



无病一身轻

《无病一身轻》TXT 电子书阅读索引

- [序 改变生活方式永远不算晚](#)
- [前言](#)
- [序人为什么会生病](#)
- [第一章 迷信常识引发健康危机（一）](#)
- [第一章 迷信常识引发健康危机（二）](#)
- [第二章：小心疏忽所引发的不幸（一）](#)
- [第二章：小心疏忽所引发的不幸（二）](#)
- [第三章：让好身体遇上好食物（一）](#)
- [第三章：让好身体遇上好食物（二）](#)
- [第四章：习惯是最好的医生（一）](#)
- [第四章：习惯是最好的医生（二）](#)

《无病一身轻》TXT 电子书内容简介

《无病一身轻》一书由国内著名养生专家所写，全书用一种全新的养生角度让我们重新审视以往的生活态度及生活方式，并告诉人们人体生病的真相，以及不生病的秘密。书中不仅完整、直观地剖析了以往错误的生活方式，同时又具体、科学、详实地为人们提供了正确的养生方式及不生病的对策。这些方法通俗易懂，简便易行，只要我们能够长期坚持，一定可以做

到不生病。

该书并非颠覆和挑战日常生活中的健康常识！而是从更科学、更合理的养生角度，揭示生命和健康的奥秘！其不仅沿袭了人体健康的基本法则，更是在传统预防医学的观点上做出了突破性的见解和精华性的提炼，是一本值得认真一读的养生好书！它会告诉你人体生病的真相，以及不生病的秘密。书中完整、直观地剖析了以往错误的生活方式，同时又具体、科学、详实地为人们提供了正确的养生方式及不生病的对策。这些方法通俗易懂，简便易行，只要我们能够长期坚持，一定可以做到不生病。

作者：孔令谦

出版：无病一身轻由吉林科学技术出版社出版

类型：健康阁

序 改变生活方式永远不算晚

最近，我经常有朋友问我：“是不是没有疾病就是健康”？有这种想法的人一定还有很多，因为词典中就是这样写的：“健康，是指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病”。其实这种观念是错误的。

古人称：“体壮为健，心怡为康”，意思是说身体强壮，心情愉快才能称得上是健康。世界卫生组织早在 1948 年就提出，“健康是躯体的、心理的、社会人际适应的和精神道德上的良好和完美状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。因此，健康的标准绝不是单纯指一个人“没有生理缺陷和疾病”，而是包括身心两个方面最完美的状态。

早在 2000 多年前，中医学的经典著作《黄帝内经》中就明确地指出“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”的养生观点。意思是说，圣人（指品德高尚，智慧超群的人）懂得一个道理，人体在没有患病之前就应该进行防治，国家在没有动乱之前就应该进行治理。如果等到有了疾病再进行治疗，国家发生动乱了再进行治理，就如同感到口渴了才想到挖井，战争已经打起来了才想到铸造武器，岂不是太晚了吗！现在人们也常常讲“求医不如求己，治病不如防病”，但真正做到却并不容易，有句话说得不错：“三岁小孩都知道，八十老翁做不到”，就是这个道理。

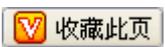
在现实生活中，有许多人不注意生活中的细节，忽视在日常生活中进行长期的养生保健，结果导致了各种悲剧的发生。尤其是近来的知识分子，各界名流，社会精英的英年早逝，让我们深感沉重和悲痛。如果我们多一些珍惜自己的健康，多关心一下自己的身体状况，也许就不会出现英年早逝的现象或花费那么多医疗费用了。

促进健康是个系统的工程，不是仅靠一种保健方法或一种保健品就能做到的事，只能老老实实在地按照良好的生活方式从日常生活中点点滴滴做起。正如美国科学家斯蒂芬妮·丘维说的：“改变生活方式永远不算晚。即使你到中年或是更晚才开始不生病的生活方式，你都能从中受益。”而这也正是《无病一身轻》一书所倡导的养生理念。

俗话说的好：“养生无大道，小道也凑效”！也许你没有能够取得你理想中的人生宽度，但你完全可以通过健康的生活方式来控制你的生命长度！选择健康的生活方式是我们获得健康、减少疾病的最简便易行、最经济有效的途径。

——中国中西医结合学会养生学与康复学专业委员会委员

中国中医研究院研究员张国玺教授

  [前言](#)

前言

前言

健康的身体是父母赐予我们的“无价之宝”。这个道理也许每个人都知道，可是却没有几个人能够真正利用好这个“宝”。当我们不知道如何正确使用它时，也只能让它在那里沉睡；一旦知道它可以“利用”，我们又以毁灭性的方式廉价将它们“售出”，等到懂得它真正的价值时，它已所剩无几。令人遗憾的是，我们终生只有一次这样的机会。

曾几何时，我们为一张“录取通知书”一头扎在题海里，不知昏天黑地；曾几何时，我们又为了工作，一头扎进办公室内，不知春夏秋冬；曾几何时，我们又为了“钱”途光明，整日奔波于生意场上……为了博得别人的羡慕，我们整日疲于奔命，哪怕累得面色憔悴；为了生活得更好一点，我们绞尽脑汁，即使病得高烧不退……

患病了，我们此时也许一定会再三告诫自己，病愈之后再也不做有损健康的事；然而，一旦恢复健康，便又把自己的承诺抛到了九霄云外。于是，一次又一次，直到有一天又回到病床上，而且它可能再也不会给我们承诺的机会。

正如俗话说得好“有什么都别有病，没什么都别没健康”。那么，健康究竟是什么？很多学者是这样定义的：健康就是人体的一种生存良好的状态。在这种状态下，人体查不出任何疾病，其多种生物参数都稳定地处在正常变异范围以内，对外部环境日常范围内的变化有良好的适应能力。也就是

说，健康的身体应该是不生病的身体。

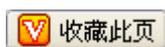
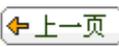
而要想保证身体健康，一定要注意我们的生活方式。有关资料表明，当代人类 45%的疾病和 60%的死因与生活方式有关；我国的前 10 位死因中不良行为和生活方式占致病因素的 44.7%。这些资料和数据充分说明我们的健康正面临不健康生活方式的严重威胁。更为可怕的是，许多人正在每天的生活中把对健康的危害因素当成享乐，他们的健康正在因此而日渐受损，他们可全然没有觉察，这使得他们在病危时疾呼晚矣。

因此，我们在追寻健康的努力中，最应该关注、最简便易行的是改变不健康的生活习惯，采纳正确的养生方式。只要我们在日常生活中注意学习、培养和建立健康的生活方式，就能有效地减少罹患多种疾病的机会。

为了让人们掌握正确的养生方式，人人可以不生病，《无病一身轻》一书结合国内著名养生专家的建议，以一种新的角度让我们得以重新审视以往的生活态度及生活方式。它会告诉你人体生病的真相，以及不生病的秘密。

全书共分 8 个部分：迷信常识引发健康危机；小心疏忽所引发的不幸；让食物遇到好身体；习惯是最好的医生；会活不生病；为什么老奶奶的寿命比老爷爷长；快乐的身体不生病，生病的身体不快乐；无病小养加保养，有病大养要长养。书中完整、直观地剖析了以往错误的生活方式，同时又具体、科学、详实地为人们提供了正确的养生方式及不生病的对策。这些方法通俗易懂，简便易行，只要我们能够长期坚持，一定可以做到不生病。

你想改变一下自己的健康和状态吗？就请打开本书，从改变你的生活方式做起，学会用正确的方式来养生，这样你在生命的每一天里都会显得更积极、更有活力、更健康、更有愉悦感！

 [序 改变生活方式永远不算晚](#)   [序人为什么会生病](#)

序人为什么会生病

——养生大师告诉你不生病，过一生

病是这样生的

有人曾这样说过：健康不是一切，但如果没有健康就没有了一切。身体是革命的本钱，如果你非常有钱，也有很漂亮的房子，也有很漂亮的车子，以及天仙一样的妻子加上天才的儿子，但是就是没有一个健康的身体。

没有了健康，一切都是徒劳的，而要拥有健康，就必须做到身体不生病。

我们知道，人的身体是一个矛盾的斗争过程，正常时，机体与外环境保持着动态平衡，处于健康状态。但当它遇到了一定的致病因素，打破了原来的平衡与和谐，机体损伤与抗损伤之间出现了矛盾斗争，组织器官机能、代谢和形态结构上的病理变化，出现一系列临床症状和体征，这时就患上了疾病。

导致疾病的因素主要有以下几种：

1. 遗传因素（遗传物质的异常）

如染色体畸变或基因突变等可引起遗传性疾病。

2. 营养性因素

维持机体正常代谢时所需的蛋白质、脂肪、水份、糖分、无机盐等元素的缺乏或过剩。

3. 生物性因素

包括病原微生物与寄生虫、细菌、病毒、立克次体、螺旋体、真菌及支原体等。

4. 物理因素

物理因素包括机械力、温度、光线、声波、电流、电离辐射或放射能、大气压力改变等因素。

5. 化学因素

如汞、铅、磷等有毒物质经口和呼吸道、皮肤进入体内引起的中毒以及强酸、强碱等化学物质对机体的直接损伤。

6. 免疫因素（免疫反应的异常）

如果一个人的免疫系统，受外界不良生活方式影响，其免疫力也会跟着下降，人的身体自然也就生病了。

7. 精神因素

当喜、怒、哀、乐这类正常的情绪活动过分激烈或持续太久，就会引起疾病

8. 内分泌因素

内分泌腺功能减退或亢进以及靶细胞反应性的改变，易引发疾病。

从中我们可以看出，人之所以会患病与个人的生活方式占有很大的关系。世界卫生组织研究指出，如果一个人的健康指数是 100%，那么遗传因素占 15%，社会因素占 10%，医疗条件占 8%，环境因素占 7%，而个人生活方式占到 60%。也就是说，当你生病时，你只能抱怨自己，是你平时应用了错误的生活方式，诱发自己的身体发生了疾病。

临床观察发现，许多慢性病就是病人自己吃出来的、气出来的、闲出来的。因此，一个人有病之后，不要理直气壮、不要待价而沽、不要挑三拣四，而要首先检讨自己犯了哪些错误。因为很多疾病都是由自己的不良生活习性造成的，不良的生活方式是人们健康的大敌，它是人类头号杀手。因此，你必须先纠正自己错误的生活方式，才能进行下一步治疗，解铃还需系铃人。

大部分人是死于无知

为什么说大部分人死于无知呢？先让我们看这样一则事例：

台湾有一名女人一夜之间突然七窍出血而死。也许你认为全世界上每天都在死人，没有什么稀奇的。别急，你再往下看！经过医院初步验尸，断定为中砒霜毒而死亡。可是这砒霜又是从哪来的呢？难不成是自己买来砒霜自杀吗？或是有人故意下毒吗？

针对此疑点，警方介入此项调查中，并抽调一名医学院教授协助破案。在这个教授多方检查下，不到半小时，暴毙之谜便解开了。死者并非自杀，也不是被人所杀，而是死于无知的“它杀”。你也许会很奇怪，什么是“它杀”？教授解释是这样的：砒霜是在死者腹内产生的。原来，死者生前每天都会服用维生素 C，就在出事的那天晚上，她还吃了大量的虾。而虾和维生素 C 同时服用，便给她带来了致命的一击。

美国芝加哥大学的研究人员早就发现，虾等软壳类食物含有大量浓度较高的五氧化砷。这种物质食入体内，本身对人体并没有什么毒害！但在服用维生素 C 后，由于化学作用使原来无毒的五氧化砷，转变为有毒的三氧化二砷，这就是人们俗称的砒霜。砒霜是剧毒，人人都知道。因此，为了安全起见，在服用维生素 C 时，绝不可再食虾类食物。

上述案例中所发生的问题，是由于我们对生活常识的无知所造成的。其实，这样的事例在我们身边经常发生，可是很多人却并没有把它当回事。在我们周围，很多人常把一些错误的生活常识当成一种健康的养生方式。如，很多人习惯早上起来就锻炼，而且越早越好。认为清晨空气好，这会锻炼有助益延年益寿。其实不然，早上起来，人体体温高、血压高，而且肾上腺素比晚上高出 4 倍，如果在这个时候激烈运动，就容易出现心脏停搏的现象，对老年人尤为不利。

还有现在的年轻人，没事喜欢到一些快餐店坐坐，尤其是那些洋餐点。认为这样不仅可以在短时间内快速解决吃饭问题，还使自己“看上去”很洋气、很时尚。殊不知，那些洋快餐多是些垃圾食品、偏激食品，吃了不仅没有营养，还容易引发肥胖症。

无论上面提到的中砒霜毒，还是年轻人得肥胖症，都是因为平时不了解生活禁忌所引起的，莫名其妙地就生病了，莫名其妙地就死亡了。也就是说，我们中大部人不是死于疾病，而是死于无知。

21 世纪是健康和生命受到空前关注的世纪，而 21 世纪又是个竞争激烈、人才辈出的世纪。不少

年轻有为的人死于或病于对健康的无知和漠然，我们的健康应该为事业加分，而不是拉分。因此，大家应该行动起来，不要透支健康，不要死于无知。

什么方法能让人不生病

我国早在《内经》中就提出过“正气存内，邪不可干”，也就是说，只有提高自己的抗病能力，才能不生病。只有你的身体够健康，疾病才不能向你靠近，更无法对你侵扰。怎样确保身体健康、远离疾病呢？方法有很多，我们在这里概括为以下几点：

●均衡饮食

一天三餐应定时定量，不偏食、不多食，不暴饮暴食、讲究饮食卫生，多吃水果、坚果、壳类、和蔬菜，补充人体所需的充分营养。

●持久运动

运动可增加抵抗力、抗衰老，并且可以治疗疾病。早晨或晚上应参加适度的健身运动，以适合身体的最大运动量，调节身体力量，做到身体运动和大脑运动相结合。

●充足水分

水是世界上最好的食品兼清扫剂，喝水使血液洁净。每天要保持 1500~2000 毫升的饮水量，要经常喝，不要等渴的时候再喝，并且每次不应喝得太多。

●定时排便

定时排便可以减轻残渣和毒性物质对肠道的不良刺激，保持腹中舒适，防止便秘现象。

●诸事节制

饮食、运动、情绪凡事都应有节制，勿过度伤身。禁戒有害健康的烟、酒、麻药等非营养成分和刺激性食物。

●清新空气

新鲜空气益脑强身、吸收上天赐下的最丰盛的礼物，注意室内通风，每日做深呼吸运动。

●身心休息

午睡不强求睡，但一定要平卧休息一会儿，长期坚持定会有利于减轻心脏负担。晚上睡觉成年人应保证每天7~8小时的睡眠，儿童9~10小时，老年人6~7小时睡眠，可最大限度恢复体力、脑力；尽量在12点之前入睡，晚上12点以前睡1个小时，等于12点以后的2个小时；一个星期要彻底休息一天。

总而言之，要想让自己不生病，就要学会正确的养生方式，让自己的机体处于健康状态，只有这样我们才能活得更长、活得更好。

第一章 迷信常识引发健康危机（一）

看看吧！周围那么多的生活常识一直被我们奉为真理。每天喝 8 杯清水被认为可以防止积食、便秘，对抗疲劳、皮肤干燥、哮喘、偏头痛甚至抑郁；感到口渴说明你已经脱水；发烧了，吃点好的，补充营养；天凉小心冻感冒；不运动肌肉会转成脂肪；鸡鸭鱼肉中才有优质蛋白；多吃维生素有益健康等等，诸如此类的“常识”有很多，这些往往都是人们在生活中形成的错误认识，进而变成一种习惯。

1、流行健康法有许多骗局

你一直信奉的生活常识可能危害生命

人们在日常生活中，面对常识性的问题往往容易习惯性的下结论，并且习惯性的按“常识”来指导自己的行为方式。特别是应用到饮食和生活习惯上，都成了真理。事实上，这些“常识”真的正确吗？

看看吧！周围那么多的生活常识一直被我们奉为真理。每天喝 8 杯清水被认为可以防止积食、便秘，对抗疲劳、皮肤干燥、哮喘、偏头痛甚至抑郁；感到口渴说明你已经脱水；发烧了，吃点好的，补充营养；天凉小心冻感冒；不运动肌肉会转成脂肪；鸡鸭鱼肉中才有优质蛋白；多吃维生素有益健康等等，诸如此类的“常识”有很多，这些往往都是人们在生活中形成的错误认识，进而变成一种习惯。

而事实并非如此，每天喝 8 杯清水并没有结论性的科学证据，对于像肾脏病人这样的特殊人群，多喝水反倒不好；只有当大量失水才会产生脱水，当你感到口渴时，脱水还没有发生；饥饿可以使机体产生大量对抗急性细菌感染的物质，发烧宜饿不宜吃；感冒的根本原因是病毒感染而非天气寒冷；肌肉和脂肪不会相互转化；动物性食品中的蛋白质确实质量高，但是廉价的豆类和含油种子如花生、葵花子等也含有丰富的蛋白质；维生素服用过量有严重的后果……

要知道，凡事都有两面性，而关键则在于平衡这个“度”。我们不应该人云亦云，别人说什么我

们跟着去做什么，我们应该找到足够的证据来解释那些常识性的问题是对还是错。有理有据才能避免走入这些常识误区。

2、维生素也不安全：大量服用维生素会致死

随着人们对生活质量的要求越来越高，保健品市场的维生素专柜业日益增多。但是，维生素吃多了会中毒。对于那些工作压力比较大，饮食不规律、偏食，处于亚健康状态，平时总感觉乏力、疲倦、难受等情况的人们，可以适当补充维生素。但前提是把正常的三餐饮食吃好，在这个基础之上按照医生的指导，以正规的剂量来补充维生素。总之，维生素不等于营养品，不能把维生素当成万能药而盲目滥用。

◎维生素 A 过量

维生素 A 具有多种生理功能，如防止夜盲症和视力减退、抗呼吸系统感染作用等，

但大剂量的维生素 A 对人体具有毒性。专家说，成人一次摄入维生素 A 50 万国际单位或小儿一次摄入量大于 30 万国际单位均会引起急性中毒。由于维生素 A 易积蓄在肝脏和脂肪内，即使未超过急性中毒量，如每天服用 8~10 万国际单位，半年后仍会造成中毒。

维生素 A 急性中毒症状包括倦睡、头痛、呕吐、视乳头水肿、皮肤干燥、粗糙、脱发、唇干裂、皮肤瘙痒或低热等，还会严重影响婴儿发育。

正常成人每天的维生素 A 最低需要量约为 3500 国际单位（0.3 微克维生素 A 相当于 1 个国际单位），儿童约为 2000~2500 国际单位。

◎维生素 B 过量

维生素 B 类是十分重要的水溶性维生素，是所有人体组织比不可少的营养素，是食物释放能量的关键。有调节新陈代谢，维持皮肤和肌肉的健康，增进免疫系统和神经系统的功能，也是把糖、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质。但是过量服用 B 族维生素对身体同样不利。

(维生素 B1)

过量补充维生素 B1 会出现昏昏欲睡或轻度的喘息症状。建议用量：成年人每日摄取量是 1.0~1.5 毫克；妊娠、哺乳期的妇女每天可摄取 1.5~1.6 毫克。

(维生素 B2)

大剂量注射维生素 B2，能使肾脏的肾小管发生堵塞，产生少尿等肾功能障碍。成人建议每日摄取 1.2~1.7 毫克。妊娠期间需要 1.6 毫克；哺乳期间前 6 个月要摄 1.8 毫克，之后的 6 个月为 1.7 毫克。

(维生素 B3)

B 族维生素中人体需要量最多者。但是过量服用，会使皮肤潮红、发热、瘙痒、出现蚁走感，也可发生心慌、恶心、呕吐等症状。建议日摄取量：成人的建议每日摄取量是 13~19 毫克。孕妇为 20 毫克，哺乳期妇女则为 22 毫克。

(维生素 B5)

维生素 B5 具有制造抗体的功能，在维护头发、皮肤及血液健康方面亦扮演着重要角色。建议日摄取量：成人建议摄取量是 10 毫克。

(维生素 B6)

维生素 B6 过量摄入会对大脑和神经造成伤害，还可能导致一种感觉迟钝的神经性疾病，严重的可导致皮肤失去知觉。孕妇如果使用 25 毫克以上的大剂量，还会影响胎盘对胎儿营养的供给，使胎儿的发育发生障碍，并产生依赖性。建议日摄取量：成人摄取量是每天 1.6~2.0 毫克。妊娠期的妇女需 2.2 毫克；哺乳期间则需 2.1 毫克。

(维生素 B12)

过量的维生素 B12 会产生毒副作用，可出现哮喘、荨麻疹、湿疹、面部浮肿、寒颤等过敏反应。

还会发生心前区疼痛和心慌等，会使心绞痛患者加重病情或发作次数增加。对急性血栓栓塞和红细胞增多症病人也不宜使用。建议日摄取量：成人的建议日摄取量是 2 微克。妊娠期间为 2.2 微克；哺乳期的女性则需要 2.6 微克。

◎维生素 C 过量

维生素 C，又名抗坏血酸，主要用于防治坏血病、克山病、高铁血红血症、慢性金属中毒、促进伤口愈合、过敏性皮肤病、各种贫血等。它虽然是无毒的营养素，但每天摄入量超过 8 克，会对身体产生一定的危害。过量服用出现的症状包括：恶心，腹部痉挛，腹泻，铁的过量吸收，红细胞破坏，骨骼矿物质代谢增强，妨碍抗凝剂的治疗，血浆胆固醇升高，并可能对大剂量维生素 C 形成依赖。

此外，长期过量服用维生素 C，还会诱发尿路结石。临床研究表明，用大剂量维生素 C 进行快速静脉注射，会发生红细胞溶解或静脉栓塞，有致命的危险。婴儿过服维生素 C 常有睡眠不安、消化不良、浮肿、腹泻、风疹块等。痛风、糖尿病、胃十二指肠溃疡患者也应慎用。正在接受放射线或化学药物治疗的癌症患者不宜服用维生素 C。

专家认为，成人每日摄入 30 毫克维生素 C，即可满足代谢要求；每日摄入 100 毫克，即已达到药理剂量。

◎维生素 D 过量

维生素 D 对人体十分重要，特别对婴幼儿、儿童以及成年人和老年人都有着十分重要的意义。它能促进人体对钙的吸收和利用，促进钙沉积在骨骼。维生素 D 还能调节钙、磷的代谢，促进小肠对钙、磷的吸收，以及促进肾脏对钙、磷的重吸收。

对于维生素 D 人每日需要量很少，如每日摄入量过多，或连续数次摄入大剂量，可出现过量甚至中毒症状，严重者还会危及生命。维生素 D 过量时，常食欲下降，食量减少，体重不增，可有烦躁、多尿，心、肾等脏器钙沉着等症状，严重者最终可死于肾功能衰竭。

