

健康细节



中国反邪教协会 编
四川省反邪教协会

目 录

早晨饮凉开水有益·····	1
早餐不可忽略·····	1
科学搭配午餐·····	2
晚餐不宜吃得太饱·····	3
夏季多食绿豆·····	3
哪些食物不宜空腹食用? ·····	3
哪些食物被称为人体“清道夫”? ·····	5
淘米不要太多太久·····	6
不宜吃汤泡饭·····	7
吃水果看疾病·····	7
什么时候吃水果? ·····	9
梨止咳化痰的 6 个妙方·····	9
哪些人不宜吃西瓜? ·····	10
喝茶能防龋齿·····	11
睡眠时的小细节·····	11
睡前喝一袋牛奶·····	12
简便实用的催眠法·····	12
睡觉时远离手机·····	13
老年人睡软床易患骨骼疾病·····	14
怎样恰当安排运动量? ·····	14

儿童、青少年运动方案·····	16
中青年运动方案·····	16
中年人如何锻炼? ·····	16
老年人运动方案·····	17
感冒时切勿锻炼·····	17
电脑桌前的运动·····	18
家务劳动能代替体育锻炼吗? ·····	19
爬楼梯增强体质·····	20
仰卧起坐补肾强肾·····	21
揉太阳穴健身祛病·····	21
落枕后不要强扭颈·····	21
活动手指能保健·····	22
拍手动足祛病健身·····	23
单足立地可防痔疮·····	24
为什么说跳绳可健脑? ·····	24
老人晒太阳越多越好吗? ·····	25
血虚如何养? ·····	25
如何保养肾脏? ·····	26
情绪是生命的指挥棒·····	28
面对问题及时处理·····	28
长吁短叹有益健康·····	29
“话疗”促老年健康·····	30
“小事糊涂”益健康·····	31

忧郁危害人体健康·····	31
长时间生气损健康·····	33
如何对待孩子的逆反心理? ·····	34
什么情况下需要看心理医生? ·····	34
家庭用药的误区·····	35
有些药物不能说停就停·····	37
使用中药有哪些不宜? ·····	38
用药品种不宜过多·····	39
支气管哮喘患者用药须知·····	40
维生素 C 不宜与猪肝同食·····	40
巧用维生素 B ₁ ·····	41
头痛不能滥服药·····	41
老年人用药有哪四忌? ·····	42
保存药品要注意哪些问题? ·····	43
口腔溃疡的膳食疗方·····	44
感冒的膳食疗方·····	45
哮喘的膳食疗方·····	47
高血压的膳食疗方·····	49
消化不良的膳食疗方·····	51
便秘的膳食疗方·····	54
痔疮的膳食疗方·····	56
胃炎的膳食疗方·····	57

早晨饮凉开水有益

清晨饮用 2 杯凉开水，有润喉、醒脑、防止口臭和便秘等作用。

早晨空腹饮下新鲜凉开水后，由于水在胃中停留时间很短，便可迅速进入肠道，被肠黏膜吸收而进入血液循环，将血液稀释，从而对体内各器官组织产生一种绝妙的“内洗涤”作用，因而增强了肝脏解毒能力和肾脏的排泄能力，促进了人体新陈代谢，增强免疫功能。

有些医学家证明说，经常饮用 25℃ ~ 30℃ 的新鲜凉开水，可防治感冒、咽喉炎和某些皮肤病。

早餐不可忽略

一日三餐中，早餐是非常重要的，然而有很多人却恰恰省略了早餐。

延年益寿的要素之一就是要每天坚持用早餐。在生活方式上应把早餐放到重要位置。

如不吃早餐，易造成精神不振。人体所需要的能量，主要来自糖，其次靠脂肪的分解氧化。早饭与头一天晚饭间隔时间多在 10 个小时以上，胃处于空虚状态，不吃早餐会使人体血糖下降，造成思维混乱、反应迟钝、精神不振。其二是易致身体发胖。因只吃两餐，肚子饥饿，在晚餐时必然会吃下过多的食物，饭后不久就睡眠，极易造成体内的脂肪堆积，使人发胖。其三是易患胆结石。人在早晨空腹时，体内胆汁中胆固醇的饱和度较高，吃早餐有利于胆囊中胆汁的排出；反之，容易使胆汁中的胆固醇析出而产生结石。

