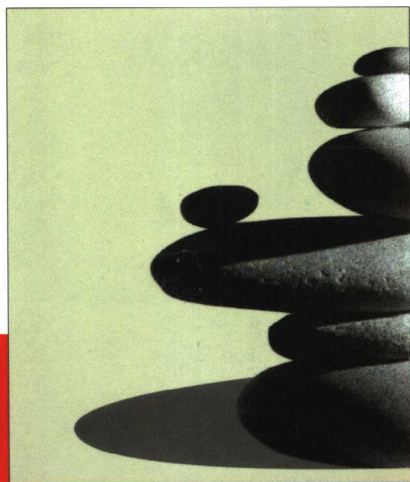


GUANNIAN

JUEDING
JIANKANG

观念决定健康

影响世界的32个健康新观念



白云 郭薇 朱平 主编

32个健康新观念表明心智和身体健康是
属于人生的最大财富！

团结出版社

观念**决定**健康

影响世界的 32 个健康新观念

白云 郭薇 朱平 主编



团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

观念决定健康:影响世界的 32 个健康新观念/白云,
郭薇,朱平主编. —北京:团结出版社,2004.11

(观念小书系)

ISBN 7-80130-861-1

I. 观… II. ①白…②郭…③朱… III. 保健—
普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 118259 号

出版:团结出版社

北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编:100006

电话:(010)6513.3603 6523.8766 8511.3874(发行部)

6524.4792(编辑部)

<http://www.tjpress.com>

E-mail:unitypub@263.net.

经销:全国新华书店

印刷:三河东方印刷厂

开本:690×970 毫米 1/16

印张:11

字数:169 千字

版次:2005 年 1 月第一版

印次:2005 年 1 月第一次印刷

书号:ISBN 7-80130-861-1/R·11

定价:18.00 元

(如有印装差错,请与本社联系)

目 录

1 让孩子远离肥胖

- 胖孩子令：人难堪的现实 1
- 儿童发胖为哪般？ 2
- 千万别把孩子变胖不当回事！ 3

2 让儿童高血压走开

- 儿童高血压好可怕 6
- 儿童高血压的可能成因 7
- 孕期摄入脂肪要谨慎 9
- 母乳喂养与过早喝奶粉 9
- 既要注重营养，又要管住嘴 10

3 帮家里的考生喘口气

- 考、考、考……考试的重压 12
- 减轻考生的心理压力 13
- 以平常心对待考试 14
- 怎样关心考生的身体？ 15

4 女人，如何穿出健康来

- “美丽‘冻’人”与健康 17
- 如何穿出健康来？ 18
- 六种“杀人”女装名单 19

5 走出肤色“美白”的误区

- 先看看您的肤色是否健康 21
- 过分美白实则无益皮肤健康 22
- “白”的皮肤其实并非健康 23

怎样使你的皮肤健美？	24
注意保养品的选购与涂抹方式	26
哪类人群须注意呵护肌肤	26

6 美容时尚与魅力的秘密所在

衰老真的那么可怕吗？	28
人为什么会害怕老呢？	30
你已经老了吗？	31

7 健身，让你活力不早衰

风靡都市的健身热	33
越动越健康	34
越动越快乐	34
越动越聪明	36
运动，生命之树常青	36

8 喜忧参半的时尚咖啡

喝咖啡对身体究竟有什么影响？	38
喝咖啡亦不可过量	39
喝咖啡与减肥	40
喝咖啡的注意事项	40

9 别让贫血成为慢性病

贫血的高危险人群是哪些族类？	42
贫血类型有哪些？	44
预防贫血有妙招	46

10 谁来帮上班族母亲解压？

职场、家务双重重压下的当代女性	47
丈夫是减压的第一推动力	49
减轻压力，同性不可缺	49
自身良好的饮食习惯，有益减轻压力	50
淋漓畅快地运动以后，压力减小了不少	50
优雅地度过每个假期	51

11 中年人警惕“年龄恐慌症”

