

Jingdian
(经典珍藏版)
Zhencangban

每天读点 Meitiandudian JIANKANGXUE **健康学**

健康不用花很多钱，健康来自健康的生活方式、合理的膳食、适量的运动以及健康的心理。

健康的身体是人生的资本，也是享受生活的基础。
事业有了基础，地位达到一定的高度，就要把更多的精力用在关爱自己的身体上，

王 珊◎编著

 中国长安出版社



每天读点

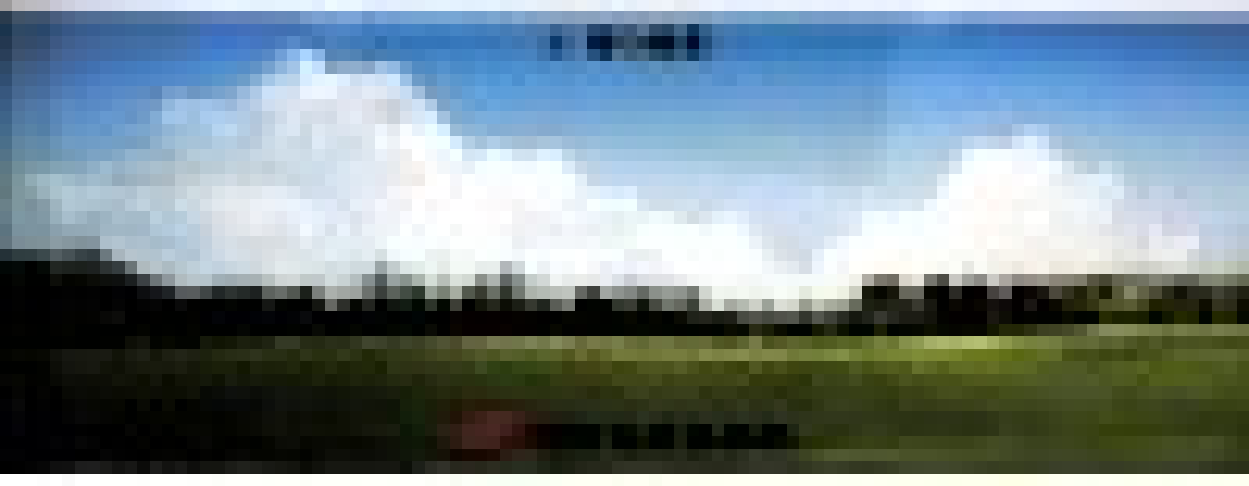
科学
健康
生活

健康学

健康不是简简单单，健康是自然规律的生活方式，
合理的膳食，适量的运动以及积极的心态。

健康是人生的第一财富，健康是幸福的源泉。
健康是事业的基石，健康是家庭的保障。

（作者：XXX）

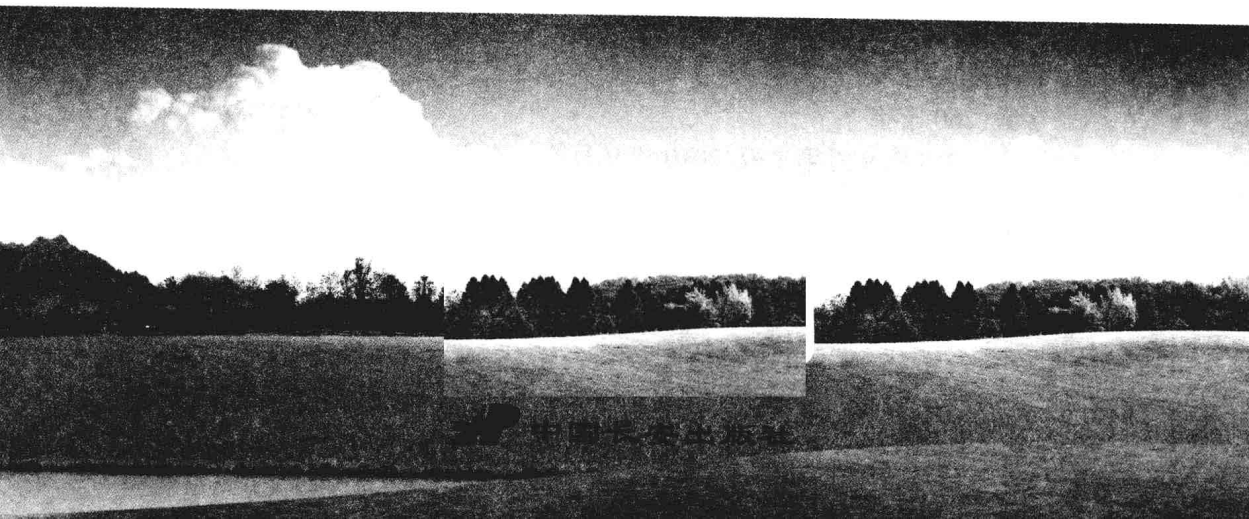


Jingdian
(经典珍藏版)
Zhencangban

每天读点 Meitiandudian 健康学 Jiankangxue

健康不用花很多钱，健康来自健康的生活方式、
合理的膳食、适量的运动以及健康的心理。

王 珊◎编著



图书在版编目(CIP)数据

每天读点健康学/王珊编著. —北京:中国长安出版社,2010.7
ISBN 978-7-5107-0225-9

I. ①每 ... II. ①王 ... III. ①保健—基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 136613 号

每天读点健康学

王珊 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京才智印刷厂

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:17

字数:260 千字

版本:2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0225-9

定价:29.80 元

