

受益一生的 健康计划

让你更健康更快乐的承诺 王 君 / 编著

假如你对健康做出合理规划，
你的生活将从此发生天翻地覆的变化。

许多人不是死于疾病，而是死于不合理的生活方式。实际上，对科学的生活方式的忽略，才是健康的第一杀手。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



SHOUYI YISHENG DE
JIANKANG JIHUA

受益一生的 健康计划

让你更健康更快乐的承诺

王 君 / 编著

假如你对健康做出合理规划，
你的生活将从此发生天翻地覆的变化

许多人不是死于疾病，而是死于不合理的生活方式。实际上，对科学的生活方式的忽略，才是健康的第一杀手。



中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的健康计划/王君编著. —北京:中央编译出版社, 2007. 2

ISBN 7-80109-827-7

I. 受... II. 王... III. 保健-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 012186 号

受益一生的健康计划

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:(010)66509360(编辑部)

(010)66509364(发行部)

h t t p://www.cctpbook.com

E m a i l:edit@cctpbook.com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市通州大中印刷厂

开 本:787×960 毫米 1/16

字 数:206 千字

印 张:18.25

版 次:2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:28.00 元

P前言

reface

德国哲学家书本华曾经说过：“在一切幸福中，人的健康实甚过任何其他幸福，我们可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”可见，健康对任何人来说都是最宝贵的。健康是人生的第一大财富，是生命的基础，是智慧的条件，是人们获得愉快和幸福的源泉。轻视健康的人，就是在拿自己的生命开玩笑。人如果没有了健康，一切都将失去意义。

伴随现代生活水平的不断提高，工作和竞争的压力、生活节奏的加快正在潜移默化地侵蚀着人们的健康状态。许多年轻人突然发现自己莫名奇妙的患上了从前只有老年人才得的慢性病；更有一些成功人士事业如日中天，家庭美满幸福，没有想到的是心脑血管突然发生了问题，甚至因此夺去了生命。健康对许多人而言似乎成了奢侈品，造成了一幕幕悲剧的上演：

2005年8月18日，著名小品表演艺术家高秀敏在家中去世，死因为突发性心脏病。

2005年7月2日，以出演毛泽东而闻名的特型演员古月因突发心肌梗塞抢救无效，于当晚去世。

2005年4月10日，著名艺术家陈逸飞因肝硬化导致食道胃底静脉曲张突然破裂大出血，最终因心肺肝功能衰竭而不幸去世。

2005年1月5日凌晨，中国社科院边疆史地研究中心学者萧亮重在睡梦中突然大口大口的喘气，5分钟后与世长辞。

2004年11月7日，38岁的均瑶集团董事长王均瑶，壮年辞世。

2004年4月8日，54岁的爱立信（中国）有限公司总裁杨迈由于心脏骤停在跑步机上突然辞世。

起居无常、睡眠不足、过度劳累、饮食不规律……

以上就是他们真实的生活，为了事业和成功，他们忽略了自己的身体，由于对自己的健康的长期忽视，疾病就会乘虚而入。

一位哲人说过：“年轻时人们总是不经意的牺牲青春和健康去追求名利与



金钱，而年老时又企图用名利和金钱来留住生命与健康。”正所谓：智者健时知养生，防微杜渐；愚者病时方悔悟，遗憾终生。朋友，趁我们尚未踏上衰老的门槛，选择科学健康的生活方式，留住青春，珍爱自己。

健康是掌握在自己手中的，世界卫生组织强调“自己的健康自己负责”，药物、金钱不能拯救你，关键取决于健康的生活方式，健康的生活方式是维持健康的基石。

怎样才能养成健康的生活方式呢？为自己的一生制定健康计划，并努力实现它。健康计划是贯穿人一生始末的，而且每个年龄阶段对营养需求、运动项目、心理调适等都有各自不同的需求，这就要求在各自的特殊阶段作最适合自己的事情，执行适合自己的健康计划，才能真正保持健康。

