

Jian Kang Ke Xue
Zhi Nan

健康科学指南

兰欣 春雪 编



东北财经大学出版社

健康科学指南

兰欣 春雪 编

东北财经大学出版社

健康科学指南

兰欣 春雪 编

东北财经大学出版社出版发行 (大连黑石礁)
辽宁省新华书店经销 朝阳新华印刷厂印刷

开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张: $11 \frac{1}{8}$ 字数: 240 000

1988年11月第1版

1988年11月第1次印刷

责任编辑: 曹桂英

责任校对: 刘铁兰
谭焕忠

印数: 1—10 000

ISBN 7-81005-159-8/G·5 定价: 2.90元

编者的话

当今，人人都向往美好的生活，而我们的生活却是离不开科学的。年轻的父母盼望自己的宝宝聪明、壮实；中年人希望自己健美、康泰；老年人渴望自己长寿、久安。

亲爱的朋友，奉献在您面前的这本书将会给您真诚地帮助。您只要在生活中尊重科学，按科学方法去做，您一定会成为生活的佼佼者——康乐、幸福。

本书作为生活的指南将指引您在大千世界里掌握饮食科学、卫生保健、生活起居、美容装饰以及购物等方面的学问，另外还有家庭小偏方、小验方等。内容丰富，涉猎面广，是每个家庭必备的生活工具书，是人们的良师益友。人们可以通过书中的生活常识，探索到健美、长寿的秘诀。本书简明实用，语言生动流畅，融知识性、趣味性、可读性为一体，是一本别具一格，颇具特色的生活知识用书。

本书在编写过程中，选用了部分报纸、杂志中的有关资料，在此向为我们提供资料的编辑和作者表示衷心感谢！

由于水平所限，错误和不当之处敬请批评指正。

1987年5月

目 录

饮食科学	1
你想使自己更富有才华吗	1
要讲究食品消费	2
合理的膳食可使人精神饱满	2
健康人的营养需要量	3
一日三餐符合人体生理需求	4
不要用废铝合金制作食具	4
怎样做家宴的主人	5
为什么早饭要吃饱吃好	5
晚餐为什么宜清、淡、少	6
相克的食物不可同用	7
不能同时多吃的食物	8
为什么不宜长时间储存熟食	8
为什么不能吃过热太烫的食物	9
什么样的食品里有致癌物质	9
为什么多吃含糖的食品易瞌睡	10
有沥青味的食品不能吃	10
有“哈喇”味的食品不能吃	11
怎样处理放碱多的面	12
面团要“饧一饧”的道理	12

食物里的酵母菌越少越好	13
花粉是很好的“天然食品”	13
吃饭十忌	14
吃得多不一定寿命长	15
为什么吃饭时不能喝汽水	15
为什么冷冻鲜鱼的营养价值不亚于活鲜鱼	16
什么时候放姜能彻底除掉鱼的腥味	16
吃咸鱼为什么应配青菜	17
适当吃点肥肉对人体有益	17
“三腺”吃不得	18
不要吃鸡胗尖	18
猪油渣和锅巴吃不得	19
肉汤里的营养价值高吗	20
吃下毛发怎么办	20
为什么维生素C不能与猪肝同吃	21
怎样识别鸡蛋的好坏	21
如何吃鸡蛋营养价值最高	22
鸡蛋散黄还能吃吗	23
为什么吃大豆能减肥	24
没有煮熟的黄豆为什么不能吃	24
喝豆浆为什么会中毒	24
吃没有煮熟的豆类制品易中毒	25
喝豆浆五忌	26
豆腐与海带同吃好处多	26
花生米炖吃最好	27
糯米食品上出现了“色斑”还能吃吗	27
为什么快餐面不宜长期保存	28
变馊了的米饭为什么加热后也不能吃	29

