

姜富渠 编

科学养生与保健

山东大学出版社

姜富渠

编

科学养生与保健



 山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学养生与保健/姜富渠编. — 济南: 山东大学出版社, 2005. 2

ISBN 7-5607-2933-9

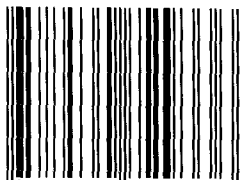
- I. 科...
- II. 姜...
- III. 保健—基本知识
- IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 009367 号

责任编辑: 曲厚芳

封面设计: 臧传宁

ISBN 7-5607-2933-9



9 787560 729336 >

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

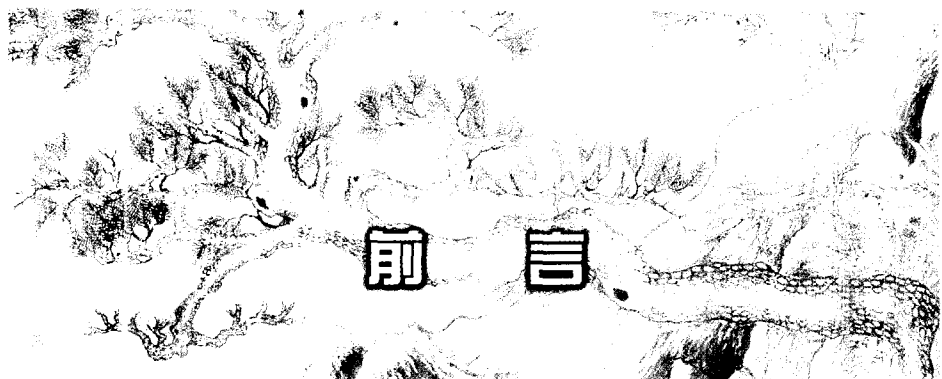
山东新华印刷厂德州厂印刷

787×1092 毫米 1/16 66.75 印张 6 插页 1422 千字

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

定价: 98.00 元



随着社会经济的发展和物质文化生活水平的提高,人们越来越重视身心的健康和生命的质量。因此,如何增进身体健康、延年益寿,已成为世界各国尤其是发达国家普遍关注和研究的重大课题。

为什么许多人生活水平达到了小康,身体却并不健康?专家指出,不少人不是死于疾病,而是死于不健康的生活方式。如果重视全民养生保健,合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡,那么,就能够使“富贵病”、“生活方式病”大大减少;那么,全民健康水平就会大大提高。传统中医理论注重“不治已病,治未病”,即未病先防,未病先养,以提高生存质量。俄国科学家认为,99%的疾病都是过食引起的。日本医学家认为,由于饮食的原因使人体体液的pH值向酸性每增加0.1,胰岛素的活性就会下降30%,持续酸性体质就有可能诱发各种疾病。有专家指出,健康是由四个因素决定的,父母基因占15%,社会和自然环境占17%,医疗方式占8%,个人的生活方式占60%。在四个因素中,自己能控制的因素达68%,而在这68%中,心理因素则占30%。养生保健之重要性,不言而喻。

生活的目的不仅在于生存,而且在于使自己的生存质量更高,活得更潇洒、更有价值。英国有一句谚语:“一个暴发户的成功只需要一个晚上,而一个贵族的产生则需要三代。”对于养生保健也是如此。投资养生保健也许不能立竿见影、迅速得到回报,但却是提高个人的生存质量所必需的付出。健康是用金钱买不来的,是用地位换不来的。要想健康长寿,就要不断学习科学的养生保健知识,养成良好的生活习惯,具有正确的生活态度。

本人利用从事信息工作的有利条件,从收集保存了二十多年的大量

的养生保健资料中筛选出其精华部分,并结合个人生活体会编写成《科学养生与保健》一书。目的是为广大读者提供养生保健经验、知识与信息,以资建立正确的养生保健理念,即懂得最好的医生是你自己,良好的饮食方法和生活习惯是一剂良药,运动是重要的行为营养,大自然是最好的保健师,疾病是错误生活方式的“零存整取”,健康的钥匙就掌握在每个人自己的手中。总之,编写出版此书的目的是为全民健康尽点微薄之力。

本书的特点是,内容丰富、知识点密集、信息量大、实用性强,凡本人认为有价值的尽收其中;生命现象奥秘无穷,研究者常各持己见,实践结果也不尽相同,所以对于同一个问题的看似矛盾的观点,也一并收在其中,以供读者相互对照、择善择优而从之。编者不宜担当“裁判员”的角色。