一般认为，当摄入的钙、磷量合适时，成人每天摄入 100 国际单位（相当于 2.5 毫克）即可。

◎维生素 E 过量

维生素 E，又名生育酚，是一种常用药品兼营养保健药，有抗氧化、延缓衰老、保护心脑血管的作用。

每日用量大于 400 毫克，长期应用，可能导致血栓，还会引起月经过多或闭经现象；当剂量用到 1200 毫克时，对有些病人会影响生育。

此外，维生素 E 服用过多会引发高血压、极度疲乏、乳腺肥大，还可以引起阴道出血、头痛、腹痛、腹泻、肌肉衰弱及视力障碍等症状。维生素 E 过多症还会引起多种异常，如激素代谢紊乱、凝血功能降低、免疫功能减退、甘油三酯及胆固醇水平升高、免疫功能减退等。我们知道，适量服用维生素 E 有抗癌作用，但如果摄入过量的维生素 E 反而有诱发癌症的可能性。

专家建议，服用维生素 E 不宜超过每日 3 次，每次 100 毫克。

3、无病不一定就等于健康

请你静下心来，回忆一下你是不是经常出现这样的情况：有时心慌、气短、浑身乏力，但心电图显示却正常；不时头痛、头晕，可血压和脑电图也没什么问题。这个时候不要还以为自己是健康的，因为你很可能已经处于亚健康状态了。

◎健康的 3 个误区

在对待健康的问题上，很多人普遍存在这样 3 个误区：

误区 1：“健康”就是没有病

疾病的发生是一个漫长的从量变到质变的过程，也许你今天感觉良好，但是不等于没有病变。就象汽车的发动机有时会突然抱死一样，故障并不是在某一刻突然形成的，而是我们疏忽了日常的维护。人的身体也正是这样，日常缺少正确的维护，到了关键时候就会出现疾病。

误区 2：健康不健康是自己的事

也许有人认为，健康不健康是我自己的事，与别人无关，不用别人来操心，因此在健康问题上，存在着是自己的事又是自己最不关心的矛盾。事实上，当你某一天出现重病时，又是谁在为你日夜操劳呢？

误区 3：把健康寄托给了医院

有些人认为，有病了可以到医院去治疗。可问题是，医院只能帮你解除暂时的痛苦，却不能带给你永久的健康。

总之，健康的身体是一切的根本。你可以拥有所有你想要拥有的，但你如果失去了健康，你所付出的努力在瞬间就会失去意义。拥有健康不等于拥有一切，但失去健康就会失去一切。

◎无病有可能是亚健康

没有病就是健康的观念是非常错误的，因为许多疾病是潜伏在我们的身体里面，等待随时发作，像有些人平时看起来很健康，一旦出现急症时早已晚矣。

根据世界卫生组织对健康的定义，有人研究发现，只有 5% 的人符合健康标准，75% 以上的人群处在健康与疾病之间，以至于医学界不得不把亚健康列为 21 世纪人类健康的头号大敌。据统计，处于亚健康状态的患者年龄多在 20~45 岁。有关资料表明，美国每年 600 万人被怀疑处在“亚健康”状态。澳洲处于这种疾病状态的人口达 3700 万。在亚洲地区，人们处于亚健康状态的比例则更高。

那什么是亚健康状态呢？它真的一点表现也没有吗？

所谓的亚健康状态是指机体虽无明确的疾病，却呈现生命力降低，社会适应能力下降，反应能力减退的生理状态。它是介于健康与非健康之间的一种“灰色状态”或第三种状态。亚健康的在心理上的主要表现为精神不振、反应迟钝、情绪低沉、失眠多梦、白天疲倦、注意力不集中、记忆力下降、烦躁、焦虑、抑郁等。在生理上则表现为疲劳、乏力、活动时气短、出汗、腰酸腿疼等。

尽管看上去自己的身体好像没有病，但亚健康状态表明身体健康已不“完美”，如不及时调解，可引起病变。

◎疲劳是亚健康的典型的症状

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，使人产生疲劳感。短暂的疲劳是一种自然生理现象。如果我们的身体经常出现持续性疲劳现象，那可要当心了。

疲劳就是亚健康的典型状况之一，在某些时候甚至是一种疾病乃至严重疾病的报警信号。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，这种疲劳属于病理性，应尽快去医院检查诊治。

那么，我们平时怎样来判断自己是否属于病理性疲劳呢？疲劳的症状表现因人而异，最通常出现的疲劳表现为四肢无力、肌肉酸痛、动作迟缓、反应速度下降；更深一步的疲劳表现为头重脚轻、走路不稳，头晕目眩，睡眠浅显容易惊醒，早晨起来睡眼惺忪，无精打采，眼圈发黑，出现眼袋；更重的疲劳表现为食欲消失，彻夜不眠，烦躁不安，连话都懒得说一句。

要消除亚健康所引起的疲劳，关键在自己。要主动养成劳逸有节，起居有常的好习惯；还未疲乏时就“主动休息”，不等口渴就喝水，“亚健康”还未出现或刚出现时就把它消灭。

◎全身无力，都是亚健康惹的祸

前面我们提到过，有些人看上去没有病，但就是感觉与正常人不一样。其实那是亚健康所致。

张女士是某报社的编辑，工作中从选题策划到采访、写稿、编辑，每个环节中的各个问题都要自己想办法解决，整个部门的运作也少不了要她操心。对于张女士来说，每天吃饭、洗澡都要想工作的事，甚至在睡觉的时候也会梦到自己在工作。除了工作，家里面还有一大堆活儿等着张女士去做——买菜、做饭、洗衣服这些家务活，照顾年迈的老母亲、教育儿子好好学习等等。于是张女士经常感到烦闷不堪，饭也吃不香，觉也睡不好，还总是半夜做梦惊醒，人也一天一天瘦下去。她只好到医院去求助，最后医生诊断她是典型的亚健康人。

如果您有下列症状，并且持续了相当长一段时间，即使休息了也没有好转。应当提高警惕，这证明您的身体已经处于亚健康状态，应及早去医院请医生诊治。

您是否有下列症状？

1. 总是感到疲劳、全身没有力气；
2. 头痛、头昏、头涨；
3. 持续的失眠、多梦、早醒；
4. 注意力不集中，记忆力减退；
5. 心情抑郁，或焦虑、紧张、恐惧；
6. 不想吃东西；
7. 腰背痛、肌肉痛、关节痛；
8. 咽干、咽痛或喉部有紧缩感
9. 经常处于低烧状态。

◎预防亚健康的“十字方针”

要想不让亚健康找上门，就必须强化自我防护意识，牢记预防亚健康的“十字方针”：

(平心

即平稳情绪、平衡心理，保持良好乐观的心态，善于排解不良情绪。

(减压

即适时缓解过度的紧张和压力，要学会放松自己，比如出去散散步，听听音乐，做做运动，或者

去泡个温泉，做做按摩等等。

(顺钟

即顺应生物钟的时间，保证充足的睡眠，按时睡觉按时起床，即使节假日也保持平时的作息时间。

(增免

即增强自身免疫力，也就是要加强体育锻炼，比如散步、打球、跳绳、跑步、游泳、骑自行车、打太极拳、做健美操等，这些有氧代谢运动都能够使身体变得更加健康强壮。

(改良

即改变不良的生活习惯，比如戒烟戒酒、合理饮食、不熬夜、加强锻炼，吃有营养的早餐，不偏食、不挑食等等，这样就可以从源头上堵住亚健康状态的发生。

得病了，身体一定有感觉吗

没有一种东西比人体更为不可思议。为什么这样说呢，因为，同样是人在体质上却有很大的差别。比如，有些人每天吃鹅肝馅饼、鱼子酱、牛排，但不管什么时候检查，胆固醇或中性脂肪等数值都非常正常；有些人尽管粗茶淡饭，中性脂肪却非常高。人体对疾病的反应，也各不相同。有些人发烧 37℃ 就头昏眼花，站都站不起来。也有些人发烧直到 39℃ 时，才慢慢觉得不太舒服。从中我们可以看出来，由于人的体质及对疾病的反应不同，在身体患病时是不一定有感觉的。

◎糖尿病就是一种反应因人而异的病

有些糖尿病患者早期并无明显症状，它是一种反应因人而异的疾病。

一般情况下，糖尿病临床症状为血糖升高，尿中含糖，出现多饮、多食、多尿的“三多”现象。然而，不少糖尿病病人开始时并无明显征候，很容易使人失去警惕。等到觉得自己吃得较多、喝得较多时，往往已经大病上身。下面的例子就是一个很好的说明：

老李是某网络公司的主管。从外人看来他的生活非常富裕，但他每天都生活在强烈的压力之中。

酗酒、熬夜，环境允许他睡到第二天很晚，但这种环境或许反而是一种灾难。不久，老李的体重骤减，在家人的强迫之下，勉强住进医院接受全身健康检查。检查出来的结果是，空腹时血糖值高达 350mg/dl，这是严重的糖尿病。

尽管老李罹患严重的糖尿病，平时却完全没有口渴、尿多的自觉症状。虽然有慵懒、容易疲倦等现象，但老李自己却固执地认为这是压力、饮酒过量、熬夜所引起的，他一直都不肯相信自己生了病。他对医生让他住院的建议充耳不闻，干脆不来医院接受治疗。两年后，老李在糖尿病昏迷状态之下，从楼梯摔了下来，甚至还得了脑出血的并发症。

从事例中，我们可以看出，糖尿病自觉症状的出现方式，各人之间的差距非常明显。有些人罹患严重的糖尿病，却没有出现任何症状，看起来非常健康。因此，很难从外表上来判断是否罹患糖尿病。

◎ 还有哪些疾病最容易被我们忽视

除糖尿病外，还有许多疾病也是不容易发现的，早期无痛无任何症状。

（高脂血症）

高脂血症是一种隐匿性的全身性疾病，是脑卒中、冠心病、心肌梗死、心脏猝死独立而重要的危险因素。此外，高脂血症也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病的一个重要危险因素。该病早期无任何明显的症状，不易觉察，所以容易被忽视。

（先天性心脏病）

先天性心脏病是危害儿童和婴幼儿健康与生命的残酷“杀手”。早期无特异性的临床症状，随着年龄的增长，症状会逐渐明显，常可表现为活动后心悸、气急、易疲劳及生长发育迟缓等。

（风湿性心脏病）

风湿性心脏病是风湿性心脏炎遗留下来的以心瓣膜病变为主的心脏病。早期无症状，或仅有面色苍白，心悸，劳累时气促，心前区不适感和头部动脉搏动感，晚期可出现呼吸困难，咯血，咳嗽，

少数病人有心绞痛。

(脂肪肝)

脂肪肝的早期无明显症状,但肝脏已有病理改变,平时常感身体倦怠、体力不支、食欲不振。发病时明显的症状为消化功能障碍,出现体重减轻,腹部胀满、腹痛腹泻、上消化道出血、肝脾肿大等,少数还有低烧、尿色变深等轻度黄疸现象。

4、重不等于胖

对于到底什么是肥胖,许多人并不十分清楚。有的人认为,肥胖那还用说吗,一眼就能看得出来,最多称一下体重就可以了。肥胖是不是等同于过重呢?评价肥胖是不是只要称一下体重就可以了呢?虽然肥胖者总是超重,但超重者不一定就是脂肪多,也不一定就是肥胖者。因为肌肉发达的人也可能是个超重者。

◎超重有时是因为肌肉发达

目前肥胖已成为全球影响健康的三大疾病之一。肥胖不仅仅是身体的过重,而是指身体中含有过多的脂肪组织。一般对于成年女性来说,如果身体的脂肪组织超过总体重的30%,才可以定义为肥胖;对于成年男性,则脂肪组织超过20%~25%可以定义为肥胖。因为一般情况下,女性体内脂肪组织的含量要高于男性。

体重过重称为“超重”,是指实际测得的体重超过其本人标准体重的10%而低于20%;超过20%则为“肥胖”。但有几种情况不属于肥胖,需要注意:有些人运动量大,运动强度高,因此肌肉异常发达,其体重超过了标准体重的20%以上,但体内脂肪量却正常;有的人因患有某些疾病使体内水分潴留过多,如有腹水或下肢浮肿,其体重即使超过标准体重的20%,也不能算是肥胖。

◎新的体重测量法

对于如何诊断是否肥胖,国际通用的评价方法是身体质量指数法(BMI)。方法是,首先测量身高和体重,再按公式:体重(kg) / 身高(m)²来计算BMI值。世界卫生组织认为正常值为18.5~24.9,25~29.9为超重,>30为肥胖。经过修正后,通常认为东方成年人的BMI正常值18.5~22.9,

>22.9 为超重，>24.9 即可诊断为肥胖。

当然，身高标准体重法和 BMI 法，都是针对最普通人群的一个简便算法，因此存在着较大的局限性。如，会把一些肌肉发达的人认定为“胖子”，而把一些其实不太健康的人认定为“合格”。

其实体重指数只能用来确定一个大的趋势，如果想详细了解你自己的肥胖状况，科学的办法还是测试一下身体的脂肪含量。最为科学的方法，是用皮褶厚度测定器测量人体的皮褶厚度，并以此来评定人体的营养状况和肥胖程度。

具体方法是：将前臂弯至上腹部，使前臂和上臂成 90 度角，在上臂背侧自肩部骨隆起部位至臂肘部鹰嘴突出部位的中点用笔做个记号，再使前臂下垂，上臂松弛，用拇指与前指在中点上面 1cm 处，抓起两层皮肤与脂肪，然后用皮褶厚度测定器在中点处测皮下脂肪。测定器夹住后 3 秒测定读数，共测定 3 次，取平均值，误差在 0.5mm 以内。我国成年男子三头肌皮褶厚度的正常值为 8.7 毫米，女性的正常值为 14.6 毫米。

5、小感冒也不要硬挺

感冒，对患者本身和他周围的人群都有不好影响，但是近七成人发烧后都是先“扛着”，实在不行了才去医院。调查显示，近七成人在高烧 2~3 天后才去就诊，有九成人认为没有必要因家人发烧而采取必要的自我保护措施。

◎不要对感冒置之不理

感冒又称“伤风”，是指由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病，是最常见的疾病之一。感冒在一年四季都会发病，以冬、春季节为多，常因感受风寒或流行传染引起。

有一些人患上感冒后置之不理，总认为几天之后就会自愈。但是专家指出，感冒自愈能力与病毒的毒力、机体的抵抗能力和病后护理有着十分密切的关系。如果病毒的毒力弱、机体抗病能力强，再加上日常护理得当，就容易自愈；反之，如果病毒的毒力强、机体抗病能力弱、护理不当时，不但不能自愈，病情反而可能加重或并发其他病症。

专家指出，感冒很容易引起并发性急性支气管炎、肺炎、中耳炎、鼻窦炎、肾炎等疾病。另外，

一些疾病的首发症状与感冒有相似之处，如病毒性肝炎、流行性脑膜炎、流行性乙型脑炎、麻疹、猩红热、肺结核等，如果不注意区分，延误了病情，将会造成严重后果。

需要特别指出的是，一些孕妇因为都怕用药治病会对胎儿产生不利影响，患了感冒也不敢用药而硬挺，其实这样也是不对的。因为孕妇患上感冒后，胎儿在宫内会感到缺氧，致使胎儿脑细胞的发育受到影响，此时该用的药还得用。

◎其他常见感冒误区

人们在得了感冒之后，还会存在一些其他的误区，纠正这些误区对于防治感冒具有积极的意义。

误区 1：专家治感冒效果好

感冒多由病毒感染所致，而病毒有 1~2 周的生命周期。现在并没有什么能立竿见影的灵药，而且感冒彻底痊愈至少需要 1 周左右的时间。另外，感冒是一种常见病，其治疗已形成一定的程式及方法，因此感冒没有必要一定要去大医院排队挂号找专家诊治。

误区 2：鼻塞流涕选点滴

人们现在已经形成了这样一个观念：感冒了就去吊几瓶青霉素。其实感冒多由病毒感染所致，首要治疗原则就是抗病毒。而青霉素是抗菌消炎药，只有在有细菌感染的时候使用才有效。所以，一旦感冒，一定要对症、对因选用适当的疗法和药物。

误区 3：患了感冒药店跑

不少感冒患者一有病便跑药房，往往忽略了病的诊断。但购药者毕竟不是医生，自己很难把握对症下药。所以，如果自己不能辨识，最好去医院请内科医生诊治。另外，有一些治疗感冒的西药有些患者不宜服用，这也需要在医生的指导下用药。

以上这些误区，多半是由于缺乏对感冒的正确认识而产生的。专家强调，治疗感冒一定要对症选药、合理用药。平时要注意预防，尤其是体质虚弱的人群，要加强锻炼，合理调整饮食。

第一章 迷信常识引发健康危机（二）

1、好食物不代表好营养

中国人吃菜讲究色、香、味俱全。其中“色”所说的就是食物外观要漂亮、好看。可以在外观上引起人的食欲，让人有吃的欲望。但是并不是所有好看的食物都是有营养的。同样，很多价格昂贵的食物，也并不见得就具有好营养。

◎吃得好就等于好营养吗

很多人以为，吃得好就等于有营养，而且认为食品的价格越高，营养就越好。其实，这样的观点是比较片面的，有些食品的虽然价格便宜，但是营养价值却较高。比如，胡萝卜的价格比冬笋便宜得多，而其营养价值却比冬笋要高得多。

另外，也不是所以的水果都含有丰富的维生素 C，只有猕猴桃、鲜枣的含量相对较多。而像苹果、橙子、柿子等水果里维生素的含量则较少，所以，要想用通过吃水果来补充足够的维生素 C，应有所选择。

再举一则例子：我们知道，小葱拌豆腐因为其色香味俱全，所以是人们餐桌上的一道常见菜。但是这道菜并不利于人们吸收豆腐里的钙质，因为小葱中含有很容易和钙质溶和的草酸，生成草酸钙，而草酸钙是不容易为人体所吸收的。所以豆腐最好不要和小葱一起吃。

◎漂亮的食物不代表好营养

很多人喜欢选购外表漂亮的食品来食用，他们天真地认为漂亮的食物，外表诱人食欲，其营养一定也好。其实这是没有什么科学依据的，甚至有的外表漂亮的食品是不可以食用的。

（蘑菇不是越白越好）

除非是没有经过运输的蘑菇，否则蘑菇的表面就会有碰伤、变色，只有使用漂白剂的蘑菇才会表现

出不自然的白色，无碰伤处的变色，也无新鲜菇体的鳞片，手感相对湿、滑。因此在购买蘑菇的时候一定要注意其颜色的选择，并不是越白越好。

(海带不是越绿越好)

正常情况下海带为深褐色，经腌制或晒干后，具有自然墨绿色或深绿色。海带以叶宽厚、色浓绿或紫中微黄、无枯黄叶者为上品。如果海带的颜色过于鲜艳或洗海带后水有异色，应不要食用。

(绿茶也不是越绿越好)

不同品种、不同等级的茶叶，其颜色均不尽相同。但绿芽以翠碧、鲜润、活气且富有光泽的为佳。像高级龙井呈象牙色等。所以说，茶叶不能一律以“绿”定论。

(肉色不是越红越好)

为了吸引消费者，一些厂商就在制造熟食过程中加入各种人工合成色素，这样的食品对于人体健康的危害是很大的。因此，我们在买烧鸡、烤鸭、腊肉、猪腿、熏腿、红肠、猪杂等熟肉食品时，不要买那些看上去颜色非常诱人，卖相很好的食品。

◎新鲜的食物不代表好营养

人们常说“吃就吃新鲜的”。对于大多数食品而言，这句话是非常正确的。但是，对于某些食品而言，并不是越“新鲜”越好，它可能存在导致食物中毒的隐患。

(猪肝)

好多人在做猪肝时为求鲜嫩，往往将鲜猪肝急速炒一下就食用。其实这样做是不科学的，因为猪肝是猪体内最大的解毒器官，各种有毒的代谢产物在肝中聚集，如果加热不彻底和不充分，会造成一些有毒物质的残留，人食用后可能诱发相关疾病。此外，急速烹炒难以杀灭猪肝内的某些病原菌或寄生虫卵，从而会损害人体健康。

(鲜海蜇)

海蜇的营养极为丰富，其营养成分独特之处是脂肪含量极低，蛋白质和无机盐类等含量丰富。但是鲜海蜇含有毒素，是不可食用新鲜的。只有经过食盐加明矾使鲜海蜇脱水数次，让毒素排尽，方可食用。

（鲜木耳）

鲜木耳也是不可直接食用的，因为鲜木耳中含有一种叫卟啉的光感物质，食用后若被太阳照射可引起皮肤瘙痒、水肿，严重的可致皮肤坏死。水肿出现时，会出现呼吸困难。所以要食用干木耳，因为经曝晒处理后，大部分卟啉被分解，而在食用前，干木耳又经水浸泡，其中含的剩余毒素会溶于水，使水发的干木耳无毒。

（鲜黄花菜）

鲜黄花菜又名金针菜，在新鲜时含有秋水仙碱。虽然秋水仙碱本身无毒，但吃后在体内会氧化成毒性很大的三秋水仙碱。而这种物质只要吃 3 毫克就足以使人恶心、呕吐、头痛、腹痛。若吃的量多，可出现血尿或便血，达到 20 毫克时就可致人死亡。所以要食用干品黄花菜，因为经蒸煮加工后，秋水仙碱会被溶出，故而无毒。

常喝纯净水好吗

随着人们生活水平的提高，现在越来越多的家庭都会饮用纯净水，认为纯净水是去除杂质的水，属于“绿色食品”。但是若将纯净水作为日常用水来长期引用，就未必有利于健康了。因为纯净水在去除杂质的同时把人体需要的微量元素也一起去掉了。

◎ 饮水并非越纯越好

目前纯净水是人们经常饮用的饮品，但许多人不知道，其实纯净水是没有什么营养价值的。因为纯净水在生产过程中，一般采用多层过滤技术，这样把细菌和有害物质滤去的同时也把自然水中的养分和矿物质滤出去了。

全国卫生组的专家指出：“对饮水来说，并非越纯越好，水中的无机元素是以溶解的离子形式，易被机体吸收，因此，饮水是人们矿物质的重要摄取途径。纯净水含很少或不含矿物质，过去主要用

于热电厂锅炉、电子工业洗涤、集成电路板等。饮用纯净水要慎重为之，尤其是对儿童、老年人和孕妇是不适合的。”

丹麦学者也曾报告说，长期饮用纯净水对儿童龋齿的发生有一定影响。还有专家担心，长期饮用纯净水不仅减少了有益元素的摄入，同时纯净水还可能作为一种“饥饿水”，促进体内有益元素的排出。

