

健康养生集锦

JIANKANGYANGSHENGJIJIN

王华君 编



编 者 的 话

随着人民生活水平的不断提高，健身强体问题越来越受到社会的关注。健康养生知识，虽然早被人们所认识，但远远没有普及和被人们所掌握。所以，在我们尽情享受现代文明成果的今天，病从口入，“文明病”、“富裕病”、“无知病（指保健知识缺乏）”、“生活方式病”紧跟而来。高血压、心脑血管病、糖尿病、肥胖病等疾病也随之增多。另外，如何改变生活方式、怎样运动、平衡、注意饮食、吃什么、怎样吃、做到起居有常等等，都要掌握一定的保健基础知识，才能有利于疾病的防治和康复，达到延年益寿的目的。

作者积多年生活保健的经验，有暇在离职后将十几年从报刊、杂志搜集到的有关健康养生、强身健体的文章资料，以及小知识和小偏方编辑整理了《健康养生集锦》一书。本书从高血压病防治、心脑血管病防治、糖尿病防治、癌症防治、胃肠便秘和前列腺炎病防治、感冒咳嗽咽炎病防治、饮食疗法、运动疗法、四季保健、维生素补充和日常保健等十二个方面，比较系统地阐述了科学养生知识，以适应社会进步，满足人们对健康知识的需求，提高全社会的保健知识水平，增强自我保健意识。

本书在编辑、整理过程中注重贴近现实，通俗易懂，简明易行尤其对饮食健康知识的需求，使大家系统地掌握食疗优于药物治疗知识，不再单纯地有病求医，被动地治疗，便于掌握和实用。

《健康养生集锦》一书，在搜集和分类过程中难免不妥和错误，请广大读者阅后提出批评指导意见。

《健康养生集锦》一书，在编辑过程中得到社会各界及一些老同志的大力支持，在此深表感谢！

编 者

2004年12月

目 录

高血压病防治	(1)
一、您是高血压病吗?	(1)
二、高血压是怎样得的?	(1)
三、导致高血压病的膳食因素	(2)
四、高血压病的早期信号——午后头痛	(4)
五、高血压患者应对非药物治疗法重视起来	(4)
六、降血压的粮食类	(4)
七、降血压的蔬菜类	(6)
八、降血压的水果类	(9)
九、高血压病人服药七忌	(10)
十、高血压病人的“四限四补”	(11)
十一、高血压病的食疗	(12)
十二、菠菜治低血压	(13)
十三、低血压亦会中风	(13)
十四、低血压升压新法	(14)
十五、血压低应多吃杂豆	(14)
十六、喝煮土豆皮水降血压	(14)
十七、晨饮一杯蜂蜜水可降血压	(14)
十八、治高血压小验方	(15)

十九、小苏打水洗脚治高血压·····	(15)
二十、科学生活降血压·····	(15)
二十一、高血压患者保健“三个三”·····	(16)
二十二、大麦可降胆固醇、降血压·····	(17)
二十三、常食茄子可降压·····	(18)
二十四、高血压茶疗法·····	(18)
二十五、高血压食疗偏法·····	(19)
二十六、高血压食疗法·····	(19)
二十七、香蕉有降压作用·····	(21)
二十八、叫喊会使精神放松,血压下降·····	(21)
二十九、菌类能够降血压·····	(21)
三十、高血压病人的生活四要素·····	(21)
三十一、高血压的自我疗法·····	(22)
三十二、胡萝卜粥也降压·····	(23)
三十三、梨降血压·····	(23)
三十四、菠菜粥治高血压·····	(23)
三十五、吃山楂和黄瓜降血压·····	(24)
三十六、高血压患者常吃蜂蜜好·····	(24)
三十七、香蕉皮可降血压·····	(24)
三十八、非药物降血压五法·····	(24)
三十九、玉米面粥降脂降压·····	(25)
四十、柿叶茶降脂、降压·····	(25)
四十一、高血压患者夏季茶·····	(25)
四十二、黄瓜藤治高血压·····	(25)
四十三、搓手心可降血压·····	(25)
四十四、香蕉炖红枣防治高血压·····	(26)
四十五、白薯能防高血压·····	(26)

