我的健康我管理

Keep Healthy Myself!

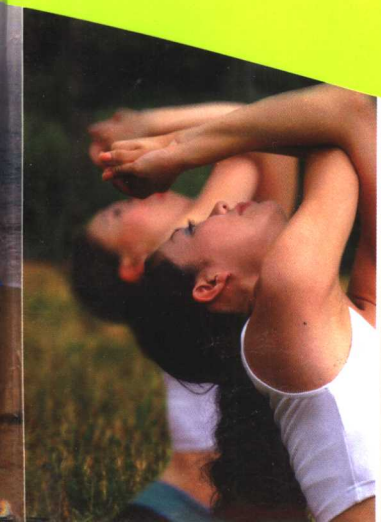
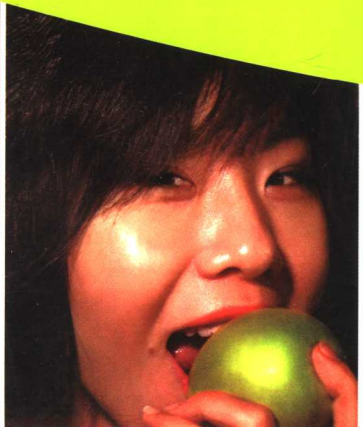
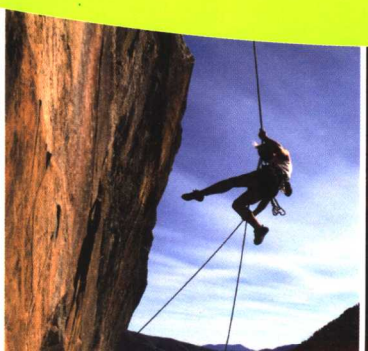
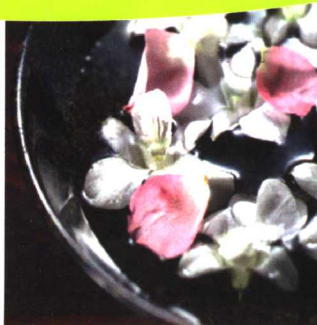
一本能将健康快递到你家的好书！

从容应对现代人的9大健康问题

当你为不知道如何关注家人健康而烦恼时，
当你找不到好的方式来打理家人的健康时，
当你为家人的健康出现问题而手忙脚乱时，
请打开这本书，它将为你和家人的健康指明方向
……

刘青\编

北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

■ 责任编辑：国帅
■ 内文制作：青于蓝文化
■ 责任印制：李文宗

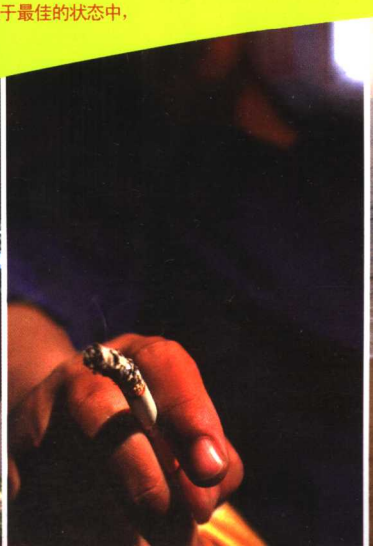
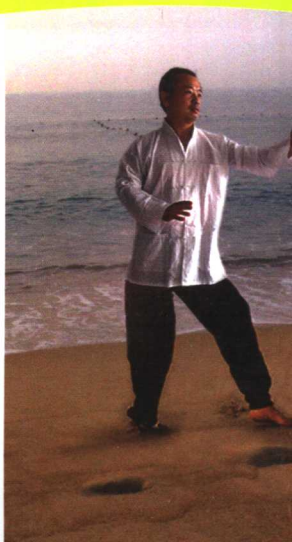
我的健康 我管理

从容应对现代人的10大健康问题

- 李先生认为，睡眠，不仅可以美容，更关乎健康。
- “当我们欢跑跳跃的时候，我从心里感到甜蜜，是运动让我们彼此健康地拥抱在一起！”徐小姐说。
- 在马女士的概念里，健康和美丽都是可以吃出来的。
- 尹先生说，情绪的乐观不仅需要年轻的心态，还需要健康的心理，这就要求我们学会锻炼自己的心理，适当给自己减压，释放心灵。
- 为了身体，钱先生开始严格控制自己，杜绝香烟，于是，生活又发生了新的变化。
- 孙小姐的工作性质决定了她整天与高科技打交道，但是她却能在这种环境中从容面对所有的潜在危害。
- 有一天，你嘴里的溃疡开始严重了，痘痘也占领了你原本白净的脸……您是否知道自己这个时候已经是“毒债”累累？看看郑小姐是怎么做的吧！
- 美丽不仅使曹小姐具有了都市的色彩，同时也给她带来了健康的身体。
- 梁小姐是一位聪明的女人，她懂得用定期体检的科学方法来维护自己和家人的健康。
- 良好的身体状态是从平时生活中妙手而得的，只要做个细心的人，让自己处于最佳的状态中，每个人都可以让自己看起来更年轻并充满活力。

ISBN 7-200-06569-2
9 787200 065695 >
定价：18.00元



封面绘图/设计

从容应对现代人的9大健康问题

我的健康我管理

刘青/编



北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的健康我管理／刘青编. —北京：北京出版社，2006
ISBN 7-200-06569-2

Ⅰ. 我… Ⅱ. 刘… Ⅲ. 保健—基本知识 Ⅳ. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 086294 号

我的健康我管理

WO DE JIANKANG WO GUANLI

刘青 编

*

北京出版社出版集团
北 京 出 版 社 出版
(北京北三环中路 6 号)
邮政编码:100011

网 址：www. bph. com. cn
北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京四季青印刷厂印刷

*

889×1194 24 开本 9.25 印张
2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
印数 1—10 000

ISBN 7-200-06569-2
TS·107 定价:18.00 元

质量投诉电话：010-58572393

我们的期待

刘青／文

有人吃很多补品，有人迷信药品，有人认为生病了可以去医院。他们对于自己的身体状况一般不予过问，只是在疾病来临或者身体不舒服的时候，才想起来关心一下自己。

对于健康的选择，很多人都存在这样那样的误区，运动和睡眠的过犹不及和心理的沉重负担……一些表面上和健康没有什么关联的事情，事实上却和健康紧密相连，这样的事情时时刻刻发生在生活当中，却不被人们所关注。即使是那些被公认为身体健康的人，在生活中也存在这样或那样的误区，因此需要我们把这些东西摆出来分析。

我觉得，很多时候是我们的观点不对。

不是说内因是决定因素吗？这个道理同样适用于我们平时简单的生活。比如，有一段时间你在忙碌着自己的工作，加班熬夜地工作，经过一两周的努力之后，你完成了任务。于是，你觉得一下子就轻松了许多，你开始睡眠，长时间地睡眠……或者是，你突然得到了一个意外的假期，你想这次可以痛快地玩了，于是你去泡网吧，通宵地熬夜……或者是，这段时间你心情不好，晚上睡觉之前开始喝酒，直到把自己灌迷糊了，然后倒头就睡……

这些事情都是我们生活中常见的，不少朋友都经历过。其实这对身体是非常不好的。加班熬夜让人的大脑疲劳，人很容易衰老和谢顶。而睡眠的时间过长，人很容易就产生偏头疼的症状。长时间上网心脏受不了，有些人在长时间上网之后可能突然晕倒，昏迷不醒，这是大脑长时间处于兴奋的状态中，突然放松产生的大脑供血不足的表现。曾有报纸报道，有一个网虫，平时老婆在家管着，他不敢上网，或者是不能痛

快地上网。突然有了五一一个长假，老婆和孩子出去游玩了，他就坐在家里上网，不吃不喝玩通宵。这样连续玩了三天之后，就突然昏迷不醒了……

这样的事情还有很多，我就不一一列举了。总之，无论是生活还是健身，都要保持正确的态度和良好的心态，顺应自然的就是最科学的。

我认识很多朋友，他们有着非常好的生活方式，从而使他们有了良好的生活状态和健康的身体。我一直想把他们生活的方式说出来给大家听，但是我找不到角度，不知道应该怎样来诉说。站在学术的角度上吧，他们都不是专家，然而他们的想法是那样朴实，他们做的又是那样科学。健康的生活方式和良好的身体状态，让他们越来越热爱生活，越来越崇尚自然，越来越体会到自己的责任。

有一天，编辑找到我们，我们就开始了《我的健康我管理》这本书的编撰工作。其实，这也是我一直想的。专家的理论可能与现实生活会有一定的偏离，生活的现场才是真正丰富多彩的，两者的有机结合是否能给广大的读者带来更深刻的思考呢？能帮助他们改变生活的习惯吗？我们期待着……

目　录

李先生：睡眠需要绝招 2

李先生，46 岁，一家大型企业的业务经理。

妻子徐女士，45 岁，初中毕业班班主任。

儿子冬冬，18 岁，高中三年级学生。

专家的话 2

长期睡眠不足和睡眠质量不高严重影响人的寿命。能保持每天平均8小时睡眠时间的人最为长寿，其死亡率比每天睡眠时间仅有 4 小时的人要低 80%。但是，睡眠过多对人体同样不利。研究发现，如果一个人每天的睡眠时间多于 10 小时，其死亡率比只睡 8 小时的人同样要高出 80%。

李先生：失眠的困惑 3

失眠是一件非常讨厌的事情，明明是困，却怎么也睡不着，弄得第二天没有一点儿精神，工作受到严重影响。

专家的话 4

近些年来，由于有关睡眠实验研究的开展，特别是睡眠脑电图的研究，使人们对睡眠有了全新的认识，了解到人在睡眠中脑细胞的活动情况，从而使客观地记录睡眠过程、测量睡眠深度成为可能。

李先生：挑战失眠 7

年轻时我经常深度失眠，我曾经去看过医生，医生让我放下包袱。当晚上睡不好时，可以这样提醒自己："没关系，今晚没睡好，明天中午多休息一下就是。"

专家的话 9

对于困扰人们正常生活的失眠现象，除了可以向医生咨询、进行药物治疗和心理治疗以外，平时注重饮食、加强营养，睡前听听合适的音乐，也是值得采纳的方法。

李先生：睡眠让我们全家“战斗力”充沛 12

睡眠给我们全家充沛的“战斗力”，使我们能更好的工作、学习和生活。

对此，我们总结了睡眠的六大好处。

专家的话 13

良好睡眠确实对人有很好的帮助，从李先生的感慨中就能看出这一点。但是，我们对于睡眠还要有高质量的追求。

李先生：他们的睡眠障碍 18

一开始，他们对睡眠障碍并不在意，时间长了，家人开始提意见，说影响了别人的睡眠，他们才开始考虑自己的睡眠障碍的问题。

专家的话 21

有些人之所以喜欢睡午觉，主要是因为他们偏向静态生活，缺乏运动的缘故。因此，增加运动量，随时让自己动一动，反而会让自己的精神比睡午觉来得更好。

徐小姐：运动就是适可而止 24

徐小姐，25 岁，文字工作者。

男友战先生，26 岁，体育老师。

专家的话 24

现代医学研究表明，生命在于运动，而运动要讲究科学。健身操属有氧代谢运动，坚持锻炼对身体健康十分有益，而有些运动方式如无氧代谢运动反而有损健康。

徐小姐：男友的健身理论 26

我第一次明白了原来身体素质指的是人体在运动、劳作、生活中所表现出的机体能力，它包括力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏度五个方面。

专家的话 28
“有氧”和“无氧”是根据体内氧代谢状况划分的，其区别标志是每分钟的心脏跳动次数和呼吸的频率。

徐小姐：我的健身方案 30
步行是目前最健康和绿色的健身方案。

专家的话 32
步行对于健身的好处真是数也数不清。但是，在这里我还要提醒一下进行步行健身的朋友们，在你步行之前最好先检测一下自己的身体状态，看适合进行怎样的步行方案。

徐小姐：快乐周末一起健身 36
我在这里给读者朋友介绍几种我们经常使用的有氧健身方法，同时也把它们的健身效果告诉你，相信你会心服口服。

专家的话 38
很多白领喜欢时尚的健身运动，也不一定有男友陪伴，那么选择怎样的健身方案比较适合自己呢？

徐小姐：偶然的健身尝试 40
我和男朋友偶尔也尝试着去做一些这样的锻炼，比如练习蹲桩、利用社区的太极推手器进行锻炼、赤脚走路以及慢跑、打太极拳等，这些都是有益健康的活动，可以多做做。

专家的话 41
对于学生和上班族来说，趴在桌前一整天不动可不是什么新鲜事。时间久了，脊椎变形，压迫下背部肌肉，背痛自然而然就来了。那么，如果你学习4招瑜伽动作，每天1分钟，坚持下来，就能缓解背痛。

徐小姐：奇特的健身运动 43

有些运动非常奇特，男友教我的时候自己还演示了。把我笑得不行，这哪里叫锻炼啊？这简直是在耍猴啊！

专家的话 45

在这里我还是要提醒大家：运动也是有规律的，这些规律你必须去遵守，而不能去违背。因此，你必须知道这些规律，然后去遵守。

徐小姐：迷人的拉丁健身操 46

很多年轻人都喜欢拉丁健身操，我和男友也喜欢。我们在扭动的时候能够欣赏到对方的优美身段，感觉对方很性感。

专家的话 48

拉丁健身操和普通的有氧操相比，拉丁健身操结合拉丁舞的动作，因此，趣味性、观赏性更强。

马女士：会搭配就是好营养 50

马女士，35 岁，自由职业者。

丈夫张先生，37 岁，电力科研人员。

儿子宝宝，6 岁，上幼儿园。

马女士：物质第一性 50

物质是第一性的，人体的营养摄取是维持身体状况的第一步。合理均衡的饮食可以保证机体得到充分、均衡的营养供给，才能保证各组织器官功能的正常发挥。

专家的话 52

根据中国居民的膳食结构和特点，相关部门为广大中国居民推荐了每人每日合理膳食标准，这个标准是非常适合一般健康人的。

马女士：给食品找“伴” 55

我喜欢“相辅相成”这个成语，说的是任何事情都不是单独存在的，都是有关联的，食品也是这样。有些食品搭配在一起，能得到事半功倍的效果。

专家的话 56

世界卫生组织提出了确保饮食安全的 10 条黄金定律。

马女士：他的健康是我的骄傲 59

那时，我先生经常抽烟，精神状态也不是很好。针对他的这种情况，我给他设计了营养方案。

专家的话 60

马女士的先生总吃甘薯，虽然正确，但是有点单调。这里我再介绍几种比较好的食物。

马女士：营养造就漂亮白领 61

在我的概念里，白领和漂亮，都是一种精神状态的东西，和收入什么的，都没有很大的关系。而我的这种心态可是吃出来的哦！

专家的话 63

女性是一个特殊而复杂的群体，需要长时间的呵护，在饮食上也要根据自己所处的生理时期进行调整。

马女士：用餐有学问 64

用餐是很有学问的事情，我一般从进餐环境、进餐顺序、进餐速度、进餐量和进餐气氛这几个方面来严格要求我和家人的进餐。

专家的话 65

细嚼慢咽可以使心情平静、舒畅，有益于心脏的正常跳动，避免因进食过快而引起的心律失常和意外事故。

尹先生：心广体自健 68

尹先生，32 岁，刑警。

妻子冯女士，30 岁，幼儿园教师。

女儿花花，5 岁，在奶奶家。

尹先生：乐观的自测 68

情绪的乐观不仅需要年轻的心态，更需要健康的心理。这就要求我们学会调整自己的心理状态，适当给自己减压，释放心灵。但是，谁也不能保证自己的情绪始终都是乐观的、向上的和充满战斗力的。

专家的话 69

心理健康逐渐成为人们关注的话题，良好的心理状态应具有以下十大特点……

尹先生的心理健康自测方法是可取的。这里我也给大家介绍一下其他的自测方法。

尹先生：情绪的尺度 71

凡事应有个尺度，情绪变化也是这样，过度同样会影响我们的心理健康。

专家的话 72

每个人都会为小事发脾气，即使对关系最亲密的人有时也会感到不满。在一般情况下，适应能力强的人多半会对本测验的题目做如下回答 ……

尹先生：拥有好情绪 73

很多东西都不是人们天生具有的，好情绪更是这样。好情绪就像好身体，是可以通过锻炼得到的。这种锻炼往往是隐形的，需要我们自己从生活中的小事做起，慢慢来调整。

专家的话 76

有些人常以奉献者的角色与人交往。他们往往会行善而期望有所回报，当善举无回报时，就会感到十分委屈和不平衡。

尹先生：释放心灵，完美情绪 78

有很多方法可以释放我们的心灵，使我们的情绪处于更加完美的境地，只要我们在日常生活中注意合理应用，均可收到可喜的效果。

专家的话 79

养生必须先养德。助人为乐、扶危济困的行为，能使人获得内心的温暖，缓解心中的烦恼；诚实坦率，可以减轻心中压力，促进建立良好的人际关系。二者都能强化人的免疫系统，有助于维护人体健康。

钱先生：戒烟让我充满责任 84

钱先生，38 岁，部门经理。

妻子李女士，33 岁，医生。

女儿贝贝，8 岁，小学二年级学生。

钱先生：爱与责任 84

吸烟以及不适量的饮酒不论对男人还是对女人的健康都有非常大的危害，特别是有生育责任的男女。于是，我害怕了，因为我想要一个健康的孩子，我要为我的家负一份责任！

专家的话 88

李女士在劝告丈夫戒烟的时候，总是在不停地列举吸烟对丈夫的害处，却一句也没有提到自己。作为丈夫，应该明白自己吸烟给妻子带来的危害也是巨大的，妻子无形中吸进的烟，我们称被动吸烟。

钱先生：戒烟故事 90

我终于不吸烟了，感觉真好！如同小时候做数学题一样，一个很久都没有解开的方程式终于被我解开了。

专家的话 91
钱先生的戒烟方法是科学的，但对于那些烟瘾很大的人来说，可能还是不行。我给这些人支点招，你不妨试试。

钱先生：喝酒理论 92
我是东北人，东北人都能喝酒。因为那里的天气比较冷，喝酒能暖身。这是我对妻子说的喝酒理论。没有想到她竟然对我的理论嗤之以鼻，太伤我自尊了！

专家的话 93
饮酒会影响机体的氮平衡，增加蛋白质的分解，增加血液中的尿素氮含量，这必然增加肾负担。

钱先生：最后防线——争取喝酒的权利 94
烟，我已经戒了，总不能连酒也不让我沾了！不行，我要坚守最后的防线，怎么也得喝点酒！

专家的话 95
啤酒适当喝喝其实对身体不但没有坏处，还有很多好处呢！但是，某些人群还是要远离啤酒。

钱先生：精华与糟粕 95
酒并不是完全没有好处的东西，只要选择恰当了，适量饮用，就能起到很好的效果。妻子极力给我推荐红酒和一些药酒，说是对身体很好，没有副作用。

专家的话 96
药酒的制作其实很简单，古老的制作方法是浸制法和酿制法，现代的制作方法是渗漉法。

孙小姐：现代科技的潜在危害 100

孙小姐，27 岁，网络工作者。

丈夫陈先生，30 岁，快递公司人事部经理。

专家的话 100

由于旧电脑的配置无法顺利实现新的软件和功能，故越来越多的旧电脑被销毁、废弃，给环境带来了负担。如果简单地将废旧电脑深埋入垃圾堆里，它所含的铅等有毒金属就会污染地下水源；如果将其付之一炬，空气中将会增添有毒物质。由此可见，电脑换代时废旧电脑的处理会严重污染环境。可想而知，各种类似产品加起来对环境的危害有多大。

孙小姐：电脑的辐射 102

通过专家咨询，我了解到在电脑给我们带来的所有危害中，电磁辐射的危害是最严重的，特别是当我们的工作时间长或者与电脑的距离不足 30 厘米的时候。

专家的话 105

在我们的身边，辐射无处不在，如空调、冰箱、电视机等等。

孙小姐：通讯不轻松 108

目前的通讯方式与我小时候的相比已经发生了很大的变化，除了信件和 E-mail 之外，电话和手机就是主要方式了。特别是在打电话的时候，我们一般会轻松自由且脸部表情丰富地聊天。但是，这里也隐藏着严重的污染。

专家的话 109

日常生活中人们都离不开手机，但是你知道吗？有 8 种人忌用手机，在一些特定的时间和场所也不宜使用手机。

孙小姐：护眼绝招 110

“山没有水，如同人没有眼睛，似乎少了许多的灵性。”可见，眼睛，是人之灵性的充分体现。

眼睛同时也是我们身体非常重要的器官。由于电脑等电器的普及，我们的眼睛在不时地受到各种辐射的威胁，保护眼睛已经成了刻不容缓的事情。

专家的话 111
在这里给大家介绍一些茶饮及中草药汤剂，加之自我按摩的护眼措施。

孙小姐：天人合一 111
我不知道为什么人们往往在生存的环境受到挑战的时候，才想起来要和环境相协调。我觉得人应该在一开始就注意让自己与环境协调起来，只有自己与环境协调一致了，才可能保证社区的优美。在我们的城市中绿色的植被越来越多了。居住区绿化面积的大小是我购房时重点考虑的条件之一。

专家的话 112
评价健康住宅应考虑你所居住的室内、室外环境是否存在危害健康的因素，包括住所周围的环境污染程度以及房屋本身的建筑材料和整体构造等因素。

孙小姐：与天气同步，关注指数 115
生活气象指数简单说来就是气象台对某一时期里环境对人体健康可能产生的影响进行预测，是对环境清洁度、污染度所做的评价。

专家的话 116
现代气象观测学证明，每天的日最低气温一般出现在凌晨 5 时左右，特别是冬天日出之前，天气都是非常寒冷的。

郑小姐：排毒让我美和干净 118
郑小姐，25 岁，某杂志社编辑。

专家的话 118
当有一天，你嘴里的溃疡开始严重了，痘痘也占领了你原本白净的脸，大便用的时间越来越长……你是否知道自己这个时候已经“毒债”缠身？

郑小姐：排毒生活 121
关于洗脸、洗手和洗头等的方法，我觉得每个人都知道，没有必要详细说明我是怎样进行清洗的。只简单说一点：我洗头是常常洗，并不是天天洗；天天洗脚，因为脚是我的第二心脏。

专家的话 122
郑小姐的排毒方法很“绿色”，是比较崇尚自然的一种方法，我们大家都可以试试，相信会像郑小姐那样得到很好的效果的。

郑小姐：排毒其实很简单 122
排毒其实是一件非常简单的事情，是通过我们平时的饮食就可以解决的事情。针对不同的器官，你可以选择不同的排毒方案。

专家的话 128
如果体内排毒通路严重阻塞（如发生习惯性便秘甚至肾衰竭），应在医生指导下进行特殊的“排毒”治疗。别忘了一句老话：“是药三分毒。”弄得不好，无病倒排出病来了。

曹小姐：调剂出来的美丽 134
曹小姐，24岁，某杂志社美术编辑。

曹小姐：SPA 134
据说SPA最早出自比利时的一个小镇。在我国的历史上，水疗的地位也不可忽视。华清池就是历史上著名的杨贵妃的水疗地。“温泉水滑洗凝脂”描述的就是水疗的功效。

专家的话 137
SPA的芳香疗法几经起落，延续至几百年后的今天，揉入现代高科技的成分后，更是别具魅力。

曹小姐：香熏魅力 141
香氛也是我非常了解的东西，倩碧的“Happy”，伊丽莎白亚顿的“5th Avenue”，香奈儿的“5号”，兰蔻的“Miracle”，三宅一生的“一生之水”，我都能够头头是道地说出它们的前味、中味和后味的具体特点，而同样有着幽香气味的萃取自天然植物的精油，也和这些香氛一样美妙。

专家的话 142
植物精华油可以通过视觉、嗅觉、触觉等途径刺激大脑皮质，不仅能够提供精神上的抚慰，还能够缓解身体上的病痛，从内心深处唤醒你对生活的热爱。

曹小姐：爱上花草茶 143
花草茶的冲泡法与常见的红茶冲泡法并没有很大的区别。但需要注意的是，如果你选用的是大片叶子、坚硬的果实或香料子，泡之前一定要撕碎或捣碎，以便让其中的有效成分渗出来。但是为了避免氧化，在保存时最好保持其完整的状态。

专家的话 145
虽然无论选择干燥的药草，还是选择新鲜的叶片或花朵，都可以冲泡出馥郁的美味，但你仍要注意小心选择和保存。

曹小姐：美得纯净 146
纯净，能让人显出一种与众不同的美丽。忙忙碌碌中，有时会出现超重、头痛、整天无精打采、经常便秘、眼角和嘴角出现细小的皱纹、皮肤粗糙等现象。每当这些情况出现的时候，就提示我们一个问题：该排毒了！

专家的话 148
处于亚健康状态的你，也许只知道排毒是一种新的时尚，而不知道它对健康的意义。实际上，排毒能够给你带来的当然绝不仅仅是时尚，给你带来健康才是它肩负的重大使命。

曹小姐：呵护皮肤 149

现代人工作节奏快、压力大、睡眠减少，要保持青春、延缓衰老，懂得科学的皮肤保养知识，选择合适的护肤品是很重要的。

专家的话 150

在遇到皮肤问题的时候要询问专家，正确认识一些在护肤过程中通常会出现的误区。

梁女士：定期检查帮我管理全家人的健康 154

梁女士，42 岁，高级工程师。

丈夫马先生，45 岁，公务员。

女儿小静，6 岁，幼儿园大班。

婆婆尹女士，70 岁，糖尿病患者。

梁女士：最初的定期检查 154

事实上，我并不是从小就有这种体检意识，而是在工作之后，偶然听一个同事说，平时自己儿子的身体好好的，怎么该高考了，就检查出得了乙肝呢？而且在报考志愿中，此病很多专业都受限制，这不是毁了孩子一生吗？

专家的话 156

我国目前还很少有住院体检的方式，但是我们可以参考其中的原理进行体检。比如，体检前让自己待在比较舒服的环境中休息一段时间，体检时和医生好好沟通等。

梁女士：如何选择体检 156

提到体检，已经不是有疾病在身的人的专利了。尤其是2003 年 SARS 流行过后，我周围的朋友对体检的认识都提高了。

专家的话 158

亚健康是指身体处于健康与疾病之间的一种临界状态，常见的症状有失眠、健忘、疲乏、食

欲缺乏、烦躁易怒甚至抑郁等。

梁女士：如何做好健康体检 158

健康体检是最基本的体检。通过健康体检可以及时了解自身健康状况，发现一些不易觉察的早期疾病，发现一些健康中的隐患，使产生疾病的危险因素被及时排除。定期进行全面的健康体检是自我保健的方式之一。

专家的话 160

除了以上梁女士提到的这些之外，在具体实施过程中，一定要妥善保存自己每年的体检资料，这样有利于进行对比，看体检结果的差异，当然体检项目应该是相同的，所选的体检机构应该是正规的。

梁女士：如何看化验单关键项目 161

很多人拿到化验单后不知道怎么看，会被名目繁多的项目搞糊涂，到底该看哪些项目呢？

专家的话 163

这里我谈一个大家容易忽略的问题，就是参考值。很多人拿到化验单后，在单子上都写有一个参考值。那么这个参考值到底意味着什么？检验结果一旦超过了参考值就等于健康出现问题了吗？

梁女士：日常自检小绝招 164

体检并不一定去医院，掌握一些常识，自己也可以作出一些关于健康的判断。下面给大家介绍我学到并使用的一些日常自检小绝招。

王教授：谈健康生活 172

王教授，45 岁，北京某医院健康医师，在某时尚健康杂志上开办专栏多年。

良好状态是关键 172

人的身心的良好状态都是从平时生活中获得的，只要在生活中做个细心的人，让自己处于最

佳的状态中，每个人都可以让自己看起来更年轻和充满健康的活力。

每天检查很重要 174

人的身体其实就是一个时刻在循环的大机器，这个大机器在不断“循环”的时候总能反馈给我们一些信息，我们只要抓住这些信息，就能掌握身体的状态。

脸色红润的秘诀 176

血液是生命的源泉，是活力的象征。红润的脸色不仅让我看起来比实际年龄更年轻，还表明我的身体状态良好。

思想永远都是万通的 178

思考是非常重要的东西，它能让你做个有思想的人，健康生活方式同样需要有思想。比如……

辩证看待健康问题 179

在有些时候，我们也要学会辩证地思考，辩证地看待问题。

生命就在你手中 183

世界卫生组织宣布：每个人的健康与寿命60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候（如酷暑、严寒）……

环境，健康的保障 184

生活中环境污染无处不在，如电脑辐射、装修污染等。于是有人想到种植花花草草，一方面美化环境，另一方面净化空气，但是怎样养花是科学的呢？

警惕生活误区 188

女儿彬彬有段时间脸上长了小痘痘，我以为是内分泌的问题，就一直给她吃一些调节内分泌的药品……

符合自然就是好 191
无论是生活规律还是其他的某种规律，关键还是要符合自然规律。在我们的日常生活中，无论是饮食还是生活习惯，只要符合自然，顺应人体的自然规律，一般来说就能够达到保持健康的目的。

到我40多岁的时候，我才明白，长大和成熟并不是一个概念。年轻的时候那是一个被激活的过程，整个的过程充满了好动的新奇，其中也掺杂着许多的过犹不及。慢慢地成熟之后，一切都归于稳重，这个过程如同睡眠。40多年的积淀，让我拥有了许多，也感受到众多的责任，越来越平和的心境让我的睡眠日益好转，越来越多的责任感让我的脑子也开始考虑别人的睡眠。面对家人和朋友，我越来越觉得重要的不是我得到了良好的睡眠，而是我从良好的睡眠中得到了良好的健康状况。



——李先生（46岁，已婚）

李先生：睡眠需要绝招



- 李先生，46岁，一家大型企业的业务经理。
- 妻子徐女士，45岁，初中毕业班班主任。
- 儿子冬冬，18岁，高中三年级学生。

编者的话

当《睡美人》流传开来，睡眠成为很多美女的法宝。可是，在我们绿色社区的李先生对于睡眠的理解却更加深刻，作为一名男人，他追求的不是美容，而是健康。

人如果不吃饭，可以活20天左右；不喝水，可以活一个星期；而不睡觉，只能坚持5天。李先生说，良好的睡眠可以使脑部以及整个神经系统甚至全身各组织器官都得到最彻底的休息。现代社会的飞速进步，更要求人们有足够高的睡眠质量以保证充沛的精力。

作为一名大型企业的业务经理，睡眠对李先生的重要性简直无法比拟。正因为他深刻理解睡眠的好处，关注妻子和孩子的睡眠状况也成了他每天的必修课。

专家的话

长期睡眠不足和睡眠质量不高严重影响人的寿命。这是因为诱发睡眠的化学物质与刺激免疫系统细胞的化学物质是相同的，所以睡眠状况不好的人，体细胞数目

也比睡眠充足的人要少。

美国科学家研究发现，一万年来，人类的平均睡眠时间由过去的9个多小时减少到了现在的7个小时，这一趋势在最近的70年里尤为明显。不断递减的睡眠时间和不良的睡眠状态，使得现代人患各种疾病的概率大大提高，严重降低了人们的平均寿命水平。研究表明，能保持每天平均8小时睡眠时间的人最为长寿，其死亡率比每天睡眠时间仅有4小时的人要低80%。

但是，睡眠过多对人体同样不利。研究发现，如果一个人每天的睡眠时间多于10小时，其死亡率比只睡8小时的人同样要高出80%。

所以，保持良好的睡眠状态是非常重要的事情。

李先生：失眠的困惑

其实，我也曾经失眠过。那时，我24岁，刚大学毕业，面临就业等众多难题，我经常失眠。失眠是一件非常讨厌的事情，明明是困，却怎么也睡不着，弄得第二天没有一点儿精神，工作受到严重影响。

为了测试我的失眠状况，我还专门做了一些测试题，比如：

序号	自测内容	分值			
		经常	有时	很少	从未
1	睡眠时间很不规律，不能按时上床睡眠	5	2	1	0
2	工作或娱乐至深夜	5	2	1	0
3	躺在床上脑子里全是白天见过的人和发生的事，难以入睡	5	2	1	0
4	入睡后稍有动静就能知道	5	2	1	0
5	整夜做梦，醒来时觉得很累	5	2	1	0
6	很早就醒来，而且再也睡不着了	5	2	1	0
7	有点不顺心的事就彻夜难眠	5	2	1	0
8	换个地方就难以入睡	5	2	1	0
9	一上夜班就睡眠不好	5	2	1	0
10	使用安眠药才能安然入睡	5	2	1	0

得分：

5 分以下	睡眠质量良好
5～20 分	睡眠质量比较差
20 分以上	有严重的睡眠障碍

说明：

如果你的累计得分在 5 分以上，那么你就要高度重视睡眠状况了，并想办法改善睡眠状况，提高睡眠的质量。

当时，我的得分是 5 分以上，需要我高度重视睡眠质量，我就是从那时开始决定要好好对待自己的睡眠的。

小知识

测试睡眠深度

关于失眠其实有一个误区，我想给读者朋友提个醒，能睡着并不代表睡眠质量高。有时你会奇怪，明明自己睡着了，但还是精神不好，这就是一个睡眠质量的问题。睡眠的质量取决于睡眠深度。

在日常生活中，睡眠充足可用以下标准来衡量：

- 入睡快，10～15 分钟即可入睡；
- 睡得深，不易惊醒；
- 无起夜或很少起夜，醒后很快便忘记梦境；
- 早晨起床后精神焕发，无疲劳感；
- 白天头脑清醒，工作效率高。



专家的话

目前，不仅人类睡眠为什么会与自然昼夜变化保持一致或近似一致之类的问题无法解释，就连人为什么要睡眠的问题也仍然是个不解之谜。

人们一般都以为，睡眠是由于身体疲倦，体力或脑力消耗到一定程度了，所以需要休息才发生的事情。其实，这种解释有待于进一步探索证实。长期卧床休息的病人也会发困，需要睡眠。即使是健康人，整天躺在床上也照样会困倦，甚至越睡越困。再者，人在睡眠时，脑细胞并未休息，而是进行着大量的活动，“做梦”就是这类活动的结果。

由于有关睡眠实验研究的开展，特别是睡眠脑电图的研究，使人们对睡眠有了全新的认识，了解到人在睡眠中脑细胞的活动情况，从而使客观地记录睡眠过程、测量睡眠深度成为可能。

现已得知，人在打瞌睡时出现α波(阿尔法波)，其变化频率为每秒钟8～13次，振幅很小，低于50微伏。睡眠第一期出现的是几种低幅波的混合，以出现θ波(西塔波)为特征。θ波的变化频率是每秒4～7次，这是从清醒到睡眠的过渡时期。此期中，人常处于半睡半醒状态，持续时间一般在0.5～7分钟左右。

第二期为中等深度睡眠，人已基本入睡，但偶尔还可出现短暂的片断思维活动。脑电图中以出现“梭形”波和κ波(卡帕波)为特征。梭形波实际上是α波的自动调幅现象，即α波呈阵状出现，每阵持续大约0.5～2秒钟，开始振幅很小，中间振幅大，最后又变小，总体呈纺锤形。κ波是振幅极大的慢波。此期能占一夜总睡眠时间的50%左右。

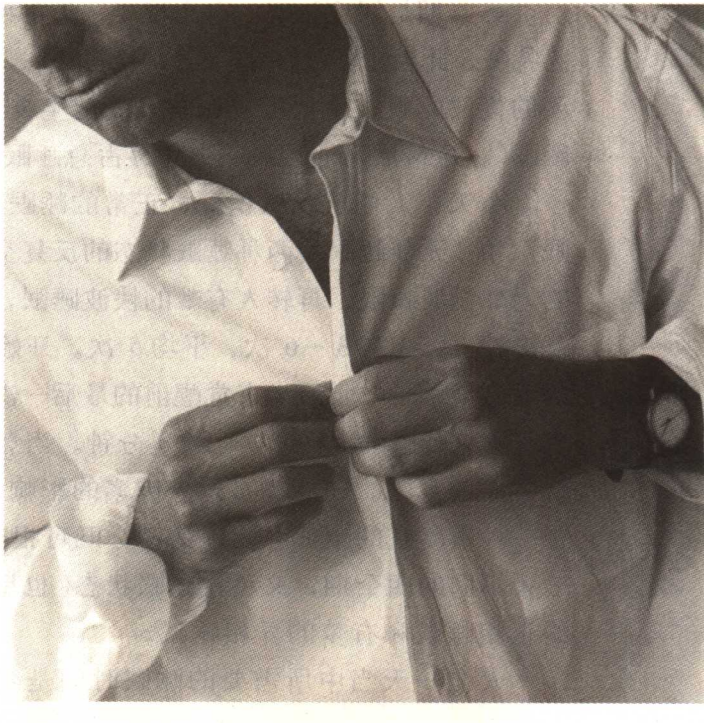
第三期是深度睡眠，以出现变频为每秒1～3.5次、振幅很大的δ波(德尔塔波)为特征。此期中δ波在20%～50%之间。δ波超过50%即为睡眠的第四期，这是最深的慢波睡眠，主要出现在睡眠的前半夜。通常还将第三期和第四期合称为“δ波睡眠”。这最后两期睡眠，大约各占总睡眠的10%。

今天，人们已经认识到，正常的睡眠并不是一个单一的过程，而是由“有梦睡眠”和“无梦睡眠”两种睡眠状态的反复交替组成的。一般是入睡后先有约90分钟的无梦慢波睡眠，再转入有梦的快波睡眠，接着再进入约90分钟无梦睡眠，如此反复交替，每夜有3～6次，平均5次。开始时有梦睡眠时间较短，大约5～10分钟，以后逐渐增长，到后半夜觉醒前的最后一次有梦睡眠时间最长，可达30～50分钟，全夜的有梦睡眠大约90～120分钟。当然，这只是一般情况，也有特例，如一入睡就进入梦乡的。还有许多内外因素的影响，都可导致有梦睡眠的变化。总之，睡眠是一种很复杂的生理和心理活动，既可根据不同睡眠深度(反映在脑电图上)将睡眠分为不同的四个期，又可按睡眠状态(也反映在脑电图上)将其分为两种相，即无梦的正相睡眠和有梦的异相睡眠。

人在一天当中所需要的睡眠时间是各有差异的。成年人的正常睡眠一般平均

7～8 小时左右，但也有超过 9 小时的长睡者和不足 6 小时的短睡者。奇怪的是，长睡或短睡习惯（确切地说，应该叫习性）与各人的劳动强度、时间或疲劳程度并无明显的比例关系，而只是因人而异或因人在不同的境况下而异。

就个人而言，在不同的年龄、境遇和心态的情况下，对睡眠的需要量也不同。人所共知的是随着年龄的增长，对睡眠的需要量会逐渐减少。强烈的体力劳动、体育活动，精神紧张、烦恼、愤怒、抑郁等都会使睡眠量增加，但使睡眠量改变的最主要因素是心态。人在百事顺遂、心情舒坦时，睡眠量便会减少，而且精神饱满，不易疲劳。反之，烦恼和精神紧张会使人易于疲劳，睡眠量增加，同脑力过度疲劳的道理一样。焦虑和烦恼一旦解除，睡眠量也会相应减少。现在一般都认为，睡眠需要量与脑力劳动和情感活动有一定的对应关系；第三期和第四期 δ 波睡眠主要与恢复体力有关；人在一昼夜之中对睡眠的需要量与人的性格气质、生活方式和心态有关。



李先生说得不错，但是除了睡眠的深度之外，还要注意的是睡眠的时间和熟睡时间占整个睡眠时间的比例。

处于深睡眠的人不易觉醒，睡得香、睡得沉，这一过程一般发生在晚上 11 时至凌晨 3 时。深睡眠能充分改善神经和脑细胞营养，协调脑细胞的兴奋和抑制，有利于脑部健康，高质量的深睡眠还可以弥补睡眠时间的不足。这就是为什么有些人每天只要睡很短时间也能保持全天神采奕奕的原因。

如果睡得不踏实，容易做噩梦或惊醒，就是处于浅睡眠状态，一般发生在后半夜。长期的浅睡眠会降低人体免疫力，加速衰老。

李先生：挑战失眠

年轻时我经常深度失眠，我曾经去看过医生，医生让我放下包袱。当晚上睡不好时，可以这样提醒自己：“没关系，今晚没睡好，明天中午多休息一下就是。”这样就可使自己情绪安定下来。成家后，妻子和孩子因为用脑过度经常浅度失眠。我告诉他们失眠这个东西，是外强中干的纸老虎，你越怕它，它就越纠缠着你，你不怕它，反而没事。所以镇定自己的情绪，不惧怕失眠，是自我治疗失眠的最根本措施。

在不惧怕失眠的基础上，我针对我的妻子和孩子的不同情况进行指导，我们全家都能很好地克服失眠了。在这里，我把我的一些做法简单介绍一下，希望读者能从中受益。

我战胜了深度失眠

在战胜深度失眠的问题上，我是这样做的：

❖ 保持乐观主义精神，正确对待和处理个人的一些问题。任何人总有不如意的时候，一切事物都要一分为二，不要为了一点小事就耿耿于怀。尤其是自己遭到不幸或误解的时候，要能从大处着眼，从整体利益着想。当自己遇到困难的时候，既要积极想办法克服困难，也要养成一种对事情“提得起，放得下”的性格。

❖ 加强日常活动的计划性，妥善安排好活动时间，注意劳逸结合。若活动无序，疲于应付，势必使人头昏脑涨，精神紧张，而影响睡眠。如果加强计划性，把活动安排好，自己掌握了主动权，情况就完全不一样了。

❖ 按时作息，养成定时睡觉的习惯，使睡眠逐步在时间上形成条件反射，到时就发困。

❖ 坚持体育锻炼。这是预防失眠的有效措施。健康的身体是从事一切活动的物质基础。

❖ 保持良好的睡眠习惯和生活习惯。不暴饮暴食，不酗酒吸烟。每天保持大便通畅。睡觉时枕头高度适宜，柔软度适当，被褥厚薄适宜，内衣宽大。不要蒙头睡觉，房间要通风。早晨醒来该起床时就立即起床，白天不要睡的时间太长。夜里睡前如果感到饿的话，吃一点易消化的东西是可以的，但不要吃饱。晚上尽量少喝水，不

喝茶，养成夜里不起来小便的习惯。这些，对克服失眠都是有好处的。

我帮妻子战胜了失眠

我妻子常年带毕业班，很喜欢上床以后思考问题，有时睡着睡着就突然醒了，思考一些白天的问题，很大程度上影响了睡眠的质量。

于是，我给妻子订了一些规定，大家也可以参照。

今后要养成一个习惯，把每天要做的事情，按照轻重缓急在当天就安排好。这样，在你睡觉的时候，就感到非常踏实，就不会在上床或睡着的时候突然醒来去想别的东西了，能很快进入梦乡，达到深度睡眠。

你把枕头高矮调整一下，把身体摆在你感到最舒适的位置，把身子侧卧着，四肢稍微蜷曲（因为这种姿势，肌肉是松弛的。而仰卧时，双手很容易压在胸前，引起梦魇，而被吓醒）。你睡舒服后，就闭上眼睛，轻轻地呼吸，让全身的肌肉继续松弛下来。你可以提醒自己："我的手感到无力了，腿也无力了，要睡了。"这样你就会慢慢地感到肢体沉重而轻轻地进入梦乡。

如果这个方法还不行，你也可以采用另外一种方法：你平静地躺着，微闭双眼，轻轻地凝视着你的一只手或某一固定的地方，这样，慢慢地你也会感到眼皮沉重而入睡的。

这些方法挺见效的，妻子非常喜欢。她说她的良好睡眠让她的工作效率更高，讲课也越来越灵活。

另一方面，良好的性生活对睡眠的促进作用也是非常显著的。完美的性生活会让我们的睡眠更加深沉和甜美。

一些书上说性生活不完美是一些人失眠的重要原因。当一个人正处于性欲旺盛时期而又长时间得不到发泄时，神经系统便处于高度的亢奋状态，焦虑不安、烦躁，于是失眠便接踵而来。这一点在女性身上表现得更加突出。这是因为男女性欲、性高潮和性欲消退在瞬间上都有较大的差距。男性的性欲能很快激发，并在整个性生活过程中可以很快地达到高潮，高潮过后性欲又可以很快地消退。因此，男性只要一旦达到了高潮（哪怕是手淫之后）就可以很快地安然入睡。但是女性则不同，女性的性欲要有一个较长的发动过程，"平台"期也较长，即使达到了高潮之后性欲的



消退也是缓慢的，所以女性在性生活过程中比男子更难达到完美和谐的程度，这样，女性更容易失眠。美国心理学家提出，缺少正常的性生活或性生活不和谐、不完美是女性失眠的重要原因。

因此，完美和谐的性生活对睡眠有促进作用。因为热情奔放的性行为过后，紧张激动的身躯得以放松，肌肉在满足之后的疲倦中得以舒展，心灵在愉悦的飘荡之后得以放松。因此，夫妻俩需共同享受性生活带来的美妙体验，然后再同衾共枕，一同进入梦乡。

我帮儿子战胜了失眠

我儿子今年面临高考，学习压力比较大，失眠是经常发生的事情。这个时期再经常失眠，就会影响学习成绩。针对儿子的这种情况，我除了用妻子的三个规定之外，我还给儿子订了一些其他的辅助规定。

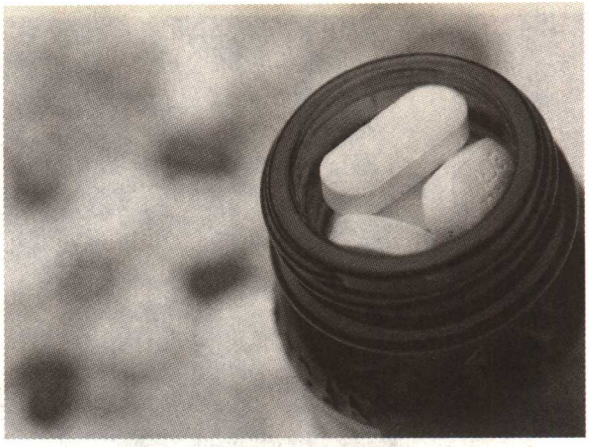
❖ 睡觉之前让儿子喝点酸奶，吃两块饼干（酸奶和饼干的数目一定不能过量）。这样，儿子就不会因为“开夜车”耗费大量脑力而导致睡着之后噩梦连连。

❖ 音乐是一个非常好的东西，平时听音乐可以调节身心。而轻音乐则对睡眠有很好的促进作用，同时也可以让儿子的大脑得到很好的休息。

专家的话

李先生的做法是正确的，可能是因为他咨询了专家，比较科学和具有实用性。一些具有深度失眠状况的朋友可以学着做一下，那么浅度失眠的就可以参照一下李先生妻子和儿子的做法，但也要根据自己的实际情况而定。

长时间上网、睡眠不足可损害青少年健康。



中国青少年研究中心少年儿童所副所长孙宏艳在参加名为“为了孩子”的国际论坛时称，该中心对中国内地10个城市的5000多名中小学生进行的最新调查表明，网络伤害、睡眠不足已成为影响中国青少年健康的重要因素。

调查显示，有10%左右的少年儿童每天上网时间超过1小时，约1%的孩子上网成瘾，每天上网超过3小时。她说，许多中国儿童专家认为，这给少年儿童带来包括视力下降、肌肉劳损等身体伤害，同时精神伤害也难避免，但是中国的家长显然对此还缺乏关注。

孙宏艳提供的另一项调查结果显示，中国内地超过1/10的小学生和1/3的中学生正在遭受睡眠不足的隐性伤害。在10个城市的被调查者中，10.4%的孩子直接报告称自己在12岁之前每天睡眠不足8小时，内地初中生的睡眠状况随年龄增长每况愈下，每天睡眠不足8小时的15岁儿童竟然占44.6%。

