

黄 胜/编著

优化健康观念，重建苗条和美丽、健康与长寿、精力和智力。

改变中国人一生的 健康计划

改变 中国人一生的 健康计划

GAIBIAN
ZHONGGUOREN
YISHENG DE
JIANKANG JIHUA



黄胜 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

获取健康的途径有多种,然而我们的身体并不是试验品,容不得我们去把流行的各种方式一一尝试,我们需要一个科学、合理的体系来指导自己的生活。中华饮食习惯是全世界有名的健康习惯,但仍然存在一些与健康息息相关但又被我们忽略掉的细节,本书围绕这些细节,提出对策并较为全面地讲述了人体健康的相关内容。在现今竞争激烈,压力巨大的社会环境中,本书无疑是一本优秀的健康指引手册。

图书在版编目(CIP)数据

改变中国人一生的健康计划/黄胜编著. —北京:中国纺织出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5064-4069-1

I. 改… II. 黄… III. 营养卫生-关系-健康 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第119007号

责任编辑:胡成洁 特约编辑:王 炜 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007年1月第1版第1次印刷

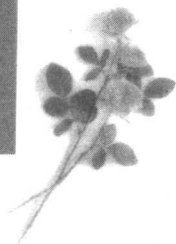
开本:880×1230 1/24 印张:9.5

字数:176千字 定价:18.80元

ISBN 978-7-5064-4069-1/R·0087

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

GAIBIAN
ZHONGGUOREN
YISHENG DE
JIANKANG JIHUA



序 言

在今天，人们越来越注意到自我健康的重要性，因为只有拥有健康的身体，才能真正地实现自我的价值，享受到人生的幸福和美满。可是，怎样才能确保自我的身体健康呢？

或许，每一个人都有一套自己的见解，并且按着自己所认为的去实践。有的人认为只要吃好、喝好就够了，不是有这样一句俗语：“牙好，胃口好，吃饭倍儿香，身体倍儿棒”吗？有的人却认为需要不断地锻炼，因为“生命在于运动”嘛……类似于这样的观念在不同程度上影响着我們，并且潜移默化地植于我们的日常生活中，形成了各自的生活习惯。

这些观念是否科学、合理呢？在这些观念的影响下所形成的日常生活习惯是不是真的能保障、促进我们的健康呢？其实，在很多时候，对我们身体健康产生严重影响的，恰恰就是这些自己认为正确的观念，以及在这种观念下形成的日常生活习惯。

唯有健康的人生才是幸福美满的人生！在现实中，我们越来越认识到这个观点的正确性。虽然我们意识到了这一点，并且正在试图通过各种方

式方法去获取健康，但是获得健康并不是一种尝试，只有在正确、科学、合理的理论和方法指导下，才能真正地实现这一目的。

《改变中国人一生的健康计划》便是基于这种现象，将与我们健康息息相关的一些被我们所忽略的细节描述出来，并且列举出了相关的应对之策。本书最大的特点不仅在此，还在于它规避了一些其他健康书籍在一点一面上铸造人体健康的局限，全面地讲述了使人体健康的相关内容，可以说是一本生活在现今竞争激烈、压力巨大的社会环境中的健康指引手册。

请记住，健康是成就我们一生的基础，更是我们通向幸福美丽人生的唯一通行证。亲爱的朋友们，请关注自我的健康吧！希望本书能对您有所帮助，让您轻松地获取通往幸福美满人生的健康护照！

编 者

2006 年 12 月

目 录

第一章 揭秘：影响身体健康的杀手	1
饮食结构不合理，是损伤人体健康的利刃	3
运动健身欠科学	4
生活细节被忽略，是健康的隐形杀手	5
工作习惯缺良好	6
心理失调，因心理问题影响身体健康	6
不和谐的性生活，欲说还羞的健康之痛	7
第二章 注重饮食结构，吃出健康，吃出快乐	9
人体到底需要一些什么营养	10
人体必需的七种营养素以及主要作用	11
正常成人营养比例	16
饮食方式和习惯的影响	16
错误的饮食方式	17
不良饮食习惯对健康的影响	18
制定一生健康饮食的几点原则	22
把握健康饮食的四大原则	23
养成良好的饮食方式和习惯	24

