

实 用 保 健 知 识 读 本

健康 零 距离

郭效祥 编著

黄河出版社

实 用 保 健 知 识 读 本

健康 零距离

郭效祥 编著

黄河出版社

责任编辑 程鹏 孔庆岚

封面设计

张宪峰

图书在版编目(CIP)数据

健康零距离:实用保健知识读本 / 郭效祥编著.—济南:
黄河出版社,2008.9

ISBN 978-7-80152-895-7

I. 健… II. 郭… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143208 号

书名 健康零距离——实用保健知识读本

作者 郭效祥

出版 黄河出版社

发行 黄河出版社发行部

(济南市英雄山路 21 号 250002)

印刷 山东高青金立印务有限责任公司

规格 880 毫米×1230 毫米 32 开本

7.375 印张 150 千字

版次 2008 年 9 月第 1 版

印次 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—3000 册

书号 ISBN 978-7-80152-895-7/G·237

定价 18.00 元

前言

让健康知识和风吹向每个人的心田

这本健康知识小册子力求从健康管理
的角度,系统、全面阐释健康理念,用通俗实用的
方法,简明扼要地讲述健康生活方式及行为。
我们的目的是让读者尽可能地从生理学基础
入手,对健康理念有一个深刻的理解,从而主
动关注健康;帮助读者从心理、营养、运动、环
境和行为等多个方面建立较为全面的健康生
活及行为方式,切实了解并戒除不健康生活方
式与行为。我们的口号是:将健康的钥匙真正
交给读者自己!

我们坚持认为,作为普通消费者,只求掌
握最基本的健康理念与生活、行为要领即可,
而无须都成为健康管理专家。所以,养生不必
刻意而为,更没必要记住诸如不同食物的“等
值交换份”之类的繁琐数据。生活中健康养生
的最高境界是达到心领神会,随意发挥。

你我都应坚信:只要戒除惰性,健康生活,
每一天都是新的开始。

目 录

第一章 代绪—奇妙的人体 美丽的健康	(1)
1. 奇妙的人体	(1)
2. 美丽的健康	(6)
3. 惨痛的教训	(9)
4. 尴尬的现状	(11)
第二章 有关健康的一般知识	(14)
1. 健康的概念与标准	(14)
2. 影响健康的因素有哪些?	(15)
3. 生活方式和行为因素对健康的巨大影响	(15)
4. 两种特异的致病行为模式:A 型行为模式 与 C 型行为模式	(16)
5. 影响健康的环境因素	(17)
6. 生物学因素对健康的影响	(18)
7. 医疗服务因素对健康的影响	(19)
8. 关于亚健康	(20)
9. 慢性疲劳综合征与亚健康的区别	(20)
10. 亚健康不同于亚临床	(21)
11. 亚健康的产生原因主要有哪些?	(21)
12. 亚健康的危害有哪些?	(22)
13. 亚健康主要危害哪些人群?	(23)
14. 亚健康的预防和调节措施	(23)

15. 什么是健康管理,人们为什么需要健康管理?	(25)
16. 全球面临的健康问题	(26)
17. 做一个对家庭成员健康负责任的家长	(27)
18. 不关心雇员健康的老板是“傻瓜”	(28)
19. 只要重视健康,人人都能健康	(28)
20. 健康消费等于创造绿色 GDP	(29)
第三章 怎样吃出健康	(31)
1. 营养素对身体健康的作用	(31)
2. 糖类的营养作用	(32)
3. 脂肪的营养作用	(33)
4. 蛋白质的营养作用	(33)
5. 矿物质的营养作用	(35)
6. 维生素的营养作用	(36)
7. 营养素的平衡和相互作用	(38)
8. 人体的酸碱度和食物的酸碱平衡	(38)
9. 食物的平衡与多样性	(40)
10. 各类食物的营养作用和需用量	(41)
11. 主食品种也要多样化搭配	(42)
12. 为什么提倡吃粗加工面粉?	(44)
13. 玉米、荞麦、地瓜是“三宝”	(44)
14. 好处说不尽的蔬菜与水果	(45)
15. 如何评价不同蔬菜的健康价值	(46)
16. 西红柿是菜中宝,吃法有讲究	(47)
17. 圆葱的健身功效	(48)
18. 菌类蔬菜的排毒防病作用	(49)

