

讲述细节05

深圳市保健科技学会秘书长《深圳保健》总编辑梁凯林审订

养生关注细节，细节成就健康

一本通俗易懂的养生细节宝典

讲述人生膳食、蔬果、药物、运动、居家、职场、
睡眠、休闲、生理、心理的500个热点细节，全面
破解养生密码

主编 金版文化

影响人一生的500个养生细节

[细节决定养生]

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

影响人一生的500个养生细节/ 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2006. 12

(讲述细节)

ISBN 7-5442-2749-9

I. 影... II. 深... III. 养生(中医) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第138861号

JIANGSHU XIJIE 05 —— YINGXIANG REN YISHENG DE 500 GE YANGSHENG XIJIE

讲述细节 05 —— 影响人一生的500个养生细节

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 共鸣设计顾问
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 50
版 次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-2749-9
定 价 99.00元(共5册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

林熙霖

林熙霖，女，1970年10月生，广东人，毕业于广东省委党校，现任广东省委党校教授，主要从事马克思主义理论、思想政治教育、党的建设等方面的研究。著有《马克思主义中国化》、《中国共产党人》、《中国革命与建设》等著作。曾获广东省哲学社会科学优秀成果奖、广东省教育成果奖等。

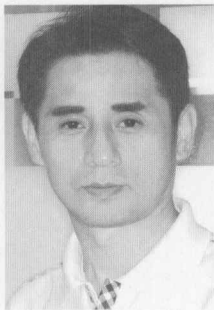
讲述细节 05

影响人一生的500个养生细节



广东省委党校教授 林熙霖
主编《影响人一生的500个养生细节》

南海出版公司



梁凯林

深圳市保健科技学会秘书长、健康管理委员会主任委员。出生于20世纪50年代中期，十多年的记者生涯奠定了人生真诚求实的基础，不论是从事文化传媒事业，还是为企业担当策划顾问，始终保持追求进取的积极心态。进入21世纪，随着健康产业的蓬勃兴起和其对文化产业的促进，遂投身到健康领域，并以其为乐。



推荐序

养生一词最早见于道教代表作《庄子》内篇。养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。所谓生，就是生命、生存、生长；所谓养，即保养、调养、补养。总之，养生就是根据生命的发展规律，达到保养身体、健康精神、增进智慧、延长寿命的科学理论和方法。身体是生活的根本，健康的身体是我们拥有健康人生的基础，而每个人的健康状况在很大程度上又依赖于所生活的环境和生活习惯。

随着社会经济的高速发展和日益激烈的竞争趋势，现代人的生活节奏也越来越快，承担着越来越多的不可承受之重，于是健康问题成为普遍的担忧。逐年增多的抑郁症、恐慌症、失眠症、心力衰竭症等“文明病”威胁着现代人的生理和心理健康，而近年来的疯牛病、SARS、禽流感等传染病更是增添了人们对自身健康状况的担忧。所以，养生保健成为现代非常流行的话题。

近年来，保健品市场非常火热，人们发现似乎什么都需要补了，补血、补钙、补铁、补锌……人们把养生的希望寄托于保健品，同时，他们又在日常生活中，依旧熬通宵、暴饮暴食、透支体力，不良生活习惯继续在伤害着他们的身体。太多的人都把养生等同于吃补药，殊不知，健康养生的根本在于长久地调理和滋养身心，如果日常生活中违背健康规律，过后再来补

充各种营养元素，这种做法只是本末倒置。养生最重要的莫过于长期坚持良好的生活习惯以及保持愉悦的心理状态。形与心，互为保养，才是养生的重要法则。养生是伴随着人生老病死的一个漫长过程，所谓“养”，绝非一日之功、一劳永逸，它需要人们持之以恒，从生活的点滴细节开始。

本书是一本关注生活细节的养生大全，从膳食、果蔬、药物、运动、居家、职场、睡眠、休闲、生理、心理10个方面概括生活中的养生知识，尽量做到全面、准确，集实用性和指导性于一体，是您必备的养生宝典。如果您能够按照书中的指导处理好生活中的每一个细节，相信健康将与您终生为伴，而且您的人生也会因此而丰富多彩。

另外，编者尝试着将近几年非常热门的“健康管理”的理念融入本书之中，这种科学的健康理念必将带动一场健康的革命。以书润心，希望这本关注养生细节的书能为您的家人和朋友带来贴心的护理和无微不至的关怀。

深圳市保健科技学会秘书长
《深圳保健》总编辑

目录

Part 1

膳食养生—— 在细节中吸收营养

- 001. 科学安排日常食谱011
- 002. 饮食选择要根据体质而定011
- 003. 宜适量摄取粗纤维食物012
- 004. 当心维生素C的不良反应012
- 005. 维生素和矿物质补充要得当
.....013
- 006. 早餐营养要丰富013
- 007. 午餐不可吃太饱013
- 008. 晚餐要量少时间早014
- 009. 蹲着吃饭不利消化014
- 010. 食物种类宜多样化015
- 011. 细嚼慢咽利消化015
- 012. 吃饭时应专心致志015
- 013. 汤泡饭对身体不利016
- 014. 少吃饭多吃菜不可取016
- 015. 零食要尽量少吃016
- 016. 饭后不要坐着吃零食017
- 017. 嚼口香糖时间不能太长017
- 018. 煲汤时间要有分寸018
- 019. 饭前喝汤有讲究018
- 020. 饭前饭后慎饮茶019
- 021. 鲜奶补钙效果比奶粉好019
- 022. 少量饮酒也要因人而异019
- 023. 酸奶最好饭后喝020
- 024. 多喝牛奶易得前列腺癌020

