



向红丁◎主编

健康是一种智慧，
健康是一种理念，
健康是一种习惯，
当你掌握了正确的生活方式，
健康就像阳光、空气和水一样自然伴随着你！

健康靠自己



卫生部首席健康教育专家向红丁教授
教你健康的生活方式

向红丁教授（卫生部首席健康教育专家，北京健康教育协会副理事长，北京协和医院主任医师、博士生导师，北京协和医院糖尿病中心主任，我国著名内分泌专家）

青 岛 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康靠自己 / 向红丁主编. — 青岛: 青岛出版社, 2008.4
(健康久久)

ISBN 978-7-5436-4713-8

I. 健... II. 向... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 037589 号

《健康靠自己》编委会

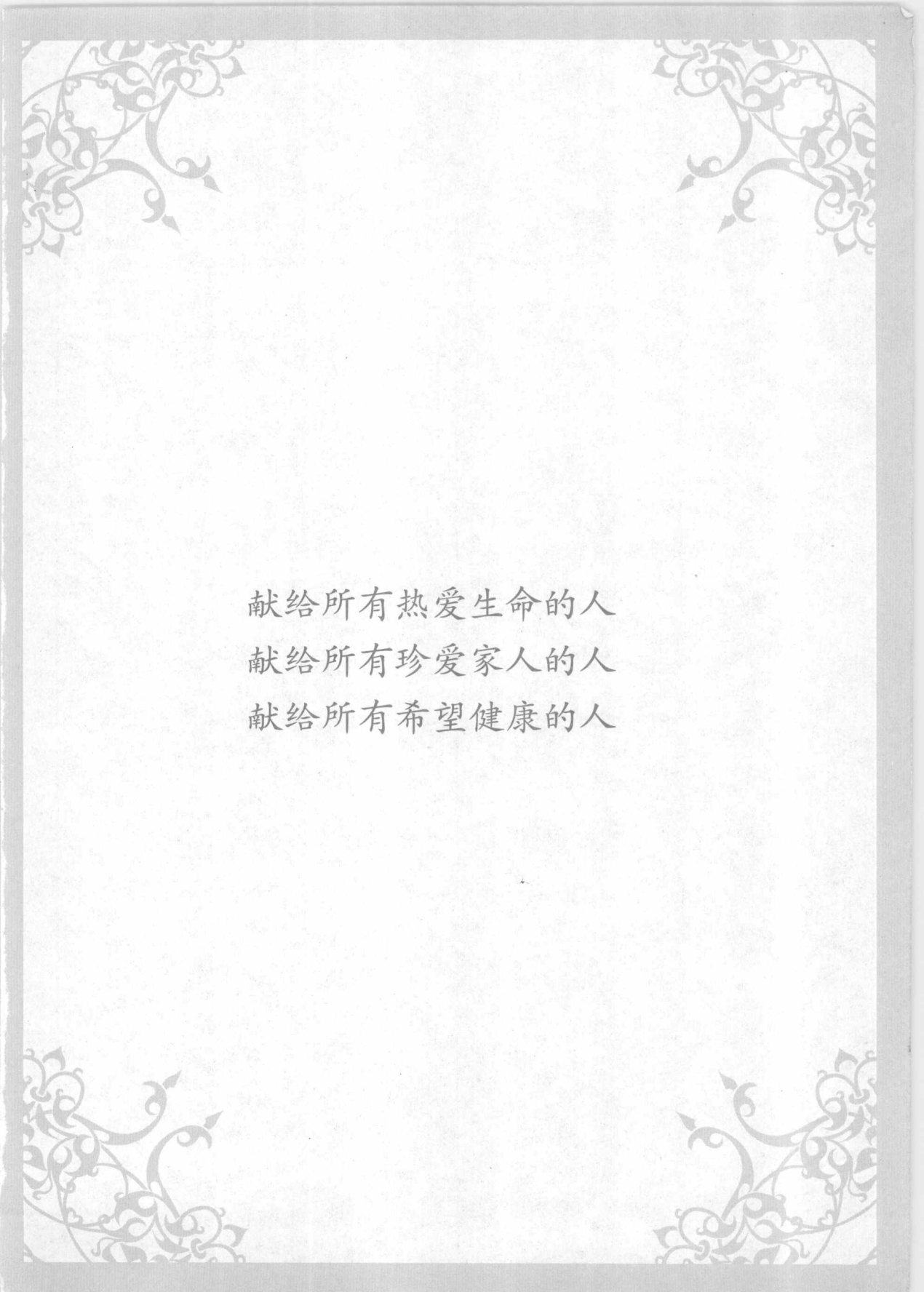
主 编	向红丁								
编 委	牛东升	李青凤	王家琪	程玉李	刘红霞	李 萌	彭正勇	张 娜	
	石艳芳	张 伟	安 鑫	雷 琴	石 沛	张 静	陶 涛	芦彩丽	
	焦黎明	刘立波	单文轩	廖欢欢	祝玉华	熊其乐	赵牧仁	宋艺舟	
	王丽娟	李艳慧	谷志方	谢铭超	王 静	陈 旭			

