

健康城堡

生活保健

话你知

李耶 ▲ 著

民以食为天 食与药同源。
知识指导健康 健康才是力量。
达观才能乐观 乐观才能健康。

科学家认为
人可以活到

150岁

为什么未活到?
缺乏健康知识!

怎么办?

提高健康意识!
学习健康知识!

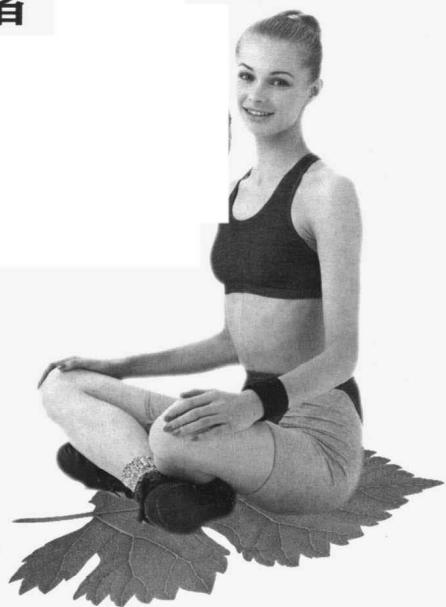
进入健康城堡!

海天出版社

健康城堡

李耶▼著

【生活保健
话你知】



海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康城堡:生活保健话你知/李耶著. - 深圳:海天出版社,2004.5

ISBN 7-80697-183-1

I.健... II.李... III.保健—普及读物
IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 030332 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑:方映灵(E-mail:szfangyl@163.net)

美术编辑:李 萌 责任技编:王 颖

海天电子图书开发公司排版制作 83460274

深圳市彩帝印务有限公司印刷 海天出版社经销

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:7.375

字数:180 千字 印数:1-5000 册

定价:18.00 元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。



序

自古以来，延年益寿，为人神往。

展开历史的画卷：历代帝王，为了长生不老，煞费心机，不惜重金，寻觅“仙丹”。但，事与愿违。从秦汉直至明清，共 200 多位皇帝，其中三分之二未活过半百，余之三分之一，二、三十岁就都夭折。活到七、八十岁者寥寥无几。

为什么这些帝王如此短命呢？

用当今的科学观点来看：一则，膏粱厚味，不懂营养；二则，好逸恶劳，不懂健身；三则，争权夺利，不懂养心。而平民百姓，粗茶淡饭，经年劳作，与世无争。寿命反而长于那些帝王。

历史走到现代：社会发展了，经济繁荣了，科学进步了，人民的生活水平日渐提高了，平均寿命不断延长。但，由于物质的极大丰富，营养过盛；以车代步，攀楼电梯，缺乏锻炼；竞争激烈，容易心理失衡等等因素，最容易使人们尤其是“白领阶层”出现“健康透支”。身





心疲惫，职业病、城市病、富贵病缠上身。更多的人不知不觉地进入“亚健康”的状态，未老先衰、英年早逝现象，尤为常见。

须知，健康是个人生命的保证；

健康是事业成功的前提；

健康是民族延续之根；

健康是国家昌盛之魂。

可见，健康对个人，对民族、对国家是何等重要啊！

那么，如何才能获得健康呢？

重温亘古及今的伟大的保健处方——重“养生之道”，走“健康之路”。

《健康城堡》即将问世。

这是医学与营养保健专家李耶教授的新作。

我有幸成为《健康城堡》的第一读者，自有缘由：去年李耶教授出版了长篇大作《白河湾的炊烟》，约我写过序言。今年正月他又把《健康城堡》书稿叩门送上，再约写序，并征求意见。未及回话，他转身说声“拜托！拜托！”走了。

盛情难却，恭敬不如从命。

该书的“绪言”像个热情的客客，把我一下引入文海之中……终于，使我爱不释手。我觉得这本书有它的独到之处：

其一，写作手法，深入浅出，别具一格。一般来说，学术之作比较枯燥，语言也比较艰涩。而该书作者别开生面，先讲一个十分平凡的儿提故事，接着，援引一幅



对世界都有一定影响的非凡的“健康之路”图，呈现于您的面前。通过这一视听，就很自然地把您引进健康科学文化宫。宫中展示有饮食营养、体育锻炼、心理卫生和各種保健常識等，并附以通俗生动的说明词。有的还采用了咨询问答方式，使人一谈便懂，豁然开朗。

