

A surreal painting featuring a man whose torso and arms are human, but whose lower body and legs are a large, brown, feathered bird, possibly a phoenix or a swan. He is perched on a rocky outcrop. To his right, a woman with long dark hair, wearing a red sash, sits on the same rocks, looking towards him. In the background, a large, powerful waterfall cascades down a rocky cliff. The sky is a deep blue, and a large, full, pale moon hangs in the upper right. The overall style is reminiscent of classic comic book art.

生活方式与健康

上海交通大学

生命科学技术学院

王莲芸 教授

生活方式因素

- “基因是上枪膛的，而生活习惯是用来扣响扳机的”



Dr. Elliot Joslin

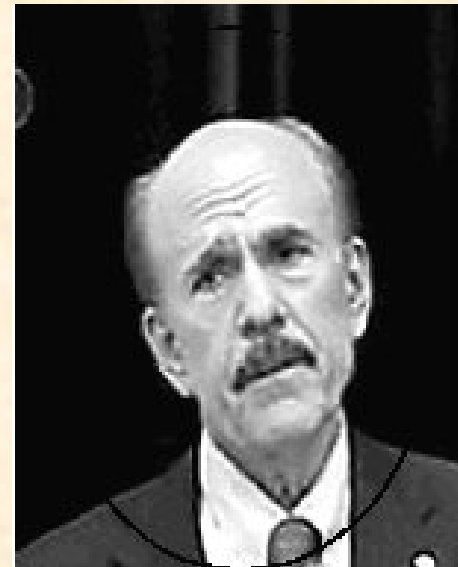
联合国提出个口号！

千万不要死于无知！



健康控制在自己手中

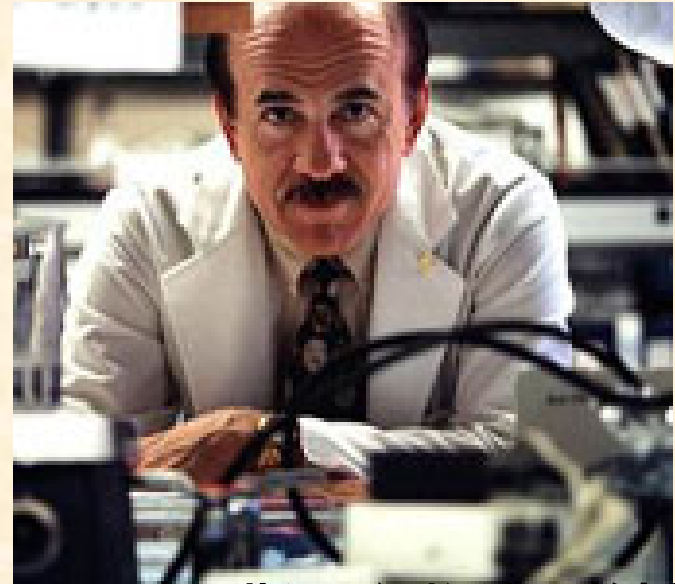
- 他揭开了困扰科学家百年的**硝酸甘油**作用机理之谜，他发现了一氧化氮(NO)在心血管系统中的信使作用，并以此开辟了一个医学研究新领域。他与穆拉德共获1998年诺贝尔医学或生理学奖。
- 如果我们保持良好的生活方式，我们得病的几率就少，反之就会增多。



伊格纳罗

诺奖大师教你健康秘诀

- 调整饮食结构,
- 合理运动 每天跑步20分钟
- 每天补充5克抗氧化剂



路易斯 J·伊格纳罗教授
1998年诺贝尔医学或生理学
奖

诺亚方舟：自救才能被救

Noah Buoy: take this to the Atlantis

- It is not simply a pie.
- 刻舟求剑：我们正处在一个伟大的时代，然而我们还在寻找失落的文明：伊甸园。Atlantis.
- 诺亚救生圈告诉我们：我们已经拥有比伊甸园时代更先进的技术 and 生产力，但是我们并没有充分的应用我们的创造力。
- Measure the earth with inches?
- WHO health & longevity facts:

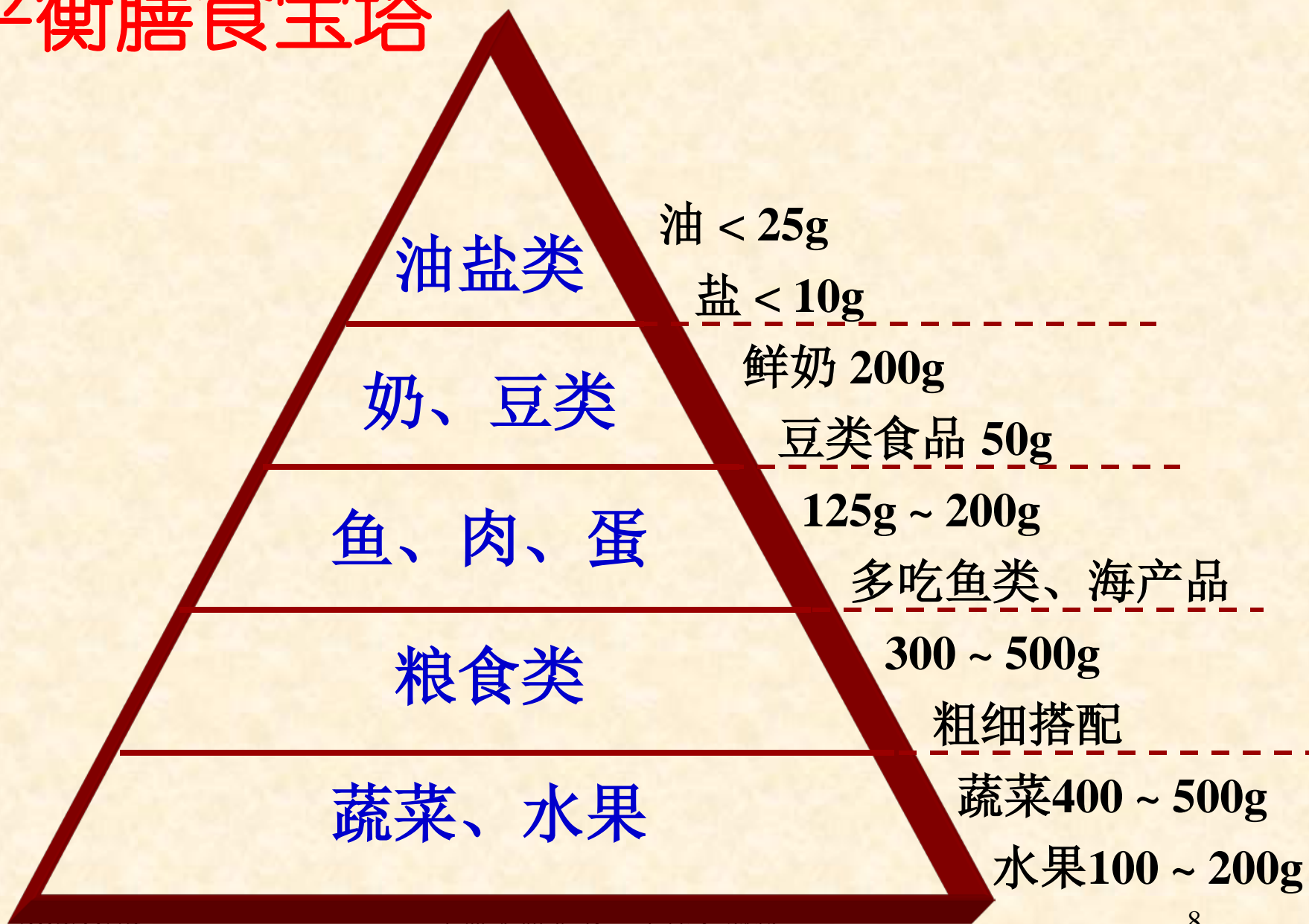


大学生生活方式与健康

- 平衡膳食宝塔
- 膳食中的十大平衡
- 科学早餐
- 饮食处方调整性格
- 二十种坚决不能混吃的食物
- 你有这些不良饮食行为吗？
- 最健康最好的就是养心八珍汤



