

怎样生活更健康

史韦●选编

《中外健康文摘》精粹



国内国外医学专家最新健康指导全书



200多个必知健康问题
100多种实用健康方法



九州出版社
JIUZHOU PRESS



史韦●选编

国内国外医学专家最新健康指导全书

怎样生活更健康

《中外健康文摘》精粹



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

怎样生活更健康——《中外健康文摘》精粹/史韦选编.
—北京:九州出版社, 2006.9
ISBN 7-80195-505-6

I. 怎... II. 史... III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 103853 号

怎样生活更健康——《中外健康文摘》精粹

作 者	史 韦 选编
责任编辑	李昀桥 责任校对 苏 皖
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话	(010)68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	九洲财鑫印刷有限公司
开 本	896 × 1000 毫米 1/20
印 张	16
字 数	285 千字
版 次	2006 年 10 月第 1 版
印 次	2006 年 10 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80195-505-6/R · 52
定 价	28.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前 言

愿你永远健康

无论是朋友聚会,还是同学、同事聚餐;无论是泡酒吧,还是在网上海聊,人们常常会很自然地聊聊健康。比如朋友或同学会问:最近体检了吗?血脂高吗?血糖高吗?颈椎怎么样?即便是20多岁的年轻人,身体好,精力旺盛,也经常会因为工作压力大,经济负担重而抱怨备感身心疲惫,精神过度紧张……

健康是人生最最重要的问题,是比学习、工作、都要紧的事,是拥有幸福生活的基础条件。随着人们生活水平的日益提高,对健康问题的重视和认知也不断攀升。越是重视,越是容易被一些细小的健康问题所困扰。设想一下,当某个人突然问你,你真的健康吗?你的营养够了吗?你的身体是否出现了异常信号?你知道患哪种疾病对健康有益吗?

……当这些问题扑面而来时,你也许会不知所措,感觉答不出这些问题,甚至哑然失色。可见,这些健康问题的确不可小觑,是关乎是否真正拥有健康和幸福生活的大事。是绝对不可以马虎的。

我曾经经历过这样的健康拷问,在吃惊、困惑与迷惘之时,有一天,我偶然看到一本名为《中外健康文摘》的杂志,细细读来,所有的健康问题居然迎刃而解,我成了这本刊物的“发烧友”,再后来就生出了要编一本涵盖所有健康问题读本的念头。幸好《中外健康文摘》的葛锐社长非常支持我

的想法,几经筛选,编出了这本小书。

如今有关健康的书籍铺天盖地,随处可见。但是,我奉献给读者的这本健康小书,与其他这类图书有很大的不同。首先,它是一部非常实用的书籍,几乎所有的健康问题都可以在书中得到解答;其二,实用、具体、简单,具有大众知识性。这本书大致包含了11个方面的内容,以“健康自我测试”开篇,用自我检测的形式,先对自己的健康状况进行检测。接下来按照“民以食为天”的逻辑,选入“饮食与健康”的文章,告诉你怎样吃、吃什么、吃的营养和吃的“学问”。女性因其性别特征,对健康问题更加关注和敏感,因此,在“女性与健康”一章中,选入了与女性健康、女性容易患的疾病、女性的保健及年轻女性、中年女性、老年女性相关的话题。书中的内容还包括“男性与健康”、“中老年与健康”、“儿童与健康”、“居室环境与健康”、“疾病与健康”、“食疗与健康”等等。书中的精彩文章都出自国内外各科医学专家、营养学专家之手,文章普遍具有权威性和最新的健康理念,不仅通俗易懂,而且对健康生活具有不可忽视的指导意义,适合于任何年龄层次的读者。

时下有一句非常流行的话语,叫做“不要因为工作而丢掉健康,更不要因为金钱而放弃健康”。我认同这个观点,因此希望所有的读者,能够生活得更绿色、更健康,也希望本书能够给你的健康,给你的家庭带来诸多帮助和裨益。

编者

2006年8月21日

第 1 部分

健康自我测试

你的营养够了吗?	003
看看你是否真的健康	004
身体秘密脸知道	007
你的心脏是否健康?	008
肾虚自测	009
根据脉搏测疾病	010
指甲是健康的晴雨表	011

第 2 部分

饮食与健康

谁偷走了你的营养?	015
你了解维生素吗?	016
维生素的忌口公告	018
哪些人要补充维生素?	019
从食物中补充维生素	020
肾亏者应少服维生素 C	021
“第三状态”的饮食调养	021
四大营养成分缺一不可	022
带来好情绪的八种食物	023
哪些食物可提高免疫力?	025
你需要哪种水果?	025
六类食物增加热能	027

