健康生活系列

现代健康生活小百科

张家林 主编

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

健康是现代人幸福生活的基础，是家庭中最为宝贵的财富。广大人民群众在日异发展的物质生活中，都十分渴望有一本指导自己健康生活的书籍。为此，我们特组织了一批健康生活问题研究专家、养生保健名医认真编写了　靓代健康生活小百科》。

全书介绍了吃的新主张、食物相生相克与搭配、饮食健康禁忌、衣饰打扮禁忌、生活习惯禁忌、心理保健、运动休闲保健、长寿养生、气功养生、养生保健歌诀、疾病与用药禁忌。内容丰富，语言通俗易懂，可读性强，条理清晰。

本书最鲜明的特点是融科学性与知识性于一体，实用性强，极具针对性、操作性，它给你带来的是实实在在的帮助，依书中所示，您和您的家人都会生活得健健康康、快快乐乐。相信本书会成为您健康生活的顾问。您会从中受益，爱不释手，受益匪浅。

靓代健康生活小百科》编委会

图书在版编目 [illegible] 数据
现代健康生活小百科 / 张家林编著. —长春：吉林科学技术出版社，[illegible]
[illegible]

I. [illegible] Ⅱ. [illegible] Ⅲ. ①保健—普及读物 Ⅳ. [illegible]

中国版本图书馆 [illegible] 数据核字 [illegible] 第 [illegible] 号
责任编辑：车　强　　封面设计：康笑宇

现代健康生活小百科
张家林　编著

吉林科学技术出版社出版、发行
河北彩虹印刷有限公司印刷

[illegible] 毫米　[illegible] 开本　[illegible] 印张　[illegible] 千字
[illegible] 年 [illegible] 月第一版　[illegible] 年 [illegible] 月第一次印刷
定价：[illegible] 元

[illegible]
社址：长春市人民大街 [illegible] 号　邮编：[illegible]
发行部电话：[illegible]　[illegible]
电子信箱 [illegible]　传真：[illegible]

版权所有　翻印必究
如有印装质量问题，可寄印厂退换。

需要全本请访问 www.ertongbook.

第一章　吃的新主张
——吃出健康

吃的新潮流 ……
专家倡导饮食新结构 ……
素食者亦应均衡饮食 ……
采用科学的饮食方法 ……
有益健康的黑色食品 ……
一日三餐的饮食要平衡 ……
夏季饮食 忌要 ……
盛宴勿贪食 ……
可降血脂的食物 ……
食讲科学　吃出智力 ……
吃得聪明　活得惬意 ……
鲜榨汁颜色与健康 ……
远大健脑营养素 ……
粗茶淡饭益寿延年 ……
发酵食品对人体有益 ……
人体离不开维生素 云 ……
维生素食用指南 ……
多服维生素 粤有害 ……
请吃纤维食品 ……
食谱金字塔 ……
健康饮食新标准 ……
看血型定食谱 ……
能使身材苗条的食物 ……
调整饮食　有益健康 ……
忙碌更需饮食健康 ……
食品亦可缓解紧张 ……
美从食中来 ……
杨桃：肾病患者不宜 ……
桃：水果之王 ……
核桃：保护心脏和血管 ……

核桃可治胆石症 …… 圆
果中圣品：柿子 …… 圆
柠檬治病 …… 圆
香蕉是‘快乐食品’ …… 圆
香蕉可治病　食用有讲究 …… 圆
梨：令人生机勃发 …… 圆
每天一苹果，疾病不找我 …… 圆
葡萄可同母乳媲美 …… 圆
保健佳品樱桃 …… 圆
芒果可治病 …… 圆
要讲究水果吃法 …… 圆
防癌浆果秋橄榄 …… 圆
柿子预防心脏病 …… 圆
瓜子：‘超级食品’ …… 圆
食疗佳品：干果 …… 猿
西红柿益处多多 …… 猿
果菜汁：喝出健康 …… 猿
吃水果时的某些误区 …… 猿
吃水果可抗癌 …… 猿
吃水果不小心也会致病 …… 猿
五种抗癌蔬菜 …… 猿
健康秘诀：多吃蔬果 …… 猿
果蔬难防乳腺癌 …… 猿
蔬菜的营养价值 …… 猿
蔬菜能防癌、治癌 …… 猿
哪些蔬菜污染少 …… 猿
追根溯源话大蒜 …… 猿
不宜食用大蒜的病人 …… 猿
怎样减少果蔬营养流失 …… 猿
低脂食品：海藻 …… 源
桑树浑身宝 …… 源
裙带菜常食有益 …… 源
几种不能正常食用的蔬菜 …… 源
颜色深的蔬菜营养价值高 …… 源
不宜过食及不宜多吃的食物 …… 源

