

◆ 健康生活风 ◆

快乐的人生，怎能没有健康为伴？
轻轻松松了解26个健康的细节。

刘 可◇编

影响 健康

的

26

个关键词

Ying Xiang Jian Kang de 26 Ge Guan Jian Ci

北京燕山出版社



影响健康

的

26

个关键词

图书在版编目 (C I P) 数据

健康生活风 / 刘可编. —北京: 北京燕山出版社,

2005.12

ISBN 7-5402-1667-0

I. 健... II. 刘... III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141976 号

健康生活风·影响健康的 26 个关键词

刘 可 编

责任编辑: 贵群

出版发行: 北京燕山出版社

印 厂: 三河航远印刷厂

社 址: 北京市东城区灯市口大街 100 号

邮政编码: 100006

电 话: (010) 65243738

经 销: 新华书店

开 本: 720 × 1020 毫米 1/16 开

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

字 数: 180 千字

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 张: 23.5

书 号: ISBN 7-5402-1667-0

全套定价: 45.00 元

(如发现印装错误, 请与印刷厂联系调换)



疾病是在长时间处于亚健康状态下引发而来的，了解健康细节，注意生活细节，在疾病发生前把它控制在萌芽中，你自然可以拥有梦寐以求的健康生活。

— 健康的标准 —

吃得快 进食时有很好的胃口，表明内脏功能正常。

便得快 一旦有便意，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，表明胃肠消化功能良好。

睡得快 上床后能很快熟睡，醒后精神饱满，头脑清醒，说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏也无病理性信息的干扰。

说得快 语言表达正确，说话流利，表示头脑清楚，心肺功能正常。

走得快 行动自如，活动敏捷，说明精力充沛旺盛。

良好的个性人格 性格温和，意志坚强，具有坦荡胸怀与豁达乐观的心境。

良好的处世能力 看问题客观现实，具有自我控制能力，能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系 待人接物大度和善，不过分计较，助人为乐，充满热情。



Xiang Jiao

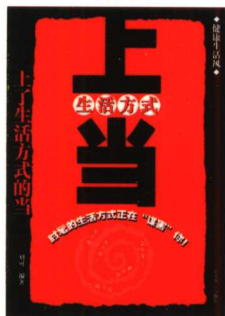


Ge Guan

草本滋养 AtoZ



药食同源



上了生活方式的当



更多新书欢迎浏览书福网网站:

www.fbook.com.cn

欢迎投稿: liuk@vip.sina.com

策 划: 刘 可

特约编辑: 顾晓晴

装帧设计:



现代人健康状况

人们生活水平的提高，使追求健康成为时尚，但这并不意味着现代都市人的健康状况普遍提高了。许多都市人却越来越感到睡眠不好、全身疲倦、长期头晕、注意力不集中以及爱感冒等，总之“状态不好”，但到医院检查又没有发现器质性病变或体检指标呈阳性。像这样的介于健康与患病之间的边缘状态就是现代人普遍存在的亚健康状态或者灰色状态。

健康的四个方面

1.“健康”涵盖了生理、心理与社会三个方面。生理意义的健康，指躯体与器官的健康，要求无病而且健壮；心理意义的健康，指精神与智力的正常；社会意义上的健康，指有良好的人际交往与社会适应能力。三方面均衡发展的人，才是一个健康的人。

2.“健康”是一个动态的概念。“健康”与“疾病”处于同一轴线的两个不同的端点。在特定的条件下，健康与疾病共存。健康也有一般意义上的和最高意义上的区别。一个人在其一生中健康状态也是处于变化过程中。只有努力地追求，才能保持一种健康的状态；一旦患了疾病以后，又能尽快地控制，并向健康的一端发展。

3.疾病包括精神与生理两个方面，病因包括生物和社会文化两部分。不少疾病从生理意义上来看，是由于致病菌、病毒引起的，但从社会文化上来看，贫困、营养不良，不良卫生习惯、不健康生活方式、过度劳累等是主要因素。

4.医学模式已由原来的单纯“生物医学模式”演变成为“生物—心理—社会”医学模式。这是一种崭新的观念，它拓宽了治疗与预防的领域，无论在内涵上，还是所涉及的策略上都发生了深刻的变化。

