



食疗与运动

吴明 编著

—— 风行日本的预防和改善生活习惯病的方法



云南出版集团公司
云南美术出版社

食疗运动

—— 风行日本的预防和改善生活习惯病的方法

吴明 编著

云南出版集团公司
云南美术出版社



作者在日本的菜市场买菜
(1994年)

日本淡路岛留影
(2004年)



日本明石海峡大桥留影
(1999年)



作者80岁生日在家
旁林荫道上赏樱花
(2007年)



作者和孙辈们参观菊花展
(2006年)



78岁时打保龄球的留影
(2005年)



前 言

健康长寿是每个人，尤其是中老年人美好愿望，要实现这个愿望就必须预防和改善生活习惯病。生活习惯病包括糖尿病、高血压、高血脂症、脑梗塞、脑中风、血栓、心肌梗塞、脂肪肝、肥胖等。为什么说它们是生活习惯病呢？举两个简单的例子：盐摄入过量，会引起高血压；脂肪摄入过量，堆积在体内会引起心脑血管病及肥胖。经常食薯类如马铃薯、芋头、红薯，能促使脂肪燃烧，预防肥胖；食藠头能使血液流畅，效果比食洋葱高 79 倍。

我从 60 岁开始注意预防生活习惯病，至今已 80 岁了，没有上述任何一种生活习惯病，身体可算健康。在我侨居日本期间，特别学习了日本国民预防生活习惯病的方法，受益匪浅。这些预防方法是通过营养学博士、大学教授、医学博士、农学博士、老年研究会、烹调专家、美容专家、体操专家、按摩专家等结合科学实验、图片展示、数字分析、实物展示、病例治疗效果、食物的搭配组合、食物摄入方法及摄入时间等以专题讲座的形式向大家传授的。这些预防方法以介绍食物疗法为主，因此取材方便，都是一般普通的食材。本书收录了食物疗法的食谱和一些运动方法，中老年朋友可根据个人情况选用，达到预防生活习惯病和改善身体健康的效果，从而降低医疗费用，对己对国都有益处。我愿意毫无保留地将当今风行日本预防生活习惯病的秘诀通过我个人的实践介绍给中老年朋友及

青年朋友们。

日本是一个长寿国。据有关方面 2006 年调查：在日本，80 岁的人在百岁老人中称小弟弟，他们能上树切枝。这些老年人身体健康、长寿，都因为他们一是有预防生活习惯病的意识，二是有坚持运动的良好习惯；90 岁的老人还能骑自行车、滑雪，可以不用手杖步行两公里以上；100 岁的老人能种地锄草；102 岁的老人开商店能准确找补银钱，千位数计算正确；110 岁的老人有两万人。

食疗与运动贵在持之以恒，长期坚持才能见效。只有养成一套健康的生活习惯，才能达到健康长寿、走向人生 100 年的目的。

在日本，人们 40 岁就开始预防生活习惯病。

本书的特点：

- 一、目录提示内容。
- 二、烹制食品的方法简单易行。
- 三、字体选择适合中老年读者。
- 四、文字通俗易懂。
- 五、健康顾问。
- 六、书中列举的食材，中国均有。
- 七、注重呼吸运动。
- 八、预防为主，自我保健。

目 录

前言	(1)
----------	-----

食疗篇

1. 叶酸能预防脑卒中、心脏疾病,加强胃肠功能 ...	(1)
2. 慢性疲劳症的改善法	(1)
3. 食品增进健康	(2)
4. 不同食品产生不同的健康效果	(2)
5. 小饭豆(小红豆)的保健调理法	(2)
6. 健脑食品	(3)
7. 马铃薯(洋芋)对健康的新情报	(3)
8. 梅干(晒干的梅子)——新的健康食品	(3)
9. 预防糖尿病的食方	(4)
10. 脑梗塞预防	(4)
11. 脑的保健	(4)
12. 肠癌预防的新方法	(5)
13. 美味饭	(5)
14. 防癌食品	(5)
15. 心肌梗塞的预防	(5)

16. 睡眠····· (5)
17. 四种食品的最新情报····· (6)
18. 预防肥胖的食品····· (6)
19. 预防颈椎病的食品····· (6)
20. 大豆发酵制品——酱的保健作用····· (7)
21. 健康茶····· (7)
22. 紫外线危害的预防····· (7)
23. 甜食(糖)可健脑····· (8)
24. 消除活性酸素的食品····· (8)
25. 糖尿病的预防和改善····· (8)
26. 预防癌症的食材····· (9)
27. 脑疲劳的预防,肌肉疲劳的改善方法····· (9)
28. 预防老年痴呆症····· (9)
29. 生活常识(一)····· (9)
30. 生活常识(二)····· (10)
31. 春季花粉伤血管预防法····· (10)
32. 头昏耳鸣的预防、改善法····· (10)
33. 肝脏强化,全身健康····· (10)
34. 提高肾机能的主要物质····· (11)
35. 春天减肥效果好····· (11)
36. 柑橘类能防肠癌····· (11)
37. 长寿者的秘密····· (12)

