

BAOJIAN YANGSHENG XINGAINIAN



上海大众卫生报社 编著
张立强 主编

保健养生 新概念

膳食治病 吃对了，让你天天做美梦

家庭药箱 正确使用救命药：硝酸甘油

健康行为 早晚勤踏石 催眠又治病

一法一病 10味“良药”制服高血压

上海远东出版社

明在版前(CIP)数据

张立强主编 上海大众卫生报社编著

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

保健养生新概念

张立强 主编

上海大众卫生报社 编著

张立强 主编

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

ISBN 958-7-80308-030-5

上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健养生新概念/上海大众卫生报社编著 一上海:上海远东出版社,2008

ISBN 978-7-80706-650-7

I. 保… II. 上… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 020290 号

保健养生新概念

责任编辑:丁是玲 林黄鹂

封面设计:李 廉

著者:上海大众卫生报社
主编:张立强
策划:任玲
终审:王成芬

保健养生新概念

编者:上海大众卫生报社

主编:张立强

策划:任玲

终审:王成芬

出版:上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址:中国上海市仙霞路 357 号

邮编:200336

网址:www.ydbook.com

发行:新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版:南京展望文化发展有限公司

印刷:上海望新印刷厂

装订:上海望新印刷厂

版次:2008 年 7 月第 1 版

印次:2008 年 7 月第 1 次印刷

开本:890×1240 1/32

字数:274 千字

印张:12.75

印数:1—5 100

ISBN 978-7-80706-650-7/R·98 定价:19.80 元

版权所有 盗版必究(举报电话:62347733)

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

零售、邮购电话:021-62347733-8555

上海大众卫生报社

FORWORD 前言

《上海大众卫生报》创刊已 31 年,公开发行也有 25 年了,曾两次被评为全国优秀卫生报刊。它以传播科学、新颖、实用的医学卫生、防病和养生保健知识为宗旨,并创造了不少名牌版面和栏目,更刊登了不少短小而实用的医学科普文章,尤其是“身边医学”版面,十多年如一日,每一期都为读者提供了不少贴近生活的文章。当你身边出现了医学、卫生、养生、保健等问题时,都可以从这里找到答案,同时,在其他版面中也可得到更多的医学问题的答案和实用指导内容。

平时,我们经常收到读者来电来信,要寻找本报刊登过的各类医学保健和养生文章。为了读者寻找方便,我们曾将报纸刊登的内容精选出版过几本书籍,一经出版就被读者“一抢而空”。

时代在不断前进,事物在不断发展,医学卫生、

FORWORD 前言

养生保健方法也在不断创新。本报也为读者提供了不少养生保健的新方法、防病治病的好技术。在上海远东出版社的配合下,我们再一次将最近三年来刊登的内容进行了精心选编,把最新最实用的、也是广大读者生活中常常遇到的、又能用最简单的方法来解决的各种医学、卫生、养生、保健问题汇编成册。我们将按内容分为膳食治病、家庭药箱、健康行为、一法一病四大块,各块又按内容分成若干小栏目,精编成书出版,供读者各取所需。

由于时间仓促,我们在选编取材时,有可能将更好的内容遗漏,那就等在下一本书里和大家再见面吧。如果您需要及时了解,也可致电“12320”,向上海市公共卫生公益电话咨询。

