

JIA TING YI LIAO
YANG SHENG BAO JIAN
BAI KE QUAN SHU

家庭医疗 + 养生保健 + 百科全书



生活起居



家庭医疗保健
养身百科全书

主编：邵光远



第一卷

中国戏剧出版社

责任编辑:可 峰

家庭医疗养生保健百科全书

邵光远 编

中 国 戏 剧 出 版 社 出 版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码:100086)

新华书店总店北京发行所 经销

北京通州鑫欣印刷厂 印刷

1630 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 96.75 印张

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—1 000 套

ISBN 7-104-01832-8/Z·38

定价(全十卷):580.00 元

前 言

这是一部传递最先进的健康理念，引领最时尚的健康潮流的书。专家认为，21 世纪是一个大健康时代，人类将追求心理、生理、社会、环境的完全健康。本书则顺应了 21 世纪这种自我保健赢得健康的潮流，引领了让人人享有健康、崇尚生活、追求文明的生活时尚。

随着我国人民生活水平的迅速提高，老百姓在尽情享受现代文明成果的时候，“文明病”即生活方式病正日益流行，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症等疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。《家庭医疗养生保健百科全书》以 21 世纪人类健康为本，推崇科学、公信权威，向读者讲授了最重要的保健知识和最新的健康观念，在介绍当代文明科学生活方式的同时，又详解了中国古代的养生之道。知识信息量大，道理深入浅出，形式生动活泼，应该说本书是一个称职的家庭健康顾问。

“追求健康就是追求文明进步”，健康是人生最宝贵

的财富之一，人们对身心健康的重视标志着社会的进步。基于这样的理念，我们在编辑本书时吸收了国内外最先进的保健科学研究成果，所涉内容涵盖了家庭医疗养生保健的各个层面，即生活起居、运动休闲、美丽永恒、心理诊所、医疗保健、药膳食疗和健康养生。可以说，足不出户、一册在手即可获得有关医疗保健的所有信息。

总之，健康是当代全世界人民越来越关注的重大课题。可以说，“中国人民从来没有像今天这样渴求健康，祖国建设从来没有像今天这样需要健康，党和政府从来没有像今天这样重视健康。”党的十六大在历史上第一次把公民“健康素质”、“思想道德素质”和“科学文化素质”提到同等的高度，放到全面建设小康社会奋斗目标中特定的位置，重视人的全面发展，没有健康就没有小康。奔小康首先要保健康——这也是本书出版的终极目标。

《家庭医疗养生保健百科全书》

编委会

目 录

第一编 生活起居

第一章：概述	(1)
第二章：健康营养	(15)
第一节 生命的能源——热能	(15)
第二节 宏量营养素	(21)
第三节 微量营养素	(35)
第三章：合理饮食	(76)
第一节 饮食概述	(76)
第二节 饮食与营养	(84)
第三节 食物相生相克与搭配	(116)
第四章：环保家居	(137)
第五章：健康常识	(155)
第一节 体内垃圾排泄	(155)



第二节	食品添加剂与健康·····	(166)
第三节	绿色食品·····	(176)
第四节	外来食品和中国餐·····	(193)
第五节	茶——绿色的金子·····	(202)
第六节	酒与健康·····	(235)
第六章：健康生活禁忌·····		(266)



● 生活起居

第一章 概述

一、健康生活方式

适合我国人民的健康生活方式可归纳为：饮食“一、二、三、四、五”，“红、黄、绿、白、黑”；适量运动“三、五、七”；戒烟限酒；心理平衡。

“一”指每日饮一袋牛奶，可有效改善我国膳食钙摄入量普遍偏低现象；“二”指每日摄入碳水化合物250~350克，即相当于主食6~8两；“三”指每日进食3份高蛋白食品；“四”指四句话：有粗有细、不甜不咸、三四五顿（指少量多餐）、七八分饱；“五”指每日摄取500克蔬菜及水果，对预防高血压及肿瘤至关重要。



“红”指每日可饮少量红葡萄酒 50~100 毫升，每日进食 1 至 2 个西红柿；“黄”指黄色蔬菜，如胡萝卜、红薯、南瓜等，对儿童及成人均能提高免疫力；“绿”指绿茶及深绿色蔬菜，具有防感染、防肿瘤的作用；“白”指燕麦粉或燕麦片，食燕麦对糖尿病患者效果更显著；“黑”指黑木耳，有助于预防血栓形成。

适量运动中，“三”指每次步行 30 分钟 3 公里以上；“五”指每周至少有 5 次的运动时间；“七”指中等度运动，即运动到年龄加每分钟心率等于 170。

二、健康的标准

根据世界卫生组织制定的标准，一个健康的人应该符合以下十点：

1. 精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。
5. 能够抵御一般感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