目 录

19. 被视为长寿食品的海藻类蔬菜	(50)
20. 早餐也应吃点蔬菜	(50)
21. 蔬菜要吃新鲜的, 生吃更好	(51)
22. 怎样最大限度地利用蔬菜中的营养素?	(52)
23. 蔬菜焯水有说法	(53)
24. 炒菜加盖好还是不加盖好?	(54)
25. 各类蔬菜搭配的宜与不宜	(54)
26. 哪些水果营养多? 蔬菜水果可以相互替代吗?	(56)
27. 动物性蛋白功与过	(57)
28. 合理摄食动物蛋白	(59)
29. 根据自身体质和不同肉类的营养特性选择 畜禽肉	(60)
30. 猪血: 上不了“席面”, 但很营养	(61)
31. 鸡蛋是个好东西	(62)
32. 哪种吃法鸡蛋的吸收率高?	(63)
33. 不可缺少的豆和奶	(64)
34. 大豆有利健康, 多吃却不益	(65)
35. 豆制品可放心食用	(67)
36. 常吃坚果好营养	(68)
37. 正确认识油脂	(69)
38. 必需脂肪酸的功效	(71)
39. 最好的安全食用油——橄榄油	(72)
40. 了解一下亚油酸和亚麻酸	(72)
41. 怎样吃油, 怎样选用食用油?	(74)
42. 可怕的反式脂肪酸	(75)
43. 膳食纤维是不可缺少的健康卫士	(77)

44. 普通成人每日膳食能量与蛋白质需求量	(78)
45. 家庭一日三餐的营养分配	(79)
46. 应特别重视的孕期营养	(80)
47. 哺乳期的营养要点	(82)
48. 婴儿要适时添加辅食	(82)
49. 老年人的营养要领	(83)
50. 食谱的评价标准	(84)

第四章 健康在于运动 运动讲求科学

(86)

1. 理想体质及其评价标准	(86)
2. 关于标准体重与肥胖的判断	(87)
3. 让运动成为你日常生活的基本元素	(88)
4. 何为有氧运动,它有哪些益处?	(90)
5. 经常锻炼,强健体魄	(91)
6. 运动必须科学、合理、适度	(92)
7. 运动量和运动强度	(93)
8. 运动效果的自我监测	(95)
9. 运动场地的选择	(96)
10. 最佳的运动时间	(97)
11. 运动贵在适度与恒久	(97)
12. 科学运动应注意的几个问题	(99)
13. 运动的其他不宜	(100)
14. 散步和慢跑是最有效的锻炼方式	(101)
15. 跳绳——最简便易行的运动方式	(103)
16. 学会两个简单有效的锻炼小方法	(104)
17. 健身和慢性病常用的运动处方	(105)
18. 运动减肥最可靠	(108)

目 录

19. 劳动不能完全代替运动	(109)
第五章 心理与健康	(111)
1. 关于心理健康	(111)
2. 心理健康的一般标准	(112)
3. 情绪对健康的影响	(113)
4. 积极克服压力	(114)
5. 教你如何远离烦恼	(115)
6. 笑口常开,健康常在	(116)
7. 音乐具有心理按摩的作用	(117)
8. 哭和诉说是宣泄不良情绪的极好管道	(118)
9. 宽容是美德	(119)
10. 心理问题的自我舒解和就医	(120)
11. 有益身心健康的小方法	(121)
12. 关注儿童和青少年的心理健康	(122)
第六章 关乎健康的行为及生活方式	(125)
1. 早餐不是可有可无的点缀	(125)
2. 每天应喝多少水?	(126)
3. 怎样喝奶更健康?	(128)
4. 细嚼慢咽有益身体	(129)
5. 对健康有害的饮食习惯	(130)
6. 你还在喜食煎鸡蛋吗?	(131)
7. 常喝碳酸饮料的三大害处	(132)
8. 每天到底应吃多少盐?	(132)
9. 油炸食品不宜多吃	(134)
10. 炒菜时油温不宜过高	(135)

