

养生就是养气血，
气血化生靠饮食，
气血传输靠运动，

做对运动吃好饭，
营养五脏润六腑，
疾病不生体自健。

健康就这两件事

会吃养血

会动养气

闫涛 主编

- 养生就是养气血，气血化生靠饮食，
- 气血传输靠运动，做对运动吃好饭，
- 营养五脏润六腑，疾病不生体自健。

食物多样是王道，谷类为主是硬道
每天吃30种以上的食物才算营养
食物没有好坏之分，关键在于搭配
谷类食物是人生命力的指示灯

诠释新版中国居民膳食指南，层层
分析，步步解惑！中国人自己的健康问题
自己解决，食物多样是“王道”，吃
对三餐和零食。管住嘴、迈开腿，快乐
健康长相随。

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

 北京科学技术出版社

健康就这两件事 会吃养血 会动养气

闫 涛 / 主 编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康就这两件事 / 闫涛主编. — 北京 : 北京联合
出版公司, 2014. 1

ISBN 978-7-5502-2558-9

I. ①健… II. ①闫… III. ①保健—普及读物 IV.
①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第319156号

健康就这两件事

主 编: 闫 涛

责任编辑: 肖 桓

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京山华苑印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

字数307千字 710毫米×1000毫米 1/16 19印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

