

关注日常生活

关注真正健康

Healthcare Theories

健康定理

如何正确地运动、如何睡个好觉、在不同的季节不同的环境下应注意些什么问题以及如何保持乐观健康的情绪。

杨宁/主编



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

健康定理

杨 宁 主编

中国经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康定理/杨宁编著. - 北京: 中国经济出版社, 2004.10

ISBN 7-5017-4253-7

I. 健... II. 杨... III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 027836 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: WWW. economyph. com

责任编辑: 乔卫兵 (电话: 010-68300010)

责任印制: 张江虹

封面设计: 红十月工作室

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京市地矿印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 10.375

字 数: 257 千字

印 数: 6000 册

版 次: 2004 年 8 月第 1 版 **印次:** 2004 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5017-4253-7/G·415

定 价: 19.50 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68353507 68341876 68341879

68353624

编 委

主 编：杨 宁

编委会：郝思忠 吴建中 彭桂芳 庞 云
李宝进 钱 艳 厉 力 陈玉叶
苏 林 赵黎霞 李学军 刘剑峰
刘 薇

健康系列丛书前言

随着社会的发展，时代的进步，越来越多的人日益关注自己的健康。书店里有关健康的书热销，健身场所节假日人满为患，媒体上不法商贩为赚黑心钱生产问题食品的新闻炒得沸沸扬扬等，都从一个侧面反映出了人们对自身健康的关注。遗憾的是，很多宣传为了商业目的而误导消费者，很多关注自己健康的人并不真正知道日常生活中该关注哪些方面，他们无法分辨哪些是真正健康的，哪些只是披着健康的外衣。为这类人出谋划策，是本套丛书的目的。

本套丛书共三本：

第一本为《食不厌精》。中国人历来讲究吃，但这并没有使我们的体质比西方人更好。我们讲究的是色、香、味，讲究口感，至于营养，则在其次。这种只满足口腹之欲而不管身体真实需求的做法，现在看来是大大落伍了。《食不厌精》一书将告诉您什么情况下吃什么、怎么吃、吃多少，什么东西可以吃，什么东西不宜吃，什么东西可以多吃，什么东西可以少吃……总之，它是一本关于健康饮食的百科全书（稍稍夸张了一点）。俗话说，病从口入，只要把好了食物这道关，人类的疾病不敢说会绝迹也一定会大大减少。

第二本为《健康定理》。影响人们健康的因素中，吃绝对是非常重要的的一环，但它并不是全部。运动、睡眠、环境、情绪、习惯等都会给健康带来或多或少的影响。这正是本书要介绍的内容。我们将告诉您如何正确地运动、如何睡个好觉、在不同的季节不同的环境下应注意些什么问题以及如何保持乐观健康的情绪等，当然，我们也会介绍这些领域的部分最新研究成果。在这个世界上，您绝对不是孤独的，至少，科学家在想方设法帮助您，我们也希望我们的书能对您有所启发。

健康系列丛书前言

也有不少患者，在求医后总是担心医生没有完全了解自己的症状，或者对治疗效果有疑问，又不知到哪里去诉说，他们往往希望能找一位“同病相怜”者，交流体会。我们的第三本书《患者体验》就是这类患者的忠实伴侣。在这本书中，我们共选择了30种疾病，请相关患者讲述自己疾病发作、求医、治疗的过程，既有故事般的曲折情节，又非常真实，您既可以作为一种消遣，也可以和自己的症状进行比较，做到心中有数。在这一章中，我们还针对每一种疾病进行进一步的解读，力争使您对这种疾病有一个全面的认识。

西方有这样一个故事：人们用10000000（一千万）来形容一位成功人士。由这一长串阿拉伯数字的最末位向前，每个“0”依次代表这位成功人士的专业技能、学识、智商、情商、阅历、敬业精神、品行，最高位数“1”代表他的健康。由于“1”的存在，后面的每个“0”都呈现出十倍、百倍的意义，10000000就是千万财富；没有“1”即失去健康，后面所有的“0”都只不过仅仅是个“0”而已，所有聪明才智都将化为乌有。在这个典故的中国版中，国人诠释为“身体是革命的本钱”，健康是1，事业、财富等等一切是其后的0，有了1，0才有价值，1若倒了，0再多也毫无意义。这个中西合璧的警世恒言告诫我们，生命的价值取自“1”——你的健康，它是幸福生活的基础，事业成功的保证。我们希望这套书能够帮助您的“1”屹立更长的岁月。

