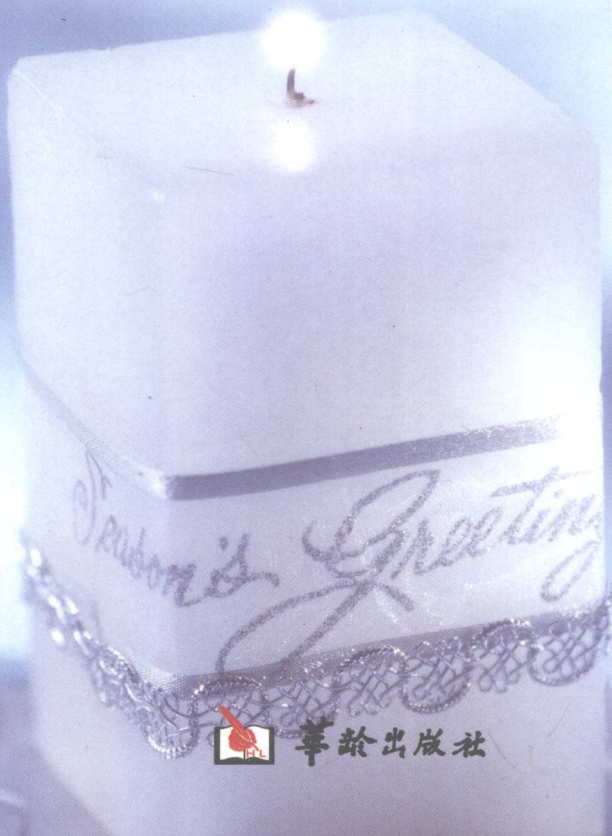


健康品质

程琳 马丽平 龚姗姗 编



華齡出版社

健康品质

程琳 马丽平 龚姗姗 编



華齡出版社

责任编辑：苏 辉 林欣雨 李成志

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

健康品质 / 程琳, 马丽平, 龚姗姗编. —北京: 华龄出版社, 2005

ISBN 7-80178-237-2

I. 健... II. ①程...②马...③龚... III. 健康—基本知识 IV. D161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 040036 号

书 名：健康品质

作 者：程 琳 马丽平 龚姗姗 编

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河市科达彩色印装有限公司

版 次：2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本：889×1194 1/32 印 张：3.25

字 数：40 千字 印 数：1~10 000 册

定 价：25.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009

电 话：84044445 (发行部) 传真：84039173

健康第一，无需理由

周末和朋友小聚，她很兴奋地告诉我，她终于等到升职的机会，但她也开始抱怨：经常要加班到深夜、睡不好觉、胃口也越来越差……我提醒她要注意自己的健康，她却笑着说，年轻时用健康换金钱，年老时用金钱换健康，这才是现代生活。

我们会因为自己职位升迁、存款增多、事业蒸蒸日上而觉得生活有意义，而我们的身体似乎又已经被工作、生活折磨得像交通一样不堪重负。一项在上海、无锡、深圳等地对1197位中年人健康状况的调查显示：66%的人有多梦、失眠、不易入睡等现象；经常腰酸背痛者为62%；记忆力明显衰退的占57%；脾气暴躁、焦虑者占48%。而写字楼中那些看上去充满活力的、被称做“白骨精”（白领、骨干、精英）的年轻成功人士，也普遍存在着这样那样的身体和心理问题。

这些是获取财富必须付出的代价吗？

财富与健康的关系并非是“鱼和熊掌不可兼得”。我们既要努力创造财富，更要保重自己的健康。健康的身体是获取一切财富的前提。我们对自我和对世界的态度、姿态、力量，以及可能达到的高度，都与我们的身体状况息息相关，甚至决定着事业走向、生活模式和情感类型。而正是这些主导着个人财富的获得方式。

有人为获得财富而骄傲，有人为拥有财富而挥霍；也有人正在为这些肆意的挥霍而付出无法挽回的代价。

现代医学的发展解决了很多健康难题，不过随着社会发展又不断带来新的问题。几年前国际医学界提出“亚健康”状态概念，是指机体虽无明确的疾病，却呈现生活力降低，适应呈不同程度减退的一种生理状态，它是由机体各系统的生理功能和代谢过程功能低下所导，是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态，也被称为“第三状态”或“灰色状态”。目前，

