

烟酒糖茶与健康

刘丕祥
陈志敏

编著



华龄出版社

刘丕祥
陈志敏

编著

煙酒糖茶与健康

华龄出版社

1992·北京

内 容 提 要

随着生活水平的不断提高，烟酒糖茶已成为广大人民群众十分青睐，不可离之须臾的消费品。本书以丰富翔实的资料，通俗易懂的语言，向读者介绍了烟酒糖茶的一般知识，各自的主要成分，对人体的危害，医疗作用，有关防病知识，趣闻轶事等。对建立科学文明的生活方式，提高健康防病水平以及丰富文化生活，都具有重要意义。实为一本家庭必备，人人能读，医生参考的高级科普读物。

烟酒糖茶与健康

刘丕祥 陈志敏 编著

出版发行：华龄出版社

（北京新街口外大街23号）

新华书店经销

中国法学会印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 10.25 印张 207 千字

1992年5月北京第1版 1992年5月第1次印刷

印 数：1——10000册

ISBN 7-80082-161-7/R·22

定 价：5.15元

健康
長壽
之友
之道

遲浩



普及卫生知识
提高健康水平

为《烟酒糖茶》出版

一九九〇年
宣秋北京

陈英奇



序

目前世界上医学模式已由生物医学模式向生物、心理、社会医学模式转变，我国也不例外。由于工农业的发展，人民生活水平的提高，传染病、结核病、营养不良性疾病的发病情况大大减低，人们的平均寿命已接近70岁，心脑血管病、恶性肿瘤则日益威胁人民的健康，已成为我国人民死亡的主要原因。这些疾病的发生当然有与遗传的、环境卫生、工业污染、加快的生活节奏有关，也与不卫生的生活习惯、饮食和嗜好密切相关。前者个人是难于控制的，但后者则可以发挥自己的主观能动性加以改变。以美国为例，他们在全国倡导不吸烟、不酗酒、合理饮食、经常锻炼的生活方式，心脑血管病的死亡率已有明显的降低。他们成功的经验是值得我们借鉴的。吸烟危害健康，据世界卫生组织公布的资料说明：65岁以下男性90%的肺癌的死亡、75%的慢性支气管炎和肺气肿的死亡和25%的冠心病的死亡是由于吸烟所致的。吸烟不但危害吸烟者本人，也危害周围同志的健康，它的危害积20~30年或更长的时间才表现出来，所以许多人持半信半疑态度，不被人们所重视，以致我国的烟害已成为我国最重要的公共卫生问题。我国已不光彩地成为吸烟者最多、卷烟产量最大的国家。喝酒也是我国人民普遍的嗜好，喝些啤酒、果酒或低度酒，若不过量还是有益的，但是长期饮用烈

性白酒则会引起胃炎甚至肝硬化，对健康不利。茶叶是世界上重要的饮料之一，我国出产的茶叶品种很多，总的讲是有益健康的，但也含有咖啡因，饮之过多也会兴奋神经引起失眠，所以如何按自己的嗜好选用不同品种的茶叶，适度饮用，以期获得最大的益处，也有其许多学问。糖是重要的食物，它是重要的营养来源，糖制品的品类繁多，但用之过多在儿童会引起龋齿，在年逾40岁的成人易引起肥胖，对患糖尿病及高脂血症的人则更需严格限制。凡此种种，烟、酒、茶、糖作为饮食的一部分或生活的嗜好，都有不少的学问，掌握这些知识及学问对自我保健是十分重要的。

陈志敏、刘丕祥同志在长期医疗保健工作中注意观察研究烟、酒、茶、糖与健康的关系，广泛地搜集与此有关的大量资料，经过归纳、整理最终编撰成书。在编写过程中重视内容的科学性、知识性并与趣味性、通俗性相结合，是一本很好的科普保健书籍，故此，短短写几句话向广大读者推荐。

世界卫生组织烟草或健康合作中心主任
中国北京红十字朝阳医院名誉院长、内
科学家 翁心植

目 录

烟

烟草的起源与历史.....	(3)
人为什么要吸烟.....	(5)
烟草中有哪些成分.....	(6)
烟雾中的有害化学成分.....	(7)
世界吸烟人数的统计.....	(9)
联合国关于吸烟与疾病的统计.....	(10)
烟草带来的健康和经济问题.....	(13)
一生吸烟者烧掉多少钱.....	(15)
吸烟会使免疫机能降低.....	(16)
吸烟为什么会致癌.....	(17)
吸烟与肺癌.....	(20)
吸烟与慢性支气管炎、肺气肿.....	(22)
吸烟对肺结核的影响.....	(23)
吸烟与冠心病.....	(24)
吸烟与脑血管病.....	(26)
吸烟与动脉硬化.....	(27)
吸烟对抗高血压药物的影响.....	(29)
吸烟能否提神.....	(30)
吸烟对神经系统的影响.....	(31)