以合理膳食补充必需的营养	27
人人能够做到的简单食养与食疗	31
阴虚型食养	32
阳虚型食养	33
阴阳两虚型食养	33
阳盛型食养	34
第三章 适时运动，炫出美丽与活力	35
正确认识运动的意义所在	36
运动与生理健康	37
运动与心理健康	38
不良运动方式与习惯的陷阱	38
存在于思维中的认识误区	39
常见的有损健康运动习惯	42
制定完美运动健身计划要点	46
选择适合的运动	46
寻找最适宜的运动地点	49
选择适宜的锻炼时间	50
注意饮食营养和卫生	51
选择和穿戴好运动服装及鞋子	51
保持良好的生活规律	51
培养体育锻炼的良好心理状态	51
做好运动前的相应准备	52
做好安全防护，防止运动损伤	52
做好对运动量的自我监督	52

注意体育锻炼中的卫生	52
做好整理活动	53
注意锻炼后的清洁卫生	53
简单有效的运动方式	54
散步	54
跑步	55
倒走	55
爬行	56
拍打	56
平躺	58
甩手	58
倒立	59
钓鱼	60
跳舞	60
登山	61
耕田	61
击剑	61
球类运动	61
常见运动过程中的禁忌	62
健美锻炼 10 忌	62
少年儿童运动 6 忌	63
长跑锻炼 6 忌	65
游泳锻炼 8 忌	67

第四章 调节自我心灵，走出心理危机的围城 ····· 71

健康的心理标准	72
心理与健康	74
心理平衡与人体免疫	77
心理失衡可引发的几种疾病	79
如何用心理疗法来治疗心理病变	82
正确面对自我的情绪	85
良好的情绪对健康的作用	85
情绪本身就是良医	86
精神免疫胜良药	86
消极情绪对健康的影响	87
确保好情绪的四项黄金法则	89
直面无法承受的压力之重	93
正确认识自我，加强自我意识修炼	94
走出自卑，快乐接纳自我	96
消除嫉妒之心，勇于面对竞争	98
与人融洽相处，形成良好的人际关系	100
消除烦恼，快乐地面对每一天	102
适当放慢生活节奏，享受生活	102
重拾内心的单纯	103
简化生活	103
笑与忘却	103
音乐的功效	104
香味的功效	105

寻找一种躲避精神压力的思维方式	105
-----------------------	-----

第五章 养成好的工作习惯，健康快乐地实现

自我	109
走出工作综合症的威胁	110
高科技综合症	111
颈肩腕综合症	112
信息焦虑综合症	112
工作场所综合症	113
星期一综合症	115
白领综合症	116
常见职业病表现特征与防治	118
电脑眼病	118
鼠标手	120
键盘腕	121
屏幕脸	122
伏案病	123
过劳死	124
健康快乐工作的秘诀	127
注重饮食，确保体能	127
轻松室内运动，拥有充沛精力	128
保持正确的坐姿，减少职业病痛	130
打开压力的拉环，快乐面对工作	132
消除厌职情绪，找回工作激情	135
适时午睡，恢复午后的活力	137

