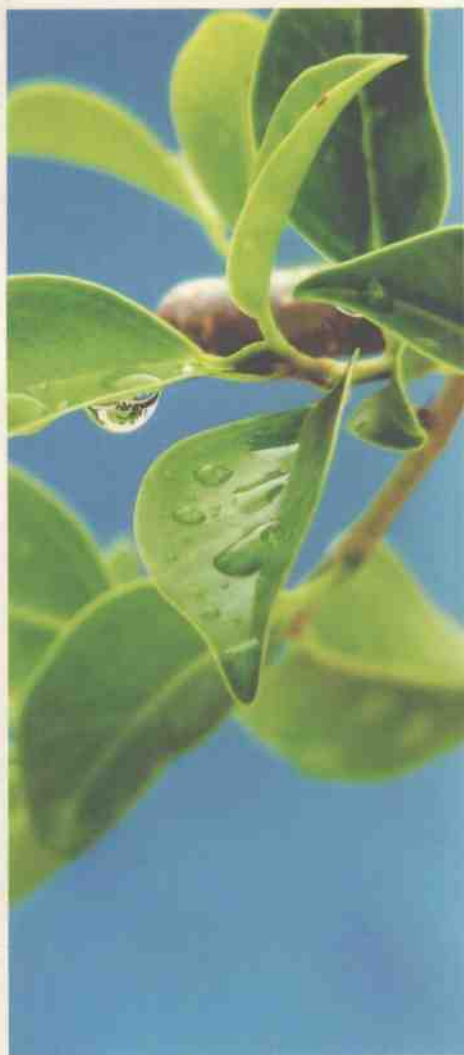


养生学认为「精、气、神」为人生三宝，神为生命的主宰。

■赵天峰◎编著



WU DU YI SHEN QING QUAN JI

「健康养身就这么简单」

「健康是金、长寿是福」，养生健康渗透到我们的生活的点点滴滴，关系到衣食住行方方面面。

无毒一身轻



家庭
保健手册

最新研究表明：心态健康、生活方式良好可避免三分之一的肿瘤发生。关心健康、关爱生命、提高生命质量是你真正的追求。

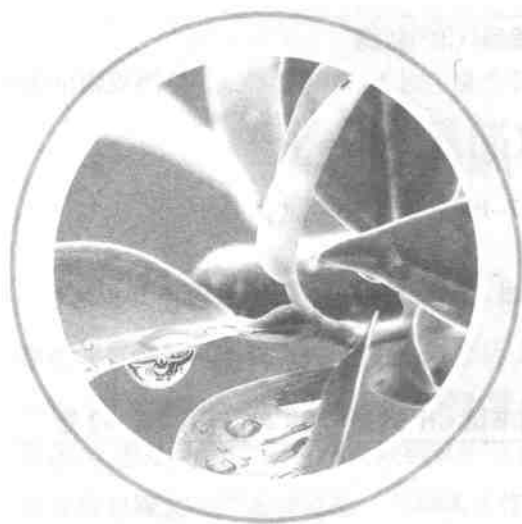
全集

养生学认为“精、气、神”为人生三宝，神为生命的主宰，能够反映人体的脏腑功能和体现生命的活力，故“失神者死，得神者生”。人们起居有常，作息合理，就能保养人的精神，使人精力充沛，神采奕奕。



中国戏剧出版社

赵天峰◎编著



无毒 家庭 保健手册 一身轻



全集

健康养身就这么简单

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

无毒一身轻全集 / 赵天峰编著. —北京: 中国戏剧出版社,
2007.7

(家庭保健手册)

ISBN 978-7-104-02657-0

I. 无… II. 赵… III. 食品营养-基本知识
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 099342 号

无毒一身轻全集

责任编辑: 肖楠 王媛媛

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真: 010-58930242(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 700mm×1010mm 1/16

印 张: 35.625

字 数: 580 千

版 次: 2007 年 12 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02657-0

定 价: 56.00 元(全二册)

版权所有 违者必究

我们不能当疾病来到身边时，才开始感觉生命的重要，才开始紧急练身、健身，这是一种“亡羊补牢”的办法。相反，我们应当每天都在自己的养生之道上下一点功夫，做到无毒一身轻，让自己更健康、强壮。