该书在编写过程中,参阅了许多有关资料,由于版面所限,恕不一一列出,谨此向有关单位和作者表示衷心的感谢。本书的编写出版得到了浪潮集团董事长王爱先、副总裁王茂昌,山东盛基集团总经理郑峰文等先生的支持和帮助,在此表示衷心的感谢。另外,尹鲁燕、李志安、姜雁、王志勇、王可香、蒋有海等同志为本书的面世付出了辛勤的劳动;山东大学出版社为本书的及时付梓给予了大力支持,在此一并表示衷心的感谢。

由于时间过于紧迫,书中可能存在着诸多遗憾,敬请广大读者朋友见谅,并不吝赐教,争取再版时,能够更尽如人意。

姜富渠

2005年2月于济南



第一篇 古今中外养生保健经

一、养生保健理念

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 不断丰富生活常识 /1 | 中国古代名人养生九诀 /10 |
| 现代健康新概念——心理健康+身体健
康=延年益寿 /1 | 养生“六秘诀” /11 |
| 确立大健康意识——身心健康+身心幸
福感 /2 | 美国科学家罗斯谈怎样延长寿命 /11 |
| 养生的三个层次——生理养生+心理养
生+哲理养生 /2 | 美国长寿十方 /12 |
| 康寿藏在“三好”中 /3 | 工作乐悠悠,寿高如南山 /13 |
| 美国科学家齐国力谈保健三原则 /4 | 洋人养生“三字经” /13 |
| 要有文明健康的生活方式 /8 | 养生切勿赶时髦 /14 |
| 以“三寡”养“三宝” /9 | 养生无定式 /14 |
| 老年养生的“一二三四五工程” /10 | 国外长寿新探 /14 |
| | 人生新观念——“七十不惑” /15 |
| | 国外养生新观念 /16 |

二、养生重在养心

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 一种美好的心情胜过十副良药 /16 | 哲学家培根的心理健康十大要诀 /19 |
| 心理养生“三要” /17 | 报应——负罪心理效应 /20 |
| 保持心理健康,预防八种“过度” /18 | 谨防病从“心”入 /20 |
| 心理养生要“五知” /18 | 嫉妒心理的化解 /21 |
| 舒心八法 /18 | 学会适应环境 /21 |
| 心理问题影响老年人健康 /19 | 养心五和 /22 |

心理减负三字诀 /22
愤怒应表达 /23
对付心理疲劳八法 /23
要克制急性子 /23

七招解怒保健康 /24
老人养生“八心” /24
你的精神小康了吗 /25

三、养生保健方法

顺其自然养生法 /26
淡泊养生法 /26
以德养生法 /29
快乐养生法 /29
宣泄养生法 /31
减压养生法 /31
遗忘养生法 /33
进取养生法 /34
交友养生法 /35
爱情养生法 /36
童心养生法 /37
书香养生法 /37
书法养生法 /38

对弈养生法 /39
音乐养生法 /39
环境养生法 /40
园艺养生法 /42
健脑养生法 /43
静养养生法 /44
调气养生法 /45
生物钟养生法 /46
黄金分割律养生法 /49
体质养生法 /50
饮食养生法 /50
药物养生法 /52
新陈代谢养生法 /53

四、中国古今名人养生经

孔子的养生之道 /55
庄子修身四道 /55
武则天长寿之道 /56
刘禹锡“生由养致”的养生观 /56
苏东坡开的“养生四味药” /57
陆游养生诗趣谈 /57
邵雍的养生诗 /58
王珪的“泰定长寿”论 /59
明代学者崔铣的养生“六然训” /59
叶天士的抗老秘诀 /60
明代养生家王蔡谈延寿秘诀 /60
康熙强身要旨 /60
乾隆的长寿之道 /61
高桐轩的“七乐”养生法 /62
古代文人养生八法 /63

古人饭后养生谈 /64
明代“养生十六宜” /64
古代名联养生法 /66
毛泽东的保健之道 /66
百岁人口学家马寅初长寿秘诀 /68
老演员吴松林动静相宜活百岁 /69
百岁著名水利专家张含英谈养生 /70
百岁老人袁晓园谈健康 /70
百岁博士卢开津的养生术 /71
百岁儿科学专家苏祖斐的长寿之道 /72
百岁少帅张学良的益寿经 /72
百岁老人宋美龄的长寿秘诀 /73
国画大师齐白石的养生“七戒” /74
生命从八十岁开始——冰心老人的长寿之道 /74

