

经络疏通 一身轻松

主 编 / 梅雨霖

手到病除 一身轻

改变生活方式 提高生活质量

健康生活 自己主宰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

手到病除

一身轻

SHOUDAOBINGCHU YISHENQING

主 编 梅雨霖

编 者 (以姓氏笔画为序)

袁宏军 梅雨霖 梅薇薇

傅宝英 蔡 明



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

手到病除一身轻/梅雨霖主编. —北京:人民军医出版社,2011. 11
ISBN 978-7-5091-5226-3

I. ①手… II. ①梅… III. ①常见病—诊疗—基本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 217347 号

策划编辑:高玉婷 文字编辑:卢紫晔 周晓洲 责任审读:黄栩兵

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8020

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京京海印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:12.25 字数:213千字

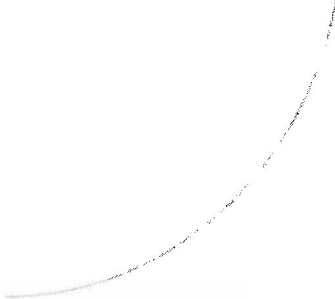
版、印次:2011年11月第1版第1次印刷

印数:0001—4000

定价:28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要



生病并不可怕，可怕的是对疾病的认识不够。编者着眼于自诊自疗，较系统地介绍了对日常生活中常见的头痛、感冒、失眠、便秘、颈椎病、肩周炎、痛经等疾病的认识及相关方面的知识，既有实用的药物疗法，又有有效的穴位疗法，还增加了用药误区等小常识。本书具有知识性、科学性、实用性和可读性，同时兼顾到“简、便、廉、效”等基本原则。读者可随时翻阅，无病先防，有病早治，现用现查，非常实用。

做自我健康的主宰者

人生长在天地之间，外有风、寒、暑、湿、燥、火“六淫”的侵袭，内有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”的困扰，免不了会产生疾病。

得了疾病怎么办？上医院固然是首选，但同时也就处于被动。一来，与发达国家相比，就总人口而言，我国目前的医生、医院和病床绝对数毕竟太少，看病并不方便；再则，市场经济条件下，由于受供求规律的制约，看病贵的现象也势所难免；三者，伴随着人口老龄化的来临，看病频率不得不增加，给患者本人及其家庭带来精神、经济两方面的沉重压力。正因为有了这三点，现在不少人都把看病归入苦事、累事、难事之列，甚至比喻为压在我们头上的一座“大山”。

如何化解生活中的这个大难题？我们不能不折服于华夏民族祖先的聪明智慧。中医学早就提出了明确的治病原则：一是预防为主，“上工治未病”（高明的医生注重预防）。二是整体观念，强调“天人感应”，认为人的身体是个微缩的小宇宙，而宇宙则是扩大了的人体，相互间存在着许多密切的联系和对应关系。三是注重辨证关系，尤其是善于把握病因和个人体质方面所存在的共性与个性。诊疗讲究望闻问切，用药讲究君臣佐使，有时多病一方，有时又一病多方，完全因人、因病而异。四是重视心理因素，即调动病人自己的主观能动性，比如对一些精神、心理性疾病及慢性病的用药和康复措施等。

怎样去做好防病治病方面的自助呢？站在中医的角度，我们建议不妨从如下的几个大方面去努力。

一是认识疾病，科学预防诊治。在中医看来，不管是什么疾病，都必然存在有一个发生与发展的过程，而且这个过程一般都是渐进的。只要我们平时注意学习并积累一些必要的防病治病知识，同时学会，并注意留心观察自己的身体，一发现某方面有不对的苗头，立即采取必要的针

对性措施,就不难将疾病扼杀在萌发状态。这其实就是“勤补小洞,避免形成大洞”的最简单、也最有效的方法。中医学所说的“上工治未病”“急则治其标、缓则治其本”等,都是指的这些。

