

保健养生

300 题

陈国珍 主编



喝种开水不能喝
孤独与死亡

熬夜有损健康
肥胖儿童寿命短

憋大小便有损健康
防腿衰老法

睡懒觉弊端
最容易早死的人



睡前洗脚胜吃补药



跳舞对健康有利
哪些人应做爱滋病检测
观尿色辨疾病
长期饱食缩短寿命
散步禁忌
久看电视应饮茶

样 本 库

保 健 养 生 300 题

主 编 陈国珍
副主编 孟庆轩
编写者 刘运生 范国起
师 进 晓 惠
韦 炜 晓 云



农村读物出版社

1993·北京

1218135

(京)新登字 169 号

2/150/26

保健养生300题

主 编 陈国珍

责任编辑 高维金 谢晓晖

农村读物出版社

河北新城印刷厂印刷

各地新华书店 经销

787×1092毫米 1/32 7.25印张 170千字

1993年5月第一版 1993年5月河北第一次印刷

印数:1-10000

ISBN 7-5048-1841-0/Z·252 定价:4.80元

本社图书如有缺页、倒页、脱页,负责调换。

本社地址:北京复兴路81号 邮政编码:100039

前 言

随着人们生活水平的不断提高，“吃得饱、穿得暖”不再是人们简单追求的目标。人们希望的是如何使自己生活得更科学、更合理，以达到保健养生、延年益寿的目的。本书紧紧围绕如何达到保健养生这一宗旨，综合运用营养学、卫生学、运动学、医疗学等现代科学原理，从饮食、医药防病、运动气功、日常起居等四个方面入手，选择现代家庭生活中最常遇到、与人们保健养生关系最为密切的 300 个问题，进行了通俗易懂、言简意赅的论述。该书融科学性、知识性、实用性为一体，既使人乐于阅读、便于理解记忆，又便于操作付诸实施，可使读者利用较少的时间获取丰富的保健养生知识，是家庭保健养生的良师益友。

饮食保健

一、食物营养与功效

1. 美容食品 (1)
 2. 顺气食品 (2)
 3. 消除皱纹食品 (2)
 4. 降低血压食物 (3)
 5. 降低血脂食物 (4)
 6. 软化血管食物 (5)
 7. 兔肉既有营养又防病 (6)
 8. 蘑菇的奇效 (6)
 9. 减缓记忆力衰退食品 (7)
 10. 增强性功能食物 (7)
 11. 有助于防癌食物 (10)
 12. 强身健体食物 (11)
 13. 粗食好处多 (12)
 14. 汤是健康的良药 (13)
 15. 保持食物营养价值 (14)
 16. 错误的营养观点 (15)
 17. 白皮蛋红皮蛋哪个好 (15)
 18. 红糖好还是白糖好 (16)
- ### 二、饮食选配与保健
19. 要讲究营养配餐 (17)
 20. 日本日常食品标准 (17)
 21. 美国益寿饮食法 (18)
 22. 增强饮食有节意识 (19)
 23. 暴饮暴食伤身体 (19)
 24. 晚餐四不宜 (20)
 25. 晚餐过饱的危害 (20)
 26. 吃素不能长寿 (21)
 27. 脑力劳动者最佳食品 (22)
 28. 合理搭配妇女饮食 (22)
 29. 新婚蜜月饮食保健 (23)
 30. 老人食疗粥 (24)
 31. 何时需要吃糖 (24)
 32. 何时不应吃糖 (25)
 33. 莫道油条好油条催人老
..... (25)
 34. 病人应吃哪种水果 (26)
 35. 警惕食品污染 (26)
 36. 可能致癌饮食因素 (28)
 37. 探视病人送何食物好 (28)
 38. 不宜送病人哪些食物 (29)
 39. 注意食物病 (30)
- ### 三、饮料与科学
40. 喝水的学问 (33)
 41. 清晨饮水好处多 (34)
 42. 怎样识别水质 (34)
 43. 白开水的特殊功效 (35)
 44. 喝茶好处多 (36)
 45. 红茶好还是绿茶好 (36)
 46. 饮浓茶弊端 (37)

