

<<医生没告诉过你的养生法>>

图书基本信息

书名：<<医生没告诉过你的养生法>>

13位ISBN编号：9787561345184

10位ISBN编号：7561345186

出版时间：2009-3

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：中原英臣

页数：191

译者：李明宁

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>

## <<医生没告诉过你的养生法>>

### 内容概要

近年来，日本人的平均寿命已经提高到八十多岁了。

观察整个日本国内的平均寿命排行榜，我们不难发现，1965年时，名医遍布的东京，日本国民的平均寿命是最高的，但到了1995年，男性的平均寿命竟然下降到了排行榜的第二十位，女性则屈居第三十三位。

由此，我们可以看出，依靠名医治疗借以延长寿命的二十世纪已经结束了。

想长寿，唯一且必须注重的是我们每天的生活习惯。

然而，大多数人其实并不了解怎样的生活习惯才是正确的，对“如何保持健康”存在着诸多误解。

从1990年开始，美国因心肌梗塞或癌症而死亡的人数急剧减少，日本反而急速增加。

这一现象，更加说明了日本人缺失正确生活习惯的严重程度不容忽视。

希望本书能够带给您更多的科学而实用的健康信息，也希望您健康快乐每一天。

## <<医生没告诉过你的养生法>>

### 作者简介

中原英臣，日本最气旺的名医，经济活跃于电视、报纸、杂志等领域，在媒体上开设多个健康专栏。每天的求诊电话数以千计，堪称比首相还忙的人！主要著作有《只有医生才知道的危险》等。

## <<医生没告诉过你的养生法>>

### 书籍目录

前言第1章 这些关于日常饮食的知识，医生不会告诉你！

- 喜欢吃口味重的食物，患癌症的几率会比较高吗？
- 当季的食材真的比较健康吗？
- 把果蔬当主食会危害健康吗？
- 鸡蛋的摄入量一定要控制吗？
- 吃薯类食品真的会变胖吗？
- 吃辣椒真的可以减肥吗？
- 摄取胶原蛋白真的可以让皮肤变美吗？
- 摄取大量的食物纤维，患癌症的几率就比较低吗？
- 粗食和精细美食，哪一个对身体比较好？
- 年轻人也可能罹患骨质疏松症吗？
- 多吃菇类，患癌症的几率就比较低吗？
- 摄取大量海带人会变聪明吗？
- 吃糙米真的可以减肥吗？
- 还在关注各式各样的减肥药吗？

吃海藻吧！

- 吃鸡翅真的会让皮肤变美吗？
- 吃鱼真的不会胖吗？
- 想远离癌症，你的食用油选择正确吗？
- 砂糖真的会导致肥胖与糖尿病吗？
- 常吃烤焦的食物，罹患癌症几率比较高吗？
- 魔芋真的是减肥食品第一名吗？
- 为什么鲑鱼子和鳟鱼子被称为美容圣品？
- 吃沙丁鱼或秋刀鱼会让人变聪明吗？
- 你食欲不振吗？

吃鳗鱼啊！

- 为什么报纸广告都在嚷补锌？
- 喝茶真的可以预防癌症吗？
- 咖啡对身体有好处吗？
- 喝红酒比白酒对身体更好吗？
- 深具健康美容功效，而且随手可得的四季好食材第2章 这些关于瘦身减肥的知识，医生不会告诉你！
- 肥胖真的会遗传吗？
- 喝大量的水就能变瘦，真的假的？

！

- 瘦下来后胃真的会变小吗？
- 大肠水疗法可以治便秘和减肥吗？
- 你真的了解那些号称快速减肥的产品吗？
- 不断地复胖，会变成难瘦体质吗？
- 如何面对失败的减肥计划和无法拥有的饱足感呢？
- 明明在减肥，为什么一到了生理期，体重还是会增加？
- 喝“氨基酸”饮料真的能减肥吗？
- 按摩真的可以减肥吗？
- 只刺激耳穴就可以减肥吗？
- 适度摄取油脂也可以慢慢瘦下来吗？
- 有氧运动必须持续20分钟以上才有效吗？

