

新农村

◆ 新文化

◆ 新

系列

新农村



农村

健康保健 百科

NONG CUN JIAN KANG BAO JIAN BAI KE

李相状 ◎ 主编

内蒙古文化出版社

新农村

◆ 新文化 ◆

◆ 新生活系列 ◆



农村

健康保健 百科

李相状 ◎ 主编

⊕ 内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村健康保健百科/李相状主编.-呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2009.6

(新农村 新文化 新生活系列:1)

ISBN 978-7-80675-725-3

I. 农… II. 李… III. ①农村卫生-基本知识②保健-基本知识 IV. R127 R16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 094857 号

农村健康保健百科

李相状 主编

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

直销热线 0470-8241422 邮编:021008

印刷装订 北京中创彩色印刷有限公司

责任编辑 吴桂荣

开 本 850×1168mm 1/32

印 张 9.5

字 数 125 千

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80675-725-3/R·025

定 价 16.00 元

版权所有 翻印必究

主 编

李相状

顾 问

周振和 原《农村天地》杂志
《畜牧兽医》杂志总编

吕 维 原《农村天地》杂志
《农村科学实验》杂志编辑部主任

副主编

《吉林日报》农村部主任 张力军

《吉林日报》群工部主任 孟繁杰

《吉林日报》农村部副主任 石 巍

编 委

林启龙	王继富	张海涛	崔瀚文
李 颖	武永庆	王鹤颐	邓 伟
罗丽敏	杨 阳	徐丹丹	姜玉亮
薛红燕			

CONTENT

第一章 生活常识	1
第一节 饮食中的健康保健.....	1
第二节 健康生活.....	117
第二章 健康心理	167
第一节 心理常识.....	167
第二节 情绪调节.....	180
第三章 医疗保健	190
第一节 保健常识.....	190
第二节 医疗护理.....	223
第四章 修身养性成就健康	253
第一节 花鸟绘画——陶冶情操.....	253
第二节 工艺技法——中国结.....	290

第一章 生活常识

第一节 饮食中的健康保健

古人云：“民以食为天。”俗语又道：“病从口入。”这些话都是在强调饮食对人的重要性。

人类社会发展到今天,人们已经不再追求果腹,而是需求健康。人体所需要的基本营养物质有哪些,什么样的食物对人体有益,怎样的饮食方式有利健康,怎样的生活习惯应该改变,这些就是本节所要阐述的。

一、人体所需的基本物质

(一)碳水化合物

碳水化合物亦称糖类化合物,碳水化合物是由碳、氢、氧三种元素组成的有机化合物,是自然界存在最多、分布最广的一类重要的有机化合物。葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素等都属于糖类化合物。

碳水化合物是热量的能源,我国人民膳食中 60% ~ 70% 的热能由碳水化合物提供。它也是脑活动的能量来源,是构成机体的重要物质,能够调节脂肪代谢,提供膳食纤维,是脑活动的燃料,进入体内先分解成葡萄糖、果糖、半乳糖,被身体吸收,它在体内分解为葡萄糖后,即成为脑的重要能源,葡萄糖由血液输送到身体各部位,成为活动时所需要的能源,脑是消

耗量最多的器官,也就是消耗葡萄糖最多的器官,脑所消耗的葡萄糖量是全身能量消耗总数的 20%。碳水化合物有解毒作用,体内肝糖元储存丰富,可以增强机体对某些细菌毒素的抵抗力。碳水化合物与蛋白质一起被摄入机体时,使氮在体内的储留量增加,有利于蛋白质的合成,称为碳水化合物对蛋白质的节约作用。

膳食中缺乏碳水化合物将导致全身无力,疲乏、血糖含量降低,产生头晕、心悸、脑功能障碍等。严重者会导致低血糖昏迷,甚至休克、死亡。当膳食中碳水化合物过多时,就会转化成脂肪贮存于体内,使人过于肥胖,导致各类疾病如高血脂、糖尿病等。

