

最贫困的人也不会为金钱而放弃健康，但是最富有的人为了健康甘愿放弃金钱。

A Lifetime Healthy program

一生的健康计划

在一切幸福中，人的健康实甚过任何其他幸福，我们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。

〔美〕刘易斯·尼克

丁凡 编著



地震出版社

一生的健康计划

丁 凡 编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生的健康计划/丁凡编著. —北京:地震出版社,
2003.4

ISBN 7-5028-2239-9

I. 一… II. 丁… III. 保健-普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 015439 号

一生的健康计划

丁 凡 编著

责任编辑:雨 辰

责任校对:李 昭

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467972

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:九洲财鑫印刷有限公司

版(印)次:2003 年 4 月第一版 2003 年 4 月第一次印刷

开本:850×1168 1/32

字数:269 千字

印张:14

印数:00001—15000

书号:ISBN 7-5028-2239-9/Z·191 (2809)

定价:25.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

A Lifetime Healthy program



任何对人生目标的精密的规划和设计，都可能随着时间的推移而变得不合时宜。但是航行在人生的大海上，有一张通向远方的、粗略的航海图和一个简易的罗盘，应该比毫无准备地驶入人生的茫茫大海好些。对未来的深入探讨与规划，会使你有信心和能力去面对充满挑战的未来。

前言

人生什么最可贵？许多人的回答是健康与快乐。

对于你的未来，可能在你的脑海中已经进行过无数次的勾勒；但这里面是否包括你的健康计划？无论什么样的人生都需要一个强健的身体支撑。叔本华说过这样一句话：“在一切幸福中，人的健康实甚过任何其他幸福，我们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。”

世界卫生组织提出健康的含义包括“无病无弱、身心健康、社会适应、环境和谐”。

一个人只有食欲旺盛、消化良好、神经健全、思路敏捷，才能在快节奏的现代生活中应付自如，游刃有余，才算是一个真正健康的人。

许久以来，人们在高估医疗能力的同时，低估了人自身对疾病的防御机能及保持健康的能动性和巨大潜能。据哈佛大学的一份研究报告认为，幸福长寿的生活往往是一个人在饮食、体育锻炼和如何对待逆境等问题上做出正确选择的结果。

但是，在生活压力和工作压力之下，身心疲惫的





现代人却往往采取不健康的减压方式，如抽烟、酗酒、彻夜上网聊天，等等。许多人的文化水平较高，也了解一些医学保健知识，但对自己身上显而易见的危险因素却视而不见，只顾眼前痛快，想抽烟就点一根，喝起酒来控制不住，总觉得自己离疾病还远呢，等真进了医院，躺在手术台上时，后悔已来不及了。

为了避免这种悲剧的发生，每个人都必须尽早考虑制定自己的健康计划。

世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责。”健康的获得既不能靠药物，也不能靠金钱，而是取决于良好的生活习惯。养成良好的健康习惯，是维持身体健康的基石。越早奠定健康生活方式的基础，养成健康的习惯，以后获益就越大。为了生活的幸福，一定要养成良好的健康习惯。

怎样才能养成良好的健康习惯呢？为自己的一生制定健康计划，并努力实现它！

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。

记住，好的开始是成功的一半。万事开头难。刚



开始的时候，也许你会被惰性给战胜，但若你能战胜这种感觉，把开头的那一段日子坚持过去，将追求健康融入为生活的一部分，那它就会像吃饭睡觉一样自然而然简单。

目 录

计划一 树立科学的健康观 / 1

健康的含义	3
做自己健康的主人	6
警惕“亚健康状态”	7
关注您的健康检查	14
保健从生活细节做起	26
培养正确的呼吸习惯	31
养成健康的用脑习惯	36
时尚与健康	39

计划二 积极维护心理健康 / 45

心理健康比生理健康更重要	47
树立正确的自我意识	51
保持精神健康的秘诀	56
消除忧虑的简便方法	58
努力保持情绪的平衡	63



莫让心灵的痛苦影响健康	66
学会适时积极地放松	72
掌握减轻压力的技巧	73

计划三 讲究科学饮食 / 83

平衡膳食与合理营养	85
怎样吃出健康	90
五味合理搭配	94
科学膳食“一二三四五”	95
要重视补铁	97
适当吃些脂肪	100
多醋少盐	102
防止缺少维生素	103
每天摄入足够的纤维	104
注意补钙	106
注意合理地饮水	107
养成喝茶的好习惯	111
多食些传统养生保健食品	116
注意合理进食	127
吃水果要得当	132
把好食品的采购关	134
采取合理的烹饪方法	136
走出家庭饮食的误区	138
根据季节注意必要的营养	141





计划四 努力改善睡眠 / 147

深度睡眠是健康的重要标志	149
不良的睡眠严重影响健康	149
承认并尊重身体的自然节律	151
根据需要确定睡眠时间的长短	152
积极改善你的睡眠	154
夜间易醒可适当服药	157
老年人慎选安眠药	158
多吃有助于睡眠的食品	160
几种简便实用的催眠方法	161
不妨用药枕养生	163
使睡眠成为美化肌肤的最佳时段	165
克服贪睡赖床的毛病	166
避免不良的睡眠习惯	169
睡前的六个好习惯	171

