

完美休闲书架

宋建华◎主编

处方

百科大全

BAIKEDAQUAN



W A N M E I X U I X I A N S H I T I

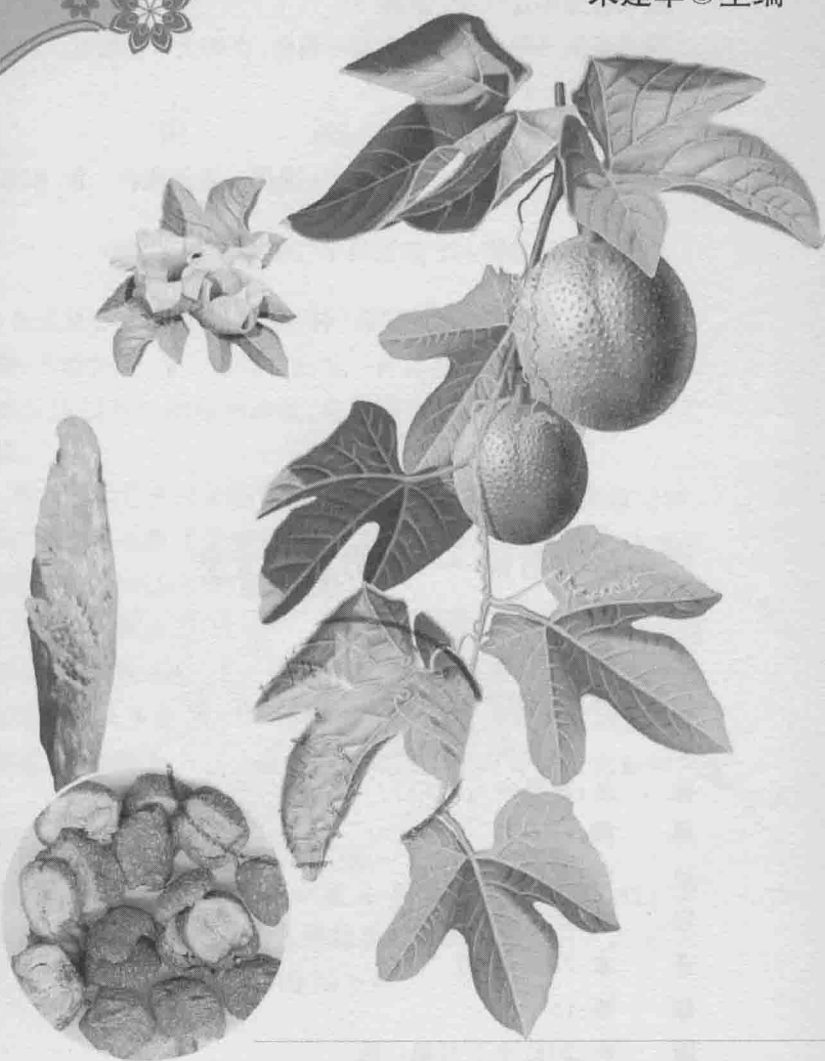


吉林音像出版社
吉林大学出版社

处方 BAIKEDAQUAN 百科全书

完美休闲书架

宋建华◎主编



AN MEDICAL BOTANY, SCIENCE, TIA



吉林音像出版社
吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美休闲书架/宋建华 主编—长春:吉林大学出版社,吉林音像出版社,
2004.8(2009.1月重印)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 2882 - 5

I. 完… II. 宋… III. 中国 - 现代 - 通俗读物 IV. K810.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 05238 号

完美休闲书架——处方百科大全

主 编:宋建华

出版发行:吉林大学出版社

吉林音像出版社

社 址:长春市人民大街 124 号

邮 编:130021

经 销:各地新华书店

印 刷:北京威远印刷厂

开 本:710 × 1000 1/16

印 张:15

版 次:2009 年 5 月第一版

印 次:2009 年 5 月第一次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5601 - 2882 - 5

定 价:33.80 元

总 定 价:507.00 元(全十五册)