创造有效率的工作空间	137
------------------	-----

第六章 走出性爱盲区，享受和谐生活 139

性对健康有何影响	140
----------------	-----

男性“性”健康常识	143
-----------------	-----

性生活卫生	143
-------------	-----

男性养生保健方法	146
----------------	-----

如何面对中老年男性“性”尴尬	147
----------------------	-----

女性“性”健康宝典	150
-----------------	-----

从了解女性生理特点开始	150
-------------------	-----

不同时期的保健要点	152
-----------------	-----

“性”福直通车	160
---------------	-----

不可逾越的性生活十忌	160
------------------	-----

控制夫妻性生活次数	162
-----------------	-----

注意性生活中的不良反应	163
-------------------	-----

不要乱吃滋补强壮剂	164
-----------------	-----

避孕，不得不说的话题	166
------------------	-----

各种避孕药的使用	167
----------------	-----

口服避孕药的不良影响	168
------------------	-----

避孕环，并非适用所有女性	169
--------------------	-----

第七章 做自我健康的专家，健康自测

小秘书	171
-----------	-----

观发识病	172
------------	-----

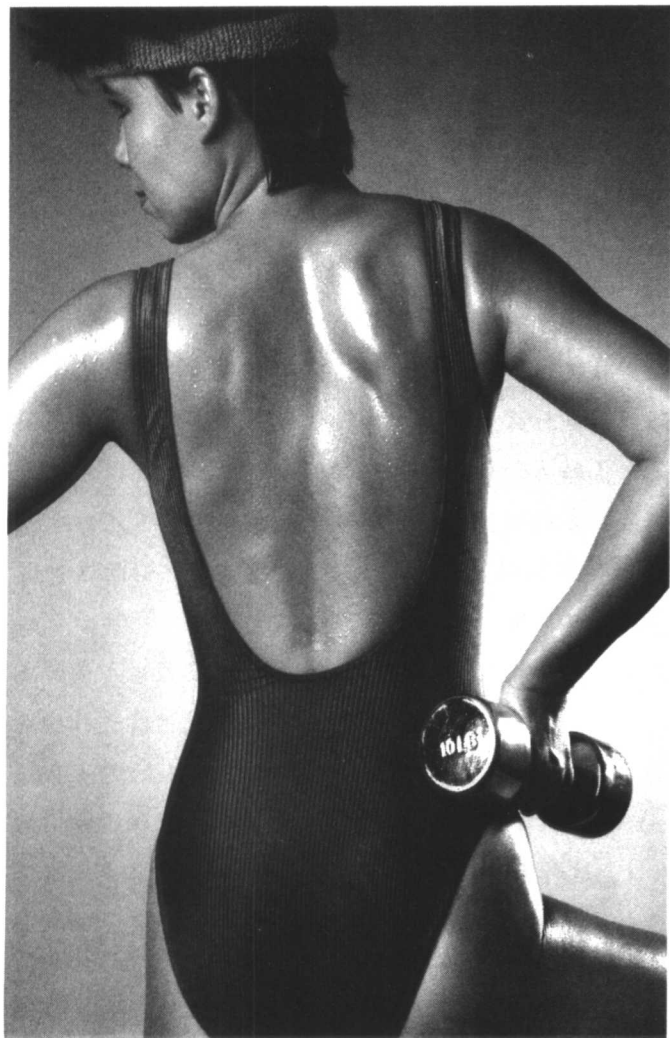
视目诊病	174
------------	-----

眼部颜色改变	174
眼部形态改变	177
视口辨病	179
观口唇颜色	179
观口腔颜色	180
观形态变化	180
口腔形态变化	181
观舌诊病	181
观舌色	182
观舌形	182
观舌态	183
观舌苔	184
观鼻识病	185
鼻部色泽变化	185
鼻部的形态与运动改变	186
鼻腔及鼻涕	186
观面探病	187
面部神情	187
面部色泽	187
面部容貌	189
第八章 把握生活细节，获取通往健康人生的	
护照	191
立刻戒烟，做无烟公民	192
全面认识吸烟的危害	193

科学与健康的戒烟方法	196
饮酒需要限量，保障自我健康	197
饮酒有度	198
饮酒时必须注意的事项	199
抛弃熬夜习惯，增强自我免疫力	199
熬夜带来的负面影响	200
具体预防措施	200
不再迷恋网吧，走出网络疾病	202
泡吧的利弊之辩	202
泡吧必须掌握好“度”	203
小病也须注意，吃药遵循医嘱	204
几种常见药物的副作用	204
正确方法和策略	205
爱美更要健康，化妆谨防疾病	206
使用化妆品的危害	206
预防措施	210
保持卫生间清洁，杜绝健康隐患	211
减少塑料制品使用，图方便更要保健康	212
清理生活垃圾及时，环境同样不可忽视	213
参考文献	215
后记	216

