

现代人智慧生活必备宝典

XIANDAIRENZHIHUIHENGHUOBIBEIBAODIAN

饮食 与 健康

YINSHIYUJIANKANG



《饮食与健康》编委会 编著

张俊 范美英 选辑

▶ 家家必备、健康指南

▶ 现用现查、自我诊断

▶ 丰富常识、健康长寿

学苑出版社



饮食与健康

《饮食与健康》编委会

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食与健康 / 《饮食与健康》编委会 编著
-北京:学苑出版社,2004.5
(学苑文丛)

ISBN 7-80060-070-X

I.饮… II.饮… III.健康教育—普及—读物 IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 071163 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 邮政编码:100036

责任编辑:马莺

中国农业出版印刷厂制版、印刷

850毫米×1168毫米 大 32 开本 16 印张 320 千字

2004 年 5 月北京第一版 2004 年 5 月北京第一次印刷

印数:0001-5000 册

定价:35.00 元

《饮食与健康》编委会

名誉主任：张俊、范美英

主任：张洪森

执行主任：张宏达

成 员：张洪森、任玉梅

张连生、汪文涛

张宏量、孙红伟

张宏达、曹金荣

张宏志、成晓波

前 言

这是一部根据家父所集的书摘、报摘进行整理、编撰的书目,包括饮食、健康、医疗、生活常识等广泛内容。

家父张俊 1929 年生于江苏省扬中县,1936 年起到上海读书、学徒、经商,1951 年支援东北建设来到吉林市定居,先在市人事局工作,后调入市饮食服务公司工作,至退休。

父亲一生喜欢读书,工作之余经常阅读并收藏有关饮食、健康、医疗、生活常识等方面的书籍、杂志、报纸,并从大量的书籍、杂志、报纸等刊物中进行摘抄或编制剪报。

2002 年夏季,时年 74 岁的父亲因胃癌晚期而离开人世。在整理父亲遗物时,我们看到,父亲留下的书籍、剪报、手抄本等宝贵资料,既是父亲在饮食行业所做工作的完整记录和真实写照,也是父亲在该领域对社会所做的工作和无私的奉献。

经研究,决定成立《饮食与健康》编委会,以此整理、编撰上述资料。

经过努力,《饮食与健康》终于面世。以此奉献给读者、奉献给社会,既作为父亲、母亲一生的努力和希望,也作为父母亲的骄傲与荣光。

基于 20 世纪及 21 世纪人类的发展,对人类自身的健康提出新的要求。人们对健康已经重新确定了定义,即健康不是只指没有疾病,而且指全身舒畅,精神饱满,精神和感情作为一个

整体来对待。同时,有专家指出:运动==健康、健美、长寿。基于此,本书在编撰过程中,收集了有关饮食、健康、运动、医疗、卫生、生活常识等广泛内容,涉及人体之头(发)、身(内脏)、四肢(手、足、指甲)诸器官的健康状况。本书可供广大中老年人及关心中老年健康的人士、医疗保健管理人士阅读。

本书在编辑过程中得到许多师长、朋友的热心帮助,特别是北京炎黄文化传播有限公司对此书的出版给予一定的帮助,在此一并表示感谢!

张洪森

2003年10月25日

CONTENTS 目 录

前言

饮食篇

01、古而不老的中医平衡饮食	3
02、健脑与平衡膳食	3
03、饮食营养	5
04、饮食与营养	6
05、营养与膳食	6
06、饮食与性格	7
07、调配膳食,防治黄褐斑	8
08、防治冠心病的饮料	8
09、食品营养素含量之最	9
10、考试前食谱	9
11、老年康复的饮食治疗	9
12、食粥疗法	10
13、肾虚药粥九则	11
14、降血脂粥疗五则	13
15、宜老年服用的四时药粥	14
16、秋燥宜调养饮食	16
17、食谱集锦	17
18、谈更年期饮食	17
19、降胆固醇的食品	18

20、高血脂老人的饮食	19
21、哪些食品降血脂	19
22、降血脂食物	20
23、糖的用途	20
24、老年浮肿食疗	21
25、慢性气管炎的饮食治疗	22
26、老人心血管病的疗效美食	23
27、药蛋治痔疮	24
28、酸性食物过量损害大脑功能	25
29、美容请用核桃粥	25
30、VK 可防治骨质疏松	25
31、话说泥鳅	26
32、每周一菜	27
33、青菜多时也要吃海带	30
34、常吃豆制品应加海带	30
35、配餐与饮食之原则	31
36、黑鱼三吃	32
37、男性食谱	33
38、男子汉的食品与饮食	34
39、水果综述	34
40、吃水果有讲究	35
41、老年补品——枸杞	37
42、老年人理想食品——猪肉	38
43、饮食防止癌症疗法	39
44、冬令话补酒	40
45、血液高粘状态的饮食调养	43
46、癌症、心血管病的饮食防治	43
47、糖尿病食疗法	44

