

CCTV 健康大讲堂

健康补出来

CCTV

健康之路

MEET ON THE ROAD OF HEALTH

栏目组 编

health

我的健康我做主

—— 解开健康长寿的密码

上海科学技术文献出版社

CCTV 健康大讲堂

健康补出来

CCTV

健康之路

MEET ON THE ROAD OF HEALTH

栏目组 编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康补出来 / CCTV 健康之路栏目组编. —上海: 上海
科学技术文献出版社, 2008.5
(CCTV 健康大讲堂)
ISBN 978-7-5439-3550-1

I . 健… II . C… III . 补法 - 基本知识 IV . R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 038139 号

责任编辑: 张 树
封面设计: 周 奔 董茜桦
内容整理: 走 走
温馨提示: 走 走

CCTV 健康大讲堂

健 康 补 出 来

.....
CCTV 健康之路栏目组 编
.....

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)
全 国 新 华 书 店 经 销
江苏常熟市文化印刷有限公司印刷

★

开本 740×970 1/16 印张 14.5 字数 195 000
2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3550 - 1

定价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

编委会名单

编委会主任：张 宁 魏 斌

编委会副主任：熊文平 李 虹 吕 芸 段忠应

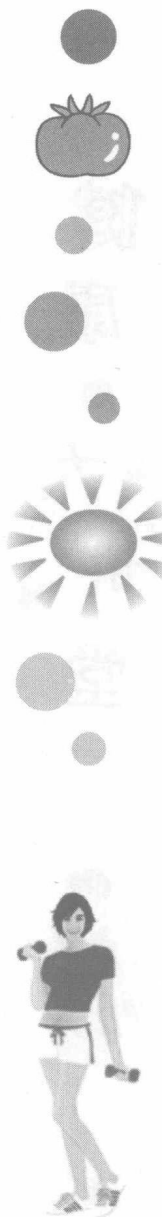
编委会委员：田丰歌 纪 萌 王洪有 李 颖 修月川

李晔丽 陈 波 朱 晨 钱 婧 李 柠

韦 芸 苗 荟 史安平 冀玉华 李 寒

戴尚亚

健康甜蜜蜜	2
温馨提示 选购蜂胶大有学问	6
蜂蜜食疗方	11
糖“拌”生活	12
温馨提示 海带绿豆糖水	16
糖的妙用	19
糖水蜜橘	23
春夏餐桌野菜香	24
温馨提示 常见野菜及其功用	28
什么野菜不能吃	33
夏季巧做消暑粥	34
温馨提示 巧做下粥菜	42
秋燥时节话祛火	46
温馨提示 养肺除“秋燥”7种水果挑着吃	53
温暖过冬——民间炖补	57



温馨提示 冬令炖补必须因症因人而异，讲究“对路”

..... 65

温暖过冬二——宫廷秘方 66

温馨提示 冬天进补，看脸色做菜 74

温暖过冬三——滋补膏方 76

温馨提示 杭州省中医院膏方 79

杭州省立同德医院膏方 81

杭州市中医院膏方 83

杭州胡庆余堂膏方 85

中华文化与养生之顺四时 87

莲藕——浑身都是宝 98

温馨提示 区别池藕、田藕法 99

藕的贮藏 101

焯莲藕的水妙用多 103

莲藕太白不能买 108

健康吃豆 109

温馨提示 豆腐不宜单独食用 117

豆制品储存方法和期限 121

吃花生，助长生 122

温馨提示 民间常用花生食疗方 131

人参怎么吃 132

温馨提示 7种人士不宜服参 139

参的选购常识 142

中药与养生 143

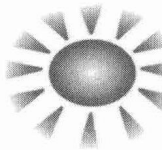
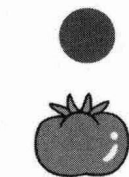
温馨提示 强身选用哪种灵芝好 146

