

# 这样 越食 越健康

——  
饮食与健康

王昌源  
编



羊城晚报出版社

# 这样越食越健康

——饮食与健康

王昌源 编

羊城晚报出版社  
广州

## 图书在版编目(CIP)数据

这样越食越健康：饮食与健康/王昌源编. —广州：羊城晚报出版社，2001.11

ISBN 7-80651-084-2

I. 这... II. 王... III. 饮食—关系—健康 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069443 号

## 这样越食越健康——饮食与健康

Zheyang yueshiyuejiankang ——Yinshi yu Jiankang

责任编辑 / 张 江

封面设计 / 林少娟

---

出版发行 / 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编:510085)

经 销 / 广东省新华发行集团股份有限公司

印 刷 / 江门日报印刷厂 (广东江门市华园中路 25 号 邮编:529000)

规 格 / 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:12 字数:300 千

版 次 / 2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

印 数 / 1—5 000 册

书 号 / ISBN 7-80651-084-2/R·1

定 价 / 20.00 元

---

如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换。

11/16/01

## 与读者谈谈知心话

根据世界卫生组织近年公布的统计资料，目前世界上64个发展中国家的平均寿命为60岁，我国的人均寿命是69.98岁，比发达国家低8岁左右，比发展中国家的平均寿命约高出10岁。

寿命的普遍提高对于所有人来说都是一件好事，这归功于医疗条件的不断改善、公共卫生和营养等方面的长足进步，以及人们的自身保健意识的不断加强。健康专家告诫世人：消除环境（气、水、音）污染，摒弃不良生活习惯，提倡科学有序的生活方式，时时不忘营养平衡，保持心理健康，适度的运动和锻炼，将会延长寿命，提高生活的质量。

人生只有单程路，不可能重来一次，生命存在的长短与否，关系到每个人的切身利益，从这个意义上讲，无论是过去、现在，还是将来，长寿是人类永恒的渴望。英年早逝者，往往是忽略自我保健、缺乏养生知识的结果。笔者的一位同事，不注意养生保健，过度劳累，只有43岁就走完了人生的历程；另一位同事，不但不注意养生保健，还自吹自擂，命运是无情的，仅45岁便与世长辞了；一位亲戚去年自感身体不适，家人催促检查诊疗，仍充耳不闻，年仅30岁就呜呼哀哉。不少长寿老人，都有良好的心理素质、开朗乐观的性格，膳食清淡又结构合理，整日活动不止且劳逸适度，自觉或不自觉地遵从了养生保健哲学。

没有良好的体魄，生活会缺乏生气，生命将失去活力。目前养生学已成为一门新兴学科呈现在人们面前，本书从强体祛病的角度出发，提出“饮食与健康”中的四百个问题以飨读者。这本书既是读者忠诚的保健顾问，又堪称为读者便捷的指导老师，读者通过学习并付以实践，对强身健体、延年益寿将会大有裨益。

