



专家出诊
妙手回春

医Q 急转弯

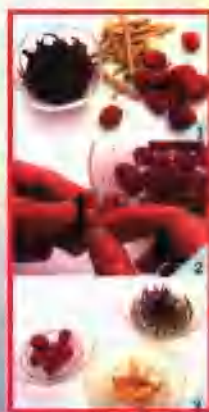
以不变应万变的健康聪明招

- ♥ 五官科病情妙解
- ♥ 男女秘诊急转弯
- ♥ 儿童翘翘板
- ♥ 户外应急变通术
- ♥ 室内脑筋27个转弯



营养机灵鬼百变通

吃喝大师说一点通



家庭小药箱——以不变应万变

养生与保健

医 Q 急转弯

张震宙 编著
许文通

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生与保健/张震宙,许文通编著. —北京:中国经济出版社,1999.8

ISBN 7-5017-2153-X

I. 养… II. ①张… ②许… III. ①养生(中医) - 普及读物 ②保健 - 普及读物 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29487 号

养生与保健

——医 Q 急转弯

·张震宙 许文通 编著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街 3 号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

铁十六局材料总厂印刷厂印刷

32 开本 110 印张 2400 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册

ISBN 7-5017-2153-X/Z·323

(全套定价:180.00 元)本册定价:18.00 元

前 言

假如您在生活中碰到疑虑，假如您对某些疾病模棱两可，假如您正被病魔缠得不知所措时，《医 Q 急转弯》便会迅速为您捕捉病情最佳良方并真诚为您解除烦恼和忧难。

本书涉及您现实生活中的方方面面，为您着想甚至想到您经常忽略或没有想到的方面。同时迅速快捷地为您出谋划策施展健康的大方略。

您或许手里正拿着想吃又不敢吃而且又不知道怎么吃的东西，那么“吃喝大师”就会张开金口一点您就通；您或许为某些食物能吃不能吃又不知吃后有什么效果而发愁，那么“营养机灵鬼”会迅速为您打开“快餐百变通”，让您全知所以然；您可能正想设计一个家庭药箱用来备用，那么本书“急转三”为您开设服务，向您提供“以不变应万变”的健康聪明招。

本书可谓随时随地为您服务，并邀来专家出诊，小病大病就在您阅读的一瞬间便“妙手回春”，养生强身妙方给您自己掌握。

您也许有些“心病”而又羞涩向他人求教支援。不用问，您到“男女秘诊急转弯”处定会释然解怀，如愿以偿。

您也许有一个活泼可爱的小宝宝，那么请您和宝宝一起来“儿童翘翘板”，这里有宝宝“康乐小转盘”，更有专家巧解巧治小儿科。

本书最后为您设想了室内户外运动急转弯和应急变通术，让您无论在家还是出门在外都感到生活的美味情调。

由于编者水平有限，不能尽您全意，望赐谅解，同时欢迎“高明人士”为我们提供更多的“高明的生活方法”，目的只有一条：让全天下人尽享生活每一天的快乐！

编 者

目 录

急转一：吃喝大师说一点通	(1)
一、吃喝大师说：含气的水	(1)
二、吃喝大师说：流汗喝水	(2)
三、吃喝大师说：自助餐	(3)
四、吃喝大师说：一天三餐	(4)
五、吃喝大师说：食物黄色素	(5)
六、吃喝大师说：用餐点灯	(6)
七、吃喝大师说：手术后吃鱼	(7)
八、吃喝大师说：咖啡	(8)
九、吃喝大师说：酒精	(9)
十、吃喝大师说：温体牛肉	(9)
十一、吃喝大师说：生鱼片	(11)
十二、吃喝大师说：牛奶	(12)
十三、吃喝大师说：长寿经	(14)
 急转二：营养机灵鬼百变通	 (24)
一、营养救护车	(24)
二、营养快餐厅	(37)

急转三：家庭小药箱——以不变应万变…………… (68)

一、家用百宝箱…………… (68)

二、自家保健聪明招…………… (117)

急转四：专家出诊——妙手回春…………… (137)

一、养生真诀…………… (137)

1. 老人打麻将…………… (137)

2. 作恶梦的人…………… (138)

3. 高胆固醇与便秘…………… (139)

4. 老人睡眠…………… (140)

5. 午睡习惯…………… (140)

6. 大便不臭的人…………… (141)

7. 感冒可以吹冷气…………… (142)

8. 疲劳和睡觉床位…………… (143)

9. 向右侧睡有助于消化…………… (144)

10. 穿好鞋…………… (145)

