


SHENGHUOFANGSHIYUJIANKANG



生活方式与健康

刘云章 谢嘉等编著

 中国社会科学出版社

生活方式与健康

主 编 刘云章 谢 嘉
编 者 李悦霞 李文廷 李书领
张小平 马毓梅

图书在版编目(CIP)数据

生活方式与健康/刘云章等编著. —北京: 中国社会出版社,
2007. 10

ISBN 978-7-5087-1866-8

I. 生… II. 刘… III. 营养卫生—关系—健康
IV. R151. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156860 号

书 名: 生活方式与健康
编 著: 刘云章等
责任编辑: 潘 琳

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电 话: (010)66080300 (010)66083600
(010)66085300 (010)66063678
邮购部: (010)66060275 电传: (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京凯达印务有限公司
开 本: 140mm×203mm 1/32
印 张: 5.875
字 数: 105 千字
版 次: 2008 年 10 月第 1 版
印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷
定 价: 11.50 元



开篇的话

生活的健康与健康的生活

在当下，健康已经成为人们最为关心的一个热门话题。那么，什么是健康？怎样才能获取健康呢？

事实上，人们对健康的理解和要求也是不断变化的。起初，人们认为，健康就是没有疾病，后来，世界卫生组织在1978年给健康下了一个新的定义：健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、精神的和社会适应良好的总称。到1989年，世界卫生组织又一次深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

具体来讲，健康表现为十个方面：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和疲劳；处事乐观，态度积极，乐于承担责任；善于休息，睡眠良好；应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；能抵制一般性感冒和传染病；体重适当，身材发育匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调；眼睛明亮，反应敏捷，眼睛不易发炎；牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；头发有光泽，无头屑；肌肉丰满，皮肤有弹性。

可见，随着社会的发展、生活水平的提高、医疗卫生条件的改善以及人们健康和自我保健意识的增强等，人们对健康内容的理解不断扩展，从而使健康与人们日常生活的关系越来越密切。生活的健康与健康的生活成为人们追求的目标。

本书为了指导人们健康地生活，从当代人日常生活的九个主要方面入手，即饮食与健康、服饰与健康、居室与健康、行为与健康、用品与健康、运动与健康、休闲与健康、减肥与健



康、美容与健康，比较全面的论述了生活与健康的关系，具有科学性、实用性、通俗性等特点。

本书对日常生活的每一因素与健康的关系，都力求写出三个方面的内容：第一、生活中的这一相关因素与健康的关系；第二、如何利用这一因素才能达到健康；第三、这一因素本身所具有的或当我们利用不当时产生的对健康的危害性，这就使我们得到正反两方面的教益，从而实现健康。

愿本书有助于您生活的健康与健康的生活！

愿您与我们一起踏入这生活的健康之旅吧！



目 录

开篇的话

生活的健康与健康的生活	1
-------------------	---

§ 1 饮食与健康篇

一、人体营养与健康	1
1. 营养物质与健康	1
2. 蛋白质与健康	3
3. 脂肪与健康	4
4. 糖类与健康	6
5. 维生素与健康	7
6. 矿物质与健康	8
7. 水与健康	9
二、农作物类食品与健康	10
8. 小麦与健康	10
9. 谷类与健康	11
10. 豆类与健康	12
11. 玉米与健康	13
12. 薯类与健康	15
三、肉类食品与健康	16
13. 猪肉与健康	16
14. 牛肉与健康	17
15. 羊肉与健康	18
16. 鸡肉与健康	19



17. 鸭肉与健康	20
18. 驴肉与健康	21
四、蛋类食品与健康	22
19. 鸡蛋与健康	22
20. 鸭蛋与健康	23
21. 鹅蛋与健康	24
22. 鹌鹑蛋与健康	25
五、蔬菜类食品与健康	26
23. 白菜与健康	26
24. 萝卜与健康	27
25. 马铃薯与健康	29
26. 芹菜与健康	30
27. 西红柿与健康	31
六、水果类食品与健康	32
28. 苹果与健康	32
29. 柑橘与健康	33
30. 香蕉与健康	35
31. 梨与健康	36
32. 西瓜与健康	37
33. 草莓与健康	39
七、饮料类食品与健康	40
34. 茶与健康	40
35. 啤酒与健康	42
36. 咖啡与健康	43
37. 碳酸饮料与健康	44
八、饮食习惯与健康	46
38. 平衡膳食与健康	46
39. 饮食习惯与健康	47
40. 细嚼慢咽与健康	48