48、冠心病的食疗和药膳	44
49、冠心病的饮食预防和治疗	45
50、老年慢性支气管炎饮食方法	45
51、高血压病的夏季茶疗	46
52、高血压食疗方剂	46
53、辣味牛肉火锅	47
54、饮红茶导致缺铁	47
55、凉拌黄瓜条	47
56、能解酒醉的食物	48
57、糯米的治病功效	48
58、性功能障碍食疗法	49
59、千家妙方：阳萎病人的饮食疗法	50
60、老人宜食含精氨酸食物	52
61、防衰食谱	53
62、食疗佳品：枸杞子炖牛鞭	53
63、春天的韭菜：美食良药	54
64、夏季补品——绿豆	54
65、冬季保健话药粥	55
66、乌发美食	56
67、镁——人类心脏的保护伞	57
68、多食蔬菜根皮可御寒	58
69、含硒、锌、核酸的蔬菜	58
70、精疲力竭吃什么	60
71、治慢性咽炎	60
72、“第三种人”——请注意饮食调理	60
73、食物的四气	61
74、汤与健康	62
75、失牙老年人的饮食	63

76、助健食品十种	64
77、饮食观新说	64
78、一句话,医食疗方	65
79、大枣食疗十则	66
80、柿子去涩及吃法	67
81、吃山楂	67
82、多吃鱼头防治腰痛	68
83、老年人饮食的宜与忌	68
84、健美的饮食诀窍	69
85、人体健康与锌	69
86、药茶五饮	70
87、茄子是食疗蔬菜	71
88、用食物消除疲劳	72
89、药补不如食补吗	72
90、肌肤健美膳食更重要	73
91、理想的催眠食物	73
92、韭菜炒鸡蛋治肾虚阳萎	74
93、节日消食妙法	74
94、尿频食疗八法	75
95、感冒与饮食	75
96、冬季进补须知	76
97、促进性机能的几种食物	77
98、VA 可防皮肤干燥	78
99、腰痛的家庭治疗	78
100、老年人与微量元素	78
101、老年人如何吃得有味	79
102、为何有些食物不宜同时食	80
103、胖人适宜吃的蔬菜	80

104、何谓“八珍”	81
105、核酸与衰老	81
106、碱性食物	81
107、贫血与食补	82
108、秋季强身润颜的进补佳品	82
109、有益眼睛的食物	82
110、中美饮食对比利弊	82
111、食物中的金属及作用	83
112、饮食防癌八条	84
113、营养干预老年斑	84
114、银耳的食用	84
115、可以美容的食品	85
116、从事屠宰人员应常吃的食物	86
117、冬季抗寒防治吃什么	86
118、豆制品好处多	87
119、性功能与饮食	87
120、失眠的饮食疗法	88

健康篇

01、生命在于脑运动	91
02、时代呼唤跑步	91
03、“活动”的学问	93
04、运动是神医妙药	93
05、适宜于中年人的室内运动	94
06、怎样跑步才健身	95
07、长跑可以防癌	95
08、快步走人长寿	96

09、春季养生原则——防风御寒养阳敛阴	96
10、“多寿只缘餐饭少”	97
11、健脑宜梳头	98
12、神仙起居法	99
13、简便易行的养生法——足浴	100
14、爱护足下可养眼	101
15、疲劳的出现	101
16、冬季养生要旨	102
17、一日提肛百次,可益寿延年	103
18、延年益寿的“赤龙搅海法”	104
19、简易护齿法	104
20、自我保健	105
21、五分钟健美操	106
22、老年人嘴勤益寿	107
23、美容十忌	107
24、日本的抗老防衰的方法	109
25、摇左手可以有效地对抗老化	109
26、谈保健三重点	110
27、老年人应注意体育锻炼	110
28、腰部功能锻炼法	111
29、腰痛的防治方法	111
30、简易健腰操	112
31、慢性腰痛体操疗法	112
32、跳绳健脑	112
33、房中卫生健康	113
34、中国古代房中术探源	116
35、性生活不妨讲句粗话	119
36、古人谈房事益身法	120