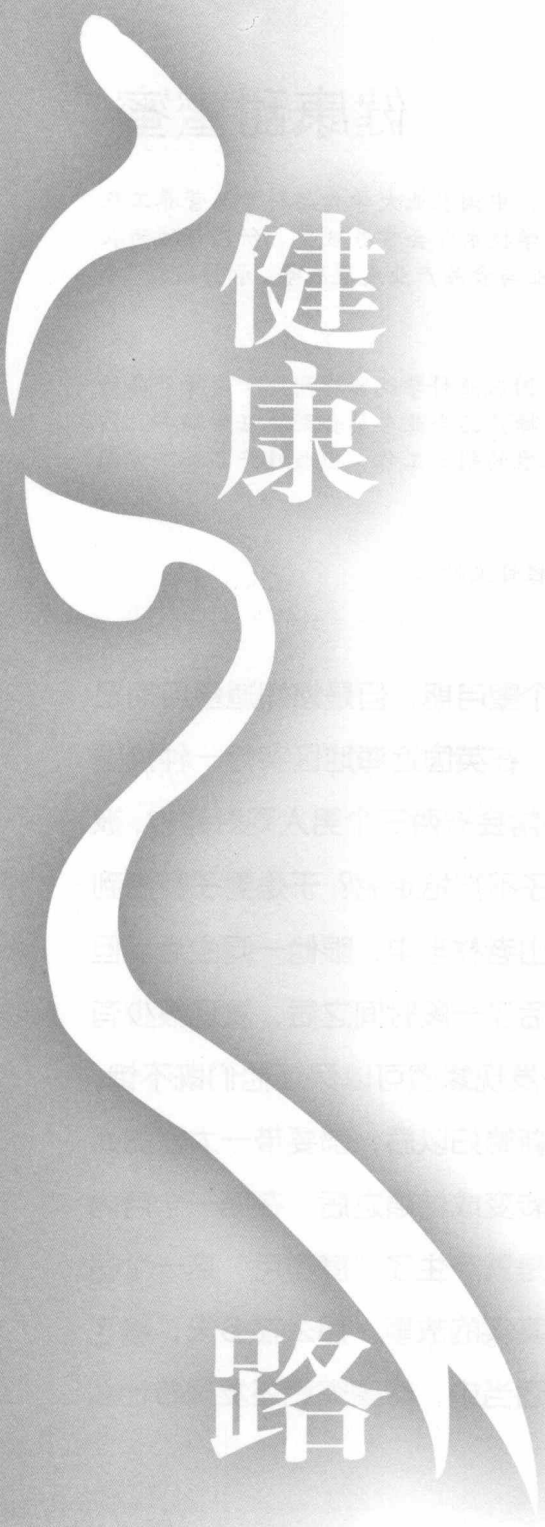
何首乌粥 148

真阿胶、新阿胶与假阿胶 150



中医话明目	155
温馨提示 情绪影响眼睛	158
滴眼药水的正确方法	164
为什么戴隐形眼镜, 眼睛会出现红血丝	165
减肥正当时——太胖了	166
温馨提示 3日减肥食谱	175
减肥正当时——找医生	176
温馨提示 指压减肥术	187
你的腰围超标吗	188
温馨提示 腰围超标五大危害	193
啤酒肚怎么减	195
中年朋友你会进补吗	199
温馨提示 解酒保肝五味子粥	200
安神宁心莲子芡实粥	201
保护视力紧实骨质芡苡龙鱼羹	202
稳定情绪忌廉蘑菇煲	203
抗疲劳新鲜葡汁四蔬	204
男人健康新概念	205
温馨提示 世界卫生组织 (WHO) 提出的男人健康	
10大准则	206
男人营养新概念	208
85岁老中医养生之道	210
温馨提示 适当吃零食, 健康又长寿	212
预防老年痴呆, 请多动手指	215
老年人走路宜穿有跟鞋	217



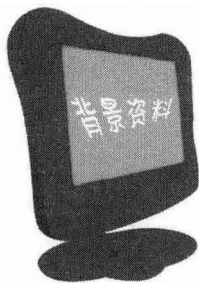


健康

CCTV

健康大讲堂

路



胡小松：博士生导师，中国农业大学食品科学与营养工程学院副院长，中国食品科学技术学会常务理事。研究领域为农产品加工理论与技术，农业与食品产业发展战略，承担国家“十五”科技攻关课题多项。

