



健康 生活方式 ——小全书——

赵红瑾 / 编著

送给自己、家人和朋友最好的健康礼物

—— 倡导健康生活方式 / 掌握不生病的智慧 ——

世界卫生组织指出：世界上有75%的人处于亚健康状态。
亚健康状态是自己不懂得爱惜自己，生活方式不科学造成的。

自己的健康自己负责
求医不如求己，最好的医生是自己

华夏出版社



健康 生活方式 ——小全书——

赵红瑾 / 编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康生活方式小全书 / 赵红瑾编著. —北京: 华夏出版社, 2015.1

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-8270-7

I. ①健… II. ①赵… III. ①生活方式—关系—健康
IV. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第255452号

出品策划:  华夏盛轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

健康生活方式小全书

编 著 赵红瑾

责任编辑 陈素然

封面设计 思想工社

版式设计 尚上文化

封面图片 壹图

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 8

字 数 147千字

版 次 2015年1月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-8270-7

定 价 18.00元

· 本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

你可能感觉到身体不适，但是去医院检查的结果却是“未见异常”，按照医生的标准：你没有生病，所以是健康的。可是一不留神，疾病就会惹上身来，付出的代价可就大了：病症折磨，痛苦难当；打针吃药，花销不菲。

其实，不生病并不代表你就健康，很可能是你的身体已经没有力气生病了。健康不仅仅是不生病，理想的健康应该是保持身体的最佳机能，并保持积极的精神状态。

当你经常失眠、头晕、乏力，皮肤暗淡无光的时候，其实你正处于即将患病的边缘，即亚健康状态。亚健康是介于健康与非健康的一种中间状态，是很多疾病的前期征兆，也就是说，离患病只有一步之遥。如果你再继续放纵自己，再对自己的身体不管不顾，那疾病不久就会找上你，甚至会危及你的生命。

世界卫生组织指出：世界上有20%的病人，75%处于亚健康状态的人，只有剩下的5%是健康的人。也就是说，只有很少一部分人才是真正健康的人。

这个数字足以令人震惊：为什么这么多人不健康？到底是什么夺走了我们的健康？而最终的答案可能会让每个人都

瞠目结舌。其实，夺走你健康的人正是你自己，是你自己不懂得爱惜自己，生活方式不科学造成的。

世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责。”

患病可以交给医生，但是健康不能交给医生，健康还要靠自己。医生可以帮助我们解决细菌病毒引起的毛病，也可以帮助我们割掉已经坏死的组织，但是不能保证我们永远健康。最好的医生就是自己，正如古希腊名医希波克拉底所说：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”同时，“最大的敌人也是自己，是自己的无知”。前世界卫生组织总干事中岛宏博士说：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”

如何拯救自己？如何获得健康，远离疾病困扰？什么样的生活方式才是健康的？答案就在本书中。

本书取众家之长，从饮食、运动、睡眠、心理、居家健康等方面全面阐述了健康养生的细节。有理论，有方法，集权威性、专业性与实用性于一体，不但能唤起你对健康的重新关注和理解，还能将其中的养生、生活方式运用到自己身上，轻松获取健康。

最后还要提醒你的是：一定要重视身心健康，这应该成为你生活中的头等大事。按照书中的方法去做，一点一滴，持之以恒，健康就会与你形影不离。

第一章 正确饮食——做自己的营养师



01 膳食平衡：合理营养的关键.....	002
02 构建餐桌上的健康“金字塔”	004
03 让你的食物发挥最大功效.....	005
04 小食物，大功效：二十种健康食品排行榜.....	011
05 注意酸、碱食物的合理搭配.....	029
06 漂亮、昂贵的食物不代表有营养.....	031
07 不同颜色的食物有不同营养.....	032
08 吃错了，让你伤“心”又损“脑”	035
09 食物“相克” 营养受损.....	040
10 杜绝不良饮食习惯，让身体恢复健康.....	043
11 饮食让高血压“低头”	045
12 合理膳食，向心梗说“不”	047
13 远离便秘，从饮食开始.....	049
14 对付感冒，食补最有效.....	051

15 饮食合理，让中风远离.....	054
16 控制糖尿病，饮食也可以.....	056
17 饮食：癌症的克星.....	059

第二章 动以养形——让运动为健康加油



01 没有一种药可以代替运动.....	064
02 疏于“动”的健康，肯定是伪健康.....	065
03 多吃少动是肥胖的根源.....	067
04 运动养生四大原则.....	068
05 体力劳动≠体育运动.....	070
06 适合自己的才是最好的.....	071
07 偶尔运动等于暴饮暴食.....	073
08 过度运动有百害而无一益.....	075
09 避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死.....	077
10 步行：“坐”掉的健康“走”回来.....	079
11 游泳：愉悦身心，健康又美体.....	081
12 健美操：跳出健康快乐.....	083
13 常爬楼梯，强身健体.....	085
14 养生保健，太极拳是个宝.....	086
15 轻松瑜伽，让美丽与健康常在.....	088
16 伸颈，打造超强肌肉韧带.....	090
17 拍打，让身体更放松.....	091