11. 每炒完一道菜都要洗净锅 (136)
12. 常在外餐饮不利健康 (137)
13. 叶茎肥大的深绿色韭菜不能吃 (138)
14. 要警惕“瘦肉精”和“吊白块” (138)
15. 嗜好煎、炸、烧、烤、熏对健康危害大 (139)
16. 千万别吃“毛鸡蛋” (141)
17. 人参不可随便吃 (141)
18. 喝茶与喝咖啡的禁忌 (143)
19. 用塑料袋盛装热食危害不小 (144)
20. 白领谨防慢性疲劳综合征和过劳死 (145)
21. 久坐是引发现代文明病的一大祸手 (147)
22. 不要让两腿提前“下岗” (148)
23. 经常熬夜有害健康 (150)
24. 勤梳头好处多 (151)
25. 一天几次刷牙好? (152)
26. 入睡、起床有讲究 (153)
27. 憋尿的害处 (154)
28. 过多、过勤染发对健康有潜在威胁 (155)
29. 护脚、买鞋有学问 (156)
30. 和复印机保持一定距离才安全 (157)
31. 远离电子辐射 (158)
32. 常用驱蚊剂和蚊香有诱发肺癌的危险 (159)
33. 也谈吸烟的危害 (161)
34. 喝酒对健康的影响 (163)
35. 老年人和心脑血管病人不易“炒”和“垒”
..... (164)

第七章 避开有害健康的大小环境	(166)
1. 生态环境问题严重影响人们的生命权 和健康权	(166)
2. 环境对人体健康的影响	(168)
3. 汽车尾气已成为城市的主要污染源	(169)
4. 关注室内污染	(171)
5. 过度装修是污染环境的大敌	(172)
6. 打造健康住宅	(173)
7. 让孩子远离铅毒环境	(174)
8. 油烟污染不可忽视	(175)
9. 小心饮用水污染	(176)
10. 农村面源污染及其防治措施	(177)
第八章 性的和谐与健康	(179)
1. 和谐性爱益处多	(179)
2. 性爱是艺术也是学问	(181)
3. 男性保持良好的生活习惯可维持性能力	(183)
4. 什么是男性合理的性生活频率?	(184)
5. 什么是对女性健康有益的和谐性爱?	(185)
6. 提高性爱同步性的小技巧	(186)
7. 女性主动把握性爱质量	(188)
8. 女性性冷淡的防治	(189)
9. 提高中老年男性性能力促和谐	(191)
10. 性乱是健康的大敌	(192)
11. 性幻想可“助性”也可“败性”	(193)
12. 两种有害健康的性行为方式	(195)

第九章 常见病的营养与运动调理	(196)
1. 营养调理与疾病的关系	(196)
2. 运动与疾病康复	(196)
3. 冠心病人的营养与运动调理	(197)
4. 高血压病的营养与运动调理	(198)
5. 慢性代谢综合征的营养与运动调理	(200)
6. 糖尿病的营养与运动调节	(201)
7. 慢性胃病的营养与运动调节	(204)
8. 便秘的营养与运动调理	(205)
9. 痛风病的营养与运动调理	(207)
10. 脑卒中病人的被动运动疗法	(208)
11. 慢性疼痛的运动疗法	(210)
第十章 关注农民健康问题	(213)
1. 农民普遍缺乏健康意识与健康知识	(213)
2. 农村食品安全问题突出	(214)
3. 农村污染并不罕见	(215)
4. 农村乱用、滥用药现象普遍	(216)
5. 农民行为及生活方式的改变成为危害健康的 主要因素	(217)
6. 警惕身体异常信号	(217)
7. 农民应注意预防劳动环境与生活环境性疾病	(219)
8. 预防农村公共卫生事件	(220)
9. 应引起关注的农民工的性安全问题	(220)
10. 农民工劳动环境条件堪忧	(222)

