

生 命 在 于 健 康

健 康 在 于 平 衡

健康 在于 平衡

顾 勇 等编著



化学工业出版社

健康 在于 平衡

顾勇 等编著



化学工业出版社

北京

内容提要

本书从营养、运动、环境和心理这四个方面的平衡来对健康重新进行了诠释,语言通俗易懂,信息科学准确,以便帮助更多的人掌握健康的平衡法则,书中所倡导的“健康养生的关键是保持平衡”的理念是普通百姓健康生活的基石。

本书第一部分介绍了杂与精的平衡、荤与素的平衡、酸与碱的平衡、冷与热的平衡等;第二部分则从动静平衡的角度介绍“以动带静,以静制动”的思想,并详述了动静细节中的平衡法则;第三部分则介绍了居家环境平衡法则,如装修、色彩、温度与湿度等。第四部分则从喜、怒、哀、乐等几大方面介绍健康心理的平衡法则。

本书旨在帮助读者更好地把握自己的健康,科学养生,做自己最好的健康顾问。本书可以作为关注养生的朋友们的健康枕边书。

图书在版编目(CIP)数据

健康在于平衡/顾勇等编著. —北京: 化学工业出版社, 2007.7
ISBN 978-7-122-00488-8

I. 健… II. 顾… III. 养生保健—普及读物 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第074196号

责任编辑: 肖志明 郭燕春
责任校对: 李 林

文字编辑: 陈红艳
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 化学工业出版社印刷厂

装订: 三河市万龙印装有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张16¼ 字数215千字 2007年7月北京第1版第1次印刷

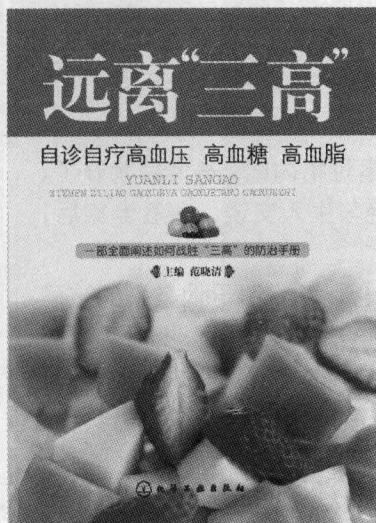
购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.00元

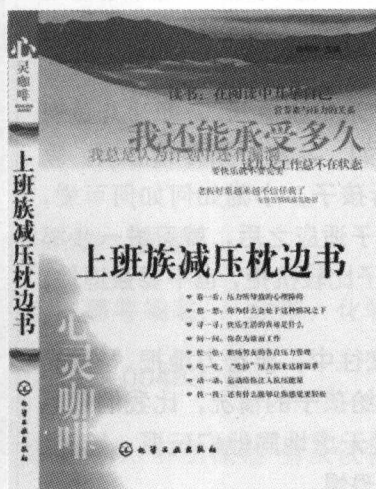
版权所有 违者必究



书 名：远离三高——自诊自疗高血压、高血糖、高血脂
书 号：7122000521
作 者：范晓清
出版日期：2007-05
定 价：25 元

高血脂、高血糖、高血压被人们生动地称为“三高”，“三高”在我国已经不仅是发病率最高的三大疾病，而且它们的发病年龄正在呈现逐年年轻化的趋势。

本书系统地阐述了防治“三高”——高血脂、高血糖、高血压的相关知识，从读者的需求出发，详尽地介绍了关于血脂、血糖、血压的常识，以及治疗、预防、护理高血脂、高血糖、高血压的具体手段和措施，目的在于让读者对“三高”的诊治了然于心，做到“防患于未然”。



书 名：给上班族的减压枕边书
书 号：7122000330
作 者：徐帮学
出版日期：2007-04
定 价：25 元

随着社会竞争的日益激烈，上班族的心理压力也越来越大。本书系统全面地阐述了现代人的压力现状及形成原因、现代人的一些常见心理问题、男女间的压力差异，并且提供了最实用、最简单的减压良方。本书还穿插了各种小贴士，结构轻松明快、别出新意，具有实用性强、通俗易懂、诙谐幽默的特点，是上班族不可多得的一部减压宝典。