由此可见，吃好早餐十分重要。而要吃好早餐，对餐前活动、营养量、主副食品搭配等都要予以重视。理想的做法是，起床后先做些室外活动，呼吸新鲜空气，可增食欲，有助消化。最少活动 30

分钟后再吃早餐。早餐营养量须占全天营养量的 1/3 以上，一般以糖类为主，还应有足够的蛋白质和脂肪。

科学搭配午餐

俗话说“中午饱，一天饱”，由此可见，午餐是一日中主要的一餐。由于上午人体内的热能消耗较大，午后还要继续工作和学习，因此，不同年龄、不同体力的人午餐热量应占他们每天所需总热量的 40%。

主食根据三餐食量配比，应在 150~200 克左右，可在米饭、面制品（馒头、面条、大饼、玉米面发糕等）中间任意选择。副食在 240~360 克左右左右，以满足人体对维生素和无机盐的需要。副食种类的选择很广泛，如：肉、蛋、奶、禽类、豆制品类、海产品、蔬菜类等，按照科学配餐的原则挑选几种，相互搭配食用。一般宜选择 50~100 克的肉禽蛋类，50 克豆制品，再配上 200~250 克蔬菜，也就是要吃些耐饥饿又能产生高热量的炒菜，使体内血糖继续维持在比较高的水平，从而保证下午的工作和学习。

但是，中午要吃饱，不等于要暴食，一般吃到八九分饱即可。如果是从事脑力劳动少，劳力的工作群在选择午餐时，可选简单一些清烫茎类蔬菜、少许白豆腐、部分海产植物作为午餐的搭配。

邪教的定义

中国于 1999 年 10 月 8 日发布的《最高人民法院 最高人民检察院关于办理组织和利用邪教组织犯罪案件具体应用法律若干问题的解释》中，给邪教下了明确的定义：“邪教组织，是指冒用宗教、气功或其他名义建立，神化首要分子，利用制造、散布迷信邪说等手段蛊惑、蒙骗他人，发展、控制成员，危害社会的非法组织。”

晚餐不宜吃得太饱

晚餐比较接近睡眠时间，不宜吃得太饱，尤其不可吃宵夜。晚餐应选择含纤维和碳水化合物多的食物。但是一般家庭，晚餐是全家三餐中唯一的大家相聚共享天伦的一餐，所以对多数家庭而言，这一餐大家都煮得非常丰富，其实，这种做法并不符合健康理念。晚餐时，主食与副食的量都应适量减少，以便到睡觉时正好是空腹状态。

一般而言，晚上大多数人血液循环较差，因此可以选些天然的热性食物来补足此现象，例如辣椒、咖喱、肉桂等皆可。晚上要少吃寒性蔬菜如小黄瓜、菜瓜、冬瓜等。晚餐尽量在晚上8点以前完成，8点以后任何食物对我们都是不良的食物。若是重食的家庭，晚餐肉类最好只有一种，不可多种肉类，增加体内太多负担。晚餐后不要再吃任何甜食，否则的话，很容易伤肝。

夏季多食绿豆

绿豆味甘、性寒，有祛暑、利水、消肿、清热、解毒的功效。盛夏季节，暑气熏蒸，人体内热，不宜宣泄，水和多种电解质、微量元素易随汗水丢失。此时，喝一碗甜凉的绿豆汤，再吃几块绿豆糕饼，既能解渴充饥，补足营养，又能清热解毒，真是两全其美。所以夏季应多吃些绿豆及其制品。

哪些食物不宜空腹食用？

以下这些食物不适宜在空腹时食用：

牛奶、酸奶、豆浆

这些食物中含有大量的蛋白质，空腹饮用，蛋白质将“被迫”转化为热能消耗掉，不能起到营养滋补作用。正确的饮用方法是与饼干、糕点等含面粉的食品同食，或餐后两小时再喝，或睡前喝。

