



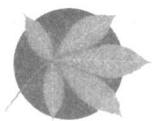
健康 **1+0** 丛书

健康 生活中来

郭云良 / 主编



青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House



健康 **1+0** 丛书

健康 生活中来

郭云良 / 主编

健康好比是数字1，事业、家庭、地位、钱财是1后面的0，有了1，后面的0越多越富有，反之，没有1，则一切皆无。只要你稍花一点心思，播下一粒习惯的种子，你就能收获一种健康。

青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House

书 名 健康生活中来
主 编 郭云良 钟进义
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 (0532)5814750 85814611-8664 传真 (0532)85814750
责任编辑 董恩彬 E-mail: deb@qdpub.com
装帧设计 申 尧
绘 图 司海英
照 排 青岛海讯科技有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2005 年 5 月第 3 版 2005 年 5 月第 3 次印刷
开 本 16 开(787mm×1092mm)
印 张 31.25
字 数 500 千
书 号 ISBN 7-5436-2983-6
定 价 32.00 元

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回承印厂调换。

厂址: 青岛市重庆南路99号 邮编: 266032 电话: (0532)2773478

《健康生活中来》编委会

主 编 郭云良 钟进义 孙红梅

副主编 隋安宪 查干花 王忠东

编 委 王玉彬 郭宗君 金丽英 杜 芳 芦士平
张 红 王 粤 龚薇薇 李 琴 王 岭
杨学伟 刘广义 郑青立 吕文臻 张玉莹
邢 昂 毕若孟 张仲义 韩伟忠 徐晟伟

前 言

人吃五谷杂粮孰能无病,的确,有些疾病是防不胜防的,然而大多数疾病却是完全可防的。“正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚”的经典理论一语道破疾病发生的关键所在。

健康是一种生活习惯,同样,疾病的形成也是一种生活习惯所致,尤其是缠人的慢性病,习惯一旦养成,改变起来就显得很难,时间久了就会出“事故”。实际上,很多疾病都是长年累月的不良生活习惯造成的,可以这样说,能得上疾病也是很不容易的。那为什么越来越多的人得上它了呢?究其原因,一方面是变化。自然、社会在变化,人的生活方式也在变化,同时,细菌、病毒等微生物也在为生存随着人的变化而变化。在这些变化中,有的人变得很聪明,他们很健康,而有的人就很愚蠢,不懂得“健康1+0”的真正含义,他们就变得不健康了。另一方面就是某些人的保健意识太薄弱了,太缺乏保健知识了,他们的个人健康管理得太差劲了,以至于细菌和病毒都喜欢和他们“打交道”。

说到底,只要你能在生活中做个有心人,为你的健康稍加留意,养成健康的生活方式,长期坚持下去,那么,与你“打交道”的就不是疾病而是健康。

“圣人不治已乱治未乱,上医不治已病治未病”提醒我们预防疾病的重要性,与其将来花大钱治疗疾病,不如现在花小钱保持健康。大多数疾病是完全可以预防的,并且预防的潜力还很大,这就是说如果想真的保持健康,主动性掌握在你自己的手里,掌握在你的生活中。

本书就是为读者提供保健的实用知识,让你学会保健的做法,让你知道防病雷打不动的法则,那就是“增强身体的免疫力”。

编 者



目 录

人与疾病

人的由来	2	人与宠物共患的常见病	18
我们的身体	3	禽流感与“非典”不同	20
微生物	4	人流感与禽流感的异同	21
形形色色的细菌	6	面对禽流感我们怎样防护	22
微生物与人体	8	禽流感的预防与控制措施	23
微生物与进化	9	征服病菌的战斗	24
微生物与公共卫生	10	人本来不应该生病	27
传染病的自我告白	11	一位印第安人的寓言	29
人类社会与传染病	12	嘴的“罪与罚”	29
“一方水土养一方细菌病毒”	13	城里的人真抗药	30
病菌遗传演化速度比高等生物快	15	生活方式与健康	31
认识病毒	16	多吃就是“福”?	33
引发人类疾病的九类病原体	17	美国的健康生活方式中心	33

