



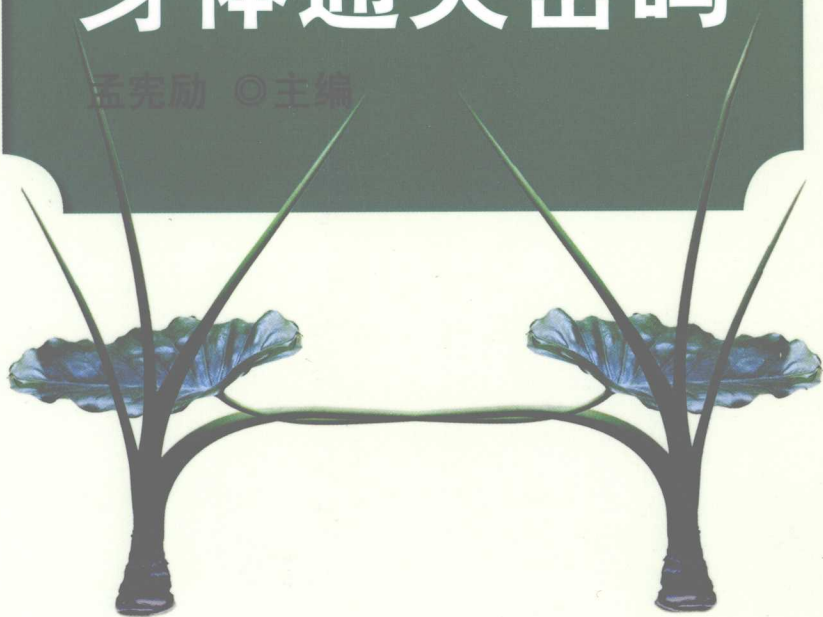
中国人自己的健康顾问

# 健康时报

干部健康顾问

## 身体通关密码

孟宪励 ◎ 主编



人民日报出版社

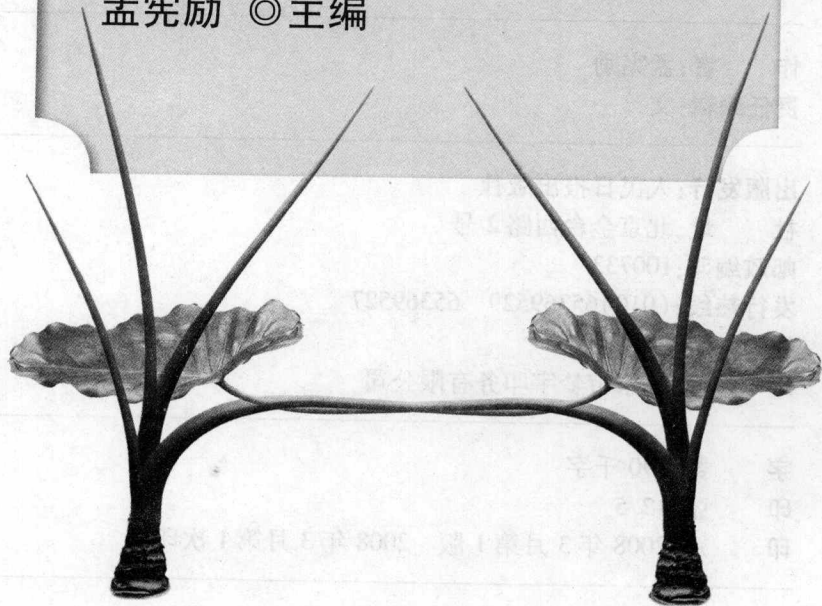


中国人自己的健康顾问

# 健康时报

## 干部健康顾问 身体通关密码

孟宪励 ©主编



人民日报出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

身体通关密码/孟宪励主编. —北京:人民日报出版社,2007.9

ISBN 978-7-80208-573-2

I. 身…

II. 孟…

III. 营养卫生-关系-健康-普及读物

IV. R151.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第139821号

---

**书 名:**身体通关密码

---

**作 者:**孟宪励

**责任编辑:**文 一

---

**出版发行:**人民日报出版社

**社 址:**北京金台西路2号

**邮政编码:**100733

**发行热线:**(010)65369529 65369527

**经 销:**新华书店

**印 刷:**北京市梦宇印务有限公司

---

**字 数:**190千字

**印 张:**12.5

**印 次:**2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

---

**书 号:**ISBN 978-7-80208-573-2

**定 价:**32.00元

## 前 言

健康是一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；工作只是一个皮球，掉下去后还能再弹起来。

目前，人们在工作、生活上的压力不断增加，尤其是40岁左右的白领人群，他们的工作压力明显高于其他人群，但他们认为自身正处于精力充沛的年龄，于是不顾自己的身体，拼命工作，透支健康。有调查显示，我国高级知识分子的平均寿命是58岁，远远低于我国人口的平均寿命69岁，许多政府高官、企业精英都因为沉重的工作压力在四十多岁就因病去世。不少人40岁前以命搏钱，40岁后以钱买命。

生命有限，健康无价。健康是条单行线，只能进不能退。人应该学会关爱自身健康。世界卫生组织定义的健康，是指全面的健康：身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德高尚，这已被越来越多的人所认同。但仍有不少人只是关注身体健康，而忽略了其他部分，从而形成了亚健康人群。有一项在全国十几个省市进行的健康调查，结果显示：北京有75%的人处于亚健康状态；其次是广