酒

空腹饮酒会刺激胃黏膜，久之易引起胃炎、胃溃疡等疾病。此外，人在空腹时本身血糖含量就较低，此时饮酒很容易出现低血糖，脑组织会因缺乏葡萄糖的供应而发生功能性障碍，出现头晕、心悸、出冷汗及饥饿感，严重者会发生低血糖昏迷。

茶

空腹饮茶会稀释胃液，导致人体的消化功能降低，还会引起“茶醉”，表现为心慌、头晕、头痛、乏力、站立不稳等。

糖

糖极易被人体消化吸收，空腹大量吃糖，人体在短时间内不能分泌足够的胰岛素来维持血糖的正常水平，会导致血液中的血糖骤然升高，对健康不利。而且糖属酸性食品，空腹吃糖还会破坏肌体内的酸碱平衡和各种微生物的平衡，有损健康。

邪教的本质

1. 反宗教——邪教有仿宗教性（类教性、似教性），是反传统宗教的组织，公然贬低和污蔑宗教，而且具有极强的功利性（世俗性）；
2. 反科学——邪教有绝对偶像崇拜性，是具有迷信性（巫术性）的组织；
3. 反社会——邪教具有诈骗性、暴力倾向性（破坏性、违法性、犯罪性、家庭危害性、狂热性（疯狂性、极端性）、诡秘性（神秘性、封闭性、排他性）、妄想性（空想性）、悖逆性（反正统性）和政治性等特点；
4. 反人类——邪教是具有巩固性（野蛮性）和独裁性（强迫性）的组织。

柿子、番茄

柿子和番茄都含有较多的果胶、单宁酸，上述物质与胃酸发生化学反应生成难以溶解的凝胶块，易形成胃结石。

香蕉

香蕉中含有较多的镁元素，空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏血液中的镁钙平衡，对心血管产生抑制作用，对身体健康不利。

山楂、橘子

山楂、橘子含有大量的有机酸，如果酸、山楂酸、枸橼酸等，空腹食用会使胃内酸度猛增，对胃黏膜造成不良刺激，可导致腹胀、暖气、泛酸，甚至加重胃炎和胃溃疡。

大蒜

大蒜含有强烈辛辣的大蒜素，空腹食蒜会对胃黏膜、肠壁造成强烈的刺激，引起胃肠痉挛、绞痛。

白薯

白薯中含有单宁酸和胶质，空腹食白薯会刺激胃壁分泌更多胃酸，引起烧心、暖气等不适感。

冷饮

空腹时暴饮各种冷冻食品，会刺激胃肠而发生痉挛，久之将导致各种酶促化学反应失调，诱发肠胃疾病；女性月经期间还可能会导致月经紊乱。

哪些食物被称为人体“清道夫”？

人体在代谢过程中，产生和积蓄一些有害物质，人体内的这些“垃圾”如长期得不到清除，会使人体机能下降，导致疾病的发生和衰老的提前到来。

常吃下列食物有助于清除体内“垃圾”。

1. 鲜果、鲜菜汁可帮助排出体内的废物、毒素，维护人体健康，称得上是人体的“清洁剂”。它还具有调节血液酸碱平衡的作用，使体液呈碱性，中和很多呈酸性的有毒物质，将其排出体外。

