

<<会活不生病>>

图书基本信息

书名：<<会活不生病>>

13位ISBN编号：9787538435948

10位ISBN编号：7538435948

出版时间：2008-2

出版时间：吉林科学技术

作者：纪康宝

页数：271

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<会活不生病>>

### 内容概要

良好的生活方式使得40岁左右人的健康程度和20岁左右生活方式不良的年轻人的健康状况几乎一样。

不良生活方式导致的慢性非传染性疾病取代传染性疾病，成为“头号杀手”。

现代人类所患疾病中有45%与生活方式有关，而死亡的因素中有60%与生活方式有关。

不良生活方式不仅使患糖尿病、消化性溃疡、心脑血管疾病和癌症的危险性大大增加，而且45岁以后的死亡率比生活方式健康的人群高出数倍。

不健康的生活方式直接或间接与多种慢性非传染性疾病有关。

原来以老年患者为主的高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等慢性疾病，现在已经有“年轻化”的趋势。

## <<会活不生病>>

### 作者简介

纪康宝，著名养生专家、大众健康科普作家，国内知名养生机构孔伯华养生医馆“亚健康教育研究室”主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《习惯是最好的医生》、《给老爸老妈的健

## &lt;&lt;会活不生病&gt;&gt;

## 书籍目录

第1种膳食结构不合理——吃出麻烦吃出问题 最适合我们的日常膳食结构 走出家庭膳食习惯的误区 食面埋伏：膳食结构和慢性病的亲密关系 不同人群的饮食之道第2种吸烟——为损害你的健康铺平道路 烟毒知多少：吸烟所造成致命疾病 给烟民提个醒：九种情况下最好别吸烟 长期抽烟的人应注意些什么？ 被动吸烟：“二手烟”害你没商量 无烟一身轻：彻底戒烟的有效方法第3种长期熬夜——别让不规律的生活害了你 熬夜：人与健康的一场赌博 这些熬夜行为，险上加险 “熬夜处方”把熬夜伤害降到最低 熬夜伤身，别忘补救第4种居家不当——安逸窝下的藏“毒”空间 装修污染猛于虎 居家生活如何与健康“零”距离 居室空气，别在舒适中“吸毒”第5种长期被辐射——数字空间的秘密杀手 无处不在的辐射 看电磁辐射怎么害你 生活无辐射，幸福又健康第6种看电视病——视觉享受下的健康危机 常看电视容易得什么病 要看电视，也要健康 常看电视要补充营养第7种过度肥胖——脂肪过多，慢性病上门 你为什么会和肥胖亲密无间 肥胖是健康的一道坎 肥胖，慢性病的温床 细嚼慢咽有利减肥 减肥心切别进这些雷区第8种药物成瘾——是药三分毒，用药需慎重 滥用药物：小心去了旧病又添新病 不合理用药的六种现象 正确用药应注意的细节 特殊人群用药大有讲究第9种过量饮酒——对身体有百害而无一利 适量饮酒健康有益 过量饮酒：健康的第二大杀手 如何将酒精的伤害降到最低 千万别犯的五种饮酒禁忌第10种疏于体检——小毛病拖成大疾病 忽视体检：延误病情后悔莫及 定期体检：疾病早发现早治疗 健康体检讲究多第11种过度进补——进补不当也伤身 科学进补，为健康助力 进补过度，身体反倒受累 这样进补最有效 顺应四时巧进补 不同人群的量身进补方案第12种疯狂工作——赢得事业输掉健康 疯狂工作：当心健康危机 过劳死：一个不容忽视的现象 远离亚健康 and 过劳死第13种压力过大——压力是健康的软刀子 压力，健康的魔鬼终结者 压力调节有规律 打败压力的四张王牌第14种网络成瘾——迷恋网络，损失健康 网络是健康的绊脚石还是垫脚石 警惕网络时代的健康杀手 带着一颗健康的心去上网 大步走出网瘾的阴影第15种穿衣不当——万紫千红下的健康隐患 化妆过的衣料损害健康 买衣服要美丽更要健康 我们的皮肤喜欢什么样的衣料 不同人群穿衣各有道 特殊情况下怎样穿衣第16种果汁饮料综合征——喝出来的毛病 果汁饮料喝多也是病 果汁饮料怎么喝才对 功能性饮料，喝还是不喝 纯净水、矿泉水是健康水吗第17种不注意个人卫生——无处不在的健康杀手 不良卫生习惯惹是非 消除陋习向不良卫生习惯说拜拜 告别生活中并不卫生的卫生习惯第18种依赖化妆品——导致皮肤病 化妆品的知识你了解多少 美丽的陷阱，化妆品危害皮肤健康 让化妆品为健康和美丽服务 日常化妆品使用的误区第19种合理运动——运动不当也致病 我们为什么要运动 缺乏运动让你身心受累 运动过了头，健康亮红灯 适度运动更健康第20种狂欢综合征——放纵身心小心后遗症 当心“狂欢综合征” 节假日RHAPPY远离“狂欢综合征” 狂欢之后身体如何应对身体的抗议第21种不当性行为——纵欲伤身易短命 纵欲过度，疾病登门 和谐性生活让你更健康 纵欲过度该怎么补