四十六、高血压患者非药物治疗五法·····	(26)
四十七、高血压患者八注意·····	(27)
四十八、槐菊、绿茶饮治高血压·····	(27)
四十九、吃葡萄吐皮——降血压·····	(27)
五十、高血压病人少吃发酵食物·····	(27)
五十一、防治高血压泡脚法·····	(28)
五十二、防治高血压手疗法·····	(28)
五十三、降血压食物·····	(28)
五十四、治低血压法·····	(29)
五十五、血压不高也会患中风·····	(29)
五十六、按摩指甲降血压·····	(29)
五十七、高血压病人,忌吃松花蛋·····	(29)
五十八、生食葵花籽,有助降血压·····	(30)
五十九、大蒜酒降脂降压·····	(30)
六十、中老年如何预防高血压·····	(30)
六十一、“三高”患者常吃猪血益处多·····	(31)
六十二、如何控制胆固醇·····	(31)
六十三、高血压的饮食保健与预防·····	(31)
六十四、能“吃掉”脂肪的食物·····	(33)
心血管病防治 ·····	(35)
一、如何尽早发现冠心病·····	(35)
二、走路是消除动脉硬化的好方法·····	(35)
三、血粘度高慎吹电风扇·····	(36)
四、防心脏病,柿有奇效·····	(36)
五、冠心病病人请夜间喝水·····	(36)
六、茶水做饭可防心血管病·····	(36)
七、大蒜生姜能预防心血管病·····	(37)

八、冠心病患者不宜服人参·····	(38)
九、动脉硬化与冠心病食疗·····	(38)
十、咳嗽自救法·····	(39)
十一、早起嚼片姜,可防心脏病·····	(39)
十二、对心脏起保护作用的食物·····	(39)
十三、饮石榴汁可防止心脏病·····	(40)
十四、心脏病病人生活方式疗法有三:·····	(40)
十五、心脏功能简易自测·····	(41)
十六、黑醋洋葱防冠心病·····	(41)
十七、心脏病的良药——蜂蜜·····	(41)
十八、玉米粉粥防治心血管病·····	(41)
十九、拌茄泥治心血管病·····	(42)
二十、白天犯困的老人易得心脏病·····	(42)
二十一、半夜呛咳查心脏·····	(42)
二十二、秃顶请查心脏·····	(42)
二十三、耳鸣可能与心脏病有关·····	(43)
二十四、心脏病病人不可多食菜籽油·····	(43)
二十五、心脏病病人多吃马铃薯·····	(43)
二十六、头顶脱发者小心心血管疾病·····	(43)
二十七、芹菜大枣汤治心血管病·····	(44)
二十八、三个半分钟与三个半小时·····	(44)
二十九、苹果、洋葱能保护心脏·····	(44)
三十、久坐不动是心脏病的主因·····	(45)
三十一、心血管病患者多吃大葱·····	(45)
三十二、西红柿具有保护心脏作用·····	(45)
三十三、中老年人上腹痛应警惕心肌梗塞·····	(46)
三十四、哪些食物可预防心血管疾病·····	(46)

三十五、心血管自我测试法·····	(47)
三十六、为何水果能防心血管病·····	(47)
三十七、黑木耳加葱、蒜防治动脉硬化·····	(47)
三十八、“步行”是心脏病的保健医生·····	(48)
三十九、防脂肪肝吃什么·····	(48)
四十、刺激掌心治疗心脏病·····	(49)
四十一、石榴汁能预防心脏病·····	(49)
四十二、用力咳嗽可抑制早搏·····	(49)
四十三、心脏病患者宜将枕头垫高·····	(50)
四十四、冠心病锻炼两忌·····	(50)
四十五、贫血与补铁·····	(50)
四十六、常食泥鳅可防脂肪肝·····	(51)
四十七、“三高”元凶——高血脂·····	(51)
四十八、预防高血脂的饮食疗法·····	(51)
四十九、醋泡黑木耳降甘油三脂·····	(52)
五十、冠心病食疗法·····	(52)
五十一、食苦瓜降血脂·····	(53)
五十二、芹菜红茶清热降脂·····	(53)
五十三、六味茶降脂健肝肾·····	(53)
五十四、高脂血症患者四不过·····	(53)
五十五、大蒜酒降脂减肥·····	(54)
五十六、糖醋蒜降脂降压·····	(54)
五十七、常练不蹲护心脏·····	(54)
五十八、防治心血管病,需要牢记的几组数字·····	(55)
五十九、心脏病应人应避免清晨锻炼·····	(55)
六十、每天一点点保护心血管·····	(56)
六十一、心脏不好别用菜籽油·····	(56)

