

家庭医生 系列丛书



主编\陈跃龙 副主编\黄绮生

身体那些事儿

Shenti Naxieshier

生活卷

吃得好睡得香
学会运动
身体?
就那些事儿

如何吃得好、睡得香、运动得健康，
这可是门学问！
不健康的生活方式创造了疾病，
我们也可以用健康的生活方式去战胜疾病。
适合自己的良好生活习惯，比医生和药物更有用。

广东省出版集团

全国优秀出版社 广东教育出版社

家庭医生 系列丛书



身体那些事儿

Shenti Naxieshier

生活卷

身体那些事儿（生活卷）

主 编：陈跃龙

副 主 编：黄绮生

（中山大学医学院教授、博士生导师）

（生活卷）工作人员名单

特邀责任编辑：郭云翔 董玉宝

特邀责任技编：林少甫

特邀文编：胡静宜 陈姗姗

特邀美编：李少斌 陈剑锋 陈 媛 陈锦波

特邀校对：刘治嫔 林庆香 蔡 斌

排 版：徐 涛 陈惠玲 彭彩英

广东省出版集团

全国优秀出版社 广东教育出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

身体那些事儿. 生活卷/陈跃龙主编. —广州: 广东
教育出版社, 2009. 1

(家庭医生系列丛书)

ISBN 978-7-5406-7390-1

I. 身… II. 陈… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 209935 号

责任编辑: 李玲 戴森

装帧设计: 黎国泰

责任技编: 吴伟腾

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

湛江日报社印刷厂印刷

(湛江市赤坎康宁路 17 号)

787 毫米×1092 毫米 16 开本 13 印张 260 000 字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5406-7390-1

定价: 25.00 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-34120440

前言

生老病死,人力难拒。也就是说,人不能主宰自己的出生,也没办法阻止身体的衰老、生病和死亡。但是,我们却可以选择是否更加健康的身体和更加完美的生命。

听一听我们身体的呐喊吧!当您的身躯在品尝苦辣酸甜、感受喜怒哀乐时,它可能已经超负荷运转;当您的身体在努力维持日复一日的运转时,却还要遭受病毒、细菌的攻击,还要清剿吸烟、汽车尾气、化肥农药催生的癌细胞,还要抵抗酗酒、高脂饮食带来的血管硬化、肝硬化,还要恢复拼命工作带来的过度劳累……

如果我们无视身体的感受、滥用身体的能量,身体就会报复我们:高血压、心脏病、脑溢血、癌症、肝硬化、过度肥胖、性功能减退、生育能力下降,这些在人类进步的几千年中都并不多见的疾病,却在近五十年内大肆侵害人类的健康,发病率和死亡率甚至比最厉害的传染病还要高!这就是虐待身体带来的惩罚。

经济发展了,生活也变好了,可是您知道怎样才能活得健康吗?健康的生活到底是什么?答案其实很简单:您只要会吃,会睡,会运动即可。但这看似简单的道理,却蕴含着许多科学和智慧需要人们去感悟、体会。

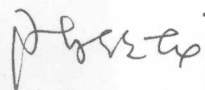
时尚的人,必须了解如何在吃饭中补充损耗:哪些养身、哪些伤身;哪些延年益寿,哪些美容养颜;哪些适合自己,哪些适合家人……

现代的人,需要懂得怎么在睡眠中养精蓄锐:如何抵抗梦魇,如何抗拒失眠;如何制定好的睡眠计划,如何拒绝差的睡眠习惯;如何看待梦境,如何转化噩梦……

睿智的人,应当知道怎样在运动中调节平衡:什么是合适的运动量,什么是合适的运动项目;什么是强壮身体的运动,什么是美体瘦身的运动;什么是适合老年的运动,什么是适合儿童的运动……

如果您真的参悟了这些道理,如果您面对各种语焉不详、似是而非的健康资讯无所适从,请翻开下一页,《身体那些事儿》会带您走进一个崭新的、科学的健康生活。

《家庭医生》杂志社社长



目录

第一章 调理饮食的事儿

吃得健康，不仅仅是防止病从口入的问题。吃什么，怎么吃，哪些食物适合我们、什么是正确的饮食习惯，这是保障我们健康的重要基石。

1 餐桌上的战争

“杯水”之议：晨起第一杯水喝什么	3
饭桌“汤”战，难解难分	5
粗养 vs 细养，谁主沉浮	7
数字化食谱，吃出健康	10
食品添加剂，天使 or 魔鬼	13
饭桌上，多言还是寡语	16
从“盐”要求，健康一生	18

