
图书在版编目(CIP)数据

健康快乐秘诀 任高主编 北京 :人民军医出版社,

2005

陈岸 陈岸 陈岸 陈岸

I 健康...摇 II 任高...摇 III 保健 原普及读物摇 IV 医药卫生

源

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 12345 号

策划编辑 :王瑶峰摇加工编辑 :纳瑶琨摇责任审读 :黄栩兵

出版人 :齐学进

出版发行 :人民军医出版社 摇摇摇经销 :新华书店

通信地址 :北京市复兴路 165 号甲 猿号摇邮编 :100045

电话:(010)26889582(发行部)、(010)26889594(总编室)摇

传真:(010)26889592(发行部)、(010)26889593(办公室)摇

网址 :www.jjpp.com.cn

印刷 :京南印刷厂摇摇装订 :桃园装订有限公司

开本 :787mm×1092mm 1/16

印张 :12.5 摇字数 :320 千字

版次 :2005 年 1 月第 1 版摇摇印次 :2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 :10000 册

定价 :18.00 元

版权所有摇侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)26889582

第一章 健康新概念	(1)
第一节 健康新观念	(1)
第二节 亚健康,距你有多远	(10)
第三节 健康体检知多少	(22)
第二章 饮食与健康	(28)
第一节 漫谈饮食中的文化	(28)
第二节 膳食和营养素	(30)
第三节 不同人群的饮食特点	(51)
第四节 饮食中的科学	(67)
第五节 疾病与饮食	(77)
第六节 时令里的美食与养生	(87)
第七节 饮食新潮流——功能饮食	(95)
第三章 运动、活力、健康	(104)
第一节 生命在于运动	(104)
第二节 五花八门话运动	(112)
第三节 迈开两条腿,活到99——“走路”的哲学	(127)
第四节 运动新时尚——说说有氧运动	(131)
第四章 烟酒与健康	(143)
第一节 吸烟的危害	(143)

第二节	饮酒与健康	(153)
第五章	给女性朋友的话	(160)
第一节	有关减肥的 N 个问题	(160)
第二节	踏上健美快车——打造从头到脚的 美丽	(168)
第三节	关于美丽的话	(179)
第四节	珍爱一生——女人话题	(183)
第六章	睡眠与健康	(202)
第一节	认识你生命中的三分之一	(202)
第二节	医生,我应该怎么睡	(207)
第三节	我失眠了吗	(214)
第四节	心病还须用心药	(220)
第五节	长寿来自好梦	(226)
第六节	一夜好梦 DIY	(233)
第七章	心理与健康	(239)
第一节	上一堂心理课	(239)
第二节	应对挫折:灵魂的必修课	(256)
第八章	健康长寿的金钥匙	(272)
第一节	小病小闹莫大意	(272)
第二节	一年四季话保健	(283)
第三节	做个健康的美食家	(293)
第四节	运动,长寿有妙方	(300)

第一章 健康新概念

第一节 健康新观念

一、没病 健康

战国时代有位叫做扁鹊的名医，一天他对蔡国的君主蔡桓公说：“你看起来并不很健康，让我给你把把脉吧。”蔡桓公笑着说：“不必了，我的身体好得很，你不用担心。”数日后，扁鹊再见到蔡桓公时，又说：“你已经有病了，如不及早诊治，病情恐怕会加重。”蔡桓公听了很不高兴。又过了几日，扁鹊见到蔡桓公，郑重其事地对他说：“你的病已经深入内脏了，再不赶紧诊治，恐怕会危及生命。”蔡桓公不但对扁鹊的劝告置之不理，反而对左右的人说：“他几次三番地说我有病，居心何在？还不是为了骗钱。”当扁鹊再一次见到蔡桓公的时候，他远远地望了一眼，扭头就走。蔡桓公觉得奇怪，叫左右的侍卫追上扁鹊问缘由，扁鹊说：“蔡

桓公已经病入膏肓 ,无药可救 ,我再不逃走 ,他一旦发病 ,我又无法可施 ,就会有生命危险了。”果然 ,不久以后 ,蔡桓公就一病不起 ,不治身亡了。这个故事就是《左传》里记载的《扁鹊见蔡桓公》。扁鹊是我国历史上有名的医生 ,他能够在疾病早期就发现疾病并且提出建议 ;可惜蔡桓公讳疾忌医 ,最终丧命。故事里还说明了这么一个简单的道理 ,疾病与健康之间并没有一条明确的界线 ;诚然 ,健康应该是没有任何疾病 ,但是“没有病”并不等于健康。

二、~~匀称健康~~与 ~~漂亮~~

在英文里 ,健康一词是“~~漂亮健康~~”,而这个词是来自古代英语的 ~~漂亮漂亮~~是四肢完整健壮的意思。那么四肢完整健壮是否就等于健康了呢 ?

