



ZHUANJIA SHUO JIANKANG



◎主编 宋子良 杨彩云 游蕴琦

专家说健康

健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。

健康专家鼎力推荐 长寿奥秘全公开

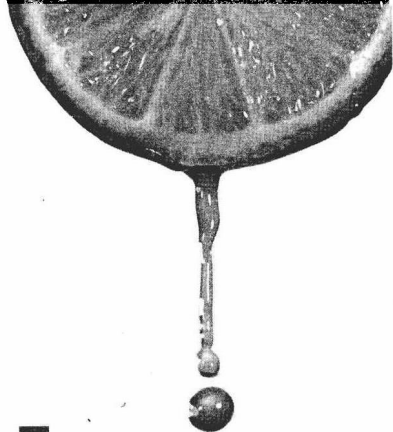
.....
一本全方位的身体健康指导读本
必备的生活健康宝典

集实用性、科学性、趣味性、预见性于一体

湖北科学技术出版社



ZHUANJIA SHUO JIANKANG



专家说健康

主 编 宋子良
杨彩云
游蕴琦
副主编 李君芳
程丕红
李 明
刘俊伟

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家说健康 / 宋子良, 杨彩云, 游蕴琦主编. — 武汉:
湖北科学技术出版社, 2009.10
ISBN 978-7-5352-4360-7

I. 专… II. 宋… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第103727号

专家说健康

责任编辑: 兰季平

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉雄楚大街268号

邮编: 430070

(湖北出版文化城B座12-13层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉汉邦彩色包装印制有限公司

邮编: 430070

787×1092 1/16

26.75印张 460千字

2009年10月第1版

2009年10月第1次印刷

定价: 26.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

目 录

第一章 生活方式健康

一、生活习惯养生	3
睡眠养生	3
护足养生	12
口腔养生	16
饮酒损大脑	19
吸烟伤身体	23
行为伤害	26
行为处方	30
时令养生	43
二、健康生活方式小常识	51
健康生活 戒除陋习	51
安于生活 心平气静	67
健康的最佳生活样板	73
科学生活 起居有常	77
现代生活十二防	82
时髦穿戴对健康的损害	92
享受生活 珍惜生命	94
享受休闲	101
三、生活方式健康的误区	103
走出生活习惯的误区	103
走出穿着打扮的误区	130
走出日常养生的误区	139

第二章 合理饮食

一、饮食养生	159
膳食这样合理	159





健康在于食品	188
合理膳食秘诀	199
饮食须慎重	215
喝饮料保健康	221
吃水果防疾病	226
二、饮食常识	230
品味生活饮食均衡	230
进餐常犯的 7 个错误	232
貌似卫生其实很不卫生的饮食习惯	233
吃水果, 更应吃蔬菜	235
饭后吃水果不利健康	235
正确饮用咖啡有益健康	236
三、饮食误区	238
饮食应注意酸碱平衡	238
鱼翅并非高级营养品	239
为肥肉“平反昭雪”	239
世人被脂肪致胖蒙了 25 年	240
有的人不能吃涮羊肉	240
红肉不宜多吃	241
猪肝里面有毒物	241
活鱼宰后即吃味不鲜	242
吃鱼并非多多益善	242
鱼、肉不可反复冷冻	242
熏烤食品少吃为好	243
别吃烧煮过度的肉	243
吃鸡蛋的谬误	243
鸡蛋、鹌鹑蛋营养比比看	244
心血管病人能否吃鸡蛋黄	244
吃葡萄不吐葡萄皮	245
西瓜好吃勿贪多	245
饭后吃水果并不好	246
吃爆米花谨防引起铅中毒	247
哪些人不宜吃花生	247



只吃绿色食品破坏营养平衡	247
烹饪蔬菜方法不当会中毒	248
小葱不宜拌豆腐	249
萝卜橘子不同食	249
吃野菜小心点	249
尽量不生吃蔬菜和“围边菜”	250
饮水回归自然好	250
冬季也应多饮水	251
四种开水不宜喝	252
喝汽水也有讲究	253
啤酒并非人人皆宜	253
饮牛奶须知	254
开水冲蜂蜜破坏营养	255
吃尽美味何以不长寿	255
零食本无害关键在适量	255
快速进餐坏处多	256
吃早餐胜过吃补药	257
饮食不规律男人骨头软	257
吃出来的“四高症”	258
做菜熬油莫过热	258
吃盐并非越少越好	259
摄取铁质过多也不利	259
节日谨防“美味综合征”	259
神秘的衰老物质	260
保健食品治病是谎言	261
火锅让人喜欢让人忧	261
不能同吃的食物	262
不能空腹吃的食品	263
饮食上的“中庸”之道	263

