

JIANKANGKEXUEKETANG

# 健康 科学课堂

中外医学专家谈健康

张丹 舒天乡 © 主编



中国商业出版社

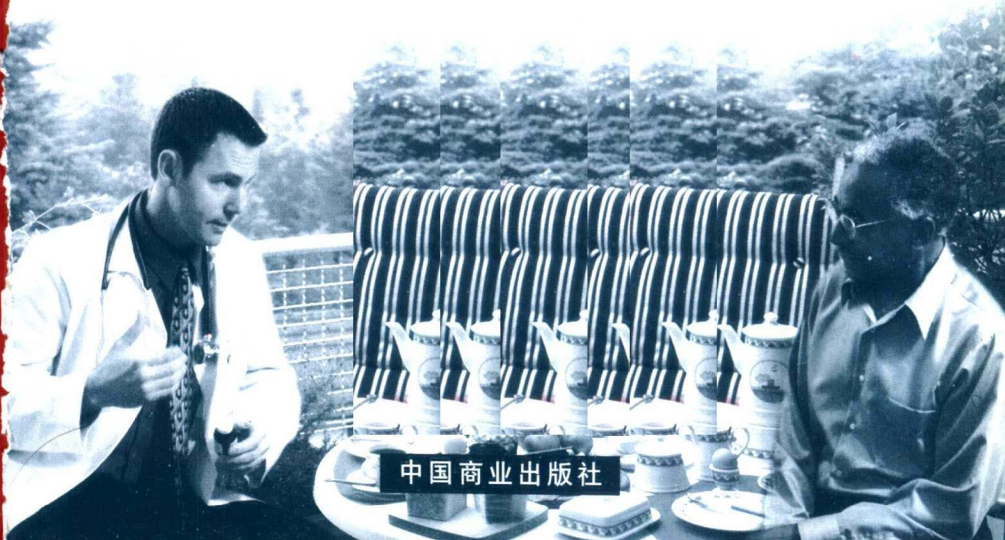
JIANKANGKEXUEKETU

# 健康 科学课堂

江苏工业学院图书馆专家谈健康

藏书章

丹 舒 天 乡 © 主 编



中国商业出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

健康科学课堂/张丹, 舒天乡主编. —北京:  
中国商业出版社, 2003. 7

ISBN 7 - 5044 - 4864 - 8

I . 健… II . ①张…②舒… III . 保健—普及读物  
IV . R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 057522 号

**责任编辑: 孙启泰**

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店北京发行所经销

北京昌平百善印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开 12 印张 300 千字

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

※ ※ ※ ※

(如有印装质量问题可更换)

# 前 言

健康是 21 世纪人类生存与发展的主题。

今天，人类的健康正面临着严峻的挑战。SARS 病毒的肆虐，向所有地球人再次敲响了健康的警钟。在 2003 年的春天，SARS 魔王放出的黑色瘟疫，波及中国乃至全球 30 多个国家，使数千人被迅速感染，数百人被夺去生命。我们决不能忘记——也不可能忘记，这场瘟疫给全人类特别是中国人民的生命健康所带来的深重灾难；我们也不可能忘记，它对世界特别是中国经济与社会发展所造成的巨大损失。

现在，非典疫情虽然已经得到了有效控制，但是它对人类敲响了警钟，关爱人的健康，绝不能仅仅停留在口头上，建立、健全防控重大疾病的安全体系迫在眉睫。

就在这场突发的非典疫情将被围剿歼灭、人们终于可以自由呼吸、正常的生活时，又从世界各地传来了这样的消息：加拿大出现了非典小规



模的暴发；其他国家又有新的病毒感染的迹象；美国出现了以土拨鼠为宿源的“猴痘”；我国卫生部更是发出了这样的警告：战胜非典的斗争远未结束。今冬明春要警惕 SARS 卷土重来。因此，普通的人难免会产生不正常的心理，人们更有理由担忧：我们靠什么才能有效地抵御疾病？我们该如何保卫自己生命的健康？

反思非典疫情，我们不能不认识到：健康比什么都重要。为了保障我们每个人的健康，就必须学习和掌握科学的健康知识。正因为如此，我们组织有关医学专家编写了这本《健康科学课堂》。在书中，医学专家们以通俗的语言，简明而全面地介绍了各种保障生命健康的科学知识，并告诫人们：强身健体，提高我们人体自身的免疫力是战胜包括非典在内的各种疾病侵害的最有效的根本途径。

2

本书的内容包括以下九个方面：

一、健康：人生的核心资本。中外医学专家们诠释了健康概念的新内涵、新特征、新标准；阐述了健康不能代替一切，但是没有健康就没有一切；揭示了一个人只有运作好自己的健康资本，

