

家庭疾病预防手册

虽说每个人都不想生病，但是遗憾的是，疾病常常困扰着我们。在我们的印象中，似乎从来没有听说过有谁不生病。难道我们就没有办法走出疾病的困扰吗？

其实不然，只要我们掌握了一定的科学养生保健方法，
就能有效地预防疾病！

赵小鹏 符文军◎编著

怎样才能 不生病

简单有效的养生保健书

疾病是可以预防的
疾病是能够治疗的
疾病是可以有效控制的

北京工业大学出版社

ZENYANG CAINENG
BUSHENGBING

怎样才能
不生病

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样才能不生病 / 赵小鹏, 符文军编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5639-2215-4

I. ①怎… II. ①赵…②符… III. ①保健—通俗读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 208916 号

怎样才能不生病

编 著: 赵小鹏 符文军

责任编辑: 姜山

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.com

承印单位: 北京市兴城福利印刷厂

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 260 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2215-4

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前 言

一个德国的哲学家说过：“在一切幸福中，人的健康胜过其他任何幸福。可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的富豪幸福得多。”确实，身心健康对我们每个人来说，其价值是任何其他东西都无法比拟的。

虽说每个人都不想生病，但是遗憾的是，疾病常常困扰着我们。在我们的印象中，似乎从来没有听说过有谁不生病的。难道我们就没有办法走出疾病的困扰吗？其实不然，只要我们了解并掌握了一定的科学保健养生方法，就能有效地预防疾病。

据世界卫生组织（WHO）研究报告：通过预防保健人类三分之一的疾病是可以避免的，通过早期的发现三分之一的疾病是可以得到有效控制的，还有三分之一的疾病能够改善治疗的效果。可见，绝大多数疾病是可以防治的。

其实，没有人会无缘无故突然生病，生病是一个积累的过程，是长期以来人们不良的生活方式、工作习惯、心理情绪在影响自己，使机体发生异变，引发疾病。

那么，怎样才能不生病呢？

现代医学告诉我们，生活中只要采取科学的方法，就可能让疾病远离我们，让我们拥有健康的身体、幸福的生活。

可是，现实生活中，我们处处可见不科学、不合理的生活方式或习惯。例如：

——一日三餐无规律：用餐无规律，不但使胃得不到休息，而且还会使消化液的分泌失调，食欲减退，甚至导致肥胖、糖尿病、胃肠道疾病、心脑血管疾病乃至癌症的发生。

——经常熬夜：睡眠是一切生理活动所需能量恢复和重新积累的过程，而熬夜则会破坏人体“生物钟”的规律，使次日精神不振、昏昏欲睡，并且会使人体免疫力下降，容易感染病菌，引发疾病。

——饭后立即运动：食物吃进胃里需要停留一定的时间才能被人体消化吸收，如果运动前吃得过饱，会造成肠胃膨胀、膈肌运动受阻、呼吸不畅等，对身体极为不利。



——常穿紧身牛仔裤：牛仔裤一般面料较厚，透气和散热性普遍较差，并且大部分牛仔裤的设计样式是低腰、紧身，这容易造成下身闷热，从而引起很多疾病。

.....

看完这些内容，再仔细检查一下自己在平时的生活、饮食、运动、居家中，是不是也存在一些不科学、不合理的观念或习惯呢？你或许急切地想知道，在日常生活中怎样做才是科学的、合理的，才能不生病。

在本书中，你能找到你想要的答案。本书从饮食、运动、排毒、居家、生活习惯等方面为读者介绍了日常生活中如何做才科学、合理，才能把疾病拒之门外。

作为一本简单、有效的养生保健手册，书中向读者朋友介绍了大量的养生保健方法，帮助大家防患于未然。当然，一旦生了病，还是要认真对待，及时就医。

希望本书能给读者朋友带来一份健康，给家人带来一份安心！

目 录

第一章 膳食合理疾病少：不生病的科学饮食计划

中医自古便有“药食同源”之说，认为食物本身就是药物，既能养身治病，亦会伤身致病。什么季节吃什么、生什么样的病吃什么样的食物、什么食物应吃多少都是有根据的，吃错了不但不能治病防病，还会没病生出病来。因此，若想减少疾病，就必须注重饮食，做到科学合理地饮食。

