



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCEHUA GONGZUOSHI



主编/王丽茹

健康的



全家人衣食住行必读

JIANKANGDEJIANGJIU

本书从全家人的衣食住行入手，给人们提供了比较全面系统的健康生活的科学知识，以实现家人健康的身体、健康的生活和工作。

JIANKANG DE
JIANGJIU

讲究



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



健康的讲究

(全家人衣食住行必读)

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

健康的讲究:全家人衣食住行必读/王丽茹主编.—北京:人民军医出版社,2008.11
ISBN 978-7-5091-2108-5

I. 健… II. 王… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 153456 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:张翼鹏 责任审读:余满松
出版人:齐学进
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通讯地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010) 51927270; (010) 51927283
邮购电话:(010) 51927252
策划编辑电话:(010)51927288
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司
开本:710mm × 1010mm 1/16
印张:15 字数:227 千字
版、印次:2008 年 11 月 第 1 版 第 1 次印刷
印数:0001~4000
定价:29.80 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



衣食住行是人们生活中不可缺少的要素，它们构成了人类生存和健康的基础，同时衣食住行中的不良行为也会给我们带来伤害、疾病甚至死亡。为了解决这些问题，本书从关注某些特定人群的日常生活入手，分别介绍了老年人、孕产妇、哺乳期妇女、婴幼儿、上班族日常生活中的常见健康问题及解决方法，以帮助人们强身健体，延年益寿。

本书是向大众读者普及健康知识的科普图书。



在每一个家庭中，都有一些“特殊”的人，他们或在生理上，或在职业上有其特殊性，比如老年人、孕产妇、哺乳期妇女、婴幼儿以及上班族等。这些人由于身体状况的特殊性或职业的关系需要特别注意保健。

老年人是社会的宝贵财富，他们通过几十年的劳动和工作，为社会做出了巨大贡献，他们的经验仍是我们人类十分需要的财富。21 世纪人类将面临人口老龄化的问题。现在我国 60 岁以上的老年人已达 1.26 亿。据预测，到 2015 年，我国老年人将超过 2 亿，约占人口总数的 14%。人口的老龄化是人民群众生活质量提高、健康状况好转、寿命延长的一个标志。我们要十分关注、关心老年人，希望帮助他们度过一个健康快乐的晚年。

孕产妇担负着繁衍后代的重大责任。她们要在孕产期间经受劳累和痛苦。因此我们要多关心她们，帮助她们，让她们健康孕产，这对于妇女健康和下一代的成长都至关重要。关心孕产妇是所有人的责任。

哺乳期妇女的特殊性在于要用乳汁哺育婴儿，因此应保证乳汁的数量及质量。乳汁的充足与否、质量高低，主要取决于哺乳期妇女的饮食，应该多吃有利于乳汁分泌的食物，并注意防止摄入阻碍乳汁分泌的食物。哺乳期妇女的责任很重要，直接关系到新生儿、婴儿的健康成长。因此要特别关注哺乳期妇女的饮食适宜与禁忌。

婴幼儿是社会的希望。但由于他们还年幼，缺少生活的知识，很需要成年人、特别是他们的父母的关照，引导和帮助他们健康成长。

上班族虽然属于中青年，身体比较健康，但是，他们的工作环境和工作的性质可能对健康产生影响，如果不加注意，会比一般人更容易患病，进而影响健康。所以，他们也成了人们关心的对象，希望他们科学地工作和生活，有一个健康的身体，为国家和社会多作贡献。

对特定人群给予特殊关怀，才可以使整个人类群体的健康得到保障，才会赢得生活幸福、社会发展、国家富强。所以说关心特定人群的健康是社会的义务，国家的责任。

本书就是出于对全家人的关心，介绍了人们日常生活中应注意的保健知识，希望以此促进人们的健康。

编 者



第1章 老年人

1. 老年人应均衡摄入七大营养素	1
2. 老年人在摄取营养素时应注意的事项	2
3. 老年人应做到膳食平衡	3
4. 老年人日常饮食中的五字要求	4
5. 老年人可多摄入抗衰老的营养素及食物	4
6. 老年人要多吃有降血脂作用的食物	5
7. 老年人宜多吃保养皮肤的食物	6
8. 老年人减缓记忆力衰退要吃的食物	7
9. 老年人宜多吃预防动脉硬化的食物	8
10. 老年人宜多吃能降低胆固醇的食物	9
11. 老年人不宜忌食含胆固醇的食物	9
12. 老年人应多吃预防视力下降的食物	10
13. 维持老年男性性功能的食物	11
14. 老年人要正确补钙	11
15. 老年人喝酸牛奶有益健康	12
16. 老年人宜多吃食用菌	12
17. 老年人可适当多吃些醋	13
18. 老年人更应注意饮水	14
19. 老年人宜常喝蜂蜜水	14
20. 老年人不宜多吃的十类食物	15
21. 老年人吃水果要慎重选择	15
22. 老年人喝咖啡要注意的问题	17
23. 老年人不宜多喝冷饮	18

