

科学权威

独家有趣

健康开讲

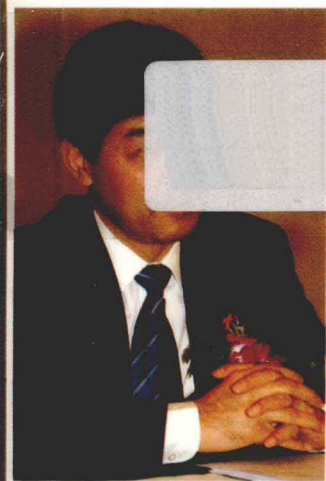
JIANKANG KAIJIANG

主编 王硕 邢远翔

每天阅读半小时 健康生活一辈子

中国中医药出版社

全国百佳图书出版单位



健康开讲

主 编 王 硕 邢远翔
副 主 编 林 洵 方 彤 罗 刚
编 委 赵书贵 黄泽民 周 冰 蔡顺利

中国医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康开讲/王硕, 邢远翔主编. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0554 - 2

I. ①健… II. ①王… ②邢… III. ①保健—普及读物 IV. ①R161. 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 165189 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京泽明印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 25.25 字数 514 千字

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0554 - 2

*

定价 39.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

序 言



生命的长度很重要，生命的质量更重要。可是，近年来慢性非传染性疾病的逐年高发却严重威胁着我国居民的健康和

生活质量。

2008年第4次国家卫生服务调查结果显示，在过去的10年，平均每年新增慢性病例近1000万。其中，高血压和糖尿病的病例数增加了2倍，心脏病和恶性肿瘤的病例数增加了近1倍。高血压、心脏病、糖尿病这些慢性疾病随时都可能降临到任何一个人，任何一个家庭之上。

为什么我国居民慢性病的发病率在近些年上升得这么快？原因之一是人群平均期望寿命延长，老年人口增加；原因之二是具有高血脂、高血压、高血糖、肥胖等危险因素的人群大量增加。而造成这些危险因素上升的主要原因之一是很多人膳食结构不够科学。近年来，城市居民畜肉及油脂消费快速增多，谷类消费逐步减少；钙、铁、维生素A等营养素普遍摄入不足；蔬菜摄入量明显不足。还有很多人高热能食物吃得过多，这些热能被转化为脂肪储存，因而超重与肥胖的人数迅速增加。在吃得过多和吃得不合理的同时，人们的体能消耗又过于少了，不仅是体育锻炼太少了，而且连步行、上楼梯、做家务等日常活动也减少了。

要让大家既延长寿命又拥有高质量的生活，整个社会的健康素养一定要提高。为此，人们要先从改善自己的生活方式，从吃和动这两个基本方面做起，让每天的

序 言

摄入量与消耗量达到平衡。

中国人需要一场膳食革命。记住科学饮食的八字方针：调整、维持、控制、增加。一调整：调整进食顺序，先吃水果后吃饭。二维持：维持高纤维素摄入和维持食物多样化。三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量。四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物。美国科学家对40岁以上中年人提出的把握膳食结构与数量的“10个网球”原则，对我国居民也有指导意义：每天吃不超过1个网球大小的肉类，吃相当于2个网球大小的主食，要保证3个网球大小的水果，还有不少于4个网球大小的蔬菜。

中国人还需要动起来。要进行规律性的锻炼，并且以有氧运动为主。耐力型锻炼有快走、慢跑、中速游泳、舞蹈、太极拳等，力量型锻炼可以使用器械、哑铃、拉力器，做俯卧撑、仰卧起坐等。锻炼的频度，每周至少3次；平均每天半小时以上；要让运动后的心率最好达到 $170 - \text{本人年龄}$ 。

