

健康长寿



孟心欣 著

Jiankang
changshou
jiushizhao

家庭自助养生

九十招

北京出版社

家庭自助养生

健康长寿九十招

孟心欣 著

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康长寿 90 招/孟心欣著. —北京: 北京出版社,
2002. 10

(家庭自助养生)

ISBN 7-200-04726-0

I. 健… II. 孟… III. 长寿—保健—方法
IV. R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 072158 号

著作权合同登记号: 01—2002—3715

©2002 年中文简体字版经台湾红蚂蚁图书有限公司
授权, 由北京出版社独家出版发行。未经出版人书面
许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任
何内容或图片。

版权所有 不得翻印

家庭自助养生

健康长寿九十招

JIANKANG CHANGSHOU JIUSHIZHAO

孟心欣 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京朝阳区北苑印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 3.875 印张 54 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-200-04726-0

R·203 定价: 8.00 元

内 容 提 要

如何安排生活才能有利于养生长寿？饮食起居中有什么不起眼的小事是应该防范与注意的？这本书从若干生活常识入手，告诉您一些家居琐事中的健康知识。比如“自然食品都是健康食品吗？”“酒喝多了会得胃溃疡吗？”“喝浓茶会使人皮肤变黑吗？”“喝醋能使骨头变软吗？”“用铁锅烹饪，能治疗贫血吗？”“鱼刺哽喉，吞饭团就可以让刺下去吗？”“烫伤时，可以涂抹酱油吗？”开卷有益，读读这本小书，会让您有所获益。

总 序

北京市卫生局局长 金大鹏

健康是金。21 世纪是一个人人享有卫生保健的世纪。随着社会的发展，人们解决了温饱之后，开始讲究生活质量，希望过健康、愉快的生活。人们不但注重现代医疗保健，而且开始关注传统的中医养生。养生之道源远流长，是中国文化的重要组成部分，历朝历代都有倡导养生并为之著书立说的名医、大家。随着科学的发展，对养生之道的研究与提炼也越来越合乎科学规律。

《家庭自助养生》丛书是引进台湾版图书，这套书包括《饮食养生》《起居养生》《补益养生》《运动养生》《精神养生》《美容养生》《房事养生》和《健康长寿九十招》，共八册。这些书从日常生活的各个方面介绍了养生常识，具有可操作性。

有人把养生比喻为“木桶效应”。木桶是由几块木板箍成的，盛水量的大小由这些木板

的长度所决定。若其中有一块板短了，木桶的盛水量便因之而受限制，其他的木板再长也无济于事。

人体也一样。人体是一个综合体，人体的哪个部位出问题都直接影响身体的健康。心、脑固然重要，肝、脾、胃、肾、腰、颈……也都不可小视。21 世纪是一个大健康时代，人们越来越重视全面综合的养生之道，而不是单一地采取措施，顾此失彼。这套书能兼顾家庭养生的各个不同方面，兼顾家庭成员的不同需要，是比较全面与实用的。

假如读者能够从这些书中获得必要的养生知识，进而增强自我保健意识，掌握常见病的预防措施，警惕“亚健康”状态，及时调整并增强免疫功能，注意用脑卫生，讲究合理营养和膳食平衡，讲究健康的生活方式，坚持锻炼，保持良好的心态，就会健康长寿，也才能以积极的态度投身到我们蓬蓬勃勃的生活与事业之中，这也是出版者引进这套丛书的目的吧。

2002 年 9 月 9 日

序 言

“有一种能够预防癌症的饮食法”，“患糖尿病的人必须禁食甜的东西”，“醋浸洋葱能治百病”……真是众说纷纭，莫衷一是。如今虽然是医学发达的时代，然而我们仍难以判断这些说法的是与非。

自从刮起了注意健康的旋风以后，所谓的健康食品以及强身健康法纷纷出笼，这固然是可喜的现象，不过其中杂有不伦不类者、来路不明者以及叫人感到疑窦丛生的说法，就犹如一个被打翻的玩具箱，叫人眼花缭乱，无所适从。

其实，只要稍为沉住气，认真地把每一件事加以辨析，是不会把绳子看成蛇的。纵然真是某种健康强身法，要采纳之前，亦必须先搞清自己的身心状态，以便选择最适合于自己的方法。药物有所谓的适应证、用量以及用法，

如果稍有差错，就有变良药为毒药的危險。

撰写这本书，乃是希望纠正保健方面似是而非的谬论，用医学的观点正面讨论各种问题，以期大家都能够健康长寿。

目 录

序言 (1)

食物·健康 (1)

1. 自然食品都是健康食品吗? (1)

2. 酒是百药之长吗? (2)

3. 喝啤酒会使人发胖吗? (3)

4. 喝酒会使血压升高吗? (4)

5. 酒喝过量会患胃溃疡吗? (4)

6. 两种以上的酒混喝, 是否容易醉
人? (5)

7. 酒后脸不红, 是善于喝酒的人吗?
..... (6)

8. 喝牛奶会使人拉肚子吗? (7)

9. 喝牛奶之后容易入睡吗? (8)

10. 牛奶能够消除大蒜的臭味吗?
..... (9)

11. 面包做主食比米饭做主食更理想吗? (10)
12. 时常吃蛋类对身体有益吗? ... (11)
13. 人造奶油能预防动脉硬化吗?
..... (11)
14. 用茶水服药, 影响药效吗? ... (13)
15. 隔夜茶能喝吗? (13)
16. 喝浓茶会使人皮肤变黑吗? ... (14)
17. 喝醋能够使骨头变软吗? (15)
18. 喝生水对身体有害吗? (16)
19. 放置过久的腌制干品能吃吗?
..... (17)
20. 用铁锅烹饪能治疗贫血吗? ... (18)
21. 吃太多的菠菜对身体有害吗?
..... (18)
22. 南瓜是治疗中风的良药吗? ... (19)
23. 吃地瓜会使人发胖吗? (20)
24. 马铃薯的芽有毒吗? (21)
25. 马铃薯汁能治疗百病吗? (22)

