

大医生说 生活细节 决定健康

《健康时报》编辑部 主编



• 《健康时报》总编辑 孟宪刚 推荐 •

中国人民解放军第309医院、清华大学第一附属医院、
中华中医药学会、北京营养师协会……

上百位营养科医生、营养师联袂奉献的健康枕边书

大医生说 生活细节 决定健康

《健康时报》编辑部◎主编



 江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大医生说:生活细节决定健康 / 《健康时报》编辑部主编. — 南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2019.3

(含章.健康中国系列)

ISBN 978-7-5537-9818-9

I . ①大… II . ①健… III . ①家庭保健 - 基本知识

IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 266870 号

大医生说 生活细节决定健康

主 编	《健康时报》编辑部
责任编辑	樊 明 倪 敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
版 次	2019 年 3 月第 1 版
印 次	2019 年 3 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-9818-9
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目录 Contents

第 1 章

春季养生细节，决定健康根基

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 012 吃点桑葚清清肠 | 022 生吃萝卜可保护呼吸道 |
| 013 把桑葚的美味留下来 | 023 养生药膳应对“倒春寒” |
| 014 春笋上市别错过 | 024 春季防感冒喝大葱汤 |
| 015 春天的茭白正肥嫩 | 024 春季感冒的食疗方 |
| 016 春天吃芥蓝可抗癌 | 026 春季养生“小方儿” |
| 017 新蒜：紫皮熟吃、白皮生吃 | 027 脾虚者可多吃鲤鱼 |
| 018 “韭菜壮阳”之说是怎么来的 | 027 中药治春季结膜炎 |
| 018 春末吃青蚕豆补补脑 | 028 过敏性鼻炎从“扶正”入手 |
| 019 春天绿叶菜的好吃法 | 029 治慢性咽炎不可一味清热解毒 |
| 020 赶走春困的食疗方 | 030 就地取材治咳嗽 |
| 021 柳叶煮水化解春寒咳嗽 | 031 春季上火怎么办 |

第 2 章

夏季养生细节，把握健康命脉

- | | |
|-------------------|------------------|
| 034 火龙果的花样吃法 | 039 清洗蔬果加点“料” |
| 035 红心火龙果引发的虚惊 | 040 酸奶加浆果可强壮心脏 |
| 036 吃菠萝前先用冷盐水浸泡 | 040 血压高多吃空心菜 |
| 036 车厘子就是大个头的樱桃 | 041 多吃空心菜可补钾 |
| 037 杨梅是开胃第一果 | 042 黏黏的木耳菜能润肠 |
| 038 牛油果的正确吃法 | 043 醋泡生姜有助于开胃 |

- 043 | 夏季吃姜有讲究
- 044 | 吃丝瓜可清热通便
- 045 | 薄荷透心凉
- 046 | 吃黄瓜最好先削皮
- 047 | 黄瓜拍着吃更清爽
- 047 | 茄子还是夏天的好
- 048 | 小暑大暑吃绿豆
- 049 | 碧绿的绿豆汤更好
- 050 | 吃小龙虾要去头剥皮
- 051 | 夏天吃肉，越吃越热

- 052 | 市售酸梅汤不宜多喝
- 053 | 夏天吃点“苦”
- 054 | 夏季上火吃什么
- 056 | 伏天三道解暑汤
- 057 | 夏季试试这些开胃方
- 059 | 夏天多给孩子吃富锌食品
- 060 | 阳虚者夏天更要盖好被
- 060 | 中医治夏季皮肤损伤
- 063 | 入三伏后莫贪凉
- 064 | 吃三文鱼要注意什么

第3章

秋季养生细节，收获金秋祝福

- 068 | 秋季护肤水果
- 069 | 秋天最好吃的水果
- 070 | 三款滋润水果粥
- 071 | 水果熟吃也营养
- 073 | 苹果是安肠果
- 073 | 山楂是果胶之王
- 074 | 变着花样吃山楂
- 075 | 山楂调治腹胀要吃对
- 076 | 山楂、苹果能降胆固醇
- 077 | 橙子还分公母吗？

- 078 | 吃南瓜有助于预防便秘
- 078 | 薯类可替代部分主食
- 079 | 荸荠最能清胃火
- 080 | 解油腻吃荸荠
- 080 | 秋天坚果选松子
- 081 | 营养师教你如何吃螃蟹
- 083 | 秋燥鸭先治
- 084 | 中医大咖谈秋燥
- 088 | 天气冷了，这三个地方别冻着
- 089 | 霜降过后有三防

