



常见疾病运动+营养健康指导手册

吃动的智慧

吃得对 动得好 身体才健康



赵之心

中央电视台、北京电视台等
主流媒体科学健身栏目主讲嘉宾

李剑峰

营养专家
/编著



不可不做的运动处方 不可不知的膳食搭配

石油工业出版社



常见疾病运动+营养健康指导手册

吃动的智慧

吃得对 动得好 身体才健康



赵之心

中央电视台、北京电视台等
主流媒体科学健身栏目主讲嘉宾

李剑峰

营养专家
/编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃动的智慧——常见疾病运动 + 营养健康指导手册 / 赵之心,
李剑锋编著.

北京: 石油工业出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5021-7436-1

I. 吃…

II. ①赵… ②李…

III. 保健 - 健身

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 180821 号

吃动的智慧——常见疾病运动 + 营养健康指导手册
赵之心 李剑锋 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523616 64523714

营销部: (010) 64523603 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 12.25

字数: 280 千字

定价: 25.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

现代社会中，医学水平越来越高，医疗技术越来越发达，广大民众的健康意识也越来越强，但是，在我们周围的人群当中，一些代谢性疾病、慢性病、癌症以及猝死现象却越来越多。大家所熟知的不少著名、优秀的男士，比如：柯受良、陈逸飞、侯耀文、罗京，还有一些很成功的企业家、政治家，如：钧瑶集团的创始人王钧瑶、同仁堂药业董事长张俞生、包头市原市委书记牛玉儒，都英年早逝。他们是许多人的榜样，令我们热爱、敬仰。他们突然驾鹤西行，令人扼惜。“刚毅”、“顽强”是男人的标签，然而男人的生命却显得如此苍白和脆弱。大家所熟知的不少著名、优秀的女士，比如：李媛媛、陈晓旭、高秀敏、邓丽君、叶凡、梅艳芳、赵丽蓉……印象中的女人如花如水、冰清玉洁，但生活中的她们却那么脆弱。这种事情太多太多。在她们生命中鲜花、掌声、房子、金钱……应有尽有，但看似刚毅、顽强的生命却像沧海中一叶小舟，那样的易折！他们的死亡让你我这些普通人陷入沉思：我们应该如何保护好自己、保护好家人、保护好亲朋至爱？

根据科学研究，世界卫生组织曾宣布：人们的健康与寿命 60% 取决于自己的生活方式。新医学观点认为，人是自身健康的设计师。日常生活的行为模式、饮食习惯在很大程度上决定着我们的健康水平。科学的营养饮食计划可以让我们达到膳食营养平衡，及时代谢、清除体内垃圾，适时提供充足的营养以修复我们受损的组织，是保证我们健康的基石之一。合理的运动方案可以指导人们有目的、有计划、科学合理地进行身体锻炼，可以提高健康水平、改善体质状况。在我以往出版的一系列书籍当中，基本上都是以运动健身为主，此次我和李剑锋老师一起，根据我们这几年推广“运动 + 营养”健身活动的实际效果，总结出一些针对常见疾病的运动 + 营养方案，以求对大家在日常养生或调理疾病时有所帮助。

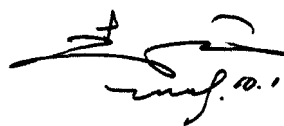
运动和营养一样，都不是什么能治百病的药，但实际情况却表明，人们所患的很多种疾病几乎都与运动和营养有关联，这也就是为什么越来越多的人向运动和营养要健康的原因。但对于运动和营养所起作用的原理不少人又一知半解，我们希望通过书中对运动和营养作用机理的简单分析，帮助大家在理解的基础上更好地运用运动与营养方案，改善体质，成就健康。

这里有几个要点要提醒广大读者：一是有疾病首先要到医院进行医学诊断，听从医务人员的建议进行治疗；二是可以按照本书的建议进行运动，但要根据自己的身体状况选择方案中的运动量，过量反而损害健康；三是坚持长期运动，让身体形成生物钟，才能达到健身效果；四是本书中营养方案的营养素配方不能替代药物，所建议的数据来自于多年的社区健康工作经验；五是一定要选天然植物萃取的营养素，认清国家保健食品标志，保证食用安全；六是要保证营养补充的期限，才能取得康复成效。

