

# 日常养生保健大全

居家必备 简单实用小窍门  
百病自诊 养生保健大智慧

生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质 提高生活品质必读百科全书系

◎ 李兴春 王丽茹 / 主编

农村读物出版社



生活是一幅多维的画布，现代生活百科书系就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科书系就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门，您会找到通往健康生活的道路；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗……  
现代生活需要提高生活品质



中医学院 0640376

# 现代生活百科书系



封面设计：OOICA 原创任伟

ISBN 978-7-5048-5300-4



9 787504 853004 >

定价：29.80元





# 日常养生保健大全

居家必备 简单实用小窍门  
百病自诊 养生保健大智慧

——● 李兴春 王丽茹 主编 ●——

农村读物出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

日常养生保健大全 / 李兴春, 王丽茹主编. —北京: 农村读物出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5048-5300-4

I. 日… II. ①李…②王… III. 养生 (中医) —基本知识②保健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 188486 号

---

**责任编辑** 周承刚

**出版** 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

**发行** 新华书店北京发行所

**印刷** 北京中兴印刷有限公司

**开本** 720mm×1000mm 1/16

**印张** 19

**字数** 250 千

**版次** 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月北京第 1 次印刷

**定价** 29.80 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主编 李兴春 王丽茹  
编写 王丽茹 吕丽柯 李效梅 李雪梅  
李兴春 李铁民 吴 云 王 凡



## 前 言

人的日常生活内容非常丰富，除了工作、学习外，还要吃、住、穿、玩、运动以及化妆美容等。因此，为了做到养生保健，就要在这些方面讲科学、讲卫生等。本书编写的意图，正是为了对人们日常生活的方方面面提供养生保健的知识。

吃、穿、住、玩，看似平常，却也自有其学问。吃讲科学，穿讲得体，住讲舒适，玩讲适当，就有可能对身体健康有利，生活得更幸福、美满、潇洒，有利于工作和学习。反之，则有可能给身体带来危害，影响工作和学习。

当然，一个人一切都做得符合科学也不是一件容易的事。不过，一个正常生活的人，尽量减少错误的行为，使生活中的大部分行为接近科学和合理，还是能做到的。

本书从饮食保健、居室睡眠、衣着饰物、化妆美容、娱乐运动和卫生习惯六个方面，进行了科学的介绍，内容简洁，文字通俗，是一本有利于人们日常养生保健的科普读物。

编 者

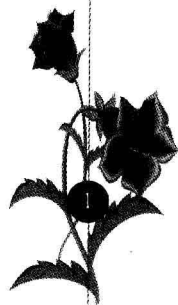


# 目 录

## 一、饮食与保健

|                  |    |
|------------------|----|
| 谷类食物对人体的营养保健     |    |
| 价值 .....         | 2  |
| 大麦、谷芽对胃有保健作用     |    |
| .....            | 3  |
| 粗粮营养更丰富 .....    | 3  |
| 米面混吃可抗衰老 .....   | 4  |
| 吃霉变的粮食有损健康 ..... | 5  |
| 久吃方便面不利于增加营养     |    |
| .....            | 5  |
| 不馊的剩饭也要慎吃 .....  | 6  |
| 蒸锅里的水不能饮用和熬粥     |    |
| 煮饭 .....         | 7  |
| 用开水烧饭比用冷水好 ..... | 7  |
| 蒸馒头用鲜酵母好 .....   | 8  |
| 豆类对人体的营养保健价值     |    |
| .....            | 8  |
| 多吃大豆制品有利于健胃 ...  | 10 |
| 喝豆浆要讲究方法 .....   | 10 |
| 豆腐不能与葱同吃 .....   | 11 |
| 食用豆制品并非多多益善 ...  | 11 |
| 蔬菜对人体的营养保健价值     |    |
| .....            | 12 |
| 多吃葱、蒜有益健脑 .....  | 13 |