健康的八大标准

吃得快。进食时有很好的胃口，表明内脏功能正常。

便得快。一旦有便意，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，表明胃肠消化功能良好。

睡得快。上床后能很快熟睡，醒后精神饱满，头脑清醒，说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏也无病理性信息的干扰。

说得快。语言表达正确，说话流利，表示头脑清楚，心肺功能正常。

走得快。行动自如，活动敏捷，说明精力充沛旺盛。

良好的个性人格。性格温和，意志坚强，具有坦荡胸怀与豁达乐观的心境。

良好的处世能力。看问题客观现实，具有自我控制能力，能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系。待人接物大度和善，不过分计较，助人为乐，充满热情。

影响健康的因素

1. 生活方式因素。又称为健康行为因素。是指因自身的不良行为和生活方式，直接或间接地对健康带来不利的影响。包括嗜好（如吸烟、酗酒、吸毒）、饮食习惯、风俗、运动、精神紧张、劳动与交通行为等。

在当今社会中，由于不健康的生活方式可以导致多种疾病。癌症、脑血管病的发生与吸烟、酗酒、膳食结构不均衡、缺少运动及精神紧张等有关；意外死亡，特别是交通意外与工伤意外等也与行为不良有关。

2. 环境因素。“环境”是指以人为主体的广阔的外部世界，分为自然环境和社会环境。

自然环境因素包括阳光、空气、水等，这些无疑对健康有着直接的影响。自然界中的恶劣气候、有害的水和气体、噪声和污染物等，又随时威胁着人们的健康。社会环境因素更复杂，安定的社会、良好的教育、发达的科学技术等，无疑对健康起到了良好的促进作用。和谐的人际关系、美好的家庭环境、融洽的工作、学习环境等均会促进健康。反之，则可能会影响健康。

3. 生物因素。包括遗传、生长发育、衰老等。除了明确的遗传疾病外，许多疾病，如高血压、糖尿病等的发生，也包含有一定的遗传因素。寿命的长短，遗传是一个不可排除的重要因素。

4. 卫生保健服务因素。包括良好的医疗服务和卫生保健系统，必要的药物供应，健全的疫苗供应与冷链系统，足够的医务人员的良好服务等。

读者调查表

尊敬的读者，衷心感谢您购买和阅读“闲书坊”系列图书。我们非常想了解您对“健康生活风”这套书的阅读感受，也期待您在百忙之中能提出宝贵的意见。基于此，希望您能抽空填写《读者调查表》，使我们了解您对“闲书坊”图书的评价以及服务要求。我们力求做到品种更优、服务更好、优惠更多，赢得您一如既往的支持。

我们非常珍惜您的宝贵意见

1、您获得本书的渠道：

☐新华书店 ☐民营书店 ☐网上订购 ☐电话订购 ☐书亭(摊) ☐其他

2、您通过哪些渠道最早了解本书：

☐报刊 ☐电视 ☐朋友推荐 ☐书店广告 ☐其他

3、您对本书内容的评价：

☐丰富 ☐精彩 ☐单薄 ☐枯燥 ☐有帮助 ☐没意思

4、您对本书的细节做何评价：

封面：

☐新奇 ☐厚重 ☐漂亮 ☐吸引眼球 ☐还可以，但没创意

☐看着很不舒服 ☐不适合本书内容

排版：

☐读起来很舒服 ☐平淡、一般化 ☐太花哨了

印刷：

☐没感觉，分辨不出 ☐印得很好 ☐纸张感觉好 ☐印得较差 ☐纸张用得差

定价：

☐太高 ☐有点高 ☐合适 ☐挺便宜的

5、您对本书有何感想，敬请自由发表评论：

您的简况：

姓 名：_____

性 别：☐先生 ☐女士

年 龄：☐15岁以下 ☐15-22岁 ☐22-35岁 ☐35-45岁 ☐45岁以上

最高学历：☐硕士以上 ☐本科 ☐专科 ☐高中 ☐其他

通讯地址：_____

邮 编：_____ Tel：（请填写区号）_____

E-mail：_____

★为方便广大读者购买“闲书坊”系列图书作为礼物赠送亲朋好友，我们为您办理邮购服务，您只需将书款寄到以下地址，我们将免费将书寄到您指定的地点，请在汇款单上注明邮购书名和数量。