谨以此书献给《上海大众卫生报》,纪念其公开发行 25 周年。

“空西外一”“告对部移派出至一,靠
生卫学国,果免演不春献奉,上海大众卫生报社

CONTENTS 目录

辑一·膳食治病

——·米 面·——

吃汤圆有学问/3

御寒粥/4

烤麸不是豆制品/5

秋燥话食粥/6

——·蔬 果·——

番茄的妙用/7

保健卫士:大蒜/8

夏日佳食数百合/9

几种常见菜根的药用价值/10

冬瓜的妙用/11

花生仁的妙用/12

神奇蔬菜汁/12

春天多吃胡萝卜/14

莴苣利乳/14

拿水果当正餐易患贫血/15

吃红薯降转氨酶/16

秋天萝卜似人参/17

清幽薄荷 药食两用/17

巧用果汁治病/19

常食茄子有益心血管/20

菠萝与健康/21

香蕉保健新发现/21

可降血糖的蔬菜/23

鲜桃味美疗病多/24

秋梨的多种疗效/25

你该多吃哪种水果/25

腹泻不能吃大蒜/27

吃蘑菇助生长/27

走出“芦荟热”的误区/28

莲藕同根功不同/29

常食“六瓜”安然度夏/30

哪些人不宜多吃西瓜/30

葡萄也是抗癌药/31

生姜：厨房里的一味好药 / 32
橙子能防胆结石 / 33
春来菠菜治病多 / 34
秋吃山药好处多 / 35
黄花菜食疗汤 / 36
活维生素丸——大枣 / 36
山楂的食疗功效 / 37

—— · 豆 类 · ——

美容健身数豆类 / 39
绿色牛奶：黄豆排骨 / 40
豆腐巧治病 / 41
黄豆嫩肤方 / 42

—— · 禽 蛋 · ——

鸡蛋并非炸弹 / 43

—— · 饮 料 · ——

喝茶解暑 / 45
预防感冒有 9 饮 / 46
秋季茶疗方 2 则 / 46
走出喝花茶的误区 / 47
疗病茶饮 4 种 / 48
牛奶怕光 / 48
牛奶也食疗 / 49
绿茶、菊花茶功效新发现 / 50

—— · 食 疗 · ——

脑动脉硬化自我调养法 / 52
吃对了，让你天天做美梦 / 53
食疗降压法 / 54
肠胃溃疡食疗方 2 则 / 55
夏季吃醋好处多 / 56
食疗能降胆固醇 / 56
美齿固牙食疗方 / 57
补充微量元素首选食物 / 58
治春咳 4 方 / 59
冠心病小食谱 / 59
黑木耳治病 / 61
伤食疗法 / 61
治妇女更年期综合征的小偏方 / 62
杂食利记忆 / 63
清肠“管道工” / 64
常被忽视的食物精品 / 65
吃出来的可爱 / 66
巧选食物降血脂 / 67
口臭的自我治疗 / 68
食疗攻积食 / 69
女性更年期综合征的食疗 / 70
“吃”下高血脂 / 71
慢性前列腺炎患者的食疗 / 72
女性助性食疗方 / 73
6 类食物为心脏护航 / 74
红斑狼疮患者的食疗 / 75

蜂蜜可除褐斑/77
谁能动你的胆固醇/78
食疗在夏季/79
带鱼食疗好/80
冠心病患者的食疗方/81
适当补充维生素预防计算机
综合征/82
治疗荨麻疹的验方/83
可温补的“东方巧克力”/83
察颜观色论营养/84

健身运动后的科学饮食/86
并非人人宜吃火锅/87
营养健康吃火锅/88
糖对健康真的有害吗/89
何时适宜吃甜食/89
保健益寿的纤维素/90
饿时别吃它们/92
食用油家族贡献多/93
糖尿病患者：吃饭也讲“红绿灯”/94

辑二 · 家庭药箱

—— · 中 药 · ——

五脏皆治的五味子/99
老人不宜擅用清火药物/100
抗衰明目的“上将”：枸杞
/101
中药的不良反应/102
如何识别真假虫草/103
云南白药 一药多用/104
你会吃阿胶吗/105
六味地黄丸治病多/106
强身如何选灵芝/107
冬虫夏草有何滋补功效/108
肿瘤患者能吃膏滋药吗/109
天麻不能包治眩晕头痛/111

乱吃补品当心肝中毒/112
盛夏解暑药大盘点/113
常服银杏叶片易致脑出血
/115
六神丸不能滥用/115
五谷杂粮也是药/116
蛤蚧油——冬季足跟皲裂的
克星/118
常吃枸杞利健康/118
药酒并非人人能喝/119