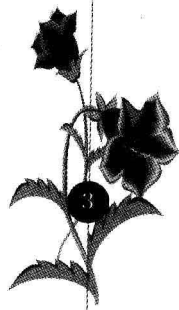
|                 |    |
|-----------------|----|
| 大蒜是天然抗生素，有利于    |    |
| 防病 .....        | 14 |
| 蔬菜类中健胃的食品 ..... | 15 |
| 菜少季节吃萝卜、豆芽菜 ... | 15 |
| 怎样按颜色选吃蔬菜 ..... | 16 |
| 生吃蔬菜对人体的利与弊 ... | 17 |
| 凉拌菜应注意的几点 ..... | 18 |
| 马铃薯不要带皮食用，以防    |    |
| 中毒 .....        | 18 |
| 不能吃发芽的马铃薯和青色    |    |
| 的番茄 .....       | 19 |
| 吃野外采摘的蘑菇要谨慎 ... | 20 |
| 蔬菜烂了不能再吃 .....  | 20 |
| 吃未煮熟的芸豆角会中毒 ... | 21 |
| 要注意选食无农药污染的蔬    |    |
| 菜 .....         | 22 |
| 水果对人体的营养保健价值    |    |
| .....           | 23 |
| 果品类健胃的食品 .....  | 24 |
| 吃有霉点、病斑的水果不利    |    |
| 于卫生保健 .....     | 25 |
| 发霉的甘蔗不能吃 .....  | 26 |
| 水果要削皮后再吃 .....  | 27 |
| 肉类食物对人体的营养保健    |    |
| 价值 .....        | 27 |





|                    |    |                    |    |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 适量吃动物油有益 .....     | 28 | 不渴也应喝水 .....       | 46 |
| 猪油渣不可以食用 .....     | 29 | 晨起要坚持喝水 .....      | 47 |
| 动物内脏不宜炒食 .....     | 30 | 科学饮用矿泉水 .....      | 48 |
| 鸡、鸭臀不能食用 .....     | 30 | 过量喝汽水对身体健康不利 ..... | 49 |
| 鲜肉不能反复冷冻 .....     | 31 | 剧烈运动或强劳动后不宜立 ..... | 50 |
| 每炒一道菜要刷一次锅 .....   | 31 | 即大量喝水 .....        | 50 |
| 炸食物的油不宜反复使用 .....  | 32 | 饭后不宜多喝水 .....      | 52 |
| 炒菜火旺油多不利于健康 .....  | 33 | 用沸水冲饮补品不利于保健 ..... | 52 |
| 吃烤羊肉串不利于卫生保健 ..... | 33 | 哪些人不宜喝冷饮 .....     | 53 |
| 水产类食物对人体的营养保 ..... | 34 | 不要常喝可乐型饮料 .....    | 54 |
| 健价值 .....          | 34 | 不要过多饮用咖啡 .....     | 54 |
| 吃螃蟹要注意的几点 .....    | 35 | 饮茶要讲科学 .....       | 56 |
| 经常吃咸鱼有害 .....      | 36 | 饮酒有益，不可多饮 .....    | 57 |
| 蛙肉不可吃 .....        | 37 | 空腹饮酒害处大 .....      | 58 |
| 海带营养丰富并可治病 .....   | 37 | 酗酒可致乙醇（酒精）中毒 ..... | 59 |
| 蛋类食物对人体的营养保健 ..... | 38 | 饮啤酒要注意科学 .....     | 61 |
| 价值 .....           | 38 | 吸烟可导致多种疾病 .....    | 62 |
| 鸡蛋不能生吃，也不能多吃 ..... | 39 | 不可忽视被动吸烟的危害 .....  | 64 |
| 臭鸡蛋不能食用 .....      | 40 | 吃火锅要注意的几点 .....    | 65 |
| 死胚蛋不能食用 .....      | 40 | 生日蛋糕插蜡烛，不卫生 .....  | 66 |
| 奶类食物对人体的营养保健 ..... | 41 | 走路吃东西不好 .....      | 66 |
| 价值 .....           | 41 | 吃饭时看书、看电视不利于 ..... | 67 |
| 酸牛奶的保健作用与饮用方 ..... | 42 | 保健 .....           | 67 |
| 法 .....            | 42 | 饭后不要立即参加重体力劳 ..... | 68 |
| 酸奶、牛奶是健胃食品 .....   | 43 | 动或剧烈运动 .....       | 68 |
| 不要空腹喝酸牛奶 .....     | 44 |                    |    |
| 喝牛奶应注意的事项 .....    | 44 |                    |    |
| 饮牛奶并非多多益善 .....    | 45 |                    |    |

