

健康生活是我们的理想  
疾病却是永恒的存在  
只要掌握正确的吃喝方式  
就能让健康与您的生活同在

# 健康吃喝

中医食疗的  
全新解读

家庭珍藏版

主审 傅华洲  
主编 何富乐

上海科学技术文献出版社

家庭珍藏版

# 健康吃喝

——中医食疗的全新解读

健康生活是我们的理想

疾病却是永恒的存在

只要掌握正确的吃喝方式，

就能让健康与您生活同在。

主编 何富乐  
主审 傅华洲

R247.1  
HFL

上海科学技术文献出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

健康吃喝：中医食疗的全新解读/何富乐主编. —上海：  
上海科学技术文献出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5439-3461-0

I. 健… II. 何… III. 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第201942号

责任编辑：陈宁宁

封面设计：夏 清

**健 康 吃 喝**

——中医食疗的全新解读

主编 何富乐 主审 傅华洲

\*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海市崇明县裕安印刷厂印刷

\*

开本 787×960 1/16 印张 26.75 字数 493 000

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

印数：1-6000

ISBN 978-7-5439-3461-0

定价：38.00 元

<http://www.sstlp.com>

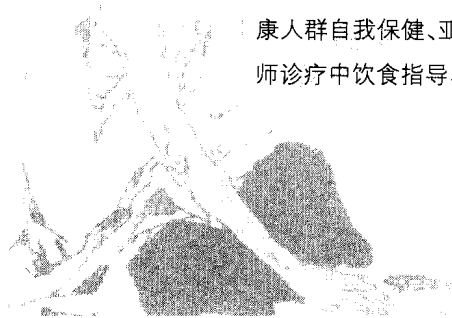


## 内容提要

本书分上下两篇系统介绍了健康吃喝方面的实用性知识,比较全面地诠释了中医食疗的理论和临床经验。上篇为基础篇,介绍健康吃喝的总论,包括健康常识、食物常识、疾病忌口、吃喝与健康的关系、保健品常识和药膳。另外介绍了常用食物和药物的功效和使用中需注意的问题,每种食物名下分别设有“来源”、“别名”、“现代研究”、“性味归经”、“功效”、“应用”和“使用注意”等项内容;下篇为常见疾病的吃喝调养,选收以内科为主以及其他各科常见疾病的药膳,每种病名下设有“疾病概述”、“临床分型”、“饮食宜忌”和“辨证药膳指导”。

本书以中医“药食同源”和“辨证论治”理论为依据,吸收现代医学知识,结合日常生活和医学临床实践经验,指导人们如何正确和健康地吃喝,以利于维持健康和促进疾病的康复,是中医食疗的全新读本。

本书最大的特点是科学性和实用性的完美结合,可以提供给健康人群自我保健、亚健康人群自我调养、患病者自我康复和临床医师诊疗中饮食指导、医学院校学生学习参考。



## 编委会

|       |     |             |
|-------|-----|-------------|
| 主 审   | 傅华洲 | 杭州市第一人民医院   |
| 主 编   | 何富乐 | 杭州市第一人民医院   |
| 副 主 编 | 胡美兰 | 杭州市第一人民医院   |
|       | 胡勇军 | 浙江中医药大学     |
| 编 委   | 章伟明 | 杭州市第一人民医院   |
|       | 王志洋 | 华东医药股份有限公司  |
|       | 唐文超 | 上海中医药大学     |
|       | 张 亮 | 赛诺菲-安万特中国公司 |
|       | 陈永红 | 杭州市第一人民医院   |
|       | 傅大治 | 杭州市第一人民医院   |
|       | 李 航 | 浙江省公安边防总队医院 |
|       | 傅海斌 | 浙江省诸暨市中医院   |
|       | 倪新元 | 浙江省金华广福医院   |

