

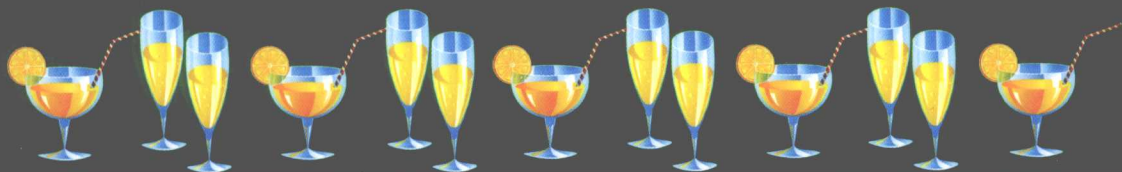
饮食与排毒

365妙计

主编 宋为民 陆月莲



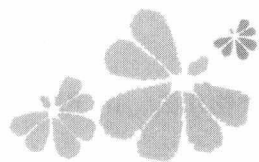
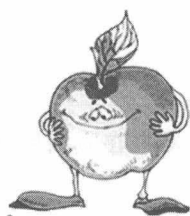
YINSHI YU PAIDU 365 MIAOJI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

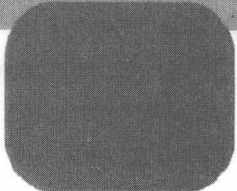
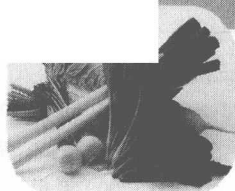
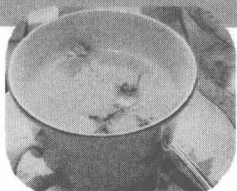
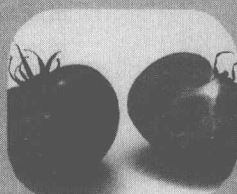
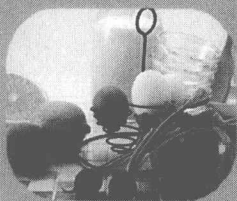
饮食与排毒



365妙计

YINSHI YU PAIDU 365 MIAOJI

主 编 宋为民 陆月莲
副主编 宋在兴 林本农



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

饮食与排毒 365 妙计/宋为民,陆月莲主编. —北京:人民军医出版社,2009.6
ISBN 978-7-5091-2751-3

I. 饮… II. ①宋…②陆… III. 毒物—排泄—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 082931 号

策划编辑:于哲路弘 文字编辑:崔永观 责任审读:张之生

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8052

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:20.25 字数:371千字

版、印次:2009年6月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:35.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书根据中医季节养生的法则,以一年 365 天四季时日为主线,介绍了饮食与排毒方面的知识。春季阐述如何提高“吃商?”吃什么?怎么吃?夏季阐述如何认识各种内生和外来的食毒对人体的危害与防护;秋季阐述如何利用饮食方法,安全、可靠、有效地排毒与解毒;冬季阐述如何辨体饮食?吃掉疾病。尤其对癌症、糖尿病、高血压、高脂血症等疾病的食防、食控、食疗均做了详细阐述。

有关吃的书籍林林总总,而“饮食”与“排毒”相结合的书籍尚不多见。书中还介绍了许多科学健康好吃法,你只要采纳使用,健康将伴你一生!本书为著名养生和环境科普作家编写,书中引用了大量的事例和数据,语言生动幽默,内容通俗易懂,适合于每一位关心自己及家人身体健康的读者细细品读。

前言

本书的写作宗旨有两个：

一、提高你的“吃商”——让你吃出健康，吃掉疾病

一个人是否会“吃”，即“吃商”如何？吃商高，就会吃出健康，吃掉疾病；吃商不高，就会吃出疾病，吃掉健康。

什么是吃商呢？我们把吃的科学、吃的智慧、吃的方法和吃的习惯……凡是有关吃的知识，都用“吃商”(diet quotient, DQ)来表示。它的基本概念是：一个人关于吃的知识和行为作为分子(用 S 表示)，而人们对吃应该具备的知识与行为作分母(用 M 表示)，二者之比便是吃商 $DQ=S/M$ 。

本书将指导你吃什么？怎么吃？才能吃出健康，吃掉疾病，并汇集关于吃的最新知识和信息，以提高你的吃商，为你的健康长寿打下坚实的基础。本书也是献给你关于吃的锦囊，你可以随时打开它，增加盘中餐的健康砝码！

