

昔



一本告别亚健康的好书

● 何永生 著

Huangdeng Liangqishi

你身体乏吗？你脱发多吗？你易感冒吗？

● 你常发呆吗？你怕交往吗？

也许，你已经——

笼上了亚健康的阴云！

黄灯 亮起时

浙江科学技术出版社

8 R161
151

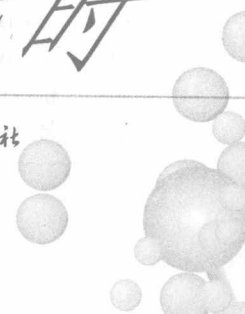
● 何永生 著

告别亚健康
健康自己造



黄灯 亮起时

浙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

黄灯亮起时/何永生著. —杭州:浙江科学技术出版社, 2004

ISBN 7-5341-1948-0

I. 黄... II. 何... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 021949 号

黄灯亮起时

何永生 著

责任编辑/刘丹

封面设计/孙菁

出版发行/浙江科学技术出版社

地 址/浙江杭州市体育场路 347 号

邮 编/310006

印 刷/杭州飞达工艺美术印刷厂印刷

开 本/850 × 1168 1/32

字 数/183 000

印 张/9.75

版 次/2004 年 9 月第 1 版

印 次/2004 年 9 月第 1 次印刷

定 价/15.00 元

书 号/ISBN 7-5341-1948-0

版权所有 翻印必究

前言

如果把人的健康状况用绿、黄、红 3 种颜色来表示,那么绿色代表健康,黄色代表亚健康,红色代表疾病。当黄灯亮起的时候,也就是说人体已经处于亚健康状态,这时我们应该怎么办?应该如何不让黄灯转向红灯而使其回复到绿灯的境地?这是本书所要探讨的关键所在。

20 世纪 80 年代,人们在对健康与疾病的反思中,提出了在两者之间存在着所谓的第三状态,也就是今天我们所说的亚健康。虽说祖国医学对这种类似“未病”的状态早已有了相应的论述,但相关的内容却是极其粗糙和零碎的,需要人们进一步展开全面的、深入的研究。世界卫生组织(WHO)的一项全球性调查表明:全世界真正健康的人占 5%,处于疾病状态的人占 20%,而其余 75% 的人则处于亚健康状态。实际上,亚健康是一个人人都绕不开的话题。亚健康状态在日常生活中的常见表现有:困倦乏力、头脑发胀、耳鸣目眩、双眼疲劳、失眠多梦、恋床贪卧、手足发凉、容易感冒、经常脱发、易于晕车、坐卧不安、记忆减退、心烦意乱、精神涣散、情绪低落、犹豫不决、容易发怒、怕去某些场合、怕见某些人物、淋巴结肿大、性功能减退等。亚健康的

形成,不仅与人们自身的生活方式、饮食习惯、体育锻炼、心理素质等有着密切的关系,而且与人际关系、社会背景、自然因素、现代文明等有着千丝万缕的联系。关注亚健康、远离亚健康,这对提高生活质量、减少医疗开支等,都有着至关重要的现实意义。

那么,我们该如何摆脱亚健康的困扰?又该如何让一个人的生理与心理健康常在呢?老子说:“大道至简。”本人通过对亚健康的认真研究与思考,结合相应的工作实践,总结出了自我战胜亚健康的八大措施:改进生活方式,注重膳食平衡,坚持有氧运动,平衡自我心理,主动适应社会,追求人与自然的和谐统一,重视部位养生,适当中药调理。围绕这些措施,书中介绍了很多简单有效、方便实用的方法。若能付诸行动并持之以恒,将足以让你终身受益。那样的话,轻轻松松告别亚健康,绝对不是一个虚幻的梦想。

社会的快速发展,使人们充分地享受了现代文明的成果,但同时也导致了人们生活节奏、生活压力、生存环境等的相应改变。这是造成当今社会亚健康高发生率的关键因素。在三十多年的人生旅途中,本人也曾数度遭受亚健康的侵扰。因此,在本书的写作过程中,力图把它写成本能对大众的身心健康有益的读物。

