



# 中老年人 健康长寿 一本通



- ◎南宁市卫生和计划生育委员会
- ◎南宁市防治艾滋病办公室
- ◎南宁市中医医院
- ◎南宁市卫生信息中心
- ◎南宁市部分重点县艾滋病疫情影响因素研究课题组
- ◎南宁市50岁以上老年人艾滋病感染现状影响因素研究课题组

编著

广西科学技术出版社

# 中老年人 健康长寿 一本通



南宁市卫生和计划生育委员会  
南宁市防治艾滋病办公室  
南宁市中医医院  
南宁市卫生信息中心  
南宁市部分重点县艾滋病疫情影响因素研究课题组  
南宁市50岁以上老年人艾滋病感染现状影响因素研究课题组

编著

广西科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

中老年人健康长寿一本通/谢宗务主编.—南宁:  
广西科学技术出版社, 2017.1  
ISBN 978- 7- 80763- 801- 8

I .a中... II .a谢... III .a中年人—保健—基本  
知识②老年人—保健—基本知识 IV .aR161

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第017440号

中老年人健康长寿一本通

主编 谢宗务

---

策划 / 组稿 : 黎志海  
责任编辑 : 黎志海 姜连荣

封面设计 : 韦娇林  
责任校对 : 卢缤祖  
责任印制 : 韦文印

出版人 : 卢培钊  
社 址 : 广西南宁市东葛路 66 号  
网 址 : <http://www.gxkjs.com>

出版发行 : 广西科学技术出版社  
邮政编码 : 530022

经 销 : 全国各地新华书店  
印 刷 : 广西大华印刷有限公司  
地 址 : 南宁市高新区科园大道 62 号  
开 本 : 787 mm× 1092 mm 1/16  
字 数 : 194 千字  
版 次 : 2017 年 3 月第 1 版  
书 号 : ISBN 978- 7- 80763- 801- 8  
定 价 : 40.00 元

邮政编码 : 530007

印 张 : 11  
印 次 : 2017 年 3 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺 : 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

# 《中老年人健康长寿一本通》

## 编委会

编    著  南宁市卫生和计划生育委员会  
          南宁市防治艾滋病办公室  
          南宁市中医医院  
          南宁市卫生信息中心  
          南宁市部分重点县艾滋病疫情影响因素研究课题组  
          南宁市50岁以上老年人艾滋病感染现状影响因素研究课题组

主    编  谢宗务

副 主 编  汤晓斌  杨晓钊  岳  进  陈志明

编著人员  李洪波  陈世海  曾  伟  李  浩  罗  莎  陈  敏  
          黄炜增  牙廷艺  徐  斌  陆  华  邱羽琪  银帮婕



养生是中医学特有的概念，古人称为摄生。所谓生，就是生命、生存、生长之意；养，即保养、调养、补养之意。概而言之，养生就是根据生命发展的规律，采取能够保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的手段进行的保健活动。

人到中年，身体机能和自身的免疫力开始减退，疾病也会乘虚而入。因此，中老年人除了养生保健外，预防疾病也非常重要。

广西艾滋病疫情是严峻的。在艾滋病防治工作中，中老年人是一个特殊的群体，近些年来，中老年人因性途径感染艾滋病逐渐增多，已引起社会的广泛关注。如何在中老年人中开展性健康宣传，普及知识，降低因性途径感染疾病特别是艾滋病的风险尤为重要。养生强壮身体是防治艾滋病的基础，正因为如此，才有了《中老年人健康长寿一本通》一书的独特构思。

本书融养生保健、常见疾病防治和艾滋病防治宣传教育为一体，从中老年人常见慢性病、中老年人常见病症、性爱和延年益寿四个方面入手，介绍中医养生理念和常见保健方法，涉及面广，信息量大，是一部科学、实用、通俗的长寿养生手册。书中穿插生动的、深刻的艾滋病防治知识漫画，简明易懂，富有趣味性。