## <<医生没告诉过你的养生法>>

天啊，不吃早餐反而会变胖？

！

什么是“低胰岛素减肥法”？

什么是“BOOCS减肥法”？

“暂时性断食”真的可以有效减肥吗？

芳香疗法真的可以减肥吗？

喝乌龙茶真的可以减肥吗？

第3章 这些关于美容养颜的知识，医生不会告诉你！

太频繁洗脸会让肤色变暗沉吗？

为什么洗脸一定要用温水呢？

比较硬的毛巾真的不好吗？

泡澡时加入米糠真的可以美容吗？

肌肤干燥比较容易产生皱纹吗？

按摩方法不对会导致皱纹和脸皮下垂吗？

熬夜真的会让脸上长黑斑吗？

紫外线射入眼睛也会形成黑斑吗？

残留在脸上的化妆品是形成黑斑的元凶吗？

雀斑无法消去，但黑斑可以消除吗？

洗脸过度真的会让青春痘恶化吗？

乱挤青春痘真的会留下痘疤吗？

怎么做才不会让毛孔愈变愈粗大？

敏感性肌肤到底是怎样的肌肤呢？

拔白头发真的容易让自己掉发吗？

洗头时，护发素和焗油膏哪个先用呢？

染发烫发会很伤发质吗？

过度使用睫毛膏真的会让睫毛愈变愈少吗？

天然玫瑰果真的能让皮肤变美吗？

第4章 这些关于健康用药的知识，医生不会告诉你！

明明只是小感冒，为什么要开好几种药？

要如何防止药物出现副作用呢？

即使空腹也要服用“饭后药物”吗？

为什么不可以用茶、果汁和咖啡来服药？

为什么服药时不可以用矿泉水？

吃药的时候真的不可以喝酒吗？

为什么服用完感冒药后不可以吃大蒜？

为什么便秘药不可以和牛奶一起服用？

为什么营养饮品和药物一起服用会有危险？

抽烟会使药效降低吗？

睡前点眼药水真的很危险吗？

第5章 这些关于疾病的知识，医生不会告诉你！

如何分辨感冒与流行性感冒呢？

绿茶真的有治疗感冒与流感的功效吗？

花粉症到底是什么原因造成的呢？

喝酒和罹患肝炎有必然关系吗？

胃溃疡真的是细菌造成的吗？

压力过大真的会让胃不舒服吗？

一星期真的只需要一天“肝休日”吗？

## <<医生没告诉过你的养生法>>

- 泡热水澡真的对身体不好吗？
  - 为什么感冒时不能泡澡？
  - “每天八小时睡眠时间”的说法科学吗？
  - 开冷气睡觉真的对身体不好吗？
  - 头晕是严重疾病的征兆吗？
  - 容易打呼是疾病造成的吗？
  - 睡觉时盗汗是疾病造成的吗？
  - 掉头发与头皮屑过多是疾病造成的吗？
  - 眼屎过多是病吗？
  - 就算刷牙也无法消除口臭，是表示身体有病吗？
  - 不管吃什么都觉得不好吃，这是疾病造成的吗？
  - “嗜睡症”到底是种什么病呢？
  - 什么是“接吻病”（单核球增多症）？
  - 什么是“VDT症候群”？
  - 什么是“甜食依赖症”？
- 别册 养生常识连连看
1. 痘痘过了青春期就会自行痊愈吗？
  2. 男生可以与女友及妈妈共用保养品吗？
  3. 化妆品放冰箱里好吗？
  4. 香水绝对不能喷在头发上吗？
  5. 保湿面膜可以天天敷吗？
  6. 油性肌肤真的不能用含油的产品吗？
  7. 频繁使用唇膏对身体不好吗？
  8. 牙刷真的需要清洗吗？
  9. 饭后马上刷牙好吗？
  10. 脸色红润身体就一定好吗？
  11. 你知道为什么脸越洗越脏吗？
  12. 你知道怎么洗头吗？
  13. 冬天洗澡应该怎么办？
  14. 头发容易出油就得天天洗吗？
  15. 头发护理有哪些误区？
  16. 产品防晒指数越高，效能就越好吗？
  17. 含酒精的护肤品就一定不好吗？
  18. 为什么用了一堆保湿产品，“皮肤还会干燥蜕皮”
  19. 皮肤干燥又该如何补救？
  20. 抽烟真的会危害眼睛吗？
  21. 为什么越用眼药水眼睛越干？
  22. 流鼻血时仰头止血好吗？
  23. 漱口水可以天天用吗？
  24. 自己掏耳朵有害健康吗？
  25. 嘴唇干燥为什么不能用舌头舔？
  26. 用嘴巴呼吸对身体好吗？
  27. 拔鼻毛会降低人体免疫力吗？
  28. 定期洗牙会对牙齿造成损伤吗？
  29. 药物牙膏不能随便使用吗？
  30. 吃香蕉真的可以治便秘吗？
  31. 沙拉对人体健康很有益吗？
  32. 饭后吃水果真的能清洁口腔吗？
  33. 饮用水越纯净越好吗？

