

上海市健康产业发展促进协会 组编
上海人口和计划生育宣传教育中心

萃取健康

健康生活，每天进步一点

- 健康应注重细节
- 健康之源
- 骨关节防护
- 吃出健康
- 春季养生保健
- 夏季养生保健
- 秋季养生保健
- 冬季养生保健
- 高血压保健
- 糖尿病防治
- 远离中风
- 远离癌症



本书本着“健康生活，每天进步一点”的理念，贴近生活实际，纳新经验方法，总结汇集而成。通俗易懂，是中老年朋友收获健康的良友。希望您通过阅读，收获了健康而永远快乐。



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

上海市计划生育协会 组编
上海人口和计划生育宣传教育中心

萃取健康

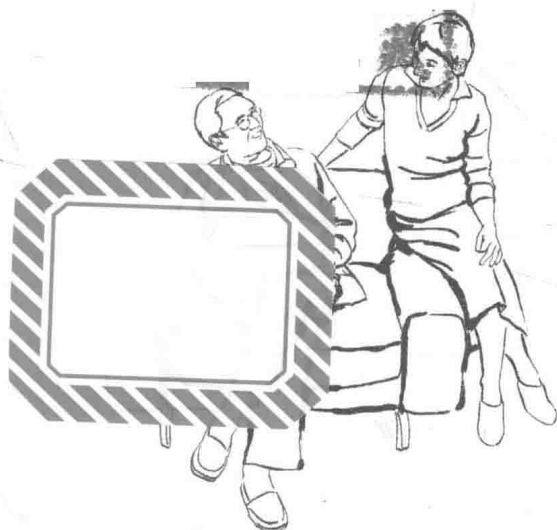
健康生活，每天进步一点

名誉主编

胡锦涛

主 编

柳朝应 肖迪娜 杨颖华



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书阐述了食物五色、五味等四季食养与四季食疗的中医养生知识，特别是阐述了缺钙与骨关节病的关系以及保健方法。重点介绍了如何防治高血压、糖尿病、中风和肿瘤等老年常见病及一些食物疗法。

本书适合广大老年朋友阅读。

图书在版编目(CIP)数据

萃取健康 / 上海市健康产业发展促进协会, 上海人口和计划生育
宣传教育中心 编

——上海: 上海交通大学出版社, 2015

ISBN 978-7-313-13957-3

I. ①萃... II. ①上... ②上... III. ①食物养生-基本知识 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第246195号

萃取健康

编 者: 上海市健康产业发展促进协会
上海人口和计划生育宣传教育中心

出版发行: 上海交通大学出版社 地 址: 上海市番禺路951号

邮政编码: 200030 电 话: 021-64071208

出 版 人: 韩建民

印 制: 上海艾登印刷有限公司 经 销: 全国新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印 张: 10.75

字 数: 121 千字

版 次: 2015年11月第1版 印 次: 2015年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-313-13957-3/R

定 价: 25.00元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-64966233

序

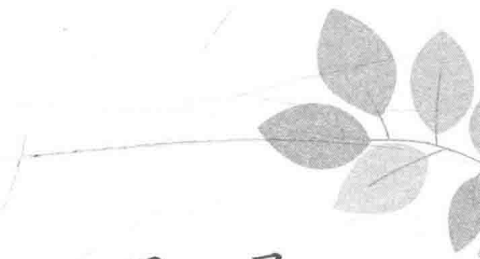
如果您是亚健康的体质，或是喜欢保健的人，请您看《萃取健康》这本书。书中的新颖之处在于阐述了不健康之本、健康与细节、怎样吃出健康、怎样预防疾病、精选了保健措施和方法，故名萃取健康。如“健康之源篇”中提到了现代人（特别是老年人）最容易缺的营养素——钙，以及长期缺钙后的症状和营养补充等；“骨关节防护篇”中将常见的骨关节病和老年人三大骨折的症状及保健方法进行阐述；“吃出健康篇”介绍了会吃才健康的经验，包括常见体质与食品的五色、五味相结合，三餐的侧重点，四季养生的重点。“高血压保健篇”讲述了高血压患者预防并发症重于治疗的观念，症与药及不良反应的关系，保健中怎样使微循环畅通要做到少油、少盐是关键；“糖尿病防治篇”重点讲四季食疗，补充铬、硒微量元素，管住嘴少油、少糖、少五味，迈开腿运动、坚持运动是防治的根本；“远离中风篇”主要讲中风的早期先兆及经络预防，怎样疏通经络防治等；“远离癌症篇”阐述了癌症并不可怕，重在改变了酸性体质，只要控制癌细胞生长的营养源，改变生活习惯、改变生活方式，癌的病变是可控的。特别是经络诊断可发现早期癌症，自诊自控、食物准确干预，远离癌症不是空话。