二是以食代药,注重平时调养。中医所讲的“药食同源”,既指出了很多中草药都来源于平常的食物,有的甚至本身就是食物,或者在特定的时期(比如灾荒年代)曾做过食物;也说明了日常的食物中很多都具有这方面或那方面的某种药性,只不过这些药性平时表现得不是那么明显而已。但如果我们有意识地去加以利用,在刚发现某种疾病的苗头时就注意选食有特定作用的某种食物,那不正好起到了治疗的作用吗?所以,巧用食物,扶弱抑强,也就正好可以补偏救弊。古代中医典籍《黄帝内经》中所讲的“苦入心、酸入肝、甘入脾、辛入肺、咸入肾”“凡花皆散”“叶性上浮”“根性向下”等,都正是指此而言。

三是适度运动,增强抵抗能力。我们人体本身就是一个精密的系统,具有很强的自我保护、自我修复的功能。古人所说的“不药胜中医”(不用药有时超过了中等医师的水平),强调的也就是人体这种自我修复功能的可靠与重要。中医学认为,人体内有种“阳气”,它能起到外层保卫的作用。经常适度运动,就有助于生发人体内的阳气,相对地也就不容易遭受病邪侵袭。西医则认为,人体内的各器官都有“用进废退”的特性,所以,经常适度运动的人,这一部分的功能也就相应地得到了较好的锻炼与提高,它所具有的某一部分功能自然也就随之加强了。中医里面所说的“导引”,就是一种主动的运动,按摩则是一种被动的运动,不管主动还是被动,所达到的强身目的都是一样的。

四是管理情绪,消减心理压力。人是智能生物,这智能很大程度就体现在心理与情绪上。其实中医很早就注意到了情绪的作用。病因中就有一种“七情”说,而且比外在的“六淫”在数字上还略胜一筹。中医典籍中的“郁”字较多,这个“郁”中,很大的一部分指的是不良情绪积累,可见情绪对于疾病发生与病后康复的重要。管理情绪,在今天也就是自我疏通、相互开导。现代心理学上已经非常重视这一点了。如果我们不懂得管理好自己的情绪,凡事认死理、钻牛角尖,一味地任情率性,结果都只能是给自己找麻烦——于事既无补,于己反有害;反之,学会多角度思

考，一分为二地看问题，及时给自己的心理减压，我们就能时刻保持着一种正面的振奋情绪，身体经常保持着一种良性的状态，凡事也就“人逢喜事精神爽”了，一般的疾病又何能入侵呢。

五是借助外力，避免药物遗毒。我们这里所说的外力，主要是指中医传统的按摩、灸疗、敷疗等，西医一般统称为理疗，如果再扩大一点，也可以包括今天很普遍的手术疗法。外力治疗的最大好处，就是只要证候对头、手法正确，基本上不会存在其他的副作用或后遗症；而内服药物（包括食物）就不同了，稍不注意，没准儿就留下了某种后遗症，所以中医前辈早就谆谆告诫“是药三分毒”，必须严格“君臣佐使”的规矩，而且进一步提出了“（治大病）十去其六”之类的原则，目的都是为了防止过服（食）某种药物（食物）可能造成的某种弊端。从这个角度我们认为，这同样也是“不药胜中医”（不用药有时超过了中等医师的水平）的另一层意思所在。而且，中医讲究“医易同源”，这也正符合《易经》中“过犹不及”的哲学思想。

六是激发功能，筑牢防范堤坝。前面所说的“认识疾病”，指的是对外在疾病的了解；这里所说的“激发功能”，则是强调我们应加强对自身人体的认知。只有“知己知彼”，才能“百战不殆”。中医强调“用药如用兵”，正是指此而言。医师是如此，病友同样也应如此。这方面病友必须明白，在对人体自身的认知上，中医和西医是存在着明显区别的：中医着重从宏观上思考问题，强调的是整体、和谐与平衡；而西医则更侧重于微观，强调的是局部、（器官）个体与外在功能。我们不能简单地说是谁非，只能说两者各有侧重，也各有特色、各有用途。以“心”为例，中医所说的心，既指人的心脏本身，也包括了人的一部分脑、神经、思维甚至内分泌的功能在内；而西医所说的心，就只是解剖学上的心脏本身。病友一定要认识到这一点，并学会灵活地应用在自助防病、治病上。一般情况下，我们提倡在平时的自助防病上多用中医，而在急重病症上则推荐先用西医。对没有明显病灶的危重病情，不妨先行试用中医；而对有明显病灶（比如炎症、肿块等），则应该先考虑西医，这也正符合中医“急则治其标”的传统理论。总之，中、西医各有所长，也各有所适，只有因人、因病制宜，才能相得益彰，更好地增加我们对疾病的预防、把握和诊治效用。