值得指出的是，我们不是医学专家，我们只是抱着希望人人都能健康长寿的良好心愿，把有关材料加以收集、编译、整理，舛误错漏，在所难免，敬请读者鉴别使用。

编者

目 录

运动与健康	(1)
步行	(1)
保健操	(11)
运动保健	(16)
将运动融入生活	(24)
多姿多彩的运动	(40)
锻炼误区	(45)
锻炼忠告	(51)
睡眠与健康	(65)
睡眠学问	(65)
睡眠时间	(79)
睡眠质量	(86)
睡姿与做梦	(91)
打鼾	(97)
失眠	(102)
情绪与健康	(120)
乐观和放松	(120)
愤怒和紧张	(129)
抑郁和其他	(134)

季节与健康	(141)
春夏	(141)
秋冬	(147)
其他	(156)
环境与健康	(160)
办公室和家庭	(160)
电脑和其他	(171)
习惯与健康	(177)
不良习惯	(177)
良好习惯	(187)
着装和护发	(195)
其他习惯	(202)
维生素与健康	(216)
维生素	(216)
矿物质及其他	(231)
2 婴幼儿与健康	(239)
孕产妇注意事项	(239)
婴幼儿禁忌	(250)
让宝宝更健康	(263)
老年与健康	(277)
心态很重要	(277)
运动不可少	(288)
饮食要得当	(292)
还要睡眠好	(309)
长命百岁不是梦	(312)

2



→ 健康定理

运动与健康



步行

快走减赘肉

快步走等定时运动能减去腹部深藏的脂肪，从而有可能降低患心脏病、糖尿病、中风和某些癌症的危险。这是证明单靠锻炼就能减去腹内脂肪（科学家认为这种脂肪是最危险的）的第一次大规模的试验。

研究人员在西雅图地区请了 173 名平时很少活动且已经绝经的妇女，年龄在 50 至 75 岁。这些人要么超重（比正常体重多 10 至 30 磅），要么患有肥胖症（超重 30 磅以上），且大多腹内脂肪含量较高。其中有一半人在健身房或家中锻炼，每周 5 天，每天 45 分钟。她们的锻炼方式经常是快步走。另外一半参加了每周一次、历时 45 分钟的伸展活动课。她们都保持正常饮食，未改变热量摄入。

科学家们测量了她们体内和腹内的脂肪总量和含量。多数人不知道自己有多少腹内脂肪，因为这些脂肪位于腹腔内器官的周围，确定这些脂肪含量的惟一正确方法，就是做 CT 或磁共振扫描。

腹内脂肪含量高会对胆固醇和胰岛素产生影响，增加患 II 型糖尿病、高血压和心血管病的机会。

研究人员发现，坚持锻炼的妇女脂肪总量和腹内脂肪含量下降最快。一年后：

锻炼者腹内脂肪减少 3.4% 至 6.9%，脂肪减少的幅度取决

于锻炼的多少。对照组保持不变。

积极锻炼的妇女体内脂肪总量减少 4.2%，适量运动的妇女减少 2.4%。对照组保持不变。

锻炼者体重减少 3 磅；对照组成员体重不变。

西雅图弗雷德·哈钦森癌症研究中心内科医师安妮·麦克蒂尔南说，要取得这样的效果，人们应该快步走——就像赶公共汽车一样——每周 5 天，每天 45 分钟。锻炼的强度应该是使心跳加快并出汗，但仍然可以与人交谈。

快步行走 心脏之“友”

9 月 29 日是“世界心脏日”。目前，心脏病和心血管疾病每年造成 1700 万人死亡。为了减少这一数字，医生呼吁人们快步行走，并且将这个习惯保持终生。

世界心脏联盟是心脏专家组成的全球组织。该联盟发表声明说：“如果缺少锻炼，对心脏造成的危害也许像每天吸一包香烟那样严重。”声明说，每年大约有 200 万人的死亡与缺少锻炼直接有关。

世界卫生组织估计，由于心脏病和中风而死亡的人数将在 20 年内增加到每年 2480 万人。

心脏专家称，全世界有 65% 以上的人口没有参加足够的体育运动。

世界心脏联盟主席马里奥·马拉尼昂教授说：“只要在大多数日子里进行适度的锻炼，比如快步行走 30 分钟，就能有助于控制体重，缓解紧张、焦虑和抑郁的情绪。”

他还说：“心脏病的发病时间很早。目前全球有近 2/3 的儿童没有开展足够的锻炼强身健体。”