第三章 心理健康

一、心理健康养生	267
生气是健康的大敌	269



平衡心态的九种方法	270
消除疲劳的 18 种手段	271
宣泄不良情绪的 19 条天规	272
生气处方	273
三种生气表现方式	275
二、心理健康误区	277
养生先养德 德高寿自长	277
养尊处优有“隐忧”	278
病魔找懒人	278
“老来俏”激发青春活力	279
怕老比有病更可怕	280
心静有益养生	280
自卑是心灵的魔鬼	281
过于激动祸无穷	282
大笑亦伤身	283
男儿有泪也要“弹”	284
唠叨——女人心理的润滑剂	284
长吁短叹有益心身	285
“白日梦”并非想入非非	285
创造好心情	286
绝望会加速衰老与死亡	286
莫让失意缠身	287
遗忘是养生的“良药”	287
寂寞是病魔的“居所”	288
莫用生气惩罚自己	288
“心理防卫过度”不利健康	289
忍让能带来长寿	290
敏感之人笑声少	290
情绪不佳快去理发	291
别让电脑控制人脑	291
“想”出来的心脏病	292
好人缘是个宝	293



嫉妒害命	293
性格暴躁害处大	294
人老不一定就糊涂	294
73、84 不是危险年龄	295
癌症自愈有奥妙	296
心情好饭菜香	296
腐败摧残健康	297
心理也需“营养”	298

第四章 适度运动

一、快乐运动 ABC	301
注意饮食起居	301
运动增加“快乐素”	301
健身耗能知多少	303
活动手指可健脑	304
二、小心运动	307
运动帮助健康	307
运动要因病制宜	308
运动小技巧	310
科学选择运动量	311
三、最佳运动推荐	314
步行的保健功能	314
减轻精神压力 5 节操	316
60 秒钟工作减压法	317
按摩头皮可以缓解压力	318

第五章 性健康

一、女性性健康	321
婚姻与“性”福	321
婚姻需要爱,更需要理智和付出	327
婚外恋、一夜情	337
性健康教育,需从童年开始	353

二、调节性趣	364
爱的神力	364
爱的心理	374

第六章 健康睡眠

一、睡眠概述	391
健康睡眠的概念	391
睡眠的重要性	391
睡眠量的变化	393
睡眠的功能	393
二、睡眠的生理学基础	399
睡眠研究发展的历史	399
睡眠的正常结构	399
睡眠的调控	401
觉醒/睡眠节律	402
常见睡眠问题	403

附录:名人养生秘诀	412
参考文献	419
后记	420



第一章

生活方式健康



一、生活习惯养生

是不是健康,看看习惯就知道了。

司马懿评价诸葛亮说:“事繁而食少,岂能久乎?”不久,诸葛亮就在五丈原去世。

改变自己的不良习惯,身体很快就会走向健康!

睡眠养生

健康小贴士

睡好了,健康就得了一半。

1. 健康来自睡眠

“健康来自睡眠”是医学研究人员根据近年来对睡眠研究的最新结果所提出的新观点。长期睡眠不足、失眠可以带来一系列的机体损害,包括思考能力减退、警觉力与判断力下降、免疫功能低下、内分泌紊乱等。

美国佛罗里达大学的免疫学专家贝里·达比教授领导的研究小组,对睡眠、催眠与人体免疫力的关系做了一系列研究。结果表明,对存在睡眠障碍者施行催眠干预后,受试者血液中T淋巴细胞和B淋巴细胞均有明显升高。研究人员同时还发现,接受治疗后的受试人员,在日常生活压力面前会表现出更强的自信、自尊和独立能力。

试验得出的结论是:睡眠除了可以消除疲劳外,还与提高机体免疫力、增强抵抗疾病能力等关系密切。

美国芝加哥大学发表在《Lancet》杂志上的一项睡眠研究结果表明,睡眠与内分泌密切相关。研究人员发现,连续两周每天睡4小时的年青受试者,血糖值有所增高,这可能是由于睡眠不足使中枢神经系统变得活跃,抑制了胰腺功能,使胰岛素分泌量下降而引起。