也正是出于这样的考虑，我们这套丛书拟先从中医自助的方面着

手,向各行业的读者朋友普及一些中医这方面防病、治病的基础知识。做自我健康的主宰者,让我们每个人都以此共勉并互勉,不断地提升我们的生活质量,刷新我们的生存记录。

在防病治病的原则上,我们倡导:个人自助,家庭互动,自我防病,医院治病,中西结合,永保康宁。在防病治病的方法上,我们力求:既注意它的知识性,也考虑它的科普性,更注重疗效的安全确切,同时兼顾到“简(简单实用)、便(制作或服用方便)、廉(价格低)、效(效果较好、不良反应较少)”等基本原则。

在防病治病的共性要求上,我们建议:用药上提倡六先六后(即先食疗,再药疗;先外用,再内服;先中草药,再西药;先单味药方,再复合药方;先口服,再注射;先肌内注射,再静脉输液)。疗效上提倡十去其六(即用药消去疾病的大部分症状,其余则慢慢用穴位疗法、饮食来调治)。

本书在编辑出版过程中,北京、江西九江的许多老师、朋友付出了大量的心血,谨此致谢。如有对这方面感兴趣或希望开设相关讲座的单位,也欢迎与我们联系,电子邮箱:mylzy6666@sohu.com。

衷心地祝愿广大的同胞每天都心情愉快、身体健康,前景更光明!

