

现代健康 八大法则



现代人**健康**生活的八大法则！
要做成功人士，先要做个健康人士！

现代健康 八大法则



主 编：徐文钦

编写人员：沈凤霞 徐金红 禹晓琼 张海锋
徐贤德 杨 凯 周冰艳 沈美云
孟宪婷 代文杰

图书在版编目(CIP)数据

现代健康八大法则/徐文钦主编. —福州:福建科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5335-3114-0

I. 现… II. 徐… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 038759 号

- | | |
|------|-----------------------------------|
| 书 名 | 现代健康八大法则 |
| 主 编 | 徐文钦 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www. fjstp. com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社排版室 |
| 印 刷 | 人民日报社福州印务中心 |
| 开 本 | 700 毫米×1000 毫米 1/16 |
| 印 张 | 14. 75 |
| 字 数 | 244 千字 |
| 版 次 | 2008 年 5 月第 1 版 |
| 印 次 | 2008 年 5 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1—6 000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-3114-0 |
| 定 价 | 22. 00 元 |

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换



前言

每个人的生命只有一次，只有健康的生命才会有高质量的生活，忽略健康其实就是作践自己的生命。

健康是1，其他的一切都是1后面的零，没有了健康，再多的零还有什么意义？

健康是车，其他的一切都是车上的货物，没有了车，你用什么来装载货物？

出生时，只有生命和健康属于你，其他的一切都是身外之物；死亡时，随着生命和健康的消失，任何东西也都不再属于自己。

世上有人把知识视为财富，有人把金钱视为财富，有人把权势视为财富，有人把美色视为财富，有人把人脉视为财富……其实，健康才是智慧者最重要的财富。

健康好比你的本钱，你想要得到的好比是利润，没有本钱，哪来的利润？在健康上投资，就是一生中最智慧的投资、回报最多的投资。

有健康才会有快乐，没有健康，面对一切值得快乐的人和事，还能快乐起来吗？

事业成功，常常和健康长寿是相辅相成的。有健康才会有成功，没有健康，成功还有什么意义？成功又从何谈起？

本书提出的科学营养、适当运动、注意休息养生、“性”福适度、心态乐观、讲究卫生习惯、生活方式健康、未病先防有病早治八大现代健康法则，不仅适合脑力劳动者、年轻人，也适合体力劳动者和中老年人。

本书还提供了大量经过实践验证的健康养生的方法，希望能够帮助您促进健康。

愿每一个人都能够健康地工作、生活，快乐地享受人生！



目 录

前言

第一法则 科学营养	(1)
日常膳食要点	(1)
饮食平衡法则	(2)
吃好早餐很重要	(4)
如何吃好午餐	(5)
晚餐过饱并非福	(6)
饥饱不规律胃受害	(6)
不要过度节食	(7)
“狼吞虎咽”折寿	(9)
细嚼慢咽健康一生	(10)
不要等饿了才吃	(10)
不要经常汤泡饭	(11)
经常吃肉并非好事	(12)
肉类反复冷冻不利于保鲜	(13)
不要吃过多的糖	(14)
不必“谈脂色变”	(15)
主食并非越少越好	(16)
摄入维生素并非越多越好	(17)
水果并不能取代蔬菜	(18)
总吃剩饭是因小失大	(19)
不要吃过热的食物	(20)
冷食应适度	(21)
洋快餐不宜多吃	(22)

“零食”不可多吃	(23)
大桌餐危害健康	(24)
如何把握烹调的温度	(24)
不要等渴了再喝水	(25)
饮用水并非越纯越好	(26)
何时喝水好	(27)
出大汗后过量饮水容易水中毒	(28)
饮料不能代替白开水	(30)
不宜大量饮用咖啡	(31)
茶的养生妙用	(31)
经常喝浓茶对身体有害	(33)
不当饮酒害处多	(34)
边喝酒边吸烟危害更大	(35)
食欲过旺未必是好事	(36)
 第二法则 积极运动	 (38)
让运动成为生活的一部分	(38)
运动时间是可以挤出来的	(39)
生命在于适度运动	(40)
运动可使工作效率提升 15%	(42)
工作生活中的小运动	(42)
不要经常长时间运动	(43)
不要急于追求运动效果	(44)
不要搞突击式的高强度无氧运动	(45)
运动前做好热身准备	(46)
高强度运动后注意做整理运动	(47)
不要用剧烈运动来发泄情绪	(48)
过度深呼吸有害健康	(49)
运动的基本原则	(51)
选择适合自己的有氧运动	(53)
消除脑力疲劳、提升脑力的运动方法	(55)
快乐运动、轻松减压的秘诀	(57)



