

家庭健康书架

指手画脚做运动 休养生息养精神
从头到脚论健康 由里到外健体魄

每天

5分钟

健康

一身轻

CONG TOU DAO JIAO
ZUO JIANKANG

从头到脚 做健康

肖斌◎编著



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

家庭健康书架

肖斌◎编著

从头到脚 做健康

每天5分钟 健康一身轻



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

从头到脚做健康: 每天 5 分钟, 健康一身轻/肖斌编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1903 - 7

I. 从… II. 肖… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 180297 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 259 千字

版 次 / 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 6000 册

定 价 / 28.00 元

责任校对 / 申玉琴

责任印制 / 周瑞红

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



我想，每一个翻开这本书的人恐怕都会带着这样一个问题——怎样才能获得健康？看起来好像我们的身边总是充满着不舒服和各种病痛，但事实上，健康并不是一个可遇而不可求的东西。只要你清楚一件事——健康是必须要有付出才能有收获的。

当然，也许你即便知道这个如此简单的道理，你还是会经常性地整日整夜埋首于文件堆中或奔波于生意场上；已经习惯于每晚睡前的酌酒，而从未尝试在周末的晚上沏一杯清淡醇香的乌龙茶放松身心；你不曾为如何预防经前综合征而伤脑筋；癌症的威胁对你来说无非是杞人忧天。对于你来说，疾病是一种“该来的总归会来”的东西，防不胜防。但其实，采取简单的措施来保证你的健康，并不会太花心思，你只要学会忙里“偷”闲，每天抽出5分钟时间，就能收获意想不到的从头到脚的健康。

例如泡一个5分钟的热水澡，这样就会增强自己早餐的食欲。早餐是人们一天中补充能量和营养的第一餐，但很多上班族因为工作压力等原因，起床后常觉得毫无食欲。久而久之，便与胃病打上了交道。夜晚睡觉时，人体中的细胞处于“休眠”状态；早上起床时，由于惯性，体内细胞不会立即复苏，因此人们常觉得头脑昏沉，思维迟钝，不愿吃早餐。此时，我们不妨花上5~6分钟，冲一个温水澡，这样有助于提高食欲。洗澡的过程其实也是一个运动的过程，要消耗体力和体内营养物质。此外，冲澡时，温水接触到身体后，能较快地唤醒体内还未完全苏醒的细胞，增强血液循环，加快新陈代谢。这样一来，身体的胃肠功能也开始启动，人们便有了进食的欲望。



我们都知道，健康是宝，所以防患于未然永远最重要。人们应该学会充分利用生活中的空闲时间来保护身体，不要忽视短短的5分钟，只要每天坚持，你就能健康一身轻。

5分钟获得健康并非难事，仔细阅读这本《从头到脚做健康——每天5分钟，健康一身轻》，你就能知晓其中的奥秘。

参加本书编写的人员还有李洁、季慧、王超、陈莉、李良、白晶、张晓义、李淑云、曾晓丽、霍秀兰、霍立荣、杨春明、张来兴、陈鹤鲲、顾新颖、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、王海峰等。在此，对他们一并表示感谢！