|                        |    |                                 |     |
|------------------------|----|---------------------------------|-----|
| 夏令防中暑,宜多吃保健粥 .....     | 69 | 饭后保健应注意的几个问题 .....              | 88  |
| 冬季防寒冷,宜多吃温暖御寒的食物 ..... | 70 | 偏食不利于身体健康 .....                 | 89  |
| 食物被污染易致癌,不要吃 .....     | 72 | 喜吃热烫、过硬的食物易患病 .....             | 91  |
| 掌握防止食物中毒的知识 .....      | 73 | 吃咸食易导致疾病发生 .....                | 91  |
| 食物中毒后,在家的急救措施 .....    | 74 | 不要偏吃腌制食物 .....                  | 92  |
| 一家人不要合用茶杯和碗筷 .....     | 74 | 偏食油炸、熏烤食物对健康有害 .....            | 93  |
| 不要用化纤织物当抹布 .....       | 75 | 不能吃有哈喇味的食油 .....                | 94  |
| 不可忽视菜板上的细菌 .....       | 76 | 酱油要少吃为好 .....                   | 95  |
| 用清洁剂洗餐具要注意卫生 .....     | 77 | 要正确使用味精 .....                   | 95  |
| 用洗衣粉洗餐具会影响人体健康 .....   | 78 | 吃饭要细嚼慢咽 .....                   | 96  |
| 要讲究冰箱卫生 .....          | 78 | 上夜班者要注意饮食调理 .....               | 97  |
| 食具消毒的三种方法 .....        | 79 | 青少年的饮食保健 .....                  | 98  |
| 铁锅炒菜可增加铁的摄取 .....      | 80 | 青少年多吃碱性食物有利于健脑 .....            | 99  |
| 铝铁炊具混用害处大 .....        | 81 | 青年人多吃含钙、碘、蛋白质丰富的食物,可防头发干枯 ..... | 100 |
| 合理选择和使用瓷制餐具 .....      | 81 | 青春期防痤疮宜多吃的食物 .....              | 101 |
| 不要用金属餐具盛菜过夜 .....      | 82 | 青年人预防近视眼宜多吃的食物 .....            | 103 |
| 不要冷淡了铜制餐具 .....        | 83 | 青少年防牙病应多吃的食物 .....              | 104 |
| 分餐制有利于卫生保健 .....       | 83 | 青春少女不要喝浓茶 .....                 | 105 |
| 一定要吃早餐 .....           | 84 | 女性少吃甜食可预防乳腺癌 .....              | 105 |
| 晚餐不应该吃得太好和过饱 .....     | 85 |                                 |     |
| 节日吃喝过度,有损健康 .....      | 86 |                                 |     |
| 饱食对健康不利 .....          | 87 |                                 |     |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 青春少女不要养成吃零食的习惯 .....       | 106 |
| 中年人应注意补充的食物 .....          | 107 |
| 防记忆力减退宜多吃的健脑食品 .....       | 108 |
| 要常食用防癌抗癌的食物 .....          | 110 |
| 女性更年期宜多吃的食物 .....          | 112 |
| 男子更年期宜多吃的食物 .....          | 113 |
| 老年人均衡摄入八大营养素，有利于防病养生 ..... | 114 |
| 老年人应多吃抗衰老养生食物 .....        | 115 |
| 中老年人不能滥用滋补品 .....          | 118 |
| 中老年人吃些含胆固醇的食物有益 .....      | 119 |
| 老年人注意节食有利于保健 .....         | 120 |
| 中老年人预防骨质疏松宜多吃的食物 .....     | 121 |
| 老年人预防便秘宜多吃的食物 .....        | 122 |
| 老年人吃盐过多，会发生高血压和水肿 .....    | 123 |
| 肥胖人宜多吃的食物 .....            | 124 |
| 消瘦的人宜多吃的食物 .....           | 126 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 孕妇防妊娠反应宜多吃的食物 .....      | 127 |
| 孕妇要多吃含铁丰富的食物预防贫血 .....   | 128 |
| 孕妇过多吃冷食不利于卫生保健 .....     | 129 |
| 产妇在产褥期应吃营养丰富和滋补性食品 ..... | 129 |
| 产妇在“坐月子”期间不要多吃的食物 .....  | 131 |

