

健康红宝书

影响一生的 101条健康箴言

孔伯华养生医馆馆长 孔令谦◎编著



千百年广为流传的**保健语录**
权威养生专家的**健康忠告**

 人民军医出版社

健康红宝书

影响一生的 101条健康箴言

YINGXIANG YISHENG DE 101 TIAO JIANKANG ZHENYAN

孔令谦◎编著

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

影响一生的101条健康箴言/孔令谦编著. —北京:人民军医出版社, 2007. 10
ISBN 978-7-5091-1237-3

I. 影… II. 孔… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第144119号

策划编辑:金光印 吴珣 文字编辑:安丽惠 责任审读:余满松

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)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)83414788

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm × 1168mm 1/24

印张:7.25 字数:239千字

版、印次:2007年10月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:20.00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



作者简介:

孔令谦，中国四大名医孔伯华嫡孙、著名中医孔少华之子，研习太极与养生之道20余年，并根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出三线、四则、五法养生防治体系模式。著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华临床经验集》、《中医文化与太极养生》等著作。是国内外众多养生健康杂志专栏作家，并受邀在全国举办过多次养生保健讲座，广受好评，凤凰卫视中文台也曾对其进行专访。

孔伯华先生系孔子的第七十四代后裔，是我国近代杰出的中医学家和教育家，曾创办北平国医学院。生前历任全国政协委员，卫生部顾问等职，深受毛主席、周总理器重，系我国四大名医之一，其学术被列为传统中医药项目入选北京市非物质文化遗产名录。

孔令谦先生作为孔伯华嫡孙，尽得孔门学术思想真传，是孔伯华中医世家医术非物质文化遗产保护项目继承人和负责人，曾任中国孔伯华学术研究会秘书长，现任孔伯华养生医馆馆长。

纪康宝，著名养生专家、大众健康科普作家，2006年全国生活类畅销书《细节决定健康》系列、《给老爸老妈的健康枕边书》的作者，国内知名养生机构孔伯华养生医馆“亚健康教育研究室”主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，并作为相关课题研究的带头人，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《无病一身轻》、《习惯是最好的医药》等，因其独特的养生视角和新颖的健康理念，甫一出版便广受好评，成为大众健康类图书一道独特的风景线，多次荣登畅销书排行榜。

纪康宝先生被业界权威媒体《中国图书商报》评选为2006年十大健康图书策划人。

前 言

谚语是千百年来，劳动人民智慧的结晶，其中的保健谚语，是人们在长期生活实践中，得出的关于抵御疾病、强身健体经验的生动总结。读起来朗朗上口，用起来简单有效，显示出极大的生命力。

1992年，世界卫生组织在维多利亚宣言中提出健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。它能使高血压减少55%，脑卒中减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上。

古往今来，不少名家、长寿者对健康益寿有过切身的体验和总结，人们也在生活中、在与疾病作斗争的过程中，不断地探索和总结，留下了不少精辟又活泼的健康箴言。它们常常以谚语、格言、民谣的形式出现，融知识性、趣味性和实用性为一体，它高度概括、形象生动、语言流畅、通俗易懂，具有浓厚的民间色彩。被人们广为传诵。这些健康箴言中，处处都闪烁着这“四大基石”的光彩。

健康是金，或许健康并不是我们生活的全部，但是如果没有了健康，就等于失去了一切。所以健康是每个人最宝贵的财富，拥有健康才拥有未来。面对高发的现代文明病，有人疾呼“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”人的健康和寿命15%取决于遗传，10%

取决于社会因素，8%取决于医疗条件，60%取决于自己，可见健康的钥匙就掌握在我们自己的手中。我们每个人都有两本存折，一本存健康，一本存金钱；智者透支金钱存健康；愚者透支健康存金钱。遵循健康规律，就会一生平安幸福；违背健康规律，肯定碰得头破血流。

