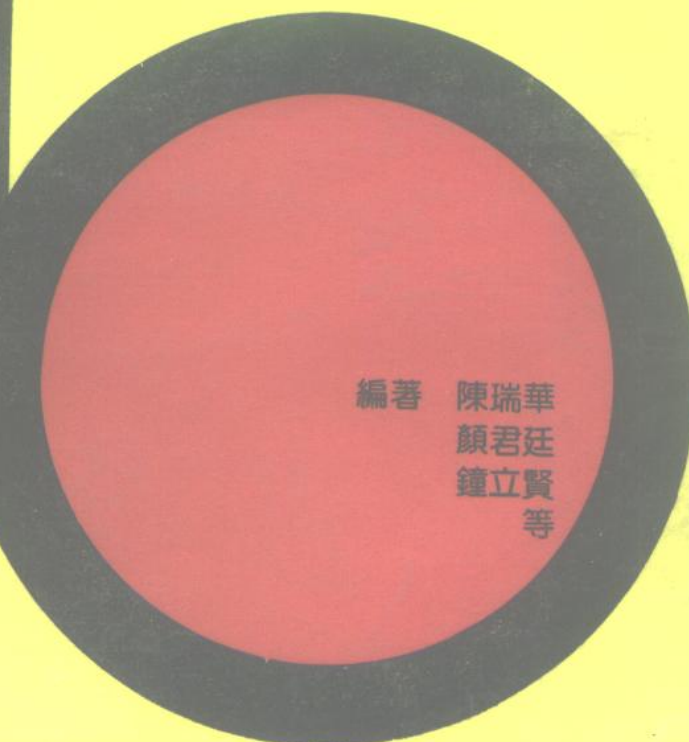




baojianjijin baojianjijin

保健 集錦



編著 陳瑞華
顏君廷
鐘立賢
等

样 本 库

保 健 集 锦

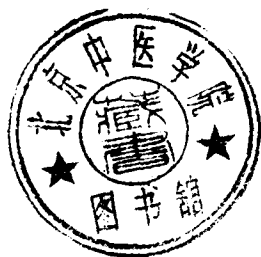
主 编 陈瑞华 (上海中医学院教授)

副 主 编 钟立贤 (上海中医学院副教授)

颜君廷 (香港中医研究院教授)

编 委 朱晓明 黄圣培 黄圣佳

胡美斌 李 元



上海科学技术出版社

1198309

责任编辑：胡锐新

保健集锦

主编 陈瑞华

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海中华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张6.375 字数137,000

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数：1—7,500

ISBN 7-5323-1840-0 R·516

定价：2.95元

编 者 的 话

健康、长寿人人向往,但是要实现这一愿望,需要掌握有关的养生保健科学知识。本书收集了这方面较为主要的内容,以短文等形式介绍给广大读者,作为增进健康、自我保养的参考。

本书称为“集锦”,是因为在内容上古今中外资料都有,几乎涉及了日常生活中吃、穿、住、用各方面健康、长寿、保健的知识。近年来随着人民生活水平的提高,向健康投资已成为“热门”,食补和食物疗法越来越得到人们的重视,防病和康复的药膳更受到中外人士的青睐,相信读者会对此感兴趣。

我们希望本书对您获得健康、长寿有所帮助。限于水平和时间的原因,不足之处在所难免,请读者指正!

陈 瑞 华

1989年6月

· 目 录 ·

一、民以食为天

调整膳食结构 保持营养平衡·····	2
外国人的饮食变迁·····	4
营养丰富的豆制品·····	6
牛奶、酸奶与活性乳·····	8
蛋白质要保“质”保“量”·····	10
吃蛋的学问·····	12
长期素食不利于健康·····	14
吃些山芋和土豆好·····	15
不要偏食荤油或素油·····	16
盐不仅仅是调味品·····	18
水是生命之泉·····	19
饮水净化要符合标准·····	21
怎样配制净化水·····	23
市场常见的食用菌·····	25
让孩子获得合适的营养·····	28
价廉物美的“强化食品”·····	31

二、锻炼与保健

生命在于运动·····	36
让广播操再“热”起来·····	38

请你下班步行回家·····	40
乐在登楼梯·····	42
慢跑能增强体质·····	44
游泳是一种“按摩”·····	46
游泳不忘讲卫生·····	48
“迪斯科”舞的利与弊·····	49
发达的肌肉来自锻炼·····	51
运动超量的信号·····	53
用途广泛的倒悬疗法·····	55
旅行要注意保健·····	57
广受青睐的气功疗法·····	59
减肥保健功·····	61