第三章 优质睡眠——好睡眠胜过吃补药

z z z

01 一觉闲眠百病消.....	094
02 测试：你的睡眠充足吗.....	096
03 科学睡眠八部曲.....	098
04 为睡眠营造一方净土.....	100
05 午睡对健康大有裨益.....	102
06 睡前泡泡脚，胜过吃补药.....	104
07 给身体“松松绑”，杜绝健康隐患.....	106
08 给睡眠摆个完美的POSE.....	107
09 四季睡眠养生的特点.....	109
10 失眠已成“流行病”.....	112
11 对症下药，让失眠不再可怕.....	113
12 先睡心，再睡身：好心情是好睡眠的前提.....	116
13 培养良好的生活习惯，找回健康的睡眠.....	118

第四章 绿色居家——舒适环境营造健康



01 室内空气质量直接影响人们的健康.....	122
02 享受健康生活，从卧室开始.....	123
03 选择家具也有学问.....	126
04 厨房是有害物质的巢穴.....	128

05 打造客厅的“花”样年华.....	130
06 家用化学品的健康秘籍.....	132
07 留意九大卫生死角，驱除健康隐患.....	135
08 电脑一族要当心.....	138
09 不要让静电“骚扰”你.....	142
10 注意空调综合征.....	144
11 小心电视瓦解你的健康.....	146
12 电冰箱不是“保险箱”.....	148
13 手机，健康新杀手.....	151

第五章 美好性爱——让“性”福更长久



01 医治百病的性爱生活.....	156
02 以性养生：和谐的性爱使人拥有活力.....	159
03 为你的性欲加点活力剂.....	160
04 别让这些因素干扰了你的性生活.....	161
05 适度房事有益健康.....	163
06 好食物会让你“性”趣盎然.....	165
07 运动也可助“性”.....	167
08 培养男性健康好习惯，让爱更有保障.....	168
09 关爱女性健康，让女人如花般绽放.....	171

第六章 精神调养——心健康身体才健康



01 “七情”与人体五脏的关系.....	174
02 好心情是健康的良药.....	177
03 现代心理健康的十条标准.....	178
04 适度的压力可以成为人生的推动力.....	180
05 压力过大的结局：30岁的年龄，60岁的心脏.....	181
06 十个减压小妙招.....	183
07 从压力中营救自己的十二个方法.....	186
08 缓解压力的饮食处方.....	190
09 快节奏生活难免会损害身心健康.....	193
10 压力让人们提前老去.....	195
11 让你“慢不下来”的坏习惯.....	197
12 要想慢，就要多做减法.....	199
13 心慢才是“慢生活”的真谛.....	201
14 掌握快慢的平衡术.....	203
15 玩的学问：慢生活没有固定模式.....	206
16 平息愤怒，学会把怒气转嫁到小事上.....	207
17 消除冷漠，用阳光融化心中的寒冰.....	209
18 化解焦虑，重拾快乐好心情.....	211
19 拒绝浮躁，以平常心面对生活.....	214

第七章 防治疾病——做自己的健康医生



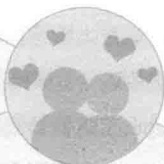
01 查肤色辨疾病.....	218
02 令人难堪的黑眼圈.....	221
03 眼前为什么会发黑.....	222
04 眼皮跳也是疾病的先兆.....	223
05 眼皮浮肿要小心肾病.....	224
06 牙疼到底是怎么回事.....	225
07 舌头，疾病的窗口.....	228
08 常见的口腔溃疡.....	230
09 多汗谨防六种病.....	231
10 肥胖的隐患.....	233
11 干干净净，预防百病.....	235
12 睡前一杯水，预防脑血栓.....	235
13 防治皮肤癌有四招.....	236
14 防治胃病从小事开始.....	237
15 防治老年痴呆法.....	238
16 预防颈椎病有六法.....	239
17 哮喘病的自我疗法.....	240
18 慢性支气管炎的基本疗法.....	241



第一章

正确饮食

——做自己的营养师



01 膳食平衡：合理营养的关键

平衡膳食是营养的基本原则，平衡膳食也称均衡膳食，是指膳食多样化，所含营养素种类齐全、数量充足，营养素之间比例适当，膳食所提供的热能和营养素与机体需要量保持平衡，从而提高各种营养素的吸收和利用，达到合理营养的目的。

简单地说，平衡膳食就是保证全面、平衡、适当。

所谓“全面”，是指各种营养素摄入要全面，食不厌杂，这是构成平衡膳食的基础。

人体所需的营养素有七大类，四十多个小类，单靠一种或少数几种食物不能提供人体所需的全部营养素。例如鸡蛋是一种营养比较全面的食品，含有丰富的优质蛋白质、卵磷脂、胆固醇、B族维生素等，但是含维生素C和膳食纤维极少，但吃西红柿炒鸡蛋就能够补充这些不足，达到全面的营养。这就是平衡膳食的一个简单例子。

