

21天能改变一个坏习惯 1个细节决定一生的承载

健康步骤化，养生数字化

# 健康里的 数字密码

用数字解说决定健康的细节



... 高跃楠 朱彤◎编著 ...

健康无病很简单，你不去找病，病不来找你  
平安无事也容易，大事能化小，小事能化了



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

21天能改变一个坏习惯 / 1个细节决定一生的承载

健康步骤化，养生数字化

# 健康里的 数字密码

用数字解说决定健康的细节



... 高跃楠 朱彤◎编著 ...

健康无病很简单，你不去找病，病不来找你  
平安无事也容易，大事能化小，小事能化了

 金城出版社  
GOLD WALL PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健康里的数字密码: 用数字解说决定健康的细节 / 高跃楠, 朱彤编著. - 北京: 金城出版社, 2009.9

ISBN 978-7-80251-229-0

I. 健… II. ①高…②朱… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 161498 号

## 健康里的数字密码

---

作 者 高跃楠 朱彤

责任编辑 梁一红

开 本 680 毫米 × 980 毫米 1/16

印 张 15

字 数 150 千字

版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-80251-229-0

定 价 29.80 元

---

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64210080

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

## 前 言

数字是枯燥的，数字又是神奇的。试想一下，我们的生活中如果没有了数字，那么是多么混乱。我们居住的世界有多大？我们和多少人一起共享这个世界？我们能在世界上生活多久？等等，诸如此类的问题都是数字告诉我们的。数字在我们的生活中发挥着越来越大的作用。随着我们保健意识的增强，数字又在我们的养生保健中发挥了特殊的作用。如何才算是健康？如何才算是亚健康？如何才算是生病了？告诉我们答案的就是一些有科学依据的数字。

在我们日常的起居饮食以及各项活动中，也常常是数字告诉我们一些准确的健康信息，请看下面这段文字：

每日吃盐量以5克为宜，不要超过6克。我们知道，人24小时的排盐量为3~5克，那么在食物中每日补充5克盐，正是失去和补充相当的数字，可以满足正常需要。而要把每日的吃盐量限制在5克以内，也不容易。这需要改变一下我们的饮食习惯才行。因为在我国，尤其是北方居民，吃盐量普遍偏多，多在每日12克以上，个别地方，有高达20~30克的。要把人们这种不利健康的习惯一下子改变过来，也是相当困难的。但当人们知道了少吃盐可补钙，不花钱也可补钙的道理，我们在日常生活中逐步、适当减少盐的用量，还是可以办到的。

很多人已经知道多吃盐对健康不利，但每天到底要吃多少盐呢？上文明确地告诉你每日补充5克盐就可以了。数字就是这样神奇，它能够很精准地呵护我们的健康，从而让我们生活得更理性。

现在，很多人都知道我们不良的生活方式导致了很多慢性病的发

生，要想改变不良的生活方式，我们就必须关注一些与我们健康息息相关的数字。在很大程度上，改变一些我们生活中的数字，也就改变了不良的生活方式。比如，以前你每天吃完饭就急匆匆地出去散步了，因为你信奉“饭后百步走，活到九十九”。其实你这样做是不科学的，散步的最佳时间是饭后 45 分钟至 60 分钟。你犯的错误就在于你不知道饭后的数字，吃完饭了就是饭后，如果没有数字的提示，这个饭后的概念是模糊的。

是数字使一些模糊的概念变得明确，为我们的健康提供了一些很精准的依据。使我们能够更好地呵护我们的生命，牢记一些与我们健康息息相关的数字，会使我们在养生保健中少走很多弯路，从而更易于达到健康长寿的目的。

本书告诉读者的正是一些跟健康有关的数字信息，这些数字是生动的又是有趣的。可以让读者在得到一些很实用的健康知识的同时，又体味到某种生活的情趣。知识性和趣味性形成了本书的两大特色，翻开它，您会感受到一缕缕宛如亲人般的温馨叮咛。