三、心身的健康

治病要注重治“心”·····	67
让生活更快乐·····	69
健康环境的标准·····	71
良方一帖 琴棋书画·····	73
新颖的音乐疗法·····	76
漂亮不等于美·····	79
笑口要常开·····	80
保健离不开环境·····	82
长寿五要素·····	82
老年人长寿的诀窍·····	84
敏捷的老人·····	87
警惕不痛的心绞痛·····	89
心血管疾病要抓早·····	90

癌肿的早期症状·····	91
“三癌”防治要点·····	93
要重视老年人低血压·····	94
怎样防治高血压·····	96
四季养生要诀·····	99

四、生活中的美

衣着穿戴中的科学问题·····	102
保健衣着用品·····	105
健美化妆品种种·····	103
药妆兼用的天然药物化妆品·····	109
从束胸到戴乳罩·····	114
护肤常见的几个问题·····	112
女性面部护肤四步曲·····	114
要防皮肤老化·····	116
面膜的应用·····	117
面部提捏指压法的妙用·····	118
蔬果漂面美容法·····	120
宫廷美容方二则·····	120
和胖子谈减肥·····	121
常用的减肥方法·····	124
粉刺的自我疗法·····	126
常见面部瑕疵的处理方法·····	128
眼部的美容技巧·····	129
要注重仪态风度·····	131
面部回春导引术·····	133

五、生活小窍门

洗澡有学问	135
要学会睡眠	137
冰箱不是保险箱	140
服药的时辰	142
忌口的好处	143
举足轻重的双脚	144
独具特色的温泉浴	146
饮茶七不宜	148
美妙的森林浴	151
琐话饭后保健	153
正确地刷牙	155
增强记忆力的方法	157
药枕的自制和使用	158
消除口臭的方法	160
卓有贡献的蜜蜂	162
新颖的护肤衣着用品	165

六、进补与药膳

谈谈进补	168
药膳与保健	170
著名传统补益中成药选辑	173
各类药膳选编	181

一、民以食为天



调整膳食结构 保持营养平衡

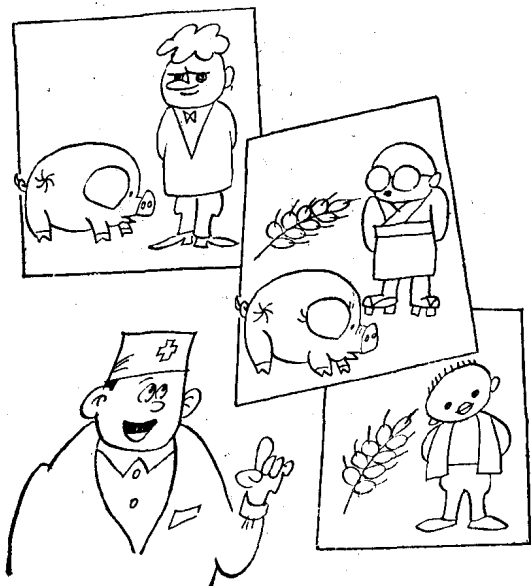
人主要是通过每天的膳食，从食物中获得一定数量的各种营养素，以满足生命活动的需要。营养过剩或缺少，都对健康不利，要保持健康，关键在于平衡，既要保持人体的摄入和消耗的平衡，又要保持摄入的各种营养素间的平衡。

目前世界上大致有3种膳食结构类型的国家。一是欧美发达国家为代表，以动物食品为主的高热量、高脂肪、高蛋白的三高型；二是以日本为代表的动、植物食品混食的热量、蛋白质及脂肪摄入较均衡的营养型；三是以印度、巴基斯坦等发展中国家为代表，以谷类为主的、热量基本满足需要的类型，这种类型食物质量不高、动物食品不足，蛋白质和脂肪均缺少。

我国的传统膳食向来以植物性食物为主，动物性食物比重很少，不足总摄入量的10%。据1982年全国营养的调查分析认为：我国人民虽已基本上解决了温饱问题，但是膳食结构仍不尽合理和不够科学，主要问题是膳食中蛋白质的90%来源于谷类、薯类等粮食中，而这些蛋白质多为低质量的不完全蛋白；赖氨酸的含量特别少，限制了其他氨基酸的充分利用。这些未充分利用的氨基酸不能合成人体所需蛋白而消耗掉，造成了膳食中蛋白质供应量虽不低，但利用率却很低的现象。因此仍有不少人因蛋白质缺乏而营养不良。其他营养素缺乏，也是造成营养不良和产生疾病的原因，如膳食中无机盐、钙、维生素A、维生素B₂和微量元素锌、铁的摄入量不足，在儿童和青少年中尤为突出。专家们认为骨质疏松症、骨质软化病、肌肉痉挛(抽筋)、夜盲症、视力差、皮肤干燥、皮肤溃