- 025. 饮酒注意五不宜021
- 026. 喝咖啡要适量适时021
- 027. 低热量碳酸饮料不能多喝022
- 028. 吃海鲜要注意安全022
- 029. 鱼罐头打开后不要久放022
- 030. 过量进食冷饮有损健康023
- 031. 熬夜后要吃清淡食物023
- 032. 鸡蛋虽好可不能生吃024
- 033. 吃鸡蛋不要太多024
- 034. 吃火锅宜控制数量025
- 035. 清热解毒可喝绿豆汤025
- 036. 养生良方选枸杞025
- 037. 吃人参也要防过敏026
- 038. 多吃生姜好处多026
- 039. 胃口差可喝小米粥027
- 040. 常吃鱼眼可增强记忆力027
- 041. 饮食宜淡不宜咸028
- 042. 味精过多会增高血压028
- 043. 炒菜用油须注意用量029
- 044. 吃酱油并不会使皮肤变黑029
- 045. 剩菜打包有讲究029
- 046. 存放熟食不要裹保鲜膜030
- 047. 冰箱内取出的食品别急食030
- 048. 水垢危害不可忽视031
- 049. 淘米不用反复搓洗031
- 050. 开水煮饭效果比生水好031

Part 2

果蔬养生—— 在细节中收获美丽

- 051. 蔬菜和水果不能当主食033
- 052. 最好用流水清洗蔬菜033
- 053. 有些蔬菜宜生吃034
- 054. 有些蔬菜不宜生吃034
- 055. 萝卜食用药用两相宜035
- 056. 胖人吃蔬菜应有取舍035
- 057. 干海带浸泡时间要适当035
- 058. 发芽土豆有毒勿食036
- 059. 经常感冒者宜少吃香菜036
- 060. 吃野菜要小心过敏036
- 061. 美容清热可用小黄瓜037
- 062. 未成熟的西红柿会引起中毒
.....037
- 063. 警惕蔬菜上的残留农药038
- 064. 菠菜冷藏易保存营养038
- 065. 菠菜能养颜美肤039
- 066. 芹菜的叶比茎有营养039
- 067. 苦瓜生吃解暑熟吃养肝040
- 068. 吃茄子能保护心血管040
- 069. 辣椒健胃又防癌041
- 070. 抗癌解毒宜吃洋葱041
- 071. 胡萝卜生吃和熟吃大有差别
.....041
- 072. 小心留住果菜汁营养042
- 073. 夏天莫将水果当正餐042



074. 腐烂水果完好处也有毒042
075. 可用水果疗法降血压043
076. 生病吃水果也有讲究043
077. 服药前不宜吃水果044
078. 切好的水果要少买044
079. 饭后不要立即吃水果045
080. 喝果汁并非多多益善045
081. 夏季多吃桃子易上火046
082. 冬天食枣可以防止衰老046
083. 早上市的枣不一定好046
084. 保存葡萄有妙法047
085. 葡萄皮营养丰富别丢掉047
086. 每天吃柑橘不宜超过3个048
087. 鲜橘皮不宜泡水喝048
088. 大量吃西瓜会加重感冒049
089. 草莓可以抗癌049
090. 冷藏西瓜不要超过2小时049
091. 柠檬泡茶喝出瘦美人050
092. 生菠萝要处理后才能吃050
093. 菠萝可以减肥051
094. 饭后吃菠萝助消化051
095. 美白祛斑要多吃猕猴桃051
096. 进食荔枝小心得“荔枝病”052
097. 晨跑前吃香蕉可防头晕052
098. 服避孕药时千万别吃柚子052
099. 香蕉好处多多宜常吃053
100. 抗老防癌应多吃苹果053

Part 3

药物养生—— 在细节中调补身心

101. 女性美容要以养血为本055
102. 女性特殊时期的用药禁忌055
103. 催月经要慎用黄体酮056
104. 孕期“吃错药”咋办056
105. 痛经吃止痛片并无妨057
106. 男人请勿单用壮阳药057
107. 虚寒体质者不宜喝夏桑菊冲
剂058
108. 有的中药不可以当茶饮058
109. 夏天受凉最好使用十滴水058
110. 感冒药混着吃危险059
111. 夏天吃人参应有选择059
112. 吃药喝水不当易导致食管炎
.....060
113. 六味地黄丸要慎吃060
114. 胖大海不能长期泡饮061
115. 板蓝根退烧效果好061
116. 红霉素宜在饭后2小时后服用
.....062
117. 藿香正气水效果要比胶囊好
.....062
118. 眼药水不可以天天用063
119. 身体健康者不宜服用补药063
120. 几种抗菌类药宜空腹服用063
121. 老年人在家输液要慎重064
122. 脚气膏千万不能混用064
123. 扁桃体发炎该怎么服药065
124. 服过敏药时需谨慎065
125. 吃苦药有妙法066
126. 川贝止咳药不能乱吃066
127. 别把芦荟当“万能药”067
128. 激素软膏不能治脚气067
129. 注射用针剂不应口服068
130. 服药不一定要用白开水068
131. 口服激素要慎用069
132. 祛斑药最好在晚上涂抹069
133. 甘草片含化效果好070
134. 麻仁通便适合老人和产妇070
135. 有些药物可能让人变瞎071
136. 服补铁剂后别忘了漱口071
137. 有时候服药要少喝些水071
138. 通便中成药别随便吃072
139. 服完驱虫药后最好吃点酸性
食物072
140. 口服青霉素别忘做皮试073
141. 走出服用腹泻药的误区073
142. 吃中西药应间隔半小时074
143. 用去痛片治胃痛会痛上加痛
.....074
144. 服用阿司匹林前最好先验血
.....075
145. 医治头痛时不要滥用药075
146. 六神丸功效多多076
147. 胶囊不可打开服用076
148. 拔火罐并非人人适宜076
149. 药物养生要兼顾脾胃077
150. 选降压药要慎重077



