



农村知识

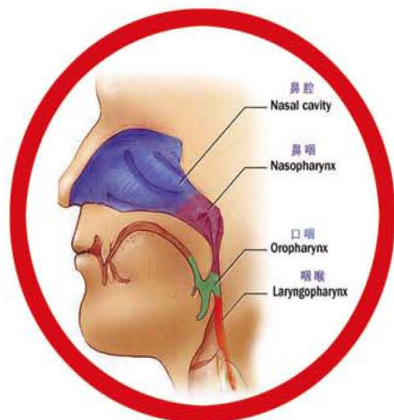
NONGCUN ZHISHI YIWANGE WEISHENME

1 万个为什么

[图画本]

上

● 易桦 \ 主编



江西美术出版社

农村知识一万个为什么·上

主 编：易 桦
编 委：胡增龙 彭祥连 谢 俊
龚志辉 涂文秀 徐 进
马未凤 谢月莲 周丹凤
〈姓名不分先后〉

江西美术出版社

目 录|

医疗篇

第一章 健康饮食 /1

第二章 身体健康和心理健康 /14

第三章 常见症状 /27

第四章 常见疾病 /48

第五章 医院检查 /106

第六章 医院和医院内外急救 /113

第七章 传染病及性病 /133

第八章 新型农村合作医疗 /144

第九章 农村保健常识 /151

第十章 预防接种 /197

第一章 健康饮食

喝水讲究什么？

最佳的饮用水是“光子水”。

中国医学界最新研究表明，人出生时及后来的一生之中会从天空、地上、食物、药物、内心和外部冲突中产生和积聚大量的毒素，这些毒素日积月累，会对人的身体健康和精神状态产生越来越大的伤害，除了可能导致旧病复发外，还可能致使身体组织的病变和使人的寿命缩短，从而造成衰老和死亡。

医学研究者发现：要清除人体内聚集的毒素，延缓乃至最后彻底征服衰老，一个十分有效的方法就是坚持喝“光子水”。

具体做法很简单：光子水 = 调和了少量食盐的温凉白开水 + 冰块 + 太阳光线照射。

服用“光子水”的注意事项：由于各种原因，光子水必须在早晨后的白天饮用，绝不可以晚上喝。中国古语云：日饮盐水如参汤，夜服盐水赛砒霜。光子水的温度不要太冷，以免刺激胃部引起不适。

什么水早上起床时不能喝？

久置的开水：

开水久置以后，其中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐。尤其是存放过久的开水，难免有细菌污染，此时含氮有机物分解加速，亚硝酸盐的生成也就更多。饮用这样的水后亚硝酸盐与血红蛋白结合，会影响血液的运氧功能。

所以，在暖瓶里多日的开水、多次煮沸的残留水、放在炉灶上沸腾很久的水，其成分都已经发生变



化而不能饮用了。应该喝一次烧开、不超过24小时的水。此外，瓶装、桶装的各种纯净水、矿泉水也不宜存放过久。大瓶的或桶装的纯净水、矿泉水超过3天就不应该喝了。

盐水：

有人认为喝淡盐水有益于身体健康，于是晨起喝淡盐水，这种认识却是错误的。喝淡盐水有利于健康不假，这对于夏天出汗后补充水分是必要的，可对于晨起补充水分来说非但无益，还是一个危害健康的错误做法。

生理学的研究认为，人在整夜睡眠中未饮滴水，然而呼吸、排汗、泌尿却在进行中，这些生理活动要消耗损失许多水分。早晨起床时，血液已成浓缩状态，此时如饮一定量的白开水可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。如喝盐开水反而会加重高渗性脱水，令人倍加口干。何况，早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐开水会使血压更高，危害健康。

饮料：

早上起来的第一杯水最好不要喝市售的果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸，在代谢过程中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利于排尿作用，清晨饮用非但不能有效补充机体缺少的水分，还会增加肌体对水分的要求，反而造成体内缺水。

果汁、牛奶、咖啡也不宜作为清晨的第一杯饮料，因为这些物质并不能提供此时机体最需要的水分，还会使机体在缺水的状态下就让胃肠进行消化和吸收工作，不利于身体的健康。

自来水：

有人习惯早晨起来打开水龙头，接一杯自来水来喝，这是不对的。停用一夜的水龙头及水管中的自来水是静止的，这些水及金属管壁及水龙头金属腔室会产生水化反应，形成金属污染水，并且自来水中残留微生物也会繁殖起来，这种水含有大量对人体

