



探 索 与 发 现

《科学奥秘》周刊◎编著 姜庆和 孙守方◎主编

健康，人人需要。而其中的诸多奥秘，却鲜为人知。在古老话题中，寻找我们
期盼的良方。

JIANKANG
DEFAZE

健康的法则

生活必知的130个保健常识

SHENGHUOBIZHIDE
130GE
BAOJIANCHANGSHI



京华出版社



探 索 与 发 现

《科学奥秘》周刊◎编著 姜庆和 孙守方◎主编

JIANKANG
DEFAZE

R161
58

2006

健康的法则

生活必知的130个保健常识

SHENGHUOBIZHIDE
130GE
BAOJIANCHANGSHI



京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康的法则/《科学奥秘》周刊编著. —北京:京华出版社,
2006. 12

ISBN 7 - 80724 - 297 - 3

I. 健... II. 科... III. 保健 - 通俗读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 006647 号

健康的法则

——生活必知的 130 个保健常识

著 者 ☐《科学奥秘》周刊

出版发行 ☐京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010)64259577 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E - mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 ☐三河市华晨印务有限公司

开 本 ☐787mm × 960mm 1/16

字 数 ☐300 千字

印 张 ☐17.125 印张

印 数 ☐1 - 6000

出版日期 ☐2006 年 12 月第 1 版 2007 年第 1 次印刷

书 号 ☐ISBN 7 - 80724 - 297 - 3

定 价 ☐26.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

总序

我们居住的这个星球，是一个充满生机活力和诡秘的星球。她降临宇宙不久，生命就接踵而来，漫长的岁月，无数的轮回，迥异的变化，演绎了多少璀璨、斑斓、惨烈、怪异的篇章。面对浩瀚的奇观，只有百余万年历史的年轻人类，或惊诧，或敬畏，或高歌，或搏击，或求索……，艰难执著地走上了无穷无尽的生存、发展、探寻之路，力图打开那宇宙之谜，地球之谜，生物之谜，自然之谜，万象之谜。

中国科协主办的《科学奥秘》周刊，编著了《万象新知大课堂系列丛书》，精选了近年来关于人类、自然和宇宙诸多奇观、奥秘的发现和探索事例，有几十亿年的生物奇观，有浩淼无垠的太空探索，有引人遐想的史前文明，有动人心魄的考古发现，有令人难解的神秘悬疑，有金戈铁马的兵家猎秘，有绚丽多彩的文化奇观，有生活百科的健康秘籍，涉足数十个领域，用科学严谨、生动活泼的画面向人们展现了新的“万象新知”。

《万象新知大课堂系列丛书》以广大青少年和学生为主要对象，并兼顾各不同层次和领域读者需要，该丛书图文并茂，选材新颖，语言流畅，读来既增长知识、陶冶情操，又解谜释疑、引人入胜。它的陆续出版，对构建和谐社会的文化建设，对提高全民族的科学素质，将起到积极作用。

编者

2006年10月



目 录

一、饮食禁忌：小心“病从口入”

喝咖啡≠喝茶	3
这些人不宜吃鱼	4
海鲜，想说爱你不容易	5
牛奶会致命？	7
糖尿病盯上白面食客	9
春节防病莫忽视	10
即食食品是否暗藏“杀机”	13
火锅汤好喝 但易致痛风	15
吃啥最好与最坏	17
为不正确饮食搭配“平反”	18
上班族午餐四大注意	20

二、吃出健康：合理地调整饮食

莫怕甜蜜“陷阱”	25
对症进食 告别困扰	28
蔬菜食用新解	30
你会吃鸡蛋吗？	31
无味巧克力可防血栓	33
劝君多素食	33
吃适合你血型的食物	36
今天你吃鱼了吗？	38
“吃”掉忧郁心情	39
“十日谈”	42



节日饮食有妙法	45
春节食文化一览	47
饮食里的“性别”	48
正确选择“职业蔬菜”	50
古人的绿色蔬菜	51
如何选择消暑食品	52
三餐防病好“搭档”	54
科学三餐:每隔 3 小时吃顿饭	55
石榴汁可预防前列腺癌	56
性功能障碍患者的健康食谱	57
大豆蛋白降低患心脏病危险	58
给自己请个肠胃“清道夫”	59
十大最有益老人健康食物	61