平衡膳食宝塔



营养素的种类

- 蛋白质
- 脂肪
- 碳水化合物
- 无机盐和微量元素
- 维生素
- 水
- 膳食纤维



肠道清洁夫--膳食纤维

- 益处
- 保持消化系统健康
- 增强免疫系统
- 降低胆固醇和高血压
- 降低胰岛素和三酸甘油脂
- 通便、利尿、清肠健胃
- 预防心血管疾病、癌症、糖尿病以及其它疾病
- 平衡体内的荷尔蒙及降低与荷尔蒙相关的癌症



哪些食物含膳食纤维多

小白菜0.7%、白萝卜0.8%、空心菜1.0%、
茭白1.1%、韭菜1.1%、蒜苗1.8%、
黄豆芽1.0%、鲜豌豆1.3%、毛豆2.1%、
苦瓜1.1%、生姜1.4%、草莓1.4%、
苹果1.2%、鲜枣1.6%、干枣3.1%、
金针菜6.7%、山药0.9%、小米1.6%、
玉米面1.8%、绿豆4.2%、口蘑6.9%、
银耳2.6%、木耳7.0%、海带9.8%。

膳食中的十大平衡

- 1、主食与副食的平衡
- 2、酸性食物与碱性食物的平衡
- 3、杂粮与精粮的平衡
- 4、荤与素的平衡
- 5、饥与饱的平衡
- 6、寒与热的平衡
- 7、干与稀的平衡
- 8、摄入与排出的平衡
- 9、动与静的平衡
- 10、情绪与食欲的平衡



学生饮食格言

杂食为优，偏食为忌。
粗食为好，淡食为利。
暴食为害，慢食为宜。
鲜食为妙，过食为弊。
平衡膳食，每日必须。
饮食卫生，更需牢记。



科学早餐

很多人早餐习惯吃馒头、油炸食品、豆浆。也有人吃些蛋品、肉类、奶类。虽然上述食品富含碳水化合物及蛋白质、脂肪，但均为含**硫磷元素多的食物，属于酸性**，而**蔬菜**不仅富含胡萝卜素和多种水溶性维生素，还含有很多钙、钾、镁，因此**属于碱性食品**。



科学早餐

- 如果饮食搭配不当，便会引起体内生理上酸碱平衡的失调。酸性食品在饮食中超量，容易导致血液偏酸性，使血液色泽加深、粘度增大，还会出现缺钙症。
- 营养学家建议，学生早餐既要能提供足够的热量，又要能活跃脑功能。



科学早餐

- 早餐一定要吃好，最好搭配一些新鲜蔬菜。早餐应占全天总热能25—30%，能量来源比例是蛋白质提供的能量占总能量11%—15%，脂肪应占20—30%，碳水化合物应占55—65%。



科学早餐

- **早餐有两类食物不宜多吃：**
- 一类是以碳水化合物为主的食品，因含有大量淀粉和糖分，进入体内可合成更多的有镇静作用的血清素，致使脑细胞活力受限，无法最大限度地动员脑力，使工作和学习效率下降；
- 另一类是蛋黄、煎炸类高脂肪食物，因摄入脂肪和胆固醇过多，消化时间长，可使血液过久地积于腹部，造成脑部血流量减少，因而导致脑细胞缺氧，整个上午头脑昏昏沉沉，思维迟钝。



科学早餐

- **脑营养学家认为，科学的早餐原则应以低脂低糖为主，选择猪瘦肉、禽肉、蔬菜、水果或果汁、低脂奶等富含蛋白质、维生素及微量元素的食物，再补以谷物、面食为妥。**



