

完全健康的人是根本不存在的
没有一个人的健康素质可以得100分
但是，在60分和90分之间，却完全是你可以掌控的！

健康手册

HEALTH MANUAL

◎主编 陈珊珊

新华出版社

健康手册

◎ 主编 陈珊珊

◎ 编委 陈珊珊 高 棉 周 岚 王 雪 苑萱婷 胡 洋

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康手册 / 陈珊珊主编

北京: 新华出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5011-8826-0

I. 健… II. 陈… III. 健康—手册

IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 098500 号

健康手册

主 编: 陈珊珊

策 划: 刘云华

责任编辑: 刘云华

漫画插图: 马古纯

封面设计: 肖 东

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 河北省高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 12.75

字 数: 180 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8826-0

定 价: 26.00 元

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 (0312) 2838225

前言

在这个世界上，你拥有什么？1000元的手机，10000元的笔记本电脑，100000元的私家轿车，1000000元的房产……但是，请注意，如果没有前面的“1”，后面多少个“0”都没有任何意义。

我们的健康，就是这宝贵却常常被忽视的“1”。

在我们的生活中，有多少人用透支健康的方式去换取欲望的满足，多年之后，他们事业成功了，婚姻幸福了，家庭美满了，然而，健康的不在却让他们不得不失去了享有成功、幸福与美满的权利。这是多么大的遗憾！这是多么不值得的交易！究其原因，就是他们的“健商”（HQ）太低了。事实告诉我们，在每个人的身边，都有不计其数的人正在做着“年轻时拿健康换金钱，年老后拿金钱换健康”的赔本生意。这个人，或许就是你。

你手中的这本书，就是迅速提高你的“健商”的完全讲义，是助你开启健康之门的金钥匙，是伴你轻松活到99岁的益友。

你知道什么是健康吗？你测试过自己的身体素质吗？你做过“健康投资”吗？你对自己的健康状况了解多少呢？你察觉到是谁偷走了你的健康吗？你发现“饮食杀手”神秘面纱背后是什么了吗？你熟悉一年四季衣食住行的宜忌吗？你知道疾病发生前都有哪些预兆吗？在这里，专家将为你一一解答。

有位名人说过，“我们无法选择自己怎样生，却能选择自己怎样活。”同样，我们无法把握自己的财富、地位，却能把握自己的健康。《健康手册》将伴你轻松走上健康长寿之路。

编者

2009年6月

目 录

第一章 健康——每个人的宝贵财富

- 一、健康的十条标准 / 1
- 二、身心健康“五快”和“三良好” / 2
 - 1. 身体健康“五快” / 2
 - 2. 精神健康“三良好” / 2
- 三、你的心理健康吗 / 4
 - 1. 心理健康的标准 / 4
- 四、改变你“消极的”基因 / 6
 - 1. “积极的”生活态度是什么 / 6
 - 2. 健康生活的十种态度 / 6
 - 3. “积极的”生活方式是什么 / 7
- 五、把健康当做人生最大的投资 / 8
 - 1. 把握生活的细节 / 8
 - 2. 给男人的健康投资建议 / 9
 - 3. 给女性的健康投资建议 / 11

第二章 你对自己的健康状况了解多少

- 一、如同魔咒一般的“家族性疾病” / 14
 - 1. 远离家族性疾病的三大法宝 / 14
- 二、你患心脏病的可能性有多大 / 18
 - 1. 胆固醇高 / 18
 - 2. 高血压 / 18
 - 3. 经常发生感冒等呼吸系统感染 / 18

