

图书基本信息

书名：<<中年健康自我管理手册-早知道早健康>>

13位ISBN编号：9787507418026

10位ISBN编号：7507418022

出版时间：2007-1

出版时间：中国城市出版社

作者：季瑾

页数：242

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

在日常生活中，40岁左右中年人的健康问题往往为大家所忽视。

人们总是习惯于关心体弱人群的健康状况，如老人、儿童、孕妇等，在很多人的印象里，这些人群的健康状况没有中年人好，而年富力强的中年人仿佛是一个健康的群体。

但实际上，40岁左右人群的生活和健康问题特别值得重视。

首先，这群人往往是各行各业的主力，工作压力大，任务重，精神总是处于紧张状态。

其次，这群人生活压力大，随着社会人口年龄结构的变化，一对夫妇往往要照顾四位老人，还要抚养时刻需要关照的孩子。

再次，生活条件好了，许多中年人有了汽车、房子，吃得好、运动少，使身体状况日益变差。

在生活压力和工作压力之下，身心疲惫的中年人却往往采取不健康的减压方式，如抽烟、酗酒、彻夜泡吧等。

他们的文化水平较高，也了解一些医学健康知识，但对自己身上显而易见的危险因素却视而不见，只顾眼前痛快，想抽烟就点一根，喝起酒来控制不住，总觉得自己离疾病还远呢！而残酷的事实是，目前，心脑血管疾病患者正在年轻化，中青年人猝死的现象也越来越多，死者多半是企业的老板、男性。这主要是因为这类人群的工作压力大，饮食起居没有规律，而且他们往往自以为身体不错，结果错过了预防和治疗的最佳时机。

而健康像是艺术品，损坏容易修复难！卫生部首席健康教育专家洪昭光教授指出：“男人40，十面埋伏”。

男人在60岁以前是否有病，关键是看在40岁这个转折点时是否健康。

“现代医学证明，在影响健康的四大元素中，父母遗传占15%；环境因素占17%，其中社会环境占10%，自然环境占7%；医疗条件占8%；而个人生活方式占60%。

”洪教授还强调，许多慢性病是日积月累形成的，对老年期疾病应从年轻时注意，从小事注意，从生活习惯注意。

本书从饮食、运动、养生、保健、防病和情绪六个方面，对40岁的男人和女人如何进行科学保健、改善体质、维护健康等一系列问题，进行了较为全面而具体的介绍，以帮助广大读者了解健康的知识，增长健康的智慧，掌握健康的捷径，采取健康的行动，拥有健康的体质，享受健康的人生。

内容概要

如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。

有了健康，才有一切。

健康是生命之本，健康是一切保障。

最贫困的人，也不会为金钱而放弃健康，但是最富有的人，为了健康甘愿放弃金钱。

本书能帮助广大读者了解健康的知识，增长健康的智慧，掌握健康的捷径，采取健康的行动，拥有健康的体质，享受健康的人生。

《中年健康自我管理手册》从饮食、运动、养生、保健、防病和情绪等六个方面，对40岁的男人和女人如何进行科学保健、改善体质、维护健康等一系列问题，进行了全面而具体的介绍。

卫生部首席健康教育专家洪昭光教授指出：“男人四十，十面埋伏。

男人在60岁以前是否有病，关键是看在40岁这个转折点时是否健康。

”

书籍目录

一、合理饮食，营养均衡 膳食要达到合理营养要求 既要考虑自己的口味，又次可忽视营养均衡 要特别注意进食的合理有节 了解人体所需要的维生素和它们的主要食物来源 把蔬菜作为获取维生素、矿物质的主要来源 增加每天的纤维摄入量 了解人体所需要的矿物质和它们的主要食物来源 营养学家推荐的中年时期需要适量补充的食物 营养良好的人是经常喝汤的人 科学合理地饮水有助于减缓衰老 经常喝茶对维持人体健康有着积极的意义 40岁的白领女性的饮食要点 调节男性性功能的饮食 根据季节选择好饮食二、运动锻炼，强身健体 运动是维持生命健康的需要 选择运动项目应考虑自身年龄、兴趣和职业等条件 运动健身应把握的基本原则 把握好运动之后的禁忌 爬楼梯是简便易行的锻炼手段 钓鱼是非常适合40岁的人从事的有益身心活动 放风筝也是理想的运动锻炼项目 简便易行的仰卧健身法 消除疲劳的室内休闲操 床上也可以成为锻炼健身的好场所 上班时随地进行的简易锻炼法 消除电脑操作疲劳的保健操 在等候的时候也可以活动活动 通过锻炼强壮身体各部位和器官 简单易学，适合于家庭保健的养生按摩三、修身养性，重视养生四、保健健美，延缓衰老五、重视体验，防病治病六、掌控情绪，掌控健康

章节摘录

人到了40岁该吃什么?这个问题并没有简单的答案。

几乎每个人都有一套吃的理论。

但驳斥这些理论的说法却是层出不穷,如果我们轻信各种禁吃某种食物才能保持健康的理论,人类大概就只有饿死一途。

许多饮食规则相互抵触,让人无所适从,如练瑜伽的人把食物分成三级,白米和奶酪属于最上级,糙米则属于最下级;而在东南亚的一些国家中,如日本、中国的养生饮食中,糙米则是最上级的食物,奶制品则属于下级。

