



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

远离疾病享受美好生活的宝典

不生病的**生活**

编 著 印玉湖 姚杰英

○良好的生活方式是健康长寿的基础。

本书从衣食、起居、心理、运动、养生、和睦的家庭和良好的人际关系等十九个方面，向您推介了日常生活和保健的有效方法，以减少疾病的发生。

○相信本书物有所值，能为幸福。以其达到强身健体



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

不生病的生活

BU SHENGBING DE SHENGHUO

编 著 印玉湖 姚杰英



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的生活 / 印玉湖, 姚杰英主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5091-4291-2

I. ①不… II. ①印…②姚… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 205513 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王月红 责任审读: 张之生

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14.25 字数: 196 千字

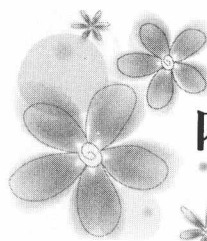
版、印次: 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

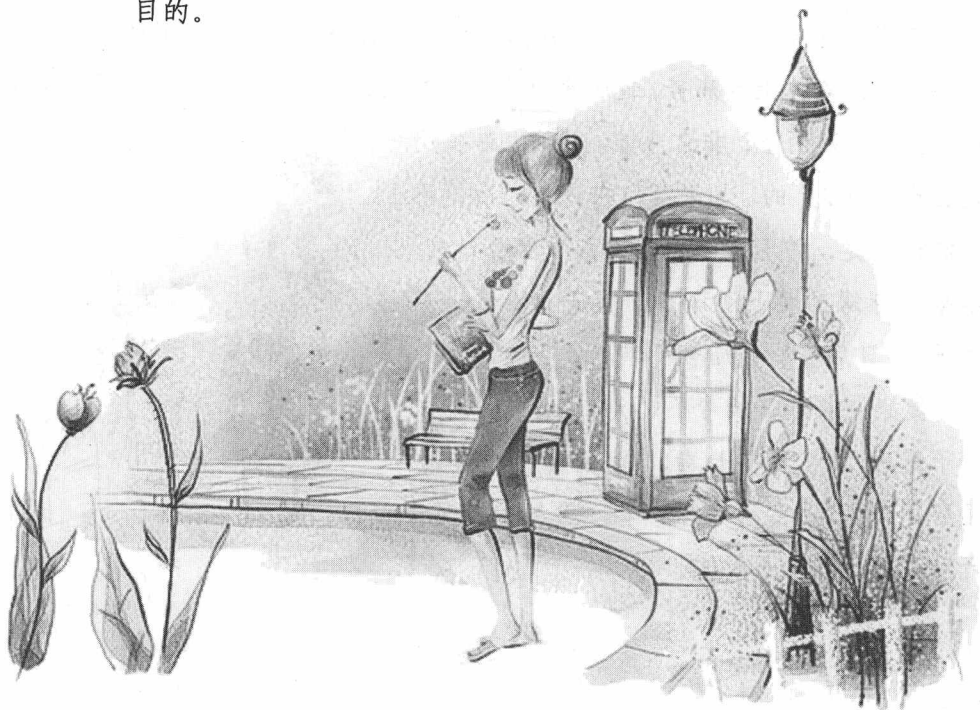
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

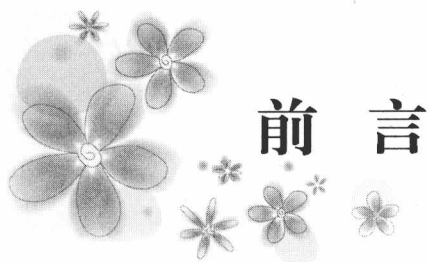


内容提要



良好的生活方式是健康长寿的主要原因。怎样才能过不生病的生活，本书编者从衣食、起居、心理、运动、养生、和睦的家庭和良好的人际关系等 19 个方面，系统全面地向广大读者介绍了日常保健的有效方法，以减少疾病的发生。相信这本实用的健康图书，能够给广大读者带来健康与幸福，使其达到强身健体、延年益寿的目的。