东，亚健康人数占73.77%；最好的是四川，但也占61%。

在决定人的健康程度因素中，遗传因素和环境因素只占15%和17%，医疗条件占8%，而生活态度、生活方式占了60%。人体健康有五大基石，分别是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足睡眠。心理平衡最为重要。

养生第一要义就是心理平衡，这是最重要也最难做到的一点。人们往往被忧虑、惧怕、贪求、怯懦、嫉妒和憎恨等不良情绪困扰。科学研究显示，情绪低落时人体的抗癌功能会衰退20%以上。

要做到心理平衡，先要有一个明确的生活目标，并执著地去追求。调查显示，有明确生活目标的人的长寿几率相对要高。但对这个目标不能太苛求，以至于以牺牲自己的健康为代价。“若想身心松，三乐在其中：知足常乐、自得其乐、助人为乐。”

“早防早治”是我们拥有一个健康身体的关键词。要提高警觉，对高血脂、高血压、肿瘤等常见病症做到早发现，早治疗。身体如有不适，一定要及时检查，把病患扼杀在萌芽期。最好的医生是你自己！

本系列丛书，从完美家庭、绿色生活、感情保鲜、身体通关、家庭中医、糖尿病防治、癌症防治、心脑血管病防治等8个方面入手，详细阐述了关于家庭环境健康、家庭成员心理和生理健康、饮食健康、常见重大疾病的防治等众多问题，还关注到了生活中我们忽略的很多细节。另外，专家对一些疾病的防治问答、点评也很独到，为我们打造健康生活，提供了权威的、有针对性的指导。

关注健康，关注我们生活的每一天！祝愿所有的读者朋友都拥有一个健康的体魄，健康和谐的家庭！

编者

2008年3月



# 目 录

## 第一篇 什么时间吃什么食物

### 第一章 吃在春季 ..... 3

春季吃葱防感冒 ..... 3

春季健脾养胃好时节 ..... 4

春天吃点新芥菜 ..... 5

春天给孩子选好“长个餐” ..... 6

春季,让野菜防癌露一手 ..... 8

### 第二章 吃在夏季 ..... 10

开胃来份蔬菜包饭 ..... 10

夏季,苦味食物别乱吃 ..... 11

夏天多吃三种菜 ..... 12

夏天吃点丝瓜去暑清心 ..... 13

夏季不要拒绝鱼和肉 ..... 13

夏日吃鸭正当时 ..... 14

### 第三章 吃在秋季 ..... 16

初秋多吃“爽口菜” ..... 16

玉米是最好的主食 .....	20
餐桌上加盘毛豆 .....	22
秋季吃点马齿苋 .....	23
老人秋天多喝雪梨粥 .....	24
秋天排毒四果蔬 .....	25
秋季多吃降压菜 .....	26