## &lt;&lt;会活不生病&gt;&gt;

## 章节摘录

**最适合我们的日常膳食结构** 任何一种食物都不能完全地供给人体所必需的六大营养素。人体必须从多种食物中摄取才能得到，因此需要广泛食用粮、菜、果、肉、禽、蛋、鱼、奶等多种食物。

而且，既不可为某种不良时尚无端减食，也不可纵口腹之欲而过量饮食。

**让你的食谱尽可能的丰富多样** 早在两千多年前，我们的祖先根据实践经验提出了适合人体特征的膳食结构：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气。”

米饭以及面食的主要成分是碳水化合物，它是既经济又能直接转化的热量营养。

人一天所需要的总热能的50%至60%来自于碳水化合物。

在日常膳食中选择米饭、蔬菜、荤菜和水果等食物时，我们要重视主食与副食合理搭配，荤菜和素菜（蔬菜）合理搭配，主食要占绝对的比重。

素食的确有利于中老年人健康长寿，但不可当作一成不变的膳食金科玉律。

关键要在把握膳食平衡的前提下，多吃素食，多吃蔬菜。

中国营养学会制订的中国居民营养平衡比例（膳食宝塔）如下： 每天：谷类300-500克，蔬菜类400-500克，水果类100-200克，畜禽肉类50-100克，鱼虾类50克，蛋类25-50克，豆类及豆制品50克，奶类和奶制品100克，油脂类50克。