目　录

夏季佳蔬话苦瓜 …… 猿源
几种蔬菜的吃法 …… 猿源
姜的食疗价值 …… 猿缘
土豆的食疗功能 …… 猿缘
‘辣”疗 …… 猿远
血小板减少常吃藕 …… 猿远
竹笋鲜美亦入药 …… 猿远
菜根能治病 …… 猿苑
蔬菜生食有利于防病 …… 猿苑
蔬菜的正确烹调方法 …… 猿愿
防癌 愿个不 …… 猿愿
吃好早餐等于吃补药 …… 猿怨
补药要用得恰当 …… 猿怨
老人缺钙，食补为主 …… 缘园
延迟衰老的‘核酸疗法” …… 缘园
酸奶助健康 …… 缘园
酸奶：新的食品 …… 缘员
喝牛奶的学问 …… 缘园
饮水的学问 …… 缘猿
冬令话热饮 …… 缘源
茶疗 猿例 …… 缘源
每日饮红茶　血管保通畅 …… 缘远
饭后不宜立即饮茶 …… 缘远
防老抗衰常饮茶 …… 缘远
茶垢有害身体健康 …… 缘苑
茶水漱口好处多 …… 缘苑
饮茶的窍门——时间差 …… 缘愿
残茶叶的妙用 …… 缘愿
适于四季饮用的茶 …… 缘愿
注意避开白色食品 …… 缘怨
可降血脂的药粥 …… 远园
麻油的食疗功能 …… 远园
从食欲的变化中可以了解身体的健康状况 …… 远员
可增强性功能的食品 …… 远员
秋季的饮食调养 …… 远园

饭后 愿不宜 …… 源圆
醋蛋防治老年病 …… 源猿
嗑瓜子儿好处多 …… 源源
荤素食品合理搭配有利于健康长寿 …… 源源
春季的饮食调养 …… 源缘
金秋几款养阴菜 …… 源缘
食品的搭配禁忌 …… 源远
食盐的医疗价值 …… 源远
秋季进补佳品——芡实 …… 源苑
进餐 无忌 …… 源苑
饮食防癌 …… 源苑
老年人进食应掌握好“源度” …… 源愿
老年人饮食诸宜 …… 源怨
调味品的药用价值 …… 源怨
服用雌激素有利有弊 …… 缘圆
硒：保健神奇矿物 …… 缘员
别对保健食品说不 …… 缘圆
节日饮食 无忠告 …… 缘源
少食多餐益处多 …… 缘源
降胆固醇良策：少食多餐 …… 缘缘
常吃彩色食品对儿童不利 …… 缘远
饥饿时不宜吃的食物 …… 缘远
冬春两季当补维生素 月 …… 缘苑
我国民间饮食习俗的缺点 …… 缘苑
儿童健康从饮食抓起 …… 缘苑
神奇的‘新维生素”：磷脂 …… 缘愿
几种具有健脑作用的食品 …… 缘怨
海蜇的食疗价值 …… 缘怨
经济实惠的冬令食补 …… 愿圆
不宜吃鱼的病人 …… 愿员
吃马齿苋可预防心脏病 …… 愿员
不宜多吃花生的病人 …… 愿圆
服用维生素可延年益寿 …… 愿圆
黑木耳可以解体内结石 …… 愿源
可防治心血管病的蔬菜 …… 愿源

