

走出亚健康，远离亚健康，将是二十一世纪备受关注的课题。

二十一世纪自助健康经典

走出亚健康

谨以此书献给珍爱生命的人们

一本好书可以改变一个人的命运
一个全新的理念可以保障一个人的一生健康

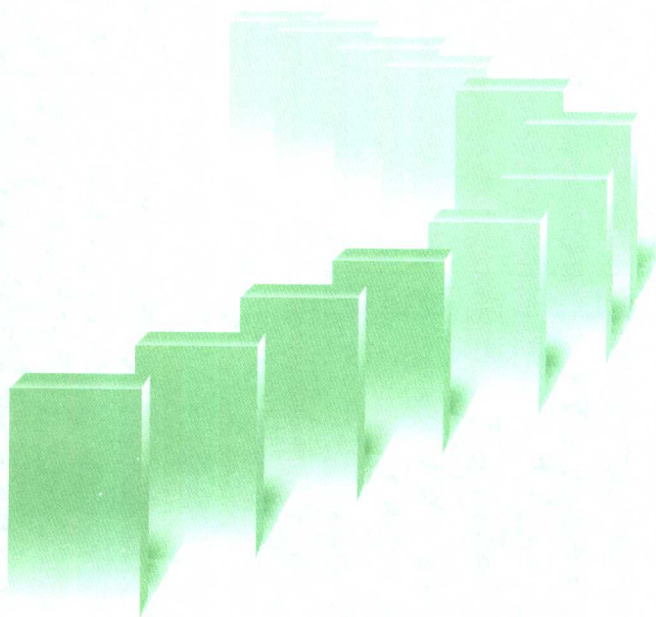
黄淑芳 梁纪文 主编



内蒙古人民出版社

走出亚健康

黄淑芳 梁纪文 主编



二十一世纪自助健康经典

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出亚健康/黄淑芳、梁纪文主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2002. 10

(21 世纪自助健康经典)

ISBN 7-204-06559-X

I. 走… II. 黄… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 072433 号

21 世纪自助健康经典

《走出亚健康》编委会

主 编:黄淑芳 梁纪文

副主编:武文慧

编 委:乌兰娜 白雅琴 苏 士

苏 华 李智聪 狄冬梅

武文慧 武艳芳 奉 真

秋 原 海 韵 黄淑芳

梁纪文 彭树良

前言

将生命列车由亚健康状态驶向健康状态

“健康”与“疾病”是我们既往对人类生命状态的固有的认知模式。实际上,人类从健康到疾病、死亡是一个缓慢的渐进过程。人的一生可分为健康→亚健康→疾病→死亡几个阶段。其中“亚健康”是人类对生命状态认识的新概念。

亚健康指一种非疾病、非健康的生命状态。处在这种状态的人群,可有轻度身心失调、潜临床状态和前临床状态等几种不同健康程度表现;在亚健康的各个阶段中,均有着轻重不同的自身不适表现。

在现代高科技高速发展的今天,随着人们生活节奏普遍加快,生活中非健康因素不断增加,亚健康人群正在逐步扩大。据国内外有关统计证明,健康状态人群仅占人群总数的 15%,亚健康状态人群占人群总数的 70%。处于亚健康状态者,知识分

子高于其他人员;40 岁以上者高达 78%;年龄越大,比例越高。

我们的生命历程,尤如一系列互相衔接的列车,从健康逐渐驶向疾病与死亡。为了不过早地使生命列车驶向疾病、死亡,现代医学模式正在逐步改变,预防医学正被逐步重视,降低发病率,使生活质量逐步提高,将是今后医学研究的重点。走出亚健康,远离亚健康,将是 21 世纪备受关注的课题。

现代医学研究表明,生活方式、饮食习惯和生活态度、行为方式等,都与健康有着密切关系。不合理的生活方式、饮食习惯、生活态度以及过高的社会压力、不良的环境,均可使人类丢弃健康,进入亚健康状态,加快驶向疾病、死亡的速度。

亚健康状态是整个生命历程可双向转化的中间环节,如能及时纠正生活中不利于健康的因素,我们的生命状态将会从亚健康状态返回到健康状态。反之,我们的生命状态将像一列启动的列车依着惯性直向前行,当进入不健康状态后多半有去无回。因为除感冒、感染、营养不良等少数病变外,医学对当今绝大多数疾病特别是严重威胁健康和生存的各种慢性疾病并无根治之法,能做的只是有所控制或使其缓解。面对患者临终阶段多脏器功能的衰竭和治疗上高投入低效益的剪刀差状态,现代医学仍显出许多无奈。

对每个人来说,不应等到疾病发生后,把过高的奢望寄托于医学和医生,而是应该充分发挥自身保持健康的潜能,通过营养、保健、生活调理,将“生命列车”由潜临床状态驶回到健康状态。