因此，长期饮用纯净水会使人体的养分流失，久而久之，造成身体酸碱失衡，人体免疫力降低而影响健康。

◎我们该喝什么样的水

面对市场上琳琅满目的纯净水、矿泉水、磁化水、自来水等，我们究竟选择喝哪一种水才有利于身体的健康呢？专家指出：人们饮水不应仅仅满足于饮水的方便，水的卫生，更要饮用健康的水。

世界卫生组织提出的健康饮用水必须符合六个条件，即：不含有害物质、含有适量的矿物质、硬度适中、含氧丰富、水分子团小、pH 值为弱碱性。

很多专家经过多年研究证实，矿泉水是理想的饮用水。全国饮用水卫生组的专家们解释说：矿泉水中含有锂、锶、锌、碘、硒、等微量元素，有的还含有比较丰富的宏量元素，因而矿泉水能补充人体所需的微量元素和宏量元素，调节人体的酸碱平衡。

此外，还有专家称，符合医疗矿泉水水质标准的天然矿泉水对某些疾病有预防、治疗和减轻症状的作用。

2、牛奶真的是十全十美吗

牛奶是很多人都喜欢的健康饮品之一，因为牛奶中含有丰富的蛋白质、脂肪酸、维生素和矿物质，所以才拥有营养丰富的美名。而大量的事实证明，牛奶并没有人们想像中的那样完美，如果食用过量甚至会损害人体健康。

◎长期饮用牛奶未必健康

很多人都认为牛奶可以补充人体内所缺乏的营养，因此牛奶被视为每餐之必备佳品，而且他们也认为牛奶是补充营养的最佳或唯一的选择。但是越来越多的专家证实，其实牛奶并不是某些营养唯一的来源，它不但不是最佳的补品，而且食用牛奶过量会损害健康。

大量的事实证明，过量地摄取蛋白质会导致钙从尿液中流失，所以更容易使骨骼缺乏钙质。因为牛奶里含有大量的动物蛋白质，所以以增加牛奶的摄取量来提高钙摄取量是不正确的，它不但不能预防骨质疏松症，而且还会导致骨质疏松症。

牛奶不宜多喝的另外一个原因是，随着牛奶的需求量在增加，生产商会运用一些化方法来增加产量。比如运用荷尔蒙来增加牛奶产量和采用抗生素使家畜不致传染疾病；如果这些物质混入我们的饮用的牛奶则使我们身体受损害。用加热杀菌法生产的牛奶损坏了其中的蛋白质结构，同时会使得本来帮助人体消化道内吸收的自然酵素受到损坏，酵素的受损和蛋白质的改变会使牛奶中的矿物质，如钙质无法被人体吸收，还可能使牛奶变为有害物质。

◎ 饮用牛奶的学问

牛奶并不是所有人都适合喝的，有的人喝了牛奶后，肚子会咕咕作响，又痛又胀，还伴有腹泻等症状。这是因为牛奶中含有一种乳糖，在婴儿哺乳阶段肠内都有乳糖酶来分解牛奶中的乳糖，乳糖就会在大肠里发酵、分解，产生水、二氧化碳和乳酸。乳酸不易被人体吸收。二氧化碳是气体，所以就引起小肠胀气、腹痛、肠鸣、腹泻等症状。

为了避免上述状况的产生，就要注意少喝，或者少量多次喝，例如每次喝半瓶(120毫升)牛奶，这样坚持喝上一段时间以后，肠内乳糖酶的活性就可能重新增高，以后再坚持喝下去就不会发生肠鸣、腹泻的症状了。

还有的人是不宜喝牛奶的，比如乳糖酸缺乏的人不能喝牛奶，铅作业者不宜喝牛奶，消化道疾病患者不能喝牛奶。对于患有溃疡性结肠炎、返流性食管炎、胆囊炎、胰腺炎及施行全胃切除手术后的病人，最好不喝牛奶。

2、碳水化合物就是糖吗

碳水化合物亦称糖类化合物，是自然界存在最多、分布最广的一类重要的有机化合物。葡萄糖、蔗

糖、淀粉和纤维素等都属于糖类化合物。但是碳水化合物并不是糖。它是为人体提供热能的三种主要的营养素中最廉价的营养素。食物中的碳水化合物分成两类：一类是人可以吸收利用的有效碳水化合物，如单糖、双糖、多糖；另一类是人不能消化的无效碳水化合物，如纤维素。

◎关于碳水化合物

碳水化合物即糖类化合物由C（碳），H（氢），O（氧）三种元素组成，分子中H和O的比例通常为2：1，与水分子中的比例一样，故称为碳水化合物。

碳水化合物是各种不同类型糖的总称，它主要包括：

1. 单糖：葡萄糖，果糖，半乳糖等，这些糖不需要在肠道中分解，吸收入血的速度最快；
2. 双糖：甜食中的蔗糖，奶中的乳糖及麦芽糖等，双糖只分解一次，吸收速度仅次于单糖；
3. 可消化的多糖：米、面等各种食物中的淀粉，不宜消化；
4. 不可消化的多糖：蔬菜、水果中的纤维素（即膳食纤维）。

碳水化合物是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源。它不仅是营养物质，而且有些还具有特殊的生理活性。碳水化合物还是人的脑组织中所需能量的唯一来源。这使得碳水化合物在能量供给上，更具有其特殊的重要性。人体虽然可以依靠其他物质供给能量，但必须定时进食一定量的碳水化合物，维持正常血糖水平以保障大脑的功能。

◎膳食纤维可控制血糖

膳食纤维（纤维素）是一种多糖类的碳水化合物，被称为“第四大营养素”。富含膳食纤维的食物有：水果中的果胶、海藻，如海带、紫菜、海白菜、谷类表皮、水果皮核、蔬菜茎叶等。

膳食纤维分可溶性纤维和不可溶性纤维两种。膳食纤维不能被人体吸收，但对糖尿病控制血糖来说，却起着非常重要的作用。首先它可以降低血糖，尤其是餐后血糖，膳食纤维在胃肠道内可和淀粉等碳水化合物交织在一起，延缓其消化吸收；其次，有降脂作用，能减少肠道对胆固醇的吸收，促进

胆汁的排泄，降低血胆固醇水平，可预防冠心病和胆结石的发生。

◎糖尿病病人吃碳水化合物越少越好吗

许多糖尿病患者常常认为碳水化合物就是通常所说的糖，其实这是不正确的。搞清这两个概念对糖尿病的饮食治疗来说是非常重要的。碳水化合物中能给人体提供热量的是单糖、双糖和淀粉，单糖和双糖都有甜味，多糖虽然叫糖，但却没有甜味。平时我们所说的“糖”往往是指带有甜味的单糖和双糖，并不包括多糖。因此糖尿病病人饮食中尽量避免单糖和双糖，而食用多糖类的淀粉。

血糖和碳水化合物的摄入有关。糖尿病病人应当适当控制碳水化合物的摄入，以防止血糖超标。每次应摄入富含膳食纤维的食物如燕麦片、新鲜蔬菜等，使碳水化合物消化吸收缓慢，血糖不会升高过快，水平也比较稳定。

糖尿病病人不宜多吃能使血糖激增的甜味蔗糖，但可选用甜味剂满足病人喜食甜食的饮食习惯。因为这些甜味剂中，有许多仍属单糖或双糖，只是在同样的甜度下，所产生的热量要少于葡萄糖或蔗糖，比如木糖醇、果糖、纽特糖等。

3、多吃醋对人体有益处吗

醋又称苦酒，既是常用的烹调佐料，又是一味常用中药。近些年有关食醋的医药保健作用，日益受到人们的重视。醋早已被古人列入开门七件事之一。很多人认为，多吃醋可以促进新陈代谢、消除疲劳、降血压、防止血管硬化、调整血液酸碱值，以预防疾病、帮助消化、甚至减肥等等。其实这种说法缺乏科学依据，如果盲目的大量食用醋的话，还会对人体造成伤害。倒是要提醒注意吃醋的时机和分量，吃得不恰当，反而伤身。

◎过量食醋影响健康

很多人每天喝醋养生，认为醋能调整血液的酸碱值，让人不容易生病。但是很多营养学者认为，人体自有机制维持血液的酸碱值平衡，这牵涉复杂的酵素作用，恐怕不是只靠吃某些食物能改变的。就连中医也不认同这种靠饮食改变身体酸碱值的论点。

在日本、台湾曾经流行过将黄豆泡在醋里腌渍成醋豆，声称每天早晚吃 10~20 颗，就能达到减肥效

果。他们认为醋能提高身体的新陈代谢作用，防止脂肪堆积，但是营养专家对此表示怀疑，因为目前并没有确切的研究支持这种说法。即使这种说法正确，也无法持久，因为长期下来会造成营养缺乏、不均衡，大大耗损健康。

营养学家认为，当大量的醋进入人体后，会改变胃液的PH值使胃环境中酸性加强，对胃粘膜可能会造成损伤。即使是身体健康的人大量食醋也会引起胃痛、恶心、呕吐，甚至引发急性胃炎；而胃炎患者大量食醋会使胃病症状加重，有溃疡的人还会诱使溃疡发作。

由于醋酸的大量吸收还将会影响整个人体的酸碱平衡。人体内呈酸性，短时间内会感觉不适、疲劳、精神不振等，如果长期处于这种多酸状态，势必会引起体内电解质紊乱，容易诱发神经衰弱、动脉硬化、高血压和冠心病等。

◎学会适当“吃醋”

尽管过量食醋存在着种种疑议，但是适量食醋的确对人体有益的。有人总结醋有四大保健功效：一是降血压，防止动脉硬化；二是杀菌；三是防止和消除疲劳；四是滋润皮肤。

另外，夏天的闷热让人胃口尽失，用醋调味的食品，如用醋腌渍小黄瓜、莲藕、苦瓜等都可以做为夏日餐前的开胃小菜。营养师建议，让胃口不好的慢性病病人和味觉退化的老年人适量吃些醋，可以调节食欲，改善进食情况。适量吃醋能刺激胃酸分泌、帮助消化，对一些原本胃酸分泌较少的人有一点帮助。

在盐摄入量超标的今天，如果能善用醋来增加菜肴风味，以减少用盐，能降低罹患高血压、动脉硬化、冠状动脉心脏病、中风等疾病的风险。在烹调排骨汤时，可以加入少量的醋，有助于骨头里的钙质释出，让我们更容易吸收到钙质。

4、不运动肌肉会变成脂肪吗

很多人看到一些运动员退役后往往很快就开始“发福”，就担心自己一旦停止运动，肌肉就会变成脂肪。其实这种担心完全是没必要的。这些运动员之所以变胖的原因很简单，他们退役后不再像以前那样，为了在运动场上竞争角逐而每天进行大运动量的训练，原先很发达的肌肉组织渐渐萎缩变小了。但是他们还和以前吃得一样多，摄入的热量大大超过了消耗的热量，大量的脂肪迅速堆积起

来。所以很快就胖起来了。

◎肌肉与脂肪之间是不会相互转化的

事实上，肌肉与脂肪之间是不会相互转化的。运动专家指出，把脂肪变成肌肉或肌肉变成脂肪都是不可能的。因为这是人体中两种截然不同的组织——一种是纯脂肪组织，另一种是不含脂肪的组织。

国外著名养生专家多纳·理查德森·尤尔说：“这种情况是不会发生的。肌肉是肌肉，脂肪是脂肪。这两者之间不会相互转化。”因为肌肉是一种较为密集的物质，而脂肪则比较密实。即使你停止运动，肌肉只会变得有些松弛或萎缩，但不会转化成脂肪。反过来也不会成立。任何一项体育运动也不会使脂肪转化为肌肉。

◎把你的肌肉练透

拥有匀称协调的肌肉，是许多人梦寐以求的事情。在健身时很多人以为，把身体的每个肌肉群都锻炼一遍，肌肉就会全面增长。其实恰恰相反，每个普通健身者锻炼的时间都在1个小时左右，如果他们想把身体的每个部位都锻炼一遍的话，分配到身体每个部位的锻炼时间并没有多少，一般也就有十几甚至几分钟。这样使得单个肌肉或肌肉群刚好有些疲劳，锻炼就停止了，根本达不到锻炼的效果。

一般情况下，人体肌肉是通过超负荷的刺激及适当的休息补偿而变得发达起来的。无论你是想增加肌肉块还是增加肌肉的耐力，都需要在锻炼中把每一块肌肉练得透彻。

如果你只是一个刚刚参加健身锻炼的健美者，在进行健身时你可以把身体分为几个组合进行锻炼，每次一个大肌肉群加上一个小肌肉群，把每个肌肉群都练到位。当然，自己要合理安排时间，只要让肌肉得到足够的休息和营养补充，并且每次都能练透就可以了。

5、专家谈养生：

人体是一台精密的机器，其高效运转，延年益寿有赖于平时的正确维护。有些人虽然在平时也注意保养，但养不得法，收效甚微。因此，养生专家指出，养生贵在科学，贵在坚持。二者缺一不可。

测试 1：您的健商够标准吗

下面这个测试，不但可以测出你的健康智商，而且还能让你了解如何从生活中的小事开始积累健康。

1. 下午 2 点左右，你的脑袋准时疼了起来，于是你决定（）

A. 吃点零食，如 1 个苹果或几片芝士条

B. 服两片止痛药

C. 喝上一杯咖啡

最佳选择 A

通常下午头痛时，最好吃一些含有碳水化合物和蛋白质的食物。尽量避免依赖止痛药和咖啡因。特别是当身体不适，比如心跳加速、出冷汗时，更不要喝咖啡，服用止痛药也应谨遵医嘱。

2. 下午 3 点，你全身僵硬、酸痛，感觉到很疲倦，于是你决定（）

A. 躺在床上或沙发上看一会儿书

B. 服用一些褪黑素

C. 做些轻微的伸展运动或瑜伽动作

最佳选择 C

服用褪黑素会打乱身体运转的正常规律，比如该休息的时候反而兴奋，无法得到充分的放松；躺下读书，表面上看是在休息，但是长时间看书会造成颈椎和肌肉的酸痛，反而会感到更累。而做一些轻微的伸展运动或瑜伽动作可以有效缓解身体疲劳。

3. 你的情绪已经持续低落好几天了，为了提起精神，你会（）

A. 听音乐

B. 和最好的朋友或家人边散步边聊天

C. 去购物

最佳选择 B

倾诉本身就是一种很好的调节心理的方法，研究人员发现，女性得到的精神力量和社会支持大多来自于亲情和友情。当女人真实地感受到关心与爱护时，会变得更加坚强、快乐、充满活力。

4. 必须加班，这样会错过本来就为数不多的运动时间，你会（）

A. 先去运动，适当缩短运动时间，然后再加班

B. 直接加班，工作干完了再去运动

C. 干脆不运动了

最佳选择 A

研究显示，适量运动后再加班，可以使精力更加充沛，工作效率更高，心情也会变得更好。你可以做些伸展类和加强身体弹性类的运动，每个伸展运动最好持续 20 秒左右，这样能够有效缓解肌肉紧张。

5. 进行运动 1 个小时后，在回家的路上，你会（）

A. 喝 1 瓶矿泉水

B. 喝 1 杯减肥可乐

C. 喝 1 瓶运动型饮料

最佳选择 A

矿泉水中含有热量，能很好地补充身体水份，是运动后的首选。研究显示，同等量的减肥可乐和运动型饮料，其补充水份的效果只有清水的 2 / 3，并且此类饮料还可能损害牙齿健康。

6. 你昨天晚上只睡了 5 个小时，中午有休息时间，你会（）

- A. 去户外快步行走
- B. 吃一份点心或喝一杯提神饮料
- C. 找个僻静的地方小憩

最佳选择 C

研究显示，晚上只睡了 4、5 个小时的人，中午小睡 15 分钟，能较好改善因睡眠不足造成的身体不适。此外，运动是第二选择，10 分钟的快步走可以保证你在接下来的 2 小时内精力充沛。

7. 工作压力太大，眼看手里的活儿马上就到期了，你会（）

- A. 最后 1 秒完成，能准时上交就行
- B. 尽快处理，越早解决越好
- C. 状态不好索性不做

最佳选择 B

研究人员发现，遇到困难、压力和挑战时，勇于面对才能使生理和心理上都保持积极的状态，由此也会提高效率。如果对于摆在眼前迫切需要完成的工作任务，推三阻四、找借口逃避，或者故意拖延直到最后才赶着完成，都对健康不利。

8. 早上没时间吃早餐，便要匆匆出门赶着上班，你会（）

- A. 喝 1 杯咖啡
- B. 喝 1 杯酸奶
- C. 喝 1 瓶提神的运动型饮料

最佳选择 B

不适宜在早上空腹喝咖啡或运动型饮料，这样对肠胃健康极为不利。如果实在没时间吃早餐，喝 1 杯酸奶或果汁，既能补充能量，又能美容养颜。

9. 日常清洁手部的用品很多，大多数情况下，你会选择（）

A. 抗菌洗手液

B. 手部专用清洁液

C. 肥皂和清水

最佳选择 C

用普通的肥皂和清水洗手，既经济又有效。只要掌握正确的洗手方法，兼顾手指、指缝、指尖、手掌和手背，同时洗手时间在 20 秒以上，完全可以去除 99% 的细菌和病毒。



[第一章 迷信常识引发健康危机（一）](#)

[← 上一页](#)

[下一页 →](#)

[第二章：小心疏忽所](#)

[引发的不幸（一）](#)

第二章：小心疏忽所引发的不幸（一）

1、注意疾病的早期信号

请随时注意你的身心变化

很多疾病到了晚期都是很难治愈的，但是如果我们能够在早期发现，通常是能够很好地控制住病情，防止其恶化的。倘若你发现自己的身体有下面所说的症状，那么你最好及时去医院做个检查。

（突然“发蒙”

“发蒙”其实就是短暂发作的一次脑缺血，发作时，好像一瞬间什么也想不起来了；有的人感到天旋地转；有的人眼前一黑，失去知觉；还有的人突然间说不出话来。这些都是大脑瞬间缺血的表现，说明脑血管已经狭窄，发生血栓的危险性很高。这时如果及时就医，就有可能避免悲剧发生。

（咳血

喉部以下的呼吸道出血，经口腔咳出，咳出的血呈泡沫状，颜色鲜红，常混有痰液。常代表肺及支气管结核、支气管扩张、支气管癌、肺癌或其他恶性肿瘤肺部转移、肺炎等肺部感染，也是白血病等血液病的表现。

（比周围的人更容易出汗、口渴

经常感到口干、口渴、喝水多、出汗多、尿频、尿少。如果发现有这些症状，应及时到医院内分泌科做检查，因为这些是典型的糖尿病症状。

（便血

粪便呈脓血样，或血便伴有粘液及浓液，须考虑痢疾、血吸虫病、慢性结肠炎、结肠结核等。便血色较红，伴有腹部肿块，应警惕结肠癌。如果大便变细或明显变形、有切迹则应考虑直肠息肉

和直肠癌。

(乳房上出现没有痛感的肿块)

如果在乳房上发现一个肿块，没有丝毫痛感，质地比较硬，表面不光滑，边界不清楚，而且不容易推动，则应及时去医院做检查，这极有可能是乳腺癌。

(吞咽困难)

正常的吞咽功能发生障碍，在咽下食物时有梗阻的感觉，并能指出梗阻的部位。如果感到梗阻的部位发生在食管，并有逐渐加重的趋势，则必须警惕为食道癌。

由此可见，我们应该随时注意自己的身心变化，如果身体出现了一些小症状，千万不可掉以轻心，这有可能就是疾病的早期信号。当然，还有很多常见症状，我们一定要注意。如果能做到早发现，早治疗，我们完全可以避免很多悲剧的发生。

2、人体的酸化是“百病之源”

随着社会的发展，人们生活水平的提高，外界环境污染、不正常的生活习惯或不正确的饮食结构，往往可使健康人的血液从正常的弱碱性逐渐转化为酸性。体液偏酸性将导致人体的新陈代谢变得迟缓，使细胞功能减弱，不易排出废物，加重肾脏、肝脏的负担。有关专家一再指出，人体酸性化是百病之源。据统计，85%的高血压、高脂血症、癌症、痛风患者，都是酸性体质。因此，要做到身体不生病，一定要防止人体酸化。

◎你的身体 pH 值平衡吗

愉快的情绪、健美的身体、充沛的精力，都与身体的酸碱(pH 值)平衡有着密切的关系。要想知道自己身体的 pH 值是否平衡，最简单的方法就是进行一次酸碱测试。

首先你需要准备 pH 试纸，一般药房或者医院里都会有销售。连续 3 天进行尿液的 pH 值测试：先将试纸条浸在晨尿中，也就是早上起床后的第一次尿液，然后将试纸上所显示的颜色变化与包装说明书上的颜色栏进行对比比较，得出相应的 pH 值。由于人体在夜间的新陈代谢，早上人体的

排泄物一般呈酸性，因此通常晨尿的 pH 值大多处于酸性范围。随后在白天分别测试 4 到 6 次，尽量在饭后每隔两小时测试 1 次，此时 pH 值呈碱性或中性为正常，如果连续多次呈现酸性，则表明你的身体已经酸化。

◎身体过酸易致病

健康人的血液是呈弱碱性的，大概 pH 值在 7.35~7.45 之间，但这部分人只占总人群的 10% 左右。也就是说，在我们周围绝大部分人的身体处于酸化状态。一般初生婴儿的体液都属弱碱性体液，但随着外部环境污染和不正常的饮食生活习惯，使体质逐渐转为酸性。

酸性体质的人的生理特征是：皮肤无光泽；香港脚；稍做运动即感疲劳；上下楼梯容易气喘；肥胖、下腹突出；步伐缓慢、动作迟缓。

酸性体质者常会感到身体疲乏，记忆力衰退，注意力不集中，腰酸腿痛，久而久之就会使身体生病。

◎哪些因素使你的身体“发酸”

（生活不规律

有些人是“工作狂”，回到家来也在加班加点地熬夜工作。有些学生课业压力大，只好开夜车做作业学习。还有些地方的人夜生活丰富，彻夜唱卡拉 OK、打麻将。这样长期熬夜，人体得不到休息，代谢产生的毒素会增多，使体质变酸。

（饮食结构不合理

专家指出，日常摄入的酸碱食物的科学比例应为 1:3。但是现代人的主食往往是精米白面、鸡鸭鱼肉，这些都是酸性食物，常此以往导致饮食结构正好相反，酸碱比例为 3:1。精细食物中缺乏纤维素，会使人的肠子老化的特别快，肝功能差，大便是黑色的而且会常便秘。所吃的食物变成了毒素，自然会使体质变酸，慢性病也开始。

(运动不足)