Part 4

运动养生——

在细节中强身健体

- 151. 爬行能锻炼神经肌肉079
- 152. 倒立、倒行能改善血液供应
.....079
- 153. 伸懒腰能放松全身肌肉080
- 154. 赤脚踏石能按摩足部080
- 155. 跳绳是最好的健脑运动080
- 156. 蹬冰能增强人的心肺功能081
- 157. 左手打羽毛球可防中风081
- 158. 对墙独打乒乓球可使身手敏
捷082
- 159. 运动后吃鱼更疲劳082
- 160. 潜水能彻底放松全身心083
- 161. 游泳时脚抽筋怎么办083
- 162. 游泳后小心眼睛感染红眼病
.....084
- 163. 游泳时要保护好耳朵084
- 164. “菜鸟”游泳怎样换气085
- 165. 早期妇科病患者不能游泳085
- 166. 每次游泳时间不能过长086
- 167. 游泳时注意保护皮肤086
- 168. 在水中慢跑减肥又美体087
- 169. 水中练瑜伽效果更好087
- 170. 男人也可练瑜伽修身养性088
- 171. 登山时要防止心力衰竭088
- 172. 糖尿病人旅游要携带“糖尿
病护照”089
- 173. 动感单车有利于健身塑形089

- 174. 剧烈运动后为什么会出现尿
蛋白090
- 175. 更新的呼啦圈健身效果更好
.....090
- 176. 老人压腿也能健身091
- 177. 选择滑雪板有技巧091
- 178. 灵活选择滑雪杖091
- 179. 滑雪靴不能太紧092
- 180. 固定器作用不容忽视092
- 181. 防治驼背尽在俯仰之间093
- 182. 夏天适合长跑吗093
- 183. 唱歌可以减肥094
- 184. 饭后散步不一定是好事094
- 185. 慢跑是最好的抗衰老运动095
- 186. 散步能使人长寿095
- 187. 太极可以减肥095
- 188. 光脚走路使孩子更聪明096
- 189. 剧烈运动后不能喝太多096
- 190. 长跑后不能马上休息097
- 191. 男性剧烈运动后遗精正常097
- 192. 裸体运动减肥效果更好098
- 193. 高度近视不能剧烈运动098
- 194. 做家务不能代替锻炼099
- 195. 运动爱出汗健康吗099
- 196. 消除疲劳只需10分钟即可100
- 197. 坚持步行上班好处多多100
- 198. 网球最能培养优雅的气质100
- 199. 晨练应预防心脑血管病发作
.....101
- 200. 最适合冬天的瘦身运动101

Part 5

居家养生——

在细节中品味生活

- 201. 早晚洗头必须立即擦干103
- 202. 洗冷水澡并非人人适宜103
- 203. 浴霸伤眼音响伤耳104
- 204. 卫生间放纸篓并不卫生104
- 205. 洗衣机洗乳罩易致乳腺炎104
- 206. 家庭防蚊的根本是清除积水
.....105
- 207. 怎样除去家里的异味105
- 208. 洗衣粉只能洗衣服106
- 209. 老人染发易得皮肤癌106
- 210. 筷子越白越劣质107
- 211. 煤气灶要放在厨房通风处107
- 212. 淘米水洗脸可美容108
- 213. 剩余啤酒的妙用108
- 214. 玻璃杯饮水最安全109
- 215. 姜汤能治“空调病”109
- 216. “卫生”习惯不健康109
- 217. 蟑螂会传播致癌物质110
- 218. 不可让电话机成为卫生死角
.....110
- 219. 电视机电冰箱辐射有损健康
.....111
- 220. 电磁炉对人体的辐射并不多
.....111
- 221. 电器不定期清洗可能导致火
灾112
- 222. 戴玉器对身体有好处112



223. 被窝舒适睡眠更好112
224. 手机越小越不能防辐射113
225. 窗帘的选择要看窗户的朝向
.....113
226. 白发不能随便拔114
227. 宝宝盛夏剃光头真的凉快吗
.....114
228. 花露水并不能驱蚊115
229. 风油精作用不小115
230. 枕芯清洁不宜忽视115
231. 肥皂使用有讲究116
232. 常扎麻花辫可致终身脱发116
233. 刷牙不能超过2分钟117
234. 洗头发时少量掉发不足为怪
.....117
235. 挖耳朵的坏处不容忽视118
236. 开灯睡觉易患乳腺癌118
237. 戴劣质太阳镜更伤眼睛119
238. 中年人晚间自我保健法119
239. 饭后静坐半小时有何好处120
240. 高跟鞋高度要适当120
241. 有毒的花卉宜避开121
242. 熬夜看电视经验之谈121
243. 抽脂不等于减肥122
244. 被宠物犬咬伤要接种疫苗122
245. 感冒时千万别硬撑123
246. 经常抹口红可能导致中毒123
247. 梳头也是男人的“头等大事”
.....124
248. 男性骑自行车易患阳痿124
249. 衣服干洗后不能立即穿125

250. 探望病人最好不要带鲜花125

Part 6

职场养生—— 在细节中成就事业

251. 长时间微笑不利于身体健康
.....127
252. 善良处世能提高抗病能力127
253. 白领丽人注意焦虑陷阱128
254. 职业女性心情不好要发泄128
255. 男人哭吧哭吧不是罪129
256. 人在工作中要学会平息愤怒
.....129
257. 职业女性要重视家庭防婚外
恋130
258. 消除职业厌倦情绪很重要130
259. 多计划可以防止职业厌倦情
绪131
260. 清理办公桌可以缓解压力131
261. 多沟通有利于同事相处132
262. 上班族要善待头部132
263. 白领闻闻苹果香可缓解头痛
.....133
264. 如何防治慢性疲劳症133
265. 阿胶能增强白领女性的免疫
力134
266. 加夜班要多摄入蛋白质134
267. 白领要会炖胡萝卜135
268. 脑力劳动者要多吃的食物135
269. 大蒜可帮上班族降血脂136

