

银汉传媒

Healthy
Life WODE JIANKANG WO ZUOZHU

魏羽彤 ©主编

我的健康我做主

健康生活
Healthy Life

9
年精华
JIUNIAN
JINGHUA



金牌健康类电视栏目

最受百姓欢迎的养生绝学
最具权威专业性的健康秘籍

知识出版社

我的健康 我做主



.....

图书在版编目 (CIP) 数据

我的健康我做主 / 魏羽彤主编. — 北京: 知识出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5015-5929-9

I. ①我… II. ①魏… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第006327号

责任编辑: 余会

我的健康我做主

.....

知识出版社出版发行

北京阜成门北大街17号 电话 010-88390764

新华书店经销

北京市通州富达印刷厂印刷

ISBN 978-7-5015-5929-9

*

2010年2月第1版第1次印刷 开本700×980 1/16

印张13.75 字数160千字

.....

定价: 30.00元



写在前面

亲爱的观众朋友们，《健康生活》终于以成书的形式和大家见面了。

《健康生活》是一档关注百姓生活健康、为观众排忧解难的生活服务节目。周一至周五在北京电视台生活频道和全国多个城市频道播出。在节目成长的岁月中，很多热心观众都成为了节目的老朋友，他们或是把节目视频传到网络上，或是写成博客，或是在家中每期刻录，抄写笔记，希望把节目中的养生内容记清楚，和家人、朋友分享。

很多观众经常给我们打来电话问“你们节目什么时候出书呀？”“我们怎样才能看到更多的内容呀？”等。我们非常感动，也希望把这9年的精华结集成一本实用的健康秘籍，让更多的人分享健康，分享幸福！

这是一本关于健康的书，但又不是一本泛泛的讲健康的书，而是一本由《健康生活》栏目组帮助您认识健康的书。

健康是一个源远流长的话题。常言道：“人生七十古来稀”，生活在距今2500年前的孔圣人的寿命为72岁。在衣着上，孔子在炎热的夏季穿的是葛布单衣，既透汗又凉快。他睡觉时一定要穿睡衣，很舒适。在饮食上，孔子非常注意饮食卫生，他有几个“不吃”：霉粮馊饭、烂鱼败肉不吃；颜色变的不吃；发臭的不吃；不合时令的不吃；胡乱砍割的不吃；在闹市上买的酒或熟肉不吃。而且，他还注意“食无求饱”、“食不厌精，脍不厌细”、“斋必变食”，也就是吃饭不过饱、精细搭

配、经常变换花样等。在住的方面，孔子的住所简单，他“发愤忘食，乐以忘忧”，“不知老之将至”。在行的方面，孔子善于走路锻炼，《论语·乡党》中记载，他“趋进，翼如也”，形容他“快步往前走，像鸟儿展开双翅一样”。由此可见，健康从古代就被智者所采用。古代医者从“日出而作，日落而息”中寻找养生法则；从百草中寻找除疾去病的良药。而现如今的健康并不是单纯的“不得病”这么简单的事情了，老百姓越来越关心自己的健康，从每天我们应该吃什么、吃多少、怎么吃到食物对比着吃，方法对比着用。也难怪大家对健康书籍、健康节目越来越“挑剔”。

作为北京市场上最早的健康节目之一，眼看就要迈入第10个年头。时过境迁，节目经历了多次改版，编导也都“旧貌换新颜”。但在我们看来，这些年留下的，除了自己美好的回忆外，还有一个非常珍贵的健康宝库。这些年的探索中，我们走访了京城各大医院、医馆，找寻厨房里、餐桌上的健康食品，也从社区中、公园内发现了很多行之有效的健身方法。一些曾经被大家记忆的健康误传被我们一一破解，到底哪些食物相克是真的、哪些是假的也由我们和专家、观众共同分析。在10周年之际，我们觉得有必要把这些健康理念与方法和大家共同分享，所以，就有了您手上的这本书。

相信大家看过这本书后，会有一种感觉，健康就是我们生活中的点点滴滴。健康是一种习惯，一种意识，只要掌握了适合自己的方法，相信您和家人的生活必定会越来越健康，越来越快乐。

