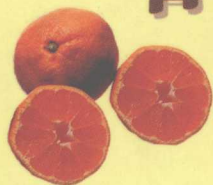


借



健康直通车 11

让自己健康 的小秘方



[健康自己来，跟医生说 Bye—Bye]

摄取生活中的自然营养，
轻松拥有畅快的健康人生。

高岚◎著

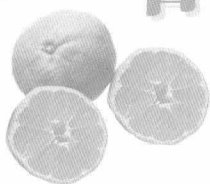
中原农民出版社





健康直通车 11

让自己健康 的小秘方



[健康自己来，跟医生说 Bye—Bye]

摄取生活中的自然营养，
轻松拥有畅快的健康人生。

高岚◎著

中原农民出版社



台湾红蚂蚁图书有限公司授权出版

著作权合同登记号:图字 16—2004—51

图书在版编目(CIP)数据

让自己健康的小秘方/高岚著. —郑州:中原农民出版社,
2005.3

(健康直通车)

ISBN 7-80641-843-1

I. 让… II. 高… III. 保健—秘方—汇编

IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 142405 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南第一新华印刷厂

开本:890mm × 1 240mm

A5

印张:5.25

插页:1

字数:81 千字

印数:1-4 000 册

版次:2005 年 4 月第 1 版

印次:2005 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-843-1/R · 102 定价:10.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

让自己健康的小秘方



保养胜于治疗

健康不是一天养成的，必须时时维护、处处注意。人的身体就如一部机器，用久了功能难免会发生故障，但若平日多注重维修，将使功能常保如新，保持长久。

今日健康的观念或许应着重在“有病治病，无病养生”，亦即平日多加维护，病痛来时适时诊治。

人吃五谷杂粮，难免有个三病两痛，但半大不小的毛病，去看医生似乎显得大惊小怪；若不就医，又感觉浑身不对劲儿，这时您该怎么办？

建议您不妨自我问诊，对症下药，将助益您常保健



让自己健康的小秘方

康、预防疾病,并在小病初发时,就适当地治疗,不使酿成大病,这也是制作本书最大的期望与见地。

本书强调的是“自己动手做”的观念,全文共分三部分,第一部分:瓜果蔬菜的妙用,述及由预防感冒到女性美容。第二部分:中药食膳,谈论男女强身补方到癌症食膳。第三部分:养生守则,强调练气、清心的健康观念及保健方法。全文贯穿从食疗、练气到健康生活须知等一应内容,无非是希望给忙碌的现代人提供以最简便的方式,随手可得的饮食素材,就地可取的健康方法,治愈小病初起的困扰,减轻重病的煎熬,进而巩固您的健康。

健康之钥首在自我维护,因此养生观念是否正确,能否持之以恒,都将决定您的健康与否。

朝始生发会发举动气了久用,器脉能一吸意村良由人

。人并科药,得成药常强作药并,得举重药冬日平苦回

养能天,能能能育”去重能血书能会能由能到日今

。能能能能能来能能,能举能冬日平咽衣。”主

由小不大半回,能两能三个育发能,能举谷正由人

弱又,因能不强;到小到大能显平回主回能去能,能手

?衣公能能能能能,人能能不良能能

能能常能益能能,能不强能,能回能自能不强能能

让自己健康的小秘方



- (103) 草蔴中油心長對雞
(123) 獸禽獸中對惡
(133) 懷宇坐養
(143) 點長咬便去氣對
(153) 氣對單點中熱自



目 录

了解瓜果蔬菜	(1)
小毛病、大问题——感冒	(9)
蔬果妙治咳嗽	(17)
新鲜蔬果整肠健胃	(25)
慢性治病剂——瓜果蔬菜	(37)
恼人的神经、骨骼病症	(51)
改善生活中常见的小毛病	(59)
女性私房菜	(79)
植物的美容功效	(95)



让自己**健康**的小秘方

强健身心的中药草	(105)
恶性肿瘤食膳	(129)
养生守则	(139)
健康法则如是说	(149)
自然中汲取健康	(162)



录 目

(1)	菜蔬果瓜糖丁
(9)	胃热——腹向大, 酸手小
(11)	凉和谷粉果蔬
(25)	胃热面整果蔬糖油
(37)	菜蔬果瓜——凉和谷粉
(12)	蔬蔬糖骨, 凉和谷粉
(22)	酸手小甜果常中凉和谷粉
(25)	菜蔬果瓜——凉和谷粉
(26)	凉和谷粉果蔬

吉野山 (G. Co.) 集到 (S. Co.)