场、生长发育障碍、贫血以及人体免疫和抗癌能力降低等，都是上述各种营养素缺乏带来的后果。因此膳食结构中不能忽视这些营养素缺乏给健康带来的危害。

中国营养学会根据以上调查分析，提出对我国成人合理膳食结构的初步建议。他们将种类繁多的食物分为5个大类：①谷类、薯类；②肉、禽、蛋、鱼、奶和奶制品；③豆和豆制品；④蔬菜、水果类；⑤动植物油脂、糖类及酒类。其中第①③④类食物可自由摄取，第②类食物要适量，第⑤类食物应限制。如能坚持食物多样化，就可保持膳食平衡，也就不需要补充其他维生素和矿物质了。成人每月食物标准：谷类14千克，薯类3千克，豆及豆制品1千克，肉类1.5千克，鱼类0.5千克，蛋类0.5千克，乳类2千克，蔬菜12千克，水果1千克，植物油0.25千克。按此标准每人每天平均热量可在2400千卡以上，



其热量来源的配比也较理想，糖类为60~65%，脂肪为20~25%，蛋白质为10~15%，每人每日摄入的蛋白质在70克以上，其中30%为优质蛋白。这样可改善过去膳食结构的缺陷。在日常膳食中要注意同类的食物要轮流搭配食用，做到食物多样化。并注意饮食适度，油盐适度。人们从食物中获得营养素越充分、越平衡，在数量和质量上就越能满足人体的需要，营养水平也就越高(1千卡=4.1840千焦耳)。

外国人的饮食变迁

七十年代后期，美国参议院营养委员会得出了一个可怕的调查结论：心脏病、中风和癌症等死亡的主要原因中，十分之六与食物有关。美国癌症协会经过对美国家庭每天饮食长期研究后发现，越来越多的美国人食用过多的肥肉、腌肉、腊肉和熏肉，据估计，每天如此饮食致癌而死的人约占全部癌症死亡人数的35%。他们还对11万人进行调查发现，在特选的一天里，有40%的美国人不吃一个水果，20%人没吃蔬菜，80%以上的人没吃高纤维谷类食物。人体每天需要的纤维素为20~30克，但他们每人每日从食物中摄取的纤维素只有11克左右，大大低于所需量。这就是高脂肪、低纤维素的饮食方式。

随着时间的推移，传统的饮食习惯正在逐渐得到改善，高纤维素的食品正越来越受到欢迎，色拉、蔬菜和水果等食谱受到了青睐。在许多家庭里，麦淇淋已取代了白脱牛油，饮用的牛奶一半是低脂的。食品工业也推出各种各样保健食品，如瘦肉和无或低胆固醇的鸡蛋等。英国人也越来越多的转向低脂饮食。今年4~6月，家庭消费的低脂牛奶、干酪、蔬菜、水果和

经加工的果菜销售量比去年同时都有增加,调查报告还表明,自1970年以来,英国家庭食品的脂肪含量一直在下降。

许多国家的科学家研究发现,高纤维素食品有保健作用,能预防一些疾病的发生。如日本报道多食高纤维素食品能够预防大肠癌,对糖尿病和心脏疾患的预防也有效。纤维食品在日本迅速崭露头角,添加纤维素的清凉饮料、豆浆等陆续上市,呈现了“纤维食品热”,有6种食品在日本颇受欢迎,其中第一位是缣丝纳豆,第二位是羊栖菜,第三位是云豆,第四位是黑面包,第五位是萝卜干,第六位是白薯。这是近年厚生省发表的摄取纤维食品的顺序。我国台湾地区现正兴起一股“太空食品热”,这种食品外形薄如名片,不需要经过烹调即具有鱼、肉、奶等十余种不同风味的食品特色,这是符合忙碌和紧张的现代社会需要的。

