

中国健康世纪行 全民家庭健康工程 指定读物
中国自然医学养生工程 家庭保健 指导读物

主编◎庄乾竹 白英秀

BUSHENGBING DE
222 GE JIANKANG ZHIHUI

不生病的

222个健康智慧



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社

不生病的

222个健康智慧

中国医药出版社 中国医药出版社



不生病的

222 个 健康智慧

BUSHENGBING DE 222 GE JIANKANG ZHIHUI

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的 222 个健康智慧 / 庄乾竹, 白英秀主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5091-2644-8

I. 不… II. ①庄…②白… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 059437 号

策划编辑: 侯平燕 文字编辑: 侯平燕 责任审读: 周晓洲

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8058

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 17.5 字数: 310 千字

版、印次: 2009 年 7 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

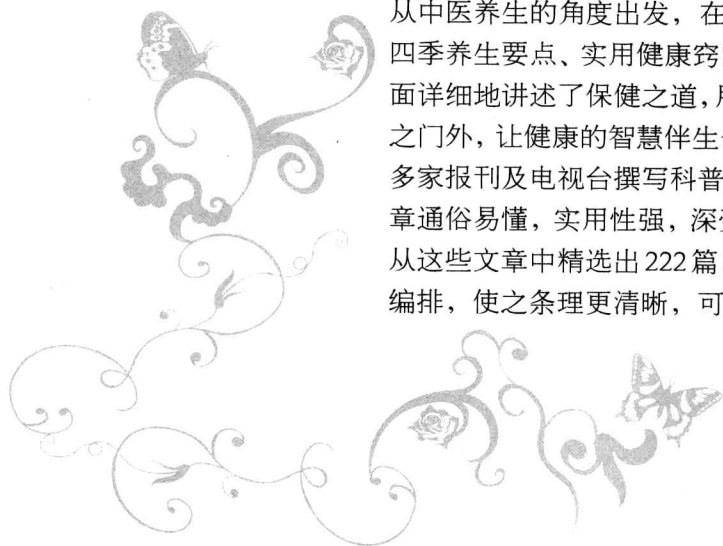
定价: 45.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书本着“未病先防、既病防变”的科学思想，从中医养生的角度出发，在饮食细节、生活习惯、四季养生要点、实用健康窍门、家庭用药常识等方面详细地讲述了保健之道，用科学的理论将疾病拒之门外，让健康的智慧伴生命同行。本书作者曾为多家报刊及电视台撰写科普保健文章500余篇，文章通俗易懂，实用性强，深受广大读者欢迎。本书从这些文章中精选出222篇，并按照一定规律分类编排，使之条理更清晰，可读性更强。



目 录

第 一 章

吃对了疾病绕道走，吃错了疾病找上门

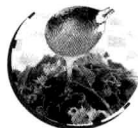
一、五谷杂粮	2
粥油，可以和参汤媲美	2
要降胆固醇，燕麦效惊人	3
脱发与主食摄入不足有关	4
头发稀疏，多吃糙米	5
芝麻绿豆糕，吃了不长包	6
元宵好吃莫贪食	7
牛奶黑米粥，益气养血	8
每日吃豆三钱，何需服药连年	9
绿豆防暑又解毒	10
红豆利水又消肿	12
栗子补肾，每天 5~10 枚	12
常吃芝麻酱，皮肤更健康	14
二、菜豆水果	16
经常感冒，少食香菜	16
腊八蒜，可杀菌防感冒	17
有眼病，别吃蒜	18
防辐射，多吃些松蘑	19
节日餐桌上，别少了菌类食物	20
水芹保肝，旱芹降压	21
海带与紫菜，各有千秋	23
荸荠好吃莫生食	25
黑木耳切勿趁鲜食用	26
过食苦瓜减肥，不可取	27



西红柿生吃补维生素 C，熟吃价更高	28
鱼生火肉生痰，萝卜白菜保平安	29
生姜最好早上吃	30
豆芽，升华了豆类的营养	31
八种食物，让血管保持年轻	33
金橘防感冒，每天 5 枚就够	35
老人便秘，少吃生冷水果	36
桑椹，紫红者最佳	37
苹果生吃通便，熟吃止泻	39
西瓜皮，更解暑	40
经常上火，少吃桃	41
常吃柑橘能抗癌	41
根据职业，选择水果	43

