



做 自 己 的 健 康 好 管 家



求医更要求己

QIUYI GENG YAO QIUJI

涵盖自我保健的三大内容

饮食养生 · 身心调理 · 医药保健

堪称全方位家庭健康管理宝典



健康就这么简单

医学教育专家胡宇教授
健康专栏作家张静教授

最新修订

我的健康我做主



青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



求医更要求己

QIUYI GENG YAO QIUJI

健康就这么简单

胡宇 张静 主编

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

求医更要求己: 健康就这么简单 / 张宇, 胡静主编.

青岛: 青岛出版社, 2007.12

(健康久久)

ISBN 978-7-5436-4341-3

I. 求… II. ①张…②胡… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168477 号

书 名 求医更要求己——健康就这么简单

作 者 胡 宇 张 静

丛 书 名 健康久久

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 80998664

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpub@126.com

封面设计 青岛出版设计中心·程皓

照 排 青岛正方文化传播有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (787mm × 1092mm)

印 张 27.5

字 数 400 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4341-3

定 价 29.00 元

编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532) 80998826

建议陈列类别: 大众健康

目 录

目 录

饮食养生篇

水果类

◆水果,免疫的源泉	[2]
◆你真的了解水果吗?	[4]
瓜果之王——西瓜	[4]
秋燥的克星——梨	[5]
百果之冠——香蕉	[6]
幸福果——苹果	[8]
水果皇后——草莓	[9]
春果第一枝——樱桃	[10]
佳果良药——柑橘	[12]
味美益人——橙子	[13]
珍果良药——枇杷	[14]
宜药宜食——无花果	[15]
红灯笼——大枣	[16]
金秋飘香——柿子	[19]
夏至满山红——杨梅	[20]
青春的捍卫者——桂圆	[21]
妃子们的最爱——荔枝	[21]
与人同寿——椰子	[22]
橘子中的小人——金橘	[23]
紫红的聚合果——桑葚	[24]
不能飞的蝙蝠——菱角	[25]



目
录



支持懒惰——番木瓜	[25]
山里来的红姑娘——山楂	[26]
一成不变——橄榄	[27]
绿色三棱镜——杨桃	[28]
女人的圣果——柠檬	[29]
吉祥之果——李子	[30]
假装苹果——花红	[31]
止渴专家——梅子	[32]
看谁先变心——杏	[34]
地下之果——荸荠	[34]
天然串串香——葡萄	[35]
天下第一果——桃	[37]
◆水果,健康食品?!	[38]
◆请不要忽略细节	[40]
用水果养肺	[40]
不喜欢冰箱的水果	[41]
感冒了别碰西瓜	[41]
老死不相往来	[42]
儿童腹泻用青香蕉	[42]
苹果又止又通	[43]
吃葡萄不吐葡萄皮	[43]
不能空腹吃的水果	[43]
吃完水果漱漱口	[44]
严防甘蔗中毒	[44]
排毒养颜的水果	[45]
水果的最佳可食期	[45]
水果降压十强赛	[46]



蔬 菜 类

◆绿色免疫力	[47]
◆投入蔬菜的怀抱	[49]
蔬菜中的佼佼者——白菜	[49]

养好你的胃——甘蓝	[50]
变成大力水手——菠菜	[51]
壮阳草——韭菜	[52]
美食良药——黄花菜	[53]
又矮又胖——冬瓜	[54]
其貌不扬——马铃薯	[55]
表里不一——红薯	[57]
美容高手——黄瓜	[58]
小新最怕的——辣椒	[59]
消炎良蔬——白萝卜	[61]
身材保护使者——山药	[62]
维生素 P 宝库——茄子	[63]
治病健身——芹菜	[64]
利胃利胆——莴笋	[65]
秋来佳肴——莲藕	[66]
解酒降压——番茄	[67]
促进血循环——姜	[68]
补中益气——南瓜	[69]
植物皇后——香菇	[70]
夏季美食——苦瓜	[71]
药食兼宜——蚕豆	[72]
盛夏人参——丝瓜	[73]
菜中皇后——洋葱	[74]
黄金食品——玉米	[75]
◆蔬菜的关爱	[77]
我帮你抗癌,准没错	[77]
我的内心也很美	[78]
老年人要多吃蘑菇和香菇	[80]
我比水果更实惠	[81]
蔬菜的特殊价值	[81]
不要把我放久了,会生毒	[81]
要给我洗洗澡	[83]