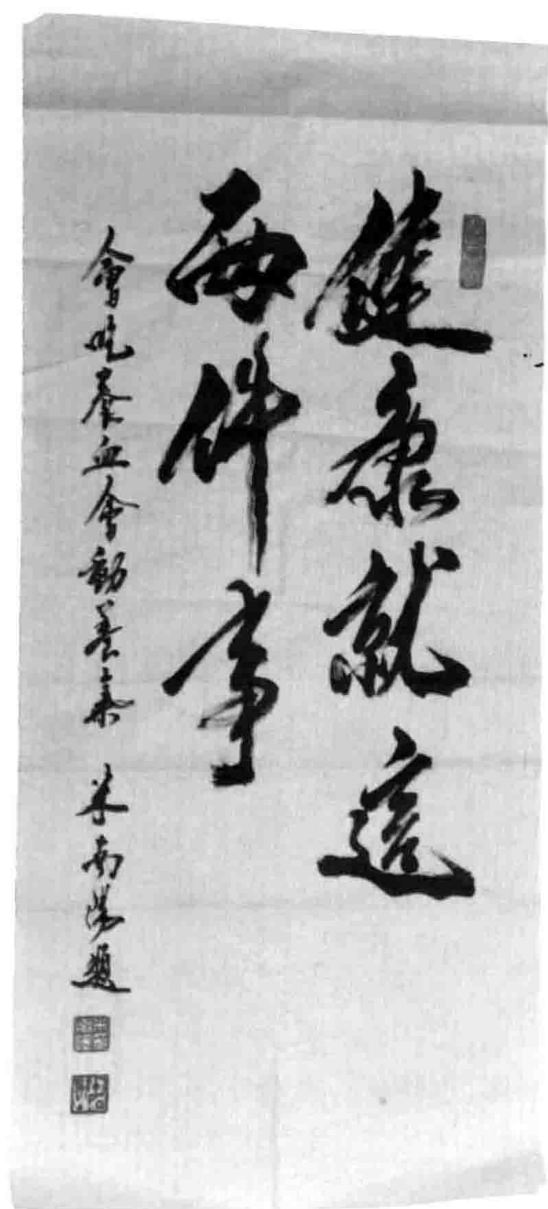
ISBN 978-7-5502-2558-9

定价: 39.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832



《健康就这两件事：会吃养血，会动养气》——著名书画大师米南阳题

康健生养
青徐 本之生人

《养生健康，人生之本》——中纪委原副书记徐青题

名誉主编 / 万勇 陈大豪

主编 / 闫涛

副主编 / 钱靖

执行编辑 / 田鲜兰 李鑫

策划 / 姚伟旋 陈航 赵玲玲 王文跃 王卫东 李耀辉

卢自君 王国海 刘金堂

编委 / 尹铁牛 王有兴 刘希利 马小曼 郭光远

许坤 魏华 张家祎 朱雷 郭军亮

摄影 / 王宪江

序

Preface

幸福的人生，是与家人一起平安、快乐地生活，而拥有一个健康的体魄是践行幸福人生、实现伟大“中国梦”的必要条件。

当今社会，生活节奏加快、环境污染加重、身体锻炼缺乏，导致亚健康在人群中快速蔓延，健康问题已经成为人类发展的制约因素。可喜的是，人们的自我保健意识和健康养生需求也越来越迫切，注重养生的人群也越来越年轻化。何谓养生？所谓养，即保养、调养、补养之意；所谓生，即生命、生存、生长之意。养生，即保养生命之意。中医养生是中华传统文化的瑰宝，古人认为养生之法莫如养性，养性之法莫如养精，精、气、神的保养为养生之根本，阴阳平衡、身心合一才能保持更持久的生命活力。

很多人只知养生，而不知如何养生。联合国世界健康组织公益联盟组织的公益活动——“国民健康公益大讲堂”旨在利用健康教育信息传播和行为干预技术，帮助人们掌握保健知识，树立健康观念，从而自愿采纳有利于健康的生活方式，促进教育对象在健康知识、观念、行为上产生良好的统一，使影响健康的危险因素消除或减少，达到预防疾病、促进健康和提高生活质量的目的。

作为“国民健康公益大讲堂”的科普读物，本书通俗、易懂、实用，它指导人们科学地养生、科学地“吃”和“动”，实现不生病、更健康 and 延年益寿。本书主编闫涛在繁忙紧张的工作之余，不遗余力地组织、策划、编辑此书，身体力行，大力倡导科学健康的养生理念，以其至诚和真情，为人们的健康长寿和幸福生活，进行了积极的尝试和努力。这是值得称道和学习的。

我们希望健康养生之理念能够得到更广泛的落实，让更多的人远离疾病与痛苦，拥抱健康！快乐生活！

联合国世界健康组织公益联盟主席

中国生命关怀协会理事长

二〇一四年一月一日于北京

医学顾问（排名不分先后）

- 孙树椿

中国中医科学院首席研究员，国家药典委员会委员，中国中医药学会联合会骨伤专业委员会会长，国家级非物质文化遗产人，国家名老中医
- 李曰庆

北京中医药大学东直门医院首席教授，主任医师，国家及北京市名老中医药专家，中华中医药学会外科分会主任委员，北京中医药学会男科分会主任委员，北京中医药大学临床医学院原院长
- 范世强