董捷：副研究员，中国农业科学院蜜蜂研究所蜜蜂产品研究室主任，中国养蜂学会蜂产品专业委员会副主任兼秘书。作为首席专家主持蜂花粉标准的制定工作，出版蜂产品加工方面书籍3本，约70万字。

文怡：《天天饮食》栏目主持人。

我们都知道新婚夫妇要度过一个蜜月期，但是您知道蜜月期是怎么来的吗？传说在公元前500年，在英国近海地区实行一种抢婚制度，那时候的女孩子非常抢手，经常会被两三个男人同时看中，被抢去。那怎么样才能保证自己的妻子不被抢走呢？于是男子在抢到了一个女孩子之后，就把她藏在深山老林当中，跟他一同生活。但是深山老林中的环境非常恶劣，生活了一段时间之后，发现很少有人活着回来的人。怎么办呢？后来发现蜂蜜可以保证他们既不饿，同时又能保证健康。于是他们抢了新媳妇以后，都要带一大罐的蜂蜜进到深山老林当中，后来就慢慢转变成结婚之后，在第一个月内一定要食用蜂蜜这样一个传统，于是就产生了“度蜜月”这一个名词。说来话长，不过这的确是一个真实的故事。那么在今天，除了度蜜月需要蜂蜜之外，在我们的生活当中，蜂蜜究竟还发挥着什么作用呢？



文怡：您知道世界上最伟大的建筑师是谁吗？其实是蜜蜂，有人说蜜蜂的蜂巢，是世界上最伟大的建筑之一，不信咱们来看一下。

俗话说天兵天将落花地，采得百花酿成蜜。要想得到 100 克蜂蜜，蜜蜂们要采集几万朵鲜花的花蜜，再飞行上万千米，把花蜜带回蜂巢，并进行千万次地反复吸入和吐出，才能酿造出既美味又营养的蜂蜜来。由此可见，每一滴蜂蜜都是那么的来之不易。蜂蜜自古就被封为养生佳品，对于它的好处人们都了解哪些呢？

“我老觉得蜂蜜助消化，润肠什么的。”

“一般便秘都吃那个。”

“对通便有好处，还有对美容有好处。”

“蜂蜜有润燥的作用，现在有暖气，空气那么干燥，小孩子容易上火，喝点蜂蜜调理一下。”

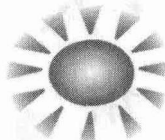
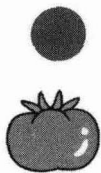
.....

在对二十多人的采访中，我们发现老百姓对于蜂蜜的好处，还是略知一二的。知道最多的就是它能润肠通便，其次是美容和润肺止咳。不过蜂蜜里面到底有哪些营养价值，它对人体有着怎样的好处呢？

胡小松：蜂蜜最大的特点就是它的含糖量很高，但是含的糖主要是单糖，就是葡萄糖和果糖，这两种糖非常容易消化吸收；再一个，糖当中含有比较多的低聚糖，低聚糖算功能性糖，这种糖能促进肠胃中有益微生物的生长，能帮助肠胃更好地维持良好的平衡状态；蜂蜜当中还含有比较多的维生素，尤其是 B 族维生素，这些对提高代谢力和免疫力，以及抗氧化能力都很重要（维生素具有很强的抗氧化能力）；另外，蜂蜜中含黄酮类物质也非常高，还有一些有机酸；营养也比较平衡，所以它是非常好的营养保健类的糖类，有“糖中之王”之说，也有“老人牛奶”之说。

文怡：现在提到糖好像有两方面的想法：一方面是人体离不开糖；可是另一方面说糖吃多了会发胖，还会产生其他疾病。

胡小松：是有这样的一些误区，我们大量吃进去的食物主要有几类，比如说糖类，这是提供热量最重要的物质。再一个就是脂肪，还有





蛋白质、矿物质和维生素。但是因为蜂蜜这种糖是单糖，不是淀粉经过消化转化的，也不是蔗糖，它是葡萄糖。我们生病的时候到医院输葡萄糖，因为它的转化非常快，而且是一种特别好的热量来源。

