

現代飲食養生良方



现代饮食养生良方

梅田 博道
〔日〕 井上 修二 著

中国现代设计法研究会
食品保健研究部 编译

中国食品出版社

现代饮食养生良方

〔日〕梅田博道 著
井上修二

中国现代设计法研究会
食品保健研究部编译

※

中国食品出版社出版
(北京市广安门外湾子)
北京大兴孙中印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

※

开本787×1092毫米 1/32 3.8印张 82千字

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

印数：1—40000

ISBN7-80044-116-4/TS·117

定价：1.05元

编译说明

《现代饮食养生良方》，集中了日本当代儿童、妇女、老年营养保健医生、知名教授、体育运动和精神心理学专家、著名科学家和评论家、健康长寿疗法权威人士的研究和实践成果。结合日本国和整个社会的实际情况，广泛论述了适合现代人类保健和长寿的几个问题。特别是从儿童时代起，进入多事多病之期的中年和更年期，直到晚年退休生活的饮食养生法，以及其他保健要求与饮食起居协调和相辅相成的秘法。同时对各种现代疾病的饮食、精神等方面原因和防治，均做了精彩的论述。

该书全部章节的内容，曾陆续在日本东京电视台播放，引起日本全社会的强烈反响和普遍关心，并产生理想的社会效果。

本书介绍的各方面养生良方，如能对国内读者的健康长寿有所裨益，将是本资料编译的最大欣慰。

编译者

目 录

培养健康体魄和奋发进取精神

一、儿童时期 (1)

综合解说

梅田 博道 (藤田学园保健卫生大学教授)

营养指导

吉植 庄平 (共立女子大学教授)

大国 真彦 (日本大学医学部教授)

冈野俊一郎 (日本奥林匹克委员会总务主任)

当代儿童——电视迷 (2)

游戏也是必不可少的 (2)

体质与体力比例失调 (4)

孩子早上好睡懒觉是双亲的缘故 (5)

食物里最重要的是蛋白质 (6)

感觉不到的“运动不足” (6)

三分饥饿三分寒 (7)

二、中学生时期 (9)

稻村博 (筑波大学助教)

冈野俊一郎 (日本奥林匹克委员会总务主任)

大人不一定都了解孩子 (9)

缺乏社会公德教育的孩子 (10)

集体生活的重要性 (11)

考试期间特别需要营养均衡 (12)

安排好白天的膳食 (13)

生存的意义来源于上进心·····	(14)
三、大学生时期 ·····	(15)
小此木启吾 (庆应义塾大学医学部助教)	
渡边 弘美 (早稻田大学学生咨询中心事务长)	
一批优秀的大学生·····	(15)
守业型的学生·····	(16)
幼稚的大学生·····	(17)
不同类型的两种人·····	(18)
奋发进取精神来自严格的管教·····	(19)
精力与有规律地生活相关·····	(19)
参加体育运动队的好处·····	(20)
人必须有好朋友、好前辈、好老师·····	(21)
四、男子的厄运之年 ·····	(22)
阿刀田 高 (作家)	
平井 富雄 (东京大学医学部神经科主任)	
厄运之年是人生的一个阶段·····	(22)
注意夫妻间融洽·····	(23)
自己管理自己的健康、营养·····	(23)
四十二岁健康检查——防灾之道·····	(25)
借酒消愁愁更愁·····	(25)
从厄运之年开始新的生活·····	(26)
妻子的爱情是奋发图强的良药·····	(27)
夫妻同心安度厄运之年·····	(27)
五、安度更年期的办法 ·····	(29)
俵萌子 (评论家)	
松山 荣吉 (东京厚生养老病院妇产科部长)	
更年期综合症的各种表现·····	(29)

节制饮食.....	(30)
更年期综合症发自精神不振.....	(31)
评论家俵萌子的六件大事.....	(32)
家庭主妇是一家之主.....	(33)
六、长寿者的秘诀.....	(35)
茅 诚司 (东京大学名誉教授)	
长谷川和夫 (圣马里安纳医科大学教授)	
何谓老化?.....	(35)
退休时的注意事项.....	(36)
以礼待人.....	(37)
保持乐观情绪.....	(38)
安排好一日的饮食.....	(38)
为了有个幸福的晚年.....	(39)
人的奋发精神来自集体.....	(40)
准备迈进老龄化社会.....	(41)

保健和长寿的几个问题

一、为消灭肥胖症而奋斗.....	(43)
井上 修二 (横滨市立大学医学部助教)	
人为什么会发胖?.....	(43)
消除肥胖母亲有责.....	(44)
肥胖是成年人患病的先兆.....	(45)
生活紧张与饮食过多.....	(45)
减肥的五条措施.....	(46)
科学的食谱.....	(49)
二、快速睡眠法.....	(52)

