

世界卫生组织强力推荐

健康 4大基石

杨玺 主编 凤凰出版传媒集团 江苏科学技术出版社

合理膳食 · 适量运动 · 戒烟限酒 · 心理平衡

健康不是一切，
失去了健康就失去了一切。

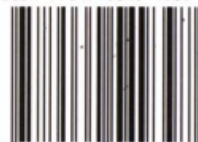
专家诠释

◆让您知道健康就是这么简单

4 健康 大基石

- 7:1人类标准的膳食结构
- 合理膳食要求管理好一个吃字
- 三分之一的吸烟者因烟而死
- 心理健康的10项新界定
- 维持心理平衡的10大秘诀
- 世界卫生组织的警告
- 全球每年有200多万人因缺少运动而死亡
- 纤维素——不可或缺的“第七营养素”
- 好吃的东西不“好吃”
- 告诉你彻底戒烟的10个窍门
- 突破心理困局的10大要诀
- 心理健康的6个正确对待

ISBN 978-7-5345-4939-7



9 787534 549397 >

定价:20.00 元

健康 4 大基石

(合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡)

主 编 杨 玺

副 主 编 朱海燕 王尚全 夏黎明

编写人员 (按姓氏笔画为序)

王 秀	王尚全	王惟恒	朱海燕
孙世发	杨亚平	杨 玺	陈仁寿
陈胜会	陈家胜	胡剑北	柯永胜
柳 荣	夏黎明	蔡 京	潘月俊

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康4大基石/杨玺主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5345-4939-7

I. 健... II. 杨... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 121464 号

健康4大基石

主 编 杨 玺
责任编辑 周 骋
责任校对 苏 科
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 889 mm×1 194 mm 1/20
印 张 11.80
字 数 260 000
版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 978-7-5345-4939-7
定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言

“保持健康是做人的责任。”荷兰学者斯宾诺将健康提高到如此高度是非常有道理的。因为健康的身体不仅是个人的需求,也是家庭和社会的需求。列宁早就说过:“身体是革命的本钱。”今天,在新的历史条件下,我们该重提这句格言了。健康岂止是革命的本钱,它应该是人生一切的本钱。那么,什么是健康呢?在相当多数人的心目中,通常认为只要没病就是健康。但这种认识并不准确。中国的古人就认识到健康不单纯是身体的事,他们说:“体壮曰健,心怡曰康。”世界卫生组织给健康的定义是:“不仅没有疾病和虚弱,而且心理适应竞争社会时处于完美的状态中。”所以健康应该包括躯体与精神两个方面。社会在不断地发展和进步,“健康”的概念也在与时俱进。20世纪90年代,健康的定义在生理、心理、社会之外,强调了环境要素,即健康是生理—心理—社会—环境四者的和谐统一。到了21世纪,我们才有了“健、康、智、乐、美、德”六字组成的所谓“大健康”的概念,并将其视之为幸福人生的最佳境界。

在人的一生中,健康的重要性无论如何强调都不过分,但有时又是最不重要的。尤其是现在社会面临的经济压力,出现了较为普遍的40岁前拿命换钱、40岁后拿钱换命的现象,就最好地体现了健康既重要又不重要的普遍态度。于是,在失去健康的时候,健康就是最重要的;在拥有健康的时候,健康就是最不重要的。换言之,当人们开始强调健康时,通常表明健康正离我们远去或健康很成问题了。正是这种对待健康的普遍态度,我国约有70%的人处于亚健康状态。这个数字是医学权威机构对33个城市的专项调查得出的惊人结论。亚健康是一种不稳定状态,具有双向性,若听之任之,就可能向疾病状态转化。而造成这种大面积亚健康的原因,居然是生活方式出了问题,所以现在就有生活方式病的新概念。科学研究发现,在生活方式病(包括肥胖病、高血压病、冠心病、血脂异常、糖尿病、脑卒中、癌症等)的诱因中,遗传因素占15%,社会因素占10%,气候因



前言

素占 7%，医疗因素占 8%，而个人生活方式却要占 60%。前三者不是个人的主观愿望和努力可以改变的，而后二者（占 68%）完全可以通过个人的主观愿望与努力改变，尤其是生活方式，完全取决于个人的选择。由于生活方式病是当今人类健康的大敌，为了能使人人拥有一个健康和充满活力的身体，世界卫生组织在著名的《维多利亚宣言》中提出了健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，即健康的生活方式，其目的就是为了纠正人们的不健康生活方式。可以毫不夸张地说，这四大基石就是健康的金钥匙，也是最经济、最有效的保健方式。谁拥有这把金钥匙，谁就拥有健康和长寿。因为谁的健康意识提高了，谁就具备了摆脱亚健康，将疾病消灭在萌芽状态的能力。

