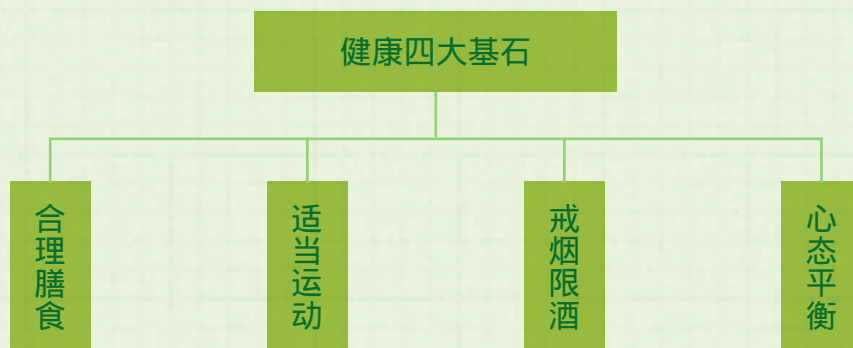


世界卫生组织提出的健康四大基石：

合理膳食 适当运动 戒烟限酒 心态平衡



合理膳食

- 生活中的“一二三四五”
- 一：每天一袋牛奶
 - 二：每天250克~400克碳水化合物，相当于5~8两主食
 - 三：每天三份高蛋白食品（一两瘦肉、一个大鸡蛋、二两豆腐）
 - 四：是四句话——有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱
 - 五：500克新鲜蔬菜和水果



适当运动

并不是只要运动就能达到身心健康的效果，过量的运动轻则损伤身体，重则还会引发疾病。只有选择适合自己的运动方式，进行适量的运动，才能达到强身健体的效果。

运动生物化学研究发现：刚开始跑步的5分钟内，心脏为了适应机体的运动而进行调整，心跳显著增快，心脏泵血加剧，但其程度是不均匀的，被称为“心脏适应期”。之后，心脏已经适应，心搏有力，泵血均匀，并随时根据运动量的大小做出相应调整。

以锻炼身体为目的的跑步，时间不应少于5分钟，否则对心肺功能的提高起不到什么作用。

超过5分钟的跑步，持续时间越长，心肺功能的锻炼效果也就越好。至于跑步的速度，可根据自己的体力来调整。

以减肥健美为目的的跑步，时间不应少于20分钟，速度要慢些，以保持均匀呼吸。20分钟的慢跑不但能大量消耗体内的糖原，而且要动用体内的脂肪。由于慢速长跑不会使机体过分缺氧，所以有助于脂肪的消耗，从而达到减肥的目的。

在长跑的第一个月里，因食欲增加体重会稍有上升，但第二个月体重很快就会下降。若要停止跑步运动，应逐日递减运动量和运动时间，以免引起“反弹性肥胖”。

戒烟限酒

“腾云驾雾，酒中舞步”，这是很多人追逐的生活，但其实会损害身体健康。医学研究证明，吸烟时，人体血管易发生痉挛，造成局部器官血供应减少，营养素和氧气供给减少，特别是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给，抗病能力也就随之下降。吸烟和肺癌的关系更是不用多说。

酒是一把双刃剑。过节时，亲朋相聚，推杯换盏，“酒逢知己千杯少”，平时的谦谦君子这时也要“一醉方休”。结果“感情深，一口闷；感情铁，喝出血”，把欢乐的节日气氛破坏殆尽，实在是得不偿失。

但少量喝酒对身体确实有益，在传统节日中，酒又是友情和亲情的媒介。实在没办法不喝酒时，可以适当喝一点红酒或啤酒。但千万记

得别过量，过量喝酒，一伤身体，二损形象，三伤感情，有百害而无一利。

茶是真君子，“寒夜客来茶当酒”，一杯在手，清香满室，清汤绿叶，栩栩如生。闻香观色，融诗情画意于一杯，给人清新淡定、心旷神怡的感觉。



心态平衡

快乐一周减压法

周一：闻一闻提神的东西。早晨闻一下薄荷或者茉莉的香味，可以让人精神百倍。


周二：将外部世界带进家里。在家里放一些鲜花，将群山或其他美景照片挂在墙上，还可以听听鸟鸣和流水声的音乐。大自然的声音可以让你不再紧张。

周三：出门。到公园、花园或者小河边走走。看、听、闻或者触摸大自然，能让你感到与大地亲近，心里充满宁静。

周四：与家人一起逛公园。与家人在一起可以感觉到亲情，有助于战胜悲伤和孤独感。

周五：表达你的感激之情。向为你开门或者任何为你服务的人说声谢谢，这不仅仅是礼貌，还是一种让人精神焕发的行为。

周六：安排休假。没有比休假更能让人放松和恢复青春活力的了。但记住，别让自己太劳累。

周日：看看喜剧电视。有研究表明，当人看喜剧的时候，悲伤和愤怒的情绪会减少98%，而改善后的情绪可以持续12~24小时。

(以上摘编自洪昭光教授博客以及新浪读书之《洪昭光天天健康方案》)