—— · 西 药 · ——

能改善动脉弹性的药物/121
维生素的新禁忌与新作用
/122

警惕药物诱发脑卒中 / 123
服用安眠药常见的不良反应 / 125
补充维生素 C 莫过量 / 126
抗菌镇咳药不能包治慢性咳嗽 / 127
防治心绞痛的常用药物 / 128
药品不良反应 抗生素数第一 / 129
维生素 E 过量会致癌 / 130
不可用营养药替代新鲜蔬菜 / 130
防治哮喘的药物 / 132
易引起皮炎的药物 / 134
心血管疾病患者不宜用维生素 E / 135
戒烟后需补充维生素 / 136
阿司匹林可降低女性首次卒中风险 / 136
吃阿司匹林防心梗并非人人适宜 / 138
“三大素”并非万能药 / 138
多用途的口服避孕药 / 139

—— · 药品用法 · ——

常用的消毒药物和使用方法 / 141
常见的错误服药法 / 142
药物“联手” 导致恶果 / 143

治疗高血压忌用药不规范 / 144
红霉素用法不当会导致心跳骤停 / 145
常见的服药错误 / 147
如何阅读药品说明书 / 151
哮喘患者需持续用药 / 152
不同给药方式的利与弊 / 153
怎样吃助消化药 / 155
儿童用药需慎重 / 156
儿童用药的误区 / 157
腹泻用药的 5 大误区 / 158
药品说明书的“一字之差” / 160
初发糖尿病者也需用药 / 161
正确使用救命药——硝酸甘油 / 162
舌下用药的方法及种类 / 163
择时服药疗效佳 / 164

—— · 药品用量 · ——

滥用镇痛药后果严重 / 168
乱吃黄连素 吃出大毛病 / 169
预防流感不可滥用板蓝根 / 170
滥用抗炎止痛药害处多 / 171
使用止痛药宜用最低有效剂量 / 172
止痛药过量 会变“致痛药” / 173

正常人群不需服用维生素制剂
/175

——· 用药知识 ·——

感冒冲剂不可乱服/176

黄连素的新用途/177

区分2种环氧酶 正确使用镇痛药/178

哪些药物影响月经/179

夏天保存药品 哪些应进冰箱/180

购药储药学问多/181

旅游随身小药包/182

旅行必备小药箱/183

降血脂不可单纯依赖药物
/184

润喉片润喉糖不可相互替代
/185

营养药≠营养品/186

猛药治感冒 越治越糟糕/187

补钙小常识/188

补钙治不了骨质疏松症/191

如何判断药物过敏反应/192

服维生素也需忌口/193

光吃安眠药 治不好失眠/194

使用胰岛素不会上瘾/195

盲目吃药减肥不利健康/196

药物治病也致病/197

药品的“复方”与“复合”/198

辑三· 健康行为

——· 饮 食 ·——

保护免疫力 甜食莫过量
/203

咖啡好喝 有病难挡/204

喝水防早衰/205

骨痛补钙对吗/206

慎吃“盘边装饰菜”/207

干稀搭配吃早饭/208

晚餐太晚坏处多/209

饭后恶习苦肠胃/210

拒绝癌从口入/211

油条不宜多吃/212

汤,究竟该何时喝/213

请别忽视主食/214

养生:唯不饱食耳/215

朝朝盐汤 晚晚蜜水/216

早餐亦择时/216

晨饮1杯水/217

过量食蒜对眼睛有害/218

进餐只需八成饱/218

您重视餐后血糖吗/220
 7种果蔬不能空腹吃/221
 老人如何喝牛奶/222
 减肥5大误区/223
 姜的作用/224
 晚餐过饱、过晚带来“副产品”
 多/225
 喜甜的你善吃糖吗/226
 不能与牛奶同食的食物/227
 酒后莫喝咖啡/228
 饮茶的6大误区/228
 少食烟酒糖 明视又健康
 /229
 一日3杯水 安康冠心病
 /230

——·起居·——

无牙≠不刷牙/232
 “老来瘦”并非都有益/233
 教你自制6种养生枕芯/234
 易被忽视的家庭隐患/235
 坏习惯会让人变得越来越
 “笨”/236
 书声琅琅 益气提神/237
 老人少坐硬板凳/238
 择时而起居/239
 几个易被忽略的健身常识/240
 午睡宜松腰带/241
 刷牙漱口“三三制”/242