书 名：养生素食
书 号：712200421X
作 者：范晓清
出版日期：2007-06
定 价：22 元

本书作者以素食为主题，并侧重素食的医疗方面的作用，编著了此书。全书分为 10 章，为读者介绍了 127 种常见素食食材。每一种食物都详细地介绍了它的营养成分、药用功效及相关的美味食疗方、药膳方。希望通过此书，读者可以掌握日常素食防病治病的原理和具体应用方法，真正体验素食养生保健的切实功效。

前言

生命对于每个人而言只有一次，它是宝贵的，但也是脆弱的。生命在于什么？有人说在于运动，当然，这是尽人皆知的名言。运动促进新陈代谢，给人以活力。古代医学家华佗就非常重视锻炼，创立了五禽戏。他对其弟子说：“人欲得劳动，但不当使其耳，动摇则谷气消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也”，强调了生命活动中运动的重要性。有人说，生命在于静止，乌龟活千年的奥妙就在静字上。静下来时，可以用自己的心，造一道坚固的屏障，隔断外在的世界，拒绝尘世的纷扰，既可以治疗疾病，又可以养生长寿。也有人说，生命在于营养，吃得好，喝得足，适时进补，何愁不强身健体，益寿延年？的确，孕育于母体中的胎儿，其一切营养由母亲通过血液来提供。当胎儿离开母体来到人世时，开始靠哺乳，然后靠进食来获得各种营养。经过十几年的生长、发育，从婴儿、幼儿直至成年，这个人就是由他所吃进的营养素组成的。这些说法，都有些道理，又都不是很有道理。人的生命是自然界中一种极其复杂的现象。生命从何而来，生命又往何处去，人类探索了几千年，至今也没有一个准确完整的答案。

怎样才能健康长寿？从古到今，从国内到国外，一直是人们不懈追求的永恒话题。中国历代王朝的三百多个皇帝，活到古稀之年者仅有武则天、乾隆等九个皇帝而已，其他都短命，平均才四十一岁。按理说，他们生活优裕，营养充足，但寿命却不比普通老百姓长，这是为什么呢？由此我们可以悟出一个道理：健康并不是单纯地决定于某一因素。

从养生角度看，健康养生的关键是保持平衡。平衡才能健康长寿，失衡就会生病，甚至死亡。平衡是生命永葆生机、活力和青春的“灵丹妙药”。健康在于平衡，这个观点也许比生命在于运动、在于静止、在于营养，更恰当一些，更全面一些，也更切合于养生保健的本质。要健康，要长寿，要维持人体正常状态，就必须努力使自己做好平衡，做到以食养体，以动养身，以和养心，以乐养神。健康在于平衡，主要是营养平衡、动静平衡、心理平衡、内外平衡，环境平衡，本书将为您一一详细讲述。

世间万事万物，都讲平衡，都求平衡，没有平衡，就没有稳定，就没有生存环境和空间，就不能成长和发展。一个健康的人，必然是在营养、动静、心理、环境等方面经常维持平衡的人。希望读者在阅读完此书之后能够充分领悟健康之中的平衡，努力做到心理平衡、充足休息、适当运动、合理膳食，在平衡的法则里享受生命的精彩。

