

# 大众

DAZHONG JIANKANG  
ZHISHI DUBEN

# 健康

## 知识读本

杨 军 主编

家庭小药箱使用指南

一家老小的百个生活防病窍门

中国协和医科大学出版社

# 大众

MASS MEDIA  
JOURNAL

# 健康

知识读本

第 1 卷 第 1 期



ISSN 1671-0244

中国出版集团

中国出版集团

# 大众健康知识读本

杨 军 主编

中国协和医科大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大众健康知识读本 / 杨军主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2012. 4  
ISBN 978 - 7 - 81136 - 651 - 8

I. ①大… II. ①杨… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 032385 号

### 大众健康知识读本

---

主 编: 杨 军  
责任编辑: 于 曦 林 娜

---

出版发行: 中国协和医科大学出版社  
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: [www.pumcp.com](http://www.pumcp.com)  
经 销: 新华书店总店北京发行所  
印 刷: 北京佳艺恒彩印刷有限公司

---

开 本: 700×1000 1/16 开  
印 张: 12.5  
字 数: 200 千字  
版 次: 2012 年 7 月第一版 2012 年 7 月第一次印刷  
印 数: 1—3000  
定 价: 38.00 元

---

ISBN 978 - 7 - 81136 - 651 - 8/R · 651

---

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

## 《大众健康知识读本》编委会

编委会主任 杨绍磊 姚树强

主 编 杨 军

副 主 编 杨 解

执 笔 (按姓氏笔画为序)

王 辉 齐 文 李友军 李全富

李 艳 杨 军 杨 解 杨 蕾

杨懿萱 张国辉 张 静 郝秀梅

段晓俐 梁 青 韩 静

# 前言

目前社会上最时髦的“八高综合征”：即高血脂、高血压、高体重、高血糖、高血黏稠度、高尿酸盐、高抗胰岛素血症、高脂肪肝，典型的特征是只坐不动，以车代步，饭来张口，衣来伸手……吃进去的热量消耗不掉，收之失衡。

我国卫生部门近年来通过对人群死因调查研究表明，在影响死亡诸因素中，不良生活方式（又称自我创造的危险因素）已占到37.3%，是死亡的重要因素，这些因素已超过生物因素而成为与死亡相关的第一原因。尤其是受陈规陋俗、封建迷信不良习惯的影响，不懂卫生知识沾染各种不良习惯，处世悲观、紧张情绪、劳逸过度、不运动等。调查发现，不良生活方式与大多数死因存在着不同程度的统计学联系。

那么，怎样做才能达到健康长寿的目的？我们推荐的口号就是“健康养生三步走”，即第一步：要改变自己的不良生活习惯，包括饮食习惯、运动习惯，心理健康等；第二步：生活习惯改变后还有健康问题，就要从药膳、食疗和按摩推拿等方面进行自我调理；第三步：自我调理还不行，就要求助于医疗专家的力量，科学用药，按时监测。这就是“一改二保三药”的思路。

我们编撰此书的目的就是要唤起全社会的注意，让人们都知道什么是不卫生、不文明、不健康的生活方式和行为，积极行动起来和自己的愚昧落后、封建迷信、陈规陋俗、不良生活习惯作斗争。在全体国民中树立起健康、科学、文明的良好生活方式和道德行为规范。通过宣传推广健康的生活方式，走出保健防病误区，提高全民健康素质，减少疾病，延长寿命。

近年来，一些没有什么医学背景和知识的人，以营利为目的，借助口若悬河的语言技巧，鼓吹一些似是而非的所谓养生保健知识，蒙蔽了许多希望恢复健康和健康长寿的群众。本书是由具有较为丰富临床经验的医学专家编写，他们结合自己的专业特长，总结生活实践中的经验和教训，精心遴选，图文并茂，简明易懂，提供给群众简单实用、安全有效的健康知识和保健方法。

