

详解健康四大基石 点拨健康长寿秘诀

R161/78

健康白皮书

▲ 汪德娴 主编

世界卫生组织“维多利亚宣言”：

只要掌握了健康四大基石，就足以预防大多数心脑血管及其他系统疾病。健康四大基石是：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。这四大基石构成了健康的生活方式。

——WHO.1992年加拿大国际健康会议

中国三峡出版社



目 录

第一篇 饮食与健康

第一章 膳食指南 (3)

一、八项饮食指导原则 (3)

二、平衡膳食金字塔 (5)

三、平衡营养的六种饮食搭配 (6)

☐ 美国人为什么肥胖 ☐ 五谷杂粮是中国的传统王

食口细粮的营养价值 ☐ 粗粮的营养价值 ☐ 主食

不可过于精细 ☐ 蔬菜的营养价值 ☐ 水果的营养

价值 ☐ 水果与蔬菜的互补作用 ☐ 牛奶的营养价

值 ☐ 蛋类的营养价值 ☐ 豆类的营养价值 ☐ 素食

主义不可取 ☐ 荤食含有人体必需的多种营养物质

☐ 荤素搭配方可均衡营养 ☐ 什么是碱性食品和酸性

食品 ☐ 二饮食酸碱平衡的重要意义 ☐ 食用油

☐ 食盐 ☐ 酱油 ☐ 味精 ☐ 食醋 ☐ 食糖 ☐ 酒

类

第二章 八大营养素及摄取方法 (34)

一、蛋白质 (35)

☐ 蛋白质是生命结构的基础物质 ☐ 动物蛋白与植物蛋白 ☐ 蛋白质缺乏或过食对人体的危害 ☐ 蛋白质的摄取方法 ☐ 老年人应适当多食蛋白质 ☐ 青少年需要足够蛋白质

二、脂肪 (38)

☐ 脂肪的分类 ☐ 脂肪的功能 ☐ 多吃胆固醇会导致心脑血管疾病 ☐ 植物油多食也会致病 ☐ 少吃脂肪是长寿奥秘

三、碳水化合物 (43)

☐ 碳水化合物的种类及作用 ☐ 吃糖过多易导致多种疾病 ☐ 碳水化合物应是主食 ☐ 神奇的碳水化合物使皮肤变美

四、维生素 (48)

☐ 维生素的种类及功能 ☐ 过食维生素有害健康 ☐ 维生素C的功能 ☐ 最好以食物补充维生素C

五、矿物质和微量元素 (57)

☐ 人体内的矿物质及微量元素 ☐ 微量元素食物的选择 ☐ 补钙应以食疗为主 ☐ 血液中含铁过高会加剧中风和患肿瘤 ☐ 补锌必须适量 ☐ 夏天多喝茶水补钾、锰 ☐ 镁是人类心脏的保护伞 ☐ 微量元素中的抗癌之王——硒



六、膳食纤维	(65)
☐ 膳食纤维的作用 ☐ 多食膳食纤维可防止冠心病和糖尿病	
七、水	(67)
☐ ☐ 水是人体新陈代谢的主要媒介 ☐ 多喝水保健康 ☐ 喝水的注意事项 ☐ 冷开水能预防脑溢血和心肌梗塞 ☐ 学会科学用水	
八、核酸	(71)
☐ 核酸是生命活动的核心 ☐ 摄取核酸的有效途径和方法 ☐ 核酸能延年益寿	
第三章 常见食品及健康效用	(74)
一、奶及奶制品	(74)
☐ 牛奶:白色的血液 ☐ 酸奶:全球首推的营养食品	
☐ 喝牛奶的学问 ☐ 男人喝牛奶,女人喝豆浆	
二、鸡蛋	(79)
☐ 鸡蛋保健新功能 ☐ 鸡蛋黄最适合喂养婴幼儿	
☐ 吃鸡蛋的学问	
三、豆制品	(84)
☐ “大豆行动计划”在进行 ☐ 功效神奇的大豆 ☐ 大豆是最好的植物蛋白 ☐ 中国人吃大豆的奥秘	
☐ 豆腐是“素菜之冠” ☐ 女性饮豆浆可防乳腺癌	
☐ 饮豆浆的学问 ☐ 酿造酱油的抗癌妙用 ☐ 豆豉能防治老年痴呆	
四、鱼	(92)



☐吃鱼防癌益寿 ☐吃尽鱼身全是宝

五、肉 (94)

☐有益脂肪不可少 ☐荤食者与素食者:谁的血液更健康

六、蔬果 (96)