腹泻不宜多吃蔬菜	[84]
留心我的 4 个家庭成员	[84]
天然的解毒丹	[85]
我是病患的救兵	[86]
降胆固醇的蔬菜状元	[91]
生吃蔬菜好吗?	[92]
野菜可不一定是“绿色食品”	[95]
绿色蔬菜怎样吃最好?	[95]
让维生素在蔬菜中驻留	[96]
用盐开水“焯”菜,两全其美	[97]
绿豆防中暑	[98]
素食进补,不错的选择	[99]
我还可用作外药敷	[99]
我的未来不是梦	[100]
蔬菜营养排行榜	[101]
◆逃离果蔬减肥的误区	[102]
纤维素,她好吗?	[102]
纤维素也产生卡路里	[104]
素食使人长寿?	[105]

果蔬汁类

◆营养、美味、免疫力,一网打尽!	[108]
◆亲身体验的乐趣	[109]
◆果汁,老幼皆宜吗?	[112]
◆仔细清洗,白费力气!	[114]
◆喝出免疫力 赶快行动啊!	[115]
凤梨橘汁	[115]
小菰菜果汁	[115]
酪梨芒果汁	[116]
马齿苋果菜汁	[116]
花椰菜汁	[116]
山药牛蒡汁	[117]

番茄柳丁汁	[117]
荷兰芹果菜汁	[118]
橘子萝卜汁	[118]
生姜甘蔗汁	[119]
猕猴桃水果汁	[119]
南瓜酸奶	[120]
金橘莲藕汁	[120]
芹菜洋葱汁	[121]
草莓高丽菜汁	[121]
柳丁胡萝卜汁	[121]
芦笋苹果汁	[122]
菠萝柳橙汁	[122]
无花果苹果汁	[123]
凤梨哈密瓜汁	[123]
番茄青椒汁	[124]
草莓李子汁	[124]
柿子苹果汁	[124]
枇杷蜂蜜汁	[125]
杨桃菠萝汁	[125]
蚕豆枇杷汁	[125]
石榴苹果汁	[126]

药膳类

◆美食长廊——药膳	[127]
何为药膳	[127]
食物的四性五味	[128]
了解自己的体质	[129]
选择属于你的药膳	[130]
◆走进药膳坊	[132]
药膳也有帮派	[132]
中药的潜能	[133]
药膳的成员	[134]

补气药	[134]
补血药	[138]
壮阳药	[141]
滋阴药	[143]
清热解毒药	[144]
吸收药膳里的免疫力	[148]
◆走出药膳误区	[154]

身心调理篇

◆e 健康	[156]
看看,e时代健康百态	[156]
可怕喔,e时代健康的三大杀手	[158]
跳,跳,跳,e时代的健康舞曲	[163]
健康总准则	[163]
运动从眼睛开始	[163]
OFFICE 健身操	[166]
卧室也是健身房	[167]
悄悄话:长效的健康处方	[168]
◆健康心态,积极人生	[171]
谁说心态不重要	[171]
心态锻炼很必要	[173]
创造健康“新”心态	[176]
◆学会整理压力和情绪	[180]
情绪是这样散发的	[180]
情绪由我们的思想及行为导向	[180]
情绪的产生是与刺激直接相关的	[181]
情绪还有非常有意思的生理反应特质	[182]
情绪还有“喜爱”被表达的特质	[182]
情绪似病毒,具备“传染”特质	[183]
控制情绪	[184]
情绪的管理	[186]
做情绪健康的主人	[186]