书 名	健康靠自己
主 编	向红丁
丛 书 名	健康久久
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话	(0532)80998664
策划组稿	张化新
责任编辑	刘晓艳
装帧设计	水长流文化发展有限公司
插 图	睿达点石插图公司
制 版	青岛人印人数码输出有限公司
印 刷	青岛双星华信印刷有限公司
出版日期	2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (700mm × 1000mm)
印 张	20.5
字 数	280 千
书 号	ISBN 978-7-5436-4713-8
定 价	28.00 元

编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

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处调换。

电 话: (0532)80998826



献给所有热爱生命的人
献给所有珍爱家人的人
献给所有希望健康的人

全民健康生活方式行动倡议书

卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心以“和谐我生活,健康中国人”为主题,共同发起全民健康生活方式行动,并向全国人民倡议:

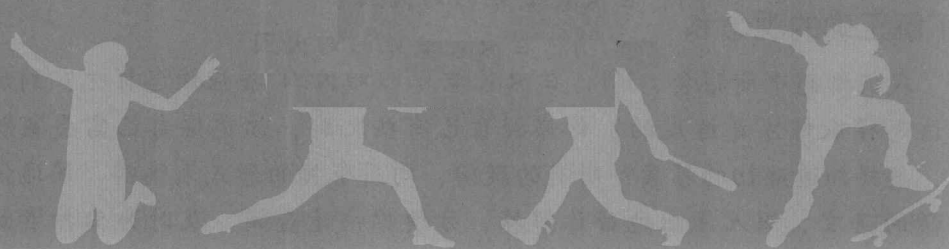
- 一、追求健康,学习健康,管理健康,把投资健康作为最大回报,将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。
- 二、树立健康新形象。改变不良生活习惯,不吸烟,不酗酒,公共场所不喧哗,保持公共秩序,礼貌谦让,塑造健康、向上的国民形象。
- 三、合理搭配膳食结构,规律用餐,保持营养平衡,维持健康体重。
- 四、少静多动,适度量力,不拘形式,贵在坚持。
- 五、保持良好的心理状态,自信乐观,喜怒有度,静心处事,诚心待人。
- 六、营造绿色家园,创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。
- 七、以科学的态度和精神,传播科学的健康知识,反对、抵制不科学和伪科学信息。

——节选自卫生部办公厅《全民健康生活方式行动倡议书》

健康靠自己

Your Health, You Duty

向红丁◎主编



卫生部首席健康教育专家向红丁教授 教你健康的生活方式

向红丁教授（卫生部首席健康教育专家、主任医师、博士生导师，北京协和医

R161
X275

生协会副理事长，北京协和医院内分泌科主任医师，我国著名内分泌专家）

青岛出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前言

健康只能靠自己

健康是一种智慧。洞悉身体内在的奥秘，顺应身体真正的要求和呼唤，让身体自由地舒展，健康就是一件很自然的事情。若是不明白身体的需要，乱吃补药，苦锻炼，更有甚者，平时饮食不节，懒于运动，却将健康寄希望于医生，这都是不明智的行为。健康只能靠自己来守护。最好的医生是自己，最好的治疗是预防。

