

<<不生病的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活方式>>

13位ISBN编号：9787500226222

10位ISBN编号：7500226225

出版时间：2009-2

出版时间：中国盲文出版社

作者：洪昭光

页数：255

字数：170000

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>

## <<不生病的生活方式>>

### 前言

不生病的生活方式人人可为——写给珍爱生命的中老年朋友 《不生病的生活方式》是我2007年初交由中国盲文出版社出版的，一上市，在读者中即引起了不小轰动，图书也一再加印17次。在原书的基础上，我对内容重新进行了修订补充，书中也配上了生动活泼的插图。大家会一看就懂、一懂就用、一用就灵。

当前，健康是广大公众普遍关注的热点、难点和焦点。

如何获得健康呢？

只有播种健康知识，才能收获幸福人生。

健康是什么呢？

健康是节约、是和谐、是责任、是金子。

健康的核心是和谐，健康的关键在自己。

所以古代老子说：适者有寿，仁者无敌。

21世纪的健康新观念是：20养成好习惯、40指标都正常、60以前没有病、80以前不衰老。

健健康康100岁、快快乐乐一辈子。

自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会，何乐而不为呢？

1992年前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“全世界每年有1200万人死于心血管病，而如果采取预防措施，可以减少600万人的死亡。

”他进一步指出：“许多人不是死于疾病而是死于无知”并再三忠告：“不要死于愚昧，不要死于无知。

”他的重大贡献在于指出当代人一半的死亡是多余的，是可以避免的。

怎么避免呢？

就是要播种科学的养生知识。

英国哲学家培根有句名言：“知识就是力量。

”今天看来，养生知识还不仅是力量，对健康来说，知识是男人的保健品，是女人的美容霜，是孩子的聪明药，是老人的长寿丹，是免费的维生素，是无毒的减肥药，是强力的杀虫剂，是长效的百忧解。

简言之，养生知识是健康的无价之宝。

按照世界卫生组织的观点，健康有四大决定因素：一是内因，即父母的遗传因素，占15%；二是外界环境因素，其中社会环境占10%，自然环境占7%，共占17%；三是医疗条件，占8%；四是个人生活方式，占60%。

由此分析知道，父母基因是先天固定的，无法改变，环境因素也不是由人的主观意志就能任意改变的。

剩下的68%中，医疗条件占8%，每年要消耗成千上万亿的卫生资源，而主动权也不在自己手里，幸好60%的决定因素是掌握在自己手中的生活方式，上天把人类的命运交给了人类自己，这是造化对人类的眷顾。

怎样的生活方式才是科学的呢？

科学的生活方式其实就是不生病的生活方式。

不生病的生活方式可以使高血压发病率减少55%，中风减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少33%，更能使健康寿命延长10岁，生活质量也会大大提高。

坚持健康的生活方式、注意健康养生的人，与不注意养生的人相比，65岁以上所花的医疗费，仅为后者的1/3—1/2，同时住院次数也大大减少。

不生病的生活方式其实很简单，不用花一分钱，不用花多少时间，就能获得。

这种生活方式就在我们身边，就是顺应自然，顺应天时；顺势而为，顺水推舟；天天三笑容颜俏，七八分饱人不老；相逢借问留春术，淡泊宁静比药好……当然，大家仅仅知道这些健康的生活方式还不行，仍需要亲身去实践。

我曾经说过生活中的“三个半小时，三个半分钟”。

## <<不生病的生活方式>>

许多人实践了，就有很好的效果，一些老同志，认认真真地照做了，就再未发生过头晕、站不稳这些困扰他们多年的症状。

有的人会问，从现在开始亲身去实践不生病的生活方式，晚了吗？

我觉得，一点儿都不晚。

健康生活方式的开始没有早晚之分，关键是“知、信、行”，光有“心动”还不够，要有“行动”，并持之以恒，养成习惯，就能使健康生活方式变成愉快和享受，而不是任务、不是负担。

