

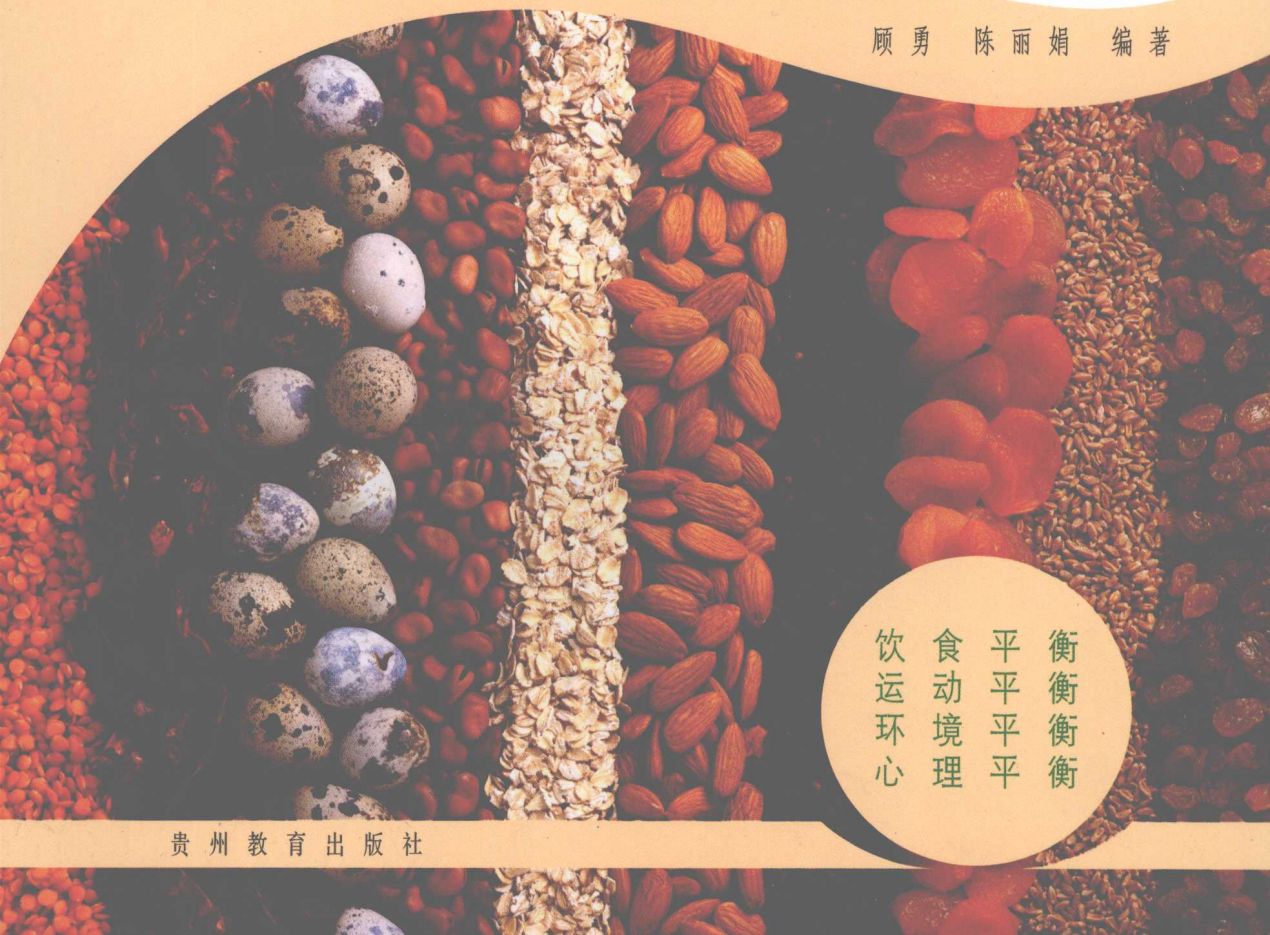
养 生 在 于 平 衡

平 衡 决 定 健 康



平衡决定健康

顾勇 陈丽娟 编著



平衡平衡
平平平平
食动境理
饮运环心

贵州教育出版社

平衡 决定健康

养 生 在 于 平 衡

图书在版编目(CIP)数据

平衡决定健康/顾勇,陈丽娟编著. — 贵阳:贵州教育出版社,2008.4

ISBN 978—7—80650—928—9

I. 平… II. ①顾…②陈… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 031619 号

平衡决定健康

顾 勇 陈丽娟 编著

出版发行 贵州教育出版社

地 址 贵阳市黄山冲路 18 号 A 栋

(电话 8654672 邮编 550004)

