

家庭必备宝典

健康生活

秘笈

程乐卿

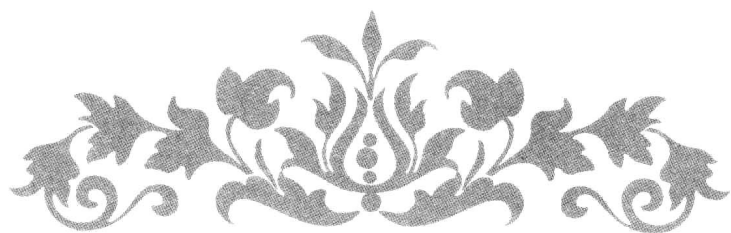
主编

精选的健康生活秘诀，
体例简明，内容丰富，
科学实用，查阅简便，
通俗易懂，贴近生活。
居家必备的健康宝典，
美好生活的亲密助手。



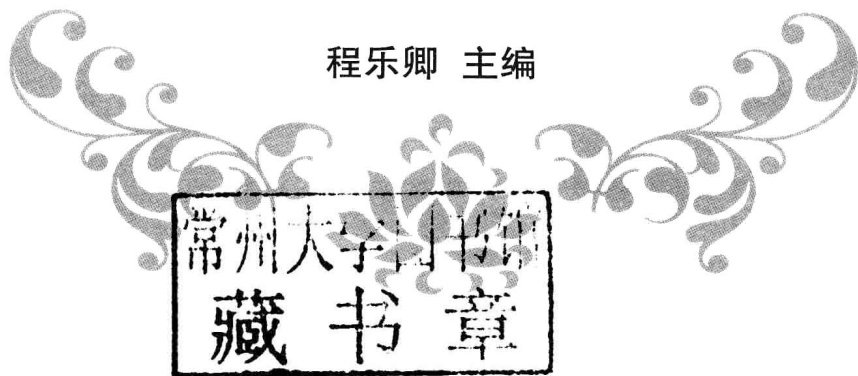
青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



健康生活秘诀

程乐卿 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

健康生活秘诀 / 程乐卿主编. — 青岛: 青岛出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5436-9321-0

I. ①健… II. ①程… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 065569 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 健康生活秘诀 |
| 主 编 | 程乐卿 |
| 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 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 曹永毅 E-mail: cyyx2001@sohu.com |
| 责任校对 | 江伟霞 |
| 装帧设计 | 亓鹏举 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛星球印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710mm × 1000mm) |
| 印 张 | 13.25 |
| 字 数 | 230 千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-9321-0 |
| 定 价 | 26.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

