

健康日志

主编 郭清

精英版



人民卫生出版社

健康日志

精英版

2010

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康日志2010 精英版 / 郭清主编. —北京:

人民卫生出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-117-12258-0

I. 健… II. 郭… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第189753号

门户网: www.pmph.com

卫人网: www.ipmph.com

出版物查询、网上书店

护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

健康日志2010

精英版

主 编: 郭 清

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 5

字 数: 132 千字

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12258-0/R·12259

总 定 价: 38.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

擁護健康

功法世界！

游本昌

著名表演艺术家、《济公》主演：游本昌

序

把人的健康比作“1”，其所拥有的一切财富比作“1”后面的“0”，金钱、事业、爱情、家庭、荣誉、地位……有了健康的“1”，后面的“0”越多，人生越有意义。如果没有了健康的“1”，后面再多的“0”也只是一无所有。没有了健康，再多的财富也等于零。

当您在办公室忙碌到深夜，当您不分昼夜地奔波于各城市之间，当您的财富不断积累和增长时，您是否意识到健康正悄然离去。

《健康日志》是一份新年贺礼，一本用于工作和生活日程安排的记事本，一本能带来健康和幸福的指导手册。它引入西方成功人士的工作习惯，把健康的知识融入到我们的日常生活和工作中，传递正确的健康理念，倡导健康的生活方式，帮助您养成健康的行为习惯。采用科学的日程安排、健康记事等方法，使您在忙碌的工作生活之余，慢慢领会健康的真谛，品味收获健康给您带来的喜悦。

当您获得或者赠送这一健康礼物给亲朋好友时，《健康日志》正传递着一份真诚的祝福，一份融融的亲情，一份深切的关爱。

美国哈佛大学 博士后
麻省医药学院 名誉博士

郭清

目录

Contents

第一章 饮食与健康·····	001
第二章 运动与健康·····	035
第三章 行为与健康·····	061
第四章 心理与健康·····	085
第五章 工作与健康·····	099
第六章 慢病与健康·····	123

世界卫生组织对健康的定义

Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing, and not merely the absence of disease or infirmity.

健康是身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。

第一章 饮食与健康

“上工治未病”

是指最好的医生应在人未得病时给予指导，使人不得病。

古 《黄帝内经》“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。

今 《世界卫生组织》“医学的目的是预防疾病，维护和促进健康”。

中 《治未病》以健康为中心，在病前、病中、病后融预防、保健、养生、治疗、康复为一体的健康服务。

外 《健康管理》从生命孕育到结束，全人全程全方位的健康监测、评估、干预、教育和促进。

2010 1月 January

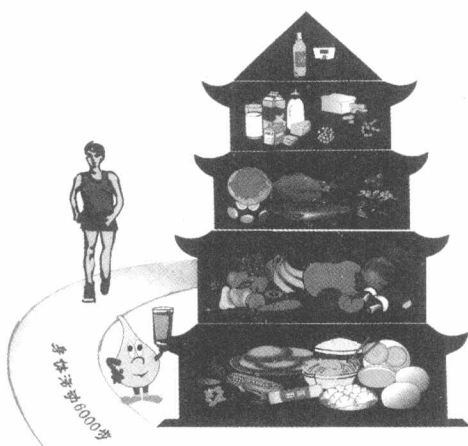
Monthly 每月计划

健康是对于自己的义务，也是对于社会的义务。

——富兰克林

一	二	三	四	五	六	日
				1 ^{十七} 元旦	2 ^{十八}	3 ^{十九}
4 ^{二十}	5 ^{廿一} 小寒	6 ^{廿二}	7 ^{廿三}	8 ^{廿四}	9 ^{廿五}	10 ^{廿六}
11 ^{廿七}	12 ^{廿八}	13 ^{廿九}	14 ^{三十}	15 ^{十二月}	16 ^{初二}	17 ^{初三}
18 ^{初四}	19 ^{初五}	20 ^{初六} 大寒	21 ^{初七}	22 ^{初八} 腊八节	23 ^{初九}	24 ^{初十}
25 ^{十一}	26 ^{十二}	27 ^{十三}	28 ^{十四}	29 ^{十五}	30 ^{十六}	31 ^{十七}

