

181个 健康妙招

主编 王岩 张琳

181 GE JIANKANG MIAOZHAO

吃的健康妙招

睡的健康妙招

工作健康妙招 · 老年生活健康妙招 · 心理健康妙招 ·



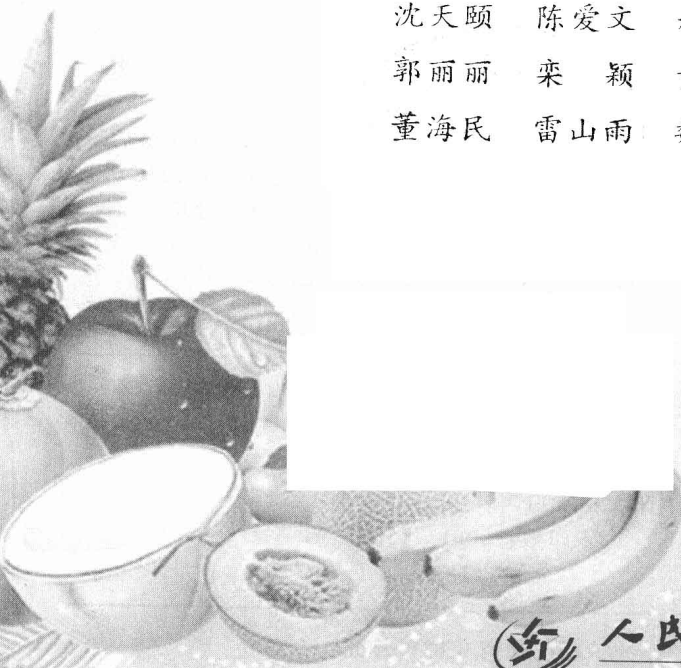
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

181个健康妙招

主 编 王 岩 张 琳
编 者 (以姓氏笔画为序)

刘 冬 何佳梅 邱亚静
沈天颐 陈爱文 赵勇华
郭丽丽 栾 颖 黄美华
董海民 雷山雨 魏庆芳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

181 个健康妙招 / 王 岩, 张 琳主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5091-4718-4

I. ①1… II. ①王…②张… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 033371 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 王月红 责任审读: 吴 然
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) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8 字数: 139 千字

版、印次: 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 18.00 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



目 录

CONTENTS

一、吃的健康妙招.....	1
妙招 1：平衡膳食结构	1
妙招 2：粗细粮搭配	3
妙招 3：常吃薯类食物	4
妙招 4：少吃油炸类的主食	5
妙招 5：每天吃深色蔬菜和水果	6
妙招 6：每天吃豆制品	8
妙招 7：每天喝 1 袋奶	8
妙招 8：1~2 天吃 1 个鸡蛋	9
妙招 9：吃肉的学问：“多白少红”、“多瘦少肥”	11
妙招 10：少吃动物内脏	12
妙招 11：少吃加工的肉类	12
妙招 12：每天摄入少于 6 克的食盐	13
妙招 13：交替使用植物油，少吃动物油	15
妙招 14：少吃腌制的蔬菜	16

妙招 15: 不吃不新鲜的蔬菜	17
妙招 16: 不吃腐烂的水果	18
妙招 17: 选择吃水果的时间	18
妙招 18: 控制每天吃海鲜的量	19
妙招 19: 不吃颜色过分鲜艳的熟食	21
妙招 20: 少吃熏制、烤制、焦化和油炸食品	21
妙招 21: 少吃膨化食品	24
妙招 22: 不随便吃强化食品	24
妙招 23: 不随便吃排毒食品	25
妙招 24: 少吃剩菜剩饭	27
妙招 25: 科学打包剩菜剩饭	28
妙招 26: 吃好早餐	29
妙招 27: 午餐要吃饱	31
妙招 28: 晚餐清淡并吃早	32
妙招 29: 学会吃火锅	32
妙招 30: 不用营养药物代替食物	33
妙招 31: 保持食物酸碱平衡	34
妙招 32: 春季平淡进补	35
妙招 33: 夏季饮食宜清淡	37
妙招 34: 秋季饮食少辛增酸	38
妙招 35: 冬季饮食温补	39
妙招 36: 减少蔬菜营养素的损失	40
妙招 37: 炒菜时正确放调料	42
妙招 38: 炒菜时油温不可过高	43



