

手握密码 健康快乐



健康生存密码

没有病就是健康？小病抗一下就过去了？是纠正错误观念的时候了！

南山 著



你可能错了

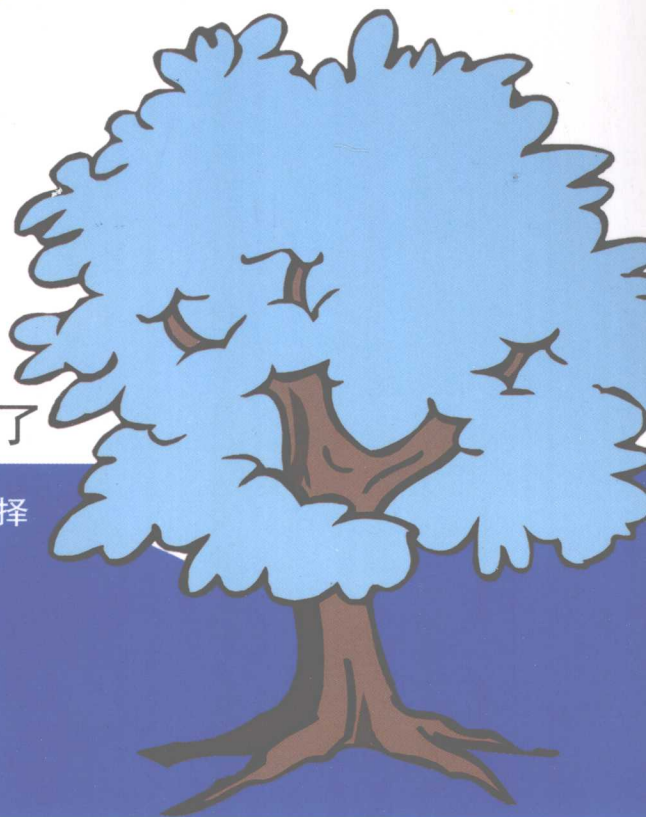
是纠正错误观念的时候了

误区：非胆固醇的食物是健康的选择

误区：肾结石的病人不能补钙

误区：营养的积聚导致肥胖

误区：出汗越多，减肥就越成功



健康生存密码

南山 著



 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生存密码/南山著.

—南昌:江西科学技术出版社,2009.1

ISBN 978-7-5390-3449-2

I. 健… II. 南… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第212369号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: KX2008044

图书代码: D08096-101



健康生存密码

南山/著

责任编辑/邓玉琼

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)

经销/各地新华书店

印刷/江西教育印刷厂

版次/2009年3月第1版

2009年3月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 16.5印张

字数/200千字

书号/ISBN 978-7-5390-3449-2

定价/26.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

序

什么是健康? 1948年世界卫生组织在《组织法》中提出:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体的、心理的和完美的状态。”人类健康是重要的生产力,也是建设和谐社会的重要目标。一个人健康与否,直接关系到家庭和社会的稳定。对每个人而言,健康是第一财富,好比一个阿拉伯数字,健康是首位数1,人生的其他元素是1后面的0。失去了健康,其他的一切就都不存在了。如果健康出了问题,会给家庭和社会带来极大的负担。世界卫生组织的调查显示,本世纪初全球共有1.71亿糖尿病患者,到2030年这一数字将增至3.66亿,这种因生活方式不当所导致的疾病,将会给许多国家的卫生资源带来巨大的压力。

我国传统文化历来重视保健,逐步形成了“养生文化”;中医还有“上工治未病”之说。但是,过去衣食无着难以顾上健康。新中国成立以后,为了提高人民健康水平,根据我国人口多、底子薄的国情,党和政府把预防疾病发生作为首要措施。新中国成立前我国的人均寿命为40.8岁,到2000年底增长到71.8岁。据专家分析,除了温饱无忧、在全国普遍推进儿童计划免疫外,形成喝开水等良好的生活习惯也是50年人均寿命增加31岁的重要原因。