# 健康吃喝

## ——通向健康的捷径

健康生活是我们的理想，  
疾病却是永恒的存在。  
只要掌握正确的吃喝方式，  
就能让健康与您生活同在。

在科技高度发达的今天，人们已经不再为温饱而发愁。但是，饮食仍是生活的极其重要的组成部分。我们每天都离不开吃喝，可是我们会正确地吃喝吗？我们的吃喝方式有利于健康吗？

通往健康的途径有很多，而健康的吃喝方式是通往健康的捷径。饮食进步伴随着人类社会进步的脚步，从茹毛饮血的原始社会发展到饮食文化丰富多彩的今天，饮食习惯与方式的改进极大程度上促进了人类自身的健康。

吃喝与我们的健康密切相关。

临床中由饮食问题导致的健康问题比比皆是。曾经有这样一个患者，一次朋友聚会饮酒过度，当场呕吐不止、神志不清，继而出现呕吐咖啡色的液体，送来就诊，诊断为酒精中毒和急性出血性胃炎，经过抢救治疗后，生命无碍。可是患者在这之后胃痛症状反复发作，尤其饮食不慎时明显加重，影响了日常的生活和工作。这就是典型的因饮食不当而影响健康的例子。笔者还曾接触过一个极端的因饮食而失去生命的例子。患者是一位肺癌手术后的患者，常年服用中药，同时遵守医嘱忌口，病情控制，日常生活能自理。由于长期忌口，患者对此深感不适，考虑到病情控制了一年余，也没有特殊不适感，擅自进食海鲜，当天晚上出现大咯血窒息死亡，当然其中可能还有巧合的因素，但是最大的可能是饮食对疾病的影响。

健康的吃喝方式包括正确的食物选择、适宜的烹饪方式、有规律的进餐习惯、有选择的使用食疗和药膳以及身患疾病时正确的饮食调理。

每种食物都有自己的特性，按药食同源理论，各自具有不相同的四气五味和升降浮沉。根据每个人的体质正确地选择食物，对健康是大有裨益的。当然根据患者病情选

择适宜的食物和选择适当的忌口方式,就能有效地缩短疾病的病程,减少患者的痛苦。

适宜的烹饪方式能有效地保证食物的有益成分不被破坏,减少食物中不利于人体健康的成分,增加色香味,从而增进食欲,促进健康。

人体作为一个有机整体,其各个器官和系统的功能都相互关联,互相影响,有规律的进餐,能有效地减轻消化系统的负担,这对消化系统疾病的患者尤其重要。同时“脾胃为后天之本”,消化系统功能的健全,就能促进营养物质的吸收,提高人体各系统的功能。由此可见,规律进餐对人体健康的重要性。

“药食同源”是中医的一大特色,食疗和药膳是中医在饮食指导上的具体应用,其对健康的作用功不可没,正确的选择使用可以简单有效地促进健康。

人体是一个阴阳平衡体,疾病的产生是由于阴阳失去了平衡。患病时正确地进行饮食调理,适当的忌口,能有效地促进疾病的痊愈。

现代社会的某些生活方式对健康是有不利影响的。健康是事业、快乐的基础,健康的吃喝方式则是通往健康的捷径。本书通过翔实、科学、实用的信息指导人们选择健康的吃喝方式,从一个全新的角度解读了中医食疗的精神。

本书编写以深入浅出,实用性强为原则,力求科学性、系统性和通俗性的完美结合,以适应不同层次人士需要,便于实际生活中操作,希望本书成为现代人案头必备的健康吃喝指导。

编者水平有限,难免有不足之处,恭请同道和读者给予批评和指正。

何富乐

2007年5月28日于杭州市第一人民医院

# 目 录

## CONTENTS

|                        |   |
|------------------------|---|
| 前言：健康吃喝——通向健康的捷径 ..... | 1 |
|------------------------|---|

