

# 《向自己要健康》

## 图书基本信息

书名：《向自己要健康》

13位ISBN编号：9787563379682

10位ISBN编号：7563379681

出版时间：2009.1

出版社：广西师范大学出版社

作者：康宁

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《向自己要健康》

## 前言

很多人认为健康生活很复杂、很神秘，需要花很多的金钱、时间和精力才能得到：比如要买很多保健品，要花钱进各种健身俱乐部，每天要进行大量的专业训练等。所以很多人想都懒得想，听天由命算了，有钱的就多吃些保健品，没钱的就得过且过。或者认为健康生活清规戒律太多，受不了。

我是学医的，在我45岁之前，也没有认真思考如何健康地生活。当我看到身边许多亲朋好友因病早逝或因病缠身而过着艰难的生活时，我才突然意识到了健康生活的重要性。这时，我才发觉自己对健康知识的了解竟是如此之少。我咨询了我的很多同学，他们都是各医学专业的专家教授，却发现他们很多人跟我一样糊涂：一直忙于自己的工作，而没有认真地思考怎么去过健康生活。不健康的生活方式对人体的伤害是一个缓慢的过程，但一旦发现问题也就积重难返了。有医学知识的人尚且如此，那普通老百姓呢？关注的有多少？就算关注了，又去哪里获得正确的养生知识呢？面对市场上良莠不齐的众多养生书，如何去伪存真、学以致用，也不是一件容易的事。我也曾钻入牛角尖，每天计算运动量、所需能量、各种营养素含量等，结果却难以为继。后来总算弄明白了，健康生活其实很简单。健康生活不是让你去做苦行僧，它甚至与你的生活习惯、饮食口味都不相矛盾。世上也没有统一的养生法，适合自己的才是最好的，记住一些常识和原则并贯之于生活中，就OK了。如果能提供简单、实用的指导，让大家从原则上掌握健康生活的知识，以简单易行的方式融入日常生活中，对大家健康，会有一些帮助的。因此，我根据自己的心得体会，从实用的角度出发，用简单、通俗的语言编写了这本书。在书中，我将生理学、病理学、心理学、营养学理论和中西医养生方法等融会贯通，争取让大家一看即会，一会就用。如果你很忙，只看第一、第二章就可以了；如果你还想知道为什么要这样做，如何才能做得更好，就请继续往下读。只要你坚持按照其中的方法去做，你一定会更加健康、更加年轻。

# 《向自己要健康》

## 内容概要

本书是作者多年来对自己学医、阅读的一个反思。作为医科毕业的她，年过四十才发觉自己对于健康知识了解甚少。于是她遍览各种健康书，希冀从中找到养生的要诀。她每天按照书上所说计算自己的运动量以及所需各种能量，结果却难以为继。后来她终于明白，健康生活其实很简单，只要记住一些常识和原则并贯之于生活中，一切就OK了。

在这本书里，作者将生理学、病理学、心理学、营养学理论和中西医养生方法等知识融会贯通，争取让大家都一看即会，一会就用。你可以像查字典一样，很方便地找到你想要的东西。

