

精典健康指南丛书

健康是革命的本钱，您为自己准备了多少本钱？

自测是健康的前沿防御线，您对自己的身体了解多少？

不可不知的健康方案
让您活到100岁

Find out
the accurate way
of health

摸准健康的门道

健康生活研究组 主编

饮食、睡眠、运动、心理全面检测，让您成为最了解自己的人
九大身心健康训练全线出击，帮您把家庭保健小药箱带回家

不可不知的健康方案
让您活到100岁

摸准健康的门道

健康生活研究组 主编

图书在版编目(CIP)数据

摸准健康的门道:不可不知的健康方案让您活到 100 岁/
健康生活研究组主编. —北京:新世界出版社,2009.4
ISBN 978-7-5104-0203-6

I. 摸… II. 健… III. ①保健—基本知识②常见病—防治—基本知识 IV. R161 R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 033490 号

摸准健康的门道

出版策划:精典博维

主 编:健康生活研究组

出版统筹:陈黎明

责任编辑:雷燕青 熊文霞

封面设计:博雅坊

内文排版:亿辰时代

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:(010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话:(010)68995968 (010)68998705(传真)

本社中文网址:www.nwp.cn

本社英文网址:www.newworld-press.com

本社电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:+86(10)68996306

印 刷:北京嘉业印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:17

字 数:250 千字

版 次:2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-0203-6

定 价:39.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

自测健康,健康提醒

“健康是革命的本钱”,面对巨大的生活压力,很多人没有时间和精力去呵护自己的健康。有些人分秒必争地挑战极限而过劳早逝,有些人夜以继日地过度劳作而疾病缠身,有些人我行我素地放纵生活而身心俱损……这些都是因为他们缺乏对健康的重视。

许多人都认为没有病就是健康,小病忍一下就过去了,一定要等到病得很严重了,才觉得自己生病了,才要去医院。或认为平时的锻炼、保健都是在浪费时间。感觉好好的身体有什么可注意的?殊不知正是这种思想,成为了健康的杀手。在不知不觉中,健康被消耗殆尽。身体得不到有效的修复和保健,大病来时,或者是形成了某些慢性病,才悔之晚矣。到时候就不只是花钱和浪费时间的问题了,对身体的消耗也会很大,更有甚者,会危及到自己的生命。

据世界卫生组织(WHO)研究报告:人类 1/3 的疾病通过预防保健是可以避免的,人类 1/3 的疾病通过早期的发现是可以得到有效控制的,人类 1/3 的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。因此,我们对健康的维护基于对疾病的预防,了解自己的身体状况,才能使自己真正的健康。

有些疾病可以通过医生来解决,有的却不是医生能解决或者不需要医生就能解决的,这些病依靠我们自身的健身保养就能够完成。书中仅仅用一个小小的测试和提醒,就可以让你不去医院就充分地认识到自己的健康是否出了问题,继而运用最聪明有效的应对方法,让你简简单单获得健康信息,从而有一个健康的身体。

每一位热爱生命、关注健康的人,每一位愿意了解自我保健知识的

人,每一位不想生病的人,都能从本书中获得意想不到的收获。本书出版的意义之所在,就是帮助那些很少关注自己健康的人自我检测一下自己的身体是不是已经出现了疾病,以便及早做出维护健康的准备。从运动、心理、膳食、居家、用药等方面,对如何呵护生命、保持健康做出清晰明确的阐述。

本书最大的优势在于视角新颖、可读性和可操作性强,最鲜明的特点是实用性强,针对性强。凡在健康方面遇到的问题,在本书中都能找到满意的答案。它能帮助你提高生命质量,增添健康乐趣,并且使用方便,可以一看就应用到生活中去,并从中受益。可以说它是现代家庭中不可缺少的常备书。

我们衷心希望,您能够试着在生活中使用它,如果它对您的健康生活产生了积极的作用,我们将十分欣慰。

目 录

第一章 营养健康,搭配美味人生——饮食自测与提醒

谈到健康的话题时,人们总是把它和医生、药物联系在一起。其实,健康不是掌握在医生手里而是在于自己。合理的饮食是通向健康的最好的方法,让健康渗透到一日三餐中去,让饮食带来人人羡慕的健康好身体!