我们希望本书如一缕阳光，给您洒下一片温馨，静静地陪伴您走上健康长寿之路。

编委会



# 目录

## 第一章 中老年人常见病慢性病养生保健指南

|                |    |
|----------------|----|
| (一) 高血压病.....  | 2  |
| (二) 糖尿病.....   | 8  |
| (三) 高脂血症.....  | 14 |
| (四) 冠心病.....   | 19 |
| (五) 中风.....    | 25 |
| (六) 肿瘤.....    | 31 |
| (七) 老年痴呆症..... | 35 |

## 第二章 中老年人常见病症及养生保健指南

|              |    |
|--------------|----|
| (一) 腰腿痛..... | 42 |
| (二) 失眠.....  | 46 |
| (三) 便秘.....  | 50 |
| (四) 健忘.....  | 52 |
| (五) 耳鸣.....  | 57 |
| (六) 尿频.....  | 60 |
| (七) 抑郁.....  | 66 |

## 第三章 性爱养生保健指南

|                 |    |
|-----------------|----|
| (一) 性爱使人年轻..... | 70 |
|-----------------|----|

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| (二) 男女性生理的差异.....              | 74  |
| (三) 每月多少次性爱为好.....             | 77  |
| (四) 中老年人性兴奋及高潮的特点.....         | 80  |
| (五) 性爱过度的判断.....               | 81  |
| (六) 如何提高“性趣”.....              | 84  |
| (七) 中老年人性爱注意事项.....            | 88  |
| (八) 恰当使用性爱器具.....              | 91  |
| (九) 性爱障碍的养生保健(1): 性交困难.....    | 93  |
| (十) 性爱障碍的养生保健(2): 性交出血.....    | 95  |
| (十一) 性爱障碍的养生保健(3): 性欲缺乏.....   | 97  |
| (十二) 性爱障碍的养生保健(4): 勃起功能障碍..... | 100 |
| (十三) 性爱障碍的养生保健(5): 早泄.....     | 106 |
| (十四) 性爱障碍的养生保健(6): 性欲亢进.....   | 110 |
| (十五) 助“性”食物药物的应用.....          | 114 |
| (十六) 认识性传播疾病.....              | 120 |
| (十七) 值得重视的艾滋病.....             | 124 |
| (十八) 广西习俗与性爱养生保健.....          | 128 |

#### 第四章 养生保健与延年益寿

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| (一) 天天好心情.....        | 132 |
| (二) 生活环境和谐.....       | 137 |
| (三) 练就好身板.....        | 141 |
| (四) 调养好身体.....        | 147 |
| (五) 四季饮食吃出健康长寿.....   | 152 |
| (六) 长寿之乡——广西.....     | 155 |
| (七) 南宁的“后花园”——上林..... | 159 |
| (八) 常用养生保健中医经典名方..... | 162 |
| (九) 广西壮瑶民俗中的养生保健..... | 166 |



## 第一章



# 中老年人常见病慢性病 养生保健指南

## (一) 高血压病

### 1. 认识高血压病

高血压病是一种常见病和多发病，且难以完全根治，即使已经治好，但如果情绪波动，或吃了某些不适宜的食物，或天气变化，血压马上会波动，病情又会复发。但是，高血压病也不是可怕的疾病，只要认真坚持自我调控，控制好情绪，调节好饮食，配合适当的药物治疗，危害性也不会太大。



中医认为，高血压病是一种由于五脏六腑功能失调，导致临床可测的血压升高，伴随发生头晕、头痛、耳鸣等症状的疾病。高血压病属于中医眩晕、头痛、耳鸣等病的范畴，以老年人多见，是中老年人的常见病、慢性病。根据各脏腑经络的虚实和气血的盈亏，辩证分型治疗高血压病，利用传统中医药特色进行治疗，对改善高血压患者群的生活质量有积极的意义。

根据血压水平、危险因素，结合器官如心、脑、肾和视网膜等脏器的受损情况，将血压分为1级、2级、3级，每级又分低、中、高和极高危组，级别越高，危险因素越多，越应当予以重视。

