中华文化撷英

健 康 知 识

（二）

黄兵明　主编

北京银冠电子出版有限公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

中华文化撷英/黄兵明主编．—北京：北京银冠
电子出版有限公司，2003

ISBN 7-900060-29-4
Ⅰ．中…　Ⅱ．黄…　Ⅲ．文化知识－普及读物－中国
Ⅳ．Z228.527
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 007295 号

北京银冠电子出版有限公司发行
(北京海淀区增光路 45 号　100037)
全国各地新华书店经销　北京双青印刷厂印刷
开本：787×1092　1/32　印张：512　字数：4 900 千字
2003 年 12 月第 1 版　　2003 年 12 月第 1 次印刷
印数：1～5 00 册
版号：ISBN 7-900060-29-4/Z·03
定价：9998.00 元(1CD,含配套书)

目　录

◎体内环保三部曲.....1
◎沐浴健胸法.....6
◎经前补“素”好处多.....7
◎别让足疾为你减分.....8
◎炎夏女性保健.....10
◎女性“苦夏”如何调理.....12
◎胆结石缘何“重女轻男”.....14
◎对付痛经：香蕉牛奶加蜂蜜.....15
◎检查自己是否处于亚健康.....17
◎经期保健秘籍.....19
◎女人与咖啡.....22
◎情绪与美容.....26
◎长期使用电脑危害女性.....28
◎多吃橙预防女性胆囊炎.....29
◎爱喝绿茶的女性要注意.....30
◎妇女经常上夜班容易患癌症.....31
◎“附件”可不是“配角”.....32
◎女性下身禁用爽身粉.....34
◎女性夏季应防尿道炎.....36
◎别戴隐形眼镜玩电脑.....37
◎梳遍全身全身“舒”遍.....38
◎消除疲劳的“自助餐”.....39
◎女人如果眼圈发黑预示有妇科病.....40

◎精神疗法.....41
◎物理疗法.....42
◎观指甲测健康.....43
◎适度丰满有益健康.....46
◎7 种人的健康需要“管理”.....47
◎专家指出参加越野跑要注意健康.....48
◎影响健康的关键词.....49
◎白领丽人的健康要素.....53
◎健康的定义.....55
◎夏季健康有何要决.....56
◎吃粗粮有益健康.....57
◎维生素克亚健康.....58
◎亚健康距你多远.....60
◎滥用维生素带来的危害.....66
◎简单，就会快乐.....67
◎讲究光源可避免近视.....68
◎灯下睡觉损害儿童健康.....69
◎红茶里加牛奶比单纯茶更有利于人体健康.....69
◎五种泡澡瘦身法.....70
◎顾护脾胃.....73
◎牛奶和蜂蜜可缓解痛经之苦.....73
◎维生素并非多多益善.....74
◎别让压力挤走快乐.....75
◎喝牛奶也可能导致过敏.....78
◎“低氧运动”真能健身吗.....79
◎老年人体育锻炼应偷点儿懒.....79

◎眼睛也要保湿.....80
◎减肥不要限制饮水.....81
◎减肥别减水.....81
◎判断肥胖的方法.....83
◎为什么紧张易造成失眠？.....84
◎耳机减少移动电话辐射危险.....85
◎你是否陷入了健身的误区.....85

需要全本请访问 www.ertongbook.com

◎体内环保三部曲

体内环保，就像是个维持交通顺畅的概念，藉由扫除垃圾、障碍物，使新陈代谢过程更加顺畅。人体的代谢过程并不是一条单向道，而是像市中心的圆环一样，藉由规律的行进，使各种营养素到达自己的目的地。因此，遇上交通阻塞的时候，除了抱怨之外，我们更应该静下心来检讨解决的方式。面对自己的健康，你将发现"了解自己将是一种最大的保障"！

(1)首部曲－肠道大扫除

食物在消化道经过消化吸收之后，所残留的剩余物资，在排泄之前是储存于结肠之中。一般而言，粪便的组成份为：四分之三的水和四分之一的固体物质，固体物质中有 30%的死菌细胞壁、10%～20%的脂肪、10%～20%的无机物、2%～3%的蛋白质和 30%未消化的食物残渣，还有胆汁色素、脱落的上皮细胞。

生活的不规律、经常抑制正常排便的结果，会导致不固定的排便习惯，使得便秘成了现代人的难言之隐。而堆积的粪便，时常会发酵产生胀气，而毒素、细菌更会侵入血液循环系统，使身体负担加重。大肠的不干净加上便秘的恶作剧，很容易便会引起大肠病变，增加致癌的可能性。现在就让我们一起来看看，如何清洁保养我们人体的下水道。

优酪乳、乳酸菌

直接进驻外籍兵团“有益菌”，打击坏菌的为非作歹，是目前颇为流行的做法。大量繁殖后所产生的死菌细胞壁，可增加粪便体积、促进肠道蠕动，经由协助肠道做大扫除，以达到减少便秘的发生。

