

gaibianrenshengdezhizhuishu

改变人生的智慧书

刘振鹏 主编

>>> 改变人生，
从这里开始；



一本改变千万青少年人生命运的书；
从贫乏到丰富，从平庸到优秀，从贫穷到富有；
你到这个世界上来是为了造就自己，
是扮演一个别人替代不了的角色；

辽海出版社

6

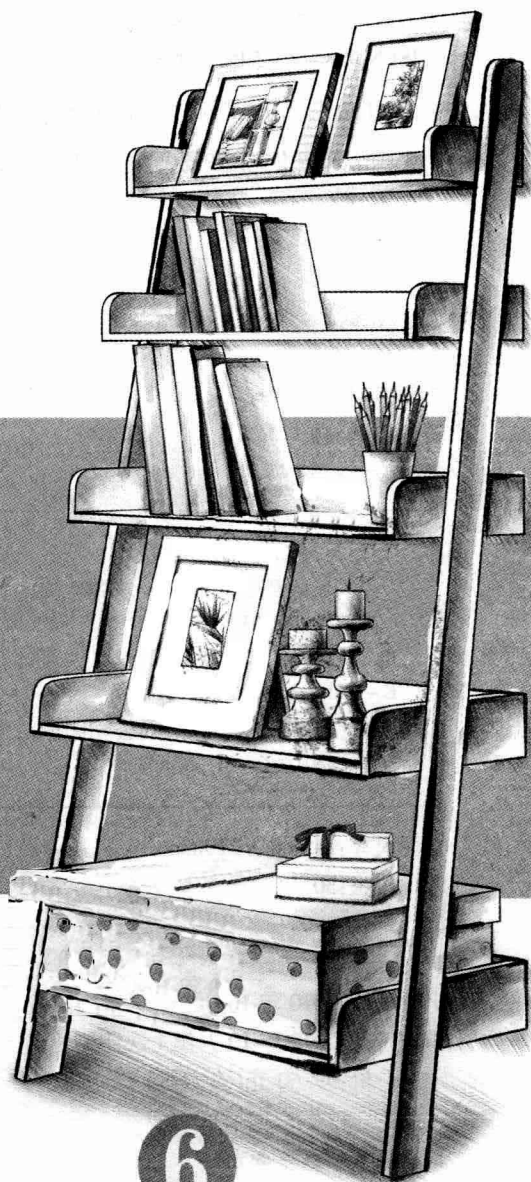
gaibianrenshengdezhihuishu

改变人生的智慧书

刘振鹏 主编

的

>>> 改变人生，
从这里开始；



一本改变千万青少年人生命运的书；
从贫乏到丰富，从平庸到优秀，从贫穷到富有；
你到这个世界上来是为了造就自己，
是扮演一个别人替代不了的角色；

辽海出版社

6

图书在版编目(CIP)数据

改变人生的智慧书/刘振鹏主编-沈阳:辽海出版社,2010.4

ISBN 978-7-5451-0931-3

I. ①改… II. ①刘… III. ①格言-汇编-世界 IV. ①H033

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 065775 号

责任编辑:段扬华

责任校对:顾 季

封面设计:马寄萍

出版者:辽海出版社

地 址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码:110003

电 话:024-23284469

E-mail:dyh550912@163.com

印刷者:北京德福泰印务有限公司印刷

发行者:辽海出版社

幅面尺寸:145mm×210mm

印 张:30

字 数:890 千字

出版时间:2010 年 10 月第 2 版

印刷时间:2010 年 10 月第 1 次印刷

定 价:99.60 元(全六册)