高血压病中医证型可分为肝阳上亢、肝肾阴虚、痰浊上蒙、气虚血瘀、肾精不足、气血亏虚。根据各证型的症状表现，选择合适的养生保健调治方法，才能维持血压的平稳，保证日常的活动。

### 2. 发病与节气

中医说“人天相应”，自然界气候变化，必然影响人的身体。同样，血压



与气候关系密切，很多高血压患者都知道冬天血压不易控制，夏天血压控制得较好。这是因为冬天天气较冷，气温低，人体为了适应气候变化，血管收缩，导致外周血管阻力加大，血压上升，所以从立冬起，小雪、大雪、冬至、小寒、大寒这六个节气高血压病易发。如果患了高血压病，在这些节气应注重养生保健，避免血压波动。

### 3. 出现紧急情况简单有效的处理方法

血压突然升高，紧急情况一般会出现恶心、呕吐、剧烈头痛、心慌甚至视线模糊等症状。此时应立即卧床休息，稳定情绪，不要紧张，并及时服降压药。如果服药和休息后病情无好转，应拨打120通知急救中心，送医院急救。

突然出现心悸气短、口唇发绀、肢体活动失灵、伴咳粉红色泡沫样痰时，要考虑有急性左心衰竭，应帮助患者双腿下垂，采取坐位，如备有氧气袋的，则让患者及时吸入氧气，并迅速拨打120通知急救中心。

高血压患者在劳累或兴奋后发生心绞痛，甚至心肌梗死或急性心力衰竭，心前区疼痛、胸闷并延伸至颈部、左肩背或上肢，面色苍白，出冷汗，此时应让患者安静休息，然后拨打120通知急救中心。

高血压患者发病有时会伴有脑血管意外，除头痛、呕吐外，甚至意识障碍或肢体瘫痪，此时要让患者平卧，头偏向一侧，以免意识障碍或剧烈呕吐时将呕吐物吸入气道，然后拨打120通知急救中心。

### 4. 调治方法

#### (1) 生活起居

常言“生活方式决定健康”，好的生活方式和习惯能将大部分疾病拒之于门外，顺应四时的养生观念与保持健康的生活习惯能帮助人们保持健康状态。在避免吸烟、喝酒等不良嗜好的同时，建议按以下健康的生活方式调整。

①**保持良好的生活方式和习惯。**高血压病患者生活宜有规律，早睡早起，保证有充足的睡眠。早晨起来不宜急于起床，可在床上仰卧，小幅度地活动四肢和头颈部，待血液循环、大脑完全清醒之后，提示血液已经基本能够供应各脏腑器官的正常生理功能，方可改变体位，缓慢起床。脑力劳动过度、操心过多及房劳太过，均有可能导致血压升高。改变自己的行为方式和生活习惯，是保持血压平稳和恒定的基本条件。

②**情绪调节。**高血压患者易紧张、激动、焦虑，这些不稳定的情绪会导致血压急速升高，对高血压患者的生活造成影响。所以保持舒畅的心情，少发怒，不焦虑紧张，不恐惧，不过喜过悲，对机体气血阴阳的协调很有帮助。



③**兴趣培养**。拥有各种有益的兴趣爱好，享受一个充满乐趣的晚年。老年人之间应多交流，互相影响和培养更多有益的兴趣爱好，寄情于音乐、花卉、书画之中，或在游山玩水之时放松心情，在陶冶情操的同时使心境平和，有利于维持稳定的血压。

## （2）保健养生

对老年人来说，过量、强度大的运动均不适宜。以循序渐进的方式增加活动量，选择缓和的运动方式更符合老年人的身体状态。

①**养生太极拳**。中国传统的太极拳是调理全身的一种运动方式，其动作柔和、姿势轻缓，以局部带动全身的健身运动，能使全身放松，血压平缓，心境平和，有助于消除外界刺激引起的血压升高，同时还可以改善机体内的平衡与协调，是一种很好的锻炼方式。太极拳可在户内亦可在户外进行，不受场地和人员限制，是一种只要每天坚持，就能够改善身体状态的运动方式。