第一章

揭秘：影响身体健康的杀手



揭秘：影响身体健康的杀手

GAIBIAN ZHONGGUOREN YISHENG DE JIANKANG JIHUA



是什么让我感觉到劳累、疲倦呢？在很多时候，我感到身体不适，或是没有精神和力气投入到精彩纷呈的生活中，只能叹息和抱怨。

虽然有很多人同我一样身陷在这种苦恼中，并且意识到产生这种状况的原因是自己的健康状况出现了问题，但是很少有人能清晰地认识到造成这种情况的真正原因是什么。以至于每当他们有了这种感觉时，便胡乱地寻找可以恢复自己精力和体力的方法，例如到医院检查，或者是服用各种号称具有超强功效的保健药剂（有许多的药剂虽说不能对人体造成伤害，但对人体的健康同样也起不了太多的作用）。他们的这种做法，恰恰在证明了“急病乱投医”这句俗语。

一点不错，当身体有所不适或者精力不佳时，我们确实应当去调解或治疗，但是要获得健康的身体、旺盛的精力，并不是只要到医院进行检查或是服用一些保健药物就能实现的。虽说随着医药科学技术的进步和发展，这种方法能在一定程度上有所作用，但是并不能从根本上保障我们的健康。从某种方面来说，这种方法只能治标不能治本。如果要真正地确保自我的健康，就要清楚地知道是什么对我们的健康产生了影响，唯有如此，才能在日常的生活中加以注意，确保自我的健康不出什么意外，一旦真的感到身体不适或精力不佳时，我们还能有所依据进行调节。

真正幸福美满的人生是健康的人生，那么究竟是什么影响到我们的健康呢？

饮食结构不合理，是损伤人体健康的利刃

对我们的健康产生直接影响的，便是众人所熟知的饮食。“吃好喝好身体好”是我国流传已久的一句关于饮食的至理名言。

确实不错，饮食对我们的身体健康有着直接的作用，可是在物质丰富的今天，对我们身体健康产生副作用的恰恰也有饮食。很少有人能意识到食物其实是一把双刃剑，既能果腹，帮助人成长、强壮，也能损害我们的身体，这就要看你如何去安排自己的饮食结构了。你或许觉得这是在危言耸听，那你可以仔细地看看下表中一组常见的食品以及不正确地食用会对人体产生什么样的伤害。

常见食品名称	对人体的伤害性
咖 啡	咖啡中含有咖啡因，咖啡因会使心律失常的发生比率增加
动物脂肪	动物脂肪往往含有丰富的饱和脂肪酸，它会使血液中胆固醇含量升高，抑制纤溶机制，促使动脉增厚硬化，是心血管系统的大敌
牛 奶	牛奶中的糖主要是乳糖，在大多数人体内具有专门代谢转换其为可吸收成分的酶，但某些个体缺乏这些酶，大量的乳糖不仅不能被代谢吸收，而且会引起腹泻

还有就是，我们长期以来形成的固有饮食方式中，同样在不同程度上存在不合理的现象，最明显的就是，我们的饮食多为熟食，很少用餐桌

盐，而是在炒菜时放盐，这种方式会使碘遭到破坏，导致碘缺乏。然而碘是组成甲状腺的主要部分，缺碘会使人的甲状腺功能低下，让人烦躁不安，对什么东西都没有兴趣，以至于智力下降。

除了上述的两方面之外，一些自身的饮食习惯也严重地阻碍了我们通过饮食达到健康，如不吃早餐、中餐凑合、晚餐过于丰盛等。

因此，在确保我们健康的同时，应当密切地注意到日常生活中的饮食是否能合理、科学，这是我们能否拿到健康人生护照的第一步。

运动健身欠科学

别老待着，没事运动运动！在很多时候，我们会听到有人这样劝解那些精神气色看起来不好的人。

确实不错，适当的运动对我们的身体健康有益，可以增强人体的免疫功能，达到延年益寿的目的，还可以让人拥有更好的精神气色，显得活力十足。但千万要记住的是，并不是任何一种运动或随便进行的运动都可以

