

健康养生知识 50 题

惠州市社会科学界联合会 编
惠州市健康文化协会

前 言

社会科学普及是传播先进科学、弘扬优秀文化、提升人民群众人文素养的重要途径，正越来越发挥出对建设核心价值体系、提高科学文化素质、改善文化民生等多方面的促进作用。城市人文素养是一个城市的“软实力”，是社会文明的重要标志。随着城市化进程和经济社会、科学技术的发展，市民的人文素养水平对一个城市发展而言越来越重要，已经成为城市文明建设的核心问题之一。提升公众人文素养，不仅需要提高市民的道德素养和精神境界，更需要培育人们的科学思想、科学方法、科学精神等，在全社会形成一种健康文明的生活方式和文化氛围。

为此，惠州市社科联组织社科普及方面的专家学者，围绕惠州广大市民所普遍关心的惠州民俗、法律法



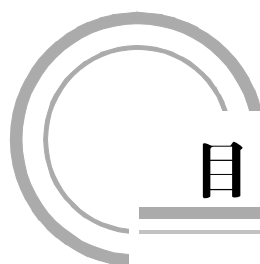
规、心理健康、营养保健等方面的问题,编写了一套系列丛书,旨在普及健康知识、传播传统文化思想、弘扬人文精神、提升人文素养、宣传正能量。该书主题鲜明、问答结合、贴近生活、通俗易懂,是一套涉及领域较为广泛的社科知识普及读物。

这套丛书的出版,是我市推动社科知识进机关、进企业、进学校、进社区、进农村,为广大群众释疑解惑,丰富和满足广大人民群众多层次、多样化生活需求、文化需求、精神需求的一次有益尝试,是为惠州尽快进入珠三角第二梯队、为惠州进一步深化文明创建营造良好文化氛围和精神氛围的一次务实举措。

希望我们的这套丛书大家能够喜欢。也真诚希望广大读者提出宝贵意见和建议,以便今后进一步修订完善。

编 者

2014年10月



目 录

CONTENTS

春季养生

- 一、春季饮食当清补 /1
- 二、食疗方法祛春困 /2
- 三、春季进补的汤水 /2
- 四、春季养生要戒怒 /4
- 五、春季“呼吸”可强身 /4
- 六、春季需防传染病 /5
- 七、胃病多发在春季 /7

夏季养生

- 八、盛夏睡眠有讲究 /9



九、夏季养心六法	/10
十、影响情绪五讲究	/11
十一、夏季食疗可消暑	/13
十二、夏季汤水尤进补	/13
十三、夏季运动与出汗	/14
十四、夏季常见病预防	/15
十五、空调病防护“三法”	/17
十六、八个方面预防心血管疾病	/17
十七、“冬病夏治”三伏灸	/19

秋季养生

十八、秋季情绪需饱满	/21
十九、充足睡眠抗“疲软”	/22
二十、秋季食疗三原则	/23
二十一、秋季养生小常识	/24
二十二、秋季汤水如何补	/25
二十三、秋季运动“有氧”行	/26
二十四、秋季养生三注意	/28
二十五、秋季谨防呼吸道感染	/29

冬季进补

二十六、冬季情绪要愉悦	/31
二十七、冬防抑郁有三法	/31
二十八、冬季食疗增热能	/32
二十九、冬季养生小常识	/34
三十、冬天强肺法子多	/36

健康与饮食

三十一、高血压与营养	/39
三十二、痛风与营养	/41
三十三、高血脂与营养	/44
三十四、糖尿病与营养	/47
三十五、消化性溃疡与营养	/50
三十六、便秘与营养	/51
三十七、腹泻与营养	/53
三十八、胆囊炎与营养	/55
三十九、肥胖与营养	/56
四十、贫血与营养	/57



四十一、骨质疏松与营养	/58
四十二、近视与营养	/59
四十三、烹调蔬菜保营养	/61
四十四、食用油不妨换着吃	/62
四十五、认识鸡蛋“十误区”	/63
四十六、蔬果营养误丢弃	/65
四十七、每天饮水有讲究	/66
四十八、水果与蔬菜的营养区别	/67
四十九、煲汤过长失营养	/69
五十、喝汤的五个误区	/70

春季养生

一、春季饮食当清补

春天是万物复苏、万象更新的季节。春天,气候渐渐转暖,人的饮食应由厚味转淡,少吃辛辣食物。

春季饮食应清淡,可加食食用菌,如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等作为菜肴。黑木耳富含矿物质钙,而钙对人体肌肉、心、脑等细胞的功能起主导作用;银耳富含银耳多糖,能提高人体卫士巨噬细胞的吞噬能力;蘑菇含有蘑菇多糖,可抵抗绿脓杆菌的侵袭。食用菌是春天里的天然保健营养品。

春天养生当需补,也就是人们可根据自己的体质状况,进行灵活的营养和饮食调理。一般而言,根据春天里人体阳气生发的特点,可选择平补和清补饮食,如荞麦、米仁等谷物;豆浆、绿豆等豆类;苹果等水果;



还有芝麻、核桃等。切食用大甜大腻、油炸多脂、生冷粗糙等食物。

二、食疗方法祛春困

为什么春天会发生春困呢?据科学家研究,主要原因是:人们的生理机能不适应季节性的气候变化而发生的暂时性的生理反应。在寒冷的冬天,人们皮肤里的毛细血管经常处于收缩状态,血流量减少,氧的供应量随之增加,大脑在血液供应充足的情况下兴奋性增高,使人们感到精力充沛。但到春天,气温开始回升转暖,人们的皮肤血管和毛细血管也逐渐扩张,末梢神经解除了冬天里的那种紧张状态,血流量逐渐增大,因代谢增强,供应大脑的血流量相对减少,氧和能量的供应也随之减少,从而影响大脑的兴奋性,产生了困倦疲乏的感觉。民间早有“春宜饮花”之说,春饮茉莉花茶,可以提神醒脑,有“去寒邪、助理郁”功效。玫瑰花茶也是不错的选择。另外,饮食上可多食用韭菜、芡实、山药、春笋和鲫鱼等。

三、春季进补的汤水

1. 黄芪鳝鱼汤:

原料:鳝鱼(黄鳝)450克,黄芪30克,生姜3片,香

油、盐、味精适量。

制法：将鲜活鳝鱼宰杀，刮去骨和内脏，洗净切丝，黄芪切片，用纱布包好。将鳝鱼丝，黄芪药包和姜共放入沙锅内，加水适量煮熟起锅前弃药包，加入盐、味精、调味即可。吃肉喝汤。

功效：补血生血，祛湿通络。适用于因气血虚弱所致的少气懒言，头晕眼花，体倦乏力等症。

2. 胡萝卜猪肝汤

原料：新鲜胡萝卜 200 克，新鲜猪肝 100 克，生姜片、精盐、香油、香菜各适量。

制法：将猪肝，胡萝卜洗净，切片备用。锅内加大烧开，先放少许生姜片与精盐，再放胡萝卜片，煮 5 分钟，然后放入猪肝片，待猪肝煮熟时，加入香油和香菜末少许即可。

功效：养肝、补血、明目。适宜于肝血不足所致的头目昏花、夜盲症及各种贫血等症的食疗调补之用。

3. 生地天冬猪肝汤

原料：生地 20 克，天冬 15 克，鲜菊花 10 朵，陈皮适量，猪肝、猪瘦肉各 150 克，生姜 3 片。

制法：生地、天冬、鲜菊花、陈皮稍浸泡，洗净，陈皮去瓢；猪肝、猪瘦肉洗净，切为薄片状，用生抽 1 汤匙及少许胡椒粉拌腌 10 分钟。先把药材和陈皮、生姜放进锅里，加入清水 1250 毫升（约 5 碗量），大火煲沸后改



