

借

编译 郭申元

# Yang sheng

## 养生



健康夜读丛书

# 300忌

生、老、病、死是人生的自然规律，也是每  
人们都在探索养生保健问题。中国古代  
外国人，尤其是美国人是如何养生保健的  
但稍欠完整、系统。有鉴于此，我搜集了  
大量的资料表明了这么一个事实：美国人的  
有许许多多的规定：不准怎样，不能怎样，  
不准怎样，不能怎样，不要怎样，不应怎样……

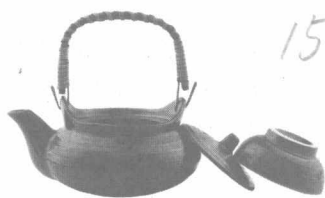


上海科技教育出版社

-2

编译 郭申元

R 161  
150



# 养生

# 300忌

健康  
夜  
读  
丛

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生 300 忌/郭申元编译. —上海:上海科技教育出版社, 2005.5

ISBN 7-5428-3848-2

I. 养... II. 郭... III. 保健-基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 035806 号

## 养生 300 忌

编 译：郭申元

责任编辑：刘正兴 方 颖

装帧设计：童郁喜

出版发行：世 纪 出 版 集 团

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址：[www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

[www.sste.com](http://www.sste.com)

经 销：各地新华书店

印 刷：常熟兴达印刷有限公司

开 本：850×1168 1/32

印 张：8.5

版 次：2005 年 5 月第 1 版

印 次：2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数：1-5000

书 号：ISBN 7-5428-3848-2/R·298

定 价：15.00 元

# 前言

生、老、病、死是人生的自然规律，也是每个人所关心的切身问题。千百年来，人们都在探索养生保健问题。中国古代的养生之道极其丰富，至今流传不息、蜚声世界。外国人，尤其是美国人是如何养生保健的，我们却了解不够。有些报刊虽作过零星介绍，但稍欠完整、系统。有鉴于此，我搜集了这方面的国内外资料。大量的资料表明了这么一个事实：美国人的养生如同他们的法律一样，有许许多多的规定：不准怎样，不能怎样，不要怎样，不应怎样……其中有许多是值得我们借鉴的。于是，我编译了《养生 300 忌》。这本书主要介绍了美国人的健身方法及其理论，同时介绍了他们运用近代科学研究健身之道所取得的一些成果。

本书力求给读者以一定的科学养生知识，尤其注重指导性和实用性。全书共分六卷：一卷——饮食有度；二卷——起居有常；三卷——运动有恒；四卷——情绪有稳；五卷——保健有法；六卷——补益有方。书中所说的健康、长寿的方法，历来见仁见智，各有千秋。加之人体健康科学所涉及的面又是宽广难测，很难穷其边际，难免挂一漏万。偏颇和不足之处在所难免，诚恳希望有识者不吝赐教和指正。