要想预防慢性疾病，保证身体健康，只有调整生活方式，除此之外别无他法。

卫生部原副部长
中华预防医学会会长
中国工程院院士



2011年8月

前言

说起现代人生活中哪个话题最为人关注,肯定有很多人会说出“健康”二字。而且,这个话题不仅是已经患病的人所关心的,健康人同样关心。于是,5年前我们开始酝酿,为所有的人,特别是为占人口总数80%以上的健康人和亚健康人做一个版块:让各个领域的专家登上版面,从衣食住行诸多方面,给大家讲生活中的健康知识。2007年1月,健康报的《健康开讲》正式问世,而且纳入了中央文明办、卫生部主办的“相约健康社区行”项目。

要说健康报做医学科普,历史可谓久远,涉及面可谓广泛,可是拿出一个整版,让各个领域的大牌专家一次甚至多次只选择老百姓关心的一个话题,深入浅出,说得透彻,而且一做就是几年,这在健康报历史上还是第一次。现在,我们把4年多完成的50多个话题的内容集结成书,大家可以不用上网,不用翻旧报纸,只要身边有这本书,随时随地都可以了解生活中的各种健康知识。

水是生命之源,喝水的话题我们就做过两次。第一次,专家说的是应该怎么喝水。喝水虽然不像吃饭一样定时定点,可是人们也该为自己喝水订个时间表,不要等到渴了才喝水。清晨要喝水,饭前1小时要喝水,一次慢慢喝完200毫升。这些都是专家提醒人们的喝水常识。第二次,专家告诉大家哪些水是健康安全的。烧开的自来水就是安全的饮用水。

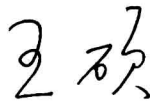
不过烧开水也有不少技巧，您可以看看书中专家是怎么说的。专家还告诉您，纯净水、富氧水、苏打水等都算不上是健康水。

食物的营养与安全是人们近几年最为关注的话题。各种各样的食品安全问题此伏彼起，“大师”把红薯、茄子、绿豆等普通食品说成是能治病的药，还有人不时提醒人们食物的相生相克。众说纷纭，莫衷一是。看看《健康开讲》，您应该能明白不少。专家告诉您，别认准一样或几样食物吃，只有平衡膳食才是最营养最健康的；怎么喝奶能最大限度地保持牛奶独特的营养成分；如何自制调和油能让人获取平衡的油脂；蔬菜应该什么时间去买，怎么挑选；专家还告诉您，南瓜和羊肉并不相克，菠菜和豆腐也不是死对头。

家中的电器越来越多，怎么抵御电磁污染？商店里的床垫枕头名目繁多，哪种让人睡着最舒服，哪种最能保护脊柱肌肉？夏秋季节蚊子肆虐，蚊子最爱叮哪些人，哪种驱蚊方法安全有效？现代人工作生活压力巨大，如何把自己变成一个抗压的人？如何让慢性疲劳远离自己？这些问题，在书中都可以找到答案。您还可以从中学到更多的保健、防病、营养、健身以及心理健康的知识与方法。

养生保健的话题大众关心、媒体关注、企业投入，这些年大家越来越清楚地看到，与健康有关的这池水里鱼龙混杂，不然在过去的几年里怎么会出现那么多伪专家、伪大师呢，怎么会有那么多打着健康旗号的不实宣传和伪劣产品呢。让我们感到欣慰的是，在过去几年里，当那些所谓的大师、所谓的学说风靡之时，我们没有随波逐流，我们坚守着科学、客观与公正，因为我们的身后是众多医学界和其他科学领域的权威专家，我们坚持请真正的专家与百姓面对面。