版权所有 翻印必究



前言

追本溯源、谈古论今，智慧就在我们身边。

如果有人问你，人一生要养成什么样的习惯、人一生要规避什么样的人、人一生要懂得哪些个商务礼仪、人一生要解决哪些关键问题、人一生要掌握哪些生活法则、人一生要注意的哪些细节、人一生要懂得的哪些人生哲理……这些问题你是否想过？这些都是说大不大，说小不小的问题，但很少有人去关注，因为这些知识都是零散的。但无论其影响大小，有趣的永远是其背后的历史和故事！为此，我们将那些读者可能感兴趣的、有意思的常识编辑成册，以管中窥豹。

本系列以丰富的知识，娓娓讲述各类事物的精彩历史，集知识性、趣味性、科学性于一体，内容包括中外古今，涵盖面广。本书即可以开拓视野，升华境界，丰富知识结构，又可以给人生活提示。既是一本知识储备辞典，又是生活之余的休闲。内容丰富、精彩、实用。是一套不可不读的智慧书系。

在选编的过程中，我们查阅了大量的相关资料。由于我们的水平有限，可能还有很多知识点，我们没有搜集到，而且内容来源借鉴不同报章、不同版本的书籍，其观点难免带有特定时期。因此，看本书时应抱着参考的态度来阅读其中一些内容，错误和不当之处仍在所难免，恳请读者批评指正。



目 录

人一生要注意的健康问题

一、饮食宜忌	1
二、合理运动	40
三、保健养生	53
四、两性健康	68

人一生不可不知的文化常识

一、地理、地名、名胜	79
二、天文、历法、时令	90
三、时间古称	103
四、节日、节气	106
五、礼仪、习俗、民族	117
六、医药卫生	136





人一生要注意的健康问题

一、饮食宜忌

早餐宜“热食”

现在有很多人喜欢一早就喝蔬果汁，理由是摄取蔬果中直接的营养及清理体内废物。然而此法却忽略了一个非常重要的关键问题，那就是人的体内永远喜欢温暖的环境。只有当身体温暖的时候，人体的微循环才会正常，氧气、营养及废物等才会得到正常的运送。从中医角度来看，吃早餐时是不宜先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶的。因为，这样一来，也许您在短时间内不会感到身体有什么不舒服，而事实上却会使你的身体日渐衰弱。吃早餐宜“热食”，以免伤胃伤身。

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。





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，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，可选一些简单清烫茎类蔬菜、少许白豆腐、部分海产植物作为午餐的搭配。

夏季多吃“酸”

夏季天气炎热，让人们普遍感觉不适，会引起人体代谢、内分泌、体温

调节等一系列功能失调。吃点酸味食品对健康有利，一般来说，夏季多食酸味食品，有以下几个方面的益处：1. 敛汗祛湿：夏季出汗多而易丢失津液，需适当吃酸味食物，如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类，它们的酸味能敛汗止泻祛湿，可预防流汗过多而耗气伤阴，且能生津解渴，健胃消食。2.





杀菌防病：夏季喜食生冷，用醋调味既可增进食欲，又能够杀死菜中的细菌，可预防肠道传染病。3. 增强胃液杀菌能力：持续高温下及时补充水分很重要，饮水可维持人体充足的血容量、降低血黏度、排泄毒物、减轻心脏和肾脏负担。但饮水多了会稀释胃液，降低胃酸杀菌能力。吃些酸味食品可增加胃液酸度，健脾开胃，帮助杀菌并有助于消化。4. 利于营养素的吸收：夏天最需全面均衡营养，在高温环境里，人体营养物质消耗相当大！除了一日三餐外，还要注意从蔬菜、水果、饮食中额外补充维生素 C、B₁、B₂ 和 A、D，钙丢失多的人还要补充优质钙制剂。多吃点酸味水果和食品可以增加和帮助钙等营养素的吸收。