洋车前种皮粉(PsylliumHusk)

是一种纯天然植物纤维来源，对于促进肠道蠕动、清肠、软化粪便的效果还蛮不错的。加水之后会吸水膨胀、形成果冻状的粘稠物质，因此可增加粪便的含水量与体积，避免便秘的产生，此外，比起其它植物纤维吸水度较佳,可软化粪便。偶尔使用这种「肠内菜瓜布」，可使肠道清洁更彻底。

适量的植物油、卵磷脂

使用适量的植物性食用油(例如橄榄油、亚麻种子油)，饭后或空腹食用 2～3 茶匙(约 10～15 克)或卵磷脂，可润滑肠道、软化大便，使排便顺畅。

番泻叶

番泻叶(Senna)，可用于辅助排便顺畅的健康诉求。一般减肥茶、排宿便的药草茶中，普遍含有番泻叶。过量使用容易会有腹绞痛，因此安全使用量是每日 12 毫克以下。

蒟蒻

蒟蒻所含的多醣类主要成分为“葡糖甘露糖胶glucomannan”，人体中缺乏可分解的酵素，因此无法被人体消化吸收。也因为这个特色，搭上了减重与体内环保的热潮，扮演起低热量、高纤维的角色。

1、低热量的蒟蒻

蒟蒻的主要加工方法是以蒟蒻薯所制成的粉状物，再加大量水经由过滤、混合等过程后制成成品。因此分析蒟蒻的营养，我们可发现是以水为主要成分，另外只含有少量可吸收的蛋白质、醣类，热量可说是非常的低。除此之外，因蒟蒻具有不被人体消化吸收的特性，进食后容易有饱足感，可减少食量、降低热量摄取，间接达到热量控制、辅助减重的效果。

2、体内环保小帮手

蒟蒻高水分、低热量的特点，在营养学上扮演着膳食纤维的角色。将近97%的含水量，搭配膳食纤维的特色，在形成粪便时，除了可以软化大便之外，亦可提供实体的来源，因此在解决便秘的效果上十分显著。另外，蒟蒻也帮助人体胃肠蠕动、促进肠内废物及有害菌之排泄，以达到预防大肠癌的发生，并具有清洁、整肠的作用。因此，蒟蒻可说是体内环保小帮手！

(2)二部曲－清血油、保健康:血液循环系统

谈过人体下水道－肠道系统的保养后，接着让我们来关心一下，我们的血液循环系统。现代人的动物性食品摄取过量，相对的血液中便多了许多的胆固醇、血脂肪，造成血液循环的沉重负担。因此清血油、保健康的诉求，也成了体内环保的重要课题。

卵磷脂

由大豆或蛋黄之中，可以提炼出卵磷脂。在生理调节功能方面，促进细胞活化、增强脑部记忆力、协助胆固醇与三酸甘油脂排泄、促进营养吸收，都有不错的效果。卵磷脂中含有丰富的胆碱，可协助肝脏中脂肪的代谢，防止脂肪肝发生、保护肝脏机能。藉由降低血中胆固醇、三酸甘油脂的量，以达到预防动脉硬化的效果。

ω－3 脂肪酸

在人们的饮食习惯中，烹调大多使用含丰富ω－6 脂肪酸的植物油，例如色拉油、花生油。在分析我们所摄取的脂肪酸种类时，我们发现ω－6 脂肪酸的摄取有过量的趋势，而ω－3 脂肪酸却略嫌不足。适当的补充ω－3 脂肪酸(例如鱼油、月见草油、黑醋栗油、琉璃苣油、亚麻仁油)，可以平衡过量ω－6 脂肪酸所带来的缺点，进而达到保养血管系统的目的。据研究指出在临床上，利用鱼油降低三酸甘油脂、血胆

需要全本请访问 www.ertongbook.com

固醇的效果十分显著，您不妨试试看。

(3)三部曲－细胞保养最重要

细胞是生理学上最小的单位，任何的人体组织器官，都是经由细胞一个个的累积、架构起来。几乎所有的新陈代谢都是在细胞中进行，因此细胞可说是生命的基础，保养细胞便成了体内环保最重要的一环。

抗氧化小尖兵

细胞膜上的磷脂质，维系着细胞膜正常的通透性。藉由细胞膜筛选、隔离的作用，使得营养素或代谢废物进出细胞有所节制。可是细胞膜上的磷脂质，容易受到自由基的攻击，造成脂质过氧化的现象，造成细胞膜不正常的通透性，甚至使细胞膜受损、导致细胞的坏死。