2. 海带含有海带胶质，可使人体排泄放射性物质的能力增强，从而使得放射性物质在人体的蓄积量大大降低，减少它们对人体细胞的伤害，防止各种疾病及癌症发生。

3. 绿豆汤具有解毒和促进机体排毒的功效，可有效维持机体的正常运作。

4. 猪血汤含有血浆蛋白，经人体消化吸收，转化成一种能清洁消化道和清除有毒重金属微粒的物质，使体内废物很容易排出体外，减少有毒物质对细胞及肝脏的伤害。

5. 黑木耳具有降脂、排毒、抑制癌细胞生长的功效。有利于排出郁积于人体内的各种有毒物质与废物。

淘米不要太多太久

有些人喜欢把米淘了一遍又一遍，总是担心洗不干净，甚至还有人把米泡上几个钟头，其实，这些做法都是得不偿失的。米中含有一些溶于水的维生素和无机盐，它们很大一部分存在于米粒的外层，多淘或用力搓、过度搅拌会使米粒表层的营养素大量流失。米也不宜久泡，如果淘洗之前久泡，米粒中的无机盐和可溶性维生素会有一部分溶于水中，再经淘洗，损失更大。在淘米过程中，硫胺素损失率可达40%~60%，核黄素和尼克酸损失率达23%~25%，蛋白质、脂肪、糖等也会有不同程度的损失。此外，米久泡之后还会粉碎。

因此，淘米时应注意：用凉水淘洗，不要用流水或热水淘洗；用水量、淘洗次数要尽量减少，以去除泥沙为度；不要用力搓和过

度搅拌。

不宜吃汤泡饭

吃汤泡饭的主要害处就是容易引发胃病。因为汤和饭混在一起吃，食物在口腔中停留的时间过短，没有经过充分的咀嚼就被咽进肚子里了。而且，舌头上的味觉神经没有受到充分刺激，胃和胰产生的消化液也不多，并且还被汤冲淡，这样吃进的食物就不能很好地消化吸收，这对胃是大有害处的。

吃水果看疾病

人有不同的体质，水果也有不同的成分和特质。好比人的体质有寒热，水果也是如此。因此，什么人吃什么水果，都有一定禁忌。

1. 冠心病、高血脂病人

宜吃山楂、柑橘、柚子、桃子、草莓等水果，因为这些水果中含有较为丰富的维生素 C 和尼克酸，具有降低血脂和胆固醇的作用。

邪教的特征

1. 骗——哄骗、欺骗群众，或曰能治病，或曰能消灾，或曰能圆满，或曰能成佛，或曰能升天，或曰能福及信徒全家等等；
2. 怪——装束怪异，行动怪异，背离正常人的生活轨迹；
3. 邪——反对正统宗教，宣扬邪门歪道，鼓吹歪理邪说，恐吓愚弄信众；
4. 坏——危害人类社会，破坏社会的正常生活秩序，谋财害命，肆无忌惮干坏事；
5. 神——神神秘秘，偷偷摸摸，搞地下活动，鼓吹极为粗糙的有神论，教主还往往以神自居。

2. 糖尿病人

菠萝、梨、樱桃、杨梅、葡萄、荔枝、柠檬等富含果胶或果酸，能够使胰岛素的分泌量发生改变，使血糖下降。

3. 肝炎患者

宜吃富含维生素 C 的水果，如橘子、枣、猕猴桃、香蕉、梨、苹果、草莓等。

4. 呼吸道感染病人

尤其是那些伴有咽痛、咳嗽、痰多的病人，宜多吃梨、杏、枇杷、柚子等止咳、化痰、润肺的水果。

5. 高血压、动脉硬化病人

哈密瓜中钾含量较高，但又不含钠及脂肪，有助于控制血压。橙、橘子、山楂、枣等水果含丰富的维生素 C，可降压，缓解血管硬化。柠檬和其他酸味水果，同样也能起到同样的作用。

6. 心肌梗塞、中风的病人

宜吃香蕉、橘子、桃等帮助消化的水果；不宜吃柿子、苹果等水果，因含有鞣酸，会引起便秘，加重病情。

邪教的类型

以邪教的原始创立分类，目前在我国活动的邪教可以分为三大类：

1. 在国内建立的所谓“土生土长”的邪教。如：“法轮功”、“灵灵教”、“全范围教会”和“门徒会”等；
2. 在境外建立后渗入我国的邪教。如：“呼喊派”、“新约教会”、“上帝的儿女”、“达米宣教会”等假基督教之名的邪教，以及“观音法门”、“灵仙真佛宗”等假佛教之名的邪教。
3. 遭到打击或内部分裂后，由其中骨干分子建立的邪教。如：“新约教会”分裂后，另创了“石牌教会”和“耶稣基督血水圣灵全备福音布道团”。

