



外国人现代生活丛书
WAIGUORENXIANDAI SHENG HUO CONG SHU

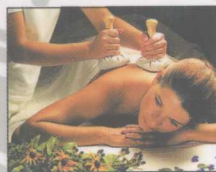
外国人

水 禾/编著

是怎样

保健

的

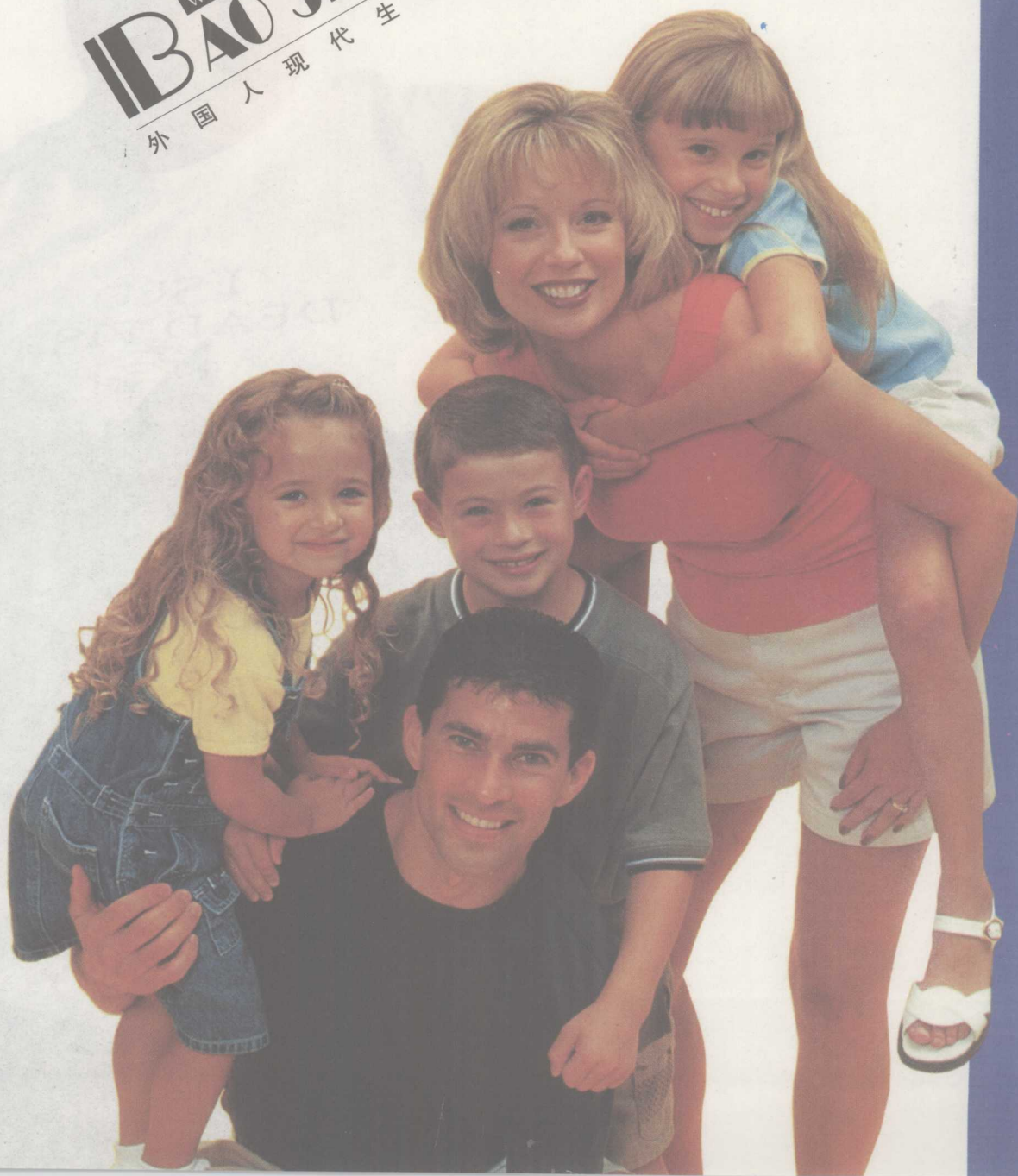


人体犹如一部跑车，常拭之、润之、保养之，虽已颠簸十万八千里，却光鲜依旧、马力十足。其实，打造生命的质量就在每一天的点滴当中，只要你热爱生活、善待自己，长命百岁也绝非奇迹。