对于困扰人们正常生活的失眠现象，除了可以向医生咨询、进行药物治疗和心理治疗以外，平时注重饮食、加强营养，睡前听听合适的音乐，也是值得采纳的方法。

食物	用途功效
牛奶	牛奶中的色氨酸是一种人体必需的氨基酸，能促进睡眠。 睡前喝一杯热牛奶有助于缓解失眠状况。
核桃	治神经衰弱、健忘、失眠、多梦和食欲缺乏等症，亦可滋养强壮身体。 每天早晚各吃一些核桃仁；或取核桃仁、黑芝麻、桑叶各等份，共捣如泥，制成丸，每丸5克，每次服1丸，日服2次。
红枣	性味甘平，养胃健脾，补中益气，对安眠有很好的作用。 将红枣30～60克，加白糖少许煎汤，睡前服用；或将红枣20枚、葱白7根，加水3000毫升，煮至1000毫升，去渣后服用。

食物	用途功效
桂圆	性味甘温，肉可补益心脾、养血安神，对失眠健忘、神经衰弱有治疗作用。 睡前服用鲜桂圆数枚；或将桂圆肉、酸枣仁各 9 克，芡实 15 克，炖汤，睡前服用。
小麦	性味甘平，有养血安神的作用。 将浮小麦 60 克，大枣 15 枚，甘草 30 克与水 4 碗共煎至 1 碗，早晚服用。
桑葚	性味甘寒，可养血滋阴。 取桑葚 100 克，加水适量煎汤内服，每日 1 剂，疗程不限；或服用桑葚膏，每次 1 汤匙，每日 2～3 次，用温水或黄酒送服。
莲子	有养心安神之功效。对睡眠不实、心烦多梦的失眠者有疗效。 取莲子心 30 个，加盐少许，水煎，每晚睡前服；或取莲子心、芡实各 10 克，加糯米适量煮粥，并将一块荷叶盖在水上，粥好食用。
食醋	可缓解身体劳累，促进睡眠。 取食醋 1 汤匙，放入温开水内，慢服。
糖水	使大脑皮质受到抑制而进入睡眠状态。 烦躁发怒而难眠时，饮 1 杯糖水。

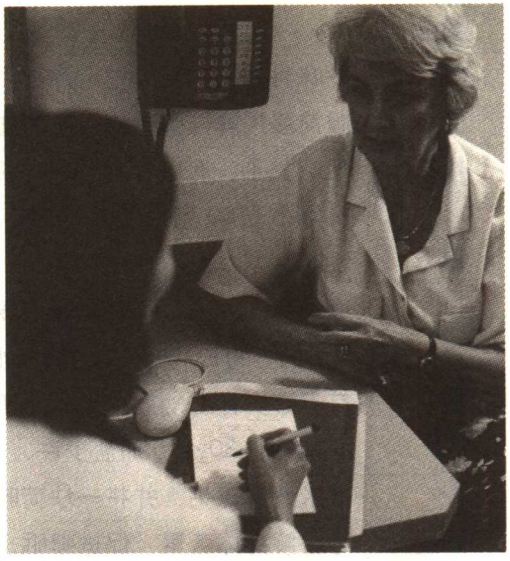
音乐

为了达到更好的效果，选择催眠音乐时，首先可考虑东南亚、苏联的一些催眠名作，如《催眠曲》《妈妈》《宝贝》等，这些曲目改善睡眠的作用已经过国内外多年实践证明。我国古代的一些曲目如《春江花月夜》《阳关三叠》《梅花三弄》《汉宫秋月》《高山流水》《鱼中游》《良宵》等，现代的《小城故事》《海滨之夜》《秋思》《太湖美》《江南好》等，外国的《小夜曲》《月夜》《梦之桥》《摇篮曲》《意大利女郎》等，也是国内备受欢迎的催眠曲目。以不带歌词的器乐曲为首选。

对普通失眠者的三点建议

- 早餐不宜吃得过饱。
- 将晚餐作为每天的主食，最好在睡觉之前的 4～5 小时进餐。
- 睡觉之前也可稍微吃一点催眠食物。

对老年失眠者的建议



一些中老年人的体质，比起年轻人来，相对地说是要差些。参加体育锻炼和体力劳动是增强体质的根本办法，中老年人尤其需要。体育活动首先直接影响到活动的肌肉、骨骼和血管，能增强心脏功能，增大胸部的呼吸运动，从而使神经系统的活动得到改善，提高大脑皮质细胞兴奋和抑制相互转化的能力。这不仅有助于克服失眠，而且是预防失眠的一种有效办法。体育活动多种多样，每人可根据自己的具体条件选用，早起慢步跑、打太极拳、散步等都可以。只要认真坚持，随着体质的增强，失眠状况也会改善。睡前半小时适度的体力劳动或体育活动，往往有助眠作用。如活动后马上洗个热水澡，并用热水泡脚10～15分钟（水应浸至膝盖以下），即上床入睡，长期坚持，对战胜失眠很有好处。

李先生：睡眠让我们全家“战斗力”充沛

睡眠给我们全家充沛的“战斗力”，使我们能更好的工作、学习和生活。

对此，我们总结了睡眠的六大好处：

增强免疫

睡眠能增加机体产生抗体的能力，促进各组织器官的自我康复。因此现代医学中常把它作为辅助治疗顽固性疼痛及精神类疾病的重要手段。

消除疲劳

睡眠时肌肉放松，体温、心率和血压都会下降，代谢率减缓，使体力得到恢复。

保护大脑

睡眠状态中人的大脑耗氧量大大减少，利于脑细胞储存能量，从而保证精力充沛、思维敏捷。

促进发育

婴幼儿出生后相当长一段时间内大脑仍需要继续发育，而这一过程有赖于睡眠。

提高记忆力

优质的睡眠会使人在醒后感到头脑清醒、精力充沛，有助于注意力的集中和新记忆的存储，保证思维的敏锐性。

美容养颜

睡眠中，皮肤代谢过程得到加强，毛细血管里的血液循环也会加速，促进了皮肤的再生能力。睡眠是最好的美容妙法之一。晚上11时到凌晨3时是最佳的美容时间。

前几天在报纸上看到，世界卫生组织（WHO）明确指出良好睡眠是人体健康的“天然补药”，那里也列举了一些睡眠的好处。我不由感慨：良好睡眠让我们全家“战斗力”充沛！

专家的话

良好睡眠确实对人有很好的帮助，从李先生的感慨中就能看出这一点。但是，我们对于睡眠还要有高质量的追求。

在我们追求健康睡眠的同时，各种因素又在不时地影响着我们的睡眠质量。由于每个人的年龄、体质、环境不同，8小时的睡眠也并非对每个人来说都是充足的。事实上每个人所需要的实际睡眠时间并不相同，高质量的睡眠与很多因素有关。

年龄不同需要睡眠时间不同。

年龄	每天平均睡眠时间（小时）
新生儿	22～20
2～3个月	20～18（白天4～5次，每次2小时）
4～6个月	18～16（白天睡眠时间逐渐减少）
7～12个月	16～15（晚上醒来的次数减少）
1～4岁	15～13（白天只需睡1～2小时）
5～7岁	12（含午睡）
8～12岁	11～10（含午睡）

年龄	每天平均睡眠时间（小时）
13～15 岁	10～9（含午睡）
16～30 岁	9～8（含午睡）
31～60 岁	8～7（含午睡，不宜少于 6 小时）
61～70 岁	9（含午睡）
71～90 岁	10（含午睡、小睡、瞌睡）
90 岁以上	12～10（含午睡、小睡、瞌睡，不宜少于 10 小时）

季节不同睡眠时间不同。

大自然有一年四季之分，春温、夏热、秋凉、冬寒是自然规律。生活在大自然中的我们只有顺应自然才能够健康生活，违背了自然规律就会对健康造成危害。

根据我国的医学理论，人们在一年四季的睡眠是不相同的。

春夏两季	宜晚睡早起，每天需睡 5～7 小时
秋季	宜早睡早起，每天需睡 7～8 小时
冬季	宜早睡晚起，每天需要睡 8～9 小时
阳光充足，天气炎热的日子	睡眠时间短
气候恶劣的天气	睡眠时间长
海拔高的地区	睡眠时间相对减少
纬度高的地区	睡眠时间稍有延长



卧具影响睡眠质量

❖床

高度适中的床。一般为 0.4～0.5 米，以略高于睡者膝盖为宜。

铺面要稍大。合适的长度应为入睡者身高再加上 20 厘米左右。一般说来，单人床应宽 90 厘米、双人床应宽 150 厘米，长均为 180～190 厘米。

软硬要适中。过硬或过软的床都不利于健康。棕绷床、水床由于既柔和又具有一定的弹性，因而是最佳的选择。但是，腰椎间盘突出症患者最好睡硬板床，以保证治疗效果。

❖枕头

选用药用枕芯。民间常用菊花、柳絮、香草、蚕沙、绿豆皮、废茶叶、荞麦皮、谷壳等作为枕内填充物，不仅具有极好的透气性，还能清热去火。

避免“高低枕”。正确的枕头高度为耳朵到同侧肩外缘的高度。长期用过高枕头容易造成驼背，或使颈部肌肉和韧带长期处于紧张状态，诱发落枕和颈椎骨质增生，还会妨碍头部血液循环，导致脑缺血；而枕头过低不利于血液回流心脏，同样会导致脑缺血，降低新陈代谢率，且睡后易出现颜面浮肿、头痛头晕等现象。但高血压、心脏病、哮喘病患者宜睡高枕，低血压、贫血的人适合低枕，不可一概而论。

宜长不宜宽。枕头的长度最好能够保证睡后翻身时头部不致滚出枕头。宽度以15～20厘米为宜，过宽会使头颈部肌肉、关节长期处于紧张状态而得不到放松。

不软不硬刚刚好。枕头太硬会增大头颈部与枕头接触面的相对压力，引起头部不适；太软则会使头颈部由于得不到足够的支持而感到疲劳。所以最好是选择软硬适中、略带弹性的枕头。



❖被褥床垫

购买被子时，最好选购被面为棉布、细麻布等柔软面料，填充物为保暖性能好的丝棉、羽绒等被子，且应随季节的变化而变化；褥子宜厚重绵软，褥面最好也选用柔软、吸湿、透气性好的棉布面料，填充物以10厘米厚的棉花为佳（但应根据睡者体质和季节的不同而增减变化），平时应勤洗勤晒，防止潮湿和生虫。

褥子下不宜垫泡沫塑料，因为泡沫塑料虽然可以增加保暖性，但其透气性却很差，且容易吸收睡觉时排出的水分，使长期处于这种闷湿环境中的人患风湿、腰痛等疾病。

床垫过硬、过软都不适合人体脊椎的生理曲度。单人床的床垫厚度以睡者肩宽乘以2.5为宜，双人床的则应为两人肩宽之和乘以2；新床垫使用6个月之后应上

下、前后进行调换，以保证受力均匀。

合理营造环境调节睡眠

❖卧室要排除声、光、电磁等污染

床头不宜靠近家电，也不要放置滴答作响的闹钟、闹表，以避免电磁污染及电磁噪声等。

睡床不宜正对房门，以防止开门时受不良干扰。

室内可铺放地毯，家装材料的色彩应柔和，保证入夜后光线不会太强。

采用可减低外界光线及噪声干扰的双层玻璃窗，悬挂遮光性好的厚窗帘，窗帘颜色宜为淡雅、柔和的浅绿、淡蓝、浅米色等冷色，避免视觉冲击。

❖保持适宜的温度、湿度和空气清洁

室温在夏季时不要高于28°C，冬季最好能保持在20～30°C之间。

室内空气的相对湿度在夏天不要超过70%，冬季则不宜低于30%。如果空气过于干燥，可以在地板上洒一些水，或在睡觉前取一盆凉水放在床头。

注意室内通风，每天上午9～11时和下午2～4时是开窗换气的最佳时段，每次通风时间至少应为15分钟左右。

如果不习惯睡觉期间开窗的话，也应在睡前20分钟进行一次开窗通风。要避免清晨开窗，因为此时是全天近地空气污染的高峰期，空气质量最差。

睡床不宜太靠近窗户，因为此处温度变化较大。

❖绿化周围的环境

良好的环境能够使人心旷神怡、精神振奋，有利于提高睡眠质量。

睡姿与睡眠紧密相连

睡眠姿势对睡眠也有一定影响。对一般人来说以略为弯曲的右侧睡最好，四肢随意放在最舒适的位置，这样可使全身肌肉完全放松，胸部和脊柱所受的压力减至最小，还能避免打呼噜。但对于不同人群来说，根据自己的具体情况来采取真正适合自己的睡姿，这才是科学的、正确的方法。

❖孕妇

宜取左侧睡姿，尤其是中晚期妊娠妇女，有利于胎儿的生长、发育和维持孕妇



的正常生理功能。右侧卧会压迫腹部下腔静脉，影响血液回流。仰卧则直接压迫腹部主动脉，严重影响胎儿的发育和母体的健康。切忌俯卧。

❖婴幼儿

与孕妇不同的是，一个月以上的婴幼儿更适合仰卧。因为这种睡姿下肺部受压程度最轻，可保持婴幼儿自然而有规律地呼吸，且能防止吐乳，增强腕、臂和颈背部肌肉的力量。但应注意避免长久单睡一侧，否则面部形状会被迫改变。

❖老年人

老年人以右侧卧位最为合适。由于心脏在左侧，所以右侧卧有助于减轻心脏负荷，便于心脏血液向外输出。此外，右侧卧还有利于胃部食物排入十二指肠，有利于血液回流肝脏，有利于对食物的消化和营养物质的吸收。

❖疾病患者

心脏患者不适俯卧或左侧卧位。心力衰竭及哮喘患者为减轻呼吸困难，最好取半坐位、俯卧位，或者高枕位。有胸腔积液的患者适合侧卧。下肢浮肿或小腿静脉曲张的患者睡眠时可将双腿架高，以减轻症状。

小知识

要不得的"共呼吸"

睡觉时，年轻的父母往往在睡觉时把孩子夹在中间，以示关爱，但实际上这样做是很不科学的。因为父母睡眠时呼出的二氧化碳等废气很容易聚集到孩子身边，使孩子由于供氧不足而出现睡不踏实、易做噩梦、夜惊等现象。

夫妻相向而睡也是不对的，易造成双方吸氧不足，影响次日的精神状态。

李先生：他们的睡眠障碍

无论是我的朋友还是同事，很多都存在着睡眠障碍。夜深人静的时候，此起彼伏的呼噜声和“咯吱咯吱”的磨牙声，以及说梦话、唱歌、发笑、哭泣等现象屡见不鲜，有些人还会出现梦游现象，这些现象构成了他们的“睡眠协奏曲”。

一开始，他们对这些并不在意。时间长了，家人开始提意见，说影响了别人的睡眠，他们才开始考虑自己的睡眠障碍的问题。

打呼噜

打呼噜又称为打鼾，是由于人在睡眠时大脑中枢神经组织始终处于缺氧状态引起的，因此长期打呼噜对人体的健康有害。

打呼噜与鼻咽部疾病（如慢性鼻炎、鼻息肉、鼻咽癌等）、全身健康情况（如颈部肿块、甲状腺功能低下、肥胖症等）、睡觉时的体位（如仰卧、高枕曲颈而睡）、睡眠者的体型（如矮胖、脖颈粗短、咽腔狭窄等）以及家族遗传因素等有着密切的联系。

打呼噜对大多数人来说是一种病态，应针对起因进行具体的治疗。

给招：止鼾自助疗法。

听了他们的叙述之后，我帮他们选了几个方案进行试用。据他们的反映还真的有效果呢。

具体方案是：仰卧而睡，就是说要躺在床上，不能趴在床上睡眠。然后是去医院检查身体，看有没有什么毛病；同时要减轻体重，避免过于肥胖；在睡觉的前三个小时里不能喝酒；把头端的床脚垫高点，但是不要用高的枕头。除了坚持这些，还要坚持睡觉之前不要服用镇静剂和抗组胺药物。

磨牙

我有些朋友夜里磨牙。有一位朋友说：“真倒霉啊，磨牙自己根本感觉不到，老婆孩子就‘遭殃’了，整夜睡不着觉。”其实，我以前看过一些资料，说是大约有15%的人会发生夜间磨牙。磨牙不一定是有病，成人和小孩都可能出现这一现象。

一般来说，使人磨牙的因素有三种：面部肌肉尤其是咬肌自发性收缩，肠道寄

生虫产生的毒素，睡眠中大脑皮质出现兴奋点。

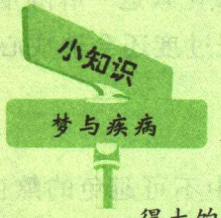
长期的磨牙会造成牙齿过度磨损和牙周组织损伤，或促使咀嚼肌发育，有碍美观，因此也需要进行治疗。除去口腔科进行检查之外，还可配合心理治疗，消除紧张情绪。平时睡觉最好采取仰卧，以减少对口腔组织的机械压迫。

说梦话

说梦话也是不被大家所重视的睡眠障碍，是指在大脑普遍抑制的背景下语言中枢仍保持兴奋的表现，发生在睡眠的任何时期。内容多样，但一般不会泄露梦者的内心隐秘。

导致人说梦话的真正原因尚待进一步研究。目前研究者们认为，癫痫、脑外伤、感染性疾病、发热、中毒、肠道寄生虫等都可能诱发说梦话。

说梦话对身体并没有害处，但若长期如此，会影响人的睡眠质量，导致全身乏力、记忆力减退、注意力难以集中。



现代科学研究表明，梦与疾病也存在着一定的关系。

- 常梦见负重担远行，且伴有说梦话、抽搐——可能患有肺炎、胸膜炎、肺结核和胸腔积液等疾病。
- 常在梦中腾云驾雾、高空飞行，心中十分害怕——如果睡前不是吃得太饱，就可能是循环系统或消化系统出了问题。
- 常梦见被人超越而无能为力，或想呼救而又不能出声——可能是冠状动脉血流不畅造成的。
- 噩梦连连，常梦见从高处坠入深渊——可能患有心绞痛或心肌梗死。
- 梦见身体受到严重伤害，惊醒后还伴有胸前区疼痛——可能是心绞痛的前期症状。

梦游

梦游又称为夜游症，即夜间熟睡之后，会在不自知的状态中起床甚至出门游荡，同时仍保持熟睡状态。一般是自行醒来，且醒后对自己在睡眠期间的活动一概不知。



多见于6～12岁的小孩，男性多发，发作时间短则几分钟，长则半小时，具有一定的遗传性。

中医认为，梦游多由性格内向、心情抑郁、心肝营虚所致，儿童脏腑未充、神志未足、易受惊恐，因此很容易出现梦游。

梦游对自己和他人均有一定危险性，应及时治疗。治疗时需以振奋心神、舒达肝气、畅通血脉等精神疗法为主，必要时可配合针灸、按摩治疗。

异常睡眠

除了前面讲到的失眠等外，睡眠过度和睡眠紊乱也是异常睡眠。

❖睡眠过度

睡眠过度实际上是一种睡眠障碍，通常称为睡懒觉、嗜睡。医学家们在临床研究中发现，睡眠过度对人体健康有很大不良影响。由于睡眠状态中人体血液里的二氧化碳浓度较高，如果每天睡眠时间超过10小时，人就会在二氧化碳这一麻醉剂的作用下显得昏昏沉沉、萎靡不振。对于年老体弱的人来说，睡眠过度还会造成心脏病突发或卒中。

❖睡眠紊乱

睡眠紊乱通常是由社会因素造成的，如工作、学习、生活中不可避免的熬夜、上夜班、旅行时差等都会导致睡眠者过早或过迟醒来，打乱人体自身的生物钟规律，使睡眠时间变得紊乱而无规律，导致内分泌和免疫系统失调。此外，晨练后不宜睡回笼觉，这样对心肺功能的恢复十分不利。

小知识

关于长期熬夜

如果出于工作或学习的需要而无法避免熬夜，也应事先做好准备和保护工作。

- 熬夜之前要按时进晚餐，多吃补脑健脑的鱼类和豆类食品。
- 熬夜过程中要注意补充水分，多喝明目去火的菊花茶、大枣茶。
- 熬夜后最好能把失去的睡眠补回来，或者在午间小睡10分钟。
- 此外，打打羽毛球，在户外走动走动，也有助于摆脱熬夜后萎靡不振的精神状态。

专家的话

睡眠对健康来说是非常重要的事情，但是任何事情都是过犹不及的，过多的睡眠也不好。《国际流行病学杂志》的最新研究报告指出，爱睡午觉、天天睡，而且睡得又长又久的人，患心脏病的概率要高于不爱睡午觉的人。

哈佛大学及哥斯达黎加研究人员针对哥斯达黎加的民众进行研究，以了解505名心脏病发作生存者及522名健康民众之间的生活习惯差异。结果显示，与每周只睡一次午觉（少于60分钟）的人相对照，喜欢睡午觉的人（每天睡上90分钟）心脏病发作比例整整高出50%。显示出经常睡午觉的危险性，实在是高得超乎想象。

喜欢打个盹、睡个午觉的人，可不要太紧张了。因为研究人员认为，有些人之所以喜欢睡午觉，主要是因为他们偏向静态生活，缺乏运动习惯的缘故。因此，增加活动，随时让自己动一动，反而会让自己的精神比睡午觉来得更好。

正确的午觉应该这样睡

❖尽量采用躺在椅子上，而非趴在桌上的睡法，这样才能减轻用手枕着头部睡觉的不舒服。

❖戴上眼罩，可以阻挡光线，帮助自己更快入睡。

❖每次午睡时间不要超过20分钟，才不会越睡越累。

❖佩戴隐形眼镜者，最好先把隐形眼镜镜片拿下来，再开始睡午觉。睡完午觉后，重新戴上隐形眼镜，眼睛才不会酸涩疼痛。

❖睡完午觉之后，马上起身洗把脸，动一动身体，再喝上一杯热茶，又可以生龙活虎地继续下午的工作。含糖饮料会让身体容易疲倦，尽量不要喝。



一周中的正确睡眠时间

睡眠的时间也是非常关键的。根据中国人的睡眠习惯，应该这样来安排自己的睡眠时间：

❖ 星期一，应尽量减少工作及休闲时间，睡足 8 小时，以保存体力，应付一周的挑战。

❖ 星期二、三、四，采取正常生活方式，睡眠时间以标准的 7 小时为准。

❖ 星期五、六，应尽量减少工作时间，多从事一些娱乐活动，睡眠时间也可缩短为 6 小时。

❖ 星期日，应睡足 8 小时。

如此可轻松度过一周的时间，并在工作、学习、生活三者之间取得平衡。

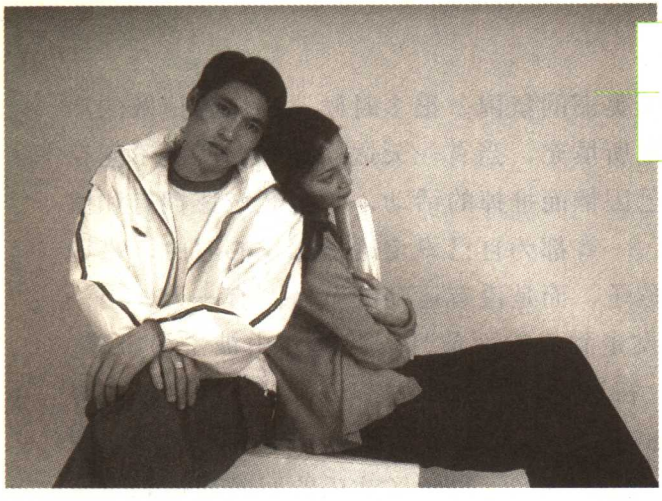


我喜欢那种和谐而美丽的氛围。很多时候，一切本该做的活动都被这样那样的理由所填充，当有一天这样那样的理由不复存在，我才明白那被自己因懒而推掉的活动，正是我应该拥有和值得拥有的。比如运动，一直都为自己设定这样那样的理由，来证明自己并非是一个懒孩子，而是没有运动的条件。有一天，当一个任体育老师的男朋友走到我的面前时，我的理由被击得粉碎。在这样那样的理由中，我寻找着自己，寻找着被自己遗忘了很久的运动，我得到了欢乐的同时还得到了宝贵的健康。于是，我明白了，生活中的很多东西都是那样的珍贵，比如爱情，比如健康。



——徐小姐（25 岁，未婚）

徐小姐：运动就是适可而止



徐小姐，25岁，文字工作者。
男友战先生，26岁，体育老师。

编者的话

徐小姐比较文静，她对我说，她以前也挺喜欢运动，但是后来因为从事的工作性质，整天坐着，时间长了就养成懒惰的毛病。后来，她认识了他，一名体育老师，便常去关注和他的工作有关的东西，渐渐地她迷上了运动。她和他经常在一起运动，健康随着笑声增长，感情随着健康提升，慢慢地，她成了他的女友。“当我们欢跑燕跃的时候，我都从心里感到甜蜜：是运动让我们彼此健康地拥抱在一起！”这是徐小姐私下对我说的。

专家的话

现代医学研究表明，生命在于运动，而运动要讲究科学。健身操属有氧代谢运动，坚持锻炼对身体健康十分有益，而有些运动方式如无氧代谢运动反而有损健康。

所谓无氧代谢运动，是指肌肉在没有持续氧气供给的情况下剧烈运动。典型的无氧运动有一百米、二百米赛跑，以及高强度、短时间内用爆发力的运动，如跳高、跳远、举重等。在从事这些运动时，尽管我们的心脏和肺肌用尽全力增加对肌肉的

氧气供应，仍无法满足急剧增加的四肢肌肉对氧气的需求。于是，大脑、肝、肾和胃肠道的血管都收缩把血“挤”出来，供应四肢肌肉，而使这些器官在运动中处于缺氧状态，这样便有损于身体健康。



健身操运动

有氧代谢运动是增强人体吸入、输送与使用氧气的耐久性运动，在整个运动过程中，人体吸入的氧气大体与需要氧气相等。它的特点是：强度低、时间长、不中断、有节奏、方便易行、容易坚持。那么坚持锻炼对身心健康都有哪些益处呢？

❖使血液变得很“富有”。增加血液中红细胞、白细胞和血红蛋白，使身体的营养水平、代谢能力得到提高，与锻炼前相比，它能给每个细胞带来更多的氧气并带走更多的二氧化碳和其他废物。

❖使血管富有柔韧性，并使肌肉中的毛细血管网增多，使肌肉变得丰满而结实。

❖增加肺活量。对呼吸系统有良好的影响，提高呼吸深度，增加每次呼吸的气体交换量，从而保证在激烈运动时，满足气体交换需要，提高代谢水平。

❖使心肌强壮。心腔容量增大，血管弹性增强，进而提高心脏的收缩力和血管的舒张力，使心搏有力，每一次的心脏跳动，能收进更多的血液以增加搏动容量。



❖有效地改善心率。适当的健身操锻炼，心率可减少到50～60次／分钟，心脏的休息增多。由于心脏的工作能力和储备能力提高，就能承受更大的负荷。而每天不锻炼者比锻炼者的心跳要多几

万次。



❖能增强骨骼密度，有效地防止钙丢失，防止骨质疏松。

❖有益于降血压，降血脂和控制血糖，是最科学的减肥术。

❖塑造形体美。保持形体上的长处，修正弥补不足。提高肌肉的弹性、伸展性和协调性。

❖改善不良情绪。由于健身操锻炼能提高中枢神经系统的机能水平，从而也提高了机体对外部环境的适应能力，故减少了患神经衰弱的可能性，还可以缓解和消除紧张、激动、易怒、神经质等坏情绪。

❖增加自信心，锻炼人的毅力，提高人体的免疫功能，增强体能与耐力，延缓衰老，延长寿命。

❖有效的健身操运动，关键要保持一定的运动量和适当的健身内容并持之以恒。心率的快慢是衡量运动强度的标尺。每周可做健身操 3～4 次，每次坚持 20～60 分钟。

徐小姐：男友的健身理论

在运动这个问题上，男友真的成了我的老师了。

我第一次明白了原来身体素质指的是人体在运动、劳作、生活中所表现出的机体能力，它包括力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏度五个方面。

男友给我解释说

❖力量是指人体肌肉紧张收缩时表现出来的一种能力，可促进血液循环，保持血管弹性和骨骼的强度、韧性，是人体维持生命、进行正常的生理活动的最首要的机能素质。

❖速度是指动作的快慢，可使心率达到人体的生理极限，是体质五个方面中对人体神经系统刺激强度最大的一个。

❖耐力是指人体体力和心肺功能在尽可能长的时间里的承受能力，是全身耐力、

肌肉耐力、心肺耐力的综合。耐力越强，抗疲劳的能力也就越强。耐力对改善心血管功能、降低血脂等有特殊意义。

❖柔韧性是由肌肉、关节、韧带、肌腱和皮肤的伸展性决定的，它直接影响着人体的协调性、动作幅度和肢体的灵活性。

❖灵敏度是指人体在突发状况下的应变能力，对人的行为质量有辅助作用。

在帮助我运动的初级阶段，男友还帮我对自己的身体素质进行了测试，具体方法是这样的：

❖闭上双眼，单脚站立，将另一只脚抬高，使其保持在离地面20厘米的位置，计算能站稳的时间。30秒钟为合格，时间越长表明小脑功能越强、平衡能力越好。

❖在地面上画一个边长为30厘米的四方形，两脚并拢，在正方形的前后左右进行跳跃。计算两分钟内所跳的次数，便可知敏捷性如何。150次为中等，200次以上为优秀。

❖深吸气，然后屏住呼吸，计算能坚持的时间。30秒钟为合格，时间越长表明肺活量越大。



❖身体直立，然后弯腰向前屈体，保持膝部不弯曲，同时以手触地。如能以手腕着地，即为柔韧性良好。

❖卧，压住双腿，双手抱头，靠腹部收缩坐起，计算一分钟内重复的次数。20个为合格，次数越多说明腹肌力量越大。

❖蹲，以腰的弹跳力向上跃起，再下蹲，计算20秒内重复的次数。15次为合格，25次为优秀。次数越多说明爆发力越强。

经过了他

的严格测试之后，他给我一个答案，看来我的身体素质还不算很坏，不过男友提醒我说，如果想得到良好的锻炼效果，就要有针对性。因为人的身体并不是每天的状态都是一样的，同时也不是每天吃的东西一样，所以在锻炼的时候一定要根据当天的状况进行锻炼。

他给我一张表格，就是下面这一张。

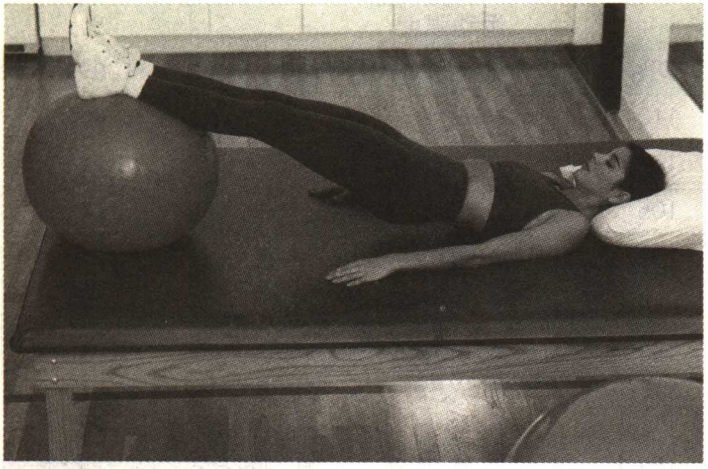
运动类型	消耗热量（千卡*）	运动类型	消耗热量（千卡）
慢走(4千米／小时)	255	体能训练	300
快走(8千米／小时)	555	轮式溜冰	350
慢跑(9千米／小时)	655	郊外滑雪(8千米／小时)	600
快跑(12千米／小时)	700	跳绳	660
跑步机(6千米／小时)	345	健身操	300
有氧运动(轻度)	275	骑自行车(9千米／小时)	245
有氧运动(中度)	350	骑自行车(16千米／小时)	415
网球	425	骑自行车(21千米／小时)	655
手球	600	爬楼梯1500级（不计时）	250
乒乓球	300	爬梯机	680
游泳(3千米／小时)	550	舞池跳舞	300
骑马	350	高尔夫球(走路自背球杆)	270
练武术	790	打乒乓球	500

* 1千卡=4.184千焦

上表是一张运动1小时消耗热量的数据表，可帮了我大忙了。如果我哪天吃得比较多，那我就选消耗热量多的运动进行锻炼了。而且，像骑马、网球什么的，和男友一起选个周末去玩儿，不仅锻炼了身体，放松了心情，还能让我们的感情更融洽。

专家的话

徐小姐按照消耗热量的表格进行运动是科学的，专业上我们称为“有氧运动”和“无氧运动”。“有氧”和“无氧”是根据体内氧代谢状况划分的，其区别标志是



每分钟的心脏跳动次数和呼吸的频率。每个人的“有氧”和“无氧”界限都不是一样的，一般我们习惯上是这样区分的：

有氧运动

散步、太极拳、自编体操等这些强度小、节奏慢，运动后心脏跳动不过快，呼吸平缓的一般运动称为有氧运动。有氧运动可增加心、脑血液的氧供应，增强大脑的活动量，对缺血性心脏病也十分有利。此外，足够的氧供应还可促使脂肪代谢，有利于消耗体内堆积的剩余脂肪。

无氧运动

拳击、快跑、踢足球等这些强度大、节奏快的运动称为无氧运动。无氧运动虽然可以消耗很多能量，但没有足够的氧供应，不能起到改善心脑氧供应、消耗堆积的剩余脂肪的良性作用。所以，无氧运动只适于心肺功能良好的年轻人。比赛中的运动员一般处于无氧运动状态。

运动强度衡量标准

最大耗氧量是评价运动强度的重要指标。100% 为最大，依次为 80%、60%、40%、20% 等。

运动时所达到的最大心率 = 220 − 年龄。

如果在运动时的有效心率达到最大心率的 60%～80%，那么此时的运动可说是达到最佳有氧运动状态，对防病强身很有好处。

各年龄段不同运动强度的心率值如下表所示。

年龄（岁）	运动强度				
	20%	40%	60%	80%	100%
10～19	87	113	144	166	193

年龄（岁）	运动强度				
	20%	40%	60%	80%	100%
20～29	85	110	136	161	186
30～39	84	108	131	155	179
40～49	82	105	127	150	172
50～59	81	102	123	144	165
60～69	80	99	119	138	158
70 以上	78	96	115	133	151

有氧运动适合哪些人



在有氧运动和无氧运动这个问题上，我们还要考虑一个问题，那就是有氧运动适合哪些人？有时，对同一种有氧运动形式而言，由于个人体力情况的不同，其运动后产生的结果也不相同：对于这个人来说可能是有氧运动，而对于那个人来说可能是无氧运动。例如：同样跑 1000 米，A 先生能够轻轻松松跑完全过程，B 先生却上气不接下气。

另外，即使是同一个人，平常做这项运动是有氧运动，当速度增快，使出全力的时候，却又属于无氧运动。因此，此时所达到的运动状态也不能算是有氧运动。由此可知，在运动时，最好应根据自己的体力特征，选择合适的运动方式。

徐小姐：我的健身方案

以前，我都是骑车上下班，我们家离工作单位不远，骑车大概 15 分钟就到了。后来，他告诉我，这么近的距离你就步行吧！步行是目前最健康和绿色的健身方案。他就是这样进行锻炼的，在去上班或者回家的时候，他总是提前一两站下车，自己步行一段时间，他说这样的步行就像热身锻炼一样。只要做到有恒、有序和有度就可以获得很好的效果。

我们都觉得这样的锻炼方式挺好的，实践起来非常简单，对外界的需求也非常低。

除了健康之外，我还总结出其他的好处。比如：

❖走马观花，回归自然。走路时可以向路边左右观望，看花看草看树木，把自己融入大自然之中，感受大自然的乐趣，心态怡然。

❖赶路思考两不误。步行上班和下班既可以锻炼身体，又可以思考工作和学习的问题，通过有节奏的行走，人的思绪处于高度运转之中，可以理出工作和学习的头绪。

❖找回本应有的平衡感。走是人类的基本功能，但现代人走的功能被便利的交通所抑制，使人的平衡感遭到破坏，而步行恰恰弥补了这一缺陷。

❖在步行锻炼上，虽然我的体会挺多的，但是我毕竟不专业，男友经常提醒我一些问题。比如：



步行的原则

❖坚持每天步行 3 千米以上。如能一次性完成，效果最好，时间大约在半小时左右。



❖一周内至少应步行 5 次。次数越多，越有规律，就越有利于健康。

❖心跳 + 年龄 =170。运动时如果每分钟的心跳次数与运动者年龄相加刚好满足这个等式，则说明运动者所进行的运动量属于中等水平。这样的运动量，对于一般的身体健康的运动者来说正好合适。

正确走姿

❖上身要伸展开：上身直立，脊柱伸直，胸部扩展，肩部自然放松。

❖膝盖要伸直：膝盖伸直切忌打弯，膝盖伸直，但不是把膝盖变得僵硬不灵活。

❖ 重心应滚动转移：脚跟先着地，再将身体重心移到脚尖，身体重心从脚跟通过脚掌向脚尖滚转。

❖ 迈步时脚要放在正前方：如果上身伸展，膝盖伸直，后腿伸直，前脚自然就会迈向前方。

❖ 胳膊自然摆：在走的过程中，手与脚、胳膊与腿都必须紧密配合，自然摆动。胳膊摆动幅度要比肩窄。

专家的话

步行对于健身的好处真是数也数不清。但是，在这里我还要提醒一下进行步行健身的朋友们，在你步行之前最好先检测一下自己的身体状态，看适合进行怎样速度的步行方案。一般要从以下几个方面来考虑：

1. 测量方案

级别	体力标准	时间（分钟）	步行距离（米）
1	优秀	10	1200 以上
2	良好	10	1000～1199
3	一般	10	800～999
4	较差	10	600～799
5	很差	10	600 以下

2. 体力很差者的步行方案

周次(周)	时间(分钟)	次数(次／天)	步行速度(米／分钟)
1～2	10	2	50
3～5	10	3	50
6～8	10	2	55
9～10	10	3	60
11～12	10	2	60

3．体力较差者的步行方案

周次(周)	时间(分钟)	次数(次／天)	步行速度(米／分钟)
1～2	10	2	60
3～5	10	2	64
6～8	15	2	65
9～10	10	2	70
11～12	15	2	70

4．体力一般者的步行方案

天数／周	时间（分钟）	次数（次／天）	步行速度(米／分钟)
2	10	2	70
3	10	2	75
3	15	2	75
2	10	2	80
2	15	2	80



5．体力良好者的步行方案

天数／周	时间（分钟）	次数（次／天）	步行速度(米／分钟)
2	15	2	80
3	10	2	85
3	15	2	85
2	10	2	90
2	15	2～3	90

6. 体力优秀者的步行方案

天数／周	时间（分钟）	走步方式	步行速度(米／分钟)
2	10	步行	90～100
3	10	步行	100～120
3	15	步行或慢跑	120～140
2	15	慢跑	140
2	15～20	慢跑	150

7. 不同步行方法的不同健身作用

类别	步频（步／分钟）	速度（千米／小时）	适合人群	锻炼功效
慢	0～60	3～4	老人或体质较差者	改善血循环，提高心脏工作效率
中	80～110	4～5	老人或体质较差者	维持钙平衡，减轻体重，使精神放松
快	110～140	5～6	中年人	睡前30分钟快走助眠有奇效
极快	140以上	6以上	体育运动者	

小知识

有关步行的建议

- 步行在饭后40分钟后进行。
- 鞋大小合适，鞋垫有弹性；鞋跟厚度应在2厘米左右。
- 每天最少走30分钟，逐步递增；天天坚持，持之以恒。
- 如为一般保健，可采用慢速或中速，每次30～60分钟。
- 走路时要全身放松，抬头挺胸收腹，两眼目视前方，两臂自然摆动，步伐稳健，身体重心落在脚掌前部，呼吸自然。
- 步行的时间一般以清晨和傍晚较佳，地点宜在江边、海岸、公园或者林荫道等环境幽静、空气新鲜处。

根据自身状况选走法

❖ 心血管病患者和肥胖症患者：适合在较缓的坡地和平地上进行定量步行。坡度可逐渐增大，每天步行时间也可逐渐延长；或者先在坡地上步行一刻钟，再在平地上同样步行一刻钟。

❖呼吸系统慢性病患者：散步时可前后用力摆动双臂，增进肩部和胸廓的活动。

❖患有消化不良或者慢性肠胃疾病的人：可在散步的同时按摩腹部，可有效减轻症状。

徐小姐男友的提醒是正确的，如果想让自己的锻炼效果更明显，这里我还要给大家补充一下。

有关步行的科学数据

❖以4千米的时速步行，消耗掉的热量为：3千卡／小时×体重（千克）。例如，一个体重为70千克的人，按4千米的时速进行步行锻炼，每小时消耗的热量值为210千卡。

❖如果两个人走的距离相等，走得越快的、体重越重的那个人所消耗的热量越多。

❖负重5千克进行步行，所耗热能是空手步行时的1.5倍。

❖标准步幅＝身高－100。

❖建议时速：健康人为每小时5.0～5.5千米，年长及体弱者为每小时4.0～4.5千米。

通过脉搏测定走路强度

对脉搏进行有效观察，确定走路时的强度，可保证步行运动时的安全。一般说来，只要所测到的脉搏数不高于最大值的60%～70%，锻炼者就是安全的。若达到最大值的80%，就说明心脏负担过大。此时应尽量放慢步行速度，降低运动强度。此外，由于在上陡坡或爬山时脉搏很容易达到最大值，一定要多加留意。

下表所列为不同年龄段的走路脉搏数值。

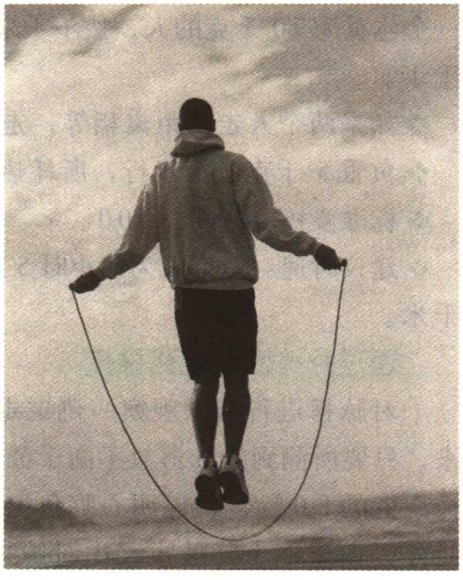
年龄（岁）	最大脉搏（次／分钟）	最大脉搏的70%（次／分钟）	最大脉搏的60%（次／分钟）
20	200	140	120
30	190	130	115
40	180	125	110
50	170	120	100
60	160	110	95

小知识

健康运动五条件

- 做有氧运动。
- 每次的运动时间在10分钟以上，每天运动至少半个小时。
- 通过脉搏测定运动的强度。脉搏数测定法：在运动4～5分钟后，测量脉搏15秒钟，乘以4即可。
- 运动的频率每周不少于3次。
- 运动要持之以恒、循序渐进。

徐小姐：快乐周末一起健身



我和男友的周末过得非常快乐和充满了刺激。我们一般都是计划好锻炼的方法，然后来过周末的。我们要设计好在什么地点，进行怎样的锻炼，当然我们进行的是有氧运动的锻炼，比如骑车、游泳、爬楼梯等。往往是在欢笑中就把无聊的周末给打发了。

我在这里给读者朋友介绍几种我们经常使用的有氧健身方法，同时也把它们的健身效果告诉你，相信你会心服口服。

跳绳

好处：提高身体的协调能力，增强心肺、呼吸功能和神经系统的功能，防治糖尿病、关节炎、肥胖症等疾病。

注意：剧烈的跳绳运动后不要立刻停止下来，跳绳时地面必须平坦，最好在上面铺上地毯或软垫，而且要穿上减震力强的运动鞋。

跳绳是件非常讲究的事情，你可以按照下面这个表进行锻炼。

阶段	转速（次／分钟）	运作模式
1	60～80	连续跳30～50次，休息30～60秒，重复10～15分钟

阶段	转速（次／分钟）	运作模式
2	60～80	连续跳 50～100 次，休息 15～30 秒，重复 10～15 分钟
3	60～80	连续跳 10～15 分钟
4	60～100	连续跳 15～30 分钟
5	80～120	连续跳 15～30 分钟
6	80～140	连续跳 30～60 分钟

跳舞

好处：有助于防止高血压、动脉硬化，增强心血管和呼吸系统的功能，促进心理健康。

注意：持之以恒，选择宽敞通风、温度适中的场地，尽量穿软底鞋。

打太极拳

好处：活动肌肉，促进机体新陈代谢，锻炼腰部，延缓骨质老化，防治呼吸系统、心血管系统、消化系统疾病，锻炼大脑。

注意：动作应和缓舒展，节奏较慢。且应注意打好基础，不要贪多求快，要坚持长期锻炼。

放风筝

好处：活动全身肌肉，强化机体协调功能，加速气血运行。可有效防治颈椎病、近视眼、腰腿痛，改善高血压和失眠。

注意：注意安全，应选择合适的场地和适宜的气候，要避开电线等空中障碍物。

踢毽子

好处：锻炼下肢关节以及腰椎、颈椎的灵活性和柔韧性，增强机体协调性。

注意：事先应做好准备活动。落地时应前脚掌着地，以减轻大脑所受的震荡。

慢慢跑起来

好处：改善人体生理功能，提高机体各方面的协调功能，还可促进生长发育，推迟衰老，对治疗慢性支气管炎、便秘、神经衰弱、颈椎病，预防动脉硬化，降脂减肥也有一定的作用。

注意：步伐要轻快有弹性，步幅要小，重心要稳，呼吸的频率要和跑步的节奏吻合；在跑步之前要做准备活动，跑步之后可做 3 ～ 5 分钟的放松活动；患病者和没有体育锻炼习惯的中老年人，应在医生的指导下进行相应的活动，切不可盲目行动，在跑步过程中如出现不适，应立即停止运动。

专家的话

徐小姐从日常生活着手，选择了一些非常简单的方式来锻炼，不仅对身体有好处，精神上还联络了感情，是一项不错的方案。

很多白领喜欢时尚的健身运动，也不一定有男友陪伴，那么选择怎样的健身方案比较适合自己呢？

我在这里介绍几种适合白领健身的方案，供参考。

运动类型	适合人群	运动装备	脂肪燃烧值	运动效果
滑冰	任何人	运动装 溜冰鞋	420 千卡 / 小时	锻炼身体的协调能力，使腿部肌肉更加结实而有弹性，提高肺活量
自行车	任何人	一辆自行车	240 千卡 / 小时	锻炼腿部关节和大腿肌肉，对脚关节和踝关节也有效果，促进血液循环
慢跑走步	任何人	运动装 跑步鞋	慢跑：420 千卡 / 小时；散步：240 千卡 / 小时	对心脏和血液循环系统都有很大的好处，每天锻炼30分钟以上可减肥，最好的方式是跑走结合
高尔夫球	8～80 岁有耐心、头脑灵活的人	适合运动的服装、高尔夫鞋和手套、一根球棒	270 千卡 / 小时	运动与散步结合，有助于伸展身体，舒畅心情
骑马	40 岁以下人群	一般运动装、帽子、马匹	240 千卡 / 小时	锻炼敏捷性与协调性，锻炼全身肌肉，特别是腿部肌肉
排球	35 岁以下人群	运动服 运动鞋	180 千卡 / 小时	锻炼臂部和腹部肌肉，提高灵敏性

上表中的骑自行车是我们每个人都很熟悉的一种健身方法。其实骑自行车是非





常讲究的，比如：人的手和脚上有许多人体相应的穴位，手指和脚趾代表人的大脑、眼、耳、鼻、口、颈部等，当你紧握车把与用力蹬车时，实际上已经开始了对你头部的按摩，如果你刻意将手指与脚趾反复做上几十次伸抓弯曲，便会另有一番功效。

人的手心与脚心有人体十分重要的穴位，手心的劳宫穴属心包穴，脚心的涌泉穴则属肾经穴。若是在骑自行车过程中，刻意用车把按摩劳宫穴，并用脚蹬子按压涌泉穴，便可以加强心肾功能。