王昌源

2001年9月

# 目 录

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第一部分 民以食为天 .....     | (1)  |
| 一、膳食常识 .....         | (1)  |
| 1. 谈“民以食为天” .....    | (1)  |
| 2. 营养与生命的关系 .....    | (1)  |
| 3. 科学养生从厨房开始 .....   | (3)  |
| 4. 饮食宜淡、少、生、杂 .....  | (4)  |
| 5. 多吃碱性食品好 .....     | (5)  |
| 6. 膳食的“七宜” .....     | (6)  |
| 7. 进食过饱害处多 .....     | (7)  |
| 8. 人的一天需要多少能量 .....  | (9)  |
| 9. 每天宜吃多少 .....      | (10) |
| 10. 六种食物不妨天天吃 .....  | (10) |
| 11. 有些食物不能吃 .....    | (11) |
| 12. 什么食物不宜多吃 .....   | (12) |
| 13. 不要空腹吃的食物 .....   | (13) |
| 14. 有些食物不宜同时吃 .....  | (14) |
| 15. 当心某些食物会过敏 .....  | (16) |
| 16. 不能共同存放的食物 .....  | (16) |
| 17. 不宜日晒的食物 .....    | (17) |
| 18. 一日三餐好 .....      | (18) |
| 19. 早餐一定要吃好 .....    | (18) |
| 20. 午餐应吃饱 .....      | (20) |
| 21. 晚餐淡而少 .....      | (20) |
| 22. 饭前喝口汤能保胃 .....   | (21) |
| 23. 细嚼慢咽利健康 .....    | (22) |
| 24. 食欲旺盛不一定是健康 ..... | (23) |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 25. 饱餐后卡拉 OK 并不好 .....  | (24) |
| 26. 变废物为良药 .....        | (24) |
| 27. 体内“大扫除”高招 .....     | (26) |
| 28. 常在外面吃不好 .....       | (27) |
| 29. 烧烤食品应少吃 .....       | (27) |
| 30. 油炸食品害处多 .....       | (29) |
| 31. 科学食用方便面 .....       | (29) |
| 32. 五月初五粽子香 .....       | (30) |
| 33. 中秋佳节月饼甜 .....       | (30) |
| 34. 三秋菱角益健康 .....       | (31) |
| 35. 益寿佳品腊八粥 .....       | (32) |
| 36. 科学家推荐的 10 种食物 ..... | (32) |
| 二、年岁饮食 .....            | (33) |
| 1. 粗谈年龄与饮食 .....        | (33) |
| 2. 婴幼儿饮食有宜忌 .....       | (34) |
| 3. 再说婴幼儿不宜吃什么 .....     | (35) |
| 4. 儿童营养过剩贻害多 .....      | (36) |
| 5. 小儿厌食偏食早矫治 .....      | (37) |
| 6. 孩子为何不长肉 .....        | (39) |
| 7. 青少年变声期的饮食保健 .....    | (40) |
| 8. 孕期饮食学问高 .....        | (40) |
| 9. 产妇科学膳食保平安 .....      | (42) |
| 10. 乳汁充足婴儿健 .....       | (44) |
| 11. 青壮年吃什么 .....        | (45) |
| 12. 老年人饮食有标准 .....      | (45) |
| 13. 奉劝老人经常吃紫菜 .....     | (46) |
| 14. 避免老人食而无味有高招 .....   | (47) |
| 三、季节进食 .....            | (48) |
| 1. 春粥四款益健康 .....        | (48) |
| 2. 夏天饮食有要诀 .....        | (48) |
| 3. 苦味宜夏请君尝 .....        | (49) |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 4. 药粥伴你秋燥安·····       | (49) |
| 5. 御寒食物能保暖·····       | (50) |
| 6. 美餐火锅有名堂·····       | (51) |
| 四、类型饮食 ·····          | (52) |
| 1. 不同情况有不同吃法·····     | (52) |
| 2. 夜班人员的饮食调理·····     | (53) |
| 3. 驾驶人员吃点甜·····       | (53) |
| 4. 看电视的吃喝问题·····      | (54) |
| 5. 保护视力重饮食·····       | (54) |
| 6. 考生饮食请诸葛·····       | (55) |
| 7. 早衰者重调理事半功倍·····    | (56) |
| 8. 看面色选食品·····        | (57) |
| 9. 按血型进食更好·····       | (57) |
| 10. 饮食与脾气紧相连 ·····    | (58) |
| 11. 根据身体状况选食物 ·····   | (59) |
| 12. 健脑食品不能少 ·····     | (59) |
| <b>第二部分 进补</b> ·····  | (61) |
| 一、进补常识 ·····          | (61) |
| 1. 排毒重于进补·····        | (61) |
| 2. 身体不虚无需进补·····      | (61) |
| 3. 补品不必是珍品·····       | (62) |
| 4. 滋补有讲究·····         | (63) |
| 5. 食补胜药补·····         | (63) |
| 6. 以肉进补简快好·····       | (64) |
| 7. 分清药品滋补液与食品营养液····· | (65) |
| 8. 保健食品非药品·····       | (65) |
| 9. 食物温寒各不同·····       | (66) |
| 10. 睡前服补品好不好 ·····    | (66) |
| 11. 小儿要不要补 ·····      | (67) |
| 12. 胖瘦妇老青进补遵医嘱 ·····  | (67) |
| 13. 新婚蜜月更需补 ·····     | (68) |

