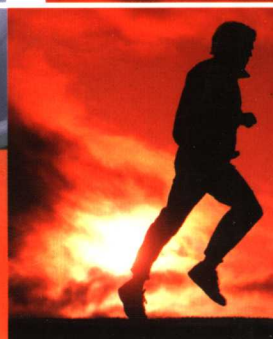
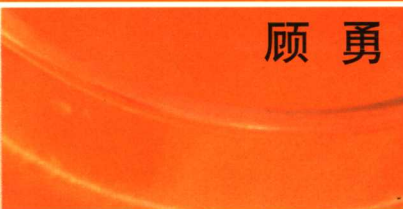


细节

Xijie Jueding Changshou

决·定·长·寿

顾 勇 编著



天津科技翻译出版公司

细节

Xijie Jueding Changshou

决 · 定 · 长 · 寿

顾 勇 编著



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

细节决定长寿 / 顾勇编著. - 天津: 天津科技翻译出版公司, 2006.9

ISBN 7-5433-2075-4

I. 细... II. 顾... III. 长寿-普及读物 IV. R161.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第067287号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 680×960 16开本 20.375印张 292千字

2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

定价: 21.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

对于人类而言，自从生命开始的那一天，就伴随着疾病和死亡的阴影。对疾病的担忧，与疾病的对抗，对健康长寿的追求，贯穿了人类历史的每个时期。这也告诉我们，健康是由我们人类自己主宰的，虽然我们不能违抗自然规律，去阻挡死亡的脚步，但我们能让自己的机体更有活力，能够通过自己的努力获得质量更高的生命。

“细节”，现代汉语词典的解释是细小的环节和情节。“聚沙成塔，集腋成裘”的道理我们都懂得，我们的健康也同样是由生活中许许多多的细节决定的，这绝不是危言耸听。关注健康中的细节，良好的习惯可以使你身体健康，成为获取其他幸福的资本；忽略健康细节，微小的恶习都可能招致疾病，甚至使你命垂一线。

拥有健康的体魄是每个人的愿望，然而和一些显而易见的事情相比，健康的细节却总是容易被忽视掉。作为身体的主人，我们是否掌握了那把健康的金钥匙呢？生活质量越来越高，可是我们身上的毛病却越来越多。世界卫生组织提出，对于健康来说，7%取决于气候与地理条件，8%取决于医疗条件，10%取决于社会条件，15%取决于遗传，60%取决于个人生活方式。我们在生活中往往忽视了很多问题，比如说暴饮暴食、烟酒不断、多车少步、缺乏运动、经常熬夜等等都可能导致身体机能的异常。还有的人，生病时自己在家擅自吃药，在卧室里养小动物，将冰箱当成保险箱，从来不给洗衣机透气，饭后马上吃水果以为可以帮助消化，冬天洗完头就睡觉等等，这些习惯都可能给您的健康埋下隐患，让您的健康之匙一次次蒙尘。健康就如同一个魔咒，如果按它所说的去做，注意健康的每一个细节，就会得到回报；而当您违背它的意愿行事时，它坏的一面就会在您的身上应验，夺走您的健康和快乐。

那么从今天开始，改掉那些有损健康的习惯吧。开始积极地锻炼身体，注意合理饮食，多吃绿色食品，保持心理平衡，或许一开始你会觉得很难，但是逐渐地就会形成一种习惯，成为您生活的一部分。

我们编写这本书就是为了帮助您轻松地获得那把打开健康之门的钥匙，选取那些最容易被人们忽略却又对健康至关重要的细节，科学的分析加上温馨的提示，无微不至地给您最具体、最重要的忠告。我们想要告诉您的不仅是一些关乎健康的细节，更是一种生活方式。不管您现在身体健康，还是处于亚健康状态，或者为疾病所折磨，对健康细节的注重永远都应该是现在进行时。