前 言

随着生活水平的不断提高，人们在越来越领略与享受物质文明和精神文明成果的今天，也越来越清晰地明白人生的一个生存与发展道理，就是人生最重要的是健康。从个人来说，没有健康就没有财富，也没有全家人的幸福和快乐的基础。从大局来说，没有健康就没有和谐社会。

公元 390 年，古希腊名医、被称为医药之父的希波拉底说，“让食物成为你的药物，而让药物成为你的食物。”两千多年前，我们的先人就知道健康在生活中无处不在。

健康程度会影响一个人的成功。健康的人精力旺盛，积极进取，能吃苦耐劳，开朗达观，这些也是成功者所具备的条件。如果智力、背景和财力相当，健康的人显然较易成功。有人以为，没病没痛就是健康，实际上，困扰着现代人的“文明病”都是慢性病，慢性病往往感觉不到疼痛。许多人健康已经亮起了红灯却仍不自知，等到病发了，已相当严重了，再想康复已经很难了。你可能相当富有，或者正在迈向富有，那么请不要忘了，花点时间和精力维护你的健康。

那么，怎样才能健康，健康的秘诀是什么，健康之路怎样走？我们不能跟着铺天盖地的广告走，花大把大把的钱去买各种各样的保健品。也不能跟着天花乱坠的“神医”和“神巫”走，花大把大把的钱去买骗人的“灵丹妙药”或去烧香拜佛。我们应当用健康知识武装头脑，树立起健康信念。必须强调，在日常生活中建立起科学生活方式是至关重要的。

目录

Contents

第一章 健康饮食，远离疾病

长久以来，人们承受着事业与家庭的双重压力，身心俱疲，健康游走在透支的边缘。因此，专家提醒，在追求事业的同时，健康问题不容忽视。良好的饮食习惯，可以让你远离疾病，有个健康好身体。

饮食是一门健康学问	2
饮食健康的关键是均衡营养	4
吃饭最常犯的八种错误	6
按食物钟来吃更营养	9
饮食宜淡、少、生、杂	12
九种饮食调理让你远离流感	14
八大隔夜食物不能吃	16
长期拒绝主食可能导致失忆	19
吃晚餐有讲究让你健康又长寿	22
抗炎饮食远离炎症	24
夏季饮食千万小心肠胃炎	26
使用微波炉的禁忌	29
吃辣椒应该因人而异	31
常吃茄子有助于健康	33
巧喝蔬菜汤强壮你身体	35