4.情绪经常紧张、激动 / 18

5.吸烟 / 18

6.糖尿病 / 19

7.甲状腺功能亢进症（甲亢） / 19

8.男性或者家族中有 55 岁以前患有心脏病的人 / 19

三、你患糖尿病的可能性有多大 / 19

1.遗传 / 19

2.肥胖、超重 / 19

3.胆固醇超标 / 19

4.摄入热量过多，消耗热量不足 / 19

5.患过妊娠糖尿病，或者分娩过一个体重大于 4 千克的孩子 / 20

6.高血压 / 20

7.曾经有过病毒的感染，并且胰腺受到了损伤 / 20

8.曾经遭遇过强烈的精神打击或意外事件 / 20

9.年龄超过 65 岁 / 20

四、你患癌症的可能性有多大 / 20

1.癌前病变 / 20

2.环境因素 / 21

3.食物因素 / 21

4.遗传因素 / 22

五、你患骨质疏松的可能性有多大 / 23

1.60 岁以上的老年人 / 23

2.45 岁以前停经 / 23

3.内分泌腺功能紊乱或长期服用激素类药物 / 23

4.长期摄入钙质不足，尤其是青少年时期摄入钙质偏少 / 23

5.吸烟、酗酒、嗜咖啡 / 23

6.家人患有骨质疏松 / 24

7.白种人或亚洲人 / 24

六、你患乳腺癌的可能性有多大 / 24

1.有乳腺癌家族史 / 24

2.年龄在 40 岁~59 岁 / 24

- 3. 进食过多的脂肪 / 24
- 4. 患有某些乳腺疾患 / 24
- 5. 月经初潮年龄过早或绝经年龄过晚 / 25
- 6. 更年期后长期服用雌激素 / 25
- 7. 首次生育年龄大 / 25
- 8. 未生育 / 25
- 七、你患宫颈癌的可能性有多大 / 25
 - 1. 早婚、早育、多产、性乱 / 25
 - 2. 患有宫颈糜烂 / 25
 - 3. 性伴侣是“高危男子” / 26
 - 4. 感染病毒 / 26
 - 5. 吸烟 / 26
 - 6. 经济状况比较差 / 26
- 八、你患前列腺癌的可能性有多大 / 26
 - 1. 年龄超过 45 岁 / 26
 - 2. 体重超标，并且懒于参加体育锻炼 / 27
 - 3. 长期食用高脂、高热量饮食 / 27
 - 4. 食物中缺少维生素 C、维生素 E、类胡萝卜素、番茄红素和大豆 / 27
 - 5. 有前列腺癌家族史 / 27
 - 6. 吸烟、饮酒 / 27

第三章 谁偷走了你的健康

一、舒适中的健康杀手 / 29

- 1. 装修综合征 / 29
- 2. 干洗综合征 / 29
- 3. 空调综合征 / 30
- 4. 地毯综合征 / 31
- 5. 纯净水综合征 / 32
- 6. 精细食物综合征 / 34
- 7. 驾车综合征 / 34
- 8. 洗消综合征 / 37

二、娱乐中的健康杀手 / 40

1. 节假日综合征 / 40

2. 应酬综合征 / 41

3. 电脑综合征 / 43

4. 网络综合征 / 44

5. 网络游戏综合征 / 45

三、自我制造的健康杀手 / 46

1. 减肥找麻烦 / 46

2. 吸烟埋祸根 / 48

3. 饮酒招事端 / 50

4. 进补不合理 / 51

5. 滥用处方药 / 53

6. 吸毒毁终身 / 54

7. 陋习筑隐患 / 55

四、你身边的几个看不见的健康杀手 / 57

1. 常常是哪些不良心理在折磨你 / 57

2. 哪些生活事件在蚕食你的健康 / 61

五、警惕外来健康杀手 / 64

1. 微生物、病原微生物与人体健康 / 64

2. 流感竟是夺命杀手 / 68

3. 潘多拉的盒子再次被打开——艾滋病来了 / 69

4. 中国是发生乙肝病毒感染的重灾区 / 70

5. 肺结核——传染病的首位杀手 / 71

6. 接种疫苗，保护健康 / 73

六、揭开饮食杀手的神秘面纱 / 74

1. 垃圾食品知多少 / 74

2. 危险杀手——油炸食品 / 76

3. 可以杜绝的饮食杀手——不新鲜食物 / 77

4. 争议最大的食品——咖啡 / 80

第四章 挡住杀手，轻松活到 99

一、长寿者生活大揭秘 / 82

1. 长寿老人的八个生理特征 / 82
2. 长寿的五个基本要素 / 83
3. 怎么多活 20 年——长寿者的衣食住行 / 83

二、吃出健康长寿 / 84

1. 多吃杂粮和素食 / 84
2. 天然饮食法 / 85
3. 人体需要的营养素 / 85
4. 长期吃素会导致什么问题 / 86
5. 维生素的缺乏会导致什么问题 / 87
6. 每餐吃到八分饱——延年益寿的秘诀 / 95
7. 每天应该摄入多少种食物 / 96