**油脂，别太多也别太少** 油脂类可供给热量，促进脂溶性维生素的吸收，供给不饱和脂肪酸。为了防治冠心病、糖尿病、高血压、高脂血症等心脑血管疾病，我们应该控制脂肪的摄入量。

膳食油脂不易摄入过多，也不是越少越好。

世界卫生组织指出，每日脂肪摄入量应小于总热量的30%。

一般每人每天25-40克为宜，动物脂肪和植物油要搭配食用。

在摄入油脂时，不应偏食植物油。

因为动物脂肪含饱和脂肪酸比不饱和脂肪酸多，而植物脂肪含不饱和脂肪酸比饱和脂肪酸多。

如果过于偏食植物油，食入过多的不饱和脂肪酸，会引起生理紊乱，导致疾病发生，使胆固醇的吸收增加，加速衰老进程，诱发胆石症的发生，还有助于癌细胞的生长。

营养学家建议油脂的摄入比例为饱和脂肪酸与、多烯不饱和脂肪酸及单烯不饱和脂肪酸各占1/3。

**控制食盐：淡些，再淡一些** 食盐是烹饪中最常用的调味料之一，许多人认为，盐是百味之首，多吃些咸味菜能调节口味。

殊不知，食盐过多害处多。

世界卫生组织提醒公众，食盐摄入量每日每人控制在6克以下有益健康。

食盐是人体不可缺少的化学元素，但饮食过咸可使人罹患高血压，加重心脏负担，引发心力衰竭，出现全身浮肿及腹水。

营养学家在研究中发现，每日吃盐6克以下者，不易患高血压；每日吃盐7克以上者，高血压患病率高。

临床医生在实践中发现，限制食盐量可以改善高血压病人的病情。

高盐饮食，尤其与高热能饮食同时并用时，会增加胃黏膜损伤，破坏胃黏膜屏障，继而受致癌物作用而发病。

患有肾炎、肝硬化的人，也会因饮食过咸而加重水肿症状。

盐摄入得过多还可能是一种促癌剂，成为促使胃癌发生的因素之一，有害健康。

**荤菜加素菜，双手端上来** 餐桌上的“菜”一般可分为两大类——荤与素。

在日常生活中，饮食中舍弃谁都对健康不利。

人体处理动物脂肪的能力是有一定限度会的，如果长期大量进食肉类食物，胆固醇就会在体内堆积，并沉积在血管壁上，造成动脉粥样硬化。

轻者会出现心绞痛，重者则导致心肌梗死或突发性心脏病。

医学研究表明，肉食可以增加罹患多种癌症的风险：同时，胆结石和胆囊炎的形成与摄入胆固醇过多有关。

## &lt;&lt;会活不生病&gt;&gt;

肥胖症是人们目前面临的一个大问题，肥胖与健康有着直接的关系。

据世界卫生组织粗略统计，在最近的30年里，伴随着肥胖人口的增加，糖尿病患者人数的增加超过了30倍。

那么，长期吃素食是否对健康有益呢？

脂肪是人体不可缺少的东西，长期素食会导致低胆固醇血症。

胆固醇是人体不可缺少的营养物质，也是人体细胞膜、性激素、皮质醇等的物质基础，对白细胞活动起着重要的作用。

素食含热量低，蛋白质与脂肪严重不足，长期以素食为主容易引起营养不良，单纯素食还容易引起微量元素和维生素缺乏症。

正确的饮食不是扬素弃荤或扬荤弃素，而是荤素兼顾的平衡饮食。

食用荤菜时，也别忘多增加蔬菜、瓜果、薯类、菌类和茶等碱性食物的摄入。

永恒的忠告：多吃水果和蔬菜 蔬菜、水果是人体维生素、无机盐和膳食纤维的主要来源。

蔬菜含有丰富的维生素C、胡萝卜素及多种矿物质，在体内发挥多种功能，特别是近年来维生素C和胡萝卜素的抗氧化作用已引起人们的格外关注，一般认为多吃富含维生素C和胡萝卜素的新鲜蔬菜和水果，对预防癌症和心血管病有好处。

