

Hi!

你我他
笔记本

健康

你好!

渝青 幼军 等
上海人民出版社 编著

你我他
笔记本

健康

渝青 幼军 等 编著
上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你我他笔记本:健康/渝青等编著.

—上海:上海人民出版社,2004

ISBN 7-208-04420-1

I. 你... II. 渝... III. 保健—普及读物 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 116664 号

责任编辑 陈惠玉

封面装帧 王 俭

美术编辑 甘晓培

你我他笔记本:健康

渝 青 幼 军等编著

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.25 插页 2 字数 176,000

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-4,100

ISBN 7-208-04420-1/G·836

定价 18.00 元

目录

一、健康标准 / 1

人体健康的新标准 / 2

身心健康的八条标准 / 3

精神健康的八条标准 / 4

心理健康 10 大标准 / 5

心理健康的评估标准 / 7

心理健康五要点 / 9

身体健康的十个一 / 10

人体 24 小时生物钟 / 11

24 小时健康自检 / 13

自测压力负荷 / 15

心理压力自测 / 17

寿命预测法 / 19

人生道路上的危险路段 / 23

心理衰老十六变 / 25

自测精神压力有多大 / 27

二、世界流行的健康生活习惯 / 31

国外流行的健康生活习惯 / 32

欧洲人保健二十诀 / 34

保持青春七字诀 / 37

黄金生活规律 / 39

增强免疫力十招 / 40
海外养生“三分之一饮食制” / 43
外国人早餐吃什么 / 44
健康食诀——一二三四五红黄绿白黑 / 45
美国人推崇十种食品 / 47
日本人膳食遵循黄金律 / 49
生物钟保健法 / 51
瑜伽饮食法 / 53
预防“富裕病”膳食十原则 / 54
夫勒差咀嚼法 / 56
细嚼慢咽好处多 / 57
“4+1”金字塔方案 / 59
改进饮食方式 / 60
按血型进食 / 61
按基因进食 / 62
按性格进食 / 63
按环境进食 / 64
日本人风行“血型饮食” / 65
饮食要做到五平衡 / 66
浅释均衡膳食 / 67
必须饮水 / 68
重视矿物盐的摄取 / 69
微量元素 / 70
维生素 / 71
鲜为人知的特殊营养源 / 72
卵磷脂有八大功能 / 74
富含核酸的食品抗衰老 / 76
苦味食物是氨基酸的最佳来源 / 77

你

我

他

笔记本

补阳 补阴 补气 补血 / 78

碱性、中性、酸性食品一览 / 79

碱性食品助安康 / 80

不宜偏食成酸性食物 / 81

五味与养生 / 82

保健的佳期 / 83

给自己的身体排毒 / 85

自我解毒疗法 / 87

能清除体内污染的食物 / 88

可助排铅的食物 / 89

四季饮茶学问 / 90

喝茶有助于集中注意力 / 91

茶疗三色 / 92

具有强身功能的黑色食品 / 93

别具风味的植物“乳” / 95

补充养分的最佳选择 / 96

三种含微量元素的食物 / 98

饮食中的维生素 / 99

人体与食色食味 / 101

吃啥补啥有道理 / 102

三、科学饮食新概念 / 103

科学家推出十种最好的食物 / 104

每天早晨要吃一点的食物 / 106

吃水果的讲究 / 108

水果除疾歌谣 / 110
水果天天吃 / 112
吃零食有学问 / 113
男人最需要的 5 种食物 / 114
女人最需要的 5 种食物 / 116
食品增智 / 118
大脑喜欢吃十种东西 / 119
一日三餐与健脑 / 120
饮食补钙妙方 / 121
钙功能新说 / 122
饮食与性保健 / 123
预防近视眼该吃什么 / 124
保护心脏的食物要常吃 / 125
强健神经系统的三种食品 / 126
餐桌上的“降糖药” / 127
新婚燕尔的饮食调配 / 129
精神紧张食来疗 / 130
十八种“伟哥”食物 / 132
抗衰老的六类食物 / 136
十八种粥治不同的病 / 138
十八种美容美发食品 / 140
美国人的美容食品 / 142
用于五种健美的食品 / 144
保护皮肤的五种食品 / 145
饮食可改变肤色 / 146
美发食谱 / 147
乌发的食物 / 148
经期最佳补品 / 149

你

我

他

笔记本

- 要讲究经期饮食 / 150
- 吃什么有讲究 / 151
- 能使人快活的食物 / 153
- 改变个性的食物处方 / 154
- 变饮食改脾气 / 156
- 消除疲劳的五种食物 / 157
- 有益智力发育的食品 / 158