只要掌握了科学运动和营养的方法，就能体会到健康、快乐的生活。可以说，科学吃动是健康长寿的“银行”，是身体健康的自我投资。

本书的动笔得益于国际 CA 集团创办人邱宗国先生的积极倡议和策划，在此对邱先生对本书的悉心指导表示感谢！

在本书的创作过程中，得到了石油工业出版社领导和同仁的大力支持，给予了我们很好的建议和尽心尽力的帮助，同样表示衷心的感谢！





目录

前言

第一章 做好自己的健康设计师 /001

世界卫生组织曾宣布，人的健康与寿命，15%与遗传有关，25%受医疗和环境影响，而60%取决于自己的生活方式。你的吃动习惯基本上决定了你的健康水平，所以你是自己的健康设计师。

科学的吃动是健康长寿的“银行” /002

生命在于运动 /005

营养失衡百病丛生 /015

第二章 骨关节疾病的运动+营养方案 /021

目前，骨质疏松症和骨骼关节病成了全球性问题。颈部疾病已成为人们进入中年队伍的标志；更年期女性骨骼关节问题尤为明显，预计到2020年，我国骨量减少和骨质疏松症患者将达到两亿多人；60岁以上的老年人中，骨骼关节病患者占50%以上……而适当的运动刺激和科学的营养饮食，对骨关节疾病可以起到很好的预防和治疗效果。

骨质疏松与骨质增生 /022

关节炎 /030



第三章 心血管疾病的运动+营养方案 /043

据世界卫生组织估计,目前每年大约有 1700 万人死于心血管病(包括脑血管病),占全球总死亡人数的 30% 左右,也就是说,每三个死者中,就有一个死于心血管病。可以说,心血管疾病是世界第一位的死亡原因。而不良的生活方式是导致这个人类头号杀手出现的元凶,所以养成良好的饮食、运动和生活习惯,是扼制心血管疾病的法宝。

动脉硬化 /044

高血压 /049

冠心病 /053

心肌炎 /061

心律不齐 /065

第四章 代谢性疾病的运动+营养方案 /071

据中华医学会糖尿病学会调查,目前,在我国城市 20 岁以上的人群中,代谢综合征患病率为 14% ~ 16%,随着年龄的增加,患病率也在增加,50 ~ 70 岁是发病的高峰,糖尿病、肥胖症、脂肪肝、痛风患者比比皆是。仅糖尿病患者全国就有 4000 万,居世界第二位,是仅次于肿瘤、心血管病的第三号杀手。而代谢性疾病的发病原因,主要是营养失衡造成代谢能力降低,以及运动不足使热量消耗太少所致。

高脂血症 /072

糖尿病 /077

痛风 /083

肥胖 /087

脂肪肝 /092



第五章 女性常见疾病的运动+营养方案 /097

在女性一生中，要经历青春期、孕期、围绝经期和绝经期。这些变化的发生，会让不少女性在不同的阶段出现这样那样的痛苦。原因是自己的身体不能及时地调节内分泌去适应体况的改变。科学地运用运动、营养的健身方法，可以帮助女性朋友们缓解疼痛、预防疾病、减少烦恼，愉快地度过人生的每个阶段！

经期综合征 /098

更年期综合征 /102

乳腺增生 /110

第六章 其他健康问题的运动+营养方案 /115

运动和营养素一样，都不是能治百病的药，但人们所患的很多疾病几乎都与缺乏运动、营养不均衡有关，科学运动、平衡营养可以让我们的生命更具活力。

抑郁症 /116

失眠 /120

静脉曲张与静脉炎 /125

尿失禁 /132

手脚冰凉 /135

抗衰老 /138

抗癌 /146

便秘 /150

疲劳综合征 /156



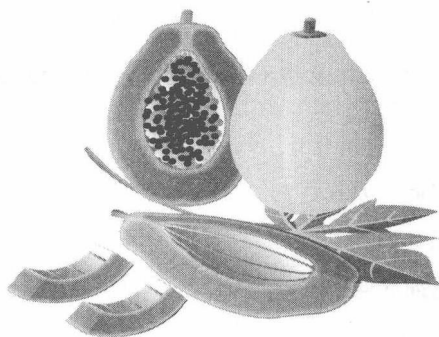
哮喘 /162

感冒 /168

排毒 /172

附录 常见食物主要营养素含量表 /177

后记 /188



第一章



做好自己的健康设计师

世界卫生组织曾宣布，人的健康与寿命，15% 与遗传有关，25% 受医疗和环境影响，而 60% 取决于自己的生活方式。你的饮食习惯基本上决定了你的健康水平，所以你是自己的健康设计师。



