

# 关于关注科学家和白领的健康

世间一切事物中， 人是最宝贵的， 只要有了人， 一切人间奇迹都可以创造出来.....

科学家， 是国家的精英， 是国家的脊梁， 是国家最宝贵财富.....



世间一切事物中， 人是最宝贵的， 只要有了人， 一切人间奇迹都可以创造出来.....

科学家， 是国家的精英， 是国家的脊梁， 是国家最宝贵财富.....

在纪念华罗庚诞辰96周年的会议上， 石钟慈院士感叹： 没有华老， 中国的数学将会怎样？



世间一切事物中， 人是最宝贵的， 只要有了人， 一切人间奇迹都可以创造出来.....

科学家， 是国家的精英， 是国家的脊梁， 是国家最宝贵财富.....

在纪念华罗庚诞辰96周年的会议上， 石钟慈院士感叹： 没有华老， 中国的数学将会怎样？

如果华老健在， 中国的数学将会怎样？



世间一切事物中， 人是最宝贵的， 只要有了人， 一切人间奇迹都可以创造出来.....

科学家， 是国家的精英， 是国家的脊梁， 是国家最宝贵财富.....

在纪念华罗庚诞辰96周年的会议上， 石钟慈院士感叹： 没有华老， 中国的数学将会怎样？

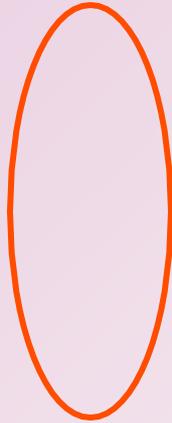
如果华老健在， 中国的数学将会怎样？  
如果冯先生健在， 中国的计算数学将会怎样？



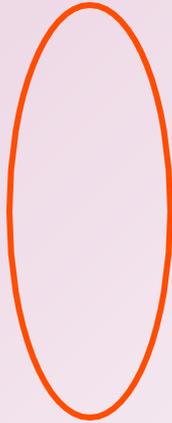
健康



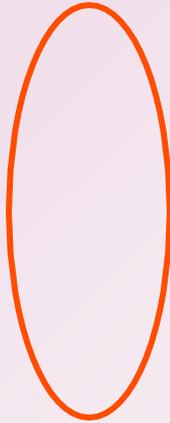
名誉



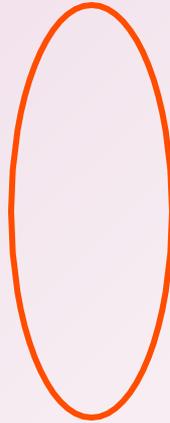
地位



金钱



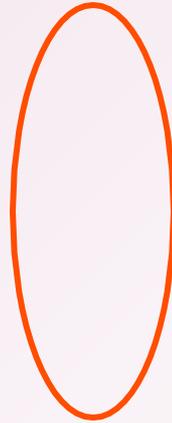
权力



爱情



...



名  
誉

nothing

地  
位

nothing

金  
钱

nothing

权  
力

nothing

爱  
情

nothing

...  
.

nothing

## 高血压

收缩压/舒张压 > 140/90

## 高血脂

血清胆固醇 > 5.52

甘油三酯 > 1.70

高密度脂蛋白 < 0.9

低密度脂蛋白 > 3.64

## 脂肪肝

脂肪 > %10

BMI > 24 (超重)

BMI > 28 (肥胖)