据信，如果不参加体育活动还会使罹患高血压的风险加大 1/3，罹患糖尿病的危险增加 1/2。

多走路不要跑

你想保持健康，你也知道要多锻炼。你可能已经把加入健

身班作为新年计划的开始。不过假如你不想换上短裤或紧身衣，去跳爵士舞或练跆拳道，也不必绝望。体育锻炼专家越来越一致地认为，大多数健康俱乐部提供的剧烈运动并不是惟一——甚至不是最好的——增进健康之路。事实上，专家说，我们大多数人能进行的最好的活动就是走路。

是的，走路。不要跑或跳。就以适度有力的步伐（每小时3—4英里）走上半个小时左右，每周五六次。你也许不会立即感受到它的好处，但证据显示，从长远看，有规律的走路运动可以起到预防诸多疾病的作用。

科学家已证实的有以下方面：

心脏病 轻快走路对心脏有益，这是有道理的。心脏说到底是一块肌肉，任何能加快肌肉血液流动的运动都有助于保持它的健康。有规律地走路还从其他方面对心脏有益。它能降低血压，从而减少动脉压力。它可以增加血液中高密度脂蛋白胆固醇（有益的胆固醇）的含量。它甚至还能使血液不那么“黏稠”，从而减少结块的危险。总起来看，它能使心脏病发作的几率减少50%。

中风 走路对预防中风的作用目前还不是很清楚。有些研究显示，积极活动的人中风的可能性较小，但也有研究说并没有什么作用。一项对7万名护士过去15年健康习惯的分析发现，那些走路最多的人——每周在20小时以上——因血凝块引起中风的比率降低了40%。

控制体重 年纪越大，想单纯靠节食来保持体重就会越困难。轻快地走上至少半个小时不仅可以消耗热量，还可以在接下来的一天中加快新陈代谢速度，使你可以更好地防止发胖。

减肥 走路是减掉脂肪的好办法，不过大多数人要想减肥每天至少要走一小时。身体只有在运动30分钟之后才开始燃烧脂肪。过于剧烈的运动只会适得其反，因为它会影响身体从脂肪细胞获取能量的能力。如果想保持减肥成果的话，就把走路

运动与健康

列入你的日常安排吧。

糖尿病 对那些超重以及开始有葡萄糖代谢困难的人来说，每天轻松步行 30 分钟，就可以推迟甚至防止患 II 型糖尿病的可能。

骨质疏松症 走路不仅可以锻炼肌肉，还能增强骨骼。研究表明，妇女在 20 多岁时规律地进行锻炼并且适量摄入钙质，在 70 多岁时患骨质疏松症的几率就小了 30%。

关节炎 美国有 300 多万人患骨关节炎——膝盖损耗型关节炎。走路可加强关节附近的肌肉，从而减轻疼痛。在游泳池中走或稍微举举重物也会有效果。不过最好隔天运动，让关节有时间恢复。

抑郁 在大街上快步走是改善心情的好办法，那么有规律的走路计划是否可以用于临床治疗抑郁症呢？抗抑郁药物在驱散严重抑郁时见效快，但有研究发现，10 个月之后，与只服用抗抑郁药物的病人相比，那些不再服药并开始运动的病人复发的几率要小得多。

癌症 走路有助于降低结肠直肠癌的发病率，可能是因为走路可以帮助肠内废弃物更快排出。不过这一结果还需进一步研究证实。

当然，走路不能治疗所有病痛，效果也不可能是立竿见影的。夏威夷大学的戴维·柯布博士说：“以前没有进行过有规律锻炼的人不该认为，走路一个星期就能解决他们所有的问题。”但有规律走路的益处年老时就会显现出来。

如果你决定开始的话，几条建议可以使你做到最有效的走路锻炼。

第一，注意你的鞋。走路更多的时候是全脚掌落地，因此走路的鞋要在前部有点空隙，好让脚伸展开。

第二，做锻炼记录，包括走的时间和路程。看到自己的进步最能促使你再接再厉。

第三，适当的准备活动。避免肌肉疼痛的最好方法是慢慢开始，在热身活动和锻炼后的休整中进行温和的伸展运动。

最后，制定切合实际的目标。有些人发现每天定时走路对他们最合适。其他人则通过对日常生活做些微调整来抽空走路，比如把车停在离食杂店几个街区的地方；不乘电梯而走楼梯，或是鼓动同事休息时出去散步而不是喝咖啡。

