

青岛出版社

宋爱莉 主编

改变中国人 一生的健康计划



祝所有的中国人从中寻找到拥有一生健康的方法，使我们的生活充满健康与活力



改变中国人



一生的健康计划

GAI BIAN ZHONG GUO REN YI SHENG
DE JIAN KANG JI HUA



图书在版编目(CIP)数据

改变中国人一生的健康计划/宋爱莉 主编 - 青岛: 青岛出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 5436 - 4019 - 1

I. 改... II. 宋... III. 生活 - 健康 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 152165 号

书 名	改变中国人一生的健康计划
丛 书 名	健康久久
策 划	白 山
主 编	宋爱莉
编 委 会	周志文 么得志 于 一 徐 明 沈毅俊 刘华东 林进友 张玲玲 刘鹏志 王丽萍 敖 莉 高 媛
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号 (266071)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 (0532) 80998664 传真 (0532) 85814750
责任编辑	付 刚
封面设计	青岛出版设计中心·程 皓
版式设计	沐 易
制 版	青岛人印人数码输出有限公司
印 刷	青岛星球印刷有限公司
出版日期	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (700mm × 1000mm)
印 张	12.25
字 数	200 千
书 号	ISBN 978 - 7 - 5436 - 4019 - 1
定 价	22.00 元

盗版举报电话 (0532) 85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:(0532)80998826

序

随着经济的发展，生活水平的提高，人们越来越关注健康问题了。从那些林立於街头的各种医院广告和各大医院里繁华如闹市的景象来看已经说明了这一点。

然而，这并不是—种好现象。等有了病再进医院治疗，为时已晚，因为这个时候，疾病已经损坏了你身体的机能，不仅使你心情沮丧，身体疼痛，还会影响到你的事业发展和家庭幸福。

虽然这样，你也许还会说，人一生中不可能不生病。其实，没有人会无缘无故而突然生病的，生病是一个长期积累的过程，是长期以来在我们脑海中，行为上根深蒂固的生活方式、心理情绪、工作习惯在影响着我们，让我们逐渐因不良的卫生习惯而使机体发生异变，引发疾病。

例如，很多人认为只要吃的食物具有较高的营养，就能保证身体健康，可是很少有人能意识到食物其实是一把双刃剑，既能果腹，帮助人成长、强壮，也可以损害我们的身体。再如日常生活方式，它既能促进我们幸福生活，又能损伤我们的机体功能，诱发疾病。还比如心理情绪，它不仅能给我们快乐，同样会带来负面的影响，乃至引发心理异常或病变。或许，你觉得这只是危言耸听，不信你可以看看下面的一组不良习惯对人会产生什么损害：

一日三餐无规律：用餐无规律，不但使胃得不到休息，而且还会使消化液的分泌失调，食欲减退，甚至导致肥胖、糖尿病、胃肠道疾病、心脑血管疾病乃至癌症的发生。

吸烟酗酒：烟草燃烧时产生的烟雾中有4000多种有害成分，尤其是含有大量的尼古丁，其对人体的损害是广泛的，涉及多种脏器的个系统，导致心血

管病、各种咽炎、肺炎以及肺癌、口腔癌等。而长期酗酒则会伤身折寿，影响心血管系统功能，极易引起酒精中毒或高血压、心肌缺血、胃炎等。

熬夜：睡眠是一切生理活动所需能量恢复和重新积累的过程，而熬夜则会破坏人体“生物钟”的规律，使人体处于超负荷状态，而且熬夜常常造成次日精神不振，晕晕欲睡的现象。同时，长期熬夜会促使免疫力下降，容易感染病菌，甚至造成猝死的严重后果。

纵欲：性生活过度的人常常会有腰膝酸软，头晕耳鸣，健忘乏力，面色晦暗，小便频数，男子阳痿，遗精滑精，女子月经不调，宫冷带下等病症。

除了上述几种不良习惯外，一些我们平时养成的习惯也严重危害我们的健康，比如暴饮暴食、不运动、长期泡吧、过度劳累等。看完了上面这些内容，再仔细检查一下自己平时的生活、饮食、工作，是不是发觉也存在一些不科学、不合理的习惯呢？你或许已急切地想知道怎样做才能拥有一生的健康。