因此，人们的食谱应尽可能广泛，每日摄取食物的种类应尽可能地多，要注意荤素、粗细、主副食物搭配，花、果、根、茎兼顾，这样才有利于全面营养。

所谓“平衡”，是指各种营养素摄入与人体需要之间相对平衡。

儿童肌肉骨骼生长需要大量的蛋白质、钙；运动员需要大量的高能量食物；孕妇需要摄入较多卵磷脂等脂类以满足胎儿脑神经系统发育的需要；一些病人补入大量维生素C能减轻病情，促进康复；女性由于月经的原因，比男性对铁的需要量要大；一日不同时辰、一年不同季节、不同生活工作节奏和对不同环境的适应需要，对饮食营养的需要也有差异。

对每个人来说，营养摄入过少，不能满足需要，可发生营养不良性疾病；摄入过多，既是浪费又使机体产生负担，产生营养过剩性疾病。

可在家中配置一个体重秤，经常观察自己的体重变化，作为调节摄入量的参考，这是很有意义的。

所谓“适当”，是指摄入各种营养之间的配比要适当，在全面和平衡的基础上制定合理的膳食搭配。

人体元素组成及人体不同状况下对各种营养素的需要量是有一定配比的，只有符合人体需要的搭配才有利于更好地吸收和利用，过多或过少都会影响人体的健康。

比如老年人饮食适宜低盐、低糖、低脂，高纤维素、高维生素。另外，适当服用调节性保健食品是必要的。

只有保证膳食均衡，合理营养，才能更好地促进身体健康。

02 构建餐桌上的健康“金字塔”

民以食为天。解决温饱之后，人们对于各种美味中所隐藏的神奇奥妙愈加关注。为了从日常饮食中获取更多的营养，或是解决自身的健康难题，人们开始对食物越来越挑剔、越来越苛求，因为一分一厘的取舍对于我们来说都至关重要，直接影响着人类的健康。

健康饮食金字塔是建立在每日运动和控制体重的基础之上的，因为这两个因素对于人们保持健康十分重要。

它们也会影响到人们吃什么和如何吃的问题，以及人们吃的食物如何影响自身的健康。

从健康饮食金字塔的底座往上看，其中包括：

 **塔底：尽量多吃谷麦类，如面包、米饭等**

功能：供应热能，补充消耗，保持体温。

营养成分：含淀粉质、少量B族维生素及植物性蛋白质；全麦食物含纤维素。

健康摄取量：常被人们作为主食，自然总摄取量远高于其他类食物。

 **第二层：多吃水果蔬菜**

功能：增强抵抗能力，维持细胞健康，防止便秘。

营养成分：含有丰富的维生素A和维生素C，各种矿物质

及纤维素。

健康摄取量：多吃水果蔬菜对健康与美容均有益，蔬菜每日最少7两，水果每日最少2~3个。

第三层：适量进食鱼类、蛋类、家禽、全瘦肉类、豆类、乳类

功能：肉类等可助生长发育，维持新陈代谢，奶类有助于牙齿及骨骼健康。

营养成分：肉类及奶类等均含有丰富的蛋白质、多种维生素及脂肪；肉类中的铁质及奶类中的钙质含量特别丰富。

健康摄取量：适量，乳类食品每日1~2杯，瘦肉、家禽类、鱼类、豆类及蛋类每日合计摄取3~7两。

塔尖：尽量少吃高脂肪、高糖分的食物

功能与养分：脂肪与糖直接或间接提供人体生理运行及活动所需热能，摄取适量对身体有利，摄取过多则有害。

健康摄取量：其他层类的食物中所含的脂肪与糖分一般已能满足人体所需，故应尽量避免额外进食。

只要我们注意在餐桌上构建起健康的饮食“金字塔”，就一定可以吃得更营养、更健康。

03 让你的食物发挥最大功效

我们知道，人体所需的各种营养是通过食物获取的，那

么如何才能让食物的营养被人体充分吸收，发挥出它们的最大功效呢？其实，通过下面几个方法就可以做到。

1. 选择新鲜的原料

原料新鲜才能保证食物物质优味美，因此我们在购买肉类、蔬菜、水果时，一定要挑选那些新鲜、优质的。

(1) 新鲜蔬菜类

一般情况下，新鲜蔬菜在外观上应颜色鲜艳，形态匀整，质地保持鲜嫩，含有充足的水分。凡过老、干蔫的蔬菜都不宜选用。

(2) 奶类

质量好的奶呈白色，稍有淡黄色。煮沸后静置，上结一层奶皮，下无沉淀，无不良气味。

(3) 肉类

①猪肉。新鲜的猪肉质地坚实而有弹性，脂肪的分布匀称，肉皮细嫩，肉色呈浅红色。不新鲜的猪肉有黏性分泌物，有腐坏的臭味。

②牛肉。新鲜的牛肉呈鲜红色，有光泽，肉质坚实，肌纤维较细。嫩牛肉脂肪坚实，呈白色或乳白色。老的牛肉呈紫红色，烹调效果不及嫩牛肉好。

③羊肉。羔羊肉的颜色浅红，肉质坚而细，脂肪匀称、色白，关节处骨质较松，湿润而带色。老羊肉的颜色深红，肉的质地较干较粗，关节处骨质硬，呈白色。