在当今世界，健康的概念已不再仅仅局限于躯体不生病，活得长，而是让生理、心理、社会适应能力和道德处于一种完美状态。这一理念正是我们向读者奉献本书的宗旨。本书向大家推荐的101条健康箴言，有些是根据民间谚语整理的，有些是我们多年来从各种报章、书刊中搜集的，对箴言的阐释也引用了各种我们认为可取的观点和数据，从这个意义上讲，本书是民间智慧的结晶。由于所引用的一些资料大部分都是散见于多种报章或书刊，难以厘定最原始的出处，因此本书对零碎引用的资料无法标注来源，在这里向原作者表示真挚的谢意。

中国是一个医学历史悠久的国家，本书呈现的101条健康箴言只是璀璨的民间智慧的一个小的集结。如果本书中推荐的健康箴言以及对箴言的阐释和附加的“温馨小帖示”能对读者有一些教益，不仅会宽慰我们的付出，也会激励我们今后更加努力地为广大健康奉献更多的心血。

编者

2007年6月

第一部分 饮食科学篇

1. 五谷杂粮营养全 既保身体又省钱 / 002

五谷杂粮营养细看
给吃杂粮一个理由
吃粗粮也要食之有道

2. 宁可锅中存放 不让肚子饱胀 / 004

暴饮暴食——慢性自杀
暴饮暴食，伤害大脑
吃饭只吃八分饱

3. 常吃素 好养肚 / 005

健康新潮流——素食
长期吃肉犹如定时炸弹
正确吃素的健康法

4. 三天不吃青 两眼冒金星 / 007

要活九十九 青菜餐餐有
绿色蔬菜的健康吃法

5. 青菜豆腐有营养 山珍海味坏肚肠 / 009

豆腐味美又保健
豆腐常吃不宜打单身

6. 宁可食无肉 不可饭无汤 / 010

好汤有益健康
走出喝汤的几大误区

7. 饭前先喝汤 胜似良药方 / 012

饭前喝汤苗条又健康
饭前怎样正确的喝汤

8. 多喝凉白开 健康自然来 / 013

“复活神水”——凉白开
早晨一杯凉白开的健康奇迹

9. 夏天一碗绿豆汤 解毒去暑赛仙方 / 015

绿豆：个小作用大
夏季的健康饮食：绿豆汤
煮出健康绿豆汤的窍门

10. 人说苦瓜苦 我话苦瓜甜 / 016

恪尽职守的健康卫士：苦瓜

11. 吃了十月茄 饿死郎中爷 / 018

餐桌上的良医——茄子
怎样健康地吃茄子

12. 胡萝卜 小人参 经常吃 长精神 / 019

“大众人参”胡萝卜
生吃胡萝卜营养低

13. 西红柿 营养好 貌美年轻疾病少 / 021

亦菜亦果：西红柿的健康密码
西红柿是治病良药

14. 小小黄瓜是个宝 减肥美容少不了 / 022

厨房里的美容剂
黄瓜的美容小招法

15. 一天一苹果 医生远离我 / 024
人间仙果 苹果
吃苹果别扔苹果皮
16. 一日三枣 长生不老 / 026
天然维生素丸：红枣
17. 早吃好 午吃饱 晚饭尽量要吃少 / 028
享一顿快乐早餐
来一份营养午餐
吃一次清淡晚餐
18. 病从口入 疾从食来 / 029
注意卫生不得病
选择可信任的安全食品
管好您的嘴
19. 铁锅是个宝 家中不可少 / 031
铁锅对人体健康的益处
如何选用铁锅
20. 药补不如食补 药养不如食养 / 032
魅力无穷话食补
如何进行有效的食补
21. 冬吃萝卜夏吃姜 不劳医生开药方 / 034
冬吃萝卜赛人参
夏日炎炎宜吃生姜
22. 日食一瓣蒜 身体无后患 / 035
厨房里的保健品——大蒜
大蒜生吃更杀菌
23. 宁可无肉 不可无豆 / 037
吃豆类吃出健康
常见豆类食品的功效
24. 吃鲜不吃腌 癌症难沾边 / 038
将您推向癌症边缘的腌制食品
世界卫生组织提出的防癌十五条
25. 核桃山中宝 补肾又健脑 / 040
小小核桃能保健
核桃也能入药
26. 常喝菊花茶 老来眼不花 / 041
菊花茶：保护眼睛的好饮料
选用菊花茶的窍门
27. 桃饱人 杏伤人 李子树下抬死人 / 043
桃李杏是好果子
桃李杏仁生吃有毒害
28. 饭后一个梨 抗癌防便秘 / 044
饭后吃梨的好处
几味用梨制成的药膳
29. 春季养肝 食补为先 / 046
为什么春季需要养肝
30. 白菜吃半年 医生享清闲 / 047
餐桌上的佳蔬良药
31. 人可三日无餐 不可一日无水 / 049
人一天也离不开水
水对人体的作用
应该喝什么样的水
32. 天天吃醋 年年无灾 / 050
“醋”成健康生活
吃醋要注意些什么

