

21世纪都市文化快餐

# 保健妙手

方德 主编

北京科学技术出版社

10元书

21世纪都市文化快餐·10元书

# 保健妙手

方 德 主编

北京科学技术出版社

## 《保健妙手》编著者

主 编：方 德

编 委：方 德 胡旭华 马威威

倪斯杰 杨 润 杨淑敏

张 薇 红 卫 宝 娟

## 《21 世纪都市文化快餐·10 元书》 编者的话

世纪之交,现代都市纷繁复杂,许多令人困惑不解的文化现象层出不穷。怎样做一个合格的文明人,怎样自如地融进都市大潮,以什么样的心态面对世纪末的种种困扰,以怎样的姿态搏击新世纪,是许多人不可回避的问题。我们策划的这套书,根本目的就是为每一个有困惑、有困难的人提供应对的良方,使所有的中国人都能勇敢地面对生活中的艰难险阻,迎接挑战,健康、快乐地享受人生,创造性地发展自己的宏伟事业。

本套书定义为“10 元书”有这样两个寓意。一是,涵盖权益保护、求职就业、家居装修、饮食健美、服饰化妆、子女教育、电脑网络、保健饮食、婚恋交友、购物理财等 10 个方面的内容,力图完整地服务现代人的方方面面;二是,本套书每本定价 10 元,价格低廉,物有所值;此外,本套书内容特别贴近现代都市人跨世纪的全方位需求,内容简练充实,每本书约 15 万字。

本书编写时间仓促,可能会有不妥之处,敬请读者批评指正。

编 者

2000 年 1 月

## 目 录

要学会正确饮水(一)·····	(1)
要学会正确饮水(二)·····	(2)
喝矿泉水、纯净水有什么好处(一)·····	(3)
喝矿泉水、纯净水有什么好处(二)·····	(4)
多喝茶可以让你远离冠心病·····	(5)
喝茶能祛病健身(一)·····	(6)
喝茶能祛病健身(二)·····	(7)
喝茶能祛病健身(三)·····	(8)
喝茶能祛病健身(四)·····	(9)
喝茶能祛病健身(五)·····	(10)
喝茶能祛病健身(六)·····	(11)
茶水保健功能利用的新方式·····	(12)
茶叶选购方法·····	(13)
喝茶也要当心·····	(14)
夏季的解暑饮料·····	(15)
如何自制健身饮料·····	(16)
多喝凉白开水益处大(一)·····	(17)
多喝凉白开水益处大(二)·····	(18)
冬天更应多喝水(一)·····	(19)
冬天更应多喝水(二)·····	(20)
常饮桔皮水有益身体健康·····	(21)
哮喘病发作时应多喝白开水·····	(22)
该吃肉时,就吃肉·····	(23)

能减轻空气污染对人体危害的饮食(一) .....	(24)
能减轻空气污染对人体危害的饮食(二) .....	(25)
献血前后的饮食 .....	(26)
使人长寿的饮食——牛奶(一) .....	(27)
使人长寿的饮食——牛奶(二) .....	(28)
使人长寿的饮食——牛奶(三) .....	(29)
高血压的饮食调理(一) .....	(30)
高血压的饮食调理(二) .....	(31)
高血压的饮食调理(三) .....	(32)
喝羊肉汤治胃病 .....	(33)
喝羊肉粥治胃病 .....	(34)
神经衰弱者与饮食(一) .....	(35)
神经衰弱者与饮食(二) .....	(36)
睡眠好坏与美容 .....	(37)
失眠的饮食调理(一) .....	(38)
失眠的饮食调理(二) .....	(39)
应正确对待高、低蛋白食品 .....	(40)
怎样正确选择高、低热量食物 .....	(41)
怎样正确选择高、低纤维食物 .....	(42)
吃西药时应注意食物及调味品 .....	(43)
吃中药时应注意哪些食物及调味品 .....	(44)
不要吃生鸡蛋 .....	(45)
吃什么食物可以增强御寒能力 .....	(46)
多吃大豆制品使人健康 .....	(47)
能促进消化的食物 .....	(48)
怎样注意饮食以预防各种结石 .....	(49)
怎样用饮食治疗各种结石 .....	(50)