吉林人民出版社

WAI GUO REN SHI ZEN YANG
IBAO JIAN DE
外国人现代生活丛书





I SEE
DEAD FISH

外国人

SHI ZEN YANG BAO JIAN DE

是怎样保健的

水 禾 编著
吉林人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

外国人是怎样保健的/水禾编著. — 长春:吉林人民出版社,2009.3
(外国人现代生活丛书)

ISBN 978-7-206-05969-8

I.外… II.水… III.保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第017837号



外国人是怎样保健的

编 著:水 禾

责任编辑:王 黎

封面设计:孙浩瀚

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

网 址:www.jlpph.com

全国新华书店经销

发行热线:0431-85395845 85395821

印 刷:延边新华印刷有限公司

开 本:720mm×980mm 1/16

印 张:13 字 数:130千字 图 片:400幅

标准书号:ISBN 978-7-206-05969-8

版 次:2009年3月第1版 印 次:2009年3月第1次印刷

印 数:1-10 000册 定 价:19.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

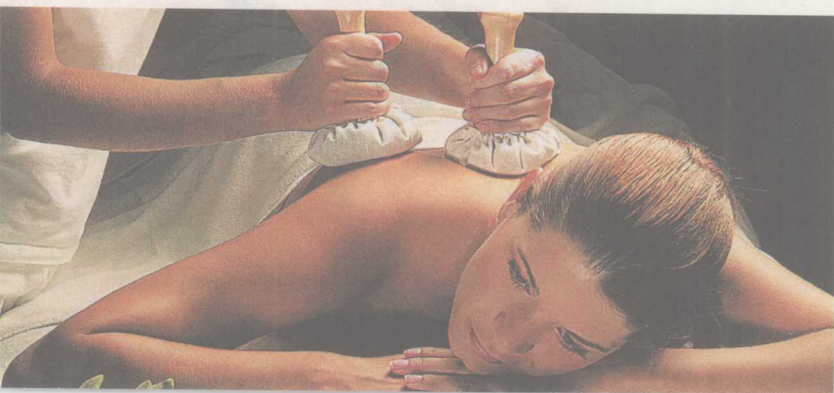
饮食保健

西班牙人每餐必食“液体黄金”	009
葡萄酒是法国人的健康神话	012
墨西哥人食物中有啥防癌“秘籍”	016
法国女郎凭什么那么婀娜	019
好处多多,举国须臾不离蒜	022
按图索骥:饮食和血型挂钩	025
把自己变成“醋坛子”	027
茶,不但要喝还要吃	029
日本女性如何把自己吃瘦	032
“绿色黄金”是墨西哥人防病“法宝”	035
为健康离“荤食”远一点	038
嗜酸使埃及人远离心血管类疾病	041
韩国人吃啥养生	043
“马卡”是秘鲁人的养身国宝	047
克里特膳食:挽救身体的最佳饮食	050
酸奶是保加利亚人的长寿食物	054
日本人多管齐下“制造”长寿	058



