

生活中的饮食、运动、养生祛病指南

详解中国人怎么吃更安全和营养，怎么喝饮品更健康，如何在一年四季，针对每天的十二时辰进行自我养生保健，如何去养护我们身体的阳气，如何养护我们的五脏六腑，并以图文并茂的形式向大家讲解了拉伸这一简单易学的健身法则，让每个人都能从中受益。

超值白金版

29.80

中国人 该怎么活

中国人该怎么吃

中国人该怎么防病治病

中国人该怎么喝

中国人该怎么养生

中国人该怎么运动

贴近大众 简明易懂 健康秘诀 随学随用

张彩山
编著

小吃喝、大学问，会吃会喝护健康
懂运动、善养生，防病祛病不求人



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社



民以食为天，食以安为先

中国人 该怎么活

张彩山 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人该怎么活 / 张彩山编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5308-8404-1

I. ①中… II. ①张… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ① C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 230202 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 50 字数 820 000

2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

中国是现在世界上发展最快的国家之一，也是世界上人口最多的国家。中国人是否活得健康、幸福关系着中国乃至世界的大局。健康是人的基本权力，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。在全面建设小康社会过程中，中国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、身体活动不足、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响中国人民健康素质的大敌。

面对不断增加的生活方式病，药物、手术、医院、医生的作为受到限制，唯一可行的是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，成为健康生活方式的实践者和受益者。那么中国人应该怎么做才能活得健康、幸福呢？我国《卫生事业发展“十一五”规划纲要》明确提出，将“加强全民健康教育，积极倡导健康生活方式”作为重点工作。为此，卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生委员会办公室和中国疾病预防控制中心在全国范围内发起全民健康生活方式行动。第一阶段行动为“健康一二一”行动，其内涵为“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”，以合理膳食和适量运动为切入点，倡导和传播健康生活方式理念，推广技术措施和支持工具，开展各种全民参与活动。随着活动的推进和深入，全民健康生活方式行动最终将涵盖与健康相关的所有生活方式和行为。

本书就是围绕以上目的编写的，全书共分为五篇，分别是：中国人该怎么吃、中国人该怎么喝、中国人该怎么养生、中国人该怎么防病治病、中国人该怎么运动。既响应了我国《卫生事业发展“十一五”规划纲要》提出的健康生活方式要求，又增加了传统医学上中国人养生和防病祛病的内容，传承和发扬了中医药的文化，使之更多为中国人民的健康长寿服务。

俗话说“民以食为天”，书中的第一篇“中国人该怎么吃”就直接针对现在中国乃至世界共同关注的食品安全问题，结合中国人的饮食特点，从吃好每天的三顿饭入手，逐步向读者朋友讲解饮食攻略、营养搭配、厨房操作原则以及饮食养生方法，并就中国人饮食中的一些误区进行纠正，从而使大家吃得更健康、更安全、更营养。第二篇“中国人该怎么喝”则从日常生活中的饮水入手，向读者朋友逐步展示出饮品的内涵，并根据不同人群、不同体质提出饮品怎么喝才更健康的方法，并从防病治病的角度分别讲解了酒、茶、豆浆、牛奶、酸奶的食疗方法。第三篇“中国人该怎么养生”则是从中国传统文化中的四季养生出发，告诉人们应该如何顺应四季变化，如何针对每天的十二时辰进行自我养生保健。并结合《黄帝内经》，针对不同体质的人提出不同的养生办法，使



人们认识到中医养生文化的博大精深和内涵。第四篇“中国人该怎么防病治病”则提出了一个中医的最关键问题所在——一切疾病都是因为阴阳不调和所致。并告诉大家如何去养护我们身体的阳气，如何养护我们的五脏六腑，从而在日常生活中巩固好我们的生命之基，让疾病难以入侵。书中的第五篇“中国人该怎么运动”，为广大读者朋友揭示了运动的内涵，如何才是科学的运动，如何避免运动伤害，并以图文并茂的形式向大家讲解了拉伸这一简单易学的健身法则，让大家随时随地享受到拉伸的益处，让每个人都能从中受益。

我们希望本书能够成为你身边不说话的健康教练，随时随地为你的健康服务，从根本上揭示中国人活得好、活得健康、活得幸福的真谛。由于时间仓促等相关原因，书中疏漏之处在所难免，希望广大读者朋友和同行批评、指正。