### 上篇 基础篇

|                        |    |                          |    |
|------------------------|----|--------------------------|----|
| 第一章 健康常识 .....         | 3  | 调节剂 .....                | 15 |
| 1. 什么是健康 .....         | 3  | 8. 维生素——维持健康的基本要素 .....  | 21 |
| 2. 健康的“四大基石” .....     | 4  | 9. 膳食纤维——不被人体消化的宝贝 ..... | 24 |
| 3. 什么是亚健康 .....        | 5  | 10. 绿色食品 .....           | 26 |
| 4. 健康的人体需要哪些营养素 .....  | 6  | 11. 新资源食品 .....          | 29 |
| 5. 最佳饮食对健康的影响 .....    | 7  | 12. 太空食品 .....           | 31 |
| 第二章 食物常识 .....         | 9  | 13. 转基因食品 .....          | 32 |
| 1. 食物的性能 .....         | 9  | 14. 黑色食品 .....           | 34 |
| 2. 健康饮食需要调和五味 .....    | 10 | 15. 食品营养强化剂 .....        | 36 |
| 3. 什么是卡路里 .....        | 12 | 第三章 吃喝与健康的关系 .....       | 38 |
| 4. 糖类——人体能量的主要来源 ..... | 12 | 1. 中国居民平衡膳食宝塔 .....      | 38 |
| 5. 蛋白质——生命的物质基础 .....  | 13 | 2. 中国居民膳食指南 .....        | 39 |
| 6. 脂肪——人体的储能物质 .....   | 15 | 3. 多喝水保健康 .....          | 40 |
| 7. 矿物质——人体生理功能的        |    | 4. 喝茶与健康 .....           | 41 |
|                        |    | 5. 饮酒与健康 .....           | 41 |
|                        |    | 6. 茶的作用 .....            | 42 |



## 第四章 忌口——治疗疾病的

### 润滑剂 ..... 44

1. 什么是忌口 ..... 44
2. 按体质阴阳盛衰忌口 ..... 44
3. 按发物忌口 ..... 45
4. 按季节忌口 ..... 46

## 第五章 保健食品——亚健康

### 的克星 ..... 48

1. 什么是保健品 ..... 48
2. 保健食品的功效成分 ..... 49
3. 保健食品的食用对象 ..... 49
4. 中国保健食品规定了哪些功能  
..... 50
5. 第三代保健食品 ..... 51
6. 如何选择保健食品 ..... 51
7. 选择具有增强免疫功能的保健  
品 ..... 52
8. 选择具有抗氧化功能的保健品  
..... 54
9. 选择具有缓解体力疲劳功能的  
保健品 ..... 55
10. 选择具有改善睡眠功能的保健品  
..... 57
11. 选择具有辅助改善记忆功能的  
保健品 ..... 58
12. 选择具有润肠通便功能的保健品  
..... 59
13. 选择具有调节肠道菌群功能的  
保健品 ..... 60
14. 选择具有减肥功能的保健品  
..... 61

15. 选择具有辅助降血糖功能的  
保健品 ..... 62
16. 选择具有改善生长发育功能的  
保健品 ..... 63
17. 选择辅助降血脂功能的保健品  
..... 65
18. 选择具有辅助降血压功能的  
保健品 ..... 66
19. 选择增加骨密度功能的保健  
品 ..... 67
20. 选择促进泌乳功能的保健品 ..... 68
21. 选择具有改善营养性贫血功能  
的保健品 ..... 70

## 第六章 药膳常识 ..... 72

1. 什么是药膳 ..... 72
2. 药膳的分类 ..... 72
3. 药膳的特点 ..... 74
4. 药膳的作用 ..... 74

## 第七章 常用食物与健康 ..... 77

1. 粮食类 ..... 77
2. 蔬菜类 ..... 83
3. 果品类 ..... 101
4. 畜肉类 ..... 117
5. 禽肉类 ..... 119
6. 水产品类 ..... 120
7. 奶蛋类 ..... 128
8. 蛇蛙类 ..... 129
9. 调味品及其他佐料类 ..... 130
10. 花类 ..... 134