有害的物质，还可能藏着威胁人类健康的一种急性呼吸道传染病菌——军团菌。因此，清晨拧开水龙头，最初流出的自来水是不可饮用的死水，所以有这种习惯的人请马上纠正，以免损害自己的健康。

什么人最好少吃西瓜？

炎炎夏日，西瓜算得上是最受欢迎的纯天然“饮料”了。在中医里，它被称为“天然白虎汤”，是清热、解暑、利尿的佳品。然而，著名中医养生专家樊正伦教授和中国中医科学院杨力教授近日却提醒说，西瓜并非人人皆宜，以下几种人应该限量：

体质弱、易累、怕冷的人。西瓜性味偏寒，以上人群体质虚寒、阳气弱，多吃更会“寒上加寒”。

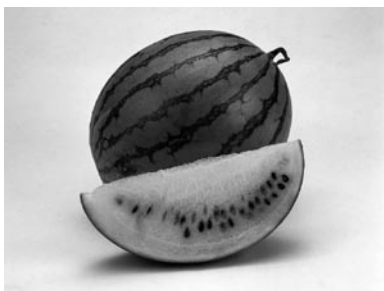
肾功能不全的人。这类人排出体内水分的功能大大降低，常会出现下肢或全身水肿。西瓜含水量近95%，不但会使水肿加重，还容易诱发急性心力衰竭。

肠胃虚寒的人。由于西瓜属于“生冷食品”，吃多了容易伤脾胃，导致食欲不佳、消化不良，引起腹胀、腹泻。

感冒初期。感冒发烧患者常借助于西瓜来补水、退烧，但它属于甘寒食物，不宜用于风寒感冒及感冒初期，特别是患有畏寒、无汗等症状者应该少吃。

糖尿病人。西瓜含糖量在5%左右，糖尿病患者不应多食。而且尽量不要在饭后吃，否则加重胰腺负担，最宜在两餐之间食用。

口腔溃疡少吃西瓜，中医认为口腔溃疡的主要原因是阴虚内热，虚火上扰。西瓜有利尿作用，口腔溃疡者若多吃西瓜，会使体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用多排出一些，加重阴虚的状态。西瓜含糖量较高，也容



易延长溃疡面的愈合时间。

高龄老人。人上了年纪，多数都有脾胃偏寒、心肾功能差的问题，吃过多西瓜容易引起脾胃损伤。

其实，以上人群并非一点西瓜都不能吃，只需掌握正确吃法：绝对不能吃冰镇的，贮藏时，可放在冰箱冷藏室的最下层(温度大约是8℃-10℃)，拿出后在室温下放置一会再吃，此时口味最好；每次吃的量不要超过一两块，而且要慢慢地吃；吃西瓜时，多吃西瓜靠皮的位置，它比瓜瓤的营养还高，所以，尽量啃得干净一些；最好在立秋之前吃，立秋后天气寒凉，体质较寒的人不宜食用。另外，用西瓜皮和紫菜、虾仁一起烧汤，能起到冬瓜、丝瓜的作用，有利于清暑湿，也可以和绿茶一起泡水喝，解渴效果更佳。

春季食补有什么原则？

春季食补应注意气候渐暖、人体阳气逐渐上扬的特点，以清补、平补为原则，选用扶助正气或补元气的食物，如人参、银耳、大枣、鸡肉、山药、何首乌、枸杞子等。春天食补的原则，主要是根据季节气候变化的特点进补。中医很重视四季养生与食补，春季则重于“养阳”。认为只有养阳，才能顺应春季的变化，少生病或不发病。

春季养生最直接最有效的方法莫过于食补。在这其中，“补阳、少酸多甘、多果蔬”又是春季食补的三大重要原则。

一、少酸多甘

春季饮食调养宜选辛、甘温之品，忌酸涩，饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。春季补脾的食物有：山药大枣粥、百合粥、地瓜粥、菇类、兔肉、牛羊肉、鳝鱼、萝卜、黄豆、紫菜等。



二、养阳补阳

主食尽量选择高热量食物，即除米面杂粮外，可适量加入豆类、花生等热量较高的食物。每日保证充足的优质蛋白质摄入，如奶类、蛋类、鱼肉、禽肉、猪牛羊瘦肉等。保证充足的维生素摄入。青菜及水果的维生素含量较高，如西红柿、青椒等含有较多的维生素C，是增强体质、抵御疾病的重要物质。



