

精典健康指南丛书

吃出健康、睡出长寿、动出强健

不可思议？就是这么简单

只需开动脑筋，就可揭开健康长寿的真谛

让健康与您零距离！



The Book of
Healthy Wisdom

健康 智慧书

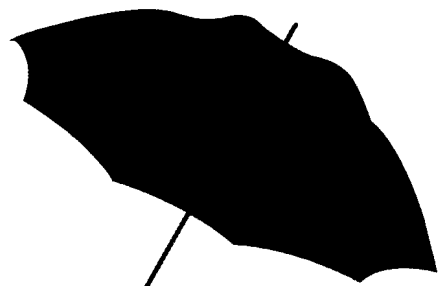
成就您健康的

生活指南

健康生活研究组 主编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



The Book of
Healthy Wisdom

健康 智慧书

成就您健康的

生活指南

健康生活研究组 主编

图书在版编目(CIP)数据

健康智慧书:成就您健康的生活指南/健康生活研究
组主编. —北京:新世界出版社,2009.4
ISBN 978-7-5104-0195-4

I. 健… II. 健… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 033491 号

健康智慧书

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:16.5

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 978-7-5104-0195-4

定 价:36.00 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

前 言

忙碌的人们其实都想在意一下自己的身体,但是繁忙的工作和学习似乎不允许他们有太多的时间关心自己。有的人生病了,还总是抱着“忍一下就过去”的不正确心理,就是这样的心理让他们一再忽略自己的健康,总是要等到病得很严重了,才去看医生。

有人认为平时的锻炼、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,成为了健康的真正杀手。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,大病到来时,或者是形成了某些慢性病,才悔之晚矣。到时候不只是花钱和浪费时间,对自己的身体消耗也会很大,更有甚者,会危及到生命。

然而还是已经有很多人越来越意识到健康的重要性,想要健康身体也不是那么复杂,我们平时是不用费多大精力就可以管理好自己的健康的。在还没有任何疾病征兆的时候人们就应该提高警惕,为自己的健康有一个打算。那么这就需要我们对健康有一个客观的认识,用智慧指导我们的健康。

世界卫生组织的研究报告告诉我们:有 $1/3$ 的疾病通过预防保健是可以避免的,有 $1/3$ 的疾病通过早期的发现是可以得到有效控制的, $1/3$ 的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。看来想要健康不一定要花大钱,住好医院。聪明的我们只要拥有健康的智慧,知道怎么管理自己的健康,有自己的健康主张,积极主动的寻求健康,相信健康是完全可以掌握在我们自己手中的。

本书从饮食、睡眠、运动、心理和疾病的治疗等方面给你全面的健

康护理。认真对待自己的身体要比吃药看医生强百倍,我们坚决要
自己的医生,要清楚的明白最好的“营养保健品”是我们每天合理的
饮食,我们要摒弃以往“医生才能给我们健康”这样错误的思维定式,
懂得科学地管理自己的健康,做自己的医生。

本书以实用性强,针对性强为出发点。站在科学的角度分析健康
问题,对健康的许多疑问,您都可以从本书中找到答案。阅读轻松是
本书最大的优点,能让人一看就知道怎么应用到生活中去,并从中受
益,可说是家庭健康的常备用书。

我们衷心希望,您能够珍视自己和家人的健康。认真阅读本书,它
肯定会为您带来健康的生活。

目 录

第一章 吃出健康身体

平衡的膳食必须由多种食物组成,这样才能满足人体对各种营养素的需求。现在就从一日三餐说起,给您最权威的健康饮食“秘方”。保证能够让您天天饮食好,时时健康好身体。

- 第一节 健康饮食知多少 /1
- 第二节 进食方式不对,易对健康有隐患 /22
- 第三节 聪明饮食就选正确的 /29
- 第四节 拯救健康从营养搭配开始 /36
- 第五节 你吃掉了哪些有害食品 /41

第二章 睡出精神百倍

俗话说“春困、秋乏、夏打盹,睡不醒的冬三月。”人一生有1/3的时间几乎是在睡梦中度过的。了解自己的睡眠情况,养成一定的睡眠习惯,谨防睡眠中遇到的疾病都是我们应该注意的。从现在开始让坏睡眠远离我们。