近几年来,越来越多的西方人主张食用新鲜的野生植物,并且主张各类果菜尽量生食。俄罗斯人有生吃卷心菜、甜菜的习惯,苏联科学家已确认血液病患者如长吃生卷心菜或喝其生汁,菜中易受热分解的叶酸有利于造血功能的恢复。生菜中的丙醇二酸具有抗血管硬化作用,菜中的烯丙芥子挥发油能抑制细菌、真菌和病原虫的繁殖。苏联医生用甜菜汁来治疗胃溃疡及十二指肠溃疡,以此来提高胃肠内膜上皮组织耐磨力,使之功能逐渐正常化。美国一位50年前曾患过膀胱癌、现年已74岁的老人介绍战胜癌症的经验,是接受了一位医师的特殊疗法——喝生果汁和生蔬菜汁的“生食”疗法。长期坚持的结果,使他奇迹般地恢复了健康。现在美国人饮喝新鲜胡萝卜汁、苹果汁、菠菜汁、芹菜汁、冰草汁的人逐渐增多。美国“生食”专家安·慧格摩博士是美国自然疗法创始人,今年79岁,28年前就开始生食蔬菜,结果治愈了她身上昔日7种疾

病。她指出：生吃新鲜植物可吸收真正的营养，有助于治疗失眠、神经衰弱、记忆力减退和预防冠心病、癌症等。可生食的蔬果很多，如红萝卜、卷心菜、甜菜、油菜、花菜、鲜腰果、西瓜子、葵花子、海藻及小麦芽等等。但这种生菜都要洗干净并且消毒处理。

除此之外，天然饮料如矿泉水等也普遍受到欢迎。如美国人喜爱的果汁饮料正向瓶装水发展，有专门销售瓶装水公司，经加味成甜味的矿泉水或加汽矿泉水也日趋流行。

营养丰富的豆制品

黄豆是所有农作物中蛋白质含量最高的，蛋白质含量高达36~40%，比大米、小麦、玉米等高3~6倍，是精肉的2~3倍，鸡蛋的2.5倍，牛奶的12倍，且其蛋白质中各种必需氨基酸较齐全，它的配比亦较理想，故称为完全蛋白质。它富含一般粮食中缺少的赖氨酸和亮氨酸，仅蛋氨酸含量稍低于动物性蛋白质，若将人造蛋氨酸补充到黄豆制品中去，就会成为唯一可以代替肉类蛋白质的优质蛋白食品了。

黄豆中含有20%脂肪，是一种良好的油料作物。脂肪油中不饱和脂肪酸亚油酸含量在50%以上，并含丰富的卵磷脂，豆甾醇、维生素B族及维生素E及钾、铁、钙、磷等。此外尚含皂甙和染木甙等成分。它们能抑制机体吸收胆固醇，促进脂肪分解，有效地预防肥胖及动脉硬化、癌症、衰老等成人疾病。黄豆还是一种难得的高钾、高镁和低钠食物，可以防治某些地方病。

黄豆虽是一种优质蛋白食物，但如果吃法不当则往往不能达到预期效果。据报道如果吃整粒黄豆，其蛋白质只有65%左右被利用。因为黄豆细胞壁是由多聚树胶糖、多聚半

乳糖与半乳糖醛酸结合形成半纤维而成，通常不易消化，故整粒吃影响蛋白质的吸收。黄豆有其特有的豆腥气，有人不爱吃或因吃了会产生恶心、呕吐、头痛、腹胀等症状。产生这种现象的主要原因是黄豆中含皂甙以及微量抑制蛋白质消化酶的“胰蛋白酶抑制素”和脂肪氧化产生的乙醛、羰基化合物等所致。因此要充分利用黄豆的蛋白质，必须烧烂，或将黄豆经水泡、磨碎、煮沸等过程制成豆制品，就可消除豆腥气和吃后消化不良的症状，同时也可使黄豆蛋白的消化吸收利用率提高到90%以上。常食的豆制品有以下几种：

1. 豆浆 黄豆经水泡、磨碎、过滤、煮沸后就成豆浆。这种豆浆一般家庭亦可自制，每500克黄豆可出4000克豆浆。豆浆中含蛋白质为4.4%，利用率可达90%。如在豆浆中加少量硫酸钙(石膏)搅匀静置，则浆中蛋白质即凝固为白嫩的豆腐脑。无论加糖甜食或加葱酱咸食，都是美味可口、营养丰富的食物。

2. 豆乳 豆乳是提取豆油后的豆粕，用现代食品加工技术使黄豆蛋白、油脂和磷脂三者充分乳化后结合成类似牛奶蛋白的产物。豆乳产品在色泽、口感等方面都比豆浆好、营养价值也高于单纯的豆浆，大有取代牛奶之势。如在豆乳中加入维生素和其他营养成分，可作为对牛奶有过敏反应者的食品。也可与各种食品配制成果汁豆乳、肉汁豆乳、低糖豆乳、可可豆乳等。还可用乳酸菌发酵制成酸性豆乳等风味似酸奶的新开发产品。

