

NEW

最佳的饮用建议，最佳的饮料搭配，最细致周详的饮计划

各种饮品大集合，一年四季全包括，分门别类任你选，总有一款适合您

决定一家健康的饮计划

高玉琪 徐军◎主编

饮



一本改变中国人饮用习惯的实用书

掀起一场“喝”的风暴！为中国千万个家庭量身打造
的饮用计划，让全家人都能喝得畅快，喝得无忧。

中国人口出版社

NEW

最佳的饮用建议，最佳的饮料搭配，最细致周详的饮计划

各种饮品大集合，一年四季全包括，分门别类任你选，总有一款适合您

决定一家健康的饮计划

高玉琪 徐军◎主编

饮



一本改变中国人饮用习惯的实用书

掀起一场“喝”的风暴！为中国千万个家庭量身打造
的饮用计划，让全家人都能喝得畅快，喝得无忧。

图书在版编目 (CIP) 数据

决定一家健康的饮计划 / 高玉琪, 徐军主编. —北京:
中国人口出版社, 2009. 10
(医学博士谈健康)
ISBN 978-7-5101-0266-0

I. 决… II. ①高…②徐… III. 饮料—食物养生 IV.
R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第157943号

决定一家健康的饮计划

高玉琪 徐军 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 三河市文通印刷包装有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 18
字 数 220千字
版 次 2009年10月第1版
印 次 2009年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0266-0
定 价 29.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子邮箱 rkcbbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054



现代人越来越重视养生，大多数人都在重视吃什么，却忽略了更为重要的一面，那就是喝什么。要知道人体的60%左右都是水。缺水2%以上，你就会口渴，缺水10%以上，你会烦躁得病；缺水超过20%，生命就会有危险。如果你喝好了，那么身体60%就会好，如果喝得不好，那么身体60%就会出问题。

而真正会喝的人为数不多，许多人不挑时间地喝、不动脑筋地喝，让健康不自觉地远离了自己。在这个爱惜身体成为一种流行的年代，曾经被认为最简单的喝，也变成了一门高深的学问。

本书就是教你如何健康地喝，如何有节制地适当饮用，不拿饮品当成水来喝。喝不同的饮品，要讲究不同的方法，比如用纯净水直饮、稀释果蔬汁、泡茶和冲咖啡，不仅安全健康，并且口感甜醇。饮料不能代替水，更不能代替果蔬汁。此外，茶和咖啡等刺激性饮料，需要根据自身情况控制饮用。这些问题在本书中会一一为您阐述。

本书从水、茶、酒、奶、咖啡、果汁、汤粥等各种饮品入手，介绍了科学养生的相关知识。水是生命之源，茶是百病之药，酒是健康之患，奶是营养的圣品，咖啡可以陶冶情致，然而饮之不当则危害非浅。有时候喝奶易腹泻，有时候喝水不当会中毒，而过量饮酒必伤身，咖啡虽好但饮用过量就会伤胃，所以，要想身体健康，喝好才是关键。喝的学问有很多，跟随本书的介绍，你将学会如何科学地饮用生活中常见的饮品。

本书从养生的角度出发，以生物学和营养学知识为依据，对喝水、喝茶、喝酒、喝奶、喝果汁、喝咖啡、喝饮料、喝汤粥等的利弊与方法进行了一一的阐述，并探讨了科学合理的喝法。

本书分门别类地介绍了一家人的饮计划，包括爸爸妈妈适宜喝什么，爷爷奶奶适宜喝什么，宝宝适宜喝什么，男生女生适宜喝什么。早晨、中午、晚上都适宜喝什么，春夏秋冬适宜喝什么，以及一周的饮计划。并从美容养颜、瘦身排毒、养生保健、祛除疾病等方面入