41. 分餐与健康	49
42. 盐与健康	50
43. 零食与健康	51
44. 早餐与健康	52

§ 2 服饰与健康篇

一、服饰的质地与健康	54
45. 棉麻类服饰与健康	54
46. 丝绸类服饰与健康	55
47. 化纤类服饰与健康	55
48. 羽绒类服饰与健康	56
49. 牛仔类服饰与健康	57
二、各种穿戴与健康	57
50. 帽子与健康	57
51. 口罩与健康	59
52. 胸罩与健康	59
53. 腹带与健康	60
54. 睡衣与健康	60
55. 鞋的质地与健康	61
56. 鞋跟的高度与健康	63
57. 袜子与健康	64
三、不同季节的服饰与健康	65
58. 春季服饰与健康	65
59. 夏季服饰与健康	66
60. 秋季服饰与健康	67
61. 冬季服饰与健康	68
四、不同年龄的服饰与健康	69
62. 婴幼儿服饰与健康	69
63. 青年人服饰与健康	69



64. 中年人服饰与健康 70
65. 老年人服饰与健康 71

§ 3 居室与健康篇

66. 居室的设计与健康 73
67. 居室的光线与健康 74
68. 居室的空气与健康 75
69. 居室的装饰与健康 77
70. 居室的花卉与健康 78
71. 居室的温度与健康 79
72. 居室的湿度与健康 80
73. 居室的尘埃与健康 82

§ 4 行为与健康篇

74. 散步与健康 83
75. 冷水洗脸与健康 84
76. 热水洗脚与健康 85
77. 日光浴与健康 86
78. 梳头与健康 87
79. 叩齿与健康 88
80. 打鼾与健康 89
81. 伸懒腰与健康 90
82. 深呼吸与健康 91
83. 染发与健康 92
84. 烫发与健康 93
85. 睡眠与健康 94
86. 家庭氛围与健康 95
87. 紧张状态与健康 96
88. 性格与健康 97



89. 笑与健康	98
90. 哭与健康	99
91. 说谎与健康	100
92. 幽默与健康	101
93. 兴奋与健康	102
94. 愤怒与健康	102
95. 忧伤与健康	103
96. 忌妒与健康	104
97. 人格与健康	105
98. 吸烟与健康	106
99. 手淫与健康	107
100. 性生活与健康	108

§ 5 休闲与健康篇

101. 学习与健康	110
102. 用脑与健康	111
103. 兴趣与健康	112
104. 音乐与健康	113
105. 下棋与健康	114
106. 书法与健康	115
107. 绘画与健康	116
108. 跳舞与健康	118
109. 写日记与健康	119
110. 集邮与健康	120
111. 摄影与健康	121
112. 旅游与健康	122
113. 交友与健康	124
114. 养花与健康	125
115. 养鸟与健康	126



116. 养鱼与健康	128
117. 养虫与健康	129
118. 钓鱼与健康	130
119. 麻将与健康	131
120. 收藏与健康	132

§ 6 减肥与健康篇

121. 肥胖与健康	134
122. 儿童肥胖与健康	135
123. 中年人肥胖与健康	136
124. 科学减肥与健康	137
125. 饮食减肥与健康	139
126. 节食不当与健康	140
127. 减肥食物与健康	141
128. 减肥药粥与健康	142
129. 减肥茶与健康	143
130. 分食减肥与健康	145
131. 瑜伽减肥与健康	145
132. 减肥操与健康	146
133. 减肥仪与健康	147
134. 吸脂减肥与健康	148
135. 针灸减肥与健康	148
136. 运动减肥与健康	149

§ 7 美容与健康篇

137. 美与健康	151
138. 皮肤美与健康	152
139. 女性形体美与健康	153
140. 男性形体美与健康	153



141. 头发美与健康	153
142. 乳房美与健康	154
143. 心理美容与健康	154
144. 不同类型皮肤的饮食调养与健康	155
145. 美容食品与健康	156
146. 美发食品与健康	157
147. 皱纹与健康	158
148. 黑眼圈与健康	159
149. 口腔保健与健康	160
150. 化妆品与健康	161
151. 防晒品与健康	162
152. 春季护肤与健康	163
153. 夏季护肤与健康	164
154. 秋季护肤与健康	164
155. 冬季护肤与健康	165
156. 干性皮肤护理与健康	166
157. 中性皮肤护理与健康	166
158. 油性皮肤护理与健康	167
159. 敏感性皮肤护理与健康	168
160. 脸部健美操与健康	168
161. 头发护理与健康	170
162. 足部护理与健康	171

