

不生病的智慧系列Ⅲ

大道至简，一切养生真谛皆藏于最简单的生命五要素中
延年益寿众之所向，长寿之道，60%取决于生活方式



生命五要素 吃喝拉撒睡

江国生◎主编

吃喝名堂知多少，平衡膳食乃健康核心
拉撒完美很重要，循环畅通无毒一身轻
优质睡眠最养生，吃人参不如**睡**五更



中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)是继2007年中国居民膳食指南发布后，中国居民膳食指南的又一次重大更新。本书是《中国居民膳食指南(2016)》的配套读物，旨在帮助居民更好地理解和应用膳食指南。

中国居民膳食指南(2016)

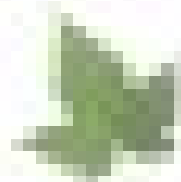


生命五要素

吃喝拉撒睡

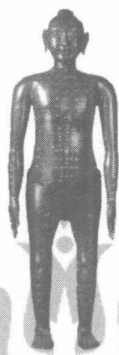
中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)是继2007年中国居民膳食指南发布后，中国居民膳食指南的又一次重大更新。本书是《中国居民膳食指南(2016)》的配套读物，旨在帮助居民更好地理解和应用膳食指南。



中国居民膳食指南(2016)

不生病的智慧系列Ⅲ



生命五要素 吃喝拉撒睡

江国生◎主编



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

生命五要素:吃喝拉撒睡/江国生主编. —北京:九州出版社,2009.6

(不生病的智慧系列)

ISBN 978 - 7 - 5108 - 0096 - 2

I. 生… II. 江… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 096631 号

生命五要素——吃喝拉撒睡

作 者 江国生 主编

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 710 × 1000 毫米 16 开

印 张 17

字 数 200 千字

版 次 2009 年 8 月第 1 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5108 - 0096 - 2

定 价 29.00 元

★版权所有 侵权必究★



前言

在这里先向大家提一个问题：你每天都做些什么？相信 100 个人会有 100 个不同的答案。其实归结起来，就是平常得不能再平常的五个字：吃、喝、拉、撒、睡。

也许有人会说，“这也太俗了吧？简直就是动物的本能嘛！”

对，这毫不风雅、俗而又俗的五个字，正是我们每个人生活的基本。没有谁能够在每天的生活中，脱离这五个字。但也正因为吃、喝、拉、撒、睡是属于基本中的基本，所以常常被人们所忽视，对它们采取视而不见、顺其自然的态度来对待。

随着生活水平的提高，人们对于健康的重视程度也越来越高。从仅仅追求健康到追求长寿，进而要求具有高品质的生活质量以及高标准的生活环境。高品质的生活质量即意味着在一生中少生病、不生病，免受病疼的骚扰而活到人类应有的自然年龄（100~175 岁），并达到自古以来人们所追求的理想寿终境界——无疾而终，宋美龄女士就是最好的例证。

但怎样才能达到我们孜孜以求的养生保健的目的呢？于是乎，中医、西医、内治、外疗等等方法，纷纷登场。在健身房中挥汗如雨的有之；每天大把服下各种营养药片与饮液的有之；稍有头痛脑热就急忙就医、忧心忡忡的更有之。

在这里，作者并不是说运动健身、补充营养和有病就医有什么不好。养生保健的方式因人而异，要根据每个人身心的不同状况来选择。

但我们在尝试、发明、倡导了多种方法的同时，有没有真正倾听一下身体的意见呢？

吃、喝、拉、撒、睡除了是人类与生俱来的生理本能，它们还是身体传达给我们的信号。有时，我们称那些非正常的吃、喝、拉、撒、睡为不良习惯，其实这正是身体在提醒我们。通过这些，我们能够清楚地知道什么是身体处于亚健康的异常反应，什么是疾病的早期信号。只有充分加以重视并及时纠正，早发现早调理早诊治，健康长寿才不再是一纸空谈。

在本书中，作者详尽地告诉了大家呵护好吃、喝、拉、撒、睡——生命五要素的重要性，以及如何识别生命五要素的异常表现及当出现异常时的相应对策。当你读完本书，就会发现养生与长寿其实既不玄妙也不深奥，只要你用心、细心，完全可以把自己的健康掌握在自己的手中。