三、尽可能多食各种新鲜蔬果

小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护及增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能；卷心菜、菜花等富含维生素E，可有效提高人体免疫功能，增强人体抗病能力。春季食补，每日至少要保证4种以上的蔬菜和2种以上的水果。

夏季有什么最佳饮食？

炎热的夏天是病菌繁殖生长最快的时期，对人体健康影响很大。在夏季生活中，把握好以下五个“最佳”，可为您的健康起到辅助作用。

最佳蔬菜——苦味菜：

夏季气温高、湿度大，往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时，吃点苦味蔬菜大有裨益。现代科学研究也证明，苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品，可供选择。



最佳汤肴——番茄汤：

夏季多喝番茄汤既可获得养料，又能补足水分，一举两得。

番茄汤烧好待冷却后再喝，所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效。

最佳调味品——食醋：

酷夏热，出汗多，多吃点醋，能提高胃酸浓度，帮助消化和吸收，促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力，短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等。对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏天里人容易疲劳、困倦不适等，吃点醋，很快会解除疲劳，保持充沛的精力。

最佳肉食——鸭肉：

切莫以为夏季只宜吃清淡食物。其实夏季照样能进补，关键在于选准补品。特别推荐鸭肉。鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料，而且能防疾疗病。其奥妙在于鸭属水禽，性寒凉，从中医“热者寒之”的治病原则看，特别适合体内有热、上火的人食用，以缓解如低烧、虚弱、食少和水肿等多见于夏季的病症。鸭肉与火腿、海参共炖，炖出的鸭汁善补五脏之阴；鸭肉同糯米煮粥，有养胃、补血、生津之功，对病后体虚大有裨益；鸭肉同海带炖食，能软化血管、降低血压，可防治动脉硬化、高血压、心脏病；鸭肉和竹笋炖食，可治痔疮出血。

最佳饮料——热茶：

夏天离不开饮料，首选的既非各种冷饮制品，也不是啤酒或咖啡，而是极普通的热茶。茶叶中富含钾元素，每100克茶水中钾的平均含量分别为绿茶10.7毫克、红茶24.1毫克，既解渴又解乏，热茶的降温能力大大超过冷饮制品。

初秋应多吃什么滋阴美食？

由于夏季体能大量消耗且入秋后气温、湿度逐渐下降，人们在此时节容易出现口舌、咽喉、皮肤干燥等“秋燥”情况。因而，此时饮食应以滋阴润燥为原则，适当多摄入养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品，而少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣、燥热食品。

滋阴润燥的食物有很多：

百合：可清新安神、消除疲劳、润燥止咳。

莲子：能益脾养心，开胃安神，消除余暑。

山药：不热不燥，不论男女老幼、有病无病、体健体弱，人人皆宜。

荠菜：味甘、性温，可补心脾，明目益胃，亦可止血利尿。

桃、杏：可补肾固精、温肺定喘、益气养血、润燥润肠。

红枣：可滋阴润燥、益肺补气，若能与银耳、百合、山药共同煨食，效果更好。

海带：能降血脂、降血压，对高血压、冠心病都有食疗效果。

南瓜：能润肺益气。此外，银耳、甘蔗、梨、荸荠、胡萝卜、平菇、蜂蜜、豆浆、芝麻、糯米以及粥类，也具有滋润功效，适合初秋食用。

藕：生吃能清热生津止渴，熟吃能健脾开胃益血。

立秋初始应防什么燥？

立秋即是秋季的开始，人们在享受秋高气爽的同时，也别忘了它还带来了时令主气——燥。秋燥对体会产生什么影响，具体该怎么应对呢？

中国医学认为：燥易伤肺。因而“肺燥”是秋季就医时患者听到的最多的名词。在干燥的气候环境中，人体可由此产生诸多津亏液少的“干燥症”。比如，肺脏受伤，多有咳嗽，秋之咳嗽，常为干咳无痰或胶痰难咯，谓之“燥咳”。鼻乃肺之窍，鼻干燥或鼻衄于立秋之后尤为常见，前者



几乎无人可免。喉、咽也分别是肺之门户和肺气之通道，秋燥所袭，往往会导致咽干、口燥、音哑等不适。肺又外合皮毛，秋季出现的皮肤干涩、皴裂，甚至毛发不荣，都和秋燥有关。此外，肺与大肠还有密切联系，中医曰“互为表里”，而肺燥下移于大肠，肠燥则便秘。