文火煲 30 分钟,加入猪肝和瘦肉、菊花瓣,滚熟,调入适量食盐和生油便可。

四、春季养生要戒怒

人体主要的精神活动与肝的疏泄功能有很大关系。其中,怒是最常见的,怒则伤肝。情绪“郁结”是春季养生的大忌,因为它会导致肝气郁而不发,加重全身的郁滞症状,不但使阳气难以生发,而且极易导致抑郁症的发生。而“怒”为肝主的情绪,暴怒最易伤肝,迫使气血上逆,如再与阳气升发的季节相合,极易出现头晕目眩、急躁易怒,甚至晕厥等症状。所以,春季精神调养,情绪上要防备抑郁、克制动怒。

五、春季“呼吸”可强身

呼吸是大家每时每刻都在做的事情,在道医看来“呼出心与肺,吸入肾与肝。呼吸之间,脾受谷气也,其脉在中”。也就是说,呼吸做得好,可以锻炼五脏。常见的胸式呼吸,只是胸部微微扩张,肺脏没有得到彻底地扩张与收缩,也就没得到良好的锻炼。以下介绍一下顺腹、逆腹式呼吸。

(一)腹式呼吸。腹式呼吸是以膈肌运动为主,吸气时胸廓的上、下径增大,感觉空气一溜小跑进入腹部。

顺腹式呼吸是吸气时扩张腹肌,在感觉舒服的前提下,尽量吸得越深越好;呼气时再将肌肉放松。逆腹式呼吸与顺腹式呼吸相反,吸气时轻轻收缩腹肌,呼气时放松。这种逆腹式呼吸经常在用力时见到,如两个人抬重物,一起喊“一、二、三,嗨”。当然,只要慢慢注意呼吸,人们在自然状态下也可进行逆腹式呼吸。

(二)逆腹式呼吸。逆腹式呼吸是以横膈肌的活动为主,比胸肌的活动面积大得多,吸入的氧气是自然呼吸的三四倍。这样有利于保持呼吸道通畅,增加肺活量,有效增加身体的氧气供给,使血液得到净化,肺部组织也能更加强壮,从而起到减少老年慢性气管炎发作的作用,并可以用于气管炎、支气管炎等肺部疾病的辅助治疗。

六、春季需防传染病

春季是传染性疾病的多发季节,常见的传染性疾病包括:手足口病、流行性感、流行性脊髓膜炎、麻疹、腮腺炎等。

春季常见传染病:

(一)手足口病:是一种常见的多发传染病,手足口病的传染途径多,婴幼儿和儿童普遍易感染。是有多种肠道病毒引起的,EV71病毒是其中的一种,全年均可



发病,5—7 月份为高发期。手足病一般症状较轻,大多数患者发病时往往会出现发烧症状、手掌心、脚掌心出现斑丘疹和疱疹(疹子周围可发红)、口腔粘膜出现疱疹或溃疡,疼痛明显。

(二)流行性感冒:流行性感冒简称流感,由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有很强的传染性。潜伏期 1—3 日,主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳,全身肌肉、关节酸痛不适等,发热一般持续 3—4 天,也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。传染源主要是病人和隐性感染者,传染期为 1 周。传播途径以空气飞沫直接传播为主,也可通过被病毒污染的物品间接传播。

(三)水痘:水痘是传染性很强的疾病。水痘的典型临床表现是中低等发热,很快成批出现红色斑丘疹,迅速发展为清亮的卵圆形的小水疱,24 小时后水疱变浑浊,易破溃,然后从中心干缩,迅速结痂。临床上往往丘疹、水疱疹、结痂同时存在,呈向心性分布,即先躯干,继头面、四肢,而手足较少,且瘙痒感重。接受正规治疗后,如果没有并发感染,一般 7—10 天可治愈。传染源主要是病人。传播途径为呼吸道飞沫传染和接触了被水痘病毒污染的食具、玩具、被褥及毛巾等的接触传染。儿童多易感染。由于本病传染性强,患者必须早期隔离,直到全部皮疹干燥结痂为止。

(四)流行性腮腺炎:俗称“乍腮”,由腮腺炎病毒引

起的急性、全身性感染的传染病，一般2周左右可治愈。典型的临床症状是发热、耳下腮部、颌下漫肿疼痛，腮腺肿大的特点是以耳垂为中心向前、后、下方蔓延，可并发脑膜脑炎、急性胰腺炎等。传染源是腮腺炎病人或隐性感染者，病毒经过飞沫使健康人群受感染。多见于儿童及青少年，病后有持久的免疫力。

(五)猩红热:猩红热为急性呼吸道传染病。早期咽部充血、扁桃体红肿，表现为发热、咽痛、头痛、恶心、呕吐等症状。一般发热24小时内出现皮疹，开始于耳后，颈部，上胸部，一日内蔓延至全身。皮疹呈鲜红色，针头大小，有些像“鸡皮疙瘩”，若用手指按压，可使红晕暂时消退，受压处皮肤苍白，经十余秒钟后，皮肤又恢复呈猩红色，面部充血潮红，但无皮疹，口唇周围及鼻尖则显得苍白，舌乳头红肿。其主要通过呼吸道飞沫传播，偶可经接触传播，儿童少年多发。该病有特效的治疗药物，治疗效果好，故治愈率高，危害已明显下降，但早诊断、正确治疗是关键。

七、胃病多发在春季

春季随着气温上升，加上潮湿的气候，给病毒和细菌提供了很好的繁殖环境，又加上许多人并不重视，春季肠胃疾病多发。为了预防肠胃病，一要注意饮食卫



生,口味要清淡。治疗肠胃病,还要保持心情愉快,避免患得患失、焦虑、紧张等不良因素的刺激。二要注意衣被保暖,用药谨慎。要随天气的变化适时增减衣服,夜间睡觉时要盖好被子。三是一定要注意忌口。胃病患者适合吃易消化、营养价值高的软质食物,如鸡蛋、牛奶、禽类、水产类、瘦肉类等,摄入量每天每千克体重不应少于 1.2 克。每天脂肪供给量以 50 ~ 60 克为宜,以易消化吸收的牛奶、奶油、蛋黄、奶酪等为佳。多吃一些富含维生素 C、维生素 E 的新鲜蔬果,来促进受损的胃黏膜愈合,但要避免食用粗糙的食物、生冷的蔬菜、水果及粗纤维食物,如粗粮、芹菜、韭菜、雪菜、竹笋类、干果类,干豆类及易产气的食物。

夏季养生

八、盛夏睡眠有讲究

夏季日长夜短,天亮早易早醒,而且天气闷热,容易让人产生烦躁不安的情绪,很多人在这个季节往往有睡眠问题。入睡困难、多梦、浅睡易醒、睡眠时间短等。其实根据夏天日照时间长,天亮得早而黑得晚的特点,人们的起居和作息也应随之做相应的调整,以晚睡早起为佳。

另外,午睡不但有利于补足必需的睡眠时间,使身体得到充分的休息,并对改善脑部血供系统的功能、增强体力、消除疲劳、提高午后的工作效率具有良好的作用,同时午睡还具有增强机体防疫功能的作用。此外,午睡还可减少脑血管意外事件的发病机会。

午睡时间根据夜晚的睡眠状态及上午工作的劳累



程度而定,一般不宜过长,以半小时左右为宜。时间睡得太长由于进入深睡眠,醒来后会感到头部昏沉。醒后轻度活动,午睡后要慢慢站起,再喝一杯水,以补充血容量,稀释血液黏稠度,不要马上从事复杂的工作。另外,不要坐着或趴着打盹,伏案午睡和坐着打盹会减少头部供血。

九、夏季养心六法

夏季天气炎热,受到天气的影响,很容易让人心烦意燥,这个时候要注意调节情绪,注意养心,那么夏季该如何养心呢?