进食因人、因时、因地才不生病	2
粗粮淡饭保证你少生病	4
没有不好的食物，只有不好的搭配	6
要想长寿，多吃豆腐少吃肉	8
牛奶该不该喝、怎么喝	10
饭菜宜清淡，吃盐有科学	12
一日三餐，餐餐有讲究	14
吃水果也要“对号入座”	17
提高体温宜经常食用的食物	19
饮食习惯好才不生病	21
驱除身体寒气的特效饮食法	23
懂得食物的五性，才能不生病	26
选购健康食品有窍门	29
时尚饮食不可忽视的7大要点	30
8种抗病养生的健康食品	33
测一测你的饮食是否科学健康	37

第二章 防病远比治病强：保障身体健康的科学养生保健法

世界上什么最珍贵？健康。健康是一切的本钱。可面对健康，人们往往采取的是一种亡羊补牢的态度，病来了就治病，病没来也就暂且图个清静。



殊不知，防病远比治病强，因为有时候病来如山倒，根本不给你“补牢”的机会。所以，与其坐等疾病来袭，与其花钱治病，不如采用科学的方法来保健养生，防患于未然。

指甲——疾病的报警器	42
不可忽视的疾病信号	44
不同脸色暴露的健康危机	46
百病藏在手纹里	47
不同虚弱体质的人的保养法	49
远离家族病的方法	52
警惕一些威胁健康的小毛病	53
春季重在护肝	55
夏季防病“十不宜”	56
小心秋老虎，滋润你的肺	58
冬季需要防的主要疾病	60
高血压患者的日常保健	62
胃肠道日常保健法	64
10大信号，糖尿病早知道	66
预防颈椎病的方法	68
防癌从日常生活开始	70

第三章 经络通畅万病除：简单实用的经络养生法

《黄帝内经》里说经络是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的根本，也就是说，人的生与死，生病与治病关键在于经络。所以，可以说经络通畅可以防万病、除万病，要想不生病就要保养经络。

保养经络的正确时间	74
怎样才能正确找到穴位	76
有什么病就敲什么经	79
一学就会的8种推拿手法	83
常见小疾病经穴自我疗法	85
皮肤长痘、粗糙不用愁	88

眼袋、黑眼圈、雀斑经络消除法	90
四季养生之重穴	93

第四章 无毒方可一身轻：清除体内毒素的科学方法

我们的身体无时无刻不在吸收、排除毒素，如果毒素总在人体内积累，达到一定量时就会出现免疫力低下、疲劳感加重、内分泌失调等症状。同时还会影响到血压、血糖、血脂的变化，严重情况下还会出现各种危害生命的疾病。如果我们采取科学有效的排毒方法，循序渐进地调理身心，给身体创造一个洁净、通畅的内在环境，那么我们就不会生病了。

认识体内中“毒”的信号	98
科学食醋可以排除体内毒素	100
4种健康有效的排毒途径	102
常见的水果排毒明星榜	104
几种有效的排毒食物	106
运动排毒，一石二鸟	109
断食清肠能有效排除毒素	111
按摩能帮你排除身体毒素	113
选择素食有利于排毒	116
多吃蔬菜有利于防毒排毒	118
日常生活中的排毒小窍门	121
测一测你自己是否中毒了	124

第五章 习惯也决定健康：生活习惯好身体才能好

有人说，习惯决定命运。没错，一个人的生活习惯也决定了他的身体命运。医学上说，最根本的养生之道是从生活习惯开始的。良好的生活习惯能够让人身体轻松、远离百病；不良的生活习惯则使人萎靡不振、疾病不断。所以说，能不能拥有一个健康的体魄，少生病或者不生病，还是先看看自己的生活习惯有没有问题吧！

