



健康是平的

宋爱莉教授的平衡养生观

B A L A N C E

平衡 决定健康

平衡论养生·健康大智慧

10年3000场公益讲座
的精华淬炼

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

健康是平的

B A L A N C E

平衡 决定健康

平衡论养生·健康大智慧

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

平衡决定健康: 健康是平的/宋爱莉主审, 孙建光主编.

—青岛: 青岛出版社, 2008.12

ISBN 978 - 7 - 5436 - 4986 - 6

I. 平... II. ①宋... ②孙... III. 健康科普—
养生保健法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 177464 号

书 名 平衡决定健康——健康是平的

主 审 宋爱莉

主 编 孙建光

副 主 编 高 媛 邹 彦 王海宁 徐红霞 段海平

编 委 于菲菲 张可群 于骊山 徐丽娜 徐明志 于 静

叶子凡 梅 美 马海涛 赵辉阳 董飞达 臧坤来

文稿统筹 书适文化工坊(sssh123@163.com)

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 80998664

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

开 本 16开(700mm×1000mm)

印 张 21.5

字 数 350千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 4986 - 6

定 价 29.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532)80998826

建议陈列类别: 养生保健



目 录

膳 食 平 衡

——科学搭配好营养

一、主食与副食的平衡	(2)
1 主食摄入不足危害大	(2)
2 主食重要的营养作用	(3)
3 主食应该怎样吃?	(3)
4 就餐先吃主食好	(4)
二、粗粮与细粮的平衡	(5)
1 不吃粗粮导致都市病	(5)
2 什么是粗粮?	(5)
3 粗粮有哪些具体的好处?	(6)
4 粗粮的种类	(7)
5 粗粮吃多了降低免疫力	(15)
6 粗细搭配最合理	(16)
7 粗粮细吃更营养	(17)
8 买粗粮可多选这五种	(17)
9 帮你搭配粗粮粥	(18)
三、荤食与素食的平衡	(19)
1 荤食与素食科学搭配	(19)
2 享受健康素食每一天	(20)



目 录

3 适量吃肉保健康	(21)
四、蔬菜与水果的平衡	(28)
1 蔬菜的营养价值	(28)
2 水果的营养价值	(29)
3 水果蔬菜互补原则	(29)
4 与水果来个亲密拥抱	(30)
5 食之有理菜根香	(41)
五、膳食的冷热平衡	(53)
六、情绪与食欲的平衡	(55)
1 进餐情绪有讲究	(55)
2 十种开心食物抗忧郁	(57)
3 亮色食物让精神振奋	(58)
七、膳食的色彩平衡	(59)
1 色从何来	(59)
2 看颜色选食物	(59)
红色食物	(59)
蓝紫色食品	(60)
橙黄色食物	(60)
绿色食物	(61)
黑色食物	(61)
白色食物	(62)
3 有色食品组合食谱	(63)
4 颜色对对碰	(64)
5 中医论食物五色与养生	(64)
青(绿)色养肝	(64)
红色养心	(65)
白色养肺	(65)
黄色养脾	(65)
黑色养肾	(65)



八、味觉平衡——酸甜苦辣说健康	(66)
1 咸味食品	(66)
2 甜味食品	(67)
3 酸味食品	(67)
4 辣味食品	(68)
5 苦味食品	(69)
6 味觉预示疾病	(71)
口甜	(71)
口苦	(71)
口咸	(72)
口酸	(72)
口辣	(72)
口淡	(72)
口腥	(72)
突然失味	(72)
真脏味	(72)
7 老年人改善味觉宜补锌	(73)
九、相生相克说食物搭配	(74)
1 相生——饮食搭配好营养	(74)
2 相克——错误的食物搭配	(79)

水 平 衡

——人是水做的

一、人为何会过早死亡	(84)
二、水的功能	(85)
三、人体健康与水息息相关	(86)
1 体内水平衡	(86)
2 人体水失衡的状态	(87)



