



真专家，好建议，让您在未来20年少生病、不生病！

你知道主食能解毒吗？如何吃油才健康？什么食物能抗辐射？水果应该饭前吃还是饭后吃？喝豆浆好还是喝牛奶好？哪种蜂蜜才适合自己？感冒时吃中药好还是西药好？哪些坏习惯很要命？针灸减肥有多神奇？养好颈椎有什么窍门？如何在80岁时还能有20颗牙？如何在家自己做艾灸？光补钙就能防止骨质疏松吗？如何预防心肌梗猝死？老人如果犯心脏病昏倒，该如何进行第一时间的抢救？……

这些问题，您都能从本书中找到答案。

健康时报
人民日报社主办

《健康时报》十年巨献

身体好



比啥都好

——百位专家的健康提示——

人民日报社健康时报编辑部◎主编



洪昭光、向红丁、胡大一、高润霖、武留信、于康等近百位国内一流专家联袂奉献

北京出版集团公司
北 京 出 版 社



红丁、胡大一、高润霖、武留信、
十康等近百位国内一流专家联袂奉献



《健康时报》十年巨献

身体好 比啥都好

——百位专家的健康提示——

人民日报社健康时报编辑部 © 主编

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体好比啥都好：百位专家的健康提示 / 人民日报社健康时报编辑部主编. — 北京：北京出版社，2013.1
ISBN 978-7-200-08730-7

I. ①身… II. ①人… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 077418 号

身体好比啥都好

百位专家的健康提示

SHENTI HAO BI SHA DOU HAO

人民日报社健康时报编辑部 主编

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

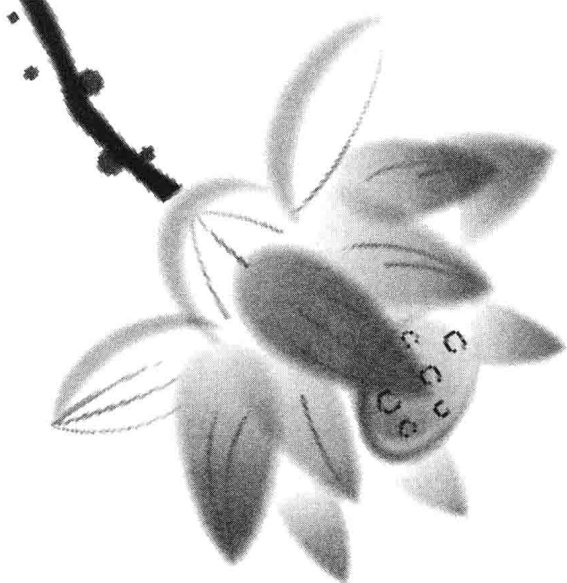
787 毫米×1092 毫米 16 开本 13.5 印张 194 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-08730-7

定价:24.80 元

质量监督电话: 010-58572393



目录

contents

第一篇 饮食篇

吃得饱不如吃得好

我们都得补补“吃饭课”	3
今天，你吃主食了吗？	5
选择蔬果有讲究	6
食物混搭更健康	8
牛奶和水果适时吃	10
夏季饮食注意调节口味	11
夏季吃什么简单又营养？	12
吃川菜有小窍门	14