26. 香蕉减肥法有效吗? (25)
27. 女人比男人更易患贫血吗? ... (29)
28. 鱼腥草能够治疗哪些病症? ... (31)
- 疾病·受伤 (38)
1. 醋能够治好香港脚吗? (38)
2. 桃叶能够治好疖子吗? (39)
3. 菊叶能够止血吗? (40)
4. 鱼刺哽喉, 吞饭团就能让刺下去
吗? (40)
5. 烫伤时, 可以涂抹酱油吗? (41)
6. 使用面粉泥冷敷能治好扭伤吗?
..... (42)
7. 在室内饲养猫狗会使人患哮喘病
吗? (43)
8. 癌症会遗传吗? (44)
9. 因脑中风而摔倒, 绝对不能移动
病人吗? (45)
10. 糖尿病人不能吃甜的东西吗?
..... (46)

11. 撒尿有泡沫就是得了糖尿病吗?
..... (47)
12. 年龄加上 90 就是正常血压吗?
..... (48)
13. 血压低的人等于贫血吗? (49)
14. 成年人出麻疹比较严重吗? ... (50)
15. 醉酒是一种疾病吗? (51)
16. 热水浴之后淋冷水能预防感冒
吗? (52)
17. 睡觉时淌汗, 是有病的证据吗?
..... (53)
18. 洗温泉对哪种疾病有效? (54)
- 身体的各个部位 (55)
 1. 近视的人不会变成老花眼吗?
..... (55)
 2. 乘车时读书会使眼睛变成散光吗?
..... (56)
 3. 打嗝不止会招致危险吗? (57)
 4. 睡觉时咬牙要紧吗? (57)

5. 黄色的牙齿是不勤于刷牙的结果
 吗? (58)
6. 拔智齿会致命吗? (59)
7. 毛发越刮越浓吗? (60)
8. 忧郁会使人掉头发吗? (61)
9. 用热水洗头会变成壮年秃吗?
 (62)
10. 从舌头的颜色能看出健康状态
 吗? (63)
11. 晚上买鞋比较合适吗? (64)
12. 扁平足影响运动吗? (65)
13. 肚脐贴梅肉能避免晕车吗? ... (66)
14. 疲倦时吃甜的东西好吗? (66)
15. 一旦疲倦就会鼾声如雷吗? ... (68)
16. 用热水浸脚能够消除疲劳吗?
 (69) 5
17. 指甲可以反映出人的健康状态
 吗? (70)
18. 精神紧张是健康的大敌吗? ... (70)

19. 有些人很容易被蚊子叮咬吗?
..... (71)

20. 绝对不应该在黑暗中看电视吗?
..... (72)

老化·长寿 (74)

1. 脑的机能从四十岁起就会衰退吗?
..... (74)

2. 喜欢喝茶的人短寿吗? (75)

3. 抽烟会短命吗? (76)

4. 体力与健康有关系吗? (77)

5. 低血压的人比较长寿吗? (79)

6. 素食者会长寿吗? (79)

7. 能睡的老人比较长寿吗? (80)

8. 眉毛长的人比较长寿吗? (81)

9. “醋洋葱”是万能的药膳吗? ... (82)

10. 枕头有百害而无一益吗? (85)

11. 戒烟以后会使人长胖吗? (86)

12. 大量流汗后, 吃一些盐比较好
吗? (87)

13. 每天排便一次才正常吗?	(88)
14. 四季的变化大, 对健康有好处 吗?	(88)
15. 有了冷气, 就不需要电扇了吗?	(89)
女性·儿童	(91)
1. 怕冷是与生俱来的体质吗?	(91)
2. 停经之后, 妇女对性就漠不关心 了吗?	(92)
3. 胎教没有实际效果吗?	(93)
4. 未熟儿的智力低吗?	(93)
5. 肥胖儿更健康吗?	(94)
6. 不换湿尿布会使婴儿患夜尿症吗?	(95)
7. 背婴儿会使他的腿部变弯曲吗?	(96)
8. 岁数大生的孩子比较弱吗?	(97)
9. 盲肠最好在小时就割掉吗?	(98)
10. 俯睡的孩子比较弱吗?	(99)

11. 睡相不好的孩子比较壮吗? ... (100)
12. 手脚大的孩子能够长得比较高
大吗? (101)
13. 强行纠正使用左手的习惯会使
孩子变成口吃吗? (101)
14. 电视能够刺激孩子的大脑, 并
提高他的思维能力吗? (102)



食物 · 健康

1. 自然食品都是健康食品吗？

人类跟其他动物一样，是大自然孕育进化而来的，因此，以食用自然的食物比较合适。为了把自然食品变成健康食品，必须把某些食品（包括动物、植物）制成适合于人们饮食需要的食物，这正是人类有关吃方面的智慧。但是，随着工业化的发展，自然食品逐渐减少，所谓加工食品以及增加了各种添加剂的食品充斥于市面，其中不乏对人体有害或者具有某种对人体有害成分的食品。比如，农药、激素过量，甚至含致癌物等食物。于是人们在惊讶之余，不知不觉地迷上了所谓的自然食品。

不过，所谓的自然食品，包括蘑菇、青鱼等，也必须经过烹调方才可以食用。无论是哪种的自然食品，多吃都可能会拉肚子或变胖。所以说，自然食品吃得不当，也成不了健康食品。

此外，经过长时间的运输及保存，自然食品也会变质，吃了难免会生病。因此为了保