- 第一节 不吃主食等于慢性自杀 / 1
- 第二节 蔬菜瓜果的营养无法抵挡 / 6
- 第三节 美味肉食能诱惑谁 / 16
- 第四节 饮品要喝得好才健康 / 22

第二章 睡眠有度,精神饱满——睡眠自测与提醒

人们 1/3 的时间用来睡觉,良好的睡眠质量会给人带来充沛的精力,相反,漫漫长夜里睁着眼睛等待天亮的痛苦是所有人都不想体验的,失眠的人们急切渴望有一个好的睡眠,所以一定要懂得如何睡眠。

- 第一节 睡一个好觉 胜似吃补药 / 31
- 第二节 奇怪睡眠有益吗——磨牙、梦呓、打鼾 / 36
- 第三节 别让失眠缠上你 / 44

第三章 有效健身,保证活力强健——运动自测与提醒

生命在于运动,能使人体格强壮,体形美观,缓解学习、工作的压力。同时,还可加快体内新陈代谢,使人精力充沛。使心中积聚的不快和社会压力得到宣泄,对预防现代病有积极的作用,

所以一定要做爱运动的人。

第一节 没有太阳不锻炼 / 51

第二节 运动保健谁说了算——步行、游泳、瑜伽 / 52

第三节 小心运动伤害了你——疲劳、晕厥 / 66

第四章 顺心达意,心情愉悦平衡——心理健康自测与提醒

健康是一种身体上、精神上和社会上完全和谐的状态,所以在保证没有身体疾病的同时也要重视心理调节。前几章你已经知道了很多保持身体健康的知识,那同样重要的心理健康也是应该重视的。

第一节 有谁不想要心情舒畅 / 75

第二节 有这些才能活的自在——自信、幽默、友谊 / 76

第三节 “他”好脾气的原因 / 93

第五章 预防及时,远离疾病困扰——疾病自测与提醒

人们常常被各种疾病困扰,当一些疾病来临时,很多人都会措手不及。本章提供一些简单的方法或许对某些疾病预防或治疗有所帮助,从而帮助您获得幸福快乐的生活。

第一节 小毛病不能扛——发烧、腹痛、头痛 / 99

第二节 警惕生活方式病——脱发、痔疮、便秘 / 117

第三节 有病就得早知道——心脏病、肠胃病、肾脏病、慢性支气管炎、肝脏病、骨质疏松 / 137

第四节 心灵的毒药——虚荣、欲望、嫉妒 / 169

第五节 心理致命伤——强迫、抑郁 / 185

第六章 生活环境要舒适——环境自测与提醒

只有舒适的环境才能给人饱满的精神状态,不良环境会给我们的身心造成很大的危害。我们希望能够生活这样一个环境



里——新鲜的空气、舒适的阳光、适宜的气候、安静的氛围,只有这样才会让我们倍感舒适。

第一节 人为造成的环境伤害——甲醛、辐射、噪音 / 199

第二节 享受自然的愉悦——水土、阳光、气候 / 214

第七章 快速身心健康的九大训练

渴望拥有健康的身心恐怕是每个人梦寐以求的,但是很多人都盲目地对自己的身心进行着不当的管理,你是不是为改变自己已经做出了不懈的努力却还是没有效果呢?本章的九大训练法让你摆脱这种苦恼。

训练一:【实用小招】电脑工作者怎样做健康护眼练习 / 233

训练二:六招有益心肺健康的蹲式练习 / 235

训练三:道路上的健康练习 / 236

训练四:见人易脸红的心理调适 / 238

训练五:化解压力的妙法 / 240

训练六:克服自卑的方法 / 243

训练七:心理处方教你做幸福女人 / 246

训练八:5种练习方法 令你增添职场女性必备魅力 / 250

训练九:男性健康贴身训练计划 / 253

附录

附录一 一些主食的供能情况 / 255

附录二 人体每天所需维生素 / 256

附录三 人体所需的矿物质和微量元素 / 256

附录四 食物中的胆固醇含量 / 257

附录五 食品中添加剂分类与含量 / 258

第一章

营养健康，搭配美味人生 ——饮食自测与提醒

有谁不想要健康的身体？相信没有人不想要，但是在谈到维持健康这个问题的时候，好多人总会把健康和医生、药物联系在一起，因而产生一种惧怕心理，其实，健康不是掌握在医生手里而是在你自己的“嘴”里！民以食为天，合理的饮食是通向健康的最好的方法，让健康渗透到一日三餐中去，让饮食带来人人羡慕的健康好身体！追求健康的饮食男女，你还等什么呢？快来看看怎么做吧！