才能使生命增值，而健康就掌握在自己的手中，积极的自我保健是保障生命健康的重要途径。

二、和谐运动：使生命充满生机与活力。中外医学专家们提出了生命的本质在于和谐运动的新理念。虽然早在中国古代就有人提出“生命在于运动”，但现代医学表明：生命在于和谐运动，惟有和谐的运动方式，才能使人真正地健康。

三、平衡营养：吃出健康。生命离不开营养，但营养必须平衡。平衡营养来自合理膳食。在本书中，中外专家为人们设计出平衡营养合理膳食的结构和方法，让你吃出明明白白的健康。

四、按需供应：不同年龄者具有不同的营养需求。中外医学专家指出：人在不同的人生阶段中对各种营养的需求是不同的。我们只有按需供给，才能保持肌体的健康，因此，按需供给营养是一个科学命题。

五、营养之源：日常食物的营养成分。中外医学专家告诉我们：只有了解了营养的来源，我们才能懂得如何摄取它。日常食物中究竟都含有哪些营养成分，它们对我们的身体都提供着什么样的营养，本书中将给您一个明明白白的交待。



六、饮食科学：食物的搭配与禁忌。中外医学专家认为，饮食中的搭配决不能用 $1+1=2$ 的公式来衡量。讲究科学，对食物进行搭配合理，必须引起人们的高度重视。

七、活出一个好心情：心理健康。中外医学专家提出，健康的一半是心理健康，心理健康对人一生具有重要意义。因此，我们应当学会心理自我调适，以消除不健康的心理状态。

八、人到中年：谨防亚健康。中年人的亚健康已成为人们不得不高度重视的问题，它将给人的健康埋下隐患。本书分析了中年的生理心理特征、亚健康的形成原因以及对人的健康的危害，提出了根治、预防和远离亚健康的具体方法。

九、人到老年：延缓衰老。中外医学专家阐述了老年人的生理特点、衰老机制、延缓衰老的对策。提出延缓衰老的方法，点拨你颐养天年、延年增寿。

纵观全书，它全面系统地介绍了中外医学专家所阐发的健康新理念，提供了一系列实用的健康方式，是一本不可多得的健康保健自助书。



# 目 录

## 第一篇 把健康的金钥匙送给您

- 第一课 健康：人生的核心资本 ..... (2)
1. 没有健康就没有一切 ..... (5)
- 健康是生命之基 ..... (5)
  - 健康是事业之本 ..... (6)
  - 健康是家庭幸福之源 ..... (7)
2. 健康新概念 ..... (8)
- 诠释健康新概念 ..... (8)
  - “五快三良好”：健康的标准 ..... (9)
  - 健康看得见：健康的外在表露 ..... (10)
3. 健康的特征和类别 ..... (11)
- 健康的生理与心理特征 ..... (11)
  - 健康的六大类别 ..... (12)





4. 健康：你准备好了吗 ..... (14)
- 健康行为及影响因素 ..... (14)
  - 储备足够的健康知识 ..... (16)
  - 培养健康的生活方式 ..... (17)
  - 营造健康的生活环境 ..... (18)
  - 保持心理健康 ..... (19)
5. 健康掌握在自己手中 ..... (20)
- 世界名人论健康 ..... (20)
  - 以健康为中心 ..... (21)
  - 把健康握在自己手中 ..... (23)

## 第二课 和谐运动：使生命充满生机 与活力 ..... (25)

1. 和谐运动：为健康保驾护航 ..... (28)
- 生命在于和谐运动 ..... (28)
  - 和谐运动给机体注入活力 ..... (30)
  - 和谐运动能够促进心理健康 ..... (32)
2. 和谐运动必须遵循的法度 ..... (35)
- 和谐运动必须遵循的三大原则 ..... (36)
  - 和谐运动八项注意 ..... (37)
  - 顺应时节的和谐运动 ..... (42)
3. 和谐运动的时尚形式 ..... (43)
- 平衡身心的有氧运动 ..... (43)

- 倒行逆施的反常运动 ..... (45)
- 4. 步行：简便且完美的运动 ..... (48)
  - 最好的运动是步行 ..... (48)
  - 步行：走出闪亮人生 ..... (52)
  - 正正确地走起来 ..... (58)
- 5. 明明白白去运动 ..... (62)
  - 抛弃有关运动的偏见 ..... (62)
  - 走出有关运动的误区 ..... (64)
- 6. 运动防治疾病举隅 ..... (69)
  - 治疗高血压病的健身运动 ..... (69)
  - 治疗心脏病的健身运动 ..... (70)
  - 预防冠心病的健身运动 ..... (71)
  - 治疗肺结核的健身运动 ..... (71)
  - 治疗慢性支气管炎的健身运动 ..... (72)
  - 防治消化不良的健身运动 ..... (73)
  - 防治功能性腰痛的健身运动 ..... (74)



