

31天 学会改变体质

一本让千百万人
享受健康生活的书

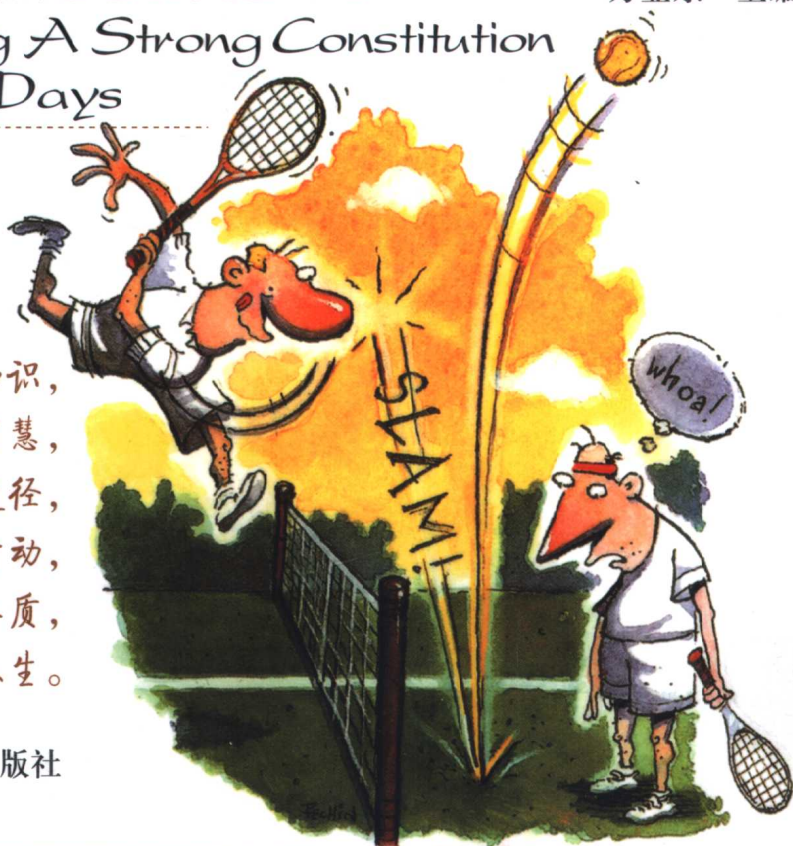
人生第一任务就是健康，
健康的钥匙在自己手中。

Alternative Course For
Having A Strong Constitution
In 31 Days

方亚东 主编

学习健康知识，
增长健康智慧，
掌握健康捷径，
采取健康行动，
拥有健康体质，
享受健康人生。

九州出版社



31天学会 改变体质

江苏工业学院图书馆
藏书章



九州出版社

图书在版编目(CIP)数据

31 天学会改变体质/方亚东编著. —北京:九州出版社,
2003.5

ISBN 7 - 80114 - 900 - 9

I .3… II .方… III .保健 - 普及读物

IV .R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 036956 号

31 天学会改变体质

方亚东

出版:九州出版社(北京市海淀区万寿寺甲 4 号)

邮编:100081 电话:68450960)

经销:全国新华书店

印刷:九州财鑫印刷有限公司

开本:850×1168 毫米 1/32

字数:220 千字

印张:10

版次:2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7 - 80114 - 900 - 9/R·27

定价:20.00 元

Alternative Course For
Having A Strong Constitution
In 31 Days **提 高 自 己 抵 抗 力**

学习健康知识，
增长健康智慧，
掌握健康捷径，
采取健康行动，
拥有健康体质，
享受健康人生。



目 录

*A Strong Constitution In 31 Days
Alternative Course For Having*



第一章 饮食与营养



第 1 天 讲究饮食的科学合理 / 3

人体的体质在一定程度上取决于遗传基因,但是环境的影响也很大,其中饮食是最重要的影响因素之一。食物中有多种营养素能刺激免疫系统,改善人的体质,因此,掌握科学饮食的知识是非常必要的。

第 2 天 了解人生不同时期对饮食营养的需求 / 17

不管什么人,都得注重营养问题,尤其是一些处在特殊发育阶段或生理时期的人,饮食得不到良好的保障更容易引发各种各样的疾病。根据人体生长发育和环境变化等情况,适当地补充你所需要的营养,才能保证拥有良好的体质。