第一节 不吃主食等于慢性自杀

我们的祖先早就认识到五谷杂粮是不可或缺的主要食品，素有“世间万物米称珍”的说法。主食是人一天活动的主要能量来源，承担着提供糖类的作用，而糖类是唯一向大脑提供营养和能量的产热营养素，主食的摄入主要是保证每天人体所需的能量，如果不注意主食的正常摄取，我们怎么能正常地工作和学习呢？主食，主食，看这两个字就应该明白，人们在造这个词的时候，就说得很清楚：不仅要“食”，还要让其成为“主”。

许多爱美的女孩子为了维持苗条的身材，都采用过一种很流行的减肥方法，就是只吃蔬菜水果，而不吃主食。如果你也想通过这种方法

维持身材,那么,你就应该敲响警钟了,因为营养专家提醒:不吃主食等于慢性自杀。只有合理的主食消耗,才能保证膳食结构的科学。要知道,“减肥”可不是通过“减主食”实现的哦!

美味自测——用餐时间及主食的用量你知道吗?

主食的重要性你已经知道了,可是关于主食还有一个很重要的问题,那就是用餐的时间和用量,你注意到自己的用餐时间和用量了吗?你的用餐时间和用量合理吗?下面有个小测试快来看看吧!

先来看看合理的用餐时间是怎样的吧!

早餐:7点至8点

一般人会有一个误区,起床洗漱收拾好不管时间到了几点,按部就班吃早餐。但营养专家给出的正确建议是:进行适量的晨练(比如跑步或练瑜伽)后,早7点至早8点是最佳的吃早餐时间。

加餐:10点

到这个时间大脑工作已经消耗了你早餐所吃食物提供能量的20%,因此,这个时候你需要补充一些低脂肪的碳水化合物,比如香蕉。

午餐:13点

这个时间是人体所剩能量的最低点,所以你一定要及时进食,可以选择高热量食物。

加餐:14点至15点

此时人体中葡萄糖的量降低到午餐后的最低点。因此你可以吃些坚果、爆米花、干鲜水果等。

晚餐:17 点至 19 点

这时你要吃一顿正式的晚餐,让身体在接下来数小时的睡觉时间里获得充分的能量,另外这个时间段吃饭也可让食物在睡前充分消化。

加餐:19 点至 21 点

选择一小块奶酪、香蕉,因为它们能够帮助你提高睡眠质量。

对照完我们的用餐时间,反思一下你做到了吗?不仅“按时吃”很重要,“按量吃”也很重要,那么接下来看个公式,它能让你清楚地知道你每天应该吃多少主食。很简单的一个公式,大家自己测一下:日主食量(克) $=5 \times$ 个人体重(公斤)。比如 80 公斤的人,每天就该吃“ $5 \times 80 = 400$ 克”,也就是八两主食。

特别提醒——营养主食一定要每顿都吃

成天坐办公室的脑力工作者,忙活一天后经常会感到头晕脑胀,就想倒在软软的床上,什么也不想什么也不干。除了工作重的原因外,不能按时按量吃主食也是一大原因。前面说过了,主食就是糖分的主要供应者,大脑得不到营养,怎么能不劳累?

不吃主食会引起很多健康问题,下面提到的这些危害你了解吗?

不吃主食,小心智商下降

主食转化成的糖分是大脑最需要的能量,吃够了主食才能让人“头脑清醒”,如果吃不够的话,就很容易疲劳,以至不能集中精力工作学习。大脑长期营养不良,怎么能全力以赴地高速运转呢?不吃主食会造成智商下降可实在不是瞎编乱造啊。

不吃主食,当心结肠癌

光吃菜不吃饭,可能会得结肠癌!这不是危言耸听。现代人往往是菜吃饱了就吃不下饭了,造成脂肪摄入过高。不少人对菜肴的烹制和选用保健品方面较为关心,却忽视了主食的摄取。进餐时先吃菜,而后再不进食主食,是造成结肠癌高发的重要原因。