- 第一节 睡眠知多少 /49
- 第二节 “垃圾睡眠”带来很多疾病 /51
- 第三节 愿今夜无人失眠 /54
- 第四节 坏习惯让你难入睡 /66

第三章 动出强健体魄

只有“运动的生命”才能保证我们精力充沛地去迎接每天的挑战,想要生命不息,就只能运动不止。但是,面对运动也总是面临一些困扰,如何坚持?如何选择运动项目?运动中受伤了怎么办?本章将为您解决这些烦扰的问题。

- 第一节 运动健身知多少 /74
- 第二节 坏习惯让你白运动,好习惯助你成功 /75
- 第三节 运动是否伤害了你? /82
- 第四节 运动也讲究天时地利 /88
- 第五节 运动禁忌别犯错误 /94

第四章 拥有健康心理

以往人们普遍认为“健康就是没有病,有病就是没健康。”但是现代健康观告诉我们,健康已经不仅仅是身体上的问题,更多的应该关注一下心理。这样才是真正的健康,现在就是唤醒您对心理疾病关注的时期,请认真起来吧。

- 第一节 心理健康知多少 /103
- 第二节 学会自我心理分析,让心理更保健 /106
- 第三节 这些心理疾病离你有多远 /109
- 第四节 调出好心态 /119
- 第五节 安全用“心”躲禁忌 /128

第五章 要学会疾病的自测与自疗

在紧张忙碌的生活之余,关心自己的身体也不是难事。除了平时要注意身体的保健外,最重要的是要做个有心人,慎重对待自己的身体,谨防疾病的困扰,做到早发现早治疗,防患于未然。

- 第一节 有病早知道——疾病自行检测 /134
- 第二节 小事不求人——家庭小意外自行解决 /152

第六章 关爱家人安全小药箱

简单了解用药须知是保证治愈疾病的关键,如果因为用药不当而使病情加重的话,那就太得不偿失了,所以从现在开始一定要谨慎对待用药问题,让自己的身体快快康复。

第一节 为家人的安全用药负责 /175

第二节 如何购药及给药品做安全检查 /186

第三节 常见急症处理所需药品、器具及管理 /194

第七章 轻松应对居家难题

生活中总有避免不了的健康难题,这也让你为家人和朋友的健康担忧。本章汇集了如何识别有害健康的食品及用具的若干妙法,以帮助您轻松应对生活中的饮食安全问题,让您生活更简单快乐。

第一节 巧妙识别有害健康食品及工具 /199

第二节 家庭必会妙招集 /206

附录

附录一:吃的健康,食物禁忌表 /221

附录二:排毒食物 20 强 /247

附录三:人体生物钟 /251

第一章 吃出健康身体

平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体对各种营养素的需求。现在就介绍给您健康食物、正确的饮食方式及营养搭配,让您天天饮食好,时时健康好身体。

第一节 健康饮食知多少

一日三餐非小事

正常人饮食一般习惯一日三餐。怎样安排好这一日三餐是有学问的。有的家庭安排得非常合理,吃的是五花八门,而有的家庭的饮食则简单得不能再简单,品种极为单调;还有的人不吃早餐,精力不集中而影响工作学习。总之,一日三餐不仅要定时定量,更重要的是要能保证营养的供应,做到膳食平衡。

一般情况下,人一天需要的营养,应该均摊在三餐之中。每餐所摄取的热量应该占全天总热量的 $\frac{1}{3}$ 左右,但午餐既要补充上午消耗的热量,又要为下午的工作、学习提供能量,可以多一些。所以,一日三餐的热量,早餐应该占 25—30%,午餐占 40%,晚餐占 30—35%。那么,一日三餐又该怎样安排呢?

人们常说“早吃好,午吃饱,晚吃少”。这一养生经验是有道理的。早餐不但要注意数量,而且还要讲究质量。午餐应适当多吃一些,而且

质量要高。晚餐要吃得少,以清淡、容易消化为原则,至少要在就寝两个小时前进餐。

食物营养成分

一日三餐的合理平衡要保证营养的供应,那我们就要了解一下事物中所蕴含的营养成分,看我们每天吃的东西哪些成分是有益的,哪些是有害的。谨慎对待,以保证每天的饮食健康合理。

淀粉 我不怕

淀粉类食物(像米饭、面包、土豆之类)一直是被爱苗条的女孩子敬而远之的东西,说不定你就是个只吃菜不吃饭的美眉吧。但现在,我要代表营养学家郑重地告诉你:你错了!由于淀粉含有的是慢糖类,不含有过高的能量,相反,它会让你有一种饱胀感,自然就不那么想吃零食了。此外,它还富含纤维、维生素和矿物质,那么好的东西,干嘛拒绝啊?