印 刷 贵阳印刷厂

开 本 720mm×960mm 1/16

印张字数 17.25 印张 260 千字

版次印次 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978—7—80650—928—9/R·10 定价:29.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

厂址:贵阳市永安寺街 29 号 电话:6618255 邮编:550001

序

养生是个常话常新的话题。谁不想拥有健康的身体,谁都懂得健康之于我们生活的意义。然而,现实的情况却是,社会上存在着数量可观的“亚健康”人群。统计资料显示,在生活水平不断提高的同时,成年人中各种与饮食、生活方式相关的疾病,如高血压、高血脂、糖尿病等“富贵病”人群日益增加,青少年的体质、身心健康都存在很大问题。因此,在今天,如何科学养生,提倡积极健康的生活方式,就显得十分重要。

纵观古今中外的养生学,养生的要义在于平衡。平衡才能健康长寿,失衡就会生病死亡;平衡是永葆青春的“灵丹妙药”,失衡是致人早衰的“穿肠毒药”。健康养生在于平衡,主要是饮食平衡、运动平衡、环境平衡、心理平衡。

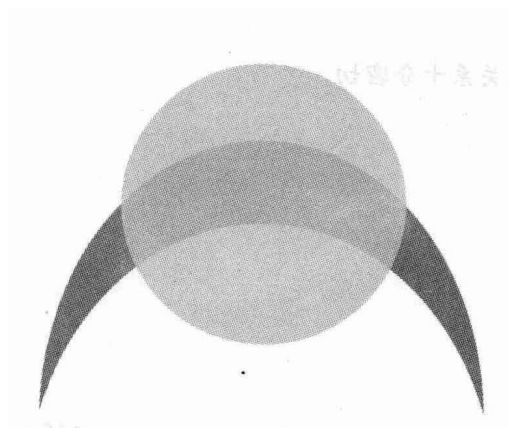
饮食平衡 所谓饮食平衡,是指在食物品种和数量上搭配合理,符合保健要求;其次是饮食摄入能够满足人体需求,供给和需要相当。饮食平衡包括,杂和专的平衡、五味调和中的平衡、多和少的平衡、粗和精的平衡、荤和素的平衡、冷和热的平衡、缺乏和过剩的平衡、酸和碱的平衡等。

运动平衡 所谓运动平衡,是指通过运动,让超负荷的身体得到缓解,让不常活动的身体得到锻炼。运动平衡包括,动和静中的平衡、适度和过度的平衡、早和晚中的平衡、室内和室外中的平衡、前和后的平衡、正确和失当的平衡、有氧和无氧的平衡等。

环境平衡 所谓环境平衡,是指人与所处环境之间的平衡。环境平衡包括,家居环境中的平衡、日常生活中的平衡、自身环境中的平衡、工作环境中的平衡、四季保健中的平衡等。

心理平衡 所谓心理平衡,是指心理上的一种平和、安宁、相对稳定的状态。心理平衡包括,悲和喜中的平衡、自信和自卑中的平衡、紧张和放松中的平衡、愤怒和克制中的平衡、宽容和苛刻中的平衡、倾诉和封闭中的平衡等。

《平衡决定健康》一书,正是从饮食、运动、环境和心理这四个方面的平衡,对健康进行了全面的诠释,语言通俗易懂,信息科学准确,以便帮助更多的人掌握健康的平衡法则,书中所倡导的“养生在于平衡”的理念是人们健康生活的基石。本书旨在帮助读者更好地把握自己的健康,科学养生,做自己最好的健康顾问。



目 录

第一章 饮食平衡

所谓“饮食平衡”，是指饮食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例恰当。“饮食平衡”是饮食养生的重要原则。

第一节 杂和专中的平衡 (1)

杂食指指的是粗、细粮都吃，荤、素菜搭配，膳食品种多样化。我国传统膳食的特点是杂，古代医学就提倡“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充”。