# 目 录

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <b>第一章 “数”说健康：就这样平安 .....</b>     | <b>1</b>      |
| 45、24、28 数字背后的健康秘密 .....          | 1             |
| 与健康有关的 8 个魔幻数字 .....              | 2             |
| 健康一天的关键数字 .....                   | 6             |
| 与健康有约的数字 .....                    | 7             |
| 有关亚健康的几组数字 .....                  | 8             |
| 5 组数字改善健康 .....                   | 9             |
| 你必须掌握的一组数字 .....                  | 11            |
| 健康一日 7 个步骤 .....                  | 12            |
| 解读生命中最重要 的 7 个数字 .....            | 15            |
| 心脏年轻三要素 .....                     | 18            |
| 你必须知道的身体器官工作表 .....               | 19            |
| 提高免疫力的 5 个部位 .....                | 20            |
| 用数字判断你能活多久 .....                  | 22            |
| <br><b>第二章 “数”说养生：就这样长寿 .....</b> | <br><b>25</b> |
| 有趣的数字化养生 .....                    | 25            |
| 人体颈椎 24 小时科学保养攻略 .....            | 27            |

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 4个3分钟防病又健身 .....              | 29        |
| 日常健身的8个一分钟 .....              | 30        |
| 你应该知道的健身“数字” .....            | 31        |
| 每天落实9个养生数字 .....              | 31        |
| 运动养生因病而异 .....                | 32        |
| 12个时辰巧养生 .....                | 34        |
| 掌握健身“密码”，事半功倍 .....           | 35        |
| 衰老周期：女七男八养生法 .....            | 36        |
| 9个3保健法 .....                  | 37        |
| 人体保健的9个最佳时间 .....             | 38        |
| 巧补钙能延缓人体衰老 .....              | 39        |
| 秋季养生保健6个策略与3个坚持 .....         | 42        |
| 跑步，1周只需要3次 .....              | 43        |
| 运动适量的标准 .....                 | 45        |
| <br>                          |           |
| <b>第三章 “数”说女性：就这样呵护 .....</b> | <b>49</b> |
| 女性的10大健康软肋 .....              | 49        |
| 女性的健康数字提醒 .....               | 52        |
| 女性健康的几个最佳拐点 .....             | 54        |
| 健康女人每天必做7件事 .....             | 55        |
| 女性最需要的10种养生食物 .....           | 57        |
| 女性每天急需的8种营养 .....             | 58        |
| 25~35岁必吃的10种抗衰老食物 .....       | 59        |
| 数字解读女人身体的欲望周期 .....           | 63        |
| 女性健身3个阶段的3个“不” .....          | 65        |
| 每天保养皮肤的最佳时间 .....             | 67        |
| 跨过月经7个“红灯区” .....             | 68        |
| 丰胸、健胸要牢记几个数字 .....            | 70        |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 保持好身材的 8 个神奇数字 .....              | 72         |
| 女性容易疲劳常与“三缺”有关 .....              | 73         |
| 你可能不知道的减肥数字 .....                 | 74         |
| <br><b>第四章 “数”说生育：就这样关爱 .....</b> | <b>77</b>  |
| 准妈妈要记住这些数字 .....                  | 77         |
| 孕妇不可不知的 8 大数字 .....               | 78         |
| 优生保健：孕前准备 9 个 1 .....             | 81         |
| 把握 8 个最佳喂养时间 .....                | 83         |
| 孕期饮水的三大纪律八项注意 .....               | 85         |
| 准妈妈一周内用电脑别超 20 小时 .....           | 90         |
| 准妈妈 30 天称一次体重 .....               | 91         |
| 危害胎儿健康的 3 个禁忌 .....               | 92         |
| 抓住 4 个最佳生育时机 .....                | 94         |
| 孕妇饮食 5 个不宜 .....                  | 96         |
| 怀孕早、中、晚三期正确饮食方法 .....             | 98         |
| 高龄孕妇应注意的 7 大事项 .....              | 99         |
| 孕期要坚持 3 少 1 多 .....               | 100        |
| 果汁助准妈妈战胜孕吐 .....                  | 101        |
| 20、30、40 岁怀孕利弊比比看 .....           | 103        |
| 孕期洗澡应该警惕 3 件事 .....               | 105        |
| <br><b>第五章 “数”说男性：就这样叮咛 .....</b> | <b>107</b> |
| 9 组男人的“数字健康餐” .....               | 107        |
| 从惊人数字看男性健康 .....                  | 108        |
| 男人的 3 个健康“性数字” .....              | 109        |
| 男人一生的不老法则 .....                   | 111        |



