

健康 源于生活

董文梅 阳光 陈阳 董文朝 编著

JIANKANG YUANYU SHENGHUO

健康北碚领导小组 组编

“健康重庆”关系到这座充满活力城市的每一个人，是对每一个人健康生活的指引和期盼。让我们关注健康，践行健康，珍爱生命，创造幸福生活，构建和谐社会。



西南师范大学出版社
SOUTHWEST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS



健康

黄 波 雷政富 总策划
董文梅 阳光 陈阳 董文朝 编著

JIANKANG YUANYU SHENGHUO

源于生活

健康北碚领导小组 组编

西南师范大学出版社
SOUTHWEST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

健康源于生活 / 董文梅 等编著. —重庆: 西南师范大学出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5621-1811-4

I. 健… II. 董… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第182360号

健康源于生活

健康北碚领导小组 组编

总 策 划: 黄 波 雷政富

编 著: 董文梅 阳光 陈阳 董文朝

责任编辑: 杨景罡 段小佳

书藉设计:  周 娟 钟 琛

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路2号

邮编: 400715

<http://www.xscbs.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆东南印务有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 6.75

字 数: 106千字

版 次: 2009年10月 第1版

印 次: 2009年10月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-1811-4

定 价: 19.00元

引 子



在党的十七大宏伟蓝图的指引下，从深入贯彻落实科学发展观，构建社会主义和谐社会总目标出发，薄熙来书记高瞻远瞩，结合重庆地区实际，提出了“宜居重庆，畅通重庆，森林重庆，平安重庆，健康重庆”新的战略目标。

这一战略目标充分体现了“以人为本”的理念，宜居重庆、森林重庆为重庆整体上实现可持续发展、为人的健康生活提供更高层次的物质和自然环境基础；畅通重庆、平安重庆为城市发展提供良好的社会保障；健康重庆不仅包括整个地区的经济发展，人口结构调整等方面与自然资源和社会环境相协调、相适应的健康发展，还包括重庆人的健康生活。人的健康生活指人体的“身心、精神及适应社会的良好状态”，同时还指人与人之间，人与社会和人与自然多个系统的相互支持，彼



此完善，共同发展，高度和谐的良好状态。这与中国传统文化“以人为本，天人合一，协同和睦”的思想如出一辙。

“健康重庆”关系到这座充满活力城市的每一个人，是对每一个人健康生活的指引和期盼。在重庆地区各级领导对此高度重视，各党政机关、事业单位、社会各界为之不懈努力的同时，作为生活在这个城市的每一个人要对自己的健康重视起来，珍视自己的健康。健康的生活从理念开始，理念决定成败，首先我们要逐步形成牢固的健康理念，用科学的健康理念去规范指导自己的生活细节。其次，要形成良好的饮食生活习惯，坚持有规律的适量运动。任何人对自身的健康状况决不能掉以轻心，不要认为自己现在没有任何病症出现就放纵自己的生活，殊不知长期过度饮酒，长时间在麻将桌上战斗会为你将来的健康埋下隐患，一旦发作将悔之晚矣！

薄熙来书记曾经讲过的一句话“做事要有点儿精神”特别值得我们认真思索。每个人除了要重视躯体的健康，更要重视精神健康。精神因素不仅仅是我们取得进步和成功的内在动力，也是影响健康的重要因素。积极阳光，豁达开朗，与人为善，乐于助人将使你一生快乐，快乐会使你的工作和生活轻松愉悦，有益于自己的健康，快乐在某种程度上也是健康的源泉！反之，狭隘、过于计较私利不仅会让人无所作为，同时也会让人背上沉重的心理负担，给自己的健康带来巨大的隐患。看一看季羨林等大师们博大的精神境界以及他们的高

寿，我想我们每一个都应该有所感悟。宽容、大度在带给别人方便和快乐的同时也给自己带来了巨大的收获——健康。

本书试图在“健康重庆”战略目标的指引下，在健康北碚领导小组的策划和组织下，从如何提高老百姓健康水平的实际出发，从体育科研工作者、医学工作者的专业视角出发，帮助更多的人树立科学的健康理念、改善饮食结构、坚持规律性运动、提高精神追求层次，从而提高整个城市的健康水平，为打造和谐社会奠定基础。本书的特点为：

第一，立足于改变观念，提高生活质量。以“健康重庆”的思想为指导，结合重庆地区的自然地理条件和人文环境，提出新的运动健康理念，力求帮助更多的人逐步树立起科学的健康理念，用科学的健康理念引导并改善老百姓日常的生活。

第二，立足于知识性与实用性结合。本书不仅提供了一些日常合理膳食方面的常识以及科学运动的规律和方法，而且书中的内容与每个人的生活密切相关，语言轻松流畅。对于渴望让自己的身体变得更加强壮和健康的人而言，这本书是他们的不二之选。