目 录

四、水污染	(87)
1 自来水污染现状	(87)
2 水污染的主要类型:天然污染和人为污染	(88)
3 水污染的危害	(89)
4 饮开水,亦有忧	(90)
五、科学饮水问与答	(92)
1 什么是卫生安全水?	(92)
2 什么是健康水?	(92)
3 什么是离子水?	(92)
4 什么是矿化水?	(93)
5 什么是磁化水?	(93)
6 什么是饮用天然矿泉水?	(93)
7 什么是太空水、纯净水?	(94)
8 什么是直饮水?	(94)
9 硬水与软水	(95)
10 使用饮水机饮水应注意什么?	(96)
11 什么是科学饮水?	(97)
12 怎样喝水美容?	(98)
13 喝水与脑血栓有什么关系?	(99)
14 吃药时如何喝水?	(99)
15 六类药不要碰热水	(100)
16 部分中成药宜喝淡盐水	(100)
17 矿泉水送药不科学	(101)
18 止咳糖浆 5 分钟内别喝水	(101)
19 夏季饮水过多为何会出现“水中毒”?	(102)
20 出国旅游时饮水应注意什么?	(103)
21 高温作业人员饮水应注意什么?	(103)
22 怎样饮茶最健康?	(103)
23 名茶逐个数	(106)



24 哪款功能饮料适合你?	(107)
---------------------	-------

酸碱平衡

——21 世纪人类健康新理念

一、人体体液酸碱平衡理论	(110)
二、人体酸碱平衡的调节	(112)
三、酸性体质是百病之源	(113)
1 酸性体质与心脑血管疾病	(115)
2 酸性体质与糖尿病	(116)
3 酸性体质与肥胖症	(117)
4 酸性体质与癌症	(118)
5 酸性体质与结石症	(118)
6 酸性体质与骨质疏松	(120)
7 酸性体质与过敏症	(120)
8 酸性体质与口臭	(121)
9 酸性体质与亚健康	(122)
四、五大原因造成现代人身体酸性化	(123)
五、自测体质的酸碱性	(125)
六、哪些人的身体容易“发酸”	(126)
七、调整酸碱度,让体质呈弱碱性	(126)
八、酸性食物与碱性食物的基本概念——从醋是碱性食物谈起	(127)

动静平衡

一、动静结合的摄生保健	(131)
二、动静平衡的意义	(131)
三、动以养形	(134)
1 运动是最好的医生	(134)
2 最佳的平静运动——有氧运动	(137)





目 录

3 选择运动,量身而定——运动锻炼项目的选择	(139)
4 选择合适的锻炼时间	(140)
5 选择合适的锻炼地点	(141)
6 运动时的正确着装	(142)
7 运动时如何补充水分?	(142)
8 健身运动后应多吃些碱性食物	(143)
四、久坐不动小心静脉栓塞——从经济舱症候群谈起	(144)
五、每天一万步,走出活力与健康	(146)
1 走路对身体的益处	(147)
2 走路正确的方式	(148)
3 趣味步行健身法	(148)
4 如何选择合适的走路装备?	(149)
5 走路运动前的健康自测	(150)
6 如何按摩保健防走路疲劳?	(151)
六、如何健身不伤身	(152)
1 运动过多可使免疫力下降	(152)
2 有效的有氧锻炼强度	(153)
3 锻炼持续的时间	(154)
4 过度运动的自我判断	(155)
七、健身新模式——温和运动	(156)
八、运动伤害的预防与处理	(157)
1 热身运动	(157)
2 空腹运动弊大于利	(158)
3 爬楼梯并非人人可行	(159)
4 因游泳而引发的疾病	(160)
5 泡温泉并非全民运动	(162)
6 14岁以下儿童参加拔河可致肢体变形	(163)
7 40岁:男士健身要留神	(164)



- 8 运动失当引发的 5 种妇科病 (165)
- 9 老年人科学晨练方能安全健身 (166)
- 10 偶尔运动对健康有害无益 (168)
- 11 激烈运动后小心横纹肌溶解症 (168)
- 12 剧烈运动前适量饮食可防止呕吐发生 (169)
- 13 正确做仰卧起坐,防运动伤害发生 (170)
- 14 注意运动健身可能引发的危险讯号 (170)
 - 胸部异常 (171)
 - 腹部异常 (171)
 - 脑部异常 (172)
 - 排泄异常 (173)
 - 其他异常 (173)
- 15 运动伤害之紧急处理与复健原则 (173)
 - 原则 (173)
 - 肌肉酸痛 (175)
 - 跑步导致踝关节扭伤 (176)
 - 篮球运动导致的手指挫伤 (176)
 - 乒乓球导致的腰痛 (176)
 - 网球肘 (176)
 - 肩周肌腱劳损 (176)
 - 膝关节韧带、半月板损伤 (177)
 - 骨折 (177)
- 16 运动中出现小腿抽筋怎么处理? (177)
- 17 扭伤拉伤切忌立即推拿 (179)
- 18 特殊人群的运动处方 (180)
 - 冠心病病人怎样合理运动? (180)
 - 高血压病人怎样合理运动? (182)
 - 糖尿病病人怎样合理运动? (183)