②**药枕**。一天24小时中，除了日间的活动外，夜间的睡眠时间也是老年人调治高血压病的极佳时段。利用含有中草药成分的药枕作为睡眠时的调治，治疗效果不可估量。在睡眠中机体的气血阴阳皆处于平稳缓和的状态，此时利用药物的气味作用，可创造“在梦中治病”的条件。

药枕的制作方法：杭菊花、桑叶、野菊花、辛夷花各500克，薄荷、红花各150克。混合粉碎后另拌入冰片50克，装入布袋作枕头使用。每剂药可用3~6个月。为防潮，期间可取出药枕晒太阳。此法能够缓解因血压升高导致的头痛。此外，用菊花1000克，丹皮、白芷、川芎各250克制成药枕，也有防治的功效。

③**自我推拿保健**。高血压病常见的头晕、头痛等症状，可通过按揉头部的疼痛部位来改善。当疼痛处的酸、胀、痛感等缓解了，头晕、头痛等症状即可得到改善。大量研究证实，按压足三里、合谷、内关、太冲、曲池等穴位有调节血压的作用，穴位的双向调节作用能使升高的血压平缓下降。



### (3) 饮食

①**控制食盐量**。正常成人以每天摄入6克食盐为宜，患高血压病尤其是合并有心、肾功能不全者应减量，一般每天只能摄入3~4克。摄入盐分的多少并不完全会导致高血压，盐分在体内的吸收情况是另一个决定因素。

②**控制饮食**。高血压患者每天的饮食量应根据个人体质情况选择调配。控制和减少高脂肪、高糖、高胆固醇类食物的摄取，以防止过度肥胖和高血脂。鱼类、大豆制品、蔬菜、水果和杂粮富含蛋白质、维生素、微量元素和纤维素，具有降低血脂、降低血压、维护血管功能和防治心脑血管疾病的作用。

## 5. 有降压作用的药物和食物

### (1) 有降压作用的药物

有降压作用的药物有菊花、绿茶、决明子、青箱子、桑叶、荷叶、葛根、夏枯草、秦艽、车前子、泽泻、薏苡仁、火麻仁、郁李仁、大黄、天麻、石决明、槐花、黄精、枸杞子等。

①**菊花茶**。菊花以苏杭一带所产的大白菊或小白菊最佳，每次用3克左右泡茶饮用，每天3次；也可用菊花加金银花、甘草同煎代茶饮用，有平肝明目、清热解毒的特效，对高血压、动脉硬化患者有显著的疗效。

②**山楂茶**。山楂所含的成分可助消化、扩张血管、降低血糖、降低血压，经常饮用山楂茶，对治疗高血压具有明显的辅助作用。

③**荷叶茶**。荷叶的浸剂和煎剂具有扩张血管、清热解暑及降血压的功效，荷叶还是减肥去脂的良药。将鲜荷叶半张洗净切碎，加适量水，煮沸放凉后代茶饮用，可治疗高血压。

④**首乌茶**。首乌具有降血脂、减少血栓形成的功效。血脂增高者常饮首乌茶，疗效十分明显。取首乌20~30克，加水煎煮30分钟，待温凉后代茶饮用，每天1剂。

⑤**葛根茶**。葛根具有改善脑部血液循环的作用，对因高血压引起的头痛、眩晕、耳鸣及腰酸腿痛等症状有较好的缓解功效，经常饮用葛根茶对治疗高血压具有明显的疗效。将葛根洗净切成薄片，每天30克，加水煮沸后当茶饮用。

⑥**莲子心茶**。莲子心味极苦，具有极好的降压去脂功效。用莲子心12克，开水冲泡代茶饮用，每天早、晚各1次，除能降低血压外，还有清热、安神、强心的特效。

⑦**决明子茶**。决明子具有降血压、降血脂、清肝明目等功效。每天用15~20克决明子泡水代茶饮用，对治疗高血压有特效。





⑧**玉米须茶**。玉米须不仅具有很好的降压作用，还具有止泻、止血、利尿和养胃的功效。泡茶饮用每天25~30克。在临床上应用玉米须治疗因肾炎引起的水肿和高血压，疗效尤为明显。

