



抗癌餐厅

天天享受 健康的诀窍

身心快乐健康新疗法

身体随时随地保健

- ♥ 健脑增智健康要诀
- ♥ “铁质”健康用食法
- ♥ 天天跟着动，每天五分钟
- ♥ 健康工作青云直上
- ♥ 自家药店不关张



男女保健卡

苗条体态饮食秘方



按摩疗法



养生与保健

天天享受健康的诀窍

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

——天天享受健康的诀窍

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

您知道苗条体态饮食秘方吗？您知道心脏病饮食疗法吗？您知道热疗健身法、音乐疗法吗？您还知道皮肤保养秘诀和如何做到笑口常开？您还想知道四季健康休闲和旅游并发症吗？您想去抗癌餐厅坐一坐吗……

本书都能成全您的良好愿望，让您天天生活在没有疾病、没有烦恼的文明健康的气氛中。

自古就有“保健重于预防，预防重于治疗”。我们编组这本书的目的就是向您宣扬人与自然、人与社会的卫生保健知识以及去除周围烦恼的秘诀，从而能使您达到强身健体，增智延年以及左右逢源，游刃有余的社会关系，并且能让您随时随地体会本书运用于实际的价值。

本书有四个部分：一、饮食与自然保健，全都是当今新兴的强身健体的养生之道；二、快乐四季歌，讲的是您如何做到一年四季平安无事、健康快乐、无忧无虑；三、自家保健，向您灌输的全是居家过日子的健康法则；四、健康情怀，说的是夫妻恩爱以及乐观向上的身心健康生活方式。

本书内容广泛，科学性强，可称您的生活百科小字典。每天翻一次就会有新的收获。

我们不可否认科学在日新月异地发展，书中的观念难免存在陈旧或错误，希望您谅解并和我们一道点拨出这新的《天天享受健康的诀窍》。

编 者

目 录

第一章 饮食与自然疗法	(1)
一、食物保健	(1)
1. 食物保健和方法	(1)
2. 苗条体态饮食秘方	(6)
3. 心脏病饮食疗法	(11)
4. 素食处方	(19)
5. 抗癌餐厅	(24)
6. 健脑增智健康要诀	(29)
7. 年轻活力营养素	(33)
8. 强身饮食疗法	(38)
9. “铁质”健康用食法	(43)
10. 神医维生素 C	(48)
二、自然保健	(58)
1. 自家小药箱	(58)
2. 热疗健身法	(63)
3. 水疗健身法	(68)
4. 感冒伤风 ABC	(72)
5. 男女保健卡	(77)
6. 小毛病自己看	(87)
7. 高血压新疗法	(91)
8. 保护皮肤秘诀	(96)

9. 养生之道	(105)
第二章 快乐四季歌	(112)
一、娱乐健康乐园	(112)
1. 书、写自有其中乐	(112)
2. 花木悦跃法	(116)
3. 轻松百日乐	(121)
4. 动情比赛	(125)
5. 音乐疗法	(130)
6. 跳舞疗法	(134)
7. 按摩疗法	(140)
8. 联网传深情	(142)
二、旅游健康快车	(147)
1. 旅行须知	(147)
2. 谨防旅游动晕病	(151)
3. 身体随时随地保	(156)
4. 当心！你的钱包	(161)
三、生命在于运动	(167)
1. 不知不觉攻克疾病	(167)
2. 饭后走一走，活到九十九	(172)
3. 跑步才能前进	(177)
4. 天天跟着动，每天5分钟	(181)
四、健康工作青云直上	(187)
1. 轻松上班	(187)
2. 同仁亲情策略	(193)
3. 夜间上班精神疗法	(199)
4. 高兴工作，愉快休息	(204)