像这个时候，我们就要派遣自然界的抗氧化小尖兵“抗氧化剂”，来协助体内抗氧化的进行。常见的商品化抗氧化剂包括有：

(1)维生素类:维生素 C、维生素 E。

(2)抗氧化植物色素:胡萝卜素、蕃茄红素、花青素、叶绿素。

(3)抗氧化植物浓缩素:花椰菜、甘蓝菜、去味大蒜、花椰菜头、胡萝卜汁。

(4)多酚类:绿茶、葡萄籽。

(5)抗氧化酵素:过氧化氢酵素 Catalase、葡萄糖氧化酵素 GlucoseOxidase、过氧化酵素 Peroxidase。

水

水是最佳的生物溶剂，废物代谢的运输者。因此每天喝足八大杯水，或每公斤体重补充 30C.C 的水，是比较恰当的饮水量。多喝白开水，不要喝含糖饮料或汽水。我们应有一个健康的观念，就是饮用水越单纯越好，一般的咖啡、茶叶、含糖饮料、碳酸饮料，只能当成嗜好性饮料，不可以用来取代饮用水。

◎沐浴健胸法

美容健美专家提供一套沐浴美容健美法，利用摆脱衣服束缚的机会，对全身肌肤做一次清洁、保养，并增加全身曲线美。沐浴健美不是单纯地清除汗水、污垢，更重要的是用水、手和工具对乳房进行冲击和按摩，加强那里的新陈代谢和血液循环，并使那里的组织发生形体的变化，从而达到健美的要求。浴水的温度，以 40°C左右，较人体温度略高为宜。入浴前和沐浴后必须喝一杯水，这是沐浴健美锻炼的必要步骤，也是沐浴美容健美成功的秘诀。原因是，沐浴时往往会流汗，使体内水分减少，故须饮水加以补充，再者通过饮水能促使洗澡时发汗，有利于体内的新陈代谢。

浴室最好是选择有冷、暖水管喷头和浴缸的洗澡间。

⑴慢慢放入浴入，并调至到要求的温度。

⑵用棉纱手套擦洗全身，使全身发热。

⑶进入浴缸，先用手对乳房进行按摩。

⑷持刷子自乳房内侧，沿着乳房下方的线条，画弧形般往外侧刷洗乳房。

⑸开大水龙头，用与⑷同样的手法，冲洗乳房。

⑹如果乳房过小，可用毛贴交替做冷敷和热敷，10 分钟交换 1 次。

⑺如果乳房过大，则用冷水冲浴。

⑻如果乳房下垂或为防止乳房下垂，最好用淋浴头从乳房下部往上冲，并环形地摩擦乳头周围，借以增强组织张力，使乳房坚挺。

⑼将海藻浸泡在水中进行洗浴。.

⑽将海藻切碎，放入纱布袋中，用来揩擦乳房。浴后抹上滋养霜,并用手按图所示的方向轻轻按摩 10 分钟，它可以促进局部血液循环，使皮肤光滑润泽并有弹性，防止胸部皮肤的衰老、松弛。也可以冷毛贴轻轻揩抹，使肌肤收缩。

◎经前补“素”好处多

国外医学界一项新的研究表明，维生素和微量元

素有助于减缓或消除女性痛经之苦。

在经前期，若已有腹痛及紧张感，就需要服用一些维生素和微量元素。其中必须要服用的对经前综合征有显著疗效的 B 族维生素，最重要的是维生素 B_6。它能够稳定情绪，帮助睡眠，使人精力充沛，同时也能减轻腹部疼痛。

经前服用钾和镁感觉会好得多。专家们证实，月经后期对这两种元素的需求会大大增加，它的缺乏会导致经期综合征中的不少典型病例发生。

钾对于神经冲动的传导、血液的凝固过程以及人体所有细胞的机能都极为重要。它还能缓和情绪、抑制疼痛、防止感染，并减少经期失血量。

镁能帮助大脑传导神经冲动并协助具有神经激素作用的活性物质维持在正常水平上。月经后期，镁元素还能起到心理调节作用，有助于身体放松，消除紧张心理，减少压力。

为补充这两种元素，美国医生建议妇女睡前最好喝一杯热牛奶（牛奶中含钾多），并在奶中加一勺蜂蜜（蜂蜜中铁含量丰富）。

◎别让足疾为你减分

夏天，各式各样的美丽凉鞋使大家都争相扮演“赤脚天使”。有些人一味追求美丽，穿着很瘦、鞋

跟很高等不舒服的鞋子，导致脚跟生出这样那样的毛病，实在是很得不偿失。

脚支持着整个身体，负担相当重，所以一定要穿舒服的鞋子，另外还要适当的护理，经常按摩，用热水泡脚，或每天把脚高举一会儿，让脚每天得到应有的休息，才不会产生足疾，因为你毕竟有很多的路要走，一旦脚生了病，后果不堪设想。