编 者



5 分钟健脑

习惯决定健康：细数用脑坏习惯 /11

养生堂：生活中的养脑智慧 /14

健身房：跟我做 5 分钟健脑操 /16

健康厨房：认识健脑食物 /20

补养餐桌：轻松健脑滋补方 /21

求医不如求己：头部小病自疗方 /22

5 分钟明目

习惯决定健康：细数用眼坏习惯 /25

养生堂：生活中的明目智慧 /29

健身房：跟我做 5 分钟明目操 /33

健康厨房：认识明目食物 /35

补养餐桌：5 分钟轻松明目滋补方 /36

求医不如求己：眼部小病自疗方 /37

5 分钟健齿

习惯决定健康：细数用齿坏习惯 /39

养生堂：生活中的健齿智慧 /44

健身房：跟我做 5 分钟健齿操 /47

健康厨房：认识健齿食物 /48

补养餐桌：轻松健齿滋补方 /49

求医不如求己：口腔小病自疗方 /50



5 分钟护耳

习惯决定健康：细数用耳坏习惯 /52

养生堂：生活中的护耳智慧 /56

健身房：跟我做5分钟护耳操 /58

健康厨房：认识护耳食物 /60

补养餐桌：轻松护耳滋补方 /61

求医不如求己：耳朵小病自疗方 /61

5 分钟乌发

习惯决定健康：细数损发坏习惯 /63

养生堂：生活中的乌发智慧 /68

健身房：跟我做5分钟乌发操 /71

健康厨房：认识乌发食物 /73

补养餐桌：轻松乌发滋补方 /74

求医不如求己：头发小病自疗方 /75

5 分钟美肌

习惯决定健康：细数美肌坏习惯 /77

养生堂：生活中的美肌智慧 /81

健身房：跟我做5分钟美肌操 /85

健康厨房：认识美肌食物 /87

补养餐桌：5分钟美肌滋补方 /89

求医不如求己：肌肤小病自疗方 /90

5 分钟养肩颈

- 习惯决定健康：细数损害肩颈健康坏习惯 /94
- 养生堂：生活中的养肩颈智慧 /98
- 健身房：跟我做 5 分钟养肩颈操 /101
- 求医不如求己：肩颈小病自疗方 /104

5 分钟健手

- 习惯决定健康：细数用手坏习惯 /107
- 养生堂：生活中的健手智慧 /109
- 健身房：跟我做 5 分钟健手操 /111
- 求医不如求己：手部小病自疗方 /113

5 分钟强脊椎

- 习惯决定健康：细数损害脊椎健康坏习惯 /114
- 养生堂：生活中的强脊椎智慧 /118
- 健身房：跟我做 5 分钟强脊椎操 /119
- 求医不如求己：脊椎小病自疗方 /121

5 分钟护心

- 习惯决定健康：细数用心坏习惯 /123
- 养生堂：生活中的护心智慧 /126
- 健身房：跟我做 5 分钟护心操 /128
- 健康厨房：认识护心食物 /132



