



听

郭敏 ■ 编著



保健专家讲故事

HEALTH



在轻松的阅读中
感悟养生精华



Health

当代世界出版社

听

郭 敏 ■ 编著

保健专家讲故事

HEALTH

在轻松的阅读中
感悟养生精华



Health

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

听保健专家讲故事/郭敏编著.—北京:当代世界出版社,2007.6

ISBN 978-7-5090-0241-4/R·009

I.听… II.郭… III.保健—通俗读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 097414 号

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路4号(100860)

网 址:<http://www.hmok.net>

经 销:全国新华书店

印 刷:河北固安保利达印务有限公司印刷

规 格:920×720 毫米 1/16

印 张:21

字 数:300 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版

印 次:2007 年 8 月第 1 次

印 数:0~10 000 册

书 号:ISBN 978-7-5090-0241-4/R·009

定 价:32.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

卷首语

一位野心勃勃的男子,看着他只有1 000元的存款簿心想,如果我能让存款再多两个零多好。接着他努力地工作,没有多久,终于达到他的目标。

男子看着他100 000元的存款簿又想:若能再多两个零、四个零不就更棒了吗!男子更努力工作了,他希望能创造无数个零,让自己成为富翁。

往后的日子里,他日以继夜、不眠不休地工作,经过长时间的努力,终于达成他的心愿,成为一位富翁。

但是,在这个时候富翁却病倒了。此时,他这一生所创造的零也跟着倒下!

各位,在这个故事里的“1”代表的就是我们的健康,这个“1”倒了,有再多的“0”都不具有任何意义。

拥有健康才是真正的财富,健康,是事业成功的基础,是家庭幸福的保障,是多彩人生的原色。健康是人生的最大财富。你是否因工作繁忙而没有关注自己的健康?人到中年,您是否处于亚健康状态而毫不知觉?岁月无情,您是否想留住青春的容颜。忙忙碌碌,您是否选择科学的保健方式,以保持您的健康和青春?一位哲人说过:“年轻时人们总是不经意地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。

拥有一个健康的身体,是每个人的梦想。近年,国际科学界提出了一个口号:公众理解科学、科学引领生活。这里的科学理念指的是1992年维多利亚宣言的四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。也许你无形中累积了不少关于健康养生的知识,但都只是片面的、单项的,想把它系统地整理成一个很完整的概念,一般人很难做到。

本书从树立科学的健康观、维护心理健康、讲求科学饮食、改善睡眠、健身运动、女性特殊生理期保健、男性保健、老年人养生、常见病家庭防治、远离癌症,以及美容与健美等方面介绍了如何制定科学合理的健康计划,材料新颖、内容丰富、覆盖面广、实用性强。只要你仔细阅读,根据自身实际情况有选择地施行,定会助你的健康一臂之力。阅读本书,在破译生命奥秘的同时,会学到如何获得充沛的生命能量,智慧的思维方式,平衡的心理素质。



卷首语

第一章 健康新概念

- 亚健康离你有多远 /2
- 你亚健康了吗 /2
- 留意身体的健康警报 /4
- 警惕“灰色”心理综合症 /7
- 定期进行身体检查 /9
- 饮食误区 /12
- 吃得饱未必吃得好 /12
- 营养多不意味身体好 /13
- 节食不能盲目 /15
- 不要偏信“天然食品” /17
- 食物搭配误区多 /19
- 运动误区 /21
- 运动要适度 /21
- 运动不能一劳永逸 /22
- 锻炼模式不要一成不变 /24
- 出汗不是有效运动的标志 /26
- “体渴”莫忘补水 /28
- 养生误区 /31
- “高枕”未必“无忧” /31
- 旁人吸烟,与己无关 /32

