半，食入少于 270 单位的人比食入多的人患结肠癌多 3 倍。

晨饮一杯水可防心绞痛

早晨起床后，首先饮一杯水，能有助于降低血压，预防脑溢血和心肌梗塞，因为睡眠中由于呼吸出汗和尿液的生成，使体液丧失很多，水份缺乏，而且睡时血液流量减少，血管也变得细小，使血液粘稠度增加，容易导致血栓形成，诱发脑血管和心血管疾病的发生，同时还能影响肾脏排泄功能对代谢废物的清除作用。所以晨饮 1 杯水，不但能及时地补充体液，以保障人体各组织细胞的正常代谢，还能降低血液浓度，使动脉壁变宽，促进血液正常循环。喝水后，最好散步 10 分钟，既能降低血压，又能有效地预防心绞痛和心肌梗塞，但要持之以恒。

怎样才算残疾人

五类残疾的《残疾标准》简介如下：

视力残疾。包括盲和低视力两类，是指由于各种原因导致双眼视力障碍或视野缩小，而难以做到一般人所能从事的工作、学习或其他活动。

听力语言残疾。听力残疾是指由于各种原因导致双耳丧失或听觉障碍，而听不到或听不清周围环境的声音；语言残疾是指由于各种原因导致不能说话或语言障碍，从而难以同一般人进行正常的语言交往活动。听力语言残疾包括：（1）听力和语言功能完全丧失（既聋又哑）；（2）听力丧失而能说话或构音不清（聋而不哑）；（3）单纯语言障碍，包括失语、失音、构音不清或严重口吃。

听力残疾分为聋和重听两类。

智力残疾。指人的智力活动能力明显低于一般人的水平，并显示出适应行为的障碍。智力残疾包括：智力活动发育期间（18 岁前），由于各种有害因素导致精神发育不完全或智力迟缓；智力发育成熟以后，由于各种有害因素导致的智力损害或老年期智力明显衰退。

肢体残疾。是指人的四肢残疾或四肢、躯干麻痹、畸形，导致人体运动系统不同程度的功能丧失或功能障碍。肢体残疾包括：（1）上肢或下肢因外伤、病变而截除或先天性残缺；（2）上肢或下肢因外伤、病变或发育所致的畸形或功能障碍；（3）脊椎因外伤、病变或发育异常所致的畸形或功能障碍；

(4) 中枢、周围神经因外伤、病变或发育异常造成躯干或四肢的功能障碍。

精神病残疾。是指精神病人病情持续一年以上未痊愈，从而影响其社交能力和在家庭、社会应尽职能上出现不同程度的紊乱和障碍。精神病残疾包括：(1) 脑器质性、躯体残病伴发的精神障碍；(2) 中毒性精神障碍、包括药物、酒精依赖；(3) 精神分裂症；(4) 情感性、偏执性、反应性、分裂情感性、周围性精神病等造成的残病。

世界癌症总趋势

癌症是一个全球性的问题，不仅工业化国家，就是发展中国家的癌症发生率也有上升趋势。为了掌握全世界十二种主要癌症的流行趋势，世界卫生组织(WHO)的专家们调查了全世界24个地理区域的发病情况，去年在一份长达20页的报告中公布了调查结果。按癌症发生指数(即每十万人中的发病数)从小到大顺序排列为：口腔咽喉癌、食道癌、胃癌、肠癌、肝癌、肺癌、乳房癌、子宫癌、前列腺癌、膀胱癌、淋巴组织癌、白血病。此外还有皮肤癌、阴茎癌、卵巢癌等(由于是世界某些地区常见的癌症，而世界总发生率低，而未被列入)。

上述数据表明了全球的平均趋势，但对具体地区、特定年龄组和不同性别情况又不同。肺癌是男性病人最常见肿瘤。直肠癌在西方人中较常见。肝癌是临床较难诊断的癌症之一，基本上是发展中国家的疾病。在非洲，肝癌也位列第一，占世界13%。印度次大陆口腔癌最高。对于女性，乳房癌及宫颈癌始终占第一。