《萃取健康》是编者本着“健康生活，每天进步一点”的信念，贴近生活实际，纳新经验方法，总结汇集而成。本书通俗易懂，是中老年朋友收获健康的良友。希望您通过阅读，收获了健康而永远快乐。

作者在编写过程中，参阅了许多著作文章，在此谨向这些文著的作者表示致谢。由于才疏学浅，有不妥之处还望专家和广大读者谅解。最后感谢您选择了《萃取健康》。

胡锦华

上海市健康产业发展促进协会会长
上海市人民政府参事



目 录

001 | 健康应注重细节

007 | 健康之源——把钙说清楚

021 | 骨关节防护

035 | 吃出健康

053 | 春季养生保健

061 | 夏季养生保健

秋季养生保健 | 067

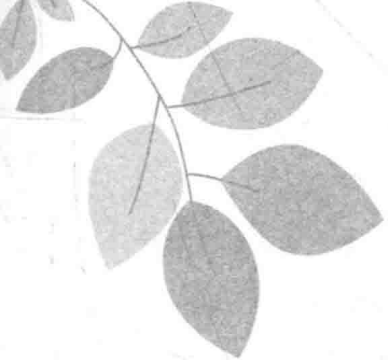
冬季养生保健 | 073

高血压保健 | 081

糖尿病防治 | 101

远离中风 | 123

远离癌症 | 135



健康应注重细节

健康是人生参与万事万物的基础条件，如果没有健康，智慧就不能表现出来，有能力无从施展，有身体不能劳动；财富变成废物，知识也无法利用，所以健康的价值贵重无比，它是我们唯一值得付出时间、劳力和财富的。所以只有有了健康，才有快乐和成功，人生必须拥有。当我们老了，总结为健康人生不遗憾。如果早早地失去了健康，身体疼痛不安、精神苦恼经常，什么爱情、荣誉、财富、权力啦还能使不健康者振奋吗？不能，因为疾病使人缺失了奋斗的意义；所以说世间什么最重要，健康最重要，您有钱没健康，依然是一个穷人；您有健康没有钱，可以产生一切、拥有一切。故有人说健康是一，家庭、利益、权力等均是零。

——健康既然如此重要，我们在生活中怎样拥有健康呢，健康有没有说明书？没有。所以我们很难全面有规律地把持健康，只知道生命在于运动，健康在于营养，人是营养的结合体。营养共分七大类，需要均衡，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、纤维素等，这七类细分为 42 种营养物质，还有对空气的质量现在也提升了要求。在现代化的社会，我们的生活越来越好，食物吃得爽口，食物看得舒心，可是食

物中的营养成分却在下降和不均衡，这就需要会吃、会生活，不会吃不会生活的人很容易在生活中带来健康的遗憾，在遗憾面前我们不知所措，有时候我们会问，我们追求了几十年，迎来了现代化生活，人们吃得好，玩得爽，怎么生病概率还上升？其实生病有四大因素：①体内的毒素破坏了人的免疫系统，人体免疫力下降而导致人体感染生病。②正常细胞长期或经常缺乏一定的营养素时，会引起功能减退，组织发生退行性改变（老化），继而患上各种疾病。③人体组织细胞中的氧含量低于正常值的 65% 时，缺氧的组织细胞就容易发生病变。④人体细胞生长规律受制于自然规律（地磁场规律等），当我们违背了自然规律而颠倒白天与夜里时，细胞退行性变化增加，容易生病。所以现代化、新科技透支了自然规律也透支了生命规律，人就容易生病了。怎样才能通过一些现象来了解健康和保卫我们的身体健康，这里互动一招：健康注意重视细节，因为细节可以体现健康、反映健康、促进健康；什么是细节？就是生活中容易忽略的小事、小问题，而且做起来简单。如老年人晚上早点睡，早上早点起，不赖床，大家都知道，但睡觉前 30 分钟喝一杯水对健康有益，知道的人不多；如早上洗漱后喝一杯水，大家都知道，如果您喝一杯水对健康会更好，知道的人不多；如不要吃得过饱，晚餐吃得少，大家都知道，但晚餐清淡的侧重点是少荤、少油、少咸、少量并不全知道，有的人清淡却吃咸菜，咸菜容易多盐。再如皇帝的早餐吃得精，大家都知道，但喝完牛奶后再喝一小杯温水可起到清洁口腔牙齿，有防止喉咙黏膜干燥的作用知道的人并不多；还有袋装牛奶不能在微波炉中加热，加热后牛奶中的氨基酸有一部分会转变为对人体有害的物质，细节在袋装不能用微波炉加热。还有服药后观察身体的变化，从未出现的问题接