食物中的碳水化合物分成两类:一类是人可以吸收利用的有效碳水化合物,如单糖、双糖、多糖;另一类则是人不能消化的无效碳水化合物,如纤维素。碳水化合物的主要食物来源有:蔗糖、谷物(如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等)、水果(如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等)、坚果、蔬菜(如胡萝卜、番薯等)等。

糖的最好来源是以没被严重污染的土壤、水源、空气而施有机肥料种植的,又没经过精加工的糙米、胚芽米及国家规定的八五面、九二米、小米、黄米、糯米、玉米、高粱、大麦、小麦、荞麦、燕麦、番薯、竹薯、木薯、蜂蜜、山薯、红糖等。

一般说来,对碳水化合物没有特定的饮食要求。食物中主要的碳水化合物含量已可以基本满足机体的需要。每人每天食入的粮食中糖的分量已经足够了,不必要再另外补充糖分,如过多的补充糖分,特别是精制糖,会使脑进入过度疲劳状态,影响脑的功能,所以,在某种意义上说,应限制糖分的食

人。糖质过多会使脑进入多度疲劳状态,诱发神经衰弱或抑郁症等。最佳食物有杂粮、糙米、红糖、糕点等。平时我们摄入的碳水化合物主要是多糖类的碳水化合物,这是由于主食多以米面为主。

(二)蛋白质

蛋白质是人体各种组织细胞的重要成分,是身体所必需的营养成分之一。蛋白质是智力活动的物质基础,是脑细胞的主要成分之一,是控制脑细胞的兴奋与抑制过程的主要物质,在记忆、语言、思考和运动、神经传导等方面都有重要作用。

要保证蛋白质的数量,还要讲究质量。机体对蛋白质的需要,不仅要考虑生理状况,也要注意影响蛋白质代谢的因素,如膳食蛋白质的氨基酸组成,适宜的热能摄入,机体营养状态及疾病等。在迅速生长的青春期中,机体蛋白质代谢对热能不足尤为敏感。如热能摄入不足,膳食蛋白质主要消耗在糖原异生作用而不能用以合成组织。

人体的蛋白质主要由食物供给,蛋类、牛奶、瘦肉、大豆和玉米等食物均含有丰富的蛋白质,混合食用,可以使各类食物蛋白质互相补充,营养获得合理的吸收利用。有充足的动物性和大豆类食物。应保证动物性食品的供给和需要,如鱼、肉、蛋、奶类所含人体必需的氨基酸齐全,营养价值高。大豆的蛋白质优良,也应注意饮食的科学搭配,如豆类、花生、蔬菜与动物性食物的搭配,可进一步提高蛋白质的营养价值,又可取长补短,增加人体对维生素和矿物质的吸收。

最好的蛋白质健脑食物是:非养殖的鱼、虾、贝类,如各种海鱼、黄鱼、鳊鱼、带鱼、乌贼鱼、金枪鱼、鲜贝、蛤蜊、牡蛎、蛭

子、淡菜。在自然条件下饲养的动物如：猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑、禽蛋、牛奶、羊奶、核桃、花生米、芝麻、各种豆及其制品如黄豆、豆浆、豆腐、豆腐脑、豆腐干、素鸡、干张、腐竹、豆芽、青豆、蚕豆、小豆、豌豆、荷兰豆、葵花子、西瓜子、榛子、莲子、杏仁、鸡头米、毛栗子。

(三)脂肪

脂肪就是动物和植物中所含的油脂，是由各种不同的脂肪酸及甘油形成的化合物，由碳、氢、氧三种元素组成。

脂肪在人体内有不可忽视的作用，人体 16% ~ 20% 的热量由它供给，脂肪也是健脑的首要物质，是脑细胞所必须的营养物质。给脑提供优良的脂肪，可促进脑细胞发育和神经纤维髓鞘的形成，并保证它们的良好功能。最佳食物有芝麻、核桃仁、自然状态下饲养的动物及其他产品和坚果类等。但并不是所有的脂肪都对人体都有好处，不从脑营养这方面说，人的体形肥胖在很多方面是由于脂肪摄入过多引起的。应该注意量的取舍，少吃汉堡、泡沫奶、炸薯条、奶油奶酪或比萨饼等高脂肪食品。