研究人员推测,睡眠不足可能是近年来罹患糖尿病人数增加的原因之





一。对中年人的研究也发现,睡眠不足同样可引起内分泌紊乱。正常情况下,皮质类固醇的分泌量在夜晚会逐渐下降,与褪黑激素相配合,使人能很快进入梦境。皮质类固醇的量会随着天亮慢慢上升,在天快亮时达到最高峰。有了充足的睡眠,皮质类固醇会自然的循环,使人精神焕发。但是如果连续一周睡眠不足,皮质类固醇在清晨不能上升到高峰,便会出现精神萎靡不振等。

健康专家认为,充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是健康生活的三个鼎足,渴望健康,就必须重新估价睡眠对健康的意义,重视睡眠管理。而在健康理念中,人们往往只注重饮食和运动,却忽略了睡眠这个重要因素。

目前,各种因素引起的失眠已成为威胁人类健康的症候,也是临床常见的医疗主诉。根据美国、欧洲和澳大利亚的调查表明,人群中约10%~49%患失眠,主要表现为难以入睡、多醒及早醒。

1)睡眠过多损健康

适当的睡眠是人体所必需的,而过多的睡眠对人体则有害无益。美国心脏学会的研究人员发现,过多的睡眠会使神经中枢长期处于抑制状态,起床后便感到昏沉和无精打采。据调查,每晚睡眠时间10小时以上的成年人,死亡率比那些每晚只睡7~8小时的人要高出80%。

他们还发现,每天睡眠10小时的人,与只睡7小时的人相比,因心脏病死亡的比例要高出一倍,而因中风死亡的比例要高出3.5倍。这是因为睡眠时血流缓慢,增加了心脏病和脑血管栓塞的危险性。

长时间的睡眠还会因呼吸的减慢而使进入人体的氧减少,这就意味着心脏、血液循环和肺的负担加重。含氧量的减少对健康人没有什么损害,但对心脏病和肺病患者是不利的,甚至是很危险的。

德国波鸿大学格曼斯海尔医院的一项研究证明了这一点。肺病学、变应性学和睡眠医学科的库特·拉舍说,已有的疾病在睡眠中可能出问题。

慢性病患者和哮喘病患者白天有意识地增加呼吸量,以弥补氧的不足。夜里大脑的有意识操纵停止,由脑干接替工作。这时不再存在增加呼吸的推动力,血中的含氧量降低。波鸿大学的科学家们认为,这时就有必要对心脏病和肺病患者进行呼吸治疗。据统计,目前全世界每天夜里就有约15万人接受人工呼吸。

一些心理学家也解释说,睡得过多就如同吃得太饱一样,对健康是有害的。在医疗实践中,医生对患偏头痛的病人实施睡眠节制疗法,每天只睡7个半小时,收到了一定的疗效。

因此,要保证充分的睡眠时间,并不是要人们大量地延长睡眠时间。充



足的睡眠不完全在数量,更重要的是在于其睡眠的质量。

2) 睡眠充足可防癌

近年来,癌症的发病率呈直线上升趋势,虽然对癌症的发病机制仍众说纷纭,但有一点可以断定,发生癌变的细胞是在分裂中产生的,而细胞分裂多半是在人的睡眠状态中进行,一旦睡眠规律发生紊乱,机体很可能在外部环境不良因素的作用下出现癌病变。

这是由澳大利亚癌症研究学会提出的,该学会提醒人们:在现代社会中不可过于沉湎于夜生活、夜工作。要调节休息、睡眠,积极治疗失眠。当今社会,竞争激烈,大多数人的生活节奏加快,生活规律被打乱,这也是癌症多发的因素之一。因此,努力改善生活环境,保持充足睡眠,才能对癌症防患于未然。

一个人如果三天三夜不睡觉,就会产生幻觉,思考、判断力、记忆力都会明显减退,甚至出现心悸、血压升高等反应。因此,科学地安排睡眠十分重要。

经专家研究发现,睡眠可表现为慢波时相和快波时相。慢波时相时,脑垂体增加分泌生长素,促进身体生长和代谢,体力得到恢复,故称之为“体的睡眠”。快波时相时,脑血流量增多,脑耗氧量增大,脑力得到恢复,故称之为“脑的睡眠”。成年人的睡眠,首先进入慢波睡眠,90—120 分钟后转入快波睡眠,经过 20—30 分钟后又转回慢波睡眠状态。如果睡眠一夜,周期正好反复 4 次,人就感到神清气爽,精力充沛,疲劳全消。