到底怎样生活才健康

世界卫生组织告诉我们，在决定健康的四大因素中，个人的生活方式占60%。良好的生活方式可以预防、治疗疾病，而不当的生活方式却可以成为人类健康的头号杀手。那么，什么样的生活方式才是健康的？请我们的卫生部首席健康教育专家向红丁教授来为你解答。

了解正确的观念和方法

我们都想平衡膳食、适量运动，然而到底一日三餐应该怎样吃？到底应该怎样锻炼才是适度的？你怀疑自己有些肥胖，你觉得自己需要减肥了，怎样知道确切的答案？所有的疑问，均用条目的形式来编排，用通俗易懂的语言，深入浅出地帮你解答，方便你快速查阅，及时为你扫清疑惑。

手把手教你怎样做

所有的理论都明白了，最终要归结于实践，知行合一才是抓住健康的关键。每天要吃多少食物？每天最多能吃多少油和盐？怎样合理安排运动时间？脑力劳动者做什么运动好？繁忙的上班族怎样在快节奏的生活中，忙中偷闲地锻炼？向教授教你一些简单实用的小方法、小技巧、小细节、小窍门，帮你轻松拥有健康的金钥匙，并且配有幽默风趣的手绘图，手把手教你怎样做，让你在莞尔一笑间，成为自己健康的主人。

向红丁

2008年4月

目录 CONTENTS

第一章/017

生活方式决定健康

世界卫生组织告诫人们：生活方式不当引起的疾病，将成为人类健康的头号杀手。

- 018 不生病靠自己/人体是最精妙的仪器
- 019 顺应人的机体特点/身体的反抗你听懂了吗
- 020 心态决定一切/预防比治病更重要
- 021 人不能死于无知
- 022 专题页：你离亚健康有多远

第二章/025

吃对家常饭菜，吃出全家健康

一顿饭的效果是微乎其微的，而一日三餐，每天、每月、每年的一日三餐，就决定了你的健康状况，吃对了是健康良药，吃错了就是慢性毒药。

- 026 饮食决定健康——You are what you eat/合理营养，均衡膳食
- 027 中国居民平衡膳食宝塔
- 028 营养素均衡是关键，过多过少都不行
- 029 你知道《中国居民膳食指南》吗/膳食纤维再好也不能过量
- 030 早餐一定不能少——早餐吃得像皇帝/早餐搭配要合理，酸碱不失衡
- 031 最佳的早餐时间/早餐要吃热食/早餐宜软不宜硬，有干有稀搭配好
- 032 科学健康吃午餐——午餐吃得像平民/午餐进食误区要注意
晚餐过饱危害大——晚餐适量最重要
- 033 晚餐早吃可防结石
- 034 晚餐进食讲究多/晚餐大油大肉害处多

- 035 成年人每人每天要吃多少主食
- 036 成年人每人每天应吃多少肉/成年人每人每天应吃多少蔬菜和水果
- 037 成年人每人每天吃盐不要超过6克/怎样保证饮食的酸碱平衡
- 038 酸、碱食物大集合/细嚼慢咽身体好/什么时候喝牛奶最好
- 039 培养宝宝养成良好的进餐习惯
- 040 儿童的膳食原则/青少年的膳食原则
- 041 孕妇的膳食原则
- 042 中年人的膳食原则/老年人的膳食原则
- 043 玉米怎么烹调才有营养
- 044 剩米饭如何做成营养饭/发酵的面食比不发酵的面食营养更丰富
- 045 最好在饭前吃水果/食用味精五注意
- 046 豆腐和鱼是绝佳的搭配/膳食中的十大平衡因素
- 047 怎样烹调蔬菜才能锁定更多的营养/一口鱿鱼等于四十口肥肉
- 048 每周至少吃三次十字花科的蔬菜/吃肉不吃蒜，营养减一半
食品巧搭配，营养更丰富
- 049 一天食五色，营养就均衡
- 050 不要吃畸形的蔬菜、水果/香椿要用开水烫过以后再吃
- 051 常吃紫菜有益健康/只煮五分钟的绿豆汤更营养
- 052 专题页：黄金搭档食物速查