远藤 四郎 (东京都精神医学综合研究所、精神生理
研究室参事研究员)

发达国家失眠症患者多	(52)
睡眠的类型	(53)
失眠症的种类	(54)
做梦无关紧要	(55)
解除失眠症的方法	(55)

三、妇女一生中的一个篇章——烦恼的思秋期 (57)

石井 裕正 (庆应义塾大学医学部内科助教)

烦恼的中年妇女	(57)
妇女嗜酒症患者不断增加	(58)
饮酒自慰	(60)
孕妇与酒	(63)
治标也治本	(64)

四、复合食品的功过 (66)

迁 启介 (国立营养研究所营养资源开发研究室主任)

“食物相克”和“食物互补”	(66)
秋刀鱼加萝卜汁是理想的菜肴	(67)
胡萝卜、黄瓜破坏维生素C	(68)
理想的日本食品	(69)
杂食民族能长久生存下去	(70)

五、眼睛是疾病的缩影 (73)

中岛 章 (顺天堂大学医学部教授)

眼睛是人体的窗口	(73)
儿童和近视眼	(73)
不必勉强, 请您戴上老花镜	(75)
通过眼底检查, 了解血管状况	(75)

可怕的是糖尿病引起的失明·····	(76)
视网膜脱离、青光眼、白内障·····	(77)
要有充足的维生素A·····	(78)
关键在于预防·····	(78)
六、美味佳肴引起可怕的结石·····	(80)
羽生富士夫 (东京女子医科大学教授)	
人体所有脏器都可能有结石·····	(80)
有结石的人未必疼痛·····	(81)
饮食能引起结石吗?·····	(82)
先进的检查结石方法·····	(83)
外科手术治疗胆结石·····	(84)
重新评价日本的膳食·····	(85)
七、健脑慢跑法·····	(86)
久保田 兢 (东京大学灵长类研究所教授)	
双脚与大脑的进化·····	(86)
逃离死神·····	(87)
用脚能提高脑子的功能·····	(87)
跑三十分钟等于走三个小时·····	(88)
思考问题应在起跑后的十至三十分钟·····	(89)
要慢跑是有道理的·····	(90)
慢跑与健康的膳食·····	(90)
向初学者提供前十二周的日程表·····	(91)
八、大蒜博士的一番话·····	(93)
渡边 正 (相爱大学教授)	
大蒜能治疗结核·····	(93)
大蒜的臭味及其杀菌能力·····	(94)
大蒜是人体耐力之源·····	(95)

蛋白质、维生素和大蒜	(95)
大蒜能滋补精气	(96)
大蒜和成人病的预防	(97)
除去大蒜臭味的办法	(98)
大蒜的副作用	(98)
大蒜的种种吃法	(99)
九、头痛原因种种	(100)
丸山 胜一 (东京女子医科大学教授)	
人类的常见病—头痛	(100)
头痛的种类	(100)
脑细胞不会感到疼痛	(101)
头痛的过程	(101)
大脑器质性病变引起的头痛	(102)
伴有恶性疾病的头痛诊断	(103)
要对医生讲真情	(104)
市场出售的头痛药的使用方法	(104)
头痛与食物	(105)
避免因头痛造成的精神压力	(106)
十、养身是返老还童的好方法	(107)
有川 清康 (健康劝告疗法医生)	
长命和长寿	(107)
努力推迟大脑细胞的老化	(108)
正确的步行方法	(109)
乘电车坐着将加快大脑老化	(109)
正确的姿态能较多地吸入氧气	(110)
应重视摄取钾和必需的氨基酸	(111)
经常保持肌肉放松	(112)

培养健康体魄和 奋发进取精神

一、儿童时期

综合解说

梅田 博道（藤田学园保健卫生大学教授）

营养指导

吉植 庄平（共立女子大学教授）

大国 真彦（日本大学医学部教授）

冈野俊一郎（日本奥林匹克委员会总务主任）

一个人有无理想是大不相同的。不仅成人如此，孩子也不例外。从他们每天的生活是否充实，就能看出一个孩子是否有远大抱负。仅仅对孩子说：“你要有出息！”这是不够的。周围环境、尤其是父母的影响，至关重要。

观察一下当代儿童生活的周围环境，可以看到：目前，有很多孩子晚上熬夜，早上睡懒觉，因而不吃早饭，由于运动不足，肥胖儿正在增加。根据东京都的一所小学校调查，全校有40%以上的学生每天看电视超过3个小时。

