

小事情带来

何凤娣 著

大健康

幸福一生的健康小窍门



幸福健康
小窍门



小事情 能为我们带来**大健康!**
小窍门 蕴藏着**一生的大幸福!**

简单易行生活小窍门往往为人们所忽视，其中的健康智慧却关乎你的平安。

稍一点拨，你会会心一笑：保持健康原来如此容易，摆脱亚健康和不健康状态竟是这样简单。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



科学 生活 健康

第 1000 期

2010 年 10 月 10 日

大健康

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心



小事情带来
大健康
幸福一生的健康小窍门



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

小事情带来大健康：幸福一生的健康小窍门 / 何凤娣 著 .

—青岛:青岛出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5436-7279-6

I. 小… II. 何… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第095982号

书 名	小事情带来大健康：幸福一生的健康小窍门
著 者	何凤娣
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110
责任编辑	郭东明 Email: qdgdms@sina.com
校 对	周晓方
装帧设计	青岛出版设计中心 乔 峰
排 版	青岛新华出版照排有限公司
印 刷	青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期	2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷
开 本	16开 (710 mm × 1000 mm)
印 张	22.5
字 数	400 千
书 号	ISBN 978-7-5436-7279-6
定 价	32.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068629

前言

日常生活中，人们往往会遇到生活保健中的小问题，诸如，头痛脑热怎么办？小宝宝不舒服怎么处理？患病有什么宜忌？能自己发现疾病吗？青年人怎样打扮得时尚又健康，看起来更亮丽？老年人怎么才能更健康长寿？心理保健有什么技巧？在家用什么方法治病？

这些健康养生的问题，看起来很小，但是到医院去咨询和看病却是非常不便。

但是，在你成长和生活积累的过程中，你会慢慢地学会许多健康的诀窍，例如，把你的居室的主色调变成淡蓝色，这样可以让你有良好的心情，可以保持充足的睡眠，而且有镇定的作用；阳光和旋律优美的音乐，对人的心情都非常有益处，还有西红柿汁，含有丰富的钙、钾和钠，有些人饮酒之后呕吐，及时补充西红柿汁就可以把丢失的东西补回来。

某糖尿病患者应酬很多，经常喝得人事不省，但又碍于面子，不能不喝。如果非得应酬没办法，怎么办？那就喝低糖的酒，比如干啤，可预防血糖增高，在喝酒的同时，可以喝一点牛奶，延缓酒精的吸收，平时尽量补充一些维生素。

为了保证科学、安静地睡眠，应该避免寝室中出现噪音或强光。漆黑的房间也不好，可以将壁灯安置在脚底下而不是天棚上；如果没有木板套窗，可以对窗户做相应改进。

在一勺细盐中加几滴水，搅拌使食盐溶解。然后清洁脸部，用指尖蘸盐水在额部和颊部自上而下涂抹，同时做环形按摩几分钟，待脸上的盐水干透呈白粉状时，用温水洗净，再涂上保湿乳液或继续做正常的护肤步骤。每天早晚洗脸后各做一次。用食盐美容，不仅可清除脸部毛孔中积聚的油脂、粉刺和露在外表的“黑头”，还能祛除皮肤表面的角质和污垢。

这些都是有利于健康的小窍门。

健康是我们最宝贵的财富，关注健康、珍爱健康是每个人的必修课。很多人可能还没有意识到，报刊和各种书籍中以及街坊邻居随处使用和传授的巧方妙法，其中不少是我们应该掌握的小窍门。一个个生活小妙招中，蕴藏着许许多多的健康大智慧。简单易行的点拨，能让你不断发现生活中的美和乐趣，让自己走出亚健康和不健康状态。只要我们平时稍稍拿出一点时间掌握本书介绍的健康小窍门，就可以让我们生活得更健康。