其二，文图并茂，形象地揭示出理论的内涵。本书纯理论叙述篇幅不多。作者采用了图解法，如伤害机体的因子和保护机体的因子，予以人格化，各持长矛，一场厮杀，其战斗结果，表明其机体状况，非常动人。

理论，本是从实践中概括出来的系统的知识结论。但，本书并不机械套用，而是针对不同环境、条件，结合实际情况，灵活运用。这是辩证，是对科学理论的虔诚。

其三，从不同侧面不同角度传授知识。例如，一个食物的保健作用可能涉及诸多病症，而一个病症又可能涉及很多食物的协同作用。作者把两者即分别叙述，又有机结合起来。对知识的双向提示，有利人们从不同角度去选择应用。

其四，博采众长，中西合璧。本人援引了许多现代科学知识，涉及到生物化学，分子生物学等。同时，也强调了祖国医学的养生观念及药膳保健的重要性。尽显其中西合璧，但又浑然一体，格调一新。

其五，强调“防患于未然”的重要意义。本书重点阐述了合理饮食，科学锻炼和心理平衡对于健康的意义。还特别强调了“未雨绸缪”的重要性，指出了免疫接种





健康城堡

在于防病，定期体检在于查病，按期复查在于治病的重要作用。同时还详实地指出烟、酒、茶对人的利弊，介绍了诸多保健常识。

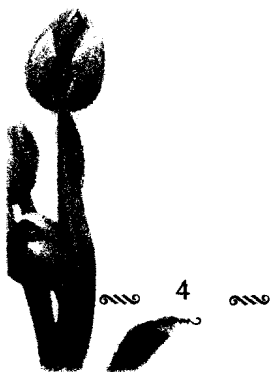
温馨提示，健康箴言，使人们在诗情画意之中，增强了健康保健意识。

眼下书店、书摊摆卖的各种保健的读物多不胜数。我作为一名曾经是出版工作者和退休老人的角度去比较，我认为《健康城堡》的长处在于它的内容广泛，可读性、针对性、实用性，要远远优胜于目前书市中许多同类图书。今天的社会，人们都十分重视提高自己的生活素质。保护健康，长寿快乐，享受人生，已是社会共识。《健康城堡》在这些方面不愧是一本优秀的读物。

以上，是我读《健康城堡》的几点感受，贸充为序。

何 宗

2004年2月6日





绪 言

当今，我们时逢中国历史上，国泰民安奔小康的好日子。生活水平不断提高，人人笑逐颜开。可是，你稍加留意就会发现：中青年的“啤酒肚”开始隆起，青少年的“小肥仔”、“小胖丫”日渐增多，中老年的三星级“高干”——高血脂、高血糖、高血压，亦越来越多，而且个个不肯“退休”。这“三肥”、“三高”可不是好事，它犹如恶魔在悄悄地损伤着我们的健康，犹如毒蝎蚕食着我们的生命。

然而，还有那么多的人，提着大油筒，拎着一大块肉，拖着沉重的身子，又回家烹饪去了。说来说去，我们的物质生活丰富了，而我们的健康知识贫乏了。据说，联合国提出一个口号：“千万不要死于无知。”这是多么震撼人心的健康警钟啊！

大约半个世纪前，日本人很矮小，又体弱。可是，他们打了一场历时多年的保健翻身仗。开展全民性保健活动，喝牛奶，饮豆浆，形成制度、风气。同时，加强了文明、卫生、保健教育，提高了全民性的文明素质和健康意识。





健康城堡

现在的日本人，个子高了，身体壮了，寿命长了。听说，日本人的平均寿命世界第一，高达 80 多岁。为什么？因为，日本人特讲“养生之道”。据说这一着，最早是向中国学的，但人家学了就用，付诸实践。如：饮食讲究清淡，平时勤于锻炼，谦和有礼，精神舒畅，等等。都是卫生保健的养生要素。这，就是文明，文明就是知识，有知识才能健康。