目录 CONTENTS

第1章 健康入我口:饮食中的细节

健·康·厨·房

- 粗粮虽好,不宜贪多 2
 - 生姜,厨房里的健康卫士 4
 - 要想身体好,常吃七分饱 6
 - 一杯鲜豆浆,天天保健康 8
 - 巧用食物来补肾 10
 - 做米饭也大有讲究 12
 - 轻轻松松吃掉疲劳 14
 - 要想身体好,鱼肉少不了 16
 - 健康从早餐开始 18
 - 吃顿健康晚餐 21
- ### 营·养·食·话
- 眼睛最爱的食物 23
 - 吃豆腐也要悠着点 24
 - 煲汤时间过久,营养悄悄溜走 26
 - 玉米全身都是宝 27
 - 多吃香菇抗癌又补脑 29
 - 滋补佳品话枸杞 30
 - 莲藕也是进补佳品 32

- 面食发酵,营养更高 36
 - 为了健康,每天一杯绿茶相伴 37
 - 饭前喝汤,苗条又健康 39
 - 面对洋快餐,要健康还是美味 40
 - 咖啡并非多多益善 42
 - 女人的贴心朋友——红酒 45
 - 午饭加酸奶,身体更健康 46
 - 抗衰老之食物篇 47
 - 土豆是个宝疙瘩 49
 - 健康营养选好油 51
- ### 饮·食·雷·区
- 饭后吃水果缓一缓 53

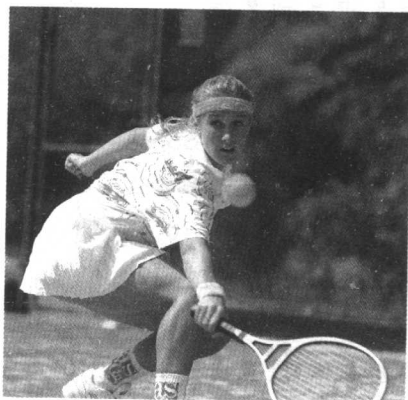


这些人和牛奶无缘 54
 不要这样喝牛奶 56
 别让方便面挤走了你的健康 58
 这些人请远离螃蟹 60
 “坏蛋”不能吃 62
 常吃夜宵,健康难保 63
 别把癌症吃进来 65
 盐多必失 67

第2章 健康入我身:运动 中的细节

我•运•动•我•健•康
 每天锻炼一小时,健康一辈子 70
 有氧运动的奥秘 71
 跑出健康来 72
 快走健身的一举N得 74
 保持健康的钥匙:跳跃运动 75
 午饭后我们能做什么 76
 试试这些有益健康的小动作 77
 运•动•进•行•时
 运动要听生物钟的 79
 运动要因地制宜 81
 运动前先热个身 82
 怎么让你的运动事半功倍 83
 四季运动小处方 84
 冬季长跑要注意什么 86
 非同一般的反向运动 88
 运动也要变着花样来 90
 爱运动也要会补水 91

如果运动的时候发生了意外 93
 让健康饮食助你一臂之力 94
 运动后疲劳怎么办 96
 运•动•雷•区
 这些人不能运动 97
 运动不要走火入魔 99
 偶尔健身等于暴饮暴食 100
 运动时不要这样着装 101
 这些时候不要运动 102
 运动结束后不要做这些事情 104



第3章 健康入我家:家居 环境中的细节

家•居•装•修
 莫让居室色彩损健康 108
 挑选家具要火眼金睛 109
 让您家里的灯也健康起来 110
 这些植物能吃掉甲醛 111
 居室静音计划 113



- 布置健康家居的小窍门 114
- 夏季装修要注意什么 115
- 我·爱·我·家
- 住高层是高处不胜寒吗 117
- 家里种些什么花花草草 118
- 居室养花也有禁忌 120
- 每天勤开窗,不用开处方 121
- 使用家电的误区 123
- 主妇们的烦恼:厨房油烟 124
- 冰箱存放东西的学问 125
- 家里的湿度怎么调节 127
- 空调开开停停更健康 128
- 饮水机里的大学问 129
- 浴室也要常呵护 131
- 如何清理家里的卫生死角 132
- 马桶和健康的密切关系 134
- 电话也要经常消毒 135
- 宠物,您身边的亲密隐患 136
- 洗衣机里霉菌知多少 138
- 小小筷子关系健康 139