二、喝的健康妙招..... 48

- 妙招 39: 每天至少饮水 1 200 毫升..... 48
- 妙招 40: 提倡喝白开水..... 49
- 妙招 41: 清晨空腹饮水 1 杯..... 50
- 妙招 42: 适度饮酒..... 50
- 妙招 43: 适当饮茶..... 52
- 妙招 44: 选择喝茶的时间..... 54
- 妙招 45: 少饮浓茶..... 55
- 妙招 46: 少喝珍珠奶茶..... 57
- 妙招 47: 不过量喝咖啡..... 57
- 妙招 48: 夏季合理喝啤酒..... 59

三、睡的健康妙招..... 71

- 妙招 49: 保证 6 小时的睡眠..... 71
- 妙招 50: 选择良好的睡眠用具..... 73
- 妙招 51: 选择适宜的睡眠环境..... 74
- 妙招 52: 选择南北睡向..... 75
- 妙招 53: 选择正确睡姿..... 76
- 妙招 54: 不能饮酒助眠..... 77
- 妙招 55: 睡前适当运动..... 77
- 妙招 56: 科学饮食调理失眠..... 78
- 妙招 57: 晚餐少吃影响睡眠的食物..... 81
- 妙招 58: 睡觉时手机远离身体..... 82
- 妙招 59: 睡觉时关闭所有的灯..... 82

妙招 60: 起床后不宜立即叠被	84
妙招 61: 剧烈晨练后不睡“回笼觉”	85
妙招 62: 不熬夜	85
妙招 63: 不睡懒觉	86
妙招 64: 养成科学午睡的好习惯	88

四、穿的健康妙招 91

妙招 65: 冬季防寒巧着装	91
妙招 66: 少穿丁字裤	93
妙招 67: 少穿瘦身内衣	94
妙招 68: 少戴隐形文胸	96
妙招 69: 学会穿高跟鞋	97
妙招 70: 新买的衣服洗后再穿	98
妙招 71: 干洗后的衣服晾后再穿	98
妙招 72: 不要长期穿牛仔裤	99
妙招 73: 不能长期穿运动鞋	100

五、肠道健康妙招 101

妙招 74: 每天喝 1 瓶酸奶	101
妙招 75: 如何挑选好酸奶	103
妙招 76: 如何正确饮用酸奶	104
妙招 77: 补充益生元	104
妙招 78: 补充低聚果糖	105
妙招 79: 补充低聚木糖	106

妙招 80: 补充大豆低聚糖	107
妙招 81: 补充低聚异麦芽糖	108
妙招 82: 补充低聚半乳糖	108
妙招 83: 补充合生元	109
妙招 84: 养成排便的好习惯	109
妙招 85: 摄取足够的膳食纤维	110
妙招 86: 细嚼慢咽、定时进食	113
妙招 87: 多吃清肠排毒的食物	113
妙招 88: 小粥大用处——润肠通便粥	116
妙招 89: 学会腹式呼吸	118

六、运动健康妙招

妙招 90: 运动是健康长寿之本	121
妙招 91: 健康长寿宜坚持有氧运动	122
妙招 92: 不过量运动	124
妙招 93: 学会制定运动处方	124
妙招 94: 运动前、后的注意事项	125
妙招 95: 散步	126
妙招 96: 慢跑	127
妙招 97: 太极拳	128
妙招 98: 骑车	130
妙招 99: 游泳	131
妙招 100: 打乒乓球	132
妙招 101: 打羽毛球	132

妙招 102: 登高	133
妙招 103: 夏季科学运动	134
妙招 104: 秋季科学运动	136
妙招 105: 冬季科学运动	137
妙招 106: 坚持晨练	138
妙招 107: 按年龄选择运动	140
妙招 108: 运动与饮食	141

七、工作健康妙招

妙招 109: 科学使用笔记本电脑	142
妙招 110: 电脑族如何护肤	143
妙招 111: 避免长期灯下工作	144
妙招 112: 避免“鼠标手”	145
妙招 113: 预防“手机肘”	146
妙招 114: 在办公室摆放植物	146
妙招 115: 工作间隙的下蹲练习	147

八、养生防病妙招

妙招 116: 科学生活预防心血管疾病	149
妙招 117: 预防脑血管病的生活习惯	153
妙招 118: 预防近视的好习惯	155
妙招 119: 防治便秘的好习惯	157
妙招 120: 注意饮食卫生, 保护胃肠	159
妙招 121: 良好的饮食习惯保护胃肠	160