吸烟与消化系统疾病.....	(32)
吸烟与口腔癌.....	(33)
被动吸烟可诱发宫颈癌.....	(34)
吸烟与膀胱癌.....	(35)
戒烟后易患癌吗.....	(36)
吸烟对 DNA 的影响.....	(37)
父母吸烟 后代遭殃.....	(38)
孕妇吸烟有哪些危害.....	(40)
父亲吸烟与婴儿夜啼.....	(41)
烟雾对儿童中耳有损害.....	(42)
吸烟对妇女月经的影响.....	(43)
瘦人吸烟的危害.....	(44)
吸烟不利美容.....	(45)
吸烟与寿命.....	(46)
大量吸烟可致早衰.....	(49)
吸烟的放射性危害.....	(50)
长期吸烟易患眼病.....	(51)
吸烟妨碍性生活.....	(52)
吸烟可致味觉下降.....	(54)
吸烟与口苦.....	(55)
吸烟与工作效率.....	(55)
吸烟与体育运动.....	(56)
吸烟对药物的影响.....	(58)
吸烟与急性中毒.....	(59)
吸烟中毒的场合与时间.....	(60)
青少年吸烟心理初探.....	(62)

青少年吸烟危害大.....	(64)
戒烟后机体的防御机能还能恢复吗.....	(66)
烟为什么难戒.....	(67)
戒烟的好处实在多.....	(69)
国际禁烟活动掠影.....	(70)
我国限制吸烟的措施.....	(71)
中外戒烟妙方集萃.....	(73)
香烟盒上的警句集萃.....	(76)
气功戒烟酒效果好.....	(77)
烟瘾君子自尊要则.....	(78)
无烟香烟种种.....	(80)
吸烟者吃什么食物好.....	(81)
香烟与蔬菜.....	(83)
被动吸烟者在法庭上胜诉.....	(84)
一口烟救活的艺术大师.....	(85)

酒

酒与中国文化.....	(89)
白酒中有哪些成份.....	(91)
白酒中哪些成份对人体有害.....	(92)
正确饮酒的八项标准.....	(93)
饮酒与酒精中毒.....	(95)
大量饮酒能损害人体的预御机能.....	(96)
饮酒可造成人体维生素缺乏.....	(98)
醉酒与贫血症.....	(99)
嗜酒与遗传.....	(100)

醉酒的严重后果·····	(101)
酗酒、病理醉酒与犯罪·····	(102)
醉酒呕吐危害健康·····	(103)
饮酒与慢性胃炎·····	(104)
酗酒与脂肪肝·····	(105)
多喝啤酒会增加肝病死亡率·····	(106)
饮酒与急性肝炎·····	(107)
嗜酒易患消化道癌·····	(108)
饮酒对胰腺的影响·····	(109)
糖尿病患者不宜饮酒·····	(111)
饮酒与痔疮出血·····	(111)
饮酒与冠心病·····	(112)
酒与酒精性心脏病·····	(113)
饮酒与心绞痛·····	(114)
酒在体内的代谢·····	(115)
饮酒会引起心律失常·····	(116)
妇女喝酒易患乳腺癌·····	(117)
酒精中毒与烟酸缺乏性脑病·····	(118)
感冒后饮酒很危险·····	(119)
醉酒与膀胱破裂·····	(119)
醉酒与挤压综合症·····	(120)
酒精会使大脑变小·····	(121)
用酒催眠不可取·····	(122)
饮酒影响睡眠吗·····	(122)
酒后服安眠药太危险·····	(123)
服灭滴灵时莫饮酒·····	(124)

服痢特灵后不宜饮酒·····	(125)
饮酒对性机能的危害·····	(126)
酒后性交后患多·····	(127)
饮酒能使体内缺铁·····	(127)
饮酒与“胎儿酒精综合症”·····	(128)
儿童饮酒对身体有害·····	(129)
酒对视力的影响·····	(130)
雄黄酒喝不得·····	(131)
黄酒及其作用·····	(132)
产妇喝黄酒的利与弊·····	(133)
酒后驾车 害人害己·····	(134)
饮酒与文明、车祸·····	(135)
喝酒能御寒吗·····	(136)
“液体面包”——啤酒·····	(137)
怎样贮存啤酒·····	(138)
怎样辨别啤酒是否变质·····	(139)
喝啤酒能增加母乳分泌·····	(140)
劝君当心“啤酒病”·····	(141)
老年人不宜多喝啤酒·····	(143)
餐前不宜多喝冰镇啤酒·····	(144)
哪些人不宜喝啤酒·····	(145)
啤酒饮用中的九不宜·····	(146)
营养丰富的葡萄酒·····	(147)
红葡萄酒可防癌·····	(149)
酒为什么能去鱼腥·····	(150)
酒并非越陈越好·····	(151)

老窖窖酒的奥秘.....	(151)
锡壶盛酒可引起铅中毒.....	(152)
世界烈性酒的发展趋势.....	(153)
啤酒度数和白酒度数的概念不同.....	(154)
低度酒久放变酸的缘由.....	(155)
人的饮酒量为何有大有小.....	(156)
饮酒与口围样毛细血管扩张征.....	(157)
喝酒为什么脸红.....	(157)
发生酒性红斑怎么办.....	(158)
合理选用下酒菜.....	(159)
蛇酒治疗类风湿性关节炎有特效.....	(159)
少量饮酒有益健康.....	(160)
喝湿酒对身体有益.....	(162)
健身酒浴.....	(162)
选用补酒要对症.....	(163)
何为“戒酒综合症”.....	(165)
要否戒酒 自测便知.....	(166)
醉酒有解方.....	(168)
解酒防醉有良药.....	(170)
戒酒小验方.....	(172)

