

在讲究健康新理念的时代，活到100岁不是神话，生活中，只要合理搭配饮食、注意养生细节、调整自我心态、防控各类疾病，那么，健康就会掌握在我们自己手中。

健康四大基石：

合理膳食、适量运动、
戒烟限酒、心理平衡



越活越健康

柚紫菁/编著



各年龄段饮食、保健、
养生、疾病防控关键点



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



越活越健康

栢紫菁/编著

企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

越活越健康/栢紫菁编著. —北京: 企业管理出版社,
2008. 3

ISBN 978 - 7 - 80197 - 945 - 2

I. 越… II. 栢… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 025547 号

书 名: 越活越健康

作 者: 栢紫菁

责任编辑: 志 民

书 号: ISBN 978 - 7 - 80197 - 945 - 2

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 香河县宏润印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×230 毫米 16 开本 21.75 印张 230 千字

版 次: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

生命有限，健康无价。健康是条单行线，只能进不能退。人应该学会关爱自身健康。

——钟南山

健康原则中有八项注意，包括四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡和四个最好——最好的医生是自己、最好的药物是时间、最好的锻炼是步行、最好的心情是宁静。什么叫幸福，幸福没有绝对的标准，钱多、房子大、地位高都不一定幸福，21世纪最宝贵的是健康。忙碌的生活、温暖的家庭，让我们懂得了身体健康的重要性，以健康的生活方式生活，才能更好的享受人生、关爱家人。

目前市面上的健康类图书种类繁多，但汇集人生各年龄段来讲的实属首次，本书从0岁到100岁，分10个年龄段分别介绍相对应的健康饮食、保健养生、疾病防控等关键点，是现代家庭必备的健康投资指南。

全书10个年龄段包括：0~10岁生命伊始；10~20岁美丽花季；20~30岁花样年华；30~40岁风华正茂；40~50岁人到中年；50~60岁欲知天命；60~70岁美丽花甲；70~80岁古稀岁月；80~90岁老有所乐；直达100岁生命不息。

不论你是准备要宝宝的准三口之家，还是孩子正在成长中的三口之家，或是事业有成体力透支的忙碌人家，或是四世同堂、五世同堂的大家庭，本书都是您的首选健康读本。为孩子的成长、青年的健壮、中年的防老、老年的长寿，带去更多的健康新配方。在家庭中扮演不同角色的您，阅读本书，可以了解不同年龄段的健康知识，掌握更多的健康理念，逐步荣升为自己家庭的健康保健师、咨询师。

在讲究健康新理念的时代，活到100岁不是神话，生活中，只要合理



抓住生命中的关键年龄点

搭配饮食、注意养生细节、调整自我心态、防控各类疾病，那么，健康就会掌握在我们自己手中，“吃嘛嘛香，身体倍儿棒”，全家幸福，其乐融融。

另外，本书在编写过程中，参考了大量的专家文献，在此表示衷心的感谢，如有不妥之处敬请谅解。囿于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，还请广大读者朋友批评指正！

编者



生命有限，
健康无价



目录 CONTENTS

0 ~ 10 岁 生命伊始

怎样吃	(3)
不同年龄段儿童忌吃的食物	(3)
给宝宝科学补锌	(4)
每天吃鸡蛋喝牛奶为何仍贫血	(5)
帮助宝宝安睡的食物	(6)
巧用食物提高孩子智力	(6)
细节决定健康	(9)
儿童午睡好处多多	(9)
孩子发烧的饮食安排	(10)
看舌苔调饮食	(11)
生命时报	(13)
成人病盯上孩子与日常不良习惯有关	(13)
警惕影响孩子智力发育的食品	(15)
健康预警	(17)
小糖尿病患者越来越多	(17)
补钙不能治儿童生长痛	(18)



生命有限，
健康无价



抓住生命中的关键年龄点

🕒 10~20岁 美丽花季

怎样吃	(23)
食物中的“脑黄金”	(23)
七项注意帮助骨骼生长	(24)
常吃9种食物可以提高记忆力	(25)
12岁：多吃谷类，均衡营养	(27)
16岁：考生的营养五关键	(28)
18岁：高考前吃什么食物来减压	(31)
中小学生营养午餐	(32)
青少年复习、考试期间的饮食指导	(34)
细节决定健康	(36)
青春期的营养需求	(36)
变声期的饮食调理	(37)
肥胖儿童看电视每天别超两小时	(38)
生命时报	(39)
儿童如疯玩，强身还健脑	(39)
帮助小胖墩瘦身	(40)
如何让孩子达到理想身高	(42)
健康预警	(45)
颈椎病趋于年轻化	(45)
少年白发五大成因	(46)
儿童肥胖与不良饮食习惯有何关系	(47)
龋齿的预防	(49)