三、鱼禽肉蛋及其他 45

吃羊肉最好别吃西瓜	45
吃烤肉，就点凉茶	46
猪血比猪肉更利于老年人健康	47
兔肉美容，怕冷别吃	48
葱姜炒蟹，体寒的人也能吃	50
用脑过度，常吃松子	50
鲜桃仁，不宜直接食用	52
燕窝，一次 5 克就够	52
“多吃辣可长寿”的说法不太靠谱	53
早喝盐水，晚喝蜂蜜	55
菊花茶，并非人人都能喝	56
献血后这样补最有效	57
节后饮食，注意呵护胃肠	59
晚餐不当可“惹祸”	60
常吃甜食者，易受眼疾的青睐	61
素食，最好按照体质吃	62
男人乱吃，小心不育	63



第 二 章

好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的刑场

一、生活方式	66
衣领过高过紧，不利健康	66
常戴帽子，别忘了按摩头皮	67
束腰太紧，痔疮腰病盯上您	68
别让内衣“紧”出病来	69
老年人，内裤穿着有讲究	70
鞋子，应该换着穿	71
选择鞋垫，最好因人而异	72
袜口太紧，健康流失	74
睡觉时，请给身体“松绑”	75
卧床太久，有碍健康	76
枕头，还是圆柱形的好	77
选枕头，要看芯	79
熬夜时吸烟，危害更大	81
打牌、下棋，别坐的太久	83
打电话时，别用脖子夹着话筒	84
上班路上，别总戴着耳机	85
背包外出，这样最省力	86
药皂，不能当作消毒品	87
水果，别“吃”到脸上	88
想打喷嚏时，别忍着	89
冰箱里，常备几个冰袋	90
洗凉水澡虽好，但并非人人皆宜	92
二、饮食习惯	94
茶叶渣，嚼嚼咽了不科学	94
生姜入菜，别去皮	95
烹制海参，别加醋	96
香椿，用沸水焯后再吃	97
炒豆芽时，放点醋	98
食用芹菜，切勿弃叶不食	99



吃螃蟹，别喝茶·····	100
吃完枣，别急着吐核·····	101
吃柑橘，别丢络·····	102
每天喝多少水，需因人而异·····	103
这些喝水习惯，必须改一改·····	104
饮料，最好喝热的·····	105
软硬兼食，牙齿健康·····	106
吸烟喝酒后，最好喝点梨汁·····	107
这些解酒方法，最好别用·····	108
吃撑了，别到处溜达·····	109
空腹或饱餐后，有些事情做不得·····	111
周末，和这些饮食习惯说再见·····	112

第三章

春夏秋冬四季轮回，衣食住行“与时俱进”

一、春安·····	114
冬春换季时，我们该吃什么·····	114
初春时节，两层薄被更保暖·····	115
春季养生肝为先·····	116
当心春风“吹”出口角炎·····	117
春天，多吃点山药·····	118
春食韭菜，可提高免疫力·····	119
早春宜保暖，衣服宜渐减·····	120
春来野菜香，各取所需有侧重·····	121
春天当心“桃花”上脸·····	122
春天，要警惕痼疾复发·····	123
春食菠菜好处多·····	124
春天里散步好处多·····	125
春天放风筝，祛病又健身·····	126
春季外出游玩，注意呵护腿脚·····	127
春季野外踏青，严防莱姆病·····	128
科学养生防春困·····	129



春末，当心湿邪伤身	130
二、夏 泰	131
夏天，多喝点薏米粥	131
消除苦夏，不妨吃点“苦”	132
盛夏，不可过于贪凉	133
小暑时节，黄鳝可赛人参	135
夏天胃胀气，喝点薄荷茶	136
夏日小恙，中成药帮忙	137
夏日服中药，忌口不可忘	138
自制药枕，帮您安然度夏	140
三伏天，别错过了冬病夏治的好时节	141
伏天狗肉，可赛人参	142
夏日荷叶是良药	143
夏天滋补，最宜清淡	144
喝碗汤水，祛除湿邪	145
夏季消暑，从“心”做起	146
凉茶消暑，并非人人皆宜	148
炎炎夏日，谨防“热中风”	149
“热伤风”，也需辨证食疗	150
凉面解暑，热面祛湿	152
盛夏，谨防“空调病”	153
脑梗死患者，选用枕席应谨慎	155
三、秋 吉	156
立秋后，先调脾胃后进补	156
秋季进补，需“因时而异”	157
秋冻，应因人、因时、因地制宜	158
秋季，老年朋友要适当吃点温性食品	159
秋季养生肺为先	160
秋季，餐桌上别少了山药	161
羊肉、狗肉不适合秋天进补	163
秋爽睡觉莫贪凉	163
秋季，谨防呼吸系统疾病	164
合理饮食，远离秋季哮喘	165
秋分过后，养胃护胃很关键	167