33. 常吃葱 人轻松 /052

不可或缺的调料——葱
吃葱的禁忌

34. 冬天常喝羊肉汤 不找医生开处方 /053

冬季的进补佳品——羊肉
吃羊肉的禁忌

35. 花生小人参 炖吃最相宜 /055

花生是长生果
这些人和花生无缘

36. 人参补虚 误补助疾 /056

神奇的中药人参
滥服人参的危害

37. 辣椒尖又辣 增食助消化 /058

辣椒美味又营养
食用辣椒有禁忌

38. 热天吃西瓜 不用把药抓 /060

盛夏最佳水果——西瓜
西瓜药膳配方

39. 七月菱角八月藕 多吃菱藕病不愁 /061

抗癌保健品——菱角
新采嫩藕胜太医

40. 老人食鱼 延年益寿 /063

要长寿，多吃鱼

第二部分 养生健身篇

41. 懒惰催人老 勤劳能延年 /066

懒惰的危害不可忽视
勤劳的人更长寿

42. 出汗不迎风 跑步莫凹胸 /067

出汗不迎风
跑步莫凹胸

43. 腰围越长 寿命越短 /069

腰围：健康的重要指标
饮食和运动帮您甩掉腰上肥肉

44. 要健脑 把绳跳 /070

越跳越聪明的运动
减肥良方是跳绳

45. 百练不如一散 身心得以改善 /072

散步带来的健康益处
饭后应不应该百步走

46. 登山登山 活过神仙 /073

登山运动，有益健康
哪些人不适合爬山

47. 心灵手巧 动指健脑 /075

活动手指益大脑
日常生活中的手保健操

48. 流动水常清 运动人长寿 /076

适量运动的人更健康
健身锻炼不能忽视细节

49. 养生必先养德 大德必得其寿 /078

德为福寿之本

人类新的健康标准

50. 发为血之余 有空就要梳 / 079
梳头既可健脑又防衰老
如何梳头更健康
51. 常跷二郎腿 坏了腿和背 / 081
别老跷二郎腿
如何预防颈、背痛
52. 口水经常吞 越活越年轻 / 082
吞唾液：小细节里蕴含的健康
吞咽唾液的方法
53. 饭后不要跑 吃饭莫太饱 / 084
饭后跑步危害多
吃饭只吃七分饱
54. 千金难买老来瘦 中年发福有隐忧 / 085
老来不瘦疾病稠
老来消瘦也需警惕

第三部分 生活起居篇

55. 日光不照临 医生就上门 / 088
为了健康，不要远离阳光
日光浴，晒之有术
56. 吃人参不如睡五更 / 089
睡眠和健康的密切关系
睡眠不足的恐怖后果
57. 冬睡不蒙头 夏睡不露肚 / 091
蒙头睡觉坏处多
睡觉露肚很忌讳