38. 胡萝卜的食用妙方 (12)
39. 菠菜不同的料理法对健康所起的作用 (12)
40. 促进细胞新陈代谢的四种必要食材 (13)
41. 防止脂肪堆积的办法 (13)
42. 注意每天的午餐 (13)
43. 带香味的蔬菜可预防疾病 (14)
44. 水银和铅都是对身体有害的物质 (14)
45. 年龄转换期的健康生活习惯 (14)
46. 低血糖的预防 (15)
47. 洋葱的不同食法 (15)
48. 中性脂肪的危害 (16)
49. 慢性头痛会导致脑卒中、脑梗塞 (16)
50. 心肌梗塞的预防 (16)
51. 长寿秘诀 (17)
52. 春季肝、肾强化方法 (17)
53. 维生素 (17)
54. 疾病预防 (18)
55. 保持空腹感对身体机能的好处 (18)
56. 预防癌症 (18)
57. 防心脑血管病 (19)
58. 预防关节痛 (19)
59. 中国茶 (19)

60. 减肥,预防脑梗塞、心肌梗塞 (19)
61. 梅雨季节防霉菌 (20)
62. 苹果能加强肺机能 (20)
63. 猪肉的食用妙方 (20)
64. 食品与健康(一) (21)
65. 改善身体不快感的方法 (21)
66. “粥”的健康食法 (21)
67. 食品与健康(二) (22)
68. 宝鱼——鱿鱼 (22)
69. 梅雨真夏心脏强化法 (23)
70. 暑天胃弱三日再生强化(胃细胞) (23)
71. 健康长寿秘诀探索 (23)
72. 消除内脏脂肪 (24)
73. 夏天的三大食品 (25)
74. 膝关节软骨减少的预防(夏减冬痛) (25)
75. 藜头(中国产)的新健康效果 (25)
76. 痴呆症初开始的新对策 (26)
77. 香辛料有益健康 (26)
78. 杨贵妃美容法 (26)
79. 一枚海苔预防中暑、肥胖 (27)
80. 预防紫外线对血管的伤害 (28)
81. 夏天的健康水果——葡萄 (28)

- 82. 女性皮下脂肪改善方法 (28)
- 83. 冷症的预防和改善 (29)
- 84. 保护肝脏的营养食品 (29)
- 85. 夏季脑梗塞预防的生活法 (29)
- 86. 夏季皮肤保健 (30)
- 87. 几种夏季营养饮料 (30)
- 88. 两种夏季果物 (31)
- 89. 心脏年轻、健康..... (31)
- 90. 最大限度摄取维生素 D (31)
- 91. 气管的保健 (32)
- 92. 100% 利用山药的药效(滋养、强壮) (32)
- 93. 提高柠檬健康效果的食方 (32)
- 94. 完全营养品——鸡蛋的最新营养调理法 (33)
- 95. 芒果与健康 (34)
- 96. 夏季营养失调的补充方法 (34)
- 97. 夏季脱发的预防和改善 (34)
- 98. 豆渣的美味食法及健康效果 (35)
- 99. 竹炭 (35)
- 100. 高效摄取维生素 C 的方法 (35)
- 101. 体内酵素能清洁肠道..... (36)
- 102. 人工菌与健康..... (36)
- 103. 提高烹调菜肴的色、香、鲜味..... (36)

104. 汁物(煮物)料理药效食方 (37)
105. 糖尿病的预防 (37)
106. 生活常识(三) (38)
107. 腰、腹肥胖预防改善法 (38)
108. 生活常识(四) (38)
109. 女性预防动脉硬化的方法 (39)
110. 骨保护秘诀 (40)
111. 体温上升1℃增进健康 (40)
112. 道场元三郎(日本名厨师)的食材简单调理
方法 (41)
113. 食品与健康(三) (41)
114. 红薯营养、美味的食方和防病效果 (41)
115. 黑砂糖(红糖)、白糖能预防肥胖及糖尿病 (42)
116. 新陈代谢良好,有利身体健康 (42)
117. 提高身体免疫力的办法 (43)
118. “柿子”(也叫“柿花”)的食方 (43)
119. 栗子(板栗)的健康效果倍增的调理法 (43)
120. 乳腺癌最新预防法 (44)
121. 秋天的美味健康饭 (44)
122. 海带的健康效果摄取方法 (44)
123. 洋芋粉的健康食方 (45)
124. 隐藏的不快症是大病的芽 (45)

125. 预防心脏病的三种食品…………… (46)
126. 最新研究,疾病强力预防…………… (46)
127. 三天内用营养素清除血液污物的食谱…………… (46)
128. 提高白菜健康效果的食谱…………… (47)
129. 米糠健康效果产生的食方及制作方法…………… (47)
130. 苹果新健康效果的食方…………… (48)
131. 增强健康效果的烧肉…………… (49)
132. 促使体脂燃烧的食方…………… (49)
133. 油豆腐是优质健康食品…………… (49)
134. 脂肪肝的预防…………… (50)
135. 肺部深呼吸法,促进身体健康…………… (50)
136. 冬季血管诘(阻)破预防法…………… (51)
137. 冬季应控制脂肪和盐的摄入(防癌的发病率) …… (51)
138. 番茄酱最佳食用方法…………… (51)
139. 柚子的健康效果…………… (52)
140. 血压稳定的四种生活法…………… (52)
141. 冬季食带涩味的食物对身体有保健作用…………… (53)
142. 血流情况良好,可改善冬季不快症…………… (53)
143. 道场元三郎简单料理术…………… (53)
144. 麸(麦麸)的健康效果…………… (54)
145. 鱼的不同部位的不同健康效果…………… (54)
146. 通过烹调方法,使藕的健康效果倍增…………… (54)