杂食更有利于健康 /1

偏食难以获得全面的营养 /2

零食不妨适当吃一点 /3

饮食习惯不要太“专一” /4

“杂食”冬季的健康良方 /5

杂食不是乱吃一通 /6

第二节 五味调和中的平衡 (7)

日常生活中，人们的饮食中都离不开五味——酸、甘(甜)、苦、辛(辣)、咸。

营养学、中医学认为,五味与人体健康的关系十分密切。

五味调和健康饮食 / 7

科学吃盐,健康常在 / 8

糖吃多了危害甚于吸烟 / 9

“醋”健康的配角而不是主角 / 10

厨房里的“辣”健康 / 12

为了健康适当吃点“苦” / 14

第三节 多和少的平衡 (15)

日常生活中的饮食必须处理好多与少的平衡,一些食物吃多了有害健康,另一些吃少了也对健康不利,科学饮食必须做到多与少心中有数,不过量、不缺乏。

想要身体好,常吃七分饱 / 15

咖啡并非多多益善 / 16

真的是“油多不坏菜”吗 / 18

多食甘蔗益于补血 / 19

常吃苹果益处多 / 19

橘子好吃不宜贪多 / 20

常食海带有益健康 / 21

多食菌类健康长寿 / 22

适当喝点茶,防病加健康 / 22

美酒虽好,不可贪杯 / 24

不要让主食淡出了餐桌 / 25

夜宵吃多了,健康难保 / 26

第四节 粗和细中的平衡 (27)

粗粮与细粮平衡的必要性在于:由粗粮多提供一些食物纤维、维生素及某些微量元素。其中,食物纤维是预防“现代病”最重要的营养素。

饮食太精细累及视力 / 27

精细饮食增加龋病几率 / 28

精细食物和慢性病如影随形 / 29

坐月子不能吃得太精细 / 30

- 常吃粗粮有益健康 / 31
- 粗粮是把“双刃剑” / 31
- 消化不良者怎样吃粗粮 / 32
- 粗粮中的抗癌高手 / 33
- 粗粮有益,老少有别 / 34
- 正确吃粗粮的 3 个方法 / 35
- 粗中有细的 3 大原则 / 36

第五节 荤和素中的平衡 (37)

荤素平衡,是饮食养生的理想膳食模式。其科学内涵有二:其一是配餐要荤素搭配,有荤有素;其二是荤素的“平衡”,指的是素多荤少,“平衡”不是平均。

- 真的是肉食更有营养吗 / 37
- “无荤不饭”会埋下致病隐患 / 38
- 长期吃“素”对健康不利 / 39
- 素食者应注意补充营养 / 41
- 科学素食要注意 5 点 / 43
- 女性 3 个时期不宜长久吃素 / 43
- 一味吃素不利于老年人的健康 / 44
- 荤素搭配,合理膳食 / 46
- 几种荤素搭配的健康食物 / 46
- 节假日后不妨多吃素 / 47

第六节 冷和热中的平衡 (49)

温度对人体健康有着重要影响,过冷过热饮食对健康不利,冷热同吃有害健康。

- 好温度让你吃出好味道 / 49
- 饮食过热,容易吃出病来 / 50
- 早餐冷食不利健康 / 50
- 夏日性生活后别喝冷饮 / 51
- 冷食吃多会影响食欲 / 52

- 喝冷饮要选择时间 / 53
- 这几种人不宜吃冷饮 / 53
- “冷热同吃”当心腹泻 / 55

第七节 缺乏和过剩的平衡 (55)

长期缺乏营养素可引起多种疾病,如地方性甲状腺肿、贫血、干眼病等。长期营养素过剩同样会引起多种疾病,如肥胖症、冠心病、糖尿病等。缺乏和过剩,都属于营养不良。

- 营养过剩不利健康 / 55
- 孕妇、儿童忌营养过剩 / 56
- 营养失衡容易导致癌症 / 58
- 营养不平衡,情绪不稳定 / 59
- 人体营养不平衡的6大信号 / 61
- 青春期节食易造成不良隐患 / 62
- 身体健康,微量元素不可少 / 62
- 吃营养食品也要适度 / 64
- 维生素吃多了有害健康 / 65
- 怎样补钙最合理 / 66

第八节 酸和碱中的平衡 (67)