WU DU YI ZHEN QING QUAN JI





前言

“健康是金、长寿是福”，养生健康渗透到我们生活的点点滴滴，关系到衣食住行方方面面。现在人们越来越体会到养生是人生必修课。随着生活节奏的加快、生活质量的提高，疾病也在悄无声息地侵蚀着人们的身体健康，人们的内心也深受其害。一旦沾染就如同无法摆脱的毒一样，被侵蚀，被伤害。

我们不能当疾病来到身边时，才开始感觉生命的重要，才开始紧急练身、健身，这是一种“亡羊补牢”的办法。相反，我们应当每天都在自己的养生之道上下一点工夫，做到无毒一身轻，让自己健康、强壮。

重视养生的人懂得什么是和谐健康，什么是修身养性，懂得由内而外治病养生的重要性——抓住病源与本质。

养生学认为“精、气、神”为人生三宝，神为生命的主宰，能够反映人体的脏腑功能和体现生命的活力，故“失神者死，得神者生”。人们起居有常，作息合理，就能保养人的精神，使人精力充沛，神采奕奕。最新研究表明：心态健康、生活方式良好可避免三分之一的肿瘤发生。关心健康、关爱生命、提高生命质量是你真正的追求。

特别值得关注的是，有许多人总是以事业为第一位，把健康摆在第二位，甚至肆意内耗和折磨自己的身体，结果事业未成，还毁掉了自己健康的生命肌体。要知道，没有健康的身体，所谓事业等于什么呢？毫无疑问，等于一个沙塔。

我们组织众多医学专家、学者编写本书，共分五章，分别从杜绝不良饮食、摒弃不良生活习惯、克服消极情绪、如何预防心血管疾病、如何预防糖尿病五个方面为读者详细诠释如何做到无毒一身轻。当人们掌握了健康的理念和方法之后，会真正享受到那种不再担心疾病来袭的自信，愿所有人都能拥有这份自信。



目录

第一章 无毒之一：杜绝不良饮食

饮食是把双刃剑,吃得好可以吃出健康来,吃得不好也能吃出疾病来。在饮食上要趋利避害,只有吃得科学,吃得合理,才能增强体质,有效抵御疾病的侵犯。

暴饮暴食之害	(3)
常吃保健食物有益健康	(4)
长期素食之弊	(5)
久放冰箱的食品不安全	(6)
饮水有益健康	(9)
你知道生吃活食易伤身吗	(11)
牛奶与健康	(13)
油条与健康	(14)
饮食调节可预防老年性耳聋	(15)
不同职业饮食选择	(17)
长期饮酒可致糙皮症	(18)
节日饮食要节制	(20)
亦食亦药的西红柿	(20)
亦食亦药话豆腐	(22)
饮食与老年性白内障	(23)
饮酒对身体有什么利、害	(26)
苹果的营养保健作用	(27)



无 毒 一 身 轻 全 集

春天野菜俏	(29)
夏天解暑粥品	(30)
餐桌上的杀手——酒精	(31)

第二章 无毒之二：摒弃不良生活习惯

现代人生活节奏加快,人们的生活方式也发生了显著的变化。也许你曾出现过这样的情况:无缘无故地头痛,乏力,失眠,心慌意乱,自我感觉不佳,工作能力下降。这些都可能由于不良的生活习惯潜在的危害了你的身体健康。

人的衰老是可以延缓的	(35)
衣食住行与疾病	(37)
室内空气污染——人类健康的潜在危害	(40)
夫妻性文化趣谈	(44)
用电脑,谨防疲劳综合征	(45)
跟您谈谈肥胖与减肥	(48)
补钙请采用正确的服用方法	(53)
应酬不应以健康为代价	(54)
好习惯储存健康	(56)
如何避开庸医	(59)
健身运动的“误区”	(60)
健康也从口入	(62)
健康长寿几大因素	(64)
浅谈城市的光污染	(65)
珍惜生命早戒烟	(68)
女士吸烟危害多多	(70)
老人过冬八要诀	(71)
偕老伴散步有益老人健康长寿	(73)
保胃之方	(74)