尽管秋燥对人体的影响涉及方方面面，但防治之法也颇多。正所谓：“木之为舟，无水不行；治燥之法，以润为贵。”秋日在饮食上要注意滋养津液，可适量饮开水、淡茶、豆浆等饮料，并适当选食能够润肺清燥、养阴生津的食物，如秋梨、甘蔗、荸荠、柿子、百合、银耳等。要少吃辛辣、油炸、烈性酒及干燥的膨化食品，因为此类食品易生燥化热，多食无益。

对于人体各部出现的“干燥症”，宜酌情予以调治。如鼻燥，尤其平时有萎缩性鼻炎、鼻中隔偏曲的人，可点些薄荷滴鼻油，具有清凉宣燥之功；咽燥饮用玄麦柑橘冲剂，可获良效；柿霜能清热宁嗽，用于“燥咳”颇为适宜；肤燥当以珍珠霜润而护之；肠燥可择有滑肠作用的蜂蜜、芝麻服食通秘。此外，中医有一称为“增液汤”的名方（玄参15克，麦冬、生地各12克），能润一身之燥，秋季可水煎代茶常饮。在日常生活中，预防秋燥对人体的损害，还应注意调节空气湿度，保持环境中的水分。在庭院、室内可养些能净化空气，涵养水分的绿色植物，睡前亦可于卧室里置冷水一盆，以缓解燥气刚烈劲急之势。同时，也须指出的是，秋高气爽又是健身的大好时节，人们在立秋伊始秋燥不甚之际就应早到户外锻炼，呼吸吐纳，藉以提高肺脏生理功能则燥邪难侵。

冬季用什么饮食来调节暖身？

抗寒食物：冬天该吃些什么御寒的食物呢？有个小窍门，一般来说，来自寒冷地方的食物有温暖身体的作用，而产自温暖地方的食物有使身体发凉的作用。比如土



豆、红薯等在土中生长的食物便能够温暖身体。而像菠菜、茼蒿等属于植物的地上部分就容易让你的身体发凉。所以在寒冷的季节里，快快挑选一些能够暖身的食物与家人分享吧。

烹饪多用火：这个季节尽量不要再做蔬菜沙拉一类的凉菜了，同样的蔬菜可以煲汤喝，或者炒着吃。将春夏季常吃的凉菜变个方法吃，热气腾腾的吃法更能为身体加热。

少喝凉饮，多饮热水：刚从冰箱里取出的饮料或是水果，最好在常温下放一放再食用。冬天家里的饮水机可以只开热水一边，一年四季喝温水对身体大有益处。

三餐按时，保护脾胃：如果每天的用餐时间没有规律，就会大大加重肠胃的负担，影响体内的产热活动，不仅使你产生寒冷的感觉，而且也会导致便秘和肥胖。

小心餐后甜点：甜食中白砂糖含量是很高的，白砂糖属于凉性食物，因此还是将餐后甜食的量减少一点为妙。

为什么开水烫碗不能消毒？

现在，许多人外出到餐馆尤其是小餐馆吃饭，喜欢在饭前用开水烫碗，以为这样就可以杀菌消毒。对餐具来说，高温煮沸确实是最常见的消毒方式，很多病菌都能通过高温消毒的方式杀灭。但是，高温消毒要真正达到效果必须具备两个条件，一个是作用的温度，另一个是作用的时间。如致病性大肠杆菌多数要经100℃高温作用1~3分钟或80℃加热10分钟才能死亡。

所以，吃饭前用开水烫碗，因作用温度和作用时间不足，只能杀死极少数微生物，并不能保证杀死大多数致病性微生物。要达到效果，煮沸、流通蒸汽或使用红外线消毒碗柜等都是可选的方法。如果采用煮沸，要想做到真正消毒，一定要多煮一会儿，用红外线消毒碗柜一般要维持15~30分钟。

现代人吃什么食物最健康？

在正常状态下，人类的血液和体液都稍偏碱性，pH值保持在7.35~7.45之间，此时人体健康状态最佳。人体本身有一个调节酸

碱平衡的系统，可以保证人体在合理饮食条件下的酸碱平衡。日常膳食应该多吃碱性食物。以下介绍常见的酸性、碱性及中性食品。

酸性食物：食物的酸碱性是由食物经人体消化、吸收、代谢后的产物所决定的。一般来说含氟、氯、硫、磷等非金属元素较多的食物，称为“酸性食物”。例如：肉禽类、蛋类、鱼类、粮食、油脂、花生、白糖、啤酒等。这些食品中的硫、磷含量高，在人体内代谢后形成硫酸、磷酸，使体液的酸度升高。