三、专家给你推荐健康食品 / 100

1. 几种健脑食物的正确吃法 / 100
2. 几种益寿食物的正确吃法 / 101
3. 几种防癌食物的正确吃法 / 103

四、怎样自制低“血糖生成指数”食物 / 105

1. “粗”粮不要细做 / 105
2. 简单就好 / 105
3. 多吃膳食纤维 / 105
4. 增加主食中的蛋白质 / 106
5. 急火煮，少加水 / 106
6. 吃点醋 / 106
7. 高低搭配 / 106

五、食物加工有讲究——哪种烹饪方法最有营养 / 106

六、一日三餐怎么吃 / 107

1. 早餐食品要健康 / 107
2. 中午要吃七八分饱 / 109
3. 晚饭要吃少 / 109

七、正确饮水保健康 / 109

1. 水的神奇作用 / 109
2. 健康饮水的困惑——饮水是多多益善吗 / 110
3. 矿泉水、纯净水、离子水……究竟喝什么水好 / 112
4. 哪些水不能喝 / 113
5. 喝茶有讲究 / 114
6. 常用饮料的宜与不宜 / 115

八、活到 99，四季“衣食住行”有讲究 / 116

1. 春季的衣食住行 / 116
2. 夏季的衣食住行 / 117
3. 秋季的衣食住行 / 118
4. 冬季的衣食住行 / 119

九、快乐生活、轻松工作，保持良好的心态 / 120

1. 如何尽早察觉心理异常 / 120
2. 调整自我心理状态的几个要则 / 121
3. 从压力中营救自己十招 / 121
4. 面对挫折 / 122
5. 心理平衡、情志养生 / 123

十、科学运动保健康 / 125

1. 你了解有氧运动和无氧运动吗 / 125
2. 给坚持有氧运动一个理由 / 126
3. 什么样的运动最适合你 / 126
4. 教你掌握运动量 / 128
5. 锻炼身体的最佳时间 / 129
6. 运动的规律性远比运动强度重要 / 130
7. 不要踩上运动的“雷区” / 130
8. 常见运动损伤的应急处理 / 132

十一、规律的生活和起居 / 133

1. 根据人的生物钟科学安排起居 / 134
2. 劳逸结合促健康 / 134
3. 保持积极的心态 / 135

- 4.养成良好的排便习惯 / 135
- 5.养成健康的饮食习惯 / 136
- 6.养成良好的睡眠习惯 / 137
- 十二、追求和谐的性生活 / 139
 - 1.适度的性生活是健康的催化剂 / 139
 - 2.性生活适度的原则 / 141
 - 3.推迟性功能衰退的方法 / 141
 - 4.安全套用对了才安全 / 141
- 十三、善待自己，呵护健康 / 142
 - 1.别让骨质疏松过早到来 / 142
 - 2.保证生命的“解毒中心”——肝脏正常运转 / 142
 - 3.保护好“生命之本”——胃肠 / 143
 - 4.固定性伴侣，免遭性传播疾病侵害 / 144
 - 5.教你按摩巧治病 / 144
- 十四、生病时要及时看医生，不要自行乱服药 / 146
 - 1.抗生素是把双刃剑 / 146
 - 2.哪些药物不能同时使用 / 147
 - 3.保健食品不是药 / 149
 - 4.输液不是万能的 / 150
 - 5.如何拨打 120 / 151

第五章 了解疾病常识，关注身体健康的晴雨表

- 一、了解疾病常识 / 152
 - 1.高血压是怎么回事 / 152
 - 2.人为什么会得糖尿病 / 152
 - 3.冠心病是老年病吗 / 152
 - 4.什么情况下容易得泌尿系感染 / 153
- 二、身体的异常变化——疾病的晴雨表 / 154
 - 1.捕捉癌症的蛛丝马迹 / 154
 - 2.外阴瘙痒可能是哪些疾病造成的 / 154
 - 3.你知道五官疾病的信号吗 / 154

- 4.大便带血预示着什么 / 155
- 5.手脚麻木意味着什么 / 155
- 6.脸色异常意味着什么 / 155
- 7.白带异常预示着什么 / 155
- 8.脑卒中先兆有哪些 / 156
- 9.腰痛意味着什么 / 156
- 10.头痛可能意味着什么 / 156
- 11.皮肤瘙痒意味着什么 / 156