本书不仅告诉你健康是人生的核心资本，人生应以健康为中心的道理，而且为你的健康支招，帮助你用自己的双手筑起健康长城，把健康握在自己手中。

——健康理念篇，让你立即行动，从生活中的点滴做起，铸造自己的健康长城。

——强身健体篇，让你明明白白去运动，用运动招法永葆生命之树常青。

——饮食营养篇，让你为生命摄取最佳养料，用科学饮食大获健康生命。

——心理保健篇，让你做好自己的心理医生，使心情舒畅起来，完成健康的另一半——心理健康。

.....

拿起这本书，就是实现对生活承诺的第一步。读这本书的最好方式就是敞开心扉接近它，看书中的观点是否与你的感觉产生共鸣，但是要避免把这些观点强加到你已经确信的事物上，一旦对书中的信息心领神会，你就会明白提高生活质量、选择健康的生活计划其实并不复杂，而且可以毫不费力的实现。

本书在策划和编写过程中，得到了欧阳勇富、廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、但佳玉、杨艳丽、柳絮恒、赵一、赵红瑾、齐红霞、齐艳杰、陆晓飞、杨广东、赵广娜等老师的大力支持和帮助，在此向他们致以诚挚的谢意。

当然大千世界是千差万别的，人与人之间也有着显著的差别。在这里没有任何人强迫你按某一种模式生活，只是希望你能正确地看待生活，以一种科学的态度去选择适合自己的健康计划。



C 目录

ontens

第一章 为自己的健康负责

第一节 与健康同行	2
健康观念“大变脸”	2
没有健康就没有一切	4
第二节 为自己的健康负责	6
健康靠自己捍卫	6
为自己的健康负责	7

第二章 关爱自己，从饮食开始

第一节 膳食平衡，为你的健康加油	11
平衡膳食，为你的健康加油	11
多吃粗粮科学又健康	14
苦味食品防病又健身	16
肉类，兼吃并蓄	17
花生油，健康食用油的未来	18
多喝粥，胜过吃补药	20
多吃鱼头，健脑又增寿	21
第二节 一日三餐，不止吃饱更要吃好	22
好的早餐是健康的第一步	22
午餐吃饱更要吃好	24
精心配备自己的晚餐	26





科学配餐保证三餐营养	28
第三节 喝得科学，把好饮“水”健康关	31
喝足水，水是生命之源	31
早起一杯水，保健功效大	33
一次喝水过多会“中毒”	35
学会喝牛奶，喝出营养来	36
走出喝牛奶的6个误区	38
科学饮茶好处多	39
走出饮茶的误区	41
劝君少饮一杯酒	42
第四节 别让不健康的饮食习惯害了你	44
饮食习惯决定你的健康	44
暴饮暴食害处多	47
狼吞虎咽不可取，细嚼慢咽益处多	48
少吃零食为妙	51
剩饭剩菜不能随便吃	53
生吃活食易伤身	54
吃水果也要得当	56
吸烟如吸毒	58

第三章 运动保健，为健康保驾护航

第一节 运动保健，为健康保驾护航	62
运动是健康之本	62
多吃少动是肥胖的根源	64
有氧运动是你的首要选择	66
第二节 明明白白去运动	67
运动计划，年龄说了算	67
运动时间，适时而动	69
运动多少，适量而动	72



运动前后, 谨遵忠告	73
第三节 选择适合你的健身方式	75
步行, 最完美的运动方式	75
跑步, 最健身的运动方式	76
跳绳, 最健脑的运动方式	77
游泳, 最减肥的运动方式	79
体操, 最健美的运动方式	80