女性必吃的九种食物	36
女性生理期应远离的食品	38
男士的五个营养建议	39

第二章 科学减肥，身心健康

肥胖不仅影响形体美，而且给生活带来不便，更重要的是容易引起多种疾病，加速衰老和死亡。所以很多人踏入减肥行列，但减肥是一个系统工程，需要长期坚持，没有速成方法，我们要科学减肥。科学的减肥方法是控制热量的摄取和增加活动量，并做到平衡膳食。

探究饮食减肥误区	42
了解长胖原因清除减肥障碍	44
三大健康误区可能让你长胖	46
减肥失败得从自己身上找原因	48
减肥得法，就能轻松拥有曼妙身材	50
一天减一斤的快速减肥方法	52
动员全家帮你减肥的方法	54
水果减肥的谎言与对策	56
职业女性四大减肥误区	59
吃主食并不会让你长胖	61
如何减掉冬季的肥膘	63
盛夏的快速减肥方法	66
秋季速瘦的九个小方法	70
六大饮食小窍门减肥送惊喜	73
科学减肥一天饮食安排	77

第三章 预防疾病，生活自在

当今社会，科技发达、信息畅通、物质丰富、生活便利。可是，人们在享受因社会发展而带来的繁荣和便捷的同时，种种疾病也悄悄爬上身，人们却往往忽视了这些疾病，而最终让人惋惜的事频频发生。在生活水平不断提高的今天，我们应该及时预防疾病，这样才会让生活多姿多彩。

高温天预防皮肤病	80
预防十种想不到的过敏源	83
维生素可以防止癌症	85
准妈妈五大异常信号很危险	87
及早发现和预防弱视	91
感冒不可乱用抗生素	93
肺癌如何做到早期诊断	97
冻疮虽小，也应重视防治	98
乙肝容易青睐三种特殊人群	101
红眼病发病原因及治疗方法	103
半数足部患者祸起高跟鞋	105
七个细节改善腰背疼痛	108
不良习惯让白领颈椎病高发	110
多事之秋小心过敏性鼻炎	113
女人要重视乳腺疾病的预防	115

第四章 心理健康，笑口常开

随着社会发展，人们的生活压力逐渐加大，心理压力也就逐渐增加。心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面，是生理、心理与

社会处于相互协调的和谐状态的基础。只要在生活中，能够正确认识自我，使心理保持平衡协调，就具备了心理健康的基本特征。

心理健康的六大标准	118
要学会缓解心理压力	120
痛苦与烦恼要学会与人分享	122
以宽容的心态面对生活	124
要有坚强的信念	126
攀比的心态要不得	128
不要太在意缺陷	131
幸福应从心开始	133
打败心中嫉妒的魔鬼	136
恐惧是自己吓唬自己	138
让你的心灵去散步	140
调节受挫心理，勇敢面对人生	143

第五章 两性生活，双方注意

在现代社会中，两性生活的问题已经极其普遍，夫妻也好，情侣也好，都要时刻注意两性生活中出现的问题，这些问题并不是一个人默默认知就可以的，而是需要双方都去注意，才会让两性生活变得自在健康。

性爱对健康的十大好处	148
性爱中的养生之道	150
夫妻间五大常见的性问题	152
十个性欲减退的因素	156
缓解性欲减退的方法	159

不利于性生活的坏毛病	161
影响夫妻关系的性压力	162
女性六个错误的性观念	164
夏季如何修身养“性”	167
预防性病的致命错误观念	169
夫妻间需要更多交流而不是性药	171
解决职业女性“性冷淡”	173
男性谨防伤肾“杀手”	175
和谐性爱可以治疗四种病	178
性生活频繁有六大危害	179
消除八种性障碍	180
做爱超 15 分钟会不利于健康	182
女性经期前后须遵循的性爱守则	183
打造全天 24 小时的“性福”方案	184

