

中央电视台·中国教育电视台·中央人民广播电台·北京电视台等十余家媒体特邀嘉宾
北京电视台《健康北京》《养生堂》《快乐健身一箩筐》主讲专家

沈院长 家庭保健全说



实用更适用 让健康无处不在
这样的保健计划 越早越健康

首都医科大学附属北京朝阳医院

副院长 沈雁英◎编著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社





沈院长 家庭保健全说

首都医科大学附属北京朝阳医院副院长

沈雁英◎编著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

沈院长家庭保健全说 / 沈雁英编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5384-5222-8

I. ①沈… II. ①沈… III. ①家庭保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第048504号

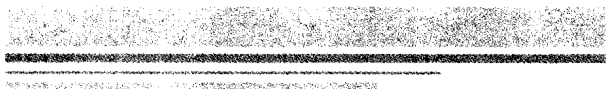
沈院长家庭保健全说

编 著 沈雁英
出 版 人 张瑛琳
总 策 划 李 梁
责任编辑 孙 默 马艺轩
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 220千字
印 张 16
印 数 1-10000册
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5222-8
定 价 29.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻版必究



序 言

我的健康我做主，这也许是每个人的愿望。健康，才是真正值得我们用一生去经营的事业。虽然知道病痛不免敲门，衰老不可避免，但我们总还希望能将更多的风景留住。只要我们愿意，我们每个人都可以拥有一把健康的金钥匙。但这却是一件不容易的事，很多时候，我们想不到更难以做到。

我们每个人都会有以下的经历：生病时感觉好了立即停药；将小动物养在人居住的屋子里；将电冰箱当成保险箱和方便柜；认为无病就是健康，素食就会长寿；用水果代替蔬菜，饭后即吃水果以助消化；吃鸡蛋多多益善……也许这些行为你早就习惯了，或者根本不觉得这是个问题，其实这些问题可能就是导致你日后疾病的根源所在。

把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。健康离我们并不遥远，掌握正确的健康知识并付诸于行动，这才是得到健康的方法。

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。那么就需要为你的健康生活制订一个切实可行的计划。本书突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度。

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。从现在开始，为自己的健康做个计划。计划从现在开始，爱惜自己，从了解自己的身体开始，关心自己的饮食，给自己制订一个适宜的运动计划，不断地调整自己的情绪，无论在家里还是办公室。这是一个聪明人获得健康的方法。