结束语

健康掌握在我们自己手中	172
-------------------	-----



§ 1 饮食与健康篇

一、人体营养与健康

1. 营养物质与健康

营养是生命的物质基础。大约在 30 亿年前，地球上开始出现营养物质，随之地球上有了生命。生命本身就是一个不断同外界环境进行物质与能量交换的开放体系。生命不停地从外界摄入营养物质与能量，进行同化作用。同时又不断分解出能量，进行异化作用。如果这种活动停止，生命也即结束。由此可以说，营养是人类在生存和繁衍过程中，机体不断地从外界摄取各种食物，经过体内的消化、吸收和新陈代谢，以维持机体的生长、发育和各种生理功能这一连续动态的过程。在营养这一动态过程中，能维持生命、健康和促进生长发育的化学物质称为营养素。营养素可分为碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐和水共六大类，它们是机体组织细胞生长、发育、修补和维持各器官功能所需的原材料，也是为生命活动供给能量的能源。

人体中的这些营养物质占人体的比重不同，其中水约占 61%、蛋白质约占 18%、脂肪约占 17%、无机盐约为 4%、碳水化合物和维生素仅占微量。从原素上讲，人体中含有几十种化学元素，地球上有的几乎都能在人体中找到，其中碳占 18%、氢占 10%、氧占 65%、氮占 3%、钙占 2%、磷占 1%、



钾占 0.35%、硫占 0.25%、钠占 0.15%、氯占 0.15%、镁占 0.05%等。这些元素占人体的总重量的 99.90%以上。尽管比重不同，但它们对人体的功能却不能以此而论，可以说各有千秋，各种营养素对人体的生理功能体现在 3 个方面：①作为人体结构的物质，营养素是人体的“建筑材料”，参与组织、细胞的构成、修复与更新，如蛋白质、脂肪等。②作为人体代谢的物质基础，营养素可以提供人体从事劳动所需要的能量，如碳水化合物、脂肪等。③作为调节生理功能的物质基础，营养素能维持人体正常的生理功能，如维生素、矿物质等。

化学物质是怎样进入人体和组成人体的呢？是来自种类繁多的食物。生命首先在于营养，而营养主要来自各种各样的食物，人体必须从外界各种食物中摄取营养素才能存活。从外界环境中摄取食物是人类的本能，也是人类生活的第一需要，故有“民以食为天”之说。然而，人类文明发展到今天，我们不能把吃饭仍旧停留在原始的本能阶段。如何吃的合理包含着很多学问，需要用科学知识进行指导，才能获取更好的营养，促进儿童和青少年的生长发育和智力发展，增进中老年人的健康和精力，提高老年人的身体素质和抗病能力。

有人以为要讲营养就一定要吃大鱼大肉，以荤菜为主；有人怕发胖、怕得高血压、心脏病，什么荤菜都不吃，以素食为主。目前，我国大多数人，特别是广大农村居民的膳食构成主要是粮食吃得多，副食吃得少，供给机体的能量 80%以上来自粮食。供给机体的蛋白质 70%左右依赖粮食中的蛋白质，而且这些蛋白质的营养价值不高。碳水化合物、蛋白质和脂肪的重量比例约为 7:1:0.3，从营养的观点来看，这个比例是不合理的，属营养不足。营养不足是体质差的主要原因，它会导致人体免疫功能降低，易于遭受传染病的感染，特别是儿童生长期需大量蛋白质，如果蛋白质不足，脑部就会受到损害，就可能出现智力迟钝现象。然而，我国城市少量居民和欧美、



日本人的膳食中，动物脂肪、蛋类、奶类、蔗糖比例太高，碳水化合物、纤维素太少，于是肥胖病、糖尿病、心血管病、直肠癌的发病率不断上升，可见，以荤食为主还是以素食为主都是不合理的。从健康的角度来说，在饮食中保持各种营养素的合理比例，所有必需物质含量充足，充分发挥各种营养素的作用，提高其利用率，使机体获得适量的补充，使人保持非常健康的状态，即不会营养缺乏，又不会营养过剩，这就是现代“平衡饮食”观点。平衡饮食就要做到荤素搭配、粮菜搭配、粗细搭配、不能偏食。中国有句古话，叫做“民以食为天”，如果我们平时不注意饮食结构和均衡营养，也会病从口入！饮食既有量的要求，也有质的要求，只有做到科学搭配，才能为我们的身体健康奠定坚实的基础。

2. 蛋白质与健康

蛋白质是生物体内一种极重要的高分子有机物，主要由氨基酸组成，因氨基酸的组合排列不同而组成各种类型的蛋白质，人体中估计有 10 万种以上的蛋白质。人体的生长、发育、运动、遗传、繁殖等一切生命活动都离不开蛋白质。蛋白质是人体生命活动的物质基础，是人的生命载体，没有蛋白质就没有生命。