现代白领都是在写字楼里工作，一整天坐在电脑前面，缺乏运动锻炼，出门就是坐车，也很少步行或骑车。这样运动量大大减少，便会导致酸性代谢物长期滞留在体内，使体质酸化。

(心理负担加重)

现代社会竞争日趋激烈，人的各方面压力也越来越大，当压力得不到释放的时候，便会对身体造成影响，导致体质酸化。

(不良嗜好)

有些男性喜好抽烟喝酒，这是极不好的嗜好。烟与酒是典型的酸性物质，毫无节制地抽烟喝酒必定导致人体的酸化。

◎走向健康要减酸

(注重酸碱食物的搭配比例)

人体血液与体液的酸碱值只要有一点点改变，就会造成新陈代谢的失调与混乱。

人们日常吃的鱼、肉、蛋、动物脂肪和植物油等都是酸性食物，而蔬菜和水果则是碱性食物。多吃碱性食物、少吃酸性食物能直接纠正体内的酸性环境。所以，在日常的膳食中，必须加大蔬菜和水果的摄入比例。

海带号称碱性食物之王，所以平时感到劳累、疲乏、浑身酸痛的时候，不妨多吃些海带；喝茶能解乏，除了茶叶中的兴奋成分外，茶碱“中和”体内的酸性物质，也起到缓解疲乏的作用。此外，像豆腐、菠菜、莴笋、萝卜、土豆、藕、洋葱、海带、西瓜、香蕉、梨、苹果、牛奶等，这些都是碱性食品，能够有效改善人体的酸性环境。

(改掉不好的生活习惯)

1. 戒烟戒酒

烟酒是典型的酸性物质，因此戒烟戒酒才是养生之道。

2. 规律生活

养成早睡早起的习惯，不拉晚、不熬夜，保证充足的睡眠时间和优质的睡眠质量。

3. 加强锻炼

长期坚持一些适当的运动，比如游泳、跑步、跳绳、散步、打球、打太极拳、做健美操等，这些都可以促进人体的血液循环，加快新陈代谢，有效改善便秘，使积存于体内的酸性废物能够很快排出，保持体内的酸碱平衡。

4. 保持心理平衡

平衡心理、平稳情绪，保持良好乐观的心态，善于排解不良情绪。

3、为什么生病总是在节假日

现代生活节奏日益加快，平时上班、上学的人们难得休息，节假日能够给人以喘息的机会，使人们紧张的心情得到放松。然而如果在放假期间过度地进行娱乐活动、暴饮暴食，却是对身体百害而无一利的。这样不但不能起到放松休息的效果，反而会在放假后重新上班、上学时感到身体格外疲劳，甚至引发各种疾病。

◎娱乐无度造成睡眠不足

节假日期间，有了充足的自由支配的时间，人们走亲访友，外出旅游，通宵玩牌，通宵泡吧、蹦迪、唱卡拉OK，起居无常，娱乐无度，不给自己留一点空余休息时间。这使许多人出现头昏脑胀、疲乏无力、精神不振等症状；而晚上想入睡时，却又睡不着。时间一长极易引起植物神经失调症、神经官能症等。

经常睡眠不足，会使人心情忧虑焦急，警觉力、判断力、思考力下降、内分泌失调、免疫力下降。由此会导致种种疾病的发生，如神经衰弱、感冒、胃肠疾病等。睡眠不足还会引起血中胆固醇含量增高，使得发生心脏病的机会增加。此外，人体的细胞分裂多在睡眠中进行，睡眠不足或睡眠紊乱，会影响细胞的正常分裂，由此可能产生癌细胞的突变而导致癌症的发生。

因此，即使是在节假日，我们也应当适度娱乐，每天保证充足的睡眠，这样才能够有一个健康的、不易生病的身体。

◎聚会增多造成饮食不合理

节假日期间，亲朋好友聚会增多，面对各种美味佳肴人们难挡诱惑，暴饮暴食的后果会导致消化道出血、胃溃疡、急性胰腺炎等消化道疾病的发生。因此在节假日期间，切忌暴饮暴食，应以清淡食物为主，少吃油腻食品和甜食，多吃蔬菜水果，尽量保证各种营养物质的均衡摄入，以下建议可以作为每天健康饮食的参考：

（谷类和薯类：米饭、面食、杂粮、玉米、红薯等，每天大约 500 克左右。

（肉、禽、蛋、奶类：每天可吃禽肉 100 克，鱼、虾类 25~50 克，蛋 1 个，牛奶（或酸奶）1 杯。

（蔬菜和水果：蔬菜每天应吃 300~500 克，水果 100 克。

（豆类或豆制品：每天可吃 100 克。

（油类：每天要控制摄入量不超过 25 克，少吃糖和盐。

◎饮酒无度平添疾病

节假日期间，亲朋好友相聚，大家在一起开怀畅饮本是一件高兴的事，但是酒喝多了却是对身体极为有害的。

饮酒过量会导致急性酒精中毒，轻者头痛，头晕，行走不稳，言语不清；重者呕吐不止，面色苍白，皮肤湿冷，神志不清。过量地饮酒可使心血管系统高度兴奋，心率加快，血压升高，从而诱

发心绞痛、心肌梗塞、心律失常,严重时可因呼吸麻痹而死亡。心脏病患者更要少饮酒或不饮酒。

据有关部门统计,在节假日期间发生酒后事故的比例也要远远偏高于平日,节假日期间接警排名前三位的是外伤、车祸、晕倒。

因此,节假日期间,切忌不要贪杯,饮酒应遵循总量控制,次数减少,白酒少饮,红酒适量,不豪饮,不力劝,更不拼酒的原则。

4、衰老也是病

因为衰老,人最终仍不免一死。伴随着年龄的逐渐增长,人的各个器官组织的功能开始退化。这种退化开始于青春期结束之后。比如,心脏泵出血液的力量减弱,胃部消化和吸收食物的能力降低,视力和听力减弱,肝脏的解毒功能退化等等。这注定了人作为一个整体,死亡是不可避免的趋势。衰老是死亡的前奏,人做不到永生,但却可以追求长寿。

◎人为什么会衰老

人为什么会衰老?因为衰老是人体自我调节的一种表现形式。在生命的早期,人体从外界得到的能量逐渐增多,因此能够维持人体的生长。当达到一定阶段之后,内外交流的能量趋于平衡。再后来,吸收能量的水平一点点降低,人体逐渐趋于走向解体。

即便是在趋于死亡的过程中,人体仍然努力通过牺牲一些功能来维系整体的生存。比如,保持头发乌黑,需要足够的能量。年纪大了之后,头发是否乌黑甚至是否存在,已经不是那么重要了,于是人体把有用的能量运用到心脏和大脑上,而不作用于头发。因此有些人老了之后头发会变白、脱落。同样,保持皮肤光洁、富有弹性也不那么重要了,人体再度节约能量用以维系更重要的器官正常运行。

在人体没有其他疾病的情况下,最先衰老的一定是不太重要的器官,其次才是比较重要的器官。心脏会延迟衰老,大脑会最后衰老。一般说来,当心脏不再工作的时候,大脑也会很快死亡。

◎衰老是晚年为青春时的透支买单

为什么有些人会过早地衰老死去呢？这主要是由于年轻时不良的生活习惯，造成身体的重要零件器官无法支撑整个身体的需要，早早衰老了，便造成了机体的过早死亡。可以说，衰老是晚年为青春时的透支买单。

加速人体衰老的不良生活习惯主要有：

（吸烟

吸烟是导致人体衰老的一大原因，吸烟者的生理年龄比同龄的不吸烟者平均大四岁左右。

（酗酒

长期酗酒会导致慢性酒精中毒，引起胃溃疡、肝硬化、肝癌等，对身体造成不同程度的损害，使人迅速衰老。

（饮食不当

不吃早餐，饥一顿饱一顿，偏食挑食导致营养摄入不均衡，均会影响人体正常的生理代谢，从而加速衰老的进程。

（生活无规律

晚上娱乐活动过多，夜生活丰富，或者熬夜加班，熬夜考试复习。长期的睡眠不足导致衰老加快。

（缺乏锻炼

长期缺乏锻炼，会导致血压偏低、心率加快，同时还会使呼吸道和肝功能出现异常。

（情绪不佳

任何不良的情绪，如消极、悲观、失望、沮丧、嫉妒、焦虑、忧愁、紧张等，若长期得不到排解，就会有损身心健康，导致未老先衰。

知道了导致衰老的因素，我们平时就应该注意戒烟戒酒、合理饮食、规律生活、加强锻炼、保持

良好心态，从而避免衰老的提前到来。

5、精神“太好”也是病

现代社会节奏的加快，使得患上心理和精神疾病的人逐渐增多。如果一个人总是情绪特别低落、消极厌世，那么我们知道他（她）可能是得了抑郁症。然而如果一个人精神特别好，又乐观又健谈，睡得再少也不觉累、不知疲倦，有着超出常人的精力，那么我们可能认为这个人很健康，很有活力。其实不然，因为有专家指出精神“太好”也可能是一种病。

◎精神“太好”可能是躁狂症

林松是一位 26 岁的小伙子，在两年前林松刚刚大学毕业的时候，由于就业形势的严峻，林松一时未能落实工作单位。为此，林松非常焦急，整天想着这件事。慢慢地他身上发生了一些变化：话变得特别多，滔滔不绝地一说就是好几个小时，而且一说起话来就特别容易激动，谁也止不住，语速快、声音大，即使讲得声嘶力竭也不停歇；他的睡眠时间比以前也少了很多，但还是一副精力旺盛不知疲倦的样子；脾气变得暴躁，特别容易发火，常常因为一点小事而暴跳如雷。

后来，家人带林松去医院就诊才知道，原来林松患上的是躁狂症。躁狂症是一种典型的情感型精神障碍疾病，通常发病于青春期或成年早期，发病可能与精神刺激因素有关，但只能看作诱发因素，其症状主要表现为：

（情绪高涨

患者持续性地处于强烈的高兴、兴奋状态，总是一副兴高采烈的样子。给人的感觉是此人极为乐观、开朗。

（说话过多

患者言语比平时显著增多，常常说起话来滔滔不绝、口惹悬河，说话语速快、声音大，联想活跃而迅速，常感到语言跟不上思维的速度。即使是跟陌生人，也一见如故、夸夸其谈。说话时动作明显增多，手舞足蹈，话题常随境变化，可出现音联意联现象。

(精力充沛、不知疲倦)

患者终日忙忙碌碌、多动多说。即使声嘶力竭、每天只睡两三个小时，也毫无倦意。但做任何事情往往效率不高、没有长久性，给人一种浮躁、不踏实的感觉。

(自我评价过高)

患者常常自我感觉良好，认为自己是很有本事的人，有很多过人之处。患者往往过高地评价自己的才智、地位，自命不凡，可达妄想的程度。

◎细心呵护防止复发

躁狂症的家庭治疗方法有哪些？

(保持安静的环境)

保持安静的环境非常重要，比如尽量不看电视、电影，减少室内的各种噪音，不聚会，不大声讲话。特别是当患者处于狂躁期时。不要和患者进行有敌意的谈话，尽量避免刺激患者。

(给予足够的关爱)

在生活上给予患者无微不至的照顾和关爱，可以弥补患者由于长期情感缺失而造成的情感饥渴，让患者感觉到家、亲情、温暖和爱，对患者病情的康复非常重要，特别是对有自杀倾向的病人。

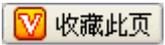
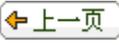
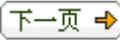
(保证充足的睡眠)

尽量帮助患者养成良好的生活习惯，让患者早早睡觉，在患者睡眠期间不要大声说话、吵闹，或者看电视、进行娱乐活动等，应给患者创造良好的睡眠条件，让患者有充足的睡眠时间和高质量的睡眠效果。

(注意季节的变化)

躁狂抑郁症受季节变化影响较大，深秋和冬季是抑郁症的高发期，而夏季是躁狂症的高发期，家

人应特别予以关注,一旦发现患者有精神或者行为上的异常,应及时带患者到医院就诊,以免发生意外。

 [第一章 迷信常识引发健康危机\(二\)](#)   [第二章:小心疏忽所引发的不幸\(二\)](#)

第二章:小心疏忽所引发的不幸(二)

1、睡不着觉也是病

人的一生中有 1/3 的时间是在睡眠中度过的,充足的睡眠可以使人精力充沛、容光焕发。如果长期睡不好觉,会使人头晕脑胀、记忆力减退、面容憔悴、疲惫不堪,还可能诱发其他心脑血管疾病。

◎为什么会睡不着觉

睡不着觉也就是失眠,主要是由以下 4 个方面的因素造成的:

(心理因素)

工作、学习、生活、个人情感中的各种矛盾和困难所造成的焦虑、抑郁、紧张、激动、愤怒或思虑过多均可引起失眠。

(生理因素)

疲劳过度、精神紧张、饥饿、性兴奋以及一些疾病,如哮喘、心律失常、关节炎、胃溃疡、心绞痛、偏头痛等都可引起失眠。

(不良的环境和生活习惯)

不良的环境或坏的生活习惯都有可能影响到睡眠。如噪声污染、光线的强弱、气温的冷热等都是影响人睡眠的因素。

(药物因素)

饮酒、药物滥用、药物依赖及戒断症状均可引起失眠。常见的药物有镇静剂、甲状腺素、避孕药、兴奋剂、抗心律失常药等。

◎长期失眠会生病

失眠是一种病。随着社会节奏的加快和压力的不断增大，患失眠的人正越来越多。

失眠患者的主要表现有：入睡困难；不能熟睡；早醒、醒后无法再入睡；频频从恶梦中惊醒，自感整夜都在做恶梦；睡过之后精力没有恢复。

睡眠紊乱是一些精神疾病的早期表现和诱因，长期失眠危害极大，可导致：

1. 身体免疫力下降，对各种疾病的抵抗力减弱，久而久之就会生病。
2. 影响人的情绪，导致过于敏感、容易发脾气等。
3. 使植物神经功能紊乱，长期失眠造成注意力不集中，思维能力下降，产生抑郁、焦虑、精神紧张等情绪。
4. 记忆力减退、头痛。失眠后往往会导致白天精神不振，头昏脑胀，耳鸣。导致健忘，神经衰弱等。
5. 长期失眠会引发多种疾病。很多慢性疾病伴有慢性失眠，当治疗原发病不能改善患者睡眠时，把治疗失眠作为目标也很重要。
6. 过早衰老，缩短寿命。失眠使机体抵抗力下降，降低身体素质，加速衰老，引发多种疾病，缩短人的寿命。

◎让失眠成为“过去时”

失眠患者最突出的特点是极易对睡眠产生恐惧，当夜晚来临时费尽心机地思考如何尽快入睡，这样反而造成内心冲突，由此形成恶性循环。打破这种恶性循环的方法是顺其自然，采取能睡多少就睡多少的心态。

此外，也应主动创造良好的睡眠环境，养成良好的生活习惯，这样就会更有助于睡眠。

1. 保持有规律的生活习惯，准时上床和起床，白天不午睡。
2. 避免入睡前阅读带刺激性的书籍报刊。
3. 卧室内环境要舒适，温度要适宜，避免噪音、强光。
4. 停止饮用对中枢神经有兴奋作用的物质，如咖啡、浓茶、酒精等。
5. 定时进餐，晚餐不宜过饱。
6. 在入睡前做放松活动，如按摩、推拿、静坐等。
7. 如果卧床 20 分钟不能入睡，应起床，等想睡时再睡。
8. 早晨起床后要坚持体育锻炼。

2、贪吃贪睡也是病

也许有很多人认为，“贪吃贪睡”是个好现象，现在由于社会压力的加大，吃不香、睡不好的大有人在，贪吃贪睡怎么也算是病了？是的，如果一个人在突然一段时间之内，睡眠量和吃饭量比平时明显增大很多，整日除了睡觉就是起来吃饭，吃完饭又倒头便睡。那么此人极有可能是患上了周期性嗜睡贪食综合征。为安全起见，应及早带患者去医院就诊。

◎ “睡美人”的烦恼

“睡美人”在童话里是一个浪漫的故事，可是现实中的“睡美人”，在自己的嗜睡噩梦里却苦苦挣扎着。英国“睡美人”纳萨莉·霍伊兰就面临着这样的烦恼。

26 岁的纳萨莉·霍伊兰是英国北约克郡瑟斯克镇的一名慈善工作者。她患有俗称的“睡美人症”，在医学上名为“周期性嗜睡贪食综合征”。霍伊兰在 17 岁那年首次遭遇这种怪病，病发时，她不管什么场合便会沉沉睡去。其间，她会因需要就餐和去洗手间而不时“醒”来，然后再次进入梦乡，

直到几天之后或一周后才会从梦中彻底清醒。每次发病时，她变得精神不振、神情恍惚。给人的感觉就像是喝醉了酒一样。如果有人试图叫醒她，她就会变得暴躁无常，甚至充满攻击性，大吼大叫并乱扔物品。

家人带她去医院检查，可是检查的过程也是慢长的。经过8年的检查，专家才最后诊断出她罹患了周期性嗜睡贪食综合征。

什么是周期性嗜睡贪食综合征？这种病的症状特点是每间隔3~7个月或1~2年，便出现一次嗜睡过程，每次发作能持续数日到数周；患者极端困倦，除了吃饭和大小便时清醒外，其他时间都始终处于睡眠状态。病人在睡眠时也能被唤醒，也可以自己起来解大小便，但是醒来以后，马上就得吃饭，而且吃饭时食量大得惊人。

得了这种病，患者对周围事物漠不关心，总是疲乏无力。患者同时还可能有抑郁、焦虑、思维错乱、健忘、幻觉等精神症状。发作间歇期，患者的举止行为和正常人一样，也可进行正常的学习和工作。该综合征发生于15~22岁的青少年居多，有时与头部外伤、惊吓或病毒感染等有关。

当然，我们没有必要过分担心。这种重度嗜睡综合征的发生几率非常小，全世界只有不到1000人患有这种病，医生可以通过行为疗法和药物刺激相结合的办法，减轻患者病情。

◎贪吃贪睡应及早治疗

关于嗜睡贪食综合征的发病原因，至今还不是很清楚。有人认为，此病和感染有关，属于轻度脑炎；也有人认为这是癔病的一种，而不是什么独立的疾病；还有的人根据病人脑电图异常的情况，认为是一种癫痫病。不过根据现代医学对神经生化，病理、生理的研究，目前认为嗜睡贪食综合征是大脑边缘系统网状结构机能受到感染，外伤以及有先天性缺陷之后，产生了轻度的潜在病变，导致病人到了青春期后，由于机体内环境和内分泌系统功能失调而促使了本病的发生。

如果病人有突然一段时间的嗜睡、贪食，而且呈周期性发作，即可考虑是此病。不过，如果病人在发作期出现轻度脑电异常，还需与癫痫、脑炎、脑肿瘤、自发性低血糖、甲状腺机能低下，发作性睡病，周期性精神病等相鉴别。

虽然周期性嗜睡贪食综合征属于一种自限性疾病，随年龄增长多能自愈，但在发作期间，为避免发

生一些意外，应及早让患者到专科医院就诊，在医生指导下服用一些中枢兴奋剂或一些新型抗抑郁药物进行治疗。

对于嗜睡贪食综合征的治疗，有的专家主张用哌醋甲脂，每天10~40毫克，分2次口服，发作停止后，逐渐减量、停用；也有人报告用苯丙胺、苯妥英钠、鲁米那、卡巴咪嗪、碳酸锂、谷维素等治疗本病。

3、瘙痒是多种疾病的信号

每个人肯定都会有身上感到瘙痒的时候，这是再普通不过的事情了。如果是蚊虫叮咬，搽些花露水就可管用；如果是身上太脏了，洗个澡也就可以解决。然而，如果是全身性的皮肤瘙痒，并且持续了相当长的一段时间，就应当提高警惕了，这很有可能是某些疾病出现的信号。

◎瘙痒：别掉以轻心

瘙痒时常会发生，有些是暂时的、偶尔的、局部的皮肤瘙痒，如蚊虫叮咬、细菌或真菌在皮肤上的局部感染等，只需涂抹一些对症的药物，就会在短期内痊愈。一般都认为瘙痒是由皮肤疾患引起的，但若发生明显的、全身性的、持续性或复发性的瘙痒，没有任何先兆或伴有皮疹的瘙痒，就一定不能掉以轻心了，这往往是多种疾病的信号。

(泌尿生殖疾病)

有些人患慢性肾炎，肾功能不全时，因血液中尿毒素及蛋白衍生物增高，钙磷代谢紊乱，甲状旁腺激素分泌增多和表皮内维甲醇含量增高等因素，常引起全身性皮肤瘙痒。

(内分泌系统疾病)

糖尿病患者皮肤瘙痒，可能是由于患者血糖增高，身体防御病菌的能力降低，易受细菌和真菌感染以及皮肤干燥有关。

(血液系统疾病)

真性红细胞增多症的患者可表现为全身性或局限性皮肤瘙痒，常在夏季加重，洗温水浴可加剧瘙痒。

(恶性肿瘤

淋巴系统肿瘤，常伴有全身性皮肤瘙痒。

(癌症类疾病

肝癌、胃癌、肺癌、结肠癌、前列腺癌、慢性白血病等病症的患者会发生不同程度的全身性皮肤瘙痒，而且多为顽固性的剧烈瘙痒，此时应高度警惕，及时到医院就诊，查清瘙痒的原因。

◎很容易使人“上当”的瘙痒误区

有些人认为瘙痒不需要做特别的处理，过一段时间自然会痊愈。还有些人会采取抓挠等方法来解决瘙痒，这样是不科学的，很容易导致感染、发炎等。以下的自行止痒方法，还需慎用：

1. 滥用激素、软膏或霜剂是不可取的。虽然这类激素对有些皮肤病（如湿疹、痒疹、接触性皮炎、神经性皮炎及脂溢性皮炎）所引起的瘙痒可以起到一定的止痒作用，但是如果不经皮肤病医生的诊断就直接购买含有激素的药物外涂，则很有可能会加重病情。

2. 脓疱疮、疖以及化脓性皮肤病不适宜用激素治疗。因为这些皮肤病是由细菌引起的，激素类药物不但治不了这些病，还会加剧病情，增加痛苦。

3. 足癣、股癣等病，都是由表皮癣菌引起的，激素类药物只能起到暂时控制炎症和止痒的作用，不能杀死癣菌，如果长期反复使用，还会使癣病加重和扩散。

4. 痤疮是青春发育期皮脂腺活动旺盛而引起的常见现象，长了痤疮也不宜涂擦激素类药物。

此外，如果身体出现瘙痒症状，切忌使劲抓挠或者乱用药物，应及时到医院进行检查，以免延误病情。

4、看尿液变化知疾病

尿是人体每天必需排出的体内垃圾，通过尿液可以知道个人的健康状况。下面介绍了一些常见的辨别方法，可以有效地通过尿液来预知身体是否存在疾病。

◎尿量异常引发的疾病

健康成人每 24 小时排尿量与摄入的水量应成正比，一般在 1000~2000 毫升之间。如果尿量发生异常，则很有可能引发疾病。

(多尿)