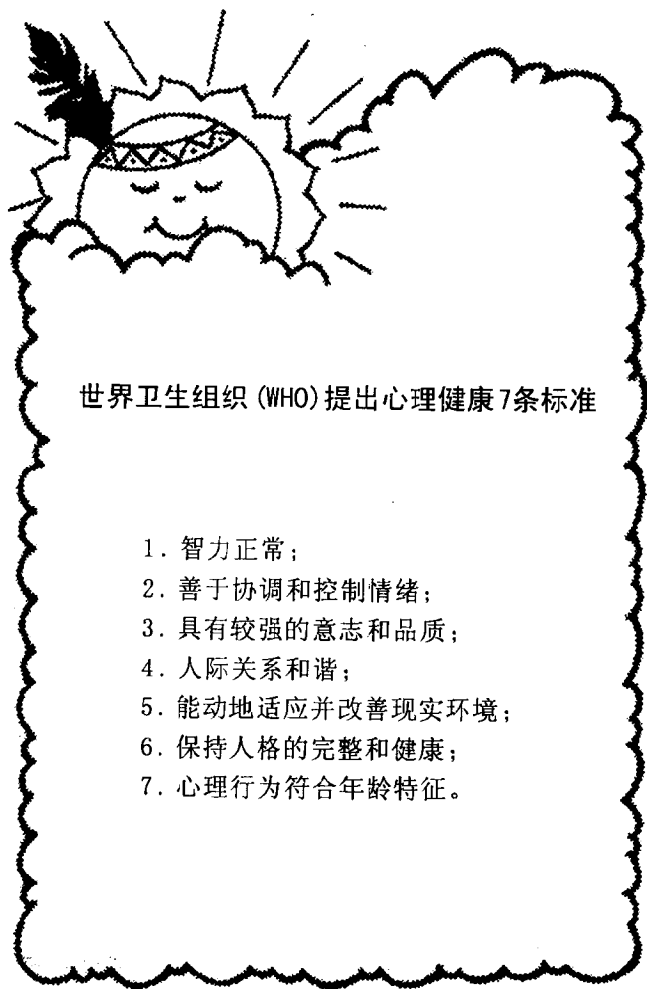
希望每个读者都能掌握健康的主动权,使自己的身体强健,充满活力。

作者
2002.10



世界卫生组织 (WHO) 提出人体健康10条标准

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化；
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；
6. 体重适当，身材均匀，站立时头、臂位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睛不发炎；
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。



世界卫生组织 (WHO) 提出心理健康 7 条标准

1. 智力正常；
2. 善于协调和控制情绪；
3. 具有较强的意志和品质；
4. 人际关系和谐；
5. 能动地适应并改善现实环境；
6. 保持人格的完整和健康；
7. 心理行为符合年龄特征。

◎ 目 录 ◎

专家提示 1:对生命有潜在威胁的亚健康状态	(1)
专家提示 2:预警亚健康状态的重要信号	(7)
专家提示 3:构筑健康生命的防卫体系	(11)

第一编 营养与保健

维持健康生命的第一项原则,是平衡的营养摄入。如果保证了营养供给,健康生命的链条就不会从第一环断开;如果都能注意饮食的保健与治疗作用,并且切实实行,也就不至于对各种疾病疲于应付了。自古就有“医者先晓病源,知其所犯,以食治之。食疗不愈,然后命药”(唐代医圣孙思邈语)之说。如今,营养保健、营养治病的观念已被全社会接受……

健康要求你对营养素不再陌生

▶▶ 维系生命的维生素

生命中不可或缺的维生素	(19)
重要的抗氧化剂维生素 A	(20)
作为辅酶的维生素 B 族	(21)
保持精神警觉的维生素 B ₁	(21)
给身体提供能量和活力的维生素 B ₂	(22)
维持神经系统健康的烟酸	(23)
保持情绪稳定的维生素泛酸	(24)
维生素 B 族中最重要的维生素 B ₆	(25)
能缓解恶性贫血的维生素 B ₁₂	(26)
提供人体能量的生物素	(27)
防止大脑功能衰退的胆碱	(27)
预防先天性神经缺陷的叶酸	(28)
可以治疗抑郁症的肌醇	(29)
用途最为广泛的治疗药维生素 C	(29)
救助生命的维生素 D	(31)
延缓衰老的维生素 E	(31)
能止血的维生素 K	(32)
对健康有重要贡献的维生素 P	(33)
我们真的需要合成维生素吗	(34)

▶▶ 提供生命能量的矿物质

有必要了解人体所需的矿物质	(35)
强化骨骼的钙	(36)
保障细胞能量的镁	(37)
保持体液平衡的钠	(38)

• 3 •

►► 不可忽视的脂肪、碳水化合物

脂肪对于我们有多重要	(57)
为了健康要选择“好”的脂肪	(58)
胆固醇的功与过	(59)
碳水化合物的家族	(61)
平衡的碳水化合物摄入原则	(62)