47. 怎样辨别汽水	(37)	61. 不宜喝啤酒的人	(46)
48. 何时不宜喝汽水	(38)	62. 不宜喝酒的人	(47)
49. 喝啤酒应注意什么	(39)	63. 不宜饮茶的人	(48)
50. 多饮啤酒损健康	(40)	64. 不宜喝牛奶的人	(48)
51. 多饮咖啡害处多	(40)	65. 不宜喝鸡汤的人	(49)
52. 酒的安全限量	(41)	66. 不宜多吃糖的人	(49)
53. 喝酒须知	(41)	67. 不宜吃香蕉的人	(50)
54. 酒后不宜饮咖啡	(42)	68. 不宜吃辣椒的人	(50)
55. 不能用汽水解酒	(43)	69. 不宜吃花生的人	(51)
56. 不宜用浓茶解酒	(43)	70. 不宜吃螃蟹的人	(51)
57. 喝酒时吸烟更易患癌症	(44)	71. 不宜吃月饼的人	(52)
58. 醒酒法	(44)	72. 哪种开水不能喝	(53)
四、饮食禁忌		73. 不同人禁忌食品	(53)
59. 吃饭禁忌	(45)	74. 鸡屁股为何吃不得	(54)
60. 喝豆浆禁忌	(46)	75. 臭鸡蛋不能吃	(54)

医药保健

一、药物保健

76. 怎样识别药品批号	(55)	83. 维生素药物不宜多吃 ...	(61)
77. 药品禁用忌用与慎用 ...	(55)	34. 服药禁忌	(61)
78. 消除错误用药心理	(56)	85. 中药中毒与防治	(62)
79. 延缓衰老药物	(57)	86. 西药与饮食	(63)
80. 引起过敏药物	(58)	87. 服中药须忌口	(64)
81. 影响性功能药物	(59)	88. 妊娠期忌服药	(65)
82. 家庭贮药须知	(60)	89. 哪些妇女不能服避孕药	(68)

90. 不能与避孕药同服的药 (68)

91. 哪些西药不宜同服 (69)

92. 哪些中西药不宜同服 ... (70)

93. 正确掌握服药时间 (71)

94. 服药应用白开水 (71)

95. 酒后不能吃哪些药 (72)

96. 健康人与药物牙膏 (72)

97. 打针比吃药好吗 (73)

98. 其他治病法 (74)

99. 怎样使用外用药 (75)

100. 伤口换药的学问 (78)

二、简易判病

101. 查口腔知病情 (79)

102. 口中异味辨疾病 (80)

103. 舌苔与疾病 (80)

104. 指甲与疾病 (81)

105. 手相与疾病 (82)

106. 鼻子与健康 (82)

107. 眉毛与健康 (83)

108. 眼睛与疾病 (83)

109. 五官变化判病 (84)

110. 面色与疾病 (84)

111. 皮肤与健康 (85)

112. 肚脐形状与健康 (86)

113. 窥汗液测疾病 (86)

114. 观尿色辨疾病 (87)

115. 观白带辨疾病 (88)

116. 视笑辨病 (89)

117. 饮食与健康 (89)

118. 照镜子查健康 (91)

119. 如何判断缺乏维生素
..... (91)

三、防病治病

120. 哪些病需要看急诊 (92)

121. 妇女婚后哪些病可自愈
..... (92)

122. 头痛可能是哪些病 (93)

123. 发热可能是哪些病 (94)

124. 腹痛可能是哪些病 (95)

125. 呕吐可能是哪些病 (95)

126. 呕血可能是哪些病 (96)

127. 食欲不振可能是哪些病
..... (97)

128. 心脑血管病患者劝言
..... (97)

129. 预防急性心肌梗塞 (98)

130. 心绞痛怎样急救 (99)

131. 脑血管硬化症状及预防
..... (99)

132. 预防脑血栓 (100)

133. 腹泻病人须知 (101)

134. 性与癌的关系 (102)

135. 哪些妇女易患乳腺癌
..... (103)

136. 预告癌症的信号 (103)