蔬菜品种很多，营养成分也存在很大差异。

如，绿叶类蔬菜含大量的胡萝卜素、抗坏血酸以及钙、磷等无机盐；根茎类蔬菜有丰富的淀粉、蛋白质和胡萝卜b素。

每人每天应摄入蔬菜400-500克，其中绿叶菜应保持1/2以上。

新鲜的水果是抗坏血酸的良好来源，可以提供大量的蛋白质、磷、铁等无机盐。

由于每种水果所含的营养素不一样，我们食用时注意品种要多样化。

每人每天应摄入100-200克鲜果。

此类食物应占总量的40%。

别忽略曾经被遗忘的膳食纤维 膳食纤维主要是指随食物摄入体内没有被分解的纤维。

主要来自于植物的细胞壁，包含纤维素、半纤维素、树脂、果胶及木质素等。

纤维在保持消化系统健康上扮演必要的角色，能刺激肠道蠕动，清洁消化壁和增强消化，减少慢性便秘。

纤维同时可稀释和加速食物中的致癌物质及有毒物质的移除，保护脆弱的消化道并预防结肠癌。

纤维可减缓消化速度，快速排泄胆固醇，所以可使血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水平。

因此，膳食纤维对心血管类疾病、糖尿病、结肠癌等有一定的预防作用。

提高膳食中膳食纤维的含量，可使摄入的热能减少，促使肠道对营养的消化吸收下降，最终使体内脂肪消耗而起到减肥作用。

在每天的饮食中，应适度增加富含膳食纤维的食物，如：谷类、杂粮、豆类、蔬菜、水果等食物。

因为膳食纤维在加工过程中营养流失很严重，所以食物不要太精细。

一个健康的成年人，每天的纤维素摄入量以10-30克为宜，美国膳食协会规定一天至少摄取30克纤维素。

吃对你的一日三餐 欲话说：早餐吃得饱，午餐吃得好，晚餐吃得少。

一日三餐究竟选择什么食物，怎么进行调配，采用什么方法来烹调，都是有讲究的，并且因人而异。

就热能的合理分配来说，应以早餐占全日总热能的30%，午餐占总热能的40%，晚餐占总热能的30%为宜。

早餐要吃好，是指早餐应吃一些营养价值高、少而精的食物。

经过一夜睡眠，人体失水较多，故要补充水分。

一般应有一份稀饭或牛奶、豆浆之类的食物。

同时人体又需要热能，最好食用含有碳水化合物的食物，如面包、馒头、糕点、米粥等。

一杯果汁或半只橘子，其含有的维生素会使你精力充沛。

午餐要多吃营养较高的食物，如鸡蛋、鱼、瘦肉等；多吃含粗纤维丰富的食物，如各种新鲜蔬菜

## &lt;&lt;会活不生病&gt;&gt;

、水果，以促进胃肠蠕动，防止便秘，多吃易消化食物，如肉切成末或肉馅。

一般宜选择50-100克的肉禽蛋类，50克豆制品，再配上200-250克蔬菜。

少吃油炸、过精、过油、过咸食物。

晚餐比较接近睡眠时间，不宜吃得太饱，尤其不可吃宵夜。

晚餐应选择含纤维和碳水化合物多的食物；应有两种以上的蔬菜，面食可适量减少，适当吃些粗粮；可以少量吃一些鱼类；尽量不要吃水果、甜点、油炸食物，尽量不要喝酒。

走出家庭膳食习惯的误区 高脂肪、高热量、高蛋白，讲究饮食色、香、味俱全的今天，人们吃东西越来越注重口味。

高脂肪的动物性食物摄入增多，而高纤维的植物性食物摄入减少，因营养过剩而导致的肥胖病、心血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤等慢性疾病开始更多地纠缠着现代人。

误区1：长期食用单一食物 从营养学角度来看，食物一般可以分为以下五类： 谷类及薯类； 动物性食物； 豆类及其制品； 蔬菜水果类； 纯热能食物。

每类食物为机体提供的营养是不同的，而且没有一种食物能够给我们提供身体所需的全部营养。长期只吃单一品种的食物对于营养素的摄取是不利的，长此以往，会造成机体某类营养物质的缺乏，导致营养不良。