六十二、手背的心脏病征兆·····	(56)
六十三、呃逆不止警惕心梗·····	(57)
六十四、动脉硬化——耳部有信号及食疗方·····	(57)
六十五、冬天急性心梗的发病信号·····	(59)
六十六、冠心病患者不易晨练·····	(59)
六十七、心脑血管病人慎度酷暑·····	(59)
六十八、心血管病患者的保健食品·····	(60)
脑血管病防治 ·····	(63)
一、为什么会发生中风·····	(63)
二、中风的预防原则·····	(64)
三、中风的预兆·····	(64)
四、脑血栓饮食防治的原则·····	(65)
五、警惕中风发病的时刻·····	(66)
六、脑中风病人常用食物·····	(66)
七、多吃南瓜预防中风·····	(68)
八、防中风十项措施·····	(69)
九、哪些是中风高发人群·····	(70)
十、吃酒浸葡萄防血栓·····	(71)
十一、维生素 B 防中风·····	(71)
十二、热水擦颈防脑梗·····	(71)
十三、不要忽略睡前一杯水·····	(71)
十四、盖太重太厚棉被引发中风·····	(72)
十五、大蒜泡酒治血栓·····	(72)
十六、生吃番茄抗血栓·····	(72)
十七、打哈欠防中风·····	(73)
十八、土豆防中风促减肥·····	(73)
十九、脑中风患者春季的起居·····	(73)

二十、脑中风患者夏季的起居·····	(74)
二十一、脑中风患者秋季的起居·····	(75)
二十二、脑中风患者冬季的起居·····	(77)
二十三、看指甲防脑溢血·····	(77)
二十四、揪舌治好中风舌·····	(78)
二十五、热水擦颈防梗塞·····	(78)
二十六、常嚼硬食能健脑·····	(78)
二十七、番茄、菠菜有助预防中风·····	(78)
二十八、常饮红茶预防中风·····	(79)
二十九、老年人舌痛要想到脑血栓·····	(79)
三十、不吃早饭易患脑血栓·····	(79)
三十一、仰卧睡眠防血栓·····	(80)
三十二、脑血管病人忌吃狗肉·····	(80)
三十三、健脑食菠菜·····	(80)
三十四、常吃马铃薯可健脑·····	(80)
三十五、预防脑梗自疗操·····	(80)
三十六、降脂的菜·····	(81)
三十七、大麦可降胆固醇·····	(81)
三十八、单眼跳可能是脑血管病·····	(81)
三十九、降高血脂一法·····	(82)
四十、降血脂食毛豆·····	(82)
四十一、脑动脉硬化食疗法·····	(82)
四十二、“三高”患者注意事项·····	(82)
四十三、老年人常发无名火,小心脑动脉硬化·····	(83)
四十四、苹果能抗动脉硬化·····	(84)
四十五、高血脂症食疗防治法·····	(84)
四十六、小动作防中风·····	(85)

四十七、脑中风的运动疗法·····	(85)
四十八、“舌头操”可防脑萎缩·····	(86)
四十九、中风患者以食作药·····	(87)
五十、“中风”来临五信号·····	(87)
五十一、左手摇扇可防脑溢血·····	(88)
五十二、多食叶酸防中风·····	(88)
五十三、脑梗塞是什么·····	(88)
五十四、脑梗塞临床表现·····	(89)
五十五、哪些人易患脑梗塞·····	(89)
五十六、输液不能预防脑梗塞·····	(89)
五十七、脑出血不同于脑梗塞·····	(90)
五十八、盛夏多饮水可防脑血栓·····	(90)
五十九、哪些食品有健脑作用·····	(91)
六十、老年人久咳不止当心脑栓塞·····	(92)
六十一、常做左手空抓可防脑溢血·····	(92)
六十二、中老年人要防血稠·····	(92)
六十三、老个暑季防“中风”·····	(93)
糖尿病防治 ·····	(95)
一、糖尿病有些什么症状?·····	(95)
二、糖尿病病因有三·····	(95)
三、糖尿病患者控制饮食的原则·····	(96)
四、糖尿病患者饮食要求——平衡膳食·····	(96)
五、运动是治疗糖尿病的一种手段·····	(97)
六、糖尿病患者可食肉鸽枸杞·····	(98)
七、苦瓜鸡蛋可降糖·····	(98)
八、早餐吃好糖尿病·····	(98)
九、治糖尿病口渴·····	(98)