前 言

休闲是指在非劳动及非工作时间内以各种“玩”的方式求得身心的调节与放松,达到生命保健、体能恢复、身心愉悦目的地一种业余生活。科学文明的休闲方式,可以有效地促进能量的储蓄和释放,它包括对智能、体能的调节和生理、心理机能的锻炼。

“休闲”作为一种新的生活方式和新的价值观,需要重新认识并加以引导,如何使人们把“休闲”与提高生活品位和生命质量联系起来,促进人自身自由全面的发展与社会和谐,成为现代社会的重要问题。

休闲之事古已有之。一般意义上的休闲是指两个方面:一是解除体力上的疲劳,恢复生理的平衡;二是获得精神上的慰藉,成为心灵的驿站。它是完成社会必要劳动之后的时间,是人生命状态的一种形式。而对于人之生命的意义来说,它是一种精神的态度,并在人类社会进步的历史进程中终扮演着重要的角色。

那么,究竟何为休闲?

《完美休闲书架》对“休闲”研究最有启示意义,体现出其独特的风貌。本套书介绍了饮茶、养花、象棋、围棋、魔术等几种最为常见的休闲生活方式,使大家在翻阅的过程中,感受到充满新意的休闲生活方式。

目 录

第一章 健康的基本要素

矿物质	2
维生素	12
其他生命中不可缺少的物质	23

第二章 孕产妇及婴幼儿保健

怀 孕	30
宫外孕	31
妊娠期贫血	32
害 喜	33
流 产	34
妊娠纹	36
妊娠期高血压	37
背 痛	38
便 秘	39
水 肿	40
哺 乳	42

第三章 减肥美容新疗法

减 肥	46
美 容	54
面部常见病的防治	68
10 种消除粉刺的方法	70
头发的护理	74

第四章 天然药草

药用植物的使用方法	76
各类药用植物及功效	78

第五章 拥有奇异疗效的天然食品

蔬 菜	84
干鲜果品	88
谷物类	95
肉 类	97

第六章 呼吸系统疾病

感 冒	102
流行性感冒	109
哮 喘	115
肺 炎	124
肺结核	129
急性支气管炎	133

第七章 身体的症状与疾病

发 烧	140
咳 嗽	147
咽喉痛	152

第八章 消化系统疾病

消化不良	156
打 嗝	160
胀 气	161
吸收不良	164

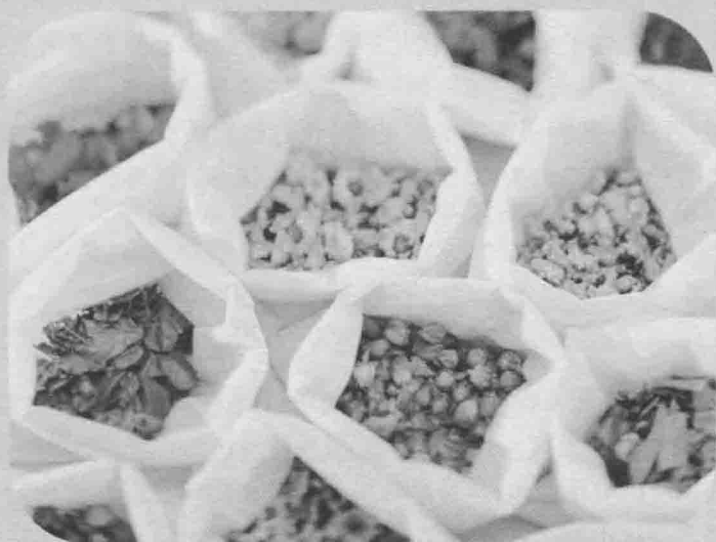
厌食症	168
-----------	-----

第九章 神经系统疾病

失 眠	174
偏头痛	182
脑血栓	195
脑膜炎	196
中 风	198
神经衰弱	214
记忆力减退	219
早老性痴呆	225
老年痴呆症	232

第一章

健康的基本要素



人的身体是各个部分协调运作的结果。其中一部分彼此合作,另一部分则独立作业;一天 24 小时,它们随时待命,为了使这些器官正常运作,它们需要特定的养料。当所供给的养料成分不对,引擎便无法发挥最大的功用。当所用的养料是劣质品,引擎就可能会啪啪作响不顺畅,徒然损失能源。