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| 14. 产妇滋补有便方 .....                     | (69) |
| 15. 人逢中年进补好 .....                     | (70) |
| 16. 老年人进补细聊聊 .....                    | (70) |
| 17. 高龄补钾不可少 .....                     | (71) |
| 18. 莫用沸水冲补品 .....                     | (72) |
| 19. 考生莫“迷信”补品 .....                   | (72) |
| 20. 献血后无需再进补 .....                    | (72) |
| 21. 患病时不要急进补 .....                    | (73) |
| 22. 有些病人不能补 .....                     | (74) |
| 23. 术后进补要得法 .....                     | (74) |
| 24. 高血脂患者能否补 .....                    | (75) |
| 25. 肝炎补糖应适宜 .....                     | (75) |
| 26. 糖尿病人进补有学问 .....                   | (76) |
| 27. 春天话进补 .....                       | (76) |
| 28. 夏令补什么 .....                       | (77) |
| 29. 秋季如何补 .....                       | (77) |
| 30. 冬季进补来年打虎 .....                    | (78) |
| 31. 冬春之际宜补硒 .....                     | (78) |
| 32. 药膳能补血 .....                       | (79) |
| 33. 人体要有适量的维生素 .....                  | (80) |
| 34. 自我判断缺少何种维生素 .....                 | (82) |
| 35. 维生素来自食物中 .....                    | (82) |
| 36. 何时服用维生素 .....                     | (83) |
| 37. 莫让维生素变成“危身素” .....                | (83) |
| 38. 需服维生素 C 的人 .....                  | (84) |
| 39. 补充维生素 E 能立竿见影 .....               | (85) |
| 40. 维生素 B <sub>6</sub> 防脑血栓功不可抹 ..... | (85) |
| 41. 谈谈微量元素 .....                      | (85) |
| 42. 补充微量元素别盲目 .....                   | (86) |
| 43. 有些人群要补钙 .....                     | (87) |
| 44. 缺铁不止会贫血 .....                     | (88) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 45. 食物含铁知多少 .....   | (89)  |
| 46. 补锌防病又优生 .....   | (89)  |
| 47. “智慧元素”——碘 ..... | (91)  |
| 48. 补硒要谨慎 .....     | (92)  |
| 49. 缺钾会致命 .....     | (93)  |
| 50. 缺铜危害多 .....     | (93)  |
| 51. 镁与心脑不分离 .....   | (94)  |
| 52. 补锰防骨病 .....     | (95)  |
| 53. 硼有护钙功效 .....    | (96)  |
| 54. 铬量虽低不可缺 .....   | (96)  |
| 55. 钼在人体中有功劳 .....  | (97)  |
| 56. 极度缺乏营养才补钴 ..... | (97)  |
| 57. 脑病克星卵磷脂 .....   | (98)  |
| 58. 营养冠军螺旋藻 .....   | (98)  |
| 59. 预防贫血补叶酸 .....   | (99)  |
| 60. 茯苓食品滋补好 .....   | (99)  |
| 二、民间进补 .....        | (100) |
| 1. 鸡蛋营养价值知多少 .....  | (100) |
| 2. 一天吃几个鸡蛋好 .....   | (100) |
| 3. 婴儿吃蛋不宜多 .....    | (101) |
| 4. 产妇吃蛋宜适量 .....    | (101) |
| 5. 有人不宜吃鸡蛋 .....    | (102) |