|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| “数”说男人的5大弱点 .....             | 115        |
| 帮男人击退健康的6大死敌 .....            | 116        |
| 能让男人精力旺盛的10个秘诀 .....          | 118        |
| 男人腰带渐宽的5大致命危害 .....           | 119        |
| 每天做4个动作减肥又壮阳 .....            | 121        |
| 男人根据年龄段减肥更有效 .....            | 123        |
| 男人40岁要重视运动减肥 .....            | 125        |
| 男人60岁该注意什么? .....             | 127        |
| 10大生理现象标志男性衰老 .....           | 128        |
| 性爱需要的是37℃男人 .....             | 129        |
| <br>                          |            |
| <b>第六章 “数”说餐饮：就这样调理 .....</b> | <b>131</b> |
| 补水的14个惊人真相 .....              | 131        |
| 一天吃多少饭最合适? .....              | 135        |
| 一日三餐的科学搭配 .....               | 137        |
| 饮食养生的五色与五数 .....              | 139        |
| 蔬菜能抗癌的13个原因 .....             | 140        |
| 一天到底吃多少果蔬最合适? .....           | 145        |
| 每天吃够“三四五” .....               | 146        |
| 5分钟给三餐加营养 .....               | 147        |
| 3:7是大米小麦混合的最佳健康比例 .....       | 148        |
| 神奇的数字比: 0.618之膳食黄金线 .....     | 149        |
| 1:1:1: 人体营养黄金比例 .....         | 150        |
| 吃土豆要心中有“数” .....              | 151        |
| 3天吃1次荞麦可保护血管 .....            | 153        |
| 中国人饮食习惯的9大缺陷 .....            | 154        |
| 少吃盐等于多补钙 .....                | 155        |

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| <b>第七章 “数”说疾病：就这样防范</b>     | <b>157</b>     |
| 风湿病的“数字”认识                  | 157            |
| 与心血管疾病相关的10组数字              | 158            |
| 对付流感牢记几个数字                  | 161            |
| 大众对感冒的10大错误认识               | 163            |
| 用数字解读乳腺癌                    | 166            |
| 9组与“癌症”相关的惊人数字              | 167            |
| 早晨喝咖啡中风概率增加4倍               | 168            |
| 让你心跳加快的慢性病数字                | 168            |
| 用数字解读流行性腮腺炎                 | 169            |
| 用数字解读麻疹                     | 170            |
| 冬季“7个一点”易得糖尿病               | 171            |
| 预防高血压的3个“没有”和3个“半”          | 172            |
| 前列腺炎的数字密码                   | 173            |
| 用数字解读狂犬病                    | 175            |
| 用数字解读手足口病                   | 176            |
| 用数字解读血吸虫病                   | 177            |
| 用数字解读结核病                    | 178            |
| 用数字解读“红眼病”                  | 179            |
| 对跨物种传播疾病的认识                 | 180            |
| 肝炎病人不宜常吃猪肝                  | 183            |
| <br><b>第八章 “数”说家居：就这样温馨</b> | <br><b>185</b> |
| 紧闭门窗睡觉的人，要知道这些数字            | 185            |
| 24小时清新室内空气妙法                | 186            |
| 家具尺寸也会影响健康                  | 187            |
| “数”说家具“保质期”                 | 188            |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 用数字解读居室内最适宜的温度和湿度 .....   | 189 |
| 你必须知道的烹饪数字 .....          | 190 |
| 洗澡用水, 5 种温度清洗 5 个部位 ..... | 191 |
| 有益健康的各种温度 .....           | 193 |
| 行房事必知“七损八益” .....         | 194 |
| 打鼾若出现 7 种情况要去看医生 .....    | 195 |
| 牙刷用 15 天必须彻底清洁 .....      | 196 |