牢记：小事情能为我们带来大健康！小窍门中蕴藏着一生的幸福！

目 录

前言	1
第1章 餐桌上的小窍门——巧妙吃出好体魄	1
吃水果真有大学问	1
五色蔬菜，吃出健康	6
你喝我喝，喝出健康	9
肉蛋奶，构建健康的平台	14
四季饮食调理的窍门	19
食品保存有诀窍	23
餐桌厨房，创造健康好生活	28
食疗进补，抓住营养救生圈	34
营养搭配，登上健康快车	39
第2章 着装、睡觉的小窍门——休闲之中也健康	46
服饰选购，勿忘健康	46
睡觉——你真的会吗	57
寻找失去的睡眠	70
吃出好睡眠	74
第3章 安全出行的小窍门——潇洒出行，让身心放纵一回	78
旅游前的健康储备	78
健康旅游小宝典	83
旅游中的贴身小护士	86

专家告诉您意外情况的救护·····	89
-------------------	----

第4章 美容护肤小窍门——青春靓丽，魅力加分····· 94

四季护肤好方法·····	94
时尚流行的护肤小妙招·····	99
美白，做现实中的白雪公主·····	103
皮肤也爱贪食美味·····	106
抗衰老，青春永驻不是梦·····	111
祛斑，让斑点全部消失·····	115
化妆有术，更添妩媚·····	118

第5章 家居保养小窍门——打造健康的安乐窝····· 124

居家装修，环保第一·····	124
室内布置·····	128
室内环境与家居绿化·····	137
清洁卫生·····	140

第6章 四季养生技巧——跟着季节的脚步走····· 149

春季养生·····	149
夏季养生·····	153
秋季养生·····	157
冬季养生·····	161

第7章 孕育喂养小窍门——宝宝妈咪都快乐····· 166

女性各期自我保健妙法·····	166
做个快乐的准妈妈·····	171
胎教的艺术·····	175
宝宝的科学喂养·····	178

第 8 章 身体是幸福的本钱——潇洒职场，走出亚健康的小窍门·····	185
缓解压力，替自己松绑·····	185
守护好您的“心灵窗户”·····	192
护脑健脑，守护智慧的源泉·····	194
腰颈保健，面面俱到·····	199
胃部保健——全方位保护·····	203
第 9 章 减肥瘦身窍门——与肥胖战斗，重塑美丽·····	207
享“瘦”生活随时随地·····	207
形体减肥小窍门·····	213
局部减肥小窍门·····	221
怎样才能减肥后不再发胖·····	223
第 10 章 健身窍门——“动”出一身活力·····	228
运动健身·····	228
局部健身法·····	234
生活健身法·····	241
祛病康复的运动处方·····	245
第 11 章 延年益寿的小窍门——青春常驻的秘密·····	259
日常保健有捷径·····	259
修身养性的小窍门·····	264
延缓衰老的小窍门·····	270
聪明饮食健康来·····	276
第 12 章 有病早知道——给自己看病的小窍门·····	281
疾病征兆自测法·····	281
自我判断疾病小窍门·····	287

常见病自我判断法·····	294
---------------	-----

第 13 章 疾病防治一点通——不依赖药物的防病治病法 ····· 304

“三高”疾病防治的小窍门·····	304
胃病防治的小窍门·····	310
让你的肺畅快呼吸·····	316
保肝护肝的诀窍·····	323
生殖疾病的防治诀窍·····	326

第 14 章 求己也要求医——求医问药的小窍门 ····· 330

教你读懂检查报告单·····	330
求医问诊有捷径·····	336
安全用药有讲究·····	340
病人护理·····	346

第 1 章

餐桌上的小窍门——巧妙吃出好体魄

吃水果真有大学问

1. 吃水果先分“寒”与“热”

