

轻松走出

杜海清 编著

亚健康

 上海遠東出版社



轻松走出 亚健康

杜海清 编著

 上海远东出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松走出亚健康/杜海清编著. —上海: 上海远东出版社, 2007

ISBN 978-7-80706-551-7

I. 轻… II. 杜… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 138131 号

责任编辑: 戴 铮

封面设计: 李 廉

轻松走出亚健康

编著: 杜海清

出版: 上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址: 中国上海市仙霞路 357 号

邮编: 200336

网址: www.ydbook.com

发行: 新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版: 南京展望文化发展有限公司

印刷: 上海市印刷二厂

装订: 上海张行装订厂

版次: 2008 年 1 月第 1 版

印次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 168 千字

印张: 7.5

印数: 1—5 100

ISBN 978-7-80706-551-7/R·89

定价: 19.00 元

版权所有 盗版必究 (举报电话: 62347733)

如发生质量问题, 读者可向工厂调换。

零售、邮购电话: 021-62347733-8555

编者的话

联合国世界卫生组织(WHO)在1978年发表的《阿拉木图宣言》给健康下的定义是：“健康不仅仅是没有疾病和身体虚弱，而是一种在身体、心理和社会适应能力上的完好状态。”然而由于受到主客观因素的影响，人在一定的时期中，并非属于理想的健康状态，而是处于亚健康状态。所谓亚健康，是指健康与疾病之间的中间状态，表现为身体虽无明显的器质性疾病但感到体力减低、反应能力下降、精神状态欠佳，以及免疫功能低下，具有不同程度的患病潜在因素。随着生活节奏的加快，现在有越来越多的人，特别是平时工作压力大、缺少锻炼的白领一族，开始受到亚健康的困扰。有人统计，在正常人群中，真正健康的人只有5%，患有各

种疾病的人约占15%，而80%的人群都为亚健康状态。

亚健康的临床症状为：头疼胸闷、精神倦怠、浑身乏力、食欲减退、情绪低落、焦虑紧张、记忆力下降等。虽然在医院检查、实验室化验并无相应的指标变化，也达不到相应疾病的诊断标准，但自己却始终感到不舒服，以为生病了。白天工作时间太长，身心过度疲劳；晚上常常熬夜到深夜，睡眠时间不足，结果导致白天倦怠、嗜睡，形成恶性循环。而居室环境污染、通风不良，膳食营养不均衡，冷热调适不均等也是诱发亚健康的原因。对于遗传性亚健康，因为是先天不足引起的，后天极难完全弥补；但对于一般的亚健康，只要通过平时预防，还是可以改善和避免的。

本书由三大部分组成，先从改变人们已经习以为常的不良生活习惯入手，介绍饮食、睡眠、运动等方面的健康知识，同时提出摆脱亚健康困扰、恢复健康体魄的简明易行的方法和建议。第二部分介绍一些不用找医生，通过听、辨、验等手段自己就能有效进行的健康测试法，易于掌握而实用。第三部分介绍如何理解健康检查后产生的各种数值，这些数值代表了什么含义，如果数值不正常又该如何“对症下药”等。本书的读者对象以从事脑力劳动的白领、公务员为主，兼及关注健康的社会各界人士。亚健康并不可怕，关键是我们要认识它，找到摆脱它的办法，找回健康的金钥匙。

目 录

第一章 消除疲劳、保持健康有诀窍 / 1

测试一下你的健康状况如何 / 3

5 个方法自测个人体质状况 / 5

饮食篇 / 7

✱ 健康生活的奥秘在饮食 / 8

长寿的基石是蔬菜、水果 / 8

有些蔬菜生食更利于健康 / 10

人类单靠牛奶和乳制品也能生存 / 11

亚洲人的体质更适宜喝酸奶 / 12

动物性脂肪少碰为好 / 13

烧菜用油以植物油为主 / 14

☆ 小贴士：每周两天吃素 / 15

✱ 需要平衡摄入的营养素 / 16

蛋白质 / 16

脂肪 / 17

碳水化合物 / 18

维生素 / 20

矿物质 / 21

水 / 22

膳食纤维 / 22

☆ 小贴士：VC 泡腾片不能沸水冲饮 / 23

✿ 咖啡和红茶的意外效果 / 24

咖啡因的意外功效 / 24

红茶的抗菌作用 / 24

咖啡的减肥作用 / 25

☆ 小贴士：咖啡瘦身要诀 / 26

✿ 能帮助消除疲劳增进食欲的食物 / 27

食用辣白菜、大蒜对消除疲劳有明显效果 / 28

多食鱼、贝类等富含牛磺酸的食物 / 28

豆芽菜中的天门冬氨酸有抗疲劳功效 / 29

枸杞也是一种不错的驱疲解乏的食物 / 29

中医推荐的 5 种抗疲劳食物 / 30

两款常见的具有解乏功效的菜肴 / 31

☆ 小贴士：全球公认的十大健康食品

十大健康水果排行榜 / 32

✿ 人体补充水分有讲究 / 33

人体每天水分摄取量的最低限度 / 33

理想的水分补充方法 / 34

运动时的水分补充 / 35

只喝纯净水不利于健康 / 36

☆ 小贴士：饮食安全 10 条定律 / 37

✿ 合理节食减肥你可以做得更好 / 38

- 注意进食的方法 / 38
- 合理安排一日三餐能量摄入 / 39
- 选择热量小、分量大的做菜原料 / 40
- 做菜少放油 / 41
- 多食水果但不在餐后吃 / 41
- 养成饭后运动的习惯 / 42
- 用餐注意各种营养均衡搭配 / 42
- ☆ 小贴士：吃大蒜有瘦身效果 / 43