目 录

5. 平安上班调节器	(208)
五、其他健康休闲篇	(213)
1. 拾取青春欢乐的春天	(213)
2. 夏季休闲健康法	(218)
3. 秋天是放松的时刻	(221)
4. 冬天里的一把火	(226)
第三章 自家保健	(232)
一、家庭四季保养秘诀	(232)
1. 皮肤保养秘诀	(232)
2. 笑口常开	(243)
3. 笑逐眼开	(249)
4. 黑头发飘起来	(254)
二、居家健康法则	(260)
1. 家庭平安日日录	(260)
2. 自家药店不关张	(267)
3. 健康世家	(272)
4. 都想有个家	(278)
第四章 健康情怀	(283)
一、友情也是一种疗法	(283)
二、夫妻热情是一种最好的药方	(288)
三、把爱心给孩子	(294)
四、身心健康新疗法：宠物乐园	(306)

第一章

饮食与自然疗法

一、食物保健

1. 食物保健和方法

有些时候不可以吃食物名单似乎是无限长的。而你的童年生活也是在这个不能吃、那个不能碰当中度过的。

“你不可以吃那个，它太甜了！”

“不行，不要吃那东西。否则你待会儿就吃不下饭了！”

“糖果是饭后吃的，饭前不准吃。即使是饭后，也要把桌子收拾整齐后才准吃糖。”

“你要我放开你的手的话，你现在就给我把汽水放下来。”

奇怪的是，只要有妈妈在场，我们连看一眼食物都不可以；更别提吃它了。而妈妈看不到时，我们就哪儿欠的从哪儿补起来。我们的牙齿过了4岁仍能保持完好的话，妈妈所占的功劳不小。

另一方而来说，有些东西则是完全属于我们的。绷紧的皮带下凸出的大肚子就完完全全是属于我们自己的。

但别忧虑，食物不是全部都是不好的。它有时不仅仅是帮助生命的燃烧，正确的饮食还可帮助我们预防疾病发生，或帮助我们对抗疾病。

(1) 治愈疾病

事实上不能用来“治愈”大多数疾病，但却可有效“预防”许多疾病。

营养有惊人的重要性。一个食物与疾病之关系的明显例证是，高脂肪性食物可增加罹患癌症及心脏病的危险性。另一方面来说，一份低饱和性脂肪的食谱可明显地降低心脏病罹患率，同时，改变饮食中各类脂肪的含量与比例可降低罹患肠癌、乳癌及子宫癌的比例。

低脂肪性饮食不仅可降低罹病危险性，一项南加大医学院的医学研究显示：经由饮食及药物的控制，某些人的心脏病可回复正常，而这一向是心脏科医师认为不可能发生的事。

这项研究告诉了我们扭转早期心脏病病情的方法。

(2) 饮食方法

·**比例均衡的饮食** 每个人应试着使食物中蛋白质含量占 15~20%，复合性碳水化合物占 50~60%，脂肪占 20~30%。要达到此一目标的最简单方法是吃含有新鲜蔬菜、水果、家禽、鱼、肉的均衡饮食，而不是单吃“牛排加马铃薯”的食物。

·**多摄食高纤食品** 多吃含有不可溶性纤维素的食物可降低罹患大肠癌以及便秘的危险性。良好的不溶性纤维来源包括

第一章 饮食与自然疗法

全麦、胚芽米、核果类以及绿色蔬菜如包心菜、甘蓝菜、芽甘蓝及花椰菜。

·**多吃蔬菜** 含有贝他胡萝卜素 (Beta-carotene) 的蔬菜如红色蔬菜像番茄、橘子、胡萝卜, 黄色蔬菜像南瓜, 或深绿色蔬菜像硬花甘蓝都含有大量的贝他胡萝卜素。贝他胡萝卜素是制造身体所需维生素 A 的原料。而且多摄食富含大量贝他胡萝卜素的蔬菜似乎可以预防癌症。

事实上, 水牛城纽约州立大学的一项研究比较 450 位肺癌患者与 900 位健康人的饮食习惯, 发现罹患肺癌的人每日的贝他胡萝卜素摄取量明显低于健康人的平均摄取量。