## 肥胖征

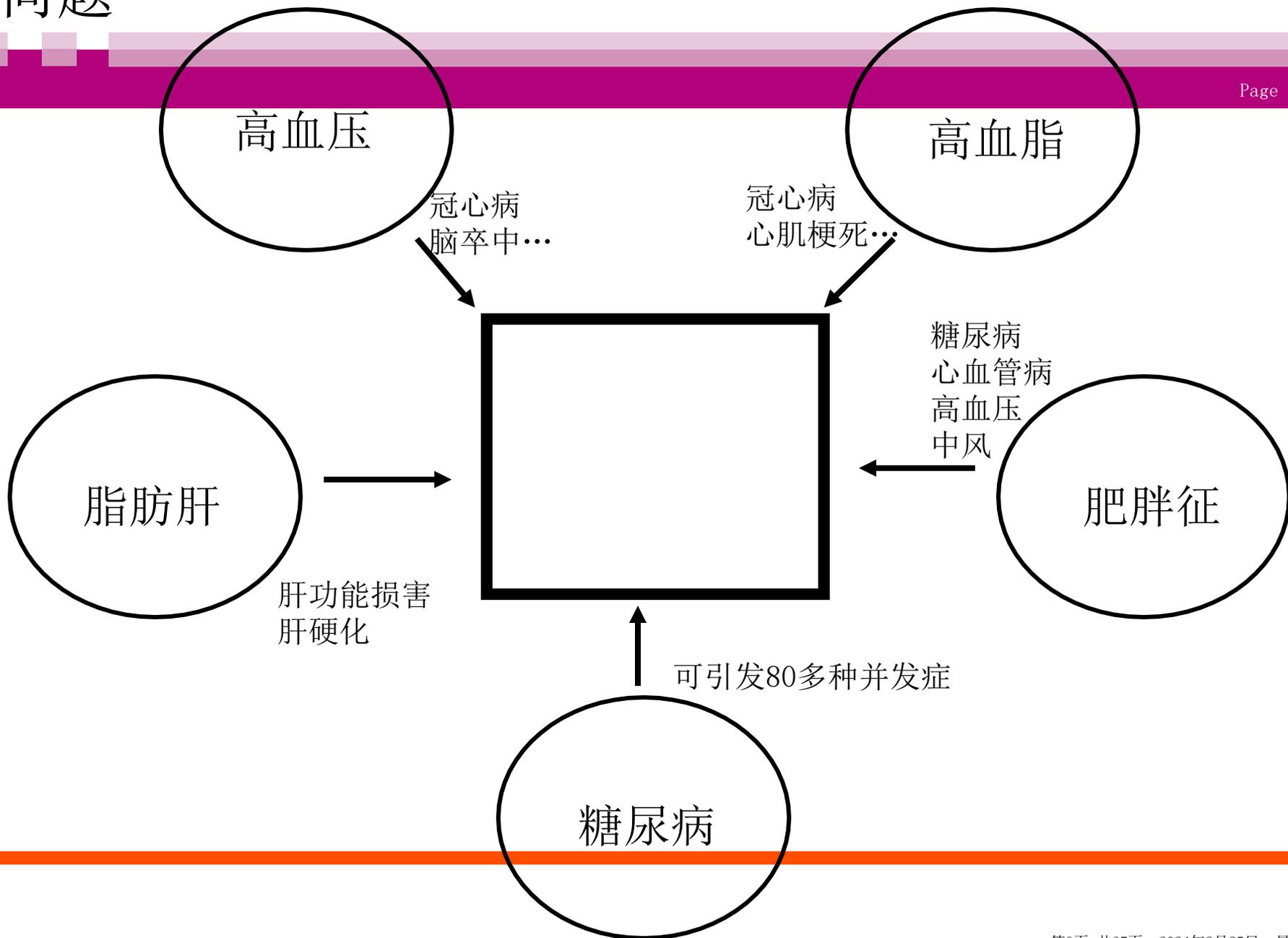
$BMI = W/H^2$   
(kg/m<sup>2</sup>)