第六章 体检——把握生命的每一步

- 一、何时开始体检 / 157
- 二、聪明选择体检医院 / 158
- 三、体检结果告诉我们什么 / 159

第七章 远离“富贵病”，健康常在

- 一、什么是“富贵病” / 161
- 二、各种“富贵病”常常“协同作案” / 161
- 三、体重越高，寿命越短 / 161
 - 1.测测你超重了吗 / 161
 - 2.胖的罪过有几多 / 162
 - 3.你是哪种肥胖 / 163
 - 4.胖是怎样“炼”成的 / 163
 - 5.科学减肥全攻略 / 164
 - 6.减肥者的饮食要点 / 166
 - 7.脂肪不都是“坏东西” / 167
 - 8.你不知不觉吃下了多少“隐形脂肪” / 168
 - 9.五大易胖时期的“防胖法则” / 168
 - 10.节食减肥也要讲科学 / 171
 - 11.饥饿感是可以赶走的 / 171
 - 12.烟酒茶与减肥 / 172
 - 13.推荐减肥食物 / 173

- 四、不让高血压伤害心脑血管——科学降血压 / 173
 - 1. 你的血压正常吗 / 173
 - 2. 四大原因让血压升高 / 174
 - 3. 头痛头晕手脚麻——高血压的信号大盘点 / 174
 - 4. 吃得健康合理——降低高血压的第一步 / 174
 - 5. 要降压, 少吃钠 / 175
 - 6. 不咸的食物也高钠 / 175
 - 7. 吃喝之中降血压 / 176
- 五、不让高血糖害健康——科学降血糖 / 176
 - 1. 判定高血糖有标准 / 176
 - 2. 吃、喝、尿中的糖尿病信号 / 177
 - 3. 不像糖尿病的糖尿病信号 / 177
 - 4. 降糖的黄金法则——“五驾马车”和“两块基石” / 177
 - 5. 对号入座: 我该摄入多少热量合适 / 178
 - 6. 平衡、多样、低脂、高纤维——糖尿病患者这样吃 / 179
 - 7. 糖尿病患者多尿更应该多饮水 / 179
 - 8. 糖尿病患者下馆子的“三大纪律、八项注意” / 180
- 六、不让血脂异常伤害健康——科学调血脂 / 180
 - 1. 医生凭什么说我血脂异常 / 180
 - 2. 合理膳食+适量运动+药物: 三招调理好血脂 / 181
 - 3. 血脂异常患者吃东西有讲究 / 182
 - 4. 油壶用好了才健康 / 182
 - 5. 血脂异常患者减肥, 依据体重还是体脂 / 183
 - 6. 多余的血脂也能被“吃掉” / 183
- 七、不让高尿酸伤肾损关节——科学降尿酸 / 184
 - 1. 多余的尿酸从哪儿来 / 184
 - 2. 痛风病, 谁最容易中招 / 184
 - 3. 从关节到肾: 痛风害人不浅 / 185
 - 4. 痛风爱找馋嘴人 / 186
 - 5. 痛风患者: 给你的食谱分分类 / 186

第一章

健康——每个人的宝贵财富

人生的快乐、家庭、爱情、房子、金钱、事业、地位、权力……那些所有看起来的辉煌，其实都只能算做是一个又一个的“0”，而健康才是前面的那个“1”，所有的“0”都只有在“1”存在的前提下才变得有意义。

健康，是人生最大的财富！

糊涂人透支健康，聪明人投资健康。

健康的秘密就藏在那些平淡琐碎的生活细节当中。只要你稍加注意，就能在不知不觉间提升自己的健康水平。

一、健康的十条标准

怎样衡量一个人是否健康，世界卫生组织制定了健康的十条标准：

- 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张、疲劳；
- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；
- 善于休息，睡眠好；
- 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- 能够抵抗一般性感冒和传染病；
- 体重适当，身体匀称；站立时，头、肩、臂位置协调；
- 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；
- 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；
- 头发有光泽，无头屑；
- 肌肉丰满，皮肤有弹性。

这十条标准，具体地阐述了健康的定义，体现了健康所包含的体格方面、心理方面和社会方面的三个内容。

二、身心健康“五快”和“三良好”

为了使人们对健康的内涵有更直观、更深刻的理解，世界卫生组织归纳和总结了在人群实践中的经验，于1999年提出了身心健康“五快”（肌体健康）和“三良好”（精神健康）：

1. 身体健康“五快”

