

谁说健康无

SHUISHUOJIANKANGWUJIEJING

陶涛◎编著

拥有健康很简单
只要你找到正确的健康捷径

捷径

国内第一部真正属于自己的符合实际的健康宝典



河北科学技术出版社

谁说健康无

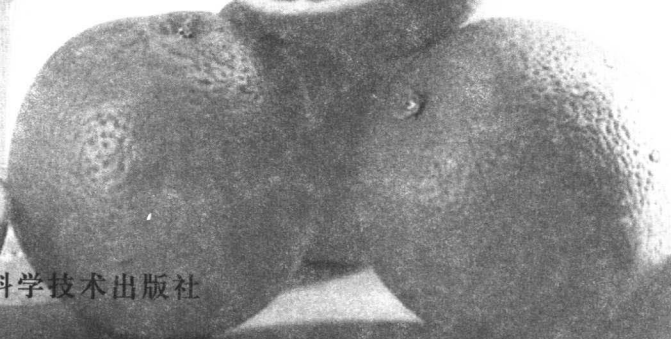
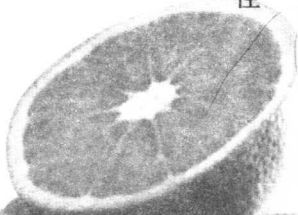
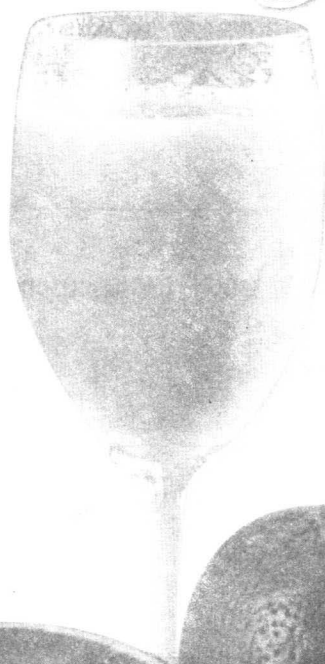
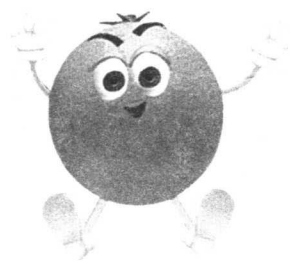
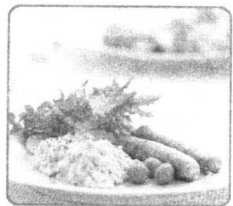
SHUIHUOTJANKANGWUJIEJING

捷径

陶涛◎编著

拥有健康很简单
只要你找到正确的健康捷径

国内第一部真正属于自己的符合实际的健康宝典



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁说健康无捷径/陶涛编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3594 - 6

I. 谁… II. 陶… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 148933 号

谁说健康无捷径

编著 陶涛

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷 北京市业和印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 18.25

版 次 2007 年 11 月第 1 版

2007 年 11 月第 1 次印刷

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

哲人叔本华告诉人们：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福，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。”是的，拥有了健康就会拥有一切。如果我们没有健康，智慧就无法表露，文化就会无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用……

于是，越来越多的人开始关心自己的生活质量，注意自身的健康问题，为了健康甚至不惜一掷千金，辗转于健身房、美容院、医院之间。其实，想健康不一定要花大钱，只要我们拥有自己的健康主张，并根据自己的身体状况踏上属于自己的健康捷径，就能获得健康。

《谁说健康无捷径》就是告诉你踏上健康之路的一本书：它从对身心健康最重要的心灵、饮食、运动、工作习惯、生活方式、睡眠、居家环境、“性”福、疾病、穿衣、出行、排毒、保险等 13 个方面入手，用最简捷、最实用的方式使你踏上与你的生活息息相关的健康捷径。

我们以“让人们健康”为己任，精心编著了这本书，总结了多年来人们通向健康之路的经验方法，内容涉及“健康捷径”、“健康测试台”、“健康歧途”等。让人们在创造人生辉煌，享受人生乐趣时，能够做到身心健康，让健康演绎出人生幸福。

