

在一切幸福中，人的**健康**胜过其他幸福。可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王**幸福**得多。

——叔本华

把健康留给自己

王涵◎编著

家庭健康生活一点通

健康生活是幸福生活的重要组成部分，如果生活中失去了**健康**，我们的**身体和灵魂**就会披上一层阴暗。此时，即使拥有很多令众人羡慕的身外之物，也丝毫不能从中体会到**幸福**。



中國華僑出版社

在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。

2306265

——叔本华

把健康留给自己

王涵◎编著

家庭健康生活一点通

健康生活是幸福生活的重要组成部分，如果生活中失去了健康，我们的身体和灵魂就会披上一层阴暗。此时，即使拥有很多令众人羡慕的身外之物，也丝毫不能从中体会到幸福。



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把健康留给自己 / 王涵编著. —北京: 中国华侨出版社,
2007.9

ISBN 978-7-80222-452-0

I.把… II.王… III.保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 150138 号

●把健康留给自己

著 者 / 王 涵

责任编辑 / 涓 子

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 700×1000 毫米 1/16 开 印张/21 字数/252 千字

印 刷 / 北京银祥福利印刷厂

版 次 / 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-452-0/G·354

定 价 / 32.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言



德国哲学家叔本华说：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。”健康生活是幸福生活的重要组成部分，如果生活中失去了健康，我们的身体和灵魂就会罩上一层阴影。此时，即使拥有很多令众人羡慕的身外之物，也丝毫不能够从中体会或享受到幸福。

人人都希望过上一种健康的生活，那么，什么样的生活才是健康生活呢？

1946年，世界卫生组织（WHO）对健康做出了这样的定义：“所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内。亦即是指一个完整的状态。”后来，为了进一步完善健康的概念，世界卫生组织又指出：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”1992年，《维多利亚宣言》指出了健康的四大基石，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心态平衡。

健康的生活方式是健康生活的根本和全部，从以上关于健康的概念可以看出，要想健康地生活，必须使健康渗透到生活中的各个方面。随着社会的不断发展和新事物的层出不穷，健康的涵盖面也越来越广泛。为了能够全面阐述如何获得健康生活，本书从以下六个方面来进行分别介绍。

001

一、饮食

饮食是生活的一部分，而不是生活的目的。因此，饮食是为了生活，而生活不是为了饮食。但很多朋友根本没有注意饮食的重要性，为了满足口腹之欲，结果造成营养过剩，肥胖症便是一个典型的例子。因此，饮食过程中，要注意科学饮食，达到营养的均衡和全面。在保证健康饮食的前提下，不妨再去选择一些适合自己口味的食物。

二、运动

流水不腐，户枢不蠹，关键在于“动”。古语云：静以养心，动以健形。运动能够强身健体、舒筋活血，使身体保持健康状态。运动的种类有很多，每种运动都有它独特的健身作用，选择一种或几种适合自己的运动达到健身目的，是非常有必要的。

三、休闲娱乐

工作之余，休闲娱乐成了人们缓解压力、放松心情的最佳选择。于是每到节假日，人们总会在休闲娱乐中尽情享受生活。可是一番享受之后，随之而来的并不是精神焕发，而是异常疲倦，反而不能够以全新面貌投入到工作中去。由此可以看出，休闲娱乐同样需要讲究方法。

四、环境

要想改变社会这个大环境，需要人们的共同努力，一时半刻难以实现；但要想改变自己的生活环境，也并不是一件令人头痛的事情。只要稍微留点心，就能改良饮食环境、睡眠环境、工作环境等，远离环境因素给我们带来的种种不适和危害。

五、保健

保健是对饮食、运动、休闲娱乐和环境四个方面的补充，是健康生活的细节部分。保健具有很强的针对性，比如如何保证驾车安全、患者如何保健、如何穿衣、如何美容等等。学会如何保健不可忽视，否则，同样会给健康生活增添麻烦。



六、心理

健康生活不仅包括身体健康方面，还包括心理健康方面。身体健康和心理健康相辅相成，健康的心理寓于健康的身体，健康身体是健康心理的载体；不健康的心理同样会影响到身体健康，因为不健康的心理容易使人产生不良情绪，而不良情绪的蔓延和持续往往会摧残原本健康的身体。只有将两者合二为一，才能拥有完整的健康生活。

在您工作之余，不妨把阅读《健康生活实用手册》作为一种休闲方式。在缓解工作压力的同时，从中寻找属于您的健康生活！



第一章

健康饮食，以养代疗

人体是由各种器官构成的，而维持各种器官的正常运转又来自于众多营养素。那么，各种各样的营养素又从何而来呢？毫无疑问，饮食是各种营养素的直接来源。没有饮食，便没有生命。饮食是生命的基础，健康饮食是拥有健康体魄的根本保证，健康饮食主要是指对各种身体必需的营养做全面吸收和均衡吸收。所以说，只有健康饮食，才能够保证身体机能的正常运转，不会使肌体成为滋生疾病的温床。