科学的吃动是 健康长寿的“银行”

在经济、医药技术高度发达的今天，不少人英年早逝，被疾病夺去了生命。还有很多人被各种疾病缠身，折磨身心，这不得不令我们深思。拥有健康的身心，才拥有生命的精彩，那我们如何才能获得健康呢？要获得健康，不但要有意愿，还要有科学可行的方法，不能仅有一个指望——生病了才急着看医生。

不少人在对待自己的健康问题上，不管、不顾、不经营，“小车不倒只管推”，“坐吃山空”。他们肆无忌惮地用健康换取事业的成功，但往往事业成功了，健康却没有了。许多朋友会管理自己的企业，会管理自己的家庭，却不会或不曾想到去管理自己和家人的健康。其实，健康也像企业一样需要“经营管理”，这一理念正被越来越多的人认同，更多的人正从中获得健康收益。

所以，大家在经营好自己的事业和家庭的同时，也需要经营管理好自己的健康，这样才有“可持续发展”的资本。

“你好吗？”大家常用的一句问候语。那么，什么样的身体才是健康好身体呢？世界卫生组织把人们健康的标准定为“五快”、“三良好”。“五快”即吃得快（并非吃的速度快，而是吃饭时心情愉快、食欲好）、拉得快（排便通畅）、走得快（腿脚利索）、说得快（口齿清晰）、睡得快（良好的睡眠），“三良好”即良好的心理状态、良好的处事能力、良好的人际关系。而保障这“五快”、“三良好”有四大基石：适当的运动、充足的睡眠、愉



快的心情、科学的饮食。

做好这“四大基石”的工作并不容易，就如我们常说的，“迈开腿，管住嘴”，说来容易做起来难。怎样才能通过“运动 + 营养”带给我们健康呢？

问大家第一个问题：你会吃吗？

我们可以想一下，一家人在家吃饭的时候，是不是吃一口锅里的饭？但同样的饭菜，一家人吃的结果可能不尽相同，小孩吃着吃着可能会出现营养不良的现象，老人家吃着吃着可能会出现高血压、高血糖。实际上，我们的身体在不同的年龄段，各个组织器官的营养需要不一样；不同的阶段，营养的消耗量不一样；不同的时期，身体的吸收利用能力也是不同的。所以，同样的饮食摄入所产生的结果就不同了。因此，饮食营养是有很大学问的，做到科学饮食，是管理好我们健康的一个重要环节。另外，冰冻三尺，非一日之寒，大部分慢性病，尤其是代谢性疾病都是日积月累而成。所以，你才最了解自己的状况，身体不适的变化自己最先知道，自己才是自己最好的保健医生。

问大家第二个问题：你会动吗？

2002年4月7日世界卫生日的主题是：体育锻炼，口号是：运动有益健康！世界卫生组织告诉大家：我们有理由让人们相信、有事实让人们相信，体育锻炼的最大价值就是促进人类健康！

在医学如此发达的今天，医学领域强调最多的也是“运动”，“运动锻炼”备受医学推崇。从健康的角度上重新审视运动锻炼，它已不是一个简单的运动项目，它影响着人体的机能，尤其是运动锻炼对于人类心脏在生命意义上所做的拯救和修复贡献的让越来越多的人不分年龄、不分性别、不分身体条件、不分种族肤色地加入到了运动的行列。

在众多参与运动的人群中，有些人是为了某种特殊的健身目标，比如控制体重、保持身材；有些人是为了病后调养、恢复体质；有些人选择运动却是因为喜欢。运动对于他们来说已不再是枯燥的形式，而逐渐成为一种生活方式；运动已不再是上气不接下气的锻炼，而成为一种心理和生理的愉悦体验；运动已不再是迫于衰老、疾病和死亡威胁下的、被动的时间和精力付出，而成为高品质生活的方式。更重要的，运动已成为这些乐



观、积极、勤奋、朝阳、青春无限的人群赖以生存和生活的习惯。

一个不争的事实是，无论参与运动锻炼人群的动机和目标如何多样化，他们共同的反应都是积极、良性的。只要坚持数月运动的人都会发现自己身体的巨大变化：身材更匀称了，肌肉更结实了，眼睛更明亮了，心脏跳动更缓慢有力了，自信心更强了，心态更平和了，工作中不再打瞌睡了，周末出去爬山郊游、会友嬉戏也不再轻易觉得疲劳了。更多的人发现自己身上原有的疾病“不药而愈”！