饮食处方调整性格

- **容易冲动的人**宜增加含钙食品的比例，如：牛奶、鱼、蔬菜、豆制品，同时减少盐、糖的摄取，并限制零食。
- **疑心较重的人**大多爱吃素食，这会因热量不足而引起心理紧张，对他**人缺乏信任感**，应重点补充蛋白质，故畜肉、牛奶、鱼、虾等高蛋白食物的摄入量应增加。



饮食处方调整性格

- **胆小怕事者**多与体内缺乏维生素A、B、C有关，故应选择胡萝卜等蔬菜、柑橘类水果，并辅以粗粮。
- **独立性较差的人**应着重补充维生素B1，多吃肉、鱼、虾、豆类食品，**少吃甜点。**



饮食处方调整性格

- **思想固执者**宜减少高脂肪食品的摄入，多吃鱼、绿色蔬菜，**少吃方便面、清凉饮料**，坚持定时定量吃好早餐。
- **喋喋不休者**应多摄取维生素，尤其是B族维生素，牛奶、蜂蜜、粗粮是重点食品。
- **性格孤僻的人**宜常食蜂蜜、果汁等食品。



孝顺是一种储蓄



在“十一”长假来临之际，我想，同学们的心已飞翔，有的飞到旅游地、有的飞到家乡，有的准备去充电、有的要去打工。如果你回到了父母的身边，请为他们做点儿事，哪怕是洗洗碗、刷刷锅。如果你身在他乡，请给父母打个电话。我们的爸爸、妈妈需要我们这些游子给予他们问候和关爱。

二十种坚决不能混吃的食物

- 面对美味佳肴，你是否会想到，有些食物是不能混吃的。否则，你非但不能获得品尝美味的享受，反而会影响健康，甚至危及生命。专家提醒，以下这20种食物是坚决不能混吃的。



二十种坚决不能混吃的食物

1. 猪肉*菱角→肚子痛
2. 牛肉*栗子→引起呕吐
3. 羊肉*西瓜→伤元气
4. 狗肉*绿豆→会中毒
5. 兔肉*芹菜→脱发
6. 鸡肉*芹菜→伤元气
7. 鹅肉*鸡蛋→伤元气
8. 甲鱼*苋菜→会中毒
9. 鲤鱼*甘草→会中毒
10. 螃蟹*柿子→腹泻



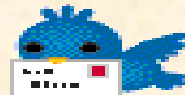
二十种坚决不能混吃的食物

- 11. 白酒*柿子→会胸闷
- 12. 红薯*柿子→会得结石
- 13. 糖精（片）*鸡蛋→会中毒、重则死亡
- 14. 红糖*皮蛋→会中毒
- 15. 洋葱*蜂蜜→伤眼睛
- 16. 豆腐*蜂蜜→耳聋
- 17. 萝卜*木耳→得皮炎
- 18. 马铃薯*香蕉→面部生斑
- 19. 芋头*香蕉→腹胀
- 20. 花生*黄瓜→会伤身



方便面的营养价值低

- 长期吃方便面的人，有60%营养不良，54%患缺铁性贫血，23%缺乏维生素A，20%缺乏维生素B，还有20%缺锌。
- 方便面贮存不当，还会被病菌侵扰，因此，专家提醒说，人们吃了变质的方便面，可能会得急性胃肠炎等疾病。
- 方便面的油脂已经氧化变质，不但影响人体的消化吸收，吃了还可能引起呕吐、腹泻等症状。



你有这些不良饮食行为吗？

同样是“吃”，有的“吃”出了健康，有的反而“吃”出了疾病，可见“吃”中大有学问。这学问就是要树立良好的饮食习惯，合理平衡的膳食营养。



你有这些不良饮食行为吗？



1、吃零食和洋快餐过多

很多小食，如味精紫菜、炸薯条、虾片、炸鸡腿、巧克力、冰淇淋、奶油蛋糕等等，大多是**高脂、高糖、高盐、高味精**食品，甚至含过多的添加剂，营养价值不高，学生过多进食这类食物容易导致**肥胖、龋齿**，也会影响正餐的胃口，应少吃为佳。确有必要补充小吃时，如参加体育活动后或考试期间，可适当选用**全麦面包、牛奶或豆奶、果仁或水果等**。