目录

CONTENTS



第一章

嘴巴是最好的医生——给你制订的一生均衡营养计划

一、以营养塑造健康

(一) 健康的第一要素——维生素 … 16

1. 维生素A: 保护视力的好助手 … 16

2. B族维生素: 食物释放能量的关键
…………… 17

3. 维生素C: 抗坏血酸 …… 17

(二) 难分好坏的能量仓库——脂肪… 18

1. 什么是脂肪 …… 18

2. 脂肪并非都是坏分子 …… 18

3. 科学地吃脂肪 …… 19

(三) 食谱中少不了的蛋白质 …… 19

(四) 生死攸关的1%——钙 …… 20

1. 钙藏在哪些食物里 …… 21

2. 不可分离的伙伴——钙和维生素D
…………… 21

3. 钙犹如银行存款 …… 22

(五) 健康必不可少的元素——铁 … 22

1. 铁是女人的营养素 …… 23

2. 当人体缺铁时 …… 23

3. 铁来自哪里 …… 23

4. 补铁不可过量 …… 23

(六) 生命之花和智力之源——锌 … 24

1. 锌与性功能 …… 25

2. 锌从哪里来 …… 25

(七) 身体健康的交通红绿灯——硒… 25

1. 微量元素中的“抗癌之王” … 26

2. 硒与克山病 …… 26

3. 硒的保护作用 …… 26

4. 硒的摄取 …… 26

(八) 一个优秀的“团队”成员——镁
…………… 27

1. 镁也很重要 …… 27

2. 镁在哪里 …… 27

3. 缺镁和偏头痛 …… 28

(九) 抗氧化剂, 让你的身体不生锈 … 29

1. 维生素A …… 29

2. 维生素C …… 29

3. 维生素E …… 30

4. L-半胱氨酸 …… 30

5. 超氧化物歧化酶(SOD) …… 30

(十) 营养失衡会致癌 …… 31

1. 脂肪过多 …… 31

2. 热量过高 …… 31

3. 蛋白失衡 …… 31

4. 低胆固醇 …… 31

5. 矿物质不足 …… 32

6. 维生素摄入不足	32	1. 启动身体的开关	40
7. 碳水化合物和糖过量	32	2. 吃顿健康早餐	41
8. 纤维素缺乏	32	(二) 午餐吃不好, 健康跟着跑	42
二、你所关心的营养话题		(三) 都是丰盛晚餐惹的祸	43
(一) 母乳: 婴儿的黄金食品	33	1. 当心这些问题晚餐	43
1. 母乳——婴儿最好的食物	33	2. 健康晚餐全攻略	45
2. 母乳喂养对妈妈的好处	34	(四) 常吃夜宵, 健康跑掉	45
3. 母乳和婴儿的心理	34	1. 常吃夜宵带来的健康隐患	45
(二) 健康喝水, 喝健康水	35	2. 夜宵的健康吃法	46
1. 一口气喝完一杯水	35	(五) 这样的就餐顺序更健康	47
2. 饮用水的质量	35	四、各族群的营养需求	
3. 饮水的方法	35	(一) 上班族: 对抗压力的锦囊妙计	49
4. 喝水时间表	35	1. B族维生素对抗压力	49
5. 喝暖水	36	2. 摄取充足的维生素C	50
(三) 不要亲手“扼杀”了牛奶的营养	36	3. 钙、镁、锌影响你的职场EQ	50
1. 牛奶不宜高温久煮	37	(二) 电脑族: 注意保护你的视力	51
2. 牛奶不宜冰冻保存后食用	37	1. 维生素A	51
3. 牛奶中不宜加钙粉	37	2. B族维生素	51
4. 牛奶不宜与酸性水果、含酸饮料同时食用	37	3. 吃含胡萝卜素多的食物	51
5. 牛奶不宜与糖共煮	37	4. 有益视力的矿物质	52
(四) 食物是分酸碱性的	38	(三) 学生族: 吃出健康, 吃出聪明	52
1. 酸性食物	39	1. 葡萄糖和注意力之间的关系	52
2. 碱性食物	39	2. B族维生素和好心情	53
3. 中性食品	39	3. 维生素A保护大脑	53
4. 酸碱要平衡	39	4. 适度吃滋补食品	53
三、吃对你的一日三餐		5. 一些常见的健脑食品	53
(一) 早餐桌上的逃兵, 危险	40	(四) 外食族: 营养均衡最重要	54
		1. 便当	54
		2. 西式快餐	54
		3. 面食	54