百合入饌防秋燥	168
秋燥自有秋梨潤	169
白露身不露，寒露脚不露	170
十月萝卜赛人参，红白萝卜别同食	171
四、冬祥	173
立冬后，进补应因人而异	173
“吃啥补啥”未必都对	174
冬季用膏方来滋补	176
冬令进补，正确用参	179
合理饮食，远离冬季抑郁	185
严冬时节，别忽略了手套的选择	186
冬季，高血压患者吃啥	187
温暖的感觉吃出来	188
手脚发凉，别忘了补铁	189
气温下降，警惕中风	190
天冷，偶尔也要吃点凉的	191
睡衣别穿太厚的，否则感觉更冷	192
冬季进补，多吃点黑色食物	193
逢九一只鸡，来年好身体	194
公鸡益精补阳，母鸡补血养阴	195
冬季洗澡，从脚开始	197

第四章

健康生活，一点就通

一、食物是最好的医药	200
落枕，敷点醋	200
艾草，可祛湿防感冒	201
玫瑰花，喝出好心情	202
蜂蜜生姜水，防治老年斑	203
神仙粥，风寒感冒的“克星”	204
吃完水果胃部不适，不妨喝点姜茶	205



赤小豆鲫鱼汤，肾病综合征水肿者“瘦身”的法宝	206
为低血压患者量身定做的食疗方案	207
防感冒，常喝蘑菇汤	210
自治药茶抗过敏	211
小儿消化不良，大山楂丸来帮忙	211
痔疮性便秘，麻仁丸大显身手	212
黄芪泡水，可防治口腔溃疡	213
胡萝卜泥与小米汤，可治疗小儿腹泻	214
绿茶加蜂蜜，缓解咽喉炎	215
手脚发凉，喝点大枣生姜汤	216
决明子降压，先炒再泡效果更佳	217
贝母有三种，功效各不同	218
老年人，适当多吃点酸味食物	219
二、健康小窍门	221
中药外洗，远离皮肤瘙痒	221
便秘，药浴效果也不错	221
鱼肝油调敷思密达，可治口腔溃疡	222
腿脚“抽筋”，需标本兼治	223
劳累时，不妨试试足疗	224
按揉内关穴，可止呕吐	225
拍打足三里，胜吃老母鸡	226
动动脚趾，胃病远离你	228
云南白药敷脐，可治腹泻	229
晕车，肚脐上贴片姜	231
电吹风，也能用来治病	232
吃完海鲜，用牙膏洗手	233
“五招”让您远离水土不服	234
对付“打嗝”有绝招	235
高血压患者不宜做水疗	237
老年人做磁疗，应从小剂量开始	238
老年性皮肤瘙痒症的预防	239
七种食物，让肌肤白皙靓丽	239
合理饮食，告别寒性体质	240



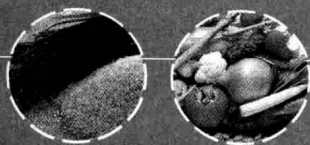
第五章

用好家庭小药箱，小病速愈大病速康

一、药物应用和保存小知识	244
教您读懂中成药的服用方法	244
部分中药与酒同服可增强疗效	246
舌下用药，方法需得当	247
巧服汤药苦味小	248
计算儿童用药剂量，按体表面积更精确	249
有些抗生素，首次服用要加量	250
药物也会“中暑”，请妥善存放	251
糖浆类药物“怕冷”，不要放在冰箱里	253
眼药水开启后，应尽快用完	254
变质药物看出来	254
过期药品，不可一扔了之	255
二、你可能不知道的用药禁忌	257
服解热镇痛药，别喝酒	257
服用有些药物，水温别太高	258
吃猪肝时，别大量服用维生素C	258
测血糖、尿糖前应停服维生素C	259
思密达别与诺氟沙星一起吃	260
阿司匹林别和维生素B ₁ 一起服	261
别盲目服用胖大海	262
润喉片，不能总含着	262
绿豆与中药并非“冤家”	264
保和丸不宜与小苏打片同服	265
开塞露老用不好	266
不可“一泻了之”的番泻叶	267
中药不宜加糖服用	268