生命有限，
健康无价





🕒 20~30岁 花样年华

怎样吃	(53)
电脑一族巧选食物强记忆	(53)
电脑操作者的菜单	(54)
食物助暖御秋寒	(55)
美味食物帮你打败流感	(56)
职业丽人最佳养生护脑食物	(57)
健身前后体重不反弹食谱	(58)
吃哪些食物可清除体内垃圾	(59)
不宜空腹食用的食物	(59)
细节决定健康	(62)
这五种食物最害人	(62)
给夜猫族的养生美丽建议	(63)
跑步减肥不全对	(64)
生命时报	(65)
“运动疗法”治感冒不可取	(65)
股骨头坏死好发于青壮年	(66)
健康时空	(68)
“亚健康”威胁都市人	(68)
亚健康由哪些因素造成	(69)
疲劳就是衰老	(70)
“过劳死”的27个危险信号	(71)
健康探索	(74)
现代生活十诫	(74)
失眠对健康的影响	(75)



抓住生命中的关键年龄点

“老年病”袭向青年人 (78)

健康预警 (81)

注意居室内的放射性污染 (81)

八大招式护航白领健康 (81)

查查你到底缺少哪种营养 (83)

疾病防控 (85)

20岁：预防乳腺癌从20岁开始 (85)

25岁：宫颈疾病正在威胁年轻人 (87)

28岁：预防冠心病从年轻开始 (89)

🕒 30~40岁 风华正茂

怎样吃 (93)

具养生养颜效果的食物 (93)

什么颜色的食物适合你 (94)

胃病患者的自我调理 (95)

酒后需要的九种食物 (96)

放开肚皮吃的八种减肥食物 (97)

九种食物助你整夜享美梦 (98)

用哪些食物可以善待你的乳房 (100)

女性多吃煎炸食物易患癌症 (101)

如何养 (103)

午睡：人体的“中场休息” (103)

健康养生多吃这几种食物 (104)

细节决定健康 (106)

积极锻炼防背痛、益脏腑 (106)

家庭常用药物剂型使用有讲究 (107)



生命有限，
健康无价





生命时报	(110)
“健康人”也应去医院	(110)
拍拍足三里，健康来找你	(111)
寒冷季健康小问题也要防范	(112)
健康探索	(114)
莫把转脖子当热身	(114)
小脑中风威胁青壮年	(115)
现代女性腰背痛怎么办	(115)
身体特征预示未来健康	(117)
30 岁开始防衰老	(119)
男人 30 的健康困惑	(120)
30 岁女人的养生之道	(121)
疾病防控	(124)
30 岁：要开始防脱发	(124)
警惕心脏性猝死	(126)
“老寒腿”瞄上年轻人	(128)
年轻也要小心颈椎早衰	(129)
要提防血管硬化	(131)
 40 ~ 50 岁人到中年	
怎样吃	(137)
降脂的 5 大明星食物	(137)
25 种降脂减肥食物	(139)
食物补充雄激素	(142)
哪些食物最有益肝脏	(143)
12 种家常食物帮助睡眠	(144)



生命有限，
健康无价



抓住生命中的关键年龄点

如何根据发质选择食物	(146)
如何养	(147)
中年人养生之道	(147)
中年人养生“四防”	(148)
积累健康的关键时期	(150)
喝汤养生讲究颇多	(151)
细节决定健康	(153)
莫把痛风当风湿	(153)
如何选择晨练的最佳环境	(154)
番薯叶的营养功能不可小觑	(155)
生命时报	(157)
颈椎病常见症状	(157)
胆固醇也有“功”	(158)
中年健康十大标准	(158)
健康探索	(160)
走得快比走得慢更长寿	(160)
中老年关节病与痛风病	(161)
人到中年疾病随时到来	(161)
经常踮脚益处多	(163)
疾病防控	(165)
警惕心源性猝死	(165)
预防高血脂	(167)
“E”时代的早衰综合症	(169)
要警惕颈椎病偷袭	(171)
别忽视更年期忧郁症	(173)



生命有限，
健康无价



中年人心理健康亮起红灯	(175)
-------------------	-------

① 50~60岁 欲知天命

怎样吃	(181)
-----------	-------

哪些食物可以软化血管	(181)
------------------	-------

老年慢性病人吃什么好	(182)
------------------	-------

15种食物不可多吃	(183)
-----------------	-------

四种可以抗癌的维生素	(185)
------------------	-------

可防癌的8大类食物	(186)
-----------------	-------

如何养	(190)
-----------	-------

及时补充微量元素	(190)
----------------	-------

12种中药为身体补一课	(192)
-------------------	-------

抖动两腿，健身防老	(194)
-----------------	-------

吃早餐记住三宜三不宜	(194)
------------------	-------

细节决定健康	(196)
--------------	-------

做家务就可降低糖尿病风险	(196)
--------------------	-------

腿抽筋并非仅是缺钙	(196)
-----------------	-------

警惕糖尿病早期特殊症状	(197)
-------------------	-------

生命时报	(199)
------------	-------

“富态”老人当心膝痛	(199)
------------------	-------

切勿久服安眠药	(200)
---------------	-------

健康时空	(201)
------------	-------

糖尿病患者按时服药仍需定期监测血糖	(201)
-------------------------	-------

出现低血糖应如何处理	(202)
------------------	-------

认识老年性白内障	(203)
----------------	-------

健康探索	(206)
------------	-------



抓住生命中的关键年龄点

多数高血压病患者需联合用药	(206)
缺乏日照易患肺癌	(207)
疾病防控	(209)
“头号杀手”心脑血管	(209)
男性预防前列腺炎	(210)
怎样预防心衰	(211)
高血压的预防与治疗	(212)
预防糖尿病	(217)