从中医学的角度来说，水果是分寒性、热性的，我们也应该根据自己的体质来选择食用。下面告诉大家一些选择的小窍门：

寒凉水果主要有如香瓜、西瓜、梨、香蕉、猕猴桃、芒果、莲藕、西红柿、柿子、荸荠、甜瓜、黄瓜、柚子等等。适宜于实热体质人群食用。

一般来说，实热体质者夏季代谢旺盛，出汗多，经常脸色通红，口干舌燥，易烦躁，容易便秘，特别喜欢吃凉食物。所以，实热体质人群可适当多吃些寒凉性的水果。但是，寒凉性水果也不能多吃。如梨、柑橘、柚子等，具有止咳、化痰、润肺、助消化的作用，但多吃容易造成肠胃功能紊乱，所以肠胃功能不好的人最好少吃。

夏日温热水果，如荔枝、龙眼、石榴、樱桃、椰子、莲子、杏、栗子、胡桃肉等，适宜于虚寒体质人群食用。因为虚寒体质者往往气虚脾虚，体内产生的热量少，即便在夏天四肢也是冷的。相比较来说，虚寒体质人群的脸色比常人白，而且很少口渴，也不喜欢接触凉的东西，包括进入空调房间。所以，对于他们来说温热性的水果无疑是补寒的佳品。

平和类的水果有葡萄、菠萝、木瓜、苹果、椰肉、梨、橙、芒果、橄榄、

白果、李子等，对于健康体质、虚寒类体质和实热体质人群均可食用。不过，虽然苹果味道甘甜，具有止泻、通便、助消化的作用，经常吃可以使肌肤白嫩，但由于其中富含糖类和钾盐，食用过多会有损心、肾健康。因此，冠心病、心肌梗塞、肾炎及糖尿病患者都不能多吃。

小提示

一般人大热天吃温热性的水果过多很容易上火。尤其对于热性体质的人来说更是如此，由于本身就精力充沛、晚上不易入眠，再加上代谢旺盛，所以不能吃温热水果。另外，气虚、脾虚的人在选择西瓜、香瓜、芒果和香蕉等凉性水果时也要特别谨慎，最好不要多吃。



2. 减肥的小窍门——吃苹果

日本流行的“3日苹果减肥法”，就是在3天内全部吃苹果，吃饱为止。这样可以很快地减轻体重3~5公斤。吃苹果减肥的同时还能改善皮肤干燥、过敏性皮炎、便秘等。苹果含热能低，含纤维素丰富，能增加饱腹感。苹果含有比一般水果更多的果胶，这是一种水溶性膳食纤维，能够减少肠内的不良细菌数量而帮助有益细菌繁殖。

现在，很多美国人都把苹果作为瘦身必备食品，称之为“减肥圣品”。每周节食1天，只吃苹果，号称“苹果日”。

实行苹果减肥法，以3天为目标者为最多。当然，如果你不能狠下心来坚持3天，也可以先从一个星期1天开始，然后是2天、3天。实行苹果减肥法的最大原则就是除了水、茶以外，只能吃苹果。当然，要注意苹果的卫生！等熬到了第3天晚上，最好喝1~2汤匙的橄榄油或芝麻油以促进排便。在结束3日苹果减肥餐后，在接下来的几天内，必须慢慢以清淡的食物来恢复正常的饮食，可别很快就大吃大喝，以免你的肠胃受伤！

小提示

苹果减肥期间不要吃其他水果。仅吃苹果减肥，由于食物单调，相应地抑制了食欲。如果各式各样的果品都吃，往往会过量，既不利于减肥，也容易使肠胃功能紊乱，引起体质下降。

**3. 水果——消食化积的良药**

水果有帮助消化的作用。药店里出售的“大山楂丸”是消食化积的良药，它是以山楂为主要成分制成的。水果，尤其是一些带味酸的水果，如山楂、海棠等等，其中富含酒石酸、柠檬酸、苹果酸、熊果酸、山楂酸、咖啡酸等有机酸，这些酸对于分解动物性脂肪、蛋白等高分子化合物是有促进作用的。很多古籍记载山楂能治内积、癥瘕、痞满，“化食积、健胃宽膈”（见《日用本草》），“消肉积滞、积块”（见《滇南本草》），“化饮食、消肉积”（见《本草纲目》）。