序

先生智远自幼习医，矢志笃学，尤爱中医，热衷药理，年逾九十，乐此不疲；每发现治病良方、养生之道、健康诀窍便如获至宝，悉心摘录，以传后世。

先生为人宽厚包容，坦荡如砥，虽一生坎坷，艰苦备尝，然能随遇而安，坦然处之，从不怨天尤人，实乃长寿之道也。

所选偏方验方，药材可寻、疗法简单、省时省钱，使用得当，便可消除烦恼，祛病健身。所选健康居家小常识，资料翔实，简单实用，实为家庭所必需。

现将两书公之于世，福泽世人，传之后世，以慰先生，幸甚至哉，是以为序。

程乐卿

于建飞书斋

2012年10月9日

禁忌篇

1. 饮食禁忌

高脂饮食易致耳聋	3	啤酒白酒莫同饮	11
眼病患者不宜吃大蒜	3	孕产妇慎饮茶	11
老年人慎服阿胶	3	感冒初期忌食西瓜	12
哪些人不宜食甲鱼	4	西瓜不宜冰冻过久	12
不要长期偏食植物油	4	多食鱼油危险	12
精制面包致近视	4	茶久泡不宜多喝	13
番茄胡萝卜可能诱发哮喘	5	鲜藕不宜生吃	13
过量饮酒导致骨质疏松	5	甜食过量引发眼疾	13
慎吃鱼头和鱼子	5	春季莫食肝	14
四种人不宜吃鱼	5	不要长期饮用胖大海	14
孕妇不能吃哪些食物	6	西红柿忌与黄瓜同吃	14
吃盐太多易得感冒	7	老人慎喝药酒	15
吃荤后即饮茶不利健康	7	酒和止痛药同服有损肝脏	15
青光眼患者忌食蜂蜜	7	营养鸡蛋不可随便吃	15
服用维生素 C 请勿吃虾	7	清晨不宜喝盐水	15
油盐酱醋影响药物疗效	8	牛奶与糖不要一起煮	16
产妇不要过早食炖母鸡	8	婴儿不宜饮用豆奶	16
饮啤酒不宜用海鲜佐餐	8	多龄鸡头不宜吃	16
胎盘不宜食	9	春季少吃糯米	16
贫血不可乱补	9	常吃鱼干易得癌	17
莫常吃烫食	9	两小时内不宜同吃的食品	17
吃竹笋禁忌	10	喝茶太浓导致骨质疏松	18
有些人不宜食菠萝	10	关节炎患者不宜多吃海鲜	18
血小板低者慎服鱼油	10	维生素 C 不宜与猪肝同食	18
肾炎患者不宜吃松花蛋	11	老年人不能天天吃豆腐	18
青番茄不能吃	11	火腿与乳酸饮料不能同食	19
		腹泻时不宜多吃蔬菜	19

不吃早饭易患脑血栓·····	19
两种萝卜不能同吃·····	19
睡前勿服人参和蜂王浆·····	20
勿将牛奶冷冻保存·····	20
滋补药勿与牛奶同服·····	20
吃茄子不要去皮·····	21
糖葫芦不要饭前吃·····	21
糖尿病人早晨别喝粥·····	21
蔬菜烤着吃,伤牙·····	21
喝啤酒别吃熏制食品·····	22
老人不宜多食河蟹·····	22
做菜不能乱放葱姜蒜椒·····	22
鱼肉烧焦别再吃·····	23
补钙时忌食含铁食物·····	23
晚餐过量血糖高·····	24
吃柿子要“忌口”·····	24
吃萝卜禁忌多·····	24
脱脂奶不宜过度食用·····	25
这些“食物冤家”不要一起吃·····	25
肠胃不好勿喝豆浆·····	26
孕妇喜酸别吃山楂·····	26
夏秋不能多吃的水果·····	26
会害了你的八大喝茶坏习惯·····	28
电脑一族的四个饮食禁忌·····	30
睡前忌多吃的九种食物·····	30
哪些蔬菜坚决不能生吃·····	31
吃苹果别啃到核·····	32

2. 运动禁忌

按摩亦有禁忌·····	33
高度近视者不能做剧烈运动·····	33
请不要在雾天晨练·····	33

跑步切莫塞耳塞听广播·····	34
运动后的五大禁忌·····	34
老年人运动锻炼的禁忌·····	35

3. 其他禁忌

老人午睡有学问·····	36
老人生活九忌·····	36
牙膏咽下也有毒·····	37
说话太快有害健康·····	37
坐姿不正易衰老·····	38
杨柳飞花莫晒衣·····	38
经常挖耳易致癌·····	38
莫用热水袋里的水洗脸·····	39
前列腺肥大患者慎用感冒药·····	39
舌苔不宜刮·····	39
睡前慎服止咳药·····	40
三种药不能热水送服·····	40
慎用安定类药物·····	40
扬臂睡觉也致病·····	41
少儿慎用感冒通·····	41
心脏病病人不宜多睡眠·····	42
伤口不宜勤换药·····	42
糖尿病患者勿泡热水澡·····	43
老年人长期服安眠药易摔跤·····	43
吃完药不要即睡·····	43
儿童发热慎打退热针·····	43
秋冬季慎用“老头乐”·····	44
轻易拔牙易患痴呆·····	44
痛经服止痛药有害·····	44
消化不良不宜服干酵母·····	45
扑热息痛过量易致肝损害·····	45
胶囊不可去壳服·····	45

暴怒可致耳聋·····	45	夏季皮炎勿用热水烫·····	48
晚上常洗头,老来易头痛·····	46	芳香气雾灭蚊剂应慎用·····	48
洗澡不宜用劲搓皮肤·····	46	室内不宜种植的花卉有哪些?·····	49
老人行走莫背手·····	46	居室不宜久放香花·····	49
糖尿病患者不宜走卵石道·····	46	春季养生保健六大禁忌·····	49
戴隐形眼镜玩电脑易得白内障·····	47	七条养生禁忌绝不能犯·····	51
经常掏鼻孔易感冒·····	47	秋季进补注意十大禁忌·····	52
别在生气时吃药·····	47		

