

健康无敌系列



敲响健康警钟，
以正确的养生方式结出不生病的健康之花

警钟 易 健康杀手

主编 王宇

针对健康隐患和不良习惯，
提供确保全家健康的保健法则



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

◎ 健康无敌系列 ◎

警惕 健康杀手

主编 王 宇
编著 王 宇 刘 艳 戴素菊
冠俊玲 马蒙蒙 刘 盼
李 冰 李 娜 吴利霞
王 珊 许文娟 郭远远



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

警惕健康杀手/王宇编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2009. 7

(健康无敌系列)

ISBN 978-7-5337-4452-6

I. 警… II. 王… III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 094597 号

警惕健康杀手

王 宇 编著

出 版 人: 黄和平

策 划: 刘三珊

责任编辑: 刘三珊 文字编辑: 张 枫

封面设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥义兴印务有限责任公司

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 14.25

字 数: 263 千

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 5 000

定 价: 25.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

不良的生活习惯,是健康的杀手。

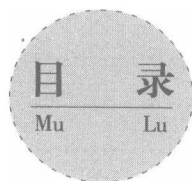
随着我国经济突飞猛进的发展,物质生活、精神生活的日益改善,经济因素已不是决定健康状态的主要原因。人们日常生活中的不良生活方式和生活习惯,严重影响人类健康。再加上生活的快节奏,环境问题遭到严重破坏,无时无刻不在影响着人们的健康状况。国际心脏保健会议指出:健康的四大基石是合理的膳食、适量的运动、适当的休息、健康的心理。由此可以看出,人们平时的生活方式对自身健康有着举足轻重的作用。

生命可贵的道理,人人都懂,但真正能做的又有多少呢?重视健康,珍爱生命,不仅仅为了自己,更是为了每个爱你的人。

人体是一个复杂的有机生命,各部分正常运行才是身体健康的最佳保障。不良的生活方式和习惯,致使病魔在不知不觉中侵入机体,影响着我们的正常生活。比如迷恋西式快餐、暴饮暴食、过多摄入脂肪和糖等不健康的饮食方式;熬夜、睡眠不足、长时间看电视等不健康的睡眠方式;缺乏锻炼或运动不当等不健康的运动方式;孤独、抑郁、嫉妒、自私等不健康的心理活动,以及生活中各种我们自以为正确的健康细节问题,在人们尽情享受现代文明成果的同时,也在无情地“吞噬”着人们的健康。

据国际权威学者报道,在美国前10位死因疾病中,其中有70%的患者是由于平时一些不良生活习惯所致的。美国通过30年的努力,使心血管疾病的死亡率下降50%,其中2/3是通过改善行为和生活方式而取得的。

本书从生活、饮食、心态、运动、穿着、睡眠、养生等方面,详细地为你讲述与人们的生活息息相关的“非健康”行为,从而进一步阐述不生病的健康准则应注意的细节。此书会使读者对自己的生活方式有一个全新的调整。警惕健康杀手,防止疾病,保持健康,这就是本书的宗旨!



第一章 亚健康,来自你的生活	1
1.头痛,亚健康的预警信号	1
2.疲劳,亚健康的典型症状	3
3.失眠与亚健康“狼狈为奸”	5
4.腹部肥胖,不可小视	6
5.吸烟与健康背道而驰	8
6.过重压力“吞噬”健康	10
7.赶走焦虑,让健康归来	12
8.摆脱抑郁,享受健康生活	13
第二章 不良心态,揭示健康潜在危险	16
1.坏情绪是一切疾病的根源	16
2.莫拿生气赌健康	18
3.恐惧比病毒更可怕	20
4.抱怨,是你心里的阴影	22
5.别让嫉妒毁了你	24
6.该哭的时候不要强忍悲伤	26
7.良好的心态是健康的第一要素	27
8.宽容是心理健康的“维生素”	29
第三章 挑战先天性,针对遗传实行健康计划	32
1.遗传病可以预防吗	32
2.严禁近亲结婚	33
3.优生先从择偶做起	35
4.孕前做好遗传咨询	36
5.孕妇要远离危险环境	38
6.慎做高龄产妇	40



