



健康

生活方式的

智慧

袁岳 编著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



健康 生活方式的 智慧

袁岳 编著

中国  广播电视出版社
CHINA BROADCASTING TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

健康生活方式的智慧 / 袁岳编著. — 北京: 中国
广播电视出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5043-6014-4

I. ①健… II. ①袁… III. ①保健—基本知识 IV.
① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 219853 号

健康生活方式的智慧

袁岳 编著

责任编辑 王振令

封面设计 曾子恒

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮 编 100045

网 址 www.crtp.com.cn

电子信箱 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京龙兴印刷厂

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数 200 千字

印 张 13.25

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数 10000 册

书 号 ISBN 978-7-5043-6014-4

定 价 24.80 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

前言

近日,我国卫生部对全国居民的健康问题进行了一次大调查,获得了都市各类人群的极大关注。从调查结果来看,现代都市人生存压力正在日益加大,相当一部分的生活状态令人堪忧。

有关专家根据调查结果总结出现代人的五大烦恼:

第一烦:失眠症就在身边

根据公布的一份统计资料显示,我国现有患有失眠症的人数已达120万~140万人。其中城市居民失眠症的发病率已高达10%~20%。估计有睡眠障碍的人数的比例继续增加。

第二烦:肥胖让人防不胜防

有医药调查报告显示,我国居民中每百人中就有18个人超重。肥胖给现代人带来了精神上、身体上的极度痛苦。肥胖不仅是外表不能让人满意,而且因肥胖引起的连锁疾病也随时危害着人们的健康,高血压、心脏病、糖尿病等的发病率日益提高。

第三烦:慢性疲劳综合症

现代人发明了一个新的词语“亚健康”,而正是它恰如其分地表现了现代许多上班族的精神状态,其实更科学的名称是“慢性疲劳综合症”。疲劳日益成为严重影响人类健康的大问题。除了确诊的病人外,常人眼中的健康者有一半左右处于“亚健康”状态。

第四烦:信息污染综合症

我们所处的时代各种各样的信息犹如爆炸般扑面而来,并不是每个人都能及时消化这些信息,不能消化的从此也就患上了“信息污染综合症”。其症状主要表现为:头昏脑胀、心悸恍惚、胸闷气短、精神抑郁或烦躁不安,甚至可能出现紧张性休克。

第五烦:“富贵人”中的“富贵病”

在现今快速节奏的生活中，抽样调查约有32%的年轻白领们患有高血脂和脂肪肝。由于这些是人体脂质代谢异常所造成，因此对健康影响很大，会使人过早出现动脉硬化、冠心病、脑梗塞、脂蛋白性胃病、糖尿病等一连串疾病。

综上所述，我们并不难看出，现代都市人现有生存状态不容乐观。那么，又是什么在这个人们生活品质不断提高，现代科学技术、医学水平不断进步的今天，造成人们会表现出这样的烦恼呢？其实这也不难回答，我们不妨先看看历史上的长寿者的健康秘诀：

清朝乾隆皇帝可称得上帝王中的寿星，活了83岁。这得益于他的42字养生经：

“齿常叩，津常咽，耳常弹，鼻常揉，腿常支，面常擦，足常摩，腹常旋，腰常伸，肚常提，食勿言，卧勿语，饮勿醉，色勿迷。”

我们再看一下邻国日本：东京一些地区流行着增进健康的“长寿十则”：“少肉多菜，少糖多果，少烦多眠，少衣多浴，少言多行，少盐多醋，少食多嚼，少怒多笑，少欲多施，少车多步。”

根据以上两个实例，你有什么收获吗？相信聪明的你并不难发现，前面所说的长寿者，正是从日常生活细节做起，遵循着一种健康的生活方式，从而达到了养生保健、延年益寿的目的。

也许有人会问，怎样的生活方式才能称之为健康的呢？而这正是本书向大家讲明的一个主要理念，这本书将从关注自身的健康状况、远离危害健康的各种因素、改善饮食、科学运动、调整心态、养生保健、瑜珈健身等诸多方面向读者提供最新的健康知识，引导读者学会如何建立良好的生活方式，本书从而帮助您从不同角度了解那些被越来越多的人所关注的健康新知，把健康掌握在自己的手中！本书对于所有追求快乐、健康、长寿的人来说，无疑是必备的一本健康秘籍。