食物好坏细细数

一把有趣的“抗辐射伞”——海参	16
大蒜、西红柿、绿茶有何特别？	17
桂圆、茯苓的妙用	19
如何吃油才健康？	20
植物甾醇 PK 胆固醇	22

吃出一个好身体

“永远 35 岁”的人怎么吃?	25
脾气有时是吃出来的	27
新生儿吃点益生菌吧!	29
你会科学吃蜂产品吗?	30

带你走出喝的误区

豆浆里的小秘密	33
牛奶到底怎么喝?	34
矿泉水喝多了也不好	36
办公族千万别喝错水	37
如何科学喝酸奶?	39
选对蜂蜜, 吃出健康	41

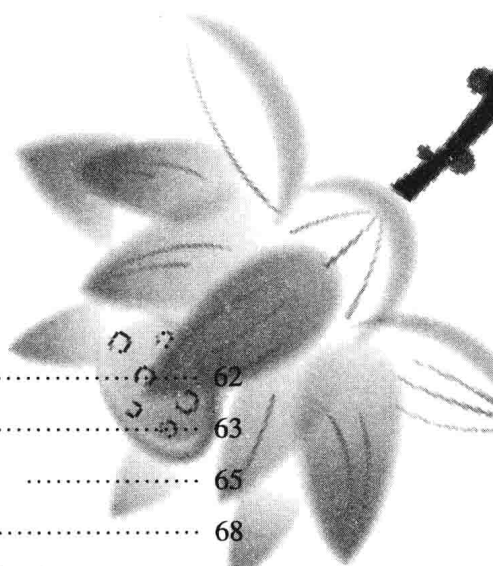
第二篇 保健篇

养生有门道

向“三神”学养生	45
养生也要讲道理	47
人生如赛场, 打好下半场	49
中医的神奇力量	51
养生多泡泡“酸温泉”	52
走出健康误区	54
“养”比“治”更重要	56
健康金钥匙在自己手中	58

坏习惯——健康的绊脚石

“要命”的坏习惯	60
----------------	----



冬三月也不能犯懒·····	62
快乐工作，健康生活·····	63
放倒男人的“新五毒”·····	65
纠缠小伙子的三大问题·····	68
清算心脑血管病的罪魁祸首·····	70

牙好身体好

全家人的护牙经·····	73
牙齿美容有秘诀（一）·····	75
牙齿美容有秘诀（二）·····	77
80岁仍有20颗牙的秘诀·····	78

减肥也有武林秘籍

针灸减肥有多神奇？·····	80
“隐形肥胖”别忽视·····	82
减肥是一场长期战役·····	84
减肥要掌握方式方法·····	86
管住嘴，预防苹果胖·····	88

和骨头有关的那点事

养好颈椎有窍门·····	90
康复锻炼，轻松减痛·····	91
远离疼痛有妙法·····	92
不可不知的补钙秘密·····	94
别让小骨松惹出大麻烦·····	96

做自己的家庭医生

简单实用的艾灸疗法·····	98
----------------	----

给皮肤病患者支支招·····	99
60 岁后写排尿日记·····	101
查“老黄”看方格表·····	103
改善睡眠办法多·····	105
跟中医专家学护眼·····	107
找对方法告别三叉神经痛·····	109

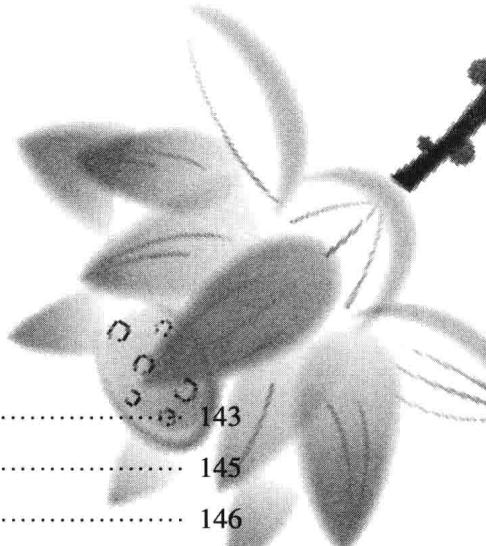
第三篇 防病篇

远离心脑血管病

保心脏健康要“穷追不舍”·····	115
年轻人也要预防心梗猝死·····	117
冠心病症状及预防·····	119
高龄也能做心脏手术·····	121
心血管病防病小常识·····	122
时间就是心肌，时间就是生命·····	124