亚健康的研究是一项巨大的系统工程,其涉及的领域十分广,并且还会随着时代的变迁而呈现出许多新的特点。因此,若要真正做到精深、透彻、全面的研究,纵倾一个圣贤的智慧、学识和心力,也未必足以达到,更何况我乃天资愚钝、才疏学浅之辈。

故在写作过程中,本人虽穷思竭虑,并时时提醒自己——要努力使写出的东西能对得起自己,也对得起读者,但仍不免会在书中留有诸多的不足和缺憾,尚祈读者海涵并不吝赐教,谢谢。

何永生

2004年7月

目录

Part1 认识亚健康

关于亚健康__2

什么叫亚健康__2

亚健康可分几期__2

亚健康的常见表现有哪些__4

亚健康有哪些危害__5

迅速崛起的亚健康研究__7

中医对亚健康的认识__7

西医对亚健康的认识__8

亚健康的成因__9

人体的自然衰老__9

人体生物钟周期的低潮期__9

不良的工作习惯__10

不良的生活习惯__10

不合理的膳食结构__11

不恰当的运动__11

个体的心理素质差异__11

社会的因素__12

现代文明的负面影响__12

自然的因素__12

你在遭遇亚健康吗__13

亚健康已是人类健康的严重问题__13

都市人缘何容易遭受亚健康__14

亚健康的队伍很庞大__14

亚健康的判定标准__15

为亚健康打分__17

告别亚健康,关键靠自己__19

请适时参加亚健康体检__20

亚健康体检的意义__20

亚健康体检的项目__21

体重的测量__22

身高的测量__22

血压的测定__23

血脂的测定__24

血糖的测定_25

肿瘤标志物的测定_25

胸部 X 线检查_26

心电图检查_26

B 超检查_26

Part2 规律生活节奏 养成健康习惯

量力而行,把好劳动强度关_29

体力劳动的适宜强度_29

脑力劳动的适宜强度_29

确定合适的工作目标_30

把大任务分成小任务_30

循序渐进地安排学习_31

A 型性格要降温_31

过劳死是怎么回事_33

怎样预防过劳死_33

五劳过度皆成伤_33

张弛有道,休息有术_34

张弛也要讲科学_34

不要等到疲劳再休息_35

消除疲劳的小窍门_35

听音乐,调心身_35

朗读,读出生命的真谛_37

书画养生,陶冶情操_37

生活安排多样化_38

教你交替使用身体各部位_38

一周起码要有半天的娱乐_39

顺应生物钟,睡眠讲科学_40

人体有一定的生物钟节律_40

一天中最佳的睡眠时间是哪段_42

人一天应睡多少时间_43

睡眠好比服补药_43

有助于睡眠的食物有哪些_44

卧室宜清静_44

睡具有讲究_45

睡眠的方位_47

睡眠的姿势_47

养成良好的睡眠习惯_48

睡前醒后的宜忌_49

测测自己是否欠了睡眠债_49

睡眠不足能补吗_50

经常熬夜怎么办_51

引起失眠的原因有哪些_51

早期轻度失眠的自我调理_51

两情相悦宜有节_52

夫妻生活要有度_52

工作繁忙如何安排性生活_53

性功能衰退怎么办_54

哪些情况不宜进行性生活_55

口宜常漱牙宜常刷_58

你会漱口吗_58

不要忽视漱口的作用__58

你会刷牙吗__59

不要忽视刷牙的作用__59

牙刷也要常洗常换__59

牙具的选择__60

牙膏的选择__60

二便及时排__61

二便不要憋__61

便前也宜洗个手__62

便后还应看大便__63

老年人最好坐着解大便__64

排便动作怎样进行较好__64

不良的排便习惯对健康有害__65

怎样才算真正的便秘__65

便秘的危害可不小__66

得了便秘怎么办__66

不抽香烟少饮酒__68

吸烟的危害__68

被动吸烟令人忧__70

你可以试试这些戒烟妙方__70

酒是一把双刃剑__71

常见酒类的特点__72

合适的饮酒时间和饮酒量__73

实用的醒酒方法有哪些__73

饮酒要避免哪些情况__74

适量饮水与喝茶__75

水与生命紧密相关__75

每天饮水宜多少__77

晨起先喝一杯水__78