- 著名诗人臧克家的养生之道 /75
- 郭沫若的饮食养生之道 /76
- 著名文学家叶圣陶的养生真经 /77
- 世纪老人夏征农的长寿之道 /77
- 民俗专家钟敬文——健康比金钱重要 /78
- 楚辞专家文怀沙的长寿秘诀——“正、清、和” /79
- 世纪老人张丰霄的养生之道 /79
- 医学长寿伴侣谈养生 /80
- 正骨专家罗有明老人的益寿之道 /80
- 医学专家吴英恺的养生法 /81
- 一动一静助万里健康长寿 /81
- 王定国健身长寿十诀 /82
- 童陆生将军谈乐天者得长寿 /82
- 著名地理学家侯仁之先生谈养生 /83
- 著名学者张中行谈“心静则安,心诚则平” /83
- 著名哲学家张岱年先生的养生经 /84
- 著名哲学家任继愈的养生观 /85
- “国宝”霍懋征战胜癌症用“四乐” /85
- “科学斗士”何祚庥的健身法 /86
- 著名漫画家华君武的养生之道 /86
- 著名书画家傅耕野的顺生之道 /87
- 著名肖像画家李琦的养生之道 /88
- 著名学者于光远的“八字”人生 /88
- 前新华社社长穆青谈养生 /89
- 王光美老人话健康 /90
- 人大副委员长王光英的健康秘诀 /90
- 袁阔成的养生之道 /90
- 现代名人的养生“三味” /91
- 前卫生部长钱信忠谈养生 /91
- 童话作家严文井的晚年生活 /92
- 著名书法家魏启后的养生之道 /92
- 著名数学家华罗庚谈养生 /93
- 诺贝尔奖得主杨振宁的养生之道 /94
- 著名画家诸光逵的养生之道 /94
- “博学鸿儒”钱钟书的十六字养生术 /95
- 滑稽名家杨华生的颐养之道 /95
- 豫剧名家常香玉谈家庭幸福人添寿 /96
- 电影表演艺术家田华——老年人最重要的是心态健康 /96
- 电影表演艺术家于蓝——舞太极剑弱体变强 /97
- 著名美学家杨辛谈养生贵在养心 /97
- 歌唱家李光羲的养生生活 /98
- 让歌声永远高亢——访著名民歌演唱家郭颂 /98
- 著名武侠小说家金庸先生讲究中庸之道 /99
- 谭启龙笑谈养生之道 /100
- 书法家欧阳中石八句坚持锻炼 /101
- 著名作家高玉宝的养生之道 /102
- 著名评书艺人单田芳的健身之路 /103
- 著名主持人沈力谈养生 /103
- 著名主持人陈铎的养生经 /104
- 电影表演艺术家刘江的养生之道 /105
- 著名作家周而复的养生之道 /105
- “李奶奶”轻松自然享晚年 /106
- 古稀画家受市斯的养生之道 /107
- 作协副主席邓友梅养生有道 /107

五、外国名人养生经

- 大科学家牛顿的长寿之道 /108
- “半条命”活了八十四年——大思想家伏尔泰的长寿之道 /108
- 大学者罗素长寿之诀:挤时间锻炼,乐观随和 /109
- 大作家肖伯纳缘何高寿 /109
- 英国前首相丘吉尔为什么能够长寿 /110
- 养生有道的里根总统 /110

- 布什:从中国“跑”回美国 /111
 曼德拉好动养生 /112
 吴作栋的闭目养生法 /112
 苏联领导人长寿秘诀 /113
 日本传奇老人三浦敬三九十九岁到阿尔卑斯山滑雪 /113
 好莱坞影星赫市长寿之道 /114

六、中外寿星养生经

- 百岁老太养生四要诀 /115
 我国最长寿老人杜品华谈长寿 /115
 百岁寿星陈美纯的养生秘诀 /116
 百岁老人郑远光的长寿秘诀 /117
 百岁老人曾明亮的养生之道 /117
 百岁寿星的饮食嗜好 /118
 王晋民老人的素食养生经 /118
 百岁老人齐金英的长寿之道 /119
 江苏第一寿星长寿秘方 /120
 姚广文老人健身有道 /120
 八七老翁王师孔谈健康长寿 /120
 八旬老翁王鲁夫笑谈养生经 /121
 “长寿河”边寿星多 /122
 揭开巴马人五大长寿奥秘 /123
 “低语村”人多长寿 /123
 瑞典人长寿之谜 /124
 世界著名的长寿村 /124
 德国的社区老年学校 /124
 海外银发族养生 /125

第二篇 饮食养生保健

一、现代人应重视食养食疗

- 食养与食疗 /127
 食养宜忌 /127
 食疗宜忌 /128
 食疗原则六条 /128
 世界流行的八大食物疗法 /129
 最佳养生食品 /129
 五种食物不妨天天吃 /130
 养生益寿饮品 /130
 十种最好与最差的食物 /130
 远离垃圾食品 /131
 十种营养的来源 /132
 营养误解五种 /132
 “四黄、八宝”延年益寿 /134
 开心食物,令你开心 /134
 眼睛喜欢“吃”什么 /135
 大脑喜欢“吃”什么 /136
 吃出好心脏 /138
 吃出年轻的血管来 /140
 吃出美来 /140
 吃出一头秀发来 /141
 吃出容光焕发来 /142
 吃出好皮肤 /142
 皮肤由黑变白的饮食原则 /143
 面色“扫黄”饮食有方 /143
 顺气宜吃哪些食物 /144
 吃掉“火气” /145
 上“火”的食疗 /145
 吃火锅去火有绝招 /145
 想长寿要节食 /146