### 第三课 心理健康：活出一个好精神 ..... (76)

- 1. 健康重要的另一半：心理健康 ..... (79)
  - 心理健康：人的健康不可分割的重要方面 ..... (79)
  - 心理健康的基本特征 ..... (81)



- 心理健康的 12 条标准 ..... (83)
- 2. 心理健康是幸福人生的金钥匙 ..... (86)
  - 心理健康：人生道路的航标 ..... (86)
  - 心理健康：美满幸福生活的源泉 ..... (88)
  - 心理健康：延年益寿的秘诀 ..... (89)
- 3. 让自己的心情舒畅起来 ..... (91)
  - 减轻心理压力，消除精神紧张 ..... (91)
  - 与他人和睦相处，相互包容 ..... (94)
  - 让自己的心境明亮起来 ..... (96)
  - 微笑着面对生活的每一天 ..... (98)
- 4. 不健康心理面面观 ..... (99)
  - 社会适应不良的心理缺陷 ..... (100)
  - 心理与行为异常的心理变态 ..... (101)
  - 危害人体健康的心理疾病 ..... (103)
- 5. 特殊的艺术活动：心理治疗 ..... (105)
  - 心理治疗：开启健康的心扉 ..... (106)
  - 心理治疗的特点和形式 ..... (107)
  - 心理治疗的主要方法 ..... (108)
  - 心理治疗的条件和原则 ..... (109)
- 6. 最好的心理医生是自己 ..... (111)
  - 学做自己的心理医生 ..... (111)
  - “三个三”：心理自我调适妙方 ..... (112)
  - 自我调适，实现心理平衡 ..... (113)

- 心理自我调节的各种方法 ..... (115)
- 病态心理自我调适方法 ..... (116)
- 不良情绪自我调适方法 ..... (117)
- 自我调适, 保持上班的好心情 ..... (118)

## 第二篇 营养需求与科学饮食



### 第一课 平衡营养: 吃出健康 ..... (121)

1. 营养素: 生命的动力之源 ..... (124)
  - 生命所需要的三大营养素 ..... (124)
  - 人类失去了营养, 便失去了生命 ..... (133)
2. 营养平衡: 不可过少或过多 ..... (135)
  - 健康对营养平衡的要求 ..... (135)
3. 平衡营养的原则和对策 ..... (140)
  - 常见的营养不平衡问题 ..... (140)
  - 营养全面、平衡与适当的原则 ..... (142)
4. 平衡营养的膳食结构 ..... (144)
  - “地中海式饮食”结构 ..... (144)
  - 美国“食物指南金字塔” ..... (147)
  - 中国式平衡营养的膳食结构 ..... (150)
5. 不同群体的营养需求 ..... (151)

- 脑力劳动者的饮食营养需求…………… (151)
- 体力劳动者的饮食营养需求…………… (152)
- 长伴电脑的人如何饮食…………… (153)
- 采矿作业人员的营养需求…………… (155)

6. 合理膳食：平衡营养的方法…………… (156)

- 我国传统膳食的优缺点…………… (156)
- 合理膳食八大基本要求…………… (158)
- 顺应四时的合理膳食…………… (160)
- 时尚的“八吃”，吃出健康…………… (161)

第二课 按需供给：不同年龄段的不同

营养需求…………… (165)

1. 婴幼儿时期的营养需求…………… (168)

- 婴儿期科学营养的饮食需求…………… (168)
- 幼儿期科学营养的饮食需求…………… (171)

2. 青少年时期的营养需求…………… (177)

- 青少年的营养特点…………… (177)
- 青少年对各种营养素的需求…………… (178)

3. 青壮年时期的营养需求…………… (185)

- 青壮年的营养特点…………… (186)
- 青年人对各种营养素的需求…………… (186)
- 壮年人对各种营养素的需求…………… (190)

4. 老年时期的营养需求…………… (193)



- 老年人的营养特点 ..... (193)
- 老年人对各种营养素的需求 ..... (197)
- 老年人科学营养的良好饮食习惯 ..... (202)
- 5. 女性特殊时期的营养需求 ..... (203)
  - 月经期的营养需求 ..... (203)
  - 孕产期的营养需求 ..... (204)
  - 哺乳期的营养需求 ..... (209)
  - 更年期的营养需求 ..... (211)



