



養生百忌

郭申元 编 ● 上海科技教育出版社

养 生 五 百 忌

郭 申 元 编 译

上海科技教育出版社

养 生 五 百 忌

郭申元 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路393号)

各地新华书店经销 上海中华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张8.75 字数191,000

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数 1—20400

ISBN7-5428-0442-1

G·443

定价：2.60元

前 言

生、老、病、死是人生的自然规律，也是每个人所关心的切身问题。千百年来，人们都在探索养生保健问题。中国古代的养生之道极其丰富，至今流传不息、蜚声世界。外国人，尤其是美国人是如何养生保健的，我们却了解不够。有些报刊虽做过零星介绍，但稍欠完整、系统。有鉴于此，我搜罗了这方面的国内外资料。大量的资料表明了这么一个事实：美国人的养生如同他们的法律一般有许许多多的规定：不准怎样，不能怎样，不要怎样，不应怎样……。其中有许多是值得我们借鉴的。于是，我编译了《养生五百忌》。这本书主要介绍了美国人的健身法及其理论，同时介绍了他们运用近代科学研究健身之道所取得的一些成果。

本书力求给读者以一定的科学养生知识，尤其注重指导性和实用性。全书共分六卷：饮食有度、起居有常、运动有恒、情绪有稳、保健有法、药补有方。书中所说的健康、长寿的方法，历来见仁见智，各有千秋。加之人体健康科学所涉及的面又是宽广难测，很难穷其边际，难免挂一漏万。偏颇和不足之处在所难免，诚恳希望有识者不吝赐教和指正。

郭申元

1990年1月于上海

目 录

前 言

一卷 饮食有度

营养要求	3
不要以为早餐吃得饱就行了	3
午饭不应该吃得太饱	3
不要让晚餐超过一天食量的30%	4
不要轻视日常食谱的搭配和安排	4
不要以胆固醇含量的多少来选择自己的食谱	5
不要轻视锌对皮肤的作用	5
不要轻视锌治疗男性不育症的作用	6
不要忘记缺铜也会造成贫血	6
不要偏食动物油或植物油	7
不能简单地限制摄入饱和脂肪酸	7
不要把早餐的饭量安排得和晚餐一样	7
膳食习惯	8
不要忘记吃饭前先喝一碗汤	8
不要狼吞虎咽地进食	8
不要蹲着吃饭	9
不要在吃饭时读书看报	9
不要在吃饭时谈笑	10
不要吃过冷或过热的饮食	10
不要在饭前服用维生素	11

不要养成“饭后一杯茶”的习惯	11
不要忘记饭前饮点水	11
不要在吃饭时争吵动怒	12
不要在情绪不佳时进食	12
烹调得法	13
不要用高温反复煎熟食油	13
不要过度烹煮食物	13
不要用小苏打烧煮食物	14
不要把肉、鱼在持续高温下加热	14
不要长时间地煮沸咖啡	14
不要将开水烧了又烧	14
不要过长时间地浸泡海带	15
炒菜时油不宜过多	15
不能用生冷自来水煮饭	16
不要让食物的营养在加工时遭受损失	16
不要让食物的营养在烹调时损失	16
饮食适量	17
不能到了成年才开始节制饮食	17
不要过量地吃肉	18
不要过量地吃鸡蛋	18
不能进食过量过饱	18
不要过量地食用水果	19
不宜过量服食维生素	20
不要给营养丰富的膳食再加维生素补充剂	20
不能过量喝咖啡	21
不能一次大量而快速地喝进饮料	21
不要喝过量的汽水	22
不要以为喝水没有最佳时间	22
不能过量地食用冰棍、雪糕	22

不能吃过量的红薯	23
淡吃为最	23
不能到了成年人才来注意食盐的摄入量	23
不能忘记在饮食中尽量减低食盐的摄入量	24
不要以为多吃盐不会致命	25
不要养成过量食咸的习惯	26
不能经常食用咸鱼	27
不应该以“尝尝它咸不咸”来判断食物的食盐含量	27
不要以为“食欲咸而少寿多病”无道理	27
饮食禁忌	28
不能吃腌败的食物	28
不能食用哈喇了的食油	28
不要多吃烟熏和烘烤食物	29
不要食用生芽过多或皮肉已青紫变绿的马铃薯	29
不要生吃鸡蛋	30
不能食用生鱼、生虾	30
不能生食白果	31
不能不加处理地食用水果	31
不能食用腐烂的白菜	31
不要在吃了蟹之后马上吃柿子	32
不能吃死的河蟹、元鱼和鳝鱼	32
不要吃猪肉里的“豆猪肉”	32
不要多吃炒豆、爆豆	32
炎症性疾病患者不能吃辣椒	33
缺钙的人不能食用咖啡因	33
不能过量食用人造甜味剂——糖精	33
不能喝这样 5 种开水	34
不要轻视水垢对人体的损害	34
青少年、老年人和孕妇的饮食	34