第三章/055

让食物守护我们的健康

这些食物是大自然赋予我们的礼物，可以帮你排毒、帮你抗癌、帮你延年益寿，你知道亲近它们吗？

- 056 南瓜——神奇的降糖、降压、美容高手/红薯——排毒冠军
- 057 番茄——美妙的“爱情苹果”/芦笋——抗癌明星
- 058 茄子——心脑血管疾病的克星/洋葱——蔬菜中的皇后
- 059 大蒜——天然的抗生素/花椰菜——穷人的医生
- 060 海带——补充碘、钙的天然营养胶囊/苹果——让你远离医生的水果
- 061 魔芋——有魔力的植物/荞麦——长寿食品中的佼佼者

- 062 绿色食物——绿茶、蔬菜/红色食物——辣椒
- 063 白色食物——燕麦
- 064 黄色食物——胡萝卜、玉米
- 065 黑色食物——黑木耳
- 066 专题页：世界卫生组织的最佳食品榜

世界卫生组织评出的十大垃圾食品



第四章/069

科学合理做运动，健康长寿不用愁

“阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉。”

——医学之父希波克拉底

- 070 缺乏运动会引起哪些疾病
- 071 怎样运动才科学
- 072 怎样合理安排运动时间
- 073 什么是适量运动
- 074 怎样选择合适的运动方式/走路对身体的好处有哪些
- 075 步行运动要注意什么
- 076 快步行走是最有效的运动方式/快步行走多长时间才有效
- 077 正确的走路姿势应该是怎样的/饭后百步走，活到九十九
- 078 怎样制订运动计划
- 079 运动要注意“三、五、七”
- 080 随时都可以做的“原地高抬腿跑”/零星时间健身的六种妙法
- 081 简单方便的室内运动法
- 082 八种运动提高免疫力
- 083 脑力劳动者做什么运动好
- 084 爬楼梯——一举多得的锻炼方式/游泳——全方位的锻炼方式
- 086 哪些人不适宜游泳锻炼/爬山——多功能户外运动方式
- 087 哪些人不宜爬山
- 088 警惕运动伤害/常见运动伤害的预防和处理

- 089 运动后第二天肋骨疼痛是怎么回事
运动后腿疼、脚腕疼或者全身疼痛怎么办
- 090 运动时腿抽筋怎么办, 怎样预防/跑步时出现腹部岔气是什么原因
- 091 运动后有时剧烈咳嗽是怎么回事/运动后不宜立即洗热水澡
- 092 运动后千万不能用冷水冲头/运动后吸烟解乏危害大
风雨无阻运动危害大
- 093 运动量越大收获越大吗/运动时出汗越多排出的毒就越多吗
- 094 要重视运动中身体的告急信号/巧妙利用社区运动设施
- 095 冬天锻炼四注意
- 096 专题页: 有氧运动之父库珀的“12分钟跑”
- 098 普通运动30分钟能消耗多少热量

第五章/099

心理平衡——四大健康基石不可缺少的一部分

人心即悬崖, 退一步海阔天空, 进一步万丈深渊, 幸福与否, 全在一念之间。

- 100 心理健康的十大衡量标准/心理疾病的十大诱因
- 101 七招让你远离不快乐情绪
- 102 写日记有助于心理健康/如何预防抑郁症
- 103 长寿老人的心理优势/随遇而安能健康长寿
- 104 退休老人怎样调整心态/和谐婚姻的四种心理需要
- 105 怎样应对职场压力
- 106 专题页: 测测你的心理年龄有多大