|                          |     |                   |     |
|--------------------------|-----|-------------------|-----|
| <b>第八章 常用药物与健康</b> ..... | 136 | 9. 消导药 .....      | 156 |
| 1. 解表药 .....             | 136 | 10. 理气药 .....     | 157 |
| 2. 清热药 .....             | 139 | 11. 理血药 .....     | 158 |
| 3. 泻下药 .....             | 141 | 12. 祛痰止咳平喘药 ..... | 160 |
| 4. 补益药 .....             | 142 | 13. 利水药 .....     | 163 |
| 5. 重镇安神熄风药 .....         | 153 | 14. 固涩药 .....     | 165 |
| 6. 芳香开窍药 .....           | 155 | 15. 祛风药 .....     | 166 |
| 7. 温中止痛药 .....           | 155 | 16. 解毒药 .....     | 168 |
| 8. 化湿药 .....             | 156 | 17. 杀虫药 .....     | 168 |

## 下篇 常见疾病的吃喝调养

|                          |     |                            |     |
|--------------------------|-----|----------------------------|-----|
| <b>第九章 循环系统疾病</b> .....  | 173 | 4. 黄疸 .....                | 222 |
| 1. 病毒性心肌炎 .....          | 173 | 5. 急性胃炎 .....              | 224 |
| 2. 高血压病 .....            | 174 | 6. 慢性浅表性胃炎 .....           | 227 |
| 3. 慢性低血压病 .....          | 182 | 7. 慢性萎缩性胃炎 .....           | 231 |
| 4. 冠状动脉粥样硬化性心脏病 .....    | 185 | 8. 慢性腹泻 .....              | 235 |
| 5. 慢性肺源性心脏病 .....        | 190 | 9. 溃疡性结肠炎 .....            | 240 |
| 6. 心脏神经官能症 .....         | 195 | 10. 消化性溃疡 .....            | 245 |
| 7. 心律失常 .....            | 198 | 11. 脂肪肝 .....              | 249 |
| <b>第十章 呼吸系统疾病</b> .....  | 201 | 12. 慢性肝炎 .....             | 255 |
| 1. 慢性支气管炎 .....          | 201 | 13. 功能性消化不良 .....          | 260 |
| 2. 哮喘 .....              | 203 | 14. 习惯性便秘 .....            | 264 |
| 3. 中暑 .....              | 205 | 15. 脱肛 .....               | 270 |
| <b>第十一章 消化系统疾病</b> ..... | 207 | 16. 痔疮 .....               | 272 |
| 1. 呕吐 .....              | 207 | <b>第十二章 泌尿生殖系统疾病</b> ..... | 277 |
| 2. 食欲不振 .....            | 211 | 1. 早泄 .....                | 277 |
| 3. 胃痛 .....              | 217 | 2. 阳痿 .....                | 279 |
|                          |     | 3. 遗精 .....                | 281 |