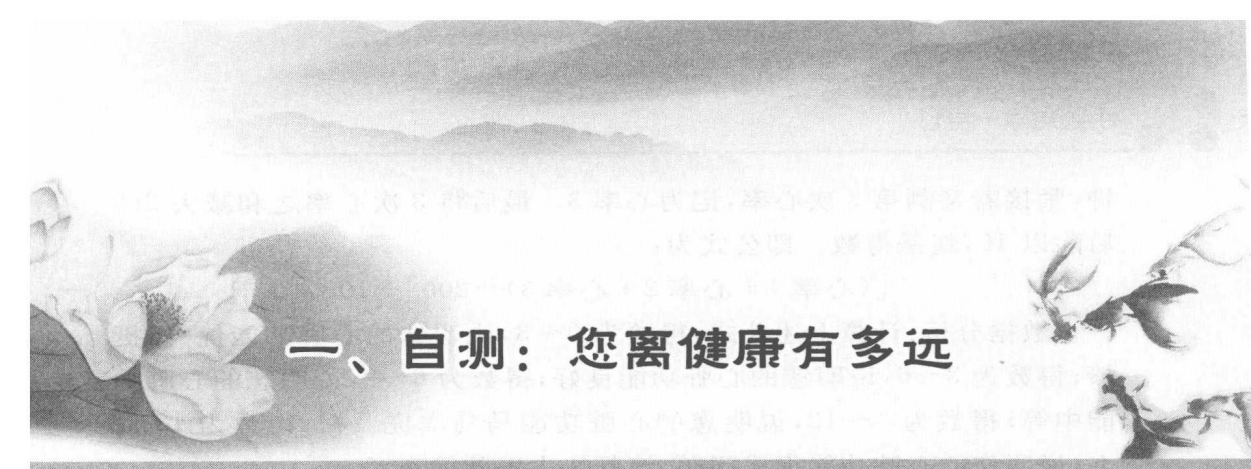
梅雨霖

2011年6月

于康怡居

目 录

- 一、自测：您离健康有多远 / 1
- 二、眼睛，透视健康的窗口 / 5
- 三、营养平衡才健康 / 8
- 四、休息与运动要适度 / 16
- 五、针对症状，缓解头痛 / 24
- 六、感冒不可忽视 / 33
- 七、慢性胃肠病，健康的“无声杀手” / 38
- 八、失眠，疾病的“罪魁祸首” / 55
- 九、驱除便秘，就是为肝脏减负 / 67
- 十、空调病，健康的“隐形杀手” / 80
- 十一、善待颈椎，呵护生命的脊梁 / 86
- 十二、保护腰椎莫忽视 / 98
 - 附：坐骨神经痛 / 107
- 十三、别让肩周炎“盯”上您 / 113
- 十四、您对“网球肘”的认识有多少 / 123
- 十五、疲劳综合征并非亚健康状态 / 129
- 十六、痛经与月经不调的中医调养 / 133
- 十七、呵护乳腺，做健康女人 / 140
- 十八、呵护前列腺，男人的生命“腺” / 147
- 十九、糖尿病及其并发症，您知道多少 / 156
 - 附：低血糖症 / 157
- 二十、拒绝脂肪肝，养好生命的血库 / 161
 - 附：小心酒精肝，给肝脏一个健康的内环境 / 163
- 二十一、肥胖病——健康杀手 / 168
- 二十二、如何有效防止电磁辐射 / 173



一、自测：您离健康有多远

1. 自测肾脏功能

检测方法：五查。

实施步骤：一查听力是否正常；二查记忆是否牢靠；三查头发是否润泽；四查小便的射程如何，是否有力、色泽有无变化，夜间起床小便的次数多少；五查是否经常腰部酸痛。

分析评判：如果耳鸣、耳聋或重听，则是肾虚或肾衰竭的表现；如果开始健忘，说明肾脏开始衰退；如果头发干枯、花白，口中又常觉干燥，表明肾气虚衰；如果小便无力，或有血尿、蛋白尿，或夜尿次数超过 3 次以上，都说明肾脏功能不足；如果无风湿或外伤史而经常腰部酸痛，且痛感不是很明显，也无定处，都表明肾脏可能存在一定的问题。

2. 自测肝脏功能

检测方法：五看。

实施步骤：一看视力是否清明；二看面色是否红润；三看口感是否正常；四看腿脚是否强健；五看手掌的颜色及指甲是否如常。

分析评判：凡视力长久模糊、昏花，且无眼泪者，说明肝气欠佳；凡脸色苍黄或黛黑，带斑垢者，说明肝脏也可能不大好；凡口中无味，尤其厌吃肥肉者，表明肝功能可能有问题；凡腿脚酸软无力，不耐久行者，说明肝气不足；凡手掌，尤其是大、小鱼际肌肤的颜色红赤，或者指甲脆薄者，更说明肝脏可能存在有较严重的问题。

3. 自测心脏功能

检测方法：仰卧起坐。

实施步骤：先测量一下心率，记为心率 1；接着在 90 秒内做 20 个仰卧起坐动作，做完后立即再次测量心率，记为心率 2；测完后休息 1 分



钟,紧接着又测第3次心率,记为心率3。最后将3次心率之和减去200后除以10,就是得数。即公式为:

$$[(\text{心率}1 + \text{心率}2 + \text{心率}3) - 200] \div 10$$

数据分析:计算上述公式,得数为0~3,说明您的心脏功能优秀,挺棒;得数为3~6,说明您的心脏功能良好;得数为6~9,说明您的心脏功能中等;得数为9~12,说明您的心脏功能马马虎虎及格;得数为12以上,说明您的心脏功能很成问题,该赶快去医院检查了。

汗为心液,如发现突然大汗不止,尤其是汗出如豆、如油时,应特别警惕心肌梗死的可能。

4. 自测脾脏功能

检测方法:五观察。

实施步骤:一观察食欲是否正常;二观察嘴唇四周气色是否充润;三观察肌肉是否丰满润泽;四观察是否存在贫血;五观察有无较明显的胃病。

分析评判:如果经常出现食欲不正常或饮食无味,说明脾脏功能可能偏弱;如果嘴唇及其四周的气色不够明灿丰满,涎唾明显偏多或偏少,说明脾脏的功能可能欠佳;如果全身的肌肉不丰满、多皱纹,且无光泽,说明脾脏可能存在问题;如果有较严重的贫血现象,说明脾脏功能已出现亏欠;如果胃病常犯,且久治难愈,说明脾脏可能存在较严重的问题。