此外，无花果可健目清肠，在便秘时可用作植物性轻泻剂。

苹果含有机酸量约0.5%，主要含苹果酸、柠檬酸、酒石酸等，具有生津开胃的功效。

柚子含酸量也很高，《日华本草》一书认为柚子可“任孕人，食少并口淡，去胃中恶气，消食去肠胃气”。

荔枝可生津，理气，治呃逆，胃痛。《玉楸药解》认为“荔枝甘温滋润，最宜脾肝”。

香蕉润肠治便秘，《本草求原》一书记载香蕉可“清脾滑肠，脾火盛名食之能止泻止痢”。

菠萝对人的消化具有一种特殊的作用，它含的“菠萝朊酶”能帮助消化食物中的蛋白质。

小提示

有些人饭后就进食水果，误认为饭后吃水果可以促进肠道蠕动有助消化，使大便通畅。殊不知饭后立即吃水果，不但不会助消化，还会造成腹胀，日久可能导致便秘。



4. 吃水果时要注意营养互补

若说水果是维生素的宝库，不免有些夸大其词。以草莓为例，它所含的维生素C，每一颗有15毫克，而人体一天所需维生素C的量约为50毫克，因此只要吃4颗就绰绰有余。可是，草莓缺乏维生素A，而维生素B族的含量也十分低，更别提脂肪、蛋白质了。所以，最好能搭配着吃，以互补各种营养成分。可根据各种水果的特色，搭配自己所需要的营养，作出一个最佳组合。例如，缺乏脂肪、蛋白质等，就可以利用热带水果或是花生类来弥补不足。

这种方式不只是用在水果上，凡是食物都是如此。任何食物都有好有不好、偏多或不足的成分。如果好的也就罢了，如果是不好的成分，一直累积下去，不但会成为多种疾病的原因，也有形成癌症的可能性。所以，任何食物、蔬果都应多样化摄取，以互补的方式补充人体所需，才是吸收营养的最佳方式。

小提示

切忌以水果代替蔬菜。日常饮食中，如果需要更多地补充维生素和矿物质，首先应选择蔬菜类作为维生素C的补充来源，其次才是选择富含维生素C的水果类。



5. 吃水果，少饮果汁

水果汁和蔬菜汁不能完全取代水果和蔬菜。

首先，果汁饮料一般都含有各种添加剂，如色素、防腐剂等。果菜汁饮料较之水果蔬菜，其最大的不足，还在于纤维素、半纤维素、木质素以及其他复合糖类的严重缺乏。

食物纤维素是人体必需的营养素，有预防和减少糖尿病、心血管疾患的保健功效，更多地则用于防止胃肠系统的病变。老年人胃肠功能普遍下降，肠蠕动缓慢，所以应保持食物中有适量的膳食纤维，特别是粗纤维，这是预防肠道疾病必不可少的保健措施。