## 第九章 “数”说常识：就这样警醒 .....

197

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 一组与吸烟有关的可怕数字 .....             | 197 |
| 吸烟对人体 11 个部位的损害 .....          | 200 |
| 用数字解读戒烟的益处 .....               | 202 |
| 戒烟后人体主要脏器发病率的变化 .....          | 204 |
| 14 种习惯让人减寿 10 年 .....          | 205 |
| 一天不排便等于连抽 3 包烟 .....           | 209 |
| 人体日需几多矿物质? .....               | 210 |
| 数字人体——你知道多少? .....             | 212 |
| 生气 10 分钟损耗的精力等于跑了 3000 米 ..... | 215 |
| 维生素不足的惊人数字 .....               | 216 |
| 维生素过量的惊人数字 .....               | 217 |
| 了解这 9 个数字, 性并不神秘 .....         | 220 |
| 戴口罩防流感不要超过 4 小时 .....          | 222 |
| 人体 6 个令人吃惊的衰老表现 .....          | 223 |
| 用数字解读吃药时间 .....                | 224 |
| 8 种生活方式让你接近“癌” .....           | 225 |

# 第一章

## “数”说健康：就这样平安

### 45、24、28 数字背后的健康秘密

45 分钟、24 小时、28 天……你知道吗？这些我们司空见惯的数字背后，其实蕴藏着至关重要的健康信息。在我们的身体里，藏着许多“时钟”，在它们的指挥下，机体得以健康有效地运转，这就是人体的健康周期。

45 分钟——疲惫周期：当人的中枢神经系统处在兴奋的状态时，调节功能加强，新陈代谢加快。这个时候，身体的各项机能达到最佳状态。

但是，一般情况下，45 分钟后这种“兴奋”效应将全部消失。这时候，即便人体感觉不到劳累，实际上身体已经处于一种“疲惫”的状态中，注意力无法集中，体内产生的代谢废物越来越多，工作完之后就会感到异常疲劳。

因此，那些从事紧张工作的人应该每隔 45 分钟左右“主动休息”3~5 分钟，哪怕只是倒杯水、随意走动几步也好。如果在还没有感到劳累的时候就主动休息，能增强机体免疫功能与抗病能力，是防范疲

劳的最好方法。

**24 小时——睡眠周期：**健康人体的活动大多呈现 24 小时昼夜的生理节律，这与地球有规律自转所形成的 24 小时周期是相适应的。人只有进入熟睡状态之后，身体众多的器官，如肝、胆、肺、皮肤等才得以高速度地自我修复。此外，高质量的睡眠还是恢复体力、养足精神的最佳方式。

良好的睡眠习惯对人体来说非常重要，通常说的调整好“生物钟”，就是指调整好每天 24 小时里睡眠、工作的时间，使它形成一定的规律。爱美的女性尤其应该注意，晚上 11 点到凌晨 5 点，当人体处于睡眠状态的时候，细胞分裂的速度要比平时快，这时肌肤对护肤品的吸收率极强，若使用富含营养物质的滋润晚霜及保湿剂，能使皮肤保养和修复达到最佳效果。

**28 天——养颜周期：**女性生理周期一般为 28~30 天，所以相应的，女性正好可以 28 天为一个周期精心地呵护自己的皮肤。

月经期（第 1~7 天）尽量选择低刺激、低负担，并能补充水分的保养品。滤泡期（第 8~14 天）可以大胆试用一些护肤新产品，效果会更加明显。黄体期（第 15~21 天）体温升高，容易因紫外线产生黑斑，不能忘记了防晒。月经前期（第 22~28 天）这是一个月里肌肤最糟糕的时候，应保证睡眠，以防皮肤变得更加糟糕。