可消耗多余胆固醇的

10 种食物	028
深色食物含钙比较高	029
这些毛病易致钙流失	030
形形色色的食物过敏	031
世界卫生组织“通缉”的垃圾 食品	033
16 种“问题食品”不能吃	033
蔬菜错吃有几多?	035
水果不如蔬菜有营养	036
吃橘子要注意	037
每天吃六种蔬果防心脑血管病	038
如何保存蔬菜中的维生素?	038
餐桌上的血管“清道夫”	039
动动你的奶酪	040
保质期短的牛奶营养高	041
豆腐乳保健功能多	042
豆腐好吃但不要过量	043
多吃蒸煮食物益健康	044
嗜吃甜食损视力	045
素菜荤吃不健康	046
给粉丝洗个健康澡	046
速冻食品会提前过期	047
吃海鲜应该注意什么?	048
小心河鱼的毒素	050
保护心脏吃鱼要清蒸	051
这些人不要吃螃蟹	051
素食者当心肉碱缺乏症	052

食物也能去痘	053
长期喝纯净水易致心脑血管疾病	053
早晨吃猕猴桃治便秘	054
泡茶时间有讲究	055
黄酒益健康	056
烤肉挤点柠檬汁更健康	057
过食粗粮的三大坏处	058
动物内脏的功与过	058
茶蛋其实没营养	059
得了轻度脂肪肝怎么吃?	060
抽筋的饮食对策	061
冬天怕冷吃什么?	062
冬季适当食“冷”有益健康	063
长寿民族的营养秘诀	064
日本健康饮食点滴	064
韩国人苗条与美肤的奥妙	065

第 3 部分

女性与健康

女人的 10 年营养计划	069
女性六大健康误区	070
30 岁女人的营养加油站	071
40 岁女人的营养加油站	072
女白领当心七宗“罪”	073
女性应时养生	074
“偏食”也养生	075
妇女必需的六种维生素	076
女性怕冷要补铁	077

健康减肥的三个要点	078
桑拿瘦身减重不减脂	079
五种情况降低女性性欲	080
关爱子宫的方法	081
产后减肥谨防厌食	081
10 招防乳癌	082
电磁辐射对孕妇有何影响?	083
冬季女性健康对策	084
瘦高女性要防肾下垂	085
中年女性慎服雌激素	086
中老年妇女如何补钙	087
经期莫穿紧身衣	088
女性腹痛勿忽视	089
按生理期保养肌肤	090
被美遗忘的角落	091
如何对付皱纹?	092
古今牛奶美容法	093
护肤越简单越好	094
岁月小鱼, 游走无痕	095
胸罩过窄过紧, 当心引发	

颈椎病	096
吃得太少影响内分泌	097
更年期女性要注意膳食保健	098

第 4 部分

男性与健康

男子保健 10 忠告	101
12 种有利于男性健康的	

目录

食品	102
送给男人的健康忠告	104
白领男性的养生学	106
白领男性如何避免发胖	106
男人 40 谨防坐出病来	107
保护男性健康重地	
——前列腺	108
鼻炎更危害男人	110
食管癌发病率:男性两倍于	
女性	111
男人缺锌如何补?	111
中年男士排毒的捷径	112
脂肪酸平衡有利于男性	
健康	112

第 5 部分

儿童与健康

建议 10 岁前做的 32 件事	117
困扰都市孩子的新疾患	118
警惕儿童“第三态”	119
10 个办法让孩子吃得更	
健康	120
儿童疾病与食物	122
告诉孩子怎样保护眼睛	123
儿童弱视勿当近视治	125
儿童视力不良的原因	
与预防	125
儿童应慎用四大类	
抗感染药	126

常吃小药好不好?	127
防范儿童高血压	127
小儿外用药的注意事项	129
儿童用药有“四忌”	130
儿童健康也要讲养生	130
哪些孩子需“进补”?	131
早餐有蔬菜,孩子长得快	132
孩子补钙补到几岁?	133
小儿遗尿的治疗	134

第 6 部分

中老年与健康

冲出“死亡恐惧”的漩涡	137
当心中年后出现的	
异常信号	138
最易被忽视的身体 10 个	
变化	138
中年保健有五大禁忌	139
人到中年慎服补药	141
从身体小信号提早发现	
冠心病	141
人过中年要补水	142
更年期后为何易发福?	143
从皮肤色斑上知健康	144
补钙对颈椎病有好处吗?	145
下肢寒冷应查原因	146
高粘滞血症——心脑血管病的	
“导火索”	147
老年养生要积极	148