(五) 素食族: 摄取全面的营养才更健康

..... 55

1. 选择多种食物 55

2. 补充蛋白质和维生素 55

3. 不要让自己缺乏矿物质 56

(六) 银发族: 按年龄吃饭 57

1. 油脂适量少一点 57

2. 避免过量的甜食 57

3. 食谱中多一点蔬菜 57

4. 养成良好的饮食习惯 58

(七) 烧酒族: 食物帮你对抗酒精 58

1. 酒精小解 58

2. 喝酒与营养素的流失 58

3. 空腹饮酒, 危害翻一番 59

4. 六种食物对抗酒精 59

(八) 吸烟族: 将烟雾的伤害降到最低

..... 60

1. 维生素E与抽烟者 60

2. 维生素C与抽烟者 60

3. 戒烟的饮食原则 61

(九) 孕妇: 以丰富全面为原则 61

1. 只补充综合维生素是不够的 61

2. DHA 62

3. 钙 62

4. 铁质 63

5. 碘 63

6. 维生素 63

(十) 产妇: 能帮助你恢复体力的饮食

..... 64

1. 哺乳妈妈的营养 64

2. 不哺乳妈妈的营养 64

3. 食疗及药膳 65

五、饮食帮你达成健康目标

(一) 解压饮食: 吃出抗压力量 66

1. 将B族维生素引入食谱 66

2. 蛋白质将压力转化成能量 66

3. 矿物质解压好处多 66

4. 维生素C助长抗压功力 66

5. 多喝水, 活化脑细胞 67

6. 放弃所谓的“增压食品” 67

(二) 增进免疫力: 饮食是获得免疫力的

源泉 67

1. 有益于免疫能力的营养素 68

2. 有害的食物 68

3. 维持免疫机能的饮食秘诀 68

(三) 降低胆固醇: 吃掉不利健康的因子

..... 69

1. 油脂与胆固醇的关系 69

2. 胆固醇与血胆固醇的关系 70

3. 会升高胆固醇的食物 70

4. 可控制胆固醇的食物 70

5. 烟酒与胆固醇 71

(四) 贫血者: 怎样吃出神采奕奕 71

1. 缺铁性贫血 72

2. 地中海型贫血 72

3. 巨幼红细胞性贫血 73

(五) 便秘者: 如何摆脱身体的“累赘”

..... 73

1. 改善便秘的纤维膳食 74

2. 便秘要补水 74

3. 通便食品帮助你 74

第二章 关注生活中的点点滴滴——给你制订的一生完美细节计划

一、穿衣服的健康学问

- (一) 穿出健康来 76
 - 1. 驱寒避暑 76
 - 2. 兼顾审美需求 76
- (二) 别让胸罩给你惹祸 77
- (三) 穿鞋不要委屈了脚 78
 - 1. 选一双合脚的鞋 78
 - 2. 尖头皮鞋不可久穿 79
 - 3. 高跟鞋, 优雅背后的负担 79
- (四) 给你的健康加顶帽子 80
- (五) 领带扎得太紧损害你的眼睛 81
- (六) 丁字裤, 时髦却不健康 82
- (七) 衣服干洗后不宜马上穿 82
- (八) 保健内衣并非人人宜穿 83

二、搞好个人卫生: 警惕无处不在的健康杀手

- (一) 都市99%的人不会刷牙 85
 - 1. 晚上睡觉前是刷牙最好时间 85
 - 2. 用什么水刷牙 85
 - 3. 刷牙时间不要太长 86
 - 4. 饭后刷牙好不好 86
 - 5. 牙膏牙刷要选好 86
- (二) 科学洗手不是小题大做 87
 - 1. 勤洗手, 疾病走 87
 - 2. 读报后要洗手 88
 - 3. 购买洗手液有讲究 88

- (三) 洗脸时不该做的四件事 89
 - 1. 不该用脸盆 89
 - 2. 不该用肥皂 89
 - 3. 不该用热水 89
 - 4. 不该用湿毛巾 90
- (四) 其实应该这样洗头 90
 - 1. 水温要适宜 90
 - 2. 洗头的正确步骤 91
 - 3. 睡前洗头要擦干 92
- (五) 洗澡要讲究健康法则 92
 - 1. 洗澡要讲究方式 93
 - 2. 有些情况下不宜洗澡 94
- (六) 洗脚, 也是一种进补 95
 - 1. 热水泡脚的学问 95
 - 2. 凉水洗脚惹疾病 95
- (七) 指甲要常修, 健康才会有 96
 - 1. “长寿甲”并不能带给你长寿 96
 - 2. 指甲彩绘, 美丽的风险 97
- (八) 爱掏耳朵不是个好习惯 97
 - 1. “耳不挖不聋” 98
 - 2. 耳屎太多怎么办 98

三、家居装修, 别留隐患

- (一) 封闭式装修等于作茧自缚 99
- (二) 居家健康, 选漆是关键 100
- (三) 根据年龄设计卧室 101
 - 1. 幼儿卧室采用大胆的颜色 101
 - 2. 青少年期卧室要突出个性 102
 - 3. 中老年期卧室宜素雅舒适 102
- (四) 新房不宜马上入住 102
 - 1. 植物消除法 103

2. 吸附法	103
(五) 新家具不要马上用	103
(六) 噪音烦人装修补救	104
1. 门窗	104
2. 玻璃	104
3. 隔墙	105
4. 地毯	105