冬天吃水果有利健康

冬天空气干燥，常常使人感到鼻、咽干燥不适，这时如果能吃些生津止渴，润喉去燥的水果，会使人有清爽舒适之感。冬季有保健医疗性质的水果，包括梨、苹果、橘子、香蕉、山楂等。梨有降低血压、清热镇静的作用，尤其对咳嗽、小儿风热、咽喉疼痛、大便干燥等病症有较好的防治效果。此外，适于冬季吃的水果还有苹果、橘子、香蕉、山楂等，苹果可生津止渴、和脾止泻；橘子可理气开胃、消食化痰；香蕉可清热润肠、降压防痔；山楂可扩张血管、降低血脂、增强和调解心肌，有防治冠状动脉硬化的作用。

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，都有一定的禁忌。

1. 冠心病、高血脂病人宜吃山楂、柑橘、柚子、桃子、草莓等水果，因这些水果中含较为丰富的维生素 C 和尼克酸，具有降低血脂和胆固醇的作用。2. 糖尿病病人宜吃菠萝、梨、樱桃、杨梅、葡萄、荔枝、柠檬等富含果胶或果酸的水果，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





宜吃哈密瓜，哈密瓜钾含量较高，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，也可起到同样的作用。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，因果中含鞣酸，会引起便秘，加重病情。

吃水果看成分

苹果：苹果含有大量的糖类和钾盐，摄入过多对心、肾保健不利；患有冠心病、心肌梗塞、肾病、糖尿病的人，不宜多吃。香蕉：香蕉性寒，含钠盐多，患有慢性肾炎、高血压、水肿症者尤应慎吃；此外，由于香蕉含糖量比较大，糖尿病病人也应少吃。柑橘：柑橘性凉，胃、肠、肾、肺功能虚寒的老人不可多吃，以免诱发腹痛、腰膝酸软等症状。橘子吃多了还容易上火，引发痔疮、口角生疮、目赤肿痛等症状。西瓜：西瓜含水量多，是盛夏消暑佳果，但肉质寒凉，年迈体虚者多吃易发生腹痛或腹泻；心力衰竭者和水肿严重的病人也不宜多吃。荔枝：大量连续地食用荔枝，会使人脸色苍白，产生头晕、心慌、出冷汗、打呵欠、乏力等症状，这是由于荔枝引起外源性低血糖反应所致，医学上称之为“荔枝病”。柿子：柿肉含有大量的单宁、柿胶酚，单宁收敛力强，故便秘症患者不宜多吃。另外，空腹吃柿子或吃蟹后，易产生柿石。因此，胃炎、胃酸过多、脾胃虚寒等病人，在空腹、劳累后最好不食或少食柿子。

吃水果看颜色

红色：红色的根源为类胡萝卜素，它能抑制促进癌细胞形成的活性氧，并能提高人体免疫力，甚至还具有防止老化的作用。代表水果有苹果、李子、无花果、桃子等。黄色：黄色素是一种黄酮类，具有抗酸化的作用，能够有效地预防动脉硬化、癌症、老化。代表水果有柠檬、木瓜、香蕉、柚等。橘色：柑类的橘色素具有抗癌的作用，其抗癌效果约为胡萝卜素的5倍多，并含丰富的维生素C。代表水果有橘子、哈密瓜等。紫色：紫色是对消除眼睛疲劳相当有效的原花色素，这种成分还具有增强血管弹性的机能。代表水果有葡萄和李子等。





按血型选食物

科学家们经过多年研究发现，血型是导致人的差异的最关键因素。每一种血型都具有一定的抗原，以不同方式对不同物质发生作用，特别是对植物血凝素，这是一种附着在食物中的蛋白质，可使血液凝固。如果人食用了含有与血型不兼容的植物血凝素的食物，该物质就会寻找其他的栖身之地。例如某一器官中，将其周围血液凝固，生出肿块，长此以往就会生出疾病。