37、壮阳固精功	120
38、快速步行有益身体健康	122
39、步行养生法	122
40、医疗健身步行操	123
41、反常步行健身法	124
42、为何跛者不染痔	126
43、长跑,改善精神环境的好方法	126
44、防治阳萎的自我保健	127
45、引耳强身功	128
46、耐力锻炼	129
47、走的学问	130
48、黄昏和睡前锻炼对身体更为有益	130
49、还是散步好	131
50、散步	131
51、请注意双脚的健美	133
52、老人怎么进行健美锻炼	133
53、老人应注意关节功能锻炼	133
54、老年养生防“五劳”	134
55、运动手指	135
56、动手指健身益脑	136
57、简易保健法	136
58、面瘫自我按摩	137
59、头痛的自我按摩法	138
60、医疗体操治老人腰痛	139
61、揉压第二掌骨可治多种病	139
62、手足并走防腰痛	140
63、揉腹——养生好方法	140
64、轻快散步最相宜	141

65、上睑下垂的自我疗法	142
66、颈椎病自疗法	142
67、脖颈保健四法	143
68、夫妻按摩法	144
69、练功消除头痛	145
70、自我按摩种种	146
71、为老年人介绍几种“慢支”锻炼方法	147
72、揉摩耳廓有益健康	148
73、综合体操	148
74、失眠后的矫治	151
75、治失眠	152
76、微患自医妙不可言	152
77、刺激耳朵可补肾健身	152
78、快速消除疲劳法	153
79、九摩一鸣两揉法	154
80、怎样跑步才能健身	155
81、音乐治病	156
82、坐骨神经痛的防治法	156

医学篇

01、神奇的心理疗法——“调神法”	161
02、眉毛与疾病	161
03、刺耳尖可解毒降压	162
04、警惕“怪汗”	162
05、防癌十个步骤：五多、五少	164
06、能降低胆固醇的中草药	165
07、怎样预知中风	165

08、如何防止中风复发	167
09、验方	167
10、治神经性皮炎	168
11、神速药方	168
12、小验方	168
13、小验方	169
14、验方集锦	170
15、方剂一则	170
16、黄鳝血治面部神经麻痹	171
17、常用方	171
18、跌打损伤妙方	174
19、洗澡顺便治小病	175
20、有关白发治疗	176
21、白发的根治与治疗	176
22、动物药趣谈	177
23、心绞痛和冠心病	178
24、红色果蔬可防感冒	178
25、胃病的防治	179
26、前列腺肥大者的养生十原则	179
27、民间验方	180
28、家庭实用便方 12 则	182
29、治疗阳萎良药——蛤蚧	182
30、补肾壮阳良药	183
31、男子性欲减退补益药物	183
32、吃药打针外的治病法	184
33、怎样延缓耳聋	185
34、治疗癫痫有良方	186
35、民间秘方	186

36、虎骨麝香止疼膏有新用途	186
37、牛奶疗法	187
38、治高血脂	187
39、酸碱液滴鼻防治感冒	188
40、老年干燥症的防治	188
41、鳖胆汁可止癌性疼痛	189
42、老年人脑动脉硬化的防治	189
43、治疗菌痢偏方集锦	189
44、单方治小儿蛔虫、蛲虫	190
45、葛根治鼻渊方	191
46、治小儿惊风方	191
47、马铃薯治疗胃及十二指肠溃疡	191
48、防脑老化有妙法	191
49、甲亢病人的药枕疗法	192
50、人尿疗法的奥秘	192
51、富贵病	194
52、急性肾炎处方	194
53、民间灵验便方	194
54、续民间灵验便方	195
55、民间验方集	197
56、居家防病法	197
57、吃小米治失眠	198
58、清除头皮屑四法	198
59、下奶处方	198
60、心脏病、冠状动脉硬化、肝脏病	199
61、蔬菜与治疗	199
62、果品与治疗	199
63、饮食与治疗	200

64、姜的药用	201
65、冬天生姜是宝	201
66、治精神病方	202
67、遗尿药方	202
68、治咳嗽	202
69、健忘	203
70、治皮肤粗糙黝黑	203
71、疣	204
72、治阳痿方	204
73、哪些食物能预防冠心病	204
74、治男性不育症方	205
75、老年人血管病的疗效膳食	205
76、验方选登	206
77、高血压病的非药物治疗	206
78、按摩防治心绞痛五法	206
79、芎芷四虫汤治三叉神经痛	207
80、五米苡、绿豆壳治疗糖尿病	207
81、揉腹运动治胃炎	208
82、治疗皲裂有良方	208
83、治胃痛新方一则	208
84、核桃蜜治沉疾	208
85、治疗下寒有良方	209
86、治疗迎风泪一则	209
87、治“老慢支”一方	209
88、治骨质增生新法	209
89、肚脐疗法	210
90、治手指麻木一则	210
91、治急性肾炎	211