第六章 美容护肤，容光焕发

护肤在现代已经成为一门学问，伴随更多的人开始注重护肤品的质量和安全性，专业人员对皮肤及其附属器的结构和生理作用研究和认识进一步深入，而人们自己也更加关注护肤的方法和作用，因此，寻找美容护肤的秘方，让青春永驻，成为了现代人的追求。

发挥护肤品最大功效	188
减缓肌肤衰老的窍门	189
生活中容易长斑的坏习惯	190
不同肌肤缺水的不同保养对策	191
日常生活中洗脸的误区	192
使用洗面奶的误区	193

细节护肤从鼻头开始	194
日常美白肌肤容易进入的七大误区	196
过度保养是护肤“陷阱”	197
正确使用面膜	200
让毛孔缩小的技巧	201
熬夜期间的肌肤保养	204
夏日 24 小时控油大战	205
空调房里保湿小秘招	208
防晒霜效果的保证	210
去除皱纹做美丽女性	211
女性眼部皮肤护理	212
女性不同年龄段的皮肤保养要点	213
男性面部皮肤保养护理的重点	215
夏季防晒误区	216
夏日游泳全程护肤方案	217
IT 美眉抗辐射秘笈	219

第七章 运动保健，健康一生

“动则不衰”是我们中华民族养生、健身的传统观点。早在春秋战国时期，体育运动就成为健身、防病的重要手段。正确的运动和保健可以使生活和工作充满朝气蓬勃的活力和轻松愉快的乐趣；可以帮助人们建立生活的规律和秩序，提高睡眠的质量，提高工作效率；可以提高人体的适应和代偿机能，增加对疾病的抵抗力，等等。

生命在于运动	222
选对锻炼方法健身	226
积极参加户外运动	229

八种运动可让头脑再度发育	232
冥想, 调整身心的方法	235
快慢协调让你更长寿	238
保持健康生活的好习惯	241
养生保健有绝招	245
提高新陈代谢, 抵抗衰老	247
提高睡眠质量	250
养成卫生好习惯	253
养生要适度才好	256

第一章

健康饮食，远离疾病

长久以来，人们承受着事业与家庭的双重压力，身心俱疲，健康游走在透支的边缘。因此，专家提醒，在追求事业的同时，健康问题不容忽视。良好的饮食习惯，可以让你远离疾病，有个健康好身体。





饮食是一门健康学问

在繁忙之余，在饮食上做到有粗有细、不甜不咸。合理安排饮食，这样你才能更加健康。

现代人的调养有两种方式，其一是注重传统和基础营养的方式，比如注意果蔬、肉类、豆类、谷麦类以及低脂和无脂食品的合理均衡摄取；其二是选用科学而效率更高的健康食品，也就是常说的保健品。

不管采取哪类方式，都有许多行之有效的具体方法。在诸多的方法中，最主要的还是先从最基础的事项做起。具体的计划要求是：

1. 坚持每日多喝水

水是美容圣品，也是最经济实惠的美容佳品，建议养成清晨空腹饮水的习惯。每天应喝足 6~8 杯水，以补充足够的水量。随着年龄增大，体内细胞水分减少，多喝水就更为重要。

2. 食物的种类必须要均匀

为了美容也好，保健也好，五谷类食物、新鲜蔬菜、鱼类、蛋白质及适量的肉类均是重要的饮食部分。任何一种吃得太多，都会造成偏食，长远来说更会导致营养失衡。应尽可能多食用如豆腐、海带，萝卜等碱性食物，这可以使人体呈弱碱性，有益于促进细胞的新陈代谢，使肌肤健康、平滑、富有光泽，这类食物被称为美容食品。同时应控制如鸡肉、牛肉、玉米、啤酒等弱酸性食品。减少食物中的盐分和糖分含量，以减轻内脏功能负担，并应保持三餐饮食营养均衡，使得内脏功能运转正常化，这是创造良好肌肤状况的一大要素。

