

<<连医生都想知道>>

图书基本信息

书名：<<连医生都想知道>>

13位ISBN编号：9787807423393

10位ISBN编号：7807423390

出版时间：2008-12

出版时间：百花洲文艺出版社

作者：李蕾 编

页数：255

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>

## <<连医生都想知道>>

### 前言

从刀耕火种时代走出的人类，一直寻求的到底是什么呢？

或许有人会立刻回答：“幸福！”

那么幸福的含义究竟有哪些？

对于一个现代人来说，幸福或许意味着稳定的工作、较高的收入水平、健康的体魄以及和睦的家庭。但是最为重要的莫过于“健康”。

从远古时代开始，人们一直寻求的，至今都没有发生明显变化的，最为古老的幸福究竟为何呢？那就是：尽量地长寿并且健康。

这个幸福的目标看似简单，却在相当长的时期内，是人类追求的目的。

从逃避野兽的追杀，到发现果实的妙用，再到火种与熟食的发现，乃至药物的应用和早期的医学，一直到现代医学被牢固地建立，对生命质量和尽可能延年益寿的欲望，促使人类不断地思考与行动。这个目标甚至还可以延伸到其他更广泛的领域，比如政治、经济制度以及科技、文化艺术等。

人类的平均寿命，相比现代文明前的时期，已经大大提高了。

有资料表明，中国人的平均寿命为72岁；美国人的平均寿命接近78岁；日本人的平均寿命高达80岁...这在现代医学被普遍应用之前，是不可想象的。

社会制度、经济发展、医疗措施，以及饮食习惯、生活习惯，都在相当程度上，决定了人类的寿命。

但是在现代社会中，人们越来越认识到，仅仅依靠名医来延长寿命的时代已经结束。

## <<连医生都想知道>>

### 内容概要

有人提出，“多吃含有女性荷尔蒙的石榴，就能够防治停经后出现骨质疏松症。或更年期综合症”。

可是，在美国这种方法是禁止用在可能患乳腺癌的女性患者身上。

因为石榴中并没有女性荷尔蒙，而且这种治疗方法有可能造成危害。

还有人提出。

“食物纤维可以防治大肠癌”。

但食物纤维虽然能预防便秘，却没有任何临床病例证明，它对预防大肠癌有什么作用。

由于韩国在SARS袭击期间，没有出现SARS的病例。

有小道消息传出“泡菜可预防SARS”……这些所谓的“健康情报”，将会使我们误入健康的歧途。

。

遵循正确的医学观念。

养成良好的生活习惯，这是我们唯一通往健康长寿的途径。

本书既提供最新的健康资讯，也解析最常见的医疗误区，帮助读者了解最常见、最实用的保健养生方法，使读者真正懂得求医不如求己，治病不如养生。

<<连医生都想知道>>

作者简介

李蕾，女，副主任医师。

出生于中医世家，幼承庭训。

毕业于中国医科大学临床专业。

北京中医药大学温病学硕士。

先后在医院、学校、科研单位工作二十余年。

现为中华泰和养生堂药物研究室主任。

20世纪90年代作为国家外派医疗专家赴印度尼西亚、新加坡、菲律宾、马来西亚中医康复

<<连医生都想知道>>

书籍目录

第一章 这些日常饮食的知识，连医生都想知道 西瓜和香蕉是危险的食物吗？

- “萝卜上市，医生没事”？
- 海带是让人聪明的灵药？
- 多吃蛋类会更加健康吗？
- 像喝水一样喝牛奶最好吗？
- 人造奶油比奶油更健康吗？
