

养生的365个细节

长寿宝塔诗

寿
有短
也有长
早衰可防
运动是秘方
讲卫生防肥胖
戒烟少酒身健壮
坦荡无忧心情舒畅
情绪稳定乐观又开朗
遇怒不要恼遇难不急躁
见喜事不激动逢急难勿慌张
早餐好午餐饱晚餐少食要定量
生活有规律健康又长寿相得益彰

王增 编著

 中国纺织出版社



养生的365个细节

王增
编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

随着生活水平的提高,人们的保健意识日益增强,怎样才能提高自身健康水平,避免早衰和延年益寿呢?针对人们的需求,本书特地介绍了古今中外的养生健身之道。

全书分为十三部分:养生的标准;营养疗法养生;烹调营养养生;各年龄段的营养养生;长寿养生;最佳时间养生;洗浴养生;四季生活养生;食疗治病养生;药物治疗养生;特殊疗法养生;健康生活方式提醒;科学养生的建议。本书内容丰富翔实、通俗易懂,适用于关心自身健康的广大读者。

图书在版编目(CIP)数据

养生的365个细节/王增编著. —北京:中国纺织出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5064-4845-1

I. 养… II. 王… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第017718号

策划编辑:李秀英 责任编辑:李娟 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 三河市永成装订厂装订

各地新华书店经销

2008年3月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:255千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

随着我国人民生活水平的提高，人民群众的保健意识日益增强，长寿养生的问题已引起广泛的重视。它不仅仅是关系个人身体健康的问题，而且已成为关系全社会、全人类生存与发展的重要的科学内容和科研项目。

对养生保健不断的探讨和研究，促使现代医学越来越重视环境、心理、社会因素等对疾病的发生、发展、预防和治疗的作用。

怎样才能保持、增强自身的健康水平，避免早衰和延年益寿呢？这是一个众人所关心的问题。

针对人们的心理需求，我特意编著了《养生的365个细节》一书，主要向广大读者推荐和介绍国内外有关养生健身之道，以及增进身心的健康经验和保健知识与方法。全书分为十三部分：养生的标准、营养疗法养生、烹调营养养生、各年龄段的营养养生、长寿养生、最佳时间养生、洗浴养生、四季生活养生、食疗治病养生、药物治疗养生、特殊疗法养生、健康生活方式养生；科学养生的建议，内容丰富翔实，实用性强，知识性强，通俗易懂。

本书中的部分内容是编著者曾经在省、中央级报刊杂志上发表，并引起广大读者的浓厚兴趣的内容，曾给予很高的评价。在此基础上，再次进行全面的编整、修改和论证后，特意编入此书中。

本书不仅对关心自身健康的广大读者，尤其是中、老年读者有益，而且对从事卫生、医务的工作人员及对养生健身感兴趣的人士，通过阅读此书，可以从中获得启迪，并大有裨益。

由于编著者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请读者指正。

王增

2008年1月

目 录

CONTENTS

第一编 养生的标准 1

- 1.世界卫生组织提供的身心健康八项标准 2
- 2.中华医学会提出健康老年人十项标准 2
- 3.男性健康国际十项标准 3
- 4.心理健康的九条标准 3
- 5.小康营养标准 4
- 6.美国提出摄钙新标准 4

第二编 营养疗法养生 5

- 1.营养指南歌 6
- 2.4 + 1 营养金字塔 6
- 3.人体必需的营养素 6
- 4.人体每天需要摄入多少维生素为宜 7
- 5.各种维生素由哪些食物提供 8
- 6.“第七种营养素”——膳食纤维 9
- 7.如何知道自己缺少哪些维生素 9
- 8.身体营养“报警”信号 10
- 9.人体养分最佳来源 10
- 10.补充营养的最佳选择 11
- 11.高钙饮食有助于减肥 12
- 12.补充叶酸可防病治病 13
- 13.滥补铁剂危害身体健康 13
- 14.预防碘缺乏应忌烟 14
- 15.有机食品含营养物质更多 14