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,党和政府已经把不断提高人民群众的健康水平作为重要的施政方针。保健和健康的重要性越来越得到人们的重视;健康意识的觉醒,超过了以往任何时期。现在人们渴求健康长寿,却又缺乏保健知识而不得要领;大家关注养生,却又不知从何做起。美国人类长寿研究专家卡尔迈博士在题为《人类长寿的秘诀》一文中提出,人类要得以长寿,必须具备五个基本要素:1)人类生活必须要有绿色的空间和新鲜的空气;2)人类在现代生活中,必须保持活跃的好奇心,要有丰富充实的精神生活;3)每天必须要有适当的活动量;4)必须牢记,饮食切勿过量。只要营养成分适当、均衡,能满足身体活动所必须的营养即可;5)在预防疾病的同时,必须对疾病有一定的认识,以便更好地预防和治疗疾病,而不是单纯控制疾病。

南山所编著的这本书,从专业的视角,以通俗的语言解读健康生存密码,诠释卡尔迈长寿秘诀的部分重要内容,旨在推广一种全新的健康生活理念。书中提供很多既简单又有实效的“科学钥匙”,从饮食起居到日常生活的各个方面答疑解惑,是一位很方便的健康顾问。可以相信,凡是关注健康的读者,阅读本书一定会有所启发。

关注健康,起决定作用的还是自己。追求文明新生活,就要掌握健康的要领和方法,力所能及地按照保健常识去生活。为了国家,为了民族,为了你我他,大家都来关注健康。

胡振鹏

2009年春节



健康究竟是什么

什么是健康？一千个人可能有一千种回答，一千个人可能有一千种判断健康与否的标准。

目 录

健康是个系统工程 002

循环系统：营养运输大队 004

心脏 005 / 血管 006 / 淋巴系 006

健康自测：心脏病 007

呼吸系统：一起来做深呼吸 008

肺 008 / 呼吸道 009

健康自测：肺和支气管疾病 011

消化系统：庞大的食品加工厂 012

口腔 013 / 咽 013 / 食管 013 / 胃 014 / 小肠 014 / 大肠 015 / 肝脏 015 / 胰脏 017

健康自测：胃肠病 018

内分泌系统：高效运转的计算机 019

脑下垂体 019 / 胰脏 020

健康自测：2型糖尿病 022

001



饮食密码

食物就是人们为了维持生命而需要每天摄入的物质。这些物质分解成可以被人体吸收利用的营养物质。营养素就是指食物中的营养物质,食物的功能就是通过营养物质而实现的。

食物、营养和营养素 024

粮谷类 025 / 豆类 026 / 蔬菜、水果与菌藻类 026 / 蛋、肉、禽、鱼、奶类 027 / 纯热能食物类 028

平衡膳食宝塔 031

谷类 033 / 蔬菜和水果 033 / 鱼、肉、蛋 033 / 奶类和豆类食物 034

良好的饮食习惯 035

“一二三四五,红黄白绿黑” 035 / 如何留住维生素 036

健康提示:39个健康的饮食习惯 038

药补不如食补 043

食补要适应个人特点 044 / 依病选食 044 / 食物的性味 044 / 因时因地灵活选食 045 / 常用食补食物 046

“病从口入”莫大意 048

不吃不洁食物 048 / 避免不健康的饮食习惯 049 / 吃肉类“腿”越少越好 050 / 吃粗粮类越杂越好 051 / 零食选择越健康越好 051

美食亦有危险 052

蘑菇 052 / 鹅肝 052 / 鲨鱼翅 052 / 河豚 053 / 美国牛肉
053 / 三文鱼 053 / 果子狸 054 / 生蚝(牡蛎) 054 / 蟹 054 /
甲鱼 055 / 薯条 055 / 腊味 055

四季饮食

春季饮食 056 / 夏季饮食 058 / 秋季饮食 060 / 冬季饮食
061

健康自测: 饮食健康自测法 065

健康自测: 饮食小测试 068



运动密码

生命在于运动, 经常运动可以保持体力不
衰, 适度用脑可以保持脑力不衰。

生命在于运动 070

为什么生命在于运动 070 / 运动改变心脏 072

怎样运动才健康 074

科学评价自己的身体活动能力 074 / 活动与锻炼模式的选择
074 / 不同锻炼方式对健康的影响 075 / 运动处方 075 / 运动
的注意事项 076 / 运动禁区 077 / 老年运动禁忌 078 / 常见
运动损伤的应急处理 079 / 运动养生的原则 080