- 海虾比河虾更补‘肾’吗？
- 鳝鱼是人体的补血泵吗？
- 砂糖导致糖尿病吗？
- 泥鳅真的能下火吗？
- 粗粮真的比细粮更好吗？
- 黑米是最好的早餐吗？
- 红酒比白酒更健康吗？
- 廉价的土豆真的能治病吗？
- 吃当季的食物更健康？
- 生鲜蔬菜当主食会危害健康吗？
- 姜是通神明的灵药？
- 吃沙丁鱼能变聪明吗？
- 咖啡对身体有害吗？
- 年轻人也可能罹患骨质疏松症吗？
- 为什么男人要多吃牡蛎？
- 多吃海藻可以减肥吗？
- 吃魔芋为什么能减肥？
- 吃鱼真的不会胖吗？
- 吃糙米真的可以减肥吗？
- 吃辣椒真的可以减肥吗？
- 吃薯类真的会变胖吗？
- 喝茶真的可以预防癌症吗？
- 口味重的人容易患癌症吗？
- 常吃烤焦的食物容易患癌症吗？
- 吃太热的食物容易患癌症吗？
- 多吃菇类能防癌吗？
- 纳豆是抗癌的灵药吗？
- 防癌需要摄取大量的植物纤维吗？
- 吃什么水果可以美容？
- 吃胶原蛋白真的能让皮肤变美？
- 吃鱼子能让发质变好吗？
- 绝经后的女性怎么吃比较好？

第二章 这些让人漂亮的知识，连医生都想知道 硬毛巾会磨损你的脸吗？

- 青春痘千万不能自己挤吗？
- 毛孔越来越大是怎么回事？
- 洗脸过度会让青春痘恶化吗？
- 用温水洗脸是最佳方案吗？
- 熬夜会让脸部黑斑失去控制吗？
- 容易长皱纹的都是干燥性皮肤吗？

## <<连医生都想知道>>

错误的按摩会产生皱纹吗？  
紫外线照射眼睛会让皮肤形成黑斑吗？  
化妆品是形成黑斑的元凶吗？  
黑斑比雀斑容易祛除吗？  
用米糠水泡澡会换来娇美的肌肤吗？  
过度洗脸会让肤色变暗？  
常用睫毛膏真的会让睫毛愈来愈少吗？  
玫瑰果能使皮肤变美吗？  
敏感肌肤是什么样的肌肤呢？  
经常拔白头发会越拔越多吗？  
头发护理液真的对护发有作用吗？  
让头发褪色会伤发质吗？

### 第三章 这些瘦身的知识，连医生都想知道 超量饮水就能变瘦？

大肠水疗法是瘦身的捷径？  
氨基酸减肥法是瘦身的捷径？  
肥胖真的是遗传的原因吗？  
减肥时一定要用营养补给剂吗？  
减掉的体重为什么生理期会回来？  
按摩揉散脂肪能局部瘦身吗？  
减肥仅靠按耳部穴位就能成功？  
闻香味就可以成功减肥吗？  
乌龙茶真的是减肥的灵药吗？  
减肥不断反复会变成不易瘦的体质吗？  
吃没有热量的食品为什么会感觉不饱呢？  
摄取油脂不会影响减肥吗？  
二十分钟以上的有氧运动才有用吗？  
不吃早餐为什么会变胖呢？  
暂时性断食能有效减肥吗？

### 第四章 这些疾病的知识，连医生都想知道 为什么现代人爱“上火”？

患上花粉症看中医更好吗？  
不喝酒的人会患上肝炎吗？  
肝脏一周休息一天可以吗？  
泡热水澡和洗冷水澡哪种对身体更好？  
睡足八小时对身体很有必要吗？  
治疗感冒可以用绿茶？  
感冒与流行性感有什么不同？  
感冒时泡澡能达到有效治疗的作用吗？  
胃溃疡是细菌感染的后果吗？  
胃不舒服往往是因为压力过大吗？  
头晕是严重疾病的先兆吗？  
睡觉容易打呼噜都是疾病造成的吗？  
睡觉时盗汗是怎么回事？  
开冷气睡觉真的对身体不好吗？  
脱发与头皮屑过多是疾病造成的吗？  
嗜睡症是种什么病？  
梅尼尔氏症是种什么病？  
接吻病是指什么？