目 录

CONTENTS

第三编 烹调营养养生 15

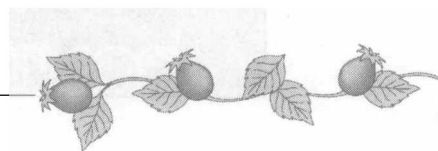
1. 粗细粮搭配营养多 16
2. 精饌佳肴不一定营养价值高 16
3. 烹调中怎样减少肉类食品的营养流失 17
4. 微波炉是营养蔬菜的“杀手” 17
5. 蔬菜怎样烹制才富有营养 17
6. 炒过的蔬菜脂肪高于肉类 18
7. 煮熟的蔬菜可以补铁 18
8. 蒸的食品营养价值高 19
9. 蒸馒头和烤面包哪个更有营养 19
10. 多淘米会造成营养流失 19
11. 干货泡发食物怎样减少营养素的流失 19
12. 宜吃营养丰富的低温烹调食物 20

第四编 各年龄段的营养养生 21

1. 老年膳食平衡歌 22
2. 中青年人补充营养的饮食目标须知 22
3. 男性饮食不可缺少的九种营养元素 23
4. 女性最需要的八大营养素 24
5. 女性六个时期的营养需求 25
6. 补充 B 族维生素和锌可提高精液质量 25
7. 老年人活动少时需补锌 26

第五编 长寿养生 27

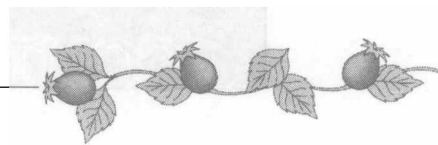
- 饮食篇 28
1. 长寿饮食宜遵循四原则 28
 2. 饮食六平衡使人长寿 28



3.老人饮食“三少”能延寿	29
4.七类长寿食品	30
5.粗茶淡饭益寿延年	31
6.吃好早餐延年益寿	31
7.益寿晚餐三大原则	32
8.服用维生素可延年益寿	32
9.橄榄油是强心益寿的佳品	33
10.老年人常食用麻油可延年益寿	34
11.常食生姜能益寿	34
12.食用生大蒜使人益寿延年	35
13.老年人食用海带可益寿	35
14.长寿宜吃菠菜	36
15.玉米有益于长寿	36
16.常吃花生能益寿	37
17.长寿宜常食松仁	38
18.长寿养生宜食用番薯	38
19.常吃杏仁人长寿	39
秘诀篇	40
1.中外名言益长寿	40
2.长寿者的十三种特征	41
3.无病长寿法十则	42
4.老年人长寿宜戒什么	43
5.古人长寿养生十六宜	43
6.六个要素助长寿养生	45
7.女性长寿的秘诀	46
8.长寿忌高枕	46
怡情篇	47
1.长寿者的心理特征	47

CONTENTS

2.成就感助老人长寿	47
3.快乐寿自高	48
4.寿命自从容来	48
5.乐观长寿七原则	49
6.冷静是长寿的秘方	49
7.积极开朗是长寿秘诀	49
8.平平淡淡才长寿	50
9.“老不正经”更有利于长寿	50
10.适时发脾气有助于长寿	51
11.学会遗忘能益寿	52
12.清心寡欲人长寿	52
13.老年人乐于助人会长寿	53
14.爱情有益于长寿	54
抗衰篇	54
1.养神防衰练扩胸	54
2.流行日本的防衰老体操	55
3.刺激运动能延缓衰老	56
4.延缓膝关节衰老六法	57
5.一氧化碳可延缓衰老	57
6.生气会加速肺功能衰退	58
7.看电视连续剧让女性老得快	58
8.过度关怀促衰老	58
9.中老年女性防衰老四法	58
10.人体最早衰老的是骨骼	59
11.学外语可预防脑老化	59
12.防止性功能衰老十招	60
运动篇	60
1.老年益寿操	60