本书由顾勇、陈丽娟、罗凌、顾菡、汤仁荣编写。

目 录



第一部分 管住你的嘴

一、杂与精的平衡法	5	4. 素食者的营养警戒线	44
1. 每样适当吃一点	5	5. 女性三个时候不要吃素	45
2. 食物偏简求精, 有害无益	6	6. 最佳营养搭配: 一荤一素一菇	47
3. 杂食也有杂食的章法	8		
二、酸和碱的平衡法	10	五、冷和热的取舍	49
1. 百病之源: 酸性食物	10	1. 食物不要趁热吃	49
2. 你身边的碱性长寿食物	12	2. 冷饮别吃太多	50
3. 碱性食物让你更聪明	14	3. 性生活后别喝冷饮	52
4. 酸性食物和碱性食物巧搭配	15	4. 胃肠拒绝冷热共舞	53
5. 碱性食物之王——海带	17		
6. 随手可得的碱性水果——苹果	19	六、厨房里的平衡	54
7. 测测你身体的 pH 值	21	1. 百味之祖——盐	54
三、营养中的多和少	24	2. 管好你的盐勺子	55
1. 致命的营养失衡	24	3. 不良生活埋下糖尿病隐患	57
2. 少不了的微量元素	26	4. 适当吃点苦味食物	58
3. 不要谈脂肪色变	28	5. 为健康多吃醋	60
4. 青春期如何平衡营养	30	6. 味精里的危险因素	62
5. 青春期节食, 危险!	32	7. 辣椒的健康物语	64
6. 营养过剩也是病	33	8. 李时珍揭示“胡椒的秘密”	66
7. 警惕营养失衡的六个信号	35		
四、荤和素的抉择	39	七、食物的健康色	69
1. 多吃肉≠好营养	39	1. 抗病高手: 红色食物	69
2. 多吃豆胜过多吃肉	40	2. 能量之源: 白色食物	71
3. 适当吃素的健康法	42	3. 本自天然: 黑色食物	73
		4. 健康清道夫: 绿色食物	74
		5. 内外兼备: 紫色食物	76
		6. 健脾和胃: 黄色食物	78

八、一日三餐的平衡法则	80	2. 可以防止中风的食物	88
1. 一日之计在于晨	80	3. 远亲食物更健康	90
2. 一份营养合理的午餐	82	4. 女性经期的食物保健	91
3. 当心“问题晚餐”	84	5. 解毒食物常相伴	93
九、食物是最好的医生	86	6. 少吃五种最有害的食物	95
1. 多吃大麦心脏好	86		



第二部分 迈开你的腿

一、动以养身	101	五、细节中的平衡	122
1. 运动是最好的良药	101	1. 适合你的运动才最好	122
2. 运动中的人最快乐	102	2. 偶尔锻炼反而有害	124
3. 运动胜过安眠药	104	3. 运动时不能乱穿衣	125
二、静以修身	105	4. 运动前先热个身	127
1. 生命也在于宁静	105	5. 爱运动也要会补水	129
2. 不妨修炼一下“静功”	106	6. 只要运动不要伤	130
三、动静结合，养生为妙	107	7. 运动过量是和健康开玩笑	133
1. 动过则损，静过则废	107	8. 缓解运动疲劳	135
2. 动静结合，身心兼修	109	9. 运动后不能做的事	137
3. 老人不要太安静	110	六、告别一成不变的运动	139
四、时间和地点的平衡	111	1. 有氧运动和无氧运动	139
1. 运动不要赶早	111	2. 运动要变着花样来	141
2. 最佳的运动时机	113	3. 最好的运动是步行	143
3. 睡前运动的健康法则	114	4. 跑向健康的旅程	146
4. 这些时候不要做运动	116	5. 健康就像爬楼梯	148
5. 运动也要看地方	121	6. 跳出来的健康	149
		7. 游泳：水上的健康操	151
		8. 乒乓球助你更敏捷	153



