

家庭健康 自助全书

セルフ・メディカ
予防と健康の事典



白金
典藏版
+

【日】 安达知子 栗原 毅 主编 高 冉 译
福生吉裕 水泽英洋

→ 长寿之国的国民健康守护宝典 ←
Self Medica

华夏出版社



家庭健康 自助全书



家庭健康自助全书



Self Medica

家庭健康 自助全书

セルフ・メディカ
予防と健康の事典



白金
典藏版
+

【日】 安达知子 栗原 毅 主编 高 冉 译
福生吉裕 水泽英洋

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康自助全书：白金典藏版 / (日) 安达知子
等主编；高冉译. — 北京：华夏出版社，2013.1

ISBN 978-7-5080-7291-3

I. ①家… II. ①安… ②高… III. ①家庭保健—基
本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第262407号

セルフ・メディカ 予防と健康の事典 by Shogakukan

©2007 Shogakukan

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2007 by Shogakukan Inc., Tokyo

Chinese translation rights in China(excluding Hong Kong, Macao
and Taiwan) arranged with Shogakukan Inc.

through Shanghai Viz Communication Inc.

著作权登记号：01-2011-3639

出品策划： 华夏文轩

网 址：<http://www.huaxiabooks.com>

家庭健康自助全书（白金典藏版）

主 编 【日】 安达知子 栗原 毅 福生吉裕 水泽英洋

译 者 高 冉

责任编辑 黄珊珊

装帧设计 蒋宏工作室

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编：100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 44

字 数 650千字

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-7291-3

定 价 128.00元

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

现在，日本人平均寿命居世界第一。

但是，这也不见得完全是好事，也有不尽如人意之处。

很多人的身心出现了这样那样的问题，生活习惯病患者增多，随之而来的是医疗费用高涨，超高龄社会的看护负担加重等，形成了一大社会问题。谁都会担心自己以及家人的健康吧，也都担心老后的生活吧。

最近，以内脏脂肪型肥胖为基础，伴有轻微高血压、高血脂、脂质代谢异常等的“代谢综合征”受到格外关注。远离生活习惯病、癌症、心脏病等的方法以及相关知识，现在也受到大众的热捧。

21 世纪的医疗，由从前的“疾病早发现早治疗”，转向“重视疾病预防的医疗（医疗预防）”。

从 2008 年 4 月开始，40～74 岁国民有体检的义务。据说有 5600 万人接受了体检和保健指导，多数人处于“未病（没病却也不健康）的阶段，可以做好预防疾病的工作。

另外，不管多么长寿，如果“卧床不起”的时间过长，生活质量（QOL）会明显下降。医疗预防的实际意义，在于延长健康寿命，而非单纯延长寿命。年轻时就开始关心自身健康问题，预防疾病，为衰老做好万全准备，等老了也可健康地安度晚年。如能实现则是后代的福气，是送给后代最好的礼物，这也是今后我们医务人员的“使命”。

本书应这一时代的要求而著，目的在于让世人“自己把握身心健康状态，尽量防患于未然，预防疾病发生”，这将是一本空前绝后的健康宝典。此外，本书还加入了一些提示，以防生病或身心出现问题时，用于提高自身治愈力和保证 QOL。