前言

生病痛苦，生病致贫，
生病致残，生病早逝；
防病离苦，防病得乐，
防病健康，防病长寿。

疾病是健康的“大敌”。许多疾病的发生是致病因子日积月累的结果。疾病不仅带来肉体上的痛苦，还带来财产上的损失，不少人为了治病弄得倾家荡产，甚至人财两空，非常悲惨。然而，许多疾病是自己“制造”的。如果我们在日常生活中不注意健康保健，并养成了一些不良的生活方式，结果在身体里埋下了许多“疾病种子”，日后可能会痛苦不堪。

健康能长寿，长寿不等于健康。我们既要长寿，又要健康，那种疾病缠身、行动不便、卧床不起的长



寿不是幸福，反而是一种痛苦。

良好的生活方式是健康长寿的主要原因。世界卫生组织将文明健康的生活方式归纳为4句话，即合理饮食、戒烟限酒、适量运动、心理平衡。我们在日常生活中，如能坚持文明健康的生活方式，就能减少疾病的发生。健康老人的共同特点就是生活简单、素食为主、戒烟限酒、经常运动、心胸开阔、性格开朗、忠厚善良；有和睦的家庭和良好的人际关系。

平衡营养、合理饮食是身体健康的基本要求。营养过剩更有害于身体健康。中国人的饮食以素食为主，改革开放以来，随着经济的发展，生活水平的提高，许多人的饮食结构发生了明显变化，肉类食物在膳食中占了主导地位，由于动物脂肪和蛋白质摄入过多，随之而来的心脑血管疾病、癌症、糖尿病的发病率越来越高，越来越年轻化，不能不引起高度重视。粮食、蔬菜、水果等食物不但含有丰富的营养，还具有许多较好的保健功能，读者可根据自己的身体情况选择食用，有助于身体健康。