我们身体里的引擎所需的燃料,大部分是来自我们所吃的东西。食物中的营养素,以维生素、矿物质、碳水化合物、水分、酵素、氨基酸及脂肪的形式,被身体接收利用。而且这些营养素提供身体每日运作所需的基本原料,使我们得以维持生命。



维生素

每一种营养素皆有不同的形式、功能及需求量,然而,它们都是身体不

可或缺的物质。当我们用微观世界的角度来透视这些营养素参与的作用,会发现它们特定的反应过程,彼此相差甚巨。这些营养素参与全身上下各种作用,从抵抗病菌感染到修补组织,再到大脑的思考。虽然这些营养素作用在不同的阶段,但它们共同的目标,是使身体不停地运作下去。

如果我们断绝身体适当的营养,会因妨碍其正常功能,而对身体造成伤害。大部分人的问题在于无法从现代化的饱食当中摄取足够的营养。尽管你没生病,并不表示你是健康的。或许你只是尚未显露任何病兆。藉由了解完整的营养学原理,并认识我们所需要的营养素,我们得以改善健康状况,避开疾病,同时常保身心的协调与均衡,下面我们将介绍人体必需的各种营养素。

矿物质

矿物质和维生素一样也是扮演辅酶的角色,它使身体能迅速确实地执行各项活动。体液的组成、血液及骨骼的形成,以及神经功能的维护等都需要矿物质。

矿物质可以分作两组:巨量矿物质及微量矿物质。巨量矿物质包括钙、镁、钠、钾、磷。身体对这些元素的需要量大于微量矿物质。虽然身体对微量矿物质的需求量很少,但它们对健康很重要。微量矿物质包括锌、铁、铜、锰、铬、硒、硫。因为矿物质主要是贮存在骨骼与肌肉组织,如果服用极大剂量,很可能导致矿物质过量,但仅有长期大量服用才会使毒性累积。

巨量及微量矿物质通常都混在维生素补充品及综合维生素补充品中。买的时候需要看清标签上所写的矿物质及其含量。矿物质也可单独买到。像市面上有胶囊、粉末、液体等各种形式的矿物质补充品。身体中不可缺少的各种矿物质

钙——骨骼生长的基本元素



钙的效用

钙能够维持强健的骨骼和健康的牙齿及正常的心跳,肌肉的生长、收缩及肌肉痉挛的预防均需要钙;神经系统的强化,特别是其刺激机能的传达也需要钙。

缺乏钙可能会导致下列各种症状:肌肉痉挛、神经紧张、心悸、脆指甲、湿疹、高血压、关节痛、胆固醇量升高、风湿性关节炎、蛀牙、失眠、软骨病,及手臂或腿发麻。



钙



钙的食物来源

乳制品、鲑鱼(含鱼骨)、沙丁鱼、海鲜、绿叶菜类。它也见于杏仁果、芦笋、粗炼糖蜜、啤酒酵母、绿花椰菜、甘蓝、角豆、乳酪、蒲公英叶、掌状红皮藻、无花果、榛子、羊奶、海带、芥末叶、燕麦、香菜、李子、芝麻、豆腐、芜菁叶、乳浆、酸酪乳等。



钙的营养补品

市面上能买到 250 ~ 500mg 的片剂。优质的多种维生素与矿物质合剂中都含有钙。



注意

少量多次地服用一天所需的钙质及睡前服用是比较有效的方法。一次大量地服用钙是最没有效果的。

由于女性荷尔蒙量降低,女运动员及妇女们在停经以后,需摄取较多钙质。女性荷尔蒙可促进钙质沉积骨骼中,以保护全身的骨架系统。

草酸(见于大豆、甘蓝、菠菜、甜菜叶、杏仁果、腰果、可可等)在小肠中会与钙结合,产生无法被吸收的不可溶物质,因而阻挠钙质的吸收。偶尔食用含草酸的物质不会有什么大碍,然而没有节制的食用会抑制钙的吸收。