二、长寿之道—膳食在行

- 科学搭配家常菜 / 148
- 黄豆营养多,合理搭配价更高 / 148
- 御膳八宝豆腐 / 149
- 食物搭配不当对健康不利 / 149
- 饮食中的“错配鸳鸯” / 150
- 不宜一起吃的食物 / 151
- 这些食物忌“联姻” / 151
- 要注意食物之间的相冲相克 / 152
- 食海鲜三不宜 / 153
- 哪些食物不能与螃蟹同食 / 153
- 吃完萝卜莫吃水果 / 153
- 健康吃蔬菜 / 154
- 鸡蛋多吃也中毒 / 155
- 饮食营养新观点 / 155
- 食后——尝试养生 / 156
- 健康饮食七大法则 / 156
- 饮食保健十要点 / 157
- 长寿膳食十二要点 / 158
- 科学吃饭十二条 / 158
- 平时饮食要点 / 159
- 饮食保健小常识 / 160
- 常吃冷食有益健康 / 160
- 抗寒暖身粥 / 161
- 粗粮每周吃三次 / 161
- 适当吃零食养颜 / 162
- 多吃硬食促长寿 / 162
- 进食有序不会胖 / 162
- 祛除脂肪的八种食物 / 162
- 巧用膳食预防职业病 / 163
- 防农药残留伤身需均衡饮食 / 164
- 吃出来的癌症 / 164
- 防癌食物排列 / 165
- 警惕:洋快餐营养结构不合理 / 165
- 不良饮食习惯与食道癌 / 165
- 膳食防癌的七条建议 / 166
- 十种吃喝小心胆结石 / 168
- 吃什么清除体内毒素 / 169
- 疲劳时吃点啥 / 169
- 加拿大的“三不”饮食文化 / 171

三、五色、五味、荤素搭配

- 有“色”食物营养好 / 172
- 黑小麦——健康食品 / 172
- 黑米可滋阴养肾 / 173
- 糯米药用疗疾多 / 173
- 吃糯米食品的宜与忌 / 173
- 珍稀奇米可保健 / 174
- 健康常食“绿” / 174
- 绿豆——盛夏食疗佳品 / 175
- 少吃盐相当于补钙 / 175
- 不妨定期吃顿无盐餐 / 175
- 常吃腐乳可防老年痴呆症 / 176
- 176 多吃甜食老得快 / 176
- 摄取糖分勿过量 / 176
- 适时吃甜食有利健康 / 177
- 黑醋可防癌 / 177
- 几种情况不宜吃醋 / 177
- 食醋治疗腰腿痛 / 178
- 绝对禁荤不可取 / 178
- 肥肉、猪油也应适当吃 / 179
- 多吃肥肉宜诱发前列腺癌 / 179
- 油腻食物可引发高烧 / 180
- 烤肉可促发近视 / 180
- 高动物脂肪诱发肠癌 / 180
- 长期吃素需防心血管病 / 181