慢病慢调理

糖尿病防治双管齐下·····	127
对付糖尿病从控制血糖开始·····	129
减重手术让胰岛活起来·····	131
防厚血，保健康·····	133
防“三高”别错过 50 岁·····	135
血压高还要看肾科·····	137
防肾病，细节很重要·····	138
有种便秘是因为体虚·····	140



防病早动手

远离类风湿性关节炎	143
防骨质疏松别光补钙	145
让前列腺少点麻烦	146
把胆固醇问题说清楚	148
避免高胆固醇有三招	150
别让胃病缠上你	151

呼出废气，吸入健康

健康就在呼吸之间	155
修筑健康的“呼吸大道”	158
胸片查不出的慢阻肺	159
防哮喘复发要“早动手”	161
如何拥有健康的肺？	163

防癌观念很重要

肺癌错误观点大亮相	166
肺癌找上年轻人	168
乳腺癌防治有办法	169
老人更要提防乳腺癌	170
什么招来了乳腺癌？	172
妇科肿瘤有先兆	173
防肠癌要调好“出入口”	175

第四篇 健身篇

小动作，大健康

动手手指获健康	179
---------------	-----

保护颈、腕、膝，养好身子骨	182
有氧运动牢记 1、3、5、7	184
走出健身的误区	186

走入健康

到大自然中去健走	188
健走要学会“冬藏”	189
越野行走最适合糖尿病人	190

第五篇 心理篇

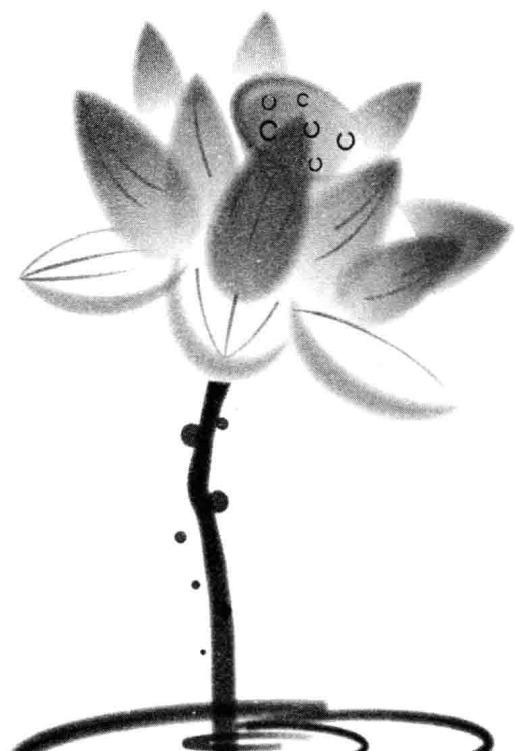
心态好，身体轻

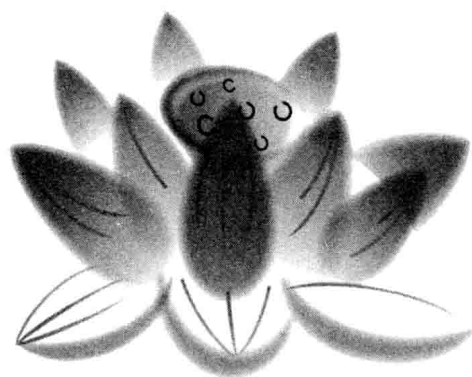
简单三“和”助养生	195
心态好，得癌症也能长寿	196
请每天大笑一次	197
健康是一种心态	199

人老心未老

健康的四大基石	201
老年健康，调整心理是关键	202

第一篇
饮食篇





吃得饱不如吃得好

我们都得补补“吃饭课”

特邀专家

胡小松，中国农业大学食品科学与营养工程学院教授。

柴巍中，北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系副教授。

应知常识_____

- 减少肉类和高油脂的摄入，多吃些蔬果和杂粮，做到营养均衡，才能保持健康。
- “病从口入”，80%的疾病是由膳食摄取形成的。因此，营养安全应从注意吃喝做起。

听听专家怎么说

2.3 亿！这是 2012 长城国际心脏病学会议上公布的我国最新的心血管流行病学数据，也就是说每十个成年人中有两人有心血管病。全国有九千多万人得了糖尿病，1.2 亿的超重和肥胖患者，而这些数字仍在增长。