5. 自测肺脏功能

检测方法:五注意。

实施步骤:一注意声音是否清亮;二注意汗毛是否丰盈;三注意鼻腔是否通畅;四注意呼吸的状态、功能是否正常;五注意鼻准的颜色如何。

分析评判:如果声腔音中气十足,无嘶哑等病变,说明肺脏功能完好;如果汗毛状态均匀,有光泽,说明肺脏功能正常;如果鼻腔畅通无阻、鼻涕色清适量、不难自己控制,说明肺脏功能不错;如果呼吸均匀、无气短、喘促、呛咳发生,说明肺脏较为强健;如果鼻准的颜色明正发亮,说明肺脏基本正常。

正常成年人在静息状态下每分钟呼吸次数约为15次,为无气短、喘促、呛咳现象。哈气时,能将距离1尺以上的火柴吹灭;深吸气后能紧紧憋住达20秒甚至30秒以上,都说明肺脏功能还不错。

但由于习惯上人们常将心肺并在一起,而且认为心肺功能最能反映



一个人的健康情况，所以我们可以采用如下的自我判断方法。简言之，能用不紧不慢的速度一口气登上3层楼，不感到明显气急与胸闷，则心肺功能良好；收缩期血压加上舒张期血压之和，再乘以每分钟脉搏数，如果得数在13 000~20 000，则心肺功能良好；原地跑步一会儿，使脉搏加快到每分钟100~120次，停止活动后，又能在5~6分钟脉搏恢复正常者，心肺功能正常。

平睡时血压、脉搏正常，在30~40秒较快地坐起，如果下降不到1.4千帕(10.5毫米汞柱)，脉搏每分钟加快10~20次，表示心肺功能良好。相反，血压下降超过1.4千帕，脉搏每分钟加快20次以上，甚至出现恶心、呕吐、眩晕、冷汗等现象，说明心肺功能很差；舒张期血压与收缩期血压之比正常为50%左右，如果低于25%，或高于75%，则说明心肺功能较差。

6. 自测腿膝功能

检测方法：徒步爬楼梯。

实施步骤：按照平时走路的速度徒步爬楼梯，直到7层楼为止，中间不许休息或减速。

数据分析：如果爬到3层楼就感觉累了，说明您的腿膝很弱(中医学认为人老腿先老)；如果爬到5层楼就大口喘气，说明您的腿膝刚及格；如果爬到7楼仍然不感觉累，那么恭喜，说明您的腿膝很强健了。

7. 自测腹背肌力

检测方法：仰卧起坐。

实施步骤：在1分钟内，尽自己的最快速度做仰卧起坐，起坐时双手极力伸向足尖。从那1分钟所做仰卧起坐的次数就可以判断出腹背的肌肉力。

数据分析：一般而言，在1分钟内，20岁的青年人可以做45~50次；30岁的成年人可以做40~45次；40岁的壮年人可以做35~40次；50岁的中、老年人能做到25~30次；60岁以上的老年人只能够做15~20次。达到了这一标准，算是基本正常；如果相差太多，那就得考虑寻找原因了。