| 6. 鸡蛋药用真不少 .....    | (102) |
| 7. 保存鸡蛋有妙法 .....    | (103) |
| 8. 多吃鸡蛋反糟糕 .....    | (104) |
| 9. “旺蛋”吃不得 .....    | (104) |
| 10. 豆浆营养好 .....     | (104) |
| 11. 牛奶保健有功劳 .....   | (106) |
| 12. 酸奶胜鲜奶 .....     | (108) |
| 13. 长寿多添蜜 .....     | (110) |
| 14. 以蜜代糖好 .....     | (110) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 15. 糖尿病人与蜂蜜 .....       | (111) |
| 三、高档补品 .....            | (112) |
| 1. 食药俱佳鳖为首 .....        | (112) |
| 2. 胎盘不是“万灵丹” .....      | (113) |
| 3. 燕窝非大补 .....          | (114) |
| 4. 鹿茸秋冬进补佳 .....        | (114) |
| 5. 蜂王浆滋补保健功效高 .....     | (115) |
| 6. 滋补极品数人参 .....        | (116) |
| 7. 人参既补又是药 .....        | (117) |
| 8. 暑天谈吃参 .....          | (118) |
| 9. 又谈老人小儿吃人参 .....      | (118) |
| 10. 癌症病人服人参 .....       | (119) |
| 11. 谨防“人参滥用综合症” .....   | (119) |
| 第三部分 蔬菜 .....           | (121) |
| 一、食蔬常识 .....            | (121) |
| 1. 因人而异吃蔬菜 .....        | (121) |
| 2. 红绿果蔬有短长 .....        | (121) |
| 3. 有些蔬菜污染少 .....        | (122) |
| 4. 清除蔬菜残留农药有招数 .....    | (122) |
| 5. 食物驱铅不能少 .....        | (123) |
| 6. 食用蔬菜有禁忌 .....        | (123) |
| 7. 防止蔬菜中毒莫忘了 .....      | (124) |
| 8. 巧存果蔬有办法 .....        | (124) |
| 9. 保存蔬菜中维生素C的诀窍 .....   | (125) |
| 10. 新鲜蔬菜久存会中毒 .....     | (125) |
| 11. 春吃野菜好 .....         | (126) |
| 12. 野菜药用也显效 .....       | (126) |
| 13. 素中之荤找到了 .....       | (127) |
| 14. 餐桌上就有“降糖药” .....    | (127) |
| 15. 植物“鱼肝油”蔬菜中找 .....   | (128) |
| 16. 幼儿及肺结核病人宜远离菠菜 ..... | (128) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 17. 出血患者禁吃“两耳” .....      | (128) |
| 18. 菠菜豆腐不同道 .....         | (129) |
| 19. 菜根显疗效 .....           | (129) |
| 20. 秋菜腌制须得法 .....         | (130) |
| 21. 芹菜和莴笋连叶食用好 .....      | (130) |
| 22. 菜汁药用知多少 .....         | (131) |
| 23. 老人常吃海带好 .....         | (131) |
| 二、单个蔬菜的保健功效 .....         | (132) |
| 1. 海带治病功效高 .....          | (132) |
| 2. “两耳”疗疾有门道 .....        | (133) |
| 3. 白菜保健有功效 .....          | (134) |
| 4. 菠菜助明又食疗 .....          | (135) |
| 5. 温胃壮阳话韭菜 .....          | (136) |
| 6. 洋葱可治心脑血管病 .....        | (137) |
| 7. 冬令萝卜比药强 .....          | (137) |
| 8. 佳蔬良药胡萝卜 .....          | (138) |
| 9. 茄子当药是良方 .....          | (139) |
| 10. 芹菜降压疗效高 .....         | (140) |
| 11. 西红柿降癌防心梗有功劳 .....     | (141) |
| 12. 土豆名不见经传莫低估 .....      | (141) |
| 13. 大豆不妨天天吃 .....         | (142) |
| 14. 豆腐虽好莫食多 .....         | (143) |