关注你身边的健康运动 083

太极拳 083 / 健身气功 088 / 瑜伽 092

健康自测：运动体检 096

健康自测：运动健康状况自我评估 098

健康自测：不妨测测你的运动量 100

健康自测：体质测试 102



心灵密码

20世纪末,随着社会竞争的日渐激烈和生活节奏的加快,人们感到心理上的压力已经越来越重,导致了许多心理问题的出现.世界卫生组织明确指出,21世纪人类将进入“心理疾病时代”

21世纪是心理疾病时代 106

心理疾病的原因是多方面的 107 / 心理疾病危害人类生命健康 108

了解心理健康 110

什么是心理健康 110 / 心理健康标准 110 / 影响心理健康的因素 112 / 心理健康影响生理健康 113

健康提示：九个方面成就心理健康 114

千万别忽视心理问题 117

心理问题的四个等级 117 / 心理问题会诱发多种疾病 122 / 如何解决心理问题 123 / 心理治疗方法 124 / 精神因素影响心理健康 125 / 从心理卫生中获得健康 125

“心宽体胖”的健康学问 127

情绪是可以管理的 127 / “六心”有益健康 131 / 掌握情绪调适的方法 132

健康自测：抑郁症 134

健康自测：心理疲劳 136



环境、睡眠与健康

环境是人类生存的空间，不仅包括自然环境，日常生活、学习、工作环境，还包括现代生活用品的科学配置与使用。人都处在一定的环境中，并受环境的制约和影响。

生活环境对人体健康的影响 138

基因重组技术的影响 139 / 我们面对的环境污染 140 / 污染物质 141 / 远离环境污染 142

警惕居室内的健康杀手 144

把室内装修污染降到最低 145 / 电脑辐射 147 / 手机辐射 149

良好的生活习惯是个宝 151

合理作息的保健作用 151 / 不良生活习惯有哪些 154

/ 不良生活习惯的危害 155

健康自测：常见的不良生活习惯 156

从睡眠中获取能量 157

睡眠是天然的补药和维生素 157 / 睡眠是生命的“储蓄罐” 157 / 健康睡眠 159 / 运动促睡眠 160 / 定时睡眠

161 / 关注睡眠卫生 162 / 失眠早防治 163 / 引起失

眠的常见原因 163 / 失眠患者为什么常伴健忘 164 /

失眠也需心理治疗 165 / 失眠的放松训练 167

健康自测：适应压力的个性 168

健康自测：睡眠质量自测 170

健康自测：失眠自测表 171



密码误区

千万不要“聪明反被聪明误”，把小道消息当成健康良言，把不利于健康的习惯当作健康习惯来遵守，结果让自己的身体在不知不觉中受到伤害。

25 个营养误区 174

23 个减肥误区 184

34 个美容误区 192

健康自测：营养自测 205

健康提示:29个不利健康的生活习惯 207

健康自测:长寿指数 211



做自己的健康顾问

从现在开始,做好自己的健康顾问,并且
要把健康当做人生最大的投资!

健康我做主

细节决定健康 214 / 男人健康顾问 221 / 女人健康
顾问 224 / 白领健康顾问 226 / 假日健康顾问 227

如何避免医药的伤害 228

“药物当先”不可取 228 / 小心用药 231 / 防药物
服用过量及紧急处理 233 / 防美容手术带来的伤害
234

亚健康 239

什么是亚健康 239 / 科学认识亚健康 240 / 引起亚
健康的原因 240 / 亚健康的危害 241 / 亚健康的发生
率有多高 242 / 怎样防治亚健康 243 / 预防亚健康
从办公室做起 249 / 上班时身体倦怠用茶调节
249

健康自测:体检自测 250

健康自测:亚健康测试 252

健康究竟是什么

什么是健康?一千个人可能有一千种回答,一千个人可能有一千种判断健康与否的标准。





什么是健康?一千个人可能有一千种回答,一千个人可能有一千种判断健康与否的标准。

什么是健康?一千个人可能有一千种回答,一千个人可能有一千种判断健康与否的标准。很多人的想法朴素又简单:能吃能睡,无病无痛就是健康。很多老年人甚至认为年纪大了一定会有病,只要没有影响到日常生活,就是健康的。这些看法不得不说有失偏颇,甚至谬误。其实人们对于健康的认识也是在不断更新中,所谓与时俱进。