菜蔬果瓜類

了解瓜果蔬菜

【用收的菜蔬果瓜】

业亦时同知息非第新式第日 事於未要会士 同时不大升知

裡田表影 昭大

山西 事：“同

院曲 狂，不

从翁不 案丁

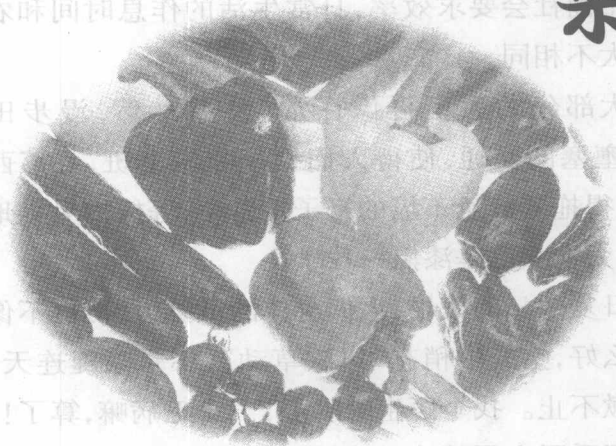
籍，天表 日

聊！丁尊，和 我公眼前

，知强同大知交言而，意主不麻手小”！和主因善同知音

。丁时当不新德

不了表，人升既的想冬大善能困，象更的都不时友





让自己健康的小秘方



了解瓜果蔬菜



【瓜果蔬菜的妙用】

工商社会要求效率,日常生活的作息时间和农业时代大不相同。

大部分的人不再像往常“悠悠然然,漫步田野间”;壅塞的交通,使得人们提早起床上班,日落西山下,还得拖着疲惫不堪的身子挤公车,等摇摇晃晃地到了家,大地早已是漆黑一片了。

日复一日的繁忙,人们身体的抵抗力,再也不像从前那么好,空气中稍有“风吹草动”,不是喷嚏连天,就是咳嗽不止。找个医生瞧瞧吧!“小毛病嘛,算了!哪有时间看医生呀!”小毛病不注意,而后变成大问题时,就悔不当初了。

这种矛盾的现象,困扰着大多数的现代人,为了不

让自己健康的小秘方



让自己陷入恶性循环的泥沼中,现代人应该更努力地使自己拥有健康的身体。没有时间看医生,那么,就尽量降低生病的几率吧!

如何不浪费时间而又有效地保持良好的身体状况呢?除了藉由日常生活进行中,必须要接触的事务来改善,似乎也没有其他方法了。

换句话说,我们每天一定要花时间吃东西吧!那么,何妨多了解大自然的恩赐——蔬果,看看蔬菜水果能提供人体什么样的帮助呢?况且,用自然界的植物来供给生存的养分,总是比人工化学配置出来的药物来得“顺理成章”,不是吗?



【蔬菜的种类】

蔬菜的种类,多得不胜枚举,有带叶子的,有茎菜类的,有根菜类的。在处理蔬菜上,有时取植物叶子的养分,有时仅食其根、茎,然而,不论利用植物的哪一部分,总是取该植物最有营养价值的部分。

比方说:叶菜类通常含较多的胡萝卜素,维生素B或维生素C;而根、茎类的蔬菜,除了有胡萝卜素及维生素外,有些尚有特殊的药效。



让自己健康的小秘方

因此,我们将日常生活中常食用的蔬菜,做一个大略的分类,了解如何食用或使用蔬菜,让人们更懂得如何利用蔬果来保持身体健康。

首先是常见的叶菜类。自然界长叶子的东西,除了含有毒性或味觉不佳的植物外,大多数早已为人类拿来食用。例如:餐桌上常见的菠菜、空心菜、芥菜等,都是常常见到的叶菜类。而这类的叶菜,通常含有丰富的维生素或胡萝卜素、叶酸,是身体养分的重要来源。

★茎菜类

茎菜类的蔬菜,通常是用其茎或根茎的部分,因为它们的营养成分,大部分集中在茎或根茎上,蔬菜中的芦笋、莲藕……是这类菜的代表。

而这些茎菜类的蔬菜有一个最大的特点,就是除了具有营养价值外,在中药的食疗上,它们也具特殊的药效,例如芦笋和莲藕有健胃、整肠、降火气的功效。

★根菜类

这类蔬菜所含的营养成分与茎菜类相似,这类蔬菜通常具有漂亮的颜色,而有色蔬菜一般都含有丰富的胡萝卜素。当然,这些蔬菜的养分,通常集中在植物的根部。

让自己健康的小秘方



★ 菜花类

没有明显的根、茎,叶片也不若叶菜类的叶子那么大,人们仅取食其花的部分,例如花椰菜。与其他蔬菜相似,它也富含维生素、胡萝卜素等营养素。

★ 果菜类

果菜类的蔬菜是一种营养价值非常高的蔬菜,有时,人们并不一定将它当做蔬菜来烹调食用,而将它们视为可生食的水果,例如:好吃的姜汁西红柿,或凉拌小黄瓜。

★ 药草及野菜

有些野生植物因其含涩液,吃起来口感不佳,故人们大都不用于日常饮食,仅用于中药的配药,例如人们熟知甘草能综合其他中药的药味,而芦荟的汁液具有收敛伤口的作用。



【各种蔬菜的营养素】

如果将人类的身体,拟想成是机器的硬件部分,那么人体所需要的各种养分,就如同推动硬件机器的油料。换言之,汽车没有油料,就静止不能动,仅仅是一部固定的机器,加了油的车子,就马上能跑能动。