我们先来看两个例子。

余老师是一位中学老师 ,丈夫在政府机关工作 ,女儿大学毕业已经工作 ,儿子在国外念研究生 ;生活安定 ,事业有成 ,工作顺心 ;熟悉的人都羡慕她的日子舒心。可是 ,余老师有个疑病的毛病 ,总是担心自己身体有病。单位做体检 ,结果报告说 ,“没有发现异常” ,她还是担心 ,担心她是不是毛病还比较细微 ,仪器检查不出来。平日里上街买菜 ,她总担心买到有毒的米粮 ;“非典”期间 ,她把家里的门窗关得死死的 ,用醋熏了一遍又一遍 ,还是担心。如此下来 ,茶不思饭不想 ,睡

觉也不安稳 ,几个月后 ,人瘦了一大圈 ,精神也差了许多 ,头痛、乏力的小毛病也不断出现 ;甚至于还出现心悸气促 ,最终住进了医院。医生诊断余老师得了神经官能症 ,让她放松身心 ,从饮食、运动、心理平衡等几个方面注意调养。余老师坚持了半年 ,再见到她时 ,气色已经好了很多。

徐老爷子 90岁 ,是一位从朝鲜战场胜利归来的退伍老军人 ,他在三年前患上了糖尿病。老爷子一向乐观 ,自己找来很多关于糖尿病的书籍阅读 ,坚持饮食和运动调控 ,还按照医生的医嘱按时服药。现在的徐老 ,仍然是鹤发童颜 ,容光焕发 ;听说还计划在国庆前后 ,到北京去与老战友们聚一聚。

看了上面两个例子 ,你对健康有什么想法呢 ?健康除了四肢完整健壮 ,是不是还应该包括更广泛的内容呢 ?对一些身体有小毛病的老年朋友来说 ,是不是也一样可以生活得健康呢 ?

三、健康是什么

前几年 ,中央电视台热播韩国电视连续剧《爱情是什么》。剧中有个爱俏的老阿婆——孩子们的三奶奶 ,她有一句“至理名言”——孩子们都孝顺 ,我们三姐妹能聚在一起 ,自己走得动 ,吃得好 ,为什么不能爱漂亮呢 ?美丽又不只是年轻人的事 ?——这位老奶奶 ,可以看作是一个健康现代人的典型。那么 ,现代人

所讲的健康 ,到底是什么呢 ?

根据世界卫生组织(宰匀韵)的定义 ,健康是生理、心理及社会适应三方面全部良好的一种状况 ,而不仅仅是没有疾病不虚弱。

按照这个公认的健康标准 ,健康的内涵可以做如下细分 :

⊕生理健康

(员)精力充沛 ,能从容不迫地担负日常生活劳动和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳 ;

(圆)善于休息 ,睡眠好 ,能够抵御一般性的感冒和传染病 ;

(猿)体重适当 ,身体匀称 ,站立时头肩位置协调 ;

(源)眼睛明亮 ,反应敏捷 ;

(缘)牙齿清洁 ,无龋齿 ,不疼痛 ,牙龈颜色正常 ,无出血现象 ,肌肉丰满 ,皮肤有弹性。

⊕心理健康

(员)能够以平常心来对人对事 ,不急不躁 ,心平气和 ,知足常乐 ,怡然自得 ;

(圆)善于调节情绪 ,化解矛盾 ,有效驾驭和应对压力 ;

(猿)使自己在身体、心境、智力、情绪等方面都十分协调。

⊕社会适应

(员)能恰当摆正在社会中的地位 ,发挥自己

的作用,勇于改变自己,适应环境及处理好人际关系,互相谦让,与人为善,助人为乐;

(圆)处世乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑三拣四;

(猿)应变能力强,适应外界环境的各种变化;

(源)奉公守法,循规蹈矩,和睦为贵,心安理得;

(缘)处理事情时能充分发挥自己的智慧与能力,量力而行,尽力而为;

(远)在为社会和家庭做出贡献中体现自我价值,感到自豪、满足、顺心、幸福、快乐、稳定;

(苑)使自己与环境(包括周围的人、事)互相适应,协调一致。

简单地说,健康就是良好的生存状态,快乐的生存理念,健康就是身体好,心情愉悦,乐天知命。朋友,上面有关健康的内容,你符合几条呢?