从预防角度考虑，专家们提出警告，西方化的生活方式可能会增加癌症的危险。

致癌的内因和外因

随着科学技术的飞跃发展，人民生活水平的不断提高和卫生条件的改善，由微生物(细菌和病毒)所引起的疾病大幅度下降，而癌的死亡率，特别是肺癌却直线上升。癌症在本世纪初，实属极为罕见的老年人疾病。但在近十几年以来，癌症已变成从儿童到老年人的多发病和常见疾病，并且已经成为全球性的流行病之一。据联合国卫生组织的统计资料表明，全世界癌症死亡率在五岁以上的年龄组中已跃居前三位。由于癌症患病率和死亡率的急剧上升，目前世界各国均在积极开展战胜人类公敌——“癌”的科学研究工作。癌症的病因复杂，必须进行多学科的和综合性的研究。过去，很多国家曾把征服癌症的希望寄托于临床的治疗上。多年的经验证明，癌症的治疗效果差，可谓“投资多，收效少”；因而必须把战胜癌症的工作重点从临床转向预防。现有不少国家，包括我国，已开始了这个转变。要预防就得了解患病的根源。引起癌症的原因有内因和外因之分。

外因。根据各国积累的资料表明，绝大多数癌症是由化学物质引起的。科学越发达，新的化学产品和新合成的物质就越多。截止1977年11月止，全世界已知化学物质总数为四百多万种，并以每年约增加六千种的平均速度上升，其中属于人类生产、生活常用的物质约有六万三千种。通过动物试验和流行病学的调查，结果证明目前能引起人类发生癌症的化学物质已有三十

多种。它们是B—苯胺，4—氨基联苯，联苯胺，芥子气，氯乙烯，苯并(a)芘，煤烟，焦油，铬化物，石棉，苯，碘化物，黄曲霉素，非那西汀(药物)，苯妥因纳(药物)，亚硝基胺等等。此外，还有不少促癌物质(有激活和加强致癌物的作用)，如二氧化硫、三氧化二铁等。致癌物和促癌物可以使空气、饮用水、食品遭受污染。另外，个人的生活习惯如吸烟、沉湎，常吃过烫、脂肪过多、油炸和熏烤食品，有暴饮暴食的坏习惯，均会促使肺癌、胃癌、直肠癌和胆囊癌的发生。引起癌症的另一重要因素为地理环境，不同国家和不同地区癌症的种类有明显的差异。如欧美等国肺、肝癌多，日本和中国胃癌多，我国华北三省食道癌多，广东、广西鼻咽癌多，江苏肝癌多。这种现象的产生除与生活习惯有关外，还与各地的水文、地质、气象条件等因素有关。

内因。许多癌症的发生是和内因有密切关系的，如甲状腺癌、卵巢癌、胰腺癌、脑癌等似乎与外因的关系不大，故称为“内源性癌”。我们通常所说的内因，其中包括遗传因素。从目前所掌握的资料来看，遗传因素在人类癌症的发生中虽不起重要作用，但有几种癌，如膀胱癌、结肠癌等已证实有遗传作用。

精神作用。越来越多的资料证明，一个人的精神状态，对癌症的发生和发展起着相当重要的作用。有一位美国学者，对二百五十名癌症患者进行了详细的调查，发现这些患者，基本上都是在精神上受过创伤或是精神经常处于高度紧张状态者。我国也同样有类似的调查资料。

免疫作用。增强人的免疫力对抗癌和在治疗癌症的过程中均有一定的作用。

年龄、性别和健康状况也是影响癌症发生的内因之一。如血癌(白血病)多见于儿童和少年，胆囊癌多发生于中年肥胖体型的妇女，胃癌和肝癌多发生在胃病和肝炎的患者当中，故预防与癌症有关的一些疾病也是非常重要的。

癌症的七大警报

1. 大小便习惯明显地改变；
2. 伤口久不愈合；
3. 原因不明的出血或排出分泌物；
4. 乳房或其他组织增厚或硬结；
5. 进食或吞咽困难；
6. 皮肤疣或黑痣发生显著变化；
7. 频繁的咳嗽或嗓音嘶哑。

