

前进英才丛书

Qianjin Yingcai Congshu

饮食起居 与健康

编著 许晓琳



YINSHI QIJU
YU JIANKANG



中国医药科技出版社

前进英才丛书

鲍林春前进英才基金资助出版

饮食起居 与健康

许晓琳 编著



中国医药科技出版社
ZHONGGUOYIYAOKEJICHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食起居与健康/许晓琳编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2008.8

(前进英才丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 3774 - 6

I. 饮… II. 许… III. 生活—关系—健康
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 103029 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 责编: 010 - 62278797 发行: 010 - 62227427

网址 www.cspyp.cn

规格 850 × 1168mm $\frac{1}{32}$

印张 10 $\frac{1}{2}$

字数 241 千字

版次 2008 年 8 月第 1 版

印次 2008 年 8 月第 1 次印刷

印刷 北京通州皇家印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 3774 - 6

定价 18.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

序

本书以调整饮食、改善起居与习惯、选择运动方式、老年保健和其他养生保健知识为主要内容，以打造健康人生为目标，介绍日常生活中自然保健的各种方法，以其独特的方式、丰富的内容、尽量不用药物的办法来引导和改进人们的饮食习惯、改善人们的起居方式、选择适合自己的运动方式，使人们在不经意中，在不影响学习工作的情况下轻松达到预防疾病和自我保健的目的。

该书共分三个部分。第一部分的短文集锦中，每一方法约百字左右，好记忆，好操作，指导性极强；第二部分以较大的篇幅、详尽的文字和诸多方式指导保健；第三部分以老年保健为主题，阐述了有关适合老年人的饮食、起居与注意事项等。全书以其独特的角度和创新的方式给人们以全新的保健知识，不同于一般医学、药学经典的灌输，集科学性、通俗性、实用性、趣味性为一体，定能收到意想不到的效果。

作者通过民间验方、生活积累和电视、报刊中介绍的信息，经过长时间的积累、精心的筛选，编著而成此书。其文字通俗易懂，信息量庞大，巧妙地引导人们大胆采用自然疗法来进行自我保健。该书应用价值较高，其介绍的养生保健的方法正是人们喜闻乐见、极易掌握实施的方法。

目前，在广大人民群众看病难、看病贵的困境中，本书介绍的上千种保健养生小常识，既节约资金，又简便易行；既科学合理，又具有应用价值；其有利于全民健康水平的提高，是一本对健康具有指导意义的书。

山西省科学技术协会副主席 关原成

2007 年 11 月

编者的话

健康是人生的第一财富，合理饮食，科学起居，适当运动，幸福生活，健康长寿是当代人们追求的目标。华夏各民族都很讲究“保养”。“保养”贯穿于人的一生，包括衣食住行、生活起居等方方面面。人生所有的财富中，以长寿最为宝贵。健康是比金钱更重要的东西，没有健康就没有一切。没有健康就谈不上长寿，谈不上幸福人生。中医理论认为，天人相应、天人合一。人的一生和自然界是一个统一体，共生共荣。一个人要调整自己，优雅、幸福地度过不老人生，就要适应自然，改进饮食，改善起居习惯，随时随地从各个方面注意养成健康的生存方式，包括心理养生。真正成为智力正常，情绪稳定，意志健全，适应环境，反应敏捷，身心健康，对社会具有责任感的优秀人才。

返璞归真，回归大自然已成为当今人们生活的时尚，也是21世纪防病治病、自我保健最受推崇的方法。而此自然疗法正是本书的主要特点。我把长期搜集、整理的大量信息积累起来，以简单易懂、可操作性强为特点编著成书，使您随时可在书中解决日常饮食、生活起居、运动方式、预防措施等方面遇到的疑难问题，在书中的实际建议中找到答案。