四、家居生活的绿卡

(一) 别让空调为你找病	106
1. 空调综合征	106
2. 夏季温差太大更易中暑	106
3. 如何健康地使用空调	107
(二) 长期看电视, 疾病找上门	107
1. 久看电视导致电视病	107
2. 看电视时不宜吃东西	108
3. 看完电视要洗脸	109
(三) 风扇吹不对, 疾病身后追	109
(四) 当心这些厨房里的杀手	110
1. 当心这些厨房“杀手”	110
2. 搞好厨房卫生, 将“杀手”拒之门外	111
(五) 别和宠物太亲密	112
1. 宠物可能给你带来疾病	112
2. 如果你确实很喜欢宠物	113
(六) 室内养花, 好看也要健康	113
1. 室内养花可防病	113
2. 适宜请进家的花花草草	114
3. 室内养花别犯这些错	114
(七) 居室湿度太大易生病	115
1. 间歇通风法	115

2. 石灰吸潮法	116
3. 室内升温法	116
4. 强化通风法	116
(八) 鲜为人知的家庭致癌物	116
1. 来自自来水的致癌物	116
2. 纸能致癌	117
3. 电磁波致癌	117
(九) 不让静电“骚扰”你	117

第三章 不要再剥夺你的睡眠权力—— 给你制订的一生无忧安睡计划

一、长期熬夜, 别让混乱的生物钟害了你	
(一) 你离“日出而作, 日落而息”有多远	120
1. 免不了的应酬	120
2. 偶尔泡吧! 不是罪	120
3. 电脑网络——轻易就把你困在网中央	121
(二) 熬夜, 人与健康的一场赌博	121
1. 熬夜, 皮肤所遭受的危情时刻	122
2. 免疫力下降, 疾病找上门	122
3. 熬夜是记忆力的无形杀手	122
4. 熬夜视力易骤降	122
(三) 这些熬夜行为险上加险	123
1. 熬夜吸烟, 疲马加鞭	123
2. 熬夜前, 晚餐吃得太饱	124

3. 依赖伪提神食品	124
4. 以泡面填饱肚子, 错上加错	124
(四) 熬夜处方, 将熬夜风险降到最低	125
1. 熬夜族怎么吃回生命力	125
2. 熬夜时的最佳作息表	126
3. 晚睡千万别晚洗	126
(五) 熬夜伤身, 别忘补救	127
1. 熬夜之后的清晨最关键	127
2. 把失去的睡眠补回来	127
二、睡得好才能身体好	
(一) 健康是睡出来的	129
1. 保护视力并滋润眼球	129
2. 增强抗病功能	129
3. 规律分泌激素	130
4. 延缓皮肤衰老	130
5. 放松内脏器官	130
(二) 定时觉醒保健康	130
(三) 睡眠不好小心绝顶	131
(四) 上班族的睡眠问题	132
1. 夜班综合征	133
2. 星期一综合征	133
3. 飞行时差	133
(五) 会睡觉的女人更美丽	134
1. 皮肤暗淡无光	134
2. 影响皮肤的新陈代谢	134
3. 毁掉你的“亮眼灵眸”	135
4. 使内分泌失调	135

三、睡眠习惯好, 健康伴一生

(一) 这些睡眠习惯要不得	137
1. 睡前生气	137
2. 睡前饱餐	137
3. 睡前饮茶	137
4. 剧烈运动	138
5. 蒙头大睡	138
6. 带“机”睡觉	138
7. 带“妆”睡觉	138
(二) 午睡并非人人皆宜的健康法宝	139
1. 下面这些人不宜午睡	139
2. 健康人午睡也要讲究方法	139
(三) 男性趴着睡眠损害生殖健康	140
(四) “头朝北, 脚朝南”有益睡眠	141
(五) 正确睡姿益健康	141
1. 有利于心脏休息	142
2. 有利于肝脏的代谢	142
3. 有利于胃肠对食物的吸收	142
(六) 冬季睡眠有学问	143
(七) 开灯睡觉危害健康	144