健康报社社长兼总编辑



2011年8月

目
录

健康饮食篇

怎么吃 看《指南》/ 2

你会喝水吗 / 8

你喝的水安全健康吗 / 14

吃油要健康 / 23

吃菜的学问 / 29

今天你吃水果了吗 / 37

每天喝牛奶 强壮全家人 / 45

增加益生菌 减少亚健康 / 53

你缺乏矿物质吗 / 60

早期喂养 关乎一生 / 67

健康食物 你常吃吗 / 75

这些热门减肥法管用吗 / 81

饮酒有风险 莫做酒中仙 / 88

保健品可不是保健必需品 / 96

给自家的食品当保安 / 104

食物相克不可偏听偏信 / 113

与食品添加剂和睦相处 / 120

你的生活离不开甜味剂 / 127

健康生活篇

营造健康舒适的居室环境 / 134

你家的空气新鲜吗 / 140

教你学会家庭消毒 / 148

住宅健康 安居乐业 / 156

教你抵御电磁污染 / 163

抵御噪声污染 / 171

选对寝具 睡个好觉 / 179

“蟑螂博士”说蟑螂 / 188

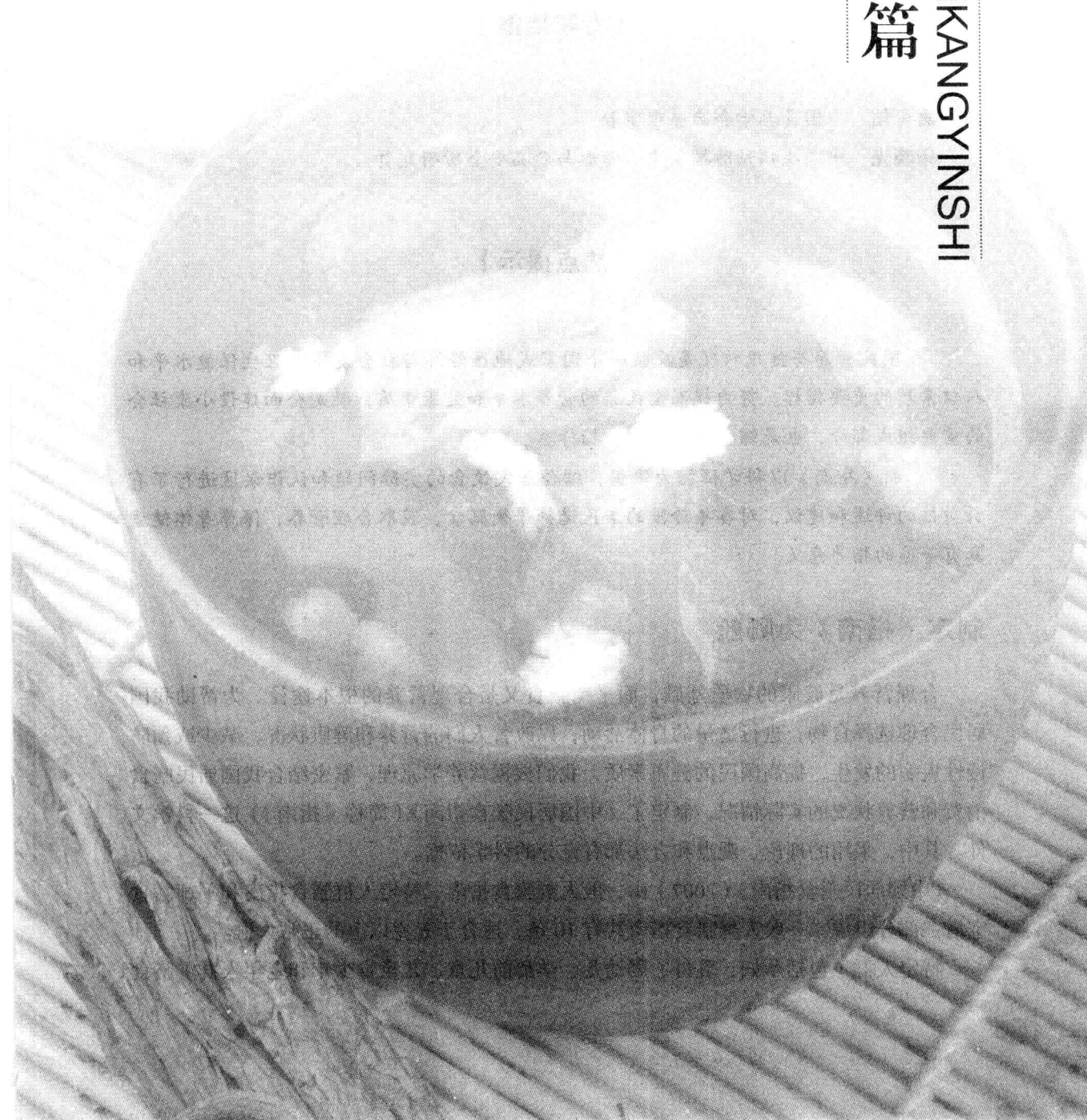
上网 你可悠着点儿 / 194
珍爱眼睛 分享五彩世界 / 202
教你正确配眼镜 / 209
足部健康 轻松行走 / 218
睡觉前你泡脚了吗 / 225
让芳香帮你放松心情 / 231
成功戒烟你能行 / 238
司机请遵守三大纪律八项注意 / 244
夏天 我们到海滨度假去 / 251
促进生态健康 需要你我参与 / 259
用心维护旅行健康 / 267