老人冬练注意事项	149
常咬舌头可能已患脑梗塞	150
怎样选择无糖食品?	150
养生需要恪守“九不过”	151
老人腰背痛要防内脏病	152
老人冬季应无“痒”	153
老年人应注意保暖防病	153
“四多”饮食最养老年人	154
洗澡胸痛小心冠心病	155
老年人防流感六措施	156
素食老人需防胆结石	157
老年人“三低”不可忽视	157
改善味觉宜补锌	158
老人“气短”要当心	159
别忽视这些“无痛性疾病”	160
老人适当吃点甜	161

第 7 部分

日常生活与健康

创造家居用脑好环境	165
卧室六大禁忌	167
被辐射一族的护肤宝典	169
日常起居最忌六件事	170
防治冬季室内污染	171
地板缝细菌是病房七倍	172
给室内空气消毒吧	173
谨防客厅中潜伏家居隐患	174
别把隐患买回家	175
别把有毒花木带回家	177

日常生活中的致癌因素	177
陶瓷餐具愈艳愈伤人	178
选择、使用筷子该注意啥?	180
水晶杯盛酒会中毒	181
保鲜膜莫沾油	182
如何选用微波炉餐具?	182
厨房油烟易致癌	183
电热毯的两大副作用	183
油汀取暖器不宜放浴室	184
公共场所应少用香水	185
收藏古玩要讲卫生	185
洗手液要少用	186
避免洗衣机伤害皮肤	187
“消毒”“洗衣”要分开	187
频用多功能洗衣粉危险	188
洗衣粉要兼顾环保与健康	189
洗浴用品小心选	190
躺着洗头有危险	191
不要让马桶成为疾病之源	192

第 8 部分

食疗与健康

换个花样蒸米饭	197
品茶品出好身段	198
天然食品疗日常小疾	199
菠萝食疗六验方	200
药粥为你除秋燥	201
肥胖病的茶疗	201
电脑族饮食调养方	202

目录

高血压对症辨型饮药茶	203	如何使用抗生素?	230
便血食疗方	204	“营养药”多补有害	231
冬季尿频食疗方	205	小心药物性胃炎	232
食疗口腔溃疡	206	如何长期服用阿司匹林?	233
耳鸣中医食疗方	207	别把消炎药与抗菌药混为	
常见疾病的冬季食疗	208	一谈	234
补益药膳三款	208	喘时莫用这些药	235
食疗去黄褐斑	209	肝病患者用药应慎重	236
无花果药用小方	210	高脂血症慎用维生素 E	237
消化性溃疡病的膳食调养	211	糖尿病人降压不宜用	
子宫肌瘤患者的食疗法	213	“双克”	238
儿童补钙美食	214	消化性溃疡的最佳用药	
鳝鱼食疗方	215	时间	238
六个美食鸳鸯谱	215	乱服减肥药会引发心脏病	239

第9部分

用药与健康

10类药物的最佳服用时间	221	减退	240
对症下药当心五大误区	222	中药汤剂的科学服用 10 法	241
几种不能同用的药	223	服中药汤剂不宜加红糖	242
哪些常用药会影响化验		服用中药要“忌口”	242
结果?	223	教您选择合适的中药剂型	243
10类药物可损害肺功能	224	乌鸡白凤丸不可乱服	244
胶囊不可剥开服	225	久服丹参片易致低血钾	245
低温会引起药品变化	226	同是上清丸,作用不一样	246
吃药时要喝足水	227	可降血糖的中草药	246
感冒请勿乱吃药	228	选对药引事半功倍	247
维生素服多了会致哪些病?	229		
维生素 C 泡腾片不可久服	229		

第10部分

急症与健康

心绞痛突发无药时怎么办?	253
--------------------	-----

中风病人的临时急救	253
冰雪游紧急救护	254
“84”消毒液中中毒怎么办?	255
打网球须防哪些损伤?	255
急性腹痛勿轻易热敷	257
扭伤后该冷敷还是热敷?	258
揉腹止痛害处大	259

第11部分

疾病与健康

这些现象不是病	263
八项体检需要考虑	264
对健康有利的五种病	266
多种疾病与熬夜有关	268
每天六个一,提高免疫力	268
八种疼痛的意外真相	269
发热 10 大元凶	271
警惕九种“感冒”症状	272
八种疾病多由母亲遗传	273
伤胃的 10 种恶习	274
留神九种饭后异样感觉	276
摆脱紧张七法	277
“节日病”莫忽视	278
预防结石 10 招	279
常在电脑前,当心血栓症	280
头晕的原因有哪些?	281
“胃痛”背后隐藏哪些病?	282

