



耿 雨/编

Shihua Jiankang

实话健康

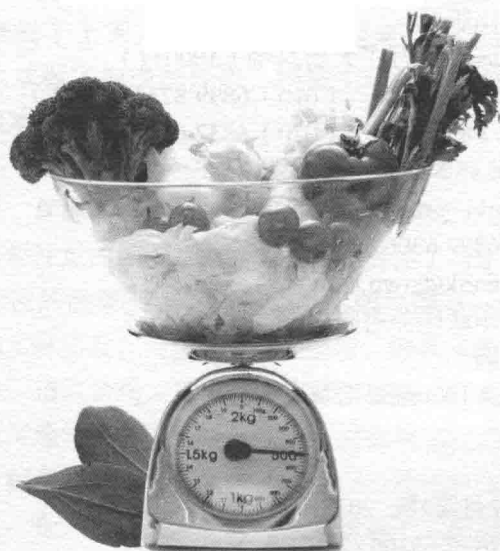


新世界出版社
NEW WORLD PRESS



耿 雨/编

实话健康



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

实话健康 / 耿雨编. -- 北京: 新世界出版社,
2012.5

(微知汇系列)

ISBN 978-7-5104-2762-6

I. ①实… II. ①耿… III. ①保健—通俗读物 IV.
①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第074222号

实话健康(微知汇系列)

策 划: 北京华语世图图书中心

编 者: 耿 雨

责任编辑: 苏一沫

责任印制: 李一鸣 龙 京

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

字 数: 220千字

印 张: 12

版 次: 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2762-6

定 价: 20.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

目 录

第一章 科学饮食，吃出健康

每顿少一口，能活九十九 / 2
饭后八不急，疾病不上门 / 2
最好的主食是玉米 / 4
少吃饭多吃菜，健康出问题 / 5
“盐多”未必有理 / 6
只吃素油并不好 / 7
适当吃些肥肉有益健康 / 8
食物搭配错，营养消失掉 / 8
生食多，筋骨伤 / 9
蔬菜吃过量也有害 / 10
剩菜剩饭不要随便吃 / 11
不宜吃汤泡饭 / 12
食客最好少吃“头” / 13
不宜吃豆腐的 4 种人 / 14
苹果皮是防癌的好帮手 / 14
4 种病人不宜吃西瓜 / 15

贪吃荔枝易患“荔枝病” / 16
每天吃蒜 10 克可防癌 / 17
喝水过多易中毒 / 18
这些人最好别接近饮料 / 19
全脂奶比脱脂奶营养更丰富 / 20
男人不宜天天喝牛奶 / 21
如何健康地喝咖啡 / 22
女性不宜多喝咖啡 / 23
不宜饮茶的 8 种人 / 24
喝豆浆也有禁忌 / 25
啤酒饮用过多易致癌 / 26
啤酒温度过低危害健康 / 27
保护心血管，经常吃茄子 / 27
每天一把南瓜子保养前列腺 / 28
大豆是心脏的卫士 / 29
红薯治便秘还防癌 / 30

第二章 健康睡眠，活力充沛

改掉睡眠时的坏习惯 / 32
睡眠时间因人而异 / 33
开灯睡觉容易降低免疫力 / 33
几种病人适宜的睡姿 / 34
右侧睡姿最健康 / 35
睡眠无梦要小心 / 36
裸睡好处细细数 / 36
在沙发上睡觉易伤脊柱 / 37

女性睡眠过多或不足易患心脏病 / 38
早上睡懒觉时间过长会致病 / 39
缺觉之后莫补觉 / 40
简易催眠法，给失眠者带来福音 / 40
定时醒，健康来 / 41
清晨睡醒赖床 5 分钟 / 42
晨练后不宜睡回笼觉 / 43
午睡也要讲究科学 / 44

第三章 生命在于运动

把家变成健身房 / 46
病人不同，运动处方亦不同 / 47
切莫走进运动的误区 / 48
运动后 5 件事不要急着做 / 49
步行，祛病的“良药” / 51
爬楼梯比乘电梯好处多 / 51
脚跟走路，延长寿命 / 52
倒走健身小心为妙 / 53
集中锻炼，让身体猝不及防 / 54

