

幸福生活箴言录

365 mottoes of health

牧之 / 编著

身体健康 一日一箴言

关注健康，关爱身体要趁早
健康不难，行动就在每一天



当代世界出版社

幸福生活箴言录

365 mottoes of health

身体健康 一日一箴言

牧之 / 编著



当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

身体健康一日一箴言/牧之编著. —北京:当代世界出版社, 2005.1

(幸福生活箴言录)

ISBN 7-80115-890-3

I. 身... II. 牧... III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137707 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:保利达印务有限公司

开 本:850×1168 毫米 1/24

印 张:16.5

字 数:300 千字

版 次:2005 年 1 月第 1 版

印 次:2005 年 1 月第 1 次

印 数:1~5000 册

书 号:ISBN 7-80115-890-3/B·73

定 价:89.40 元(全三册) 本册:29.80 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

瑞士人亚美路说健康是首屈一指的自由。年轻时觉得这话有些夸张，而当迈入中年，各种小病疾痛找上门来时，才深刻地理解了健康的重要。健康的价值，无与伦比，人类为了追求它值得付出时间、血汗、劳力、财富……

我们觉得健康是很玄的东西，刻意的追求并不一定能达到最好的效果。其实健康的基础就在一呼一吸中。生活中，只要我们尽量不去做有害于健康的事情，加强日常自我保健，将好的行为固化为习惯，那么，健康就在身边。

其实前人早已给我们总结出许多朴素的充满智慧的健康民言俗语。而本书取名《身体健康一日一箴言》也意在将一些有益健康的行为和思想灌输给大家。

本书以一年 365 天，一天一个健康专题，并在每一日中都附有独立于专题内容的健康箴言的形式，讲述了春夏秋冬的养生方法和易患疾病的防治；女性、儿童、男性和老人的一般健康问题；药物的一些不为人所熟知的问题；上班族的健康指南；健康饮食的方方面面以及家庭的日常急救知识。

在各部分内容中又以运动和饮食作为重点，向读者介绍了一些切实可行的方法。

健康不容忽视，它需要我们多加爱护和注意。健康也不是跋山涉水，求之不得的东西，只要我们将健康理念贯穿实施在生活的每一天中，健康就是你的随行伴侣！

衷心祝愿每位读者都能健康长寿！

目 录

1 月 健康概念篇

第 1 天	健康的新标准	/002	第 15 天	生活方式不当易诱发感冒	/016
第 2 天	身体健康的 13 种具体表现	/003	第 16 天	19 种不良生活习惯之一	/017
第 3 天	中国人健康指数三大标准	/004	第 17 天	19 种不良生活习惯之二	/018
第 4 天	人生各阶段的保健法则	/005	第 18 天	19 种不良生活习惯之三	/019
第 5 天	自我监测健康标准	/006	第 19 天	运动也要开个处方	/020
第 6 天	24 小时健康自检	/007	第 20 天	有氧运动最合理	/021
第 7 天	保健的最佳时间	/008	第 21 天	步行	/022
第 8 天	亚健康自测	/009	第 22 天	随时随地“轻体育”	/023
第 9 天	亚健康的原因	/010	第 23 天	良好睡眠三要素	/024
第 10 天	帮你走出“亚健康”处方一	/011	第 24 天	睡前保健八法	/025
第 11 天	帮你走出“亚健康”处方二	/012	第 25 天	长寿应掌握哪些原则	/026
第 12 天	健康的生活习惯	/013	第 26 天	笑是健康	/027
第 13 天	克服不健康的生活习惯	/014	第 27 天	笑也有禁忌	/028
第 14 天	重视现代生活方式病	/015	第 28 天	儿童受铅污染严重	/029
			第 29 天	铅污染的渠道	/030
			第 30 天	儿童减少铅污染的措施	/031
			第 31 天	危害健康的装饰材料	/032