所以,一般认为成年人 8 小时睡眠是较合理的,也有利于预防癌症的发生。

3) 睡眠不足损健康

疲倦对工作和生活的影响显而易见。研究发现短时期内一般量的缺乏睡眠(一周内每天少睡 2 小时),也会引起在危险或在不适的场所出现不可抗拒的睡眠倾向,如上课和开车的时候。

英国科学家对汽车司机的一项调查显示,29% 的司机承认在最近一年中驾驶时有几乎睡着的经历,导致 10% 的无外界条件撞车事故与疲倦有关。

美国一项对数千名高中生的调查表明,许多人缺乏足够的睡眠,而且随着年龄的增加而增多,并且影响到了他们白天的学习。这个问题在我国的高中生中也普遍存在。许多人认为熬夜是一种能耐,对学习和工作有益处,其实熬夜后常常出现头昏和嗜睡,如果在这种情况下长时间呆坐在书桌前继续废寝忘食的努力学习,只是做个样子给父母、老师和自己看,而并不能获得和自己辛苦付出相应的成绩。



国外统计发现一些医院中有超过三分之一的医生因为值班时间太长而影响工作质量。尽管大量证据表明医生的医疗质量因睡眠或休息不足而受到影响,但仍有人认为长时间工作是该职业的需要并为此进行培训。

人们并未把缺乏睡眠和休息不足视为一种危险,在社会竞争中忽视休息。疲乏的潜在危险性受到低估,是由于疲乏像酒精那样一般不是引起事件的直接原因,它仅降低了行为能力并导致伤害的危险性增加。在疲乏产生的过程中,警觉性时好时坏,“头悬梁,锥刺骨”的刺激使警觉度的下降得到短暂的停止,常给人一种可以控制疲乏的假象,使人们认识不到自己行为能力已经降低了的事实。

最近,研究人员把睡眠不足和酒精的毒性进行了比较,发现经过17—19个小时不入睡后,人的行为与血液酒精浓度为0.05%时相当甚至更差,所以许多国家的交通规则明确规定禁止疲劳驾驶。这个原则也适用于需要注意力高度集中的医疗工作。德国的大夫们在工作2个小时后一般休息一段时间再继续工作,其目的是保持自己旺盛的精力,防止在大脑疲劳状态下出现医疗差错。

所以从公共卫生健康的角度看,应当改变视睡眠和休息不足为一种荣誉的观念,应看到它对社会和自身的实际危害性。只有高效率状态下的学习和工作才能获得更好的效益。

2. 创造睡眠小气候

1) 温度

研究表明,卧房的温度、湿度、光照强度等都对睡眠产生影响。一般舒适的温度为20~23℃,20℃以下会使人有瑟瑟寒冷的感觉,表现为弯曲着身躯并裹紧棉被,而超过23℃,会使人有热的感觉,表现为辗转反侧,难以入睡,甚至掀开被子。

夏天睡眠时,卧室温度以25~28℃、相对湿度50%~70%为佳。并要注意经常开窗换气,以减少室内空气污染。

被窝内最适宜的人睡温度范围是32~34℃。严寒冬天,可使用电褥子和热水袋调节被窝温度。夏天也应使温度不要超过35℃。尽管被窝可以用人体自身的温度焐热,但焐的过程中体表受寒冷刺激,必然会引起大脑皮层的兴奋,令人迟迟难以入睡。特别是患有风湿病、关节炎的人,如果是用自身的温度焐热被窝,可加重病情。

被窝内的理想湿度为50%~60%。由于入睡时人体要散热排汗,常使被窝内湿度高于60%。而湿度过高可使皮肤受到刺激,影响睡眠深度。因



此,冬天应时常晒被褥,以保持干燥。被窝内气流应保持每秒0.2米左右。

因此,既不要让被子捂得太严实,更不可蒙头,要有正确的睡姿。

2) 光线

光照对睡眠也有影响。当亮度过亮或过暗时,都难以令人入睡,最适宜的亮度是在睡眠时能看清周围物体的轮廓。所以,在睡眠时既不要亮着灯光,也不要让室内一片漆黑,这样才能保证睡眠的质量。