·**安全使用抗氧化物** 似乎某些癌症是因为自由基 (free radical) 破坏细胞的去氧核糖核酸 (DNA) 所引起的, 它对细胞来说是刺激性物质, 可破坏细胞构造及酵素导致癌症发生。而抗氧化物——最强的是维生素 E, 其次是维生素 C——可预防自由基的形成。你的饮食中应多摄食这两类营养。

食物中良好的维生素 E 及维生素 C 来源包括小麦胚芽油、葵花子油 (富含维生素 E)、柑橘类水果、芽甘蓝 (含维生素 C)。贝他胡萝卜素也可预防自由基的生成, 虽然目前尚不知道是否这就是它的主要的防癌机转。

·**多吃鱼类** 鱼油中所含的三单键不饱和性脂肪酸 (Omega-3 fatty acid) 可预防心血管性疾病, 也许这是借着鱼油可降低血液中的胆固醇及三酸甘油酯浓度的作用而来的, 此二者均是心脏病的显著危险指标。少数的研究显示鱼油也可减轻关

节炎及其他发炎性疾病的病情，减低发炎程度。

哈佛大学医学院及阿尔巴尼医学院（Albany Medical School）的研究显示每日摄取鱼油可适度改善类风湿性关节炎的症状，这是证实鱼油对发炎性疾病有明确临床效果的第一项研究。

你不需要吃大量鱼油来获得助益。证据显示一周吃3次鱼即可得到最大效果。

以下是具有潜在性医疗能力的食物。

• **硬花甘蓝（broccoli）** 纤维素及贝他胡萝卜素的良好来源。也含有大量维生素C（预防癌症的抗氧化物）。

• **富含胶质的水果** 这些水果包括苹果、葡萄柚及柑橘。摩根博士说：“果胶（Pectin）被证实可降低血液中胆固醇浓度。虽然柑橘类水果是果胶最佳的天然来源，但是你必须连外面的白皮部分一起吃。实际上最有效增加果胶摄取量的方法是将果胶加入小甜点内一起吃。如果你想试试这个建议，你可在超级市场购买到果胶，它的商品名是苏雷胶（Sure-Jell）以及思陀（Certo）。

• **燕麦** 任何形式的燕麦（Oats）都是纤维素的绝佳来源，它也被证实具有明显降胆固醇效果。

• **胡椒** 它含有大量维生素C。

• **马铃薯和番薯** 马铃薯主要成分是淀粉，除非你连皮吃，否则没有大量的纤维素。但他们是维生素C的良好来源。番薯含有大量贝他胡萝卜素。它们也可帮助你抵抗脑中风。

第一章 饮食与自然疗法

·**大蒜和洋葱** 摩根博士说：“大蒜和洋葱能降低血液中胆固醇浓度，但是并无压倒性的证据证实。”

·**低脂优格** 摩根博士说：“优格（Yogurt）是很好的钙质来源，同时只有很少量的脂肪。钙质有什么好处？它能强壮骨骼。”

另外有二项荷兰专家所做的研究证实了先前已做的另外三项研究。他们发现饮食中的钙质可降低血压。

·**深绿色叶菜类** 它们含有高量β胡萝卜素以及大量的铁质与纤维素。

·**肝脏** 肝脏是很棒的食物，它含有大量的维生素B群、铁质以及良好的蛋白质。唯一的问题在于肝也含有胆固醇。如果你血液中胆固醇含量过高，应避免吃肝脏。否则你可尽量享受肝的美味。

·**黄豆及豆制品** 黄豆是蛋白质，维生素B群（除了维生素B₁₂以外），可溶性纤维素的伟大来源。对素食者来说，黄豆很重要，它含有完全性蛋白质。

黄豆含有比任何食物更高量的蛋白酶抑制剂。有一些证据显示这种物质可使前癌期的细胞回复正常。即使蛋白酶治疗停止后，细胞仍能维持正常。但是一旦细胞变成癌细胞，蛋白酶抑制剂就不再有效了。