地址：北京市朝阳区立水桥北里2号塞纳维拉水景花园4501# 邮编：102218

Tel: 010-64803301 64803302 联系人：毕坦娜

E-mail: tdr126@126.com

欢迎登陆书福网站: www.fbook.com.cn

补记：

本书在编写过程中参考了一些资料，由于时间仓促无法同部分作者取得联系，请相关作者看到后与我们联系。E-mail: tdr126@126.com



目录

Contents



前言：现代人健康状况

A 篇：抗氧化 (Anti-oxidant) /1

B 篇：乳腺癌 (Breast cancer) /6

C 篇：冠心病 (Coronary heart disease) /10

D 篇：抑郁症 (Depression) /15

E 篇：肠炎 (Enteritis) /21

F 篇：脂肪肝 (Fatty liver) /27

G 篇：戒烟 (Give up smoking) /33

H 篇：头痛 (Headache) /39

I 篇：失眠 (Insomnia) /46

J 篇：嫉妒 (Jealousy) /51

K 篇：膝盖问题 (Knee question) /57

L 篇：白血病 (Leukemia) /65

M 篇：精神健康 (Mental health) /70

N 篇：神经衰弱 (Nervous breakdown) /76

O 篇：肥胖 (Obesity) /81

P 篇：经前期紧张综合征 (Premenstrual syndrome) /92

Q 篇：疑虑 (Qualm) /98

R 篇：辐射 (Radiation) /103

S 篇：性健康 (Sexual health) /109

T 篇：旅行健康 (Travel health) /115

U 篇：溃疡 (Ulcer) /122

V 篇：维生素 (Vitamins) /130

W 篇：水健康 (Water & health) /136

Y 篇：瘾 (Yen) /141

Z 篇：动物性传染疾病 (Zoonoses) /145

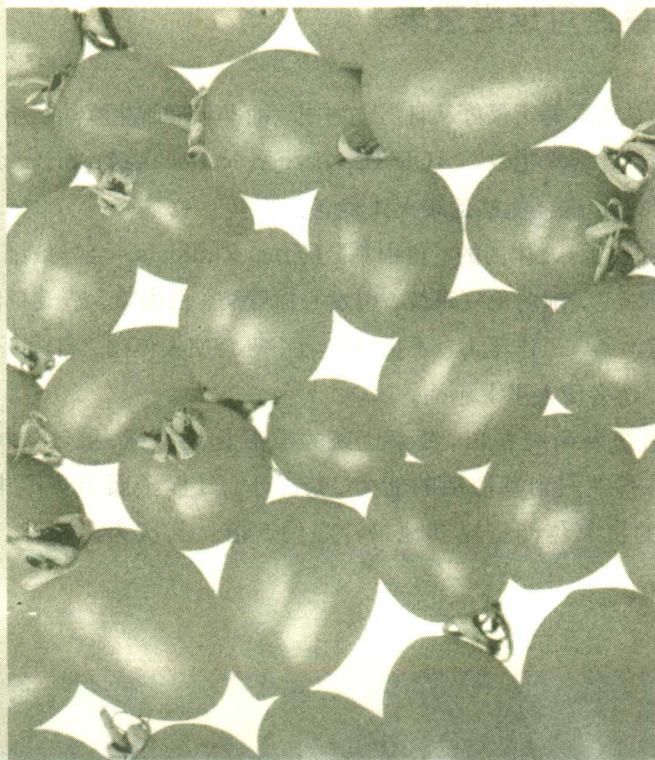
A

篇

(Anti-oxidant)

抗氧化

“抗氧化”是现在非常流行的词，与之相对的则是自由基。自由基是高度活跃、存在时间很短的化合物，是在人体生命过程中产生的。但由于环境、年龄等因素的影响，自由基的活动一旦失去控制并超过一定数量，生命的正常秩序就会遭到破坏，疾病就可能随之而来。它会危害细胞和遗传物质（DNA）的正常生命活动，使身体衰老及产生各类疾病。



氧化——在您身边

科技的发展使人们的生活更加方便、快捷，但是，实际情况是：人们在享受现代化的文明所带来的各种方便快捷的同时，也在遭受着前所未有的名目繁多的各种病痛的困扰。

人类医学和生物学的发展在不断揭示各种疾病的奥秘，以求减少疾病和衰老对人类健康的威胁。现代研究表明，人的疾病种类虽多，但致病的根源却是基本一致的，那就是——自由基。