1.少卧。老人好卧,但需有节制。若长时间卧床休息,会损伤阳气。

2.少怒。怒是七情中最强烈的一种情绪。“怒不节,气乃不固”。怒则气机不畅,出现气逆和气滞,引起心脑血管病。止怒的主要方法是:“自制”。有意识地转移目标,平衡稳定自己的心境,用理智驾驭情绪,或改变一下环境,使心情冷静下来。

3.少色。即寡欲以养精。养精就是保护好器官的生理功能。若好色纵欲,不但会引起性机能衰退,使人精疲力竭,还会造成机体的内分泌紊乱,导致多种疾病的发生。

4.少言。少言并非不说话,而是勿喋喋不休、不喊大叫,更不要经常激怒而吵架。若经常不断地大声说话,就会使人中气不足,影响呼吸器官的功能,不利于健康。

5.少食。饮食不能过,如果每顿饭吃得过饱,血液长久地集中于肠胃,其他脏器相应缺血和处于抑制状态,就会产生困倦感。甚至会诱发胆囊病、糖尿病、肥胖病,导致早衰,缩短寿命。

6.少欲。养身贵在养心,养心贵在养神。人不能没有物质和精神的需要和追求。但这种追求要从实际出发,切勿脱离主客观条件,甚至想入非非,最终因失望而痛苦,忧思成疾而影响健康。因此,会养生的人均减少个人私欲,淡化名利。

十、影响情绪五讲究

影响情绪变化的因素是多方面的,社会和家庭生活、个性修养以至身体内部的病变等都会影响情绪。此外,外界环境的种种变化,在心理上也会留下不同的痕迹,进而引起情绪上的种种变化。具体讲,主要体现在以下五个方面:

1.气候。气象心理学家指出,人的身体、精神反应与气象因素密切相关,进而影响到人的行为。美国研究



人员发现:气温升高,攻击行为、暴力行为增加;阴雨霏霏,会使人情绪低落;云量递增,盗窃与攻击行为随之增加;气压降低会使人焦躁不安、自杀增多。由于气候可影响人的情绪,因而又会影响人的工作效率。有利的气象条件可使人的情绪高涨,精力充沛,工作效率上升。

2. 气味。不同的气味对人的精神有不同的影响。如薄荷味能使人精神振奋,头脑更加清醒;柠檬味则缓解紧张和忧郁状态;甘菊味使人情绪平稳;熏香能够活跃人的情绪。

3. 光线。暗淡的光线容易使人精神萎靡不振,正如古诗所说的“天昏昏兮人郁郁”。秋冬季日照时间相对较短,光线也较弱,人容易出现精神不振,情绪波动大,注意力不集中等现象。而在强光环境下,人的精神则显得比较饱满,情绪高亢。

4. 色彩。色彩作用于人的感官,刺激人的神经,进而在情绪、心理上产生影响。红色使人振奋,蓝色使人安静,橙色刺激食欲,黑色则让人感到抑郁、恐惧和紧张。所以,要消除烦躁和愤怒,应避免红色,情绪低落时应远离黑色,要减轻焦虑与紧张,请多接近浅蓝色。

5. 音响。人长时间处在无声环境中,容易导致心情郁闷、烦躁不安;但如果置身于噪音环境中,也会倍感紧张、烦恼和焦虑。情绪忧郁的患者宜选听欢快、兴奋、旋律流畅的乐曲,选听曲调优美、风格典雅的古曲对情

绪不安、焦虑烦闷的患者有益。高血压病人则不宜听节奏快的兴奋性音乐；忧郁悲伤的人不宜听凄凉低沉的音乐。

十一、夏季食疗可消暑

1. 海带绿豆汤冬瓜糖水：海带 50 克，绿豆 100 克，冬瓜 500 克，红糖适量，海带洗净、浸透，切块，冬瓜洗净去皮切块，同放煲内，加清水适量，煲至烂熟，加红糖，再煲片刻即成。分次服食，暑天可常服。

2. 绿豆酸梅汤：将绿豆 150 克、酸梅 100 克加水煮烂，加适量白糖，凉后即成。

十二、夏季汤水尤进补

(一) 苹果玉米汤

1. 准备原料：苹果 2 个、玉米 3 只、鸡腿一只、姜 20 克左右、清水 2000 克；

2. 鸡腿去掉皮下脂肪，飞水（就是把鸡腿跟加了姜的冷水一同煮到滚，再捞出）；

3. 苹果跟玉米切成块；

4. 把飞过水的鸡腿和玉米、苹果，加上 2000 克清水一同下入瓦煲；

5. 大火煮到滚，再转文火煲 40 分钟就可，喝时再



调味。

(二)绿豆陈皮鸽子汤

- 1.准备材料:肉鸽 1 只、绿豆 1 两、陈皮、盐少许;
- 2.将肉鸽、绿豆洗净;
- 3.肉鸽切成小块,用开水焯一下;
- 4.烧开水,放入所有材料,大火烧开后改用文火煲到绿豆熟(约 30 分钟);
- 5.加入食盐,10 分钟后起锅即可食用。

(三)沙参玉竹龙骨汤:

- 1.准备材料:新鲜龙骨 400 克,红萝卜一只,玉竹 20 克,沙参 20 克,盐少许。
- 2.龙骨、红萝卜切成块,玉竹、沙参洗净待用;
- 3.把水加入装有龙骨的煲中,放到锅上面,加清水,不加任何东西,大火烧开,水开以后,把水倒掉,再用清水清洗煲和龙骨;
- 4.把龙骨、红萝卜、玉竹沙参全部倒入装有足量水的锅中;
- 5.大火煮沸后改用小火煮 2 小时;
- 6.加入少量食盐后即可食用。

十三、夏季运动与出汗

人体的出汗方式分主动与被动两种,被动出汗是

由于气候炎热而出的汗,会使人产生许多不良情绪:烦躁,易怒;主动出汗指人体在运动后的出汗,是人体进行的一种主动调节,可保持体内的热量平衡与水分平衡,加速新陈代谢,出汗后人会感到很舒服。夏季通过锻炼达到主动出汗,至少有三大养生好处。

1. 排毒。人体每天都会分泌大量的代谢物质,各种毒素也随之产生。而每个成年人全身有 200 万—500 万个汗毛孔,当人体体温升高到一定程度时,这些汗毛孔便会自动打开,体内及体表的毒素污物便会通过汗液而排出。