主任医师，现被聘请为中国和平统一促进会理事，世界金轴组织金轴国际医学科学院（俄罗斯）院士，美国加州国际传统医学研究院院士
- 刘金民

北京中医药大学东方医院副院长，主任医师，教授，博士生导师
- 李元文

北京中医药大学东方医院副院长，主任医师，教授，博士生导师
- 李德民

主任医师，教授，新中国中医事业奠基人吕炳奎先生弟子
- 李军祥

北京中医药大学东方医院消化内科主任医师，教授，博士生导师
- 郭蓉娟

北京中医药大学东方医院脑二科主任，主任医师，教授，世界中医药联合会中医老年病学会常务理事
- 贾玉森

北京中医药大学东方医院泌尿男科主任，主任医师，教授
- 苏丕雄

首都医科大学附属北京朝阳医院心脏中心心外科主任，主任医师，教授，博士生导师
- 郝建宇

首都医科大学附属北京朝阳医院消化内科主任，主任医师，教授，博士生导师
- 石冰冰

北京协和医院泌尿外科主任医师，教授、博士生导师
- 胡 滨

首都医科大学附属北京朝阳医院胸外科副主任，主任医师，教授
- 黄连军

首都医科大学附属北京安贞医院介入诊疗科主任，主任医师，研究生导师
- 李学真

天坛医院神经外科副主任医师，武警总医院神经外科特聘专家
- 郭光远

山东省荣成市人民医院院长，主任医师，教授，中国中医药学会联合会骨伤专业委员会委员
- 李大军

卫生部北京医院普通外科副主任，主任医师
- 苏金环

中国人民解放军301医院远程会诊中心讲师
- 周春宇

北京中医药大学东方医院医务处长，副教授，副主任医师
- 周洪柱

北京大学第三医院医务处长，管理研究员

特邀顾问（排名不分先后）

- 米南阳** 中国书法家协会副主席，中央书画院院士，中国书法艺术研究院副院长，中国国际书画研究院研究员
- 万 勇** 联合国世界健康组织公益联盟主席，全国人大教科文卫委员会原副主任
- 李建华** 中国生命关怀协会理事长，中国人民解放军总后勤部卫生部原部长、少将
- 李士生** 中国传统文化促进会名誉会长，中国文字博物馆客座研究员，中国书画家研究会副会长，中华老人文化交流促进会副会长兼养生文化首席专家，浙江传媒学院客座教授
- 孙本胜** 北京卫戍区原政委，少将，书画家
- 瞿弦和** 全国政协委员，全国侨联常委，中国戏剧家协会顾问，中国人口文化促进会副会长，中国煤矿文工团名誉团长，国家一级演员
- 蒋大为** 中央民族歌舞团原团长，国家一级演员
- 鞠 萍** 中央电视台著名主持人，高级编辑
- 周智慧** 联合国“世界文化艺术大奖”获得者，俄罗斯艺术科学院院士，中华民族书画院院长，国家一级画师，教授，国际美术家协会主席，被誉为“中国画海第一人”
- 张仲愈** 中国书法家协会会员，中国传统文化促进会主任委员，中国书画研究院研究员，中国书画函授大学教授，中国国际名人协会理事
- 玄 一** 中国玄体书法创始人，国防书画院副院长，中国人民解放军海军飞行学院客座教授，紫龙宾虹书画院院长
- 赵 君** 北京大学资源学院教授，北京东方大学传统文化学院副院长，全国艺术品评估鉴定委员会委员，中国书画研究会副秘书长，国家级书画高级研究员
- 王玉书** 中国书法家协会会员，故宫博物院书法篆刻家
- 宋守友** 故宫紫禁城书画艺术协会会员，上海楚天书画院副院长，文化部中国诗酒文化协会诗书画院副秘书长，首都企业家俱乐部企业家书画院特邀院士
- 严太平** 全国公安书法家协会副主席，中国书法家协会会员，中国老年书画研究会副会长，中国生态书画院副院长

- 杨志恒 中国书法家协会会员，清华总裁校友联合会书画院院长，中国人民对外友好协会艺术创作院研究员，中国农民书画研究会理事
- 张宏钊 中国书画研究社顾问，中国美术家协会北京协会会员，台湾书画联谊会常务理事
- 刘珍清 北京国画艺术协会创研部主任，北京中国画院一级美术师，中国国学院客座教授，中国画院特聘画家
- 何 江 号无翰山人，中国国际书画院终身院士，联合国艺术家收藏家联合会副主席，一级美术师，徐悲鸿再传弟子
- 西北龙 画家，诗人，艺术评论家

法律顾问

- 陈殿生 北京法大律师事务所
- 张 忠 北京爱义律师事务所

目 录

CONTENTS

第一部分 饮食花样多，身体更轻松

名人饮食：梅兰芳的养生理念 / 002

老中医的实用养生顺口溜 / 004

海外饮食新概念 / 006

你吃了多少食品添加剂 / 008

走出早餐的误区 / 010

现代晚餐，健康吃法有讲究 / 012

身体毒素多，排毒有吃法 / 014

防上火，饮食有禁忌 / 016

凉菜这样吃才健康 / 018

谁说吃“苦”就清火 / 019

饮食新概念：食物消化有时间 / 021

多吃粗少吃精，选对食物更健康 / 023

数字养生：一二三四五六七八 / 024

自助餐这样吃更健康 / 026

顺时而动，四季饮食有说法 / 028

“生机”饮食，吃出健康好身体 / 030

身体缺水的九种表现 / 031

第二部分 七彩果蔬入五脏，色彩缤纷有“养料”

