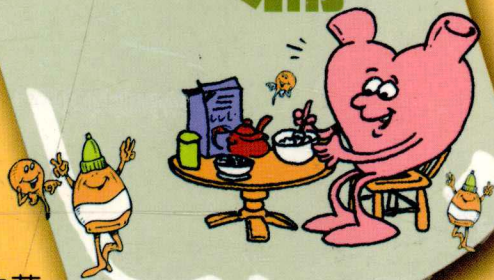


医生不会告诉你的
健康常识

求生 健康 脑 篇

请为你的身体做最好的打算
拥有健康的生活和灵敏的头脑，
掌握你一定要懂的健康观念，
和不可不知的错误观念，
让你远离医院，
头脑灵敏，
轻松过生活。

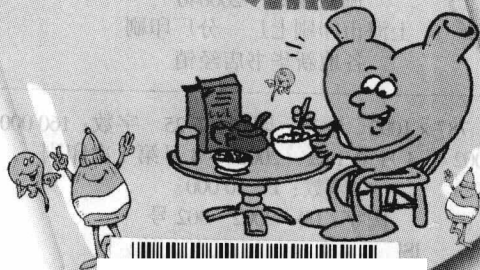


李传修 编著

世界图书出版公司

医生不会告诉你的
健康常识

求生 健康 脑篇



李传修 编著

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

医生不会告诉你的健康常识·求生健脑篇/李传修编著. -上海:上海世界图书出版公司, 2002.4

ISBN 7-5062-5307-0

I. 医... II. 李... III. ①养生(中医)—基本知识 ②脑—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 008171 号

神思出版家族授权出版

医生不会告诉你的健康常识

求生健脑篇

李传修 编著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市武定路 555 号

邮政编码 200040

上海市印刷七厂一分厂印刷

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/36 印张: 7.25 字数: 160 000

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—10 000

图字: 09-2002-002 号

ISBN 7-5062-5307-0/R·16

定价: 12.80 元

出版缘起

请为您的身体做最好的打算！

身在台湾，你我有许多无法选择，必须妥协的事情，包括健康一事亦是如此。例如多吃蔬菜便等于多吃农药、吃的究竟是不是口蹄疫猪、住的是不是辐射屋等等，生活中的每一个步骤都可能潜藏着不可预知的危险性，时时威胁着你我的健康。

面对这些不可预期的潜在危机，您究竟该怎么办？

挺身而出、面对不法业者，寻求法律途径严惩这些置众人健康于不顾的人吗？可是，在您真正将这些不法之徒绳之以法时，您的身体大概也开始拉警报了！

因此，在寻求正式途径解决生活危机的同时，也请好好地为自己的身体做最好的打算，譬如多了解一分健康常识，您的保护盾便会厚一分；多知道究竟哪些观念其实是错误的，您的身体便多了一分保障。而这就是我们想带给您的“健康新盾牌”，帮您防备来自生活中的每一分侵袭，让健康伴随您一生。



目 录

上篇 都市求生

PART 1 你一定要懂的健康观念	3
红番茄可以防癌	4
荷兰椒(甜椒)比青椒营养价值高	6
“茶”是优良的超级饮品	8
大蒜并非对任何人皆有效!	10
吃药时勿以西柚汁送服	12
寄生虫又开始增加啰!	14
结核病仅是过去才存在的疾病吗?	16
缺乏维生素,小心病缠身!	17
儿童肥胖症日趋严重	20
新时代的人体杀手——电磁波	22
OA 机器所带来的新一代健康障碍	24
不要忽视身体所发出的危险信号!	26
早餐很重要,一定要吃好!	28
暴饮暴食会造成早衰	31



母乳是最好的婴儿食品	33
多吃“E”，多青春	36
意外伤害发生时的急救处理	38
PART 2 你不可不知的错误观念	43
β胡萝卜素可以防癌？	44
有机蔬菜一定健康无毒？	46
植物油吃多了也没关系？	48
干燥食品不宜多吃？	50
多喝牛奶即可提供足够的钙质？	52
不吃蔬菜，喝蔬菜汁也一样？	54
“无糖”就是“不甜”的意思吗？	56
我只喝纯果汁应该没关系！	58
每天喝一点酒对身体有益？	60
洗桑拿可以有效瘦身？	62
做做有氧运动就能美丽窈窕？	64
微笑会产生皱纹？	66
偶尔少睡一点，再补充睡眠对健康无妨？	68
“睡眠”是最好的休息方式？	71
生病时泡泡热水，比较舒服？	73
低血压即是贫血！	76
清洁剂、除虫剂等只要不常用便对人体 无害？	79
PART 3 聪明过生活的健康哲学	83



聪明泡澡享健康	84
过重的口味可能破坏了正常的味觉	87
饮用铝罐装的果汁会造成痴呆	89
常常吃水果,疾病自远离	91
色泽光亮的鱼不一定新鲜	93
有效提高营养效果的饮食搭配原则	95
多喝水,多健康	98
让身体更健康的盐分摄取方法	100
戒烟有成,健康自来	102
如何不再睡觉打鼾?	104
防止口臭的四个方法	107
为什么夏天时总是懒洋洋的?	110
排排气对身体自有好处	112
浴厕芳香剂遮盖了自我健康检查的指标	114
虎视眈眈的花粉症	117
痒啊! 为何身体会发痒?	120
腰痛是人类的“命”	122
小腹微凸的中年男性要小心了!	125

