

JIAN KANG XIN GAI NIAN 健康新概念

营养美食

马志林/编著

YINGYANG
MEI SHI

健康新概念
中老年
饮食保健

- 人是铁饭是钢
- 吃饱还靠家常菜
- 水果蔬菜各有所爱
- 水是生命之源



健康新概念

中老年营养美食

马志林 编著



南方医科大学图书馆



AA109454

延边大学出版社

(吉)新登字13号

图书在版编目(CIP)数据

健康新概念/马志林编著. —延吉: 延边大学出版社,
2005. 12

ISBN 7-5634-2174-2

I. 健… II. 马… III. 保健 — 基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第153795号

健康新概念

编著: 马志林

责任编辑: 马永林

封面设计: 胡承涛

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路105号 邮编: 133002

网址: <http://www.eabook.com> (东亚书城)

E-mail: eabook@eabook.com; eabook@hotmail.com

电话: 0433-2965690 传真: 0433-2732434

印刷: 北京雨田海润印刷有限公司

开本: 850×1168毫米 1/32

印张: 63 字数: 1000千字

版次: 2006年1月第1版

印次: 2006年1月第1次

ISBN 7-5634-2174-2/R · 68

总定价: 180.00 元

走进“健康超市”

(代序)

这里是一座巨型的健康超市,琳琅满目的“商品”,是由古今价值千金的健康知识和中外无数健康天使们的优秀科研成果所组成。读完本书如同走进绿色森林,新鲜、清爽而惬意。你会对健康有更深层次的理解;对获得健康后的幸福会笑逐颜开;对许多指导性的知识使您免遭疾病泥淖的折磨而心存感激。

毕竟,那种肆意践踏健康,用生命为代价去换取蝇头小利的作法是现代人所不可取的。

“人生七十古来稀”,是在公元 758 年杜甫写的一句诗,那时人均寿命不到三十岁,杜甫活了 58 岁,也算是“高寿”了。随着时代的发展,科技的进步,生活水平的提高,医疗条件的改善,人们的寿命也在不断增长。这是人类所获得的所有知识中最辉煌的成果,人们的寿命也在延长。

但是,事物发展过程中总会出现两面性。

目前,我国居民 40 岁以后,体能明显下降,60% 的中年人存在健康问题。主要表现为血压升高、肺活量下降。心脏病发病年龄比以前提前了十几年。目前,全国每年

因冠心病死亡 110 万人,脑中风死亡 150 万人,我国城市居民体重严重超重者平均已达 14.9%。

我国已进入老龄化社会,老年人口 2000 年超过 1.2 亿,老年人长寿不健康,60 岁以上老人人均患有 2~3 种疾病。

健康,又一次为我们拉响了警报!

世界卫生组织 1991 年向全世界宣布:“个人健康的寿命 60% 取决于自己;15% 取决于遗传;10% 取决于社会因素;8% 取决于医疗条件;7% 取决于气候的影响。”健康的生活方式,直接关系到你的健康。人们大多数死于自己培养起来的“文明”、“富贵”生活方式,这不是天灾,而是人祸。

既然健康的钥匙掌握在我们自己手里,我们怎么办?答案很简单:从现在做起,制定认真的健康计划,目标关连成败,一定选好自己的健康目标;二是要尽量多地了解现代健康知识:用知识武装起来的人是青春常驻的。这些全新的、动态的健康知识是我们健康之路的铺路石。

如果把健康比做一只鸟,运动和心理就是鸟的双翅,翅膀越强健,鸟飞得越高越远。“生命的灯是靠劳动添油的”,这充分说明了运动的重要,它是生命的源泉;心理健康就是要乐观少欲,假如像这首诗所言:“终日奔波只为饥,方才一饱又思衣。衣食两般皆满足,又想娇容美貌

妻。娶得美妻生下子，恨无田地少根基。买到田园和住宅，出入无车缺马骑。”这样步步登高，实现了自然是好事，实现不了的目标就变成了对自己的奴役。懒惰和多欲，变成了打湿鸟翅的雾水。为了驱散云雾，马志林同志编辑了此套丛书。

本套书所选的这些全新的健康理念，是我们战胜现代病的最新武器，她将近年来成千上万医务工作者、健康专家、专业人士所取得的研究成果，精挑细选，从《中老年营养美食》、《中老年运动健身》、《中老年保健课堂》、《中老年百病防治》、《中老年福寿养生》、《中老年趣味休闲》等方面分为六个专题，将最实用、最急需、最新鲜的健康知识汇成册，愿“健康新概念”系列品牌成为您心目中的健康金字招牌，并把此套书作为健康的红宝书，枕边书，为您的健康做出贡献。

今晚报总编辑 贾长华

长寿的新曙光

(代前言)