270. 白领30岁以后怀孕不要有压
力136
271. 白领妈妈小心生出佝偻儿137
272. 办公室女性收小腹运动137
273. 办公室快速运动击退背痛137
274. 摇头晃脑有利于保养脖子138
275. 喝枸杞茶可提高工作效率138
276. 教师保养嗓子并不难139
277. 樱桃可治疗电脑病139
278. 办公室挂镜子缓解视疲劳140
279. 领带系得太紧影响视力140
280. 小窍门可防电脑斑140
281. 上班族别紧张过“头”141
282. 职业女性要定时做眼保健操
.....141
283. 左手使用鼠标防“鼠标手”
.....142
284. 臀肌的改善要加强三个肌群
.....142
285. 上班时多伸伸脖子可防颈椎
病143
286. 办公室健身可做铅笔图书操
.....143
287. 上班时可以做“隐形体操”
.....143
288. 累了踮踮脚也可养生144
289. 少坐有利于消除腰腹部赘肉
.....144
290. 职业女性不要翘二郎腿145
291. 椅子上睡觉易导致昏厥145
292. 长时间坐软垫椅易得痔疮146

293. 女性开车族易长“救生圈”146
294. 伸展运动去掉大腿赘肉147
295. 上班族的内脏也要减肥147
296. 白领小心“挎包病”148
297. 白领用“手浴”快速解除疲劳148
298. 使用电脑过多易脱发148
299. 下班后慢慢做事也是养生149
300. 加班是健康的杀手149

Part 7 睡眠养生—— 在细节中睡出健康

301. 睡眠需讲究养心护眼151
302. 裸睡对女性健康更有益151
303. 睡前泡脚有利睡眠152
304. 经常梳头有助睡眠152
305. 运足法可改善睡眠153
306. 搓手摩面法可改善睡眠153
307. 早睡早起会延年益寿154
308. 午睡有益于健康154
309. 老年人打盹有益健康155
310. “卧如弓”有益于睡眠健康155
311. 睡前要排尽小便155
312. 晚上适当运动有助于睡眠156
313. 睡前吃有利于睡眠的食物156
314. 睡觉要呵护颈部以防颈椎病157

315. 营造良好的睡眠环境很重要157
316. 室内小气候与睡眠收关158
317. 选择适合自己的枕头158
318. 床具的选择会影响睡眠158
319. 睡眠朝向也应有讲究159
320. 年龄可影响睡眠时间159
321. 体质可影响睡眠时间160
322. 赶走恼人的“睡不着”160
323. 何时入睡最好161
324. 睡前饮酒有损健康161
325. 睡前洗发不利睡眠162
326. 睡前忌情绪激动或抑郁162
327. 安眠药不宜经常服用162
328. 睡前忌喝浓茶163
329. 浅睡眠时间避免过长163
330. 午睡时间不能过长164
331. 看完电视不宜立即睡觉164
332. 开灯睡觉破坏人体免疫功能165
333. 睡眠时不宜张口呼吸165
334. 睡眠时不宜关窗和蒙头166
335. 睡眠时不宜扬起双臂166
336. 孕妇不宜仰卧166
337. 睡眠时头部温度不宜过高167
338. 睡觉“五戴(带)”会影响健康167
339. 长期打鼾影响睡眠质量168
340. 面对面睡觉不利健康168
341. 睡觉不要戴隐形眼镜169
342. 充足的睡眠很重要169

343. 人体并不能储存睡眠170
344. 早晨醒后忌立即起床170
345. 早晨赖床不利于身体健康171
346. 晨练后不宜再睡“回笼觉”171
347. 夏季睡个好午觉很重要172
348. 夏季不宜吹电扇入睡172
349. 夏季睡眠“三不要”173
350. 睡眠护肤比日间高效一倍173

Part 8 休闲养生—— 在细节中享受乐趣

351. 野外迷路辨方向有诀窍175
352. 旅游时如何防治晕船175
353. 夏天旅游坐火车要防中暑176
354. 旅游时宜看季节穿衣176
355. 野营时不要在帐篷内做饭177
356. 野营时要搭建野外厕所177
357. 户外睡袋选择应讲究177
358. 远行带点醋好处多178
359. 女性夏季旅游要注意防晒178
360. 女性旅游要更加注意安全179
361. 气候直接影响钓鱼成败179
362. 放风筝也要有讲究180
363. 逛街能提高女性修养180
364. 踏青时宜防疾病缠身181
365. 短期内不要频繁坐过山车181
366. 花丛中散步也能助长寿182
367. 冬季晨练要待好日光182



368. 听莫扎特音乐能提高记忆力183
369. 古典音乐可以催奶183
370. 国际象棋能培养儿童的智力184
371. 儿童从小养宠物有益身心健康184
372. 学拉丁舞最好从5岁开始185
373. 拉丁舞能让全身得到运动185
374. 选择不好的学校学舞等于耽误孩子186
375. 孕妇长时间看电视可诱发流产186
376. 女性更年期时应多看喜剧片186
377. 孕妇也可以养猫作为消遣187
378. 玫瑰精油可养生187
379. 孕妇打麻将影响胎儿发育188
380. SPA对心血管系统有好处188
381. 薰香不当有损健康189
382. 适当泡浴有助于瘦身189
383. 老年人练太极拳要慎重190
384. 幼儿练习跆拳道好处多190
385. 看电视多喝茶能保健眼睛190
386. 打太极拳能调节神经系统191
387. 熬夜看碟多吃B族维生素191
388. 长时间戴隐形眼镜看电脑易患白内障192
389. 足部按摩可以治打嗝192
390. 洗澡可以消除旅游后的疲劳193
391. 按摩脚心能促进血脉运行193
392. 哪些人不宜做按摩194
393. 六类人不能洗桑拿194
394. 老年人看少儿节目可防痴呆195
395. 练毛笔字能延年益寿195
396. 老年人常年打麻将易诱发中风196
397. 老年人常进行日光浴能增强体质196
398. 老年人摇扇子也能健身196
399. 老年人养宠物更有安全感197
400. 常看美女有益于男性健康197
410. 孩子“人来疯”很正常203
411. 青少年受挫后易自暴自弃203
412. 青少年爱写日记很正常204
413. 高中生的个性已趋于成熟204
414. 中学生的思维结构已逐步完善205
415. 父母不要揭穿孩子的“秘密”205
416. 相思病是一种精神病205
417. 封杀早恋可能导致孩子成同性恋者206
418. 恋爱中的男女心理会发生错位206
419. 失恋后会更爱对方207
420. 男性宜准确接受女性的亲昵信号207
421. 怀孕难主要源于心理压力207
422. 女性应主动表达性需求208
423. 抑郁症并不可怕208
424. 过度关怀病患老人并非好事209
425. “无名火”可能来自抑郁209
426. 职业焦虑应引起上班族重视209
427. 把烦恼“说出来”能轻松210
428. 别太在意职场小道消息210
429. 白领对同事难有安全感211
430. 职场中自卑怯懦者惹人厌211
431. 新员工怎样避免被欺生211
432. 爱拍马屁的人其实更需要关心212

