

让生活与健康同行，应该成为每一个人的智慧理念

二十一世纪自助健康经典

健康生活 新坐标



谨以此书献给珍爱生命的人们

一本好书可以改变一个人的命运
一个全新的理念可以保障一个人的一生健康

梁纪文 白雅琴 主编

科学的生活方式珍爱健康的生活理念保持心理平衡的精神修炼
是永葆生命之树长青的土壤、水分和阳光

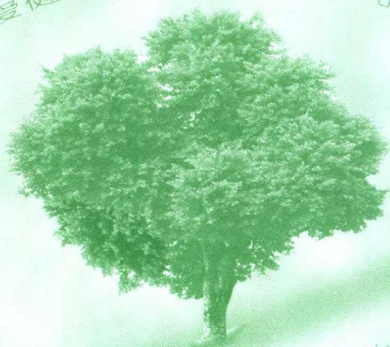


内蒙古人民出版社

健康生活新坐标

梁纪文 白雅琴 主编

科学的生活方式珍爱健康的生活理念保持心理平衡的精神修炼



是永葆生命之树长青的土壤、水分和阳光

二十一世纪自助健康经典
健康生活新坐标

梁纪文 白雅琴 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行
(呼和浩特市新城西街20号)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:15.5 字数:362千

2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

印数:1-5000册

ISBN7-204-07096-8/R·196 定价:28.00元

电话:(0471)6291173(总编室) 6292144(发行部)

电子邮件:dzbj@s@163.com

如发现印装质量问题可随时退换

内蒙古人民出版社图书,版权所有,盗版必究!

前言

让生活与健康同行

走出亚健康、远离疾病和衰老,是 21 世纪备受关注的课题。中国面临着第二次卫生革命的战略转折。让人们认识和重视这个转折的,一是医疗保健观念日益为民众所了解,二是“文明病”的流行泛滥给人们敲响了警钟,三是 SARS 在全球范围内肆虐在人们心中刮起了预防重大传染病、关爱社会和自身文明健康的风暴。

如果让人们面对重大事件做出选择:在一座悬崖上,跳下去必死无疑,后退一步,转过身就可以走向安全;在枪林弹雨的战场,暴露自己必死无疑,伏身隐蔽等待时机可以安全;在病毒实验室,不用防护设备必死无疑,用了防护设备就很安全……处在这类情况下,心志正常的人都会本能地选择后者,选择安全。当死亡明白无误地出现在人们面前时,人们绝不会用生命去做赌

注。

但是,当死亡隐在日常生活中,一点一点的剥夺人们的健康时,又有多少人能意识到自己的每一个选择都在用自己的生命付出代价呢?吸烟,让多少人在畅快过瘾中罹患肺癌;喝酒,让多少人在激情豪放中猝死;吸毒,让多少人在飘飘欲仙中家破人亡;肥胖,让多少人在脂肪肝、高血脂、高血压的袭击中倒下……

在社会物质生活水平迅速提高的情况下,人们的精神文明、健康知识并没有随之同步提高,人们的生活方式并没有相应地得到社会全面关注。结果是,钱多起来的人们吃得更丰盛了,住得更舒适了,坐车多了,坐沙发看电视的多了,唱卡拉 OK、泡吧、泡妞、吸毒的多了,“文明病”——高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病、心脏病、癌症等——也跟着多了起来。“提前得病、提前残废、提前死亡成为当今社会普遍现象。”

当“文明病”及类似 SARS 这样的传染病在全球范围内悄悄进攻人类健康和生命时,其实是人类亲手砸开了一道重要的自身健康防线——生活方式构成的防线,疾病和死亡才得以长驱直入。

前世界卫生组织总干事中岛宏讲过:许多人不是死于疾病,而是死于无知。只要采取预防措施,就能减少一半的死亡。

俄罗斯的调查认为:一个人的健康只有 15% 取决于医学和药物,85% 取决于人的生活方式。

上海市对 250 例心脑血管疾病的高危人群进行了两年健康生活方式和行为的指导,使心脑血管疾病发生率下降了 20%;北京对 9700 位高血压患者进行健康教育和管理,使血压控制良好率达 58%,治疗率提高到 90%,节约医疗费一百多万元。如果人们能够及早改变不健康的生活方式,对亚健康、疾病、死亡保持警觉,意识到自己的生活习惯、生活方式正在决定着自生

命的质量和长度,就能够让自然赋予的生命更长久、更快乐,就能够避免死于愚昧和无知。

保障健康,最关键的问题是观念问题。正视现实,从他人的病痛死亡中得到教训,不蹈覆辙,让自己明智地尽享天年,才是现代人应有的素质。

世界卫生组织提出的“维多利亚宣言”,总结出健康四大基础——合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡,这样能使高血压减少 55%,脑卒中减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 30%,平均寿命延长 10 年以上。在这些数据面前,我们选择自己的生活方式,不是有了指路明灯吗?

