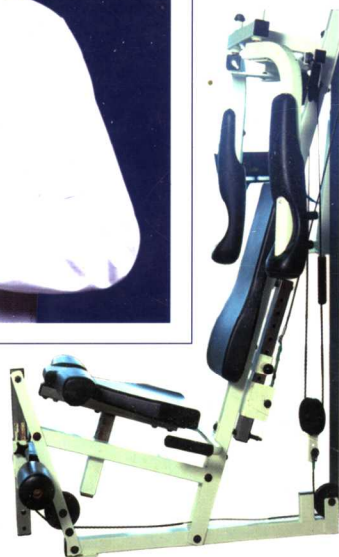
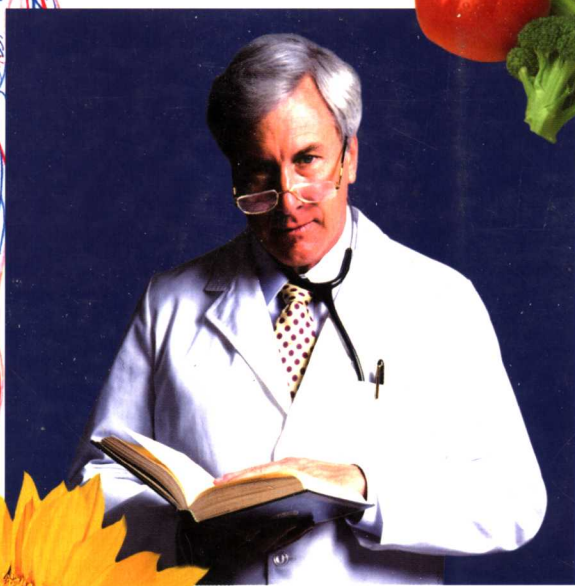
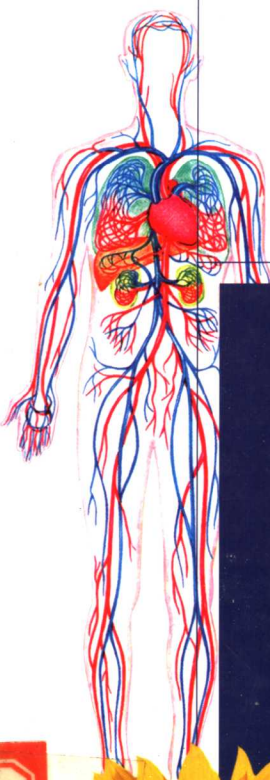


健康四大基石

世界卫生组织颁定

大众健康图书

学了就会 会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中国画报出版社

家庭医疗保健百科文库

世界卫生组织颁定

健康四大基石

主编 高 磊 张 弘

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科学库/张弘编著. - 北京:中国画报出版社, 2003.4
ISBN 7-80024-665-5

I.家... II.张... III.常见病-诊疗-指南 IV.R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024808号

家庭医疗保健百科学库

责任编辑 张宝义

出版 中国画报出版社
社址 北京海淀区车公庄西路33号
发行 全国新华书店
印刷 三河市印务有限公司
规格 850×1168毫米 1/32
印张 180
字数 3650千字
印次 2003年8月第1版第1次印刷
印数 1—1000套

书号 ISBN 7-80024-665-5
定价 378.00元(全十八册)

本书编委会

主 编：高 磊 张 弘

编 委：高 磊 张 弘 程文超

刘 超 岳 鑫 刘成刚

李 源 刘畅春 葛长根

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健百科文库》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

本套丛书共分十八册：《家庭医生全书》、《中老年保健全书》、《常见病预防全书》、《百病食疗妙方全书》、《食物保健全书》、《中华传统饮食宜忌全书》、《健康食谱全书》、《中国历代名医名方全书》、《民间治病绝招全书》、《健康忠告全书》、《健康四大基石》、《30天使体质强健》、《提高免疫力全书》、《糖尿病防治全书》、《保健按摩全书》、《按摩·针灸·

拔罐·刮痧治百病》、《新手妈妈育儿全书》、《新手妈妈怀孕40周》。

本书为《健康四大基石》。1992年，世界卫生组织的“维多利亚宣言”提出了“健康四大基石”，根据现代人们的生活和健康状况，共列出了四项内容：第一是“合理膳食”，第二是“适量运动”，第三是“戒烟限酒”，第四是“心理平衡”。如果我们能够按照这“健康四大基石”来实践生活，许多疾病都会远离我们。本书正是教您从这四个方面合理安排，以科学健康的生活方式达到延年益寿的目的。

编写本套丛书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.6

目 录

第一章 合理膳食 (1)

第一节 人体必需的营养素 (3)

一、最重要的营养素——蛋白质 (4)

二、人体不可或缺的营养素——脂肪 (7)

三、主要供给热能的营养素——碳水化合物(糖) (9)

四、保证机体正常生理功能的营养素——维生素 (12)