健康管理篇

为了健康来一场行为革命 / 276
健康要靠自己管 / 283
让你睡个好觉 / 287
爱护脊椎 持续一生 / 294
促进性健康 家庭更和谐 / 301
解除烦人的便秘 / 309
抵抗慢性疲劳 / 318
保护好你的肾脏 / 325
给肝脏当好安检员 / 334
你的防癌壁垒牢固吗 / 341
生健康宝宝 从孕前做起 / 348
如何应对空巢 / 355
学会为自己减压 / 364
怎样进行体质评价 / 371
管好情绪 驾驭人生（上） / 379
管好情绪 驾驭人生（下） / 384
后记 / 393

健康饮食篇

JIANKANGYINSHI



怎么吃 看《指南》

【专家档案】

葛可佑 中国营养学会名誉理事长

杨晓光 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员

【热点提示】

✎ 国民营养与健康状况是反映一个国家或地区经济与社会发展、卫生保健水平和人口素质的重要指标。努力提高全民族的营养水平和健康素质，既是全面建设小康社会的重要组成部分，也是综合国力的核心指标。

✎ 新《指南》以科学证据为依据，结合居民饮食的实际问题和认识误区进行了有针对性的评述和建议，对各年龄段的居民选择平衡膳食，获取合理营养，保障身体健康具有普遍的指导意义。

制定《指南》为哪般

合理营养是健康的物质基础，而平衡膳食又是合理营养的根本途径。为帮助我国居民合理选择食物，进行适量的身体活动，以改善人们的营养和健康状况，减少或预防慢性疾病的发生，提高国民的健康素质，我们根据营养学原理，紧密结合我国居民膳食消费和营养状况的实际情况，制定了《中国居民膳食指南》（简称《指南》）这一科学文件。其中，采用的理论、观点和方法都有充分的科学依据。

《中国居民膳食指南》（2007）由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和平衡膳食宝塔三部分组成。一般人群膳食指南共有 10 条，适合于 6 岁以上的正常人群。

特定人群（包括孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、儿童青少年和老年人群）膳食

指南是根据各人群的生理特点及其对膳食营养需要而制定的。

在新《指南》中的每个条目下都设有提要、说明和提示，有的还附有参考资料，可以直观地告诉居民每日应摄入的食物种类、合理数量及适宜的身体活动量，在膳食宝塔的使用说明中增加了食物同类互换的品种以及各类食物量化的图片等，更便于居民理解和应用。

为啥要修订老《指南》

早在1997年，我国就制定过《中国居民膳食指南》（简称老《指南》）。但是近10年来，我国城乡居民的膳食状况明显改善，儿童青少年的平均身高、体重增加，营养不良患病率下降。同时，部分人群膳食结构不合理及身体活动减少，引起某些慢性疾病，如肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症等患病率增加。在一些贫困的农村地区，营养缺乏的问题仍然存在。