眼圈发黑未必是肾虚	283
颈椎疾病的六大假象	284
头痛不要忙吃药	285
春季预防抑郁症	286
防治心血管病,请记住这些 数字	287
别将“流脑”当感冒	288
如何征服足跟痛	289
感冒调理不当会伤心脏	290
血糖居高不下原因多	291
高血压患者不宜扭秧歌	292
哪些病不宜长卧床?	293
生病也需要特殊运动	294
血液病患者乘飞机注意 事项	295
咽炎为何易反复?	296
八种疾患慎拔牙	297
秋季鼻出血需防高血压	298
六类病看中医好	299
慢性腹泻病因多	300
方法不当会加重皮肤病	301
痣若出血变色应及时求医	302
三类皮肤病爱上都市人	302
食欲突然旺盛须警惕	303
耳朵不能随便掏	304
耳鸣与哪些疾病有关?	305
脚气和脚气病不能混为 一谈	306

Life·Health

Life·Health

Life·Health

Life·Health

第 1 部分

健康自我测试

Life·Health

你的营养够了吗？

相当一部分人的营养不良,已经成为中国社会独有的现代病。

最新统计数据告诉我们:全国 1.6 亿成人血脂异常,1.6 亿成人患高血压,2000 多万人患糖尿病;大城市 100 个成人中,就有 30 个超重,12.3 个过于肥胖,肥胖率比 1992 年上升 97%。而这一切恶果居然大多来源于我们每日的饮食。

最近,世界癌症研究基金会对很多家庭提出了下列问题,让我们自己测试一下,看看我们每天的膳食是否良好,是不是真正够营养?

在下列 16 个问题中,每个问题有 3 种答案。

A. 经常吃,即几乎每天都吃,记 2 分。

B. 吃,即一般一周或两周吃一次,记 1 分。

C. 很少吃或不吃,即一个月内偶尔只吃一次或基本不吃,0 分。

为得到准确数据,回答问题时,您必须对自己实事求是。

1. 你在餐后是否吃水果?
2. 你在副食中吃绿叶或十字花科蔬菜,如菠菜、洋白菜、甘蓝、菜花或绿菜花吗?
3. 在副食中你吃莴苣、西红柿吗?
4. 你在一天中是否喜欢将新鲜水果、干果和罐装水果作为零食?
5. 你喜欢吃全麦面包或杂粮吗?
6. 你喜欢吃黄红色的蔬菜,如胡萝卜或辣椒吗?
7. 你常吃豆类食物,如大豆、豌豆或扁豆吗?
8. 你常用洋葱、大蒜或草药来作为调味品并替代一部分食盐吗?
9. 你吃深海中的鱼类,如金枪鱼、三文鱼与沙丁鱼吗?
10. 你吃柑橘类水果,如柚子、橙子或橘子吗?
11. 你将瓜子、花生或其他干果作为零食或放在午餐或晚餐中吃吗?
12. 你吃割去肥肉的瘦肉或用大豆制品、豆类食物或豌豆作为补充铁

的来源吗?

13. 你吃低脂奶类食品,如低脂酸奶或低脂牛奶吗?

14. 你在饭馆进餐时,也点蔬菜吗?

15. 你在烹调时,用葵花子油、橄榄油或豆油替代猪油或牛油吗?

16. 你饮用水果汁或蔬菜汁吗?

说明:

分数在 0 ~ 10 分,表明你选择的食物有问题。必须仔细检查你的膳食,并选择所提问题中分数高的食物来食用。这一措施不必急于求成,要逐渐改变。

分数在 11 ~ 21 分,表明你所选择的食物基本是对的,但还可以做得更好。最好你每天都选择或大部分选择吃分数最高类的食物。

分数在 22 ~ 32 分,表明你的膳食中的营养素已经相当好了,一般不必再补充维生素或保健食品,希望你能够保持下去。

看看你是否真的健康

科研人员指出,通过观察人体的外部特征能够知道体内的健康程度。

1. 眼睛

眼膜呈苍白色。如果下眼睑内皮肤呈现苍白,则是贫血的迹象,提示血液中血红蛋白不足,此时应请医生进行检测,增加诸如瘦肉和深绿色茎叶蔬菜之类含铁丰富食物的摄入。

黄色肿块。眼睛上下长有的黄色肿块是脂肪的沉淀物,表明血液中不健康的低密度蛋白(LDL)胆固醇含量较高。应看医生做胆固醇检查。饱和脂肪可以增加 LDL 胆固醇的含量,故应减少肉类、全脂乳和油炸食品的摄入,用含油的鱼、干果和瓜子取而代之,同时食用大量的果蔬,这有助于保护血管免受有害胆固醇的侵扰。