第三，蕴含着极大的社会价值。个人是管理自身健康的第一责任人，学习健康、实践健康、收获健康等先进理念的提出，呼吁人们重视健康，关注健康，改变人们现有的观念，转变生活方式，进行随时随地的健身运动，从而有效缓解医患供需矛盾、体育场地设施不足



等矛盾，进而提高整个城市的健康水平，打造和谐的社会。

本书在北碚区区委书记黄波、区长雷致富的指导下完成，北碚区副区长王大勇组织了编写的工作。北碚区体育局副局长（挂职）、北京体育大学博士后董文梅，北碚区卫生局局长阳光，北碚区体育局副局长陈阳，中央民族大学博士董文朝参加了本书的编写工作。

由于运动健身领域的一些基础理论还不够坚实，时间较为仓促，本书难免存在疏漏和不足之处，我们欢迎广大读者进行创造性地学习和思考，并把你们的意见、建议和心得反馈给我们，以便在今后的书稿修订时能成为新的编写思路 and 理论创新的启迪，我们欢迎大家的批评和指正。





目 录 /content

第一篇 运动健康新理念	1
一、健康是什么?	1
二、健康是人全面发展的基础	3
三、个人是管理自身健康的第一责任人	5
四、学习健康, 实践健康, 收获健康	8
五、运动是健康的源泉	11
第二篇 营养与运动健康	14
一、营养理念	14
(一) 中国人需要一场膳食革命	14
(二) 中国居民平衡膳食宝塔	19
(三) 日常膳食十个网球原则	20
二、营养常识	21
(一) 什么是卡和热量?	21
(二) 常见食物的种类有哪些?	22
(三) 什么是血糖指数?	24
(四) 维生素和矿物质	25
(五) 蛋白质和碳水化合物	26

三、日常饮食平衡 27

- (一) 早餐通常包括哪些? 27
- (二) 午餐怎样选择最佳? 28
- (三) 晚餐该吃些什么? 吃多少? 28
- (四) 睡前可以补充什么? 29
- (五) 如何养成良好的饮食习惯? 29

四、运动能量补充 30

- (一) 通常在运动前应该吃什么? 30
- (二) 运动结束后, 应该怎样做? 31
- (三) 运动过程中如何补充体力? 31
- (四) 运动饮食小贴士 32

五、水和饮料 33

- (一) 水的作用 33
- (二) 你每天应该喝多少水? 33
- (三) 补水小贴士 34
- (四) 关于饮料, 我们如何选择? 35
- (五) 教你一种自制饮料的方法 36

第三篇 运动健身实践篇 37

一、运动从计划开始——不要着急! 做好计划! 37

- (一) 计划 37
- (二) 热身 38
- (三) 放松运动 38

二、如何将运动健身进行到底? 38

(一) 你想达到的目标是什么?	38
(二) 真诚面对	39
(三) 改变你的态度	39
(四) 将运动视为一个约定	39
(五) 奖励自己	40
三、心血管运动	40
(一) 为什么要选择心血管运动?	41
(二) 心血管运动主要有哪几种方式?	42
(三) 心血管运动问答	49
(四) 心血管运动锻炼计划示例	51
四、抗阻力运动	53
(一) 为什么要做抗阻力运动?	53
(二) 抗阻力运动的主要方式有哪些?	54
(三) 我应该选择哪几种器械练习?	65
(四) 我要用多大重量进行练习?	65
(五) 女性是否应该进行力量练习	66
(六) 我必须到体育馆进行力量练习吗?	66
(七) 设计一个合理的抗阻力练习计划	67
五、柔韧性锻炼	68
(一) 为什么进行柔韧性锻炼?	68
(二) 不同部位的柔韧性练习	69
六、120天打造健康锻炼计划案例	73
(一) 基本情况	73
(二) 生活方式建议	74
(三) 抗阻力(力量)锻炼	75

(四) 心血管(有氧)锻炼	76
七、运动健身效果评估	77
(一) 心率测量	78
(二) 主观感受	78
(三) 耗氧量	79
(四) 代谢当量	79
(五) 规律性运动后的运动效果评估	80
八、运动健身常见的误区	80
(一) 运动量越大越好吗?	80
(二) 运动时间越长越好吗?	81
(三) 女性做力量练习会使肌肉增粗吗?	82
(四) 闻鸡起舞, 早晨登山身体好吗?	83
(五) 运动能治百病吗?	83
附录	84
(一) 人体主要肌肉分布示意图	84
(二) 食物热量含量表	86
(三) 运动热量消耗表	90
主要参考文献	92
后记	93

第一篇 运动健康新理念

一、健康是什么？

世界卫生组织(WHO)认为：健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是身体上、精神上和社会适应方面的平衡状态。真正健康的人，应符合WHO标准。