137. 预防癌症指南 (106)

138. 不可忽视的征候 (107)

139. 哪些人应做爱滋病检测	(108)	147. 预防厨房病	(114)
140. 病中忌口种种	(109)	148. 预防摩托车综合征 ...	(115)
141. 秋冬预防感冒	(109)	149. 预防铅污染综合征 ...	(116)
142. 怎样消除恐病症	(110)	150. 高楼贮水箱污染综合征	(117)
143. 怎样消除脚臭	(111)	151. 预防影迷综合征	(118)
144. 防治电视病	(112)	152. 预防惊险游乐病	(118)
145. 城市拥挤综合征	(113)	153. 预防竞技综合征	(119)
146. 预防乘车病	(114)	154. 预防球迷综合征	(120)

运动气功保健

一、运动保健

155. 运动健身的奥秘	(121)	169. 气功治病作用	(131)
156. 延缓衰老应锻炼	(122)	170. 练气功基本原则	(132)
157. 健身活动应注意	(122)	171. 练功前的准备	(132)
158. 步行健身运动	(123)	172. 练功应注意什么	(133)
159. 散步禁忌	(124)	173. 练气功火候要适度 ...	(133)
160. 健美慢跑须知	(124)	174. 练功成败在于入静 ...	(134)
161. 科学跑步	(125)	175. 辨证练功	(134)
162. 掌握跑步的运动量 ...	(126)	176. 练功时间和次数	(135)
163. 夏季跑步应注意	(126)	177. 练功的良好效应	(135)
164. 冬季锻炼应注意	(127)	178. 练好气功的标准	(136)
165. 练武与保健	(127)	179. 练气功出偏的现象 ...	(136)
166. 日常生活健身活动 ...	(128)	180. 练气功出偏的原因 ...	(137)
167. 零碎时间保健锻炼 ...	(129)	181. 简易健脑操	(138)
168. 气功法分类	(130)	182. 脑部保健功	(138)
		183. 胸部保健功	(139)

184. 颈部保健功	(140)	192. 下肢保健功	(144)
185. 头发美容保健功	(140)	193. 男性铁裆功	(144)
186. 颜面保健功	(141)	194. 男子健肾功	(145)
187. 口腔保健功	(141)	195. 龟息益寿功	(146)
188. 鼻部保健功	(142)	196. 强壮功练法	(146)
189. 牙齿健美功	(142)	197. 常用按摩法	(148)
190. 肩部保健功	(143)	198. 喜静者健身操	(149)
191. 手部保健功	(143)		

生活起居保健

一、有益健康的生活因素

199. 进取心能防病健身 ...	(150)	214. 喷嚏是防御反射	(160)
200. 适度紧张可益寿	(151)	215. 足按摩抗衰老 ...	(161)
201. 夫妻恩爱益长寿	(151)	216. 爬楼梯健身法	(162)
202. 勤动脑者迟衰老	(152)	217. 捶背有益健康	(162)
203. 唱歌能健身	(153)	218. 捏脊有保健作用	(163)
204. 哼唱有益于健康	(154)	219. 左右手并用有益健康	
205. 跳舞对健康有利	(155)		(164)
206. 健康长寿首当保肾 ...	(155)	220. 睡平板床能治病	(164)
207. 健身球如何健身	(156)	221. 三代同堂利于健康 ...	(165)
208. 叹息有益健康	(156)	222. 跷起脚来好处多	(165)
209. 倾诉有益健康	(157)	223. 睡前洗脚胜吃补药 ...	(166)
210. 深呼吸有益健康	(157)	224. 用筷子有益健康	(166)
211. 伸懒腰有益健康	(158)	225. 集邮有助延缓衰老 ...	(167)
212. 咽唾液养生抗衰老 ...	(159)	226. 使用香水有益健康 ...	(167)
213. 刺激能有效推迟衰老		227. 日排便两次有利健康	