简单易学的眼部保健法	(58)
对付脊椎病的针对性局部运动法	(60)
防治颈椎病的颈部运动法	(60)
防治颈椎病的卧位法	(62)
防治椎间盘突出的站立练习	(62)
办公族的好运动——手跑	(63)
脊椎病的综合运动疗法	(63)
对前列腺有利的运动方法	(64)
单靠运动不能减肥	(65)
并非运动强度越大减肥效果越好	(65)
空腹适度运动有利减肥	(66)
不能哪里肥胖锻炼哪里	(67)
减肥锻炼要长期坚持	(67)
几种简单易行的减肥运动	(68)
几种时尚的美容运动	(69)
运动是改善睡眠品质妙方	(71)
什么样的运动方式对睡眠最有帮助	(71)
心脏病人运动须知	(72)
运动是防治癌症的最佳方法	(72)
高血压患者运动须知	(74)
糖尿病患者运动须知	(74)
培养运动的恒心	(75)
快走是最简便的运动方式	(76)
“饭后百步走”还是“饭后不要走”	(77)
家务劳动并不能替代体育锻炼	(78)
运动时一定要穿运动鞋	(79)
晨练并非起得越早越好	(80)
外出锻炼要注意天气情况	(81)
全家共同运动,全家共享健康	(82)
第三法则 注意休息养生	(84)
懂得休息才能更好工作	(84)

处理好工作与家庭关系的人更健康	(85)
学会授权才能学会休息	(87)
学会主动休息	(87)
久坐者的主动休息方式	(88)
不要总是把工作带回家	(89)
靠吸烟缓解疲劳有害健康	(90)
伸懒腰有利于缓解疲劳	(91)
打哈欠有利于人体健康	(91)
劳累后不宜大量吃蛋、肉	(92)
趴在桌子上午睡危害大	(93)
不要总是困了才睡	(94)
睡眠时间不是越长越好	(94)
根据生理规律作息	(96)
不要依赖安眠药对付失眠	(96)
饮酒催眠危害身体	(97)
饭后不宜立即睡觉	(98)
不要蒙头睡觉	(98)
不要开灯睡觉	(99)
夫妻不要面对面睡觉	(100)
不要戴手表睡觉	(101)
不要穿袜睡觉	(101)
正确使用电热毯	(102)
醒后最好静躺几分钟再起床	(103)
起床就叠被并非好习惯	(103)
有关睡眠的提醒	(104)

第四法则 “性”福适度

增进夫妻情感的策略	(106)
夫妻间应多亲昵	(108)
过度纵欲害处多	(109)
男性纵欲的致病机理	(110)
女性纵欲也伤身	(111)



性交时间并非越长越好.....	(112)
不要养成重复性交的习惯.....	(113)
不要追求频繁的性生活.....	(114)
不要不择时间就做爱.....	(114)
克制蜜月受孕的冲动.....	(115)
性交不等于性爱.....	(117)
性生活不宜速战速决.....	(118)
不可用性生活来发泄不良情绪.....	(119)
不能总靠性爱缓解感情冲突.....	(120)
“春药”滥用不得.....	(120)
性生活间隔时间太长易引起性冷淡.....	(121)
夫妻间不要滥用性惩罚.....	(122)
运动对增强性功能的作用.....	(123)
男女均可通过运动增进性欲.....	(124)
提升性能力的三种针对性运动.....	(126)
凯格尔式练习.....	(126)
第五法则 心态乐观	(128)
善养生者养内.....	(128)
积极心态的报酬.....	(128)
快乐建立在和谐的人际关系之上.....	(130)
减压方法推荐.....	(131)
不要事事追求完美.....	(132)
少忧愁, 不白头.....	(133)
大笑并非对健康都有益.....	(134)
别让厌职情绪缠上自己.....	(135)
单身不利于健康.....	(136)
夫妻没必要终日如胶似漆.....	(136)
不要总是让自己的丈夫丢面子.....	(137)
如何克服婚后厌倦心理.....	(138)
会教子的父母更健康.....	(139)
远离育儿焦虑症.....	(141)