在《改变中国人一生的健康计划》一书中，你都能一一寻找到你想要的答案。因为它是针对当前中国人普遍存在的一些不科学的、不合理的习惯提出的，并逐一提出了解决的方案，帮助我们制订一个改变一生的健康计划。

祝所有的中国人都能从中寻找到拥有一生健康的方法，使生活充满健康与活力。

宋爱莉

2007年元旦

【 目 录 】

导言 改变中国人一生的健康计划

- 一、健康的人生 14
- 二、最新的健康标准 15

第一章 影响我们健康的原因和对策

- 一、饮食与健康 18
 - 错误的饮食方式 18
 - 对策 19
- 二、运动与健康 20
 - 错误的运动方式 20
 - 对策 21
- 三、生活方式与健康 22
 - 不良的生活方式对健康的影响 22
 - 对策 24
- 四、工作习惯与健康 25
 - 不良的工作习惯 25
 - 对策 29
- 五、心理与健康 30
 - 失调的心理因素 30
 - 诱发现代心理疾病原因 32





对策 34

六、性与健康 35

不健康的性生活 35

对策 36

第二章 制定合理饮食的健康计划

一、健康的饮食计划 38

1. 一日三餐的膳食计划 38

2. 早餐重要吗? 39

3. 培养饭前的“四好习惯” 41

4. 饭后“五不要” 41

5. 养成进食的好习惯 42

二、怎样选购健康食品 45

1. 不买露天销售的食物 45

2. 不买包装标识内容不全的食物 46

3. 不买变质的食物 46

4. 不买伪劣假冒、掺杂使假的食物 46

5. 不到经营条件差的地方购买食物 46

6. 不买过期食物 46

三、你吃得合理吗? 47

1. 青少年吃得合理吗? 47

2. 白领女性如何科学饮食? 48

3. 中年人饮食应怎样安排? 49

4. 老年人怎样进行饮食养生? 49

四、怎么吃出健康 50

1. 注意饮食酸碱平衡 51



2. 平衡膳食计划	52
3. 美食不当也会伤身体	53
五、认识危害健康的饮食禁忌	54
1. 马路餐桌——健康大敌	54
2. 不宜放在一起的食物	55
3. 哪些食物不宜空腹吃?	56
4. 饮食“四戒”	57
5. 控制好食盐摄入量	57
6. 可加速人体衰老的食物	58
7. 长期饱食后患无穷	58
8. 容易患癌症的饮食习惯	58
9. 精食可致肠癌	59
10. 一些被忽略的饮食细节	60
六、最佳的营养食品	61
1. 脑力劳动者的最佳食品	61
2. 糖尿病人的饮食	62
3. 高血压病人如何饮食?	63
4. 可防癌、抗癌的食物	64
5. 常见的排毒食物	65
6. 最佳养生食物	67
7. 每天必须吃的食品	68