运动前后补水要科学 / 55
室外运动要注意呼吸方式 / 56
晨练无须赶早 / 57
饭后不需百步走 / 57
游泳每次不要超过 45 分钟 / 58
感冒时运动会使病情加重 / 59
出汗多，运动效果未必好 / 60
运动时应警惕的几种不适症状 / 61
胖人跑步易患病 / 62

第四章 服装——生命的保护膜

健康穿衣三点 / 64
贴身衣物经常洗 / 64
穿衣服需要看质地 / 65

红色衣服能更好地保护肌肤 / 66
羽绒服你未必能穿 / 67
束胸过紧害处多 / 67

这些衣服会使人情绪更加低落 / 68

新衣服洗洗再穿 / 69

干洗后的衣服不要马上穿 / 70

穿露脐装别忘保护肚脐眼 / 70

工作服不要穿回家 / 71

胸罩还是纯棉的好 / 72

老年人冬季戴帽子益处多 / 72

围巾当口罩会给健康埋下祸患 / 73

穿袜子也有讲究 / 74

高跟鞋虽美,有人不宜 / 75

常穿硬底皮鞋损害脑健康 / 76

常穿尖头皮鞋易患脚病 / 77

第五章 健康的家居生活

新房不要急于入住 / 80

清晨开窗等于引毒入屋 / 80

爱养花的你要当心中“花”招 / 81

床垫半年“翻身”一次 / 82

床罩颜色也会影响你的健康 / 83

枕芯半个月晒一次 / 84

请把家电请出卧室 / 84

鱼缸不要放在卧室里 / 85

室内家具过多对健康不利 / 86

远离静电的危害 / 87

少用芳香剂,健康有保障 / 87

室温 20℃ 左右最不易感冒 / 88

警惕厨房的空气污染 / 89

卫生间其实不卫生 / 90

第六章 走出心理误区

怎样才算心理健康 / 94

坏情绪是瘤魔的“向导” / 95

忧愁是健康和美丽的最大敌人 / 96

嫉妒是心灵的“恶性肿瘤” / 97

精神刺激让你易得病 / 98

过度紧张是健康的“杀手” / 99

千万别让愤怒成为习惯 / 100

过于敏感危害你的健康 / 101

“购物狂”其实也是一种病 / 102

过分害羞无益健康 / 103

眼泪是缓解压力的妙方 / 104

宽容是心理健康的“维生素” / 105

每天笑 15 分钟对心脏有益 / 105

哭泣不要超过 15 分钟 / 106

心情舒畅,远离焦虑症 / 107

善良帮你提高抗病力 / 108

有色食物帮你找回好心情 / 109

调节情绪有方法 / 110

第七章 美丽诚可贵,健康价更高

增白美容要防中毒 / 112
肌肤也需常呼吸 / 112
冷水洗脸美容又保健 / 113
干性肌肤切勿频繁洗脸 / 114
男性其实也需要护肤 / 115
化妆按顺序,健康又美丽 / 116
使用防晒霜也有讲究 / 117
常拔眉毛害处多 / 118
小心“战痘”入误区 / 118
滥用维生素 E 养颜不可取 / 120

你是否超重或肥胖 / 121
几种瓜果帮你减肥 / 122
盲目瘦身苦身体 / 123
正确喝水有助于减肥 / 124
抽脂减肥要谨慎 / 125
合理饮食是减肥的关键 / 126
错误走姿让你变成“大象腿” / 127
轻松缔造完美胸部 / 128
吃土豆其实不易发胖 / 129

第八章 危害健康的生活细节

坐着打盹,事小危害大 / 132
饮酒会使大脑萎缩 / 132
开快车易诱发疾病 / 133
有碍健康的 6 种生活方式 / 135
晚上洗头容易患病 / 136
蹲厕所看书报易得痔疮 / 136
用香皂洗乳房弊端多 / 137
长期使用卫生护垫易得阴道炎 / 138

饭后立即刷牙会损伤牙齿 / 139
不要随便挖耳屎 / 139
长期饱食损害大脑 / 140
浓茶解酒等于火上浇油 / 141
洗脸时要注意“四不该” / 142
总跷二郎腿,易得 4 种病 / 143
过度节俭也不利于健康 / 144
消除脑疲劳不能靠睡觉 / 145