全书共分三大部分。每一部分都以饮食、起居、运动、其

他等方面为主体内容。第一部分以短文见长；第二部分为比较详细的文献，从各方面进行授知、启智、指导保健。第三部分为老年保健。

本书为您节约了开支，节省了时间，找到了当今最科学、简洁、适用的生存方式。

本书在写作过程中，参考了许多公开发表于报刊的文章，特向原作者表示衷心的感谢。由于我水平有限，书中不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

许晓琳

2007 年 11 月 17 日

目 录

一、养生杂谈..... (1)

饮食方面..... (3)

巧吃苹果能治病：糖尿病患者吃酸苹果；心血管病人及肥胖者吃甜苹果；治便秘吃熟苹果；睡前吃鲜苹果；治咳嗽、嗓子哑喝生苹果汁。

起居方面..... (28)

爱耳小贴士：每次冲凉后用棉签擦拭耳朵；不用金属耳勺；避免噪音污染，不要经常使用耳机听音乐。

运动方面..... (42)

男人练瑜伽好处多：瑜伽是一种身心合一、男女都适宜的运动。男人练瑜伽能增加身体韧性、增强体力，还能起到减压、减肥和增添男人风采的作用。

其他方面..... (48)

葵花籽与开心果最降血脂：果仁里富含植物甾醇，对降低胆固醇和心脏健康大有益处。而开心果和葵花籽的植物甾醇含量最高。

二、保健实话..... (61)

饮食方面..... (63)

五谷是具有生命力的种子。人要健康一定要吃五

谷，五谷是养命的；五果是我们吃的水果、蔬菜，是帮助消化的；五畜为益，肉类是起到补益作用的。

起居方面..... (161)

芦荟是百合科多年生肉质草本植物，它有很强的净化室内空气的功能。无论是白天还是晚上，芦荟均能吸收二氧化碳、甲醛和有机性挥发物质等有害气体，甚至可以吸收一些吸尘器难以吸到的悬浮颗粒，是净化室内空气的“高手”。

运动方面..... (237)

经了解，“甩手功”系由中国古代“达摩易筋经”演变而来，而“易筋”之意，系使柔弱之筋变为强劲的筋，微病之筋变为强壮的筋。

其他方面..... (245)

美国科学家发现，在遇到烦恼或者不开心的事情时，如果人长期强行控制自己的情绪，把不高兴的事情闷在心里，不打开开心门加以发泄，记忆力就会大幅减弱。该研究的实验发现，那些强行控制自己对看见的东西产生情绪的实验者，记忆力表现最差。

三、长寿妙法..... (291)

饮食方面..... (293)

多吃鱼对预防早老性痴呆有好处，因为痴呆病人脑部的DHA不饱和脂肪酸的水平偏低，而鱼肉尤其是金枪鱼中，这种脂肪酸的含量很高。

起居方面..... (299)

健美锻炼通常在早晨进行，但老人不宜过早，应在日出后进行锻炼，有心血管病的人锻炼则宜放在傍晚进行，每次锻炼时间在30~60分钟为宜。

运动方面..... (309)

老人健脑操：两足分开，与肩同宽。两肩上提，使脑袋贴于两肩头突然下落。可活动肩部，改善脑部供血。

其他方面..... (314)

药物是老年人危险的朋友，对于市场上五花八门的滋补品，更应敬而远之，因为药毕竟是药，只有在医生的指导下，正确使用才是安全的。

.....

养生杂谈

一、



饮 食 方 面

1. 巧吃苹果能治病：糖尿病患者吃酸苹果；心血管病人及肥胖者吃甜苹果；治便秘吃熟苹果；睡前吃鲜苹果；治咳嗽、嗓子哑喝生苹果汁。

2. 空腹不宜饮茶：空腹饮茶有害身体健康，尤其是肾虚体弱者，更易引起“茶醉”，表现为惊慌、头晕、乏力，甚至站立不稳、走路蹒跚等症状。

3. 清晨喝盐水有损健康：早晨起床时，血液已呈浓缩状态，此时若喝盐水反而会加重高渗性脱水，令人倍加口干；另外，喝盐水会使血压更高。但大量饮水，如饮水在 1500ml 以上除外。

