



中国预防医学会推荐

养生保健之道荟萃

YANGSHENG BAOJIAN
ZHIDAO HUICUI



饮食 养生保健

YINSHI YANGSHENG

全家的健康快车

BAOJIAN

解决家庭中遇到的

健康饮食问题的

3000多个最佳方案

王煜 斯楞 编



内蒙古科学技术出版社

饮食养生保健

王煜 斯楞 编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

饮食养生保健 / 王煜, 斯楞编. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2004. 11

(养生保健之道荟萃)

ISBN 7-5380-1304-0

I. 饮… II. ①王…②斯… III. 食物养生—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 115384 号

饮食养生保健

王煜 斯楞 编

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮 编: 024000

责任编辑: 乌日图

封面设计: 缪 萌

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 16.5

字 数: 430 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5380-1304-0/R·349

定 价: 23.80 元

编者的话

为人们学习、运用养生保健之道提供方便，汇编了报刊《养生保健之道荟萃》套书。

全套书将养生保健之道分成五个方面内容，即：概述、心理、运动、饮食、医疗等，分四册出版。

本套书具有以下四个鲜明的特点：

第一，在思维理念上，实现了实践、悟性和理性的统一。养生之道来源于实践，来自于生活，又指导人们的养生实践。书中 2000 多名作者从各自长期坚持反复实践的工作、养生健身的丰富经验中悟出养生之道的“真谛”，又经过思维加工，达到理论上的升华，再指导人们养生实践。它告诉人们养生之道是什么、为什么和怎样做。

第二，在组合形式上，形成多样性、系统性和完整性的体系。作者提出感性的、理性的、具体的和一般性的多种多样养生之道 2000 多条。经过分析归纳，按其内在联系和规律，分成四大类，24 条纲，125 个细目，类、纲、目有机结合，构成多样性、系统性和完整性的体系。

第三，在内容结构上，达到个别、一般和全面的辩证结合。作者根据人体“底数”、身体状况、疾病种类等不同的特殊性提出个别的、具体的养生验法验方 1800 多条。同时，又根据人体的共性提出普遍适用的一般性养生保健的指导原则 700 多条。一般性指导原则寓于个别具体的养生之道中，个别又体现和依据一般原则为指导。二者紧密结合，构成一套内容极为丰富全面的养生之道。

第四，在运作效应上，养生之道具有协调、连续性，“助推”人体各种组织、器官的正常运行。人生是一个过程，养生健身与人生相伴终身。心理、运动、饮食、医疗四种养生保健之道密切联系，融会贯通，相互促进；它们又与人体各种器官的正常运转，功能的发挥相辅相成，在人生旅途中起着“加油”、“助推”的作用。学习和用好养生保健之道，让你健康、快乐、长寿。

笔者根据搜集、学习、汇编养生之道过程的体会以及笔者15年的糖尿病史(8种合并症)，长年采取5种养生保健法的亲身体验和成功经验，学习运用养生之道应坚持四个观点：一是辨证观点。任何一种“养生经”，“验法验方”都是相对的、可变的、发展的，切忌片面性、绝对化。二是科学观点。书中提及的养生之道来源于实践，又经过养生实践的反复验证检验，证明其正确性、科学性，切忌“迷信”、神秘化。三是实践观点。学习运用任何一种养生之道，贵在实践、贵在坚持，持之以恒，必见成效。切忌打打停停，更不能急于求成。四是实验观点。要从自身“底数”出发，具体状况具体采纳运用，“拿过来”试试看，有效即用，无效即停。切忌“千人一方”、盲目乱用。

这部百万余字的汇编，是集体劳动的成果。笔者大学时的老同学袁淑卿、王希华；应聘单位——北京应用技术大学的领导及同事孔凡精、张正堂、王之江、李述楣、陈丽娟、王玲玲；B0206班大四学生宋亚光、高翔、朱宇、王磊、赵敏媛、李月君、姜楠、朱羲、贾寒梅、骆海霞、艾佳星等人，给予许多帮助。编者在此一并表示衷心地感谢！

在编写过程中，我们尽力争取和有关报刊社及书中的作者进行联系，得到他们同意后将所写的文章汇编出版。但是，由于2000多位作者地址不详细，很难做到争取每位同志的意见，在此表示深深的歉意。同时，我们在书中已经注明所选文章的出处和作者，并对各位作者的支持和理解致以最真挚、最衷心地感谢。

2004年12月，于北京

目 录



编者的话	001
------------	-----

专家谈饮食养生保健

健康第一大基石——合理膳食	002
齐国力教授说饮食科学	007
中外领导人饮食、养生录	015
孙中山的养生“四物汤”	018
养生又治病的佛门食疗	018
食品流行趋势	020
21 世纪九种受宠食品	021