为适应我国居民膳食状况的变化，帮助人们更好地根据《指南》进行膳食实践，中国营养学会受卫生部委托，于2006年开始组织专家对老《指南》进行修订。经过多次论证、修改，并广泛征求相关领域专家、机构和企业的意见，形成了《中国居民膳食指南》（2007），于2007年9月由中国营养学会理事会扩大会议通过。

新《指南》新看点

新看点1：成年人一天吃多少

新《指南》提出“食不过量”。在体重正常的状态下，食不过量是指吃饱而不吃撑。如果进食量超过实际需要，引起体重过度增加，此时食不过量就意味着要适当限制进食量。

新《指南》提出的成年人平均能量摄入水平是人群的平均水平。

	成年男子每天所需要的能量为 2200千卡，相当于每天摄入如 下食物	成年女子每天所需要的能量为 1800千卡，相当于每天摄入如 下食物
谷类	300g	250g
蔬菜	400g	300g
水果	300g	200g
肉、禽和鱼虾	150g	100g
蛋类	50g	25g
大豆类豆和坚果	40g	30g
奶和奶制品	300g	300g
油脂	25g	25g

具体到每个人，由于自身的生理条件和日常活动量不同，能量摄入因人而异。是否达到了膳食平衡，体重是最好的判定指标。每个人应根据自身体重及变化适当调整食物的摄入量。

新看点 2：一日三餐巧安排

就餐时间：早餐宜安排在 6 : 30 ~ 8 : 30，午餐在 11 : 30 ~ 13 : 30，晚餐在 18 : 00 ~ 20 : 00。两餐间隔 4 ~ 6 小时为宜。每餐的用餐时间：早餐以 15 ~ 20 分钟为宜，午、晚餐以 30 分钟左右为宜。

供能比例：早餐提供的能量应占全天总能量的 25% ~ 30%，午餐应占 30% ~ 40%，晚餐应占 30% ~ 40%。可根据职业、劳动强度和生活习惯进行适当调整。

一日三餐的安排原则：天天吃早餐，并保证营养充足；午餐要吃好；晚餐要适量。

新看点 3：零食也要悠着吃

合理有度地吃零食既是一种生活享受，又可以提供一定的能量和营养素，有时还能起到缓解紧张情绪的作用，因此不能笼统地说吃零食是不良行为。但有些人只注意控制正餐的进食量，却忽视来自零食的能量，结果也会在不知不觉中导致能量摄入过多。

合理选择零食，要遵循以下原则：

✎ 因人而异。如果三餐能量摄入不足，可选择富含糖或含脂肪较多的零食。需要控制能量摄入的人应尽量少吃这类零食。蔬菜、水果摄入不足的人，应选择蔬菜、水果作为零食。

✎ 讲究营养价值。最好选择营养价值高的水果、奶制品、坚果作为零食。

✎ 适时。应选择两餐之间吃零食。

✎ 少吃。以免影响正餐的摄入。

新看点 4：酒当少喝或不喝

新《指南》不赞成劝酒，反对一醉方休或借酒浇愁。如要饮酒也要尽量少喝，最好饮用低度酒（如啤酒、葡萄酒或黄酒）。喜欢喝白酒的人要尽可能选择低度酒，忌空腹饮酒。饮酒时不要同时饮碳酸饮料，以防加速酒精的吸收。高血脂、冠心病等患者应忌酒。