Part 9

心理养生—— 在细节中滋养心灵

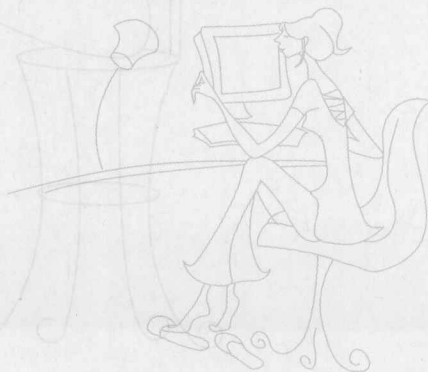


433. 做事拖拉是心理不健康的表现212
434. 隐婚可能导致婚姻危机212
435. IT人士要多参加集体活动213
436. 与领导沟通并非拍马屁213
437. 清静状态能使人摆脱疾病214
438. 多愁善感是一种心理疾病214
439. 职场中男女压力大不同215
440. 老年人退休后宜追求心理平衡215
441. 老年人再婚后要格外慎重216
442. 老年人更需要情感交流216
443. 老年人随遇而安会更长寿217
444. 老年人耳聋需要心理关怀217
445. 老年人操心过度也是病217
446. 老年人夏天须防情感障碍218
447. 老年人自作多情有益健康218
448. 老年人心理养生忌伤感218
449. 老年人心理养生忌自卑219
450. 老年人心理养生忌抑郁219
455. 尿床会不治而愈222
456. 别忘了给大孩子补钙223
457. 饮茶过量会伤身体223
458. 放屁带来的健康信号224
459. 当心空调吹坏肺部224
460. 保养鼻子可以防感冒225
461. 保护肝脏要先戒酒225
462. 男孩的胡须宜刮不宜拔225
463. 男孩的乳房硬块正常226
464. 保护性功能宜穿棉质内裤226
465. 易长痘的男孩不易得冠心病226
466. 男性的阴茎也要常锻炼227
467. 保养皮肤男女有别227
468. 整容手术切忌贪便宜228
469. 女孩不要忌讳妇检228
470. 女童也要预防阴道炎229
471. 少女丰满一点更健康229
472. 乳房大小不一可矫正229
473. 舒缓痛经可学眼镜蛇230
474. 年轻女性也要小心骨质疏松230
475. 少女要小心生殖器畸形230
476. 未婚隆胸影响哺乳231
477. 多毛症原因不少231
478. 少女也要小心宫颈癌232
479. 少女过度运动须防妇科病232
480. 月经不调有时也正常233
481. 发育期多吃快餐易得乳癌233
482. 处女也可能怀孕233
483. 青少年变声时注意保护嗓子234
484. 青年身体发育要重视钙和碘234
485. 女性经期唱歌易伤嗓子234
486. 痛经宜采用身心综合疗法235
487. 女性清洗阴部不宜用香皂235
488. 老年妇女也要预防阴道炎235
489. 妊娠中期可进行适度的性生活236
490. 适度的性生活有益于女性健康236
491. 打耳洞后需要良好的保养237
492. 人工流产后1年才适合怀孕237
493. 更年期女性不宜剧烈运动237
494. 更年期女性易患牙病238
495. 老年人失眠在于肾虚238
496. 绝经的妇女要补硼238
497. 多吃豆腐不怕更年期239
498. 职业女性易提前进更年期239
499. 女性白带过少也是病239
500. 女人肾脏更容易亏损240

Part 10

生理养生—— 在细节中关爱身体

451. 不及时断奶易使婴儿营养不良221
452. 用一侧牙齿咀嚼易诱发疾病221
453. 音频过高会使胎儿失聪222
454. 孩子扁桃体炎不可小视222
455. 尿床会不治而愈222
456. 别忘了给大孩子补钙223
457. 饮茶过量会伤身体223
458. 放屁带来的健康信号224
459. 当心空调吹坏肺部224
460. 保养鼻子可以防感冒225
461. 保护肝脏要先戒酒225
462. 男孩的胡须宜刮不宜拔225
463. 男孩的乳房硬块正常226
464. 保护性功能宜穿棉质内裤226
465. 易长痘的男孩不易得冠心病226
466. 男性的阴茎也要常锻炼227
467. 保养皮肤男女有别227
468. 整容手术切忌贪便宜228
469. 女孩不要忌讳妇检228
470. 女童也要预防阴道炎229
471. 少女丰满一点更健康229
472. 乳房大小不一可矫正229
473. 舒缓痛经可学眼镜蛇230
474. 年轻女性也要小心骨质疏松230
475. 少女要小心生殖器畸形230
476. 未婚隆胸影响哺乳231
477. 多毛症原因不少231
478. 少女也要小心宫颈癌232
479. 少女过度运动须防妇科病232
480. 月经不调有时也正常233
481. 发育期多吃快餐易得乳癌233
482. 处女也可能怀孕233
483. 青少年变声时注意保护嗓子234