饭后百步走,活到九十九 /34

养花的乐趣 /35

用药误区 /38

要知道家族病史 /38

改掉不良吃药习惯 /40

慎用抗生素 /42

定期清理储备的药品 /44

心理误区 /46

心态是你真正的主人 /46

从容过一生 /48

寻找积极的力量 /50

不要携带坏情绪 /52

保持健康的心态 /54

第二章 养出健康宝宝

关注孩子的营养 /58

孩子营养均衡吗 /58

良好的饮食习惯 /60

强化食品对孩子营养的影响 /62

让孩子快乐地吃饭 /64

让孩子快乐地运动起来 /66

快乐的亲子游戏 /66

开发孩子的运动潜能 /68

做孩子的运动顾问 /70

关注孩子的兴趣 /72

补充孩子的心理营养 /75

培养自信的语音 /75

从依赖到独立 /77

让孩子更勇敢 /79

培养孩子的进取精神 /81

身、智、心并举发展 /83

当好孩子的启蒙老师 /86

先学做人,再学做事 /86

做孩子的榜样 /88

适时给孩子暗示 /89

父爱的力量 /91

第三章 健康度过青春期

做好孩子的保护人 /96

父母的新角色 /96

不要把自己的意见强加于孩子 /98

孩子的健康引路人 /100

和孩子成为朋友 /102

怎样越吃越聪明 /104

给大脑营养 /104

健脑食物DIY /106

益智良方 /108

科学用脑 /110

运动的最佳时期 /113

把运动当成生活的一部分 /113

跳跳绳,健健身 /115
爱上游泳并坚持 /117
养成亲近自然的习惯 /119
健康心理的培养 /121
和谐的人际关系 /121
认识自己的长处 /123
给自己作主 /125
相信自己 /127
培养进取精神 /129
提升你的EQ /131

第四章 单身贵族健康计划

单身贵族营养方案 /136
早餐应该怎么吃 /136
吃饭只吃八分饱 /138
当心“快餐综合症” /140
你该睡多久 /141
熬夜者的饮食营养 /143
上班族不能忽视运动 /145
清晨运动三十分 /145
定期前往健身房 /147
有氧运动不能少 /149
定期爬山也无妨 /151
永远的跑步一族 /152
吃出美丽来 /155

将素食主义进行到底 /155

皮肤美容的饮食原则 /157

秀发的营养套餐 /159

时尚减肥法 /161

好身材,吃出来 /163

轻松排毒 /165

调整完美的心态 /168

学会放松 /168

别为小事发脾气 /169

做好情绪管理 /171

难得从容 /173

做你害怕的事 /174

第五章 小两口健康计划

认识丰富多彩的食物 /178

不可或缺数谷类 /178

肉类营养知多少 /180

多食水产益处多 /182

蛋类食品利弊析 /184

缤纷蔬菜多营养 /186

水果妙用知多少 /188

零食是福还是祸 /190

调味品中学问大 /192

漫游营养世界 /195

生命的甘露——水 /195

- 生命的构成物质——脂肪 /197
- 生命的基础物质——蛋白质 /199
- 生命的供能物质——糖 /200
- 神奇的微量元素 /202
- 小两口的健康方案 /204
- 男女有别 /204
- 向标准体重靠拢 /205
- 再忙也要吃早餐 /207
- 随时随处健身 /209
- 运动前后营养调配 /212
- 你的身体你作主 /214
- 心态是一把双刃剑 /214
- 告别“工作狂”的生活 /216
- 给自己减压 /218
- 躲避“隐形杀手” /221
- 偶尔当回阿Q /223
- 合理的作息时间 /225
- 让生物钟说了算 /224
- 休闲充实双休日 /227
- 改掉熬夜坏习惯 /228
- 像心脏一样工作 /230

第六章 中年健康计划

- 中年人营养方案 /234
- 不要透支健康 /234

- 把握好人生关键的20年 /236
- 中年人健康四原则 /237
- 拿什么来延缓衰老 /239
- 和烟酒say goodbye /241
- 疾病与营养 /244
- 药疗不如食疗 /244
- 学会制药膳 /246
- 经常食用维生素 /247
- 睡前要放松 /250
- 中年人运动处方 /252
- 办公室内午休运动 /252
- 年轻不是梦想 /254
- 运动巧防病 /256
- 只选对的 /258
- 适度闭目养神 /260
- 打开“解压阀” /262
- 告别“程序员”生活 /262
- 抗疲劳的原则 /264
- 顺应自然之道 /266
- 当心“隐形更年期” /268
- 不要忘记“中场休息” /270
- 别把压力变成压抑 /272

第七章 老年健康计划

- 老年人营养方案 /276

- 不可或缺的“黑五类” /276
- 饮食要讲究,不能瞎凑合 /277
- 素食——老年人的健康之友 /279
- 健康饮食十锦囊 /281
- 注意提高免疫力 /282
- 保健品能否保健康 /284
- 常见病饮食资讯 /286
- 老年人的运动顾问 /289
- 晨练教程 /289
- 抗衰老运动 /291
- 讲究力所能及 /292
- 和兴趣结合 /295
- 老年人的锻炼原则 /297
- 老年人的长寿之友 /299
- 尽享天伦之乐 /299
- 体会黄昏的甜蜜 /301
- 坦然面对疾病 /302
- 定期体检 /304
- 静心养神 /305
- 养生之道 /308
- 仁者长寿 /308
- 学会养心 /309
- 乐观豁达 /311
- 良好的生活习惯 /313
- 保持童心 /315