成年人饮酒的限量值：

✎ 男性：一天饮用酒的酒精量不超过 25g，相当于啤酒 750ml，或葡萄酒 250ml，或 38° 白酒 75g，或高度白酒 50g。

✎ 女性：一天饮用酒的酒精量不超过 15g，相当于啤酒 450ml，或葡萄酒 150ml，

或 38° 白酒 50g。

新看点 5：说啥也别缺了水

水是膳食的重要组成部分，是一切生命必需的物质，在生命活动中发挥着重要功能。

体内水的来源有饮水、食物中含的水和体内代谢产生的水。水的排出主要通过肾脏，以尿液的形式排出，其次是经肺呼出，经皮肤和随粪便排出。进入体内的水和排出来的水基本相等，处于动态平衡。水的需要量主要受年龄、环境温度、身体活动等因素的影响。

一般来说，健康成人每天需要水 2500ml 左右。在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日最少饮水 1200ml（约 6 杯）。在高温或强体力劳动的条件下应适当增加。饮水应少量多饮，不要感到口渴时再喝水。饮水最好选择白开水。

新看点 6：减油少盐难也做

食用油和食盐摄入过多是我国城乡居民普遍存在的问题。2002 年中国居民营养与健康状况调查结果显示，我国城乡居民平均每天摄入烹调油 42g，已远高于 1997 年《中国居民膳食指南》的推荐量 25g。每天食盐平均摄入量为 12g，是世界卫生组织建议值的 2.4 倍。同时，相关慢性疾病的患病率迅速增加。与 1992 年相比，成年人超重上升了 39%，肥胖上升了 97%，高血压患者的患病率增加了 31%。

为此，新《指南》建议我国居民每人每天烹调油用量不超过 25 ~ 30g，食盐摄入量不超过 6g，包括酱油、酱菜、酱中的食盐量。

新看点 7：每天走路 6000 步

步行外出、做家务都是锻炼机会，不意味社会地位低或经济条件差。体力付出是你健身的机会，不仅有利于促进健康，也能体现你对环境的珍视。为此，新《指南》建议我国居民每天要达到相当于走 6000 步的活动量。骑车、跑步、游泳、打球、健身器材练习等活动都可以转移为相当于走 6000 步的时间，完成相当于 6000 步的活动量。但运动锻炼应量力而行，体质差的活动强度可以小一点儿，运动量少一点儿；体质好的可以适当增加运动强度和运动量。

【你问我答】

问：在正常饮食的情况下，还需要吃营养补充剂吗？

答：新《指南》指出，满足营养需求有三条途径，一是平衡膳食，这是最高境界。二是对食品进行营养强化。就是说，当食物不可及或食物中的营养素不够时，就需要对食品进行营养强化。比如碘，由于部分地区的自然环境原因，当地居民碘的摄入量很少，所以要在食盐里强化碘。三是增加营养补充剂。对于不能通过正常膳食满足营养需要的人，比如说病人处在恢复期，或者孕妇在怀孕后三个月对于铁等特殊营养素的需求有所增加，这些人就可以选择服用适合自己的营养补充剂。

问：新《指南》为何提倡吃大豆？

答：与其他杂豆的营养构成相比，大豆的蛋白质可以达到40%，而且氨基酸的组成比较平衡、合理。提倡吃大豆对改善以植物性食物为主的地区的居民营养具有重要作用。况且近年来对大豆成分的分析研究越来越多，大豆对于健康的益处正在逐渐被认识。而杂豆的蛋白质只有百分之十几，氨基酸组成也不如大豆合理，目前对各种杂豆化学成分的分析研究也不充分。所以，人们不要以为只要吃豆就行，吃绿豆、红豆可能起不到像大豆那样好的改善营养的作用。

问：什么是深色蔬菜？

答：新《指南》提倡多吃深色蔬菜，主要是因为深色蔬菜的营养价值优于浅色蔬菜。

深色蔬菜是指深绿色、红色、橘红色、紫红色的蔬菜。这类蔬菜富含胡萝卜素（尤其是β胡萝卜素），是我国居民维生素A的主要来源。深色蔬菜还含有叶绿素、叶黄素、番茄红素、花青素和其他芳香物质，它们赋予蔬菜特殊而丰富的色彩、风味和香气，不仅有促进食欲的作用，一些活性物质还具有特殊的生理功效。

