

Good Health for Life

大拓
Talks

一生的健康計劃

健康觀念與飲食

你知道什麼是「亞健康」嗎？

「亞健康」是處於健康與疾病之間的一種狀態，一個人的身體沒有疾病症狀，並不表示就是「健康」。WHO將介於疾病與健康之間的第三狀態定義為「亞健康」，並指出全球人口75%的身體狀況均是處於「亞健康」狀態。

丁凡◆編著

Good Health for Life

大拓
Talent Tool

一生的 健康計劃

健康觀念與飲食



你知道什麼是「亞健康」嗎？

「亞健康」是處於健康與疾病之間的一種狀態，一個人的身體沒有疾病症狀，並不表示就是「健康」。WHO將介於疾病與健康之間的第三狀態定義為「亞健康」，並指出全球人口75%的身體狀況均是處於「亞健康」狀態。

丁凡◆編著

一生的健康計畫：健康的觀念與飲食／丁凡編著；

-- 初版. -- 臺北市：大拓文化，民94

面；公分. --（養生館系列：3）

ISBN 986-80624-4-6（平裝）

1. 健康法

411.1

93018796

養生館系列 03

一生的健康計畫：健康的觀念與飲食

編 著	丁 凡
出 版 者	大拓文化事業有限公司
發 行 人	張瑜凌
執行編輯	辜鳳宜
美術編輯	黃雲華
社 址	221台北縣汐止市大同路三段194號9樓之1
電 話	(02) 8647-1981
傳 真	(02) 8647-3660
法律顧問	永信法律事務所 林永頌律師
總 經 銷	永續圖書有限公司
劃撥帳號	18669219
地 址	221台北縣汐止市大同路三段194號9樓之1
電 話	(02) 8647-3663
傳 真	(02) 8647-3660
E - mail	yungjiuh@ms45.hinet.net
網 址	www.foreverbooks.com.tw
初版日期	中華民國94年1月
定 價	180元
I S B N	986-80624-4-6

版權所有・翻印必究

如有缺頁、破損或裝訂錯誤煩請寄回本社更換

目錄

前言

5

樹立科學的健康觀

1
3

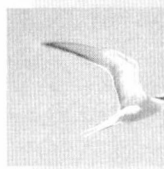
計畫一

健康的含義

1
4

做自己健康的主人

1
7



計畫二

積極維護心理健康

警惕「亞健康狀態」

關注您的健康檢查

保健從生活細節做起

培養正確的呼吸習慣

養成健康的用腦習慣

時尚與健康

心理健康比生理健康更重要

樹立正確的自我意識

保持精神健康的秘訣



計畫三

講究科學飲食

消除憂慮的簡便方法
努力保持情緒的平衡
莫讓心靈的痛苦影響健康
學會適時積極地放鬆
掌握減輕壓力的技巧

均衡飲食與合理營養
怎樣吃出健康
五味合理搭配
科學膳食「一二三四五」

1 1 1 1
2 2 1 1
3 1 6 0

1
0
9

9 9 9 8 7
8 7 0 6 9



要重視補充鐵質

適當攝取脂肪

多醋少鹽

防止缺少維生素

每天攝入足夠的纖維

注意補充鈣質

注意適當地飲水

養成喝茶的好習慣

多食用傳統養生保健食品

注意適當進食

吃水果要得當

為採購食物把關

採取合理的烹飪方法



1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	7	6	6	5	4	3	3	3	2	2	2
2	0	7	1	0	2	8	6	3	8	5	

發現家庭飲食的錯誤
根據季節注意必要的營養



1 1
7 7
9 4

Good Health for Life

大拓
Talent Tool

一生的 健康計劃

健康觀念與飲食



你知道什麼是「亞健康」嗎？

「亞健康」是處於健康與疾病之間的一種狀態，一個人的身體沒有疾病症狀，並不表示就是「健康」。WHO將介於疾病與健康之間的第三狀態定義為「亞健康」，並指出全球人口75%的身體狀況均是處於「亞健康」狀態。