心脏病不可过于控制饮食 .....	(51)
高血脂、动脉硬化症的饮食疗法(一) .....	(52)
高血脂、动脉硬化症的饮食疗法(二) .....	(53)
冠心病、高血脂、动脉硬化症的饮食疗法(一) .....	(54)
冠心病、高血脂、动脉硬化症的饮食疗法(二) .....	(55)
吃腌菜应注意什么 .....	(56)
吃哪些食物能防癌(一) .....	(57)
吃哪些食物能防癌(二) .....	(58)
抗癌好手——玉米 .....	(59)
玉米的烹饪食谱 .....	(60)
咳嗽的饮食调理 .....	(61)
能防治呼吸道疾病的食物和饮品 .....	(62)
呼吸道疾病的食疗 .....	(63)
肺炎的食疗 .....	(64)
关节炎的食疗(一) .....	(65)
关节炎的食疗(二) .....	(66)
关节炎的食疗(三) .....	(67)
吃素油过多的危害及预防 .....	(68)
吃荤、吃素哪种更有益健康(一) .....	(69)
吃荤、吃素哪种更有益健康(二) .....	(70)
吃生萝卜能预防癌症 .....	(71)
血压偏低吃什么 .....	(72)
贫血应吃什么 .....	(73)
白癜风的饮食调理 .....	(74)
菊花的保健价值 .....	(75)
神奇的保健粥疗法(一) .....	(76)
神奇的保健粥疗法(二) .....	(77)

神奇的保健粥疗法(三) .....	(78)
神奇的保健粥疗法(四) .....	(79)
神奇的药酒疗法(一) .....	(80)
神奇的药酒疗法(二) .....	(81)
多吃含铜食物可预防心脏病 .....	(82)
多吃花椰菜能抗癌 .....	(83)
新型保健食品——羊栖菜 .....	(84)
吃小白菜好处多 .....	(85)
吃辣椒要适量 .....	(86)
饭前先吃蔬菜好处多 .....	(87)
吃荤油、素油哪个好 .....	(88)
吃蔬菜水果应注意(一) .....	(89)
吃蔬菜水果应注意(二) .....	(90)
能治消化不良的粥 .....	(91)
适当多吃骨头好 .....	(92)
常吃乌骨鸡促健康 .....	(93)
泥鳅的健美与医药价值 .....	(94)
苹果的营养与保健功能 .....	(95)
核桃的营养与保健功能 .....	(96)
“小人参”胡萝卜的价值与食用 .....	(97)
“富贵病”与饮食 .....	(98)
一些疾病的饮食调理(一) .....	(99)
一些疾病的饮食调理(二) .....	(100)
一些不科学的烹饪饮食习惯(一) .....	(101)
一些不科学的烹饪饮食习惯(二) .....	(102)
吃零食的坏处(一) .....	(103)
吃零食的坏处(二) .....	(104)



适当喝汤能健身·····	(105)
做汤、喝汤时应注意的事项(一)·····	(106)
做汤、喝汤时应注意的事项(二)·····	(107)
防治感冒的饮食(一)·····	(108)
防治感冒的饮食(二)·····	(109)
怎样处理才能尽量保存食物的维生素·····	(110)
一些蔬菜烹调后维生素保存率·····	(111)
不同烹调方法、时间对动物性食物维生素保存率的影响 ·····	(112)
中午自带饭盒者怎样保证营养·····	(113)
食品降糖有疗效(一)·····	(114)
食品降糖有疗效(二)·····	(115)
食品降糖有疗效(三)·····	(116)
糖尿病人的菜谱·····	(117)
中老年保健膳食(一)·····	(118)
中老年保健膳食(二)·····	(119)
抗衰老的食物(一)·····	(120)
抗衰老的食物(二)·····	(121)
抗衰老的食物(三)·····	(122)
老年神经衰弱的饮食调理·····	(123)
老年痴呆症与饮食·····	(124)
老年性痴呆的预防和饮食·····	(125)
能提高身体抵抗力的饮食(一)·····	(126)
能提高身体抵抗力的饮食(二)·····	(127)
预防为主,延年益寿(一)·····	(128)
预防为主,延年益寿(二)·····	(129)
食物巧治震颤性麻痹·····	(130)

适当多吃鸡蛋防止大脑衰老·····	(131)
购买蔬菜的注意事项·····	(132)
绿色食品有什么特点·····	(133)
得了肾病应怎样补充蛋白质类食品(一)·····	(134)
得了肾病应怎样补充蛋白质类食品(二)·····	(135)
一年四季饮食调理·····	(136)
春季的饮食调理·····	(137)
春季宜多吃韭菜·····	(138)
夏季的饮食调理(一)·····	(139)
夏季的饮食调理(二)·····	(140)
夏季的饮食调理(三)·····	(141)
秋季的饮食调理(一)·····	(142)
秋季的饮食调理(二)·····	(143)
秋季的饮食调理(三)·····	(144)
冬季的饮食调理(一)·····	(145)
冬季的饮食调理(二)·····	(146)
经常看电视者的饮食调养·····	(147)
多吃黄色蔬菜以养胃·····	(148)
通过饮食来养肾·····	(149)
心脏的饮食保健·····	(150)
血液的饮食保健(一)·····	(151)
血液的饮食保健(二)·····	(152)
骨的饮食保健(一)·····	(153)
骨的饮食保健(二)·····	(154)
·要多吃富含铬的食物·····	(155)
苏轼的饮食养生经验·····	(156)
郭沫若的饮食养生·····	(157)