【 目录 】

第一篇 中国人该怎么吃

第一章 吃好每天三顿饭

第一节 吃得不好会生病

病从口入，80%以上的病都是吃出来的	2
治癌、致癌？1/3的癌症都与膳食有关	3
吃得激素失调，带来无尽烦恼	4
导致衰老的神秘物质——过氧脂质	5
吃得不对，免疫力就下降	5

第二节 吃得合理，健康自来

一日三餐要合理	7
少食多餐，有利健康	8
适当多吃粗粮有利健康	9
主食的地位不可取代	10
多吃豆类与奶制品	11
完全素食不利于健康	12
多吃蔬菜和水果	13
适当吃点苦味食品	15

第三节 3顿饭怎么吃

健康的一天从早餐开始	16
你的“早餐组合”合理吗	17
“黄金早餐”到底怎么吃	18
午餐不能凑合	19
午餐的“八不主义”	20
晚餐不科学，体弱又多病	22
晚饭少一口，活到九十九	22

第四节 食物中的营养素

中国居民主要的食物	23
人体最需要的营养素	24
蛋白质的生理功能	26
脂肪在人体内的作用	26
碳水化合物的选择	27
中国人最容易缺少的矿物质	28
人体必需的其他矿物质	30



膳食纤维不可或缺	32
----------------	----

第五节 营养平衡，身体安康

什么是膳食平衡	33
膳食平衡的基本内容	34
怎样才能维持膳食平衡	35
八条重要的平衡膳食方式	37
中国居民平衡膳食指南	39

第二章 五色食物养五脏，五脏好身体才好

第一节 红色食物养心——心脑血管的保护神

强势保健功效	40
基础营养素	40
樱桃	41
草莓	41
猪肉	42
枸杞	42
猪肝	43
山楂	43
牛肉	44
杨梅	45
羊肉	45
西瓜	46
红辣椒	46
红枣	47

第二节 黄色食物养脾——身体免疫力的堡垒

强势保健功效	48
基础营养素	48
南瓜	48
柠檬	49
黄豆	50
鸡蛋	50
芒果	51
土豆	52
金针菇	52
哈密瓜	53
柚子	53
玉米	54
花生	55
黄花菜	55
香蕉	56

第三节 绿色食物——生命元素大本营

强势保健功效	57
基础营养素	57
芦荟	57



猕猴桃	58
大葱	59
大白菜	59
橄榄	60
绿豆	61
生菜	61
香菜	62
小白菜	63
韭菜	63
茼蒿	64
丝瓜	65
香椿	65
苦瓜	66
蕨菜	66
豌豆	67

第四节 黑色食物——抗衰老圣品

强势保健功效	68
基础营养素	68
甲鱼	68
乌骨鸡	69
海带	69
黑米	70
黑木耳	71
海参	71
乌梅	72
黑枣	73
紫葡萄	73
黑芝麻	74
泥鳅	75
茄子	75
紫菜	76
黑麦	77

第五节 白色食物——人体营养基石

强势保健功效	77
鸡肉	78
白萝卜	79
大蒜	79
杏仁	80
银耳	81
莲藕	81
荔枝	82
百合	83
虾	83
燕麦	84
牡蛎	84
豆腐	85



梨.....	86
竹笋.....	86
菜花.....	87

第三章 吃的健康，厨房操作是“王道”

第一节 食品加热学问多

热油炒菜损害健康.....	88
炸出来的食物要少吃.....	89
汤并非煲得越久越好.....	89
微波食品要少吃.....	90
微波炉加热禁忌.....	90
高压锅加热可将营养留住.....	91
味精、鸡精不能长时间加热.....	92
酸奶若加热，营养减一半.....	92

第二节 合理烹调，让桌上的食品更安全

健康烹调有方法.....	93
蔬菜和野菜，要少放油盐.....	94
蔬菜、肉、蛋、鱼的营养保留妙招.....	94
促进钙吸收，从烹调做起.....	95
烹调惜“盐”有妙招.....	95
味精的食用宜忌.....	95
鸡精的成分有哪些.....	96
碘盐“炸锅”害处多.....	96
绿叶蔬菜忌焖煮.....	96
酱油熟吃才健康.....	96

第三节 厨中百味油为贵，用油的科学

食用油的家族和它的盗版货.....	97
食用油的鉴别和选购学问.....	98
烹调油的烹用科学.....	99
荤素搭配，科学又美味.....	99
吃油不在于多，而在于吃得好.....	100
食用油的变质与预防.....	101
合理选择沙拉油和沙拉调料.....	101
家常菜烹饪的用油哲学.....	102
饮食的新油盐学.....	103
各种食用油的特点.....	103