“民以食为天”。人的一切生命活动必须以饮食来维持，学习、劳作、运动、旅游、娱乐……饮食提供给人最基础的 7 大营养素，必须含有水、蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质(无机盐)和纤维素，以满足人体对能量的需要，并保障其正常的生命活动。为人体组织、细胞提供丰富的营养，以满足生长发育、新陈代谢及自我更新的需要。但每一种食物(无论动物或植物)，它们只拥有各自富含的某些营养素，所以不能单独地、长期地满足人体的需要，只有互相搭配、不断更换组合、合理膳食，平衡营养才能基本与人体需求大致吻合。任何一种营养素缺乏或过量对人体的生命活动都是不利的，甚至是一种“灾难”，因为人体的内毒就是由此而产生的。根据中医理论，饮食除了提供营养素以外，还具有防病、治病、调理机体的功效。

饮食可防病。食物分四性(寒、热、湿、凉)，五味(甘、酸、苦、辛、咸)。不同的性味，对人有不同的作用。生姜、大蒜、辣椒等性温热，冬天食用助人御寒；梨、百合、柿子甘性凉，秋天食用能滋阴润燥，防止燥邪所伤；而一些性平的食物如大米、芡实等能补养脾胃，使人胃气充足，可长期食用。

食可辅助药物治疗疾病。根据某些食物具有某种功能因子和“药食同源”的原理,我们可以根据人体具体情况,实施辨体进食,调整阴阳,“寒者热之,热者寒之,虚则补之,实则泻之”,以达用食物治病的目的。孙思邈在《千金要方》中指出:“凡欲治病,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”

饮食可调理机体。人病后身体虚弱,某些脏器受到损伤,食补可以补养脏器恢复健康。如心脾血虚者可以以花生、大枣、桂圆等补养;而肺热咳嗽者可多食一些清热润肺的食物,如梨、百合、芦蒿等。

二、认识饮食之毒——以达知毒、防毒、解毒、排毒、清体之目的

“食以安为本”。这是指食物存在着负面效应,除了会引起食物中毒外,营养不足和过量也会对人体产生不利于健康的影响。所以说,我们日常的饮食也是一把双刃剑,既可防治疾病,也可导致疾病。当我们生活的环境——这片天空、这块土地、这条河流……污染越来越严重的时候,我们还能对碗里的食物放心吗?这些无形的、有形的污染物质又是通过什么途径进入到你的餐桌上的呢?我们采用什么有效措施可将饮食中毒的危害降低到最小?生活富裕了,可是不良的饮食习惯也会给健康造成意想不到的危害和麻烦,各种癌症的发病率还在上升,吃出来的富贵病、慢性病还在增加……对隐藏在吃、喝中的种种弊端本书将一一揭示,犹如给你一台显微镜,一只放大镜,一个望远镜,让你看得明明白白,清清楚楚,知道可能存在于食物中的有毒物质(包括生物的、化学的、物理的),得以保护你的机体不受或少受损害。同时还提出内生毒这一食毒新概念,帮你走出饮食误区。

宋为民 陆月莲

目录

春季：一生健康始于吃，吃什么、怎么吃才能提高你的“吃商”