碱性食物：含钾、钠、钙、镁等金属元素较多的食物，称为“碱性食物”。例如：蔬菜类(冬瓜、番茄、南瓜、黄瓜、萝卜、菠菜、白菜、卷心菜、油菜、芹菜、莲藕、洋葱、茄子、马铃薯)、水果类(苹果、梨子、香蕉、桃子、草莓、梅子、李子、柿子、葡萄、柑橘、柚子、柠檬)、豆及豆制品(豆腐、豌豆、大豆、绿豆)、蘑菇、竹笋、栗子、茶叶、咖啡、葡萄酒等，特别是海藻类如海带、紫菜等，所含矿物质远远高于蔬菜水果，红薯是强碱性食物。这些食物中的有机酸参与体内代谢，在人体内氧化后，会产生氧气、二氧化碳和水排出体外，剩下的金属离子能使体液的碱度升高。

中性食物：食物所含的金属元素与非金属元素基本均衡，进入人体后代谢产物的酸碱性基本平衡，称为“中性食物”。例如：牛奶、芦笋等。

什么样的食物搭配相克？

鸡蛋与豆浆不宜同食：人们经常食用豆浆冲鸡蛋，认为两者都富含蛋白质，食之对身体有益，从科学饮食角度讲，两者不宜同食。因为生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，它能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质在人体内的消化和吸收，鸡蛋的蛋清里含有黏性蛋白，可以同豆浆中的胰蛋白酶结合，使蛋白质的分解受到阻碍，从而降低人体对蛋白质的吸收率。

萝卜与橘子不宜同食：临床实验发现，萝卜等十字花科蔬菜摄食到人体后，可迅速产生一种叫硫氰酸盐的物质，并很快代

谢产生另一种抗甲状腺的物质——硫氰酸，该物质产生的多少与蔬菜的摄入量成正比，此时，如果同时摄入，含有大量植物色素的橘子中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，转化成羟苯甲酸及阿魏酸。这两种可加强硫氰酸抑制甲状腺功能，从而诱发或导致甲状腺肿。因此，这两种食物同食不宜，尤其在甲状腺肿流行的地区，或正在患甲状腺肿的人，更应注意。

柿子与白薯不宜同食：柿子味甘、性寒，能清热生津、润肺，内含蛋白质、糖类、脂肪、果胶、鞣酸、维生素及无机盐等营养物质。白薯味甘、性平，补虚益气，强肾健脾，内含大量糖类等营养物质，两者若分开食用对身体有益无害，若同时吃，却对身体不利。因为吃了白薯，人的胃里会产生大量盐酸，如果再吃上些柿子，柿子在胃酸的作用下会产生沉淀，沉淀物积结在一起，会形成不溶于水的结块，既难于消化，又不易排出，人就容易得胃柿石，严重者还需手术。

牛奶与巧克力不宜同食：牛奶含丰富的蛋白质和钙，巧克力则含草酸，若二者混在一起吃，牛奶中的钙会与巧克力中的草酸结合成一种不溶于水的草酸钙，食用后不但不吸收，还会发生腹泻、头发干枯等症状，影响生长发育，故不宜同食。

有些水果与海鲜不宜同食：人们喜欢吃海鲜，又喜欢吃水果，特别是儿童。但是应注意的是，在吃海鲜的同时，若再吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果，就会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等。因为这些水果中含有鞣酸，遇到水产品中的蛋白质，会沉淀凝固，形成不容易消化的物质。同时鞣酸还有收敛作用，能抑制消化液的分泌，使凝固物质长时间滞留在肠道内，进而引起发酵。所以，海鲜不但不宜与上述水果同食，而且吃海鲜后，应间隔4小时以上再吃这类水果。





牛奶、酸奶、乳酪不宜与花椰菜、黄豆、菠菜、苋菜、蕹菜等同时食用：因前者含丰富的钙质，后者所含的化学成分影响钙的消化吸收。

其他：鸡肉与芥末相克：两者共食，恐助火热。茶与药相克：影响药物吸收。冰棒与西红柿相克：同食会中毒。白酒与啤酒相克：导致胃痉挛、急性胃肠炎、十二指肠肠炎等症，同时对心血管的危害也相当严重。茶与鸡蛋相克：影响人体对蛋白质的吸收和利用。鸡蛋与地瓜相克：同食会腹痛。羊肉与西瓜会伤元气；香蕉与芋头会腹胀；豆腐与蜜糖、黄瓜与花生会引起腹泻等等，这些食物不宜同时食用。这些不宜同食的食物，可以分开进食，最好相隔3~4小时吃，以防其“相克”。