中午睡一觉，健康活到老	128
-------------------	-----



想不生病就要谨记饭后“十忌”	129
切忌不吃则罢，一吃惊人	132
如何饮酒才不伤身体	133
健康科学的睡眠有“八忌”	136
选择睡姿要因人而异	138
不良生活习惯，体温低下的罪魁祸首	140
你必知的有害健康的15种坏习惯	142
尽可能地选择慢节奏的生活	145
咖啡并不完全等于浪漫	147
培养良好工作习惯的妙招	149
挖耳、剔牙等小动作有害健康	151
熬夜就是在透支健康	153
不良的吸烟习惯更伤身	156
长时间看电视小心患上“电视病”	158
美容可能成毁容：化妆不科学	160

第六章 我运动所以我健康：合理运动能抵御疾病

由于生活方式和工作条件的改善，现代人的运动量似乎越来越小。要知道，长期缺乏运动，可能会诱发各种疾病。据世界卫生组织发表的报告说，由于现代人懒于运动，四肢不勤，终日“坐以待毙”，每年有200万人因此死亡。因此，为了少生病或不生病，为了你的身体健康，我们最好还是在百忙之中抽出点时间来运动一下吧。

散步方法正确，锻炼才有效	166
“饭后百步走”有讲究	168
疾病患者如何做运动	170
“闻鸡起舞”好不好	172
退步走，方法正确腿不废	174
运动中如何正确补水	175
办公室一族的运动方案	177
选择适合自己的运动方式	179
养生在动，动过则损——运动量要适度	182

常见的有损健康的运动习惯	184
走出误区，科学运动防疾病	186

第七章 关注居住的环境：纠正不科学的居家细节

人的一生中，大部分时间是在室内度过，所以居室环境的健康对于人体的健康有着不可小的影响。但是在现实生活中，很多人只是追求居室的舒适、生活的方便，却忽视了一些不科学的居家细节，结果使疾病有机可乘。要想不生病，就要注重居室的环境、室内用品等细节，从而把病菌拒之门外。

生活中常被忽视的健康杀手	190
居室内摆放植物的宜忌	191
养宠物不能不防宠物病	194
冰箱的使用要讲究原则	195
保鲜膜的使用有讲究	197
洗涤剂的使用不可掉以轻心	199
居家防辐射妙招	200
避免室内污染	202
如何降低装修带来的危害	205
不可不知的厨房卫生细节	207
卫生间卫生不可忽视	208
穿对衣服不伤身	210

第八章 求医不如求自身：须知的一些常见小疾防治方法

人生在世，每个人都会生病，还没有谁是从来不生病的。不过，一般来说，我们平常得的多是一些头疼脑热的小病，如感冒、咳嗽、失眠等。对于这些病，有时候我们没有必要去看医生，自己调理完全可以治愈。但是，这并不意味着对小病可以掉以轻心，一定要懂得科学、正确的防治方法才能进行自我调理，不能胡来。

治疗头痛的秘方	214
---------------	-----



告别便秘的几个妙招	216
和烦人的口臭说“拜拜”	218
夏秋时节，谨防腹泻	220
几种奇特的感冒疗法	222
治疗口腔溃疡的10种偏方	225
不再为痔疮而发愁	227
对症下药才能解除鼻塞	230
皮肤干燥不可轻视	232
肥胖者轻松减肥秘诀	234
让牙痛不再“要命”	237
轻松对付失眠症	240
夏季防治中暑的秘籍	242

第一章

膳食合理疾病少： 不生病的科学饮食计划

中医自古便有“药食同源”之说，认为食物本身就是药物，既能养身治病，亦会伤身致病。什么季节吃什么、生什么样的病吃什么样的食物、什么食物应吃多少都是有根据的，吃错了不但不能治病防病，还会没病生出病来。因此，若想减少疾病，就必须注重饮食，做到科学合理地饮食。



进食因人、因时、因地才不生病

中医认为，我们所食用的食物都具有“五性”，即寒、热、温、凉、平。寒和凉的食物有清热、泻火、解毒之效，如菊花茶、绿豆汤、荷叶粥等；热和温的食物则有温中除寒的功能，如姜、葱、蒜之类，以及狗肉、羊肉等。寒凉为阴，热温为阳。在进食时，根据食物的寒热温凉之性，因人、因时、因地灵活运用，就能让所吃的食物始终与人的身体机能、所处的环境及季节保持一种平衡，保证体内一年四季都达到阴阳平衡。这样一来，就能够保证我们不生病或少生病。