第四章 保证睡眠, 做自己的睡眠专家

第一节 把良好的睡眠当成天然的补药	83
不要向自己的生物钟挑战	83
高质量睡眠是健康的保证	84
第二节 养成良好的睡眠习惯	85
睡前6件事可要记得做	85
睡眠有忌讳	86
别让睡姿影响了你的健康	88
裸睡让你彻底放松	90
睡觉时请给自己“松绑”	91
午睡片刻有奇效	92
告别鼾声, 告别烦恼	93
第三节 创造良好的睡眠环境	95
营造良好睡眠的大环境	95
与一张好床共入梦想	96
不妨用药枕养生	97
选择健康的被褥	99
第四节 重视失眠的治疗	101
失眠有害健康	101
科学治疗失眠	103





第五章 心理调适，给心灵洗个澡

第一节 健康的一半是心理健康	107
心理健康人才健康	107
别让“心病”从内部瓦解健康	108
第二节 不健康心理面面观	110
狭隘：吞噬生命的毒蛇	110
抑郁：生命的慢性杀手	112
愤怒：扼杀健康的大敌	113
嫉妒：害人害己的祸水	114
第三节 让自己的心情充满阳光的色彩	116
快乐：生命的色彩	116
笑：生命健康的维生素	119
幽默：快乐生活的润滑剂	120
良好的人际关系让你更有魅力	122

第六章 安全居家，打造温馨健康的港湾

第一节 打造开心健康的厨卫	125
警惕厨房里的三大“杀手”	125
厨房保健7不宜	126
精心对待卫生间的卫生	128
用好你家的马桶	129
第二节 搞好家电“卫生”，不要让生命受到威胁	131
不让静电“骚扰”你	131
不要让电视与健康伤了和气	132
空调避暑危机四伏	135
电冰箱不是“保险箱”	136
手机，健康的新杀手	138

第七章 时尚生活, 要形象更要健康

第一节 健康服饰, 健康生活	142
穿衣服要看质地	142
紧身衣“挤走”健康	143
衣服太“花哨”影响健康	144
文胸选戴不可小视	146
新买来的衣服要先洗再穿	148
第二节 穿鞋要漂亮更要健康	149
穿拖鞋的健康锦囊	149
高跟鞋的美丽后遗症	151
第三节 美容, 要美丽更要健康	153
抛弃错误的美容习惯	153
常拔眉毛有害处	155
警惕脱毛越“除”越密	156
染发, 美丽背后的“杀手”	157
第四节 化妆品, 别让健康和美丽打折	158
警惕化妆品伤了你	158
化妆品试用装暗藏健康隐患	161
香水有毒, 威胁健康的甜蜜杀手	162

第八章 享受生活, “性福”不可少

第一节 性爱与健康共舞	165
性生活与健康息息相关	165
医治百病的性生活	167
性生活让女性更聪明	169
第二节 “性福”关键在于性保健	170
吃出“性福”	170





运动可助“性”	172
甩开压力尽享“性福”生活	174
第三节 “性福”，警惕不良习惯	175
性爱生活中的八盏红灯	175
饮酒助“性”不可取	177
“春药”：不是救“性”稻草	178
忍精有害无益	179
体外排精害处多	181
谨记做爱“八”不要	182
性生活不宜“梅开二度”	184

第九章 无毒一身轻，免疫排毒新体验

第一节 排毒新概念	186
毒为何物	186
毒素是如何颠覆健康的	187
排毒应在每时每刻	189
第二节 毒从何处来	190
生活环境：生存的危机	190
食物之毒：毒从口入	191
心灵之毒：生活之压	195
第三节 自然排毒，健康由内而外	197
打一场漂亮的“排毒战”	197
合理饮食帮身体大扫除	199
运动排毒，轻松自如	200
吉莲医生的“一日排毒法”	202