董捷：蜂蜜里含糖量很高，但是这个单糖含量占总糖量的85%以上，单糖主要是果糖和葡萄糖，葡萄糖能直接提供给我们热量。我们人体一定需要热量来源，就是一定要吃糖类、淀粉类，算是大的一类，但是蜂蜜里的单糖是最优质的一种糖类，它提供热量特别快，而且单糖和果糖能直接被人体所吸收。特别易消化、吸收，是为运动员、婴幼儿、老年人、体力劳动者、脑力劳动者提供热量的特别好的糖类。

文怡：那吃了这个糖不会发胖吗？

胡小松：从理论上说，只要你不是吃得很多，应该不会对人类起到发胖的作用，比如说你每天早上在牛奶里加上一勺蜂蜜，就非常好了，所以说正常量是不会发胖的。

文怡：那糖尿病患者能吃蜂蜜吗？

董捷：糖尿病患者有几个饮食原则，糖尿病患者是需要热量的，也需要摄入糖类；第二个他要选那种升糖指数比较低的食物；第三个糖类摄入量不是看单一的食物，要看总的摄入量是多少。就蜂蜜来讲，糖尿病患者可以根据血糖的高低慎重地食用，另外吃的量不能多。还有蜂蜜里有一种好的东西就是果糖，果糖的升糖指数很低，对血糖影响很小。我们就应该有选择地吃，吃那种含果糖高、含葡萄糖相对低一点的蜂蜜。按照我们的经验来看，不容易结晶的蜜，比如像北方的槐花蜜，一般来讲含果糖比较高。

文怡：老百姓觉得蜂蜜最多的作用就是润肠通便，为什么蜂蜜会有这样的作用呢？

董捷：它有一种物质叫乙酰胆碱，它能作用于副交感神经，对肠胃蠕动有特别好的作用。其实便秘是多种原因造成的，蜂蜜也是从多方面起润肠作用。

胡小松：再一个因为单糖以外还有很多低聚糖，有研究发现，这个低聚糖能促进我们人类肠胃当中的有益微生物的生长，这些低聚

糖有益微生物的代谢能抑制有害微生物的生长，保持了肠胃的生态微生态平衡，这一平衡就能保持肠胃功能正常。

文怡：这么说来蜂蜜是有抗菌作用的，如果伤口上有感染什么的，涂一些蜂蜜能起作用吗？

董捷：有作用的，蜂蜜对于伤口愈合比较快，而且还有止痛作用。

胡小松：人类在冷兵器时代的时候就已经发现，蜂蜜用牛奶调一下附着在伤口上，能非常明显地促使伤口快速愈合，因为蜂蜜当中含有非常大量的维生素，维生素能帮助伤口愈合，而且它当中还有一些生物活性物质。

文怡：有些妙用是我们知道的，但也许还有很多是我们不知道的。

李小姐最近工作繁忙，经常加班，每天工作都要说很多话，嗓子经常疼。这一来二去的，不免就有点上火。最近朋友告诉李小姐，嗓子疼喝蜂蜜茶挺管用的，听了这话李小姐就想赶紧尝试一下，先沏上一杯茶，等茶水温后加入一勺蜂蜜，充分地搅拌均匀就可以喝了。她发现，“这样泡出来的茶挺好喝的，喝完之后嗓子就感到舒服些。”