常见的深绿色蔬菜为：菠菜、油菜、冬寒菜、芹菜叶、茼蒿（空心菜）、莴笋叶、芥菜、西兰花、西洋菜、小葱、茼蒿、韭菜、萝卜缨子等。

常见的红色和橘红色蔬菜为：西红柿、胡萝卜、南瓜、红辣椒等。

常见的紫色蔬菜为：红苋菜、紫甘蓝、蕹菜等。

问：为什么提倡城市居民适当减少猪肉的摄入量？

答：目前，我国大城市居民食用动物性食物较多，尤其是猪肉进食过多，应调整肉食结构，适当增加鱼和禽肉的摄入。但相当一部分中小城市和多数农村居民食用动物性食物的量还不够，应适当增加。

成人每日动物性食物摄入推荐量为：鱼虾类 50 ~ 100g、畜禽肉类 50 ~ 75g、蛋类 25 ~ 50g。

问：糖尿病患者能用新《指南》指导膳食吗？

答：这个指南是针对健康成人的，糖尿病患者应该在医生的指导下严格执行特殊的膳食指南。

问：老年人一天吃多少粗粮合适？

答：老年人容易发生便秘、糖脂代谢异常，患心脑血管疾病的危险性增加，适当多吃粗粮有利于健康。研究表明，每天食用 85g 或以上的全谷类食物可帮助控制体重，减少若干慢性疾病的发病风险。因此，建议老年人每天最好能吃到 100g（2 两）粗粮或全谷类食物。

问：《指南》中有没有预防食物中毒的内容？

答：新《指南》介绍了常见的有毒食物。

河豚鱼：应按照卫生部的规定禁止食用。

毒蕈：又称毒蘑菇。为预防毒蕈中毒，不要轻易品尝不认识的蘑菇。如果不慎误食，应及时采取催吐、洗胃、导泻等有效措施，并及时就诊。

含氰苷类植物：氰苷类化合物存在于多种植物中，特别是木薯和块根、苦杏仁、苦桃仁等果仁中含量比较高。食用上述果仁，必须用清水充分浸泡，再入锅蒸煮。食用木薯前必须将木薯去皮，加水浸泡 3 天以上，再入锅蒸煮，熟后再置清水中浸泡 40 小时。

未成熟的马铃薯：避免食用未成熟（青紫皮）以及发芽的马铃薯。

鲜黄花菜：食用鲜黄花菜前应用水浸泡或用开水浸烫后弃水炒煮食用。

你会喝水吗

【专家档案】

于康 北京协和医院临床营养科主任医师

柴巍中 北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系副教授

【热点提示】

❧ 水，在国际上被列为“膳食宝塔”的基座。

❧ WHO 调查发现：人们当前的饮水习惯决定其 10 年后的健康状况。具体表现为生理和神经、精神功能减退，容易发生结石、痛风、肿瘤和肥胖等。例如，美国西雅图和华盛顿等地的研究发现，一天喝 5 杯水比一天喝 2 杯或更少水的妇女患癌症的风险小 45%，男性小 32%。英国的一项研究证实，饮水充分的妇女患乳腺癌的风险要比饮水不充分的妇女小 79%。

❧ 根据美国的一项全国性调查，部分人（尤其是婴儿、老人和运动员）往往没有口渴感，或者不能充分表达口渴的感觉，因此总是处于轻度脱水的状况。

❧ 美国哈佛大学公共卫生学院最近在《美国临床营养学杂志》发表论文指出：经过 40 年的跟踪观察发现，每人每天喝一罐汽水，每年可增加体重 15 磅！

喝水十要素

要素 1——主动饮水

很多人饮水的唯一原因是感觉口渴。然而，口渴这个生理反应与机体的缺水状态并不同步——“渴”相对滞后。当人感到口渴的时候，机体部分细胞已经处于脱水状态