你有这些不良饮食行为吗？



2、用含糖饮料代替白开水

要知道，大部分软饮料pH值在2.0－4.0之间，含有蔗糖和其它糖类，果汁饮料含有天然果糖、葡萄糖。所有这些成分都增加**致龋**的危险性。过量饮用导致糖摄入过多，可引起**肥胖**；有的饮料含有**咖啡因**（可乐）等成分；有的含有**合成香料、色素或防腐剂**，会影响胃肠功能，加重肾脏负担。实际上，饮含糖饮料不如喝白开水，这是因为白开水易解渴，进入人体后立即发挥其调节体温、输送养分和消除废物等功能，因此，建议同学们多喝白开水，少喝饮料。

你有这些不良饮食行为吗？

3、挑食或偏食



相当一部分学生不喜欢喝牛奶，不爱吃豆腐，不爱吃水果，蔬菜也吃得很少，对鱼、肉、蛋则挑着吃。这样容易造成营养素不均衡。希望同学们吃多种多样的食物，特别要强调对奶类和豆制品的摄入。

你有这些不良饮食行为吗？

4、盲目节食减肥



有的同学往往为了苗条而盲目节食减肥。不吃早餐、只吃青菜不吃肉、一餐只吃小半碗饭。结果引起体内新陈代谢紊乱，抵抗力下降，出现低血糖、低血钾，有的甚至因节食导致“**神经性厌食症**”。正确的减肥办法应是合理控制饮食，多参加体力活动，使能量的摄入和消耗达到平衡，才能保持适宜体重。

你有这些不良饮食行为吗？

5、随便购买无卫生保证的街头食品



眼下街头无卫生保证的食品可真是“琳琅满目”，什么烤羊肉串、臭豆腐、萝卜牛腩满天飞。有调查资料表明，校门附近食品摊点和街头食品摊点整体卫生状况不合格率达70%；持有卫生许可证、健康证的从业人员不到一半，食品污染严重，餐具未经消毒，滥用食品添加剂和调料。这些都很容易引起食源性感染，危害学生健康。



呵护健康从改变生活习惯做起

小便不可任其“随便”

- 出现以下情况，应及时就医。
- **小便泡沫多，长久不消失。**常表明尿液中排泄的蛋白质较多。
- **尿变色：**正常尿液为淡啤酒色而且透明，如果尿呈浓茶色、洗肉水样、酱油色或浑浊如淘米水时，应立即就诊。
- **尿量过多或过少：**正常人尿量平均为每天1500毫升，每天4—8次。如没有发热、大量出汗、大量饮水等，小便量出现骤减或陡然增多时，要到医院检查，看是否存在肾脏病变。排尿次数频繁而排尿量少，可能是泌尿道感染。

呵护健康从改变生活习惯做起

小便不可任其“随便”

- **夜尿：**正常人在60岁内，一般不应该有夜尿，如果年轻人夜尿增加，很可能是肾脏功能不良的早期表现。
- **水肿：**晨起出现眼皮或脸部水肿，午后多消退，劳累后加重，休息后减轻。严重水肿会出现在身体低垂部位，如双脚踝内侧、双下肢、腰骶部等。
- **腰痛：**无明确原因的腰背酸痛，应去医院检查肾脏、脊椎及腰背部肌肉等情况。

大豆可防癌症和骨质疏松症

- 大豆可起防病作用的关键因素在于被称作“**异黄酮**”的**激素**。大豆中含大量的异黄酮，而这种激素具有抵御癌细胞的作用。
- 在对乳腺癌的治疗中，已成功地使用了异黄酮。这种激素也可受骨质疏松症损害的骨质结构的康复起良好作用。
- 每天食用20~30g大豆，人体可获得充足的异黄酮，可预防各种癌症。

大蒜防癌

- 每天生吃半瓣大蒜可能即达到预防肠癌的目的。大蒜的防癌功效据认为主要来自其中所含的二硫化二烯丙基，该物质可促进肠道产生可清除致癌物的酶。
- 食用方法：切成片，在空气中放置15分钟。其目的：它与氧气结合产生大蒜素。大蒜素才是抗癌之王。
- 食后去味：山楂、花生米、茶叶