四、选对寝具, 舒适好睡眠

(一) 枕头不对越睡越累	145
1. 枕头的高度	145
2. 枕头的宽度	146
3. 枕头的硬度	146
4. 枕头的保养	146
(二) 睡觉要选什么样的床	147
1. 不要太宽也不要太窄	147
2. 不要太硬也不要太软	147
3. 不要太高也不要太低	147

4.不要太长也不要太短	148
(三)选一床好被子	148
1.营造被窝里的小气候	148
2.被子的面子也很重要	149

五、你可以跟失眠说再见

(一)心理因素影响你的睡眠	150
(二)营造舒适环境助睡眠	151
1.给自己创造一间安静、舒适的卧室	151
2.房间色调对睡眠的影响不小	152
3.选一张适合睡眠的床	152
(三)能帮你入睡的食物	152
1.牛奶	152
2.香蕉	153
3.核桃	153
4.小米	153
5.莲子	153
6.龙眼	154
7.苹果	154
8.酸枣仁	154
(四)赶走失眠的简易疗法	154
1.音乐疗法	154
2.按摩法	155
3.搓足催眠法	155
4.快步催眠法	155
5.香味疗法	155
(五)不吃药就能帮你找回睡眠	155

第四章 让你的性爱渐入佳境 ——给你制订的一生亲密“性”福计划

一、男性保健学堂

(一)性生活带给男人的6个惊喜	158
1.为前列腺保驾护航功不可没	158
2.完美性爱增强免疫力	158
3.镇痛、助眠强过药效	159
4.减肥美体	159
5.长寿也搭上了“性”福快车	159
6.夫妻情感的守护神	160
(二)做男人应“挺”好	160
1.男人“挺”不起来的生理及心理因素	161
2.自助疗法治疗阳痿	161
(三)男人要为自己的“袋子”找个安全场所	162
(四)“伟哥”就在你的餐桌上	163
1.鱼类	163
2.动物肾脏	164
3.海藻	164
4.虾类	164
5.泥鳅	164
6.蜂蜜	165
7.鹌鹑	165
8.鸡蛋	165
9.葱和韭菜	165
10.驴肉	165

(五) 别让咖啡和茶败了你的性致	166	2. 注意卫生	178
1. 茶是一柄“双刃剑”	166	3. 保持心情愉快	178
2. 少喝咖啡, 延长男子汉的黄金时间	166	4. 注意饮食	178
(六) 男人, 请清洗你的宝贝	167	5. 正确使用卫生巾	178
1. 对自己的危害	168	6. 适当运动	178
2. 对伴侣的危害	168	(六) 阴道冲洗过多无益处	179
3. 怎样清洗你的宝贝	168	(七) 经期腰酸勿捶打	180
(七) 体外射精害处多	169		
1. 引起功能性不射精	169	三、夫妻生活保健学堂	
2. 使女方产生性冷感	169	(一) 经期性交害处多	181
3. 避孕失败率高	169	(二) 性生活时间太长无益健康	182
(八) 久坐伤害前列腺	170	(三) 性生活不可一而再, 再而三	183
(九) 桑拿: 看不见的镜子杀手	171	1. 对双方的危害	183
		2. 对男性的危害	183
		3. 对女性的危害	183
		(四) “性药”带来的不仅是快感, 还有	
		麻烦	184
二、女性保健学堂		(五) 夫妻分床有益健康	185
(一) 女性常穿丁字裤有害健康	172	1. 避免性生活过频	186
(二) 性爱是女人的神秘化妆师	173	2. 保证充足睡眠	186
(三) 女性患性器官疾病不宜过性生活	174	3. 有利女方特殊时期的保健	186
1. 先天性畸形	174	4. 避免疾病传染	186
2. 急性炎症	174	5. 亲密的距离感	186
3. 某些重度慢性炎症	175	(六) 性生活要防过敏	187
4. 性器官的特殊感染	175	1. 保险套过敏	187
5. 严重月经不调	175	2. 分泌物过敏	187
6. 性器官的肿瘤	175	3. 精液过敏	187
(四) 第一胎, 不要轻言人工流产	176		
(五) 经期这样睡更舒服	177		
1. 注意保暖	177		