运动锻炼把人类与生俱来的生存本领提高到了一个辅佐我们一生平安的生活质量层面，成为人类全面发展的重要支柱。

我们所真正希望引导的是区别于运动，区别于训练，甚至区别于锻炼的终身运动健身习惯和生活方式。我们真切地期盼着运动伴随你的一生，恳切地希望运动不是你一时一地的冲动，而是你一生一世的选择。

由此可见，科学吃动是健康长寿的“银行”，是健康的自我投资。只要掌握了科学健身与合理营养这一武器，就能体验到吃动给你带来的无穷幸福。

我们常说：“运动是枪，营养是子弹。”要更有效地解决健康出现的问题，最佳模式是枪弹合一才能命中目标，彻底解决疾病的根源。

这也是人们常说的“迈开腿，管住嘴”，它体现出运动、营养和健康的辩证关系，对于管理好我们的健康十分重要：运动刺激引起身体各系统的应激反应，致使身体各个系统连通、联动，相互协调、相互促进。由于生命物质和能量需求的产生，身体内的各种生化反应（身体内的生理、化学反应）要超常发生，形成对营养素的增量需求，适时供给各种所需营养素，才能达到锻炼健身的目的。深度刺激的功能性锻炼，制造出锻炼部位的靶点效应，进而重点有效地补充所需的营养素。



生命在于运动

一只美丽的大雁望着准备迁徙的同伴们想：“干嘛要受这几千里不吃、不喝、不休息的飞行劳顿之苦呢？这里吃的、喝的都有，我不飞又能怎么样呢？”这只大雁看到同伴远去的背影暗自庆幸……

第二年，这只大雁看到那些飞回的伙伴之后，觉得自己与它们相比除了身体有些肥硕之外，只不过漂亮的羽毛失去点光泽，过去高亢的嗓门小了点儿……

又到了迁徙的季节，这只大雁不想自己孤零零了，也想跟大伙儿一起走。但是任它怎样扇动翅膀，就是飞不起来……





这只大雁不明白，自己不就是没有像同伴们那样受“累”吗？怎么结果会是这样呢？

这个故事揭示了一个道理：在动物的生存法则中，“动”是不能舍掉的，或者说“动”是动物保障自身种群优良的一个重要手段。

同样的道理，在我们人的生命如果没有了“动”，健康上的危险就会在我们身体周围丛生。如果我们不愿“动”，不会“动”，就会像那只飞不起来的大雁一样，面临健康的垮台。疏于“动”的健康肯定是伪健康！