## 与健康有关的 8 个魔幻数字

### 1/5：一个奇异果可以为你提供的每天所需能量

奇异果除含有丰富的维生素外，更含有其他水果少见的营养成分——叶酸、胡萝卜素、钙、黄体素、氨基酸、天然肌醇。它的钙含量是苹果的 17 倍，维生素 C 的含量是柳橙的 2 倍。位居“水果营养金

字塔”的顶层。对爱美的女士来说，奇异果是最合适的减肥食品。因为它虽然营养丰富但热量极低，仅有 45 卡路里；而且特有的膳食纤维不但促进消化吸收，而且可以令人产生饱腹感。奇异果的纤维素含量相当丰富，丰富的水果纤维能增加分解脂肪酸素的速度，避免过剩脂肪让腿部变粗。它所含有丰富的维生素 C，还可以作为强力抗氧化剂及抗突变物质来美白皮肤。另外，还能补充皮肤曝晒后所丧失的水分，恢复皮肤的弹性。营养师认为，每天只要一个奇异果，就能提供人们一天所需能量的 1/5。因此，奇异果是减肥与兼顾营养的最佳选择。

### 1：你每天吃的鸡蛋的数字

每天吃一个鸡蛋，并且和米饭一起吃。鸡蛋里含有人体必不可少的 8 种氨基酸和丰富的维生素等。米中缺一种物质，叫做蛋氨酸，而鸡蛋中却不乏该物质。二者一块吃，会使人更好地吸收米中的蛋白质，控制饭食的热量，这也是日本人的长寿之道。

### 2：你每周吃比萨的次数

一项意大利专家的研究显示，经常吃比萨的人得咽癌的概率比普通人低 34%，得食道癌的概率低 59%。这里说的比萨饼不是那种厚厚的、堆满了肉的比萨，研究中用的是传统的意大利比萨：有着薄薄的硬皮，大量的番茄酱，还有一些奶酪。研究者认为，比萨中的防癌物主要来自于番茄中的番茄红素，而且比萨中的橄榄油对身体也很有好处。

### 2.5：你每天吃的水果和蔬菜的数字。

水果和蔬菜里含有大量的维生素，是每天必不可少的选择。如果你觉得 2.5 份水果或蔬菜这个概念过于模糊，那么我们换一种直接一点的计量方式：你在餐厅吃饭时点的一份沙拉——那就是最低的标准了。不过蔬菜和水果各有特点，不能完全相互替代，所以不可以只吃水果，不吃蔬菜。水果和蔬菜可以有效减低患心脏病和某些癌症的概率，而且它们不会让你的体重增加。不过有一点请记住：不要把调味的番茄

酱和炸薯条也当作蔬菜，它们是不算数的。

### 3：每天的烹调用油量

3勺素油是每天的烹调用油限量，最好不要使用过量，而且最好食用素油即植物油，这种不饱和脂肪对光洁皮肤、塑造苗条体形、维护心血管健康有很大的好处。还要记住油烟对身体危害很大，是很多疾病的罪魁祸首，所以做菜时一定要记得打开抽油烟机。

### 16—20：你出门锻炼的时间

这是你锻炼身体的最佳时间。在16—20点，人体机能能力——肌肉速度、力量和耐力都处于相对最佳状态，这时体力、肢体反应敏感度及适应能力都达到了最高峰，心率及血压上升率最平稳，此时锻炼对身体健康更为有利，会达到事半功倍的效果，而且可以减少受伤的概率。

### 5：每天摄入的蛋白质食物种类

每天吃肉类50克，当然最好是瘦肉；鱼类50克（除骨净重）；豆腐或豆制品200克；蛋1个；牛奶或奶粉冲剂1杯。最好吃鱼多于吃肉，因为鱼肉中含有能使细胞新生的核酸。不仅如此，鱼中还含有使血液变清、流通更畅的EPA，可预防心肌梗塞，可使人更好地吸收动物蛋白质。这种以低脂肪的植物蛋白质配膳非高脂肪的动物蛋白质，或用植物性蛋白质配膳少量的动物性蛋白质的方法，不仅经济实惠，而且动物脂肪和胆固醇相对减少，被公认是一种“健美烹饪模式”。