休闲保健

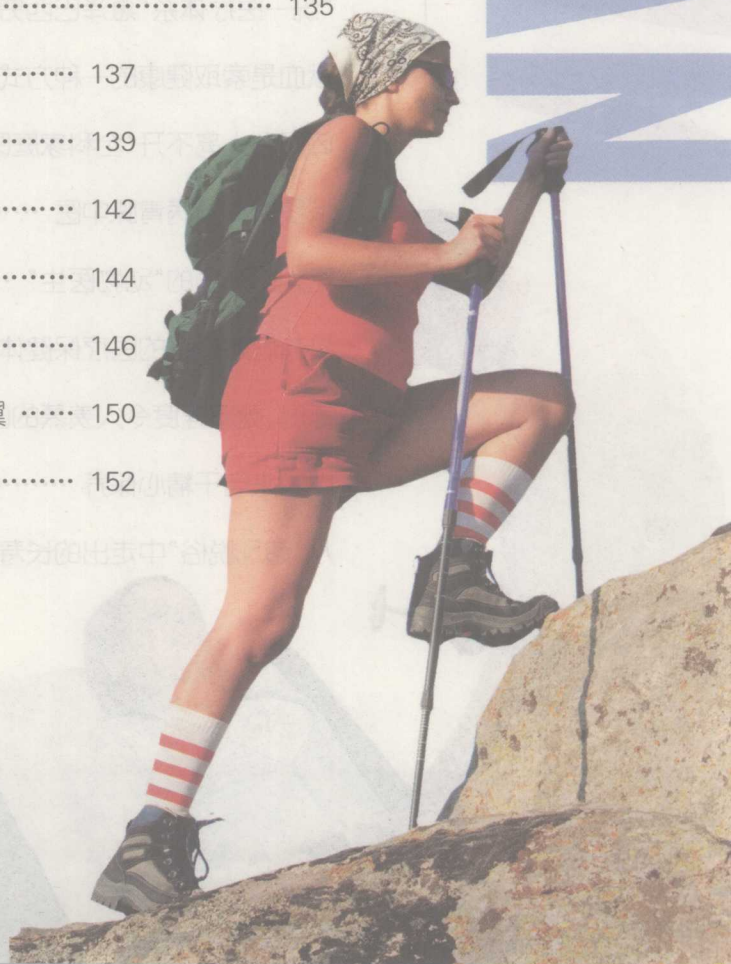
在曼妙的意境中忘掉世界	062
阿育吠陀:神奇、另类的养生术	066
美国人为了年轻“洋相百出”	070
极致养生:从“火炉”跳到“冰窖”	073
沉醉于幻境之中的泰式药浴	076
在休闲中构筑生命的支点	079
挪威人健康长寿在于“原始”	082
开怀大笑也可养生疗疾	084
踩石子“硌”出好身板	087
走进森林浴场荡涤身心	090
朗诵,新颖别致的养生方法	094
陶醉在温泉里逍遥和养生	096
辟谷,马来西亚成功人士的保养之道	100
芬兰人“蒸”出健康体魄	103
日本人千方百计保养身体	106
限制了“音量”却增长了寿命	110



运动保健

目录 CONTENTS

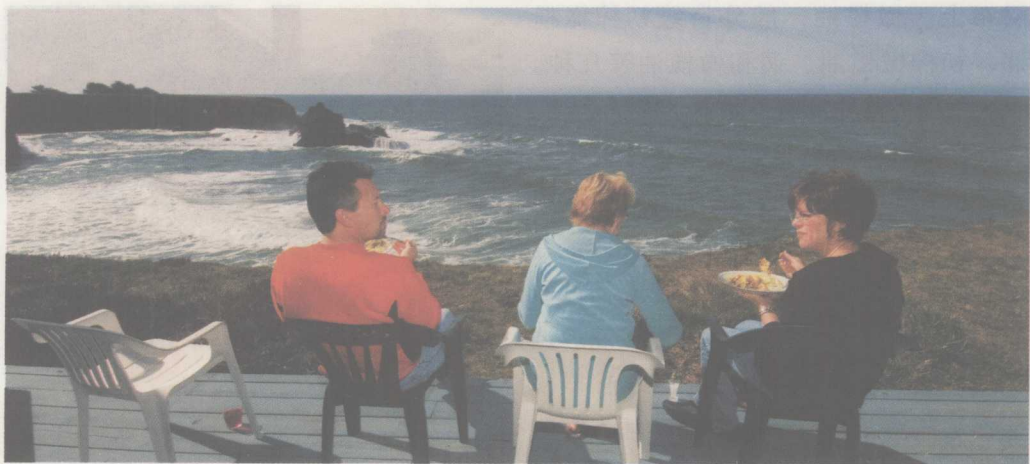
一副手杖“拄”出健康人生	112
锻炼之前先开运动处方	116
巴西人用汗水换来健美体型	119
健走无疆走出好身体	122
美国人健身注重有的放矢	125
马萨伊人的健康走姿	128
时尚老人运动到老	132
日本人把刷车当做健身	135
自行车王国的“轮转”生活	137
巴西耄耋老人热衷于爬行养生	139
上班族的“小空间运动”	142
新加坡人的“行兼跑”各取所需	144
动静结合:英国人的养身新法	146
“吃”和“动”是芬兰人的健康双翼	150
“养懒汉之国”的家庭健身	152