那么，现在就让我们从生活中的蛛丝马迹入手，开始维护健康的旅程吧！

目录

第一篇 民以食为天——揭开“吃”的奥秘

第一章 牙口好肠胃好,才能吃得好 /3

口腔异味大多是脏腑出了问题 /3

导致口腔溃疡的“四宗罪” /5

警惕牙周病,还牙齿一片“沃土” /6

牙疼有何难,花椒立刻缓 /8

调摄胃气,防病治病的根本 /9

仰卧摇摆就可加强胃肠功能 /10

多吃香菜可以让你胃口大开 /11

饮食六原则保你养好你的胃 /12

不同胃病的饮食禁忌 /13

根据个人体质,掌握饮食宜忌 /14

用不同的食物来呵护身体的不同部位 /16

第二章 健康就隐藏在一日三餐的细节中 /18

只有坚持合理饮食,才能拥有健康 /18

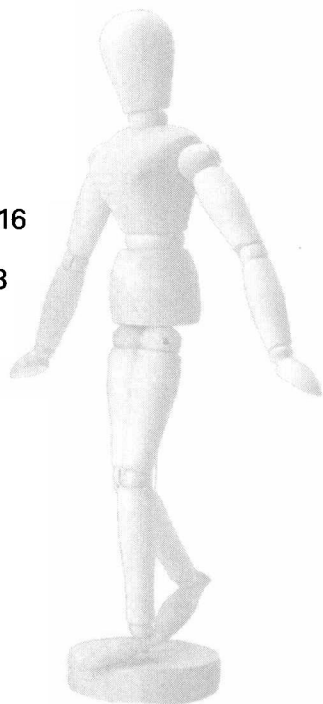
构建餐桌上的健康“金字塔” /19

粗粮细粮巧搭配,吃出健康好身体 /20

认识蔬菜中的“长寿宝典” /21

解开水果中的“健康密码” /22

家常盘中鱼,长寿有奇效 /24

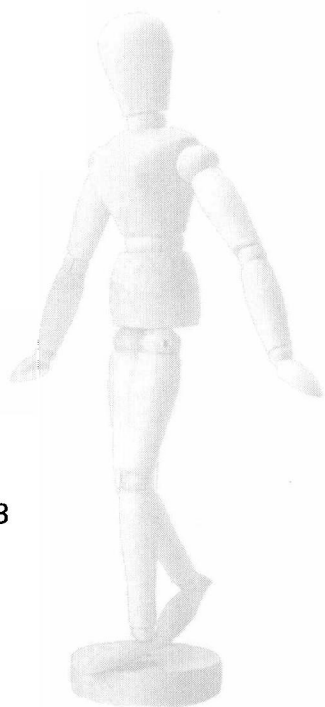


目录

- 食用油,健康吃 /26
- 每天吃 6 克盐就足够了 /27
- 聊聊关于酱油的那点事儿 /28
- 生活多醋意,喜欢“吃醋”是好事 /28
- 并未危言耸听!嗜糖之害,甚于吸烟 /29
- 生活中适当吃“辣”更健康 /31
- 吃零食,消遣时也不忘健康 /32
- 粥油补虚赛参汤 /34
- 鸡蛋是治疗百病的最佳补品 /34
- 大家来看看,补钙食物的排行榜 /35
- 具有防病益寿作用的“糟粕”食品 /36
- 食品颜色与健康到底有什么关系 /37
- 讲究细嚼慢咽更有利于健康 /39

第三章 青春美丽属于会吃的女人 /40

- 食物是最好的天然美容师 /40
- 读懂食物中潜藏的美颜精华 /41
- 吃出女人肌肤的水嫩白皙 /43
- 从餐桌上去寻找美白护肤品 /45
- 食物能抚平女人岁月的纹路 /46
- 从素食中寻觅一份美丽 /47
- 根据肤质巧饮食,肌肤才能越发靓丽 /48
- 丰胸食疗方,跟着年龄走 /49