烤馒头为什么不宜多吃	29
油条为何不宜多吃	29
不要食用“爆米花”	30
干酪食品营养丰富	31
奶油颜色的原由	31
喝牛奶的科学方法是什么	32
为什么喝牛奶添加蜂蜜好	32
不要饮用受潮了的奶粉	33
喝羊奶的好处	33
长期用牛奶、面包做午餐会影响健康吗	34
咖啡为什么不宜多喝	34
为什么少饮咖啡可减少心脏病发作	35
为什么果汁不能装在暖瓶里	35
饮茶为什么可预防饮食性酸中毒	36
残茶还可利用	37
茶外品“茶”	7
饮水的学问	38
为什么喝水过量会丧生	38
这样的存水方法不可取	39
久沸的开水为什么不能喝	39
水垢对人体有害	40
不宜用开水冲饮滋补品	40
热水袋里的水为什么不能洗脸、刷牙	41
为什么紧张的劳动之后不要马上大量饮水	41
冬季热饮的学问	41
怎样喝啤酒	42
为什么酒不能御寒	42
饮酒有害无益	43
蔬菜烹调须知	44

为什么菜肴“上浆挂糊”能保护营养素	44
为什么霜打的青菜味道更鲜美	45
烹调用味精要适量	45
味精不能和菜、汤一起烧煮	46
炒菜应先放糖后加盐	46
食用酱油不会影响伤口的疤痕	47
为什么炒菜不要多用油	48
多吃大蒜有什么好处	48
蒜的药用	49
腌菜一定要腌透	49
为什么水果不能代替蔬菜	50
胡萝卜、辣椒、荸荠的药用价值	51
萝卜的药用	51
生吃胡萝卜为什么不好	52
多吃芹菜好处多	52
吃鲜黄花菜为什么易中毒	53
吃红薯有好处	54
苦瓜为什么不宜多吃	54
苹果的药用新价值	54
吃苹果后为什么要马上漱口	55
“多味”瓜子吃多了有害	56
柑桔为什么不能吃得过量	56
霉变了的甘蔗为什么不能吃	57
为什么香蕉可入药	57
柿子可治病	57
红枣可滋血补气	58
芝麻为什么会有抗衰老的作用	59
柿子不宜吃得过多	59

为什么不能生吃核仁	60
菱的妙用	61
为什么婴幼儿不宜多吃鸡蛋	62
为什么婴儿不宜吃咸	62
为什么儿童不宜多吃巧克力	63
儿童为什么不宜多吃山楂	63
为什么乘车时让孩子吃零食不好	64
中年人应多吃鱼	64
什么是老年人的最佳食物	65
老年人应控制吃糖	65
水果糖的不同风味	65
红糖的吸湿性强	66
夏天怎样才能增加食欲	66
吃零食与性格	66
卫生保健	68
人在24小时内的机能	68
人体器官的速度	68
自我保健新法	69
日常生活中的简易健身法	70
为什么不能生闷气	70
用头顶球不会伤害脑子	71
怎样保脑养生	72
请保护好自已的脑膜	73
帮助增加记忆力的好办法——按摩	73
头皮按摩可达美发健脑之功效	74
中年人怎样注意用脑	75
人在痛苦时顿足捶胸的原因	76
如何控制自己的情绪	76

为什么光线影响情绪	77
情绪与感冒	77
年龄与体重	78
饭后多长时间散步有利于减肥	78
饭后产生困倦感的原因	78
吃蟹应注意什么	79
为什么吃饭时不能看书	80
为什么在吃饭时不要说笑	80
喝桔子汁不注意也会引起腹泻	81
“胖听罐头”可以吃吗	81
冬季用以防病强身的一种方法	82
长期吃素食会使骨质疏松	83
为什么食用水生动物对心脏有益	83
细嚼慢咽可解烤羊肉串中之毒	84
为什么细嚼慢咽可解毒防癌	84
细嚼慢咽的奇妙功能	85
油酸霉败为什么会加速人的衰老	85
用温锅水煮饭不好	86
不要用矮桌进餐	86
要注意砧板的清洁卫生	87
吃冰西瓜好吗	87
啤酒不可多饮	88
为什么喝凉酒不好	89
吸烟的又一危害——中风	89
抽烟的人为什么会感到口苦	89
饭后不要马上吸烟	90
多吃多动能延年益寿	90
你想长高吗？请做悬垂练习	91