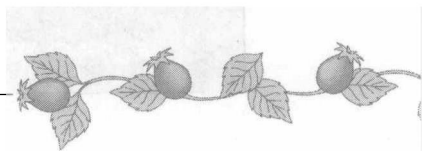
2. 经络养生益长寿	61
3. 深呼吸长寿法	62
4. 保健按摩有助于长寿	63
5. 老年人散步可延年	64
6. 常旅游，人长寿	64
7. 运动 1 小时，增寿 1 小时	65
8. 手舞足蹈长寿防老	65
9. 锻炼双耳助长寿	65
10. 闭目静坐可延年益寿	66
11. 交替运动，有利于健康益寿	66
12. 老年人长寿宜多捧腹	67
13. 慢跑，可使人长寿	68
14. 简易高效健身益寿法——原地跑步	68
15. 老年人锻炼脚心，健身又长寿	69
16. 经常爬楼梯可使人增寿	69
17. 老年人用脚跟走路，能够延年益寿	70
18. 中国民间运动养生谚语拾零	70
歌诀篇	71
1. 古代延年箴	71
2. 古代养寿诗	71
3. 长寿宝塔诗	72
4. 中药抗衰防老歌	72
5. 容颜不老歌	73
6. 中国民间长寿谚语拾零	73
第六编 最佳时间养生	75
1. 吃水果的最佳时间	76
2. 煲参汤的最佳时间	76

CONTENTS

3. 饮茶的最佳时间	76
4. 喝牛奶的最佳时间	76
5. 饮水的最佳时间	77
6. 睡眠的最佳时间	77
7. 起床的最佳时间	77
8. 刷牙的最佳时间	77
9. 洗澡的最佳时间	78
10. 用脑的最佳时间	78
11. 拔牙的最佳时间	78
12. 美容的最佳时间	78
13. 室外活动的最佳时间	78
14. 晒太阳的最佳时间	79

第七编 洗浴养生 81

1. 洗澡是一种健康长线投资	82
2. 科学洗浴冷水澡	82
3. 洗澡不宜用劲搓皮肤	82
4. 居家使用浴罩宜防“浴罩病”	83
5. 冬天洗澡水温不宜太高	83
6. 老年人不宜过多洗澡	83
7. 运动后不宜立即洗澡	84
8. 饥饿时不宜洗澡	84
9. 饭后不宜立即洗澡	84
10. 饮酒后不宜洗澡	84
11. 哪些人不宜洗桑拿浴	85
12. 小苏打洗澡防衰老	85



第八编 四季生活养生 87

春季篇 88

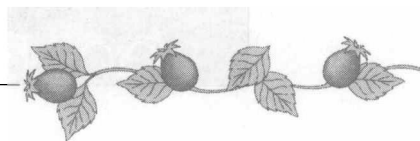
1. 春季饮食养生宜讲究“三春” 88
2. 调节饮食防“春困” 89
3. 春季宜吃甜食 89
4. 春季早餐宜饮酸奶 90
5. 春天宜多饮水 90
6. 春季防病宜煎煮凉茶 90
7. 春捂宜重在捂下身 90
8. 老年人初春宜养生 91
9. 春季养生食谱 91
10. 春季感冒的鸡蛋食疗偏方 92
11. 春季不宜用保温杯沏茶 92
12. 春节期间老年人生活调理四不宜 92

夏季篇 93

1. 夏日防暑之道 93
2. 盛夏养心四招 94
3. 盛夏时节慎拔牙 94
4. 夏季宜多吃五种苦味食品 95
5. 夏季，严防病从口入的五种方法 96
6. 夏季哪些人不宜食冷饮 96
7. 老年人度夏养生五件事 97
8. 酷暑防病话药茶 97
9. 夏季老年人宜养脾 98
10. 夏季保健养生宜四防 99
11. 盛夏老年人宜“四清” 99
12. 夏天宜穿什么内衣 100
13. 夏季不宜多食用咸鱼 101