饭后立即喝水好不好__78

健康饮品茶为先__78

怎样识别茶叶的好坏__79

饮茶宜浓还宜淡__80

对健康有害的饮茶习惯__80

不同的人应选用不同种类的茶__81

教你如何泡茶__82

改掉饮食上的坏习惯__83

暴饮暴食__83

过嗜冷饮或过烫食物__83

饮食太单一__84

炒菜都用植物油__84

边吃边说话__85

吃饭还在闹矛盾__85

吃饭过快__85

饭后吃甜食__86

饭后立即吃水果__87

进食不定时定量__87

不吃早饭__87

晚饭过饱__87

晚饭吃得晚__88

泡泡脚,浴浴身__89

你会泡脚吗__89

睡前泡脚,解疲安眠__90

你会浴身吗__90

坚持冷水浴,提高抗病力__93

什么时候洗澡最佳__94

老人洗澡,水莫过热__95

坐浴也可防痔疮__95

多走走,少坐坐__96

抓住每一个步行机会__96

不坐白不坐,坐了也白坐__97

经常开车怎么办__98

少乘电梯,多爬楼梯__99

在街上散步并不好__100

行与坐的正确姿势__101

穿着贵实用,时尚有分寸__102

穿露脐装小心腹痛__102

露脐装宜在何时穿__103

选购文胸也要量体裁衣__104

睡眠时最好卸文胸__104

购鞋要合脚,反之麻烦多__105

高跟鞋的穿法有讲究__106

Part3 从嘴开始 合理膳食

调配平衡膳食,控制总体热

量__108

平衡膳食的营养素比例__108

平衡膳食中的食品搭配__109

人的一天需要多少热量__110

人体的热量来源__111

洋快餐:嘴巴有福,身体发福__111

怎样合理吃糖__112

饭前喝汤,苗条健康__112

自我感受八分饱__113

蔬菜水果,一天一斤__113

蔬菜当中营养多__113

水果营养也不错__114

亚健康时选食什么水果好__115

水果能代替蔬菜吗__115

每天进食多少蔬菜、水果较合适__115

色彩缤纷的蔬菜世界__116

哪些蔬菜被农药污染的机会少__117

食用蔬菜忌相克__118

膳食纤维好处多__118

加工烹调蔬菜有讲究__119

有些东西不要扔__119

豆腐白如玉,延年又抗癌__120

食用黑木耳,降低血粘度__120

适量吃肉常吃鱼__121

畜、禽肉中营养成分的特点__121

肉怎么吃合理__122

爱吃肥肉怎么办__123

经常吃鱼,使人聪明__123

吃鱼能够防治心脑血管疾病__123

鱼子也是好东西__124

维生素,维持生命的要素__126

发现维生素__126

维生素的种类知多少__127

维生素 A,益视抗癌促生长__127

B 族维生素中的几种维生素__128

维生素 C,解毒抗癌__129

维生素 D,与钙、磷相辅而行__130

维生素 E,延年抗癌利生育__130

合理补充维生素__131

一袋牛奶,强壮一个民族__132

天天喝奶,日日健康__132

喝奶加糖好不好__133

什么时候喝牛奶好__134

喝酸奶,益长寿__134

哪些人不能喝牛奶__135

一个鸡蛋,一个理想的营养库__136

鸡蛋的营养构成__136

一天一个鸡蛋,男女老少咸宜__136

鸡蛋生吃还是熟吃好__138

怎样吃鸡蛋__138

吃孵鸡蛋营养好不好__139

科学补钙,壮骨强身__140

不要小看钙的作用__140

人体需要多少钙__142

我国居民的钙摄入情况__143

如何选择补钙剂__143

怎样补钙才科学__144

喝骨头汤补钙好不好__145

多吃大蒜,少上医院__146

大蒜的营养成分__146

大蒜的功效__146

外出旅行,带点大蒜__149

怎样吃大蒜__149

哪些人不宜吃大蒜__150

吃了大蒜,口有异味怎么办__150

减少食盐摄入量__151

食盐的功与过__151

人体一天需要多少食盐__152

如何控制食盐摄入量__152

含食盐多的食物有哪些__153