24. 老年人应特别注意早餐、晚餐的质与量	18
25. 老年人晨起宜喝粥	19
26. 对老年人一日三餐的建议	19
27. 老年人要适当节食	20
28. 老年人不宜滥用滋补品	21
29. 老年女性美容应注意的方法	21
30. 老年人应使用营养性化妆品	22
31. 老年人要科学护发	23
32. 老年人不适合穿平底鞋	23
33. 老年人宜选择的锻炼项目	24
34. 老年人锻炼应掌握合适的运动量	24
35. 冬季老年人晨练不宜太早	25
36. 老年人宜注意做冬季室内运动	26
37. 散步是老年人最适宜的运动	26
38. 老年人适合踢毽子运动	27
39. 老年人不适合做爬楼梯运动	27
40. 老年人运动的注意事项	28
41. 老年人旅游需要注意的问题	28
42. 老年人宜做简易保健功	29
43. 老年人不可用家务劳动代替身体锻炼	30
44. 老年人晨起宜做 6 件事	30
45. 老年人延缓衰老应注意的 10 件事	31
46. 老年人保持血管“年轻”应注意的事	32
47. 老年人要防双腿提前衰老	33
48. 老年人睡眠要讲究姿势	34
49. 老年人热水泡澡时间不宜过长	34
50. 老年人冬季养生应注意的事项	34
51. 老年人下棋、玩麻将要以娱乐为主	35
52. 老年人应注意牙齿保健	36
53. 老年人要保护好听力	37
54. 老年人预防骨质疏松应注意饮食和锻炼	38
55. 老年人延缓记忆力衰退的基本措施	38
56. 延缓衰老应重视的三项措施	39
57. 老年人防止腹胀应注意的 7 件事	39
58. 老年人预防便秘应多吃的食物	40

59. 老年性膝痛应注意关节功能锻炼	41
60. 老年人不宜过瘦或过胖	41
61. 老年人要注意预防高脂血症	42
62. 老年人皮肤瘙痒的治疗方法和注意事项	43
63. 老年女性阴道炎的防治	44
64. 老年人宜多吃防治秃发的食物	44
65. 老年人老花眼的防治	45
66. 老年男性应预防前列腺增生症	46
67. 老年人适当进行性生活有益健康	46
68. 退休老年人要防“退休综合征”	47
69. 老年抑郁症应注意自疗	47
70. 老年人应注意心理卫生	48
71. 老年人应备用冠心病保健盒	50
72. 老年人应定期检查身体	50

第2章 孕产妇

1. 孕妇补充营养的意义	53
2. 孕妇要增加蛋白质的摄入	54
3. 孕妇要注意补充维生素 A	54
4. 孕妇应注意补充维生素 B ₁ 、B ₆	55
5. 孕妇宜补充维生素 B ₁₂	55
6. 孕妇必须补充叶酸	56
7. 孕妇应注意补充维生素 C	56
8. 孕妇应注意补充维生素 D	57
9. 孕妇应注意补充维生素 K	57
10. 孕妇应注意补充维生素 E	58
11. 孕妇宜多吃含钙、磷丰富的食物	58
12. 孕妇要补铁	58
13. 孕妇要注意补锌	59
14. 孕妇应注意补碘	59
15. 孕妇应常吃的食物	60
16. 孕妇要按胎儿发育进程调节饮食摄入	62
17. 孕妇宜多摄入有益胎儿健脑的营养素	63