什么是“年龄恐慌症”？	52
编织一个良好的人际关系网	53

放逐身心，拟订计划 54

健康、合理的饮食 55

规律生活，适度运动 55

12 人到中年，别把健康当往事

危机中年 57

关爱健康，做个聪明中年人 58

合理饮食有秘诀 60

13 补钙，是身体健康的当务之急

缺钙与“骨质疏松症” 62

哪些族群容易缺钙呢？ 63

怎样合理补钙？ 64

生命在于运动 64

14 工作狂，生命在透支中完美？

工作狂与“过劳死” 66

高血压，不再是老年人的专利 68

你是不是“职场赢家、生活输家”？ 69

15 男人小心忧郁症

忧郁症不是女人的专利 71

非典型忧郁症症状 72

男人为什么会得忧郁症？ 73

怎样发现或帮助患有忧郁症的男人？ 74

16 婚姻甜蜜有益健康

婚姻与健康 75

有艺术的吵架 76

不要总是在爱里孤独 77

如何让男人走出孤独？ 78

为了爱，再热情一点 78

怎样调适男女之间对做爱问题上的差距？ 79

调整彼此的“共振频率” 79

学会“吵架” 80

17 什么是和老婆活得一样久的秘密

身体看上去没问题，就真的不用重视了吗？ 82

正视疾病，并顽强与疾病作战	83
多关心身体，定期检查	84
改掉那些明知故犯坏习惯	85
不要独自在不健康的歧途上行走	86

18 如何陪父母迎接老年

银发浪潮的来临	88
如何面对老年人的失落感？	89
子女与老年人的有效沟通十分重要	90
子女与老年人有效沟通的技巧	91

19 E 健康 ab 谈

电脑族症候群	93
胸廓出口症候群	95
电脑视觉症候群	95
网络症候群	96

20 透视手机致癌

致癌的纷纭争论	99
电磁波，杀手？	100
再说电磁波	101

21 SARS 过后再谈免疫力

免疫力不仅吸引了眼球……	103
营养与免疫力的关系	105

22 体内排毒与“大肠水疗”法

你听说过体内排毒吗？	108
“饮食排毒三步曲”	109
断食排毒法	111
“大肠水疗”法	112

23 细说粗杂粮

谨防“富贵病”：主食多样化	113
细说为什么要吃粗杂粮	114
粗杂粮含有更多的维生素B ₁	115
粗杂粮含有更多的膳食纤维	115
膳食纤维的主要作用	116

粗杂粮含更多的微量元素	117
粗杂粮有利于糖尿病	117
5种粗杂粮有助于降低血压	118
常吃粗杂粮还能够预防中风	119

24 素食并非长寿之道

如何正确看待素食?	120
绝对素食有哪些危害?	122
对素食者健康的建议	123

25 食疗, 回归简朴的养生之道

食疗受青睐	126
食疗和药膳有不同	127
丰富多彩的食疗文化	129

26 秋冬进补的秘诀

秋冬进补有学问	131
秋冬营养饮食有禁忌	133
何时进补最合适?	134

27 莫让家庭装修成杀手

针对污染, 多用绿色环保物品	137
“环保扫除法”, 给居室健康加分	139
安全隐患妨碍家庭健康	140
哪些地方是家里的危险角落?	140

28 坦然面对心理咨询

“心理感冒”新观念	142
心理咨询的前景看好	143
对待心理咨询, 观念要先行	145
心理问题≠精神病	145
心理学≠窥见内心	146
心理咨询≠无所不能	146
心理医生≠救世主	147
心理咨询≠思想工作	147

29 解读“亚健康”

健康的最大威胁来自亚健康	149
--------------	-----

何谓亚健康？亚健康离您有多远？ 150

什么人容易受亚健康困扰？ 150

亚健康状态的临床表现 151

注意身体给自己的信号 152

30 呼唤健康的生活方式

现代生活综合症 154

健康生活方式益处多 156

31 健商 (HQ) 新理念

你知道健商 (HQ) 吗？ 158

健商让无知走开 160

良好的生活方式是健康长寿的秘诀 160

请为你的健商加分 161

32 生活，快乐并健康着

健康与快乐 164

别忘了享受生命 165

快乐其实很简单 166

快乐小窍门 168

CHAPTER

1

让孩子远离肥胖

- 胖孩子：令人难堪的现实
- 儿童发胖为哪般？
- 千万别把孩子变胖不当回事！

胖孩子：令人难堪的现实

每天,我们都可以看到各式各样关于节食和减肥的信息以及方法,我们被大量的减肥广告和产品所包围,可是,全世界的人们却仍然在以十分惊人的速度一直变胖下去。在这些胖子的群体中,尤其令人担忧的是,年纪小小的儿童们也都不能幸免于难,一个个的小胖子正随处可见。

据调查显示,在肥胖人口众多的美国,20%~30%的儿童属于体重过



重或肥胖。据了解,连一向公认为饮食较清淡的日本,近年来也同样出现了儿童体重越来越重的趋势。近 30 年来,日本儿童肥胖的比例增加了 3 倍,现在的日本小学高年级学生里,约有 10% 的学生身材过胖。

