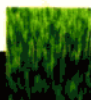




主编\王兮 侯安继

副主编\何春萍

编者\何春萍 彭竹山



现代人健康系列丛书
——都市人系列

现代人如何进补



全国优秀出版社
武汉大学出版社

现代人健康系列丛书——都市人系列

现代人如何进补

主 编 王 兮 侯安继

副主编 何春萍

编 者 何春萍 彭竹山

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代人如何进补/何春萍,彭竹山编. —武汉: 武汉大学出版社, 2002. 12

(现代人健康系列丛书/王兮,侯安继主编;何春萍副主编)

ISBN 7-307-03719-X

I. 现… II. ①何… ②彭… III. 补法—基础知识 IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093593 号

责任编辑:黄汉平 责任校对:刘欣 版式设计:支笛

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.whu.edu.cn)

印刷: 湖北省荆州市今印印务有限公司

开本: 787×960 1/32 印张: 8.5 字数: 134 千字

版次 2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-03719-X/R·86 定价: 11.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题者, 请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会
2002年6月

序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着我们现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的目

标。

这套由王兮和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002年6月

目 录

概 述

1. 进补有哪些种类? 3
2. 保健品可以当药品使用吗? 4
3. 如何正确使用补品? 5
4. 为何服用补药多在冬季? 6
5. 是否营养越好越长寿呢? 7
6. 服用补药应该注意哪些问题? 8

食 补

7. 为什么食补要优于药补? 13
8. 大众补品——猪肉的特性是什么? 14
9. 补气强筋——牛肉的特性是什么? 15
10. 冬令补品——羊肉的特性是什么? 15
11. 补精添髓——鸡肉的特性是什么? 16
12. 鱼之美者——鲫鱼的特性是什么? 17
13. 补肾壮阳——河虾的特性是什么? 18
14. 抗癌食品——香菇的特性是什么? 18

15. 植物干酪——豆腐的特性是什么？	20
16. 良药佳蔬——芹菜的特性是什么？	20
17. 蔬中上品——菠菜的特性是什么？	21
18. 萝卜为什么被称为“赛小人参”？	22
19. 防病保健——茄子的特性是什么？	23
20. 不同的鱼的保健功能有什么不同？	26
21. 食物如何搭配？	28
22. 关于黑色食品您知道多少？	30
23. 哪些蔬菜不能吃？	35
24. 蔬菜的颜色与营养有关系吗？	36
25. 你会吃鸡蛋吗？	38
26. 野菜的魅力在哪里？	38
27. 芥末的好处有哪些？	40
28. 柑橘为什么称为“佳果良药”？	41
29. 水果能代替蔬菜吗？	42
30. 贪吃苹果有什么害处？	44
31. 葵花子好在哪里？	45
32. 老年人常吃猪血有什么好处？	46
33. 为什么说大蒜是长寿食品？	47
34. 如何根据年龄选择食物？	49
35. 老年人必需的营养物质有哪些？	50
36. 预防衰老的食物有哪些？	52
37. 抗辐射吃什么？	53
38. 孕妇的最佳饮食怎样安排？	55
39. 妊娠期间需要的特殊食品有哪些？	58

40. 产妇应该补充的滋补品有哪些？	59
41. 更年期妇女如何安排饮食？	60
42. 手术前后如何进补？	62
43. 食补效果会不会实时出现？	64
44. 夏季不宜多吃的食物有哪些？	66
45. 夏季食补讲究什么原则？	67
46. 金秋吃板栗有什么好处？	70
47. 冬季食补讲究什么原则？	71
48. 冬季进补应该选择哪些食物？	73
49. 冬天吃什么水果好？	74
50. “三高”病人如何选择食物？	75
51. 生病了吃什么水果？	76
52. 常用的食补食物有哪些？	77
53. 真的是“饥不择食”吗？	79
54. 现代人进补“最佳”知多少？	81

中药进补

55. 何谓中药的升降沉浮？	85
56. 何谓中药的四气五味？	86
57. 中药之药性阴阳是什么意思？	89
58. 中医用药论归经是指什么？	90
59. 灵芝有何功效？如何使用？	91
60. 桂圆肉有何功效？如何使用？	92
61. 人参有何功效？如何使用？	93
62. 夏天能吃人参吗？	94

63. 哪些人不宜服人参？	95
64. 产后可以立即服用人参吗？	96
65. 黄芪有何功效？如何使用？	97
66. 党参有何功效？如何使用？	98
67. 山药有何功效？如何使用？	98
68. 甘草是什么？	99
69. 刺五加有何功效？如何使用？	100
70. 大枣有何功效？如何使用？	101
71. 蜂蜜有何功效？如何使用？	101
72. 当归有何功效？如何使用？	102
73. 何首乌有何功效？如何使用？	103
74. 麦冬有何功效？如何使用？	104
75. 女贞子有何功效？如何使用？	104
76. 鳖甲有何功效？如何使用？	105
77. 龟板有何功效？如何使用？	106
78. 补骨脂有何功效？如何使用？	107
79. 冬虫夏草有何功效？如何使用？	107
80. 蛤蚧有何功效？如何使用？	108
81. 蜈蚣有何功效？如何使用？	109
82. 麝香有何功效？如何使用？	110
83. 珍珠有何功效？如何使用？	112
84. 王不留行有何功效？如何使用？	112
85. 沙棘有何功效？如何使用？	113
86. 板蓝根有何功效？如何使用？	114
87. 连翘有何功效？如何使用？	114