当出现上述某种表现时，都应高度警惕，立即到医院去检查。但也不要过于敏感。

防癌六法

最近，美国一本小册子提出六条防癌方法。

不要抽烟或以任何其他方式利用烟草。抽烟大大增加患癌的可能性，一旦停止抽烟，患癌症的危险性即刻减少。

如果饮酒，也应适量。暴饮，尤其是加上抽烟，会增加患口腔癌、喉癌、食道癌和肝癌的危险性。

应当食用低脂食品。食用高脂食品将增加患乳腺癌、结肠癌的危险性。

避免不必要的X射线照射，必须照射时，身体的其他部位要用阻挡辐射的材料保护。

不要在阳光下，尤其不要在上午十一时至下午二时的阳光下久留。如需要在阳光下长时间工作，也不要让皮肤直接暴晒阳光。

如闭经妇女需使用雌性激素控制症状，应小剂量使用，并加用妊娠激素。

经常擦胸，可以健身防癌

人进入青春期后，乳腺发育，胸腺萎缩。胸腺是人体免疫系统的中枢器官，其分泌的激素是人体抗病抗癌的重要物质，因此，用擦胸的方法以刺激胸腺功能的恢复和提高，就有助于增进人的抗癌能力。擦胸的方法十分简便：用手掌上下左右摩擦前胸剑突至颈下一段，到发热为止，于每日早起晚睡前进行。人在沐浴或游泳后，用干毛巾作擦背运动，也可防癌。其道理也在于刺激人体脊背下一种平时处于休眠状态的组织细胞，使它活跃后进入血液循环，形成网状细胞，增强肌体的免疫能力。因此经常擦胸背大有好处。

生食可抗癌

生食疗法抗癌，可有一百多年历史了。据说最早由犹太籍博士格尔森采用，被称为奇妙的抗癌疗法。其主要成份是苹果汁、桔汁、荷兰芹等生蔬菜水果。美国科学家安妮·威格莫尔，在身患癌症的绝望中，忽然想起了生食疗法。便一日三餐吃生瓜果，坚持数年，从不间断，果然起到了抗癌的效果，后来又活了二十多年。

生食疗法为什么能抗癌呢？美国科学家克利最近发现，生食可保护人体的内免疫系统，因而间接地起到抗癌作用。

生食物中含有丰富的酸、维生素、纤维和矿物质，这是人体必需的物质，但在熟食中多被破坏殆尽。倘若吃生食（主要局限于蔬菜类），这些营养物质就能被人体接受，成为抗癌的有力助手。但脾胃虚弱，消化力差，患有慢性肠胃病者，不宜采用生食疗法。

饮食防癌“十要”

饮食防癌，目前已引起世界上普遍的重视，并总结了许多饮食防癌的经验。有些国家的防癌机构，提出了饮食防癌的规范性建议，大致有如下方面：

1. 少吃脂肪、肉类和使身体过于肥胖的食物，体重超过正常标准的人，有近半数易患癌症。

2. 不吃霉变的花生米、黄豆、玉米、油脂等粮油食物。

3. 多吃新鲜的绿叶蔬菜、水果、菇类等，以增加体内的维生素，抑制癌细胞的繁殖。

4. 多吃含维生素A和B的食物，如肝、蛋、奶等以及胡萝卜，可减少肺癌的发生。

5. 多吃含粗纤维食物, 如胡萝卜、芹菜、莴笋等蔬菜, 减少直肠癌的发生。

6. 少吃盐腌制品、亚硝酸盐处理过的肉类、熏制食物及泡菜等, 可减少胃癌的发生。

7. 少喝含酒精的饮料、以防喉癌、食道癌。

8. 适当控制热量的摄入, 如果在等量的食物中, 能减少 40% 的热量, 可明显降低直肠癌的发病率。

9. 合理进补能提高人体的免疫功能, 某些滋补品, 如人参、蜂王浆、荸荠、苡仁米等, 有直接抑癌的功效。

10. 少用辛辣调味品, 如肉桂、茴香、花椒、肉蔻等, 过量食这些食物有可能促进癌细胞的增生, 从而加速癌症的恶化。

能抗癌的六种食物

在众多的食物中, 有六种食物具有抗癌作用, 它们是香菇、红白萝卜、大蒜、动物肝、猴头、茶叶等。

香菇含有一种“1·3—B 葡萄糖苷酶”的物质, 能提高肌体抑制癌瘤的能力, 加强抗癌作用, 并无不良反应, 胃癌、宫颈癌患者可用香菇煮汤服用以辅助治疗, 特别是各种癌症手术后的患者, 持续服香菇汤, 可防止癌细胞转移。