目 录

人体的防病屏障——免疫系统

“非典”给我们的重要启示	36
免疫系统的三大功能	36
认识日夜守护你的免疫系统	37
人体的边防前线	37
免疫系统的“作战士兵”和“武器弹药”	38
后天获得的免疫力	39
入侵人体的“外敌分子”	39
何谓免疫应答	40
何谓免疫耐受	40
自身免疫	41
人体的免疫器官和免疫细胞	41
免疫系统的外周“兵站”	42



免疫细胞有哪些?	42
体液免疫系统的“弹药”——抗体	45
免疫球蛋白在哪里?	46
免疫球蛋白的“个性”	46
什么是细胞因子?	47
细胞因子与免疫	48

了解食物的营养

中国居民膳食指南八项原则	56
中国居民的膳食宝塔	57
人体需要哪些营养素	57
什么是必需氨基酸	58
蛋白质有什么营养作用	58
什么食物的蛋白质营养价值高	59
什么叫蛋白质的互补作用	59
脂肪并非那么令人讨厌	60
胆固醇的功与过	60
膳食脂肪的种类和需要量	61
碳水化合物(糖)的营养作用	62
记住膳食纤维的好	62
人体热能消耗的方式	63
缺乏维生素 A 会有哪些症状	64
维生素 A 的食物来源	64
维生素 D 有何营养作用	65
缺乏维生素 D 有哪些症状	65

吃好喝好

食物的种类	77
什么是酸性和碱性食物	77
为什么要多吃粗粮——谷类	77
精面营养价值并不高	78
保健食品——燕麦	78
吃鲜玉米好处多	79
方便面营养不方便	80
油条不是健康食品	81

免疫系统的“预备部队”	48
变态反应是怎么回事	49
查查自己的免疫力	50
提升人体免疫力有章可循	51
增加活力五部曲	53
提升免疫力的秘方	53
到哪里找维生素 D	66
维生素 E 有何营养作用	66
为什么会发生脚气病	67
怎样预防维生素 B ₁ 缺乏	67
维生素 B ₂ 缺乏有什么表现	68
叶酸的生理功能	68
缺乏维生素 B ₁₂ 会引起贫血	69
最常说的维生素 C	69
钙的营养作用	70
影响钙吸收的因素有哪些	70
铁与健康	71
人体铁的来源和需要量	71
缺锌对儿童的危害	72
锌的食物来源及供给量	72
硒的保健功效	72
碘与健康	73
食物中的其他营养物质	73





啊! 可爱的土豆	81	给癌症患者送什么水果好	109
功高味美的红薯	82	对前列腺癌有作用的食物	109
什么样的肉最好“吃”	83	水果与性功能	110
人最常吃的猪肉有什么好	83	吃橘子的注意事项	111
牛羊肉的特点	84	天然维生素——红枣	112
鸡肉与鸡汤的营养价值	84	吃葡萄不吐皮和子	112
多食鱼可令你聪明、健康与长寿	85	干果的营养价值	113
对症吃“鱼”有讲究	86	花生保健功效新发现	113
每天吃多少个鸡蛋好	87	菌藻类食物的营养价值	115
老年人不多吃鸡蛋但也不要怕吃它	89	菇菌降脂防流感	115
牛奶的营养	89	保健常吃黑木耳	116
牛初乳到底有什么作用	90	夏季多吃苦味食品	117
酸奶的优点	91	防止脂肪肝的八种食物	118
喝酸奶的学问	92	水与健康,你知道多少	119
豆类的营养价值	93	烹调油,应选哪一种	120
驻颜美容靠吃豆	93	具有良好保健作用的食用油	120
不吃黄豆吃黄豆芽	94	——橄榄油	120
小凉菜提高免疫力	94	精制糖不宜多吃	121
豆腐不宜吃得太多	95	吃黑巧克力好还是牛奶巧克力好	122
蔬菜、水果永远是人的最爱	96	蜂蜜的营养价值	122
富含胡萝卜素的蔬菜	96	蜂蜜的保健作用	123
富含维生素 B ₂ 的食物	97	淡茶养生,浓茶有损健康	123
富含维生素 C 的蔬菜	97	你的酒量怎么样	124
关于蔬菜的九个营养误区	97	适量饮红酒有益健康	125
生吃干净、卫生的蔬菜好处多	99	夏日,科学饮啤酒	125
菠菜——营养的脑黄金	100	饮啤酒四不宜	127
“菜中之果”——西红柿	100	吃荤好还是吃素好	127
茄子的保健用途	101	蔬果营养何时最丰富	128
洋葱——“蔬菜皇后”	102		
吃辣椒利弊谈	103		
你会吃胡萝卜吗	103		
每天吃胡萝卜防肺癌	104		
常见水果的营养价值	105		
瓜果巧嫩肤	108		