第三章 简单有效的运动健身计划

一、运动的意义	72
1. 运动能增强心脏、血管功能	72
2. 运动能改善呼吸功能	72



3. 运动能强筋壮骨 73

4. 运动能增强神经系统的功能，提高协调能力 73

5. 运动能增强人体消化系统的功能 74

6. 运动能提高排泄机能，增强造血能力 74

二、哪种运动适合你？ 74

1. 根据年龄选择适合你的运动项目 75

2. 根据兴趣选择你喜欢的运动项目 76

3. 根据病种选择适合你的运动项目 76

4. 根据身材特征选择运动项目 76

三、体育锻炼的地方 77

四、科学的运动方法 78

1. 运动种类 79

2. 运动的最佳时间 79

3. 多大运动量适合你？ 80

4. 长久持续锻炼好吗？ 80

5. 偶尔健身等于暴饮暴食 81

6. 你了解负重锻炼吗？ 82

五、运动需注意的问题 83

1. 运动前勿忘热身 83

2. 运动前勿吃饱 83

3. 运动时不要急突然停止 83

4. 运动后不要大量喝水 84

5. 运动后不要马上吃冷饮 84

6. 运动后不要立即洗澡 84

7. 运动后不要立即吃饭 84

8. 健身完毕做舒缓的伸展运动 85



- 9. 进行自身所能承受的举重训练 85
- 10. 锻炼项目不要安排得太紧密 85
- 11. 运动节奏要有规律 86

六、简单有效的运动方式 86

- 1. 散步 86
- 2. 跑步 87
- 3. 倒走 88
- 4. 爬行 88
- 5. 拍打 89
- 6. 平躺 90
- 7. 甩手 90
- 8. 倒立 91
- 9. 钓鱼 92
- 10. 跳舞 92
- 11. 登山 92
- 12. 耕田 93
- 13. 击剑 93
- 14. 球类运动 93

第四章 健康生活的“绝密档案”

- 一、生活方式与健康 96
- 二、注意日常生活习惯对健康的危害 99
 - 1. 吸烟的危害 99
 - 2. 如何戒烟 102
 - 3. 饮酒的学问 104
 - 4. 关于咖啡 105
 - 5. 熬夜 108



6. 泡吧 110

7. 滥用药物病 112

8. 久坐软沙发 113

9. 烛光晚餐 114

10. 纵欲与禁欲 114

三、科学的日常生活健康计划 116

1. 慎重使用化妆品 116

2. 你是如何对待卫生间的? 121

3. 你的洗涤剂安全吗? 122

4. 你知道哪里有铅毒吗? 123

5. 你还在留恋塑料制品吗? 124

6. 注意电脑键盘污染 124

7. 远离电子雾 126

8. 你会处置垃圾吗? 127

第五章 良好的工作习惯是你迈向健康的开始

一、培养良好的工作习惯 130

1. 消除工作中的不良心理 130

2. 保持良好的姿势 131

二、怎样克服挥之不去的综合症 132

1. 高科技综合征 132

2. 颈肩腕综合征 133

3. 信息焦虑综合征 134

4. 工作场所综合征 135

5. 星期一综合征 136

6. 白领综合征 137



三、如何摆脱难以应对的职业病 139

1. 电脑视力 139

2. 鼠标手 141

3. 键盘腕 141

4. 屏幕脸 143

5. 电脑猝死症 144

6. 伏案病 146

7. 过劳死 147

第六章 创造健康心理的方法

一、健康的心理标准 152

二、心理与行为 154

三、你的情绪健康吗? 155

1. 心理决定健康 156

2. 消极情绪影响健康 158

四、怎样克服压力 159

1. 控制精神压力 160

2. 克服工作和生活的压力 161

五、如何消除烦恼 162

六、快乐处方 164

七、如何宣泄自己的情绪 166

1. 笑是精神保健操 166

2. 该哭就哭 168

3. 音乐有保健和延年益寿的功效 169

4. 唠叨有益身心健康 169





第七章 性生活的健康原则

一、科学性爱的十大益处 172

二、男性性建议 174

1. 性生活卫生 174
2. 男性养生的必要性 176
3. 如何提高中老年男性的性能力? 178

三、女性性建议 180

1. 了解女性生理特点 180
2. 经期的保健 181
3. 孕期保健要点 183
4. 产后需注意的问题 185
5. 更年期保健要点 186
6. 女性性健康十要点 187

四、调适自己的性生活 188

1. 怎样进行美满和谐的性生活? 188
2. 如何治疗女性性冷淡? 189
3. 丈夫阳痿的心理疗法 190
4. 夫妻迈入中年如何唤起性生活的激情 191
6. 夫妻生活中不妨变换性爱场所 192
7. 夫妻性生活前不易长时间进行热浴 192
8. 夫妻性生活次数应如何控制? 193

五、夫妻生活中应如何进行避孕 193

1. 怎么进行避孕? 193
2. 如何使用各种避孕药? 194
3. 口服避孕药有哪些不良影响? 195
4. 怎样进行安全期避孕? 195
5. 患有某些疾病的妇女不宜放避孕环? 196