鸡汤对心脏有益 …… 癫源
告别肉类 …… 癫缘
孕妇胎漏吃鲤鱼 …… 癫缘
清肠排污，猪血有奇效 …… 癫远
吃鲜鱼防癌 …… 癫远
多吃鱼可预防前列腺癌 …… 癫远
勤吃鱼可治病 …… 癫苑
吃鱼可防老年痴呆 …… 癫苑
源种海鱼　孕妇不宜 …… 癫愿
吃鱼亦当心 …… 癫愿
鱼鳞营养价值高 …… 癫愁
要健脑吃鱼头 …… 癌园
肝炎病人吃甲鱼有害 …… 癌园
老年人应少吃无鳞鱼 …… 癌园
熏烤食品多食有害 …… 癌园
对症食肉能健体 …… 癌员
蚕蛹的食疗价值 …… 癌圆
吃青蛙有危险 …… 癌圆
食用海鲜 缘忌 …… 癌圆
豆制品：肾结石患者不宜 …… 癌猿
防治偏头痛从饮食开始 …… 癌猿
糖尿病患者慎吃月饼 …… 癌源
饮食不当会促发糖尿病 …… 癌源
哪些人不宜食用涮羊肉 …… 癌缘
高血压病的食疗 …… 癌缘
痛风病人吃肉莫喝汤 …… 癌远
不宜多吃月饼的病人 …… 癌远
糖尿病的饮食养生 …… 癌苑
吃生姜可预防胆石症 …… 癌苑
能预防龋齿的食品 …… 癌苑
痢疾的饮食养生 …… 癌愿
肾脏病的饮食养生 …… 癌愿
黄鳝治疗糖尿病 …… 癌愿
便秘的饮食养生 …… 癌愿
溃疡病的饮食养生 …… 癌愁

肤色改变与饮食有关 …… 第
肝脏病的饮食养生 …… 第
肺结核的饮食养生 …… 第
最佳防病食物 …… 第
能抗早衰的食物 …… 第
高血压的饮食养生 …… 第
心脏病的饮食养生 …… 第
少量饮酒对心脏有益 …… 第
糖尿病患者应戒烟酒、少吃盐 …… 第
啤酒亦抗癌 …… 第
饮啤酒切莫过量 …… 第
适量饮酒有益心脏 …… 第
葡萄酒：最健康的含酒精饮料 …… 第
喝酒伤肝也伤骨 …… 第
含糖汽水可导致肥胖 …… 第
有 感种人不宜服食蜂王浆 …… 第
香烟毒素有几何 …… 第
戒烟的健康效益 …… 第
吸烟损害面容 …… 第
保健食品并非多多益善 …… 第
注意保护食物营养素 …… 第
经常过食，影响智力 …… 第
食品影响喜怒哀乐 …… 第
不良进食习惯会使‘癌从口入”…… 第
家庭须防食物中毒 …… 第
旅游防腹泻 第措施 …… 第
食品安全问题古已有之 …… 第
高蛋白食品弊多利少 …… 第
进补要分清 源证 …… 第
生肿瘤的动、植物 …… 第
脂肪肝的饮食养生 …… 第
作料的药用价值 …… 第
食物的阴阳性 …… 第
警惕‘天然药品”的毒副作用 …… 第
减少亚硝酸盐对人体危害的措施 …… 第