►► 28 种营养素失调的信号

维生素 A 缺乏症	(63)
维生素 B ₁ 缺乏症	(64)
维生素 B ₂ 缺乏症	(64)
烟酸缺乏症	(65)
泛酸缺乏症	(65)
维生素 B ₆ 缺乏症	(65)
维生素 B ₁₂ 缺乏症	(66)
生物素缺乏症	(66)
胆碱缺乏症	(66)
叶酸缺乏症	(67)
肌醇缺乏症	(67)
维生素 C 缺乏症	(67)
维生素 D 缺乏症	(68)
维生素 E 缺乏症	(68)
维生素 K 缺乏症	(69)
维生素 P 缺乏症	(69)
钙缺乏症	(69)
镁缺乏症	(70)
钠缺乏症	(70)
钾缺乏症	(70)

磷缺乏症	(71)
锌缺乏症	(71)
铁缺乏症	(72)
铜缺乏症	(72)
锰缺乏症	(72)
铬缺乏症	(72)
硒缺乏症	(73)
碘缺乏症	(73)

特殊情况下对营养的需要

贫血与营养调节	(74)
消化性溃疡患者的饮食调节	(78)
消化道疾病的对症食疗	(81)
糖尿病患者的营养需求	(85)
急性脑血管病患者的营养调节	(88)
高血压病与营养调节	(91)
冠状动脉粥样硬化与营养调节	(93)
肾脏疾病与营养	(97)
慢性肝病患者的营养调节	(100)
老年痴呆症与营养调节	(105)
肿瘤的防治与营养	(107)
慢性疲劳综合征与营养调理	(114)
牙齿与营养	(118)
骨骼疾病与营养	(120)
肌肉功能与营养	(123)
头发与营养	(126)
眼睛与营养	(131)

智力与营养	(134)
性能力与营养	(138)
压力增加时的营养需求	(141)
药物治疗与饮食调节	(144)
创伤及手术患者的营养需求	(149)

天然药草功效及保健药膳

►► 补气药

人参	(153)
党参	(155)
太子参	(156)
黄芪	(157)
黄精	(159)
白术	(161)
山药	(162)

►► 补血药

地黄	(164)
何首乌	(166)
当归	(168)
枸杞子	(170)
白芍	(173)
桂圆肉	(174)

►► 补阴药

冬虫夏草	(176)
麦冬	(178)
天冬	(179)

玉竹·····	(180)
沙参·····	(181)
百合·····	(182)
灵芝·····	(183)
女贞子·····	(185)
►► 补阳药	
补骨脂·····	(186)
杜仲·····	(186)
肉苁蓉·····	(187)
菟丝子·····	(188)
续断·····	(190)
五味子·····	(190)
附子·····	(191)
茯苓·····	(193)
薏米·····	(194)
►► 其他	
川贝母·····	(196)
甘草·····	(197)
桔梗·····	(198)
马齿苋·····	(199)
陈皮·····	(200)
金银花·····	(201)
菊花·····	(202)
乌梅·····	(204)
白果·····	(205)
白豆蔻·····	(206)
芡实·····	(206)

胖大海.....	(207)
葶拔.....	(208)
槟榔.....	(208)
酸枣仁.....	(209)

第二编 运动与保健

维持生命健康的第二项原则,是保持经常性的体育活动。如果您根据体质状况及客观条件,选择几种运动项目并长期坚持下来,那么几乎可以认为您已远离了疾病。因为运动可使细胞得到充足的氧气供应,加快新陈代谢;保持血管及肌肉的弹性,加速血液循环,有利于组织器官的代谢、修复和健壮;调整大脑皮层的兴奋与抑制平衡;调节心理平衡,消除疲劳,提高抗病能力并治疗疾病。积极行动起来,“让生命在于运动”这句至理名言成为您自己的真实感悟。

常规运动是生命活力的重要支撑

人类运动的主题.....	(213)
为健康而运动.....	(214)
锻炼身体的 35 项好处	(215)
有氧运动.....	(217)
青少年的体育锻炼.....	(218)
中年人的生理状况及健身要点.....	(220)
中年知识分子尤需体育运动.....	(223)

中老年人的减肥锻炼·····	(224)
更年期妇女健身要点·····	(226)
老年人的生理状况及运动项目·····	(228)
老年人的运动要点·····	(229)
中老年人防衰健身法·····	(231)
老年人自我按摩保健法·····	(232)
散步·····	(234)
健身步·····	(235)
远足·····	(237)
跑步·····	(238)
游泳·····	(239)
滑冰·····	(241)
自行车运动·····	(242)
球类运动·····	(243)
健身操·····	(244)
器械健美锻炼·····	(245)
太极拳·····	(246)
跳舞·····	(246)
运动中的身体检查及自我监督·····	(247)

日常小量随意运动是健身法宝

身欲静而病叩门·····	(249)
小量随意运动最健身·····	(250)
甩手、踢腿益健康·····	(252)
伸懒腰、打哈欠益健康·····	(253)
捶背、擦背益健康·····	(254)
多活动腿脚防衰老·····	(255)