为什么过量运动后身高变矮	91
怎样预防运动性呕吐	92
为什么说经常敲背有益	92
清晨为什么不要在花木丛中做深呼吸	93
怎样在厨房里健身	93
什么时候刷牙效果好	94
刷牙不当也会引起牙病	95
提倡刮舌	95
涂口红能致癌吗	96
怎样洗头	96
怎样防止脱发	97
注意洗脸水的卫生	98
用冷水洗脸好处多	98
为什么日光浴时间不能太长	99
夏天为什么最好饮热茶和洗热水澡	99
洗澡水的温度不宜过高	100
洗澡长时间泡在水里好吗	100
劳动之后为什么不能马上用冷水洗澡	101
为什么冬天不宜穿的确良衬衣	101
新内衣应洗后再穿	102
为什么游泳裤不能当衬裤穿	102
青年人能穿皮袄吗	103
为什么有的人不宜穿羽绒服	103
常穿布鞋好处多	104
穿尖头鞋可使拇指外翻	104
为什么围巾不能当口罩	105
枕什么样的枕头好	105
夏天为什么午睡好	106

冬季睡眠应注意什么	107
催人入睡的方法	107
什么是睡眠的最佳姿势	108
这些睡眠法为什么对健康有害	108
怎样才能半睡半醒	109
怎样控制发作性睡病	109
睡什么样的床对身体有利	110
白天打个盹儿对身体有利	111
多饮水、勤排尿,有益于健康	111
憋尿为什么不好	112
为什么不宜常服安眠药	112
服药时为什么要多饮水	113
不要用铁锅煎中药	114
为什么吃药不能用茶水送服	114
服药的科学	114
小支人参药效成分高	115
没病不要乱服药	115
看病切忌浓妆艳抹	116
怎样消除用皂洗脸皮肤干燥的现象	116
你会使用手帕吗	117
大便时看书报或吸烟好吗	118
蘸口水翻书稿极不卫生	118
为什么不能用报纸包装食品	119
这样烧开水不符合卫生	119
看连场电影有损健康	120
不能熬夜玩扑克	120
裤带放松勒紧都不好	121
怎样防止蚯蚓在人的肠道中寄生	121

家用揩布要注意卫生	122
用红药水染鸡蛋好吗	123
为什么张嘴走路易患龋齿	123
为什么不宜边走边使用录音机	123
“左撇子”不是缺陷	124
使用电话也能传染疾病	125
电视机逸出臭氧的危害	125
看电视要注意保护眼睛	126
常看电视的害处	126
怎样防止电视性肥胖症和近视	127
要预防“自行车病”	127
练书法为什么有益于健康	128
为什么多次恋爱对健康有害	129
不要用洗衣粉洗碗	130
不要乱挖鼻孔	130
为什么不能用汽油洗手	131
久坐工作者应常参加体育锻炼	131
不要戴夜光表睡觉	131
为什么冬天进屋不能马上烤火	132
煨畜禽毛不要用沥青	132
不要养成吃零食的习惯	133
“听”和“说”对健康的影响	133
说谎伤害身体	134
发怒能伤身	135
不宜大笑的人	136
绿色的作用	136
哪些食物对眼睛有益	137
不良习惯有害健康	137