58. 中午睡觉好 犹如捡个宝 / 092

给健康充电的午觉
如何睡个健康的午觉

59. 吃得巧 睡得好 / 094

好食物帮您睡好觉
告别让您睡不着的饮食习惯

60. 指甲常剪 疾病不染 / 095

“长寿甲”并不长寿
剪指甲的小学问

61. 冷水洗脸 美容保健 / 097

冷水洗脸：家里就可以用的美容法
热水洗脸，皱纹出现

62. 热水泡脚 胜吃补药 / 098

养人需养脚
怎样泡脚更有效

63. 刷牙用温水 牙齿笑咧嘴 / 100

温水刷牙更健康
学会正确的刷牙方法

64. 尽量少喝酒 病魔绕道走 / 101

大量饮酒，危害长久
这样喝酒更危险

65. 饭后一支烟 害处大无边 / 103

饭后吸烟，危害更大
这些时候不要吸烟

66. 多吃咸盐 少活十年 / 104

盐多必失
管好您的盐勺子

67. 甜言夺志 甜食坏齿 / 106

牙齿的天敌——甜食

如何健康地吃糖

68. 春捂秋冻 不生杂病 / 108

乍暖还寒要春捂

秋高气爽宜秋冻

69. 先睡心 后睡眠 / 109

为什么要先睡心，后睡眠

睡觉前如何睡心

70. 枕头不对 越睡越累 / 111

选择枕头学问大

保养好您的枕头

71. 牙不剔不稀 耳不挖不聋 / 112

每天剔牙不是好习惯

不要随便掏耳朵

72. 有尿不要憋 憋尿出枝节 / 114

憋尿也能憋出大毛病

及时排尿身体健康

73. 夜夜打呼噜 伴着阎王走 / 115

睡眠呼吸暂停综合征的危险信号

日常生活中如何减轻打鼾

74. 手机用得多了 疾病头上摸 / 117

身边的辐射源：手机

对抗手机辐射的九种方法

75. 谨防家中病 猫狗惹上身 / 118

宠物：人体健康的隐患

不让宠物疾病惹上身

76. 蟑螂满屋爬 药罐手中拿 / 120

窝藏病毒的元老：蟑螂

清除蟑螂的办法种种

77. 秤砣虽小压千斤 蚊虫虽小是病根 / 121

蚊虫虽小，也是病根

不再和蚊虫亲密接触

78. 夏夜避风如避箭 / 123

为什么夏季睡眠要避风

夏季睡眠如何避风

79. 清茶一杯 无是无非 / 124

喝茶的保健功效

喝茶要因人而异

80. 冬季进补 开春打虎 / 126

冬季是进补好时节

冬季进补要遵循的原则

冬季保健食谱

81. 纵欲催人老 房劳促命夭 / 127

纵欲损害健康

当心纵欲过度的信号

82. 胡须不能拔 越拔越麻烦 / 129

拔胡须惹来大麻烦

男人胡须的保养细则

83. 饭后漱漱口 牙齿不会抖 / 130

饭后漱口防牙病

饭后如何漱口

第四部分 心理健康篇

84. 千保健 万保健 心态平衡是关键 / 134

心态平衡是健康的关键

如何保持一颗平和的心

85. 怒伤肝 喜伤心 悲忧惊恐伤命根 / 135
七情太过会致病
如何调摄七情
86. 心胸宽大能撑船 健康长寿过百年 / 137
心胸豁达人健康
如何保有一颗豁达的心
87. 要想健康快活 学会自己找乐 / 138
快乐：健康的第一处方
在生活中寻找快乐
88. 妻贤夫病少 好妻胜良药 / 140
爱情使人健康的秘密
营造和谐的夫妻关系
89. 笑一笑 十年少 / 141
会笑的人可以益寿延年
笑是治病良药
90. 有泪尽情流 疾病自然愈 / 143
强忍眼泪等于慢性自杀
哭得太多会伤身
91. 饭养人 歌养心 / 144
引吭高歌也健身
正确唱歌为健康加分

第五部分 防病治病篇

92. 是药三分毒 用药如用兵 / 148
治病药也可致病
如何减轻药物的毒性

93. 吃药不忌嘴 大夫跑断腿 / 149
服用哪些中药需忌口
服用西药更需忌口
94. 有病及时治 切忌乱投医 / 150
病急也别乱投医
六招帮您识别违法医疗广告
95. 感冒不是病 不治要了命 / 152
感冒不治，危害不浅
对抗感冒重在预防
96. 常做噩梦 预示疾病 / 153
噩梦往往是疾病的征兆
如何摆脱噩梦的纠缠
97. 指甲颜色怪 小心被病害 / 155
健康的指甲
指甲的变化：健康的警钟
98. 十人九痔 早防早治 / 156
是什么导致了痔疮
如何预防痔疮
99. 欲得长生 肠中常清 欲得不死 肠中无滓 / 158
肠道需要经常“排毒”
好习惯可清除宿便
100. 唇红主贵 唇暗自卑 唇白身寒 唇黑主危 / 160
嘴唇反映人体健康状况
如何呵护好双唇
101. 痛风痛风 来去如风 / 162
揭开痛风之谜
如何预防痛风