2 维护健康有食疗

“世间第一补”：药粥	21
饮食调理，抵御骨质疏松	23
食疗有方，告别便秘	26
食品中的“伟哥”	29
维生素，现代“补品”新概念	32
小太阳们，吃吃喝喝也减肥	36

3 美化身体的食物	38
神奇的大蒜	38
莲子，老少皆宜的健康食物	41
老年人，“虾”吃有道理	43
白菜——防癌高手	46
萝卜——最便宜的人参	48
美味食品，将美丽“吃”出来	50
绿豆解百毒	52
菠菜+玉米：共同擦亮“心灵之窗”	54
益寿养颜论枸杞	55
4 吞掉身体的美食	57
生食者，莫要与“虫”共舞	57
食用蔬果，警惕毒物残留	60
别让蔬果变成毒药	64
夜宵，让他夜间丧命	67
鱼肉里的三道“鬼门关”	70

第二章 掌管睡眠的事儿

睡眠已经不再是闭上眼睛这么简单，在中国，有近四成的人被恶性睡眠所困扰。而睡眠恰似我们身体的充电器，如果睡眠不足，身体将长期处于缺电状态，生活的效率将无从说起，也许还会在某一天突然停机……

1 恶性睡眠，残害了我们的身体	75
说睡就睡，当心“瞌睡虫”	75
夜间打鼾的“失眠”人	78
恶性睡眠，吞噬了孩子的智力	81
睡不好，中医把脉“心虚胆怯证”	85

宝宝睡觉，为啥爱出汗	88
女儿的睡眠依赖上了 MP3	90
2 管理你的睡眠	92
需要重新认识的睡眠误区	92
挺着大肚子，照样睡好觉	95
刺激控制法：失眠床变睡眠床	98
甩掉失眠，从改变行为开始	101
失眠，食疗来帮忙	104
三“小兵”，降伏梦中杀手	108
在肌肉松弛和彩图想象中悄然入睡	111
睡眠限制，轻松睡个好觉	114
午觉，你还睡不睡	116
睡眠里的饮食经	118
3 睡眠健康知多少	121
做梦，有种意想不到的功能	121
电热毯，温暖之余有弊端	124
买床垫，请个医生当参谋	127
头等大事，选好枕头	129

第三章 保持运动的事儿

经常感到累？去运动吧！经常疾病缠身？去运动吧！生活太沉闷？去运动吧！请记住：运动不仅可以为生命带来甘露，还会彻头彻尾改变我们无聊的生活，让它更加多姿多彩……

1 身体难挡的运动诱惑	135
柔韧性锻炼，还你婀娜多姿	135

强健的腹肌，男人的“名片”	138
不爱运动，矮人一截	141
控制血糖，别舍弃运动这味“药”	144
学会走路，就能踏上健康路	147
2 适合你身体口味的运动	150
有氧运动，延缓衰老的良方	150
实用瑜伽，想做就做	153
什么运动能健脑	158
体育游戏，让宝宝快乐“减肥”	161
产后运动，简单又实在	164
3 运动，也会让身体吃紧	167
伤“心”的锻炼	167
运动场上，慎防意外	170
游泳消暑，谨防疾病缠身	174
爬楼梯训练，别牺牲了关节	178
运动，动过则损，静过则废	180
4 运动，要用科学的态度	183
运动量，费思量	183
运动补液，不止喝水那么简单	186
运动忠告：择时、择地、择项	189
赶走运动疲劳，不让酸痛过夜	192
有些运动，少儿不宜	195
后记	199



第一章

调理饮食的事儿

吃得健康，不仅仅是病从口入的问题。吃什么、怎么吃，哪些食物适合我们，什么是正确的饮食习惯，这是保障我们健康的重要基石。

餐桌上的战争

“杯水”之议：晨起第一杯水喝什么

- 晨起喝水可促进血液循环，防止心血管疾病的发生。
- 普通人晨起喝水以白开水为好，不应加盐。
- 清晨起床，空腹饮水不应超过 150 毫升。

快速阅读

眼尖的小清一眼瞥见踏进办公室的小冰有点异样，恹恹的，没精打采。问她是不是病了，小冰摇摇头：“唉，今天早上送先生去机场，赶得太急，忘了喝冰水，结果现在仍打不起精神，脑袋好像还处于昏睡状态。”

“什么？冰水？”小清有点诧异，“我平时喝太凉的水都会觉得胃不舒服，你竟然大清早的就喝冰水，看来你的胃是铁打的，要不怎么顶得住？我一年四季，每天起床都是喝一杯温水，加盐的温水。”

小冰撅撅嘴：“那种温温噉噉的水没点刺激，不爽，喝了脑袋照样还是昏昏沉沉的。”