## 二、起居与保健

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 现代住宅的卫生要求 .....        | 134 |
| 居室内要有充足的阳光 .....       | 135 |
| 居室要留有充分的空间 .....       | 136 |
| 居室内防潮有利于健康 .....       | 137 |
| 居室经常通风换气有利于健康 .....    | 137 |
| 室内装修的卫生知识 .....        | 138 |
| 新装修的房子不能马上进住 .....     | 139 |
| 封闭阳台影响空气流通和阳光的直射 ..... | 140 |
| 厨房的卫生更应重视 .....        | 141 |
| 搞好厨房卫生的几点做法 .....      | 142 |
| 打扫房间应采用湿式扫除法 .....     | 143 |
| 地毯要经常吸尘和清洗 .....       | 143 |

|                           |     |                               |     |
|---------------------------|-----|-------------------------------|-----|
| 居室谨防空调病 .....             | 144 | 常穿紧身衣裤不利于健康 ...               | 168 |
| 卫生间的卫生要求 .....            | 145 | 穿健美尼龙腹带裤不利于卫<br>生保健 .....     | 169 |
| 青少年、孕妇不宜睡席梦思<br>床 .....   | 146 | 穿裙子不当会引起关节炎<br>.....          | 169 |
| 枕头不宜过高 .....              | 148 | 女性夏季长时间穿长筒丝袜<br>不利于透气散热 ..... | 170 |
| 睡前要做好 5 件事 .....          | 149 | 紧勒腰带不利于健康 .....               | 171 |
| 什么时间入睡最好 .....            | 150 | 少女束胸不利于卫生保健<br>.....          | 171 |
| 看完电视不要立即睡觉 .....          | 151 | 女青年适时戴乳罩有利于乳<br>房健康 .....     | 172 |
| 睡好午觉有利于健康 .....           | 151 | 选择合适的乳罩 .....                 | 173 |
| 面对面睡觉不利于健康 .....          | 153 | 女性不要戴羊毛、化纤织品<br>的乳罩 .....     | 174 |
| 睡懒觉不利于健康 .....            | 153 | 经常戴帽子可维持体温平衡<br>.....         | 174 |
| 不良的睡眠习惯有损健康<br>.....      | 154 | 骑摩托车要正确戴头盔,以防<br>颈椎病 .....    | 175 |
| 使用电热毯要方法得当 .....          | 156 | 领带系得过紧影响视力 .....              | 176 |
| 科学使用电风扇 .....             | 157 | 儿童不要过早穿皮鞋 .....               | 177 |
| 防止家用电器的噪声对健康<br>的影响 ..... | 158 | 少女不要穿高跟鞋 .....                | 177 |
| 电话机要经常擦洗消毒 .....          | 158 | 老年人久穿拖鞋不利于健康<br>.....         | 178 |
| 居室养花不宜过多 .....            | 159 | 旅游鞋不应久穿 .....                 | 179 |
| 居室内不应饲养动物 .....           | 160 | 女性使用月经带的卫生要求<br>.....         | 179 |
| <b>三、服饰与保健</b>            |     | 水晶眼镜不能养眼 .....                | 181 |
| 服装对人体的保健作用 .....          | 163 | 变色眼镜不是人人都能戴的<br>.....         | 181 |
| 穿真丝织物有利于保健 .....          | 164 |                               |     |
| 亚麻织物的保健作用 .....           | 165 |                               |     |
| 化纤衣物会引起疾病 .....           | 165 |                               |     |
| 夏装衣料的选择 .....             | 166 |                               |     |
| 新买的内衣内裤应先洗后穿<br>.....     | 167 |                               |     |



