

健康生活书系  
Healthy Living Series

# 养 生 300忌

郭中元 编译

上海科技教育出版社



健康生活书系  
编译 郭申元

养

生

300

忌

图书在版编目(CIP)数据

养生 300 忌/郭申元编译. —上海:上海科技教育出版社,2011.12

(健康生活书系)

ISBN 978-7-5428-5304-2

I. ①养... II. ①郭... III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 207558 号

责任编辑:刘正兴 文 闻

封面设计:每日一文设计工作室

健康生活书系

**养生 300 忌**

郭申元 编译

出版发行:上海世纪出版股份有限公司

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

[www.sste.com](http://www.sste.com)

经 销:各地新华书店

印 刷:常熟文化印刷有限公司

开 本:850×1168 1/32

字 数:138 000

印 张:6

版 次:2011 年 12 月第 1 版

印 次:2011 年 12 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5428-5304-2/R·410

定 价:15.00 元



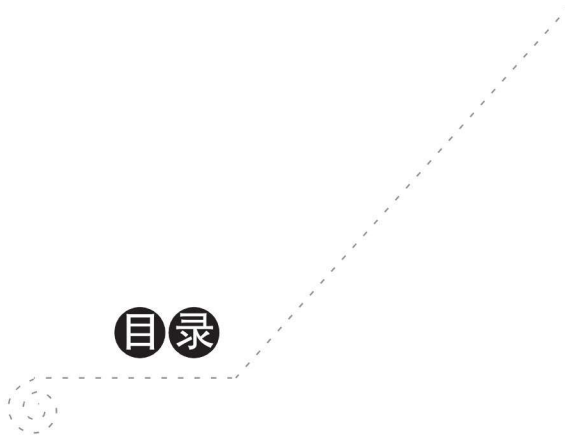
## 前言

生、老、病、死是人生的自然规律，也是每个人所关心的切身问题。千百年来，人们都在探索养生保健问题。中国古代的养生之道极其丰富，至今流传不息、蜚声世界。外国人，尤其是美国人是如何养生保健的，我们却了解不够。有些报刊虽作过零星介绍，但稍欠完整、系统。有鉴于此，我搜集了这方面的国内外资料。大量的资料表明了这么一个事实：美国人的养生如同他们的法律一样，有许多的规定：不准怎样，不能怎样，不要怎样，不应怎样……其中有许多是值得我们借鉴的。于是，我编译了《养生 300 忌》一书。这本书主要介绍了美国人的健身方法及其理论，同时介绍了他们运用近代科学研究健身之道所取得的一些成果。

本书力求给读者以一定的科学养生知识，尤其注重指导性和实用性。全书共

分六卷：一卷——饮食有度；二卷——起居有常；三卷——运动有恒；四卷——情绪有稳；五卷——保健有法；六卷——补益有方。书中所说的健康、长寿的方法，历来见仁见智，各有千秋。加之人体健康科学所涉及的面又是宽广难测，很难穷其边际，难免挂一漏万。偏颇和不足之处在所难免，诚恳希望有识者不吝赐教和指正。

郭申元



## 目录

### 一卷 饮食有度

#### 营养要求

- 不要以为早餐吃得饱就行了
- 午餐不应该吃得太饱
- 不要让晚餐量超过一天食量的 30%
- 不要轻视日常食谱的搭配和安排
- 不要偏食动物油或植物油
- 不能简单地限制摄入饱和脂肪酸

#### 膳食习惯

- 不要忘记吃饭前先喝一碗汤
- 不要狼吞虎咽地进食
- 不要蹲着吃饭
- 不要在吃饭时读书看报
- 不要在吃饭时谈笑
- 不要吃过冷或过热的饮食



不要在饭前服用维生素  
不要养成“饭后一杯茶”的习惯  
不要忘记饭前饮点水  
不要在情绪不佳时进食

### 烹调得法

不要用高温反复煎熬食油  
不要过度烹煮食物  
不要用小苏打烧煮食物  
不要把肉、鱼在持续高温下加热  
炒菜时用油不宜过多  
不要让食物的营养在加工时遭受损失  
不要让食物的营养在烹调时流失

