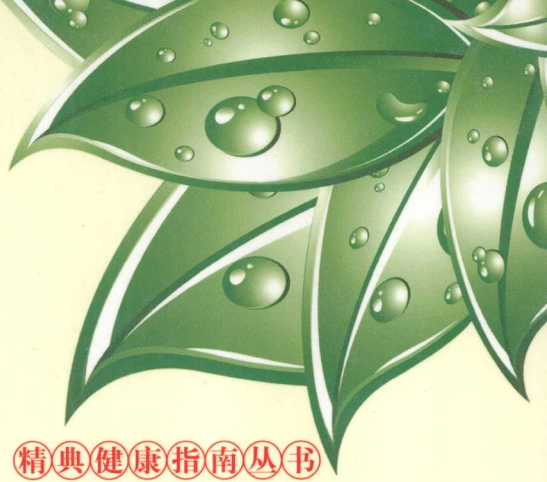




精典健康指南丛书

健康智慧锦囊 帮您活到天年

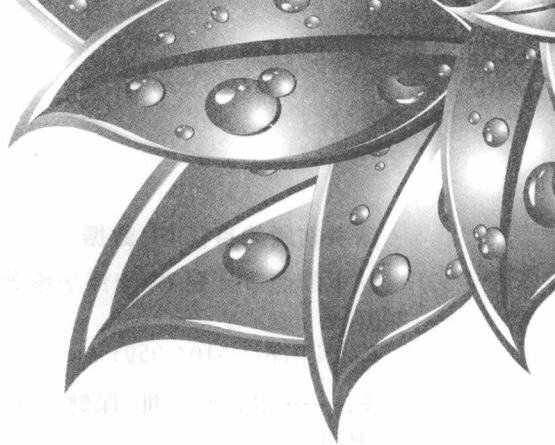
打开生命健康奥秘的密码
交给您一套最可行的计划

李江华◎编著

一生的 健康计划书

- 特别针对生活不规律、工作压力大的亚健康人群
- 特别针对中年男性和中年女性、老人和孩子的身体健康
- 从观念、饮食、运动、睡眠、心理和生理等方面出发
- 所述方法选材精练，易于操作，是您健康最贴心的帮手

一份令全家人幸福的健康计划，引领您漫步在养生的奇妙乐园



一生的 健康计划书

健康智慧锦囊
帮您活到天年

李江华◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

一生的健康计划书/李江华编著. —北京:新世界出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5104-0591-4

I. 一… II. 李… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 173442 号

一生的健康计划书

出版策划:精典博维

编 著:李江华

责任编辑:陈黎明

封面设计:博雅坊

内文排版:亿辰时代

责任印刷:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部:+8610 6899 6306

版权部电子邮箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京嘉业印刷厂

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

印 张:19

字 数:216 千字

版 次:2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-0591-4

定 价:36.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言

法国作家雨果曾经说过,保持健康的秘诀是适当地节制食物、饮料、睡眠和爱情。那么,积极保持心理健康和生理健康,对于维护自然健康的意义,可见一斑。心理健康和生理健康相互依附、彼此制约,且缺一不可。随着社会的车轮不停歇的向前滚动,我们对健康所涵盖内容的理解也应拓宽加深,应合时宜。从小培养和树立健康观念尤为重要,因为人在幼时就像一张白纸,涂画太阳就能收获阳光,反之,画恶魔就会种下恶果。所以,树立起科学的健康观,尽量避免“现代病”的侵袭,将健康进行到底!

对于如何保持健康,马克·吐温说,吃你不愿吃的东西,喝你所不爱喝的饮料,做你所不想做的事情。显而易见,饮食、运动和睡眠等都在健康的领域里扮演着不可或缺的角色。事实上,日常饮食不但关乎我们的生活质量和感官享受,也是一种影响着我们的生命的浪漫艺术。

而生命在于无休止的运动。在战国时期,思想家荀子说,坚持活动,天也不能使人生病;不肯活动,天也不能使人康健。鲜活的生命在于无休止的运动,如若缺少运动,生命就会趋向黯淡枯竭。运动养生不仅包括了传统的体育运动方式,也包括了现代的运动方法和按摩养生的方法。