哪些人不宜低脂饮食 /181

四、日常饮食有讲究

早餐热食保胃气 /182

吃早餐时间不宜过早 /182

早餐中不防加点蜂蜜 /183

吃午餐的科学 /183

午餐过饱影响下午工作 /183

晚餐潜伏的健康隐患 /184

晚餐不科学,体弱又多病 /184

餐前吃生蔬菜可防胃癌 /185

多餐可降胆固醇 /185

冷饭热后吃难消化 /186

吃剩饭当心中毒 /186

解毒防毒多咀嚼 /186

常吃西式快餐易患糖尿病 /187

暴食易导致心脏病发作 /187

暴饮暴食会诱发急性胰腺炎 /187

饮食不当可加重关节炎 /187

久坐办公室工作吃什么 /188

上飞机前的饮食禁忌 /188

日间食物和夜间食物 /188

喝汤养生 /189

现在流行喝菜汁 /189

雪水对人体有保健作用 /190

糖水盐水可解酒 /190

此时用水胜用药 /190

喝水可抑制缺血性晕倒 /191

五、厨房里的养生保健学问

不宜用生水煮饭 /191

晨起用水有讲究 /192

矿泉水不宜煮沸喝 /192

烹调方法影响食物营养 /192

高温烹饪影响健康 /192

巧作保健米饭 /193

香菇蒸米饭——抗癌佳品 /193

茶叶美食别样鲜 /193

烧汤技巧:三煲、四炖、五忌 /194

半熟的蛋会致命 /195

鸡精与味精的使用 /195

煲靓汤 /195

四款沙锅暖胃暖身 /196

怎样清洗蔬菜 /197

大白菜心不洗不能吃 /197

蔬菜营养的四个等级 /197

蔬菜的营养何时最丰富 /198

健康吃蔬菜 /198

蔬菜虽好,也要选择、烹调得当 /199

抗病解毒菜汁 /199

熟食的色泽越鲜艳越可能有毒 /199

海带莫浸泡 /200

市耳、黄花菜的泡发 /200

皮蛋去涩法 /200

食用油名称不同用法不同 /201

“餐时加盐法”保健康 /201

酱油不宜生吃 /201

吃鲜肉不如吃冻肉 /202

选什么鱼做什么菜 /202

鱼头到底该不该多吃 /202

田鸡不能吃 /203

吃竹笋五注意 /203

怎样熬出美味的粥 /204

水果入肴功效多 /204

不宜食用的果蔬皮 /205

现榨现卖的花生油并不好 /205

植物油脂的等级 /205

六、五谷杂粮的食养食疗

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 小麦能防结肠癌 /206 | 豆奶的营养 /208 |
| 玉米能防高血压和癌 /206 | 豆腐渣的药用 /209 |
| 花生可预防心血管病 /207 | 常吃豆制品可防子宫癌 /209 |
| 豆腐好吃,不宜天天吃 /207 | 粗粮细吃更养生 /210 |
| 豆腐不宜单独吃 /207 | 吃粗粮也要讲年龄段 /210 |
| 吃臭豆腐小心中毒 /208 | 吃红薯防疾病 /211 |
| 金秋话豆浆 /208 | |

七、蔬菜的食养食疗

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 古人常吃的蔬菜 /212 | 葱白好处了不得 /223 |
| 物尽其用话蔬菜 /212 | 巧用葱白祛病痛 /223 |
| 蔬菜毒从何来 /213 | 吃葱治口干舌燥 /224 |
| 这些蔬菜胖人吃好 /214 | 韭菜食疗价值高 /224 |
| 常吃油菜益健康 /215 | 茄子药用十二方 /224 |
| 养生多吃苦味菜 /215 | 你会吃萝卜吗 /225 |
| 生菜好吃又防癌 /216 | 妙用萝卜治病 /225 |
| 多吃莴苣类蔬菜有益健康 /216 | 补脾健胃胡萝卜 /226 |
| 常吃苦瓜可防癌治癌 /216 | 胡萝卜下酒易致肝病 /226 |
| 保健食疗南瓜好 /216 | 入冬又说大白菜 /226 |
| 多吃南瓜降血糖 /217 | 抗菌佳蔬——荸荠 /227 |
| 南瓜枸杞酱——护肝降血糖 /217 | 生姜的妙用 /227 |
| 西红柿治病养身功能多 /218 | 巧用生姜治顽疾 /228 |
| 抗癌保健的黄豆芽 /219 | 生姜夏食好处多 /228 |
| 洋葱对老年性疾病的防治 /219 | 巧用生姜治夏病 /229 |
| 巧吃洋葱能降压 /220 | 吃姜莫去皮 /229 |
| 洋葱防治骨质疏松 /220 | 营养蔬菜仙人掌 /229 |
| 洋葱新吃法 /220 | 食用芦荟,适可而止 /230 |
| 神奇药物大蒜 /221 | 土豆是个“宝疙瘩” /230 |
| 大蒜的功效 /221 | 防治心脏病土豆胜人参 /231 |
| 大蒜有助预防心脏病 /221 | 山药滋补正当季 /231 |
| 大蒜可缓解久咳不愈 /222 | 西瓜皮药用 /231 |
| 多吃葱和蒜不易患前列腺癌 /222 | 泡菜有益 /232 |
| 常吃葱人轻松 /222 | 蔬菜边角料也是宝 /232 |