147. 冬季三食材高效食方····· (55)
148. 胃的保健····· (55)
149. 身体疲劳的恢复法····· (56)
150. 血管、内脏、脑、肌肉的健康····· (56)
151. 正月(过年)肥胖改善····· (57)
152. 家庭美味面条做法····· (57)
153. 保持大肠健康,预防大肠癌····· (58)
154. 鼻黏膜保健····· (58)
155. 乳制品最新摄取方法····· (59)
156. 促使脂肪燃烧的健康面····· (59)
157. 摄取维生素 C 的最新方法····· (59)
158. 大葱的健康效果新情报····· (60)
159. 体内脂肪排泄新情报····· (60)
160. 鱼料理的新技巧····· (60)
161. 健康食品——莲花白····· (61)
162. 用简单的“蒸”调理方法,使食材健康效果最大限度产生····· (61)
163. 冬季的菜心····· (61)
164. 食材美味引出技巧····· (62)
165. 中性脂肪减少,预防动脉硬化····· (62)
166. 消除身体脂肪的方法····· (62)
167. 食品搭配与健康····· (63)

168. 春天柠檬可净化血液和肺…………… (63)
169. 春天防动脉硬化的新情报…………… (64)
170. 预防老化的营养素…………… (64)
171. 吃零食(三餐以外)不发胖的食方 …… (64)
172. 钙质的摄取…………… (65)
173. 土锅类美味烹调法…………… (66)
174. 世界注目的健康食品——豆腐…………… (66)
175. 调整胃不适的生活法(三日提高胃功能) …… (66)
176. 季节性豆类(豌豆、蚕豆)的健康效果 …… (67)
177. 面包的健康效果…………… (67)
178. 改善春季不适症…………… (68)
179. 食品与健康(四) …… (68)
180. “贝”的健康效果(冬末春初身体消耗的补给
方法)…………… (69)
181. 醋的健康效果…………… (69)
182. 提高肝脏机能的时间营养学…………… (70)
183. 海带防口臭…………… (70)
184. 脑神经活性化,内脏脂肪改善 …… (70)
185. 春天的根菜——胡萝卜…………… (71)
186. 干果的健康效果…………… (71)
187. 海带…………… (71)
188. 食品与健康(五) …… (71)

189. 香肠、火腿的健康效果 (72)
190. 肠疲劳改善法 (72)
191. 最近流行的“弱加热”食法 (73)
192. 绿茶作调理其味及健康效果倍增 (73)
193. 三大癌症最新预防法 (74)
194. 生活习惯病预防的最新情报 (74)
195. 食物纤维的健康效果 (75)
196. 海带的药效 (75)
197. 预防身体酸化的食材 (75)
198. 咖啡的健康效果 (75)
199. 维生素类最新健康情报 (76)
200. 辣白菜(韩国食文化)是梅雨季节保持身体健
康的救世主 (76)
201. 海苔的健康效果 (77)
202. 梅雨季节,心脏、血管不调改善 (77)
203. 保护血管,消除老废物,及早防衰老 (78)
204. 软骨强化,预防关节炎 (78)
205. 咖喱粉的健康食用方法 (78)
206. 米油、米醋、米面包的健康效果 (79)
207. 藟头的健康烹调法 (79)
208. 少油炸物的烹调技巧 (79)
209. 高效摄取维生素 A 的办法 (80)

210. 糖尿病预防的新常识..... (81)
211. 夏季高温天气的身体保健..... (81)
212. 夏天保护皮肤,提高皮肤的免疫力..... (81)
213. 夏天季节瓜的健康效果..... (81)
214. 夏季预防动脉硬化..... (82)
215. 日式料理..... (82)
216. 栗原流料理..... (83)
217. 特制冰——冰淇淋是夏季保护身体的即效
食品..... (84)
218. 夏季防脑梗塞..... (84)
219. 充分发挥“葱”的药效成分..... (85)
220. 夏季胃的保护法..... (85)
221. 预防肥胖的饮食..... (86)
222. 玉米(包谷)的健康效果..... (86)
223. 残暑猪肉食方..... (86)
224. 夏天红色季节果蔬的健康效果..... (87)
225. 使血液流畅的秘诀..... (87)
226. 夏季胃弱的改善..... (88)
227. 鸡肉用酱渍后蒸食,可预防脂肪酸化和痴呆症
..... (88)
228. 防动脉硬化..... (88)
229. 食莲花白的肥胖改善法..... (88)