

JIYANGYUWOTONGZAI

太阳与我同在

生活与保健

上海市人民广播电台市场经济台 编著

学林出版社



太阳与我同在

——生活与保健

上海人民广播电台市场经济台 编著

(吴蕴珊 王鸣峰 执笔)



A0096726

学林出版社



(沪)新登字 113 号

特约编辑:桑 华

责任编辑:朱志勇

封面设计:沈兆荣

周剑峰

太阳与我同在

——生活与保健

上海人民广播电台市场经济台 编著

学林出版社出版 上海文庙路 120 号

新华书店上海发行所发行 上海师大印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.25 字数 177,000

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷 印数 1—5,000 册

ISBN 7-80510-952-4/G·229

定价:6.50 元

廿一世紀
人人健康

翁恒橋

一九九三年十一月

太陽与我同在

钱信忠

一九九三年十月



序

这是一本科普小册子，或许也可以看成是上海人民广播电台市场经济台“太阳神之声”节目的集锦吧！

在现代文明社会中，人们对生活的追求是丰富多采的，不仅是物质的，更需要精神的；同样，人们对健康的理解也越来越深化了，不仅是健壮的体魄，更需要健全的心理。由此看来，生活与保健将会成为现代人须臾不离的话题。

运用广播向听众朋友普及卫生保健知识，并非“太阳神之声”首创。然而，作为生活保健类的节目，“太阳神之声”却有着鲜明、独特的特色：一是“于细微处见精神”；这里的每篇文章都着眼于日常生活小事，吃穿住行乐，方方面面几乎都涉及到了，实用性很强；二是内容翔实，有板有眼，有证有据，讲求科学性；三是文体活泼、短小通俗，有情有趣，十分耐读。

《太阳与我同在》得以出版发行，首先应该归功于热心社会公益事业的广东太阳神集团有限公司，其次应该感谢市场经济台的“太阳神之声”节目的采编播人员。是她们的精心采撷，使稍纵即逝的声音变为有形有色的文字，成为读者案头又一份精美的精神食粮。正是这个共同的目标，促成了这一“集锦”。从某种意义上说，这也是一种“同在”。

今年元旦，全国首家市场经济台开播伊始，就与市场同在，与企业同在，与消费者同在，显示出广播作为大众传播媒介、参与市场经济运行所跨出的实质性的一步。

记得上海人民广播电台台长陈文炳在总结市场经济台所

取得的经验时，曾经这样归纳：市场经济台的建立，在广播界实现了三个突破：一、她是全国第一家专门传播市场经济信息并以此命名的广播电台；二、她是全国广播电台中独有的与市场联网的经济信息中心；三、她是全国唯一的双中波（1422 千赫、711 千赫）联播的、专业特色鲜明的社会主义商业电台。

市场经济台每天连续播出近 18 小时节目，每天播出信息量达 800 多条。在所有这些信息类、专题类的节目中，“太阳神之声”毫不夸张地称得上是一档名牌节目。这，从我们这本小册子中就可略见一斑。

当然，当这本小册子送到读者手里后，我们希望能听到批评意见，因为这能帮助我们办得更好。

张 谦

目 录

生活与保健

膳食的合理搭配.....	3
饮食的学问.....	5
猪肉的营养价值.....	7
吃鱼头的好处.....	9
健康食品——海藻	11
漫话水中“人参”——泥鳅	13
土豆、大蒜和洋葱.....	15
西红柿与草莓	17
您吃过野菜吗	19
蔬菜的医用价值	21
蔬菜的营养价值	23
早餐与牛奶	25
谈谈吃饭的学问	28
寒冬季节的饮食	31
话说调味品	33
醋的妙用	35
酒对人体的功过	37

煮肉、煮鸡蛋以及蔬菜烹饪的学问.....	39
食品防腐的几种方法	41
塑料瓶为什么不宜长期储油装酒	43
如何消除致癌凶手黄曲霉素	45
洗手和饮食卫生	47
饮食与性格	49
饮食与药物	51
饮食与忌口	53
饮食与眼睛的保护	55
青春与健康	57
笑,带给您健康.....	59
水与健康	61
体重与健康	63
人体的姿势与健康	65
讲究科学喝水	67
糖对于人体健康	69
吸烟与人体健康	71
再说吸烟与健康	73
用水蚤观察吸烟的危害	75
午睡的好处	77
怎样使您晚上睡好觉	79
晚上失眠怎么办	81
人的睡眠特征	83
说说睡觉的艺术	85
拨准您体内的生物钟	87
工作忙的人怎样健身	89

人在高温下的卫生保健	91
生命之水——人体的唾液	93
怎样科学用脑	95
皮肤的保养	97
节日里的美容与保养	99
牙齿的保健	101
牙周炎的治疗和预防	103
保护您的心灵之窗——眼睛	105
请保护您的双脚	107
怎样防治粉刺	109
怎样保护您的头发	111
漫话头发的脱落	113
心脏病的预防	115
预防胆囊炎、胰腺炎的复发	117
重视孕妇妊娠期头痛	119
肝炎痊愈后的保健	121
前列腺增生症的治疗和预防	123
怎样预防颈椎病	125
适宜儿童的饮料	127
喂养孩子的新观念	129
孩子们的合理营养	131
五月里的儿童食品	133
如果您的宝宝诞生在夏天	135
谈谈小儿的不良饮食习惯	137
如何调理小儿的厌食	139
婴幼儿秋季腹泻的预防	141

小儿神经性尿频的治疗·····	143
小儿支气管哮喘发作的预防·····	145
培养孩子的健康心理·····	147
学龄儿童的心理卫生·····	149
对儿童审美的教育·····	151
话说秋冬季儿童饮食与进补·····	153
中医进补的特点·····	155
中药滋补膏和膏方的合理选用·····	157
居室里的色和光·····	159
谨防家庭污染·····	161
预防电热毯带来的潜在危害·····	163
夏季“空调病”的预防·····	165

