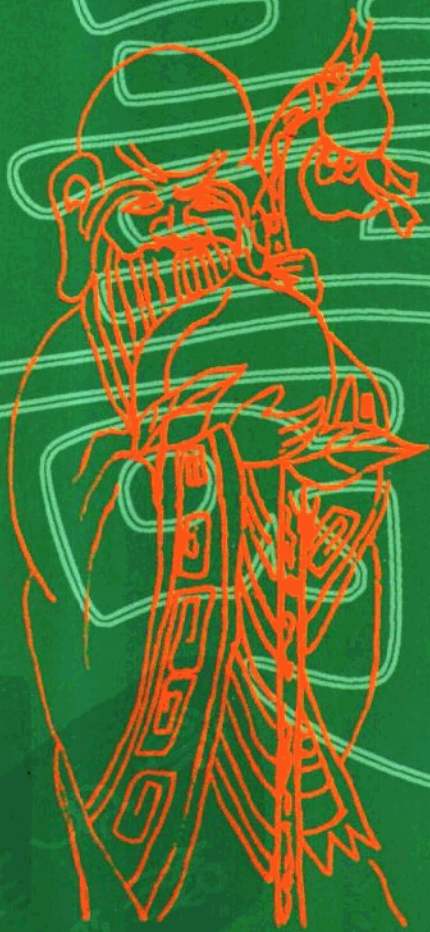


养生益寿指南

杜世瑞 编著



科学普及出版社

前 言

长寿自古以来就是人们的良好愿望。《黄帝内经》问世奠定了养生的基础理论和基本原则,随着自然科学的发展,养生学日趋完善。解放前,中国人的平均寿命只有 35 岁,到 20 世纪末,根据世界卫生组织公布的各国人均寿命排行表,中国人的平均寿命达到 69 岁,为世界人均寿命排行榜第 81 位,而日本人的平均寿命已达到 74.5 岁,占世界排行榜第一位。中国人的生活水平已大大提高,为什么平均寿命还比较低呢?主要是缺乏卫生保健养生知识。一部分人富裕起来了,讲究科学的高生活水平反而导致很多人出现富裕病。世界卫生组织早就提出告诫,生活方式疾病将成为世界头号“杀手”。美国人的生活水平很高,但美国人均寿命只占世界寿命排行榜第 24 位。医学家们认为,日本人的饮食习惯是低脂食谱,而美国是高脂、高糖的饮食习惯,肥胖人多,吸烟人也多,因此糖尿病、高血压、冠心病、心脑血管疾病、癌症的发病率都很高,这样即使医疗设备再先进,医学水平再高,也很难使人健康长寿。

也有的人认为生死有命,这是对生命科学缺乏认识的宿命论,其实健康的“金钥匙”就在我们自己手中。

国外医学家的调查研究表明,如果完全按照科学养生的方式生活,可使高血压发病率降低 55%,脑卒中、冠心病降低 75%,糖尿病降低 50%,癌症降低 35% 左右,其他慢性病降低 50%。

世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出:“合理膳食,戒烟限酒,适当运动,心理平衡”为健康的“四大基石”并制定了卫生保健原则和全球卫生保健战略,要求各国政府将基本的卫生保健知识普及到农村、工厂、学校、家庭,使人们懂得“健康之神”是我们自己。我国政府已做出了相应的承诺,并将其列入经济、文化发展计划,使广大人民

群众通过教育,普及养生的科学知识,树立健康的生活方式,提高健康水平。

编写此书的目的是宣传养生保健知识,将医学专家、养生学家多年来发表的养生见解和我个人几十年的养生实践,选其精华,编辑成册,以便人们阅读和参考。

本书所列举的各种方子主要是以食疗求得养生保健,仅供读者参考。如果是希望通过中草药治病,还是应当到医院就诊,按医生的处方配药,遵从医嘱用药。俗话说“是药三分毒”,即使是只配有少量中草药的药膳,在没有专家指导,也没有实践经验的情况下,还是谨慎从事为好。

