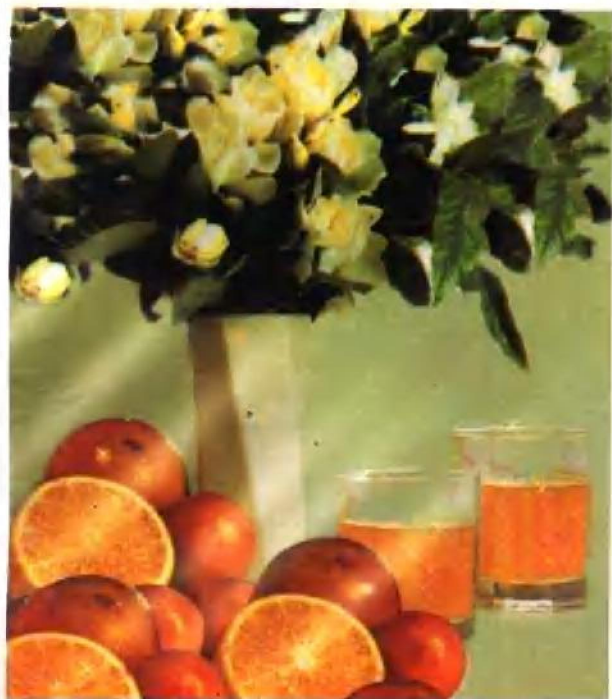


# 日常养生百宜百忌

王 增 编著



人民军医出版社

# 日常养生百宜百忌

RICHANG YANGSHENG BAIYI BAIJI

王 增 编著

人民军医出版社

北 京

---

**(京)新登字 128 号**

**图书在版编目(CIP)数据**

日常养生百宜百忌/王增编著.-北京:人民军医出版社,  
1998.8

ISBN 7-80020-813-3

I. 日… II. 王… III. 养生(中医)-基本知识 IV  
.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 01493 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

天宇星印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

\*

开本:787×1092mm 1/32·印张:4.625·字数:93 千字

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~6000 定价:8.00 元

**ISBN 7-80020-813-3/R · 742**

〔科技新书目:457—611⑧〕

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

---

## 内 容 提 要

本书围绕人们在日常生活中普遍关心和希望了解的实际问题,用通俗的语言讲述了一系列科学养生的知识。全书分上下两篇。上篇为日常养生百宜,列有 100 多专题,告诉人们怎样去做能够达到增进健康、抵御疾病、延年益寿之目的。下篇为日常养生百忌,以医学原理为基础,对老百姓在生活中长期积累的实际经验作了归纳分析,提出 100 多条健康忠告,指出哪些是应当避免的不良行为习惯,哪些是不利于健康的生活方式,怎样加以纠正、克服。本书适合广大群众参考阅读。

责任编辑 岳玉平 姚 磊

---

# 前 言

随着人民生活水平的提高,自我保健意识的增强,越来越多的人开始注意科学地、合理地安排生活,建立与现代生活相适应的新养生观、健康观。

针对人们这种新观念的建立和知识上的要求,我编写了《日常养生百宜百忌》这本书。该书分为上篇百宜,下篇百忌两部分,内容丰富,系统地告诉人们:在日常生活的衣食住行中,哪些是科学、合理的,对身体健康是有益的;哪些是不科学,不宜或禁忌的,对身体健康是十分有害的。在写法上,是从提出问题入手,将古今中外的有关养生资料与现代医学研究成果相结合,回答了人们普遍关心和希望了解的现实生活中一些保健养生方面的实际问题。全书力求做到融实用性、趣味性和科学性为一体,深入浅出,通俗易懂,对居家日常养生有一定的指导意义。