4. 粗粮虽好不宜多吃：粗粮富含纤维素，大量摄入会造成骨骼、心脏、血液等功能损害，降低人体免疫能力，甚至影响生殖力。

5. 酸牛奶有维持肠道菌群平衡作用，可使肠道内有益细菌增加，而且对腐败菌等能起到抑制作用，避免机体对有害物质的吸收，促进健康，助人长寿。

6. 糖尿病患者不宜吃元宵：元宵含糖量较高，糖尿病患者若贪图口福，可使血糖急剧升高，不仅会加重自身的病情，还能诱发酮症酸中毒。

7. 红枣虽是进补佳品，但不能过量；生鲜红枣进食过多，易产生腹泻，由于外感风热而引起的感冒、发烧者及腹胀气滞者，均属于忌服人群。

8. 用红糖及姜片煮汤圆可驱除寒气；汤中放入桂圆、红枣、白木耳等食材，可增加营养素含量。

9. 医学专家提醒：吃盐多会直接影响人的容貌，要想皮肤好，科学的方法是多喝水，帮助皮肤排毒，另外每天盐分摄入量不要超过 6g。

10. 吃卷心菜益处多：卷心菜中含有一种硫化合物的成分，能够起到防止致癌物质在体内活动的作用；叶子可以用来吸收皮肤衰老成分，促进血液循环。

11. 口唇干裂主要因饮食缺乏水分和干燥，除多喝水外，还可多吃菠菜、芥菜、荠菜、鸭肉、香蕉、西瓜等食性平和或凉性食物。

12. 部分饼干、薯片含盐量过高，多吃易导致高血压、心脏病。

13. 枸杞子适合体弱的人长期服用，每天 20~30g 为宜。枸杞子虽养生，但别乱吃！枸杞子虽有很好的滋补和治疗作用，但由于它温热身体的功效相当强，感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。

14. 春季气候转暖，然而风多物燥，常会出现皮肤、口舌干燥，嘴唇干裂等现象，故应多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分，少食油腻之物，少吃酸味，多吃甜味，以养脾脏之气。可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜，春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗等。