每 24 小时尿量超过 2500 毫升，是多尿的表现。多尿可引起内分泌功能障碍、肾脏疾病等。中老年男子常患有前列腺肥大症，其排尿次数会增多，但是总尿量并不是很多。

(少尿)

如果每 24 小时尿量少于 400 毫升或每小时尿量少于 17 毫升，是少尿的表现。如果少尿，则极有可能引起脱水、心力衰竭或各种肾病。

(无尿)

每 24 小时尿量少于 100 毫升，是无尿或尿闭的表现。这可能导致休克、严重脱水、水电解质紊乱、心力衰竭以及各种肾病或肿瘤。

◎尿色异常引发的疾病

一个健康人的尿液，正常的颜色应该是无色透明或淡黄色的。如果尿液的颜色发生了异常，则极有可能是患上了某些疾病，应尽快到医院进行检查。

(尿液呈乳白色)

尿液呈乳白色，最为常见的是由丝虫病所引起的乳糜尿。如果尿路发生严重感染，排出大量脓液，小便也会呈现乳白色。此时应尽快去医院就诊。

(尿液呈深黄色)

如果没有服用含有黄色素的药物，而排出的尿液呈深黄色，且振摇后有不容易消失的泡沫，那么有可能是患上了黄疸。

(尿液呈红色)

如果发现尿液呈现红色，则可能是患上了肾结核、肾肿瘤、泌尿系统结石、急慢性肾炎、膀胱炎等病症。如果是女性，也很可能是患上了子宫、卵巢、输卵管等方面的疾病。

(尿液呈蓝色)

如果没有服用可以导致尿液暂时变蓝的药物，比如利尿剂氨苯喋啶、大量水杨酸或注射亚甲兰针剂等，而尿液呈现为蓝色，则表示泌尿系统可能已经被浓杆菌感染了。

(尿液呈黑色)

如果尿液呈现黑色，那么可能是由于黑色素瘤、慢性肾上腺皮质功能不全等症引起的。若是在输血时，自身的血型与输进的血型不合的话，产生溶血现象，也会导致尿液呈黑色。

因此，如果发现自己的尿液颜色出现了异常，这很有可能就是某些疾病的前兆，应及时去医院进行检查，以免延误病情。

5、专家谈养生：

一位著名医学教授曾这样说过：“医生最不怕的就是那种病如山倒，来势汹汹的疾患，比如大叶性肺炎，因为症状明显，能够早发现，及时治疗，反而容易痊愈；最怕的是那种悄无声息潜入人体的疾病，比如癌症，发现时，常已不可收拾！”

因此，我们对一些疾病的早期信号一定要注意留心，切不可大意，否则它们所带来的后果通常是可怕的。如果我们对于一些疾病信号不能确认，一定及时到医院进行必要的检查。有病了，也要将其消灭于萌芽当中。这是养生是最重要环节，也是身体不生病的前提条件。

测试 2：你的“健康余额”还有多少

很多疾病都是到中老年之后才逐渐浮出水面，但发病的萌芽却可能是在年轻的时候。而不良的生活习惯加快了幼芽的成长。因此，保持良好的生活习惯和定期进行健康检查，可以有效地预防疾病。趁现在还年轻，赶快检阅一下生活方式吧，测测你的健康余额还剩多少？

认真回答以下测试题：

1. 从大学毕业到现在的 5 至 10 年，你的体重变化是怎样的？

- A. 从前的“麻杆”变成了“肥婆”，原先的同学都认不出了。
- B. 体重和大学毕业时相差不多。
- C. 这些年来体重总是莫名其妙地忽上忽下。

2. 你做过健康体检吗？

- A. 3 年前做过一次。
- B. 做过，而且是每年一次。
- C. 从来没有做过。

3. 你对酒的态度如何？

- A. 滴酒不沾。
- B. 平时很少喝，偶尔喝点儿红酒或啤酒。
- C. 爱酒如命，每天都要喝，还喜欢在睡前喝一杯。

4. 每周四下午是你的健身时间，当你正准备去健身房时，好友约你喝咖啡. 聊天。于是你：

- A. 草草锻炼了几分钟后去跟好朋友约会。
- B. 离好友住处有三站路的距离，干脆走着去找他，反正步行也算是一种锻炼。
- C. 改在明天做运动。
5. 如果用 1~9 给你的生活压力打分，你的压力指数是：
- A. 1~2 分：不给自己任何压力。
- B. 3~5 分：生活张弛有度，偶尔紧张、忙碌，但很少挑战极限。
- C. 6~9 分：天天忙得四脚朝天，周末连个整觉都睡不了。
6. 今天是周末，老板让你拟订一份年度工作计划，要求在下周五之前完成，你会：
- A. 立即准备，周二一大早就把计划书交上去。
- B. 周一到周四每天都抽时间思考，周五早晨完成。
- C. 周一到周四一直玩，周四晚上弄个通宵完成。

计分方法：

选择 A 得 1 分，选择 B 得 2 分，选择 C 得 0 分。

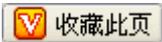
测试分析：

0~4 分：这说明你的生活简直是一团糟、邋邋无序，你很少反思自己的生活方式是否健康，你总认为自己还有大把的青春可以挥霍，你属于健康储备严重不足的人。

4~8 分：这说明你的生活习惯仍有很多需要改进的地方。一些不太起眼的小事其实也大有学问，比如刷牙、洗手等。只要再细心一点，你的生活质量马上能再上一个台阶。

8~12 分：这说明你的健康余额充足。你生活得很健康，基本可以给你的生活状态打满分。虽然生

活很忙碌，但你不会忽视健康的细节，因为你相信注重细节是把握生活质量的关键。



[第二章：小心疏忽所引发的不幸（一）](#)



[第三章：让好身体遇](#)

[上好食物（一）](#)

第三章：让好身体遇上好食物（一）

经调查研究发现：缺少维生素 A、维生素 C 和维生素 E；缺少某些微量元素，如钼、锌、镁、硒等；进食腌制和霉变食物都会引起癌变。发霉食品中除亚硝酸胺外还有霉菌毒素，这些毒素除本身可以引起癌症，还与亚硝酸胺有协同致癌作用。研究还表明，喝酒加吸烟会使食管癌的发生率明显上升。

1、你的健康由你吃的食物来决定

食物决定健康：人类的疾病，80%是吃出来的

有专家曾这样指出，人类的疾病，80%是吃出来的。由于饮食营养的不科学，饮食结构的不合理和饮食卫生的不注意，使得动脉硬化、心血管病、高血压、冠心病、糖尿病、胃炎、肠炎、胃溃疡等慢性疾病接踵而至，甚至是食道癌、胃癌、肺癌等癌症。

经调查研究发现：缺少维生素 A、维生素 C 和维生素 E；缺少某些微量元素，如钼、锌、镁、硒等；进食腌制和霉变食物都会引起癌变。发霉食品中除亚硝酸胺外还有霉菌毒素，这些毒素除本身可以引起癌症，还与亚硝酸胺有协同致癌作用。研究还表明，喝酒加吸烟会使食管癌的发生率明显上升。

好吃的熏烤食品也会引发癌变。这是因为，食品在熏烤过程中会产生大量的多环芳烃化合物，其中含有苯并芘等强致癌物质，它能够渗透至整个食品。熏烤过程中，蛋白质在高温下，尤其在烤焦时会分解产生致癌的成分。那些爱吃熏烤食物的人群，其结肠、直肠癌的发生率比吃低脂肪膳食的人群高，这在动物实验中已得到证实。

由此可见，癌症的发生与我们日常不良的饮食习惯有着密切的关系。

2、瘦人长寿吗

中国有句俗语叫做“有钱难买老来瘦”。用这句话形容人到老年身体瘦一些是表示健康，是对健康

的一种评价。可是这个说法在目前来说存在着很多争议。美国最新一项科学研究却显示，体重超重的胖人可能比标准体重的人更长寿。这到底是怎么回事呢？

◎是胖人长寿，还是瘦人长寿？

究竟是胖人长寿，还是瘦人长寿呢？让我们共同来看看两个不同的观点：

在生活中我们总会发现这样的现象，即长寿老人看上去好像多为身材瘦小者，鲜有体重超重者，这似乎已经间接地说明了问题。所以，越来越多女性开始不断地减肥，又能长寿，还能美体，岂不是两全其美的事。

可是，前不久美国一份报告突然抛出一记“重磅炸弹”，称体重稍胖会使人更健康！进行研究的专家指出，稍稍肥胖一些的人会比正常体重的人面临更小的健康危险。近日，美国疾病控制中心和国家癌症研究院发布了一份关于死亡率与身体质量指数（BMI，一种表示身体肥胖的系数）关系的分析报告，结果表明虽然肥胖和过度肥胖导致死亡率上升，但稍稍胖一些可以使人拥有更加健康的身体。

那么，到底是胖人长寿，还是瘦人长寿呢？这个观点我们没有必要争论，因为暂时也不会有什么结果。但有一点是肯定的，那就是身体过胖依然是引发多种疾病的导火索。

◎防止肥胖的6个饮食原则

（保持营养平衡

要保证身体需要的各种营养素的供

给，首先要给予充足的蛋白质，选择含优质蛋白质较多的食物，如瘦肉、牛肉、牛奶、鸡蛋、豆制品等。

（保证三少

少喝饮料，尤其是含糖饮料或含酒精饮料，最好喝白开水；少喝酒，由于酒精不利于脂肪代谢和糖代谢，故应少饮或戒酒；少吃盐，食盐能储留水分，使体重增加，因而要限制食盐的用量。

(一日三餐定时定量)

自我控制是防止饮食过量的有效办法，不能一有饿感就吃，一吃到饱方罢休。

(饮食要清淡)

烹调时多采用蒸、煮、炖、拌等少用油的方法。减少含脂肪多的如肥肉、油炸食品、奶油、全脂牛奶等食物的摄入。

(不吃夜宵)

夜间又吃夜宵，食物转化的能量不能完全消耗，就会在体内皮下脂肪中储存起来导致发胖。

(少吃零食)

吃零食虽然不会比正餐多，但更容易发胖。要想减肥防胖，要具有抵御美食诱惑的毅力。必须改变爱吃零食的习惯。

3、饮食是你首选的医疗方式

西方公认的现代医学之父希波克拉底在公元前 400 年就曾指出：我们应该以食物为药，饮食就是你首选的医疗方式。他的这种观点也与中国传统“食疗”思想不谋而合。2500 多年前，中国第一部医学专著《黄帝内经》中就提出养、助、益、充的概念，即“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利”。

◎五谷为养

“五谷为养”指的是米、麦、豆、薯等粮食能够补养“五脏之真气”之物。营养学研究表明，“五谷”含的营养成分包括碳水化合物、植物蛋白质等，其脂肪含量很低。

(大米)

大米是提供 B 族维生素的主要来源，是预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗资源。中医认为其性

味甘平，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻之功效。适用于病后脾胃虚弱，虚损劳伤，烦渴口干，呕逆反胃，食少纳呆等症。

（小麦

小麦营养价值很高，所含有 B 族维生素和矿物质对人体健康很有益处。《本草再新》把它的功效归纳为四种：“养心，益肾，和血，健脾。”适用于神经性心悸、失眠、盗汗等症。对于更年期妇女，食用未精制的小麦还能缓解更年期综合征。

（大豆

大豆是数百种天然食物中最受营养学家推崇的食物。中医认为其味甘平，有补肝养胃、滋补强壮、乌发明目、延年益寿之功效。大豆中富含钼、硒、锌、异黄酮等抗癌成分，对前列腺癌、皮肤癌、肠癌、食道癌等几乎所有的癌症都有抑制作用。

（红薯

又称甘薯、番薯、山芋。红薯中含有多种人体需要的营养物质。中医认为其性味甘平，有补脾胃、养心神、益气力、活血化淤、清热解毒之功效。适用于糖尿病、肺气肿、便秘和结肠直肠癌等症。

◎五果为助

“五果为助”指桃、梨、杏、李、枣、栗子等多种鲜果、干果和坚果，它们含有丰富的维生素、微量元素和食物纤维，还有一部分植物蛋白质。

（金橘

中医认为其性味辛、甘、温，具有理气、化痰、醒酒之功效。李时珍则认为金橘能“下气快膈、止渴解醒、避臭，皮尤佳”。咸金橘，对于感冒引起的喉咙疼痛、咳嗽、声音沙哑都有一定的疗效。

（桃

桃具有补益气血、养阴生津之功效，可用于大病之后，气血亏虚，面黄肌瘦，心悸气短者。桃的含

铁量较高，是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。

(梨

中医认为梨性味甘寒，有清心润肺、止热咳、消痰水、降低血压、养阴清热、润燥消风，醒酒解毒之功效。适用于感冒咳嗽、急性支气管炎，预防痛风、风湿病和关节炎等症。

(杏

杏是维生素 B17 含量最为丰富的果品，而维生素 B17 又是极有效的抗癌物质。有润肺定喘、生津止渴、降气补痰之功效。

(李

中医认为其味甘酸、性凉，有清肝涤热、生津液、利小便之功效。特别适用于胃阴不足、口渴咽干、大腹水肿、小便不利等症。

(大枣

大枣又名红枣，能提高人体免疫力，并可抑制癌细胞。中医认为其气味甘平，有强筋壮骨、补血行气、滋阴润颜、宁心安神、益智健脑、增强食欲之功效。适用于过敏性紫癜、贫血、高血压、急慢性肝炎、肝硬化、胃肠道肿瘤等症。

(栗子

栗子含有蛋白质、脂肪、B 族维生素等多种营养素。中医认为其味甜性温，有补脾健胃、补肾强筋、活血止血之功效，尤其对肾虚有良好的疗效，故又称为“肾之果”。适用于防治筋骨肿痛、老年肾亏、小便频数、腰脚无力、高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等症。

◎五畜为益

“五畜为益”指畜、禽、鱼、蛋、奶之类的动物性食物，这类食物含有丰富的氨基酸，可以弥补植物中蛋白质和脂肪不足。

(猪肉)

目前人们餐桌上重要的动物性食品之一就是猪肉。中医认为其味甘咸，性平，有滋阴、润燥功效。适用于热病伤津，消渴瘦弱，燥咳，便秘等症。

(牛肉)

牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，其性味甘平，有健脾益肾、补气养血、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效。适用于身体虚弱、肾应阳痿、气虚自汗、血虚头晕等症。

(羊肉)

羊肉是冬季进补的重要食品之一。中医认为其性味甘温，入脾肾经，有益补气补虚、温中暖下之功效，适用于虚癆羸瘦、腰膝酸痛、产后虚冷、腹痛、寒疝、中虚反胃等症。

(鸡肉)

鸡肉的蛋白质的含量高，种类多，很容易被人体吸收利用。中医认为其性温味甘，有温中益气、补精填髓、健脾胃、活血脉、强筋骨之功效。适用于脾胃虚弱、虚癆羸瘦、纳呆食少、消渴、小便频数、崩漏带下、产后乳少等症。

(鱼肉)

鱼肉富含叶酸、维生素 B2、维生素 B12、维生素 A、铁、钙、磷等。中医认为其味甘性温，有滋补健胃、利水消肿、通乳、清热解毒、止嗽下气、养肝补血、泽肤养发健美之功效。

(鸡蛋)

鸡蛋是营养丰富的食品，它含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质。中医认为其性味甘平，有补肺养血、滋阴润燥之功效。适用于气血不足、热病烦渴、胎动不安等症。

◎五菜为充

“五菜为充”是指各类菜蔬，能营养人体、充实脏气，使体内各种营养素更完善，更充实。

(土豆

土豆是低热能、多维生素和微量元素的食物。中医认为，其性平味甘，有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血消肿之功效。适用于溃疡、习惯性便秘等症。

(白萝卜

白萝卜中含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，可增强机体免疫力，并能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要意义。其性凉味辛甘，有下气定喘、止咳化痰、顺气利尿、清热解毒之功效。适用于支气管炎、咽喉疼痛、鼻子干燥胃炎、风寒咳嗽、口舌生疮、耳朵痒痛等症。

(黄瓜

含有一定的维生素，是一味可以美容的瓜菜，被称为“厨房里的美容剂”。中医认为其味甘寒，有清热利水、解毒消肿、生津止渴之功效。适用于身热烦渴、咽喉肿痛、风热眼疾、湿热黄疸、小便不利等症。

(冬瓜

中医认为其性微寒，味甘，有清热解毒，利尿消肿，止渴祛烦之功效。适用于肾炎、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、中暑、青光眼、肝硬化、阑尾炎、带下病、妊娠水肿等症。

(胡萝卜

在众多的食物中，最能补充维生素A的当数胡萝卜。其中胡萝卜素的含量在蔬菜中名列前茅。胡萝卜素在小肠受酶的作用，能转化为维生素A。中医认为其性平味甘，有健脾和中、滋肝明目、驱风散寒、清热解毒、化痰止咳、利尿下气之功效。适用于高血压、消化不良、小儿疳积、急性黄疸性肝炎、咳嗽、贫血、久痢、夜盲症、尿石症、胃痛、头痛、咽喉痛等症。

4、别人的美食可能是你的毒药

大米、小麦、牛奶、鸡蛋、鸡肉、西红柿、蘑菇、苹果、香蕉……明明你吃得都是喜欢而且还被公认为好的食物，可是这些食物进入你的身体却总有一种说不出的别扭；或是你为了改善亚健康，不加班、不熬夜、按时吃饭还积极运动，却仍然不见起色……这个时候，就要考虑一下，或许你每日吃的东西里，有身体天生就不喜欢的。每一样常见的主食、蔬菜、水果，都可能正悄悄挖你健康的墙脚。同样，许多对于别人来说是美味的食物，如巧克力、奶酪、腰果等，很可能你吃了后会产生意想不到的反应，正所谓是“甲之熊掌，乙之砒霜”。

◎食物不耐受：美食变毒药

有些人喜欢奶制品，吃下去却头痛晕眩，上吐下泻；巧克力诱惑够大，有些人却一吃就会皮肤红肿；甚至有些人吃了绿色蔬菜后，会出现肌肉萎缩，乃至视觉和听觉的障碍。这种症状在医学上被称为“食物不耐受”。

“食物不耐受”通俗地说，就是别人能吃得食物，你可能不能吃，你吃了就会有不舒服的感觉，甚至会产生疾病。食物不耐受与人体很多疾病的密切关系的发现，为很多疾病病因的确定又提供了新的方向。医学上可以通过检测产生食物特异性 IgG 抗体，来判断人体是否已因食物不耐受产生了病变，从而为传统疾病的诊断提供了一种快速、可靠的新方法。

食物不耐受可以具有和食物过敏相似的症状，但也是有区别的。食物过敏发病来得快，症状明显，属于急性病，在日常生活中容易引起人们的关注，在临床通常以药物治疗为主。食物不耐受症状比较隐蔽，属于慢性病，在平时，人们通常认识不到它的存在，因此被称为人体健康的隐性“杀手”，在临床通常以调整饮食治疗为主。

◎两大不耐受食物：牛奶和鸡蛋

有一位小朋友去医院检查身体，医生们发现这位刚刚 3 岁的小朋友，她的腹泻病史居然也有 3 年。她每天都要拉肚子 3~4 次，有时还会带有少量的血丝。经过对家长的询问得知，虽然这孩子已经用药达 1 年之久，助消化药物也用了不少，但她的病情仍然不见好转。于是医生对她进行了食物不耐受检查，医生发现她对牛奶高度敏感，对鸡蛋轻度敏感。于是医生嘱其家长，给孩子停止食用牛奶，

并减少吃鸡蛋的数量，不久这个孩子的病情大为好转了。

据有关统计，牛奶在各种食物不耐受当中最为常见。此类不耐受的症状比较复杂，从消化不良到疲劳到情绪波动，甚至抑郁症。因此，如果经常饮用牛奶者经过血液检查，发现对奶类食物有不耐受可能，则应当停止饮用牛奶，并避免和牛奶有关的各种食品。等到3~6个月之后，再少量地饮用酸奶，如果没有异常，再逐渐增加牛奶的饮用量。

◎因人而异的食物

随着生活水平的提高，人们越来越关注饮食问题。但媒体上今天说这种食品怎样，明天又说哪种食品如何，可是由于一些食物的不耐受性，使得人们无所适从。为此，专家忠告：选择食品要因人而异。

（荔枝

荔枝性热，阴虚火旺者、湿热体质者吃了会“虚火”上升。

（鱼

但出血性疾病患者、肝硬化病人、结核病人、痛风患者不宜食用鱼肉。

（辣椒

体型偏瘦的人、甲亢患者、肾炎患者、慢性胃肠病、痔疮、皮炎、结核病、慢性气管炎及高血压患者冬季不宜多吃辣椒。

（鸡汤

胃酸过多、胆道疾病、高血压症、高血脂症、肾功能不全者不适宜饮用鸡汤。

5、多吃完整食物，少吃加工食物

完整食物，即少加工、少人工添料、无化学肥料、无农药、无生长激素、无人工雌激素的天然食物，例如吃整个苹果，而不是一杯苹果汁；吃一个红薯，而不是一包薯片。摄取完整无害的食物，可获

取直接而大量的营养成分。如今，人们的饮食内容越来越西化，牛排、汉堡、鸡块、薯条、比萨、汽水、可乐……虽然花样种类繁多，但其中的营养又有多少呢？这些其实都是高糖、高精致淀粉、高不良油脂、高热量、高化肥、高农药、高化学添加物的食物，而人体所需的维生素、矿物质、植物营养素都很缺乏。要想身体不生病，我们一定要禁得起这些加工食物的诱惑，多吃那些纯天然的完整食物。

◎油炸食品致癌风险高

食物经过油炸后，改进了其色、香、味，引人食欲。春卷、油条、油馓子、炸鱼、炸虾等，都是饭店、餐厅、食堂甚至家庭餐桌上的常备菜。但油炸食品时，因一些物质的分解和聚合所形成的某些化学物质，对人体可能有毒害作用。

由世界卫生组织及多国卫生部门的报告证实，油炸食品中含有大量的丙烯酰胺，是2A级致癌物，对人体存在诸多危害。丙烯酰胺属中等毒类，对眼睛和皮肤有一定的刺激作用，可经皮肤、呼吸道和消化道吸收，并有部分在体内蓄积，主要影响神经系统。淀粉类食品在高温（ $>120^{\circ}\text{C}$ ）烹调下就容易产生丙烯酰胺，而且随着加工温度的升高，其含量也越高。同时，有关实验还发现，淀粉含量高的食品中丙烯酰胺的含量高，而蛋白质含量高的食品中其含量相对较少。

