



达人365系列

even. 你太有才了.

健康

关木 编 .com

Invention

上海锦绣文章出版社

牛奶何必选“高钙”？牛奶中蛋白质和钙之间存在着一定的平衡关系。如果人为增加钙含量，很容易造成蛋白质体系不稳定，致使牛奶的营养平衡体系被破坏。

绿茶富含茶多酚及多种维生素。不过，对经期的女性而言，喝绿茶就会给身体带来一定的健康隐患。

“败火”水果以香蕉、西瓜为最好，但却并非人人受益。脾胃素虚、阳气不足、便溏尿清的人常食香蕉、西瓜

达人 365 系列

健 康

 上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康/关木著. —上海:上海锦绣文章出版社,2008.5
(达人365系列)
ISBN 978-7-5452-0009-6

I. 健… II. 关… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第052114号

责任编辑 姜海涛

整体设计 蔡 惟

技术编辑 李 荀

书 名 达人365·健康

编 著 关 木

出版发行 上海锦绣文章出版社

地 址 上海市长乐路672弄33号(邮编200040)

经 销 全国新华书店

印 刷 上海市印刷七厂有限公司

开 本 889×1194 1/32

印 张 6

版 次 2008年4月第1版

印 次 2008年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5452-0009-6

定 价 16.00元

如有质量问题 请与印装单位联系 电话021-63244086

版权所有 不得翻印

达人365，每天学一点



春天生活四忌

一忌睡眠过多。春天人易犯困,许多人都养成了睡懒觉的习惯。可久卧伤气,睡眠过多,造成新陈代谢能力下降,气血运行不畅,筋脉僵硬不舒,没病也会躺出病来。大家春天千万记得早睡早起,每天保证八小时睡眠时间足矣。

二忌懒于活动。春光明媚,正是出门踏青健身的大好时光。常到户外活动,可以尽情地呼吸新鲜空气,荡涤体内污气,增强心肺功能和机体免疫力。

三忌衣着不当。春天气候多变,忽寒忽暖。即使同一天中,天气也有朝暮凉、白昼暖、午夜寒的变化。因此,外出的朋友切不可盲目减衣,不妨适当地“捂”一段时间,防止受寒。

四忌生冷食品。饮食调理也是春季养生中不可不提的,建议大家多吃富有营养而又容易消化的清淡食物,不吃或尽量少吃生冷食品,以免刺激胃肠引发疾病。胃寒者可以早晚喝点姜糖水,既可御寒暖胃,又可防治感冒,可谓一举两得。



省酸增甘好过春

早春时节,气温仍较寒冷,人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温;春天又是气候由寒转暖的季节,气温跨度较大,细菌病毒等微生物繁殖活跃,人体更易患病。所以,我们应积极调整饮食让自己的身体处于最佳状态。

春季为肝气虚旺之时,易出现脾胃虚弱病症,多吃酸味食物会使肝功能偏亢。故春季饮食调养宜选辛、甘温之品,忌酸涩。饮食宜清淡可口,忌油腻、生冷及刺激性食物。

此外,在春天不妨多摄入一些高热量食物,除谷类制品外,多食黄豆、芝麻、花生、核桃等食物以御寒。适量补充优质蛋白质,如鸡蛋、鱼类、虾和豆制品等,可以增加抵抗力。当然,也不能忽视维生素和无机盐的摄取,多食新鲜上市的蔬果不失为一个好办法。





时蔬因“体”而“宜”(上篇)

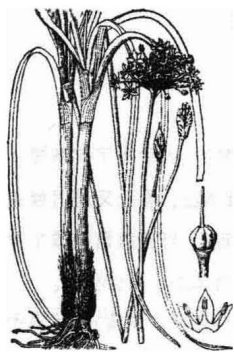
蔬菜中含有大量的纤维素,对人体有良好的通便作用,能够降低大肠癌发病率。不同体质的人应选择不同的时蔬食用,才能百无禁忌多助益。

荠菜,味甘性温,为最早报春的时鲜野菜,因其清香可口,民间常用它包煮馄饨,或与豆腐共煮羹。但多数人不知道它的药用价值。临床上常被用来治疗多种出血性疾病,如血尿、妇女功能性子宫出血、高血压患者眼底出血、牙龈出血等,其良好的止血作用主要是其所含荠菜酸所致。选购时应选菜叶矮小,有奇香者为佳。