从某种意义上说，本书是一部让人们永葆健康的“葵花宝典”。一书在手，从而助你真正实现健康长寿的愿望！

编者



目 录

目 录

第一辑 拥有健康是有捷径的..... (1)

健康是生命之基，事业之本，福寿之源。健康不能代替一切，但是没有健康就没有一切。我们怎样做才能拥有健康呢？其实很简单，只要我们踏上健康的捷径。

健康测试台 测一测你的健康总分数	(1)
量身定做适合自己的健康计划	(6)
健康细节不容小觑	(8)
辨别日常生活中的错误健康理念	(10)
别让习惯影响健康	(13)
健康从点滴做起	(15)

第二辑 健康捷径始于心灵

(18)

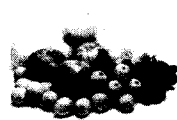
世界卫生组织说，人体健康的一半是心理健康。马克思也说，一种美好的心情，比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。我们还有什么理由忽视我们的心灵呢？

健康测试台 你的心理健康吗	(18)
心理健康的 12 条标准	(21)
“心病”从内部瓦解我们的健康	(23)
突破困扰健康的孤独心理	(25)
悲伤让我们对长寿说“拜拜”	(27)
嫉妒损人害己	(29)
抑郁是健康的慢性杀手	(31)
愤怒是健康的大敌	(33)
不良情绪对健康的影响	(35)





谁说健康无捷径



目	好心情，常健康	(38)
录	乐观者常健康	(39)
	做自己的心理医生	(40)
	远离焦虑的5种途径	(41)
	保持良好情绪的几个要点	(43)
	心理危急时刻的15个减压阀	(45)

第三辑 “食”全“食”美，这样吃更健康

(49)

民以食为天，身体是否健康与饮食是否科学、合理息息相关。尽管人人都会吃，但是吃什么、怎样吃，才能取得营养平衡，促进健康，却不是人人都会的。

健康测试台 测一测你的饮食营养 IQ	(49)
和营养素有个约会	(52)
按己所需补营养素	(54)
留意餐桌上的健康“朋友”	(57)
健康不能拒绝鸡蛋	(58)
一日不可无牛奶	(60)
健康生活从早餐开始	(63)
午餐是健康的加油站	(66)
健康晚餐的注意事项	(69)
零食的健康吃法	(71)
维护健康的烹调妙法	(73)
调味品调出健康来	(76)
防止“癌从口入”	(78)
不同人群制定不同的菜单	(79)
水果是健康的保障	(84)
食补胜于药疗	(85)

第四辑 我健康，因为我运动

(89)

古希腊有3句名言：你想变得健康吗？你就跑步吧；你想



目 录

变得聪明吗？你就跑步吧；你想变得美丽吗？你就跑步吧。套用这3句名言：你想变得健康吗？你就运动吧；你想变得聪明吗？你就运动吧；你想变得美丽吗？你就运动吧。

健康测试台 了解你的“运动商”	(89)
选择最佳的运动时间	(90)
选择适合你的运动项目	(92)
运动健康小常识	(94)
运动与减肥	(96)
OFFICE 美女保持身材5招	(98)
一起来做网虫健身操	(99)
最受欢迎的8种运动方式	(101)
发起家务运动	(103)

第五辑 睡眠，健康的保障

睡眠作为生命所必需的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。通过睡眠，使疲劳的神经细胞恢复正常的生理功能，精神和体力得到恢复。

健康测试台 健康睡眠质量自测	(105)
睡得好，健康才好	(106)
如此睡觉不利于健康	(108)
睡眠方位有讲究	(110)
怎样才算是健康的睡眠	(111)
裸睡 PK 穿衣睡	(112)
人一天需要睡多久	(113)
睡到自然醒的关键	(114)
睡眠 VS 疾病	(116)
失眠的家庭自养	(118)
睡前有益健康的健身操	(120)
睡前必吃的养颜水果餐	(121)
睡姿与健康	(123)