由于作者学识水平有限,书中纰缪之处在所难免,恳望广大读者批评指正。

王 增

1997年5月2日于海口市琼演谭瑞书斋

# 目 录

## 上篇 日常养生百宜

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 1. 日常食谱宜以十种营养食物为基础 ..... | ( 3 )  |
| 2. 延年益寿宜常吃的四类食物 .....    | ( 4 )  |
| 3. 顺气宜吃哪些食物 .....        | ( 5 )  |
| 4. 成年人每天宜摄入多少脂肪 .....    | ( 5 )  |
| 5. 一天食用多少醋为宜 .....       | ( 6 )  |
| 6. 减肥者宜多食醋 .....         | ( 6 )  |
| 7. 老年人宜多食醋 .....         | ( 7 )  |
| 8. 喝水三宜 .....            | ( 7 )  |
| 9. 老年人睡前宜喝一杯水 .....      | ( 7 )  |
| 10. 科学饮食九宜 .....         | ( 8 )  |
| 11. 减肥宜少吃黄油 .....        | ( 9 )  |
| 12. 老年人饮食五宜 .....        | ( 9 )  |
| 13. 老年人宜适量吃点零食 .....     | ( 10 ) |
| 14. 科学饮酒四宜 .....         | ( 10 ) |
| 15. 食贝壳类食物宜三防 .....      | ( 11 ) |
| 16. 宜常吃沙丁鱼,益寿又延年 .....   | ( 11 ) |
| 17. 特殊情况下宜吃什么食物 .....    | ( 12 ) |
| 18. 哪些人宜常喝牛奶 .....       | ( 13 ) |
| 19. 男性宜补四种营养成分 .....     | ( 14 ) |
| 20. 补充微量元素宜吃什么 .....     | ( 15 ) |
| 21. 哪些病人宜大量补充维生素 C ..... | ( 16 ) |

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 22. 吸烟者宜常服维生素 C .....     | (16) |
| 23. 长期服中药者宜补钙 .....       | (17) |
| 24. 高血压患者宜补钙 .....        | (18) |
| 25. 预防糖尿病宜补充维生素 E .....   | (18) |
| 26. 防治老年性痴呆宜多吃豆豉 .....    | (19) |
| 27. 预防心脏病宜每天吃坚果 .....     | (19) |
| 28. 防衰老宜常喝骨头汤 .....       | (19) |
| 29. 防癌宜常喝柿子茶 .....        | (20) |
| 30. 预防感冒宜勤洗手 .....        | (20) |
| 31. 降低胆固醇宜常吃大蒜 .....      | (20) |
| 32. 防动脉硬化宜少吃多餐 .....      | (21) |
| 33. 预防哮喘病宜适量饮些咖啡 .....    | (21) |
| 34. 防治脑卒中宜常饮牛奶 .....      | (22) |
| 35. 防治冠心病宜每天吃苹果 .....     | (22) |
| 36. 防癌治癌宜常吃的食物 .....      | (23) |
| 37. 降低胆固醇宜常吃西红柿 .....     | (24) |
| 38. 阻止血脂升高宜吃哪些食物 .....    | (24) |
| 39. 防脑溢血宜多活动左上肢和左半身 ..... | (24) |
| 40. 防“春困”宜调节饮食 .....      | (25) |
| 41. 春天哪些人宜进补调理 .....      | (25) |
| 42. 春天宜吃哪些粥 .....         | (26) |
| 43. 夏季宜食哪些粥 .....         | (27) |
| 44. 老人消夏宜饮汤 .....         | (28) |
| 45. 盛夏宜常吃哪些食品 .....       | (29) |
| 46. 秋季宜饮哪些粥 .....         | (30) |
| 47. 秋、冬宜常饮清润汤 .....       | (31) |
| 48. 冬季燥咳宜用梨食疗 .....       | (32) |
| 49. 冬季宜吃哪些粥 .....         | (32) |
| 50. 科学饮茶四季有别 .....        | (33) |
| 51. 清晨宜多饮茶 .....          | (34) |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 52. 减肥者宜常饮茶 .....       | (34) |
| 53. 久看电视的人宜常饮茶 .....    | (34) |
| 54. 老年人宜每天喝一杯咖啡 .....   | (35) |
| 55. 老年人宜常吃哪些水果 .....    | (35) |
| 56. 宜多吃梨的病人 .....       | (36) |
| 57. 病人宜吃哪些水果 .....      | (36) |
| 58. 高血压病人宜吃哪些水果 .....   | (37) |
| 59. 冠心病病人宜适量吃鸡蛋 .....   | (38) |
| 60. 冠心病患者宜常吃的食物 .....   | (38) |
| 61. 动脉硬化病人宜吃哪些食物 .....  | (38) |
| 62. 痔疮患者饮食应做到四宜 .....   | (40) |
| 63. 糖尿病人宜多食鳝鱼 .....     | (41) |
| 64. 关节炎患者饮食三宜 .....     | (41) |
| 65. 牙龈出血者饮者三宜 .....     | (42) |
| 66. 感冒患者的饮食四宜 .....     | (42) |
| 67. 黄疸病人饮食三宜 .....      | (43) |
| 68. 胸膜炎病人饮食三宜 .....     | (43) |
| 69. 伤寒病人饮食三宜 .....      | (43) |
| 70. 心肌梗死病人饮食三宜 .....    | (44) |
| 71. 咳嗽病人饮食四宜 .....      | (44) |
| 72. 肝炎病人宜常饮三种药茶 .....   | (45) |
| 73. 肠道病患者吃水果二宜 .....    | (45) |
| 74. 肺结核病人饮食五宜 .....     | (45) |
| 75. 厥证病人饮食三宜 .....      | (46) |
| 76. 尿血病人饮食三宜 .....      | (46) |
| 77. 肾结石病人饮食四宜 .....     | (46) |
| 78. 慢性支气管炎病人饮食二宜 .....  | (47) |
| 79. 便秘病人的饮食六宜 .....     | (47) |
| 80. 鼻出血病人饮食四宜 .....     | (47) |
| 81. 类风湿性关节炎病人饮食三宜 ..... | (48) |