第十章 把握健康，改变不健康的生活方式

第一节 健康危机藏在生活方式中	206
------------------------------	-----



健康的头号杀手·····	206
不健康的生活方式引起亚健康·····	207
走出亚健康·····	210
健康始于好习惯·····	211
第二节 改变不健康的休闲方式 ·····	213
KTV 里的健康隐患·····	213
网络设下了健康陷阱·····	214
小心宠物带来健康隐患·····	215
迷恋麻将与健康无益·····	217
第三节 关注白领不健康的生活习惯 ·····	220
久坐也伤身·····	220
熬夜熬出的疾病·····	222
危险的快节奏·····	224
应酬不应以健康为代价·····	226
别把压力带回家·····	227
第十一章 远离疾病，做自己的保健医生 ·····	
第一节 小病有时不用求人 ·····	231
常备家庭小药箱·····	231
科学用药·····	232
第二节 预防是对健康的最好呵护 ·····	234
人为什么会得病·····	234
许多病是可以预防的·····	236
定期检查是疾病的克星·····	237
第三节 将减肥进行到底 ·····	239
肥胖是祸不是福·····	239
防治肥胖是一辈子的事·····	241
盲目减肥危害大·····	243
第四节 与癌症绝缘 ·····	245





癌症的真正诱因·····	245
吃对食物，防癌又抗癌·····	247
坏情绪，癌症的“催化剂”·····	249
第五节 远离高血压的侵扰 ·····	250
透析高血压·····	250
大战高血压·····	252

第十二章 健康锦囊，制定受益一生的健康计划

第一节 让孩子赢在起跑线上——重视婴幼儿的健康 ·····	255
掌握婴幼儿的基本特征·····	255
提高孩子的免疫力最关键·····	257
孩子的衣着巧打理·····	258
保护牙齿要从小做起·····	259
第二节 把青春挥洒得亮丽多彩——青少年健康成长 ·····	261
了解青春期发育的特点·····	261
不得忽视青春期的性健康·····	264
做好青春期的心理保健·····	265
第三节 如何平稳度过危险中年——中年人的自我保健 ·····	266
饮食保健，中年人预防疾病的妙方·····	266
良好休息，中年人不可忽视的健身之道·····	268
释放心情，中年人抗衰保健的良方·····	270
预防更年期综合征·····	271
第四节 保持生命长寿——老年人的自我保健 ·····	274
别把饮食不当回事·····	274
要长寿就不要拒绝性爱·····	275
预防是关键，护理不可少·····	276



第一章 为自己的健康负责

第一节 与健康同行

健康观念“大变脸”

旧的健康标准认为“无病就是健康”，其缺陷在于仅仅从身体外表观察，而忽视了体内生理、心理和机体所处的社会生活。这仍旧属于生物医学模式即旧医学模式。

新的健康标准来自于世界卫生组织（WHO）的定义，健康是生理、心理及社会适应三方面全部良好的一种状况，而不仅仅是没有疾病或虚弱。根据这个公认的健康标准，可将健康的内涵做如下细分：

1. 生理（即躯体）健康的标准

精力充沛，能从容不迫地担负日常生活劳动与繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳；善于休息，睡眠好，能够抵御一般性的感冒和传染病；体重适当，身体匀称，站立时头肩位置协调；眼睛明亮，反应敏捷；牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；肌肉丰满，皮肤有弹性。

2. 心理健康的标准

能够以平常心来对人对事，不急不躁，心平气和，知足常乐，怡然自得；善于调节情绪，化解矛盾，有效驾驭和应对压力；使自己在身体、心境、智力、情绪等方面都十分协调。

3. 社会适应方面的标准

能恰当地摆正自己在社会中的地位，发挥自己的作用，勇于改变自我，随遇而安，适应环境及处理好人际关系，互相谦让，与人为善，助人为乐；处世乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑三拣四；应变能力强，适应外界环境中的各种变化；奉公守法，循规蹈矩，和睦为贵，心安理得；处理事情时能充分发挥自己的智慧与能力，量力而为；在为社会和家庭做出贡献中体现自我价



值,感到自豪、满足、顺心、幸福、快乐、稳定;永远使自己与环境(包括周围的人)互相适应,协调一致。

因此,健康的内涵可以简单地归纳为:在生理上没病没痛、精神抖擞;在心理上怡情悦性、心满意足;在社会适应上乐天知命、恪尽职守。

通过以上的叙述,我们知道了什么是真正的健康,在追求健康的过程中,我们需要改变旧观念,树立新的观念!

