

中外
艺术
精粹

主编 / 付 华

健康



THE DISTILLATION ART OF
CHINA AND FOREIGN COUNTRIES

吉林音像出版社
吉林文史出版社

健

康

主
编：付华

吉林音像出版社

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中外艺术精粹/李楠等主编—长春: 吉林文史出版社
2006. 2

ISBN 7-80702-248-5

I. 文… II. 李… III. 文艺—经典—系列 IV.. J. 30

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 080173 号

中外艺术精粹

责任编辑 于 泓

出版发行 吉林音像出版社

吉林文史出版社

印 刷 北京市楠萍印刷有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 358

字 数 120 千字

版 次 2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印 数 1/5000 册

书 号 ISBN 7-80702-248-5/J·30

总 定 价 1490.00 元

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

目 录

一、饮食起居与健康	1
二、健康与锻炼	32
三、健康小秘方	48
四、食物的妙用	109
五、健康心理	126
六、吃药的学问	150
七、健康禁忌	169



一、饮食起居与健康

生活保健最佳时间

科学研究发现,人在日常生活中有许多“最佳时间”,正确掌握对身心健康大有裨益。

睡眠:午睡最好从下午 1 时开始,这时人体感觉下降,很容易入睡。而晚上以 10 - 11 时上床为佳,因为人的深睡时间在晚上 12 时至次日凌晨 3 时,这时人体的体温、呼吸、脉搏及全身状态,都已进入最低潮,人在睡后 1 小时即进入深睡状态。

起床:早晨 5 - 6 时,是人体生物钟的“高潮”。这时,体温升高,精气开始生发,是起床的最佳时间。

刷牙:早晚刷牙固然必要,但最佳时间是在每次进食三分钟后。因为饭后三分钟,口腔内的细菌开始分解食物残渣中的酸性物质,腐蚀溶解牙釉质。

喝牛奶:因为牛奶含有丰富的钙,睡觉前饮用,对于中老年人可补偿夜间血钙低落状态而保护骨骼。同时,牛奶有催眠作用,睡前饮用提高睡眠质量。

1

健
康





四季起居与健康

1. 春季起居宜晚睡早晚。春季万物复苏,生机勃勃,宜晚睡早起,起床后散散步,感受新鲜而有生机的空气,舒缓形体,使意志活泼,充满生机,融和春天生发气息,调养生气,可提高身体素质、延年益寿。

2. 夏季起居要晚睡早起。夏季万物茂盛,午时炎热,人易躁发怒。所以最好晚些睡,早些起,每日午后小睡。早晨太阳升得早,空气新鲜清爽,早起锻炼身体,少暑热,神清气爽,还可以进行适宜的日光浴,增加维生素 D 的吸收,防止缺钙。中午小睡,既可保护脑神经细胞,又可避免中暑。

3. 秋季起居宜早卧早起。秋季万物收获。此时秋风劲急,地气清肃,万物变色。人们应像鸡一样天黑即睡,天亮起身。早卧为避风寒,早起以从新爽。

4. 冬季起居宜早卧晚起。冬季草木凋零,地冻天寒,此时不宜扰乱阳气,应早睡晚起,可待日出后起床,不宜晨练,尤其是老年人。早晨受冷高压影响,上层气温高,地表气温低,大气停止上下对流运动,致使人们生活排出的大量化学性大气污染物,停留在下层呼吸带,因此,此时晨练有损健康。

