



健康 100 顺口溜

胥 江◎编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社



健康 100 顺口溜

胥 江◎编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康 100 顺口溜 / 胥江编著. — 银川: 宁夏人民出版社, 2010.9

(巴蜀作家文萃 / 胡容主编. 第 1 辑)

ISBN 978-7-227-04544-1

I. ①健… II. ①胥… III. ①保健—通俗读物
IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 172286 号

健康 100 顺口溜

胥 江 编著

责任编辑 陈 晶 刘建英

装帧设计 胡 佳

责任印制 霍珊珊

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网 址 www.nxcbn.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 四川西南建筑印务有限公司

开本 880mm×1230mm 1/32 印张 112 字数 2800 千

印刷委托书号 (宁) 0004972 印数 1000 套

版次 2010 年 9 月第 1 版 印次 2010 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-227-04544-1/I·1185

定 价 280.00 元 (全 10 册)

版权所有 翻印必究



目 录

- 健康的定义 / 001
- 亚健康自测 / 002
- 不健康的生活方式 (附) / 003
- 几个最重要的健康指标 / 004
- 健康生活方式 / 006
- 健康四大基石 / 008
- 中国居民膳食指南 (2007) / 009
- 食物多样, 谷类为主,
粗细搭配 / 010
- 膳食合理搭配 / 011
- 多吃蔬菜水果和薯类 / 012
- 蔬菜的颜色与营养 / 013
- 每天吃奶类、大豆或其制品 / 014
- 防癌 / 015
- 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉 / 016
- 十二种食物营养素冠军 / 017
- 动物食品胆固醇含量 / 018
- 健康烹调方法 / 019
- 减少烹调油用量, 吃清淡少盐
膳食 / 020
- 十大降脂食品 / 021
- 稀饭疗法 / 022
- 成都健康素食日 / 024
- 食物蛋白质含量 / 026
- 减少应酬 / 027
- 食不过量, 天天运动,
保持健康体重 / 028
- 三餐分配要合理, 零食要适量 / 030
- 古人饮食养生二十勿 / 031
- 十二大垃圾食品 / 031
- 每天足量饮水, 合理选择饮料 / 032
- 如饮酒应限量 / 033
- 癌症十大危险因素 / 034
- 吃新鲜卫生的食物 / 036
- 泡菜食用时机 / 037
- 容易中毒的食物 / 038
- 中国老年人膳食指南 / 040
- 合理膳食 / 041
- 中国孕妇和哺乳期妇女
膳食指南 / 042
- 中国婴幼儿及学龄前儿童
膳食指南 / 044
- 中国儿童青少年膳食指南 / 046
- 中国居民膳食宝塔 / 048
- 中国儿童青少年零食消费指南 / 050
- 十二种抗衰老中药功效 / 051
- 现代人十五大健康误区 / 052
- 三七养生歌 / 053



- 科学运动 / 054
久坐不动的危害 / 055
运动方式千步尺折算 / 056
步行的好处 / 058
运动强度 / 059
使嘴劲 / 060
颈椎保健操 / 060
颈肌增力操 / 061
风字颈椎操 / 061
肩关节柔韧性自测 / 062
肩周炎缓解办法 / 062
九点十点操 / 063
四手防治操 / 064
驼背预防方法 / 065
夹背推腰操 / 065
腰椎病防治知识 / 066
足弓弹力锻炼操 / 067
腰腿柔韧性自测 / 068
抬臀练腿操 / 069
闭眼测衰老 / 070
金鸡独立操 / 071
开会健身操 / 072
麻将运动操 / 073
懒腰保健操 (附) / 073
步行日 / 074
健步拍手操 / 076
健步握拳操 / 077
电脑操 / 077
背后左右甩手操 / 078
戒烟歌 / 079
烟草危害 / 080
创建无烟医院的目的 / 082
常用戒烟药物 / 083
缓解压力方法 / 084
音乐养心法 / 085
登青城外山有感 / 085
陋室铭——塞翁养生版 (附一) / 086
回归山民生活 (附二) / 086
轻松健康管理 (附三) / 086
轻松膳食管理 / 087
春晓 / 088
防艾歌 / 089
甲流防治 / 090
传染病防治知识 / 092
鼠疫防治知识 / 094
霍乱防治知识 / 096
狂犬病防治知识 / 098
细菌性食物中毒知识 / 100
炭疽防治知识 / 102
人禽流感防治知识 / 104
结核病防治知识 / 106
水痘防治知识 / 108
流脑防治知识 / 109
流腮防治知识 / 110
手足口病防治知识 / 112
非典防治知识 / 114
病毒性肝炎防治知识 / 116
疟疾防治知识 / 118
乙脑防治知识 / 119
血吸虫病防治知识 / 120
细菌性痢疾防治知识 / 122
红眼病防治知识 / 123
健康生活每一天 (歌曲) / 124