18. 孕妇应避免食用减智食品与药物	64
19. 孕妇应忌食不利保胎的食物	65
20. 孕妇不宜食罐头食品	66
21. 孕妇不宜过食咸性食物	66
22. 孕妇不宜多吃酸性食物	67
23. 孕妇不宜吃易过敏食物	67
24. 孕妇不宜过多食用白糖	68
25. 孕妇在孕初期不宜食动物肝脏	68
26. 孕妇不宜吃龙眼	69
27. 孕妇最好少吃冷饮	69
28. 孕妇要注意足量饮水	69
29. 孕妇不可盲目节食	70
30. 孕妇不宜只吃素食	70
31. 孕妇要小心营养过剩	71
32. 孕妇不可多饮咖啡及可乐类饮料	71
33. 孕妇不宜喝浓茶	72
34. 孕妇应忌饮酒	72
35. 孕妇必须戒烟	73
36. 孕妇在临产时要吃的食品	74
37. 孕妇居室的要求	74
38. 住入新居不宜早怀孕	75
39. 孕妇应保证睡眠充足	75
40. 孕妇卧姿有讲究	76
41. 孕妇不宜睡席梦思床	76
42. 孕妇不宜用电热毯	77
43. 孕妇应注意衣着讲究	77
44. 孕妇不宜穿瘦、紧、小的衣服	78
45. 孕妇不要戴紧小的胸罩	78
46. 孕妇不宜用布带或裤带扎紧腹部	79
47. 孕妇不要穿三角内裤	79
48. 孕妇不可穿高跟鞋	79
49. 孕妇不宜染发烫发	80
50. 孕妇不宜涂指甲油、化浓妆	80
51. 孕妇要参加适当的运动	81
52. 孕妇活动量要恰当	82

53. 孕妇应注意工作中的休息	82
54. 孕妇要注意站、走、坐的姿势	83
55. 孕妇上下楼要注意安全	84
56. 孕妇冬季保健四要点	84
57. 孕妇应远离噪声影响	85
58. 孕妇不宜养猫养狗	85
59. 孕妇洗澡三不宜	86
60. 孕妇应多看有益的书籍	87
61. 孕妇不要长时间看电视	87
62. 孕妇不可贪玩麻将	88
63. 常操作电脑的孕妇应注意的问题	88
64. 孕妇使用电器防触电	89
65. 孕妇做家务时应注意的问题	89
66. 孕妇不要去人多拥挤的场所	90
67. 孕妇外出乘车、船的选择	90
68. 孕妇性生活要有所节制	91
69. 孕妇应注意乳房护理	92
70. 孕妇应懂得胎动变化	93
71. 孕妇应避免增重过多	94
72. 孕妇必须重视产前检查	94
73. 孕妇不可盲目保胎	96
74. 新婚初孕应注意预防流产	96
75. 孕妇应注意预防早产	97
76. 妊娠期出现呕吐应注意饮食调理	98
77. 妊娠高血压综合征饮食的宜与忌	98
78. 患妊娠贫血宜多吃的食物	99
79. 妊娠下肢痉挛宜补充的营养素	100
80. 妊娠期感觉烧心宜注意饮食调理	100
81. 妊娠水肿宜多吃的食物	101
82. 妊娠便秘与痔疮的饮食调理	101
83. 孕妇不宜滥用药物	102
84. 孕妇不宜使用易引起流产的中药	102
85. 孕妇不宜服用的西药	103
86. 孕妇不宜摄入过多的鱼肝油	104
87. 孕妇不宜涂清凉油、风油精	104

88. 孕妇不宜盲目打预防针	105
89. 孕妇不宜过多使用 B 超检查胎儿	105
90. 孕妇不宜照 X 线、CT	106
91. 孕妇应学会推算预产期	106
92. 不宜过期妊娠	107
93. 产妇临盆入院应适时	107
94. 产妇应按产程配合医生分娩	108
95. 产妇不宜轻易做剖宫产	109
96. 剖宫产恢复期需特别注意的保健	110
97. 产妇应特别注意产褥期卫生	111
98. 产妇坐月子期间的注意事项	112
99. 产妇在产褥期应注意饮食调养	113
100. 产后不宜滋补过量	114
101. 产妇不宜食用的五类食品	115
102. 产妇不宜食人参、鹿茸类补品	115
103. 产妇“恶露不尽”宜吃的食物	116
104. 产后发热可用的食疗方	117
105. 产后尿多、尿频可用食疗方	117
106. 产后子宫脱垂可用的食疗方	118
107. 治疗乳腺炎可用的食疗方	118
108. 产妇应注意保护好乳房	119
109. 产妇不宜吃味精、喝茶、吸烟、喝酒	119
110. 产妇缺乳可用的食疗方	120
111. 产妇衣着应讲究	121
112. 产妇什么时候恢复性生活为宜	122
113. 产妇在产褥期宜做恢复体形的各种锻炼	122
114. 产妇分娩后做体操锻炼的具体步骤	123