不吃主食,头发易掉

头发脱落本是一种自然规律。一般说来,人的头发有10万根,每人每天约有70根头发脱落,同时也会有等量的头发长出来。但是,如果大量脱发就属不正常了。

不少女孩子减肥时不吃主食,加上剧烈运动,迫使体重急速下降,结果是身体苗条了,但头晕目眩、脱发、皮肤干燥等与“美”背道而驰的“症状”也接踵而至。

减肥减的是体重,为什么头发也会随之“消失”呢?和人的身体一样,头发的生长需要营养支持。据研究,头发的主要成分是一种称为鱼朊的蛋白质,其生长还需要锌、铁、铜等微量元素和必需脂肪酸等。而节食减肥者把蔬果当成主食,不吃肉类和主食,这样一来,蛋白质、糖类和微量元素,这些头发生长的重要物质都会严重不足,头发的生长就成了“无本之木”、“无源之水”,脱落也就不奇怪了。

主食原来如此重要,是不是让你有一种刮目相看的感觉?相信没有人会愿意拿自己的身体开玩笑的,那就从现在做起好好吃每一顿饭吧,尤其不能再忽略那顶重要顶重要的主食了啊。

膳食营养——主食搭配方案

一说到主食,人们就首先会联想到北方人喜食面食,南方人喜食米

饭。但随着营养科学与饮食文化的发展,主食已不再局限于过去单纯的主食。由于各种各样的主食类食物的营养成分不尽相同,因此,在家庭日常主食中,应将各种主食进行科学搭配,使得家庭主食既丰富多彩又营养合理。你家的主食搭配得合理吗?看看下面就知道了。

细粮搭配

在做米饭或面类主食时,配上一定数量的杂粮,如玉米、小米、高粱等,以使米饭或面类为主的主食,其营养成分趋于全面合理。

米麦搭配

在做米饭时配上一定数量的麦类,如荞麦、燕麦、莜麦等,以使主食既有营养又色艳味香。

粮薯搭配

在做米饭时配上一定数量的薯类食物,如红薯等,既可弥补米饭中所缺乏的赖氨酸,又可增加食欲。

粮豆搭配

在做米饭时配上一定数量的豆类,如大豆、赤豆、绿豆、豌豆、蚕豆等,用豆类中所含的丰富赖氨酸,来弥补米饭中营养素的不足。

粮瓜搭配

在做米饭时配上一定数量的瓜类食物,最常见的是南瓜米饭。南瓜中含有丰富的胡萝卜素,可弥补主食中缺少的胡萝卜素。

粮果搭配

在做米饭时配上一定数量的果类食物,如红枣、莲子、栗子等,或瓜子类食物,不仅增加主食中维生素、不饱和脂肪酸的含量,又会使主食别有风味。

原来主食还可以如此丰富多彩!参考上面的主食搭配方案,一定会帮您解决主食单调的困扰。既然这样,那还等什么呢?就在此刻,快快为自己的营养主食做一下计划吧,相信不久您就会爱上主食,爱上自己的饮食习惯的。

第二节 蔬菜瓜果的诱惑无法抵挡

爱漂亮的女孩子都想知道明星们的健康秘诀,当这些女孩儿向这些明星讨教保持身材的经验时,明星们就会把蔬菜、水果这两样“首席”隆重推出。为什么蔬菜瓜果这么受重视呢?

有人认为蔬果只起到佐餐的作用,用其他副食品代替也可以。其实不然,一个人长期不吃新鲜的蔬果,就会出现各种维生素缺乏症和其他疾病。过去远洋航海中的坏血病就是例证。

新鲜的蔬菜水果含有各种丰富的维生素,能提供给人體需要的营养成分。蔬果中同样含有较丰富的矿物质,是膳食中无机盐类的主要来源。蔬果如芹菜、韭菜、萝卜、苹果、梨、香蕉等还含有大量的粗纤维。粗纤维容易和胆盐结合成复合物,使胆固醇不易被吸收,这对高胆固醇血症的病人有极大意义。另外,由于粗纤维在直肠中吸收水分的能力强,能促进肠管蠕动,使废物及时排出体外,避免由于各种原因引起的便秘。经常食用新鲜蔬菜水果也能让生命之气在体内流通。

美味自测——看看你是否缺乏维生素？

人的生命离不开各种维生素，维生素可以调节各种生理机能，缺少任何一种维生素都可能导致疾病的发生。那么，该如何了解自己缺少哪种维生素呢？

下面的题目都有多个选项，你选择的项目越多，缺乏某种维生素的可能性就越大。即使仅选择其中一项，也将反映出你身体中某种营养缺乏或缺乏的征兆，此时就应引起重视了。如果你没有选择任何一项，那就说明目前你的营养状况良好，继续保持哦。