为什么常吃宵夜会得胃癌？

胃和人一样，也有白天工作晚上休息的规律，胃黏膜会在2~3天更新细胞一次，保护胃的健康运作，通常夜间完成这个过程，如果晚上天天吃夜宵，胃过饱造成胃的负担会很大，因为消化这些食物需要胃分泌大量的胃液来消化，这样会造成胃的抵抗力减弱、溃疡、胃黏膜糜烂，如果吃了辛辣刺激的食物，那无疑是雪上加霜，我们都知道像一些油炸、烧烤、冷辣刺激会加重胃部的不适，长期食用会致癌，所以说常吃宵夜，会得胃癌。

为什么鸡蛋不宜多吃？

我们都知道鸡蛋由蛋黄和蛋白组成，蛋白含有人体营养必需的蛋白质，特别是蛋中的大多数蛋白质都集中在蛋黄部分。此外蛋黄还富含珍贵的脂溶性维生素、不饱和脂肪酸、磷、铁等微量元素，但多吃好事变坏事，吃太多会引起蛋白质摄取过多，青少年还好，幼儿和中老年会引起消化不良，更会增加内脏的负担，蛋白质分解的氨类过多会使肾脏负担大，并且小肠吸收达到饱和后，多余的就浪费排出体外了。另外蛋黄内胆固醇太多会引起胆

固醇升高，提高心脏病和中风而死亡的概率，心血管的病人要限量。到底如何吃才不多呢？

1.老年人每天不超过1个为宜。2.青年和中年人，从事脑力劳动或轻体力劳动的，每天吃2个鸡蛋也比较合适。3.从事重体力劳动，消耗营养多的每天可吃2~3个鸡蛋。4.少年和儿童，由于长身体，代谢快，每天也可吃2~3个。5.孕妇、产妇、乳母身体虚弱者以及实行大手术后恢复期的病人，由于需要多增加优良蛋白质，每天可吃3~4个鸡蛋，但不宜再多。

为什么吃水果最好在餐前1小时或饭后2小时？

吃水果的正确时间是饭前1小时和饭后2个小时左右。首先，水果中许多成分均是水溶性的，饭前吃有利于身体，对必需营养素的吸收有益。其次，水果是低热量食物，其平均热量仅为同等重量面食的1/4，同等猪肉等肉食的1/10。先吃低热量食物，比较容易把握一顿饭里总的热量摄入。第三，许多水果本身容易被氧化、腐败，先吃水果可缩短它在胃中的停留时间，降低其氧化、腐败程度，减少可能对身体造成的不利影响。

另外，我们也要注意，不要在晚上睡觉前吃水果，不然充盈的胃肠会使你的睡眠受到影响。千万别以为吃水果是件小事，消除了这些误区，才能培养出真正对健康有益的生活习惯。

但事情没有绝对，如空腹时不宜吃的水果有香蕉、柿子、橘子、荔枝、甘蔗、西瓜、番茄。

为什么空腹时不要吃蕃茄？

番茄里头有粘胶酚，这些东西容易和胃酸结成不可溶解的块状物，影响胃肠道的功能，所以不宜空腹吃。

为什么睡前不宜喝茶？

茶中有许多生物碱，如咖啡碱、茶碱等物质，人体吸收后对中枢神经系统有明显的兴奋作用，能消除疲劳，振奋精神，所以睡前不能喝茶，会导致失眠。

第二章 身体健康和心理健康

什么是自我保健？

字面解释是自我保护健康。亦指为保护和增进人体健康、防治疾病，医疗机构所采取的综合性措施。即养生，指合理选用养精神，调饮食，练形体，慎房事，适寒温等保健方法，通过长期的锻炼和修习，达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿目的的技术和方法。简而言之，所有促进健康、延长寿命的活动都是养身



活动。随着社会的进步，人们对健康的追求越来越强烈，健康成为人类的第一财富，自我保健也越来越受到重视。

为什么说健康不光是指没有疾病？

现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性3个方面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人，身体和心理是紧密依存的两个方面。

如何进行亚健康状态自测？

由于亚健康状态是介于健康状态和疾病状态之间的一种游离状态，所以对于亚健康状态的诊断很难界定。比如疲劳、失眠，健康的人经过适当的休息与调理就可以得到纠正与克服，但若长期处于疲劳、失眠状态就可视为亚健康。