7.重视孕期保健	42
第四章 关爱父母,中老年人健康法则	45
1.定期健康检查很有必要	45
2.喝奶助抗癌	46
3.牛奶最宜老年人	47
4.老人也要多用脑	49
5.浅谈老年人四季进补	50
6.经常绕圈走,疾病去无踪	52
7.老人晨练过后,不宜睡“回笼觉”	54
8.老年人晨练不如暮练好	55
9.适当“服老”有益健康	57
10.清静自然——中老年人的养生观	58
第五章 疼爱孩子,警惕儿童健康杀手	60
1.孕前做好调理,确保孩子的健康	60
2.白开水才是孩子最好的“饮料”	62
3.多吃零食导致营养不均	63
4.让孩子爱吃蔬菜	65
5.别让孩子贪凉	67
6.孩子患多动症,食疗还健康	68
7.睡得好,孩子聪明身体棒	71
8.爱护孩子的眼睛,要像爱护自己的生命	72
第六章 呵护女性,全面关爱女性健康	75
1.讲究膳食平衡的女人更健康	75
2.喝好清晨第一杯水,更有利于健康	77
3.过度节食减肥,危害健康	79
4.办公室女性常见病攻略	81
5.女性的健康从“动”开始	84
6.激素,掌控女人一生的健康	86
7.育龄妇女,爱护自己的子宫	87
8.做美丽、健康的更年期女人	89
9.懂得爱护阴道,做健康女人	90



10. 白带异常, 不能忽视	92
第七章 关注男性, 男性保健方案	94
1. 男人, 请关注自己的身体健康	94
2. 40岁, 男人健康的分水岭	97
3. 男人四十, 健身原则	98
4. 男性也有更年期	99
5. 养好胃才能养好身, 男性饮食营养	101
6. 饮食不当, 男人健康留下隐患	103
7. 学会“制怒”, 改变男人暴躁脾气	104
8. 劳逸结合, 预防疾病	106
9. 适量运动帮助男性抗衰老	108
10. 病从发入——健康的杀手, 魅力的折扣	110
第八章 中医养生, 探求不生病的智慧	113
1. 清气养生, 有益身心	113
2. 长夏防湿要淡补	114
3. 药补不如食补	115
4. 阴阳古法为你带来健康	117
5. 气功——古老的保健术	118
6. 上医治未病	120
7. 养心——健康之根本	122
8. 足够的气血是健康的要素	123
9. 中药助你抗老防衰	125
第九章 科学饮食, 轻松远离健康杀手	128
1. 科学的早餐是健康的第一步	128
2. 防癌, 从餐桌上做起	130
3. 常吃苦味食品益处多	133
4. 小心坠入“垃圾食物”陷阱	134
5. 吃饭七分饱, 科学饮食是根本	135
6. 调整膳食, 走出补钙误区	137
7. 狼吞虎咽不可取, 细嚼慢咽益处多	139
8. 饭后八不急, 一切疾病远离你	140



第十章 健康运动,为你指点健康江山	143
1.“饭后百步走”未必适合你	143
2.科学运动才有益健康	144
3.放弃运动等于放弃健康	147
4.步行,人体的“保健医生”	150
5.吃饭前后不宜剧烈运动	152
6.运动后七不宜	153
7.运动计划也要量身定做	155
8.有雾天气不宜室外锻炼	156
9.冬季健身运动注意事项	158
第十一章 享受睡眠,睡得好才会身体棒	160
1.睡眠是健康之本	160
2.睡眠是保养肌肤的最佳途径	161
3.孕期睡眠好,胎儿更健康	163
4.儿童睡眠是健康成长的关键	164
5.短睡眠的习惯更有利于健康	167
6.健康新时尚——分段睡眠	168
7.不良睡姿影响你的健康	169
8.出差族也能睡好	171
9.裸睡更有利于健康	173
10.健康睡眠的10条法则	174
第十二章 良好习惯,为健康保驾护航	177
1.不良生活习惯有损身体健康	177
2.戒烟限酒更利于健康	179
3.多吃蔬果保健康	181
4.喝汤学问大	184
5.常吃粗茶淡饭是良好的生活习惯	185
6.让蔬菜成为餐桌的主角	187
7.让闲聊成为一种习惯	190
第十三章 智慧养生,为你打开健康之门	192
1.养生治病,哪种鲜花适合你	192

2.疾病要“三分治七分养”	195
3.养生,别再懒	197
4.光脚走路也是在养生	198
5.花草茶,健康是彩色的	199
6.倒着走也是养生之道	202
7.想长寿要吃肉	203
8.冬季泡脚有助于养生	205
9.耳鸣,需要弄清诱因	206
10.冷水洗脸,温水刷牙	208
11.健康从捍“胃”开始	209
12.脚气防治小偏方	210
13.感冒攻防有妙方	212
14.巧用葡萄酒保健康	213
15.健康美食,大蒜当道	215
16.防止蔬菜营养流失有妙招	216



第一章 亚健康,来自你的生活

你的身体真的健康吗?