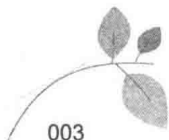
二连三，可停药或减量看反应。所以说细节是健康的卫士，细节是预防疾病的首选，细节是完美人生中的鲜花；细节很多，这里仅是抛砖引玉的互动，使我们重视自己身体变化，养成关注细节的习惯，做到保护健康到位。

1. 细节可以预防疾病

有一句话说，症在头部四肢，病在五脏六腑，如下肢无力，常与心脑血管病产生联系；有的人膝、踝、肘、腕关节不灵活，常与肝脏功能减退产生联系；手脚凉系阳气不足，源头是脾胃功能减退；前头痛系阳明经功能减退，偏头痛系肝胆经功能不通畅，头顶痛系肾经的问题，后头痛系膀胱经的问题。再如两手温度不同，病在头上，反应手另侧的头内细小血管瘀阻所致；如果同侧手脚均冷于另一侧，一经发病，后果易偏瘫。还有人瘦面黄、消化不良、腹部胀、气机不畅系脾胃功能长期减退，需要治理了。再有人的脸上出现纹、斑、痣，脚上老茧生，功能减退近三成；小便起泡泡，肾病在预告。这些细节在因果关系上，重视细节预防大病，说明细节具有重要性。

2. 细节可以促进健康

有一句话说：“晨起不要急，床上伸腰膝”。老年人早上醒来后在床上搓手、按摩经络、伸展四肢腰膝，细节在于动，可起到促进血液循环作用。“早上一杯水，到老不后悔”，早上喝水可以补充身体代谢失去的水分，还能洗涤胃肠，细节在阴阳水和水温 25 ~ 30℃更利于健康。“早上好，中餐饱，晚上少”，这一句话讲早餐要营养，中餐要丰盛，晚餐要清淡，细节在于有规律，因为人的自律神经是定时生发，如胆汁的排泄。三天不吃青，两眼冒金星，细节在于营养均衡、荤素搭配、蔬菜新鲜。“饮



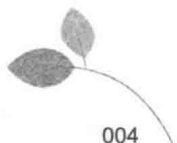
食有节，身必无灾”，这里的“节”我认为是自然节律、规律。自然规律包括四季、一日、人体等，饮食需按四季的变化，一天的需要与身体的体质相结合，才能健康，细节在于食物的五色、五味、五性与体质的平衡。说明细节影响着整体，长期注重细节，必然健康。

3. 细节使营养作用更大

绿色蔬菜宜青，黄色蔬菜宜蒸，这里的蒸可理解为熟透之意，青即变色及可，就是断生，在食物制作过程中使原营养最大化，细节在于营养巧制搭配，用心地做。食物相生又相克，吃对胜吃药，这一句是说药食同源，健康问题首先考虑食物营养来平衡体质，如阳虚的人手脚凉，饮食侧重热性、温性、平性的食物，阴虚的人手脚热，饮食侧重寒性、凉性、平性的食物，细节在于知道食物的性味来平衡体质及症状。水是最好的药，又是最廉价的保健品，就是说水是人体必需的营养素，人体的各种生化反应、生理代谢必须有水的参与方可进行，如食物中的营养成分先溶于水才能被身体吸收，各种废物也必须由水参与才能排出体外；温开水还能迅速降低累积在肌肉中的“疲劳素——乳酸”，从而消除疲劳，细节在于适时地喝水，注重水的质量、温度和量。细节可以优化营养，起到事半功倍的效果。

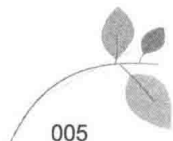
4. 细节重视食物搭配

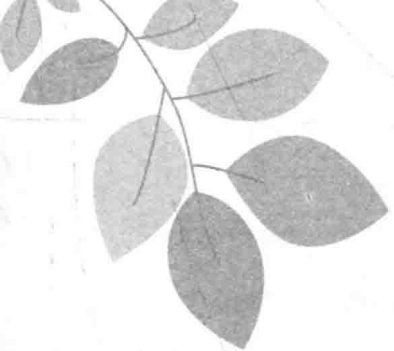
我国传统的养生文化中深化了食物的作用。如“医食同源”，长期吃对了，身体健康，延年益寿；长期吃错了，容易致病、旧病复发等。对和错的第一点，身体对营养素的需求和供给是否一致；第二点，食物搭配后产生的营养多少；第三点，身体吸收利用；三者齐备为吃对。第一点易做，第三点本能，第二点需要知道营养与食物的生克关系。中医