第4章

冬季养生细节，为健康作储备

-
- 092 | 入冬吃枣有门道
 - 093 | 发苦的柑橘不能吃
 - 093 | 咳嗽吃川贝炖雪梨
 - 094 | 冬季补充维生素C吃金橘
 - 095 | 冬季祛火，杨桃最佳
 - 096 | 肾不好别吃杨桃
 - 097 | 几种柚子各有优势
 - 098 | 教你挑根好甘蔗
 - 099 | 血橙是新年当红水果
 - 100 | 小心买到增重黑木耳
 - 101 | “一把大豆一把菜”可防感冒
 - 102 | 冬天吃些冻豆腐
 - 103 | 粉条营养不如大米饭
 - 104 | 身体劳累吃点山药
 - 104 | 萝卜鲜藕汁治口疮
 - 105 | 冬季进补，萝卜开道
 - 106 | 服中药慎吃萝卜
 - 107 | 大葱加热后味道最好
 - 108 | 一根大葱三味药
 - 109 | 胡萝卜对眼睛有益
 - 110 | 醋烹豆芽更加脆嫩
 - 110 | 甜酒酿是美容餐
 - 111 | 南瓜是否带皮吃要因人而异
 - 112 | 西兰花炒着吃是否更防癌
 - 113 | 关注：上班族营养早餐
 - 114 | 品品腊八味
 - 115 | 冬季常吃新“三宝”
 - 117 | 核桃是镇咳平喘之宝
 - 117 | 核桃是个健康果
 - 118 | 凉板栗吃了易腹胀
 - 119 | 栗子乌黑发亮要慎买
 - 120 | 光亮滑腻的瓜子有问题
 - 121 | 冬天炖肉，水果来帮忙
 - 122 | 冬天羊肉这么吃
 - 123 | 冬天吃虾要清淡
 - 124 | 吃火锅注意事项
 - 126 | 聚会少吃重口味鱼
 - 126 | 腹泻吃点八珍糕
 - 128 | 缓解咳嗽的小食方
 - 128 | 御寒喝点紫苏茶
 - 129 | 我的抗感冒食疗方
 - 130 | 风寒感冒喝麻黄牛肉汤
 - 131 | 推荐五种减压食物
 - 132 | 大多数人都适合的健脾汤
 - 133 | 手足皲裂涂点猪油膏
 - 134 | 手部冻疮用艾柱灸灸
 - 135 | 冬天做做艾灸
 - 135 | 背暖才能防哮喘

136 | 喝汤饮治慢性咽炎

138 | 治咳嗽需通便

138 | 虚症冬季膏方调

140 | 每天散步可补肾

140 | 蔬菜补肾

141 | 多喝粥少吃肉

142 | 冬季进补先“引补”

143 | 坚果入菜更健康

144 | 节后解腻食疗方

146 | 冬天怎样吃不发胖

146 | 营养师们的清肠方

第5章

居家养生细节，助力健康每一天

150 | 不要迷信水果酵素

151 | 兄弟水果大有不同

152 | 吃香蕉预防中风

153 | 多种健康的土豆吃法

155 | 吃粗粮的注意事项

157 | 跟营养师学做早餐

158 | 洗菜别用盐水久泡

159 | 下馆子别少了主食

160 | 洋葱是第一畅销蔬菜

161 | 大蒜帮助缓解牙痛

161 | 鉴别真假黑芝麻

162 | 红米饭健康又营养

163 | 买盒装豆浆看两个指标

163 | 真假豆浆这么鉴别

164 | 果蔬麦片不及纯燕麦

165 | 关于牛奶的健康知识

168 | 虾皮也有生熟之分

169 | 煮鸡蛋的8分钟原则

170 | 健康的猪肉吃法

171 | 维生素B₁的知识点

173 | 蜂蜜到底会不会放坏

173 | 女性缺铁难有好皮肤

174 | 多吃糖会变笨?