3) 睡姿

有心脏疾患的人,最好多右侧卧,避免心脏受到压迫而增加发病。患高血压、常头痛者,应适当垫高枕位。肺部疾病患者,除了垫高枕位、背位外,还应经常改换卧姿,以利痰液排出。肝胆疾病患者,则常以左侧睡姿为宜,以减轻压迫性疼痛。四肢有疼痛者,应力避患侧受压而卧。孕妇常仰卧,可使母子均获舒适感。

4) 睡眠工具

睡眠质量的好坏,直接关系到人们的身心健康。科学研究结果表明,影响睡眠质量最重要的一点是睡眠工具的选择。所谓睡眠工具就是每天伴你入睡的床架、床垫和枕头。

(1) 床垫的选择。床垫无论硬还是软对人体健康睡眠都不利。合适的床垫应该是触感柔软,高弹性,可维持人体生理曲线并且透气性好。过软的床垫躺上去虽然感觉很舒服,可是由于支撑力度不够,身体陷入床垫里,反而造成肌肉紧张,腰酸背痛。

硬一些的床垫会不会好些呢?

自己可以做个实验,当躺在一张硬床上时,用手摸摸腰部是否与床垫贴紧,你会惊奇地发现,此时腰部竟然处于悬空状态,原来睡觉时腰部并没得到任何有效地支撑,始终处于受力的紧张中。所以,床垫太硬也不好。

(2) 床的选择。无论是南方的床,还是北方的炕,在安放或修造时,都应南北顺向,入睡时头北脚南,使机体不受地磁的干扰。

(3) 枕头的选择。枕头的高度应该以仰卧时颈部不过弯曲,侧卧时头颈部无侧屈为宜,质地需柔软,透气性强,弹性良好等。

枕高一般以睡者的一肩(约10厘米)为宜,过低易造成颈椎生理骨刺。在夏季,枕头要经常翻晒,避免让病菌进入口鼻。

枕头是十分个人化的东西,枕头在支撑度、填充成分、弹性回复及使用寿命方面的差距,会直接影响到你的睡眠质量。

“枕颈”的部分应该厚于“枕头”的部分,因为当人枕在普通枕头上时,颈部是悬空的,并没有得到放松,但人们每天最为劳累、最需要休息的部位恰



恰是颈部,枕在这样的枕头上,颈部可以得到有效的支撑,头部会微微后仰,更加有助于缓解每天低头伏案对颈部造成的损伤。

什么时候该换枕头呢?

当枕头已失去弹性,需不断拍打才能恢复一些弹性,填充物受潮、发霉、有一股异味,总感觉头部无法得到很好的支撑经常落枕,造成颈部不适,这个时候就应该换枕头了。

★提高睡眠质量 6 建议。

睡眠应该是一种无意识的愉快状态,就算睡的时间短,第二天起床也能够很有精神,这就表示有很好的睡眠质量,但是如果睡得很久却仍觉得很累,就表示睡眠质量很差。

许多事情都会影响睡眠质量。德国格罗斯汉斯多夫睡眠障碍治疗医院院长霍尔格·海因博士为提高睡眠质量提出了六个好建议。

(1)足部保暖研究结果表明,双脚凉的妇女的睡眠质量比足部舒适暖和的妇女要差。

海因博士建议:穿着厚袜子睡觉。

(2)不开窗。引起人们过敏的物质和影响睡觉的噪声通过开着的窗户进入卧室。

海因建议:关上窗户睡觉。

(3)晚上不打扫卫生。清扫房间使用的喷雾剂和化学清洁剂都可能刺激呼吸道,从而影响睡眠。

海因建议:只在早晨打扫卧室。

(4)卧室里只能摆放郁金香。卧室里不能有花卉,因为它们能引起人们的过敏反应。

(5)擦掉化妆品。带着化妆品睡觉会导致皮肤发炎,夜间抹香水的人,应该考虑到引发哮喘的可能性。

(6)白天多睡 15 分钟。海因博士提到了一个新的科学研究成果,妇女每天所需要的睡眠时间比男子多 15 分钟。

3. 睡眠美容 11 法

实践证实,睡眠是人体消除疲劳的最好方法,如果能做到“睡眠美容 11 法”,晨起必定容光焕发。

1)晚餐

晚餐中尽量避免或少量摄取盐分及酒,以免晨起时面部及眼睛四周浮肿。