睡眠篇 / 45

- ✿ 可以试试这样提高睡眠质量 / 46
 - 睡眠的种类 / 46
 - 熟睡的关键是要让大脑得到休息 / 47
 - 要了解自己的睡眠，记“睡眠日记”是个好办法 / 47
 - 意想不到的妨碍睡眠的原因——翻身 / 48
 - 临睡前不吃东西，不妨洗个温水浴 / 48
- ✿ 助你快速入梦的寝具和室内环境 / 50
 - 有助于睡眠的室内环境 / 50
 - 如何选择有利于睡眠的枕头、被褥 / 51
 - 芳香疗法有助于快速进入梦乡 / 52
- ✿ 有助于快速入睡的食物 / 54
 - 有助于快速入眠的食物 / 54
 - 难以入眠之夜不妨食用富含钙的食品 / 55
 - 入睡前喝杯牛奶有助于安神 / 55
 - 洋葱做菜是最好的镇静剂 / 56
 - 专家推荐的利于睡眠的几则食疗方 / 57

- ✿ 让你的身体学会识别白昼和黑夜 / 58
- 让你的身体真切感受昼夜的区别 / 58
- 沐浴阳光,形成自己的生活节律 / 59
- 用晨浴迎接一天的开始 / 60

运动篇 / 61

- ✿ 有氧运动燃起健身的热情 / 62
- 有氧运动具有较好的瘦身效果 / 62
- 进行有氧运动的最佳时间 / 62
- 有氧运动做些什么好呢 / 63

- ✿ 跳“肚皮舞”有益健康和消除疲劳 / 65
- “肚皮舞”的跳法 / 65

- ✿ 驱疲解乏的穴位按摩 / 67
- 对缓解肩胛酸痛有效的穴位按摩 / 67
- 对缓解腰痛有效的穴位按摩 / 68
- 对缓解眼睛疲劳有效的穴位按摩 / 69
- 对治疗失眠症有效的穴位按摩 / 70
- 能健肾强身的穴位按摩 / 71

- ✿ “举手之劳”的手部穴位按摩 / 72
- 观察手部可知健康状况 / 72
- 手上的各种穴位 / 72
- 按摩的方法 / 73

- ✿ 健身操、简易按摩令你神清气爽 / 75
- 适宜早晨起床时做的健身运动 / 75

- 利用工作间隙做的放松体操 / 76
- 入睡之前做的安神运动 / 77
- “六字按摩法”简单易行降血压 / 78
- 可治疗便秘的简易按摩法 / 78
- 减轻消化不良的简易按摩法 / 79
- 可消除浮肿的简易按摩法 / 79

- ✿ 防止你的颈椎“生锈” / 81
 - 颈椎病是白领一族的职业病 / 81
 - 勤做颈椎运动预防颈椎“生锈” / 82
 - 赤豆热敷缓解颈椎疼痛 / 83

美容篇 / 85

- ✿ 做好脸部大文章 / 86
 - 科学洗脸保持面部清洁 / 86
 - 巧用食盐为面部肌肤排毒 / 87
 - 浓茶水敷眼减轻疲劳 / 87
 - 红糖橙汁敷双唇令其更柔嫩 / 87

- ✿ 消疲解乏的多种入浴方法 / 88
 - 药浴的功效 / 88
 - 对晒伤肌肤有效的桃叶浴 / 88
 - 令人神清气爽的薄荷浴 / 89
 - 对温暖身体最有效的菊花浴 / 89
 - 有促进血液循环作用的松叶浴 / 90
 - 有预防感冒功效的橘皮浴 / 90
 - 有健肤杀菌功效的芦荟浴 / 90
 - 泡半身温水浴消疲解乏 / 91