..... (168)	251. 行坐卧立的学问 (185)
二、有害健康的生活习惯	252. 永远快乐的秘诀 (186)
228. 纠正有损健康的坏习惯 (168)	253. 身体恢复最佳状态法 (187)
229. 孤独与死亡 (170)	254. 家庭主妇解乏法 (187)
230. 反常影响健康 (171)	255. 讲究用脑卫生 (188)
231. 妒忌摧残健康 (171)	256. 脑力劳动者生活方式 (189)
232. 长期饱食缩短寿命 ... (172)	257. 春季养生法 (190)
233. 束腰节食有损健康 ... (173)	258. 春季五浴可健身 (190)
234. 不稳定节食有损健康 (173)	259. 夏季养生法 (191)
235. 坐着睡觉有损健康 ... (174)	260. 夏季生活四不宜 (192)
236. 久坐不动影响健康 ... (174)	261. 秋季养生法 (192)
237. 咽痰有损健康 (175)	262. 冬季养生法 (193)
238. 打鼾有损健康 (176)	263. 人体排污的学问 (194)
239. 憋大小便有损健康 ... (177)	264. 洗澡禁忌 (194)
240. 留胡子有损健康 (178)	265. 瘦人怎样才能胖 (195)
241. 洗澡时间太长不好 ... (178)	266. 胖人怎样变瘦 (195)
242. 浓妆艳抹有损健康 ... (179)	267. 哪些肥胖者须减肥 ... (196)
243. 鞋跟过高有损健康 ... (179)	268. 眼睛保护法 (197)
244. 肥胖儿童寿命短 (180)	269. 久看电视应饮茶 (197)
三、日常生活中的保健	270. 口腔保健要领 (198)
245. 心理保健 (180)	271. 妇女健康须知 (199)
246. 克服不良情绪 (181)	272. 女青年皮肤保养法 ... (200)
247. 防止早衰 (182)	273. 保持健美措施 (200)
248. 简易健身法 (183)	274. 美容禁忌 (201)
249. 防脑衰老法 (183)	275. 减少皱纹法 (202)
250. 日常保健法 (184)	276. 推迟皮肤老化 (203)
	277. 饭后吸烟其害无边 ... (204)

278. 消除烟瘾的措施	(204)	291. 不宜染发的人	(214)
279. 美国减少吸烟法	(205)	292. 不宜午睡的人	(215)
280. 日本简便戒烟法	(206)	293. 不宜参加舞会的人 ...	(215)
281. 床铺保健须知	(207)	294. 不宜戴变色眼镜的人	
282. 睡前五嘱	(208)		(216)
283. 怎样枕枕头	(208)	295. 不宜骑自行车的人 ...	(216)
284. 正确的睡眠姿势	(209)	296. 不宜高温作业的人 ...	(217)
285. 助君睡眠法	(209)	五、附录	
286. 睡懒觉弊端	(210)	297. 香烟中的致癌物	(217)
287. 吃过早饭再叠被	(211)	298. 地球上危害生命的物质	
288. 谨防床铺综合征	(212)		(218)
四、日常生活中的不宜		299. 人类致癌物质	(219)
289. 不宜大笑的人	(212)	300. 最容易早死的人	(219)
290. 不宜睡沙发床的人 ...	(213)		

饮食保健

一、食物营养与功效

1. 美容食品

芝麻。可使皮肤洁而润泽。将白芝麻炒熟，每天早上服2~3克，过一段时间，皮肤便会变得润泽富有弹力。

杏仁、核桃仁。是增加皮脂分泌，促使皮肤紧凑的营养佳品。

香蕉。生吃是佳品，油炸也是良肴。还可取香蕉6条，牛奶250克，麦片200克，葡萄干100克，加水用大火煮好，再放点蜂蜜调味，做成香蕉奶糊，分次服下，不用多久，必定会红颜又添娇色。