-
- 十、糖尿病的信号——耳屎增多。····· (98)
- 十一、糖尿病人选食的六宜····· (99)
- 十二、糖尿病食疗····· (100)
- 十三、豆豉可降血糖····· (101)
- 十四、喝小黄米“油”治糖尿病····· (101)
- 十五、食荞麦能治糖尿病····· (101)
- 十六、青南瓜是糖尿病患者食疗佳品····· (101)
- 十七、鲜萝卜汁治糖尿病····· (102)
- 十八、糖尿病的饮食疗法····· (102)
- 十九、糖尿病患者多吃洋葱炒鳝丝····· (102)
- 二十、地瓜叶、冬瓜合炖降血糖····· (102)
- 二十一、睡眠少易患糖尿病····· (102)
- 二十二、糖尿病人夏令食谱····· (103)
- 二十三、葡萄酒、葱头治糖尿病····· (103)
- 二十四、乌骨鸡炖陈年醋治糖尿病····· (103)
- 二十五、吃豆腐渣能治糖尿病····· (104)
- 二十六、吃梨能治糖尿病····· (104)
- 二十七、苦瓜能治糖尿病····· (104)
- 二十八、糖尿病人勿泡热水澡····· (105)
- 二十九、冷水泡菜防治糖尿病····· (105)
- 三十、南瓜有防治糖尿病的作用····· (105)
- 三十一、合理饮食适当运动可控制糖尿病····· (105)
- 三十二、对付糖尿病的“三个五”····· (106)
- 三十三、“三高”患者怎么办····· (108)
- 三十四、醋泡黑木耳降甘油三脂····· (108)
- 三十五、糖尿病患者宜吃什么蔬菜和水果····· (109)
- 三十六、6+8 疗法——控制血糖····· (109)

三十七、“三根汤”治糖尿病	(110)
三十八、眼皮耷拉查血糖	(110)
三十九、运动可以降血糖	(110)
四十、柞蚕头治糖尿病	(111)
四十一、多吃乳制品可防糖尿病	(111)
四十二、饭前喝奶可控血糖	(111)
四十三、糖尿病人早晨别喝粥	(111)
四十四、糖尿病饮食歌	(112)
四十五、糖尿病人多饮茶	(112)
四十六、糖尿病饮食治疗 10 大黄金法则	(112)
四十七、糖尿病运动治疗 10 项重要提示	(113)
四十八、糖尿病“一三五七”运动法	(113)
四十九、糖尿病运动三步曲	(113)
五十、糖尿病患者您不要做的十件事	(114)
五十一、糖尿病食疗十种汤	(114)
五十二、有氧运动 + 控制饮食改变了我的命运	(115)
五十三、糖尿病患者您该做的七件事	(116)
癌症的防治	(117)
一、什么叫癌症	(117)
二、癌症发生原因	(117)
三、哪些癌症与饮食有关	(118)
四、癌症是可预防的	(119)
五、改善膳食,预防癌症	(119)
六、食疗与抗癌	(120)
七、防癌新举措	(121)
八、常吃烫食易得癌	(122)
九、从性格上防癌	(122)

十、胡萝卜治癌	(123)
十一、抑制癌细胞的食物	(123)
十二、调整饮食预防食道癌	(125)
十三、常吃白菜防癌	(127)
十四、调整饮食结构可防癌	(127)
十五、多吃牛肉致癌	(128)
十六、防癌吃大枣	(128)
十七、运动能防癌	(128)
十八、防癌“六吃”	(129)
十九、常变食谱可防癌	(130)
二十、防癌的蔬菜	(130)
二十一、多吃大蒜为何能防癌	(130)
二十二、海带抗癌新发现	(131)
二十三、抗癌保健活纤维	(132)
二十四、运动有助于抗癌	(133)
二十五、酸菜可遏止癌细胞	(133)
二十六、番茄红素抗癌	(133)
二十七、茄子防胃癌	(134)
二十八、抗癌食品——芝麻	(135)
二十九、杏仁可降低肺癌发病率	(135)
三十、半瓣蒜防肠癌	(135)
三十一、常咬舌警惕舌癌	(135)
三十二、熟香蕉抗癌性强	(135)
三十三、抗癌蔬菜排座次	(136)
三十四、生吃萝卜为何能防癌	(136)
三十五、花生可降低患病机率	(137)
三十六、玉米是抗癌佳品	(137)

