

刘雪涛 刘建华◎ 编著

YANGSHENG
BAODIAN



养生宝典

我们每个人都想拥有健康的身体，每个人都懂得健康之于我们生活的意义。

然而，随着生活水平的日益提高，各种与饮食、生活方式相关的疾病，如高血压、高血脂、糖尿病等“富贵病”人群日益增加，青少年的体质、身心健康也存在很大的问题。



海潮出版社
Hai Chao Press



养生宝典



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

养生宝典/刘雪涛,刘建华编著.——北京:海潮出版社,
2009.12

ISBN 978-7-80213-839-1

I. ①养… II. ①刘… ②刘… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 243230 号

书 名: 养生宝典

作 者: 刘雪涛 刘建华

责任编辑: 任静

封面设计: 创品牌

责任校对: 周建平 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 22.125

字 数: 249 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-839-1

定 价: 32.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言



我们每个人都想拥有健康的身体，每个人都懂得健康之于我们生活的意义。然而，随着生活水平的日益提高，各种与饮食、生活方式相关的疾病，如高血压、高血脂、糖尿病等“富贵病”人群日益增加，青少年的体质、身心健康也存在很大的问题。目前，我国糖尿病患者有 3000 多万人，超重肥胖者有近 1 亿人，全国每年约有 200 万人死于心脑血管病，约有 160 万人死于癌症。慢性病的死亡已占全国总死亡人数的 2/3 以上。如果说养生和治病都是对健康的投资，那么养生所花费的成本远远低于治病的费用。现代医学发展突飞猛进，解决了很多过去无法解决的医学难题，但现代人得的病也越来越奇怪，有些病即使是最先进的医疗技术也治愈不了，所以，关键还得靠平时的养生保健。因此，如何科学地养生、积极健康地生活，就显得尤为重要了。

人体的健康和长寿既与先天因素有关，也受后天因素的影响，而且后天因素的影响更为重要。先天条件优越的人，如果不善于保养，就难免会出现早衰或夭亡。反之，如果先天条件差的，只要善于保养，仍然可以健康长寿。因此，要想延缓衰老、健康长寿，就必须懂得如何养生。进入 21 世纪，养生更注重科学性。然而，许多人不了解或没有按照科学养生的理论去安排日常生活，

了问题,甚至英年早逝。许多不科学的生活方式导致了多种疾病的发生。专家指出,养生在于平衡,即促进身体的平衡以及与外部环境的和谐。

本书着重从吃、喝、睡三个方面谈论养生之道。饮食是人类维持生命的基本条件,人要活得健康愉快、充满活力和智慧,仅仅吃饱肚子是不够的,还必须考虑饮食的合理调配,保证人体所需的各种营养素的摄入平衡充足,并且能被人体充分吸收和利用。应用日常食品,根据不同的经济条件、不同的生理病理需要,进行调理养生,不但能充饥,更能给身体补充营养,有益健康,祛病延年。养生长寿的奥妙就在于调整饮食。合理的饮食,可以使人体强壮,益寿延年。而饮食不当,则会导致疾病和早衰。因此,要合理搭配饮食,避免偏食和饮食的单调,否则会产生一系列不良的后果。

养生不用耗费大量的金钱,只要拥有科学的饮食习惯和生活方式,长期坚持下去,就会健康长寿。

编者

2009年9月

目 录

第一篇 吃出美丽,吃出健康

第一章 吃好不求医	3
第一节 晚饭怎么吃才健康	3
一、晚餐吃不好健康埋隐患	3
二、健康晚餐的要素	4
三、晚餐主食怎么吃	8
四、如何设计健康晚餐食谱	10
第二节 饭后冷饮怎么吃	12
一、餐后冷饮怎么吃	12
二、点菜的技巧	13
第三节 清淡饮食	17
一、清淡饮食≠一味吃素	17
二、人群不同清淡饮食也不同	19
三、清淡饮食的原则	21
第四节 汤汤水水养好胃	22
一、汤水养胃	22
二、中医养胃:粥+汤	24

第五节 老年人饮食养生之道	28
一、老年人饮食营养新标准	28
二、老年人健康饮食 9 大原则	29
三、老年人健康饮食 7 个注意	32
四、老年人应多吃与常吃的食物	33
五、老年人不宜常吃和应少吃的食物	37
六、老年人的营养佳品	39
七、老年人饮食“10 要”	43
第六节 吃醋与养生	44
一、吃醋的益处	44
二、科学地吃醋	46
三、吃醋的 4 个误区	48
 第二章 吃出来的美女	 49
第一节 美白肌肤吃出来	49
一、美白食物	49
二、美白菜谱	51
第二节 吃出好气色	54
第三节 女人保养重在滋阴	57
一、女人要“滋润”	57
二、女人滋阴养颜佳品	59
第四节 养巢——女人的必修课	62
第五节 月经不调怎么办	64
一、月经先期	64
二、月经后期	65

三、月经先后不定	66
四、痛经	67
五、闭经	69
六、崩漏	70
七、月经期间注意事项	72
第六节 女人要补血养颜	75
一、补血——让女人重拾红颜	75
二、食疗补血	76
三、补血菜谱	78
四、补血误区	83
第七节 怎样用饮食平衡内分泌	84
一、平衡内分泌的饮食	84
二、调节内分泌食疗偏方	89
 第三章 食物养生	 92
第一节 10 大健康水果	92
第一名:苹果	92
第二名:杏	97
第三名:香蕉	98
第四名:黑莓	99
第五名:蓝莓	100
第六名:甜瓜	102
第七名:樱桃	103
第八名:越橘	106
第九名:葡萄柚	107