第 3 章 哺乳期妇女

1. 哺乳期妇女饮食要保证母子营养全面需要	125
2. 哺乳期妇女要保证婴儿获得全面营养	126
3. 哺乳期妇女应注意调整营养	126
4. 哺乳期妇女要注意饮食均衡	127

5. 哺乳期妇女要注意补充钙和铁	128
6. 哺乳期妇女的饮食安排	129
7. 催奶的简易食疗方	129
8. 多吃鲤鱼、鲫鱼有利泌乳	130
9. 哺乳期妇女吃鸡蛋、鸡肉有利增乳	130
10. 民间常用的哺乳期妇女滋补品	131
11. 有利产妇康复和泌乳的食谱 10 例	132
12. 哺乳期妇女饮食的禁忌	135

第 4 章 婴幼儿

1. 母乳喂养好处多	137
2. 要注意给新生儿哺喂初乳	138
3. 给婴儿喂奶不宜定时	138
4. 吃奶的婴儿要注意补充维生素 D、维生素 K	139
5. 婴儿 6 个月时宜添加辅食	139
6. 婴儿辅食的味料不宜过多	140
7. 喂养婴儿须注意的十项要领	140
8. 要适时给婴儿断奶	141
9. 不可超量喂食婴幼儿	141
10. 给新生儿配制奶粉不宜太浓	142
11. 不可只用米粉喂养婴儿	142
12. 不可用麦乳精代替奶粉喂养婴儿	143
13. 不宜常用酸奶和炼乳喂养婴儿	143
14. 婴幼儿不宜多吃动物油、肥肉	144
15. 婴幼儿要多吃些蔬菜	144
16. 婴幼儿不宜多吃的蔬菜和水果	145
17. 婴幼儿不宜过量食用动物肝、肾	145
18. 婴幼儿不宜吃皮蛋和过多吃鸡蛋	146
19. 给婴儿喂牛奶的禁忌	146
20. 不宜用牛奶加米汤喂婴儿	147
21. 不宜用牛奶与果子露混合喂儿童	148
22. 幼儿不宜多吃罐头食品	148
23. 儿童不宜多吃“彩色”食品	148

- 24. 婴儿不宜多喝甜味饮料 149
- 25. 婴儿不宜喝茶、果子露、蜂蜜 149
- 26. 不要用高浓度糖水喂新生儿 150
- 27. 儿童不宜多吃巧克力 150
- 28. 婴幼儿不宜喝成人饮料和吃过多的冷饮 150
- 29. 儿童吃水果要注意 151
- 30. 儿童不宜用水果代替蔬菜吃 152
- 31. 儿童不宜多吃味精 152
- 32. 儿童宜适当吃零食 153
- 33. 儿童不宜多吃糖类食物 154
- 34. 防止儿童肥胖应注意三餐进食合理 155
- 35. 儿童减肥应注意的事项 156
- 36. 防止儿童营养过剩 156
- 37. 两岁以内的婴儿宜注意补钙 157
- 38. 儿童换牙期不宜只吃软食 157
- 39. 要注意保护新生儿脐带残端 158
- 40. 不要给新生儿包“蜡烛包” 158
- 41. 新生儿衣服不宜质硬、色深、复杂 159
- 42. 幼儿不宜穿开裆裤 159
- 43. 婴幼儿衣服不宜用拉链、松紧带 159
- 44. 不宜给新生儿枕枕头 160
- 45. 不要用洗衣粉洗涤婴儿尿布和衣服 160
- 46. 要给婴儿穿袜子 161
- 47. 儿童不宜早穿皮鞋、拖鞋 161
- 48. 婴儿居室环境的讲究 162
- 49. 儿童不宜“恒温” 163
- 50. 婴儿睡眠必须注意的问题 163
- 51. 婴幼儿不宜睡席梦思床 164
- 52. 母婴不宜同睡一个被窝 165
- 53. 不宜给婴儿铺电热毯、吹电风扇和用纱巾遮脸 165
- 54. 给新生儿洗澡应注意的问题 166
- 55. 不宜用母乳擦婴儿面部和给女婴下身扑爽身粉 167
- 56. 不宜给婴儿吸空奶嘴 167
- 57. 婴幼儿冬季要注意手、脚、耳的防冻 168
- 58. 婴儿最好经常抱抱 168