蜜汁薏米莲子。可为肤色增添光彩。把薏米、莲子与冰糖同煮，再放一点桂花酱，美容效果让人拍手叫好。

蘑菇。以清汤煮，不放油也不搁盐，其味清美，能解毒，清理肠腔内秽物，去脂减肥，最近还发现有治癌的效用。

西瓜子去壳取仁和晒干后的桔子皮同研成粉，饭后用米汤调服，1日3次，每次1匙，美容的效果也是十分显著的。

2. 顺气食品

(1) 萝卜。顺气健胃、清热消痰。青萝卜效果最佳，红皮白心萝卜次之。

(2) 啤酒。生气后爱喝酒的人不要喝白酒，喝啤酒则能顺气开胃，改变恼怒情绪。

(3) 玫瑰花。用玫瑰花泡茶喝有顺气作用。

(4) 莲藕。藕能通气，还能健脾和胃、养心安神，以水煮服或煮粥食之，属顺气佳品。

(5) 茴香。茴香籽和叶都有顺气作用，可以做馅或炒菜食之。

(6) 桔子、金桔。桔子可顺气化痰，皮效果犹好，可泡水代茶；金桔可与糖做成金桔饼，不仅可顺气，还可治腹胀。

(7) 山楂。山楂可顺气止痛，化食消积，特别适宜于气裹食造成的胸腹胀满疼痛，各种方法食用均可。

(8) 槟榔。槟榔果炒熟吃，可以顺气和胃、止痛消积。

(9) 柚子。有与桔子相近的顺气作用。

3. 消除皱纹食品

含软骨素的食物。鸡、鱼翅及蛙鱼、鲨鱼等。用这些东西熬成汤食用，可消除皱纹，细腻肌肤。

含核酸的食物。鱼类、虾、动物肝脏、酵母、蘑菇、木耳、花粉等。吃这些食物最好同时吃些青菜和水果。

水果、酸奶、肉皮。人体皮肤外层，大约在1个月左右就要换一层新皮。水果和酸奶中含有的酸性物质有助于去掉衰老的细胞，在此过程中，皱纹也逐渐消失。

耐咀嚼的食物。每天咀嚼 15~20 分钟口香糖，连续几个星期，会使面部皱纹减少。其道理是由于咀嚼促进了面部肌肉的运动，提高了面部肌肉血液循环，营养供应量增加，代谢废物能及时随血液、经肾脏排出体外。

经常吃些干果、牛肉干、清淡的干萝卜条等耐嚼的食物，日常饮食中注意细嚼慢咽，均能有助于消除面部皱纹。

4. 降低血压食物

菠菜。含有蛋白质、葡萄糖、蔗糖及维生素 C、B、D、K 和 P。可作为治疗高血压和糖尿病的药食食物。

甜菊。最佳的天然甘味剂，甜度为白糖的 300 倍，可用于治疗高血压、糖尿病和心脏病。

芹菜。特别是芹菜根煎服，有良好的降压作用。芹菜还可和其他食品配在一起治疗高血压，如将芹菜 250 克、大枣 10 枚，水煎，食枣饮汤。

苹果。多吃苹果有益于冠心病患者及嗜盐过多的高血压患者改善病情。

香蕉。含有维生素 A、B、C、E、P 和矿物质等，尤其是含有钾离子。钾离子是降压因子，故多吃香蕉有助于降低血压。如高血压伴有便秘患者，可用香蕉 500 克、黑芝麻 15 克、香蕉去皮拌芝麻吃，一天吃完。

西瓜子。瓜子仁有降血压之功。

绿豆。适量装入猪、牛、羊的苦胆内，阴干研粉，每次 4.5~6 克，1 日 2 次，有降压作用，适用于头晕、头痛的高血压患者。还可将绿豆 100 克、海带 100 克、大米适量一起煮成粥当晚餐。