第十名:紫葡萄	108
第二节 常见食物及其功能	111
第三节 抗衰老水果、蔬菜排行榜	121
一、抗衰老蔬菜排行榜(前 36 名)	121
二、抗衰老水果排行榜(前 30 名)	121

第二篇 最好的养生是睡眠

第四章 睡眠是最好的“滋补品”	125
第一节 每天睡得好,八十不见老	125
一、睡眠与养生	125
二、睡眠的作用	126
三、睡眠的规则	128
四、睡觉与疾病	129
第二节 睡眠与美容	131
一、女性失眠的主要原因及表现	134
二、女性失眠对美容的影响	135
三、女性睡出靓丽来	136
四、睡相好 容貌美	137
五、女性睡眠 6 注意	138
第三节 睡眠姿势与人的性格的关系	139
第四节 你会午睡吗	142
一、午睡有何益处	142
二、饭后不要马上睡	143
三、午睡的姿势	144

四、3 种人不宜午睡	145
第五章 健康睡眠——提高睡眠质量	147
第一节 正确认识睡眠	148
一、睡眠质量	148
二、睡眠时间	148
三、睡眠习惯	150
四、睡眠环境	150
五、睡觉的姿势	157
六、睡眠饮食	159
七、睡眠类型	160
八、男性睡眠 3 宜 3 不宜	161
第二节 如何才能有健康的睡眠	162
一、健康的睡眠	162
二、将寝具变成造就健康的工具	163
三、睡眠的家——床的变革	165
四、对睡眠的认识误区	167
五、长期晚睡或睡眠不足对身体有哪些伤害 ...	167
六、保证良好睡眠的“5 不”	169
第三节 从失眠中走出来	170
一、失眠的 6 大因素	170
二、如何治疗失眠	172
三、老年人如何克服失眠	184
四、对抗失眠的 10 种食物	186
五、失眠的 5 大误区	187

第三篇 养生来自生活细节

第六章 均衡营养 排毒养颜	191
第一节 饮品排毒	192
一、水	192
二、茶叶	193
三、大麦若叶青汁	194
四、蜂蜜	198
五、柠檬水	201
六、红糖水	203
七、牛奶	205
八、罗汉果茶	210
九、菊花茶	211
十、普洱茶	213
十一、艾蒿茶	214
十二、乌龙茶	214
十三、枸杞茶	215
第二节 粗粮排毒	216
一、糙米	216
二、红薯	218
三、燕麦	218
四、薏米	219
五、小米	220
六、红豆	221

七、绿豆	223
八、黄豆	224
九、玉米	226
第三节 水果排毒	227
第四节 蔬菜排毒	228
一、苦瓜	228
二、黄瓜	229
三、木瓜	231
四、丝瓜	232
五、胡萝卜	232
六、姜	233
七、菠菜	234
八、芹菜	235
九、山药	236
十、白萝卜	237
十一、茼蒿	238
十二、红薯叶	239
十三、萝卜叶	239
十四、洋葱	240
十五、圆白菜	243
第五节 植物排毒	244
一、芦荟	244
二、牛蒡	244
三、芦笋	245
四、莲藕	245

五、菊花	246
六、芝麻	246
第六节 其他食品排毒	247
一、银耳	247
二、冬菇	249
三、海带	249
四、紫菜	250
五、猪血	250
第七节 养颜排毒餐	251
 第七章 长寿秘籍——平衡饮食吃出健康 ...	254
第一节 6种保健饮品	254
一、绿茶	254
二、红葡萄酒	264
三、豆浆	268
四、酸奶	272
五、骨头汤	278
六、蘑菇汤	280
第二节 健康食物——谷、豆、菜	281
一、老玉米	281
二、荞麦	282
三、薯类——马铃薯、红薯、山药、土豆	283
四、燕麦	292
五、小米	294
六、大豆	296

七、胡萝卜	297
八、西红柿	298
九、大蒜	303
十、黑木耳	308
第三节 动物性食品的营养	316
一、虾类	316
二、鱼类	319
三、鸡类	327
四、羊肉	332
五、猪肉	338

第一篇

吃出美丽，吃出健康



第一章 吃好不求医

第一节 晚饭怎么吃才健康

一、晚餐吃不好健康埋隐患

都市快节奏的生活使得晚餐成了中国现代家庭一日三餐中最重要的一顿饭。为了繁忙的工作和学习,现代都市人“随便”地解决早餐和午餐,所有的亏空只有等着晚餐来补。只有到了晚上,人们才有时间真正放松下来,舒舒服服地坐在餐桌前,美美地大餐一顿。晚餐必须吃“好”,如果进食不当,过饱、过晚都会对人体健康造成一定的损害。医学研究表明,晚餐不当是引发多种疾病的“罪魁祸首”。一些常见慢性病正是不良晚餐习惯长期作用的结果。

高血压、糖尿病、心脑血管疾病、肝胆疾病等慢性病在近 10 年来呈高发趋势,这与晚餐进食不当有必然的联系。不少家庭的晚餐菜肴丰盛,鸡、鸭、鱼、肉、蛋摆满餐桌,这些多是高蛋白、高脂肪、高能量食物。晚餐吃得过好,过多摄入高脂肪、高蛋白食物,饭后运动量不足,就会为日后的身体健康埋下“祸根”。

人体在睡眠时,体内各种脏器活动降到最低限度,各种系统处于休息状态,能量消耗减少到基础代谢的水平。如果晚餐吃得过好、过饱,多余的营养物质消耗不了,就以脂肪形式沉积在体