蔬菜煮熟可补铁 / 233

八、水果、干果的食养食疗

健康水果排座次 / 234

降压水果一览 / 235

一天一苹果,医生远离我 / 235

苹果蒸蛋可治支气管哮喘 / 236

慢吃苹果快吃糖 / 236

吃熟苹果消内热 / 236

仙家之果——桃 / 237

春桃全身都是宝 / 237

吃柿子须防胃柿石 / 237

香蕉治病有奇效 / 238

橘子越甜越抗癌 / 238

芒果好吃易过敏 / 238

可食的“金子”——橄榄 / 239

劝君多吃猕猴桃 / 239

紫色西梅延缓衰老 / 240

益气补血品葡萄 / 240

这些人应慎吃山楂 / 241

爽口补血数甘蔗 / 241

几种果汁的功效 / 241

巧选水果轻松减肥 / 242

不是一切水果都适宜病人食用 / 242

根据病情选水果 / 242

每天吃枣,身体更好 / 244

家庭大枣食疗方 / 244

吃枣应该慢吐核 / 245

桂圆食疗益心神 / 245

板栗——干果之王 / 245

秋冬莫忘食板栗 / 246

板栗不能想吃就吃 / 246

杏仁可调节血脂 / 247

九、肉蛋奶鱼虾的食养食疗

食肉与强身 / 247

改善贫血多吃肉类 / 248

适合胖人吃的肉类 / 248

廉价的营养品——肉皮 / 249

多喝骨头汤可减缓衰老 / 249

常喝骨头汤能防感冒 / 249

多吃猪蹄可防治失眠 / 250

五种动物血的药用功能 / 250

血——低热量食品、补血营养之食品 / 250

多吃猪血益健康 / 251

食猪血养颜护肤 / 251

哪些动物器官不能吃 / 251

肝脏——滋补强壮,健肝明目,补血 / 252

常吃兔肉可延年益寿 / 253

吃牛肉使人更聪明 / 253

吃狗肉要注意 / 253

鸡汤虽美有人不宜 / 253

吃鸡蛋能防止乳腺癌 / 254

吃鸡蛋的学问 / 254

鸡蛋多吃也中毒 / 255

营养鸡蛋不可随便吃 / 255

鸡蛋外用治神经性皮炎 / 255

喝牛奶补钙 / 256

常喝脱脂牛奶可防癌 / 256

牛奶对呼吸道有保护作用 / 256

需要喝牛奶的四种人 / 257

喝牛奶有助于减肥 / 257

酸牛奶的保健作用与饮用方法 / 257

酸奶能减轻和消除抗生素的副作用 / 258

牛奶不宜与巧克力同食 / 258

低脂牛奶可诱发糖尿病 / 258

男性喝牛奶吃乳酪患前列腺癌几率高 / 259

- 新型酸奶各具特色 /259
 欲长寿,常吃鱼 /260
 鱼的种类不同功效各异 /260
 补益佳品——鳊鱼 /261
 章鱼——补血,治疗胃酸过多症,减肥 /261
 黄鳝——补血,滋养强身,治疗夜盲症 /262
 吃鱼可减轻吸烟危害 /262
 药食兼优话鱼鳞 /262
 鱼干应与蔬菜同吃 /263
 常吃虾皮好 /263
 别用甲鱼乱滋补 /263

十、功能性食品、矿物质的保健功能

- 功能食品——食用菌 /264
 “菌中之王”——竹荪 /265
 蘑菇可抗病毒 /265
 木耳可减少动脉粥样硬化症的发生 /265
 木耳可使血液不黏稠 /266
 木耳化解体内结石 /266
 海藻类食品与老年人保健 /266
 海藻——女性的健康食品 /267
 海带的四大功效 /267
 紫菜能促进溃疡愈合 /268
 螺旋藻对几种病人特别重要 /268
 发菜——养血、养发 /269
 金针菜——活血、减肥、兴奋 /269
 荷叶莲藕巧治病 /270
 二月蒸食茵陈蒿 /271
 薄荷的药用 /271
 莲子百合煲瘦肉 /271
 芝麻酱——宜常吃的营养佳品 /271
 养生延寿话黄精 /272
 黄精:老人的冬天菜 /272
 妙用黄芪 /273
 枸杞伴君抗衰老 /273
 枸杞子治夜间口干 /273
 一年四季皆吃参 /274
 孕妇慎用人参 /274
 补参看仔细,西洋参有别于人参 /275
 西洋参的食用方法 /276
 食养食疗话蜂蜜 /276
 蜂蜜——老人的牛奶 /277
 蜂蜜——促进伤口愈合的“抗生素” /277
 最好的醒酒方法——喝蜂蜜 /278
 朝盐晚蜜利健康 /278
 花粉的三大功能 /278
 盲目食用胎盘不安全 /278
 巧克力为何有益健康 /279
 吃巧克力的七个健康理由 /279
 最好吃的药是巧克力 /280
 多食富含 α -亚麻酸的食品 /280
 市糖醇:糖尿病、龋齿患者的福音 /281
 一类新型的营养素:生物微量元素 /281
 补充微量元素与防癌 /281
 补充微量元素与防治心血管疾病 /282
 补充微量元素与儿童的发育 /283
 多少疾病与缺镁有关 /284
 缺乏某些营养素,人的情绪不稳定 /284
 锌的生理功能 /285
 缺硒少锌肝病加剧 /285
 眼睛需要的营养 /285

