

一个生活丰富的人往往懂得健康之道
把维护健康看作是生命的崇高责任

©乐 洋 / 编著

健康新概念

J I A N K A N G X I N G A I N I A N

悄然兴起的健康革命
深入人心的健康理念

什么是健康的标准？
怎样才算是一个身心健康的人？
如何判断掌握自己的健康指标？
怎样找到一套适合自己健康生活的规律？

内蒙古文化出版社



健康新概念

乐 洋 编著

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康新概念/乐洋编著. —海拉尔:内蒙古文化出版社, 2003. 1

ISBN 7 - 80675 - 152 - 1

I. 健… II. 乐… III. 保健 - 基本知识… IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107409 号

- 书 名 健康新概念
编 著 乐 洋
责任编辑 毛乐尔
出版发行 内蒙古文化出版社
地 址 海拉尔市河东新春路 8 号
印 刷 北京市振宏福利印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 10.5
字 数 250 千
版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 80675 - 152 - 1/Z·054
定 价 20.00 元
印 数 1 - 10000 册

目 录

一、健康：永恒的话题 / 1

- (一) 你好吗? / 1
- (二) 健康——生命的源泉 / 2
- (三) 健康胜于财富 / 3
- (四) 握健康在手中 / 4

二、二十一世纪健康新概念 / 7

- (一) 诠释健康 / 7
- (二) 21 世纪人拥有的健康 / 9
 - 1. 道德健康是统帅 / 9
 - 2. 生理健康是基础 / 10
 - 3. 心理健康及社会适应全面发展、有机整合 / 11

三、健康总动员 / 13

- (一) 自我保健——握健康在手中 / 13
- (二) 储备足够的健康知识 / 15
- (三) 培养健康的生活方式 / 16
- (四) 营造健康的生活环境 / 17



(五) 保持心理健康 / 18

四、简单的健康测试 / 21

(一) 健康指数的简单测定 / 21

(二) 测试健康状况如何 / 22

(三) 检查你的饮食情况 / 24

(四) 学一项心理自测 / 25

五、健康杀手档案 / 29

(一) 健康杀手一：不良生活习惯 / 29

1. 吸烟 / 29

2. 酗酒 / 36

3. 小心用药 / 41

4. 缺乏锻炼 / 42

(二) 健康杀手二：不良的生活环境 / 44

1. 室内环境污染对健康的影响 / 44

2. 户外环境污染对健康的影响 / 47

3. 高科技与健康 / 47

(三) 健康杀手三：压力 / 56

1. 感受压力 / 56

2. 压力与身体反应 / 58

3. 当受到压力刺激时 / 59

4. 压力与身心失衡 / 60

5. 你的压力是否超载 / 62



6. 压力与疾病 / 63
7. 对抗压力的放松疗法 / 66
8. 潜心默念 / 68

(四) 健康杀手四：不良情绪 / 69

1. 忧郁症是 21 世纪的新杀手 / 71
2. 猜嫉是心灵肿瘤 / 73
3. 妒忌之心伤己又伤人 / 74
4. 怒不可扼身心受损 / 75
5. 孤独是与生俱来的症候 / 76
6. 怨恨是心灵毒素 / 77
7. 伤感乃养生大忌 / 79
8. 劳心过度，神伤肉脱 / 81
9. 忧虑是长寿克星 / 82
10. 误己又伤人的自卑 / 83



六、平凡一天的健康常识 / 85

(一) 清清爽爽起个早 / 85

1. 休息应在疲劳前 / 85
2. 保持适当的睡眠时间 / 86
3. 正确的睡眠姿势 / 87
4. 睡眠失调可诱发多种疾病 / 88

(二) 早晨排尿一身轻 / 90

1. 了解排尿系统的构造 / 90
2. 尿是由什么形成的 / 91





3. 尿是勤劳之物 / 91
4. 注意尿液所传达的疾病信息 / 92
5. 正确的排尿姿势 / 93

(三) 早锻炼最重要 / 94

1. 跑步是有氧健身运动 / 95
2. 步行是运动之王 / 96

(四) 畅快排便 - 重视人体的“负营养” / 97

1. 早晨排便最适宜 / 98
2. 为什么会便秘 / 100
3. 便秘的对策 / 102
4. 痔是人类宿疾 / 103

(五) 营养早餐要吃好 / 105

1. 人为什么会有食欲? / 105
2. 早餐你该吃什么? / 107

(六) 一路平安最重要 / 108

1. 骑自行车须防病 / 109
2. 乘车须防病 / 109

(七) 职业病大盘点 / 110

1. 高科技办公室 / 111
2. 生活习惯不良症 / 112
3. 颈肩腕综合症 / 112
4. 电脑眼病 / 114
5. 信息焦虑综合症 / 114
6. 工作场所抑郁症 / 115