第4章 健康入我心:心理

健康中的细节

心·灵·的·感·冒

- 焦虑:随时拧紧的发条 142
- 抑都是你身边的地雷 143
- 心灵的顽疾:自卑 144
- 过度紧张会让你的情绪中毒 146
- 自恋,一个人的精彩 147
- 嫉妒,让你的心灵受伤 149
- 心·理·自·救
- 给你的心灵洗个澡 150
- 卸掉紧张的枷锁 151
- 心情不好,试着跑一跑 152
- 让食物和气味改变你的心情 153
- 控制怒火的妙法 154





第5章 健康的终身伴侣:两性健康中的细节

女·性·健·康

女性经期容易招来哪些疾病 158

经期,这些事情不要做 159

它们是月经失调的罪魁祸首 161

乳房自检,未雨绸缪 163

乳腺增生患者的饮食指南 164

是谁伤害了你的子宫 166

慧眼识宫颈糜烂 168

阴道清洁,过犹不及 169

女性的难言之隐——阴道炎 172

白带,女性健康的晴雨表 175

妇科体检,女性健康的护身符 177

避孕药的是是非非 180

让孕妇远离电脑 182

女人要谨防骨质疏松 184

男·性·健·康

健康男人的特征 187

揭开前列腺炎的神秘面纱 189

当心你身边的精子杀手 193

婚姻让男人更健康 196

男人,怎样清洗你的宝贝 198

男人的乳房也需要保健 201

男人必需的营养成分 204

男人,请警惕啤酒肚 207

男人也有更年期 210

男人,请爱护你的肾 213

男人不育,可能是这些原因 216

男人哭吧不是罪 220

第6章 重视你生命的三分之一:睡眠中的细节

睡·眠·小·锦·囊

我们为什么会失眠 224

选好床,才能睡好觉 226

锻炼锻炼,好睡眠来到你身边 229

吃的好,睡的香 231

用按摩拯救你的睡眠 235



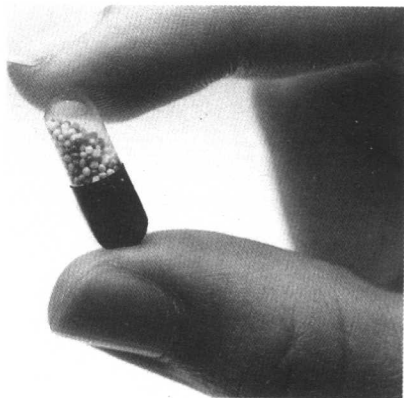
卸掉包袱,裸睡更健康 236
中午睡一小觉,对健康很重要 237
睡前泡脚,胜过吃药 240
先睡心,再睡眼 244
准妈妈应该怎么睡 245
睡•眠•的•敌•人
开灯睡觉,健康的大敌 247
吃饱就睡,疾病缠上你 249
枕头不对,越睡越累 251
饮酒真的能改善睡眠吗 253
错误的睡眠习惯你有吗 254
别让电热毯毁了你的健康 256

第7章 不可忽视的角落:

疾病和用药的细节

家•庭•药•箱
如何建立家庭小药箱 260
怎样识别过期药 263
吃错药了,该怎么办 266
这些药物不能和柚子一起吃 267
吃中药,有讲究 270
煎煮中药,你会吗 273
吃西药,要忌口 275
这些吃药的坏习惯要不得 277
家•有•大•夫
感冒和流感的防治 279
别让细菌毒害你的食物 282
如何预防中暑 284
宝贝你的肝 287

别让脑中风盯上您 290
您的胃最怕什么 293
冠心病跟着季节走 296
长期便秘害处多 299
如何不再受头痛的困扰 302
吃掉关节炎 305
不要累坏了你的眼睛 306
肾病康复的“拦路虎” 310
糖尿病病人的日常护理 312