健康三要诀	(75)
动静结合睡好觉,防治老年腰腿痛	(78)
春夏养阳,秋冬养阴的临床意义	(79)
百病生于气之我见	(81)
阳光与健康	(83)
中青年——生命的保护期	(85)
“愁一愁,白了头”是否有道理	(90)
为了你和孩子的身心健康,夫妻莫要生闷气	(91)
发脾气不利于健康	(93)
打鼾与睡眠呼吸暂停综合征	(94)
老年人应如何注意健康	(95)
吸烟和大量饮酒害己、害人、害家庭	(95)
走出楼房给你健康	(99)
保健新观念定期清除体内毒素	(101)
怎样处理失眠?	(103)
怎样消除午后昏睡感	(106)
秋冬季节,过度劳累可诱发嗜酸性筋膜炎	(108)
食欲与疾病的关系	(109)
谈谈健康与长寿	(110)
祸从福中来	(113)
勤用脑防衰老	(114)
漫谈声音嘶哑	(116)
鼾症需要治疗吗	(117)
钙与临床多种疾病的关系	(120)
生命的元素碘	(129)
老年人腰酸腿疼都需要补钙吗	(133)
警惕老人鼻出血	(134)



第三章 无毒之三：克服消极情绪

良好的情绪是人的精神与身体健康的前提。反之,消极和不愉快的情绪促使人的心理活动失衡,导致神经活动失调,对健康产生十分不利的影响。

关于独生子女心理卫生问题	(139)
怎样控制愤怒?	(141)
保持愉快心情的秘诀	(142)
控制情绪 10 诀	(144)
神经衰弱可不难治	(145)
不良情绪是疾病的激发剂	(146)
子女对老人异常精神活动的判定	(149)
老年人注意心理锻炼	(151)
中年人的心理特征及心理保健	(153)
怎样才能克服消极的不良情绪?	(157)
一个健康情绪的人具有哪些特点?	(158)
学会自己减压	(159)
为什么久治不愈的某些躯体疾病最好到精神病院诊治?	(160)
心理健康及其标准	(161)
愤怒对健康的影响	(162)
情绪是生命的指挥棒	(162)



第四章 无毒之四：如何预防心血管疾病

在我国,心血管疾病已成为夺走国人生命的头号“杀手”。生活方式不正确,饮食结构不合理直接导致心血管疾病的增加。人们需要具备相关的医学常识,建立起预防意识,才能远离心血管疾病。

心脏病病人常见哪些症状?	(167)
冠心病病人如何安排性生活?	(169)
什么是血压?	(172)
冠心病患者饮食治疗原则	(174)
冠心病能预测吗?	(175)
吸烟是冠心病的危险因素	(176)
饮食防治高血压	(180)
脑血管病的预防	(181)
冠心病患者如何正确选择药物?	(185)
急性心肌梗塞后能工作吗?	(186)
维持人体正常血压的生活常识	(187)
你有过这样的心慌吗?	(188)
什么是心绞痛?怎样判断心绞痛?	(190)
什么是冠心病?什么人易患冠心病?	(194)
什么是休克和昏迷?什么是晕厥和虚脱?	(196)
心脏病事件的家庭急救与自救	(200)
高脂血症的防治与监测	(207)
血液黏稠及防治	(211)
心脏常识	(213)
高血压病人降压也应降血脂	(214)
目前高血压治疗存在哪些误区?	(215)
高血压的运动疗法	(217)



无 毒 一 身 轻 全 集

高血压病人的自我保健	(219)
高血压病患者的血压降至正常可以停药吗?	(222)
反复发作、持续数分钟的眩晕,伴肢体感觉异常、无力等症状,应考虑什么病	(223)

第五章 无毒之五:如何预防糖尿病

糖尿病对健康危害最大的是在动脉硬化及微血管病变基础上产生的多种慢性并发症,已引起全世界医学界的高度重视。享受健康人生就要正确认识糖尿病,并长期坚持自我保健与有效治疗,防止糖尿病并发症的发生。