#### 第四章 吃在冬季 .....

冬天多吃葵瓜子 .....	27
冬季餐桌别少了大白菜 .....	28
冬天多吃根茎蔬菜 .....	29
冬季止咳五道“菜” .....	29
冬季暖胃喝红茶 .....	31
冬季最宜吃鲫鱼 .....	31
冬天也要吃点凉菜 .....	32
冬季多吃“养生三宝” .....	33

#### 第五章 节气与饮食 .....

立春宜吃“升发”食物 .....	35
雨水时节少吃酸 .....	36
惊蛰饮食重调养 .....	37
春天喝点“抗困粥” .....	39
清明时节重养肝 .....	39
谷雨宜吃维生素 B 族食物 .....	41
立夏宜吃稀食 .....	42
小满:饮食防湿热病 .....	42
芒种饮食宜清补 .....	44
夏至养生 .....	44

小暑黄鳝赛人参 .....	45
“三个食疗方”度大暑 .....	46
立秋:先调脾胃后进补 .....	48
处暑养生防“秋燥” .....	49
白露养生 .....	51
秋分尤须防治胃病 .....	52
寒露养生 .....	54
霜降养生 .....	54
立冬进补,南北方不同 .....	55
小雪养生 .....	57
大雪养生 .....	58
冬至食俗 .....	59
小寒如何饮食 .....	60
大寒,食补强弱要调整 .....	61

## 第二篇 健康尽在每日三餐中

第一章 早餐吃什么 .....	67
早餐应有四种食物 .....	67
早餐必备三要素 .....	68
典型早餐营养评析 .....	68
很多人的早餐没吃对 .....	69
早餐吃点小麦胚芽 .....	70
上班族最希望吃的早餐 .....	71
上班族早餐后吃个水果 .....	72
第二章 午餐吃什么 .....	73
午餐前吃个苹果 .....	73



吃工作餐搭点水果和酸奶 .....	73
工作时吃些“绿色零食” .....	74
红薯最好中午吃 .....	75
自备午餐少带绿叶菜 .....	75
孩子午餐必须有肉 .....	76
<b>第三章 晚餐吃什么</b> .....	<b>78</b>
熬夜族晚餐要吃得全面 .....	78
夜班族多补点维 A .....	79
面片汤适合晚上吃 .....	80
老人要早点吃晚饭 .....	81
四种食物影响睡眠质量 .....	82
<b>第四章 三餐怎么吃</b> .....	<b>84</b>
每天来碗紫菜汤 .....	84
黄豆两吃最营养 .....	85
饭后 3 小时吃两块黑巧克力 .....	86
累了,喝碗罗宋汤 .....	87
早餐两宜两不宜 .....	88
早晚喝杯姜苏茶 .....	88
餐桌上来点生蔬菜 .....	89
膳食最佳模式:一至七 .....	90
饭前喝汤,苗条健康 .....	91
<b>第三篇 食物营养与药用价值</b>	
<b>第一章 食物的营养价值</b> .....	<b>95</b>
明目的食物 .....	95

芽菜保健功能多 .....	95
食物中的“脑黄金” .....	96
吃蘑菇强健骨骼 .....	98
吃点肥肉助记忆 .....	99
有些食物有助思维 .....	99
有两道菜很补钙 .....	100
吃咸鸭蛋能补钙铁 .....	101
菌类食物不能少 .....	102
花生:坚果里的健康食物 .....	102
呵护全身的食物 .....	103
吃黑芝麻能健骨 .....	104
豆芽:意想不到的好处 .....	104
吃蛋黄有什么营养 .....	105
清汤鸡豆花的营养疗效 .....	107
“东北乱炖”营养很全面 .....	108
土豆烧牛肉是道营养菜 .....	109
熟吃蔬菜有五大好处 .....	110
罐焖牛肉营养价值高 .....	111
黑芝麻补钙效果好 .....	113
黄豆排骨汤可补脑 .....	113
<b>第二章 食物的药用价值 .....</b>	<b>115</b>
肾不好,早晚生食板栗 .....	115
常吃土豆可减肥 .....	116
吃生花生可养胃 .....	117
萝卜丝饼能消食 .....	117
柚子皮食疗功效大 .....	118
木瓜食疗功效多 .....	119