part. 1

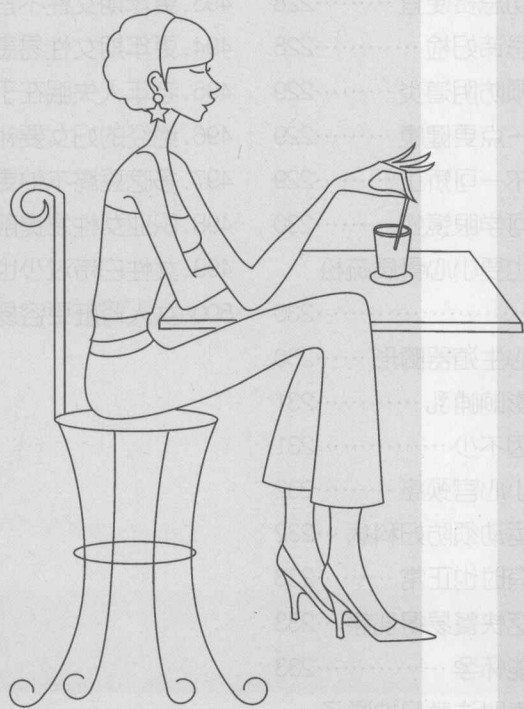
膳食养生—— 在细节中吸收营养



明代大医药学家李时珍曾说：“饮食者，人之命脉也”，俗话说，“民以食为天”，这都说明饮食是保证生存最基本的条件。人只要活着就必须吃，但为什么要吃，怎样吃，却不是每个人心中都有数的。

在古代，饮食不仅维系着个人的生命，还关系到国家的昌盛。现在，生活水平显著提高了，绝大多数人已达到了温饱的水平，饮食却依然令人们头疼不已，只是问题由营养不良变成了营养不平衡。

据有关研究表明，饮食结构不合理、营养供给不平衡及营养过多，是现代饮食的最大问题。尽管口袋里有钱，天天吃山珍海味，依然不能获得健康，而且很多疾病还是因此而来，如高血压、冠心病等。所有的一切，都在向人们表明，必须重视饮食养生。养生，也必须从饮食细节开始，才能真正吃出健康。



001

科学安排日常食谱

可以以下8大食物为基础,科学安排日常食谱。

(1) 麦类干面食:它是极好的碳水化合物来源,是从肌肉活动到消化吸收等整个身体功能动力的首要提供者。

(2) 花椰菜:其中的维生素A对视力、骨骼和牙齿的发育及机体的免疫力均有良好的作用,一碟花椰菜即可满足成人每日的维生素A的需要。

(3) 鸡肉:是最好的蛋白质来源之一,其所包含的蛋白质较等量的牛排多,且无牛肉所含的脂肪。此外,它还能向人们提供硫、磷、铜等微量元素。

(4) 比目鱼:相比牛、羊肉和禽肉,它能在更大程度上中和脂肪酸以降低胆固醇,增强体质。

(5) 牛奶:同时含有钙和磷这两种人体必需同时又可互补的矿物质,钙能坚固牙齿与骨骼,磷能促进人体的新陈代谢。

(6) 土豆:营养价值高,除碳水化合物外,还含有镁、铁、磷和钾等。而且热量不怎么高,吃多了也不必担心发胖。

(7) 香蕉:能供给低热量的糖,含有一定数量的矿物质,尤其富含对人体非常重要的钾元素。每天吃一根香蕉,即可满足人体对钾的营养需要。

(8) 柑橘:四季常见的营养水果,富含维生素C及钙、磷。新鲜柑橘中的纤维素还可帮助人体最大限度地摄取柑橘中的营养。

细节提示

吃不同的食物要注意时间的安排,早晨最好不要空腹吃香蕉,以免损害胃的壁膜;临睡之前不要吃土豆等淀粉含量丰富的食品,以免加重胃的负担。

002

饮食选择要根据体质而定

都说饮食要科学,但是科学饮食还要注意一点,那就是绝对不可以人云亦云,看着别人吃什么就跟着吃什么。每个人的体质不同,对营养的摄取量自然应有所偏差,所以饮食也要根据体质的不同而不同。简而言之,偏瘦之人不能再吃可以瘦身的食物,肥胖之人也不能吃高脂肪的食物,这就是最常见的饮食与体质的联系。

其实,在很早以前,人们已经认识到体质的个体差异。我们可以简单把体质分为热性体质和寒性体质。热性体质包括阴虚性体质和湿热性体质,多形体消瘦,精神易于激动,小便短少或黄,大便干燥或秘结,畏热喜凉,喜食冷物或冷饮。这种人应该多食促消化、暖肠胃、补阴虚的食物,如鸡汤、百合、藕和鸭肉等。寒性体质包括阳虚性体质和痰湿性体质,多形大气衰,精神不振,小便清长,大便多溏,畏寒怕冷,喜食热物等。这种人应该进食一些能健脾胃、益气血的食物,如扁豆、大枣和栗子等。



细节提示

在巨大的生活、工作压力之下,体质的好坏很容易分辨出来。体质稍差的人,会在劣境中患上疾病,属于特别需要留心饮食的人群。

003

宜适量摄取粗纤维食物

所谓粗纤维,就是平时所说的膳食纤维,它主要来源于植物的细胞壁。粗纤维食物很难被人体所消化吸收,而且大多口感粗糙,如杂粮玉米、小米、高粱、荞麦等都是如此。食物纤维并不是食物的残渣,而是人体不可缺少的一种营养物质,有专家称其为第七营养素(其他六种营养素为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水)。