第九章 警惕家电对健康的危害

5 类食物让你远离辐射 / 148
警惕新型电脑病 / 149

液晶显示屏也伤眼 / 150
不要被电脑“毁容” / 151

键盘也要定期大扫除 / 151

电脑应该放在窗户边 / 153

远离电脑的“后脑勺” / 153

让这些东西远离微波炉 / 154

空调使用不当易中风 / 156

提防“冰箱综合征” / 157

看电视时要常开窗 / 158

植物与电视在一起会伤“和气” / 159

有些人不宜用手机 / 160



第一章

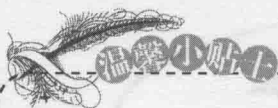
科学饮食，吃出健康



每顿少一口，能活九十九

在物质生活富足的今天，温饱已不再是奢求。可就在这个衣食无忧的年代里，“富贵病”却日渐增多，高血脂、高血压、肥胖症、心脑血管硬化等疾病皆呈上升趋势。医学家研究证实，这些疾病的根源之一就是饮食无节。

研究表明，节制饮食是维持健康长寿的好方法。因为饱食易损伤细胞，使人早衰。科学研究证明，饱食后，大脑中有一种叫“纤维芽细胞”的生长因子会比不饱食时增长数万倍，而这种生长因子会使脂肪细胞和毛细血管内皮细胞增大，促使脑动脉硬化、脑皮质血氧供应不足、脑组织萎缩和脑功能退化，最终出现痴呆。节制饮食能减轻肠胃负担，而无节制地饮食则使大脑代谢紊乱，并引起动脉硬化、冠心病、糖尿病、癌症等一系列疾病。



在进食正餐前 20 分钟，先进食一些低热量食物或饮一碗清汤，填充胃容量，可引发出一个不感到饥饿的信号，减少正餐时的食量。

饭后八不急，疾病不上门

饭后请记住以下禁忌，以确保你的健康和安全。

1. 不急于松裤带

饭后放松裤带，会使腹腔内压下降，这样对消化道的支持作用就会减弱，从而增加消化器官的活动度和韧带的负荷量，容易引起胃下垂。

2. 不急于吸烟

饭后吸烟的危害比平时大10倍，这是由于进食后，消化道血液循环量增多，致使香烟中有害成分被大量吸收而损害肝、脑、心脏及血管。

3. 不急于散步

饭后马上“百步走”会因运动量增加而影响对营养物质的消化吸收。特别是老年人，心功能减退、血管硬化及血压反射调节功能有障碍，更不能饭后马上散步。

4. 不急于吃水果

因食物进入胃里需长达1~2小时的消化过程，才慢慢排入小肠，餐后立即吃水果，食物会被阻滞在胃中，长期如此可导致消化功能紊乱。

5. 不急于洗澡

饭后洗澡，体表血流量会增加，相应的胃肠道的血流量便会减少，从而使肠胃的消化能力减弱。

6. 不急于上床

饭后立即上床容易发胖。医学专家告诫人们，饭后至少要等待20分钟再上床睡觉，即使是午睡时间也应如此。

7. 不急于开车

事实证明，司机饭后立即开车容易发生车祸。这是因为人在吃饭以后，胃肠对食物进行消化需要大量的血液，容易造成大脑器官暂时性缺血，使大脑反应变慢，从而容易导致操作失误。

8. 不急于饮茶

茶中含有的大量鞣酸可与食物中的铁、锌等结合成难以溶解的物质，人体无法吸收，致使食物中的铁元素白白损失。如将饮茶安排在餐后 1 小时就无此弊端了。



温馨提示

营养学家认为，饭后吃水果会导致消化功能紊乱。因为水果为单糖类食物，不宜在胃中停留过久，否则易引起腹胀、腹泻或便秘。所以宜于饭前 1 小时吃水果，使之迅速被消化吸收，这样人体免疫功能就会保持正常，食欲也会大增。

最好的主食是玉米

众所周知，玉米中的纤维素含量很高，是大米的 10 倍。大量的纤维素能刺激胃肠蠕动，缩短食物残渣在肠内的停留时间，加速粪便排泄并把有害物质带出体外，对防治便秘、肠癌具有重要的意义。

每 100 克玉米含叶酸 12 微克，是大米的 3 倍；含钾 238 ~ 300 毫克，是大米的 2.45 ~ 3 倍；含镁 96 毫克，是大米的 3 倍；并含有谷胱甘肽、β-胡萝卜素、叶黄素、玉米黄质、硒、维生素 E 等多种抗氧化剂，因此，玉米具有多重保健作用。