由于本人知识有限,在书中难免会出现偏差和不足,请读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 人体需要的营养成分数量及作用	(1)
第一节 蛋白质食物供给量	(1)
第二节 人体需要的矿物质和各种微量元素	(2)
第三节 水是生命之源	(11)
一、我国居民饮水情况和饮水标准	(11)
二、饮用矿泉水应慎重	(12)
三、日常生活中的饮水常识	(14)
第四节 人体需要的各种维生素	(18)
第五节 人体不可缺少的营养——脂肪	(27)
第六节 碳水化合物	(28)
第七节 纤维素(体内清洁剂)	(28)
第二章 科学搭配饮食做到日常膳食平衡	(30)
第一节 粮食在膳食平衡中的作用	(30)
第二节 蔬菜、干鲜果品在膳食平衡中的作用	(31)
第三节 猪、牛、羊、肉、禽、蛋、海产品 在膳食平衡中的作用	(34)
第四节 乳、豆制品在膳食平衡中的作用	(34)
第五节 油脂类在膳食平衡中的作用	(35)
第六节 特殊人群的膳食平衡	(36)
第七节 食物品种互换、调配膳食营养	(40)
第八节 酸、苦、辣、咸在膳食中的作用	(43)
第九节 科学地对待烟酒茶糖	(44)
一、吸烟的危害	(44)
二、各种酒对人体的影响	(48)

三、科学饮茶·····	(54)
四、糖类·····	(60)
第十节 科学进食·····	(63)
一、按血型定食谱对身体有益·····	(63)
二、哪些食品常食、多食对身体有害·····	(64)
三、哪些食品不可混食·····	(65)
四、在保证营养前提下要“少食”·····	(67)
五、暴饮暴食最有害·····	(68)
六、用餐前后说保健·····	(68)
第三章 各种种植菜、野生菜、肉、蛋、奶、粮食的营养价值·····	(70)
第一节 各种种植菜、野生菜的营养价值·····	(70)
一、种植菜类·····	(70)
二、山野菜类·····	(82)
第二节 干、鲜果品的营养价值·····	(83)
一、水果类·····	(83)
二、干果类·····	(89)
第三节 豆类、小米、稻米、面粉的营养价值·····	(92)
一、豆类·····	(92)
二、米面类·····	(95)
第四节 禽、肉、奶、蛋的营养价值·····	(96)
一、禽肉类·····	(96)
二、奶类·····	(99)
三、蛋类·····	(100)
第五节 水(海)产品、珍稀食品和菌类食品 对人体的营养价值·····	(101)
一、各种鱼类·····	(101)
二、其他海产品类·····	(104)
三、珍稀食品和菌类食品·····	(106)
第四章 环境与健康·····	(109)

第一节 环境的污染	(110)
一、空气污染	(110)
二、城市的光污染	(111)
三、噪声污染	(111)
四、月朔月圆对人体的影响	(112)
第二节 室内的生活环境与健康	(112)
一、室内空间、厨房和家用电器使用常识	(112)
二、家用电器	(114)
三、室内装修应防止污染	(116)
第三节 天气、“生物钟”与人体健康	(117)
一、四季天气变化对人健康的影响	(117)
二、“生物钟”对人体健康的影响	(120)
第四节 消毒的方法	(122)
第五节 栽培花木美化环境与身体健康	(123)
一、无毒花木	(123)
二、有毒花木	(129)
三、室内盆花的管理	(130)
四、绿色世界与身体健康	(131)
第五章 心理平衡与健康	(134)
第一节 心理平衡	(134)
一、什么是心理平衡	(134)
二、为什么要保持心理平衡	(135)
第二节 怎样保持心理平衡	(136)
一、淡泊“名利”，保持一颗平常的心	(136)
二、老年人树立长寿信心	(137)
三、学会自我调解不平衡心理	(138)
四、知足常乐笑口常开	(138)
第三节 学会制怒有益健康	(141)
一、生气、发怒的害处	(141)