杨 军

2012年3月

# 目 录

## 第一部分 营养膳食指南

- 为什么三种膳食结构模式中“地中海式”最优? /1
- 为什么“七彩食物”可为健康增色? /2
- 为什么吃下“颜色”会调节心情? /4
- 为什么不要低估了新鲜蔬菜和水果? /5
- 为什么多吃五色果蔬有助于抗癌? /6
- 为什么大蒜有益健康? /7
- 为什么多吃洋葱有助降低患心脏病风险? /8
- 为什么补充叶酸宜吃转基因西红柿? /8
- 为什么多吃蔬菜有助于保护前列腺? /9
- 为什么不宜贪食荔枝? /9
- 为什么“心”健康要从清淡饮食做起? /10
- 为什么不可过度吃盐? /11
- 为什么低盐饮食会使心血管疾病风险降低 25%? /12
- 为什么代用盐可有效防控高血压? /13
- 为什么吃味精要注意以下六点? /13
- 为什么并非人人能吃辣? /15
- 为什么吃法不同会营养迥异? /16
- 为什么不提倡经常食用煎炸食物? /17
- 为什么不宜偏食腌制酸菜或泡菜? /18
- 吃主食有哪些误区? /19
- 为什么不可贪食超白面粉? /21
- 为什么不要偏食精米精面? /22
- 为什么不吃肥肉也得脂肪肝? /23
- 为什么从吃入手可以降血脂? /24

- 为什么吃肉当选冷却肉？ /26
- 为什么吃肉添点儿肉伴侣（魔芋）好？ /28
- 为什么吃克隆牛肉不安全？ /29
- 为什么多喝水可防结石？ /29
- 为什么不可以盲目饮太阳能水？ /30
- 为什么不能饮用纯净水？ /31
- 为什么不要贪喝饮料？ /32
- 为什么不宜过分贪喝咖啡？ /32
- 为什么吃杏仁有助于控制体重？ /33
- 哪些鲍鱼药膳可以美食健体？ /34
- 为什么不要总吃一种油？ /34
- 为什么不要滥用保健品？ /35
- 为什么不能暴饮暴食？ /37
- 为什么不要贪食大油大肉？ /39
- 为什么不提倡吃剩饭剩菜？ /40
- 为什么不能盲目食用过期食品？ /41
- 为什么不能食用病畜和死畜的肉？ /41
- 为什么不要盲目贪食贝类？ /42
- 为什么不可食用青蛙？ /43
- 为什么不要盲目贪食亡蛋？ /44
- 为什么不能贪食生鱼、生蟹和蜊蛄？ /45
- 如何预防吃火锅“上火”？ /46
- 为什么吃火锅别同食野生菌？ /47
- 为什么不能贪食糖果甜食？ /48
- 为什么不宜贪食巧克力？ /50
- 为什么冰箱得定期消毒？ /51
- 为什么吃饭时看书影响健康？ /52

## ❖ 第二部分 家庭用药小知识 ❖

- 家庭用药常存在哪4个误区？ /54
- 为什么吃药太多了风险大？ /55
- 为什么变色的药不能吃？ /56



- 怎样用药物治疗吃出来的病? /57
- 为什么服药要避开烟酒茶? /58
- 为什么服药时应注意饮水量? /60
- 为什么服用下列药要忌酒? /61
- 老年人与药为伴要谨记哪5个原则? /62
- 为什么老年人不能随便滴眼药水? /65
- 为什么不可以滥用补药? /66
- 为什么不可以滥用抗生素? /68
- 为什么不可以滥用牛黄解毒药剂? /70
- 为什么不可以滥用激素? /71
- 为什么不可以滥用丙种球蛋白? /73
- 为什么不可以滥用“春药”? /74
- 为什么不可以滥用偏方? /75
- 为什么不可以滥用兴奋剂? /76
- 为什么不可以滥用“聪明药”? /77
- 为什么不可以滥用维生素? /79
- 为什么进补维生素要有讲究? /81
- 为什么不要做“维生素女郎”? /83
- 为什么防癌、防糖尿病、防牙齿脱落,维生素D的用途最多? /83
- 为什么冠心病患者要懂得用药? /85
- 哪些药物可防治心绞痛? /87
- 为什么高血压患者要合理用药? /88
- 高血压药物如何选择? /93
- 为什么降压药要搭配使用最合理? /95
- 为什么降压药要慎与其他药搭配? /97
- 为什么服用降压药四季有别? /98
- 服用降压药要注意哪4点? /99
- 高血压用药处方要如何进行分析? /100
- 高血压用药目前存在哪些问题? /102
- 如何正确看待复方降血药? /102
- 为什么50岁以上高血压患者应使用阿司匹林? /104
- 为什么服心痛定(硝苯地平)要少吃盐? /104