各种食物都含有不同的植物血凝素。如果它与血液抗原发生反应，就会破坏红白血球，逐渐引发各种问题，对肠道、神经系统以及其他器官的健康造成伤害。

研究人员多年钻研得出结论：某些植物血凝素可以和某些血型的抗原相容。根据这一原则，就可以制定出不同的食物清单，根据血型来确定哪些食物可吃而哪些不宜食用。

O 型血适应高蛋白食物

O 型血在人类学上是一种古老的血型，O 型血的人对高蛋白食物非常适应，所以对瘦肉和蔬菜消化得非常好，而对谷物胃口却比较差。

A 型血适应素食为主

A 型血是第二种最多见的血型。A 型血的人非常适应以素食为主的食谱，豆腐、黄豆及蔬菜对他们非常合适。某些植物蛋白质，如大豆蛋白质是他们最佳的健康食品，常吃可预防心血管疾病和癌症。

B 型血适应肉与蔬菜

与 O 型和 A 型相比，B 型血的人对肉类和蔬菜都极适应，奶类食品也很适应。但是有些食品如鸡肉、玉米、西红柿以及大部分坚果和种子并不适合 B 型血的人食用。

AB 型血消化系统敏感

AB 型为最晚出现、最稀少的血型，占总人口不到 5%。这类人拥有部分 A 型血和部分 B 型血的特征。他们既适应动物蛋白，也适应植物蛋白，鱼、





豆腐、绿叶蔬菜和奶制品都是他们的健康食品。其消化系统较为敏感，每次宜少吃，但可多餐。

分析上述情况出现的原因，显然与人的遗传基因特征有关，但其中血型的类别最为明显。从保健的角度出发，不同血型的人，参照上述相关食谱进食，将对防病健体有深远的积极影响。

开水煮饭好营养

我们平时在煮饭的时候大都是用冷水，因为这样既省事又方便，在煮饭的间隙还可以腾出手来做菜，两不误。你一定以为这个统筹兼顾的方法还不错吧？

不过有些时候做事省力却不一定就是好事，冷水煮饭正是这样。米经过冷水浸泡后会大量吸水膨胀，使糊粉层的大部分营养物质溶于水中，随着水温升高和水分的蒸发，溶于水中的维生素 B_1 会部分逸出，在碱性的水中遇热而被破坏掉。

另外，一些城镇居民的饮水在净化处理过程中大都加入了净化剂和漂白粉，虽然它们对人体无害，并且还能起到杀死水中细菌作用，但也能直接破坏分解掉维生素 B_1 ，这样就导致了米饭中营养成分的流失。

那么，怎样才能做到既能把“生米煮成熟饭”，而且又不至于“拣了芝麻丢了西瓜”呢？耐心是必不可少的，方法更重要。做米饭最好的办法是将水煮沸以后再把米放进去，这样米本身边吸收水分边被加热，蛋白质遇热凝固，使米粒完整不碎。部分淀粉糊化层逸出后溶于汤中，使粥有黏性。而且在水煮沸的过程中，部分凝聚的蛋白质可保护维生素 B_1 ，避免其大量溶于水。随着加米后水锅沸腾而改为文火，蒸汽减少，这样做使维生素 B_1 的保存量比用冷水加米煮出的米饭高 30%，而且煮出的米饭口感也更好。

茶水煮饭好吃又防病

茶叶有一股特殊的香味，这种香味来自于茶叶中的芳香物质，它能使米饭香味扑鼻，让人胃口大开。与此同时，米饭中大量的淀粉抵消了茶叶的收敛性和苦涩，二者相得益彰。

并不一定非要用新米才能吃到清香扑鼻的米饭，用茶水烧饭就可以获得





色、香、味俱佳的饭食。茶水烧饭还有去腻、洁口、化食和防治疾病的好处。据营养学家研究，常吃茶水煮的米饭，可以防治四种疾病。

茶多酚是茶叶中的主要物质，约占水浸出物的 70% 至 80%。科学实验证明，茶多酚可以使微血管的韧性增强，防止微血管壁破裂而出血。此外，它还可以降低血胆固醇，抑制动脉粥样硬化。中老年人常吃茶水米饭，具有软化血管，降低血脂，防治心血管病的功效。