全世界的亚健康人群已经占到了70%，而据世界卫生组织一项全球性调查结果表明，全世界真正健康的人仅占5%，健康问题依然不容忽视。

不过在大多数情况下，人们对“亚健康”并不在意，觉得即使有点儿不舒服，挺一下也就过去了；而有的人又过于敏感，只要身体有一点异常就服药就医。

到底怎样才算健康？

世界卫生组织对于健康的定义是，所谓健康，不仅仅是不得病，还应包括心理健康和良好的社会适应性。具体标准是：

有充沛的精力，能从容地担负日常的生活和繁重工作，不感到过分紧张和疲劳；

处事乐观，态度积极，乐于承担责任，对事物不挑剔；

善于休息，睡眠好；

应变能力强，能适应外界环境的各种变化；

能够抵抗一般感冒和传染病；

体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调；

眼睛明亮，反应敏捷；

牙齿清洁，无龋齿，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。

健康是生命存在的基石，而生命只有一次。

因篇幅有限，本书只选编了部分有关健康的观点和方法，感谢美国安旗的大力支持。

目录

保健篇

- Part1 让娇贵的脑再奢侈些 3
- Part2 掌握调节人体健康的砝码 7
- Part3 抗击自由基 12
- Part4 远离酸性伤害 18
- Part5 强固先天之本 21
- Part6 找到安全抗生素 23
- Part7 钙的重要 29
- Part8 做健康女人 34
- Part9 孩子和我们不一样 41

美颜篇

- Part 1 为什么要保养皮肤？ 46
- Part 2 肌肤的日常保养 52
- Part 3 美白不停歇 63
- Part 4 特殊护理 69

洁净篇

- Part 1 秀发动人 86
- Part 2 沐浴美肤 94

H
E
A
L
T
H
C
A
R
E

保
健
篇



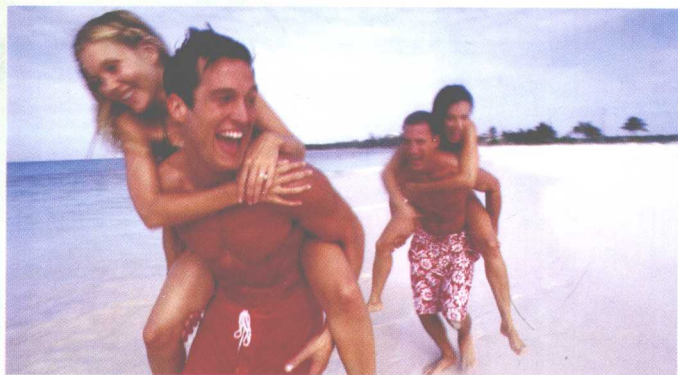
健康，不是一个国家、一个民族的事，这是历史的必然，是社会的进步，是全人类的需要。生老病死虽然是自然规律，但每个人都希望生活在身体健康状态下的时间多一点。健康的主动权在谁手中？

世界卫生组织认为，影响健康的因素有以下几个方面：不可控因素中遗传因素占15%，环境因素占10%，气候因素占7%，医疗因素占8%，还有60%的因素是可控因素——生活方式。它就在我们自己手中。

21世纪最珍贵的就是健康，投资健康、追求健康品质才是明智选择。一个健康的人往往不会去主动关照自己的身体，直到重病缠身才意识到预防的重要。世界卫生组织调查发现：三分之一的疾病通过预防保健是可以避免的；三分之一的疾病通过早期发现是可以得到有效治疗的；三分之一的疾病通过信息沟通是提高治疗效果的。

随着社会进步，保健品越来越被大家接受，成为一种健康生活的方式。保健品最大的作用就是利用有效成分，延缓身体老化，增强体质，以抵御侵害，保持健康。

让我们一起分享健康心得，享受健康生活。

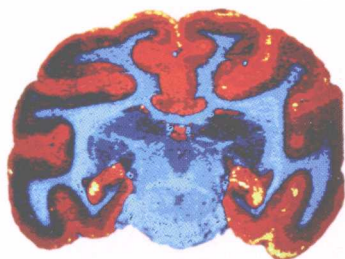


Part1 让娇贵的脑再奢侈些

人的整个生命过程都由人体的“司令部”管理着，它就是我们的中枢神经系统，包括脑和脊髓。它总管着人的一切活动，而脑是人类进行思维活动的物质基础。人的一切活动包括语言、情感、行为以及身体各个系统器官的活动都是受大脑的支配和调节的，衰老的过程也受脑的控制。正是依靠了这么一个结构复杂、高度精密的脑，人类才创造了辉煌的世界。如果大脑开始衰老，就意味着人的身心也开始衰退。但如果我们重视健脑养脑，就可以推迟或延缓大脑衰老的过程，就可以达到延年益寿的目的。所以人的大脑越发达，机体内部的变化过程也就越完善，人的寿命也就越长。