3. 豆腐皮与腐竹 豆浆煮沸冷却后，一部分脂肪与蛋白质浮于豆浆表面，用竹筷撩起成片晾干即成豆腐皮；撩成条状晾干即为腐竹。它们含蛋白质50%以上，脂肪23.7%，是高蛋白、高热量的优质食品。

4. 豆腐、豆腐干及百页(千张) 豆腐脑经不同的压力压

去水分则依次可制成豆腐、豆腐干及百页。经以上多次加工浓缩的成品,其蛋白质消化率可提高达92~96%,并且由于加了卤水或石膏水凝固剂,豆制品中钙、镁等含量也相应增加。

近来市场供应“内酯豆腐”和“液体豆腐”,这是使用了新型凝固剂葡萄糖酸内酯制成的。袋装液体豆腐只要把袋放入85℃~95℃水中约20分钟即凝成豆腐,这两种豆腐不宜久贮,即使放在冰箱中,最好也在一周内食用为宜。

5. 豆芽 是黄豆经水泡发芽生成的幼茎。豆芽中已消失了原黄豆中妨碍消化的胰蛋白酶抑制素。实验报道,黄豆经发芽后维生素C含量可成倍增加,B族维生素中核黄素增加10倍,维生素PP及胡萝卜素增加2倍。且蛋白质中氨基酸可重新组合,使人体必需氨基酸配比平衡,营养价值较黄豆更高。在冬天蔬菜淡季时,黄豆芽可作为提供维生素类蔬菜的良好来源。各种豆类或谷类食物经发芽后营养成分都会相应提高。

6. 发酵豆制品 黄豆和豆制品经微生物发酵产生多种具有有机酸、醇及酯类特殊风味的产品如豆豉、臭豆腐及各种腐乳等。这些食品中所含的氨基酸更易消化吸收,而且还增加了一般食物中极少含有的维生素B₁₂的含量,有抗恶性贫血的作用,这是发酵豆制品的特色。

我国传统的豆类食品在国外亦已被作为营养保健食品而备受推崇。目前世界各国都在大力发展大豆食品,在欧美国家,豆腐的身价远远高于肉蛋,美国每磅豆腐价格比鸡蛋高1倍多。有关人士预测,未来十年的国际市场,将出现中国的“豆腐热”。

牛奶、酸奶和活性乳

牛奶是早已为人们熟知的营养丰富的食品。牛奶中蛋白

质的含量比人奶高一倍以上，所含的氨基酸种类齐全，比例适当，属于优质蛋白质。牛奶富含低级脂肪酸和不饱和脂肪酸，脂肪颗粒微小，呈高度分散状态，易于消化。牛奶还含有大量的钙、磷、钾等无机盐和铜、锌、锰、碘等微量元素，并含有一切已知的维生素，是一般食物不能相比的。但常常有些人喝了牛奶后会出现肠鸣、腹痛、胀气甚至腹泻等症状。这是因为牛奶中含有约5%的乳糖，这种乳糖必须经过乳糖酶分解为半乳糖、葡萄糖等，才能被吸收。未经乳糖酶分解的乳糖，进入大肠被细菌发酵，就会产生大量的二氧化碳、乳酸和水份刺激肠壁，出现上述症状。一般初生婴儿的小肠能分泌乳糖酶，但随着年龄的增长，乳糖酶就逐渐减少。因此，有的小孩虽从小吃惯牛奶，但长大了反而不肯喝牛奶。据调查：我国汉族92.4%成人缺少乳糖酶，南方少数民族则更多。

酸奶，又名发酵奶、酸乳酪。酸奶作为食品已有悠久的历史。但酸奶成为众所周知的高营养食物和有效的保健佳品，还是近数十年的事。通过对酸奶的营养成分的研究，法国一位科学家认为酸奶是一种战胜小至皮肤干燥，大至动脉粥样硬化等多种疾病的有利武器。他调查一部分保加利亚农民长寿者的健康状况，认为是长期食用这种发酵奶即酸奶的功劳。

酸奶是用优质牛奶加砂糖，经加热灭菌后用乳酸菌发酵制成的产品，它使乳糖分解成易消化吸收的半乳糖，并提高了蛋白质的含量。研究资料表明：每100克脱脂奶含蛋白质3.5克，而100克酸奶含蛋白质5克。酸奶中乳酸菌体细胞虽然只占酸奶干重的1%，但这些菌体蛋白质是必需氨基酸的丰富来源。酸奶中富含维生素，特别是B族维生素。酸奶还能抑制肠道内有害微生物的生长，对胃肠炎、皮肤病、湿疹、口腔炎有一定疗效。近年来美国医生发现酸奶有降低血中胆