值得注意的是,国内外许多研究都发现,儿童时期就肥胖的人,成年之后继续肥胖的比例相当高,超过 85%,而由于肥胖带来的健康危机又绝对不容忽视。

许多肥胖的孩子,小小年纪就已经出现胆固醇、尿酸过高的情形,这些都是需要特别注意的健康警讯。而且,过胖的孩子如果持续胖下去的话,成年后患第二型糖尿病、心血管疾病及某几类癌症的风险都会增加。况且,肥胖影响的不只是生理健康,连带精神健康也可能受到伤害。肥胖的孩子较容易受到同伴言语上的嘲笑和讥讽,甚至被排挤,以致造成他们缺乏自信,加上肥胖导致身体状况不好,活动力受到限制,社交上也容易出现问題,长久下来可能导致忧郁、饮食失调等疾病。

儿童发胖为哪般?

但是,为什么全世界的儿童都呈现一种越来越胖的趋势呢?

“吃得太多,动得太少”是大家都知道的造成肥胖的原因。糟糕的是,我们多数人现在就处在一个处处都助长肥胖的生活环境里,其中最大的受害者,自然就是正在成长发育中的儿童。

从饮食方面来看,高热量、高脂肪的西式快餐逐渐成为儿童常吃的餐点类型,城市经济越发达,这一情况在孩子的身上表现的就越明显。据北京一项针对小学四、五年级学生做的抽样调查显示,接近 3 成的孩子几乎每个星期吃 1 次以上的快餐,其中,炸鸡、鸡肉类汉堡这些热量、油脂高的食物是他们的最爱,而最常点的饮料是汽水、可乐一类糖分含量高的饮料。如果以鸡肉汉堡、中包薯条及中杯可乐为 1 份套餐来计算的话,这份套餐加起来的的热量将近 1200 卡,足足超过孩子每天需要热量的一半,而油脂也将近有 56 克,相当于孩童每日建议摄取量的 85%,如果频繁地食用,对健康实在称不上一件好事情。

除了饮食快餐化影响孩子的身体健康,导致孩子变胖以外,随着孩子在外就餐及自行用餐的机会增加,对控制体重也同样不利。城市里的双



薪家庭使得大人多半需在外解决三餐,尤其是午餐,许多孩子的中午饭通常都是一个人在外面吃。“父母给孩子钱去买食物,但父母又不能控制孩子买什么食物,所以孩子就有了很大的自主权决定自己要吃什么、吃多少……”在这种情况下,孩子变胖的几率就十分大。

由于多数孩子并不知道哪些食物更有营养,他们往往一拿到钱就想买自己喜欢吃的东西,包括那些高热量、高油脂、高糖分的食品,如果父母无法掌握孩子的进食情况,长期下来当然会出现营养失衡、热量及油脂摄取太多的问题。加上现代家庭都只有一个孩子,父母长辈极尽宠爱,一般来说,孩子想吃什么都依他,零用钱也给得十分充足,只是他们可能并没料到这样其实反而有损孩子的健康。孩子多了自己选择高热量好吃食物的机会。

据一项调查显示,7~15岁的孩子每天平均花2小时看电视、半小时使用计算机、40分钟看漫画书;到了假日,看电视的时间更长达3小时50分钟,几乎很少从事户外活动。当然,孩子们没有空间活动是一个难题。尤其在城市,让人自由、方便的活动空间就显得更加少,孩子们成天关在家里,能做的只有静态活动——看电视、打电玩……更别说那些休息时间被一堆英文、数学、计算机、钢琴课占得满满的孩子们,活动对他们来说几乎称得上是苛求。

吃得多,又偏向高热量、高脂肪或低营养价值的食物,加上久坐不动的生活型态,无疑会让肥胖问题雪上加霜。

千万别把孩子变胖不当回事!

可是面对如此严重的问题,最令人担心的却是有些父母根本不把孩子变胖当成一件严肃的事。毕竟在不少老一辈的人的观念里,“小时候胖不是胖”。甚至一些父母也认为,养一个白白胖胖的孩子,自己脸上很有光彩。提醒这些家长,一篇篇国外研究不断表明,子女的健康其实也和父母息息相关,大多数体重过重的儿童,他的双亲里至少会有一人体重也过重,很少见到那种孩子肥胖,但父母却很瘦的。如果父母中间有一方属于肥胖人士的话,应多加注意。而多数专家也都同意,要让孩子远离肥胖问题,最重要在于父母有没有危机意识,愿不愿意花时间和精力与孩子一起