第五章 健康生活需要心理营养素——给你制订的一生健康心理计划

一、心理健康才会有生理健康

- (一) 情绪是健康的指挥棒 189
- (二) 七情不调百病生 190
- (三) 做一做心理平衡操 191
 - 1. 自己不要过分苛求 192
 - 2. 别把自己的标准强加于人 192
 - 3. 发怒之前先想一想 192
 - 4. 别把烦恼闷在心里 192
 - 5. 不要给自己太大负担 193
 - 6. 学会帮助别人 193
 - 7. 保持一颗淡泊的心 193
- (四) 看心理医生不是丑事 193
 - 1. 有时候看心理医生很必要 194
 - 2. 出现心理问题, 找心理医生帮忙 194

二、当你烦恼时

- (一) 快乐是健康的最佳处方 195
- (二) 培养愉快心情的小招数 196
 - 1. 多做运动 196
 - 2. 晒太阳 196
 - 3. 吃香蕉 196
 - 4. 大声哭喊 196
 - 5. 听音乐 197
 - 6. 睡好觉 197
 - 7. 观赏花草 197

- 8. 游览山水 197
- 9. 打木偶 197
- 10. 洗淋浴 197
- (三) 别让烦恼困扰你 198
 - 1. 该发泄时就发泄 198
 - 2. 回忆美好时光 198
 - 3. 采取直接行动 198
 - 4. 掌握放松技巧 198
 - 5. 转移注意力, 暂时置身事外 199
 - 6. 让音乐帮你抒怀 199
- (四) 常吃生姜, 心绪开朗 199

三、当你悲观不自信时

- (一) 乐观的情绪要自己培养 201
 - 1. 乐观者都热爱生活 201
 - 2. 良好的人际关系让人心情舒畅 201
 - 3. 适当的倾诉能够改善你的心情 201
- (二) 偶尔放纵有利身心健康 202
- (三) 如何克服自卑心理 203
 - 1. 交往受挫产生消极反应 203
 - 2. 生理上的某些不足导致自卑 203
 - 3. 对自己智力估计过低 203
 - 4. 对自身心理的不当评价 203
- (四) 给自己一点自信心 204
- (五) 学会暗示自己, 摆脱消极心理 205

四、当你紧张、压力过大时

- (一) 适度紧张有益无害 207
 - 1. 提高效率 207

2.劳逸结合	208	4.伤肾	215
3.检查动机	208	5.伤神	215
(二) 你需要彻底放松	208	6.早衰	215
1.放松你的肌肉	209	7.猝死	215
2.放松你的精神	209	(二) 如何转移你的怒火	215
(三) 要学会每天问自己6个问题	209	1.交谈	216
1.我拥有什么	209	2.升华	216
2.我为什么感到自豪	210	3.自我暗示、激励	216
3.我对什么心存感激	210	4.回避	216
4.我能解决什么问题	210	5.自我按摩	216
5.过去对我意味着什么	210	(三) 改掉坏脾气	217
6.我要怎样过好今天	210	1.准备一本“愤怒日记”	217
(四) 眼泪是缓解压力的良方	211	2.借助外界力量	218
(五) 给自己一点空间: 简易减压法	211	3.愤怒的时候也要微笑	218
1.休息片刻, 呼吸一下新鲜空气	212	(四) 教你难得糊涂	218
2.随它去吧	212	1.用理智来处事	218
3.练习呼吸运动	212	2.从生活中寻找乐趣	219
4.吃一顿清淡的晚餐	212	3.多交一些真正的朋友	219
5.找个令自己舒服的姿势	213	4.随遇而安, 别过分苛求	219
6.远离现场	213		
7.静静地冥想一会儿	213		
8.松弛你的每一根神经	213		
9.早点睡觉	213		