最好的脂肪健脑食物是：野猪、野兔、野鸟、麻雀、鹌鹑、非养殖的鱼类及水产品，如虾、蟹、乌贼鱼、鱿鱼、牡蛎、鲜贝、各种鱼，在自然条件下饲养的动物及产品，如猪、牛、鸡、鸭、鹅、鸽子及其蛋。核桃仁、芝麻、松子、榛子、香榧子、花生米、西瓜子、葵花子、南瓜子、腰果、杏仁、桃仁、毛栗子等。

植物油是不饱和脂肪酸的最主要来源，但每一种植物油脂肪酸组成与比例都不一样，有的相差甚远。消费者可以在一段时期内几种植物油交替食用，使摄入人体的脂肪酸种类、比例比较符合人体健康的需要。

(四) 矿物质

营养学中,矿物质一词是指食物或机体组织燃烧后残留在灰粉中的化学元素。矿物质可保持体内酸碱平衡、维持细胞液的渗透压,参与脂肪、蛋白质、碳水化合物的代谢,维持肌肉、神经、和心脏的正常机能状态。

矿物质中的镁、磷、铜、碘、硒、钠、锰、钴、钾、铬、镍、钙、铁、锌等各类矿物质在人体中的起重要作用。下面介绍一些关于这些元素的知识:

在食物中小米、小麦、豆类都含有较丰富的镁;肉和动物的内脏镁的含量也比较多;奶类含量较少。一般的动、植物混合食物中,约有 30% ~ 40% 的镁能被吸收。

微量铜对中枢神经系统功能是有益的,如果铜大量囤积于内脏,还会引起各种并发症。

应尽可能多吃些海产品,以补充机体对碘的需求,最好能每星期食用一至两次海鱼及海产食物。女孩更应时常吃些海产品以增加碘的摄入。

人体对硒或可溶性硒化物,都有较高的吸收率。一般化合物和海产品都含有较高的硒。在饮食中,芝麻籽和麦芽是含硒最丰富的两种植物食品,而海产品中虾、大鳌虾、胡瓜鱼等也含有较高的硒。在肉类食品中含硒量最高的是腰子和肝,腰子的含硒量为肝的 4 倍,肝的含硒量为其他肉类食品的 4 倍,蔬菜中含硒量极少,但大蒜和蘑菇含硒量丰富,芦笋中也含有明显数量。

含钙最佳食物有牛奶、海带、骨汤、小鱼类、紫菜、野菜、豆制品、虾皮、果类等。除此之外还应多到户外活动,多晒太阳,因阳光中的紫外线能使皮肤中的脱氢胆固醇转化成维生素

D,从而有助于钙的吸收。

多进食含铁丰富的食物是青少年营养保健中不可缺少的。油菜、韭菜中含有丰富的铁。动物肝脏、蛋黄、黑木耳中含有丰富的铁。

特别是锌,蛋白质合成需要锌,锌参与人体大多数生化反应,大脑皮层的生长离不开锌,人脑中锌含量占全身锌总量的7.8%,是智力发育最重要的营养素之一。含锌丰富的食物有动物肝脏和海产品。膳食中缺锌及以谷类为主膳食中大量植酸对锌吸收的障碍,均为青少年生长发育缓慢的主要原因。动物性食物中的有机锌比植物性食物的无机锌易于吸收。富含锌的食物有:动物性食物中如猪肝、牛肝、牛羊肉、牡蛎、蛤肉;植物性食物中以麦麸、麦芽、玉米含锌较多。

(五)维生素

维生素是生长发育中必不可少的营养供给“原料”。它不仅可预防某些疾病,还可以提高机体免疫力。

人体所需要的维生素大部分来自蔬菜和水果,但完全素食者也会发生缺乏,要引起注意。

维生素 A:

维生素 A 类是促使脑发达的物质,可促进皮肤及粘膜的形成,使眼球的功能旺盛,促进视力和生殖机能良好的发展,促进大脑、骨的发育,参与视神经元能量代谢。

B 族维生素:

B 族维生素包括维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6、叶氨酸、泛酸、B12 等等,它是智力活动的助手,蛋白质的得力帮手,它们在脑内的共同作用是帮助蛋白质的代谢。严重不足时,会引起精神障碍,易烦躁,思想不集中,难以保持精神安

定,易引发心脏、皮肤或粘膜疾患。最佳食物有香菇、野菜、黄绿色蔬菜、坚果类等。

维生素 B1——维生素 B1 是水溶性维生素,很容易排出体外。食物来源有米糠、全麦、燕麦、花生、猪肉、西红柿、茄子、小白菜、牛奶等。过量补充会出现昏昏欲睡或轻度的喘息症状。

平时要注意多吃含维生素 B1 的食品,如糙米、黄豆、肝、蛋、酵母等。洗米不要狠搓,蔬菜连汤吃,煮粥做菜不要放碱,以免破坏了维生素 B1。

维生素 B2——维生素 B2 也是水溶性维生素,有促进发育和细胞的再生,增进视力、减轻眼睛的疲劳等作用。欠缺维生素 B2 的人会引起口腔、唇、皮肤、生殖器的炎症和机能障碍。因为是水溶性维生素所以容易消化和吸收,不会蓄积在体内,所以时常要以食物或营养补品来补充。

维生素 B2 能耐热、耐酸、耐氧化,食物来源有牛奶、肝、绿叶蔬菜、蛋、鱼类、奶酪等。

维生素 B3(烟酸、尼克酸)——维生素 B3 是 B 族维生素中人本需要量最多者。它不但是维持消化系统健康的维生素,也是性荷尔蒙合成不可缺少的物质。

与维生素 B1、B2、泛酸、C 及镁配合作用,效果最佳。因为肠内菌具有合成 B6 的能力,所以多吃含有纤维的蔬菜是必要的,奶制品的食物含维生素 B6 较少。富含维生素 B6 的食物有啤酒酵母、小麦麸、麦芽、动物肝脏与肾脏、大豆、美国甜瓜、橄榄菜、糙米、蛋、燕麦、花生、胡桃等。

叶酸——叶酸是制造红血球不可缺少的物质;帮助蛋白质的代谢,是细胞增殖不可少的物质。可预防胎儿某些先天

神经系统及红血球、白血球细胞缺陷、传达遗传密码、避免胎儿脊柱裂,对宝宝的小生命影响重大。在身体衰弱(健康状态不良)时,可增进食欲,防治肠内的寄生虫和食物中毒等。叶酸摄取过多会掩盖维生素 B12 缺乏症状,可能会掩盖恶性贫血的症状。富含叶酸的食物有深绿叶蔬菜、胡萝卜、动物肝脏、蛋黄、美国甜瓜、杏、南瓜、鳄梨、豆类、全麦、黑裸麦面粉。

维生素 C:

维生素 C 是使脑敏锐的必要物质,可使脑细胞结构坚固,在清除脑细胞结构的松弛与紧张状态方面起着重要作用,使身体的代谢机能旺盛,在脑内能使脑细胞敏锐地发挥功能,使脑机敏灵活。充足的维生素 C 可使大脑功能灵活、敏锐,并能提高智商。

维生素 C 是维持肌肤健康最重要的因素之一,帮助肌肤和骨骼胶原蛋白生成,维持骨质密度。维生素 C 使皮肤得到很好的保养,有美白、除皱和抗老化的功效,抑制日晒后的皮肤发炎,并消除雀斑、皱纹。高浓度的维生素 C 还能有效预防过剩皮脂的分泌,对于治疗脸上和背上的痘痘非常有效。