下篇 健脑强壮

我们的脑细胞可能再度活化吗?	131
PART 1 细谈脑部运动	133



脑部的基本构造	134
大脑的构造及其功能	136
脑干的构造及其功能	138
小脑的构造及其功能	140
脑部是如何活动的?	142
一次只能集中注意力 90 分钟	144
如何增强记忆力?	146
可以提高记忆力的饮食法	149
通宵念书,越念越输	151
“填鸭式”教不出好脑筋	153
PART 2 头脑灵敏自己来	157
影响脑部健康的营养素	158
一天一杯糖水,活力加倍	160
一天四餐对头脑更好	162
烟酒对大脑的破坏	164
盐分摄取过多大脑容易疲乏	167
小心来自胆固醇的破坏	169
有氧运动帮脑部加“氧”	171
握握拳,再放开,脑筋加倍活化	173
左右手交替使用,脑部发展才能平衡	175
让头脑更清晰的睡眠法	177
洗个能让头脑变聪明的澡	179



可活化脑部的香精精油	182
PART 3 让头脑一级棒的食谱	185
可增强记忆力的食疗方	186
可以明目安神的枸杞	187
有助血行的玫瑰花	190
多吃可以益智的龙眼肉	193
有了桑葚,注意力自然集中	195
大枣及甘草给你好脑力	197
芝麻的种种功效	199
让你与痴呆绝缘的核桃	202
有神奇的健脑功效的百合	204
可降脂、健脑的大豆	207
可使头脑灵活的食疗方	209
生姜的效果	210
可以让头脑再活起来的大蒜	212
可帮助镇定心神的紫苏酒	216
能够增进视力并提神醒脑的醋大蒜	219
“醋洋葱”能够调整植物神经	221
鱼头熬汤能消除头脑的疲劳	225
茶的妙用	227
可以增加体力的食疗方	229
拥有优质蛋白的鸡蛋	230



最能抵抗疲劳的人参	234
薏仁能够迅速消除疲劳	237
绝妙的强身良材——莲子	239
鸡汤对消除疲劳最有效	240
附录 只要 10 分钟就可以健脑	245
日常健脑的十个小方法	248

上 篇

都 市 求 生

土 簾
潛市來主



PART 1

你一定要懂的健康观念



红番茄可以防癌

你是否曾想过：做菜用的番茄颜色和一般可生食的番茄有所不同？仔细观察，就可发现可以生食的番茄是粉红色的，而做菜用的番茄却接近正红色。这是由于品种不同的缘故。

据科学家们的研究，红色的番茄较粉红色的番茄拥有更多的防癌成分——“番茄红素（lycopene）”，番茄红色的色素即由此成分而形成。

虽然黄色或其他颜色的番茄亦含有“番茄红素”的成分，不过却不及红色番茄的多。

虽然生食用的番茄同样也具有防癌的效果，不过粉红色番茄的番茄红素含量却很少。

话虽如此，却不代表生食用的番茄毫无营养。

以一般品种为例，95%的番茄和其他蔬菜一样都具有丰富的水分，同时也含有各种维生素、矿物质、食物纤维等多种营养素。

此外，在生食用的番茄方面，圣女果小番茄亦含有许多红色素。

圣女果小番茄除了外形小巧可爱外，价格也



不贵,可说是营养又实惠的好食物。

事实上,番茄还能够强化肝功能、提高解毒作用,同时具有通畅大便、消化脂肪的功效,不失为控制体重或瘦身美容的好材料。



荷兰椒(甜椒)比青椒 营养价值高

近年来,各地的超级市场纷纷引进一种如拳头般大小、色彩缤纷、看起来像青椒的蔬菜。

这种蔬菜的名字叫做“荷兰椒”(Olanda paprika),是青椒的变种。由于味甜,故也有人称它为“甜椒”,依颜色不同而甜味有别,即使把它视为水果亦不为过。其中以黄色的最为甘甜,橙、红等颜色愈深者则酸味愈强。荷兰椒由于没有青椒特有的味道,因此即使讨厌青椒的小朋友也会喜欢。

荷兰椒含有许多的维生素及胡萝卜素,营养非常丰富,特别是红色的荷兰椒,维生素C的浓度为青椒的1.5倍,只要食用六分之一便可以满足一日所需。同时由于荷兰椒可以生食,因此维生素C便不至于因为烹调而受到破坏。另外,其 β 胡萝卜素浓度亦是青椒的3倍。

由于荷兰椒色泽鲜艳,可促进食欲,特别是红色、橙色与黄色更能刺激食欲。炎炎夏日里,来一



盘清凉爽口的蔬菜沙拉,用上各种蔬果及颜色各异的“荷兰椒”,看起来赏心悦目,不失为刺激食欲、治疗食欲不振的好方法。

橙色、红色、黄色的荷兰椒由于富含果糖、葡萄糖,味道甘甜,因此适合生食。除了可做成沙拉外,也可以使用果汁机打成口感极佳的蔬菜汁饮用。至于甜味低的绿色与紫色荷兰椒则可利用加热调理的方式来增添其美味。