第一编 生活起居

8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

三、增寿诀窍

为了帮助人们多活一二十年，美国疾病控制和防治中心依据十余项研究成果，提出以下方法：

1. 每天吃 300 毫克维生素 C，可以增寿 5.5 年。
2. 把你的胆固醇保持在 200 以下，可以增寿 4 年。
3. 每天多消耗 300 卡的热量，可以增寿 2~3 年。
4. 每周跟亲朋好友聚会一次，可以增寿 4.5 年。
5. 每周跑步 4 次，每次跑两英里，可以增寿 8.7 年。
6. 减少使用汽车电话或手机的次数，少打一次就可增寿 45 秒钟。
7. 处理好胃溃疡，可增寿 2~5 年，孩子长大了，不要再围着他们转，可以延长寿命 4 年。
8. 把你的血压低压保持在 90 以下，可以增寿 5 年。
9. 每周吃肉，最多不超过 3 次，可以延长寿命 9 年。



10. 不吸烟，可以延长寿命 5 年。
11. 别对自己过于苛刻，可增寿 2 年。
12. 控制体重，至少可延寿 1.7 年。
13. 喝适量的酒可延寿 2~3 年。

四、算算寿命有多长

一个人生命的期限并非不可估量，一般可以从个人目前的个体特征及生存环境里初露端倪。如下计算中，以 70 为基准，按下列指标加减分数，最后得出的数字就是你该留心的参照值了。

1. 如果你是男性：-3
2. 如果你是女性：+4
3. 如果你居住在人口超过 200 万的市区：-2
4. 如果你住在人口少于 1 万人的小镇或农村：+2
5. 如果你祖父、母或外祖父、母皆活到 80 岁：+6
6. 如果你的父母之一在 50 岁以前死于心血管病：-4
7. 如果你父、母、兄、弟、姊、妹中任何一位 50 岁以前得癌症或心脏不正常，或自幼就患有糖尿病：-3
8. 如果你的经济收入相当宽裕，而你并不放任自

第一编 生活起居

己的嗜好：+2

9. 如果你的经济收入相当拮据，经常为了节约而省吃省喝：-2

10. 如果你是大学毕业生，或爱好比较广泛，有一技之长：+2

11. 如果你是65岁或已超过而仍然在工作：+2

12. 如果你和配偶同住，夫妻关系相当和协：+5

13. 如果你已失偶离婚，或丧偶未续婚：-2

14. 如果你同爱人的关系相当冷淡甚至有些紧张：

-4

15. 你的子女经常让你操心：-2

16. 你的子女常常使你感到高兴或自豪：+3

17. 如果你从事案头工作：-3

18. 你的工作常需要很大的体力：+3

19. 如果你长期吸烟或过量偏食某类食物：-2

20. 如果你三餐有规律荤素搭配合理：+2

21. 你有知心好友并定期往来：+2

22. 你很少与人来往，长年孤独：-2

23. 如果你倾心热爱自己的工作：+2

24. 如果你的工作与自己兴趣不合，犹如苦役：-

2

25. 如果你把关心自己的外表形象当作一种兴趣来



追求：+2

26. 你对吃、穿、用都不甚讲究：-2

五、“习惯”能生病

1. 睡眠过多：睡眠过多会加重脑睡眠中枢的负担，使各种生理代谢活动到最低水平。且使人的各种感受功能减退和骨骼肌紧张下降。人体免疫功能降低，易引起一系列疾病，特别是血液循环缓慢会造成心脏病突然发作或中风。一般说来，10~18岁的人每天需要8小时睡眠时间；18~50岁的人每天需要7小时的睡眠时间；50~70岁的人每天需要5~6小时。

2. 洗脸过频：洗脸过多会使脸部保护皮肤的皮脂膜受到经常性破坏。导致皮肤受更多的刺激而容易衰老。

3. 刷牙过久：刷牙可清洁口腔和牙齿，防止牙病和口腔炎症及诱发的风湿病、肾炎等，但刷牙时间过久会使牙龈损伤，不利于牙齿生长，还会导致牙周发炎。

4. 步行过久：步行时足弓要保持一定的高度和张力，如步行太久，足弓就会下陷使趾骨负重增加容易发生骨折。

5. 擦肤过猛：人体身上的皮肤脱落层仅厚0.1毫米，是阻挡病菌和侵害射线的天然防线，洗澡狠搓会使

第一编 生活起居

这层皮质受损，病菌和有害射线就会趁虚而入，使人易患毛囊炎甚至疖肿及败血症。

6. 喝茶过浓：浓茶会使胃粘膜收缩、蛋白质凝固，并冲淡胃液影响消化和对铁质的吸收，还会影响睡眠。并且茶中含有微量的氟，会使牙齿变色，关节变形瘫痪。

7. 日光浴过久：长时间曝晒会使皮肤出现红斑、灼烧感、起泡，使色素沉着，还会产生皮肤过敏甚至导致皮肤癌。

8. 喝酒过量：酒喝多了会伤肝、脾、胃，长期饮酒还会使酒精在人体内积累形成慢性中毒。酒精可麻痹神经，使人体代谢功能紊乱，加速衰老。

9. 生熟混放：有些人清晨买菜，将糕点、油条、包子等放在篮子里，同蔬菜、生肉、水产品一起带回家，这很不卫生。因为菜篮内带有细菌、微生物，它们与蔬菜、熟食均会发生交叉感染，许多肠道传染病如肝炎、菌痢等正是由此而来。