8. 中、老年人自测综合体能

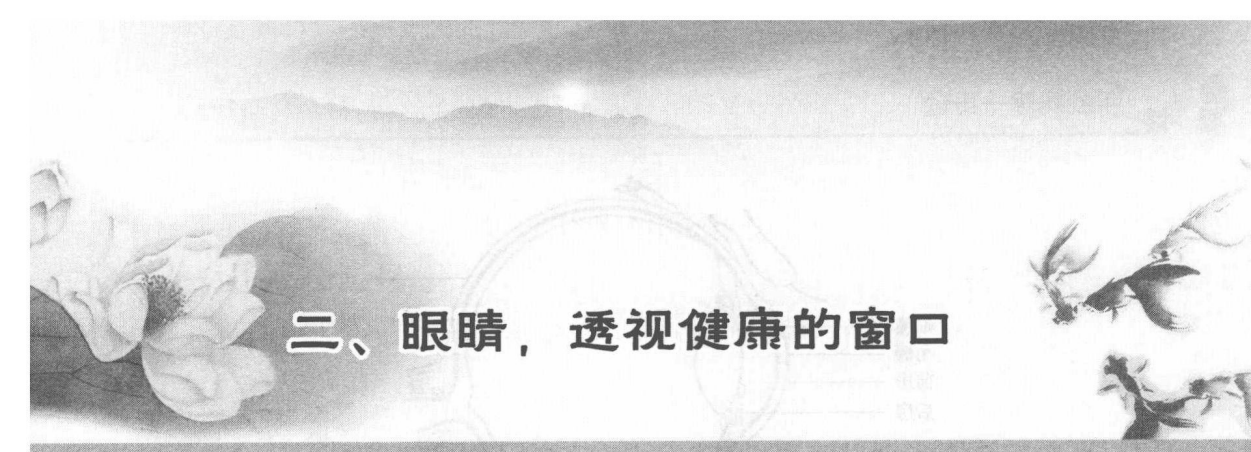
检测方法：慢跑。



实施步骤:40—49岁及以上的中、老年人,不停歇地慢跑12分钟,然后测量其所跑的距离,据此判断其综合体力——实际上等于检测了肺活量。

数据分析:40—49岁的人,如果12分钟内只能慢跑1200米以下,那么其健康与体质都较差;跑到1300~1600米,其健康与体质为不及格;跑到了1700~2100米,其健康与体质为合格;跑到了2200~2400米,其健康与体质良好;跑到了2500米以上,其健康与体质非常好。跑得越远,吸氧量越大,也就证明跑步者的身体越好。

50—60岁的人,如果12分钟内只能慢跑1200米以下,那么其健康与体质都很差;跑到了1200~1500米,其健康与体质为不合格;跑到了1600~1900米,其健康与体质算合格;跑到了2000~2400米,其健康与体质良好;跑到了2500米以上,其健康与体质良非常好。跑得越远,吸氧量越大,也就证明跑步者的身体越好。



二、眼睛，透视健康的窗口

1. 你了解眼睛的构造吗？

(1) 眼球：眼球是一个球形的膜囊，它的壁分为 3 层。

①最外层前部称作角膜，透明不含血管，约占眼球前部的 $\frac{1}{5}$ ，而且微微凸出；后部称作巩膜，为不透明的白色。

②眼球的中层前部是圆板状的虹膜，中间有一个孔，称作瞳孔，由虹膜内的平滑肌（主要是括约肌和开大肌）调节缩放。瞳孔括约肌收缩就使瞳孔缩小，瞳孔开大肌收缩则使瞳孔扩大。中部是睫状体。后部则是含有多量血管的脉络膜。