亚健康,对我们许多人来说并不陌生,也许你的身体就处于亚健康的状态。你知道吗?看似平常的浑身乏力、腰酸背痛、精神萎靡等症状,很可能是其他疾病的并发症,或是严重疾病的前兆!其实,亚健康来自于日常生活,由不健康的生活方式所导致,进而成为影响人们身心健康的“隐形杀手”。人们只有远离亚健康,健康才能常伴左右。

1. 头痛,亚健康的预警信号

头痛是生活中最常见的症状,几乎每个人一生中均会有头痛发生。以前病人说头痛就治头痛,吃各种各样的止痛药,或用些安神补脑的中药,不大考虑心理因素及生活方式,所以有时头痛得不到根本的解决。

头痛主要是由于头部的血管、神经、脑膜等对疼痛敏感的组织受到刺激引起的,它是在受到伤害性刺激后发出的一种保护性反应,有时也可能是机体发出的健康警报,提示你的健康可能已经受到损害。

◆ 针对病症找出病因 ◆

一个人在出现头痛现象时,首先要做的就是找出头痛的原因,然后对症下药。

首先,检查是否有器质性病变的可能

报告显示,7%的慢性头痛是器质性的,可能是由其他疾病引起的继发性头痛,如脑血管畸形、脑瘤等,还有一些突发的头痛甚至是致命的,如蛛网膜出血等。有些高血压病人会有长期的顽固性头痛,如果病人在长期头痛之后突然有剧烈的头部疼痛,并伴有恶心、呕吐等症状,就要小心颅内出血性中风。有些人长期用止痛药,可能忽视了对头痛病因的检查。如果检查出来是器质性头痛或继发性头痛,就必须针对病因加以治疗。

其次,检查自己的生活、工作方式是否存在问题

身体检查过后,如果没有器质性问题,经常头痛的人就要检查是否是因为自己的生活方式或工作方式,甚至兴趣爱好等出现了问题。比如饮食、睡眠等,如果存在引发头痛的不良生活习惯和工作习惯,就应该在这方面加以调整。

最后,检查自己有无心理问题和不良情绪

存在严重的心理问题和不良情绪,也会引起头痛。比如忧虑、恐惧、沮丧的心理;夫妻关系、子女教育、上下级关系上有无排解不了的情绪;别人对自己的要求是否过高,超过了自己的能力,对自己构成强大的心理压力?此外,对经常头痛的病人还要看他有无比较明显的心理方面的疾病,比如强迫症、抑郁症、焦虑症等。

因此,按照身心医学的观点来说,不能再把头痛当成单纯的躯体疾病来对待,要对患者身心进行综合调理。病人必须明白,头痛是因为行为方式、生活方式以及心理问题造成的,要对头痛有正确的认识,要学会自我减压,改变不良生活方式。



闻苹果的香味可以有效缓解头痛

◆缓解头痛，改善病况◆

如果检查出来是器质性病变，那么就要尽快治疗；如果不是，那么可能就是亚健康发出的预警信号，这时你就要加倍注意了。

饮食改善病况

从营养学来说，食物诱因对每个人来说都是不同的，有些人可能会因喝红酒或食奶酪而引起头痛。因此，应尽量避免或戒掉可能会对你造成“危害”的食物。

气味缓解头痛

头痛与嗅觉之间有着密不可分的联系，如闻苹果香味可以有效缓解头痛。因为苹果香味能减轻患者头痛时的焦虑情绪，分散注意力，使颈部、头部肌肉由紧张收缩变得松弛，从而起到“镇痛”作用。其实，除了苹果，其他类型的水果香味，以及薄荷香味、茶香味等也具有类似的镇痛作用，其效果因各人喜好而异。

运动改善病况

生命在于运动，运动有益健康。在你头痛不是太严重的情况下，可以通过运动来改善病况。但若头痛剧烈，则不可运动，以免病况加重，尤其是偏头痛患者。

2. 疲劳，亚健康的典型症状

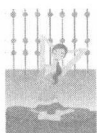
亚健康是指人们处于健康与疾病之间的一种状态。亚健康的表现多种多样，最常见的表现就是疲劳。

疲劳既是一种生理现象，在某些时候又是亚健康的主要标志和典型表现，也是躯体、心理疾病的预警信号。

◆疲劳发出警报信号◆

每个人都有疲劳的时候，一般情况下稍做休息或调养就能恢复。但如果你总是感觉很累，做什么都没精神，那么这可能就是疲劳的身体正在向你发出报警信号——你可能已经处于亚健康之中！