☐专家呼吁将蔬果作为主食 ☐多吃蔬果降低死亡率 ☐饮果汁有益健康 ☐每天吃2个苹果健康

☐西红柿和苹果可预防呼吸系统疾病 ☐生吃蔬菜:未来饮食时尚 ☐喝蔬菜汁更能增加营养 ☐

几种常见的具有药疗作用的蔬果 ☐“长寿菜”海藻及保健功用 ☐“三君子”:大脑保健佳品 ☐大蒜:

杀菌防癌强身 ☐洋葱:心血管病的天然良药 ☐小葱:防癌抗癌 ☐辣椒:减肥妙用 ☐花菜:蔬菜

中的佳品 ☐芽菜:延年益寿 ☐苦瓜:糖尿病人的理想食品 ☐吃蔬果也要适量 ☐老人吃水果不宜

过多 ☐对症吃水果 ☐当心,吃水果也可致病

☐吃水果三注意 ☐谨慎购蔬果

七、功能性食物及其效用 (121)

☐有抗癌功能的几种食物 ☐食用菌抗癌抗衰老

☐延缓衰老、延长青春的食品 ☐脑力劳动者的最佳食品 ☐喝茶能治糖尿病 ☐糖尿病人的食物

☐高血压病人宜食富镁食物 ☐多食含钾食物可降血压 ☐老人应多食虾皮 ☐最佳养生食物 ☐

每天必须吃的食品 ☐常见排毒食物 ☐猪血:价廉物美的宝贝食品 ☐瓜子:超级食品



- 八、饮食禁忌 (133)
- ☐ 夏季不宜多喝啤酒 ☐ 年龄越大越应少摄盐 ☐
致人衰老的食物 ☐ 壮年饱食会引起老年痴呆 ☐
吃得越精越易患肠癌 ☐ 饮食不当易得癌症 ☐ 不科
学的饮食习惯 ☐ 二十种食物禁忌搭配

第四章 饮食的合理摄取 (140)

- 一、健康的饮食方式 (140)
- ☐ 饮食四大标准 ☐ 吃什么最益寿 ☐ “微饿”健康
长寿
- 二、用餐的学问 (143)
- ☐ 三餐的细则 ☐ 早餐的学问 ☐ 饭前四种好习惯
☐ 饭后“五不要” ☐ 保护好你的胃 ☐ 细嚼慢咽
益寿延年 ☐ 吃零食有讲究 ☐ 人类将改变吃肉的习惯
- 三、限制体重与热量摄入 (154)
- ☐ 过多热量使体重增加 ☐ “限食养生”既减肥又益
寿

第二篇 运动与健康

第一章 生命在于运动 (161)

- 一、运动强身的奥秘 (161)



二、亚健康状态威胁着现代人类生活 (163)

- ☐ 亚健康状态的定义 ☐ 亚健康状态是人类健康的头号敌人 ☐ 心肺衰老导致疾病的发生 ☐ 脑衰与脑潜能开发

三、“运动”与“静养”谁更有利于健康和长寿 (169)

四、有氧代谢运动是最佳运动方式 (171)

第二章 人人适宜的运动 (173)

一、养生十六宜 (174)

- ☐ 发宜常梳:梳头护发健脑 ☐ 面宜常擦:浴面关肤去疾 ☐ 目宜常运:运目增视力 ☐ 耳宜常弹:弹耳醒脑增记忆 ☐ 口齿宜常叩:叩齿固牙长寿 ☐ 舌宜舔颚,津宜常咽:咽唾祛病延年 ☐ 背宜常暖,胸宜常护:摩胸擦背能防癌 ☐ 腹宜常摩:摩腹能治多种慢性疾病 ☐ 谷道宜常摄:摄肛、揉肛防治肠癌 ☐ 大小便禁 ☐ 勿言:禁口固齿壮牙 ☐ 皮肤宜常干:干浴疏通全身经络 ☐ 精宜常固:生精固肾强身 ☐ 浊宜常呵:腹式深呼吸补益脏腑 ☐ 足心宜常擦:长寿始于脚 ☐ 肢节宜常摇:活动四肢增强体质

第三章 什么是科学的锻炼 (192)

一、科学的运动方法 (192)

- ☐ 运动种类 ☐ 运动时间 ☐ 运动强度 ☐ 运动频率 ☐ 运动注意

二、科学锻炼更健康 (195)



- ☐八十岁运动不嫌迟 ☐晨练不如暮练 ☐步行
☐跑步口步行和跑步谁更好 ☐胖人怎样正确跑步
☐饭后不宜“百步走” ☐想延寿,爬楼梯 ☐“半
 身浴”风靡全日本 ☐活动左肢防脑溢血 ☐健康
 需要流汗 ☐长骨刺更需要运动 ☐人体有两个最
 重要的“长寿穴” ☐性生活养生秘诀