三、健康生活:重塑健康的生活习惯和意识

“密码综合症”袭向人类	67
最新流行疾病:失眠	68
千万不要“螨”不在乎	70
小心“时尚”夺走健康	71
警惕“三大黑手”袭击耳朵	74
太阳镜,美不胜“受”	76
贪睡损健康	78
破译“咀嚼”的奇效	79
“秋冻”也健康	82
食欲“骗局”	83



形形色色的依赖症	86
单身贵族危险多	89
揭示“接吻”利弊之谜	92
纤纤玉指上的健康隐患	96
小心“穿”出的疾病	100
警惕办公室细菌陷阱	102
电脑让你为异人	104
不良习惯导致大脑迟钝	107
秋天路边野花不要采	108
十种方式让大脑更年轻	110
专家查出 13 个生殖杀手	112
最佳运动时段你选对了吗	115
五个有利于健康的姿势	117
巧洗鼻子 防治感冒	117
成年人运动减肥最好是慢走	118
“健康”习惯愚弄人	119
这些“卫生习惯”不卫生	121

四、卫生保健：重视并维护自己的健康

春节生活健康全攻略	125
常见病患者春节十忌	127
滥用抗生素越“治”越病	129
皮肤瘙痒不可忽视	131
皮肤也可以感受季节！	132
积极防治“青春痘”	133



家庭急救要诀	135
药物牙膏知多少	137
清理家庭小药箱	138
脸上的健康密码	140
“夜猫族”如何保健康	141
电脑族如何保健康	144
“闻”出来的疾病	146
“眼皮跳”是疾病先兆	148
巧治冬季常见病	148
鞋系健康	151
春天与“过敏”	156
春天,你排毒了吗?	160
现代人的健康忧患	161
一支香烟毒遍全身	163
止汗剂的“神话”	165
玩具中的杀手	166
环境色彩影响婴儿智力	170
八信号警惕早期冠心病	171
秋季脱发应对小妙方	172
“性趣”不高可以试试维生素	173
体检中的几点认识误区	174
手脚冰凉不可乱吃补药	175
哪些因素与癌症的发生有关	177
烟瘾从何而来	178
破译八种错误疾病信号	180

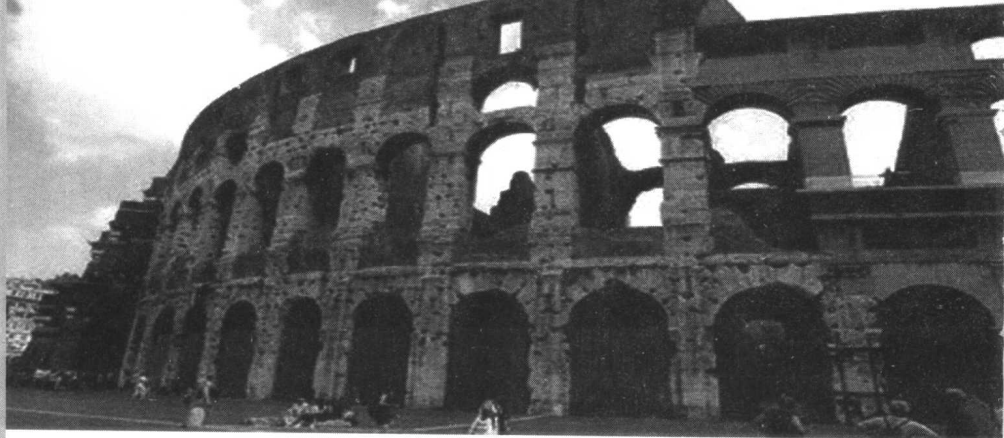


五、养生之道:合理地规划自己的生活

某些病房与鲜花说再见	187
神奇广妙的橄榄油	188
饮水学问知多少	192
巴马人的长寿秘诀	193
爱,创造健康奇迹	194
四十岁男人的健康危机	195
郁闷“情结”危险	197
生病让你更健康	200
宠物与人类健康	201
“健忘”让你更健康	205
脸上的健康警讯	206
古人养生“三字经”	207
驱除“夜半歌声”	208
人体“大修”应从 30 岁开始	211
对懒男人的八条健康建议	212