此外，茶多酚能阻断亚硝胺在人体内的合成，胺和亚硝酸盐是食物中广泛存在的物质，它们在 37℃ 和适当酸度下，非常容易生成能致癌的亚硝胺，而茶水煮饭可以有效地抑制亚硝胺的形成，从而达到防治消化道肿瘤的目的。

茶水中的单宁酸还具有预防中风的作用。

另外，茶叶中所含的氟化物，是牙本质中不可或缺的重要物质。少量的氟化物浸入牙组织，能增强牙齿的坚韧性和抗酸能力，防止龋齿发生。

茶水烧饭的方法很简单：先将茶叶 1 克至 3 克，用 500 克至 1000 克开水浸泡 4 分钟至 9 分钟，取一小块洁净的纱布，将茶水过滤去渣后待用（不宜用隔夜茶水）；将米洗净，放入锅中，然后把茶水倒入饭锅中，使之高出米面 3 厘米左右，煮熟即可食用。

常吃黑米抗衰老

黑米外部的皮层中含有花青素类色素，这种色素本身具有很强的抗衰老作用。研究表明，米的颜色越深，表皮色素的抗衰老效果越明显，因此，黑米色素的作用在各种颜色的米中是最强的。此外，这种色素中还富含黄酮类活性物质，是白米的 5 倍之多，对预防动脉硬化有很大的作用。

另外，黑米中含有较为丰富的膳食纤维，淀粉消化速度慢，血糖指数为 55（白米饭





为 87)，因此，吃黑米不会像吃白米那样造成人的血糖剧烈波动。黑米中的钾、镁等矿物质还有利于控制血压、减少患心脑血管疾病的风险。糖尿病患者和心血管病患者可以把食用黑米作为膳食调养的一部分。

为了更多地保存营养，黑米多半在脱壳之后以“糙米”的形式直接食用。这种口感较粗的黑米最适合用来煮粥。煮粥时，为了使它较快地变软，最好预先浸泡一下，让它充分吸收水分。为了避免黑米中所含的色素在浸泡中溶于水，泡之前可用冷水轻轻淘洗，但不要揉搓；泡米用的水要与米同煮，不要丢弃，以保留其中的营养成分。

原汤化原食

俗话说：肉烂在汤里。由此可见，汤里有很多的营养。不仅是肉汤，面条汤和饺子汤同样含有丰富的营养。一是因为面条在水中煮熟的制作过程中可有少量蛋白质和近一半的维生素 B 族流失在面汤内；二是因为水饺汤中还溶解着馅中可渗于水的部分营养素，如维生素 C、矿物质、盐离子等，如此丰富的养分，如果倒掉的话是非常可惜的。只吃面条和饺子，却把面条汤和饺子汤全部倒掉，这真有点“买椟还珠”的味道。

吃面条时，最好是在吃完面条后再喝适量的面条汤，补充部分已流失的维生素和蛋白质。还可以在制作面条时加入蔬菜和肉作配卤，这样就更加有营养了，可产生蛋白质的互补作用，增加麦粉蛋白质的价值。同样，吃完饺子后，适量喝饺子汤可再利用已流失在汤中的部分营养素。这些汤可以说是食之有味，弃之可惜的好东西。

枣能滋补强身

枣，在不少人心目中，并不算水果。因为最为人熟悉的红枣、南枣等，多用作放汤、炖药材。其实新鲜摘下的枣不但味道鲜美，而且营养价值也很高。枣是一种滋补性很强的食品，它含丰富蛋白质、糖分等。最出人意料的是，其维生素 C 含量之丰，比起柠檬高 10 倍。鲜枣如此，干枣的营养价值也很高，因为有一种特别成分，可减少维生素 C 的损耗。可能你会问：枣有大枣、红枣、南枣几种，它们多少总有不同？论营养，几种枣相差不大，但细分有别，大枣和胃宽中之效最明显，红枣则补血力最强，但也较燥，而南