◎休息信号：疲劳是身体向大脑亮起的警报红灯。人之所以产生疲劳的感觉，是由于体力或脑力劳动时间过久或强度过大，体内组织器官需要的营养物质和氧气供应不足，代谢废物乳酸等积蓄增多，进入大脑组织，使人产生疲劳感。这时进行有效的休息，代谢废物就会排出体外，疲劳便自然消除。所以，疲劳是人体自我保护的信号系统所起的一种保护性作用。



◎锻炼信号:长时间不运动的人体质会逐渐下降,尤其是长时间从事脑力劳动的人。如果你一段时间以来经常感到疲惫乏力,对以前轻松完成的工作感到力不从心,而且查不出任何疾病,就表明你缺乏锻炼。疲劳是因缺乏锻炼而导致体能下降的标志。

◎疾病信号:疲劳是多种疾病的先发信号。诸如病毒性肝炎、肺结核、糖尿病、心肌梗死和贫血等疾病的早期症状就是疲劳,疲劳属于病理性的就不可以掉以轻心,应尽快进行诊治。

◎调理信号:因为营养不良、作息不规律、精神抑郁都会引起疲劳,所以你审视一下自己最近有没有饮食不规律、营养不全面、娱乐过多、烟酒过量的情况以及情绪上的烦恼和抑郁,如果有,就要适当地调节身心,做到膳食平衡、劳逸结合,保持精神愉快,如此才能激发自身更大的活力,从而健康幸福地生活。

◆调整身心,走出疲劳◆

处于亚健康状态的人有失眠、抑郁、焦虑、便秘、体重增加或减轻、疲劳的表现,应该及时调整心态,化解压力,提高健康意识,注意和加强平时的自我调整。健康的保证不是一朝一夕的事,要靠平时的身体和心理的调整。

疲劳是亚健康的主要标志和典型表现,也是躯体、心理疾病的征兆。疲劳主要分为四种,其特征和调理方法如下:

◎躯体性疲劳。这是所有人劳累后的正常表现,只要稍加休息便可恢复。而亚健康人群则会长时间持续处于“累状态”,要预防就应在每次劳累过后得到充分的休息,切不可长时间处于劳累之中还坚持工作。

◎脑力性疲劳。这是脑力劳动过度的表现。大脑过度疲劳会出现四肢无力、注意力不集中、记忆力下降、反应迟钝、恶心呕吐、烦躁、郁闷紧张等不正常表现。这时,一定要注意劳逸适度,不要长期熬夜。在学习、工作疲劳时可听听音乐,欣赏一下窗外的风景,让处于紧张状态的大脑得到放松。

◎心理性疲劳。即平常所说的“心累”。这就需要保持心胸开阔,提高对生活的满意度。俗话说得好:“知足者常乐”,千万不要对自己设定不切实际的目标要求,凡事不要斤斤计较,不要把不高兴的事一直放在心里。

◎综合性疲劳。有时候疲劳往往不是单一原因引起的,它既包括体力、脑力的原因,也有心理、社交的原因,还可能夹杂着疾病的原因。针对这类由各种原因混合在一起引起身心疲惫,人们应该多注意从身体和心理等多方面进行调理。

据报告显示,日常生活中身心健康的人约占15%,真正的病人在20%左右,剩下



2/3的人都处于亚健康状态。所以,一定要留意亚健康发出的红灯警告!

3. 失眠与亚健康“狼狈为奸”

身处竞争日益激烈的时代,所有人整天都是忙忙碌碌,而在忙碌的同时,许多人除了钱之外,最缺乏的就是“睡眠”。据统计,美国成人中有1/3人群患有失眠症,全国50%的严重车祸都是因睡眠不足造成的;法国成人中30%患有失眠症;我国的失眠症人群也是越来越多。失眠症是最常见的睡眠障碍,是指30分钟以内不能入睡、睡眠时间不足6小时、易醒等,影响正常学习与工作。

失眠是导致亚健康的主要因素,长期失眠会使人体的免疫系统功能减弱,可能造成很多健康问题,包括抑郁症、新陈代谢失调和心血管疾病等。

◆失眠严重影响人体健康◆

失眠导致人体衰老速度加快

失眠是一种常见的睡眠障碍,失眠者难以入睡或熟睡醒后不能精神振作。有人曾说失眠是因为“脑力劳动过度,体力劳动不足”。精神压力过大,长期紧张疲劳,使失眠症呈上升趋势。每年至少有35%的人失眠,其中17%的人失眠症状很严重;老年人失眠占60%;长期失眠的人衰老速度是正常人的2.5~3倍。

