

如果没有健康，
智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。
生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。有了健康，才有一切。

季瑾◎编著 本书健康顾问：沈晓华



{健康是人生第一财富}

早知道 早健康



改变一生的健康计划



有人说，健康就像一口蓄水池，如果你不懂得珍惜，很快就会枯竭。
有所不同的是，蓄水池的水用完了，
还可以再注入，而健康一旦透支完，就永远无法恢复。
这种说法是非常正确的。

GAIBIANYISHENGDE
JIANKANGJIHUA

那么，怎样才能保障我们健康的“蓄水池”永不“干涸”呢？

《改变一生的健康计划》一书
就是为了圆满回答这一问题而编写的。

常言道，“预防胜于治疗”。
健康计划吧，趁着你的身体还没生病，趁着你的精力还比较旺盛。
学一点知识给健康，用一点时间给健康，
花一点金钱给健康。你一定会得到数倍的收益。

 中国城市出版社

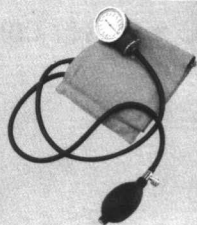


如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法
生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。有了健康，才有一切。



健康是人生第一财富

早知道 早健康



季瑾◎编著

本书健康顾问：沈晓华

改变一生的健康计划

GaiBian YiShengDe
JianKangJiHua

中国城市出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

改变一生的健康计划/季瑾编著. —北京:中国城市出版社,2007.1

(早知道早健康)

ISBN 978-7-5074-1801-9

I.改... II.季... III.个人—保健 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 131383 号

责任编辑 华 风(greatbook@sina.com)

装帧设计 纸衣裳书装

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地 址 北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编 100037)

电 话 (010) 63454857

传 真 (010) 63421488

总编室信箱 citypress@sina.com

投稿信箱 city_editor@sina.com

发行部信箱 zgcsfx@sina.com

经 销 新华书店

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

字 数 200千字 印张 16

开 本 787×1092(毫米) 1/16

版 次 2007年1月第1版

印 次 2007年1月第1次印刷

定 价 22.80元

早 知 道 早 健 康

如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。
生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。有了健康，才有一切。

改变一生的健康计划

GAIBIANYISHENGDE
JIANKANGJIHUA



如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。
生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。有了健康，才有一切。

健康是人生第一财富



GAI BIAN YI SHENG DE
JIAN KANG JI HUA

前 言

人生什么最可贵？是健康与快乐。可以说健康是你一切的基础。

对于你的未来，可能在你的脑海中已经进行过无数次的勾勒；但这里面是否包括你的健康计划？无论什么样的人生都需要一个强健的身体支撑。叔本华说过这样一句话：“在一切幸福中，人的健康实甚过任何其他幸福，我们可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”

奔波于社会、家庭和事业之间的现代人，最容易“透支”的就是健康。

随着社会经济和医学水平的不断发展，人类已经成功地将自身的平均寿命提高到了一个新的水平。然而，就在人类为自己所取得的成就而自豪的时候，我们却又不得不面对这样一个局面：一方面，现代医学使人类的平均寿命得以大幅度延长；另一方面，由于环境的恶化和生活节奏的加快，困扰人类的疾病越来越多，许多与年龄老化相关的疾病呈现出了显著的低龄化趋势。

面对这种严峻的现实，我们每个人都不得不考虑自身的养生保健问题。

“人生第一任务就是健康，健康的钥匙在自己手中。”越来越多的人已经认识到了这一点。但如何树立科学的健康观念、如何养成

良好的生活习惯、如何改善体质、提高自己的健康水平、避免各种慢性病和改善体形的问题仍困扰着许多人。

有人说，健康就像一口蓄水池，如果你不懂得珍惜，很快就会枯竭。有所不同的是，蓄水池的水用完了，还可以再注入，而健康一旦透支完，就永远无法恢复。这种说法是非常正确的。那么，怎样才能保障我们健康的“蓄水池”永不“干涸呢”？《改变一生的健康计划》就是为了圆满回答这一问题而编写的。

常言道，“预防胜于治疗”。订份健康计划吧，趁着你的身体还没生病，趁着你的精力还比较旺盛。学一点知识给健康，用一点时间给健康，花一点金钱给健康，你一定会得到数倍的收益！

目 录 CONTENTS

一、强化正确的健康观念计划

【计划要点】

- ◇ 健康不仅仅是没有身体缺陷和疾病 2
- ◇ 判断健康与否的基本标准 4
- ◇ 测测你的总健康分数 6
- ◇ 澄清日常生活中的错误健康理念 12
- ◇ 走出现代家庭饮食误区 15
- ◇ 水果不能代替蔬菜 18
- ◇ 不能随便补充维生素 19
- ◇ 睡眠时间过长有损健康 22
- ◇ 新潮的保健术可能诱发疾病 23
- ◇ 慎用药品化的保健食品 25
- ◇ 警惕时髦带来的隐患 26
- ◇ 运动是维持生命健康的需要 28
- ◇ 体力劳动不能替代体育锻炼 31
- ◇ 不要寻找牵强的借口为不运动开脱 33
- ◇ 远离影响健康的十大恶习 34
- ◇ 奠定健康生活方式的基础 37