理想而健康的人体体液为弱碱性。防止体液趋酸化的关键点是保持体液酸碱平衡。具体对策是:不长期过量食用大鱼大肉,要在配餐过程中将酸性食物和碱性食物搭配在一起食用。

- 酸碱平衡对身体有益 / 67
- 过食酸性食物易疲倦 / 69
- 孕期不宜过多食用酸性食物 / 70
- 早餐少吃酸性食物 / 71
- 节假日不宜多吃酸性食物 / 71
- 碱性食物越吃越聪明 / 72
- 碱性食物有利于容颜 / 73
- 健身后应多吃碱性食物 / 73

酸碱食物的合理搭配原则 / 74

水果是最好的碱化剂 / 75

第二章 运动平衡

生命在于运动。运动可以促进血液循环,增加人体的抵抗力,使人体保持健康。但运动必须讲究科学,做到动和静的平衡、适度 and 过度的平衡、早和晚的平衡、室内和室外的平衡……

第一节 动和静的平衡 (77)

该动的时候则动,该静的时候则静;动如脱兔,静如处子。动静平衡是科学的养生之道。

运动胜过吃药 / 77

运动可以帮你战胜失眠 / 78

运动让心情愉悦 / 79

家务劳动不能代替体育锻炼 / 80

儿童缺乏运动会骨质疏松 / 81

生命也在于宁静 / 82

安静冥想有益健康 / 83

腹式呼吸对健康有利 / 84

第二节 适度 and 过度的平衡 (85)

适度运动有益健康,反之,过度运动则对健康有害。因此,运动养生必须注意适度 and 过度的平衡。

运动需要适度 / 85

如何才能做到适度运动 / 86

运动过量不利养生 / 87

适度运动是抗癌良方 / 88

偶尔运动等于暴饮暴食 / 89

运动中要小心受伤 / 90

留神运动过度引发 5 种妇科病 / 90

感冒后不应继续运动 / 91

运动过度脑子变笨 / 92

第三节 早和晚的平衡 (94)

科学运动必须把握早和晚的平衡,如晨练不宜过早、晨练不宜空腹、傍晚锻炼有益健康等。

运动不是越早越好 / 94

晨起运动 3 不宜 / 95

空腹晨练对身体有害 / 95

晨练后不要睡回笼觉 / 96

清晨床上健身法 / 97

晨起阳台健身法 / 98

“饭后百步走”就一定健康吗 / 99

午饭后我们能做什么运动 / 100

睡前运动的注意事项 / 101

第四节 室内和室外的平衡 (102)

室外空间广阔,适合开展多种体育运动,而室内虽然空间不大,但也可进行适当锻炼。室内、室外多运动,可保持身体健康。

屋室内也可轻松运动 / 102

室内的三个 3 分钟运动 / 103

健身房的健康隐患 / 103

室内锻炼的注意事项 / 105

上班族办公室锻炼 9 法 / 106

办公室“隐形体操” / 107

在马路边运动只会适得其反 / 108

有雾的天气不宜到室外运动 / 109

最佳运动地点如何选择 / 109

第五节 前和后的平衡 (110)

许多人往往只注意运动过程中讲究科学,而完全忽略了运动前和运动后的

合理安排,如运动前不注意热身、带着妆运动、运动后立即“急刹车”等,从而对身体造成伤害。

运动前千万别忽视了热身 / 110

运动前不妨喝杯咖啡 / 111

千万别带着妆运动 / 112

运动后不要立即吃冷饮 / 112

运动后不宜“急刹车” / 113

运动后宜沐浴 15 分钟 / 114

运动后这些事情不能做 / 115

如何缓解运动后的疲劳 / 116

第六节 正确和失当的平衡 (117)

正确的运动方式,不仅能促进新陈代谢、调节能量平衡,还能增强机体的免疫力,预防和控制某些慢性病。反之,失当的运动方式,则对身体有害。

运动中如何饮水 / 117

运动时应怎样呼吸 / 119

散步散出健康来 / 120

快走的健康秘诀 / 120

慢跑跑出好身体 / 121

长跑的注意事项 / 122

倒行运动有益健康 / 123

如何正确进行自行车锻炼 / 124

怎样让运动事半功倍 / 126

走跑不当易损伤 / 127

运动要注意六忌 / 128

第七节 有氧和无氧的平衡 (129)