身体健康“五快”具体指：吃得快、便得快、走得快、说得快、睡得快。

- 吃得快——说明消化功能好，有良好的食欲，不挑食，不厌食，不偏食，不狼吞虎咽。

- 便得快——说明吸收功能好，一旦有便意，能很快排泄，感觉轻松。

- 走得快——说明运动功能及神经协调功能良好，步履轻盈，行走自如。

- 说得快——说明思维敏捷，反应迅速，口齿伶俐。

- 睡得快——说明神经系统兴奋—抑制过程协调好，上床很快入睡，睡得沉，醒后精神饱满，头脑清醒。

2. 精神健康“三良好”

精神健康“三良好”是指：

- 良好的个性人格，情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

- 良好的处世能力，观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

- 良好的人际关系，助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

测测你的身体素质

按以下方法给自己的体质打分，看一看自己的体质究竟怎样？

●闭眼单脚站立：1分钟以上得10分，40秒以上得8分，30秒以上得5分，15秒以上得3分，15秒以下得1分。

●爬楼梯（选爬18层以上的楼房，以1秒1阶的速度向上攀）：没有任何累的感觉得10分；略微腿酸，呼吸变化不大得8分；明显心跳加快，呼吸变化大得5分；途中有明显走不动的感觉得3分；途中有明显的间断休息得1分。

●每周锻炼的次数：有两次1小时的活动得10分，有1次1小时的活动得8分，累计1小时活动的得5分，不到1小时活动的得3分，只有简单活动的得1分。

●近期的精力（自我感觉）：“不错”得10分，“还可以”得8分，“一般”得5分，“不太好”得3分，“不行”得1分。

●慢跑：持续半小时得10分，20分钟~25分钟得8分，15分钟~20分钟得5分，10分钟~15分钟得3分，10分钟以下得1分。

看看你的测试结果：以上5项累计，如果45分以上，你的体质很不错；40分~44分，你的体质较好；35分~39分，你的体质一般；低于34分，你的体质较差；如果你的得分不足20分，你的体质问题就大了。

“国标”体质测定

国家体育总局等部门制定了《国民体质测定标准》，适用于3岁~69岁人群。其中3岁~19岁人群适用《国民体质测定标准》（儿童青少年部分），20岁~59岁的成年人适用《国民体质测定标准》（成年人部分），60岁~69岁的老年人适用《国民体质测定标准》（老年人部分）。

体质测试包括三个方面的指标：形态、机能、素质。每个指标中包含不同的测试项目，多个项目反映一个指标。综合不同指标，反映测试者的体质情况。

下面介绍成年人部分体质测定的内容：成年人部分将20岁~59岁成年人按年龄、性别分组，每5岁为1组。男、女共计16个组别。其中20岁~39岁的8个组别与40岁~59岁的8个组别测试项目也略有不同。

●形态：包括身高、体重。

身高：反映人体骨骼纵向生长水平。

体重：反映人体发育程度和营养状况。

●功能：包括肺活量、台阶试验。

肺活量：反映人体肺的容积和扩张能力。

台阶试验：反映人体心血管系统功能水平。

●素质：包括握力、俯卧撑（男）、1分钟仰卧起坐（女）、纵跳、坐位体前屈、选择反应时和闭眼单脚站立。

握力：反映人体前臂和手部肌肉力量。

1分钟仰卧起坐（女）：反映人体腰腹部肌肉的力量及持续工作能力。

俯卧撑（男）：反映人体上肢、肩背部肌肉力量及持续工作能力。

纵跳：反映人体爆发力。

坐位体前屈：反映人体柔韧性。

选择反应时：反映人体神经与肌肉系统的协调性和快速反应能力。

闭眼单脚站立：反映人体的平衡能力。

以上为20岁~39岁人群的测试内容，40岁~59岁人群的测试在素质部分减少了纵跳、俯卧撑和1分钟仰卧起坐这三项内容。

体质测定采用单项评分和综合评级进行评定。

单项评分包括身高、标准体重评分和其他单项指标评分，采用5分制。

综合评级是根据受试者各单项得分之和确定，共分四个等级：一级（优秀）、二级（良好）、三级（合格）、四级（不合格）。有任意一项指标无得分者，不进行综合评级。

三、你的心理健康吗

1. 心理健康的标准

比较权威的《简明不列颠百科全书》对心理健康标准的定义是：心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，但不是指绝对的十全十美状态。

心理健康的具体标准为：

- 认知过程正常，智力正常；
- 情绪稳定，乐观，心情舒畅；
- 意志坚强，做事有目的、计划、步骤、方法，能克服困难达到目的；