四、健康别解 : 蕴 匝 匀

在上面的式子中,蕴表示寿命(蕴_壽),匝表示质量(匝_壽),匀表示健康(匀_壽)。它的意思就是:长寿垣好的生命质量 越健康。

按照生物学观点,哺乳类动物的寿命是其生长期的缘~远倍。人的生长期是 圆园~ 圆缘年,按此计算,人类的寿命应该是 员圆~ 员缘年,平均 员圆年左右。世界卫生组织现在对人的一生是这样的定义:源缘~

缘岁为中年,远~苑源岁为较老年,苑缘~愿岁为老年,愿岁以上才为长寿老年。据我国员源年第四次人口普查,远岁以上人口已经占人口总数的愿,接近老龄社会(即占员以上)。上海、北京、广州等大城市已经超过员,提前进入老龄社会。医学的发展使人们越来越长寿,因此,医学发展的目的除了要使人们远离病痛,人人长寿外,更重要的是要使人类的总体健康素质提高,改善人们的生命质量。具体讲来,即为长寿,健康;生活惬意、舒坦;生命有意义、有价值。

由此看来,现代人需要的健康有着多层次多角度的理解和追求。

最低层次的健康只求无病无痛,可以满足生理欲求和日常生活的需求。

中层次的健康只求长寿,精神、睡眠、食欲尚处于可以自我调控的阶段。

高层次的健康则在躯体上、精神上和社会上达到完美状态,使自己与自然、社会、行为和生态环境相互协调。

五、高层次的健康

早在世纪年代,国外就有医学工作者提出,用“日常生活活动指标”来衡量一个人的生命质量,包括梳洗、清洁、穿衣、用餐、室内走动或上下楼

梯、上厕所、大小便自控等内容,以这些内容判断一个人的身体功能状况和独立生活能力。同时,一个人活着不仅仅要求能够生活自理,还必须有最基本的社交活动能力,比如做家务、购物、打电话、串门等。在这里,生活自理和社交能力,被称为生存质量,用简单的话语描述,即是具有维持生存的日常生活独立活动的基本功能;而这些还仅仅只是低层次的健康需求。

现代人一直追求的是“高层次的健康”。除了基本的身体健康和充沛的精力,高层次的健康还必须达到以下两个要求:①自我调节良好,情绪正常,心情舒畅,不紧张,对压力、周围环境适应良好;②社会交往、社会活动、家庭关系、爱情婚姻、职业工作等顺心如意。达到这个层面的生命质量,即高层次的健康,可以理解为一种生活质量,指的是一个人对自己的生活的满意度与幸福感。莎士比亚在他伟大的戏剧《哈姆雷特》中有一句名言,生存或者灭亡,这是一个问题。抛开故事背景和哲学思想,这句话里要表达的,也是一个适应与自我调节的问题。

当然,每个人因为各自的社会背景,文化水平及个人价值观的不同,对生活质量也会有大相径庭的理解。但是对于现代人的健康,有三点是我们始终需要关注的,即生理健康、心理健康、社会适应良好。

六、您健康吗

您现在知道健康是什么了 ,那么 ,您知道自己健康吗 ?对着镜子 ,看看自己可能疲倦的脸 ,您是不是会担心 ,“我健康吗 ?”

仔细阅读我们的《二十四小时健康自测》 ,为您的健康状况提个醒吧。

醒起床时

(员)盗汗往往是发热的征兆 ,要查明原因。

(圆)常常口臭 ,很可能是胃病。

醒洗脸时摇脸色蜡黄 ,若同时有身体疲倦 ,厌食油腻 ,需考虑是黄疸 ;如果同时还有眼色改变、充血、变黄 ,应马上看医生。

醒刷牙时摇

(员)发现牙龈出血 ,应该找找原因。因为健康的牙齿是不会出血的。牙龈出血有可能是某些恶性病的征兆。

(圆)刷牙时想吐 ,要是每天早上都如此 ,那您要当心了 ,这可能是慢性胃炎。

醒读报时

(员)看报时突然觉得眼睛痛 ,并有看东西模糊 ,这样的情况对老年朋友来说就要提防青光眼的可能。

(圆)看报时手会发抖 ,可能是甲亢 ,也可能是帕金森病 ,若是根本无法阅读 ,那么您就应该向医生请教

了。

纒上楼梯时摇普通的楼房 ,上四层楼以下就有心跳加快则表明心脏功能较弱 ,若胸部憋闷或有隐痛 ,这是危险的信号 ,在老年朋友中常常提示冠心病的可能 ,要尽快去看医生。