误 区 篇

1. 饮食误区

婴儿发热时不要吃鸡蛋·····	57
黑芝麻吃过量会脱发·····	57
山楂泡水喝当心伤了胃·····	57
水果过多也有害·····	57
水果养颜瘦身偏方不可尽信·····	58
中草药泡茶 饮用不当害健康 ·····	59
给孩子吃半熟的鸡蛋有害·····	60
饮水三大误区要改正·····	61
只有饮白开水才能有效补水 ·····	61
儿童别喝任何饮料 ·····	62
喝酸奶的八大误区·····	62
喝牛奶的错误方式·····	64
补充维生素的误区·····	65
早餐的六种错误吃法·····	67
每天吃饭最常犯的错误·····	70
吃鸡蛋的十个误区·····	71
蔬菜的十个错误吃法·····	74
喝豆浆的四大错误·····	75
喝汤存在的误区·····	76
吃水果的误区·····	77

清晨常吃三种食物影响寿命·····	78
补钙者必知的饮食误区 ·····	79
吃土豆容易发胖吗? ·····	79
四大营养误区致女性贫血·····	80

2. 其他误区

钙片不是小儿营养品·····	81
盐水并不能消毒杀菌·····	81
加热并非都能消毒·····	81
人并非晚上才睡觉·····	82
热水洗脚不利于儿童健康·····	82
婴儿常听音乐有害·····	83
感冒不吃药 多运动病就会好吗? ·····	83
睡眠的八大误区·····	83
隔着玻璃晒太阳不能补钙·····	85
美白牙膏不要长期用·····	85
鱼肝油不治近视·····	86
骨质疏松≠缺钙·····	86
补钙莫走入误区·····	86
冬季保暖的两大误区·····	87
成人用儿童霜反而伤皮肤·····	87

口腔溃疡不一定是上火·····	88	洗脸有十大误区·····	90
用口罩防感冒有时反而更易感冒·····	88	泡温泉不要直接跳入水中·····	92
吃完甜、酸食不要马上刷牙·····	89	在车上睡觉易落枕、感冒·····	92
喝中药不一定要趁热·····	89		

妙 招 篇

1. 饮食妙招

为了宝宝和自身 孕妇进补有学问 ···	95	食用碘盐有讲究·····	104
吃西瓜该注意什么·····	95	常喝香油有益健康·····	104
春季吃啥好·····	96	柚子可防心脏病·····	105
芹菜叶的几种吃法·····	96	煎中药用凉开水为好·····	105
调节膳食可防冠心病·····	97	银耳汤要现做现吃·····	106
花生可降低患癌概率·····	98	饭菜水果汤哪样先吃最合适·····	106
苹果能抗动脉硬化·····	98	孕妇多吃海鱼可避免早产·····	106
胃病患者少吃稀饭·····	98	食补微量元素·····	106
心血管病患者多吃大葱·····	99	长期饮酒者须防维生素 K 缺乏 ·····	107
哪些食物可预防心血管疾病·····	99	生花生仁可抑制胃酸过多·····	107
动物内脏宜先煮后炒·····	99	少食盐等于补钙·····	108
胡萝卜怎样吃最好·····	100	血压偏低要多喝水·····	108
晨起用水有讲究·····	100	健身益神常吃鱼·····	108
喝牛奶宜慢不宜快·····	100	夏季多吃“苦”好·····	109
人体养分最佳来源·····	100	春季食蜂蜜可抗疲劳·····	109
青菜炒肉利补钙·····	101	慢吃苹果快吃糖·····	109
冠心病病人 请夜间喝水 ·····	101	孩子早上吃蔬菜注意力会更集中·····	110
西红柿具有保护心脏作用·····	102	姜汤抵抗夏季“空调病” ·····	110
早餐宜食瘦肉水果·····	102	猪肝炒前应用淡盐水浸泡·····	110
巧用西红柿健身·····	102	菠菜 + 豆腐其实更健骨 ·····	110
常吃咸蛋防骨质疏松·····	103	两杯绿茶加一个橘子可防辐射·····	111
补钙宜早宜食补·····	103	三春食谱调养身体·····	111
防衰老的十种食物·····	103	早春饮食养生原则·····	111
秋凉宜喝红茶·····	104	暮春饮食养生原则·····	112
		黄瓜生吃别扔把儿·····	112