目录

保持健美身材,也一样不忘吃肉 /50

红颜易逝,女人不补容易老 /51

八种食物,让你留住青春永不老 /52

一天三枣,终身不显老 /54

第四章 吃得对吃得好,做自己的营养师 /56

不要跟着舌头的感觉走:好吃也不要多吃 /56

吃好“四气”“五味”不得病 /57

罐头食品,营养大缩水,你不可不知 /60

酸菜少吃为妙,因为常吃酸菜易致癌 /61

过食奶油制品易诱发心脑血管疾病 /61

过分求“低”更易致病 /62

身体的营养就这样不知不觉地溜走了 /63

吃东西有时也会“捡了芝麻,丢了西瓜” /64

水果另类吃,快来试一试 /65

多吃菜就一定有益于健康吗 /66

为健康做一份饮食计划 /67

饮食做到八不贪,健康长寿享永年 /67

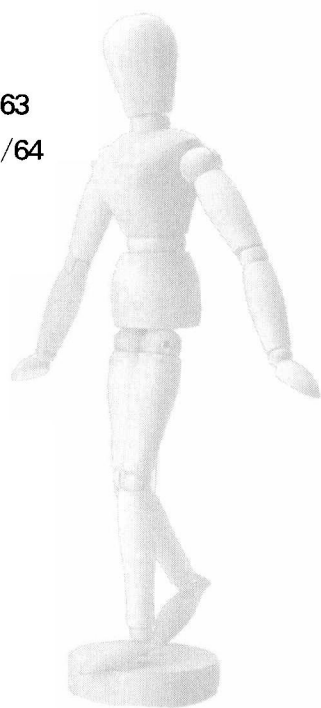
早吃生姜赛参汤,晚吃生姜变砒霜 /68

十宝粥——补脾胃的佳品 /69

好吃易做有营养才够“粥道” /70

“多吃”也可以减肥? /71

别把不想吃东西不当事儿 /72



目录

吃嘛嘛香没准是因为有病 /73

狂食、异食和拒食 /74

第五章 药食同源,在享受美食的同时远离疾病 /75

高血压 /75

低血压 /76

高脂血症 /78

心肌梗死 /79

便秘 /80

感冒 /81

支气管炎 /83

哮喘 /85

中风 /86

糖尿病 /87

消化不良 /89

腹泻 /90

第二篇 和空气一样重要——讲讲“喝”的道理

第六章 会“喝水”还要“懂水” /95

人可三日不食,但不可一日无水 /95

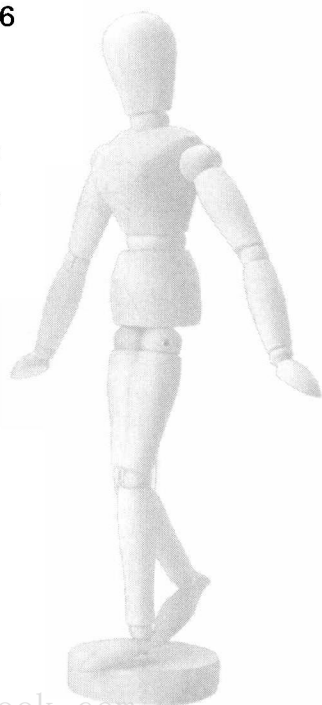
“衰老”的水对人体健康有害 /96

目录

人均寿命 120 岁的秘密:优质饮用水	/97
多饮水还可以促进肾脏排毒	/98
多数疾病和饮水太少有关	/99
很多病痛都可以用水来治疗	/100
正确的饮水方式是健康的保证	/101
水好,才是真的好	/102

第七章 了解水的秘密,识别水中的“杀机” /104

饮水机也是致病因子吗?	/104
自来水、矿泉水、纯净水,哪个更好?	/105
饮用水的水温在多少度比较合适?	/106
喝水要以“主动”为原则	/107
白开水其实是最好的饮品	/108
水虽然好,但是喝太多也不是好事	/109
夏天烈日炎炎,但喝水也不可太多	/110
饮水量的多少以身体舒适为宜	/111
女孩常喝碳酸饮料易骨折	/112
男人多饮水可防前列腺炎	/113
爱运动的你千万不要忘记补水	/114
知否? 酒后饮茶会损伤肾脏	/115
果汁可不是喝得越多越健康哦	/115
你不可不知! 不同果汁,不同功效	/116