有氧运动是健康长寿的有效良方，在许多有氧运动项目中，行走锻炼最适合中老年人。它可以提高心肺功能，强身健体，延缓衰老。

老年人更要注重睡眠质量，晚上九点到凌晨五点是最佳睡眠时间，早睡早起有利于身体健康，熬夜及睡懒觉会损害健康。

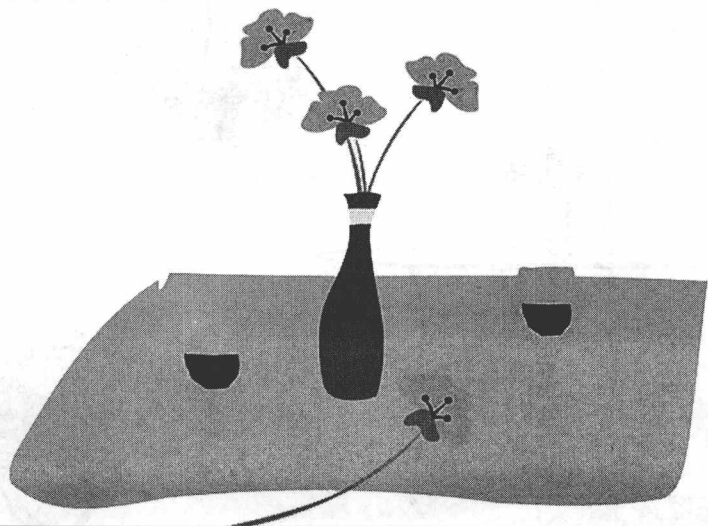
拍手运动和热水泡脚是非常好的保健方法，值得推广。

有耕耘就有收获。本书将为你争取健康长寿助一臂之力。

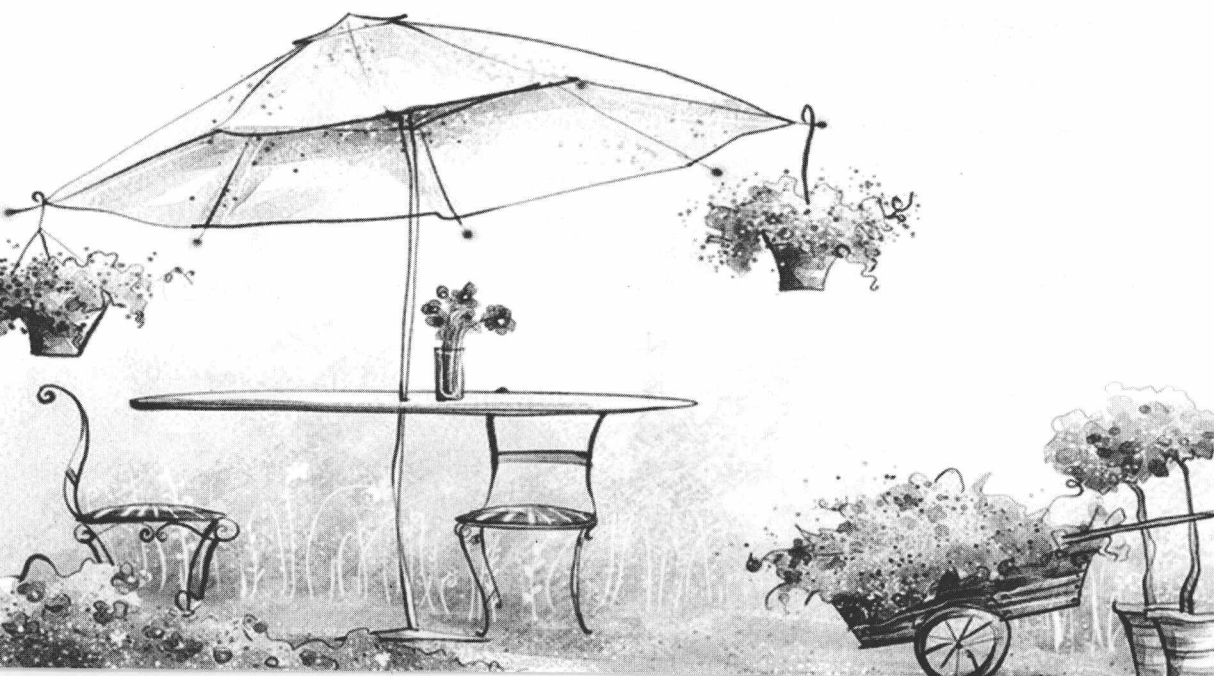
祝大家快乐过百年！

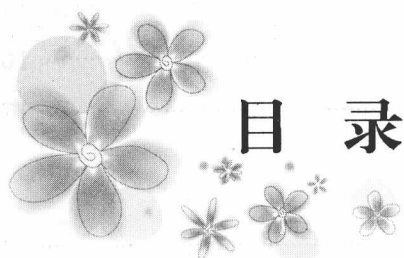
编者

2011年2月



管住你的嘴，
迈开你的腿，
平静你的心，
健康你的身。





目 录

一、无疾而终谈长寿	1
(一) 健康长寿四句话	1
(二) 健康标准很完美	2
(三) 人活百岁不是梦	4
(四) 拒绝“生活方式病”	5
(五) 你也可以做寿星	5
二、饮食清淡寿而康(合理膳食)	7
(一) 人类膳食是素食	7
(二) 重荤轻素危害多	8
(三) 多吃素食延寿命	10
(四) 细粮粗粮搭配吃	10
(五) 平衡膳食宝塔图	11



三、经常运动抗衰老（适量运动）..... 14

- （一）健身运动能延寿 14
- （二）适量运动很重要 16
- （三）锻炼身体要持久 17

四、戒烟限酒九十九（戒烟限酒）..... 18

- （一）吸烟有害尽快戒 18
- （二）适量饮酒利健康 19
- （三）过量饮酒伤身体 20

五、心理健康百病消（心理平衡）..... 22

- （一）恩爱夫妻多长寿 22
- （二）情绪乐观疾病跑 24
- （三）笑里藏“宝”真不少 24
- （四）益寿良方《宽心谣》 26
- （五）“人生之最”三十条 27
- （六）“忍耐”二字随身宝 28
- （七）心地宽容苦变乐 28
- （八）心生嫉妒乐变苦 30
- （九）“气”出病来无人替 31
- （十）自寻乐趣精神爽 31