二、饮食与营养计划 49

【计划要点】

- ◇为自己制定一份健康食谱 42
- ◇了解各类食物营养特点 45
- ◇人体所需要的主要维生素 47
- ◇人体不可缺少的矿物质 52
- ◇每天摄入足够的纤维 55
- ◇日常膳食基本原则 56
- ◇尽量保持膳食的平衡 60
- ◇注重每餐的饮食质量 63
- ◇注意合理地饮水 64
- ◇科学地选用饮料 67
- ◇根据季节注意必要的营养 70

三、运动与锻炼计划 84

【计划要点】

- ◇根据自身的条件选择好运动项目 76
- ◇了解与健身运动有关的注意事项 78
- ◇提高运动兴趣的技巧 87

目 录 CONTENTS

- ◇不要忽视日常生活中的锻炼 88
- ◇每天十分钟的健康计划 89
- ◇脑力劳动者更应制定运动计划 91
- ◇让运动给你带来青春活力 93

四、男性力量素质训练计划

【计划要点】

- ◇男性并不比女性健壮 98
- ◇男人关键 30 年的健康锻炼方案 100
- ◇力量素质训练 102
- ◇发展各关节的柔韧性 104
- ◇利用局部性健身器械增强体质 108
- ◇耐力素质练习的一般方法 111
- ◇肌肉放松训练 114

五、女性健身与美容计划

【计划要点】

【计划要点】

- ◇运动锻炼健美健身的基本原则 120

- ◇ 树立科学的减肥观念 122
- ◇ 采取简便适宜的健美运动 126
- ◇ 特别注意保持身材的苗条 130
- ◇ 日常生活中的美容小技巧 133
- ◇ 使睡眠成为美化肌肤的最佳时段 135
- ◇ 充分利用水的美容功效 136
- ◇ 改掉错误的美容习惯 138
- ◇ 涂抹口红一定要注意卫生 139
- ◇ 慎重对待整容手术 140

六、防病与卫生计划

【计划要点】

- ◇ 重视健康检查,合理确定项目 144
- ◇ 健康体检时应避免的错误 146
- ◇ 要注意身体各部分的细微变化 147
- ◇ 高度警惕亚健康状态 155
- ◇ 努力走出“亚健康” 157
- ◇ 轻松对付现代病 158
- ◇ 积极改善你的睡眠 160
- ◇ 多方注意保护好牙齿 163
- ◇ 认识容易引起癌症的不健康的生活方式 165

目 录 CONTENTS

- ◇合理选择食物防癌抗癌 168
- ◇掌握不同季节的防病要领 173
- ◇经常进行全身自我保健按摩 180
- ◇警惕家庭的卫生死角 187
- ◇家庭用药不可太随意 189

七、良好生活习惯计划

【计划要点】

- ◇在日常生活中注意个人卫生 192
- ◇努力改变吸烟的坏习惯 195
- ◇尽量减少你的饮酒量 200
- ◇养成健康的用脑习惯 201
- ◇不要过分依赖电脑 203
- ◇改变生活中的有害小动作 205
- ◇科学洗浴,促进健康 207

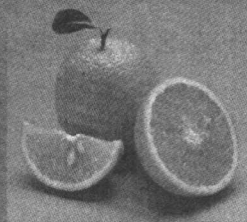
八、心理与性格培养计划

【计划要点】

- ◇心理健康比生理健康更重要 214

-
- ◇良好的情绪是最有助于健康的力量 217
 - ◇性格特点与某些疾病有密切联系 219
 - ◇心理缺陷及其纠正方法 220
 - ◇树立正确的自我意识 224
 - ◇努力疏导和排解不良情绪 229
 - ◇保持情绪的平衡 234
 - ◇怎样控制精神压力 237
 - ◇积极保持身心愉快 240
-

附录 改变一生的健康计划要点



一、强化正确的健康观念计划

计划要点

- 1、投入适当的金钱和时间，收集健康方面的书籍和资料；
- 2、正确认识什么是健康；
- 3、准确测试和判定自己的健康分数，随时了解自己的健康状况；
- 4、树立正确的健康理念，科学的饮食、营养理念，正确的运动锻炼理念和良好的生活习惯理念，了解什么是不正确的观念和习惯；
- 5、思考和准备制定自己的健康计划。

GAIBIAN
YISHENG
DE
JIANKANG
JIHUA

◇健康不仅仅是没有身体缺陷和疾病

在人生和社会的价值体系中,身体的健康占有极重要的位置。世界许多国家都把提高本国人口的健康水平,作为提高人口质量、增强国力的一项战略措施。

健康的含义是什么?《辞海》中说,健康是“人体各器官系统发育良好,体质健壮,功能正常,精力充沛,并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、健康检查和各种生理指标来衡量”。20世纪70年代联合国世界卫生组织明确指出:“健康不但是没有身体缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”

健康的具体标志是什么?