- 为什么甘草甜素会导致药源性高血压? /105
- 为什么服用降压药不能忘记查白细胞? /106
- 为什么高血压伴痛风时要慎重选择降压药? /107
- 为什么高血压患者治鼻炎用药时要谨慎? /108
- 为什么高血压患者同时降脂治疗获益大? /108
- 为什么高血脂治疗不要听信宣传噱头? /109
- 为什么高脂血症要采取药物治疗? /111
- 为什么服降脂药莫忘定期随诊? /113
- 为什么降脂药可能引起肌肉酸痛? /114
- 肝源性糖尿病建议如何用药? /114
- 为什么咳嗽不止要查查用药? /115
- 为什么服布洛芬别喝咖啡? /115
- 哪些单方可以治流感? /116
- 哪些单方可以治习惯性便秘? /118
- 哪些单方可以祛雀斑? /119

### 第三部分 防病点点通

- 为什么健康教育可促进老年健康? /121
- 哪些是老年健康的标志? /122
- 牢记哪4个数字可以使人老心不老? /122
- 50岁以上老年人的健康自测题内容有哪些? /123
- 为什么不必担心老年人睡得少? /124
- 为什么冬夜老人莫憋尿? /124
- 为什么八旬老人要少服阿司匹林? /125
- 为什么防病护脑绿茶好? /125
- 哪“四忌”可以预防痴呆? /126
- 为什么画钟可以识别老年痴呆? /126
- 老年痴呆有哪些症状分类表现? /128
- 老年痴呆分期各有哪些表现? /129
- 为什么老年痴呆缘于中年的肥胖? /130
- 为什么健康人生要从瘦腰开始? /131
- 减肥有哪5大误区? /132

- 为什么减肥降脂可用新型食用油? /134
- 为什么从吃入手可以降血脂? /134
- 为什么低脂食品难助减肥? /136
- 高胆固醇血症有哪些诱因? /137
- 为什么好胆固醇可能会变坏? /137
- 高脂血症合理用药的原则是什么? /139
- 为什么胆固醇高者冠心病多? /140
- 为什么胆固醇会使您的生命航道不畅通? /141
- 为什么减少脂肪摄入能降低乳腺癌复发风险? /145
- 为什么角膜老年环是高脂血症征兆? /145
- 为什么低血压勿盲目升压? /146
- 为什么低血压也可引发脑卒中(中风)? /147
- 为什么颈动脉狭窄可致脑卒中(中风)? /148
- 为什么脑卒中患者慎做心脏导管术? /149
- 哪些肺部肿瘤肺外报警? /149
- 肺心病患者冬季如何保健? /151
- 冬季护肝要掌握哪六要领? /152
- 为什么肝炎患者要巧吃水果? /153
- 为什么“吉祥三宝”可以防乙肝所致的肝衰竭? /153
- 为什么胆有病而心会疼? /154
- 为什么得了肠道疾病不能忽视检查肾功能? /155
- 为什么对付便秘可试这几招? /157
- 为什么喝淡盐水可防便秘? /158
- 为什么反复便血要警惕? /159
- 冬防痔疮要注意哪八点? /160
- 为什么癫痫患者要少喝水、少吃盐? /161
- 为什么防代谢异常贵在坚持? /161
- 为什么喝咖啡可能升高血糖? /163
- 为什么吃好也能辅助治疗糖尿病? /163
- 为什么50岁以上糖尿病患者1/5腿跛? /165
- 冬季要怎样养护皮肤? /165
- 为什么冬季小心耳朵冻伤? /166