不要用蜂蜜喂养婴幼儿	34
不要让婴儿吃过量的蛋	35
不要让青少年吃过量的糖果和高糖食品	36
不要忘记在青春期多吃含碘的食物	36
不要不合理喂养婴儿	36
不能让孩子养成吃零食的习惯	37
不要让儿童多食无纤维食品	37
不要减少老年人钙的供给量	38
不要让老年人多吃糖	38
不要以为老年人不能吃蛋黄	38
孕妇不能只吃素食	39
孕妇不能喝茶	39

二卷 起居有常

生理节奏	43
不要强求自己的生理节奏和别人一律	43
不要把体力活动和脑力活动安排在同一时间	43
不要随意变更睡觉和起床的时间	44
不要无视 6 条生活规律	44
不要忽略 6 种姿势的提倡	45
不要下班回到家里就忙于操持家务	45
衣着舒适	45
不要选择不合脚而式样美的鞋	45
不要把裤带勒得太紧	46
不要以为妇女戴乳罩只是为了美观	46
不要让孕妇戴化纤乳罩或贴身穿化纤衣服	47
不能用化纤织物做内衣	47
不要以为孩子穿得暖和就不会伤风了	47
不要忽略精神压力对伤风的影响因素	48

不要忘记手是伤风蔓延的“首恶”	48
不要把维生素 C 当作防治伤风的灵丹妙药	49
幽静居室	49
不能让噪音充满居室	49
不要以为长期连续受震对人体没有损害	50
不要让居室中充满各种有害气味	51
不要常闻含有淀粉的油腻食物的香味	51
不要把煤气灶放在不通风的厨房里	51
不要以为“花香”不能治病	52
不要在居室里种花	52
不要以为使用全光谱灯泡对人体没有好处	53
不要轻视气象突变对人体的损害	53
充足睡眠	54
不要在睡眠时穿紧身衣裳	54
不要忘记睡前用热水烫脚	54
不要轻视睡眠姿势对身体的影响	55
不要轻视睡眠方向对人体的影响	55
不要让孕妇仰卧	56
不要让孩子睡在父母的中间	56
不要睡得太晚,起得太迟	57
不要忘记睡眠的“10忌”	57
不要轻视药枕的防暑作用	57
不要轻视“催眠枕头”的作用	58
不要使用不吸湿、不保暖的床垫	58
不要睡过于软的席梦思床	59
不能依靠服药来催眠	59
不应该靠服药来保证睡眠充足	60
不要以为精神紧张是失眠的唯一原因	60
不要以为不良睡眠习惯对睡眠没有影响	61

不要以为治疗失眠的办法是千篇一律的	61
不要以为不愿起床的原因是单一的	62
不要在早晨没精打彩	63
不要给“夜猫子综合征”患者服安眠药	63
戒烟	64
不要因为香烟能振奋精神而不断吸烟	64
不应该轻视吸烟可导致心脏病猝发的危害	64
不要否定大量吸烟者易患肺癌的可能性	65
不要因为有滤嘴而放肆吸烟	65
不要以为吸烟不会对别人造成损害	66
不要以为烟斗与雪茄比较安全	66
不要让吸烟减弱抗御疾病的能力	67
节制饮酒	67
不能过量地喝酒	67
不要在酒后即去洗澡	68
不要以为只有喝酒才能解忧消愁	68
孕妇不能酗酒	69
美容与减肥	69
不要借助束腰来体现曲线美	69
不应该用硅胶植入物隆乳	70
不要轻视细嚼慢咽的美容作用	70
不要把食用醋当成一般的调味剂	71
不要以为用餐次数少可以减肥	71
不要以为运动能够使局部减肥	72
不要以为举重会使全身肌肉发达	72
不要以为停止运动可使肌肉变为脂肪	73
不要采用缓慢的节食减肥方法	73
不要随便增减节食减肥时的食谱	74
不要以为暂停节食的一段时期可以无节制地大吃大喝	75