含食盐少的食物有哪些__154

调理亚健康,中药效果好__154

药食同源话中药__154

中医药调理亚健康有优势__154

中医对亚健康的辨证分型__155

大补元气的人参__157

补气不上火的西洋参__158

补血功强的阿胶__159

滋阴生津的铁皮石斛__159

温阳力宏的鹿茸__160

阴阳双补的冬虫夏草__160

止血散瘀的三七__161

关于有氧运动__163

什么是有氧运动__163

怎样知道能否承受有氧运动__165

有氧运动四部曲__165

如何掌握有氧运动量__166

有氧运动要循序渐进、持之以恒__166

请人吃饭,不如请人运动__167

步行,最安全有效的有氧运

动__168

步行运动是最好的有氧运动__168

步行的最佳时间__169

步行的速度__170

步行运动的“三、五、八”原则__170

步行运动特别适合中老年人__171

跑步,重塑心肺功能__171

跑步的功能__171

跑步场所的选择__173

如何进行跑步锻炼__174

口鼻呼吸甚相宜__175

出现运动极点,不宜马上停跑__176

跑步途中喝水好不好__177

爬山,一种心血管体操__178

爬山锻炼的功能__178

如何进行爬山运动__179

安全爬山的运动量把握__181

爬山时不小心滑倒怎么办__181

爬山扭伤了踝怎么办__182

跳绳,跳出强壮与协调__182

你适合跳绳吗__182

如何选择绳子__183

如何选择跳绳的场地__184

怎样安排跳绳计划__184

如何把握跳绳的运动量__184

跳绳导致肩部酸痛怎么办__185

游泳,一种全身性的有氧运

动__185

游泳运动的功能__185

如何选择游泳场所__187

游泳多少时间与游量较合适__187

常见游泳姿势的特点__188

游泳时肌肉痉挛的自我急救__189

游泳的注意事项__190

太极拳,形神共修炼__190

太极拳,东方的智慧之拳__190

太极拳练习的基本要领__192

太极拳的流派与简化太极拳__192

广播体操,方便实用健身心__193

广播体操的功能__193

只要方寸地,就可随时做做操__194

教你学做广播体操__194

Part5 调整心态 平衡心理

心理亚健康,都是压力惹的

祸__200

过高压压力出心理亚健康__200

心理亚健康的主要表现__200

引起压力的因素__202

人体对压力的反应__203

面对压力时,男人更脆弱__204

缓解压力的方法__205

走出心理亚健康__206

笑口常开,健康常在__206

该哭泣时就哭泣__208

怒气上心头,忍后宜快消__209

冥思遐想,松弛思想__212

消除烦恼的方法__213

七情得当莫太过__216

调好情绪身心健__217

世上最美是童心__217

乐观开朗天地宽__218

不以物喜,不以己悲__219

适应社会的必备心理__220

战胜自卑和羞怯__220

善于理解与宽容__222

成功人士朋友多__223

黎明之前是黑暗__224

世事常常难预料__225

克服猜疑心理__226

减少嫉妒心理__227

社会交往,诚信当先__228

多一点谦虚,少一点骄傲__229

多做好事多助人__229

Part6 追求人与自然的和谐统一

顺应四时变化__232

为何要春捂__232

春困不是病,克服有办法__233

夏天最好要午睡__233

夏日出门宜防晒__235

多吹秋风,有益健康__236

秋冻可以少患病__237

冬日严寒话保暖__237

冬季注意防皸裂__238

气候变化,人体有应__238

天气不同,饮食有别__239

起卧有常,顺应四时__240

大环境与大自然__241

适量晒太阳,可以增健康__241

月有盈亏,人应其变__242

森林浴,拥抱天然大氧吧__242

走进花海,解疲消愁__243

与土地亲密接触__244

乐山者仁,乐水者智__245