有研究表明，健康的生活方式可使高血压的发病率降低 55%，糖尿病的发病率降低 50%，脑卒中、冠心病的发病率降低 75%，肿瘤的发病率降低 33%，平均寿命延长 10 年以上。由此可见，只要遵循科学的健康理念，把健康掌握在自己手中，就可以使生命之树长青。为了使广大群众能够更多地了解和掌握预防保健知识，积极、有效地防治生活方式病，我们精心编著了《健康四大基石》，该书以科普的形式分别对“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”这四个方面作出既科学、详尽，又新颖、实用的阐述。使广大读者一看就懂，一学就会，一用就灵，尤其适合广大群众及生活方式病患者阅读，希望该小册子能够成为人们的健康生活的帮手。我们也知道，健康不是一切，但我们更要强调，失去了健康就没有一切。

本书是作者根据其 20 余年的临床工作经验，并大量参阅科普文献编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。深入浅出、通俗易懂、以防为主、重点突出。然而，由于作者水平所限，缺点、错误在所难免，敬请读者不吝指正。

编者

2006 年 8 月



目 录

第一篇 合理膳食

一、民以食为天	2
(一) 民以食为天强化了一个吃字	2
(二) 民以食为天的具体内涵	3
(三) 民以食为天的“天”就是六大营养素	4
(四) 纤维素——不可或缺的“第七营养素”	6
(五) 营养素的来源与实际需求	7
(六) 民以食为天的“天”应该是最蓝的天	8
二、合理膳食就是科学膳食	11
(一) 合理膳食的理念	11
(二) 合理膳食的四个“五”	12
(三) 合理膳食要求管理好一个吃字	13
(四) 平衡膳食的“金字塔”	15
三、合理膳食的精髓是科学	17
(一) 0.618 黄金线	17
(二) 常吃素——7:1 人类标准的膳食结构	18
(三) 蔬菜水果四大保健作用	19
附 蔬菜的种类	20
(四) 吃好蛋白质	21
(五) 会吃脂肪	22
(六) 会吃饭	23
(七) 会吃纤维素	24



目 录	(八) 合理膳食的基本条件	25
	四、建立良好的饮食习惯	26
	(一) 六不原则	26
	(二) 好吃的东西不“好吃”	27
	(三) 二十一要素	28
	(四) 八条要求	30
	(五) 饮食的“三大纪律八项注意”	32
	五、平衡膳食,需要贯穿一生	32
	(一) 人生各个时期的合理膳食	33
	(二) 老年合理膳食特别提醒	36
	附 中老年人的抗衰食品谱	39
	六、采购与烹饪——合理膳食的后勤保证	39
	(一) 购买蔬菜的几个原则	40
	(二) 常用烹调方法解析	41
	(三) 科学加工烹调主副食	42
	(四) 科学加工烹调的注意事项	43
第二篇 适量运动		
	一、运动不足普遍存在	46
	(一) 世界卫生组织的警告	46
	(二) 我国的情况也不容乐观	47
	(三) 久静不动,疾病丛生	48
	二、科学运动有利于健康	49
	(一) 科学运动好处多多	49
	(二) 解读运动收益	49
	(三) 所有人都能从运动中受益	52
	三、生命在于科学运动	54
	(一) 体力活动的意义	54
	(二) 运动的四个基本要素	54
	(三) 运动的种类	56



(四) 运动的原则	57
(五) 运动类型的选择	58
(六) 运动的时间选择	58
(七) 运动处方	59
(八) 搭建运动“金字塔”	59
四、科学运动的核心是适量	60
(一) 运动的学问在于适量	60
(二) 适量的关键在于度	61
(三) 运动是否适量的研判	62
(四) 运动的自我监测	63
(五) 中老年人适量运动处方	63
五、适量运动的精髓——有氧运动	64
(一) 有氧运动概述	64
(二) 有氧运动健身防病	66
(三) 有氧运动宜掌握的原则	68
六、世界上最好的运动——步行	69
(一) 步行运动的一般概念	69
(二) 步行的种种益处	71
(三) 步行运动的方法、技巧及注意事项	72
七、运动方式多多	75
(一) 据需要选择最优运动方式	75
(二) 根据身材特征选择运动方式	76
(三) 慢跑健身	76
(四) 骑自行车运动有益于健康	78
(五) 太极拳运动健身	78
(六) 登楼梯助健康	79
(七) 跳绳健身又健脑	79
(八) 跳舞有益于健康	80
(九) 办公室人员宜多做活络伸展运动	81