11. 压力大的人容易生病…………… (146)

12. 肾结石都在夜晚形成…………… (147)

13. 早起喝水好…………… (147)

14. 穿两双袜子…………… (148)

15. 感冒多由空气传染吗？…………… (149)

16. 跑步时可喝水…………… (150)

17. 睡前喝水问题…………… (151)

18. 刮痧淤血…………… (152)

19. 发烧垫枕…………… (153)

20. 维他命 C 可以预防感冒吗？…………… (154)

目 录

二、强身滋补灵仙全方	(155)
1. 补血类药膳处方	(155)
2. 补气类药膳处方	(158)
3. 气血双补类药膳处方	(163)
4. 补阴类药膳处方	(169)
5. 补阳类药膳处方	(174)
6. 养肝补肾类药膳处方	(179)
7. 健脾补胃类药膳处方	(187)
 急转五：五官科病情妙解	(195)
一、五官“相病”	(195)
1. 抽烟不解决鼻塞	(195)
2. 高鼻子的人	(196)
3. 过敏的喷嚏	(197)
4. 侧卧与鼻塞	(198)
5. 高蛋白食物可减少罹患鼻窦炎吗？	(198)
6. 脏水入耳	(199)
7. 接吻会吸破耳膜吗？	(200)
8. 狐臭与耳垢	(201)
9. 掏耳朵会致命	(201)
10. 耳鸣是耳聋的前兆	(202)
11. 黑人白人耳朵问题	(203)
12. 高音声乐家	(204)
13. 国字脸型的人	(205)
14. 近视眼的人	(206)
15. 出生婴儿看得见东西吗？	(207)

16. 近视有遗传性吗?	(208)
17. 梦中的颜色	(208)
二、自家妙解处方	(209)

急转六：男女秘诊急转弯

1. 采阴补阳	(217)
2. 男性才有可能深交吗?	(218)
3. 接吻含糖	(219)
4. 口服避孕药	(220)
5. 女性比男性容易产生嫉妒心理	(221)
6. 男人比女人容易得心脏病吗?	(222)
7. 离婚有遗传性吗?	(223)
8. 婚姻暴力多是自由恋爱结婚吗?	(224)
9. 吃大蒜会引发性欲吗?	(227)
10. 奥运百米竞赛女子组不会比男子组跑得快吗?	(228)

急转七：儿童翘翘板

一、儿童康乐小转盘	(230)
二、小儿科专家巧解巧治 50 例	(238)

急转八：户外应急变通术

一、搭公车站着比坐着好吗?	(276)
二、车祸是否多在夜晚发生吗?	(277)
三、感冒可以搭飞机吗?	(278)
四、不会晕船，就不会晕车吗?	(279)

目 录

五、第一个直觉	(280)
六、数字显示	(281)
七、坐什么车不晕车	(282)
八、睡眠不好次日会晕车吗?	(283)
九、飞机撞山	(283)
 急转九：室内脑筋 27 个转弯	 (285)

急转一

吃喝大师说一点通

一、吃喝大师说：含气的水

我国出产的绍兴酒最为酒客称道，这与埔里的水质不无关系，大凡美酒产地，水质一定甘美。日本学者认为好喝的水每公升矿物质不得超过一百毫克，矿物质中钙、镁过多即是硬水，入口会有涩、咸味。此外水分子集团要小，才会顺口，最好不要超过一百赫兹，分子群比舌味蕾细胞小，越易渗入味蕾，不会产生排斥，故感甘甜。此外每公升水中所含的氧至少要有五毫克以上，氧气太少，表示水中生菌过多，生菌必须消耗水中的氧气，所以含菌越少的水，含氧量越高。

日本人更发现不含氯且比体温低二十五度的水（摄氏10度），再加上少量碳酸气，最为好喝，含碳酸气的水多见于涌泉，以每公升含气三至三十毫克最佳。在欧洲买矿泉水时，商家都会问要不要含气，我国人不必为买到含气却未加糖的矿泉水而觉得苦恼，其实冰镇后比不加气的更好喝且止渴。法国或瑞士出产的矿泉水都是取自阿尔卑斯山的山泉或融雪，水质完

全合乎好水的条件，他们喜欢加入碳酸气，是因为微酸可以增加清凉、可口的感觉，可是当气泡减少时，水就会由酸性变成碱性，失去新鲜的水味，没人喜欢喝不冰或不含气的汽水，原因即在此。

