

国人健康教育丛书

J I A N K A N G S H A N D O N G Y U E

膳

FOOD

动

SPORTS

悦

HAPPY

健康

王福彦 著



江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS



国人健康教育丛书

JIAN KANG SHAN DONG YUE

膳

FOOD

动

SPORTS

悦

HAPPY

健康

王福彦 著



镇江

江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS



图书在版编目(CIP)数据

健康：膳·动·悦 / 王福彦著. — 镇江：江苏大学出版社，2016.8

ISBN 978-7-5684-0271-2

I. ①健… II. ①王… III. ①健康教育 IV.
①R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 189440 号

健康：膳·动·悦

著 者/王福彦

责任编辑/常 钰

出版发行/江苏大学出版社

地 址/江苏省镇江市梦溪园巷 30 号(邮编：212003)

电 话/0511-84446464(传真)

网 址/http://press. ujs. edu. cn

排 版/三山科普发展有限公司

印 刷/句容市排印厂

经 销/江苏省新华书店

开 本/718 mm × 1 000 mm 1/16

印 张/12.5

字 数/230 千字

版 次/2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978-7-5684-0271-2

定 价/36.80 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话：0511-84440882)

内 容 提 要

本书依据《维多利亚宣言》提出的健康四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡展开编写,内容包括人体必需营养知识,常见饮食相关疾病防治,健康“饮”“食”;运动对健康的作用,如何依据人体生命特征选择运动项目、运动量及不同目的之运动方式;如何保持心理平衡及笑的益处。不仅使您远离心脑血管疾病和“癌”等常见病的困扰,而且使您拥有曲线美、肌肤美、矫健美、阳光美。本书适合向往健康生活的广大读者阅读。



生命只有一次，健康永远第一。

聪明人投资健康，明白人爱护健康，普通人漠视健康，糊涂人透支健康。

那么，什么叫“健康”？传统的健康观是“无病即健康”，1978年世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义为“健康不仅仅是指没有疾病或虚弱，而且是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态”。也就是说，健康的人要有强壮的体魄、乐观向上的精神状态和良好的心理素质，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系，精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。衡量是否健康有十项标准：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常的繁重工作。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔所要做的事情。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 身体应变能力强，能适应外界环境的变化。
5. 能抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当，身材匀称。站立时，头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

1992年世界卫生组织发表的《维多利亚宣言》指出，健康是金，如果一个人失去了健康，那么，他原来所拥有的和正在创造即将拥有的统统为零！预防是健康的保证。该宣言还提出了健康的四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。这是增进健康最根本的措施。

增进健康的思想与措施在我国有着悠久的历史，如《黄帝内经》在全面总结先秦经验的基础上，指出“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后

药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”《吕氏春秋》中“轻水所多秃与癯人，重水所多尪与蹇人，甘水所多好与美人”，《千金方》中“上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病。”等。这些观点，为我国传统健康学的发展奠定了基础。数千年来，历代医药学家不断地积累和总结流传于民间的养生保健经验，并著有大量关于增进健康的专著。我们应很好地借鉴。

作为一名医学教育工作者，常有人问：“××病如何治疗？”我的答复是：“防病重于治病，你们，特别是青年学生——应该从现在做起，用科学知识指导生活与学习，预防疾病，增进健康，许多疾病一旦患上是很难治愈的。”另外，我在大学开设了一门“卫生保健”的医学选修课，选修者人数众多。更让人欣慰的是，有不少学生说，每次听课后都要给他父亲打电话把笔记念一遍。这说明社会关注健康，对保健知识有迫切的需要。

追求健康是人类共同愿望，人类社会经济发展的最终目标是更健康，更长寿，更幸福；而健康的实现，需要科学知识的指导。

我经常思考：第一，在始终强调“预防为主”的国家卫生方针下，为什么没有把健康教育与服务的重点放在健康人群，给健康者应具备的保健、养生知识呢？第二，在医学科学迅速发展的当今，为什么没有将科学进展之内容引入保健书籍，引导民众增进健康水平呢？民众需转变观念，教育工作者亦需转变观念。

国家曾有一项研究显示：有相当一部分医疗费花在人生最后 28 天的抢救上，如果把抢救费用于预防保健，延长的人口寿命将远远超过这 28 天；在疾病预防上每投入 1 元钱，就可节省 8.5 元的医疗费和 100 元的抢救费。可见，预防保健是实现健康的唯一途径。