我国大部分公民如今已经过分饱足了。而且由于健康知识的匮乏，在仍旧认为大鱼大肉更营养的部分农村地区，高血脂人群已超过了城市。

对于现在的中国人来说，控制体重是健康的关键因素之一。如果我们不知道该怎么做，那么不妨想想在生活水平提高之前，人们是怎么吃的？只要减少肉类和高油脂的摄入，多吃些蔬果和杂粮，做到营养均衡，那么超重和慢性病问题很快就会相对改善。

目前，为了解决日益严重的肥胖现象，与我国相邻的日本和韩国都开设了食育课，教孩子从小就了解科学饮食的知识。那么，中国的父母们能不能帮帮孩子们从小就学习食品科学的课程？做父母的在给孩子选

择幼儿园、学校的时候，是否可以把饮食的营养和营养健康方面的教育也作为一个考量标准呢？首先父母自己要多了解科学的健康营养知识。父母们要明白，不是给孩子好的物质和经济条件就是疼爱孩子，更多的是要对孩子的健康负责。要尽可能地让孩子接触一些健康知识，并参照相关的营养知识，科学地为孩子配餐。

日本在第二次世界大战战败后，就开始了国民营养改善，首先通过法制的形式，把中小学生的膳食固定下来。经过 60 多年的发展，它产生了什么结果呢？日本人比我们中国人长得高了，过去他们可比我们中国人矮啊！况且，日本现在还是世界上长寿率最高、婴儿死亡率最低的国家。通过日本的例子，可以看到提高营养素质是多么重要的事情。

大家知道，80% 的疾病是由膳食摄取不当造成的。因此，营养安全也是十分重要的。营养安全应从日常细节做起。比如，购买食品要学会关注食品营养标签，对营养摄取有所了解。目前，许多食品在国家非强制要求的前提下标注了食品中的营养素含量，我们参照这些数据搭配食物，就可以很好地做到营养均衡。

还有一点要注意的是，**吃饭定质、定量、定时是很重要的**。通常早餐摄入的能量应占全天总能量的 25% ~ 30%，午餐占 40%，晚餐占 30% ~ 35%。同时，食物加工要避免营养素流失。做米饭时尽量减少淘米次数，不要用力搓洗；油炸面食会破坏面粉中大量维生素；蔬菜最好急火快炒，不要把菜先煮再炒；煮菜汤要在水开后下菜，煮的时间不可太长。这些最基本的知识，大家应多多注意。

受益一生的健康提示

- 正在服用血液稀释剂华法林的人，最好不要在一天内摄入太多绿叶菜。华法林的功能是阻滞维生素 K 的活性，从而避免血栓形成。而菠菜、莴苣等绿叶菜富含维生素 K，吃多了会影响药效。
- 人们适当吃粗粮可以做到营养均衡，预防疾病。粗粮中含有大量的纤维素，常吃过多的粗粮，而没有合理搭配，对胃黏膜是一种刺激，容易导致胃酸分泌过多，出现慢性炎症，如果恶化，还有可能出现胃部肿瘤。尤其对于老人和小孩等消化能力比较差的人来说，食入过多粗粮容易导致腹胀，影响消化吸收功能。

今天，你吃主食了吗？

特邀专家

刘卫滨，北京电力医院中医科副主任医师。

应知常识

- 主食可以解毒。主食里丰富的碳水化合物有加强肝脏解毒的功能，适量摄入主食可以起到保肝的作用。
- 早餐不能少了主食，最好选米饭或者薯类。
- 糖尿病患者可以吃升糖指数在 55 到 70 之间的主食。