20	多吃蘑菇防肝病 .....	120
20	橘皮酱预防多种病 .....	121
22	菠萝汁有助于退烧 .....	122
22	常食海带护心脏 .....	122
22	橘子能防多种病 .....	123
201	樱桃能缓解痛风 .....	123
101	吃葡萄有助于睡眠 .....	124
201	<b>第三章 不容忽视的细节 .....</b>	<b>126</b>
201	苹果最好带皮吃 .....	126
201	煮牛奶可以加白糖 .....	127
201	猪蹄不必刻意多吃 .....	128
201	菠菜豆腐:想不到的好处 .....	129
201	别做餐桌上的“清洁员” .....	130
201	桃、李、杏都不宜多吃 .....	131
201	大排档食品要少吃 .....	132
201	榨菜汁的菜渣不要扔 .....	133
201	吃香蕉不能润肠通便 .....	134
201	每天喝酸奶最多 250 毫升 .....	135
201	吃茶叶蛋有悖健康 .....	136
201	补钙者必知的饮食误区 .....	137
201	“白肉”最好别炸着吃 .....	139
201	吃肉不吃蒜,营养减一半 .....	141
201	吃鸡蛋别丢蛋黄 .....	141
201	不要长期食用一种油 .....	142
201	牛奶、豆浆每样喝一杯 .....	143
201	有些食物外皮不能丢 .....	144
201	萝卜要生吃、细嚼 .....	145

## 第四篇 健康是吃出来的

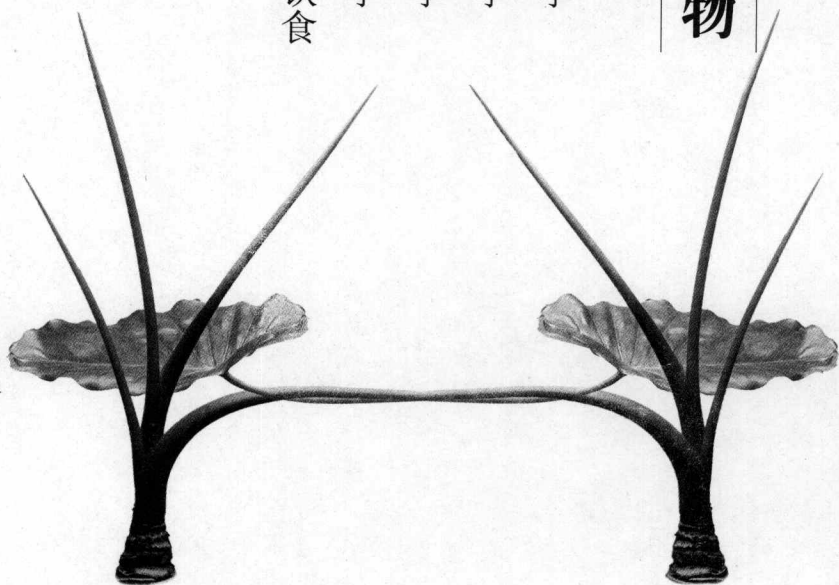
<b>第一章 饮食原则与习惯</b> .....	149
遵循八原则能吃出健康 .....	149
低盐习惯要从小培养 .....	150
吃虾进补要适量 .....	151
谨防“甜食综合征” .....	152
补钙——鱼和豆腐一起料理 .....	153
四个好习惯吃出“健康大脑” .....	153
苡苮,只能和肉一起炒 .....	154
吃完麻辣火锅吃点枇杷膏 .....	155
吃酸菜时补点维 C .....	155
六色食物一天不能少 .....	156
买酸奶要选冷藏柜里的 .....	157
饮食调控贵在坚持 .....	158
空腹喝奶也健康 .....	159
<b>第二章 常见病的饮食疗法</b> .....	162
烧心时冲碗鸡蛋水 .....	162
口角常发炎多吃豆米饭 .....	163
胃难受:提前吃点蔬菜 .....	163
紧张失眠睡前喝点醋 .....	164
感冒后最好喝大米粥 .....	165
蜂蜜疗法对付青春痘 .....	166
胃口差,喝碗小米粥 .....	167
“吃”掉关节炎 .....	168