研究表明,多吃粗纤维食物可以改善胃肠道功能,能够防治便秘、预防肠癌;能够降低血浆中的胆固醇含量,防治高脂血症和心血管疾病;还可控制体重,减少肥胖病的发生。患有

肥胖、高脂血症、糖尿病的成人应该摄入较多的粗纤维,营养专家推荐粗纤维的摄入量是每人每天20~35克。

细节提示

粗纤维几乎不含热能,还会影响其他微量元素的吸收,所以不能过量食用。另外,粗纤维会增加粪便的沉积,减少肠中食物残渣在人体内停留的时间,让排便的频率加快。所以,孩子和胃肠功能很差、经常腹泻的人最好不要多吃。

004

当心维生素C的不良反应

在维生素家族中,维生素C可谓是一员“大将”。它不仅

能防治坏血病,预防心

脏病,而且还有

“免疫力保护

神”“美白天

使”的美誉。

甚至还有

研究表

明,维生

素C能降

低人们患

关节炎的

几率。

但是,

随着人们对维

生素C的用量日

趋增多,发生的不良

反应也愈来愈多,常

见的有以下几种。

当心维生素C的不良反应。



腹泻:每日服用1~4克维生素C,可加速小肠蠕动,出现腹痛、腹泻等症状。

胃出血:长期大量口服维生素C,会有恶心、呕吐等反应。同时胃酸分泌增多会加剧胃和十二指肠的溃疡疼痛,甚至酿成胃黏膜充血、水肿,而导致胃出血。

贫血:长期大量服用维生素C,会减少对维生素B₁₂的吸收,恶化红细胞性贫血的病情。

痛风:体内新陈代谢发生紊乱,会引起痛风,表现为血中尿酸浓度过高,致使关节、结缔组织和肾脏等处疼痛。若大量服用维生素C,可引起尿酸浓度剧增,诱发痛风。

婴儿不良反应:哺乳期的婴儿大量服用维生素C,会出现不安、不眠、消化不良等症状。

不孕症:育龄妇女长期大量服用维生素,如每日剂量大于2克时,会影响生育能力。

细节提示

维生素C对人体健康,一般而言是利大于弊,只要不服用过量,就不会产生不良反应。



005

维生素和矿物质补充要得当

大部分人通过合理的饮食能摄取到人体所需的营养物质，并不需要特别补充维生素和矿物质。但很多人生活没有规律，饮食不但很难达到均衡和健康的状态，还会影响机体对维生素和矿物质的吸收，从而导致这些营养元素缺乏，免疫力下降。如果适当补充维生素和矿物质，就能够帮助我们保持良好的健康状况，并抵御某些疾病的侵入。

通常来说，服用多种维生素、矿物质比单一品种要好，可避免单一营养元素摄入过量而影响其他营养素的吸收。在服用

维生素的同时还需服用其他药品的患者，最好先听取医生的建议。如维生素E和血液稀释剂一起服用会有危险，服用量上切忌有“多多益善”的想法。



细节提示

维生素、矿物质要保存在阴凉干燥的地方，且应在有效期内服用，过期的维生素和矿物质已经没有任何效果。

006

早餐营养要丰富

经过一晚上的睡眠，人体胃部已空，血糖也降到了最低水平。如果不吃早餐或吃低质量的早餐，体内没有足够的血糖可供消耗，人很快就会感到倦怠，反应迟钝，久而久之，可能诱发胃炎、溃疡病等，长期如此，人体会处于一种亚健康状态。

早餐提供的能量和营养素在全天中占有重要的地位，应占一天总能量的30%左右，蛋白质、维生素及矿物质等应达到推荐的每日膳食营养素供给量的25%。

食物按照营养均衡的要求可分为四类：谷类、肉（蛋）

类、奶（豆）类、蔬菜水果类。早餐如果有这四类，则表明营养充足。



细节提示

一顿营养丰富的早餐，是开启一天活力的钥匙。但没必要用死板的标准来衡量，重要的是做到合理搭配。如果早餐食物含油脂较多，中午就清淡一些；分量吃多了，中午就少吃一些。

007

午餐不可吃太饱

如果把人体一整天需要的热能和营养素合理地分配到一日三餐中去，午餐应占40%，才能满足人体的生理活动和工作需要。如果长时间不注意午餐质量，会对健康造成危害。

午餐后人体内的血液将集中到肠胃来帮助消化吸收，在此期间大脑处于缺血缺氧状态。如果吃得太饱，大脑处于缺血缺氧状态的时间就会延长，从而影响下午的工作效率。因此，午餐只需吃八分饱即可。

午餐中应当增加主食量，分量至少为150克。米和面是最好的主食，若能加些豆类，营养会更完整。很多女性不吃午餐

或者少吃主食，认为不摄入碳水化合物就可以起到减肥的作用。但长此以往，不但会引起营养失衡，还可导致免疫力下降，容易感冒、过敏、皮肤感染等。



细节提示

在吃午饭时，应将公事和烦恼暂时丢开，全心全意进食，细嚼慢咽，专心享受美味，饭前饭后洗手，饭后散步。

008 晚餐要量少时间早

现在,人们餐桌上最普遍的一个特点就是晚餐最为丰盛,有大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品,但这样的晚餐是极不科学的。

晚餐要偏素,以富含碳水化合物的素食为主,多吃新鲜蔬菜,少吃蛋白质、脂肪类食物。可减少面食,少量吃一点鱼类,适当吃些粗粮。晚上尽量不吃水果、甜点、油炸食物,不吃含钙高的食物,如虾皮、带骨小鱼等,以防出现尿道结石。

经专家研究证实,人体胰岛素的分泌在傍晚时达到最大限度,会使脂肪大量沉积。因此,医学家建议,晚餐不能超过一天食量的30%,晚餐吃得太过,可引起血胆固醇增高,甚至会诱发动脉硬化和心脑血管疾病。晚餐的时间也要尽量安排在晚上6~7点,晚上8点之后除了喝水之外最好不要再吃东西,同