目 录

第六辑 健康新概念, 不让衣服束缚健康 (127)

服装使我们美丽, 但其面料和服装卫生情况, 以及服装面料的吸湿、吸水、透水、透气、保温等性能对人体健康有很大的影响。千万不要让衣服束缚住我们的健康。

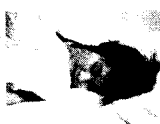
健康测试台 你的衣服健康吗	(127)
衣服与人体健康	(128)
选择内衣, 让肌肤说话	(129)
健康得体两相宜	(131)
损害人体健康的几类衣服	(133)
不同季节, 不同着衣	(135)
看病之前选对衣服	(136)
怎样穿衣更健康	(137)
既保持温度又不失风度	(139)
怎样洗衣更健康	(141)

第七辑 家居环境健康了, 家人就健康了 (143)

人的一生中有 2/3 以上的时间是生活在室内环境中的, 随着越来越多的室内疾病的出现, 室内污染渐渐成为人们关注的话题。家居环境的好与否, 对健康与否起着很大作用。

健康测试台 你的家居环境达到了健康标准吗	(143)
你家被污染了吗	(144)
居室小气候与人体健康	(146)
居室装修对人体健康的影响	(147)
健康居室环境的营造	(148)
让植物和健康家居环境亲密接触	(152)
轻松打造居家健康卫浴	(154)
盘点居家健康杀手	(155)
宠物与健康	(156)
减轻家庭装修的污染	(158)





防家电辐射	(159)
-------------	-------

目
录

第八辑 人在旅途，健康第一	(162)
---------------------	-------

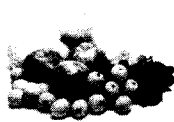
出门在外，是对我们肉体和精神的双重考验。当我们因接触到与自己家乡完全不同的景色、人文、饮食感到兴高采烈时，也会受到因其不同而带来的困扰。这时候，最重要的是要保证自己的健康。

健康测试台 你能合理安排旅行日程吗	(162)
出行时，健康不打折	(163)
吃在旅途有讲究	(165)
住在旅途有方法	(166)
带全出行时的物品	(167)
快速消除旅途疲劳的方法	(168)
做旅途中最美的女人	(169)
出行时怎样观察天气变化	(170)

第九辑 别让生活方式偷了你的健康	(173)
------------------------	-------

医学专家指出，个人的健康和生命 60% 取决于自己，15% 取决于遗传，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候影响。而取决于个人的因素中，生活方式是最主要的因素。

健康测试台 你的行为健康吗	(173)
不良生活方式面面观	(175)
健康生活 8 要素	(176)
关于香烟的是与非	(177)
酒 PK 健康	(179)
喝茶与健康	(181)
SOHU 一族的健康隐患	(182)
小动作关乎健康	(184)



目 录	关注用脑健康	(186)
-----	--------------	-------

第十辑 拥有健康的工作习惯才会赢得一切

(188)

好的工作习惯是身体健康的保证。好习惯是你健康路上的向导，坏习惯则是你的绊脚石。一个想健康的人必须客观地认识到个人习惯的力量是强大的。审视你自己，培养好习惯，摒弃坏习惯。充分发挥习惯的巨大威力，让好习惯为你打开健康之门。

健康测试台 看看你的工作态度健康吗	(188)
保持良好的工作心态	(189)
寻找失落的工作激情	(190)
改掉不良工作习惯	(192)
培养良好工作习惯的妙招	(193)
不要办公室污染	(194)
远离职业病的困扰	(196)
伏案工作者的健康方案	(197)
电脑工作者的健康方案	(199)
慢性疲劳综合征的发现与治疗	(201)
清除大脑疲劳的自我按摩	(203)
白领释压攻略	(204)
良好的人际工作有利于健康	(206)

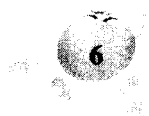
第十一辑 破译“性”福密码，体味健康生活

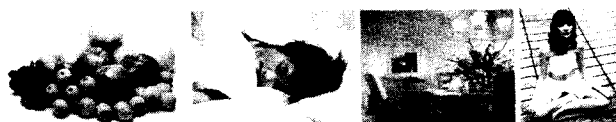
(208)