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 82. 皮肤粗糙者饮食四宜 .....        | (48) |
| 83. 生姜可调治妇科病 .....         | (49) |
| 84. 黑豆可调治妇科病 .....         | (49) |
| 85. 孕妇宜多些纤维素 .....         | (50) |
| 86. 孕妇宜少吃盐 .....           | (51) |
| 87. 孕妇养胎九宜 .....           | (51) |
| 88. 妇女产后四宜 .....           | (51) |
| 89. 产妇宜适量吃些红糖 .....        | (52) |
| 90. 孕妇宜多吃水果有益于胎儿智力发育 ..... | (53) |
| 91. 孩子吃鱼肝油宜吃到几岁 .....      | (53) |
| 92. 婴儿常呛奶宜服鱼肝油 .....       | (54) |
| 93. 哪些病人宜用蜂蜜治疗 .....       | (55) |
| 94. 小麦宜调治哪些病症 .....        | (56) |
| 95. 玉米宜调治哪些病症 .....        | (56) |
| 96. 番薯宜调治哪些病症 .....        | (57) |
| 97. 黄豆宜调治哪些病症 .....        | (57) |
| 98. 绿豆宜调治哪些病症 .....        | (58) |
| 99. 洋葱宜调治哪些病症 .....        | (59) |
| 100. 马齿苋宜调治哪些病症 .....      | (59) |
| 101. 苔菜宜调治哪些病症 .....       | (60) |
| 102. 睡前六宜 .....            | (60) |
| 103. 新婚避孕三宜 .....          | (61) |
| 104. 心脏病患者冬天宜多晒太阳 .....    | (61) |
| 105. 健身锻炼宜遵守哪些原则 .....     | (62) |
| 106. 益寿宜遵守的原则 .....        | (62) |
| 107. 防癌治癌宜遵守的原则 .....      | (63) |
| 108. 养生十八宜 .....           | (63) |

## 下篇 日常养生百忌

|                  |      |
|------------------|------|
| 1. 防癌饮食十四忌 ..... | (67) |
|------------------|------|