7. 电脑躁狂症 / 115

8. 慢性疲劳综合症 / 116

(八) 午餐时间谈减肥 / 117

1. 饮食习惯与肥胖 / 117

2. 肥胖的原因 / 118

3. 肥胖的后遗症 / 119

4. 节食减肥的后遗症 / 120

5. 使饮食减肥有效的方法 / 121

6. 实用减肥秘诀 / 122

(九) 晚餐时间谈消化 / 123

1. 消化从感官开始 / 123

2. 消化酶助你消化 / 124

3. 消化不良与肠道感染 / 125

4. 改善肠胃促进消化 / 127

5. 晚餐不科学体弱又多病 / 128

七、非凡一生的健康方案 / 131

(一) 健康之旅始于生命之初 / 132

1. 优生之道 / 132

2. 预防遗传疾病 / 132

3. 孕前的生理和心理准备 / 134

4. 孕期创造良好的生活环境 / 135

5. 优质良好的心理状态 / 135

6. 孕期的营养 / 136





(二) 初生数年影响一生 / 136

1. 母乳喂养给孩子最佳营养 / 137
2. 给予新生儿爱的信息 / 137
3. 进行“三浴”锻炼，增强幼儿体质 / 138
4. 怎样促进幼儿的心理健康 / 140
5. 了解幼儿的身心发展，做好早期教育 / 143

(三) 需用心培植的童年期 / 144

1. 培养良好的饮食习惯 / 146
2. 在运动中健康成长 / 146

(四) 躁动不安的青春期 / 148

1. 青春期的营养需要 / 148
2. 科学用脑 / 149
3. 青春期的危机 / 150

(五) 自我掌控的成年期 / 151

1. 生活要有规律 / 151
2. 保持乐观情绪 / 152
3. 积极参加锻炼 / 152
4. 加强饮食调理 / 153
5. 不宜纵欲 / 153

(六) 如何安度晚年 / 154

1. 健康老人的现代标准 / 154
2. 做个长寿老人 / 155
3. 老年人的营养特点 / 156
4. 老年人要重视体检 / 157

5. 请君自察暮年疾 / 158

八、营养处方笺 / 161

(一) 最佳营养创造最佳生命 / 161

(二) 营养均衡的秘密——你该吃什么 / 162

1. 脂肪 / 163
2. 蛋白质 / 164
3. 碳水化合物 / 165
4. 纤维 / 166
5. 水分 / 166
6. 维生素 / 167
7. 矿物质 / 168
8. 纯天然食物 / 168

(三) 最佳营养不可或缺的成员
——维生素和矿物质 / 169

1. 维生素 / 169
2. 矿物质 / 177

(四) 抗营养物质——什么不该吃 / 188

1. 你的饮水健康吗 / 189
2. 化学制品的反营养作用 / 190
3. 入不敷出的饮食习惯 / 191
4. 杀虫剂的流毒 / 192
5. 避免使用化学药品 / 192
6. 不要食用煎炸食品 / 193



目
录





7. 激素——一个越来越严重的问题 / 195

(五) 健康的饮食习惯——如何吃 / 196

1. 是快餐速食，还是美食慢用 / 196
2. 细嚼慢咽还是狼吞虎咽 / 197
3. 精制食物会怎样 / 199
4. 吃零食肥嘴不肥身 / 201

(六) 健康食谱 ABC / 202

1. 糖尿病病人的饮食调理 / 203
2. 癌症病人的饮食调理 / 204
3. 心绞痛和动脉硬化症的饮食调理 / 205
4. 肥胖症的饮食调理 / 206
5. 失眠者的饮食调理 / 207
6. 慢性胃炎者的饮食调理 / 207
7. 溃疡病患者的饮食调理 / 209
8. 骨折病人的饮食调理 / 210

九、健身大出击 / 213

(一) 运动健身回报自我 / 213

(二) 运动健身回报无限 / 214

1. 生理回报多层面 / 215
2. 心理回报多角度 / 218
3. 社会生活方面多方位的回报 / 220

(三) 走出健身运动的观念误区 / 222

1. 不进行健身运动 / 223



2. 进补不能代替健身 / 225
3. 追随时尚, 盲目投资 / 227
4. 健身方式太多 / 228
5. 健身时间过长 / 229

(四) 常见的健身项目 / 230

1. 散步·远足·健身跑: 不投资也健身 / 230
2. 游泳、滑冰与球类: 投资小, 收益大 / 232
3. 保龄球, 健身操: 该出手时便出手 / 235
4. 棋类、书法与绘画: 既修身又养性 / 238
5. 用健身器械来健身 / 239

(五) 人生各阶段的生理状况与健身选择 / 244

1. 幼儿的运动健身 / 244
2. 学龄儿童的体育锻炼 / 245
3. 青春期少年的体育运动 / 247
4. 中年人的体育锻炼 / 248
5. 老年人的生理状况及运动项目 / 251

(六) 对抗疾病的运动健身 / 253

1. 高血压病人的体育锻炼 / 253
2. 心脏病人的体育锻炼 / 254
3. 体育锻炼预防冠心病 / 255
4. 肺结核患者的体育运动 / 256
5. 慢性支气管炎患者的有效锻炼 / 257
6. 体育锻炼防治消化不良 / 257
7. 神经衰弱病人的休息与锻炼 / 258