③眼球的最内层称作视网膜，人活着的时候透明而微带紫色，死后就变成了不透明的灰白色，后面有视神经盘穿入。

(2) 眼副器：主要有眼肌、眼睑、结膜、泪器、眼球筋膜等。

①眼肌共有 7 条，分别是：上直肌、下直肌、内直肌、外直肌、上斜肌、下斜肌、提上睑肌。在各司其职的同时，共同协助眼球和眼睑运动。

②眼睑是眼睛的外保护。

③结膜是囊状的膜，分为眼球结膜和眼睑结膜。

④泪器分为泪腺和泪道两部分。泪腺位居眼眶的上下侧，负责分泌眼泪；泪道则又分为泪管、泪囊和鼻泪管 3 部分，负责传输眼泪，共同保护和润滑眼睛。

⑤眼球筋膜套包于眼球的外部，被周围的组织拉紧，以保护眼球在里面自由活动。

整个眼睛的水平断面，见图 1。

2. 护眼小妙招

(1) 两眼顺、逆时针各转 100 下，每天如此，长期坚持。

(2) 打乒乓球或放风筝，其实质仍然是被动地转动眼球。

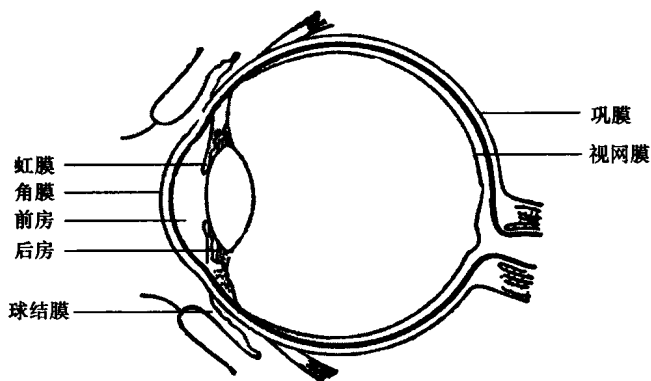


图1 眼的水平断面

(3)眼保健操，贵在坚持。每天至少上、下午各1次，最好每天做3~4次，或不拘时做。做眼保健操一定要认真，选穴要准，用力要匀。如此长期坚持，近视可望得到有效的矫正。

(4)搓面弹耳：①先将双手相对搓热，趁热将掌心熨贴在双眼上，至凉为止。②两手掌（指尖朝上）紧贴脸部皮肤，先向下搓至颈部，然后返向上搓，经前额、头顶，到达头后部。③过头顶时，双手顺势向下按压两耳，并以食指指端轻弹脑后枕部5~7下。④两手自耳后、颈侧滑向前下方，再次返回面部，重复前述动作3~5遍。

(5)穴位疗法——手到病自除

①预备。选择环境幽静，空气清新并能极目远望的地方（户外或室内门窗前均可）。要点：两足分开，与肩同宽；双膝微屈，开档松髋；收腹提肛，胸部内含；头容正直，舌抵腭前（又名搭鹊桥）；均匀呼吸，体舒神安。

②在全身放松的状态下，两臂自体侧缓缓向上外方升起。高过头顶之后两手掌遥遥相对。继而将掌心转向上方，两手在头顶稍作停顿之后翻掌下落，身躯随之下弯，两手掌心朝下，水平状地按向两足之间的部位（掌指不可触地）。稍作停顿之后，再次伸展身躯，舒展两臂斜向外上方升起。重复如上动作。手臂每起落一次算做一遍，抬臂时缓缓用鼻吸气，落臂时则缓缓用鼻呼气。共做3遍，第3遍落臂时就不再弯腰，只将两手顺势收回体侧而结束。注意：高度近视者（600度以上）可不作弯腰动作，只微蹲（髌膝两关节微屈）即可。