需要全本请访问 www.ertongbook.com

缺乏维生素和无机盐的表现及其饮食补充法 …… 第四节

第二章　食物相生相克与搭配

萝卜宜与羊肉或牛肉等搭配食用 …… 第一节
田螺不宜与猪肉或木耳等搭配同食 …… 第一节
不同的蔬菜要科学地合理搭配 …… 第一节
哪些饮料不宜同饮 …… 第一节
猪肝不宜与哪些食物搭配同食 …… 第一节
牛肉不宜与板栗或生姜搭配同食 …… 第一节
芹菜宜与核桃仁或红枣等搭配食用 …… 第一节
成酸性食物宜与成碱性食物合理搭配 …… 第一节
烧肉、炖排骨不宜中途加冷水 …… 第一节
高脂肪食物与药物的相生 …… 第二节
人参果宜与羊肉或猪肉搭配食用 …… 第二节
牛奶及乳制品与药物的相克 …… 第二节
高蛋白食物与药物的相克 …… 第二节
高糖食物与药物的相克 …… 第二节
茶和药物的相克 …… 第二节
酒与药物的相克 …… 第二节
富含酪胺的食物与药物的相克 …… 第二节
酸性食物与药物的相克 …… 第二节
高盐食物与药物的相克 …… 第二节
粗粮、果蔬与药物的相克 …… 第二节
服食维生素 A 忌食生鱼、蛤蜊 …… 第三节
服食维生素 B1 忌食含纤维多的食物、高脂肪食物和生冷食物 …… 第三节
服食维生素 B2 忌食茄子等含硼食物 …… 第三节
服食维生素 C 忌食水生甲壳类食物 …… 第三节
服食维生素 C 忌食猪肝 …… 第三节
服食维生素 D 忌饮酒 …… 第三节
服用维生素 E 忌食富含不饱和脂肪酸的食物 …… 第三节
服食地高辛忌食豆腐 …… 第三节
服食四环素忌食豆腐、猪血 …… 第三节

服食甘草忌食猪肉和海藻类食物 …… 第
服食地黄忌食动物血和萝卜、葱、蒜 …… 第
服食何首乌忌食动物血和萝卜、葱、蒜 …… 第
服食牛膝忌食牛肉 …… 第
服食补骨脂忌食油菜、猪血 …… 第
白菜宜与虾米或牛肉、猪肝等搭配食用 …… 第
玉兰花宜与鲫鱼或兔肉等搭配食用 …… 第
哪些食物不宜放碱烹调 …… 第
板栗宜与鸡肉或薏米等搭配食用 …… 第
羊肉不宜用豆酱或醋作调味品 …… 第
与绿茶配伍的保健饮料 …… 第
元葱宜与猪肝、猪肉或鸡蛋等搭配食用 …… 第
哪些食物不宜放味精 …… 第
茭白宜与蘑菇或西红柿等搭配食用 …… 第
富铁食物宜与富铜食物或富钴食物搭配食用 …… 第
猪肉不宜与哪些食物搭配同食 …… 第
南瓜宜与红枣、赤小豆或牛肉等搭配食用 …… 第
科学搭配绿色食品可控制体重 …… 第
羊肉不宜与南瓜或乳酪搭配同食 …… 第
藕宜与鳝鱼或猪肉搭配食用 …… 第
生吃大蒜不宜同时进食成碱性食物 …… 第
蛋白质、脂肪、碳水化合物宜合理搭配以供给人体热量 …… 第
西红柿宜与黄瓜、豆腐或鸡蛋等搭配食用 …… 第
黄瓜宜与猪肉、虾米或鲤鱼等搭配食用 …… 第
茶不宜与补品或富含锌的食物同食 …… 第
香菜宜与黄豆或猪大肠搭配食用 …… 第
合理搭配绿色食品以提供人体最佳氨基酸模式 …… 第
哪些食物不宜放醋调味 …… 第
李子不宜与青鱼或雀肉搭配同食 …… 第
食物的最佳风味来源于呈味物质的合理搭配 …… 第
豆腐宜和鱼或海带搭配食用 …… 第
黄瓜不宜与花生仁或富含维生素 悦的食物搭配同食 …… 第
动、植物性食物混食可提高食物蛋白质的利用率 …… 第
肉类食品宜与蔬菜搭配食用 …… 第
白萝卜不宜与桔子或红萝卜等搭配同食 …… 第