让生活与健康同行,应该成为每一个人的智慧理念。

作者

2003 年 12 月

◎ 目 录 ◎

第一编:认识亚健康

1. 人体“第三状态”:亚健康状态 (2)
2. 导致亚健康状态的社会心理因素 (3)
3. 导致亚健康状态的环境因素 (5)
4. 导致亚健康状态的饮食因素 (7)
5. 导致亚健康状态的生活方式 (8)
6. 大部分人处于亚健康状态的原因 (10)
7. 人体处于亚健康状态的警示信号 (11)
8. 亚健康状态的自我检测 (12)
9. 心理亚健康状态的自我检测 (13)

第二编:反省导致亚健康状态的生活观念

1. 漠视健康的生活观念 (16)
2. 倾听生命的留言(一) (18)

3. 倾听生命的留言(二)	(21)
4. SARS 给我们的启示	(24)
5. 缺乏反省和失去控制的时尚	(26)
6. 保护地球生态环境应成为一种时尚	(29)
7. 野生动物的命运与人类的命运	(31)
8. 仅仅为了自身健康,也应人道地吃	(34)
9. 即使大富大贵,也应有节制地吃	(37)
10. 对于社会上的某些行为要学会说“不”	(39)
11. 生存与奢华,哪一个更重要	(41)
12. 别做自己袭击自己的事情	(44)
13. 预防重大疾病应成为生活的重要内容	(46)
14. 请充分注意滥用抗生素的危害	(48)
15. 关于睡眠的忠告	(50)
16. 关于运动的忠告	(51)
17. 关于心理卫生的忠告	(53)

第三编:有必要了解营养素的对症使用

1. 营养生力军	(56)
2. 介绍一组重要的维生素	(61)
3. 介绍一组重要的矿物质	(65)
4. 营养素辅助治疗脱发	(68)
5. 营养素辅助治疗口臭	(69)
6. 营养素辅助治疗偏头痛	(70)
7. 营养素辅助治疗感冒	(71)
8. 营养素辅助治疗哮喘	(71)

9. 营养素辅助治疗失眠	(72)
10. 营养素辅助治疗中风	(72)
11. 营养素辅助治疗冠心病	(73)
12. 营养素辅助治疗高血压	(75)
13. 营养素辅助治疗贫血	(76)
14. 营养素辅助治疗肥胖症	(77)
15. 营养素辅助治疗骨质疏松症	(77)
16. 营养素辅助治疗免疫力衰弱	(79)
17. 营养素辅助治疗糖尿病	(80)
18. 营养素辅助治疗消化性溃疡	(81)
19. 营养素辅助治疗肾结石	(82)
20. 营养素辅助治疗胆结石	(83)
21. 营养素辅助治疗关节炎	(83)
22. 营养素辅助治疗老年痴呆症	(84)
23. 营养素辅助治疗前列腺肥大	(85)
24. 营养素辅助治疗阳痿	(86)
25. 营养素辅助治疗经前症候群	(87)
26. 营养素辅助治疗痛经	(88)
27. 营养素辅助治疗更年期综合征	(88)
28. 营养素辅助治疗痤疮	(89)
29. 营养素辅助治疗湿疹	(90)
30. 营养素辅助治疗牛皮癣	(91)