再往后就会品尝到健康所带来的快乐。

一旦不生病的生活方式成为我们生活的一部分，我们就掌握了健康的钥匙，成为自己生命的主人。

我衷心希望大家能持之以恒地实践科学的生活方式，用健康知识来充实自己，那么，大家就不会生病，就会拥有健康，就会“健康七八九，百岁不是梦”了！

## <<不生病的生活方式>>

### 内容概要

健康有四大决定因素：一是父母的遗传因素；二是外界环境因素；三是医疗条件；四是个人生活方式。

前三者占影响健康因素的40%，而健康的60%由生活方式所决定。

40%由不得我们，但60%一定要抓住不放。

抓住这最重要的60%，你就等于抓住健康、事业、爱情、家庭、财富…… 在这里，洪昭光教授告诉我们如何抓住60%。

他从你最现实、最迫切、最直接的健康话题入手，用最简洁、最生动、最通俗的科学阐述，浓缩提炼让你不生病的生活方式，为你的健康、事业、爱情、家庭、财富……开出了切实高效的黄金处方。

## <<不生病的生活方式>>

### 作者简介

洪昭光，卫生部健康教育首席专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会副会长兼心血管专家委员会主任委员，联合国国际科学与和平周和平使者，中国著名心血管医院北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

撰写大型学术专著达285万字，发表论文70余篇

## &lt;&lt;不生病的生活方式&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 饮食要讲究 搭配应合理 营养元素一样不少 补钙第一位 调控碳水化合物 蛋白质要适量 果蔬补充维生素 健康厨房阵地要牢 看住油瓶子 管好盐勺子 五色食品 餐桌必备 红：西红柿或一二两红酒 黄：黄色蔬菜瓜果 绿：绿茶和绿色蔬菜 白：燕麦粉和燕麦片 黑：黑木耳 天天饮食心里有数 一天三四五顿 每餐七八分饱 三分饥寒身体安 一日不吃姜，身体不安康 一日俩苹果，毛病绕道过 一天仁枣，长生不老 合理搭配 适可而止 粗细甜咸巧搭配 适可而止学会吃 饮食细节 牢记心间 早餐有禁忌 饮食不当易生癌 铁锅补铁不是法 狼吞虎咽伤肠胃 不当餐桌清洁员 喝汤五忌 少饮酒多品茶 中年人应吃对食物 老年人要适量饮食第2章 运动利健康 方式因人而异 生命不息运动不止 生命在于运动 运动犹如阳光 人闲易生病 运动方式多种多样 最好的运动 最省钱的运动 科学锻炼 远离误区 科学运动半小时 警惕清晨“魔鬼时间” 冬季锻炼要当心 运动“三有”“三不为” 出汗不迎风 跑步莫凹胸 运动劳动并非互等 做家务也得职业病 劳动不等于运动第3章 生活好习惯 无病一身轻 戒烟限酒 利人利己 吸烟奖品是心梗 吸烟是公害 饭后吸烟的害处大无边 如此戒烟错错错 风行国际“戒烟法” 酒是一把“双刃剑” 触目惊心说酒害 交流解忧胜于酒 生活细节不能马虎 早睡早起才从容 清晨不适要重视 记住每日八杯水 清晨不良情绪有危险 谨记三个“半分钟” 有病不能自己看 着装舒适保健康 轻松排毒一身轻 减肥不能影响健康 饲养宠物有禁忌 警惕“卫生间事件” 浴室里面防危险 热水洗脚胜补药 四点注意现在做起 开车要有好心情 休闲节假日 放松不放纵 切莫打乱生物钟 麻将娱乐别较劲 缺什么也别缺觉 多什么也别多吃 养生顺天时 增强免疫力 仲夏保健最重要 秋风红叶话秋补 营养补充免疫力 “秋冻”提高耐寒力第4章 心平气和 一生乐开怀 心气不顺 必然受罪 看棋支招气死人 斗嘴差点出人命 离休局长脑出血 蚊子也能要人命 天安门救了他的命 三句话吓死一个人 生气着急易猝死 平和心态 笑对人生 生活是面活镜子 