三十七、南瓜有一定抗癌作用	(137)
三十八、癌症患者吃什么水果	(138)
三十九、红薯能抑制癌症	(138)
四十、少吃动物脂肪——防癌	(139)
四十一、含癌物质	(139)
四十二、常食九种食物能防癌	(140)
四十三、水果之王——猕猴桃, 抗癌健身	(140)
四十四、常食大豆抗癌	(140)
四十五、黄色胡萝卜防癌	(141)
四十六、吃些豆腐渣防癌	(141)
四十七、吃出来的癌症	(142)
四十八、染发过频诱癌症	(142)
四十九、癌症早期信号有哪些	(143)
五十、防胃癌餐前吃蔬菜	(144)
五十一、每天吃两柑橘有望抑制癌症	(144)
五十二、三分之一癌症祸起肥胖	(145)
五十三、胃癌克星——大蒜与绿茶	(145)
五十四、哪些食物有防癌作用	(146)
五十五、埃及人为何不易患癌症	(147)
五十六、适宜癌症患者的食物	(147)
胃肠便秘和前列腺炎病防治	(149)
一、洋葱治胃病	(149)
二、生花生仁可抑制胃酸过多	(149)
三、治慢性胃炎	(149)
四、糖醋嫩藕润燥生津	(149)
五、苦荞头治慢性胃炎	(150)
六、芽苗菜有健胃作用	(150)

七、香菜治胃痛	(151)
八、偏方治胃病	(151)
九、食青香蕉可治胃溃疡	(151)
十、吃大蒜治胃病	(151)
十一、治胃寒病偏方	(152)
十二、西红柿汁治好胃溃疡	(152)
十三、胃及十二指肠溃疡食疗	(152)
十四、牛奶纯鸡可治胃肠病	(153)
十五、芝麻治胃酸多	(153)
十六、葡萄酒泡香菜治胃病	(153)
十七、治胃病偏方集锦	(153)
十八、溃疡病:多吃烤馒头片	(154)
十九、胃病患者少吃稀饭	(154)
二十、养胃补血用莲藕	(155)
二十一、慢性胃炎食疗	(155)
二十二、仙人掌煮猪肚治慢性胃炎	(155)
二十三、胡萝卜亦可治疗胃酸	(156)
二十四、山楂茶叶煎饮治肠炎痢疾	(156)
二十五、便秘茶疗法	(156)
二十六、马铃薯汁治便秘	(156)
二十七、胡萝卜汁治便秘	(156)
二十八、芝麻核桃治便秘	(156)
二十九、治便秘偏方	(156)
三十、吃核桃喝豆浆治便秘	(157)
三十一、胡萝卜泥治婴儿腹泻	(157)
三十二、炒黑木耳白菜治便秘	(157)
三十三、防便秘——早晨起床后饮三杯水	(157)

三十四、高粮壳治水泻不止	(158)
三十五、香菜——消化不良的佳肴	(158)
三十六、萝卜条蘸芝麻酱治腹泻	(159)

前列腺

一、前列腺的保健	(160)
二、前列腺炎的“苹果疗法”	(160)
三、防治前列腺疾病十点	(160)
四、绿豆芽汁可治前列腺炎	(161)
五、食大蒜洋葱防前列腺癌	(161)
六、防治前列腺炎、高血压喝苦丁茶	(162)
七、老年人尿频的食疗	(162)
八、防前列腺癌的食品——西红柿	(163)
九、对付便秘的办法	(163)
十、奶蜜葱汁治老人便秘	(164)
十一、荷叶茶防治便秘	(164)
十二、苦丁茶蜂蜜治便秘	(164)
十三、如何保护好前列腺	(164)

感冒咳嗽咽炎病防治	(166)
-----------------	-------

一、感冒与生活方式有关	(166)
二、感冒不必吃药	(166)
三、按摩“大鱼际”防治感冒	(167)
四、米、葱白、姜、醋粥治感冒	(167)
五、嗜糖、盐者易患感冒	(167)
六、发烧不要闷汗	(168)
七、秋防感冒“九饮”	(168)
八、春夏之交防“流腮”	(169)
九、白菜绿豆汁治腮腺炎	(169)