警惕糖分

糖是人类赖以生存的重要物质,但是过量食糖会让我们患上各种疾病。世界卫生组织调查发现,食糖过多会导致心脏病、高血压、血管硬化症及脑溢血、糖尿病等。甚至还有专家认为,糖、烟和含酒精的饮料对人体的危害还要大。这主要是因为吃糖过量会改变人体血液的酸碱度,呈酸性体质。俗话说:“酸性体质是百病之源。”这也就再一次能说明为什么不宜过量食糖了。不过,食用适量,是不会对我们的健康造成影响的。以每天摄入白糖总量大约 30—40 克为限。

高纤维多多益善

似乎一夜之间,我们又开始吃粗粮了,玉米棒子很好销,农家馍馍卖得比精面面包都贵……只因为里面含有大量的食物纤维!粗纤维的好处是在肠道内缓慢膨胀,吃一点就会觉得饱饱的了,同时促进肠胃蠕动。合成的膳食纤维比如低聚糖倒是会很快发酵,所以我们推荐天然的高纤维食物,像洋葱、麸皮面包之类。而其它矿物质像镁、锌或铁,日常饮食的摄入量也足够了,不过维生素 D 可以适当补充一点。

“盐”多必失

我们每天吃的盐 80% 包含在买来的成品中,就是说市场上出售的食物含盐量大多超标!不过政府也已采取了相应措施,严格控制厂家的放盐量,据称 5 年内将盐分减少 20%,此举可减少 22% 的心血管疾病和 16% 的心肌梗塞。在家中烹调也一样,改掉一边煮一边放盐的坏习惯,只要在上桌的时候些许洒一点调调味就可以了。

活性菌可有可无

我们都爱喝酸奶,知道其中的乳酸菌对肠道吸收有好处,但一天最多三杯就足够了,而且据专家说,如果你能做到不挑食,拥有均衡的三餐,那不喝酸奶都没问题!

食用油不同的作用

食用油分两种,各有各的用,不要搞混了。一种适合烹饪,比如橄榄油和花生油,几乎不含多不饱和脂肪酸;另一种则用于调味,像菜油,含有大量的多不饱和脂肪酸。同时,橄榄油的成分是不饱和一元脂肪酸,对降低胆固醇非常有效。

水果万岁 蔬菜千千万

提到健康饮食,不得不说的就是水果和蔬菜,因其具有的很高的营养价值而备受大家追捧,但您是否知道长不同颜色的食物有其特殊的营养价值呢?先来一睹为快吧!

根据颜色选择饮食

根据颜色来选择自己所需的食品,是很有道理的哟!如果你真的想靠食品改善自己的身体状况而又懒得去记忆每种食品的作用的话,那就简单的记一下食品的颜色吧。好像这样会轻松很多,还能有效的改善自己的身体状况呢。

红色食品

假如你生来体质较弱,易受感冒病毒的欺侮,或者已经被感冒缠上了,红色食品如红辣椒等会助你一臂之力,因其天生具有促进人体健康卫士之一的巨噬细胞活力的功能,巨噬细胞是感冒病毒等致病微生物的“杀手”,其活力增强了,感冒病毒自然难以在人体内立足,更谈不上生长繁殖了。至于颜色较辣椒稍浅一些的萝卜,所含的萝卜素可在体内转化为维生素 A,发挥护卫人体上皮组织如呼吸道黏膜的作用,常食之同样可以增强人体抗御感冒的能力。除了红辣椒、萝卜外,苋菜、洋葱、红枣、番茄、红薯、山楂、苹果、草莓、老南瓜、红米等亦具此功。

紫色食品

美国戴维·西伯博士通过近 20 年的潜心研究,发现紫色蔬果中含有花青素,具有强力的抗血管硬化的神奇作用,从而可阻止心脏病发作和血凝块形成引起的脑中风。这类食物有黑草莓、樱桃、茄子、李子、紫