烤肉、烤鱼等烧烤食物宜与萝卜或玉米糠搭配食用 …… 员源
煮绿豆汤不宜加明矾 …… 员缘
咸菜或荞麦不宜与鱼搭配同食 …… 员缘
主、杂粮混食可提高其营养价值 …… 员缘
柿子不宜与红薯或酒同食 …… 员远
精、粗粮合理搭配获益多多 …… 员远
烧菜调味不宜加白酒 …… 员苑
木耳宜与鹌鹑蛋、鸭蛋或猪脑等搭配食用 …… 员苑
苦瓜或苦菜宜与猪肝搭配食用 …… 员苑
玉米食用前宜加碱处理 …… 员愿
饮酒宜与适当菜肴搭配 …… 员愿
富镁或铁、铜食物宜与高蛋白食物搭配食用 …… 员愿
芦笋宜与百合或冬瓜等搭配食用 …… 员怨
吸烟者不宜喝咖啡 …… 员怨
水产品不宜与哪些食物搭配同食 …… 员怨
牡蛎等海生软体动物不宜与蚕豆同食 …… 员猿
虾不宜与猪肉同食 …… 员猿
虾肉不宜与富含维生素 悦的蔬菜搭配食用 …… 员猿
水产品不宜与富含维生素 月$_{员}$的食物同食 …… 员猿
食蟹后不宜立即喝冷饮 …… 员猿
蟹肉不宜与茄子同食 …… 员员
富含维生素 月$_{员}$、维生素 月$_{猿}$、和维生素 悦的食物宜搭配食用 …… 员员
富含钙或磷的食物宜与富含维生素 阅的食物搭配食用 …… 员员
富含维生素 月$_{员}$的食物不宜与生鱼、蛤蜊和蕨菜等同食 …… 员猿
富含维生素 月$_{员}$的食物宜与富含烟酸的食物搭配食用 …… 员猿
肉类食品不宜用动物油烹调 …… 员猿
富含叶酸的食物宜与富含维生素 悦的食物搭配食用 …… 员源
土豆宜与牛肉搭配食用 …… 员源
蘑菇不宜与鹌鹑搭配同食 …… 员源
富锌食物宜与高蛋白或富含维生素 粤的食物搭配食用 …… 员源
富含维生素 粤的食物宜与富含维生素 耘的食物搭配食用 …… 员源
卷心菜宜与木耳或虾米等搭配食用 …… 员源
生蜂蜜不宜与豆腐或生菱搭配同食 …… 员缘
富硒食物宜与富含维生素 耘的食物搭配食用 …… 员缘

动物油和植物油宜搭配食用 …… 绿豆
食糖不宜与哪些食物搭配同食 …… 绿豆
竹笋不宜与红糖同食 …… 绿豆
高胆固醇食物宜与豆制品或高钙食物搭配食用 …… 绿豆
吃生梨后不宜喝开水 …… 绿豆
谷类与大豆搭配食用是蛋白质互补的典范 …… 绿豆
绿、黄色蔬菜宜加适量油脂或与肉类同煮 …… 绿豆
哪些食物烹调宜添加食醋 …… 绿豆
哪些食物不宜用来佐酒 …… 绿豆
富钙食物宜与高蛋白质食物或高乳糖食物搭配食用 …… 绿豆
含葡萄糖食物宜与富钠食物搭配食用 …… 绿豆
辣椒宜与豆腐干或小虾、苦瓜等搭配食用 …… 绿豆
核桃仁宜与山楂或芹菜等搭配食用 …… 绿豆
牛奶不宜与哪些食物搭配同食 …… 绿豆
兔肉不宜与哪些食物搭配同食 …… 绿豆
百合宜与绿豆或鸡蛋黄等搭配食用 …… 绿豆
南瓜花宜与鸡蛋搭配食用 …… 绿豆
莲子宜与枸杞、鸭、桂圆或猪肚等搭配食用 …… 绿豆
富含维生素 B1的食物不宜与含纤维多的食物同食 …… 绿豆
菠菜宜与成碱性食物或猪血、猪肝等搭配食用 …… 绿豆
蒲公英宜与绿豆或猪肉等搭配食用 …… 绿豆
无花果宜与猪蹄或猪肠等搭配食用 …… 绿豆
狗肉不宜与哪些食物搭配同食 …… 绿豆
黄花菜宜与猪肉或鸡蛋等搭配食用 …… 绿豆
茉莉花宜与银耳或鸡肉等搭配食用 …… 绿豆
金银花宜与莲子或芦根等搭配食用 …… 绿豆
枳棋宜与猪心、猪肺搭配食用 …… 绿豆
麻杂菜宜与鲫鱼搭配食用 …… 绿豆
桂花宜与鸭肉或核桃仁等搭配食用 …… 绿豆
苋菜宜与猪肝或鸡蛋等搭配食用 …… 绿豆
牡丹花宜与桂鱼或鸡肉搭配食用 …… 绿豆
大巢菜宜与猪肉或猪蹄等搭配食用 …… 绿豆
菜花宜与猪肉或玉米等搭配食用 …… 绿豆
金雀花宜与竹笋或鸡肉等搭配食用 …… 绿豆
荸荠宜与香菇或木耳等搭配食用 …… 绿豆