第三部分 营造一个健康的家

一、室内空气的平衡法	161	2. 幼儿房里不宜放花草	184
1. 室内空气常危机四伏	161	3. 家庭养花的宜和忌	185
2. 营造一个温馨健康的家	164	4. 哪些花美丽又有毒	187
3. 花花草草来“排毒”	166	5. 如何用花卉布置温馨的家	189
二、不冷不热，不干不湿	168	五、装修太过引发的悲剧	191
1. 这样的温度您才舒适	168	1. 豪华装修导致的悲剧	191
2. 高温毁掉婴儿健康	170	2. 家居装修为健康保险	194
3. 家里太干燥易致病	172	3. 雨季不是装修好时节	197
4. 室内不能太潮湿	173	4. 冬季最好别装修	198
5. 调节室内湿度的妙法	175	六、家居生活中的平衡	200
三、色彩的健康诠释	177	1. 清除家里的卫生死角	200
1. 居室色彩的健康诠释	177	2. 营造一个安静和谐的家	202
2. 用色彩美化我们的家	179	3. 空调开开停停更健康	204
3. 居室颜色太艳不是好事	181	4. 小小筷子关系健康	206
四、花花草草中的平衡	182	5. 别让电热毯毁了你的健康	208
1. 居室养花别贪多	182	6. 电话也要经常消毒	210



第四部分 七情别太过

一、欢乐也有个度	217	2. 过度愤怒是定时炸弹	225
1. 快乐是健康大处方	217	3. 愤怒的时候，请你微笑	227
2. 拥有快乐的法宝	219	三、思考的健康话题	230
3. 笑亦喜亦能伤心	221	1. 过度思虑的可怕后果	230
二、学会制怒是健康的一课	224	2. 正确用脑，健康来到	233
1. 短暂的愤怒有益健康	224		