记住：不需要过于心急来获取健康。成功的秘诀就是坚持稳步进行。

赤脚走路助健康

“赤脚走路”有益健康。这可算是最简便、最经济的“健康法”之一。其理论虽很复杂，但跟神经反射、足底按摩、竹片踩踏等等理论非常相似。

现代人的活动，用到下肢的行动逐渐减少，出入有车、上下有梯，走很短一段路，爬几层楼梯，都会感到困难重重。而一般人在走路时，也不会意识到将全身重量落到脚底。这样，久而久之，会导致人的脚腹肌肉萎缩，血液循环不畅，连带使腹腰脊椎筋骨，也变得衰弱。

为了补偏救敝，可以用“赤脚走路”加以弥补。要注意的是，必须将全身的重量确实平均落到双脚的脚底，使脚底与地面贴合。至于在什么地方走，室内室外、阳台、楼顶，还是操场、公园，只要感到方便即可。

其次是步行时要尽量少屈膝，要抬头挺胸，以便牵挂脚腹萎缩或较为脆弱的筋肉。

赤脚步行时，速度不必快，用这种方式走路也不能快。刚练习时可能连重心都很难平衡。

根据专家的研究经验，这种运动对代谢功能、内分泌腺及脏腑器官，也都有很大好处。

步行健身有要领

多走路有助于预防心肌梗塞、肥胖和骨质疏松症等所谓的

“生活习惯病”。但要达到步行健身的目的有其要领，慢步效果小，步伐应较平时大、速度较快且时间长些。

普通的步行和健身步行不同，只是慢走的话几乎完全不使用肌肉，因此效果极小。要增进健康，走路步伐必须比平常大、速度较快且持续时间较长些。

要达到步行健身的目的需每分钟步行 90 至 120 米的速度，一天步行 40 到 50 分钟，一周 3 至 4 天，手臂尽量摆大，步伐长度要相当于身长的 45% 至 50%，每分钟心跳数宜保持在最高心跳数（220 减去年龄数）的 60% 至 70% 之间。

像一小时走 6000 步左右（每分钟约 70 米）的这种稍有点吃力的运动对预防心脏病有益。若配合自己的体力，每天走 20 分钟至 60 分钟，一周 3 天的话有助于降低罹患心脏病的危险。

多走路有助于防止骨质疏松症。根据对 732 位女性脚骨的密度加以测定后发现，没有散步等运动习惯的女性占 27%，她们的脚骨密度不到平均值的 80%。

应重视将腰部重心置于所踏出的脚上的方式来步行，走路时积极使用全身的肌肉有助于减轻腰痛肩痛和改善内脏机能。臀部和腿部内部肌肉的活动量若增加 3 倍有助于减少体内脂肪。

日本厚生省对 30 岁以上的男女约 7500 人进行的一项调查结果显示，每天步行的步数越多，血压有降低的倾向，且每天步行超过万步者的血液中所含的好胆固醇量比只有步行 2000 步者的量多大约 10%。

步行虽有很多好处，但专家也强调不宜过度而造成反效果。为提高心肺机能，年轻人和中高龄者不可相提并论，不宜汗流满身拼命走路，而应配合自己的体力慢慢开始，不忘考虑自己的健康状况非常重要。

快步行走有利健康

快步行走已经成为美国百姓最喜爱的健身运动之一，快走热不仅吸引所有人，而且对女性有着特别的吸引力。

现在不论是在大街上，还是在公园里，经常可以看见一些人身穿运动衣，脚穿运动鞋，大步流星地走。他们用这种方式锻炼身体是有医学根据的。据专家说，快走可以在很大程度上减少得心血管病的危险，此外还能预防糖尿病、骨质疏松以及某些癌症。

美国专门调查运动习惯的美国运动统计近期公布的一份报告说，美国有 8300 万人承认，经常走路有助于改善身体条件。其中有 1600 万人说，他们每周户外快走 2-3 次。

快走使女性受益最大。据统计，妇女每周快步行走 4 小时以上，可以使她们过早死亡现象减少 27%。该数字来自对休斯敦 8 万名妇女的调查结果。

走路是不愿参加其他体育运动的人最易接受的锻炼形式。经常走路对身体有 3 大好处：有助于防止心肌梗死、减肥和强化肌肉。

希望通过走路减肥的人应该懂得，要想消耗掉体内多余的热量，最好的办法是快步行走。中年的健康者一般每小时行走 5 公里。即每公里走 12 分钟。根据能量消耗和行走速度之间关系的调查，正常能量消耗在每小时 3~5 公里，如果行走速度超过每小时 5 公里，其热能消耗就会直线上升。