维生素 C 缺乏还会导致坏血病。早期症状是会表现为性情暴躁、消化不良、皮肤苍白、抵抗力减弱等。晚期则骨骼与毛细血管受损明显,在骨骼方面,主要是骨膜下出血,以致四肢肿痛。毛细血管变得脆弱易出血,最明显的是牙龈出血,皮下、粘膜内甚至关节内都可出血,身体呈现贫血状态。

超高量的维生素 C 可能会使人出现高尿酸尿症和高草酸尿症。维生素 C 摄入过高还会引起腹泻、腹胀等,甚至造成铁吸收过度,引起肝脏中毒。另外维生素 C 与海鲜一起食用可引起中毒。

摄取维生素 C 的最好方法就是从食物中补充,如果在三餐中能充分摄取维生素 C,体内的维生素 C 将足以维持 1 天的所需量。但在平日的膳食中要注意,因维生素 C 很容易氧化,遇高温也易破坏,在烹调新鲜蔬菜时,一定要做到先洗后切,切后再炒,炒熟就起锅,不能炒的时间太长,如炒的时间太长,维生素 C 就破坏了。吃带皮水果时,也应洗后再削皮,皮削好马上吃,不能摆放,因去皮后摆放维生素 C 见光就氧化,损失维生素 C。我们可以看到,苹果削皮后摆放不长时间就变黄,这就是维生素 C 氧化了。有的人喜欢用开水烫水果,水果经开水一烫,维生素 C 就氧化,被破坏了。夏天炎热的天气和紫外线会使体内的活性酸素增加,而消耗维生素 C,所以摄取量应适当增加。

含维生素 C 高又能健脑的食物有:西红柿、土豆、包心菜、芹菜、菠菜、荠菜、生菜、蕨菜、马兰头、苋菜、野苋菜、野葱、木耳菜、三叶青、大白菜、黄芽白、菊花菜、青椒、鲜枣、酸枣、草莓、柿子、苹果、梨、杨桃、水蜜桃、酸枣、荔枝、龙眼、橘子、广柑、柚子、无花果、葡萄、菠萝、芒果、枇杷、黄皮果等。

维生素 D:

维生素 D 对促进钙的吸收利用有重要作用。维生素 D 对钙、磷代谢和小儿的骨骼生长极为重要,它可以促进小肠对钙和磷的吸收,并帮助其沉着于骨上,使骨头坚硬。

当维生素 D 缺乏时,会因为影响骨的钙化而患佝偻病、骨软化症或缺钙性抽搐,并出现脊柱弯曲、“X 型腿”或“O 型腿”。

在人体骨骼的发育过程中,维生素 D 起着十分重要的作用,婴幼儿期生长发育旺盛,骨骼的生长发育迅速,因此需要

足量的维生素 D 才能维持正常的骨骼发育,当维生素 D 缺乏时,即可引起本病。

维生素 D 有两个重要来源:一是食物,如鸡蛋、牛奶分别是维生素 D 奶、鱼肝油,蛋黄、肝类、鱼类、奶类、豆类、虾皮等,都富含维生素 D,含维生素 D 最多的是干香菇,每百克中含维生素 D12800 国际单位,不要吃过多的油脂类和盐,以免影响钙在体内的吸收;二是自身制造,人体皮肤在阳光照射下体内可以合成维生素 D,每天晒太阳 2、3 个小时以上,可以满足对维生素 D 的需要。多接受阳光照射,皮肤中的 7-脱氢胆固醇经日光照射转变成维生素 D,这是最廉价安全的维生素 D 来源,每一平方厘米皮肤经照射半小时即可产生 20ug 维生素 D,每日晒 1~2 小时即可满足需要。当然,经医院检查确诊缺钙的儿童,可以吃些补钙制剂。

维生素 D 缺乏的常见原因多是食物中含维生素 D 不足,或食物中钙、磷含量不足或比例不适宜(2:1 易于吸收)。乳类中含维生素就很少,过多的谷类食物含有大量植物酸,可与小肠中的钙、磷结合形成不溶性物质,人体不易吸收。

维生素 E:

维生素 E 是保持脑细胞活力的物质,有极强的抗氧化作用,可防治脑内产生过氧化脂肪,并可预防脑疲劳,延缓脑的衰老。

维生素 E 有较强的抗氧化作用,对脑的作用是防止不饱和脂肪酸的过氧化,防止脑陷入酸性状态。造成脑细胞的脂肪发生氧化状态以后,脑组织含有多量易于氧化的不饱和脂肪酸,使脑开始衰老。同时,它有保护心脏的功能,能延缓老年性痴呆,能治疗口腔溃疡、冻疮、面肌痉挛、产后少乳症等

等。

含维生素 E 高又能健脑的食物有:谷胚、麦胚、小麦、胚芽油、棉籽油、米糠油、植物油、黄油、禽蛋、粗米、粗面、高粱、玉米、花生、芝麻、大豆、青豆、菠菜、芹菜、青菜、荠菜。

胡萝卜素:

胡萝卜素是抗氧化剂,食用富含胡萝卜素的食物可防止记忆衰退及其他神经功能损害,它还可以防治智力缺陷。富含胡萝卜素的食物有:油菜、荠菜、苋菜、胡萝卜、花椰菜、甘薯、南瓜、黄玉米等。

在发现人体有维生素缺乏现象后,要适当的在饮食中补充,或服用一定的制剂,但在服用期间一定要遵从医生的吩咐,不要过量,并且要注意维生素类药不宜饭前服用。若饭前空腹服,维生素较快通过胃肠,很可能在人体组织未充分吸收利用之前,即从尿中排出,从而起不到最佳的作用。

(六)水

水在人的生命中起着重要的作用,是人体生命之源,人体需要的营养素都可以不同的形式通过水来运输。水能吸收较多的热量,使人体的温度不发生明显的波动。人体通过体液交换和血液循环,将体内代谢产生的热运送到体表散发,使全身各部分都保持温度的均匀。同时,水又是润滑剂,对体腔、关节、呼吸道等器官起润滑作用。

水不仅是体内含量最多的组成部分,而且也是维持人体健康不可缺少的重要食物成分。水分可以促进新陈代谢,有益于消化,调节体温,可以使体内毒素易排出,滋润皮肤,有助于生长发育,促进身体健康成长。

如果水的摄入量不足,会影响机体代谢及体内有害物质

及废物的排出。如果人体长期处于缺水状态下,就会引发身体出现许多炎症。人失水 10%,生理功能即发生严重紊乱,失水 20% 即可能死亡。另外还要引起青少年家长注意的是开水不要反复煮沸,因为这样的水中含有致癌物质亚硝酸盐。进餐前后最好不要喝大量的水,这样会冲淡胃液,影响消化能力。

(七)热能

能量指的是人体维持生命活动所需要的热能。维持生命活动最起码的能量需要我们称之为基础代谢所消耗的能量。基础代谢是维持生命最基本活动的代谢状态,更为专业的讲,是身体完全安静松弛,无体力脑力负担,无胃肠消化活动,清醒静卧于室温 18 ~ 20℃ 舒适条件下的代谢状态。人体代谢消耗能量的多少受许多因素的影响,如体型、性别、年龄和生理状态都对基础代谢的高低有影响。通常情况下,男性消耗量要比女性高,儿童和青少年比成年人高,处于寒冷气候下的人们比处于温热气候下的人们消耗量要大。人体由于摄入食物而引起能量代谢额外增高的现象叫做食物的特殊动力作用。它是由于食物在消化、转运、代谢及储存的过程需要消耗能量。

人体所需要的热能都来自能够产生热量的营养素,即蛋白质、脂肪和碳水化合物。各种营养素的特殊动力作用强弱不同,蛋白质最强,其次是碳水化合物,脂肪在这一点上来说是最弱的。碳水化合物和脂肪在体内代谢中,也有着密切的关系,在一定条件下二者可以相互转化。在蛋白质满足生理需要的条件下,碳水化合物和脂肪对蛋白质有调节作用。当膳食中热能供给不足时,机体首先要消耗食物和体内的蛋白