1月

吃的科学与吃的智慧引导你提高“吃商” / 1

◎ 吃亦要与时俱进——吃的三大作用与三个层次，现已进入会吃求健康阶段的最高层次 / 1

1日：吃饱求生存——食为生存，原初层次 / 1

2日：好吃求美味——食为口福，提高层次 / 3

3日：会吃求健康——食为健康，最高层次 / 4

◎ 食盲知多少 / 5

4日：你会吃吗 / 5

5日：生活小康了，吃的误区反而多了 / 6

6日：生活“好”了，反而吃出了一身病 / 7

7日：小康引出不健康现象的反思 / 8

◎ 我们距离合理营养还有多远 / 10

8日：中国人营养现状及10大问题 / 10

9日：改善营养状况的3个原则 / 10

10日：膳食木桶观引导你走出营养误区 / 11

11日：中国居民平衡膳食宝塔图解及内容说明(图1) / 11

12日：饺子——体现完美的膳食金字塔食品 / 12

◎ 吃的科学——均衡营养，合理膳食 / 13

13 日：把一日三餐纳入科学轨道 / 13

14 日：养成“早好、中饱、晚少”的进餐原则 / 14

15 日：对照一下，看看你的早餐吃得“好”吗 / 15

◎ 吃的科学——任何一种营养素对人体而言，少了不行，多了也不好，不是韩信点兵“多多益善” / 16

16 日：蛋白质少了不行，多了也“闯祸” / 16

17 日：热能摄入量要与人体相适应 / 16

18 日：油多坏菜 / 17

19 日：提倡烹调革命——做“无油菜” / 17

20 日：维生素少了不行，多了也有害 / 18

21 日：钙的作用不可低估，但补多了也不好 / 19

22 日：贫血≠缺少铁 / 20

23 日：锌的重要作用 / 21

24 日：碘是人体制造甲状腺激素的主要原料之一 / 21

25 日：食不可一日无此“君”——认识膳食纤维 / 22

26 日：提防隐性饥饿 / 23

◎ 吃的智慧：向你提供一条有价值的科学吃法，或许能保你一生获得健康 / 23

27 日：养成科学的饮食习惯很重要 / 23

28 日：细嚼慢咽能帮你防癌抗癌 / 24

29 日：改煎、炸、溜、熏、炒的烹调方法为蒸、煮、炖、焖、拌 / 26

30 日：低温烹饪好处多 / 26

31 日：愉快进餐 / 27



2月

富起来的中国人吃什么才能吃出健康、吃掉疾病——介绍科学健康好食物 / 28

◎ 吃什么好——吃杂食、苦食……限油、限盐、限糖 / 28

1 日：食不厌杂 / 28

2 日：主、副食均要杂 / 29

3 日：生活好了更要吃点粗食——营养多而全 / 31

- 4日:酸食与酸性体质不相干 / 32
- 5日:如何避免人体体质酸化 / 33
- 6日:限甜食,防“甜食综合征” / 34
- 7日:糖可促进成人衰老 / 35
- 8日:苦食——防病,治病多面手 / 35
- 9日:苦食之最 / 36
- 10日:辣食——因人而异 / 39
- 11日:吃咸的习惯要改一改 / 40
- 12日:少盐良策——餐时加盐法 / 41

◎ 黑食、野食促健康 / 41

- 13日:黑食 / 41
- 14日:黑食促安康 / 43
- 15日:野菜、野果 / 43
- 16日:野菌、花食 / 44
- 17日:野味 / 45

◎ 稀食养人 / 46

- 18日:稀食养人的优势 / 46
- 19日:粥——稀食之首 / 47
- 20日:汤——稀食代表之二 / 48
- 21日:奶的神奇作用 / 50
- 22日:豆浆虽好食用要得法 / 51

◎ 你能区分和识别下列各种食品吗 / 51

- 23日:识别无公害食品、绿色食品和有机食品 / 51
- 24日:转基因食品与其安全性 / 52
- 25日:什么是保健食品 / 54
- 26日:什么是健康食品?什么是强化食品 / 55
- 27日:什么是垃圾食品 / 56
- 28日:什么是功能食品 / 57



3月

富起来的中国人怎么吃才能吃出健康——介绍科学健康好
吃法 / 58

◎ 吃与健康——管好一张嘴，少生多少病 / 58

- 1 日：吃得“好”，吃出了脂肪肝 / 58
- 2 日：吃出来的代谢综合征 / 58
- 3 日：痛风——吃喝出来的“帝王病” / 59
- 4 日：吃出来的偏头痛 / 61
- 5 日：骨质疏松症与吃有关 / 61

◎ 莫用口福换病痛——吃与癌的关系密切 / 62

- 6 日：与吃有关的癌症知多少 / 62
- 7 日：吃出来的大肠癌 / 62
- 8 日：鼻咽癌患者多数偏爱吃咸鱼、腌菜 / 62
- 9 日：不良饮食习惯使胃癌的风险增加 / 63
- 10 日：吃得太“好”，当心前列腺癌找上门 / 63
- 11 日：酗酒者肝癌风险增加 / 64
- 12 日：辛辣烫食易致食管癌 / 64

◎ 食物的五字原则——选、挑、配、净、鲜 / 64

- 13 日：选食——讲科学 / 64
- 14 日：挑食——有时益健康 / 65
- 15 日：配食——增营养 / 67
- 16 日：净食——很重要 / 68
- 17 日：鲜食——有区别、有学问 / 69
- 18 日：冰箱不是保鲜箱 / 70