成败得失寻常事 保持一颗平常心 好心态是健康法宝 开心秘方 百岁不老 “三自一包”是灵药 心理平衡“三正确” 好心态来自三“乐” 解放自己常看三座山第5章 健康好家庭 人生加油站 和谐家庭 人间花园 和谐家庭是花园 家庭健康内外因 家庭健康有“三宝” 男人不累家和似金 男人是“难人” 男人其实最脆弱 男人长寿有障碍 七等男人评评看 男人三“不”要不得 有苦不要强下咽 男人也有更年期 健康出路在身边 如金男人最可贵 女人如水 家庭和美 女人是主人 女人最有影响力 家庭健康女人把关 精心培育真感情 “桃花源”内女主人 做母亲使女性更聪明 精心呵护“女人花”第6章 多做“启明星” 不当“白骨精” 健康观念是非分明 文化虽高寿命短 英年早逝错错错 公务员平均“老”岁 好干部要有好身体 扬长弃短 事半功倍 这样忙不是福 上班族要会吃 职业女性的“心病”重 骨质疏松逼近中青年女性 开车一族早衰老 出租车司机三“超”最危险 办公室内做运动 快乐一周减压法 劳逸结合 成就事业 向大领导们学习健身 向心脏学习工作 努力拼劲不拼命 对比适度不过度第7章 防病于未然 长寿自会来 百病之首——心血管病 心血管病保健常识 有了症状别耽误 时间就是生命 冬季高发——心脏病 冬季是心脏病的高发期 冬季保健“三法” 冬季有效运用“热力效应” 走路是冬季最好的运动 健康第一杀手——高血压 高血压的三个趋势 高血压的预防 高血压治疗“三误区” 高血压健康食谱 健康劲敌——冠心病 引起冠心病的危险因素 自幼开始抗衰老 过劳死和冠心病 健康红灯——动脉硬化 动脉硬化源于生活习惯 高胆固醇与“脆皮烤鸭” 潜伏的凶手——心绞痛 掌握心绞痛症状 及时治疗不稳定型心绞痛 并非心绞痛的胸痛症状 注意预防和急救 隐形杀手——心肌梗死 心肌梗死不可怕，“扳机”因素才可怕 预防心梗，谨防“扳机”因素 一旦发病，应及时就医 无声死神——心性猝死 什么是猝死 为什么会猝死 防猝死六大诱因 心性猝死急救锦囊 老人死亡第一病因——肺炎 老年人不可轻视肺炎 防寒保暖，护肺养生 并非“老糊涂”——老年痴呆 重视老年痴呆症 药物预防不可少 适量运动效果好 多用脑勤交流 改善生活方式第8章 保健养生箴言 一个中心 两个基点 三大作风 四大基石 四个最好 “三心三自” 健康生活“三个平” 强身健体“八个八” 四君子汤 健康金字塔塔下四种人 中年健康四句话 长寿诗 第二春之歌 好心情六步曲 话聊好 牵手好第9章 保健养生新观念 人活百年不是梦 健康面前人人平等 失去健康，就失去一切 生命最美是凋亡 死于无知更可怕 健康人更应该被关爱 智者不惑 遗传基因决定保健方式 我的健康我做主 科学预防最关键 最好的药物是时间 学会慢生活

<<不生病的生活方式>>

## &lt;&lt;不生病的生活方式&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 饮食要讲究 搭配应合理 营养元素一样不少 日常生活中,压力大、生活无规律、抽烟、喝酒都会额外消耗体内大量营养素,因此,要定期补充人体所需营养素。千万不要等缺乏维生素、微量元素的症状出现甚至疾病发生时才考虑补充,这样做为时已晚,损失太大。

补钙第一位 钙是构成骨骼和牙齿的主要成分,可支持身体,坚固牙齿。同时,钙还参与了机体的一切活动,例如血管的收缩、心脏的跳动等。

中国人以素食为主,这种膳食习惯有个缺点——钙太少。

缺钙会导致什么结果呢?

三个结果:骨痛、龟背和骨折。

第一骨痛,缺钙的人骨质疏松、骨质增生、腿疼发麻、小腿抽筋,反正浑身疼;第二龟背,越活越矮,越活越萎缩,岁数越大,个子越矮;第三骨折,稍微一动就骨折,一摔骨头就断。

中国人大多数都缺钙,缺多少呢?