为了给关爱健康、重视保健的民众提供一本科学读物，故构思编写了本书。全书围绕世界卫生组织健康的四大基石，结合祖国医学保健养生思想展开编写，内容上分三篇：

上篇合理膳食，包括人体营养基础，常见饮食相关疾病，国人饮食营养存在问题及保健“饮”“食”，不仅使您远离心脑血管疾病和“癌”等常见病的困扰，而且使您吃出曲线美、肌肤美、矫健美、阳光美。

中篇适量运动，系统地介绍了运动对健康的作用，运动的类型，运动的原则，如何依据人体新陈代谢规律选择运动项目、运动量、运动时间及不同目的之运动方式，如减肥健美运动、美腿运动、改善免疫运动、治疗高血压运动。

下篇心理平衡，包括何谓心理健康、心理障碍，如何保持心理平衡及笑的益处。

本书想教会人必要的保健、养生知识，保持健康、良好的生活方式，一生远离病患痛苦，健康快乐享受人生。这是我对读者的殷切期望，更是对读者的衷心祝

愿——期望在健康状况下就注重健康,从年轻时就注重健康,用科学知识指导学习与生活,以健康的身体,强壮的体魄,充沛的精力,聪慧的头脑学习、工作,在人生的旅途中一帆风顺地实现自己的美丽梦想……

如何“健康”涉及内容诸多,但根据编写意图,只选择了一些深入生活,贴近大众,常用、好用、适用的内容。写作中,语言尽量通俗易懂,使读者轻松地阅读,自如地掌握。

编写中,深感真正为大众提供适用性、指导性的好书有一定难度,故诚恳老师、同道及使用本书的学生提出宝贵的意见和建议。

王福彦

2015 年岁末

目 录

注重保健,走健康人生之路	1
--------------------	---

❀❀ 上篇 合理膳食 ❀❀

第 1 章 认知人体必需营养	6
一、人体生命之源——营养素	6
二、人体健康必备——合理营养	13
第 2 章 合理膳食原则	16
一、因时因地而宜	16
二、因人而异	17
三、饮食补益禁忌	21
四、健康饮食原则	22
第 3 章 饮食营养误区	27
一、家庭饮食存在问题	27
二、国人营养现状	28
三、早餐典型错误	29
第 4 章 远离饮食相关疾病	31
一、远离肥胖	31
二、远离恶性肿瘤	34
三、远离心脑血管疾病	40
四、远离糖尿病	44
五、提高免疫力	47
第 5 章 饮出健康	52
一、学会喝水	52

二、知晓茶饮	55
三、妙用药酒	60
第6章 吃出健康	64
一、关注最健康食品	64
二、多吃防“三高”食物	65
三、常用抗“癌”食物	71
四、巧用消暑解火食物	74
五、把握长寿食品	75
六、抛弃影响健康的食物	78
第7章 吃出靓丽人生	82
一、吃出女性曲线美	82
二、吃出青春容颜美	90
三、吃出体型矫健美	96
四、吃出男女性感美	102
五、吃出良好记忆力	111

 中篇 适量运动

第8章 浅说运动与健康	114
一、运动对健康的作用	114
二、运动的类型	117
三、运动注意事项	118
四、运动项目选择	124
五、运动量与时间	126
第9章 再谈运动的原则与方式	128
一、运动的原则	128
二、四季适宜运动项目	129
三、春秋季适宜运动项目	135
四、冬季适宜运动项目	136
五、室内适宜运动项目	137
第10章 不同目的之运动	139
一、我要瘦腰	139
二、期望美腿	141

三、改善免疫	145
四、治疗高血压	145
五、治疗糖尿病	146
六、治疗哮喘	148
七、治疗冠心病	148
八、治疗骨质疏松症	149
九、治疗心律失常	150
十、治疗性功能低下	151
十一、治疗慢性胃炎、胃溃疡	152
第 11 章 知、行促进健康的小运动	154
一、构建良好行为——常做有利健康的小运动	154
二、改掉不良习惯——杜绝不利健康的小运动	162

❀❀ 下篇 心理平衡 ❀❀

第 12 章 开心健康	166
一、何为心理健康	166
二、何为心理障碍	168
三、保持心理平衡	170
第 13 章 笑出健康	178
一、为什么“笑”能出健康	178
二、怎样笑出健康	179
三、恰当地应用笑	180
附录 保健养生歌谣、格言	182
一、民间饮食保健谚语	182
二、宽心谣	183
三、保健诗	183
四、饮食保健歌	184
五、开心歌	184
六、莫恼歌	184
七、寿生歌	184
八、养气歌	185