丁凡◆編著

一生的健康計畫：健康的觀念與飲食／丁凡編著；

-- 初版. -- 臺北市：大拓文化，民94

面；公分. --（養生館系列：3）

ISBN 986-80624-4-6（平裝）

1. 健康法

411.1

93018796

養生館系列 03

一生的健康計畫：健康的觀念與飲食

編 著	丁 凡
出 版 者	大拓文化事業有限公司
發 行 人	張瑜凌
執行編輯	辜鳳宜
美術編輯	黃雲華
社 址	221台北縣汐止市大同路三段194號9樓之1
電 話	(02) 8647-1981
傳 真	(02) 8647-3660
法律顧問	永信法律事務所 林永頌律師
總 經 銷	永續圖書有限公司
劃撥帳號	18669219
地 址	221台北縣汐止市大同路三段194號9樓之1
電 話	(02) 8647-3663
傳 真	(02) 8647-3660
E - m a i l	yungjiuh@ms45.hinet.net
網 址	www.foreverbooks.com.tw
初版日期	中華民國94年1月
定 價	180元
I S B N	986-80624-4-6

版權所有・翻印必究

如有缺頁、破損或裝訂錯誤煩請寄回本社更換

前言

人生什麼最可貴？許多人的回答是健康與快樂。

對於你的未來，可能在你的腦海中已經進行過無數次的勾勒；但這裏面是否包括你的健康計劃？無論什麼樣的人生都需要一個強健的身體支撐。有人曾說過這樣一句話：「在一切幸福中，人的健康勝過任何其他幸福，我們可以說一個身體健康的乞丐要比疾病纏身的國王幸福得多。」

世界衛生組織提出健康的含義包括「無病無弱、身心健康、社會適應、環境和諧」。一個人只有食欲旺盛、消化良好、神經健全、思路敏捷，才能在現代生活中應付自如，遊刃有餘，才算是一個真正健康的人。

許久以來，人們在高估醫療能力的同時，低估了人自身對疾病的防禦機能及保持





健康的能動性和巨大潛能。據哈佛大學的一份研究報告認為，幸福長壽的生活往往是一個人在飲食、體格鍛鍊和如何對待逆境等問題上做出正確選擇的結果。

但是，在生活壓力和工作壓力之下，身心疲憊的現代人卻往往採取不健康的減壓方式，如抽煙、酗酒、徹夜上網聊天……等等。許多人的文化水平較高，也瞭解一些醫學保健知識，但對自己身上顯而易見的危險因素卻視而不見，只顧眼前痛快，想抽煙就點一根，喝起酒來控制不住，總覺得自己離疾病還很遠，等真進了醫院，躺在手術臺上時，後悔已來不及了。

爲了避免這種悲劇的發生，每個人都必須儘早考慮製定自己的健康計畫。

世界衛生組織強調：「自己的健康自己負責。」健康的獲得既不能靠藥物，也不能靠金錢，而是取決於良好的生活習慣。養成良好的健康習慣，是維持身體健康的基石。越早奠定健康生活方式的基礎，養成健康的習慣，日後獲益就越大。爲了生活的幸福，一定要養成良好的健康習慣。

怎樣才能養成良好的健康習慣呢？爲自己的一生製訂健康計畫，並努力實現它！

本書從樹立科學的健康觀、維護心理健康、講求科學飲食、改善睡眠、健身運動、常見病家庭防治、遠離癌症、以及美容與健美等方面介紹了如何製訂科學合理的健康計畫，資料新穎、內容豐富、涵蓋面廣、實用性強。只要你仔細閱讀，根據自身實際情況有選擇地施行，必定會助你的健康一臂之力。

記住，好的開始是成功的一半。萬事起頭難，剛開始的時候，也許你會被惰性給戰勝，但若你能戰勝這種感覺，把開頭的那一段日子堅持過去，將追求健康融入為生活的一部分，那它就會像吃飯睡覺一樣自然而簡單。



目錄

前言

5

樹立科學的健康觀

1
3

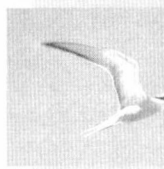
計畫一

健康的含義

1
4

做自己健康的主人

1
7



計畫二

積極維護心理健康

警惕「亞健康狀態」

關注您的健康檢查

保健從生活細節做起

培養正確的呼吸習慣

養成健康的用腦習慣

時尚與健康

心理健康比生理健康更重要

樹立正確的自我意識

保持精神健康的秘訣



7	7	6	6	5	5	4	4	2	1
7	0	6	5	8	5	8	2	7	8