2. 减肥。在众多减肥方法中,体育锻炼无疑是最有效的,因为当人体进行运动并达到一定强度时,脂肪便会燃烧转化成热量,通过汗液排出体外。

3. 控制高血压出汗可以控制高血压。高血压症是一种由于血管内径变窄,单位血流量受到限制而出现的一种“血压高”现象,而运动、出汗可以扩张毛细血管,加速血液循环,增加血管壁弹性,达到降低血压的目的。

十四、夏季常见病预防

夏天是各种传染病、腹泻病和皮肤病发病的高峰期。因此,我们在做好防暑降温的同时,也要注意夏季



多发疾病的预防。

1.感冒。天热流汗使我们消耗了大量的能量,加上夏天胃口比较差,没有足够的营养及时补充,使体内的抵抗力下降。另外,贪图凉爽,热得满头大汗时用冷水冲头或洗冷水澡,睡觉时对着电扇吹个不停,长时间开空调,这些都可能引起夏季感冒的发生。

2.细菌性痢疾。肠道疾病是夏季的高发病,而细菌性痢疾是最常见的肠道传染病,它除了与苍蝇繁殖活动有关外,还和天热人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。

3.食物中毒。食物中毒是指食用了被生物性、化学性有毒有害物质污染的食品或者把含有毒有害物质当作食物摄入后出现的急性、亚急性食源性疾患,分为细菌性食物中毒、化学性食物中毒、动植物性食物中毒三类。夏季气温高,细菌病菌等容易繁殖,应特别注意食物中毒。

4.皮肤病。夏季天气潮暖,有利于各种真菌、细菌的繁殖和生长,加上夏天人容易出汗,皮肤潮湿,如不及时擦净和保持干燥,真菌便会侵害皮肤,引起皮肤病。接触患癣的人或动物及公用生活用具,都可以发生传染。最常见的皮肤癣病是足癣,也就是我们所说的“脚气”,喜欢穿皮鞋的人容易得脚气,因为皮鞋不透气,脚部的湿度和温度增高。

十五、空调病防护“三法”

夏季空调屋里的清凉,但不科学使用空调,身体会发出警报,如头疼、打喷嚏、流鼻涕等症状。如何减少这样的症状出现呢?

首先,切忌长时间吹空调,忌对着人体吹,特别是头部。其二,大汗淋漓时不可吹空调。人体出汗时,毛孔张开,此时进入空调房,不仅毛孔易堵塞,还容易引起打喷嚏、流鼻涕症状。第三,空调温度不要调得太低,26℃~28℃为宜。

如果出现了打喷嚏、流鼻涕,伴有食欲不振、口淡无味、水肿等症状,应如何应对呢?推荐如下两款食谱:第一:姜蛋红糖饮,将生姜切块用刀拍烂,与搅拌好的鸡蛋一同煎好,加水烧开,加适量红糖即可。第二:醋泡姜,姜洗净切薄片晾干,放入玻璃罐中,倒入陈醋(米醋也可)泡三天即可。建议这两款饮食早晨吃,均有活血化瘀、行气补阳功效。特别是第二款,建议夏天长期食用,醋泡姜每天早晨食用三片即可。

十六、八个方面预防心血管疾病

夏季也易使潜在和原有的心血管病人在预防和控制心血管病方面掉以轻心,从而诱发心血管病的发生



或恶化。夏季预防心脑血管疾病应注意以下 8 个方面：

1. 定期体检。平时特别是清晨与夜间，突然出现胸闷、憋气、胸前区疼痛、大汗淋漓、头晕等症状，应及早就医检查。

2. 注意天气变化。气候急剧变化、骤冷或闷热，冠心病患者都会感到有明显不适，既要注意保暖，也要注意防暑。

3. 饱饿都不洗澡。夏日洗澡，水温最好也与体温相当，水温太高会使皮肤血管明显扩张，大量血液流向体表，造成心脑血管缺血。水温如太低，则会使皮肤血管骤缩，体内的热量散发不出来，四肢无力。洗澡时间不宜过长，洗澡间闷热且不通风，会促使呼吸、心跳加快，加重心肌缺氧，冠心病较严重的病人应特别关注。

4. 冠心病患者不搬重物。搬抬重物时必然要弯腰屏气，其生理效应与用力屏气大便类似，是老年冠心病患者诱发心肌梗塞的常见原因。

5. 适量锻炼。根据自身情况，夏季宜选择游泳、做操、打太极项目。每次不宜超过 50 分钟，不要超负荷运动，否则会导致血压急骤上升，使左心室过度疲劳，促使发生心力衰竭。锻炼开始时要先活动一下身体，结束后要做一些放松活动，不应立即停止活动，更不应锻炼后就上床休息，否则容易引起头晕，对心脏不利。

6. 善于调节情绪。心情要开朗，保持心境平和，少

生气,不发火,避免过度情绪波动。

7.作息有规律。特别是少开夜车,保证充足的睡眠与休息时间,劳逸结合。

8.饮食要平衡。清淡且富有营养为好,米面杂粮杂着吃,多吃新鲜蔬菜和水果。避免过量进食咖啡、烈性酒等刺激性食物,尽量少吃油炸类食品,避免大量脂肪的摄入。

十七、“冬病夏治”三伏灸

中医理论认为,春分、秋分、夏至、冬至是自然界天地阴阳之气升降变化及消长的转折时期,人体也会表现出阴阳变动更为明显甚至剧烈,如果人体内在的自稳功能不能对此作出适当的反应,及时调整机体的阴阳,使之与自然界的阴阳节律相适应,就会出现阴阳失衡的疾病状态。季节交替,阴阳变化动荡之时,正是久病、年老、体弱等人群加重病情、诱发宿疾或易生新病的时期。假若能在这个关键时刻,应用三伏灸的方法调节阴阳,帮助机体顺应自然界的规律,最大限度调动机体的潜能以应变环境、抵抗疾病,则有助于防病保健。

在夏季利用“三伏灸”防治是一种兼顾全身整体机能调节的扶正固本方法,可以最大限度利用夏季自然界与机体相对阳气充盛之时顺势而治,达到温元阳、化



宿疾、平衡阴阳、消除病根的目的。中医所谓冬病就是指在冬天寒冷的季节容易反复发作加重的咳嗽、气喘、咳痰、胸憋，比如慢性支气管炎、慢性阻塞性肺部疾患，另外还可以涉及到一些其他疾病，如类风湿性关节炎、慢性胃炎、胃十二指肠溃疡等。夏季人体阳气充盛，气血流通旺盛，药物最容易吸收，而夏季三伏期间是一年中阳气最旺盛的时候，在三伏天进行贴敷治疗，最易恢复扶助人体得阳气，这会对加强身体对冬季易发病的防御能力，从而起到防病和减轻病情的作用。

秋季养生

十八、秋季情绪需饱满

为什么秋季里有些人容易伤感呢？原来，在人体大脑底部，有一种叫“松果体”的腺体，它能够分泌“褪黑素”。这种激素能促进睡眠，但分泌过盛也容易使人抑郁，气温的变化对其分泌会产生间接影响，尤其是在冷热交替的换季时节。人体的五脏六腑、七情六欲与五行学说和四季变化存在着相应的联系。以五行学说中“金、木、水、火、土”的“金”为例：五脏中的“肺”属金，七情中的“悲”属金，四季中的“秋”也属金。因此在秋天，尤其是秋雨连绵的日子里，人们除了容易“秋燥”，有时也容易产生伤感的情绪。