第六章/107

你的睡眠有效吗

人的一生有大约三分之一的时间用于睡眠, 有效的睡眠使人神清气爽、精神百倍, 不良的睡眠则让人头昏脑涨, 更加疲倦。

- 108 正常人每天睡几个小时最好/什么是理想的睡眠状态
- 109 哪些细节能保证睡眠质量
- 110 早睡早起身体好/九大伤身睡眠方式不能有
- 112 哪些活动有利于入睡/睡前可以饮水吗
- 113 睡前多长时间喝咖啡不影响睡眠
- 114 采用什么样的睡姿更佳/哪些习惯能保证睡眠质量
- 115 处在什么样的环境睡眠效果最好
- 116 落枕后怎么办/怎样才能进入深睡眠
- 117 做梦会影响睡眠质量吗
- 118 哪些食物可以促进安眠/如何培养宝宝的睡眠习惯
- 119 睡床使用四不宜
- 120 床位如何摆放有利于睡眠/裸睡能提高睡眠质量
- 121 睡眠杀手——睡前抽烟/睡觉打鼾有什么危害
- 122 多高的枕头能保证睡眠质量/枕头软硬要适度
- 123 如何正确睡午觉/哪些人不适合午睡
- 124 夏天午睡要注意什么
- 125 什么是睡觉盗汗
- 126 睡觉盗汗应注意什么/哪些食疗可医治失眠
- 127 打盹与有效睡眠
- 128 什么是睡眠中的失眠状态
- 129 早醒是否都是失眠/睡觉腿抽动是怎么回事
- 130 哪些药物可引起失眠
- 131 穿什么睡衣睡得更舒服
- 132 专题页：睡前按摩赶走失眠



第七章/135

今天，你排毒了吗

毒素对身体的危害到底有多大？怎样才能及时、正确、有效地排出体内毒素？

- 136 毒从何处来

- 137 身体的中毒信号
- 138 一定要记住的有毒食物/了解自己的排毒系统
- 140 毒素堆积的危害
- 141 要排毒，但不要盲目
- 142 身体排毒的最佳临界点是什么/给身体一个定期扫除日
- 143 男人更需要排毒
- 144 男士排毒的三大捷径/生活中最益于排毒的食物
- 146 排毒吃哪些水果/面部排毒的秘方
- 148 睡个好觉，排毒才到位
- 149 要补水滋润，更要排水去毒
- 150 喝水排毒的最佳时间/吃吃醋，排排毒
- 151 咳嗽也可排毒/正确呼吸——排毒的得力助手
刮痧、拔罐可去除血液之毒
- 152 简单易学的清肠排毒小方法
- 153 捏捏手指能排毒/生活中的排毒小窍门
- 154 简易运动，轻松排毒
- 155 SPA排毒效果好
- 156 专题页：四季排毒有讲究



第八章/159

远离肥胖——百病之源

肥胖是身体衰老、出现故障的信号，肥胖是长寿的大敌。远离肥胖，拥有健康！

- 160 肥胖有哪些种类/减肥的关键是什么/人发胖之前有哪些征兆
- 161 你需要减肥吗
- 162 肥胖会诱发什么疾病
- 163 女性睡眠太少，容易发胖
- 164 哪些容易忽视的细节使人肥胖
- 165 为什么减肥总是越减越肥/为什么吃低脂食物还发胖

- 166 有一餐没一餐，不瘦反胖/胖人突然变瘦要警惕
- 167 营养缺乏也能造成肥胖
- 168 运动减肥为什么效果不佳
- 169 怎样运动有助减肥
- 170 甜食一定要敬而远之吗/吃肉一定会长胖吗
- 171 怎样巧吃蔬菜帮减肥
- 172 减肥的关键不只是吃多少,还要注意何时吃
- 173 水果餐能有效减肥吗
- 174 吃的平衡法则
- 175 小胖墩长大就是大胖子吗
- 176 男人发福是福气吗/男性减肥要注意什么
- 177 青春期女性过度减肥影响下一代健康
- 178 丰盛的减肥食物清单
- 179 危险的发胖食物
- 180 风靡一时的辣椒减肥法有效吗/土豆竟是极佳的减肥食品
- 181 做仰卧起坐到底能不能减肚子
- 182 告别“小腹婆”的秘诀/饭后怎样按摩腹部助瘦身
- 184 减小腰围的科学饮食
- 185 消除双下巴的健美操
- 186 腿部的减肥操
- 187 十大生活好习惯让你远离肥胖
- 188 保持合适体重的饮食小细节
- 189 错误的减肥法越减越肥
- 190 专题页：针对体型，有效瘦身