◎ 饮食与生物钟节律——进食时间、进食量、进食速度等要顺应生物钟节律 / 70

- 19 日：定食——顺应“消化钟”运转 / 70
- 20 日：早食——利健康 / 71
- 21 日：零食——要转变过去的观念 / 72
- 22 日：节食、限食——防胖利长寿 / 73
- 23 日：“节食”还有哪些好处 / 73
- 24 日：断食——实行体内“大扫除” / 74
- 25 日：慢食——让你享受诸多好处 / 75

◎ 科学健康好吃法 / 76

- 26 日：生食——治病疗疾创造生命奇迹 / 76

- 27 日:生食——有利排毒清体 / 77
 28 日:冷食——增进健康 / 77
 29 日:美食虽好要以健康为重 / 79
 30 日:素食利弊 / 79
 31 日:春季食养、食补的特色及野菜食疗功效 / 81

夏季:认识形形色色(外来与内生的)食毒对人体的危害与防护



4月

生物性食物中毒的危害及其防护 / 83

◎ 食物中毒的概念、性质与种类 / 83

- 1 日:食物中毒的概念 / 83
 2 日:食源性中毒的性质与种类 / 84
 3 日:食品中毒的严重性 / 85

◎ 由生物因子引起的传染性食毒 / 86

- 4 日:病毒性食物中毒——SARS 病毒 / 86
 5 日:禽流感 / 87
 6 日:病毒性食物中毒——甲型肝炎 / 88
 7 日:细菌性食物中毒概况 / 89
 8 日:细菌性食物中毒的名次与特异性 / 90
 9 日:我国食源性寄生虫感染的现状 / 90
 10 日:不卫生的饮食习惯是感染寄生虫病的主要因素 / 91
 11 日:吃生蔬菜应防寄生虫病 / 92
 12 日:吃野生动物危害多 / 93

◎ 由生物因子引起的非传染性食毒 / 94

- 13 日:真菌性食物中毒及主要菌毒素 / 94
 14 日:黄曲霉素是一种强致癌物 / 95
 15 日:食品腐败变质及其防止措施 / 96
 16 日:慎吃刺菜、剩饭 / 97