目录



合理与安全的饮食

家庭如何预防食物中毒	131	香油掺假了吗	150
冰箱、冰柜怎样存放食品	131	马路餐桌,健康大敌	150
食品为什么不宜多次重复冷冻保藏	132	快餐可能诱发哮喘	151
熏烤食品会产生哪些有害物质	133	你买的是几级“火腿”	152
警惕食品中农药残留的危害	134	装食物慎用“含毒”塑料袋	153
食品铅污染的危害	134	如何识别劣质大米	153
不宜放味精的菜	135	买啤酒时你注意这些问题了吗	154
儿童不宜多喝碳酸饮料	136	脱脂奶和全脂奶哪种好	155
什么是无公害食品、绿色食品和有机食品	137	酱油消费存在的五大误区	155
真假碘盐的识别有绝招	138	哪些食物不宜空腹吃	156
脆皮月饼质量巧鉴别	138	冷冻食品解冻法	157
酶皮月饼质量巧鉴别	139	美食不当也会伤身体	158
食物中毒后如何自救	139	健康饮食七步走	159
安全制备食品的十原则	140	食品保质期新规定	159
加工食品少食为妙	140	“绿大米”的庐山真面目	160
你吃的是放心肉吗	141	“瘦肉精”无异于“害人精”	160
瓜果、蔬菜的清洗消毒	142	喝豆浆有讲究	161
你买的鱼新鲜吗	142	饮食谨防“色”诱惑	162
什么样的猪肉是米猪肉	143	慎食鲜蚕蛹	163
什么样的豆芽经过了化肥的催发	144	儿童食品的十大隐患	163
如何鉴别用姜黄粉染色的小米	144	少吃膨化食品	165
如何鉴别掺入色素柠檬黄的玉米面	145	慎吃鱼头和鱼子	165
被农药污染的鱼类如何进行鉴别	145	食品中常见的污染物有哪些	166
真假奶粉在感官上如何鉴别	145	吃火锅有讲究	167
如何鉴别皮蛋好坏	146	不宜放在一起的食物	167
河豚鱼中毒是怎么回事	146		
豆角中毒是怎么回事	147		
吃青鱼慎防组胺中毒	147		
发芽土豆中毒是怎么回事	148		
“三看一品尝”选择合格的矿泉水	148		
选购食品的六不买	149		