| 15. 黑、红、绿、扁、刀，各豆有各招 ..... | (143) |
| 16. 粉丝爽口要限量 .....         | (146) |
| 17. 蚕豆与蚕豆病本相连 .....       | (146) |
| 18. 良蔬黄瓜莫多吃 .....         | (147) |
| 19. 夏日冬瓜可药用 .....         | (147) |
| 20. 常食南瓜裨益高 .....         | (148) |
| 21. 苦瓜苦口益健康 .....         | (149) |
| 22. 香瓜可口益健康 .....         | (149) |
| 23. 寻常丝瓜可入药 .....         | (150) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 24. 木瓜入药有奇功·····      | (151) |
| 25. 六月苋菜当阉鸡·····      | (152) |
| 26. 药食两用话香菜·····      | (152) |
| 27. 奇蔬良药空心菜·····      | (153) |
| 28. “百岁羹”中有荠菜·····    | (154) |
| 29. 健脑抗衰看“黄花”·····    | (154) |
| 30. 菇菜野菌宜常食·····      | (155) |
| 31. 莴苣抗癌有疗效·····      | (156) |
| 32. 润燥养阴话竹笋·····      | (157) |
| 33. 茭白降压“灰茭”禁·····    | (158) |
| 34. 滋补治病谈山药·····      | (158) |
| 35. 荸荠巧治酒糟鼻·····      | (159) |
| 36. “无尽菜”茼蒿止咳有功效····· | (159) |
| 37. 莲藕能健身·····        | (159) |
| 38. 天赐神药是魔芋·····      | (160) |
| 39. 香椿臭椿味不同·····      | (160) |
| 40. 辣椒药用真不少·····      | (161) |
| 41. 抗癌之王数红薯·····      | (161) |
| 42. 芝麻制油把病治·····      | (162) |
| 43. 粗粮玉米能治病·····      | (162) |
| <b>第四部分 荤食</b> ·····  | (164) |
| <b>一、常识</b> ·····     | (164) |
| 1. 肉菜搭配有学问·····       | (164) |
| 2. 肉蛋营养各不同·····       | (164) |
| 3. 对症吃肉·····          | (165) |
| 4. 不会令人发胖的肉食·····     | (165) |
| 5. 误食某些动物器官会中毒·····   | (166) |
| 6. 腌腊食品如何保存·····      | (167) |
| 7. 巧除肉中腥膻味·····       | (167) |
| 8. 肉中残留的农药要清除·····    | (168) |
| 9. 肝脏美味营养高·····       | (168) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 二、单个葷菜的保健功效·····     | (169) |
| 1. 猪肉及猪杂可药用·····     | (169) |
| 2. 吃点肥肉和肉皮有好处·····   | (171) |
| 3. 吃猪肝有讲究·····       | (172) |
| 4. 美味牛肉可除疾·····      | (173) |
| 5. 吃过羊肉莫喝茶·····      | (173) |
| 6. 狗肉药用不算少·····      | (173) |
| 7. 兔子全身都是药·····      | (174) |
| 8. 鸽肉味美又疗疾·····      | (175) |
| 9. 鸡肉、鸡杂治病多·····     | (175) |
| 10. 鸡汤虽好有人忌·····     | (177) |
| 11. 乌骨鸡食疗功效高·····    | (178) |
| 12. 野鸡味香又治病·····     | (179) |
| 13. 吃鸡吃鸭功效不同·····    | (179) |
| 14. 食鸭能治诸多病·····     | (180) |
| 15. 鹅肉、鹅肝、鹅血可药用····· | (181) |
| 16. 鹤鹑肉蛋治病好·····     | (181) |
| 17. 食鱼健身更健脑·····     | (182) |
| 18. 滋补、利水活鲫鱼·····    | (184) |
| 19. 药食俱佳是鲤鱼·····     | (185) |
| 20. 带鱼去鳞并不好·····     | (185) |
| 21. 鱼虽好吃有禁忌·····     | (186) |
| 22. 大可不必鲜鱼活吃·····    | (186) |
| 23. 鱼刺卡喉怎么办·····     | (187) |
| 24. 健身强体请吃虾·····     | (188) |
| 25. “龙虾”味美隐患大·····   | (188) |
