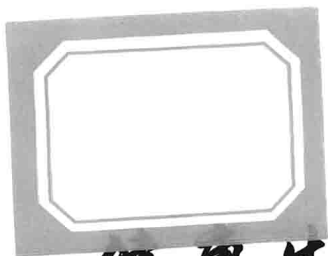


健康生活 微信500条

张揆一 郑秀华◎ 编著



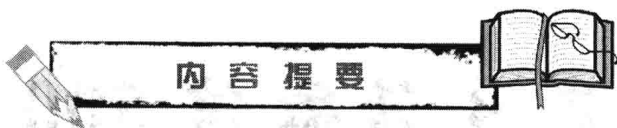
 金盾出版社



健康生活微信 500 条

张揆一 郑秀华 编 著

金 盾 出 版 社



本书分养生进展篇,四季养生篇,生活养生篇,疾病防治篇,养生趣谈篇和安全防护篇。以微博短信的形式,从多方面介绍了健康生活知识 570 余条,包括养生保健、饮食调养、常见疾病防治、衣食住行和安全防护等。该书文字精练,内容丰富,通俗易懂,科学实用;读者一学就会,一看就懂,一用就灵,适合于广大城乡居民阅读。

图书在版编目(CIP)数据

健康生活微信 500 条/张揆一,郑秀华编著. — 北京:金盾出版社,2013. 8

ISBN 978-7-5082-8210-7

I. 健①… II. ①张…②郑… III. ①养生(中医)—通俗读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 047193 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11 字数:210 千字

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7000 册 定价:28.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

自从 2011 年 12 月 7 日《楚天都市报》，刊出 85 岁潮人爹爹酷爱写网文，成为武汉最老“优秀科普志愿者”后，作者就爱上了微博、微信，将自己写出的养生保健、防病知识发给了 300 余名教授、专家、社区居民，受到普遍好评。

为便于广大读者生活中参考阅读，特将这些健康小常识汇集成册。本书的特点有四：一是内容新颖，传播最新科技知识，是大家喜闻乐见的；二是科学实用，通俗易懂，适宜初中以上文化程度的各界人士阅读；三是短小精悍，文字精辟，共有 500 多条，适应现代人的生活节奏，便于随时阅读；四是核心在保健，这是人人须知的财富。书中提出许多新观点，如“生命在于运动，长寿在于养生”“人到六十正当午”，四季养生、衣食住行、油盐酱醋、常见慢性病、寿星趣谈等生活中的健康知识，以及国际会议公认的现代人养生新观念。该书是对最新健康科技的精彩传递。

本书分为养生进展篇、四季养生篇、生活养生篇、疾病防治篇、养生趣谈篇、安全防护篇。全书文字精炼、科学实用、图文并茂、通俗易懂，一学就会，一看就懂，一用就灵，是一本适合于广大城乡民众必读的家庭常备书，也是中老年人的养生小百科。

作 者



养生进展篇

- 一、科学饮食话长寿 (2)
- 二、科学健身数运动 (17)
- 三、养生先养心 (25)
- 四、烟酒肥胖损健康 (33)

四季养生篇

- 一、春季养生 (40)
- 二、夏季养生 (52)
 - (一)喝饮料的学问 (52)
 - (二)炎夏吃啥好 (57)
 - (三)炎夏养生细则 (65)



三、秋季养生	(69)
四、冬季养生	(83)

生活养生篇

一、家庭厨房的科学	(92)
(一)吃饭要讲科学	(92)
(二)食品采购的学问	(95)
(三)家庭食品的保存	(102)
(四)食用油的学问	(106)
(五)食用盐的科学	(119)
(六)酱和酱油的应用	(127)
(七)醋在家庭的妙用	(135)
(八)家庭烹调技巧	(138)
二、房屋装修学问多	(146)
三、穿衣戴帽有学问	(150)
四、出行的生活常识	(160)
五、健美的学问	(165)

疾病防治篇

一、四季防病	(176)
--------------	-------

(一)春季要防哪些病	(176)
(二)夏季要防哪些病	(182)
(三)秋季要防哪些病	(197)
(四)冬季要防那些病	(198)
二、昆虫致病的预防	(202)
三、老年慢性病防治	(209)
(一)脂肪肝的防治	(209)
(二)高血压的防治	(214)
(三)脑卒中的防治	(224)
(四)冠心病的防治	(232)
(五)糖尿病的防治	(240)
(六)痛风的防治	(253)
(七)老年骨质疏松的防治	(262)
(八)老年腰腿痛的防治	(266)
(九)防癌抗癌	(271)
四、老年养生知识	(281)

养生趣谈篇

一、长寿老人趣谈	(290)
二、百岁寿星新鲜事	(301)
三、长寿秘诀在何方	(309)



四、老年长寿有门道 (314)

五、怎样做才能长寿 (319)

安全防护篇

一、电器的安全防护 (332)

二、火灾的安全防护 (336)

三、其他安全防护 (337)