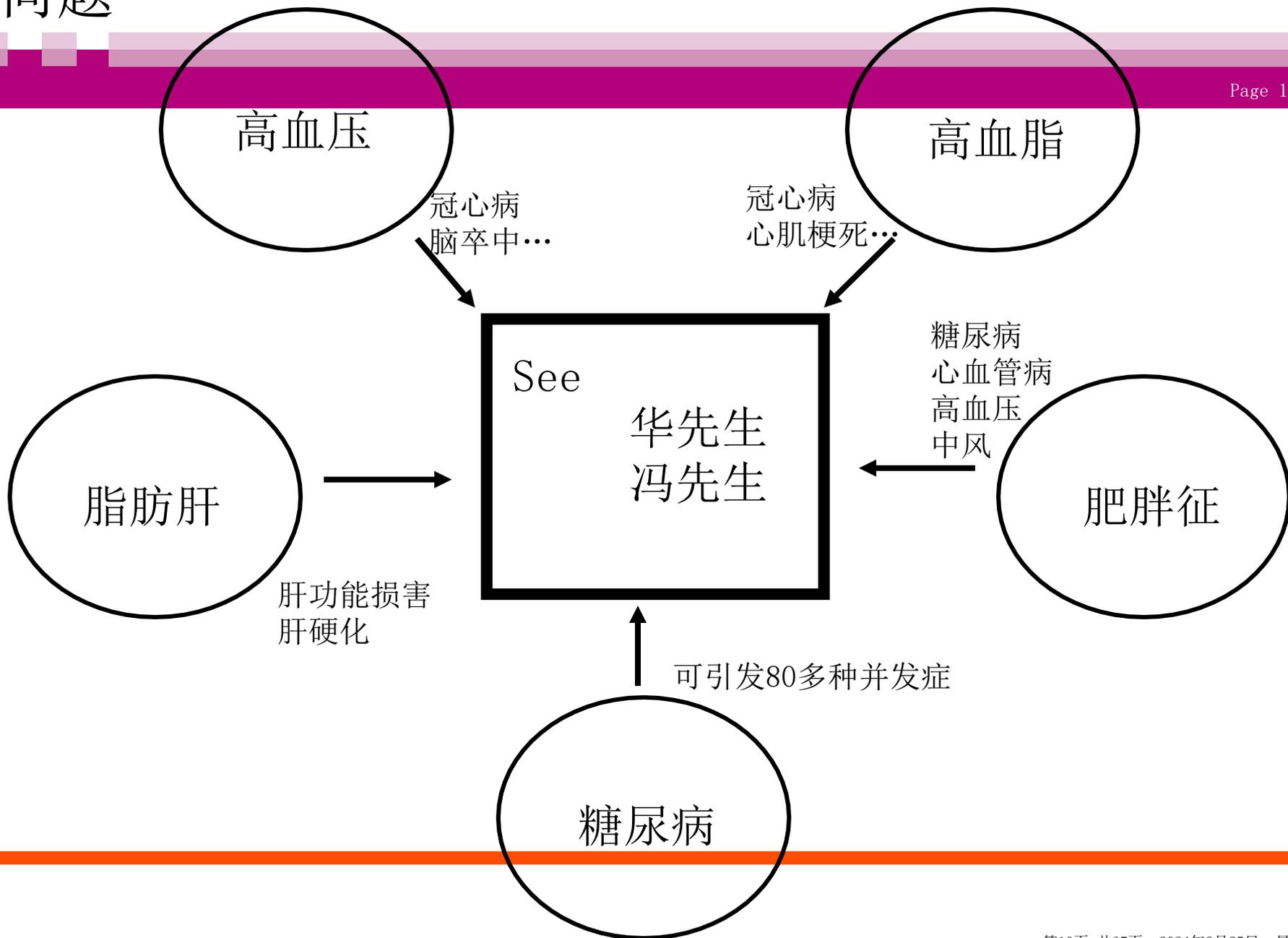
不太精细

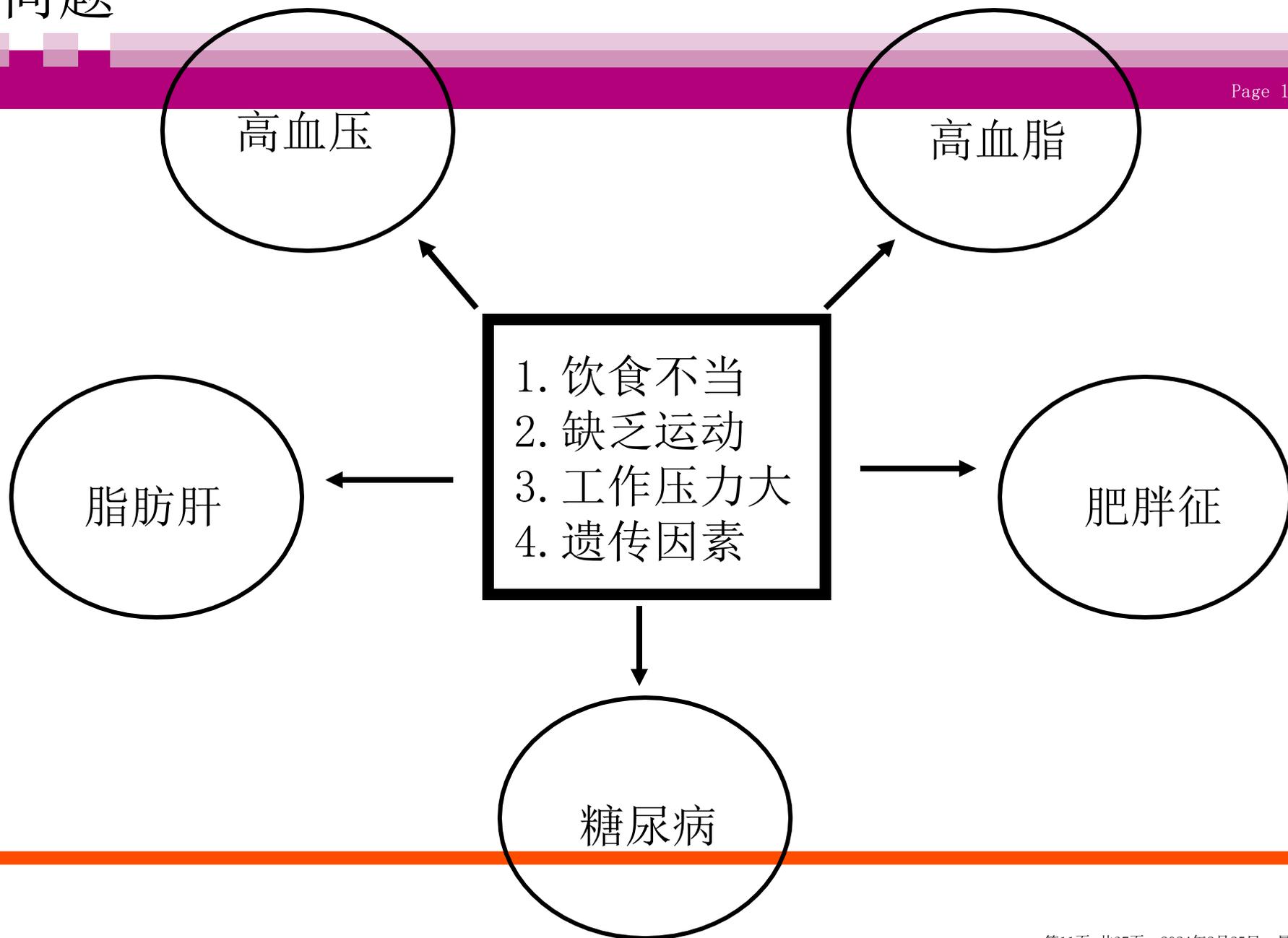
## 糖尿病

空腹血糖 > 7.0

餐后2h > 11.1









饮食与健康

体育锻炼与健康

心理保健

## 养成良好的饮食习惯

- ✓ 一定要吃早餐，而且要吃好。
- ✓ 三餐定时定量，少吃零食。 “早饭宜好、午饭宜饱、晚饭宜少。”
- ✓ 讲究饮食卫生，不吃腐败变质和霉变食品。
- ✓ 少吃油炸食物，不吃过烫食物。
- ✓ “三少一高”，即少油、少盐、少糖、高纤维。
- ✓ 每天饮用6—8杯水
- ✓ 不偏食，不挑食。挑食往往造成营养素吸收不完全。
- ✓ 不暴饮暴食，不酗酒。



**均衡饮食** = 饮食中包括不同种类的食物 + 份量和比例配搭适宜 + 三餐定时定量

主副相辅  
干稀平衡  
荤素搭配  
营养全面



在生命长期的进化过程中，人体形成了较为稳定的呈微碱性的内环境。

正常人血液PH(酸碱度)应在7.4左右(7.35-7.45)。

这种PH的恒定现象，叫做酸碱平衡。

但这部分人只占总人群的10%左右，现代人的饮食习惯，摄入酸性食物过多，使人体的酸性大大多于碱性。

更多人的体液的PH值在7.35以下，身体处于健康和疾病之间的亚健康状态。

美国医学家、诺贝尔奖获得者雷翁教授认为，酸性体质是百病之源。

日本著名医学博士柳泽文正曾做过一个实验：



找100个癌症患者抽血检查，结果100个癌症患者的血液，都呈酸性，

**强碱性食品：**绿茶、葡萄、海带

**中碱性食品：**大豆、香蕉、橘子，草莓，红萝卜，  
蕃茄，菠菜，醋等