2 月 中老年疾病篇

第 1 天	高血压的预防	/034	第 5 天	高血压的药茶疗法	/038
第 2 天	高血压患者的三餐要求	/035	第 6 天	高血压病人的运动治疗	/039
第 3 天	高血压的食疗方一	/036	第 7 天	适宜高血压病人的运动	/040
第 4 天	高血压的食疗方二	/037	第 8 天	高血压患者早晨需补充水分	/041

第 9 天	高血压病人的十大误区之一	第 20 天	冠心病人的几个注意之二
	/042		/053
第 10 天	高血压病人的十大误区之二	第 21 天	糖尿病营养与饮食新疗法之一
	/043		/054
第 11 天	怎样防治血脂增高	第 22 天	糖尿病营养与饮食新疗法之二
第 12 天	高血脂症的合理膳食结构		/055
	/045	第 23 天	糖尿病营养与饮食新疗法之三
第 13 天	餐桌上的降脂“良药”		/056
第 14 天	高血压和高脂血症并存时怎么办	第 24 天	糖尿病的家庭治疗措施一
	/047		/057
第 15 天	冠心病病人膳食注意什么	第 25 天	糖尿病的家庭治疗措施二
第 16 天	冠心病患者的运动处方		/058
第 17 天	冠心病人的自我调养	第 26 天	糖尿病人应如何运动
第 18 天	冠心病患者的生活禁忌		/059
第 19 天	冠心病人的几个注意之一	第 27 天	糖尿病人注意脚部的保养
	/052		/060
		第 28 天	糖尿病与夏天
			/061

3月 春季健康篇

第 1 天	春季养生法	第 14 天	春季感冒的防治
	/063		/076
第 2 天	春季的精神调养	第 15 天	春季要警惕痼疾复发
	/064		/077
第 3 天	春季的运动保健	第 16 天	春天“困倦”的防治
	/065		/078
第 4 天	春季运动要注意的	第 17 天	春季皮肤健康保养
	/066		/079
第 5 天	春季饮食调养	第 18 天	春令养颜适用药膳
	/067		/080
第 6 天	春天养肝以食补	第 19 天	春天居室养生
	/068		/081
第 7 天	饮食调养	第 20 天	警惕老年人“隐性心衰”
	/069		/082
第 8 天	春天饮食调养要多吃些菜	第 21 天	如何预防心脏性猝死的
	/070		发生
第 9 天	春季养生食谱		/083
第 10 天	春季食补法则	第 22 天	中年猝死有先兆
	/072		/084
第 11 天	春天食补药膳	第 23 天	中年人着装不当易患病
	/073		/085
第 12 天	春季吃鱼有讲究	第 24 天	中年如何远离脂肪肝
	/074		/086
第 13 天	食疗防春燥分清温和凉		
	/075		

第 25 天	脂肪肝的饮食治疗	/087	第 28 天	饮食营养预防痴呆症	/090
第 26 天	预防动脉硬化的几种食物	/088	第 29 天	中老年人的营养食谱举例	/091
第 27 天	自我辨别健忘还是痴呆	/089	第 30 天	冰箱病	/092
			第 31 天	预防冰箱病	/093

4 月 常见疾病篇

第 1 天	早期癌症的征兆	/095	第 16 天	口干舌燥的原因及调养	/110
第 2 天	癌症预防的具体措施	/096	第 17 天	哮喘病人居室环境和穿衣注意	/111
第 3 天	常见癌症的早期征兆上篇	/097	第 18 天	寒露和霜降防哮喘	/112
第 4 天	常见癌症的早期征兆下篇	/098	第 19 天	夜间如何减少哮喘发作	/113
第 5 天	营养失调是致癌祸根	/099	第 20 天	支气管哮喘食疗之一	/114
第 6 天	防治癌症的常用肴馔	/100	第 21 天	支气管哮喘食疗之二	/115
第 7 天	调养肝、肾脏的自然食疗法	/101	第 22 天	支气管哮喘食疗之三	/116
第 8 天	调养心、肺脏的食疗方法	/102	第 23 天	中医寒性哮喘忌食物品	/117
第 9 天	肺癌食疗方	/103	第 24 天	如何预防老年性白内障	/118
第 10 天	胃癌食疗方	/104	第 25 天	下肢静脉曲张防治操	/119
第 11 天	白血病患者食物选择	/105	第 26 天	痔疮的预防之一	/120
第 12 天	白血病患者食疗药膳	/106	第 27 天	痔疮的预防之二	/121
第 13 天	悄然而至的流行病——骨质疏松症	/107	第 28 天	溃疡病患者的饮食疗法	/122
第 14 天	怎样正确补钙	/108	第 29 天	下背痛患者自我养疗	/123
第 15 天	“富贵病”的自然疗法	/109	第 30 天	预防腰腿痛的饮食疗法	/124