第九章/193

让“三高”降下来

高血糖、高血脂、高血压，已经成为人类共同的敌人，让我们在日常生活中防微杜渐，打败“三高”！

- 194 “三高”是可以预防的/降“三高”明星食材
- 195 减少脂肪摄入的小诀窍
- 196 科学献血可以降低血脂/哪些食物可以有效地降低血脂
- 197 能调整血脂的中草药
- 198 减少单糖和双糖摄入的小诀窍/降血糖十大黄金法则
- 199 运动可促进降糖
- 200 糖尿病饥肠辘辘有办法/减少食盐的小诀窍
- 201 高血压患者多补钾好处多
- 202 高钙饮食防治高血压/改善饮食习惯，让血压低头
- 203 降血压戒烟不可少
- 204 专题页：糖尿病患者一周食谱



第十章/209

请病痛离我们远一些

“上医治未病”，自己是最好的医生，只有你自己才能察觉身体最细微的不适，将疾病远远推开！

- 210 预防感冒的自我按摩方法/预防肥胖的“五要素”
- 211 镁可缓解女性痛经/睡前一杯水，预防脑血栓
- 212 低盐饮食控制血压升高/预防脑血栓从日常生活做起
- 213 预防动脉硬化的食物
- 214 寒冷谨防心肌梗塞/经常步行可预防动脉粥样硬化
- 215 多补充硒元素可预防心肌梗塞/警惕心肌梗塞每年做一次尿检
吃得过饱容易诱发心肌梗塞
- 216 贪吃冰淇淋易患偏头痛/避免慢性头痛，睡前洗头要吹干
- 217 注意卫生细节可挥别腹泻/不吃早餐容易导致胆囊炎
- 218 预防胆囊炎和胆结石应注意饮食调节/女士多吃橙子能预防胆囊炎
- 219 不要与胃溃疡病人共用碗筷/饮绿茶可预防胃溃疡
- 220 滴鼻药使用不当会引起鼻炎/预防鼻炎，忌口、保暖最重要
- 221 海带能预防肾病

- 222 日常护肾的五种方法/及早发现老年痴呆苗头
- 223 跳跃可预防骨质疏松
- 224 预防老年痴呆症的简易且有效的运动
- 225 体内缺锰易引起骨质疏松
- 226 九种绝招对抗更年期综合征
- 227 三道防线预防糖尿病
- 228 适时婚育可减少乳腺增生/预防肝病请远离四大伤肝因素
- 229 吃火锅时喝汤易患痛风
- 230 专题页：让免疫力强起来

第十一章/233



让家人更健康的生活术

家人的健康和快乐是我们幸福的源泉，稍花一点儿心思，了解一些观念、方法、技巧和细节，在生活点滴中练就全家好身体！

- 234 老人宜以蜂蜜代糖/老人应选哪种睡姿
- 235 老人应常吃带馅食品
- 236 素食老人要防胆结石/老年人想长寿补点铬
- 237 老年人锻炼的四项原则
- 238 老人会睡更健康/“老来俏”有益身心健康
- 239 每日搓一搓八个部位抗衰老
- 240 老年人适量运动可保持免疫力/宝宝的枕头多高才算合适
- 241 儿童防铅中毒的十二种方法
- 242 纠正孩子挑食的妙招/幼儿学游泳好处多
- 243 五种运动，让孩子更快乐
- 244 两款小凉菜提高宝宝免疫力/赤脚活动可增强儿童体质
- 245 捏脊能增强小儿免疫力
- 246 婴儿操让宝宝更健壮/让宝宝乖乖吃药
- 247 居家女人健身操
- 248 女人在厨房里的美容术/保持女性活力的秘密