怎样才能做到这一点呢？现在就简单地介绍一下相关方面的基本知识。

1. 根据季节选择食物

一年四季，气候有别，人的身体自然会随着季节有所变化。根据各个季节的特性，我们可以根据下面的原则选择食物。

春季，气候温暖，万物萌发，人们精神焕发，情绪高昂，宜吃疏泄清散食物，如蔬菜、豆类及豆制品等。

夏季，气候炎热、多雨，病菌繁殖速度快，影响身体健康的因素多。以下9个最佳可以帮助你安全度过夏季：最佳调味品——食醋，最佳汤肴——绿豆汤，最佳肉食——鸭肉，最佳饮料——热茶，最佳营养素——维E，最佳水果——西瓜，最佳蔬菜——黄瓜，最佳杀菌食品——大蒜，最佳保健品——苦味食品。

秋季，气候渐凉，天高气爽，霜露乍降，宜吃甘寒养阴生津食物，如萝卜、藕粥、薏仁粥等。

冬季，天寒地冻，万物封藏，寒邪侵入易伤胃，宜吃祛寒温里滋补食物，如桂圆枣子粥、牛肉、羊肉等。

2. 根据体质选择食物

身体内寒气较重、气血两亏的虚弱之人不分季节，要多吃温热性质的食物，如牛肉、羊肉、洋葱、韭菜、生姜等，这样身体才会产热，使机能兴奋、增加活力、血脉畅通。

如果身体内热大，精力旺盛，宜食寒凉性食物，如绿豆、西瓜、芹菜、橘子、梨等。这类人如果吃太多温热性质的食物，会燥热、上火，机能过于亢奋，所以要适当地选用一些寒凉的食物来进行平衡。

体胖的人，食欲亢进，多痰湿，宜吃清淡化痰的食物，为能饱腹，可多吃些纤维素较多的蔬菜，如芹菜、韭菜、竹笋等；而身体偏瘦的人，血亏津少，宜吃滋阴生津的食物；若脾胃功能欠佳者，可常吃山药莲子粥等。

老年人脏腑功能逐渐虚衰，内在阴阳多已呈现不平衡状态，宜食温热熟食物，忌食黏硬生冷食物。

3. 根据病情选择食物

工作的压力、生活的琐事、环境的恶化，以及自身的体质问题都可能会导致我们患上各种各样的疾病。患病之后，饮食就不能再和常人一样，而应该根据病症来配食。比如患有高血压、高血脂、高血糖或动脉硬化等心血管疾病的人就不应该吃冷食，也不能再吃脂肪和糖分高的食物，否则会有发生脑溢血的危险；胃肠道疾病患者也不能吃过冷或过烫的东西，这样只会刺激胃肠；身上长痘或疖子，以及便秘或口舌发炎的患者，不能吃辛辣易上火之物。总之，饮食要因病而定，既要营养均衡，也要能够辅助治疗病症。

4. 入乡随俗

每个地区因气候、环境的不同都生长着不同的食物，最明显的就是炎热之地多盛产寒冷性质的水果，如香蕉、西瓜、甘蔗等，而寒冷地区多生长洋葱、大葱、大蒜以及土豆、大豆等性平、性温的食物。所以，到什么地方就吃什么地方的食物，正好可以使人体始终保持阴阳平衡。

还有要提醒注意的是，我国幅员辽阔，南北方水土气候差异很大。南方炎热，多雨，潮湿；北方严寒，少雨，干燥。因此，南方宜吃寒凉食物，北方宜吃温热食物。



【健康提示】

科学饮食宜根据皮肤选择食物

◇油性皮肤者多为体内湿重，皮脂腺分泌较旺盛，皮肤毛细血管扩张。饮食宜选用凉性、平性食物，如冬瓜、萝卜、竹笋、白菜、莲藕、荸荠、西瓜、柚子、鸡肉、兔肉等。少吃辛辣、温热性及油脂多的食品(如奶油制品、肥猪肉、羊肉、狗肉、花生、桂圆肉、荔枝、核桃仁、巧克力等)。