59. 不宜亲吻和摇晃婴儿	169
60. 不宜让婴儿过早学坐、学走路	170
61. 应注意儿童玩具的卫生	170
62. 婴儿要做日光浴、空气浴	171
63. 母亲要协助婴儿健身锻炼	171
64. 要帮助婴儿做健康操	172
65. 不要给新生儿剃满月头、刮眉毛	173
66. 如何注意婴儿乳牙的保护	174
67. 要注意婴儿臀部和腹部的护理	174
68. 要注意婴儿生殖系统的保护	175
69. 要注意及时发现婴儿是否生病	175
70. 婴幼儿要注意多吃健脑饮食	176
71. 儿童防感冒应补充维生素 C	177
72. 注意了解婴儿呕吐的原因	177
73. 秋季儿童要防范腹泻	178
74. 儿童鼻出血的处理方法	179
75. 儿童发热应注意保护眼睛	179
76. 儿童扁桃体不宜轻易摘除	180
77. 儿童不宜常服钙片、含铁补药	180
78. 儿童不宜随意吃补品	181
79. 婴儿应注意接种七种预防疫苗	182
80. 孩子有病时不宜打预防针	182

第 5 章 上班族

1. 上班族不要让自己“活得过累”	183
2. 白领丽人应注意饮食调养	184
3. 白领补充营养素不宜顾此失彼	185
4. 上班族早餐要吃热食、流食	186
5. 上班族宜吃好“16 点零食”	186
6. 办公室就餐应注意的六点	187
7. 经常上夜班的应注意保健	187
8. 长期熬夜的人也应注意保健	188
9. 熬夜人饮食的宜与不宜	188

10. 吃夜宵不宜太油腻	189
11. 不宜趴在桌子上睡午觉	190
12. 打电话时不宜用脖子夹话筒	190
13. 常用电脑的人应注意的事项	191
14. 在外独身上班族宜防“周末综合征”	193
15. 白领要防感冒	193
16. 白领应注意预防肠胃病	194
17. 应酬太多要注意防胰腺癌	195
18. 近距离工作的年轻人宜防“老花眼”	195
19. 教师要防职业病	196
20. 常坐办公室的人应警惕职业病	197
21. 常伏案工作宜防“低头综合征”	198
22. “书写痉挛综合征”宜采取的防治措施	198
 附录 A 特定人群膳食指南	 199
附录 B 中国儿童青少年零食消费指南	217

1. 老年人应均衡摄入七大营养素

人体必需的七大营养素是蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素、水和纤维素。老年人由于饮食减少和体质变化，其对营养素的需求与一般人有所不同。

(1)蛋白质：蛋白质是人体生长发育、更新和修复组织细胞及形成抗体最重要的原材料。老年人应特别注意摄入优质蛋白，如瘦肉、鸡蛋、牛奶、大豆制品。每人每天每千克体重需摄入蛋白质1.0~1.5克。不可摄入过多，以免干扰机体代谢。

(2)脂肪：脂肪是热量供应的主要来源。老年人每天每千克体重以摄入0.6~1.0克为宜。动物油不宜摄入过多，以免发胖，但也不能不吃动物油。植物和动物油的比例以2:1为宜。

(3)糖类：糖类是生命活动所需热能的主要来源。其多由谷物供给，老年人宜多吃些粗粮，少吃些精米、精面，因为精米、精面在加工过程中会损失大量营养成分。

(4)无机盐：无机盐包括钙及多种微量元素。它是人体组成的原材料。老年人应采用低钠(每日限制食盐量在5~6克以下)富钙、钾、镁、铁的膳食。可多吃含钙丰富的虾皮、紫菜、海带、豆制品、芝麻酱、黑木耳、蘑菇、银耳等。铜、锌、镁、氟、硒是生命活动和机体代谢的重要成分，人体需要量很微小，一般日常食物即可满足供应。

(5)维生素：维生素是维持人体正常代谢及生理功能的必需营养素。脂溶性维生素，如维生素A、D、E、K在肉、蛋、奶及鱼肝中含量丰富；水溶性维生素，如维生素B、C等多存在于蔬菜、水果和谷粮内。正常人需要维生素的量很小，一般能正常进食的人，若无特殊症状，无需额外补充。