第一章

吃对了疾病绕道走， 吃错了疾病找上门



近年来，随着我国居民膳食结构及生活方式的变化，与之相关的慢性非传染性疾病，如肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常等患病率逐渐增加，已经成为威胁国民健康的突出问题。这些疾病的发生、发展，几乎都与“吃”脱不了干系。只有掌握科学的“吃”法，我们才能吃出健康，远离疾病。





一、五谷杂粮

■ 粥油，可以和参汤媲美

我们在熬粥时，待到粥熟后稍稍冷却沉淀，可以看到粥的最上层浮有一层细腻的黏稠物，形如油膏，用勺子轻轻撇出，这就是中医所说的“米油”，俗称粥油，通常说的粥油是由小米或大米熬粥后所得。

中医认为，小米味甘性平，具有健脾和胃的作用；大米味甘性平，具有补中益气、健脾和胃、除烦渴的功效。大米和小米熬粥后，很大一部分营养进入汤中，其中尤以浮在上面的米油中的营养最为丰富，乃米粥汤之精华，其滋补力最强，不亚于滋补药人参、熟地黄。

据清代赵学敏撰写的《本草纲目拾遗》记载，米油“味甘性平，能滋阴长力，肥五脏百窍、利小便、通淋漓”、“黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴之功，胜于熟地，每日能撇出一碗，淡服最佳”。清代医学家王孟英所著的《随息居饮食谱》中不仅认为“粥饭为世间第一补人之物”，而且对米油给予了高度的评价，他认为“米油可代参汤”，他还说，古代医家在救治身体极度虚弱的患者时，常用参汤来大补元气，然而一些穷人家无钱买参，便用米油来代替参汤服用，效果也非常不错。由此可知，米油还与人参一样具有大补元气的作用。

中医有“年过半百而阴气自半”的说法，意思是说老年人常不同程度地存在着肾精不足，因此，老年人若常食米油，可补益肾精、益寿延年；产妇、慢性胃肠炎等各种慢性病患者常存在着不同程度的元气不足，宜常食米油来补益元气、增长力气，以促进身体的早日康复。

食用时一般可单取米油空腹食用。中医认为食盐味咸，入肾经，服用米油时若加入少量食盐，可起到引“药”入肾经的作用，以增强米油补肾益精的功效。据《紫林单方》记载，将米油取出后，加入少许食盐，空腹服用可以治疗“男子精清不育”，可见米油还具有壮阳的作用，适合阳痿、遗精、早泄等性功能障碍及男子不育、遗精、遗尿、小便淋漓不尽等中医辨证属于肾阳虚者服用。此外，婴幼儿在开始添加辅食时，米油也是非常不错的选择。

由此可见，我们在喝粥的同时应养成吃粥油的习惯，它不但是一味信手易得的补益良药，而且还可治疗多种疾病，千万不要弃之不舍。

贴心提示

获取优质粥油的小秘诀

第一，煮粥所用的锅必须刷干净，不能有油污。

第二，煮粥时最好选择小火慢熬，且不得添加任何作料。

第三，研究表明新鲜大米的米油对胃黏膜有保护作用，而贮存过久的陈旧大米的米油则有致溃疡的作用，因此，熬粥所用的米必须是优质新米，否则，滋补作用会大打折扣。

要降胆固醇，燕麦效惊人

燕麦又称为莠麦、油麦、铃铛麦、玉麦、苏鲁、香麦、雀麦等，是我国古老的粮食作物，早在2000多年前就有文字记载。中医认为，燕麦性味甘、平，归脾、胃、肝经，有益肝和胃之功，适用于肝胃不和所致的食少纳差，大便不畅等患者食用。现代营养学研究表明，燕麦营养价值丰富而全面，其蛋白质、脂肪、维生素E、膳食纤维以及钙、镁、铁、磷等矿物元素含量均高于其他谷类作物。此外，燕麦中还含有较多的亚油酸，占燕麦中全部不饱和脂肪酸的35%~52%。如今，随着对燕麦研究的不断深入以及人类疾病谱的改变，燕麦越来越受到人们的青睐。