(3) 疗效

许多为人深信的健康食品实际上并没有那么大的功效。

·**蜂蜜** 它只是普通的糖分，是由二份的糖合成而不是单

糖而已。它绝对没有较精制糖更好的特殊疗效。有些人喜欢提它含有的微量元素，但实际上含量太少无足轻重。

·**啤酒酵母菌** 啤酒酵母是维生素 B 群的良好来源（除了维生素 B₁₂ 以外），它也含有丰富的铬元素。但是它容易产气，同时味道也相当的苦。

·**稻子豆** 稻子豆（Carob）是纤维素的良好来源，但除此之外它就没有其他的特别好处。如果你要给小孩稻子豆吃，倒不如给他们巧克力，因为巧克力含有可可豆油可帮助牙齿抵抗酸的侵蚀，而稻子豆则没有如此的功效。

·**海草** 海草（Kelp）的疗效被夸大了，我们可以从其他食物有效地摄取身体所需的碘。海草可提供部分纤维素，但其他方面就没那么有用了。

2. 苗条体态饮食秘方

如果你手上有阿拉丁神灯，你所许的三个愿望之中会不会包括减肥？

减肥困难的原因往往在于我们想的比做的还多，但有时却又做得过火，吃得太少把身体弄得虚弱无力。这里有一个建议可使你较能免除减肥的副作用，那就是——放轻松点。

你多余的体重是许多小行为累积的结果。这些行为包括在正餐之间吃零食，隔二条街的路程还开车前往……等。所以你可以借着做下列一些细微而聪明的改变来达到减肥目的：饮食控制，运动及生活态度改变。

要缓慢但确实地减轻体重可借由改变许多的生活小习惯来

第一章 饮食与自然疗法

达成。我们称它们叫“小小习惯”是因为单单一项对体重没有太大影响，但总合起来它们可以改变你的生活习惯，使身体能吃得更好，动得更多，以及减肥更成功。

(一) 吃饱了再去杂货店里购物。吃饱时，洋芋片、甜甜圈等零食对你的吸引力不到肚子饿时的一半。

(二) 购物前将需要购买的物品列成清单。购物时只容许自己购买一种清单以外的东西。

(三) 去杂货店购物时不可带太多钱，以防止自己买太多高热量食品。

(四) 在准备三餐或清洁厨房时邀请你的配偶或室友进厨房，以避免你无法抗拒地试吃食物。

(五) 不要将食物从原来的容器中取出来吃。否则你会以为只是小小地尝了几口，实际上吃得却比想像的多。

(六) 不要贮存充饥性食物，如此可以使你在无法抵挡食物的诱惑时有个缓冲。你要不就是多做了一些运动去店里买食物（特别是走路去更好），要不就决定这食物并不值得你出门去买。

(七) 将食物从不适当的地方拿走。例如将巧克力棒从抽屉中移开，不要把核果盆放在咖啡桌上等。

(八) 降低你所吃的冰淇淋的品级，买较便宜或低脂肪的冰淇淋。你所吃的脂肪和热量会比高级美味的冰淇淋为少。

(九) 只在排定的时间及地点进食。

(十) 利用色彩心理学。避免使用色彩鲜艳的全套餐具。

紫色、柠檬绿、鲜黄色，及鲜蓝色被认为会刺激食欲。散发原始色彩的金属制及木制餐盘会刺激食欲也是同一道理。你应该选用高贵、深色的餐具来降低食欲。同时也应选用宽饰边，中间凸起的餐盘，因为它们可装较少量的食物。

(十一) 请别人帮你盛装食物，并要求他们装少一点。

(十二) 在咀嚼食物时应将刀叉放下，以控制进食速度。如此你吃较少的食物就会觉得饱了。

(十三) 建立用餐中途停止进食的例行工作。方法之一是：当你坐下用餐时把一大壶水放在炉上加热，当水煮沸时（约 10 至 15 分钟后），你起身泡一壶茶。当你再走回餐桌时，也许就不再感觉那么饿了。