医疗保健

土耳其人用“鱼医生”治病	156
法国人怎样瞧病	159
牙齿健康和脸面一样重要	163
博客帮助美国人清理心理淤积	167
东西虽原始 护齿却天然	170
讲究卫生:不得病才是健康	174
用艺术电影治疗心理疾患	178
“统一医疗体系”惠泽巴西穷人	182
献血是索取健康的一种方式	185
匈牙利人离不开“全科家庭医生”	188
俄罗斯人治病青睐中医	192
给人类治病的“动物医生”	195
没有后顾之忧的医疗保健体制	198
冰岛,健康程度令人羡慕的国家	201
皓齿来自于精心保养	203
从“超凡脱俗”中走出的长寿民族	206





西班牙人

每餐必食“液体黄金”

“地中海饮食”被认为是世界上的健康饮食之一，西班牙是“地中海饮食”圈的主要国家，而橄榄油就是其中的一大主料。在西班牙，无论高级饭店还是街头小馆，餐桌上必放一瓶橄榄油，就与中国餐馆里必备酱油、醋一样。西班牙人长寿，经常食用橄榄油不能不说是一大原因。因此，在西班牙，人们把橄榄树誉为“慷慨之树”，把橄榄油称为“液体黄金”。

丰富的橄榄资源

BAOJIAN

西班牙是世界最大的橄榄油生产国。橄榄油压榨季节，西班牙全国橄榄油产量

约为世界总产量的50%。一到每年的11、12月橄榄收获季节，人们就在橄榄树下铺上网布，用长竿子轻打树枝，果实如密集的雨滴落在

BAOJIAN
WAI GUO REN XIAN DAI SHENG HUO CONG SHU



网布上。橄榄油一般分特级初榨橄榄油、初榨橄榄油、调和橄榄油等几种。等级不同,营养价值也大不一样。

特级初榨橄榄油,质量最佳,它是用鲜橄榄果采用低温压榨的方法获取的橄榄原汁提纯而成,色泽绿中泛着金黄,闻之有橄榄果特有的香味。初榨橄榄油的质量略逊于特级初榨橄榄油。调和橄榄油是精炼橄榄油加部分初榨橄榄油调和而成,在精炼橄榄油中加入部分初榨油是为了在精炼油中增添橄榄油特有的色香味。

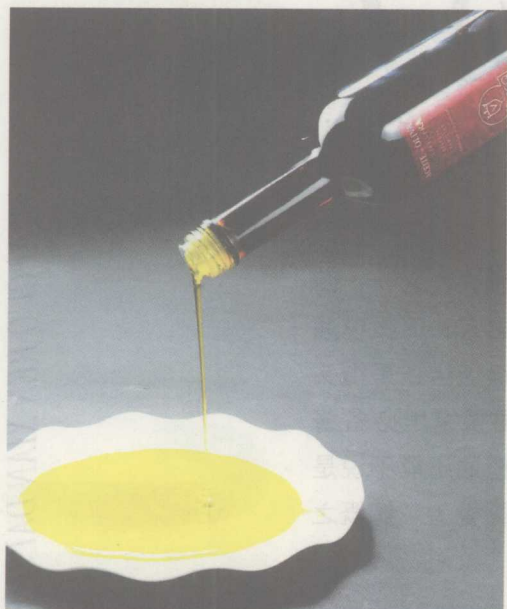


在西班牙,无论高级饭店还是街头小馆,餐桌上必放一瓶橄榄油,就与中国餐馆里必备酱油、醋一样。

橄榄油具有良好的营养保健作用

BAOJIAN

橄榄油能够降低胆固醇,防止心血管疾病的发生。对由于胆固醇浓度过高引起的动脉硬化以及动脉硬化并发症、高血压、心脏病、心力衰竭、肾衰竭、脑出血等疾病均有非常明显的防治功效。橄榄油能够改善消化系统功能。有助于减少胃酸,防止发生胃炎、十二指肠溃疡等病,提高胃、脾、肠、肝和胆管的功能。刺激胆汁分泌,预防胆结石,减少胆囊炎的发生。橄榄油具有温和和轻泄剂的作用,早晨空腹服用两汤勺对缓解慢性便秘具有意想不到的功效。它能够防止大脑衰老,预防早老性痴呆,有助于增强人体对矿物质,如磷、锌、钙等的吸收,减少类风湿关节炎的发生。橄榄油能够对某些恶性肿瘤,如前列腺癌、乳腺癌、肠癌、鳞状细胞癌和食道癌有抑制作用。它还能够保护皮肤,尤其能防止皮肤损伤和衰老,使皮肤具有光泽。对于肥胖者来说,经常食