### (2) 有降压作用的蔬菜

有降压作用的蔬菜有芹菜、芥菜、茼蒿、胡萝卜、黑木耳、洋葱、紫菜、西红柿、大蒜、香菇、海带等。

### (3) 有降压作用的水果

①**柑橘**。柑橘含有维生素C、葡萄糖等10多种营养成分，对慢性肝炎引起的高血压，柑橘可以提高肝脏的解毒作用，加速胆固醇转化，防止动脉硬化。

②**山楂**。山楂能扩张血管，降低血压和胆固醇。

③**香蕉**。香蕉含有淀粉、果胶、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E等。

④**柿子**。柿子含有10多种营养素，其治疗高血压、痔疮出血、动脉硬化的效果受到人们的重视。

⑤**苹果**。苹果含苹果酸、维生素A、维生素B、维生素C等10多种营养素，常吃有益于嗜盐过多的高血压患者。

⑥**菠萝**。从菠萝汁中提取的蛋白水解酶，临床上用于抗水肿和抗类风湿。常食菠萝能加强人体内纤维蛋白的水解作用。

⑦**杨梅**。杨梅富含苹果酸、琥珀酸，有降压、安眠、清热生津的功效。

⑧**甜瓜和西瓜**。甜瓜有清热除烦、生津健胃、消除胀满的作用。西瓜对高血压有良好的调节作用。

⑨**荸荠**。荸荠含粗蛋白质、钙、磷、铁、维生素C等多种营养物质，鲜荸荠有良好的降压和化痰作用。

### (4) 有降压作用的食材

①**主食类**。米饭、面类、葛粉、芋类、软豆类。

②**肉类**。鱼（首选）、牛肉、瘦猪肉、鸡肉。

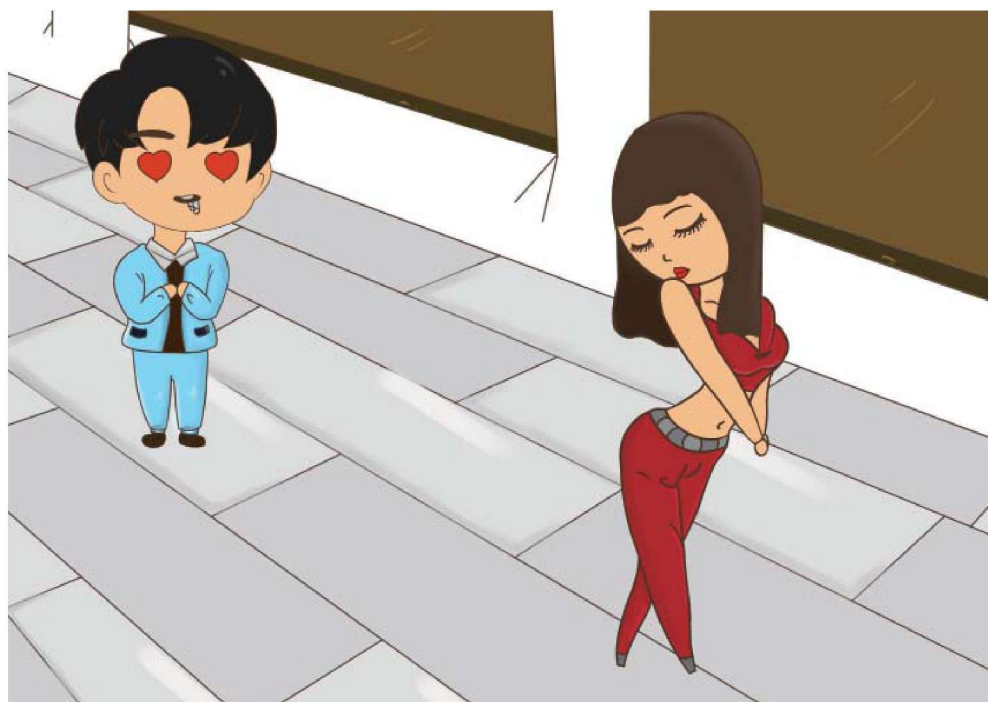
③**叶菜类**。芹菜、菠菜、白菜、苋菜、韭菜、黄花菜等。

④**根茎类**。芦笋、白萝卜、胡萝卜、茭白、荸荠。

⑤**水产类**。海带、紫菜、海蜇、海参、海藻、牡蛎、鲍鱼、虾（不宜多吃）。

⑥**其他**。蛋、低脂高钙牛奶、食醋、豆制品、黑木耳、银耳、香菇。

## 艾滋病防治知识 01



各个年龄段的人都有感染艾滋病的可能。15~49岁处于性活跃期的青壮年人所占比例较大，南宁市2012年报告的病例中60岁以上的老年人占30%以上，比例也不小。





## (二) 糖尿病

### 1. 认识糖尿病

糖尿病自古就有，中医称之为消渴症。我国最早的医学著作《黄帝内经》中就有记载：糖尿病患者血糖偏高，典型症状表现为“三多一少”——多尿、多饮、多食、体重减少。此外，除了“三多一少”的症状，唐朝名医甄立言还率先发现可以通过尿液气味辨别糖尿病——消渴症患者的小便有甜味。