那我们究竟应该如何动，哪些运动是我们日常所必需的呢？



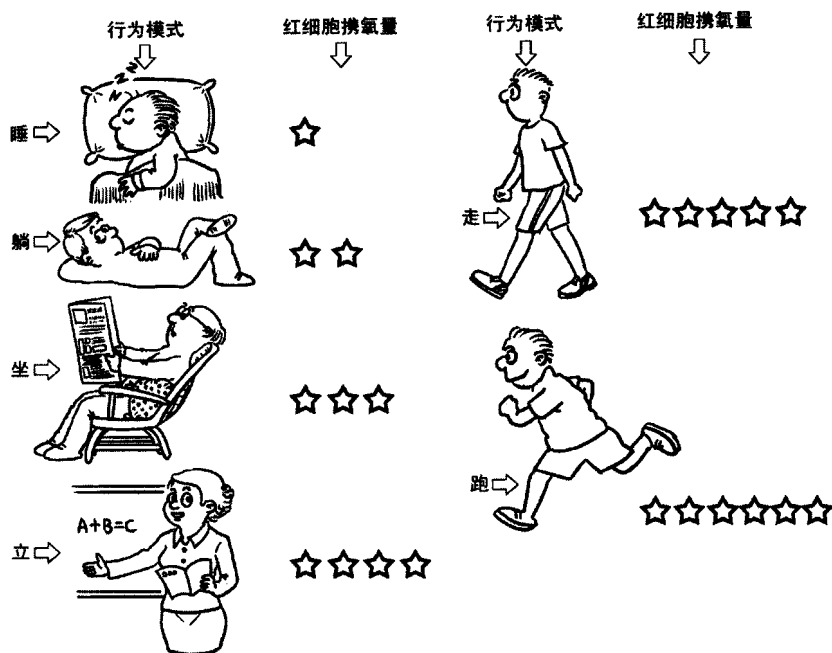
1 有氧运动

近些年来有氧运动蓬勃兴起，主导着全民健身热潮。但问及什么是有氧运动时，绝大部分朋友不太清楚，比较茫然。健身界常说的有氧运动常指以加强吸收、运输、利用氧气为目的、提高身体代谢能力的体育运动，它以吸收氧气、运输氧气、利用氧气为目的，有低频率、匀速、长时间连续运动的特点。

例如，大家经常从事的慢跑、快走、跳绳、爬山、骑越野自行车、游泳，等等。它们的特点是：时间长，一般要 20 分钟以上，最好 40 分钟左右。日常的散步由于人的身体已经适应这种强度了，就不应称为有氧运动。但快走由于速度和力量都超出日常人体的行走习惯，能起到增强身体代谢能力的作用，可以说是有氧运动。像球类运动、日常生活中骑自行车等运动，因其运动当中不断地停顿，缺乏连续性，一般也不称为有氧运动。

有氧运动对身体的益处有以下几方面：

(1) 让我们精力充沛。有氧运动增强血液中红细胞的携氧、运氧能力。人体必须增加血液中的红细胞的携氧、运氧能力，因为红细胞携氧、运氧能力越强，人的精力越充沛。那么，如何才能达到这种目的呢？以下是不同的行为模式下血液中红细胞携氧能力的示意图。



从上图可以看出，红细胞的携氧能力随着行为模式的变化而变化，人体越静携氧能力越差，越动携氧能力越好。因此，经常进行有氧运动，就可以使自己的红细胞携氧、运氧能力变得优秀。红细胞携氧能力优秀，身体就会精力充沛，神清气爽，这是人们在有氧运动中最先收获到的益处。

(2) 使我们的造血功能变得优秀。有氧运动能增加血液中红细胞的数量。连续不断地运动会造成身体各个器官的暂时性缺氧反应，比如：气喘、头晕、无力等，从而刺激肾上腺产生应激机制，调动营养素在红骨髓处造血。造出新的红血球补充血液。所以，有氧运动能使我们的造血功能变得很优秀。

(3) 帮助我们排除体内垃圾。有氧运动一个最重要功效就是——耗！在连续不断利用、消耗氧气的同时，身体要燃烧大量的糖、脂肪和一定的蛋白质，这样可以将身体多余的糖和脂肪分解掉，清除身体中的脂类垃圾。同时，由于糖和脂肪的分解会产生大量汗液，大量汗液的排出能带走很多体内的垃圾，起到很重要的排毒作用，很好地调节酸碱平衡，也就是经常所说的“动汗为贵”！俗话说：“运动不出汗等于白干！”



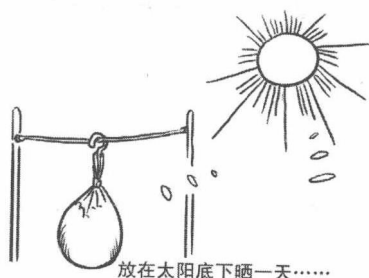
打个比方，如果今天你去跑步 30 分钟之后大汗淋漓，浑身上下的衣服肯定完全浸湿，当你换下衣服时先不要洗，拿个塑料袋装起来，扎紧，放在太阳底下晒一天，隔天打开闻一闻，味儿肯定会酸臭无比，为什么呢？因为排出的是体内垃圾、毒素啊！



跑步 30 分钟



用塑料袋扎紧



放在太阳底下晒一天……



第二天……

(4) 有助于我们人体的各个系统。有氧运动实际上是一个各系统连通、联动的锻炼，从运动系统到血液循环系统，从呼吸系统到内分泌系统，从消化系统到神经系统，都能得到有效的锻炼。所以，慢跑、跳绳、大步走、快走等运动是较好的锻炼方式。

有氧运动需要特别注意的是要培养自己的运动生物钟。生物钟是能够在生命体内控制时间、空间发生发展的质和量的身体的记忆性。生物钟也被比喻为人类的第三只眼，它有四项功能：提示时间、提示事件、维持状态和禁止功能。