1. 养成饮食好习惯，身无疾病心自安 / 002
2. 饮酒不贪，适量即可 / 006
3. 垃圾食品危害大，味道虽美营养差 / 013
4. 甜食不宜多食，注意防胖护齿 / 017
5. 蜂蜜养生，科学有效 / 019
6. 合理饮茶，百病都怕 / 024
7. 科学饮用咖啡，健康有益身心 / 027
8. 常喝牛奶，骨骼健壮 / 030
9. 吃营养水果，喝健康饮料 / 034
10. 多吃食用菌，营养又治病 / 039
11. 火锅红火人人爱，吃就吃出健康来 / 043
12. 蛋鱼营养丰富，养成正确食用习惯 / 048
13. 宁可食无肉，不可食无豆 / 053
14. 谷物营养，多食养生 / 057
15. 顿顿不忘吃蔬菜，医生穷得束腰带 / 060
16. 留心饭前和饭后，利于消化和吸收 / 066
17. 油盐酱醋，必要精选 / 068
18. 平时多喝水，健康有精神 / 076

第二章

注意日常保健，胜过病来投医

保健源自生活中的点点滴滴，如：心态、服饰、饮食、起居以及生活习惯等等，一个细小环节的疏漏都可能给健康的生活埋下隐患。所以，要想拥有一个幸福的人生，要想让自己和家人的身体健康，那么，从现在开始就本着心理上重视、行动上坚持的原则，来做好日常生活保健吧。

1. 懒惰催人老，勤劳能延年 / 082
2. 勤做眼保健操，精心呵护眼睛 / 084
3. 常动体健，久坐伤身 / 086
4. 不要滥吃野味，杜绝传染病源 / 087
5. 睡得好，身体好 / 089
6. 远离家电辐射，身心免受伤害 / 092
7. 服饰既要漂亮，又要健康 / 094
8. 科学家庭用药，确保安全可靠 / 097
9. 日常生活小窍门，科学实用收益大 / 101
10. 养成良好的美容、美发习惯 / 105
11. 身在“烟”雾中，生命无情去匆匆 / 110
12. 远离坏习惯，生活才健康 / 115
13. 职业女性保健八个法则 / 120
14. 男人保健六大秘诀 / 122
15. 保健最佳时间 / 125
16. 冬季皮肤保健六法 / 127
17. 特殊人群的日常保健 / 129
18. 驾驶员应该注意的事项 / 137



第三章

积极合理运动，有益身心健康

古人云：“流水不腐，户枢不蠹。”意思就是说流动的水不会发臭，转动的门轴不易腐烂。这里面蕴含着一个道理：运动促使世界万物蓬勃发展，能够让生命充满生机和活力。的确，运动能强身健体，促进新陈代谢和血液循环，增加人体对疾病的抵抗力，还能祛除烦恼。卡耐基说：“我发现祛除烦恼的最佳‘解毒剂’就是运动。当你烦恼时，多用肌肉少用脑筋，其结果将会令你惊讶不已。这种方法对我极为有效——当我开始运动时，烦恼也就消失了。”由此可见，多做运动对人的身心有太多的裨益。

1. 勤做运动，健康相伴 / 144
2. 常做瑜伽，修养身心 / 146
3. 每天坚持散步，免得压力光顾 / 149
4. 常练太极拳，益寿又延年 / 152
5. 冬天快步走，祛病又塑身 / 155
6. 常骑自行车，能活一百多 / 157
7. 冬泳锻炼，防寒护体 / 160
8. 坚持晨跑，疾病不扰 / 163
9. 秋季登山，神清气爽 / 165
10. 仰卧起坐能治妇科病 / 167
11. 跳绳可以健脑 / 169
12. 多做滑冰运动，有益健身健脑 / 172
13. 经常退步走，腰腿精神抖 / 174
14. 经常做倒立有益健康 / 176

第四章

休闲娱乐有品位，生活健康有情趣

随着生活水平的提高，休闲娱乐活动也在快速增加，也就是说可供人们选择的娱乐活动增加了，这就需要人们选择适合自己的娱乐方式，不能盲目的跟着“风气”走。因为只有健康的、适合自己的娱乐，才会使身心得到真正意义上的放松。