郭申元

# 目 录

## 一卷 饮食有度

### 营养要求

不要以为早餐吃得饱就行了 /3

午餐不应该吃得太饱 /3

不要让晚餐超过一天食量的 30% /4

不要轻视日常食谱的搭配和安排 /4

不要以胆固醇含量的多少来选择自己的食谱 /5

不要轻视锌对皮肤的作用 /6

不要轻视锌治疗男性不育症的作用 /6

不要忘记缺铜也会造成贫血 /6

不要偏食动物油或植物油 /7

不能简单地限制摄入饱和脂肪酸 /7

不要把早餐的饭量安排得和晚餐一样 /7

### 膳食习惯

不要忘记吃饭前先喝一碗汤 /9

不要狼吞虎咽地进食 /9

不要蹲着吃饭 /10

不要在吃饭时读书看报 /10

不要在吃饭时谈笑 /11

不要吃过冷或过热的饮食 /11

不要在饭前服用维生素 /12

不要养成“饭后一杯茶”的习惯 /12

不要忘记饭前饮点水 /12

不要在吃饭时争吵动怒 /13

不要在情绪不佳时进食 /13

### **烹调得法**

不要用高温反复煎熬食油 /14

不要过度烹煮食物 /14

不要用小苏打烧煮食物 /15

不要把肉、鱼在持续高温下加热 /15

不要长时间地煮沸咖啡 /15

不要将开水烧了又烧 /16

不要过长时间地浸泡海带 /16

炒菜时用油不宜过多 /16

不能用生冷自来水煮饭 /17

不要让食物的营养在加工时遭受损失 /17

不要让食物的营养在烹调时流失 /17

### **饮食适量**

不能到了成年才开始节制饮食 /19

不要过量地吃肉 /19

不要过量地吃鸡蛋 /20

不能进食过量过饱 /20

不要过量地食用水果 /21

不宜过量服食维生素 /21

不要给营养丰富的膳食再加维生素补充剂 /22

不能过量喝咖啡 /22

不能一次大量而快速地喝饮料 /23

不要喝过量的汽水 /23

不要以为喝水没有最佳时间 /23

不能过量地食用冰棍、雪糕 /24

不能吃过量的红薯 /24

### 淡吃为最

不能到了成年才来注意食盐的摄入量 /25

不能忘记在饮食中尽量减低食盐的摄入量 /26

不要以为多吃盐不会致命 /27

不要养成过量食盐的习惯 /28

不能经常食用咸鱼 /28

不应该以“尝尝它咸不咸”来判断食物的食盐含量 /29

不要以为“食欲咸而少寿多病”无道理 /29

### 饮食禁忌

不能吃哈喇了的食物 /30

不能食用哈喇了的食油 /30

不要多吃烟熏和烘烤食物 /31

不要食用生芽过多或皮肉已青紫变绿的马铃薯 /31

不要生吃鸡蛋 /32

不能食用生鱼、生虾 /32

不能生食白果 /33

不能不加处理地食用水果 /33

不能食用腐烂的白菜 /33

不要在吃了蟹之后马上吃柿子 /34

不能吃死的河蟹、元鱼和鳝鱼 /34

不要吃猪肉里的“豆猪肉” /34

不要多吃炒豆、爆豆 /34



患炎症性疾病的人不能吃辣椒 /35  
缺钙的人不能食用咖啡因 /35  
不能过量食用人造甜味剂——糖精 /35  
不能喝这样 5 种开水 /35  
不要轻视水垢对人体的危害 /36  
**青少年、老年人和孕妇的饮食**  
不要用蜂蜜喂养婴幼儿 /37  
不要让婴儿吃过量的蛋 /38  
不要让青少年吃过量的糖果和高糖食品 /38  
不要忘记在青春期多吃含碘的食物 /38  
不要过分限制婴儿饮食 /39  
不能让孩子养成吃零食的习惯 /39  
不要让儿童多食精制食品 /40  
不要减少老年人钙的供给量 /40  
不要让老年人多吃糖 /40  
不要以为老年人不能吃蛋黄 /41  
孕妇不能只吃素食 /41  
孕妇不能喝茶 /41

## 二卷 起居有常

### 生理节奏

不要强求自己的生理节奏和别人一律 /45  
不要把体力活动和脑力活动安排在同一时间 /46  
不要随意变更睡觉和起床的时间 /46  
不要无视 6 条生活规律 /46  
不要忽略 6 种正确姿势 /47