九、起居养生歌	185
十、中药养生歌	185
十一、高寿歌	185
十二、修身歌	186
十三、保健歌	186
十四、“十不”歌	187
十五、粥疗歌	187
十六、人生中的九不懂和九不可	187

再烦,也别忘了微笑;再急,也要注意语气;再苦,也别忘了坚持;再累,也要爱自己。

——经典格言

注重保健,走健康人生之路

健康是人生的最大财富,没有了健康,便失去了一切。但怎样才能健康、长寿呢?我们呼吁:学保健,用保健,用科学知识指导我们的生活、工作与学习,从起居、饮、食、行点滴做起。

常有人问,人应该活多少岁?有两个角度的研究结论:其一,人的细胞分裂代数一般是50代,每分裂1代,需2.4年,如此,人应该活120岁;其二,国际上有个标准,生物的寿命等于成熟期的5~7倍者为长寿。这么说,人的寿命应该是100~175岁。为什么大多数人没有达到呢?主要原因是忽视健康。现在绝大多数人是病死的,极少数人是老死的。这是极端反常的现象。

健康是金,如果一个人失去了健康,那么,他原来拥有的和将拥有的统统为零!预防是健康的保证。据世界卫生组织的调查,导致疾病的因素中,内因占15%,社会因素占10%,医疗因素占8%,气候地理因素占7%,个人生活方式的因素却占据了60%。很多人对保健一无所知,天天处在不健康、亚健康的状态,凑合活着。如此,你还继续心甘情愿地凑合吗?

世界卫生组织于1992年发表了著名的《维多利亚宣言》,提出了健康的四大基石:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。这四大基石的内容会随时改变,但标题不会改变。下面就从这四大基石谈起。

一、合理膳食

合理膳食概括为“五个数字”和“五种颜色”。

五个数字:

1. 每天一杯牛奶,确保250毫克的钙。
2. 每天250~350毫克的碳水化合物,相当于6~8两的主食。
3. 每天吃3~4份高蛋白食物。

4. 四句话:有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱。

5. 500 克的蔬菜和水果,能使癌症发病率降低一半以上。

五种颜色:

红:指一天吃 1~2 个西红柿(降低前列腺癌的发病率),喝适量红葡萄酒、吃适量红辣椒(改善情绪)。

黄:指黄色蔬菜,如胡萝卜、红薯、南瓜、黄豆等,这些食物富含维生素 A。

绿:指绿茶及绿色蔬菜,特别是绿茶含有抗氧化剂,可以抵抗自由基的侵害,延缓衰老。

白:像燕麦粉、燕麦片,不但降低胆固醇,降低甘油三酯,对于糖尿病患者和减肥的人也有很好的效果。

黑:黑木耳可以降低血液的黏度。

膳食,有饮、食两大类。

(一)“饮”

国际会议上定出了 6 种保健饮品:第一绿茶;第二红葡萄酒;第三豆浆;第四酸奶;第五骨头汤;第六蘑菇汤。

1. 蘑菇汤 能提高免疫功能。

2. 骨头汤 含琰胶,琰胶是延年益寿的。

3. 酸奶 酸奶是维持细菌平衡的。所谓维持细菌平衡是指有益的细菌生长,有害的细菌被消灭,所以吃酸奶可以少得病。

4. 豆浆 详见后述。

5. 红葡萄酒

(1)抗衰老:红葡萄的皮上有种东西叫“逆转醇”,是抗氧化剂,有抗衰老作用。

(2)防猝停:常喝红葡萄酒的人不易得心脏病,还可以防止心脏的突然停搏,医学上叫猝停。什么情况下心脏可以停搏?第一原来有心脏病,第二有高血压,第三跟食物有关系。

6. 绿茶 有如下保健作用。

(1)抗癌:绿茶含有茶多酚,而茶多酚是抗癌的。日本普查搞得特别好,结论是 40 岁以上的人没有一个是体内没有癌细胞的。为什么有人得癌症,有人不得,就是跟喝绿茶有关系。如果你每天喝 4 杯绿茶,癌细胞就不分裂,而且即使分裂也要推迟 9 年以上。