目 录

前言	1
 第一章 合理饮食——健康生命的基石	
一、九种习惯让你的饮食更健康	2
1. 有节制有规律进食	2
2. 控制食物的温度让佳肴更美味	3
3. 进食时应细嚼慢咽	3
4. 讲究食物结构合理搭配	4
5. 避免食用过于辛辣的食物	6
6. 养成合理饮酒的健康习惯	8
7. 正确选择饮水的最佳时间	9
8. 养成讲卫生的好习惯	10
9. 做菜勾芡保护胃	11
二、科学饮食的黄金法则	13
1. 饮用牛奶——强壮一个民族	13
2. 食用杂粮补充碳水化合物	15
3. 鱼禽蛋类富含蛋白质	15
4. 绿色保健品——绿茶	16
5. 黑色保健品——黑木耳	18
6. 白色保健品——全麦食品	19
7. 红色保健品——番茄	20
8. 黄色维生素——胡萝卜、老玉米	22
三、让好习惯守护自己的健康	23
1. 十种最佳饮食的搭配方法	23
2. 餐馆用餐的九个小窍门	25
3. 巧食大葱可防癌	26
4. 存放牛奶的三点意见	26
5. 喝菊花茶时你加冰糖吗	27
6. 夜间喝水好习惯	27

7.七种饮用牛奶时不可犯的错误	28
8.鸡蛋怎样吃才好	30
9.为什么要吃早餐	30
10.饭后吃水果也要讲时机	32
11.谨慎吃醋好处多	32
12.常吃紫菜健康多	34
13.食用盐时要慎重	35
14.多喝白开水益处多	36
15.解酒切莫饮浓茶	37
16.健康男人的“黄金”食谱	38
17.萝卜怎样吃才好	40
18.夏季多吃杀菌菜	41
19.吃水果最好要削皮	41
20.“从头到脚”的饮食秘方	43

第二章 科学运动——生命健康保长寿

一、合理运动助健康	46
1.运动不当反伤身	46
2.早晨不是运动的“黄金”时间	47
3.选择适合自己的运动方式	48
4.这三种不当运动方式 让你越减越肥	50
5.有氧运动也要讲科学	51
6.运动“三步曲”	52
二、健康运动方式的多项选择	53
1.盲目节食并不能减少脂肪	53
2.七种运动方式最有效	54
3.时常散步益处多	57
4.办公室做运动	57
5.健身房运动的三大误区	58
6.对心脏更有好处的运动方式	59
7.老年人运动的最佳选择散步	60
8.脚趾运动让你的肠胃更健康	61
9.两种运动让MM瘦腿成功	61

10.冬季长跑锻炼的注意事项	62
11.多做仰卧起坐治妇科病	64
12.男士健身时要“先上后下”	64
13.科学合理跑步,小腿不会变粗	65
14.五种用健腹板帮你甩掉啤酒肚的锻炼动作	66
15.让你的脊背挺直简单方法	67
16.标准男人健身方案	67
17.游泳时腿抽筋的预防	69
18.凸现三围的健身运动法	70

第三章 调整情绪——开心享受你的健康

一、心情影响健康	74
1.培养好心情的10种方法	75
2.影响你健康的八种情绪	76
3.吃对食物 拥有好心情	79
二、好情绪决定健康	81
1. 让你保持好心情的小小建议	81
2. 心情好坏与颜色也有关系	83
3. 妇科疾病与心情有关	84
4. 愉快的心情有助于乳房健康	85
5. 持好心情对老年人养生最重要	86
6. 好心情加运动帮你消除大肚子	87
7. 心情不好不妨试试洗个澡	88
8.帮你找回好心情的有色食物	88

第四章 养生保健——日常生活不可少

一、养生保健的基本常识	92
1.春季养生五项注意	92
2.春季主防肝病	93
3.夏日慎防“空调腿”病	95
4.十种夏季健康生活方式	95
5.冬季日常生活保健	97