全书分为 13 个章节。

1

健康之道

为了每天的健康，为了疾病的预防，这一章让我们来好好想想“健康之道”、自我医疗的意义。

2

自我审视身体

通过亲自检查，好好重新审视自身的身心健康以及身处环境。

3

体检 ——不可缺少的健康屏障

通过体检以及癌症和生活习惯病等的诊察，可以对身体有个客观的认知。本章对检查方法和检查结果给出了介绍。

4

生活习惯病早知道

吓坏了现代人的代谢综合征、各种各样的生活习惯病、癌症等，对这些要所了解，越早知道越好。

5

延缓衰老

这章让我们明白有关抗衰老的见解和身心的活性化，教我们如何远离衰老和老年痴呆症。

6

“吃”出健康

对于健康的保持和疾病的预防，饮食生活至关重要。这一章将让我们对吃有个正确的认识，教我们如何健康智慧地吃。

7

科学活动+运动 ——拒疾病于门外

日常生活中，要记得多活动筋骨。本章教你如何通过运动来“防患于未然”。

8 远离生活中的致病因素

了解生活方式和健康的关系，以及身边存在的隐患，告诉你生活的法门。

9 预防医疗

正确认识以保健品和中医为代表的代替医疗，对五花八门的健康信息去伪存真，更好地生活。

10 自我治愈

身心的放松是提高生活质量的重要因素。本章不仅阐释了“悠然闲适”的意义，还有实践性的指导。

11 自我心理调适

心情和身体密切相关。本章教你认知“心累”的信号，充分地放松心情。

12 疾病预警，及时发现

切忌对身心发出的信号疏忽大意。本章就各种症状的表现以及其危险度和治疗法作了详细说明。

13 有备无患，永葆健康

谁都想一辈子能够平平安安健健康康地过活。面对衰老和“意外”，我们应做好哪些准备呢？

本书所介绍的健康知识和智慧，将是活在当下，迎接未来的力量之源。在此由衷希望读者能从本书中提取到适合自己的信息，重新审视生活方式，本书如能对读者疾病的预防、健康的增进和抗衰老有所作用，将是笔者最大的欣慰。

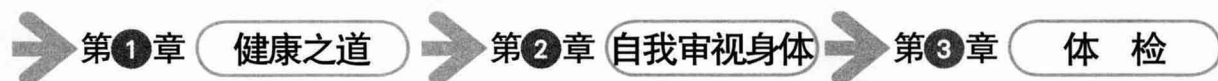
《家庭健康自助全书》 主编

本书使用方法

健康掌握在自己手中，想知道健康之道时，请看本章内容。

根据检查项目该读本书中的哪页，可以使用本章的索引。

本章用于了解各种检查的目的和方法。体检和就诊前后可以作为参考阅读。



了解和生活方式有关的疾病以及其预防措施，可以参阅本章。

想知道如何保持青春抗衰老，可以参阅本章。

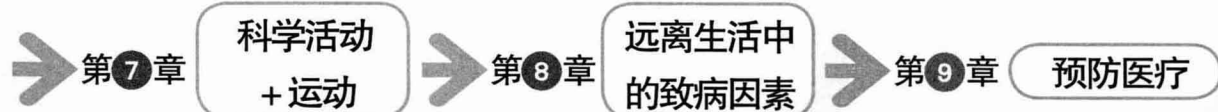
想知道吃什么怎么吃，不妨看看本章内容。



想知道提高QOL的正确运动法和运动种类，可参阅本章。

想知道身边潜伏的危险和疾病的原因，并想知道预防措施和建议，那要好好看看本章了。

想了解中医和保健品这些代替医疗等，想得到一些建议，可参阅本章。



何谓“悠然闲适”，
如何悠然闲适，想知
道的不妨看看本章。

想知道保持身心健康的
心态调整法，可以
参阅本章内容。

第10章 自我治愈

出现不对劲的症状
时，想知道身心发出
来的这种信号的意思，
不妨看看本章对此的
见解。

第11章 自我心理调适

想知道如何预防衰老、
突发疾病、事故和火
灾，可参阅本章。

第12章

疾病预警
及时发现

第13章

有备无患
永葆健康

从第1章到第13章按顺序通读全书后，可以知道更多更详细的有关“打造健康，守护健康”的智慧和方

另外，即使只看自己所关心或所感兴趣的章节，也可以收获到对自身健康有益的知识。

可以参考以上想知道的要点、目录和索引等，找到自己需要看的内容。

围绕每一个主题（标题），一般有两页或四页内容。

希望对您和您身边的人的健康、疾病的预防等能有所帮助。



难理解或不常见的词语，文中用图标标出，然后在正文右侧对其做了详细的解说。



这个图标表示对所写内容进行详细说明和相关内容的介绍。这个图标的说明也在正文右侧一栏。

(P000)

这个图标表示参照页。阅读参照内容，可以加深理解。

图 0-0-0

这个图标表示图表的代号。请参照同样代号的图表。基本上是每两页就有一个同代号的图表，部分图表是有前后顺序的。

给予本书指导和协助的诸位（排名不分先后）

■ 主编

- 安达知子 母子爱育会爱育医院妇产科部长・东京女子医科大学客座教授
栗原 毅 东京女子医科大学教授・户塚口皇家诊所所长
福生吉裕 （财）博慈会老人病研究所所长・日本医科大学客座教授
水泽英洋 东京医科牙科大学研究院脑神经病态学（神经内科学）教授