目 录	第三篇 戒烟限酒	
	第一部分 戒烟	83
	一、吸烟的历史与现状	83
	(一) 吸烟的由来	83
	(二) 全球烟民 11 亿	84
	(三) 香烟将成为发展中国家的主要“杀手”	85
	(四) 中国——“燃烧”的民族	85
	二、吸烟有百害而无一利	86
	(一) 吸烟的危害种种	86
	(二) 吸烟与肺癌的是是非非	90
	(三) 女士吸烟危害更大	92
	三、“二手烟”害猛于虎	92
	(一) 二手烟是健康杀手	93
	(二) 妇女吸入“二手烟”的危害	93
	四、不存在没有危害的烟	95
	(一) 香烟中的三大杀手	95
	(二) 香烟过滤嘴不保险	96
	五、戒烟总动员	97
	(一) 爱孩子从不吸烟做起	97
	(二) 戒烟越早越好	98
	(三) 戒烟的好处数不清	98
	六、戒烟有学问	100
	(一) 戒烟困难的五大特点	100
	(二) 戒烟不简单	101
	七、戒烟的要领	103
	(一) 戒烟的准备	104
	(二) 实施戒烟行动	105
	(三) 戒烟十大建议	108
	(四) 彻底戒烟的 10 个窍门	109



第二部分 限 酒	110
一、酒类及饮酒面面观	110
(一) 饮酒的现状	110
(二) 酒的种类	110
二、饮酒对健康的影响	113
(一) 酒对人体的影响	113
(二) 人的解酒能力	114
(三) 过量饮酒的危害	115
三、限酒的好处多多	118
(一) 适量饮酒的好处多多	118
(二) 适量饮酒的量	118
(三) 葡萄酒——适量饮酒的最佳选择	119
四、科学饮酒及其注意事项	122
五、烟酒“同行”，危害相加	127
(一) 烟酒混合的恶果	127
(二) 烟酒不分家危害之三大表现	127
第四篇 心理平衡	
一、健康与心理健康的概念	130
(一) 心理健康的意义	130
(二) 心理健康与生理健康的关系	130
(三) 心理健康的理想状态	131
(四) 心理健康的标准	132
(五) 心理健康的十项新界定	133
附 中老年人心理健康标准图	133
(六) 心理健康的主要特征	134
(七) 心理素质的内涵	135
(八) 健康的心理是健康身体的保证	135
二、心理防线最容易出问题	136
(一) 负面心理	136



目 录	(二) 人格偏差	137
	(三) 压力——健康的“软杀手”	138
	(四) 自卑——早衰的催化剂	142
	(五) 愤怒是一种“癌症”	143
	(六) 应激是一把双刃剑	144
	(七) 心理疲劳	145
	三、心理健康的维护	146
	(一) 心理健康的要求	146
	(二) 心理健康的要素	146
	(三) 心理健康与好心情	153
	(四) 心理健康的评估原则	154
	(五) 心理健康的六个正确对待	155
	四、心理平衡是健康的基础	156
	(一) 心理平衡的由来	156
	(二) 心理平衡的定义	156
	(三) 心理平衡是健康的一半	157
	(四) 维持心理平衡的决定性因素	157
	(五) 突破心理困局十要诀	158
	(六) 维持心理平衡十秘诀	158
	(七) 心理平衡的自身建设	160
	(八) 保持心理平衡的正确心态	160
	五、心理平衡有技巧	161
	(一) 学会自我调适心理平衡	161
	(二) 调整不良情绪的四项原则	162
	(三) 调整心理状态的九种方法	163
	(四) “二三”自我放松术	165
	(五) 心理健康的四个“三”	166
	(六) 学会心理自卫	167
	(七) 善于驾驭自己的情绪	167