橄榄油是由新鲜的油橄榄果实直接冷榨而成,不经加热和化学处理,保留了天然营养成分。颜色呈黄绿色,气味清香,是地中海沿岸各国人民的传统食用油。由于橄榄油营养成分丰富、医疗保健功能突出而被公认为绿色保健食用油,素有“液体黄金”的美誉。



用橄榄油比少吃脂肪更能控制体重。

西班牙人嗜食橄榄油

BAOJIAN

橄榄油食用其实很简单，最简单的就是在盘子里倒点橄榄油，把面包掰成小块蘸着吃。还有就是用橄榄油拌蔬菜沙拉。在西班牙的餐馆，有时候端上桌的沙拉是用调料拌好了的，有时候端上桌的就

是一盘生菜，由就餐人按照自己的口味调味，许多人只加点橄榄油和醋调拌就吃得津津有味。甚至吃甜点时，他们也会放点橄榄油。

在西班牙，人们生食橄榄油十分普遍。家庭和餐馆的橄榄油瓶和中国的酱油瓶和醋瓶一样重要。最常见的吃法有



一到每年的11、12月橄榄收获季节，人们就在橄榄树下铺上网布，用长竿子轻打树枝，果实如密集的雨滴落在网布上。

两种：一是添加在各种凉菜中，二是用面包蘸油，稍加一些盐或糖食用。由于橄榄油具有抗氧化功能，含有丰富的维生素E，有明显的降低胆固醇、防止心血管疾病和抗癌作用，因此不少西班牙老人起床后先喝一小勺橄榄油，天长日久，许多慢性病不治而愈。有学者认为，西班牙人普遍长寿与食用橄榄油密切相关。

西班牙人嗜食橄榄油，不仅其营养价值高，而且味道鲜美。为了适合不同的口味，市场上的品种很多，有蒜香型、柠檬香型、桔香型等，口感有略苦的，也有略甜的，任消费者选择。西班牙人均年消费橄榄油约8公升，既享了口福，也达到了祛病养生的目的，可谓一举两得。



橄榄油食用其实很简单，最简单的就是在盘子里倒点橄榄油，把面包掰成小块蘸着吃。



葡萄酒

是法国人的健康神话

多吃油腻的食物，容易引发动脉硬化，导致心脏病的发生，这是人们熟知的医学常识。但是这个常识并不适用于法国。法国人喜欢吃高热量、高脂肪的食物，而心脏病死亡率却是美国的1/3。专家们分析的结果，原因就在于红葡萄酒。法国人红葡萄酒饮用量在全世界居第1位。这就是医学界瞩目的围绕红葡萄酒发生的法国神话。“法国神话”引出的结论是：法国人与英国人、美国人的饮食结构基本相同，显著区别是，英国人爱喝一种叫威士忌的蒸馏烈性酒；美国人则爱喝啤酒，人均啤酒消费量居世界首位；法国人则钟情于可口好喝、并带有浪漫色彩的葡萄酒。显然，差别和起作用的都是葡萄酒。

法国人因葡萄酒而获益
BAOJIAN

性脂肪含量高，胆固醇摄入量
量大，而且法国人吸烟嗜酒
成性。1970年，法国人均葡

法国人不仅饮食中动物

BAOJIAN
WAI GUO REN XIAN DAI SHENG HUO CONG SHU



法国的葡萄种植园

剪掉叶子。

鲁萨克村庄的人们介绍的健康秘诀就是每顿都喝红葡萄酒。吃饭前他们把加热的红葡萄酒倒在盘子里，他们深信在冬季喝加热的红葡萄酒，有暖身、增强活力、预防感冒的效果。

葡萄酒的消费量为108升，相当于平均每天要喝300毫升，这还是按总人口计算的平均值，如果不把儿童计算在内，数字将更大。法国人的人均葡萄酒饮用量居世界首位，由此可以认为由于饮食和生活方式的因素，法国人应该是一个有健康危险的群体。然而出人意料的是，比起那些正常饮食中不包括葡萄酒的人来说，进餐中饮用葡萄酒的法国人，其心血管疾病的发病率及死亡率较低。这就是国际上盛传的所谓“法国神话”。