第三篇 心理调适与健康

第一章 心理健康才能真正健康 (215)

- 一、什么是正常的心理健康 (215)
 二、心理疾病困扰现代人 (216)
 三、心理健康人长寿 (218)

第二章 保持心理健康的方法 (220)

- 一、勤用脑,保持和发展智力 (220)
☐善于开发大脑者可大器晚成 ☐勤学习、勤用脑
 可以延寿 ☐工作是防止大脑衰老的良方
 二、修德养性,保持乐观心态 (223)
☐古今长寿老人统计报告 ☐长寿者的共同品格
 三、培养健全意志 (225)
☐拥有希望 ☐坚定信念 ☐恪守严格的作息时间



- 四、保持行为止常适度 (229)
- ☐ 贪念、邪念影响正常心智 ☐ 行为应符合年龄特征 ☐ 人老心莫老

第三章 怎样调适不良心理和情绪 (232)

- 一、保持性格开朗 (233)
- 二、调整不良情绪 (233)
- 三、保持良好情绪的六种方法 (235)
- 四、藐视癌症 (236)
- ☐ 情绪紧张增加患癌机会 ☐ 抑郁与愤怒易生癌
- ☐ 无须恐癌,愉快抗癌
- 五、正常宣泄情绪 (238)
- ☐ 笑是精神保健操 ☐ 该哭就哭 ☐ 音乐有保健和延年益寿的功效 ☐ 唠叨有益身心健康
- 六、控制不良情绪与心理 (243)
- ☐ 冷静、制怒 ☐ 缓解忧愁和焦虑 ☐ 克服狭隘和嫉妒心理 ☐ 孤独影响寿命

第四章 人脉、爱情与心理健康 (249)

- 一、人脉和谐增进健康 (249)
- 二、爱情是健康长寿之源 (250)
- ☐ 爱的神奇 ☐ 表达爱情 ☐ 夫妻和睦有益健康
- ☐ 温柔多情,夫妻长寿 ☐ 健康的良药—宽恕 ☐ 离婚会使人减寿



第四篇 生活方式、生活习惯与健康

第一章 生活方式和生活习惯的重要性 (259)

一、牛活方式是健康关键 (259)

二、长寿生活习惯揭秘 (260)

☐ 穆斯林长寿生活习惯 ☐ 比尔卡班巴人长寿生活习惯

三、中外名人健康谈 (263)

☐ “快乐首相”丘吉尔 ☐ 幽默戏剧大师肖伯纳

☐ “药王”孙思邈 ☐ 乐天大诗人白居易 ☐ 勤勉国

画大师齐白石 ☐ 心胸宽广少帅张学良

第二章 保持健康的生活方式和习惯 (270)

一、培养有益健康的生活方式 (270)

☐ 健康长寿法则：一无、二少、三多 ☐ 生命在于平衡 ☐ 养生辩证法 ☐ 健康长寿的法宝 ☐ 生物钟保健法

二、培养有益健康的生活习惯 (276)

☐ 饮食习惯 ☐ 生活的“五常” ☐ 保持血管“年轻”

☐ 醒后防中风秘诀 ☐ 腿痛抽筋应调理生活 ☐

年轻十岁的秘诀 ☐ 内外洗涤，健身疗疾 ☐ 防止



疲劳过度而死亡 ☐ 闲聊有益身心健康 ☐ 保持健康的身体姿态 ☐ 翘“二郎腿”的危害 ☐ 懒人容易衰老和短寿 ☐ 预防老年性耳聋 ☐ 男女都应每日清洗下身

三、应注意的日常生活用品及环境危害 (289)

☐ 慎用染发剂 ☐ 慎用“去头屑”洗发水 ☐ 药物牙膏亦有危害 ☐ 慎用“消毒”清洁剂 ☐ 居室色调与健康 ☐ 走向大自然,“近绿者寿” ☐ 吸烟的危害 ☐ 戒烟的强力武器:生吃葵花籽

四、科学的睡眠 (296)

☐ 睡眠与寿命 ☐ 睡眠不足易患疾病 ☐ 儿童易患睡眠障碍 ☐ 午睡趣谈 ☐ 老年人和肥胖者不宜睡午觉 ☐ 老人午睡后不宜立即起床 ☐ 不觅仙方觅睡方 ☐ 患病后的正确睡姿 ☐ 失眠综合疗法

五、健康长寿的秘诀 (305)

☐ 美国科学家延年益寿七律 ☐ 日本民间“八多八少”长寿歌 ☐ 日本人长寿秘诀 ☐ 影响人类寿命的“二十四害”