白萝卜含有多种酶, 能消除致癌物质亚硝胺使分胞发生突变。红萝卜含有大量的胡萝卜素, 能在人体内转化为维生素 A, 它能使患癌症的机会减少百分之四十。

大蒜中的脂溶性挥发油可以激活巨噬细胞, 增强人体抵抗力。

猪、牛、羊、鸡等动物的肝内含有丰富的维生素 A, 饮食中缺乏维生素 A 的人, 往往肺癌发病率比正常人高三倍。常吃这些动物的肝, 可以减少肺癌的发生。

科学研究表明, 饮茶具有防癌作用, 茶叶中的某种成分可防治全身各个部位的癌细胞、对血液的癌症——白血病也有一定的控制作用。

身体各部分癌症的征兆

鼻喉

鼻: 鼻腔里或面颊有发红的易出血的丸块。

唾液腺: 耳下或颌下有肿块; 有时疼痛; 唾液多而稠; 面部麻痹。

口腔: 白斑, 创伤不愈合; 有肿块或组织增厚; 出血; 咀嚼或吞咽困难; 舌或上下颌活动不灵; 戴假牙感觉不适。

上喉部: 浅红血斑; 口腔内溃疡, 呼吸困难, 耳疼。

下喉部: 吞咽困难, 颈部有肿块, 呼吸困难, 耳疼; 咳嗽; 有裂口疼痛。

甲状腺: 颈部肿块; 吞咽困难。

喉: 声音嘶哑; 喉头有肿块; 吞咽困难或疼痛; 耳痛; 气短; 呼吸有浊音。

食管: 吞咽困难; 胸闷; 胸的中部灼痛。

脑和脊髓

不同寻常的痛，比一般的头痛疼得多，头的后部、前部、侧面或眼后部位持续疼痛；经常在早晨呕吐；言语障碍；耳聋或耳鸣；嗅觉失灵；面部肌肉萎缩；视力衰退；失去平衡感，或行走不稳；惊厥或癫痫；不能长时间入睡；昏懒困倦。