手，介绍了怎样喝才能获得身心的健康，让全家人都能喝出健康的身体，喝出快乐的生活。

全书内容通俗易懂，让读者一看就能懂，一学就会用，用了就有效，让全家人共同分享喝的学问，收获健康与幸福的生活。



CHAPTER1:一家人的饮计划 全家齐上阵，喝好才幸福



爸爸应该喝什么

- 男人喝水不够也会生病 / 2
- 喝水可以缓解男性的压力 / 3
- 男人多喝水能预防肾结石 / 4
- 男人多喝水可防止前列腺炎 / 4
- 经常开车的男人要多喝水 / 5
- 男人的皮肤也要喝水 / 5
- 爸爸喝水注意事项 / 6
- 多喝一些看不见的水 / 7
- 小心水里暗藏“杀机” / 7
- 爱吸烟喝酒的爸爸喝什么茶好 / 7
- 适合爸爸喝的养肾、滋阴花草茶 / 10
- 男人适量喝红酒能防前列腺癌 / 11
- 爸爸喝酒不伤身的九个秘诀 / 11
- 过量饮酒对身体的损害 / 13
- 饮酒不容易醉的好办法 / 14
- 常喝酒的爸爸喝什么解酒效果好 / 15
- 男人常吃西红柿可预防前列腺癌 / 16
- 爱吸烟的爸爸喝什么汤好 / 16



妈妈应该喝什么

- 女人怎样喝最美丽 / 19
- 女人这样喝水可治病 / 20
- 女性适量饮酒，让脸蛋“光溜溜” / 23



痛经贫血的女人喝什么最好 / 24

孕妈妈喝茶的争议大 / 25

白领女性常喝咖啡的坏处 / 26

女性喝咖啡的注意事项 / 27

女人保养皮肤喝什么好 / 28

腹中宝宝爱喝鲜果汁 / 29

腰肥的女人喝什么汤好 / 30

准妈妈喝什么汤最有营养 / 31



爷爷奶奶喝什么

老年人怎么喝水才合适 / 33

老年人：不渴也要喝水 / 34

居家老人两小时一杯水 / 35

老年人喝茶三部曲 / 35

心脏病高血压老人慎喝茶 / 37

老年人冬季喝红茶防心脏病 / 38

老年人不宜饮生茶 / 39

老年人不可常喝的茶 / 39

中老年喝奶粉需注意什么 / 40

选购中老年奶粉的经验之谈 / 40

中老年人喝豆浆的好处 / 41

怎样喝豆浆最科学 / 42

豆浆和牛奶不能煮在一起喝 / 42

脾、肾不好的老年人不宜喝豆浆 / 43

喝豆浆的禁忌 / 44

牛奶好还是豆浆好 / 46

老年人喝果汁可健脑 / 46

老年人喝咖啡要注意什么 / 47



宝宝应该喝什么

- 宝宝饮水禁忌 / 48
- 宝宝的喝水计划 / 49
- 宝宝不爱喝水怎么办 / 50
- 两岁以上的宝宝喝什么奶好 / 51
- 婴儿什么时候喝鲜奶最好 / 53
- 宝宝喝什么鲜蔬菜汁最好 / 53
- 可以给宝宝健脑的鱼头粥 / 55
- 宝宝咳嗽喝生姜杏仁核桃仁汤 / 55
- 宝宝最好不喝的饮料 / 56



男生女生喝什么

- 青年男性“喝水大法” / 57
- 年轻男子喝豆浆可减轻青春痘 / 58
- 男生喝可乐的坏处 / 59
- 最适合女生喝的青梅酒 / 59
- 压力性头痛的女性喝什么汤 / 60
- 月经不调的女生喝什么汤 / 61
- 满脸痘痘的女生喝什么汤 / 61
- 女生喝酸奶对身体最好 / 62
- 女生喝果汁美容又营养 / 63
- 喝果汁的注意事项 / 65
- 餐前喝果醋降糖又减肥 / 65



CHAPTER2: 一天的饮计划 一天三杯，美丽健康不用愁



晨起的“第一饮”