纒工作时摇

(员)经常性的健忘可能是动脉硬化引起的 ;常打瞌睡的人不要以为仅仅是睡眠不足 ,应找出根本原因。

(圆)如果总是觉得口渴 ,每天吃得很多 ,身体却慢慢消瘦下去 ,这有可能是糖尿病的表现。

(猿)一觉睡醒 ,觉得背痛 ,除了肌肉痛 ,也可能是椎骨或内脏有毛病 ;伸懒腰时出现腰痛 ,多为坐姿不良。

(源)经常出现头晕的朋友 ,若不是因为工作单调 ,请检查一下甲状腺功能或者血压水平。

纒淋浴后摇头发容易脱落有几种可能 ,最常见的一是头发养分不足 ,二是荷尔蒙(激素)分泌异常。

纒黑痣与红斑摇年轻的女孩子都爱漂亮 ,如果皮肤上出现不明原因的黑痣 ,就应该注意了 ,不能简单地认为激光去痣就可以了。不是危言耸听 ,如果黑痣有变大或者增多 ,则需要提防皮肤癌或者皮肤肉瘤的可能。如果皮肤上出现红斑 ,又对光过敏 ,则一定要就医求诊 ,这有系统性红斑狼疮的可能。

第二节 亚健康 ,距你有多远

一、相思病与亚健康

你有没有尝试过这样一种情况 ,明明自己没有生病 ,可是成天晕晕欲睡 ,茶不思饭不想 ,做什么事情都提不起兴致 ? 你知道这是怎么回事吗 ? 你可能会说 ,这种情形很常见的 ,年轻人一患相思病就那样。那如果你自己也成天这样无精打采 精神恍惚呢 ? 你说 ,我当然不是在患相思病了。那么 ,你就要当心了 ,这些都是身体给你的警告信号 ,你的身体正处于一种亚健康状态。

二、何谓亚健康

亚健康的最早提出是在 20 世纪 80 年代中期。前苏联的布赫曼教授发现 ,除了健康状态和疾病状态之外 ,还存在着一种非健康非患病的中间状态 ,即检查不到明显病态的结果 ,但总是感到身体和精神上有各种各样的不适 ,比如软弱无力 ,精疲力竭 ,像患了相思病一样的茶不思饭不想 ,睡不安宁。这样的一种介于健康和疾病之间的临界状态 ,就叫做亚健康状态 ,或被称为第三状态。它的内涵既包括人们在身心情感方面处于健康与疾病之间的一种状态或自我感觉 ,还包括某

些疾病前期或潜伏期。这个时候在临床表现上可能没有症状或仅仅只有一些轻微的症状或感觉,而实际上,人体在这个时候已经或正在发生某些向疾病发展的改变,只不过还没有形成可以被诊断出来的疾病。

按照程度的轻重不同,亚健康状态可以被划分为三个阶段:

Ⅰ轻度身心失调,以疲乏无力、失眠、胃口不好、情绪不稳定等为主要表现。

Ⅱ潜临床状态,潜伏着向某些疾病发展的倾向,其表现较为复杂,主要有活力减退、反应能力减退和适应能力减退。临床检查可能发现有接近“边缘”的高血压、高血糖、高血黏度和免疫力下降。

Ⅲ前临床状态,是指已经有病了,但症状还不太明显。医生尚不能明确给以诊断的状态。

健康、亚健康和疾病三者是处于一个连续而且可逆的动态变化之中的。如果我们任由机体长期处于亚健康状态而不加以注意,必然会发展成为某一种或多种疾病;反之,如果我们能够及时重视身体向你发出的警告信号,积极调整和改变,那么便能够摆脱亚健康,避免发展成为真正的疾病,维护身体的健康。

20世纪80年代,世界卫生组织的一项全球性调查表明,真正健康的人仅占15%,患有疾病的人占15%,有35%的人处于亚健康状态。在亚洲,处于亚健康状态的人口比例居高不下。日本公共卫生研究所的一