四、忧郁：健康的隐形杀手 235

1. 忧郁是健康的隐形杀手 235
2. 有时只需笑一笑 237
3. 冬季当心“心理流感” 239
4. 让食物帮你解忧伤 241

五、摆脱恐惧，大胆地往前走 245

1. 解读恐惧之迷 245
2. 恐惧症并不可怕 247
3. 帮孩子走出恐惧的阴影 249

1

GUANZHU NIDEZUI

第一部分

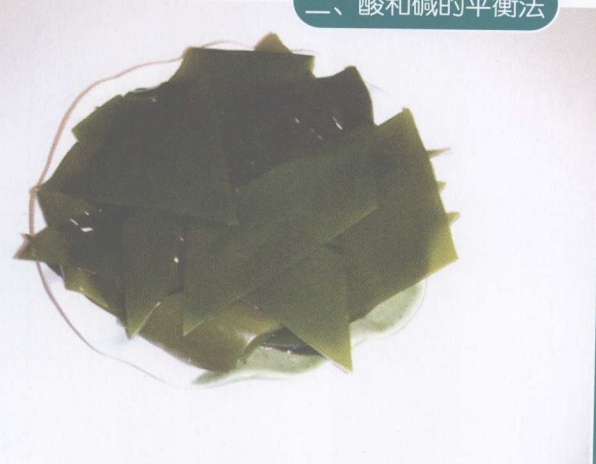
管住你的嘴





一、杂与精的平衡法

二、酸和碱的平衡法



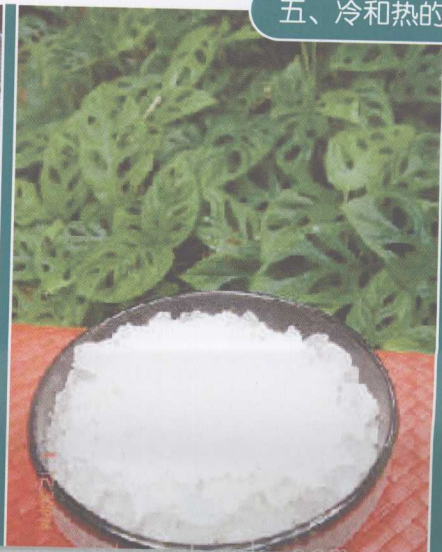
三、营养中的多和少

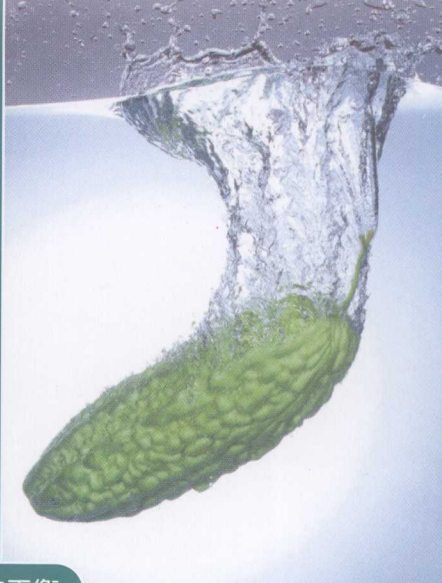


四、荤和素的抉择



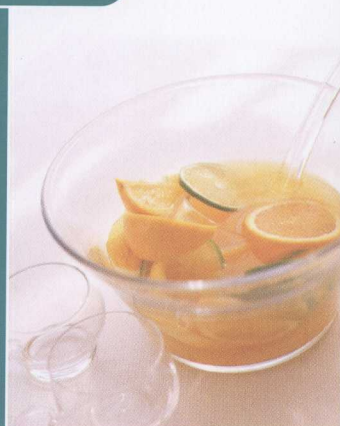
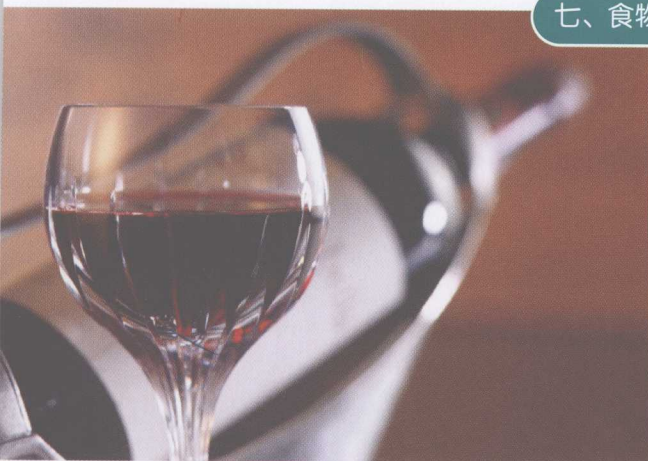
五、冷和热的取舍





六、厨房里的平衡

七、食物的健康色

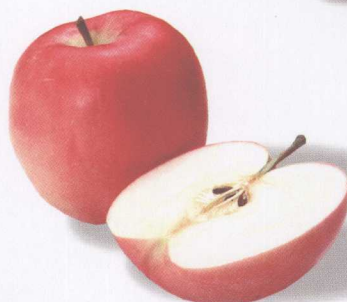


八、一日三餐的平衡法则



九、食物是最好的医生





4



一、杂与精的平衡法



1. 每样适当吃一点

杂食，就是粗粮、细粮混杂着吃，荤菜、素菜搭配着吃。

我们常说“人是铁，饭是钢”，离开了食物我们人类根本无法存活。

(1) 杂食是饮食健康的第一处方

人体对营养的需要是全面的、多种多样的，我们所需要的营养素主要有七大类，水、蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐、食物纤维，缺一不可，但是并没有哪种食物能够集这些营养素于一身，它们分布于荤、素、粗、细各种食品之中。所以营养学家认为，只吃素食不能使人长寿，只吃荤食也不能使人长寿。无论是素食还是荤食，都不如杂食获得的营养全面。要荤素搭配、比例适当才能健康长寿。

(2) 合理的膳食结构

人类在长期的生活积累中逐步总结形成了一套合理的膳食结构原则，即谷物豆类、蔬菜水果与肉食之比为 5 : 2 : 1，植物性食物与动物性食物最佳比值为 7 : 1。这种膳食结构符合现代饮食科学的营养平衡原理。偏食、挑食或长期素食都可能给身体健康埋下隐患，也会影响人的寿命，所以一味吃素不是长生之道。尤其对生长发育中的儿童、青年、孕妇和乳母来说，他们需要充足的营养，一定量的动物性食品是必要的。但对中老年人，特别是老年人来说，日常膳食中以素食为主或一周中有几次荤食，有利于健康长寿。