■ 各章的主编・执笔・合作者

- | | | | |
|-------|--------------------------|-------|--------------------------------|
| 生岛状一郎 | 日本红十字社医疗中心呼吸器内科副部长 | 田岛 刚 | （财）博慈会纪念综合医院副院长（小儿科） |
| 池园哲郎 | 日本医科大学耳鼻咽喉科准教授 | 丁 宗铁 | 日本药科大学统合医疗学教授・百济诊疗所所长 |
| 伊藤秀美 | 爱知县癌中心研究所流行病学・预防部主任研究员 | 户田房子 | 医疗法人caretel理事长・东京女子医科大学肾中心兼职讲师 |
| 岩品 隆 | 都立大塚医院中心总长 | 富川节子 | （财）博慈会纪念综合医院眼科部长 |
| 大岛伸一 | 国立长寿医疗中心总长 | 长沼雅子 | （株）资生堂前R&D企划部学术室室长 |
| 冈田宪明 | （财）博慈会纪念综合医院副院长（消化系统） | 西村泰司 | 日本医科大学泌尿科主任教授 |
| 小川 刚 | （财）博慈会纪念综合医院名誉院长（循环系统） | 二宫宣文 | 日本医科大学多摩永山医院救命急救中心主任 |
| 折津政江 | 日本红十字社医疗中心健康管理科部长 | 服部幸应 | （学）服部学园理事长・服部营养职业学校校长 |
| 恩田周太郎 | （财）博慈会纪念综合医院皮肤科主任医师 | 滨田秀伯 | 庆应义塾大学医学部精神神经科准教授 |
| 加畑知秀 | （财）博慈会产院太阳院长 | 广濑 薰 | 爱知县卫生研究所企划情报部企划情报科长 |
| 上内哲男 | 东京厚生养老金医院康复科 主任理学疗法师 | 古川彰洋 | JTB健康旅游研究所所长 |
| 上村直树 | 东京理科大学 药学部教授・（株）米克法尔董事代表 | 星野 瑞 | （财）博慈会纪念综合医院整形外科部长 |
| 川鹤 朗 | 东京女子医科大学附属青山自然医疗研究所诊所所长 | 町田英一 | 高田马场医院整形外科 |
| 木曾良信 | 三得利（株）健康科学研究所所长 | 松尾惠太郎 | 爱知县癌症中心研究所流行病学・预防部主任研究员 |
| 栗木清典 | 爱知县癌中心研究所所长 | 沟尾 朗 | 东京厚生养老金医院地区联合室室长 |
| 小久保丰 | （财）博慈会纪念综合医院呼吸科部长助理 | 宫田 论 | （财）博慈会纪念综合医院牙科口腔外科主任医师 |
| 斋藤一郎 | 鹤见大学牙医学部口腔病理学教授 | 武藤芳照 | 东京大学研究院身体教育学教授 |
| 佐藤麻子 | 东京女子医科大学糖尿病中心讲师 | 横手幸太郎 | 千叶大学研究院医学研究所细胞治疗学讲师 |
| 周东 宽 | 南越谷健身会诊所生活习惯病中心心理部长 | 吉川敏一 | 京都府立医科大学内科教授 |
| 铃木隆雄 | 东京都老人综合研究所副所长 | 若井建志 | 名古屋大学研究院医学系研究科预防医学/医学统计・判断学准教授 |
| 高田耕基 | 广岛铁道医院循环内科部长 | 济阳高穗 | 都立大塚医院副院长・千叶大学医学部临床教授 |
| 高柳和江 | 日本医科大学医疗管理学准教授 | | |
| 田岛和雄 | 爱知县癌中心研究所所长 | | |

前言	1
本书使用方法	4
给予本书指导和协助的诸位	6

第1章 健康之道 21

关于健康	• 各种各样的健康观	22
	• “老化”不可避免吗?	24
长寿国日本	• “长寿国”日本的现在和将来	26
长寿医疗	• 延长健康寿命	28
	• 医疗预防的重要性	30
人生计划和理想寿命	• 人生计划和“理想寿命”	32
超高龄时代的死亡原因	• 和死因有很大关系的生活习惯病	34
关于癌症	• “癌症”的“现在”	36
关于生活习惯病	• 内脏脂肪和代谢综合征	38
自我医疗	• 迈向自我医疗的时代	40
	• “体重计”和“家庭保健医”	42
	• 善于利用药房	44
未病	• 知道“未病”吗?	46
Medica eye	“健康定义”和“健康生成论”	48
column	• 65岁界线的“?”	25
	• 话说格林童话中的“寿命”故事	33
	• 精神肿瘤学	37
	• 生活习惯病的医疗费会拖垮国家吗? !	39
	• 早在2000年前就有“未病”一说? !	47