六、人体探秘:解读人体的秘密

濒临死亡的五阶段	217
“睡美人”之谜	218
死者发光之谜	220
人体保持恒温的秘密	222
破译人类自杀之谜	223
神秘的“直觉”	225
破译“舒服”密码	227



胃为什么不会消化自己	229
人体中的铁为何不生锈	230
人体内有个“好医生”	231
眼神的奥妙无穷	233
人为什么会“结巴”	235
探析人类谎言之谜	236
睡梦中下肢为何会突然抽动	238
音乐治病之谜	239
“灵感”来自哪里	242
催眠术的作用与奥秘	246
人的行为会遗传吗?	249
梦游之谜	250
“诚实”的瞳孔	254
美媒体评出人类无用器官	256
人类害羞之谜	257
男人味道的“大揭秘”	261

饮食禁忌

小心“病从口入”

在你大吃大喝的同时,是否会想到美味的食物会给你的身体带来伤害呢?饮食是有禁忌的,身体条件的限制和食物搭配的不合理,会在你享用美食的同时带来危害。必须小心“病从口入”。



喝咖啡≠喝茶

- 女性每天喝一杯咖啡,受孕几率就有可能下降50%
- 嗜饮咖啡者容易罹患心脏病
- 每天喝一杯茶,患心脏病的风险比喝其他饮料减少44%

喝茶在中国很有传统,然而近年来,饮咖啡在我国已渐成时尚,尤其在一些白领丽人中间,早上一杯咖啡才起床、中午冲杯咖啡好解乏已经成了一种习惯。对此,有关营养学家和医学专家提醒国人,饮用咖啡应适可而止,切忌盲目培养习惯。大量的医学研究表明,经常大量饮用咖啡,极易引发各种疾病,对女性最直接的影响是降低受孕几率。美国一些学者发现,咖啡因的摄入量与妇女的怀孕几率有很大关系。妇女每天只要喝一杯咖啡,受孕几率就有可能下降50%,喝得越多,怀孕的可能就越小。他们认为,西方妇女生育率低,可能就与她们大量饮用咖啡有关。一些报告还指出,妇女在怀孕期,如果每天饮用1—10杯咖啡,婴儿出生后,可能会体质虚弱,或出现呼吸和心率过快等症状;哺乳期的妇女如大量饮用咖啡,咖啡因很容易通过其血液进入乳汁,从而对受其哺乳的婴儿产生影响,使其变得胆怯或激动不安。此外,女性经常饮用咖啡,还会诱发乳房疼痛或肿块。

嗜饮咖啡还极易引发心脏病。据英国《医学》杂志报道,咖啡中含有高浓度的咖啡因,可使心脏功能发生改变并可使血管中的胆固醇增多。挪威医学工作者调查了184名死于心脏病的人,发现大多数人生前嗜饮咖啡,其中男性死者中有43人每天喝9杯以上咖啡,而在女性死者中则有16人每天喝咖啡超过7杯。

适量饮用咖啡有提神醒脑的作用,但过多饮用反而会降低工作能力和效率。澳大利亚一位心理学家经过研究发现,每天喝咖啡超过5杯者,其理解能力会有所下降,将难以完成复杂的工作。

和时髦的咖啡相比,茶显得备受女性冷落。但是如果你知道了茶对健康的益处,就不会嫌喝茶麻烦又没有“品位”了。日前由英国皇家医学会举行的一次学术会议上,专家指出每天至少喝一杯茶有可能显著减少患心脏病的危险。此次会议的主题是类黄酮的健康功效。类黄酮能中和导致细胞受损而可能引起

健康的法则

■生活必备的100个
保健常识

心脏病、中风和癌症的有害化学物质,对预防心脏病和癌症都有帮助。苹果、洋葱和红葡萄酒中都含有大量类黄酮,而茶中该物质含量也非常丰富。喝茶有助于预防心脏病,其奥妙正在于此。根据专家向会议提交的有关研究结果,两杯茶所起到的抗氧化作用可与四个苹果、五个洋葱、七个橘子或两杯红葡萄酒相当。研究人员说,美国研究人员对茶、咖啡及除去咖啡因的咖啡饮料作出比较,他们发现如果每天喝一杯或更多杯的茶,患心脏病的风险比喝其他饮料者减少44%,这一新结果再次确认了茶的保健功效。

