

<<健康长寿90招>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿90招>>

13位ISBN编号：9787200047264

10位ISBN编号：7200047260

出版时间：2002-10

出版时间：北京出版社

作者：孟心欣

页数：107

字数：54000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康长寿90招>>

内容概要

如何安排生活才能有利于养生长寿？

饮食起居中有什么不起眼的小事是应该防范与注意的？

这本书从若干生活常识入手，告诉您一些家居琐事中的健康知识。

比如“自然食品都是健康食品吗？

”“酒喝多了会得胃溃疡吗？

”“喝浓茶会使人皮肤变黑吗？

”“喝醋能使骨头变软吗？

”“用铁锅烹饪，能治疗贫血吗？

”“鱼刺哽喉，吞饭团就可以让刺下去吗？

”“烫伤时，可以涂抹酱油吗？

”开卷有益，读读这本小书，会让您有所获益。

<<健康长寿90招>>

书籍目录

序言食物·健康 1.自然食品都是健康食品吗？

2.酒是百药之长吗？

3.喝啤酒会使人发胖吗？

4.喝酒会使血压升高吗？

5.酒喝会过量会患胃溃疡吗？

6.两种以上的酒混喝，是否容易醉人？

7.酒后脸不红，是善于喝酒的人吗？

8.喝牛奶会使人拉肚子吗？

9.喝牛奶之后容易入睡吗？

10.牛奶能够消除大蒜的臭味吗？

11.面包做主食比米饭做主食更理想吗？

12.时常吃蛋类对身体有益吗？

13.人造奶油能预防动脉硬化吗？

14.用茶水服药，影响药药效吗？

15.隔夜茶能喝吗？

16.喝浓茶会使有皮肤变黑吗？

17.喝醋能够使骨头变软吗？

18.喝生水对身体有害吗？

19.放置过久的腌制干品能吃吗？

20.用铁锅烹饪能治疗贫血吗？

21.吃太多的菠菜对身体有害吗？

22.南瓜是治疗中风的良药吗？

23.吃地瓜会使人发胖吗？

24.马铃薯的芽有毒吗？

25.马铃薯汁能治疗百病吗？

26.香蕉减肥法有效吗？

27.女人比男人更易患贫血吗？

28.鱼腥草能够治疗哪些病症？

疾病·受伤身体的各个部位老化·长寿女性·儿童

<<健康长寿90招>>

章节摘录

书摘 2.酒是百药之长吗？

酒与人类有着密不可分的关系。

自上古到现在，不管是喜事婚宴，还是悲欢离合之际，人们都离不开酒。

有人说酒是“百药之长”，但它也是导致疾病的东西，从某种意义上说，也可以称之为“百毒之长”。

为什么酒对人有害处呢？关键在喝酒的量。

三四十岁的人脑出血，许多都是由于酗酒所引起的。

那么，所谓的适量是指多少呢？虽然是因人而异，然而一般说来，以感觉到微醉为适度。

以晚酌为例，最好只喝一瓶啤酒或者少量其他的酒。

酒跟其他食物不同，酒能开胃下食，有效地调节、改善体内的生化代谢及神经传导。

最好在吃饭时浅酌一下，便会减少酒的危害。

酒的功用是，饭间一小杯酒能够刺激胃部，使脑的食欲中枢感觉兴奋，酒还可以当成食物的调味料等等。

酒能使血液的循环良好，消除疲劳，消除紧张感，使人舒适地进入梦乡。

不过，这只是饮用适量时的作用，如果喝得太多，会引起对肝脏的损害，甚至酒精中毒。

酒虽然是很好的能量来源，但一般烈性酒却几乎不含蛋白质、维生素以及矿物质等营养。

所以只喝酒，不吃饭是有害而无益的。

20.用铁锅烹饪能治疗贫血吗？

贫血的原因不一，治疗方法当然也各有不同。

必要的营养素(尤其是铁分)不足，人体只能制造少量的红血球时，会患贫血症(缺铁性贫血)。

用铁锅煮东西，食物往往会带有少许的铁分，所以用铁锅煮出来的食物，或许对缺铁性贫血有所帮助。

不过单靠吃铁锅烹调出来的东西补血是不够的。

造血所必要的成分，除了铁以外，还有铜、叶酸、维生素A、B12、C等等。

含有这些营养素的食品有：牛、鸡、猪等的肝脏、肾脏、蛋类、小鱼、虾、蛤、贝、菠菜、紫菜、红萝卜、海带、豆类，以及芝麻等食品。

贫血症患者，可以用红萝卜榨汁，每餐喝一杯。

这是自古以来就存在的民间疗法。

或者，每夜喝一两杯上好的葡萄酒也有效。

一般说来，女性比较容易患贫血症。