二、吃喝大师说：流汗喝水

平常成人一天应喝二千五百 CC 的水，如此可防止尿路结石，据统计肾结石的病患几乎都是平常不常喝水的人。在炎热的夏天运动，大量出汗，每小时可能流失一、二千 CC 的水分，一场激烈球赛下来，三小时流失五公升（也就是五百 CC 木瓜牛奶十杯）水分并不稀奇，如果严重脱水又不补充水分，一旦体重减少百分之五以上，就会引起头晕、头痛、气促、抽筋、四肢麻木等症状，流汗超过十五公升会突然造成死亡。

激烈运动后会感到口渴，口渴时若喝冰水可以一次喝很多，而喝温水却一下子就胃涨且仍觉口渴，这是我们常有的经验，因此想靠喝水止渴来补充流失的水分，事实上并不可靠。人体的胃每小时只能通过八百 CC 的水分，冰水比温水容易排空，且如果饮料中含有糖分，会使胃排空速度变慢，所以在大量出汗后，喝冰开水比喝汽水、可乐或运动饮料更有助于水分的补充。

从事激烈运动时，主要能源来自肌肉中贮存的糖分，当运动后精疲力尽时，血糖浓度会降低，所以运动前吃高碳水化合物食品可以提升体力或耐力。在寒冬作激烈运动时，流汗不

多，水分流失不成问题，此时喝含糖 5% 的运动饮料虽会使胃排空速度减缓，但不致造成水分补充不足的困扰。运动时喝含糖饮料并非立即可以补充体力，大约要半小时后才能经胃肠吸收，由血液供给至肌肉。

三、吃喝大师说：自助餐

很多大饭店推出随意吃到饱的自助餐，懂吃的专门挑平常家里吃不到的生蚝、沙西米，“贪食者”存心捞本，什么都吃，非吃到走不动绝不甘休。

一般吃自助餐最常被取的牛、猪、羊排一片约六百卡热量、冷盘火腿、香肠三百卡、烤鸡腿四百卡、炸虾四百卡、鱼贝三百卡、生蚝、沙西米三百卡、烧卖点心三百卡、生菜沙拉二百卡、乳酪七十卡、面包六十卡、炒面、饭三百卡、甜点三种五百卡、水果二百卡、冰淇淋三百卡，以上各种都吃一次约西千二百卡，一碗白饭热量是一百五十卡等于是二十八碗饭量，尚不计饭后加糖之咖啡及奶茶。成人一天所需的热量约二千五百卡，吃一次自助餐等于是五餐的热量。

以糖为例，健康标准一天量是 50 克，饮料一杯是 20 克、冰淇淋 20 克、巧克力 25 克、蛋糕 1 块 20 克、红豆汤 40 克、咖啡 30 克，光是吃三块蛋糕就已超过 50 克。吃过多的糖会转化成脂肪积存在心脏四周，造成心脏血管动脉硬化。

以胆固醇为例每百克虾是 175 毫克、鱼 100 毫克、鸡腿 150 毫克、花枝 300 毫克、生蚝 400 毫克、香肠 100 毫克，肥

胖及高血压者每天胆固醇量不得超过三百毫克，鸡蛋一个约二百毫克，光是吃三块蛋糕恐怕就超过标准量。

小笼包三个是一碗饭的热量，吃一笼等于吃下三碗饭，相信很少人想到吧！

四、吃喝大师说：一天三餐

传统观念三餐比例是早晨吃 20%，中午 30%，晚上吃得较丰盛占 50%，理由是晚餐要补充劳累一天的体力，且下一餐要十二小时后才进食，所以要多吃。

以医学观点而言，晚上副交感神经活动较旺盛，胃肠蠕动增加，胰岛素分泌也多，吃下过多的食物自然比白天容易消化，但一般人晚上以休闲为主，耗体力活动并不多，所以过度消化吸收的食物容易使脂肪堆积，如果睡前再吃宵夜则很容易发胖，较合理的分配方式是早餐 35%，午餐 40%，晚餐 25%。

有人用大量少餐及少量多餐进行喂食实验，结果发现少量多餐组两周后体内蛋白质增加较多，而脂肪仅微增；大量少餐者蛋白质只略为增加，而脂肪增加为前者的三倍，血中胆固醇亦较高，由此可见少量多餐进食较有减肥效果。坊间西餐厅的午餐份量较少，价格也较便宜，虽然目的是吸引上班族前来光顾，事实上大多数的饮食男女午餐胃口都不开，主要是交感神经抑制食欲的关系，所以法式自助餐中午的价格都会比晚上便宜一百元，但星期天中午却比照夜间收费就没有道理，充分显现商家“人多就涨”的恶劣作风，毫无商业道德可言。

