

生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。
有了健康，才有一切。

Healthy Program for
科学系统
全面
Improving the Physique

受益一生的 健康方案

幸福来自健康的身心，我们学习保健知识，采用切实可行的健康方案，对身体、心理和情绪进行调适，加强运动锻炼，施行科学的饮食搭配，就能拥有一个健康的身体。

健康的身体是
幸福的基础

韩菲 / 编著

Healthy Program
For Improving the Physique

健康让你享受幸福生活，健康让你实现事业的成功，
健康是你一生拥有的财富。

中国妇女出版社

[健康的身体是幸福的基础]

受益一生的 健康方案



生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。
有了健康，才有一切。

韩菲 / 编著

健康让你享受幸福生活，健康让你实现事业的成功。
健康是你一生拥有的财富。

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的健康方案 / 韩菲主编. —北京: 中国妇女出版社, 2007.7

ISBN 978-7-80203-396-2

I. 受… II. 韩… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 042803 号

受益一生的健康方案

编 著: 韩 菲

责任编辑: 晓 春

封面设计: 纸衣裳书装

版式设计: 纸衣裳书装

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 170 × 245 1/16

印 张: 11.25

字 数: 180 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2007 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-396-2

定 价: 23.8 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



**Healthy Program
For Improving the Physique**



责任编辑/晓 春

封面设计/纸衣裳书装·孙希前
13911236075

**Healthy Program
For Improving the Physique**

[健康的身体是幸福的基础]



[健康的身体是幸福的基础]

幸福来自健康的身心。我们学习保健知识，采用切实可行的健康方案，对身体、心理和情绪进行调适，加强运动锻炼，施行科学的饮食搭配，就能拥有一个健康的身体。





前言

人最重要的就是健康。健康的身体是幸福的基础。健康本身是欢乐与满足的源泉。健康是我们事业和幸福所必须的。没有健康，就不可能有真正的成功，也不可能充分享受人生的乐趣。可以毫不夸张地说，忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。

随着社会经济和医学科学的不断发展，人类已经成功地将自身的平均寿命提高到了一个新的水平。然而，就在人类为自己所取得的成就而自豪的时候，我们却又不得不面对这样一个局面：一方面，现代医学使人类的平均寿命得以大幅度延长；另一方面，由于环境的恶化和生活节奏的加快，困扰人类的疾病越来越多，许多与年龄老化相关的疾病呈现出了显著的低龄化趋势。

这就带来一个问题，为什么物质丰富了，吃穿不愁了，生活小康了，但心脑血管病、糖尿病、肿瘤等慢性病反而增多了，发病也更早了？许多人即使未得病，也是处于“亚健康”；即使不属于“亚健康”，心情也是灰蒙蒙的，不是春光明媚、春意盎然、自由自在的。特别是儿童肥胖、高血压，患了成人病；年轻人动脉硬化，血栓形成，患了老年病。提前得病，提前衰老，“亚健康”倒成了普遍现象、流行病……



受益一生的健康方案

Healthy Program For Improving the Physique

面对这种严峻的现实，我们每个人都不得不考虑自身的健康问题。

“人生第一任务就是健康，健康的钥匙在自己手中。”越来越多的人已经认识到了这一点。但如何保持营养的均衡，如何养成良好的运动健身习惯，如何保证居室的空气清新和环境卫生，如何保持健康乐观的心理，如何预防和消除常见的疾病等问题仍困扰着许多人。

前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“只要采取预防措施，就能减少一半的死亡。”也就是说有一半的死亡完全是可以预防的。因此中岛宏博士说过一句话：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”他再三提出告诫：“不要死于愚昧，不要死于无知。”因为很多病是可以不让它发生的，是可以避免死亡的。

为了现在的健康，为了将来的幸福，为了减少疾病的发生，为了家庭的美满，每个人都应该学点儿卫生保健的知识，懂点儿防病治病的常识，掌握和了解对抗疾病的简便方法，制订切实可行的健康方案，采取积极有效的行动，以获得健康的体质，享受幸福的人生。



目录

一、营养改善方案 / 1

随着生活水平的不断提高，每个人都更加关心自己和亲人的身体健康。要保证身体健康需要多种条件，营养是健康的物质基础。营养是身体生长发育和智力发展的重要“建筑材料”。合理的营养来自于合理的膳食。食物的全面即多样化，是近代营养学的第一个原则。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等都是人体所不能缺乏的。任何一方面缺乏，都不能满足人体生理的需要。合理的营养贵在全面、平衡、适量。

◎了解人体所必需的宏量营养素	2
◎要注重增加膳食纤维素的摄入量	6
◎人体所需要的维生素和主要食物来源	8
◎人体所必需的主要矿物质及主要食物来源	12
◎中国人普遍缺乏矿物质和维生素	15
◎春季的营养保健要领	16
◎夏季的营养保健要领	18
◎秋季的营养保健要领	21
◎冬季的营养保健要领	23
◎注重平衡膳食，合理营养	26
◎合理、科学地补充水分	32