175 | 国人最缺的三大营养素

177 | 别买色彩鲜红的辣椒面

178 | 黑胡椒是开胃调料

179 | 黑胡椒的不同吃法

180 | 肾移植后有个饮食时间表

181 | 看营养科前准备些什么

182 | 营养师教你吃自助

184 | 餐桌上的降脂方

第6章

日常饮食细节，排查健康小陷阱

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 188 四种豆制品不宜多吃 | 196 粗粮饼干里没有多少粗粮 |
| 189 鸭脖还是少吃为好 | 197 少给孩子喝这五种奶 |
| 190 麻辣香锅很伤肠胃 | 197 饭后先别急着喝茶 |
| 191 糖醋菜肴堪比甜饮料 | 198 爆米花不是健康零食 |
| 192 泡椒凤爪不是美食 | 199 中药火锅谨慎吃 |
| 192 别给孩子吃街边烤肠 | 200 吃咖喱菜肴防肥胖 |
| 193 散售速冻食品隐患多 | 201 鱼胆有毒不能吃 |
| 194 汤里有没有营养 | 202 街边烤鱿鱼要少吃 |
| 194 注意少喝三类粥 | 203 泡椒凤爪别多吃 |
| 195 饮料增肥速度惊人 | |

第7章

中医保健细节，应对常见病痛

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 206 扁平疣食疗方 | 211 常流口水要健脾 |
| 206 喝对茶饮消消气 | 212 眼干涩泡杯菊枸茶 |
| 207 辨体质饮解酒茶 | 213 缓解眼干的好食物 |
| 208 葱白是味好药 | 214 祛斑煎点三白汤 |
| 209 四高饮食有助降血压 | 215 山楂枸杞子泡茶消啤酒肚 |
| 210 一道粥缓解心肾阳虚 | 215 耳鸣不可一味补肾 |
| 210 恢复活力试试消疲汤 | 216 食疗对症治耳鸣 |

- 217 | 耳科专家的保健操
- 218 | 泡脚也要选好时间
- 219 | 爱忘事多揉头顶
- 220 | 消肿护肤试试中药湿敷
- 220 | 巧用白酒治抽筋
- 221 | 简易四字操，轻松护颈椎
- 222 | 刺血疗法是天然消炎药
- 223 | 寒头暖足来养生
- 224 | 肝病十节操
- 225 | 做个药枕治失眠
- 226 | 肛周痒试试截根疗法
- 227 | 治痔疮不必非动刀
- 228 | “整脊”治疗颈腰椎病
- 228 | 有种根茎专治鱼刺卡喉
- 229 | 中医可治声音沙哑
- 231 | 肩周不适艾灸治
- 231 | “时间医学”怎么治病
- 233 | 牛蒡治高脂血症效果好
- 234 | 看舌苔调饮食
- 234 | 一碗生姜水应对六种病

第8章

服食中药细节，用对了才有效

- 238 | 数数“地黄丸”家族
- 239 | 六味地黄丸不能乱服
- 240 | “牛黄”家族很难辨
- 242 | 这些中药很多人都用错了
- 243 | 苍术煎汤祛风湿
- 244 | 四君子汤最补气
- 246 | 逍遥丸不是女性专属药
- 248 | 冬季养护全家的小药方
- 251 | 那些“闻香伤人”的中药
- 253 | 清热中药别趁热喝
- 254 | 有些中成药别乱用
- 255 | 酒可增强部分中药功效

大医生说 生活细节 决定健康

《健康时报》编辑部◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

大医生说:生活细节决定健康 / 《健康时报》编辑部主编. — 南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2019.3
(含章·健康中国系列)
ISBN 978-7-5537-9818-9

I . ①大… II . ①健… III . ①家庭保健 - 基本知识
IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 266870 号

大医生说 生活细节决定健康

主 编 《健康时报》编辑部
责任编辑 樊 明 倪 敏
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 16
版 次 2019 年 3 月第 1 版
印 次 2019 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-9818-9
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序

有健康相伴，才能走得更远！

从祈福到感悟再到守望，从观察到发现再到思考。我们试图用最质朴的探究，用最平实的文字，打造一本充满温情的书。

一次次时光轮回的自省，一个个回望跋涉的节点上的自律，一点点尝试求证中的自悟，我们风雨兼程，不断前行。

盘点与回望，是为了更快、更好地成长，也是为了前行的步履更矫健！

一年一度的“健康中国”盘点，旨在为我国医药卫生健康产业助力，并基于媒体立场、社会责任、健康促进等原则，全面梳理医药卫生领域、健康领域和健康公益领域的大事、要事、精彩事。而专家们的文稿、讲座、访谈，无不是他们的成果和心血的见证，都值得我们重温和学习。