四、保持心理健康 / 159

- 克服心理上的疲劳 / 160
- 防治“灰色”心理病 / 162
- 排除郁闷六法 / 163
- 学会发泄 / 165
- 抑郁症的表现及对策 / 167
- 消除烦恼 / 169
- 排除紧张情绪的有效方法 / 171
- 锻炼可解心理缺陷 / 173
- 放松的妙方 / 175
- 远离衰竭 / 177
- 克服怯懦五诀窍 / 179
- 色彩的象征意义 / 180
- 色彩也是“药” / 181
- 色彩的心理感觉 / 182
- 颜色疗法 / 187
- 控制焦虑 / 189

消除轻微抑郁 / 190
缓冲愤懑感 / 191
导致情绪低落的原因 / 193
噩梦报病 / 195
情绪锻炼 / 197
音乐——特殊“维生素” / 198
香水可调节精神 / 199
弈棋养性 / 200
养生先养心 / 201

五、生命在于运动 / 203

八种恢复精力的方法 / 204
冥想有助调整心态 / 206
十二时辰养生法 / 208
反常健身四法 / 210
健身“慢走” / 211
办公室里的健身术 / 212
简易消除疲劳法 / 214
消除疲劳 ABC / 215
美国流行的防衰摩擦法 / 216
休闲健身六法 / 217
健康良方：发汗 / 218
爬行运动 / 219
按捏腋窝健身法 / 220
晨晚长啸，吐故纳新 / 221
大脑累了就跑步 / 222
活动手指能健脑 / 223
运睛明目 / 225

你

我

他

笔记本

简便健身法 / 226
随时健身法 / 228
赤足——随意保健法 / 229
树气养生 / 230
练耳健身 / 231
倒行百步胜过向前走万步 / 232
消除脚的疲劳 / 233
护脚法 / 234
练腿八法 / 236
握拳醒脑 / 238
捏拽十指可调节五脏六腑 / 239
手语保健操 / 240
仰卧起坐 补肾强肾 / 241
多次平躺有益健康 / 242
抱膝正坐能健腰 / 243
摇头耸肩 / 244
转舌功 / 245
抓背保健法 / 246
仰卧颤抖操 / 247
百动不如一抖 / 248
养生二十宜 / 249
跳绳健脑 / 250
太极拳有助心肺功能 / 251