法国生产葡萄酒最多的波尔多鲁萨克的圣爱美伦村庄，是一个典型的法国乡村，这里的老人们每周都会有一天骑着自行车出来赶集。虽然这些老人们已是70~90多岁的高龄，但是看起来非常健康。

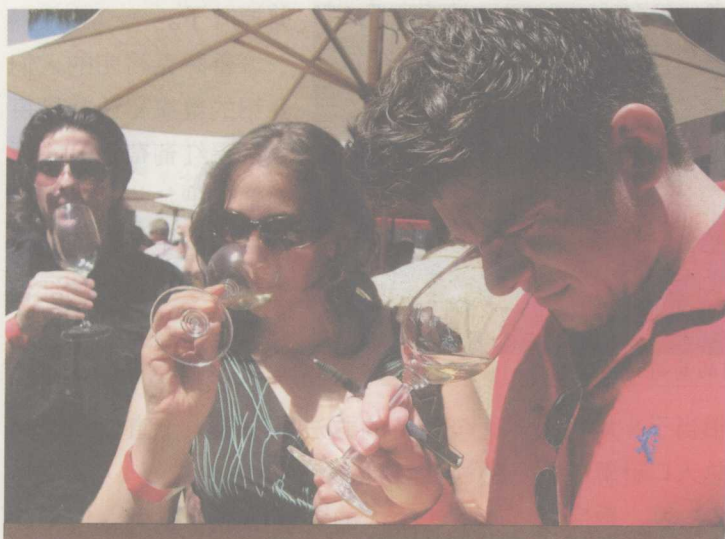
鲁萨克村庄以盛产高级葡萄酒而闻名。这里的葡萄酒种植面积达1400公顷，一年生产高达35万瓶的红葡萄酒。法国收获葡萄是在每年的10月份。每到这个时候，为了防止葡萄的营养成分通过叶子流失，鲁萨克村庄的老人们都会

这个独特的方法是法国人一直以来坚持的饮食习惯。

法国人的食谱中不乏鱼类。但是除了炸薯条、羊肉、奶酪、葡萄酒外，其余的都是典型的高脂肪食品。就餐时，他们平均每人每天喝两杯以上的红葡萄酒。

家庭医学专家耶爱斯德博士分析的结果表明，法国鲁萨克村庄的人们每顿食物的热量平均为1100kcal。而与法国人类似，也喜欢吃咸猪肉等高脂肪食品的英国人，每顿食谱的热量为1000kcal。从热量的角度看，法国人略高一点。但是英国人心脏病死亡率明显比法国人高。





手握酒杯底托,不停地摇晃杯中酒使酒液挂于杯壁上。摇晃会使酒中的酯、醚和乙醛释放出来,使氧气与红葡萄酒充分融合,最大程度地释放出红葡萄酒的独特香气,从而使品者根据酒的香气来判断酒的优劣和特色。

有关健康组织以鲁萨克村庄的65岁以上的20位老人为对象进行调查的结果也表明,这些老人虽然年岁较高,但是血压和血糖等数值非常良好。

在法国,红葡萄酒发酵时要经过几个阶段。最初腌制葡萄的阶段会产生几种化学物质,这些物质中含有大量的多酚等强力抗氧化剂,经常食用可以防止皮肤老化。在以葡萄酒生产闻名的法国布洛多地区的美容中心,浴池中躺着一位女性,治疗师在女性的身体上撒下红色粉末。漂在水中的红色粉末是没有酒精成分的红葡萄酒抽取物,被认为有利于女性的皮肤、防止老化的多酚的主要成分。