文献中说：“五谷宜为养，五畜适为益，五菜常为充，五果当为助，气味合则服”。这气味合即是相生，相生的饮食吃后营养作用增大；不合即不相生，营养对冲（减少）或有不良反应，为相克。所以吃是有学问的，如果专吃好的、精细的，或好吃的并不科学，那么哪些食品是基础，必须食用呢，根据中国人的传统，米面、蔬菜、蛋、奶、豆、果、肉几大类。米面要加点豆，因为谷类蛋白质中少赖氨酸，而豆类蛋白质中少蛋氨酸，两者结合互补好；蔬菜加点肉，荤素搭配营养高，如肉末茄子、西红柿炒蛋、虾仁韭菜、肉末豆腐等，均是**相生搭配**营养更丰富；还有蛋、奶是全营养食品，需要经常吃，最好早餐吃。**相克**，是饮食上需要注意的部分，如白萝卜与胡萝卜一起吃会产生分解酶的物质；花生与黄瓜同吃会腹泻；冰啤酒与海鲜同吃易痛风；白酒与啤酒、白酒与茶同吃，均会影响心脏、肝脏、肾脏的功能；土豆与香蕉同吃会产生面部黑斑等。相生相克的内容很多，这里提示我们引起重视。

细节遍及在生活的各个领域里，如食物选购、食物搭配、食物烹饪、生活习惯等，只要细心、留心，善于总结，就会把事情做到极致——自己满意，同时收获健康和快乐。





健康之源

——把钙说清楚

一、钙是生命健康的源泉

钙是人体骨骼生长的基本元素，钙为人体健康贡献无止境。

氧气、水、钙被称为生命之源。可是钙是人体内最活跃的元素，知道的人不多，如果把细胞比喻成一个人，那么人体内细胞中的钙离子如同人的五官，所以说钙是最活跃的元素。钙在人体属宏量元素，含量最多，正常成人体内总共有 1000 ~ 1200 克，约占人体重的 2%，其中 99% 以上的钙都存在于骨骼、牙齿、指甲等硬组织中，1% 存在于血液、细胞、软组织和体液中；在人体的血浆中，钙的总量才 300 ~ 350 毫克；不要看它少，**它可是掌控人体五脏六腑和所有器官的正常运行的关键性物质。**现代科学证实，当血液、体液及细胞液中的钙离子含量低于正常值时，各个器官的功能就下降，当钙含量降至每百毫升 7 毫克以下时，五脏六腑中最弱的脏器就会停止工作。因为钙离子在人体生命进程中、细胞的新陈代谢中起了主导的调控作用。现代医学证明，人体一旦骨钙

和血钙失衡（浓度降低）身体就会有疾病产生，因为钙元素参与了人体所有生命活动的全过程，钙维护着机体循环、内分泌、神经、免疫、生殖、泌尿、呼吸、消化、运动等各个生命系统的正常功能。如果缺少了钙，各个系统的功能就会紊乱，因为心脏的跳动需要钙，肌肉的收缩舒展运动需要钙，内分泌的各种激素合成离不开钙，消化酶的分泌离不开钙，女性卵细胞、男性精子生成中少不了钙，神经系统的传导调节少不了钙等等。为什么这个主导调控是钙呢？因为人体五脏六腑的正常运行均需依靠各种内分泌激素的支配和调节，所以内分泌激素被称为人体的第一主导，那么体内的各种激素又受谁的调控呢，科学证明那就是钙。有了钙，激素就能正常生发合成，所以，钙被称为人体的第二主导，在生命全过程中起着极为重要的作用。美国耶鲁大学医学院霍华德·赖斯穆森教授说：“钙能够把细胞表面的信号传递给细胞内，从而在动物细胞里起着一种几乎是全能的离子传导作用。”他的论说证明了钙是生命中的火花。当人类了解钙的作用后，发现人类 135 种基础疾病中有 106 种与缺钙有关，像骨质疏松与骨质增生、高血压、动脉硬化、心脑血管疾病、老年痴呆症、糖尿病、各种结石病、过敏性疾病、肝脏病变、肾病综合征、性功能障碍、经期综合征，以及一些癌症等。最初的因素中多因缺钙，再有别的因素累积而产生疾病；所以说，钙是人的健康源泉，基础中的基础，当之无愧的第二主导。钙在人生各个发展阶段中，从胎儿起，幼年到中年，再到老年，钙都在发生着重要的生理作用，所以说它贡献无止境。