(2)固齿:绿茶里含有氟,能坚固牙齿。它不仅能坚固牙齿,还能消灭菌斑,预防蛀牙。

(3)防脑出血:绿茶本身含茶甘宁,茶甘宁是提高血管韧性的,使血管不容易

破裂。

红葡萄酒还有个作用是能降血压、降血脂。有人提出，不是不让喝酒吗？世界卫生组织说的是“戒烟限酒”，没说不让喝酒。

(二)“食”

食包括谷类、豆类、菜类。

1. 谷

(1)玉米：称“黄金作物”。美国医学会做了个普查，发现早期的美国印第安人没一个得高血压、动脉硬化的，后来发现他们喜欢吃老玉米，而老玉米里含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷物醇、维生素 E，所以不易患高血压和动脉硬化。现在许多人吃卵磷脂，就是希望预防动脉硬化。但是他们不知道老玉米里卵磷脂的含量最多。

(2)荞麦：有“三降”作用，即降血压、降血脂、降血糖。荞麦里含有较高的纤维素，吃荞麦的人不易得胃肠道癌症。

(3)薯类：白薯、红薯、土豆。有“三吸收”作用，即吸收水分、润滑肠道，吸收脂肪、糖类，吸收毒素。

(4)燕麦：能降血脂、降血压。

(5)小米：小米能除湿、健脾、镇静、安眠。

2. 豆

中国老百姓普遍缺乏优质蛋白，怎么办？国家已经提出了“大豆行动计划”，内容是“一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉”。所以应多喝豆浆，多吃豆腐。

大豆中起码有 5 种抗癌物质，特别是异黄酮，它能预防、治疗乳腺癌等。

3. 菜

(1)胡萝卜：《本草纲目》里写胡萝卜是养眼蔬菜，得了夜盲症，吃了就好。它保护黏膜，长期吃不容易感冒。胡萝卜是美容菜，养头发、养皮肤。

(2)南瓜：它刺激胰岛细胞，产生胰岛素。

(3)苦瓜：它虽苦，但分泌胰岛素物质。

(4)番茄：番茄中含有番茄素，它和蛋白质相结合，周围有纤维素包裹，很难释放出来。所以烹饪时必须加热。

(5)大蒜：大蒜有抗癌作用。大蒜本身不抗癌，必须先把它切成片，放在空气里 15 分钟，跟氧气结合以后产生大蒜素，这才是抗癌之王。

(6)黑木耳：吃黑木耳可防止心肌梗死。

(7)花粉：花粉是植物的精子，是植物里最好的东西，有美容、维持肠道秩序、维持体型的作用，还可预防肾衰竭。

(8)螺旋藻：对下列疾病特别重要，第一是心脑血管疾病，它能降血压、降血脂。

第二是糖尿病,螺旋藻能补充维生素,而且螺旋藻的最大优点是使糖尿病患者不得并发症,能跟正常人一样饮食。第三是胃炎、胃溃疡,螺旋藻有叶绿素,对胃黏膜有恢复作用。第四是肝炎,它含有胆碱,能使肝功能恢复,提高免疫功能。螺旋藻还有防辐射作用。

辐射对我们影响很大,但有几个方法可以预防:喝绿茶,吃青菜、萝卜,吃螺旋藻。

吃的原则:吃东西要掌握量,不是越多越好。吃7成饱,一辈子不得胃病。所以建议大家按0.618黄金分割的原则来吃:副食6,主食4;粗粮6,细粮4;植物6,动物4。

二、适量运动

生命在于运动,但要适度,每个人要根据自己的实际情况,选择合适的运动方式,养成科学的运动习惯。对于多数健康人来说,衡量运动适量的标准,目前国际上流行的办法是采用心跳速度的幅度来衡量: $(220 - \text{年龄}) \times (65\% \sim 85\%)$,只要在此范围内运动,都能收到最佳效果,并能保证运动的安全性。

以老年人为例,世界卫生组织认为,走路是最佳的运动,但要注意“三五七”的要诀,“三”指每次步行3公里,时间超过30分钟,“五”是说每星期至少运动5次,“七”指的是“年龄+心跳”得数不要超过170次。另外,还可以练练太极拳。研究表明,坚持练太极拳,神经的平衡功能可以年轻3~10年。

《黄帝内经》里说没太阳不锻炼。建议大家夏天早睡早起,冬天不要早上出去锻炼,而改为晚上锻炼。岁数大的人不要猛起。70岁以上的人,慢慢起,先动动胳膊、动动腿,再按摩按摩心脏,坐一两分钟再起来。