5 月 女性健康篇

第 1 天	女性十大健康软肋一	/126	第 6 天	女性最佳膳食“一至七”	/131
第 2 天	女性十大健康软肋二	/127	第 7 天	白领女性如何安排三餐	/132
第 3 天	最适合女性的 5 项运动	/128	第 8 天	更年期女性要“挑食”	/133
第 4 天	给忙碌女士的健康建议	/129	第 9 天	人工流产后怎样进行补养	/134
第 5 天	8 点好习惯，让你更健康	/130	第 10 天	女性月经前中后三期的饮食调理	/135

第 11 天	女性痛经药膳疗法之一	/136	第 21 天	避免偏头痛的方法	/146
第 12 天	女性痛经药膳疗法之二	/137	第 22 天	乳腺增生防治八注意	/147
第 13 天	月经期亦可小做运动	/138	第 23 天	乳房自我检查详细手法 及技巧	/148
第 14 天	经前综合症	/139	第 24 天	日常生活乳房的保健	/149
第 15 天	缓解经前综合症的具体方法	/140	第 25 天	女士对付腰酸背痛五法	/150
第 16 天	女性更年期综合症的食物选择一	/141	第 26 天	职业女性需要格外重视 的症状	/151
第 17 天	女性更年期综合症的食物选择二	/142	第 27 天	使用卫生巾的注意事项	/152
第 18 天	贫血症的自我诊断及调理	/143	第 28 天	女性体检点点通一	/153
第 19 天	按摩肚子能治便秘	/144	第 29 天	女性体检点点通二	/154
第 20 天	女性如何预防霉菌性阴道炎	/145	第 30 天	女性体检点点通三	/155
			第 31 天	女人的十年营养计划	/156

6 月 男性、少儿健康篇

第 1 天	青年男士的健康投资	/158	第 16 天	儿童脾胃功能差重 在“三养”	/173
第 2 天	男人营养新知	/159	第 17 天	小儿腹泻的预防要点	/174
第 3 天	男人优育“五指标”	/160	第 18 天	婴幼儿喂养中的误区	/175
第 4 天	男士如何护大脑	/161	第 19 天	秋天小儿居家照顾须知	/176
第 5 天	男性更年期的饮食调理	/162	第 20 天	秋天小儿的病症预防	/177
第 6 天	男人要把酒精的危害降到 最低	/163	第 21 天	青春期应补充哪些营养	/178
第 7 天	醉酒后如何应对	/164	第 22 天	胖宝宝的健康饮食方案	/179
第 8 天	打鼾需要治疗吗	/165	第 23 天	三个关键期预防肥胖	/180
第 9 天	男性预防脱发支招一	/166	第 24 天	儿童接种疫苗注意禁忌症	/181
第 10 天	男性预防脱发支招二	/167	第 25 天	儿童保健的最佳年龄	/182
第 11 天	男士减肥从腹部开始	/168	第 26 天	婴幼儿每天必选的食物	/183
第 12 天	男性而立之年体检什么	/169	第 27 天	幼儿气管异物急救法	/184
第 13 天	秋季高发“男人病”	/170	第 28 天	家电影响儿童健康发育	/185
第 14 天	儿童发病的信号	/171	第 29 天	电热毯病	/186
第 15 天	从儿童的睡态中辨病	/172	第 30 天	宠物综合症	/187