胎儿期缺钙会导致胎儿的骨骼发育不良，所以孕妇早期日需钙量 800 毫克、中期 1000 毫克、晚期和哺乳期 1200 ~ 1500 毫克；婴儿缺钙，

出牙晚、学步晚、说话晚，容易惊厥；儿童期缺钙，偏食、躁动、夜间出汗；这两个时期的共同点是智力发育和神经系统发育欠佳，免疫系统差、容易生病，严重者导致佝偻病。据社会调查，我国学年儿童缺钙者约占60%。中国营养学会推荐每日钙的适宜摄入量：0～0.5岁400毫克，0.5～2岁600毫克，3～9岁800毫克，10～17岁1000毫克，18岁以上800毫克。需要提示的是：①缺钙是我国儿童营养的关键问题，医学证明，孩子进入睡眠后内分泌系统最为活跃，体内释放的生长激素也最多；生长激素是儿童身高的催化剂，此时补充能养骨的钙元素，可加速新骨的钙化与成熟，孩子会长得更高。②10～20岁时段，是人体身高的拔节期，是骨骼快速生长和形成、成熟时期，这个时期应补充和摄入足量的钙元素，有效地达到高峰骨质的最佳状态，再配合适量运动，对人一生的关键时期起到至关重要的作用。

青年时期缺钙：人的精力差，会影响工作和学习，而且容易心理不健康，还会使骨骼过早衰老。

中老年期缺钙：亚健康状态早早来到，临床上有食欲不振、情感淡漠、疲惫无力、失眠，有的人心律不齐，容易过敏，湿疹瘙痒，手足麻木，嗜睡；有的人骨质疏松、骨质增生，易生骨关节病、肌肉萎缩、晚上小腿抽筋等。需要提示的是：女性一生更要注重补钙，生长期前面已说；青春期，卵巢在20～25岁时发育需要钙；孕期和哺乳期需要钙；更年期需要钙。

中老年人容易患高血压、冠心病、动脉硬化等心脑血管疾病，以及骨质疏松、骨质增生等骨关节病；还有过敏性疾病，如过敏性肠炎而引发消化系统疾病；支气管平滑肌痉挛而引发哮喘；腓肠肌痉挛而引发的

小腿抽筋；毛细血管低钙性痉挛，使局部供血不足而导致湿疹、皮肤感染、瘙痒等。还有免疫系统低下，如糖尿病、肝脏病、肥胖病、肿瘤等都与钙长期缺少分不开。最新的研究证明，当我们经过一段时期多吃含钙的食物和补充优质钙元素后发现，骨质密度得到增加，心跳比过去有力，神经递质释放速度增强，体内的平滑肌收缩舒张节律均平稳，酸性体质的 pH 值上升（最新医学论文表明，当 pH 值上升 0.1% 时，人体内胰岛素的敏感性就可提升 30%，而且钙参与胰岛素合成、分泌，间接起到治疗糖尿病的作用）。

现在很多人用多吃含钙的食物或补充营养高钙素来预防高血压、心脏病、糖尿病，成为新的养生方法。还有一种正在兴起的“新疗法——高钙饮食”。《卫生与生活》杂志报道：“约有 40% 的高血压病人，在补充钙元素后血压显著降低”。所以专家们一致建议，患高血压的人在治疗高血压用药时同步补钙会更好。我们把钙说成生命之本、生命过程中的动力源、健康的良友，我们是不是要了解这位“朋友”？这是一定要的。

二、认识钙元素

钙在体内不能合成，必须靠食物的摄取或外界的补充，而且不同的年龄阶段对食物中钙的吸收，有很大差别，婴儿期能吸收饮食和乳汁中 60% ~ 80% 的钙；到儿童期，只能吸收饮食中的钙 50% ~ 70%；青年期，能吸收食物中的钙 40% ~ 60%；成年期，能吸收食物中的钙 30% ~ 40%；到了老年期，却只能吸收食物中 20% 以下的钙。有些老年人脾胃功能差，钙的吸收就更低，所以人的一生是经常在钙降低的状态下度过的。但是，人类在百万年的进化过程中，血钙的自稳系统非常健全，每当我们血液中钙离子不足时，或饮食中的钙摄入不足时，甲状旁腺就分