我们满怀感动和敬畏，从历年的报纸中精选出优质文章，从庞大的专家库中优中选优，邀请其著书立说。本套丛书由此诞生。

本套丛书有两大的特点，一是专家阵容非常强大——有上百位专家，且大多数是像洪昭光、胡大一、马冠生等一线健康专家；二是内容覆盖面广，实用性强。

从日常饮食到运动健身，从中医保健到心理健康，从婴儿的喂养到老年人的看护……我们始终坚持“以品质聚揽读者，用服务创造价值”的理念，以“锐”的视角、“柔”的状态，始终探寻与您最合拍的内

容。这是一套非常难得的养生丛书，是老百姓居家必备的健康读物。

需要提醒的是，本套丛书中有部分文章、访谈等源自历年的《健康时报》，编辑部在收集整理文稿的过程中，对部分内容进行了一些修改和调整，与《健康时报》上的文章略有差异。丛书中不妥之处还望各位读者不吝指正，以便在再版时一并改正。

我们满怀喜悦和感动，以矫健的身姿、扎实的成长、守望的责任、领跑的姿态，与所有期盼健康的人携手同行，传递生机蓬勃的能量！与这个美丽的时代一道，领跑健康中国！

《健康时报》编辑部

目录 Contents

第 1 章

春季养生细节，决定健康根基

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 012 吃点桑葚清清肠 | 022 生吃萝卜可保护呼吸道 |
| 013 把桑葚的美味留下来 | 023 养生药膳应对“倒春寒” |
| 014 春笋上市别错过 | 024 春季防感冒喝大葱汤 |
| 015 春天的茭白正肥嫩 | 024 春季感冒的食疗方 |
| 016 春天吃芥蓝可抗癌 | 026 春季养生“小方儿” |
| 017 新蒜：紫皮熟吃、白皮生吃 | 027 脾虚者可多吃鲤鱼 |
| 018 “韭菜壮阳”之说是怎么来的 | 027 中药治春季结膜炎 |
| 018 春末吃青蚕豆补补脑 | 028 过敏性鼻炎从“扶正”入手 |
| 019 春天绿叶菜的好吃法 | 029 治慢性咽炎不可一味清热解毒 |
| 020 赶走春困的食疗方 | 030 就地取材治咳嗽 |
| 021 柳叶煮水化解春寒咳嗽 | 031 春季上火怎么办 |

第 2 章

夏季养生细节，把握健康命脉

- | | |
|-------------------|------------------|
| 034 火龙果的花样吃法 | 039 清洗蔬果加点“料” |
| 035 红心火龙果引发的虚惊 | 040 酸奶加浆果可强壮心脏 |
| 036 吃菠萝前先用冷盐水浸泡 | 040 血压高多吃空心菜 |
| 036 车厘子就是大个头的樱桃 | 041 多吃空心菜可补钾 |
| 037 杨梅是开胃第一果 | 042 黏黏的木耳菜能润肠 |
| 038 牛油果的正确吃法 | 043 醋泡生姜有助于开胃 |

- 043 | 夏季吃姜有讲究
- 044 | 吃丝瓜可清热通便
- 045 | 薄荷透心凉
- 046 | 吃黄瓜最好先削皮
- 047 | 黄瓜拍着吃更清爽
- 047 | 茄子还是夏天的好
- 048 | 小暑大暑吃绿豆
- 049 | 碧绿的绿豆汤更好
- 050 | 吃小龙虾要去头剥皮
- 051 | 夏天吃肉，越吃越热

- 052 | 市售酸梅汤不宜多喝
- 053 | 夏天吃点“苦”
- 054 | 夏季上火吃什么
- 056 | 伏天三道解暑汤
- 057 | 夏季试试这些开胃方
- 059 | 夏天多给孩子吃富锌食品
- 060 | 阳虚者夏天更要盖好被
- 060 | 中医治夏季皮肤损伤
- 063 | 入三伏后莫贪凉
- 064 | 吃三文鱼要注意什么

第3章

秋季养生细节，收获金秋祝福

- 068 | 秋季护肤水果
- 069 | 秋天最好吃的水果
- 070 | 三款滋润水果粥
- 071 | 水果熟吃也营养
- 073 | 苹果是安肠果
- 073 | 山楂是果胶之王
- 074 | 变着花样吃山楂
- 075 | 山楂调治腹胀要吃对
- 076 | 山楂、苹果能降胆固醇
- 077 | 橙子还分公母吗？