## <<医生没告诉过你的养生法>>

34. 植物油比动物油对健康有利吗？
35. 你知道如何挑选食用油吗？
36. 食用油不宜放在炉灶边吗？
37. 吃早餐有什么讲究吗？
38. 你知道排毒的最佳食材是什么吗？
39. 你知道哪些食物不能放进微波炉吗？
40. 为什么最好不用漆筷子？
41. 这些喝酸奶的方法，你真的懂吗？
42. 为什么嚼口香糖别超过一刻钟？
43. 有哪些方法可清除口臭？
44. 吃单面煎蛋对身体不好吗？
45. 冲牛奶越浓越好吗？
46. 这些吃维生命的观念，真的是正确的吗？
47. 饭真的应该“趁热吃”吗？
48. 吃烤肉时不能喝可乐吗？
49. 哪些食物绝对不能放隔夜？
50. 为什么热咖啡最好在10分钟内喝完？
51. 西瓜冷藏后再吃对身体不好吗？
52. 该怎样喝酒才“不伤身”呢？
53. 如何给食物“消毒”呢？
54. 用开水烫碗真的能消毒吗？
55. 保质期和保存期到底有何不同？
56. 上班族如何预防“腰龄”提前衰老？
57. 在办公室如何做颈椎保健？
58. 消除眼部疲劳有哪些好方法？
59. 长时间不眨眼睛对身体不好吗？
60. 如何远离恼人的电脑“辐射斑”？
61. 用滚开水泡茶好不好呢？
62. 男士体检必做哪些检查项目？
63. 男性排完尿后不宜马上就座吗？
64. 男人为什么婚后易发胖？
65. 为什么男性司机很容易“坐以待毙”？
66. 饭后立刻散步对身体好吗？
67. 吃中药可以加糖吗？
68. 服完药立即睡觉好吗？
69. 戒烟后复吸危害更大吗？
70. 太阳晒得越多对身体越好吗？
71. 周末补觉为何越补越困？
72. 究竟几点睡觉才最有利健康？
73. 早上睡醒不宜立即起床吗？
74. 起床就光着脚丫子对身体好吗？
75. 晨练真的越早越好吗？
76. 冬天为了防寒戴口罩不好吗？
77. 血压越低越好吗？
78. 便前也要洗手吗？
79. 你认清这些卫生间杀手了吗？
80. 为什么定期排便很重要？