健康的人生由许多要素构成，性是其中重要的组成部分。

健康的性是每个人幸福的前提，也是家庭幸福的保障。

健康测试台 测一测你行吗	(208)
房事过频与健康的功过评说	(209)
安全套中的健康学问	(210)
自慰对健康的影响	(211)





谁说健康无捷径



目
录

疾病中的性	(212)
吃出“性”福来	(214)
男人必吃的 10 种食物	(215)
能给女人带来“性”福的食物	(217)

第十二辑 摆脱疾病困扰，维护生命健康 (220)

在每个人的一生中，或多或少都会出现病痛，当疾病发生时，不要恐慌，要沉着，并保持乐观自信，积极寻找治疗之道。当然，平时了解一些疾病信号、日常用药及急救措施也是非常必要的。

健康测试台 你能从眼睛中发现疾病信号吗	(220)
疾病可能会导致坏脾气	(221)
揭发疼痛的意外真相	(222)
清晨时的疾病信号	(223)
脑肿瘤 6 种信号	(225)
非药物防治感冒 15 法	(226)
告别便秘的 4 个妙招	(229)
对抗颈椎病的妙方	(230)
了解家庭用药的基本知识	(232)
家庭最需的常用药	(233)
溺水的急救方案	(234)
触电的急救方案	(235)
中暑的急救方案	(237)
中毒的急救方案	(238)
鼻出血的紧急处理	(242)
酒醉的急救法	(243)
鱼刺刺伤的急救方案	(244)

第十三辑 无毒一生健康 (246)

我们的身体无时无刻不在吸收、排出毒素，如果毒素总在





谁说健康无捷径



目 录

人体内积累，那么我们的健康就会存在隐患。如果我们采取有效的排毒方法，循序渐进地调理身心，给身体创造一个洁净、通畅的内在环境，则身心健康无虑。

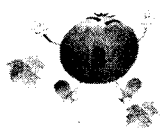
健康测试台：你了解自己是否中毒了吗	(246)
健康不可缺少排毒计划	(249)
日常毒素知多少	(251)
毒素对健康的危害	(253)
健康排毒实战攻略	(254)
饮食排毒方案	(255)
运动排毒方案	(257)
水疗排毒方案	(259)
按摩排毒方案	(260)
茶疗排毒方案	(262)
药疗排毒方案	(264)

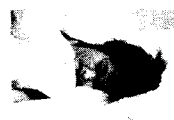
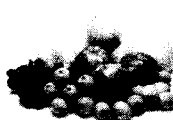
第十四辑 为健康买份保险

(267)

在生活日益紧张的今天，每个人都要面对更多的挑战，更需要健康的身体和积极的心态做保障，而良好的保险计划是帮助人们完成自身职责的有力保障。

健康测试台 健康保险知识知多少	(267)
体检，健康的晴雨表	(268)
了解自己拥有的健康资产	(272)
学会健康投资	(274)
不同人买不同的健康保险	(276)
买健康险的方法	(278)





谁说健康
无捷径

第一辑

拥有健康是有捷径的

健康是生命之基，事业之本，福寿之源。健康不能代替一切，但是没有健康就没有一切。我们怎样做才能拥有健康呢？其实很简单，只要我们踏上健康的捷径。

健康测试台 测一测你的健康总分数

了解自己的健康信息很简单，做一个简单的测验就可以知道了。

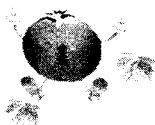
你想在 15 分钟之内知道自己的健康状况如何吗？做到这一点很容易，只需准备好下列物品：秒表、软尺、高 30 厘米的凳子（或一叠报纸）做几个测验即可。