肺部

吸烟者咳嗽持续不断、加剧；不吸烟者的咳嗽持续达两周以上；胸部疼痛持续不愈，但不是咳嗽引起；呼吸时有喘鸣声；痰中带血丝；痰的颜色改变或痰多。

乳房

乳房有肿块——固定的或不固定的；

腋窝有肿块；

乳房皮肤起皱纹或增厚变红；

乳头溢液或破溃；

乳头回缩（如果乳头原先是隆起的话）；

乳房大小发生变化——肿胀或萎缩；

乳房或乳头生疮不愈；

乳房持续疼痛或感觉不适。

胃肠

便血或尿中带血（必须立即就医）；

大便失调；使用泻药次数增多；大便量改变；大便后仍有便意；胀气引起疼痛或痉挛；长期消化不良或胃灼热；小便时有灼痛感；经常有尿意；呕吐；腹部有肿块或九块。

皮肤

伤处结痂或反复结痂不愈合；

小片皮肤呈鳞状并增厚，通常在面部、颈部或手上；

长出痣状物：不断增大，破溃，易出血；

珠状的或光滑的瘤；

任何疮、疱、斑、丘疹或在二至三周内没有愈合迹象的小伤口。

成年人白血病症和淋巴腺瘤

颈部、腋部或股沟的淋巴结增大；腹部、背部或腿部疼痛；持续性疲劳；发烧；体重减轻；盗汗；痒；恶心和呕吐；饮酒后身体某些部位疼痛。

男性生殖器

前列腺：排尿障碍；尿中带血；腰部、骨盆，大腿上部疼痛。

睾丸：睾丸增大，或两个睾丸变硬；腹内隐痛，拉痛或下坠感；乳房增大，乳头变硬。

阴茎：阴茎生丘疹、疖、结、疣等，通常在阴茎头上；勃起时出血；无性欲时勃起。

女性生殖器

外阴：女痒、灼痛或疼痛；阴道：性交或阴道检查后无疼痛出血；膀胱疼痛；尿频。

子宫颈：不正常出血或分泌物增多；盆骨疼痛；子宫不正常出血，特别是绝经后出血；下腹或腰部疼痛。

幼儿癌

急性淋巴白血症：疲劳；虚弱；面黄肌瘦，体温低；牙床出血；常流鼻

血；骨或关节疼痛；淋巴结、肝或脾增大；皮肤上出现针尖大小的红色或深紫色斑点；使用抗生素时，对炎症作用不大而炎症不消失。

为什么饮茶能抗癌？

在当代的长寿老人和健康老人中，不少有嗜茶的爱好，其中尤以男寿星居多，而且发生癌症的机会比一般人要少。于是 50—60 年代有人经过初步研究得出结论，茶叶可以防癌。但为什么茶叶能防癌，何种茶叶抗癌效果最好，在当时却无一个令人信服的答案。为了尽早弄清茶叶的抗癌作用，各国都在饮茶抗癌的研究上，投入大量的人力和物力。目前世界上用茶叶作为实验材料进行抗癌研究的就有中国、日本、美国、英国、法国、加拿大、土耳其、南朝鲜等国家和地区。近半来，我国科学工作者首先发现，中国茶叶可预防亚硝基化合物的致癌危险。亚硝基化合物是比较肯定的人类致癌物质。研究者认为，绿茶、紧压茶、花茶、乌龙茶和红茶可阻断亚硝基化合物的形成。茶叶经罐装贮存一年后，其阻断能力仅下降 10%。茶叶沏好后在室温存放，最初 3 小时，阻断能力明显下降，以后下降趋势缓慢，24 小时后下降 15—34%。人体实验证实，1 克茶叶沏 3 次，每次 150 毫升水就有部分阻断作用，3—5 克茶叶可完全阻断亚硝基化合物在体内的合成。动物实验表明，福建茶叶、铁观音、海南绿茶、红碎茶及杭州炒青可抑制大鼠食道肿瘤的发生率。茶叶不但可以抑制亚硝基化合物的形成，而且可抑制亚硝基化合物的致癌作用。科学家还发现，在各类茶叶中，尤以绿茶抗癌效果最佳。

中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所，从 1986 年开始，对中国各类茶叶进行抗癌研究，结果表明，各类茶叶（绿茶、红茶、花茶、乌龙茶、紧压茶等）对 N—亚硝基化合物的合成均有阻断效果，平均阻断率为 65%，其中绿茶优于红茶，红茶阻断率为 43%，绿茶可达 82%，多数绿茶的阻断率均在 85% 以上。绿茶防癌在各类茶叶中处于领先地位，在已知的各类能抗癌的食物中也名列前茅。如中国医学科学院肿瘤研究所对 108 种食物进行抗癌筛选，结果令人惊奇地发现，绿茶提取物的效果最好。广西肿瘤防治研究所对 6 种食用植物（绿茶、红茶、香菇、猴头、绿豆、灵芝）进行预防黄曲霉素致肝癌的研究，结果也表明，绿茶的效果最好。那么，茶叶抗癌的机理是什么呢？经过茶学专家与医药专家的共同研究，已基本探明了茶叶中具有抗癌功效的有效成分，主要是茶叶中含量达 20% 左右的茶多酚，其主体物质是多种儿茶素，具有抗氧化作用，能阻断某些致癌物的生成，抑制促癌物的作用，杀伤癌细胞和抑制癌细胞的生长。除茶多酚以外，茶叶中还含有较多的维生素 C、维生素 E、脂多糖、微量元素锌和硒等。茶叶的抗癌效应，可能是以茶多酚为主的多种有效成分协同作用的结果。从目前的研究结果来看，多饮绿茶（尤其是高档绿茶）对抗癌有好处，饮用时，3 克茶叶，分别用 150 毫升沸水冲泡 2 次，餐后饮用效果较好。如以茶多酚的量指标计算，每天饮用相当于 500 毫克茶多酚的茶叶是合理的。数量太少或浓度过淡都会影响抗癌效果。

做你心脏的朋友

握紧拳头，看一看，那就是位于你胸腔中心脏的大小。它是发明的泵中最特殊的，一块小小的肌肉上有四股泉水，不论是你醒来还是睡着，生病还是健康，丧失意识还是昏迷不醒，都在不停地流动。通常情况下，可以从不

停滞地流动 72 年。

它的重量平均只有 11 盎司，但通过 6 万英里长的动脉和静脉，它把血液泵到数万亿个微小细胞，这些细胞构成了肉体、骨骼、肌腱和脂肪，恰当地组合，构成了人们称呼的“你”。心脏每天毫无怨言地跳动 10 万次。

在你的一生中，这个神奇般的小器械将借助你的身体上的超级公路和小道，抽吸一亿万加仑的血液。如果由于疏忽怠慢，心脏决定休息五分钟，你就会死亡。

心脏的功能是复杂的。上方有两个称做心房的采集腔，下面的两个叫做心室。一次心跳只需不到一秒钟的时间，但就在这一短暂时刻，两个心室舒张，心房的血液流入心室。右心室容纳已供身体各部营养后回到心脏的已耗尽的血液，左心室充满了含新鲜氧气的血液和其它养料。

心室紧紧收缩，右心室迫使血液向上流经肺动脉，左心室迫使 2.5 盎司的血液往上流入主动脉，再从主动脉往下一直流到足趾，往上到达头顶部。心脏在心跳间隙之间休息 1 / 16 秒，所以它从不疲倦。