7月 夏季健康篇

第 1 天	夏季养生法	/189	——旅游	/206	
第 2 天	夏季的精神调养	/190	第 19 天	适宜苦夏的运动	
第 3 天	夏日的睡眠保健	/191	——游泳	/207	
第 4 天	谨防疖夏	/192	第 20 天	适宜苦夏的运动	
第 5 天	中暑的防治	/193	——玩健身球	/208	
第 6 天	夏季汗斑的防治	/194	第 21 天	合理安排苦夏运动	/209
第 7 天	夏季痱子的防治	/195	第 22 天	水加膳食纤维告别夏季	
第 8 天	夏季疖子的防治	/196		亚健康	/210
第 9 天	夏季痢疾的防治	/197	第 23 天	夏饮牛奶好处多	/211
第 10 天	急性胃肠炎的防治	/198	第 24 天	十款夏令去暑药粥	/212
第 11 天	夏季流行性腹泻和食物中		第 25 天	夏季的健康着装	/213
	毒的防治	/199	第 26 天	夏日健康美容	/214
第 12 天	夏季预防皮肤病	/200	第 27 天	吹电风扇的学问	/215
第 13 天	夏季不要忽略了感冒	/201	第 28 天	从出汗了解身体状况一	/216
第 14 天	夏令饮食应健脾和胃	/202	第 29 天	从出汗了解身体状况二	/217
第 15 天	夏季药补要益气生津	/203	第 30 天	摇头晃脑有助健康	/218
第 16 天	冬病夏治	/204	第 31 天	口气清香自有妙方	/219
第 17 天	苦夏运动好	/205			
第 18 天	适宜苦夏的运动				

8月 用药安全及上班族健康篇

第1天	安全用药第一问	/221	第7天	老幼用药剂量如何折算	/227
第2天	安全用药第二问	/222	第8天	儿童不宜常服驱虫药	/228
第3天	如何阅读药品说明书	/223	第9天	当心! 有些药让你变“丑”	
第4天	学会辨别药品真假	/224			/229
第5天	生活中常见的无效用药	/225	第10天	吸烟对药效有影响	/230
第6天	记住最佳的服药时间	/226	第11天	腹泻用药五大错误	/231

第 12 天	禁吃避孕药的十种女性	/232	第 22 天	提醒：鼠标稍微放低点	/242
第 13 天	注意：安眠药，七种人 不宜服	/233	第 23 天	工作姿势可影响健康	/243
第 14 天	如何正确点眼药	/234	第 24 天	改掉上班路上的“恶习”	/244
第 15 天	冠心病患者如何用药	/235	第 25 天	夜班族该如何自我保养	/245
第 16 天	扭伤后何时贴膏药	/236	第 26 天	预防颈椎病“七办法”	/246
第 17 天	电脑网络的危害	/237	第 27 天	白领走出亚健康五建议	/247
第 18 天	电脑容易带来哪些病	/238	第 28 天	IT 女性如何防面部衰老？	/248
第 19 天	接触电脑的七项注意	/239	第 29 天	加入“走班族”好处多	/249
第 20 天	电脑族护背八招	/240	第 30 天	办公室一族保健 13 招	/250
第 21 天	电脑族的眼睛日常保健 妙方	/241	第 31 天	职业不同饮食也要不同	/251