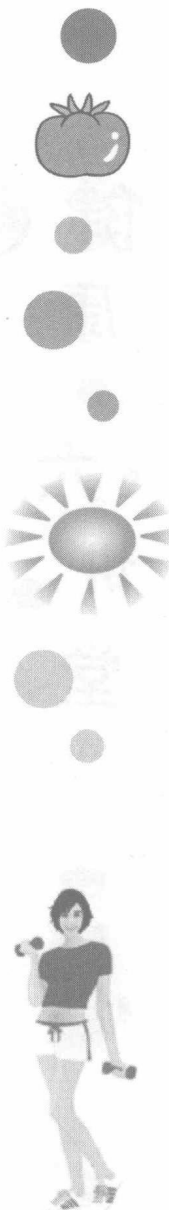
缓解咽喉肿痛小秘方

浓茶一杯、蜂蜜一勺，一起冲水喝。此外还可以将蜂蜜直接吞服，并尽可能地延长蜂蜜停留在咽喉部的时间，每天吞服两次，效果也不错。

文怡：吞服蜂蜜真的有效果吗？

胡小松：效果非常好，有一些资料表明，郭富城、张学友这些港台歌星特别推崇，上台之前嗓子如果有点不舒服，一定要喝一杯蜂蜜水，可以润嗓子。除了蜂蜜对嗓子疼痛有非常好的效果，还有一种就是蜂胶，我有一次的经历也很明显，有一次到巴西出差，嗓子疼了几天非常难受，我们其中有一个人就说，胡老师，我这儿有一个好东西，是一个喷剂，这个喷剂就是蜂胶，喷了两次就好了，不管是蜂蜜还是蜂胶，包括蜂王浆，都具有非常明显的抗菌、止痛的作用。

文怡：这蜂胶是什么呢？



董捷：说到蜂胶的益菌效果，其实比蜂蜜明显多了，它的作用特别多。蜂胶是蜜蜂的工蜂采集各种各样树的幼芽，还有树脂类的物质，其实是一种树胶，再加上自己分泌腺物质的一种混合物，这对人的好处太多了，抗菌作用只是之一。



选购蜂胶大有学问

1. 安全：购买时须查看该产品是否有《国家卫生部批准文号》。
2. 品质：认真查看国家卫生部对它的批准功能即可。我国对蜂胶的批准功能有三项：调节血脂、调节血糖、调节免疫，目前市场上大部分蜂胶具备了其中的一项或两项功能，只有少数蜂胶才能同时具备这三项功能，这样的蜂胶最珍贵。
3. 蜂胶中的黄酮含量只要不低于1.5毫克/100毫升均属纯正蜂胶。

文怡：有人说蜂蜜还有美容的作用，是这样的吗？

董捷：这个也是千百年来劳动人民经验的结晶，其实早在咱们国家近代的时候，大家就开始用它来美容了，用它来做面膜，1998年的时候，有一条日本的新闻，报道一个特别著名的女作家，80多岁了，脸上皱纹都没有，她就是坚持天天抹蜂蜜水来保护皮肤，一个是保湿，另一个是它的抗氧化作用能让老年斑慢慢地去掉，有特别好的作用。

胡小松：实际上，用我们生物学的一些研究来说就是，蜂蜜有非常强的抗氧化能力，抗细胞衰老的能力。第二点，蜂蜜当中含有一类生物活性酶，这些酶类物质也具有非常好的修复功能。



文怡：下面我们就来看一下怎么样用蜂蜜，使自己变得更加年轻美丽。

利用蜂蜜来美容，最简单的方法就是早晨起来空腹喝一杯蜂蜜水，需要注意的是冲蜂蜜水时，一定不能用开水，否则会使蜂蜜中的酶类物质遭到破坏，产生有害物质。正确的方法是水温应低于60℃。利用蜂蜜来美容的方法是，将50克蜂蜜、一个鸡蛋的蛋清搅拌均匀，敷在脸部进行按摩，等到自然干后用清水洗净，这种方法可以起到收缩毛孔、增白皮肤、消除皱纹的作用，您不妨试试。

文怡：刚才提到冲蜂蜜水温的问题，那水太凉的话会不会冲不开呢？怎么还会有这样一个水温的要求呢？

董捷：这是因为蜂蜜里有大量的活性酶，这对我们人体是非常有益的，我们就不能温度高了冲，一般要求不要超过60℃；另外蜂蜜虽然是好东西，但是食用量也不要太大，我们建议一般一天吃50~100克就够了，就是家常勺一勺，有10多克。