第2章 自我审视身体.....49

自己能做的健康检查	• 健康生成从自我管理开始.....50
	• 首先从了解自己开始.....52
	• 可以这样自我检查!.....54
“第3章体检”的相关检查	• “体检”和“诊察”的自我核实▶ 要点解说.....56
“第4章生活习惯病”的相关检查	• “生活习惯病”的自我检查▶ 要点解说.....60
“第5章延缓衰老”的相关检查	• “年老”和“老化”的自我检查▶ 要点解说.....64
“第6章吃出健康”的相关检查	• “饮食习惯”和“食物”的自我检查▶ 要点解说.....68
“第7章运动”的相关检查	• “身体活动”的自我检查▶ 要点解说.....72
“第8章致病因素”的相关检查	• “生活的危险度”的自我检查▶ 要点解说.....76
“第9章预防医疗”的相关检查	• “健康法”和“代替医疗”的自我检查▶ 要点解说.....80
“第10章自我治愈”的相关检查	• “舒适的环境”的自我检查▶ 要点解说.....84
“第11章自我心理调适”的相关检查	• “心累”的自我检查▶ 要点解说.....88
“第12章疾病预警”的相关检查	• “需要注意的症状”的自我检查▶ 要点解说.....92
“第13章有备无患”的相关检查	• “各种准备”的自我检查▶ 要点解说.....96
Medica eye	改善生活的人生转折点?.....100

第3章 体检——不可缺少的健康屏障.....101

健康体检	• 为什么要进行健康体检?.....102
	• 善用健康检查.....104
糖尿病的检查	• 糖尿病的主要检查.....106
	▶ 血糖(BS)▶ 血红蛋白A _{1c} (HbA _{1c})▶ 尿糖
高血压的检查	• 高血压的主要检查▶ 血压.....108
高脂血症的检查	• 高脂血症的主要检查.....110
	▶ 总胆固醇(TC、T-Cho)▶ HDL胆固醇(HDL-C)▶ 中性脂肪(甘油三酯、TG)
癌检查	• 癌的主要检查.....112
	▶ 食道、胃、十二指肠的X线检查▶ 胸部X线检查▶ 乳房X光摄影(乳癌检测)
	▶ 粪便隐血试验▶ PSA(前列腺特异抗原)
脑部检查	• 检测脑功能和疾病的主要检查.....116

	▶ CT检查 ▶ MRI检查、MRA检查 ▶ 脑电波检查	
心脏的检查	● 检测心脏功能和疾病的主要检查	118
	▶ 心电图检查 ▶ 心脏超声波检查 ▶ 心脏导管检查	
肝脏的检查	● 探查肝功能和疾病的主要检查	120
	▶ AST (GOT)、ALT (GPT) ▶ γ -GTP ▶ 血清胆红素 ▶ 其他和肝脏有 关的血清酵素 ▶ 血清总蛋白 (TP) ▶ 腹部超声波检查	
肾脏的检查	● 探查肾脏功能和疾病的主要检查	124
	▶ 尿的检查 (肾功能检查) ▶ 尿素氮 (BUN、UN) ▶ 电解质检查 (无机质检查)	
呼吸器官的检查	● 探查呼吸器官功能和疾病的主要检查	126
	▶ 肺功能检查 ▶ 支气管镜检查 ▶ 多导睡眠图检查	
眼耳口的检查	● 眼耳口的功能和疾病的主要检查	128
	▶ 感官检查 ▶ 眼球检查 ▶ 口腔检查	
免疫·感染症的检查	● 免疫功能和感染症的主要检查	130
	▶ CRP (C-反应蛋白) ▶ B型肝炎的检查 ▶ C型肝炎的检查 ▶ 艾滋病毒检查 ▶ 梅毒血清反应检查 ▶ RA (风湿性关节炎) 测试 ▶ 细菌检查 ▶ 溶血性链 球菌感染的检查 ▶ 寄生虫检查	
血液的检查	● 一般血液检查	134
	▶ 红血球 (RBC) ▶ 血红蛋白 (Hb)、血球比率 (Ht) ▶ 白血球数 (WBC) ▶ 血象 (白血球百分比、白血球分级) ▶ 血小板数 (PLAT、PT) ▶ 红血球 沉降速度 (血沉) ▶ FDP (纤维蛋白原和纤维蛋白分解废物) ▶ 凝血酶原时 间 ▶ 活化部分凝血活酶时间测定 (APTT)	
其他的主要检查	● 其他的主要检查	138
	▶ 淀粉酶 ▶ CK (肌酸激酶) ▶ 尿酸 (UA、Ur) ▶ 过敏反应检查 ▶ 甲状腺荷尔 蒙的检查 ▶ 病理检查 ▶ 基因诊断 (DNA诊断)	
其他图像诊断	● 其他图像诊断	142
	▶ 血管造影检查 ▶ 消化系统X线造影检查 ▶ 胰脏图像检查 ▶ 胆囊、胆管造影检 查 ▶ 肾盂造影检查 ▶ 内视镜检查 ▶ R-检查 (显像)	
在家可做的检查	● 日常做健康检查	144
检查结果	● 对检查结果的看法	148
Medica eye	医疗制度改革相关法影响健康检查	150
column	● 一次检查、二次检查	103
	● 检查无症状性脑梗塞等的脑检查	105
	● 胰岛素	106
	● 检测肥胖、内脏脂肪型肥胖、体脂肪率	109
	● PET——癌的精密检查	114