◎ 食品中含有天然有毒、有害成分 / 97

17 日:毒草中毒 / 97

18 日:亚硝酸盐食物中毒 / 98

◎ 常用蔬菜和果仁中含有的天然毒素 / 100

19 日:含氰苷类食物中毒 / 100

20 日:粗制棉子油棉酚中毒 / 101

21 日:常用蔬菜含天然毒素 / 101

◎ 动物性食品中含天然有毒、有害成分 / 102

22 日:河豚鱼的河豚毒素及中毒 / 102

23 日:海产品含组胺引发的变态反应 / 103

24 日:某些有毒鱼类及有毒部位不能吃 / 104

25 日:有些动物脏器不能吃 / 105

◎ 饮水、饮品之害 / 105

26 日:我国水源型地方病问题突出 / 105

27 日:茶虽好但有 6 种人不宜喝 / 106

28 日:速溶咖啡被列入“黑名单” / 107

29 日:警惕假酒、劣酒中的甲醇中毒 / 107

30 日:酗酒的危害 / 108



5月

化学性食物中毒的危害及其防护 / 109

◎ 化学因子(即环境污染)引起的食物中毒 / 109

1 日:食品化学污染的特点 / 109

2 日:农药残毒及其毒性 / 110

3 日:蔬果残留农药简易去除法及农药污染较少的蔬菜 / 112

4 日:化肥污染及其危害 / 113

◎ 食品的有机物污染及其危害 / 113

5 日:多氯联苯(PCB)污染与危害 / 114

6 日:多环芳烃(PAH)污染与危害 / 114

7 日:有机污染物的污染途径 / 115

◎ 食品中环境激素的污染与危害 / 116

8 日:环境激素的危害 / 116

9 日:食物的二恶英(PCDD/Fs)污染及危害 / 116

- 10 日：“激素蔬果”与“激素禽肉蛋”的危害 / 117
- ◎ 食物的有毒、有害元素污染与毒害 / 118
- 11 日：食物有毒、有害元素污染与毒害 / 118
- 12 日：汞的食物污染与毒害——水俣病 / 119
- 13 日：镉的污染与毒害——骨痛病 / 119
- 14 日：砷的污染与毒害——黑脚病 / 120
- 15 日：大“铅”世界——谈铅污染与危害 / 121
- 16 日：铅污染对儿童的危害及预防 / 122
- ◎ 了解食品加工中产生的污染与危害 / 123
- 17 日：洋快餐和煎炸食品含“丙毒” / 123
- 18 日：烘烤、炸熏食品含“苯并芘”——致癌物 / 124
- 19 日：咸鱼含有致癌物 / 125
- 20 日：食品添加剂之毒害（一） / 125
- 21 日：食品添加剂之毒害（二） / 127
- ◎ 食品容器及包装材料污染食物及毒害 / 128
- 22 日：食物容器及包装材料中隐藏的毒害 / 128
- 23 日：盛酒器皿使用不当的危害 / 129
- 24 日：不粘锅涂层能致癌 / 131
- 25 日：塑料瓶含对儿童不宜化学物质——BPA / 131
- 26 日：聚氯乙烯袋（膜）不宜用作食品包装 / 131
- 27 日：教你如何识别 PVC 有毒保鲜膜 / 132
- 28 日：带彩的食品包装袋剧毒苯超标 / 133
- 29 日：再生塑料袋和有些纸不能用于包装食品 / 133
- 30 日：塑料制品不宜长期装油 / 134
- 31 日：保鲜膜遇高温危害更大 / 135



6月

认识食毒新概念——“内生毒”帮你走出饮食误区 / 135

- ◎ 内生毒新概念与特点 / 135
- 1 日：内生毒——食毒新概念 / 135
- 2 日：内生毒的几个特点 / 136
- ◎ 营养过剩或缺乏之毒害 / 137

- 3 日:营养过剩同营养缺乏一样有害 / 137
- 4 日:蛋白质中毒症 / 138
- 5 日:补钙不当也中毒 / 138
- 6 日:碘缺乏和过量都有害 / 139
- ◎ 氧化毒——害你没商量 / 140
- 7 日:你了解自由基吗 / 140
- 8 日:自由基对人体的危害应不可忽视 / 141
- 9 日:预防有害自由基的措施和方法 / 142
- 10 日:情绪恶劣、用脑过度、精神压力过大和生气也会中毒 / 143
- ◎ 血糖之毒——疾病的温床 / 144
- 11 日:血毒知多少 / 144
- ◎ 高血糖之毒与糖尿病及其防治 / 145
- 12 日:高血糖与糖尿病 / 145
- 13 日:如何及早发现糖尿病 / 146
- 14 日:糖尿病与并发症 / 146
- ◎ 用食物防治糖尿病 / 147
- 15 日:认识胰岛素抵抗 / 147
- 16 日:什么是食物血糖生成指数(GI)? 有什么用处 / 148
- 17 日:用饮食调血糖及蔬菜中的“降糖灵” / 149
- 18 日:能调节血糖的功能性食物 / 150
- 19 日:控制血糖应从改变不良饮食习惯做起 / 151
- ◎ 血脂异常及其他血毒之毒害 / 152
- 20 日:了解正常血脂的作用及种类组成 / 152
- 21 日:脂肪代谢与血脂异常——脂毒及危害 / 153
- 22 日:血黏稠与疾病关系 / 154
- 23 日:高尿酸与痛风 / 155
- 24 日:痛风患者的食疗与参考食谱 / 156
- ◎ 肠毒——肠道疾患的“凶手”,也是代谢毒的一种 / 157
- 25 日:肠道人体微生态世界——人体重要器官之一 / 157
- 26 日:健康人生从肠道保健开始 / 158
- 27 日:肠道恶化与疾病关系 / 158
- 28 日:肠毒之一——屁之毒 / 159

