

总主编 陈超等

JIANGKANG MEISHI YIDIAN TONG

健康

美食一点通

丛书

亚健康

刘海全 编著

膳食ABC

中国中医药出版社



R247.1/35

:1

2009

健康美食一点通丛书

总主编 陈超等

亚健康膳食 ABC

刘海全 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

亚健康膳食 ABC/刘海全编著. —北京: 中国中医药出版社, 2009. 2

(健康美食一点通丛书)

ISBN 978-7-80231-540-2

I. 亚… II. 刘… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 183962 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京鑫正大印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/24 印张 6 字数 114 千字
2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-80231-540-2

*

定价 15.00 元
网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《健康美食一点通丛书》编委会

策 划 戴皓宁 徐雯洁

主 编 陈 超 祖 丹 徐雯洁

副主编 陈 峰 陈 韵

编 委 (以姓氏笔画为序)

于丽丽 孔祥昕 刘 格

刘海全 辛 意 武 冰

高 芳

前 言

生命在于运动，生命在于营养。一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入一定的饮食营养以供身体所需。而如何摄入饮食才是科学健康的？少了不足，多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

为了指导人们科学合理地安排饮食，有关方面的专家，编撰了这套“健康美食一点通”丛书；针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃、什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的复原和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得卫生，吃得科学，不但从饮食中吃出美味，更要从饮食中吃出健康。

《健康美食一点通丛书》编委会
2008年3月



目 录



关于亚健康	1
何谓亚健康	3
日常生活中亚健康的八大诱因	6
您是否正处在亚健康状态	7
亚健康鉴定与常规体检的不同	8
亚健康状况的早期干预	10
中医与亚健康状态的防治	11
亚健康食谱	15
亚健康人群膳食指南	17
亚健康人群食物介绍	20
甜品类	20
苹果派	20
芒果奶西	21



葡萄柚果冻	22
雪耳炖木瓜	23
冰糖五果羹	24
桂圆桑椹羹	25
糖渍加味红枣	25
杏仁豆腐	26
菜肴类	27
海鲜拌甜椒	27
蘑菇小丸子	28
椰菜炒咸猪肉	29
小黄瓜橄榄油沙拉	30
海苔豆腐卷	31
姜汁豆腐	33
甘蓝什锦串	34
芝麻鱼球	35
黄芪炖鸡	36
主食类	36
五谷饭	36
绿茶蛋糕	37
草莓果酱馅饼	39
山药汤圆	40
汤粥类	40



花椰奶油浓汤	40
芦笋浓汤	42
兔肝菠菜汤	43
羊肉丸汤	43
核桃仁粥	44
黑芝麻糙米粥	44
亚健康常见症状的膳食安排	47
感冒	49
失眠	50
疲劳	52
乏力	54
醉酒	56
记忆力减退	58
眼睛疲劳	60
消化不良	63
神经衰弱	66
心情抑郁	69
性欲减退	71
便秘	76
月经不调	78
痛经	79
头痛	80



预防亚健康饮食小常识	83
食物排毒预防亚健康	85
好的饮食习惯预防亚健康	87
走出亚健康小处方	88
导致亚健康的饮食误区	90
熬夜一族的饮食宜忌	93
易上火人群的饮食宜忌	97
情绪不佳者的饮食选择	99
女性经期饮食宜忌	100
白领女性的饮食宜忌	104
特别推荐的健康食物	105

A black and white photograph of a sliced kiwi fruit splashing in water. The kiwi is cut in half, showing its characteristic green flesh and black seeds. It is positioned in the center of the frame, surrounded by dynamic, splashing water droplets and ripples. The background is a light, neutral tone.

关于亚健康



何谓亚健康

● 亚健康的人群分布

亚健康只是笼统的说法，在不同地域、不同生活和工作背景、不同社会层次、不同年龄阶段、不同气质特点的人群中，其主要表现和发展结局不尽相同。

就年龄而言，根据人群调查，18~40岁的人随着年龄增长，心身轻度失调的表现呈缓慢上升趋势；而到了40岁以上，潜临床状态的比例陡然攀高；55岁前后进入前临床状态的明显增多；65岁以上的人即使没有明确的病变存在，大多数人也处于生理性衰老状态，后者也可看作为亚健康的一类特殊表现类型；这告诉我们，亚健康状态在中年以后变得明朗化，滑向疾病的步伐迅速加快。

在城市中，40岁以上的白领阶层患紧张综合征、慢性疲劳综合征和心脑血管及代谢方面疾病最为常见。有人调查某大报社百余名40岁以上的记者、编辑，发现70%的人存在着高血脂倾向，近3/4的人有脂肪肝倾向；在企业家和科技精英中，此类情况更为严重。上海市有高级职称的中年知识分子，75%的人处于亚健康状态。在北京中关村，中国科技产业精英汇聚之地，知识分子的人均寿命只有53.34岁。某医学院的调查竟发现，在该校102名40岁以上的高级知识分子中，仅2个勉强属于健康者，剩余的人都处于亚健康或不健康状态。这些人群中的亚健康状态，约有85%起因于不良社会压力及心理应激。



肩负事业、家庭重任的中年人，千万不要小视亚健康状态，否则不久的将来，这些人中的 2/3 将死于心脑血管疾病，1/10 将死于肿瘤，1/5 将死于吸烟引起的肺部疾病和糖尿病等代谢障碍性疾病以及过劳和意外，只有 1/10 的人有希望安享晚年。