◇中(干)性皮肤者则是体内缺水显燥，皮肤内水分不足，新陈代谢缓慢，皮脂腺功能减退，皮肤表面干燥。干性皮肤比中性皮肤更干燥。宜多食豆类，如黄豆、蔬菜、水果、海藻类等食品。少吃鸟兽类、鱼贝类酸性食品，如狗肉、鱼、虾、蟹等。



粗粮淡饭保证你少生病

五谷杂粮是个大家庭，像小米、玉米、荞麦、黑豆、蚕豆、绿豆、甘薯等，都含有丰富的营养，其中膳食纤维含量极为丰富。膳食纤维指植物性食物中含有的一些不能被人体消化酶所分解的物质，它们虽不能被人体吸收，却是维持人体健康所不可缺少的。膳食纤维具有降血脂、降血糖、抗饥饿、减肥、通便、增强抗病能力的重要作用。除此之外，粗粮所具有的植物胚芽和富含纤维素的麸皮，能提供丰富的维生素B。粗粮中还富含矿物质锌、镁、铬和具有抗氧化作用的维生素E和硒，以及具有生物活性的植物体化合物，例如有抗癌作用的木质素，对心脏有好处的皂素和对肠道有好处的低聚糖。

可惜的是，现代人吃得越来越精细，认为这样才更利于身体健康，殊不知如精白米、精白面等，谷物的含量不够，从营养上来说其实并不好，慢性病发病率非常高就与此有关。有关调查研究发现，主食、杂粮、粗粮吃得越少，高血脂、高血压、肥胖的发生率就越高。

由此可见，多吃一些粗粮对我们的身体健康是有益而无害的。一般来说，杂粮可占普通人主食比例的 $1/5 \sim 1/3$ ，最好保证每天吃一次杂粮。对糖尿病、高血脂、高血压、肥胖患者来说，更应该多吃杂粮，杂粮可以占到主食的 $1/3$ 甚至 $1/2$ 。

杂粮的吃法根据各人的喜好可以有多种选择，比如以全麦面包、麸皮面包代替精白面包，或是选用玉米馒头、高粱馒头等；吃面条时可以选择荞麦面、玉米面或者绿豆挂面；烧饭、煮粥时可以放一些燕麦、赤豆、玉米。当然，吃杂粮也要注意搭配。

不过要提醒注意的是，食用粗粮也有一定的讲究，要遵循一定的规律和原则，否则的话，也不能达到应有的效果。那么，怎样吃粗粮才科学，才合理，才能确保我们身体的健康呢？

1. 胖人需要选择的粗粮

对于胖人来说，喝绿豆粥是个不错的选择，因为绿豆粥富含膳食纤维，升糖指数低，对体内胰岛素的分泌影响小，能抗饿，而且不易让热量过剩。再者，如果膳食里经常加入红小豆，可以明显减轻饥饿感，这样就可以减少食量，有利于减肥。胖人还可以在饮食中加入褐色糙米，这种米的淀粉主要是直链淀粉，食入后在人体内消化吸收慢，其升糖指数低于各种黏米和香

米，是抗饥饿的好食品。

2. 糖尿病人应选择的粗粮

我们知道，糖尿病人有一个很明显的症状，即食量大。如果在膳食中引入绿豆、褐色糙米等粗粮，可以明显减轻饥饿感。此外，绿豆、褐色糙米等这些粗粮升糖指数低，可以稳定血糖。但需要注意的是，不是说这些食品可以治疗糖尿病，吃得越多越好。要想膳食结构更合理，仍要做到热量平衡。