五、容易缺失的营养素——无机盐 (20)

第二节 如何达到合理饮食 (28)

一、合理饮食应达到四个平衡 (28)

二、合理饮食应符合两个要求 (29)

第三节 常见天然食物的营养保健作用 (33)

一、谷豆类 (33)

二、瓜果类 (47)

三、蔬菜类 (60)

四、畜禽水产 (78)

第四节 正确进行食物烹调 (92)

目 录

一、烹调的作用	(92)
二、烹调中食物营养素损失的原因	(93)
三、使用正确的烹调方法	(94)
四、科学烹调	(95)

第二章 适量运动 (101)

第一节 生命在于运动	(103)
第二节 运动健身的原则	(106)
第三节 运动健身的方法	(111)
一、太极拳	(111)
二、太极推手	(125)
三、太极剑	(128)
四、五禽戏	(137)
五、八段锦	(140)
六、易筋经	(145)
七、黄氏易筋经	(148)
八、熊氏真传少林大易筋经	(151)
九、木兰拳	(155)
十、木兰拳二路	(162)
十一、散步	(171)
十二、跑步	(174)
十三、跳绳	(181)
十四、游泳	(183)

十五、舞蹈	(189)
第三章 戒烟限酒	(207)
第一节 戒除烟害	(209)
一、烟的危害	(209)
二、吸烟与病患	(214)
三、服药者勿吸烟	(223)
四、“二手烟”的污染	(225)
五、戒除烟害	(227)
第二节 酗酒恶习	(233)
一、酒的危害	(233)
二、酒对病人的影响	(238)
三、怎样戒酒	(243)
第四章 心理平衡	(249)
第一节 心理保健的一般常识	(251)
一、心理健康的标准	(251)
二、心理与疾病	(253)
三、心理保健原则	(258)
四、正常心理与异常心理的判别	(261)
五、心理冲突类型及其调适方法	(264)
六、心理保健的禁忌	(267)
七、什么叫心理卫生	(273)

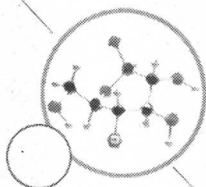
八、怎样讲究心理健康	(275)
九、常用的心理测验评定	(280)
第二节 正常的心理活动	(291)
一、感觉	(291)
二、知觉	(292)
三、记忆	(292)
四、思维	(293)
五、忧	(293)
六、怒	(294)
七、喜	(294)
八、惊恐	(294)
九、意志	(295)
第三节 健康的心理	(297)
一、人是身心统一的整体	(297)
二、追求心理健全	(298)
三、自我满足	(298)
四、不求全责备	(299)
五、做自己的主人	(300)
六、利己与利人关系和谐	(300)
七、要具有一定的自尊心	(301)
第四节 心理障碍	(302)
一、心理障碍是相对的	(302)
二、心理变态	(302)

三、“健康”的心理失常	(303)
四、幻觉	(303)
五、遗忘症	(304)
六、妄想	(305)
七、强迫性思维	(306)
八、抑郁症	(307)
九、意志缺乏	(307)
十、人格障碍	(308)
十一、神经衰弱	(309)



第一章

合理膳食



第一节 人体必需的营养素

食物内能供给人体营养的有效成分，称为“营养素”。人类为了维持生命与健康，保证生长发育和从事劳动，每天必须摄入一定数量的人体所必需的各种营养素。营养素的功用就是保持人体正常发育和健康。

一般来说，营养素大致分为六种类型：即蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）、维生素、无机盐和水。这些营养素由化学元素碳、氢、氧、氮、磷、硫、钾、钠、镁、钙、铁等组成，它们的功用各有专司，但是也有几种营养素兼有几种功用。营养素的主要功用，就是构成躯干，修补组织，供给热能和调节生理机能。

对我们身体而言，营养素是不可缺少的，我们每天所需的营养素，有一个最低的需要量。如果不足或缺乏，时间长了，健康发育就发生问题，不是瘦弱，就是生病。但是，如何使我们的膳食中含有各种适量的营养素，就应该懂得这些营养素的食物来源。因为只有知道了各种食物含有哪些营养素，然后才能适当去选择食物，配制和烹调出合乎营养的平衡膳食。这一点将在第二章谈到。人们通过现代营养科学知识及机体对各种营养素的需要，与食品生产、加工、贮存和供应的合理规划结合起来，达到不断提高营养水平、增进体质、提高对疾病及外界有害因素免疫力、降低发病率和死亡率、提高劳动效率、延长寿命的目的。