鸭舌草或夏枯草宜与猪肉搭配食用 …… 页码
炖鱼宜加哪些调味品 …… 页码
丝瓜宜与鸡蛋或虾米等搭配食用 …… 页码
胭脂菜宜与猪蹄或母鸡等搭配食用 …… 页码
月季花宜与大虾或蚕豆等搭配食用 …… 页码
豆腐不宜和菠菜或葱等搭配同食 …… 页码
鱼腥草宜与母鸡或猪肺等搭配食用 …… 页码
粳米煮粥宜加入茶叶 …… 页码

第三章　饮食健康禁忌

忌饮生泉水 …… 页码
忌冷饮代水 …… 页码
忌限制饮水 …… 页码
忌盛夏喝淡水 …… 页码
忌饮用雨水 …… 页码
忌口渴才饮水 …… 页码
忌水冲补品 …… 页码
忌饮头杯水 …… 页码
忌用嗓后食用冷饮 …… 页码
忌饮料代水 …… 页码
忌饮的开水 …… 页码
忌吃饭时多饮水 …… 页码
忌饮用生水 …… 页码
忌睡前多喝水 …… 页码
忌过量饮水 …… 页码
饮水忌太烫或过凉 …… 页码
忌饮水过急 …… 页码
冷饮忌食用过多 …… 页码
冷饮忌出汗后食用 …… 页码
冷饮忌冷热同食用 …… 页码
牛奶忌同吃酸食 …… 页码
牛奶忌放置过久 …… 页码
忌用文火煮牛奶 …… 页码

忌生喝牛奶 …… 第1章
忌用奶送药 …… 第1章
忌饮冰冻奶 …… 第1章
忌多饮咖啡 …… 第1章
忌酸奶加热 …… 第1章
忌用保温瓶装奶 …… 第1章
忌用保温瓶盛装豆浆 …… 第1章
忌过量喝豆浆 …… 第1章
忌豆浆不煮透 …… 第1章
忌吃生豆浆 …… 第1章
忌吃变质奶粉 …… 第1章
忌煮奶加糖 …… 第1章
牛奶忌置阳光下 …… 第1章
忌喝沉淀奶 …… 第1章
牛奶忌空腹饮用 …… 第1章
忌红糖冲豆浆 …… 第1章
牛奶忌高温久煮 …… 第1章
忌空腹喝豆浆 …… 第1章
忌饮变色奶 …… 第1章
忌牛奶透光 …… 第1章
忌冻存牛奶 …… 第1章
贫血患者忌吃柿子 …… 第1章
风寒患者忌吃柿子 …… 第1章
吃柿子忌与螃蟹同吃 …… 第1章
忌柿子连皮吃 …… 第1章
吃柿子忌多吃酸性菜 …… 第1章
忌红萝卜白萝卜同煮 …… 第1章
吃柿子忌与白薯同吃 …… 第1章
忌食鲜海蜇 …… 第1章
忌食隔夜大白菜 …… 第1章
忌多食纤维 …… 第1章
忌生吃豆角 …… 第1章
忌吃未成熟的西红柿 …… 第1章
忌多吃萝卜 …… 第1章
忌多吃腌菜 …… 第1章

需要全本请访问 www.ertongbook.com