3. 蔬果水果要科学地吃

蔬菜水果不单为你带来维生素及矿物质，更令你每日大便顺利，



还可减少患盲肠炎或胆结石的可能。不少人过于注重蔬菜水果，过多食用蔬菜水果，而忽略其他营养，这会衰减皮肤细胞组织功能。此外，直接供给皮肤细胞的营养主要为蛋白质、脂肪，其中以蛋白质最为重要，它是构成真皮层弹性胶原纤维的重要部分，对维持人体正常的新陈代谢起着非常重要的作用，它可以维持皮肤健康，参与细胞的能量代谢。因此，适量地食用优质蛋白质是值得女性重视的。

4. 平衡合理营养

每日饮1袋牛奶，内含250毫克钙，可有效地补充膳食中钙摄入量；每日摄入碳水化合物250~350克，每日进食三四份高蛋白食物，即瘦肉50克、鸡蛋2个、家禽肉100克、鱼虾100克，以鱼类、豆类蛋白较好；每日吃500克新鲜蔬菜及水果是保证健康、预防癌症的有效措施。蔬菜应多选食红色、黄色的，如胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿等，因其内含丰富的胡萝卜素，具有提高免疫力作用。多饮绿茶，因绿茶有明显的抗肿瘤、抗感染作用。

总之，影响健康的一些因素，可以通过合理的膳食得以消除。因此，在繁忙之余，在饮食上做到有粗有细、不甜不咸。合理安排饮食，这样你才能更加健康。



饮食健康的关键是均衡营养

生命在于运动，生命在于营养。

我们每个人的样子可以说是“吃”出来的。是不是经济发达了，人民和生活水平提高了，营养就跟得上了？不一定，这里存在一个均衡营养与健康饮食的关系。我们每个人都要重视营养，因为营养不仅是个人问题，而且是社会问题，关系整个民族的问题。

一项资料表明，中国 40 岁以上的人平均身高比日本高，但 40 岁以下的则不如日本。究其原因，则是日本在二次大战后，食物严重缺乏，但后来经济发展了，特别重视营养，而且对均衡营养认识比较高。经济提高了，并不等于营养就好了。目前，由于营养不良，导致死亡的人数，高于任何传染病。有资料显示，因为身体不好而导致经济损失达 300 多亿元。造成营养不良的主要原因是营养意识不高，营养知识不够。认为人饿了就吃，喜欢吃什么就吃什么，不认为吃饭也是一门科学。

营养问题是一个人文化素质的表现，那么怎样利用食品，保持自己的健康，靠的就是自己的基本营养知识。没有不好的食物，只有搭配不好的食物。

卫生部通告全民的饮食八原则为：第一是食物多样，谷类为主；第二是多吃蔬菜、水果；第三是常吃奶类、豆类制品；第四是经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤菜；第五是掌握自己的饭量，保持适宜的体重；第六是吃清淡、少盐的东西；第七是饮酒要限量，不要过度饮酒；第八是吃清洁卫生、不变质的食品。

另外中国营养学会根据我国国民的实际情况拟建了一个居民膳食



食物宝塔，分五层：第一层为宝塔底，是谷类食物。轻体力劳动者每天 500 克；第二层是蔬菜和水果。一般正常人，每天吃 400~500 克蔬菜，100~200 克水果；第三层是鱼、肉、蛋等动物性食物。一般是鱼 200 克，肉 50~100 克，蛋 20~50 克；第四层是奶和牛奶。一般人每天喝 250~500 毫升；第五层是盐和糖。盐每天的食量不超过 6 克，糖每天吃的不要太多。

愿每个人都重视营养，合理搭配膳食，做一个健康向上的人。