一、最重要的营养素——蛋白质

1. 蛋白质的构成

蛋白质是构成人体一切细胞和组织的重要组成成分，是构成生命不可缺少的物质。蛋白质约占人体全重的 18%。大部分存在于人体肌肉组织中，其他在内脏、血液、皮肤、毛发、指甲等处。此外，酶和一部分激素如胰岛素、脑下垂体激素等也都是由蛋白质所组成。蛋白质是与生命、与各种形式生命活动联系在一起的物质。可以说，没有蛋白质就没有生命。如果某种组织或细胞的蛋白质供应遇到障碍时，人体就会发生疾病甚至死亡，所以蛋白质是一种最重要的营养素。

蛋白质是一种化学结构非常复杂的化合物，分子量极大，最小的也在一万以上，有的高达几千万之多。蛋白质主要由碳、氢、氧、氮四种主要元素组成，大多数蛋白质还含有硫，有些含有磷，少数含有铁、铜、锰、锌、钴等金属元素，个别含有碘。

蛋白质是由氨基酸组成的。蛋白质经过酸、碱、酶的作用进行水解：蛋白质→蛋白肝→蛋白胨→肽→氨基酸。

人体蛋白质由二十多种氨基酸组成，其中有些氨基酸体内需要，但人体不能合成，必须由食物蛋白质供给的，这些氨基酸称为“必需氨基酸”；另一类氨基酸也是体内需要的，但能够在体内合成，不一定通过食物供给，称为“非必需氨基酸”。人体必需的氨基酸共有八种。必须指出，“非必需氨基酸”不等于不需要，只是自体能够合成而已。

当食物中任何一种必需氨基酸缺乏或不足时，即可造成体内氨基酸的不平衡，使其他氨基酸不能被利用，出现负氮平衡，使机体生理机能失常，生长停滞，发生疾病。

蛋白质的营养价值，取决于所含氨基酸的种类、数量和组成比例。

2. 蛋白质的生理功能

蛋白质有以下生理功能：构成和修补组织；调节生理机能（包括维持体液平衡；维持机体酸碱平衡；促进机体各种生理作用，增强机体抵抗力；解毒作用），对神经肌肉和高级神经活动产生影响；供给热能。

通常我们将膳食中营养价值较高的蛋白质称为优质蛋白质。评定一种食物中蛋白质营养价值有许多方法，但总的来说，无非是从“量”——食品中蛋白质的含量和“质”——食品中蛋白质被机体利用的程度两方面考虑。

3. 蛋白质的供给量

为了维持机体组织的生长、更新和修补，人体每日究竟需要通过膳食摄入多少克蛋白质才能满足机体需要呢？这些蛋白质的食物来源又应如何组成呢？要解答这些问题，我们必须从氮平衡谈起。

氮平衡是反应体内蛋白质代谢情况的一种表示方法，正常成人每日食进的蛋白质主要用以维持组织的更新修补，当膳食中蛋白质供应适宜时，氮的摄入量与排出量相等。这种情况称为氮的总平衡。体重 65 公斤的人每日排出氮约为 3.5 克，按一般蛋白质中含氮 16% 计算，相当于 22 克蛋白质。这个数值代表人体在不食蛋白质时，蛋白质每日的分解量。实验证明，食进 22 克普通蛋白质尚不足以维持氮的总平衡。

原因之一是食物蛋白质的组成与体内蛋白质的组成不同，不能被机体全部利用。通常质量高的蛋白质利用率高（如动物性蛋白质），成人每日需要食进 40 克动物蛋白质或 60 克植物蛋白质才能补足体内蛋白质的分解，维持氮的总平衡。此值称为蛋白质的最低生理需要量。

“需要量”是只就一般的情况来说，有一定局限性。每个人的体质状况都不一样，又要应付许多特殊情况，如疾病、感染、中毒、缺氧、精神紧张等。

所以不能用“需要量”作为衡量人群蛋白质营养状况的标准。而必须在“需要量”的基础上，增加一定数量，才可作为人群供给量标准。即：

蛋白质供给量 = 最低生理需要量 + 安全系数

安全系数的大小，取决于劳动强度的大小及不同生理情况（如孕妇、乳母、儿童需要较大的安全系数）而不同。我国每日膳食蛋白质供给量建议标准为：学龄前儿童 40 ~ 50 克，7 ~ 13 岁 60 ~ 80 克，14 ~ 18 岁 75 ~ 90 克，60 公斤体重极轻体力劳动者成年人 65 ~ 70 克，轻体力劳动 70 ~ 75 克，中等体力劳动 75 ~ 80 克，重体力劳动 80 ~ 90 克，极重体力劳动 105 克，孕妇乳母分别加 15 ~ 25 克。

4. 蛋白质的食物来源

在衡量膳食蛋白质摄入量是否充足时，应从量和质两方面考虑，在机体热能需要量充足的前提下，蛋白质摄入量满足供给量标准即可。否则，食物中多余的蛋白质将会转化为热能式脂肪，同时还会加重消化器官，肝脏与肾脏的负担，对机体反而不利。在保证膳食蛋白质摄入量的基础上，还应保证膳食蛋白质具有一定质量。一般认为，动物性食物蛋白