秋季也是阳消阴长的过渡阶段，草枯叶落、花木凋零，人也很容易触景生情，往往会出现凄凉、忧郁、悲秋



等伤感情绪,因此在秋季要特别注意心理养生。所谓心理养生就是从精神上保持良好状态,以保障机体功能的正常发挥,来达到防病健身、延年益寿的目的。

十九、充足睡眠抗“疲软”

天气凉爽了,但许多人却犯困、精神疲乏。专家表示,前段时间持续高温,导致人体能量消耗透支,现在必须小心“情绪疲软”。为摆脱这种“情绪疲软”状态,最好能保持充足睡眠,尽量争取在晚上 10 点前入睡;要早睡早起,早晨如能提前进入储备状态,就能防止一上班就犯困;中午适当“充充电”,小睡 10 到 30 分钟也利于化解困顿情绪。在饮食上,最好吃清淡些,油腻食物会在体内产生酸性物质,加深困倦;要多吃水果、多喝水,最好是喝绿茶,提神效果远比咖啡好。此外,这种困乏状态和人体缺氧也有关,因此,可在室内放些绿色植物,如吊兰、橡皮树、文竹等植物,能释放氧气、调节室内空气。

白日短了要恰当早睡在秋季,睡觉的时刻要恰当延长。因为秋天白日变短,夜间时刻变长,因此习气自然界阴阳的改变,大家要恰当早睡,防止耗费阳气。秋季,特别中秋往后,气候转凉,要留意恰当增加衣裳和被褥,防止着凉。虽然大家有“春捂秋冻”的习气,但中秋往后,还是要留意保暖,不行过火贪凉。金秋时节,天

高气爽,是开展各种运动训练的好时期。秋天枯燥要调整饮食秋天的饮食也要习气天然气候的改变,中秋今后的气候特色主要是“燥”和“凉”,大家简单呈现皮肤枯燥,口角干裂,皱纹增多,口干咽燥;还可见毛发掉落增多,大便干结等。这时应留意坚持室内必定的温度和湿度,要恰当多吃生果弥补水分,晨饮淡盐水,晚饮蜂蜜水,是弥补人体水分、防止便秘的好方法,而辛辣之品,包含辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱、酒等,性质温热,吃后简单上火,加剧秋燥的症状。深秋时节更不能贪凉饮冷,损伤脾胃。

二十、秋季食疗三原则

秋三月气候干燥,因此秋末冬初可适当服用白木耳,芝麻、蜂蜜、冰糖、梨等食品,以滋阴润燥。老年人脾胃虚弱者,宜食温热熟软的食物。秋季饮食原则:

1.少辛多酸。秋季饮食宜“少辛多酸”,即少食葱、姜、蒜、韭等辛辣刺激食品,防止耗伤阴血津液而加重口唇干燥的感觉。多吃一些酸味水果和蔬菜,如苹果、石榴、葡萄、芒果、柚子、柠檬、山楂等。

2.少燥多润。秋天气候干燥,燥盛则消耗津液,应多食芝麻、核桃、糯米、银耳、甘蔗、梨、蜂蜜、藕、乌骨鸡、豆浆等具有滋润作用的食物。老年人可多食米粥来



益胃生津,尽可能少食辛燥之品。

3.少寒多温。秋季是各种瓜果丰收之时,多食水果对健康大有益处,可预防“秋燥”的产生。但秋季气候渐冷,瓜果也不宜多食,以免损伤脾胃的阳气。秋天,鱼类、肉类、蛋类食品也比较丰富,人们选择食品的范围扩大了,这时在膳食调配方面要注意摄取食品的平衡,注意主、副食的搭配及荤、素食品的搭配,要符合“秋冬养阳”的原则。另外,秋季饮食应以平补清补为主,选择一些富有营养又易消化的食物,如红枣、山药、莲子等,有助于增强人体体质,促进慢性疾病的康复。对于慢性支气管炎的老年人,宜多吃一些梨或萝卜、银耳、百合,有清肺化痰的作用,少食辛辣之物避免呼吸道受到刺激,也可在秋季每日喝一杯蜜茶,有助于润肺止咳,达到秋季防病目的。总之,秋季是滋补食疗的好季节,也是健康人进行食补的好季节。

二十一、秋季养生小常识

秋季天气凉爽,人的食欲会较夏天大增,日常饮食提倡的是饮食适量,过多的饮食会给身体带来很多意想不到的危害,甚至某些蔬菜吃的过多都会有危害。例如芹菜类粗纤维含量较高的难消化食物,吃的过多不仅难消化,更会伤及胃肠,容易造成胃出血等病症。有

些人喜欢吃瓜果,尽管秋季凉爽,但也习惯在饭后吃点瓜果。立秋后,瓜果类食物依据个人体质适量吃,脾胃虚弱的人过多食用,会损伤脾胃的阳气。秋季虽然干燥,但在南方一些地方还是会明显觉得很潮湿,早晨喝一碗粥,会起到健脾补气的功效,推荐粳米薏米粥、玉竹粥等。秋季人体的抵抗力会明显下降,要注意饮食上少吃一些辛味辣味的刺激食物,这类食物会刺激胃肠,引发一些溃疡及炎症。应该多注重吃一些润肠的食物,例如蜂蜜、杏仁等食品,不仅能补脾胃又能养肺润肠,可预防秋燥引起的皮肤干燥、便秘等症状。饮食上特别注意一个习惯,做到细嚼慢咽,不仅有利于人体充分的消化食物,将必须的营养物质完全吸收,又能通过咀嚼保持肠道的水分,达到防燥功效。

二十二、秋季汤水如何补

人说秋季是进补的最佳季节,那么秋季要如何进补呢?因为秋天肺气盛、肝气虚,所以在秋季要多吃清肝润肺的食物。

1. 莲藕排骨汤

材料:莲藕 500 克,猪排骨 500 克,黄酒、生姜、葱、盐少许。

制作:猪排骨切段;将藕洗净切片,与排骨同置



1500 毫升温水之中,加黄酒、姜、葱少许,水沸后文火炖 90 分钟左右,加少许盐,即可食用。

功效:补脾益肺。适合于任何体质服用。

2.雪梨银耳羹

材料:雪梨 2 个、银耳 50 克、冰糖 100 克。

制作:雪梨切片,银耳泡软时去掉硬根。锅内加水,放入梨、银耳、冰糖,煮半小时,即可食用。

功用:益气、滋阴、止咳,预防秋季燥咳。阴血虚体质更宜。

3.山药薏米粥

材料:薏苡仁 60 克,生山药 60 克,柿霜 30 克

制作:将山药捣碎,柿霜切成小块,同煮成粥。

功能:补肺、健脾、养胃,适用于阴虚内热、劳嗽干咳、泄泻,食欲减退等脾肺气虚的病症。

二十三、秋季运动“有氧”行

1.爬山

可以促进毛细血管功能,使感觉全身舒爽通畅;爬山可以明显提高腰、腿部的力量,行进的速度、耐力,身体的协调平衡能力等身体素质,加强心、肺功能,增强抗病能力;爬山能使肺通气量和肺活量增加,血液循环增强,脑血流量增加,小便酸度上升。当然,爬山时间要