1999年,联合国秘书长安南,在国际老年启动年启动仪式大会上,向全世界宣布:二十一世纪是长寿时代。这是人类追求健康长寿的号角和一个新的里程碑。

几千年来,从三皇五帝到平民百姓,人人追求健康长寿。健康概念也在不断清晰和完善。开始,人们认为:“健康就是没有疾病”;后发展为:“健康是身体的完好状态”;以后,又发展为:“健康是身心的完好状态”;后来又变为:“健康是生理、心理、社会三方面的完好状态”;以后变为:“健康是生理、心理、社会、环境四方面的和谐”;后又定义为:“健康是健、乐、美、智、寿、德的六字境界”;最近,又有专家定义为:“健康不仅仅是没有身体疾患,而且要有完好的生活、心理状态和社会适应能力。”

所以,健康是一个动态的、多义而开放的概念。

健康是关于人的学科,它的门类多种多样,各学科又有各自关于健康的定义。而且,不同的认识角度有不同的界定;同时,人是主体性存在的,主体人的存在方式不仅仅是物质性,精神性、社会性也是其标志;再有,人的健康往往体现着一种状态,良好的状态又有审美价值的意

义;人的健康还含有价值的判断。不管它的定义多么宽泛,有一点是确定无疑的:健康长寿是全人类追求的共同目标。

追求长寿就要知道造成短寿的原因,那么,造成过早衰老的因素是什么呢?

归结起来,专家们有以下几点认识:加拿大著名的精神科医学博士阿·霍发提出的“摄取水分不足将导致脑的老化”说;日本医学院的松泽一教授认为:“维生素 B₁₂减少,造成了老年性痴呆”;澳大利亚的科学家发现:“人体细胞内线粒体基因缺陷的积累,会损害用氧产生能量的能力,从而引起人体的衰老”;台湾大学医学院内科医师王正一新近指出:“不吃早餐不仅伤肠、胃,而且容易‘显老’”;日本九州大学医学部大村裕发现:“经常饱食,摄入过量的食物,导致体内脂肪过剩,血脂增高,使人易衰老”,这些都是新近发现的衰老因素。

世界健康专家给我们指出了越来越多的健康长寿之路,供我们行走。这里,我们惟一要做的是:紧跟时代,多掌握知识,用知识捍卫自己的健康!

2002年10月,世界卫生组织在一份报告中指出:“如果有针对性地对危险因素采取积极有效的预防措施,全球人口的期望寿命大约能延长10年以上。”今天,地球上生活着60多亿人口,一方面,数以千万的人口缺衣少食,

缺医少药;另一方面,大量的吸烟、饮酒、吃高脂、高糖、高盐等食物和不洁的生活方式,给众多人造成了肥胖、心脏病、糖尿病、心脑血管病等“富贵病”。因此,采取干预措施,预防危险因素,对减少疾病,降低死亡率,维护健康是每个人的头等大事。

那么,健康的标准是什么呢?

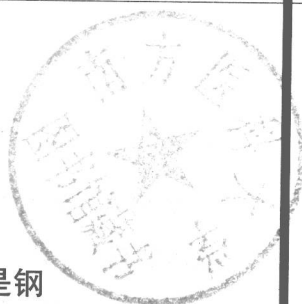
一个人要有充沛的精力,应付日常生活和工作的压力;处事乐观、态度积极;善于休息,睡眠良好;应变能力
强;能抵抗一般传染病;体重适当,身材均匀;眼睛明亮,反应敏锐;牙齿清洁;头发有光泽;肌肉、皮肤富有弹性等等。

就目前我国而言,40岁后,许多人的体能明显下降,六成中年人存在健康问题。掌握知识,努力去做,是一个很艰巨的任务。这六本书中,有近二千条知识,可谓健康知识的海洋,愿您成为健康的“游泳”高手。

马志林

2005年9月26日

目 录



第一章 人是铁饭是钢

第一节 健康标准

WHO 提出的健康标准·····	(1)
祖国医学提出的健康标志 ·····	(2)
我国健康老人十大标准 ·····	(2)
日本学者提出的健康标准 ·····	(3)
美国“食物指南金字塔” ·····	(4)
古代健康观 ·····	(6)
现代健康新概念 ·····	(7)
健康水果 10 大排行 ·····	(10)
世界卫生组织公布最佳食品榜 ·····	(11)
血型与疾病 ·····	(12)
话说“阴阳” ·····	(13)
性格与饮食 ·····	(14)
洪昭光大夫的健康处方 ·····	(16)
三个半分钟 ·····	(17)

三个半小时	(18)
-------------	------

第二节 似是而非辨对错

全球 10 大垃圾食物	(19)
血压低别吃生西红柿	(20)
羊肉切勿与醋同食	(21)
青蛙肉不宜吃	(21)
吃饭当心食物“致癌组合”	(22)
孕妇不要无限量吃水果	(24)
服用维生素的三大误区	(25)
熟食色越艳可能越有毒	(26)
长期食素者容易血管硬化	(27)
早餐牛奶鸡蛋不科学	(27)
老年人饮食的禁忌	(28)
哪些病患者不宜吃鱼	(29)
使血液清爽健康的 24 种营养成分	(32)
禁忌食物种种	(32)
吃鱼因人而异	(33)
心脏病病人不可多食菜籽油	(34)
多食鱼油危险	(34)
刚做母亲的妇女少吃味精	(35)
孕妇不宜多食酸性食物	(35)