PNAS：研究揭示大蒜有益人体健康的精确机制

- 美国科学家进行的一项最新研究，找到了大蒜有益人体健康的精确机制。他们发现，大蒜能够促使机体本身制造一种化合物，从而缓解血压，增强血液流动并阻止血凝和氧化性损伤的发生。相关论文发表在美国《国家科学院院刊》（*PNAS*）上。



喝茶可预防心脏病

- 茶叶中含有大量有益人类健康的类黄酮和多元酚，具有预防人体内LDL—脂蛋白氧化功效，多喝茶可以预防心脏病。氧化脂蛋白沉积在血管上会使血管变窄甚至堵塞，如果阻止这一氧化过程，就可以预防动脉硬化、血管和心肌梗塞，而茶叶尤其是绿茶含有大量抗氧化的类黄酮和多元酚。另外绿茶还含有较多的儿茶酸。
- 泡茶的水温和时间对氧化作用也有影响。最好是在开水稍冷却后浸泡3min，这样含有3/4的有效成分，且不影响茶的滋味。有效成分还取决于水质，硬水有较多的无机盐，会与多元酚产生化学反应，影响茶的作用。

芝麻含有抗衰老功能因子

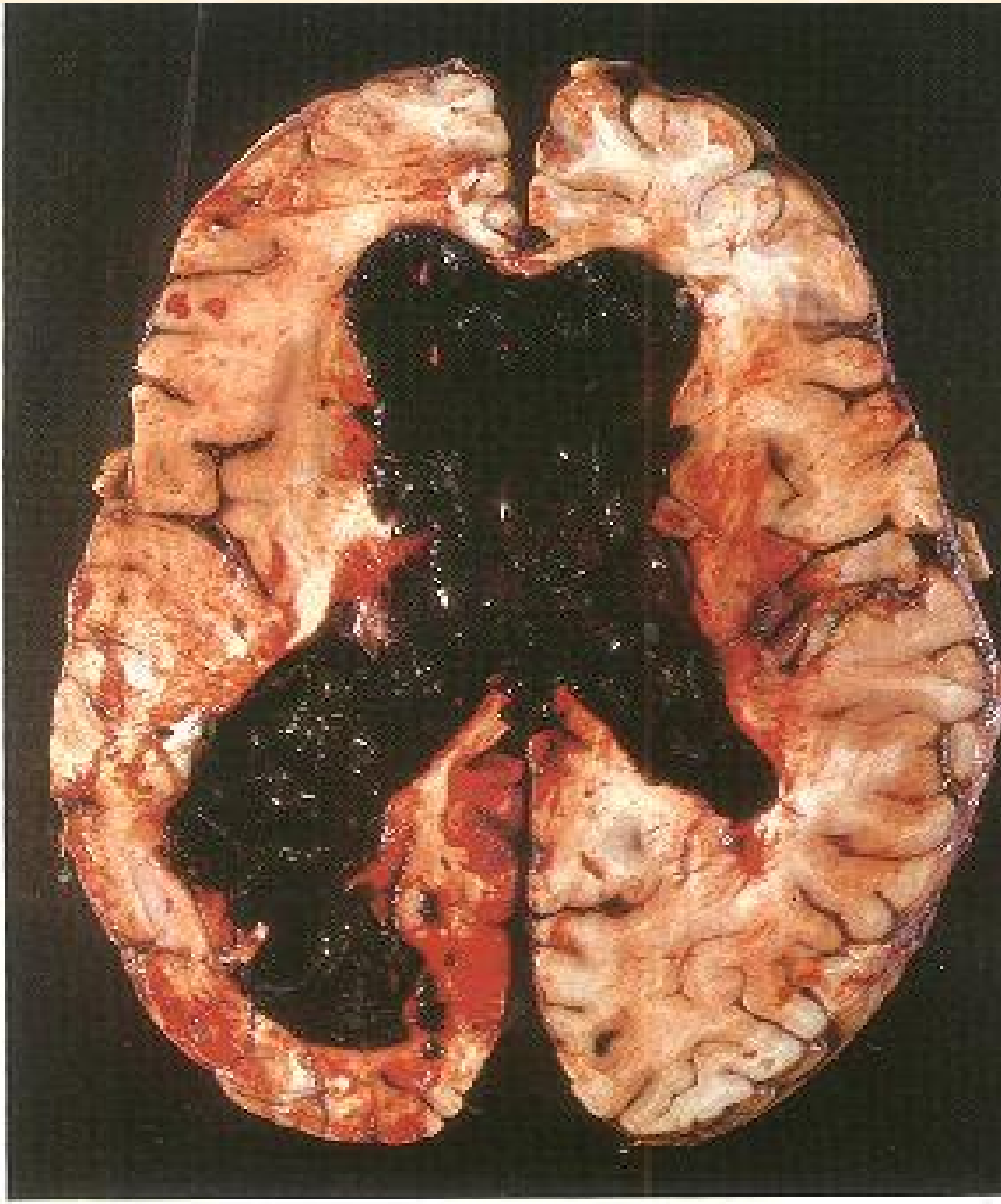
- 芝麻中含有大约1%的芝麻木聚糖，如芝麻明、芝麻粉等。
- 它与维生素E一样，具有强大的抗氧化、抗衰老作用，能清除肝脏和血液里的活性氧，抑制胆固醇的形成，促进乙醛分解，对于防止器官老化、动脉硬化、心肌梗塞等更年期及皮肤粗糙和皱纹出现都有明显效果，是一种优良的健康食品。