保健豆浆食谱	(158)
吃豆浆应注意什么	(159)
吃羊肉串应注意什么	(160)
有助于排毒养颜的食物(一)	(161)
有助于排毒养颜的食物(二)	(162)
耳鸣、耳聋的食疗	(163)
合理饮食防龋齿(一)	(164)
合理饮食防龋齿(二)	(165)
肺结核病的饮食疗法	(166)
有利于肺结核病康复的食物	(167)
肝炎及表面抗原携带者的饮食调理(一)	(168)
肝炎及表面抗原携带者的饮食调理(二)	(169)
头痛症状的饮食禁忌(一)	(170)
头痛症状的饮食禁忌(二)	(171)
夏天应多吃苦味食物	(172)
大蒜的保健价值	(173)
大葱的营养价值与保健	(174)
生姜的保健作用	(175)
极有保健作用的桂花	(176)
蜂蜜的营养和食疗价值	(177)
花粉的营养和食疗价值	(178)
人体营养要素的较佳来源(一)	(179)
人体营养要素的较佳来源(二)	(180)
饮食“五味”与健康	(181)
一些情况是不宜补钙的	(182)
进补勿过度	(183)
霉变的甘蔗不能吃	(184)

早餐也应吃蔬菜·····	(185)
饮食养生的时间安排·····	(186)
童年不宜贪食·····	(187)
怎样科学烹调才能保证肉类的营养和美味·····	(188)
应适当吃点植物嫩芽·····	(189)
高血压病的饮食调理(一)·····	(190)
高血压病的饮食调理(二)·····	(191)
维生素 A 及其抗癌功能 ·····	(192)
怎样从食物中补充各种维生素 B ·····	(193)
维生素 C 有什么作用(一) ·····	(194)
维生素 C 有什么作用(二) ·····	(195)
食物维生素含量龙虎榜·····	(196)
应合理地吃蔬菜·····	(197)
怎样保证体内酸碱性的平衡·····	(198)
应注意饮食补钾·····	(199)
断食疗法有奇效·····	(200)

## 要学会正确饮水(一)

水是人体必要的物质,但饮水要讲究科学。

### 1. 不渴时也应喝水

一般来说,正常人每天平均耗水量约为 2500 毫升。故每日应补充水分 2500 毫升。饮水量约为 8 杯,在早晨应空腹饮一杯清水,不仅可以补充一夜的水消耗,而且还有利于清胃利肠。夏季天气热,每天饮水应保持在 3000 毫升左右,不能等口渴时再喝,因为,感到口渴已是轻微失水的表现。有些人对口渴不敏感,应主动少量多次饮水,每天饮水 2000 毫升为宜。孕妇及哺乳的妇女需要水多,每天饮水量应在 3000 毫升左右。

### 2. 口渴后不要急喝

口渴时大量喝水,这些水积聚于胃肠,除胃部感到沉重闷胀外,还会妨碍膈肌活动,影响呼吸。另外,大量水分进入血液,血容量迅速增加,心脏负担突然加重,会导致心慌、疲惫、无力等现象,口渴时狂饮,可能使胃肠剧痛,危害身体健康。

此外,剧烈运动之后,也不要急于喝水。运动之后,呼吸、循环等各系统器官尚未恢复正常,急于喝水,会影响人正常的生理活动。因此,我们在剧烈运动之后,即使再渴,也要等放松之后,慢慢地喝水。

### 3. 夏季喝水须补盐

夏日高温人体在出汗时失去大量水分的同时,也失去较多的盐分,使体内的渗透压失去平衡。这时,如果只补充水分,而饮人体内的水却无法在细胞内储存,会随汗水排出体外,越喝越渴甚至发生抽搐。因此,夏天出汗后,应喝点淡盐水。

## 要学会正确饮水(二)

### 4. 少喝冷水,不喝生水

有的人爱饮冷开水,认为更解渴。其实冷开水不易渗入细胞内,补水效果不好。冷水还会伤害胃肠,引起痉挛和功能紊乱;胆道遇冷水刺激而痉挛,可导致胆囊炎、胆石症;冷水可刺激血管收缩,加重心脏负担。有高血压、冠心病等心血管病患者,可使病情加重,故不能贪凉。有的人直接喝生水,更不利健康。

### 5. 不能以饮料代替水

要尽量喝白开水,不能以饮料代替水。因为饮料不是纯净的白开水,其中含有糖、香料等成分,多喝对人体有害,所以需要多喝白开水,不要只喝饮料。

### 6. 不要边吃饭边喝水

当人吃饭时,胃液要不断分泌消化液,如果在吃饭时喝水,就会稀释胃液,导致消化不良,时间长了还会得胃病。因此,吃饭时不要边吃边喝水。

### 7. 不要喝反复烧开的水

水应该烧开了再喝,但烧水是大有学问的:

水烧开后,若加热时间过长不断地沸腾,有害物质较多地进入人体,会产生不良影响。因此,不要喝反复烧开的水。

### 8. 不要喝久放的水

饮用水不可久放,在通常室温下,水的储存时间不要超过3天,否则水容易被微生物污染而产生有害物质,危害人体健康。

## 喝矿泉水、纯净水有什么好处(一)

随着人们保健意识的提高,连喝的水都不是自来水、白开水了,人们喝上了矿泉水、纯净水。

喝矿泉水有很多好处。人体需要多种营养素,除了蛋白质、脂肪、糖、维生素外,还有矿物质(无机盐)。人体所需的矿物质元素有20多种,其中最主要的有钙、磷、钠、钾等,这些元素人们从每天的食物中,大体都能吸收到。此外,人体还需要一些微量元素,如铁、铜、钴、锌、锰、铬、镍、硒、碘、硅、氟、锶等。在符合标准的矿泉水里,含有丰富的微量元素。因此应设法多喝些矿泉水,以补充人体对微量元素的需求。

近年来,喝纯净水,似乎又成了一种时尚。纯净水,又称太空水,本来是宇航员在太空所喝的、经过处理的水。现在,它又来到了地面,成为普通人所喝的水。

确实,喝自来水、白开水,矿物质成分高,易使人患各种结石。而且,原来水中溶解的氧,也早已消失了。因此,喝卫生、安全、有益健康的纯净水似有必要。

纯净水的生产原理如下。

纯净水是以自来水为原料,经反渗透膜技术处理得到的。反渗透膜的孔径只有头发丝直径的百万分之一,除水分子外,细菌、病毒、化学污染物和大部分矿物质均被滤掉,只保留了溶解氧,因此得到的是口感较好的净水。这种膜是由第一个发明人工肾脏的美国医学博士希德尼罗夫和舒里拉捷恩开发出来的,早先仅用于尖端科技,后来用于医学和生产商业饮用水。

## 喝矿泉水、纯净水有什么好处(二)

### 1. 纯净水与人的生理结构

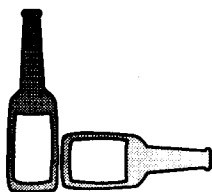
人体自身是一个“设计”得非常完善的反渗透制水设备，它把人从食物中获得的水分、饮入的含杂质的水通过自身的水循环系统进行过滤，获得自身所需的纯净水。这些过滤器官主要有胃肠粘膜、肝脏、毛细血管和细胞壁等。胃肠消化液具有一定的杀菌功能，肝脏则是用生物化学方法去除各种有毒物质，如人体饮入了超过这套系统处理能力的不洁之水，就会生病。

### 2. 纯净水的功能

从医学观点看，人所患的许多疾病与人体各种渠道堵塞有关，如脑血栓、神经末梢麻痹、肝硬化、胆结石、肾结石、哮喘病、气管炎等。因而人体内净水系统的膜也应进行冲洗和加以保护，饮用纯净水首先就可减轻人体制水系统的负担。

### 3. 喝纯净水注意事项

纯净水中不含矿物质，当饮水中含有较多的矿物质成分时，心脑血管病发病率较低，而饮水中矿物质较少时，心脑血管病发病率较高。纯净水中没有矿物质，不能预防心脑血管病的发生，反而会促进心脑血管病的发生。



因此，喝纯净水时，要多补充矿物质，多吃富含钙、镁、钾的食物。



## 多喝茶可以让你远离冠心病

冠心病是人类生命的“头号杀手”，它也是老年人最易患的一种疾病，一旦发生，很难治愈。科学研究表明，经常饮茶能预防冠心病。茶叶中富含茶碱和维生素 C，在浸泡的过程中，茶叶素不断形成茶色素，茶色素在体内与酶蛋白结合，有抗血凝的作用，能防止冠状动脉的血液发生凝固栓塞，使冠状动脉引起心肌缺血。茶叶中的茶碱则能扩张冠状动脉促进血液流动。维生素 C 能使冠状动脉壁的弹性增强，韧性增加，血压降低，防止胆固醇在血管壁上沉积而引起动脉粥样硬化。茶叶中所含的这三种物质，对预防冠心病都有积极的作用。

科学家们经过多年的研究，在冠心病调查中发现，茶厂人员的冠心病发病率比其他职业人员要低，有的茶场职工经常接触茶叶，平时喝茶水较多，很少患有冠心病。

此外，茶叶具有清热解毒、润肺化痰、利尿通尿之功能。因此，常饮茶可降炎祛燥，有益健康长寿。

总之，不论身体健康的老年人还是患有高血压、动脉硬化、高血脂、肥胖病的人，平时都要多饮些茶水以便能有助于预防疾病、延年益寿。