9 月 秋季健康篇

第 1 天	秋季养生法	/253	第 17 天	秋季健康穿衣	/269
第 2 天	秋犬应当“平补”	/254	第 18 天	立秋伊始早防“燥”	/270
第 3 天	秋令的饮食调养	/255	第 19 天	从清晨异常表现辨病	/271
第 4 天	秋令适宜的粥	/256	第 20 天	从睡梦测疾病	/272
第 5 天	夏秋交替应该如何饮食	/257	第 21 天	观皱纹知病变	/273
第 6 天	秋令睡眠保健	/258	第 22 天	疾病的重要信号：痛	/274
第 7 天	秋季适宜的运动——登山	/259	第 23 天	注意身体上的色素痣	/275
第 8 天	秋令健鼻功	/260	第 24 天	识别生病前的“健康警报”	/276
第 9 天	秋季运动养生减肥功	/261	第 25 天	味觉异常辨病之一	/277
第 10 天	解“秋乏”养生十八法	/262	第 26 天	味觉异常辨病之二	/278
第 11 天	秋季养生“六防”之一	/263	第 27 天	闻味儿辨疾病一	/279
第 12 天	秋季养生“六防”之二	/264	第 28 天	闻味儿辨疾病二	/280
第 13 天	秋季养生不能“饥餐渴饮”	/265	第 29 天	五官不适传递内脏疾病 信号	/281
第 14 天	秋令对症疾的防治	/266	第 30 天	有否胃肠病，饭后有反应	/282
第 15 天	秋季老年人保健六注意之一	/267			
第 16 天	秋季老年人保健六注意之二	/268			

10月 健康饮食篇

第1天	老人饮食新标准	/284	第17天	如何喝水才算“科学”	/300
第2天	一天饭量需多少	/285	第18天	正确喝牛奶	/301
第3天	饮食排毒十大方略	/286	第19天	豆浆7不宜	/302
第4天	碳酸饮料不潇洒	/287	第20天	酒香四溢莫贪杯	/303
第5天	西式快餐勿多吃	/288	第21天	咖啡女性应少喝	/304
第6天	方便食品慎重选	/289	第22天	以蜜代糖身体健	/305
第7天	零食好吃不宜滥	/290	第23天	蜂蜜的药用	/306
第8天	不宜多吃的零食	/291	第24天	饮食偏碱好处多	/307
第9天	柔嫩肌肤吃出来	/292	第25天	绿色食品放心吃	/308
第10天	饮茶的八大禁忌	/293	第26天	黑色食品	/309
第11天	八种人不宜饮茶	/294	第27天	苦味食品	/310
第12天	合理补充维生素	/295	第28天	多食萝卜好处多	/311
第13天	哪种水果适合自己的体质	/296	第29天	夏日吃姜	/312
第14天	酸奶适宜人群	/297	第30天	节日谨防“美味综合症”	/313
第15天	果汁不宜天天喝	/298	第31天	疾病患者的节日餐	/314
第16天	喝水不要踏入5大误区	/299			