玉米中含有多种抗癌因子，如谷胱甘肽、叶黄素和玉米黄质、微量元素硒和镁等。谷胱甘肽能用自身的“手铐”铐住致癌物质，使其失去活性并通过消化道排出体外，它又是一种强力的抗氧化剂，是人体内最有效的抗癌物之一。玉米中还含有硒和镁，硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到氧的供应而衰亡；而镁一方面能抑制癌细胞的发展，另一方



面能使体内的废物尽快排出体外，从而起到预防癌的作用。玉米中的叶黄素还能够预防大肠癌、皮肤癌、肺癌和子宫癌，玉米黄质则能够预防皮肤癌和肺癌。

玉米中含有丰富的烟酸，烟酸是葡萄糖耐量因子（GTP）的组成物，是可增强胰岛素作用的营养素，所以，用玉米替代主食，有助于血糖的调节。



在做玉米粥、玉米面糊糊、玉米面窝头的时候，不要忘记加些碱。这是因为玉米里的烟酸有63%~74%是不能被人体吸收利用的结合型烟酸，长期偏食玉米可能会发生癞皮病。为避免这种情况，最好在玉米粥中适量放些碱，使玉米中的结合型烟酸释放出来，变成游离型烟酸，以便被人体吸收。

少吃饭多吃菜，健康出问题

“多吃菜啊！”这似乎是众人皆知的待客之道，其实这种吃法是极不科学的，生活中如果我们经常多吃菜少吃饭，对身体健康是极为不利的。

主食中的谷类食物含有碳水化合物，除为人体提供能量外，还是B族维生素的主要来源。主食地位的改变，一个明显的危害就是易导致维生素B₁的缺乏。

从人体的物质结构来说，碳水化合物正是我们身体所需的主要“基础原料”。再从消化学的角度来说，在合理的饮食中，人一天所需要的总热能的50%~60%来自于碳水化合物，而且同菜中的大鱼大肉相比，主食要容易消化得多。

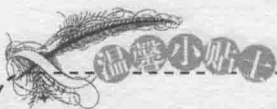
大鱼大肉味重、色重，并且油多，吃多了就会给肠胃造成极大的负



担,肠胃会受到刺激。

另外,依中国人的饮食习惯许多蔬菜是用大量的油烹调的,有的菜就像泡在油里似的,这样吃下去,就容易得高血压、心血管病和肥胖病。

我们提倡主食与副食科学合理地搭配,这样才能满足我们身体的需求。多吃菜少吃饭会使我们的身体机能失衡,导致疾病的发作。

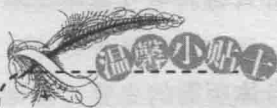


在饮食中,适当多吃菜也是可以的,但要以素菜为主,避免进食含高胆固醇的食物,烹调时尽量选用含不饱和脂肪酸的植物油,多吃新鲜蔬菜。

“盐多”未必有理

食盐中的钠离子为人体神经细胞传递信息,氯离子能在人体流泪流汗时起抗菌作用。所以,食盐历来是人体不可缺少的重要物质。

但专家认为,长期食盐过量,可导致高血压、中风、冠心病等心脑血管疾病。有专家因此提出:“远离高血压,从限盐开始。”世界卫生组织建议,健康人通过饮食摄取盐,每人每日最佳食盐量不应超过6克。长期食盐量低于6克,可使25~55岁人群的血压收缩压降低9毫米汞柱,到55岁时冠心病死亡率可减少16%。



患有肾病或肾功能不好的人排尿少,多余的盐分排不出去,便会吸收体内水分来稀释这些盐分,结果使人体组织中积水,这便是肾脏病人水肿的根源。所以,肾脏病人更要限盐。

只吃素油并不好

一般人对荤油都有一种偏见,认为荤油使人发胖,使血压升高,所以只选择素油而拒绝吃荤油。其实素油和荤油,各有各的好处,不能偏食。各种素油绝大部分为不饱和脂肪酸,人体如果缺少它,就会干瘪、黑瘦,皮肤、黏膜都会失去正常功能。而这种不饱和脂肪酸,人体自身无法合成,只能从食物中摄取,其来源就是素油。