有肾结石或其他肾脏疾病的人,不应使用钙补充品。钙与铁一起服用会减低两者的效用。过量的钙会干扰锌的吸收,正如过量的锌会影响钙的吸收一样。



可可

磷——维护大脑与肾脏的元素



磷的效用

磷能够协助脂肪和淀粉的代谢,供给肌体能量与活力;并能够促进牙齿的健康生长和牙床的健康发育。

缺磷的情况很罕见,因为大部分的食物均含磷,尤其是汽水。



磷的食物来源

芦笋、麦麸、啤酒酵母、玉米、乳制品、蛋、鱼、大蒜、豆科植物、核果、芝麻、葵瓜子、南瓜子、肉、家禽、鲑鱼、未加工谷物等食物中都含有丰富的磷。



磷的营养补品

牛骨粉是最佳的天然营养补品。



注 意

过量的磷会干扰钙质的吸收。

钾——维持神经健康及规律心跳的元素



钾的效用

钾协助输送氧气到脑部,增进思路的清晰;钾对细胞内的化学反应很重要,协助维持神经冲动的传导;还能够降低血压,预防中风,并协助正常的肌肉收缩,有助于对过敏症的治疗。如果缺乏钾,则容易导致浮肿、低血糖症。



钾的食物来源

含钾的食物包括乳制品、鱼、水果、豆科植物、肉、家禽、蔬菜、未加工谷物。钾尤其见于杏果、香蕉、啤酒酵母、糙米、枣椰果、无花果、蒜、核果、马铃薯、葡萄干、冬季瓜类、小麦麸、番薯之中。