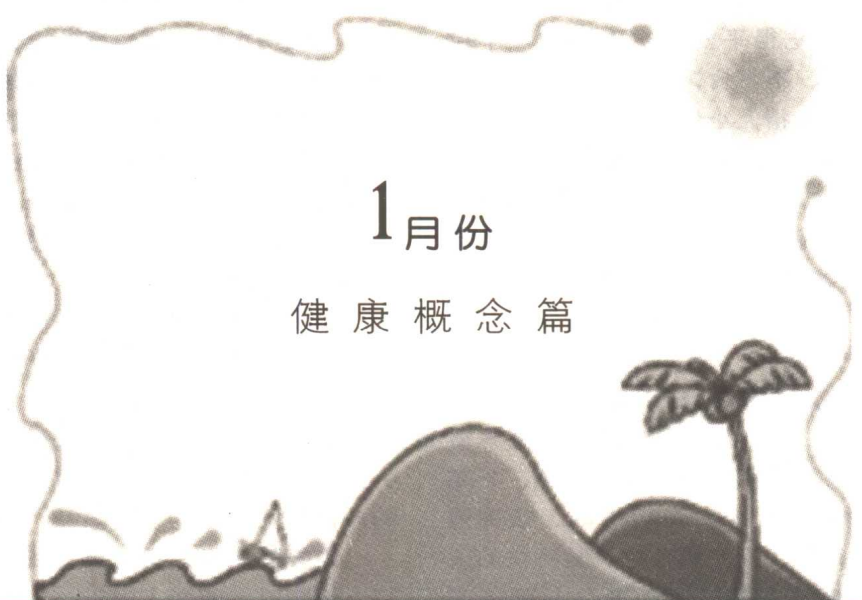
11月 急救篇

第1天	鼻出血的紧急处理	/316	第10天	成人消化道异物急救	/325
第2天	“掉下巴”的应急指导	/317	第11天	老人噎食的紧急处理	/326
第3天	腰部扭伤的处理	/318	第12天	老年人突然失明急救法	/327
第4天	肘关节脱位急救	/319	第13天	蜂螫中毒的紧急处理	/328
第5天	脚踝扭伤时的急救	/320	第14天	狗猫咬伤后的自救	/329
第6天	癫痫的急救	/321	第15天	急性中毒之快速处理方法	/330
第7天	心绞痛急救	/322	第16天	不同蛇咬伤的判断	/331
第8天	急性心肌梗塞急救	/323	第17天	蛇咬伤后的急救措施	/332
第9天	成人呼吸道异物急救	/324			

第 18 天	煤气中毒的家庭急救 “四部曲”	/333	第 25 天	其它创伤急救	/340
第 19 天	鱼胆中毒急救	/334	第 26 天	昏厥的急救方法	/341
第 20 天	误服药物的急救处理	/335	第 27 天	游泳发生意外的应急方法	/342
第 21 天	误食干燥剂后如何处理	/336	第 28 天	呼吸停止时如何做人工呼吸	/343
第 22 天	误饮洗涤剂后的救护措施	/337	第 29 天	晕车、晕船及晕机的迅速疗法	/344
第 23 天	异物入眼及眼外伤的急救处理	/338	第 30 天	中暑的急救	/345
第 24 天	电伤急救	/339			

12 月 冬季健康篇

第 1 天	冬季养生法	/347	第 18 天	冬季雪盲病、青光眼的防治	/364
第 2 天	冬季精神调养	/348	第 19 天	如何避免冬雾中“杀手” 的侵害	/365
第 3 天	冬季饮食总纲	/349	第 20 天	冬日小儿常患病预防	/366
第 4 天	冬令适宜食品之一	/350	第 21 天	冬季进补三要素	/367
第 5 天	冬令适宜食品之二	/351	第 22 天	冬季的饮食原则	/368
第 6 天	冬令饮食要注意的	/352	第 23 天	调好冬季“饮食钟”	/369
第 7 天	老人冬令进补法	/353	第 24 天	冬季勤开窗有利身体健康	/370
第 8 天	冬季御寒保健粥	/354	第 25 天	冬季室温湿度保持多少合适	/371
第 9 天	冬令睡眠保健	/355	第 26 天	冬季穿衣戴帽保健	/372
第 10 天	冬季坚持运动	/356	第 27 天	冬日保健杂谈	/373
第 11 天	冬季重视防病	/357	第 28 天	拔火罐在家操作要讲方法	/374
第 12 天	冬季冻疮病的防治	/358	第 29 天	老年家庭保健按摩	/375
第 13 天	冬季皮肤瘙痒症的防治	/359	第 30 天	自我保健按摩	/376
第 14 天	冬季体温过低症的防治	/360	第 31 天	擦胸揉腹增强免疫力	/377
第 15 天	冬季流脑的防治	/361			
第 16 天	冬季流感病的防治	/362			
第 17 天	冬季护肤防皲裂	/363			



1月份

健康概念篇

謝顯輝主編 交通大學

台灣大學醫學院中研所教授謝顯輝主編

十層常豐源對面大橋內 南台圖書館

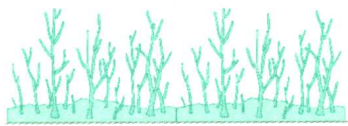
百讀一日一

百個二週度 十個月的 健康概念篇

健康概念篇

定價：1.50元

200



1月1日

健康的新标准

世界卫生组织最近提出了人体健康的新标准“五快三良好”，这“五快”即“吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快”。别看这5条标准内容简单，但真正做到并不容易。