因为茶比咖啡更具有相当的保健功能,所以世界范围内有关茶的研究近年来不断升温,越来越多的知识女性正把喝茶当做一种新的时尚。(安妮)



这些人不宜吃鱼

对于一般人来说,鱼是健康食物,尤其是对于糖尿病、高血压、高血脂、冠心病与动脉硬化患者都是很有益的食物。然而,任何食物的好处都不是绝对的,就拿鱼来说,不是任何人吃了都有益于健康。

以下的患者就不宜吃鱼:

痛风患者:因为鱼类含有嘌呤类物质,而痛风则是由于人体内的嘌呤代谢发生紊乱引起的。主要表现为血液中尿酸含量过高,可使人的关节、肌肉组织和肾脏等处发生一系列症状。痛风患者如果吃鱼,会使病状加重。

出血性疾病患者:血小板减少、血友病、维生素 K 缺乏等出血性疾病患者要少吃或不吃鱼。因为鱼肉中所含的二十碳五烯酸具有防止胆固醇附于血管壁的作用,这对于冠心病、动脉粥样硬化患者来说是十分有益的。然而,二十碳五烯酸还可抑制血小板凝集,从而加重出血性疾病患者的出血症状。

肝硬化患者:鱼类脂肪中含有二十碳五烯酸。这是一种不饱和脂肪酸,其代谢产物为前列腺环素,具有降血脂、降血液粘稠度、抑制血小板凝集的作用,这对于防治心血管疾病有利,但是对于肝硬化病人来说恰好相反。因为肝硬化时机体难以产生凝血因子,加之血小板偏低,容易引起出血,如果再食用富含二十碳五烯酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等,会使病情急剧恶化,犹如雪上加霜。所以,肝硬化病人不应吃这些鱼。不过,含二十碳五烯酸较少的鲤鱼、比目鱼等则

可少量食用。

结核病患者：结核病人服用异烟肼时如果食用某些鱼类容易发生过敏反应，轻者恶心、头痛、皮肤潮红、眼结膜充血；重者会出现心悸、口唇及面部麻胀、皮疹、腹泻、腹痛、呼吸困难、血压升高，甚至发生高血压危象和脑出血等。

上述症状往往在吃鱼后半小时内发生。鱼肉中含有较多的组氨酸，在人体内可转化为组织胺，进入人体内少量的组织胺可由体内的单胺氧化酶氧化减少。而异烟肼是一种单胺氧化酶抑制剂，进入人体后可发挥较强的抑制和杀灭结合杆菌的作用，但同时也抑制了单胺氧化酶的转化和合成。因此，结核病人服用异烟肼时，若食用鱼类，则会使组织胺在体内蓄积，从而发生过敏反应。异烟肼对单胺氧化酶的抑制作用一般于停药两个星期后才逐渐消失，所以这段时间内也要少吃鱼。



海鲜，想说爱你不容易

海鲜一直以营养丰富，味道鲜美而颇受人们的喜爱。无论是结婚宴席，还是佳节聚会，餐桌上都少不了海鲜的“加盟”。诱人的大虾，肥肥的螃蟹，还有各种各样的海鱼，让人们食欲倍增。于是人们放开肚皮，大吃特吃起来。但是在人们尽情享用美味的时候却忽略了一个问题：海鲜食用不当，会造成海鲜“中毒”。



我们都知道，海产品都是从海水中打捞上来的，因此在一些海鲜体内不可避免地会滋生有多种致病细菌和寄生虫，如致病性弧菌、肝

健康的
法则

生活必知的130个
保健常识

吸虫等；一些贝类还可能带有甲型肝炎等病毒；当前海水的污染很严重，假如养殖海鲜的海水受到粪便等的污染，海鲜体内还可能含有大肠杆菌和沙门氏菌等，此外，一些海鱼的细胞组织也易腐败，产生胺类化合物，可引起人体过敏反应。

据了解，我国沿海的鱼、虾、蟹体内含有多达 86 种寄生虫。人若吃了含有这些致病性微生物以及病毒、寄生虫的生海鲜，有可能引起致命的感染，还有可能患上食源性寄生虫病，所以在食用生海鲜时，必须保证其新鲜和无污染，同时还要切忌过量食用。