看着频频充斥在各种媒体上的自由基，就该知道“自由基”、“氧化”、“抗氧化”，已经成为当今科技界的研究热点。自由基的强氧化作用，导致了多数基因损伤和疾病发生，自由基是当今最重要、最直接的杀人元凶！

大量研究已经证明，人类的多数疾病是体内自由基对各种细胞、器官和组织氧化损伤造成的。像癌症、息肉、肌瘤、血管系统疾病、糖尿病及糖尿病的并发症、关节疼痛、色素、色斑、炎症等等，无不与氧化损伤密切相关。

抗氧化能量还可延缓衰老

科研人员认为，每天最好从日常食物中（而非依靠维生素药物中）吸取抗氧化能量并使“抗氧化能量指数”（ORAC-Oxygen Raducak Absorbance Capacity）维持在5000水平，这样能够延缓人体衰老。

研究人员认为，人体内的“自由基”（Free Radicals）会导致细胞衰老，皱纹增多，记忆力减退，削弱免疫系统，引发心血管病、白内障，造成身体机能退化等问题。而环境污染、工作压力、不良饮食习惯等会使人体内“自由基”激增。过量的“自由基”还会使人患上癌症。

研究人员最新研究指出，蔬菜比茶的抗氧化能力强。果汁的抗氧化能量多于果肉，具有抑制自由基活动的 ability。紫提子汁（提子属于美国中北部出产的一种水果）的抗氧化能量比其他果汁高约5倍，其次为西柚汁、番茄汁、橙汁、苹果汁。

皮肤也需要抗氧化

日晒会对皮肤造成很多危害。紫外线 UVA 及 UVB 在渗透入皮肤后,会产生有害的自由基(Free Radicals),这些自由基会破坏皮肤的胶原蛋白及弹性纤维,而且会刺激黑色素细胞,增加黑色素的分泌,从而导致皮肤干燥松弛,失去弹性,产生皱纹,使皮肤变黄变黑,产生色素沉积和雀斑,从而加速皮肤衰老的过程。

除了紫外线之外,生活中还有许多其他的因素也会加速细胞的氧化,导致体内自由基的产生,例如:电脑辐射,抽烟饮酒,紧张压力,垃圾食品等等,这些因素都会导致皮肤的加速老化。

因此皮肤需要依靠抗氧化剂的作用来清除自由基及抗氧化来实现延缓衰老的目的。抗氧化剂能保护我们的身体和皮肤免受自由基的侵害,它的作用就是对抗及中和不稳定的自由基,阻止其氧化,从而帮助避免产生以上的皮肤问题,令皮肤增加结实感及弹性,减少皱纹,改善色泽,修补因日晒而提早衰老的皮肤。

抗氧化的 10 大食物

目前已明了氧化作用是人类老化现象的重要原因。为了防止不良胆固醇(LDL)的氧化,保持血管的年轻态,我们应在日常生活中注意摄取一些具有抗氧化作用的食物。下面是美国《时代杂志》票选出的 10 种抗氧化食物。

番茄 对付抗氧化能力最强的就是番茄。这是因为番茄中含有丰富的茄红素,而茄红素的抗氧化能力是维生素 C 的 20 倍,可以说是抗氧化的超强战斗力。

番茄的类别有好几种,小番茄效果会更好一些,因为它维生素 C 含量更高,可以让抗氧化的能力更猛一些。

另外,番茄应该煮熟了食用才能更有效的对抗氧化。虽然经烹调或加工过的番茄(番茄酱、番茄汁、罐装番茄)所含的维生素 C 会遭到破坏,但是茄红素的含量可增加数倍,抗氧化功能也更超强。所以建议人们大量摄取。

葡萄 番茄的抗氧化能力猛烈,葡萄也逊色不到哪里去。葡萄籽中的花青配糖体,其抗氧化能力是维生素 C 的 20 倍、维生素 E 的 50 倍。但作为水果的葡萄或

饮料的葡萄汁因其少了发酵的过程,抗氧化的成分就少了许多,能力也相应少了许多。而用葡萄酿成的红酒因经过发酵,其抗氧化能力得以提高,能力也相对强一些。因此,在吃葡萄的同时,再适量饮用些红酒,让你的皱纹会更少一些。