泌破骨素，调出人体储存在骨头里的钙，补充血液、体液里的钙。这是人体内维持生命的必要保护机制，在人体长期缺钙的情况下，甲状旁腺受缺钙因素的刺激，进行钙迁徙，也叫钙搬家。如果人常年缺钙，就会造成代偿过度而骨钙减少，使人骨质疏松或骨质增生。体内还有一种情况，就是酸性体质的人，体质酸化，使正常细胞难以生存，但是免疫系统有自稳功能，刺激甲状旁腺分泌破骨素，从骨骼、牙齿等中溶解出钙离子，进入血液、体液，改善人体的内环境，平衡酸化状态，这是许多人消耗钙的第二个重要因素。所以说人体内的钙是在动态中变化，人体各组织间无时无刻不在进行着钙的交换，钙在人体始终处于一种动态平衡状态。我们通过饮食吸收钙，经过成骨细胞的作用，沉积在骨骼上，支撑起骨骼的强度与密度，同时保证体内各种重要生理活动的正常进行。许多人认为骨质疏松症是因为人上了年纪后，机体骨质流失所致的一种疾病，因此认为老年人才需要补钙。其实不然，骨质疏松症的发生与人体骨头里的钙有关，正常情况下，人体骨内的钙积累 90% 在 20 岁前，还有 10% 是在 20 ~ 30 岁。人在 25 ~ 40 岁为人生骨峰值期，在达到骨密度峰值期以前，骨骼代谢非常旺盛，摄入的钙很快被吸收进入骨骼中沉淀，骨量生成滋长迅速，骨钙含量高，骨骼最为强壮。40 岁以后，由于胃肠道功能逐渐减退，钙的吸收减少而流失增加，体内的钙呈负平衡，总量逐渐减少，约每年减少 1%；女性绝经后、男性 60 岁以后钙流失进一步加快。调查发现，中国人每天通过食物摄取的钙量只是人体每日需要量的一半不到，平均为 320 毫克；全国缺钙的人数近 9 亿人，世界卫生组织确认，各种营养素缺乏症中缺钙居首位。这种全民普遍缺钙的现状，追其源，还是现在食物中的钙含量缺少，在现代化生产中长期

使用化肥、农药，很多农作物、家畜生长期缩短，从而使粮食、蔬菜、水果、肉、奶、蛋等钙的含量降低。第二点，现代从事脑力劳动的人多，做体力活的人少，钙在骨骼里的含量是随着骨骼本身受力状况发生改变，经常受力的骨骼钙含量高，长期不受力、不运动的人钙在骨中沉淀密度差些，所以说运动有益于补钙。第三点，现代人工作压力大、生活不规律、营养不均衡、户外活动少、缺乏日晒以及种种不利于健康生活方式的影响，致使缺钙的队伍还在壮大。第四点，人体骨骼里储存的钙能用多久？被溶解出来的钙离子使用后对身体有不良作用？现代科技证明，人体内的钙不是取之不尽，用之不竭的；人在四十几岁以后开始“钙迁徙”，大约在 70 岁以后，由于长期的钙迁徙，骨骼和牙齿中的钙可以减少 50% 左右；人骨骼中的钙，并不是全部都能调出来，最多能够调出的钙也就是 50% 左右，这时人就到了无钙可调的状态，也就是钙枯竭期；人一旦到了钙枯竭地步，随时都有可能死亡。所以说人的自然寿命为 120 岁以上，但人平均活的寿命却在 70 多岁，其中有一个重要的原因就是钙枯竭。甚至可以说生活中少吸收了一半的钙，人少活了一半的寿命。现代医学还论述，钙从骨质中迁徙出来，经过生理代谢使用后或改善人体的内环境后，有没有代谢物？有，它就是“垃圾钙”，垃圾钙再想回到骨骼中去，体内却不收，被骨骼“拒之门外”，如果乱窜的垃圾钙滞留在关节处，便形成骨质增生；如果沉积在血管壁上，使动脉血管容易硬化；垃圾钙也会沉积到胆囊、肾盂内，引起胆结石、肾结石；如果滞留在细胞内，细胞易老化，功能低下；这种现象，科学界称为“钙逆论”。下面简述一下钙逆论的其他内容：人体血液中钙离子浓度为 1 万的话，那么细胞中的钙离子量必须维持在 1，也就是说细胞内的含钙量是细胞