六、健美与减肥 / 253

明星健美秘诀 / 254

港台男明星如是说 / 255

世界名模如何保持好身材 / 256

普通的健美建议 / 259

健美专家关于“减去十磅”的方案 / 261

营养学家推出健康、苗条兼得十大原则 / 265

饮食减肥六法 / 266

十五种美味的减肥食品 / 267

能吃“去”体内脂肪的八种食物 / 269

热值瘦身法 / 270

最省钱的瘦身法 / 272

自我拍击减肥法 / 273

逆反思维——吃出苗条 / 274

食物胆固醇含量 / 276

粗纤维素胜过阿斯匹林 / 277

步行减肥五种讲究 / 278

奇妙的“三日”减肥法 / 279

消耗一千克脂肪 / 280

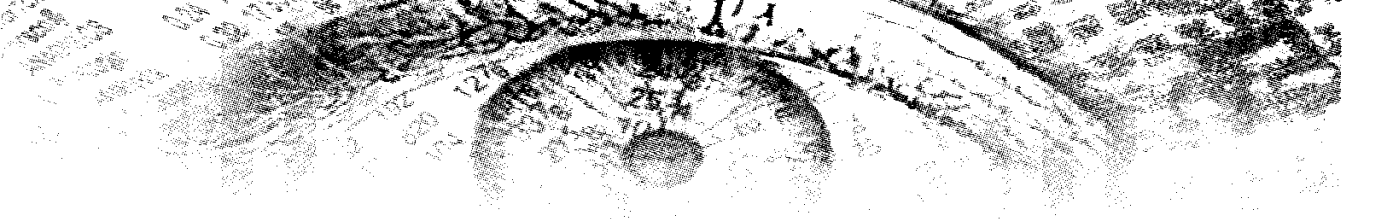
各种活动究竟消耗多少能量 / 281

你

我

他

笔记本



一、健康标准

一、健康标准

人体健康的新标准

世界卫生组织定出了健康的 10 条标准：

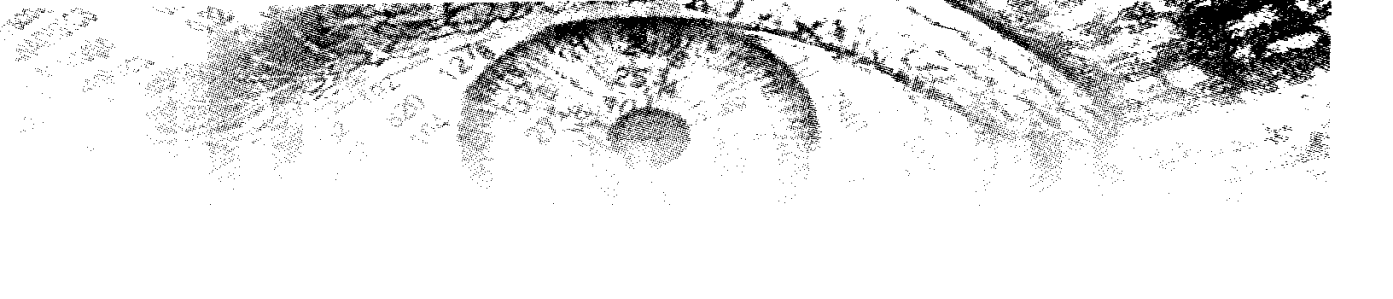
1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，能适应外界环境各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

你

我

他

笔记本



身心健康的八条标准

世界卫生组织提出人类健康的新标准为机体健康的“五快”、精神健康的“三良”。

●“五快”是：

1. **食得快** 进食时有很好的胃口，能快速吃完一顿饭而不挑剔食物。

2. **便得快** 一旦有便意时能很快排泄大小便，而且感觉轻松自如。

3. **睡得快** 上床能很快入睡，且睡得深沉酣甜；睡醒后精神饱满、头脑清醒。证明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

4. **说得快** 语言表达准确，说话流利，表明头脑清楚，思维敏捷。

5. **走得快** 行动自如，转动灵活敏捷，证明精力充沛旺盛。

●“三良”是：

1. **良好的个性** 性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡的胸怀与达观的心境。

2. **良好的处世能力** 看问题客观现实，具有较强的自我控制能力，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。

3. **良好的人际关系** 待人接物大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

精神健康的八条标准

●没有意识障碍 除了睡眠状态以外，能够清晰地识别自我、他人、环境和时间。

●没有知觉障碍 对事物的感知客观、准确，没有包括视觉、听觉、触觉在内的错觉和幻觉。

●没有思维障碍 言语有条理，思维连贯，没有被动或体验为不属于自我的思维，没有强迫性思维，没有无端的敌意。

●没有注意力障碍 注意力集中，在进行意识活动的同时，能对客观环境保持适度的警觉。

●没有记忆力障碍 远记忆力、近记忆力及即刻记忆力均在正常范围，没有异常的遗忘，没有记忆力的错构和虚构。

●没有智能障碍 一般常识、计算力、判断力、理解力和综合分析能力符合所受教育的水平。

●没有情绪障碍 不感到过度的压抑、紧张、焦虑和恐惧，没有无端的兴奋和激动，情感反应与其他精神活动及周围环境相协调。

●没有意志活动和行为障碍 有正常的睡眠和进食规律，没有过于强迫或冲动的意向，没有对自身或外界施加破坏的意向，没有性活动和其他生命活动的特殊偏离。

你

我

他

笔记本

心理健康 10 大标准

1. 充分的安全感 安全感是人的基本需要之一,如果惶惶不可终日,人会很快衰老。抑郁、焦虑等心情,会引起消化系统功能的失调,甚至会导致病变。

2. 充分了解自己 对自己的能力作出恰如其分的判断,如果勉强去做超过自己能力的工作,就会显得力不从心,于身心健康大为不利。

3. 生活目标切合实际 由于社会生产发展水平与个人物质生活条件有一定差距,如果生活目标定得太高,必然会产生挫折感,这就不利于身心健康。

4. 适应周围环境 因为人的精神需要是多层次的,与外界接触,一方面可以丰富自己的精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应周围环境。

5. 保持个性的完整与和谐 个性中的能力、兴趣、性格与气质等各个心理特征必须和谐而统一,从而可以得到最大的施展。

6. 具有一定的学习能力 现代社会知识更新快,为了适应新的形势,就必须不断学习新的知识,使生活和工作能得心应手少走弯路,取得更多的成功。

7. 保持良好的人际关系 人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

8. 能适度地表达与控制自己的情绪 人有喜怒哀乐

不同的情绪体验,不愉快的情绪必须释放,以求得心理上的平衡。但不能发泄过分,否则,既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,同样于身心健康无益。

9. 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好 人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来,但不能妨碍他人利益,不能损害团体利益,否则会引起人际纠纷,徒增烦恼,无益于身心健康。

10. 在不违背社会道德规范下,个人的基本需要应得到一定程度的满足 当然,必须合法,否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁,自然毫无心理健康可言。

你

·

我

·

他

笔记本