(八) 合理膳食可调整情绪	168
(九) 根据性格选择运动	169
六、中老年人怎样保持心理平衡	170
(一) 不惑之年心态种种	170
(二) 中年人心理保健的追求	170
(三) 心理失调——老年人疾病的主流	171
(四) 老年人心理平衡六要诀	172
(五) 心理年轻可防未老先衰	173
(六) 老年人保持身心健康十法	174
(七) 老年人保持好心态的简单守则	174
 第五篇 健康四大基石综合治理生活方式病	
一、肥胖的综合治理	178
(一) 肥胖是百病之源	178
(二) 肥胖的标准	179
(三) 合理膳食与肥胖防治	180
(四) 适量运动与肥胖防治	181
(五) 戒烟限酒与肥胖防治	183
(六) 心理平衡与肥胖防治	183
(七) 减肥的效益	184
(八) 减肥的策略	185
(九) 生活方式减肥的常见误区	186
二、综合治理高血压	187
(一) 高血压简议	187
(二) 合理膳食与高血压防治	188
(三) 适量运动与高血压防治	189
(四) 戒烟限酒与高血压防治	190
(五) 心理平衡与高血压防治	191
三、综合治理血脂异常	192
(一) 血脂异常简议	192



目 录	(二) 合理膳食与血脂异常防治	193
	(三) 适量运动与血脂异常防治	194
	(四) 戒烟限酒与血脂异常防治	195
	四、综合治理糖尿病	196
	(一) 糖尿病简议	196
	(二) 合理膳食与糖尿病防治	198
	(三) 适量运动与糖尿病防治	201
	(四) 戒烟限酒与糖尿病防治	202
	(五) 心理平衡与糖尿病防治	202
	五、综合治理冠心病	204
	(一) 简议冠心病	204
	(二) 合理膳食与冠心病防治	205
	(三) 适量运动与冠心病防治	206
	(四) 戒烟限酒与冠心病防治	208
	(五) 心理平衡与冠心病防治	209
	六、综合治理脑中风	209
	(一) 中风简议	209
	(二) 合理膳食与脑中风防治	210
	(三) 适量运动与脑中风防治	211
	(四) 戒烟限酒与脑中风防治	212
	(五) 心理平衡与脑中风防治	212
	七、综合治理癌症	213
	(一) 癌症的三级预防	213
	(二) 合理膳食与癌症防治	213
	(三) 适量运动与癌症防治	216
	(四) 戒烟限酒与癌症防治	219
	(五) 心理平衡与癌症防治	220

第一篇 | 合 理 膳 食

如果将健康比作为一座天平,天平的一端是您的饮食习惯,天平的另一端就是您的健康,也就是说,您对良好的饮食习惯遵循得有多好,您的健康状态就能有多好。

如果把健康当做一项事业,那么,在这项事业中,如何选择食物就是最重要的工作。



路要一步一步地走,饭要一口一口地吃。

健康格言



一、民以食为天

人生来就要吃,就爱吃。因为吃不仅仅是生命赖以生存延续的手段,也是人生乐趣的重要源泉。但人们世代都吃了些什么,可能人们并没有真正关心。如果说人们也关心,可能更多的是关心吃的形式,而忽略了吃的内容。其实,不论人类的食谱如何千变万化,说到底,也就是吃下去了诸多的营养素。可以说我们每个人是靠“吃”才成长发育起来的。吃与人的健康最为密切,吃,能吃出疾病来,也能吃出健康、吃出长寿来。研究表明,在10种最容易导致死亡的疾病中有6种与人的饮食习惯有关,其中就有冠心病、癌症、脑卒中、动脉粥样硬化、糖尿病等。那么,人们不禁要问,到底吃什么喝什么才能有效地预防这些疾病呢?

(一) 民以食为天强化了一个吃字

民以食为天的理念,是春秋时代齐国的政治家、思想家管仲提出来的,在《汉书·酈食其传》中的表述是:“王者以民为天,民以食为天。”天,指关系生存的首要条件。国家以人民为根本,人民以食物为头等大事。这个提法成了中国人在吃饭问题上的经典表述,与俗话所说的“人是铁,饭是钢”意思差不多,都是强调吃饭对生命的重要意义。