破解“法国神话”之谜

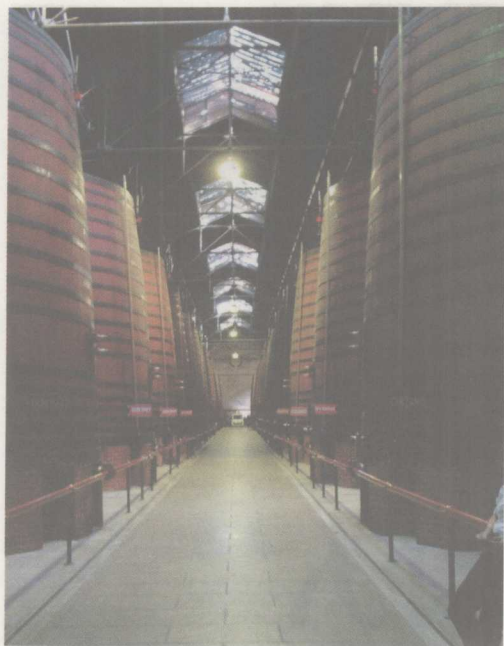
BAOJIAN

事实上,医学研究已取得令人信服的研究成果:适量饮用葡萄酒具有良好的预防性疗效,特别是在减少冠状动脉疾病方面尤为显著。

研究人员认为,他们目前已经破解了“法国神话”之谜,即葡萄酒中含有可抗癌的抗氧化剂白藜芦醇。美国的研究人员发现,一种叫做NF-

卡巴粒B的蛋白质能够使肿瘤细胞即使在化疗中也可以存活下来,如果将NF-卡巴粒B抑制,则癌细胞便可在化疗过程中被彻底杀死。而白藜芦醇正是通过使NF-卡巴粒B这种癌基因丧失活性而达到抗癌效果。发现白藜芦醇的作用机理,对人类将它开发成抗癌药物,起着





酒窖中最好能够通风以防止霉味太重。红葡萄酒像海绵一样,会将周围的味道吸到瓶子里去,因此应避免将洋葱、大蒜等味道重的东西和葡萄酒放在一起。图为巨大的葡萄酒储藏罐。

至关重要的作用。

美国人跟风效仿

BAOJIAN

鉴于红葡萄酒的健康功效,从2003年6月开始,美国政府允许在美国产红葡萄酒的包装上标注“适当饮酒,有益健康”的字句。随后的2004年,在英国的一家医院里,医生给因心脏病住院的患者每天喝一两杯红葡萄酒。在那里红葡萄酒不仅是一种食品,甚至上升为有效的药物,成为患者的处方药。

人们知道“法国神话”后,在美国

掀起了一股喝红葡萄酒的潮流,创造了销售量达到前一年4倍的惊人纪录。美国哈佛大学的教授在为美国人准备的饮食手册中介绍地中海式食谱时说,一天喝1~2杯葡萄酒有利于健康。喝红葡萄酒的潮流,学术上的理论基础是法国塞卢兹·鲁诺教授1922年发表在英国医学杂志《刺络针》上的论文。鲁诺教授在这篇论文里提到法国人心脏病发病率低的原因不在于运动或戒烟等生活习惯,而是由于法国人比起其他国家的人更爱喝葡萄酒。他认为每天喝2~3杯葡萄酒可以减少40%以上的心脏病死亡率。这也为法国人心脑血管发病率低找到了原因。



在葡萄园品尝葡萄酒。



墨西哥人

食物中有啥防癌“秘籍”

美国一家权威杂志近期发表的一项最新研究成果表明，墨西哥传统食物能减少妇女患乳腺癌的几率。事实上，早在2004年就有研究发现，墨西哥是世界上乳腺癌发病率最低的国家之一。同样，在美国居住的墨西哥裔妇女患乳腺癌的比率也很低。那么，其中的防癌秘密武器到底是什么呢？

秘籍之一——辣椒

BAOJIAN

在这次最新的科学研究中，不少女性将患癌几率低归功于墨西哥食物中的辣椒。墨西哥人爱吃辣椒世界

闻名。有谁吃水果就辣椒？墨西哥人是也。在墨西哥，无论在大城市的公园里，还是在偏僻乡村小镇的集市上，都可以看到小贩们把芒果、甜橙削皮后插在一根小

BAOJIAN
WAI GUO REN XIAN DAI SHENG HUO CONG SHU