第一章

健康新概念



亚健康离你有多远

你亚健康了吗

连续经历了“经济大萧条”和第二次世界大战的美国，在1950到1960年间，一直将中产阶级的标准体型定位于：细胳膊、细腿、大肚皮。这一点在表现同期美国生活的电影和画报中均可得到证实。

幸运的是，这种体型在美国流行了不到10年。由于这类人长期不从事体力劳动，同时营养又好，健康掩盖下的危机，把美国人吓得魂飞魄散。新一轮的健身和减肥运动，又一次在美国街头热了起来。

现在如果你站在美国的街头，你会惊奇地发现，大腹便便的人仍然不少，但他们不是中产阶级而是最底层的“劳力者”！

许多人依旧抱有这样的老观念——没病就是健康。其实这个观点是不科学的，是错误的。

国际相关组织对人体的健康制定了如下标准：

1. 精力充沛，能从容应对来自日常生活和工作的压力。
2. 遇事态度积极、敢于承担责任，办事效率高。
3. 入睡容易，睡眠充足，夜间少梦。
4. 思维敏捷、应变能力强，能快速适应外界环境的各种变化。



5. 有较强的抵抗力,可抵抗一般性的流行性感冒和传染性疾病。

6. 身体匀称,小腹无坠肉。

7. 眼睛明亮,没有炎症,反应敏锐。

8. 牙齿清洁,无龋齿、牙龈颜色红润。

9. 头发乌黑亮丽,无断发、无头屑。

10. 皮肤光滑富有弹性,无雀斑、青春痘。

如果你的身体达到了以上的标准,那么,你就拥有健康的身体,反之,建议你去看医生。

对照着下面这些症状,测一测自己是不是有亚健康或是亚健康到了什么状态了?如果你的累积总分超过30分,就表明健康已敲响警钟;如果累积总分超过50分,就需要坐下来好好地反思你的生活状态,加强锻炼和营养搭配等;如果累积总分超过80分,赶紧去医院找医生,调整自己的心理,或是申请休假,好好地休息一段时间吧!

1. 早上起床时,有持续的头发丝掉落。5分

2. 感到情绪有些抑郁,会对着窗外发呆。3分

3. 昨天想好的某件事,今天怎么也记不起来了,而且近些天来,经常出现这种情况。10分

4. 害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦。5分

5. 不想面对同事和上司,有自闭症式的渴望。5分

6. 工作效率下降,上司已表达了对你的不满。5分

7. 工作一小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短。10分

8. 工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是:无名的火气很大,但又没有精力发作。5分

9. 一日三餐,进餐甚少,排除天气因素,即使有口味非常适合自己的菜,近来也经常如嚼干蜡。5分

10. 盼望早早地逃离办公室,为的是能够回家,躺在床上休息片刻。5分

11. 对城市的污染、噪声非常敏感,比常人更渴望清幽、宁静的山水,休息身心。5分

12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会,有种强打精神、勉强应酬的感觉。2分

13. 晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦的状态中,睡眠质量很糟糕。10分

14. 体重有明显的下降趋势,早上起来,发现眼眶深陷,下巴突出。10分

15. 感觉免疫力在下降,春秋流感一来,自己首当其冲,难逃“流”运。5分

16. 性能力下降,昨天妻子(或丈夫)对你明显地表示了性要求,但你却经常感到疲惫不堪,没有什么性欲望。妻子(或丈夫)甚至怀疑你有外遇了。10分

健康小档案

不管何种原因引起的亚健康,不管哪种表现的亚健康,最主要、最本质的是人体自身免疫功能低下,提高自身免疫功能,就能远离亚健康。主要包括以下几方面:

- ☆ 全面均衡适量的营养;
- ☆ 劳逸结合;
- ☆ 经常运动;
- ☆ 培养多种兴趣,保持精力旺盛;
- ☆ 戒烟戒酒;
- ☆ 心理健康。

留意身体的健康警报

跨国公司总经理刘先生,40多岁,年富力强,事业有成。然而,获得成功总与辛勤奋斗相伴。在公司里,刘先生每天都是早来晚走,经常加班到深夜,有时甚至为了准备一次谈判连续几天不回家,在公司只睡几个小时的觉。

长期的辛劳,加上曾得过乙肝的病史,刘先生觉得身体越来越不对劲,疲