(3) 偏食可能是夺命杀手

在生活中，有的人偏荤，有的人偏素，有的人特别喜欢某种食物等，这种饮食习惯极容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，从而影响健康。如上面所说，人体所需的营养物质有许多，如蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等，这些物质在一种或几种食物中是不能全部含有的，因此偏食者就不能获得全面均衡的营养。偏食也容易导致某些疾病，因为偏食供给人的营养是不均衡的，有的过剩，有的则缺乏，这样极易发生疾病。如多吃糖容易引起胃病、糖尿病、皮肤病；多吃肉容易导致动脉粥样硬化、冠心病；多食盐则易引起高血压。



(4) 不要一味拒绝零食

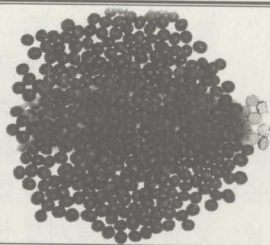
为了使营养更加齐全，除了养成杂食习惯，吃好一日三餐以外，零食也确有功不可没的补充作用。从营养的角度讲，通常人们一日三餐摄取的营养物质即可满足人体的各项生理需要，没有必要再去吃零食。但是如果两餐中间确实感到十分饥饿时，吃点零食是保障充足营养的必要手段。“健康零食”可解体、脑之急，以免诱发低血糖、胃炎、胃溃疡之患，还能补充营养，何乐而不为呢？能吃的全吃，才能保营养齐全，生命旺盛。而挑剔与偏食只能有害身体健康，减损寿命，无异于慢性自杀。

专家提示：杂食不是滥食

《中国居民平衡膳食宝塔》中建议，每人每天应该吃谷类食物 300 ~ 500 克；每天应吃蔬菜 400 ~ 500 克和水果 100 ~ 200 克；每天应该吃鱼虾类 50 克。畜、禽肉 50 ~ 100 克，蛋类 25 ~ 50 克；每天应吃奶类及奶制品 100 克和豆类及豆制品 50 克；油脂类，每天不超过 25 克。

2. 食物偏简求精，有害无益

现在，很多家庭每顿吃精白面、精米、精盐等精细食物，认为这样的食物营养丰富，其实这是错误的做法。



很多人可能因为精细食物口感更好，而更多地食用，但其实食物做得太精细一是可能造成营养丢失，二是一味吃细粮以及鸡蛋、牛奶等太精细的食物，缺少纤维素，很容易导致便秘。因此要粗细粮结合吃，多吃一些富含纤维的食物，因为粗粮中的粗纤维可以降低胆固醇；蔬菜中的纤维可以促进肠道蠕动，不仅有利消化，还可以防止便秘。

精细食物，我们给它下一个定义，就是指缺少纤维素的食物，如精制白米、精制面粉、肉类、牛奶及奶制品等，或蔬菜剁切过细过碎以致破坏了所含的纤维素。在人们日常膳食中应含有丰富的纤维素，它能够帮助人体的消化、吸收

以及废物排泄等。这是因为在我们的消化液中,不含有能催化分解纤维素的酶,所以它不被消化吸收,只能作为食物的残渣,最后形成粪便排出体外。所以只有食入含一定量的纤维素食物时,才能刺激肠运动,缩短粪便在肠内停留的时间、增加粪便容积而引起排便。

如果饮食中精细的食物占据主导地位,而含有粗纤维的食物太少,形成的粪便量太少,就不能按时刺激肠运动,粪便在肠内运输过慢,在结肠内停留时间延长,其水分被过度吸收则容易产生便秘。食物中的纤维素能刺激大肠黏液细胞分泌黏液,能够润滑肠腔,大便就会容易通过。如果食物中纤维素过少,不能刺激大肠粘液细胞分泌黏液,则粪便在肠内运行就比较困难,运行减慢,也易变干燥。

在加工精细食物时,所含的各种营养素如蛋白质、维生素、矿物质和纤维素等,都会遭到不同程度的破坏,而这些营养恰恰都是人体最需要的,人倘若常吃这些精细食物,营养素就会匮乏。