第一部分

饮食科学篇

1 五谷杂粮营养全 既保身体又省钱



一说到进补，您可能首先想到的往往是人参、鹿茸等各种名贵的补药或者肉类和山珍海味。其实，我们平常吃的五谷杂粮也是不错的补药，却往往被忽视。中医有“药食同源”的说法，五谷杂粮的药性既可以用来防治疾病，又经济实用，而且更重要的是没有副作用。

五谷杂粮营养细看

“五谷杂粮”包含了众多的成员，其中有多种谷类和豆类食物。在五谷里面通常认为稻米、小麦属细粮；粗杂粮是指除稻米、小麦以外的其他粮食，即玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、薯类等。

五谷杂粮之1：大米

又名粳米，味甘性平，具有补中益气、健脾和胃、除烦渴的功效。冬天室内暖气较热，空气干燥，早晚喝点大米粥，可以远离口干舌燥的困扰。

五谷杂粮之2：小米

又名粟米，味甘性平，有健脾和胃的作用，适用于脾胃虚热、反胃呕吐、腹泻及产后、病后体虚者食用。小米每100克含0.12毫克维生素B₁。小米熬粥时上面浮的一层细腻的黏稠物，营养极为丰富，滋补力最强，因此中医有

“米油可代参汤”的说法。

五谷杂粮之3：小麦

小麦味甘，性平微寒，有健脾益肾、养心安神功效。心烦失眠者可用小麦与大米、大枣一起煮粥服食。

五谷杂粮之4：玉米

含有丰富的糖类、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B₂等营养物质。这些物质对预防心脏病、癌症等疾病有很大的好处。它还能降糖、降脂、利尿、退黄疸。玉米油中的亚油酸、卵磷脂、维生素E、膳食纤维等成分，可防止胆固醇在血管壁上的沉淀，预防高血压、冠心病、糖尿病的发生。

五谷杂粮之5：黄豆

黄豆为豆中之王，黄豆含有高达30%~40%的蛋白质，还有较多植物性脂肪和丰富的铁质等，蛋白质的含量近6倍于大米，脂肪则是大米的14倍，因而被誉为“无骨之肉”。黄豆性平味甘、健脾益气，老少皆宜，尤其是脾胃虚弱患者最佳的进补佳品。

给吃杂粮一个理由

过去，杂粮是“温饱时代”的一种象征物，一种口感粗糙的“淘汰食品”，但是现在却变成了营养新宠。吃粗粮，并不仅仅是时髦，人们钟情它有五大理由：

理由1：杂粮中维生素含量高

粗粮中含有丰富的维生素E、维生素B、β胡萝卜素等，都能帮助人体清除氧自由基，活化机体酶活性，改善内环境

平衡，起到积极的抗衰老作用。

理由 2：含有较多的膳食纤维

粗粮中含有大量的膳食纤维，它被称为人体的“第七营养素”，既有可溶性的，也有不能被人体吸收的粗纤维，有显著的通便效果，可有效缓解和预防现代人高发的便秘，减少结肠癌的发病率。另外，它还有降糖、降脂、减肥、解毒、防癌和增强抗病能力的作用。谷粒中的膳食纤维大多集中在谷皮，谷粒经碾磨加工，去掉谷皮及大部分谷胚，各种营养物质会有不同程度的损失。因此，过分精制的细粮，营养素含量不如粗杂粮。

理由 3：调节人体酸碱度

杂粮食物偏碱性，可调节人体酸性环境，缓解疲劳，增加体能，并可通过清除垃圾、保留水分的作用而发挥良好的美容效果。

理由 4：减肥的最佳食品

杂粮相对而言体积大，热量低，在肠胃中停留时间长，可使人产生饱胀感，因此它是糖尿病、高脂血症和减肥者的最佳首选主食。

理由 5：具有药用价值

祖国医学文献记载，许多杂粮不仅营养价值高，还有防癌治病的功效，例如，赤小豆有除热毒、消肿胀、利尿等作用；绿豆能清热解暑，常食用有助于降低血压、减轻症状；小米味甘性平，有健脾、安眠的作用；莜麦面含糖分少，含蛋白质多，是糖尿病患者的理想食品。