一个人每天需要800毫克钙,而我们的伙食里仅有500毫克,剩余的300毫克需要靠每天1袋牛奶补充,250毫升牛奶正好含钙300毫克。

牛奶从什么时候开始喝呢?

从1岁开始。

喝到什么时候呢?

终生喝奶。

欧美很多人高大健康,和他们喝奶喝得多很有关系。

最典型的是日本,1937年侵略中国时的“小日本”,个子矮、罗圈腿。

现在变了,同龄中小学生对,日本孩子平均身高超过了北京孩子,比广东、福建孩子高得更多。

原来,第二次世界大战战败后,日本政府给中小学生每人每天负责供应1袋牛奶。

结果就这么1袋牛奶,日本人一代比一代高,一代比一代壮,现在超过了中国人。

牛奶什么时候喝好呢?

睡觉前。

特别是对于孩子,他长个子,长个子不在白天而在夜间,夜间入睡1小时后,生长激素开始分泌,4小时后分泌最多,所以睡觉前喝牛奶再加1片维生素C和1片复合维生素8,这样孩子不但身体高、体质好,皮肤更好,而且抵抗力强,不会经常感冒、发烧,很健康,而每天的花费却很少。

很多人说一喝牛奶就拉稀,那怎么办呢?

你可以试试喝酸奶。

要是不爱喝酸奶怎么办?

喝豆浆,可是要喝2袋,因为豆浆里含的钙是牛奶的一半。

还有人说,我牛奶不喝、酸奶不喝、豆浆也不爱喝,怎么办?

那很简单,你就等着受罪吧!

贴心贴士:喝牛奶时应注意的细节 煮牛奶时先不要加糖,要等到煮熟离火后再加。

加热时不要煮沸,也不要久煮,否则会破坏营养素,影响人体吸收。

科学的方法是:用旺火煮奶,奶将要沸腾时马上离火,然后再加热,如此反复3次~4次,既能保持牛奶的营养,又能有效地杀死奶中的细菌。

不要空腹喝牛奶,喝奶的同时还应吃些面包、糕点等,以延长牛奶在消化道中停留的时间,使其得到充分消化吸收。

婴儿喝纯牛奶需经过适当稀释。

肠胃功能较弱的人不宜大量饮用牛奶。

喝牛奶时不要吃巧克力。

因为巧克力中的草酸会与牛奶中的钙结合成草酸钙,使钙无法被充分利用。

调控碳水化合物 碳水化合物是人体主要的,也是最经济的能量来源。

## &lt;&lt;不生病的生活方式&gt;&gt;

碳水化合物，也就是主食。

每个人每日应摄入250克~400克碳水化合物，也就是5两~8两的主食。

这5两~8两不是固定的，因个人的劳动量、体重、性别、年龄而异。

比如民工，他干活挺重，一天要吃一斤半；有些女士呢，胖胖的，工作量很轻，不用5两，3两~4两就够了。

节食能减肥吗？

能。

调控主食再加上适量运动就可以减轻体重，达到减肥目的。

我们治过一个病人，身高1.49米，个子不高，体重却有99公斤，相当胖。

用这个办法减肥，每天三丽主食，头一个月一天只让吃三两半，结果一年下来，体重减少了33公斤。

控制主食就可以控制体重。

当然每天还是有必要摄入足够的蛋白质，但主食很少，以求消耗脂肪产生热量。

蛋白质要适量 蛋白质是构成身体的一个重要成分，可提高机体抵抗疾病的能力。

一个人最好每天进食3份~4份高蛋白食物。

1份高蛋白食物相当于50克瘦肉或者1个大鸡蛋，或者100克豆腐，或者100克鱼虾，或者100克鸡鸭鹅肉，或者25克黄豆。

一天要吃3份。

比如说我今天早上吃1个荷包蛋，中午我准备吃1份肉片苦瓜，晚上吃1份豆腐和2两鱼，这样一天3份~4份高蛋白食物不多也不少。

蛋白质吃得过多不利健康，为什么呢？

很多氨基酸从尿里排出，影响肾脏，蛋白过多，消化不良，造成肠道毒素太多。

蛋白太少也不行，少林寺的海灯法师60多岁还练“一指禅”，但蛋白营养不良，消瘦，得了帕金森氏综合征，后来静脉点滴氨基酸，治好出院后他辟谷，不吃不喝，最后因营养不良去世。

