

<<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.喝生水对身体对害吗？
- 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>