③意念集中于旋转的眼球，两目先向前平视，而后将眼球沿顺时针方向旋转9圈，再逆时针方向旋转9圈。旋转时尽力朝最大的视野范围

转动。

④用两手掌大鱼际的桡侧(拇指侧)缘,自内眦(即内眼角)沿睑裂向外眦(即外眼角)轻轻抚揉3遍。

⑤用两手中指的指腹,轻轻点按在睛明穴上(图2),先顺时针转9圈,再逆时针转9圈。共做3遍。

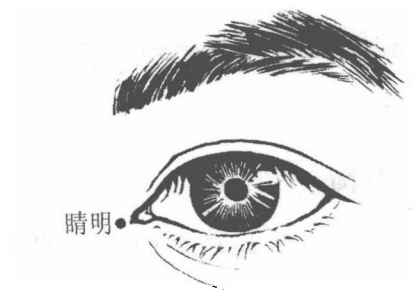
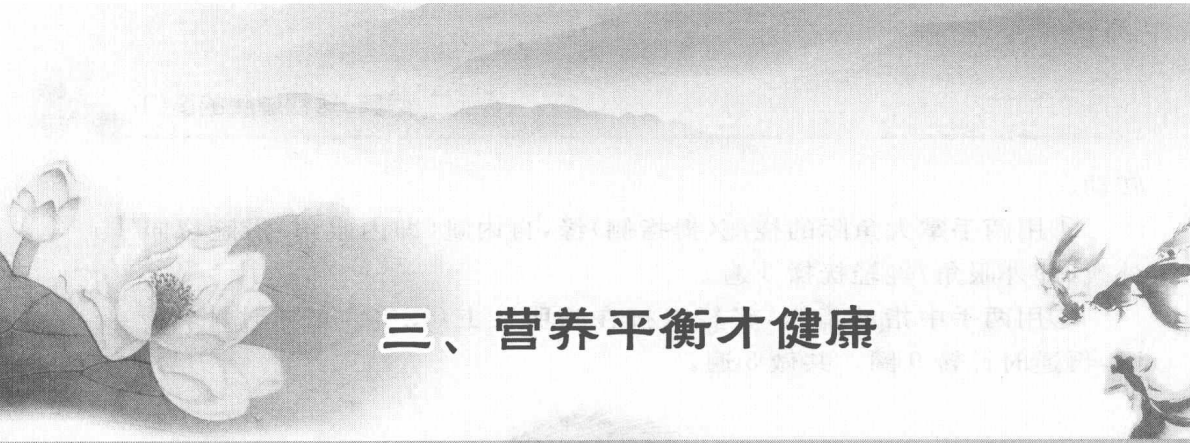


图2 睛明

穴位定位

睛明:膀胱经,面部,内眼角稍上方凹陷处。

⑥放松站立,先放眼凝视远方目标5~7分钟;然后两手自体侧缓缓举至面前,掌心向上,当与眼相距20~25厘米时,将望远的目光缓缓移至掌面,目光注视掌纹,凝视5~7分钟,翻掌缓缓下落至体侧。两手下落的同时,目光推远,再次注视远处目标。如此远近交替,为1遍。共做9遍。



三、营养平衡才健康

1. 怎样才算营养平衡

食物中的营养种类要齐全,尤其是下面所说的七大主要营养素,一种都不能少。

各营养素的数量要合理,每一种都不能过多,也不能过少。

各营养素间的搭配比例要适当,不能厚此薄彼,或集中专补某一项。

三餐的营养摄入比例要均匀,不能早上饿肚子,晚上撑死。

烹调要科学,避免徒有数量却没有质量。反过来,偏食的危害有时非常明显甚至是可怕的。临床上就曾有过夫妇因偏食而造成不孕的实例。

在实际应用中,笔者推崇三个要:一是饮食的时间和数量要有规律。不能饥一餐饱一餐。二是饮食的品种要多样化。精食粗食、土货洋货、好吃不好吃的,统统兼收并蓄。三是烹调与调味的方式要科学。比如:青菜先洗后切、淘米不过3遍、牛奶遮光保存、多炖多炒、不炸不烧烤……总之,尽量避免原材料中的营养流失方为上策。

曾有专家把上述饮食原则概括为“一、二、三、四、五,红、黄、绿、白、黑”,生动形象,颇有道理。“一”是每天1袋牛奶;“二”是每餐保证100克(2两)主食;“三”是每天3份高蛋白:一份红肉(猪、牛、羊肉)、一份白肉(鸡、鸭、鱼类)、一份豆类素物(豆腐或鸡蛋),每份50~100克;“四”是每天争取4餐(含中间点心)、每餐6~8分饱;“五”是每天蔬菜、水果约500克。“红”指红色蔬菜、果酒(如红椒、干红);“黄”指黄色蔬菜、水果(如柑橘、南瓜、胡萝卜);“绿”指绿叶蔬菜、绿茶;“白”指米、面粉、麦片;“黑”指黑木耳、黑芝麻、黑大豆等。当然,这毕竟只是参考,其精髓就是多样、均衡。生活中也不必太过机械。

在中老年饮食保健方面,也有专家提出了“三四五八”的标准。即:三高(高新鲜度;高纤维,每天最少摄入16克;高蛋白,每千克体重每天