有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张;

处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;

善于休息,睡眠良好;

应变能力强,能适应外界环境的各种变化;

能够抵抗一般性感冒和传染病;

体重适当,身材均匀,站立时,头、肩、臂的姿势协调;

眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;

牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。头发有光泽,无头屑;

肌肉、皮肤富有弹性,走路均感轻松。

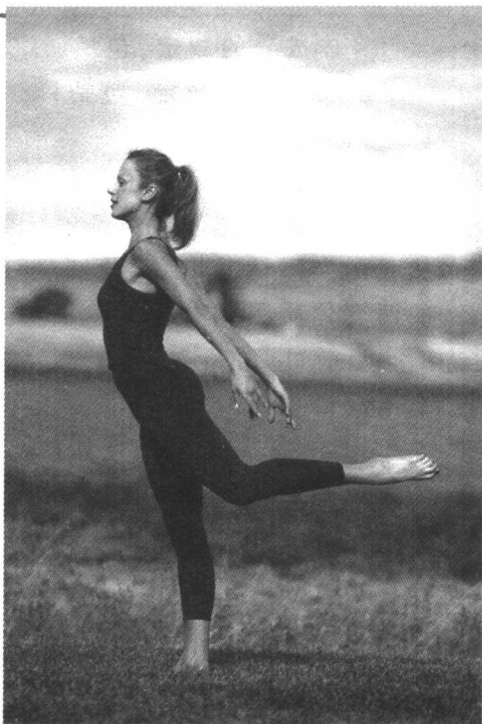
这些新的见解,在对健康的理解方面,在探索影响人体健康的因素和寻找增强健康的途径方面,都比过去有所进步。

在生活实践当中,人们发现同属健康的人,其各器官系统的生理

一、强化正确的健康观念计划

机能、身体素质和运动能力,以及对自然环境的适应能力等,都各不相同。于是在体育科学中,越来越多地使用“体质”这个概念。

体质是人体的质量。它是人体在遗传变异和后天获得性的基础上表现出来的形态结构、生理机能、身体素质、适应能力和精神因素的综合的相对稳定的特征。体质与健康是两个既有联系又有区别的概念。健康状况主要是指人体生长发育、各器官系统机能的正常与否。凡正常者,均属健康状况良好;反之,健康状况不佳。而体质是反映人体的质量,是人们进行生活、工作的物质基础,也可以看作是健康的物质基础。



健康是评价人的体质状况的起码的条件,同是健康的人,其体质是千差万别的。所以,不应满足于“健康”这种起码的标准,而应在健康的基础上,采用各种有益的手段,不断增强体质。

人的体质测定已有悠久的历史,大致经历了人体测量、肌肉力量测定、循环系统机能的测定几个阶段,现在已进入综合测定时期。国际体质研究会于1974年公布了标准体质测定法,内容包括:

医学检查(家庭病史、一般内科检查和实验室检查);

生理机能测定,主要用实验室的标准运动练习来测定人体心血管系统和呼吸系统对剧烈运动的适应能力。内容主要是最大吸氧量。机能测定的专门设备有活动跑道、功率自行车、台阶测功器等;

人体形态学的测定,包括:体重、立高、坐高、肩宽、胸围、上臂围、大腿围、皮褶厚度等;

身体成分的测定,包括:水下体重、全身水分和全身钾量等;

运动能力的测定,包括:耐力、力量、速度、爆发力、灵活性、柔韧性等内容。测定是通过一定的动作进行的。

由于各个国家的具体情况不同,所选择的体质测试的内容也不尽相同。我国体质研究会在1982年召开了《体质研究学术讨论会》,从我国实际情况出发,分别制订出当前基本可行的和长远、深入研究的两套体质测试内容:

当前可行的体质测试内容有人体形态指标、生理机能指标、身体素质 and 运动能力指标。

长远、深入研究的体质测试内容有:形态指标、生理生化指标、身体素质 and 运动能力指标。

GAIBIAN
YISHENG
DE
JIANKANG
JIHUA

◇判断健康与否的基本标准

为了大致判断一个人的身体是否健康,可考虑如下几个方面的标准:

(1)自我感觉如何

人在自我感觉良好的情况下,精神饱满,精力旺盛,一般来说,健康的人是不会感到自己有心脏、胃、肝和其他内脏功能活动的。因为这些内脏工作时产生的脉冲,在正常情况下不会达到大脑皮层,人们也就意识不到了。

睡眠不正常是过度疲劳和神经衰弱的早期症状,健康的人,睡得酣实香甜;生活不规律,精神高度紧张,生产或运动负担过重时,睡眠就会不踏实,不安静,甚至造成失眠现象。这样的休息不利于体力的恢复。