你需要什么样的营养

早孕反应时如何安排饮食	170	怎样“吃”出光洁亮丽的皮肤	185
哺乳期间需要调整哪些营养素的摄入量	170	你该选择哪一种美容食品	186
面对妊娠呕吐应怎样做	172	白领女性如何科学饮食	186
添加辅食“填”不进去怎么办	173	女性经期怎样美颜健体	187
宝宝只爱“辅食”不爱奶怎么办	174	中年人饮食应这样安排	188
怎样“营养”出健壮宝宝	174	怎样对付中年肥胖	189
你的宝宝该补锌吗	176	饮食抗衰老的要点	189
哺乳的妈妈需要“忌口”吗	176	老年人怎样进行饮食养生	190
幼儿的饮食保健,你知道几何	177	夜间工作人员的营养“收支”平衡	191
幼儿的平衡膳食是何模样	177	容易把你带入睡梦中的食物	192
挑食、偏食的纠正方法	178	“电脑族”在饮食上应注意什么	192
如何“营养备战”青春期	179	哪些食品有助于儿童长高	193
青少年吃得合理吗	180	喝茶的营养学问	194
科学饮食提高大脑工作效率	181	代乳品喂养婴幼儿的学问	194
哪些营养素与视力息息相关	182	吃什么有助于消除脑疲劳	195
怎样才能做到“饮食”健脑	182	眼睛近视吃东西不能马虎	195
如何饮食“战痘”	183	用脑人的首选食品有哪些	196
“非常”苗条的“非常”做法	184	饮食“五戒”	197

目录

对病饮食

不吃肉为何也会胖	200
吃低脂食品为啥还发胖	200
减肥一族最爱的食品	201
冠心病病人的食物选择	202
高血压与食盐	203
高血压患者的饮食原则	204
巧食降血压	205
低血压的十二食疗方	206
“三高”病人的食物选择	207
食疗降脂的基本原则	208
吃什么肉不引起动脉硬化	209
饮食防治血液粘度增高	209



中风病人的饮食方法	211	脂肪肝饮食自疗十八法	241
中风病人的饮食选择	211	胆石症禁忌油脂莫走极端	242
哪些食物容易诱发偏头痛	213	贫血药膳方四则	243
糖尿病食疗新概念	213	各种眼疾患者的饮食治疗原则	243
对糖尿病人饮食的六个误解	214	预防近视的饮食	244
糖尿病和纤维素	216	慢性咽喉炎患者的食疗	245
糖尿病患者可用与限用的食物	217	肾结石病人“五少一多”	246
糖尿病患者可用的甜味剂	217	缓解类风湿性关节炎症状的食物	247
糖尿病患者的饮食安排	218	风湿患者少吃猪牛羊肉	248
糖尿病人能否吃水果	219	痛风病人的饮食应该注意什么	248
糖尿病性肾病的饮食如何调整	220	预防结石饮食上的注意事项	249
甲亢患者的饮食调节原则	221	食物疗法消暗疮	250
骨质疏松的五种食疗方	221	需“忌口”的皮肤病	250
与饮食有关的癌症有哪些	222	食疗防治前列腺肥大	251
防癌抗癌“四大金刚”	224	感冒的家庭饮食对策	252
“吃”掉癌症的膳食十四条	226	哮喘病患者的饮食疗法	253
癌症化疗后的食疗方	227	饮食催眠	253
放疗患者的饮食调理	228	神经衰弱的食疗方	255
与乳腺癌发病有关的食物	229	调节男性性功能的饮食	255
饮食可以减少乳腺癌发生	230	男性保持性功能食谱	257
胃癌食疗十二方	231	防治女子性欲低下的药膳	257
胰腺癌食疗八验方	232	女性助性食物	259
慢性胃炎食物选择	233		
胃及十二指肠溃疡者的饮食	234		
溃疡病人应禁忌的饮料	235		
急性腹泻的饮食调理	236		
慢性腹泻的饮食调理	236		
便秘的饮食营养治疗	237		
痔疮病人的饮食宜忌	238		
急性肝炎治疗的饮食原则	239		
肝硬化病人饮食的一般原则	240		