胡小松：吃法上，我们比较提倡的一种是早上空腹喝，再一个是晚上喝，可以安神，帮助你很快地进入睡眠，这是非常明显的。印度也有一种说法，说把牛奶和蜂蜜加在一起，是最早的一个早餐的开始，晚上再喝的话，是帮助你进入梦乡的最好的开始。所以说不光中国人有这种经验的总结，其实国外也有。

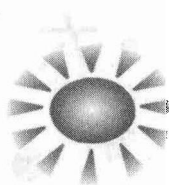
文怡：胃酸的人喝蜂蜜好吗？

胡小松：应该没有大的影响，实际上，胃酸比较复杂，蜂蜜只要控制量就行了，温度可以稍微高一点，不要超过60℃就可以了。

董捷：这里还要提醒大家一点，小于1岁的儿童尽量不要吃蜂蜜，因为他们的肠道系统菌类还不是那么平衡，另外，他的免疫系统也不是特别好，也要谨慎一点，其他的人群都应该适合的。

文怡：有子宫肌瘤的人是不是不能喝蜂蜜？

胡小松：其实蜂蜜含有一定的抗癌的作用，因为蜂蜜含有生物活性物质，还有抗氧化的作用等，这些对于抑制癌细胞的发展，有很明显的作用；再一个是提高免疫力，所以它不会有害，反而





更有利。

董捷：其实保健品对于健康人来讲就是预防疾病，对于患者来讲就是预防跟辅助治疗疾病，所以对患者来讲，应该多吃一些保健品。

文怡：其实我们今天还要告诉大家，蜂蜜还有治疗一些疾病的作用，我们一起来看一下。

生姜蜂蜜治咳嗽

原料：生姜 50 克，蜂蜜 150 克。

做法：先将生姜捣烂挤汁与蜂蜜一起调匀，隔水炖热 8 分钟，连续喝 2~3 天，每天 2 次。需要注意的是切勿煮沸，否则会影响药效。

文怡：蜂蜜的疗效真的很多，又可以消炎止痛，还可以治咳嗽。

胡小松：咱们中医里面有一种理论观念，就是说上火是肺热，蜂蜜有非常明显的润肠去火的作用。还有一点也是中医认同的，就是蜂蜜具有排肝毒的作用，火往往跟肝有关，它排肝毒，对上火润肺这些作用就能显现出来。要从现代营养学的角度来讲呢，一个它的维生素非常丰富，再一个矿物质也很多，所以也是有一些科学依据的。

文怡：蜂蜜是好，问题是超市里满架子全是蜂蜜，各种各样不同品牌和种类的蜂蜜，挑选起来恐怕也很让人头痛。

如今市场上的蜂蜜真可谓是琳琅满目，挑选起来不免让人觉得有点眼花缭乱，那么消费者一般会怎么选择呢？

“原来主要是买便宜的，后来就不买了，现在鉴别不大清楚，但是我就看牌子，像百花牌的我就比较放心。”

“根据不同的季节，蜜不一样。”

“口味，挑喜欢的口味，还有的人选择的的就是它的作用。”

在一家大型超市里，柜台上摆放着许多不同口味的蜂蜜，瞧瞧荔枝蜜、龙眼蜜、荆条蜜等，我们粗略地计算了一下，大约有 30 种不同品种，挑选起来，的确有些难度。

“确实是不好挑。”

“我会挑那种种类比较多的，混合型的，不是单纯的某一种花蜜。”

“不知道哪种蜂蜜适合什么人，比如说儿童、女士与老年人怎么

分，不太清楚。”

消费疑问是，不同品种的蜂蜜，作用究竟有何区别呢？

文怡：是不是哪一种花蜜作用一定更好一些呢？有没有区别呢？

董捷：其实差别不大，但是植物的来源还是略有差别的。因为不同种的蜂蜜，来源于不同植物的花蜜，一般来讲矿物质差别比较大，比如像深色的花蜜矿物质含量就高一些，根据地区也不一样，这个差别还是有的，我觉得那些消费者说得很对，主要是根据自己的口味，比如像有的儿童补铁、补血，多吃点矿物质比较高的深色蜂蜜比较好，像益母草蜂蜜可能对女性好一点，但是其实影响不是很大。