十一、茶酒饮料的保健功能

- 饮茶延年益寿 /286
 饮茶当知茶之性 /287
 泡茶的五个误区 /287
 玻璃杯泡饮法 /288

- 喝茶七不宜 /288
- 绿茶的成分与保健作用 /289
- 冬季宜喝红茶 /289
- 饮茶有十大好处 /289
- 自古流传的茶功能 /290
- 饮茶能强壮骨骼 /290
- 茶疗可祛病 /291
- 经常喝绿茶可预防心脏病 /291
- 饮茶预防动脉硬化 /292
- 饮茶对牙齿有好处 /292
- 饮茶可降低患胃癌危险 /293
- 常饮滚烫热茶易患食管癌 /293
- 你该喝什么茶 /293
- 喝凉茶并非人人皆宜 /293
- 茶水送药是非谈 /294
- 电脑族健康茶饮 /295
- 哪些病人应忌茶 /295
- 喝茶放姜, 身体安康 /295
- 补肝肾茶 /296
- 抗老防皱茶 /296
- 抗青春痘茶 /297
- 祛斑茶 /297
- 首乌丹参茶美容 /297
- 黄精生发茶 /298
- 旱莲女贞茶 /298
- 玫瑰花 /299
- 柿叶茶 /299
- 喝草药茶注意护齿 /299
- 菊花与保健 /299
- 菊花茶汁可除眼睛浮肿 /300
- 劝君常喝菊花枸杞茶 /300
- 麦茶含抗癌物质 /300
- 保健常饮决明子茶 /301
- 银杏叶直接泡茶有毒 /301
- 长期服用银杏叶片易致脑出血 /301
- 喝的时尚 /302
- 喝葡萄酒可防老年痴呆 /302
- 洋葱葡萄酒的食疗作用 /303
- 自制果酒治胃病 /303
- 天寒饮温酒 /304
- 啤酒在冬季的妙用 /304
- 啤酒爱好者老来易痴呆 /304
- 酒后多喝蜂蜜 /305
- 睡前饮酒危害多 /305
- 吃哪些药物需要戒酒 /306
- 酒后别运动 /306
- 狂饮白酒, 会伤骨头 /306
- 当心贪杯“灌醉”前列腺 /307
- 走出饮酒的误区 /307
- 饮酒催眠害处多 /308
- 空腹饮酒与低血糖病 /308
- 适时配饮药酒能强身健体 /309
- 药酒养生数法 /310
- 选药酒别马虎 /310
- 喝咖啡的小讲究 /311
- 贪饮咖啡易患心肌梗塞 /311
- 喝咖啡注意啥 /312
- 咖啡的特殊医疗功效 /312

十二、不同人群的食养食疗

- 不同年龄段的饮食重点 /313
- 不同血型的饮食 /314
- 婴儿不宜多吃酱油 /314
- 小儿不宜常服用葡萄糖 /314
- 小儿伤食的食疗 /314
- 儿童饮食宜“四少一多” /315
- 儿童不宜多喝果汁饮料 /315
- 儿童应慎食“排铅”保健品 /316
- 预防儿童铅中毒的十三种方法 /316
- 儿童应避免偏食 /317

- 菜汤拌饭易造成小儿营养不良 / 317
- 儿童营养不良症的食疗 / 318
- 吃甜食孩子易尿床 / 318
- 味精吃多了儿童难长高 / 318
- 有利于孩子长高的食品 / 319
- 学龄儿童的膳食要求 / 319
- 五类食物孩子不宜多吃 / 320
- 青少年的膳食要求 / 320
- 酸梅能保护声带 / 321
- 女人吃多了胡萝卜当心不孕 / 321
- 孕妇吃点野菜好 / 321
- 怀孕早期膳食营养 / 321
- 孕妇吃酸有讲究 / 322
- 哺乳母亲吃素,孩子容易痴呆 / 322
- 富含纤维素的食物可降低女性患心脏病的危险 / 322
- 中年女性食补要“四舍五入” / 323
- 更年期妇女的保健食疗 / 323
- 更年期女性怎么吃 / 324
- 更年期饮食——低脂、低盐、增加钙量 / 324
- 绝经“补髓”益处多 / 325
- 女人急需的八种营养 / 325
- 男性必吃的十种食物 / 325
- 男性更年期的膳食保健 / 326
- 对男人至关重要的七种营养 / 327
- 年轻人能喝补酒吗 / 327
- 电脑族菜单刷新健康 / 328
- 夜班族当防夜食症候群 / 329
- 抵制中年发福的饮食 / 329
- 中年人宜吃哪些动物肉 / 330
- 中年人的膳食原则 / 330
- 中老年人要讲究饮食科学性 / 331
- 荤素搭配——减少老年抑郁症状 / 332
- 老年人饮食营养新标准 / 332
- 老年人膳食“金字塔” / 333
- 老人膳食十二原则 / 334
- 健康老人一周健康食谱设计 / 334
- 含铬食物防老年疾病 / 335
- 老年脱发食疗法 / 335
- 如何增进老人的食欲 / 336
- 退休人员饮食的宜与忌 / 336
- 老人饮食的“五忌”、“四度” / 337
- 老幼同餐益健康 / 338
- 年过七十不减食 / 338
- 老人不宜“收盘底” / 339
- 老年眼花食疗方 / 339
- 老人不吃早餐易患中风 / 339
- 老年人应多吃虾皮 / 340
- 老人不宜多吃葵花子 / 340
- 老人尤需“编外”营养素 / 340
- 老人钟爱的抗衰老食品 / 341
- 老人膳食的防癌菜单 / 341
- 年老体弱请补“菌” / 342
- 老人日饮“三口”益健康 / 342
- 老人饮水有学问 / 343
- 喝茶可防老年人骨折 / 343
- 老年人不宜饮浓茶 / 343
- 老年人饮茶,每月不宜超过 200 克 / 344
- 冷饮与老年性疾病 / 344
- 老人如何喝咖啡 / 344
- 老人应慎饮药酒 / 345
- 人老未必服人参 / 345
- 老年晨泻选食疗 / 345
- 老人生病不可滥补 / 346
- 老人的性补有讲究 / 346
- 老年人不宜过多服维生素 / 347