由于某些海鲜自身含有一些特殊物质，所以对于一些特殊人群来说，应该少食，甚至不吃海鲜。海鲜与某些食物同时食用，会在人体内发生化学反应，产生有毒物质，危害人体健康。专家提醒人们：

关节炎患者忌多吃海鲜

海参、海鱼等海产品中，含有较多的尿酸，尿酸被人体吸收后在关节中易形成尿酸结晶，使关节炎症状加重。

海鲜忌与啤酒搭配食用

佳肴必需有美酒搭配。尤其是在夏季，人们大多会选用液体面包——啤酒。可是啤酒虽好，在吃海鲜时却最好别饮用啤酒。海鲜食品富含嘌呤，它可造成人体代谢紊乱，引起代谢性疾病；食用海鲜时饮用大量啤酒，会产生过多的尿酸，从而引发痛风、肾结石等病。所以，在大量食用海鲜的时候，千万别喝啤酒，否则会对身体产生不利影响。

海鲜忌与某些水果同食

鱼虾含丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与某些水果如柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等同吃，就会降低蛋白质的营养价值；而且水果的某些化学成分容易与海鲜中的钙质结合，形成新的不易消化物质。这种物质会刺激胃肠道，引起腹痛、恶心、呕吐等症状。因此，吃完海鲜，至少应间隔两个小时再吃这些水果。

虾类海产品忌与维生素 C 同食

科学研究发现，很多海产品，如虾、蟹、蛤、牡蛎等，体内均含有化学元素砷。因此，食用虾类等水生甲壳类动物，同时服用大量的维生素 C 能够致人死亡。

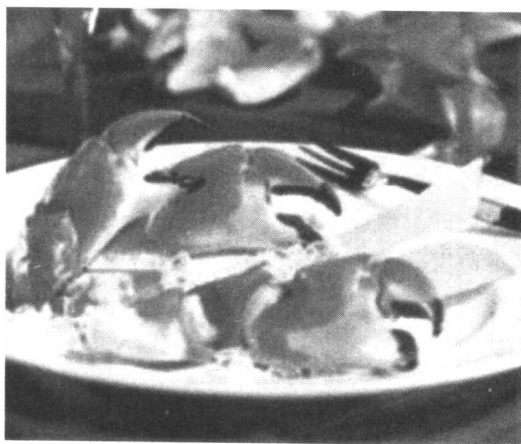
健康的法则

■ 生活必知的130个
保健常识

一般情况下,虾类海产品的砷含量很小,但日益严重的环境污染使这些动物体内砷的含量达到了较高水平。这种通常被认为对人体无害的砷类,在维生素C作用下,能够转化为有毒的砷。因此,在食用海鲜时,应尽量食用新鲜的海鲜;同时,在服用大量维生素C片期间,忌食海鲜;此外,由于金属类元素容易沉积在海鲜的头部,所以尽量不要吃或少吃虾头、鱼头。

食用海鲜,也要讲究方法。在鱼、虾、蟹等海产品的体内,潜伏有一种“副溶血性弧菌”,这种细菌的繁殖力十分惊人,只要十几分钟就能繁殖出新一代。但它也有致命的弱点,怕热、怕醋。所以食用时可以用高温烧制的办法来杀菌。在吃凉拌菜的时候,可加一些浓度为1%的食醋,5分钟以后再吃,就可以减少中毒的危险。另外,最近吃黄鳝和甲鱼的人越来越多,但黄鳝和甲鱼只能吃新鲜的,如果是已经死去的,也会引起中毒。

虽然食用海鲜要谨慎,但我们不能就此而谈海鲜色变,营养学家认为,定期吃海鲜还是有很多好处的,特别是中老年人,尤其是女性应多吃海鲜。海鲜中的不饱和脂肪酸能使血液中的低密度胆固醇减少,同时还能抵抗血液凝固,从而减少老年人患冠心病、高血压和中风的几率。只要我们能正确选择,正确食用就可以安心享用美味了。(张园)



牛奶会致命?

这是一位60岁的名叫简·普朗特的英国女教授以现身说法的方式对女性的忠告:“喝牛奶和抽烟一样致命。不要吃任何乳制品。将它们彻底从食谱中删除才是明智之举。”

她认为,牛奶中含有的名叫IGF-1的化学成分,是一种致癌因子。它能够