在这里介绍几种骑自行车的方法。自由骑车法指的是不限制时间和强度的一种健身方法，主要是放松和缓解工作压力造成的身心的疲劳。另一种骑车的方法是强度骑车健身方法，强度骑车健身的方法主要有两种：第一种是确定每次、每小时多少千米的骑车速度，例如，用每小时20千米的速度骑车半小时。这种方法可以有效地加强对心肺的刺激，锻炼人的心血管系统。第二种是间歇性骑车法，具体做法是快慢交替进行，例如，先慢骑5分钟，然后快骑5分钟，再照此循环反复几次。有氧性骑车法主要以中速骑车，一般要骑45～60分钟。用此法锻炼时，应该注意加强深呼吸。此法对减肥有特效，同时对提高心肺功能也有好处。值得注意的是，在训练时，最好是将上述方法交替使用。

小知识

最佳保健运动

- 最佳抗高血压运动：散步，骑自行车，游泳。
- 最佳抗衰老运动：跑步，尤其是健身跑。
- 最佳减肥运动：滑雪，游泳。壮年可进行拳击、举重运动。
- 最佳健美方式：平衡性锻炼，站立时尽量站直，忌侧身、弯腰、弓背等。
- 最佳健脑运动：增氧运动，如跳绳等。
- 最佳防近视运动：打乒乓球。

徐小姐：偶然的健身尝试

我和男朋友偶尔也尝试着去做一些这样的锻炼：

练习蹲桩

站立时，两脚与肩同宽，两臂自然下垂，两手掌轻贴于腿两侧，眼平视前方。

左腿向左侧迈出一步，同时两手臂抬起成抱物状，手高不过肩，眼平视前方；两腿屈膝下蹲约130度，保持平稳，上身挺直；两手下按与肚脐同高，保持半蹲姿势15秒钟。当下肢出现酸、麻、胀感时，缓慢站起来，自然呼吸。

作用：可使下肢、腰背肌肉得到锻炼，缓解肌肉的紧张。

以上运动，应依照循序渐进、适可而止的原则，从小运动量开始，以运动后心率比运动前增加30%～50%为宜。由于锻炼的过程是机能逐步改善和适应的过程，所以运动量的增加需要一定时间来适应。每次锻炼时间在20～60分钟。每周由锻炼2～3天逐渐增至5～7天。



利用社区健身器材——太极推手器

面对器械，双脚同肩宽，双膝略弯曲，成马步。双手张开，分别放在两转盘两侧的边缘上，转动转盘。练习过程中，推至右边时，腰部以下重心应向右移，右腿成弓步；推至左边时，重心向左移，左腿成弓步，反复进行。练习速度为中速，一次练习时间掌握在3～5分钟，做2～4次，可依自己情况而定。

作用：能够锻炼上肢肌肉，缓解手臂肌肉紧张，促进食物消化。

以上运动，要注意动作缓和、均匀，切忌用力过猛，以免造成损伤。

赤脚走

天气变暖后，可经常光脚在小石子路上走路锻炼。

作用：通过增加足底筋膜、韧带、穴位及神经末梢与凹凸不平路面的接触机会，使足底的敏感区域不断受到刺激，这些刺激信号传入相应的心脏器官以及与之相应的大脑皮质，可调节身体各部分的功能，起到辅助治疗某些疾病的作用。

走路、慢跑



一般来说，慢走步行速度为25～30米／分钟，快走步行速度为70～90米／分钟，相当于每小时5千米左右，慢跑速度为每小时6～7千米。步速一般以匀速为佳，亦可根据地形、地面结构状况，采用变速方式。

运动中，心率应控制在110～130次／分钟。

作用：作为一种有氧运动，它能改善心肺功能，放松肌肉。

另外，饭后找个开阔平坦的地方，打打太极拳、做做深压腿，或者扶着墙缓缓压一下背，动作幅度不要太大，能放松肌肉，缓解长期坐着带来的肌肉酸痛感。

专家的话

很多时候，我们只想着利用什么器械或其他途径来实现我们的锻炼目的，其实你也可以尝试一下瑜伽的原理，然后利用这些原理进行锻炼，特别是可以选取一些动作来做。对于学生和上班族来说，趴在桌前一整天不动可不是什么新鲜事。时间久了，脊椎变形，压迫下背部肌肉，背痛自然而然就来了。那么，如果你学习4招瑜伽动作，每天1分钟，坚持下来，就能缓解背痛。

冰山式

此动作能使整个脊椎得到伸展，并放松背部肌肉。

上身挺直，盘腿坐下。

吸气3秒钟，同时向左右伸直双臂，掌心向上，从侧边上抬，直达头顶。

呼气3秒钟，上半身向右旋转90度后屏住呼吸6秒钟。然后吸气3秒钟，上半身左转，回原位。

呼气2秒钟，掌心向下，手臂从头顶放至身体两侧。

注意：心脏有严重问题的人不能做此动作。



手部抬升式

此动作可以消除肩部和上背部的僵硬感。

双脚合并站立，或分开半脚宽，双手于身体前方交叉，放松全身。

吸气3秒钟，向上抬臂过头，保持双手交叉。头稍微后仰，向上看手，停6秒钟。注意：不要求一定要屏气。

展开双臂与肩同高，停6秒钟。

吸气3秒钟，恢复双手交叉过头的姿势，停3秒钟。

呼气3秒钟，放下手臂还原至起始位置。

重复5次。



野兔式

此动作能拉伸背部肌肉，拉开各个脊椎关节，予以空间，减轻脊椎的压力。

小腿与大腿成90度跪坐，上身挺直，在吸气的同时向上高抬双臂，然后向前弯腰，提臀，手臂和头与躯干保持在一条直线上，直至手能平放在地面上，前额触地。

几秒钟后前额微抬，并保持几分钟。

然后再慢慢吸气，挺直上身，还原至起始位置。



猫伸展式

此姿势有助于提高颈部和脊椎的柔韧性。

小腿与大腿成90度跪下后，上身前弓与地面平行，双手垂直按在地上，然后一只手抬起伸直，与肩同高。

吸气，尽量向上抬头，挺直脊椎。

尽量完全扩张腹部，最大限度地往肺里吸入足量的空气，屏住呼吸6秒钟。

呼气，低头（不要太低），向上弓起身体，伸展脊椎，保持6秒钟。

徐小姐：奇特的健身运动

有些运动非常奇特，男友教我的时候自己还演示了，把我笑得不行。这哪里叫锻炼啊？这简直是在耍猴啊！男友告诉我，爬行、赤足、倒行、倒立、悬挂等都是一些奇特的运动方式，然而这些看似奇特的运动方式却能更加有效地提高身体各组织和器官的协调性，提高身体的运动机能。

然后，他给我讲了这些奇特运动的道理。

爬行

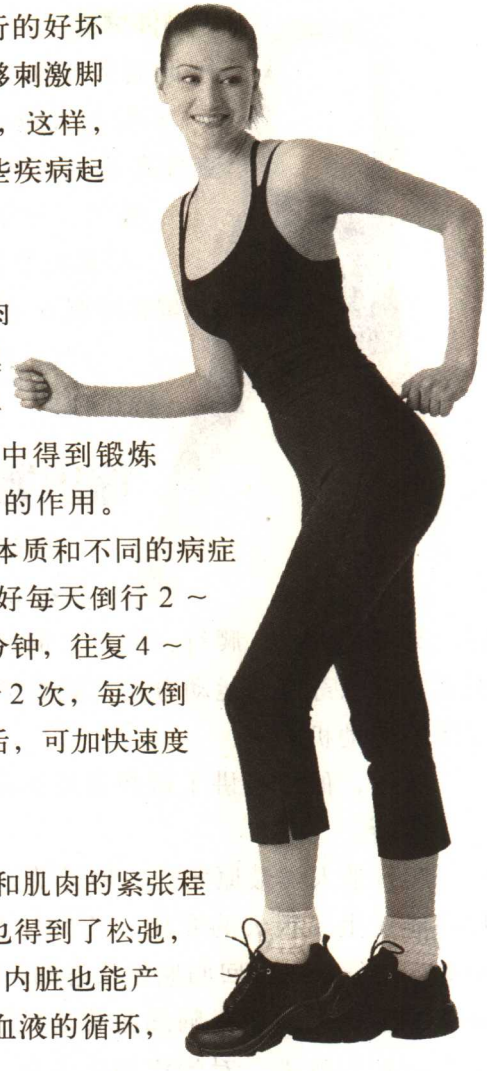
爬行是人类最原始的一种运动方式，从爬行到行走的过程中，人类的身体构造和功能发生了很大的变化。不知你是否知道，爬行是一种回归原始状态的行为，对调节脑功能、增强脑部血管的抗压力都有很好的效果，对治疗消化不良、痔疮、妇女难产等疾病也有一定的作用。



赤足

脚是人体的第二心脏，它负担着行走、跳跃、跑步等各种活动。人体的每个

器官在脚上都有相应反射区，因而脚上血液运行的好坏直接关系着全身血液的运行情况。赤足行走能够刺激脚底的血液循环，对脚底穴位有一定的按摩作用，这样，既提高了机体对外界变化的适应能力，又对一些疾病起到一定的防治作用。



倒行

倒行可以使人体的一些不经常活动的肌肉获得运动的机会，而且此时的大脑意识更加集中。经常进行一些倒行训练，可提高小脑的平衡功能，弥补某些肌肉和关节不能在正常活动中得到锻炼的不足，对治疗脑血管疾病、失眠等症有很好的作用。

倒行的方法并非人人相同，要根据不同的体质和不同的病症采取不同的方式：对于腰痛、关节炎患者，最好每天倒行 2 ~ 3 次，每次以 100 ~ 400 步为好，期间可休息 2 分钟，往复 4 ~ 5 次；如想通过倒行来减肥，只要每天早晚倒行 2 次，每次倒行的距离在 1500 ~ 2000 米之间，动作熟练之后，可加快速度或倒行慢跑。

倒立

人体在倒立时各器官、关节所承受的压力和肌肉的紧张程度都发生了改变，关节压力被消除，某些肌肉也得到了松弛，对防治某些疾病有很好的作用。倒立对大脑和内脏也能产生积极的作用，涌向头部的血液也会改善大脑血液的循环，使记忆、睡眠得到很好的改善。

悬挂

引体向上就是一种悬挂的方式。在拉张过程中，脊柱被拉长，使椎间盘得以舒缓；全身肌肉的拉伸使腰部压力减轻，改善了全身血液循环，对预防肩周炎等有作用；肺部的扩大，吸入氧气的增多，更增强了机体的代谢率，使生命力更加旺盛。

专家的话

徐小姐在上面提到的奇特的健身方式，讲起来有其科学的道理，也能起到很好的健身效果。但是，在这里我还是要提醒大家：运动也是有规律的，这些规律你必须去遵守，而不能去违背。因此，你必须知道这些规律，然后去遵守。

第一个规律：运动健身要因人因时而不同

每一项运动都有一定的适应范围。任何人都有不同的年龄、体质、疾病隐患、工作生活经历等，因而在运动时都要选择适应自己的那种运动。即便是同一种运动在不同的时期也是不一样的，人的身体时刻都在变化，运动也应相应随之改变。因而选择适应自己体质的运动，并调节该运动的方式、强度等都是很重要的。

第二个规律：专业运动和一般运动协调进行

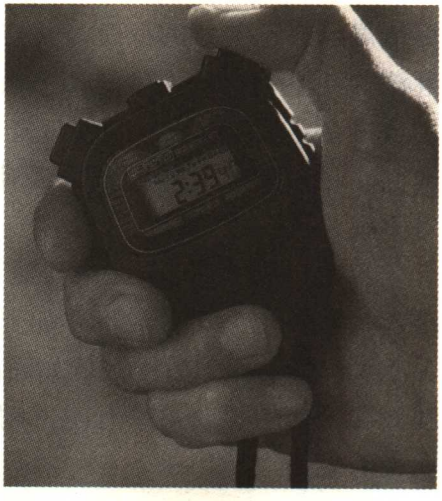
一般运动主要用来提高身体全面素质，而专业运动主要是指在专业人员的指导下进行的有针对性的训练。只有把这二者协调起来，才能适应复杂的人体，进而达到预防疾病的目的。

第三个规律：循序渐进，持续进行

健身运动必须从最简单的开始，由简到繁，由易到难，由弱到强，循序渐进地进行，才能达到健身防病的效果，半途而废往往导致前功尽弃。

同时，你还要坚持以下几点：

- 注意检查身体，并接受医生监督。
- 运动之前先热身。
- 饮食补水应注意。
- 注意运动场所的位置和气象状况。
- 运动时间要合理。
- 锻炼强度应适宜。
- 放松心情，注意心境。
- 注意健身后的保健。



小知识

小区健身知识

随着我国全民健身运动的开展，越来越多的社区开始专门辟出锻炼区，并设置了各种健身器械。在使用这些器械时，一定要注意自身的安全，切勿盲目使用。在这里，我想提醒一些喜欢在社区锻炼的人们要知道一些关于在社区锻炼的知识。

首先，要将运动量保持在轻度到中度之间。人们日常进行的锻炼以预防疾病、强身健体为目的，不同于体育运动员的肌肉锻炼和竞技目的的锻炼，因此无须过度。

其次，要正确选择适合自己的运动方式。如心脏不好或患有高血压的人应尽量选择可以调动全身参与运动的器械，最好选择步行或者登山之类可以运动全身的锻炼方法。

再次，不同的器械有不同的适用人群。如上肢牵引器，它属于肌肉力量型练习，很容易造成肌肉拉伤，年老体弱者以及平时很少运动的人应慎用。

最后还应注意锻炼时不要爆发式用力，速度也不要过快，而要与呼吸保持协调。

徐小姐：迷人的拉丁健身操

拉丁舞是从2000年开始在北京流行的。最近才得以推广的拉丁健身操是结合了拉丁舞的动作和步伐，并加入有氧健身操的动作，同时添加一些手臂的动作组合而成的。拉丁健身操引用了拉丁舞狂热的音乐，使健身者在激情的拉丁音乐中，尽情展示自己美好的身段，并使健身者在疯狂的扭动和淋漓的汗水中，减去腰腿部多余的脂肪。



很多年轻人都喜欢拉丁健身操，我和男友也喜欢。我们在扭动的时候能够欣赏到对方的优美身段，感觉对方很性感。

我通常是在拉丁音乐的伴随下，做一些舞蹈动作：有踏步，有扭胯，还有绕胯并加上肩关节的动作，之后再加上手关节的动作，看上去就如同一条美人鱼在那里扭动着。腰肢和胯部的扭动柔中有刚、刚中有柔，每一次送胯都将女性的魅力展示出来。

一般情况下，拉丁操能起这样的作用：热身、有氧练习、放松和伸展。其中热身部分着重于身体局部的灵活性锻炼，有氧练习部分的目的主要是减脂和增加人的心肺功能；放松和伸展部分可以放松健身者的紧张肌肉，舒展肌肉线条，避免运动后的疼痛。



教练说拉丁健身操

拉丁健身操虽然来源于国外的拉丁舞，但绝对不强调基本步伐。更确切地说，它是健身操的一种，强调能量消耗，令人获得精神上和身体上的舒展。

拉丁健身操是将有氧操和拉丁舞合二为一的，这可是一样好“东西”：它在有氧操里加进舞蹈的动作，让你体会桑巴、恰恰、伦巴、慢波等各种拉丁舞的趣味性，但它又把拉丁舞的繁复规则“删除”，让你尽情放松自己的身体！

拉丁健身操的特点是在热烈奔放的拉丁音乐中感受南美风情，同时在健身操中增加舞蹈元素，在锻炼之中更可自我享受。拉丁健身操要求百分之百的情绪投入，越是淋漓尽致地把拉丁舞的感觉发挥出来，就越能放开，无所顾忌，在音乐中放松身体。

与国标拉丁舞的区别

拉丁健身操和国标拉丁舞不同，后者是体育舞蹈，对基本步伐的要求很高。而前者强调的是能量消耗，对动作的细节要求不高，只要能跟上节奏就好，它注重的是运动量和对髋、腰、胸、肩部等关节的活动。

如此减肥适合谁

拉丁健身操适合所有人群练习。但由于拉丁健身操具有自由随意、热情奔放、节奏明显的特点，更适合年轻人。

把拉丁舞引入健身房后，拉丁舞便成了“拉丁健身操”，这个名字一下子道出了将拉丁舞作为一种健身方法的创意，使之成为符合科学强度标准的有氧运动。做运

动时，健身者全身大部分的关节和肌肉都会参与锻炼，因此，全身减脂的效果较好。更值得一提的是，由于拉丁动作强调髋部的摆动，因此对于腰部的锻炼有特殊的效果。拉丁健身操的锻炼侧重点在于腰和髋部，同时也使大腿内侧得到充分的锻炼。

专家的话

拉丁健身操和普通的有氧操相比，拉丁健身操结合了拉丁舞的动作，因此，趣味性、观赏性更强。而且健身者在练习过拉丁健身操后，可以掌握一些拉丁舞的基本动作，为以后学习拉丁舞打下基础。目前，拉丁舞是一种时尚的舞蹈，成了白领阶层的新宠，而许多经过拉丁健身操锻炼后的健身者跳拉丁舞会更容易些。

做拉丁健身操的健身者在运动时应注意以下几点：

- 选择鞋底柔软的运动鞋；
- 跟随音乐扭动髋部和腰部，正常呼吸；
- 在呼吸不畅的情况下，应先休息片刻后再决定是否继续；
- 避免扭腰过猛，应以感觉适当为准；
- 若发生腿部疲劳、人体局部出现痛状不适、眩晕、心率过快等情况，应停止练习。

有些健身者身体各个关节太紧张，这一点应该改正。健身者踏步时肩关节要放松，如果遇到有的动作比较难做时，可以把动作分步练习，先学脚下的动作，学会之后再加上手臂的动作。此外，拉丁健身操对动作的协调性要求很高，健身者在锻炼时心情一定要放松，不要有恐惧感，也不要怕动作做不好被人嘲笑。



从小我就喜欢那样的感觉，在一个属于自己的漂亮屋子里，做着自己想做的事情。高兴的时候折腾个天翻地覆，不高兴的时候蒙头大睡，喝点科罗娜，加点妙脆角，那样的生活对我是那样地充满诱惑。长大后，我终于有了自己的家，成了自己喜欢的SOHU一族。我的丈夫和我的孩子却不在我幼年的向往中，然而我却拥有了。拥有了他们，便懂得了爱，爱不同的人，用不同的爱。比如营养，喜欢营养也是因为爱，爱不同的人用不同的营养，根据他们的需要。



——马女士（35岁，已婚）

马女士：会搭配就是好营养



- 马女士，35 岁，自由职业者。
- 丈夫张先生，37 岁，电力科研人员。
- 儿子宝宝，6 岁，上幼儿园。

编者的话

马女士是一名自由职业者，在她的概念里，健康和美丽都是可以吃出来的。她说：“怀孕的时候，我吃了好多好多的东西，孩子出生以后又白又胖的，可爱得无法形容！我盯着儿子笔挺的鼻子和黑黑的眼睛就在想，我吃的红红的草莓和可爱的樱桃现在都变成儿子的哪一个部位了呢？那种感觉好开心！”马女士的丈夫是一名电力科研人员，工作辛苦，还受到高度辐射，那么马女士是通过怎样的营养搭配让全家都避开污染，得到健康身体的呢？

马女士：物质第一性

物质是第一性的，人体的营养摄取是维持身体状况的第一步。合理均衡的饮食可以保证机体得到充分、均衡的营养供给，才能保证各组织器官功能的正常发挥。了解营养食品的科学搭配，学会科学食用这些营养品，同时了解一些健康小常识，对于我们每个人都有非常重要的作用。

因此，在物质的追求上，我最看中的是食物的营养。在我家中的厨房里，我挂了一张营养表，这是在提醒自己和我们家先生，在采购的时候要注意看一下应该买什么，千万避免购买一些垃圾食品。

这张表就是下面的样子。

蛋白质	作用：构成身体组织必需的物质，能促进生长发育，供给热量。 缺乏：免疫细胞数目将大量减少，造成严重免疫功能下降。 食物：瘦肉、鸡蛋、豆类食物、豆制品。
维生素 C	作用：形成牙齿与骨骼所必需，能刺激体内制造干扰素，增强对疾病与传染病的抵抗力。 缺乏：导致坏血病、齿龈肿胀、骨骼脆弱、毛细血管变脆、皮下出血。 食物：西红柿、猕猴桃、橙子等水果类食物。
维生素 B_6	作用：产生抗体，调节中枢神经系统，维持皮肤健康。 缺乏：引起免疫系统的退化，如胸腺萎缩等，甚至出现淋巴细胞减少。 食物：麦芽、酵母、西红柿、香蕉、花生、葵花子。
β－胡萝卜素	作用：能在体内变成维生素 A，提升身体抵抗能力，抑制导致细胞恶化的活性氧。防治夜盲症，维护上皮细胞组织的健康，增加对传染病的抵抗力。 缺乏：会严重减弱身体对病菌的抵抗力。 食物：胡萝卜、菠菜、韭菜、芹菜、香菜、红薯、南瓜。
维生素 E	作用：增加抗体，清除过滤病毒、细菌和癌细胞。还能维持白细胞的稳定，防止白细胞的胞膜产生过氧化反应。 缺乏：红细胞会遭到破坏。 食物：植物油、麦芽、全麦、杏仁、花生、葵花子。
叶酸	作用：帮助形成新的血细胞，有益于骨髓、消化道内膜等组织的生长。 缺乏：贫血。 食物：菠菜、甘蓝、芦笋、麦芽、柑橘、动物肝脏。
维生素 B_{12}	作用：帮助形成新的血细胞，有益于骨髓、消化道内膜等组织的生长。 缺乏：恶性贫血，神经退化，舌、口腔、消化道黏膜炎症。 食物：动物内脏、水产品、肉类。

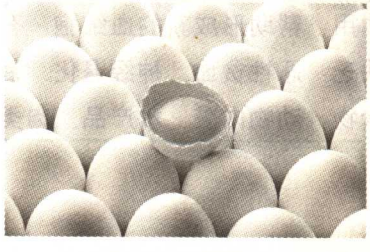
烟酰胺	作用：促进糖类、脂肪与氨基酸的代谢，降低血胆固醇，维持皮肤与神经的健康。 缺乏：舌炎、皮炎、癞皮病、食欲缺乏、消化不良、腹泻、头痛、记忆力减退、痴呆。 食物：禽类、鱼类、花生、葵花子。
泛酸	作用：促进肾上腺的功能，将脂肪与葡萄糖转变为热能。 缺乏：消化道功能障碍、疲劳、软弱、运动不协调。 食物：酵母、大麦、动物肝脏、禽蛋、大豆、花生、芝麻。
铁、锌等矿物质	作用：和人体的免疫力的强弱关系重大。 缺乏：会影响到人体的免疫功能，对疾病的抵抗力降低。如缺铁会发生缺铁性贫血，容易疲劳、头痛，缺锌会使生长迟缓、少年期性腺不发育、味觉降低或异常。 食物：肉类、蛋类、干果、粗粮、绿叶蔬菜。

专家的话

马女士把最基本的营养素罗列得很漂亮，值得推荐。根据中国居民的膳食结构和特点，相关部门为广大中国居民推荐了每人每日合理膳食标准，这个标准是非常适合一般健康人的。我把这个标准告诉给大家，以供参考：

油脂类：25 克
奶类及奶制品：100 克
豆类及豆制品：50 克
畜禽肉类：50～100 克
鱼虾类：50 克
蛋类：25～50 克
蔬菜类：400～500 克
水果类：100～200 克
谷类：300～500 克





另外，还要看地区差异，比如北方和南方的差异。我以北京和上海来谈北方和南方在饮食上的差异。



北方（北京卫生局推荐）

多吃新鲜蔬菜和水果，多食五谷杂粮和大豆，多喝开水和牛奶，少食肥肉和荤油，炒菜晚放含碘盐，口味宜淡不宜咸。

具体来说，每天1袋牛奶；每餐2两谷物；3份高蛋白：蛋、豆、鱼、虾和瘦肉；4项原则：有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱；每天500克蔬菜和水果；每天6克盐；每天7杯水（包括汤）。

南方（上海营养学会推荐）



南方人的膳食结构可看成是4 + 1的金字塔形，豆类、粮食居于最低层，蔬菜和水果居于第二层，奶类及其制品位于第三层，肉、鱼、蛋类占第四层，第五层塔尖是油、盐、糖。

具体来说：粮食和豆类约为400～500克，其中粮食和豆类的比例约为10∶1；蔬菜和水果为300～400克，二者的比例为8∶1；奶类及其制品约200～300克；肉、鱼、蛋类共100～200克左右；油、盐、糖的量较少，在100克以内。

马女士给大家介绍了十种基本的营养物质，那么我给大家介绍一下十大健康食品吧！

番茄	营养成分：番茄红素。 功用：大幅减少患癌症的概率。 建议：生食、烹煮，其营养素都能很好地被吸收，它是最佳的维生素C来源。
菠菜	营养成分：富含铁及B族维生素。 功用：有效预防血管疾病的发生。 建议：菠菜的产热量很少，被广大爱美女士接受，但也不宜过多食用。

坚果	营养成分：各种维生素。 功用：降低血液中的三酰甘油，能预防心脏病。 建议：食用时要适量，千万不可过度食用。
花椰菜	营养成分：富含胡萝卜素、维生素C。 功用：减少患乳腺癌、直肠癌及胃癌的概率。 建议：简易烹调后使劲咀嚼为好。
燕麦	营养成分：丰富的食物纤维。 功用：降低胆固醇，降低血压。 建议：燕麦粥不但降胆固醇，降三酰甘油，还对糖尿病、减肥特别好，特别是还能通大便。
鲑鱼	营养成分：丰富的蛋白质。 功用：防止血管阻塞，预防脑部老化。 建议：老年人更宜多食，预防老年痴呆等疾病。
大蒜	营养成分：辣素。 功用：防治心脏疾病，降低胆固醇，能清血、杀菌。 建议：尽管吃大蒜有很重的“口气”，但因其极佳的功能而备受科学家强力推荐。
蓝莓	营养成分：抗氧化剂。 功用：能预防心脏病和癌症，增进脑力。 建议：在所有的果蔬中，蓝莓的抗氧化剂含量最高，是一种不可多得的好食物。
绿茶	营养成分：抗氧化自由基。 功用：能延缓衰老，越喝越年轻，减少肿瘤和动脉硬化的患病率。 建议：绿茶是茶中佳品，可预防癌症，降低消化系统的患病率。
红酒	营养成分：丰富的抗氧化剂。 功用：能增加好的胆固醇，减少血管硬化。 建议：饮用时勿过量，每周不能超过数杯，否则易患乳腺癌，引发卒中。



小知识

健康饮食8原则

- 饮食应多样化，以谷类为主。
- 多吃蔬菜、水果和薯类食物。
- 常吃奶类、豆类和豆制品。
- 常吃适量的鱼类、蛋类、禽类和瘦肉，少吃肥肉和荤油。
- 保持适宜的体重，饮食量和劳动量要均衡，不宜猛食、饱食。
- 饮食宜清淡、少油腻。
- 饮酒应限量，有节制；孕妇、儿童应忌酒。
- 饮食要清洁卫生，不吃变质的食物。

马女士：给食品找“伴”

我喜欢“相辅相成”这个成语，说的是任何事情都不是单独存在的，都是有关联的，食品也是这样。有些食品在一起搭配，能得到事半功倍的效果。

把芝麻与海带放在一起煮

能让美容和抗衰老的效果增加一倍。原理是，芝麻含有多种有益于皮肤的养分，可改善血液循环，促进新陈代谢，有美容功效；海带则富含钙质与碘元素，有助于甲状腺素合成。

把豆腐与海带放在一起凉拌或者做汤

可以预防因补碘过多而诱发的甲状腺肿大，所以二者共用可维持体内碘元素基本平衡。原理是，豆腐含皂角苷成分，可降低胆固醇的吸收，但增加碘元素的排泄；海带则含碘丰富，能及时补足碘。

百合和鸡蛋放在一起煮

熟了之后放适量的白糖，能养阴润燥、清心安神，治疗失眠等神经衰弱病症，具有独特的保健效果。原理是，百合有清痰火、补肾气、增气血的功效；鸡蛋则能除烦热、安心神，可滋补身体。

糙米粥加咖啡晾干碾成粉末饮用

将糙米煮粥，加咖啡、牛奶、砂糖，晾干碾成粉末用开水冲饮，既有营养、美味，又可治疗便秘等症。其原理是，糙米营养丰富，对治疗痔疮、便秘、高血压等

有良好的作用；咖啡既有营养，又能提神健脑，且独具风味，可增强食欲。

猪肉与大蒜同食

猪肉营养丰富，但维生素 B_1 不够稳定，大蒜中的蒜素与猪肉协同，可增强猪肉中维生素 B_1 的消化、吸收与利用率。另外，大蒜可防治心脏疾病，降低胆固醇，杀菌，健脑益智。

米饭、鸡蛋与绿豆同煮、共食

结果是卵磷脂含量极为丰富，补脑益智作用极强，堪称“超级脑营养食品”。大米味甘，营养成分丰富，可补脾、养胃、润肺；鸡蛋营养价值极高，含有丰富的卵磷脂，可补脑、健脑，治头痛；绿豆明目、解毒、利尿、消肿、解暑。

小知识

花生是我的最爱



花生是我食物中的最爱，因为花生不仅营养丰富，而且有很高的医疗价值，是一种很好的营养保健食品。其营养成分较为丰富，有脂肪、钙、磷、核黄素、卵磷脂、蛋氨酸以及多种维生素等，对增强体质、延缓衰老、预防疾病有很明显的效果，故有“长生果”的雅号。

而且，花生也是可以和很多食物在一起搭配的食品。我一般是这样进行搭配的：

- 花生、红枣、砂糖各 50 克，先煮花生，再加红枣、砂糖，每天一剂，30 天为一疗程。可治脾气虚弱。
- 花生 50～100 克，川贝 15 克，冰糖 50 克，先煮花生后加川贝、冰糖，每天一剂，分多次服用。可治久咳、秋燥、小儿百日咳等症。
- 花生、赤小豆、红枣各 100 克，煮汤，一日数次服用。可治脚气。

专家的话

10 条黄金定律

世界卫生组织提出了确保饮食安全的 10 条黄金定律。

❖食品一旦煮好就应立即吃掉。食用在常温下已存放四五个小时的食品最危险。

❖未经烧煮的食品通常带有可诱发疾病的病原体。因此，食品必须彻底煮熟才能食用，特别是家禽、肉类和牛奶。

❖应选择已加工处理过的食品。

❖食品煮好后常常难以一次全部吃完。如果需要把食品存放四五个小时，应在高温或低温的条件下保存。

❖存放过的熟食必须重新加热才能食用。

❖不要把未煮过的食品与煮熟的食品互相接触。

❖保持厨房清洁。烹饪用具、刀叉餐具等都应用干净的布揩干擦净。

❖处理食品前先洗手。

❖不要让昆虫、兔、鼠和其他动物接触食品，因为动物常带有致病的微生物。

❖饮用水和准备食品时所需的水应纯洁干净。如果怀疑水不清洁，应将水煮沸或进行消毒处理。

吃的学问

吃也是有很多学问的，合理的饮食可以帮助我们克服一些诸如心慌、脾气暴躁、唠叨等状况。

❖心慌：多食富含维生素C的食物可平衡心理压力，如菜花、甘蓝、菠菜、芝麻（芝麻含有稳定情绪的钙）、水果等。

❖情绪不稳：钙可安定情绪，情绪不稳者可常食牛奶、酸奶、奶酪等奶制品以及小鱼干等富含钙质的食物。

❖不胜酒力：蛋白质含量高的食品能防止醉酒，补给营养。如果不胜酒力，可多吃一些鱼、肉、蛋、豆腐、奶酪、牛奶等。

❖胆小：胆小的人应少量饮酒，多服用加蜜的果汁，多吃些碱性食物和含钙丰富的食物。

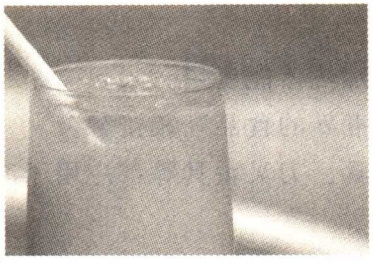
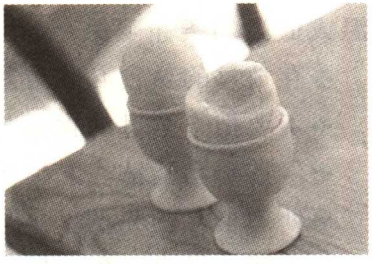
❖粗心大意：这类人应多吃些蔬菜、瓜果，减少肉食，少食酸性食物，辣椒、鱼干、笋干、萝卜、牛奶、红枣、田螺、卷心菜等应多吃。

❖爱唠叨：多食富含B族维生素的食物，如瘦肉、粗面粉、豆类等。

❖烦躁：补充钙、磷等元素，多吃大豆、牛奶、鲜橙、牡蛎、花生、菠菜、栗子、

葡萄、鸡、土豆、蛋类等。

❖疲劳：多吃碱性食物，如藻类食品、蔬菜、水果、豆制品、苏打饼干、乳类、动物肝脏，亦可食花生、杏仁、腰果、胡桃等干果。

小知识

两种营养食品

●竹笋——营养食品

竹笋具有丰富的营养，药用价值也非常高。它能消渴、止喘、益气、利水，还有清胃热、肺热、安神之功效，能改善支气管炎痰多之症，因而在一些药膳中被广泛应用。

◆竹笋与米煮粥食　　可治久泻、久痢、脱肛。

◆竹笋与鲫鱼煮汤　　可治小儿麻疹、风疹、水痘初起。

◆竹笋煎水服用　　利于醒酒。

◆注意：胃溃疡、胃炎、腹泻、消化不良等患者慎食。

●黄花——又一良药

黄花又称金针，属百合科，学名萱草。具有丰富的营养成分，如蛋白质、糖、脂肪、胡萝卜素、维生素E，以及丰富的钙、磷、铁等。用它烧制的菜味道鲜美甘甜，清香四溢。

黄花又是一味良药。能消食、利湿热，有安神、消炎、解热、止血、利尿、通乳、健胃之功效。

◆黄花25克煎水当茶喝　　可治小儿麻疹。

◆黄花50克炖猪蹄　　可治妇女奶汁少。

◆黄花根捣烂外敷　　可治乳腺炎。

◆黄花炖鸡汤　　可治失眠。

马女士：他的健康是我的骄傲

我们家先生是我在众人面前的骄傲，他是从事电力研究的，每天和高压电打交道。记得刚认识的时候，他对我说他早年在清华大学电机系上学的时候，他们的实验室被安排在学校的一个角落里，原因是怕辐射带来负面影响。

那时，我先生经常抽烟，精神也不是很好。针对他的这种情况，我给他设计了营养方案。

首先是让他多吃甘薯

甘薯是一种粮菜兼用、老少咸宜的食物，使人长寿少病，其藤蔓、薯块、薯片都含有较高的营养价值。面粉中所缺的胡萝卜素和维生素 C，大米中所缺的铁、钙、胡萝卜素和维生素 C，在甘薯中含量都较为丰富。其赖氨酸、维生素 A 原、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C 和钙质的含量也比大米和面粉高，而且它还是一种碱性食物。常吃甘薯不仅可以保持血液酸碱平衡，还能提高人体对蛋白质的吸收和利用率，对高血压、肥胖病、高胆固醇、便秘和肠道疾病也有一定疗效。因此甘薯的营养最均衡，最适合健美男士。

然后，我们一起喝茶排毒养颜

当我先生吃甘薯吃得精神的时候，我又给他买了茶。这可不是一般的茶，这是用来洗肠的茶，我就冲给他喝。把他体内的“垃圾”全部清除出来，先生的脸色越来越红润了。先生告诉我，以前他喝一种单位给配的茶，非常贵，也没有见什么效果，他挺佩服我的。我就把他的茶拿来喝了，那可是名贵的花茶，能美容哦！不过女性最好喝红茶，更适合女性身体特征。

如此，先生的身体开始有了变化，红润的脸色和饱满的精神逐渐成了我的骄傲。我又帮他设计了一份营养方案，内容如下：

维生素 A	提高免疫力，抗癌，保护视力。存在于肝、奶制品、鱼、西红柿、杏、甜瓜等食品中。（专家的话：每天补充 1 毫克足够，对于其他的富含维生素 A 的食物不要额外补充）
维生素 B_6	增强机体免疫力，预防皮肤癌和膀胱癌，有效治疗失眠症。存在于鸡肉、鱼、肝、马铃薯、鳄梨和葵花子等食品中。每天 2 毫克（约 2 根大香蕉）即可。（专家的话：喜爱运动的男人可多补充几毫克，但每天摄入量最多不应超过 50 毫克）

维生素C	增强免疫力，预防癌症发生，减少心脏病和卒中，保护牙齿，预防白内障，治疗不育症，推迟衰老，防治感冒。存在于花椰菜、甜瓜、青椒、柚子等食品中。每天100毫克。
维生素E	降低胆固醇，提高免疫力，预防白内障。存在于杏仁、花生和山核桃等食品中。每天200国际单位足够。（专家的话：可在医生的指导下服用维生素E药片以补充机体需要的维生素E）
纤维素	减少结肠癌发病率，控制糖尿病人的糖指数，帮助减肥。存在于全麦面包、麦片粥、黑米、草莓、梨，以及各种茎部可食的蔬菜如花椰菜、胡萝卜等食品中。每天补充18～35克。
水	可以润滑关节，调节体温，供应人体所含的各种矿物质。每天最少需要2升的水。如果运动量过大，饮用量则应增加一倍。
镁	能减少心脏病发病率，降低血压，增强生殖能力。存在于烤白薯、豆类、坚果、燕麦饼、花生酱、绿叶蔬菜、海产品等食品中。每天两碗麦片粥加脱脂牛奶和一根香蕉（含有每天镁需要量的2/3）即可。
锌	治疗阳痿，保证性功能和生殖能力的健康正常，加速伤口愈合，提高身体免疫力。火鸡、海产品、麦片和豆类等食品中含有。每天不高于15毫克。一块220克重的瘦牛肉即可。（专家的话：运动量大时，缺锌更多）
铬	能降低胆固醇，增强耐力，增长肌肉，减少脂肪。在多维矿物质合剂、强化铬药片、酿酒的酵母中含量较高，每天需要50毫克铬。（专家的话：喜爱运动的人则需要多补充2～4倍）

通过以上调理，我先生的精神状态和身体状况越来越好了，我真为他高兴。

专家的话

马女士的先生总吃甘薯，虽然正确，但是有点单调。这里我再介绍几种比较好的食物。

萝卜——其抗肿瘤科学吃法

科学家研究发现，萝卜中含有一种能抗肿瘤病毒的活性物质，这种物质能刺激细胞产生干扰素，对食道癌、胃癌、鼻咽癌等癌细胞均有显著抑制作用。每天或隔

天细嚼生萝卜100～150克可有效防癌。但应注意食用后半小时内不要再进食，以防其他食物稀释其有效成分。

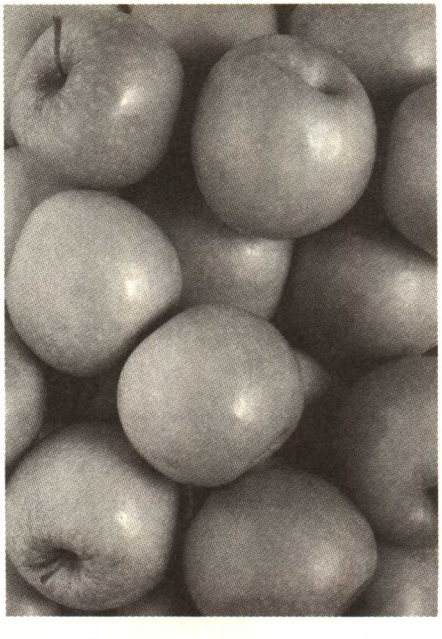
洋葱——保持肌体洁净

洋葱中含有硫质和必需维生素等营养成分，能消除体内不洁废物，使肌体保持洁净。常吃洋葱效果更好。如果想清洗肠道什么的，不如试试这个方法，纯天然无副作用。

葡萄——生命之水

葡萄，又名“草龙珠”，营养丰富，享有“生命之水”“水果明珠”之誉。其营养成分含量为：糖10%～30%、有机酸0.1%～1.5%、蛋白质0.15%～0.2%、果胶0.3%～0.5%，此外还含有多种维生素和钙、磷、铁、钾等矿物质。葡萄性味甘平，主治筋骨湿痹、益气，倍力强志，久食可轻身不老。可治疗坐骨神经痛和三叉神经痛、高血压等症。野葡萄藤还有抗癌作用。虽然比较适合女性朋友，但是对男性也是大有好处的食物。

马女士：营养造就漂亮白领



在我的概念里，白领和漂亮，都是一种精神状态的东西。和收入什么的，都没有很大的关系。而我这种良好的状态也是吃出来的哦！

苗条的身材、充沛的精力和健康的身体，对于女性来说是多么重要的一件事情。因此健康、合理、科学的饮食也是非常重要的。我一般从以下三点做起：

科学的饮食习惯

❖三餐饮食分配：在全天摄入食物的总量中，早餐占30%，午餐占40%，晚餐占30%。

❖养成良好的饮食习惯，按时就餐，不偏食。两餐间隔时间为4～5小时。

❖参加应酬时勿偏吃、少吃、多吃，饮酒要适

量。

重视早餐

从营养学的角度来看，早餐是一天三顿饭中最重要的一顿。一顿好的减肥早餐应包括下列内容：谷类食品（荞麦的粗面粉面包、八宝粥、黑米面包、窝窝头、茴香菜包等）、水果和牛奶及奶制品（含脂肪少的）。此外，营养专家建议：25～40岁的女性的早餐应至少满足其50%的维生素和叶酸，特别是维生素C和铁的需要量。可食用肉、内脏、小米、茴香、瘦肉、鱼、肝、全麦面包、土豆、花生等食物。

合理的摄入量

满足身体正常机能所需的营养摄入量。例如早餐中可适当加入黄油、奶酪，或是一个鸡蛋，以获取少量脂肪。不少白领女性为了减肥或避免发胖，包里总是备有大大小小的维生素药瓶，以药代饭，不吃主食，或仅吃一点菜或水果就完成了整个早餐。这就难以保证人体获得全面的营养物质，长此以往会使机体免疫力降低，易引起厌食、闭经、头发脱落等疾病发生。

小知识

我的减肥美食

我爱吃大米。听说大米可以减肥，那可真是一种不可多得的天然减肥药啊！大米的吃法被我研究得透透的。

大米味甘，性微寒，入胃、脾二经，含淀粉、蛋白质、脂肪、维生素、钙、磷、铁等，可补脾、养胃、润肺。不但能治疗糖尿病，而且治疗肥胖症效果显著。

- 椰子大米蒸鸡饭　将椰肉切成小块后与糯米、鸡肉适量入瓷盆内，加水适量，隔水蒸熟。食之可治脾虚倦怠、四肢乏力、食欲缺乏、中气虚弱等症。
- 姜汁黄鳝米饭　将黄鳝洗净切段入盘内，以姜汁、花生油拌匀，待饭煮至水分将干时，放入黄鳝焖15～20分钟即可。食之可补血健胃、治病后贫血等症。
- 豇豆米饭　将豇豆50～100克、大米100～150克加水共煮，熟后用油盐调味服食。食之可益气、健脾、消肿，治脾虚水肿、脚气病、小儿病后脾虚胃弱等症。

专家的话

女性是一个特殊而复杂的群体，需要长时间的呵护，在饮食上也要根据自己所处的生理时期进行调整。

青春前期	特　　点：	这一时期是成长中非常重要的阶段，易出现饮食不定、钙质不足等问题。
	饮食魔法：	宜选食一些促进红细胞生长、增强身体免疫力的食物，如猪肝、红枣、蛋类、海带、豆类、糙米等。 每日应摄取 1200 毫克钙，以免日后患骨质疏松症。
青春期	特　　点：	这一时期对脂肪、蛋白质、糖、维生素、铁、无机盐的需求加大。
	饮食魔法：	应多食羊肝、猪肝、鸡蛋、瘦肉、红枣、山药、扁豆。 饮食易清淡，多食蔬菜和坚果。 还应多吃一些骨类和虾皮、虾酱及海带、紫菜、海鱼等食物。 尽量少吃全脂牛奶、肥肉等高脂肪食物。
孕哺期	特　　点：	容易出现营养不良、营养过剩两个极端。
	饮食魔法：	孕期女性应多食多运动。 多吃蔬果和全谷类食物。 多食豆制品、牛奶、鲫鱼、虾、蛋、肝、瘦肉、大枣、干果、硬果等。 不宜多吃龙眼肉，以防漏红或流产。 忌用茴香、花椒、辣椒、大蒜等辛辣调味料，以防出现头晕、早产或幼儿发育不良。 不宜多吃麦乳精，减少速食及精制食品。 忌喝各类酒，包括糯米甜酒。
中年期	特　　点：	这一时期的女性独具成熟风韵。
	饮食魔法：	少吃油腻食物，多运动，坚持吃低脂肪、低胆固醇、低糖类的食物，多吃瘦肉。 晚餐要清淡。 多食蔬菜和水果，每天至少吃 3 种至 5 种富含维生素 C 、维生素 E 及胡萝卜素的蔬菜和水果。

更年期	特　　点：这是个多事之秋的时期，容易出现早衰、心脏病及慢性疾病。
	饮食魔法：注意补食大枣、龙眼、红豆、糯米、莲子制品。 如果出现水肿现象，要限制主食，适量饮用绿茶，利于消肿降压。
老年期	特　　点：老年期是机体衰老最严重的时期，这一时期必须注重调养。
	饮食魔法：进食七分饱，少量多餐，烹调宜用蒸、汆、熬、煮等法。 多食苋菜、番茄、柑橘和牛奶、黄豆、鸡蛋、萝卜缨、蒜苗、柿子以补充铁和钙； 多食黄豆、核桃、莴笋、花菜、芝麻、胡萝卜、白萝卜、玉米、洋葱、蜂王浆等，可抗衰、防老、滋颜、健体。

马女士：用餐有学问

用餐是很有学问的事情，我一般从以下几方面来严格要求我和家人的进餐。

进餐环境



选听健康轻音乐，可促进吸收，帮助消化。音乐以轻松愉快、优雅流畅的西方古典音乐和我国行云流水般悦耳的古典轻音乐为佳，如《餐桌音乐》《游嬉曲》《花好月圆》《欢乐舞曲》《江南丝竹曲》等，音量不得超过60分贝。音乐强度过高、节奏过快会减弱味觉和胃功能。

黄色或橙色的就餐环境可促进食欲，提高兴奋性。而蓝色和绿色的就餐环境可有助于减肥。

灯光不能过强，柔和的光照可增加温暖的感觉，提高情绪，增强胃口。但灯光过于暗淡会使食欲减退。

用鲜花点缀餐桌，使就餐环境温馨、浪漫，增强就餐情绪。

餐间愉快交谈既能交流感情，又能促进消化，对身心健康非常有利。

进餐顺序

科学的进餐顺序应该是：汤→生食（水果）→熟食→五谷杂粮。

进餐速度

进餐速度不能过快，一口饭需咀嚼30次，正餐最好在20～30分钟之间为好。

进餐量

每餐只需吃七八成饱即可满足人体对热量和营养素的需求，但前提是食物品种必须多而全面，且为低热量、高营养、高纤维素饮食。

进餐气氛

进餐的气氛非常重要，我一般是尽力让气氛比较欢快点，这样才能津津有味地品尝饭菜。

小知识

不利进食的气氛

缄默不语型：这种气氛比较沉闷，似乎给人一种吃饭是完成任务的感觉。

争论不休型：餐桌上的论战往往会破坏进餐的氛围，极易导致心情不悦，影响食欲，久之会诱发消化不良或营养缺乏症。

训斥指责型：进餐过程当中如果训斥孩子，破坏了整个餐桌上的气氛，会导致食物呛入孩子的气管，出现不测，也容易造成胃肠道疾病和其他一些慢性病。

唠叨型：有些中老年妇女或老人习惯于在餐桌上唠唠叨叨，这样很容易破坏食欲。

专家的话

一般来说，进餐的速度太快会有碍健康，而细嚼慢咽往往有如下好处。

益肠胃	唾液中的蛋白质能在胃里反应生成一种蛋白膜，而细嚼慢咽可增加唾液的分泌量，对胃有一定的保护作用。
益心脏	细嚼慢咽可使心情平衡、舒畅，有益于心脏的正常跳动，避免因进食过快而引起的心律失常和意外事故。
益大脑	细嚼慢咽可使面部肌肉得到运动和锻炼，增强大脑皮质的活力，起到预防大脑老化和老年痴呆的作用。