聪明的读者吃 buffet 时是不是应该选择中午去吃，一则省钱，二则符合健康原理。

五、吃喝大师说：食物黄色素

美国一位心理学家叙述某天早上他的妻子端给他一杯咖啡，他觉咖啡似乎不如平日好喝，于是问妻子是否更换咖啡品牌，妻子回说和平常一样，此时他才发现妻子围着黄围裙，因此下结论说黄色有控制食欲的作用。

的确我们在选择水果时，鲜红的水果往往先映入眼帘，草莓、樱桃如果摆在自助餐桌上，往往最先被抢食一空，因为红色具有促进食欲的作用；产制糖果时，厂商总不忘添加红色色素以吸引顾客的视觉与味觉。交通号志的红色为禁行，可见红色是一种禁忌的颜色，影星休葛兰召妓事件即是被穿短裙全身火红的阻街女郎所诱惑，而犯下大错。

饱食思淫欲，吃饱饭后就想吃“点心”，可见食欲与性欲是一体的，红色会增进食欲当然也会诱发性欲，全世界的风化区总不脱红色霓虹灯的调调，所以又称红灯区。女性和男友约会如果一身火红相信比穿黄色衣服更容易招来性攻击，正如同鲜红喷火的嘴唇，会令男人情不自禁的想一亲芳泽一样。

粪便是黄色，有暗示“臭”的意味，臭豆腐、乳酪、榴槤、脓疱、齿垢也都是黄色，这大概是黄色在心理学上被认为是降低食欲的原因吧！

六、吃喝大师说：用餐点灯

西餐厅的灯光普遍比较暗些，有些甚至使用烛光，一般都认为增加用餐气氛使然，相对的，所有中餐厅皆大放光明，只有路边小摊或古都担仔面店才灯光昏暗。有人认为西餐难吃，所以弄得乌漆抹黑，如同丑女总选夜间和人相亲一样。但法国菜并不比中菜逊色，餐厅却也灯光朦胧，可见此理不通。

亦有人说太亮的餐厅，光看食物就使人饱腹，因为视觉会取代味觉，但中餐厅狼吞虎咽的食客比吃西餐者尤有过之的情况看来，显然和灯光无关，关键在菜色的好坏。

我们一天三餐中的晚餐吃得最多，人体肠胃的蠕动由副交感神经支配，白天交感神经活动旺盛，夜间则是副交感神经的天下，交感神经与副交感神经作用恰巧相反，互为消长，副交感神经受刺激，会促进胃蠕动及分泌胃酸，所以夜晚的胃口当然比白天好。

盲人的听觉异常敏锐，那是以听觉取代视觉之故，同理视觉亦可影响味觉，如果看到自助餐桌上的成堆食物，很容易有吃饱的感觉，虽然看人吃东西也会引起食欲，但不若闻到香味来得开胃。日本有穷人拿白饭在烤鳗店旁站着吃，欲靠烤鳗香味下饭，店家不悦，要求闻香费，穷人则以两个铜板撞击声回应说：“我只闻没吃，那你也只能听钱声了。”

七、吃喝大师说：手术后吃鱼

爱斯基摩人很少发生高血压及心脏血管疾病，被认为与平日大量食用深海鱼肉有关，鱼油中含有血小板脂肪酸衍生物 EPA，有防止血管栓塞的效用，此研究结果发表后，鱼油成为非常受欢迎的健康食品。

据报告日本沿海渔村比内陆农村的居民血中有较高浓度的 EPA，所以冠心病发生率明显减少，同时实验也发现食用鲑鱼可增加血液中的 EPA，抑制血小板凝结。血小板是防止失血过多不可缺乏的因子，我们伤口出血之所以能瞬间凝血，完全靠血小板的作用，血管外出血的凝结可止血，反之血管内的凝结则是阻塞，正如同刀可切菜也可杀人一样。正常人平日服用鱼油可预防血栓性心血管疾病，但手术前必须停用，否则会抑制血小板的凝结作用使伤口出血不止。此外，维生素 E 会降低血小板粘着力；蒜头精（合利他命 F）也有抑制血小板凝集的作用，所以手术前一定要停用这些补品。

红肉的深海鱼 EPA 含量较多，所以吃自助餐时应该多选用鲑鱼及鲔鱼生鱼片来降低胆固醇，平衡一下一时过高的营养。吃烤鸭要合葱段，香肠、乌鱼子要配大蒜，这些虽是祖先遗留下来的习俗，却颇合养生概念，因为葱蒜有排除胆固醇的效果。