6.生活中处理伤病应注意的几个误区	98
7.女性在40岁后不宜减肥	100
8.学会腰椎保健操	100
9.腰椎间盘突出症的自我保健	102
10.抑郁症的自我调节法	103
11.养生防病妙招——踢打腿肚子	104
12.白领保健新方式——揉核桃	105
13.脖子常扭扭,健康随你行	106
14.糖尿病人健康的进餐顺序	107
二、家常食物的保健功能	108
1.不可饿着睡觉	108
2.五豆补五脏	108
3.食补可延缓男子更年期	109
4.吃肉时你吃蒜吗	110
5.桂皮可降体内胆固醇	111
6.喝酸奶可缓解过敏性鼻炎	111
7.荷叶茶可减肥	112
8.吃烤肉的健康方式	113
9.西红柿炒鸡蛋的最新定义	113
10.西红柿可增强精子活力	114
11.春天多食苜蓿	114
12.如何选择正确的补钙方式	115

第五章 良好习惯——健康生活新起点

一、室内环境影响健康	118
1.正确掌握“休息”的自然规律	119
2.健身益寿的代茶饮	120
3.红糖的保健功效	122
4.你的茶杯常清洗吗	122
5.如何正确选购调味品	123
6.怎样识别掺了盐的味精	125
7.睡前饮杯醋益处多多	125
8.棕榈油最好不要长期食用	127

9. 孕妇产妇每天需要补充多少钙	128
10. 孕妇不宜吃的食品	128
11. 婴儿不能吃的八类食品	129
12. 腌制酸菜注意事项	130
13. 家庭衣服消毒用何法	131
14. 解秘厨房里的另类污染	132
二、常见小病自治妙招	134
1. 口服药物的最佳服用时间	135
2. 正确掌握眼药水的使用方法	136
3. 家庭护理痴呆病人	138
4. 家庭输液中的注意事项	140
5. 调养老年人咳喘的家庭方法	141
6. 脚踝扭伤的处理方法	142
7. 有益儿童增高的家庭食谱	143
8. 看看你缺少哪种维生素	144
9. 缓解牙疼小便方	145
10. 香油鲜为人知的治病功效	147
11. 指甲受伤急救法	148

第六章 保健按摩——绿色的健康方式

一、推拿按摩的基本要求	152
1. 保健按摩与医疗按摩的区别	153
2. 推拿按摩的几种疗法	153
3. 足底按摩≠医疗按摩	156
4. 学会自我推拿按摩	157
二、推拿保健的作用	160
1. 按摩太阳穴可解除疲劳	161
2. 按摩鼻部改善呼吸系统的功能	161
3. 眼睛保健法	162
4. 耳部按摩	162
5. 颈部保健简单五法	163
6. 欧式按摩缓解肩部疲劳	164
7. 拍打胸部振精神	165

8.按摩心区可通血脉.....	165
9.按摩肝胆调理气机.....	166
10.按摩胃位可促进消化.....	167
11.按摩脾区助运化.....	167
12.按摩肺区调呼吸.....	168
13.腰部按摩保健法.....	168
14.按摩腰部培元固精.....	170
15.按摩手掌三区可消除疲劳.....	171
16.搓擦足心可助健脑益智.....	171
17.活动关节的健康方法.....	172

第七章 睡眠质量——决定健康的关键

一、如何合理安排睡眠时间.....	176
1.合理掌控睡眠时间.....	177
2.睡眠养生是要得法.....	178
3.不利于睡眠的九种坏习惯.....	180
4.不要养成“间断性”睡眠的习惯.....	181
5.提高睡眠质量的几种有利方法.....	182
二、“健康睡眠”的状态.....	185
1.从婴儿的睡眠看其健康状况.....	185
2.影响宝宝睡眠的八大因素.....	186
3.“六种”方法帮新妈妈安然入睡.....	188
4.白领睡觉不用愁的四大健康习惯.....	189
5.睡眠不足，“过劳模”的起因.....	190
6.优质睡眠是保证肿瘤病人康复的关键.....	191
7.日常给你健康睡眠的几种食物.....	192
8.梳头养生法春季最佳.....	193
9.酒后你能安然入睡吗.....	194
10.睡前喝奶，不适于老年人.....	195
11.男士你想睡个好觉吗.....	196
12.秋季睡眠“八点”注意.....	198
13.睡前做运动妨碍睡眠吗.....	199
14.你家的窗帘合适吗.....	199