孔子早在 2000 多年前,就已晓悟运动对人类健康的影响。他经常带领一众弟子登山和郊游,强身健体,活到当时的人都啧啧称羡的 72 岁古稀年龄。由此可见一斑,运动是祛病延年,抗衰长寿的良方。而睡眠对健康的影响,毫不亚于运动。有诗曰:花竹幽窗午梦长,此中与世暂相忘,华山处士如容见,不觅仙方觅睡方。足见,睡眠于健康长寿有着举足轻重的作用。众所周知,人的一生有 1/3 的时间都是在睡眠中度过的。睡眠质量的好坏,直接影响到人的大脑。良好睡眠,可调节生理机能,维持神经系统的平衡。不良的睡眠,则会导致人第二天头昏脑胀、全身乏力。我们要为睡眠找一片净土,睡出美丽容

颜,睡得心情舒畅。

当月亮盈亏时不仅会让海洋出现潮汐,也会让人的情绪,随之起伏跌宕。这样的内心困顿谁不曾有过?我们凡夫俗子都会面临心理健康问题,而一笑而过,却是一种从容,也是一种境界。一种能调节身心的业余爱好,一种不向任何压力低头的意志,一种对待疾病的正确态度,一种对年龄的忘却,一个永远微笑的面孔,就已经让困顿消失于无形了。

本书从树立科学的健康观,合理安排日常饮食,改善睡眠,健身运动,维护心理健康,男人的健康须知,女人要更爱自己 and 老人的养生诀窍等方面提出了一些实用性强且关乎人一生健康的黄金建议,以飨读者。

目 录

前 言 /Ⅶ

第 1 章 树立正确的健康观念 /1

识破健康的“真面目” /1

健康的标准要熟稔于心 /4

“防胜于治，食大于药” /6

定期做健康检查，对自己的健康了如指掌 /9

彻底杜绝“灰色健康” /14

第 2 章 日常饮食与健康 /19

科学搭配三餐营养 /19

晚餐过剩的“八宗罪” /22

关于喂养新生儿的小知识 /26

六大胎儿致畸杀手食物 /31

不要和美颜抗癌蔬菜擦身而过 /35

吃粗粮吃出来的时尚 /38

“粥生活”养颜又益寿 /41

多吃鱼头，健脑且增寿 /43

吃适量的巧克力会延长寿命 /45

多钾少钠可远离癌症 /47

适量维生素 C 可预防心脏病 /50

多吃西红柿可延缓衰老 /52

“四大类营养要素”有助于孩子长高 /54

黄瓜和西红柿不宜同吃 /57

过量食盐会引发多种疾病 /59

饮食不宜过烫 /61

儿童食用海鲜不当易诱发糖尿病 /63

茶水煮饭可防四大可怕疾病 /65

七种水果不能空腹吃 /67

切记！九种蔬菜有毒素 /68

四大养胃妙招 /72

人到中年应补钙 /75

探究大蒜的食疗功效与食用禁忌 /78

老年人食用蜂蜜可促进睡眠 /80

多吃苹果可护肺降糖抗癌 /82

饮茶的十大好处 /83

鱼和干果可预防老年痴呆症 /86

老人牙口不好得“挑食” /88

枸杞水当茶饮可长寿 /89

适量地喝红酒可预防心血管疾病 /91

一天喝多少水最好 /92

可增强记忆力的八种食物 /94

糖尿病食疗八法 /96

孩子不宜多喝的饮料 /98

嗜茶者要警惕贫血 /99

妙喝酸奶可让人长寿 /100

第3章 运动健身与健康 /105

明确运动养生的基本原则 /105

八种主要的运动养生方法 /108

保健的十大最佳时间 /113

运动可以塑造性格 /115

- 培养科学的运动养生时间 /117
- 不同性格有不同的运动方式 /118
- 各种病症有相对应的运动方式 /120
- 饭后百步怎么走 /121
- 步行快走健身法 /124
- 爬楼梯健身法 /126
- 动指聪脑法 /127
- 脚趾运动可以让肠胃更健康 /131
- 慈禧式按摩健身法 /132
- 少儿不宜的一些运动 /134
- “舌体操”养颜又健身 /137

第4章 最佳睡眠状态是健康的标志 /139

- 六个妙招缓解失眠 /139
- 睡眠不足可能诱发癌症 /143
- 四种不同的睡眠类型 /144
- 提高睡眠质量的十大秘诀 /146
- 姿势不对,起来重睡 /149
- 睡眠时间不宜过长 /151
- “高枕”怎能无忧? /152
- 睡个“美容觉” /153

