



The Code Of Living Health

生活健康密码

沈倩 编著

叔本华告诉我们：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福，我们可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”热爱生活的人一定珍爱健康。健康，是一生的资本。



 白山出版社



THE HONGKONG TIMES

健康周刊

1998年10月15日

健康、美麗、和
快樂——這就是
我們想要的！
——THE HONGKONG TIMES



THE HONGKONG TIMES

-9

R161
404



The Code Of Living Health

生活

健康密码

沈倩 编著



白山出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活健康密码/沈倩著. —沈阳:白山出版社,
2005.9
ISBN 7-80687-307-4

I. 生... II. 沈... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005) 第107689号

生活健康密码 The Code Of Living Health

出版发行 白山出版社
地 址 沈阳市沈河区二纬路23号
邮 编 110013
电 话 024-82077898

总 策 划 肖 水 朱平平
责任编辑 孙玲丽 覃卓颖
封面设计 李 诚
版式设计 覃卓颖 费丽平
责任校对 赵 中

印 刷 沈阳新腾扬彩印有限公司
开 本 860×1120毫米 1/24
印 张 9
字 数 150千字
版 次 2005年10月第1版
印 次 2005年10月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80687-307-4/1·10
定 价 19.80元

健康的秘密



你一定有人问过你这样的问题：“生活中什么最重要？”你的答案是什么？金钱？容貌？相爱的伴侣？或者其他的什么？我的答案是健康！因为有了健康，才能有容光焕发的精神风貌，才能与相爱的人相伴终生，才能有体力和精力赚钱、花钱、再赚钱……

可是，现代都市人的生活节奏太快了，早八晚五的作息時間已经不够用，很多都市白领经常工作到深夜，没有周末休息；现代化的办公设备在提高工作效率的同时，也使得工作节奏加快很多，现代人用几个小时就做了以前人们要用几天才能做完的事情——早上八点在公司开会，中午已经飞到了南方，深夜又飞回来拖着疲倦的步子回家，准备睡上几个小时再迎接第二天的忙碌……这样的经历可能很多人都有过。如此超负荷运转身体受得了吗？

我们不得不承认，现代都市人每天要承受的压力远远大于其父辈，这其中的原因是多方面的，有心理原因造成的，有生活环境造成的，有工作原因造成的，有身体原因造成的……这些压力使得现代都市人总是吃不香、睡不实、工作走神、精神压抑、与人交往产生信任危机、身体机能紊乱……

很多年轻人一谈到健康问题，就好像离自己很远。他们觉得自己很健康，觉得任意透支体力、精力是无所谓的

事情，大不了透支过后再好好休息就补回来了。殊不知，透支的体力、精力很难真正地补回来，它会随着你的年龄的增长慢慢地向你讨债。无论处于任何年龄段都应该重视自己的身体和精神健康。

在今天，越来越多的人开始关心自己的生活质量，注重自身的健康问题，为了健康甚至不惜一掷千金，辗转于健身房、美容院、医院之间。其实，想健康不一定要花大价钱，精明的都市人可以拥有自己的健康主张，并根据自己的身体状况破译属于自己的健康密码——靠积极的心态来寻求健康，靠正确的行动来寻求健康。而事实上，只有真正了解什么是健康，才能知道怎样获得健康。也就是说，只有破译你的健康密码，才能实现真正意义上的健康。

《生活健康密码》就是这样一本书：它从对身心健康最重要的9个方面入手，以最简捷、实用的方式为你解开与你的生活息息相关的健康密码。其中包括饮食密码、心灵密码、运动密码、工作密码、生活方式密码、环境密码、“性”福密码、疾病常识密码，以及健身密码。在本书的启发下，你可以轻松自如地为自己量身制订一生的健康方案，而本书的创意宗旨也正是最大限度地为你节约时间、金钱，让你以最简约的方式，“买”到最实在的健康。

当然，健康是买不来的，健康是靠你自己吃出来、运动出来、保健出来的。只要你拥有适合的方法，借助合适的工具，向前迈一步，就能获得真正的健康——心理的健康以及身体的健康，这是获取人生幸福最重要的资本。