现实生活中，要想一点不吃油炸食物是不可能的，很多人无法拒绝油炸食物。那么，我们可以想办法减少油炸食物的致癌物质。据有关专家研究表明，类黄酮可以减少油炸食物中的致癌物质，类黄酮是黄酮类化合物，它广泛分布于各种黄绿色蔬菜和水果中，如橘子等。平时，我们可在吃油炸食物，可以多吃一些这样的蔬菜和水果。

◎别用果汁代替水果

现在许多家庭购置了榨汁机，有的家庭吃水果基本是榨汁吃，认为这样方便省事。其实，除了某些病人或牙不好的老年人外，水果最好不要榨汁喝。只喝水果汁，减少了人体对纤维素的摄取。专家指出，以果胶为代表的水溶性纤维有预防和减少糖尿病、心血管疾患的保健功效；而水不溶性纤维则更多地用于防止胃肠系统的病变。

此外，食物纤维还可影响血糖水平，减少糖尿病患者对药物的依赖性，并有防止热量过剩、控制肥

胖的作用，还有预防胆结石、降低血脂的功效。

6、“单腿”食物益健康

在回归自然饮食观念盛行的今天，人们正在不懈地探求健康食品，那么，到底吃哪些食物更有益于人体健康呢？一位营养学家形象地告诉人们说：吃“四条腿”的食物（指猪、牛、羊等）不如吃“两条腿”的食物（指鸡、鸭、鹅等），吃“两条腿”的食物，不如吃“单腿”的食物（指蘑菇、香菇、平菇、金针菇、黑木耳等）。

◎“单腿”食物的营养价值

菇类食品是“单腿”食物中的佼佼者。此类食物是当今世界上最为流行的一种高蛋白、低脂肪、富含天然维生素的独特食品，也是被世界公认的“安全食品”、“超级食品”、“长寿食品”和“保健食品”。在美国被称为“上帝食品”，在日本被誉为“植物性食品的顶峰”，我国则把菇类称为“山珍”。

菇类营养丰富，味道鲜美，它和粮食、肉类等合理搭配是人类极好的食谱。新鲜菇类含蛋白质 3%~4%，比大多数蔬菜高得多，干品则高达 40%，大大超过肉、鱼、禽，蛋中的蛋白质含量。菇类还是多种维生素的宝库，含有丰富的维生素 B1、B2、B12 和 C 等，菇类中含维生素 B1、B2 比肉类高，含维生素 B12 比奶酪和鱼还高，是膳食中维生素 B12 的最佳来源。另外，菇类还含丰富的钠、钾、钙、铁、锌、碘等多种矿物质。

◎亦食亦药的“单腿”食物

很多“单腿”食物不仅是营养食品，还是具有奇妙药效的食品。很多“单腿”食物都有不同的治病功效，人们可以有选择地食用。

（香菇）

含有丰富的食物纤维，具有调节人体新陈代谢、帮助消化、降低血压、减少胆固醇、预防动脉硬化、消除胆结石、防治佝偻病等功效。

（草菇）

人体缺乏维生素 C 会导致坏血病。每百克鲜草菇中含量高达 210 毫克的维生素 C，仅次于猕猴桃和柑桔，均高于普通蔬菜和水果的含量。

（双孢蘑菇）

所含的蛋白质大部分是粗蛋白，其含量高过一般的蔬菜的水果，居食用菌之首。有健脾开胃、理气化痰、滋阴润燥之功效。能防止坏血病、恶性贫血，预防肿瘤，促进伤口愈合和解除铅、砷、汞等的中毒，改善神经功能，降低血脂。

（松茸）

松茸营养丰富，含有蛋白质、氨基酸、多种维生素、碳水化合物和矿物质等有效成分。具有强身、益肠胃、止痛、理气化痰、驱虫等功效。

（金针菇）

含有非常丰富的氨基酸，尤其是赖氨酸的含量特别高，可促进儿童智力发育，国外著称为“增智菇”。经常食用可预防高血压和治疗肝脏疾病和肠胃道溃疡。

（花茎甘蓝）

德国科学家最新发现，花茎甘蓝中所含的萝卜子素可以杀死幽门螺杆菌。对老鼠进行实验表明萝卜子素可以在进入胃部之后“自行钻入”胃黏膜细胞，并杀死幽门螺杆菌。科学家还指出，不同种类的花茎甘蓝都含有一定的萝卜子素，但在其秧苗部分含量最高。

7、生病时最好别吃的水果

我们吃的水果，大部分都有医疗保健作用。去医院探视病人，一篮新鲜水果总是最健康的选择。但对于一些患者来说，那篮五颜六色的水果中，也许有些并不适合自己吃。如果病人对症有选择性的吃一些水果，对配合临床治疗，对身体的康复都是非常有益的；如果毫无选择的吃水果，不但无益，反而有损健康，例如，慢性病如糖尿病、高血压、肾病、高胆固醇血症患者吃错水果，则有可能加

重病情。这是由于不同种类的水果，所含的果糖、钾、饱和脂肪等都不尽相同的原故。

◎吃错了适得其反

在生活中，有些病人吃错了水果会起到反作用。当你要去医院看望病人时，最好有选择地拿水果，否则你不是去看望病人，而是去“谋害”病人。当然，你自己得了病也注意以下这些事项。

(对于患有溃疡、胃酸过多的病人)

不宜吃酸梨、柠檬、杨梅、青梅、李子等含酸较高的水果，以防有损溃疡愈合，或因胃酸骤增而加重病症。

(腹泻的病人)

不宜吃香蕉、梨、西瓜等偏寒、润肠通便的水果，因吃后易致大便溏泻，加重病情。

(贫血的病人)

不宜吃橙子、柿子等水果，因含较多的鞣质极易与铁质结合，能阻碍肌体对铁的吸收，且还能引起便秘。

(糖尿病)

不宜吃含糖分较高的枣子、葡萄、香蕉、苹果、梨、无花果、荔枝、柠檬等水果，以免吃后会引引起血糖升高，而加重胰腺负担，不利于治疗。

(血脂高)

不宜吃榴莲、椰子、鳄梨等高脂水果，因吃后会增加血液中总胆固醇及“坏胆固醇”的含量，导致血管堵塞。

◎对症而吃的水果

生病最好少吃水果，当然，如果你一定要吃，也要有选择地吃。以下几种水果病人可以适当地进行

选择：

(高血压、动脉硬化病人

宜吃山楂、枣、桔子、猕猴桃等富含维生素C、有降压、缓解血管硬化作用的水果。

(冠心病、高血脂病人

宜吃柑桔、柚子、山楂、桃、草莓等水果，因这些水果富含维生素C，具有降低血脂和胆固醇的作用。

(呼吸道感染病人

尤其是伴有咽痛、咳嗽、痰多的病人，宜吃梨、枇杷、橙子、柚子、杏、罗汉果等能化痰、润肺、止咳的水果。

(肾病病人

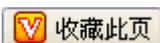
因这类病人肾功能差难以排钾，因此一般要选择低钾的水果，包括苹果、梨、柚子等。

(心肌梗塞、中风病人

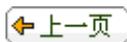
宜吃西瓜、香蕉、桔子、桃子等帮助消化的水果。

(发烧病人

宜吃具有生津止渴、解热散毒功效的梨、柑桔等水果。因发烧病人出汗多，梨、桔子等含有充分的水分和钾，对发烧病人更有益。



[第二章：小心疏忽所引发的不幸（二）](#)
[上好食物（二）](#)



[第三章：让好身体遇](#)

第三章：让好身体遇上好食物（二）

1、半成品食物容易致癌

现今社会生活节奏加快，人们越来越不愿意将宝贵的时间浪费在厨房里，于是“半成品”式方便食品应运而生。各大超市内都有品种繁多的熟食及加工半成品出售，如凉菜、速冻饺子、面点及罐头食品等。还有一些半成品是已经洗好的，切成适当大小的几种食物搭配在一起，而且加入了葱、姜、味精等调味品。这些半成品买回家后，或炒、或煮，甚至可以直接食用，择菜、清洗、切段、搭配等工序全部省去。看起来，真是省时省力啊！可是这些半成品真的健康吗？

◎半成品食物的最大缺陷

瑞典饮食专家通过一项饮食对人体健康影响的科学调查发现，食物中的营养和人体健康密切相关，人们如果能亲自动手做营养丰富的饭菜，那么他们的身体健康将保持得非常好，但如今简便、易熟的半成品食物泛滥餐桌，而半成品食物最大的缺陷就是糖和其他调料的含量过多，食物不够新鲜。

吃糖的害处最初人们只知道它与龋齿有关，后来，又陆续发现它与肥胖、糖尿病、动脉硬化症、心肌梗塞也有联系。最近有学者在研究人类对于糖的消耗量和癌症的发生率之间的关系后明确地指出：两者呈正比。专家们指出，被人体摄入的过多糖分会在皮肤和血液中堆积，时间长了，这些过多的糖很容易引起内脏和皮肤细胞发生癌变。

◎甜食是癌细胞的最爱

甜食对许多人而言具有无法抗拒的魅力，面对这些色、香、味俱全的甜点常常会忍不住食指大动。其实除了这些人，还有一位也对甜食的魅力无法抗拒，那就是癌细胞。原则上，我们喜欢吃的甜食，癌细胞都喜欢吃，而且越甜的越喜欢。

关于糖与癌细胞的关系，许多专家研究认为，癌细胞对糖具有特殊的嗜好性。日本的名和能治医师在《怎样防治癌症》一书中提出了糖与癌的关系。他说：“癌细胞等肿瘤细胞的生活能源是什

么呢?它们不像一般正常细胞那样依靠氧呼吸,而是主要依靠糖酵解作用为生。这些肿瘤细胞分解糖的能力非常强盛,约为血液的20倍。如果使血液流过肿瘤,约有57%的血糖被肿瘤消耗掉。”由此可见,癌细胞是多么喜欢糖了。

2、多吃新鲜富含酶的食物

在日渐繁忙的生活中,我们在饮食习惯上面对着种种的问题:洋快餐成为越来越多人方便快捷的选择;即使有时间享受家常饭的乐趣,但我们也不一定能够从中摄取身体所需的一切营养。事实上,现代贮存、保鲜及烹调方式还将食物内所含的天然酶杀灭,当食物加热超过48℃时其中的酶就被破坏了。煎、炸、煮、炖以及微波炉等高温烹调会杀灭所有食物里的酶。人体和消化系统不是为经过烹调的食物而设,没有经过烹调的食物所含的酶可以帮助消化。当您食用未经烹调的食物时,在嚼碎食物过程中,食物内所含的酶将开始消化过程。

◎酶有什么作用

酶是由活细胞产生的一类具有催化作用的蛋白质,也称生物催化剂,能在体内或体外(试管中)催化化学反应的进行。它是由蛋白质构成的,目前已知的酶有数千种。

酶是维持身体正常功能、消化食物、修复组织等必需的,它能辅助体内所有的功能,它利用摄取进来的食物以建造新的肌肉组织、神经细胞、骨骼、皮肤或腺体组织;协助结肠、肾、肺、皮肤等排出毒素;分解有毒的过氧化氢并将健康的氧气从中释放出来;帮助血液凝固,以停止流血。

◎富含酶的食物

新鲜蔬菜和水果以及那些只经过低温调配的食物的酶含量很高。

(青木瓜)

青木瓜内含丰富的木瓜蛋白酶、凝乳蛋白酶、胡萝卜素,有消食、驱虫、清热、祛风之功效,适用于胃痛、消化不良、肺热干咳、乳汁不通、湿疹、寄生虫病、手脚痉挛疼痛等症。

（绿豆）

绿豆富含维生素B族、葡萄糖、蛋白质、淀粉酶、氧化酶，其性味甘凉，有清热解毒之功效。常食绿豆，对高血压、动脉硬化、糖尿病、肾炎有较好的治疗辅助作用。

（香瓜）

香瓜富含过氧化物酶，有消暑热、解烦渴、清肺热、止咳、益气、利便之功效。适宜于肾病、胃病、咳嗽痰喘、贫血和便秘等症。

（南瓜）

南瓜含维生素C分解酶，能防治糖尿病、高血压、肝脏及肾脏的一些病变，南瓜中含有钠元素，能消除亚硝胺的突变，因此可以防癌症。

（蕨菜）

蕨菜含有维生素B1分解酶，有清热、利湿消肿、安神、活血、止痛之功效，适用于发热、痢疾、黄疸、白带增多、风湿性关节炎、高血压等症。

（猕猴桃）

猕猴桃富含蛋白酶，有滋补强身、清热利水、生津润燥之功效，对胃癌、食道癌、风湿、黄疸有预防和治疗作用。

3、气味是营养信号，闻着好就是“对你的身体好”

食物和药物一要讲究“气”，二要讲究“味”。因为在中医看来，食物和药物都是由气味组成的，而它们的气味只有在当令时，即生长成熟符合节气的时候，才能得天地之精气。《黄帝内经》中有一句名言叫做“司岁备物”就是说要遵循大自然的阴阳气化采备药物、食物，这样的药物、食物得天地之精气，气味醇厚，营养价值高。

◎气味影响食物口味

美国的两位研究者通过研究发现，有气味的化合物在很多种气味中都是和营养物质有关的。这些有气味的化合物是西红柿、苹果、草莓、面包、干酪、葡萄酒和啤酒气味的重要成分。他们得出结论，在这些食品中，口味的更好的往往是那些对健康更有益的，污染更少的。

研究人员认为，许多香料产生的气味成分都有益健康。比如生姜中的姜黄素就是一种抗氧化剂，洋葱、大蒜、迷迭香、丁香、芥末、红辣椒和百里香等植物发出的气味含有杀菌剂。

食物的气味应该引起更多的重视因为它们是影响食物口味的主要因素。人的舌头只能感觉出五种味道：甜、酸、咸、苦和鲜，而气味为食物增加了重要的信息。

而美国芝加哥嗅觉与味觉治疗和研究基金会的发起人赫什博士则发现，一些食物香味能够抑制人们的食欲。赫什博士认为，人体嗅觉器官在对进入鼻腔的气味进行过滤和分析后，会将信息立即传递到脑中控制饥饿感的部分，从而直接影响大脑对饥饿程度的判断。与此相比，从消化系统传递到大脑的信息则要慢得多。所以，在感觉饥饿与否的问题上，鼻子要比肚子反应更快，更有效。

◎有些食物的气味是男性的“春药”

(芹菜)

芹菜的特殊气味，能促进人的性兴奋，西方称之为“夫妻菜”，曾被古希腊的僧侣列为禁食。

(甘草)

甘草精自古以来就被当做促进性欲的秘方。其是从甘草的黄色根的汁里提取出来的。它包含 15% 的甘草亭酸，10% 的糖和 20% 的淀粉、橡胶和苦味剂。这种甜甜的气味对男人的性欲有促进作用。

(红辣椒和生姜)

红辣椒和生姜等辛辣食物的气味可以有效地改善血液循环，刺激神经末梢，从而提高性生活的快感。

(牡蛎、鱼子酱)

牡蛎和鱼子酱的气味和女人的性气味相似，略带腥咸味，极易撩拨起男性的性欲。

4、别滥吃有食品添加剂的食品

食品添加剂在现代的生活中已经无处不在，市场和超市中的许多加工食品和干货，为避免发霉生虫，都添加很多防腐剂与保鲜剂，例如豆干、水果干、粉圆、瓜子、花茶、茶叶、饮料、中药材、海哲皮、鱼干、萝卜干、方便面、糕饼等等。甚至连很多原本就不易坏的东西，例如酱油、汽水、糖果、冷冻水饺、火锅料、沾酱、香肠、腊肉、牛肉干、肉松、榨菜、蜜饯、酸梅等等，也都添加了防腐剂。更有一些不法商贩为降低成本，谋取暴利而滥用食品添加剂，或在食品中添加禁止加入的有毒有害物质。如在辣椒面中添加苏丹红，卤制食品加入过量色素等。而这些因素恰恰成为人们易生病的隐患。

◎哪些食品添加剂存在于我们的饮食中

人类的生活越来越进步，食品的加工技术也越来越多样化，为了能使食物在制造、加工、包装、运送、储存等过程中更加方便，必须添加一些物质，或者为了让食物更具色香味，或者为了更具营养价值等，都可能在食物中添加一些食品添加剂。

所谓的食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或者天然物质。食品添加剂包括营养添加剂、食品加工助剂。

目前我国批准使用的食品添加剂包括：为增强食品营养价值而加入的营养强化剂；为防止食品腐败变质加入的防腐剂、抗氧化剂；为改善品质而加入的色素、香料、漂白粉、增味剂、甜味剂、疏松剂等；为便于加工而加入的消泡剂、脱膜剂、乳化剂、稳定剂等。

其中被广泛应用的食品添加剂主要有色素，使用于糕点、糖果、饮料、蜜饯等中；防腐剂，主要指山梨酸、苯甲酸等直接加入食品中的化学物质；甜味剂，有蔗糖、葡萄糖、果糖、果葡糖浆、糖精钠等。

◎食品添加剂：剂量决定危害

对于食品添加剂，专家指出“剂量决定危害”。比如食盐也是一种食品添加剂，谁都知道它是人体不可或缺的一种元素，但如果一次性大剂量的食用食盐的话，也有可能造成人的急性致死。

食品添加剂危害健康主要原因是滥用。滥用食品添加剂可以引起人体慢性中毒或者急性、亚急性中毒，不同的添加剂对人体器官产生不同损害，如过氧化苯甲酰可引起人体的肝脏、肾脏的损害。

当然，大家面对食品添加剂的种种危害并不用太紧张，因为卫生部门已替我们严格把关了。卫生部门已经规定只有通过许可的特定食品添加剂才能添加到食物中，而且对每种添加剂所使用的剂量也有明确的规定。

一种通过考验的食品添加剂必须经过许多项的测试，包括基本的生理机能测试，看看这些物质在人体内被吸收、代谢、分布、排泄、囤积的情形，并预估人体每天能忍受多少剂量。

因此，目前只要有执照的食品厂应不会使用不合格的食品添加剂。平时我们不滥吃食品添加剂就可以了。

5、生锈食物让你越吃越老

都说岁月催人老，在日常生活中常常可以见到这样的现象，相同年龄和相同工作环境的人，从外表上看可以相差十岁甚至更多。有些人有未老先衰的现象。这种未老先衰的现象是由多种原因造成的，其中常吃某些“生锈”食物，如霉变食物、长期存放的多油脂食物等，都加快了人体衰老的脚步。

◎高脂肪高胆固醇食品

如奶油蛋糕、肥肉，动物内脏等。如果过多地摄入这些食品，容易引起肥胖症和高血压病，导致动脉粥样硬化，罹患心血管疾病的可能性也大大增加。而内脏脂肪的沉积也会加速器官的老化。过多的甜食摄入不但导致肥胖，而且使患胆结石，乳房癌的几率增加，还会加速细胞的老化。

◎含铅食品

含铅较高的食品有皮蛋、罐头食品、爆米花等。铅能取代其他矿物质铁、钙、锌在神经系统中的活动地位，因此是脑细胞的一大“杀手”。很多研究表明铅会造成神经质传导阻滞，引起记忆力衰退、痴呆症、智力发育障碍等症。人体摄铅过多，还会直接破坏神经细胞内遗传物质脱氧核糖核酸的功能，不仅易使人患痴呆症，而且还会使人脸色灰暗过早衰老。需要注意的是，“无铅松花蛋”的铅含量并不等于零，只是低于相应的国家标准，同样不宜大量食用。

◎腌制食品

传统的腌制食品色佳味美，但食物在腌制过程中，常被微生物污染，如果加入食盐量小于15%，蔬菜中的硝酸盐可被微生物还原成亚硝酸盐，人若进食了含有亚硝酸盐的腌制品后，会引起中毒。亚硝酸盐在人体内遇到胺类物质时，可生成亚硝胺，这是一种致癌物质，故常食腌制品容易致癌，并促使人体早衰。

◎霉变食物

粮食、油类、花生、豆类、肉类、鱼类等发生霉变时，会产生大量的病菌和黄曲霉素。这些发霉物一旦被人食用后，会发生腹泻、呕吐、头昏、眼花、烦躁、肠炎、听力下降和全身无力等症状，其中黄曲霉素有明确的致癌致畸作用，加速人体的衰老。

◎过氧脂质

过氧脂质是食品中导致衰老的物质。例如炸过鱼、虾、肉等的废油，放置久后即会生成过氧脂质；长期晒在阳光下的鱼干、腌肉、饼干、糕点、油茶面、油脂等以及含油脂多的食品，在空气中都会逐渐变质而产生过氧脂质。研究人员发现，过氧脂质进入人体后会对人体内重要的酶系有所破坏，长期摄入过氧脂质的食品可直接导致人的衰老。另外，过氧脂质也是一种致癌物质。

6、偏食是健康的最大敌人

人体所需的营养物质有许多，如蛋白质、脂肪、肉、无机盐、维生素等等，而这些物质在一种或几种食物中是不能全部含有的。日常生活当中，有的人偏荤，有的人偏素，有的偏嗜某种食物，

这是一种因人而异的不良习惯，极容易引起营养失调，进而会导致人的抗病能力低下，身体发育不良。

◎偏食导致的疾病

我国著名画家朱配瞻，虽然年届百岁，却耳聪目明，口齿清楚，美髯飘胸，精神抖擞。原来朱老的长寿秘诀之一就是“不挑食、偏食”。为什么这样说呢？有关的研究结果表明，佛门弟子大部分患有营养不良症，其原因主要是偏食所致。朱老先生提出的“不挑食、不偏食”，实际上体现了一种新的饮食长寿观，即荤素摄取适当，不可偏食。

偏食不能供给人体所需营养，有的过剩，有的则缺乏，因而极易引发各种疾病。

（嗜酸伤记忆）

嗜食酸味食物的人容易产生疲劳，长期食用还会影响大脑神经系统的功能，引起记忆力减退，思维能力下降。

（嗜甜伤心）

嗜甜食的人容易生痰，痰阻心脉而致病。甜食含热量高，还会引起热量过剩，容易使人患肥胖症，引起动脉硬化、糖尿病和心脑血管病。

（嗜苦伤脾胃）

少量食用苦味食物有开胃作用，大量食用则会损伤脾胃功能，引起食欲不振、呕吐、腹泻、消化不良。

（嗜辣上火）

辛辣食物具有很强的发散作用，嗜食辛辣使人耗气伤津，容易引起大便秘结、口舌生疮等上火现象，而且还会导致急慢性胃病、溃疡病和痔疮的发生。

◎偏食会导致钾缺乏

钾是人体内不可缺少的微量元素，偏食容易造成营养不良，进而导致钾缺乏症。

要想控制钾缺乏，我们可以在食物中寻找钾。

1. 钾在食品中分布甚广，尤以水果、蔬菜和豆类食品含量最高。
2. 水果含钾多的有香蕉、橘子、苹果、菠萝、柚子。
3. 蔬菜含钾多主要有菠菜、油菜、蘑菇、木耳、番茄、小白菜、海带、紫菜、山药、土豆、芹菜、大葱、莴笋等。
4. 豆类食品含钾多的是黄豆、青豆、绿豆、蚕豆。
5. 荞麦、玉米、红薯以及牛奶、鸡肉、黄鱼也有一定钾的含量。

日常生活中，只要经常食用这些食品，便可避免体内钾的含量不足，也因此要做到不偏食。

7、专家谈养生：

《汉书·酈食其传》说：“民以食为天”，这说明饮食是保证生存不可缺少的条件。每个人只要活着就要吃，但是，人为什么要吃、应该怎样吃？这却不是每个人都知道的。养生专家指出，健康饮食的关键是均衡、全面、合理，这也是健康饮食的最高境界。应该吃什么和应该吃多少，都是为了获取均衡全面的营养，而营养是否均衡，又是根据摄取蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、纤维素、水等七大营养素是否全面来衡量的。因此，养生，必须首先从饮食做起，真正懂得吃的科学和方法。

测试 3：测测你的饮食健康指数

合理的饮食结构可以保证人体摄入充足均衡的营养，对一个人的健康起着至关重要的作用。你的饮食结构是否健康呢？赶快来测试一下吧：

1. 每餐是否都要吃蔬菜?
 - A. 每天两餐
 - B. 基本上每餐都吃
 - C. 几乎不吃

2. 每天是否都吃浅色蔬菜?
 - A. 从来不吃
 - B. 每天吃
 - C. 每周吃 3~4 次

3. 每餐是否都吃富含蛋白质的食物?
 - A. 几乎每餐都要吃
 - B. 偶尔吃 1 餐或基本不吃
 - C. 每天有两餐吃

4. 是否注意食品的营养结构?
 - A. 经常注意
 - B. 不太注意
 - C. 有时注意

5. 是否吃方便食品和市售熟菜?