目录

第八章 你真的会喝水吗? /118

正确科学地喝水,疾病不再来侵 /118

你知道吗? 喝水过多也会“中毒” /118

得了高血压喝水太多会加重病情 /119

时刻要谨记! 口渴不急饮 /120

老人体内水分少,所以更应多喝水 /121

多喝咖啡尤其对女性毫无益处可言 /122

一天当中饮水的4个最佳时间 /124

知道吗? 喝水还有意想不到的好处 /125

过时饮茶人黄瘦,淡茶温饮保长岁 /126

最重要的是选择适合自己的茶 /127

天干物燥,秋季补水不可少 /130

第九章 水代谢异常之失水 /131

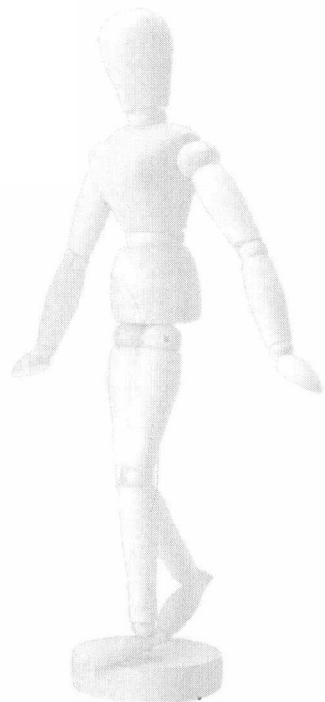
为什么会失水 /131

失水的表现及处理 /131

如何预防失水 /132

失水后,怎么办 /132

小儿失水的治疗 /134



目录

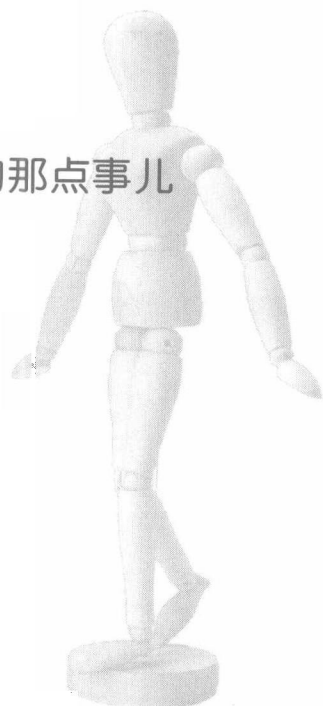
第十章 除了白开水,我们还能喝什么? /136

- 夏天补水饮料逐个研究 /136
- 你知道哪些饮料的健康价值高吗 /137
- 多喝“看不见”的水 /138
- 自制饮品,保健祛病 /139
- 玉米须茶可治疗慢性病 /141
- 让身体快速变暖的最佳饮料——姜红茶 /142
- 豆浆,全面解决“女人问题” /143
- 常饮酸奶益健康、长寿和抗癌 /144
- 全脂奶比脱脂奶更有益于健康 /146
- 喝啤酒不适量会引发癌症 /147

第三篇 畅通才健康——说说“拉”的那点事儿

第十一章 “认识”便便 /151

- 认识便便是怎样形成的 /151
- 憋大便造成的恶果相当严重 /152
- 便便颜色变化预示着各种疾病 /153
- 从便便的性状和次数辨疾病 /155
- 便便气味是肠道健康的计量器 /157
- 闻“屁”知健康 /157



目录

第十二章 “便便”的两种异常状态:便秘和腹泻 /159

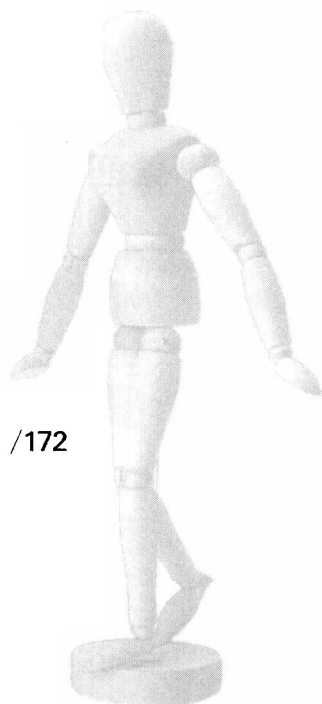
- 大肠经值班,轻松排便 /159
- 人为什么会便秘 /160
- 一天不排便,胜吸三包烟 /161
- “便秘药”切不可随便吃 /162
- 无花果、蜂蜜治便秘,手到擒来 /162
- 认识几种不同原因的腹泻 /163
- 宝宝腹泻,做妈妈的该怎么办 /164