夏天容易产生的足疾病状有：

1、骨质增生：容易产生于脚后跟和大拇趾的根部，严重的会出现囊肿，走路像针扎一样疼。

处理方法：用弹性的织物(如护腕)包住增生部分，穿平跟柔软的鞋子，避免剧烈活动。

2、鸡眼：鸡眼的产生主要是鞋子穿小了，鸡眼的周围红肿，中间有一个硬核，一碰就疼。

处理方法：每天涂上鸡眼膏，晚上用热水泡脚，然后用消毒的刀片将老皮割掉，一个月左右会慢慢减轻或痊愈。

3、磨出泡或起茧子：鞋大了或是穿着不合适，会使脚磨出泡，有些部位磨出很厚的茧子。

处理方法：磨出的水泡不要挑破，可用消毒的针线穿过水泡，留一段线，让水顺着线慢慢流出来。如果挑破了就容易发炎，导致更重的病症。

4、甲沟炎：鞋穿小了，或是趾甲修剪方法不得当。

处理方法：趾甲最好修剪成方形，两边不能剪得太厉害。也可以请修脚的师傅代为修剪，学会正确的修剪方法。

其实，在日常生活中，我们稍稍对脚进行一点细心的护理，就不容易产生上面所说的足疾。古语说：“工欲善其事，必先利其器”。有了好的工具，在足部护理方面就可以达到事半功倍的效果。

1、软皮剂：滴入温水内泡脚，使老化的角质变软。

2、软皮去除霜：用来软化软皮，有软皮去除“液”、“霜”、“油”等供你选择。

3、纸挫刀：分为粗面、中粗面及细致面，不仅可修整趾甲形状，还可以修整趾甲表面。

4、趾甲刷：用来清除附着于趾甲的老死软屑。

5、小棉棒：用来拭净不慎涂出趾甲外的甲油。

6、营养霜：用来按摩脚部，使皮肤细腻。

7、洗甲水：请选用不含丙酮、成分温和的洗甲水。

◎炎夏女性保健

来自医院的信息表明，进入夏季以来，女性泌尿

系统遭受细菌侵袭的几率明显增加，比冬季增加 50%以上。而尿道炎是将尿从膀胱排出体外的管道——尿道的炎症。据了解，尿道炎可由细菌、真菌或病毒引起，对于女性来说，细菌一般是从阴道侵入尿道。在20～50 岁的人群中，女性感染者是男性的 50 倍，5%左右的青春期女性发生过这类感染。尿道一旦受感染，便会有排便疼痛以及尿频、尿急感。

从外因看，夏季气温高，细菌异常活跃，侵袭力增强，给女性泌尿系统带来了潜在的威胁。

从内因看，正常人的尿道末端都寄生有细菌，只是因为尿道上皮的抵抗力很强，加上每次排尿又可将细菌冲洗掉，故而相安无事。但在夏季，如果睡眠不足、过度疲劳或食量减少等使机体抵抗力降低，尿道和膀胱容易充血、肿胀，加上出汗多，如果饮水又少，致尿液减少变浓，就不能及时将细菌冲走，这样就增加了感染的机会。另外，女性尿道短而直（大约 3—4 公分），尿道口离肛门又近，肛门处的细菌很容易侵入致病。如果再穿上过紧的三角裤，不利于阴部湿气蒸发，也给细菌繁殖创造了有利条件。

弄清了女性夏季易患尿道感染的原因，就不难明白该用哪些措施来防范了：

多喝水，发挥水的消暑利尿作用，冲洗掉尿道中

的寄生细菌，消除感染隐患。

经常用水清洗外阴和肛门，清洗时要讲究顺序，即先洗外阴再洗肛门，切不可反其道而行之，以免污染尿道口。此外，女性通常采用的先排尿再清洗的做法也是不科学的，因为这样做，细菌极易侵入前尿道。假如先清洗而后排尿，在清洗过程中带入的细菌可被尿液冲洗出体外。

养成便前洗手的好习惯。研究资料显示，人的双手沾有大量病原微生物，如衣原体、支原体等，它们可通过“解便”这一环节侵入尿道引起感染。

勤洗澡、勤换内裤，宜穿透气好、吸湿性强的棉织品内裤。

如果一旦患上了尿道感染，特别是更年期妇女，应抓紧治疗，各种抗生素可为你效力。对于顽固性尿道感染，医生会推荐氟哌酸，每天口服 3～4 次，每次服 200 毫克，连服 7～14 天，以后每天服用 200 毫克，连服 4～8 周，直到彻底治愈，以免复发，不可“见好就收”。

◎女性“苦夏”如何调理

每至夏天，常有一些女性诉说自己身体低热、周身乏力、困倦、不思饮食，身体日渐消瘦。但到了秋天，这些毛病往往不治而愈。这就是人们通常所说的

需要全本请访问 www.ertongbook.com