* 健康厨房

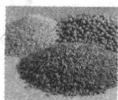
* 营养食话

* 饮食雷区

第1章

健康入我口：饮食 中的细节

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇健康厨房◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



粗粮虽好,不宜贪多

* 五谷杂粮保健康

现在人们的餐桌上,鸡鸭鱼肉、生猛海鲜已经不是什么奢侈品了,食不厌精,人们吃的越来越精致,越来越挑剔。但是,体质却越来越差,皮肤越来越粗糙……

“粗粮”是相对于稻米、小麦、白面等“细粮”而言的,粗粮大家族的成员有玉米、高粱、小米、燕麦、荞麦、苡麦、薯类及各种干豆类,比如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等等。

天天都吃白面、精米、大鱼大肉的人是不是应该时不时地换换口味,清理一下自己的肠胃呢?粗粮给您的健康带来的好处,是肉、蛋、奶和水果蔬菜所无法取代的。您还在半信半疑吗?那么看看下面的理由:

粗粮营养细

粗粮中含有丰富的钙、镁、硒等微量元素和多种维生素、矿物质。比如说,燕麦富含蛋白质,小米富含色氨酸、胡萝卜素,豆类富含优质蛋白,薯类富含胡萝卜素和维生素C。

谷类的维生素和矿物质集中在外层,也就是那层“粗糙”的部分中,糙米经过精磨加工之后口感细腻,外观也改善了,但是B族维生素的含量已经损失了3/4。而粗粮因为没有经过精制加工,这些天然的营养成分损失得很少。

粗粮能防病

食物中缺乏植物纤维是近年来糖尿病、心脑血管病、癌症越来越多的重要原因之一,而粗粮中的膳食纤维可加速肠部蠕动,清除大肠癌细胞,能预防结肠癌、直肠癌、肠憩室症等。它还可以增加食物在胃里的停留时间,延迟饭后葡萄糖吸收的速度,降低高血压、糖尿病、肥胖症的发病几



率。

而那些由精白米和精白面制成的洁白、柔软或松脆的普通食品，其中所含的膳食纤维微乎其微。

粗粮助减肥

粗粮热量比较低，质地粗糙，食用后容易产生饱的感觉，这样就能有效地控制你的饮食。在粗粮中，玉米是减肥的黄金食品，玉米中含有大量的镁元素，它能加强肠壁蠕动，促使体内废物尽早排泄，对减肥非常有利。玉米须有利尿作用，也对减肥有利。

* 对粗粮爱之有道

粗粮好处很多，但是如果不加控制地超量摄取，也会对你的健康造成影响。

肠胃不堪重负

大量进食粗粮，食物在胃里停留时间过久，可能造成腹胀、早饱、消化不良等。特别是一些儿童和老人，还有一些胃肠道疾病患者，或胃肠功能较弱者，可能出现上腹不适、嗝气、腹胀、食欲降低等症状，甚至还可能发生肠道阻塞、脱水等急性症状。

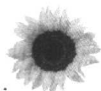
阻碍营养吸收

粗粮中的纤维素不但会阻碍有害物质的吸收，也会影响人体对食物中的蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。对于那些养分需要量大的“特殊”人群，尤其是怀孕期和哺乳期的妇女，以及正处于生长发育期的青少年来说，影响吸收而造成的危害最明显。

降低免疫力

长期大量进食高纤维食物，会使人的蛋白质补充受阻，脂肪摄入量不足，因而造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，降低人体免疫力。





健康小贴士

一个健康的成年人,每天摄入的粗粮最好在30~60克之内,应该循序渐进,不可操之过急,暴饮暴食对身体有害无益。

粗粮和其他食物搭配是最好的选择,粗粮内的赖氨酸含量较少,我们就可以取长补短,与牛奶等副食搭配,这样营养才能均衡。也可以搭配荤菜来吃粗粮,我们每天做饭时,除了要满足自己嘴巴的需要,还应该考虑荤素搭配,平衡膳食。