蕹菜,又名空心菜,味甘性平,可炒,可煮汤,可凉拌。因为味淡,常不被人们重视,忽略了它的药用价值。蕹菜拥有很强的解毒功效,用其内服能治热痢,外用能治疮痈肿毒。妇女白带、肺热咳血、鼻腔出血者应多食。

蓬蒿菜,味甘辛性平,早在唐代已列为食疗之品。蓬蒿菜有明显的平肝、清虚热的功效。对肝阳上亢者如高血压、睡眠不安及热咳有痰等症有良好的疗效,另有润肠通便之功,尤宜于内热便秘者。

3

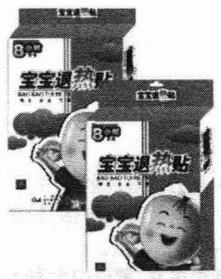


时蔬因“体”而“宜”(下篇)

生姜,味辛性微温。在烧鱼、肉、鸡、鸭、虾、蟹等都要放姜作佐料。生姜的药效有祛寒、去腥、止呕、发汗、止咳、止反胃等。生姜皮利水,可以治菌痢。因生姜性升,不宜晚上吃,因为夜间人气收敛,故不宜反其道而升之。用生姜3片加红枣10枚煎水服,治疗脾胃虚寒、十二指肠溃疡及大便秘泻常有高效。不过,内热偏重者及舌苔黄而干者请慎食生姜。

韭菜,味甘辛性温,是一种良好的兴奋性强壮剂,有健胃、壮阳功能。凡肾阳虚亏所致梦遗、滑泄、腰酸、尿频、小儿尿床、妇女腰酸白带多者都可以常食韭菜,故又名“起阳草”,如与虾米同炒,其效更好。但内热便秘,口干舌燥者忌韭菜。此外,韭菜昏目,有眼病者也应慎食。

4



孩子的退烧剂

专家认为,小儿感冒是常见病,对于感冒,虽然我们不能消除它,但我们可以找到许多症状缓解方法。

要想治好感冒,静养才是最重要的,药是在缓和症状和防止体力消耗过大时才可使用。孩子感冒

尤其不要随便使用抗生素。感冒大多为病毒感染,滥用抗生素不但对病毒无效,对儿童身体的毒性却很大。

如实在需要服药,让幼儿用药尤其要掌握剂量,服用时间也不应过久,一般以5~7天内为宜,同时注意给孩子补充大量的水分。

此外,医学专家不主张孩子一出现发烧,马上就体温降下来。因为发烧也是孩子自身抵抗疾病的一种表现,一发烧就降温,对孩子免疫功能并无太多益处。

5日



新居时兴“花”样杀毒

在新居室内养上几盆花草,赏心、养情,又净化了空气,何乐不为?

● 吊兰

吊兰在众多吸收有毒物质的植物中,功效位居第一。据测试,在8至10平方米的房间内只要放上一盆吊兰,就可在一天内吸收掉86%的甲醛;能将室内电器、塑料制品、涂料以及煤气燃烧后散发出来的一氧化碳、过氧化氮等有害气体吸收分解为无害物质,且还能够有效分解复印机、打印机所排放的苯,“吞噬”对人体有害的尼古丁等。

● 常春藤

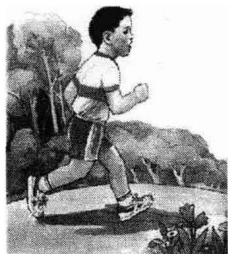
常春藤是吸收苯最有效的植物之一。据了解,一盆常春藤能“吞食”8至10平方米的房间内90%的苯,更能对付从室外带回来的细菌和其他有害物质,甚至可以“吸纳”连吸尘器都难以吸到的灰尘。

● 铁树

铁树能去除香烟、人造纤维中释放的80%苯,而且还能有效分解存在于地毯、绝缘材料、胶合板中的甲醛和隐匿于壁纸中对肾脏有害的二甲苯。

在我们享受新居带来的温馨之时,不妨更多地关注一下新居的安全性,家中养上几株绿色植物,从此让我们远离苯与甲醛带来的健康隐患。

6日



春季锻炼六不宜

一年之计在于春。春天是万物复苏的季节,也是人们舒展筋骨的好时节。可是要强身健体,如果注意以下几点,则会收到事半功倍之效。

雾天不宜进行锻炼。春季多雾,雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质,锻炼时由于呼吸量增加,肺内势必会吸进更多的有害物质。