什么时候吃水果？

应该什么时候吃水果呢，以前大多数人认为水果应该在饭后吃。但是近来研究发现，其实这并不科学，饭后吃入的水果容易被先吃下的食物阻滞于胃中，出现胀气、便秘等症状，不利于消化，因此宜将吃水果安排在饭前；更因为水果通常是生吃，饭前吃可保护体内的免疫系统免受熟食的不良刺激，对免疫系统非常有益。

除此以外，有的水果不宜在空腹时吃或与油性食物同时吃，如柿子就含有红鞣质，这种物质碰到酸就凝固起来形成“柿石”，容易导致“胃结石”发生。在一般情况下，水果应生吃，而且越新鲜营养越丰富。但若是危重病人，也可煮熟来吃。

梨止咳化痰的 6 个妙方

1. 将一个雪花梨洗净，用锥子扎 50 个眼，每个眼内放一粒花椒，把梨置入碗里，再将碗放进锅中，待梨蒸熟后，将梨中花椒去掉，再把梨吃下，一天一个，数日即可见疗效。

2. 绿豆汤煮梨可治干咳。每天早晨煮一小锅绿豆汤放两个鸭梨。早晚各吃一个梨和饮一碗豆汤，坚持连用两个月，可以治愈干咳。

3. 像检查西瓜生熟一样，将梨切开一个三角口，把梨核挖空，放入适量蜂蜜，再把三角小块盖好。开口向上放入碗内用锅蒸 15 分钟，取出趁热服用，即可有效治疗咳嗽。

4. 梨 500 克，白酒 1000 毫升，把梨切成小块，与白酒混合后加盖密封，每天搅拌一次，一个星期后即可服用，本方能起到生津润燥、清热化痰、止咳平喘的效果。

5. 花梨酒对止咳化痰极具疗效。其具体做法是：取花梨 5 个、

冰糖 900 克、白兰地 1.8 升，然后将花梨洗净，滤干水滴后将其切成圆片（也可原封不动），和糖放入酒中，密封两个月后饮用即可。

6. 将梨洗净，切下梨盖，挖去内核，倒入 4 克川贝粉，盖上梨盖，隔水蒸熟，饮汁吃梨，每日服用一个梨。

哪些人不宜吃西瓜？

许多人都爱吃西瓜，它有夏季“水果之王”的雅称，但是有些人是不宜吃西瓜的，否则可能会给身体造成伤害。

糖尿病患者：糖尿病患者吃西瓜过量，会导致血糖升高等后果，严重的还会出现酮症酸中毒昏迷反应。

感冒初期患者：西瓜是清热解暑的佳果，但感冒初期的患者应慎食。因为若在感冒初期吃西瓜，不但不能缓解病情，反而会使病情加重或延长治愈时间。所以，吃西瓜最好选在感冒痊愈或感冒病情加重且有高热、咽痛时。

体虚胃寒、大便稀溏、消化不良者：如果这些人吃西瓜过多会出现腹胀、腹泻、食欲下降等症状。

肾功能不全者：由于短时间内大量食西瓜，会使体内水分增多，超过人体的生理容量。而肾功能不全者其肾脏对水的调节能力降低，对进入体内过多的水分，不能及时调节及排出体外，致使血容量急剧增多，容易导致急性心力衰竭而死。

邪教发展的规律

1. 阶段性的规律——萌芽阶段；编造邪说、初步传教；形成阶段：形成邪说、创立组织；由盛转衰阶段；危害社会、走向毁灭；
2. 由邪说到邪行，由敛财到干政的规律；
3. “野草”规律——邪教总是象野草一样，难斩草除根，易死灰复燃。

口腔溃疡者：口腔溃疡者若多吃西瓜，会使体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用排出，从而加重口腔溃疡。

喝茶能防龋齿

在茶叶中，尤其是低档茶叶中，含有较多的氟，这种物质直接参与牙齿的保护。氟和钙质有着特殊的亲和力，它能与钙组合成一种难溶于酸的氟磷灰石，并附着在牙齿表面，这种抗酸腐蚀的保护层有效地防止了龋齿的出现，减少了其他口腔病的发生。