什么蛋白质最好？

鱼类蛋白质好，它有证据确凿的预防动脉硬化作用。

吃鱼的地方，例如美国阿拉斯加、我国舟山群岛，居民吃鱼越多，动脉越软，得冠心病、脑血栓的越少。

植物蛋白以什么最好呢？

黄豆蛋白。

它不但是健康食品，还有一定程度的降胆固醇作用和防癌作用，对妇女还特别好，能减轻更年期综合征。

果蔬补充维生素 维生素是维持机体健康必需的一种营养素，由于人体不能合成或合成量很少，不能满足机体需要，故还需从食物中摄入。

营养学家建议：每日进食400克新鲜蔬菜和100克新鲜水果，可以充分补充维生素。

新鲜蔬菜和水果除了可补充维生素、微量元素、纤维素之外，还有一个特殊作用，它在预防结肠癌、乳腺癌、前列腺癌、胃癌方面，在降脂减肥、保持健美身材方面，在防治便秘引起的头痛、失眠、心血管病等突发事件方面，均有不可替代的益处。

有研究表明，仅每日进食500克蔬菜和水果一项，就可使肿瘤发病率下降1/3以上。

知心贴士：水果蔬菜食效大比拼 抗癌明星——西红柿：含有丰富的胡萝卜素、维生素B和维生素C，维生素P的含量居蔬菜之冠。

大夫第一药——苹果：营养价值和医疗价值都很高，许多美国人把苹果作为瘦身必备，每周节食一天，这一天只吃苹果，号称“苹果日”。

里外都是宝——葡萄：葡萄中的糖易被人体吸收，还含有多种无机盐、维生素以及多种具有生理功能的物质。

“吃葡萄不吐葡萄皮”，因很多招牌营养素都存在于皮中。

低脂进补好帮手——山药：山药中含有多种微量元素，且含量丰富，具有滋补作用，为病后康复食补之佳品。

## &lt;&lt;不生病的生活方式&gt;&gt;

好吃又抗癌的美味菜——香菇：香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点，还含有一般食品中罕见的伞菌氨酸、口蘑酸等，味道特别鲜美。

餐桌上的降压药——芹菜：芹菜是辅助治疗高血压病及其并发症的首选之品，对血管硬化、神经衰弱患者亦有辅助治疗作用。

健康厨房阵地要牢 民以食为天，食以安为先。  
人们只知道吃好的重要性，却常常忽视了厨房中的细小隐患。

看住油瓶子 食用油是大家一日三餐少不了的。

如果使用不合理，就会给身体带来很多麻烦。

一是引起肥胖，二是使血胆固醇增高。

比如猪油等动物油脂和黄油都属于饱和脂肪酸，一旦食用过多，使“坏胆固醇”即低密度脂蛋白胆固醇增高，将直接导致动脉粥样斑块形成。

所以，人们应尽量少食含饱和脂肪酸的油脂。

这里介绍健康用油的三种方法。

1.减半使用 指传统的用量要减半。

营养学家建议每人每日的用量在25毫升为宜，但调查表明，城市居民用量已达80毫升/日，因此，可以先减1/2，不过血脂高的人要减2/3。

2.搭配合理 在日常生活中，动物油与植物油的比例应为1：2。

植物油的搭配也要合理，要含有多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸，使营养全面。

我们在平时用油时，应适当搭配一些高端食用油，如橄榄油、核桃油、山茶籽油等，比如每买3斤花生油，就要换着用1斤核桃油。

人体的大脑细胞、神经系统发育都需要这种含有大量不饱和脂肪酸的食用油。

3.低温食用 指做菜时要注意温度，以不超过七成热油温（150℃）为佳。

高温油氧化快，营养会被破坏。

氧化后会产生过氧化物和一些致癌物质，过氧化物会影响人体心血管功能。

管好盐勺子 我国膳食分四个类型：第一是广东人，膳食平均一天6克—7克食盐，最清淡；第二是上海人，一天8克~9克盐，他们喜欢放点儿糖，不太咸，这也很好；第三是北京人，一天14克~15克盐，这样就多了，应该砍掉1/3或1/2；第四是东北人，食盐吃得最多，一天18克~19克，这就太多了，要减掉1/2以上。