第 3 天 确保自己补充足够的维生素 / 25

身体抵抗外来侵害的武器,包括干扰素及

130180/05



各类免疫细胞，数量和活力都和维生素有关。
“维生素保健”是专家推荐的最廉价、最风行、
最方便的改善体质的方法。

第4天 补充足够的无机盐 /37

无机盐的主要作用是调节人体的生理机能。一旦无机盐含量减少或缺乏，包括新陈代谢在内的人体的一系列生命活动就会发生障碍，疾病发生，健康的体质自然也就失去了基础。

第5天 通过科学饮茶达到健身的目的 /47

茶叶是著名的世界三大饮料之一，被称为“东方饮料的皇帝”。茶叶中含有大量的营养成分。茶具具有多种医疗价值。每天清晨喝一杯茶，会使人一天精神振作，精力充沛。



第二章 运动与锻炼

第6天 充分认识锻炼的好处和必要性 /59

有研究指出，每天运动30到45分钟，每周6天，持续三个月后，可促使血液含氧量增加，保持免疫系统处于最佳状况，明显改善体质。

第7天 澄清健身运动的错误观念 /68

锻炼的方式、锻炼的强度、锻炼的时间等等对锻炼所达到的效果都有显著的影响。只有澄清观念，科学锻炼，才能达到迅速增强体质目的。



第8天 了解与健身运动有关的注意事项 / 73

虽然一般的健身运动都是安全有益的,但若不注意某些原则仍然可能受伤。因此,为安全健身,应充分了解 and 掌握健身前、后及健身中应该注意的问题。

第9天 选择适宜的室内运动 / 84

室内运动方式灵活多样,不受气候天气的限制,四季均可,老少咸宜,且一般自己可独立进行,因此,只要掌握了基本方法,就很容易施行和坚持。

第10天 选择适合自己的户外运动 / 97

户外运动可以接触阳光,呼吸新鲜空气,接近大自然。既有个人项目,又有集体或对抗项目,因此,更容易引起人们的兴趣。也是室内运动的重要补充形式。

第11天 通过锻炼强壮身体各部位和器官 / 119

人的体质强壮应以各个部位和器官的健康为基础。关键的器官功能改善了,人的健康就有了保障。因此,应学会根据自己的情况,有针对性地锻炼。

第12天 注意增强身体的柔韧性 / 127

如果一个人的身体缺乏柔韧性,就容易发生姿势偏差、背痛、运动损伤等不良后果。因此,在日常生活中,必须进行增强身体柔韧性的锻炼。

第 13 天 练习太极拳 / 132

太极拳是传统体育项目之一。此项目能通经络,补正气,调节中枢神经,增强人体各器官的功能,改善人体的新陈代谢过程,使人精气充足,神旺体健。

第 14 天 全身自我保健按摩 / 139

自我保健按摩是自己用双手在自己的体表穴位或部位上进行按摩手法操作的一种保健方法。它具有防病治病、强身健体、益寿延年的作用。



第三章 健身与健美

第 15 天 通过运动锻炼达到健美健身的目的 / 151

经常进行系统的科学锻炼,不仅能发达肌肉,获得健美的体态,还能不断增强体质。但要掌握正确的方法,把握一定的原则,才能取得理想的效果。

第 16 天 科学有效地进行减肥 / 159

控制体重并不像许多人所想象的那么容易。尽管限制饮食对控制体重极其重要,但它并不是最有效的方法。只有将控制饮食同体育锻炼结合起来,才能取得良好的效果。

第 17 天 学会通过按摩进行美容 / 172

按摩美容法是在中医基础理论指导下,选

用适当手法,按照特定的技巧动作,在体表正有
效的穴位、相关的经体部位进行操作,以补益脏
腑、运行气血、调整经络等来养护、调整虚损、预
防、死体,达到提高生理机能、延缓衰老进程、保
持人体美的目的。

第四章 防病与卫生



第18天 积极防止和摆脱亚健康状态 /183

随着经济的高速发展,生活节奏的不断加
快,许多人经常感到“累”和“疲劳”。要摆脱令
人担忧的亚健康状况,积极预防,把潜在的疾病
消除在萌芽状态,才是简单、经济、明智的选择。