15. 五谷杂粮助养生：小米可健脾安神；玉米可预防冠心病缓解糖尿病；荞麦可治疗高血压；大麦可健脾开胃；大麦

芽且消食。

16. 常喝骨汤延缓衰老：随着年龄的增长，人体骨髓造血细胞的功能逐渐衰退，此时需要从食物中摄取类粘朊，而蕴藏有类粘朊的食物首推动物的骨头。

17. 紫菜可以预防人体衰老，它含有大量可以降低有害胆固醇的牛磺酸，有利于保护肝脏；紫菜中含有较丰富的胆碱，常吃对记忆衰退有改善作用。

18. 何首乌 60g，鸡蛋 2 个，加水同煮，鸡蛋熟后去壳再煮 5 分钟，吃蛋饮汤，本品适于血虚引起的须发早白、脱发过多者。

19. 常吃西兰花有爽喉、开音、润肺的功效，长期食用还可降低癌症发病率。秋季西兰花质量最好，这时的西兰花茎中营养含量最高。

20. 单靠钙片补钙不科学！补钙在于调整膳食，牛羊乳及乳制品为最好，100ml 牛奶含 100mg 钙，不仅含量丰富且吸收率高。

21. 服维生素 C 时忌食动物肝脏，因为维生素 C 与动物肝脏内的铜相遇，便被迅速氧化而失去生物功能。服用维生素 A 时需忌酒，否则会严重影响视循环。

22. 吃花生能防病：食用花生可降低血液中的胆固醇，预防冠心病，还可降低糖尿病发病率，许多国家已将花生推荐为健康食物。

23. 四种人不宜吃花生：高脂血症患者——血脂升高；胆囊切除者——消化不良；消化不良者——病情加重；跌打淤肿者——血淤不散。

24. 午餐不宜吃糖和脂肪含量高的食物：它们会刺激胰岛素的分泌，使内脏不堪重负，降低血液带氧能力，导致

脑部含氧量降低，使人疲倦。

25. 水果养生小秘笈：梨与银耳一起煮汤可润肺止咳；荸荠去皮榨汁可治疗咽喉肿痛；甘蔗榨汁饮用能解酒；柚子常服可强肺。

26. 蜂蜜可促进食物的消化，对胃酸过多以及胃炎、胃溃疡有一定的治疗作用，但其糖分含量较高，热能也高，肥胖者、糖尿病患者不宜食用。

27. 压力造成身心疲惫烦闷时，不妨选择吃些顺气又可口的食物，比如萝卜、玫瑰花、藕、茴香苗、山楂、槟榔来改变心情。

28. 人生健康伴侣：菠菜助发育、保护视力；西红柿有防癌美白作用；巧克力能使人变得快乐；马铃薯可护脾胃；蘑菇可减肥。

29. 喝水过量易致迟钝：饮水过多会冲淡血液，全身细胞的氧交换就会受到影响，脑细胞一旦缺氧，人就会变得迟钝。所以，饮水应当适度。

30. 早餐冷食损健康：早晨大地温度尚未回升，体内的肌肉、神经及血管都还呈收缩状态，此时吃冷食，会导致体内各个系统挛缩、血流不畅。

31. 餐后不宜马上食甜品：餐后立即进食糖果，会造成血糖负荷过大，胰腺就需加倍工作以分泌更多的胰岛素，长此，胰腺会因疲倦而怠工，导致病变。

32. 人到中年挑着吃：生吃番茄抗血栓；常喝骨汤抗衰老；喝葡萄酒防胃病；黑木耳防结石；草莓治失眠；南瓜子防前列腺病。

33. 每天早晨空腹喝一匙蜂蜜，能安五脏、止痛解毒、防止血管硬化，久服可延年益寿。每天吃早饭时以数片生姜佐

餐，能促进血液循环，帮助消化。

34. 养肝小妙方：山楂加糖水煮；适量大枣煮烂食用；绿豆加冰糖水煮；牛肉煮浓汁或炖烂；多食牛奶、西红柿。

35. 饭后立即饮茶水会冲淡胃液，影响胃内食物的正常消化。茶水中含有的单宁酸还会促使胃内的物质凝固，影响蛋白质的吸收，增加胃的负担。

36. 四类病人不宜喝鸡汤：高脂血症患者会使血胆固醇进一步升高；高血压患者可引起动脉硬化；胃溃疡或肾脏功能较差者喝鸡汤会加重病情。

37. 橘子和山楂含大量果酸、山楂酸等有机酸，空腹食用会对胃黏膜造成不良刺激，导致腹胀、打嗝、反酸，甚至加重胃炎和胃溃疡。

38. 高血脂、冠心病患者的冬季食疗：高血脂患者服用黑芝麻糊可控制病情，冠心病患者取黑、白木耳各 10g，加水和冰糖少量，蒸 1 小时后食用。

39. 冬季大补前应先给脾胃一个调整适应期，可先进补富有营养又易消化的食物，以调理脾胃功能，如鱼、山药、红枣及各种瘦肉等。

40. 冬季养生宜多食粥：小麦粥养心除烦；芝麻粥益精养阴；萝卜粥消食化痰；胡桃粥养阴固精；茯苓粥健脾养胃；大枣粥益气养阴。

41. 炒葵花子时需加一些香料，它们对胃部有刺激作用，尤其是桂皮中含一种黄樟素的物质有致癌作用，人的肝脏解毒功能有限，尤其随着年龄增长会下降，故不宜多吃。

42. 冬季进补食疗：将 50g 核桃仁打成碎末，与 250g 面粉混合，加水、白糖适量，搅拌均匀，烙为薄饼食用，可补肾御寒。