- 冬季瘙痒应注意哪四不宜? /167
- 为什么“缠腰龙”爱在节假日袭人? /167
- 为什么带状疱疹治愈还痛? /169
- 为什么家长患带状疱疹会担心孩子感染水痘? /169
- 为什么冬季疼痛会复发、加重? /171
- 为什么谨防寒潮诱发青光眼? /172
- 防治老年黄斑变性有哪些良方? /172
- 为什么狂犬病疫苗不宜混用? /174
- 为什么患前列腺炎不必过忧? /175
- 憋尿易引发哪些病患? /176
- 为什么久坐会暗算你? /177
- 为什么当“酒仙”要付出代价? /178
- 为什么近视与行为遗传有关? /179
- 为什么孩子感冒最好别上学? /180
- 为什么夫妻适当吵架有益健康? /180
- 为什么蹲立是办公族保健的好方法? /181
- 为什么多咀嚼可以减压? /181
- 春节开出的“健康处方”有哪些内容? /182
- 旅游该带哪些药? /182
- 为什么高原旅游需“高倍”防晒? /184
- 为什么超重新生儿患病风险高? /185
- “生命链”中有哪4个“早”是关键? /185
- 家庭急救要掌握哪5步? /186

# 第一部分

## 营养膳食指南

### 为什么三种膳食结构模式中“地中海式”最优？

目前，全世界膳食结构可以分为三种模式——西方、东方和地中海式膳食结构模式。这3种模式在我国居民饮食中均有体现，如果能吸取优点、摒弃缺点，膳食结构将会更合理。

#### 1. 西方膳食结构

以西方发达国家为代表的膳食结构中，谷类食物过少，动物性食物和糖占较大比例，因而膳食营养具有高热量、高脂肪、高蛋白质的“三高”特点。

**优点：**动物性食物占有的比例大，优质蛋白质在膳食结构中占的比例高，同时动物性食物中无机盐利用率较高，脂溶性维生素和B族维生素含量也较高。

**缺点：**摄糖过多，热量供应过剩热量过剩是“富裕病”多发的重要因素。

#### 2. 东方膳食结构

以我国为代表的东方膳食结构是以植物性食物为主，食物多不作精细加工。

**优点：**膳食结构以谷类为主。由于谷类食品中碳水化合物含量高，碳水化合物是热能最经济、最主要的来源；蔬菜丰富以及粗粮的摄入，使得人们摄入了大量的膳食纤维，因此，消化系统疾病及肠癌的发病率极低；豆类及豆制品的摄入，补充了一部分优质蛋白和钙；饮茶、吃水果、甜食少，减少了糖的摄入；丰富的调料，如葱、姜、蒜、辣椒、醋等，具有杀菌、降脂、增加食欲、帮助消化等诸多功能。

**缺点：**牛奶及奶制品摄入不足；缺乏瘦牛肉、瘦羊肉、鱼等动物性食物，优质蛋白质摄入不足；食盐摄入过高，每人每天食盐摄入量平均为13.5g，与世界卫生组织建议的6g以下的标准相差太远；白酒的消耗量过多，无节制饮酒，会使食欲下降，以致发生多种营养素缺乏。

### 3. 地中海式膳食结构

以希腊为代表的地中海沿岸国家其心脑血管疾病和癌症的发病率、死亡率最低，平均寿命更是比西方高 17%。其膳食结构特点为：

(1) 以使用橄榄油为主。具有降低人体低密度脂蛋白、升高高密度脂蛋白的功能，同时还具有增强心血管功能及抗氧化、抗组织衰老的作用。

(2) 地中海的动物蛋白鱼类最多，鱼类蛋白质是高级蛋白，其次为牛肉、鸡肉。而植物蛋白中豆类对人体有多种益处，豆类的摄入量高于东方膳食结构近两倍。

(3) 碳水化合物中，虽然东方膳食模式蔬菜摄入量较多，但地中海模式中水果、薯类加上蔬菜总量远高于东方膳食模式。

(4) 地中海模式中饮酒量高于东、西方，但以红葡萄酒为主。现已证明常饮葡萄酒有降脂、降血糖、强心、抗衰老等多种功效。

### 为什么“七彩食物”可为健康增色？

果蔬的色彩大致有蓝、紫、绿、白、黄、橙、红七色，不同颜色的果蔬具有独特的植物营养素，每种色彩的植物营养素以不同的方式保护着人的基因和机体各类细胞，帮助机体清除环境毒素，提升健康。