二、学会制怒	(143)
第四节 食物与人的情绪的关系	(145)
第五节 家庭和睦 健康长寿	(146)
第六节 养成良好的生活习惯	(147)
第六章 运动与健康	(150)
第一节 坚持全民体育运动,提高身体素质	(150)
一、体育运动对健康的作用	(151)
二、体育锻炼应遵循的原则	(152)
三、体育锻炼的误区和禁忌	(153)
第二节 健身运动要因人而异	(155)
一、根据自身情况选择运动项目	(155)
二、根据性格特点选择运动项目	(156)
三、选择好运动的时间和场地	(157)
四、老少皆宜的体育运动项目	(158)
第三节 体育锻炼能防治哪些疾病	(160)
一、坚持体育锻炼可以防癌	(160)
二、经常进行体育锻炼可预防高血压、心脏病	(160)
三、坚持体育锻炼可预防糖尿病	(161)
四、坚持体育锻炼可预防脑中风	(162)
五、锻炼可治腰疼	(162)
六、驼背的锻炼方法	(163)
七、做转颈操可预防颈椎病	(164)
八、体育锻炼可治疗老年抑郁症	(164)
九、健脑方法	(165)
第四节 身体其他部位的保健方法	(166)
第五节 人体正常值	(169)
一、血脂标准	(169)
二、血压	(169)
三、脉搏	(169)

四、血糖	(169)
五、呼吸	(169)
六、体温	(169)
七、体重	(170)
八、大便	(170)
九、尿量	(170)
十、进食量	(170)
十一、睡眠	(170)
第七章 防止药源性疾病	(171)
第一节 确定病因正确用药	(172)
一、怎样才算是正确服药	(172)
二、用药不当会出现不良反应	(172)
第二节 药物与食物、药物与药物之间的相互影响	(175)
一、药物与食物之间的相互影响	(175)
二、药物与药物之间的相互影响	(178)
三、部分中西药的相互影响	(179)
第三节 用药不当会引起药源性疾病	(183)
一、预防药源性肝病	(183)
二、服用药物不当会造成老年性痴呆	(184)
三、影响婴幼儿身体健康的药品	(185)
四、易致癌的药品	(186)
五、是否致癌尚有争论的药物	(187)
六、损害肾脏的药物	(187)
七、易引起口腔病变的药物	(188)
八、易引起脑中风的药物	(189)
九、影响性功能的药物	(189)
十、孕妇禁服药物	(190)
十一、损害眼睛的药物	(191)
十二、有损皮肤、头发、形体美的药物	(191)

十三、刺激胃肠的药物	(192)
第四节 维生素、微量元素、抗生素的合理应用	(193)
一、影响维生素吸收的药物	(193)
二、人身体缺乏维生素的表现	(194)
三、补充维生素不能过量	(194)
四、不要乱用抗生素	(195)
第五节 家庭小药箱	(196)
一、家庭小药箱的保管	(196)
二、怎样辨别过期变质药品	(197)
三、怎样对待非处方药	(198)
四、怎样煎、饮中草药	(199)
五、服药的最佳时间	(200)
第八章 食物治病	(202)
第一节 根据四季不同气候食粥养生	(202)
一、春季保健粥	(202)
二、夏季健身粥和保健汤饮	(203)
三、秋季食粥保健	(204)
四、冬令御寒防病粥	(205)
第二节 可以防病、治病的粮食	(205)
一、大豆	(205)
二、黑豆	(206)
三、红薯	(206)
四、苦荞麦	(207)
五、燕麦	(207)
六、红小豆	(207)
七、绿豆、鲜玉米	(207)
八、芝麻	(208)
第三节 可以防病、治病的蔬菜	(208)
一、萝卜	(208)

二、冬瓜	(209)
三、胡萝卜	(209)
四、芹菜	(210)
五、南瓜	(210)
六、香椿	(210)
七、芫荽(香菜)	(211)
八、韭菜	(211)
九、丝瓜	(211)
十、土豆	(212)
十一、卷心菜	(212)
十二、仙人掌	(212)
十三、西瓜	(212)
十四、银耳	(213)
第四节 可以防病、治病的调味品	(214)
一、食盐	(214)
二、酱油	(214)
三、食醋	(214)
四、生姜	(215)
五、大葱	(216)
六、大蒜	(217)
第五节 可以防病、治病的干鲜果品	(218)
一、苹果	(218)
二、香蕉	(218)
三、桃子	(219)
四、大枣	(219)
五、梨	(220)
六、橘子	(220)
七、荔枝	(220)
八、柿子	(220)