糖尿病的饮食疗法	(229)
糖尿病的治疗	(231)
糖尿病的实验诊断与自我监测	(237)
从痰论治糖尿病	(243)
老年糖尿病人应定期查血糖	(244)
糖尿病视网膜病变及防治	(245)
糖尿病与脑血栓	(247)
糖尿病足的防治	(248)
糖尿病的饮食治疗	(253)
老年糖尿病	(262)
肥胖与糖尿病	(267)
糖尿病病人应用胰岛素的护理	(271)
糖尿病的眼部危害及防治	(273)



第一章

无毒之一：杜绝不良饮食

饮食是把双刃剑，吃得好可以吃出健康来，吃得不好也能吃出疾病来。在饮食上要趋利避害，只有吃得科学，吃得合理，才能增强体质，有效抵御疾病的侵犯。



暴饮暴食之害

在逢年过节、朋友聚餐、结婚等喜庆日子里，亲朋好友欢聚一堂。桌上佳肴美酒美不胜收，胃口豁然顿开，于是开怀畅饮，笑逐颜开，深感一生难得几回醉，更愿一醉方休。

但是，你知道吗？在暴饮暴食之后，身体中的组织液、血液以及神经系统中的递质，都在发生剧烈变化，产生种种危险因素，威胁人的健康甚至生命。这是因为大量油腻或刺激性强的食物一举涌入消化道中，增加消化道的负担，损害消化道内壁黏膜，而且还促使消化腺分泌亢进，诱发许多疾病。胃病就是其中之一。

暴食不仅直接刺激胃壁，使娇嫩的胃黏膜受到损伤，而且还通过胃壁扩张，刺激胃酸大量分泌。此外，菜肴、靓汤和调味品也有促发胃酸分泌的作用。大量酗酒也损害胃黏膜的屏障功能。胃、十二指肠黏膜，由于受到刺激和侵蚀，导致充血、水肿，严重时还出现糜烂、溃疡、甚至出血。此时病人常有饱胀、反酸、嗝气、上腹部不适、疼痛、恶心和呕吐等症状。这就是我们常说的胃病。胃病，实际上是胃炎和胃、十二指肠溃疡的总称。

已有胃病的人，如再暴饮暴食就可并发胃出血。此时患者可呕血或排出柏油样大便。如短时间内出血量大又未及时治疗，血压就会下降呈休克状态；如患者腹部呈板状硬、压痛及反跳痛，X线检查发现膈肌下有游离气体，说明这时已并发胃穿孔。由于大量消化液、食物和空气进入腹腔，引发腹膜炎和中毒性休克而危及生命。

还有，暴饮暴食可使消瘦的人原有的胃下垂加重。胃下垂的人，饭后常感腹胀，上腹部持续性疼痛。进食越多，疼痛时间越长，甚至恶心、呕吐，并因消化不良、吸收减少而更加消瘦。

大量食物突入胃腔，超过胃容量时可引起胃扩张。急性胃扩张，常在饭后



无毒一身轻全集

1~2小时突感上腹部或脐周持续性胀痛,伴有顽固性呃逆和频繁呕吐,吐出棕绿色酸臭液体或咖啡样残渣,同时又感到口渴,但一喝水就吐。吐后腹痛并不减轻。上腹部高度膨胀,摇动躯干可听到振水声。严重者,如不及时处理可发展到胃壁坏死、穿孔、休克,甚至危及生命。



从上面看来,暴饮暴食可引发许多疾病。轻者引起许多不适症状,重者还可危及生命。朋友,暴饮暴食不但无乐可享,而且是自讨苦吃。千万不可暴饮暴食。

常吃保健食品有益健康

近年来,营养学家通过调研发现十种保健食品。它们物美价廉,值得向大家介绍如下:

1. 大豆:它含有大量植物性蛋白质又缺少胆固醇,有利于健康长寿。大豆也是植物雌激素含量多的食物之一。女性一生离不开雌激素,因此它对女性健康极为重要。



2. 酸奶:它比一般牛奶脂肪含量低、钙含量高,还富含维生素 B₂、B₁₂、钾、锌。这些营养素对人体有益。它为酸性奶、低分子蛋白质,不仅有助于消化,而且还可提高人体免疫力,防止肠道感染。