我国百名营养学家提出的“中国人十大营养问题”中，有7个问题是围绕营养过剩、膳食结构与慢性病的关系展开的。其中膳食纤维不足被独立列为十大问题之一。膳食纤维分为不溶性膳食纤维和水溶性膳食纤维。燕麦是少数同时含有水溶性、不溶性两种膳食纤维成分的谷物。燕麦中含有一种被称为 β -葡聚糖（俗称燕麦胶）的水溶性膳食纤维，它是燕麦降低胆固醇和甘油三酯（标准医学名称为“三酰甘油”）的“主力军”。燕麦所含有的油酸、亚油酸、皂苷、卵磷脂以及钙、镁、硒等无机盐，均具有降低血清胆固醇的作用。此外，燕麦中存在的燕麦麸、燕麦纤维与胆固醇结合，可以减少胆汁酸的吸收，增加胆汁酸的排泄量，并增加合成胆酸所需胆固醇的用量，从而降低体内的胆固醇。美国食品和药物管理局发表报告指出，每天进食约60克燕麦片，便能摄取3克燕麦水溶性纤维，再配合低脂肪胆固醇食品，能有效降低胆固醇，减少患心脏病的概率。

由此可见，高血脂患者经常吃点燕麦，对降低胆固醇和甘油三酯是大有裨益的。举两个例子：美国糕点大王利德曼，过去酷爱奶油蛋糕及奶油巧克力点心，体重一度达到158千克，胆固醇指数也相当高，后来他坚持每天吃两三个燕麦饼，不



久，体重明显下降，胆固醇指数也减低很多；著名教育家马寅初先生享年百岁高寿，除了爱好运动、经常洗冷水循环浴和生活有规律外，还有一个重要因素，就是每天早餐吃燕麦片。

贴 提示

燕麦一次不可吃太多

燕麦虽然营养丰富，但一次不可吃得太多（以50克左右为宜），否则会引起腹胀。特别需要提醒的大家的是，燕麦麸皮中含有麸质，对于麸质过敏的人群不宜食用，否则会引起过敏反应。此外，燕麦麸皮可引起粪石和肠道阻塞，所以有咀嚼或吞咽障碍的人群以及有肠溃疡、肠狭窄等小肠活动力弱的人群也不宜过多食用含有含燕麦麸皮的食物。

■ 脱发与主食摄入不足有关

脱发的发生固然与现代快速、紧张的生活和工作节奏，以及激烈的社会竞争所带来的精神压力有关，但主食摄入不足也是导致脱发的重要“催化剂”。

中医理论认为，肾为先天之本，其华在发。因此头发的生长与脱落过程反映了肾中精气的盛衰。肾气盛的人头发茂密有光泽，肾气不足的人头发易于脱落、干枯、变白。头发的生长与脱落、润泽与枯槁除了与肾中精气的盛衰有关外，还与人体气血的盛衰有着密切的关系。早在《黄帝内经》中就已经认识到“发为血之余”，“血虚发失所养”，可表现为头发干枯、分布稀疏、容易脱落。老年人由于体内气血不足、肾精亏虚，常出现脱发的现象，这是人体生、长、壮、老的客观规律。如果年轻人出现脱发不仅会影响整体形象，还可能是体内发生肾虚、血虚的一个信号，而肾虚、血虚的发生与主食摄入不足有密切关系。

历代养生家一直提倡健康的饮食需要“五谷为充、五果为养”，也就是说人体每天必须摄入一定量的主食和水果蔬菜。然而最近的一份调查资料表明，现代城市人的主食消费量越来越少，已有量不足之势。这是生活水平提高的表现，但给健康也带来了一定的隐患。主食摄入不足，则气血化生乏源，不能濡养肝肾，导致气血亏虚、肾气不足，头发失养，容易脱落。此外，主食摄入减少，动物性食物摄入必然会增多，而现代研究表明动物性食物摄入过多是引起脂溢性脱发的重要“帮凶”。

每个健康成年人每日粮食的摄入量以400克左右为宜，最少不能低于300克。