五、当你愤怒时

(一) 生气动怒危害多	214
1.伤肝	214
2.伤胃	214
3.伤心	214

第六章 动起来才更健康 ——给你制订的一生适度运动计划

一、没有无须运动的人

(一) 缺乏运动, 让你身心受累	221
(二) 运动的人最快乐	222

二、运动的时间和地点

(一) 运动要选好时间表	224
--------------------	-----

1.进餐后不宜运动	224	(三)伸展运动宜常做	237
2.饮酒后不宜运动	225	(四)健身慢跑慢慢来	238
(二)清晨不是运动好时候	225	(五)自行车益处多	238
(三)要活九十九,饭后走不走	226	(六)尝试登山强体质	239
(四)健身房健身不一定有利健康	227	(七)倒走倒跑可健身	240
1.二氧化碳污染	227	(八)跳绳跳出优美身姿	241
2.可吸入颗粒物污染	227	(九)常打保龄球可延年保龄	242
3.体表排出的臭气和微生物	228	(十)简便易行的健身方法——倒立	243
(五)不宜在公路边散步	228		

三、运动要有度

(一)运动不可过量	230	(一)运动之前要热身	245
(二)运动时大汗淋漓不一定强身	231	(二)运动前不妨喝杯咖啡	246
(三)运动过度脑子会变笨	232	(三)剧烈运动后不要“急刹车”	246
(四)运动不当可引发妇科病	233	(四)晨练后不宜睡“回笼觉”	247
1.外阴创伤	233	(五)运动后不宜立即洗冷水澡	248
2.月经异常	233	(六)夏季运动后忌立即吃冷食	249
3.卵巢破裂	233	(七)运动后不宜吃酸性食物	250
4.子宫内膜异位症	234	(八)运动后要及时换内衣	251
5.子宫下垂	234		

四、根据体质选运动项目

(一)赤脚走路强身健体	235	(一)患感冒的人不要坚持锻炼	252
(二)哪种健身器材适合你	236	(二)运动鞋不宜穿太久	253
1.跑步机	236	(三)骑车时车座不宜过高	253
2.健身车	236	(四)健身锻炼应有序	254
3.健步机	236	(五)运动中如何补水	255
4.健骑机	236	1.补水的时机	255
		2.补水量和水的温度	256

五、运动的前前后后

(一)运动之前要热身	245
(二)运动前不妨喝杯咖啡	246
(三)剧烈运动后不要“急刹车”	246
(四)晨练后不宜睡“回笼觉”	247
(五)运动后不宜立即洗冷水澡	248
(六)夏季运动后忌立即吃冷食	249
(七)运动后不宜吃酸性食物	250
(八)运动后要及时换内衣	251

六、运动中需要留心的细节

(一)患感冒的人不要坚持锻炼	252
(二)运动鞋不宜穿太久	253
(三)骑车时车座不宜过高	253
(四)健身锻炼应有序	254
(五)运动中如何补水	255
1.补水的时机	255
2.补水量和水的温度	256

第一章



嘴巴是最好的医生

——给你制订的一生均衡营养计划



一、以营养塑造健康

（一）健康的第一要素——维生素

维生素又名维他命，顾名思义，有维持生命的作用，它是维持人体生命活动必需的一类有机物质。维生素是维持生命不可缺少的物质，人体一旦缺乏维生素，相应的代谢反应就会出现异常，从而产生维生素缺乏症。

目前已知的维生素有20多种，分水溶性和脂溶性两类。脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等；水溶性维生素包括维生素B₁、维生素B₂、维生素PP、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C等。

1. 维生素A：保护视力的好助手

在古代，从欧洲到希腊，从中国到阿拉伯，许多人为夜间丧失视力的问题困扰，但不论是中医还是西医，都指出食用肝脏可以解决这个问题。现在我们知道，这是维生素A的营养缺乏症，而肝脏就是维生素A含量最丰富的食物。

维生素A被称为“眼睛的维生素”，与感受光线明暗强度的视紫红素的生成有着密切的关系。除此以外，它还对鼻子、嘴、喉咙、头发、肌肤、内脏等所有的上皮细胞及黏膜有保护作用。为了保护身体的器官及组织，并促使这些组织发挥正常的功能，身体会分泌黏液，这些黏液就好比润滑油一样。如果身体缺乏维生素A，这些黏液就无法正常分泌，组织就会干燥、硬化、皲裂，就容易丧失功能，也容易引起细菌感染。因此，缺乏维生素A会造成皮肤干涩、细菌感染、营养吸收不良，最后导致生命危险。