3. 地瓜(亦称红薯):它富含大量纤维素、钾、铁、维生素 B₆。它不仅能防止衰老,而且还能预防动脉硬化、肿瘤和癌症。

4. 洋葱和大蒜:实验证明,每天吃半个洋葱的人,胃癌发病率比普通人低 50%,每天吃大蒜的人,结肠癌发病率也比普通人低 50%。而且它们都能降低人体胆固醇、高血压和心脏病的发病率。

5. 花菜:实验证明,它含有大量抗癌酶类,故有防癌作用。它还含有人体需要的钙、铁和叶酸,是延年益寿的首选食物。

6. 香菜:它富含铁、钙、锌、钾和维生素 A、C,并有利尿和维持血糖水平作用。多吃香菜对人体健康有益。

7. 草莓:它水分多,味也鲜,还可巩固牙龈,清新口气,润滑咽喉。它的根部和叶片,可用来冲泡当茶饮,它可谓全身是宝。

8. 木瓜:它有助于消化人体难吸收的肉类,而且还可预防肠道病和胃溃疡。

9. 麦芽:它能降低结肠癌和直肠癌发病率。

10. 深海鱼:其脂肪酸能降低胆固醇、血压,抑制头痛,可预防中风,还能防治湿疹和皮肤干燥症。

每天若能吃下 2~3 种上述食物,就可保持你的健康体质,延年益寿了。

长期素食之弊

素食中绝对没有维生素 B₁₂,长期素食可致维生素 B₁₂ 严重缺乏。

医学已经证明,维生素 B₁₂ 对人体有两大作用:

1. 它是人体红细胞核酸和核蛋白合成代谢过程所必需的物质,因而它有促进红细胞成熟和血红蛋白合成的作用,缺少它就会发生恶性贫血。患者皮肤呈



蜡黄色,睑结膜、口唇、指甲等处明显苍白,头发细、黄、脆且稀,肝脾呈轻度肿大。

2. 它是正常脂肪酸合成的辅酶,缺少它就会引起神经胶质正常脂肪酸合成减少,从而引起骨髓髓质完整性受损,胆胺、磷脂及鞘磷脂减少,长纤维束的神经功能障碍,导致出现类似脑白质营养不良的神经症状:患者表现反应迟钝、表情呆滞、婴儿条件反射不易形成、胃口不好。重症还可出现运动失调性步态、感觉迟钝、姿势觉和震颤觉受损、肌力降低。患者步行、跑步(特别是爬楼梯)感到困难。

维生素 B_{12} 是人体必需物质。每天需要量虽少(婴儿为 0.5 微克、成人为 3 微克),但缺少它就要发生恶性贫血和神经机能障碍。

临床发现,不少长期素食引起的婴幼儿、青少年和成人(特别是孕妇)有这些方面的疾病。如果立即给以维生素 B_{12} 治疗,病情可以迅速改善,症状不久可完全消失。因维生素 B_{12} 仅存在于动物食品中(如肉、鱼、蛋、牛奶和乳制品中),素食者可在膳食中添加蛋类和乳制品,就可预防发生这种疾病。

久放冰箱的食品不安全

随着人们生活水平的提高,家用电器得到了广泛应用。冰箱,已成为广大城市居民拥有的必备电器之一。无疑,冰箱的广泛应用,不仅为城乡居民的生活带来了方便,提高了生活质量,而且也健康、长寿提供了有利条件。

在日常生活中,为了防止食物变质、腐烂,人们常常将食品或剩余食物、熟食(香肠、酱肉)、奶及奶制品等久放冰箱,以为就此“平安无事”。其实,久放冰箱的食物并不保险,也不安全。因为,这些食物除常被众所周知的痢疾杆菌、伤寒杆菌等沙门菌、大肠杆菌(O157)、弧菌、嗜盐杆菌或金黄色葡萄球菌等致病菌污染而引起腹泻或食物中毒外,在我们的周围环境中还存在着一些鲜为人知的嗜冷性致病菌。这一类嗜冷菌与通常引起腹泻和疾病的其他细菌不同的是,它们