九、杨梅	(221)
十、莲藕	(221)
十一、花生	(221)
十二、核桃仁	(222)
十三、荸荠	(222)
十四、枸杞	(222)
十五、柠檬	(223)
十六、葡萄	(223)
十七、石榴	(223)
十八、樱桃	(223)
第六节 可以防病、治病的其他食品	(223)
一、菊花	(223)
二、羊肉	(224)
三、巧克力	(224)
四、蜂蜜	(225)
五、蜂王浆	(225)
六、食油	(226)
第七节 不宜和禁忌	(226)
第九章 单方、验方	(228)
第一节 运动系统疾病的验方	(228)
一、治各类关节炎验方	(228)
二、治腰腿疼方	(229)
三、治坐骨神经疼方	(229)
四、治盆气、扭伤方	(229)
五、治半身不遂方	(230)
六、治落枕方	(230)
七、治膝关节增生和骨刺方	(230)
八、治小腿抽筋方	(231)
九、治肩周炎方	(231)

第二节 消化系统治病验方	(231)
一、治各种腹泻方	(231)
二、治恶心呕吐方	(232)
三、治便血方	(233)
四、治胃炎、肠炎方	(233)
五、治急性肠胃炎方	(233)
六、治反酸反胃方	(234)
七、治红白痢疾方	(234)
八、治便秘方	(234)
九、治胃和十二指肠溃疡方	(235)
十、治内外痔方	(237)
十一、治脱肛方	(237)
十二、治胃下垂方	(237)
十三、治打嗝方	(238)
第三节 治疗肝炎验方	(238)
一、治各型肝炎方	(238)
二、治传染性肝炎方	(239)
三、治肝硬化方	(239)
第四节 呼吸系统疾病验方	(240)
一、治哮喘方	(240)
二、治肺气肿方	(241)
三、治支气管炎方	(241)
四、治止咳方	(242)
五、治肺结核秘方	(242)
第五节 治疗各种感冒验方	(242)
一、治感冒初起方	(242)
二、治风寒型感冒方	(243)
三、治一般感冒方	(243)
第六节 循环系统疾病验方	(244)

一、高血压	(244)
二、治脉管炎方	(245)
三、治肥胖病方	(246)
四、治障碍性贫血方	(246)
第七节 神经衰弱、失眠、头疼验方	(246)
一、治疗失眠方	(246)
二、治中老年人失眠方	(247)
三、有助于睡眠的食物	(247)
四、治神经性头疼方	(248)
五、治三叉神经痛方	(248)
第八节 泌尿系统疾病验方	(249)
一、治肾炎方	(249)
二、散结(前列腺肥大)利尿方	(249)
三、治尿路结石方	(250)
四、治尿频及尿路感染方	(250)
五、治前列腺炎方	(250)
第九节 治糖尿病验方	(251)
一、上中下消渴方	(251)
二、治各型糖尿病验方	(251)
第十节 生殖系统疾病食疗方	(252)
一、治阳痿食疗方	(252)
二、治早泄食疗方	(254)
三、治遗精食疗方	(254)
第十一节 防癌抗癌单方	(255)
第十二节 手、足及皮肤疾病单方	(256)
一、治脚癣方	(256)
二、治手脚皲裂	(257)
三、治手足杂症方	(257)
四、治鸡眼方	(258)

五、治甲癣方	(258)
六、治瘰子方	(259)
七、治腋臭方	(259)
八、治疥疮方	(259)
九、治皮肤瘙痒方	(260)
十、治牛皮癣方	(260)
十一、治湿疹、皮炎、皮肤过敏方	(260)
十二、治斑秃、头癣方	(261)
十三、治白癫风方	(261)
十四、治酒糟鼻方	(261)
第十三节 五官科疾病单方	(261)
一、治牙疼方	(261)
二、治鼻炎方	(263)
三、治鼻子出血方	(263)
四、治耳疾方	(263)
五、治咽炎、口腔溃疡方	(264)
六、治眼病方	(264)
七、治腮腮方	(265)
第十四节 治老年疾病偏方	(265)
一、治老年痴呆症方	(265)
二、抗衰老及治病后不语症方	(266)
三、治老年人腰腿痛方	(266)
四、治褥疮验方	(266)
五、治老年斑方	(266)
第十五节 治小儿疾病单方	(267)
一、消食化滞方	(267)
二、治小儿夜啼方	(267)
三、治小儿百日咳方	(267)
四、治小儿疾病方	(268)