增厚的室壁



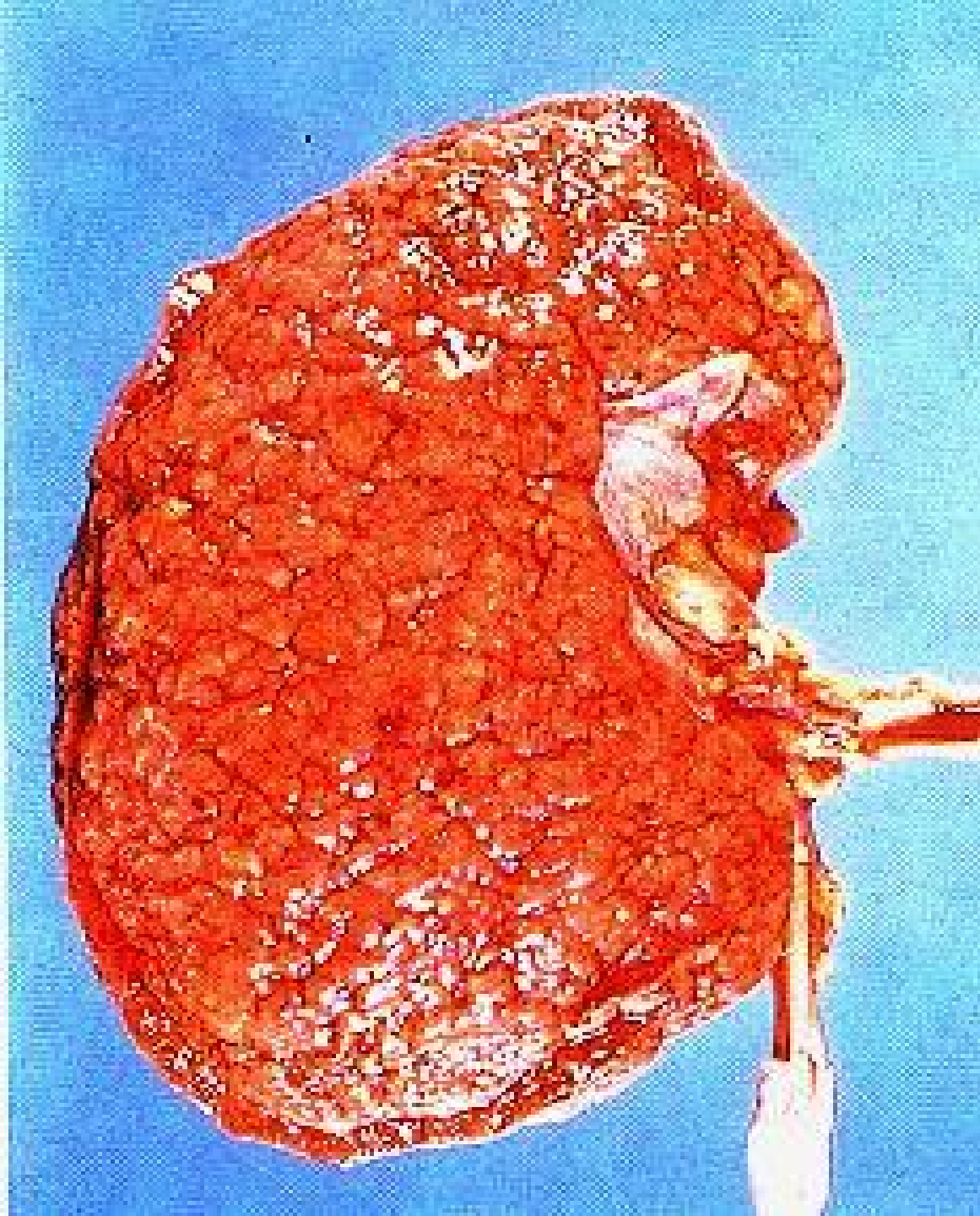
高血压性心脏病





大脑出血

颗粒性固缩肾



心脑血管疾病的主要危险因素

1. **高血压**
2. **心血管病史**
3. **脂质和脂蛋白**
4. **肥胖**
5. **糖尿病及肾脏疾病**
6. **生活方式：吸烟、饮酒、体育活动、膳食因素**
7. **其它：精神紧张、遗传等。**

生活中注意事项

- **三个半分钟**：醒过来不要马上起床，在床上躺半分钟，坐起来又坐半分钟，两条腿垂在床沿又等半分钟。
- **三个半小时**：早上起来运动半小时，如：打太极拳，跑步（不少于三公里）；中午睡上半小时，（这是生物钟的需要）；三是晚上慢步半小时，老年人晚上睡得香，可减少心肌梗塞、高血压的发病率。

健康的生活方式

十六个字：

合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

**这四句话，十六个字，能使高血压减少55%，
脑中风、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，
肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上，而且
不花钱，因此健康方式很简单，效果非常大。
可通过外因调控，用科学的生活方式来减少