五色护五脏的养生好习惯 / 034

红辣椒里禁忌多，五大人群不可食 / 036

红色枸杞子，小粒子大养生 / 038

红色西瓜的饮食禁忌 / 040

红色花生哪些人不宜吃 / 042

橙色橘子吃多也会得病 / 044

橙色柿子的健康吃法 / 045

黄色香蕉全身都是宝 / 047

绿色猕猴桃，放熟才能吃 / 048

绿色蔬菜如何生吃更健康 / 049

紫色葡萄的营养吃法 / 051

紫色李子有禁忌 / 053

粉藕白藕，各有吃法 / 055

白色大蒜，养生新吃法 / 057

苹果带皮吃更有营养 / 059

榴莲里的养生食谱 / 061

桃子是把双刃剑 062

第三部分 健康需养生，饮品有讲究

怎样喝酒不伤身 / 064

怎样喝酒不易醉 / 065

怎样选葡萄酒 / 067

葡萄酒怎样喝才养生 / 069

啤酒的养生之道 / 070

走出解酒的三大误区 / 072

你不了解的酒水养生妙招 / 074

你会喝茶吗 / 076

选好茶才能喝好茶 / 078

茶叶过期不可饮 / 079

牛奶怎样喝才健康 / 080

怎样喝水才健康 / 081

识破各种“花样”水 / 083

警惕碳酸饮料和果汁 / 084

喝豆浆必了解的知识 / 086

咖啡每天不宜超过三杯 / 088

奶茶不可多喝 / 089

第四部分 病从口入非戏言，好身体谨防坏食品

糖尿病患者健康饮食指南 / 092

脾胃不好少吃酸 / 094

吃出来的癌症 / 096

过夜的银耳易致癌 / 098

坚果里的致癌物 / 099

这样吃火锅最易致癌 / 101

爱吃油条变痴呆 / 103

吃剩饭容易得胃病 / 105

蛋黄吃多了伤心脏 / 107

饮食太刺激，容易致咽炎 / 108

乱吃豆腐最伤肾脏 / 110

常吃夜宵，生石得癌没商量 / 112

吃肉过多易致骨质疏松 / 114

山楂柿子易生石 / 116

睡前吃这些食物易失眠 / 117

警惕，不能过多吃鱼的六种人 / 119

畸形果蔬千万别吃 / 121

五种绝不能吃的街边小吃 / 123

第五部分 食物有禁忌，吃好吃对才健康

超市自制食品有隐患 / 126

吃海鲜的四个禁忌 / 128

方便面不可多吃 / 130

速冻食品怎么选更健康 / 132

常见食品的风险 / 134

水煮鱼含添加剂 / 136

粽子怎么吃才健康 / 138

无糖食品不可随意多吃 / 140

烹饪肉类方法要得当 / 142

几种并不科学的早餐搭配 / 144

喝汤要清淡 / 146

微波炉热饭，用对才健康 / 148

牛肉怎么吃才健康 / 150

羊肉怎么吃才最养生 / 151

每种动物都有不能吃的地方 / 153

吃鱼应注意的风险 / 155

新鲜的，并不一定是健康的 / 157

蔬菜的健康吃法 / 159

第六部分 生命在于运动，选对才健康

打羽毛球可锻炼眼睛和心脏 / 162

太阳浴是最好的补钙良方 / 164

经常爬山好处多 / 166

跳绳可减肥 / 169

爬楼梯促消化 / 171

不是人人可以游泳 / 173

跑步机跑步，方法不对伤身体 / 175

长跑可治关节炎 / 177

交替运动更轻松 / 178

三分钟运动 / 180

哑铃轻松瘦手臂 / 181

骑自行车运动的注意事项 / 182

饭后百步走，活到九十九 / 184

快步行走是最有效的运动 / 186

练习太极拳的注意事项 / 187

舞出健康来 / 188

男士健身按年龄段选项效果好 / 190