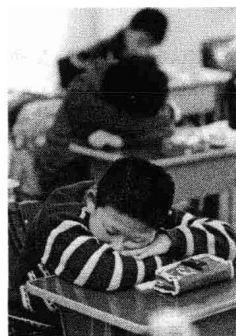
锻炼时不宜用嘴呼吸。锻炼时应养成用鼻子呼吸的习惯,鼻毛能滤清空气,使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害。

锻炼时不宜忽视保暖。春季宜“捂”,即使在锻炼时也不应立即脱掉外衣,等身体微热后再逐渐减衣,锻炼结束时,应擦净汗水,立即着衣,以防着凉。

不宜空腹进行锻炼。清晨人体除了血糖偏低外,血液粘滞,加之春季早晨气温相对较低、血管收缩等因素,若空腹锻炼就可能使人因低血糖诱发心脏疾病。

不宜早起外出锻炼。春季清晨空气并不新鲜,只有下午4时左右的空气才富含氧气负离子,大家固有的“闻鸡起舞”的观念在此时应予更新。

7_B



春天午睡有讲究

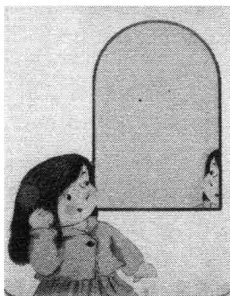
科学午睡既可解困消乏,更有助于增强免疫力和保持愉快的心境。

午睡的最好方式是卧床小睡,周身放松,以更衣侧睡为佳,时间半小时足矣,不宜超过一小时。倘若一时睡不着也无妨,闭上眼睛,摒弃杂念,静卧半小时,亦能收到午休的效果。至于午睡的时间,

虽然大多数人都习惯饭后小睡,其实,饭后饱胀难眠,醒来后反而觉得头昏脑涨,如将时间改为饭前,则更能起到休养生息的功效。

在达不到睡眠条件的时候,许多人选择伏案午睡,如果是这样,还不如不睡。伏案午睡存在着两大弊端:一是会使视力受损。二是伏案而睡压迫胸部,影响呼吸,加重心脏负担,还会因血液循环不佳而导致手臂出现麻木、刺痛之症。

3_B

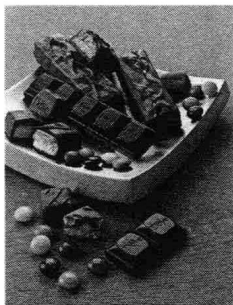


养生与梳头

古人的《养生论》中曾言：“春三月，每朝梳头一二百下。”可见梳头也是养生一法，而且此法尤其适用于春季。

人的气血靠经络而通达全身发挥其生理效应，营养各组织器官。而人的头顶的“百会穴”则是人体经络直接汇集之地。通过梳头，可以疏通经络气血，起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、预防头痛的作用。苏东坡对梳头促进睡眠有深切体会，曾说：“梳头百余下，散发卧，熟寝至天明。”

那么梳头又有什么讲究？不论头中间还是两侧都应该从额头的发际一直梳到颈后的发根处。每个部位起码应梳 50 次以上方有功效，上限以自己感觉舒服为准。时间以早晨最佳，梳子则以牛角梳、玉梳、木梳为好。



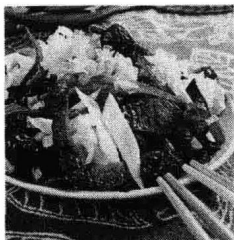
健康不拒巧克力

巧克力以其香醇浓郁的独特口味，掳获了不少人的味觉，尤其是女孩子。但爱美的女生总是担心食用巧克力会导致发胖，更有许多中老年朋友认为巧克力中的糖分会提高血液中的胆固醇，是健康的隐性杀手。

其实，与人们所顾虑的不同，巧克力恰恰是一种健康食品，而它的“健康功能”则是来源于存在于可可豆中的天然植物化合物——多酚。可别小看它，多酚中富含一种众所周知的调节免疫及预防癌症的健康卫士——抗氧化活性。抗氧化活性可以延长体内其他抗氧化剂如维生素 E、维生素 C 的作用时间，同时还可以促进血管舒张、抑制炎症反应和血凝块形成，从而起到预防心血管病的效果。

科学试验证明，在运动前 15 分钟补充适量巧克力，有助于运动中的能量供给和运动后的恢复。因此在进行体育锻炼或出游旅行的时候，备几块巧克力在身边，不失为一个明智的选择。