CONTENTS

14.夏季不宜饮用生水	101
15.夏季不宜怕晒太阳	101
秋季篇	102
1.秋季养生四要诀	102
2.秋季养肺四要诀	102
3.金秋养阴防燥三要诀	103
4.秋季老人养生宜三防	104
5.秋季每天吃一个苹果的理由	104
6.秋季保健防癌宜食用新鲜果皮	105
7.秋愁解忧宜科学调理饮食	106
8.秋燥咳嗽的民间食疗偏方	106
9.老人秋季便秘民间食疗偏方	106
10.秋季治疗痢疾的偏方	107
11.秋季心理调适不容忽视	107
12.秋冬季节防感冒九法	108
13.秋季宜补空气维生素	108
14.金秋保健宜用菊花	109
15.秋季吃梨后不宜急饮热水	109
16.夏换秋季时老年人不宜常饮啤酒	110
17.秋季哪些疾病患者不宜食用花生	110
18.秋季保健不宜忽视“秋燥症”	111
19.秋季落叶树旁不宜晒被	111
冬季篇	112
1.冬季养生歌	112
2.冬季宜合理食用蔬菜	112
3.冬季进补粥品	113
4.冬季宜常吃松子	115
5.冬季避免发胖宜控制和平衡饮食	115



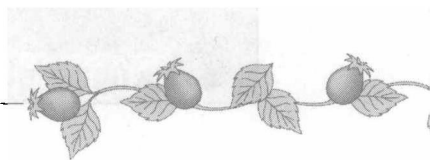
6.冬末应补维生素	115
7.冬季防病五法	116
8.冬季冻疮治疗偏方	117
9.老年人度冬宜暖背	117
10.寒冬保健宜头部保暖	118
11.冬季保健宜脚部保暖	118
12.冬季宜勤晒被褥	118
13.冬季不宜喝酒抗寒	119
14.冬季不宜忘记补碘	119
15.冬季不宜穿化纤内衣	120
16.冬天不宜经常戴口罩防寒	120
17.冬季不宜穿紧鞋	120
18.冬季护肤有哪些不宜	121
19.冬季不宜用舌舔唇	121
20.冬天不宜用冷水洗脚	122
21.冬季棉被不宜太厚	122
22.冬季冻僵的手不宜立即烤火	122

第九编 食疗治病养生 123

粮油篇	124
1.糯米宜调治哪些疾病	124
2.玉米宜调治哪些疾病	125
3.小麦宜调治哪些疾病	126
4.大麦宜调治哪些疾病	127
5.荞麦宜调治哪些疾病	128
6.高粱宜调治哪些疾病	129
7.芝麻宜调治哪些疾病	129
8.花生宜调治哪些疾病	131

CONTENTS

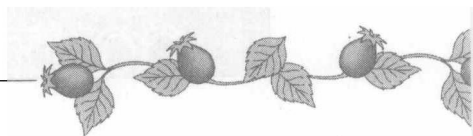
薯芋瓜篇	132
1. 黄瓜宜调治哪些疾病	132
2. 冬瓜宜调治哪些疾病	133
3. 南瓜宜调治哪些疾病	134
4. 丝瓜宜调治哪些疾病	135
5. 苦瓜宜调治哪些疾病	135
6. 番薯宜调治哪些疾病	136
7. 芋头宜调治哪些疾病	137
8. 土豆宜调治哪些疾病	137
豆类篇	138
1. 绿豆宜调治哪些疾病	138
2. 赤小豆宜调治哪些疾病	140
3. 黄豆宜调治哪些疾病	141
4. 黑豆宜调治哪些疾病	141
5. 豌豆宜调治哪些疾病	143
6. 蚕豆宜调治哪些疾病	144
7. 刀豆宜调治哪些疾病	144
8. 豇豆宜调治哪些疾病	145
9. 扁豆宜调治哪些疾病	146
蔬菜篇	147
1. 油菜宜调治哪些疾病	147
2. 白菜宜调治哪些疾病	148
3. 薤菜宜调治哪些疾病	149
4. 韭菜宜调治哪些疾病	150
5. 菠菜宜调治哪些疾病	151
6. 荠菜宜调治哪些疾病	152
7. 香菜宜调治哪些疾病	152
8. 芹菜宜调治哪些疾病	153