补养餐桌：5分钟滋护心补方 /133

求医不如求己：心脏小病自疗方 /134

5分钟养肺

习惯决定健康：细数用肺坏习惯 /137

养生堂：生活中的养肺智慧 /140

健身房：跟我做5分钟养肺操 /142

健康厨房：认识养肺食物 /144

补养餐桌：5分钟养肺滋补方 /145

求医不如求己：肺部小病自疗方 /146

5分钟强肾

习惯决定健康：细数损肾坏习惯 /149

养生堂：生活中的强肾智慧 /153

健身房：跟我做5分钟强肾操 /154

健康厨房：认识强肾食物 /156

补养餐桌：5分钟强肾滋补方 /157

求医不如求己：肾脏小病自疗方 /158

5分钟健脾

习惯决定健康：细数损脾坏习惯 /161

养生堂：生活中的健脾智慧 /163

健身房：跟我做5分钟健脾操 /164

健康厨房：认识健脾食物 /166

补养餐桌：5分钟健脾滋补方 /167



求医不如求己：脾脏小病自疗方 / 168

5 分钟降压

习惯决定健康：细数影响血压的坏习惯 / 170

养生堂：生活中的降压智慧 / 174

健身房：跟我做 5 分钟降压操 / 177

健康厨房：认识降压食物 / 180

补养餐桌：5 分钟降压滋补方 / 182

求医不如求己：高血压自疗方 / 183

5 分钟养胃

习惯决定健康：细数伤胃坏习惯 / 185

养生堂：生活中的养胃智慧 / 190

健身房：跟我做 5 分钟养胃操 / 192

健康厨房：认识养胃食物 / 194

补养餐桌：5 分钟养胃滋补方 / 195

求医不如求己：胃部小病自疗方 / 197

5 分钟润肠

习惯决定健康：细数损肠坏习惯 / 199

养生堂：生活中的润肠智慧 / 201

健身房：跟我做 5 分钟润肠操 / 203

健康厨房：认识润肠食物 / 205

补养餐桌：5 分钟润肠滋补方 / 206

求医不如求己：肠道小病自疗方 / 207



5 分钟护肝

习惯决定健康：细数伤肝坏习惯 /209

养生堂：生活中的护肝智慧 /212

健身房：跟我做5分钟护肝操 /214

健康厨房：认识护肝食物 /215

补养餐桌：5分钟护肝滋补方 /216

求医不如求己：肝脏小病自疗方 /217

5 分钟壮骨

习惯决定健康：细数损害骨质的坏习惯 /219

养生堂：生活中的壮骨智慧 /222

健身房：跟我做5分钟壮骨操 /224

健康厨房：认识壮骨食物 /227

补养餐桌：5分钟壮骨滋补方 /228

求医不如求己：骨骼小病自疗方 /229

5 分钟健足

习惯决定健康：细数伤足坏习惯 /232

养生堂：生活中的健足智慧 /235

健身房：跟我做5分钟健足操 /236

求医不如求己：足部小病自疗方 /238

附录 全身穴位图 /240

5分钟健脑



很多人都在强调养生，可有几个人知道养生关键之处在于“健脑”？中医认为“脑为元神之府”，脑是精髓和神明高度汇聚之处，人之视觉、听觉、嗅觉、感觉、思维记忆力等，都是由于脑的作用，这说明脑是人体极其重要的器官，是生命要害所在。



习惯决定健康：细数用脑坏习惯

恶习1 持续用脑

现代人在学习和工作中对于大脑的利用往往超其负荷，经常长时间专注于读书学习和思考，并且一旦进入状态，便难以自拔“雷打不动”，直至完成当前的任务目标——几个小时的持续用脑宛若家常便饭。

恶习危害

专家指出，用于学习和工作上的时间普遍每周用脑时间超过70小时，即为用脑过度，长时期用脑过度会导致脑细胞受损与记忆衰退。这是因为从事紧张的脑力劳动时，大脑消耗氧和营养物质以及产生的代谢废物会越来越多，达到一定程度时，兴奋就会转为抑制，表现为注意力不集中、头昏脑涨、反应不灵敏等，严重者会导致神经衰弱和脑功能紊乱。长时间的持续用脑极易引发用脑过度，使大脑皮层神经细胞疲劳，从而导致头痛头晕、精神恍惚等症。

好习惯养成

工作一段时间后，不妨稍事休息，活动活动身体，和同事聊聊天，给自己



换个心情，同时放松大脑的紧迫感，这样不仅能够有效保护大脑，还可以在接下来的工作当中更有效率地发挥灵感。

恶习2 睡眠不足

现在人们生活节奏普遍加快，晚上熬夜加班如同家常便饭。可是不管头天晚上熬夜到多晚，第二天依然得照常早起，导致了睡眠的严重匮乏。

恶习危害

人生约有三分之一的时间是在睡眠中度过的，适当的睡眠对人体健康是必不可少的。睡眠有助于大脑休息，恢复其兴奋性，使人精力充沛，非常有益于消除疲劳，因此通过睡眠可令大脑得到充分的休息。反之，如果短期或长期缺少睡眠，即可导致许多神经和精神症状，如引发头晕、乏力等症状。同时，当头痛发作频繁时，也可影响睡眠质量；而睡眠不足，又会加重头痛，产生恶性循环，二者互为因果，相互影响。如果长期睡眠不足，大脑得不到充分的休息，就会影响大脑的创造性思维和处理事物的能力，甚至导致神经衰弱。

好习惯养成

养成良好的作息习惯，进行科学睡眠。最好在每天晚上的10点到11点之间睡觉，前半夜熟睡2小时，抵得过后半夜睡4小时。一般来说，成年人要保证7~8个小时的睡眠。有条件的话，中午可以小睡，使脑细胞得到暂时休息，这样在下午的工作中，你的精力就会源源不断。

恶习3 饮酒过度

有人天生喜欢热闹和美酒，有人喝酒是为了排遣忧愁和失意，旨在“借酒消愁”，如若遇上佳节庆典，喝上三瓶五瓶更是不可避免的事。于是，在推杯换盏间，不知不觉灌了一肚子“黄汤”。

恶习危害

饮酒往往会导致头痛，且多在饮酒半小时后产生，喝醉酒的人头痛就更严重了。饮酒后头痛是一种血管扩张性头痛。因为酒精会降低脑的血流量，导致脑组织缺血、缺氧；同时，酒精会抑制脑内5-羟色胺的更新，刺激脑组织血循环中前列腺素的合成及血小板反应的增强，从而导致脑血管扩张，引起头痛。

其次，人们经常饮用的啤酒、果酒和米酒当中，含有一种叫酪胺的物质，这种物质极易诱发头痛。其能刺激交感神经末梢释放去甲肾上腺素，去甲肾上腺素有收缩血管、升高血压的作用，因而能够导致头痛。所以在酒过三巡之后，或者宿醉的第二天醒来之后，人们多会有头痛欲裂的感觉。