益口腔	细嚼慢咽有益于保护口腔、牙齿和牙床，避免因咬伤舌头、腮帮而引起的口腔溃疡。
益视力	细嚼慢咽可加强下颚的运动，使面部皮肤肌肉力量变大，从而增强了水晶体的调节机能，保护了视力。
益美容	机体可充分吸收食物浆液中的营养，使皮肤光泽、面色丰润，永葆青春。
益减肥	细嚼慢咽有利于接收大脑食欲中枢发出的停止进食信号，对节食减肥很有利。
益食管	经过仔细咀嚼后的食物在进入食管时会感觉顺畅、舒适，从而避免了灼烫或创伤食管，发生食管炎。
益防病	能促进体内胰岛素的分泌，调节体内糖的代谢，预防糖尿病等多种疾病的发生。
益抗癌	经测定，咀嚼食物时产生的唾液有很强的消毒能力，并能清除食物中的致癌物质。

不少人认为菠菜含铁量高，具有补血功能，把菠菜当做孕妇、儿童、病人理想的补血食品。一些患有贫血病的成年人更把菠菜当成补血佳品，经常食用。

其实，菠菜含铁量并不高，其主要成分是草酸。菠菜中仅有10%的铁在肠道中被吸收，90%与草酸结合，不仅难以吸收，而且会影响人体对铁的吸收利用。此外，草酸对锌、钙的吸收有着不可低估的破坏作用。

锌和钙是人体不可缺少的微量元素，如果人体缺锌，人就会感到食欲缺乏、味觉下降；儿童一旦缺钙，有可能发生佝偻病，出现鸡胸、罗圈腿以及牙齿生长迟缓等现象。如果孕妇过多食用菠菜，无疑对胎儿发育不利。

蔬菜不但含有人体所需的各种维生素和营养成分，而且还有帮助机体吸收蛋白质、脂肪和糖类等功能。但是，菠菜对某些体弱者、某些疾病患者、老人来说，吃了不但无益，反而有害，应引起注意。

刑警是一个非常刺激的工作，也是我小时候的梦想。有人说老师和刑警是天生的一对，我就问为什么啊？那个人说，因为刑警的性格比较烈，为人直爽，这样的人很容易在不经意间得罪了别人，所以要有一个包容心强的妻子来包容自己。而老师，因为在教育孩子，包容孩子，她们的心一般都很包容。那时，我就想，以后如果找不到做老师的老婆怎么办？总不能让别人老包容自己吧。于是，从那时开始我就在培养自己的包容心。期间，我明白了，心宽真的体自健。幸运的是，长大后我真的有了一个做教师的妻子。



——尹先生（32 岁，已婚）

尹先生：心广体自健



- 尹先生，32 岁，刑警。
- 妻子冯女士，30 岁，幼儿园教师。
- 女儿花花，5 岁，在奶奶家。

编者的话

尹先生是一名刑警，整天和社会的阴暗面作斗争的他，内心却是干净和乐观的。他非常喜欢自己的心态。他觉得这样的心态必须是经历很多之后才慢慢获得的，把一切都看透了之后也就放下了，无形之中就乐观了。妻子这样评价自己的丈夫："我非常喜欢我先生的乐观性格。他没有固定的节假日，即使有也是时刻把手机放在身边，怕万一有什么事情要出发。我们放长假也不准许离开太远，这是组织上的规定。但是，因为他乐观的情绪时刻影响着全家人，我们无论怎样都是开心的。"

尹先生：乐观的自测

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。情绪也是如此。虽然乐观的情绪对我们每个人都有着重要的意义，它不仅使我们保持愉快的心情，同时也可以使我们的心态更年轻，充满战斗力。情绪的乐观不仅需要年轻的心态，更需要健康的心理。这就要求我们学会调整自己的心理，适当给自己减压，释放心灵。但是，谁也不能保证自己的情绪始终都是乐观的、向上的和充满战斗力的。

那么，我平时用哪些方法来衡量自己的心理是否健康呢？主要是以下九点：

❖没有意识障碍，即在非睡眠状态时能保持清晰的辨认力和明确的时间感。

❖没有感觉障碍和知觉障碍，即没有不正常的错觉、幻觉，能对事物做客观正确的感知。

❖没有思维障碍，即思路连贯，言谈条理清晰，没有强迫性思维和无端的敌意。

❖没有注意力障碍，即注意力集中不涣散，能随时对客观环境保持适度的警觉。

❖没有记忆力障碍，即记忆力良好，没有异常的遗忘和选择性、虚构性记忆。

❖没有智力障碍，即智力方面（如一般常识、计算力、判断力、理解力、综合分析能力等）符合所受教育的水平。

❖没有情绪障碍，即没有过度的压抑、紧张、焦虑和恐惧感，也不会无端出现兴奋、激动等情感反应。

❖没有意志活动障碍和行为障碍，即睡眠正常，进食有规律，没有过于压迫或冲动的意向，行为上没有不合常规的特殊偏离。

❖没有现实检验能力障碍，即对于可能出现的错误有自知和校正能力，精神活动符合自然及社会的各种规则。

专家的话

心理健康逐渐成为人们关注的话题，良好的心理状态应具有以下十大特点：

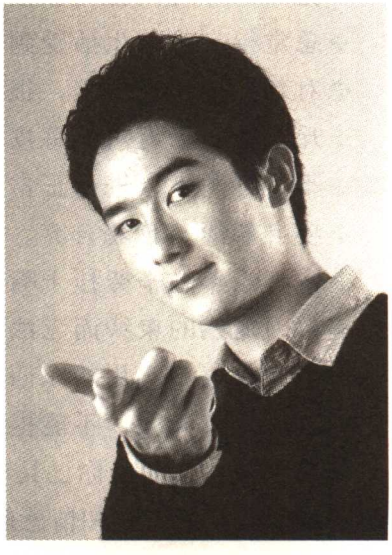
❖适应力强，能随环境的改变调整自己的状态。

❖人格完整、和谐，自我意识及个人社会化程度能适应不同的社会标准。

❖生活目标切实可行，不好高骛远、眼高手低，也不灰心丧气、怨天尤人，能经受住工作、生活中的挫折和打击。

❖与现实环境保持一定接触，不固步自封。

❖对自己的能力和优缺点有正确认识，不妄自尊



大，自尊、自立、自强。

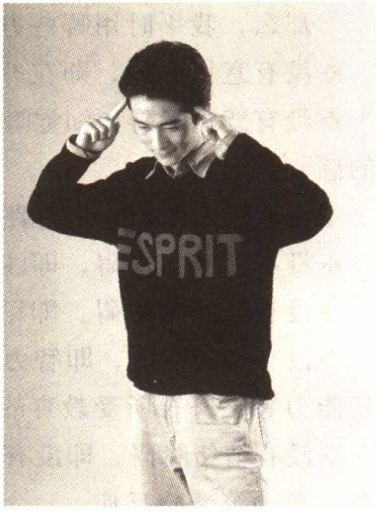
❖善于从一切经验中学习、总结。

❖团队意识强，能与集体中的其他人建立并保持和谐的人际关系。

❖不过度压抑情绪，适时发泄，为自己减负。

❖注重个性的发挥，同时做到不损害社会、集体或他人的利益。

❖勇于承认不违背社会规范的个人基本需求，并具有足以追求此种需求的能力。



尹先生的心理健康自测方法是可取的。这里我也给大家介绍一下其他的自测方法：

❖记忆力每况愈下，尤其是对最近发生的事情的记忆。

❖容易紧张，即使是遇到小事也很难放松。

❖难以集中精力。

❖牢骚不断，怨天尤人。

❖把大部分时间都花在谈论往事上，而对眼前发生的事漠不关心。

❖总觉得自己的生活受到外来干扰，易躁。

❖对新环境适应力差，很难适应新的工作。

❖斤斤计较，对鸡毛蒜皮的琐事也特别敏感。

❖不敢与陌生人进行正常的交往。

❖妄自菲薄，自暴自弃。

❖常将当年的辛劳挂于嘴边，却不敢努力去迎接新的挑战。

❖常因情感的束缚而无法正常发挥自己的能力。

❖喜欢收集不实用的东西。

❖做事没有条理，不能提前主动拟订工作计划。

以上状态，如果你已具有 5 种以上，就说明你已进入心理衰老的阶段了。请立即调整你的生活方式和情感倾向，以保持身体、心理、社会功能诸方面的综合平衡。

学会熬养心汤药

根据现代人的特点，有一位教授还对一帖古代的“心药方”进行了相应的改动，提炼出一剂全新的养心妙方——“养心八珍汤”。

慈爱心一片，好肚肠两寸，正气三分，宽容四钱，孝顺常想，老实适量，奉献不拘，回报不求。

此八味药共置于宽心锅内炒，文火慢功，不焦不躁；再于公平钵里研碎，越细越好；三思为末，淡泊为引；菩提子大小，以和气汤送下。清风明月，盘膝静坐，香茶一瓯，早晚分服。可净化心灵，升华人格，陶冶情操，调适心理，物我两忘，荣辱不惊，但行好事，莫问前程。

功效：诚实做人，认真做事，奉献社会，享受人生，延年益寿，消灾祛祸。

尹先生：情绪的尺度

凡事应有个尺度，情绪变化也是这样，过度同样会影响我们的心理健康。

忧虑过度	尽管“人无远虑，必有近忧”，但忧虑不可过度，即使生活中真的发生了令人烦恼、焦虑的事情，我们也要振作精神、积极面对，不能整天闷闷不乐地就此消沉。
高兴过度	高兴过度容易使大脑中枢兴奋性增强，交感神经过度亢奋，这对患有心脑血管疾病的人来说尤其不利。
悲伤过度	当遭遇不幸时，调节、控制自己的情绪是非常重要的。学会向好友倾诉、向心理医生咨询等方法，尽快使自己走出心理危机。
猜疑过度	一个人心胸过于狭窄，对同事、朋友乃至家人无端猜疑，容易形成惯性思维，导致心理变态。这不但影响工作、人际关系、家庭和睦，还会影响自己的心理健康。
过度愤怒	发怒就像“双刃剑”，既伤别人也伤自己，此时不如先冷静下来，这对矛盾的双方都有好处。
过度消极	有些人失误时，会自我否定，产生消极的情绪，严重者甚至自暴自弃。这不是健康的心理，对自己十分不利。
过度焦躁	当愿望和目标一下子不能如期实现时，有人会产生焦躁情绪。其实，这种情绪不但于事无补，反而会适得其反并有损身心健康。

过度关爱	爱孩子爱到极致，甚至呈现一种令人费解的分化状态：生活上对孩子无微不至、事必躬亲；精神上过于专制、强加于人。不少父母甚至将自己年轻时未能实现的愿望堆积起“厚爱”寄托在孩子身上，给孩子和自己造成过重的精神负担和心理压力，不利于培养孩子独立自主的能力。

专家的话

一起做题

A 表示永远或大部分时间如此、B 表示时常如此、C 表示偶尔如此、D 表示很少或从不如此。

请选择最符合你的情况的选项，了解和判断自己目前的心理状态：

序号	测试内容	请与下列答案比较
1	当你面对求职面谈或陌生人众多场合或新环境时，你担心会遭遇难堪或不顺利的事吗？	C 或 D
2	当有人请你做如替朋友看孩子或加班这些你不愿意做的事情的时候，你想拒绝，能说得出口吗？	A 或 B
3	你是否会勃然大怒，然后感到那件事其实不值得那样生气？	C 或 D
4	你和朋友在一起挑选餐厅或电影，你能使他们听从你的建议吗？	B 或 C
5	在作决定时，你是否会感到困难？	C 或 D
6	在宴会中，你是否会孤单地站立一旁？	C 或 D
7	你做日常的活动或家务时是否征求别人的意见或需要别人的鼓励？	C 或 D
8	别人占你便宜时，你能否表示不快？	A 或 B
9	你是否满意与你关系最密切的人？	A 或 B
10	在求职面谈或参加宴会之前，你是否需要喝杯酒或服镇静剂？	C 或 D
11	你是否对自己不能控制的习惯（如吸烟或吃得太多）感到忧虑？	C 或 D
12	你是否有时（如在听收音机或待在什么狭小的地方时）会有无法控制的恐惧甚至吓得不能动弹？	C 或 D

序号	测试内容	请与下列答案比较
13	你出门后，是否必须再回来看看房门可曾锁好、炉子可曾熄灭及诸如此类的事？	C 或 D
14	你是否需要一个多小时才能入睡，或醒得比你希望的早一个多小时？	C 或 D
15	你是否非常关心清洁，或怕被你接触的东西弄脏了，或怕弄脏了你所接触的东西？	C 或 D
16	你是否觉得前途无望，曾想过伤害自己或自杀？	D
17	别人觉察不到的东西你是否能看到、听到或感到？	D
18	你是否认为自己有高超的能力，或认为别人用高超的能力来对付你？	D
19	你是否有不明原因的恐惧感？	D

每个人都会为小事发脾气，即使对关系最亲密的人有时也会感到不满。在一般情况下，适应能力强的人多半会对本测验的题目做如下回答：

问题 1～10：评价你感情表达程度以及自信心如何。

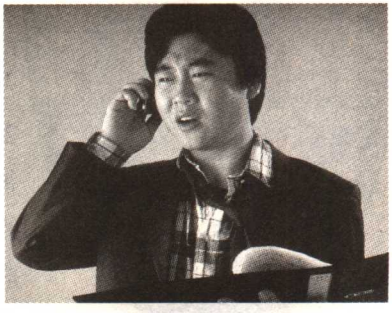
如果你大部分答案与上述答案不同，那只是表明你在表达感情上有问题，或对自己缺乏信心。你可以针对自己的问题采取适当措施进行自我调整和改善。

问题 11～13：这里所提到的行为通常都与情绪问题有关。

如果你的大部分答案与上述不同，并觉得你的问题已干扰了你的日常生活，最好去找心理咨询专家，听听他们的意见。

问题 14～19：这里所提及的行为可能是严重情绪问题的早期信号。

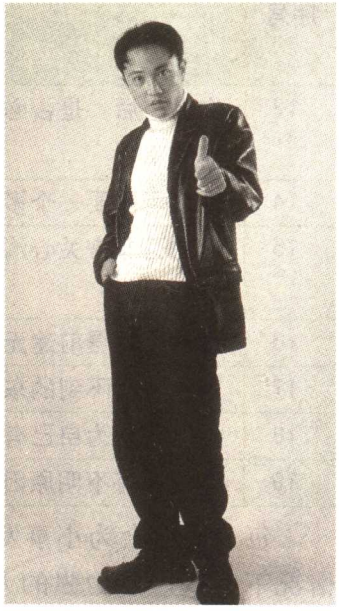
如果你的答案与上述不同，你应该立即去请教专家。若需要治疗，就应及早，这样效果会更好些。



尹先生：拥有好情绪

很多东西都不是天生具有的，好情绪更是这样。好情绪就像好身体，是可以通过锻炼得到的。这种锻炼往往是隐形的，需要我们自己从生活中的小事做起，慢慢来调整。

首先，需要自信心和意志的锻炼



充足的自信心和坚强的意志，可以使人的内心保持平和，维持人体内分泌系统和免疫系统的正常运转，减少疾病的发生。锻炼自信心和意志，首先应有明确、切实的人生目标，勇于面对挫折和挑战，善于从失败中吸取经验教训。

其次，需要性格的锻炼

性格的形成，既有其与生俱来的遗传因素，也会受到后天环境的影响。它对人体免疫力的高低有着不可忽视的制约作用。美国的心脏病专家指出，争强好胜性格的人患冠心病的概率比恬然淡泊、与世无争性格的人要高。为此，我们在工作、生活中要注意修身养性，努力改变不良的性格模式，克服性格的负面影响。

再次，需要进行情绪的锻炼



积极乐观的情绪对健康十分有利，而消极悲观的情绪则会促使体内产生对神经和血管组织有害的化学物质。英国的心理学家在对倾向于时刻克制和压抑自己的情绪的人进行研究时发现，这种习惯于强烈遏制内心情感的人患癌症的危险性更大。所以，我们应注意适时消除、排解不良情绪，不要过度压抑自己。

最后，不可忽视社交锻炼

社会交往是人类最基本的生存需求之一，社交有利于避免孤独感和抑郁症的产生，是宣泄情感的途径之一。20 世纪瑞典和美国的科学家们在一项调查中发现，平时很少参加社会活动、社交圈狭小的人，死于心血管疾病的比例要比正常人际交往者高出将近 40%。因此，我们应自觉扩大自己的生活圈，尽可能多地参加社会活动。

我在上学的时候非常胆小。后来我发现了自己身上的毛病，就开始锻炼自己。现在，我5岁的女儿也有这样的情况，犹如我小的时候一样。我就开始训练我的女儿。我首先分析出女儿的心理障碍在哪里，然后针对这些障碍加以解决。

怕被拒绝是一种在人际交往中以不安全感为主要感受的模式，主要原因有以下两个：第一，他们担心自己主动与别人接触时被拒绝，或者别人不够热情，于是，他们会采取一种妥协的处理方式，在惴惴不安中更加退缩；第二，他们认为世人都很狡猾，担心自己被利用、被欺骗。

当心理健康受到强烈冲击时，是需要正确的心理疗法的。下面我把给女儿设定的心理疗法讲出来，供大家参考。

爱疗法

人在生活中体会到爱的存在，新陈代谢功能会得到加强，血液循环运转良好，精神焕发。爱还能给人带来心理上的满足感，使人心胸开阔、乐观豁达。

笑疗法

笑不仅能有效地驱散愁闷、减轻压力、调节情绪，还能清洁呼吸道、增强呼吸功能、放松肌腱，使机体各系统功能都得以改善。笑还可以协助治疗诸如头痛、高血压、冠心病、动脉硬化、气管炎、慢性胃炎、便秘、神经衰弱、更年期综合征等疾病，对心脏也有很好的保健作用。



宣泄疗法

宣泄疗法是指将内心的不良情绪尽情释放、倾诉出来，从而消除心理上的重负，净化心灵。这也是保持心理平衡的一种有效手段。宣泄疗法内容丰富，如聊天（“话疗”）、自嘲（对自己自信心和潜在优点不以为然）、哭叫（独自找一个僻静处大喊大叫或放声痛哭）、有氧运动（慢跑、散步、游泳、打球等）、听音乐等。

专家的话





有些人常以奉献者的角色与人交往。他们往往会行善而期望有所回报，当善举无回报时，就会感到十分委屈和不平衡。

有些人可能对某一个人很依赖，目的是想从所依赖的对象身上获得源源不断的支持与庇护，而自己却从来没有给对方些许的心理支持。这种关系的结果是使被依附对象有一种束缚感，最终导致亲密关系破裂。一些心理脆弱者难以承受这种打击，出现心理冲突。

我也给大家推荐一些心理疗法，你不妨试试。

一些心理疗法

❖少发脾气，多信任人。据研究，“敌意”低的人，血液的带氧腺体会大大增强，带氧腺体就像高速公路的开道车，可以让人的免疫细胞快速抵达病菌入侵现场。

❖多帮助人。多帮助别人可以减少患心脏病和忧郁症的概率，同时也能增加更多快乐，减少因忧愁造成的压力。

❖增加亲密接触，例如按摩或拥抱。迈阿密大学研究发现，每天接受45分钟的按摩，一个月后免疫细胞数目明显增加。而许多有经验的医师也发现，无论幼儿或成人，若是常常有人充满关怀地抚摸、拥抱他们，对于疾病的抵抗力都会增强。

❖建立适合自己的生活节奏。时间的压力是有毒的，但在同一时间要做多少事，却要看个人。如果习惯动作快的人被要求慢慢来，反而会增加压力。

❖学会承认自己和会说“不”。不要害怕承认自己的能力有限，在适当的时间对某些人会说“不”。

❖哄自己入睡。夜深人静时，让自己的心轻松平静，讲一些只给自己听的话，在自己的轻声细语中酣然入睡。

❖放慢生活节奏。安排一些无所事事的时间在日程表中。

❖淡泊为怀，知足常乐。想得开没有精神负担，放得下没有心理压力，以超然的洒脱面对人生。

❖聪明的“糊涂”。非原则问题上不去计较，细小问题上不去纠缠，不便回答的问题假装不知，看似糊涂的聪明使你很快轻松起来。

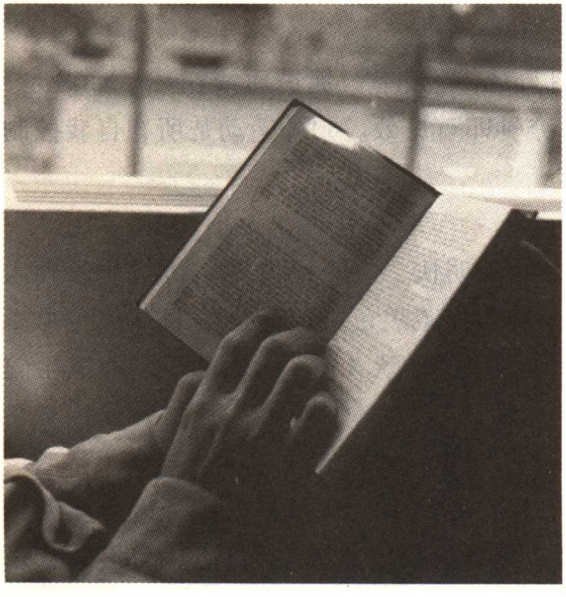
❖沉着稳定。遇事沉着，是一个人走向成熟的重要标志之一。沉着冷静地处理各种复杂问题，有助于舒缓紧张压力。

❖写信给亲友。吐露自己的感受，给久未联系的亲友写封信，让对方在收信时得到意外的惊喜，自己的心情也得到了放松。

❖换个角度看待问题。面对困难你只有两个选择：适应它，改变它。当你无力改变它时，你应学会换一个角度看待问题。

❖眺望奇特景象。睁大眼睛眺望远方，看看天边会有什么奇特的景象，你烦躁不安的情绪便会缓解许多。

❖车到山前必有路。日子是一天天过来的，没有过不了的坎儿。学会遗忘错误，在僻静中发泄自己，学会躲避不必要的活动。



你要这样做

❖不要忧虑太多。医学研究证明，忧郁症患者有更高的骨质疏松概率，而且体内T细胞和杀伤细胞都比一般人要少30%以上。

❖不高谈阔论。沉默有助于降压，高谈阔论只会使血压升高。听别人说话同样是一件惬意的事情，没必要说话时最好保持沉默。

❖不刻意追求完美。我努力了，能好最好，好不了也不是自己的错。



尹先生：释放心灵，完美情绪

有很多方法可以释放我们的心灵，使我们的情绪处于更加完美的境地，只要我们在日常生活中注意合理应用，均可收到可喜的效果。

运动

运动促进人体内生物化学反应变化，提高心跳频率，促进血液循环，如散步、慢跑、游泳等，每周进行三四次，每次20分钟即可见效。户外运动是所有自我控制情绪手段中最有效的一种。

颜色

医院常选用淡蓝色是因为这种颜色可以给人明快、安全的感觉，缓解烦躁和激怒的情绪就要远离红色，对付沮丧情绪就要避免穿戴黑色或深蓝色的服饰，可见颜色对人情绪的影响是非常大的。纽约的一位心理医生认为："颜色对于心理卫生健康，犹如维生素作用于机体一样。"

音乐

音乐是具有感染力的一种艺术，可以引起听者共鸣，选择轻松的音乐会使人顿时开朗、轻松起来。《音乐和你》一书作者，精神疗法专家默尔菲什认为："听音乐

应加以选择，挑选一些适合自己心境的曲子。”

饮食

糖类可以使人心境平和；蛋白质能使人亢奋，精力充沛；浓缩的咖啡因对部分人来说，摄入过多加剧他们的烦躁、恐惧和不安；脂肪摄入过多也对情绪稳定有不良影响。可见，饮食对人情绪的影响也是很重要的。

光照

季节性情绪失调是指人随季节的变化表现出不同的情绪。美国一所国家心理健康研究中心发现，许多人冬天会感到情绪低沉，原因是冬季光照太少。振作情绪的办法可以多晒太阳，或每天在光亮的灯光下多待 2 ~ 3 小时，效果会更好些。

同时，自我感觉对情绪也有很重要的影响，对周围的人抱热情的态度，会使人感到兴奋，也让自己轻松愉快。





专家的话

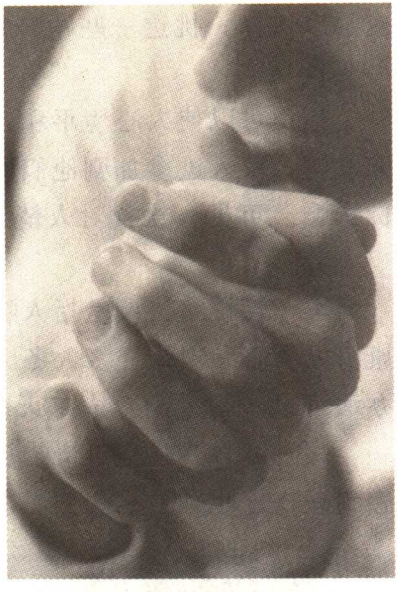
养生必须先养德。助人为乐、扶危济困的行为，能使人获得内心的温暖，缓解心中的烦恼；诚实坦率，可以减轻心中压力，促进建立良好的人际关系。二者都能强化人的免疫系统，有助于维护人体健康。

人的心理变化与人的性格有密切关系，当受到内外环境刺激时，反应不一。但自我修养而加以控制，达到自我调节，对人的心理健康非常重要。

关于心理养生，专家概括为以下六个方面：

- ❖宽容——心理养生的调节阀
- ❖善良——心理养生的营养素
- ❖乐观——心理养生的不老丹
- ❖淡泊——心理养生的免疫剂
- ❖欢笑——心理养生的维生素
- ❖谦虚——心理养生的自我评价

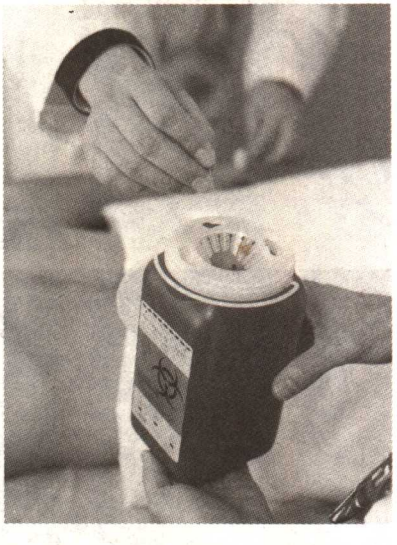
日本的医学研究人员曾对政府官员进行了一项为期10年的追踪调查，结果表明在那些被控贪污受贿的官员中，患心肌梗死、高血压、脑出血等症的概率高达60%，有的甚至在观察期间即已死亡；而同样年龄段的为人清正廉洁的官员中，患病率只有16%。



因此，我们要注重自身道德品行的修养，淡泊名利，对一切成败得失都能泰然处之。

在人类的生命过程中，人体各种器官的老化是一个不可抗拒的过程，也是一个正常的自然规律。

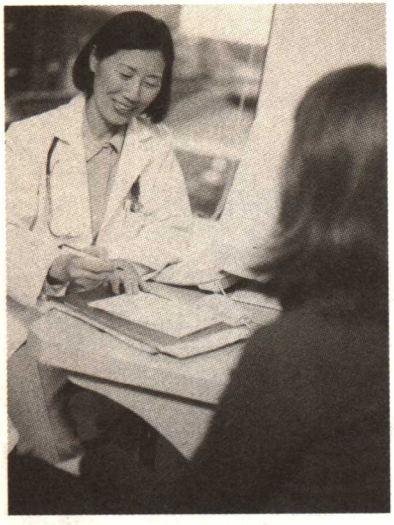
保持积极乐观的心理状态能让人精神振奋，刺激人的机体功能和提高对环境及社会的适应能力，并可抑制疾病的发生。一个人如果情绪反常，喜怒失态，思虑太多，则可导致很多疾病。据统计，人类疾病的50%~80%是由于精神失调而引起的，如高血压、冠心病、消化性溃疡、甲状腺功能亢进、月经不调、精神病等，都可随着情绪的变化加重或减轻，长期的思想压抑会降低机体免疫力。



心胸宽广的人，能保持愉快乐观的情绪，在良好的精神状态下保持自身气畅通，气血调和，人体各功能相互协调而使之身心健康。即使得了病，也能很快治愈，康复如初。

因此，人要健康长寿，就要保持乐观的情绪，热爱生活，树立信心，积极参加力所能及的工作和社会活动，不让自己的手和脑闲置起来，为人处事要开朗、豁达大度，事事想得开，使机体时常在良好精神状态下协调功能。

特别是老年人，乐观的心理对身体的健康有着非常重要的作用。老年人的各种生理和环境的变化，必然对老年人的心理产生各种影响。在我国，很早就有对老年人心理学的论述。例如，明代龚应园在《万寿丹书》中说："人年五十以上，阳气日衰，心力渐退。忘前失后，兴居怠惰。视听不稳，多退少进。日月不等，万物零落，心无聊赖。健忘嗔怒，惰性变异。食物无味，寝处不安……"这段话生动而具体地论述了人们在步入老年的过程中的一系列变化。老年患者，由于脏腑气血功能衰减，患病后阴阳气血损伤恢复较慢，易累及心神，造成情绪失调而常出现情绪不稳、自卑孤独、意志消沉、多疑急躁、恐惧不安和黄昏垂暮感等。这些消极的情绪对于老年人的健康是十分有害的，因此，老年朋友必须充分了解这一点。

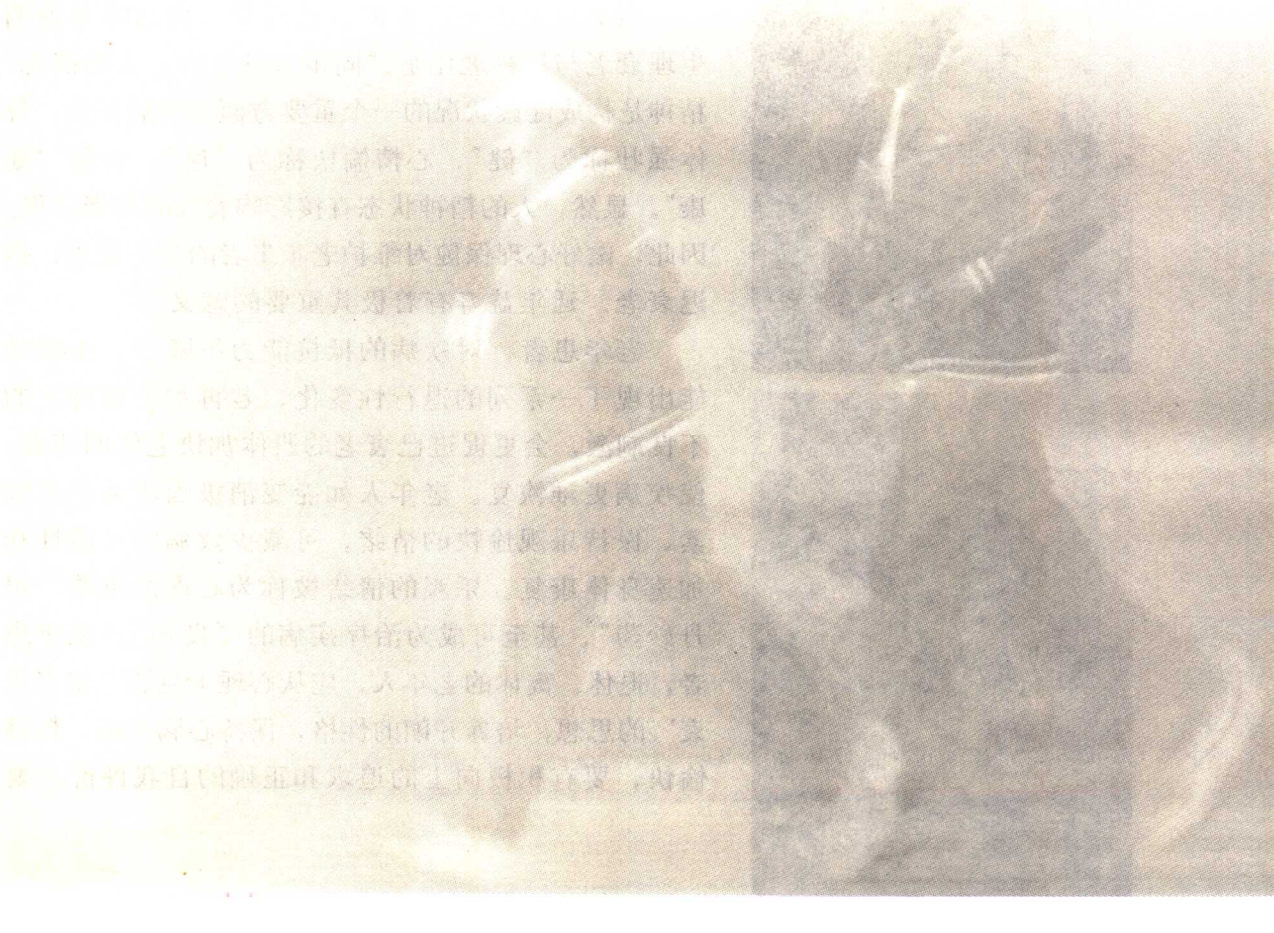




衰老虽是不可抗拒的自然规律，但这并非说明生理衰老与精神老化是"同步"进行的。人的情志、精神是构成健康状况的一个重要方面。一般而言，身体强壮称为"健"，心情愉快称为"康"，合称"健康"。显然，人的精神状态直接影响着人的衰老进程。因此，做好心理保健对维护老年患者的身心健康、推迟衰老、延年益寿有着极其重要的意义。

老年患者，对疾病的抵抗能力下降了，生理功能出现了一系列的退行性变化，若再加上精神上的不良刺激，会更促进已衰老的肌体加快老化的速度，使疾病更难恢复。老年人如能变消极因素为积极因素，保持乐观愉快的情绪，可减少致病的可能性和加速身体康复。乐观的情绪被称为心理健康的"灵丹妙药"，甚至可成为治疗疾病的"良剂"。老年患者，退休、离休的老年人，应从心理上克服"未老先衰"的思想，培养开朗的性格，保持心胸开阔，精神愉快，要有积极向上的追求和正确的自我评价。要

热爱生活，对生活充满希望，不要总认为自己不行了。要保持对知识和技能的追求，不断充实自己的头脑，更充分地理解现实。老年人应历史、辩证、客观地评价自己，既不要过高，亦不可过低，做到不卑不亢。通过自我评价，意识到自己的生存意义和价值，也能得到精神上的满足和乐趣。还可根据自己的身体情况，参加一些力所能及的活动和工作，以丰富和充实自己的生活。



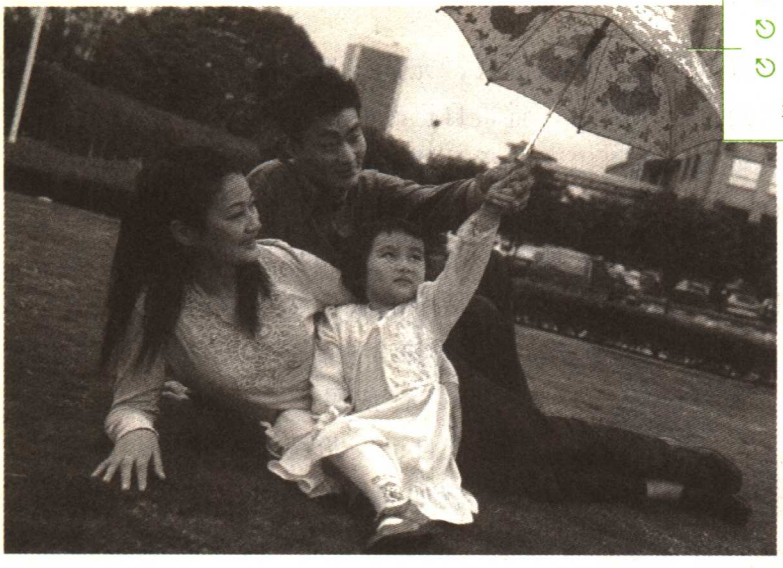
我一直觉得自己的名字很俗气，充满了世俗的感觉。抽烟有时可以让我感到自己不俗气，觉得自己是在追求一种精神上的愉悦。为了这个愉悦，我可以不在乎身体的好坏，我觉得这样就是不俗气了。有一天，我终于发现，我抽烟才是真的俗气。俗气和高雅往往在一念之间，不是所有的和钱有关的都是俗气，也不是所有的和朦胧有关的都是高雅。生活中的我们要不断地在俗气与高雅中穿梭，穿来穿去都是虚无缥缈，只有健康才是真正属于自己的事情。当你把自己交给医生的时候，身体就如同坏掉的机器零件一样任人摆布，这个时候，任何人都不会高雅起来。于是，我戒烟了，与其说是为了对家庭负责任，不如说是对自己的身体负责任。



——钱先生（38 岁，已婚）

钱先生：戒烟让我充满责任

- 钱先生，38岁，部门经理。
- 妻子李女士，33岁，医生。
- 女儿贝贝，8岁，小学二年级学生。



编者的话

钱先生是一名部门经理，年轻的时候因为工作的原因经常熬夜，吸烟、喝酒成了家常便饭，身体状况也非常不好。

那时，他有一句口头禅：“男人不吸烟、不喝酒，那还叫男人吗？”可是，后来他变了，为了身体，他开始严格控制自己，不仅不吸烟，连酒也很少喝了。

于是，生活又发生了新的变化，那么，他是怎样改变的呢？

钱先生：爱与责任

我以前非常热衷于吸烟、喝酒，认为这些既然历来被广大自认为男子汉的人们推崇着，就一定有它的道理。甚至，我发现有一些女性为了显示自己的个性，也开始模仿着吸烟。但是做医生的妻子却认为这并不是一种显示风度的习惯，也不是什么个性表现。吸烟以及不适量的饮酒不论对男人还是对女人的健康都有非常大的危

害，特别是有生育责任的男女。于是，我害怕了，因为我想要一个健康的孩子，我要为我的家负一份责任！

让我意识到戒烟和适量饮酒是我的责任的是我的妻子。她给我讲了抽烟的危害可以达到“杀人”的程度，我害怕了。那些“杀人手段”我现在还记得清清楚楚。

“杀人”手段一：烟油

香烟中的烟油由数千种化学成分构成，包含各种酸、乙二醇、乙醇和酮，以及氧化氢、一氧化碳等腐蚀性和毒性气体。到目前为止，对于吸烟后人体的种种不适都和烟油有关。



“杀人”手段二：碳氧化合物

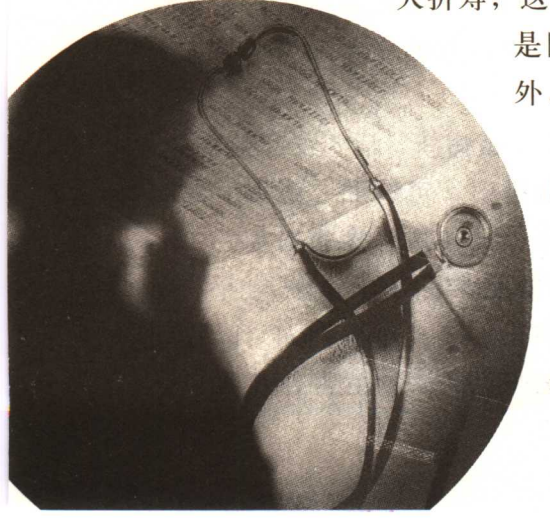
一氧化碳气体约占香烟的4%还多，一旦进入肺部即侵入红细胞，将氧气取而代之。这种毒性气体可使心脏和其他人体组织缺少必需的氧气，并促使胆固醇沉淀于血管之中。

“杀人”手段三：尼古丁

尼古丁本身就是一种毒性物质，可刺激中枢神经系统，并对其有抑制作用。

“杀人”手段四：致癌物质

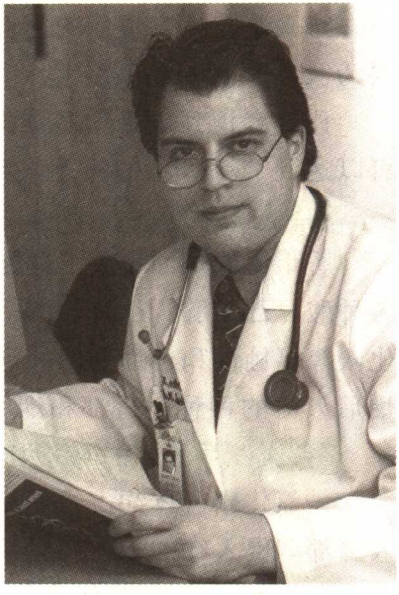
据报道，美国每年有15万人死于吸烟。香烟的许多成分还是致癌物质，足以让人折寿，这该是最可怕的事了。研究表明，30%的癌症患者死亡是因为吸烟，特别是肺癌、喉癌、口腔癌、食道癌。此外，吸烟还可导致膀胱癌、胰腺癌和肾癌。



当时，听了妻子讲的这几种“杀人手段”，我心里真的开始发毛了。但是，表面上我还装作无所谓的样子：“我吸烟的时候要选低焦油的烟来吸，那样危害就小了吧？”

妻子摇了摇头，说当有人告诉你吸低焦油香烟对身体的危害相对减小时，你千万不要相信。经过科学

证明：低焦油香烟事实上与普通香烟摄入的尼古丁和焦油量是相同的，低焦油香烟并不比普通香烟危害小。



大卫·伯斯博士在其编写的关于烟草的医学报告中就说，他也曾相信低焦油含量对烟民相对有益，但后来他发现事实并非如此。伯斯说，我们低估了烟草商的设计能力，在他们的广告宣传中，他们让机器吸入少量的焦油；但在生活中，却让烟民吸入大量的焦油。

按照国家标准，每支香烟中焦油含量小于15毫克属于低焦油含量，15～20毫克属于中焦油含量，20毫克以上属于高焦油含量。如今，国产烟的焦油含量基本上为10多毫克，有少数低到8毫克。但是低焦油香烟中的尼古丁含量与高焦油香烟是一样的。而一些烟草商将低焦油香烟包装成所谓“低烟碱”“淡味型”等，实际上是在逐步偷换概念，使烟民误以为低焦油香烟是低危险度香烟。

妻子告诉我除了这些影响之外，吸烟还能影响一些药物的疗效。



❖解热镇静药。例如大家比较熟悉的索米痛片、优散痛、撒烈痛、氨非咖等药，吸烟者服用后，药物代谢速度加快、疗效显著下降，有的疗效仅为不吸烟者的1/10。

❖止痛药。吸烟者服了“镇痛新”后不仅疗效降低，而且其代谢产物不能迅速排出，可造成“蓄积中毒”。又如局部麻醉药利多卡因，会使拔牙疼痛增加。

❖抗心绞痛药。吸烟者能使普萘洛尔、硝苯地平、阿昔洛尔等药的血药浓度明显下降，排泄增加，以致病情加重，患者还不知道是吸烟带来的危害。此时如果

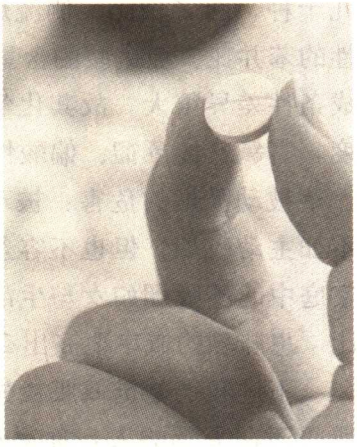
立即戒烟，会使心绞痛发作次数减少，心功能改善，药效增强。

❖平喘药。常用于平喘的茶碱、氨茶碱等药，用于吸烟者后，破坏排泄速度比不吸烟者要快3倍，使药效降低。据报道，即使戒烟3个月，这种情况也难改变，说明烟草对人体造成的危害十分严重。

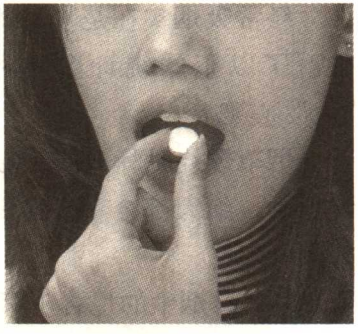
❖抗酸药。西米替丁、雷尼替丁、法莫替丁等，用于治疗胃、十二指肠球部溃疡及上消化道出血时，常因吸烟使血管收缩，延迟胃部排空时间，减慢药物在小肠内的吸收速度，而使胃、十二指肠溃疡愈合减慢。

❖降血糖药。我国糖尿病患者呈上升趋势，降血糖药应用日趋广泛。吸烟者口服苯乙双胍或者注射胰岛素，均会降低疗效。通常胰岛素相应增加15%～30%的用量，才能达到预期效果。

❖避孕药。吸烟的育龄妇女，若口服避孕药，其心肌梗死的发生率与死亡率比同年龄组不吸烟者要高出10倍，特别是大于35岁、每天吸烟超过15支者，患心肌梗死的危险性更大。这是因为口服避孕药本身就有引起血栓性疾病的可能，加上吸烟会促使体内释放儿茶酚胺，增加血小板的黏附性，从而使心肌梗死的发生率增加。因此最好戒烟，或改用非药物避孕措施。



❖维生素C。维生素C可抗击致癌物质亚硝胺，增强免疫力和预防血脂过高引起的心脏病。而吸烟者大多数存有维生素C缺乏症，其血液中维生素C的浓度比不吸烟者低约30%。亚硝胺是当今世界公认的三大致癌物之一(另两种是苯并芘和黄曲霉素)，所以，吸烟者应多吃些含维生素C丰富的蔬菜、水果。



❖其他药物。如安眠镇静剂，抗抑郁症药丙米嗪、阿米替林，抗凝血药肝素，利尿剂呋塞米等，吸烟者服用后，同样会影响疗效。

既然吸烟有这么多害处，我就决定不抽烟了。

专家的话

看了钱先生的介绍，我挺感动的。李女士在劝告丈夫戒烟的时候，总是在不停地列举吸烟对丈夫的害处，却一句也没有提到自己。作为丈夫，应该明白自己吸烟给妻子带来的危害也是巨大的，妻子无形中吸进的烟，我们称被动吸烟。

❖环境香烟烟雾：环境香烟烟雾由主流烟、侧流烟和吸烟者呼出的部分主流烟组成。主流烟是指被动吸烟者将烟支燃烧产物经口、鼻吸入体内的这部分；侧流烟是指香烟自行燃烧产生的众多化学物质，散发到环境中的这部分；而呼气时，吸烟者将部分吸入的烟气从口、鼻中呼出，扩散至环境中，这股烟气则是主流烟的一小部分（一般约为50%）。

❖评价主流烟和侧流烟：主流烟和侧流烟均含有几千种化学成分，其中致癌物达几十种，两者相比，侧流烟更具毒性。平均算来侧流烟中一氧化碳、烟碱和强致癌性的苯并芘、亚硝胺的含量分别为主流烟的5倍、3倍和4倍、50倍。由于它们形成条件差异很大，故其化学成分和数量也有巨大的差异。主流烟燃烧温度高达900度，富氧、多蒸馏、偏酸性，而侧流烟燃烧温度600度，贫氧、多还原、偏碱性。

❖被动吸烟的危害：被动吸烟同样有危害生命的危险，虽然其对健康的危害程度不如主动吸烟，但也不容忽视。据报道，生活在吸烟家庭中的不吸烟妇女与生活在非吸烟家庭中的妇女相比，患肺癌的概率要高出2～3倍。