# 《向自己要健康》

## 作者简介

康宁毕业于广西中医学院医学系，从事过医学临床、计划生育技术推广、优生优育普及、心理测试和咨询、企业营销和管理工作。现致力于健康生活知识的学习、研究和传播。

# 《向自己要健康》

## 书籍目录

前言 / 1第一章 谁对你的健康负责— 谁在威胁我们的健康 / 1二 自己才是健康的主宰 / 5三 决定健康的几个细节 / 6第二章 健康总则第一节 饮食总则 / 11一 健康饮食原则 / 11二 健康饮食方针 / 21三 让健康知识融入日常生活中 / 25第二节 行动总则 / 31一 身体活动和运动 / 32二 深呼吸 / 36三 晒太阳 / 37四 睡眠 / 37五 按摩胸部、腹部、搓（或捶）背 / 37六 旋转腕关节和踝关节，敲打揉捏四肢 / 38七 揉耳梳头叩头 / 38八 金鸡独立 / 39九 热水泡脚 / 40十 学会感恩，排除一切悲观消极的思想 / 40十一 如何融入日常生活中 / 41十二 追求健康的实质是什么 / 45第三章 健康饮食策略第一节 各种营养素的作用和食物来源 / 47一 蛋白质 / 48二 脂肪 / 51三 碳水化合物 / 54四 维生素 / 56五 矿物质 / 67六 水 / 74七 膳食纤维 / 75第二节 健康膳食指导 / 78一 健康膳食原则 / 78二 谷薯类及杂豆 / 80三 蔬菜、水果类 / 92四 动物性食物 / 98五 奶类及奶制品、大豆类及豆制品、坚果 / 130六 能量性食物 / 145第三节 健康膳食配制原则 / 151一 食物多样化 / 151二 营养平衡 / 155三 定量适宜 / 158四 合理选择酒、水等饮料 / 164第四节 科学地处理食物 / 167一 为什么要科学处理食物 / 167二 科学处理食物需要注意的问题 / 169第四章 身体各系统健康策略第一节 心血管健康策略 / 175一 心血管系统的功能 / 175二 心血管系统健康与否的主要标志 / 176三 心血管系统健康策略 / 177第二节 脑和神经系统健康策略 / 184一 脑和神经系统的功能 / 184二 脑和神经系统健康与否的主要标志 / 184三 脑和神经系统健康策略 / 184第三节 肝和消化系统健康策略 / 192一 肝和消化系统的功能 / 192二 肝和消化系统健康与否的主要标志 / 192三 肝和消化系统健康策略 / 193第四节 呼吸系统健康策略 / 201一 呼吸系统的功能 / 201二 呼吸系统健康与否的主要标志 / 202三 呼吸系统健康策略 / 202第五节 泌尿、生殖系统健康策略 / 207一 泌尿、生殖系统的功能 / 207二 泌尿、生殖系统健康与否的主要标志 / 208三 泌尿、生殖系统健康策略 / 209第六节 运动系统健康策略 / 215一 运动系统的功能 / 215二 运动系统健康与否的主要标志 / 216三 运动系统健康策略 / 216第七节 免疫系统健康策略 / 226一 免疫系统的功能 / 226二 免疫系统健康与否的主要标志 / 226三 免疫系统健康策略 / 227第八节 内分泌系统健康策略 / 234一 内分泌系统的功能 / 234二 内分泌系统健康与否的主要标志 / 234三 内分泌系统健康策略 / 234