病前状态干预是防病的有效措施。很长一段时间，社会对医学和医生有着过高的奢望，认为良医无所不能。事实并非如此，除了感冒、感染、营养不良等少数单纯生物性病变外，就目前的医学水平对当今临床绝大多数疾病，特别是严重威胁健康和生存的各种慢性疾病并无根治之法，能做的只是有所控制或缓解。为此，不少人要付出沉重的代价。而一旦进入不健康状态（生了病），受个体自我意识的影响，人的生存质量常会大打折扣，这一现状迫使人们把对健康关注的焦点移到了病前的亚健康状态。

其实，早在 20 年前，WHO 的专家们已提出类似见解。他们指出，21 世纪的医学重心将是对病前状态的干预和对疾病的有效防范，并预测说，20 世纪有 85% 医生从事临床诊断治疗工作，而到了 21 世纪，将需要 85% 的医生从事关注病前状态的工作，仍坐在医院里干等病人求治的医生将不超过 15%。

亚健康状态各阶段之间尽管有时界线不十分清晰，但它们的关系就像互相衔接的区间车一样，从健康驶向疾病。“生命列车”一旦启动，常常只向前行进。健康一旦远去，特别是从“潜临床”进入“前临床”或不健康状态后，多半是有去无回的，所不同的只是“行进”速度的快慢。据估算，出现心脑血管疾病的潜临床趋势后，通常需要经过 8~12 年，约有 80% 的人将发生心脑血管病变。意识到这一点，人们开始尝试通过各种手段减缓甚或阻断这一过程的发展。令人欣慰的是，这些努力已经取得了一些成绩，而且还有资料显示，在潜临床时若保健措施得当，有时还可能回复到健康状态。



● 亚健康的临床特点

在不同的地区和环境 中，亚健康状态的表现形式也有鲜明特征。肥胖、高血压和高脂血症、冠心病、糖尿病和中风，是一组随年龄增长而增长的现代“文明病”，这些疾病患病前的亚健康表现有：高血脂、高血黏度、高血糖、低免疫力的三高一低倾向，在城市相对富裕的市民中比较多见。可以预见，如果任其发展，这部分人中的绝大多数将很快步入这些疾病的行列。而在农村或生活相对贫苦的人群中，亚健康状态则以慢性劳损、肌肉关节病变和疼痛、营养不良、慢性感染等所占的比例为高。

研究还发现，随着生活水平的提高，卫生条件的改善，发达地区人均寿命延长。但因生活节奏加快，竞争激烈，心理压力增大，人际关系趋于复杂，而生活方式一时尚未调整得当，越是发达地区，越是社会精英阶层集中的地方，亚健康问题越趋严重，且有急速蔓延之势。在我们的统计中，大城市与城镇同年龄段人群相比，前者已进入亚健康状态的比例要高出 7% ~ 9%，比农村人群要高出更多。

亚健康多为心身性的，心因常起主导作用。而且个体的个性特征也常有着特殊意义。美国国家疾病控制中心已经认定：具有过分的抱负，敌意感过强的 A 型行为，是促成冠心病形成的独立的高度危险因素。在 39 ~ 55 岁的人群中，具有这类行为特征者，若干年后有 10% 将发展成冠心病，而这类行为不明显者患冠心病的还不到 3.8%。具有这类行为特征的人还容易发生原发性高血压、糖尿病等。另一方面，惯于自我克制、情绪低沉、悲观，又不太愿意让负性情绪表





达出来者（这被称作 C 型行为），其肿瘤发生率比非 C 型行为者高出 3 倍。

亚健康所反映出来的种种症状，并不能作为确诊某种疾病的绝对依据，但它们预示着明天各种严重躯体病变的来临，警惕啊！

日常生活中亚健康的八大诱因

- 工作压力大 尤其是在大城市中，竞争无处不在、无孔不入，要不被淘汰，就必须努力争先。

- 生活不规律 在一个生活节奏如此之快的社会，对于白领人群而言，出差、加班都是经常的事，吃饭不准点、早餐可有可无，这些对身体都会带来不小的影响。

- 人际关系错综复杂 虽然每个人似乎都认识很多人，但真正可以交流谈心的人却少之又少。

- 睡眠不足 由于工作原因或者过度沉溺于夜间的交际应酬，很多人没有足够的睡眠保证，日积月累，会慢慢侵蚀身体机能。

- 升职、换岗压力 这些也常常困扰着白领人士，成为导致亚健康的诱因之一。

- 目标与现实之间的差距 很多职场人士对自己的自我期待是比较高的，当现实无法满足自己的要求





时,就会产生沮丧情绪,如果得不到合理的排解,积压越久对身体就越有害。

●收入和支出之间的不平衡 虽然白领人群不愁吃不愁穿,但供楼供车还是要颇费计算,而且是一种长期性的经济压力。

●噪音污染 城市环境中噪音污染给心血管系统、神经系统带来很多不利影响。高楼林立与空调房的封闭空间对组织细胞生理功能也会带来很多负面影响。

您是否正处在亚健康状态

有关调查表明,全国符合世界卫生组织健康标准者约占15%,患有各种疾病者约占15%,处于亚健康状态者占75%左右。这不能不引起我们的警惕与关注。



亚健康状态的临床症状常表现为:浑身无力、容易疲倦、头痛、思想涣散、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、起立时眼前发黑、耳鸣、咽喉异物感、胃胀不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不良、手足发凉、手掌发黏、便秘、心悸气短、手足麻木感、容易晕车、坐立不安、心烦意乱等。

如果出现以上某些症状时,你可能正处在亚健康状态。



亚健康鉴定与常规体检的不同

亚健康鉴定与常规体检的目的不同，带给受检者的结果也不尽相同。

以往了解自己的身体健康状况是通过常规的体格检查，即通过医师的诊视结合X线、B超、心电图的检查，得出受检者是否患有某种疾病，但并不能够预测受检者将要患有的疾病，哪怕是几天后即将出现的疾病。

中国“亚健康”人群比例高达70%