第5章 心理健康与生理健康并重 /157

- 心理健康的十条标准 /157
- 降低欲望获得幸福 /160
- 跳出虚荣心理的羁绊 /162
- 放下羞怯的负荷 /165
- 疏导愤怒的激流 /167
- 让心灵轻盈地沐浴在阳光中 /168
- 不要被焦虑所左右 /170

经常撒谎也是病 /173

努力克服社交恐惧 /175

掌握几个“解压”小技巧 /177

名人养生保健启示录 /179

第6章 拿什么来庇佑你,我的孩子 /183

给孩子创造良好的生长环境 /183

宝宝吐奶的解救良方 /186

孩子不可承受之“痒” /187

孩子呕吐是谁惹的祸 /189

让孩子与感冒擦肩而过 /191

孩子咳嗽的治疗秘方 /192

孩子尿床不是罪 /198

孩子的成长不该有痛楚 /200

别让孩子的眼睛蒙上阴影 /202

让不合群的孩子善于沟通的食疗方 /204

白开水是孩子最好的饮品 /206

孩子不生病的吃法 /208

第7章 健康男人是这样“炼”成的 /213

看透男性身体的两大弱点 /213

可调节男性性功能的饮食 /217

常吃海洋菜预防“现代病” /219

让肾多做运动 /221

远离不良情绪 /223

管理压力 /225

男人哭吧,不是罪 /230

不同年龄段男人的运动方案 /232

如何让男人睡得更好 /234

学习乾隆皇帝的“运动十法” /236

不做香烟的奴隶 /238

第8章 女人要更爱自己 /241

女人保养的黄金时间 /241

红酒美人养生法 /244

“吃醋”吃出完美女人 /246

女人不能不知的经期小常识 /248

经期的反应透露女性体质 /250

孕期保健的几个小忠告 /252

怀孕妈咪轻松过孕期的饮食锦囊 /254

产后的保健工作更重要 /258

中年女性要提防“假性衰老” /261

魅力女人要远离妇科疾病 /263

美甲,时尚却不健康 /264

时尚惹来的祸患 /266

第9章 老年人的养生诀窍 /269

一定要喝“四君子汤” /269

老人饮食八要素 /271

老人该怎么做运动 /272

老年人护眼有道 /273

习武练功养生八法 /277

太极内外养生法 /280

让“空巢老人”摆脱孤独感 /281

吃荤,也能吃出健康长寿 /283

老年人应多吃“紫色食品” /285

老年人养生宜“七淡” /286

附录 健康小建议 /289

第1章 树立正确的健康观念

俄国著名诗人马雅可夫斯基说,世界上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣裳了。顾名思义,幸福的首要条件就是健康。而心理健康和生理健康是自然健康的两大至关重要的因素,它们相互依附、彼此制约,且缺一不可。所以,在古代一直流传着“鹤发童颜诗上坐,布衣骥志酒中歌”这样的美妙诗句。随着社会的车轮不停歇地向前滚动,我们对健康所涵盖内容的理解也应拓宽加深,应时合宜。树立起科学的健康观,尽量避免“现代病”的侵袭,将健康进行到底!

识破健康的“真面目”

一、从“健康女神”到健康新内涵

有这样一个寓言故事。一只小狗问它的妈妈:“妈妈,幸福是什么?”

它的妈妈说:“幸福是你的尾巴尖。”

于是,小狗每天都试图咬到它的尾巴尖,以得到幸福。可无论它怎么努力,还是不能成功。

这只小狗又去问它的妈妈:“妈妈,为什么我追不到幸福?”妈妈说:“宝贝,你只要健康地抬起头往前走,幸福就会一直跟着你。”

健康是一种难能可贵的幸福。在古希腊神话中有个漂亮的健康女神,她的名字叫 Hygeia。她有个现代女性无法比媲的嗜好,就是喜欢和蛇玩耍,并且经常用碗盛装了食物去喂蛇。没有想到,蛇被她一喂成名。用碗装蛇

的图案竟成为医学的标志。那时,由于受到现有的生产力和人类本身的认知水平限制和禁锢,人类很单纯地认为健康由神主宰,疾病和灾祸则是天谴神罚。而在当时,寻求健康的方式则是以虔诚地祈求神灵为主,医巫相杂为辅。

其实,在人类不同的发展阶段,健康的内涵和外延也不尽相同。但“康健度岁月,泰然添年华,愉悦享天年,安适辞人间”却是每个发展阶段的人类共同的毕生向往。所以,我们识破健康的“真面目”,自己的健康由自己来主宰。