## <<医生没告诉过你的养生法>>

81. 锻炼腰腹最好的运动是什么？
82. 加湿器放置在1米左右的高度最好吗？
83. 使用马桶该注意什么？
84. 为什么起床后先刷牙再喝水？
85. 看电视的最佳距离是多远？
86. 家庭装修的几大误区有哪些？
87. 冻疮该怎么预防和治疗？
88. 怎么才能告别脚臭的烦恼？
89. 使用创可贴该注意哪些问题？
90. 指甲旁为什么会长倒刺？
91. 经常戴耳机会影响听力？
92. 父母最需要的急救常识有哪些？
93. 你知道这些戴隐形眼镜的误区吗？
94. 家庭急救药箱你会配吗？
95. 服药时，哪些东西不可贪口？
96. 买了药品应该怎样储存？
97. 高血压病人要如何保健？
98. 糖尿病人有哪些保健误区？
99. 糖尿病人要注意哪些用药误区？
100. 扭伤后不能即刻抹红花油吗？
101. 哪些炎症不需要用消炎药？
102. 该如何清洁冰箱呢？
103. 用复印机时站哪最有害？
104. 为什么洗衣时尽量少用消毒液？

## &lt;&lt;医生没告诉过你的养生法&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 这些关于日常饮食的知识，医生不会告诉你！

喜欢吃口味重的食物，患癌症的几率会比较高吗？

喜欢吃口味重的食物，患癌症的几率会比较高吗？

在日本，胃癌的发病率可以明显的从地域上看出变化，其中发生率最高的地区分别是秋田、山形、新潟、富山等经常下雪的地方，而日本西部的发病率相对较低。

为什么这些常下雪的地方的人们，得胃癌的几率那么高呢？

经过仔细研究，终于发现了原因，由于当地居民受限于冬天下雪，因此没有办法种植或采购到新鲜蔬菜，从而改以酱菜等腌制物代替，这才导致了胃癌发生几率的上升。

这并不是说萝卜、叶菜类蔬菜含有致癌物质，其实。

真正的罪魁祸首是那些腌制物中的“盐分”。

为了防止酱菜腐坏，人们通常会在腌制过程中加入过多的盐分，就是因为经常食用这些含有过量盐分的腌制品，那些地区的胃癌发生率才高居不下了。

与这些胃癌发生率高的地方不同的是，日本西部正是因为经常吃清淡的食物，才不易发生胃癌。

以咸鲑鱼的吃法为例，日本东部习惯直接烤来吃，西部则会先把咸鲑鱼浸泡在水里，或是用热水滚烫，等去除盐分后再进行烹煮。

由此可见，胃癌的发病率与地区饮食文化的差异有密切的关系。

不过，近年这些常下雪地区的居民的胃癌发病率也开始下降了，这得归功于冰箱的日益普及和货物流通速度的日渐发达，让这些地区的人也能在寒冬吃上新鲜蔬菜了，再也不需要像过去那样，靠吃腌制食物过冬了。