第十三章 令人难以启齿的肛肠疾病 /165

- 谈谈“十人九痔” /165
- 脱肛的治疗:缩肛法与药膳调理 /166
- 保养大小肠从揉腹做起 /167
- 年轻女性的大敌:肛裂 /168
- 肛瘘到底是怎么回事 /169
- 大肠息肉要及早摘除 /169
- 最严重的后果——大肠癌 /170

第十四章 拥有完美便便,才能拥有健康生活 /172

- 排便讲究方法可防病 /172
- 让便便更健康的瑜伽 /173



目录

常用排毒清肠食品盘点 /174

吸烟会导致便秘吗? /176

第四篇 “小便”不可小觑——议议“撒”的问题

第十五章 了解“小便”，给健康多一点保障 /179

小便到底是怎样形成的 /179

轻松看懂尿常规 /179

尿量多少关系着你的健康 /182

从小便气味判断健康状况 /183

小便也会五颜六色吗? /184

小便分叉咋回事 /185

尿频是一种症状,并非独立的疾病 /186

详谈女性尿频是怎么回事 /189

第十六章 “撒”的常见疾病及治疗 /192

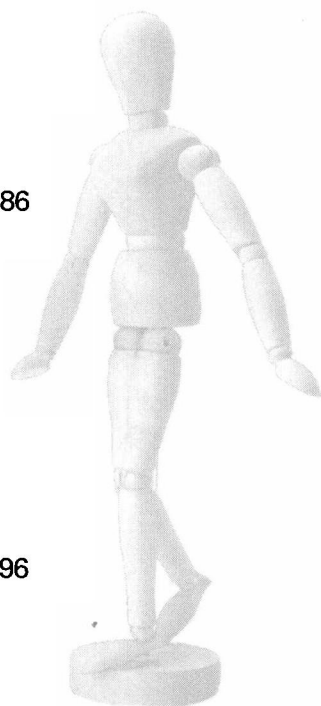
老年人尿失禁不要烦 /192

盛夏女性要防尿路感染 /193

让尿道炎症从此远离 /194

糖尿病为何会变成尿毒症 /195

糖尿病人夜尿多,中药治疗很不错 /196



目录

第十七章 肾结石是常见的泌尿系统疾病 /197

肾脏是泌尿系统重要的组成部分 /197

肾结石是发病率最高的结石 /198

肾结石者“五少一多”饮食原则 /200

关注婴儿肾结石 /201

结石排出后复查很重要 /202

第十八章 呵护好泌尿系统的正常功能 /204

膀胱为州都之官 /204

顺其自然,有尿则排 /205

我们如何养护膀胱不被伤害 /205

一定要远离伤肾的药物 /206

男士小便也要有讲究 /207

食盐过多会让我们的肾受累 /208

强肾健体操让肾更健壮 /209

第五篇 一觉闲眠百病消——谈谈“睡”的学问

第十九章 吃人参不如睡五更 /213

人为什么要睡觉 /213

慢性病与“欠睡债”有关 /214

目录

吃人参不如睡五更 /214
每天睡到自然醒是最佳状态 /216
什么样的睡眠才是良好的睡眠 /218

第二十章 不良的睡眠习惯是健康的敌人 /219

赶走讨厌的睡眠困扰 /219
贪睡赖床有损身心健康 /220
睡眠不足会伤及你的身体 /221
蒙头大睡容易造成神志不清 /222
9个会影响睡眠的坏习惯 /224
忌睡前饱食或空腹睡眠 /225
哪些食物会“偷走”睡眠 /225
选择裸睡让你更健康更美丽 /226
早睡早起未必是好事 /227
睡“回笼觉”不利于健康 /228
走出午睡误区 /228

第二十一章 睡眠的异常状态:失眠、多梦 /230

失眠不可怕,轻松入眠办法多 /230
经常夜间醒来?那是身体发出的信号 /232
“呼呼大睡”其实也是病 /233
化解春困的七种“解药” /234