1. 开卷有益，多读诗书 / 180
2. 音乐可以陶冶性情 / 183
3. 经常绘画练书法，生活增色心情佳 / 187
4. 舞出健康，舞动生活 / 191
5. 常抖空竹，脑手强健 / 194
6. 经常放风筝，心情也轻松 / 196
7. 在旅行中寻找乐趣 / 199
8. 常打球，有益身心 / 201
9. 电影——生活的浓缩 / 206
10. 轻松网游，快乐生活 / 208
11. 看电视要适度，选节目要慎重 / 211
12. 偶尔玩麻将，娱乐要适量 / 214
13. 弈中别有天地，生活不乏情趣 / 216
14. 无事钓钓鱼，养性能健脑 / 220
15. 常养花草，怡心养性 / 223
16. 娱己娱人踢毽子 / 225



第五章

注重生活环境，维护生活空间

环境的好坏与个人的健康生活紧密相连，家电、日用品的使用和摆放，卧室的布置，厨房的卫生，客厅、书房、餐厅的摆设等等，这些看起来不起眼的事情，也许就是不健康生活的症结所在。

良好的环境是健康生活不可忽视的一个方面。随遇而安固然是适应性的一种表现，但如果明明知道自己所处的环境对健康不利还听之任之，则是一种对自己不负责任的表现。其实，只要稍微用点心，就能够将环境变得更加舒适，将生活变得更加健康。

1. 慎重选择居住环境 / 230
2. 居室环境要健康 / 232
3. 警惕家庭装修的隐患 / 235
4. 使用家电要小心 / 238
5. 跟居室污染说再见 / 242
6. 警惕日用化学品 / 246
7. 给自己一个好的休息环境 / 252
8. 注意厨房环境卫生 / 255
9. 卫生间要卫生 / 259
10. 如何装点客厅 / 262
11. 善待书房等于善待自己 / 265
12. 工作环境不可小视 / 268
13. “空调病”的预防之道 / 271
14. 远离“办公室综合症” / 274
15. 小心公共环境污染 / 277

第六章

保持心理健康，提高生活质量

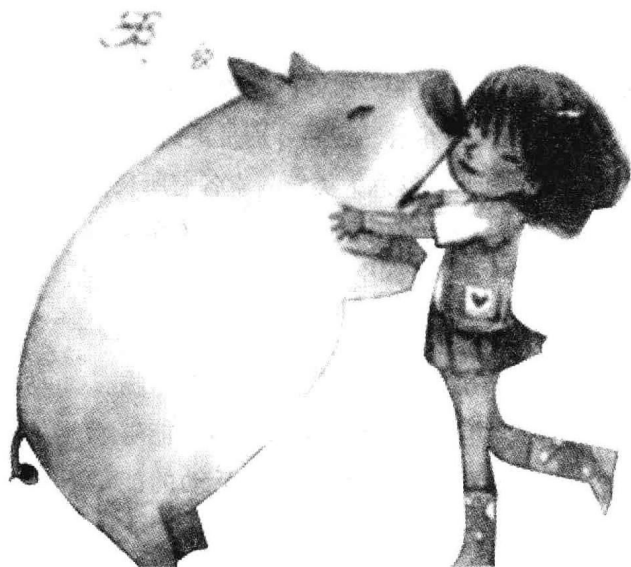
拥有健康的心理和健康的体魄同等重要。如果一个人的心理出现了问题，将会直接影响到生活的各个方面，为生活设置出种种自己不愿意看到的障碍。只有心理健康，才能以良好的情绪从容应对生活中遇到的各种困难、挫折和不幸，积极、愉快而又理性地生活。

1. 如何判定正常心理和健康心理 / 282
2. 培养积极心态的八个步骤 / 284
3. 保持乐观的生活态度 / 286
4. 宽容是修养身心之根本 / 288
5. 笑对生活中的一切 / 291
6. 认识心理疾病 / 292
7. 调整消极心态的几种方法 / 295
8. 懒惰腐蚀心灵 / 297
9. 发怒有害身心 / 301
10. 摆脱压抑，放松自己 / 304
11. 扫除自卑，活出自信 / 306
12. 正确面对挫折和失败 / 310
13. 如何消除恐惧与忧虑 / 314
14. 常给自己“减压” / 317
15. 学习瓦伦达心态 / 321

第一章

健康饮食，以养代疗

人体是由各种器官构成的，而维持各种器官的正常运转又来自于众多营养素。那么，各种各样的营养素又从何而来呢？毫无疑问，饮食是各种营养素的直接来源。没有饮食，便没有生命。饮食是生命的基础，健康饮食是拥有健康体魄的根本保证，健康饮食主要是指对各种身体必需的营养做全面吸收和均衡吸收。所以说，只有健康饮食，才能够保证身体机能的正常运转，不会使肌体成为滋生疾病的温床。