不要以为间歇性节食法是绝对安全的减肥法	75
不要以为减肥困难的原因是因为节食不当所致	76
不要把节食当成最安全的减肥法	77
卫生保健	78
不能常用手指去挖鼻孔	78
不要让吸附在胡子上的有害物质危害健康	78
不要以为洗脸的次数越多越好	79
不要忘记在看完电视之后再洗次脸	79
不要以为洗脚的健身作用不大	79
不能忽视保护脚的健康	80
不要在冬季常用碱性大的肥皂洗手	80
不能滥用洗衣粉	80
不要刮舌苔	81
女性不能经常进行剧烈的运动	81
不要轻易把唾液吐掉	82
不要暴晒	82
不要挤压“粉刺”	83
不要依靠药物来保护皮肤	83
不要在发烧时再喝茶	84
不要全家人共吃一碗菜、一碗汤	85
不要轻视筷子的健身功能	85
不要让黄曲霉菌污染食品	86

三卷 运动有恒

沐浴健身	91
不要轻视蒸汽浴消除疲劳的作用	91
不要以为桑拿浴无益于肥胖症	91
不要以为淋浴的功能仅仅在于卫生	92
不要轻视冷水浴的好处	92

不要轻视人造小温泉的健身功能	92
不要轻视空气浴的作用	93
不要以为洗澡对降血压没有作用	93
不能长时间地浸泡在浴池里	93
刚吃过饭不宜马上洗澡	94
不能忽视酒浴的保健作用	94
跑步祛病	95
不要在日出前去森林中散步	95
不应该低估步行对减肥的功效	95
步行不应该单纯追求运动量	96
不应该轻视步行对延年益寿的作用	97
不要老是乘车不走路	98
不要怕楼高登梯难	98
不要轻视“爬楼梯疗法”的作用	99
不能把有氧训练仅仅局限于骑自行车	99
不能仅以发达的肌肉为目标来制订自己的锻炼计划	100
气功益寿	100
不要以为“气沉丹田”对健身没有作用	100
不能让别人来强迫自己“自我催眠”	101
不能在杂念干扰下进行“自我催眠”	102
不能在吵闹的环境中进行“自我催眠”	102
不要以为搓身擦背对驱寒没有作用	103
不要轻视手指健康操对人体的好处	103
不要以为无法推迟“鱼尾纹”出现的时间	104
不要以为甩臂对肩周炎的疗效不大	104
不要以为扭脊对健身无作用	105
体操延年	105
不要忽视工间保健运动	105
不要在排长队的时候忽视身体运动	108

不要忘记在电视播映广告时做腹部动作	109
不要忘记在接电话时做健身运动	109
不要忘记在等候情人时做弯腰动作	110
不要忘记在候诊室或候见室进行松弛运动	110
不要忘记在其他排队场合做背部运动	110
打球养生	111
不要轻视托气球的健身作用	111
不要轻视健身球的保健作用	111
其他保健活动	112
不能忽略爬行对疾病的治疗作用	112
不能忽视返序运动的抗衰老作用	113
不要轻视倒挂疗法的作用	113
不要轻视写字的健身功能	113
不要以为织毛线无益健康	114
不要以为幼儿赤脚对成长无作用	114
不要以为伸懒腰是不好的	115
不要无视大海对健身的作用	115
不要轻视高山疗养的好处	116
不要轻视海滨疗养的好处	116
不要轻视矿泉疗养的好处	117
运动禁忌	117
不要以为运动会增加人体内胰岛素含量	117
不要以为锻炼得越吃力,热量便消耗得越快	117
不要以为有用的运动做得越多越好	118
不要以为锻炼之前吃东西对身体有害	118
不要以为锻炼的最好时间在早晨	119
不要轻视运动对减低患癌危险的作用	119
不要以为运动仅仅是为了祛病	120
不应该忘记有计划运动	120

不要以为游泳会加剧风湿症	121
不要以为适当的体育锻炼会加剧心脏病	121

四卷 情绪有稳

清静养神	125
不要轻视日常困扰对人的危害	125
不能在日常困扰的积聚中失去控制	126
不能过于相信自身的承受力而使心理失去平衡	127
不要轻视饲养动物对人体的保健作用	127
不能强迫自己去追求成为一个“完美的人”	128
不要以为“不完美”便毫无价值	128
不要以为整饰仪容不能增强信心	129
不能在面临危机时惊惶失措	129
不要把忧虑带进更年期	130
不要忌讳更年期	130
消除紧张	131
日常生活不要过分紧张	131
不要把“紧张”当成自己的生活准则	132
不要以为“冥思疗法”对消除“紧张状态”没有作用	132
不要因忧虑过度而“少年白头”	133
不要轻视松弛紧张情绪对控制血压所起的作用	133
不要以为姿势和精神状态没有关系	135
不要在星期一从事过分紧张的工作	135
不要在患病时作最坏的打算，以免失去治好病的信心	135
不要在动手术时过分了解手术细节而使心情紧张	136
不要在身处逆境时持消极的应付办法	136
不要以为情绪不能杀人	137
不要让愤怒和焦虑夺去自己的生命	138
不要认为神经肽对人体无害	139