脑的确很奢侈

脑的重量虽仅为体重的2%，但是其耗氧量和耗血量却是人体总耗量的20%。脑所消耗的能量足以让一只20瓦的灯泡发出耀眼的光芒。人脑的硕大与沉重，是其它生物无法比拟的。



有人会问，鲸鱼的脑不是比人脑大得多吗？但从脑与体重的比率来说就比人类小得多了。脑代谢的重要特点是不但耗氧量大，而且耗氧速度也是体内所有脏器中最快的，但它又几乎没有任何能源物质的储备，而脑所需要的能量主要是靠血中的葡

萄糖来供给的，所获得的氧也主要用在这些葡萄糖的氧化上了。

脑几乎一刻也不能离开它赖以生存的氧和葡萄糖。当脑血流完全中断时，脑细胞周围残存的氧气在 10 秒钟内即被消耗殆尽，储备的葡萄糖两分钟即被迅速用光，3 至 5 分钟内脑细胞就会死亡。

可见，脑是人体最为奢侈，也是最为娇贵的器官。

脑细胞正在只减不增

人体由 60 万亿细胞组成，每天都有上万亿细胞诞生，同时又有上万亿细胞凋亡。但是大脑的神经细胞从人降生一刻起就停止了分化繁殖，使个体的神经细胞总数稳定在出生的水平，也就是说，大脑的神经细胞从降生开始，就只减不增了。大约从 20 岁开始，人类的大脑神经细胞开始慢慢凋亡，每天大约死 10 万个，使信息传递速度变慢，这是自然老化。而大量神经细胞的死亡却是由于神经损伤病变、放射线照射、药物中毒、缺氧以及自由基的攻击等原因造成的病理死亡。当损伤积累到一定程度就出现记忆力减退，接着出现思维能力下降。

脑病后果十分严重

世界在关注脑

在社会逐步走向老龄化的今天，与老龄化相伴的脑病日益增多，脑病研究已成为世界性的课题：

国际脑研究组织在第四届神经科学大会上提议把 21 世纪称为“脑的世纪”；

美国在 1989 年第 101 届国会第一次会议通过决议，研究自

1990年1月1日开始的十年为“脑的十年”；

日本“人类前沿研究领域科学计划”已将21世纪视为“脑科学世纪”。

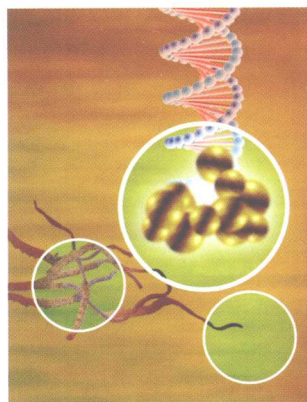
随着中国第一个脑健康专业委员会在北京成立，相关的数据统计已引起社会各界高度重视：我国脑病患者达400万；老年脑病发病率占老年人口的10%，达5000万之多；脑性瘫痪发病率占人口的18%，弱智儿童占22.3%。这些数据引起了社会各界的广泛关注，2000年起我国把每年的9月命名为“脑健康月”，全国人大副委员长吴阶平院士提出“重视脑健康，研究脑科学”。在充满危机与竞争的时代，了解脑，爱护脑，开发脑就显得更加重要了。

近年来，随着神经分子和生物工程技术的发展，出现了不少作用于神经系统的新药，但因不能直接透过血脑屏障作用于神经细胞而无法奏效。

脑病让人束手无策

什么是血脑屏障？

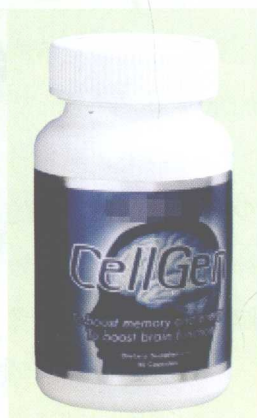
科学家们做了一个实验：把亚甲兰类的生物色素通过静脉注射入动物体内，色素从毛细血管渗出，扩散到组织之中，这时发现了一个有趣的现象：除了脑和脊髓，其它器官都变成了蓝色，而脑和脊髓没有受到色素的影响，依旧呈白色。这是因为脑和脊髓的血管对向外渗透的物质要经过严格的选择，使脑和脊髓远离有害物质，这就是血脑



屏障。正是因为有了血脑屏障的保护，才阻断了外界有毒物质进入大脑，使大脑健康有序的工作。也正是由于大脑的这种保护机制，许多有药用价值和营养价值的物质无法进入我们的脑。当脑生病时，我们常常感到束手无策。随着医学科学的进步，可以换肝，可以换肾，然而换头术还是幻想。人类期盼着有那么一种产品，它可以作用于我们的神经细胞，使大脑年轻，但又不伤害大脑。