糖尿病作为中老年人的常见病、多发病，患者数量随着国民生活水平的提高而逐年增加。长期而持续的高血糖会引起肾、眼、心血管、神经系等多系统的功能损伤，糖尿病及其并发症严重危害人们的健康。目前的医学技术尚不能根治糖尿病。为了提高糖尿病患者的生活质量，科学的饮食调控对糖尿病的调治最为重要，应予以重视。

中医辨证分型将消渴症分为肺胃阴虚型、气阴两虚型、肝肾阴虚型、阴阳两虚型，可根据各证型的特点，选择合适的养生保健调治方法。

### 2. 发病与节气

糖尿病的发生、血糖水平的变化与季节的关系非常密切。在一般情况下，冬季的血糖要比春、秋两季高，而夏季是一年中血糖最低的季节。患者应重视天气变化、季节变更，冬春季节应注意保暖，夏季应注意补充水分，做好血糖监测，根据情况调整治疗方案。

#### (1) 季节变换对血糖的影响

季节变换可能影响患者的饮食和睡眠，从而影响血糖的控制。恶劣天气（如狂风暴雨、阴雨连绵等）可能影响患者的情致，使患者焦虑烦恼，从而导致血糖升高。冬季气候寒冷，尤其是天气突然变冷，糖尿病容易反复或恶化。

#### (2) 冬季对血糖的影响

天寒地冻，人们的食欲大增，面对色香味俱全的饭菜，糖尿病患者往往难以控制食量，致使进食过多，长此以往会使病情加重。所以，无论何种类型的糖尿病及病情轻重（有无并发症），均应长期严格执行饮食疗法，在医生的指导下，根据体重及并发症等情况制订饮食方案，尽量做到合理分配膳食的种类和数



量，才能有效控制病情。

### （3）夏季对血糖的影响

夏季身体出汗较多，水分流失增多，糖尿病患者更觉口干难耐，尤其要注意饮水。饮水应选择矿泉水、淡茶水、纯净水等天然饮品，既补充水分又清凉解暑。不要饮用含糖饮料，以免血糖升高，甚至诱发高渗昏迷。

夏季大量水果上市，糖尿病患者要抵御住水果的诱惑，以免血糖波动过大。夏季户外活动多，要注意运动时间和运动量，运动不可过度，以免失水过多而加重病情或突发低血糖。

## 3. 出现紧急情况简单有效的处理方法

一旦糖尿病患者出现反应迟钝、昏睡、神志不清等严重情况，呼气有烂苹果味，可能是糖尿病酮症酸中毒，应紧急拨打120通知急救中心，同时给患者大量饮水，可饮用淡盐水、白开水、淡茶水等。