第六法则 讲究卫生习惯	(142)
让室内空气更清新	(142)
冬季注意开窗通风	(144)
注意清理暗角卫生	(145)
卫生间的卫生很重要	(145)
注意厨房卫生	(146)
冰箱要定期清理	(148)
小心各种把手成了致病的污染源	(149)
洗澡并非越经常越好	(149)
不要长时间洗热水澡和桑拿浴	(150)
女性不要过频地清洗阴道	(151)
运动后不宜立即冲凉水澡	(152)
夏天不宜用凉水冲脚	(152)
用冷水洗头并不能真正醒脑	(153)
睡觉之前不忘洗脸	(154)
睡觉之前不忘卸妆	(155)
不要让床铺成了致病温床	(156)
不让宠物危及自己的健康	(157)
不让花草危及健康	(158)
留胡须不卫生	(159)
吃过食物后都要漱漱口或刷牙	(160)
一把牙刷最多用三个月	(161)
新购内衣裤要洗过再穿	(161)
不要总穿紧身衣服	(162)
衣领、领带不宜过高、过紧	(163)
凉寒天气不宜穿裙子	(164)
不要总穿尖头皮鞋	(164)
不要总穿同一双鞋	(165)
刚脱的皮鞋不要立即放入鞋柜	(166)
女性不要总穿高跟鞋	(167)



第七法则 生活方式要健康	(168)
培养健康、规律的习惯	(168)
注意交通安全	(169)
注意生活安全	(169)
纠正导致大脑迟钝的不良习惯	(170)
时刻呵护自己的眼睛	(171)
消除眼部浮肿的方法	(172)
保养眼部减少皱纹	(173)
注意生活方式预防中年癌症	(174)
注意生活方式预防心脏病	(175)
注意生活方式预防中青年脑中风	(177)
养好习惯预防中年糖尿病	(179)
克服不良习惯防治前列腺炎	(180)
注意生活习惯防治女性贫血	(182)
防范家电对身体的伤害	(183)
减少手机对健康的损害	(183)
减少电脑对身体的伤害	(184)
减少微波炉对身体的伤害	(184)
夹着电话听筒接打电话危害健康	(185)
克服空调依赖症	(186)
对着电风扇吹易得病	(187)
长时间用耳机听音乐影响听力	(187)
憋尿憋尿害处多	(188)
起床后不要光着脚走动	(189)
小心不良习惯使自己落下月子病	(190)
夜生活过度影响健康	(191)
家人要共建健康生活方式	(191)
第八法则 未病先防,有病早治	(193)
亚健康的防治	(193)
远离“过劳死”	(194)

预防比治疗更重要·····	(196)
别忘了定期检查身体·····	(196)
消除脑疲劳的方法·····	(197)
消除眼疲劳的方法·····	(198)
脊椎病的预防·····	(200)
脊椎病的治疗·····	(202)
青春痘的防治·····	(203)
痔疮的预防·····	(205)
痔疮的治疗·····	(206)
电脑狂躁症的防治·····	(207)
抑郁症的防治·····	(208)
“食补”、“药补”须知·····	(209)
不要用饮料送服药物·····	(210)
如何延缓记忆力减退·····	(211)
夏秋小心贪凉而感冒·····	(212)
冬季小心穿戴惹出病·····	(212)
如何对付感冒·····	(213)
发烧时的饮食禁忌·····	(214)
发烧时不宜剧烈运动·····	(214)
轻微感冒不宜剧烈运动·····	(215)
发烧后不宜立即吃退烧药·····	(215)
发烧后有哪些物理降温方法·····	(216)
咳嗽注意事项·····	(216)
高血压服药不宜“矫枉过正”·····	(217)
高血压的防治·····	(218)
出现“早搏”怎么办·····	(219)
肾炎病人是否需要忌盐·····	(219)
女性痛经不要捶打腰部·····	(220)
“崮脚脖子”后怎么办·····	(221)
嘴上长疮怎么办·····	(222)
大蒜止泻不科学·····	(222)
便秘的防治·····	(223)