2. 牙龈

牙龈呈红色出血状态。这是牙龈疾病的迹象或牙龈炎。如果不予治疗,不仅牙齿会脱落,而且还有较高的患心脏病、糖尿病和流产的风险。科学家认为,这是因为细菌导致了牙龈炎并且进入了血液的缘故。处理的方法很简单,只需每日用牙线剔牙,将细菌从牙龈纹路中除去,并定期看医生。

牙龈萎缩。牙齿周围深深的囊可以是遗传性的并随年龄的增长而出现,但也可以是牙龈疾病的另一迹象。医务人员近期的研究发现,压力大且吸烟者患牙龈萎缩的风险尤其高,所以应戒烟并采取措施缓解焦虑感,使用缓慢旋转的电动牙刷,以防止牙龈进一步萎缩,同时坚持每天用牙线剔牙,也可以使用药水刺激新的组织生长。

3. 皮肤

粉刺。你可能度过了青春期,但你的荷尔蒙仍呈不稳定状态。一项研究发现,80%长有粉刺的妇女均患有多囊卵巢综合症,此病与卵巢上长有的囊有关,它可使皮肤的油脂腺对睾酮激素表现得更为敏感,产生过量的油,从而阻塞了汗腺孔,导致皮肤生长粉刺。此时可采取抗感染的抗生素或是服用药物平衡荷尔蒙。同时,要缓解压力并摄取果蔬含量丰富的平衡饮食。

痣。痣的变化可以是皮肤癌的早期信号,对正在生长、有痒感、出血、变硬或呈斑点状的痣尤其应警惕,新长出的痣也需要予以检查。如果早期发现,皮肤癌是可以治疗的。所以说,一旦发现痣有变化,则应立即看医生。

4. 腿部和踝关节

血管静脉明显突出。你可能活动量不够。如果久坐不动,血液则会淤积于腿部,并会感到腿部疲劳、沉重,长久下去便会导致静脉曲张。防止此现象的有效方法是经常参加锻炼,摄入大量的紫红色水果,如茶芦子和紫甘蓝,它们皆含有大量的增强静脉张力的花色素。

踝关节浮肿。这是尿潴留的典型症状,通常是由脱水引发的。如果

体内得不到足够的流质,身体就要将其仅有的水分留存于体内。因此,要确保每天饮用1.5升水,但不要以浓茶、咖啡和酒精代替。应饮用利尿的草药茶,如荨麻茶,这有助于冲走过量的流体又不滤掉矿物质。

5. 头发

头发稀疏。这表明甲状腺活动不足。尤其是体重超重,由甲状腺分泌出的荷尔蒙则抑制了新陈代谢和头发生长,此时应请医生验血,并进行治疗。

脱落的头皮。鳞状头皮,尤其是发际线边缘和耳朵后的头皮呈鳞状,表明患有脂溢性皮炎。有些人患有此症是遗传的原因,可在医生的建议下用洗发水进行治疗。

6. 嘴唇和舌头

舌呈红色且有痛感。这说明患有贫血症,应去医院验血,并摄入含铁丰富的食物。舌头疼痛还表明人体内缺乏维生素,应保证每天吃五份水果和蔬菜。

口腔溃疡。偶发溃疡人人有之,但反复出现溃疡则表明患上了诸如节段性回肠炎或结肠炎这样的结肠疾病,应去医院进行检查。

嘴唇疼痛。如果有刺痛感,则很可能是唇疱疹,其诱因可能是压力大和免疫力下降所致。此时应练习瑜伽或是参加其他形式的经常性锻炼以缓解紧张感,同时要保证摄入大量的水果、蔬菜、鱼和全谷类食物。如果唇内侧和唇部或是嘴的其他部位出现持续性、没有疼痛感的溃疡,则可能是口腔癌的信号,尤其是嗜烟、酗酒者更应注意。

7. 颈部和胸部

颈部长有无色斑。这是胰岛素抗性的信号。胰岛素抗性则会导致糖尿病,尤其中年体重增加时更是如此,应注意肘和膝是否长有同样的斑。胰岛素抗性常常没有任何症状,因此,如果你不放心,不妨去看医生,你还应通过参加锻炼、保持健康体重来防止糖尿病。

乳房斑块。经常检查乳房是否长有肿块是人所共知的,但像乳房出现褶皱、结痂、长有疹子、乳头出现分泌物则表明存在病症。