枣则偏于养阴补血。有些人说，红枣燥，所以煮时要去核，但其实即使去核，红枣依然比较燥。有一条慢性肝炎方：用红枣煮鸡骨草（或溪黄草）和土茵陈，一温一凉，正好中和，但依然不宜过多饮用。

常饮水果蔬菜汁保健康

用新鲜的蔬菜、水果榨汁饮用，是摄取植物性食物营养的理想方法，因为水果汁、蔬菜汁含维生素等营养丰富，容易被肠胃吸收。

为了达到最佳效用，健康人在吃饭前后饮用为最佳，睡前代夜宵来饮用也很合适。由于蔬菜汁不会成为胃肠的负担，又能充分补给维生素和矿物质，所以能使人睡眠安稳。

对于育龄妇女，常饮蔬果汁，妊娠期会减轻呕吐症状，并可预防怀孕期钙质缺乏，而且产后体力也会恢复得更快，出乳良好；不少妇女有怕冷、贫血、低血压等病患，若连续两个月饮用蔬果汁便可见疗效；月经腹痛的人，在来潮的一周之前开始饮用，可减轻疼痛；高血压和动脉硬化患者大约饮用两个月以上才会有效。

蔬果汁要即榨即喝，以免维生素被氧化消耗掉。

喝果蔬汁有助消化

新鲜的果蔬汁含有丰富的维生素和矿物质，饮用果蔬汁是获取植物性食物营养的最理想方法。

果蔬汁极易被肠胃消化吸收。平时吃完一般的食物，在胃里约停留两个小时，在小肠里停留3个小时后，才被血液吸收，而果蔬汁进入肠胃20~30分钟后，就可被血液吸收，并输送到各个器官。

常食用的蔬菜汁有：胡萝卜汁、芹菜汁、白菜汁、黄瓜汁；水果汁有：苹果汁、菠萝汁、梨汁、橘子汁等。

平时每天喝一小杯就可以了，肉类食物吃得较多时，可多饮一些，餐前餐后饮都行，睡前饮也可。





糖水苹果汁可补血艳容

苹果营养价值甚高，苹果酸能消除人体内的“疲劳素”——乳酸。苹果与食物中的铁配合，是天然的补血佳品，经常食用能使容颜红润红艳。营养不良、面色苍黄者不妨一试。

取苹果 50 克，白砂糖适量，将苹果切块，去核，榨汁，加 90 毫升开水，放入砂糖拌和即成。

喝牛奶的最佳时间

一般人总认为早晨喝牛奶最佳，其实恰恰相反。早晨空腹喝牛奶，营养效益最低。这是因为空腹喝下去后，牛奶会很快经胃和小肠排进大肠，结果牛奶中的各种营养，来不及消化吸收就进入大肠，造成浪费。

根据科学原理，晚上喝牛奶效果最好。人体在午夜后，血液中的钙含量下降，叫做低血钙状态。为了满足血液中的含钙量的要求，机体内部要实行调整，骨骼组织中有一部分钙进入血液。天长日久，经常进行这种调整，骨质就会脱钙，造成骨质疏松，老年人更有骨折的危险。睡前喝牛奶，在午夜至清晨这段时间，牛奶中的钙就可改变低血钙状态，避免从骨组织中调用钙。

即使有人想在早晨喝牛奶，最好在早饭后一小时再喝，同时吃些含淀粉的食物，或奶中加糖。

寒冬温饮啤酒的妙处

啤酒是夏令的清凉饮料，若饮用方法得当，也同样适宜冬季饮用。但冬季啤酒不宜冷饮。饮前需将瓶装啤酒放入 30℃ 的热水中浸温，取出晃匀后方饮。这样喝啤酒，既能暖胃驱寒，又能开胃健脾，滋补身体。