听听专家怎么说

在很多人的印象里，主食除了能提供能量，填饱肚子，其实营养很少。所以比较常见的吃饭模式是，吃完一桌子菜后，象征性吃几口主食。主食虽然名义上是“主”，实际上却被排到了最不起眼的位置上。可是，大家有没有想过，这样的结果就是，你用吃主食的空间，去装了许多菜，甚至很多是荤菜，这样脂肪和胆固醇摄入量还能少吗？

有些女孩担心长胖，所以不吃主食。实际上，主食不是长胖的“罪魁祸首”。主食能带来饱腹感，在一定程度上可以起到节制饮食的作用。另外，**主食还有一个不为人知的重要作用，就是可以解毒。主食里丰富的碳水化合物有加强肝脏解毒的功能，适量摄入主食可以起到保肝的作用。**长期不吃主食或过少吃主食，会导致碳水化合物摄入不足，同时若不加控制的过度摄入高蛋白或高脂类，容易引起痛风，并加重肾脏负担。

当前，不少时尚的上班族常常是一杯牛奶配点水果沙拉就当早餐了。早餐中牛奶是不能少的，牛奶的营养丰富，而且牛奶的消化时间大约是 3 个小时，比粥多了一倍。**其实早餐照样不能少了主食，最好选米饭或者薯类，要比面包、馒头好一些。**如果你的胃更接受中式早餐，那么建议你吃早餐时最好是燕麦粥搭配红枣，再配点蛋白质和蔬菜就更全面了，比如做个番茄炒蛋，这样蔬菜和鸡蛋就都有了，营养也更全面了。

还有就是很多糖尿病患者对吃主食抱谨慎态度，因为主食的升糖指数普遍较高。比如富强粉做的馒头，还有精米做的米饭，升糖指数都比较高，馒头达到 88，大米饭达到 83。怎么办？这里给糖尿病患者朋友们提供一个原则，就是把握一个数字：**升糖指数超过 70 的食物，糖尿病人吃的时候就要限量；升糖指数在 55 到 70 之间的主食，例如甘薯、白面包、玉米饼、糙米、黑米等，可以照血糖正常人的量吃，吃七成饱。这样血糖基本上也不会有问题。**

受益一生的健康提示！

- 勿把油条、方便面当主食。油条属于油炸食品，能量密度高，含有较高的油脂和致癌物质；方便面属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质的一类食物，这两种食物不宜常吃。
- 不吃主食光吃蔬菜、水果的做法不可取。过多进食水果和蔬菜，会影响微量元素和维生素的吸收和利用，还会增加盐和油的摄入，既达不到减肥的目的，还会带来营养不足的问题。

选择蔬果有讲究

特邀专家

刘英华，解放军总医院营养科副主任医师。

应知常识

- 在感冒多发的季节多吃一点辣椒，可以很好地提高免疫力，还能起到很好的抗氧化的作用。
- 菠菜里的铁不易被吸收，在做菠菜时放一些醋，不仅可以防止营养流失，而且还可以促进铁的吸收。
- 蔬菜、水果颜色较深的，含维生素 C 较多，多吃深色蔬菜更健康。
- 长期对着电脑工作的人，可以多吃梨，既能缓解眼睛疲劳，对皮肤也有好处。

听听专家怎么说

防流感多吃点辣椒。辣椒可以说是完美的“免疫食物”。辣椒属于瓜茄类的蔬菜，维生素 C 和胡萝卜素的含量都非常高，而且辣椒中还含有丰富的硒、铁和锌，是一种营养价值较高的提高免疫力的食物。在感冒多发的季节多吃一点辣椒，可以很好地提高免疫力，还能起到很好的抗氧化的作用。但是胃肠系统不太好的人最好还是少吃辣椒，尤其是胃酸分泌过多的人群。除了辣椒，南瓜和番茄也是帮助提高免疫力的营养比较全面的蔬菜。番茄中的维生素 C 含量不高，但受有机酸保护，损失很少，且可以较多地被人体吸收，是人体维生素 C 的良好来源。