第四编:有必要了解和利用天然食物药效

1. 膳食平衡,营养治病 ... (94)	2. 草莓 (95)
-----------------------	------------------

3. 菠萝	(97)	30. 苦菜	(144)
4. 橄榄	(99)	31. 胡萝卜	(145)
5. 梨	(100)	32. 银耳	(147)
6. 荔枝	(101)	33. 蘑菇	(149)
7. 猕猴桃	(103)	34. 金针菇	(151)
8. 柠檬	(104)	35. 猴头菇	(153)
9. 枇杷	(106)	36. 黄花菜	(154)
10. 葡萄	(107)	37. 黑木耳	(156)
11. 柿子	(109)	38. 百合	(158)
12. 香蕉	(111)	39. 蜂蜜	(161)
13. 杏子	(112)	40. 饴糖	(163)
14. 杨梅	(113)	41. 黑芝麻	(164)
15. 樱桃	(114)	42. 花生	(166)
16. 大枣	(116)	43. 葵花子	(168)
17. 冬瓜	(118)	44. 栗子	(169)
18. 荸荠	(120)	45. 核桃仁	(170)
19. 南瓜	(123)	46. 玉米	(173)
20. 山药	(124)	47. 小麦	(175)
21. 扁豆	(127)	48. 燕麦	(176)
22. 韭菜	(129)	49. 大麦	(177)
23. 生姜	(131)	50. 荞麦	(179)
24. 葱白	(134)	51. 番薯	(180)
25. 马铃薯	(136)	52. 粟米	(182)
26. 油菜	(137)	53. 刀豆	(183)
27. 苋菜	(139)	54. 黑豆	(185)
28. 萝卜	(140)	55. 大豆	(187)
29. 苦瓜	(142)	56. 豇豆	(189)

57. 绿豆	(191)	60. 饮食调理	(197)
58. 豌豆	(193)	61. 精选药膳 135 款	
59. 茶叶	(196)		(199)

第五编:有必要了解你及家人应该吃什么

1. 1 岁前小婴儿	(222)
2. 3 岁前婴幼儿	(223)
3. 4~6 岁儿童	(227)
4. 7~12 岁小学生	(228)
5. 13~18 岁中学生	(230)
6. 运动量大的青少年	(232)
7. 吃素食的孩子	(233)
8. 考试前的学生	(234)
9. 瘦弱的孩子	(235)
10. 肥胖的孩子	(236)
11. 孕期妇女	(238)
12. 哺乳期妇女	(240)
13. 中年人	(241)
14. 中年肥胖者	(243)
15. 更年期妇女	(244)
16. 老年人	(245)
17. 调节饮食预防前列腺癌	(247)
18. 常在日光下曝晒的人	(248)
19. 节食、健身的人	(249)

20. 吸烟一族	(250)
21. 经常看电视的人	(251)
22. 经常在夜间工作的人	(252)
23. 有预防癌症作用的食物	(253)
24. 有美容美发作用的食物	(254)
25. 有益智健脑作用的食物	(254)
26. 有养血益气作用的食物	(255)
27. 有抗衰延寿作用的食物	(255)
28. 通过饮食调整体液酸碱平衡	(256)

第六编:小小的厨房与大大的养生之道

1. 每日膳食平衡原则	(260)
2. 为什么要均衡摄入营养物质	(261)
3. 谷类为主,食物多样	(262)
4. 多吃蔬菜、水果和薯类	(263)
5. 常吃奶类、豆类或其制品	(264)
6. 常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉	(264)
7. 每日摄入营养标准	(265)
8. 食量与运动量平衡	(266)
9. 低热量饮食	(267)
10. 提倡弱碱性饮食	(267)
11. 延缓衰老的饮食	(268)
12. 防止智力衰退的饮食	(269)
13. 保持血管健康的饮食	(270)
14. 高血压患者的饮食保健	(271)

15. 糖尿病人应常食用的蔬菜	(272)
16. 排毒饮食	(273)
17. 防癌饮食	(275)
18. 抗癌高手——膳食纤维	(277)
19. 易诱发癌症的饮食习惯	(277)
20. 有益健康的饮食习惯	(279)
21. 不宜多吃的食物	(281)
22. 有助于减肥的饮食方法	(282)
23. 素食的利与弊	(283)
24. 调味品的合理使用	(284)
25. 食糖的利与弊	(285)
26. 食盐过多害处多	(286)
27. 滋补之王——蜂蜜	(287)
28. 理想饮品——牛奶	(288)
29. 饮用、保存牛奶的禁忌	(289)
30. 有助于消化吸收的酸奶	(290)
31. 不能被忽视的豆浆	(291)
32. 健康饮品葡萄酒	(292)
33. 不宜多饮的咖啡	(293)
34. 瓶装饮料优劣谈	(294)
35. 最理想的饮料——凉开水	(295)
36. 良好的滋补品——汤	(297)
37. 世界卫生组织最佳食品榜	(298)
38. 十大“垃圾食品”	(298)
39. 饮食保健的误区	(299)
40. 烹调的科学	(303)
41. 厨房小顾问	(306)