- 078 | 吃南瓜有助于预防便秘
- 078 | 薯类可替代部分主食
- 079 | 荸荠最能清胃火
- 080 | 解油腻吃荸荠
- 080 | 秋天坚果选松子
- 081 | 营养师教你如何吃螃蟹
- 083 | 秋燥鸭先治
- 084 | 中医大咖谈秋燥
- 088 | 天气冷了，这三个地方别冻着
- 089 | 霜降过后有三防

第4章

冬季养生细节，为健康作储备

-
- | | |
|---------------------|-------------------|
| 092 入冬吃枣有门道 | 113 关注：上班族营养早餐 |
| 093 发苦的柑橘不能吃 | 114 品品腊八味 |
| 093 咳嗽吃川贝炖雪梨 | 115 冬季常吃新“三宝” |
| 094 冬季补充维生素C吃金橘 | 117 核桃是镇咳平喘之宝 |
| 095 冬季祛火，杨桃最佳 | 117 核桃是个健康果 |
| 096 肾不好别吃杨桃 | 118 凉板栗吃了易腹胀 |
| 097 几种柚子各有优势 | 119 栗子乌黑发亮要慎买 |
| 098 教你挑根好甘蔗 | 120 光亮滑腻的瓜子有问题 |
| 099 血橙是新年当红水果 | 121 冬天炖肉，水果来帮忙 |
| 100 小心买到增重黑木耳 | 122 冬天羊肉这么吃 |
| 101 “一把大豆一把菜”可防感冒 | 123 冬天吃虾要清淡 |
| 102 冬天吃些冻豆腐 | 124 吃火锅注意事项 |
| 103 粉条营养不如大米饭 | 126 聚会少吃重口味鱼 |
| 104 身体劳累吃点山药 | 126 腹泻吃点八珍糕 |
| 104 萝卜鲜藕汁治口疮 | 128 缓解咳嗽的小食方 |
| 105 冬季进补，萝卜开道 | 128 御寒喝点紫苏茶 |
| 106 服中药慎吃萝卜 | 129 我的抗感冒食疗方 |
| 107 大葱加热后味道最好 | 130 风寒感冒喝麻黄牛肉汤 |
| 108 一根大葱三味药 | 131 推荐五种减压食物 |
| 109 胡萝卜对眼睛有益 | 132 大多数人都适合的健脾汤 |
| 110 醋烹豆芽更加脆嫩 | 133 手足皲裂涂点猪油膏 |
| 110 甜酒酿是美容餐 | 134 手部冻疮用艾柱灸灸 |
| 111 南瓜是否带皮吃要因人而异 | 135 冬天做做艾灸 |
| 112 西蓝花炒着吃是否更防癌 | 135 背暖才能防哮喘 |

136 | 喝汤饮治慢性咽炎

138 | 治咳嗽需通便

138 | 虚症冬季膏方调

140 | 每天散步可补肾

140 | 蔬菜补肾

141 | 多喝粥少吃肉

142 | 冬季进补先“引补”

143 | 坚果入菜更健康

144 | 节后解腻食疗方

146 | 冬天怎样吃不发胖

146 | 营养师们的清肠方

第5章

居家养生细节，助力健康每一天

150 | 不要迷信水果酵素

151 | 兄弟水果大有不同

152 | 吃香蕉预防中风

153 | 多种健康的土豆吃法

155 | 吃粗粮的注意事项

157 | 跟营养师学做早餐

158 | 洗菜别用盐水久泡

159 | 下馆子别少了主食

160 | 洋葱是第一畅销蔬菜

161 | 大蒜帮助缓解牙痛

161 | 鉴别真假黑芝麻

162 | 红米饭健康又营养

163 | 买盒装豆浆看两个指标

163 | 真假豆浆这么鉴别

164 | 果蔬麦片不及纯燕麦

165 | 关于牛奶的健康知识

168 | 虾皮也有生熟之分

169 | 煮鸡蛋的8分钟原则

170 | 健康的猪肉吃法

171 | 维生素B₁的知识点

173 | 蜂蜜到底会不会放坏

173 | 女性缺铁难有好皮肤

174 | 多吃糖会变笨?

175 | 国人最缺的三大营养素

177 | 别买色彩鲜红的辣椒面

178 | 黑胡椒是开胃调料

179 | 黑胡椒的不同吃法

180 | 肾移植后有个饮食时间表

181 | 看营养科前准备些什么

182 | 营养师教你吃自助

184 | 餐桌上的降脂方