不饱和脂肪酸被人体吸收后,有一个很重要的功能,就是刺激肝脏产生较多的高密度脂蛋白。这种脂蛋白就像血管“清洁工”,不停地把滞留在血管壁上多余的胆固醇“收容”起来,再“押送”出境,防止它们停留在血管里引起动脉硬化。

荤油(主要是猪大油)中含的都是饱和脂肪酸,它虽然不能起到素油中不饱和脂肪酸的作用,但猪大油的脂肪很容易被人体中的酶水解,变成三酰甘油等物质,这些物质是人体的重要能量来源。它比吃同样的蛋白质、淀粉所产生的能量要多1倍以上,也是人体各组织细胞新陈代谢必不可少的物质。所以,除了冠心病、动脉粥样硬化、高血脂、高血压等患者不宜食用荤油以外,猪大油同样也是人们较好的一种食用油。



食用玉米胚芽油对心血管有益,并能增强人体免疫功能,所以可以选择多食用玉米胚芽油。

适当吃些肥肉有益健康

健康专家经科学研究发现，只要烹调得法，肥肉同样是一种健康长寿的食品。动物脂肪中含有一种能延长寿命的物质——脂蛋白，这种物质非但不会促进血管硬化，反而可以预防高血压等血管疾病。缺少脂蛋白可能导致贫血与营养不良等疾病。

除此之外，肥肉里还含有丰富的脂肪，脂肪不仅可以帮助人体储存热能，还可以保护脏器，构成细胞，补充蛋白质，提供人体必需的脂肪酸。如果身体缺乏脂肪，就会出现体力不足、免疫功能下降等不良症状。

因此，平时需要适量进食一些肥肉，保持脂肪在体内的进出平衡，既不可积累过多，也不应入不敷出。只有在摄入过多或人体代谢紊乱时，肥肉才是导致动脉硬化的“危险因素”。



如何才能降低肥肉中的脂肪和胆固醇，保留其有益健康的营养成分呢？方法是：用植物油将猪肉或牛肉炒熟，再淋过热开水之后，即可以除掉肉中8%的脂肪和50%的胆固醇，而味道保持不变。

食物搭配错，营养消失掉

在日常生活中，传统的食物搭配多从色、香、味、形等方面考虑，但从营养学角度来讲，有些被认为是美味佳肴的食品，恰恰是对人体健康有害而无害的。

(1) 豆浆不宜冲鸡蛋。有人认为豆浆冲鸡蛋是“营养加营养”，营养

价值最丰富。其实不然，把豆浆冲入鸡蛋，鸡蛋中的黏液性蛋白与豆浆中的胰蛋白酶结合后，便失去了原有的营养成分，营养价值大为降低。

(2) 土豆不宜烧牛肉。由于消化这两种食物所需的胃酸浓度不同，使食物在胃肠内滞留时间延长，引起胃肠消化吸收的负担增大。

(3) 炒菜心不宜放碱。有的人炒菜心习惯放碱，认为这样菜心熟得快。其实菜心中含有丰富的维生素，尤其是维生素 C 的含量较高。当维生素成分与碱性溶液相结合发生氧化反应后，菜心中维生素的含量几乎削减了一半，营养成分大为减少。

(4) 炒鸡蛋不宜放味精。这是因为鸡蛋本身就含有与味精成分相同的谷氨酸，炒鸡蛋时放味精不但增加不了鸡蛋的美味，反而影响了鸡蛋原有的鲜味。



将牛奶与巧克力混在一起吃，牛奶中的钙会与巧克力中的草酸结合成一种不溶于水的草酸钙，食用后不但不吸收，还会出现腹泻、头发干枯等症状。

生食多，筋骨伤

生食，能够提高人的免疫力，预防疾病，甚至能治疗某些疾病。但是，生食也存在着不少健康陷阱。

(1) 不宜活鱼活吃。一般人认为活鱼味道鲜美，进而把“活鱼活吃”视为最佳吃法。但是营养学家认为，无论从营养价值或口味上，烹活鱼或刚死不久的鱼，均非最佳选择。一般来讲，刚宰杀的鱼夏天放置 1~2 小时，冬天放置 3~4 小时，才可烹煮食用。

(2) 不宜食七、八分熟的涮羊肉。吃涮羊肉时不少人喜欢只涮到七八分熟，这很容易感染上旋毛虫病，可引起恶心、呕吐、腹泻、高热、头