第一法则 科学营养

科学营养的含义是全面、均衡、适度，合理安排三餐，养成良好的饮食习惯，纠正饮食偏见。

日常膳食要点

依据中国营养学会修订、卫生部颁布的《中国居民膳食指南》，我们应把握以下营养要点：

1. 一天最好能够吃到 25~30 种食物，把谷类食物作为膳食主体。谷类食物位于“中国居民平衡膳食宝塔”的底座，如米饭、馒头、薯类等，应是每天吃得最多的食物。

2. 每日吃 500 克蔬菜和 2 个水果。蔬菜和水果位于“中国居民平衡膳食宝塔”的第二层，在膳食中应仅次于主食，进食较多的蔬菜、水果和薯类等。该条主要是指要增加膳食纤维、维生素、各种矿物质和微量元素的膳食供给，应在每日膳食中添加燕麦片、荞麦等粗粮，以及海带、魔芋和新鲜蔬菜等富含膳食纤维的食物。这对于保护心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生眼病的危险以及预防某些癌症等起着重要的作用。

3. 每天应吃奶类、豆类或其制品。每日喝 1 袋鲜奶和 1 杯酸奶。奶类除了含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量也较高，而且钙的利用率好，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。我国婴幼儿佝偻病的患儿也较多，这和膳食钙不足可能有一定的联系。因此，应大力发展奶类的生产和消费。豆类是我国的传统食品，现在美国兴起了吃豆制品热。豆制品第一是蛋白质含量高，第二是钙的含量高，第三，其中还含有若干种保健成分，比如异黄酮，它与女性体内的黄体酮有类似作用。它是一种植物激素，但是对于人有保健作用，尤其可以减轻妇女更年期综合征和骨质疏松症状，还能预防心血管疾病。

4. 适量进食动物性食物，每周进食 2~3 次海鱼。经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、

脂溶性维生素（如维生素 A）和矿物质的良好来源。值得注意的是，肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往引起肥胖，还是某些慢性病的危险因素，应当少吃。中国人过去动物性食品以猪肉为主，这不好，应该多吃鱼。鱼的蛋白质组成跟人体的蛋白质组成非常接近，因此好消化、好吸收、营养成分高。同时，鱼里面的脂肪所含有的 EPA 有预防心脑血管病的作用；DHA（脑黄金）能够增加人的智力。动物性食品把鱼和海产品摆在第一位，第二位是禽。西方国家吃火鸡，我国居民也应该多吃禽肉，少吃畜肉。畜肉当中最好以牛肉为主，多吃牛肉，少吃猪肉。这样才能保证动物蛋白的供给。

5. 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重。进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食量过多而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存，即增加体重，久而久之会引起肥胖。

6. 吃清淡少盐的膳食。吃清淡少盐的膳食有利于健康，即不要吃太油腻、太咸的食物，不要过多吃动物性食物和油炸、烟熏食物。我国居民食盐摄入量过多，平均值是世界卫生组织建议的两倍以上，钠的摄入量与高血压发病率呈正相关，因而食盐不宜过多，每日用盐量不超过 6 克。

7. 饮酒应适量。高度酒含能量高，不含其他营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生各种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风的危险。饮酒过多可导致事故及暴力事件的增加，对个人健康和社会安定都是有害的。若饮酒，可少量饮用低度酒，青少年不应饮酒。