29 日:肠毒之二——粪之毒与便秘的危害 / 159

30 日:夏季饮食特点及巧食蔬菜水果 / 160

秋季:用食物及其科学的吃法解毒、排毒、清体,既安全、可靠,又有效



7月

解毒、排毒、清体——选择适合你的饮食与吃法 / 162

◎ 保护并发挥人体的防毒、排毒功能和系统 / 162

1 日:人体自有解毒、泄(排)毒功能 / 162

2 日:充分利用和调动体内排毒系统 / 163

3 日:主动使用体内三把清体“扫帚” / 164

4 日:发挥并保护好人体防毒抗病的“三道防线” / 165

5 日:呵护好具有排毒功能的脏器 / 165

6 日:人体“三废”不能憋 / 166

7 日:主动排毒要诀 / 167

◎ 防毒——先从管住“进口”防线做起 / 168

8 日:节食好处多 / 168

9 日:选适合你的最佳食品 / 168

10 日:净食——把好进口关很重要 / 169

11 日:鲜食——有区别、有学问 / 169

12 日:慢食——可发挥唾液杀菌抗癌作用 / 169

13 日:生食——有利排毒,清体 / 169

14 日:断食——实行体内“大扫除” / 170

15 日:勿忽视膳食纤维的排毒作用 / 170

◎ 食物解毒、排毒、清体知多少 / 170

16 日:排毒清体新秀——芽苗菜 / 170

17 日:发芽糙米的排毒保健功能 / 172

18 日:有害食物伴“克星”可解毒 / 173

19 日:巧用食物排毒 / 174

20 日:预防食物中毒“黄金 10 原则” / 174

◎ 解毒、排毒——饮水为上 / 175

21 日：你知道水的神奇作用吗 / 175

22 日：养成卫生饮水习惯 / 176

23 日：最佳饮料——白开水 / 177

◎ 饮用水标准 / 177

24 日：好水的标准 / 177

25 日：新老饮水标准有什么不同 / 178

26 日：直接生饮自来水的条件 / 179

◎ 饮水注意事项 / 179

27 日：饮用桶装水要注意的问题 / 179

28 日：饮纯净水应注意什么 / 180

29 日：如何去除或减少自来水有机污染物 / 180

30 日：全自动开水器慎用 / 181

31 日：哪些水不能饮用 / 182



8月

不会吃，吃出癌症；会吃，吃掉癌症，吃出健康 / 182

◎ 环境中的致癌因素 / 183

1 日：生活环境中的致癌因素知多少 / 183

2 日：多数恶性病原因在环境污染 / 184

3 日：我国癌症主要危险因素 / 184

◎ 饮食与饮食习惯致癌 / 185

4 日：与饮食习惯有关的癌症知多少 / 185

5 日：改变不良生活方式可预防癌症发生 / 186

6 日：合理饮食可减少相关的癌症 / 187

◎ 易致癌食品和食品中的致癌物 / 188

7 日：易致癌食品及物质 / 188

8 日：天然食物中含促癌或致癌物质 / 189

9 日：多吃最健康食品 / 189

10 日：远离垃圾食品 / 190

◎ 食毒、恶劣情绪与癌症 / 190

11 日：食毒与癌症的发生十分密切 / 190

- 12 日:了解新增致癌物 / 191
- 13 日:癌症新动向 / 192
- 14 日:恶劣的心情可致癌 / 193
- ◎ 防癌、抗癌从会吃开始 / 193
 - 15 日:有助于防癌的蔬菜和食品 / 193
 - 16 日:日本癌症学会推荐 3 类 9 种防癌食物 / 195
 - 17 日:世界癌症基金会提出的与膳食防癌有关的 14 条建议 / 195
 - 18 日:世界卫生组织推荐有助于防癌的菜单 / 196
 - 19 日:日本推出蔬菜抗癌排行榜 / 197
 - 20 日:法国蒂娜·贝蒂一库索推荐防癌食物 / 197
 - 21 日:2002 年美国《时代》杂志评选 10 种最佳食品 / 198
 - 22 日:新世纪 10 大最佳食物 / 198
- ◎ 防癌、抗癌吃什么 / 199
 - 23 日:防癌、抗癌最佳蔬菜——圆白菜(包菜) / 199
 - 24 日:防癌、抗癌蔬菜——大蒜 / 200
 - 25 日:防癌、抗癌水果——猕猴桃 / 200
 - 26 日:防癌、抗癌杂粮——红薯 / 201
- ◎ 癌症患者不同治疗期怎么吃 / 202
 - 27 日:癌症患者如何注意合理营养 / 202
 - 28 日:癌症患者术后怎么吃 / 202
 - 29 日:癌症患者放化疗期间怎么吃 / 203
 - 30 日:癌症患者康复期间怎么吃 / 204
 - 31 日:走出烹制抗癌蔬菜的误区 / 204



9月

用食物辨体排毒养颜与防治疾病 / 205

- ◎ 食物排毒养颜 / 205
 - 1 日:脸上长斑源于代谢不畅 / 205
 - 2 日:健康自然排毒养颜法 / 205
 - 3 日:“吃”掉黄褐斑 / 206
 - 4 日:排毒、解毒兼美容的食品要常吃 / 207
 - 5 日:饮茶的特殊养生功效 / 208