3. 血胆固醇高应选择的粗粮

绿豆、红小豆里都有较多的可溶性纤维，有助于降低胆固醇。红小豆、燕麦片含有大量的植物固醇，可以降低胆固醇、血脂。体检发现血胆固醇升高时，喝红小豆粥、燕麦片粥、绿豆粥，都会帮助降低血胆固醇，有助于防止动脉硬化、冠心病和中风的发生。

4. 补养胃气宜食糯米

糯米又叫黏稻、元米。糯米有上糯、中糯之分，米色有白色及紫色之别。糯稻根治虚汗，粗糯米煮稀饭，适用于那些体质较虚弱的人。糯米在日常饮食中的作用可谓广泛，可以酿酒，可以做菜，可以蒸糕，可以熬汤，可以炒食。老年人特别适用于晨起食粥，以益胃生津。

5. 便秘宜食绿豆红豆

食用绿豆、红小豆、全麦粉做的食品，可以使人体摄入足够的膳食纤维，对防治老年人的便秘有好处。

6. 护心活血宜食豆制品

豆类食物除了能食用外，还是很好的中药材，如绿豆、扁豆、红小豆和刀豆等。特别是黄豆含有大量的亚麻二烯酸，能降低胆固醇和血液的黏滞性。把黄豆泡一夜，然后晾干放在塑料袋中冰冻起来，随时可做各种菜，如煮豆、炒豆、豆汤。此外，经常多吃些豆芽、豆腐以及豆制品可保护心脏。

除了以上几点外，不同年龄段的人在选择粗粮上也有不同。

一般来说，25~35岁年龄段的人吃粗粮不宜过多，应该选择含有丰富的锌、硒、维生素E和维生素C的食物，因为粗粮中大量的纤维素会影响蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。35~45岁年龄段的人可以多食粗粮，因为这年龄段的人新陈代谢率开始降低，高甜度的食物会对人体造成比较大的伤害，而各种粗杂粮、大豆等对人体有很大帮助。45~60岁年龄段的人，由于身体的特殊需要，应尽量摄入能调节和补充身体所需营养元素的食物。60岁以后的人容易患癌症、心脏病和中风等疾病。因此这个年龄段



的人应多选择含有丰富抗氧化物的食品和含锌量丰富的食品，如豆类、玉米类食物。



【健康提示】

忌只吃精粮拒食粗粮

由于经济条件的改善，人们的生活正日益追求细致。很多人拒绝粗粮糙面而喜欢吃精米细面。其实，从营养学角度讲，粗粮糙面比精米细面的营养价值还要高些。据科研资料表明，精米比糙米蛋白质损失多 16.55%，脂肪损失多 35%，纤维素损失多 40%，钙损失多 60%，磷损失多 40%，其他人体必需的微量元素也有不同程度的损失，因此有很多人把精米叫“死米”，把糙米叫做“活米”。如果长期食用精米细面这些低纤维的食物，会引发冠心病或肿瘤等。

所以建议大家过“精致”生活的同时，也不忘“返璞归真”，适当吃些粗粮糙米，如豆类、玉米、黍米等。在饮食上做到粗细调和，才能营养平衡，确保身体健康，少生病或者不生病。

没有不好的食物，只有不好的搭配

古人早就说过：“五谷为养，五畜为益，五菜为充，五果为助。”各类食品在膳食当中都有一席之地。营养学家也告诫我们，世界上没有一无是处的食物，也没有十全十美的食物。饮食的妙处，全在于合理搭配，取长补短。

饮食搭配得当，能够增强体魄，健体强身。要想不生病，就要注意在饮食上合理搭配，要做到以下几点：

1. 色彩搭配

食物的颜色可以说是五花八门，要知道，不同颜色的食物，对我们身体的营养作用不同。营养学专家认为，菜肴主辅料的色彩搭配要求是：协调、美观、大方，有层次感。色彩搭配的一般原则是：配料衬托主料。具体配色的方法有：

顺色菜。组成菜肴的主料与辅料色泽基本一致。此类菜肴多为白色，所用调料，也是盐、味精和浅色的料酒、白酱油等。这类保持原料本色的菜肴，色泽嫩白，给人以清爽之感，食之亦利口。适宜配顺色菜的菜肴有鱼