化纤织品能影响人体健康	138
电梯开动时人不舒服的原因	139
寿命与血型	139
正确的姿势可延长寿命	139
长期咳嗽会引起心脏病	140
患肺癌与室内空气污染有关	140
生活中的最佳温度	140
哪些花不宜放在室内	141
不要长时间地抱着婴儿	141
婴儿还是爬爬好	142
为什么婴幼儿不宜服六神丸	143
适当地摇晃婴儿有助于发育	143
为婴儿拍照能用闪光灯吗	144
合理给孩子选择糖果糕点	144
为什么吃饭时不能训斥孩子	145
儿童洗澡时不宜吃零食	146
为什么要控制儿童期肥胖	146
小孩睡眠时出汗不是病	147
孩子淘气为什么不能打骂	147
儿童有哪四不要	148
儿童常看电视易得病	148
不要用橡皮筋给儿童做裤带	149
小孩不要穿开裆裤	149
儿童不宜常玩电子游戏	150
怎样使儿童保持口腔清洁	151
儿童牙病的预防和治疗	151
为什么孩子足部受寒容易引起感冒	152
为什么小孩不宜侧坐自行车架	152

为什么妇女不宜多饮咖啡、浓茶和可可	153
女性不要过多地吃辣椒	154
为什么不能经常穿长筒袜	154
戴乳罩的科学	155
为什么不能长期用高锰酸钾冲洗外阴	155
女性减肥有害无益	156
孕妇要注意卧姿	156
为什么产后喝红糖水好	157
如何预防产后腹泻	157
中年人的五戒	158
中年人怎样防止紧张病	159
老年人保健十忌	159
为什么老年人夜尿增多	160
老年人睡眠时间还是长些好	161
怎样预防“误吸”	161
为什么老年肥胖者不宜多看电视	162
老年性痴呆的病因	162
疾病会从眼睛里表示出来	163
麸皮可治便秘	164
动物肉可辅助治疗肾虚阳萎	164
为什么黑木耳的营养价值高	165
怎样预防消化不良	166
怎样制止流鼻血	166
侧卧为什么能预防腰疼	166
治疗冻疮的方法	167
四辣亦可药用	168
急性心肌梗塞的早期处理方法	169
使用红药水二忌	170

饰物为什么会引起皮肤过敏	170
说话能影响人血压的高低	171
生活起居	172
你知道世界上的四大名菜吗	172
山珍海味与八珍	172
为什么干制食品不易变质	173
几种食物的保存期限	173
熟食比冷食有味	174
你能鉴别塑料袋是否有毒吗	174
怎样鉴别芝麻油(香油)和蜂蜜是否掺假	175
为什么用筷子吃饭好	175
肉的切法	176
怎样把老牛肉煮烂	176
家庭怎样保存鲜鱼鲜肉	177
发鱿鱼用火碱好	177
怎样腌鸡蛋	177
怎样煮鸡蛋	178
鸡蛋竖放不易坏	178
食用油放在塑料桶里的时间不宜过长	179
怎样保存食用油脂	179
怎样洗涤食用油污	180
淘米水的用处	180
用盐水煮饺子不粘皮	181
开水煮饭,冷水蒸馒头	181
怎样煮挂面	182
为什么切洋葱会流泪	182
怎样贮存土豆、蒜头	182
怎样保管好冬瓜	183

怎样保管茶叶	183
刮南风时，酸菜缸水涨上来的原因	184
盐的妙用	185
醋的多种用途	186
白糖为什么会结块	187
为什么白酒会有沉淀物	188
为什么酒后吐真言	188
饮酒过量怎样解酒	188
失眠的体育疗法	190
过分劳累后如何解乏	190
睡得香甜的秘密	191
散步的作用	191
人为什么会睡眠	192
不要乱作向后弯腰的动作	192
洗发中的科学	193
变质了的化妆品不宜再用	193
染发为什么会“红眼”	194
烫发、染发时都应注意什么	194
口唇为什么会干裂起皮	195
穿内衣的学问	196
怎样选择夏季衬衣	196
为什么衣服晒后要晾透收藏	197
涤纶织物易“起球”怎么办	197
工作服为什么要选择合理	198
穿什么样的鞋最舒适	199
鞋后跟不要钉掌太高	200
怎样识别布料的正反面	201
洗衣服要方法得当	202