饮食保健面面观

健康饮食	024
健康饮食六大要素	024
吃的学问	028
饮食保健新理念	032
维生素的食物来源	033

目 录

营养要素“八大金刚”	034
专家说:营养与疾病治疗的成功息息相关	035
食疗新发现	036
新鲜食品 察形观色	037
餐桌上的最佳养生食品	037
有益健康的食物	039
十种健康的克星食物	040
餐桌上的抗癌食品	044
致癌食物“黑名单”	045
营养学专家推荐:十大防癌保健食品	046
食品药用一举多得	047
饮食演绎十大潮流	048
科学研究证实食物影响人的行为	050
“时尚”吃法有损健康	051
饮食习惯新误区	052
身体的“清道夫”	054
知味 辨味 评味 赏味	056
五味太过反折寿	057
饮食保健	059
五味疗病法	059
日常调料也治病	060
五种食物适宜每天吃	061
防止因食而病	061
晚餐四不过	063
饮食应配合年龄需要	064



目

录



加强营养有七忌	065
“杂食”——时尚营养新吃法	066
现代饮食的七大误区	067
病人饮食有忌口	068
食物混吃有禁忌	069
不能生吃的食物	070
食物无好坏 搭配是关键	071
闲话五谷杂粮	072
吃大豆——21 世纪的时尚	076
黑豆治病九方	077
吃小米可延缓衰老	078
薏米的药用价值	079
察颜观色调饮食	080
男人和女人最需要的 5 种食物	081
15 种食物可瘦身	083
饮食养生要讲“性”	084
有益健康的饭前养生	085
食后调养有讲究	086
老年人食保	087
银发族健康饮食原则	087
益寿饮食：淡少生杂	089
人体微生物知多少	090
老人饮食讲究多	092
快乐食物	093
老人如何控制饮食热量	094

目 录

老人蛋白食物的选择	095
老人增进食欲调理法	097
放慢衰老食中来	098
防老年痴呆要从饮食中“找矿”	099
饮食调理老年人健忘症	100
饮食防非典	102
食疗防治非典型肺炎	102
“强力”食品抗非典	103
后非典时期的饮食调节	104
增强免疫力的食物	106
增强免疫力 吃喝要得法	107
选好食物自我“抗污”	108
饮食补微量元素	110
合理饮食巧补微量元素	110
老年人如何补钙	110
王教授的补钙“秘方”	111
药学专家提醒 请在就餐时服用钙片	113
羊奶补钙效果好	113
哪些食物最补钙	113
有效补钙五部曲	114
补锌别盲目	116
心脑血管病的食疗	118
爱斯基摩人為何不患心脑血管病	118
吃全麦面包减少心血管病	119
心力衰竭患者的饮食调节	119



目

录



常吃核桃有益心脏	120
花生有利于心脑血管健康	121
每月吃两次鱼可防中风	121
白萝卜可预防冠心病	122
石榴汁能预防心脏病	123
这些食物有助于软化血管	123
洋葱葡萄酒效果惊人	124
心血管病人的节日保健	125
治节日“伤食”七法	126
大脑喜欢“吃”什么	127
常嚼硬食能健脑	128
金针菜健脑	128
睡前喝杯水防血栓	129
糖尿病的食疗	131
说说糖尿病人的“吃”	131
糖尿病患者科学饮食十细节	132
饮食总量控制计算法	134
糖尿病饮食新攻略	135
糖尿病的食疗	136
调节血糖吃什么	137
糖尿病患者可常吃的蔬菜	138
花生酱和坚果可减少罹患糖尿病	139
低温烹饪可防糖尿病	139
糖尿病人如何选择保健品	140
糖尿病食疗验方	141

目 录

食鳝鱼 调血糖	142
腊肉瓜片	142
南瓜降血糖 不要随便吃	143
健康饮食新概念：血糖指数	143
低血糖指数食品益健康	144
藕汁治糖尿病	146
柞蚕头治糖尿病	146
苦瓜鸡蛋可降糖	147
喝茶得法降血糖	147
高血压高血脂食疗	148
降血脂食物有哪些	148
巧择食物降血脂	149
八种饮食含“降脂灵”	149
高血脂血症食疗方	150
哪些食物能降压	151
细说降压药与饮食	152
吃芝麻油能降血压	154
高血压患者日常食谱	155
高血压患者少吃发酵食物	155
芥末水洗脚降血压	156
香蕉炖红枣防治高血压	156
醋泡花生米降血压	156
肝病食疗	157
春日食补养肝为先	157
肝炎病人少吃大蒜	158