计划五 长期坚持健身运动 / 173

生命在于运动	175
使虚弱的身体变得强壮	180
脑力劳动者应制定运动计划	184
上班时也能健身	187
通过散步健身	189
坚持长跑	192



跳绳健身法	195
爬楼梯是增强体质的便捷方式	197
运指聪脑法	198
单侧体操健脑法	199
甩手甩腿健身法	200
倒走健身法	201
爬行健身法	201
在电脑桌前也可以运动	202
运动锻炼应注意的问题	203
养成良好的运动习惯	205
保健按摩	208

计划六 关注女性特殊生理期的保健问题 / 211

女性的生理特点	213
月经期的保健	214
注意内裤所反映的疾病	217
经期谨防不孕症	219
孕期保健要点	221
特殊身材孕妇的注意事项	225
孕期身体不适的处理	228
妊娠期应禁用哪些中药	230
产后保健问题	231
更年期妇女的生理特点	235
更年期保健要点	237

计划七 男性要特别关爱自己 / 243

男性养生的必要性	245
男性健康的国际标准	247
注意男人身体的五大弱点	249
高度重视男性勃起功能障碍	250
调节男性性功能的饮食	251
努力长成一副好骨架	253
轻松对付现代病	255
瘦人如何强健体魄	258
养成好的洗浴习惯	260
尽量多进行强肾运动	261
男性自我保健八法	262
男人关键 30 年的健康锻炼方案	264
有效地戒烟	267
男性更年期症状的饮食疗法	271

计划八 老年人尤须重视养生 / 273

老年人的起居调理	275
保养好精、气、神	279
努力推迟脑的衰老	281
简便易行的养生按摩和健身运动	284
加强老年病的防治	291
四个有益健康的好习惯	292





计划九 常见病的家庭防治 / 295

人为什么会生病	297
常见眼科疾病的家庭防治	300
呼吸系统常见病的家庭防治	304
消化系统常见病的家庭防治	313
心血管系统常见病的家庭防治	324
神经系统常见病的家庭防治	333
内分泌系统常见病的家庭防治	338
泌尿系统常见病的家庭防治	343
生殖系统常见病的家庭防治	347
肌肉、骨骼系统常见病的家庭防治	361
准备一个家庭药箱	367

计划十 让癌症远离你 / 373

预防癌症值得每一个人关注	375
预防癌症从改变生活方式开始	376
肿瘤治疗方法的选择	380
肿瘤患者的护理	382
治疗癌症的食疗方	386
饮食预防癌症 14 法	390
远离八大致癌因素	391

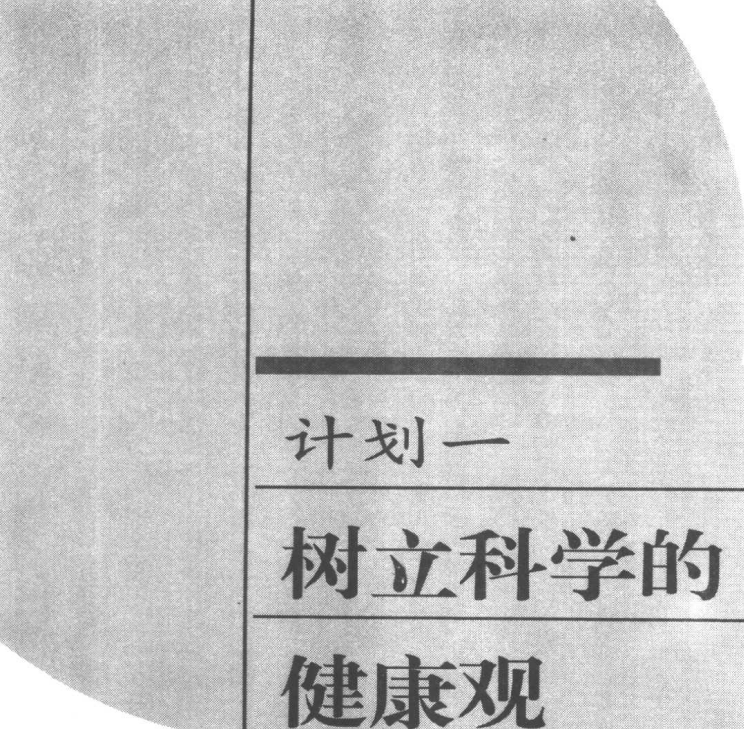
计划十一 把美容和健美运动当作健身的

一部分 / 395

保护皮肤要有整体观点	397
------------------	-----

中药美容法	399
饮食美容法	402
按摩美容法	411
健美运动	415
最有益于健美的食物	421
不可盲目减肥	422
科学进行减肥	423
饮食减肥法	427
使用化妆品要注意安全	432



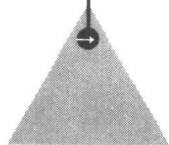


计划一

树立科学的

健康观

一生的健康计划





● 健康的含义

长期以来，人们对健康的认识，往往只停留在不生病的状态就算健康。医学研究的对象是“病”和“病人”。世界卫生组织提出：“健康不仅仅是不生病，而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。”从这一概念出发，又提出了“生物、心理和社会的复合医学模式”。从此，人们开始认识到过多地依靠医药来获得健康已经不够了，应该把健康钥匙掌握在自己手中。

近来，医学家又提出一种既非病又非健康，介于两者之间的“第三种状态”一词。

第三种状态表现为：自感不适，经常有病痛缠身，但却又查不出病来，试着治疗又总不对症，越治越糟。

据有关资料报道，世界上的人口中有近半数处于第三种状态。因此，有必要向全社会呼吁，加强对什么是健康这一新概念的宣传，使更多的人，认识和掌