妙招 122: 低脂饮食防治脂肪肝	161
妙招 123: 预防泌尿系感染的好习惯	162
妙招 124: 保持外阴卫生	163
妙招 125: 注意月经期保健	164
妙招 126: 合理补钙保护骨骼	166
妙招 127: 日常生活防治骨质疏松	167
妙招 128: 女性更应预防骨质疏松	168
妙招 129: 坚持运动延缓骨质衰老	171
妙招 130: 远离二手烟	172
妙招 131: “冷洗脸, 温刷牙, 热洗脚”	174
妙招 132: 3 个月换一次牙刷	175
妙招 133: 不用清晨刚打开的自来水	176
妙招 134: 学会春季养生	177
妙招 135: 学会夏季养生	179
妙招 136: 学会秋季养生	181
妙招 137: 学会冬季养生	183
妙招 138: 泡足养生	184
妙招 139: 梳头养生	186

九、家居环境健康妙招

妙招 140: 正确使用铁锅	189
妙招 141: 不用铝制炊具	190
妙招 142: 正确选择陶瓷餐具	191
妙招 143: 不用搪瓷食具煎煮食物	192

妙招 144: 减少厨房油烟的危害	192
妙招 145: 减少车内污染	194
妙招 146: 开车族应学会保健	195
妙招 147: 了解电磁辐射的危害	197
妙招 148: 正确使用手机	198
妙招 149: 减少电脑辐射	199
妙招 150: 小心使用微波炉	201
妙招 151: 小心浴霸强光	202
妙招 152: 小心消毒柜的臭氧刺激	203
妙招 153: 科学使用电吹风	204
妙招 154: 少染发	204
妙招 155: 减少装修污染	205
妙招 156: 植物净化空气	207

十、老年生活健康妙招

妙招 157: 合理饮食	212
妙招 158: 不滥喝药酒	213
妙招 159: 选择衣服被褥	215
妙招 160: 选择围巾、口罩、帽子	216
妙招 161: 选择手套、袜子	217
妙招 162: 选择鞋子	218
妙招 163: 合理安排居室	219
妙招 164: 适合老年肾虚者的运动	220
妙招 165: 学会主动睡眠	221

妙招 166: 老年人锻炼的“五忌”	223
妙招 167: 每天走 8 000 步	224
妙招 168: 老年人冬季四“不”	224
妙招 169: 增进心理健康	225
妙招 170: 注意养生“四勤”与“四忌”	227

十一、心理健康妙招

妙招 171: 学会维护心理健康	231
妙招 172: 了解心身疾病和身心疾病	232
妙招 173: 认识心脏神经官能症	233
妙招 174: 完善 A 型性格	234
妙招 175: 延缓心理衰老	235
妙招 176: 节制法保持心理平衡	236
妙招 177: 疏泄转移法保持心理平衡	237
妙招 178: 书画忘忧	238
妙招 179: 音乐忘忧	239
妙招 180: 园艺忘忧	240
妙招 181: 静坐忘忧	240



一、 吃的健康妙招

从人的生长发育期开始，到生命的结束，营养时刻地影响着人体的生理进程，也影响着人晚年的健康状况、寿命长短。改善营养，不仅可以延年益寿，在抗衰老方面也有重要作用。常言道：药补不如食补。根据不同年龄对营养需要的特殊要求，选择适当食物，合理地安排饮食，可以延缓衰老的过程，达到健康长寿的目的。

妙招 1：平衡膳食结构

世界上没有十全十美的食物，每种食物都是不完美的，因此要获得良好的营养，不能依靠某种或某几种食物，也不能突出每种或某类食物的作用，而应该依靠多种多样的食物互相搭配，这就是所谓的膳食结构。合理营养的核心就是平衡膳食结构，平衡膳食结构是良好营



养的可靠保障，是最重要的、第一位的，是被广泛公认的健康饮食原则。

平衡膳食的前提是食物要多样化，所以饮食中只有多样化的食物搭配，才能获得全面而均衡的营养。我国古代已提出“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的养生经验，就是食物多样化的体现。饮食多样化首先要求食谱中包括上述所有类别的食物，其次要求在每一类食物中尽量选择多个品种（酒、糖等除外）。比如谷类中，在吃大米、白面的同时，应该粗细搭配，增加玉米、小米、燕麦、荞麦等粗粮；肉类中，在吃猪肉的同时，也应吃牛肉、羊肉、鸡肉和鸭肉等多种肉类；植物油中，在吃豆油或花生油的同时，也应交替或混合食用豆油、花生油、橄榄油、玉米油、亚麻油等多种植物油。

在食物多样化的基础上，各种食物应该合理进行搭配。中国营养学会在《中国居民膳食指南》中指出：“食物多样，谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃适量禽蛋瘦肉，少吃肥肉和荤油。”《中国居民平衡膳食宝塔》告诉人们怎样进行食物的搭配。“宝塔”共分5层，包含我们每天应吃的主要食物和种类、各层位置和面积不同，反映出各类食物在每天膳食中的比重和地位。