现在，真正令人担忧的倒是那些爱吃零食、点心的人们，尤其是年轻人，他们从食物中所摄取的盐分令人忧心。

有时，他们为了方便和贪嘴，常以零食、点心或是泡面果腹，却忽略了这些快餐里往往含有过量的盐分。

当季的食材真的比较健康吗？

曾有不少报道说，应该多吃当季的东西，这样可以延长寿命。

这是真的吗？

当然，多吃新鲜的时令食物对身体非常有好处，这个说法有足够的科学依据。

我们拿鱼类来举例好了。

每年十二月到二月间，这段寒冷而又漫长的冬季，最适合进食鱼类了。

况且在冬季，一般鱼类的脂肪会比夏天的高出三倍以上，无论从口感还是从营养价值上来说，都处于巅峰阶段。

水果蔬菜也是一样的，当季的黄瓜或菠菜所含的维他命C大多比平常高出三倍，盛产期的胡萝卜素或膳食纤维含量也会比其他时期要高很多。

由于种植方式的改变，现在不论哪种食物，一年四季都有机会吃到，只是当季的东西比较“好”，这不只跟口感有关，还跟营养有很大的关系。

但是，营养最讲究的就是要“均衡”，不论当季的东西营养价值有多高，如果没有均衡摄取的话，就会适得其反，反而会危及健康。

尽管我们知道这些事实，但如果缺乏相关的营养学知识，要判断哪种食物更有营养价值，也是相当困难的。

这时候，建议大家可以通过各种食物的颜色作判断。

例如，红色或绿色的蔬果一般富含维他命及胡萝卜素，黑色系的食物常含有矿物质及碘，而色泽浅淡的根菜类或谷类则富含碳水化合物。

根据以上判断方式，我们大概就能知道食物里所含的营养素，会依据颜色的不同而有所差异。

所以即使你准备了再多的饭菜，但如果全都是同一种颜色，营养也是不均衡的。

因此要知道是否准备了均衡的饮食。

## <<医生没告诉过你的养生法>>

颜色也是重要的参考标准呢。

把果蔬当主食会危害健康吗？

早餐吃生菜沙拉或水果，中餐也是到沙拉专卖店解决一餐，连晚餐都是以蔬菜为重点，据说这种做法在年轻女性中很流行。

我想她们应该是抱着“我想瘦”、“我想变漂亮”、“我想变得更健康”的想法才采取这种饮食方式吧，但是允许我说实话——这样其实很危险。

能够从蔬菜中摄取到维他命和矿物质一点也没错，但是却无法从中获得最重要的营养素——蛋白质，包括热量的主要来源——脂肪及醣类，也会因此而不足。

热量不足人容易感到疲倦，肌肤也会失去弹性，更严重的是还可能造成贫血，引起生理不调。

或许有些人听到这里还是觉得“管它呢，只要能瘦就好了”。

但即使采取以果蔬为中心的饮食方式，也不一定就能够瘦下来，有时候会适得其反。

为什么会出现这样的反效果呢？

这是因为以蔬菜为主食的人。

一定会经常吃水果。

但水果里面可是含有许多糖分的，所以身体根本无法瘦下来，感觉上就像是“不吃蛋糕而吃巧克力”的减肥方式，结果愈减愈胖。

这就是为什么美国的素食主义者也不一定苗条的原因所在。

“只要控制吃肉或是零食就会瘦”，只是一种美好的幻想罢了。

那么，究竟要怎样才能让自己吃得漂亮又苗条呢？

这虽然是个难题，但不妨参考下面四点减肥的基本法则：第一，要摄取足够的蛋白质、碳水化合物及维他命，并采取均衡的饮食。

第二，要控制一天的热量摄取，并且要将脂肪摄取量控制在总热量的30%以下。

第四，不要吃太多，遵循“八分饱”的原则。

最重要的是“不要吃太多”这一项。

无论什么样的均衡饮食法，只要吃太多都是没有意义的。

鸡蛋的摄入量一定要控制吗？

最近常常听到“要控制鸡蛋摄取量”的说法，主要就是因为研究者担心人们胆固醇摄取过量，对身体造成负担。

没错，鸡蛋里面确实含有大量的胆固醇，但若因此就不吃鸡蛋的话，可是件因噎而废食的事。

鸡蛋是非常优质的营养食品。

它的营养成分究竟有哪些呢？

首先我们来看“蛋白”。

蛋白的蛋白质优质指数是一百，蛋白质优质指数指的是“必须氨基酸”，它必须全部都达到一定指数时，才会到达一百的境界。

牛肝是八十四，大米是七十六，这样相比之下，我们就可以知道鸡蛋白含有的蛋白质是非常好的营养食品了。