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 2. 吃蔬菜十二忌 .....       | (68) |
| 3. 十四种蔬菜的忌口 .....     | (70) |
| 4. 八种水果的忌口 .....      | (70) |
| 5. 病人吃水果应讲究禁忌 .....   | (71) |
| 6. 忌多吃的十种食物 .....     | (71) |
| 7. 哪些药物与食物忌同时食用 ..... | (72) |
| 8. 吃蛋有四忌 .....        | (73) |
| 9. 喝水九忌 .....         | (73) |
| 10. 抗生素类忌与海味等同用 ..... | (75) |
| 11. 水果不宜与海味同食 .....   | (75) |
| 12. 服药忌吃哪些食物 .....    | (75) |
| 13. 哪些人忌喝牛奶 .....     | (76) |
| 14. 喝牛奶十七忌 .....      | (77) |
| 15. 忌食炼过油的油渣 .....    | (80) |
| 16. 哪些人忌长期素食 .....    | (81) |
| 17. 吃肉有哪些禁忌 .....     | (81) |
| 18. 哪些病人不宜吃鱼 .....    | (81) |
| 19. 哪些人不宜吃燕麦 .....    | (83) |
| 20. 饮茶十五忌 .....       | (83) |
| 21. 哪些人忌饮茶 .....      | (86) |
| 22. 吃玉米六忌 .....       | (87) |
| 23. 哪些病人忌吃花生 .....    | (88) |
| 24. 吃燕窝二忌 .....       | (89) |
| 25. 哪些病人忌食甘蔗 .....    | (89) |
| 26. 吃甘蔗二忌 .....       | (90) |
| 27. 哪些人忌喝鸡汤 .....     | (90) |
| 28. 哪些病人忌吃西瓜 .....    | (91) |
| 29. 吃西瓜三忌 .....       | (91) |
| 30. 饮用啤酒九忌 .....      | (91) |
| 31. 哪些人忌多食山楂 .....    | (93) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 32. 儿童吃糖五忌 .....         | (93)  |
| 33. 吃火锅五忌 .....          | (94)  |
| 34. 营养补品忌用沸水冲服 .....     | (95)  |
| 35. 秋冬进补八忌 .....         | (95)  |
| 36. 吃饭有十五禁忌 .....        | (97)  |
| 37. 晚餐四忌 .....           | (99)  |
| 38. 变声期儿童饮食有四忌 .....     | (100) |
| 39. 病人饮食禁忌二十种 .....      | (100) |
| 40. 关节炎患者饮食三忌 .....      | (101) |
| 41. 小儿服驱虫药饮食三忌 .....     | (102) |
| 42. 幼儿腹泻饮食有三忌 .....      | (102) |
| 43. 脑血管病人忌吃鸡肝 .....      | (103) |
| 44. 肠胃病患者吃水果三忌 .....     | (103) |
| 45. 肺病患者忌饱食 .....        | (103) |
| 46. 肾炎病患者忌吃鸡蛋 .....      | (104) |
| 47. 湿疹病人饮食四忌 .....       | (104) |
| 48. 颈淋巴结结核病人饮食三忌 .....   | (104) |
| 49. 慢性胃炎患者饮食四忌 .....     | (105) |
| 50. 患先天性心脏病的小儿饮食五忌 ..... | (105) |
| 51. 哮喘病人饮食五忌 .....       | (106) |
| 52. 慢性腹泻病人的饮食五忌 .....    | (106) |
| 53. 老年高血压病患者饮食三忌 .....   | (106) |
| 54. 肝炎病人饮食四忌 .....       | (107) |
| 55. 肝硬化病人的饮食禁忌 .....     | (107) |
| 56. 心脏病患者日常生活十忌 .....    | (108) |
| 57. 冠心病患者节日生活六忌 .....    | (109) |
| 58. 防癌禁忌八种 .....         | (110) |
| 59. 高血压病人冬季生活四忌 .....    | (110) |
| 60. 肝炎病患者家庭生活六忌 .....    | (111) |
| 61. 生疳患者六忌 .....         | (111) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 62. 患者四忌 .....        | (112) |
| 63. 咳嗽病人十忌 .....      | (112) |
| 64. 哪些人禁忌预防接种 .....   | (113) |
| 65. 哪些人忌服人参蜂王浆 .....  | (113) |
| 66. 减肥者有四忌 .....      | (114) |
| 67. 近视者不宜多吃甜食 .....   | (115) |
| 68. 女性月经期六忌 .....     | (115) |
| 69. 新婚避孕三忌 .....      | (116) |
| 70. 提醒女士:不要抽烟.....    | (116) |
| 71. 十种女性忌怀孕 .....     | (116) |
| 72. 孕妇饮食十二忌 .....     | (117) |
| 73. 孕妇不宜喝咖啡 .....     | (119) |
| 74. 孕妇忌服哪些中药 .....    | (119) |
| 75. 妇女做绝育术饮食四忌 .....  | (119) |
| 76. 四种女性忌烫发 .....     | (120) |
| 77. 喂养小孩的禁忌 .....     | (120) |
| 78. 婴儿忌多饮果汁 .....     | (121) |
| 79. 儿童心理健康十二忌 .....   | (121) |
| 80. 玩具卫生三忌 .....      | (123) |
| 81. 饭后保健六忌 .....      | (123) |
| 82. 饮酒后忌洗澡 .....      | (124) |
| 83. 中年人保健八忌 .....     | (124) |
| 84. 老年人长寿有十忌 .....    | (125) |
| 85. 老年人心理健康三忌 .....   | (126) |
| 86. 老人不宜久居室内 .....    | (127) |
| 87. 老年人起居四忌 .....     | (127) |
| 88. 老年人忌常服维生素 A ..... | (127) |
| 89. 老年人体育活动十忌 .....   | (128) |
| 90. 老年人晚年生活十忌 .....   | (129) |
| 91. 老年人用药五忌 .....     | (129) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 92. 家庭急救十忌 .....        | (129) |
| 93. 哪些人忌大笑 .....        | (130) |
| 94. 睡午觉五忌 .....         | (131) |
| 95. 睡眠九忌 .....          | (131) |
| 96. 探视病人六忌 .....        | (132) |
| 97. 哪些病人忌跳舞 .....       | (133) |
| 98. 哪些人忌海水浴 .....       | (133) |
| 99. 冠心病患者忌早晨锻炼 .....    | (133) |
| 100. 晨跑有三忌 .....        | (134) |
| 101. 忌骑自行车的 10 种人 ..... | (134) |
| 102. 中西药混用五忌 .....      | (135) |
| 103. 古代养生二十八禁忌 .....    | (136) |