### 6：每天使用的调味品种类

酸、甜、苦、辣、咸等主要调味品，作为每天的烹饪作料不可缺少，它们分别具有使菜肴增加美味，提高食欲，减少油腻，解毒杀菌，舒筋活血，保护维生素C，减少水溶性维生素的损失，维持体内渗透压和血液酸碱平衡，保持神经和肌肉对外界刺激的迅速反应能力，以及调节生理和美容健身等不同功能。中国人使用盐的剂量普遍偏高，可以

适量增用醋、芥末、辣椒和香辛料等使菜的味道加浓，防止吃盐过多。

### 15：你每天应该大笑的最少次数

健康专家告诉我们：一次开怀大笑就像体育锻炼一样，可以提升呼吸系统和循环系统的运作能力，对你的心脏和血压以及免疫系统也很有好处。笑能够有效抑制抑郁性的荷尔蒙产生，继而产生一种让人感到幸福的荷尔蒙基因。据调查，好的情绪甚至可以帮你抵御感冒，甚至有专家说一次大笑抵得上 30 分钟的体育锻炼。

### 24：每隔一天应做的仰卧起坐数字

是不是很惊讶？仅仅 24 次？而不是 100 或是 200？事实上，过量运动对腹部没有好处，它可能会导致背部的损伤，因为大量重复的动作会给脊椎过重的压力和负担。专家的建议是，每隔一天，做 3 组仰卧起坐，每组 8 次。但必须每次都要做到位。也就是说，你必须将力量集中到腹部的肌肉，慢慢地起来和躺下，这样才能真正起到作用。

### 60：你每天需要日照的时间

还是 60 分钟，这次是每天你所需要的日照时间。研究表明，每天享受日照至少一小时的人比整天待在室内的人更加快乐，更有活力。阳光对女性尤为重要，因为女性体内荷尔蒙分泌的变化会影响情绪，比如月经前的各种不适症状会使人心情抑郁。阳光可以赶走这些沮丧的情绪，因为它可以提升大脑血液中复合胺的分泌水平，而这种复合胺和现在最常用的抗抑郁药物 Prozac 是同一种化学成分。所以千万不要忽视阳光的作用，即使在阴天，你在户外所得到的日照也是室内的 20 倍。因此即使工作再繁忙，也不要忘记每天享受一小时的日照，让阳光赶走你的忧郁。

### 100：你每天需要减少的卡路里数

对于那些体重非常稳定，又希望减肥的人来说，这是个好消



息——每天少摄入 100 卡路里可以让你在 1 年内减少 10 磅的重量。更重要的是，减少 100 卡路里其实是件很容易的事：只需要少吃 25 颗软糖或者两小片巧克力就足够了，甚至少放点蛋黄酱也足以让你减少 100 卡路里。其实有时减肥并没想象得那么难。

## 健康一天的关键数字

1 片综合维生素：每天服用 1 片综合维生素可以帮助你补充营养的均衡。

2 片钙片：在早晨和晚上各服用一片 500 毫克的钙片。但记住不要一次服用两片，这对你的骨骼并没有好处，因为你的身体不能立刻吸收这么多钙质。

2 次与牙刷的亲密接触：早晚刷牙，只需要几分钟，就能让你远离龋齿痛苦。

5 杯水：一直以来，大家总说人一天需要 8 杯水，但最近的研究表明，对于一个健康的人来说，一天 5 杯水就足以满足身体的需求。当然如果你经常从事体育锻炼的话，就需要再多喝一些。

5 顿饭：一天 3 顿正餐当然已经足够提供身体所需要的能量，但经常吃一些小点心，进一次便餐可以让你的血糖更稳定，而且也可以防止你在进正餐时吃得过饱。

15SPF 的防晒霜：紫外线的侵扰可是从不放假的。

30 分钟的有氧操：最好每天都做，还应每隔一天做 20 分钟的力量训练。

8 小时的睡眠：完美一天的结束，良好一天的开始。