不过我还是挺佩服钱先生这个人的。我总是想问那些还在吸烟的人：你对烟的依赖性大吗？

经常吸烟实在是一种不好的习惯。经常吸烟的你在看了以下的统计数字和调查之后，或许会萌生“戒”心吧？

❖烟草燃烧时释放的烟雾中含有3800多种已知化学物质，绝大部分对人体健康有害，其中致癌物质就有40多种。

❖1支香烟中的尼古丁可以毒死一只白鼠，25支香



烟中的尼古丁可以毒死一头牛，40～60 毫克的纯尼古丁可毒死一个人。

❖ 长期吸烟危及心脏。吸烟者比不吸烟者心血管疾病的发病率高 20 倍，死亡率高 70%，猝死率高 2～4倍。

❖ 现在的青少年中最终将有 5000 万人死于与吸烟有关的疾病。

❖ 吸烟能引起慢性支气管炎和肺气肿，且吸烟者该病的发病率是不吸烟者的 5．4 倍。

❖ 肺癌发病率吸烟者比不吸烟者高 20 倍，且吸烟量越大患肺癌的危险性越高。吸烟者患其他癌症的机会也比不吸烟者高一半。

❖ 吸烟者患卒中是不吸烟者的 2 ～ 3 倍。

❖呼吸烟雾空气的儿童肺部发育比呼吸新鲜空气的儿童要慢。据研究呼吸烟雾空气使儿童呼吸系统受损，易患肺部炎症。

❖如果妇女在怀孕期间吸烟，将给胎儿的健康带来极大的危害，使胎儿出生后的死亡率增加 50 倍以上。

❖吸烟易致视力模糊。

❖科学实验证明，吸烟对神经系统具有明显的干扰作用，可使吸烟者失眠、记忆力下降、注意力不集中、动作不准确等。

❖据统计，吸烟冠心病患者的死亡率要比不吸烟冠心病患者高 5 倍。

❖据有关统计，在慢性气管炎患者中，有 90% 的患者与吸烟有密切的关系。

❖香烟的有毒成分会抑制消化腺分泌消化液，使消化功能下降。据统计，吸烟者溃疡病的发病率比不吸烟者高出 1 倍。



钱先生：戒烟故事

我终于不吸烟了，感觉真好！如同小时候做数学题一样，一个很久都没有解开的方程式终于被我解开了。回想起来，戒烟真的不是很难，关键是毅力。你试着按下面几点来做。

用锻炼战胜香烟

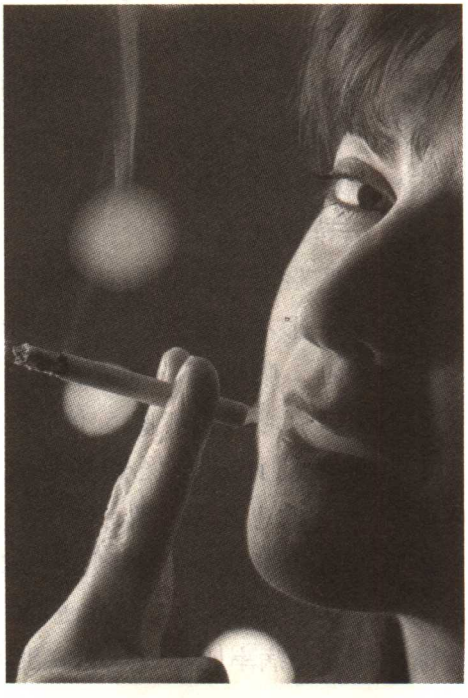
良好的锻炼习惯可以使你不再依赖尼古丁来消除郁闷，经常锻炼身体还可以使自我控制力增强。

用意志战胜香烟

戒掉吸烟意志起着决定性作用，如果你决定戒烟，还需将意志和不吸烟的环境结合起来。

用厌恶香烟去战胜香烟

买几包你最不喜欢吸的烟，在你最不想吸的时候使劲吸，直到对烟感到恶心为止。特别是你在患感冒或消化道疾病时，对香烟常产生一种生理上的自然厌恶，这个时候去戒烟吧。



用恐惧香烟去战胜香烟

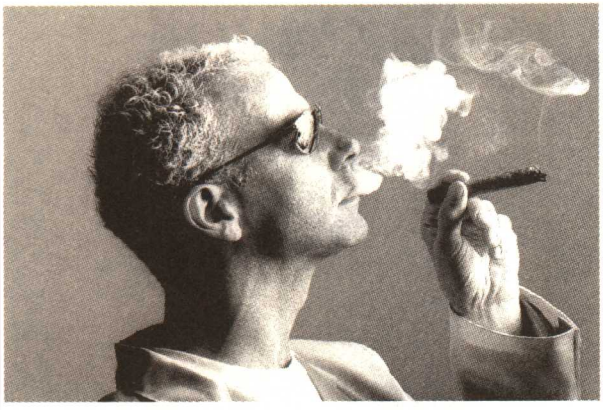
平时多看看关于吸烟有害的书籍、广播和资料，让自己从心理上对香烟产生恐惧，增强在心理和情绪上戒烟的动力。

用代替法战胜香烟

实在想吸烟时，买些别的东西代替吧，如口香糖、瓜子等，这样可以转移兴趣的方向。

对付戒烟反应

头晕就洗脸、淋浴；嘴里难受就漱口；喉咙干了就喝茶、咖啡；实在想吸时就嚼口香糖；焦虑胸闷就做 10 次深呼吸；感到无聊就听音乐、深呼吸；失眠就喝牛奶、放松身体；等车、等人就



吃瓜子、嚼口香糖；参加宴会就避免和吸烟的人攀谈。

我还把一些戒烟故事放在床前，每天睡觉之前和睡醒之后就读读，感觉不错，在戒烟的道路上也帮了我的大忙。

❖ 列宁戒烟的故事：列宁17岁时吸烟很凶。有一天，妈妈对他说："我每天洗衣服才挣那么点儿钱，我这么辛苦，可你吸烟就要花这么多钱！"列宁平时很孝顺妈妈，听了妈妈的话，立刻就说："行，妈您放心好了，我不抽了。"说着从嘴里把剩下的半支烟扔到地上踩灭了。从此，列宁一辈子再也没有吸过烟。

❖ 一位烟民的故事：一位从医40余年的医生接触到一位有37年烟龄的肺癌患者，他24岁开始吸烟，一天两包。声称吸烟有健脑、安神、有利人际交往、夏天防蚊、节省安装防盗门的费用五大好处，从不听家人不要吸烟的劝说。当一张显示晚期肺癌转移的CT片放在他眼前的时候，他的目光才凝重起来，可是已经晚了。临死前那双求生的眼睛，任何一位有理性和爱家人的烟民都会被感动的。

❖ 希拉里的戒烟主张：美国前第一夫人希拉里首创在州长官邸禁止吸烟。在克林顿入主白宫时，她就宣布："健康是第一财富。健康对每个人都是很重要的，我不准许任何人在白宫吸烟。"从此，白宫结束了200年的吸烟史。聪明的她保护了自己和家人的健康。



专家的话



钱先生的戒烟方法是科学的，但对于那些烟瘾很大的人来说，可能还是不行。那么，我可以给这些人提个醒，你可以安排这样的步骤来戒烟：

❖ 将想购买的物品写下来，按其价格计算可购买香烟的包数，然后逐日将用来购买香烟的钱储存在"聚

宝盆”内。每过一个月，清点一次钱数。

❖同朋友打“赌”，保证戒烟。当然这要用自己的烟钱作为“赌注”。

❖不整条买烟。

❖不随身带烟、火柴或打火机。

❖少吸几支烟。

❖每支烟少抽几口，或只抽一半就丢掉。

❖不抽的时候，不要将烟叼在嘴上。

❖尽可能不要将烟雾吞入肺里。



钱先生：喝酒理论

我是东北人，东北人都能喝酒。因为那里的天气比较冷，喝酒能暖身。这是我对妻子说的喝酒理论。没有想到她竟然对我的理论嗤之以鼻，太伤我自尊了！

尽管这样，妻子还是耐心地对我进行教育，没有想到她一口气讲出那么多误区来，让我不得不佩服。

误区之一：饮酒能防寒



在寒冷的时候，喝上一口酒顿觉全身暖烘烘的，但事实上，酒并不能产生什么热量，其成分主要是水和酒精。我们之所以感到身体暖和是因为酒精是一种很容易被人体肠胃吸收的物质，当它进入体内后，能刺激身体表面的毛细血管，使血管舒张，血流速度加快。在酒精的作用下，人体肝等处储存的血液也会流到身体表面。血液是热的，当大量的血液在短时间内聚集到身体表面，人便感到热乎乎的。不过这也只是一时的现象。由于受酒精刺激，血管不能及时收缩防止血液向外输送热量，身体的热量在大量丢失后，人又会感到冷。如果再喝酒，热量再大量释放，久了便会使血管灵敏度下降。

同时，大量的酒精会麻醉脑部和体温调节系统，破

坏人体的平衡。在寒冷的冬季，过多的酗酒还很容易使人患感冒、咽喉发炎、肺炎等上呼吸道疾病。

误区之二：运动前饮酒

酒精可以使人在短时间内兴奋，所以有人喜欢在运动前饮酒，殊不知，这样做不仅对运动不利，同时对身体也有害。

首先，酒使人产生的兴奋只是暂时的，表现为话多、坐立不安，继而转入较长时间的抑制，有反应迟钝和嗜睡的表现。此时大脑功能处于不稳定状态，辨别力、注意力和判断力下降，全身运动的平衡性与协调性都受到影响。若在这种状态下运动，大脑皮质就要“强打起精神”来工作，有损大脑功能，并且容易发生危险情况。

其次，酒精能使心率加快，促使肌肉疲劳。饮酒后肝还要处理酒精，供血量相对增加，胃肠道因酒精刺激引起充血。由此可见，酒精对心脏、肌张力、肝的解毒、胃肠道功能都是有损害的，严重影响身体健康。

误区之三：用喝啤酒来预防肾结石

尽管适量的啤酒能刺激排尿，减少尿液浓缩，减少身体钙质的分泌，但通过喝啤酒来预防肾结石的做法是不可取的，这是因为喝啤酒也有潜在的危险，目前还没有任何研究和记载证明喝啤酒可以预防肾结石。



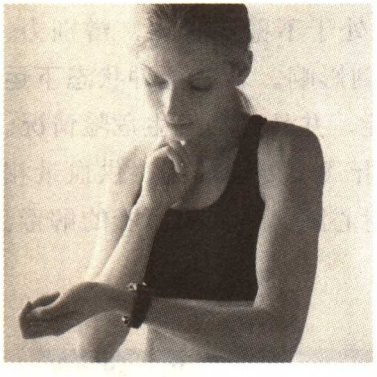
要避免肾结石的发生，最好的方法就是：

- ❖定期进行健康检查。
- ❖有不明的腰部疼痛时，要马上就医检查和治疗。
- ❖每天至少要喝一升的开水。
- ❖不要吃太多的菠菜、核果、甜菜、草莓。

专家的话

医学研究表明，饮酒对肾是有损害的。饮酒会影响机体的氮平衡，增加蛋白质的分解，增加血液中的尿素氮含量，这必然增加肾负担。





喝的酒90%以上是在肝里代谢的。虽然肝对酒精的代谢能力很强，但是它却是以损伤自己为代价的，物质的过度消耗会导致肝细胞的坏死，逐渐使肝纤维化以致肝硬化，这只是饮酒对肝的危害。可以说饮酒对全身各个脏器都有危害。长时间的饮酒会导致贫血、血小板功能紊乱，发生各种出血；会导致胃肠吸收不良，同时还会导致高脂血症、动脉粥样硬化等。肾脏疾病的康复需要有良好的内环境，而饮酒无疑是肾脏健康的“拦路虎”。

钱先生：最后防线——争取喝酒的权利

烟，我已经戒了，总不能连酒也不让我沾了！不行，我要坚守最后的防线，怎么也得喝点酒！

妻子真的心软了，她告诉我：啤酒是一种“液体面包”，含有17种人体必需的氨基酸，能帮助消化，促进食欲，而且它也是夏秋季防暑降温、解渴止汗的清凉饮料。适量的啤酒对心脏和高血压疾病还有一定的疗效。尽管如此，我们还是建议不可随意饮用。

她告诉我喝啤酒的一些注意事项

❖不宜过量。成人每次饮用量不宜超过300毫升（不足一易拉罐量），一天不超过500毫升（不足一啤酒瓶量），每次饮用100～200毫升更为适宜。

❖消化系统疾病患者和有泌尿系统结石的患者，应尽量少饮甚至不饮啤酒。

❖不宜以啤酒送服药品。

❖喝啤酒时不宜同时吃腌熏食品，宜食水果及清淡菜肴，花生米是最好的下酒菜。

❖不宜与烈性酒同饮。

❖大汗之后不宜饮用啤酒。



❖ 不宜用热水瓶储存散装啤酒。

❖ 不宜饮用超期久存的啤酒。

❖ 不宜饮用冷冻啤酒，饮用啤酒最适宜的温度夏天为6～8℃，冬天为10～12℃。

❖ 多喝啤酒会醉人。一般人在喝啤酒时喜欢一大口喝下去，啤酒就会到胃壁，把食物围在中间，这样一来就等于空肚子喝酒，再加上啤酒里面的二氧化碳的刺激，使酒精成分很少的啤酒增加了威力，喝的人就容易醉酒了。

咳，随她怎么说，我还是争取到自己的一点主权了。高兴！

专家的话

啤酒适当喝喝其实对身体不但没有坏处，还有很多好处呢！但是，某些人群还是要远离啤酒，这些人群分别是：

❖ 慢性胃炎患者。

❖ 肝病患者。

❖ 痛风病患者。

❖ 糖尿病患者。

❖ 心脏病人。

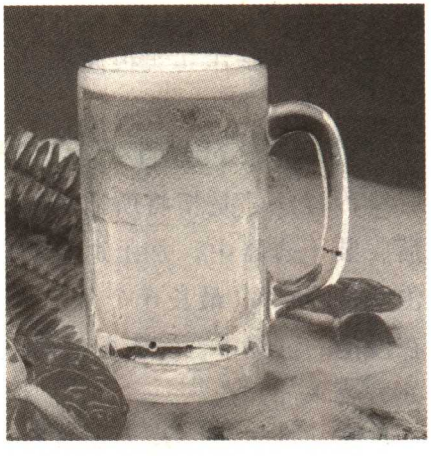
❖ 尿道结石病人。

❖ 溃疡病人。

❖ 老年人。

❖ 婴幼儿。

❖ 正在服药期间的人。



钱先生：精华与糟粕

酒并不是完全没有好处的东西，只要选择恰当了，适量饮用，就能起到很好的效果。妻子极力给我推荐红酒和一些药酒，说是对身体很好，没有副作用。

她说，红酒有各种葡萄成分抗氧化物，常饮红酒可达到预防心脏病与癌症的效果。每周2～3杯的适度饮酒比完全不喝酒的人更健康。法国研究人员雷诺博士也曾表示，如果要适量喝酒保健，红酒是最佳选择。法国人的红酒近年来受健康概念的崇

尚，实在是大出风头。

药酒也是一直以来以其独特的疗效和简单的使用方法受到人们的信赖而备受关注，它是一种浸出制剂，古称“酒醴”。选用适当的中药和可供药用的食物，经过足量白酒和黄酒浸泡，去渣取出含有效成分的液体，是用以补养体虚或治疗疾病的传统剂型。目前，主要用于补益、抗衰老方面的药酒，多以内服为主。外用药酒多用于治疗跌打损伤。

专家的话

健康生活，适量饮用红酒，每天不超过一杯。

药酒不仅可以达到特殊的健身要求，又可带来美酒佳酿的享受。一般说来，比较常见的药酒有三类：长寿类，抗衰老类，养生类。另外，还有针对具体病因辅助治疗的药酒。

药酒的制作其实很简单，古老的制作方法是浸制法和酿制法，现代的制作方法是渗漉法。

浸制法（可分为冷浸法和热浸法）

❖冷浸法：是指将所需药物洗净切制或粉碎后，装于容器中，加上适量的白酒或黄酒，浸泡一定的时间(最长6个月)后，去渣取液即可。在浸泡的过程中，每天要摇荡1次或几次(根据处方要求而定)。



❖热浸法：第一种方法是将药物切制或粉碎后，放入容器内，加适量的酒，经隔水煮沸或蒸汽加热至沸后，取出，密封。浸泡一定的时间(1～3个月)后，去渣取液即可。第二种方法是先将药物煎汁，共煎煮3次，每次煎煮2小时取1次汁；然后将3次汁合在一起，加酒适量，置入锅中隔水加热至沸。3～5分钟后取出，

密封 1 ～3 个月后即可使用。



酿制法

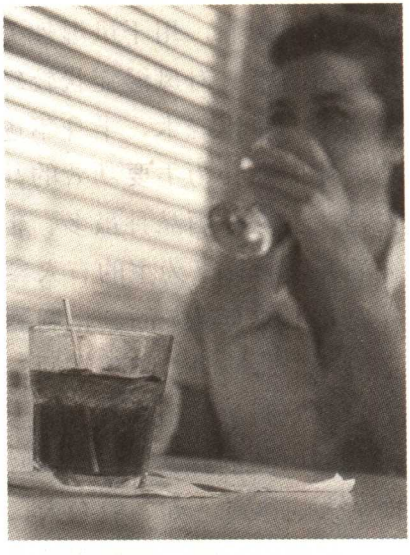
指用粮食、药物、水、适量酒曲，经过加热、蒸制等处理后，再通过保温发酵的作用而成。这种制作方法复杂但酒味浓郁香甜，醇厚爽口，刺激性小。

其制作方法有三：

❖ 先把药物煎煮 3 次，取汁合在一起，稍浓缩，然后将蒸熟的糯米沥干，同药汁搅匀，放入酿酒的容器中，撒上适量酒曲，密封发酵，至香甜可口时取汁服用。

❖ 将药物切片或粉碎，用 50～55 度白酒浸渍 20 天左右，压榨、过滤浸出液，另将所需粮食蒸熟后进行糖化发酵，然后加入药物浸出液，拌匀陈酿，1 个月后，压榨、过滤，取汁即可。

❖ 将药物、糯米分别蒸熟，等冷却后合在一起，拌匀，入曲陈酿。



渗漉法

这是现代工业化生产药酒的方法，在家庭手工制酒很少使用，在此便不介绍。

比较常见和深受消费者欢迎的药酒主要是助阳益寿酒。

原料：老党参 20 克，熟地 20 克，枸杞子 20 克，沙苑子 15 克，淫羊藿 15 克，公丁香 15 克，远志肉 10 克，广沉香 6 克，荔枝肉 10 个，白酒 700 毫升。

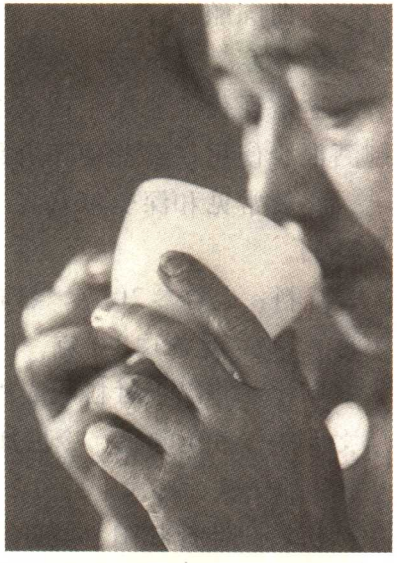
制作：将以上材料碾成粗粉末，用绢装好放在白酒坛里密封 3 昼夜。开封后再用文火煮，煮至沸腾，冷后加封。放在冷水中拔火毒，21 天后开封饮用。每天温水空腹送服 2 次，每次 10～12 毫升。

功效：补肾壮阳、益肝养血、健脾和胃、延年益寿。用于肾阳亏虚所致的阳痿

不举，遗精早泄；肝肾精血亏虚所致的腰膝酸软，头晕眼花，心悸心慌，失眠多梦；脾胃气虚所致的气短乏力，面黄肌瘦，食欲缺乏。也可用于老年阳气虚者，久服可延年益寿。

药酒，古代同其他酒统称“醪醴”，我国最早的医书《黄帝内经》中就有“汤液醪醴论篇”。用白酒、黄酒和米酒浸泡或煎煮具有治疗和滋补性质的各种中药或食物，去掉药渣所得的口服酒剂，即为药酒。随着人们生活水平的不断提高，药酒作为一种有效的防病祛病、养生健身的可口饮料已开始走进千万家户。

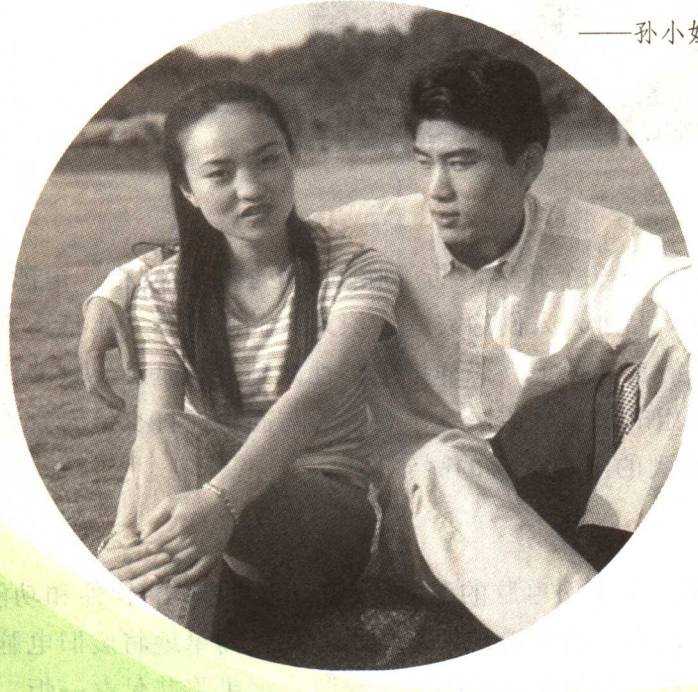
选用药酒首先要熟悉其性质。药酒按所浸药物的不同大致可分为两大类：一类是以治疗为主的药酒，其作用是祛风散寒、养血活血、舒筋通络，如用于骨肌损伤的跌打损伤酒，用于风湿性关节炎及风湿所致肌肉酸痛的风湿药酒、追风药酒、五加皮药酒等。对风湿症状较轻者，可选用药性温和的木瓜酒、风湿关节酒；若患风湿多年，肢体麻木，半身不遂者，宜选用药性猛烈的三蛇酒、蕲蛇药酒等。另一类是以补虚强壮为主要功效的补酒，其作用是滋补气血、温肾壮阳、益肾生津、强心安神。这类补酒品种虽多，但各有侧重，如气血双补的有龙凤酒、八珍酒、十全大补酒；健脾补气为主的有人参酒、益气补虚酒；滋阴补血为主的有当归酒、杞圆酒、蛤蚧酒；益肾助阳为主的有羊羔补酒、龟龄集酒、鹿茸酒等；补心安神为主的有龙眼酒、五味子酒、安心安神酒等。



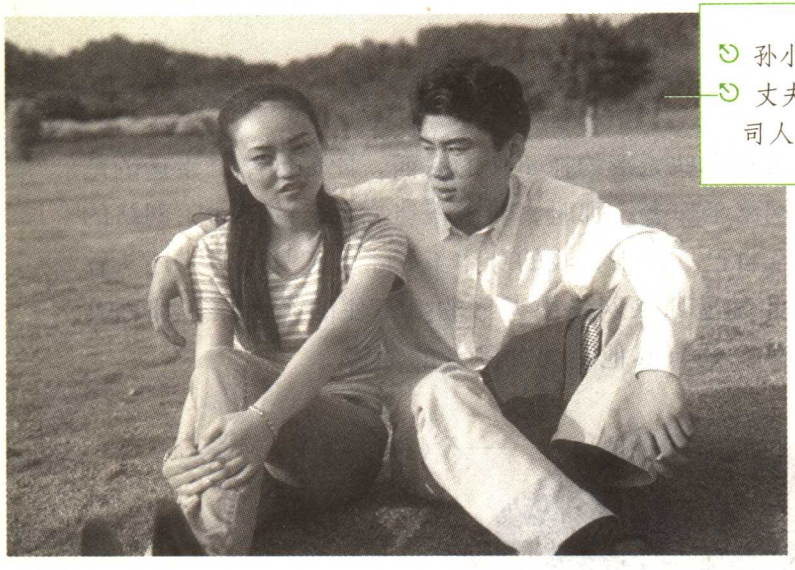
选用药酒除应熟悉各种酒类的功效外，还应根据个人的体质。如一般老人，多见气血虚弱，应选用气血双补的药酒。对瘦弱的人，应选用滋阴补血、生津的药酒；肥胖的人应选用助阳补气的药酒；如果有神疲倦怠、心悸失眠、神经衰弱，可选用安神补心的药酒等。

我总是喜欢那些无形的抓不住的东西，比如网络。幸运的是自己是一名网络工作者，那时，我就很迷恋自己的工作，网络的工作非常适合自己。后来，我的身体不好了，浑身乏力，还头昏脑涨的，我才知道原来网络中无形的抓不住的东西除了那种美好的感觉之外，还有其他，比如隐含的危害。

——孙小姐（27 岁，已婚）



孙小姐：现代科技的潜在危害



孙小姐，27岁，网络工作者。
丈夫陈先生，30岁，快递公司人事部经理。

编者的话

危害总是潜藏于我们生活的每一个角落，防不胜防。电脑、电视机、电冰箱、手机以及儿童游戏机等现代化产品进入人们的家庭，深入人们的工作和生活，在给人们带来便利的同时也带来了潜在的危害。怎样把危害性减到最低是关系到我们健康生活的一个重要环节。孙小姐的工作性质决定了她整天与高科技打交道，那么她是如何在这种环境中对付所遇到的潜在危害的呢？

专家的话

电脑的更新换代日益频繁。由于旧电脑的配置无法顺利实现新的软件和功能，故越来越多的旧电脑被销毁、废弃，给环境带来了负担。如果简单地将废旧电脑深埋入垃圾堆里，它所含的铅等有毒金属就会污染地下水源；如果将其付之一炬，空气中将会增添有毒物质。由此可见，电脑换代时废旧电脑的处理会严重污染环境。

可想而知，各种类似产品加起来对环境的危害有多大。

现在，有的电脑制造商已开始设想用其他更为“安全”的材料来取代有毒的铅，并加紧研究如何“安全”地处理这些替代材料的手段，为的是设计出一种从制造到销毁全过程均对环境无害的“绿色电脑”。

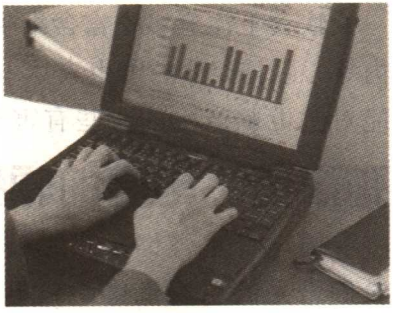
精神压力从这里来

❖科技进入数码时代，生活中也随之出现了数码时代的“痴呆”例子。很多人能在电脑中流利地敲打出汉字，但却很难流利地书写出来。

❖与计算器为伴的理工科学生和公司职员，很多人就连1 ＋1 或2 × 2 等计算也都借助计算器。

❖大学生小崔把日记、备忘录、照片等日常资料，各三次分别存入了CD、软盘和记忆键中。他说：“一旦因电脑失误而资料丢失，就等于丧失了‘一切记忆’。”

同时“电脑狂暴症”作为一种新病症出现了，这是电脑给人们带来的精神压力造成的。工作中常出现这样的例子：



❖当你的电脑或者网络出现问题时，常会有暴力举动，比如损坏显示器，把键盘和鼠标摔成碎片，踢坏硬盘。

❖当领导交代你一项重大任务，要求必须短期内完成的时候，你是否会感到灰心丧气，情绪会失去控制？而此时，你会选择对没有生命的物体如显示器、键盘和鼠标进行破坏。



❖当遇到鼠标指针不能移动，而你有重要工作要做的时候，你会通过不断地从一侧击打显示器来移动鼠标指针。

❖当你想要发送的电子邮件怎么也发不过去，急得乱蹦的时候，突然发现在电子邮件的地址栏中填写的是街道名、城市名、县名和完整的邮政编码。



据统计，女性要比男性更容易感受到电脑所带来的精神压力，21% 被调查的女性声称自己因使用电脑而处于精神高度紧张的状态，而有类似感觉的男性比例为 15%。十几岁的青少年和没有小孩的成年女性的情绪不易受影响。

解救措施

❖注意日常记忆，经常有意识地去记忆一些重要的东西，不要寄托于高科技产品。

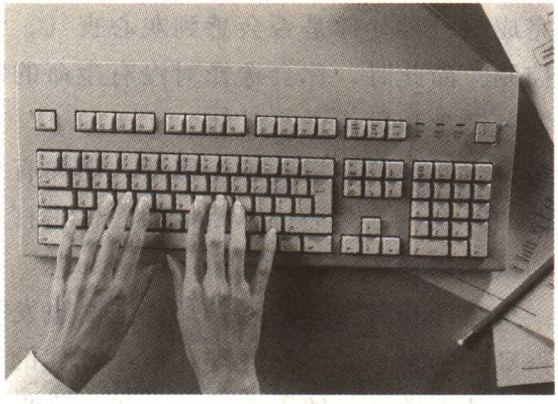
❖室内适中的光照，避免光线直接照射屏幕，屏幕不要太亮，颜色以绿色为宜。保持心情愉快，微笑工作。

❖不用力敲击键盘，肌肉放松。有肩周炎者应常活动肩关节，避免长时间不活动，肌肉、肌腱发生粘连。

❖饮食上注意多吃富含维生素 A 的食物，如胡萝卜、豆芽、红枣、动物肝脏、瘦肉等，以补充体内维生素 A 的不足。还可多饮绿茶，因为绿茶中含有多种酚类物质，能对抗电脑产生的一些有害物质。

孙小姐：电脑的辐射

通过专家咨询，我了解到在电脑给我们带来的所有危害中，电磁辐射的危害是最严重的，特别是当我们的工作时间长或者与电脑的距离不足 30 厘米的时候。



因此，在我的生活中，我开始注意自己所接触的点点滴滴，先从键盘做起。

拆开键盘你会发现里面有很多你平时积攒下来的脏东西，这类小垃圾平均以每月 2 克的速度堆积。除了这些垃圾



外，键盘表面上还覆盖着无数我们肉眼看不到的细菌。

通过专业采样研究分析发现，键盘表面上的细菌多是由电脑用户的汗液、唾沫和键盘里沉积的灰尘组成的，其中隐藏着一些可引发疾病的致病菌，如链球菌、金色葡萄球菌等。一度在深圳和香港流行的红眼病，可以说键盘也是其中一个比较直接的传染载体。不论是家中的电脑键盘，还是办公室、网吧的电脑键盘都是如此，网吧里的情况尤为严重。

日常细节

于是，我就再返回日常习惯中去，注意下述细节：

❖使用电脑后洗手。使用别人的电脑在没有洗手之前不揉眼睛、摸脸。

❖定期擦拭键盘，对其进行消毒。购买键盘薄膜塑料套，将其覆盖在键盘上，定期更换。

❖不用有传染病的人的电脑。

❖因为整天待在办公室里容易缺乏维生素D，所以食用香菇等菌类食品后再晒太阳，使体内增加维生素D。当日晒机会少时，则多吃海鱼类、鸡肝等直接含维生素D的食物。

一些体操

除了上述方法之外，我还坚持做一些体操来减轻网络的危害。

❖举臂扩胸，胸、腹式呼吸兼做。效果是：清除废气、镇静神经、消除大脑疲劳。

❖围绕头部做绕环，正反方向交替做。每隔两小时重复摇头、点头交替做几遍。效果是：对颈椎病起到预防、缓解作用。

❖自然站立、坐姿均可，左肩先向前绕环，重复10次左右。右肩再向前绕环，重复10次左右。

❖下肢站立或坐姿均可，身体面对正前方，一臂向另一侧平举，另一手臂抓住伸

过来的手臂，尽量向下拉伸。效果是：通过对肩部韧带的伸拉，改善肩部及两臂的血液循环，从而缓解肩部的疲劳。

❖坐位，两脚尖抵一固定物，两手置脑后。先慢慢后仰至最大限度，吸气，然后还原，呼气。

❖双手撑腰，从左向右，做腰部环绕动作。然后从右向左，做腰部环绕动作。效果是：增进腰部肌肉的柔韧性，还可缓解腰部的疲劳。



防辐射保健品

我还坚持服用各种保健品，这些保健品起到了较好的作用。

电脑保健茶、保健饮料等，它们可以保护视力、恢复脑力、增强体力，促进健康，适应磁场环境，提高工作效率。

维生素A、维生素C、茶多酚等特异营养素，它们有利于启动内源性保护机制，提高机体抗氧化保护因子含量和机体适应低电磁辐射环境的能力，促进机体特异性抗疲劳因子生成，降低眼睫状肌等眼部肌群及骨骼肌乳酸含量，缓解眼疲劳及颈肩背酸痛。

电脑保健和治疗产品，如专用滴眼液、抗辐射药物等。

小知识

打游戏机的危害

打游戏机和患高血压，看起来是两件毫不相干的事情。可是，它们又有着密切的关系。近来专家发现长期玩游戏机容易引起高血压。玩电子游戏时，血压升高的幅度很大；而父母患有高血压或心脏病的儿童玩电子游戏时，比那些父母血压正常的儿童血压升高得更快也更多。

研究还表明，儿童期高血压对成年后的血压还有很大影响，他们比起正常的同龄人，包括那些具有高血压家族史的同龄人，更容易成为真正的高血压患者。

专家的话

在我们的身边，辐射无处不在，如空调、冰箱、电视机等等。

空调的危害

❖氧的负离子数目减少，正离子过多，造成人体内分泌紊乱，出现头晕头痛、疲劳倦怠、胃口减退、心慌、胸闷等。

❖女性容易患空调症，并且较严重，导致全身肌肉酸痛。

❖空调器内环境很适合细菌、真菌、病毒等微生物的繁殖。

❖当室内外环境(气温、湿度、气流等)相差过大时，人便难以适应，容易感冒。

❖若室内干燥，呼吸道便受刺激，鼻腔、鼻黏膜易发炎，对疾病的抵抗力降低。



❖常用循环空气，造成室内、室外空气交换减少，空气污浊，容易散播病菌。

❖空调房间往往自然光照射不足，不能杀死室内的细菌和病毒。

解救措施

❖常清洗更换隔尘网。

❖浑身大汗时，不要立即走进空调房间。

❖缩小室内外的温差，房间温度保持25～27℃。

❖空调室窗户不要用窗挡网，让阳光照射入室内。

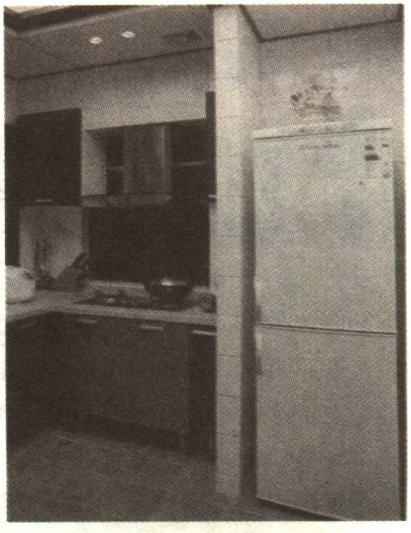
❖面部不宜直接对着空调器。

❖不要长时间待在空调室内，应做些户外活动，加快新陈代谢。

❖每周用消毒剂对所有中央空调的过滤网进行消毒。

❖避免坐在中央空调的排气孔附近，因为那里是不洁空气的必经之路。

❖使用空调器的房间应保持清洁卫生，减少致病污染源。



❖严禁在使用空调的房间吸烟。

冰箱冷藏室繁殖细菌



不少电冰箱冷藏室的温度一般在0～5℃左右，虽然这一温度对大多数细菌有明显的抑制作用，但是却不能完全杀灭细菌。相反，对于大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌等细菌来说，正是它们繁殖的适宜温度。这些细菌会在人们没有察觉的情况下进入体内。

“冰箱肠炎”的症状为恶心、腹疼、腹泻，并伴有发热，极容易误诊为阑尾炎。必须注意预防“冰箱肠炎”。

解救措施

❖应定期对冰箱进行清洗、消毒（每年至少2次），夏季最好每星期一次。

❖可用0.5%的漂白粉擦洗，特别注意擦洗箱缝、拐角、隔架，然后再用干净湿布抹干净。

❖定期检查压缩机和冷凝器是否脏了，脏了就要清扫。具体办法是，先停止冰箱运转，拔掉电源插头。表面的浮尘用吸尘器清洁，对压缩机壳和冷凝器上的污渍，要用湿毛巾蘸少许洗涤剂擦拭，冷凝器的管路部分可用毛刷刷洗。注意不要弯曲冷凝器的连管。

注：平背式冰箱的冷凝器、压缩机都是内藏的，不用担心脏污现象。



小知识

如何清洁冰箱

● 冰箱内部的清洁

◆在冰箱停止运转时，用软布蘸上清水或食具洗涤剂，轻轻擦洗，然后蘸清水将洗涤剂擦去。

◆为防止损害冰箱，请勿用洗衣粉、去污粉、滑石粉、碱性洗涤剂、开水、油类、硬刷子等清洗。

◆箱内附件肮脏积垢后，要拆下来用清水或洗涤剂清洗。电器零件表面用干布擦拭。

◆清洁完毕，将电源插头牢牢插好，检查温度控制器是否设定在正确的位置。

● 箱门密封条清洁有高招

◆用酒精浸过的干布擦拭密封条，效果最佳。

看电视也能生病

❖斑疹：这是由于电视荧光屏表面存有大量静电荷，其聚积的灰尘借光束的传递射击人们的面部，如果不及时清洗就会引起斑疹。

❖眼球症：这是由于长时间盯着荧光屏，使眼球充血，眼球视网膜感光功能失调、干燥，甚至引起视觉障碍和自主神经功能紊乱。

❖肠胃病：这是因为边看电视边吃饭，使消化道功能紊乱造成的。

❖感冒与肥胖症：坐在电视机前时间较长，皮下脂肪堆积，机体免疫力降低，易患感冒和肥胖症。

❖加重心血管疾病：主要指观看刺激性强的节目诱发血压升高或心脏病发作等。

❖尾骨病：由于长时间坐在电视荧光屏前而出现程度不一的尾骨部疼痛症状。

解救措施

❖适当的观看距离

一般情况下（以普通的显像管电视为例）：

20 英寸（51 厘米）的彩电观看距离应为 3.1 米。

21 英寸（54 厘米）的彩电观看距离应为 3.4 米。

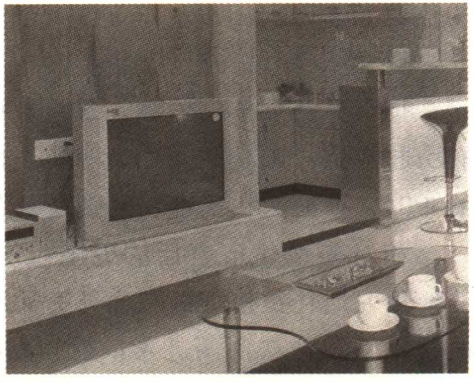
25 英寸（64 厘米）的彩电观看距离应为 3.8 米。

29 英寸（74 厘米）的彩电观看距离应为 4.5 米。

34 英寸（86 厘米）的彩电观看距离应为 5.2 米。

❖科学的观看习惯

看完电视后千万不要立即睡觉，应开窗通风，最好洗脸和洗手，保持皮肤的清洁卫生，休息一会再去睡觉。



看电视时不宜久坐，久坐对人的身体不利，特别是老年人。应到室外或在室内活动片刻后，再上床睡觉。

患有强直性脊椎炎、坐骨神经痛等疾病的人，不宜长时间看电视，以免加重病情，影响

睡眠。

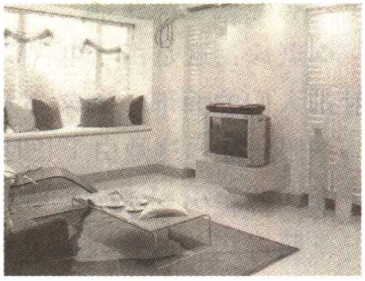
观看完紧张、刺激的节目后，也不宜立即上床睡觉。

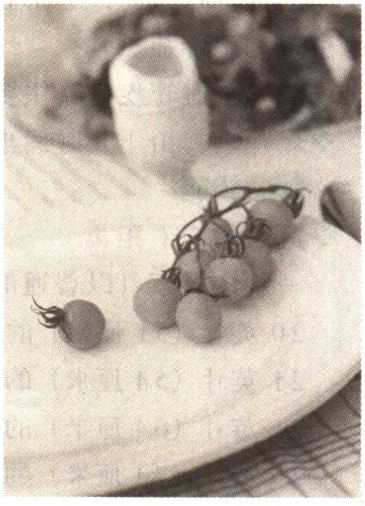
❖选择提高免疫力的食物

富含维生素A的食物：多吃富含维生素A的食物可提高人体对环境的适应能力。富含维生素A的食物有动物肝脏、鸡蛋、豆芽、胡萝卜、柑橘、红枣等。

高蛋白的食物：缺乏蛋白质，维生素A的吸收和转化也会受到不良影响。鱼、兔、瘦肉、蛋类、豆类等都含较多蛋白质。

喝茶：补充体内维生素A可以保护眼睛；兴奋神经，迅速解除疲劳；消除电视微量辐射对人体的影响。





孙小姐：通讯不轻松

专家的话让我想到了通讯方式。目前的通讯方式与我小时候的相比已经发生了很大的变化，除了信件和E-mail之外，电话和手机就是主要方式了。特别是在打电话的时候，我们一般会轻松自由且脸部表情丰富地聊天。但是，这里也隐藏着严重的污染。以下是我了解的信息数据。





电话

据卫生防疫部门检测，每台电话机送话器上，黏附有引起流感、肺结核、乙型肝炎、白喉、百日咳等疾病的40多种细菌和病毒，特别是公共场所的公用电话。

相对来说住宅电话的卫生状况好一点，但是个人的使用习惯往往使细菌在由鼻嘴呼出的湿润空气和水分的推动下，浩浩荡荡进入口腔、黏膜；若那些地方有微小的伤口、常见的黏膜或牙

龈的轻度溃疡，就可能使病菌大摇大摆地进入人体内部了。

手机

手机辐射对脑部有伤害作用，能使人听力减退甚至失聪，或出现面部神经麻木、局部肌肉抽搐，且容易造成精神倦怠。而在我国进行的一次研究证明，手机的电磁辐射有一半被人体吸收，其中1／4为人脑吸收。经常使用手机的人，往往会出现头痛、头晕、失眠、视力下降等现象。



专家的话

8种人忌用手机

- 青少年和儿童，由于大脑尚未发育成熟，不宜使用手机。
- 大脑发生萎缩或功能衰退的老年人，使用手机会加重病情。
- 癫痫病患者，使用手机容易发病。
- 高血压、心脏病重度患者，使用手机会加重病情。
- 妊娠期妇女，使用手机对胎儿不利。
- 神经官能症、神经衰弱患者，使用手机会使病情进一步加重。
- 白内障、甲状腺功能亢进、糖尿病患者，使用手机容易加重病情。
- 体内安装有心脏起搏器或使用助听器的人，使用手机会干扰器械正常运转。

使用手机8项注意

- 尽可能地使用座机，少用或不用手机。
- 减少日常使用次数，缩短通话时间。
- 选用辐射量相对较低的机型。
- 使用检测合格的电磁波防护套。
- 尽量使用免提式、耳筒式手机。

❖接通后过两秒钟再靠近头部接听。

❖使用时手机不要紧贴面部，要离开耳部 3 ～ 5 厘米。

❖尽量少打出电话，因为打出电话的辐射强度远高于接听电话时的辐射强度。

不宜使用手机的 5 种时间和场所

❖乘坐飞机时不要使用手机，避免干扰飞机上的导航系统。

❖给汽车加油时不要使用手机，防止影响加油站仪器的精密度。

❖进入爆破工地或其他危险地带时不宜使用手机，以免手机信号触发爆炸装置。

❖在医院里不宜使用手机，因为 CT、B 超仪、心电图仪等设备对手机高频信号十分敏感。

❖雷雨天气里不要随意使用手机，否则容易诱发雷击。



孙小姐：护眼绝招

“山没有水，如同人没有眼睛，似乎少了许多的灵性。”可见，眼睛，是人之灵性的充分体现。眼睛同时也是我们身体非常重要的器官。由于电脑等电器的普及，我们的眼睛在不时地受到各种辐射的威胁，保护眼睛已经成了刻不容缓的事情。保护眼睛，最重要的是要避免眼睛的疲劳。下面我给大家支几招。

中断工作	如果你必须连续在电脑前工作 6～8 小时，那么最好安排自己中途中断工作，休息片刻。一般以 2～3 小时休息 10～15 分钟为宜。
减弱光线	电脑屏幕上的字体及数字光线直接射入你眼睛，因此，你需要调降屏的亮度，并调整反差（明暗对比）使字体清晰。
使用黑头罩	将电脑置于黑暗中是最好的保护眼睛的方式。你可以买一块全黑的厚纸板，放在屏幕顶端，将多出来的两边向下折，这样的作用相当于将电脑放入黑盒子内，使你能将屏幕光线调到很低，以保护眼睛。

闭目休息	你还可以用闭目养神的方式。你可以一边讲话，一边闭着眼睛。在聊天时闭上眼睛休息，有助于消除眼睛疲劳。
泡茶敷眼	将毛巾浸入小米草茶，敷在眼部(闭眼)10～15分钟，这将使你的眼睛疲劳消除。但小心勿将茶倒入眼睛，在浸入毛巾前，先让小米草茶冷却一会儿。
暖手护眼	双手摩擦生热，直至它们暖和为止。然后，闭上双眼，用手掌盖住眼圈，深缓地呼吸。每天这样做20分钟。
眨眨眼	每天特意眨眼300下，有助于清洁眼睛，并给眼睛小小的按摩。

专家的话



❖早晨起床后喝一杯加了菊花的绿茶，清香润口、提神醒脑，还可以清肝明目，对治疗目赤和目昏有很好的疗效。

❖用1/3或1/2张新鲜的荷叶煮水喝，可解暑清热、升发清阳、散淤止血，同时消除眼睛中的血丝和充血，使眼睛明亮。

❖目赤肿痛或目赤障翳，可用50克新鲜的车前草煮水饮用。此草具有清热、利水、明目的功效。

❖常按摩眼眶和面部。每次按摩10分钟，每天数次，持之以恒，不仅对眼睛有保健作用，对整个人体的健康也大有好处。

❖按摩足三里、曲池和合谷这三个穴位，每星期2次，可起补益肾气、清热利湿、调和营卫、明目退翳之功，使人神清气爽、精神饱满。

孙小姐：天人合一

除了高科技的隐患之外，我还非常关心社区环境的隐患。人体健康与所处的自然环境、生活环境状况有着极为密切的关系。人体经过新陈代谢，与外界环境不断进行着物质与能量的交换，如果不注意二者之间的联系，很容易会对自身的健康乃

至生存构成威胁。古时所说的“天人合一”就是讲的人与环境协调关系的重要性。

我不知道为什么人们往往在生存的环境受到挑战的时候，才想起来要和环境相协调。我觉得人应该在一开始就注意让自己与环境协调起来，只有自己与环境协调一致了，才可能保证社区的优美。在我们的城市中绿色的植被越来越多了。居住区绿化面积的大小是我购房时重点考虑的条件之一。





绿色能对人体神经系统，特别是大脑皮质产生一种良性刺激，消除压抑、紧张的情绪，调节人体内血清素的浓度。当人处于绿色植物占25%的环境中时，视力不易疲劳，皮肤温度可降低1～2℃，脉搏每分钟可减少4～8次，血压也会略有降低。

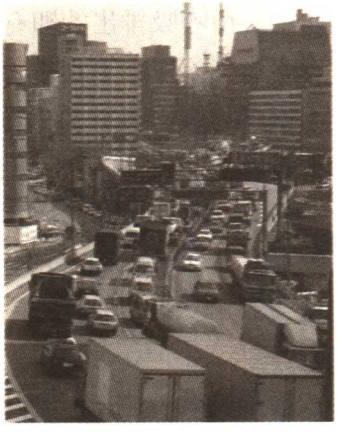
除了对人体生理产生的直接作用，绿色植被还是个天然的“降温仪”“吸尘器”和“消毒机”：绿地可使局部温度下降2～8℃，减少空气中4%～28%的灰尘，杀灭2%～59%的细菌。