疾病，健康的钥匙在自己的手里。**

最健康最好的就是养心八珍汤

养心八珍汤那是真正健康的心灵的八珍汤，
八味药。

第一味药，慈爱心一片，对世界充满爱心。

第二味药，好肚肠二寸。要善良，乐于助人。

第三味药，正气三分。

第四味药，宽容四钱。



最健康最好的就是养心八珍汤

第五味药，孝顺常想。

第六味药，老实适量。

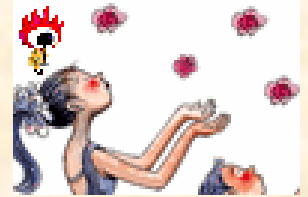
第七味药，奉献不拘，奉献约多越好。

第八味药，回报不求。

- 把这八味药放在“宽心锅”慢炒，不焦不燥，就是慢慢经常思考，还放在“公平钵”里研，精磨细研，越细越好，三思为末，淡泊为引，做事要三思而行。



健康享受每一天



- **一个中心**：以健康为中心。
- **两个基本点**：糊涂一点，潇洒一点。
- **三个快乐**：助人为乐，知足常乐，自得其乐。
- **四个最好**：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

- *Everyday is a new day
with new possibilities and
unlimited opportunities.*
- *Opportunities always
meet prepared brain!*





祝同学们节日快乐!

end