在可以提高免疫力的营养元素中，铁和锌这两种矿物质特别重要，60%~70% 的铁存在于血红蛋白中，参与氧的运输，组织呼吸，促进生物氧化还原反应。铁与红细胞的形成和成熟有关。因此只有不缺铁的时候，红细胞才有活力。动物肝脏、全血、芝麻酱、大豆这些食物里含铁丰富。

在蔬菜中，**苔菜的含铁量是十分显著的，但是苔菜里的铁不易被吸收，所以如果想通过吃苔菜来补铁，可以在做苔菜时放一些醋。**醋含有的有机酸可以防止维生素 C 和矿物质的流失，而且还可以促进铁的吸收。醋不用放多，能起到作用就好。牡蛎、鱼、贝类里的易吸收的锌的含量是比较高的。蛋类也可以用来补锌，但是最好用蛋黄来配合米粉食用，这样才科学。

在提高免疫力的营养元素中，维生素 A 和维生素 C 更是尤其重要。维生素 A 维持正常的免疫功能，维生素 C 可以提高身体的免疫能力，清除体内的自由基。其中维生素 A 主要存在于动物性食物之中，如动物的内脏（尤其是肝脏），蛋类和乳制品。但是我们不可能为了补充维生素 A，每天都吃很多的肉，也可以用蔬菜来补充。深色蔬菜，如南瓜、胡萝卜、荠菜、菠菜、西红柿、辣椒等都含有丰富的胡萝卜素，可以在体内分解为维生素 A。水果中，芒果、橘子中的胡萝卜素含量比较丰富。维生素 C 主要存在于蔬菜和水果中，辣椒、西红柿、油菜、白菜、雪里蕻、橘子、柠檬、石榴、山楂、酸枣的维生素 C 含量都很高。

含有维生素 C 的蔬菜、水果通常颜色都较深，比如深红色的和深绿色的蔬菜和水果，就比颜色浅的蔬菜和水果的维生素 C 含量高很多。

梨含有丰富的维生素 A、维生素 E 和维生素 B₂，对眼睛有益，能缓解眼睛疲劳，对预防干眼症也有一定效果，对皮肤也有好处。在春季天气比较干燥，梨含有的水分较多，能起到一定的补水作用。白领们在工作的时候可以多吃梨。除了吃梨，也要多喝春茶，绿茶有很好的抗疲劳和抗衰老效果，是最适合白领的饮料。

受益一生的健康提示

- 不按时就餐，不饿不吃饭，这种做法容易损害胃，也会削弱人体的抗病力。因为食物在胃中仅停留 4~5 小时左右，感到饥饿时，胃早已排空，若经常处于这种状况，在人体处于免疫力低下的状态时胃黏膜这时可能会被胃液进行“自我消化”，引起胃炎和消化性溃疡。
- 米面食品放凉后应加热后再食。米面食品放凉后，淀粉分子就会自动有规律地定向排列，组织成一种质地坚硬的结晶，很难与消化液充分混合，不易被消化吸收。
- 勿用过热的油炒菜。油温过热会破坏食物中的维生素，而且在烧得过热的油锅底层，容易生成一种硬脂化合物，对人体健康极为有害。若常吃过热油锅炒出的菜，易患低酸性胃炎和胃溃疡，还可能诱发癌变。

食物混搭更健康

特邀专家

张 晔，解放军第 309 医院营养科原主任。

应知常识

- 豆类配薯类。不管是吃米饭还是熬粥，或是做面食，在饭里边加些豆类或薯类。
- 叶菜配坚果。平时吃菜最好有一盘绿叶菜，菜出锅后加点坚果。
- 肉类配菇、笋。平时吃肉的时候加一些菇类食物或笋。
- 藻类配鲜花。做汤的时候，放一点藻类或者鲜花。