避开气温较低的早晨和傍晚,速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。高血压、冠心病等患者更要量力而行,以防产生不测。

2.慢跑

是一项很理想的秋季运动项目,跑速自定,跑程不限,能增强血液循环,改善心肺功能;改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻脑动脉硬化,使大脑能正常地工作。跑步还能有效地刺激代谢,增加能量消耗,有助于减肥瘦身。它作为一项投资少而回报多的休闲活动,深受人们喜爱。现代人们经常处在污浊的空气中、空调房等密闭空间内,就会感到精神疲惫、四肢无力,工作效率下降。因此,应多到户外去活动活动,多呼吸新鲜空气。秋高气爽正是走出家门,到大自然中去锻炼的大好时机。一天之中,人们如果有1—2个小时到室外呼吸新鲜空气,其中抽出40分钟左右进行慢跑,不仅会少染疾病,体质也会增强,精力也会日益充沛起来。

3.自行车运动

不仅可以减肥,还能使身段更为匀称迷人。运动减肥,或边节食边运动的人,身材比只先靠节食减肥的人来得更好,更迷人。适当的运动能分泌一种荷尔蒙,这种荷尔蒙使你心胸开朗、精神愉快。

4.冷水浴

用5—20℃之间的冷水洗澡,秋季的自然水温正是



在这一范围内。冷水浴的保健作用十分明显。首先,它可以加强神经的兴奋功能,使得洗浴后精神爽快,头脑清晰。第二,冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力,被称作是“血管体操”。第三,洗冷水浴还有助于消化功能的增强,对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。冷水浴锻炼必须采取循序渐进的方法:秋天气温逐渐降低,人体对寒冷和冷水也逐渐适应,以至于到了深秋和冬季,洗冷水浴也不感觉太冷。而且冷水浴并非对所有人都适应,特异体质的人群如碰冷水容易产生过敏反应不可进行冷水浴,患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛以及高热病人都不可进行冷水淋浴。

二十四、秋季养生三注意

1.注意合理膳食,主要以防燥护阴为主。秋季饮食要注重清淡,不腻、不辛辣、不高脂、高盐,不吃煎炸的食物,多吃应季水果和蔬菜,肉类可吃些鱼和鸭子等,早上主要以养生保健粥为主。少吃辛辣煎炸热性食物。韭菜、大蒜、葱、姜、八角、茴香等辛辣的食物和调味品,炸鸡腿、炸鹌鹑等煎炸的食物,多食皆会助燥伤阴,加重秋燥。食补以滋阴润燥为主,具体包括如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡

仁、花生、鸭蛋、菠菜、梨等。

2.注意体育锻炼,最好能选择在秋季去游玩一次,既能锻炼身体,又能陶冶情操,心情愉悦;老年人秋季的体育运动宜慢跑,能够有效的锻炼肢体协调能力,提高身体免疫力。重视精神调养。阴虚的人,肝火易旺,动辄发脾气,这就是人们常说的“捺不住火”。到了秋季,其燥象更为明显。因此,预防秋燥的另一环就是要重视精神的调养,并以平和的心态对待一切事物,以顺应秋季收敛之性,平静地度过多事之秋。

3.注意衣着合适,谨防着凉。秋季也是一些传染性疾病的高发时节,温差变化加大,所以老人、孩子免疫力比较差的人群在出去时一定要注意增减衣物,避免病菌的感染。

二十五、秋季谨防呼吸感染

1.及时增减衣物。及时增减衣服,尤其要做好对脖子、头部和后背的保暖工作。因为这三个地方易受寒,一旦受寒,就会直接从呼吸道进入喉咙,进而进入肺部,引发呼吸道疾病的发生。建议早晚外出时最好多备一件外套,便于随时添减衣物。

2.多通风加湿。居室要多开窗通风,加快空气流通,保持空气新鲜。室内湿度的调节则可通过晾湿毛巾和衣



物来提高湿度,有条件的话,可以使用加湿器,有利于控制室内湿度的恒定。

3.饮食清淡易消化。饮食原则为清淡易消化,避免辛辣刺激性食物。少食多餐、荤素夹杂,可以提高营养的吸收率。食物的选择以低脂肪、高蛋白、富含维生素的饮食为主,如瘦肉、家禽、鱼、奶、豆制品及蔬菜水果等。时令水果中,梨和甘蔗具有健脾、益肺、止咳、祛痰的功效。有过敏史的人要避免摄入已明确致敏的食物,如虾、蟹、蚕蛹、牛奶等。

4.加强耐寒锻炼。“春捂秋冻”是防病名言,也说明了秋天需要锻炼耐寒能力,为冬季做好准备。建议做一些帮助提高耐寒能力的耐力运动项目,如慢跑、登高、骑自行车等耐力运动项目,可很好地锻炼心肺功能。锻炼要保证适宜自身的运动频率,既增加机体免疫力,又能使人保持愉快的心情。

5.戒烟。吸烟与秋季呼吸道疾病有一定的联系,尤其长期的吸烟史会严重危害肺部的健康,使得人体抵抗力下降,极易在秋天引发呼吸道的疾病。

6.注意肺病端倪。咽痛、鼻塞、咳嗽等都是上呼吸道感染的典型症状,症状出现时要及时处理,防止感染进展而成为肺炎。不可任意买止咳药物镇咳,以免掩盖病情。如果出现咯血、痰中带血、胸闷等表现,应到医院就诊,做必要的检查以明确诊断。

冬季进补

二十六、冬季情绪要愉悦

1. 加强体育锻炼。因为通过体育锻炼能调整身体的植物神经功能,使过度兴奋的交感神经得以抑制,减轻因植物神经功能失调而引起的紧张、激怒、焦虑、抑郁等症状。

2. 多吃富含维生素 C 的新鲜蔬菜和水果,以及富含维生素 B—B₁的豆类、乳类、花生、动物内脏等,可以让大脑愉悦。

二十七、冬防抑郁有三法

气候,对人类的心理、生理及社会各方面都会带来一定的影响。在冬季,寒冷的气候会使身体内的新陈代



谢和生理机能处于抑制状态,垂体、肾上腺皮质等的内分泌功能紊乱,因此冬季也是抑郁症的多发季节。

第一,加强体育锻炼。冬季是进行各种运动锻炼的好时机,如跑步、快走、打拳、球类等。通过运动,体内的新陈代谢加快,肾上腺素分泌增多,会使人情绪开朗、精神愉快。在双休日,也可外出旅游,如登高远眺、饱览自然美景,会使心胸开阔,抑郁惆怅之感顿然消失。

第二,注意身体营养平衡。在寒冷冬季,体内氧化过程要加强,以产生更多热量来抵御寒冷。因此,冬季需要提供充足热量的饮食来满足身体的需要,应多吃一些产热量高的肉类、蛋类、花生、豆类食物,尤其像羊肉、牛肉,不仅营养丰富,而且产热量高,可以增强御寒能力。当然,富含维生素的蔬菜水果也不缺少。

第三,增加晒太阳的时间。医学人员研究发现,当夜幕来临时,人体大脑内的松果体褪黑素分泌增强,它会影响人的情绪,光照则可以抑制这种激素的分泌。所以冬季多晒太阳,多做户外活动,对预防抑郁症有良好效果。