糖

食糖漫谈.....	(175)
糖类的生理功能.....	(177)
人体内的糖原和血糖.....	(179)
常用糖的品种.....	(180)

家庭中如何保存食糖.....	(182)
吃甜食要择时.....	(183)
产后为什么要喝红糖水.....	(184)
司机吃甜食可以减少车祸.....	(186)
乘飞机为什么要吃糖.....	(187)
砂糖可以治外伤.....	(188)
疟疾患者需补充糖.....	(189)
不可过分夸大糖对儿童的危害.....	(189)
幼儿常吃蜂蜜有好处.....	(191)
泡泡糖与叩齿健身.....	(192)
甜蜜的隐患——糖.....	(193)
癌症患者尤其应该少吃糖.....	(194)
糖与运动.....	(195)
糖与肥胖.....	(196)
糖与寿命.....	(197)
糖与龋齿.....	(198)
糖与近视.....	(199)
糖与乳腺癌.....	(200)
糖与肝炎.....	(201)
糖与心血管疾病.....	(202)
糖与胃肠道疾病.....	(204)
糖与糖尿病有什么关系.....	(205)
中年妇女多吃糖易患胆结石.....	(206)
糖可降低白细胞的噬菌能力.....	(207)
糖与其它疾病.....	(208)
多吃糖对大脑活动不利.....	(209)

糖与夫妻感情.....	(210)
多吃糖可使人增加脾气.....	(211)
多食果糖有害处.....	(212)
泡泡糖对美容的利与弊.....	(213)
服中药时不能滥加糖.....	(215)
儿童不宜长期服用葡萄糖.....	(216)
儿童不宜多吃巧克力.....	(217)
麦乳精不能代替奶粉喂养孩子.....	(218)
糖·牛奶·婴儿喂养.....	(219)
甜饮料与健康.....	(219)
多喝甜饮料会导致营养不足.....	(220)
多喝甜饮料会增加肾脏负担.....	(221)
多喝甜饮料会造成身体缺钙.....	(222)
老年人应节制食糖.....	(223)
节食与节糖.....	(224)
健身之道——低糖饮食.....	(226)
食药两用梨膏糖.....	(227)
糖精有损健康.....	(228)
天然甜味剂——木糖醇.....	(229)
新型甜味剂——甜蜜素.....	(230)
介绍一种新糖源——甜菊甙.....	(231)
新糖源——甜菊甙的医疗作用.....	(232)

茶

饮茶的起源.....	(237)
饮茶的历史与文化.....	(238)

人为什么要饮茶·····	(241)
茶叶中的营养成分·····	(242)
茶叶的主要生理、药理功效·····	(244)
茶叶的主要成分及其药理功能·····	(247)
古人谈茶的药用·····	(251)
茶与微量元素·····	(252)
茶香从何来·····	(254)
泡茶方法有讲究·····	(255)
矿泉水沏茶好处多·····	(257)
好茶要用好水·····	(259)
喝哪种茶好·····	(260)
喝茶“十六字诀”·····	(261)
理想的军用饮料——茶·····	(262)
饮茶能延年益寿·····	(264)
饮茶能减肥·····	(265)
饮茶能健美皮肤·····	(266)
饮茶能防癌·····	(267)
饮茶与心脑血管保健·····	(269)
茶与糖尿病·····	(270)
饮茶能防辐射损伤·····	(271)
茶水防龋齿 简便而有效·····	(272)
饮茶就解毒·····	(274)
饮茶可治痢疾·····	(275)
茶是肠道疾病的良药·····	(275)
茶能杀菌消毒·····	(276)
醋茶防治蛔虫腹痛有良效·····	(277)

炒米茶可治困倦乏力.....	(277)
隔夜茶的药用.....	(278)
隔夜茶不会致癌.....	(279)
喝茶会影响牙齿的洁白吗.....	(280)
残茶叶的妙用.....	(280)
红茶汤冷却后出现混浊并非变质.....	(281)
哪些人不宜喝茶.....	(282)
饮茶解酒利弊谈.....	(284)
喝浓茶的利与弊.....	(285)
饮茶还须防铝害.....	(287)
饮茶过量当心氟中毒.....	(288)
附：国产20种茶叶于品的含氟量	
饮茶还须防“醉”茶.....	(290)
献血之后少饮茶.....	(291)
边吃饭边喝茶不好.....	(292)
服药不能用茶水.....	(293)
儿童不宜饮茶.....	(294)
吃狗肉否忌喝茶.....	(295)
发霉的茶叶不能喝.....	(296)
茶叶不宜煮着喝.....	(297)
锡壶泡茶会中毒.....	(298)
家庭贮茶须知.....	(299)
怎样防止茶叶串味.....	(301)
怎样选用茶具.....	(302)
茶外品“茶”.....	(303)
名人与茶.....	(305)