粗粮细吃也是一个好的解决办法。一般来说,粗粮的口感比较差,吸收差也是一个劣势,我们可以想一些办法,来改变它的劣势,比如说,把粗粮煮成粥,或者把粗粮和细粮混着吃,口感和吸收差的问题就能得到解决。

吃粗粮要及时多补充水,粗粮中的纤维素有了充足的水做后盾,才能正常工作,减轻肠胃的负担,利于消化吸收。



生姜,厨房里的健康卫士

* 认识生姜

生姜,又名姜、黄姜。生姜含有多种营养成分,如丰富的碳水化合物、蛋白质、多种维生素和矿物质,还含有独特的姜辣素、姜油酮、姜烯酚和姜酮等,因为它的辛辣芳香,常常被作为调味品,烹调食物时放些生姜能使菜肴清香可口。当你吃饭时没有食欲或饭量减少时,不妨吃上几片姜或者在菜里放上一点嫩姜,都能增强你的食欲,令你胃口大开,所以俗话说:“饭不香,吃生姜”。因为这种神奇的功效,生姜被人们称做是“菜中之祖”。

除了调味,生姜还可以加工成姜干、糖姜片、咸姜片、姜粉、姜汁、姜酒和糖渍、酱渍,不仅在我国人们喜爱生姜,连西方人士也开始注意到生姜的独特味道,他们用姜调制果酱,或做姜味面包、糖果、布丁、饼干等甜点,也有用姜与麦酒混合饮用,调味成姜汁汽水等。



更为神奇的是，我们常见的生姜还有巨大的药用价值。早在三千多年以前的《神农本草》中，就提到了生姜的药用价值，原来生姜还是一种温和的草药，具有解表、散寒、止呕、开痰的功效，主治风寒感冒、呕吐、痰饮、喘咳、胀满、泄泻。民间也曾流传“三片生姜一根葱，不怕感冒和伤风”，患伤风感冒喝姜葱红糖汤，能起到很好的治疗作用。生姜还能增强和加速血液循环，刺激胃液分泌，帮助消化，有健胃的功能。用一片生姜贴于肚脐，外贴一张伤湿止痛膏，就能明显缓解晕车晕船。用生姜外擦可治白癜风，浸酒涂擦可治鹅掌风、甲癣等。如果意外摔伤，可将生姜捣烂外敷；若擦破了皮肤，用纱布浸姜汁涂患处，可预防感染且可加速皮肤愈合；吃松花蛋或鱼蟹等水产时，应放上一些姜末、姜汁，能够解毒。生姜也是传统的治疗恶心、呕吐的中药，被誉为“呕家圣药”。

十年前，丹麦的一项小型研究显示生姜能够缓解妊娠妇女恶心呕吐感，而且没有任何最令未来妈妈担忧的副作用，它纯天然，对胎儿不会有什么影响。研究人员称生姜被用来制止恶心呕吐已有数百年历史，但还从未被仔细研究过。

据现代药理学研究，发现生姜还有抗衰老、护心脏、预防胆结石等多种奇效。生姜含一种类似水杨酸的化合物，是血液的清道夫，能够起到稀释和抗凝的作用，能够降血脂、降血压、预防心肌梗死。

生姜还是健脑食物，德国《彩色画刊》将生姜列为“有助于激发人类创造性的食品”，并指出“生姜能使人的思路开阔”。这是因为生姜所含的姜辣素和含芳香气味的挥发油能稀释我们的血液，这样血液的流动将更加畅通，能够向大脑输送更多的氧气和养料。