|                              |     |                          |     |
|------------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 4. 尿路结石 .....                | 284 | <b>第十六章 神经系统疾病</b> ..... | 345 |
| 5. 慢性肾炎 .....                | 286 | 1. 眩晕证 .....             | 345 |
| 6. 尿毒症 .....                 | 288 | 2. 盗汗 .....              | 348 |
| 7. 慢性前列腺炎 .....              | 290 | <b>第十七章 肿瘤疾病</b> .....   | 353 |
| 8. 前列腺增生 .....               | 291 | 1. 肺癌 .....              | 353 |
| <b>第十三章 血液系统疾病</b> .....     | 295 | 2. 食管癌 .....             | 362 |
| 1. 白细胞减少症 .....              | 295 | 3. 宫颈癌 .....             | 367 |
| 2. 贫血 .....                  | 298 | 4. 胃癌 .....              | 372 |
| 3. 血小板减少症 .....              | 300 | 5. 原发性肝癌 .....           | 379 |
| 4. 慢性白血病 .....               | 301 | 6. 大肠癌 .....             | 385 |
| <b>第十四章 内分泌及新陈代谢疾病</b> ..... | 304 | 7. 乳腺癌 .....             | 389 |
| 1. 肥胖症 .....                 | 304 | <b>第十八章 妇科疾病</b> .....   | 393 |
| 2. 高脂血症 .....                | 309 | 1. 更年期综合征 .....          | 393 |
| 3. 骨质疏松症 .....               | 315 | 2. 痛经 .....              | 397 |
| 4. 甲状腺功能减退症 .....            | 321 | 3. 不孕症 .....             | 399 |
| 5. 甲状腺功能亢进症 .....            | 323 | 4. 习惯性流产 .....           | 400 |
| 6. 糖尿病 .....                 | 326 | 5. 催乳 .....              | 401 |
| 7. 痛风 .....                  | 331 | 6. 断乳 .....              | 403 |
| <b>第十五章 风湿性及免疫性疾病</b> .....  | 334 | <b>第十九章 美容</b> .....     | 405 |
| 1. 风湿性关节炎 .....              | 334 | 1. 美容 .....              | 405 |
| 2. 类风湿关节炎 .....              | 335 | 2. 减肥 .....              | 406 |
| 3. 干燥综合征 .....               | 337 | 3. 脱发 .....              | 412 |
| 4. 系统性红斑狼疮 .....             | 340 | <b>理解健康(代后记)</b> .....   | 414 |



# 上篇 基础篇

第一章 健康常识

第二章 食物常识

第三章 吃喝与健康的关系

第四章 忌口——治疗疾病的润滑剂

第五章 保健食品——亚健康的克星

第六章 药膳常识

第七章 常用食物与健康

第八章 常用药物与健康





# 第一章

## 健康常识

### 1 什么是健康

人生在世,有许多财富,健康应该是第一财富。

那么什么是健康呢?

对于现代人来说,健康与否已经不单纯是有病或无病的概念。根据世界卫生组织(WHO)所提出的衡量标准,健康是指身体健康、心理平衡和社会适应能力、道德完善都处于完美状态,即身心健康。健康已从一个单纯的生理指标上升到生理、心理和社会处世能力等多方面统一的概念。

目前,全世界比较公认的一个人是否健康的标志有如下 13 个方面:

(1) 生气勃勃:健康人总是生气勃勃,并富有进取心。

(2) 性格开朗、充满活力:健康人总是愉快、知足且精力充沛。

(3) 正常的身高和体重:身体不应太矮小,不能太瘦或太胖。

(4) 保持正常的体温、脉搏和呼吸频率。

(5) 食欲旺盛。

(6) 明亮的眼睛和分明的眼结膜。

(7) 不易患病。

(8) 正常的大、小便。

(9) 淡红色的舌头。

(10) 健康的牙齿和口腔黏膜。

(11) 光滑的皮肤。

(12) 光滑并带光泽的头发。

(13) 坚固带微红色的指甲。

关于健康的生理标准,还有专家归纳为“五快”:吃得快、便得快、说得快、睡得快、走得快。

“吃得快”是指不偏食、不挑食,有食欲,不是狼吞虎咽,不辨滋味,说明内脏功能正常。

“便得快”是指每天大便 1~2 次,小便 5~6 次,而且很快排泄大小便,便后没有疲劳感,说明胃肠肾功能良好。

“睡得快”是指晚间定时有睡意,能很快入睡,睡得深;醒后头脑清醒,精神饱满,这说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,而且内脏无病理信息干扰。

“说得快”是指说话流利,表达准确,

比如能在两分钟内将一件复杂事情说清楚,表明其思维敏捷,心肺功能正常。

“走得快”是指身体能灵活活动,一般身体衰弱先从下肢开始,走得快说明精力充沛,肌肉、骨骼能力良好,身体状况良好。

关于精神健康的衡量标准可用“三好”来表示:

“好的个性”:性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡。

“好的处世能力”:能现实地看待问题,有自我控制能力,在变化事物面前能保持良好的情绪,并能适应复杂的社会环境。

“好的人际关系”:待人接物能大度和善,不过分计较,能助人为乐,与人为善。

## 2 健康的“四大基石”

早在2000多年前,希腊的医学之父希波克拉底就精辟地指出:“患者的本能就是医生,而医生只是有帮助的本能。”这句话告诉我们,健康其实就在我们每个人的身边,掌握在我们每个人自己的手中,而绝不仅仅是靠医生就能得到的。

1992年,《维多利亚宣言》中提出了健康的“四大基石”概念:即“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。

### 合理膳食

根据美国健康食品指南及中国营养学会建议,结合国情,有专家归纳为两句话,十个字:“一二三四五,红黄绿白黑。”

一指每日饮一袋牛奶,内含250毫

克钙,可以有效补充我国膳食中钙摄入量普遍偏低现象。

二指每日摄入糖类(碳水化合物)150~210克,即相当于主食5~7两,可依个人胖瘦情况而增减。

三指每日进食三到四份高蛋白食物。每份指:瘦肉30克(1两),或大鸡蛋1个,或豆腐100克(2两),或鸡鸭100克(2两),或鱼虾100克(2两)。以鱼类、豆类蛋白较好。

四指四句话:有粗有细(粗细粮搭配);不甜不咸(广东型膳食每日摄盐6~7克,上海型8~9克,北京型14~15克,东北型18~19克,以广东型最佳,上海型次之);三四五顿(指在总量控制下,分餐次数多,有利于防治糖尿病、高血脂);七八分饱。

五指每日500克新鲜蔬菜及水果,是预防多种癌症的有效措施。当然,配餐时可再用适量烹调油、干果及调味品等。

红若无禁忌症,每日可饮红葡萄酒50~100毫升,有助于升高高密度脂蛋白及活血化瘀,预防动脉粥样硬化。

黄指黄色蔬菜如胡萝卜、红薯、南瓜、番茄(西红柿)等,内含丰富的胡萝卜素,对儿童及成人均有重要的提高免疫力作用,可减少感染、肿瘤发病。

绿指绿茶及深绿色蔬菜。据中国预防医科院研究,绿茶有明显的抗肿瘤、抗感染作用,又能调适身心,陶冶性情。清茶一杯,神清气爽。

白指燕麦粉或燕麦片。北京心肺研



究中心证实,每日 50 克燕麦片,平均每 100 毫升血胆固醇下降 39 毫克、三酰甘油(甘油三酯)下降 79 毫克,对糖尿病患者效果更显著。

**黑 指黑木耳。**研究指出黑木耳每日 5~15 克能显著降低血黏度与血胆固醇含量,有助于预防血栓形成。

### 适量运动

2 500 年前,现代医学之父、古希腊名医希波克拉底就曾指出:“阳光、空气、水和运动,就是生命和健康的源泉。”这句话的精辟之处在于它把运动和阳光、空气、水摆在同等重要的地位,不可一日缺少。

生命需要运动,也需要安静,运动不可过量,过量对健康也是有害的。最佳的有氧代谢运动是步行,简单的参照标准是“三,五,七”:即每天步行 3 千米,30 分钟以上;每周运动 5 次;运动的强度以运动后心率+年龄=170 左右为宜。这相当于一般人中等强度的运动。其他形式的运动如太极拳、自行车、爬山都很好,只要运动就有益。最重要的是量力而行,循序渐进,持之以恒。