1. 没病不等于健康

有的人认为自己没有病,很健康。世界卫生组织指出:世界上有 20% 的人是病人,75% 属于亚健康人,只有 5% 的人才是健康人。亚健康状况是指:到医院检查不出有任何疾病,但总有身体乏力、烦躁、失眠、心悸等不适之感,不用吃药这些感觉也能自行消失,但不能彻底消失,总是时隐时现。这种潜在的威胁是不容忽视的,它往往是一些慢性病如糖尿病、心血管病、癌症等的前兆。一些学者也把这样的人叫做“半健康人”。

2. 吃好不等于营养

过去在困难时期,粗茶淡饭、野菜、饽饽,过年过节吃一回肉,40 岁以上的人可能都赶上过。现在生活水平提高了,鸡、鸭、鱼、肉想吃就吃,反倒造成高血压、糖尿病、各种癌症比比皆是。专家分析,现代人得病主要因两种情况,一种是细菌和病毒感染所致,靠自身免疫力难以抵抗和预防。另一种是营养失衡,包括营养不良和营养过剩。营养均衡才能健康。中国人民解放军总医院微量元素研究室赵林教授提出了“吃什么和怎么吃关系着民族的命运”的问题。因此现代人应以谷物、水果、蔬菜类为主,以肉类为辅。

3. 预防大于治疗

在现在生活节奏的加快,生活压力的增大,人们逐渐不关注自己身上的小病,渐渐的小病发展为大病,最后导致失去生命。因此,人们应该注意平时的预防。国家“九五”攻关期间进行的一项研究表明:在疾病的预防工作上投资 1 元钱,就可以减少 8.5 元医疗费,减少 100 元的抢救费。因此也有人这样形容:治疗是抗洪抢险,预防是植树造林。

4. 食疗大于药疗

我们都知道“是药三分毒”。药物在对某一病灶治疗的同时,会对其他器官产生副作用。有的人开始只吃一种药,到后来越吃越多。现在世界医学界已经出现了一种新的说法叫做“药源性疾病”。随着这种疾病的产生,学者于开

始寻找一种新的治疗方案，他们认为食疗大于药疗。食疗文化在我国有悠久的历史。伟大的民主革命先驱孙中山先生提出：“我中国近代文明事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”我们的祖先从生活实践中深刻认识到五谷杂粮对健康的巨大作用——“食五谷治百病”。现代人要树立健康的意识，不要一生病就寄托于药物，学会在生活中做好食疗。



温馨提示:

一切缘于一个观念，观念决定一切，只有转变你的健康观念，才能与健康同行。

没有健康就没有一切

健康是生命之基，健康是事业之本，健康是福寿之源。要创造人生辉煌，享受生活乐趣，就必须学会珍惜健康。

（一）健康是生命之基

健康是生命的基石。失去了健康，会兴味索然，效率锐减。能够有健全的体魄与饱满的精神，在这两者之间，又保持完美的平衡，这是一种天大的福分。

一个生活丰富的人往往懂得健康之道，把维护健康看做是生命的崇高责任。试想，一个不爱惜自己生命的人又怎么会得到生命的报酬呢？只有充沛的生命力，才可以抵抗各种疾病，渡过各种难关，迎接一个又一个挑战。

每个人的生命只有一次，每个人都渴望在自己短暂的生命历程中将生命演绎成辉煌。健康的身心是生命质量的可靠保障，一个有一分天才的强壮者的成就，远远超过一个有十分天才的体弱者。

身心健康，不但使个人受惠，它还会像池塘涟漪一样荡漾出去，超越个人，惠及社会；超越时空，惠及未来。