钾的营养补品

在浓缩了多种维生素与矿物质的合剂中都含有钾。



注 意

利尿剂、肾脏病、下痢、通便剂等,均会破坏钾的浓度。虽然荷尔蒙分泌需要钾,但若是因为紧张而分泌的荷尔蒙,会降低细胞内外钾与钠的比例。

多吃绿色蔬菜可摄取充足的钾,以维持体内矿物质的平衡。

铬——生成能量的必备要素



铬的效用

铬能够促进发育,帮助胆固醇、脂肪及蛋白质的合成,预防高血压,并有降低血压的作用,同时还有预防糖尿病的作用。如果缺乏铬,可能导致动脉硬化和糖尿病。



铬的食物来源

啤酒、啤酒酵母、糙米、乳酪、肉类、完整的谷类中都含有丰富的铬。它也可见于干豆、鸡肉、玉米及玉米油、乳制品、牛肝、香菇、马铃薯等食物中。



铬的营养补品

优质的多种维生素制剂中都含有一定量的铬。

铜——保证免疫系统正常运作的元素



铜的效用

铜能够有效地帮助铁及维生素 C 的吸收,提高人体的活力。如果缺乏一定的铜,容易导致贫血症、浮肿、骨质疏松等。



铜的食物来源

豆类、全麦、干李、动物内脏、虾中都含有铜。



铜的营养补品

市场上可买到的多种维生素与矿物质合剂中都含有一定量的铜。



注意

如果摄取高量的锌或维生素 C, 会降低体内铜的含量。如果服用过多的铜, 维生素 C 与锌的含量也会降下来。

碘——维持健康的甲状腺的必须元素



碘的效用

碘能够帮助转化多余的脂肪, 减轻体重; 并能促进身体发育, 给予肌体活力; 碘还有助于毛发、指甲、皮肤、牙齿的健康。

如果缺乏碘, 容易导致甲状腺肥大、甲状腺机能减退。



碘的食物来源

碘盐、海鲜、咸水鱼、海带、芦笋、掌状红皮藻、大蒜、皇帝豆、菇类、芝麻、大豆、夏季瓜类中一般都含有一定的碘。



碘的营养补品

碘 盐

市面上可买到的维生素与矿物质合剂中含有 0.15mg 的碘。海带、海苔等海藻类是优良的天然营养补品。



注意

有些食物大量生吃会阻碍碘进入甲状腺。这些食物包括甘蓝菜芽、甘蓝菜、白花椰菜、桃子、梨子、菠菜、芜菁。如果有甲状腺机能减退的毛病, 应限制这些食物的摄取量。过多的碘(超过 RDA 的 30 倍)会使口腔产生金属味及生疮, 还会产生唾液腺肿胀、下痢、呕吐。

铁——血液中不可缺少的基本元素



铁的效用

铁能够促进发育及免疫系统的健康,并可预防和治疗因缺铁而引起的贫血,使皮肤恢复良好的血色。

如果体内缺铁,易导致缺铁性贫血、毛发脱落、疲劳、头晕等症状。



铁的食物来源

猪肝、牛肾、牛心、牛肝、鱼类、瘦肉、蛋黄、牡蛎、坚果类、豆类、芦笋、啤酒酵母、燕麦、甜菜中都含有铁。



铁的营养补品

铁的最易被消化的形态是加水分解后的蛋白质经螯合作用的化合物。这是一种能被最快吸收的有机铁。这种形态的铁不会引起便秘,也不会刺激敏感的组织。



注 意

两岁的幼儿若吃了3克的铁,则可能会致命。患有遗传性血色素沉着症的人不宜多服。

镁——骨骼形成的必须元素



镁的效用

镁协助抵抗忧郁症,促进心脏、血管的健康,预防心脏病发作。防止钙沉淀在组织和血管壁中,并防止产生肾结石、胆结石。

镁与钙并用,可作为天然的镇静剂。



镁的食物来源

大部分食物均含有镁,尤其是乳制品、鱼、肉、海鲜。



镁的营养补品

含有已经过螯合作用、比率理想的镁和钙的制剂是最佳的补品。



注意

酒精、利尿剂、下痢、氟化物、高量的锌及维生素 D,均增加身体对镁的需求。镁结合维生素 B₆ 可能防止草酸钙形成的肾结石。高量的脂肪、鱼肝油、钙、维生素 D、蛋白质均能减低镁的吸收。食物中含有高量草酸者诸如杏仁果、菠菜、可可、大黄、茶等,也会抑制镁的吸收。

锰——骨骼生长和再生所需要的元素



锰的效用

锰有助于蛋白质及脂肪的代谢、健康的神经与免疫系统及血糖的调节。锰可以预防骨质疏松症,增强记忆力,缓解神经过敏和烦躁不安。

如果缺乏锰,则易导致运动失调症。



锰的食物来源

坚果类、绿叶蔬菜、豌豆、甜菜、未加工的谷类制品中都含有锰。



锰的营养补品

市面上可以买到的大多数维生素与矿物质合成制剂中都含有一定量的锰。



注意

时常头晕眼花的人应在饮食中多摄取锰；喝大量牛奶和吃大量肉类的人应增加锰的摄取量。

硒——保护免疫系统的元素



硒的效用

硒是一种相当重要的抗氧化剂，有助于治疗女性更年期的热潮红及更年期的其他烦恼，并有助于保护免疫系统。

如果缺乏硒，直接的表现是未老先衰。



硒的食物来源

硒见于肉类及谷物中，这要视土壤的成分而定。巴西核果、啤酒酵母、绿花椰菜、糙米、鸡肉、乳制品、蒜、肝、糖蜜、洋葱、鲑鱼、海鲜、蔬菜、小麦胚芽及未加工谷物中均含有硒。



海 鲜



硒的营养补品

正常饮食，即可从自然食物中摄取足够的硒。



注意

摄取 5 毫克以上时可能会出现中毒现象。