第一层：谷类、薯类及豆类 谷类食物是我国居民传统膳食的主体，一般成年人以每天摄入250~400克为宜。要注意粗细粮搭配，经常吃粗粮、杂粮。最好每天

吃 50~100 克的粗粮或全谷类食物，并注意增加薯类的摄入。

第二层：蔬菜、水果 是平衡膳食的重要组成部分。建议成年人每天吃蔬菜 300~500 克，最好能有 50% 是深色蔬菜，水果 200~400 克。

第三层：动物性食物（鱼、禽和瘦肉）是优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B 族维生素和矿物质的良好来源，也是平衡膳食的重要组成部分。成年人每天推荐食用量为：鱼虾类 50~100 克，蛋类 25~50 克，畜禽肉类 50~75 克。

第四层：奶类、大豆类 建议每人每天饮 1~2 杯奶（200~400 克），摄入 30~50 克大豆。饮奶量较多、有高血脂或超重、肥胖倾向者应选择低脂、脱脂奶及其制品。

第五层：食用油 为防止脂肪摄入过多，建议每人每天烹调用油摄入量不超过 25 克。食盐，每人每天摄入量应控制在 6 克以下。

此外，新膳食宝塔还增加了水和身体活动的影响，强调足量饮水和增加身体活动的重要性。

妙招 2：粗细粮搭配

应养成常吃粗粮的好习惯。大米、白面等谷类是经过精细加工的，谷粒较硬的外层被除去得比较彻底，口

感细腻，故称为“细粮”。由于谷粒研磨时损失的营养素非常惊人，在精细研磨过程中，谷粒当中 70% 以上的维生素和矿物质会流失掉，膳食纤维则损失更多，所以粗粮与细粮相比的两大优点就是含有丰富的维生素（如维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等）、矿物质（如钙、锌等）和膳食纤维。越是加工精细的细粮，其营养价值越低。

粗粮即没有经过精细加工的谷类，由于保留了谷粒较硬的外层，口感粗糙，而被称为“粗粮”，广义的粗粮包括全麦粉、糙米、大米和面粉以外的各种杂粮以及杂豆类（绿豆、红豆、扁豆、蚕豆、芸豆、干豌豆等）。

《中国居民膳食指南》建议，粗细粮搭配，经常吃粗粮、杂粮。最好每天吃 50~100 克的粗粮或全谷类食物。整粒的粗粮（如糙米、小米、玉米、高粱米等）由于保留了较硬的谷粒外层，一般适合用来煮成粥；全麦粉、玉米粉、荞麦粉等如果直接做成馒头、花卷、面条、饼子等，口感普遍较差，可以与精白面粉按一定比例混合后再烹制食用；杂豆类可以与成粒的粮食混合做成饭或煮成粥，也可以做成馅（如豆包）与面粉搭配食用。

妙招 3：常吃薯类食物

薯类（如马铃薯、甘薯、木薯、芋头、山药等）属于根茎类蔬菜，含淀粉、纤维素较多，具有润肠通便、清肠排毒的作用，由于其营养特点与谷类相似，可作为



主食食用。一些含有淀粉的坚果和种子，如莲子、薏苡仁、栗子、芡实等，也应当纳入淀粉类主食的总量当中。专家建议每周吃5次左右的薯类食物，每次50~100克。同时，薯类含大量淀粉，热量远超过普通蔬菜。为避免热量过剩和肥胖，吃薯类的同时要减少粮食（谷类）的摄入量。对于正在生长发育期的儿童来说，由于部分薯类的蛋白质含量低于粮食，所以在没有足够的动物性食物的情况下，儿童长期以薯类为主食，生长发育会受到影响。

薯类的吃法也很重要。现在薯类经常被加工成炸薯条、炸薯片等零食，这些零食不但破坏了薯类原有的营养素，还含有大量的油脂（包括反式脂肪酸）和盐。所以，薯类最好采用蒸、煮、烤的方式，尽量少用油炸。马铃薯最宜蒸、烤或煮后做主食，或改刀后炒、炖，或做土豆泥；红薯最宜整个蒸食、烤食或切碎煮粥。

妙招4：少吃油炸类的主食

油炸类的主食包括饼干、方便面、油条、油饼等。淀粉类食品（主食类）在高温（ $>120^{\circ}\text{C}$ ）烹调下容易产生丙烯酰胺，这可能是一种致癌物。普通的油炸或油煎温度都远超过 120°C 。此外，在油炸的高温下，富含蛋白质和脂肪的动物性食品还可能产生微量的杂环胺和多环芳烃类致癌物，有些还含有更为有害的反式脂肪酸以