先让我们来看看古人是如何认识健康的。《黄帝内经》提出:“法于阴阳;和于术数;食饮有节;起居有常;不妄作劳”,其提出的看法是“形与神俱”方为健康,健康的人才能达到“尽终其天年,度百岁乃去”这一终极目标。

我们再看看世界卫生组织《组织法》对健康的定义:健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。

世界卫生组织制定了健康的 10 条标准:

1. 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。



健康小贴士

每天 3 分钟冷水浴。冷水浴是全身的“血管操”,特别对皮肤微循环大有好处,可以促进全身血液循环,预防心脑血管疾病。

002

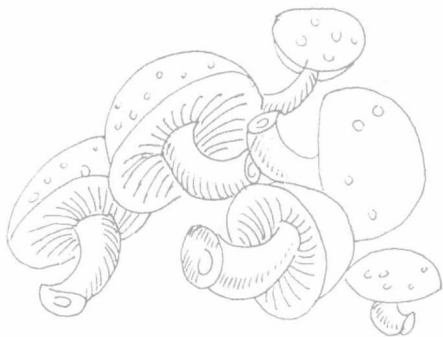
健康
是个系统工程

健康生存密码

2. 处世乐观, 态度积极, 乐于承担责任, 事无大小, 不挑剔。
3. 善于休息, 睡眠好。
4. 应变能力强, 能适应外界环境中的各种变化。
5. 能够抵御一般感冒和传染病。
6. 体重适当, 身体匀称, 站立时头、肩位置协调。
7. 眼睛明亮, 反应敏捷, 眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁, 无龋齿, 不疼痛, 牙龈颜色正常, 无出血现象。
9. 头发有光泽, 无头屑。
10. 肌肉丰满, 皮肤有弹性。

两相比较, 令人颇感惊讶的是, 中华先祖们在《黄帝内经》里的一些深奥精辟的阐述, 虽然是早在 2000 年前, 却揭示了许多与现代科学的认识相一致的观点。不过二者仍有许多不同之处。相较于世界卫生组织对健康的定义, 《黄帝内经》在个人心理方面有所缺失, 对人与人的关系方面则未提及。这 2000 多年人类历史, 科学技术发生了翻天覆地的变化, 健康观念也发生了很大的变化, 我们也需要与时俱进, 接受健康的新概念。

人的健康受很多因素, 如社会因素、环境因素、遗传因素、心理因素、医疗保健因素的制约, 特别是会受到生活方式和行为因素的影响。人的健康是个系统工程, 单纯一种办法无法运行, 它必须依靠多学科、全方位的科学知识来指导。



健康小贴士

水沸后再烧 3 分钟。自来水经加氯消毒后, 氯与水中残留的有机物相互作用, 可形成多种卤代烃、氯仿等有害化合物, 有致癌作用。实验证明, 把水煮沸后再烧 3 分钟是将这些有害物质降至安全范围的好办法。可见, 这一举措是人们日常防癌的必需。



循环系统： 营养运输大队

人的健康受很多因素，如社会因素、环境因素、遗传因素、心理因素、医疗保健因素的制约，特别是会受到一个人生活方式和行为因素的影响。人的健康是个系统工程，

要了解健康密码藏在何处，首先要了解自己的身体。人体由各系统组成，各系统由各种器官组成，各器官又由各种细胞组成。保持健康的根本就是要清楚我们的生理结构，只有了解了各个系统和各个器官的特性，我们才能找到发病的根源和保养的要点，健康密码也就藏在这些根源和要点之中。