第一章 谁对你的健康负责（摘要） 谁对你的健康负责？是父母、老师、医生、单位、卫生医疗机构？都不是。健康的点滴来源于生活的细节，谁都不能代替你吃、喝、拉、撒、睡。因此，谁也不能左右你的健康，你应该清楚，负责你健康的不是别人，而是你自己。你每天要对你的健康作出选择，比如是大吃大喝还是控制饮食，是吃大鱼大肉还是吃五谷杂粮，是吃油炸的还是吃蒸煮的东西，是走楼梯还是坐电梯，是步行还是坐车，是早睡还是晚睡，面对压力是积极还是消极等。有些人也许会说：这也不行，那也不行，这么多清规戒律，活着还有什么意义？对了，这就是选择。在你健康的时候，你是不会或不愿想到有朝一日慢性病、重大疾病会发生在你身上，你会认为这些想法是庸人自扰，与其“规规矩矩”地活着，不如痛痛快快地生活。所以有的人就愿意选择“今朝有酒今朝醉，哪管日后病缠身”，大不了死了算。问题是到时候你活不好也死不了，就后悔晚矣。因此，选择什么样的饮食习惯、生活方式和生活态度，决定了你的生活质量和精神状态。别人只能给你指导和提醒，结果是由你的行为所决定。因此你必须清楚，只有你自己才能主宰自己的健康。 追求健康并不是要追求永生。长寿是人们向往的，但长寿的前提是健康无疾病，如果重病缠身、意识不清，或被病痛折磨得了无生趣，或成了植物人，这样的寿命再长又有什么意义呢？长寿就是要健康地活着，享受生活的乐趣。 在过去，人们好像并不太关心什么饮食、健康之类的问题。那时生活很简单，物质也少，信息也少，就连生病也比较简单，稍用些药就好了。而现在物质丰富了，信息也多了，生活五彩缤纷，引导饮食潮流的广告铺天盖地，指导健康的书也目不暇接，但是人们的健康水平却日趋下降，慢性病越来越多，发病年龄越来越早，吃的药越来越多，体质越来越差，很多人过了50岁甚至更早，就终生与药物为伍。这到底是为什么？ 现在，威胁人们健康的主要因素是慢性病，慢性病的根源是营养失衡，而生活习惯不当，可以造成千千万万种营养失衡的状态，要引发疾病也要有一个相对漫长的过程，从量变到质变从而发病。所产生的疾病，即使是同一种病也有各不相同的原因，因此，现在的病要复杂得多，对付这些慢性病的最主要方法就是养成正确、健康的生活习惯。因此，对健康影响最大的因素是生活方式。要拥有健康，就要求我们要有正确的、健康的生活方式——即均衡的饮食、适量的运动、充足的睡眠、良好的心态。这样才能气血充足、经络通畅、阴阳平衡，身体才能获得健康。 长期以来，我们对健康生活的认识是不足的。我们做了很多伤害身体的事情，还以为是对身体有好处。有时候目的和结果不一定是一致的。大家在主观上都觉得自己是在过健康的幸福生活，但客观的结果却不一定。这主要是我们对健康生活的理解和实施不对，而且主要是原则上的错误。 其实健康生活很简单，就是：均衡的饮食、适量的运动、充足的睡眠、良好的心态。它与金钱无关，与循规蹈矩无关，只要你掌握了正确的知识和原则，并将它们融入日常生活中去就行了。 从现在起，从维护健康的细节做起，有清醒的认识，作明智的选择。不论你现在健康还是不健康，只要你意识到健康的重要性，愿意为自己的健康负责，并付之正确的行动，你就会获得健康。 第二章 健康总则 这一章是健康饮食和行动的总原则，掌握了这些原则，并融入到日常生活中去，你的健康就有保障了。 我们每个人对食物有好有恶，这是身体的自然反应。关键是怎样尽量做到平衡、合适。对饮食的关注，合理即可，不必过于谨小慎微。没有神奇的方法，也没有最佳的方法，只有常识、原则、坚持，合适就好。所以只要您按照以上原则，有心留意您吃的东西，照样可以餐餐色、香、味俱全而营养平衡，身体健康。 对健康有益的行动都很简单，相信谁都会说“不难”，但为什么没人做或坚持不了呢？这就是个选择和意识问题了，我们总会有很多理由阻止我们开始行动。“等明天吧！”明日复明日，明日何其多，等到疾病缠身了才后悔没早开始运动。这就是“你选择了什么样的生活方式，就有怎样的结果”的最好诠释，为什么说你要对自己的健康负责，就是这个道理。 所以当你身体不健康时，不要埋怨任何人。 另外，我们坚持不了，是因为我们短期内看不到效果。运动了一段时间好像没什么改变，就怀疑它的效果，心里就老嘀咕“到底有没有用？”。嘀咕来嘀咕去，最终消磨了自己的意志，不了了之。所以，对于这些行动总则，不要太在意它的短时效果，只要把它当做日常生活的需要，把它融入生活中，养成习惯，它一定会给你丰厚回报的。 健康总则 这些方法要您额外花钱吗？需要浪费您的时间吗？做起来痛苦吗？答案都是否定的。为什么不愿意做或做不来呢？原因就是结果的不可预知性和不确定性。现代人功利思想太重，凡事都要看到有利可图才愿去做，但好习惯的养成不一定是一时半会就能见到成效的。不要一边用不健康的生活方式把身体弄得一塌糊涂，一边花大把的钱吃保健品、求医问药、进健身俱乐部，然后埋怨健康生活多么困难。只要您意识到了健康的重要性，记住了这些原则，注意了这些方法，它就会很容易地融入您的生活当