目录 CONTENTS

饮食密码：今天的你怎么吃？

身体健康是每个人的心愿。如果说“民以食为天”，那么你吃进去的食物的质量，可以说是你生活中最大的“天”。

本章将为你揭示健康的饮食密码

三餐吃出均衡营养 / 002

健康生活从早餐开始 / 002

特别关注：各类人群早餐吃什么？ / 004

午餐是中途加油站 / 006

小贴士：如何快乐进餐？ / 007

享受富有情调的美好晚餐 / 008

特别关注：健康的家庭晚餐的注意事项 / 010

选购健康食品 / 011

人体所需的营养 / 011

不可不看：健康食品与垃圾食品 / 014

特别关注：食品VS健康 / 016

平衡膳食 / 018

维护健康的烹调妙法 / 018

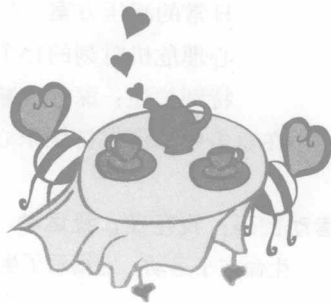
要保持厨房卫生 / 019

烹调秘法 / 019

妙用调味品 / 021

特别关注：烹调中调味的三个阶段 / 023

食养与食疗 / 024



什么是食养？ / 024

根据体质选择“食养” / 025

小贴士：食疗方 / 027

心灵密码：你快乐吗？

在一定程度上，心理上的健康比身体上的健康更重要。当人们由于自身或外界的变化导致心理失去平衡，而又无法依靠自己的力量在较短时间内恢复常态，便会出现心理危机。

本章将为你揭示健康的心灵密码

树立正确的自我意识 / 030

正确地认识自己 / 030

愉快地接纳自己 / 031

自觉地控制自己 / 032

保持快乐心情，调节紧张情绪 / 034

自问问题调节心态 / 034

颜色和心理健康 / 036

努力保持情绪的平衡 / 036

特别关注：因工作而情绪紧张的十种调节方法 / 037

消除忧虑，减轻压力 / 039

每一天的减压方案 / 039

日常的减压方案 / 040

心理危机时刻的15个减压阀 / 042

特别关注：深呼吸减压 / 044

在竞争中如何保持快乐心情 / 045

运动密码：我存在，我运动

生命在于运动，它揭示了生命的奥秘所在。运动是人类生命的基础，体育锻炼则是通向

健康的重要手段。

本章将为你揭示健康的运动密码

将运动融入生活 / 048

运动对生理和心理的影响 / 048

小贴士：世界卫生组织提出的10条健康标准 / 049

选择最佳的运动时间 / 050

小贴士：偶尔健身等于暴饮暴食 / 051

选择适合你的运动项目 / 052

什么样的运动项目适合你 / 052

体育锻炼应避免的几个地方 / 054

有利于减肥和不利于减肥的运动方式 / 055

特别关注：各种运动所能消耗的热量 / 056

几种似是而非的健身说法 / 057

特别关注：最受欢迎的8种运动方式 / 059

工作密码：为快乐而工作

快乐地工作，才能快乐地生活。当工作成为一种乐趣、成为快乐的一个不可缺少的要素的时候，我们的生活就会被工作的快乐滋养得美好起来。

本章将为你揭示健康的工作密码

保持良好的工作心态 / 062

新人怎样建立良好心态 / 063

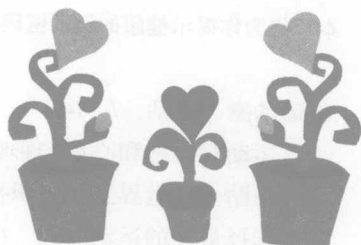
特别关注：快乐工作：性格与职业匹配 / 064

工作一段时间以后如何找回失落的工作激情 / 065

培养良好的工作习惯 / 068

几种不良的工作习惯 / 068

如何养成良好的工作习惯	/ 070
远离办公室污染	/ 070
远离“职业病”	/ 072
伏案工作者的“职业病”	/ 072
电脑工作者的“鼠标手”	/ 073
姿势不对	/ 074



生活方式密码：你中意哪种生活？

世界卫生组织曾宣布，个人的健康和生命60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。而取决于个人的因素中，生活方式是主要因素。

本章将为你揭示健康的生活方式密码

远离“生活方式病”	/ 078
都市中的“生活方式病”	/ 078
健康的生活方式	/ 081
小贴士：健康生活8要素	/ 083
不健康的生活方式	/ 083
不健康的卫生方式	/ 084
不健康的饮食方式	/ 085
不健康的生活习惯	/ 086
不健康的行为方式	/ 089
特别关注：世界卫生组织提出的18种不良的生活方式	/ 090
快节奏的生活是否让你无法面对？	/ 091
“快节奏综合征”	/ 092
“快节奏综合征”的自我心理调节	/ 093
抛弃快节奏，享受慢生活	/ 094