善于学习，好好娱乐，这是当代儿童应有的生气勃勃的生活情趣。

当代儿童——电视迷

梅田：我们小时候和现代儿童有什么不同呢？差别就在于有无电视。我们那个时候并无更多的奢望，除了迷恋从收音机里听听六大棒球赛中，早稻田和庆应大学间的比赛之外，差不多都在外面玩。而现代儿童成天缠着电视，连大人想看一下都不行。他们都变成了电视迷。

我们那个时候，学不学习不用父母督促。可现在没有一个孩子勤奋好学，不懂得大人催他们学习是为了他们好。过去和现在的孩子都一样，都偷懒，不喜欢学习。

问题关键在于双亲，特别是母亲。我认为：不在于是否给孩子买电视机，而是看电视有无节制，尤其是当父亲回来后，提出想看棒球时孩子能否让父亲优先看。

游戏也是必不可少的

梅田：我认为，孩子放学回来后，马上去私塾补习，还要预习和做作业，总之只准他们学习。但是我觉得，游戏也是少不得的。所以，既要督促他们学习，又要督促他们游玩。

实际上，通过游戏可以结交朋友，而现代儿童只是看电视，老是乐于单独活动，不参加小朋友间的集体游戏。因而也得不到集体生活的锻炼，缺乏集体精神，这是一种倾向。

关于儿童游戏问题，日本奥林匹克委员会总务主任冈野

俊一郎这样说：

冈野：现代儿童有一种非常明显的倾向：无所事事，好单独一个人干自己喜爱的事。据统计，小学生最要好的“朋友”是电视，其次是小人书，如果是男孩子，第三位就是塑料模型。这些东西的共同特点有三：单独活动、行为被动、身体得不到活动等。

特别是城市的孩子，缺少良好的运动场地。过去，城里孩子都在马路上玩耍，而现在因太危险，不能在马路上玩，于是就关在自己家里，看电视或读小人书。

这都是因为没有从“挑战”的真正意义上，向孩子进行最基本的教育。比如，如何和朋友一起共事等等。只要现成的，不愿自己动手，这就是目前儿童问题的所在。与此相反，比如教孩子用自己的努力，取得成功，并从中得到乐趣，这比什么都重要。

梅田：的确，现在儿童的一切都是“制式的”。玩具都是工厂做好的成品，纵然是自己动手做的，也不过是象塑料模型那样的半成品而已。

孩子被拴在家里虽说是有电视机，但没有游戏场也是重要原因之一。说起小孩的游乐园，就会想到大人的娱乐场或公园。但孩子们对那些地方并不感兴趣。他们更喜欢上马路、爬树、爬墙头。去那些地方没有父母带着又不放心，而带了去，又没什么好玩的。因为在游玩的小伙伴中，如果有懂事的孩子就好办，否则只是些低能儿童，他们就很害怕。

近来，高层住宅不断增加，孩子们的游戏场地越发成问题。在教育孩子要有理想的同时，也必需考虑到周围的这些环境。

体质与体力比例失调

日本大学医学部教授大国真彦先生，从小儿科医生的角度来分析当代儿童。

大国：近来，肥胖儿童越来越多，大约是过去10年的2倍，尤其是小学高年级，即从小学4年级到中学生，这一年龄的儿童增加的更多。

这些儿童的特点之一是“无名痛”。它有各种症状，头痛、肚子痛、容易疲劳，早上不起床，便秘或腹泻，甚至小小年纪患有肩部酸痛等。

其中尤其突出的是植物神经功能失调，即所谓起立性调节障碍。得这种病的儿童，早晨特别懒得起床，学校晨会，老师讲话时间稍长些，他们就会晕倒，或者站起来就头晕。

一个时期以来，很多儿童未能在幼儿阶段充分训练其反射神经和运动神经，这些孩子便可能成为肥胖儿，胆固醇增高，稍一碰就会摔倒，引起骨折等等。甚至连防止交通事故的训练也未能进行。

还有两种类型的儿童，一种是娇生惯养。因为怕出危险就不让他们出门，另一种是放任不管。后一种的家长近来有所增加。

幼儿期对儿童来说，是一个非常重要的时期。因此，不要按大人自己的意愿对待孩子，而应该培养其自立精神，使

译注：

文部省1983年度及1978年度学校保健统计调查报告书

该报告提出的肥胖儿童的标准是：根据性别、年龄，按体重与身高的比例关系，体重超过120%以上者。

他们的反射神经得到充分锻炼。

梅田：如果与过去相比，孩子们的体质确有很大提高。这当然是件好事。但是，体质和体力并没有必然的联系。身高、体重增加了，体力却不一定增加。投掷棒球时需要体力，但这不仅仅是体力。在感冒刚一流行时，便马上被传染上的人，就是没有体力，不患感冒的人才叫有体力。