● SPECT (单光子发射计算机断层成像术)	116
● 诊断肝脏的解毒功能——ICG	122
● 幽门螺杆菌的检查	132
● 血型检查	133
● 血流通畅度检查	137
● 探查女性的身体和疾病的主要检查	141
● 活用邮递检查·宅急便检查	147

第4章 生活习惯病早知道 151

生活习惯病	● 现代人的生活方式和生活习惯病	152
高脂血症	● 高脂血症 (脂质异常症) 的基础知识	154
	● 高脂血症的自我控制	156
糖尿病	● 糖尿病是生活习惯病的代表	158
	● 糖尿病的最大危险因素是生活习惯	160
	● 糖尿病并发症	162
	● 糖尿病的自我控制	164
高血压	● 高血压——无声的杀手	166
	● 高血压的自我控制	168
动脉硬化	● 动脉硬化的危险因素	170
	● 动脉硬化, 为什么可怕呢?	172
	● 为了保持血管柔韧	174
肥胖	● 肥胖引起各种各样的健康问题	176
	● 太胖容易患睡眠呼吸暂停综合征	178
	● 内脏脂肪型肥胖和皮下脂肪型肥胖	180
代谢综合征	● 内脏脂肪和代谢综合征	182
	● 为什么代谢综合征很可怕?	184
	● 为了不让代谢异常发展为动脉硬化	186
脂肪肝	● 日本人骤增的脂肪肝	188
	● 脂肪肝的弊病及其应对法	190
	● 从脂肪肝到NASH	192
高尿酸血症和痛风	● 高尿酸血症和痛风	194
保持血液流畅	● 保持毛细血管的血液流畅	196
	● 黏稠血液反映生活方式	198

	• 不同类型血液黏稠的原因	200
吸烟的危害和戒烟	• 吸烟危害和戒烟计划	202
其他生活习惯病	• 关于COPD（慢性阻塞性肺病）	204
	• 关于PCOS（多囊性卵巢综合征）	206
了解癌症	• 癌症的现状和致癌的机理	208
致癌的原因	• 致癌的环境因素	210
癌症的预防	• 抑制癌的生活习惯	214
癌症的主要原因及预防	• 癌症的主要原因和预防要点	218
癌诊察	• 癌诊察和各种检查	230
Medica eye	800年前日本人就开始受到肥胖的困扰？！	232
column	• 女性的高脂血症	157
	• 糖尿病治疗的开始——短期住院	162
	• 阿司匹林不是万能预防药	175
	• 对胖警官下减肥命令	179
	• 为了不会因啤酒肚而丢掉性命	187
	• 被叫做“沉默的器官”的肝脏，有什么功能？	190
	• “血液黏稠”已经低龄化！	200
	• 日本继续增多的COPD	205
	• 身处高浓度致癌物质中的被动吸烟者	219
	• 幽门螺杆菌感染再加诸多其他原因，胃炎也会向胃癌转化	221
	• 乳房的硬块	231

第5章 延缓衰老

远离自由基	• 加速老化的是自由基	234
	• 疾病的元凶也是自由基？！	236
	• 自由基过剩的原因	238
痴呆症	• 正确理解痴呆症	240
	• 远离痴呆症的大脑训练	242
	• 远离痴呆症的运动和饮食	244
年老和眼睛	• 眼睛的老化和各种疾病	246
	• 远离眼睛老化的对策	248
年老和性别差异	• 了解衰老的性别差异	250
女性和年老	• 女性荷尔蒙和更年期症状	254