“民以食为天”经典概括了吃对人的重要性。长期以来,人们见面打招呼时往往会习惯

地说“吃饭了吗”,其中就包含着食为天的成分。于是,凡是有中国人的地方,只要谈及吃饭问题,“民以食为天”多半会脱口而出。可见,饮食在人类生活中占有非常重要的地位。正如恩格斯所说:“人们首先必须吃、喝、住、穿,而后才能从事政治、科学、艺术、宗教等等。”那么,古人所说的民以食为天,真是太有道理了。人生来就要吃,就爱吃。因为吃还不仅仅是生命赖以生存延续的手段,也是人生乐趣的重要源泉。

我国的古人强调“民以食为天”的一个重要原因还在于,人民长期处在程度不等的食物匮乏状态中,这种状态延续了几千年。在旧时代的中国,能填饱肚子差不多成了全社会的最大憧憬。所以中国人说起富贵和享乐,一讲就讲到吃上面来了。相传有人问一个老农,如果当了皇帝最想干什么,他的回答就是每天能吃到肉包子。知道了这个民族心理背景,也就不难理解,在民间流传着“千里做官,为的吃穿”的说法;在中国官场上,也有“大丈夫生当封侯,死当庙食”的口号。看看,我们这个饥饿怕了的民族,一直到死后,还放不下这个吃字。但自从改革开放以来,情况有了变化。国家的经济发展了,人民生活水平提高了,民以食为天的内涵已不再是能不能吃饱,而是能不能吃好。于是,民以食为天开始变味:吃饱了的要



吃好,吃好了的要吃出花样,吃出花样后还要攀比吃新鲜和奇特,并且变着法子吃得与他人不一样。天上飞的和地下跑的我们都要吃,没有什么不敢吃的,而且还要挖空心思吃。于是,我们也渐渐熟悉那些吃完了山珍海味后吃黄金宴,吃过了黄金宴要吃人乳宴,等等畸形的吃相。

人的嘴巴好像个面口袋和酒灌子,尤其是在“民以食为天”的幌子下,好像唯一的正经事就是吃喝。在中国人的饥饿心理支配下,对吃的片面强调,将人的生活兴奋点牢牢地钳制在口腹之欲上。如果说在生产水平极度低下的情况下,为了发展生产及维持种族的繁衍,“民以食为天”还有一定的合理性与紧迫性,那么,到了食物相对丰盛时代,再打着“民以食为天”的旗号胡吃海喝,就显得非常荒谬了。因为过度吃喝不仅会导致道德沦丧,还造成了惊人的浪费。据统计,中国因乱吃乱喝,每年浪费的粮食价值超过1 000个亿,每年公款吃喝达3 000多个亿。

其实,吃喝无度还不仅仅是浪费了钱财,它同时也吃掉了健康。现在我国日益增长的心脑血管疾病、癌症、糖尿病等疾病的发病率,其最大的原因正与吃有关。于是,我们这个曾经为吃不上而发愁的民族,也开始因吃坏了而背上沉重的负担。

现在是不是已到了重新审视“民以食为天”的实际内涵的时候了?我们确实是这样认为的。是不是可以将其调整为“食以民为天”,

即以健康为本,建立人和食物的正常关系。

(二) 民以食为天的具体内涵

从古到今,说起民以食为天都离不开一个“吃”字,但时至今日,这个吃字已被赋予了更多的科学内涵。与吃的动作相比,人们对世代都吃了些什么,可能付出的关心是少了一点。其实,这才是吃的关键。因为不论人类的食谱如何千变万化,说到底,也就是吃下去了六大营养素。

何谓“营养”?用专业的话来说,即营养是供给人体用于修补旧组织、增生新组织、产生能量和维持生理活动所需要的合理食物。营养是人体从消化道吸收、利用食物中的营养素来维持生命活动,促进生长发育,维持新陈代谢,保持良好健康的全过程。

任何食物,只要是可食、不含有害物质,皆可称之为有营养的食物。事实上,每种食物多少都含有一种或一种以上的营养素,从营养的专业角度看,没有所谓“好的食物”或“坏的食物”。因为,没有任何一种食物可以提供一个个体一整天的全部营养需要;必须从各类食物中,广泛适量地摄取各种营养,以达到均衡营养的目的。换言之,食物本身并没有好与坏之分,唯独日常饮食习惯有“好”与“坏”的差异。

哲人说:“生命在于运动”;营养学家说:“生命在于营养”。这些无疑都是正确的。道理很简单,因为没有营养,生命就会停止。即

嘴是无底洞。

健康格言