- 早晨第一杯水怎么喝 / 67
- 早晨可以喝什么水 / 68
- 早上不宜喝什么 / 68
- 晨起饮水的五大好处 / 70
- 便秘的人早晨喝什么 / 71
- 肠胃不好的人早晨喝什么 / 71
- 餐前喝水的六大好处 / 72
- 一天的喝水计划 / 73



中午要喝得科学

- 餐前补水最养胃 / 73
- 饭后喝咖啡最健康 / 74
- 喝咖啡瘦身的秘诀 / 74
- 饭后不宜喝什么 / 75
- 饭后喝什么不发胖 / 76
- 饭后喝豆浆好不好 / 77
- 喝牛奶的最佳方法 / 78
- 喝牛奶有八忌 / 79



晚上怎样喝才能安眠

- 晚上6点是最佳饮酒时间 / 80



- 睡前饮酒损胃伤肝 / 81
- 什么汤不适宜在晚上喝 / 82
- 夏季晚上喝什么汤好 / 83
- 喝果汁的最佳时间 / 90
- 喝果汁的几点误区 / 91
- 果汁饮料怎么喝最科学 / 92
- 合理搭配果汁的好处 / 92
- 晚上熬夜喝什么果汁好 / 93
- 睡前喝牛奶最好 / 94

CHAPTER3:一周的饮计划 让身体达到周期性调节



周一提神醒脑饮计划

- 经常少量喝咖啡有利于提神 / 97
- N种方略助你提神 / 97
- 两种常见错误的提神方式 / 100
- 可以提神的蜂蜜饮料 / 100
- 上班族最佳的提神饮品 / 101

周二补充能量饮计划

- 白领宜补充的功能型饮料 / 103
- 喝淡盐水补充能量 / 104



决定一家健康的饮计划



周三增加营养饮计划

喝什么样的水能补充营养 / 105

喝什么饮料可以补充营养 / 106

喝什么汤水既有营养又不会变胖 / 107



周四消除疲劳饮计划

消除疲劳的几款靓汤 / 110

酸奶加水果可缓解眼疲劳 / 114

一款靓汤缓解疲劳，提高抵抗力 / 114

五款粥可以缓解疲劳 / 114



周五减小压力饮计划

多饮健康水缓解男性压力 / 116

喝羊乳可以缓解压力 / 116

可以解压的几款汤和茶 / 117

白领女郎减压花果茶 / 117

巧搭花草茶放松您的工作神经 / 118



周末放松心情饮计划

花茶可以放松心情，防止抑郁 / 120

葡萄酒可以消除紧张情绪 / 120

一款靓汤放松心情 / 121



CHAPTER 4: 一年的饮计划在春夏秋冬的轮回里喝出健康



春天的饮计划

- 干燥春季如何喝水最养人 / 123
- 春天适宜喝的茶 / 123
- 春天根据体质选的茶 / 125
- 了解茶叶的特性才能选好茶 / 126
- 春天花草茶的搭配技巧 / 126
- 春天喝茶的八大误区 / 132
- 春天适合喝的汤 / 133
- 春季最佳养颜汤 / 136
- 春天喝点“抗困粥” / 136
- 春季几款养肝粥 / 137
- 春季喝药粥可防疾病 / 139
- 春天喝能减肥的果汁 / 140
- 给宝宝喝果汁，春天不上火 / 140



夏天的饮计划

- 夏季最健康的喝水大法 / 143
- 老年人度夏多饮水可防心血管病 / 144
- 哪种啤酒最适合你喝 / 145
- 夏日警惕“啤酒病” / 146
- 女性夏天喝什么茶最好 / 148
- 几种茶叶对人体的功用 / 150
- 夏天喝奶要讲究方法 / 152