第十六节 女性疾病单方	(269)
一、调理更年期验方	(269)
二、治更年期综合征方	(270)
三、预防和治疗老年阴道炎方	(270)
四、补血益气方	(270)
五、妇女不孕症方	(270)
六、妇女产后缺奶方	(270)
七、治妇女月经不调和杂症方	(271)
八、治乳腺炎方	(271)
第十七节 治烧(烫)伤和冻伤方	(271)
一、烧烫伤方	(271)
二、治冻伤方	(272)
第十八节 治蛲虫方	(273)
第十九节 治蜂蜇、蚊叮、毒虫咬伤等单方	(274)
一、蚊咬蜂蜇方	(274)
二、治毒虫咬伤及百虫入耳方	(274)
第二十节 治浮肿、水肿单方	(274)
一、老年人的浮肿方	(274)
二、非病源性水肿方	(275)
第二十一节 治食物中毒方	(275)
一、食物中毒催吐方	(275)
二、食物中毒催泻方	(275)

第一章 人体需要的营养成分数量及作用

世界卫生组织 2000 年底发布的《建立世界范围的人类营养需求方案》排列出的人类所需要的全部营养物质名称是:蛋白质、脂肪、维生素、矿物质(各种无机盐)、碳水化合物、水、纤维素。

中国居民每日营养素摄入量,是从中国营养学会制定的从食物中提供的参考值,不是用药量。

第一节 蛋白质食物供给量

1~17 岁的儿童和青少年,不分男女每人每天应摄取 35~90 克(年龄每长一岁增加 2~3 克);18~44 岁成年人每人每日摄入量应为 70~100 克(重体力劳动应多些,轻体力劳动可少些,女性每日可减少 10 克);孕妇和乳母每日可增 15~25 克;45~59 岁中年人每人每日需要摄取 70~90 克(妇女每日可减少 5 克);60~80 岁老年人每人每日摄取量为 70 克左右(妇女可减少 10 克左右)。

蛋白质是构成细胞组织的重要成分,是生命活动的物质基础。它的生理功能:一是构成、修补组织,在人的生长发育期尤为重要;二是调节体液平衡,维持血液酸碱度;三是供给热能,但它不是人体热能的主要来源;四是构成肌体各种酶、抗体、激素以及血红蛋白等具有特殊功能的物质的基础。

蛋白质由 20 多种氨基酸组成,大部分氨基酸由肌体自身合成,称为非必需氨基酸,还有 8 种称为必需氨基酸,人的肌体不能合成,靠摄取食物中的蛋白质提供,这些氨基酸为亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、甲硫氨酸、缬氨酸。

蛋白质的来源主要是:①猪瘦肉、鸡、鸭、牛、羊肉等;②蛋、乳类;③豆制品等。有研究表明,人体对动物蛋白的吸收率高于植物蛋白。为提高蛋白质质量,可将几种动植物合在一起吃,也可以一餐吃几样,取长补短,互相补充。理想的摄入量为动物占 1/4,植物占 1/4,其余不足部分由其他食物供给。这种互补作用须在同一餐中实现,分餐食用不能起到互补作用。蛋白质供给的热量占人体总热量的 10% ~ 15%。

第二节 人体需要的矿物质 和各种微量元素

1898 年,法国科学家卡来特发现碘是治疗甲状腺的微量元素,随后对微量元素的研究进展逐步加快,铁、铅、锌、铜先后被揭示。1970 年公认的微量元素 10 种至 1975 年增加到 14 种,到现在人们已知人体需要的常量元素和微量元素有 20 多种。

常量元素:碳、氢、氧、氮、钙、磷、镁、钠、钾、氯、硫等。

微量元素又分必需微量元素和可能微量元素,无毒微量元素和有毒微量元素四类。

世界卫生组织公布的必需微量元素为:铁、锌、铜、锰、铬、钼、钴、硒、镍、钒、锡、氟、碘、硅等。

可能必需微量元素为:锂、锶、溴、硼等。

无毒微量元素(尚未确认的):无毒但对身体无明显营养作用的微量元素,如钡、钛、铈、锆等。

有毒微量元素:铅、汞、铍、镉、铊、铋、铝等。

上述分类是相对而言的,也就是说,即使是必需的微量元素,也有一定摄入量的最佳限度,超过限度反而有害。

(1)人体需要的各种矿物质。

①钙:(钙占人体总量 2%,其中 99% 用于构成骨骼和牙齿,1% 用于其他组织液、细胞外液和血液中)1 岁以内婴儿每人每天需要钙