项调查发现,在接受调查的数以千计的员工中,有超过
1/3的人长期忍受着慢性疲劳综合征的困扰。在我国,处于亚健康状态的人保守估计在 2 亿左右,约占
了全国总人口的 1/3。前不久公布了一项在上海、无锡、深圳等地对 1 万名中年人健康状况的调查结果,
其中 1/3 的人有失眠、多梦、不易入睡的现象,1/5 的人感到记忆力明显减退,1/4 的人情绪不稳定。亚
健康问题已经成为当今威胁人类健康和经济、科技发展的全球社会性问题。

在本世纪初,经济学家和科学家已经向世人发出忠告:在当今世界上,影响一个地方、一个城市、一个区域乃至一个国家的建设和经济发展的“故障”不是机器,而是人类自身。本世纪人类最大的“故障”就是亚健康问题。

三、各式各样的亚健康

根据主要表现症状的不同,亚健康可以分为生理性亚健康、心理性亚健康、社会适应性亚健康、情感亚健康、思想亚健康、行为亚健康等。

生理性亚健康又称躯体性亚健康。通常的表现是总感到有些不舒服,乏力困倦、肌肉酸痛、失眠憔悴、功能紊乱等。在临床上,具体表现为头晕、头痛、耳鸣、失眠、心悸、乏力、气短、血压升高、厌食、高血脂、肥胖、腹胀嗝气、腹泻便秘、腰酸腿痛等。处于躯体性

亚健康的人,经常感到容易疲乏和困难,缺乏活力和朝气,变得越来越“懒”。走不了远路,干不了活;总有睡意,想睡又睡不着,严重影响生活质量。

心理性亚健康 心理性亚健康是由于长期精神压力过大,脑力超负荷运作所造成的。休息或者睡眠都不能缓解这种疲劳,只有精神压力解除时才能消除这种心理性亚健康。其主要表现为失眠、心情不好,学习工作不起劲,神经过敏且易冲动,爱钻牛角尖,食欲下降,腹泻或便秘,精神痛苦。心里似乎总是“压”着许多事情,感到委屈、苦闷,想大哭一场。一般说来,心理性亚健康与个人的身体状况和遭遇有关。比如大一新生的不适应。初到一个新环境,学业不适应,旧的朋友联系少了,新的朋友圈子又还没有建立。这些心理情绪交织在一起,就很容易产生不同程度的孤独、自卑、迷惑、空虚、苦恼、不安等消极心理。还有一种心理性亚健康状态,常见于退休的老年人,即常说的退休综合征:从岗位上退下来,面对着职位、权力、地位的丧失,有失落感;与熟悉的同志接触少了,子女长大成人离开家庭,从而觉得孤独,进而觉得烦闷,甚至觉得自己是多余的人,已经被社会遗忘。心病还须心药医,只要放开怀抱,心理性亚健康要纠正其实是不难的。

社会适应性亚健康 社会适应性亚健康主要表现在自己与别人之间的心理距离拉大,交往减少,缺乏正常的沟通,人与人之间的关系脆弱、不稳定,对社

会的发展和进步难以适应。随着社会竞争的加剧,在人际交往上出现的问题也就越来越多。受教育程度的提高,信息接受来源的日趋广泛,个性发展的多样化,独立意识和自我意识的增强,都会更进一步地导致人际关系的淡化,缺乏与他人交流的有效途径,从而产生孤独、冷漠、自卑、猜疑、自闭。感到生活索然无味,患上了感情饥饿症和社会适应不良症,甚至厌世轻生。特别是年纪较大的人会产生一种被社会抛弃和遗忘的强烈孤独感。社会适应性亚健康也是现代人心理障碍和疾患增多的一个重要原因。

灏情感性亚健康随着社会发展的同时,人们各自奔忙,朋友相聚少了,邻里联系少了,各种情感交流少了,同事间嫉妒、竞争多了。人们普遍看到的都是冷漠、无望、精神空虚、单调、机械等。随着社会发展出现的一系列有关婚姻观念和行为的改变,包括婚前性行为、婚外情、一夜情、办公室恋情、恋而不婚、独身主义、离异、同居等现象,也是情感性亚健康的表现。人们不得不面对这些婚恋现象,重新思索婚姻的意义,如果不能够恰当地对待和处理这些问题,极易产生情感上的误区,会直接影响自身的爱情、婚姻和生活。情感亚健康广泛存在于男女之间、同性之间、同辈之间、同事之间、路人之间甚至直系亲属之间。牵一发而动全身,情感问题处理不好,由此引起的身心煎熬很可能就是严重疾病的前奏。