茶中含有的大量单宁和鞣酸，也能起到一定的灭菌和固齿作用。另外，茶中含有各种氨基酸和维生素类营养物质。

睡眠时的小细节

要想保证良好的睡眠，有些小细节是不容忽视的。

1. 不在睡眠时思考重要的事情。当天没有解决的事情在上床睡觉前就应该考虑好明日处理的方法。

2. 保持有规律的锻炼。专家们推荐每天锻炼 20~30 分钟，并在睡前三小时完成。

3. 抽空在白天打个盹。研究结果表明，30 分钟的午睡能显著提高您工作及学习的效率。

4. 当您难以入睡或半夜醒后实在无法入睡时，您可以试着上上网络、看看电视或听听音乐，努力放松自己，等到有睡意了就上床继续睡。

5. 用定时闹钟唤您起床，以免担心早上睡过头而睡不好。同时在睡觉时，不要让您可以看到闹钟上的时间，以免引起您的烦躁不安。

6. 按时就寝。偶尔一两次睡眠不好并不会对身体有多大的伤

害。切记不要因为昨夜睡的少今晚则早上床以“弥补”损失。

7. 睡前用热水泡泡脚，避免饮用咖啡、浓茶等刺激性的饮料。
睡前喝一杯热牛奶对促进睡眠有奇效。

睡前喝一袋牛奶

睡前喝一袋牛奶，能够使你睡得更香。

牛奶中含有两种催眠物质：一种是色氨酸，能促进大脑神经细胞分泌出使人昏昏欲睡的神经递质——五羟色胺；另一种是对生理功能具有调节作用的肽类，其中的“类鸦片肽”可以和中枢神经结合，发挥类似鸦片的麻醉、镇痛作用，让人感到全身舒适，有利于解除疲劳并入睡。对于由体虚而导致神经衰弱的人，牛奶的安眠作用更为明显。

简便实用的催眠法

下面给大家介绍几种非常简便而且很有效果的催眠法：

1. 按穴催眠法

睡前双手握拳，伸直中指，从左右两腿膝下的足三里穴向下按

邪教控制信徒手段

1. 神化教主；
2. 通过思想灌输，对信徒进行“洗脑”；
3. 鼓吹“世界末日论”，对信徒进行精神恐吓；
4. 建立封闭组织，实行精神控制；
5. 剥夺信徒的生存能力；
6. 通过集体反省，使信徒否定自我；
7. 暴力胁迫，禁止信徒脱离邪教组织。

摩至上巨虚穴，约3寸左右的距离，上下反复按摩100次左右，很快就会有睡意了。

2. 暗示催眠法

以猫睡觉的样子松懈地躺卧，放松肌肉，暗示自己已十分疲劳，再张嘴打几个呵欠，睡意就会涌现。

3. 搓足催眠法

睡前用热水洗脚，并用手从里向外搓脚心100次左右，可促使尽快入睡。

4. 快步催眠法

临睡前快步行走约15分钟，助眠效果非常显著。

5. 按摩催眠法

每晚睡前半小时，先擦热双掌，而后将双掌贴于面颊，两手中指起于“迎香穴”向上推至发际；经“睛明”、“攒竹”、“瞳子露”等穴位；然后两手分别向两侧额角后而下，食指经“耳门”穴返回起点，如此反复按摩50次左右，可治疗神经衰弱症，有助睡眠。

6. 盘腿催眠法

临睡前双腿盘起，坐于床上，静坐片刻，将身子后仰1分钟，然后伸展四肢，放松肌肉，保持呼吸均匀，心无杂念，很快就可入睡。

7. 眨眼催眠法

上床后取仰卧姿势，眼睛盯着天花板，尽量往头后看，随即反复开闭眼睑，直至眼皮酸累，形成眼肌疲劳状态，眼睛就会自然闭合，安然入睡。老年人如果长期坚持，还可预防眼睑下垂。

睡觉时远离手机

很多人在晚上睡觉时习惯于把手机放在枕边，殊不知，这样会