# 上 篇

## 日常养生百宜



## 1. 日常食谱宜以十种营养食物为基础

美国医学家布鲁斯·詹纳倡导人的日常食谱应以下列10种营养食物为基础,以利保健强身。

第一,鸡。是最好的蛋白质来源之一,其蛋白质较等量的牛肉为多,且无牛肉所含的脂肪。鸡还可以提供一些人体健康所必需的硫、磷、铜和碘等营养素,易被人体所吸收利用。

第二,比目鱼。富含不饱和脂肪酸,有助降低血中胆固醇,增强体质,蛋白质含量也很高,吃半磅比目鱼即可满足成年人蛋白质日需量的一半以上。

第三,脱脂牛奶。富含钙和磷。研究证实,钙在保证人体肌肉功能以及牙齿、骨骼保健方面的作用是非常重要的,而磷更是人体正常的新陈代谢所必需物质。由于牛奶含有这两种人体所必需同时又可互补的矿物质,所以脱脂牛奶对人体按比例地吸收与利用这两种元素是非常有利的。

第四,蘑菇。富含低脂肪营养素,其中所含的钾、磷和维生素B族含量较高,而含热量较低。蘑菇味道鲜美,与其它食物合在一起,可做成色拉、清汤各种主菜。

第五,菜花。富含维生素A和C。维生素A对人的视力、骨骼和牙齿的发育及机体的免疫功能均有良好的作用,一碟菜花就可以满足成年人的维生素A的日需要量,维生素C有助防护皮肤,血管的功能,增强机体免疫力,是强抗氧化剂,有助人体抗衰老。

第六,马铃薯。富含糖类。一个中等大小的马铃薯仅提供40焦耳的热量,不会使人发胖。马铃薯还含有镁、铁、磷和钾等营养素,为人体所必需,用马铃薯制作的各種菜,是理想的保健品。

第七,麸糖松糕。含有丰富的纤维素,有助人体防患结肠癌和其他肠疾,且可降低血清胆固醇含量,是心血管疾病患者和健康人的良好保健食品。

第八,干面食。干面食是一种极好的糖类,是整个身体功能的动力和首要来源。实践表明,吃干面食不会使人发胖。

第九,香蕉。富含钾元素。医学研究表明,钾在人体内具有平衡钠的作用。同时,人体缺钾可使人虚弱、失眠,严重者可致心律失常。

第十,柑桔。含有丰富的维生素C,而且含有大量的钙、磷及多种维生素,对人体健康有益处。

## 2. 延年益寿宜常吃的四类食物

第一类为海藻类食物。主要是指海带、海草、海菜等。据科学分析,它们含有十分丰富的矿物质,尤其是碘、钙和钾等,具有调节甲状腺功能的作用,防止心脏病以及其他因肥胖而引起的种种病症。

第二类为豆类食物。主要是指黄豆、蚕豆等,含有人体所需的大量元素氮。此外,还具有利尿、分解胆固醇的作用,有助于防止动脉硬化。

第三类为含维生素B<sub>6</sub>的食物。主要是指糙米、麦皮和麦芽。它们有促进新陈代谢的作用,使体内的钾与钠保持平衡,协助排尿,并有消除水肿和减肥的功能。

第四类为含苹果酸食物。主要由苹果提炼制成,可作为补充钾的来源,并能刺激胃液分泌,帮助食物消化。常食之,能保持人体内水分平衡,促使内分泌互相平衡,防止脂肪积聚,有益健康。