夏天宝宝喝什么不会变成小胖墩 / 153

夏天喝什么果汁减肥 / 154

夏天自制什么果汁好 / 157

夏天喝什么饮料可以减肥 / 158

喝什么粥消暑效果最好 / 159

性生活后喝点什么好 / 160

前列腺患者喝什么最好 / 161

活力宝宝的四款祛暑汤 / 162

夏天适宜喝的汤 / 163

夏季五款去火保健汤 / 165



秋天的饮计划

秋天喝什么茶最合适 / 166

喝袋泡茶需要注意什么 / 167

秋天适合女人喝的茶 / 168

秋天给宝宝喝什么好 / 170

秋天宝宝该喝什么粥 / 172

秋天的养生粥 / 173

秋季的几款养颜靓汤 / 174

秋季祛斑法 / 176

适宜秋天喝的粥 / 177

秋天多喝蜂蜜可养生 / 178

什么样的人不能喝秋梨膏 / 179

适宜秋天喝的汤 / 180



冬天的饮计划

冬天喝水应该注意什么 / 182

冬天喝什么酒对身体比较好 / 183



- 女人冬天喝什么茶好 / 183
- 冬季多喝红茶能养胃 / 188
- 冬天不得不喝的四样减肥汤 / 189
- 冬天喝什么汤水最适宜 / 190
- 冬季感冒喝什么茶 / 191
- 冬天喝什么可以减肥 / 191
- 冬季喝什么汤可以御寒 / 193
- 冬季适宜养生的汤 / 194
- 冬季适宜喝的几款粥 / 195
- 喝汤的五大误区 / 197
- 冬天女人喝什么汤好 / 198
- 冬天喝什么来润嗓子 / 200
- 冬天喝什么让你一整天都手暖 / 201
- 女人冬天喝什么粥好 / 202
- 冬天喝什么药粥最进补 / 203

CHAPTER5: 一生的饮计划 喝出一生的美丽与健康



美容养颜怎么喝

- 几种适合白领的特效办公茶 / 206
- 茶+蜜 = 女人的美容佳饮 / 207
- 女人喝什么茶美容养颜 / 208
- 珍珠奶茶不宜经常饮用 / 210
- 几款美容的靓汤 / 210
- 女人养颜喝花果茶最好 / 211
- 茶叶具有良好的美容效果 / 213