文怡：哪种是口味比较清淡一点的，哪种是口味重一点的？

董捷：像北方的槐花蜜颜色比较淡，口味也比较清淡一点，比较受大众欢迎。

胡小松：像我不是很喜欢油菜花的蜂蜜，但是也有很多消费者很喜欢，每个人的口味不一样。

文怡：是不是所有的花都能采出蜜？

董捷：不是所有的花都能采出蜜来，能形成生产蜂蜜的植物叫做蜜源植物，一个是花开的时间要足够蜜蜂形成采集，还有一个是花蜜要有一定的量。

文怡：比如说玫瑰花、百合花，这些花能不能采出蜜呢？

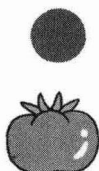
董捷：平时说的玫瑰花蜜，其实就不是真正采来的蜜，是进行了勾兑，按照现在国家的标准来讲，勾兑了添加其他物质的东西，就不能叫纯正蜂蜜。

文怡：我们在做调查的时候也发现了这个问题，而且很多观众对这个问题充满了极大的疑惑。

通过对市场上蜂蜜产品的细心观察，我们发现了一个有趣的现象：同样是蜜，名称却各不相同，有蜜膏、蜜汁、蜜露、蜜乳等不同的叫法，这到底是怎么回事儿呢？

文怡：哪些算是蜂蜜？

董捷：这算是添了东西的蜂蜜，但是我们不能把它称作蜂蜜。





文怡：那蜂蜜是不是也有真蜂蜜，或者假蜂蜜这么一说呢？

董捷：蜂蜜不仅有真蜂蜜假蜂蜜之说，就是真的蜂蜜也有质量好坏，一个要看它的颜色，好的蜂蜜比较有光泽，比较透亮，而且比较浓。我们有一些简单的方法来辨别，但是也不能依赖于这些，比如像老百姓常用的一种拉丝的方法，真的蜂蜜能拉出细长的丝，而加了许多蔗糖的就不是这样了，会断，或者很快就反弹回去了。现在掺假的人越来越高明了，掺了假的也能拉出丝来了。所以单靠一个手段是不行的，建议大家一是要认商标，还有随着你吃蜂蜜越来越多，你的经验也越来越多，就能辨出真假了。

文怡：蜂蜜买回来之后，可以发现商标上有很多不同的标识，比如一级品，那这个等级到底有什么样的讲法呢？

要想挑选到优质的蜂蜜，就应该学会读懂蜂蜜的商品说明书，一般来说蜂蜜的商品说明书上有两个指标值得关注，一个是级别，一个是波美度。波美度是指蜂蜜的浓度，根据浓度的高低，蜂蜜被分为两个等级，42度以上为一级蜜，40度以上为二级蜜，浓度越高的蜂蜜水分就越少，营养价值就越高。

文怡：有时在超市购买蜂蜜的时候，我们会发现有一些蜂蜜不是液体的，那这种蜂蜜到底是好蜂蜜还是坏蜂蜜呢？

在一家蜂蜜专卖店里，有一些蜂蜜引起了我们的注意，它们看上去与其他的蜂蜜有些不一样。您瞧瞧，平常的蜂蜜虽然有些黏稠，但却是可以流动的，再瞧瞧这边的，这也实在太稠了吧。

“很多人说如果蜂蜜过稠了，可能会有一些添加剂在里面。”

其实这样的蜂蜜被称为结晶蜂蜜，它已经没有了蜂蜜的透明、透亮和流动性，甚至已经接近固态了。

“有的蜂蜜有很多结晶，我不知道这结晶到底怎么回事，感觉好像都是糖。”

“我不知道结晶以后会有什么坏处。”

那么结晶以后的蜂蜜还能吃吗？

文怡：结晶是不是就是过期了？