1. 缺乏维生素 A：

眼睛干涩、眼睛经常疲劳() 皮肤干燥、毛发脱落() 手脚指甲变脆、易断、多纹() 暗适应能力差，夜盲()

2. 缺乏维生素 D：

下肢弯曲() 骨质疏松() 长时间不接触阳光() 骨头和关节疼痛() 肌肉萎缩()

3. 缺乏维生素 B₁：

长期以精米、精面为主食() 光吃菜，不吃饭() 煮粥时加碱() 洗米时用手搓米，认为这样才能洗净() 头痛、失眠、易怒、健忘、疲乏无力、食欲下降()

4. 缺乏维生素 B₂：

反复发生口腔溃疡() 口角红肿、糜烂、有湿白斑() 下唇红肿、皲裂() 唇部色素沉着()

5. 缺乏维生素 B₁₂：

手指有刺痛感() 记忆力减退、易激动() 嗅、味觉不正常() 手脚不听使唤()

6. 缺乏叶酸：

妊娠期间患有肠炎、慢性腹泻等肠道吸收不良疾患() 肝脏疾患() 长期使用苯妥英钠、苯巴比妥等抑制叶酸代谢的药物()

7. 缺乏尼克酸(烟酸)：

食欲不振() 消化不良() 失眠() 头痛() 无力() 体重减轻() 皮肤裸露部位出现对称性皮炎，皮肤粗糙()

8. 缺乏维生素 C：

多年吸烟史，未额外补充维生素 C() 刷牙时易出血、皮下易出血、易流鼻血、月经过多() 皮肤干燥，免疫力低() 不爱吃水果，做菜时先切后洗，浸泡()

测试完之后，我们是不是应该反省一下自己平时的饮食呢？如果您感觉自己还应该改善一些饮食的话，一定要在谨防蔬果有害的情况下正确食用，这样才是真的健康。

特别提醒——蔬菜瓜果一样也不能少

日常饮食中，人们总是将蔬菜和水果一起提，于是不免有些人认为，水果与蔬菜的营养成分基本相似，每天只吃其一就可以收到同样的健康效应。真的是这样吗？其实不然。水果与蔬菜虽然在营养成分和健康效应方面有很多相似之处，但两者但毕竟是两类不同的食物，各有自己的特点和功效，因此两者的作用不能互相替代。

水果不能代替蔬菜

水果和蔬菜虽然都含有维生素 C 和矿物质，但水果中除了鲜枣、山楂、柑橘含维生素 C 较多外，一般水果如苹果、梨、香蕉等所含的维生素

C 和矿物质都比不上蔬菜，特别是绿叶蔬菜。从经济角度来说，水果品种没有蔬菜丰富，价格更是较蔬菜昂贵。因此，要想既充足又经济地摄取维生素 C 和矿物质还是必须吃蔬菜。

蔬菜不能代替水果

与蔬菜相比，水果也有其自身的优点。除了味道香甜、不用烹调、营养流失少外，多数水果都含有蔬菜中所没有的具有生物活性的非营养物质，如各种有机酸（柠檬酸、苹果酸和葡萄中的酒石酸等）、酚酸类物质和芳香类物质。这些非营养物质对健康大有裨益，可刺激消化液分泌，开胃消食，并促进多种矿物质的吸收，还可抗菌消炎，清除自由基，抑制血小板凝集等。

由此可见，水果和蔬菜既有共同之处，又各有特点，缺少其中之一都是不利于身体的。“五菜为充，五果为助”，这句话准确地道出了蔬菜 and 水果在功用上和用量上的不同，蔬菜作为人体获取维生素和矿物质的主要来源，可以较多地食用，而水果只可以作为一种辅助手段，少量食用。“每餐有蔬菜，每日有水果”才是正确的吃法。

食用蔬菜水果的重要性已经显而易见了，那么大家对食用蔬果是否真正了解呢？能否做到蔬果的正确食用呢？以下是几条建议，希望对大家的日常饮食有所帮助。

不宜带皮吃的蔬果

有许多人认为果蔬皮中有大量的营养物质，因此任何水果蔬菜都将皮吃掉，但是你知道吗？有一些水果蔬菜皮服用时容易引起疾病或中毒，因此应避免食用这些水果蔬菜皮。