早吃姜胜参汤 晚吃姜害健康	112	营养药用话荠菜	125
红薯、蘑菇能抗癌	113	草莓不为人知的四种特殊功效	125
老人吃点红糖好	113	猕猴桃的妙用	126
起床 30 分钟后吃早餐最利于消化吸收	114	香蕉缓解眼睛干涩	126
藕稀饭可消暑	114	七种带“香”蔬果消疲倦	127
冬食四宝	114	小窍门助你吃得更健康	128
低热饮食助防癌	115	白酒热喝危害少	128
吃豆补蛋白质	115	野菜应该如何吃	128
喝紫菜汤补无机盐	116	冬日巧吃大白菜	129
吃五色豆可补五脏	116	巧吃胡萝卜	129
口渴最好喝淡茶水	117	贫血的人宜吃牛肉	130
吃蔬菜别抽筋	117	巧炖老鸡	130
西红柿可防暑	117	春季保养肠胃多吃点红薯	130
五种食物宜长寿	117	春季养生汤 七款汤一天一换	131
秋日果蔬可养肺	118	八个不为人知的喝水知识	133
维生素宜饭后服	118	细数吃豌豆的五大功效	134
多喝水可防癌	118	八大廉价食物养胃效果好	135
五种餐桌上的食物有助于消暑	119	保持年轻多吃发酵食物	137
如何泡香菇才能不跑味	120	用枸杞煲汤应收尾时再放	137
怎样防止面食品变硬	120	蜂蜜加果醋缓解关节炎	137
喝醉了怎么快速清醒?	120	燕麦八宝饭养生又刮脂	137
三招鉴别染色花生米	120	糙米稀饭强力清肠	138
营养早餐	121	花生皮可补血	138
青少年该怎样饮食?	121	茄蒂可去火	138
餐桌上的益智食品	121	百合牛肉安神助眠	139
有助于排毒的四种蔬菜	122	牛肉炖萝卜增强免疫力	139
食物需巧搭配	122	枸杞嚼着吃最能补肾	139
夏饮牛奶好处多	123	雪梨炖百合润肺抗病毒	139
茄子的食疗效用	123	“天然抗癌剂”——香菇	140
健康果汁功效榜	124	“脑黄金”——金针菇	140
喝三类汤巧解暑	124	“胃肠保护伞”——猴头菇	140
		辣椒能有效延缓衰老	141

早上吃蜂蜜更加提精神·····	141	睡前锻炼胜于晨练·····	156
老人饮食宜“三低”·····	141	脚跟走路可延寿·····	156
山药冬瓜有助于防痰湿·····	142	“爬”出健康来·····	157
多吃生黄瓜可清洁肠子·····	142	请常揉太阳穴·····	157
核桃是长寿果·····	142	下肢酸胀请踮脚·····	157
冰糖萝卜润肺止咳·····	142	“柳树体操”·····	158
豆浆新吃法·····	143	搓足部入睡快·····	158
酸甜食物最解辣·····	143	有益健康的小动作·····	158
白菜最养生的吃法有哪些·····	143	晨起十分钟保健·····	158
怎么吃红枣才能补血·····	144	手指运动防痴呆·····	159
清肠毒消脂肪的五谷餐·····	144	旋转大拇指可让你少生病·····	160
常吃“六辣”助健康·····	145	抓背保健法·····	160
六大食物帮你清理血管·····	146	多蹲少坐锻炼五脏·····	160
吃出健康光泽秀发·····	147	大步走有助健康·····	161
饮食要远三白近三黑·····	148	中老年运动首选“快走”·····	161
补血的两种黑色食物·····	148	运动舌头防脑衰·····	162
饮食护肤妙招·····	149	春季长跑注意事项·····	162
板蓝根能防治五大春季病·····	150	伸懒腰有益健康·····	163
多吃橙子少患结石·····	150	春天骑自行车吧·····	163
		初夏的耐热锻炼·····	164
		适宜秋季的运动项目·····	164
		秋季健身“养”为重·····	164
		冬季健身小贴士·····	165
		常做脚丫操也可健身·····	166
		晨练床上健身操·····	167
		常练螃蟹步，健康又快乐·····	168
		五节操缓解压力·····	168
		试试养生轻运动·····	169
		拉耳拨头操 简单添精神·····	169
		闲暇转转也健身·····	170
		小核桃转出大健康·····	171
		每天踮脚尖可保护心脏·····	171
2. 运动妙招			
人到中年保持体型美四法·····	151		
散步祛病的学问·····	151		
饭后该不该“百步走”·····	152		
大忙人巧保健·····	152		
“多流汗”能延年益寿·····	153		
伏案工作者应常扩胸·····	154		
适宜中老年人的“早动”“晚静”法·····	154		
跳跃可防骨质疏松·····	155		
曲趾可强身·····	155		
摇头耸肩中风减少·····	156		