“蛋黄”也含有很多营养，它含有维他命A、B2、D、E；矿物质方面，有锌、磷、铁，而同时富含这么多营养素的食品只有蛋类。

话说回来，因为大家早就形成了根深蒂固的观念，认为“胆固醇就是坏东西”，其实这是错误的想法。

胆固醇能够在身体形成细胞膜时成为制作材料，若是胆固醇不足的话，细胞就会变弱。

血管也是细胞所组成的，所以胆固醇不足的话，血管很容易变得脆弱且容易破损。

以前常常可以看到很多人中风。

原因就在于体内胆固醇不足。

虽然胆固醇摄取过量对健康的确不好，但若完全不摄取，身体反而容易出现问題。

的脂肪若是进入人体，血液中的胆固醇就会升高。

但是，鸡蛋就无需顾虑了，因为有研究结果显示：即使吃了很多蛋，血液中的胆固醇值也不会立即升

## <<医生没告诉过你的养生法>>

高。

所以身体健康的人可以每天吃两颗蛋，而胆固醇过高的人每天一颗蛋，其实都不会有太大的影响。吃薯类食品真的会变胖吗？

有不少女生觉得“吃薯类会变胖”，所以控制自己少吃薯类食物，其实这是错误的看法。

而减肥食品中的高人气代表物魔芋，就是薯类。

另外，还有一个高人气代表物——地瓜。

地瓜看起来的确比较有分量，那只是单纯因为它含的水分比较多，加上地瓜的卡路里很低，所以，最适合当作减肥食材。

像叶菜类植物，虽然也含有对美容养颜很有用处的维他命C，但是只要一加热就会造成维他命C的流失，而地瓜类因为有淀粉保护，因此就算加热维他命C也不会流失太多。

除此之外，地瓜因为含有丰富的钙、镁、铁、锌等矿物营养素，对预防贫血、骨质疏松也十分有效，相信看完这篇文章后，想减肥又怕骨质疏松的女性可以好好美餐一顿香甜的地瓜了。

除了地瓜外，其他类似食材的好处也一起分析给大家知道吧。

马铃薯内含有丰富的维他命与矿物质，其中又以钾的成分居多，而它正好可以预防高血压的发生。

山药则拥有提高精力、缓解疲劳的强大功效，另外，还有助于肠胃消化及美容养颜的功效。

芋头同样属于容易消化吸收的薯类，而且它还是低卡路里的食品。

虽然维他命没有其他薯类多，却因为它含有大量的膳食纤维，有助于解决便秘问题，同样被减肥的人所喜爱。

看来薯类食品具有许多健康功效。

为了健康、为了美容养颜，建议大家每天可以吃一次薯类食物。

吃辣椒真的可以减肥吗？

最近流行起一股“辣椒风潮”，有愈来愈多的人在吃饭时把辣椒加进饭里。

甚至几乎不管吃什么，都要多多少少放点辣椒，这些人之所以这么做，完全是因为听说“辣椒有减肥效果”，但是，我们并不推荐这种减肥方法。

辣椒具有燃烧脂肪的功能是事实，加上辣椒会让人出汗，所以也能提高新陈代谢。

问题是，每餐都吃辣椒这种高刺激性的食物，很容易破坏胃黏膜，甚至容易罹患癌症。

或许有人真的靠吃辣椒而减肥成功，但其实并不是辣椒的功劳。

而是胃部因为受到辣素破坏而影响进食，才致使身体日渐消瘦的。

所谓“科学的减肥”应该是以健康为目标。

“辣椒减肥法”或许真的能使体重减下来，但是却伤害了身体机能，这称不上是一种完美又持久的科学减肥法。

那么辣椒是不是对身体有害？

其实刚好相反，有许多研究结果都指出，辣椒不但具有预防高血压、糖尿病的效果，而且辣椒内有一种叫做“辣椒素”的酵素，还能抑制体内致癌物质的活化。

真正的重点在于辣椒的食用方法是否正确，适度食用可以达到一些健康效果，但是吃过量可就不好了，尤其是有胃溃疡的人，面对辣椒更应该小心控制才是。

## <<医生没告诉过你的养生法>>

### 编辑推荐

长寿国日本逾100万人每天都用《医生没告诉过你的养生法》做保健！

365个天天都用得上的健康智慧！

这些养生的好方法，真的连医生都想知道！

300种健康食材功能大剖析，5大类你最想了解的养生保健知识，68个最热的“健康传闻”全方位解析，108个你最想了解的日常健康智慧连连看。

北京海军总医院医生 蒋学兵、北京积水潭医院医生 张小晋、北京中日友好医院医生 郭艳茹健康推荐

<<医生没告诉过你的养生法>>

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>