我觉得儿童稍胖一点是好事。然而，大国先生所说的肥胖症是由于运动不足和营养过剩引起的。

孩子早上好睡懒觉是双亲的缘故

梅田：还有一个早上起不来的问题，这叫做起立性循环失调。

大人若有这种毛病、孩子便效仿大人，尤其是效仿母亲。如果父母早上睡懒觉，孩子就会照着学。因为母亲还在睡着，孩子不会一个人起来玩。

早上睡懒觉的程度各有不同。有的人确实有病，起不来，他们缺乏锻炼。如果因循环失调，在起床前应做点准备活动，可在床上活动一下手脚。否则，猛的一起，就会眩晕。因此要早睡早起。

孩子早上起不来，就不愿去上学。母亲却疼爱地说：“若受不了就休息吧！”于是，孩子白天就起劲地玩，结果变成了懒虫。如果循环调节不好，早上就起不来，但到中午就来精神。如果他上的是一所中午开课的学校，也许会成为一名优秀学生呢！

实际上是不可能这样做的。对待这种孩子，母亲要和他们一起，养成早睡早起的习惯。早点起来，进行些锻炼。这

038256

样，孩子的身体状况就会得到改善，也就愿意上学了。逐渐养成了习惯，问题就解决了。可见双亲的榜样至关重要。

食物里最重要的是蛋白质

早晨不愿起床的孩子很多，恐怕还有不吃早饭的儿童，从营养学角度看，这样做好么？共立女子大学教授吉植 庄平先生提出自己的如下看法：

吉植：人体的各部分以脑为主，有各自的规律。人从早起床到晚睡觉，身体各部分相互协调。

身体各个部分的机能均由大脑支配。特别是最近，认为是由生物时钟进行调节的。生物时钟控制着丘脑下部的荷尔蒙和植物神经两大部分的活动，使人们得以正常地生活。

比如，从肝脏分泌胆汁，形象地讲，如同定时班车一样。每进一次餐，食物在小肠和门静脉之间循环两次，即进行肝肠循环。一天之内，早、中、晚定时开班车。如果不吃早饭，或不按时进餐，就会打乱体内的正常循环。

我一直认为食物中蛋白质是最重要的。一天之内，鱼、肉、蛋、牛奶、豆腐、大豆等六种食物中，人们至少应摄取一种，可选择其中自己喜欢的吃。

要紧的是做父母的要全面了解这些食物，了解维生素、矿物质、青菜等。根据孩子的情况，掌握其饮食标准。

感觉不到的“运动不足”

梅田：为保持精力旺盛，激发人的积极性，营养是非常重要的。不偏食，什么都应吃。儿童尤其要摄取足够的蛋白

质。

营养要保持均衡，时间也要均匀。早、中、晚应按时进餐。无论儿童或成人，不吃早饭都是不好的。

除营养之外就是运动了。锻炼身体对任何人都非常重要。纵然不能进行激烈的体育比赛，也要尽可能的活动一下身体。近来，不少家庭一出门就坐车，孩子动不动就疲劳。因此，必须尽量步行。步行或跑步，有益于增进健康。我主张年青人跑步，老年人散步，儿童更应跑步或散步。

运动和休息都有必要。休息即睡眠，睡眠不足也不行。

不吃饭肚子会饿，不睡觉会发困，可是不运动却觉察不到，因而身体便会发胖。

三分饥饿三分寒

梅田：此外，还有一个非常重要的问题即适应能力。这是就肉体和精神两个方面而言的。

首先是肉体的适应能力。前面提到的，儿童好爬墙头，但当孩子要求乘坐公园里一些惊险的游戏机时，母亲就吓唬他们：“太危险！不要坐。”这样不行。即使很困难的事情，让孩子试着做一下，对提高他们的运动神经有好处。这种锻炼，对增强孩子的判断力有益，比只坐在电视机前要强得多。农村与城市的孩子相比，差别就在于此，连公园里高速电车都没坐过的孩子，坐上汽车或轮船就要晕车或晕船。

其次是精神的适应能力。脑力训练决不只限于学校的学习，智力测验等各种活动都能训练脑力。

因此，在体力和脑力训练的同时，应培养适应能力。这些都与人的意志培养相关。