### 第三课 营养之源：日常食物的营养成分

- ..... (213)
- 1. 粮食蔬菜与果品 ..... (216)
  - 粮食类作物的营养成分及作用 ..... (216)
  - 各类蔬菜的营养成分及作用 ..... (222)
  - 各类果品的营养成分及作用 ..... (236)
- 2. 肉蛋禽与水产品类 ..... (245)
  - 肉、蛋、禽的营养成分及作用 ..... (245)
  - 水产品的营养成分及作用 ..... (249)

### 第四课 科学饮食：食物的搭配与禁忌 ..... (257)

- 1. 蔬菜类的搭配禁忌 ..... (260)
  - 葱的搭配禁忌 ..... (260)



- 蒜的搭配禁忌 ..... (261)
- 韭菜的搭配禁忌 ..... (261)
- 芹菜的搭配禁忌 ..... (262)
- 辣椒的搭配禁忌 ..... (262)
- 莴苣的搭配禁忌 ..... (263)
- 黄瓜的搭配禁忌 ..... (263)
- 南瓜的搭配禁忌 ..... (265)
- 金瓜的搭配禁忌 ..... (265)
- 胡萝卜的搭配禁忌 ..... (266)
- 萝卜的搭配禁忌 ..... (266)
- 菠菜的搭配禁忌 ..... (266)
- 花生仁的搭配禁忌 ..... (267)

## 2. 果品类的搭配禁忌 ..... (267)

- 李子的搭配禁忌 ..... (268)
- 梅子的搭配禁忌 ..... (268)
- 柿子的搭配禁忌 ..... (269)
- 柑、橘的搭配禁忌 ..... (269)
- 山楂的搭配禁忌 ..... (270)

## 3. 肉蛋禽类的搭配禁忌 ..... (271)

- 猪肉的搭配禁忌 ..... (271)
- 猪肝的搭配禁忌 ..... (272)
- 牛肉的搭配禁忌 ..... (273)
- 牛肝的搭配禁忌 ..... (273)
- 羊肉的搭配禁忌 ..... (273)

<input type="checkbox"/> 狗肉的搭配禁忌 .....	(274)
<input type="checkbox"/> 鸡肉的搭配禁忌 .....	(275)
<input type="checkbox"/> 鸭肉的搭配禁忌 .....	(275)
<input type="checkbox"/> 鸡蛋的搭配禁忌 .....	(276)
4. 水产品类的搭配禁忌 .....	(277)
<input type="checkbox"/> 鲤鱼的搭配禁忌 .....	(277)
<input type="checkbox"/> 鲫鱼的搭配禁忌 .....	(278)
<input type="checkbox"/> 鳊鱼的搭配禁忌 .....	(278)
<input type="checkbox"/> 虾的搭配禁忌 .....	(279)
5. 调料饮料类的搭配禁忌 .....	(279)
<input type="checkbox"/> 酱、酱油的搭配禁忌 .....	(279)
<input type="checkbox"/> 醋的搭配禁忌 .....	(280)
<input type="checkbox"/> 糖的搭配禁忌 .....	(281)
<input type="checkbox"/> 牛奶的搭配禁忌 .....	(281)
<input type="checkbox"/> 茶饮料食物的搭配禁忌 .....	(282)
<input type="checkbox"/> 咖啡的搭配禁忌 .....	(283)



### 第三篇 中老年的保健与养生

#### 第一课 人到中年：谨防亚健康 .....

(285)

##### 1. 中年：人生的分水岭 .....

(288)





- 中年是人生的第二个青春…………… (288)
- 中年人的生理与心理特征…………… (289)
- 2. 中年之恙：亚健康…………… (292)
  - 人体的第三状态：亚健康…………… (292)
  - 亚健康状态的现状…………… (294)
  - 亚健康状态的成因…………… (296)
  - 你属于亚健康吗…………… (298)
- 3. 远离亚健康：科学生活，有序起居…………… (300)
  - 创造良好的生活环境…………… (300)
  - 合理饮食：给健康加油…………… (301)
  - 充足睡眠：为健康提供避风港…………… (304)
  - 家庭和睦：建立健康疗养院…………… (306)
- 4. 远离亚健康：劳逸结合，一张一弛…………… (308)
  - 工作狂：退一步海阔天空…………… (308)
  - 一张一弛：健康之道…………… (309)
  - 娱乐：不仅仅是为了放松…………… (310)
- 5. 远离亚健康：药物养生，双管齐下…………… (312)
  - 药物养生保健原则…………… (312)
  - 心病还需心医治…………… (315)
- 6. 人到中年，储蓄健康是最佳选择…………… (317)