关于午睡,若前一天晚上没有睡好就应该午睡。晚上什么时间睡觉?主张10点到10点半睡觉,因为国际会议上定的,一小时到一个半小时进入深睡眠是最科学的,这就是12点到3点,这3个小时是深睡眠。如果这3个小时睡好了,第二天起来一定精神焕发。

三、戒烟限酒

吸烟对人体百害而无一利,可以引起慢性支气管炎、肺部疾病,还增加了得心脏病和高血压的危险,因此,要把烟戒掉。

适量饮酒可以促进血液循环,过量就会对健康不利,特别是过量饮酒与消化系统的癌症发生密切相关。并且,饮酒影响营养物质的消化吸收和代谢,对各种疾病的预防、治疗和康复均有影响。

四、心理平衡

这是关键的一条，比其他一切因素都重要。

心理健康，生理才能健康。古人说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”就是这个道理。谁会自我调节，心态健康，谁就拥有一个健康的身体。

心理健康，就是我们所说的保持良好的心态，因为疾病在很大程度上受心理因素的影响。美国科学家曾经做过实验，他们给高血压患者服用了装满淀粉的胶囊，却告诉他们是降压药，结果，再次检测时，许多人的血压恢复了正常。大量研究表明，心理健康的人抵抗力强，少得病，即使生病也会很快痊愈。

那么，怎样保持稳定的心态呢？三句话：正确对待自己，正确对待他人，正确对待社会。也就是说，一方面要正确对待自己，不要居功自傲，也不要妄自菲薄；另一方面，正确对待他人，正确对待社会，永远对社会存有感激之心。此外，还要做到三个快乐：顺境时助人为乐，平常时知足常乐，逆境时自得其乐。

“冰冻三尺，非一日之寒”，保持心理平衡需要科学理论与生活实践的长期磨炼。

哲学家说，“性格决定命运”，在我们看来，“生活方式决定健康”。只要科学规律地生活，就能健康享受每一天，实现个人幸福、家庭幸福、社会幸福。

“谁在人前不讲人，谁人背后无人讲。”有人让你生气，你千万别生气。心理学提出了5个避免生气的方法：一是躲避；二是转移；三是释放；四是升华；五是控制。忍一时风平浪静，退一步海阔天空。小不忍则乱大谋。欧洲有个哲学经典：难能之理宜停，难处之人宜厚，难处之事宜缓，难成之功宜智。

现在国际上有个最新说法，所有动物都没有笑的功能，只有人类有这个功能，但人类还不好好利用它。美国成立了微笑俱乐部，笑成了健康的标志。哈哈一笑，皱纹没了。笑使很多病都不得。第一不得偏头痛，第二不得后背痛，因为笑的时候微循环旺盛。通则不痛，不通则痛。还有，经常笑对呼吸道、消化道特别好，不便秘，不得胃肠道癌症。笑促进脑下垂体，产生脑内肽，它是天然麻醉剂。

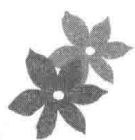
希望每个人都要注意平衡饮食、有氧运动，而且注意心理状态，该哭时哭，该笑时笑。相信我们能越过73岁，闯过84岁，90、100岁一定会健在。

安身之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。

——《圣济总录》(宋)

养生之道，莫先于食。

——《嘉业堂丛书》(清)



上篇 合理膳食

第1章 认知人体必需营养

一、人体生命之源——营养素

人类必须不断从外界摄取食物，经过体内的消化、吸收和代谢，以维持生命活动，这一过程就称为“营养”；食物经过消化、吸收、代谢后，能够维持生命的物质称为“营养素”。

迄今为止，人类所认识的营养素有 40 多种，可分为七大类，即碳水化合物、脂类、蛋白质、维生素、无机盐、膳食纤维和水。营养素的功能如下：

1. 满足机体生长发育和组织修复的需要。
2. 供给热能。
3. 维持和调节正常生理功能。

(一)蛋白质

1. 生理功能 促进机体生长发育；参与许多重要物质的转运；供给热能。
2. 蛋白质营养价值评价 蛋白质的含量高低；蛋白质氨基酸的组成；机体的吸收与利用程度。

(1)食物中蛋白质含量：评价的基础。大豆 30%~40%；鲜肉类 10%~20%；粮谷类<10%。