60~70岁美丽花甲

怎样吃	(221)
4类食物延年益寿	(221)
8种食物可通血管	(222)
常见饮食的营养相配	(223)
食疗食物的归类	(224)
哪些日常食物最能补钙	(227)
如何养	(228)
提高机体抗氧化能力	(228)
老人不应忽视午睡	(228)
细节决定健康	(230)
老人保暖不当反而会添病	(230)
寒冷冬季谨防双重中风	(231)
生命时报	(234)
不要忽视昼夜血压波动	(234)
退休后应该怎么打发时间	(235)
健康探索	(237)



生命有限，
健康无价



手抖寻根治	(237)
老人不宜长期服用银杏叶片	(238)
生气是心脏的“断路器”	(238)
疾病防控	(240)
预防老年高血压	(240)
老年冠心病的症状与治疗	(242)
如何早期发现肿瘤	(244)
防癌总动员	(247)
老年肥胖症的治疗	(250)
预防老年痴呆症	(253)
认识帕金森	(255)
 70~80岁 古稀岁月	
怎样吃	(261)
选用地中海式食谱的人活得更久	(261)
利用饮食控制体重	(264)
补钾降压	(264)
老人补充营养最好喝配方奶	(265)
十大最有益老人健康的食物	(266)
老年人夏天吃什么好	(268)
如何养	(270)
老年人养生有五忌	(270)
每天吃蔬菜动脉不阻塞	(271)
细节决定健康	(272)
老人多喝牛奶并不好	(272)
老人吃饭没胃口的解决办法	(272)



生命有限，
健康无价





健康守则	(274)
老年人用药五禁忌	(274)
老人散步有讲究	(275)
老人一周最多只能吃3次豆饭	(276)
健康探索	(277)
素食老人要注意防胆结石	(277)
老年人冬天静比动有益健康	(278)
老年人说话颠三倒四怎么回事	(279)
疾病防控	(280)
心脑血管疾病的饮食调养	(280)
怎样防治老年人的常见病	(282)
老年人手指发麻的原因及病理分析	(283)
老年人需警惕的12种肿瘤信号	(284)
心绞痛的临床表现	(285)
老年人便秘不可随意用泻药	(286)
 80~90岁老有所乐	
怎样吃	(291)
八十多岁老人适合吃什么	(291)
老年人如何饮水	(291)
老年人应该吃哪些食物	(292)
如何养	(295)
老年人健康饮食原则	(295)
健康长寿的12点策略	(296)
细节决定健康	(298)
老年人日常不要揉膝盖	(298)

老年人睡觉前请勿饮酒	(299)
老年人排便切忌太用力	(300)
健康守则	(302)
老年人保持健康六项运动	(302)
老年人睡觉时应选哪种睡姿较好	(303)
老年人锻炼注意五个原则	(303)
生命时报	(305)
老年人出现寿斑是怎么回事	(305)
老年人噎食时的紧急处理措施	(305)
健康探索	(308)
午睡可能会成为老年人的“杀手”	(308)
老年痴呆与大脑缺血有关	(309)
怎样辨别健忘还是痴呆	(310)
疾病防控	(312)
预防感冒——老年保健的关键	(312)
注意老年人几种常见疾病征兆	(314)
老年人预防心脏病有六种好方法	(315)
老年人要警惕继发性高血压	(315)

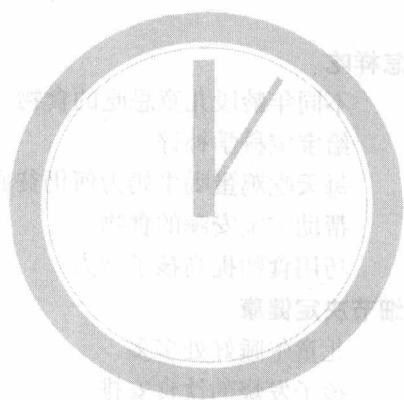
直达 100 岁 生命不息

老年人想长寿需备好的条件	(319)
长寿需要“三慎”记	(321)
老人的五官功能与长寿的奥秘	(321)
感受百岁老人平淡中的快乐	(322)
附录：健康的 100 个秘密	(325)



生命有限，
健康无价





0 ~ 10 岁 生命伊始