贫血症并非是可以轻视的疾病，如果置之不理，到了怀孕以及分娩时可能会带来麻烦。

21。

吃太多的菠菜对身体有害吗？

菠菜的营养价值很高，它比一般的蔬菜都含有更多的维生素C、A及矿物质等，而且价格便宜，可以说是一种物美价廉的蔬菜。

不过，菠菜含有很多草酸。

草酸与体内的钙质结合之后会变成草酸钙。

这可能是造成肾脏结石的原因。

所以，菠菜不宜与豆腐放在一起烹调。

草酸虽然有害处，但这只是摄取量的问题，只要不胡乱大吃特吃，每餐吃个不停，就用不着担心。

菠菜经过加热后，草酸会消失，若再加上一些动物蛋白质的话，草酸之害会减少到最低程度。

如果烹饪菠菜加入一些干海鲜，就能够放心地吃了。

只要适量的摄取，不但没有害处，反而有益于健康。

22.南瓜是治疗中风的良药吗？

有很多人说，在冬至那天吃南瓜可以“避免中风”或者“不会患伤风感冒”；甚至有人相信，吃南

<<健康长寿90招>>

瓜“可以永远不会中风”等等。

其实，这种说法是没有根据的。

不过，南瓜确实是维生素A、B1、C的宝贵供给源。

以前由于蔬菜的贮藏法与温室栽培技术不发达，人们不像现在这样一年四季都可以吃到新鲜的蔬菜，当然也就更重视南瓜。

一般蔬菜在刚收成时，含有的维生素最多。

可是随着时间的增长，蔬菜所含有的维生素锐减。

只有南瓜因为覆有一层厚皮，几乎不损失任何营养。

所以说南瓜是最理想的蔬菜。

人缺乏维生素A时，不仅会得夜盲症，同时对于疾病的抵抗力也会降低，所以多吃南瓜可以说是一举数得。

23.吃地瓜会使人发胖吗？

地瓜(又称作白薯)的原产地是中南美洲。

15世纪末哥伦布把它带到欧洲，之后不久又传到中国及日本。

可以说这是一种极好的救荒食物。

地瓜的价钱便宜，一直被当成平民的食物，不过，它的味道却很受人欢迎。

地瓜的主要成分是淀粉，同时也含有很多蔗糖、葡萄糖等糖分，加热之后，淀粉的一部分又分解为糖分，因而变得更甜。

同时地瓜也含有很多的维生素C，所以被看成一种健康食物。

很多人说吃地瓜会发胖，这未免太冤枉地瓜了。

人们之所以如此说，是因为大家喜欢在正餐以外的时间吃它，以致所摄取的总热量增加，当然会发胖了。

如果害怕发胖的话，可以从正餐里扣除所吃地瓜的热量，这样一来就不至于发胖了。

地瓜除了水分以外，还含有很多柔和的纤维质，这些东西对于防止便秘有良好效果。

只要注意摄取方法，地瓜不仅能够帮助消化，也可以美化皮肤。

24.马铃薯的芽有毒吗？

经过品种改良的马铃薯，不仅含有丰富的淀粉，并含有颇多的维生素C。

在远距离的航海中，只要多吃马铃薯就不会患坏血病。

它与谷类不同，是一种碱性食品，因此，就算偏食也没有什么害处。

然而，马铃薯的皮与芽的周围会产生有毒的“龙葵素”。

龙葵素的含有量随着季节而有所不同，尤其是在发芽期会显著的增加，因此非加以注意不可。

龙葵素大量地进入人体之后，会引起溶血，并使运动神经麻痹，伤及消化器官。

如果引起中毒的话，会发生腹痛、胃肠障碍、眩晕、昏睡等现象。

在马铃薯发芽的季节，如果给猪大量地吃有芽的马铃薯，将会使猪流产。

不仅是芽及外皮，就连外皮下一层也含有龙葵素，所以削马铃薯时，最好削厚一些。

尤其是芽的周围，更要削厚一些。

14.成年人出麻疹比较严重吗？

所谓的麻疹乃是一种病毒所引起的传染病，这种病毒存在于病患者的口、鼻以及咽喉的黏膜中。

由于很容易发散，所以传染起来也比较快。

然而它的抵抗力很弱，如果在人体外面的话，很快就会死亡，热度退散而经过十天以上的话，几乎没有传染的危险了。

两到五岁的幼童最容易患麻疹。

不过，生过一次麻疹之后即可终身免疫，再也不会被传染。

现在虽然有了预防麻疹的疫苗，但不能保证一个人终生不出麻疹。

有些成年人会洋洋得意地说：“我没有得过麻疹。”

其实只不过是这种人即使感染了麻疹的病毒，也只会显现轻微的发热的热疹症状而已。

因为他们虽然没有明显地显露出症状，然而，身体却在不知不觉中形成了免疫力，所以再也不会出麻

<<健康长寿90招>>

疹了。

虽然比较少见，但也有所谓的成年人麻疹。成年人的麻疹虽比较严重，事实上却能够很快地痊愈。无论是孩子还是成年人，一旦患了麻疹之后，抵抗力就会在无形中降低，因此很容易引起支气管肺炎或者中耳炎。