第四节 买回家的食物贮存要得当

大米的安全存储.....	104
白面的安全存储.....	104
蔬菜的安全存储.....	105
肉类的安全存储.....	105
海鲜的安全存储.....	106
白糖的存储.....	106
怎样储藏萝卜不会糠.....	107



大白菜这样过冬不会“老”	107
使玉米长时间保鲜妙法	107
苹果保鲜有窍门	107
大葱如此可以轻松过冬	108
酱油巧储存	108
豆腐和豆浆应如何保存	108
让绿豆远离小飞虫	108

第五节 家庭食物巧处理，吃得更安全

如何清洗蔬菜	109
怎样清洗草莓	109
夏季，谨防细菌性食物中毒	110
有关赤霉病麦的小知识	110
瓜果消毒五法	110
面粉、牙膏洗葡萄	110
黄梅季防止食品发霉	111

第六节 厨房用具的卫生安全

厨房——洁净无菌更安心	111
常给厨房抹布消消毒	111
别让砧板成为交叉感染的源头	112
抽油烟机要常清洗	112
别把冰箱当成储物柜	113
安全用锅，不容忽视	113

第四章 “养生当论食补”，食物是最好的药物

第一节 不时不食——《黄帝内经》食养的基本原则

大自然什么时候给，我们就什么时候吃	114
平衡膳食，为你的健康加油	114
你想吃什么，就是身体需要什么	116
食物也有“身份证”——四性、五味和归经	117
吃饭也要讲究“先来后到”	118
中医养生告诉我们：食物也分阴阳	119
一日三餐，必须要吃得科学	120
合理膳食的“三二三一”原则	120

第二节 本草食物最养生，吃法更要讲究

要想一生保平安，常带三分饥和寒	121
什么都要吃，适可而止地吃	121
食“四气”“五味”，远离伤寒病痛	122
五谷为养——不吃主食的时髦赶不得	123
要想肠胃不累，就要干稀搭配	124
酸碱食物巧搭配，身体就不得病	124

第三节 以食为补——如何用食物来补精气神

人有三宝精气神，食补补的就是“精气神”	125
为什么说“药补不如食补”	125



滋养脏腑第一名——粥	126
大蒜是补脑、护肝的上佳选择	126
甲鱼，滋阴补阳之上上品	127
鳗鱼是壮阳补肾的“鱼类软黄金”	128
杏仁补肺、润肠又养颜	128
民间常用的健脑益智方	129
糯米饭——御寒暖胃佳品	129

第四节 药食同源治百病——最常用的食疗方

本草动口不动手，轻松战胜糖尿病	129
多吃防癌食物，远离癌症	130
性冷淡不用慌，食疗秘方帮你忙	131
肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽	132
应对肾病，从吃开始	132
吃掉这个万病之首——感冒	133
胃溃疡，可用蜂蜜来调治	134
赶走体内毒素，告别便秘烦恼	134
肠炎是个慢性症，运用食疗最合适	135
咳嗽了，吃吃枇杷就管用	135

第五节 回味经典——采撷国粹中的免疫力食养秘法

“食”本草，知健康——《本草纲目》中的免疫力食养精华	136
象形与象义——《易经》里的免疫力食养奥秘	137
食不厌精，脍不厌细——《论语》中的免疫力食养秘诀	138
安神之本，必资于食——《千金要方》中的免疫力食养方略	139
四季调食——《伤寒杂病论》中的季节饮食养生法	140

第五章 不同人群，饮食养生有侧重

第一节 孩子饮食养生重在摄取营养

辅食，均衡孩子的营养	141
孩子的饭要单独做	142
流食最能养孩子娇嫩的脏腑	142
一定要让孩子爱上蔬菜	143
孩子一定要少吃桂圆和虾	143

第二节 女人饮食要注重固养气血

做个暖女人，血液温暖才能流得顺畅	144
痛经了？这些东西不要碰	145
经期别给感冒病菌可乘之机	145
白带异常，可选食疗	145
怀孕初期的食养保胎技巧	146
孕妇水肿饮食帮忙	146