高枕无忧/243
 一觉醒来伸伸腰/244
 糖尿病患者的足部护理/245
 你有不良习惯吗/246
 日常保健3法/247
 吃饱就睡害处多/248
 睡得香甜的奥妙/249
 束腰过紧害健康/250
 保暖有方/251
 洗澡可治6种病/252
 三不二忌/253
 家务健身/254
 轻松办公每一天/254
 梳头益脑/255
 洗出来的健康/256
 谁不宜睡硬床/258
 药物牙膏毋滥用/259
 早睡早起可防脑血栓/260
 易被忽视的家庭隐患/260
 延长青春的细节/261
 0.618——我的养生系数/262
 别让不良习惯添乱/263
 静坐养生与久坐伤身/264
 早晚勤踏石 催眠又治病
 /265
 会睡觉的女人美到老/266
 穿小鞋者脚病多/267
 不要横向刷牙/267
 怎样预防老年痴呆症/268
 逍遥电视前/269

更换枕头有标准/270
防止牙刷污染症/271
当方便时早方便/272

—— · 运 动 · ——

日常健膝5法/274
简单运动 健康一生/275
空抓强身/276
守护颈椎/277
勤爬楼梯 收益多多/278
久坐保健小秘笈/279
拍拍打打也健身/280
睡前动动 好处多多/281
反常运动给生命带来健康奇
迹/281
老人春练5不宜/285
经常慢跑 延年益寿/286
老人经常挺胸、抬脚有助心肺
健康/287

小运动健身法/288
老年人腿脚保健8法/289
春天到 练腿早/290
护颈电脑族/291
每天“12分” 健康得满分/292
朝五晚九健身不可取/293
起床前的养生招/294
写字也可以健身/295
健身时绝不能做的事/296
根据性格选择运动/297
散步——延年益寿的好方法
/298

7个松肩运动/299
行走强身4法/301
天天跳绳 日日减肥/301

—— · 心 态 · ——

老人“5忘” 永葆青春/304
惰性使你走向衰老/305

辑四 · 一法一病

—— · 预 防 · ——

打乒乓球可以预防近视/309
穿弹力袜可防下肢静脉曲张
/310

教你4招不春困/310
推拿捏脊防感冒/311
夏日防脚臭/312
枸杞可防老年黄斑症/313
拍唇运动防蛀牙 延缓嘴角
起皱纹/314

旅游时水土不服的简易防治法 / 315
防治头晕妙方 / 316
喝茶可有效防龋齿 / 317
“咬牙切齿”防血栓 / 317
香花好看 慎防哮喘 / 318
老人常练太极拳可防跌倒 / 318
天寒防卒中 / 319
紧急处理车祸 可防伤情恶化 / 320

—— · 治 疗 · ——

治失眠 8 招 / 323
“鸡尾酒”疗法治乙型肝炎 / 324
鸡蛋葡萄酒治感冒法 / 325
豆腐治咳法 / 325
治疗痔疮出血验方 / 326
白醋蜂蜜巧治关节炎 / 326
酒醋浸泡治灰指(趾)甲 / 327
如何治疗干燥性鼻炎 / 328
巧用冰箱治烫伤 / 329
凉开水止咳功效好 / 330
蚊叮虫咬止痒法 / 330
食物中毒的家庭解救法 / 331
鲜姜治斑秃 / 332
治疗胃痛的验方 / 333
山芋可治皮肤疾病 / 333

治疗疖腮小验方 / 334
白药治耳疾 / 334
芙蓉花治愈“老烂脚” / 335
银杏干叶可治耳鸣 / 335
巧用热水袋治病 / 336
妙治皲裂 / 337
读书治病 / 338
米汤为何能治口角炎 / 339
醉酒急救 / 340
对付鱼刺的小窍门 / 341
偏方 3 则 / 342
妙用秋梨来治病 / 342
为牙周炎患者献招 / 343
指压穴位治“落枕” / 344
异物入眼、眼睛被击伤怎么办 / 344
恶心呕吐在家治 / 346
巧用茶叶渣治痔疮 / 347
怎样用百合止咳 / 347
爆竹伤眼急救方法 / 348
掐掐按按治鼻过敏 / 349
便秘的简易疗法 / 350
治冻疮小验方 / 351
鸡眼与老茧去除法 / 352
双管齐下治痛经 / 353
前列腺增生自疗 3 法 / 354
深呼吸治失眠 / 355
验方治愈跟骨骨刺 / 355
香皂涂肛治痔疮 / 356
吃栗子 少起夜 / 357