不要下班回到家就忙于操持家务 /47

### **衣着舒适**

不要选择不合脚而式样美的鞋 /48

不要把裤带勒得太紧 /48

不要以为妇女戴乳罩只是为了美观 /49

不要让孕妇戴化纤乳罩或贴身穿化纤衣服 /49

不能用化纤织物做内衣 /49

不要以为孩子穿得暖和就不会感冒了 /50

不要忽略精神压力对感冒的影响因素 /50

不要忘记手是感冒蔓延的“首恶” /50

不要把维生素 C 当作防治感冒的灵丹妙药 /51

### **幽静居室**

不能让噪声充满居室 /52

不要以为长期连续受震对人体没有损害 /53

不要让居室中充满各种有害气味 /53

不要常闻含有淀粉的油腻食物的香味 /53

不要把煤气灶放在不通风的厨房里 /54

不要以为“花香”不能治病 /54

不是什么花都适合在室内种植 /55

不要以为使用全光谱灯泡对人体没有好处 /55

不要轻视气象突变对人体的损害 /55

### **充足睡眠**

不要在睡眠时穿紧身衣裤 /57

不要忘记睡前用热水烫脚 /58

不要轻视寝具的选择 /58

不要轻视睡眠方向对人体的影响 /58

- 不要让孕妇仰卧 /59
- 不要让孩子睡在父母的中间 /59
- 不要睡得太晚,起得太迟 /60
- 不要忘记睡眠的“10 忌” /60
- 不要轻视药枕的防暑作用 /61
- 不要轻视“催眠枕头”的作用 /61
- 不要使用不吸湿、不保暖的床垫 /61
- 不要睡过于软的席梦思床 /62
- 不能依靠服药来催眠 /62
- 不应该靠服药来保证睡眠充足 /62
- 不要以为精神紧张是失眠的唯一原因 /63
- 不要以为不良睡眠习惯对睡眠没有影响 /64
- 不要以为治疗失眠的办法是千篇一律的 /64
- 不要以为不愿起床的原因是单一的 /65
- 不要在早晨没精打采 /65
- 不要给患“夜猫子综合征”的人服安眠药 /66

## 戒烟

- 不要因为香烟能振奋精神而不断吸烟 /67
- 不应该轻视吸烟可导致心脏病猝发的危害 /67
- 不要否定大量吸烟者易患肺癌的可能性 /68
- 不要因为有滤嘴而放肆吸烟 /68
- 不要以为吸烟不会对别人造成损害 /69
- 不要以为烟斗与雪茄比较安全 /69
- 不要让吸烟减弱抗御疾病的能力 /69