A. 几乎天天吃

B. 基本不吃

C. 有时吃

6. 走路时是否吃东西？

A. 从来不吃

B. 偶尔这样

C. 经常如此

7. 三餐是否有规律？

A. 偶尔每天吃两餐

B. 基本正常

C. 每天基本吃两餐

8. 主食、主菜和配菜是否搭配着吃？

A. 基本不搭配，各吃各的

B. 每天有两餐搭配吃

C. 3餐全搭配着吃

9. 每顿饭是否都吃得过饱？

A. 基本都过饱

B. 基本能保持八分饱

C. 偶尔过饱

10. 是否吃植物油烹调的菜肴？

A. 不经常吃

B. 每周吃 3 至 5 次

C. 基本上天天吃

11. 每天是否都喝牛奶或脱脂牛奶？

A. 几乎每天都喝

B. 一周喝 3 次

C. 从来都不喝

12. 吃东西是否很快？

A. 比一般人快一点

B. 很快

C. 非常慢

13. 可以列举出昨天吃过的所有食品吗？

A. 不能，一点也不记得了

B. 全都可以列出来

C. 只能列出一部分

14. 看书或看电视的时候是否吃东西？

A. 从来不这样

B. 偶尔这样

C. 经常这样

15. 在情绪非常激动或精神紧张的时候，吃的东西是否比平时多？

A. 是

B. 没什么区别

C. 比平时要少

计分方法：

请参照下面算出自己的总分：

第 1 题选 A1 分，选 B2 分，选 C3 分。

第 2 题选 A1 分，选 B2 分，选 C3 分。

第 3 题选 A1 分，选 B2 分，选 C3 分。

第 4 题选 A1 分，选 B2 分，选 C3 分。

第 5 题选 A1 分，选 B3 分，选 C2 分。

第 6 题选 A3 分，选 B2 分，选 C1 分。

第7题选 A2 分，选 B3 分，选 C1 分。

第8题选 A1 分，选 B2 分，选 C3 分。

第9题选 A1 分，选 B3 分，选 C2 分。

第10题选 A1 分，选 B2 分，选 C3 分。

第11题选 A3 分，选 B2 分，选 C1 分。

第12题选 A2 分，选 B1 分，选 C3 分。

第13题选 A1 分，选 B3 分，选 C2 分。

第14题选 A3 分，选 B1 分，选 C2 分。

第15题选 A1 分，选 B3 分，选 C2 分。

测试说明：

36~45分：饮食很科学，对食品的营养结构和饮食习惯非常注意，不存在问题。

26~35分：饮食有规律，应注意营养结构和一些细节。

16~25分：饮食不够科学，要注意改善饮食习惯和营养结构。

15分及以下：饮食急需改变，否则会严重影响健康。

第四章：习惯是最好的医生（一）

好习惯是健康良药，可以在任何时间治疗任何疾病，且无任何副作用；而坏习惯则是健康毒药，也许平时都是些微乎其微的小事，但对健康损害于不知不觉、日积月累之中，凡事一旦形成习惯，便有累积、迭加效应。有数据显示，目前由于生活习惯病导致的死亡人数在发展中国家占总死亡人数的40%，而在发达国家中已达到了70%。

1、养成正确的健康习惯比单纯治病重要得多

好习惯是健康良药，坏习惯是健康毒药

目前，国际上流行一种新的养生观点——健康取决于良好的习惯。不同的人会有不同的生活方式，这种生活方式不断地重复便会形成习惯。

自古以来，很多人都幻想能得到一种“有病治病、无病强身”、“包治百病”的“长生不老药”，但这仅仅是幻想。其实很多人并没有看见，真正的“长生不老药”就在我们身边，也就是一系列的好习惯的“综合作用”。好习惯是健康良药，可以在任何时间治疗任何疾病，且无任何副作用；而坏习惯则是健康毒药，也许平时都是些微乎其微的小事，但对健康损害于不知不觉、日积月累之中，凡事一旦形成习惯，便有累积、迭加效应。有数据显示，目前由于生活习惯病导致的死亡人数在发展中国家占总死亡人数的40%，而在发达国家中已达到了70%，因此，养成科学的行为习惯是延长人类寿命、实现自我保健的有效途径。

当然，习惯也不是与生俱来的，它是人们长期养成的一种行为倾向，形成的习惯是好是坏，分水岭就在形成之初。因此，一种行为开始时便要考虑其形成后的后果，考虑其形成习惯后对健康的影响。

2、习惯大于遗传，习惯改变基因

生活习惯病虽然与遗传基因有一定的关联，但最重要的影响因素还是生活习惯，比如饮食生活、

运动习惯、休息睡眠等。因此，及早纠正生活陋习，将疾病防患与未然是最好的解决方法。

◎疾病多由生活习惯所致，而非遗传导致

很多人认为不仅人的相貌特征能够遗传，就连疾病都能遗传给下一代。这种说法有一定的道理，但并不是全部，很多先天疾病是可以通过修正后天的生活习惯而改变的。

有这样一则事例：今年刚刚 30 岁的小李是一家报社的主编，他的母亲患有糖尿病。为了不步母亲的后尘，他从不放松对自己的要求多餐少食，严格控制糖和脂肪的摄入量，并积极参加健身运动，每周定期去游泳以及其他一些健康运动。小李的这种做法无疑上非常明智的。

我们知道，糖尿病是一种不及时控制就一定会出现并发症的疾病。临床数据表明：如果双亲一方或兄弟姐妹中有人患有糖尿病，自己患病的几率为 38%；如果双亲都患有糖尿病，自己患病的几率可达 80%。你当然有理由责怪命运的不公，但事实上，基因本身并不会导致糖尿病，它只是增加了患糖尿病的可能性。医学专家认为：后天的不良生活习惯(体重超重，长期不运动，腹部脂肪堆积)和先天的危险基因加在一起才导致了糖尿病。

因此说，疾病并非完全是遗传所致，更多的是由生活习惯引起的。

◎习惯也可以改变基因

临床上很多经验都显示了这样一个事实：家族成员的健康状况具有一定的遗传性。如果母亲患有癌症、糖尿病、心脏病，或其他与基因有关的疾病，我们也很自然地担心有一天类似的问题也会出现在我们身上。

基因真的是命运唯一的主宰吗？当然不是。美国研究者用体内含有可影响毛色的活性黄色基因的特殊小鼠做了实验，结果发现，环境因素，比如饮食习惯、生活习惯，可以影响活性黄色基因的表达，而且至少会延续两代。

研究人员还针对饮食习惯可以改变基因的问题做了实验，调查了接受手术的 57 名男性胃癌患者，了解他们患病前饮食情况。结果发现，经常吃得过饱的人，抑制癌症基因效用会下降；而那些适

量食用卷心菜、椰菜，习惯喝绿茶的人，则有明显的抑制癌症基因效果。

此外，研究人员还发现对导致心脏病、高胆固醇和高血压起一定作用的有几十种基因。而且，即使是轻度偏高的胆固醇也具有一定的遗传性。但大量病例显示，这些基因只是使你容易患上心脏血管类疾病，只要你控制体重，合理用餐，坚持锻炼，患病几率就可能降至最低。

能会让你生病的生活习惯

“千里之堤，溃于蚁穴。”一些不良生活习惯可能会让你生病，并带来生命危险。据统计，目前因为生活习惯病而导致死亡的人数在发达国家已占总死亡人数的70%~80%，但还有大多数人却并未意识到这是由不良生活习惯造成的。因此，我们应该对一些日常生活中有可能会致病的生活习惯引起足够的重视，防患于未然。

◎饭后倒头就睡

我国有句养生格言，“饮食而卧，乃生百病。”现代实验也证实，如果进食和上床睡觉的时间间隔过短，很容易在睡觉时感觉烧心、胸痛，还会增加患胃食管反流病的危险。那些饭后3小时之内就上床睡觉者比饭后4小时甚至更长时间才上床睡觉的人，受烧心痛苦折磨的几率要高出7.45倍。

此外，饭后大脑的血液会流向胃部，由于血压降低，大脑的供氧量也随之减少，如果在这种血液已经供应不足的情况倒头就睡，极易招致中风。

因此，晚饭过后至少3个小时再睡觉，午觉在饭后20分钟左右入睡最佳，以15~30分钟为宜。不要坐着或趴在桌上睡，这样会对身体造成一定的压迫，最好养成上床睡觉的习惯。

◎饭后松裤带

很多人吃饭过量后感觉撑得慌，常常放松裤腰带，这样做虽然肚子舒服了，但对身体十分不利。因为人体内脏器官的正常位置，主要是靠韧带拉扯起固定作用，靠一定的腹腔内压起支持作用。饱食后，胃肠重量大大增加，如果此时放松裤腰带就会使腹腔内压下降，削弱了对胃肠脏器的支持作用，从而加重韧带的负荷。长此以往，韧带会因负荷过重而松弛，引起胃下垂，出现慢性腹

痛胀、腹痛、呕吐等消化道症状。

◎跷二郎腿

日常生活中，人们往往觉得翘着二郎腿很舒服，却忽视了这种不良习惯对身体造成的伤害。常翘二郎腿会使腿部血流不畅，如果是静脉瘤、关节炎、神经痛、静脉血栓患者，跷腿会使病情更加严重，容易造成腿部回流不畅、青筋暴突、溃疡、静脉炎、出血和其他疾病。

正确的坐姿应该是，坐着的时候整个脚掌着地，最好使用能够让脚部平稳着地的可调节椅子，或者脚垫；不要一种姿势久坐不变，而应在2~3种安全的坐姿不断变换；工作一段时间后要站起来稍微走动或改变腿部的的位置，让人整个放松。

◎眯眼看东西、揉擦眼睛

经常眯眼看东西会使眼角皮肤褶皱，易出现鱼尾状皱纹，习惯性眯眼还会引发眼肌疲劳、眼花头疼的症状。用手揉眼睛时，病菌会通过手部传至眼睛，导致眼部发炎、睫毛折断或脱落。尤其在公共场所，更要避免用手揉擦眼睛，很多眼部疾病都是通过接触传染，比如红眼病等。

那么当眼部出现异物时该怎么办呢？如果不严重可以将眼皮向前拉，让眼泪将异物冲走或用冷开水冲洗以冲走异物。严重者可用生理盐水或3%硼酸水冲洗结膜囊，或用消毒棉签蘸少许生理盐水轻擦眼部，然后滴用抗生素眼药水。再无效要及时到医院诊治。

2、不良生活习惯导致“夫妻癌”发病率上升

50岁的李先生一年前发现患有胃癌，虽经手术、放疗和化疗等治疗，但还是回天乏术，不幸离开了人世。家人还没从他死亡的痛苦中解脱出来，他的妻子王女士又被查出患有结肠癌，真是祸不单行。这种夫妻俩几乎同时或先后发生的癌症，被称为夫妻癌。目前，这种现象已经不是什么新鲜事了。于是，人们不得不怀疑癌症也有传染性。但根据专家们长期的观察和研究，可以十分肯定，癌症是不传染的，而夫妻平时相同的不良生活方式和习惯则是“夫妻癌”的罪魁祸首。

◎不良生活方式过于相似是祸根

夫妻一方得了癌症，不多久，另一方也查出患了癌症，这是偶然吗？不是。是不良的生活方式，让“夫妻癌”跻身于令人悚然的癌症之列。有关专家透露，目前，“夫妻癌”的发病率正呈现不断上升之势。

“夫妻癌”之所以会经常发生，主要是由于夫妻长期生活在一起，一些致癌因素常常会以同样的方式累及双方。如夫妻同一桌吃饭，不良的饮食习惯会同时损害双方；夫妻同居一室，环境致癌因素会累及双方。夫妻双方有一人吸烟，另一方也会被动吸烟而受害，容易患上肺癌、口腔癌等。

还有些夫妻饮食结构不合理，新鲜蔬菜、水果、大豆供给不足，喜食辣椒等刺激性强及过烫的食品，进食过快，则很容易引起胃粘膜损伤、病变，并逐渐发展成胃癌；而那些喜好高脂、高盐、低纤维素类食物的夫妻，易患上肠癌、乳腺癌等癌症。

◎预防“夫妻癌”的10种生活方式

要想有效预防“夫妻癌”，夫妻双方应该养成良好的生活习惯：

1. 在饮食方面，要多吃粗粮、杂粮、豆类、新鲜蔬菜水果、鱼类、低脂奶制品；尽量不吃或少吃烟熏、火烤、煎炸类食物；不常吃“三高食品”（高脂肪、高蛋白、高热量）；
2. 不暴饮暴食，保持正常体重；
3. 经常锻炼身体或从事力所能及的劳动；
4. 多喝绿茶，不饮用过多含糖类饮料；
5. 要定期参加防癌体格检查，如有癌前期疾病要趁早治；
6. 居室要经常注意通风，保持空气新鲜；
7. 不吸烟，不吸毒；
8. 尽量不要喝酒，尤其是烈性酒，以及含酒精的饮料；

9. 切忌性滥交，避免不正当性行为；

10. 不可长期使用激素，尤其是性激素。

3、“三间”养生健康一生：早间、午间和晚间

研究表明，清晨6~8时，是缺血性心脏病、癌症、肺原性心脏病等一些严重疾病引起患者死亡的高峰期；中午12~13时，肝脏进入休息阶段，精力开始下降，容易出现疲倦感；下午6~8时，血压开始升高，情绪不稳定。这说明了人体会随着生物节奏的改变而变化，以上“三间”是人体进行自我保健的关键时刻。因此，科学地利用好“三间”，对于保护身心健康具有极其重要的意义。

◎早间养生重在“练”

我国古代养生学家都主张早晨应早起床，但根据现代生活夜间普通晚睡的特点，不宜起得过早，一般在6点左右起床为宜。

醒来后不要急于起床，匆匆忙忙地穿衣、洗漱，狼吞虎咽地吃饭，风风火火地出家门进行锻炼，这会影响体内各重要器官和神经内分泌系统的正常调节功能。正确的做法是：起床前先伸一个懒腰，花15~20分钟做一套自编的床上保健操，疏通全身血气。

起来后的第一件事应该吐故纳新，即养成清晨大、小便的良好习惯。然后开窗换气，将室内的“污秽之气”尽快地排出去，换入室外的新鲜空气。

做完这些后，记得喝一大杯凉白开水，少吃点主食，即投入晨练。早餐粗细粮搭配，吃点鸡蛋、牛奶，八成饱，有利于健康。

◎午间养生重在“休”

午间不管多么忙，都应休息一会儿，即使只是打个盹儿也好。研究表明，午睡有助于提高大脑效率，增强注意力，还可以帮助人们补充睡眠，增强体力、消除疲劳、提高午后的工作效率。但一

定要讲究科学的午睡方法，否则可能会适得其反。

一般来说，健康的午睡以 15~30 分钟最恰当，最长也不要超过 30 分钟。因为睡多了以后，人会进入深度睡眠状态，大脑中枢神经会加深抑制，体内代谢过程逐渐减慢，醒来后就会感到更加困倦。此外，还要控制入睡的时间，最好在饭后 20 分钟再休息。

午睡之后，要慢慢起来，可以用冷水洗个脸，唤醒身体，使其恢复到正常的生理状态。

◎晚间养生重在“松”

对于大多数人而言，晚间是一天中最富余暇的时间。营造出一个轻松、愉快的氛围，对身体健康十分有利。

专家提醒，晚餐不宜吃得过于丰盛，应尽量减少一些油腻的食物，来点“粗粮”更有益健康。因为粗粮中富含高纤维素，合理食用粗粮对预防肠癌和心脑血管疾病有一定的效果；此外，粗粮可以有效防止便秘，而且容易消化吸收，对减轻胃肠负担，增强体质有很好的效果。还要注意的，在餐桌上不要讲不愉快的话题，以免影响进餐情绪。

之后，可以到外面散散步，或是到朋友家去做客，聊聊天，扯扯家常，或者从事一些自己喜爱的活动。入睡前，记得用温水泡泡脚，这样可改善下肢血液循环，还有催眠的作用，提高睡眠质量。

4、养生六字诀：少吃、多动、早睡

除了遗传因素外，生活方式对健康也有很大的影响，许多慢性病，如肥胖、高血压、冠心病、糖尿病等，都与不良的生活习性有关，因此，我们倡导健康的生活方式，既可防病又可治病。要养成良好的生活方式，我们应先从最简单的地方做起：少吃、多动、早睡。

◎少吃更健康

(少吃点能减轻肠胃负担)

人们在成年后，生长发育已经完成，对饮食的需要仅仅是维持代谢的平衡，如果过多摄取蛋白质

和脂肪，会使消化系统负担过重，易导致消化不良。

(少吃防止早衰)

如果摄取了过多的营养物质，不仅吸收不了，那些未被消化的食物长期滞留在肠道内，还会变成“毒素”，这些毒素不但易使人患上肠道疾病，还会被肠道吸收，透过心脑血管屏障，损害中枢神经系统，使人衰老。

(少吃不易发胖)

长期饱食会使人肥胖，还会因此引发动脉硬化、冠心病、糖尿病、癌症等一系列疾病。

◎多动祛疾病

现代社会生活节奏快，很多人在电脑前、会议室一坐就是一天，这样造成的后果就是颈椎病、腰背痛等职业病发病率大幅上升。因此，现代人更应多做运动。运动并不需要多长的时间，每天步行 20 分钟，或者做 5 分钟的下蹲运动都可以达到锻炼的效果，关键是要养成良好的习惯。

经常做运动，可以使人体气血的运行更加畅通，全身各脏腑器官得到充分的营养供应，有利于新陈代谢，保持充沛的精力，强健的体魄。另外，适量的运动还可以起到治病的功效，对高血压、糖尿病、胃溃疡、关节炎、骨质疏松等有明显的疗效。

◎早睡好处多

现代社会人们喜欢过夜生活，很多人都是“夜猫子”，其实晚上睡得很晚，扰乱了正常的生物节律，对健康是十分有害的。实验发现，夜间 0~4 点，机体各器官功能降至最低，中午 12~13 点，是人体交感神经最疲劳的时间，因此子时和午时睡眠的质量最好，符合天地阴阳规律。

另外，对于女性而言，早睡更有利于美容，人在一天中皮肤细胞分裂最旺盛的时间是晚上 8~10 点，新生的细胞娇嫩，须精心呵护，而最好的呵护方法就是睡觉。

早睡还有利于记忆力，早睡使大脑在睡眠周期中加强信息编码整理、储存能力，从而利于记忆的

储存和提起，这样在早晨起床后，没有前摄抑制，可保证次日脑力清晰，记忆力增强。

5、养生三忌讳：晨酒、晚茶、黎明色

在日常生活中，饮酒、品茶、男女交欢，皆为人生之乐事。然而，如不注意择时而行，却会危害身心健康。比如晨酒、晚茶、黎明色对身体都是十分不利的。

◎晨酒

我国很早就有句俗话说，“莫饮卯时酒，昏昏醉到酉”，这告诉我们清晨不要饮酒。但在现实生活中，还是会有很多酒瘾大的人早上起来就想“来一口”。这种清晨就贪恋杯中物的做法却是十分不可取的。早晨若是空腹喝酒，酒后会感到头晕目眩，神志恍惚，从而影响到一天的正常工作和学习。而且，空腹喝酒还容易损害胃粘膜及肝脏，严重者有生命危险。因此，切忌清晨饮酒。

◎晚茶

很多人都喜欢喝茶，因为茶不仅可以提神醒脑，而且其中富含的芳香油、咖啡因、鞣酸、茶碱和多种维生素，可以有效地驱散疲劳，促进新陈代谢，消食解腻，对维护机体健康十分有益。但是，虽说饮茶有这么多的好处，也一定要注意饮茶的时机，一般来说，白天饮茶较为适宜，下午宜饮淡茶，而晚间就不适宜饮茶。这是因为茶叶中含有过量的咖啡因，晚上饮茶后会使人过度兴奋而难以入眠。另外，晚间饮茶过多，还容易使神经衰弱者的症状加重。因此，晚间不宜饮茶。

◎黎明色

通常高质量的性爱对男女双方的身心健康都有好处，但是如果在黎明起床前行房事，则易损害身体健康。这是因为在男女在交欢过程中，双方都要消耗一定的气力，特别是在性高潮过后，尤其是男性射精后，常常会感到疲惫无力，恹恹欲睡。而此时又要马上起床进入白天的紧张工作生活，性生活后得不到休息，往往会使机体的平衡失调，精神欠佳，身体的抵抗力降低，不利身心健康。