葡萄、黑胡椒粉等。如果你患有心脑血管疾患,常与紫色食品“亲密接触”裨益甚大。

黄色食品

黄色果蔬,如胡萝卜、黄豆、花生、杏等的优势在于富含两种维生素:一种是维生素 A;另一种是维生素 D。维生素 A 能保护胃肠黏膜,防止胃炎、胃溃疡等疾患发生;维生素 D 同样有促进钙、磷两种矿物元素吸收的作用,进而收到壮骨强筋之功,对于儿童佝偻病、青少年近视、中老年骨质疏松症等常见病有一定预防之效。故这些人群偏重一点儿黄色食品无疑是明智之举。

绿色食品

假如你是一位“身怀六甲”的女士,要想生一个健康聪慧的孩子,那么请务必亲近绿色蔬果。因为绿色蔬果中含有丰富的叶酸,而叶酸已被英美等国优生学家证实为防止胎儿神经管畸形(如无脑、脊柱分裂等)的“灵丹”之一。同时,大量的叶酸还是心脏病的新杀手——同型半胱氨酸的“克星”,可有效地清除血液中过多的同型半胱氨酸而起到保护心脏的作用。此外,绿色蔬菜也是享有“生命元素”称号的钙元素的最佳来源,其蕴藏量较通常认为的含钙“富矿”——牛奶还要多,故吃“绿”被营养学家视为最好的补钙途径。

黑色食品

紫菜、黑米、乌骨鸡等黑色食品走俏日本餐桌,在东瀛掀起了黑色食品热。究其缘由,乃因此类食品具有以下优势:一是来自天然,所含有害成分极少;二是营养成分齐全,质优量多;三是可明显减少动脉硬化、冠心病、脑中风等严重疾病的发生几率。此外,各自尚有其独特的

防病本领,如黑木耳防治尿路结石,乌骨鸡调理女性月经等。你万不可冷落它们。

白色食品

虽说在总的营养价值方面排名末位,但“末位淘汰制”并不适用于它,因为它也有独到之处,如冬瓜、甜瓜、竹笋、花菜、莴笋等。这些食品给人一种质洁、鲜嫩的感觉,常食之对调节视觉与安定情绪有一定作用。对于高血压、心脏病患者益处也颇多。

时尚饮品——喝出健康好身体

说完吃接下来就得说喝了,首先要说的就是看似平常实则功力超强的水啦!

众所周知,水是人体不可缺少的物质,它的重要性仅次于空气。水的功能主要是构成全身组织,调节体温,促进机体各系统新陈代谢的化学反应,充作各种物质的吸收、运输及排泄的携带体,协助维持体内一切体液的正常渗透压。每天喝一定量的水,可以保护肾脏,排除体内毒素。

水对人体意义重大,但很多人讨厌水的无味无色,这就使得生产商想尽一切办法制造出有味道的水,各种饮料也就应运而生了。

碳酸饮料:是在经过纯化的饮用水中压入二氧化碳,并添加甜味剂和香料的饮料。这种饮料除了可助消化,促进热气排出,补充一定的水分,产生清凉感外,不含任何营养素,被营养学家列入“垃圾食品”的范围,对孩子健康不利。

果汁、蔬菜汁饮料:这是营养丰富、容易消化的理想饮料,含有丰富的有机盐,可刺激胃肠分泌,助消化,还有助于钙、磷的吸收,但含糖量偏高。

奶类:牛奶是蛋白质、钙、维生素 D、维生素 A、维生素 B₂、维生素 B₆ 等的良好来源。豆奶蛋白质含量可达 2.5%,花生奶、核桃奶一类的营养价值与豆奶相似。杏仁露及各种果奶、牛奶饮料、乳酸饮料等的营养素含量不到牛奶的三分之一。牛奶的营养价值远远大于含乳饮料,所以含乳饮料不能代替牛奶。

天然矿泉水:含有对人体有益的微量元素,如铁、铜、锌、碘、锰等。纯净水和蒸馏水也十分流行,补充水分的同时又不会摄入过多的能量和糖分,但也不宜长期饮用,因为它缺少对孩子健康有益的许多微量元素和矿物质。

热饮料:常喝非常热的饮料,会对食道产生慢性热损伤的致癌结果。像喝滚烫的加奶咖啡和茶,就有可能提高患食道癌的几率,这一点中青年尤其需要注意。

饮料的种类繁多,选择的时候一定要慎重,下面就分开了解以下几种饮料,来为自己的饮品选择把一下关吧!