中国居民平衡膳食宝塔



油 25~30克
盐 6克

奶类及奶制品 300克
大豆类及坚果 30~50克

畜禽肉类 50~75克
鱼虾类 50~100克
蛋类 25~50克

蔬菜类 300~500克
水果类 200~400克

谷类薯类及杂豆
250~400克
水 1200毫升

(中国营养学会制定)

吃早餐对身体是最好的防卫

研究发现，吃早餐的人很少会患感冒或流感。一顿丰盛早餐能支持免疫系统和细胞活力。而不吃或匆忙吃早餐的人，免疫能力减弱，增加了受感染的机会。

1月1日

Fri 五 元旦

1月2日

Sat 六

1月3日

Sun 日

健康记事 

影响健康的饭后八件事

饭后吃水果；饭后饮浓茶；饭后吸烟；饭后洗澡；
饭后放松裤带；饭后散步；饭后唱卡拉OK；饭后开车。

1月4日

Mon 一

1月5日

Tue 二 小寒

1月6日

Wed 三

健康记事

吃粗粮也有讲究

专家建议，成人最好每天吃谷类食物300~400克，其中搭配50~100克的粗粮，品种选择多一些更好。此外，吃完粗粮要多喝水。粗粮中的纤维素需要有重组的水分做后盾，才能保障肠道的正常工作。一般多吃一倍纤维素，就要多喝一倍的水。

1月7日

Thu 四

1月8日

Fri 五

1月9日

Sat 六

1月10日

Sun 日

十大健康食品

大豆及豆制品（豆浆、豆奶等）；十字花科蔬菜（花椰菜即花菜、西兰花、卷心菜、白菜等）；牛奶、酸奶；海鱼；番茄；绿茶；菌菇类；胡萝卜；荞麦；禽蛋蛋白。

1月11日

Mon 一

1月12日

Tue 二

1月13日

Wed 三

健康记事

浓茶解酒 雪上加霜

酒中所含的乙醇，对人体的心血管系统有较强的刺激作用。而浓茶对心脏同样有兴奋作用。酒后如果饮用浓茶来解酒，两者的兴奋作用叠加，特别对于心脏功能有减退的人来说十分危险。

1月14日

Thu 四

1月15日

Fri 五

1月16日

Sat 六

1月17日

Sun 日

无花果蘸蜂蜜润肠又解毒

食用无花果后，能使肠道各种有害物质被吸附，然后排出体外，净化肠道，促进有益菌类增殖，抑制血糖上升，维持正常胆固醇含量。而蜂蜜能清热、解毒、润燥。每天吃几颗无花果蘸蜂蜜，既能很好地缓解便秘，还能滋润皮肤。

1月18日

Mon 一

1月19日

Tue 二

1月20日

Wed 三 大寒

健康记事

绿茶加冰糖缓解咽痛

绿茶性凉，具有生津止渴、清热解毒的作用；冰糖性平偏凉，具有补中益气、养阴润肺、止咳化痰的功效，二者搭配着喝，能让绿茶清热解毒的功效充分发挥，缓解咽喉疼痛，冰糖的补益作用还可提高人体对抗咽喉炎的能力。因此，急慢性咽喉炎患者应该于喝绿茶时加上点冰糖。

1月21日

Thu 四

1月22日

Fri 五 腊八节

1月23日

Sat 六

1月24日

Sun 日

腹胀时少喝酸奶

对于胃酸过多、脾胃虚寒、腹胀者来说，酸奶很容易导致体内胃酸过多，影响胃黏膜消化酶的分泌、降低食欲，破坏电解质平衡，所以腹胀时，最好少喝酸奶。

1月25日

Mon 一

1月26日

Tue 二

1月27日

Wed 三

健康记事 