第一章

合理饮食——健康生命的基石

民以食为天，人类作为一种高级动物，如果要生存下去，也不得不从各种各样的谷类、蔬菜水果、肉食以及奶制品中摄取营养。纵观人类饮食结构的变化，就不难发现，与现代社会的人类相比，古代人身上可能会存在营养不良或缺少某种微量元素的症状，但是他们绝不会患上诸如糖尿病、高血压等慢性病。但是这些慢性病在生活优裕的现代人身上却屡见不鲜，成为危害现代人类健康的最大杀手。

通过历史资料和历史学家的实证考察，远古时代人的体格比现代人要强健许多，力量同样比现代人类大，这一切当然与他们的饮食有直接的关系。古人的饮食习惯表面上看起来没有现代人健康精致，却也符合了中国春秋时期老子的思想：无为无所不为。古人虽不懂得现代的营养学，只凭本能在大自然寻找食物，所以也就不会在饭桌前挑三拣四，作为人类母亲的大自然当然也就送给了他们最好的礼物：健康。

一、九种习惯让你的饮食更健康

1. 有节制有规律进食

通过有节制有规律的饮食,做到最好的养生保健是我们祖先的一大发明,其在发展形成过程中,积累了丰富的经验。饮食有节是指饮食要有规律,定时定量,不可过饥过饱。

(1) 饮食要定时定时进食是维持身体健康的重要条件。《吕氏春秋》说:“食能以时,身必无灾。”《尚书》也主张“食哉唯时”。按照一定时间有规律的进食,能使人体建立起条件反射,可以保证消化、吸收功能有节律地进行活动。每当接近吃饭的时候,胃肠便开始分泌消化液,饮食之物则可在体内有条不紊地被消化、吸收,并将营养输布全身。如果随意进食,不分时间,就会使肠胃长时间工作,得不到休息,以致打乱胃肠消化的正常规律,使消化功能减弱,从而导致食欲减退,影响健康。我国传统的进食方法是一日三餐,若能严格按时进食,不随便吃零食,养成良好的饮食习惯,则消化功能健旺,于身体健康大有益处。

(2) 饮食要定量人体每天均需摄入一定量的食物,以维持生命活动的需要。如摄入量不足,人体得不到足够的营养物质,会影响健康,甚至会滋生各种疾病。反之,如果饮食量超过一定的限度,亦可损伤脾胃功能,引起疾病。正如《素问·痹论》所说:“饮食自倍,肠胃乃伤。”现代医学也已证实,进食过饱后,人大脑中的纤维芽细胞生长因子比进食前要猛增数万倍,而这种纤维芽细胞生长因子正是引起人体大脑早衰的一种主要物质。大脑一早衰,其他器官也会相应跟着衰老。

因此,现在流行一种说法,即适当减少进食,使机体处于半饥饿状态,能使自主神经、内分泌及免疫系统受到冲击,从而促进机体的调节功能,使机体内环境更趋稳定,增加免疫力,保持神经系统功能平衡。

2. 控制食物的温度让佳肴更美味

舌头上的味蕾用来品滋辨味。虽然味蕾适应的温度范围很广,但以体温上下30℃范围为宜,即从7℃到67℃。然而不同的食品各有最适宜的品尝温度。

热食加热后食用的食品,食用时温度一般不要超过70℃,过之烫麻了舌头,抑制了味蕾的神经末梢,就食不知味了。热炒以60℃为宜。牛羊肉菜肴上桌时温度可高一点,并趁热食用;因为动物脂肪熔点高,温度一低就凝结,既影响口味,也不利消化。油炸食品65℃最香脆诱人;热汤也是65℃时鲜美可口。