能量消耗还与个人体重有关，一个 75 公斤重的男孩，如果按照较缓慢的速度每小时走 4 公里，他能消耗掉 230 千卡的热量。一位 55 公斤的妇女以同样速度行走，只能消耗掉 185 千卡的热量。如果两个人都按照每小时 6 公里的速度行走，他们各自消耗的热量分别为 330 千卡和 270 千卡。

每天快步行走 1 万步，大约 8 公里，基本上可以保证身体健康。如果每天行走 1.2 万步，就可以明显减肥，如果每天快步行走 1.7 万步以上，大约 14 公里，就可达到运动的最佳效果。

经常散步 延年益寿

每天快走半小时（或者至少每周4次）能预防心血管疾病、骨质疏松和癌症。

每周额外消耗2000到4000千卡热量的人，其寿命有望延长大约一年半。但在缺乏其他运动的情况下，这只有通过每周散步6到8小时来得到保证。散步带来长久持续的低中强度负荷，因此它是刚开始锻炼者理想的运动方式，甚至是使身体更健康的理想途径，特别是对锻炼少、体重过重和上了年纪的人来说是这样。

散步不仅会对新陈代谢而且也会对循环系统和运动器官产生有利影响，此外它还能增强免疫力。这种活动尤其对脂肪代谢有益，因为散步时会消耗更多的脂肪。这会降低总的胆固醇含量。

总的来说，在大自然中散步要求身体消耗相当多的能量。每公里至少要消耗50千卡热量，在中等高度山脉的山路上甚至要消耗70到80千卡（大于在体育馆内的长跑）。定期散步既降低血压也降低脉搏频率，这会减轻心脏负担并减少心肌的氧气消耗。因此，散步也是心血管病患者的理想运动方式。

好的散步鞋能使脚的负担不会过重，并保护脚不受伤。体操鞋是不合适的，因为穿体操鞋时肌肉必须承担关节的稳定功能，而这在长途跋涉时恰恰会导致疲劳现象。散步袜应当仔细挑选，以避免脚起泡或蹭伤。

散步带来的独立性增强和社会活动增多，提高了生活质量，特别是上了年纪的人。散步有助于消除日常紧张。定期进行体育活动能产生持久的幸福感，如今这已被视为可靠的科学认识。因为散步和持久慢跑时，身体会产生在大脑中引起舒适的放松感的物质。

散步健身法

散步可有学问，不是随随便便走走遛遛就行，要达到健身的目的，有五种散步法可供参考：

健康定理

一是普通散步法。其速度每分钟 60 到 90 步，每次 20 至 40 分钟。此法适合有冠心病、高血压、脑溢血后遗症或呼吸系统疾病的老人。

二是快速散步法。其速度每分钟 90 到 120 步，每次 30 到 60 分钟。此法适合身体健康的老人和慢性关节炎、胃肠病、高血压病恢复期的患者。

三是反臂背向散步法。即行走时把两手的手背放在反腰门穴、缓步背向行走 50 步，然后再向前走 100 步。这样一倒一前反复走 5 次到 10 次。这种散步法适合患有老年轻微痴呆症、神经疾病者。

四是摆臂散步法。走时两臂前后做较大幅度的摆动。每分钟行走 60 到 90 步。这种散步法适合有肩周炎、上下肢关节炎、慢性气管炎、肺肿等病的老人。

五是摩腹散步法。这是中医祖传的养生法。步行时两手旋转按摩腹部，每分钟 30 到 50 步，每走一步按摩一周，正转和反转交替进行，每次散步时间 3 到 5 分钟。此法能增强胃肠道的功能，有助于消化，适合于患有胃肠疾病的老人。

雨中漫步有益身心

如今，欧美有越来越多的人喜欢冒着靡靡细雨到户外逛街散步，充分享受大自然赋予的温馨和快乐。

雨中散步有许多晴天散步所无法达到的保健作用。一场毛毛细雨降落大地，可洗涤尘埃、净化空气。另外，雨前残阳照射及细雨初降时所产生的大量负氧离子，素有“空气维生素”之誉，据说可营养神经、调整血压、维护心脏健康，从而有助于预防各种身心疾病的发生。

对于那些头不遮盖的冒雨徒步者来说，这种天然的冷水淋浴，令人心旷神怡、精神振奋、乐而忘返。

步行防中风

每天步行半小时，可防止心脏动脉硬化和血液粘稠。