大脑年轻福音——细胞源

细胞源是一种抗衰老产品，是大脑年轻的福音。由世界著名学府美国柏克莱大学、美国儿童医院研究所博士 Jiarkang Liu 及其合作从事衰老与营养的著名科学家共同研发，由美国安旗公司推向市场。它是目前世界上惟一个既能穿透血脑屏障又能修复脑神经细胞线粒体损伤的生物高科技产品。



什么是线粒体？我们知道生产生活都需要能源，能源就来自发电厂、核电站。我们人体细胞也需要能源，细胞中的线粒体就是“发电厂”、“核电站”。它把我们吃进的脂肪、蛋白质和碳水化合物变成能量储存起来供我们使用，这就是线粒体的作用。一旦线粒体受到伤害，人体就会因缺乏能量而产生疾病、衰老直到死亡。线粒体的损伤不仅导致细胞能量供给不足，而且会使线粒体内的 DNA 受损，这是细胞衰老的关键。

细胞源能穿透血脑屏障，直接作用于大脑细胞的线粒体，

合成记忆因子，营养大脑细胞，改善睡眠，增强记忆，使损伤老化的细胞线粒体和亚健康状态的细胞恢复正常功能。从而达到促进能量合成，延缓脑细胞老化。经过临床 1400 人三年的观察，细胞源对脑疲劳，记忆力衰退，失眠健忘，脑萎缩，早老性痴呆，手足振颤，帕金森病，脑血栓后遗症，Ⅱ型糖尿病有明显的改善作用。

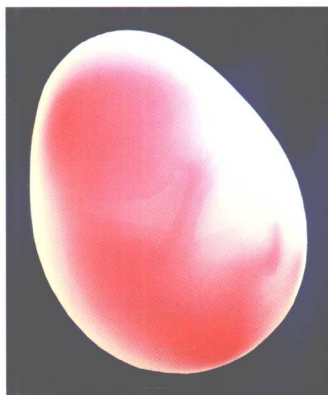
Part2 掌握调节人体健康的砝码

细胞是构成生命的最基本单位。人体由多种细胞构成，功能相似的细胞形成组织，不同组织再构成各种器官，进而组成系统，系统中各组织器官通过神经、分泌、免疫系统调节及血液有机地联系在一起，最终形成一套完整的、代谢旺盛的、相对平衡的人体生态环境体系。

人体是一个生态平衡系统

同地球一样，我们的身体也是一个完整的“生态系统”，由

呼吸系统、消化系统、循环系统、神经系统、内分泌系统等多部分组成的。正常生理状态下，机体各部分协调活动，紧密配合，发挥应有的功能以维持生命、保持机体的健康状态，这就是“人体生态平衡”。其中，任何一部分的任何环节出现问题，都会引起整个身体



内环境的“生态失衡”导致疾病发生。高血压、冠心病、糖尿病、心脑血管病以及恶性肿瘤等现代文明病的发病率逐年增高，其原因就是人体内环境被破坏导致生态失衡。

SONA 理念

人体每天究竟需要按照什么样的比例摄入多少种必需成分，才能有效地维护人体的最健康状态，最大限度地减低疾病的发生，并延缓人体的衰老进程，使生命的每一天始终持旺盛的精力呢？

1941年，美国国家科学委员会 NAS (the National Academy of Science) 首次提出“RDA”概念，即“每日膳食建议营养摄取量 (Recommended Daily Dietary Allowance)”这项指标后来成了世界各大维生素厂商生产的主要参考标准。该指标至今已经作了10次修订，但经过多年的实践证明，这个指标提出的组方，至多只能勉强维持健康人群的最低营养需要，不能提供他们保持一生最佳健康状态所需的营养，更没有考虑到患有疾病、有抽烟喝酒等习惯的人士及环境污染因素。美国国家科学委员会也承认 RDA 的含量与成分无法给我们的细胞提供足够的营养和有利的保护，以防止多种慢性病的产生。

上世纪70年代初，在美国阿那巴马大学医学院 (University of Alabama School of Medicine) Dr. Emanuel Cheraskin 博士和 Dr. W.M Ringdorf, Jr 博士领导下，展开了一项庞大的研究计划，规模在美国营养学历史上是空前的。该计划历时15年，共有13500人参加，中心课题就是：我们每天要按什么样的比例和数量，摄入多少种营养成分，才能有效地维护人体的最佳健康状况，最大