健康的定义

顺口溜

001

无病健壮，基本内涵；
身心适应，三个方面。
十大标准，就在下面；
精力充沛，处事乐观。
适应社会，良好睡眠；
眼睛明亮，牙齿完坚。
头发光亮，肌肤可弹；
体重标准，疾病少染。

注：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完好状态。载于世界卫生组织（WHO）宪章的这个定义，提示人们健康不仅仅是无疾病、不虚弱，它还涉及身体、心理和社会适应三个方面。1. 身体健康表现为体格健壮，人体各器官功能良好；2. 心理健康指能正确地评价自己，应对处理生活中的压力，能正常工作，为社会作出自己的贡献；3. 社会适应的完好状态，是指通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。

人体健康的十条标准：1. 精力充沛；2. 处事乐观；3. 睡眠良好；4. 适应能力强；5. 能抵抗一般性疾病；6. 保持标准体重；7. 眼睛明亮；8. 牙齿完坚；9. 头发有光泽；10. 肌肉、皮肤弹性好。



健康100 顺口溜

JIANKANG YIBAI SHUNKOUJIU

亚健康自测

顺口溜

002

如今生活方式变，健康状况不乐观；
以下症状可测算，达到六种有风险。

经常走神人悲观，心烦意乱常失眠；
容易激动心不安，两眼无光面灰暗。

口腔溃疡口舌干，鼻塞流涕常发炎；
心慌心悸气较短，牙齿松动又敏感。

情绪低落记忆减，精神萎靡打哈欠；
四肢发凉麻木感，腰酸背痛性冷淡。

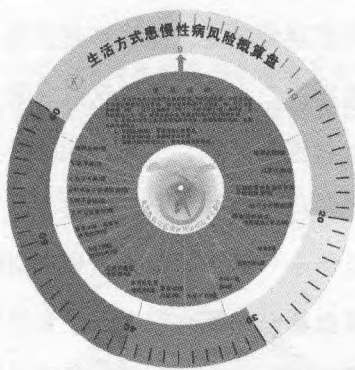
食欲不振体重减，小便赤黄大便干；
胸闷腹部饱胀感，消化不良冒胃酸。

全身无力很疲倦，反应迟钝动作缓；
久站头昏眼发眩，爬到三楼气就喘。

力不从心万事懒，感觉人人不顺眼；
肥胖三高脂肪肝，喜躺喜坐不喜站。

做好预防并不难，改善营养多锻炼；
调整状态常体检，健康快乐一百年。

注：如今市民生活方式改变后，与生活方式相关的疾病发病率大大增高，有许多人处于亚健康状态，该顺口溜提供了亚健康的一些症状，如果达到六项，发病的风险就增大。为此，作者建议有上述症状的市民采取健康的生活方式，并尽早到医疗机构进行检查。



不健康的生活方式 (附)

生活方式不健康，
抽烟喝酒打麻将；
垃圾食品不离口，
身体活动不够量。



几个最重要的健康指标

顺口溜

003

体重血脂和血压，劝你随时关注它。

如果肥胖或超重，建议多到医院查。

体重指数二十四，超过这数风险大。

男女腰围有区别，二尺六和二尺八。

血脂超标伤血管，胆固醇值五以下。

血压低于一百四，超过就是高血压。

空腹血糖一一零，三多一少要觉察。

数据维持标准内，长期超标很可怕。

生活方式要健康，长命百岁顶呱呱。

注：这几个健康指标非常重要，它从侧面反映了人体的健康状况，建议大家多多关注。

1. 体重指数二十四：体重指数在 18.5~23.9 之间为正常水平。

2. 二尺六和二尺八：指人体腰围，一般情况下，男性腰围为 2.6~2.8 尺，最好不要超过 2.8 尺，女性腰围为 2.4~2.6 尺，最好不要超过 2.6 尺。如果按厘米来计算，男性不超过 85 厘米，女性不超过 80 厘米。在肥胖中，苹果型肥胖是最危险的，患心血管病的风险最大，一般用腰臀比来计算，腰臀比男性大于或等于 1，女性大于或等于 0.9 即

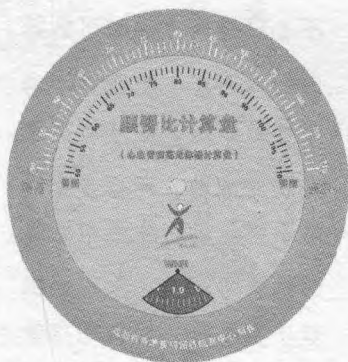
属于苹果型肥胖。为了帮助大家计算，作者设计了计算尺和计算盘（如图），供大家参考。