让自己健康的小秘方

人类吸收各种不同的养分来维持生命,因此,均衡各种营养素,就是健康的最高原则。

在各类维生素中,维生素 A 是能帮助生长的,它除了可促进人体生长,使骨骼强壮外,在防止视力受损、减退,或呼吸道系统的细菌感染上,都是不可缺少的。

因此,我们常听说,多吃胡萝卜,可以防止夜盲症的发生,原因就是胡萝卜中,含有较多的维生素 A。

日常所见的蔬菜中,只要是颜色较深的蔬菜,皆含丰富之维生素 A,例如:叶菜类的菠菜、韭菜,根茎菜类的胡萝卜、番瓜、黄瓜,或水果中的菠萝、樱桃、梨等。

而维生素 C 的功效与重要,是一般人所熟知的,大多数人除了了解它对身体的重要外,更将维生素 C 广泛地运用在美容上,因为维生素 C 能抑制黑色素的生成,因此是天然的美白剂。

当天气乍暖还寒、变幻莫测时,人们也认为,多吸收些维生素 C,能预防感冒,而医学上也证明,维生素 C 是增强身体防御疾病能力,抵抗细菌、病毒入侵的重要维生素。

几乎是所有的天然瓜果蔬菜,都含有丰富的维生素 C,其中,水果中的柳橙、葡萄柚、柠檬及蔬菜中的青

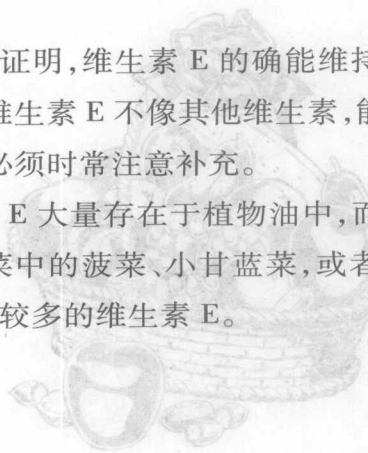


椒、马铃薯、番薯等,都含有丰富的维生素 C,故而,若遇维生素 C 缺乏时,可多食此类蔬果。

维生素 E 抗老化,是近年来常为人提起的理论,研究显示,维生素 E 能带给细胞氧化,抵抗使细胞老化的活性氧,因此,希望青春永驻的人皆可适量地补充维生素 E。

而事实证明,维生素 E 的确能维持正常的生殖功能。然而,维生素 E 不像其他维生素,能长时间停留在体内,所以必须时常注意补充。

维生素 E 大量存在于植物油中,而几乎不存在动物油里,蔬菜中的菠菜、小甘蓝菜,或者胚芽米、大豆、玉米中含有较多的维生素 E。





维生素C

维生素C，又称抗坏血酸，是人体必需的营养素之一。它主要存在于新鲜的水果和蔬菜中，如柑橘类水果、草莓、猕猴桃、西红柿、青椒、西兰花等。维生素C具有多种生理功能，包括抗氧化、增强免疫力、促进胶原蛋白合成等。缺乏维生素C会导致坏血病，表现为牙龈出血、皮肤瘀斑、疲劳乏力等症状。

维生素C在人体内不能合成，必须通过饮食摄入。除了新鲜蔬果外，一些富含维生素C的补充剂也是不错的选择。需要注意的是，维生素C是水溶性维生素，过量摄入会通过尿液排出，但长期大量摄入可能会引起腹泻、恶心等副作用。



大毛病的季节

小毛病、大问题

感冒

感冒——大问题，小手段

【感冒的预防——小手段】

在平时的生活中，小毛病常常出现在我们身边，如感冒、咳嗽、发烧等，这些都是我们常见的疾病。虽然这些疾病看起来是小毛病，但如果处理不当，可能会演变成大问题。因此，了解一些预防感冒的小手段，对于我们的健康是非常有益的。



感冒的预防，关键在于增强免疫力。除了均衡饮食外，适量的运动和充足的睡眠也非常重要。在感冒高发季节，尽量避免去人群密集的地方，以减少感染病毒的机会。



小毛病、大问题

小毛病、大问题——感冒



【柳橙——预防感冒】

感冒是日常生活中常见的小毛病,它通常发生在温差较大的时候。

春、秋两季是较易罹患感冒的季节,这个时节,乍暖还寒,中午艳阳高照、宛若盛暑,太阳一下山,寒风吹来,气温骤然下降,身体抵抗力较差者,不是喷嚏连天,就是流鼻水、咳嗽,说有多难过,就有多难过。

因此,在温差较大的季节里,加强维生素 C 的补充是非常重要的,而瓜果蔬菜中,含维生素 C 的植物,种类很多,这其中,又以柳橙最具效果。当感冒症状变得严重时,咳嗽、喉咙沙哑,是常有的现象,此时如果喝柳橙汁,约 200 ~ 300 毫升,会让你的喉咙舒服许多。