十三、常见病的饮食防治

- 吃可预防传染病 / 347
- 防非典型肺炎的粥、汤、茶 / 348
- 哪些食品有助于防艾滋病 / 348
- 发烧时的饮食安排 / 349
- 可抵御流感的食品 / 349
- 醋烹蔬菜防感冒 / 349
- 红表食品抗感冒 / 350
- 姜汤只治风寒感冒 / 350
- 肝炎病人的饮食禁忌 / 350
- 肝炎病人多饮茶 / 351
- 喝粥治肝炎 / 351
- 七种痢疾的食疗 / 352
- 腹泻时不宜多吃蔬菜 / 353
- 可引发哮喘的食物 / 353
- 哮喘的几种食疗 / 353
- 老年哮喘患者的食疗 / 354
- “老慢支”患者宜多吃蒜 / 354
- “老慢支”食疗简方 / 354
- 香油治好了哑嗓子 / 355
- 慢性咽炎茶疗方 / 355
- 生吃萝卜治慢性咽炎 / 356
- 清热润喉用石榴 / 356
- 胃病食疗方 / 356
- 慢性胃炎食疗“六宜” / 357
- 常返酸的人如何调配饮食 / 357
- 胃病常吃烤馒头 / 358
- 喝蜂蜜水可治浅表性胃炎 / 358
- 葡萄酒泡香菜可治胃病 / 358
- 胃下垂食疗三法 / 359
- 防老年腹胀六法 / 359
- 经常胃肠胀气者怎样吃 / 359
- 吃得过精当心“阑尾炎” / 360
- 高血脂患者的保健汤 / 360
- 食疗降脂最安全 / 361
- 高脂血症人如何进补 / 361
- 高血脂的克星——绿茶与大豆 / 362
- 低脂低油降低胆固醇 / 362
- 降血脂,吃松子 / 363
- 降脂“良药” / 363
- 胆固醇摄入标准:不超过 300 毫克 / 363
- 高血压的几种食疗法 / 364
- 高血压茶疗法 / 365
- 降压水果 / 366
- 喝酸奶降血压 / 366
- 高血压病人夏季宜补钾 / 367
- 身边的降压药 / 367
- 动脉硬化食疗方 / 367
- 预防动脉硬化的食物 / 368
- 脑动脉硬化家庭调养法 / 368
- 动脉硬化者不宜吃人参 / 369
- 冠心病的饮食防治 / 369
- 冠心病人之饮食调理 / 370
- 心血管病食疗方 / 370
- 可防治心血管病的蔬菜 / 371
- 菠萝能缓解冠心病的发作 / 371
- 冠心病吃饭别过八分饱 / 371
- 冠心病患者节日生活六忌 / 372
- 冠心病病人应科学饮水 / 372
- 冠心病患者的饮食调配 / 372
- 冠心病病人应多吃苹果 / 373
- 冠心病患者特别食谱 / 373
- 冠心病的醋豆疗法 / 374
- 心梗病人恢复期的饮食保健 / 374
- 心肌梗塞病人的营养治疗 / 374
- 心脑血管疾病患者:请喝玉米粥 / 375
- 防中风从饮食着手 / 375
- 中风病人的饮食搭配 / 376
- 脂肪肝的饮食疗法 / 377