此外，绿地还能美化环境、降低噪声污染、减少水土流失。

专家的话

健康住宅八大标准

评价健康住宅应考虑你所居住的室内、室外环境是否存在危害健康的因素，包括住所周围的环境污染程度以及房屋本身的建筑材料和整体构造等因素。一般说来，只要具备以下几点，便可称之为健康住宅。



❖远离易对环境造成声、光、气、物等污染的市场、工业区、机场、交通干道等，最好带有隔音设施。

❖有良好的抗震、防火、避雷性能，发生灾害时要易于逃生。

❖周围环境绿化良好，乔木、灌木等较多。

❖水质佳，饮用水质量符合国家卫生标准。

❖室内通风、采光良好。装修后高度不低于2.5米。

❖建材、饰材未使用石材、胶合板等不利于健康的材料，黏结剂、防冻剂等化学物质使用较少。

❖兼顾个人私密性和公众社交性。

❖设计时充分考虑到特定人群（如老年人、儿童、孕妇、残疾人等）的需要。

生态住宅五大标准

生态住宅除了具有良好的健康标准外，对于人们生活的便利性要求也很高。具体说来，有以下几点：

舒适	需要考虑的指标有：居住密度、室外活动场所和设施、外部环境的噪声以及日照。
安全	能提供居住者的日常安全以及特殊情况下的及时救助。
卫生	公共环境清洁，空气清新，饮用水质量符合国家标准。
方便	内外交通畅达、快捷，公共服务设施配套齐全，服务方式、内容与时间能满足日常要求。
美观	绿地面积，绿化种植配置方式，住宅外部装饰，各建筑之间以及住宅区与周围环境的空间组合等和谐美观。

室内污染四大“祸首”

室内污染一般是由有害化学气体、放射性物质、可吸入颗粒物、细菌和其他微生物造成的。居住在其中的人的活动也会对这一小环境产生很大影响。

❖建筑材料和装饰材料。家装材料中往往含有放射性物质和有毒气体，如氡、甲醛、苯类、酚类等，或者释放出同样对人体健康有害的铅尘。

❖人体生理性污染。据统计，人在正常的新陈代谢中所产生的代谢废物高达400

多种，由呼吸排出的即有100多种，其中至少含有25种有毒物质。此外，通过皮肤表面排出的有270多种。汗液、尿液等排泄物中也存在大量有毒物质。



❖人类行为污染。烹调、吸烟、使用化妆品、杀虫剂等日用化学品和家用电器，也会影响人体代谢功能，降低人体的免疫力。

❖细菌和其他微生物的污染。室内通风不良，或没有及时清洗地毯、挂毯，或房间的卫生死角，往往是细菌和其他微生物大量繁殖的原因。

室内环保八条途径

长期生活在空气污染的室内，可导致人体各系统或组织器官受损，轻则引起过敏，重则诱发哮喘、记忆力下降，甚至出现癌症和生殖问题。为保证人体健康、营造良好的居室环境，就应注意以下几点：





❖不在室内吸烟，经常开窗换气，保持室内空气新鲜、清洁。尤其是在睡前、醒后、下雨之后，一般以上午9时至11时、下午2时至4时为最佳。

❖家装材料应选用无毒或低毒的环保材料，摆放的装饰品也应避免用化纤、塑料等材料制作的，而且最好在装修完毕后过30天再入住。

❖尽量少用清新剂、除臭剂、杀虫剂、涂改液、爽身粉、护发摩丝、洗发水、化妆水、唇膏等日用化学用品。

❖保证厨房内食品挥发、烹调时产生的气体能及时排出室外。

❖保证卫生间内空气流通。

❖室内可适当摆放一些能过滤空气杂质和二氧化



碳、释放氧气的盆栽植物，如吊兰、晚香玉、仙人掌等。

❖慎养宠物。

❖定期清洁居室，进行室内除尘。

孙小姐：与天气同步，关注指数

生活气象指数简单说来就是气象台对某一时期里环境对人体健康可能产生的影响进行预测，是对环境清洁度、污染度所做的评价。它的内容十分广泛，如大气清洁度、气象条件预报、上下班天气预报、紫外线强度指数、晨练指数、穿衣指数、登山气象指数等，人们可以根据这些指数来计划一天里的工作和出行，从而有效地预防疾病。

空气污染指数

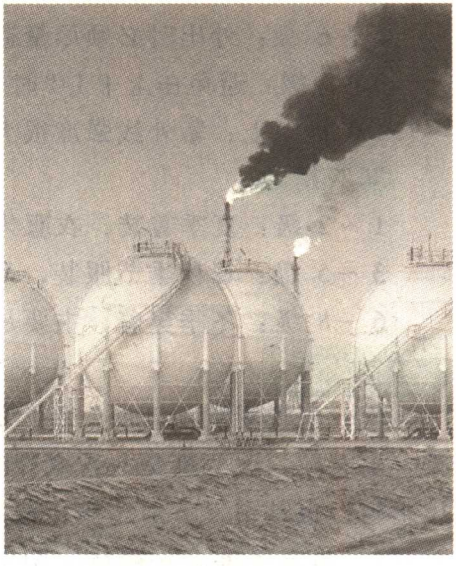
1 级：0～0，空气质量为优。

2 级：51～100，空气质量为良。

3 级：101～200，轻度污染。

4 级：201～300，中度污染。

5 级：300 以上，重度污染。



空气负氧离子指数

1 级：不利，空气清洁度低，不利于负氧离子的生成和存活。

2 级：正常，空气清洁度较差。

3 级：较有利，空气刚开始变坏，影响负氧离子的生成和存活。

4 级：有利，空气比较洁净，负氧离子生存状态一般。

5 级：相当有利，空气洁净，有利于负氧离子生成和存活。

6 级：很有利，空气洁净状况能持续 2 ～3 天，负氧离子积累时间长。

7 级：极为有利，清新的空气可持续 3 ～4 天以上，负氧离子浓度最高，可选择

浓度高的地方进行“空气浴”。

晨练指数

1 级：各种气象条件（天空状况、风速、湿度、温度、污染状况）都很好，非常适合进行晨练。

2 级：只有一种气象条件不好，适宜进行晨练。

3 级：有两种气象条件不太好，比较适合进行晨练。

4 级：三种气象条件不好，不太适合晨练。

5 级：五种气象条件都不好，不适合晨练。

紫外线指数

0 ~2 级：对人体无太大影响，外出时可戴上遮阳帽。

3 ~4 级：有一定影响，外出时要戴遮阳帽、太阳镜，涂抹防晒霜。

5 ~6 级：外出时必须尽量避免阳光直射，在阴凉处行走。

7 ~9 级：避免在上午 10 时至下午 4 时这段时间里晒太阳。

10 级以上：紫外线强度很大，极富伤害性，应尽量避免外出。

穿衣指数

1 ~2 级：夏季着装，衣服为短款类，穿得也较薄。

3 ~5 级：春秋季节服装，从单衣、风衣到毛衣，衣服穿得逐渐增厚。

6 ~8 级：冬季穿着，主要是棉服和羽绒服等，穿得较厚。



专家的话

现代气象观测学证明，每天的日最低气温一般出现在凌晨 5 时左右，特别是冬天日出之前，天气都是非常寒冷的。此时外出锻炼，易受“风邪”侵害，极易患伤风感冒，也易引发关节疼痛、胃痛等病症；身体的外露部位如手部、脸部（尤其是双耳），也易受冻。一般待太阳出来半个小时后，晨寒就开始缓解。因此，晨练应避免这个时间。

运动前可先喝一杯白开水、牛奶或豆浆，最好吃点面包、饼干之类的东西，然后在室内走动走动，活络一下关节、肌肉，待太阳出来后，觉着有明显暖意时，再外出晨练。

25 岁的生命，对于我来说并不是一个年轻的生命，但是也不老。这个生命中，没有什么烦恼，追求的是干净和自在，从内心到身体的干净和自在，我选择了排毒。排毒让我从内到外都干净。

——郑小姐（25 岁，未婚）



郑小姐：排毒让我美和干净



郑小姐，25岁，某杂志社编辑。

编者的话

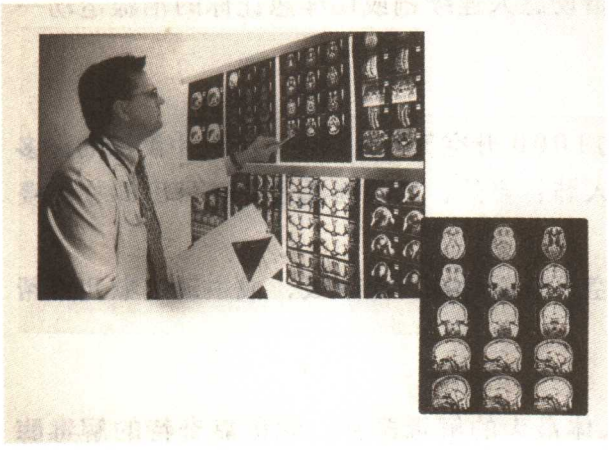
初次见郑小姐，感觉到一种迎面而来的清爽气息，那样的感觉仿佛喧闹的都市中飘来一种别样的清凉，让人的心里舒服无比。

专家的话

人类的健康在不时地受到不同程度的威胁。为有一个健康的生存环境，人类需要不停地去维护人类自身和外在环境的清洁。清洗是至关重要的。清洗不仅指简单意义上的清洗我们的身体，还包括清洗内脏、清洗我们吃的食物，以保持内部清洁和预防病从口入。

清洗和排毒是非常重要的事情。

当有一天，你嘴里的溃疡开始严重了，痘痘也占领了你原本白净的脸，大便用的时间越来越长……你是否知道自己这个时候已经“毒债”缠身？



那么，在我们的身体中有哪些器官是可以帮助我们进行排毒的呢？

大脑

大脑是我们的精神系统，我们首先要排除的是精神上的毒素。如果能保持良好的精神状态，对于其他的排毒也能起到很好的作用。

援助方案：保证充足的睡眠，放松心情，给大脑减压，可以让我们的大脑很好地缓解压力和紧张的感觉。

胃

杀死食物中的病原体并消化食物，这是胃的主要功能。但是胃也有其他的功能，比如可以通过呕吐把身体内部的毒素排出来，这是胃的兼职工作：排毒。

援助方案：不要空腹吃对胃刺激大的过酸、过辣的食物。尽量规律用餐，保证胃的健康。

淋巴系统

人体的第三套循环系统就是淋巴系统，除了它自己担负的动脉、静脉本职工作之外，它还充当着体内毒素回收站的角色。当全身各处流动的淋巴液将体内毒素回收到淋巴结，毒素在淋巴结被过滤到血液，送往肺、皮肤、肝、肾等器官被排出体外。



援助方案：每天洗 10～15 分钟温热水浴，以促进淋巴回流，天冷时可每天用热水泡脚代替。

眼睛

眼睛也是一个排毒的器官，如果是在哭的时候，眼睛的排毒作用会发挥得淋漓尽致。

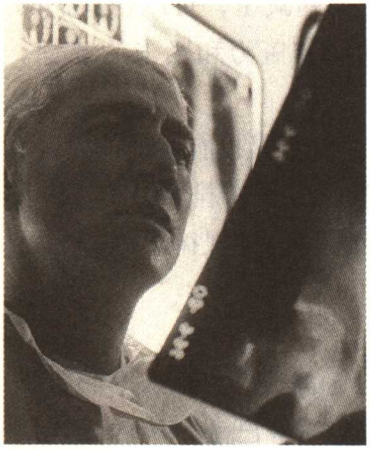
医学专家证实，流出的泪水中确实含有大量对健康不利的有毒物质。

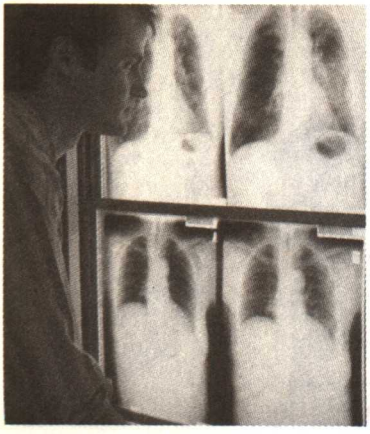
援助方案：很少流泪的人不妨每月借助感人连续剧或切洋葱让你的泪腺运动一次。哭完后别忘了补充水分。

肺

据研究，人的肺每天通过呼吸将多约1000升空气吸入肺中，空气中漂浮的许多细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入肺；当然，肺也能通过呼气排出部分入侵者和体内代谢的废气。

援助方案：空气清新的地方或雨后空气清新时练习深呼吸，或主动咳嗽几声帮助肺排毒。





肝

肝是人体最大的解毒器官。它依靠奇特的解毒酶P450对食物进行加工处理，将食物转换成对人体有用的物质，然后吸收，但食物中的某些毒素却可能留存下来。

援助方案：练习瑜伽。瑜伽是顶级的排毒运动，通过把压力施加到肝等器官上，改善器官的紧张状态，加快其血液循环，促进排毒。

皮肤

皮肤受“内毒”影响最明显，但也是排毒见效最明显的地方，是人体最大的排毒器官，能够通过出汗等方式排除其他器官很难排出的毒素。

援助方案：每周至少进行一次使身体多出汗的有氧运动。

肾

肾是人体内最重要的排毒器官，不仅过滤掉血液中的毒素通过尿液排出体外，还担负着保持人体水分和钠钾平衡的作用，控制着和许多排毒过程相关的体液循环。尿液中毒素很多，若不及时排出，会被重新吸收入血，危害身体健康。

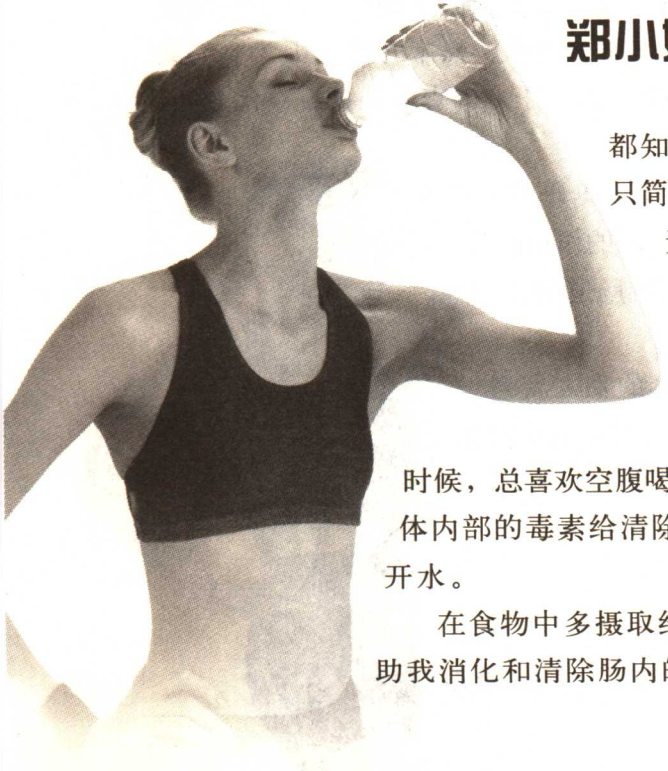
援助方案：充分饮水。不仅可稀释毒素在体液中的浓度，还促进肾新陈代谢，将更多毒素排出体外。特别建议每天清晨空腹喝一杯温水。



大肠

食物残渣停留在大肠内，部分水分被肠黏膜吸收，其余在细菌的发酵和腐败作用下形成粪便，此过程会产生吲哚等有毒物质，再加上随食物或空气进入人体的有毒物质，粪便中也含有大量毒素。和尿液一样，若不及时排出体外，毒素也会被身体重新吸收，危害身体健康。

援助方案：养成每天清晨规律排便的习惯，缩短其在肠道停留时间，减少毒素的吸收。多吃粗纤维食物可以促进肠蠕动，防止便秘。



郑小姐：排毒生活

关于洗脸、洗手和洗头等方法，我觉得每个人都知道，没有必要详细说明我是怎样进行清洗的。只简单说一点：我洗头是常常洗，并不是天天洗；天天洗脚，因为脚是我的第二心脏。

让我这样与众不同的主要还是我的内部排毒在起着作用。

首先，我让自己的排毒从饮食做起。平时我喝的白开水比较多，特别是在早晨的时候，总喜欢空腹喝250～500毫升的温水，这样非常有利于把身体内部的毒素给清除出来。一般情况下，我每天都保持喝8杯凉开水。

在食物中多摄取纤维素。纤维素是可以促进肠胃蠕动的，能帮助我消化和清除肠内的垃圾，减少肠道疾病的发生。



我觉得比较好的利于排毒的蔬菜主要有：菠菜、茼蒿、苋菜、大白菜、空心菜、马铃薯、山芋、南瓜、竹笋……另外，西瓜、冬瓜、黄瓜、菜瓜、葡萄、樱桃、大白菜、荠菜、金针菜、生菜、莴笋……新鲜的水果和蔬菜是利于排尿和大便的。

专家的话

郑小姐的排毒方法很“绿色”，是比较崇尚自然的一种方法，我们大家都可以试试，相信会像郑小姐那样得到很好的效果的。

提醒一下老年人，你们一定要多喝水，因为你们口渴的感觉很轻微，当自己真的感觉渴的时候往往身体早就需要水了。多喝含有许多解毒因子的绿茶，多喝清热解毒的绿豆汤同样有利于解毒、排毒。此外，海带、香菇、黑木耳等，因为它们或因对放射性物质有特强的亲和力，或因富含胶质，有助于“内毒”外排、净化血液，所以应该多吃。

在人体的新陈代谢中，肠胃起着重要的作用。据研究，在人的肠道内生存着400多种细菌，它们分别起着不同的作用。只有当这些细菌的数量达到一定的比例时才能维持肠道的正常生理功能，否则肠胃功能就会受到破坏。

另外，我建议在日常生活中没有注意排毒的朋友留意一下我们说的排毒方式。这些排毒方式可以让你的排毒效果非常明显，但是有些不适合你平时天天做，只要间断进行就可以。

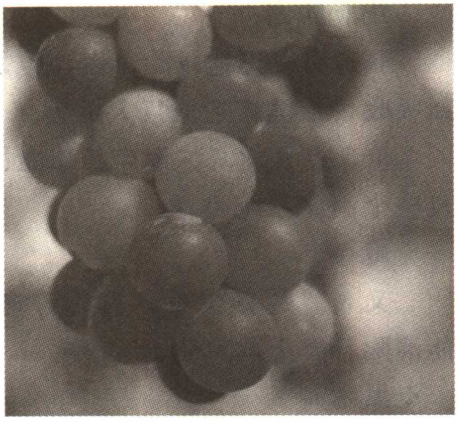


郑小姐：排毒其实很简单

排毒其实是一件非常简单的事情，是通过我们平时的饮食就可以解决的事情。针对不同的器官，你可以选择不同的排毒

方案。

帮助肝排毒



各种毒素经过肝的一系列化学反应后，变成无毒或低毒物质。

我们在日常饮食中可以多食用胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果等来帮助肝排毒。

❖胡萝卜

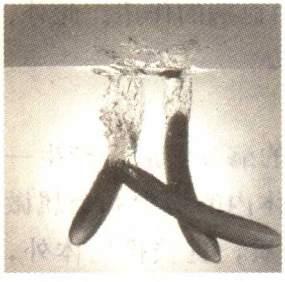
是有效的排汞食物。含有的大量果胶可以与汞结合，有效降低血液中汞离子的浓度，加速其排出。每天进食一些胡萝卜，还可以刺激胃肠的血液循环，改善消化系统功能，抵抗导致疾病、老化的自由基。

❖大蒜

大蒜中的特殊成分可以降低体内铅的浓度。

❖葡萄

可以帮助肝、肠、胃清除体内垃圾，还能增强造血功能。



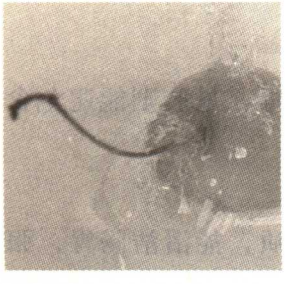
❖无花果

含有机酸和多种酶，可保肝解毒，清热润肠、助消化，特别是对二氧化硫、三氧化硫等有毒物质有一定抵御作用。

给肾排毒

肾是排毒的重要器官，它过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料，并通过尿液将它们排出体外。

黄瓜、樱桃等蔬果有助于肾排毒。



❖黄瓜

黄瓜的利尿作用能清洁尿道，有助于肾排出泌尿系统的毒素。含有的葫芦素、黄瓜酸等还能帮助肺、胃、肝排毒。

❖樱桃

樱桃是很有价值的天然水果，有助于肾排毒。同时，它

还有温和通便的作用。

给肠排毒

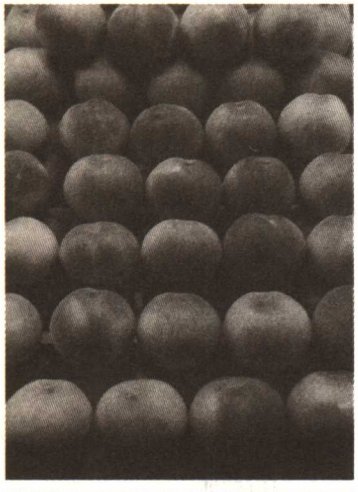
肠道可以迅速排除毒素，但是如果消化不良，就会造成毒素停留在肠道，被重新吸收，给健康造成巨大危害。

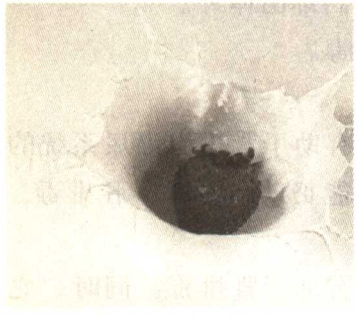
魔芋、黑木耳、海带、猪血、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等众多食物都能帮助肠及整个消化系统排毒。

❖魔芋

又名“鬼芋”，中医称为“蛇六谷”，是有名的“胃肠清道夫”、“血液净化剂”，能清除肠壁上的废物。

❖黑木耳





黑木耳含有的植物胶质有较强的吸附力，可吸附残留在人体消化系统内的杂质，清洁血液，经常食用还可以有效清除体内污染物。

❖海带

海带中的褐藻酸能减慢肠道吸收放射性元素锶的速度，使其排出体外，因而具有预防白血病的作用。此外，海带对进入体内的镉也有促排作用。

❖猪血

猪血中的血浆蛋白被消化液中的酶分解后，产生一种解毒和润肠的物质，能与侵入人体内的粉尘和金属微粒反应，转化为人体不易吸收的物质，直接排出体外，有除尘、清肠、通便的作用。

❖苹果

苹果中的半乳糖醛酸有助于排毒，果胶则能避免食物在肠道内腐化。

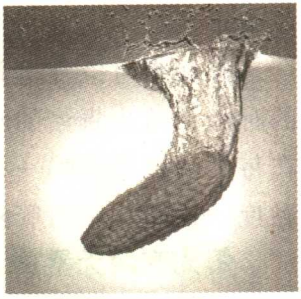
❖草莓

含有多种有机酸、果胶和矿物质，能清洁肠胃，强

固肝脏。

❖蜂蜜

自古就是排毒养颜的佳品，含有多种人体所需的氨基酸和维生素。常吃蜂蜜，在排出毒素的同时，对防治心血管疾病和神经衰弱等症也有一定效果。



❖糙米

是清洁大肠的“管道工”，当其通过肠道时会吸掉许多淤积物，最后将其从体内排除。



排毒食谱上的其他食物

❖芹菜

芹菜中含有的丰富食物纤维可以过滤体内的废物。经常食用可以刺激身体排毒，可预防由于身体毒素累积所造成的疾病，如风湿、关节炎等。此外芹菜还可以调节体内水分的平衡，改善睡眠。

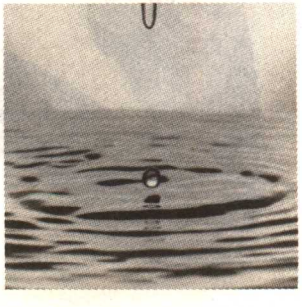


❖苦瓜

苦味食品一般都具有解毒功能。对苦瓜的研究发现，其中有一种蛋白质能增加免疫细胞活性，清除体内有毒物质。尤其是女性，多吃苦瓜还有利经的作用。

❖绿豆

绿豆味甘性凉，自古就是极有效的解毒剂，对重金属、农药以及各种食物中毒均有一定防治作用。它主要是通过加速有毒物质在体内的代谢，促使其向体外排泄。



❖茶叶

茶叶中的茶多酚、多糖和维生素 C 都具有加快体内有毒物质排泄的作用。特别是普洱茶，研究发现普洱茶有助于杀死癌细胞。常坐在电脑旁的人坚持饮用还能防止电脑辐射对人体产生不良影响。

❖牛奶和豆制品

所含有的丰富钙质是有用的“毒素搬移工”。



❖水

多饮水可以促进新陈代谢，缩短粪便在肠道停留的时间，减少毒素的吸收，溶解水溶性的毒素。最好在每天清晨空腹喝一杯温水。清晨饮水还能降低血液黏度，预防心脑血管疾病。

每周吃两天素食，给肠胃休息的机会

过多的油腻或刺激性食物，会在新陈代谢中产生大量毒素，造成肠胃的巨大负担。

多吃新鲜和有机食品，少吃加工食品、速食品和少喝清凉饮料，因为其中含有较多防腐剂、色素。

在日常饮食中控制盐分的摄入，过多的盐会导致闭尿、闭汗，引起体内水分潴留。如果你一向口味偏重，可以试试用芹菜等含有天然咸味的蔬菜替代食盐。

适当补充一些维生素 C 、维生素 E 等抗氧化剂，以帮助消除体内的自由基。

吃东西不要太快，多咀嚼，这样能分泌较多唾液，中和各种毒性物质，引起良性连锁反应，排出更多毒素。



运动排毒七法

皮肤是人体最大的排毒器官，皮肤上的汗腺和皮脂腺，能够通过出汗等方式排除其他器官无法解决的毒素。肺则能通过呼吸排除各种废气与无用的水。合理运动能加快人体新陈代谢，帮助皮肤和肺排毒。



❖呼吸着排毒

呼吸不仅维持我们的生命，还可以排除体内毒素，特别是深呼吸。但我们深呼吸时，往往不自觉地挺起胸部，收缩胃部和腹部，这样肺部

每次只有1／3的空间被利用。

正确的深呼吸方法是：找一个空气清新的地方，先放松胃部，用指尖轻轻触及；接着用鼻子平稳地深深吸气，此时指尖可感觉到胃部鼓起，直到整个胃部充满了气体；让气体在胃部停留4秒钟，再用嘴慢慢呼气。



❖咳嗽着排毒

肺是人体最易积存毒素的地方，时不时主动咳嗽两声，能起到清扫肺的作用。

❖跳着排毒

淋巴系统能收集、筛检全身毒素，运送到淋巴结，再通过血液经由某一排毒器官排到体外。而弹跳可以刺激淋巴系统排毒，松弛紧张的情绪，降低胆固醇，改善循环和呼吸，甚至驱除人体致命的蜂窝组织炎。

❖游泳排毒

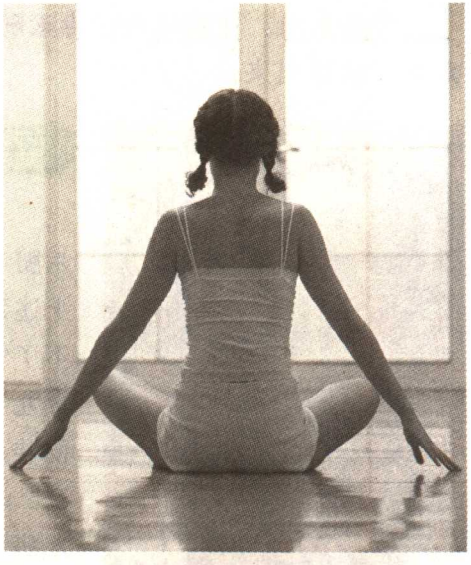
游泳时水的浮力可以减轻人体90%的体重，释放关节压力，刺激淋巴排毒。

❖快步走排毒

我们每天都要走路，只需在走路时加快速度，尽可能大幅摆动和舒展手臂，就是最简单方便的排毒运动。

❖瑜伽排毒

瑜伽是顶级的排毒运动，能够帮助血液循环，润滑关节。通过把压力施加到身体各个器官和肌肉上来内外调节身体，展开排毒行动。



❖按摩排毒

这种方法是通过简单的按摩来舒畅气血、增强消化排泄功能、通畅大便以排毒。

具体手法如下：两手掌叠加，置于上腹部，先顺时针旋转按摩15次，再逆时针旋转按摩15

次；移至下腹部再依前法按摩。完成后，再由上腹部向下推至耻骨联合处，连续20次。



按摩前需排空小便。按摩时放松，用力不可过大，过程中若产生便意，立即排便。注意过饱或过饥时都不可做此按摩。按摩结束后，多饮水以促进毒素排出。

我养成了排毒的习惯，可以说将排毒充分地用到了我的日常生活中去了，比如运动、深呼吸等。

我几乎每周都要进行至少一次像模像样的运动，每次都让自己挥汗如雨，让自己身体内的毒素随着汗液排出体外。

然后是做深呼吸，有时坐在办公室里，扩胸、收腹等一些深呼吸动作，让我更多地把一些新鲜空气吸进了身体内部。深呼吸既能更多地吸进细胞代谢所需要的氧气，又能有效地呼出二氧化碳。而且雷雨之后做深呼吸还能吸进大量有益于健康的负离子。

洗温水澡，让我体内的毒素随着汗液排出了体外。每晚的泡脚也让我脚上的毒素很好地排出来。



专家的话

一般而论，“体内环保系统”若无大的漏洞，五脏六腑各司其职、坚守岗位，我们又能注意戒烟限酒，按上述建议调整饮食习惯和生活方式，那么“内毒”就成不了气候。我们并不需要专门去服用什么“排毒汤”“排毒丸”。如果体内排毒通路严重阻塞（如发生习惯性便秘甚至肾衰竭），那也应在医生指导下进行特殊的“排毒”治疗。别忘了一句老话：“是药三分毒。”弄得不好，无病倒排出病来了。

那么，应该在排毒的过程中注意哪些问题呢？下面我就一些我们通常存在的排毒误区来谈谈。

通便排毒法

许多人在评价自己使用某种排毒类保健品的效果时，经常提到的是排便。一位好友说："这两天我排毒了。"问她如何知道毒素是否排出来了，答曰："原来两天大便一次，现在一天大便两次了。"为了排毒，还有人靠饮用大黄液。

误区：有的排毒类保健品是针对胃肠道的，其排毒机制在于促进大便的排泄，因此主要成分中均含有大黄。而大黄是一种含有蒽醌类成分的物质，长期服用会抑制自身的免疫力。有的人吃了大黄还会有副作用，表现为腹疼、轻度恶心等。此外，如果长期依赖以泻下方式来排毒，久而久之就有可能影响人体对某些营养的吸收，造成贫血等不良后果。

淋巴引流排毒法

一些美容师利用一种振动的仪器或者手法按摩，从脚底往上推，达到"淋巴引流排毒"的作用。

误区：淋巴系统是除了动脉、静脉两大循环系统以外的人体第三套循环系统，一些不容易透过毛细血管壁的大分子物质如癌细胞、细菌、异物等较易进入毛细淋巴系统循环，但洗热水澡或慢跑、游泳等运动也有利于淋巴回流，无须借助外力。



断食排毒法

定期在一段时间内不进食，同时配合吃辣椒粉，很多人在断食期间就会开始排黑便，即所谓"宿便"。

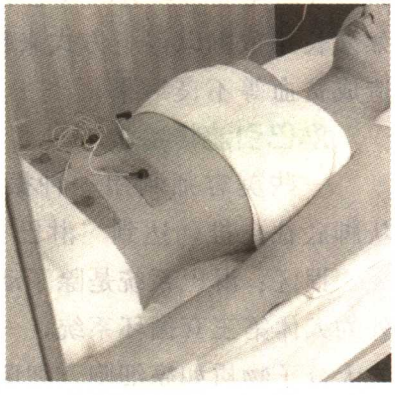
误区：也许人在断食之后瘦了一大圈，便秘症状改善，血脂也降低很多，达到了所谓"排毒减肥"的目的。但长时间不进食，体内会缺乏能量和蛋白质，除皮下脂肪和骨骼肌逐渐消耗外，甚至连心、肾、胃肠道等器官也可能会有不同程度的萎缩。此外，各种内分泌腺也有

不同程度的萎缩和功能低下，长此以往内分泌会有失调的可能。



洗肠排毒法

原本用于医疗的“灌肠”被赋予清洗宿粪、排除毒物、祛病延年的作用。该方法通过一种特制的洗肠机，把38°C左右的过滤纯净水用0.1个大气压从肛门输入直肠，对总共约1.5米长的大肠肠道进行分段冲洗，把肠内长期滞留的各种腐烂物质和寄生虫排出体外。



误区：从中医观点看，体内毒素不能及时排出与一些疾病的发生确有关系，即这些“毒”与机体器官的功能降低有关，不能说肠道冲洗干净了，就不会得其他病。况且，多次“洗肠排毒”，大肠排便功能一旦形成依赖性，肛门就成了不能自动排便的“摆设”，后果不容乐观；而且一旦破坏了肠道内正常菌群的生态平衡，将会成为新的健康隐患。

七天排毒计划

如果你真的想排毒，但是又急于没有合适的方法，你可以尝试着实施我帮你制订的每周七天排毒计划。

❖第1～2天

起床：一杯温白水、白水加蜂蜜或热柠檬汁。

早餐：1个水果。

上午：少量干果。

午餐：1碗糙米饭 + 2份蔬菜。

下午：自制果汁（将1千克苹果、梨、葡萄、芒果或草莓等水果榨汁后加等量的水。果汁里加水饮用有助于清洗消化道）。

晚餐：1 份蔬菜。

睡前：补充含有维生素 C 的食物或直接吃维生素 C 片。

专家分析：开始的一两天很容易感到饥饿，尤其晚上，建议提早上床睡觉，以免饥饿难忍。如果实在想吃东西，就吃点苹果或葡萄。另外，一整天都要充分饮水，且选择温热的白水、白水加蜂蜜或热柠檬汁。不能喝可乐等碳酸饮料以及牛奶或咖啡。但注意临睡前不要喝太多水。

❖第 3～7 天

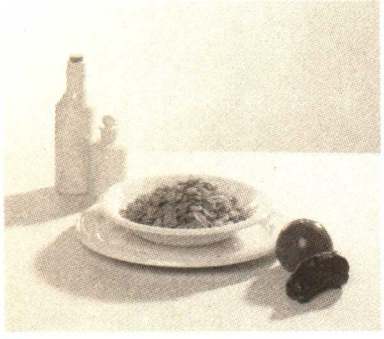
起床：一杯温白水、白水加蜂蜜或热柠檬汁。

早餐：麦片粥 ＋ 1 份蔬菜／1 个水果／1 份水果沙拉。

上午：1 个水果 ＋ 少量干果。

午餐：1 碗糙米饭／1 碗糙米粥 ＋ 2 份蔬菜＋1 份鱼＋1 份豆类。

下午：1 个水果／1 份水果沙拉。





晚餐：1 份蔬菜＋1 份鱼＋1 份豆类。

晚上：1 个水果。

睡前：补充含有维生素 C 的食物或直接吃维生素 C 片。

专家分析：制作水果沙拉不要用沙拉酱，可选择苹果汁、柠檬汁或不含牛奶的天然酸乳酪。烹饪用油选择橄榄油，且烹饪过程中不要加太多，也不要使用太多调料尤其是盐，否则可能导致缺钾和闭尿、闭汗。蔬菜能生吃的就生吃，因为生的蔬菜可以提供大量纤维素，有助于排毒。另外注意每天的食物品种搭配尽量丰富多样。

中医比较重视内补，但当你有排毒的特殊要求时，你要注意在此期间不吃下述食物，因为它们对你的排毒计划有阻碍作用，会让你的排毒计划不能顺利进行。

水果	橙子（酸性太强）、鳄梨、香蕉
蔬菜	西红柿、菠菜
豆类	小扁豆（太易胀气）
干果	花生
其他	面包、牛奶或含牛奶制品（不易消化）、巧克力、糖（扰乱血糖指数造成食欲过盛）、咖啡、酒（对胃刺激太大）



美丽与时尚是我最关注的东西，当然并不是随波逐流的，都是可以表现自己的品位和个性的东西。在享受美丽与时尚的同时，如果还能兼容健康，那是我求之不得的事情。



——曹小姐（24 岁，未婚）

曹小姐：调剂出来的美丽



曹小姐，24岁，某杂志社美术编辑。

编者的话

曹小姐是一位事业心很强的都市白领，但是她又非常懂得享受生活，她总是能让自己的生活变得更加快乐和开心。她一直在追逐着美好的事物，一直在发现着时尚的领域，这不仅使她具有了都市的色彩，同时也给她带来了健美的身体。

曹小姐：SPA

SPA是拉丁文Solus Par Aqua的缩写，其中Solus是“健康”的意思，Par是“经由”的意思，Aqua是“水”的意思。SPA就是“健康之水”。

在我国的历史上，水疗的地位也不可忽视。华清池就是历史上著名的杨贵妃的水疗地。“温泉水滑洗凝脂”描述的就是水疗的功效。

所以，我非常喜欢SPA的各种疗程。我研究过SPA以下的使用方法：

按摩

按摩可分为精油按摩、穴位按摩、能量按摩以及脚底按摩等多种。不同的按摩

有不同的作用，如精油按摩是通过对身体的按摩，使身体能够最大限度地吸收从天然名贵植物中提取的有治疗作用成分，可以消除疲劳，并使肌肤光滑、润泽而富有弹性。

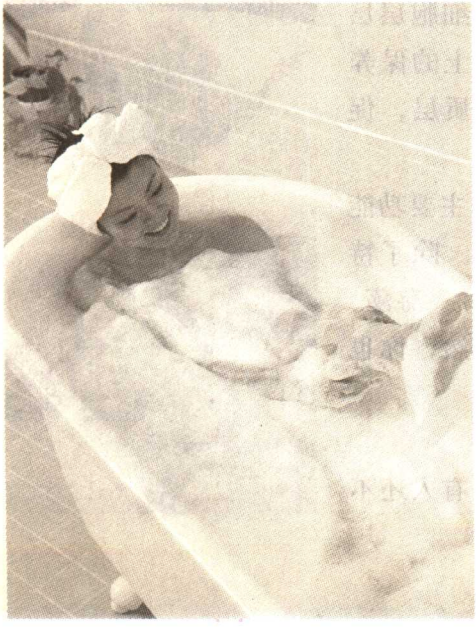


水疗

水疗也可分为多种，如维其浴、热带雨林浴、气泡式按摩浴、缸浴、喷射水柱疗法、海洋疗法等。水疗是利用各种成分不同的水或使之形成水泡或形成水柱，如此可以起到保养身体和治疗疾病的作用。

身体护理

对身体的保养可分为“燃脂”瘦身和保养肌肤两个方面。“燃脂”瘦身通常是借助天然植物精粹或精油、海盐，配合减肥绷带和推脂按摩等方式促进新陈代谢、排出油脂和多余的水分，以满足客户希望消除局部赘肉的要求。保养肌肤则是通过各种方式使未经过加工的天然材料被身体吸收后产生促进皮肤光润健康的作用，而芳香精油以熏香、泡澡、按摩和涂抹等方式，在其中扮演着不可忽视的角色。



我还用SPA进行身体疗程，其顺序依次为：去角质、按摩、裹敷、泡澡。

人体的背部、手肘、膝盖等关节处和脚底等，都是角质容易堆积的部位，去除身体多余角质除了可以让皮肤更光滑之外，可促进和增加皮肤养分的吸收。

和面膜的基本道理相同，但因为皮肤组织和纹理有一定的差别，所以除脸部以外的其他部位须以裹敷的方式，效果才会显著。一般会以天然草本植物或海藻泥、死海泥、蜂蜜、水果泥等护肤保养品，涂抹身体后包裹起来，再

加温，以达到通过排汗去除体内污物，加速养分吸收的效果。

泡澡有各式不同的泥浴、水浴和矿泉浴可供选择，其中又可细分为死海泥浴、火山泥浴、盐浴及硫磺浴等。通过泡澡，不同水质可以对身体产生一定的作用，在泡完澡之后还会有全身舒畅的绝妙感受。

脸部护理

爱美的你想必一定重视面子问题，美白保湿、控油、修护、肌肤保养、抗老化、深层清洁、去角质、芳香蒸汽等项目是我们熟知的。SPA脸部疗程的顺序依次为：卸妆、深层清洁、护肤保养、按摩、去角质、敷脸。



按摩可以消除脸部因外在压力而呈现的紧绷状态，可以抚平肌肉紧张造成的纹路，并促进血液循环，让皮肤呈现自然的健康气色。为保持按摩过程中的润滑，需要先涂抹乳液、霜或精油，再进行其他的疗程。反射神经按摩就是我们熟知的手掌及脚底按摩，最早发源于古埃及，和中国传统的穴位按摩有异曲同工之处。如此可消除疲劳，还有治病的功效。



如果不去除面部老化的角质，任凭脸部老旧细胞层层堆积，不但会使皮肤粗糙，也会影响到涂抹在脸上的保养品的吸收。去角质的步骤就是去除脸上的老化角质层，促进皮肤的代谢，促进保养品的吸收。

敷脸是SPA脸部保养疗程的最重要的过程，主要功能是排毒、镇静、收敛及保湿，使皮肤更光滑细嫩。除了特制的面膜之外，最常使用泥巴（如以色列死海泥）、海藻、蜜、植物或水果打成的果泥等天然护肤用品。当然，你也可以选用含有鱼子等精华产品来呵护你的面部。



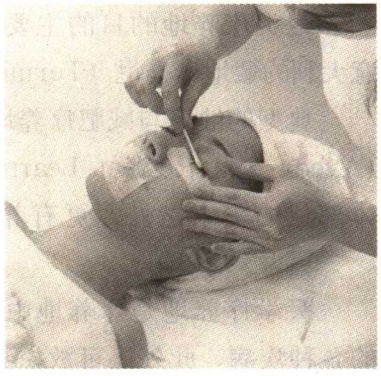
特殊疗程

SPA的治疗不胜枚举，考虑到许多疗程也许有人还不

太熟悉，我们选择了其中较有代表性的几种。



❖精油疗法是时下非常流行的水疗项目，它是利用从天然植物中萃取的精华，通过各种方式被机体吸收后产生疗效。从不同的植物中提取的精油有不同的疗效。需要引起注意的是，精油一定要与基础油混合均匀后才能使用，千万不可直接涂抹在皮肤上。



❖热石疗法也是近年非常流行的项目，最早起源于几个世纪之前的欧洲。热石疗法可以说是精油疗法的延伸，是用加热后的石头（夏威夷火山石，有多孔的特点，可先吸收精油），吸收精油成分后，代替按摩师的手对身体进行按摩，可起到排毒养颜的作用。

❖草本蒸汽浴则是泰国最吸引客人的独门秘方。一般是用自种的草药煮沸后产生的蒸汽，使客人吸入后产生保养身体的疗效来取悦客人。

❖耳部保养也是新近流行的项目，是利用特制的精油蜡烛并用特殊的滴耳器滴入耳内，精油可通过耳道进入体内产生疗效，等蜡烛干后抽出，可将耳垢一并带出。

专家的话

SPA 的芳香疗法几经起落，延续至几百年后的今天，揉入现代高科技的成分后，更是别具魅力。

目前较为流行的SPA 根据所在环境和地点可分为：

❖Resort SPA：设在环境较优美的度假饭店内的SPA 称为Resort SPA，它的显著特色就是与大自然融为一体，户外及室内皆有宽阔的视野，可享受令人心旷神怡的感受。

❖City SPA：设在都会城市中的SPA 称为City SPA，是专业型SPA 的保养中心，与前一种SPA 相比，更注重专业级的身体保养与按摩，是追求美丽优雅的都市男女

的最好选择。



总体来说，欧洲的SPA倾向于医疗保健，著名的SPA总是设在温泉或有一定疗效的矿泉附近。东南亚的著名SPA则以美肤、排毒、精油按摩等特色项目为主，而美国的SPA更偏重于美容、瘦身、运动休闲。现有的SPA按最初设计所定的目的可分为以下几类。

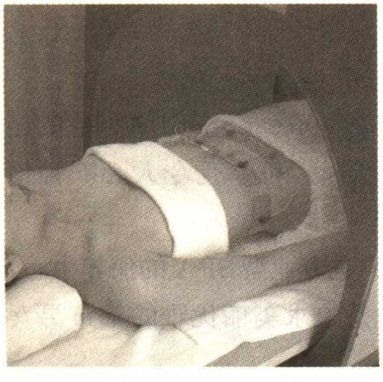
美容疗养地

这类疗养地的目的主要是美容，吸引着大多数爱美的女性。极具代表性的就是意大利的蒙地卡提尼（Terme Montecatini）。

典型的健康与减肥疗养地（Health & Slim SPA）是美国艾维达温泉疗养地（Aveda Spa Retreat Learning And Wellness Center）。这里除了提供脸部和其他身体部位的美容之外，更有养生、塑身及减肥的各项疗程。

医学疗养地

医学疗养地是疗养地中历史最悠久的类型。客户来此的主要目的就是治疗身体的各种疾病，此外还可放松身心。在欧洲的瑞士、德国和法国医疗性SPA不胜枚举，以瑞士Lemana，Paul Niehans，La Prairit SPA抗衰老回春疗程闻名于世。一般医疗性的SPA都设有接受客户咨询的专业人员，并根据客户的具体情况设立相应的疗程。



现代美容沙龙

消费倾向于贵族化的现代美容沙龙（Day SPA）以美国著名的伊莉莎白雅顿红门沙龙（Red Door Salon And SPA）为代表，设有雅顿化妆品专卖店、美甲、身体保养、美发造型、SPA咖啡座、礼品区、化妆造型服务、SPA快速护理等各种项目。

综合性SPA

近年来全球知名企业、财团更倾向于投资综合性SPA，其中的服务项目让客户目不暇接，尤其适合全家几代同堂一起享受SPA 水疗健康养生服务。

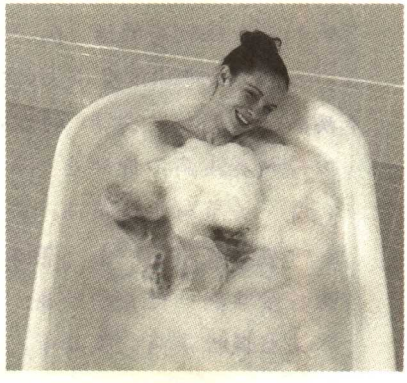
SPA 水疗已经风靡全世界，SPA 水疗胜地已遍布世界各个角落。由于各地的风俗习惯、地理特点等条件的不同，使得各地的水疗胜地各有特点，各不相同。

巴厘岛是印度洋中的珍珠，不但是著名的旅游胜地，而且SPA 水疗的项目也很有特色，LULUR 就是其中最火的疗程，据说是巴厘岛的新娘结婚当天保持吹弹可破肌肤的最大秘密。LULUR 是利用椰子油、姜末、优酪乳等巴厘岛传统美肤品，按一定的顺序和方式对身体进行保养。至于LULUR 的疗效，看一看巴厘岛新娘的肌肤就会明白了。

SUCI 也是巴厘岛的特色项目。SUCI 的最大魅力就是让你从头到脚，包括你的秀发全都沐浴在萃取自巴厘岛特色草本植物的精油中，经过按摩和热蒸，让精油自然吸收，是保持舒畅、清爽的最优选择。



用草药做蒸汽浴是泰国数世纪以来的传统习惯。草本蒸汽浴作为泰国清迈丽晶饭店的招牌项目，的确名副其实。丽晶每天摘取新鲜的自种草药，如香柠草、野生薄荷叶、野生莱姆等泰国传统药草，煮沸后通入蒸汽室，人吸入后可使呼吸道通畅，促进血液循环，还有排毒的功效。