| 26. 泥鳅壮阳又治肝·····     | (188) |
| 27. 夏令黄鳝赛人参·····     | (189) |
| 28. 田螺是菜又是药·····     | (190) |
| 29. 螃蟹美味也有讲究·····    | (191) |
| 30. 海蜇治病不平凡·····     | (192) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 31. 僵蚕药用顶呱呱·····     | (192) |
| 32. 貌丑蟾蜍身价高·····     | (193) |
| 33. 青蛙非美食·····       | (194) |
| 34. 浑身是药话乌龟·····     | (195) |
| <b>第五部分 佐料</b> ····· | (197) |
| 1. 佐料须防食过量·····      | (197) |
| 2. 食盐调味又治病·····      | (197) |
| 3. 过多吃盐有隐患·····      | (198) |
| 4. 五类病人宜少吃盐·····     | (199) |
| 5. 食油的医药功能·····      | (199) |
| 6. 食油荤素有讲究·····      | (200) |
| 7. 胆病不宜吃高脂·····      | (201) |
| 8. 调味治病说酱油·····      | (201) |
| 9. 食醋好处说不尽·····      | (202) |
| 10. 食醋七不宜·····       | (203) |
| 11. 醋浸食品祛病健身·····    | (204) |
| 12. 家备生姜小病不慌·····    | (205) |
| 13. “天然抗生素”数大蒜·····  | (206) |
| 14. 大蒜虽好有四忌·····     | (207) |
| 15. 大葱药用有奇效·····     | (208) |
| 16. 味精也可药用·····      | (209) |
| 17. 红糖好还是白糖好·····    | (209) |
| 18. 糖精剧甜不可多·····     | (210) |
| 19. 胡椒能治病·····       | (210) |
| 20. 花椒可护发·····       | (211) |
| <b>第六部分 疗疾</b> ····· | (212) |
| 一、常识·····            | (212) |
| 1. 体内毒素哪里来·····      | (212) |
| 2. 防病食物有哪些·····      | (212) |
| 3. “克病”食物吃得巧·····    | (213) |
| 4. 病人饮食有禁忌·····      | (214) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 5. 口味测病简而巧 .....     | (215) |
| 6. 食欲能测病先兆 .....     | (216) |
| 7. 手术前可否进点食 .....    | (217) |
| 8. 哪些检查须禁食 .....     | (217) |
| 9. 用药记时辰 .....       | (218) |
| 10. 服药水温要调好 .....    | (218) |
| 11. 哪些药食禁同服 .....    | (219) |
| 12. 有的药食可同进 .....    | (219) |
| 13. 服药时宜调整膳食 .....   | (220) |
| 14. 服药需要多饮水 .....    | (221) |
| 15. 服药忌饮茶 .....      | (221) |
| 16. 果汁服药也不好 .....    | (222) |
| 17. 食疗可祛“火” .....    | (222) |
| 18. 食疗虽慢有功效 .....    | (223) |
| 19. 给人体“加油” .....    | (224) |
| 二、难症 .....           | (226) |
| 1. 艾滋病不再是绝症 .....    | (226) |
| 2. 懂点艾滋病常识有必要 .....  | (226) |
| 3. 预防艾滋病从何处着手 .....  | (227) |
| 4. 饮食防癌的多与少 .....    | (228) |
| 5. 癌症诱因 25 .....     | (229) |
| 6. 防癌做好 10 件事 .....  | (230) |
| 7. 抗癌先要把“口”关 .....   | (230) |
| 8. 菜篮中也有抗癌“药” .....  | (231) |
| 9. 抗癌蔬菜座次表 .....     | (232) |
| 三、中枢 .....           | (233) |
| 1. “三脑”要分清 .....     | (233) |
| 2. 防止脑溢血极重要 .....    | (234) |
| 3. 脑血栓蛛丝马迹莫小视 .....  | (234) |
| 4. 脑梗塞千万要当心 .....    | (235) |