嘴唇干裂吃点啥 .....	169
滋阴润燥吃银耳 .....	170
吃掉你的压力 .....	171
食欲不好吃莴笋 .....	172
累了,喝杯枸杞水 .....	173
防便秘适当进食“油水” .....	174
上火喝碗银耳粥 .....	175
<b>第三章 好吃不如会吃 .....</b>	<b>177</b>
自制美味的紫菜包饭 .....	177
吃完烤肉喝杯凉茶 .....	178
换着花样吃枸杞 .....	178
吃海参搭配大米饭 .....	179
灌了酒的“泥猴”更好吃 .....	180
餐桌上的防病搭档 .....	181
剩米饭也能做成“营养饭” .....	182
喝咸汤不如喝粥汤 .....	183
吃鱼要“对症” .....	184
“另类”搭配多吃点 .....	185
在外应酬点道糖醋菜 .....	186

# 第一篇

## 什么时候吃什么食物

- 
- 第一章 吃在春季  
第二章 吃在夏季  
第三章 吃在秋季  
第四章 吃在冬季  
第五章 节气与饮食







## 第一章 吃在春季

### 春季吃葱防感冒

嫩绿的春葱含有较多的胡萝卜素、维生素 C 与矿物质钙、铁、镁等，嫩而鲜，品质最佳。葱有股辛辣的气味，这种气味来自一种挥发油，其主要成分为二烯丙基硫醚，有杀灭葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌、结核菌等作用，被称作葱蒜杀菌素，葱白的含量多于葱叶。

初春时节，人容易感冒，这时适当地多吃些葱，能预防呼吸道感染。如患了胃肠炎、腹泻、关节疼或感冒，若缺少药物，吃葱则可能收到意想不到的效果。研究发现，经常吃葱的人，发生高血脂、高血糖、高血压的几率低。葱有增强纤维蛋白原溶解的作用，因此，能减少和避免心脑血管血栓形成。

下面推荐两款食疗方：

(1) 伤风感冒时，将 3 厘米长的葱白 4~5 根和生姜数片，置水中煮沸，加红糖少许，趁热喝下。若病初起，发汗后，即可愈。此方用于体虚畏寒的感冒，效果奇佳。而对风热感冒，有黄痰和阴

虚阳盛者不适用。

(2) 葱爆海参。锅内放油，烧热，投入葱段、姜片，煸出香味，放入水和海参，加鸡汤，用文火焖烧，至汤汁少时，加盐、料酒等，收汁调味，即成。海参与葱相配，补肾健脾、壮阳益精，有增强性功能的作用。

## 春季健脾养胃好时节



### 专家在线

李乾构 北京中医医院消化内科主任医师

春季万物新发，人的胃到了最活跃、最有味觉的时候。但春季也是百病益发的时候，如果平时脾胃不太好，最好此时进行保养。

春季胃口大开之时，如果进食黏硬、生冷、肥甘味厚的食物，或吃得过饱，使胃难以负重，就可能诱发胃溃疡，使人在春季犯下胃病。有的人脾气暴躁，易动肝火，到了春季肝气偏亢，更容易损伤脾胃的吸收消化功能。

平时总是吃大鱼大肉的人，到了春天，宜多吃百合、莲子、山药、大枣等健脾养胃的食物，这些平甘温补的东西，让脾胃更为活跃，缩短食物在肠胃堆积的时间，可以预防高血脂、高血压。

春季饮食要顺应节气的特点，平时喜欢吃酸性食物的人，这时要少吃，因为，春季是发散的季节，而酸性食物有收敛的功能，如果继续多食酸，则不利于身体的吐故纳新，会有损脾胃。喜食酸的人，多吃甜味食品可以补益脾胃。

春季健脾养胃，食疗很重要，比如萝卜鲫鱼汤有健脾益胃的功效；百合糯米粥有治疗胃痛心烦的功效，还可以助睡眠，最适合忙碌的上班族。免疫力较低的人吃一些有温补作用的葱、蒜和韭菜等，可以增强身体的抵抗力，抗御风寒为主的疾病。偏于体弱气虚的人，可以多吃一些健脾益气的食物，如米粥、红薯、山药、鸡