泰式按摩也是独具特色的SPA 项目。它的最大特色就是重视身体与心灵的协调和统一，配合其他诸如SPA 餐饮、冥思、瑜伽等项目，可以使人达到天人合一的最高境界。

繁华的都市香港，不仅是购物的天堂，SPA 的项目也有着自己的特色。你可以选择在私人的豪华套间内享受日光浴，让你免除尴尬也能拥有骄人美肤。而在休息室等候的绅士们，在香港也有了新的去处，专

为男士准备的精油脸部按摩尤其适合经常搭乘班机或工作压力较大的他。

夏威夷作为旅游胜地早已遐迩闻名，夏威夷的SPA同样吸引着来自世界各地的游客。在烈日下的海边嬉戏后，如果能够做一次TILEAF的话，立即会给晒伤的肌肤清凉的感觉。再来一次椰子和芒果的身体裹敷和夏威夷式的传统按摩，更会给你带来不一般的感受。

东亚的日本处于太平洋板块和亚欧板块的交界处，虽然频发火山和地震，但同时伴随而来的还有温泉，你也可以选择去一次，亲身体验日本的温泉浴。

与东南亚不同，欧洲的SPA疗养地几乎都建在一些具有一定治疗病痛作用的温泉或矿泉附近。不难发现，重视医学治疗作用应是欧洲SPA的最大特色。

崇尚美容和瘦身的美国，SPA当然也融入了同样的特点，创造了更为活泼的SPA文化。伊丽沙白亚顿位于曼哈顿的红门沙龙是其中当仁不让的代表，可同时满足都市追求时尚和贵族化消费人士一天之内完成SPA的渴望和购物消费的需要。

小知识

适合最好

无论SPA多么健康，多么能够治疗疾病，也不是所有的人都能够享受SPA的。以下的情况就不适合做。

- 如果你家有16岁以下的孩子，最好不要带他去，某些疗养地会拒绝他入内。SPA是为成年人设计和准备的，16岁以下的孩子会不适合某些治疗的。
- 正处在经期，或已经怀孕的你，为了避免感染和刺激，最好避开。
- 敏感性肌肤的你当然也要谨慎从事，可以咨询医师后再做打算。
- 按摩和水疗时如果用力过大，也许会使骨质疏松的你发生危险，所以你更需小心。
- 如果血压较高的话，在一些治疗中也很可能出现意外，还是考虑其他的休闲方式吧。

当然，如果你没有以上的情况，SPA就可以成为你的健康休闲方式之一。如果你有以下疾病，就更会发现SPA的妙处。

- 精神类疾病：抑郁症、焦虑症。
- 骨、关节与肌肉疾病：关节炎、运动损伤、肌肉痉挛。
- 呼吸系统疾病：支气管哮喘、感冒。
- 神经疾病：坐骨神经痛、脊髓灰质炎。
- 某些慢性疾病：腰痛等。

曹小姐：香熏魅力



香氛也是我非常了解的东西，倩碧的“Happy”，伊丽莎白雅顿的“5th Avenue”，香奈儿的“5号”，兰蔻的“Miracle”，三宅一生的“一生之水”，我都能够头头是道地说出它们的前味、中味和后味的具体特点，而同样有着幽香气味的萃取自天然植物的精油，也和这些香氛一样美妙。

精油的价格非常昂贵，植物中所含的精油非常少，从5吨玫瑰中才能提炼出一升玫瑰精油，是弥足珍贵的精华。

香熏的历史几乎和人类文明的历史同样悠久。



我的皮肤是中性的，皮肤不油不干，几乎没有什么问题，但也要加强保护才对，否则也会出现干或油的问题。我用天竺葵和花梨木精油各3滴，加入5毫升甜杏仁油，在卸妆后按摩脸部。

如果肌肤偏干，经常出现脱屑问题，应考虑选用具有保湿功效的洋甘菊精油（3滴）和活化肌肤的天竺葵精油（3滴）进行护肤按摩，当然应该配合渗透性很强的荷荷芭油（3毫升）和富含矿物质的甜杏仁油（2毫升）才能达到最佳的效果。

你的油性肌肤是否经常让你的脸油光闪闪？不必担心。

油性的皮肤可以选择可平衡油脂分泌的薰衣草和迷迭香精油各3滴就能够解决你的问题，但应配合使用淡绿色的葡萄子油5毫升。

在因为工作压力过大而出现失眠的时候，我会用具有催眠效果的薰衣草精油，自然入梦的感觉好极了。而罗马洋甘菊香甜的苹果味尤其适合沮丧性失眠，不仅效果好，还非常经济。头痛的时候，就更要考虑使用薰衣草精油和洋甘菊精油来安定你紧张的神经，并缓解疼痛。



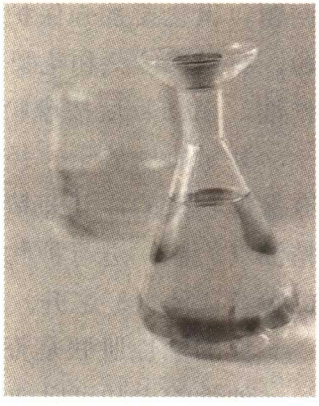
前一晚的不佳睡眠会使我工作时犯困，使用丝柏、迷迭香、葡萄柚精油会立刻带给我提神的效果。在手帕上直接滴 3 滴精油，或使用喷雾瓶都是可以选择的方式。

甚至对于痛经，也可以用精油缓解。使用香蜂草精油 2 滴、天竺葵精油 4 滴、罗马洋甘菊精油 3 滴，配合各 5 滴的葡萄子油和甜杏仁油调匀后，以顺时针方向按摩下腹部，很快就让你舒服，即便是平时也可以试试。

专家的话

香熏治疗在法语中为“Aroma Therapy”，“Aroma”是“芳香”的意思，“Therapy”是“治疗”的意思。可以想见，它基本是利用植物精华油的特殊气味被人体吸收后，来起到治疗作用。

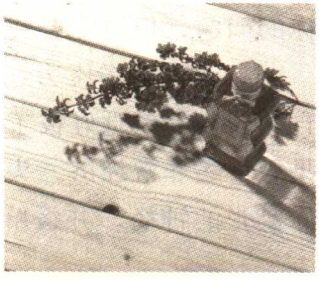
植物精华油可以通过视觉、嗅觉、触觉等途径刺激大脑皮质，不仅能够提供精神上的抚慰，还能够缓解身体上的病痛，从内心深处唤醒你对生活的热爱。



熏香

可以选一个常见的香熏器皿，上面有一个浅碟，下面有可以放置蜡烛的容器。在浅碟中倒入清水后滴入 3 ~ 5 滴你所喜爱的植物精油，在下面的容器中放置点燃的蜡烛，精油就会由于被加热而挥发出来。

与最新的负离子扩香器相比，这种熏香器虽然有着简单、方便、经济的特点，但是由于精油容易在过度加热后被破坏，所以可能会影响熏香的质量。当然，如果操作不当，水干后继续加热，甚至可能会发生爆炸。



按摩

作为香熏治疗中最为有效的方式，精油按摩可以促进淋巴循环和血液循环，还有助于排毒、提高免疫力、缓解

肌肉紧张酸痛，而女性更容易体会到皮肤光润、弹性十足的美好。



将精油与基础油混合均匀后，就可以进行按摩了。按摩的手法有多种，常见的有日本指压、反射治疗、瑞典式按摩以及混合式按摩等。但无论是哪种按摩手法，基本都是遵循促进淋巴循环的原理进行的。如果你愿意，脸部和身体一样可以进行按摩，当然也要按一定的原则进行。

香熏浴



香熏浴恐怕是香熏治疗中最舒服的方式了。一次香熏浴能给你带来的决不仅仅是神清气爽，紧张忧虑的心情也会随之消失。甚至连你的一些身体病痛，它也能一并带走。至于选用淋浴、泡浴、坐浴、足浴还是手浴，就取决于你自己的爱好和习惯了。但是如果可能的话，最好还是选择泡浴，可以完全放松身心。

在浴池中注满热水，滴入10滴左右的香精油，混合均匀后就可浸泡身体了。15分钟后，你就能拥有光润的肌肤和舒爽的心情。如果你选用的是薰衣草精油的话，久违的美梦很快就会来到。

如果你认为这些方法都有些烦琐的话，也可以考虑以下的解决办法。选一个小喷雾瓶，以每300毫升水加入10滴精油的比例，将精油与清水混合，待均匀后倒入喷雾瓶。至于喷在哪里，你可随意选择，当然，一定要避免喷到怕水的物品上。

曹小姐：爱上花草茶

我爱花草茶，不仅仅是因为它能给我带来更健康的身体，还因为它能让我在冲茶中享受到片刻的美妙感觉。

花草茶的冲泡法与常见的红茶冲泡法并没有很大的区别。但需要注意的是，如

果你选用的是大片叶子、坚硬的果实或香料子，泡之前一定要撕碎或捣碎，以便让其中的有效成分渗出来。但是为了避免氧化，在保存时最好保持其完整的状态。

每一杯芬芳的美味大约需要150～180毫升的热水、一勺干燥的药草或2～3勺新鲜的药草和3～5分钟的时间。但也有例外，玫瑰果需要5～10分钟的时间才会变成美味。

虽然所有的花草茶无论冷饮或热饮都可以，但洛神花、薄荷、柠檬草更适合冷饮。至于是否添加蜂蜜还是红糖，要看你的偏爱。

如果你购买的正好是茶包，那就更加方便了。只要直接注入热水，加盖浸泡3～5分钟后就能够给你好口味。

个性化冲泡法应该是比其他饮料更具魅力的特征之一。花草茶的混合冲泡法不仅会使味道浓郁、丰富，还可以得到提高的药效。以自己喜爱的花草为基础，配以不同量的其他花草，就能很快得到你独创的饮料。如果换个角度，在扑鼻的美味中加入果汁，更会有新的体验。而酒精除了可增进馥郁，还可以在更大的程度上发挥药效。调一杯鸡尾酒，除了你喜爱的花草，伏特加、威士忌、白兰地等都是你可以选用的材料。

此时的乐趣已不仅仅是美味所带来的快感了，同时伴随的还有个性化DIY的快乐。



花草茶的功效

❖松弛。饮用花草茶可以舒缓紧张的神经，减轻工作和生活的压力，抚慰焦虑、抑郁的心灵。

❖提神。花草茶可以令人神清气爽，有助于增强身体的活力，消除疲劳。

❖排毒利尿。利尿的同时也可以促进体内积存的毒素排出，提高新陈代谢率。



长期饮用花草茶可以温和调节身体各项生理功能，尤其是对于易患感冒的







人或其他各种慢性疾病患者，还有改善体质的功效。当然，用有些花草茶制作自己喜欢的香氛包或用来沐浴等，都是增添生活情趣、缓解大都市生活压力的好方法。

在这里需要提醒你的是，如果想长期饮用花草茶，或者在短时间内大量饮用，尤其是存在妊娠、高血压、心功能不全的情况，最好咨询医生。

专家的话

虽然无论选择干燥的药草，还是选择新鲜的叶片或花朵，都可以冲泡出馥郁的美味，但你仍要注意小心选择和保存。

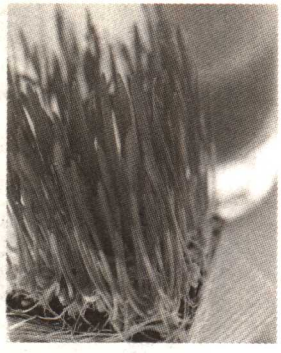
为了方便和安全起见，你可以考虑选购干燥的药草。由于有些药草是不能够食用的（玫瑰就分为食用和外用两种），在购买这些药草时应向店员咨询。同其他食物一样，药草也有特定的有效期，尽量购买新鲜的商品是保证味道的前提。当然，好味道也与品牌有一定的关系，口碑好的产品不仅会带来好品质，也会让你更放心。产地也是很重要的决定美味的因素，薄荷就是较为明显的例子。选择不同的部位，产生的效果也会大不一样。菩提树的花苞可以镇定神经，但它的白木质却有利尿的效果，这一点也是你在选购时应该考虑的问题。

如果你有时间，并且愿意让你的生活增加一点乐趣，当然也可以选择用自己栽种的新鲜药草泡茶。但为了保证新鲜，最好在泡茶之前再去采摘叶片或花朵。如果有剩下的药草，可以冷藏或晒干后保存起来，建议你最好放一包密封的干燥剂，以保持药效。

曹小姐：美得纯净

纯净，能让人显出一种与众不同的美丽。忙忙碌碌中，有时会出现超重、头痛、整天无精打采、经常便秘、眼角和嘴角出现细小的皱纹、皮肤粗糙等现象。每当这些情况出现的时候，就提示我们一个问题：该排毒了！

有排毒作用的食物



❖鹅血

性味咸平，用途最为独特，能宽中消胀，健脾利水，排毒解毒，并且具有抗癌的特殊作用。

❖海藻类食物

海带、紫菜等所含的胶质能促使体内的放射性物质排出，可减少放射性疾病的发生率。

❖韭菜

富含挥发油、纤维素等成分，粗纤维可助吸烟饮酒者排毒。



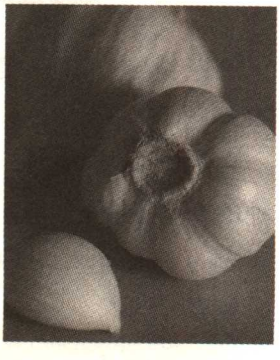
❖豆芽

含多种维生素，能清除体内致畸物质，促进性激素生成。

各种鲜蔬果汁所含的活性物质能阻断亚硝胺的形成，还能改变血液的酸碱度，有利于排毒。

❖胡萝卜

是有效的排汞食物。每天吃胡萝卜，可以刺激胃肠的血液循环，改善消化功能，抵抗自由基。



❖大蒜

含有的特殊成分可以降低体内铅的水平。

❖葡萄

不仅可以帮助肝、肠、胃排毒，还能增强造血功能。

❖无花果

含有机酸和多种酶，可保肝解毒，清热润肠、助消化，特别是对汽车尾气有一定抵御作用。

❖黄瓜

具有利尿作用，能清洁尿道，有助于肾排出毒素。含有的葫芦素、黄瓜酸等还能帮助肺、胃、肝等脏器排毒。

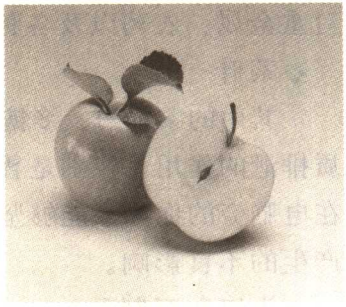


❖樱桃

是很有价值的天然食物，有助肾排毒。同时，它还有温和通便的作用。

❖魔芋

又名“鬼芋”，中医称“蛇六谷”，是有名的“胃肠清道夫”“血液净化剂”，能清除黏附在肠壁上的废物。

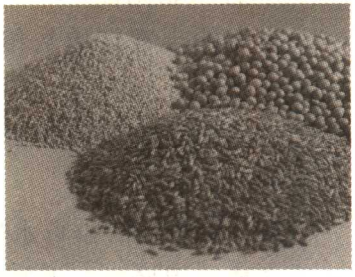


❖黑木耳

含有的植物胶质可吸附残留在人体消化系统的毒素，清洁血液，经常食用还可以有效清除体内的污染物质。

❖苹果

含有半乳糖醛酸，同样有助于排毒，所含果胶则能避免食物在肠道内腐化。



❖蜂蜜

从古至今都是排毒养颜的佳品，含有多种人体所需的氨基酸和维生素。常吃蜂蜜除了排毒外，对防治心血管疾病和神经衰弱等病症也有一定效果。

❖糙米

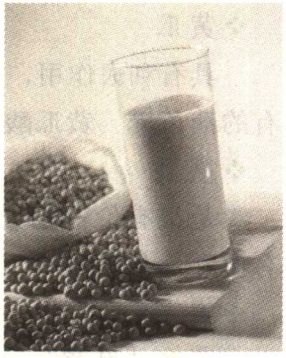
同魔芋一样是清洁大肠的“管道工”，当其通过肠道时会吸掉许多毒素，最后将其排出。

❖芹菜

含有的丰富食物纤维可以过滤体内的毒素，经常食用可以刺激身体自身排毒，对付由于身体毒素累积所造成的疾病，如风湿、关节炎等有很好的效果。此外，芹菜还可以调节体内水平衡，改善睡眠质量。

❖苦瓜

具有解毒功能。对苦瓜的研究发现，其中有一种物质能增加免疫细胞活性，清除体内毒素。对于女性，多吃苦瓜还有通经的效果。



❖绿豆

味甘性凉，长久以来都扮演着极有效的解毒剂的角色，对重金属、农药以及各种食物中毒均有排除作用。

❖茶叶

其中的茶多酚、多糖和维生素 C 都具有加快体内有毒物质排泄的作用。特别是普洱茶，还有助于杀死癌细胞。常坐在电脑旁的你如果能够坚持饮用，还能防止电脑辐射对人体产生的不良影响。

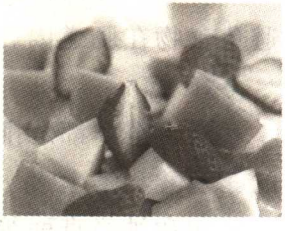


❖牛奶和豆制品

含有的丰富钙质是相当有效的“毒素搬移工”。

❖蘑菇

也能帮助排泄体内毒素，并且促进机体的正常代谢。



❖草莓

是不可忽略的排毒水果，热量不高，而且含有维生素 C。可用来清洁胃肠道，并增强肝的解毒功能。但是对阿司匹林过敏或肠胃功能不好的人，则不宜食用。



专家的话

处于亚健康状态的你，也许只知道排毒是一种新的时尚，而不知道它对健康意义。实际上，排毒能够给你带来的当然绝不仅仅是时尚，给你带来健康才是它肩负的重大使命。排毒会给我们带来什么好处呢？

❖经过一系列的排毒治疗，你的不规律生活习惯会得到逐渐改正，并且可以恢复到自然平衡状态，让你重新容光焕发。

❖正确的排毒治疗可以滋养你的身体，同时有效地激发你自身的潜能。

❖身体的必需营养素也可在排毒治疗的过程中获取，甚至已经对你身体造成的损害也可得到一定程度的弥补。

❖不良习惯对身体造成的负面效应，它也可以一并带走，同时用有益身心的好习惯代替。

❖净化你的身体是排毒义不容辞的责任。

❖促进血液循环、提高免疫力是排毒的最大“副作用”。

曹小姐：呵护皮肤



很多人认为身体皮肤受之父母，觉得皮肤是遗传的，其实皮肤也是内在健康的外在反映。我十分爱护自己的皮肤，呵护皮肤是我永远的工作。幸运的是现代科技使美容护肤品的增湿、抗皱、增强弹性和新陈代谢功能越来越科学化，只要选择适合自己的护肤品和科学的保养方法，就可以延缓衰老。

现代人工作节奏快、压力大、睡眠减少，要保持青春、延缓衰老，懂得科学的皮肤保养知识，选择合适的护肤品是很重要的。

护肤 DIY 关键在晚间

日常护肤最基本的用品，应该包括洗面奶、护肤水、精华素、早霜、晚霜，有条件的再加上一项面膜。其中最为关键的是护肤水（平衡水、营养水或紧肤水）、精华素和晚霜。

为何要把早霜和晚霜区分开？我听一些专家说，人的皮肤日夜分工不同，白天皮肤主要排泄、抵御外界侵袭，晚上皮肤主要吸收，尤其在晚上 10 时至凌晨 2 时之间。所以早霜主要帮助锁水、防晒，而晚霜则要求营养性、功效性强，如去斑、去痘、紧肤等效果，都是在晚霜中体现。

如果自己在家做面膜，最好也放在晚上。洗完脸做面膜前，要先用比平时略多

的晚霜做按摩，让皮肤运动起来。手法是：额头往上拉，眼睛打圈，鼻子从鼻梁往上拉，脸部从颧骨到下颚部打圈，嘴角也打圈，方向都是由内向外，顺着肌肤纹理，不能过度拉伸，每个部位做 5 ~6 次。如果所用晚霜较好，按摩后会被完全吸收，如果还有浮油，则用面纸轻轻吸去，不可硬擦。再敷上面膜，15 分钟后取下，洗净脸，再擦一层晚霜。



专家的话

作为一名美容工作者，我最痛心的事情就是，很多原来就很美丽的姑娘因为自己不懂得一些美容知识，而她又自以为是地感觉自己懂得，于是按照自己的方法把自己的脸当成了试验田。后果适得其反。

我鼓励更多的女性朋友遇到皮肤问题的时候要询问专家，同时在这里我讲一下通常出现的误区。



面膜敷得越久越好吗？

很多女孩子都认为面膜敷的时间越长越好，其实这是不正确的。除非有些特别标明的面膜，一般的面膜敷在脸上 15 分钟就可以了，因为长时间地敷在脸上，会造成脸部长时间缺氧，这样时间长了之后，就会造成皮肤不但不白，反而会发黄。

油性皮肤不用补水吗？

很多人认为自己的皮肤是油性皮肤，是不需要补水的，其实这样的说法是不正确的。油性皮肤其实是最缺水的皮肤，是很需要补水的。因为当这样的皮肤缺少水的时候，油是很难从皮肤里排出来的，如果油不能很好地从皮肤里排出来，就会使毛孔堵塞，进而长出痘痘来。有些女孩喜欢用吸油面纸吸



干油，或使用去油的产品，长期使用反而会让毛孔粗大、长痘痘等。其实，油性皮肤应该用的是控油产品，通过补水把油稀释，让皮肤能通畅排泄。

护肤水要用可以平衡pH的吗？

补水的目的是要平衡皮肤的状态，而不是要平衡pH。例如，油性皮肤的人需要使用油性平衡水，来帮助她的皮脂腺畅通分泌油脂。而营养水，则针对老化性皮肤，出现松弛或碎皱纹的，补充较高的胶原蛋白。而紧肤水，则可以用来收紧下巴、皱纹，对油性皮肤还可收缩毛孔。总之，护肤水的选择，应该根据个人肤质而异。

精华素用大瓶或长期用一种？

精华素要买小瓶的还是大瓶的呢？一般来说买小瓶的比较好，因为精华素对皮肤的调整是阶段性的，不是长久的。当皮肤长斑、长痘、出现皱纹或发黄时，要用相应的精华素。一段时间后，皮肤问题解决了，就要停用，否则就会起反作用。为了发挥最大作用，精华素要放在晚上用，白天用了吸收不强，较浪费。



美白就是皮肤增白？

皮肤是否靓丽不能用白和黑来衡量，衡量皮肤的标准是是否健康，是否色泽均匀、有光泽。所以，当很多美容产品打出“美白”招牌的时候，我们要明白，我们的目的并不是要自己无限度地白，而是把你的肤色回归本色。美白护理适宜的人群，是很长时间疏于保养，角质层很厚、皮肤缺氧而发黄。但是脖子以下却较白的人，例如空调间内的白领，通过清理、补氧、补充营养等，把皮肤调理成原来的颜色，使它健康、光亮。这只是一种“调理”，而非“增白”。



好的粉底天天打也不伤肤吗?

很多人以为好的粉底是不伤害皮肤的，觉得好的粉底可以让皮肤得到很好的呼吸。但是，如果长时间地打粉底，也是对皮肤的呼吸有影响的。城市的空气中硫化物很多，与脸上分泌的油脂结合形成的物质会造成毛孔堵塞。长期用粉底的女性，往往鼻头、脸颊很脏，毛孔也会被撑得越来越大。

粉底应该是在出于礼貌时、有必要时才临时使用，而真正漂亮、保养得当的肌肤，不用粉底也能光彩照人。



身体如同运转的机器，一旦出现问题，就会使我们的工作和生活停止运转。如果我们这个时候才发现健康的重要性，那未免太迟了。因此，按期体检是非常必要的事情。不仅要定期去进行部分或全身体检，还要学会一些日常体检方法，以利于及时掌握自己的身体状况。体检，呵护我们全家健康！

——梁女士（42 岁，已婚）



梁女士：定期检查帮我管理全家人的健康



- 梁女士，42岁，高级工程师。
- 丈夫马先生，45岁，公务员。
- 女儿小静，6岁，幼儿园大班。
- 婆婆尹女士，70岁，糖尿病患者。



编者的话

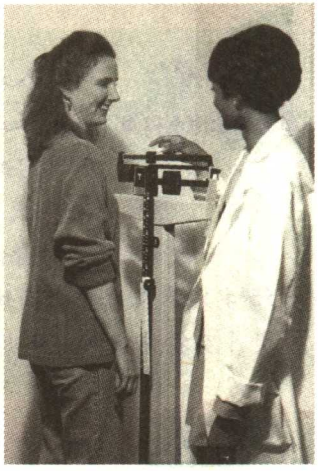
越来越多的人在高节奏、高效率的信息化社会中忙碌着，这种忙碌总让他们抽不出时间来顾及自己的健康状况，总是在患病之后才突然感到自己的身体竟然如此不堪一击。

梁女士是一位聪明的女人，她懂得科学地管理自己和家人的健康。其方式是“防患于未然”，这种“防患于未然”的方式就是定期检查身体。这种检查不仅有医院的检查，还有自己发明的一些小方法和技巧。让我们一起来学习学习吧！

梁女士：最初的定期检查

事实上，我并不是从小就有这种体检意识，而是在工作之后，偶然听一个同事说，平时自己儿子的身体好好的，怎么该高考了，就检查出得了乙肝呢？而且在报

考的志愿中，此病很多专业都受限制，这不是毁了孩子一生吗！



我这个年龄的人参加高考的时候没有体检一说，而且我也没有需要高考的孩子，所以就没有太在意同事的话。在我决定结婚的那年，和我们一起去体检的一个同事的男友因为得了某种疾病，不仅不能结婚，还有进一步恶化的危险！同是要结婚的人，自然非常了解那种悲痛欲绝的心情。医生说，如果他能提前来检查就不会有这样的悲剧了。

医生告诉我，环境污染与日俱增，多种化学和生物的致癌因子在一定条件下可诱发肿瘤，如黄曲霉素可以诱发肝癌，某些病毒与人类鼻咽癌密切相关等。在这种环境和遗传因素的共同作用下，还可能造成不同程度的遗传危害。

有时，隐性遗传病杂合体间婚配是生育患儿的最主要原因。专家研究发现，在正常人群中，每106～200对夫妇中就有一方是染色体异常的携带者，他（她）们生育患儿的可能性极高。还有的因染色体畸变或遗传性酶缺乏而致先天愚儿，染色体病还常导致新生儿生长发育障碍和先天性心脏病，对家庭和社会产生沉重的精神和经济负担。另外，多种内分泌疾病常对育龄妇女的生育及妊娠产生影响。



因此，婚前体检可早期发现、早期预防相关疾病，通过婚姻及生育指导，可减少群体中相应的致病基因，是对自身健康的负责，是对婚姻的负责，是优生优育的需要。

当时我们不仅对检查结果很满意，同时还明白了定期检查的重要性。

我就是从那个时候开始定期为我和我家先生检查身体的，后来有了孩子，我也定期为孩子检查。不为别的，就为了我们全家人的健康！

小知识

经常体检有利健康

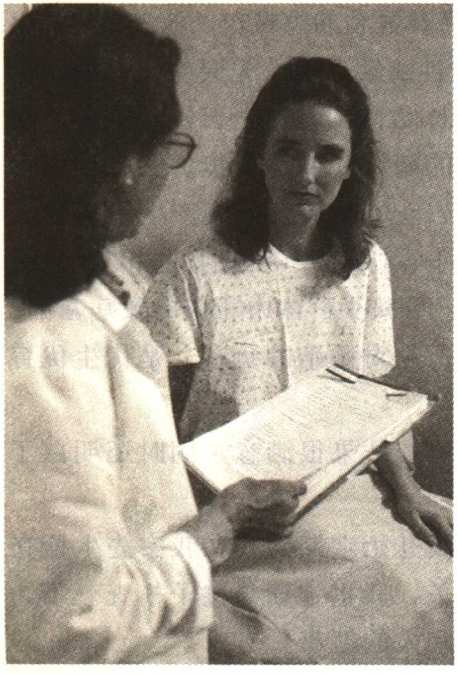
人是血肉之躯，每个部位都有可能出现问题，这是很正常的事情。但是很多疾病都是有预兆的，这就需要细心的人及早发现，及早治疗。因此，健康体检对现代人来说绝不是一件可有可无之事。

一般来说，平时身体健康的人，30岁之前可以一年体检一次；35岁以后应每年全面体检一次；45岁以上应每半年左右体检一次；有特殊疾病或病史者，体检的次数还可增加。



专家的话

近年来，欧美等一些发达国家盛行短期住医院体检。其好处是很多的：一是受检者住进医院能远离平时紧张的工作和生活环境，以较为平静的心情接受体检，提高准确性；二是许多医学指标的检查要求在晨起前静卧状态下进行，住院体检可达到这一要求；三是住院体检针对性较强，医生在全面了解住院者的自我感觉和病史后，可建议进行某些特殊检查，一旦发现问题还可进一步检查探明原因。



而我国目前还很少有这种体检方式，但是我们可以参考其中的原理进行体检。比如，体检前让自己待在比较舒服的环境中休息一段时间，体检时和医生好好沟通等。

梁女士：如何选择体检

提到体检，已经不是有疾病在身的人的专利了。尤其是2003年SARS流行过后，我周围的朋友对体检的认识都提高了。除了公费体检之外，已经有很多人选择自费体检。随之而来的就是：如何选择适合自己的体检，如何选择体检机构，

不同的体检其程序是怎样的，体检时要注意什么问题等。

选择适合自己的体检

一般来说，医院都有专门体检部门。有些医院还专门为男性、女性、老人、不同职业、不同年龄的人提供了不同的“体检套餐”，在此基础上还提出了为每个人“量身订做”体检，用专业的眼光帮助非专业人士选择体检。

不能放过流行性疾病

除此之外，还要根据当时的情况来选择体检内容，如某年流行什么疾病等。专业性体检部门会随着社会的发展，配置相关的设备。如有些医院在女性 B 超中增加了“乳腺 B 超”，这是因为有关的专业人员通过研究发现，乳腺疾病呈大幅度上升趋势。在进行体检的同时，医生也会告诉受检者相关的知识和注意事项。



选择专业性体检机构

选择体检机构不但要方便、快捷、环境舒适，更重要的是“专业”和检后服务。

体检前可以先了解该体检机构是否获得批准，尽量选择设施齐全、医务人员素质较高的医院。体检中心应具有完备的医疗检查设备和设施，同时要看做体检的医务人员是否具有“执业医生资格”和中级以上的技术职称。

在这些专业机构中，从事体检的临床医生都是有相当经验的。他们可以根据长年临床经验，对异常检查结果提出诊疗方案，这样就使受检者完成体检后对自己的健康状况有科学、专业、完整的了解。同时，针对亚健康人群大幅度上升的趋势，尤其是白领人士亚健康比例更高的特点，有些医院还成立了相关的“检后咨询门诊”“亚健康诊室”等，为受检者提供更专业和更放心的服务。



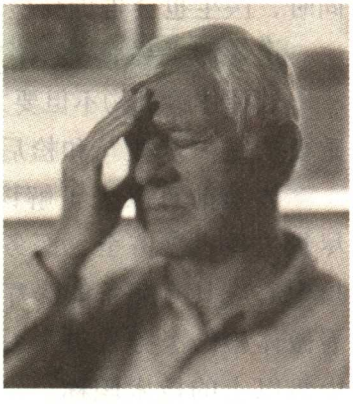
专家的话



亚健康是指身体处于健康与疾病之间的一种临界状态，常见的症状有失眠、健忘、疲乏、食欲缺乏、烦躁易怒甚至抑郁等。

此类人群一般体检后的结果是正常，所以不被注意。而此时如果不加以注意，往往经过一段时间就会产生疾病。所以，调理亚健康状态，使之恢复健康是我们必须做的。

在这个角度上说，中医在养生、保健、预防疾病上都有很大的优势。中医理论强调“整体观念、辨证论治”，因人、因时、因地进行预防和治疗，通过应用中医的各种治疗、调理手段，使亚健康人士重回健康人群。



梁女士：如何做好健康体检

健康体检是最基本的体检。通过健康体检可以及时了解自身健康状况，发现一些不易觉察的早期疾病，发现一些健康中的隐患，使产生疾病的危险因素被及时排除。定期进行全面的健康体检是自我保健的方式之一。

那么，如何做好健康体检呢？

了解健康体检的内容和意义

对于儿童来说，健康体检的重点是检查生长发育情况，及时发现体格和智力发育异常；对于成人来说，健康体检的重点是检查重要脏器的功能和有无占位性病变。

做心电图检查可以了解心律、心率、心脏的供血情况，做胸部 X 线透视可以了解肺部、胸膜有无炎症、占位性病变，了解心脏有无异常情况；做血液检查，包括肝功能、肾功能、血脂、血糖等检查，可以了解肝、肾功能，有无乙肝病毒的感染，可预防乙肝病毒携带者肝硬化和肝癌的发生，早期发现高脂血症、糖尿病，预防心脑血管等疾病的发生；做 B 超检查，主要是检查腹部和盆腔脏器，了解有无占位性

病变和结构异常，为早期预防、早期诊治和早期治疗其相关疾病提供依据。

做好体检前的准备工作

如果是单位组织的体检，一般都要做宣传动员，每个人都参加。动员的时候，相关注意事项都会被提出，这个时候，你就知道相关准备工作了。

但是，如果是你自己决定做体检的呢？

一般来说，体检前的准备工作即注意事项有：体检前 3 日内应少吃或不吃高脂类食品，24 小时内不要饮酒，避免疲劳，女性经期前后不宜体检，需要采血、做腹部 B 超者体检的当天要空腹，做盆腔 B 超要憋尿，长期用药者注意相关药物的携带等。

了解健康体检的过程

医院或体检中心对于受检者来说是一个十分陌生的环境，这个时候就要主动熟悉医院情况。一般进医院后，在挂号的地方都有一个医院各个门诊的路线图，你可以仔细看看。找到医生后，要向医生了解详细的健康体检过程，体检过程中自己对照着，不要有所遗漏。

我在医院进行体检的顺序——普通健康体检程序，是这样的：

门诊大厅收费处交费，领取体检表。



取血室抽血。

B 超。

心电图。

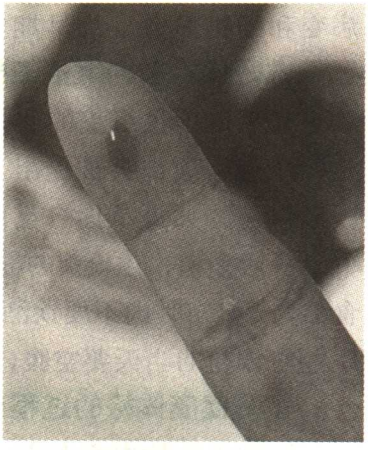
放射科胸透。

内科。

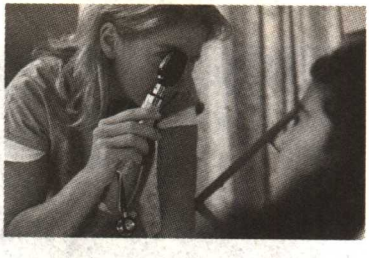
门诊外科体检。

门诊眼科、耳鼻喉科体检。

三天后上午 9 点前到咨询台取化验单，门诊办公室做体检总结、盖章。







了解体检之后如何看体检结论

体检结论是对受检者健康状况的概括和总结，是医生根据各种检查结果经过综合分析给受检者的健康处方，对纠正不良生活习惯、预防治疗疾病都有重要意义。如果看不明白，一定找医生询问。要认真对待体检结论，体检中一旦发现异常，就应及时咨询医生，以确定是否还要做有针对性的专项检查，并请医生进行相应的治疗和饮食指导。

体检只是一个初步的筛查过程。健康体检只有在规范操作下才能发挥应有的作用，达到体检的真正目的。

专家的话

除了以上梁女士提到的这些之外，在具体实施过程中，一定要妥善保存自己每年的体检资料，这样有利于进行对比，看体检结果的差异，当然体检项目应该是相同的，所选的体检机构应该是正规的。

同时，在体检的时候，不要将自己过去体检的结果非常详细地告诉医生，但是可以告诉他病史。如原来患有胆囊结石、肝囊肿或肾囊肿等，可以告诉医生你曾有

过这样的病史，但是不要告诉他具体的大小和数目，以免医生“照猫画虎”。

另外，我们（尤其是中老年人）经常会收到免费体检的请贴或电话。这样的免费体检最好不要做。因为这是一些不法分子干的。他们串通医生，打着“免费体检”的幌子，目的是为了推销某种保健产品，非法牟取暴利。

最后提醒一点，体检时买药要格外小心。有些体检机构常常推出所谓“个性化”服务项目，其目的是开出一堆价格昂贵的药品。

梁女士：如何看化验单关键项目

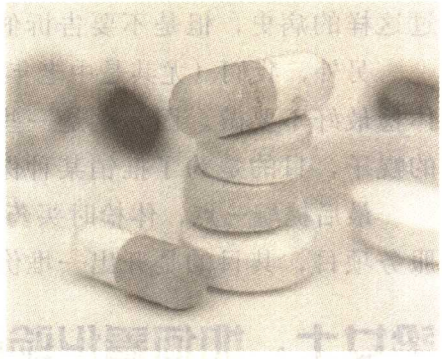
很多人拿到化验单后不知道怎么看，会被名目繁多的项目搞糊涂，到底该看哪些项目呢？

根据我的经验，化验单上有许多项目非常专业，其作用是帮助医生判断患者的病情，或者查找病因。至于普通人，很难也没必要把化验单完全看懂。所以，拿到化验单后只要学会看最关键的项目，就能掌握最重要的信息了。

例如血常规化验单，关键要看的数值有四项：白细胞总数、红细胞总数、血红蛋白和血小板。这四个项目其中一项出现异常都应该引起重视。比如发热，医生会让患者做个血常规检查，目的就是为了分辨患者的发热是由细菌感染引起的还是由病毒感染引起的，如果白细胞高于参考值上限，表示可能是细菌性感染；但如果是低于参考值下限，则可能是病毒性感染。



对于尿常规的化验单，我认为主要看尿糖、尿蛋白、尿白细胞、镜检红细胞四项，这四项其中一项异常都有患病的可能，应该尽快请教医生或复查或进一步检查。



在我的体检经验中，我认为血常规的主要指标白细胞总数、红细胞总数、血红蛋白、血小板和尿常规的主要指标尿糖、尿蛋白、尿白细胞、镜检红细胞非常重要，而其他一些次要指标正常的情况下出现高或低，不在参考值范围内，不能说明有疾病；而当主要指标出现不正常时，这些次要指标全部发挥作用，可作为判断有可能患什么疾病的重要依据。

除血常规、尿常规检查外，其他如血生化、乙肝两对半和血糖等体检指标每项都非常重要，任何一项异常都提示健康出现了问题，不能掉以轻心，应主动去咨询医生；体检机构的医生有责任和义务对此做出详细的解释。

医生告诉我，如果在体检中发现一些主要指标不正常，就表明可能有疾病。

如血常规检查，白细胞高，很可能是细菌感染；如果白细胞超过50000／立方毫米甚至60000／立方毫米，并且形态有异常，就有可能是患了白血病；低于2000／立方毫米，说明抵抗力低，经常容易伤风感冒，应进一步查原因。红细胞高，可能由于长期缺氧；红细胞低，可能营养不良或骨髓性贫血。血小板低，有可能发生凝血功能障碍；血小板极高，就有可能是患有血小板性白血病。



像尿常规检查，尿糖高，同时血糖也高，就是糖尿病；如果血糖不高，但小便里有糖，可能是肾性糖尿病；肾脏疾病、肿瘤等全身性疾病都可以使尿蛋白升高，这项指标不正常时一定要做进一步的检查。尿白细胞高，说明尿路感染。

这些只是我举例子做说明的。在具体体检的过程中，当化验项目中主要指标明显不正常时，一定要去医院随诊进一步检查，以防漏诊或延误诊断。

专家的话

这里我谈一个大家容易忽略的问题，就是参考值。很多人拿到化验单后，在单子上都写有一个参考值。那么这个参考值到底意味着什么？检验结果一旦超过了参考值就等于健康出现问题了吗？

参考值，顾名思义，就是一个用于参考、指导判断的数值。它实际上是正常人群中绝大多数人的平均数值，只是一个统计学上的概念。

比如心跳，一个人的心跳每分钟60～100次是参考值范围。那么你体检时心跳是50次，就是不正常了吗？不是这样的，因为绝大多数人的心跳是每分钟60～100次，但少数人可以不在这个范围，但是只要不离这个范围很大就行了。



再如血常规中的白细胞总数，参考值是（4.0～10.0）×10^9/L，意思就是说正常人群中绝大多数人每单位的白细胞总数是在（4.0～10.0）×10^9/L之间。少数人可以不在这个范围。不过，他们的检验结果虽然不在参考值的范围内，但却不代表他们的健康有异常。

那么，怎样根据化验单中的参考值判断自己是否患了疾病呢？为什么不在参考值内身体也会很健康呢？

这是因为，化验结果受很多因素的影响，不能单凭参考值就判断有没有疾病。



如人在剧烈活动后、发热、受寒或精神紧张的情况下会在尿中出现蛋白质，且大于蛋白尿的参考值范围上限150毫克/24小时，但这种尿蛋白的出现是人体的正常现象，被称为生理性蛋白尿。又如葡萄糖，即血糖，参考范围是3.89～6.11毫摩尔/升，

稍高或者低一点没有关系，身体自身很快就会调节回来。如果血糖偏低，食物吃下去，血糖很快就上来了；如果血糖偏高，少吃一点，血糖就降下来了。但如果血糖低于2.00毫摩尔／升，出现了心跳很快，出大汗，甚至神志不清，这就是低血糖反应，如果低血糖反复发作，就要查一下胰腺有没有肿瘤。如果血糖超过了7.00毫摩尔／升，那就是患有糖尿病了。

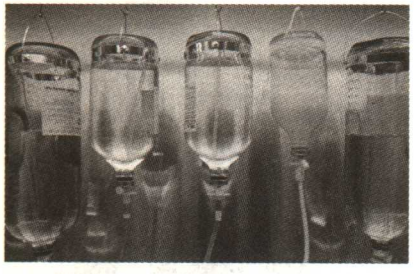
所以，化验结果中的参考值只是我们用来参考的数值，还要结合症状、体征、其他辅助检查等综合分析，最终才会得出患有什么疾病的正确判断。因此，在拿到化验单时即使看到自己的检查结果不在参考值范围内也不必太紧张，而应请教医生，对自己的情况做出客观的评估。

梁女士：日常自检小绝招

体检并不一定去医院，掌握一些常识，自己也可以作出一些关于健康的判断。下面给大家介绍我学到并使用的一些日常自检小绝招。

绝招一：从舌头看健康状况

舌头是口腔内最灵活的器官，它除了具备本身的说话和搅拌功能外，还能将人体的健康情况表达出来，就像身体健康状况的“晴雨表”。





舌头的舌体上散布着一层一层苔垢，我们叫舌苔。这就是人体健康的“晴雨表”。正常人的舌苔应该是薄白而湿润，干湿适中，不滑不燥。如果舌头上出现异常情形，则说明内脏出了毛病。

舌苔厚的人可能患有消化系统和呼吸系统疾病；舌苔黄而厚，表明体内可能有湿热，或者消化道和呼吸道有炎症，如果咳嗽还表明肺部可能有炎症。

舌苔厚腻的人可能体内有寒湿；同时，阴虚患者以及有慢性消耗性疾病的，比如肿瘤、结核病患

者，可能表现为没有舌苔。

舌质暗红或有淤斑，表明气血不足，可能有心脑血管方面的疾病，老年人则可能是血黏度高或血脂高。

舌质淡的人要检查自己是否有贫血、营养不良、气虚和慢性疾病。

舌头两侧有牙印的，可能是气虚，如果同时还伴有黄色，表明有湿热，伴有白色则可能是寒湿。

舌头疼痛提示可能患有口腔炎症和溃疡；如果老年人舌头发麻，应考虑是否气血不足、血黏度过高。



观察舌苔只是确诊的一个方面。舌苔表现出来的症状也有可能是假象，如果发现舌头异样，要及时到医院确诊，千万别自己下结论或用药。

绝招二：脸也是人体健康的“晴雨表”

除了痘痘之外，脸上某一部位有异常例，如发现不正常的斑、点、红肿或粉刺，其实都是反映对应的五脏六腑有警讯。只要平时略微注意观察一下自己的脸，就会发现许多身体欠健康的信号，及时预防，胜过亡羊补牢。



❖ 前额

前额反映肠和膀胱的健康状况。

如果前额长有斑点和较深的皱纹，则说明进食太多。应注意节食，多吃鱼类、禽类、脱脂奶等，减轻肠和膀胱的负担。

❖ 眉

两眉之间反映肝和胆囊的健康状况。

如果两眉之间有竖纹，说明脂肪摄取量过大，肝、胆功能减弱。这时应少吃肉类、高脂肪及烧烤食品，减轻肝、胆负荷。



❖下眼睑

下眼睑代表循环系统的状况，正常情况下应该呈肉粉色。

如果下眼睑呈淡白色或白色，则是贫血的典型征兆。应到医院检验血液，多吃含铁的食物或含铁的药品。

❖ 鼻峰

鼻峰代表脾、胃、胰的健康状况。

如果鼻峰处有断裂状的静脉可见，则说明体内的血糖水平不稳定。应减少食用精细食物、糖、咖啡和酒精类食物，因为它们会导致体内血糖水平的波动。

❖ 鼻尖

鼻尖代表心脏的健康状况。

鼻尖呈红色或紫色可能说明血压偏高，或食物中盐和酒精摄取过多。这个时候就要经常测量血压，少食用酒精类饮料，少吃盐。

❖嘴

嘴代表消化系统的健康状况，上嘴唇代表胃部，下嘴唇代表肠的状况。

下嘴唇肿胀说明有便秘症状。平时应多喝水，少喝茶、咖啡、酒精类饮料，多运动，加快血液循环和新陈代谢。



❖面颊

面颊代表肺部的健康状况。

如果面颊略成绿色，说明有患肺癌的危险；呈褐红色是高血压的征象。此时，应减少吸烟量或戒烟，经常量血压。



❖耳朵

耳朵代表肾的健康状况。

如果耳廓呈红色或紫色，说明循环不畅。这时需要少饮酒，少吃精细食物，少吃糖，多做运动以促进循环功能。

从中医理论来说，一个人的脾气也能反映出一个人的健康状况。比如内分泌不正常的人可能脾气不稳定；心脏不好的人心火旺，脾气不好难以沟通等。



绝招三：看女性体重知身体健康状况

对于女性来说，保持正常体重是非常重要的，因为不管是肥胖还是消瘦都是健康的一种危机。瘦可引起骨质疏松和老年性阴道炎；肥胖可引起妇科肿瘤和不孕不育症等。

当然，我们说的以上情况，都不包括遗传性消瘦和遗传性肥胖。

❖非遗传性消瘦

青少年时期月经过量或生产过程中失血量大，造成垂体或肾上腺的损失、功能低下。

中老年女性消瘦，也可以引起老年性阴道炎，表现为尿频、尿急和尿痛等，尤其受凉后症状明显，然而中医和西医诊治后，大多数女性却久治不愈。



50岁以后，雌激素的水平低下，成骨活动减少，而破骨活动大于成骨活动，骨质疏松就出现了。

如果消瘦的女性出现了上述三种情况，只要补充适量雌激素就可以缓解，为避免雌激素补充不当而引起致癌的副作用，可补充雌激素的代用品——选择性雌激素受体调节剂（如雷洛昔芬等）。此种药物可以代替雌激素在骨代谢中的成骨作用，起到治疗骨质疏松的效果，避免对身体产生负面效应。