六、人体所需营养素..... 34

- （一）营养“家族”水第一 34



(二) 生命之本——蛋白质	38
(三) 脂肪主要供热量	39
(四) 糖是碳水化合物	40
(五) 调节代谢维生素	41
(六) 人体需要矿物质	47
(七) 膳食纤维称“老七”	51

七、杂粮也是保健品

(一) 常吃荞麦降血糖	53
(二) 常吃燕麦降血脂	54
(三) 黄金作物老玉米	55
(四) 小米煮粥代参汤	56
(五) 黑米美称“黑珍珠”	57
(六) 黑、白芝麻营养好	58
(七) 黄豆营养价值高	58
(八) 绿豆清热又解毒	59
(九) 红豆常作利尿药	60
(十) 蚕豆好吃有过敏	61

八、营养保健话蔬菜

(一) 减肥食品马铃薯	62
(二) 常吃红薯防癌症	63
(三) “菜中皇后”话洋葱	65
(四) 十月萝卜赛人参	66
(五) 保健佳品胡萝卜	67

(六) 山药消食又健脾	68
(七) 牛蒡抗癌效果好	69
(八) 竹笋鲜美有过敏	69
(九) 生熟两用食莴笋	70
(十) 芦笋又叫“长命菜”	71
(十一) 一年四季有韭菜	72
(十二) 芹菜能治高血压	73
(十三) 菠菜又叫“鹦鹉菜”	74
(十四) 常食茼蒿助消化	75
(十五) 抗癌蔬菜西红柿	75
(十六) 温中散寒有辣椒	77
(十七) 常吃茄子能养颜	78
(十八) “素中之荤”黑木耳	79
(十九) 香菇营养最丰富	80
(二十) 冬瓜利水又消肿	81
(二十一) 黄瓜减肥有成效	81
(二十二) 夏秋季节吃南瓜	82
(二十三) 苦瓜美称“君子菜”	83
(二十四) 紫菜含镁最丰富	84
(二十五) 海带被誉为“碘之王”	85
(二十六) 豇豆可以防感冒	86
(二十七) 秋天扁豆含毒素	87
(二十八) 豆腐美称“植物肉”	87

九、新鲜水果不可少

(一) 苹果降压又降脂	90
-------------------	----

(二) 秋天养生可食梨	91
(三) 橘子全身都是“宝”	92
(四) 空腹不宜吃柿子	93
(五) 枇杷镇咳又润肺	95
(六) 补养身体常吃枣	95
(七) 消化不良用山楂	97
(八) 多吃荔枝会得病	98
(九) 常吃香蕉可减肥	98
(十) 西瓜止渴又解暑	99
(十一) 清洗草莓方法多	101
(十二) 霉变甘蔗会中毒	102
(十三) 常吃核桃调血脂	102
(十四) 补肾强骨吃栗子	103
(十五) 白果多吃会中毒	104
(十六) 失眠健忘食桂圆	105
(十七) 休闲食品葵花子	106
(十八) 花生又名“长生果”	106
 十、油盐酱醋调味品	108
(一) “液体黄金” 橄榄油	108
(二) 茶油又称“长寿油”	109
(三) 5种常用食用油	110
(四) 吃油过多会发胖	111
(五) 3种食油不要吃	112
(六) 吃盐超量血压高	114
(七) 食用碘盐防缺碘	115

(八) 味道鲜美酱油、酱	116
(九) 调味保健食用醋	117
(十) 调味蔬菜大小葱	118
(十一) 常吃生姜抗衰老	119
(十二) 生吃大蒜效更好	120
(十三) 味精虽鲜勿多用	121
(十四) 食糖调味又保健	122