中，坚持下来，变成习惯，您的健康就有保障了。您现在生活得越健康，将来健康的寿命就越长久。

追求健康并不是要追求永生，而是保持身体功能正常，使疾病的发生几率降至最低，带来最长的健康寿命，享受生活乐趣，避免疾病缠身的痛苦生活，最后无疾而终。您是否愿意为了维护健康而对生活方式作一些必要的改变？如果不希望后半生在轮椅上度过，或被疾病缠身而过着生不如死的生活，那么好了，从现在开始，行动起来，关注您的生活，呵护您的身体，选择正确的生活方式。不论您现在的身体状况如何，都会得到良好的改善。我就是愿意多吃肥肉怎么办（摘要）

“扣肉、红烧肉、卤猪脚等多么美味，不让我吃，我宁愿少活几年也要吃。”这是我经常听到的。其实对肥肉也不必谈虎变色，只要一次不吃太多，一周吃1~2次也无妨。多吃肥肉往往会摄入过多的饱和脂肪酸，增加肝脏和胆囊的负担，因为脂肪的代谢主要在肝分解、合成和胆囊分泌胆汁帮助消化和吸收，如果这两个脏器忙不过来，脂肪不能很好地消化吸收，就会使血脂增高，容易引起高血压、心脏病、糖尿病等。如果你实在不能割舍肥肉，建议你采取以下措施，以减少肥肉带来的危害。（1）

久炖、久煮，肥肉要尽量煮时间长些，以使脂肪尽量溶解。（2）加些醋或豆腐乳来炖，以分解脂肪。（3）就餐时同时多吃些高膳食纤维的食物如豆类（黄豆、黑豆可一起炖）、芋头、土豆、香菇、四季豆、豆角、豆苗、红薯、玉米、燕麦、绿叶蔬菜等，膳食纤维能与部分脂肪酸结合，减少脂肪酸的吸收，还能促进脂肪的排泄。（4）平时经常喝些红茶如普洱茶、六宝茶、铁观音等，红茶一能去脂，二能抗氧化。（5）平时多做些运动，以消耗多余的脂肪。还有诸如：就是愿意多吃甜食怎么办？就是愿意多吃肉（蛋白质）怎么办？如何保证必需营养的优先摄取？这些问题在书中都有答案。

第三章 健康饮食策略 这一章将告诉你，各种营养素都有什么作用？它们来自什么食物？健康饮食都有些什么具体原则？需要时，如何补充营养素？食物的处理方式对营养有什么影响？没有不好的食物，只有不合理的膳食，关键在于平衡。在这里，量的概念十分重要。比如说肥肉，其主要营养成分是脂肪，还含有胆固醇，对于能量不足或能量需要较多的人来说，是一种很好的提供能量的食物；但对于已能量过剩的人来说，是一种应该回避的食物。正是因为人体必需的营养素有40多种，而各种营养素的需要量又各不相同（多的每天需要数百克，少的每日仅是几微克），并且每种天然食物中营养成分的种类和数量也各有不同，所以必须由多种食物合理搭配，才能组成平衡膳食，即从食物中获取营养成分的种类和数量应能满足人体的需要而又不过量，使蛋白质、脂肪和碳水化合物提供的能量比例适宜。……

早餐要吃好（摘要） 早餐要吃好，大家都知道，怎样才算好，确实有门道。这里所说的好，要质地好、营养好、易吸收、还便捷。早餐作为一天的第一餐，对膳食营养摄入、健康状况和工作或学习效率至关重要。……

第四章 身体各系统健康策略 身体就像一部精密仪器，它从出生开始就在不停地运转。要相信你的身体，它比电脑还要厉害，能够自己协调各种矛盾，保证身体的正常运行，但它同样需要保养和维修，以维持更长的使用寿命。这一章就是告诉你如何保养和维护身体各主要系统和器官，使它们能更好地、更长时间地工作。各系统有各自的精彩论述。比如：如何锻炼大脑？如何预防失眠？早餐对大脑有什么意义？如何保护肝脏？如何预防脂肪肝？如何预防糖尿病？为什么说更多考虑周详的性生活是肾健康的策略之一？如何把你身体的保安训练成有强大防御能力的队伍？在书中都有详细的介绍。保护肝脏的最好和最简单的方法就是合理膳食、慎用药物（摘要）。饮食不当，尤其是营养过剩和乱用药物，会加重肝脏负担。如果你长期把过量的食品和药品往身体里送，肝脏只能没日没夜超负荷地埋头苦干处理废物，当肝脏被累垮时，你的身体离“完蛋”也就不远了。有些人经常暴饮暴食；有些人偏食挑食，这种菜难吃那种菜吃不惯，这样怎么会获得平衡的营养？但这些人往往吃起药来却非常爽快，广告宣传什么就吃什么，宁愿吃药都不愿吃菜，这样肝脏能好吗？最终注定是要完蛋的。所以说“要想肝脏好，只吃八分饱；治病重食疗，轻易莫服药”，“是药三分毒，轻易莫往嘴里放”，就这么简单。定期“洗肺”（摘要）