“不对，”小清回击道，“晨起第一杯水，最主要的作用是冲洗肠胃。你想想，经过一个晚上，胃肠已经排空，这时喝水既可冲淡胃酸，又可洗涤、清洁肠胃，使肠胃保持最佳状态。”

小冰有点不屑：“你这种观点已经过时了。有研究认为，人在整个睡眠过程中滴水未进，然而呼吸、排汗等生理活动却仍在进行中，肾脏也会生成尿液，这些过程都是会损失水分的。早晨起床时，喝杯白开水可稀释血液，纠正夜间的高渗性脱水。但喝盐水反而会加重高渗性脱水，令人更加口干，还会使血压更高。”

小冰、小青两人的一番争论，早被办公室另外几位女同事听到，大家开始唧唧喳喳地讨论起喝水的问题。

健康短信

鲜花相伴，何来倦哉？脑力劳动者，栽些暖色调的花，如山茶、月季等陪伴左右，它们的色泽和香味，会使您变得敏捷兴奋，有利于提高工作效率。

那语气，那神态，就像每个人心里都还有不少“理论”尚未发表……

营养师点评

人体处于睡眠状态时，各项基本生理活动仍在进行，通过皮肤、呼吸道和肾脏生成尿液等消耗了一定的水分。故早晨起床后喝水，一方面可以补充机体代谢失去的水分；另一方面晨起空腹状态喝进的水，会很快被肠黏膜吸收进入血液，这样可有效地增加血容量，稀释血液，有助于降低血液黏稠度，促进血液循环，防止心血管疾病的发生，还能让人的大脑迅速恢复清醒状态。



早晨起床喝什么水好，没有绝对的做法，应结合个人的实际情况来考虑。

早晨喝杯冰水，由于低温刺激机体，确实能提神，但同时也会引起胃黏膜血管收缩等生理变化，有可能给身体带来不利影响。当然这其中还有个体体质差异和适应与否的问题。至于喝盐水，一般是不合适的。按照有关卫生组织的推荐，人体一天摄入的食盐量应在6克以内，日常生活中，不少人已经超过了这个标准，如果晨起喝盐水，更有可能超标。而对便秘的人来说，晨起喝蜂蜜水的确是不错的选择。说到喝蜂蜜水，善于养生的人都知道，蜂蜜要用凉或温开水冲泡。

至于普通大众，还是建议喝白开水为好。

晨起喝水须注意

1. 晨起喝水要注意一次不宜喝太多。一般清晨起床空腹饮水不超过150毫升，大约小半杯，或十几口即可。
2. 喝水的时间应在早餐前半小时至1小时左右。不宜临近早餐时喝水，因为这样会影响到早餐的进食量和食物的消化。
3. 应注意水温，天热时水温可与室温相近，天冷时水温可稍高点，以尽量减少对胃肠的刺激。

饭桌“汤”战，难解难分

- 饭前喝大量的汤会冲淡胃液，降低消化功能。
- 老年人、尿酸高和痛风症患者不宜喝含脂肪高的汤。

快速阅读

阿芳一家搬进大房子不久，夫妻俩就合计着，把公公和娘家爹接过来聚一聚。谁知，老人一接过来，立即制造了一个意想不到的“矛盾”。

中午做饭时，阿芳特意做了一个西红柿鸡蛋汤。往日她跟丈夫回家探亲时，知道公公每餐饭都少不了先喝汤的，用他的话说，叫先开开胃。

两位老人已经熟悉了，上了桌没谦让几句，公公就端起一碗鸡蛋汤呼噜呼噜灌了下去，却发现亲家面前的一小碗鸡蛋汤一口也没有动，而是伸着筷子挨个品尝女儿做的美食呢，一口又一口，吃得也是有滋有味。

公公对亲家先开腔了：“我说亲家，阿芳这汤做得不赖，你咋不喝呢？‘吃饭先喝汤，老来没有伤’啊……”

娘家爹笑呵呵地说：“吃饭必须先吃主食、副食，因为食物要经过胃里的消化液消化，如果先喝汤，势必冲淡消化液，使胃还没开始‘干活’就先增加负担，时间一长，对身体可是有危害的啊！”

公公马上更正：“我一辈子吃饭前都是先喝汤，你看我身体不是照样棒棒的！”

娘家爹不甘示弱：“不瞒你说，老哥哥，我大学毕业参加工作几十年，从来都是饭后喝汤的！有时工作一紧张，也就用白开水代替了。看我这身板，工作再累，也没惹过麻烦。养生有原则啊！”