健康来自日常生活

睡眠左右着你的免疫力	261	为什么会逢“感”必“冒”?	294
睡眠与觉醒	262	一周至少一次“定期排汗”	295
睡眠对人体免疫功能的影响	264	摘除扁桃体,该出手时再出手	296
科学睡眠四大要素	265	增强免疫力,防感冒	297
昨天,你睡好了吗?	266	用“心”增强免疫力的秘诀	298
开灯睡觉破坏人体免疫功能	266	修身注意养“性”	300
长期熬夜免疫力下降	268	性爱的十大益处	301
越来越常见的睡眠障碍	268	哥们儿,假药你得看仔细	303
睡眠障碍的主要因素	269	性保健与性自信	304
睡觉与疾病	270	房室活动乃阴阳之道	305
如何才能“睡出健康”?	272	重视房室养生中的“七损八益”	307
别把睡眠不当回事	273	避免“房劳”发生的具体措施	308
睡眠九忌	274	不要与野生动物亲密接触	309
睡眠正误观	275	远离鲜花防过敏	310
睡眠时间的长短因人而异	276	增强免疫力从生活习惯做起	311
导致睡眠障碍的原因并不是单一的	277	大医至爱——幸福家庭是增强	312
睡眠太多等于暴饮暴食	279	免疫力的源泉	312
午睡有助提高工作效率	280	健身养生的八大法宝	312
睡姿可以帮你消除疼痛	280	刹住生活的惯性	314
测试你的睡眠 IQ	281		
饮食也可催眠	283		
性生活和睡眠	284		
不要让医院成为你生活的梦魇	285		
将寝具变成造就健康的工具	286		
注意日常生活中的“文明病”	288		
固定运动与好好睡觉	289		
比口罩更有用的自救法宝	290		
不良的生活习惯折损免疫力	291		
难以捉摸的“慢性疲劳症候群”	292		
准妈妈免疫总动员	292		



我运动,所以我快乐

科学健身全面提高免疫力
快乐运动可提高免疫力
科学的运动——有氧代谢运动
有氧代谢运动的“质”与“量”
有氧代谢运动的过程
有氧代谢运动的益处
体育锻炼对提高免疫力的作用
锻炼场所的选择
锻炼的原则
锻炼的方法
适量运动的标准
健身误区,回头是岸

心理是健康的晴雨表

认识我们的大脑
健康的心理标准
心理与行为
心理与免疫——健康新课题
心理压力影响免疫力
应激对免疫系统的影响
情绪影响人的免疫力
消极情绪影响健康
情绪对免疫系统的影响
调节心理状态,改善免疫力
抑郁情绪对免疫系统的影响
紧张情绪对免疫系统的影响
坏情绪是癌魔的“向导”
人际关系对免疫系统的影响
情绪与NK细胞
50%的疾病是由心理失调导致的
你的情绪健康吗?
精神免疫胜良药
心理养生四要素

318	长久持续运动好吗?	327
318	一种简便易行的锻炼方式	328
319	苗条身材的“绝密档案”	329
320	上班族的室内健康法	330
321	快步走——强体健身新方法	330
322	电脑前的保健操	331
323	久坐者的保健操	331
323	脑力锻炼和体力锻炼	332
323	为什么擦胸可提高免疫力?	333
324	雾天莫锻炼	334
324	向你推荐几种健身之“最”	335
325		

337	良性暗示助健康	359
337	善待失意	360
339	心理免疫赛服药	361
340	用药不能忌讳“心药”	362
341	心理干预对免疫系统的影响	363
343	白领丽人好“心苦”	364
344	常见的妇女心理疾病	365
344	心理过敏种种	367
345	少男心里有个谜	367





心理性阳痿	369	爱情能治病	375
保持良好的乐观情绪	372	多储蓄些“抗挫力”	376
心理健康的“营养素”	373	减压请做心理操	377
健心“八戒”	374	学会自我心理调节	378
快乐处方	374	有趣的心理治疗方法	379