如果呼吸的空气很脏，呼吸道的黏膜就要不停地、费力地运动，以驱赶、排出吸入的粉尘、脏物，时间长了黏膜就会受损，如果得不到修复，功能就下降，直接影响到肺的功能和健康。因此，要定期到野外、山间、森林、溪流等空气清新的地方去，多呼吸新鲜空气，把肺里的污浊气体置换出来，以清洁肺部，让呼吸道的黏膜得以休息和恢复“健壮”，从而使肺部保持健康。不要乱吃药 你的身体自身有着强大的防御能力，你要信任它并给它适当的工作，以训练它的能力。当你有些不舒服时，不要马上吃药，而是应该马上休息，多喝水，让身体的免疫系统来处理问题。如果动不动就吃药，自身的免疫系统就会变懒，时间久了就会丧失功能。打个形象的比方，如果你的身体比作一个宿舍，免疫系统就是守门的保安，药物就是警察。如果发现有小偷，保安刚想盘问，你就派警察来，不问青红皂白就抓人，久而久之，保安就懒了，不论什么人一律不问，反正有警察，这样保安

## 《向自己要健康》

（你的免疫系统）就形同虚设了，坏人就很容易和很喜欢来光顾你，而警察不可能长期来帮你守门，而且成本高昂。保安是最熟悉你宿舍情况的人，你应该把你的保安训练成有强大防御能力的队伍，不需要警察就能把坏人识别出来并赶出宿舍。而且药物不仅消灭坏的细菌，还会杀死好的细菌和有用的细胞，所以一定不能滥用。



## 《向自己要健康》

### 编辑推荐

健康生活顾问康宁教你一学即会的养生法，负责你健康的不是别人，而是你自己，健康的点滴源于生活的细节，谁也代替不了你的吃喝拉撒睡，世上没有统一的养生法，适合自己的才是最好的。

很多人认为健康生活很复杂、很神秘，需要花很多的金钱、时间和精力才能得到：比如要买很多保健品，要花钱进各种健身俱乐部，每天要进行大量的专业训练等。所以很多人想都懒得想，听天由命算了，有钱的多吃点保健品，没钱的就得过且过，或者认为健康生活清规戒律太多，受不了。《向自己要健康：即学即用的养生宝典》为大家提供简单、实用的指导，让大家从原则上掌握健康生活的知识，以简单易行的方式融入日常生活中，对大家的健康应该有所帮助。我是学医的，在我45岁之前，也没有认真思考如何健康地生活。当我看到身边许多亲朋好友因病早逝或因病缠身而过着艰难的生活时，我才突然意识到了健康生活的重要性。这时，我才发觉自己对健康知识的了解竟是如此之少。

面对众多良莠不齐的养生书，如何去伪存真、学以致用，这也不是一件很容易的事。我也曾钻入牛角尖，试图用精深、繁杂的理论来指导我的日常生活，每天计算运动量、所需能量、各种营养素含量等，结果却难以为继。后来总算弄明白了，健康生活其实很简单。健康生活不是让你去做苦行僧，它与你的生活习惯、饮食口味并不矛盾。世上也没有统一的养生法，适合自己的才是最好的。

在这《向自己要健康：即学即用的养生宝典》里，我将生理学、病理学、心理学、营养学理论和中西医养生方法等知识融会贯通，让大家一看即会，一会就用。你可以像查字典一样，很方便地找到你想要的东西。

# 《向自己要健康》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)