#### 1. 你注意膳食色彩了吗？

“切开苹果，在空气中暴露一分钟，苹果就会变成棕褐色。苹果的红外皮可以保护苹果免遭氧气的损害。当我们吃苹果红色的外皮时，就会摄入有色物质。这些有色物质在身体内部保护我们的基因……”大卫·赫伯说。

近日，全美“最佳医生”、康宝莱科学顾问委员会和营养咨询委员会主席大卫·赫伯博士带着他的营养学力作——《多彩膳食健康全解码》来到中国。作为美国加州大学洛杉矶分校人类营养学研究中心主任——大卫·赫伯以他多年来对人类营养与健康的研究成果，阐述了人 DNA 编码与果蔬颜色的对应关系，提出了七色食物健康理论，进而对人们的日常膳食作出了具体的指导。

大卫·赫伯说，每一种有色果蔬都为人类提供独有的植物营养素，不同颜色的食物对人体不同部位产生保健效果。绿色的花椰菜、甘蓝、卷心菜等，可帮助肝脏消减致癌物质；红色的西瓜、番茄、红葡萄柚等富含茄红素的果蔬，能抵抗前列腺癌；大蒜、洋葱、芹菜、梨、细香葱等白绿色果蔬能调节

血压。“如果你想强化免疫系统，请常吃胡萝卜、芒果、杏、南瓜、红薯等橙色食品；如果你想保护心脏，请常吃葡萄、红苹果、李子、草莓等紫色与红色食品；如果你想维护眼睛健康，请常吃菠菜、黄玉米、绿豆、蜜瓜等黄色与绿色食品；如果你想预防肿瘤，请常吃洋葱、芹菜、大蒜、大白菜等白色与绿色食品……”

## 2. 果蔬与全谷物是膳食核心

在对水果、蔬菜及其制品进行颜色分组编码的基础上，大卫·赫伯提出了“为基因而吃饭”的饮食计划。他制定了颜色编码菜谱，分别推出了男性、女性一周颜色编码食谱，并告诉人们如何采购和制作颜色编码食物。在颜色编码食谱中，水果、蔬菜与全谷物是膳食的核心，其基本点是用多彩的膳食代替快餐食品。

大卫·赫伯说，设计这些食谱是为了获得有色蔬菜、水果的最大健康效益。女性膳食的能量需要量为每天 1200 ~ 1400 卡（1000 卡 = 4.184 焦耳），男性为每天 1800 ~ 2000 卡。无论男性还是女性，其膳食都应具有三种共性：①每天都要摄入包含 7 种颜色的食物；②每餐饭里都有蛋白质，其中一部分为大豆蛋白；③在膳食总能中包含供给纤维的全谷物和必要的增味剂。

大卫·赫伯介绍，地球上有 15 万种可以食用的植物种类，在其色彩编码系统中列有 60 种左右。植物性食物包括水果、蔬菜、调味品、坚果、种子。摄入丰富多样的食物是人们保持良好营养所必需的。人们要注意扩展膳食的种类，并试用一些新型的水果和蔬菜。

## 3. 中国人不该丢弃好传统

大卫·赫伯认为，中国注重食疗养生的传统由来已久，对世界营养学贡献极大。中国人以水果、蔬菜和大豆为基础的膳食，为世界树立了健康膳食的典范。20 年前，中国乡村居民碳水化合物摄入量占能量摄入量的 70%，而美国只占 40% 左右；中国乡村男性约 15% 的能量消耗来自脂肪，而美国几乎达到了 40%；中美两国人群蛋白质摄入总量近似，但美国超过 70% 的蛋白质来自不包括鱼类的动物性食物，而中国只有 7%。

但他同时也坦言，中国人正在丢弃以前的饮食好传统。如今，中国人的饮食习惯发生了快速转变，正在向工业化国家的典型膳食模式转变，高脂、高糖、高能食物越来越流行。在西方颇受攻击的洋快餐，近年越来越多地密布于中国城市。他希望，“多彩膳食健康”能给人们膳食以指导。

## 为什么吃下“颜色”会调节心情？

科学研究发现，蔬菜、水果中含有一种与疾病作斗争的“武器”——植物营养素。根据蔬菜、水果的色泽，不同的植物营养素对机体有不同的功效，主要功效是改善人们的心情。积极、良好的心情与健康又有着密不可分的关系。