陈醋泡脚治脚气 / 358
 儿童食积的治疗 / 358
 治老年性便秘方 / 359
 毛冬青可治脉管炎 / 360

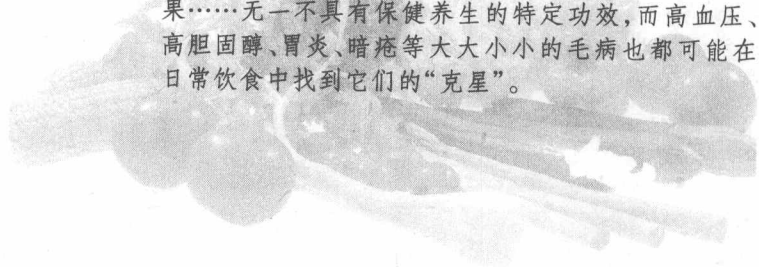
—— · 保 健 · ——

蜂蜜有降胆固醇功效 / 361
 眼部运动对付老花眼 / 361
 背痛自我保健操 / 362
 降血压转脚腕 / 363
 发汗健身 / 364
 科学饮水降血脂 / 365
 指按法可解眼疲劳 / 366
 慢性支气管炎老人不妨常做“卧
 式呼吸操” / 367
 “放松法”缓解头痛 / 368
 练舌能养生 / 369
 盐水洗澡止瘙痒 / 369

低血压者自我调护法 / 370
 步行有助提高老人肺功能
 / 371
 60秒消除疲劳 / 372
 踢毽子 关节活 / 373
 痔疮患者怎样保健 / 374
 10味“良药”制服高血压 / 375
 节日家庭解酒方 / 376
 腹部去脂三部曲 / 377
 糖尿病患者的自我饮食护理
 / 378
 颈椎病患者的自我保健三部
 曲 / 379
 发热的家庭处理方法 / 380
 紧张性头痛的自我缓解法 / 381
 养护假牙 / 382
 守“门”保健法 / 383
 容颜不老妙方 / 384
 减少老年斑的妙品 / 385

辑一 · 膳食治病

自古以来,中医就有所谓“药食同源”的观念,认为食物和大多数药物同属自然界的生物,由于食物性味和缓,不良反应较少,因此不但具有保健强身的功效,更是人们的主食,长期食用,能有效稳定地提高人体的免疫力,达到保健的作用。因此,粮食、蔬菜、水果……无一不具有保健养生的特定功效,而高血压、高胆固醇、胃炎、暗疮等大大小小的毛病也都可能在日常饮食中找到它们的“克星”。



· 米面 · >>>



❖ 吃汤圆有学问

正月十五元宵节,人们除了赏花灯外,还有一个重要的习俗是吃汤圆,祈求全家一年里团团圆圆。为使汤圆好吃润口,其中多半加入过多的糖分及油脂(猪油)。以现代营养学的观点来看,过量摄取这些成分,会对人体健康造成颇大的影响。所以,过个健康的元宵节,亦大有学问。

外皮 无论北方汤圆还是南方汤圆,其外皮均是糯米粉。糯米含较多淀粉,黏性高,不易消化,肠胃功能不佳的患者、老年人、小孩在食用汤圆的时候就应特别留意,以免发生消化不良或吞咽阻碍的情况,造成不可弥补的伤害。

馅 汤圆内馅种类繁多,甜的、咸的应有尽有。甜馅如芝麻、豆沙、枣泥、花生等,咸馅如鲜肉、菜肉等。无论甜、咸馅,其中油脂