冷食冷食的进食温度宜在10℃以下。冷开水、果汁10℃时爽口解渴。冷咖啡和冷茶在6℃时最可口,可在7℃—8℃时端上桌,加入冰块。汽水以5℃为宜。冰淇淋含有微小冰晶,适合在零下6℃时食用,最好在3分钟内吃完;时间过长,冰淇淋融化,就好像在喝厚牛奶。啤酒的饮用温度随室温的上升而降低:室温15℃时为13℃;室温25℃时降低到10℃;室温35℃时最好是6℃。

3. 进食时应细嚼慢咽

当食物进入人体之后,从口腔经咀嚼并且加入适量唾液初步的处理之后才有机会被人体吸收,固体食物是不容易被身体吸收的。我们所吃的食物大多数是固体的,因此才需要咀嚼将之磨碎,嚼得愈碎的食物到了小肠时成为液态的比例一定愈高。另外身体分泌的消化酶的充份与否,也决定了食物被吸收的比例。

现代人囫囵吞式的吃饭习惯,大多数的食物都在很大颗粒的状态下就进了肚子,加上生活习惯不好和阻塞的经络使得消化酶的分泌不足。快速的吃饭习惯,更使身体分泌消化酶的速度赶不上食物的供应。大多数的食物不是由于颗粒太大,就是由于消化酶的不足,而使食物到达小肠时成为液态的

比例非常低。虽然吃了很多的食物,可是身体吸收到体内的比例很低。

细嚼慢咽的吃饭习惯可以大幅提高食物的吸收比例,身体由于吸收了充份的营养,食欲自然降低,不再需要那么大的饭量。饭量减少加上大多数食物被小肠所吸收,食物的残渣大量减少,包含肠胃在内的整个消化系统的负荷大幅减轻。不但新增的宿便减少,而且身体也开始有能量和机会清理长期积存在肠胃中的垃圾。

囫圇吞式的饮食习惯,加上从不中断的每日三餐过量饮食,人体的消化系统长期处于过度负荷的状态,使得肠胃的问题愈来愈严重,垃圾堆积愈来愈多。身体无力处理肠胃的问题,则使脾脏的负担也愈来愈重。中医认为脾主运化,脾脏的能力愈来愈虚时,身体的垃圾也就是中医所说的“痰湿”也就在全身慢慢的堆了起来,外表自然就愈来愈胖了。

细嚼慢咽是追求健康和减肥最重要的手段之一,这种减肥手段不需要忍受任何饥饿,是最自然和健康的方法。

4. 讲究食物结构合理搭配

动物性食品,油腻食物不宜消化过多食用加重胃肠负担,影响食欲,过细米面食物无机盐,微量元素,维生素及食物纤维素大量损失,长期食用必将造成机体营养不良,导致机体各种功能下降。因此,应荤、素食搭配,粗、细粮搭配,既满足人体正常营养需要,又不加重胃肠负担。它是促进生长发育,保证身体健康的重要条件。

所谓营养素,指的是保护机体健康以及提供生长发育和体力所需要的各种饮食所含的营养成分,各种营养在人体内各司其职,各显神通。相互协调,相互制约,共同完成人体的各种生理活动,了解各类营养素对人体作用。使机体合理适,当地吸收营养素,并切实做到各类营养的搭配,对于生命健康至关重要。

人体需要七大营养分别是蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素、粗纤维和水。人体本身就是这些营养素构成的。从正常的成人例如,蛋白质占10%,脂肪占18%,糖占0.1%,无机盐占5.2%,维生素占0.1%,粗纤维和水占60%,七大营养素缺一不可,而且搭配要合理。

(1) 基本饮食原则

各种营养素在人体内既相互配合, 相互作用, 对相互制约, 相互颀颀, 共同维持人体的正常生理活动。因此, 寻找各种营养素的适量配合, 使各种营养素之间的关系调平衡, 是我们必须遵的基本饮食原则。

食用各种不同的食物, 增加水果蔬菜, 尤其是新鲜未经烹调的水果蔬菜。建议不要进食太多, 每餐有2-3样新鲜蔬菜, 尽量避免用腌的, 熏烤的食品使用盐类要节制, 尽可能干食物少加盐, 少食糖量太多的食品。