5分钟搞定的香氛沐浴效果也不错 / 92

✿ 芳香疗法给你紧绷的神经放一次假 / 93

迷迭香 / 94

洋甘菊 / 94

柠檬薄荷 / 94

熏衣草 / 95

玫瑰 / 95

金盏花 / 96

其他常见的用于芳香疗法的香草植物 / 96

✿ 这些健康辅助品知识你知道吗 / 98

健康辅助品的基本知识 / 98

大豆异黄酮(isoflavon) / 98

透明质酸(hyaluron 酸) / 99

胶原(collagen) / 100

碧萝芷(pycnogenol) / 100

神经酰胺(ceramides) / 101

番茄红素(lycopene) / 102

✿ 防晒不单单是夏天太阳底下的事 / 103

什么是日光性皮炎 / 103

对晒伤皮肤的护理措施 / 104

脸上若出现褐斑怎么办 / 105

✿ 保护头发——你每天必不可少的功课 / 106

紫外线不但伤皮肤,还伤头发 / 106

如何保护好你的头发不受紫外线伤害 / 106

除了紫外线以外,损伤头发的因素还有很多 / 107

合理使用洗发水的窍门 / 108
 不同发质需要有不同的护理 / 109

第二章

自己立刻就能进行的“健康体检” / 111

✿ 眼 / 113

眼皮浮肿 / 114
 眼圈发黑 / 114
 眼白发黄 / 115
 眼睛充血 / 115
 眼屎增多 / 116
 眼睛干涩 / 116
 下眼睑发白 / 117
 对眼睛有益的营养素 / 117
 几种有益于保护眼睛的食疗方 / 119

✿ 口 / 122

口角开裂 / 123
 嘴唇干燥 / 123
 口腔发炎 / 124
 嘴唇颜色异常 / 124
 口臭(1) / 125
 口臭(2) / 125

✿ 舌 / 127

舌肿 / 128
 舌颤 / 128
 舌色异常 / 128

舌苔厚腻或薄浅 / 129

舌苔颜色异常 / 129

✿ 牙 / 131

易生蛀牙 / 131

牙龈异常 / 132

如何正确选择使用洁牙用品 / 133

对保护牙齿有利的营养素 / 135

几种有利于保护牙齿的食物 / 135

✿ 鼻 / 137

鼻子发红 / 137

大量流鼻水 / 138

鼻塞 / 138

容易出鼻血 / 139

鼻子长肿疱 / 139

✿ 发 / 140

脱发 / 140

发质变细 / 141

白发增多 / 141

头发开叉 / 142

头屑多 / 143

头皮肿软 / 143

对头发生长有利的营养素 / 144

能营养发质的食物 / 145

民间美发秘方 / 145

把问题头发交给嘴巴——养发食谱 / 146



✿ 指、趾甲 / 150

指甲颜色发生变化 / 151

指甲形状发生变化 / 151

✿ 脸色 / 153

脸色发青 / 153

脸色发红 / 154

脸色发黄 / 154

脸色发白 / 155

脸色发黑 / 155

10种排毒养颜的家常食物 / 156

✿ 皮肤 / 159

肿疱 / 159

褐斑 / 160

暗斑 / 160

油腻 / 161

干燥 / 161

浮肿 / 162

对皮肤有益的营养素 / 162

护肤食谱 / 163

☆ 小贴士：夏季尽量不吃“感光”蔬菜 / 164

✿ 排泄物 / 165

尿液颜色异常 / 165

尿液起泡 / 166

尿频 / 166

排尿时有痛感 / 166

便秘 / 167

腹泻 / 167

对肠有益的营养素 / 168

调养肠胃的食疗方 / 169

☆ 小贴士：苹果泥可辅助治疗腹泻 / 170

✱ 体重 / 171

肥胖 / 171

消瘦 / 172

☆ 小贴士：肥胖的简易判断法 / 172

第三章

如何解读“健康体检”数值 / 175



白细胞 / 177

☆ 小贴士：白细胞是怎样被发现的 / 179



红细胞 / 180

☆ 小贴士：常见的补血食物 / 182



血红蛋白 / 183

☆ 小贴士：鸡汁粥养血强体作用大 / 185

贫血者应忌口的食物 / 186

血小板 / 186

☆ 小贴士：血小板减少食疗方 / 189

天冬氨酸转氨酶(AST) / 189

☆ 小贴士：肝脏“天敌”黑名单 / 192

丙氨酸转氨酶(ALT) / 193

☆ 小贴士: 红枣有护肝之效 / 195

γ -谷氨酰转肽酶 / 195

总胆固醇 / 198

☆ 小贴士: 有助于降低胆固醇的食物 / 201

中性脂肪(甘油三酯) / 202

☆ 小贴士: 多吃香菇降血脂 / 205

血压 / 206

☆ 小贴士: 高血压食疗两则 / 209

尿糖 / 209

☆ 小贴士: 维生素 C 会影响血糖尿糖化验结果 / 211

尿蛋白 / 212

☆ 小贴士: 肾功能不全尿蛋白的饮食调养 / 215

血糖 / 215

☆ 小贴士: 米饭、牛奶同食可降血糖 / 219

糖化血红蛋白 / 219

☆ 小贴士: 控制糖化血红蛋白可降低糖尿病并发症的发病率 / 221

✿ 血压、脉搏、体温、体重的正确测量方法 / 223

血压、脉搏的正确测量方法 / 223

体温的正确测量方法 / 224

体重的正确测量方法 / 224

+

第一章

消除疲劳、
保持健康有诀窍