女性宜喝葡萄酒

葡萄酒中含有较高的糖分和有机酸，喝起来爽口，不像白酒刺激性大，





吸收得快。因此，有些人饮葡萄酒往往由于不能很好地掌握饮用量，饮用过量，以致产生后劲及上头之感。

其实，适量饮用葡萄酒绝无不良感觉。一般身体健康的女性，每次饮用150克葡萄酒，不但会感到心旷神怡，而且有助于消化，兴奋神经，润肤滋色。

吸烟者应多吃的食物

吸烟对人的害处颇多，吸烟者尤其要注意养成正确的饮食习惯。吸烟者应多吃富含 β -胡萝卜素和维生素A的食物。前者广泛存在于蔬菜和水果等植物性食物中，后者存在于动物性食物中。

在这两种营养成分中， β -胡萝卜素对吸烟者来说更应多多摄取。因为富含 β -胡萝卜素的碱性食物能有效地抑制吸烟者的烟瘾，对减少吸烟量和戒烟都有一定的作用。这类食物主要有菠菜、豌豆苗、胡萝卜、苜蓿、红心甜薯、辣椒等。对于吸烟者来说，这些食物都可适量多吃。

老人要重视肉食

以前人们都认同这样的观点：老年人应避免食肉，每天尽量吃得清淡一些，这样做对延年益寿才有利。其实不然，最近日本学者从长期分析、研究的结果中得出：肉类在维持老年人身体健康方面，起了不可忽视的作用。倘若老年人对动物性蛋白质和脂肪摄入不足的话，血液中的胆固醇值会下降，这样极有可能增加因血管脆弱引发脑溢血等病的危险。

老年人食肉究竟可以产生怎样的疗效呢？首先，日本医生强调的是：东方人并不像欧





美等国的人一样过量进食肉类食品，血液中的胆固醇大量“堆集”，生成了一触即发的脑溢血病灶。老年人每天需要食入一定量的肉类，这样既可强化血管的弹性，又可预防心血管疾病的发生。

进食肉类科学的方法是：在一日三餐中，午饭或晚饭都应适量地吃一次肉。牛肉约为100克，鸡肉约为50克，这里指的食肉并非指只单纯吃肉，而是说在我们每天的饮食中至少要保证肉类、鱼类及蔬菜等10个种类的主、副食的摄入，才能够将老年人领入健康的“田园”。食品的烹饪方法也要尽可能地多样化，如煮、烤、蒸及炸等，并多加醋。

老年人宜多吃兔肉

兔肉细而松，食用后容易消化，它含有丰富的卵磷脂，能阻止血栓形成，保护血管壁。同时兔肉脂肪含量很少，肉味纯香，属于低脂肪、高蛋白肉类，其肉的胆固醇含量较低，有抗衰老的作用。

因此，对于老年人来说，兔肉是十分理想的食物。

食醋蛋有助于老年保健

醋蛋是民间流传的保健食品，对老年人有保健驱病之功效。制作方法如下：

先取180毫升的9度米醋装进大酒杯，然后将一个生鸡蛋洗净浸入醋里。经过36~48小时后，蛋壳被软化，仅剩一层薄皮包着的鸡蛋，用筷子将皮挑破，把蛋清、蛋黄与醋搅匀即成醋蛋。

醋蛋主要供饮用，每个醋蛋液可分5~7天服完，每日在清晨起床后空腹服用，每次加入开水2~3倍，再加点蜂蜜调匀服下（软蛋壳可一次吃完）。第一个醋蛋仅剩两天量时，再开始制作下一个醋蛋。

孝敬父母慎买甲鱼

作为孝顺的儿女，你一定会想过为辛劳半辈的父母买一些滋补品吧，那么你想过要买甲鱼吗？如果对父母的身体状况不是很了解的话，那么盲目为他们进补将很有可能对他们的身体健康带来危害。