一般早餐应吃好, 中餐应吃饱, 晚餐应吃少。进时餐时应心情愉快, 细嚼慢咽不易过饱。

每日摄取的脂肪, 不超过总热量的25%, 肉类每日摄取一般在(身高-105)×1克即可, 建议每周吃两次鱼, 动物内脏尽可能少吃, 多食海类食品, 不吸烟, 少喝酒。

(2) 如何才能做到吃得保障, 吃得健康

古人说: “能吃就是福”。现代人说: “吃出健康才是福”, 要吃出健康, 吃出好身体就要有科学的方法, 要合理的搭配。吃了什么, 身体就会以什么的健康情形回报你。食物的应用是否正确, 对人的健康非常重要。

一般情况下, 食物多采用单独食用, 但为了增强食物的食疗效果和可食性, 以及营养保健作用, 人体也常常把不同的食物搭配起来吃, 通过食物之间的影响, 使它的性能发生变化, 从而产生不同的疗效。但是, 有些食物存在着相互影响, 相互制约的作用, 往往不合理的搭配, 会引起食物与食物相克作用。不仅营养没有追求到, 有时还引起一些不良的后果, 或是身体不适, 甚至发生中毒事故, 这都是不了解食物与食物相克的道理造成的。

因此, 为了我们的健康, 我们要切忌以下几种不合理的搭配:

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) 猪肝与菜花相克 | (2) 肉类与豆类相克 |
| (3) 猪肉与田螺相克 | (4) 菠菜与豆腐相克 |
| (5) 羊肉与醋相克 | (6) 金瓜与虾相克 |
| (7) 鸡肉与大蒜相克 | (8) 海鲜与啤酒 |
| (9) 鸡蛋与味精相克 | (10) 柿子与海带相克 |
| (11) 螃蟹与柿子相克 | (12) 西瓜与果子相克 |
| (13) 甜瓜与田螺相克 | (14) 鸡蛋与豆浆相克 |

- | | |
|---------------|---------------|
| (15) 螃蟹与冷食相克 | (16) 盐与红豆相克 |
| (17) 黄瓜与芹菜相克 | (18) 黄瓜与西红柿相克 |
| (19) 火腿与饮料相克 | (20) 辣椒与胡萝卜相克 |
| (21) 辣椒与南瓜相克 | (22) 萝卜与橘子相克 |
| (23) 牛奶与巧克力相克 | (24) 水果与海鲜相克 |
| (25) 碱与菜相克 | |

5. 避免食用过于辛辣的食物

过食辛辣可使体内湿从热化, 表现为皮肤痤疮, 血压升高, 痔疮加重, 鼻出血等。如果长期大量食用辣椒, 则会引起中毒表现, 如胃脘灼热感、腹胀、腹痛、恶心、呕吐、头晕, 甚至呕血、尿血、衄血、血压升高或下降。动物实验证实, 辣椒的主要成分辣椒碱对循环系统有一定影响, 可引起短暂性血压下降、心跳减慢及呼吸困难等。因此, 过食辣椒当心中毒。

当辣椒的辣味刺激舌头、嘴的神经末梢, 大脑会立即命令全身“戒备”: 心跳加速、唾液或汗液分泌增加、肠胃加倍“工作”, 同时释放出内啡肽。若再吃一口, 脑部又会以为有痛苦袭来, 释放出更多的内啡肽。持续不断释放出的内啡肽, 会使人感到轻松兴奋, 产生吃辣后的“快感”。

吃辣椒上瘾的另一个因素是辣椒素的作用。当味觉感觉细胞接触到辣椒素后会更敏感, 从而感觉食物的美味。在人们吃辣椒时, 只要不将口腔辣伤, 味觉反而敏感了。此外, 在食用辣椒时, 口腔内的唾液、胃液分泌增多, 胃肠蠕动加速, 人在吃饭不香、饭量减少时, 就产生吃辣椒的念头。事实上, 不管吃辣成瘾与否, 适量吃辣椒对人体有一定的食疗作用。

凡事都有利有弊, 辣椒亦如此, 以上是吃辣的好处, 以下谈谈辣椒之弊处。

因为辣椒属于辛辣食品, 以下几种人要少吃或不吃, 以免病情加重。

(1) 痔疮患者