有氧运动,运动的过程中有充分氧气供给;无氧运动,在运动过程中吸入的氧气不能满足运动的需要。合理的有氧运动和无氧运动,都是较好的运动方式。

什么是有氧运动和无氧运动 / 129

有氧运动给身体带来的好处 / 130

有氧运动,健脑妙方 / 131
有氧运动最利减肥 / 132
有氧运动的热身与放松 / 133
有氧运动中要注意什么 / 134
步行是最佳的有氧运动 / 135
这些运动不是有氧运动 / 136
有氧运动的常见误区 / 137
年轻人也需要适量无氧运动 / 139

第三章 环境平衡

生物界中有“食物链”之说,即通过一系列吃与被吃的关系,把生物与生物紧密地联系在一起,如果其中某一生物骤增或骤减,便会造成“食物链”动荡,导致生物界整体环境在不同程度上的失衡。同样,人也是生物,也有环境平衡,如家居环境平衡、工作环境平衡、四季保健平衡等等,这些与人体健康都是息息相关的。

第一节 家居环境中的平衡 (140)

人的一生有 2/3 的时间是在室内度过的,而其中大部分时间又是在家中度过。因此,家居环境的健康就显得尤其重要。专家认为,要想营造一个平衡、健康的室内环境,日照、采光、室内净高、微小气候、空气清度、照明、隔离、防潮、防止射线等都是必须考虑的因素。

拒绝室内空气危机 / 140
合理的室温和湿度 / 142
健康家居从装修开始 / 143
远离家居辐射 / 144
营造舒适卧室 / 146
居室不可太潮湿 / 147
冬季室内污染不容忽视 / 149
适宜家居的色彩 / 150
健康家居不离花草 / 151

- 绿色饰品不可少 / 152
- 绿色住宅不仅仅是绿化 / 154
- 健康家居禁忌须知 / 155

第二节 日常生活中的平衡 (156)

日常生活中,常有一些健康小细节被我们忽视,如电话机消毒、洗衣机清洁、卫生间除污等。这些细节问题说大不大,说小不小,可一旦长时间视而不见,就会对人体的健康平衡构成不同程度的威胁。

- 电话要经常消毒 / 156
- 不要长期使用电热毯 / 158
- 不要忽视洗衣机里的霉菌 / 159
- 使用牙膏也得悠着点 / 161
- 起床不要急于叠被 / 162
- 睡觉不穿衣,裸睡更健康 / 163
- 警惕厨房里的健康隐患 / 164
- 卫生间也要经常“卫生” / 166
- 日常生活卫生十不宜 / 168
- 洁癖不利健康 / 169

第三节 自身环境中的平衡 (171)

人体有内环境和外环境之分。人体内环境是指由细胞外液构成的液体环境,是为区分于个体生活的外界环境而定的。人体自身环境的平衡,主要指人体内环境的平衡,这对人体健康是十分重要的。

- 剔牙挖耳害处多 / 171
- 用眼切勿过度 / 172
- 不要留长指甲 / 174
- 经常泡脚好处多多 / 175
- 洗澡也应适度 / 176
- 小心憋尿憋出病 / 178
- 清洁阴道,适可而止 / 179
- 人体需要排毒 / 180

过度减肥的危害 / 182
保障修复身体的睡眠 / 183

第四节 工作环境中的平衡 (185)

现代社会,虽然工作的形式和种类多种多样,但人们在工作中都会接触到一些与正常生活环境迥异的环境。这种人为的环境营造,往往严重影响着人们的健康。这时,我们就需要根据自身健康的需要来改变这些工作环境中的不平衡因素。

防治办公室空气污染 / 185
摆脱办公室噪音污染 / 187
电脑辐射要防范 / 188
警惕空调病 / 190
加班要有度 / 191
上班族忌“久坐” / 192
工作环境中的压力 / 194
职场环境中的交际 / 195
远离二手烟的毒害 / 196
工作应酬谨防过量饮酒 / 198

第五节 四季保健中的平衡 (200)

一年四季,春去冬又来,气候变幻无常:春季春寒料峭,夏季暑热难当,秋季风干气燥,冬季天寒地冻。人如何才能在多变的气候中,以不变应万变,时刻做好自身的保健,保持身体健康的平衡呢?