3. 胆固醇值五以下：血清胆固醇是血脂的成分之一，正常人体含胆固醇 2g/kg。血清胆固醇和甘油三酯升高与动脉硬化有一定的关系，血清胆固醇升高，会导致动脉粥样硬化、肾病综合征、肝细胞性黄疸、阻塞性黄疸及重症糖尿病等疾病。血生化检查的总胆固醇（CHO）正常参考值在 5.0 mmol/L 以下。

4. 血压低于一百四：正常的血压范围是收缩压在 90~140 mmHg (12.0~18.7 kPa) 之间，舒张压在 60~90 mmHg (8.0~12.0 kPa) 之间，高于这个范围就可能是高血压或临界高血压，低于这个范围就可能是低血压。

5. 空腹血糖一一零：空腹血糖是指在未进饮食情况下，所测得的血糖浓度，称之为空腹血糖。它是临床上检测糖尿病的最基本方法。空腹血糖正常值为 110 mg。

6. 三多一少：糖尿病典型的症状是“三多一少”，即多饮、多尿、多食及消瘦。





健康100 顺口溜

JIANKANG YIBAI SHUNKOULIU

健康生活方式

顺口溜

004

如今人有钱，享受乐无边；
生活方式多，健康最关键。

如果不注意，患病要提前；
肥胖糖尿病，血压还要变。

养生知识多，健康大使传；
一二一行动，健康永相伴。

运动方式多，走路最简单；
不上健身房，随时可锻炼。

日行一万步，其实并不难；
不是万步走，活动可折算。

洗衣或拖地，爬楼或煮饭；
做事当运动，生活中锻炼。

饭后百步走，一定不能懒；
健步拍手操，帮你把身健。

骑车上下班，健康又低碳；
不要坐电梯，久爬腿不软。

要想体力好，每周去爬山；
轻松忘烦恼，空气又新鲜。

膳食要合理，粗粮不能减；
每周两天素，水果不可免。

午餐要足量，晚餐要精简；
吃到七分饱，美食不能贪。

健康新基石，限酒加戒烟；
保肺不伤肝，健康又省钱。

吃动要平衡，两边不能偏；
运动要适量，最好到出汗。

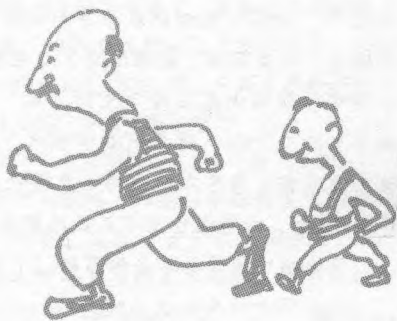
做到以上事，效果三天见；
瘦者壮肌肉，胖者把肥减。

男人更精神，女人不失眠；
无病又快乐，健康每一天。

注：此条将全民健康生活方式行动的内容进行了细化，重点介绍具体如何参与行动，使之更贴近群众，具有现实的操作意义。

1. 一二一行动：全民健康生活方式行动第一阶段的内容：日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子。

2. 两天素：根据中国居民营养与健康状况调查结果，我国居民膳食不平衡，肉类食品摄入过多，而蔬菜和粮食摄入较少。为了减少肉类的摄入，用固定素食时间的形式来提醒人们减少油脂的摄入，究竟一周吃几天素要根据个人情况而定。





健康100 顺口溜

JIANKANG 100 SHUNKOU LIU

健康四大基石

顺口溜

005

如今生活方式变，慢性疾病很多见；
健康生活可避免，四大基石保平安。

合理膳食看指南，适量运动多锻炼；
戒烟限酒是重点，心理平衡要乐观。

注：此条是这本书的核心，也是健康生活方式行动宣传的重点。1992年，世界卫生组织在维多利亚宣言中提出了健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。国内外流行病学研究指出，按照这健康四大基石指导生活方式，可以使高血压发病率减少55%，脑卒中减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少33.3%，一句话，可以使严重危害中老年人健康的主要慢性病减少一半，并且还能延长预期寿命10年，而所需费用不足医疗费用的10%。

指南指中国营养学会编写的《中国居民膳食指南》（2007年版）。

现在群众的生活水平提高后，越来越关注健康，有关保健知识方面的书籍非常畅销，养生方法也层出不穷，一个个养生大师和养生神话破灭，使群众无所适从，因此，卫生部建议大家用健康“四大基石”这种最简单也最适用的方法来养生。“养生保健说得玄，四大基石最简单”。