十一、牛奶禽蛋营养好

124

(一) 补养身体喝牛奶	124
(二) 营养保健酸牛奶	126
(三) 鸡蛋营养最全面	128
(四) 鸭蛋营养也不差	129
(五) 卵中佳品鹌鹑蛋	129

十二、健康饮食多长寿

130

(一) 一日五餐新概念	130
(二) 吃饭只吃八成饱	131
(三) 慢速进餐好处多	131
(四) 不吃早餐危害多	132
(五) 晚餐还是简单好	133
(六) 暴饮暴食危害大	134
(七) 生吃海鲜不保险	135
(八) 霉变食物不要吃	136
(九) 垃圾食品十大类	137

(十) 油炸食品营养少	138
(十一) 烧烤食品要少吃	139
(十二) 吃糖过多损健康	139
(十三) 新鲜水果何时吃	141
(十四) 预防癌症管住嘴	141
(十五) 老人饮食宜“三低”	143

十三、饮料可口不多饮

(一) 最佳饮料凉开水	145
(二) 5种开水不要饮	146
(三) 虽不口渴也饮水	147
(四) 清晨饮水防心梗	148
(五) 睡前饮水防血栓	148
(六) 不要常饮纯净水	149
(七) 饮料不是饮用水	149
(八) 保健饮料数茶叶	150
(九) 饮茶学问 ABC	152
(十) 老人、病人少饮茶	153
(十一) 常喝豆浆利健康	154
(十二) 饮用豆浆有讲究	155
(十三) 假沸豆浆不能吃	156
(十四) 碳酸饮料要少喝	156
(十五) 老人少喝咖啡茶	157
(十六) 营养保健葡萄酒	158
(十七) 啤酒虽好不多饮	159

十四、长寿良方是运动 161

- (一) 久坐不动伤身体 161
- (二) 有氧运动好处多 161
- (三) 步行走向“长寿路” 163
- (四) 抗衰益寿太极拳 165
- (五) 呼吸运动能强肺 166
- (六) 手舞足蹈抗衰老 168
- (七) 交替运动助协调 171
- (八) 床上运动也很好 172
- (九) 傍晚锻炼效果好 173
- (十) 锻炼身体看天气 174
- (十一) 运动原则要遵守 175

十五、衣食住行话健康 177

- (一) 四季穿着要得宜 177
- (二) 冬戴帽子保身暖 178
- (三) 老人慎穿平底鞋 179
- (四) 四季饮食有变化 179
- (五) 居室环境要舒适 181
- (六) 夏季要防“空调病” 183
- (七) 老人慎用电热毯 184
- (八) 床铺被褥两适宜 184
- (九) 枕头高矮要适当 185
- (十) 春秋时节好出行 186

十六、睡眠充足精神好	188
(一) 睡眠就是补能量	188
(二) 睡眠时间和质量	189
(三) 睡眠不足午睡补	190
(四) 睡眠姿势右卧好	191
(五) 睡眠方向不重要	192
(六) 经常失眠找原因	192
(七) 睡眠不好有对策	193
(八) 失眠慎用安眠药	195
(九) 睡眠打鼾是病态	195
十七、春夏秋冬把病防	197
(一) 春暖花开防过敏	197
(二) 春季要防传染病	198
(三) 养生保健度盛夏	199
(四) 盛夏外出防晒伤	200
(五) 烈日炎炎防中暑	200
(六) 夏季饮食防中毒	201
(七) 深秋需要防肺炎	202
(八) 寒冬取暖防煤气	203
(九) 严冬腊月防心梗	204
(十) 寒冬时节防卒中	204
十八、拍手保健身体好	206
(一) 保健原理	206

(二) 拍手功效	206
(三) 拍手方法	207
(四) 注意事项	207
(五) 拍手无效的原因	208

十九、热水泡足养身体

209

(一) 保健作用	209
(二) 泡足用具	210
(三) 泡足水温	210
(四) 泡足时间	210
(五) 注意事项	211