限度地减低疾病的发生率，并延缓人体的衰老进程，使生命的每一天始终保持旺盛的精力。即找到一个“每日最佳营养摄入量（Suggested Optimal Nutrient Allowance）”简称“SONA”。

保障平衡健康

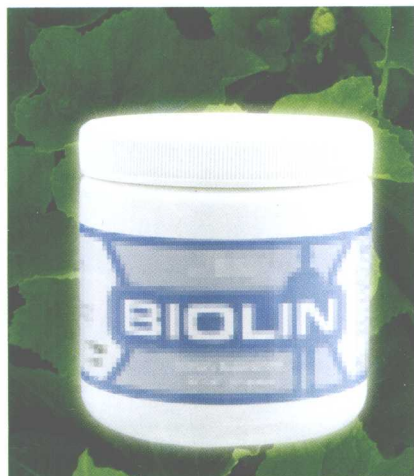
根据SONA理念，一些保健品生产商开始研制开发此类保健品，如生物平衡素就是采用生物工程技术，从100多种天然植物及深海甲壳类动物中提取各种有用物质进行纯化，研制成的高科技功能性保健品。它是一种全面、均衡、高效营养素的完美结合，具有多种保健、调理及平衡功能的高科技产品。

人体生态环境的绿色环保剂

大量的科学研究证明，生物平衡素中的几丁聚糖能调节人体细胞活性、延长细胞寿命、增强人体免疫力，而且是清除体内各种致病毒素和生物垃圾的有效物质。由于它是带正电荷的膳食纤维，具有极强的吸附力，就像一台“人体吸尘器”，吸附体内的垃圾、肠毒素、脂质斑块、重金属等物质并排出体外，达到“绿化”人体内环境的作用，在国际上有“人体绿色环保剂”的美称。

调节体内的酸碱平衡

现代医学证明：酸性体



质易诱发癌症、糖尿病、高血压、高血脂、动脉硬化及冠心病等。生物平衡素能使体内环境向碱性转化，恢复和增强细胞活性，促进细胞多糖膜合成，修复损伤的细胞。

排除体内垃圾，改善细胞微环境

促进胆汁酸排泄，加速了体内胆固醇的转化，因而减少了体内胆固醇的含量；生物平衡素可吸附肠道中代谢毒素及脂肪等物质，增加粪便排除量，有效排除肠毒素；生物平衡素带正电荷，有效地维持人体内的内环境稳定。

全面调节免疫力，提高免疫功能

生物平衡素能从根本上增强人体各类细胞的代谢，通过增强免疫系统的防御功能、监视功能、稳定功能，刺激T淋巴细胞转化，增强K细胞、NK细胞的杀伤活性，清除突变细胞，增强机体的抗病防癌症能力。

调节血脂

生物平衡素通过抑制脂肪酶的活性，破坏脂肪颗粒的表面



张力，使其脱落，从而清理血管壁的脂肪成分；生物平衡素还在胃肠中形成高粘性的胶体，从而吸附脂肪排除体外。

调整血压

研究发现，人体内氯离子蓄积可以激活血管紧张素转换酶的活性，将血管紧张素 I 转换成紧张素 II，使动脉平滑肌发生收缩，血压就会上升。生物平衡素是一带正电荷的阳离子，能清理带负电荷的氯离子，从而有效调整血压。

增强胰岛功能，预防糖尿病

糖尿病是由各种因素所致的胰岛功能减退，致使胰岛素分泌不足或活性降低，造成多器官损伤的慢性代谢性疾病。当人体 PH 值呈弱碱性时，胰岛细胞才能处于正常功能状态，但是糖尿病人一般为偏酸性体质。生物平衡素可以调节 PH 值在 PH7.4 左右，使糖尿病获得改善，因为人体的 PH 值每上升 0.1，胰岛素的活性即上升 30%。同时，生物平衡素中的动物纤维素在胃酸的作用下形成凝胶状，可延长食物排空时间，降低餐后血糖，在肠道内能延缓或减少食物中糖类的吸收，降低血糖峰值，从而使糖代谢恢复平衡状态。

预防恶性肿瘤

美国癌症研究会通过研究证明：如果每天食用富含纤维素、多糖体及抗氧化物的食品，癌症发病率可大大降低。生物平衡素含多种微量元素、植物营养素、人体必需氨基酸，更含有高浓的动物纤维素与植物纤维素、激活免疫系统的多糖体及清除各种致病因子及氧自由基的抗氧化物，从而清除突变细胞，增强免疫力，因此，生物平衡素是防癌食品的最佳选择之一。