努力。毕竟,在逐渐变胖的世界里,养育一个健康的孩子,关心和陪伴才是他们减重成功的关键。

据体重管理专家解释,有些看来稍微圆胖的儿童进入身高快速增长的青春期之后,可能会平衡原先稍微超重的体重,但并不表示在青春期之前,父母就不必注意孩子的体重发展情况,以为只要身材“抽高”了,问题就能解决。相反,父母至少需要每半年为孩子量一次身高、体重,同时计算身体质量指数(BMI),核对参考指数,衡量孩子是否过重甚至肥胖。

如果孩子体重增加太快,身材有明显横向发展的趋势,父母就应该检讨究竟是哪些生活习惯出了问题。如果孩子已经达到肥胖,千万不要坐视不管。问题的关键是如何能够帮助孩子树立正确的饮食习惯和减重计划。

记住,千万不要要求孩子短时间内就改变生活饮食习惯。企图一下子把小孩的饮食型态来个 360°大转变,或者端出父母的威严强迫孩子就范。这只会让孩子情绪大坏,心生反抗,甚至以拒吃表达抗议,最后父母只有举手投降。相反,订立一个容易实行的减重计划,预计最多一星期完成其中一项目标就可以。同时,做父母的还应该尽量注意做到:多抽空为孩子准备健康的食物,如果不得已要外食,至少教导孩子聪明选择食物;家里的每个人都应该减少吃高热量食物的机会,也避免点超大份量的餐点,更不要三天两头光顾有免费甜点和饮料的自助餐厅,以至于把全家人的胃口都撑大;鼓励孩子尝试各种健康的食物,不论是新食物或是你认为他不爱吃的食物,都应该多尝试几次;不要将糖果、夹心饼干、薯片等零食及成箱的饮料囤积在家里,尤其不能放在孩子顺手就拿得到的地方;让孩子将眼睛的视线远离电视和计算机屏幕。国外研究指出,孩子看电视的时间愈长,愈容易有体重超重的问题,如果他每天花超过 5 小时看电视、上网或是玩计算机游戏,那他变成胖孩子的机会,比其他每天花少于 2 小时做这些事的孩子高出 5 倍。更糟糕的是,电视看得越久,孩子也越容易接触各式各样向他们招手的零食、饮料广告,让他们更渴望吃这些不利健康的食物……而解决这个问题的最好的方法就是离开沙发,全家人一起找机会活动。孩子放学回家,别急着催促他们坐下来写作业、温习功课,因为他已经在教室坐了一整天,脑袋需要暂时的休息,如果居家附近有公园或运动场地,至少让他们活动 30 分钟,再回到书桌边上。

总之,如果孩子因为肥胖而烦恼,帮助他回到正常的体重是相当必要的,除了孩子自身的努力之外,家庭的支持对孩子改变饮食、活动习惯,甚



至进行减重也十分重要,不要用负面的言词责备或讽刺肥胖的孩子,因为这样一来,不但收不到制止效果,反而严重伤害孩子的自尊心,也打击他改变习惯的意愿,到时候不只体重问题没有改善,还出现心理问题。

在这个逐渐变胖的世界里,呼吁家长们努力养育一个健康正常的孩子吧!当他们带着健康身体和习惯去闯荡未来人生,相信,就是你送他一辈子用之不竭的无价财富。

CHAPTER

2

让儿童高血压走开

- 儿童高血压好可怕
- 儿童高血压的可能成因
- 孕期摄入脂肪要谨慎
- 母乳喂养与过早喝奶粉
- 既要注重营养,又要管住嘴

儿童高血压好可怕

孩子也会患高血压吗?这的确是个让家长惊愕的话题,一般都认为高血压是中老年的疾病,儿童不会得高血压病。近年来,随着儿童保健事业的发展和健康检查的普及,发现儿童高血压发病率不低,至少是和先天性心脏病一样普遍。因此,应该引起人们重视。

儿童高血压也像成人一样分为轻度、中度和重度。轻度高血压的儿童有轻微头晕、恶心和眼花。中度的患儿除有头晕、头痛、恶心呕吐和视



力模糊外,还有烦躁、眼底动脉变细及左心室肥厚等。如果是重度患儿,除有以上表现外,还可有惊风、视乳头水肿或眼底出血。如果血压急剧升高,还会出现急性暂时性脑功能紊乱,患儿出现昏迷。