- 249 “煮妇”做饭进行时的健身法
- 250 女性抗疲劳重在补铁/坚持每天八个“一”，做健康女性
- 251 雌激素——留住女人青春的秘密
- 252 经常上夜班的女性的饮食调理/女性清洗会阴应用“熟水”
- 253 四个小对策让美眸水汪汪
- 254 男人搓腰眼儿益肾壮腰/白领男士的腹部健身法
- 255 中年男人减压的小技巧
- 256 长期抽烟的人应该多吃些什么/六分钟让你精力充沛
- 257 冷热水交替浴还男人活力
- 258 男人裸睡好处多多/南瓜子能提高精子质量
- 259 男人减肥从肚子开始
- 260 男人下厨有益健康/男性适量献血有益健康
- 261 专题页：五禽戏——全家人都可以学的健身术



第十二章/263

一天二十四小时轻松保健

你很忙，没有时间锻炼？从起床、刷牙、洗脸，到上班、做饭、睡觉，都有让你轻松保健的小窍门，掌握它们，你就是自己健康的主人！

- 264 醒后床上自我保健两分钟/科学的洗脸方法
- 265 洗脸顺带洗鼻子，感冒咳嗽远离你
- 266 早上冲个澡，清爽一整天/洗脸巧按摩，美丽又健康
- 267 巧用热毛巾，护眼聪耳又健脑/科学梳头通经络
- 268 刷好牙齿保健康/早晚简单毛巾操
- 269 定时排便身体好
- 270 补水从早晨开始/立秋后早晨喝碗粥
- 271 上班途中多走路/餐后一小时喝茶好
- 272 上午的水果是金/上班巧妙喝水好处多
- 273 上班族办公室桌椅操
- 274 脑力工作者健身三妙招/不动声色的办公室健身术
- 275 巧妙降低电脑辐射的危害



- 276 午后办公室冥想静思健身法/提神充电的下午茶
- 277 开车间隙轻松三招益健康
- 278 公交车内巧锻炼/夫妻共同做饭身体好
- 279 男人要学会“君子帮厨法”/饭后半小时散步不可少
- 280 厨房健身一举多得/巧看电视减危害
- 281 晚上看书有助心态平和
- 282 你会有效地用热水泡脚吗/睡前洗澡美容、美体、促睡眠
- 283 专题页：二十四小时轻松保健时间表

第十三章/285

远离生活误区，全家幸福健康

原来我们一直信奉的理念和方法竟然是错误的！最可怕的是你错了，而自己根本还不知道！

- 286 室内哪些花草不能养
- 287 空气清新剂并不能使空气清新/空调不要保持恒温状态
晨起饮用淡盐水不利健康
- 288 饭后不可马上刷牙/淡盐水漱口并不好
- 289 饭后吃薄荷糖不好/起床不宜立刻叠被/边喝酒边看电视要不得
- 290 饭后一小时才可以唱歌/秋后洗澡不应太频繁
- 291 洗冷水澡要看对象/不要只用热水洗脸
- 292 多用肥皂少用洗涤剂/马桶冲水时要盖上盖
- 293 六种貌似卫生的不卫生习惯/卫生巾最好2~4小时更换一次
- 294 婴儿冬季不宜保暖过度/成年人最好不要用婴儿护肤品
- 295 清晨水龙头的水放掉一些再用/如厕时读书看报不可取
清晨并不是最好的锻炼时间
- 296 脖子夹电话，颈椎会受伤/加湿器离人体两米最适宜
夏季晨练越早越好吗
- 297 雾天锻炼不利健康/短时少量锻炼也有助健康
“冬练三九，夏练三伏”也要看对象
- 298 滋补药不宜与牛奶同服/高考女生不宜用药物推迟经期