

大字版



全面的生活宜忌指导

科学的日常生活理念 辩证的保健养生之道
温馨的健康生活提示 贴心的居家生活智慧

生活中的

宜忌全书

李忠轩 © 主编



四季养生宜忌

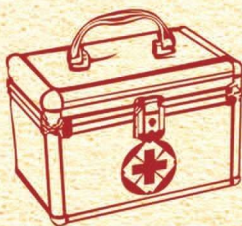
冬令进补有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打好基础。俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，就是这个道理。

四季心理调节宜忌

入秋后，许多人情绪低落，无缘无故地伤感，记忆力减退，对什么都不感兴趣。这种现象也叫“情绪感冒”。它像躯体感冒一样，经过心理治疗或配合适当的药物治疗很快就会治愈。

家庭保健宜忌

家庭保存的药物最好分别装入棕色瓶内，将盖拧紧，放置于避光、干燥、阴凉处，以防变质失效。



常用食材宜忌



大蒜中的锗和硒等元素可抑制肿瘤细胞的生长，是最具抗癌潜力的植物。



春季除头屑啤酒帮大忙，用啤酒将头发弄湿，15分钟，或更长时间后，用水洗净，最后用洗发膏洗头，如此每日两次，4~5天可除净头屑，且无副作用。

饮食习惯宜忌

四季运动宜忌

在夏天什么运动既消耗热量，又不必大汗淋漓？不妨试一试水中慢跑。医学专家认为，在水中慢跑能平均分配身体负载，不但能去除腹部多余脂肪，还有益于受伤后身体的恢复，好处多多。

吉林出版集团
吉林科学技术出版社





大字版



生活中的 宜忌全书



李忠轩 主编



吉林出版集团
吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

生活中的宜忌全书 / 李忠轩主编. -- 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5384-5503-8

I. ①生… II. ①李… III. ①饮食—禁忌—基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第204037号

生活中的宜忌全书

主 编 李忠轩
出 版 人 李 梁
责任编辑 杨超然
封面设计 欢唱图文制作室 吴风泽
制 版 欢唱图文制作室 吴风泽
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 500 千字
印 张 34.5
印 数 1—8 000 册
版 次 2013 年 5 月第 1 版
印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85619083
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5503-8
定 价 29.90 元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言/PREFACE



养生在于平时的一点一滴

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。不是有那么一句名言吗？“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛的折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活

就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还在于每天的一点一滴，在于你是否将养生变成了习惯。

让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此本图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。我们的目的是将这本图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科，希望它可以在你的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的版式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