| 5. 脑卒中病人的食谱要重视 ..... | (236) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 6. 预防中风有9条 .....       | (236) |
| 7. 急救中风病人应冷静 .....     | (238) |
| 8. 中风患者的饮食调理 .....     | (238) |
| 9. 中风后遗症的饮食调养 .....    | (238) |
| 10. 头痛可食疗 .....        | (239) |
| 11. 对付偏头痛有办法 .....     | (240) |
| 12. 妙方简法治头晕 .....      | (241) |
| 13. 防晕车五法 .....        | (242) |
| 14. 神经衰弱用饮食调治比药好 ..... | (243) |
| 15. 抑郁痴呆不一样 .....      | (244) |
| 16. 预防衰老饮食有一招 .....    | (244) |
| 17. 震颤麻痹可食疗 .....      | (245) |
| 18. 饮食助眠就是妙 .....      | (246) |
| 19. 食物能改善记忆 .....      | (247) |
| • 四、内科 .....           | (248) |
| 1. 养心食物经常吃 .....       | (248) |
| 2. 心脏病患者饮食要则要记牢 .....  | (249) |
| 3. “杀手”心肌梗塞必防范 .....   | (250) |
| 4. 抑制冠心病蔬果茶少不了 .....   | (251) |
| 5. 冠心病病人应吃什么 .....     | (252) |
| 6. 饮食能治疗心悸 .....       | (252) |
| 7. 心衰病人应吃啥 .....       | (253) |
| 8. 血液粘稠度别超标 .....      | (254) |
| 9. 高血脂并非小事 .....       | (255) |
| 10. 说说动脉不可患硬化 .....    | (256) |
| 11. 胆固醇有过也有功 .....     | (258) |
| 12. 谁能左右胆固醇 .....      | (260) |
| 13. 饮食治血小板减少 .....     | (261) |
| 14. 高血压预防很重要 .....     | (262) |
| 15. 高血压食疗有功效 .....     | (264) |
| 16. 高血压病人宜吃什么 .....    | (265) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 17. 高血压患者的忌讳别忘了·····      | (266) |
| 18. 低血压与贫血非同症·····        | (266) |
| 19. 治疗低血压饮食有功效·····       | (267) |
| 20. 营养不良非贫血·····          | (268) |
| 21. 肺结核病人饮食有宜也有忌·····     | (271) |
| 22. 肺炎可食疗·····            | (273) |
| 23. 肺气肿病人要学会饮食调理和呼吸操····· | (274) |
| 24. 哮喘食疗知多少·····          | (275) |
| 25. 慢、急性支气管炎均可用食疗·····    | (277) |
| 26. 咳嗽起来吃什么·····          | (279) |
| 27. 感冒、流感易对付·····         | (281) |
| 28. 脂肪肝多为民众所关注·····       | (283) |
| 29. 专家谈肝炎细细听·····         | (285) |
| 30. 肝硬化病人不要慌·····         | (287) |
| 31. 夏日炎炎话养脾·····          | (288) |
| 32. 肾虚不是肾炎·····           | (289) |
| 33. 急、慢性肾炎别猖獗·····        | (291) |
| 34. 治疗肾结石有办法·····         | (293) |
| 35. 谈谈胆囊里面长石头·····        | (294) |
| 36. 说说尿道结石·····           | (297) |
| 37. 尿湿裤子真讨厌·····          | (298) |
| 38. 食道炎患者吃什么·····         | (300) |
| 39. 治疗种种胃疾各有招·····        | (301) |
| 40. 慢性结肠炎患者的饮食要调养好·····   | (305) |
| 41. 预防痢疾先堵传染道·····        | (306) |
| 42. 腹胀屁多可对付·····          | (308) |
| 43. 发生痔疮把原因找·····         | (308) |
| 44. 解除便秘五字诀要记牢·····       | (310) |
| 45. 呵喝糖尿病快快走开·····        | (312) |
| 五、外科·····                 | (315) |
| 1. “痛风”有人不知道·····         | (315) |