吃得快 指胃口好。什么都喜欢吃，吃得香甜，吃得平衡，吃得适量。不挑食，不贪食，不零食，不快食。

便得快 指大小便通畅，胃肠消化功能好。良好的排便习惯是定时、定量，最好每天1次，最多2次。起床后或睡眠前按时排便，每次不超过5分钟，说明肛门、肠道没有疾病。假如便秘，则大便在结肠停留时间过长，形成“宿便”，有毒物质就会吸收得多，引起肠胃自身中毒，产生各种疾病，甚至得肠癌。

睡得快 指上床后很快熟睡，并睡得深，不容易被惊醒，又能按时清醒，不靠闹钟或呼叫，醒来后头脑清楚、精神饱满、精力充沛、没有疲劳感。睡得快的关键是提高睡眠质量，而不是延长睡眠时间。睡眠质量好表明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，内脏无任何病理信息干

扰。睡眠少或睡眠质量不高，疲劳得不到缓解或消除，会形成疲劳过度，甚至得疲劳综合症，降低免疫功能，产生各种疾病。

说得快 指思维能力好。对任何复杂、重大问题，在有限时间内能讲得清清楚楚、明明白白，语言表达全面、准确、深刻、清晰、流畅。对别人讲的话能很快领会、理解，把握精神实质，表明你思维清楚而敏捷，反应良好，大脑功能正常。

走得快 反映心脏功能好。

“三良好”的标准是针对人的心理健康而言，即：

良好的个人性格 包括性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

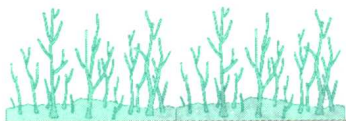
良好的处事能力 包括观察问题客观实在，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系 包括在人际交往和待人接物时，能助人为乐，与人为善，对人际交往充满热情。



一日一箴言

一个完全健康的人，应当在生理、心理与社会交往三个方面都保持良好状态。



1月2日

身体健康的13种具体表现

眼睛有神 眼睛是脏腑精气汇集之地,脏腑虚衰,必影响于眼。相反,眼睛有病也反映了内脏的病变。因此,双目明亮,炯炯有神,是一个健康者的明显特征。

二便正常 二便排出要靠心神主宰,靠肝、脾、肺、肾的协同运作,排出废物,直接关系着人体各器官的功能。

脉象缓匀 指脉象要从容和缓,不快不慢,反映了气血的运行状态。

形体壮实 指皮肤润滑、致密,肌肉丰满,不胖也不瘦,躯体强壮。

面色红润 面色是五脏气血的外荣,内脏有病面色必显示不同形色或枯槁。

牙齿坚固 牙齿坚固,必然消化好,营养吸收好,反映肾功能良好。

双耳聪敏 人体各部分器官出现病变,都可以通过经络反映于耳部。出现听力下降、失听是脏器功能衰退的表现。

腰腿灵便 肝主筋,肾主骨,腰为肾之腑,四肢关节之筋皆赖肝血以养,所以腰腿不痛,四肢灵便,步履稳健。

声音宏亮 声音宏亮反映肺功能良好,精神焕发。

须发润泽 须发生长与本人的营养血运有密切关系。

食欲正常 食欲好坏,食量大小直接反映胃肠功能。

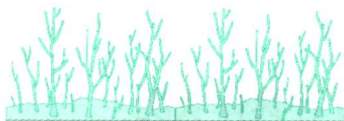
生长发育良好 健康的人,身体发育比较好,主要表现为身高和体重正常,身材匀称,肌肉丰满,四肢有力,胸围、呼吸、肺活量、握力、弹跳力、反应速度等监测指标达到国家规定的良好标准。

对外界环境的适应和抗病能力强 人体必须适应外界环境的各种变化。当外界气温降低时,躯体通过肌肉产热,皮肤血管收缩,减少向外散热,以保持体温平衡。健康的人,天热了不易中暑,天冷了也不易感冒,就是这个道理。人体对传染病的抵抗力也是一样,身体健康的人,血液中的抗体多,在同样的情况和环境中,不容易得传染病。