我，作为一个医生，耳闻目睹那些由于缺乏知识，而有损健康的现状，心里很不平静。过去，日本人侮辱我们是“东亚病夫”，我们忍辱负重多年。新中国成立之后，我们甩掉了这顶耻辱的帽子。可是，天长日久，生活水平提高了，忘乎所以了。有些人环境卫生不理，个人卫生不讲，营养卫生不懂……如此下去不需多久，“东亚病夫”的帽子，又要自己给自己戴上了。

这，我们决不！

我们要健康、长寿于世界民族之林！

为实现这个目标，我们就要先学一些卫生保健知识。本书一改以往理论性过强的做法，以通俗讲解，咨询对话的方式，把保健养生的知识介绍给大家。目的是告诫诸位，在健康的路上，少走险路、避开悬崖、陷阱，沿着前方飘逸着幸福、快乐、健康、长寿的花灯大道走去，你就一定能最终到达“健康城堡”并成为它的主人。

本书开篇，先请您听一个故事，再看一幅图画。通过视听之后，你会豁然开朗，对健康的追求必然会执著而科学。最终，您一定会成为一个健康、快乐、长寿的人。



目 录

序 / 1

绪言 / 1

第一章 踏上健康之路 奔向健康城堡

一、听一个平凡的故事 悟出点人生哲理 / 3

温馨提示：健康标志，体现 16 条 / 5

二、看一幅非凡的图画 踏上了健康之路 / 7

温馨提示：丧失健康，征兆 16 条 / 10

三、学习两个基本理论 懂一点科学概念 / 11

温馨提示：维护健康，参照 16 条 / 17

第二章 民以食为天 食与药同源

一、民以食为天——基本营养 / 21

1. 饮食营养的基本概念 / 21

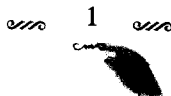
2. 基本食物与基本营养 / 27

(1) 谷类——尽显“主食”的风采？ / 28

(2) 薯类——竟有“驻颜苗身”之功？ / 28

(3) 豆类——从不争风，甘当“配角”？ / 29

(4) 肉类——浓香厚味、岂不诱人？ / 30





- (5) 蛋类——身世平凡，内存精华？ / 30
- (6) 水产类——鲜美宜人，营养高雅？ / 31
- (7) 果蔬类——堪称人类生命之友？ / 32

3. 合理配膳与科学搭配 / 33

- (1) 婴、幼、儿童如何配膳？ / 33
- (2) 成年人如何配膳？ / 34
- (3) 老年人如何配膳？ / 35
- (4) 脑力劳动者如何配膳？ / 36
- (5) 体力劳动者如何配膳？ / 37
- (6) 科学搭配有利营养互补？ / 37
- (7) 小麦为何配燕麦？ / 38
- (8) 大米为何配小米？ / 38
- (9) 玉米面为何配豆粉？ / 38
- (10) 细粮为何配粗粮？ / 39
- (11) 豆腐为何配肉（蛋）？ / 39
- (12) 鱼为何配豆腐？ / 39
- (13) 豆腐为何配海带？ / 40

二、食与药同源——饮食疗法 / 40

1. 关于“食药同源”学说 / 40

2. 关于常见食物的疗效 / 43

- (1) 水果类对人体有哪些疗效？ / 43
- (2) 蔬菜类对人体有哪些疗效？ / 45
- (3) 谷、薯类对人体有哪些疗效？ / 47
- (4) 饮品类对人体有哪些疗效？ / 48
- (5) 调味品、鱼和橄榄油对人体有哪些疗效？ / 50





3. 关于常见病的食疗 / 51

- (1) 反酸、胃痛、腹痛如何饮食调节? / 52
- (2) 防治胃溃疡有哪些食物? / 52
- (3) 防治腹泻和结石症有哪些食物? / 53
- (4) 防治心血管病和中风有哪些饮食? / 53
- (5) 什么是心脏病的饮食综合疗法? / 54
- (6) 防治胆固醇代谢异常的饮食有哪些? / 54
- (7) 抗血栓形成的食物有哪些? / 55
- (8) 治疗高血压有哪些食物? / 56
- (9) 低血压好于高血压吗? 如何食疗? / 57
- (10) 防癌、抗癌食物知多少? / 57
- (11) 抗感染和激发免疫的食物有哪些? / 59
- (12) 对关节炎、骨质疏松、糖尿病有什么食疗法? / 60
- (13) 对三高症(高血脂、高血糖、高血压)饮食疗法的小结。 / 60
- (14) 对肥胖症的饮食及综合疗法 / 63
- (15) 肥胖不好, 瘦身有益, 这个观点对吗? / 65