荸荠、海蜇头（去盐分）各 50~60 克，煮汤饮，名雪羹汤，有良好降压作用。

花生米。浸醋中，7 日后开始食用，每天早晚各吃 10 粒，用于治疗高血压病，7 日为一疗程。

青萝卜汁。每次 1 酒盅，每日 3 次，连服 10 日。

此外，大枣、山楂、大蒜、葱头、蜂蜜、西瓜皮（西瓜翠衣）、柑桔、蜂乳精等也有良好的降压作用。

5. 降低血脂食物

蘑菇。含有一种腺嘌呤衍生物，它具有明显降血脂作用。

黄豆。含有丰富的蛋白质、各种维生素和特别高的磷，还含有皂草甙，可以降低血液中胆固醇的含量。所以高胆固醇血脂症病人吃豆制品食物极有好处。

大蒜。含挥发性辣素，可消除积存在血管中的脂肪，有明显降脂作用，是防治高血脂症和动脉粥样硬化的良药。

葱头。含有二烯丙基二硫化物和硫氨基酸，具有良好的降血脂作用。

蜜桔。含有丰富的维生素 C，多吃它可以提高肝脏解毒能力，加速胆固醇转化，降低血液中胆固醇和血脂的含量，防止动脉粥样硬化。

山楂。内含三萜类和黄酮类成分，具有加强和调节心肌的作用，能增大心室心房运动振幅及冠心血流量，还能降低血清胆固醇，是脑、心血管疾病的良药。

牛奶。含有能降低人体血液中胆固醇的一种叫作乳清酸的物质，这种物质摄入人体内，一旦被吸收，便能有效地抑制胆固醇生物合成酶的作用，其抑制效用远远超过了由牛奶

本身所帶入人體內的膽固醇增長速度。再者，牛奶中還含有大量鈣質，也能起減少膽固醇吸收的作用。

葵花子。所含脂肪為不飽和脂肪酸，其中亞油酸占5%，對降低膽固醇，治療動脈硬化、冠心病尤有好处。

還有甲魚、海藻、苜蓿、豆莢、玉米油、茶葉等也有降血脂的作用。

6. 軟化血管食物

黑木耳。黑木耳加冰糖蒸吃，能降血壓和防止血管硬化。

蜂蜜。含有豐富的維生素C、K、B₂、B₆、胡蘿蔔素以及大量易吸收的葡萄糖，能促進心血管舒展，改善冠狀血管的血液循環，能營養心肌和防止血管硬化。

棗。含有相當豐富的維生素C和維生素P。維生素P能健全人體的毛細血管，防止血溢病。

茄子。紫茄子含有較多的維生素P，能增強毛細血管的彈性，因此對防治高血壓、動脈粥樣硬化及腦溢血有一定作用。

白薯。可供給人體大量的膠原和粘液多糖類物質，它屬於一種多糖蛋白質的混和物，對人體有特殊的保護作用，能保持動脈血管的彈性。

玉米。含有大量亞油酸、維生素E和酶等。亞油酸能使血液中的膽固醇保持正常，防止膽固醇向血管壁沉淀，從而可預防血管硬化的發生。

柿葉。晚秋自然脫落的柿葉含有大量維生素C和維生素P、胆碱、黃酮甙等成分。所以經常飲用柿葉制成的茶，對軟化、保護血管，穩定和降低血壓有良效。

7. 兔肉既有营养又防病

- (1) 含蛋白质较多。
- (2) 含丰富的卵磷脂。
- (3) 脂肪和胆固醇含量较少。

兔肉营养价值较高,而且人们多吃一点不必有发胖之忧。另外,据研究卵磷脂可能有抑制动脉粥样硬化发生和发展的作用。而且因其胆固醇含量少,所以是预防冠心病的理想食物。

由于兔肉有这些特点,所以很受人们欢迎,尤其对冠心病、高血压、肝脏病和代谢障碍病患者,吃些兔肉,不仅能满足身体对营养的需要,而且有防病作用。

8. 蘑菇的奇效

我国可食用的蘑菇近 300 种。

香菇被称为蘑菇“皇后”。它含有 30 多种酶,吃香菇可治疗某些酶缺乏病。另外多吃香菇还有提高身体抵抗力、抑制血中胆固醇升高和降低血压的作用。从香菇中提取的多糖体具有抗癌作用。

草菇所含蛋白质包括 17 种氨基酸,其中包括 8 种人体必需氨基酸,营养价值相当高。

蘑菇中的著名品种还有:口蘑、金耳、猴头、松蘑、双孢蘑菇、平菇、滑菇等,它们不仅都具有味道鲜美、营养价值高的优点,而且还含有抗癌物质,对预防癌症有一定作用。