春季重养肝

春季肝气旺盛，所以从饮食调整上就要以养肝为先。

鸡肝味甘而温，可补血养肝，是食补肝脏的佳品，较其他动物肝脏补肝的作用更强，且可温胃。以味补肝首选食醋，醋味酸而入肝，具有平肝散瘀，解毒杀虫等作用。但春季则更要注意食醋的量，不宜多食。

初春时节寒气较盛，肝阳难以开发，此时少量饮酒，则可利用其走窜推动的作用，使肝中阳气升发。鸭血性平，营养丰富，可养肝血而治贫血，是保肝最佳食品之一。菠菜具有滋阴润燥、舒肝养血的作用，如做汤时加上动物血，可治疗肝气不舒。



春困无需多睡



在花开鸟鸣的春天，我们往往会觉得“春眠不觉晓”，全身困乏无力，精不振神，昏昏欲睡。这些现象被称作春困。

从中医的角度来讲，春困只是人体一时不能适应季节的变化，发生大脑血流量改变而出现的生理现象。人的大脑仅占人体重量的2%左右，但所需的血液却占心脏血流量的20%，耗氧量是全身需要量的30%。经过寒冷的冬季，到了春光普照之际，人体的皮肤血管渐渐扩张，汗腺和毛孔也随之开放，皮肤血流量增加。但人体的血液总量并未增加，如此就造成了大脑血液供应量相对减少，从而造成了上述症状。

虽然春困使人恋床，然而要摆除春困，却不应贪睡，每天睡足8小时就可以了。多睡反而可能降低大脑皮层的兴奋性，使之处于抑制状态，只会变得越睡越困。





【牛奶讲堂】之

牛奶越浓越好吗？

有些初为父母的爸爸妈妈们，在给宝宝喂食牛奶时总是惟恐新鲜牛奶太淡，营养成分不足，便在其中添加奶粉。此举无疑是画蛇添足，有百害而无一利。

其实，婴幼儿脏器娇嫩，受不起过重的负担与压力。所以牛奶的浓淡应该与孩子的年龄成正比，即便是1个月以内的新生儿，牛奶中掺水的比例也应根据消化情况逐步减少。如果婴幼儿常吃浓牛奶，会引起腹泻、便秘、食欲不振，甚至拒食，久而久之，体重非但不能增加，还会引起急性出血性小肠炎。

正日

【牛奶讲堂】之

牛奶 & 糖

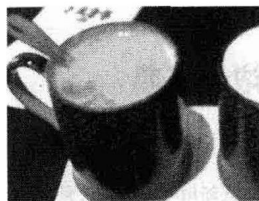


不加糖的牛奶不好消化，是许多家长的“共识”。没错，加糖是为了增加碳水化合物所供给的热量，可想尝“甜头”也要见好就收，否则可要付出健康的代价了。一般而言，每100毫升牛奶加5~8

克糖为最佳比例，过量则容易使水分滞留在人体内，使肌肉和皮下组织变得松软无力。有些过多的糖贮存在体内，还会成为一些疾病的危险因素，如龋齿、近视、动脉硬化等。

那么牛奶里加什么糖好呢？首选当然是蔗糖。蔗糖进入消化道被消化液分解后，变成葡萄糖被人体吸收。而加糖的时间也大有讲究，不宜将糖与牛奶混在一起加热，这样牛奶中的赖氨酸就会与糖在高温下(80℃~100℃)产生反应，生成不宜被人体吸收的糖基赖氨酸。最佳方式则应先将煮开的牛奶晾到温热(40℃~50℃)时，再将糖放入牛奶中溶解。

正日



【牛奶讲堂】之

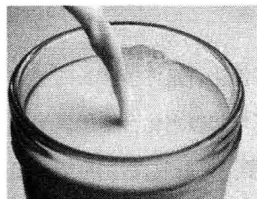
牛奶 VS 巧克力

牛奶和巧克力都是健康食品,如果你也像大多数人那样,认为二者同食一定大有益处,那么结果一定会让你大失所望。液体的牛奶加上巧克力会使牛奶中的钙与巧克力中的草酸产生化学反应,生成“草酸钙”。于是,本来极具价值的钙,变成对人体有害的物质,从而导致缺钙、腹泻、少儿发育推迟、毛发干枯、易骨折以及增加尿路结石的发病率等。将牛奶与巧克力等而视之并且认为两者可以合而为一的“速”食主义者可要多加注意了。

正

【牛奶讲堂】之

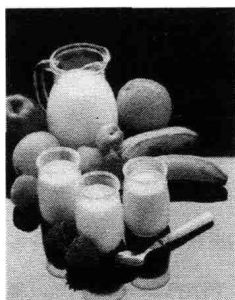
牛奶服药一举两得?