一、科学饮食话长寿



健康永恒与死于无知

“地位是临时的，荣誉是过去的，健康是永恒的”。人的寿命应该能达到 100~175 岁，为什么都没有达到，最主要的原因是不重视保健，很多人死于无知。现在 30~50 岁的人死亡率很高。这是因为血脂太高，富贵病太多，吸烟酗酒，不懂得保健，凑合活着，真是害死人。



国此推的理理。

民典，扶德社，重影映立。

活，以式速到理通解，推序

性配，给形式多解的序

理理，快、快、理、理、

「推手」

养生

弘扬中华文化
传承国粹精神

“千万不要死于无知”，这是联合国提出来的。我国知识分子平均年龄 58.5 岁，小学、中学各 6 年，本科 5 年，硕士、博士、博士后各 3 年，学

完后生命快到点了。张学良 100 岁寿辰时，仍眼不花、耳不聋。有人问他“少帅怎么活这么久？”他回答：“不是我活得久，是他们活得太短。”



健康三个里程碑

国际上有个维多利亚宣言，宣言里有三个里程碑：第一个叫平衡饮食，第二个叫有氧运动，第三个叫心理平衡。这三个

里程碑,国际上都知道,而我们很多人不清楚。三个里程碑的标题不会变,但内容会随时改变。如果再加上戒烟少酒,便成为养生的四大基石。这是养生的基本内容,缺一不可。



食物的酸性与碱性

酸性食物:①强酸性食品有蛋黄、奶酪、白糖做的西点或柿子、乌鱼子、柴鱼等。②中酸性食品有火腿、培根、鸡肉、鲑鱼、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦、奶油、马肉等。③弱酸性食物有大米、花生、啤酒、油炸豆腐、海苔、文蛤、章鱼、泥鳅。

碱性食物:①弱碱性食品有红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、洋葱、豆腐等。②中碱性食品有萝卜干、大豆、红萝卜、番茄、香蕉、橘子、香瓜、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。③强碱性食品有葡萄、茶叶、葡萄酒、海带等,天然绿藻也是碱性健康食品。碱性食品能让癌细胞休眠。



平衡饮食与金字塔

平衡膳食:是指选择多种食物,经过适当搭配做出的膳食,这种膳食能满足人们对能量及各种营养素的需求。通俗地说,就是“样样都要吃”是一本书,叫《平衡膳食》,包括食物合理搭配;“样样不多吃”又是一本书,叫《节食长寿》。

金字塔为优:“食”以亚洲食物金字塔最好,即以谷类、豆类、菜类为基础。洋快餐一店一年拿走我们 20 个亿,国外叫“垃圾食品”,吃多了体型变得上下一般粗,还要减肥。国际会议上从来不提大米、白面和洋快餐,却非常重视老玉米、荞

健康生活微信 500 条



麦、薯类、燕麦、小米和大豆。



推荐六种保健食品

国际会议上提出了六种保健品：一是绿茶；二是红葡萄酒；三是豆浆；四是酸奶（人家不提牛奶）；五是骨头汤；六是蘑菇汤。蘑菇汤能提高免疫功能。骨头汤里含一种延年益寿的胶质物质，所以世界上有骨头汤街，十分畅销。酸奶是维持菌群平衡的。绿茶抗癌第一名，能保护牙齿，使血管不易破裂。



远离垃圾食品

洋快餐是公认的垃圾食品，吃多了体型变得上下一般粗。外国人不多吃，因为吃多了还要减肥受累。咱们不知道，天天吃快餐，尤其是那些孩子们，简直没有洋快餐就活不了啦。我们应该知道，洋快餐不符合科学健康的饮食要求。美国孩子们已向麦当劳提出控告，它害了整整一代人。千万

不要天天吃洋快餐。

垃圾食品的危害：一是营养质量比较差，最终会导致营养缺乏，妨碍健康；二是容易使人发胖，高脂肪、高糖、淀粉多，容易胖；三是不利于预防慢性病，吃大量糖和精制淀粉，血糖上升特快，促进衰老，不利于预防糖尿病。吃油脂特别多的食品，易发生血脂异常。人一胖各种慢性病自然就接踵而来。



十大垃圾食品排行榜

(1)油炸类食品：①油炸淀粉导致心血管疾病。②含致癌物质。③破坏维生素，使蛋白质变性。

(2)腌制类食品：①导致高血压，肾脏负担过重，导致鼻咽癌。②影响黏膜系统(对胃肠有害)。③易得溃疡和发炎。

(3)加工肉类食品(肉干、肉松、香肠等)：①含致癌物质亚硝酸盐。②含大量防腐剂，加重肝脏负担。

(4)饼干类食品(不含低温烘烤和全麦饼干)：①食用香精和色素过多对肝脏造成负担。②严重破坏维生素。③热量过多、营养成分低。

(5)汽水、可乐类食品：①含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙。②含糖量过高，喝后有饱腹感，影响正餐。