每天“强姿”三次肩不痛·····	171	生活细节对付“汗脚”·····	183
不同年龄段的运动方法·····	172	防脱发妙招·····	183
自我按摩足底有助排毒瘦身·····	172	生活中最实用的十个止痛妙招·····	183
一分钟健身法·····	173	七个小妙招有效预防冬季冻疮·····	184
趣味康复保健法·····	173	防感冒三法·····	185
“猫式”养生好处多·····	174	防晕车妙招·····	186

3. 居家妙招

家中备点薄荷油·····	175	减少电脑辐射的十个妙招·····	186
醋与旅游·····	175	戒烟妙招·····	186
空调室温多少度为宜·····	175	治疗失眠的妙招·····	186
驱蚊一法·····	176	九大最佳养生时间·····	187
防蚊子叮咬的妙方·····	176	护眼妙招·····	188
茶水保洁法·····	176	家庭调味品治病全手册·····	190
牛奶保洁法·····	177	香蕉简易保鲜妙法·····	190
啤酒保洁法·····	177		
白醋保洁法·····	177		
柠檬保洁法·····	177		
牙膏保洁法·····	177		
蛋清保洁法·····	178		
如何清除果蔬中的农药残留·····	178		
洗苹果有妙招·····	179		
暗黄衣服恢复本色窍门·····	179		
如何清除掉落的头发·····	179		
去除衣柜异味的方法·····	180		
除口腔异味妙招·····	180		
冰块妙用·····	180		
鸡蛋壳的妙用·····	181		
洗葡萄的窍门·····	181		
去桃毛妙招·····	182		
清洁牙齿的妙招·····	182		
盐的妙用·····	182		

4. 其他妙招

“烂嘴角”该怎么办·····	191
冠心病病人请试睡倾斜床·····	191
冬季脚的保健·····	191
冬季抗寒防病三法·····	192
天凉防肺炎·····	193
头昏脑涨快速排除法·····	193
午睡别超过一小时·····	193
服姜茶可减轻晕车症状·····	194
为何感冒找找生活原因·····	194
人到老年应护嗓·····	194
养目护眼从脚开始·····	195
教你一招：呼吸养生·····	195
热水泡手缓解头痛·····	196
吸烟者应多吃豆子、果子·····	196
装假牙后要多吃水果·····	196
大声吆喝可健脑·····	196
缓解腿脚酸痛小方法·····	197

大笑可养护肺部·····	197	熬夜后的补救措施·····	198
桃花美容艳若桃·····	197	三招有效将皮肤变光泽·····	199
牙膏可以防伤口化脓·····	198	从指甲看身体的健康状况·····	199
香蕉皮可使皮肤变得滋润光滑·····	198	八招教你拥有坚固牙齿·····	199
防辐射妙招·····	198		

禁忌篇

1. 饮食禁忌

高脂饮食易致耳聋

人体内耳的耳蜗上有众多的细胞,它们能察觉声波的振动从而使入听到声音。这些细胞由微血管供应血液,如果血液供应中断,细胞就会死亡,从而出现耳聋。长期食用高脂肪饮食,会使血脂升高,阻塞微血管,导致气血不足。在某种意义上,耳聋也可看作高脂蛋白血症、冠心病及动脉粥样硬化的先兆,因为耳聋要比其他症状早出现半年至一年。