“春捂”过度不可取 / 200
春季锻炼不可过度 / 201
春困是睡眠过少吗 / 202
夏季不要贪凉 / 204
夏季要多吃“苦” / 205
夏季饮食不宜过于清淡 / 206
秋季保健主要靠调理 / 208
秋季应少言多饮 / 209

冬季进补莫过度 / 210

冬季房事有节制 / 212

第四章 心理平衡

心理,即人的思维、内心活动。心理平衡,即内心世界的和谐状态。人的心理平衡与否,对人体健康影响很大。《黄帝内经》说:“百病生于气也。怒则气上,喜则气缓,悲则气结,惊则气乱,劳则气耗……。”这说明,心理失衡,对健康是十分不利的。

第一节 悲和喜中的平衡 (214)

日常生活中,我们经常有或悲或喜的时候,这时,我们就应将两者平衡好。当遭遇不幸时,应学会调节、控制自己的情绪,千万不能钻牛角尖,沉湎其中不能自拔;当突如其来的好事降临时,也要防止乐极生悲。

过度悲伤对健康的威胁 / 214

一展歌喉释放悲伤 / 215

眼泪让悲伤止步 / 216

笑口常开,健康常在 / 217

幽默为健康护航 / 218

不要乐极生悲 / 220

乐而不淫,哀而不伤 / 221

第二节 自信和自卑的平衡 (222)

自信是向上的,积极的人生态度。自卑是保守的,消极的人生态度。而太过于自信,不但达不到目的,还会一败涂地;太过于自卑,不但一事无成,还会毒化健康的情绪。因此,自信和自卑之间,需要一种平衡。

自信的人更健康 / 222

培养你的自信心 / 223

自卑加速你的衰老 / 225

积极预防和调整自卑心理 / 226

自信不可过度 / 227

如何克服自负心理 / 228

自恋与健康息息相关 / 229

在自信和自卑之间 / 231

第三节 紧张和放松中的平衡 (232)

在现代社会里,人们不仅要在工作中承受这种高效率所带来的巨大压力,同时还要承受高度发达的社会环境给生活所带来的压力。这往往使人们的身心长期处于紧张状态。此时,为了维护身心的健康,就需要在紧张和放松中找到一个健康天平的平衡点。

适度紧张对健康有益 / 232

过度紧张,有害健康 / 233

轻松摆脱过度紧张 / 234

别让隐形紧张“偷袭”你的健康 / 235

科学放松保健康 / 237

快速放松就这么简单 / 238

切忌过度放松 / 239

第四节 愤怒与克制中的平衡 (241)

每个人都会因各种各样的原因而产生愤怒的情绪。愤怒无须克制。当在自己受到无理的蔑视、指责或侵害时,产生愤怒的情绪并正确合理的表达出来,是极为正常的,对人的身心健康也是有益的。但必须指出,过度的愤怒,于人于己,都极为不利。

发怒会引发多种疾病 / 241

老人尤其不能发怒 / 242

过度克制愤怒对健康不利 / 243

如何避免发怒 / 244

如何降服怒火 / 245

制怒和泄怒的平衡 / 246

第五节 宽容和苛刻中的平衡 (248)

宽容是一种美德。千百年来,宽容造就了中国人和谐友爱、宽厚大度的民族性格。香港红十字会会长邵逸夫曾说过,宽容是生活幸福的一剂良药,是一个

的修养和善良的结晶,更是一把开启健康之门的钥匙。

宽容有利于身心健康 / 248

怎样才能做到宽容 / 249

宽容不可过度 / 250

过分追求完美有损身心健康 / 251

对人不要太苛刻 / 253

第六节 倾诉与封闭中的平衡 (254)

倾诉就是将自己的喜怒哀乐,尤其是怒和哀毫无保留地倾倒入对方。当一个人将令人烦恼、怨恨、悲伤和愤怒的事情发泄出来,每当这种发泄完成之后,就会有一种如释负重的感觉。这种发泄和倾诉,是人们谋求心理平衡的需要。

健康需要倾诉 / 254

学会向异性倾诉 / 255

切勿自我封闭 / 257

老年人尤其不可自闭 / 258

杜绝抑郁症 / 259