绿茶 抗氧化能力同样猛烈的是绿茶同时还兼有去油解腻、清新口气的功能,所以可以坚持饮用,既抗老化,又有助于减肥。

鲑鱼 鲑鱼是《时代周刊》抗氧化食物中唯一上榜的肉类。美味好吃的鲑鱼中,因含有超强的多元 ω -3 不饱和脂肪酸,所以有强的抗氧化功效,而一般家禽或家畜的肉类,因其中 ω -6 多元不饱和脂肪酸的比例较高,会影响其抗氧化功能,这是因为人体中两种不饱和脂肪酸必须保持一定的比例,多摄取 ω -3 多元不饱和脂肪酸,便可以平衡身体里两种不饱和脂肪酸的比例,相应地起到抗氧化功效。当然,野生鲑鱼的能力绝对比养殖的鲑鱼更强。

坚果 富含维生素E的坚果类食物(腰果、核桃、榛子、花生等)除了具有抗氧化功能之外,还能修护皮肤组织,不过,又因为坚果类食物含有高油脂,如果摄取过量,不但有致胖的危险,由高油脂所造成的氧化反应还会损害维生素E的抗氧化作用。因此,营养师建议人们摄取此类食物时要适量,否则过犹不及。

花椰菜 外形美观、十字花科的花椰菜,除了含有丰富的维生素A、维生素C之外,还含有一种特有的抗氧化物质,它几乎集所有抗氧化物于一身,因此,它的抗氧化性能比其他食物更优良,而且还是抗癌明星,因此,大家千万别错过这类捍卫青春的蔬菜。

蓝莓 莓类水果富含 β 胡萝卜素以及维生素C,而这两种成分是抗氧化物里最为医学界所肯定的物质,所以外形小巧、美观的草莓、蓝莓、小红莓可以大吃特吃。另外它所含有的钾及水溶性纤维,还能降低血胆固醇浓度及减少患高血压的几率。

大蒜 别因为害怕大蒜的味道而远离大蒜,它不但具有抗氧化的功效,还有促进血液循环、加速新陈代谢的功能,能帮助排毒减重,它所含有的硫化物具有抗氧化还原作用,不但可有效降低体内胆固醇,还可预防高血压及心血管疾病。如果你实在对大蒜没感情,不妨吃些蒜苗、蒜叶、蒜油。还要记住,在吃过大蒜之后可以喝杯牛奶,这样恼人的蒜味便没了。

菠菜 菠菜因富含 β 胡萝卜素和维生素C,所以也上了抗氧化食物十佳排行

榜。另外它还含有铁、钾、镁等多种矿物质及叶酸，所以能有效降低血压，振奋情绪。不过，应注意食用菠菜时最好用开水焯一下，过滤一下草酸以免引起结石。

燕麦 富含蛋白质、钙、核黄素、硫胺素等成分的燕麦是五谷杂粮中唯一荣登十佳抗氧化食物排行榜的。每日摄取适量的燕麦能加速人体新陈代谢，加速氨基酸的合成，促进细胞更新，因此坚持每天喝一碗燕麦粥能让你容光焕发！

能帮助抗氧化的其他食物

除了上面所说的 10 种以外，还有下面几种抗氧化效果极好的蔬菜水果：

黑醋栗 维生素 C 含量比橘子还要多，是抗氧化很好的选择。

芒果 大自然赋予的美味，富含维生素 A、维生素 C、维生素 E。

鳄梨 是天然的黄油，富含维生素 E，更可贵的是含有丰富的不饱和脂肪酸，这种特性更丰富了抗氧化的功能。

橄榄油 橄榄油抗氧化的能力和那些水果相比毫不逊色。含有丰富的维生素 E，新鲜的原油更加有效。

芦笋 富含具有抗氧化功能的维生素 C、硒和胡萝卜素。生吃或轻炒味道都非常好。

辣椒 富含维生素 A、维生素 C、维生素 E。辣椒，尤其是红辣椒是强有力的抗氧化斗士。

B 篇 乳腺癌

(Breast cancer)

乳腺癌是危害妇女健康的主要恶性肿瘤，全世界每年约有 120 万妇女发生乳腺癌，有 50 万妇女死于此病。北美、北欧是乳腺癌的高发地区，其发病率约为亚、非、拉美地区的 4 倍。我国虽是乳腺癌的低发地区，但其发病率正逐年上升。