东北人高血压、脑卒中的发病率高，吃盐多是一大因素。

每个人每天食用的食盐不应超过6克。

大家注意，这里说的食盐还得算上调味品、作料、半成品等的含盐量，把它们加起来，总量不能超过6克。

如果食盐使用量严格控制在6克以下，大多数轻度高血压患者的血压可以降到正常水平，所有的高血压患者在药物控制加上饮食控制后，都能取得很好的效果。

具体来讲，一个三口之家，一个月下来，食盐消耗量应该控制在300克~350克，酱油使用量应该在一瓶到一瓶半之间。

吃盐过量这么危险，但一些人的口味又偏重，该怎么办呢？

可以试试下面两种办法。

(1)多吃新鲜蔬菜，多用其他调味品。

新鲜的蔬菜味道鲜美，有的还可以生吃。

在烹调的时候尽量少放盐，就能保持蔬菜原有的味道。

在煮菜时，不妨多用醋、辣椒、胡椒、桂皮、八角、芥末、紫菜、香油等调味品。

这样一来，味道又够，用盐又少。

(2)自己动手，集中放盐。

自己动手做饭做菜，自己控制用盐量。

每日在6克食盐的范围内，将食盐分别放入各道菜中，结果可能是每道菜的味道都很淡。

因此，某道菜把盐放够，其他菜尽量减少盐量或不放盐，这样盐量就控制住了，饭菜的美味照样享受

## &lt;&lt;不生病的生活方式&gt;&gt;

。可谓一举两得。

**五色食品餐桌必备** 现代医学研究证明,五种具有天然颜色的食物对维护人体健康有益。这里所说的“五色”食品,主要是指红、黄、绿、白、黑五种颜色的食物。

由于“五色”食品所含的营养价值不同、作用不同,因此食用方法和注意事项也各不相同。

**红:**西红柿或一二两红酒餐桌上的“红”,首先是指一天要吃1个西红柿。

特别提醒男士,每天吃1个~2个西红柿,可使前列腺癌减少45%。

西红柿做菜熟食更好,因为西红柿里的番茄红素是脂溶性的。

如果是健康人,无禁忌症,每日喝点红葡萄酒,白葡萄酒、绍兴酒、加饭酒、米酒也可以。

例如红葡萄酒50毫升~100毫升,有助于升高高密度脂蛋白胆固醇及活血化瘀,可减少中老年人动脉粥样硬化。

西方27个工业化国家流行病学研究表明:冠心病病死率的高低,与葡萄酒的消费成反比。

法国人有饮葡萄酒的习惯,其冠心病患者人数仅为美国的1/3。

一个人如果情绪低落,那么吃点儿红辣椒就可以改善情绪,减轻焦虑,因为红辣椒可以刺激体内放出内啡肽。

**知心贴士:西红柿食用有讲究** 西红柿烹调时不要久煮;烧煮时稍加些醋,就能破坏其中的有害物质番茄碱;青色未熟的西红柿不宜食用;急性肠炎、菌痢及溃疡活动期病人不宜食用西红柿。

**黄:**黄色蔬菜瓜果 餐桌上的“黄”是指黄色蔬菜瓜果,例如:胡萝卜、红薯、南瓜、玉米等,其营养素多,内含丰富的类胡萝卜素,能在体内转化成维生素A。

中国人的膳食中普遍缺少钙质、胡萝卜素和维生素A。

缺少这些营养素会导致免疫力下降,小孩容易感冒发烧,患扁桃腺炎,引起消化道感染;中年人容易得癌症、动脉硬化;老年人眼发花,视力模糊。

补充维生素A,可以使儿童、成人提高免疫能力,增强抵抗力;使老人视力改善,对视网膜好;减少感染和肿瘤发病的机会。

维生素A在什么地方多呢?