目 录



肝病患者饮食有禁忌	159
肝硬化患者的食疗方	160
保肝排毒食中寻	160
我的抗乙肝食疗方	162
脂肪肝的饮食治疗	163
胃病食疗	168
慢性胃炎可食疗	168
马铃薯能缓解胃痛	169
有胃病宜吃植物油	170
饮食与胃癌	170
消化性溃疡病人的饮食	172
胆囊炎食疗至关重要	173
七种痢疾的食疗	174
腹泻时不宜多吃蔬菜	174
醋煮老豆腐可健脾止泻	175
腰肾病食疗	176
慢性肾功不全须饮食控制	176
补肾食疗方	177
感冒食疗	178
感冒缘自“美食”作怪	178
食疗治感冒	180
感冒了 吃什么	180
醋鸭蛋巧治顽咳	181
眼病食疗	182
老年性白内障食疗方法	182

目

录

饮食可防治白内障	183
老年性白内障的自我保健	183
眼睛昏花吃黑芝麻	184
食疗明目	185
老花眼食疗方	187
慢性眼病的食疗	188
常吃甘薯护眼睛	189
放松“吃”去眼疲劳	189
预防近视从饮食开始	190
养眼护眼怎么吃	191
食疗去眼疾	192
癌症的食疗	193
防癌——生活方式十要素	193
乳腺癌：果菜可防治	194
这些癌症与饮食有关	194
把住“癌从口入”这一关	195
肿瘤患者常用食疗方	197
抗乳腺癌食疗方	198
癌症患者该吃什么	199
致癌高危因子：炒锅油温太热	202
去除食物中致癌物的方法	203
饮食注意 12 条 癌症减少 1/3	204
与饮食明显相关的癌症	205
酱油能防癌抗衰老	206
性功能的食疗	207
增强性欲食疗方	207



目

录



中年男子须“加油”	207
“性致”盎然的食物	209
败“性”食物知多少	210
阳痿辅助疗法	211
提高“性”趣的韭菜	212
四季食保	213
四季进食的中医主张	213
预防夏瘦的养生方	214
饮食调节除苦夏	215
入夏吃“苦”好度暑	217
夏季有些食物谨慎吃	217
老年人夏季如何食补	218
夏季保健汤	219
秋天吃什么好	221
秋季养生吃点啥	222
四种人进补有讲究	223
冬令时节话饮食	225
食物排毒	229
警惕十类垃圾食品	229
体内排毒有食谱	230
有助于排毒的食物	231
食品不安全“五大杀手”	232
家中食物可解毒	233
生活锦囊	234
生活中的天然杀菌物质	235

目 录

天然“卫士”为您解“毒”	236
多近树 常吃素 忘掉数	237
依依柳树入药来	238
神奇的花木疗法	238
儿童食保	240
怎样看待孩子的吃饭问题	240
怎样观察小儿的营养状况	241
儿童宜食哪类糖	241
喂养宝宝五注意	242
婴儿缺舌苔营养不良	243
别让孩子吃出孤独症	244
别给孩子吃含激素食品	245
儿童饮食误区多	246
把吃饭的自由还给孩子	247
幼儿吃鸡蛋须注意	247
喂食频繁的宝宝夜间容易醒	248
牛奶过量当防小儿贫血	249
治疗小儿夏热药粥	250
哮喘病儿的饮食原则	251
小儿疳积食疗及针刺治疗	253
童年零食经典	253
油腻甜食导致孩子体质弱	254
从饮食中“添加”免疫力	255
常见病的食疗	257
常见病食疗法	257



目

录



食熨疗法巧治病	258
呕吐食疗方	258
胆结石患者食谱	259
云南白药食疗法	260
再生障碍性贫血患者食疗法	260

膳食保健验方

合理膳食	264
营养膳食有标准	264
合理膳食防慢病	264
老人膳食 12 点	265
保健饮食谣	266
药膳滋补讲究多	267
平衡膳食也须“数字化”	268
食物摄入酸碱比 2:8 为宜	270
烹制蔬菜如何留住营养	270
煮米饭时放一滴香油	271
日常保健巧用盐	272
20 套营养早餐	273
清晨起来吃点菜	274
晚餐不当易招病	275
疾病的膳疗	277
家庭药膳	277

目 录

药饭疗法	281
补血养心南瓜饭	282
混合炒面好处多	282
饭、菜、汤、水果应按什么顺序吃	283
保健养生巧喝粥	284
红豆冬瓜利水道	285
山药食疗方	286
防治近视药膳	287
高血脂症的药膳疗法	287
12 道药膳清除高血脂和脂肪肝	288
喝药粥降血脂	291
春季喝粥益肝肾	292
病后饮食 各有宜忌	292
出血患者的药膳	294
震颤麻痹的食疗方	295
提高人体免疫力几款药膳送给你	296
这些膳食能护肺	298
菜汤助力除瘟疫	299
饮食帮你调养肺	301
秋季食粥润肺清燥	302
香香药粥护胃肠	302
对症食疗胆囊炎	303
低血压的食疗方	304
梨枣煲百合	305
润肠常食芝麻粥	306