这几个测验分别测量健康状况的 3 个重要方面，即肌肉健康、伸缩能力、心血管健康。

仰卧起坐测验

1 分钟仰卧起坐的次数，是衡量肌肉力量与腹部肌肉耐力有效的方法。腹部强壮能帮你避免下背部疼痛和保持良好姿势。

仰卧地上，屈起双膝，脚跟距离臀部 30 ~ 45 厘米。双臂交叉抱在胸前。双脚放低，用脚趾钩在沉重家具的下面，或请人把你的双脚按住。翘起头部使下巴触及胸部。然后双肩与上身弯向上，直到双臂触及大腿为止。接着双肩与头部回地板上，完成一个循环。在 1 分钟内不停





谁说健康无捷径



第一辑

拥有健康是有捷径的

地这样做，能做多少次就做多少次。做的时候要如常呼吸。

仰卧起坐的评分标准参考如下：

年龄（岁）	性别	1 分钟能完成的次数	分数（分）
14 ~ 29	男	51 +	5（优）
14 ~ 29	女	46 +	5（优）
30 ~ 39	男	41 +	5（优）
30 ~ 39	女	36 +	5（优）
14 ~ 29	男	43 ~ 50	4（良）
14 ~ 29	女	38 ~ 45	4（良）
30 ~ 39	男	35 ~ 45	4（良）
30 ~ 39	女	30 ~ 40	4（良）
14 ~ 29	男	30 ~ 42	3（普通）
14 ~ 29	女	25 ~ 37	3（普通）
30 ~ 39	男	25 ~ 34	3（普通）
30 ~ 39	女	20 ~ 29	3（普通）
14 ~ 29	男	20 ~ 29	2（尚可）
14 ~ 29	女	15 ~ 24	2（尚可）
30 ~ 39	男	15 ~ 24	2（尚可）
30 ~ 39	女	10 ~ 19	2（尚可）
14 ~ 29	男	0 ~ 19	1（劣）
14 ~ 29	女	0 ~ 14	1（劣）
30 ~ 39	男	0 ~ 14	1（劣）
30 ~ 39	女	0 ~ 9	1（劣）

俯卧撑测验

在 1 分钟内做的俯卧撑次数，是衡量臂、肩和胸部力量以及耐力的标准。臂、肩和胸部肌肉的强壮对一个人很重要，它们可使你保持正确姿势，并可帮助你举、携、推和压东西。

女性和长期缺乏运动的人：双腿合并俯伏地下，双手放在身旁，将拇指贴着肩部外缘，手指向前伸直，使双膝触地而两脚提起，然后挺起上身离开地板，直到双臂完全伸直，头部和膝部成一直线为止。接着将



身体放下，让胸部轻轻触及地板。这是一个循环。1 分钟能做多少次就做多少次，做的时候要如常呼吸。

男性：照做上述运动，但是做的时候双膝必须离地，而且在整个运动过程中腿部和背部都必须成一直线。

俯卧撑的评分标准参考如下：

年龄（岁）	性别	1 分钟能完成的次数	分数（分）
14 ~ 29	男	51 +	5（优）
14 ~ 29	女	46 +	5（优）
30 ~ 39	男	41 +	5（优）
30 ~ 39	女	36 +	5（优）
14 ~ 29	男	45 ~ 50	4（良）
14 ~ 29	女	34 ~ 45	4（良）
30 ~ 39	男	35 ~ 45	4（良）
30 ~ 39	女	25 ~ 40	4（良）
14 ~ 29	男	34 ~ 44	3（普通）
14 ~ 29	女	17 ~ 33	3（普通）
30 ~ 39	男	25 ~ 34	3（普通）
30 ~ 39	女	12 ~ 24	3（普通）
14 ~ 29	男	20 ~ 33	2（尚可）
14 ~ 29	女	6 ~ 16	2（尚可）
30 ~ 39	男	15 ~ 24	2（尚可）
30 ~ 39	女	4 ~ 11	2（尚可）
14 ~ 29	男	0 ~ 19	1（劣）
14 ~ 29	女	0 ~ 5	1（劣）
30 ~ 39	男	0 ~ 14	1（劣）
30 ~ 39	女	0 ~ 3	1（劣）