养生长寿的饮食要诀



饮食宜少:限制饮食和能量供应。过饱的饮食加重肠胃负



担,使脑、心脏等器官相对缺血,易诱发胆囊病变,或患糖尿病、肥胖病。

饮食宜酸:酸性物可帮助杀灭细菌,促进消化,清除堆积在血管壁上的脂肪,预防和治疗高血压、冠心病、脑中风等严重危害健康的疾病。

饮食宜暖:食物的温度以接近体表温度为佳,一般在 15°C - 20°C 。过热食物可灼伤黏膜,是食道癌、鼻咽癌的诱因之一,太冷的食物,刺激牙齿和胃肠道。

饮食宜广:饮食宜五味兼收,切忌嗜寡味。种类繁多才能变换配膳,保持食欲,吸收多种营养,满足各方面的需要。

饮食宜粗:饮食宜多食粗糙高纤食品,如粗米、粗面、白薯、蔬菜、水果等。医学上已证实,过精饮食是诱发大肠癌的重要诱因之一。

饮食宜淡:高盐膳食与高血压有因果关系,少吃盐可防治高血压。尤其是家庭有高血压病史的人,更应科学烹调,改变不符合卫生的高钠饮食嗜好。

饮食宜缓:细嚼慢咽,大有裨益。除了能大量分泌唾液,其中的各种酶类可帮助消化、杀菌、抗病菌,减轻胃、胰腺、胆肝的负担,还有减肥的作用。

饮食宜静:进食周围环境过于嘈杂,能减退食欲,影响消化吸收。如周围过于吵闹,可收听一些轻松的午餐音乐。此外,餐桌上应避免过多聊天,或看电视,或思考问题,这样也会造成“食不知味”,久之影响消化功能。

饮食宜苦:中医认为,苦能清热杀菌,燥湿去肥,多食苦味食品有减肥之效。现代医学研究证明,苦味食物多有抗癌作用,如苦杏仁、苦瓜被公认为抗癌食品。





十种食物吃出好心情

在日常生活中,多吃以下食物会使您更加健康、快乐。

大蒜:虽然有股难闻的气味,但食用之后既不容易感觉疲倦、焦虑,也不容易发怒。

南瓜:富含维生素 B₆ 和铁,这两种营养素能帮助血糖转变成葡萄糖,有“最聪明的蔬果”之美誉。

菠菜:医学文献指出,缺乏叶酸会导致脑中的血清素减少,导致忧郁症。那么,什么食物富含叶酸呢?菠菜。

鱼油:内中蕴含的 Omega-3 脂肪酸与抗忧郁药有类似作用,可阻断神经传导路径,增加血清素的分泌量。

鸡肉:食用后精神特别好。英国心理学家曾做试验,让参加试验者进食 100 微克硒,结果进食者普遍反应精神很好,更为协调。富含硒的食物有鸡肉、海鲜、全谷类等。

香蕉:含有振奋精神和提高信心的生物碱。

低脂牛奶:实验表明,妇女服食 1000 毫克的钙片 3 个月后,其中 3/4 的人的不良情绪有所改善。日常生活中,钙的最佳来源是牛奶、乳酪和酸乳酪。

葡萄柚:含有丰富的维生素 C 和强烈的香味,可维持红血球的浓度,提高人体抗病力,净化思绪和提神。

全麦面包:近来研究发现,微量矿物质硒能振奋情绪。富含硒的全谷类食物当数全麦面包。

樱桃:内中含有的花青素可预防发炎和治疗痛经。





十种有益健康茶

有很多朋友平时喜欢饮茶,在这里给您介绍十种利于身体的健康茶。

第一,清热解毒类。

1. 芹菜茶——将 1000 克芹菜用清水洗净,切碎,加水煎,将渣子去掉取出汁水,加适量的白糖,每天喝 1 碗。这种茶在清热解毒的同时,也可对早期高血压、小儿软骨病、神经衰弱等病起到一定的疗效。

2. 草决明茶——将中药店买来的草决明取 25 克左右,以沏茶方式冲泡 30 分钟即可饮用。它是健胃利尿的良药,对高血压,习惯性便秘、迎风流泪、目赤红肿也有很不错的治疗作用,久用可增强视力。

3. 七花茶——将三七晒干,切碎,用瓷瓶类的器皿收藏好。每次用 3 克,开水冲服,对头昏目眩、耳鸣,咽喉急性发炎等,有不错的疗效。

第二,补气养血类。

1. 人参茶——取 3 克生的晒好的参,切成片,放在保温杯内,用白开水闷泡半小时,早晨空腹或晚上睡觉前服用,可延年益寿。

2. 牛乳红茶——把红茶用水熬成浓汁,再取鲜牛乳 100 克煮沸,盛在碗里,倒入红茶,同时加少许的食盐,搅拌均匀。每天空腹喝一次,是很不错的滋补佳品。

第三,行气活血类。





1. 月季花茶——收集一些紫红色、半开放的、不散瓣、气味清香的花蕾，每天1次用白开水泡服，可舒筋活络，对治疗月经不调、来经腹痛症、跌打损伤等症有一定的疗效。

2. 茉莉花茶——取茉莉花、石菖蒲各6克，青茶10克。去杂质，共研粗末。每天一副，沸水冲泡，饮之，可对慢性胃炎、神经官能症、脘腹胀痛、食欲不振、心悸失眠健忘等症有一定的疗效。