### 饮食适量

不能到了成年才开始节制饮食  
不能进食过量过饱  
不要给营养丰富的膳食再加维生素补充剂

### 淡吃为最

不能忘记在饮食中尽量减低食盐的摄入量  
不要养成过量食盐的习惯  
不应该以“尝尝它咸不咸”来判断食物的食盐含量



不要以为“食欲咸而少寿多病”无道理

### 饮食禁忌

不能吃哈喇了的食物  
不要多吃烟熏和烘烤食物  
不要食用生芽过多或皮肉已青紫变绿的马铃薯  
不要生吃鸡蛋  
不能生食白果  
不能食用腐烂的白菜  
不能吃死的河蟹、元鱼和鳝鱼  
不要吃猪肉里的“豆猪肉”  
患炎症性疾病的人不能吃辣椒  
缺钙的人不能食用含咖啡因的食物  
不能过量食用人造甜味剂——糖精  
不能喝这样 5 种开水

### 青少年、老年人和孕妇的饮食

不要让婴儿吃过量的蛋  
不要让青少年吃过量的糖果和高糖食品  
不要忘记在青春期多吃含碘的食物  
不要让儿童多食精制食品  
不要减少老年人钙的供给量  
不要让老年人多吃糖



不要以为老年人不能吃蛋黄  
孕妇不能只吃素食  
孕妇不能喝茶

## 二卷 起居有常

### 生理节奏

不要把体力活动和脑力活动安排在同一时间  
不要随意变更睡觉和起床的时间  
不要无视 6 条生活规律  
不要忽略 6 种正确姿势  
不要下班回到家就忙于操持家务

### 衣着舒适

不要选择式样美而不合脚的鞋  
不要把裤带勒得太紧  
不能用化纤织物做内衣  
不要以为孩子穿得暖和就不会感冒了

### 幽静居室

不能让噪声充满居室  
不要以为长期连续受震对人体没有损害



不要让居室中充满各种有害气体  
不要把煤气灶放在不通风的厨房里  
不要以为“花香”不能治病  
不是什么花都适合在室内种植

### 充足睡眠

不要在睡眠时穿紧身衣裤  
不要忘记睡前用热水烫脚  
不要轻视寝具的选择  
不要轻视睡眠方向对人体的影响  
不要让孕妇仰卧  
不要让孩子睡在父母的中间  
不要忘记睡眠的“10 忌”  
不要使用不吸湿、不保暖的床垫  
不要睡过于软的席梦思床  
不能依靠服药来催眠  
不要以为精神紧张是失眠的唯一原因

### 戒烟

不应该轻视吸烟可导致心脏病猝发的危害  
不要否定大量吸烟者易患肺癌的可能性  
不要因为有利嘴而放肆吸烟  
不要以为吸烟不会对别人造成损害



不要以为吸烟斗烟与雪茄比较安全

### 节制饮酒

不能过量饮酒

不要在酒后即去洗澡

### 美容与减肥

不要轻视细嚼慢咽的美容作用

不要把食用醋当成一般的调味剂

不要以为用餐次数少可以减肥

不要以为运动能够使局部减肥

不要以为停止运动可使肌肉变为脂肪

不要以为暂停节食的一段时期可以无节制地大吃大喝

不要以为间歇性节食法是绝对安全的减肥法

不要忘记运动是最安全的减肥法

### 卫生保健

不要常用手指去挖鼻孔

不要以为洗脸的次数越多越好

不要忘记在看完电视之后再洗把脸

不要以为洗脚的健身作用不大



不能忽视保护脚的健康  
女性不能经常进行剧烈运动  
不要挤压“粉刺”  
不要全家人共吃一碗菜、一碗汤

### 三卷 运动有恒

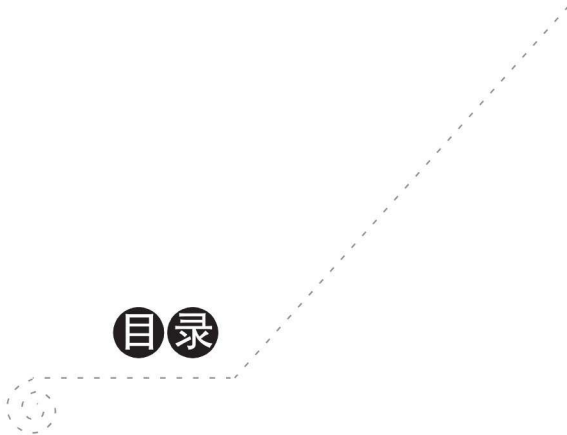
#### 沐浴健身

不要轻视蒸汽浴消除疲劳的作用  
不要轻视淋浴的保健功能  
不要轻视冷水浴的好处  
不要轻视人造小温泉的健身功能  
不要轻视空气浴的作用  
不能长时间地浸泡在浴池里  
刚吃过饭不宜马上洗澡