三、食补与保健——颐养天年 / 66

1. 关于“健康食品”的概念 / 66
2. 饮食保健 益寿延年 / 72
 - (1) 为什么当代人格外重视饮食保健? / 72
 - (2) 为什么说, 牛奶是最富营养的食品? / 72
 - (3) 为什么称酸牛奶为“乳品之秀”? / 73
 - (4) 科学家提示: “要学会吃奶”, 岂不可笑? / 74





- (5) 豆浆，居然敢与牛奶相媲美？ / 76
- (6) 科学家提示：“要学会喝豆浆”，多有意思？ / 76
- (7) 为什么说，蜂蜜是益寿延年之品？ / 78
- (8) 为什么，橄榄油称为“健心”油？ / 79
- (9) 据说，吃生菜既有营养又防病，什么道理？ / 80
- (10) 哪些生菜可吃？哪里人喜欢吃生蔬菜？ / 80
- (11) 吃生蔬菜，应注意些什么？ / 81
- (12) 为什么说，“为了健康，经常煲烫”？ / 81
- (13) 所谓之“煲汤料”指的是什么？ / 82
- (14) 怎样分辨阴阳气血之虚呢？ / 83
- (15) 补药记不住，有什么便于记忆的办法吗？ / 84
- (16) 听说“蘑菇煲”盛行，营养价值高吗？ / 85

3. 饮食营养不可偏颇 / 86

- (1) 为什么说，荤素适当搭配才有益健康？ / 86
- (2) 两类食油对比，科学完美的比例 1:1:1？ / 89
- (3) 为什么说，粗粮、细粮各有所长？ / 89
- (4) 为什么说，牛奶、豆浆各具营养？ / 90
- (5) 为什么说，“深海鱼油”、“新鲜海鱼”各领风骚？ / 90
- (6) 摄取饮食还要注意“酸碱平衡”？ / 91
- (7) 为什么说，健体与健脑同样重要？ / 92
- (8) 为什么说，既喝汤也吃肉才营养全面？ / 93
- (9) 食莫拘细，劝君吃点鲜玉米，为啥？ / 94
- (10) 为什么说，果蔬颜色深浅，各具魅力？ / 94
- (11) 为什么说，果蔬之五色五味营养不一，各自





择宜? / 95

第三章 运动能强身 科学加认真

一、亘古及今的健身法宝——健育锻炼 / 101

1. 关于“生命在于运动”学说 / 101
2. 关于体育运动的双向作用 / 102
3. “亚健康”与有氧代谢运动 / 105

二、各式各样的健身招法——锻炼方式 / 109

1. 传统和流传的健身方法 / 110
2. 时尚和流行的健身方法 / 115
3. 三步曲（回环）健身操 / 117

三、必须遵守的健身规范——科学运动 / 137

1. 运动方式和运动量的选择 / 137
2. 体育锻炼时间的选择问题 / 138
3. 运动过程中应急保健问题 / 141
 - (1) 呼吸困难和恶心呕吐如何处理? / 141
 - (2) 常见的运动性腹痛如何处理? / 141
 - (3) 如何防止心源性猝死的发生? / 141