一日一箴言

幸福的基础是健康的身体。



1月3日

中国人健康指数三大标准

中国人的健康指数指的是血压指数、血脂指数和体重指数三大健康标准。

血压指数 我国健康人群的最适宜血压水平为收缩压（俗称高压）110 毫米汞柱，舒张压（俗称低压）75 毫米汞柱，而西方的标准为收缩压 120 毫米汞柱，舒张压 80 毫米汞柱。我国专家经过对 2 万多人长达 15 年的调查随访首次得出了上述中国人最适宜血压水平参数，它传达给我们这样一个科学信息，当一个人的血压值处于 110/75 毫米汞柱这个范围时患冠心病、脑卒中的几率最低，寿命最长。

血脂指数 调查得出的血清总胆固醇适宜范围介于 140 毫克/分升至 199 毫克/分升之间，中国人的最适宜值为 180 毫克/分升（如果已经得了冠心病，血脂

应该控制在 180 毫克/分升以下）。血脂异常会加速动脉硬化的发生及损伤肾脏。

体重指数 中国人流行病学的研究将体重指数（体重除以身高的平方）确定为 18.5 千克/平方米至 23.9 千克/平方米之间，而世界卫生组织确定的超重线是 25，底线是 18.5。对于中国人，如体重指数超过了 24，易患高血压、高血脂、冠心病、脑卒中。中国人的肥胖问题越来越严重，但是减肥也应适度，不宜低于 18.5 这个底线。

健康的饮食习惯有助于降低心脏病、糖尿病和癌症的发病率。因此应提倡少吃肉多喝奶，少吃红肉，多吃白肉（鱼肉和家禽肉），少吃荤多吃素，把饮食和运动结合起来的生活方式。



一日一箴言

健康犹如真正的朋友，不到失去时，不知她的珍贵。



1月4日

人生各阶段的保健法则

人的一生可分为8个阶段。在这些阶段中,若能遵循各自的健康法则,采取适当的保健措施,即可达到安全、舒适、长寿的目的。

0~3岁 婴幼儿时期首先要注意及时规范地接种各种疫苗;其次要特别注意防治窒息、意外、先天性心脏病、肺炎、皮肤感染、支气管炎等症。

4~7岁 此期的小孩仍需要注意因意外及心脏病造成的死亡,还要注意孩子失足、溺水、烫伤、过度肥胖等,预防针的追加要在此时完成。

8~17岁 青春期是与性有关的成长期,例如身高、体重和体态的改变,女孩的月经来潮、乳房发育,男孩生殖器官的发育、遗精等。这些生理、心理上的改变,有可能给少男少女们带来莫名的烦恼,需要有一个健康的心态加以正确对待。

18~24岁 此时是成年求偶期,对一个健康成人来说,此阶段需做一次全面的体检,了解全身各系统的功能状况,并根据存在的问题及时治疗或通过改变生活方式加以纠正。这个检查可在上大学前或第一

次参加工作前进行,最晚也要在结婚以前完成。

25~39岁 这一阶段是人生社交活动和人际关系的展开阶段,需要健康的心理、健全的体魄、广博的知识、精湛的技术为基础。为此,要及早预防、诊断和治疗慢性疾病,包括心脑血管疾病、肿瘤、各种传染病和意外伤害等。

40~59岁 中年是社会活动最活跃的时期,应尽可能及时发现、治疗慢性病,特别是心脑血管疾病和某些肿瘤,还要注意荷尔蒙的适当补充,以延缓全身各系统功能的衰退过程。

60~70岁 老年人在60岁应做一次健康检查,以后每年至少做一次。除注意治疗慢性疾病外,有关退休、丧偶、营养需求改变、活动量减少等所涉及的生理、心理改变亦应引起注意。

70岁以上 此阶段应尽可能避免住院或卧病在床,定期做牙齿和足部的检查;日常生活要做到营养平衡、适度活动、规律起居,还应学会药膳、气功等多种养生方法。



一日一箴言

珍爱生命,就趁早啊。