第19天 要注意身体各部分的细微变化 /191

在身体的某一部分出现异常变化时,往往
是身体的相关部分出了毛病,常查常测,尽早发
现,及时纠正,就能避免某些大病的发生。

第20天 从日常生活做起,远离癌症 /202

癌症,已经成了“生命尽头”的同义语。但
是,只要我们重视和了解该如何充分调动自身
强大的防御力量,养成良好的习惯,就可能把癌
症“拒之门外”。

第21天 保护好牙齿 /216

牙齿作为人体中一个重要器官,影响人体
对各种养分的消化和吸收,与人的健康息息相

关。为了保护牙齿,除了保证健康科学的生活方式
以外,还应讲究刷牙护牙的原则。

第22天 搞好家庭和个人卫生 / 225

除了饮食的卫生,身体的卫生,生活环境和
生活习惯的卫生都会影响人体的健康。搞好家
庭和个人卫生是拥有健康体质、减少疾病发生
的一个重要环节。

第23天 科学洗浴,促进健康 / 236

洗浴不仅能够保持身体清洁卫生,还可促
进全身血液循环,既有催眠作用,又能健身防
病。因此,为了增强体质,有必要了解和掌握科
学的洗浴知识。



第五章 习惯与细节

第24天 奠定健康生活方式的基础 / 245

许多疾病都是不健康的生活方式造成的,
学习和掌握健康生活方式方面的知识,增强自
我保健能力,是获得健康体质的基本功。

第25天 注意生活中的细节 / 251

我们的生活方式和日常所做的事情,都会
影响到我们的健康,我们能控制的并不少。注意
生活中的细节,对改善体质也是至关重要的。

第26天

让积极健康的性爱成为改善体质的
催化剂 / 259

只有适当而有规律的性生活才会对人的健康和长寿产生有益影响,因此,应该努力提高性爱技巧、把握性爱原则。

第27天

努力改变吸烟的坏习惯 / 268

吸烟对人体有害,戒烟则能迅速改善体质。当然,要想有效戒烟,需要把握某些原则,更需要自身的极力。

第28天

积极改善你的睡眠 / 277

睡眠不好,不仅会影响人的精力,还会降低人的免疫力,诱发某些疾病。因此,要想拥有健康的体质,必须积极改善睡眠。

第六章 心理与性格



第29天

充分重视心理健康 / 287

人的健康不仅包括生理健康,同时包括心理健康。许多疾病的发生都与心理因素有关,只有保持心理的健康,才可能拥有健康的体质。

第30天

学会积极地排除不良情绪 / 293

医学专家已证实情绪与免疫系统有关联性,如悲伤的情绪会释放压力荷尔蒙,压抑免疫系统等等,因此,为了拥有健康的体质,必须学



会摆脱各种不良情绪。

第 31 天 培养愉快的性格,养成快乐的习惯 / 302

医学专家已证实,保持良好的情绪和开朗的笑,可以减少压力荷尔蒙,刺激免疫功能,免疫细胞因此变得更活跃,对你的身心健康十分有利。

章

一

第

饮食与营养



31 天学会改变体质

体质



第

1

天

讲究饮食的科学合理

A Strong Constitution In 31 Days
A Five Course For Having



1. 了解各类食物营养特点

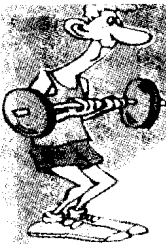
为了便于指导人们膳食营养,营养学工作者将食物大略分为4大类,要求人们根据经济条件与市场供应,每天从这4类食物中挑选各种食物以组成平衡膳食。

(1) 谷类食物

为禾本科植物的种子,主要有小麦、稻米、玉米、高粱及小米等。谷类食品在我国人民膳食中占有重要位置。它提供每日膳食73%的热能和65%的蛋白质,又是无机盐和B族维生素的主要来源。谷类的蛋白质含量一般变动在7%~16%之间,其氨基酸组成以赖氨酸最为缺乏。谷类碳水化合物的主要形式为淀粉,含量可达70%以上。谷类所含B族维生素是膳食中维生素B₁及尼克酸的主要来源。

(2) 豆类食品

包括大豆及其他杂豆。大豆是中国重要传统食品,



含有 36% ~ 40% 的蛋白质、15% ~ 30% 的脂肪。大豆蛋白质是植物蛋白质的最好来源，含有较多的赖氨酸，可与谷类蛋白质互补，提高其营养价值。大豆油中必需脂肪酸——亚油酸含量达 50%，是优质食用油。此外，大豆还含有较多的钙和硫胺素，核黄素也是植物性食品中含量较高者。

(3) 蔬菜水果

是人们膳食重要组成部分，含有人体所需各种营养素，其成分的主要特点为：水分含量高，蛋白质和脂肪含量低，但维生素 C、胡萝卜素、无机盐及膳食纤维却十分丰富，为人们膳食中这些营养素的主要来源。蔬菜有深色和浅色两类区别，深色的营养价值一般较优于浅色蔬菜。水果以柑橘类的营养价值较高，而许多野果，如刺梨、沙棘、猕猴桃、酸枣等的维生素 C 含量较柑橘等水果高出 20 ~ 100 倍。此外，蔬菜、水果还含有各种有机酸、芳香物质、色素等成分，这些物质虽非营养素，但对增进食欲、帮助消化、丰富膳食等具有重要意义。

(4) 动物性食品

包括肉、蛋、奶、禽、鱼等，这类食物蛋白质消化率高，氨基酸组成较为适合人体营养需要，故营养价值高，又是维生素 A、B₂、B₁₂ 的良好来源。奶制品含钙量丰富，肉、禽及水产动物的铁和锌极易为人体利用。因此，这类食物提供人体优质蛋白质、维生素、无机盐，是人类膳食的重要组成成分。此外，鱼类脂肪所含的二十碳五烯酸和二十二碳六烯酸都具有降低血脂的作用。



体质

还有纯热能食物，食糖和食用油脂，除提供热能外，其他营养素含量较少，故称纯热能食物。食用油中虽含有少量脂溶性维生素，但在膳食中的供给量甚微。所以正确掌握食品营养，合理平衡膳食，是维持身体健康的重要手段之一。

2. 日常膳食基本原则

(1) 食物多样、谷类为主

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。

谷类食物是中国传统膳食的主体。随着经济发展，生活改善，人们倾向于食用更多的动物性食物。根据1992年全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。提出谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食的弊端。

另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸之中。