吃粗粮也要食之有道

首先，应粗细混合着吃，提高主食的营养价值。有些人终年吃大米，也有人终年只吃面粉，这样的吃法都不好。最好的办法是既吃米又吃面，还要吃些粗杂粮，以获得全面营养。

要提高粗粮的口感，最巧妙的办法就是粗粮细做。比如，用粗细粮混合制作金银花卷、杂合面煎饼、小米面馒头等，还有很多干稀搭配的科学方法，如油条配豆浆、馒头、花卷配玉米粥或小豆、小米粥、窝头等，这样既可增进食欲、提高人体消化率，又可提高蛋白质的营养价值。

温馨小帖示

每一种谷物的营养各有特点。非要比个孰优孰劣，未免勉强。不同品种的粮食，营养价值也不尽相同。不要偏废一种甚至只吃一种，要保证主食的多样化。

相关语录

多吃杂粮，长寿健康。

2 宁可锅中存放 不让肚子饱胀



这句谚语的意思是，不可吃得太饱。剩饭占着锅没关系，把身体搞坏可就划不来了。暴饮暴食是一种不良的饮食习惯，它会给人的健康带来很多危害。

暴饮暴食——慢性自杀

面对美味佳肴，人们都难以克制大吃一顿的欲望，有人甚至因此不到吃撑决不放筷子。但是长期饱食的危害不可小视。

长期大量摄入酸性食物，如鸡、鸭、鱼、肉、蛋等，易使血液酸化，人体就会形成酸性体质。“酸性体质”者如不注意改善饮食，继续发展就会形成疾病，而绝大部分的痛风、高血压、癌症、高脂血症患者，都是酸性体质。因此，医学专家提出：人体的酸化是“百病之源”。

暴饮暴食后容易出现头昏脑涨、精神恍惚、肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘，严重的会引起急性胃肠炎，甚至胃出血。

大鱼大肉、大量饮酒会使肝胆超负荷运转，肝细胞加快代谢速度，胆汁分泌增加，造成肝功能损害，诱发胆囊炎，促使肝炎病人病情加重。

暴饮暴食可刺激胰腺分泌大量的消化酶和消化液，还可引起十二指肠乳头水肿，导致消化酶和消化液的排泄不

通畅，进而引起急性胰腺炎，重症者可致人非命。

暴饮暴食后，食物大量送到胃肠里，会使胃肠发生突然扩张，消化液一时供应不足，食物消化不好。因为胃液少，还会降低胃液的杀菌作用。食物在肠子里停留的时间过长，会发酵而产生毒素，使胃肠生病。

暴饮暴食，伤害大脑

大脑是暴饮暴食最大的受害者。吃得过饱时，会使大脑反应迟钝，加速大脑的衰老。

营养学家和医学专家认为，在鸡、鸭、鱼、肉等食物中，含有丰富的麸酸钠，它们在进入人体后，可分解为谷氨酸和酪氨酸等，在肠道细菌的作用下，转化为有毒、有害物质，随血流到脑部后，干扰大脑神经细胞正常代谢。所以有人在大吃大喝一段时间后，会突然出现头昏脑涨、眼球凸出、上肢麻木、下颌发抖、心慌气喘、血压增高等一系列“美味综合征”症状。

长期饱食会使人体内热量摄入过多，脂肪过剩，血脂增高，引起一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质增加，导致脑动脉的粥样硬化，使供给大脑的氧和营养物质减少，造成人的记忆力下降，大脑早衰和智力迟钝。

吃饭只吃八分饱

保持健康的最有效方法在科学上称为“低热量饮食”，通俗讲就是吃七八分饱最好。美国科学家曾经用猴子做过实验：让100只猴子吃十分饱，另外100只猴子只吃七八分饱，定量供应。结果发现，吃七八分饱的猴子要比吃十分饱的猴子高寿得多。