随着生产力水平日益提高,人类的智慧被显露无遗。他们开始尝试着把健康和自然联系起来。我国最早的中医典籍《黄帝内经》就有关于肌体内因与外因的对立与统一对维持人体健康具有重要作用的详细说明。如阴阳五行的病理学说:外因(风、寒、暑、湿、燥、火)、内因(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)及不内外因的病因学说等。“现代医学之父”希波克拉底(Hippocrates)则认为健康是指身体内四种体液:血液、黏液、黑胆汁、黄胆汁的平衡,疾病缠身是因为人身体体液不平衡。若采用调节饮食、使用药物及其他非巫术的方法来恢复平衡、治疗疾病。就在此时,那著名的被后来行医者所遵循的伦理道德原则——希波克拉底誓言诞生了。

在后来的日子里,聪慧的人类真正开始认识到生命状态、自然环境、社会环境、人本身的生物遗传因素和后天心理行为因素及生活方式等的微妙密切关系。于是,健康与生理、心理以及社会整体关联的认识,促使生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式(Bio—Psycho—Social Medical Model)转变。直至1948年,世界卫生组织在宪章中指出:“健康不仅是没有疾病和衰弱现象,而且是一种在躯体、精神和社会上的完美状态。”终于,健康的概念焕然一新,趋于完美。

1978年,世界卫生组织在世界初级卫生保健(PHC)大会发表《阿拉木图宣言》,重申“健康不仅是疾病或体虚的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的总体状态,是基本人权”。达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标。

而在1995年,世界卫生组织在《健康新地平线》中提出了健康的三个主

题:生命的准备、生命的保护和晚年的生活质量。因此,人们都期待 2000 年后的健康新地平线,即自力更生的人将做好过健康美好的生活的准备,尽心竭力地保护好生活环境,继续精力充沛地生活,直至生命终结。而现代医学乃至整个社会的发展均以人类的生理、心理、行为和环境的健康为其拼搏和奋斗的终极目标。

二、揭开现代健康的神秘“面纱”

健康到底长什么样子呢?我们已经勾勒出了大致的轮廓。追溯健康的演变史,我们可以发现人类在认识自然和改造自然的同时,也在不断地认识和改造自我。随着人类实践广度和深度的提高,和社会生产力及科学技术的飞速进步,人类的主体地位也日渐巩固。随着人类对生命的认识在不断更新和拓展,健康的概念的外延和内涵也在不断地深化。

从神仙到人,到人内在的平衡,再到人和环境外在的平衡;从单纯生物因素到生物、心理和社会因素的综合;从一时的健康到整个人生的健康;从个人的健康到社会整体的健康;从人类健康到人类和人类所共有的环境的健康。我们可以逐渐明了的是,健康的概念已经更为系统,也更为科学了。

综上所述,健康的新概念一呼即出:在自然——个人——社会这个大系统中,人类用以表示生命存在、生命质量和生命价值的动态范畴。它的外延和内涵具有时代和文化特征,并呈发展态势。我们应站在现代发展的角度,从生理、心理、社会三个维度去呵护生命。从而提高生命的质量,创造生命的价值。

我们从宏观系统的角度把握自己的健康,确立正确的健康观,树立远大的健康目标。只有提高了健康的质量,生命的其他价值才得以实现。因为每个人不仅要对自己的健康负责,而且也要促进他人和社会的健康和进步。



健康小贴士

西方医学之父,古希腊医学黄金时代的缔造者——希波克拉底,其 2400 多年前的誓言时至今日仍然影响着西方医学界。作为职业道德的圣典,它

的规范作用又远远超出医学界,成为适合一切人类社会组织抑制人性之恶的道德规范。在诸多精彩电影或者电视剧中,希波克拉底誓言既是行医者必须遵守的医德,也衍变为男女主人公的爱情、婚姻誓言。

希波克拉底誓言朴实、洗炼,层次分明,它的内容为:对知识传授者保持感恩之心;为服务对象谋利益,干自己会干的事;绝不利用职业便利做缺德乃至违法的事情;严格保守秘密,尊重个人隐私。