到底该吃什么?这个问题并没有正确答案。

体质、年龄、性别的差异,都会使你对食物有不同的需求,有人认为素食有益健康,有人相信肉食才能提供足够的营养,这些说法都不完全正确。

如果有人告诉你,所有的疾病都是营养不良造成的,或改变饮食习惯就可以治好各种疾病,你都不要相信。

事实绝非如此,饮食只是影响健康状况的因素之一。

可喜的是,这项因素是人们自己可以全权控制的,不像空气、噪音、环境等其他影响健康的因素那样不易掌握。

改变饮食习惯,可以促进人体内的自疗机制。

不过放弃熟悉的食物,改吃新的食物,往往得从心理建设着手。

心理转变是带动生理的适应、接受新习惯的源泉,只要有追求健康的愿望,就能奉行新饮食习惯。

营养和饮食专家的忠告并无多大的作用。

营养学是一门新兴的学科,而食物研究往往被传统饮食习惯和观念所限,不易突破。

举例来说,一盘炸虾和一盘蚱蜢在营养学的天平上,分量不相上下,但囿于文化背景,我们多半视前者为美食,后者则难以下咽。

由此可见,没有任何食物对全人类是绝对有益的,国情不同,文化不同,对“好食物”的定义也不同。

营养学家将食物分成四个大类,结果有意无意地让大家以为蛋白质是最好的食物。

而饮食专家直接从食品制造那里得到营养比例的资料,却无法顾及你的口味和营养均衡。

有了以上的认知,步人不惑之年的人就可以为自己制定一份健康食谱。

(1) 凭直觉吃东西,别信任理智味觉与嗅觉是最佳的饮食指南,而你认为对健康确实有益的营养食物,显然是忽略了人类的智慧。

只听别人的忠告,不顾自己味觉的好恶,便是愚不可及的。

吃是人生一大享受,健康的饮食并不意味着必须牺牲吃的乐趣,你应该选择适合自己口味的食物。

(2) 细细品味食物消化系统反映出人的心理状态,所以许多消化不良的毛病和压力过大有关。

生气、焦虑或心神涣散,都会影响消化吸收。

如果你有边用餐边听新闻(看电视),或者边吃饭边开会的习惯,这显示你并没有把吃东西当一件正事看待。

吃什么不重要,身体如何“处理”吃进肚里的食物才是重点,细嚼慢咽,你的身体才能有充分的时间完全消化食物。

(3) 摄取种类不同的食物摄取种类不同的食物,可有两点好处: 你可以得到身体必需的各种营养,任何维生素、矿物质和其他营养成分都不虞匮乏。

医学界远不能掌握人类所需要的全部营养。

比如锌这种元素,近年来才被列为重要营养元素之一,为了确保营养充分、均衡,多吃各种不同的食物才是最明智的。

第二个好处较为消极,可以避免吃下过多的“坏食物”。

我们日常所吃的食物里,含有多种毒素,无论人工食物还是自然食物,都不是绝对安全的。

许多食物中的毒素,可透过烹煮而消除。

吃生食物的习惯并不获得医学界的支持。

花生、豆类、紫菜等自然食物，都含有不同的毒素，但这并不表示你必须对这些健康食物敬而远之，只要注意别吃过量即可。

除了天然的毒素外，人工毒素更是可怕，除草剂、杀虫剂、抗生素等，都是食物中经常含带的人工毒素。

现代人受这些毒素的伤害，可说是程度匪浅，专家们都在讲座预防这类毒素的方法，在此只能呼吁大家尽可能吃各种不同的食物。

(4) 吃新鲜的食物冷冻、罐装、干燥和煮熟后包装好的食物含有脂肪、盐分和糖，以及不应有的人工添加物，事实上，加工食品不及新鲜的作物好吃，只要你遵从味觉的引导，自然就会逐渐放弃不健康又不好吃的加工食物，改吃新鲜的食物。

宁可少吃、不可过量。

实验证明，每天被喂食物的卡路里量低于标准需求的动物，平均寿命较长，也较少罹患疾病。

事实上，一些科学家开始认为，微量的“营养不足”对身体有益无害。

摄食过量的营养食物，并不保证能更健康。

减少食物的摄取量，可说是一件知易行难的事，因为吃本身具有社交、休闲、娱乐等多项功能，这些并不是单纯的知识可控制的。

我们的祖先历经食物匮乏的恐惧，也培养出充分摄取食物养分的本能，这种本能到了食物过剩的现代，带给人们永无止境的烦恼，体重过重是现代文明产物之一。

美食当前，还是少吃为妙，不妨尝试少量多餐或改变烹调的方法，减少摄取过度的热量。

(5) 食物简单好处多大厨师的烹调手艺，往往表现在食物的色、香、味上，刺激口味的功能大过提供营养。

多数人都喜欢品尝新菜，调理精致的大餐总是让人食欲大动；不过大餐吃多了当心失去欣赏简单食物的能力，你还能品味一根白煮玉米或一片全麦面包的滋味吗？烫青菜、烤地瓜、刚摘的西红柿、清蒸鱼，或简单的生菜沙拉，都是最简单的食物，如果不能欣赏这些原味，你的口味恐怕得好好培养一番了。

专家们并不鼓励大家以粗茶淡饭草草果腹，美食当前，仍可愉快地去享受，只是为了健康着想，别让自己丧失对简单食物的品味能力，学着喜欢并烹调简单而不失原味的食物，将受益无穷。

编辑推荐

《早知道早健康:中年健康自我管理手册》是由中国城市出版社出版的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>