(6)方便类食品(方便面和膨化食品)：①盐分过高，含防腐剂、香精，损伤肝脏。②只有热量，没有营养。

(7)罐头类食品(包括鱼肉类和水果类)：①破坏维生素，使蛋白质变性。②热量过多，营养成分低。

(8)话梅蜜饯类食品(果脯)：①含致癌物质亚硝酸盐。

②盐分过高,含防腐剂、香精,损伤肝脏。

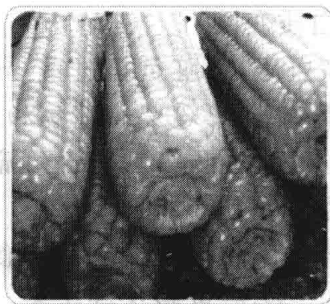
(9)冷冻甜品类食品(冰淇淋、冰棒和各种雪糕):①含奶油,极易引起肥胖。②含糖量过高影响正餐。

(10)烧烤类食品:①含大量致癌物质之首“苯并吡”。②1只烤鸡腿等于60支香烟的毒性。③导致蛋白质炭化变性,加重肾脏、肝脏负担。



玉米是黄金食品

黄金食品老玉米。国际会议上,从来不提大米、白面,不提洋快餐。谷类里第一提的是老玉米,印第安人极少有高血压、动脉硬化,就是吃老玉米吃的。研究发现,老玉米里含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷固醇、维生素E,可以避免高血压和动脉硬化。所以,老玉米是黄金食物,应当多吃。



压、动脉硬化,就是吃老玉米吃的。研究发现,老玉米里含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷固醇、维生素E,可以避免高血压和动脉硬化。所以,老玉米是黄金食物,应当多吃。



荞麦是三降食品

现在很多人患有高血压、高血脂、高血糖。荞麦是降血压、降血脂、降血糖的三降食品。荞麦种子核心部分提取的一种三肽实验表明,对自发性高血压大鼠有抗高血压作用。降低血脂和血糖:志愿者吃荞麦粉4周,使胆固醇和三酰甘油明显降低,并使血糖降低。荞麦里含有18%的纤维素,吃

荞麦的人不易患胃癌、直肠癌、结肠癌。坐办公室的人易患直肠癌、结肠癌,因此更要多吃荞麦。中医学认为,荞麦能健脾消积,下气宽肠,解毒敛疮。主治胃肠积滞、泄泻、痢疾、结肠癌、白沙、带下、自汗、盗汗、疱疹、丹毒、痈疽、发背、瘰疬和烫伤。



燕麦是最佳保健食品

俗称油麦、玉麦,是一种低糖、高营养、高能食品。其营养素含量高,质优。在《时代》杂志评出的十大健康食品中,燕麦名列第五。燕麦能有效地降低胆固醇,它的作用还有:①降血压,改善血液循环,血压高患者宜吃燕麦、燕麦粥、燕麦片。②降血脂,是肥胖者的最佳饮食。③降血糖,研究显示吃高纤维麦片比吃低纤维麦片的血糖显著降低。④燕麦可促进胃肠蠕动,改善便秘。⑤燕麦所含丰富的锌可促进伤口愈合。⑥燕麦所含丰富的维生素 E,可以扩张末梢血管,改善血液循环,调整身体状况,减轻更年期症状。⑦燕麦富含锰和钙,可预防骨质疏松。⑧预防贫血、控制体重。对脂肪肝、水肿有辅助疗效。



三吸收是薯类特点

薯类包括白薯、红薯、山药和马铃薯,所含营养素丰富,蛋白质和维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 比苹果高得多,钙、磷、镁、钾含量也很高。国际会议上为什么提薯类,



因为薯类不仅营养丰富,而且有“三吸收”特点:①吸收水分,润滑肠道,不易得直肠癌、结肠癌。②吸收脂肪和糖类,不易得糖尿病。③吸收毒素,不易患胃肠炎。美国人吃薯类是把它做成各种糕点,很受欢迎。希望大家吃主食时搭配薯类。



镇静催眠的小米

小米是粟脱壳制成的粮食,直径 1 毫米左右而故名。粟生长耐旱,品种繁多,俗称“粟有五彩”,有白、红、黄、黑、橙、紫各种颜色的小米,也有黏性小米。中国最早的酒也是用小米酿造的。粟北方俗称谷子,谷子去皮变成米。中医学认为,小米能除湿、健脾、镇静、安眠。现在很多人失眠,得抑郁症、神经官能症,吃安定也睡不着,你就喝点小米粥吧。农村老人不知啥叫失眠,仔细观察就是常喝小米粥。早上一碗玉米粥,精神焕发,晚上一碗小米粥,呼呼大睡。



提倡吃大豆喝豆浆

中国人缺乏优质蛋白。卫生部提出“大豆行动计划”即“一把蔬菜一把豆,一个鸡蛋加点肉”。美国 8 月 15 日定为全国“豆腐节”,我国是豆腐发源地却没有豆腐节。美国人不缺优质蛋白,他们说大豆是“营养之花、豆中之王”。

黄种人最适合的是豆浆。天津早点喝豆浆或吃豆腐脑,高血压、高血脂患者少。牛奶含乳糖,黄种人 70% 不吸收。豆浆里含的是寡糖,100% 能被吸收,豆浆含有 5 种抗癌物质,异黄酮能防治乳腺癌、直肠癌、结肠癌。