二、运动健身方案 / 35

生命在于运动，因为运动有益健康，如何进行运动，其中大有学问。现代人生活节奏紧张，竞争激烈，整天忙于工作、学习、人际交往、家庭事务，同时，由于交通工具发达，以交通工具代替走路、以电梯代步的现象已很普遍，很多人忽略了运动对保持和促进健康的重要性。因此，由于缺少运动所导致的非健康因素、亚健康状态、各种疾病日益显现出来。为了远离疾病，能够精力充沛、从容不迫地应付日常生活和工作，获得健康、美丽、幸福、长寿，千万不要忘记进行科学而适宜的运动，养成良好的运动健身习惯。

◎科学地进行运动是健康的保障	36
◎养成良好的运动习惯	38
◎适合日常进行的运动形式	42
◎根据自身的特点选择适宜的运动	47
◎通过锻炼强壮身体各部位和器官	51
◎通过经常运转某些身体部位带动其他部位的舒展	56
◎从事体力劳动者也要经常进行体育锻炼	57
◎生活中简便易行的健身小细节	57
◎平时注意保持正确的姿势	60
◎操作简单的睡前保健活动	61
◎全面均衡的锻炼计划应考虑的内容	62
◎不同年龄和人群的瘦身要领	63
◎适合经常使用电脑者的健身操	67
◎一年四季的健身要领和注意事项	69
◎运动健身应把握的基本原则和技巧	75



三、环境改善方案/81

住宅是供人们生活、居住的室内环境，在人的一生中有2/3以上的时间在住宅内度过，尤其是婴幼儿、儿童、青少年和老弱病残者在住宅中生活的时间更多。住宅卫生状况的好坏与人体健康有着密切的关系。据世界卫生组织提供的资料证实，全球1/4疾病归因于环境因素。每年因大气污染造成约48.7万余人过早死亡；因室内空气污染造成约102.5万人过早死亡。住宅内的环境因素包括小气候、日照、采光、噪声、绿化和空气清洁程度，各种家具、电器、用品的卫生等。只有在各方面严加注意，不放过任何卫生死角，才能避免给身体带来伤害。

◎ 人体的很多疾病都是由环境造成的	82
◎ 装修问题中常见有毒物质对人体健康的主要危害	82
◎ 了解科学地改善居室环境的基本方法	85
◎ 在改善居住环境时应避免的误区	87
◎ 卧室的日常卫生维护	90
◎ 警惕厨房里的声色味污染	92
◎ 家庭常用物品的卫生保洁方法	93
◎ 家庭卫生容易忽视的地方	97
◎ 经常对居室进行科学的消毒	100
◎ 在家里不要种植容易致癌的植物	102



四、心理调节方案 / 103

哈佛大学和世界卫生组织的研究指出，世界正面临精神病危机，这种疾病不仅损害人的健康，而且给商业经济带来巨大的影响。心理健康和商业经济关系研究所负责人比尔·维尔克森说，抑郁症是“公众健康的头号敌人”；“在今后20年里，精神病，尤其是抑郁症会造成更多人丧失劳动力，它所造成的危害比癌症、艾滋病和心脏病还严重。”联合国卫生组织的调查曾指出，当今人类的疾病有70%以上是不良精神因素造成的。在一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的，莫过于忧虑、颓丧、恐惧、贪婪、嫉妒、憎恨等坏心情。即使像被人们视为绝症的癌症，其产生和治疗也与情绪密切相关。因此，在日常生活中，我们要注意对心理的调节和控制，努力保持良好的情绪。

◎良好的情绪能够增强机体的抗病能力	104
◎摆脱抑郁，走出情绪的低谷	105
◎合理调节情绪，消除疲劳	107
◎克服紧张心理，消除压力	109
◎注意平衡情绪，保持良好状态	112
◎加强修养，心胸开阔	115
◎在生活中尽量让自己多笑些	116
◎树立正确的自我意识	117
◎青少年维持心理健康的方法	120
◎中年维持心理健康的方法	122
◎老年维持心理健康的方法	128



五、疾病防治方案 / 131

有人说,健康就像一口蓄水池,如果你不懂得珍惜,很快就会枯竭。有所不同的是,蓄水池的水用完了,还可以再注入,而健康一旦透支完,就永远无法恢复。这种说法是非常正确的。因此,我们要千方百计地去努力保障我们健康的“蓄水池”永不“干涸”。常言道,“预防胜于治疗”。趁着你的身体还没生病,趁着你的精力还比较旺盛,学一点儿健康的知识,在疾病防治方面多下点儿工夫,你一定会得到数倍的收益。

◎通过关注健康检查设法预防重大疾病的发生	132
◎密切注意身体各部位的细微变化	138
◎警惕“亚健康”状态	144
◎掌握保护牙齿的基本要领	147
◎高血压患者的自我防治技巧	151
◎高脂血症患者的自我防治技巧	154
◎脂肪肝患者的自我防治技巧	156
◎糖尿病患者的自我防治技巧	157
◎神经衰弱患者的自我防治技巧	158
◎奉行健康的生活方式,预防癌症	159
◎掌握不同季节的防病要领	161
◎不同季节的护肤要领	166