特别关注：SOHO一族的生活方式 / 095

环境密码：环境VS健康

环境中各种因素的变化都与人体健康、疾病甚至死亡有着密切联系。从们在生活中会受到各种环境污染物的影响，但有些是可以避免的。

本章将为你揭示健康的环境密码

躲不掉的环境污染 / 100

汽车尾气 / 100

噪 声 / 101

光污染 / 102

微生物污染 / 103

健康生活从关注居住环境做起 / 104

减轻家庭装修污染 / 104

防家电辐射 / 105

扫除卧室健康盲点 / 106

小贴士：让你的床保持整洁 / 108

卫生间的卫生 / 109

保护自身环境须知的几件事 / 110

特别关注：对环境和健康有益的植物 / 114

“性福”密码：你“性”福吗？

完整的人生由许多要素构成，性是其中重要的组成部分。健康的性是个人幸福的前提，也是社会文明进步的基础。

本章将为你揭示健康的“性”福密码

健康的性心理 / 116

健康的性心理定向 / 116	
健康性心理的养成 / 118	
性心理的变化过程 / 119	
女性性健康与保健 / 121	
女性的生理特点 / 121	
经期的保健 / 122	
孕期保健要点 / 124	
产后保健问题 / 126	
更年期保健要点 / 127	
特别关注：女性性健康十要点 / 128	
男性性健康与保健 / 129	
青春期男性的生理特点 / 130	
男性的性健康 / 131	
男性养生的必要性 / 132	
尽量多进行强肾运动 / 133	
小贴士：强肾操 / 134	
男性更年期症状及综合保健 / 134	
吃出来的“性”福 / 136	
10种壮阳食品男人必吃 / 136	
小贴士：对男人十分重要的四种维生素 / 138	
让女人“性”福的食品 / 139	



疾病常识密码：假如疾病侵扰了你

当疾病发生时，要沉着，不要恐慌，并保持乐观自信，积极寻找治疗之道。而且，你也必须了解一些关于身体危险信号、日常用药与紧急状态下的应急措施等一系列相关的常识。

本章将为你揭示健康的疾病常识密码

有效识别身体发出的警讯 / 142

“面子问题” / 142

眼睛中闪出的疾病信号 / 143

坏脾气为疾病发作报信 / 144

几种疼痛的意外真相 / 145

月经辨病 / 147

家庭常用药品的储备与用法 / 148

家庭用药的基本知识 / 148

药, 饭前服还是饭后服 / 150

8种家庭“最需要的常用药” / 151

家庭常见病的防治 / 153

大便秘结的防治 / 153

颈椎病的防治 / 154

常见眼病的防治 / 155

家庭急救 / 157

溺水 / 157

触电 / 158

中暑 / 159

出血的紧急处理 / 160

酒醉急救法 / 161

鱼刺刺伤 / 161

健身密码: 保健操

为了拥有更加充实的生活, 请把保健操融入生活, 让它成为你每一天不可少的一部分吧!

本章为你揭示健康的健身密码

美容保健操 / 164



瘦脸操 / 164

小贴士：饮食瘦脸 / 165

眼部除皱操 / 165

面部除皱操 / 165

更年期面部按摩驻颜操 / 166

美体保健操 / 167

手臂运动操 / 167

女性肩部健身操 / 168

男性肩部塑型操 / 168

胸部塑型操 / 168

优美的背部操 / 169

臀部健身操 / 170

腿部健美操 / 170

办公室保健操 / 171

男性强化肌肉运动操 / 171

几种办公室腰部健美法 / 172

背部保健法 / 173

上班族的午休运动 / 174

附录：健康测试

你的血液是否正常？ / 175

查查你的疲劳程度 / 176

亚健康状态自我测试 / 179

压力小测试 / 180

你的家庭“健康”吗？ / 181



今天的你怎么吃？

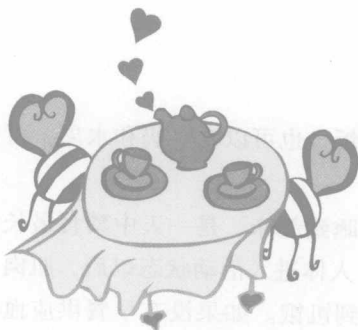
身体健康是每个人的心愿。如果说“民以食为天”，那么你吃进去的食物的质量，可以说是你生活中最大的“天”。今天，人们开始关注饮食的营养、安全等问题，而与这种关心趋势形成鲜明对比的是，很多人在饮食健康方面的知识还是很缺乏的。试着问问自己：今天的你怎么吃？

本章将为你揭示健康的饮食密码：

◎ 怎样通过合理膳食，保证儿童正常发育、青少年精力旺盛、老年人健康长寿；

◎ 怎样通过饮食调整，有针对性地提高人体重要营养素的摄入量，以便预防婴幼儿营养不良，防止成年人、老年人慢性病的发生和发展；

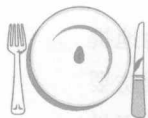
◎ 怎样从植物中适量地摄取钙、磷、铁、碘等营养素，以满足人体的需要，这其中有许多学问和道理。