失眠导致人体免疫力下降

健康的体魄来自睡眠,一个身体健康的人,其免疫力较强,能抵御各种病原微生物的侵扰,不易患病。有实验证实,剥夺一个人3个小时以上的睡眠,就会导致血液中的淋巴细胞数量暂时减少20%,免疫功能明显下降,只有补充睡眠后淋巴细胞数量才会恢复正常。淋巴细胞是身体中最重要的免疫细胞,能够杀灭侵入身体的细菌和病毒。多数失眠者容易发生感冒,就是淋巴细胞数量减少的缘故。另外,淋巴细胞可以帮助识别变异的癌细胞,并将癌细胞消灭。淋巴细胞数量减少使身体免疫监视作用下降,癌细胞容易逃脱,从而导致癌症的发生。日常生活中,人们往往为了健康只注重饮食和运动,却忽略了睡眠这个重要因素,所以,如果你想拥有健康的身体,就必须重视睡眠对健康的作用。

睡眠不足导致肥胖

人们心里可能都有“越睡越胖”这种观念,其实也不完全正确。有人观察发现:每天平均睡眠时间只有5小时与每天睡眠时间为8小时的两组人的糖耐量没有区别,但睡眠短的一组不仅胰岛素分泌较后者减少了50%,而且敏感度大大降低。在糖

耐量正常的情况下,胰岛素抵抗(即机体对胰岛素不敏感),是加重肥胖或导致糖尿病的直接原因。所以,保持充足的睡眠也是减肥者不可忽视的。

◆与亚健康失眠说Byebye◆

亚健康失眠不是病,但它是使人致病的重要原因。事实上,令人苦不堪言的亚健康失眠也并非无法治疗和预防。做到以下三点,就能让你轻松摆脱这一痛苦。

养成良好的作息习惯

尽量在晚上10点就休息,因为进入11点,人体各个器官就开始修护排毒,比如肝脏在11点开始排毒,如果你长期晚睡,肝脏就十分容易出问题。如果因为特殊原因要睡得很晚,早上也千万不要赖床,早睡早起身体好。只有这样坚持不懈,我们才会有优质的睡眠。

营造良好的睡眠氛围

床与枕头适合与否是睡眠质量好坏的基础。有人偏爱过于柔软的弹簧床,其实它并不利于睡眠。要论哪种床对身体有益,还是木板床好。如果非要睡弹簧床,也不要选择太软的。此外,还要注意枕头的高度,科学的枕头高度应为6~9厘米。另外,卧室不要放电器,以免对人体造成长时间辐射。

食物调理失眠

有些食物具有宁心安神的作用,例如百合、莲子、大枣、藕粉、桑葚等纯天然食物,都是治疗亚健康失眠的法宝,平时多吃一些类似的食物既可起到预防的作用,还具有滋补的功效。

竹盐有促进人体睡眠的功效,每天早上空腹喝一杯竹盐水是预防失眠的良方。要注意竹盐可不是一般的“盐”,它是将天然深海高纯度精盐装在3年生青竹中,两端以黄土或者松脂封口,经过1000~1500℃的9次煅烧,形成像熔岩一样结晶而成的天然物质。经过这样独特的工艺处理,竹盐充分吸收了来自深海盐、青竹、黄土、松脂等天然材质的精华,其中丰富的钾、氯、钙、镁等元素可以补充人体日常所需,对维持细胞的正常结构和功能,加强新陈代谢十分有益,还能够消炎杀菌,使人体保持均衡的状态。

4. 腹部肥胖,不可小视

据卫生部医学研究所的一项研究表明,腹部肥胖(俗称“啤酒肚”)是加速人体

衰老的主要因素之一。目前已经证明,有15种以上导致死亡的疾病与腹部肥胖、腰围增宽有关,腹部肥胖已被证实是引发慢性疾病的形体信号。

30~50岁的人,大腹便便,是成熟的标志,也是高脂血症、脂肪肝、高血压、冠心病的高发人群。

◆引发“啤酒肚”的原因◆

德国联邦营养医学会研究表明,男性之所以会出现“啤酒肚”,与其遗传基因有关,就像女性肥胖从臀部开始一样,男性的脂肪大部分储存于腹部。

社会上,由于每个人的基因不同,引起“啤酒肚”的原因也各不相同。通常情况下,青少年产生“啤酒肚”,大多是因为营养过剩和缺乏运动造成的;对于中年人来说,睡眠质量为主要原因。随着年龄增长,男性深睡眠阶段减少,雄性荷尔蒙的分泌会随之减少,使体内脂肪增加并堆积于腹部,而且年龄越大越明显,久而久之,“啤酒肚”就形成了。