魏心丹





 健康生活
Healthy Life



健康生活
Healthy Life



健康生活
Healthy Life

健康生活



健康生活
Healthy Life

益寿延年的保健餐桌

“厨房三宝”——大枣、莲子和枸杞 / 3

蔬菜生吃与健康 / 7

蔬菜里被扔掉的营养宝贝 / 10

营养“飙升”的芽苗菜 / 12

补益消食的“五行汤” / 14

食物“鸳鸯配”有药效 / 17

控糖餐桌必备——鸡腿菇 / 19

蘑菇的分工保健 / 21

浑身是宝的“水中人参”——泥鳅 / 23

冬季吃红肉的最佳搭配 / 25

江米酒的保健作用 / 29

体贴糖尿病人的粗粮元宵 / 32

巧吃主食能减肥 / 34

食疗减肥巧搭配 / 36



DIY消暑饮品酸梅汤 / 38

简单奇妙的养生运动

平地爬山，百病全无 / 43

老年人也能学“瑜伽” / 45

动动手指就健康 / 47

揭秘民间的健康传言

“原汤化原食”有道理吗？ / 53

白头发真的“拔一长十”吗？ / 55

无鳞鱼真的勾旧病吗？ / 57

睡觉磨牙是肚里有蛔虫吗？ / 59

吃骨髓能补钙，对吗？ / 61

豆浆和鸡蛋是“冤家”吗？ / 62

铁锅真的能补铁吗？ / 65

吃柿子真的会得结石吗？ / 66

多吃芒果会上火吗？ / 68

虾皮储存久了会产生致癌物质吗？ / 70

可乐加曼妥思会导致死亡吗？ / 72

不可不知的灵丹妙药

- “降脂功臣”绞股蓝 / 77
- 降脂神果“路路通” / 79
- 桑叶水的降糖功夫 / 81
- 降糖降压的花花草草 / 83
- 双向调糖的鬼子姜 / 86
- 食物巧做能控糖 / 89
- 补脾上品——茯苓 / 92
- 炒焦的米是健脾药 / 94
- 健脾好宝贝——厨房里的边角废料 / 96
- 巧用山楂软化血管 / 98
- 天然食物对抗动脉硬化 / 101
- 甜瓜籽治疗便秘 / 103
- 自制绿色通便茶 / 105
- 和血润肠的皂仁 / 106
- 调理肠道的神奇雪莲果 / 108
- 减肥新主张——荷叶水 / 110
- 木耳吃出好身材 / 112
- 减肥降脂膏 / 115
- 保健的花草茶 / 117
- 补虚祛寒膏 / 120

安神助眠膏 / 122

神秘养生膏——养女膏 / 124

珍珠粉的外敷内用 / 126

预知恶疾的身体警报

从面色看健康 / 131

从舌头看健康 / 139

从手指看健康（一） / 142

从手指看健康（二） / 147

健康热播的你问我答

竹笋怎么吃更营养？ / 159

糖尿病人可以吃南瓜吗？ / 161

糖尿病人一定要“封杀”水果吗？ / 163

带鱼的“白鳞”能吃吗？ / 165

大葱叶子有营养吗？ / 167

腿抽筋是因为缺钙吗？ / 169

糖蒜真能去油腻吗？ / 171

土法能有效治感冒吗？ / 174

坚果怎么吃才健康呢？ / 176

鲜豌豆与干豌豆有区别吗？ / 179

所有蔬菜都能用冰箱存放吗？ / 181
如何选择合适的醋？ / 183
发芽的花生还能吃吗？ / 185
怎样挑选干香菇？ / 188
长了黑斑的果蔬还能吃吗？ / 190
颜色深的香肠是不是质量差？ / 192
干菜还有营养价值吗？ / 195
炸过食物的油还能吃吗？ / 196
荸荠真的能防癌吗？ / 197
彩釉餐具看起来漂亮，用起来健康吗？ / 199
灵芝治疗肿瘤真的灵吗？ / 201
过期的葡萄酒还能喝吗？ / 203



益寿延年的保健餐桌

健康生活BLOG

很多家庭主妇平常都喜欢买些干货。这些干货既便于储存，又营养又丰富。

“厨房三宝”——大枣、莲子和枸杞

大枣

大枣营养丰富，含有多多种维生素，能很好地保护肝脏。通常易累、怕冷、气短、不爱吃饭、脾胃不好等这些中医中属于气血不和的症状，都可以通过适当吃些大枣来改善。比如用大枣红糖水来补血、用大枣茶来补气，等等。

市面上不同种类的大枣，其营养价值差别不大。黑枣和红枣的保健功效稍微有差别，黑枣有较好的补肾气功效，而红枣有较好的补血功效。



莲子

莲子是一种很好的药食同源的食物。市场上的莲子有带心的和不