时,晚餐时间要固定,形成规律。

吃完晚餐4个小时后为最佳入睡时间,经过4个小时后,胃里的食物基本已经被消化。若间隔时间太短,不但容易发胖,还会为糖尿病、心血管疾病种下了隐患。

细节提示

很多人在晚餐时有饮酒的习惯,这对健康是有害的。过多的酒精在夜间会阻碍新陈代谢,因为酒精会刺激胃部,导致胃部得不到良好的休息,睡眠质量也受影响。

009 蹲着吃饭不利消化

吃饭的姿势有很多种,最常见的是坐式,还有站立式、盘腿坐式及下蹲式等。

在我国很多农村,特别是北方农村,人们吃饭时一般不坐椅子,而是喜欢蹲下来围在一块,边吃边聊。东南亚、北欧、北美等部分地区也有下蹲式的进餐习惯。

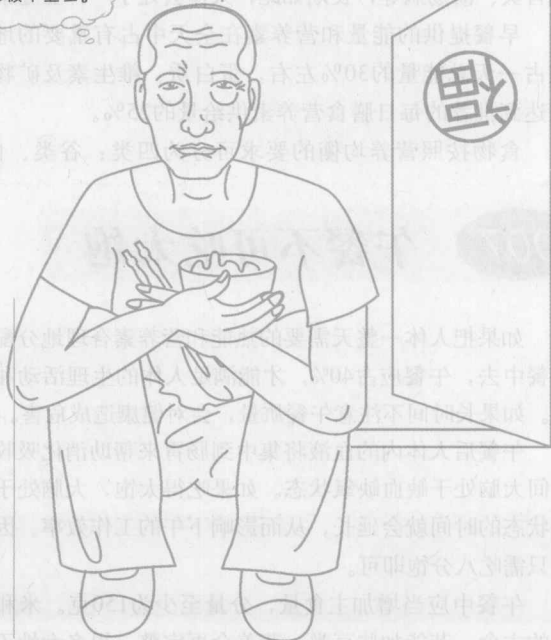
下蹲时,腹部及消化道血管会受到挤压,不利于血液的供应。而吃饭时,正好需要大量的血液入胃,用于消化。若蹲着吃饭,胃和肠无法正常蠕动,因而影响消化。蹲的时间过长,还会出现头晕、下肢麻木的情况。

别外,蹲着吃饭也极不卫生,食物离地面近,很容易被灰尘和脏物污染,使得病从口入。

细节提示

国外健康学家对各国进餐姿势进行考察和研究后认为,在常见的大众化进餐姿势中,站立式最为科学,坐式其次,而下蹲式是最不科学的。另据考察,胃病高发与不良进食姿势有关。

蹲着吃饭不仅不利于消化,也极不卫生。



010 食物种类宜多样化

食物的营养价值取决于其所含营养素的种类是否齐全、数量是否充足、比例是否适当。各种食物所含的营养成分不尽相同,没有一种食物含有人体所需的全部营养素。提高膳食的营养价值,必须使营养素种类多样化,以满足人体对各种营养素的需要。

营养素来源于谷类及薯类,动物性食品及大豆、干豆类及其制品,蔬菜水果类,纯热能食物。膳食应以谷物为主,以杂食为辅。要知道,心脑血管疾病及癌症、糖尿病的发病率,会随着动物性食物和油脂摄入量的增加而上升。此外,还要注意,

在同类食物中要尽量选用不同品种的食物,例如在谷类主食中,可以选米、面、红薯等粗粮和细粮搭配吃。

细节提示

热能由碳水化合物、蛋白质及脂肪提供,合理的膳食每日热能的来源分布为:碳水化合物占60%~70%,蛋白质占10%~15%,脂肪占20%~25%。谷物所含的碳水化合物很高,是传统膳食热能的主要来源。

011 细嚼慢咽利消化

中国有句古话叫“食扶百咬,进食难消”,意思是说不细嚼慢咽会加重胃的负担,影响肠道消化。

细嚼慢咽是中医学和印度传统医学推荐的维护健康最基本的指导方针,不仅有利于食物的消化,还能减少对胃壁的刺激。细嚼慢咽能促使唾液腺分泌对身体有益的各种消化酶和激素,如分泌的腮腺激素,还能促进毛细血管的新生,防止肌肤老化,使牙齿、骨骼和肌肉变得强健。

另外,唾液中的过氧化物酶,不仅具有消除碱性物质毒性

的作用,还可以消除碱性物质制成的活性氧。如果每口饭都能够咀嚼30次,就能基本消除碱性物质的毒性。

细节提示

细嚼慢咽可以刺激大脑,激活大脑的功能,提高记忆力、思考力和注意力。此外,细嚼慢咽使血液中的葡萄糖含量增加,刺激大脑的满腹中枢,可以促使定量饮食。

012 吃饭时应专心致志

我国有古语“食不言,睡不语”,意思是吃饭和睡觉时最好都不要说话。

人的咽喉下有两条管道,即咽食的食道和呼吸的气管。咽东西时,气管上的软骨会自动把气管盖上,食物才能顺利进到食管。如果吃饭时说话,软骨就会自动打开,食物会呛入气管,严重时可能发生生命危险。

很多人在吃饭时,有看书、报纸的习惯。人在吃饭时,需要消化液和血液帮助胃肠消化食物,看看报纸时,大脑同样也需

要大量的血液。两者同时进行,势必造成消化系统和中枢神经系统的血液供应量都跟不上,导致消化不良,影响健康。

细节提示

如果在吃饭时三心二意,消化系统的血液供应量减少,会影响各种消化液的正常分泌,胃肠蠕动也会减慢,对消化吸收不利。时间长了,还可能导致食欲下降、消化不良和其他胃肠道疾病。