<<连医生都想知道>>

VDT症候群是指什么？

甜食依赖症候群是指什么？

刷牙无法消除的口臭是因为有病吗？

食不甘味是因为有病吗？

第五章 这些用药的知识。

连医生都想知道 当归只是女人用的药吗？

用茶或果汁服药有问题吗？

用矿泉水服药有问题吗？

服药期间喝酒有问题吗？

小感冒为什么会有多种治疗方法？

药物的副作用有办法克服吗？

饭后服用的药物也适用于空腹服用吗？

抽烟会使药效打折扣吗？

睡前用眼药水会有危险吗？

刚服完感冒药不能吃大蒜？

为什么便秘药不可以和牛奶一起服用？

刚吃完药能喝咖啡吗？

## &lt;&lt;连医生都想知道&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 这些日常饮食的知识，连医生都想知道 西瓜和香蕉是危险的食物？

小学时的地理课本上，谈起新疆，有一句话让人印象深刻：“早穿皮袄晚穿纱，抱着火炉吃西瓜

。” 在窗外飘雪的日子里，有温暖的火炉，还有香甜的西瓜，这样的日子仿佛是“卖火柴的小女孩”幻觉中的事物，想想都让人羡慕。

北方的老百姓真正在冬天吃到西瓜，是改革开放以来返季节果蔬大量流通之后；不光是西瓜，只要是南方新鲜的果蔬，似乎都成了冬季的时尚食品。

尽管价格昂贵，临近春节的人们仍然趋之若鹜。

几十年前的稀罕物，如今成为餐桌上普通的返季节食品，大家都在尽情享用，但又有多少人了解其中所含的危险性呢？

俗话说的好，“一方水土养一方人”，意思是说：不同的地理环境，会有不同的物产，来满足人们对食物的需求。

如果人们能顺应这种自然规律，加上科学技术的新发现，现代医学的帮助，便能延年益寿；如果将各地的物产不加思索地摄取，或者是现代科技过多地介入干扰自然规律，那结果往往会适得其反。

比如地处热带的海南岛，全年无霜，出产的各种瓜果多属寒凉，西瓜、甜瓜、香蕉、甘蔗、柚子等等，在独特的地气中生长，它们的作用，其实就是为这里的人们解暑。

再如天气炎热的广东，人们普遍喜欢煲汤进补，似乎与当地的气候不相协调，其实这种长年的进补，能消解融合当地瓜果中寒凉的属性，以免泻多补少，能量亏空。

广东人的凉茶闻名天下，其实道理是一样的，都是温补与寒凉的相互克制，中庸之道是身体健康的不二法门。

我有一个朋友是南方人，刚到北方时怎么都习惯不了面食，不光是口味上的问题，肠胃也不舒服。我建议他学习北方人的吃法，就是在吃面食时配上生的大葱、大蒜。

因为麦子性属微凉，而生葱和生蒜则有暖胃肠的功能。

朋友试着吃过后，果然不再有不舒服的感觉。

后来，他回到了南方家乡，偶尔会怀念北方的面食，还会自己动手来做。

葱蒜食用后，口中会有异味，在公共场合当然不受欢迎，但这些天然的食物，乃上天所赐，自然不是什么低贱的食品，只要注意饭后刷牙漱口的小节便可。

北方人长期以来的饮食习惯，并非像某些人所理解的那样，只是由于生活习惯粗疏所致，其实这里面有其自然合理的内涵。

我听说河套地区有一种羊，肉质是最鲜美的，而它们的食物是当地所产的一种很特别的葱草。

北方天气寒冷，羊吃了这种草，想来也有温补的效应，所以成就了最好的肉质吧。

身处内地的人，因生活环境和气候与华南的炎热有很明显的差异，同时没有长年进补的生活习性，如果经常吃热带水果，温带的体质与热带的水果不相协调，又没有相应的手段去平衡，长此以往，会导致身体机能失衡直至生病，这不是危言耸听了。