### 1. 常吃蔬菜和水果可调节心情

蔬菜、水果能改善大脑化学特性，协调人体运动和维持神经传输功能，使大脑保持良好的工作状态。常吃莲子、藕、红枣、龙眼等有养心安神作用，对缓解焦虑和抑郁有一定帮助；各种酸味水果富含维生素C，是治疗虚弱乏力的良药，可以缓解消极情绪；香蕉、甜瓜、菠萝中含有特殊的氨基酸，称为快乐激素，帮助机体克服忧郁，缓解紧张情绪；洋葱中富含抗氧化剂——槲皮酮，具有抗炎和镇静的作用，古埃及人用洋葱来放松机体，诱导睡眠；辣椒可以刺激神经末梢产生热辣的感觉，促使大脑释放内啡肽。因此吃红辣椒可产生短暂的愉快感和兴奋性；大蒜使人不易疲劳，减少焦虑，抑制恼怒和烦躁；生菜、菠菜和芹菜能缓解精神乏力；萝卜能使人振作精神；包菜可防多愁善感；西红柿令人心旷神怡；紫菜有舒缓、镇静之功效，对改善失眠有一定的帮助。

### 2. 颜色不同功效不同

(1) 红色：如南瓜、樱桃、西红柿，能使人兴奋和喜悦，可以减少冷漠和忧郁。

(2) 黄色：如杏、梨、香蕉，可刺激神经和消化系统，有助于提高逻辑思维能力，并给人以自信。

(3) 绿色：菠菜、黄瓜、青椒等绿色蔬菜象征环保，富有生机与活力，可平息激动的情绪，对克服疲劳和消极情绪有一定作用。

(4) 白色：椰汁、莲子、藕等，能帮助人保持乐观心态，是调节心情的“灵丹妙药”。

(5) 橙色：橙子、柑橘可增强体力，调节情绪，可减轻身体疼痛的敏感性，有助于肌肉松弛。



## 为什么不要低估了新鲜蔬菜和水果？

### 1. 什么是植物化学物质

科学家在营养与疾病关系的研究中发现，除了食物中已知的必需营养素外，一些化学成分在预防慢性病方面具有令人瞩目的作用，如抗氧化作用、调节免疫力、抑制肿瘤、抗感染、降低胆固醇、延缓衰老等，其中一部分已作为保健食品的成分广为应用。由于这些化学成分（如萜类化合物、有机硫化合物、类黄酮和植物多糖等）为植物来源，所以被称为植物化学物质。

### 2. 植物化学物质的来源

(1) **萜类化合物**：在柑橘类水果（特别是果皮精油），食品调料、香料和一些植物油、黄豆中含量丰富。

(2) **有机硫化合物**：多存在于西兰花、卷心菜、甘蓝等十字花科蔬菜和葱、蒜中。

(3) **类黄酮**：在柑橘类、苹果、梨、红葡萄、樱桃、黑莓、桃、杏等水果和胡萝卜、芹菜、西红柿、菠菜、洋葱、西兰花、莴苣、黄瓜等蔬菜，以及谷物、豆类、茶叶、葡萄酒、咖啡豆、可可豆中含量较多。

(4) **植物多糖**：如香菇多糖、银耳多糖、甘薯多糖、枸杞多糖等，在菌、藻类中含量较多。

### 3. 最佳防癌食物

新鲜蔬菜和水果已被公认为是最佳的防癌食物。世界癌症研究基金会（WCRF）和美国癌症研究所（AICR）在总结世界各国的研究材料后认为，已有充分的证据表明经常吃新鲜的蔬菜和水果能降低人体罹患多种癌症的危险性。

蔬菜和水果的防癌作用与其所含的营养成分，如抗氧化剂（类胡萝卜素、维生素 C、类黄酮化合物、异硫氰酸盐及有机硫化物等）、矿物质及其他活性成分有关。这些物质能使 DNA 免受损伤，促进 DNA 的修复，减少细胞突变的概率。另外，蔬菜、水果富含膳食纤维，膳食纤维能缩短食物残渣在肠道的通过时间，并与潜在的致癌物、次级胆汁酸、短链脂肪酸结合，促进有害物的排出。