

<<养生300忌>>

图书基本信息

书名：<<养生300忌>>

13位ISBN编号：9787542853042

10位ISBN编号：754285304X

出版时间：2011-12

出版时间：上海科技教育出版社

作者：郭申元 编译

页数：170

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>

## <<养生300忌>>

### 内容概要

《养生300忌》这本书主要介绍了美国人的健身方法及其理论，同时介绍了他们运用近代科学研究健身之道所取得的一些成果。

本书力求给读者以一定的科学养生知识，尤其注重指导性和实用性。

全书共分六卷：一卷——饮食有度；二卷——起居有常；三卷——运动有恒；四卷——情绪有稳；五卷——保健有法；六卷——补益有方。

<<养生300忌>>

书籍目录

一卷 饮食有度

营养要求

膳食习惯

烹调得法

饮食适量

淡吃为最

饮食禁忌

青少年、老年人和孕妇的饮食

二卷 起居有常

生理节奏

衣着舒适

幽静居室

充足睡眠

戒烟

节制饮酒

美容与减肥

卫生保健

三卷 运动有恒

沐浴健身

跑步祛病

体操延年

打球养生

运动禁忌

四卷 情绪有稳

清静养神

消除紧张

排遣忧愤

笑口常开

颜色调神

音乐调神

五卷 保健有法

头发保护

大脑功能保护

视力的保护

听力的保护

牙齿的保护

心功能保护

肺功能保护

胃功能保护

肝功能保护

肾功能保护

骨骼功能保护

皮肤功能保护

治病防病

六卷 补益有方

<<养生300忌>>

药补与食补  
动物食补  
植物食补  
食物抗癌

## 章节摘录

**不要蹲着吃饭** 有的人吃饭时常常有凳子不坐，喜欢几个人围在一起蹲着吃饭、聊天。这是一种不好的习惯。

随着食物的不断进入，胃的容积在不断地增大。蹲着吃饭时，腹部受挤压，吃下去的食物在胃内没有足够的空间容纳，肠胃不能正常蠕动，就会影响食物的消化吸收。

另外，由于腹部和下肢长时间叠压在一起，还会影响全身的血液循环。

蹲的时间长了，下肢会发麻，就是这个道理。

所以，美国尼布鲁克医疗保健中心的专家撰文劝告人们：不要蹲着吃饭。

**蹲着吃饭也是极为不卫生的。**

有不少人把饭碗、菜碟放在地上，以地当桌，遇上尘土飞扬，饭菜必然受到污染，这就会造成“病从口入”的机会。

**不要在吃饭时读书看报** 吃饭也和做其他事一样，要专心致志。

进食的每一个过程，包括牙齿咀嚼、舌头搅拌、胃肠道蠕动、输送食物，以及唾液、胃液、肠液的分泌，无一不是在大脑皮质指挥下进行的。

在大脑神经中枢的统一指挥下，全身的血液会较多地集中在消化道，促进涎腺和胃、肠、胰腺等分泌消化液，有利于食物的消化和吸收。

有的人在进餐的时候读书看报，或盘算着其他的事情。

由于思想不集中，食物未经充分咀嚼便囫圇吞下。

美国罗斯福大学的专家指出，吃饭时读书看报，大脑皮质既要指挥吃饭，又要指挥看书，势必需要较多的血液供应，这就必然会出现中枢神经系统和消化系统争血的现象，使消化系统的血液供应减少，各种消化液的正常分泌受到影响，胃肠蠕动也会减慢。

久而久之，就会导致食欲下降、消化不良、营养不良和其他胃肠道疾病，有损于身体健康。

**不要在吃饭时谈笑** 咽喉是食管和气管的交叉口，人在咽东西时，气管上的软骨会自动盖住气管的入口。

如果吃饭时逗闹欢笑，吸气时食物就会呛入气管，轻则造成气管内异物、吸人性肺炎；严重时，气管被全部堵塞，立即会有生命危险。

因此在吃饭时，谈笑得有节制，逗闹当讲究分寸。

中国的古语“食不言，睡不语”是很有道理的。

**不要吃过冷或过热的饮食** 中医文献有言“服食节其冷热”，其意思是说，不要吃过冷或过热的饮食。

临床资料表明，过热的饮食容易灼伤消化道黏膜，特别是食管黏膜。

在世界各国某些以吃热饮为主的地区，食管癌的发病率很高，所以饮食不宜太烫。

相反，吃过冷的饮食、饮料，会使胃肠道血管受冷收缩，减少消化液的分泌，抑制胃肠有节律的蠕动，不利于对食物的消化与吸收。

为此，美国尼布鲁克医疗保健中心的专家特别强调，不要吃过冷或过热的饮食。

**不要在饭前服用维生素** 在进餐时或饭后服用维生素，有利于胃肠道的吸收。

尤其是脂溶性维生素A、维生素D等一定要在饭后10-15分钟服用，因为此时胰腺分泌的胆酸和酶正进入小肠，能加快维生素的分解和利用。

值得一提的是，维生素是生物活性物质，如果服用过量，会引起机体中毒，尤其是过量服用维生素A、维生素D，会引起恶心、呕吐和头痛等中毒症状。

**不要养成“饭后一杯茶”的习惯** 许多人有搁下饭碗就喝茶的习惯，其实这很不好。

因为刚吃过饭，胃内装满食物，胃液正在分泌。

大量茶水入胃，会冲淡胃液，影响消化，同时又加重了胃的负担，增加腹压；对心脏也不利。

美国佐治亚医学院的专家指出，饭后饮浓茶更不利。

因为，茶叶中含有咖啡因和鞣质，前者会兴奋神经，可引起失眠；后者与胃内食物中的蛋白质结合，

<<养生300忌>>

会形成不易被消化的凝固物质，容易影响蛋白质的消化和吸收。

不要忘记饭前饮点水 饭前不能喝过量的饮料，但是喝少量的饮料是有好处的，特别是在饭前1小时左右饮点水，可以及时把水补充到全身各个组织，从而保证了消化器官分泌必要和足够的消化液，以促进食欲，帮助食物的消化和吸收。

早饭之前饮点水，显得更为必要。

因为，一夜睡眠之后，人体损失的水分较多。

一般应喝温开水或清淡的饮料，如果汁、淡茶等。

牛奶、豆浆、鸡蛋等以补充营养为主的饮料，应放在吃饭时或饭后饮较好。

进食时要有汤水，这样有助于食物中营养物质的溶解，可促进食物的消化和吸收。

.....

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>