营养师点评

饭桌上先喝汤或是后喝汤，并非原则性问题，关键是掌握喝汤的量和正确认识汤对健康的作用。饭前喝汤对身体的好处有：缓解口渴的不适，尤其在南方气

健康短信

去头屑，要有度：去屑洗发水通常含抗真菌药物，通过抑制头皮真菌来去头屑。但该类药物会刺激头皮，建议一个星期只使用两三次。

候较炎热的地区，这种作用更明显，加上汤的香味诱人，口感好，可刺激食欲和胃液分泌，加强消化功能。对人体来说，刺激胃液分泌的途径有两个：一是食物进入胃内直接刺激胃液分泌；二是食物的香味可刺激食欲中枢，增加胃液的分泌。饭前喝少量的汤就能起到这种增加消化功能的作用。

但是，认为汤是保证身体健康的主要因素，那就不对了，“吃饭先喝汤，老来没有伤”，显然是把汤的作用夸大了，汤并不能提供充足的营养成分。科学实验测定：用作煲汤料的食物，如瘦肉、鸡肉、猪骨或鱼等，蛋白质的溶出率很低，煲两三个小时的汤，蛋白质的溶出率仅为5%~10%，根本无法满足人体对蛋白质的需要。汤中90%~95%是水，如果吃饭前先喝大量的汤，那么汤就会占据胃的大部分容量，饱腹感增加，影响其他食物的摄入。又因其营养成分含量不高，而容易发生营养供给不足。且饭前喝大量的汤还会冲淡胃液，降低消化功能。

要注意，汤料的蛋白质溶出率虽然不高，但其脂肪可大部分溶出于汤中。如果汤料是含脂肪高的食物，如猪骨、未去皮的鸡等，则煲出的汤内脂肪含量将会很高，喝汤时若不设法除去这些脂肪，就会给机体提供大量的热量，这对老年人来说，会带来高血脂的风险。汤中还含有大量的核酸溶出物，对于尿酸高和痛风症患者是不利的。

因此，饭前喝少量的汤是可以的，但不宜多。觉得不够，饭后可以再喝一些。

喝汤杂谈

1. 晨起喝肉类汤最佳，能使人保持旺盛的精力，尤能避免中小學生易出现的饥饿感与低血糖症。
2. 晚餐喝汤不宜太多，否则，夜尿频频，令人睡不安稳。
3. 体胖者，每餐先喝总进食量三分之一的蔬菜汤，既可基本满足食欲，又有利于减肥。
4. 体形瘦弱者，餐后多喝一些糖类及高蛋白质的汤，有利于增强体质。
5. 孕产妇、哺乳期妇女及儿童，可常喝骨类汤。

健康短信

油炸物进“锅”，惹“火”上身！微波炉内温度可达120℃，此温度下油滴易燃。如不慎起火，切忌开炉门，应先关电源，待火熄灭后再开门降温。

粗养 vs 细养，谁主沉浮

- 应根据宝宝的年龄和生长发育情况来决定喂食方式。
- 宝宝的咀嚼功能随着月龄的增长，经过科学训练而逐渐获得，不可盲目喂以成人食物。

快速阅读

自女儿出生后，小丽把所有的时间和心思都放在了女儿身上，常常天刚亮就起床直奔菜市场，回到家后，再细心地把鱼去骨后剁成细末，然后加入青菜中最鲜嫩的叶心或胡萝卜丝，做成香喷喷的营养粥。可是，很多时候，女儿并不太给妈妈面子，小丽辛苦做出来的东西，她总是勉强吃上几口就不肯再吃了。

小丽休完产假后，不得不回单位报到。得知孙女无人照顾，婆婆便自告奋勇从乡下来帮忙。交接班时，小丽把女儿每日膳食的操作方法对婆婆郑重交代了一番。怎知，婆婆对此颇不以为然，她说，孩子要像小丽这么个养法肯定不行，一句话就把小丽近一年的辛苦成果给否定了：“妞妞身上的肉软软的，都是让你们给喂坏的！要让孩子长得结实，得换换口味才行。”

婆婆所谓的换口味，就是用她自己那套老方法，让



健康短信

吃肉，“蒜”了吧！大蒜素能与瘦肉中维生素B₁结合，可提高该维生素的吸收率和利用率，对消除疲劳、增强体质、预防大肠癌有重要意义。

孩子吃粗粮，而且是原汁原味地吃。老人家还真言出必行，买来的地瓜整个儿洗净蒸熟后连皮也不去，就让孩子自己去啃。就连苹果，也是整个儿放在她手上，任她乱摸乱啃，而绝不会像小丽过去那样，仔细把果皮削干净，再切成薄薄的一小片才放到她嘴边。