效率至上的现代生活,许多“一举两得”的事往往都与牛奶联系起来,而这其中却存在着许多必须纠正的极端错误。例如我们接下来要说的用有营养的牛奶来送服药物这个想当然的“好”习惯。

牛奶能够明显地影响人体对药物的吸收速度,使血液中药物的浓度较相同的时间内非牛奶服药者大大降低。用牛奶服药还容易使药物表面形成覆盖膜,使牛奶中的钙与镁等矿物质离子与药物发生化学反应,生成非水溶性物质,这不仅降低了药效,还可能对身体造成危害。所以,在服药前后各 1~2 小时内请勿饮用牛奶。

正



【牛奶讲堂】之

牛奶 PK 果汁

牛奶独特的味道并不能让所有的孩子都欣然接受,这可让不愿放弃这一“营养品”的家长颇为担心,于是他们想到在牛奶中加点橘汁或柠檬汁

以吸引孩子的味蕾。初看上去,这是个好办法。但实际上,橘汁和柠檬均属于高果酸果品,而果酸遇到牛奶中的蛋白质,就会使蛋白质变性,从而降低蛋白质的营养价值,可谓得不偿失。



【牛奶讲堂】之

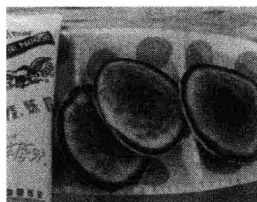
牛奶必须煮沸吗?

牛奶是人们生活中最常见的“健康伴侣”,可许多人在饮用的同时常会担心牛奶的消毒问题,往往就采取烧煮至沸后饮用。其实,牛奶消毒的温度要求并不高,70℃时用3分钟,60℃时用6分钟即可。如果煮沸,牛奶中的乳糖就会出现焦化现象,而焦糖可诱发癌症。再者,煮沸后牛奶中的钙会出现磷酸沉淀现象,从而降低牛奶的营养价值。



【牛奶讲堂】之

炼乳不等于牛奶

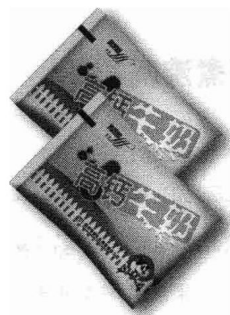


炼乳是一种牛奶制品，是将鲜牛奶蒸发至原容量的 25，再加入 40% 的蔗糖装罐制成的。许多人觉得“浓缩即精华”，便以炼乳代替牛奶冲水饮用。可炼乳太甜，再加 5~8 倍的水加以稀释以让甜味符合要求时，往往蛋白质和脂肪的浓度也自然地比新鲜牛奶下降了一半，如果以此喂食婴幼儿，长此以往远远不能满足孩子生长发育的营养需求，还易造成他们体重不增、面色苍白以及抵抗力下降。



【牛奶讲堂】之

牛奶何必选“高钙”

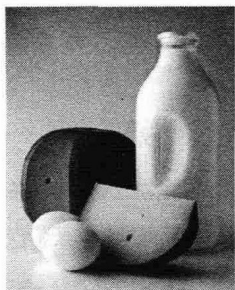


在全国各大超市，都能买到各种品牌的“高钙奶”。虽然高钙奶比普通奶贵一些，但仍然是许多市民的首选。

那么，究竟“高钙奶”到底值不值得受此青睐呢？

其实，向牛奶里添加大量的钙，是一件很有技术难度的事情，其中的蛋白质和钙之间还有着微妙的平衡。如果人为地增加钙含量，很容易造成蛋白质体系不稳定。其实，牛奶和酸奶本身就含钙丰富，已经称得上是高钙食品，而且成人每天喝一两袋普通牛奶，就能满足每天的钙需求量和补钙要求量。