8. 吃清洁卫生、不变质的食物。在选购食物时应当选择外观好、无污染、无杂质、未变色、未变味并符合卫生标准的食物，严把饮食卫生关，谨防“病从口入”。

饮食平衡法则

分子矫正医学理论专家张韬玉教授指出：“现代人非但不缺营养，反而易导致营养在体内大量过剩，使体内各生理系统功能失去平衡。其实，多数现代都市人根本就不缺营养，缺的是对营养物质有需要就吸收和有过剩就代谢排出的机能，即人体各生理系统功能的平衡。而平衡才是健康的本质。”调查表明：92.5%的都市人身体机能都处在不平衡状态！那么，要想使机体处于平衡状



态，从饮食方面，应该注意些什么呢？

1. 把握好主食与副食的平衡。副食营养丰富，不能只吃主食。中国国民营养结构“宝塔图”建议每个成年人每天应摄取以谷类为主的主食 300~500 克，蔬菜 400~500 克，鱼、蛋、肉 125~200 克，水果 100~200 克，奶制品 100 克，油脂小于或等于 25 克。

2. 把握好杂与精的平衡。人体需要的营养是多方面的。从人类的进化历史看，必须有众多来源的食物才能满足营养平衡的需要。偏食、食物过精易造成微量元素铁、锌、碘和矿物质元素钙、某些维生素的缺乏，以及一些营养素的过剩。因此，需注意食品来源的多样化。古人说：“杂食者，美食也！”著名营养学家李瑞芬教授曾谈到，为保持身体健康，每天要吃 25~30 种不同的食物。

3. 把握好食物的酸碱平衡。酸性食物包括含硫、磷、氯等非金属元素较多的食物，如肉、蛋、禽、鱼虾、米面等；碱性食物主要是含钙、钾、钠、镁等金属元素较多的食物，包括蔬菜、水果、豆类、牛奶、茶叶、菌类等。酸性食物吃多了会让人感到身体疲乏、记忆力衰退、注意力不集中、腰酸腿痛，增加患病的几率，需要一定的碱性食物来中和。

4. 把握好干与稀的平衡。不同食物在胃中停留时间的长短是不一样的，所引起的血糖反应也不相同。在正常情况下干稀混合食物可以在胃中停留 4~5 小时，而流质食物由于体积大，刚吃完感觉很饱，但在胃中停留时间很短，其中营养成分来不及充分消化即被排出，上升的血糖水平也很快就低落下来，不能持久。只吃干食会影响肠胃吸收，容易形成便秘；而光吃稀的容易造成维生素缺乏。因此，在食物的选择上一定要注意干稀平衡。

5. 把握好冷热平衡，“饮食者，热无灼灼，寒无沧沧”，“食宜暖”。生冷食物进食过多会损伤胃、脾和肺，轻微者会咳嗽，严重者会腹泻。体虚胃寒的人，应少吃生冷食物，特别是在夏日更应慎重。民间也强调“饥时勿急，空腹忌冷”。反之，饮食也不可太热，否则易烫伤胃肠、咽喉。据报道，在华北地区食管癌高发区，居民就有喜饮热水、热粥的习惯。故古代医学家孙思邈在《千金翼方》中指出：“热食伤骨，冷食伤肺，热无灼唇，冷无冰齿。”所以，膳食应当注意冷热平衡。

6. 把握好就餐前后动与静的平衡。“食前忌动，食后忌静”，因为人们每天饮食中所摄入的各种食物及营养与身体的热能消耗之间必须保持平衡。食前、食中宜保持安静、专心，不可分心、高谈阔论，以利纳谷和消化。古人

言：“饮食即卧，不消积聚，乃生百疾。”医学食疗古籍称“食后便卧令人患肺气、头风、中痞之疾，盖营卫不通，气血凝滞故而”，所以饭后要适当活动。俗话说“饭后百步走，能活九十九”，说明进食后缓行散步有利于健康。

7. 把握好进食前后的情绪平衡。“胃好恬愉”。进食前和进食中保持平静愉快的情绪有利于消化功能正常进行，与此相反则会危害脾胃。《素问·举痛论》中说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”很难设想，人们在气血紊乱的情况下，还能保证消化功能的正常进行。古人说：“食后不可便怒，怒后不可便食。”进食过程中一切反常的情绪都应尽力排除。音乐对于消化功能有很大裨益。《寿世保元》中说：“脾好音声，闻声即动而磨食。”因此，我国道家不仅提出了“脾脏闻乐则磨”之说，还发展了一整套“音符”和“梵音”等，奏出柔和清悦的音乐以配合进食。