好习惯养成

适量饮酒，切勿贪图一时尽兴，而在接下来的时间饱受病恙之苦。饮酒一定要适可而止，切莫贪杯，更不要劝酒，才能从根本上杜绝头痛。

恶习4 不吃早餐

清晨是一天中最为繁忙的时候，许多人为了节省时间，挤出三五分钟再多睡一会儿，通常就把早餐省略了。虽然这样行程不那么紧张了，可在上午的工作中，会觉得大脑反应迟钝。

恶习危害

许多人认为，吃不吃早餐无所谓，不吃早餐或早餐吃得不好可以从午餐或晚餐中得到补充。其实，这种观点是错误的。有相关的研究表明，来自早餐的能量和营养素在全天的能量和营养素的摄入中占有相当重要的地位。不吃早餐或早餐营养质量不足是引起全天能量和营养素摄入不足的主要原因。经常不吃早餐的人，其全天能量和多种营养素的摄入明显低于吃早餐的人，大脑缺乏足够的能量补充，因此就容易出现反应迟钝、精神恍惚、头晕头胀、记忆力下降等现象，长此以往，甚至容易造成脑营养缺乏。

好习惯养成

因此要想维持持续的大脑活力就应该养成吃早餐的好习惯，并且要注意早餐营养质量。早餐营养质量好的人，逻辑思维能力、创造性思维能力甚至身体耐力等均明显优于早餐质量差的人。

恶习5 睡前洗头

现代人生活节奏都比较紧张，难得晚上有空可以舒舒服服洗个头。但有时实在太忙了，过了晚上10点或更晚才洗头，洗完后又累得眼皮沉重到睁不开，于是，不等头发彻底干透就倒头呼呼大睡起来。



恶习危害

人体在新陈代谢过程中，总是不断地产生热量以维持体温，这些热量也同时经过血液循环传导到机体表层，通过辐射、传导、对流以及蒸发等方式不断地向外界放散，以使体温维持在37℃左右。用热水洗头后，由于温热作用，头皮毛细血管发生扩张，机体向周围辐射的热量增多；同时由于洗头后头发是湿的，大量水分蒸发出去，一并带走很多热量。在这种情况下，由于全身，尤其是头部散热增加，使机体受冻，因而反射性地使局部的血流量减少，从而容易出现头痛、头晕、流涕甚至发烧、感冒等现象。

好习惯养成

一般来说，临睡前最好不要洗头。提前一段时间洗完头后，留出充足的时间令头发彻底干透。如果要洗，就用干毛巾擦干，然后再用风筒把头发吹干后才睡，这样，第二天就不会感到头昏脑涨了。



养生堂：生活中的养脑智慧



智慧1 减少开夜车

生活在节奏很快的现代社会，没有“开”过“夜车”的人是幸运的。“开夜车”会使身体的正常节律性发生紊乱，长此以往，就容易产生记忆力下降、头晕眼花等现象，这种状况说明，你的大脑已经受到损伤了。

人体内的肾上腺皮质激素和生长激素只有在夜间睡眠时才分泌，前者在黎明前分泌，后者入睡后即生产。如果夜晚用脑过度，会使人的机体节律紊乱，导致脑细胞衰减。因此，为了学习工作而经常熬夜奋战，可不是一件划得来的事哦！

通常来说，工作最好留在办公室内解决，不要带回家里，有计划的安排工作和休息时间，不仅能使你的生活井井有条，同时也能更有效率的科学用脑。虽然在表面看来，你扑在工作上的时间较之过去少了一些，但工作质量会倍加提高。



智慧2 吃饭时再嚼慢一点儿

研究人员发现，咀嚼能有效地防止人类的记忆衰退。通常在记忆活动中，人们最新记住的东西会首先简单地保存在大脑的海马组织内，这是人类学习记忆的关键部位。而通过对正在咀嚼的人的大脑活动进行研究分析之后发现，在咀嚼中，海马组织的信号活跃性明显增强。虽然具体原因到目前为止还是一个不解之谜，但不能否定的是，咀嚼是人们保持良好记忆的最根本也是最简便的方法。有人认为，正是因为咀嚼能够使人放松，大部分人在紧张的时候多会通过咀嚼东西来缓解放松自己，同时海马组织就能较为有效地控制血液中荷尔蒙的水平变化。因此在咀嚼的时候，大脑的记忆功能就会提高。