编 者

2012年8月

目录

第一篇



常用食材的饮食宜忌



第一章 滋阴类食物/29

一、芝 麻/30

养生功效/30

适应证/30

饮食宜忌/30

选购、储存及食用/31

二、苹 果/32

养生功效/33

适应证/33

饮食宜忌/34

选购、储存及妙用/35

三、番 茄/36

养生功效/36

适应证/37

饮食宜忌/37

选购、储存及妙用/38

四、鸡 蛋/40

养生功效/41

适应证/41

饮食宜忌/41

选购、储存及妙用/43

五、鸭 肉/45

养生功效/46

适应证/46

饮食宜忌/46

选购、储存及食用/47

六、猪 肉/48

养生功效/49

适应证/50

饮食宜忌/50

选购、储存及妙用/51

七、甲 鱼/53

养生功效/53

适应证/54

饮食宜忌/54

选购、储存及食用/55

八、牡 蛎/57

养生功效/57

适应证/58

饮食宜忌/58

选购、储存及食用/59

九、银 耳/60

养生功效/60

适应证/61

饮食宜忌/61

选购、储存及食用/61

第二章 壮阳类食物/63

一、核 桃/64

养生功效/64

适应证/65

饮食宜忌/65

选购、储存及食用/66

二、羊肉/67

养生功效/67

适应证/67

饮食宜忌/68

选购、储存及食用/69

三、虾/71

养生功效/71

适应证/72

饮食宜忌/72

选购、储存及食用/73

四、海参/74

养生功效/74

适应证/75

饮食宜忌/75

选购、储存及食用/76

五、韭菜/77

养生功效/78

适应证/78

饮食宜忌/79

选购、储存及食用/80

第三章 补气类食物/81

一、粳米/82

养生功效/82

适应证/83

饮食宜忌/83

选购、储存及食用/84

二、糯米/85

养生功效/85

适应证/85

饮食宜忌/85

选购、储存及妙用/86

三、扁 豆/87

养生功效/87

适应证/88

饮食宜忌/88

选购、储存及妙用/88

四、豇 豆/89

养生功效/89

适应证/90

饮食宜忌/90

选购、储存及妙用/90

五、枣/91

养生功效/91

适应证/92

饮食宜忌/92

选购、储存及食用/93

六、香 菇/94

养生功效/94

适应证/95

饮食宜忌/95

选购、储存及食用/96

七、土 豆/96

养生功效/97

饮食宜忌/97

选购、储存及妙用/98

八、红 薯/100

养生功效/100

适应证/101

饮食宜忌/101

选购、储存及妙用/101

九、山 药/102

养生功效/103

适应证/103

饮食宜忌/103

选购、储存及妙用/104

十、栗子/105

养生功效/105

适应证/106

饮食宜忌/106

选购、储存及妙用/107

十一、鸡肉/108

养生功效/108

适应证/108

饮食宜忌/109

选购、储存/110

十二、兔肉/111

养生功效/111

适应证/112

饮食宜忌/112

选购、储存及食用/113

十三、泥鳅/114

养生功效/114

适应证/114

饮食宜忌/115

储存/115

十四、蜂蜜/116

养生功效/116

适应证/117

饮食宜忌/117

选购、储存/117

第四章 养血类食物/119

一、菠菜/120

养生功效/120

适应证/121

饮食宜忌/121

选购、储存及妙用/122

二、龙眼/123

养生功效/123

适应证/124

饮食宜忌/124

选购、储存及妙用/125

三、荔枝/126

养生功效/126

适应证/126

饮食宜忌/127

选购、储存及妙用/128

四、葡萄/129

养生功效/129

适应证/129

饮食宜忌/130

选购、储存及食用/130

五、花生/131

养生功效/132

适应证/132

饮食宜忌/133

选购、储存及食用/133

第五章

消食类食物/135

一、大麦/136

养生功效/136

适应证/136

饮食宜忌/137

选购、储存/137

二、香菜/138

养生功效/138

适应证/138

饮食宜忌/139

选购、储存及食用/139

三、大蒜/140

养生功效/140

适应证/141

饮食宜忌/142

选购、储存及妙用/143

四、白萝卜/144

养生功效/144

适应证/145

饮食宜忌/145

选购、储存及妙用/146

第六章 理气类食物/147

一、荞麦/148

养生功效/148

适应证/149

饮食宜忌/149

选购、储存及食用/150

二、豌豆/151

养生功效/151

适应证/151

饮食宜忌/152

选购、储存及食用/152

三、橘子/153

养生功效/153

适应证/154

饮食宜忌/154

选购、储存及妙用/155

四、芥菜/158

养生功效/158

适应证/159

饮食宜忌/159

选购、储存及食用/160

五、圆白菜/161

养生功效/161

适应证/162

饮食宜忌/162

第七章 清热类食物/163

一、小 米/164

养生功效/164