曾经发生过老年人在秋天吃了冰箱里冷藏后的西瓜，突发脑溢血去世的例子。

甚至还有夫妻双方因酷爱吃西瓜，尤其是在冰箱里“加工”过的西瓜，从而导致中医所说的“寒宫不孕”的例子。

将寒凉的瓜果当饭吃，结果使身体像长年处在冬天，这种情况下，种子要想发芽结果，可想而知有多么困难了。

长期不孕的女人们，应该检点一下自己的饮食习惯，如果是喜食凉性的食品，则一定要作些调整，在吃这些食品的同时，注意吃一些补血、补肾的食物，使体内的温度保持在适宜的程度，这样一来生育的希望并非是痴人说梦。

除了西瓜，香蕉也是最典型的热带水果，性属寒凉。

香蕉对便秘有缓解作用，几乎是尽人皆知，而便秘的高发人群，多半是老弱病残和妇女儿童。



## &lt;&lt;连医生都想知道&gt;&gt;

这些人身体比一般人虚弱，一遇到便秘，香蕉就会派上用场。

因为效果显著，便成为家庭的日常性食品。

其实常吃香蕉的老人，心脑血管的几率非常高；而喜食香蕉的女士，患上痛经或其他妇科病的机会，也较其他人更多。

至于孩子，常吃香蕉容易患感冒、咳嗽和哮喘，体质下降。

以上种种症状，都是因为香蕉的寒性，多食易造成大便溏泻，或五更泻，使身体变坏。

西瓜和香蕉等水果，并不是完全不能吃，但一定要记住它们的属性是寒凉的。

在严酷的冬季里，人们应该警惕它们，不要让它们成为威胁身体健康的杀手。

“萝卜上市，医生没事”？

山东有句谚语：“烟台的苹果莱阳的梨，比不上泰安的萝卜皮。

”可见萝卜有时候不比水果差。

萝卜的味道如何，见仁见智。

以萝卜入诗的例子，虽并不多见，但关于萝卜能够治病，准确地说是萝卜食疗的功效，民间谚语比比皆是：“萝卜上市，医生没事”，“萝卜进城，医生关门”，“十月的萝卜小人参”等等。

萝卜“性平微寒，健胃消食、顺气利便、宽胸舒膈、止咳化痰、除燥生津、解毒散瘀”。

类似的文字，在大量的食疗书籍中十分常见。

明代医学家李时珍对萝卜颇为推崇，《本草纲目》说：“(萝卜)大下气、消谷和中、驱邪热气。

”他甚至主张每日食用萝卜。

萝卜真的有这么好吗？

还是古代的萝卜和今天的萝卜大不相同呢？

其实，除了和其他农作物一样，都受到不同程度的污染外，今天的萝卜与古代的萝卜都是差不多的。

古代的人们体力劳动较多，体内容易产生热量，而且人与环境的关系是顺其自然的，萝卜又属于高产作物，受到他们的喜爱是可想而知的。

而现代社会中，人们不仅常常吃性属寒凉的反季节果蔬，而且大量使用机械降温设备，体内寒湿瘀积，再经常吃萝卜的话，就像在大雪天被浇冷水一样，想不生病都难。

我们今天仍然在讲，“冬吃萝卜夏吃姜”，是因为冬天人们的饮食温热进补较多，易引起上火，萝卜能够清热消食、理气顺便，促进冷热平衡，才为人体的阴阳平衡提供了保证。

北方的羊肉经常和萝卜一起炖，广东菜谱中则有萝卜牛腩，其实道理是一样，都在于能够达成均衡。

感觉上火，或者吃了热性的食物，适当地吃萝卜是有好处的；但如果将萝卜当成有益无损的万能食品，就会走入误区。

尤其是老弱病残以及孩子，最好还是少吃萝卜。

有研究表明，萝卜泻气影响头面部供血，如果是头面部位患病，尤其不能食用萝卜。

萝卜属于凉物，而比萝卜更寒的苦瓜，也是百姓餐桌上的常见菜。

广东人管苦瓜叫“凉瓜”，一语而中其要。

有许多媒体和书籍都介绍过苦瓜的功效，说它能降血糖、血压和血脂等等，成本低而功效强，似乎是普通的百姓生活中的宝。

其实身体虚弱的人，不仅萝卜不能多吃，对苦瓜更应该谨慎。

海带是让人聪明的灵药？

日本的记者曾经访问诺贝尔化学奖得主田中耕一：“您喜欢的食物是什么？”