导言

改变中国人一生的健康计划



一、健康的人生

有个聪明的小男孩问上帝：“一万年对你来说有多长？”上帝回答说：“像一分钟。”小男孩又问上帝：“一百万的金钱对你来说有多少？”上帝回答说：“像一元。”小男孩接着问：“那你能给我一百万元吗？”上帝回答说：“当然可以，只要你给我一分钟的健康！”

在我们每个人面前都有两条路可走：一条路省力，可以偷懒，但会使我们变得大腹便便，为慢性疲劳、灰色健康、抑郁症以及各种疾病所困扰；另一条则是艰难却充满希望的健康之路，会使我们身心健康，朝气蓬勃。那么，如何走上这条健康之路呢？简单地说，就是采取积极的生活方式。这包括：定期进行体育活动、吃早餐、吃健康食品、按时用餐、控制体重、充足睡眠、缓解压力、预防疾病、戒烟禁毒、适度饮酒、注意安全等等。这条路不只通向健康、朝气蓬勃、充满活力，而且通向自尊。经研究发现，只要做到上述各项，人的寿命就可以延长许多年。

目前越来越多的人开始关心自己的生活质量，注重自身的健康问题，可是随着生活节奏的加快，许多人越来越不注重锻炼了，生活工作都失去了正常的规律。于是，为了健康，有不少人常常不惜一掷千金，辗转于健身房、美容院、医院之间。

其实，想健康不一定要花大价钱，精明的中国人可以拥有属于自己的健康，并根据自己的身体状况制订出自己的健康计划——靠积极的心态来寻求健康，靠正确的行动来获得健康。而事实上，只有真正了解什么是健康，才能知道怎样获得健康。也就是说，只有制订了你的健康计划，并行动起来，才能实现真正的健康。

那健康是怎么来的呢？健康的人生来自



于健康的饮食方式、工作习惯、生活方式、运动以及健康的心理。我们要获取健康的人生，就必须改变原来一些错误的观念及方式。假若把我们人体比作一辆汽车，那么我们体内的组织、器官就是汽车的零部件，只有当这些精密的部件正常运转时，才能保证这辆汽车的正常行驶。而当这些都被打乱时，势必会影响我们的健康，影响人生命中的各个方面，例如情绪、精力等。那么，怎么才能维持我们一生的健康呢？就要了解我们一切的错误观念及习惯，因为只有了解了这一切，我们才能调整我们的生活习惯，制订出一个一生的健康计划。

二、最新的健康标准

在不同的时期，对健康有不同的理解。那么，现代人应怎么理解健康呢？回答是：一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才算是完完全全健康的人。这是世界卫生组织（WHO）最新发布的健康定义。

完全的健康标准具体来讲，应包括以下几个方面：

◆ 具有增进健康的生活方式

生活方式包括：不吸烟，适量饮酒，每天三餐合理分配，定时定量进餐，坚持每天吃早饭，不吃零食，维持正常的体重，睡眠不少于6~8小时，坚持适量的锻炼。

◆ 注意身体需要

比如需要更多的休息、需要不同的食物、需要锻炼、需要变换环境等等。能够“理解”这些需要，并及时做出相应的反应。掌握一些必要的家庭保健知识和技术，知道如何向医生正确地反映身体情况。

◆ 社交健康

能够融洽愉快地扮演生活中的各种角色，如朋友、邻居、同事、恋人、配偶或父母等，且无伤害他人之举和能与他人融洽相处。

◆ 情绪健康

能愉快地从事建设性的工作、学习及个人活动；了解自己的情绪，知道如



何处理每天遇到的问题；能够应付紧张形势，而从不借酒或兴奋剂来解脱或麻醉自己。

◆ 精神和道德健康

健康还包括一个人的行为与其基本价值观念相一致，也就是能常常感受到生活的意义，对美和威严有敬畏感，以及独自深思时有安宁感。

◆ 身心健康

要求人的身体和心理都处于最佳状态，没有什么身体疾病及心理问题，并能精力充沛地履行各种职能，完成各项任务，还能从中发现并享受到乐趣，感受到自身价值，使生活变得更有意义。