* 巧吃生姜

下面给大家介绍几种生姜的食疗方：

▷ 生姜粥

【原料】鲜生姜、核桃仁各10克，红枣5枚、粳米40克。

【用法】以上四味原料共煮粥，连食数次。

【功效】暖脾胃、除风寒之效，可治疗风寒感冒、恶心厌食、寒湿腹泻



细节决定长寿

等症。

▶ 生姜鲫鱼汤

【原料】生姜30克,陈皮10克,胡椒3克,鲫鱼1条。

【用法】将鱼去鳞,剖肚去内脏,生姜、陈皮、胡椒用纱布包好,放入鱼肚中,加清水适量煨熟,放入盐、味精等调味品,食鱼喝汤。

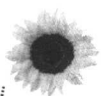
【功效】温中散寒,理气止痛。适用于虚寒性胃痛。

▶ 当归生姜羊肉汤

【原料】当归3两,生姜5两,羊肉1斤。

【用法】以水8升,煮取3升,一日3服。每次服1升,每日3次。

【功效】补肾壮阳。用于产后腹中疼痛及腹中寒疝,虚劳不足。



健康小贴士

生姜有益健康,但不可多吃,因为生姜含有的姜辣素需要经过肾脏的排泄,如果食用过量,大量的姜辣素在排泄过程中就会对我们的肾脏造成一定刺激,出现口干、咽痛、便秘等症状,所以每次至多10克,超过了这个量反而不利于身体健康。另外内热者最好不要吃生姜,否则将会火上浇油。生姜变质后千万不要再食用,因为它会产生致癌物,所以我们平时遇到烂姜、冻姜,千万要把它丢掉。



要想身体好,常吃七分饱

* 一顿饭,七分饱

美国国立卫生研究中心老化研究所用猴子研究少食与寿命间的关系。他们把60只猴子分成两组,让其中一组每天都吃饱,对另一组的饮食则加以控制,只让它们吃七分饱。就这样15年过去了,结果吃七分饱的那组猴子的死亡率只有吃饱组的一半。

那么这个实验结果对于人类来说是不是同样有意义呢?我们一直在追求着生活的富足,但是这种富裕的生活在带给我们享受的同时,也带来



了过去少见的癌症、动脉硬化、高血压、糖尿病等所谓“富贵病”。导致这些富贵病的罪魁祸首之一就是过食、饱食。

有这么危言耸听吗？我们知道公路上堵车会造成的后果，同样我们的肠胃也像一条公路，如果你总是饱食、过食，就会在肠管里留下大量“宿便”，这些排泄物在肠道里，就会不断地腐败和发酵，产生各种有毒物质。它们被人体吸收后，将降低人体免疫力，诱导各种疾病滋生，同时还会使我们的肠道变形，这样不仅会使我们的肠胃受到损害，也会严重威胁我们的身体健康。

如果我们能控制饮食，食物就能够被充分地消化和吸收，并完全排泄出体外。有毅力坚持少食的人，不仅大便会变得通畅，顽固的宿便也会在不知不觉中一点点地被排泄掉。另外如果我们每餐都限制饮食，热量的摄取也就会受到一定的限制，我们都知道，高热量的饮食会造成身体的肥胖，还会引起一系列的疾病，每天需要的热量超过我们身体的需要，就会囤积下来变成脂肪，不利于我们身体的健康，常吃七分饱就能有效地解决这个问题。

* 多少才是七分饱

既然常吃七分饱对我们的身体有这么多好处，那么怎么才算吃得刚好合适呢？最可靠的办法，当然是到医院检测你的新陈代谢，根据每天需要的能量来决定每餐该吃多少。但是这个办法似乎麻烦了点，下面一些小办法可以帮你判断是否吃的过多：

☉ 晨起握手、攥拳吃力

早上起来的时候，做做握手、攥拳的小动作。如果你感觉握手的时候有点吃力，手胀胀的，那就表明你昨晚可能吃多了。

原因分析：体内的细胞吸收了过剩的营养，没能完全消耗而被胀满。

☉ 睡觉时流口水

如果你晚上睡觉流口水，早上起床时发现舌头变成浅紫色，有时还会有口臭，这就表明你可能吃得太多了。

趋势预测：如此发展下去，舌头在夜间会肿胀，甚至会有血痕出现。