目 录

哮喘病人怎样合理运动？	(184)
九、小动作大健身	(184)
1 健身防老练体操	(184)
2 颤抖健身法	(186)
3 甩手运动	(187)
4 常做手部小动作,健脑防衰老	(188)
5 健康球增强手部功能	(189)
6 视力保健	(189)
7 摸耳健身防肩部老化	(190)
8 拍唇运动	(190)
9 背部体操	(191)
10 矫正青少年驼背的健康操	(192)
11 预防闪腰复发的健康操	(192)
12 后弯腰运动可回春	(193)
13 如何做运动减掉腹部赘肉	(193)
14 减肥伸展运动	(194)
15 强化骨骼健康操	(195)
16 多蹲少坐有益健康	(195)
17 消除久坐久站下肢酸胀	(196)
18 强化脚踝展现足下健美	(197)
19 晨起后旋转脚踝精神好	(197)
20 消瘦健美助血运,勤伸懒腰效最高	(198)
21 上班族伸展操	(198)
22 久坐者健身宝典	(199)
23 开会解疲劳的简易健身操	(200)
24 利用看电视时做健身操	(201)
25 旋转脚踝稳定血压操	(202)
26 降血压运动操	(202)



27	抓手操防治心脏病	(203)
28	护心保健操	(203)
29	锻炼小指操防治前列腺疾病	(204)
30	防治前列腺疾病按摩操	(204)
十、	静以养神	(204)
1	静养生	(206)
	静功养生之腹式呼吸	(208)
	健康呼吸“六字诀”	(210)
	静坐冥想的神奇疗效	(212)
	松静益寿功	(213)
	静坐养神功	(214)
	盘坐健身操	(214)
	少林静禅功	(215)
2	睡眠养生	(216)
	睡眠的作用	(216)
	什么时间入睡最好?	(217)
	人究竟要睡多长时间?	(217)
	定时觉醒保健康	(218)
	舒适环境助睡眠	(219)
	开灯睡眠有害健康	(219)
	睡有睡相,利于健康	(220)
	“头北脚南”有益睡眠	(222)
	裸睡有助健康	(222)
	睡觉莫“四戴”	(223)
	卧具选得好,安睡到天亮	(223)
	营造被窝小气候	(225)
	能帮你入睡的食物	(226)
	失眠食疗方	(227)



目 录

失眠的自我按摩法	(228)
睡眠不好,运动帮忙	(228)
让熟悉的声音伴你入眠	(229)
怎样午睡才健康?	(230)
容易造成失眠的坏习惯	(231)
食物也会“偷”走睡眠	(232)
睡觉为何流口水?	(233)
总打瞌睡可能是病	(233)
睡眠呼吸中止症候群	(234)
睡中磨牙看病症	(235)
十一、动静适宜巧按摩	(236)
1 按摩健身原理	(237)
2 常用的按摩手法	(238)
3 鸣天鼓——醒脑怡神鸣天鼓,倦怠时刻做一做	(240)
4 梳头——头贵为精明之府,日梳三百不老春	(241)
5 拉耳——人之肾气通于耳,扯拉揉搓健全身	(242)
6 叩齿漱津——朝暮叩齿三百六,日咽唾液三百口	(244)
7 擦胸——提升免疫勤擦胸,防癌防病又延年	(246)
8 揉腹——闲来揉腹一百遍,调和气血求安康	(246)
9 捶背——夫妻之间互捶背,解疲强身可防病	(247)
10 搓腰——夜间尿频养生操,保肾固本体自强	(248)
11 收肛——日撮谷道一百遍,治病消疾身轻松	(249)
12 手指操——全身经络连手指,活动活动巧养生	(249)
13 穴位指压——合谷内关足三里,日压一遍身体健	(251)
14 按摩脚心——脚可谓第二心脏,常搓涌泉保平安	(252)
15 古代养生家方开的延年九转法	(253)
16 健康之“三脖”养生术	(254)
17 热敷保健法	(255)