由于每类食物为机体提供的营养素不同，所以在每日膳食中要注意食物的搭配，最好每样食物都吃一点，这样才有利于营养的均衡。

误区2：主食可以少吃或者不吃 主食，主要是指粮食，包括米、面、杂粮、薯类等。

主食的主要成分是碳水化合物，也就是糖。

俗话说，“人是铁，饭是钢。

”如今越来越多的都市人却对米、面等主食“敬而远之”。

饭越吃越少，源于人们对膳食结构有误解。

“食物多样，谷类为主”。

具体说，一个成年人每日粮食的摄入量以400克左右为宜，最少不能低于300克。

人体每天需要的热量是随需要决定的，必须摄取。

热量的来源是蛋白质、糖类和脂肪，而主食是糖类的主要来源，不吃主食，热量就会从蛋白质和脂肪中转化。

会导致其他食物必然增多，造成膳食中某种营养素过少而其他营养素过多，这样的饮食是一种失衡的饮食。

长此以往人体的蛋白质就会缺乏，就会造成人体的营养不良。

谷类食物除为人体提供能量外，还是8族维生素的主要来源。

如果平时主食吃得过少甚至不吃，就会导致维生素B1的缺乏。

一个成年人每日粮食的摄入量以400克左右为宜，最少不能低于300克。

米饭、小米粥、绿豆粥、面食等应该成为日常主食。

误区3：食物越精细越好 现在人们的生活水平提高了，精米精面成了饭桌的主食，却很少吃粗粮，其实这样做是不科学的。

因为维生素、无机盐、膳食纤维等大都存在于种子的外壳及胚芽内，大米小麦经过深加工，口感虽然好了，但营养素却损失了很多。

米面加工得越精细，出粉率越低，谷粒中的无机盐及B族维生素损失得越多。

长期食用精细食物，会造成B族维生素的缺乏，尤其是维生素B<sub>1</sub>的缺乏。

经常吃精细食物，形成的粪便量太少，不能按时刺激肠运动，粪便在结肠内停留时间延长，其水分被过度吸收则容易产生便秘。

人只有吃进含一定量的纤维素食物时，才能刺激胃肠运动，增加粪便容积而引起排便。

所以，人们在选购食物时，应选购一些五谷杂粮。

误区4：罕见豆制品的身影 很多人认为鸡鸭鱼肉才是荤菜，忽视了大豆蛋白的营养价值。

其实，动物蛋白和大豆蛋白是可以互补的。

蛋白质是组成人体细胞、组织的十分重要的物质。

## &lt;&lt;会活不生病&gt;&gt;

人体的代谢活动、生理功能、抗病能力、酸碱度调节、体液平衡以及遗传信息传递等，均同蛋白质密切相关。

而黄豆和豆制品也是优质蛋白质，除蛋氨酸较少外，其余均较多，特别是赖氨酸含量较高，从这个意义上讲，大豆是人们日常饮食中不可或缺的食品。

豆制品除了富含优质蛋白外，突出的特点就是蕴藏有一种称为异黄酮的特殊物质。

它在人体保健中发挥重要作用，享有“健康卫士”的称号。

更年期女性多吃豆类，是最好的雌激素替代疗法，能够帮助顺利度过更年期。

特别要注意：一般的豆类食品一定要彻底煮熟烧透，否则，会影响消化吸收，还会有不适的感觉等。

**误区5：微量元素不是必需的** 微量元素在人体内含量虽低，但各有其重要的生理功能，并且不能互相代替，是人体内不可缺少的物质。

人体必需微量元素共8种，包括碘、锌、硒、铜、钼、铬、钴、铁。

由于微量元素在人体内不能合成，只能从外界摄取，一旦缺乏，便会引起相应的缺乏症，影响人体健康和正常的生长发育；而对症食用含有微量元素的食物，则有利健康。

微量元素的补充应尽量从天然食物中摄取。

例如，动物内脏、血、瘦肉、红糖、蛋黄均含有丰富的铁；海带、紫菜、鲜鱼、蚶干、干贝、淡菜、海参、海蜇等海产品含有丰富的碘。

各种食品含微量元素多少不同，为预防微量元素缺乏，应吃多种食物做成的混合食物，不能偏食、挑食。

**误区6：奶制品可要可不要** 在我国居民膳食中，普遍存在着钙的摄入量不足，而钙是人体必需的一种常量元素，它除了参与构成人体的骨骼和牙齿外，还参与多方面的生理活动。

钙不足时，会发生一系列疾病。

奶类是优质蛋白质和钙的重要来源，奶类中的钙不仅含量高，而且吸收、利用率也高，对促进儿童和青少年的生长发育、防止中老年的骨质疏松有特殊的重要意义。

奶类除不含纤维素外，几乎含有人体所需要的各种营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物（主要是乳糖）、维生素和无机盐等。

因此牛奶被称之为“完美食品”。

奶类制品中，从吸收利用率来说，牛奶与人奶最接近，其蛋白消化吸收率高达98%，钙吸收率高达70%，而一般食品仅为20%-30%。

牛奶每次食用应在250克左右，以鲜奶、酸奶为好，少吃全脂奶粉、乳酪等奶制品。

**知识链接 营养补充剂过量危害健康** 营养补充剂并非摄入得越多越好。

过量的蛋白质、维生素、氨基酸等，都会使人体组织受损，会导致恶心、呕吐、腹泻。

引起骨质疏松和不良心理变化，如摄入维生素量超过正常标准5—10倍，会导致肝、肾等疾病。

对于市面上五花八门的营养补充剂，您在选购的时候也要睁大慧眼，对其性能功能尤须了解清楚，一定要按说明书或遵照医嘱服用，千万不可选用过滥、用得过量。

服用营养补充剂时，也别忘了加上膳食中的营养量，两者相加不超过最大限量才符合科学的养生之道。

**专家温馨提示** 尽量选择自然的食物，粗粮以及富含不饱和脂肪酸的食物，有利于减轻心脑血管系统的负担，促进胆固醇转化为胆酸，防止胆固醇在血管壁上沉积，从而达到防治心脑血管病发生的作用。



## <<会活不生病>>

### 媒体关注与评论

在影响健康的各种因素中，生活方式因素远远超过医疗条件、父母的遗传或社会、自然条件。不要透支健康，不要死子无知。

——卫生部首席健康教育专家 洪昭光 对于生活方式病，真正的危害不是来自疾病本身，而是来自日常生活中对危害健康的因素认识不足，不懂得生活方式与疾病的关系，脑子里还没有“健康生活方式”的概念，这才是今后生活方式病对人类真正的威胁所在。

——中国疾病预防控制中心健康教育所所长侯培森 关注科学的健康生活方式那是健康长寿的“银行”；走进科学的健康生活方式那是对健康的自我投资。

——北京市科学健身专家讲师团秘书长、国家级社会体育指导员 赵之心 “生活方式病”已经融入到现代生活的方方面面，所以对生活方式病的认识，不能只知“其一”，不知“其二”。只有真正重视才能最大程度地防止生活方式病在我们身上发生。

本书可以说是对生活方式病进行了最通俗的解读，非常实用。

——中医主任医师，孔伯华再传弟子，北京中医学会内、妇科委员会委员：北京疑难病研究会副会长 潘竹立

## <<会活不生病>>

### 编辑推荐

警惕日常生活中的21种健康隐患。

不健康的生活像“小偷”一样，在不知不觉中将健康从你的手上偷走…… 不重视健康的人生，不是一个完美的人生。

请朋友们明鉴，在人间和天堂的入口，用健康为自己的生活层层把关。

高血压、冠心病、高血脂、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等慢性病已经成为世界性杀手，危害着人类的健康和生命，英年早逝已是一种社会现象。

赠送“消除疲劳，实用健康小动作”挂图。

<<会活不生病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>