·第一部分 合理膳食·

中国居民膳食指南 (2007)

顺口溜

006

食物多样谷为主，合理搭配细和粗，多吃蔬果和薯。
每天要有奶和豆，常吃白肉少吃油，少盐膳食又爽口。
食不过量天天动，保持健康的体重，行动敏捷又轻松。
三餐分配要合理，饮水足量很必须，饮料不能来代替。
饮酒一定要限量，新鲜卫生要保障，膳食指南促健康。

注：《中国居民膳食指南》：为给居民提供最根本、最准确的健康膳食信息，指导居民合理营养、促进健康，1989年我国修订了膳食指南，1997年出版了《中国居民膳食指南》(1997年版)。2007年，中国营养学会受卫生部委托，对《中国居民膳食指南》(1997年版)进行修订，形成了《中国居民膳食指南》(2007年版)，于2008年1月15日由卫生部正式发布。

指南由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和平衡膳食宝塔三部分组成。一般人群膳食指南共有10条，适合于6岁以上的正常人群，每个题目下各有提要 and 说明。特定人群膳食指南是根据各人群的生理特点及其对膳食营养需要而制定的。特定人群包括孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、儿童青少年和老年人群。指南的主要内容：1. 食物多样，谷类为主，粗细搭配；2. 多吃蔬菜水果和薯类；3. 每天吃奶类、大豆或其制品；4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；5. 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；6. 食不过量，天天运动，保持健康体重；7. 三餐分配要合理，零食要适当；8. 每天足量饮水，合理选择饮料；9. 如饮酒应限量；10. 吃新鲜卫生的食物。作者编写的顺口溜仅作为科普宣传所用，具体内容请参阅中国营养学会编写的《中国居民膳食指南》(2007年版)。



《中国居民膳食指南》顺口溜（一）

（一般人群）

食物多样，谷类为主，粗细搭配

顺口溜

007

食物多样谷为主，提供四十种元素；
一种食物除母乳，不供全部营养素。

常吃主食有好处，合理搭配细和粗；
每天半斤到八两，平衡膳食有帮助。

主食发胖是错误，营养过剩是缘故；
大多食物都能胖，关键不能超限度。

注：此条按照中国居民膳食指南第一条的内容“食物多样，谷类为主，粗细搭配”来编写，对指南的内容进一步细化，使之容易实际使用。人体需要四十种元素，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素，只有摄入多种食物才能满足身体需要。有人错误地认为吃主食容易发胖，其实不管是碳水化合物、蛋白质还是脂肪，都会导致人发胖，食物种类不是发胖的原因，真正的原因是营养过剩。

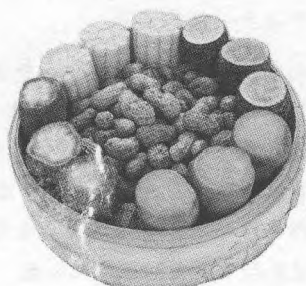
膳食合理搭配

顺口溜

008

膳食搭配营养齐，
荤素主副和粗细；
淡多浓少更有益，
菜品颜色和干稀。

注：膳食要合理搭配才健康，常见的搭配是：1. 荤和素，建议多吃素食；2. 主食和副食，主食和副食对健康同等重要，“多吃菜，少吃饭”的观点是不正确的；3. 粗粮和细粮，提倡多吃粗粮，少吃细粮；4. 味淡和味浓，提倡多吃清淡饮食更有益身体健康；5. 颜色，食物有多种颜色，合理搭配和选择食物的颜色对增强食欲、促进健康有益；6. 干和稀，在膳食品种、烹调方式上要考虑干菜、汤菜等多种组合和搭配。





《中国居民膳食指南》顺口溜（二）

多吃蔬菜水果和薯类

顺口溜

009

蔬菜摄入很关键，元素纤维的来源；
蔬菜营养有特点，深色品种占一半。

最好应季和新鲜，根据情况经常换；
建议每天吃一斤，粗纤维多助通便。

水果一般比较甜，果糖果胶很常见；
纤维矿物维生素，多种营养都要含。

水果一定要新鲜，尽量少吃是果干；
蔬菜水果营养近，但是两者不替换。

薯类市民较喜欢，淀粉量多主食减；
脂肪含量非常少，控制体重又通便。

注：此条按照《中国居民膳食指南》第二条的内容“多吃蔬菜水果和薯类”来编写，对指南的内容进一步细化，使之容易实际使用。蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源，建议每天各吃一斤。因为果干在制作过程中要损失部分营养素，因此，应尽量选择新鲜的水果。由于薯类含有大量的淀粉，也可作主食，因此，为了避免摄入过多的碳水化合物，应当适当减少主食的摄入量。