另外,中年人长期坐在办公室工作,运动量不足,也易引起“啤酒肚”的出现。在工作压力较大时,很多人会通过增加饮食来缓解压力,这也容易造成体重超标和消化不良,极易造成身体发胖,尤其是腹部发胖。

一般情况下,男性的体内有大约300亿个脂肪细胞,这些脂肪细胞不会随体重的增减产生数量的变化,而会随着年龄增长而增重。因此,几乎每个男性过了30岁体重都要增加,加上其他原因,如荷尔蒙的减少和新陈代谢的减慢,都会对腹部产生一定影响。

不论你是上述哪种原因所引起的“啤酒肚”,都需要通过调整饮食和增加运动量去改变现状。

◆“啤酒肚”对健康危害多多◆

美国疾病控制预防中心曾发表过一份报告说,美国每年大约花750亿美元用于治疗与肥胖有关的疾病,这些钱远远超过了用于治疗吸烟、酗酒引起的疾病。如果说全身肥胖在中年以后出现的概率较高,而腹部肥胖则是随着年龄的增长而增加。世界卫生组织认为,“啤酒肚”很可能成为影响健康的危险杀手之一。

腹部肥胖会加快人体衰老的速度,目前已证明有15种以上导致死亡的疾病与腹部肥胖有直接关系,其中包括冠心病、心肌梗死、脑梗死、乳腺癌、肝肾衰竭等。在这之前,相关研究表明,腹部肥胖的男性得高血压的概率是正常男性的8倍;得冠心病的概率是常人的5倍;得糖尿病的概率是常人的7倍;脑溢血和脑梗死等疾病,在





腹部肥胖的男性中也时有发生。

导致上述疾病出现的主要原因是,腹部脂肪与身体其他部位的脂肪性质不同。腹部脂肪分子很容易以游离脂肪酸的形式进入血液,并随着血液直接进入肝脏。当肝脏游离脂肪酸分子过多时,会转化成低密度脂蛋白,并随血液流往心脏、肺和动脉。还有一部分低密度脂蛋白会转化为有害的胆固醇,极易引发心血管疾病。

◆如何让“啤酒肚”缩水◆

要想消除“啤酒肚”,不妨尝试以下符合生活规律的方法:

坚持合理运动

有氧运动是消耗脂肪的基础,原因在于这项运动最能加速新陈代谢。最好的有氧运动包括爬楼梯、步行、跑步和骑车。研究人员认为,有氧运动结束后20~30分钟,人体的热量消耗速度仍比平常快很多。所以说,有氧运动能最先、最快使腹部脂肪减少。

空心掌叩击腹部

这个动作最好在每日散步时进行,叩击要有力,如同击鼓,要打出节奏。通过连续不断叩击,将其腹部以下脂肪激活,加速腹部脂肪的分解,使其慢慢地消耗掉。如果能坚持数月,堆积于腹部的脂肪就会越来越少。

做屈腿运动

早晨起床前,先做屈腿运动。平躺在床上,右腿弯曲,使其尽量贴近腹部,然后伸直;再换左腿,运动方式同右腿。交替做20次。稍休息后,再做仰卧起坐,运动量以自己能承受为度。这对消除“啤酒肚”也非常有效。

均衡饮食很重要

要消灭“啤酒肚”,均衡饮食不可少。在日常生活中,要纠正不吃饭或者以零食替代正常饮食的错误减肥观念,而应一日三餐,定时定量。为了防止进食量过多,可以在饭前吃一点水果和蔬菜,也可以在饭前喝一碗汤,不仅能缓解饥饿感,还可以延长消化时间。水果和蔬菜的热量低,适当多吃点也无妨。

5. 吸烟与健康背道而驰

要想远离亚健康,就要杜绝吸烟。吸烟是有百害而无一利的。科学家告诉我们,一口烟雾中含有20兆个氧自由基(氧自由基是百病之源),每吸一支烟,平均减寿5分钟,终生吸烟平均减寿18年左右。

吸烟的危害,人尽皆知。全世界每年因吸烟死亡者达250万人之多,烟是人类第