#### 跑步祛病

步行不应该单纯追求运动量  
不应该轻视步行对延年益寿的作用  
不要老是乘车不走路  
不要怕楼高登梯难





## 目录

### 体操延年

- 不要在排长队的时候忽视身体运动
- 不要忘记在电视播映广告时做腹部动作
- 不要忘记在接电话时做健身运动
- 不要忘记在候诊室或候见室进行松弛运动
- 不要忘记在其他排队场合做背部运动

### 打球养生

- 不要轻视托气球的健身作用
- 不要轻视健身球的保健作用

### 运动禁忌

- 不要以为锻炼得越吃力,热量便消耗得越快
- 不要以为有用的运动做得越多越好
- 不要以为锻炼之前吃东西对身体有害
- 不要轻视运动对减低患癌危险的作用
- 不要忘记运动可以减轻疲劳
- 不要以为游泳会加剧风湿症
- 不要以为心脏病病人不能进行体育锻炼

## 四卷 情绪有稳

### 清静养神

不要轻视日常困扰对人的危害  
不能在日常困扰的积聚中失去控制  
不要轻视饲养动物对人体的保健作用  
不能强逼自己去成为一个“追求完美的人”  
不要以为“不完美”便毫无价值  
不能在面临危机时惊惶失措  
不要把忧虑带进更年期

### 消除紧张

日常生活不要过分紧张  
不要把“紧张”当成自己的生活准则  
不要以为“冥思疗法”对消除“紧张状态”没有作用  
不要因忧虑过度而“少年白头”  
不要在星期一从事过分紧张的工作  
不要在患病时消极忧虑  
不要在身处逆境时持消极的应付办法  
不要让愤怒和焦虑夺去自己的生命

### 排遣忧愤

不要让内心冲突积压在心里



不要反复地向人诉说使自己生气的事  
不要采取当面攻击的办法来消除愤怒  
不要把悲伤和不满闷在心里  
当你情绪低落时,不要呆坐在家里  
当你情绪忧郁时,不要忽视饮食营养

### **笑口常开**

不要轻视“笑疗法”的作用  
不要以为假笑无法鼓舞自己

### **颜色调神**

不要轻视“颜色疗法”的治病作用

### **音乐调神**

不要以为音乐无益于健康长寿  
不要轻视音乐的治病功能

## **五卷 保健有法**

### **头发保护**

不能让饮食营养失去均衡  
不能用性质太强烈的洗发剂洗头



不能用太强劲的广口吹风机吹发  
不能过于频繁地烫发或染发  
不要以为按摩对减少脱发没有作用

### **大脑功能保护**

不要轻视梳头对大脑的保健作用  
不能让大脑过度疲劳  
不要单用右手  
不能忽略引起头痛的饮食

### **视力的保护**

异物入眼时,不要用手去擦、揉  
不要以为性情暴躁对视力没有影响  
不要以为姿势不正不会引起近视眼

### **听力的保护**

不要以为挖耳朵害处不大  
小虫入耳,不能用任何东西去挖耳朵  
不要经常长时间戴耳机听音乐

### **牙齿的保护**

不要以为吃硬食物对牙齿无益  
不能偏用一侧牙齿咀嚼食物



不要轻视叩齿的健身作用  
不能用针挑“马牙”  
不要将偶然脱落的牙齿扔掉

### **心功能保护**

不能忽视吃鱼对防止心脏病的作用  
动脉硬化的人不要吃人参  
不应该在患病之后才去量血压  
不要用“饥饿疗法”来治疗冠心病  
高血压病人不能暴饮暴食  
不要以为心血管病病人不能喝牛奶、羊奶  
不要以为卒中不可以预防

### **肺功能保护**

不要以为婴儿啼哭都是坏事  
不应该把持久咳嗽视为一般的感冒  
不应该等到咳嗽不止才去治疗  
不应该把慢性支气管炎同急性支气管炎混为一谈  
不要以为哮喘没有潜伏期  
不要以为细支气管炎病人只限于儿童

### **胃功能保护**

不要轻视矿泉水的健胃消食作用