稍一疏忽，还会使病情恶化。因此得此病的人必须注意合并症的发生。

11.戒烟以后会使人长胖吗？

香烟的主要成分尼古丁是一种猛毒，如果吞下去的话，成年人只要40毫克，小孩子只要10毫克就可致命(一根香烟含有10—12毫克尼古丁，差不多有10%将被吸人体内)。

尼古丁具有振奋末梢神经，使血管收缩以及升高血压的作用。

同时，又能够作用到胃的黏膜，使胃的功能失常，食欲减退。

因此戒烟以后，舌头及胃的功能会变好，食欲会大为增加，以致往往会吃得较多，当然也就会长胖。

同时，一旦戒烟之后，嘴里多少会感觉到“寂寞”，于是会开始嚼起口香糖、巧克力糖以及各种零食，自然也会叫人长胖。

如果说想戒烟，但又不想发胖的话，则不妨少吃一些东西，尤其是必须减少米饭与面粉类的摄取量，同时，也不宜吃太多糖果之类的东西。

如果能够做到这点，再配合户外运动，则更能够消除戒烟所带来的不安情绪。

无论是戒烟或者是防止肥胖，都需要很强的意志力。

12.大量流汗后，吃一些盐比较好吗？

到郊外爬山或野餐时，开始的时候总是兴致勃勃，然而在回家的路上，往往会感觉到相当的疲倦，这是缺乏盐分所引起的——所谓的脱盐症状。

汗液中含有0.1—0.5%的盐分，如果大量流汗，则有相当多的盐分会被排泄到体外，除此以外，尿液里也含有盐分。

成为汗及尿的体液，会有一定的食盐含量，如果多摄取食盐而使食盐含有量增加的话，则一个人就会感觉到口渴，必须大量地喝水，以便把体液冲淡到适当的浓度。

如果盐分不足，将会想吃咸的东西。

如果出汗量很多，而没有及时补充食盐的话，则会陷入所谓的脱盐状态，以致内脏及肌肉均无法发挥正常的作用，当然就会感到疲倦了。

话虽如此，盐分毕竟不同于蛋白质，当然不能大量地贮藏于身体里面。

一个人每天的食盐需要量为5克，如果摄取量超过重5克的话，则肾脏的负担无形中会增加，有时甚至会引起肾病。

对高血压、脑出血、心脏病、哮喘病以及荨麻疹等病，实施减盐疗法，能收到相当的效果。

由此可见，食盐是不能摄取太多的！ 13.每天排便一次才正常吗？

关于排便的时间及次数，根本就没有一个准则。

所以不能说每天排便一次才算正常，多排就不正常。

排便不但有习惯性，亦容易受到精神状态的影响，假如一天排便好几次，很容易养成习惯。

所以当旅行或者感觉到紧张时，不是迅速地产生便意，就是变成所谓的便秘。

每天排便一次确实比较方便，不过，每个人可以按照自己的生活方式，养成按时排便的习惯。

按照常理来说，早餐后大肠的蠕动会增高，乃是最适合于排便的状态，所以，最好养成此时排便的习惯。

14.四季的变化大，对健康有好处吗？

据说，四季的变化，易使生命的韵律紊乱，从而产生季节性疾病。

尤其是老年人以及长期卧床的人，更害怕这种季节变化。

但是，总是温和而舒适的气候也不怎么理想。

此话怎讲，因为我们的副‘肾(掌握健康的钥匙)能够分泌30种以上的激素。

<<健康长寿90招>>

对外界的刺激非常的敏感，一旦接受了暑气、寒气，以及湿气等刺激，就能够充分地发挥身体的机能，旺盛地分泌出激素，借以增强身体的抵抗力。

如果气候老是温和不变，则副肾所受到的刺激当然会减少，抵抗力也会跟着衰退。因此，在寒风中锻炼的孩子，能够增强他们的体质。

但由于有了冷气与暖气等，孩子们患感冒的机会反而增加了不少。

.....

<<健康长寿90招>>

媒体关注与评论

序言“有一种能够预防癌症的饮食法”，“患糖尿病的人必须禁食甜的东西”，“醋浸洋葱能治百病”……真是众说纷纭，莫衷一是。

如今虽然是医学发达的时代，然而我们仍难以判断这些说法的是与非。

自从刮起了注意健康的旋风以后，所谓的健康食品以及强身健康法纷纷出笼，这固然是可喜的现象，不过其中杂有不伦不类者、来路不明者以及叫人感到疑窦丛生的说法，就犹如一个被打翻的玩具箱，叫人眼花缭乱，无所适从。

其实，只要稍为沉住气，认真地把每一件事加以辨析，是不会把绳子看成蛇的。

纵然真是某种健康强身法，要采纳之前，亦必须先搞清自己的身心状态，以便选择最适合于自己的方法。

药物有所谓的适应证、用量以及用法，如果稍有差错，就有变良药为毒药的危险。

撰写这本书，乃是希望纠正保健方面似是而非的谬论，用医学的观点下面讨论各种问题，以期大家都能够健康长寿。

<<健康长寿90招>>

编辑推荐

这套《家庭自助养生》系列（北京出版社）是专门为了现代家庭和个人的养生所专门安排设计出版的，本系列分为饮食、补益、房事、美容、精神、起居、运动以及健康长寿90招共计8种图书，详细而全面。

本书为《健康长寿九十招》。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>