警惕污染的侵袭__246

小环境与小自然__247

居室色彩,科学制造__247

开窗通风,百病消踪__248

居室的采光要求__249

地毯洗晒不能少__250

室内种花有讲究__250

空气清新剂,未必能清新__251

当心小环境被污染__251

Part7 部位养生 简便有效

头颈部养生__256

梳头千遍,不光也亮__256

常鸣天鼓,健脑聪耳__257

耳部按摩,周身受益__257

眼保健操,增视明目__258

捏擦刮鼻,防邪侵袭__260

叩齿漱津,补肾健身__260

面部柔熨,细嫩光滑__261

颈宜常动,头莫常低__261

躯干部养生__262

天天拍背,可活百岁__262

按揉胸部,保护心肺__263

脐穴空虚宜常护__263

揉腹可以防便秘__264

懒腰还宜常伸伸__264

壮腰固肾,方法多多__265

每日提肛,防治痔疮__266

四肢部养生__267

双手常拍肩,可防肩周炎__267

简易手部运动保健法__267

简易臂部运动保健法__268

揉搓涌泉可暖足__269

简易腿部运动保健法__270

亚健康青睐白领阶层__273

白领阶层的概念__273

导致白领亚健康的原因__274

白领心理减负的方法__274

忙中偷闲健身法__275

知识分子为何英年早逝多__275

亚健康易侵扰中、老年人__277

亚健康为何喜欢光顾中、老年人__277

退休者常见的亚健康表现__277

除了日历年龄,其他年龄自己调__278

老人起床不能急__279

老人养生的3个半小时__280

人老仍要多用脑__280

人老不能让心老__281

不哑不聋,不做家翁__282

老年人平衡心理的方法__283

亚健康正在袭击大、中学生__284

别让学习压力撞了腰__284

不可忽视的自杀、杀他现象__285

空虚袭击大学生__286

出现空虚怎么办__287

考试综合征,考生自己防__288

考前健脑有良方__289

情商是成才的关键__289

里外兼顾的女性最要预防亚健康__290

里外兼顾的女性要自我减压__290

经常熬夜的女人为何容颜易衰__291

心情好的女人更美丽__292

保持身材的秘诀__293

警惕家庭用品损伤皮肤__294

减少被油烟熏的办法__294

PART 1

认识亚健康

亚健康已经成为 21 世纪人类健康的头号大敌,它严重地影响着人们的身心健康,并以“步步为营”的方式逼迫人体迈向疾病与衰老。

2003 年 12 月,中国医师协会会长殷大奎提醒人们:

我国目前真正生病的人占 15%,真正健康的人也只占 15%,70% 的人都处在亚健康状态。

因此,即使保守一些,以亚健康发生率 50%、总人口数 13 亿计算,我国也有 6.5 亿的人正处在亚健康状态。

这是一个值得全社会关注的重大问题。

* 关于亚健康

● 什么叫亚健康

在日常生活中,我们可以见到很多人,他们时常有疲劳、紧张、乏力等不适,但经检查,医生又无法找到他们患病的依据,不属于疾病范畴;而按照 WHO 规定的健康新定义,即“健康不仅仅是没有疾病和虚弱,而且是身体、心理和社会适应的完满状态”,他们又不能列在健康之列。实际上,这些人所处的状态,就是通常所称的亚健康状态。准确地讲,亚健康就是一种处于健康与疾病之间的既非健康又非疾病的似病非病的状态。

亚健康是一个具有中国特色的名词,国内也有专家倾向于称之为“次健康”。由于健康被称为第一状态或白色状态,疾病被称为第二状态或黑色状态,故相对于健康与疾病而言,国外一般称亚健康为第三状态或灰色状态。

● 亚健康可分几期

亚健康是一个动态的过程,按其发展的先后顺序,可分为 3 期,或称 3 个阶段,它们分别是:轻度心身失调期、潜临床状态期和前临床状态期。

⊙ 轻度心身失调期是与健康相距最近的阶段,是一个十分近似健康的状态,故又可称为准健康期。

这一期的人群约占亚健康人群的 50%。其主要表现通常为:时有全身疲乏无力,精神不振;时见失眠多梦,记忆力下降;