## 节制饮酒

- 不能过量饮酒 /71

不要在酒后即去洗澡 /72

不要以为只有借酒才能浇愁 /72

孕妇不能酗酒 /73

## 美容与减肥

不要借助束腰来体现曲线美 /74

不应该用硅胶植入物隆乳 /74

不要轻视细嚼慢咽的美容作用 /75

不要把食用醋当成一般的调味剂 /75

不要以为用餐次数少可以减肥 /76

不要以为运动能够使局部减肥 /76

不要以为停止运动可使肌肉变为脂肪 /77

不要采用缓慢的节食减肥方法 /77

不要随便增减节食减肥时的食谱 /78

不要以为暂停节食的一段时期可以无节制地大吃大喝 /79

不要以为间歇性节食法是绝对安全的减肥法 /79

不要以为减肥困难的原因是因为节食不当所致 /80

不要忘记运动是最安全的减肥法 /81

## 卫生保健

不要常用手指去挖鼻孔 /82

不要让吸附在胡子上的有害物质危害健康 /82

不要以为洗脸的次数越多越好 /83

不要忘记在看完电视之后再洗把脸 /83

不要以为洗脚的健身作用不大 /83

不能忽视保护脚的健康 /84

不要在冬季常用碱性大的肥皂洗手 /84

不要刮舌苔 /84

女性不能经常进行剧烈运动 /85

不要轻易把唾液吐掉 /85

不要暴晒 /86

不要挤压“粉刺” /86

不要依靠药物来保护皮肤 /87

不要全家人共吃一碗菜、一碗汤 /88

不要轻视筷子的健身功能 /88

不要让黄曲霉菌污染食品 /89

### 三卷 运动有恒

#### 沐浴健身

不要轻视蒸汽浴消除疲劳的作用 /93

不要以为桑那浴无益于肥胖症 /93

不要轻视淋浴的保健功能 /94

不要轻视冷水浴的好处 /94

不要轻视人造小温泉的健身功能 /94

不要轻视空气浴的作用 /95

不要以为洗澡对降血压没有作用 /95

不能长时间地浸泡在浴池里 /96

刚吃过饭不宜马上洗澡 /96

不能忽视酒浴的保健作用 /96

#### 跑步祛病

不要在日出前去森林中散步 /97

不应该低估步行对减肥的功效 /97

步行不应该单纯追求运动量 /99

不应该轻视步行对延年益寿的作用 /99

不要老是乘车不走路 /100

不要怕楼高登梯难 /100

不要轻视“爬楼梯疗法”的作用 /101

不能把有氧训练仅仅局限于骑自行车 /101

不能仅以发达的肌肉为目标来制订自己的锻炼计划 /102

### 气功益寿

不要以为“气沉丹田”对健身没有作用 /103

不能让别人来强迫自己“自我催眠” /104

不能在杂念干扰下进行“自我催眠” /105

不能在吵闹的环境中进行“自我催眠” /105

不要以为揩身擦背对强身没有作用 /105

不要轻视手指健康法对人体的好处 /106

不要以为无法推迟“鱼尾纹”出现的时间 /106

不要以为甩臂对肩周炎的疗效不大 /107

不要以为捏脊对健身无作用 /107

### 体操延年

不要忽视工间保健运动 /109

不要在排长队的时候忽视身体运动 /112

不要忘记在电视播映广告时做腹部动作 /112

不要忘记在接电话时做健身运动 /112

不要忘记在候诊室或候见室进行松弛运动 /113

不要忘记在其他排队场合做背部运动 /113

### 打球养生

不要轻视托气球的健身作用 /114

不要轻视健身球的保健作用 /114

## 其他保健活动

不能忽略爬行对疾病的治疗作用 /116

不能忽视返序运动的抗衰老作用 /116

不要轻视倒挂疗法的作用 /117

不要轻视写字的健身功能 /117

不要以为织毛线无益健康 /118

不要以为幼儿赤脚对成长无作用 /118

不要以为伸懒腰是不好的 /118

不要无视大海对健身的作用 /119

不要轻视高山疗养的好处 /119

不要轻视海滨疗养的好处 /120

不要轻视矿泉疗养的好处 /120

## 运动禁忌

不要以为运动会增加人体内胰岛素含量 /121

不要以为锻炼得越吃力,热量便消耗得越快 /121

不要以为有用的运动做得越多越好 /122

不要以为锻炼之前吃东西对身体有害 /122

不要轻视运动对减低患癌危险的作用 /122

不要以为运动仅仅是为了祛病 /123

不要忘记运动可以减轻疲劳 /123

不要以为游泳会加剧风湿症 /124

不要以为心脏病病人不能进行体育锻炼 /124

## 四卷 情绪有稳

### 清静养神

不要轻视日常困扰对人的危害 /127

不能在日常困扰的积聚中失去控制 /128  
不能过于相信自身的承受力而使心理失去平衡 /129  
不要轻视饲养动物对人体的保健作用 /129  
不能强迫自己去成为一个“追求完美的人” /130  
不要以为“不完美”便毫无价值 /131  
不能在面临危机时惊惶失措 /131  
不要把忧虑带进更年期 /131  
不要忌讳更年期 /132

### 消除紧张

日常生活不要过分紧张 /134  
不要把“紧张”当成自己的生活准则 /134  
不要以为“冥思疗法”对消除“紧张状态”没有作用 /135  
不要因忧虑过度而“少年白头” /135  
不要轻视松弛紧张情绪对控制血压所起的作用 /136  
不要以为姿势与精神状态没有关系 /137  
不要在星期一从事过分紧张的工作 /137  
不要在患病时消极忧虑 /138  
不要在动手术前过分了解手术细节 /138  
不要在身处逆境时持消极的应付办法 /139  
不要以为情绪不能杀人 /139  
不要让愤怒和焦虑夺去自己的生命 /140  
不要以为精神状态对免疫功能没有影响 /141  
不能忽视对孩子的抚摸 /142

### 排遣忧愤

不要在悲伤时强制自己不掉泪 /144  
不要让内心冲突积压在心里 /144



不要用咆哮来发泄自己的愤怒 /145  
不要反复地向人诉说自己生气的事 /146  
不要采取当面攻击的办法来消除愤怒 /146  
不要让情绪破坏身体的健康 /147  
不要把悲伤和不满闷在心里 /148  
当你情绪低落时,不要呆坐在家里 /148  
当你情绪忧郁时,不要忽视饮食营养 /149  
当情绪低落时,不要忽略对甲状腺功能的检查 /149  
不要过分抑郁 /150

### 宽恕忍让

不要以为多做好事无助于免除精神紧张 /151  
不要让妒忌摧残健康 /152

### 笑口常开

不要轻视“笑疗法”的作用 /153  
不要以为假笑无法鼓舞自己 /153

### 颜色调神

不要轻视“颜色疗法”的治病作用 /154

### 音乐调神

不要轻视“音乐疗法”的治病作用 /156  
不要常听摇摆舞音乐 /157  
不要以为音乐无益于健康长寿 /157  
不要轻视音乐的治病功能 /157

## 五卷 保健有法

### 头发保护

不能让饮食营养失去均衡 /161