理疗与健康

什么是理疗?	384	温度与免疫	388
电疗法与免疫	384	湿度与免疫	389
光疗法与免疫	384	温浴疗法	390
紫外线疗法与免疫	385	足温浴有什么好处?	390
两种紫外线照射法的治疗作用和 临床应用	386	海水浴疗法与免疫	391
红外线疗法与免疫	387	手印疗法与免疫	392
弱激光疗法与免疫	387	推拿按摩与免疫	393
音乐疗法与免疫	388	艾灸可提高免疫功能	393
		油针疗法与免疫	394

预防接种与健康

预防接种是怎么回事?	397	什么情况下不宜进行预防接种?	401
预防接种的生物制品有哪些?	397	一般禁忌证有哪些?	402
预防接种的途径有哪些?	398	特殊禁忌证有哪些?	403
哪些因素会影响预防接种的效果?	399	SARS 是人畜共患病吗?	403
预防接种反应有哪些?	401	猴痘和天花是近亲	405

西药与健康

滥用抗生素等于替超级病菌打江山	408
滥用抗生素会得肠炎	410
人血丙种球蛋白	411
溶链菌制剂	411
卡介苗	412
短小棒状杆菌菌苗	414
培菲康双歧三联活菌	414
灵菌素	415
云芝多糖 K	415
银耳孢多糖	416
香菇多糖	416



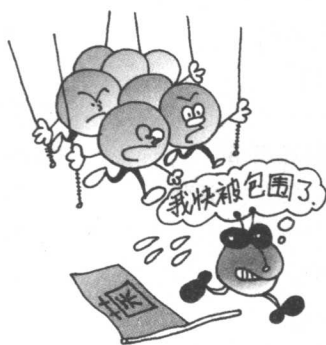
植物血凝素	416	爱维治	419
转移因子	417	激素是一把双刃剑	420
免疫核糖核酸	417	正确认识和使用激素	421
聚腺尿苷酸	417	丙种球蛋白不是“万金油”	423
惠尔血	417	“丙球”不能代替预防接种	424
小牛胸腺肽	418	胸腺肽并非是“灵丹妙药”	424
胸腺肽	418	核苷酸知识	425
干扰素诱导剂	418	合理应用维生素	427
乙氨丙酮	419	最需要补充维生素 C 的八种人	428

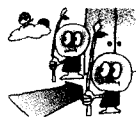
中药与健康

中医中药与免疫	431	胡萝卜提高人体免疫力	445
中药抗“非典”疗效肯定	431	香菇提高人体免疫力	445
四季养生法	432	华虎内攻汤	446
调神养生法	435	茵莲清肝合剂	446
食养法	436	锁阳	447
起居调摄法	439	芦荟的药理与免疫	447
与免疫力有关的中药	440	甘草酸甘	449
常见补益中药方剂与免疫	441	清开灵独特的抗病毒作用	449
常见清热解毒中药方剂与免疫	442	蜂王浆与免疫	450
常见活血化瘀中药方剂与免疫	443	天然药物——蜂胶	451
奶制品可提高人体免疫力	443	慎用牛黄解毒片	452
木瓜汁可提高免疫力	444	清热解毒说银花	452
藏药可提高人体免疫力	444	柴胡清热解毒	453

针灸与健康

针灸对 T 淋巴细胞的调节作用	456
针灸对外周血白细胞的调节作用	457
针灸对单核巨噬细胞功能的调节作用	458
针灸对自然杀伤细胞的调节作用	458
针灸对红细胞免疫功能的调节作用	459
针灸对免疫分子的调节作用	459
针灸对细胞因子的调节作用	460
针灸对免疫球蛋白的调节作用	460
针灸对补体的调节作用	461
针灸与免疫的关系	461





气功与健康

中国传统的医疗保健方法——气功	464	气功按摩十八法	476
气功的基本功法	464	太极拳	478
气功的经络感传	465	专家练太极拳的体会	479
气功对免疫系统的调节	466	站式八段锦	481
气功对常见疾病的防治作用	467	五禽戏	483
中国气功养生八法	470		

人与疾病