第一章

代绪—奇妙的人体 美丽的健康

1.奇妙的人体

人体是一个极为精密且分秒运行着的有机体。她由上万亿个细胞、四类基本组织构成了相互联系的器官和运行系统,不同的系统各有分工,又密切协作。人体真是太奇妙了!细胞—组织—器官—机体系统,只要其中任何一个环节稍有异样的外部改变和内部刺激都会立即引发机体相应的反应变化,令机体作出良性的调节;而一旦这种刺激超过了人体自我的调节适应和承受能力,就会给人们带来疾病和痛苦。

细胞

细胞是所有组织、器官的最基本构成单位。维持细胞生存的最基本需要是包括氧气和水在内的各种营养物质。细胞所需营养中有一些是它们自己不能制造的,这就是人们通常所说的必须从食物中获取的必需营养素。细胞自身也是有生命的,各种细胞总是不断的新生和死亡,这就是

所谓的新陈代谢。各种细胞的生命周期也不相同,一些皮肤细胞和红细胞的存活周期约为 10~20 天,而有些细胞才 3 天就更新一次,如消化内皮细胞。也有很多肌细胞数年才更新一次。

细胞的基因决定细胞的职能分工,营养素则直接影响细胞中基因的活性。人的体质和各种功能受到营养素和基因之间相互作用的影响,从胚胎发育到骨骼的强度,从各种非传染性疾病发生的概率到人体的自然衰老速度,都与营养、基因以及免疫功能等多种因素密切相关。

心脏、血管和体液

人体所需的蛋白质、能量、氧气和水以及矿物质等其他多种营养素都要由循环的体液来输送。人体的体液主要包括细胞内液和细胞外液。细胞外液占体液总量的 1/3,主要包括组织液、血液、淋巴液及脑脊液。体液的循环主要是血液循环和淋巴液循环,而对人体生命最重要的是血液循环。心脏是血液循环的动力源,血管是血液循环的大小管道。周而复始的血液循环把机体需要的营养物质注入细胞,再把代谢产生的废物收集起来,排出体外。血液在体内的循环由两大部分组成,即机体的大循环和肺脏的小循环。动脉是血液的输出管道,静脉是血液的回心管道。肺静脉内和体动脉内的血液是通过呼吸系统交换后富含氧气的动脉血;体静脉和肺动脉的血液是机体代谢后富含二氧化碳,准备送到肺泡交换的静脉血。同理,消化道内的营养物质也是通过小肠吸收,经血液的循环分布、分配到全身,

又通过消化器官的血液回流到肝脏。肝脏的功能是把吸收的营养素变成能被其他组织吸收的物质,很多有毒物质则在肝脏被分解。血液中除二氧化碳以外的代谢物和有毒物质最后通过肾脏的血液循环和过滤被排出体外。

心脏本身也需要氧气和物质营养,心肌上的血管(冠状动脉)是人体最重要的血管之一。这就可以看出维护好心脏和血管有多么的重要。大多数心脏病和除癌症外的其他慢性病大都是血管或与血管相关联的代谢系统出了问题。可见,人体保健最重要的就是要维护好血管。不缺水、少油盐、多运动、好心情是保护血管的要领。另外,人到45岁以后适量服用一些阿司匹林等有利于维护好血管。