健康的标准要熟稔于心

很久以前,有一个淳朴的妇女发现三位蓄着花白胡子的老者坐在自己家的门口。她并不认识他们,就说:“我不知道你们是什么人,但各位也许饿了,请进来吃些东西吧。”三位老者问道:“男主人在家吗?”她回答:“不在,他出去了。”老者们答到:“那我们不能进去。”傍晚时分,妻子在丈夫到家后向他讲述了所发生的事。丈夫说:“快去告诉他们我在家,请他们进来。”

妻子出去请三位老者进屋。但他们说:“我们不能一起进屋。”其中一位老者指着身旁的两位解释:“这位的名字是财富,那位叫成功,而我的名字是健康。”接着,他又说:“现在回去和你丈夫讨论一下,愿意让我们当中的哪一个进去。”

妻子回去将此话告诉了丈夫。丈夫说:“我们让财富进来吧,这样我们就可以黄金满屋啦!”妻子却不同意:“亲爱的,我们还是请成功进来更妙!”他们的女儿在一旁倾听。她建议:“请健康进来不好吗?这样一来我们一家人身体健康,就可以幸福地享受生活,享受人生了!”丈夫莞尔一笑,对妻子说:“听我们女儿的吧。去请健康进屋做客。”

妻子出去问三位老者:“敢问哪位是健康?请进来做客。”健康起身向她家走去,另外两人也站起身来,紧随其后。妻子吃惊地问财富和成功:“我只邀请了健康。为什么两位也随同而来?”两位老者道:“健康走到什么地方我们就会陪伴他到什么地方,因为我们根本离不开他,如果你没请他进来,我们两个不论是谁进来,很快就会失去活力和生命,所以,我们在哪里都会和

他在一起的!”

最后,妻子恍然大悟道:“人生的幸福之一,是保持了你的健康。”

上面的故事,告诉了我们健康是人难能可贵的财富。那么,我们如何判断自己是不是一个健康的人呢?世界卫生组织从个体的生理、心理和社会三个维度提出了健康八大标准和个人健康的十大标志。

一、健康的八大标准

1. 食得快:进食时有很好的胃口,能快速吃完一餐饭而不挑剔食物,这证明内脏功能正常。

2. 便得快:一旦有便意时,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,说明胃肠功能良好。

3. 睡得快:上床能很快熟睡,且睡得深,醒后精神饱满,头脑清醒。

4. 说得快:语言表达正确,说话流利。表示头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心、肺功能正常。

5. 走得快:行动自如、转变敏捷,证明精力充沛旺盛。

6. 良好的个性:性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡胸怀与达观心境。

7. 良好的处世能力:看问题客观现实,具有自我控制能力,适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持良好的情绪,能保持对社会外环境与肌体内环境的平衡。

8. 良好的人际关系:待人接物能大度和善,不过分计较,能助人为乐,与人为善。

二、个人健康的十大标志

1. 有充沛的精力,能从容不迫地对付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。

3. 睡眠良好,善于休息。
4. 适应能力强,能适应环境的各种变化。
5. 能抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重正常,身材匀称而挺拔,走路时,身体感觉轻松。
7. 眼睛明亮,眼神反应敏锐,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁无龋齿,颜色正常,牙龈无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉皮肤富有弹性。

目前,在我国,无论在健康人与病人中,还是在医务人员中,大都在不同程度上忽视心理健康。这对提高人的健康水平与提高医疗效果都产生消极的影响。例如在现实生活中,人们往往重视营养,而忽视饮食时的心理因素作用。人们注意身体的锻炼,而不重视心理的锻炼。其实,我们从世界卫生组织提出的健康标准就可以看出来,身体健康与心理健康是同等重要的。在某种程度上,心理健康影响着身体健康,而身体健康也制约着心理健康。



健康小贴士

世界卫生组织(WHO)提出的关于心理健康的7条标准:1.智力正常。2.善于协调和控制情绪。3.具有较强的意志和品质。4.人际关系和谐。5.能动地适应并改善现实环境。6.保持人格的完整和健康。7.心理行为符合年龄特征。

“防胜于治,食大于药”

谈及健康,不能不提的一个人,就是战国时代名医——扁鹊。魏文王曾经这样问扁鹊:“你们家兄弟三人,都精于医术,到底哪一位最好呢?”扁鹊答:“长兄最好,中兄次之,我最差。”文王再问:“那么为什么你最出名呢?”扁鹊答:“长兄治病,是治病于病情发作之前。由于一般人不知道他事先能铲除病因,所以他的名气无法传出去;中兄治病,是治病于病情初起时。一