如果是女性雌激素水平低下引起的消瘦，就不适合使用本药，而应在医生的指导下进行治疗。

❖非遗传性肥胖

非遗传性肥胖往往源于营养过剩（吃得多、吃得好、吃得快），以及缺乏运动。这种肥胖一般会造成血脂增高或组织内脂肪增加。

当人体脂肪过多的时候，体内具有抗肿瘤作用的保护性基因就会减弱，而脂肪是保护性基因的破坏者。脂肪组织善于制造雌激素，雌激素会刺激肿瘤生长，这就解释了肥胖女性为什么比非肥胖女性易患妇科肿瘤，尤其是乳腺癌（不哺乳或少哺乳者更甚）。

肥胖的女性因肾上腺皮质功能旺盛，性欲也旺盛，如果得不到相应激素的保护（如孕激素），妇科肿瘤就会被刺激出来。

同时，这种非遗传性肥胖很容易引起不孕。这是因为由肥胖引起的胰岛素拮抗（胰岛素的生物活性差）。因为有胰岛素拮抗的存在，雌激素的活化障碍，雄激素转化为雌激素的功能也受阻，表现为睾酮升高而雌二醇水平降低，造成女性不孕不育。

女性体重是身体健康状况的“晴雨表”，女性身体过胖、过瘦，都存在潜在的危机。

绝招四：血压，孩子健康的“晴雨表”

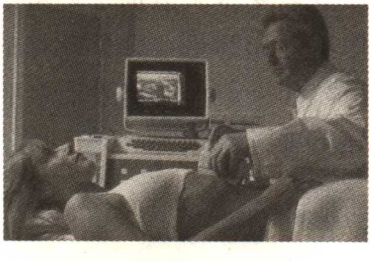
我相信，很少有人会经常给孩子量血压。但是，体检医生告诉我，血压是孩子健康的“晴雨表”。

一般来说，10 岁以前的小儿患高血压，绝大多数是继发性的，年龄越小越如此。而且，孩子的高血压症状并不是很明显，年龄越小的越模糊，往往至原发性已较严重或者已发生了高血压的并发症时才被发现。









那么，孩子出现怎样的症状就应给孩子量血压呢？

❖孩子总长不高

孩子不长高，很多人首先是想到营养问题或生长素缺乏。可是医生告诉我，相当一部分引起高血压的慢性病中，孩子最常见的是先天性和后天性的肾脏疾病，当肾脏损害加深时才发现高血压及肾脏的相应变化。

❖慢性中毒

随着工业和交通的发展，生活中儿童接触铅的机会比以前增多：一是汽油废气对环境的污染；二是品种繁多的金属罐装饮料。金属罐的合金原料中大多含铅，饮料因此而受不同程度的污染。

引起高血压的慢性中毒多见于慢性汞中毒、铅中毒和维生素D中毒。维生素D中毒是一个慢性过程，若孩子摄入了过多的含维生素D制品后（如注射维生素D或口服鱼肝油过量）可引起肾钙化，甚至其他脏器和大血管钙化，从而引起高血压。



除了以上两点之外，肥胖儿童也应该去检查血压。现在的肥胖儿越来越多。国内外大量资料表明，肥胖儿童的血压都在同龄儿童正常血压范围的上限值，其升高程度随肥胖严重度及年龄而增加。有关资料还显示，在一批中、重度肥胖儿童中，有15%的人血脂升高，26%的人餐后两小时血糖升高。



人的身心的良好状态都是从平时生活中获得的，只要在生活中做个细心的人，让自己处于最佳的状态中，每个人都可以让自己看起来更年轻和充满健康活力。

——王教授（45 岁，已婚）



王教授：谈健康生活



王教授，45岁，北京某医院健康医师，在某时尚健康杂志上开办专栏多年。

良好状态是关键

人的身心的良好状态都是从平时生活中获得的，只要在生活中做个细心的人，让自己处于最佳的状态中，每个人都可以让自己看起来更年轻和充满健康的活力。

健康是我们从事任何工作的前提，是最宝贵的资源。良好的生活方式则是健康的最好保证，犹如生活中的阳光一样不可或缺。

每个人都有自己的生活方式，为了健康，每个人都在寻找最适合自己的生活方式。其实，任何事情都有其本质的东西，健康的生活方式也是这样。有些东西是我们必需的，如：

营养

均衡营养，吃多种谷物，吃粗粮，吃新鲜水果，多吃蔬菜，少油低盐无糖，控制主食的摄入量。

锻炼

坚持适宜的运动，每天至少走路 2 千米～3 千米。



水

每天都要喝足够的水、清洁的水，会利用冷热水来治疗某些身体不适。

阳光

经常进行户外活动，接受阳光的照射，但要防止暴晒。

节制

节制欲望，节制不良嗜好，不吸烟，不饮酒。



空气

想方设法到大自然中呼吸新鲜的空气。

休息

劳逸结合，有规律的作息对身体健康很重要。

信念

相信科学的指导，建立信心，保持对人生的乐观态度和平和心态。

以上八点，是我们在生活中要坚持的八个基本要素。营养的合理摄取和各种资源的合理支配，对人的身体和心理健康都能起到很好的作用。

温馨提示

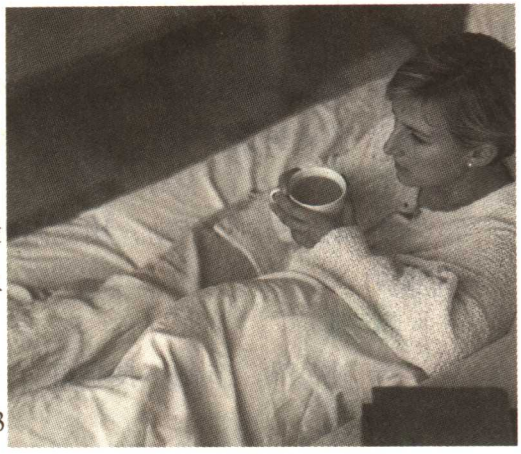
要让自己保持良好的状态，规律生活是非常重要的事情。有很多人没有把自己的生活方式规律化。有规律的生活其实是适应外部环境和机体内部稳定所必需的，它对促进身心发育，提高学习和工作效率有积极的意义。

当人们形成有规律的生活习惯之后就很容易做到：工作的时候精力充沛，学习的时候精力集中，吃饭的时候消化容易，睡眠的时候很容易入睡等等。

其实，有规律的生活方式是和很多因素有关的，最重要的是年龄。有的国家经观察研究，就学习的时间来说，中学生一般不能超过 8 小时，具体规定是这样的：

10～11 岁为6 小时；12～14 岁为7～8 小时；15～18 岁为8.5～9 小时。

如果再具体一点，扩展到其他方面是这样的：



❖睡眠：睡眠是促进神经精神发育的必要条件。一般来说，每天小学生要睡足 10 小时，初中生9 小时，高中生8 小时。以第二天清晨醒来主观感觉头脑清醒，精力充沛，体力得到恢复为适宜。

❖体育锻炼：中小学生每天至少应有 1 小时的锻炼时间，并争取有2 小时以上的户外活动（包括上学走路）。

❖进餐：一般为三餐制，两餐间隔5 ～6 小时。

❖社会活动（包括科技活动）：每周不超过 2 ～3 小时。

每天检查很重要

健康每一天，是我对身体健康的执着追求。所谓追求，犹如一朵向日葵追求炽烈的太阳，是在尽力追求，而不是非要追到不可。



人的身体其实就是一个时刻在循环的大机器，这个大机器在不断“循环”的时候总能反馈给我们一些信息，我们只要抓住这些信息，就能掌握身体的状态。

我这里说的每天检查是我自己通常使用的一种方式，我就是利用身体的这些反馈信息来判断我的身体状态的。比如：

进食

有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一餐饭证明内脏功能正常。

走路

行走自如，活动灵敏。说明精力充沛，身体状态良好。



说话

语言表达正确，说话流利。表明头脑敏捷，心肺功能正常。

睡觉

上床后能很快入睡，且睡得好；醒后精神饱满，头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调。



排泄

一旦有便意，能很快排完大小便，且感觉轻松。说明胃肠、肾功能良好。

我通常用这五个信息来检查自己和家人的身体，这种方法同样也适合每一个人。



温馨提示

良好的状态确实是一件非常重要的事情，是关系我们寿命的大事。无论是工作、学习还是生活，无论是情绪、人际交往还是兴趣爱好等，都要保持良好的状态。有时一种习惯的养成也就成了自然的规律，顺应这样的规律就很容易让自己精神饱满，反之就会情绪低落，寝食不安。

人体各种生理活动的最高调节器是大脑皮质，大脑皮质的基本活动方式就是条件反射，人们长期形成的条件反射都是有规律的，生理学上称为“动力定型”。“动力定型”一旦形成，就会使身体各组织器官都趋向规律化，在生活中便有预见性和适应性，这对保证身体健康、获得最佳的生理效应十分重要。如果一个人生活杂乱无章，就不可能形成规律的“动力定型”。如果长期这样没有规律，就很容易引起疾病，引起衰老较快等。凡是长寿的人群都有一个最基本的习惯，就是生活高度规律化。



长寿老人康德认为：一个人如果在生活中表现出杂乱无章、毫无秩序和毫无节制，他便不能获得健康的体魄，更不可能有充沛的精力和体力去工作。

关心自己的身体，关注自己的人生，我们应该从现在做起，应善于寻找自身的最佳生活节律，形成良好的“动力定型”，以利身心健康。

脸色红润的秘诀

血液是生命的源泉，是活力的象征。红润的脸色不仅让我看起来比实际年龄更年轻，还表明我的身体状态良好。

有些小动作是可以促进血液循环的，这些小动作虽然在不经意间即可完成，但是却给我们的健康带来好处，让我们的脸色红润。

序号	健康小动作	方法	保健作用
1	梳头	将五指微展，以中指为中心从额部向后梳至枕部3～9次	改善头部血液供应，使发质柔软
2	摩面	揉按太阳穴，轻刮眼眶和鼻梁	美容保健
3	叩齿	稍用力咬合上下牙齿	固齿
4	拉耳垂	常拉耳垂，刺激该处的穴位	调节神经内分泌
5	运目	分别按顺时针和逆时针方向转动双目14次，然后紧闭目，稍后睁眼	常年坚持可使眼睛转动灵活，保护眼睛，并能纠正近视、远视
6	伸懒腰	伏案1～2小时，伸个懒腰	促进身体血液循环，消除疲劳
7	打呵欠	工作过度紧张时，打个呵欠	消除疲劳，缓解紧张的精神状态
8	做手指操	将两手同时打开，手指自然伸直，按从拇指到小指的顺序用力弯曲手指，每弯一指时其余四指自然伸直，循环往复进行。两手同步，以产生酸痛感为佳	防止心脏病发作

温馨提示

科学简单的小动作能调节身体机能，研究生活中的细节也同样可以让身体更自然和科学地循环。

人类的存在状态有两种，一种是睡着了，一种是醒着。在这两种状态中，身体的循环速度是不一样的，从一种状态进入另一种状态一定要自然，要让身体有个适应的过程。我觉得我的方法就比较科学和有效。

写在睡觉之前

晚上6～7时慢步行走半小时，是非常必要的。研究表明，晚上6～7时慢步行走半小时，可减少心肌梗死、高血压发病率。如果有时间一定要在这个时刻慢走，处于下班高峰期，步行几站地也不错。

睡觉原则一

最好晚上10时前能躺下，听点音乐，如《小夜曲》，曲子非常优美，很有意境，身体和大脑很快进入一种睡眠的状态，通常10时30分就睡着了。

我有个朋友有种睡眠方法，他喜欢看着书进入睡眠状态，就像上高中的时候开夜车，慢慢就睡着了。这个方法很独特，但是很适合他。读者也可以根据自己的习惯采取不同的方法。

睡觉原则二

科学家根据人体的生物钟研究发现，中午睡半小时是很有必要的，可以确保整个下午拥有特别充沛的精力。所以，我只要有时间中午都会眯一会儿。



老年人因晚上睡觉较早，早上起得早，同时老年人的睡眠一般又比较短，深睡眠更短，午睡对于老年人更是不可缺少的。所以，我经常提醒家中的老人一定要注意睡眠，身体好了，儿

女在外才放心。

起床原则一

一般在我刚醒来的时候，我并不是马上起床，而是在床上躺半分钟，然后坐起来，并再坐半分钟，让两条腿垂在床沿上半分钟，然后再真正起床。

我的这个方法其实是适合每一个人的。这样能让身体很好地适应，内循环逐渐加快，身体随着大脑的清醒开始适应醒着的状态，让大脑得到新鲜血液的补充。



老年人应该特别注意，身体机能本来就处在逐渐减退的状态中，如果生活起居不注意，往往会因一些不良的小习惯导致某些疾病的发生，如脑缺血、心脏骤停、心肌梗死等。

起床原则二

早上起床之后跑跑步、做做运动，老年人打打太极拳。但应注意的是跑步以不超过 3 千米为好，任何人都要根据自身的条件进行适量的运动。

思想永远都是万通的

思考是非常重要的东西，它能让你做个有思想的人，健康生活方式同样需要有思想。比如，我在书上看到或者听别人说某种方式的时候，总在考虑它的实效性和科学性。好的，当然可以模仿或利用了。我从报纸上看到国外的一些好方法，觉得不错，也在使用。

崇尚素食

俄罗斯人崇尚素食，认为吃素食可减少或降低某些疾病的发病率。

雨中漫步

欧美国家的人提倡在雨中漫步，理由是绵绵细雨可洗涤尘埃，净化空气，有益于肺与大脑的保健。

饭后休息

日本人和韩国人则说应该在饭后先休息一会，再去散步或做其他事情，这样更有利于食物的消化吸收、胃肠保养和肝功能的养护。



常晒太阳

美国人认为经常接受阳光的适当照射，有助于身体储存大量的维生素D，有益牙齿与骨骼的健康。

昂首挺胸

抬头挺胸，不仅令人有气质、看上去年轻且精力充沛，而且抬头有助于减轻腰椎疼，挺胸会减少脊椎的负荷。



静坐冥思

忙中偷闲，静下心来。每天静坐冥思1～2次，每次30分钟左右，排除杂念，放松身心，有助于解除头痛、降血压。

经常唱歌

唱歌有益于健康长寿，有益于大脑的逻辑思维，且唱歌时声带、肺部、胸肌等能得到良好锻炼。

辩证看待健康问题

读者朋友看见了，我可不是一个人在思考，我也会吸取其他理论的精华。你们也不防一试。但在某些时候，我们也要学会正确地思考，辩证地看待问题。

相声演员冯巩的一段相声说：前几天看报上说，饭后百步走能活九十九。再过几天，又看到饭后最好休息一下，避免造成肠胃负担。冯巩一脸的尴尬：你说我走还是不走？



在我们笑过之后往往会抱怨报纸的不科学，其实如果我们仔细分析一下就不会有这样的问题。就这个问题来说，饭后不能马上走，但是停15分钟后再运动一下，就既不会有肠胃负担，也起到锻炼效果了。所以，很多事情都是辩证的，需要我们用脑子去思考，不能听风是雨。

那么同样的例子，我在这里举一下，就算给读者一个参照物！

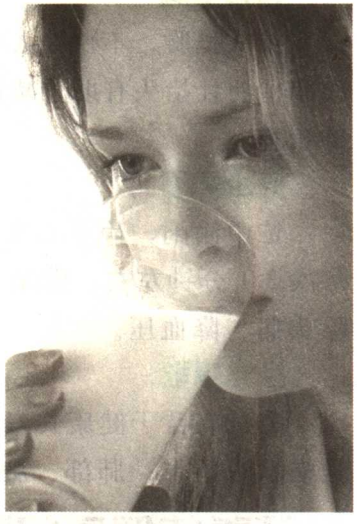


喝新茶

正方观点：新茶叶色鲜、味香、爽口，多饮对身体有益无害。

反方观点：新茶刺激肠胃，引起腹胀、腹痛等症状。

裁判观点：新茶叶如果存放不足一个月，就会出现一些未经氧化的物质，喝这样的茶叶刺激肠胃，引起腹胀、腹痛等症状。慢性胃炎患者应尽量少喝新茶。



空腹喝牛奶

正方观点：能将营养成分全部吸收。

反方观点：这样易使牛奶很快由胃和小肠排入大肠，营养物质来不及消化和吸收就被排出体外。

裁判观点：在喝牛奶之前先吃一些食物是可取的，最好是面包类糕点。



晨起空腹跑步

正方观点：晨起空腹跑步既能吸收新鲜空气，又能防止肥胖。

反方观点：晨起空腹跑步易引起各种心律失常，甚至猝死。

裁判观点：建议在晨起跑步前适当吃一点食物，尤其是有心律失常疾病的老年人，否则危险性更大。

植物油较好

正方观点：与动物油相比，植物油不易引发冠心病、肥胖症等疾病。

反方观点：纯食植物油会影响机体对维生素的吸收，增加乳腺癌、结肠癌的发病率。

裁判观点：正反两方的认识都比较片面。建议二者的食用比例植物油：动物油＝6：4。

牛奶巧克力同食

正方观点：增加营养和能量。

反方观点：营养不易被吸收，还会导致便秘。

裁判观点：牛奶含有丰富的蛋白质和钙，巧克力含有多量的草酸，二者同食会生成草酸钙，阻碍营养吸收，有可能便秘。

怎么样？够科学吧？这就是辩证法在生活中的应用。辩证地思考和看待问题，可是非常重要的事情。





温馨提示

食品也是会打架的。在第四届方便面峰会上，通过调查发现2003年中国人消费方便面达到了277亿包，在世界排行榜上占第一位。方便面似乎成了中国人的生活必需品，但是这样的方便性食品真的能满足人体的需要吗？

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食品科学技术室的负责人认为，方便食品不仅能为人们节省大量的时间和精力，而且基本上能满足人体热量的需求。一个正常的、从事轻体力劳动的男性，每天需要2200千卡的热能。从食物的能量看，方便食品肯定能维持人体基本的热量供应。但是这位负责人认为，从营养学的角度来看，热量只是基本营养中的一部分，还应该重视微量营养素的摄入。

任何生命都需要有维持自己生长发育的营养，而摄取营养的渠道就是通过食物。

食物中的营养素分为宏量营养素和微量营养素两大类。宏量营养素指蛋白质、脂肪、糖类等，主要来自主食。微量营养素指维生素和微量元素，维生素A、维生素B_1、维生素B_2、叶酸等属于维生素，而铁、锌、硒等属于微量元素。人体不能自行合成或产生维生素和微量元素。

在战争、野外、边防哨卡等特殊环境下难以实现正常饮食，可能会以方便食品为主要食物，这时需要配合食用由多种营养素组合而成的营养补充剂，以保证人体每天摄入的微量营养素数量。值得说明的是，方便食品营养不均衡的问题可以通过营养强化等技术方法解决，目前市场上出现的一些强化的方便食品对补充多种营养素十分有利。

每一种食物都有其自身的优点和缺陷，何况还有一些尚未发现的功能和作用，因此不能简单地肯定或否定某类食物。这位负责人还强调，在特殊的情况下，例如战争，当只能依靠方便食品维持一日三餐时，也需要坚持服用由多种营养素组合而成的营养补充剂，以弥补方便食品的缺陷，保证人体每天必需的微量营养素含量。



生命就在你手中



世界卫生组织宣布：每个人的健康与寿命60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候（如酷暑、严寒）。从以上数字可以看出，生命的主动权还是掌握在我们自己的手中！

那么，我们应该怎样让自己掌握“生命”呢？我总结了九点。



- ❖每天必须吃早餐，夜生活应减少。
- ❖每天睡眠7～8小时。
- ❖每天三餐很重要，老年人更宜少食多餐。
- ❖保持理想的体重。
- ❖经常进行有规律的体育锻炼。
- ❖不吸烟。
- ❖不饮酒或少量饮酒。
- ❖拥有平和的心态和健康的心理，知足常乐，有自己的爱好。
- ❖有美满的家庭生活，包括和谐的性生活。

良好的生活状态是必要的，是“树之身”，还需要“枝叶”的装点才可以让身体这棵“树”丰满和旺盛。于是，青春便伴随着你的生命“枝繁叶茂”起来。

常吃香蕉

香蕉含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、铁、磷等，它是一种能够提神醒脑的最佳食品。

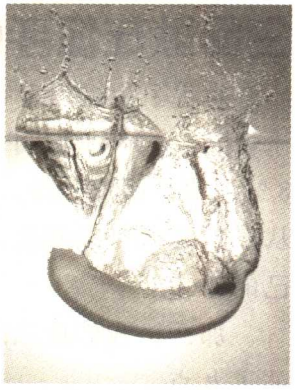
天天喝牛奶

牛奶的钙含量高，天天喝牛奶，可以多吸收3克的蛋白质，这对体质、骨骼和牙齿大有裨益。

营养早餐

早餐的重要性已尽人皆知，丰富的早餐能为身体提供所需的能量，使人保持充

沛的精力。如喝一碗米粥，两片全麦面包，一个鸡蛋等。



开水喝足

水不但能够改善呼吸，而且还能缓解关节和肌肉的疲劳。一般每天喝 8 杯水即可。

果仁常伴

果仁中含有丰富的铁质和各种维生素，能强健皮肤细胞，使你保持健康美丽。



呵护皮肤

每天都要用柔和的洗面奶洗脸，抹点防晒霜对保护皮肤是很有必要的，尤其是外出的时候更要戴一顶帽子，这样有了防晒霜和帽子的保护，太阳照射对皮肤的危害就会减小。

经常游泳

游泳可舒缓心境，有益于身心健康。



讲究卫生

常晒被褥勤换衣，常开窗户换空气，饭前便后必洗手，不吃不洁腐烂物，坚持早晚刷刷牙，饭后漱口成习惯，晚上热水泡泡脚。

多闻花香

花香可舒缓紧张的情绪，带来轻松愉快的好心情。



户外活动

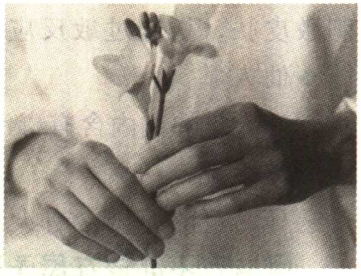
多到户外呼吸呼吸新鲜空气、晒晒太阳、登登山、跳跳绳、做做体操等，可促进新陈代谢和血液循环，增强抗病能力。

看到了，良好的状态是有很大的学问在里面的，你也动动脑子开始考虑装扮你的“树之身”吧！

环境，健康的保障

生活中环境污染无处不在，如电脑辐射、装修污染等。于是有人想到种植花花草草，一方面美化环境，另一方面净

化空气，但是怎样养花是科学的呢？



曾经有过报道，家住北京市永定路的张先生家中养了很多花，有一天他给滴水莲剪枝，无意中发现被剪断的茎里流出了很多白色的汁液，好奇的他就蘸了点汁液，用舌头舔了一下。十几分钟后，张先生感觉到舌头发麻，从舌尖到胃部都开始有灼烧、麻木并伴有呕吐的感觉。张先生马上漱口，但他还是在15分钟后吐出很多黏状液体。

中国科学院植物研究所工程师刘立安这样回答：滴水莲本身是有毒的，如果人误食，就会引起咽部和口部的不适，胃里有灼痛感。

什么花有毒

通过这个例子我们可以看到，在日常生活中除了享受自然，我们还要和花花草草保持距离。那么还有哪些花草需要我们注意呢？

❖郁金香

郁金香的花中含有毒碱，如果你在郁金花丛中待2到3小时，就会觉得头昏脑涨，出现中毒症状。

❖万年青



万年青枝叶中的液体内含有毒生物碱，碰到皮肤会引起奇痒、皮炎，误食后则会引起口腔、咽喉、食管、胃肠肿痛，甚至伤害声带，使人变哑。

❖白色杜鹃

白色杜鹃的花中含有一种毒素，人闻久了会引起呕吐、呼吸困难、四肢麻木等症状。

❖夹竹桃

夹竹桃的茎叶乃至花朵都有毒，它分泌的乳白色汁液含有一种夹竹桃甙，误食后会中毒。

❖一品红

一品红的全株有毒，特别是茎、叶里的白色汁液会

刺激皮肤，引起过敏反应，如果误食茎、叶，则有中毒死亡的危险。

❖仙人掌

仙人掌的刺内含有毒汁，人体被刺后容易引起皮肤红肿疼痛、瘙痒等过敏症状。

❖马蹄莲

马蹄莲的花内含有大量草酸钙结晶和生物碱，误食后会引起昏迷的中毒症状。

哪些花不能放在屋子里

关于花的学问还有很多，这里还要提一下的是，如果你把你的花草摆放在室内，一定要远离孩子和宠物，在你欣赏花的时候一定不要动手，更不要品尝。如果你摆放在室内的花香味太浓，你可能会因此神经兴奋和失眠。

同时，你要控制花的数量，比如在15平方米左右的房间里，可以放两盆中型或大型植物，而小型植物只能放三四盆，如果放多了花草就会跟你争夺氧气，对你的身体造成危害。

如果你家里刚刚装修完，非常适宜在室内种植吊兰、火鹤、君子兰、橡皮胶等植物，它们能帮你吸收空气中的有害气体，充当你的吸尘器。

很多喜欢养花的人喜欢把花放在屋子里。其实，这还要看花的品种，有些花虽然没有毒，但是仍然不能放在屋子里。比如：



❖兰花

兰花散发出的香气如闻得过久，会使人因过度兴奋而引起失眠。

❖松柏类花木

这类花散发出来的芳香气味对人体的肠胃有刺激作用，久闻不仅会影响人的食欲，而且会使孕妇心烦意乱、恶心呕吐。

❖如意

又名马缨丹，它的枝叶能散发出强烈的臭味，而且有毒。如果这种气味长久滞留在室内，会导致呼吸系统疾病。

❖月季花

月季花散发出的浓烈香味，会使过敏体质者感到胸闷、憋气。

❖紫荆花

若长时间接触紫荆花粉，会诱发哮喘病。

❖夜来香

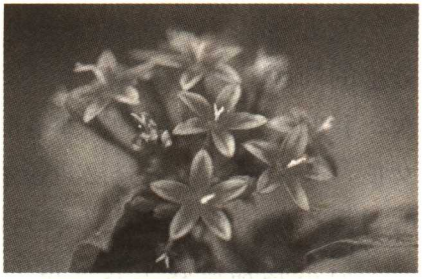
在晚上能散发出强烈刺激嗅觉的微粒，高血压和心脏病患者不宜久闻，否则会使人感到头晕目眩、郁闷不适。

❖百合花

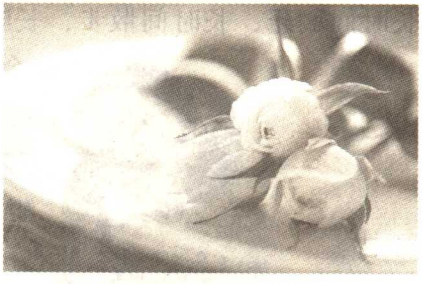
长时间闻百合花的香味，会使人的中枢神经过度兴奋而失眠。

❖洋绣球花

睡眠时接触它散发出的微粒，会出现皮肤过敏或发生皮肤瘙痒症。









警惕生活误区



女儿彬彬有段时间脸上长了小痘痘，我以为是内分泌的问题，就一直给她吃一些调节内分泌的药品。有次，我的一个皮肤科的同事告诉我，她前几天接待一个女孩，长了痘痘，内分泌也没有什么问题，其实就是生活习惯不好造成的。因为想到彬彬，我就请教了一下。

后来我知道脸上长痘痘的原因，并了解了一些保养脸部皮肤的方法。首先，要保持脸部清洁，要适量清洗脸部，次数不要太多，如果分泌油脂过多一天洗三次即可。清洗次数过多，就会损坏皮脂膜。其次，不要让皮肤受到刺激，擦肤过猛也不对。我回家告诉了女儿，她很快就找到了自己长痘痘的原因，是因为她是油性皮肤却还在用油性的护肤品。女儿很高兴，说没有想到生活方式那么重要啊！

于是，我和女儿在一起总结出一些同样不好的生活习惯，它们是：长时间洗澡、长时间刷牙、长时间散步、长时间看书、常听随身听、室内常用芳香剂等。我先生这个时候给我们一个补充，他提出：空腹吃糖、空腹跑步、饭后松裤带、饭后酒后饮茶、鱼刺卡喉后喝醋、掰开药片服用等是不对的，而用油漆筷子吃饭、餐桌上铺塑料布等很容易造成身体长期慢性中毒，引起疾病等。



根据我们家的习惯，我们还罗列了一些不好的习惯，如：乘车、卧床、蹲厕所、强光、走路时看报纸对我们的眼睛有害；蹲厕所抽烟可以使烟雾与厕所气味结合为有毒气体；而刷牙刮舌头，用手指、牙签掏耳朵，用手指挖鼻孔，眯眼看物，揉擦眼睛，跷二郎腿，强行抑制哭泣，强忍小便，室内擦皮鞋，赤身睡凉席，赤手驾驶，清点钞票用手蘸

唾液，乘车闭目养神等不良的习惯也在时时威胁着我们的健康。

其实生活中还有很多误区，只是一直不被我们注意，在这里我顺便说一下。

误区一：直接用自来水煮饭

直接用自来水煮饭是不对的，因为没有烧开的自来水中有很多氯，煮饭的过程中，这些氯很容易就把米里的维生素 B_1 给破坏掉了。人们长时间地吃这样的被破坏了营养的大米，就会消化不良，进而产生皮炎等疾病。

正确的方法是，先把自来水给烧开了，再把大米倒进水中。这时自来水中的氯气随着水蒸气蒸发完了，维生素 B_1 的损失也就减少了。



误区二：用冷水洗脸能让头脑清醒

很多人认为用冷水洗脸能给自己一定的刺激作用，可能是觉得冷水具有刺激和收缩毛细血管的双重作用吧。其实，这样的效果是很容易让脑细胞的活动受到抑制，从而造成兴奋和抑制功能的紊乱。

正确的方法是用热水洗脸，热水能促进毛细血管的弹性增强，同时血液循环加快，让人感觉兴奋和清醒，能增强人的大脑的思维功能。



误区三：早晨开窗

很多人喜欢早晨开窗，觉得这个时候的空气比较新鲜。其实早晨是空气污染比较严重的时刻，可以说是空气污染的高峰期，因为地球本身每天有 500 万吨二氧化碳及其他有害气体排入大气层中。想想看这个时候开窗是一件多么可怕的事情！

正确的方法是，每天开窗换气以上午 9 时至 11 时或下午 2 时至 4 时为最佳。此时气温升高，逆流层现象消失，沉积在大气层的有害气体已逐渐散去。



误区四：头上下功夫



很多人喜欢在自己的头上下工夫，从金棕到紫红，一头彩发花样翻新。只是那绚烂的色彩与泛黄的肤色和乌黑的眼球不大相称。若不注重服装色彩搭配，则从视觉上更显突兀。

美丽需花心思经营。何必苦苦跟随时尚，不妨理个清爽干练的直短发，一样出新出彩。

误区五：过分装扮自己



装扮自己也是有讲究的，要讲究适时适景，而且须与自身气质相称。比如，在办公室里脚穿细带时尚拖鞋在地板上踢踏作响实在不雅，影响办公。这种时尚拖鞋属于居家休闲用品，适合居家闲暇或外出购物时穿着。

生活中如此不拘小节的错位现象比比皆是，有些可归入不懂文明礼仪之列。比如在公共场合穿睡衣睡裤，或打扮得花枝招展却边走边吃零食，而有人于大庭广众之中旁若无人地大声喧哗，与一身华服实在不相配。

温馨提示

我在这里还要额外提醒一下的是，有些读者朋友在日常生活中的一些习惯是非常不科学的，存在很多隐患。我把比较常见的列举出来，供大家参考。

❖鞋跟过高。使足趾和前脚掌负重过度，身体前倾，胸腰后挺，导致腰肌韧带损伤，易发生趾外翻、趾囊炎、关节骨折等。

❖紧张过度。紧张过度会使人的生命机器整日超负荷运转，若心理上的竞争欲强，会在生理和心理方面皆承受巨大的压力。过度的脑力和体力劳动使抗疲劳和防病能力减弱，进而引发多种疾病。

❖物品合用。有些家庭一家老小共用一条毛巾、一只杯子、一把牙刷、一个盆子，

这种多人合用洗漱用品的做法极不卫生，常会一人“红眼”，全家“红眼”，一人肝炎，全家感染。

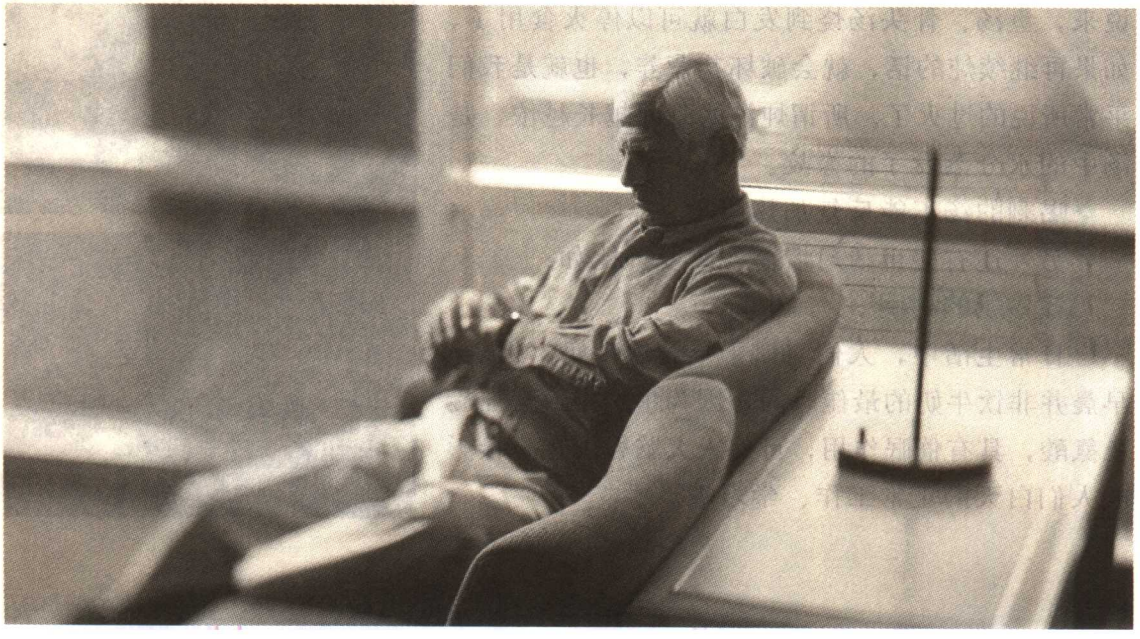
❖起床立刻叠被。一夜的睡眠中，皮肤会排出大量水蒸气，毛孔排出145种化学物质，汗液蒸发151种化学物质。被子吸收或吸附了这些物质，如不让其散发出去，易使被子受潮及受化学物质污染。

❖赌博。赌博具有刺激性。长期赌博，可使中枢神经系统长期处于高度紧张状态，容易引起激素分泌增加、血管收缩、血压升高、心跳和呼吸加快等，会增加心血管疾病的发病率，还会患消化性溃疡和紧张性头疼。

❖将裤腰带勒得太紧。太紧会使腹腔中的血管受挤，血液不畅通，还可导致脱肛和消化不良等。

符合自然就是好

无论是生活规律还是其他的某种规律，关键还是要符合自然规律。作为中医，很多时候是不提倡吃西药的，因为是药三分毒，总是有副作用的。在我们的日常生活中，无论是饮食还是生活习惯，只要符合自然，顺应人体的自然规律，一般来说就能够达到保持健康的目的。比如：



食蒜利弊

我国北方的大蒜，这样的食品有杀菌的作用。大蒜中的有些成分是有抗菌作用的，对白喉、痢疾、伤寒、结核杆菌等病菌都有较强的抑制和杀灭作用。

但是目前还没有发现大蒜有抗肝炎病毒作用。相反，大蒜的某些成分对胃肠道有刺激作用，可抑制胃消化。据研究，大蒜的挥发油可使血中红细胞、血红蛋白减少，引起贫血等疾病，对肝炎患者的治疗和康复很不利。所以，肝炎患者是不能吃大蒜的。

炖汤问题

冬季天冷的时候，吃饭时喝一碗热乎乎的素菜汤或鸡、鱼、骨头汤，既有营养，又是一种享受。

但是，炖汤也是很有讲究的，千万注意不要破坏汤的营养，更不能因此影响健康。

❖要注意汤的凉热，太凉的汤不能喝，但是太热的汤和热饭一样，很容易烫伤食管，也很容易致癌，所以在喝汤的时候要掌握好凉热。

❖炖汤要掌握好火候。有的人总认为汤炖的时间越长越好，炖得越浓越好，其实不是这样的。一般说来，鱼汤、骨头汤烧到发白就可以停火食用了，如果再继续炖的话，就会破坏其营养，也就是我们平常所说的过火了。所谓炖汤的时间越长越浓，是汤中的水分蒸发了的缘故。



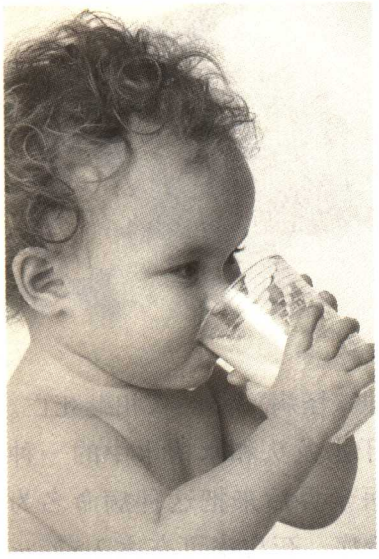
❖喝剩的汤不能反复加热。

另外还有些生活习惯需要改变。比如：



饮牛奶的时间

日常生活中，人们习惯于早晨饮牛奶。但是，早晨并非饮牛奶的最佳时间，因为牛奶中含有左旋色氨酸，具有催眠作用，可使人大脑昏沉，直接影响人们白天的正常工作、学习等。





饮牛奶的最佳时间是晚上入睡之前。晚上入睡之前饮1～2杯，既有助于睡眠，又会使牛奶的防病功效得到更好的发挥。

医学专家们指出，人对钙的需要是一个连续过程，白天自然不愁来源，可从三餐膳食中摄取；晚上处于休息状态的胃肠道无“货”可供，血液中钙水平降低，机体便通过甲状旁腺等内分泌器官调动“库存”——骨骼中的钙进入血液，因此引起一系列病变：一是骨骼失钙，骨质密度减小，时间一长，形成最令人尤其是女性苦恼的骨质疏松症；二是血液中进入大量的骨骼钙，钙的浓度升高，刺激一种叫做降钙素的激素分泌增多，形成骨质增生。如果睡前喝一杯牛奶，会使血液在入睡后仍能得到足量的钙供应，机体就不会去挖骨骼的“墙脚”，一系列分泌紊乱得到避免，两种骨病都可以预防。

对于儿童，由于处于生长期，睡前一杯牛奶更有价值。生理学家告诉我们，夜晚睡眠中体内生长激素释放最多，骨骼生长快，牛奶可以让丰富的钙及时进入体内到达骨的生长部位，促进新骨钙化成熟。

酒药同服

很多人喜欢用酒来吃安眠药，但是却不知道这样做的结果是会让自己昏睡不醒，甚至于昏睡数天而死亡。

这是因为酒精会提高细胞膜的通透性，使安眠药的吸收量大大增加，且酒精本身在量大时对神经系统的作用是由兴奋转化为抑制，这样双方协同作用，使大脑皮质细胞受到强烈的抑制，使人长时间昏睡不醒，严重时会引起死亡。此外，酒也不能和头孢菌素类药物、呋喃唑酮、阿司匹林、降压药单胺氧化酶抑制剂（如帕吉林等）同服。

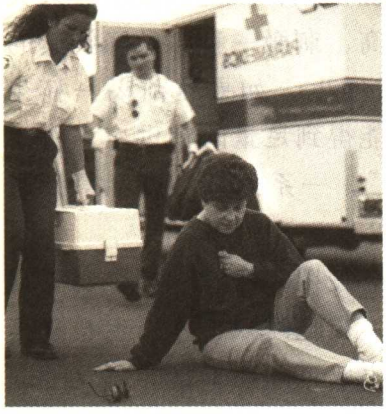
早晨用水

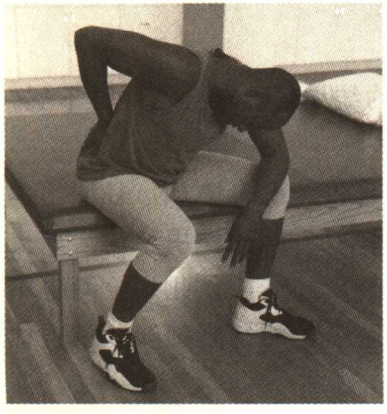


早晨人们起床后的第一件事往往是拧开自来水龙头洗脸、刷牙、做饭。殊不知，刚放出来的水中可能隐藏着“健康杀手”。

停用一夜的水龙头及附近水管中的自来水是静止的，水中的残留微生物会大量繁殖，其中可能就有“军团菌”。

1976年，美国一群退伍军人在费城一家旅馆中举行年会。会后一个月，与会者中221人得了一种“怪病”，34人相继死亡。研究证实，其元凶是存在于水龙头和水槽水中的一种致病微生物——军团菌。医学界后来把这种病命名为“军团病”，患者若不及时治疗，死亡率可高达25%～30%。最近20年来，军团病在许多国家暴发、流行，已经引起了医学界的广泛重视。





此外，经过一夜停止不动的水，会与金属管壁及水龙头金属腔室产生水化反应，引起金属污染，这就是早晨第一次放水时往往会见到一些反常现象，比如水色发黄、发白，或者发浑的原因。另外，我们的水源大都为地表水，受洗涤剂等有机化合物污染较大。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。

在早晨放出的水中，上述安全隐患相对来说比较大。这种水含有对人体有害的物质，不宜饮用，也不宜用来刷牙、漱口，可先放出一脸盆左右水，方可接水使用。

你该怎么办

还有时候，人们觉得自己好像是得了什么病，就会心慌，同时大惊小怪的。其实，你根本就不必担心，只要弄清楚原因，问题自然就迎刃而解了。比如：

❖体位性晕眩

从蹲位或坐位起立，有时会感到一阵晕眩。这是由于体位改变，血压一时未能跟着调节，引起一时性大脑供血不足，而出现这种现象。此时只需注意经常活动身体即可。

❖腹侧阵发疼痛

有些人在走路或跑步时，腹侧突然剧烈疼痛。这种疼痛是由横膈膜肌痉挛所致。虽然疼痛难忍，但一般并无危害。如果运动前准备活动不够，或运动过剧，则会引起横膈肌自动收缩或痉挛，只要休息一会儿，疼痛会自动消失。

❖突发性喷嚏

喷嚏并非都是感冒，有时它是一种本能反射，是人体排除鼻内异物的一种方式。有时某些强烈的感性冲动，甚至阳光都能引发连续喷嚏。类似这种喷嚏并无大碍，不要特别在意。

❖突发性肢体抽筋

有的人在睡眠时突然发生某一侧肢体抽筋，或疼痛难忍，不能活动。这主要是



由于肌肉收缩痉挛所致。只要过一会儿，即可恢复，没有什么危险。但要预防游泳时抽筋，在游泳前要做好充分准备活动，一旦发生抽筋，应学会自救。另外，在入水前先让自己的身体适应水温，能够起到很好的预防效果。

❖骨响声

在活动手脚时，关节有时像缺少润滑油似的发出“咯—咯”响声。这是关节之间的摩擦声，不要紧，只要在发响声时没有疼痛感觉，属正常现象。

❖飞蚊症

有些人在睁眼或闭眼时，感觉像有蚊子在眼前飞来飞去，这种现象叫做飞蚊症。它是一些从眼球内视网膜或透明晶体组织剥落下来的细胞或微细纤维，随眼球的移动而飘浮不定。这是一种退行性变化，并无害处。如果“飞蚊”数量突然增多，可请眼科医生检查。

与健康相关的小动作

还有一些动作在我们不经意间就做出来了，我们并没有感觉到这些动作对自己有什么影响，但是实际上这些动作却和我们的健康密切相关。比如：

❖手指绕头发



在焦虑时会不自觉地用手指缠绕头发，甚至用力拉扯头发，这样做容易造成头发断裂或者脱发。解决方法很简单——把你的头发梳成马尾，或者抹上啫喱固定住，不方便你拉扯头发。在手边放两个弹性好的皮球，郁闷的时候随便打两下，于身心无害。

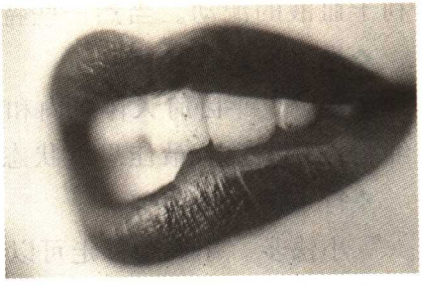
❖啃指甲

思考问题的时候把指甲啃得光秃秃的，弄不好还会出血，这可是个坏毛病，3岁之前就应该改掉。涂上深色的指甲油，或者做一次昂贵的指甲护理，就会让你在“下嘴”之前三思而行。另外，找个代替品也是好办法，比如嚼口香糖或吃棒棒糖，都会阻止你啃指甲，而且同样能够舒缓紧张的精神。如果实在难以改正，你还可以

在指甲上涂上芥末，保准让你“一次忘不了”。

❖咬嘴唇

一紧张就咬下嘴唇，咬出血都没有感觉，这个坏习惯会造成嘴唇皲裂暴皮，还有可能造成细菌感染。涂口红是最好的帮助改正这个习惯的方法，想想看，你总不能让牙齿上留着红印对人笑吧。平时多用润唇膏来保持嘴唇的湿润，减少了你舔嘴唇和咬嘴唇的欲望。如果特别紧张，不如嚼上一块水果糖，分散一下注意力。



❖挠皮肤

有些人在焦急的时候总是不自觉地挽起袖子，用指甲挠抓有些发干的皮肤，甚至会把皮肤抓破。这样做容易感染皮疹、水疱，造成皮下出血，或者患上皮肤病。如果你有这样的习惯，一定要勤剪指甲（记住！是剪不是啃），这样能够防止对皮肤造成伤害。想要改掉这个习惯，首先是保证皮肤不会干燥发痒——涂上滋润的润肤露，然后在经常抓挠的地方贴上一块创可贴，这样你在“下手”前就会有犹豫和思考的时间了。

❖进食

压力大或者工作繁忙时特别想吃甜的东西，这似乎是每个人都会遇到的情况。下次把那块巧克力换成全麦饼干或者无糖点心，这样你摄入的热量就会少一些。逐渐用其他方式替代吃东西，比如听一段轻音乐，或者网上冲浪，都能够消除你大吃一顿的欲望。



最佳姿势

另外，我们还要注意的就是一些最佳的姿势。比如：

❖进食的最佳姿势

站立。站立时人的腹部不会受压，血液通畅无阻，有利于胃肠的消化和吸收。

❖睡眠的最佳姿势

右侧卧位。右侧卧位有利于血液回流入心脏，减轻肺和纵膈对心脏的压迫，有利于血液的流动。当然一些特殊人群应该区别对待。

❖思维的最佳姿势

平卧。平卧时人体肌肉和神经最为放松，情绪最稳定，心搏最为缓慢，因此脑细胞极易调整至最佳思维状态。

❖行走的最佳姿势

小快步。小快步行走可以增加肌肉活动次数，使腿部肌肉强健发达，还可以促进腿部血液循环，预防“腿先老”。

❖骑车的最佳姿势

身体前倾20～30度左右为最佳。这样可预防和减轻颈部和下肢的疲劳。

❖服药的最佳姿势

站立。坐着或躺着服药，药物容易黏附于食管壁上，这不仅使药物不能达到最佳的吸收部位，而且黏附对食管壁是一种有害刺激。站立时食管呈垂直状态，有利于药物下行到胃里，充分发挥其疗效。

温馨提示

当然，以上的这些问题或姿势也是从大众的角度来说的。如果有一些特别的情况或一些不宜使用的疾病，当然还是应该区别对待，或者谨遵医嘱。我们的最终目的是要通过规范我们的生活习惯，来达到管理我们自身健康的目的。