最多的是胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒,或者干脆说是由红黄色的蔬菜在体内转化成

。红黄色的蔬菜所含的维生素A多。

**绿:**绿茶和绿色蔬菜 餐桌上的“绿”是指绿茶和绿色蔬菜。

茶之所以有保健作用,是由它含有的特殊成分所决定的。

据测定,茶叶中的化学成分达300多种,包括生物碱、维生素、氨基酸、茶多酚、矿物质、脂多糖等。这些成分有的防病治病,有的营养保健,有的兼而有之。

茶叶中最重要的生理活性物质是生物碱,主要有3种:咖啡因约1%~5%,茶碱0.05%左右,可可碱0.002%左右。

其中咖啡因的作用最关键。

空腹饮茶,咖啡因的吸收在2小时达峰浓度,3小时~7小时能排出一半。

咖啡因对人的神经系统有广泛的兴奋作用。

饮茶后,首先是兴奋大脑皮层(小剂量50毫克~200毫克,每杯茶约含100毫克咖啡因),可出现精神兴奋,思维活跃,提高对外界的感受性,消除瞌睡和减少疲乏。

剂量加大(200毫克-500毫克)时,可引起急躁、神经紧张、手足震颤、失眠和头痛。

大剂量咖啡因还能使人呼吸加深、加快,血压上升、心率稍快,甚至心律失常,伴有支气管平滑肌松弛,胃液及胃酸分泌增多,尿量增多等。

对酒精、安眠药、吗啡等引起的轻度中枢抑制,饮用浓茶是有效对抗疗法。

茶还含有10余种水溶性和脂溶性维生素。

每100克茶叶中含维生素C为100毫克~500毫克,绿茶的含量比红茶高。

维生素C能帮助胆固醇转变为胆汁酸,既有助于降胆固醇又有助于防止胆结石形成。

维生素c又是解毒、防辐射、防重金属伤害、防疲劳和感染的能手,并能抑制最终致癌物的形成,促

## <<不生病的生活方式>>

进抗癌细胞增殖。

美国国家科学院学报上发表报告称，在4周的实验期内，对每天喝5小杯茶或5小杯咖啡的实验人员的检测表明：喝茶者，T细胞分泌的抗病物质增多，抗病菌和抗病毒能力增强，而喝咖啡者没有变化，原因是茶叶中含有的L-茶氨酸能提高人体免疫细胞的机能。

茶叶中还含有20%-30%的茶多酚类化合物，能促进脂类化合物从粪便中排出，降低血胆固醇，有助减肥和防治动脉粥样硬化，而喝咖啡能促进动脉粥样硬化。

茶叶中热量很少，而两杯某种时尚品牌的咖啡含的热量相当于1个汉堡包。

另外茶叶中还有2%-5%的氨基酸，有些是人体自身不能合成的，有很重要的生理功能。

茶叶中还有40余种矿物质元素，比如锌，对青少年的体格发育、智力发育和成人的性腺机能都有重要作用。

茶叶除了许多药理作用外，更重要的保健作用表现在心理、社会和心灵方面。

饮茶是一种格调高雅的文化，要有平和的心态和悠闲的环境，国学大师林琴南先生以美、健、性、论四个字表达我国的茶艺精神，日本茶道则以“和敬清寂”作为基本精神。

## <<不生病的生活方式>>

### 编辑推荐

《不生病的生活方式》将不生病的生活方式进行到底！

千挑万选读好书，照方行事不生病。

不生病的生活方式 是百试皆灵的健康钥匙 是易求易行的黄金处方； 级使一切健康难题迎刃而解， 能使人们生活质量节节升高。

如果你是健康的， 不生病的生活方式会使你健康快乐一百岁； 如果你是亚健康的， 不生病的生活方式会使你迅速强健，冲刺健康； 如果你有点小病， 不生病的生活方式会使你小病化无，身心健康； 如果你得了大病， 不生病的生活方式会使你大病化小，抑病延年。

<<不生病的生活方式>>

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>