夕阳奏鸣曲

发挥“余热”·····	169
聊聊老年人的智力问题·····	171
老年人如何克服自卑心理·····	173
老少同餐好处多·····	175
分居不分家,分住不分心·····	178
不妨去钓钓鱼·····	180
和睦而快乐地度过“调适期”·····	182
老年夫妻互敬互让·····	184
老夫妻的感情要不断“充电”·····	186
老年人的心理活动·····	188
老年人心理健康的标准·····	190
老年人的旅游·····	192

老年人的饮食·····	194
老人应注意节日里的饮食·····	196
话说罗嗦·····	198
重阳话长寿·····	201
在老年夫妻之间·····	203
如何解决老夫妻闹矛盾·····	206
老年人如何处理好家庭问题·····	209
如何安度晚年·····	212
老年人的性格变化·····	215
解除孤独与寂寞·····	220
摆脱疾病的困扰·····	222
老年人穿着打扮的心理障碍·····	225
老年人怎样穿着打扮·····	227
老年人的穿着打扮与健康长寿·····	229
聊天有益健康·····	231
音乐与老年人生活·····	233
老人居室布置·····	237
搞好婆媳关系之一·····	239
搞好婆媳关系之二·····	242
搞好婆媳关系之三·····	244
搞好婆媳关系之四·····	247
搞好婆媳关系之五·····	249
搞好婆媳关系之六·····	251

生活与保健



膳食的合理搭配

一日三餐应该如何安排?这是每个人都会碰到的问题,而三餐安排得恰当与否,又与人的健美、长寿有很大的关系。

科学家认为,人体在饮食需要上有些特别,不像绿色植物那样体内含有一系列可起转化作用的酶,从无机物中制造出全部必需的氨基酸、蛋白质、脂肪和糖。而人类由于缺乏一系列酶,不能制造这许多氨基酸、维生素和其他必需物质,于是只能从食物中去摄取营养了。正如古语所说:“民以食为天。”,这句话恰如其分地说出了人对食物的依赖性。

尽管人类所需要的食物种类繁多,但各种食物所含的主要营养素不外乎是蛋白质、脂肪、糖、各种无机盐、水和多种维生素等。人通过口腔,经过咀嚼,将食物摄入人体内消化吸收,一部分营养素变成机体的体液和细胞成分,一部分经过生理氧化产生热量,以供机体生长发育和活动的需要。因此,营养素具有构成躯体、修补组织、供给热量、补偿消耗和调节生理机能等的功能。如果一日三餐搭配得当,使各种营养素在体内互相作用,合理互补,那末就能保证人体健康,使人健康长寿。

怎样才算膳食的合理搭配呢?

养价值比细粮高,并且含有丰富的维生素。粗、细粮合理搭配,既可以提高食物蛋白质的生理价值,又可增添种种风味。所以,适当吃些粗粮,尽可能粗粮细做,比如小米粥、高粱汤圆、麸皮面包、玉米面馒头、赤豆糕、绿豆汤等等,而且干的稀的搭配着吃。既可调剂口味、增进食欲,又是一种合理的营养搭配。

二是副食品的荤素搭配。副食是人体摄取多种营养素的主要来源,因此,只有采取多种的搭配方法,才能保证全面供给人体蛋白质、维生素和矿物质。

每逢节假日,人们总忘不了欢庆一番,这时几乎家家都备有鸡鸭鱼肉及蔬菜等荤素副食品,如何合理搭配,制作出既富有营养而又鲜美可口的佳肴呢?这也是一门学问。比如面筋、豆制品与动物蛋白质搭配,能提高蛋白质的生理价值,如果它们再与蔬菜搭配,又能获得丰富的维生素和无机盐。在平衡膳食中,豆类和动物蛋白质的数量最好能占全部蛋白质供给量的三分之一。

三是蔬菜的多品种搭配。蔬菜在平衡膳食中占很重要的地位。在选择蔬菜时,应特别注意选食含钙、铁和维生素 B₂、维生素 C 和胡萝卜素多的品种。一般情况下,每人每天应食用一斤蔬菜,品种愈多愈好,每天最好有 2 到 4 个品种,其中最好有一半以上是绿叶蔬菜,同时黄色、橙色和红色的蔬菜也要食用一些。

饮食的学问

在我们的日常饮食中有不少食品具有很高的营养价值，如果运用合理的、科学的烹调方法来炒菜、炖汤、煮饭、熬粥，乃至泡茶，那么，都将充分发挥食品的营养价值，极大地有益于人体健康。反之，不但得不到预期的营养效果，甚至还会危及健康。

先说说蔬菜的烹调。

我们知道，蔬菜中含有多种人体必需的营养素，如维生素和无机盐以及大量的纤维素。而且，有些营养物质也只有从蔬菜中才能得到。人们的生活实践也证明，多吃蔬菜可以促进人体发育，预防疾病，延年益寿，少吃或不吃蔬菜则会引发各种疾病。

蔬菜中的维生素主要为维生素C、胡萝卜素、维生素B₁、B₂和尼克酸。这些都属水溶性维生素。譬如维生素C具有防治坏血病、维持骨骼和牙齿的正常生长、控制动脉硬化、增强对疾病的抵抗能力以及广泛的解毒作用。不过，维生素C的性质不稳定，容易被高温和碱性物质所破坏。如果洗涤或烹调不当，维生素C则会有不同程度的损失。如以鲜菜含维生素C为百分之百计算，切后再冲洗的话，白菜、卷心菜维生素C的