神经和内分泌

神经系统是身体的信息接收、中央处理和指令与信号的传导系统。脑和脊髓就是中央处理器。遍布全身的感受器(眼睛、耳朵、鼻子、舌头、皮肤等)负责接受和整理信息,并通过传导神经告诉大脑。例如对饥饿的信号,当人体对食物有生理需求时,消化道通过激素和神经元向下丘脑传递信息,信息经过处理反馈到胃,胃平滑肌加强收缩就使胃发出咕咕叫的饥饿信号。

人体中分布着很多腺体,如人们较为熟悉的甲状腺、唾液腺、胰腺以及不太熟悉的胸腺(基础腺体)等。腺体能分泌酶和激素。我们的身体状态大多是由激素和神经调节的,简单的举例,当胰腺感受到血糖浓度很高时,它就会释放胰岛素,胰岛素刺激某些细胞吸收血液中的葡萄糖,使

血糖水平降低。反之,当血糖浓度过低时,肝脏就会在升血糖素的刺激下作出反应,将储备的葡萄糖释放到血液中。

营养和激素能够相互作用。一方面,饥饿、进食和运动都会打破激素平衡;另一个方面,激素与神经系统一起调节饥饿感,进而影响食欲。所以,当人们情绪大起大落时都会影响食欲和消化。如果说营养是健康的基础,那么保持平和的心态则是健康的关键。

消化、吸收与排泄

消化系统从解剖意义说是直观并为人们所熟悉的,在这里不用多说。食物进入口中后,咀嚼是消化的第一道程序。充分的咀嚼便于吞咽,利于唾液分泌,同时也保护食管。

化学消化是消化道的主要工作,唾液腺、胃、胰腺、肝脏、小肠都能分泌各种不同成分的消化液消化脂肪、蛋白质和淀粉。它们分工如下:

唾液腺:提供消化淀粉的酶和少量消化脂肪的酶,这种酶对婴儿消化奶中的脂肪很重要。

胃:分泌由盐酸、胃蛋白酶、粘液和内因子等构成的胃液;通过机械消化把食物混合、磨碎,变成食糜。

胰腺:分泌消化三大能量营养素的酶,还产生中和进入小肠的胃酸的碳酸氢盐。

肝脏:分泌胆汁,它是帮助消化脂肪的物质。

小肠:分泌进一步消化糖、脂肪和蛋白质的酶。小肠壁细胞吸收营养进入血液和淋巴管。

胃的主要功能除了进一步地机械搅碎食物形成食糜外,其主要功能是通过分泌盐酸和蛋白酶消化蛋白质。人们不禁要问,既然胃内有大量的强酸和酶,主要由蛋白质组成的消化道内皮组织怎么没被一起消化掉呢?这是因为胃还同时分泌一种粘稠的粘液覆盖在消化道内皮上,保护其不被消化掉。

小肠是人体吸收各种营养素的主要场所。人的小肠一般有5米多长,并环生层层皱襞,从而扩大了有效面积。小肠内壁细胞能选择性地吸收营养素,它们能辨别身体内缺乏哪些营养素,从而尽可能多地吸收它们以满足机体的需要。

在人体的排泄系统中,大肠的功能主要是吸收食物残渣的水分,通过直肠排出粪便。粪便中含有大量的有毒物,所以,日常生活中养成定期排便的习惯就可减少毒素在体内的存留、吸收。

肾脏是最重要的排污、排废脏器,其重要功能就是通过肾小球的过滤作用、肾小管的重吸收及分泌功能,使溶在血液中的大量废物和毒素“漏入”输尿管,再通过膀胱贮存和排出体外。人体的血液就是经由肾脏的循环不断被净化的。可见,维持肾脏的良好状态对身体的健康是至关重要的。肾脏的强壮要依赖肾小球良好血液循环和足够的水分。所以,人们平时要勤喝水、戒烟、限酒、限油盐等,并进行适量的体育锻炼,避免能引发肾脏损害的高血压、糖尿病等的发生。