若发生糖尿病非酮症性高渗综合征，家人应紧急拨打120通知急救中心。如果患者还未昏迷，让其大量饮用温开水，平卧，松开衣领、裤带，头偏向一侧，及时清理口腔内的呕吐物，保持呼吸道通畅，有条件的可给患者吸氧气。

糖尿病患者如果出现乏力、冒冷汗，有饥饿感，可能是低血糖，可给患者补充含糖食物，不能缓解时应尽快去医院就诊。如果患者意识丧失，千万不能给患者喝糖水等饮料，此时可将蜂蜜、果酱或葡萄糖果胶等涂抹在患者的牙床和口腔黏膜上，要将不省人事的患者的头偏向一侧，以免呼吸道被堵塞。

糖尿病患者突然出现胸闷、呼吸困难或胸痛，应引起重视，可能会出现冠心病心绞痛或急性心肌梗死。应立即停止一切活动，原地坐下或躺下安静休息，千万不能再动，并立即开窗通风，同时解开患者的衣领、裤带、文胸等。如有硝酸甘油片和阿司匹林，要让患者舌下含服1~2片硝酸甘油片，若无效，3~5分钟后再次服用，并每3~5分钟服用1次，同时将300毫克阿司匹林嚼碎服下，还应紧急拨打120通知急救中心。

若发生脑血管病变，应紧急拨打120通知急救中心，让患者躺下，保持头高脚低，同时让患者的头偏向一侧，以免呕吐物堵塞呼吸道，有条件的可给患者吸氧气。

## 4. 调治方法

### （1）生活起居

① **适量运动。**中老年糖尿病患者多以Ⅱ型糖尿病为主，适当的运动有利于减轻体重，有益于临床多见尤其以肥胖为主要特征表现的糖尿病患者。现代医学



研究表明，运动可增强心肺功能，增强机体的运动能力及体力，消除应激反应，改善神经功能状态，预防或控制并发症的发生发展，对改善血糖和血脂的代谢紊乱亦有很好的作用。

糖尿病患者应结合个人的身体条件、兴趣爱好、运动场合、疾病禁忌等，选择适当的运动项目和运动方式，其中以太极拳、太极剑、保健气功等传统健身法最为适宜。此外，散步、慢跑、交谊舞等强度较低的运动也对糖尿病患者有好处。能轻微出汗，呼吸轻度加快，但不会导致气促，休息后可恢复常态的运动，皆能提高心肺功能，消耗多余的脂肪，舒畅身心，消除精神压力，改善糖尿病病情，适合老年糖尿病患者。重症患者应注意休息，减少运动量，以养神、养气血、保精。

②情致调摄。中西医皆认为，强烈的情绪波动或精神刺激，与糖尿病的发生和发展关系密切。精神情致养生对糖尿病的防治至关重要，除了药物控制血糖和饮食调控之外，保持乐观向上的心态，做到清静养神、适度用神、节欲守神、怡情畅神，对糖尿病患者的生活质量有决定性的作用。

## （2）保健饮食

正常人在进食后，随着消化吸收，血糖升高，在定期服用药物控制病情加重的同时，合理科学地调配糖尿病患者的饮食尤为重要。需要打破“多吃降糖药可以多吃饭”的错误观念，少吃多餐才能在既保证了热量和营养供给的基础上，又可以避免餐后血糖升高。

平时的膳食应以淀粉为主要成分，含糖量在3%以下的绿色蔬菜应算在主食的量中，如马铃薯、红薯、藕、山药、菱角、芋头、百合、荸荠、慈姑、大白菜、圆白菜、菠菜、油菜、韭菜、茼蒿、芹菜、茼蒿、西葫芦、西红柿、冬瓜、苦瓜、黄瓜、茄子、丝瓜、芥菜、苋菜、龙须菜、绿豆芽、蘑菇和海带等。除黄豆以外的豆类，如赤小豆、绿豆、蚕豆、芸豆、豌豆