8. 五味要平衡。食物的味道要精心调配，才能利于自身健康。饮食单一或偏嗜，可使机体阴阳失调。《素问·五脏生成篇》曰：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则脉急而爪枯；多食酸，则肉胝皱而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。”饮食偏嗜，五脏功能失调，疾病常生。

吃好早餐很重要

忽视早餐，很容易导致倦怠、疲劳、暴躁、易怒，反应迟钝；营养会严重不足，血糖不稳定；会因饥饿饮食过量而导致肥胖；易患胃炎、溃疡病；易患营养缺乏症、缺铁性贫血；会加速人体的衰老。所以早餐不但要吃，而且一定要吃好。

1. 早餐要定时，否则会影响消化、吸收。上午7~8点是吃早餐的最好时间。

2. 在起床20~30分钟后吃早餐为佳。有早起习惯的人，早餐可安排在7点以后吃较好。

3. 不要因为赶时间就吃得太快，以免损伤消化系统。

4. 家长带头吃营养早餐，孩子才会养成良好的早餐习惯。

5. 幼儿的早餐通常以一杯牛奶、一个鸡蛋和一个小面包为佳。牛奶可与果汁等饮料交替饮用。面包有时也可用饼干或馒头代替。

6. 青少年比较合理的早餐是一杯牛奶、适量的新鲜水果或蔬菜、100克干点（面包、馒头、大饼或饼干等含碳水化合物较高的食品）。



7. 中年人的早餐既要含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷等，还应保证低热量、低脂肪，适当地控制碳水化合物的摄入量。

8. 老年人的早餐除了牛奶和豆浆以外，还可多吃粥、面条、肉松和花生酱等既容易消化又含有丰富营养的食物。

9. 孕妇应多吃些含铁丰富的食物，孕妇的早餐至少要吃一个鸡蛋、一杯牛奶加麦片，并且要注意吃些新鲜的水果，以保证维生素和其他营养的需要。

10. 早餐要摄入至少 500 毫升的水分。

11. 早餐多食用易消化的食物。

12. 早餐营养搭配的四要素是：谷类、肉类、奶类和果蔬类。

如何吃好午餐

很多人因为工作或出于其他原因，午餐非常简单随便，这样做实在不妥。吃好午餐，要注意以下几点：

1. 午餐应摄入充足的热量和各种营养素，科学搭配，饭菜要丰盛，午餐各种营养素含量一般占全天供给量的 35%~45%。如果营养跟不上，会使人感觉疲倦，工作时精力难以集中。午餐应有粮食、有肉、有菜、有豆制品，有干有稀。

2. 不要吃得过快。吃饭的速度很快，不仅不利于人体对食物营养的消化和吸收，同时还会增加肠道的“加工”负担，从而影响下午脑力或体力工作能力的正常发挥。大部分人往往由于吃得太快，食物咀嚼不够，会使消化液分泌不足，造成消化不良。

3. 不要暴饮暴食，不要把早餐、午饭集中在一餐吃，这样会增加肠胃负担。

4. 专心用餐，不要边吃边谈事，或边吃边工作。

5. 不要为了减肥而省掉午餐。这很容易患上低血糖、贫血等疾病。

6. 上午体内的热量和各种营养素消耗很大，午餐应该吃饱吃好，可吃些肉类、鸡蛋等含能量较高的食品。

7. 宜吃蛋白质和胆碱含量高的肉类、鱼类、禽蛋、大豆制品、水果、新鲜蔬菜等，这类食物中的优质高蛋白可使血液中酪氨酸增加，使头脑保持敏锐，而且可以促进肠胃蠕动，加快体内毒害物质的排泄过程。

8. 鱼肉可提供大量的优质蛋白质，并且消化吸收率极高，是补充优质蛋