一、营养改善方案

随着生活水平的不断提高,每个人都更加关心自己和亲人的身体健康。要保证身体健康需要多种条件,营养是健康的物质基础。营养是身体生长发育和智力发展的重要“建筑材料”。合理的营养来自于合理的膳食。食物的全面即多样化,是近代营养学的第一个原则。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等都是人体所不能缺乏的。任何一方面缺乏,都不能满足人体生理的需要。合理的营养贵在全面、平衡、适量。





◎了解人体所必需的宏量营养素

人体需要的营养素约有50种，分为宏量营养素和微量营养素，宏量营养素包括蛋白质、脂类、碳水化合物；微量营养素包括维生素和矿物质。水和纤维素一般不归类营养素，但也是生命的重要因素，现在习惯把纤维叫做第七类营养素。

人体必需的营养素有三大基本功能：提供能量、构建机体组织和修复组织、调节代谢和维持正常生理功能。同一种营养素可以有多种功能，不同的营养素也可能有相同的某种作用。下面先介绍一下宏量营养素。

宏量营养素包括蛋白质、脂类和碳水化合物，它们的共同特点都是能提供能量的物质，且人体需要量较大。

1. 蛋白质

人类从发现蛋白质到对蛋白质的重要属性有较为清晰的认识，经历了200多年的时间。蛋白质是构成生命物质的基础，是一切有生命的东西所必须具有的，没有蛋白质就没有生命。

蛋白质除含有氮、碳、氢、氧等元素外，还含有硫元素，有些蛋白质还结合有其他元素或微量元素。构成蛋白质的基本单位是氨基酸。现已发现人体内有20多种氨基酸，依据氨基酸能否在人体内合成，是否必须通过膳食来补充分为必需氨基酸和非必需氨基酸。必需氨基酸包括赖氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、缬氨酸、色氨酸、苯丙氨酸。对于儿童来说，组氨酸也是必需氨基酸，因为儿童不能合成足够多的组氨酸来满足身体的需要。另外的一些氨基酸可以在体内合成，或由必需氨基酸转变而成，称为非必需氨基酸。所有这些氨基酸互相搭配组合，构成了多种多样的蛋白质，进而参与形成各式各样的细胞，实现其各自的生理功能。在人体所必需的几大类营养物质中，蛋白质起着特殊而又中心性的作用。

蛋白质的主要生理功能是：

(1) 人体重要的组成成分，促进机体生长或修补、更新人体组织。蛋白质是



构成人体细胞和组织不可缺少的物质,是人体中氮的唯一来源,蛋白质的含量约占人体 16% 左右。

(2) 参与体内重要物质的组成,如构成酶、激素和抗体,调节机体各种生理过程。

(3) 提供能量,每克蛋白质提供 4 千卡的能量。另外,蛋白质还参与体内水分的正常分布、体液酸碱平衡的调节,以及遗传信息的传递等生理过程。

不同人群蛋白质的日推荐量和食物中的来源见表 1-1。

表 1-1 蛋白质的日推荐量和食物中的来源

组别	年龄(岁)	蛋白质(克/日)	食物中的来源
婴儿	0~1	13~35	鱼、蛋类、豆制品、坚果(如花生、向日葵子、杏仁)、肉类
儿童	1~10	35~70	(如牛肉、猪肉、鸡肉、羊肉)、小麦、乳制品等。
青少年	11~18	70~90	
成人		70~90	
孕妇		65~95	
哺乳妇女		95~100	

2. 脂类

脂类是脂肪酸所组成的物质,除了我们通常所说的脂肪以外,还包括磷脂、糖脂、固醇、类固醇等。

根据人体能自身合成,或必须由食物提供,脂肪酸又分为必需和非必需脂肪酸。亚油酸是公认的必需脂肪酸。亚麻酸也属于必需脂肪酸。

脂类的生理功能是:

(1) 供给和储存能量。通常 1 克脂肪在体内氧化分解后可以产生 9 千卡的能量,远远高于 1 克蛋白质或碳水化合物所提供的能量。所以,有人将脂肪称为膳食中的浓缩能源。当然,当摄入过多的能量后,还会以脂肪的形式储存在体内。

(2) 脂溶性维生素的天然载体。食物中的油脂有携带脂溶性维生素的功能,维生素 A、D、E、K 等脂溶性维生素均溶解在脂肪中,如鱼肝油和奶油富含维生素 A、D,葵花子油、花生油中含维生素 E 较高等。因此,膳食脂肪是脂溶性维生素的重要来源。另外,脂肪还能够促进脂溶性维生素的吸收。

(3) 参与构成一些重要的生理物质。脂类是构成细胞膜的重要成分。胆固醇还是合成类固醇激素、维生素 D 和胆汁酸的原料。

(4) 供给必需脂肪酸。脂肪酸是构成脂肪、磷脂和糖脂的重要组成部分。在