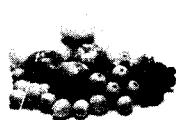
坐地伸臂测验

这项测验用以衡量一个人下背部与腿部肌肉的伸缩能力。腿部与背部如果伸缩能力强，可以帮助你避免下背部疼痛和腿部受伤。

坐在地板，两腿向前伸直，脱掉鞋袜，两只脚跟分开约 12 厘米，



谁说健康无捷径



脚掌贴着墙壁。膝不许弯曲，将双臂伸直，在脚趾的高度上尽可能向前伸，尝试让手能碰到墙壁，让前额尽量贴膝部。不要将身体猛力弯向前，应等到觉得有拖力时才移动身体。然后保持这个姿势不动，并想象肌肉在放松。当肌肉放松时，再向前伸远少许，直到你又感到有拖力为止。保持这个姿势 5 秒钟不动，看看你已向前伸出多远。

坐地伸臂（所有年龄和性别）的评分标准参考如下：

- (1) 手掌平贴墙壁：5 分（优）。
- (2) 指关节触及墙壁：4 分（良）。
- (3) 指尖触及趾足或墙壁：3 分（普通）。
- (4) 指尖离足趾 2.5 ~ 8 厘米：2 分（尚可）。
- (5) 指尖离足趾 10 厘米以上：1 分（劣）。

3 分钟踏步测验

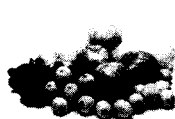
3 分钟踏步测验是衡量心脏对耐力活动反应的最简单方法，不但可以在家里做，且无需任何设备。心脏有效率而强壮，对于持久力和活力均极重要，还可以降低得心脏病的危险。

在一张 30 厘米高的凳子（或一叠绑紧的报纸）上踏上踏下。双脚先右后左地踏回地板上（左右的次序可以颠倒）构成一个循环。每分钟要做 24 次踏步循环，也就是说，每 2.5 秒钟做一个循环。

上上下下地踏步 3 分钟后，停下来并立刻测量你 1 分钟的脉搏。量脉搏的方法是把食指、中指和无名指轻按在手腕下面，或按在颈旁颞骨之下的地方。

3 分钟踏步的评分标准参考如下：

年龄（岁）	性别	1 分钟的心搏动次数	分数（分）
14 ~ 29	男	74	10（优）
14 ~ 29	女	79	10（优）
30 ~ 39	男	77	10（优）
30 ~ 39	女	83	10（优）
14 ~ 29	男	5 ~ 90	8（良）
14 ~ 29	女	80 ~ 101	8（良）
30 ~ 39	男	78 ~ 99	8（良）



(续表)

年龄 (岁)	性别	1 分钟的心搏动次数	分数 (分)
30 ~ 39	女	84 ~ 105	8 (良)
14 ~ 29	男	91 ~ 100	6 (普通)
14 ~ 29	女	102 ~ 119	6 (普通)
30 ~ 39	男	100 ~ 109	6 (普通)
30 ~ 39	女	106 ~ 122	6 (普通)
14 ~ 29	男	101 ~ 120	4 (尚可)
14 ~ 29	女	120 ~ 133	4 (尚可)
30 ~ 39	男	110 ~ 125	4 (尚可)
30 ~ 39	女	123 ~ 135	4 (尚可)
14 ~ 29	男	121 +	2 (劣)
14 ~ 29	女	134 +	2 (劣)
30 ~ 39	男	126 +	2 (劣)
30 ~ 39	女	136 +	2 (劣)

健康测验总分数

把你在每部分测验中所得的分数相加即可得到健康测验总分数。

一个人全面健康水平的评分标准参考如下：

(1) 优：25 ~ 20 分。

(2) 良：19 ~ 14 分。

(3) 普通：13 ~ 分。

如果想时时监测自己的健康，可在每个月的第一天重复做一次测验。



健康捷径

做测验之前，先要做热身运动，使肌肉和循环系统做好准备。否则，会有损健康。

第一辑 拥有健康是有捷径的