血液循环系统对我们每一个人都是极其重要的，它就像是一支给我们正常生命活动提供养料的营养运输大队。人体内的血液循环系统是由血液、血管、心脏等构成。血液有血浆和血细胞（红细胞、白细胞、血小板）；血管有动脉、静脉和毛细血管；心脏由左、右心房和左、右心室构成。血液通过体循环将含氧和营养物质的动脉血输送到全身毛细血管供组织利用，再将含二氧化碳和代谢产物的静脉血带回右心房。通过肺循环将静脉血与肺泡中二氧化碳交换成含氧和营养物质的动脉血。它的主要功能是运输氧和营养物质到全身组织细胞，并将细胞产生的二氧化碳等废物运走。血液在全身的流动，就像一支“运输队”，运输着体内的营养物质和代谢废物，以维持机体内环境的相对稳定。



健康小贴士

开水泡茶 3 分钟。饮茶应当留意时间差，泡茶 3 分钟，茶中的咖啡碱基本上都渗出来了，这个时候喝茶，能提神振奋。如果人们要避免茶后兴奋，只要将第 1 道泡的茶水在 3 分钟内倒掉，然后再冲泡品尝，便可安心养神了。

004

循环系统：
营养运输大队

健康生存密码

● 心脏

心脏位于人体胸腔中部的偏左下方，夹在两肺之间，形状如桃子，大小如各人的拳头。

心脏自身能发出不停顿的节律性搏动，就像一个血液动力泵，使身体的血液在血管内不停地朝着一个方向流动起来。

有人估算，假定心脏每天跳动约 10 万次，射出的血液量就约有 7000 升。换句话说，心脏每天做的功有 240 万焦耳，这相当于将 24 千克的物体提高 1 万米。

正常人的心输出量在不同生理情况下有很大的变化。例如，进餐后心输出量可增加 30%—40%，中速步行时可增加 50% 左右，情绪激动时可增加 50%—100%。当人以中等速度跑步时，心脏泵向肌肉的血液足足增加 10—20 倍，心脏不得不驱使血液以每秒 8 米的速度循环流动，也就是说血液在 1 分钟内要流动 480 米，1 小时要流动 28.8 千米，接近于汽车行驶的速度。可想而知，这个时候心脏所承担的劳动强度有多大，难怪有人把心脏称为人体最勤劳最辛苦的器官之一。

如何让心脏能不停地跳动下去达到延年益寿的目的呢？最有效的办法就是锻炼和保护心脏。适当的体育锻炼和体力劳动能使心肌发达，增强心的功能。同时注意防止不合理的运动和劳动，例如运动时间过长，或从事不胜任的体力劳动等，这些不仅不能锻炼心脏，反而会引起心脏衰弱。



健康小贴士

吃热喝凉间隔 3 分钟。寒冬，亲友聚餐，吃完热菜、喝下热汤之后立即吃冷饮料，血管会急剧收缩，使血压升高，可出现头晕、恶心等症状。所以专家建议吃完了热的想喝点冷饮解渴，最好间隔 3 分钟，以减少对胃部的刺激。

心脏的保养

- 1.控制体重
- 2.戒烟限酒
- 3.改善生活环境:降低噪音,扩大绿化面积
- 4.避免拥挤
- 5.合理饮食:低热量、低脂肪、低胆固醇
- 6.适量运动:有利于增强心脏功能
- 7.规律生活
- 8.心态平和
- 9.按时服药

● 血管

人体血管包括动脉、静脉和毛细血管。血管系由起于心室的动脉系和回流于心房的静脉系,以及连接于动、静脉之间的网状的毛细血管所组成。动脉是将血液带出心脏的血管,静脉是将血液带回心脏的血管,毛细血管是连于动脉与静脉之间管径极细、管壁极薄的血管。血液由心室射出,经动脉、毛细血管、静脉再回流入心房,循环不已。

● 淋巴系

淋巴系包括淋巴管道、淋巴器官和淋巴组织。在淋巴管道内流动的无色透明液体,称为淋巴。淋巴结、脾、胸腺、扁桃体等都属于淋巴器官。淋巴系起着回收蛋白、运输脂肪和其他营养物质、调节体液平衡和对机体的防御等作用。



健康小贴士

测体温3分钟。许多疾病患者,特别是感染性疾病患者,往往都有体温的改变,测量体温是自我保健技能之一。将口腔体温表放在被测者的舌下,闭口,测温时间为3分钟。如婴儿或神志不清者,则可用肛表测温,时间也需3分钟,时间太短会测不准确。

006

循环系统:
营养运输大队

健康生存密码