第四、止咳化痰类。

1. 海带茶——把干海带用水泡24小时，然后切细丝，炒干，用瓷器收存，密封好。每天一次，取3克，用开水冲泡饮用，可防治甲状腺机能障碍、动脉硬化、癌症等，对美容也大有好处。

2. 金桔茶——把熟金桔采下放入瓷器中，加少许食盐，埋渍半年。每次取4个，洗去食盐，捣碎，放在容器中，加适量的糖，用沸水冲泡，去渣饮用。对脾胃气滞，消化不良，咳嗽痰多有很好的治疗效果。

第五、消暑生津类。

翠衣凉茶——取鲜西瓜皮9克，炒栀子3.6克，赤芍6克，黄连、甘草各1克，白糖10克。将西瓜皮切成小块，与其它药料一起放入锅内，加1碗半水，用慢火煮20分钟，滤渣取汁，放入白糖后搅拌均匀、晾凉。每天饮1次，可预防中暑、烦闷、小便黄少等症。

第六、开胃消食类。

1. 陈仓米柿饼霜茶——准备60克陈仓米和30克柿饼霜。先把陈仓米放入锅里，小火微炒，以“香黄”为度，加水煮沸，倒入碗里，放入柿饼霜，调开，澄清。饮之，可开胃提神。

2. 荷叶茶——荷叶可以消暑热、理脾和胃、化瘀止血。夏





天感到头痛,腹泻呕吐,食欲欠佳,鼻子出血、吐血等中暑现象,可用荷叶泡水代茶饮。荷叶茶还可以起到减肥的作用,方法是,用荷叶、生山楂、生薏米各 10 克,每日早上一同放入热水瓶中,用沸水泡后代茶饮,能起到减肥的作用。

第七,祛风解表类。

山腊梅茶——将山腊梅叶子粉碎,筛一下,加入适量黏合剂制粒,压制成块,60℃ 以下干燥即可。每次服用一块,一天三次,白开水冲服,味微苦,有香气,可治疗感冒。

第八,宁心安神类。

安神茶——取龙齿 9 克,石菖蒲 3 克,将龙齿煅过并研碎,石菖蒲切碎。每天服一剂,一天一次,水煎代茶饮。适用于睡卧不安,心悸怔忡,不眠多梦,头昏目眩等症。

第九,化湿利尿类。

1. 蚕豆皮茶——用蚕豆皮泡水代茶可治水肿、小便不利;蚕豆皮炒焦泡水代茶,能促进消化,健胃止渴。

2. 玉米须茶——取玉米须晒干,切碎碾成末,每日服 60 克,煎浓汤,代茶饮,适用于肾炎水肿、黄疸性肝炎、糖尿病等症。

第十,稳压降压类。

1. 白菊花茶——将完整的干白菊花,银花适量,用沸水冲泡当茶饮,可治高血压。饮用一周后,头痛、眩晕、失眠等症状减轻,血压一般可恢复正常。

2. 柿树叶茶——柿树叶含有大量丰富的营养成分,尤其它所含的黄酮甙具有很强的抗菌解毒的作用,十分宝贵。柿树叶茶,可治疗很多疾病,能利尿消肿,增进食欲,促进睡眠,改善或消除肢体麻木,还能有效地抑制黑色素的生成,消除面部蝴蝶斑,长期饮用可以治疗黄褐斑和妇女妊娠斑。它还可辅助治疗





高血压、动脉硬化、脂肪肝等疾病。

养生的最佳时间

水果是为人体提供维生素的重要养生食品。科学的安排吃水果的时间,是人体充分吸收水果养分,而又不影响身体健康的重要因素。饭前1小时是吃水果的最佳时间。因水果属生食,吃生食后再进熟食,体内白细胞就不会增多。有利于保护人体免疫系统。

牛奶含有丰富的钙,它的最佳饮用时间为晚上睡觉之前。因为,睡觉前饮用可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时,牛奶有催眠作用,睡前饮用可以提高睡眠质量。

有很多朋友都喜欢饮茶,他们大多数选择饭后马上饮一杯热茶,这其实十分不科学。因为茶叶中的鞣酸能与食物中的铁结合成不溶性的铁盐,干扰人体对铁的吸收,时间一长可诱发贫血。所以喝茶的最佳时间为用餐前1小时左右。