压力就这样颠覆健康	[190]
真实的压力系统	[190]
压力项目和评分	[192]
压力的“痕迹”	[193]
挑战压力	[196]
减压实战术	[202]
解除“年轻的压力”	[207]
◆我爱运动	[209]
免疫爱运动	[210]
免疫力测、测、测	[212]
免疫的自我修复:靠运动、靠自己	[213]
免疫的运动处方	[216]
光有运动还不够	[217]
心肺想运动	[220]
健身改善心肺功能	[221]
强韧的“大力士”	[222]
肺的进化	[224]
呼吸的目的是“吸氧呼碳”	[225]
后 SARS 时代的肺保健	[226]
我为运动狂——有氧运动大揭秘	[228]
步行——你的保健医师	[229]
慢跑——跑来跑去,长寿美丽	[231]
球类运动——多点选择,多点健康	[232]
骑自行车——骑游的快乐	[233]
游泳——碧波里的玄机	[235]
跳舞——旋转的轻运动	[235]
人体的解放——柔软性运动	[236]
体操——最简单的户外项目	[236]
我爱运动我怕谁	[237]
重度运动	[237]
中度运动	[237]
轻度运动	[238]

目
录

20 岁的运动	[238]
30 岁的运动	[239]
40 岁的运动	[239]
50 岁的运动	[240]
60 岁的运动	[240]
六大最优运动	[240]
最优健脑运动	[240]
最优抗衰运动	[241]
最优减肥运动	[241]
最优健美运动	[241]
最优抗高血压运动	[241]
最优防近视运动	[241]
一反常态、出奇制胜	[241]
倒立	[241]
倒走	[242]
赤脚走路	[242]
爬行	[242]
雨中走	[242]
倒吊	[242]
水中跑	[242]
交替锻炼	[243]
狂啸	[243]
高抬腿行动	[243]
爬楼梯运动	[243]
安安全全做运动	[243]
运动损伤应急法	[243]
运动中腹痛的处理与预防	[245]
肌肉酸痛的预防	[247]
运动时头部病症防治	[248]
因病制宜做运动	[249]
“牛饮”要分时候	[250]
有氧运动的八大误区	[251]

运动备忘录	[254]
◆休养生息有可为	[256]
春季养生	[256]
调养精神	[256]
防风御寒	[256]
调节饮食	[257]
运动锻炼	[257]
预防春困	[257]
保健防病	[257]
晚睡早起,与日俱兴	[258]
避雾防露	[259]
练养肝功	[259]
惊蛰养生	[260]
夏季养生	[262]
精神寄托	[263]
陶冶性格	[264]
思想宜清静	[264]
饮食宜清淡	[264]
居室宜清凉	[265]
游乐宜清幽	[265]
秋季养生	[265]
防燥护阴	[265]
秋季养生肺为先	[266]
冬季养生	[266]
◆计划免疫要注意	[268]
计划免疫乖宝宝	[268]
新生儿期	[268]
婴儿期	[269]
幼儿期	[269]
幼童期	[269]
儿童期	[269]
计划免疫好男人	[270]



计划免疫魅力女人	[273]
计划免疫长寿老人	[285]

目

医药保健篇

录



◆我要免疫	[292]
你了解免疫吗?	[292]
我有免疫,我怕谁?	[293]
人体的防火墙	[293]
机械性屏障作用	[294]
化学性防护作用	[294]
正常菌群的生物性拮抗作用	[294]
出色的清洁工	[295]
别忽视了后天得来的免疫	[295]
人工自动免疫	[296]
人工被动免疫	[296]
我是免疫球蛋白	[297]
IgG	[297]
IgA	[297]
IgM	[297]
IgD	[297]
IgE	[298]
勤劳的巨噬细胞	[298]
调节抗原量	[298]
调节免疫	[298]
参与细胞免疫反应	[299]
抗病毒三卫士	[299]
干扰素	[299]
中和抗体	[299]
细胞免疫	[300]
免疫有时要扮演“敌人”	[300]
如何养护你的免疫系统?	[300]
测测你的免疫力	[302]



你是营养专家吗?	[304]
◆维生素还是“危生素”?	[306]
小维传奇的一生	[306]
维生素的大家庭	[308]
脂溶性维生素	[308]
维生素 A	[309]
维生素 D	[309]
维生素 E	[310]
维生素 K	[311]
水溶性维生素	[311]
维生素 C	[311]
维生素 B ₁	[313]
维生素 B ₂	[314]
维生素 B ₆	[314]
维生素 B ₁₂	[315]
尼克酸	[316]
叶酸	[316]
泛酸	[317]
生物素	[317]
维生素的能耐	[317]
挖掘维生素 A 的潜力	[318]
女性缺乏维生素 A 易患宫颈癌	[319]
用维生素 B ₁ 治疗疾病	[319]
维生素 B ₂ 有益性爱	[320]
叶酸配合维生素 B ₆ 可降低心脏病和中风发病的可能性	[320]
维生素 C 可以降低死亡危险	[321]
用维生素 C 解决环境污染对身体的伤害	[321]
缺少维生素 C 容易感到紧张	[322]
适量补充维生素 C 有可能预防动脉硬化	[322]
维生素 C 可恢复阴道正常菌种	[323]
维生素 C 可提高皮肤胶原蛋白的质量	[323]