三餐吃出均衡营养

人的一生，如果按照平均寿命70岁计算，一个人一生要吃进60~70吨的食物，除大量为饮用水以外，其余大多数为植物食品和动物食品。人们通过一日三餐将食物吃进去，经过口腔的咀嚼、胃肠的消化与吸收，从而摄入食物中的各种营养素来维持人体的生命活动。可以这样说，一个人的身体就是由他所摄取的营养素组成的，他所表现出来的健康或非健康状态都与他日常的饮食行为有着密不可分的关系，“你即你所食”这句话概括了食物对于人体成长和健康的作用。

当你预测自己将来会长成什么样子，是否大腹便便或苗条丰盈，是否会出现一些令人担忧的常见病症，如冠心病、糖尿病等时，营养学家郑重其事地提醒你：未来的你是否健康，就是从你现在所吃的食物开始的，也就是说通过你的一日三餐一口一口地吃出来的，你正在塑造你自己的身体和健康。因此，你必须认真地学习营养知识，管好自己的嘴，养成科学的饮食习惯，合理地安排好自己的一日三餐。



健康生活从早餐开始

早餐要多些变化，你可以吃头天晚上的剩菜剩饭，也可以吃牛奶和水果，可以吃炒饭，也可以吃面条。但有几点你要牢牢记住。

早餐热能总量应充足，而且要配比合理。从入睡到起床，是一天中禁食最长的一段时间，这时血糖大约在70~120毫克/分升之间。人体进入活动状态以后，肌肉需要糖分，当血糖降到60~65毫克/分升，人体便会感到饥饿。如果没有早餐供应血糖的话，肌肉与脑所需血糖就必须由肌肉中的蛋白质转化成糖分以供消耗。但是，肌肉通常无法供应足够的血糖，因此，脑的血糖仍会很低，这时人容易感到疲劳，反应迟钝，注意力不集中，精神萎靡，工作效率降低。

正常情况下,早餐摄入的总热量应占人体一天总热能需求的30%左右。应注意合理配比,其中碳水化合物应达60%~65%、蛋白质达5%~20%、脂肪达20%~25%。这种合理配比的早餐能够维持血糖保持较高且稳定的水平,保证整个上午精力充沛。

中式早餐,无论是稀饭、咸菜,还是豆浆、烧饼、油条,在营养结构上都不甚理想。如果喜欢喝稀饭,可以在稀饭中加些小米或红豆一起煮,浓度不可过稀,这样可以增加蛋白质、矿物质和纤维素的含量。佐食小菜如酱菜等除开胃外,钠盐太多,没什么好处,应加肉松、鸡蛋、松花蛋、咸鸭蛋或花生米、豆腐干等,也都可以增加蛋白质。如胃中仍有空隙,可加食水果。如喜食豆浆烧饼油条,也可以加鸡蛋,或佐以前一天的晚餐剩菜,鱼类、肉类、蔬菜均可,然后以水果结束早餐最为理想。

早餐应忌冷食。吃早餐时,很多人为了节约时间,往往来不及将食物加热就匆匆填饱肚子,也有的人习惯于喝一杯冷饮或冷果汁来开胃。然而,一个不容争议的事实是,人体内永远喜欢温暖的环境,只有身体温暖,微循环才会正常,氧气、营养物质及废物等的运送才会顺畅。清晨,肌肉、神经及血管都还呈收缩状态,如果这时吃冰冷的食物,必定使体内各个系统血运不畅。早餐时食用蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶等生冷食物,短时间内你也许不会觉得身体有什么不适,但时间一长,胃肠的消化吸收功能就会受到影响,导致胀气、便秘、皮肤越来越差、时常感冒等症状的出现,人体的抵抗力下降,很难吸收到食物的精华。

因此早上第一样食物,应该是享用热稀饭、热燕麦片、热牛奶、热豆腐脑、热豆浆、芝麻糊、山药粥等等,然后再配以蔬菜、面包、三明治、水果、点心等。都市人习惯早上喝牛奶,但是牛奶容易生痰,产生过敏现象,并不适合患有气管炎、肠胃病、皮肤病以及居住在潮湿气候地区的人做早餐。

关键词:早餐

早上第一样食物,应该是享用热稀饭、热燕麦片、热牛奶、热豆腐脑、热豆浆、芝麻糊、山药粥等等,然后再配以蔬菜、面包、三明治、水果、点心等。