88. 川芎有何功效？如何使用？	115
89. 芦荟也会中毒吗？	116
90. 秋天食用菊花有什么好处？	117
91. 药粥为什么被称为“世间第一补”？ ...	119
92. 炎炎夏日如何防“火”？	122
93. 为什么秋天进补要先补脾胃？	124
94. 健康人进补为什么不可取？	126
95. 老年人如何通过中药进补？	127
96. 老年人进补越多越好吗？	128
97. 孕妇能够吃滋补药吗？	130
98. 买补药如何辨真伪？	131
99. 名贵补药如何贮藏？	133
100. 中西药误补有什么弊端？	135

西药进补

101. 为什么说钙是“生命的金属”？	141
102. 人体内的钙是如何存在的？	145
103. 如何判断缺钙？	147
104. 怎样判断小儿缺钙？	148
105. 小儿都需要补钙吗？	149
106. 老年人如何补钙？	150
107. 患骨质增生的老人不能补钙吗？	152
108. 更年期妇女如何补钙？	153
109. 补钙需要同时补充维生素 D 吗？	155

110. 如何科学补钙？	156
111. 如何选择钙制剂？	160
112. 为什么缺乏维生素 B ₁₂ 会导致贫血？	162
113. 无贫血患者需要补充铁剂吗？	164
114. 儿童、妇女为什么需要铁？	165
115. 老人贫血为什么不能乱补铁？	166
116. 缺锌吃什么？	168
117. 哪些人宜补锌？	168
118. 夏天喝茶为什么既消暑又补钾？	171
119. 为什么骨折病人需要补充微量元素？	172
120. 缺少微量元素影响少女健美吗？	174
121. 与小儿贫血有关的微量元素有哪些？	176
122. 老年人为什么也不能忽视微量元素？	177
123. 糖尿病病人宜补充的微量元素有哪些？	180
124. 老年性痴呆与微量元素有什么关系？	182
125. 微量元素真的有助于衰老吗？	185
126. 怎样预防微量元素缺乏？	186
127. 孕妇为什么要补充铜？	187

维生素类

128. 维生素 A 有哪些作用? 191
129. 缺乏维生素 A 有哪些表现? 192
130. 如何才能补充维生素 A? 193
131. 通常使用的维生素 A 制剂有哪些?
..... 194
132. 维生素 B₁ 有哪些生理功能? 195
133. 缺乏维生素 B₁ 有哪些表现? 196
134. 如何才能补充维生素 B₁? 197
135. 维生素 B₂ 有哪些作用? 198
136. 缺乏维生素 B₂ 有哪些表现? 199
137. 如何才能补充维生素 B₂? 200
138. 维生素 B₆ 有哪些作用? 201
139. 维生素 B₁₂ 有哪些作用? 202
140. 维生素 C 有哪些作用? 203
141. 维生素 C 药片能够取代蔬菜和
水果吗? 205
142. 维生素 C 久置后能服用吗? 206
143. 您知道什么是“体内生锈”吗? 207
144. 为什么维生素 C 和猪肝同食,
会大大降低疗效呢? 208
145. 维生素 D 有哪些作用? 209
146. 缺乏维生素 D 有哪些表现? 209
147. 维生素 D 缺乏影响眼睛吗? 210

148. 皮肤黑者为什么更宜补充	
维生素 D?	211
149. 补充维生素 D 应注意什么?	212
150. 孩子每天需要多少维生素 D?	212
151. 通常使用的维生素 D 的制剂	
有哪些?	213
152. 银发族为什么更要警惕	
维生素 D 缺乏?	214
153. 维生素 E 有哪些作用?	215
154. 如何才能补充维生素 E?	217
155. 吸烟的朋友请多补维生素 E!	218
156. 维生素 E 对眼睛有什么作用?	219
157. 维生素 E 新用知多少?	220
158. 维生素 K 有哪些作用?	223
159. 您是否了解维生素?	223
160. 你的维生素够吗?	224
161. 维生素多多益善吗?	226
162. 维生素缺乏症的原因是什么?	230
163. 中国人需要补充的四种维生素	
是什么?	231
164. 怎样判定缺少哪种维生素?	232
165. 维生素和性功能有什么关系?	233
166. 补充维生素会导致孩子性早熟吗?	234
167. 维生素应该何时服用?	235
168. 饮茶可以补充维生素吗?	236

169. 中药是维生素的天然宝库，
您知道吗？ 238

其 他

170. 叶酸有哪些作用？ 243
171. 尼克酸有哪些生理功能？ 243
172. 蛋白质多多益善吗？ 244
173. 蛋白质过量会缩短生命吗？ 245
174. 白蛋白是营养品吗？ 246
175. “第七营养素”是什么？ 247
176. 蜂王浆中含有性激素吗？ 249
177. 雌激素的生理功能是什么？ 251
178. 补充雄激素有助性功能吗？ 252
179. 哪些人需要补充男性荷尔蒙？ 254
180. 胎盘素的神秘在哪里？ 255

概 述