儿童时期发生的高血压大多数为继发性高血压,原发性高血压少见。年龄越小,原发性高血压越少。引起儿童继发性高血压的常见原因主要有以下几方面:肾性高血压,这是儿童最常见的一种高血压,占儿童高血压的70%~80%,肾小球肾炎、肾血管异常、双侧尿路阻塞、肾先天性畸形、慢性肾盂肾炎、肾肿瘤、过敏性紫癜、红斑狼疮、肾移植及外伤等。心血管疾病:包括先天性主动脉缩窄,腹主动脉发育不全,主动脉关闭不全,动静脉瘘,动脉导管未闭。内分泌疾病:肾上腺皮质功能亢进症,此类疾病在儿童期较少见。中枢神经系统疾病:儿童因中枢神经系统疾患引起的高血压最常见的原因是感染和颅内压增高。患儿血压升高的程度与原发病的轻重有关,并随原发病的消除或缓解而得到恢复。

虽然我们提到的这些高血压在孩子身上少见,但事实上,儿童高血压在儿科门诊和病房里的确可以见到。随着年龄的不同,高血压的诊断标准也有所变化。不过,有些情况可提醒父母去观察孩子,留心是否有这些异常表现。

儿童高血压与成人高血压的不同之处:后者大多数是原发性的,而前者绝大多数属于继发性的,也就是由某种疾病引起的,高血压是该疾病的症状之一。儿童高血压的症状不明显,一般情况下,医生也容易忽视这方面的检查。

儿童高血压的可能成因

肾脏疾病,这会引发孩子不长个,人们首先想到的是营养问题或是生长激素不足。可是在相当一部分引起高血压的慢性病中,孩子便伴有不长个的情况,最常见的是先天的或后天的肾脏疾病,先天性疾病如肾脏发育不良或畸形,后天性的疾病如隐匿性慢性肾炎和肾盂肾炎。这些疾病在初期并没有明显肾病症状,只是表现为孩子生长迟缓,面色苍白、瘦弱等。此时常被误认为消化吸收功能差,营养不良。当肾脏被损害到一定程度时才会被发现血压升高及肾脏病变。肾动脉狭窄也会引致高血压



(先天性除外),后天腰部钝性损伤可累及肾血管,引起肾动脉狭窄。

体重激增,身高不增。肥胖却很矮的儿童须警惕内分泌疾病,例如肾上腺皮质增生,如患有此症,孩子就有明显的高血压,患儿体重增加,可个头并不长,面色绯红,汗毛多、黑而长,尤其是额头及背部,个别病例中,患儿虽未发育却脸上长毛;患儿如在短期内体重激增,身高不增则需警惕肾上腺恶性肿瘤,不及早发现将会失去治疗机会。

现在给孩子补钙成了时髦,好像孩子们都缺钙,而补充维生素 D 或鱼肝油也是父母给孩子补钙时首先想到的。其实,维生素 D 摄入过多也会中毒,这种中毒是一个慢性过程,摄入过多的含维 D 制品后(如注射维生素 D 或口服鱼肝油过量)可引起肾钙化,甚至引起其他器官和大血管钙化,而肾为主要受累器官,因而会引起高血压。因此在治疗及预防佝偻病或日常保健中应注意其份量。另外,如有需要,应定期给小孩子测量血压。

其实,即使是没有上述现象存在,现代的某些生活习惯也会引起儿童的血压不正常,比如上网、玩游戏机。这些活动都可以引起孩子精神紧张,打乱生活规律。有研究曾对两所学校的 1400 名学生进行跟踪调查,调查了他们的高血压家族史,比较了玩电子游戏前后的有关血压资料。结果发现,经常玩电子游戏的儿童紧张性高血压比例高于其他儿童。儿童玩电子游戏时,血压升高的幅度很大,而父母患有高血压或心脏病的儿童玩电子游戏时,比那些父母血压正常的儿童血压升高得更快也更多。

当然了,家族史对孩子的血压肯定也是有影响的,事实上,孕妇怀孕期间太紧张,胎儿的血压也会升高。最近研究表明,孕妇即使出现一会儿的精神紧张,也会影响胎儿的动脉血压和肾脏功能,而且孩子出生后血压就较高,且一生都高于常人。因此,孕妇不仅要避免摄入某些药物和食物,更要避免精神紧张,因为这种紧张对孩子有很长远的影响。

儿童期高血压对成年后的血压有很大影响,他们比起正常的同龄人,包括那些具有高血压家族史的同龄人,更容易成为真正的高血压。因此,对家长来说,一定要留心孩子的异常状况,控制孩子不良生活习惯,在带孩子查体时,不要忘记检测血压。