碳酸饮料可不好

碳酸饮料的主要成分有碳酸水、柠檬酸等酸性物质、白糖、香料,有些还含有咖啡因、人工色素等。除糖类能给人体补充能量外,充气的“碳酸饮料”中几乎不含营养素。碳酸饮料在一定程度上影响人们的健康,主要的表现如下:

对骨骼的影响

碳酸饮料的成分大部分都含有磷酸,这种磷酸会潜移默化地影响骨骼,常喝碳酸饮料骨骼健康会受到威胁。因为人体对各种元素都是有要求的,大量磷酸的摄入就会影响钙的吸收,引起钙、磷比例失调。

一旦钙缺失,对于处在生长过程中的少年儿童身体发育损害非常

大。缺钙无疑意味着骨骼发育缓慢、骨质疏松。有资料显示,经常大量喝碳酸饮料的青少年发生骨折的危险是其他青少年的3倍。

骨质疏松是一个世界范围的、越来越引起人们重视的健康问题。随着年龄的增长,人体对钙的吸收率逐渐下降,故中老年人容易发生骨质疏松,特别是老年妇女。有研究显示,长期大量饮用碳酸饮料,特别是奶及奶制品又摄入不足,非常容易引发骨质疏松。由于孕妇在怀孕期间容易缺钙,所以也应该尽量少喝碳酸饮料。

对人体免疫力的影响

很多碳酸饮料生产商为了便于饮料的保存,为了获得更诱人的口感,更为了尽可能地降低成本,他们总是对添加剂情有独钟,甚至不惜超标准使用。而这些添加剂多以添加碳酸、乳酸、柠檬酸等酸性物质较多。

但由于近年来人们摄入的肉、鱼、禽等动物性食物比重越来越大,许多人的血液呈酸性,而饮料中添加的这些酸性物质,又大大增加了血液酸度。如果一味的摄入酸性物质,会使血液长期处于酸性状态,不利于血液循环,人容易疲劳,免疫力下降,各种制病的微生物乘虚而入,人容易感染各种疾病。

对消化功能的影响

研究表明,足量的二氧化碳在饮料中能起到杀菌、抑菌的作用,还能通过蒸发带走体内热量,起到降温作用。

但是大量二氧化碳的摄入在抑制饮料中细菌的同时,对人体内的有益菌也会产生抑制作用,所以消化系统就会受到破坏。而且一下子喝得太多,释放出的二氧化碳很容易引起腹胀,影响食欲,甚至造成肠胃功能紊乱。饮料中所含过多的糖分被人体吸收后,就会产生大量热量,长期饮用非常容易引起肥胖。最重要的是会给肾脏带来很大的负担,这也是引起糖尿病的隐患之一。

对神经系统的影响

碳酸饮料中含有苯甲酸钠等防腐剂,过量食用苯甲酸钠确实可能引起神经系统变性改变,它对神经系统的伤害是个缓慢积累的过程。

长期饮用碳酸饮料妨碍神经系统的冲动传导,容易引起儿童多动症,帕金森综合征和一些神经退化性疾病如老年痴呆症、记忆力衰退等,饮料中的苯甲酸钠如果不超标,根据目前的认识对人体还是安全的,但是建议大家还是应该少量饮用。

识别果汁饮料很重要

超市里五花八门的饮品,我们已经简单地了解了碳酸饮料,但是果汁饮品仍令人难以选择。那么多品牌和种类,究竟应该如何挑选才是健康的呢?

首先,当然要挑选营养丰富的,那如何来判别果汁的营养多寡呢?一要看其纯度,二要看其水果种类,三看果肉含量。

同一种水果的果汁,100%的营养就肯定比10%或者其他纯度的高。混合果汁具有更高的营养:一种水果一种营养,多种水果多种营养。含有更多果肉的果汁,营养价值也比较高。因为果肉纤维素对人体非常有利。

其次要考虑的是质量问题,很多人认为超市里卖的果汁饮料都是有质量保证的,随便挑,没问题,这样的观点是错误的。目前,果汁饮料企业在生产规模和质量要求上各有不同,消费者就是在超市购买果汁饮料,也要瞪大眼睛看仔细。

挑选果汁,要“在安全基础上讲营养,在营养基础上讲口味。”一般有三种简单的方法:一看品牌,国内知名大企业的产品,一般都有品质保证;二看标签,标签上有不含防腐剂、人工色素,不加糖等说明的,通