一提到健康，人们会很自然地想到，身体没病，吃得饱，睡得着。其实这只是人体健康的一部分，还不全面。人的健康主要涵盖三方面的因素：第一，从人的身体方面来看，是指人体各组织和器官保持正常的生理功能状态，没有疾病临床症状的出现，无身体不适、乏力等不良感觉，睡眠、食欲良好。第二，从人的精神方面来看，是指精神饱满，精力充沛，对工作和生活积极进取，对人对事心胸坦荡，豁达开朗。第三，从社会适应方面看，人必须和社会相适应，也必须和环境相和谐。要有健康的人生观和价值观，与社会发展的主流趋势相符合，一分为二地看待世界上的事，摆正自己的位置，这是心理健康的基础。现在，世界卫生组织又具体提出了身心健康最新的8条标准，它们是：

1. 快餐：三餐的饮食吃起来感觉津津有味，能快速吃完一餐而不挑食，食欲与进餐时间基本相同。快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食，不偏食，吃得痛快，

没有过饱或不饱的不满足感。

2. 快睡：快睡就是睡得舒畅，一觉睡到天亮。醒后头脑清醒，精神饱满。睡得快重要的是质量，如睡的时间过多，且睡醒后仍感乏力不爽，则是心理、生理的病态表现。快睡说明神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

3. 快便：便意来时，能快速排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

4. 快语：说话流利，语言表达准确、有中心，头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常。说话不觉吃力，没有说话而又不想说的疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意现象。

5. 快行：行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应迅速。证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。因诸多病变导致身体衰弱，均从下肢开始，人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情焦虑，精神抑郁，则往往感到四肢乏力，步履沉重。

6. 良好的个性：性格温和顺，言行举止得众人认可，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感。目标坚定，意志持衡，感情丰富，热爱生活，乐观豁达，胸襟坦荡。

7. 良好的处世技巧：看问题，办事情，都能以现实和自我为基础，与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变幻，都能始终保持稳定、永久的适应性，能保持对社会外环境和身体内环境的平衡。

8. 良好的人际关系：与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀。即善待自己、自爱、自信，又能助人为乐、与人为善。

由此，我们可以看到，健康不仅仅是躯体方面的健康，

还包括精神和社会适应方面的健康。我们既要重视躯体方面的健康，保证充分的睡眠，养成良好的饮食习惯，坚持适量的运动，逐步把运动当作一种生活习惯；我们还要重视精神方面和社会适应方面的健康，要有良好的精神风貌，用积极、阳光的心态对待工作和生活，须知“我为人人”，才有“人人为我”。对人宽，责己严是一种做人原则，同时也是一种精神境界，这种境界带给个人最大的好处就是帮你减少健康隐患，促进身体的健康。“宽容是福”在今天社会竞争如此激烈的时代背景下，尤显意味深长。

随着社会经济的飞速发展，物质生活的大幅度改善，社会文化的不断前进，健康的标准和人们对健康含义的深刻认识不断提升。不同的时代背景下，人们对健康有着不同的理解和追求，健康随着社会的发展也不断提高和完善，人们对健康的追求是人类永恒的主题。

二、健康是人全面发展的基础

党的十七大报告明确提出，健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。在我国全面建设社会主义小康社会的进程中，人民的健康素质和水平得到了明显的提高。然而随着城市化、工业化、全球化进程的不断加快，经济社会快速发展在带给人们丰富物质享受的同时，也导致了人们膳食结构和生活方式的转变，身体活动明显减少；同时，受环境污染、气候变化等客观因素的影响，也引发了新的健康问题；另外，与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食结构不合理等生活方式密切相关的高血压、高血糖、高血脂、肥胖已经成为影响我国人民健康生活的重要危险因素。

在这样的大时代社会背景下，从中央到地方各级领导对

我国人民的健康生活高度重视，殷切希望我国的整体健康水平能在原有的基础上得到大幅度的提升。“健康重庆”战略目标的提出，既是重庆领导人智慧的凝聚，也是社会现实的迫切要求，必将对整个重庆地区的健康和谐发展以及重庆人民的健康水平提高起到重要指导作用。作为生活在这个时代的每一个人，我们应该更加关注自己的健康，重视自己的健康，深刻认识健康对于人生未来的重要性，要有意识地学习一些健康知识，逐步养成科学的生活观念。