第三节 男人饮食养生就是养阳气

十全大补汤，让男人全身气血畅行无阻	147
从赵匡胤大赞羊肉泡馍说起	147
虾，带给肾阳亏者的福音	148



锁阳,男人的“不老药”	148
应当远离的五种败性食物	149
男人的“肾之果”——板栗	149

第四节 老年人饮食养生固守精气神

人老腿先老,养好双腿人不老	150
长寿饮食十一点	151
老人食不香,可能缺锌了	151
如皋老人长寿膳食四字诀:淡、杂、鲜、野	152

第二篇 中国人该怎么喝

第一章 民以食为天,食以饮为先

第一节 饮品是生命之源

水是人体运输营养的大队长	154
多存一分津液,便多得一分生机	154
喝对饮品不生病	155

第二节 饮品决定健康

你不是病了,只是渴了	157
识别身体发出的干燥信号	157
调适身心,“饮补”有理	159

第三节 饮补有讲究,喝对才健康

不时不饮,饮补要择季	160
不同的体质,不同的饮补方式	161
不同人群,饮补方式自然不同	163

第二章 水是人体最重要的营养食物

第一节 水,人的生命之源

水是人体运输营养的大队长	167
疾病和死亡的原因都在水	167
各个成长阶段人体内的需水量	168

第二节 水虽为良药,会喝才有效

喝什么样的水才安全	169
喝水要因时调节	173
饮水养生,四季有别	174
喝水要因人而异	175

第三节 水能治病:用水喝出健康

预防泌尿系统感染要多喝水	182
防止消化不良要多喝水	182
减肥健身要正确喝水	183



喝水降血脂比吃药更有效	183
糖尿病是大脑缺水的结果	184
关节疼痛是因为缺了水这个润滑油	184
三杯活命水防止血黏稠	186
适量喝水可缓解高血压	187
防癌抗癌要喝对水	188

第三章 茶是万病之药，勿忘饮茶健身

第一节 茶是健康的天然碱性饮料

绿茶抗癌防衰老	189
红茶生津清热抗疲劳	190
黄茶强健脾胃促消化	191
乌龙茶美容塑身抗氧化	192
白茶三抗三降显奇效	193
黑茶抗氧降脂调肠胃	194
花茶芬芳怡情养容颜	195
饮茶有禁忌	196

第二节 认清体质喝对茶

寒性体质茶饮	197
热性体质茶饮	198
实性体质茶饮	198
虚性体质茶饮	199

第三节 养生养心四季茶饮

春季养生茶饮	200
夏季养生茶饮	200
秋季养生茶饮	201
冬季养生茶饮	201

第四节 日常保健茶饮良方

清肝明目，保护视力	201
聪耳通窍，益寿保健	202
清咽利喉，缓解疼痛	203
调气健脾，清肠排毒	203
利尿通便，补肾益精	204
活血化瘀，养颜驻容	204

第四章 酒为百药之长，饮必适量

第一节 酒疗：喝对了才能祛病健身

酒是百药之首	205
白酒健胃暖身驱寒气	206
黄酒通经活血散湿气	207
啤酒清新提神促消化	208
果酒、奶酒养颜防衰老	209



药酒祛病强身疗效佳	210
饮酒要适量，过量饮酒可致病	213

第二节 日常保健酒疗方，让你健康很简单

调理肺脏酒疗方	217
健脑益智酒疗方	218
养心安神酒疗方	218
强筋壮骨酒疗方	219
乌须黑发酒疗方	219
生发护发酒疗方	220
养颜嫩肤酒疗方	220
祛斑灭痕酒疗方	220
延年益寿酒疗方	221

第三节 杯酒养人，对症饮酒可祛病

颈椎病酒疗方	221
肩周炎酒疗方	222
肢体麻木酒疗方	222
腰椎间盘突出酒疗方	223
坐骨神经痛酒疗方	223
风湿性关节炎酒疗方	224
慢性胃炎酒疗方	224
腹痛、腹胀酒疗方	225
高血压酒疗方	225
便秘酒疗方	226
动脉硬化酒疗方	226
低血压酒疗方	227
冠心病酒疗方	227
乳房疾病酒疗方	227
月经不调酒疗方	228

第五章 自制养生豆浆，引领健康新时尚

第一节 豆浆：营养均衡，养生保健不可缺豆

失豆则不良	229
制作豆浆的方法	232
这样保存豆浆更新鲜	233
豆浆并非人人皆宜	234
怎样科学饮用豆浆	234

第二节 一杯豆浆保健康，不同人群喝不同的豆浆

孕妇	235
产妇	235
脑力工作者	236
宝宝	236
更年期人群	237
老年人	238



第三节 豆浆保健食疗方，既能祛病又饱口福

祛火护心豆浆食疗方	239
补肾固肾豆浆食疗方	239
补肝明目豆浆食疗方	240
便秘豆浆食疗方	241
健脾和胃豆浆食疗方	241
止咳平喘豆浆食疗方	242
降血糖豆浆食疗方	243
降血压豆浆食疗方	244
鼻炎豆浆食疗方	244