老人不宜多吃粉丝	(36)
胃酸增多不宜吃山芋	(36)
不宜“鲜”吃的食物	(37)
醋的副作用不可小视	(39)
鱼胆不治病反致命	(40)
高血压患者少吃羊肉	(41)
咳嗽与饮食	(42)
少吃干制鱼	(43)
吃春笋过多易过敏	(43)
吃蟹并非人人适宜	(44)
缺钾易致夏打盹	(44)
吃桃注意啥	(45)
荔枝病与低血糖	(46)
高血压患者饮食禁忌	(47)
患糖尿病宜适限淀粉	(48)
过量服芦荟可中毒	(49)
肝炎病人别吃姜	(50)
多味瓜子不宜多吃	(51)
碳酸饮料增加患癌概率	(51)
长期吃素会加速衰老	(52)
苋菜不宜多吃	(52)
有黑斑的番薯忌食	(53)

黄鳝不宜爆炒吃	(54)
别忽视主食	(54)
喜吃动物肾脏者要当心	(55)
主食不足头发易掉	(56)
光吃植物油老得快	(57)
走出吃鸡蛋的误区	(59)
夏天食姜不宜多	(61)
吃茄子去皮	(62)
菠菜烧豆腐	(62)
曝晒去虫	(62)
吃酸菜致癌	(62)
服维生素 E 超量	(63)
睡前用护肤品	(63)
洗头后用力擦发	(64)
手机耳机辐射	(64)
冰箱越省电越好	(64)
用微波炉有害	(65)
用果皮来美容	(65)
浴后化妆	(65)
留妆过夜	(66)
出汗减肥	(66)
慢跑减肥	(67)

紧身衣减肥	(67)
苹果减肥	(67)
食用代糖没利	(68)
水果减肥	(68)
浓雾中锻炼	(68)
游泳无度	(69)
运动后冷水浴	(69)
过多食红糖	(69)
老年人觉少	(70)
睡前饮牛奶	(70)
饭后百步走	(71)
用冷水洗脸	(71)
早晨开窗	(71)
花卉放室内	(72)
运动伤后热敷	(72)
VC 代蔬菜	(72)
冰箱存中药	(73)
直接用虾米煮汤	(73)
吃羊肉过度	(74)
牛奶加鸡蛋	(74)
不吃肥肉	(74)
服药期间禁忌	(75)

食用新鲜蔬菜更有营养?	(78)
“不含磷、铜”的食品对身体更好?	(78)
饱和脂肪都会增加胆固醇?	(79)
多吃高蛋白食物无害?	(79)
维生素 E 预防心血管疾病?	(80)
八种错误吃法	(80)

第三节 吃出健康

有益健康的 40 种食品	(82)
为何现在饿得快	(83)
你最需要的 5 种食物	(83)
葡萄酒配菜有讲究	(85)
饮食需要酸碱搭配	(86)
这汤那汤喝出健康	(88)

第二章 吃饱还靠家常饭

21 世纪吃什么?	(91)
食物的“温、热、寒”三性	(92)
烧菜时放调料的最佳时机	(93)
人体三补之一:补肾	(94)
人体三补之二:补气	(95)
人体三补之三:补水	(96)

老年人的健康八吃	(98)
科学饮食新建议	(102)
老人科学饮食是什么	(103)
专家不赞成多吃菜少吃饭	(103)
解开紫色食品的健康密码	(104)
抗氧化物功能的新发现	(106)
常吃“远亲”食品好处多	(108)
饮食可改变你的脸色	(109)
早餐应吃什么?	(110)
午餐要吃什么?	(111)
晚餐该怎么吃?	(112)
男人健康 11 条金标准	(113)
微量元素宜食补	(115)
营养素含量之最	(116)
走出误区 合理吃“糖”	(117)
全球吃死的人比饿死的多	(118)
饮食的四个平衡	(120)
醋泡食物好处多	(122)
老年妇女摄取营养	(123)
这些现象不是病	(124)
秋季常吃点“抗菌”食品	(127)
秋食葡萄益保健	(129)

心脏爱“吃”什么	(130)
专家发现“啤酒肚”与啤酒无关	(131)
男子吃多乳制品易患睾丸癌	(131)
烧烤影响男性生育	(132)
五色养生汤正流行	(133)
酱油能防癌抗衰老	(134)
生姜具有抗癌功效	(135)
“什么时间吃”比“吃什么”更重要	(136)
吃健康食物比运动更重要	(136)
多吃牛肉人更聪明	(136)
吃葡萄,用不着吐籽	(137)
胃肠也需星期天	(138)
用左手吃饭可减轻体重	(139)
老年人摄取胆固醇新观点	(139)
吃喝里的学问	(140)
令人“聪明”的食品	(141)
常食生姜可除“体锈”	(142)
吃豆腐最好配海带	(142)
鱼翅与人体健康	(143)
哪些人应补充维生素 B?	(143)
自我清除体内垃圾	(144)
少吃多餐可防动脉硬化	(144)