那些没有经过精细加工的食物,大都含有人体需要的矿物质、维生素、蛋白质和植物性脂肪,能够帮助我们的身体保持活力,维持身体健康。粮食加工得越精细,出粉率越低,谷粒中的无机盐及B族维生素损失得越多。长期食用精白米或出粉率低的面粉(如富强粉)制作的食物,会缺乏B族维生素,尤其是导致维生素B₁的缺乏。维生素B₁是人体重要的水溶性维生素,它参与了我们人体物质和能量代谢的重要活动。人如果缺乏维生素B₁,就会患上脚气病。孕期如果缺乏维生素B₁,自己可能没有明显的症状,但会造成婴儿先天性脚气病。

常吃精细食物可能会导致镁的缺乏。镁在人体中十分重要。人体内一系列复杂的生物化学反应维持着生命活动,而催化这些生化反应则需要上千种酶(生物催化剂)。研究发现,镁可激活325个酶系统,因此有人把镁称为生命活动的激活剂。镁的主要获取途径就是食物,常吃精细食物,吃肉多而蔬菜少,就会引起镁的缺乏。精细食品在加工过程中会损失较多的镁。例如,糙米加工成精白米,镁只剩17%;小麦磨成精白面粉,镁只剩18%;玉米加工成淀粉,镁仅剩3%。

说了这么多,其实“粗杂粮,保健康”,粗粮好处说不完。居家过日子,饮食上应该杂一些,不要一味吃精米白面,别小看一些粗粮、瓜果小菜,它们可是“富贵病”的克星!就算你并未患上“富贵病”,常吃粗粮也是有益无害的。例如,英国在第二次世界大战期间,制作面包全部用全麦面粉,结果高血压和糖尿病病人减少,心脏病病人死亡率明显下降。



专家提示：饮食过于精细有害无益

膳食偏简求精，有百害而无一益。特别是对青少年的生长发育不利。食物过精易造成微量元素铁、锌、碘、铜和某些维生素的缺乏以及一些营养素的过剩。因此，除需注意食品色、香、味、形以外，更应提倡食品来源的多样化。

3. 杂食也有杂食的章法

杂食，指的是粗粮、细粮都要吃，一样不能少，荤菜、素菜搭配，膳食安排要多样化。古代医学就指出“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充”。



一般来讲，我们日常的食物分为酸性和碱性两大类，比如鱼、肉、米、面、禽、蛋、酒等为酸性食物；而各种蔬菜、水果、豆类及其制品为碱性食物。人体的各种生理反应都必须在一定的酸碱度下进行，只有食物多样化才能保持酸碱平衡，保持身体健康。

随着人们日常生活水平的不断提高，有些人就一味追求“食不厌精、脍不厌细”，以为只有在鸡鸭鱼肉、山珍海味，或者精白米面里才有丰富的蛋白质。其实，一些豆类制品中的蛋白质含量反而比鸡鸭鱼肉高得多，而且容易被人体吸收。粗粮中维生素的含量也往往高于细粮，一些精白米面在碾磨过程中维生素会损失很多，有的只剩下原来含量30%。因此，“杂食”被认为是拥有健康身体的一个良方。

杂食的好处，主要在于营养物质的齐全与互补。谷物中的蛋白质主要存在于谷粒的糊粉层，如果与薯类一起食用，可互补其各自营养素的不足；蔬菜是营养物质的“绿色仓库”，含有许多无机元素钙、磷、铁、铜等，是组成骨骼，促进新陈代谢不可缺少的物质，所含的食物纤维，还能促进肠道蠕动，减少有害物质与肠黏膜接触的时间；肉、蛋、鱼等营养成分主要是蛋白质、脂肪，肉类中的赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸更是人体中必需的氨基酸。而单调的食品，由于缺乏众多营养成分，必对身体造成许多不良影响。

也有人为了身体健康，一听说某种食品不宜多吃，便敬而远之，甚至一口不吃；一听说某种食品有助于延年益寿，就天天吃、顿顿吃。为防动脉硬化和