9.马齿苋宜调治哪些疾病	154
10.萝卜宜调治哪些疾病	155
11.苋菜宜调治哪些疾病	156
12.茄子宜调治哪些疾病	156
干果篇	158
1.板栗宜调治哪些疾病	158
2.大枣宜调治哪些疾病	160
3.百合宜调治哪些疾病	162
4.核桃宜调治哪些疾病	164
5.松仁宜调治哪些疾病	165
6.向日葵宜调治哪些疾病	166
7.橄榄宜调治哪些疾病	166
鲜果篇	167
1.橘子宜调治哪些疾病	167
2.柚子宜调治哪些疾病	170
3.荸荠宜调治哪些疾病	171
4.菱角宜调治哪些疾病	172
5.荔枝宜调治哪些疾病	173
6.葡萄宜调治哪些疾病	173
7.山楂宜调治哪些疾病	174
8.香蕉宜调治哪些疾病	175
9.紫黑皮甘蔗宜调治哪些疾病	176
10.西瓜宜调治哪些疾病	176
畜禽篇	177
1.鸡肉宜调治哪些疾病	177
2.鸭肉宜调治哪些疾病	179
3.鹅肉宜调治哪些疾病	180
4.鹌鹑宜调治哪些疾病	181

CONTENTS

5. 鸽肉宜调治哪些疾病	182
6. 猪肉宜调治哪些疾病	183
7. 牛肉宜调治哪些疾病	185
8. 羊肉宜调治哪些疾病	186
9. 兔肉宜调治哪些疾病	187
水产品篇	188
1. 乌贼宜调治哪些疾病	188
2. 海马宜调治哪些疾病	189
3. 鲢鱼宜调治哪些疾病	190
4. 鲤鱼宜调治哪些疾病	190
5. 鲫鱼宜调治哪些疾病	191
6. 虾宜调治哪些疾病	192
7. 螃蟹宜调治哪些疾病	193
8. 乌龟宜调治哪些疾病	193
9. 甲鱼宜调治哪些疾病	196
10. 泥鳅宜调治哪些疾病	198
11. 黄鳝宜调治哪些疾病	199
12. 田螺宜调治哪些疾病	200
13. 河蚌宜调治哪些疾病	200
14. 田鸡宜调治哪些疾病	201
15. 海蜇宜调治哪些疾病	201
食用菌篇	203
1. 香菇宜调治哪些疾病	203
2. 银耳宜调治哪些疾病	203
3. 黑木耳宜调治哪些疾病	205
4. 金针菇宜调治哪些疾病	207
5. 冬虫夏草宜调治哪些疾病	207
6. 茯苓宜调治哪些疾病	209



调料品篇 210

1. 生姜宜调治哪些疾病 210
2. 大蒜宜调治哪些疾病 211
3. 胡椒宜调治哪些疾病 211
4. 花椒宜调治哪些疾病 213
5. 辣椒宜调治哪些疾病 214
6. 葱宜调治哪些疾病 215
7. 芥末宜调治哪些疾病 216

第十编 药物治疗养生 217

1. 服药为何要分饭前饭后 218
2. 服药期间不宜吐唾液 218
3. 药片糖衣颜色有讲究 218
4. 服药不宜干吞 218
5. 服用西药注意与饮食的“忌口” 219
6. 油盐酱醋会影响药效 219
7. 咖啡和感冒药同时服用可能致命 220
8. 用药三不宜 220
9. 年长妇女服用避孕药容易诱发乳腺癌 220
10. 老年人用药五忌 221
11. 开车前不宜服药 221
12. 心脏病人服用阿司匹林效果好 222
13. 单独服用红霉素会增加心脏病风险 222
14. 哪些药物对肝脏会造成损害 223
15. 哪些药物对肾脏会造成损害 223
16. 长期服激素可诱发的几种病 224
17. 碘酒与红汞不能混用 225