小丽为此也委婉地劝过几次，可婆婆却自有一番道理，她说：“牙齿长出来就是啃东西的，像你们那样，什么都切成碎末碎块才喂给妞妞吃，孩子的牙齿没有机会咀嚼，怎能长好？小孩子就应该多吃粗粮，把肠胃撑宽了，才能装下更多东西。吃得多，身子才能长结实啊！”

小丽虽然没有反驳婆婆，但总觉得有些不妥。有一次，婆婆又给孩子塞去一个小地瓜，让她自己去啃，孩子几次被呛得直咳嗽。小丽在一旁看得心惊胆战，婆婆却说没关系，习惯了就好。没想到，中午吃饭时，婆婆夹起一大筷青菜就往孩子口中送，可是一岁多的孩子吃不得法，竟被噎得眼泪汪汪……小丽连惊带吓，当场就和婆婆吵了起来。小丽的丈夫被电话招回家，看到婆婆在一旁委屈得直抹眼泪，而小丽却心有余悸地紧紧抱着女儿，语气坚决地表示：宁可花钱请保姆，也不敢再让婆婆带孩子了。

婆婆和小丽各执一词，互不相让，可是，到底谁对谁错呢……

营养师点评

究竟“粗养”好还是“细养”佳，要根据宝宝的年龄和生长发育情况来决定。

宝宝从吸吮到咀嚼，从流质食物过渡到固体食物，需要有一个渐进的过程。

1. 流质、半流质食物

婴儿4~6个月是关键期，家长切不要以为婴儿此时还没长出牙齿，就一直给他们吃母乳或奶粉。这样只会使婴儿的牙齿萌出延迟，影响孩子的健康成长。其实，在宝宝4~6个月大时，就可以给他们添加辅食了。例如，给他们喂水状的流质食物，像稀释的鲜榨果汁或米汤等，等宝宝适应后，再添入米糊、麦糊等糊状食物。

2. 半固体食物

7~9个月大的宝宝已开始长牙，这时可增加半固体泥状食物（例如，将水果

健康短信 这样“补”更好：中医认为“咸味入肾，引药归肾经”，所以，六味地黄丸、安肾丸等补肾药用淡盐水送服，效果会更好。

或蔬菜磨成泥状，一口一口让宝宝学习吞下等)，不但有助于培养宝宝的咀嚼、吞咽能力，还能促进颌骨发育，以及使其牙齿排列整齐。

3. 固体食物

10~12个月大的宝宝，多数已长了多颗牙齿，此时应为他们准备些固体食物了。例如，将水果切成丁，让宝宝一点点慢慢吃、嚼，或让宝宝自己拿着饼干、馒头片，学习自己喂自己。而当宝宝12~18个月大时，可尝试让宝宝们进食较为硬、粗的固体食物；18~24个月大时，逐渐过渡至成人固体膳食，并训练他们形成独立进餐习惯。

由上可见，宝宝的咀嚼功能必须经过训练学习，并随着月龄的增长而逐渐获得。因此，如果像文中的婆婆那样，让刚过周岁的宝宝啃整个儿的地瓜和苹果，做法显然不妥。但最后也要提醒那位妈妈，当孩子稍大一点后，就不必再喂得那么“细”了。

孩子喂养时间表

1. 食品种类时间表：自4~6个月起，妈妈可以开始给宝宝添加半流质食物，随着月龄的增加，可逐渐改变食物的质地，如从米糊、稀饭、厚粥、软饭到米饭；6个月后提供手指食物和半固体食物。随着宝宝咀嚼能力的发展，不加调味品的小肉片、水果条、蔬菜，均可以作为手指食物。

2. 自我进食技能时间表：让6个月左右的婴儿自己扶奶瓶吃奶，8~10个月的孩子要训练他自己捧杯，10~12个月可以教孩子握勺进食，1岁以后培养孩子自己进食的习惯。

3. 进餐频率时间表：新生儿一天用餐7~8次，间隔2~4小时；2~3个月，一天6~7次；4~6个月，4~5次奶加1次辅食；7~9个月，3~4次奶加2次辅食；10~12个月，3次奶加3次辅食；1岁以后，基本上为2次正餐加2次奶。

4. 进餐时间最好控制在15~30分钟，两餐的间隔时间为3~4小时。一旦用餐结束，家长至少应在2小时内不再为孩子提供点心、剩菜或其他零食，这样才能建立一个清楚的用餐和不用餐的区别。

健康短信

发烧时喝茶=火上浇油。茶中的茶碱可兴奋中枢神经，加速血液循环及心跳，升高血压和体温；而茶中鞣酸有收敛作用，会影响正常的排汗及散热。