目
录



维生素 C 是药品的时候	[324]
维生素 D 可能会成为对付乳腺癌的新武器	[327]
吸烟族应多服用维生素 E	[328]
维生素 E 是血管清道夫	[329]
维生素 E 的新用途	[329]
维生素 K 防治偏头痛	[331]
维生素 K ₃ 抗癌的新发现	[332]
胡萝卜素是维生素吗?	[332]
教你补补维生素	[334]
哪些人需要补充维生素?	[335]
使用简单的维生素药剂即可	[336]
维生素宜在饭后服	[336]
和脂肪类食物同食	[337]
避免食用怪异来源的维生素	[337]
老人如何补充维生素?	[337]
儿童如何补充维生素?	[338]
孕妇如何补充维生素?	[340]
不要将好东西变成毒药	[342]
抗衰老莫靠维生素	[342]
维生素 E 需要额外补充吗?	[342]
美眉不可乱用维生素 E	[344]
维生素 C 过量一样有危害	[344]
科学对待维生素 A、D 过量问题	[345]
维生素的最佳搭档	[348]
食物中也有小维	[349]
富含维生素 A 的食品	[351]
富含维生素 B ₁ 的食品	[351]
富含维生素 B ₂ 的食品	[351]
富含维生素 B ₆ 的食品	[351]
富含维生素 B ₁₂ 的食品	[352]
富含维生素 C 的食品	[352]
富含维生素 D 的食品	[352]



富含维生素 E 的食品	[352]
富含维生素 K 的食品	[353]
富含泛酸的食物	[353]
富含叶酸的食物	[353]
维生素是万能的吗?	[353]
我怎么知道我缺呢?	[355]
◆生命之花——微量元素	[358]
微量元素的成员	[358]
我们要补充哪些微量元素?	[359]
老年人应该补充哪些微量元素?	[360]
儿童应该补充哪些微量元素?	[361]
孕妇应该补充哪些微量元素?	[362]
铁的力量	[363]
铜对健康的影响	[366]
碘对健康的影响	[368]
锌的悄悄话	[369]
补锌不是这样补的	[371]
钙的自述	[373]
什么在影响钙和磷的吸收?	[374]
成为补钙高手	[378]
补钙误区	[378]
怎样选择钙制剂?	[379]
婴幼儿应怎样补钙?	[380]
老年人应怎样补钙?	[382]
孕妇及哺乳期妇女应怎样补钙?	[382]
更年期妇女应怎样补钙?	[383]
镁的容貌	[384]
硒对我们很重要吗?	[384]
锰与人体健康	[387]
铬对健康的影响	[388]
食物中的微量元素	[389]
铁在食物中的来源	[390]

目
录

铜在食物中的来源	[390]
碘在食物中的来源	[390]
锌在食物中的来源	[390]
锰在食物中的来源	[391]
硒在食物中的来源	[391]
铬在食物中的来源	[391]
钙在食物中的来源	[391]
磷在食物中的来源	[392]
镁在食物中的来源	[392]

◆按摩有理,点穴生活力

按摩 VS 点穴	[393]
做个“按摩女郎”	[395]
按法	[395]
摩法	[395]
推法	[395]
拿法	[396]
揉法	[396]
捏法	[396]
颤法	[396]
打法	[397]

◆医生,我应看哪一科?

◆10 种服药禁忌应知晓

◆家庭药箱你准备好了吗?

◆临床常用处方、治疗、医学符号缩写

◆常用临床检验正常值及其意义

一、血液	[412]
二、血液生化及其他检查	[413]
三、尿液	[416]
四、乙型肝炎五项意义	[418]

◆常用药物剂量折算法