(十四) 每吃一口至少咀嚼 10 次，仔细品尝后再咽下，尽可能细嚼慢咽。

(十五) 涂抹面包时应使用软化过的奶油或乳玛琳。你只需要较少量的奶油即可抹好面包。

(十六) 如果无法避免甜食，应将甜点与他人共享。

(十七) 用餐完毕尽速离开餐桌，以避免自己忍不住又多吃几口。

(十八) 不要误餐。少吃一餐只会使你在下一餐吃得更多。

(十九) 向电梯及电扶梯就再见，改爬楼梯。

(二十) 不要雇用清洁工，自己动手整理房子。研究显示，依体重情况而定，洗窗子、抹地板及做其他家务事，每小时可消耗 195~305 的卡路里。

第一章 饮食与自然疗法

(二十一) 家务避免使用自动化机器，让自己多多劳动。洗碗盘，打蛋糕，开罐头都应自己动手。把衣物晾在衣架上，不要使用干衣机。

(二十二) 电视广告时做做小运动，3分钟的小运动可使你远离厨房。

(二十三) 如果你常靠打桥牌或看电视打发时间，不如多出去跳舞、打高尔夫球、玩保龄球，或其他任何活动。打桥牌每小时顶多消耗95卡路里的热量，而跳华尔兹则可消耗195~305的热量，跳方块舞更可消耗330~510卡路里。

(二十四) 出外时应喝不含热量的矿泉水，不要喝酒精性饮料。

(二十五) 不要在冰箱上贴些丧志的图书，一个300磅的比基尼女郎或海滩毯上的粉红小猪都不会让你羞愧得停止吃喝。你的意志力可借由鼓励而更坚强，而不是靠打击士气来减低食量。

(二十六) 学着在别人给你食物时说：“谢谢你，我不需要。”

(二十七) 举行会议，向你的家人、朋友及随身带着零食的同事们说明你想减肥的愿望。要他们了解你拒绝他们晚餐和零食的原因。

(二十八) 替自己订定合理的目标。国际体重监视协会(Weight Watchers International)的饮食学及营养学家苏珊·娇生(Suzan Johnson)说：“一天天慢慢来，如果哪一天偶而没遵照

计划，不要处罚自己。如果你记得你是自己最好的朋友，就会较容易成功。”

(1) 饥饿生理讯号

“我好饿哦！”

我们为了些最奇怪的理由说这句话：“因为中午到了（午餐时间），因为回到了妈妈的怀抱（她煮的菜合我们的胃口），因为受不了美食的诱惑（点心看起来很好吃）等。时钟、妈妈和美食会使你肚子饿吗？

“苗条”（Thin Witin）一书作者茱迪·华德尔说：“不会。‘我好饿’一句中的‘我’字是你的意识对外界诱惑的自我反应。你所感觉到的只是食欲，一种心理上的冲动。真正的饥饿是生理反应，是身体要求更多燃料的方式。饥饿才是你应正确反应的生理讯号。”

当饥饿时再进食，吃身体所需的量就够了。华德尔敦促你：“使用零至拾分饥饿计分表，零表示肚子空了，五表示舒适，拾表示饱胀，问问自己饥饿程度有几分？”

记住这个饥饿评分表。从现在开始，你只可以在零分时进食，吃到五分时即停止。华德尔说：“不要让别人指导你的体重问题，而该听听最聪明的权威指导饮食——就是你的身体。”

(2) 最简单的减肥方法

这里有一个你所见过最简单的减肥方法：吃辣一点。根据一项研究，会燃烧你嘴巴的食物，也能把热量燃烧掉。

在吃了任何食物之后，身体的新陈代谢速度都会增加。但