血液通过小血管时，供给细胞养料，清除坏死组织和废料，并运回肺部及肾脏排除体外。大约有 5 夸脱的血液（总是新鲜的）在毛细血管中循环，毛细血管非常小，以至一个红细胞费力通过时，毛细血管壁也会弯曲。

尽管如此，心脏却不受大脑控制，它是完全自动的。

有四千万美国人患有心血管疾病，也就是每六个半人中，有一人患此病。如果我们放纵自己，就相当于缓慢无声地自杀。

当心脏确有毛病时，我们总是麻痹大意，胸部的突然发病被当成是“消化不良”；一时的头晕被认为是“疲倦”；双视觉症的治疗只不过是靠在某样东西上揉揉眼脸而已；肥胖也被认为是“骨骼大，家里人都一个样”。

你的内科大夫对这些症状可不象你那样掉以轻心。他就会告诉你有关的六种方法，使你成为心脏的最好朋友：

1. 如果你胖，减轻体重。绝不贪吃鲜美佳肴，将盘子推开。
2. 如果你吸烟，戒掉或至少减半。
3. 不一定要跑步锻炼，长距离步行就会使你结实健康。
4. 毋须戒酒，可一日分两次饮。
5. 减少一半的盐入量。
6. 最困难的是要学会休息、睡午觉、养神。

您的心脏健康吗

一旦得了心脏病后，怎样才能知道自己心脏是否能够适应自己的工作和生活呢？我们告诉您简单估计心脏功能的方法。

心功能 I 度：身体活动不受限制。虽然有心脏病但在上下楼梯、快速走路、一般的文娱活动、精神兴奋等方面均无疲劳感，也无心慌、气短、呼吸困难、心绞痛等症状。即使作剧烈运动也没什么不适的感觉，工作能力与健康人相似。心功能 I 度病人活动量要控制在每分钟消耗热能 7 千卡以内，使病人不感到疲劳为宜。

心功能 II 度：此级心功能的病人，要限制剧烈体力活动。一般在安静时无不适，在平地散步或以普通速度走上 3 米高的楼梯也没有任何不适的感觉。但如果快速上楼或作剧烈运动及精神兴奋时就出现心跳、气短、呼吸困

难、心绞痛等症状。 度心功能的病人活动量要控制在每分钟消耗热能 4 千卡以内。

心功能 度：此级心功能的病人要限制在一般体力活动界限之内。这类病人在安静时不会感到不适，但是即使干点轻活也会出现疲劳、气短、呼吸困难、心绞痛等症状。这类病人不能与同年龄健康人同速度步行。有时一边走路一边说话也会感到难受，上楼梯随时需要休息。平地步行一百米便感到难受，稍快点上坡或精神兴奋即出现症状。这级病人限制活动量每分钟消耗热能 2.7 千卡以内为宜。

心功能 度：这类病人要绝对安静卧床。即使这样也有心慌气短的现象。稍稍活动不但气短加重，而且还会有胸闷、胸疼或压迫感。这类病人要限制在每分钟消耗 1.5 千卡以下。此级病人必须卧床休息。精神上也要安静。

怎样防止心脏病发作

中年男子最易受心脏病的袭击。世界著名的心脏病权威之一、英国的马尔考姆·卡卢瑟博士认为：避免心情上的压抑是防止心脏病发作的重要因素。在生活中，人们往往会受到各种压力的影响而生气、灰心或紧张。而男人往往不会因此哭一场来放松其强忍着的情感，这样，就会造成压抑感，以致导致心脏病发作。他认为，妇女应当帮助自己的丈夫避免受心脏病发作之害。为此，他建议：

1. 女人不要在自己丈夫面前唠叨不顺心、不愉快的事情。
2. 夫妇要相爱、和谐地生活，避免孤独。
3. 要劝自己的丈夫适量工作。
4. 要防止身体过胖。
5. 戒绝吸烟。
6. 适量地参加体育活动。
7. 饮食要多样化，以保证营养摄入得合理、均衡。

疾病的信号

回答以下几个问题，可以反映出自己的健康状况：

1. 你经常感到心口灼热吗？
2. 饭后你感到有酸味吗？
3. 你吞咽食物时有不适感吗？
4. 你经常用抗酸药来减轻胃灼热或由胃酸所引起的消化不良吗？
5. 你用了餐才会消失胃痛吗？
6. 你胸部有不适应或受迫感吗？
7. 你经常感到恶心吗？

“肯定”的答复很可能是疾病的信号，即使症状很轻微，也绝不能忽视，必须立即请教医生。由医生确定适宜的处理办法，来减轻或消除这些症状。