一个人想长期与健康相伴需要自身因素全方位地提高，首先是要从建立牢固的健康意识开始，平时主动地学习科学的健康生活知识和方法，不断地积累，积极地付诸实践；同时，根据自身的实际情况，选择适合自己的运动项目，适时适量地运动，逐步建立科学健康的生活方式，力争把因自身不良生活方式而诱发疾病的可能性控制在最低限度。健康的获得还需要不断提升自身精神境界和社会适应能力，要积极阳光地与人相处，要有持之以恒的精神，要学会宽容，学会感恩。宽容和感恩意味着摒弃狭隘和妒忌，现在许多科学研究证实，由狭隘和妒忌诱发的心理失衡是诸如癌症、心血管疾病等多种高危疾病的诱发因素。宽容和感恩在带给他人快乐和方便，促进社会和谐发展的同时，带给自己最大的受益就是收获健康，正所谓宽容别人就是宽容自己，宽容是福。

大多数人都会认同这样的观点，正常的身体机能，良好的精神心理状态和社会适应能力是实现自我价值，成就事业梦想，创造财富的基本保障。每一个企业都在追求发展，每一个人都在梦想成功，唯有把握健康才能稳步超越。然而，有不少人对自己的健康不以为然，特别是一些年轻人经常挥霍放纵自己的青春，吸烟、过度地酗酒、频繁的夜生活、不良饮食习惯，所有这些将会为你未来的人生埋下健康的隐患，一旦疾病症状出现将很难逆转；还有一些英男杰女，在催人奋进的事业追求中，在绚丽诱人的财富名利追逐中，在

激流中扬帆，在风雨中驰骋，不知不觉中忽视并透支了自己的健康，甚至透支了自己的生命，给我们留下几多惋惜，几多遗憾……

“健康是一项基本人权，是全世界的一项社会目标。重视生活的过程，提高生活的质量，享受生活的精彩。”这是生命赋予我们的基本权利，而健康是享受这个权利的源泉。幸福生活是大多数人追求的目标，幸福生活很重要的一部分就是健康，人没有了健康，也就意味着要面对生活的艰辛和无奈，精彩的生活也会离你远去。只有珍视自己的健康，逐步改善自己的健康，才能享受精彩的生活。同时，健康和生活动对每一个人都是相对公平的，一个人能否真正拥有健康和精彩生活取决于自己对健康和生活的态度。英国作家萨克雷说过：“生活是一面镜子，你对她哭，她就对你哭；你对她笑，她就对你笑。”

健康是成就事业梦想，创造财富的基本保障，健康是享受精彩生活的源泉，健康关系到未来人生的方方面面，是人全面发展的基础。个人的健康不仅关系自己未来的人生的幸福和事业的成就，更重要的是个人的健康事关家庭的幸福乃至整个社会的发展与进步，因为健康的人是组成幸福家庭乃至构建和谐社会的基本元素。

不管你的地位有多高，不管你的事业有多大，不管你的成就有多么辉煌，不管你的前程有多么远大，不管你现在的身体有多棒，都要每时每刻铭记“珍视健康，保护未来”。

三、个人是管理自身健康的第一责任人

改革开放三十年取得了我国历史上前所未有的辉煌，经济社会快速发展，工业化、城市化、全球化进程不断加快，物质

财富日益积累，人民生活条件得到明显改善。辉煌和成绩是时代的大主流，让生活在这个时代的每一个人受益多多，感受颇深。然而，辉煌和成绩并不是时代进程中的全部，伴随辉煌而来的一些现象很值得我们认真思考，认真面对。

最新的中国居民营养与健康状况调查和国民体质监测的结果表明：与膳食结构不平衡和身体活动不足等生活方式密切相关的高血压、高血脂、高血糖、肥胖等慢性疾病及危险因素水平呈快速上升趋势，已经成为威胁我国人民生活健康的突出问题。2009年2月27日，卫生部公布了第四次国家卫生服务调查，主要结果显示：2008年，调查地区居民慢性病患者率（按病例数计算）为20%。以此推算，全国明确诊断的慢性病例数达到2.6亿。10年来，高血压患者由1400万增加到7300万；脑血管病患者由500万增加到1300万；糖尿病病例数由200万增加到1400万。

面对不断上升的慢性病发病率，沉重的医疗负担，或许你在抱怨，抱怨我们的经济增长以牺牲过多的生存环境为代价，抱怨我们的生存环境日益恶化，或许你也会抱怨我们的社会医疗保障和医疗卫生服务体系不够健全，甚至会抱怨医生职业水准和道德的缺失。对这些抱怨的是非曲直不想妄加评判，但有一点可以肯定地告诉你，抱怨对于现状的改变没有太大的实际意义。真正值得我们思考的是：找出问题的根本症结所在，尝试积极有效的改变。科学研究结果表明：缺乏运动和膳食结构不合理是导致高血压、糖尿病等慢性疾病的首要致病因素。这些慢性疾病被一些专家定义为生活方式病。

我们欣喜地看到，党和国家以及各级领导人对我国居民健康状况高度重视，不断完善由政府主导的医疗保障体系和医疗卫生服务体系，积极推进医疗体制改革。重庆地区更是在原有的基础之上，充分考虑到当地实际情况，高屋建瓴，