适应证/165

饮食宜忌/165

选购、储存及食用/166

二、绿 豆/167

养生功效/167

适应证/168

饮食宜忌/168

选购、储存及食用/169

三、黄 豆/170

养生功效/170

适应证/171

饮食宜忌/171

选购、储存及妙用/172

四、小 麦/173

养生功效/173

适应证/173

饮食宜忌/174

选购、储存及妙用/174

五、香 蕉/175

养生功效/175

适应证/176

饮食宜忌/176

选购、储存及妙用/177

六、梨/178

养生功效/179

适应证/179

饮食宜忌/180

选购、储存及妙用/180

七、草 莓/181

养生功效/182

适应证/182

饮食宜忌/182

选购、储存及妙用/183

八、杏/184

养生功效/184

适应证/184

饮食宜忌/185

选购、储存及食用/185

九、西瓜/186

养生功效/187

适应证/187

饮食宜忌/187

选购、储存及妙用/188

十、芹菜/190

养生功效/190

适应证/191

饮食宜忌/191

选购、储存及妙用/192

十一、白菜/193

养生功效/193

适应证/194

饮食宜忌/194

选购、储存及食用/195

十二、苦瓜/196

养生功效/196

适应证/197

饮食宜忌/197

选购、储存及妙用/197

十三、南瓜/198

养生功效/199

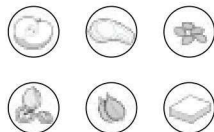
适应证/199

饮食宜忌/200

选购、储存及妙用/201

第二篇

日常饮食习惯中的宜忌



第一章

日常饮食搭配宜忌/203

一、科学搭配吃得更健康/204

豆腐搭配着吃更利健康/204

韭菜配鸡蛋，味道鲜美而且营养丰富/205

鸡蛋豆浆最好别一起吃/205

红薯千万别跟柿子同吃/206

吃完狗肉别喝茶/207

牛奶与茶不可同时饮用/208

萝卜就茶保健康/209

吃了猕猴桃别马上喝牛奶/209

羊肉最好配着凉菜吃/210

玉米配青豆，营养价更高/211

田螺与牛肉同吃易腹泻/212

栗子不要与牛肉一起吃/212

田螺蛤蜊同吃易消化不良/213

菠菜配胡萝卜防脑卒中/213

菠菜配猪肝，营养更全面/214

菠菜与奶酪同吃营养价值会下降/215

莲子配猪肚，补益又健身/215

竹笋配鸡肉，蛋白质更丰富/216

枸杞配兔肉，滋补效果强/217

青椒炒鳊鱼，味鲜又降糖/217

鱿鱼配黄瓜，营养更均衡/218

芹菜配番茄，降压效果好/219

鸭肉与白菜同食可降胆固醇/219

芋头配猪肉，营养更补益/220

花生炒芹菜，有益于心血管/221

蟹肉花生同吃会引起腹泻/222

鹅肉与梨同吃会加重肾脏负担/222

驴肉与金针菇同吃会引发心痛/223
鲫鱼冬瓜同吃会降低营养价值/224
猪肉与杏仁同吃会引起腹痛/225
山楂猪肝同吃营养会下降/226
蜂蜜洋葱同吃会产生有毒物质/227
螃蟹不要与哪些食物同吃/228

二、用饮食来防治疾病/229

预防胆结石请喝咖啡/229
小米粥能养胃/229
花生能降胆固醇/230
芝麻绿豆糕，能防脸上长包/231
豆豉能治血栓/232
常吃坚果能防心脏病/233
口干咳嗽就喝藕汁或梨汁/233
黑木耳能防心血管病/234
吃白菜能预防乳腺癌/235
吃胡萝卜防近视/236
豆制品能预防胃癌/236
黄鳝能治糖尿病/237
鸡蛋可防治动脉粥样硬化/237
生姜能防胆结石/238

喝酸奶可防阴道炎/239
黄豆排骨汤可补脑/239
多吃蘑菇防肝病/240
吃黑巧克力可预防心脏病/241
茄子能降胆固醇/241

第二章 一日三餐让你在吃中 获得健康/243

一、早 餐/244

早餐别吃“干食”/244
早餐不妨搭配牛奶加蜂蜜/244
早餐在几点吃最健康/245
排毒早餐应该怎样吃/246
不吃早餐危害大/247
早晚吃蜂蜜可护心保肝/248
早餐吃冷食身体易衰弱/248
全麦面包最好早上吃/249

二、午 餐/250

- 午餐为何要换样吃/250
- 午餐多吃素不易犯困/251
- 自备午餐时饭盒里装什么/252
- 午餐喝杯酸奶更利于
身体健康/253
- 夏季午餐适合吃什么/253
- 午餐不要吃得过饱/254
- 午餐减肥不当易致病/255
- 虚寒性胃痛者午餐怎么吃/256
- 午餐不妨吃面条/257

三、晚 餐/258

- 晚餐怎样吃才健康/258
- 晚饭少吃能降血脂/259
- 晚餐补钙吸收率高/260

第三章 养成良好的 饮食习惯/261

一、饮食习惯/262

- 饭后不宜马上喝茶/262
- 用餐顺序该改改了/262
- 吃面食一定要喝原汤/263
- 定期吃一顿无盐餐/264
- 长期吃素危害多/265
- 睡前别喝蜂王浆/266
- 长期饱食无益健康/267
- 多咀嚼，好处多/268
- 偏食酸性食物影响记忆力/268
- 热饮、热食不急吃/269
- 喝酒时尽量多吃饭/270
- 偏食植物油有损健康/271
- 别做餐桌上的“清洁员”/272
- 常喝纯净水不好/273
- 多吃主食保护大肠/273
- 冷热混食折磨胃肠/274
- 快吃甜食，慢吃酸食/275