防止老年性耳聋,首先是科学进食。食物应以清淡为主,此外,可以在医生的指导下适当服些扩张血管及营养神经的药物。

眼病患者不宜吃大蒜

长期大量地吃大蒜对眼病患者不利。有些人平时爱吃大蒜,到了50~60岁,感觉眼睛模糊,视力下降,耳鸣,头重脚轻,记忆力明显减退。还有些人患了近视眼或其他眼病,虽服用中药治疗,但没有忌大蒜,结果疗效往往不佳。眼病患者在治疗时必须禁五辛,即大蒜、小蒜、洋葱、葱、生姜及辣椒等刺激食物,否则将影响治疗效果。

老年人慎服阿胶

阿胶补血止血、滋阴润肺,临床上用于治疗血虚眩晕、心悸和各种出血及热病后的伤阴、虚烦不眠等症。

高血压病、动脉硬化症者不宜使用阿胶,因为阿胶能使血流速度减慢,使血脂微粒沉积在血管壁上。老年人脾胃虚弱,如服用黏腻难化的阿胶,更会影响脾胃功能。

哪些人不宜食甲鱼

甲鱼有滋阴凉血的功能,可补劳伤,壮阳气,大补阴之不足。现代医学研究表明,甲鱼肉含有一种类似二十碳五烯酸的重要物质,常吃可以降低血胆固醇,对高血压、冠心病患者大有裨益;新的研究结果还证明,甲鱼有一定的抗癌作用和提高机体免疫的功能。但专家认为,久病体虚、阳虚怕冷、胃肠功能虚弱、消化不良、食欲不振者均应慎用,以免影响食物的消化吸收。凡脾虚、胃口不好、孕妇及产后泄泻的人亦不宜服用,防止食后引起胃肠不适或产生其他副作用。近年来,国内外有关研究资料还表明,患慢性肾炎、肾功能不全、肝炎、肝硬化的病人都不宜吃甲鱼及其制剂,以免诱发肝昏迷,甚至导致死亡。

不要长期偏食植物油

营养学专家根据动物实验结果证明:只吃植物油往往会造成血管脆弱,引起膀胱、鼻腔等器官失血。

动物油和植物油都是人体重要的营养物质。过多地食用动物油、偏食植物油均对健康不利。因此,中老年人在当前生活水平不断提高、饮食条件日益改善的情况下,应该以食用植物油为主,适当食用动物油,保证日常饮食的营养平衡。

精制面包致近视

研究报告显示,精制面包与精制谷类食品是造成近视人口大幅增加的罪魁祸首,因为这些食物富含精制淀粉,消化迅速,促使胰脏蠕动产生大量胰岛素。这些胰岛素导致一种重要的生长因子“蛋白质-3”的减少,而它正是儿童成长时期协调眼球发育的重要因素。

番茄胡萝卜可能诱发哮喘

小儿哮喘发病率高达 0.5%~2%，常人眼中一些健康食品可能引起过敏性反应，能诱发哮喘的食物有大多数人喜欢吃的番茄、胡萝卜和各种鱼汤、白菜、西洋菜，会减轻哮喘的食物为白果、核桃、蛤蚧。

过量饮酒导致骨质疏松

长期过量饮酒的人，不仅会造成肝脏及肾脏等脏器的机能低下，而且还会殃及人体的基础支架——骨骼系统。具体表现为：骨质的内容物减少，引起骨骼发脆、老化等骨质疏松症疾病。钙离子是使骨骼“健壮”的主要角色，一般从贝类及鱼虾等食物中摄取。但长期大量嗜酒者的肾脏内可合成出某种化合物，使这些人骨骼中钙离子被溶解、消耗掉。

慎吃鱼头和鱼子

科学实验表明，鱼头富集了鱼的血管，鱼子在鱼腹里，周围也布满了血管，这恰恰是各种残留的农药和有毒化学物质的富集区。其头部和卵子中，农药残留量高于鱼身肉的 5~10 倍。因此，我们应改变吃鱼头和鱼子的习惯。

四种人不宜吃鱼

结核病人吃药时忌吃鱼 结核病人服用抗结核药异烟肼时，不宜吃鱼。如果吃鱼，会使组织胺在体内积蓄，易导致过敏反应，轻则恶心、皮肤潮红等，重则出现心悸、皮疹、腹泻、呼吸困难、血压升高，甚至发生高血压危象和脑出血。异烟肼对单胺氧化酶的抑制作用一般于停药 2 周后逐渐消失，故这段时间不要吃鱼。