第四章 心理防保健 健康防天键

一、心理健康——才能获得真正健康 / 145

1. 心身双健才是真健康 / 145
2. 心理健康的生命意义 / 146
3. “心理感冒”值得重视 / 147

二、心理失衡——情绪不佳，容易生病 / 149

1. 心理失衡的产生与衍化 / 149
2. 心理因素特有的双重性 / 150





3. 精神创伤可以致人猝死 / 151

三、心理平衡——心舒体健，事业有成 / 153

1. 保持心理平衡的 12 宜 / 153

2. 防御心理失衡的 12 戒 / 159

3. 平衡心理的饮食疗法 / 163

(1) 饮食能影响人的情绪吗? / 163

(2) 什么季节易患“抑郁症”? / 163

(3) 咖啡可调节人的情绪吗? / 164

(4) 蔬菜也能调节人的情绪? / 164

(5) 海鲜或某些食品可否改善人的情绪? / 165

(6) 洋葱有镇静作用? 什么道理? / 165

(7) 曾讲“抑郁症”可用甜食使之兴奋起来。又讲“焦虑症”可用甜食使之镇静下来。这种矛盾的讲解，叫人如何理解呢? / 166

(8) 关于“糖恐怖”现象，如何认识呢? / 166

(9) 美国一对夫妇专家对缓解焦虑提供的食疗建议 / 167

第五章 防患于未然 能活一百年

一、养生之道行于前 贵在防患于未然 / 171

1. 历史悠久的养生之道 / 171

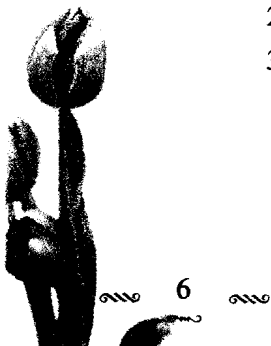
2. 当代科学的卫生保健 / 172

3. 努力追求一百岁长寿 / 174

(1) 请问有无长寿的“秘诀”? / 174

(2) 有人动辄就说老了，究竟多大才算老? / 175

(3) 寿命多长，科学上有无推算? / 175





(4) 人的寿命能否延长? / 176

二、烟酒茶糖咖啡巧, 利弊诸君知多少 / 177

1. 烟酒对人的利弊 / 177

2. 茶, 生活与健康之友 / 186

3. 咖啡加糖还有巧克力 / 191

三、学点保健小常识, 维护健康有知识 / 197

1. 多学点生活保健常识 / 197

(1) 如何面对蔬菜中的有害物质? / 197

(2) 小葱拌豆腐或菠菜豆腐这样传统菜也有问题?
/ 197

(3) 都说河豚鱼不能吃, 为什么? / 198

(4) 为什么烧焦的鱼、肉不可吃? / 198

(5) 为什么土豆发芽不能吃? 有没有解决办法?
/ 199

(6) 黄花菜好吃, 可又担心中毒, 怎么办? / 199

(7) 听说黄曲霉素能致癌, 有无预防措施? / 199

(8) 若采用高温灭菌方法, 能否除掉黄曲霉素?
/ 200

(9) 粮、油刚见发霉就扔掉很可惜, 有无挽救办
法? / 200

(10) 有人说, “淘米时别太酷, 保住点维生素”
啥意思? / 201

(11) 为什么说, 不要空腹吃柿子? / 201

(12) 为什么说, 吃柿子时不要吃螃蟹? / 201

(13) 为什么说, 吃鱼不节制, 当心变成“酸性体





质”？ / 202

(14) 为什么说，吃盐过多有损健康？ / 202

(15) 怎样才是味精的正确使用方法？ / 203

(16) 水为什么不要反复煮沸？而豆浆却要加时煮沸？ / 204

(17) 为什么吃狗肉时不宜饮茶？ / 204

(18) 为什么说，不宜长期食用方便面？ / 205

(19) 方便面滋味纯厚，口感好，很多人愿吃。对它的不足，有无补救办法呢？ / 205

(20) “微波食品”有什么优越性吗？ / 206

2. 懂一点医学保健知识 / 207

(1) 为什么说三洗（洗手，洗脸，洗澡）特重要？ / 207

(2) 如何测定呼吸、脉搏和血压？ / 208

(3) 家庭常备外用药有哪些？各有什么作用？ / 209

(4) 血压多高才算“高血压”？ / 211

(5) 血脂多高才算“高血脂”？ / 211

(6) 血糖多高才算“高血糖”？ / 212

(7) 为什么不可用牛奶吃药？ / 212

(8) 是否睡8小时，早睡早起才身体好？ / 213

(9) 竟然还有因祸得福的疾病？ / 213

(10) 判定肥胖的标准有哪些方法？ / 214

(11) 老年人概念，标准年龄划法有哪些？ / 216

3. 增强点健康保健意识 / 217