1. 养成饮食好习惯，身无疾病心自安



《黄帝内经》中写道：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”可见，早在古代，人们已经注意到了平衡饮食的重要性。任何一种食物都不是万能的，只有调整好营养结构和营养比例，才能够通过饮食调整好身体。否则，“病从口入”迟早都会发生。

养成一个良好的饮食习惯是非常重要的。什么样的饮食习惯才是可取的呢？可以参照以下几点：

(1) 营养要全面

为了维持正常的生理功能，肌体的营养元素必须要全面。一般来讲，人体中需要六大类营养素，它们分别是蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。这六大类营养素各有所长，缺一不可。

食物可以分为很多类，不同类的食物含有的营养成分有很大的区别。

第一，白色食物

白色食物主要指五谷杂粮以及各种薯类作物，如马铃薯、甘薯等。这些食物中含有丰富的碳水化合物，能够满足各种生理功能对热量的需求。资料表明，维持生命活动的能量有 60% 来自于这类食物。



第二，绿色食物

绿色食物主要是指各种蔬菜和水果。这类食物中含有丰富的维生素，特别是维生素 C，能够满足人体对维生素 C 的需求。另外，这类食物中还含有较为丰富的无机盐和微量元素，在为人体的补充维生素的同时，也补充了各种矿物质。

第三，红色食物

红色食物主要是指各种家禽牲畜的肉及鱼肉，还包括鸡蛋。这类食物中的营养成分以动物蛋白和脂肪为主。按照营养价值来看，“四条腿的不如两条腿的，两条腿的不如一条腿的”，鱼肉中的蛋白质含量不仅丰富，而且大部分为优质蛋白质，脂肪含量也低，因此，对人最有益。除了鱼外，鸡肉比四条腿的牛、羊、猪的营养价值要高。在四条腿的牲畜中，牛肉的营养高于羊肉，羊肉的营养高于猪肉。

第四，黑色食物

黑色食物主要指甲鱼、海带、黑豆、黑米、黑芝麻及香菇、蘑菇、银耳、金针菇等食用菌，这些食物中的维生素和微量元素的含量超过了以上几类食物。另外，这类食物的药用价值很高，可以治疗多种常见疾病。

第五，黄色食物

黄色食物主要指各种豆类及豆制品。这类食物中含有非常丰富的植物蛋白，同样是人体蛋白质的主要来源之一。

第六，无色食物

无色食物主要是指人们每天必须要补充的水分。

如果每天的饮食中都有这六类食物，就能够保证身体具有全面的营养。

(2) 比例要适当

人体不仅要吸收全面的营养，而且，各种营养的比例要适当。否则，就会因为某些营养的过剩或不足影响健康。



蛋白质补充不足：精神疲乏、浑身无力、免疫力和抵抗力下降、身体浮肿、贫血。

碳水化合物或脂肪过剩：肥胖症、糖尿病、高血压、冠心病、高血脂、心脏病。

无机盐或微量元素的缺乏或过量：缺锌会影响智能和心理发育，还会让人产生厌食感，补锌过量会造成腹痛腹泻；缺铜会引起骨质疏松症，骨骼脆弱易折；缺镁会引起抽搐；缺氟会造成龋齿；缺硒会引起心力衰竭；缺铁会导致缺铁性贫血，补铁过量会导致糖尿病和肝硬化；缺锰会导致精神分裂，过多则会引起甲亢。

维生素缺乏：缺乏维生素 A 会引起皮肤瘙痒、脱皮脱发、夜盲症；缺乏 B 族维生素会引起便秘、脚气病、舌炎、角膜炎、面色和皮肤苍白；缺乏维生素 C 会导致牙龈出血或骨质疏松；缺乏维生素 D 会造成小儿佝偻病或成人软骨病。

为了防止各种营养过剩或不足，有人将食物分为绿灯食物、黄灯食物和红灯食物作为饮食参考指标。

第一，绿灯食物

绿灯食物包含人体必需的营养素，需要充分摄取，以保证身体所需的各种营养成分。

绿灯食物包括米饭、汤面、馒头、低脂或脱脂奶、烤地瓜、凉拌豆腐、豆浆、瘦肉、清蒸海鲜、水煮海鲜、煮马铃薯、无糖或低糖绿豆汤、清炒蔬菜、水果、泡菜、茶叶蛋、新鲜果汁、酸奶、水煮蛋等。

第二，黄灯食物

与绿灯食物相同的是，黄灯食物同样含有人体必不可少的营养成分。不同的是，黄灯食物中的碳水化合物、脂肪和盐分的含量过高。这类食物不能多吃，否则将会造成营养过剩。

黄灯食物包括皮蛋、荷包蛋、炒蛋、咸蛋、西式火腿、炒面、炒米粉、比萨、水果罐头、肉罐头、肉松、冰淇淋、汉堡、油条、