机 环 平 衡

——天人相应的养生观念

一、环境污染与健康防护	(257)
1 空气污染	(257)
常见的空气污染物有哪些?	(257)
写字楼排毒刻不容缓	(259)
空气净化大揭秘	(260)
2 噪声污染	(261)
噪声的危害	(261)
减噪妙招	(262)
3 食品污染	(264)
食品污染种种及其对健康的危害	(264)
健康饮食大检查	(266)
免受毒性食物的危害	(267)
烹调不当招来毒	(272)
保存与选购食品不当亦生毒	(275)
催熟果蔬不能吃	(281)
农药污染的途径	(282)
去除农药污染的六大方法	(285)
别用盐水去农药	(286)
去餐馆要当心免费茶	(287)
4 室内装修污染	(288)
室内装修的污染物及其危害	(288)
防治室内装修污染	(290)
5 辐射污染	(293)
电磁辐射从哪里来?	(293)



目 录

电磁辐射对人体健康有什么危害?	(294)
如何防止和减少电磁辐射污染?	(295)
关于手机的辐射问题	(297)
6 警惕孩子铅中毒	(298)
7 饮食排毒大揭秘	(300)
二、四季平衡养生	(302)
1 春季养生方法	(302)
春季情志养生	(302)
春季起居保健	(304)
春季常见病防治	(306)
2 夏季养生方法	(309)
夏季情志养生	(309)
夏季起居保健	(311)
夏季常见病防治	(313)
3 秋季养生方法	(315)
秋季情志养生	(315)
秋季起居保健	(318)
秋季常见病防治	(320)
4 冬季养生方法	(322)
冬季情志养生	(322)
冬季起居保健	(323)
冬季常见病防治	(326)



膳食平衡

——科学搭配好营养

人体是一架复杂的机器，要摄取充足的营养成分才能满足生理功能的需要，保证机体充满生机，确保健康，任何一种营养素过多或缺乏，日久都会导致这架高精密度的机器出毛病。而良好的饮食习惯及合理的营养可以预防许多因偏食而引起的疾病。这就是我们常说的要保持膳食平衡。但在自然界中，任何一种食物都不可能含有所有种类的营养成分。可见，单凭摄取某一种或某几种食物，是不可能满足人体营养平衡需要的。只有坚持食物多样化，主副食搭配、荤素搭配、粗细搭配、不偏食、不挑食等膳食平衡原则，才能达到健康目的。

一、主食与副食的平衡

1. 主食摄入不足危害大

随着生活水平的提高,城镇居民食物消费正在偏离以谷物为主的东方饮食模式,谷物消费量迅速减少,在很多市民的家庭食谱中,肉禽蛋奶和水果已占了主要地位。市民已将“副食”升级为“主食”了。主食尽量少吃,甚至不吃,一些市民甚至持有这样的观点:“少吃饭,多吃菜,饭没有营养,营养都在菜里面呢。”居民膳食结构开始失衡,由此引起的营养过剩问题日益突出。更有一些关注自己身材的女性,把这一条奉为减肥的“至理名言”。另外一种人为追求身材苗条,对主食减了又减,造成营养不均衡,使机体各系统出现功能障碍和紊乱。

人们在进食时少吃或不吃主食,过多摄入其他诸如肉、蛋、菜等食物,容易因膳食结构不合理引发疾病。动物性食品摄入过多,危害更为严重。动物脂肪对心血管是非常不利的。特别是动物脂肪在碳水化合物(主要存在于主食中)不足的情况下代谢不完全,会使血液中积聚有毒的废物——酮,酮能引起恶心、疲劳并损害脑部健康。近年来,这类疾病的发病率明显上升,就与不以谷物为主食、动物性食物摄入量激增有很大的关系。而蔬菜水果所提供的营养素主要是矿物质、维生素、膳食纤维等,能量含量并不高,与主食有很大差别,不可替代。因此,主食最重要,主食不能吃得太少,而且每餐必须吃主食。

主食是中国传统饮食的最大优点。与别的国家不同,中国人习惯将饮食区分为主食和副食两大类。主食主要是指粮食,包括米、面、杂粮等,为主要的供能食物,副食则多指肉、禽、蛋及蔬菜、水果等食物。全世界的营养学家都认为,与西方发达国家的过多动物性食物的饮食结构相比,中国人把日常食物区别为主食和副食,以主食为主副食为辅的饮食结构模式是优越的,是中国传统饮食的一大优点。

成书于战国时期的《黄帝内经》,就提出了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,这明白地说出了“五谷”即粮谷类食品在饮食中的重要地位。中国的农耕社会传统,决定了把以粮食为原料的饭作为主食,包括肉蛋蔬果等做成