10. 物品合用：有些家庭一家老小共用一条毛巾、一只口杯、一把牙刷、一个盆子，这种多人合用洗漱用品的做法极不卫生，常会闹一人“红眼”，全家“眼红”，一人肝炎，全家患病。

11. 不吃早餐：医学专家告诫说，不吃早餐有百害



无一利，夜间分泌的胃酸得不到食物的中和，造成胃不舒服。早餐有助于促进肌体的新陈代谢，而不吃早餐，使人易感到疲倦和头痛，易诱发低血糖而虚脱。长此下去，势必引起胃溃疡、贫血等慢性疾病，造成营养不良，导致早衰。

12. 饱食饮茶：饭后饮茶将冲淡胃液，不但影响消化吸收，对消灭食物中的病菌也是不利的。研究发现，人们吃高蛋白高脂肪食物后立即饮茶的做法是不科学的，由于茶叶含有大量的鞣酸，鞣酸与蛋白质结合，使得肠蠕动减慢，从而延长粪便在肠道内的时间。

13. 吃饭过饱：会使胃胀过度，蠕动缓慢，消化液分泌不足，食物得不到充分消化，导致消化功能障碍，加快人身衰老。

14. 鞋跟过高：使足趾和前脚掌负重过度，身体前倾，胸腰后挺，导致腰肌韧带损伤，易发生趾外翻、趾囊炎、关节骨折等。

六、日常卫生误区

1. 用酒消毒碗筷。一些人常用白酒来擦拭碗筷，以为这样可以达到消毒的目的。殊不知，医学上用于消毒的酒精度数为 75%，而一般白酒的酒精含量在 56% 以下。所以，用白酒擦拭碗筷，根本达不到消毒的目

的。

2. 将变质食物煮沸后再吃。一些家庭主妇将变质的食物高温高压煮过再吃，以为这样就可以彻底消灭细菌。而医学证明，细菌在进入人体之前分泌的毒素，非常耐高温，不易被破坏分解。因此，这种用加热加压来处理剩余食物的方法是不值得提倡的。

3. 用白纸或报纸包食物。有些人，甚至一些食品店，爱使用白纸来包食品，都以为白纸是干干净净的，而事实上，白纸在生产过程中，会加用许多漂白剂及带有腐蚀作用的化工原料，纸浆虽然经过冲洗过滤，仍含有不少的化学成分，会污染食物。至于用报纸来包食品，则更不可取，因为印刷报纸时，会用许多油墨或其他有毒物质，对人体危害极大。

4. 用卫生纸擦拭餐具、水果。化验证明，许多卫生纸（尤其是非正规厂家生产的卫生纸）消毒并不严格，即使消毒较好，也在摆放过程中被污染。用这样的卫生纸来擦拭碗筷或水果，并不能将物品擦拭干净，反而在用卫生纸擦拭的过程中，给食品带来更多的细菌。

5. 用抹布擦桌子。实验显示，在家庭使用一周后的全新抹布，滋生的细菌会让你大吃一惊，如果在餐馆、大排档，情况会更差。因此，用抹布擦桌子，应当先洗透再用，抹布每隔三四天应该用水煮沸消毒一下。



当然，如果使用一次性桌布，则可避免抹布带来的危害了。

6. 长期使用同一种药物牙膏。药物牙膏对某些细菌有一定的抑制作用。但是，如果长期使用同一种药物牙膏，会使口腔中的细菌慢慢地适应，产生耐药性，这就等于药物牙膏起不到作用了。因此，我们在日常生活中，应定期更换牙膏。

七、用水保健法

1. 早起饮水。

清晨起床后饮水一杯，可以改善一夜机体相对缺水的状态，使血液浓度稀释。这种方法尤其对那些患有高血压、心血管疾病以及便秘者有益。如果空腹饮一杯淡盐开水，既可解渴补充水分，又可消毒洗肠胃、软化大便、促进排泄及新陈代谢。同时，也要注意到饮水间隔时间的均匀。人一天至少需要 2000 毫升水，可分 4~7 次摄入。一天之中，除三顿饮食摄入一定量水外，晨起，上午 10 时左右，下午 3 时左右，晚睡前等时段还要各摄入 300 至 500 毫升水。

2. 刷牙用温开水。

常用温开水刷牙、漱口，可以保护牙齿、减少牙病发生。特别是对患有牙过敏、龋牙、牙周炎、口腔溃