戴墨镜会损害眼睛 ..... 182

戴近视镜看近物时应摘掉眼  
镜 ..... 183

长期戴隐形眼镜易患眼疾  
..... 184

戴首饰要注意卫生预防发生  
皮炎 ..... 185

女性佩戴耳环要注意卫生保  
健 ..... 186

#### 四、化妆、美容与保健

皮肤保养的卫生要求 ..... 189

油性皮肤、干性皮肤应注意  
的卫生保健 ..... 190

除去面部油脂的方法 ..... 191

用蒸面法清洁皮肤有良好的  
护肤作用 ..... 192

中年女性加强皮肤保养的方  
法 ..... 193

皮肤防皱保健方法 ..... 193

青年人如何防止面部发生痤  
疮 ..... 194

注意手的卫生保护,使其更  
柔软漂亮而富有弹性  
..... 196

女性化妆要讲卫生保健 ..... 197

使用化妆品的注意事项 ..... 200

要防止化妆品、化妆用品受  
污染 ..... 201

女性化妆过度会危害健康 ... 203

孕妇不可浓妆艳抹以防引起  
皮肤病 ..... 204

增白化妆品不可多用 ..... 205

晚间不宜用固体化妆品 ..... 206

使用药物化妆品应注意的问  
题 ..... 206

经常使用指甲油可致局部组  
织中毒 ..... 207

拔眉毛对保护眼睛不利 ..... 208

要慎用染发剂 ..... 209

女孩子不要烫发 ..... 210

#### 五、娱乐、运动与保健

唱歌有助于健康长寿 ..... 212

唱卡拉 OK 不当,有害健康  
..... 213

久戴耳机损害听力 ..... 214

中老年人跳迪斯科不利于保健  
养生 ..... 215

常“泡”舞厅对健康危害甚大  
..... 216

久玩麻将对健康有害 ..... 217

有些人不宜进行惊险游乐活  
动 ..... 219

不要用体力劳动代替体育锻  
炼 ..... 220

黎明时锻炼并不是人人皆宜  
..... 221



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 晨练前饮水好处多 .....          | 222 |
| 黄昏锻炼更有益 .....           | 223 |
| “饭后百步走”不是人人皆<br>宜 ..... | 224 |
| 交替运动有利于健身益寿<br>.....    | 224 |
| 健美运动应遵循的原则 .....        | 226 |
| 饱餐后不要游泳 .....           | 227 |
| 夏季游泳易发生的疾病及防<br>治 ..... | 228 |
| 夏季体育锻炼应注意的问题<br>.....   | 229 |
| 冬泳能祛病强身 .....           | 230 |
| 游泳发生不适后应采取的措<br>施 ..... | 231 |
| 旅游中要注意防病保健 .....        | 232 |
| 暴晒易患皮肤病 .....           | 233 |
| 骑摩托车要预防摩托车综合<br>征 ..... | 234 |
| 骑自行车要注意保健防病<br>.....    | 234 |
| 如何预防晕动病 .....           | 236 |
| 患感冒的人不要坚持锻炼<br>.....    | 237 |
| 怎样预防看电视引起的疾病<br>.....   | 238 |
| 适当紧张有利于防病 .....         | 240 |
| 科学用脑有利于延年益寿<br>.....    | 241 |
| 爱好书画有利于长寿 .....         | 242 |

## 六 生活习惯与保健

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 不要与他人合用脸盆和毛巾<br>.....    | 245 |
| 冷水洗脸有利于健康 .....          | 246 |
| 注意牙齿卫生, 保护牙齿<br>.....    | 246 |
| 刷牙方法不当不利于卫生<br>.....     | 247 |
| 选用适合自己的牙膏和牙刷<br>.....    | 249 |
| 不要用火柴棒、大头针代替<br>牙签 ..... | 249 |
| 讲究口腔卫生, 防止口臭<br>.....    | 250 |
| 要注意保护眼睛的卫生 .....         | 251 |
| 眼睛进了灰尘不能用手揉<br>.....     | 252 |
| 不要捏住两只鼻孔擤鼻涕<br>.....     | 253 |
| 经常挖耳朵易引发耳炎和瘤<br>.....    | 254 |
| 留胡子对健康不利 .....           | 255 |
| 洗澡要注意的几点 .....           | 255 |
| 洗澡不要狠搓皮肤 .....           | 256 |
| 要做到适时洗澡勤换衣 .....         | 256 |
| 洗桑拿浴要注意的问题 .....         | 257 |
| 正确洗头有利于头发健康<br>.....     | 258 |