女性更年期	• 远离更年期开始增多的疾病	256
男性和年老	• 男性老化特征	258
男性更年期	• 远离男性更年期症状的方法	260
抗衰老的生活术	• 远离老化的生活术	262
抗氧化物质	• 远离老化的抗氧化物质	264
Medica eye	节制能量可以长寿?	266

column

• 老年臭的真相?	235
• 各种原因引起的痴呆症	241
• 老花镜的正确用法	247
• 不知去哪个科就诊时	259
• “男性更年期”需要家人的理解	261
• 运动和自由基	263
• 维生素C和压力	264

第6章 “吃”出健康 267

饮食习惯和健康	• 寿命可以通过改善饮食生活来延长吗?	268
	• 现代人的饮食生活问题多多	270
饮食生活指南和食育	• “健康日本21”和“饮食生活指南”	272
	• “食育”是心理的教育	274
	• “主要的食育”“老年人的食育”	276
	• 成人的食育30条	277
预防疾病的食物	• 延长健康寿命的饮食	280
	• 谷类	282
	▶ 大米(精米和糙米) ▶ 糯米 ▶ 杂谷(小米·玉米·稗子等) ▶ 面包	
	▶ 荞麦 ▶ 通心粉 ▶ 乌冬面·挂面·凉面条	
	• 肉类	286
	▶ 猪肉 ▶ 羊肉 ▶ 鸡肉 ▶ 鸡蛋 ▶ 牛肉	
	• 乳和乳制品	288
	▶ 牛奶 ▶ 酸奶 ▶ 奶酪	
	• 鱼类	290
	▶ 竹荚鱼 ▶ 沙丁鱼 ▶ 鲭鱼 ▶ 秋刀鱼 ▶ 鲑鱼 ▶ 金枪鱼 ▶ 鲱鱼 ▶ 鲷鱼	
	▶ 鲽鱼·比目鱼 ▶ 鳕鱼 ▶ 鳗鱼	

• 贝类和其他	296
▶ 蛤蜊·蚬贝 ▶ 鱿鱼·章鱼 ▶ 扇贝 ▶ 牡蛎	
• 甲壳类 ▶ 虾 ▶ 蟹	298
• 海藻类 ▶ 海带·裙带菜 ▶ 羊栖菜·海蕴	299
• 蔬菜类	300
▶ 胡萝卜 ▶ 牛蒡 ▶ 南瓜 ▶ 青椒(辣椒粉) ▶ 菠菜 ▶ 油菜 ▶ 茼蒿 ▶ 西洋芹 ▶ 紫苏 ▶ 秋葵 ▶ 韭菜 ▶ 西兰花 ▶ 芦笋 ▶ 香菜 ▶ 卷心菜 ▶ 生菜 ▶ 白菜 ▶ 萝卜·大头菜 ▶ 竹笋 ▶ 梅豆 ▶ 西红柿 ▶ 芹菜 ▶ 黄瓜 ▶ 茄子 ▶ 洋葱 ▶ 葱 ▶ 姜 ▶ 大蒜	
• 蘑菇类	316
▶ 香菇 ▶ 丛生口蘑 ▶ 金针菇	
• 薯类	318
▶ 马铃薯 ▶ 红薯 ▶ 芋头	
• 薯类加工食品 ▶ 魔芋	319
• 豆类	320
▶ 黑豆 ▶ 大豆 ▶ 红豆 ▶ 蚕豆·毛豆·青豌豆	
• 大豆制品	322
▶ 纳豆 ▶ 豆腐·煎豆腐·油炸豆腐 ▶ 豆奶 ▶ 豆奶粉	
• 种子类	324
▶ 芝麻·芝麻油 ▶ 银杏果(白果) ▶ 栗子·松仁·核桃·坚果类	
• 果实类	326
▶ 苹果 ▶ 梨 ▶ 柿子 ▶ 梅 ▶ 橘子及其他柑橘类 ▶ 柚子 ▶ 柠檬 ▶ 香蕉 ▶ 西瓜 ▶ 哈密瓜 ▶ 葡萄·草莓类	
调味料·加工品·嗜好品	
• 调味料的使用要明智	332
• 茶和咖啡是健康的万能药	336
饮酒	
• 关于饮酒的效用和危害	338
牙齿和口腔的健康	
• 为什么细嚼慢咽好?	340
• 年龄增大和口腔的健康	342
• 口干症和口腔护理	344
肠内环境	
• 提高肠内有益菌的作用	346
饮食和通便	
• 以“快便”为目标的健康生成	348
食品的安全性	
• 需要知道的食物风险	350