蛋白质的生理功能主要是：①构成和修补人体组织：人体的每个组织，从皮肤、毛发、肌肉到内脏、大脑、血液、骨骼其主要成分都是蛋白质。人体受到外伤后，组织修补也要大量的蛋白质。②维持肌体正常的新陈代谢和各类物质在体内的输送。人体的代谢、更新也需要蛋白质；各类物质通过血液循环被输送到人体各处，其载体也是蛋白质。③维持机体内的体液平衡：渗透压的平衡和酸碱平衡。④构成人体必需的催化、调节和免疫功能的各种酶、激素和抗体的主要原料。⑤维持神经



系统的正常功能。⑥提供热能。每克蛋白质在人体内被氧化后，能提供 16.7 千焦耳热能。

当膳食蛋白质缺乏时，组织蛋白质分解快，合成慢，严重时将发生一系列生化、生理、病理及临床变化。临床表现是吸收不良，腹泻，肝脏不能维持正常，血浆蛋白合成障碍，肌肉萎缩，合成的抗体减少，抵抗力下降。长期蛋白质摄入不足，将造成营养性水肿。未成年人则表现为生长发育停滞、贫血、智力发育差、视觉差。蛋白质在体内不能贮存，多了机体无法吸收，过量摄入蛋白质，将会因代谢障碍产生蛋白质中毒甚至于死亡。

蛋白质的日摄入量因人们的年龄阶段不同而不同，一般婴儿（0~1岁）日摄取蛋白质 13~35 克，儿童（1~10岁）日摄取蛋白质 35~70 克，青少年（11~18岁）日摄取蛋白质 70~90 克，成人日摄取蛋白质 70~90 克，孕妇、乳母要适当的增加日摄入量。含蛋白质成分较多的食物主要是：鱼、蛋类、豆制品、坚果（如花生、向日葵籽、杏仁）、肉类（如牛肉、猪肉、鸡肉、羊肉）、小麦、乳制品等。

3. 脂肪与健康

脂肪产生的热能在所有营养素中是最多的。脂肪不溶于水，食用的脂肪由饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸、类脂组成。饱和脂肪酸熔点高，常温下呈固态，不饱和脂肪酸熔点低，常温下呈液态，因结构不同又分为单不饱和、多不饱和两种。类脂为磷脂和胆固醇。

脂肪对人体的生理功能主要是：①供给热能。脂肪所含的碳和氢比碳水化合物多。因此在氧化时可释放出较多热量。1 克脂肪可释放 9.3 千卡的热能，是营养素中产热量最高的一种。②构成人体组织。脂肪中的磷脂和胆固醇是人体细胞的主



要成分，脑细胞和神经细胞中含量最多，一些固醇则是制造体内固醇类激素的必需物质。③给人体提供必需脂肪酸。人体所需的必需脂肪酸在人体内不能合成，必须靠食物脂肪提供。必需脂肪酸主要用于磷脂的合成，是所有细胞结构的重要组成部分。另外，保持皮肤微血管正常通透性，促进精子形成以及前列腺素的合成等，都是必需脂肪酸的重要功能。④调节体温和保护内脏。脂肪大部分贮存在皮下，可以起到调节体温，防止热能散失的作用。脂肪分布在内脏器官的间隙中，可使其免受损伤。⑤脂肪是脂溶性维生素 A、D、E、K 等的溶剂。⑥增加食欲。脂肪有利于提高食品的香气和味道，以增进食欲。⑦增加饱腹感。脂肪在胃内消化较缓停留时间较长，可增加饱腹感，使人不易感到饥饿。

脂肪是重要的营养物质，是食物的一个基本构成部分。摄入过多的饱和脂肪酸容易诱发心脑血管病，会导致肥胖症，还将诱发高血压、糖尿病等。对于以植物油作为食用油的人，一般不会出现脂肪缺乏症。多不饱和脂肪酸中的 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸对预防心血管病及提高智力有特殊功能，已成为多种保健食品的重要原料，在膳食中补充一定量的 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸，可以预防高血脂症和老年痴呆症，在婴幼儿、儿童及青少年的饮食中补充适量的 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸，可提高智商和记忆力。

过犹不及，对脂肪的日摄入量一般应为：婴幼儿（3 岁以下）35~40 克；儿童（3~6 岁）40~50 克；小学生（6~12 岁）45~60 克；中学生（12~18 岁）60~70 克；青壮年（18~45 岁）70~55 克；中老年（45~60 岁）60~50 克；60 岁以上的老年人应少于 50 克。脂肪的食物来源主要是植物油如花生油、菜籽油、豆油、葵花籽油、红花油，亚麻油。动物的肉、内脏以及各种豆类如黄豆、红小豆、黑豆等。