梳子不能公用 ..... 260

要做到常洗手、常剪指甲  
..... 260

夏天不要经常用凉水洗脚  
..... 261

要注意工作服卫生, 防止危  
害健康 ..... 262

“大杂烩”洗衣不符合卫生  
要求 ..... 263

被褥应经常晾晒 ..... 264

不应该用手蘸唾沫数钱或翻书  
..... 264

戴乳胶手套干家务活有益  
..... 265

家庭常使用蚊香、杀虫剂对  
人健康有害 ..... 265

家庭选用何种消毒剂好 ..... 267

女性要做好日常性外阴卫生  
保健 ..... 267

讲究卫生, 防止泌尿系统感  
染 ..... 269

女性阴部瘙痒与卫生有关  
..... 270

女性长期用滑石粉涂下身,  
可诱发卵巢癌 ..... 271

女性要经常冲洗外阴, 不要  
经常冲洗阴道 ..... 272

月经期的一般卫生要求 ..... 273

孕妇要注意预防感染 ..... 275

“坐月子”坚持洗头、洗澡,  
有利于身体恢复 ..... 275

“坐月子”也要刷牙漱口 ... 276

要注意产褥期卫生 ..... 277

产妇应注意调整某些饮食习  
惯 ..... 278

女性产后过早过性生活不利  
于健康 ..... 279

夏季分娩的产妇要注意防止  
中暑 ..... 280

乳母要注意乳房卫生 ..... 281

实施会阴切术的产妇应注  
意的问题 ..... 282

注意性生活卫生 ..... 283

性生活后不要立即喝冷水和  
进行冷水浴 ..... 284

女性手淫尤其不利于性器官  
卫生和心理健康 ..... 285

包皮过长或包茎者应注意的  
问题 ..... 286

男性性器官的卫生要求 ..... 287

改变不良饮食习惯, 减少疾  
病发生 ..... 288

尿道结石症患者应克服饮茶  
的习惯 ..... 289

日常养生  
保健大全



## 一、饮食与保健

---



## 谷类食物对人体的营养保健价值

食物中的谷类包括大米、面粉、玉米、小米、高粱、荞麦等。在我国人民的膳食中有 80% 左右的热能和 50% 左右的蛋白质来自谷类食物。谷类还有相当比重的 B 族维生素和无机盐。

谷类的蛋白质含量在 8%~12%，其中燕麦含量较高，可达 15.6%，其次是白青稞，约 13.4%，稻米和玉米含量较低，平均 8% 左右。蛋白质是组成动物和植物细胞的一种很重要的物质。一般地说，动物性蛋白质，对人体的好处比植物性蛋白质要多些。蛋白质最主要的功用，是作为原料供给人体增生新细胞和修补被破损的细胞；同时供给热量。因此，它是儿童、孕妇、乳母和病人最主要的养分。如果儿童缺乏蛋白质，就会生长迟缓；病人缺乏蛋白质就难以恢复健康，严重的还可能引起营养性水肿。谷粒外层的蛋白质含量较里层的高，因此，精制的大米和面粉因过多地除去了外皮，使得蛋白质的含量较粗制的米和面低。

谷类碳水化合物含量最高，平均达 70% 左右，其中大米和面粉中含量较其他谷类高，可达 75%，其他谷类在 67%~70%。谷类碳水化合物的利用率比较高，在 90% 以上，是供给人体热能最经济的来源。碳水化合物对人体的主要功用，是供给维持生命所必需的动力，即称热量或热能。如果膳食里缺乏热量，成年人就会逐渐消瘦下来，无法从事劳动、学习，儿童就不能正常发育。但是，进食量过多，也会使人发胖或引起肥胖症。

谷类中主要含 B 族维生素，其中维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 和尼克酸较多。如每百克小麦面粉中含维生素 B<sub>1</sub> 0.46 毫克、维生素 B<sub>2</sub> 0.06 毫克。在小米和黄玉米中，还含有少量的胡萝卜素和维生素 E。维生素 B<sub>1</sub> 主要的功用是预防脚气病，维持心脏的正常功能，促进乳汁的分泌和增进食欲等。维生素 B<sub>2</sub> 主要是促进儿童生长发育，长期缺少它，最显著的症状是嘴角发炎，舌头和眼球发炎、