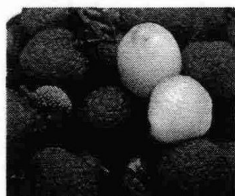
【牛奶讲堂】之

牛奶中的维生素 D

乳钙是重要的钙源，有的家长从广告中得知：

补钙还要补维生素 D，而多晒太阳是摄取维生素

D 的好方法，于是便照方抓药地把瓶装牛奶放到太阳下去晒。其实这样做得得不偿失。如果这样做，牛奶可能会得到一些维生素 D，但却失去了维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 C。因为这三大营养素在阳光下会分解，以致部分或全部失去；而且，在阳光下乳糖会酵化，使牛奶变质。



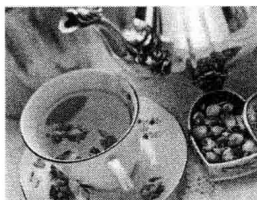
贪吃荔枝，“妃子难笑”

荔枝美味可口，营养丰富，其魅力就是贵为妃

子的杨玉环也难以抵挡。荔枝含有大量的果糖、维生素、蛋白质、柠檬酸等，对人体有补益作用。然而荔枝属湿热之品，民间有“一颗荔枝三把火”之说。所以尽管美味可口，却不能多吃。

荔枝中含大量的果糖，果糖经胃肠道黏膜的毛细血管很快吸收入血后，必须由肝脏内的转化酶将果糖转化为葡萄糖，才能直接为人体所利用。如果大量的果糖充斥在血管内却转化不了能被人体利用的葡萄糖，人体会因得不到必需的营养补充，导致面色苍白、皮肤湿冷、心律失常、血压下降等症状出现，个别严重者还可能出现阵发性抽搐等症状。





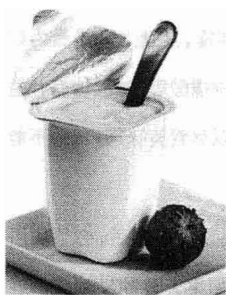
上品饮茶，极品饮“花”

古人自有“上品饮茶，极品饮花”之说。早在茶叶出现以前，花卉茶就已被皇妃贵族的女子们广

泛饮用，以此来养颜。

相传辽金时代的萧太后，就因常饮金莲花而皮肤白皙，中年以后依然青春靓丽。清朝宫廷盛饮花卉茶，也尤其以采自塞外坝上的金莲花为首推。康熙皇帝就曾御笔题词“金莲映日”以表赞赏之情，并列其为宫廷贡品。玫瑰既可沐浴也可护肤养颜，早在隋唐时期，就倍受宫廷贵人的青睐。唐朝的杨贵妃保持肌肤柔嫩光泽的最大秘诀，就是在她沐浴的华清池内，长年浸泡着鲜嫩的玫瑰花蕾。

中国第一本药草志《神农本草经》就收录了大量的具有美容和保健作用的花卉品种，并记载着很多的花卉除了直接具有美容养颜的功效外，也具有优化调节机体功能、增强免疫力、延缓衰老等效果。



酸奶喂养需提防

众所周知，酸奶是一种有助于消化的健康饮料。然而，酸奶中的乳酸菌生成的抗生素，虽然能抑制很多病原菌的生长，但同时也破坏了对人体

有益的正常菌群的生长条件，同时，也会影响正常的消化功能。尤其是对患胃肠炎的婴幼儿及早产儿来说，过早地喂食他们酸奶，可能会引起呕吐和坏疽性肠炎。建议众多的爸爸妈妈们还是用牛奶喂养自己的宝宝更为安全。





什么颜色的食物最适合你？

红色食品——令人振奋 & 补铁

假如你生来体质较弱，易被感冒病毒缠上，那么红色食品会助你一臂之力。红辣椒天生具有促进人体巨噬细胞活力的功能，而巨噬细胞恰是感冒病毒等致病微生物的“杀手”。至于胡萝卜，所含的胡萝卜素可在体内转化为维生素 A，发挥护卫人体上皮组织如呼吸道黏膜的作用，常食之同样可以增强人体的抵抗力。除此之外，苋菜、洋葱、红枣、番茄、红薯、山楂、苹果、草莓、老南瓜、红米等亦具此功能。

25 日



什么颜色的食物最适合你？

紫色食品——赏心悦目+延年益寿

如果你患有心脑血管疾患，常与紫色食品“亲密接触”裨益甚大。紫色蔬果中含有的花青素具有强力的抗血管硬化的神奇作用，从而可阻止心脏病发作和血凝块形成引起的脑中风。这类食物有黑草莓、樱桃、茄子、李子、紫葡萄、黑胡椒粉等。

26 日