不要以为精神状态对免疫功能没有影响	139
不能忽视对孩子的抚摸	141
排遣忧愤	141
不要在悲伤时强制自己不掉泪	141
不要让内心冲突积压在心里	142
不要用咆哮来发泄自己的愤怒	143
不要反复地向人诉说自己生气的事	143
不要采取当面攻击的办法来消除愤怒	144
不要让情绪破坏身体的健康	144
不要把悲伤和不满闷在心里	145
当你情绪低落时,不要呆坐在家里	146
当你情绪忧郁时,不要忽视饮食营养	147
当情绪低落时,不要忽略对甲状腺功能的检查	147
不要过分抑郁	148
宽恕忍让	148
不要以为多做好事无助于免除精神紧张	148
不要让妒忌摧残健康	150
笑口常开	150
不要轻视“笑疗法”的作用	150
不要以为假笑无法鼓舞自己	150
颜色调神	151
不要轻视“颜色疗法”的治病作用	151
音乐调神	152
不要轻视“音乐疗法”的治病作用	152
不要以为优美的音乐无益于健康	153
不要轻视音乐的治病功能	153
不要常听摇摆舞音乐	154

五卷 保健有法

头发保护	157
不能让饮食营养失去均衡	157
不能用太强烈的方法淋洗头	157
不能用太强劲的广口吹风机吹发	157
不能过于频繁地施行电烫或染发	158
不要过分迷信所谓“功效神速”的生发剂	158
不要以为按摩对减少脱发没有作用	159
大脑功能保护	159
不要轻视使用筷子对大脑的作用	159
不要轻视梳头对大脑的保健作用	160
不能让大脑过度疲劳	160
不要单用右手	161
不能忽略引起头痛的饮食	161
视力的保护	162
异物入眼时,不要用手去擦、揉	162
不要以为性情暴躁对视力没有影响	162
不要以为近视眼全是由于灯光不足、看书太近所造成的	162
不要在课堂上偷看课外书籍	163
使用眼药水不应该太频密	163
听力的保护	164
不要以为挖耳朵害处不大	164
小虫入耳,不能用任何东西去挖耳朵	164
不要经常长时间戴耳机听音乐	164
牙齿的保护	165
不要以为吃硬食物对牙齿无益	165
不能偏用一侧牙齿咀嚼食物	165
不要轻视叩齿的健身作用	166
不要使用老一套的刷牙方法	166
不能用针挑“马牙”	166

不要忘记乌龙茶还有防止蛀牙的作用	167
不要将偶然落齿扔掉	167
心功能保护	168
不能忽视吃鱼对防止心脏病的作用	168
动脉硬化的人不要吃人参	168
不应该患病之后才去量血压	168
不要用“饥饿疗法”来治疗冠心病	169
不要滥吃阿司匹林	169
不要一开始就服用第三级药物来治疗高血压	170
轻微高血压患者不要使用药物治疗	171
不要忘记检查自己的胆固醇	172
不要以为阳痿全是心理因素	172
不能使用超声碎石仪来消除血凝块	173
高血压病人不能暴饮暴食	173
不要以为心血管病患者不能喝牛、羊奶	173
不要以为中风不可以预防	173
不要轻视中风早期警告信号	174
肺功能保护	176
不要以为婴儿啼哭都是坏事	176
不要以为打呵欠毫无作用	176
不应该把持久咳嗽视为一般的感冒	177
不应该等到咳嗽不止才去治疗	177
不应该废弃“肺活量计”的测验法	177
不应该把慢性支气管炎同急性支气管炎混为一谈	178
不要以为肺气肿是不能治疗的疾病	178
不要以为哮喘没有潜伏期	179
不要以为细支气管炎患者只限于儿童	179
不要把过敏性支气管肺曲菌病当成一般的气管炎	180
不要以为母鸡汤不能治疗支气管炎	180