第一篇

饮食与健康

民以食为天,合理的膳食很重要。因为合理的膳食能让你不胖也不瘦,胆固醇不高也不低,血黏度不稠也不稀。怎么才能做到合理膳食呢?一句话:食物要多样,粗细要搭配,三餐要合理,饥饱要得当,甜食不宜多,油脂要适量,饮酒要节制,食盐要限量。



第一章 膳食指南

1997年中国营养学会颁布的新《中国居民膳食指南》，是根据现代营养科学知识以及我国人民近四十年来食物消费、营养状况、疾病变化和对未来经济发展的估计而制定的。它是科学的、可行的、合理的膳食原则，是我国人民在新的世纪科学合理地选择有利于健康的膳食的依据。

一、八项饮食指导原则

《中国居民膳食指南》共包括8项饮食指导原则：

①食物多样、谷类为主。

谷类是中国传统膳食的主体。虽然随着经济的发展，生活逐步得到改善，人们倾向于食用更多的动物性食物，但是应保持以谷类食物为主。并注意粗细搭配，经常吃些粗粮、杂粮，它们主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、维生素B₁和尼克酸，也是中国膳食主要的热能来源。

②多吃蔬菜、水果和薯类。



蔬菜、水果含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素、矿物质和膳食纤维。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质,这些食物在保持心血管健康、增强抗病能力,减少儿童及中老年人疾病,预防癌症方面起着十分重要的作用。

③每天吃一些奶类、豆类或其制品。

奶类除含有丰富的优质蛋白质和维生素外,含钙量也很高,而且利用率高,是儿童及中老年人摄取钙的最好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低,平均只达到推荐供给量的一半左右。蛋类主要提供蛋白质和脂肪,卵磷脂含量高,对儿童生长发育和中老年人养生防病至关重要。豆类是我国的传统食品,含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及多种维生素等,应大力提倡豆类特别是大豆及其制品的生产和消费。

④经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油。

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白、脂溶性维生素 A 和维生素 D、B 族维生素、矿物质的良好来源。肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物,摄入过多往往会引起肥胖,并是某些慢性病的危险因素,应当少吃。

⑤进食量与体力活动要平衡,保持适宜体重。

进食量和体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量,体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存(即增加体重),久之发胖。相反食量不足,劳动或运动量过大,会由于能量不足引起消瘦,造成劳动能力下降。

⑥吃清淡少盐的膳食。

吃清淡少盐的膳食有利于健康,即膳食不要太油腻、太



咸,不要吃过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。调查表明,钠的摄入量与高血压发病率成正比,食盐含钠,因此不宜摄入过多。

⑦ 饮酒应限量。

高度酒所含能量高,不含其他营养素,无节制地饮酒,会使食欲下降,食物摄入减少,从而导致发生多种营养素缺乏症,严重时还会造成酒精性肝硬化,以及增加高血压、中风等危险。

⑧ 吃清洁卫生、未变质的食物。

应选择外观好,没有污泥、杂质,没有变色、变味并符合卫生标准的食物,严把病从口入关。

将以上 8 项饮食指导原则总结成一句话便是:食物要多,粗细要搭配,三餐要合理,饥饱要适当,甜食不宜多,油脂要适量,饮酒要节制,食盐要限量。

二、平衡膳食金字塔

为了能有效保证饮食合理,营养平衡,使人健康,延年益寿,国内外营养学专家形象地提出了像埃及金字塔一样的饮食结构方案——“平衡膳食金字塔”,它共分五层,对一般劳动强度的成年人而言:

一层,粮食类,每人每天应吃粗细粮 300~500 克;

二层,蔬菜和水果,每人每天应吃 400~500 克蔬菜,100~200 克水果;



三层,鱼、禽、肉、蛋等动物性食物,每人每天应吃 125~200 克(鱼虾类 50 克,畜、禽肉类 50~100 克,蛋类 25~50 克);

四层,奶类和豆类食物,每人每天应吃奶类及奶制品 100 克,豆类及豆类制品 50 克;

五层,盐和油脂类,每人每天所吃油脂不超过 25 克,盐不超过 6 克为宜。

美国饮食协会会长茱蒂·陶德博士认为:“平衡膳食金字塔”设计合理,简单明了,告诉了人们如何解决吃饱吃好的问题,以求达到健康长寿的目的。

平衡膳食金字塔是膳食指南的量化和形象化的表达,也是人们在日常生活中贯彻膳食指南的方便工具。平衡膳食金字塔提出了一个在营养学上比较理想的膳食模式,它所建议的食物量,特别是奶类和豆类食物量,可能与大多数人的实际膳食还有一段距离,应把它作为个人健康饮食的奋斗目标,努力争取达到。

三、平衡营养的六种饮食搭配

(一)粗粮与细粮搭配

1. 美国人为什么肥胖

众所周知,历史上日本素有“东亚矮子”之称,男子平均