晒太阳能够补充维生素D,促进钙的吸收。晒太阳的最佳时间是上午8时至10时和下午4时至7时。此时紫外线以A光束为主,可使人体内产生维生素D,从而增强人体免疫系统和防止骨质疏松的能力,并可减少动脉硬化的发病率,而且这一时间的光线不是特别毒,可防止皮肤被晒坏和晒黑。





睡眠的学问

良好的睡眠是保障身体健康的前提,是一切精力的源泉。良好的睡眠入睡顺利,入睡时间在 15 分钟以内;整个睡眠过程中不会无故醒来;睡醒后有清爽、舒适之感。睡眠不好会有倦怠不快、头脑昏沉之感。要保证良好的睡眠要注意以下几点:

1. 睡眠前不要看书报、电视等。停止思虑,使大脑平静。用温水洗脚、洗脸和“下身”;漱口刷牙,使身体有松快感,清洁卫生,舒适入睡,延年益寿。卧床后立即熄灯,以免灯光引起幻觉、多梦。

2. 睡眠姿势直接影响休息的程度。屈膝右侧卧,身呈弓形,可使全身肌肉得到极大限度的松弛,使肝脏免受压迫,还可以帮助胃内食物向十二指肠输送,不要仰面平卧。睡觉时不宜高抬双臂,这样不利于肩部和上臂肌肉放松,并且影响血液循环,引起手指麻木;也会引起腹内压力升高,易使胃内的食物连同消化液倒流入食道,刺激食道黏膜,引起食道黏膜出血、水肿等。

3. 睡枕要合适,一般要求略低于肩膀,约高 10 公分。枕头不要太高,太高会使颈部与身躯形成一定角度,既影响睡眠,而且还会引起落枕,时间长了有可能发生颈椎病。枕头应柔软些,但不可过于松软,民间所用野菊花或泡过的茶叶晒干装枕,清香扑鼻,有助睡眠。铺盖被褥厚薄要适宜,睡被要经常晒洗,夏天睡凉席要天天擦,并且也要定期晒一晒,以防止螨虫,不加注意则会发生皮肤搔痒,甚至出现疱疹,严重的会出现血热病。睡床





要软硬适当,过软会造成生理性弯曲腰背酸痛,最适宜的是硬板床铺垫得稍软些。

4. 夫妻要保持正常的性生活,这样会有助于睡眠。

5. 不要用喝酒、服用安眠药来帮助入睡,那会适得其反,觉醒时更感不适。

6. 顺应四时,起居有度。卧息不可失时,失时则伤人。四季中,春季宜晚睡早起,夏秋季宜夜卧早起,冬季宜早卧晚起。早起不要在鸡鸣前,晚起勿在日出后。不要轻易改变自己的睡眠规律,每天应在规定的时间内睡眠与起床,有利于提高睡眠质量。

7. 饮食有节制,不要过饥或过饱。睡前不要饮浓茶和过量饮水。

8. 睡前不要唱歌或多语。卧床后,不要大声说话。入睡后不要张口呼吸,以鼻呼吸为宜。耳当避风,风吹耳道,久之成聋。平卧时手不要放在胸前,压迫心脏,影响呼吸和心跳,那会做噩梦。脚要平放,不宜垫高,以防影响血液循环。

9. 睡觉宜南北方向睡,可以保持良好的睡眠,精力充沛,食欲增加,患神经衰弱、高血压等慢性病人,自觉症状有所改善。地球的南极和北极之间有一个大而弱的磁场,如果人体长期顺着地磁的南北方向,可使人体器官细胞有序化,调整和增进器官功能。

睡眠时间多长为宜

在睡眠时间上其实没有统一的标准。一般成年人在 6-8





小时左右,老年人和孩子有时可能会短些。不过不管是多一点或少一点,只要您白天没有感到有什么不舒服的,比如头昏、嗜睡及乏力等现象,那么您的睡眠时间就已经足够了。随着睡眠时间的延长,其效率就会降低。

饮水的学问

饭前一小时分几次喝水:空腹喝下的水,很快被吸收入血液中。体内水分达到平衡就能保证分泌充足的消化液,增进食欲帮助消化。

勿喝长时间蒸过的水:要喝无菌的含矿物质丰富的优质水,如矿泉水或新鲜开水。反复蒸煮过的开水虽然无菌,但却将一些有机体所需的多种矿物质煮掉了,长时间煮沸的水不宜饮用。