“海带。

”田中的回答果断而且肯定。

在田中的出生地富山县，当地一直流传着“吃海带会变聪明”的说法，加上爱吃海带的田中耕一获得了诺贝尔奖，似乎更证明了这个说法的真实性。

鱼类富含的DHA能有效提升记忆力，防止老年痴呆症的发作，这已经被越来越多的读者所了解。但是海带中并没有发现DHA成分，因此根据传言和一些事例，断言吃海带一定能使人变聪明，自然太过武断了。

## <<连医生都想知道>>

不过，也不能就此断定“吃海带不会变聪明”，DHA能维护大脑的功效也是近年才发现，海带中有没有能让人变聪明的物质，现在还不能判定。

仅就海带的成分来讲，它有着丰富的维他命与矿物质碘，营养价值不容置疑，称得上是优良健康的食品。

日本及中国沿海地区，很多百岁老人以摄取藻类食物居多，海带与聪明的关系还有待研究，但与长寿的关系却非常明显。

藻类食物的热量很低，海带完全能够胜任减肥餐的食材，想要瘦身的女性朋友，不妨尝试一下。

海带基本属于较廉价的食物，但是能不能经常食用，还要依各人的体质来定。

在中医看来，海带性凉，如果是气血两亏，胃寒的人经常食用海带，只会加重体内的寒气，因此必须十分谨慎才行。

多吃蛋类会更加健康吗？

关于蛋类食品的观点众说纷纭。

有人说蛋的价格便宜、营养价值高；也有人说蛋黄含有胆固醇，吃多了对人体有害。

那么蛋类到底是利多还是弊多呢？

让我们从营养学角度分析一下吧。

任何生命都是由蛋白质组成的，包括人类在内。

而蛋类正是蛋白质的优质来源，含40种以上的蛋白质，其氨基酸的组成与人体需要最接近，营养价值位于所有自然食物之首。

而且，相对于其他富含蛋白质的食物来说，比如牛肉、鱼肉、牛奶，鸡蛋价格低廉，是老百姓摄取蛋白质的重要来源。

我有个朋友就特别喜欢吃用鸡蛋做的荷包蛋，不过他每次都把荷包蛋煎成八分熟，然后美滋滋地吃那股黏稠的蛋黄。

他说这样更能保留蛋类的营养而且又味美。

## <<连医生都想知道>>

### 编辑推荐

每个家庭都应该有一本这样的书，改变生活习惯，从现在开始仍然不晚。

总是相信常识是危险的，健康属于喜欢思想的人。

医学不断地进步，为什么生病的人仍不断增加？

本书告诉你连医生都想知道的健康知识。

仅仅依靠名医来解决健康问题的时代，已经成为过去，想要健康长寿，就必须注重每天的生活习惯。

网络上获得的知识都是正确的吗？

别让所谓的健康常识害了你。

泡热水澡对身体不好吗？

生鲜蔬菜当主食危害健康吗？

人造奶油比奶油更健康吗？

常吃烤焦的食物容易患癌症吗？

吃太热的食物好吗？

吃鱼真的不会发胖吗？

喝大量的水真的能够变瘦吗？

乱挤青春痘真的会留下痘疤吗？

抽烟会使药效降低吗？

开冷气睡觉对身体不好吗？

头晕是严重疾病的征兆吗？

这些与健康有关的知识，连医生都想知道。

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>