第六章 睡前一杯牛奶，喝出健康好状态

第一节 牛奶：近乎完美的饮品

牛奶的营养成分及养生功效	246
如何选购优质奶	249
如何科学饮用牛奶	251

第二节 防治多种慢性疾病

失眠症	255
肥胖症	255
抑郁症	256
更年期综合征	256
高血压	256
动脉硬化	257
冠心病	257
糖尿病	258
老年痴呆症	258
骨质疏松症	259
癌症	259

第三节 酸奶：牛奶的营养升级，让你更健康

酸奶的养生功效	260
这样喝酸奶最养生	261
酸奶嫩肤塑身很简单	261

第三篇 中国人该怎么养生

第一章 与天合：四季养生，顺时调养不生疾

第一节 养生要顺应四季

养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一	264
做健康人，要懂得和大自然同呼吸共命运	265
养生之道在乎顺应四时	266



解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”	267
气候变化了，身体也会做出反应	267
天气变化也与我们的健康息息相关	268
让你终生受益的二十四节气养生要诀	269
第二节 春季养生	
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气	272
做好春季养生保健，为健康夯实根基	272
春天清火排毒，这些方法够用了	273
春天泡“森林浴”可祛病抗邪	274
“春捂”有讲究，千万不可盲目	274
春天让阳气生发	275
春季要养肝	275
春养肝，不要“以形补形”	276
春季多用食补	276
第三节 夏季养生	
夏日需清补，诸病皆能除	277
健脾益气，让“苦夏”成为轻松之旅	277
夏季远离空调病有妙招	278
夏季灭“火”不可一概而论	278
夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方	279
夏季消暑佳蔬当属“君子菜”苦瓜	280
夏日吃西瓜，药物不用抓	280
夏吃茄子，清热解毒又防痱	281
桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果	281
第四节 秋季养生	
多事之秋，养肺调神缓减肃杀之气	282
“秋冻”也要适当，否则就会冻坏身体	283
秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情	283
秋天如何预防“五更泻”	284
防秋燥，应季水果要多吃	284
秋令时节，新采嫩藕胜太医	285
秋季常食百合，润肺、止咳又安神	286
秋季进补，养肺补肝七良方	286
远离燥邪，将滋阴贯穿到底	287
第五节 冬季养生	
养肾防寒——冬季养生的重中之重	288
冬季阳气“收藏”，与太阳一起起床	290
今年冬令进补，明年三春打虎——冬季进补也应讲原则	290
冬季寒冷，老年人应防关节炎	290
冬食萝卜，温中健脾	291
鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美”	291
春节要健脾理气、消积化滞	292
热汤——冬天里的一盆火	293



第六节 十二时辰养生法，健康就在每一天

子时要入睡	293
丑时要睡熟	294
寅时深呼吸	294
卯时要大便	295
辰时吃早餐	295
巳时要放松	296
午时要小憩	296
未时吃午餐	296
申时多喝水	297
酉时吃晚餐	297
戌时要养性	298
亥时要开心	298

第二章 与人合：体制不同，养生各异

第一节 体质养生的智慧

《黄帝内经》最早涉及体质养生	299
体质受先天、后天因素共同制约	300
一方水土养一方人，环境造成体质差异	301
体质影响疾病的产生与发展	302
不同体质易患不同的疾病	303
判断体质，从辨别阴阳开始	303
体质养生必须注重生活调摄	304
摩腹、捏脊，可以有效增强体质	304

第二节 辨清体质，制订适合自己的养生计划

看一看，自己属于哪种体质	305
平和体质：养生要采取“中庸之道”	307
气虚体质：养生重在益气健脾，慎避风邪	309
湿热体质：养生重在疏肝利胆，祛湿清热	311
阳虚体质：调养重在扶阳固本，防寒保暖	312
阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神	314
痰湿体质：养生重在祛除湿痰，畅达气血	316
血瘀体质：养生重在活血散瘀，疏经通络	317
气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆	319
特禀体质：养生重在益气固表，养血消风	321

第三章 养生智慧在自身

第一节 养生智慧是我们长寿百岁的“寿命锁”

养生之道是一种文化现象	323
要想命长，就要全面调动人体的自愈力	323
长寿者 85% 靠后天保养	324
保持体内阴阳平衡才是健康长寿的根本	325
五脏风调雨顺才能收获长寿硕果	325