所以，经常咀嚼非常有助于保持和提高大脑的生理活性，改善记忆力。养成细嚼慢咽的吃饭习惯，再慢一点儿，就表示你的记忆力又上升了一个层次。并且在用餐之余的其他时间里，你也可以没事磨磨牙齿。



智慧3 活动“心眼”变聪明

人们通常认为，大脑的功能会随着人们年龄的增长而逐渐衰退直至死亡。然而经过研究发现，很多因素都可以促进大脑的自我更新，如锻炼身体、动脑动手等，就是促进大脑更新的良性因素。一方面躯体活动能整体改善人们的健康状况；另一方面精神活动则能显著降低记忆力衰退的风险。读书，玩纸牌，下象棋，学外语，玩智力游戏等，都可以增加神经突触的数目，增强神经细胞间的信号传导，巩固记忆力。

经常进行这种心血管运动，可减少由于年龄增长而出现的脑组织损失现象，而脑组织损失的减少意味着记忆力衰退的减轻。因此，经常活动活动“心眼”，开发自己的大脑活性，可以使你的大脑更加灵活。



智慧4 谈个恋爱，让大脑年轻

国外医学科研人员发现，离婚者或独居者的大脑反应灵活程度较之夫妻恩爱者要低很多。因此，科学家们认为爱情有助于保持人体大脑细胞和神经系统的活性功能。虽然现在离婚率居高不下，独身者的队伍日益壮大，但研究者们还是强调，拥有甜美的爱情，拥有健全而和睦的家庭，是刺激大脑兴奋、维持身心健康的必要因素。



徜徉在爱情中，可以让你更加年轻健康。这是因为，两情相悦的幸福感受会使男女双方体内分泌一些激素和乙酰胆碱等物质，有利于增强机体免疫功能，延缓大脑衰老，并使人们的思维处于活跃状态。身处这种状态下的人们，思维会比平常灵敏得多，反应更加敏捷机智，这就是沉浸在爱情中的人们身上的魅力，具有着确凿的科学依据。所以开始一段感情，认真地谈个恋爱，对你的伴侣始终保有浓浓之情，不仅会使你们以后的道路更甜蜜顺畅，而且会使你们的身体更加健康。



健身房：跟我做5分钟健脑操

● Exercise 1 缓解脑疲劳

Step 1

坐在椅子上，端正坐姿，全身放松，双脚张开平踏在地上，与肩同宽，双手重叠置于下腹部，双目微闭，抬头端平，呼吸自然均匀，如此保持3分钟。如图1所示。

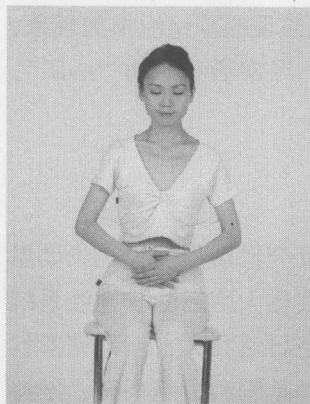


图 1

Step 2

张开双手，拇指分别放在同侧的风池穴上，其余四指并拢，向上放在头部两侧，稍用力按压0.5~1分钟。如图2所示。

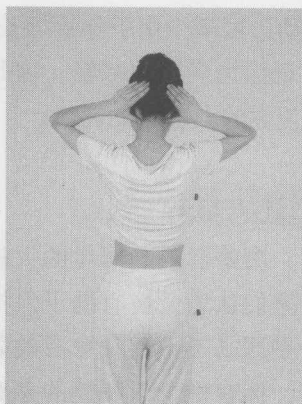


图 2

Step 3

五指向中间微蹙，拇指伸直，并将指腹分别放在同侧的太阳穴处，其余四指叉开抓在头上，稍用力按揉0.5~1分钟。如图3所示。

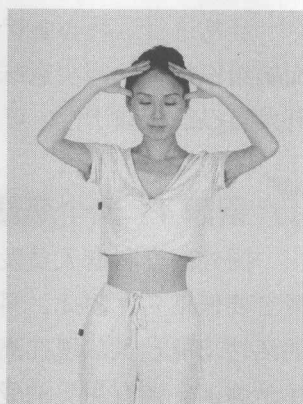


图 3