6、饭吃八分饱，充分咀嚼好

民以食为天，在平时的日常生活中，养成好的饮食习惯，对于身体健康有百利而无一害。而在饮

食习惯中，最容易被大家所掌握的就是吃饭的时候控制八成饱，并且要充分咀嚼食物。

◎八分饱，肠胃好

吃饭的时候，八分饱的感觉是最舒服的。因为人们在吃饭后，身体中的大部分血液会集中到肠胃来帮助消化吸收，而在此期间大脑是处于缺血缺氧状态的。如果是暴饮暴食，不自觉的加餐，吃到十成饱，或者一餐吃了相当于2~3餐热量的食物，势必会给肠胃造成负担，从而引起各种各样的肠胃病。

因此，吃饭一定要把握好饮食的“度”，不要遇到喜欢吃的食物就控制不住自己，如果偶尔吃得过饱，饭后半小时后，一定要进行一些必要的体育运动，消耗掉多余的热量，防止其转化为脂肪。

◎充分咀嚼显年轻

吃饭细嚼有益健康。现代医学研究发现，在人的唾液中除了有99.4%的水以外，还有很多对人体有益的物质，如钾、钠、钙等多种微量元素和蛋白质、抗体粘液素及各种酶类。其中，还含有一种叫做腮腺激素的物质，它能防止人衰老，保持年轻。

人们在充分咀嚼食物时，牙齿用力会带动咀嚼肌的运动。随着咀嚼肌的运动，带来的刺激会使血液源源不断地输往脑部，大脑中的氧分和葡萄糖也随之增多起来。这样一来，就会使大脑中的荷尔蒙分泌增多，锻炼大脑活性，保持思维清晰，提高记忆力和学习能力，防止大脑老化。

7、日常保健中5个“不能等”

现在生活节奏越来越快，人们为了工作、学习常常让其他的事情等一等。其实，在日常保健中，有很多事情是不能等的，如果真的等到疾病上身，那时我们就会后悔莫及了。

◎不能等渴了再喝水

水是维持人体生命活动正常运转和防病健身最重要的物质。摄水量不足，不但口干舌燥、

精神萎靡不振，而且肝肾功能下降，毒性物质乘虚而入。当我们感到口渴时，往往是体内严重缺

水的时候，为避免此种损失，应在口渴感出现之前，就少量、多次地补水。

◎不能等病了再体检

不少人认为体检是“多余的事”或“病人的事”，跟自己没关系。其实很多不易觉察到疼痛的病，如肺结核、肝炎、高血压、心脏病、癌症等，越早发现，越能尽快将疾病扼杀在萌芽阶段。

◎不能等急了再如厕

大小便是人体排泄废物、净化体内环境的重要方式，粪便中的毒素若在肠道内停留时间过长，易被重新吸收进入机体而产生毒害。因此，每天即使尚无急迫的便意，也应定时蹲厕，这有助于形成条件反射，促使排便。小便最好每小时排1次，这样可以减少尿液中有害物质对膀胱的刺激，防止膀胱癌的发生。

◎不能等困了再睡觉

等到困倦的时候再睡觉，大脑已经处于严重疲劳的状态。为了保证睡眠过程中新陈代谢活动的顺利进行，每天应养成按时就寝的好习惯。

◎不能等饿了再吃饭

很多人没有按时就餐的习惯，而是感觉饿了再吃饭。这是一种很不好的习惯，这种做法很容易损害到肠胃，还会减弱人体的抗病能力。因为食物在胃内仅停留4~5小时左右，当人们感到饿的时候，胃里的食物早已排空，这时胃粘膜会被胃液进行“自我消化”，容易引发胃炎和消化道溃疡等疾病。

8、每天起床后喝杯水有益健康

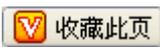
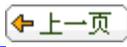
一个晚上人体流失的水分约有450毫升，每天起床后喝杯水，不仅可以补充一晚上人体代谢失去的水分，还有利于肠胃的健康，防止便秘，早起喝杯水，简单又健康。

◎晨起喝水，防止便秘

早上喝杯水能够有效地清除日常生活中进入人体的污染物，保证细胞的新陈代谢，还能够刺激胃肠的蠕动，湿润肠道，软化大便，促进大便的排泄，防治便秘。对于习惯性便秘者同样有效，只要能坚持每天起床后先饮水后排便，几个月的时间就能够治愈。

◎清晨喝水，清醒大脑

早晨起床后喝水会很快被肠黏膜吸收进入血液，能够有效地滋润机体，增加血容量，稀释血液，降低血液稠度，促进血液循环。以此可以避免心脑血管病患者在上午发生意外，预防心脏病和中风的发生，还能让人的大脑迅速恢复清醒状态。

 [第三章：让好身体遇上好食物（二）](#)   [第四章：习惯是最好的医生（二）](#)

第四章：习惯是最好的医生（二）

1、凉白开水对人体健康最有利

如今，大小河道、水库、井水都不同程度地遭受工厂废液、生活废水、农药残余等污染，人们喝水也存在着隐患。专家提醒，生水或未完全烧开水都不宜健康，喝水最好喝凉白开。

◎生水不利于健康

饮用生水对人体危害极大，因为生水中含有各种各样的对人体有害的细菌、病毒和人畜共患的寄生虫。喝生水很容易引起急性胃肠炎、病毒性肝炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染。

另外，如今大多数地表水都受到了不同程度的污染，一些有机化合物会和通入水中的消毒剂—氯气反应生成卤烃化合物，如三氯甲烷，这类物质有潜在的致癌性。因此，生水不宜喝。

◎喝水就喝凉白开

专家提倡大家喝煮开的水，生水和未烧开水都不利于健康。因为人们饮用的自来水，都是经氯化

消毒灭菌处理过的。经过氯处理过的水中可分离出 13 种有害物质，其中很多物质都是致癌物。但水温达到 90℃ 时，卤代烃含量由原来的每公斤 53 微克上升到 177 微克，超过国家饮用水卫生标准的 2 倍。而当温度达到 100℃ 时，有害物质会随蒸气蒸发而大大减少，如继续沸腾 3 分钟，则既可以将水中的细菌杀死，又不至于产生氯化物等有害物质，饮用安全。实验显示，喝自然冷却的、搁置时间不超过 6 小时的凉白开水，对人体健康最有利。

2、睡前洗脚，胜吃补药

人的脚掌上有很多穴位与内脏相连，晚上睡前洗洗脚，按摩这些穴位，有利于身体健康，有时候简单的洗脚，比吃补药更有益。

◎人脚掌上穴位多

我国古代医学认为，人的双脚上分布着六大经脉，连着肝、脾、胃、肾等内脏，足底有 66 个穴位，贯穿全身血脉和经脉，调节五脏六腑的功能。因此，适当刺激足部，可保持全身血液顺畅，并能促进新陈代谢。

在脚底这 66 个穴位中，最重要的就是涌泉穴。涌泉穴的位置大概在脚掌前部 1/3 处，划一横线，正中间就是涌泉穴。经掌按摩涌泉穴，具有补肾健脑，增强智力的功效，并且能安心宁神，舒肝明目。

◎睡前洗脚

在我国古代医学的传统理论中，人的脚掌是一扇通向身体的“窗口”，五脏六腑都在这里有着相应的穴位。坚持睡前泡泡脚，可以养心明目、解除疲劳、促进睡眠。现在，我们向大家推荐两种泡脚的小方法：

(浴盐泡脚)

用温水将脚洗净后，再取另取一盆温水，舀一小匙浴盐撒入盆内，双脚泡在其中。清洁只是浴盐的附带功能，更重要的是成分中的海藻和各种微量元素所带来的舒缓疲劳、松弛神经、安抚情绪。

(精油泡脚)

茶树油具消炎杀菌的特性、可治脚气、肌肉红肿、烫伤、冻伤，还可加速伤口愈合、平衡油脂分泌，对于女性来说还具有美白肌肤的作用；熏衣草精油能够缓解皮肤老化、干燥、皮炎、湿疹等问题；柠檬精油可用来杀菌、消炎止痛，它还富含维生素C，能预防肌肤老化，还具有美白、平衡油脂分泌、改善粉刺及油性肤质。这几种精油可以说是最好的足部天然精油。可以在洗脚水中各两滴，双脚充分浸泡20分钟。

3、胖人吃药更易中毒

肥胖容易引发一系列的疾病，如脂肪肝、高血压等等，这些都是被我们大家所熟知的。但你可能并不知道，胖人连吃药都更容易中毒。

◎高脂食物和肥胖会引起肝酶的变化

有最新研究显示，肥胖者或习惯吃高脂食物的人可能对某些药物的毒性更为敏感，那些在瘦人体内不会产生任何毒性的药物可能会增加胖人罹患癌症的风险，严重者还会因服药不当死亡。

为什么会这样呢？这是因为药品的剂量是根据“净体重”来确定的，以大多数人为标准，而肥胖症患者的“净体重”很难测量，通常不会针对肥胖人士做专门的调整。

另一点很重要，人体内一种叫做肝酶的物质能够促使进入人体的物质参与新陈代谢，而高脂食物和肥胖会引起体内肝酶的变化。由于肥胖症患者与正常人体内的酶有所不同，药物在胖人体内会产生比在瘦人体内更大的毒性。

◎肥胖会影响一些药物性能

目前，肥胖是一个全球性的问题，它涉及到保健、社会和经济多种因素。另外，它还会改变许多药物的药物动力学特性，比如说会影响镇痛药、麻醉药、精神病药、抗菌药和抗癌药等的药效。

这是因为大多数药物的正确使用剂量源于它们的亲脂性，或是它们在脂肪组织中的分布程度。而对于那些没有或只有少许亲脂性的药物，其使用的理想剂量则是按照病人的正常理想体重来计算的；大多数抗菌药和抗癌药物的计算方式更为特殊，它是依据理想体重加上实际超重的一个百分比来计算的。

同时研究也发现，对于那些亲脂性高的药物，由于它们在亲脂性程度和体内分布之间没有一致的关系，因此就很难计算出肥胖患者的准确剂量。如果药物使用的剂量不对症，必然会影响到药物的性能。

4、为了健康，要少坐多蹲

很多人因为工作需要，在椅子上坐就是一天。这种生活细节往往容易被人忽略，但它直接影响着你的健康。因此，为了你的健康，不要久坐不动，多蹲蹲更健康。

◎久坐不动宜生病

王先生在一家杂志社做编辑，他每天的工作就是坐在电脑前编写稿子。前段由于工作量大，王先生常常忙得连厕所都没有时间去，一坐就是一天。结果最近王先生突然发现自己胖了好几斤，而且颈椎经常没来由的疼痛，最难以启齿的是，痔疮突然犯了。这些疼痛把王先生折磨的坐也不是，站也不是，非常痛苦。

其实这些都是久坐不动带来的后果。久坐者吃完饭后不动，会使摄入的食物聚积于肠胃，加重肠胃负担。食物中的脂类、淀粉也会由于久坐不动而更多的转化为脂肪。同时由于身体压迫，体内静脉回流受阻，血液循环不畅，容易导致身体内直肠肛管静脉出现扩张，并且会因血液淤积引发痔疮。

此外，因为缺少颈部运动，久坐者的骨连接处无法产生足够的粘液而变得干燥，继而引发关节炎和颈椎病。

◎面壁下蹲能健身

上班一族由于要长时间坐在电脑前，常常会感觉腰酸背痛，严重的还会引起全身肌肉酸痛、脖子僵硬、头痛头晕和颈椎疼痛等症状。久坐不动不是个好习惯，每天应该抽一定时间“蹲一蹲”。

“下蹲法”是一种简单而有效的健身方法，是一项能够运动全身的活动。经常练习面壁下蹲，不仅可以增强股四头肌、臀大肌和减缩臀腹部脂肪，使下肢富于曲线感，还能扩大胸腔和增强肺活量。

面壁下蹲法没有任何招式，也不用什么器械，做起来十分简单，而且有很大的灵活性，既可以上午

练，也可以下午练，既可以室内练，也可以室外练，不受时间和地点的任何限制。

它的正确做法是：两脚并拢，周身中正，重心放在前脚掌上，含胸收腹，全身放松，头不可后仰、不可倾斜，始终将两腿并拢，彻底蹲下后再缓缓上起，如此反复多次。一组以 30 个为宜，多多益善。

5、饭后 6 件事谋杀你健康

一般饭后你会做什么呢？是吸烟，吃水果，喝茶，洗澡还是松裤带，唱歌，散步，睡觉呢？如果你在饭后有以上的一项或多项习惯，要提高警惕了，这些生活细节正在谋杀你的健康！

◎饭后吃水果

不少人喜欢饭后吃点水果，认为这样有利于清口。其实这是一种错误的生活习惯，饭后马上吃水果会影响消化功能。因为，当食物进入胃部后，需要消化 1~2 个小时才能缓缓排除，饭后马上吃水果，水果会被之前吃进的食物阻挡，而不能正常地消化。

◎饭后喝浓茶

茶叶中含有大量单宁酸，饭后喝浓茶，会使刚刚吃进的还没消化的蛋白质同单宁酸结合在一起形成沉淀物，影响蛋白质的吸收；茶叶中的物质还会妨碍铁元素的吸收，长期养成饭后喝浓茶的坏习惯，容易引发缺铁性贫血；此外，饭后马上喝茶，大量的水进入胃中，还会冲淡胃所分泌的消化液，从而影响胃对食物的消化工作。

◎饭后吸烟

有人认为，“饭后一颗烟，赛过活神仙。”事实上，这种做法对人体危害是极大的。因为饭后人体的肠胃蠕动十分频繁，血液循环也随之加快，消化系统开始了全面的运动。如果在这个时候吸烟，肺部和全身组织吸收烟雾的力度大大加强，致使烟中有害成分大量被吸收，对呼吸、消化道都有很强的刺激作用，无疑会给人体机能和组织带来比平时吸烟大得多的伤害。

◎饭后饮水

饭后马上饮水会稀释胃液，使胃中的食物没有来得及消化就进入了小肠，削弱了胃液的消化能力，

容易引发胃肠道疾病。如果饭后喝的是汽水那对身体就更为不宜了，汽水产生的二氧化碳容易增加胃内压，导致急性胃扩张。

◎饭后唱卡拉 OK

刚吃饱后胃容量加大，血流量增加，此时唱歌会使隔膜下移，腹腔压力增加，轻则引起消化不良，重则引发肠胃不适等其他症状。因此，最好在饭后 1 小时左右，食物正常消化后再去唱卡拉 OK，或者干脆先唱歌然后再去吃饭。

◎饭后开车

饭后由于消化的需要，血液大多集中到了胃部，大脑处于暂时缺血的状态，这时开车容易导致操作失误，发生车祸。因此，饭后 1 小时再开车更安全。

6、生活中利于健康的最佳姿势

站有站相，坐有坐相，在日常生活中，如果姿势挺拔，精神也会随之振作；姿势不正，精神就会萎靡不振。不良姿势还易形成驼背，严重者还会引发心、肺等疾病。保持一个好的姿势，会在潜移默化中保证你的健康。

◎睡眠的最佳姿势

睡眠的姿势大体上有三种，即：俯卧，仰卧和侧卧。那么哪种睡眠的姿势最好呢？从医学的角度说，睡眠的最佳姿势应该是右侧最好。这是因为，人如果仰睡，舌根容易压住咽部，引起打呼，口水又容易流入气管，而引起咳嗽。人如果俯卧时，胸部和腹部受到压迫，会影响心肺的功能。而侧卧就避免了以上这几种情况，但是侧卧要右侧卧，因为这样就免了心脏受到压迫。

◎行走的最佳姿势

走路时的最佳姿势是小快步，这样可以增加肌肉活动次数，使腿部肌肉强健发达，还可以增加腿部血液循环，防止出现“人未老，腿先老”的状况。跑步时最佳的姿势是上身正直、稍向前倾（50 度），使头与上身成一条直线，不要左右摇晃。要求动作自然，协调放松。

◎骑车的最佳姿势

人在骑车时，手臂要稍为缩紧，以缓和方向把手之冲力，这样才能将把手控制稳定；脚及头部要保持正直的方向脚及头部向前方向，然后脚部不能向外张开，以免踏不到刹车踏杆或换档踏杆。此外，身体要向前倾 20~30 度左右，这样可预防和减轻颈部和下肢的疲劳，身体抬得过高或压得过低都不宜健康。

7、工作凶猛：警惕心身耗竭综合征

现在，生活节奏过快，越来越多的人被卷入了心身耗竭综合征的风暴之中。没人会在一夜之间彻底变得身心衰竭，恰恰相反，他们的精力是逐渐衰退的。因此，一定要警惕自己日常生活中一点一滴的小变化，以防心身耗竭。

◎长期紧张是诱因

刘先生在工作中全力以赴，连续不断的出差和每周 60~80 小时的工作对他而言是经常的事，有时到了周末还要开频繁的会议。刘先生对此并不介意，他始终认为，尽管这份工作很有压力，但乐在其中。

直到突然一天，刘先生突然病倒在会议室中，出现了严重的头痛、心率加速和头晕目眩等症状，被送进了医院的重症室。通过诊断，医生告诉他，他得的是心身耗竭综合征。

是什么诱发的心身耗竭综合征呢？研究显示，长期紧张在诱发心身耗竭综合征中扮演了重要角色。

专家解释说，从生物进化的角度上看，人体的应激反应是一种有效的保护性反应，在我们意识到危机前，大脑就察觉到了潜在危险，并能迅速的做出反应，促使肾上腺素流入肌肉，让我们行动更加灵活；身体还会关闭一些不太重要的系统，来保存能量。但当我们遇到一系列的突发事件时，比如气急败坏的老板要求你在 30 分钟内搞定报告；无法按期完成任务，肾上腺就会分泌压力荷尔蒙，使心跳加快、血压上升。经常如此，我们的身体会不可避免地发生病变。另外，持久的压力也会弱化免疫系统，使病毒更加频繁地侵害身体。

◎放松最关键

研究发现，心身耗竭综合征往往发生在那些相对比较出色的员工身上。由于之前就在领导和其他员工心里烙上了超能力的印。因此，当他们面对那些看上去根本不可能完成的任务时，不得不加班加点，在办公室里一直熬到深夜，而无视饮食规律，忽视了身体锻炼。长此以往，就进入了一个恶性循环圈。一旦哪次没有完成任务，或没有达到预期的目标，就会对自己造成怀疑，焦虑、失望、压力更大。

为了避免让自己如此痛苦，我们应该学会释放压力，要学会放松。

首先，要为自己的身体留出一定空间，比如通过食用一些健康食品，有规律的去锻炼身体，保证充足的睡眠。

其次，要在工作与生活之间寻求一个平衡点，每个人的喜欢不同，寻求平衡的方式也不同，但重要的是，一定要全身心投入到一种令自己感到愉快的活动中去。

再次，还可以通过跟社会的接触来释放压力，多花些时间与家人、朋友相处，都有助于缓解压力。

最后，身在职场的朋友们，一定要时常提醒自己，身体和精神健康的重要性，丝毫不亚于职位的晋升。

8、“是药三分毒”是真理

据世界卫生组织统计表明，全世界死亡人口中有 1/3 死于用药不当。在我国，每年因药物不良反应住院的有 250 多万人，不合理用药占用药总数的 11%~26%。在因药死亡的近 20 万人当中。其中，药物瘾癖、致畸、致盲、肝肾损害、致细胞突变等药源性疾病的发病率已达 30%。由此可见，药物治病也致病。

◎西药有副作用

我们到医院看病，医生开得较多的是西药，西药为化学合成药品，很多都有明显的毒、副作用。比如感冒通，主要治疗感冒所引起的头痛、咽喉肿痛、发热等症状，效果较好，但近年来发现其毒副作用日渐增多，主要有血尿、过敏反应、消化道损伤、肝肾损害以及阳痿。

此外，服用抗敏药物和氨丙嗪，多数在开始用药的四周内出现黄疸，如果继续用药，可迅速出现肝

功能不全；链霉素产生副作用会严重损害听神经，甚至致聋；抗疟药、抗结缔组织病药物氯喹，能引起眼内光敏度的色素改变，从而导致视力衰退，严重者甚至失明；激素会引起病人情绪高涨、兴奋失眠、容易激怒、好与人争吵或焦虑不安。

因此，我们在服用西药时，一定要遵照医嘱，不随意加减剂量及服药次数。

◎中药也是药

很多人认为中药主要是用来进补，没有毒性，这种说法是错误的。要知道，中药也是药，它具有两面性，它既能治病，也能使人中毒。比如，巴豆中毒使人呕吐、腹泻、剧烈泻下；桃仁服用过量可导致延髓呼吸中枢麻痹；苍耳子含对肌肉、神经有毒的物质，过量服用可中毒死亡。

许多中成药是由以上各种单药配制而成的，同样具有一定的毒性。例如灵芝片，主要作用为养心安神、补血益气、止咳平喘。但如果服用不当，有些病人会出现头晕、口鼻及咽部干燥、鼻衄、脸潮红、恶心、食欲不振、心慌，胃部不适及便血等症状。还有些药，尽管一般人服用后十分安全，但一些特异体质的病人服用，则会发生强烈的不良反应，包括过敏、中毒等。

◎非处方药也有毒性

非处方药是指那些患者不需要医生的处方，就可以直接从药房或药店购买的药物。非处方药患者可根据病情进行自我判断，在没有医生指导下有选择地购药，用来缓解轻微短期病症及不适，治疗轻微病症并按规定方法是安全有效的。

有的人可能就此认为，非处方药既然如此安全，吃多点吃少点也没啥关系。这种想法是完全错误的。因为非处方药同样也有毒性。因此，用药要十分慎重，绝不能因为是非处方药就大意。

在使用非处方药时，不妨掌握以下要领：

1. 正确判断：消费者要对自己的症状作出正确的自我判断。
2. 仔细查看：查看药品外包装上的药名、适应症、批准文号、注册商标、生产厂家等标识是否完整。
3. 正确选用：仔细阅读说明书，不明白之处询问医师或药师，正确挑选适宜的药品，并按说明书上

严格遵守服用时间、用量、禁忌等事项。

4. 妥善保管：药物要妥善保管，切记要放于小儿拿不到的地方，避免小儿误服。

9、专家谈养生：

人的健康包括身体和心理健康两个方面。健康长寿是由外界自然环境，父母遗传因素和后天生活方式三方面共同决定。对于我们而言，外界自然环境、先天性遗传因素我们无法掌控。但是，生活方式、方法我们自己完全可以掌握。养生专家指出，生活方式、方法的好坏对我们的身体健康影响很大，好的生活方式可以使人长寿，而坏的生活方式则会给人们种上无穷无尽地祸根。因此，我们应该从平时一点一滴的小事做起，养成良好的生活习惯。

《全书完》

下载阅读更多健康类电子书，请访问中国医网电子书库：<http://www.54md.com/book/>