开水中放一点食盐:在热天大量出汗时,光大量的喝白开水会把血中的盐分冲的很淡,另外一部分会跑到血管外的组织里,造成水肿。所以最好在开水里放少量的食盐,以便迅速补充失去的水分和盐分,达到消暑解渴的目的。

夏天饮茶有学问

暑天炎热,饮茶可消暑气。但喝茶不当会影响健康。首先茶不宜多饮。饮茶过多,茶水积聚在肠道内,就会妨碍膈肌活动,而且还会加重心脏负担,从会引起心肺功能异常,特别是会给心肺功能不良的年迈体弱者带来危险。其次不宜空腹饮茶。





空腹时胃中含有大量胃酸,茶能稀释胃液,降低消化功能。最后,夏天不宜喝红茶。红茶性温热,宜冬天饮用。绿茶性苦寒,叶绿汤清,有清凉感,而且氨基酸含量较多,故能消暑降温。

夏日冷饮注意温度

炎热夏日,人们为了快速解除暑热收到凉爽的感觉,往往要喝冰镇的汽水或啤酒,冰糕也要吃冰柜藏的。其实夏季饮料的最佳温度是 10°C 左右,倘若把冰柜中贮藏的冷饮取出后迅速喝入胃内,过冷的刺激可导致胃黏膜毛细血管收缩,造成胃酸和胃蛋白酶分泌减少,降低了胃肠防御免疫机能,易发生非炎症胃痉挛和腹泻,过冷刺激对婴儿咽喉部、胃肠损害更甚。而且冷饮中大多含有较高的糖,不仅不利于人体组织细胞吸收,而且还会使细胞内的水渗透出来,使人产生一种越喝越渴的感觉。可见,冷饮温度太低既不利于降温也不利于止渴,只能对人体形成不良刺激,干扰人体正常生理功能和新陈代谢。

春饮花茶长精神

春天万物复苏,人却容易犯困,此时若沏上一杯浓郁芬芳、清香爽口的花茶,不仅可以提神醒脑,消除睡意,还有助于散发体内的寒邪,促进人体阳气的生长。尤其是前列腺炎、前列腺肥大和肝病患者和更年期女性等都宜饮用花茶。

饮花茶不仅是一种乐趣,而且可以保健祛病,如常见的菊花





茶就能抑制多种病菌、增强微血管弹性、减慢心率、降低血压和胆固醇；同时，可疏风清热、平肝明目、利咽止痛消肿。再如茉莉花茶，则有清热解暑、健脾安神、宽胸理气、化湿、治痢疾、和胃止腹痛的良好效果。桂花茶具有解毒、芳香避秽、除口臭、提神解渴、消炎祛痰、治牙痛、滋润肌肤、促进血液循环的作用。金银花茶能清热解毒、凉血止痢、利尿养肝、抗癌。至于珠兰花茶，则具有治疗风湿疼痛、精神倦怠、癫痫等作用，对跌打损伤、刀伤出血也有一定疗效。

健康长寿食谱

黄豆富锗丰钙：黄豆含有 14 种人体必需微量元素，是“元素的宝库”，还含有“有机锗”，锗可治疗糖尿病、高血压、中风、神经衰弱、关节炎，及具有抗癌的功效。

胡萝卜提高免疫：胡萝卜令你的细胞中心充满胡萝卜素，表现出治疗癌症、心脏病、白内障和免疫系统障碍的强大功能。胡萝卜含硒、锌、铜、铁、锰、镁、钙，可预防动脉粥样硬化症，并减轻其发生和发展。

山芋强健肝肾：山芋含有硒、锌，为长寿食品，含大量的胶原和蛋白，对脏器有保护作用。

南瓜降糖保心：南瓜含有镁，镁对心脏特别有好处。南瓜含铬，人如果没有足够的铬，过多的胰岛素和葡萄糖会在你的血液中堆积，将你置于糖尿病、心脏病和其它早衰病症的威胁之中。

黄豆、胡萝卜、山芋、南瓜，简称四黄。

小麦养心益肾：全麦粉或麦片含铬、锰、锌、硒丰富。常吃全

13

健
康