此外，食物纤维还可影响血糖水平，并有防止热量过剩、控制肥胖的作用，还可预防胆结石并有降低血脂的功效。

摄入纤维素的最好办法是平衡饮食，讲究粗细粮搭配，荤素共食。蔬菜不要吃得太细嫩。如果制成液体汁饮料，则其纤维素就大打折扣了。

6. 选择水果的窍门

腹泻患者：宜吃葡萄、石榴、苹果、杨梅等具有收敛作用的水果。

便秘患者：宜吃香蕉、梨、桃、橘子以利润肠通便。

糖尿病患者：宜吃菠萝、杨梅、樱桃等富含果酸的水果，来帮助调整胰岛素分泌，降低血糖。

肝炎患者：宜吃香蕉、梨、枣、橘子、苹果、西瓜等富含维生素C，有保护肝脏、促进肝细胞功能恢复的水果。

高血压、动脉硬化患者：宜吃山楂、枣、橘子等富含维生素C，有降压、缓解血管硬化作用的水果。

心肌梗死、中风患者：宜吃西瓜、香蕉、橘子、桃子等有助于消化的水果。

冠心病、高脂血症患者：宜吃柑橘、柚子、山楂、桃子、草莓等水果，这

些水果富含维生素C和烟酸，具有降低血脂的作用。

呼吸道疾病患者：宜吃梨、枇杷、橙子、杏、罗汉果等能润肺化痰止咳的水果。

发热者：宜吃梨、杨梅等有生津止渴、清热解毒作用的水果。

体质燥热者：宜吃梨、香蕉、西瓜等性偏寒凉的水果。

小提示

糖尿病应根据病情选择瓜果，因为水果中富含糖类，而且能被机体迅速吸收，易引起血糖增高，所以糖尿病患者如病情尚未控制，血糖、尿糖指标均较高时，最好不要吃水果。应选择番茄、黄瓜当水果吃，等病情好转后再选用其他水果。



五色蔬菜，吃出健康

7. 什么季节吃什么菜

我们的身体是按照季节更替的节奏而工作的，所以吃应季的食物就会让身体跟上四季变化的节奏。吃新鲜、健康、应季的食物，同时要注意吃的量。

什么季节吃什么食物，不仅可以吃到新鲜、营养丰富的品种，而且应季食物市场供应充足，价格也便宜。还可以利用科学的贮存方法，将时令食品进行加工，供较长时间食用。某些食物由于季节原因或其他特殊原因价格昂贵，可以用其他品种代替以节省开支。

例如，夏天我们爱吃的西瓜，冬季吃的大白菜，就是应季的食物。人体在不知不觉中会调节阴性与阳性的平衡，食物也会随着季节的变化保持着平衡。如果我们在夏天吃本应冬天出产的食物，身体的健康平衡就会失去。所以，我们要从与季节相适应的角度去饮食。如冬吃萝卜夏吃姜，春天多吃葱韭，到夏

天就吃大冬瓜，都是很有道理的。

8. 怎样食用受冻的蔬菜？

冬季气候寒冷，对越冬贮存的蔬菜，一时保管不好会受冻。对这些受冻的蔬菜怎样食用呢？下面介绍几种处理的小窍门。

冻土豆。食用前先将受冻的土豆放在沸水中烫3~5分钟，取出，去皮切好即可做菜用，或将冻土豆洗净后，蒸焖至五成熟时取出，切丝或炖或炒。

冻萝卜。不可用热水泡洗，否则会使营养素损失很多。而应先将冻萝卜浸泡于冷水中0.5~1小时，待冰融化后再洗净。如果炒菜，要用急火快炒；若做炖菜，可将萝卜切成细条，在汤煮沸时下锅烹制；如果做饺子馅，将萝卜切成细条与凉水一同下锅烫煮，待萝卜条煮至七分熟时捞出备用。

冻白菜。应先将冻菜放入冷水中浸泡1~1.5小时，待冰融化后再洗净切好备用。千万不要先用热水泡洗，也不要用手挤去菜汁，因为这样做不但损失营养成分，吃起来口感也不好。冻白菜和冻萝卜一样，炒制时宜用旺火急炒，这样既可减少维生素C的损失，味道也会稍好些。

9. 怎样选购果蔬

选购苦瓜，要挑选瓜身周正、鲜嫩、无烂伤的。

选购菜豆角，要挑选豆荚细长，长短一致，新鲜脆嫩，富有光泽，无病虫害感染的。

选购丝瓜，要挑选瓜形挺直，皮色翠绿鲜艳，无皱缩，无变黑，不断、不烂、不伤的。

选购大葱，要挑选棵大均匀，茎粗直径在3厘米以上，茎长30厘米以上，无泥土，无烂叶，无虫、无病的。

购买茭白，要挑选色白肉实而细长的，茭白皮上如有红色，是由于采摘时间长引起的，质地老化。