42. 人们经常遭遇的食品污染	(308)
43. 预防食物中毒	(310)
44. “进口”的东西无小事	(311)
45. 饮茶的学问	(312)
46. 关于酒的科学常识	(314)
47. 烟害猛于虎	(317)

第七编:保卫健康的运动防线

1. 身静常引病叩门	(320)
2. 锻炼身体的好处	(321)
3. 运动为何有助于心脏	(322)
4. 体育锻炼须知	(323)
5. 安全锻炼,高效锻炼	(324)
6. 运动与心率	(325)
7. 早晚锻炼哪个好	(326)
8. 轻松愉快,循序渐进	(326)
9. 最理想的健身运动——有氧运动	(327)
10. 青少年的体育锻炼要点	(329)
11. 中年人的生理状况	(330)
12. 中年人的运动要点	(331)
13. 长年伏案工作者尤需体育运动	(332)
14. 中老年人的减肥锻炼	(333)
15. 女性的日常健身	(335)
16. 更年期妇女健身要点	(335)
17. 老年人的生理状况	(336)

18. 老年人的运动要点	(337)
19. 老年人的运动量	(338)
20. 老年人自我按摩保健法	(339)
21. 身体基本维护的五项需求	(340)
22. 日常生活轻松健身活动	(341)
23. 不经常锻炼的人要提防受伤	(342)
24. 大量出汗后如何补充盐分	(343)
25. 用力时不要屏息	(343)
26. 散步	(344)
27. 健身步	(344)
28. 跑步	(346)
29. 游泳	(347)
30. 自行车运动	(348)
31. 太极拳	(349)
32. 小量随意运动	(350)
33. 甩手、踢腿	(351)
34. 伸懒腰、打哈欠	(351)
35. 捶背、擦背	(352)
36. 活动腿脚	(353)
37. 健膝运动	(354)
38. 下蹲运动	(354)
39. 睡前醒后床上运动	(355)
40. 跳绳	(356)
41. 原地跑	(357)
42. 饮食·睡眠·心情·运动	(357)

第八编:保卫健康的生活防线

1. 穿衣服的注意事项 (360)
2. 女孩子还应特别注意的 (361)
3. 选择衣料的学问 (362)
4. 化纤衣服对人体有害吗 (363)
5. 洗衣物的学问 (364)
6. 收藏合成纤维织物不可放入卫生球 (366)
7. 安全出行 (367)
8. 出行时的污染 (369)
9. 消除家庭意外灾害隐患 (370)
10. 发生火灾如何逃生 (372)
11. 生活中的核辐射源 (373)
12. 提防身边的“杀手”——涂改液 (374)
13. 远离甲醛危害 (375)
14. 需注意室内环境污染 (377)
15. 加强室内污染防治的建议 (379)
16. 家庭消毒正误谈 (380)
17. 警惕我们身边的螨虫 (381)
18. 塑料制品有没有毒 (382)
19. 聚乙烯塑料桶可以装油、装酒吗 (383)
20. 配戴眼镜有学问 (383)
21. 视力保健法 (384)
22. 染发可能带来的危害 (385)
23. 洗浴中的注意事项 (386)
24. 刷牙方法及牙膏选择 (388)

25. 洗洁卫生的盲区	(389)
26. 睡眠失调	(390)
27. 睡眠不当	(391)
28. 睡眠的准备	(392)
29. 午睡有无必要	(393)
30. 夜生活的适度与过度	(394)
31. 手淫的适度与过度	(395)
32. 性生活的适度与过度	(395)
33. 用科学生活方式防癌	(396)
34. 住宅装修的隐患	(398)
35. 营造绿色家居环境	(400)
36. 容易致病的地毯	(402)
37. 老年人尤其不要久坐沙发	(402)
38. 打牌、打麻将要适度	(403)
39. 饲养宠物可能导致的疾病	(404)
40. 久看电视对人体的伤害	(405)
41. 电脑族需要注意的	(406)
42. 网民需要注意的	(407)
43. 电子游戏不可久玩	(408)
44. 有损健康的舞会音响	(409)
45. 目前的地球环境	(410)
46. 保卫地球环境	(413)

第九编:有必要了解的家庭急救知识

1. 急性中毒	(418)	2. 毒蛇咬伤	(419)
---------------	-------	---------------	-------