排毒又美白，肌肤也爱喝好茶 / 214

选购花茶五原则 / 215

女人喝蜂蜜可以美容养颜 / 216

豆浆对女人的美容功效 / 217



瘦身排毒怎么喝

可以帮你消除小肚腩的茶 / 218

普洱茶快速减肥法 / 220

什么样的肥胖喝什么样的茶 / 222

苹果醋减肥法 / 224

绿茶五种高效喝法可瘦身 / 225

常见减肥茶成分原理和适合的人群 / 226

豆腐牛奶一起吃，跟小肚子说再见 / 229

喝了就排毒的4款靓汤 / 230

调理肠胃、护肤靓汤 / 232



养生保健怎么喝

喝淡盐水不当对身体有损害 / 233

识破“花样”水的实质 / 234

勤补水也不要滥补水 / 234

运动后如何饮水 / 235

不宜常喝纯净水 / 235

喝啤酒的时候忌吃海鲜 / 236

适量饮酒可以替代运动 / 236

葡萄酒的营养价值及保健作用 / 238

适量饮酒对身体健康的好处 / 239

哪些人适合喝咖啡 / 240

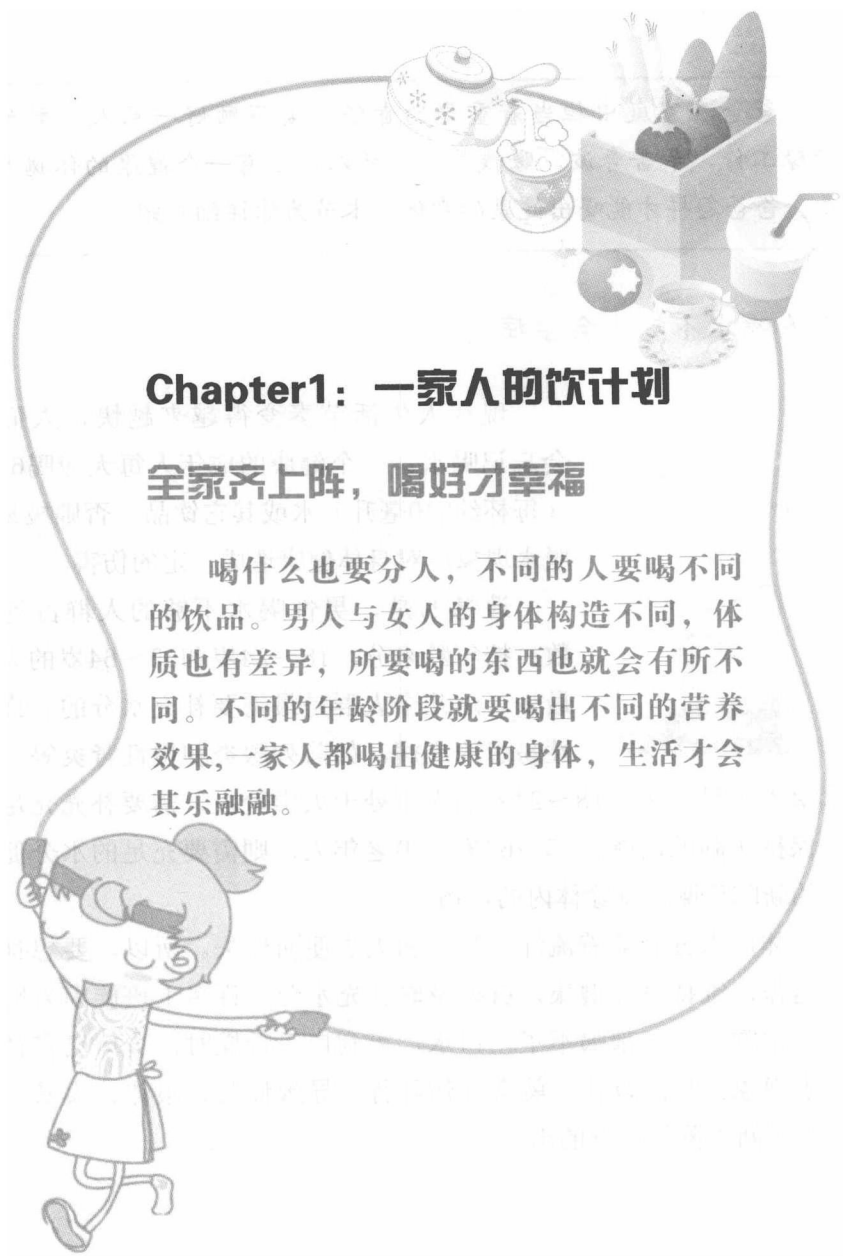


各种果汁对身体的功用 / 242
喝运动饮料的学问大 / 244
维生素C饮料多喝无益 / 244
蜂蜜对人体的保健功效 / 245
各种不同蜂蜜的功效 / 246
如何鉴别蜂蜜的优劣 / 250
喝杏仁露对人体的益处 / 251



去除疾病怎么喝

多喝水可以维护你的性欲 / 252
喝啤酒可预防疾病 / 252
喝多少酒会造成肝脏病 / 254
四类患者不适宜喝冰镇啤酒 / 255



Chapter1: 一家人的饮计划

全家齐上阵，喝好才幸福

喝什么也要分人，不同的人要喝不同的饮品。男人与女人的身体构造不同，体质也有差异，所要喝的东西也就会有所不同。不同的年龄阶段就要喝出不同的营养效果，一家人都喝出健康的身体，生活才会其乐融融。