8. 偏瘫者的功能锻炼 / 260
9. 体育锻炼防治功能性腰痛 / 261
10. 锻炼预防颈椎病 / 263

十、起居养生之道 / 265

(一) 饮食有节 / 265

1. 食物与养生 / 266
2. 杂而食之五脏安和 / 269
3. 十种食物不宜多食 / 272
4. 十种最利健康的食品 / 273
5. 能克病的主要食物 / 274
6. 健脑饮食六原则 / 275
7. 食疗中的饮食宜忌 / 275
8. 饮食相宜则益体 / 277
9. 饮食中的科学配方 / 278
10. 饮食五戒为健康 / 279
11. 日常饮食中应注意的一些问题 / 280

(二) 起居有常 / 282

1. 咽津养五脏 / 283
2. 皮肤、容颜的保养 / 285
3. 眼、耳、鼻的保养 / 286
4. 齿、发的保养 / 287
5. 手、足的保养 / 288
6. 筋、骨的保养 / 289



7. 脚底迎风易受寒 / 290
8. 洗浴中的学问 / 290
9. 睡眠不当的种种危害 / 293
10. 有助于睡眠的好习惯 / 294

(三) 体欲常劳 / 295

1. 生命在于运动 / 296
2. 有氧运动理想健身 / 298
3. 小量随意运动最健身 / 300
4. 随意动作有益健康 / 301
5. 等候时的简易体操 / 303
6. 睡前运动 / 303
7. 冷水锻炼 / 304
8. 室内健身运动 / 305
9. 学会科学用脑 / 306
10. 奇特的森林疗法 / 307



十一、精神自助餐 / 309

(一) 什么是心理健康 / 309

(二) 心理健康模式 / 310

(三) 心理健康的基本特征 / 314

1. 智力正常 / 314
2. 情绪稳定、心境乐观 / 314
3. 意志健全、行为协调 / 314
4. 人格统一完整 / 314



5. 自我意识清晰正确 / 315

6. 人际关系和谐 / 315

7. 社会适应良好 / 315

8. 创造性和成就感 / 315

(四) 心理保健疗法 / 316

1. 笑——最便宜的灵丹妙药 / 316

2. 爱——最美丽的语言 / 317

3. 寄情他物 / 318



十二、管理你的健康帐户 / 319

(一) 健康帐户的内容 / 319

(二) 了解自己的健康状况 / 320

(三) 制定健康计划 / 322

1. 要订个长期计划 / 322

2. 要确定短期计划 / 323

3. 健康计划大盘点 / 324

一、健康：永恒的话题

追求健康也许是人类唯一没有时间与疆界藩篱的共同理想，对于为所欲为而又无往不胜的人类来说，唯一无法征服和打败的，大概也就是健康了。在新的世纪里，人们有时间也有能力为自己的健康肩负起更大的责任，不断地改善自己的健康水平，使自己更幸福更快乐。



一、健康：永恒的话题

（一）你好吗？

“你好吗？”我们每天都要回答这样的问候，但是又有几人真正明了自己的健康状况呢？这个不老的话题表达了人类对健康的永恒追求。

追求健康也许是人类唯一没有时间与疆界藩篱的共同理想，对于为所欲为而又无往不胜的人类来说，唯一无法征服和打败的，大概也就是健康了。

无论是王侯将相还是布衣白丁，人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。即使到了物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类的寿命已经不断延长，人们仍然在追求更长的寿命，更健康的身体。





在二十一世纪这个信息社会，知识经济时代里，人们对生命的奥秘有了更深刻的理解，生物技术的空前发展使人类掌握自己命运的能力进一步提高。然而，人类生存环境的急剧恶化又把更多的风险带入健康等式，这也就不难理解为什么现代人的平均预期寿命只有少得可怜的 75 年，且后 20 年还要在糟糕的健康状况下苟延残喘。而医学上已经得到确定的事实却是：健康人类的寿命至少可以达到 100 岁。更令人悲哀的是这些数据并没有得到任何提高。尽管我们拥有先进的药物、手术和医学技术，现正一位 45 岁的男子预期可以活到 74 岁，这比 1920 年时预期的 72 岁多两年。在健康的道路上，人类义无反顾将会走得更远。

有专家言之凿凿地表示“追求健康”将会是未来社会的一大趋势。就像美国的趋势观察家所发现的，从前的美国梦是追求享乐富足，最新的美国梦则是一种追求健康的狂热。今日的美国梦不再只满足于更好的生活，而是更健康更长久

的生活。

健康这一话题将在新的世纪里得到更好的诠释。

（二）健康——生命的源泉

健康是生命的源泉。失去了健康，会生趣索然，效率锐减。能够有健全的体魄与饱满的精神，在这两者之间，又保持完美的平衡，这是一种天大的福份。

健康的生命会大放异彩，而疾病与死亡却会使人生陷入可怕的阴霾。生活中我们常见有作为、有知识、有天才的青年男女，为不良的健康情况所牵绊，以至终身不能酬其壮志，不禁让人扼腕叹惜。而天下最大的失望也莫过于此：自