**弱碱性食品：**红豆、萝卜、苹果、甘蓝、洋葱、豆腐

**弱酸性食品：**白米，花生，啤酒，白酒，

**中酸性食品：**火腿肉、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、马肉、面包，  
小麦、奶油

**强酸性食品：**蛋黄(含胆固醇300毫克)、奶酪，白糖做的点心，  
鱼籽

注意：运动出汗可排酸





## 避免肥胖的十四个饮食法则

- 一、身边可准备一些低热量而又可满足咀嚼欲望的食物，像小黄瓜和胡萝卜。
- 二、多喝水。水对身体有益，又可充填胃部，使你少吃一点。
- 三、可用柠檬、莱姆果汁代替酱油、食盐和会令人发胖的豆瓣酱、胡椒等佐料。
- 四、选择比较适合你的减肥食谱，否则才开始实行两天，就消受不了，半途而废。
- 五、要预先控制好每餐食物的分量，免得为不愿剩下而吃多了。
- 六、用小的餐盘和碗，会感觉吃得较满足。
- 七、给自己订一个减肥奖励办法，比如说，每减轻2公斤，就要买个礼物或看场电影什么的，有了这个诱因，你会更愉快地继续瘦下去。
- 八、参加餐会之前，先多吃点莴苣或其他蔬菜；等大餐端上来的时候，会比较不动心。

九、认真地把每天吃下的食物热量做成统计表；逐步剔除掉那些“危险”的小点心。

十、尽量吃鸡肉、鱼、牛腱肉来代替猪肉，这样吃既健康又不易发胖。

十一、一日三餐的饮食量要均衡，免得你会以前一餐吃得少为借口，使这餐又过量了。

十二、坐在一张摆设齐全的餐桌前进食。吃的时候故意起来走动几回，一方面影响食欲，一方面拖延吃饭的时间。

十三、当别人想勉强你吃什么的时候，要练习斩钉截铁地说：“我不爱吃”，不要不好意思地说：“我在节食，最好不要吃这个。”

十四、尽量细嚼慢咽，享受食物的美味。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/577121053025006110>