### 戒烟限酒

烟的危害已举世公认,越早戒越好。酒是一把双刃剑,少量是健康之友,多量是罪魁祸首,世界卫生组织的口号是:酒,吃得越少越好。

### 心理平衡

只要注意心理平衡,就掌握了健康的

主钥匙。健康四大基石,心理平衡最重要,也是最难做到的。心理平衡的保健作用超过一切保健措施,其作用相当于一切保健品的总和。谁掌握了心理平衡,谁就掌握了健康的钥匙。要掌握心理平衡,就要做到“三个快乐”:即“一心助人为乐,事事知足常乐,常常自得其乐”。要做到这一点,需要“三个正确”:即“正确对待自己,正确对待他人,正确对待社会”。“人贵有自知之明”,既要尽心尽力奉献社会,又要尽情品味美好人生;既要在事业上有颗进取心,又要在生活中有颗平常心;既要精益求精做好本职工作,又要有多姿多彩的业余生活。“世事沧桑心事定,胸中海岳梦中飞”,心情快乐是关键,心理健康最重要。微笑是人类最美丽的表情,笑能改善微循环,体内能产生有益物质,能按摩肠胃,能促进脑垂体产生某种物质,可治头痛、背痛,健康是需要快乐的,有句话叫“笑口常开,健康常在”。

真正的健康是可以获得的,只要我们具备新的健康理念,并且能坚持做好,这样就可轻松享受健康的每一天,丰富和提高我们的生活质量。

## 3

### 什么是亚健康

世界卫生组织认为健康是一种身体和精神上的完美状态,而不只是身体无病。亚健康是介于健康和疾病之间的一种中间状态,其主要表现有:食欲不振、易怒、头痛、疲乏无力、记忆力减退、失眠多梦、易患



感冒、恶寒怕热、心悸、胸闷等。如果保健调养得当,是有希望回到健康状态,任其发展就会导致疾病发生。所以,大家千万要重视亚健康状态。许多疾病在早期的表现或者说是先兆都表现在亚健康的状态之中,例如疲劳、疼痛等。通俗地说,就是大家所说的“到医院检查不出毛病,自己难受自己知道”的那种状态。针对亚健康状态,我们要首先找出原因,合理保健,才能有效改善亚健康状态。

造成身体出现亚健康状态的原因主要有:

**心理失衡** 高度激烈的竞争、错综复杂的各种关系会使人思虑过度,影响人体的神经体液调节和内分泌调节,进而影响到机体各系统的正常生理功能。

**营养不平衡** 营养素摄入比例失调造成机体的代谢功能紊乱。

**噪声、郁闷** 社会的发展使城市人群生存空间变得窄小,备受噪声干扰,且对人体心血管系统和神经系统产生很多不良影响,其结果是使人烦躁、郁闷。

**高楼、空调** 高楼林立,房间封闭,长期使用空调,空气中负氧离子浓度降低,使得血液中氧浓度降低,从而影响细胞正常的生理功能。

**逆时而作** 逆时而作,破坏人体固有的生命运动规律,影响人体正常的新陈代谢。

**炼体无章** 生命在于运动,生命也在于静养。无规律的锻炼必然会损害人体的健康。

**滥用药品** 用药不当不仅会对机体产生一定的不良反应,而且还会破坏机体的免疫系统。

**内伤外劳** 外伤劳损、房事过度、琐繁多思、生活无序最易引起各种疾病。

**情绪的大起大落** 中医认为,过喜伤心,暴怒伤肝,忧思伤脾,过悲伤肺,惊恐伤肾。

亚健康人群大多为40岁以上的人,特点为:

**六高一低** 即存在发生疾病倾向的高负荷(体力和心理)、高血压、高血脂、高血糖、高血黏度、高体重以及免疫功能偏低。

**一多三减退** 即疲劳多,活力减退、反应能力减退和适应能力减退。

对于亚健康人群来说,需要对影响健康的不良生活方式与不健康行为“误区”进行纠正,从而建立良好的生活节奏和健康习惯、营养均衡的膳食,并在体育锻炼和心理卫生等方面进行加强,从而提高健康水平。

## 4

## 健康的人体需要哪些营养素

人类为了满足生长发育、维持正常的生理功能和满足劳动及工作的需要,必须每日从外界环境摄入必要的物质,除空气和水外,还要通过从各种食物组成的饮食中获得人体需要的各种营养物质,食物中这些对人体有营养作用的物质就称作“营