二十八、冬季食疗增热能

冬季,气候寒冷,阴盛阳衰。人体受寒冷气温的影响,机体的生理功能和食欲等均会发生变化。因此,合

理地调整饮食,保证人体必需营养素的充足,对提高老人的耐寒能力和免疫功能,使之安全、顺利地越冬,是十分必要的。

首先应保证热能的供给。冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统,使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加,从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解,以增加机体的御寒能力,这样就造成人体热量散失过多。因此,冬天营养应以增加热能为主,可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。对于老年人来说,脂肪摄入量不能过多,以免诱发老年人的其它疾病,但应摄入充足的蛋白质,因为蛋白质的分解代谢增强,人体易出现负氮平衡。蛋白质的供给量以占总热量的 15~17%为好,所供给的蛋白质应以优质蛋白质为主,如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等,这些食物所含的蛋白质,不仅便于人体消化吸收,而且富含必需氨基酸,营养价值较高,可增加人体的耐寒和抗病能力。

冬天,又是蔬菜的淡季,蔬菜的数量既少,品种也较单调。因此,往往一个冬季过后,人体出现维生素不足,如缺乏维生素 C、并因此导致不少老人发生口腔溃疡、牙根肿痛、出血、大便秘结等症状。其防治方法首先应扩大食物来源,冬天绿叶菜相对减少,可适当吃些薯类,如甘薯、马铃薯等。它们均富含维生素 C,维生素 B,



特别是缺乏维生素 A,红心甘薯还含较多的胡萝卜素。多吃薯类,不仅可补充维生素,还有清内热、去瘟毒作用。此外,在冬季上市的大路菜中,除大白菜外,还应选择圆白菜、心里美萝卜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等。这些蔬菜中维生素含量均较丰富。只要经常调换品种,合理搭配,还是可以补充人体维生素需要的。冬季的寒冷,还可影响人体的营养代谢,使各种营养素的消耗量均有不同程度的增加。老年人由于消化吸收和体内代谢因素的影响,往往缺乏钾、钙、钠、铁等元素,再加上冬季人体尿量增多,使上述无机盐随尿液排出的量也增多,因此,应及时予以补充。可多吃些含钙、铁、钠、钾等丰富的食物,如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。如有钠低者,做菜时,口味稍偏咸,即可补充。

二十九、冬季养生小常识

俗话说春生夏长,秋收冬藏。冬天是一个收藏的季节,更是一个养生的季节。坊间也有秋冬进补的说法。但是冬天气温低,寒冷干燥又容易感冒。下面简单介绍一下冬天的养生小常识:

1.穿衣。冬季穿衣,当然要御寒保暖。但是穿衣也有讲究,一般来说,脚要暖,头要凉。这是有说法的。大家都知道,冬天的时候身体不经常活动,血液循环就不

怎么好,而脚的位置是距离心脏最远的,所以血液循环肯定不好,所以对脚部要做好保暖工作。而头要凉,则是说,在冬天的时候,人们经常在室内温暖如春,到了室外则是寒风凌烈。如果头部温度保护的过好,就会出汗,出汗之后已经风吹,立刻就要感冒了。

2. 泡脚。说起泡脚,可能大家会觉得无所谓,但是泡脚对身体有很大的好处。脚部血液循环非常的丰富,中医就有一种脚部有对应着五脏六腑的经络的说法,经常按摩脚底可以保持身体健康。在冬天的时候,脚部本来就得不到运动,而且血液循环也不好。在用热水泡脚的时候就可以让身体变得暖起来。同时中医里面的肾,就主要是指下半身的血液循环,通过泡脚就可以促进血液循环,也可以让肾功能得到保护和提升。所以冬季泡脚是非常重要的。

3. 喝水。大家都知道一种说法,那就是酒越喝越暖,水越喝越寒。冬季本来气温就低,而且运动少出汗少,所以冬季是不宜多喝水的。但是冬季正是由于运动少,所以身体里面有很多的废物不能通过汗液排放出去,所以会积累在血液里面。这时候就需要我们早晨起床之后,喝一杯温开水或者是蜂蜜水,空腹喝水代谢很快,血液里面的废物就很快被排到尿液里面。同时温水还能清空肠胃,预防心脑血管疾病哦。同时,冬天也比较适合在午后喝上一点红茶,红茶是温热的性质,比较



适合冬天引用。

4. 洗脸。冬天洗脸,大部分人都怕冷,所以都用热水。其实冬天洗脸用稍微有点凉的水是比较好的。这样可以刺激一下脸部的皮肤,让人很有精神,同时提高身体的免疫力。但是这里有一个误区,并不是水越凉越好。有时候冬天的自来水水温会接近零度,这种水洗脸是对皮肤有害的。我们可以兑上一点热水,但是不要热了,就手摸上去的感觉稍微凉,但是不要到凉到刺痛就可以了。

养生的重点是在养,也就是我们要从生活的小习惯改变,并且坚持下来,就可以收到很好的效果。所以大家在冬季一定要注意养生的小习惯,这样才能让身体健康。

三十、冬天强肺法子多

1. 深呼吸——清肺

专家表示,适度的深呼吸动作有助清肺。介绍两种比较简单有效的呼吸法,腹式呼吸法:伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,这种呼吸方式的目的是增加肺容量。缩唇呼吸法:快速吸满一口气,呼气时像吹口哨一样慢慢“吹”出,目的是让空气在肺里停留的时间长一些,让肺部气体交换更充分,支气管炎病

人可常做。上述呼吸法最好每天早晚各练一组,每组次数可量力而行。

2.多喝水——益肺

营养师表示,冬季气候干燥,使人体大量丢失水分。每日至少要比其他季节多喝水 500 毫升,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。还可直接将水“摄”入呼吸道,方法是将热水倒入杯中,用鼻子对准杯口吸入,每次 10 分钟,每日 2-3 次即可。

3.去登山——健肺

登山能增强人体的呼吸和血液循环功能,使人的肺活量及心脏收缩力增大。此外,冬季郊游登山能使人吸收空气中更多的负氧离子,对人的神经系统具有良好的营养和调节作用。有骨关节炎的患者不适宜进行此项运动。

4.常咳嗽——净肺

人体吸入空气中的污染物后,轻者可引起支气管、肺泡的炎症,重者可引起中毒甚至癌变。因此,冬日应注意经常开窗通风换气,每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的污染物,减少肺部损害。

5.按摩操——护肺

按迎香穴,将两手拇指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩 60 次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴 20 次,每天早晚各做一至



两组。叩肺俞穴,每晚临睡前端坐椅上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松,意守丹田。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴(位置在背后第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处)数十下,同时抬手用掌从两侧背部由下至上轻拍,持续约 10 分钟。这种方法可以舒畅胸中之气,有健肺养肺之功效。

6.笑一笑——宣肺

中医有“常笑宣肺”一说。对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑的同时,还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。人在开怀大笑时,可吸收更多的氧气进入身体,随着流畅的血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

7.重食疗——润肺

莲子、芡实、鱼鳔、蜂蜜等有滋阴润肺作用,冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、山药莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。

健康与饮食

三十一、高血压与营养

对于高血压的营养治疗,营养师建议如下:

1.三餐少量多餐、避免过饱。少吃高热量食物(如油腻、糖类和淀粉类食物等),多吃低热量食物(如蔬菜、粗粮等),不伴有肾病和痛风病的高血压病人,可多吃大豆、花生、黑木耳及水果。晚餐应少而清淡,过量油腻食物会诱发中风。食用油以植物油为主,不吃甜食。多吃高纤维食物,如笋、青菜、大白菜、冬瓜、番茄、茄子、豆芽、海带、洋葱以及少量鱼、虾、脱脂奶粉、蛋清等。

2. 限制食物总量的摄入。高血压患者常合并有肥胖或超重。而肥胖和高血压两者均可使心脏的工作负荷增加。因此,控制总热能摄入十分重要。每餐吃七八分饱即可,因为饱餐之后可使高血压病患者的血管舒



张调节功能降低,从而引起血压的显著波动。

3. 限制钠盐摄入。低钠饮食对于个体健康十分重要,尤其对于高血压病患者或有家族史的个体,应养成少盐、清淡的饮食习惯。对大多数高血压病人(无合并心力衰竭者),建议每日食盐的摄入量控制在 2~5g,即 1 小匙。

4. 适量摄入高钾食物。在低钠饮食的同时,富含钾的食物能抵抗钠所引起的升压和血管损伤作用,可以在食谱中经“常露面”。这类食物包括豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、土豆、瘦肉、鱼、禽肉类,根茎类蔬菜如苋菜、油菜及大葱等,水果如香蕉、枣、桃、橘子等。

5. 蛋白质。目前认为,除合并有慢性肾功能不全者外,一般不必严格限制蛋白质的摄入量。鱼类蛋白质及大豆蛋白质可防止脑卒中的发生,可适当增加。

6. 食物脂肪。食用油尽量选用豆油、花生油、葵花子油等植物油。少食或不食含胆固醇偏高食物如动物内脏、黄油、鱼子等。

7. 维生素。人体需要的维生素,可以通过吃新鲜蔬菜及水果来满足。必要时可补充维生素 C 与 B6 等。有人提倡,每天吃 1~2 只苹果,有益于健康。

8. 矿物质。平时多食海带、紫菜、大豆、玉米、小麦、菠菜、香蕉、核桃等富含镁的食物,可以预防高血压。应多吃些富含钙的食品,如黄豆、葵花籽、核桃、牛奶、花

生、鱼虾、红枣、蒜苗、紫菜等。此外,老年高血压患者血浆铁低于正常,因此多吃豌豆、木耳等富含铁的食物,不但可以降血压,还可预防老年人贫血。

9.其他。茶叶内含茶多酚,可防止维生素C氧化,有助于维生素C在体内的利用,并可排除有害的铬离子,此外还含钾、钙、镁、锌、氟等微量元素。因此每天用4~6g茶叶冲泡,长期服用,对人体有益。

此外,还必须注意某些营养素与药物之间的相互作用。如使用单胺氧化酶抑制剂(优降宁)治疗时,不宜进食含酪胺高的食物(如干酪、酸奶油、扁豆、蘑菇、腌肉或腌鱼、啤酒、红葡萄酒、鳄梨、香蕉、葡萄干等)。进行一般降压治疗的患者,不宜用天然甘草或含有甘草的药物(如治疗胃炎的甘链片)。因其中所含的甘草酸可引起低钾血症的钠潴留。

饮食禁忌:一切过咸的食物及腌制品如咸(酱)菜、腐乳、咸肉(蛋)、腌制品;蛤贝类、虾米、皮蛋及含钠高的绿叶蔬菜如茼蒿菜、空心菜等等;烟、酒、浓茶、咖啡以及辛辣等刺激性食品,要严格控制或禁用。

三十二、痛风与营养

痛风是尿酸过量生产或尿酸排泄不充分引起的尿酸堆积造成的,尿酸结晶堆积在软骨、软组、肾脏以及



关节处。在所有引起痛风发作的诱因中,以啤酒最为常见(占 60%),其次为海鲜(18%),内脏食物(14%),豆类制品(2%)。饮食控制简单易行,是防治痛风的基本措施之一。其目的在于减少外源性核蛋白,以降低血清尿酸水平并增加尿酸排出。对于痛风的营养治疗,营养师有如下建议:

1. 总热能:以保持或达到理想体重为宜。对肥胖患者的减体重措施,应循序渐进,切忌减的太猛,若突然减少热能摄入会导致酮血症,酮体与尿酸相竞排出,使尿酸的排出减少,能促进痛风的急性发作。

2. 蛋白:每日蛋白质供应量可达 60 克左右。选用牛奶、干酪、鸡蛋(特别是蛋白)、谷类和蔬菜作为蛋白质的主要来源。对于消瘦、体力劳动者、年迈者适当放宽。蛋白质以牛奶和鸡蛋为主,可适量食用河鱼,也可适量食用瘦肉、禽肉,但建议切块,煮沸让嘌呤溶于水,然后去汤再吃。

3. 脂肪:主张用中量或较低的脂肪量,尤其是在急性痛风发作期需避免高脂饮食,这是因为高脂饮食会抑制尿酸排泄。少吃油煎食物。摄入的脂肪品种应以植物性油脂为主,例如:豆油、花生油、玉米油等。

4. 碳水化合物:由于碳水化合物可防止组织分解代谢并产生酮体,还有增加尿酸排泄的倾向,故应是热量的主要来源。碳水化合物应占总热量的 50%~60%,

甚至可达 70%。可选用大米、玉米、面粉及其制品(如馒头、面条、面包等)。但合并糖尿病者,碳水化合物的摄入应加于控制。

5. 水:应大量进水(忌肉汤、鱼汤、鸡汤、火锅汤等),每日饮水量推荐 2000 ~ 3000ml 左右,以保持尿酸液稀释。增加尿量(最好每天保持 1500 毫升左右的排尿量),促进尿酸排泄及避免尿路结石形成的作用。但合并严重心功能不全、严重肾功能不全有显著浮肿时,不宜多饮。

6. 盐:对合并高血压病、心脏病、肾损害者应限制盐的摄入,每日不超过 6g 为宜,一般控制在 2 ~ 5g 左右。

7. 蔬菜、水果:蔬菜类除香菇、类豆(如扁豆)、紫菜和菠菜不宜大量食用外,皆可食用,水果则无禁忌。患者可饮用适量的果汁、菜汁,可使尿液变为碱性,促使结晶的尿酸溶解而容易由尿中排出。同时果汁和菜汁中含有丰富的维生素,有助于改善痛风的症状。

8. 饮料及调味品:避免浓咖啡及浓茶类,调味品、香料等也不宜多用。推荐碱性饮料,如可乐、雪碧、汽水、苏打水等可以碱化尿液,有助于尿酸排泄。但一般饮料中含糖量较多,对合并糖尿病者不宜,对肥胖者也不能过多饮用。

9. 禁酒:痛风患者须禁酒,尤其是啤酒最容易导致痛风发作,应绝对禁止。



10. 嘌呤:禁用含嘌呤高的食物,并根据不同病情定膳食中嘌呤的含量。痛风患者在关节炎发作时每日不宜超过 100~150mg。经治疗血尿酸能长期保持在正常水平后,摄入量可适当增加。

急性期的饮食:急性期应严格限制嘌呤的摄入,可吃低嘌呤食物。蛋白质以牛奶(每日 250g)、鸡蛋(特别是蛋白)、谷类为蛋白质的主要来源,脂肪不超过 50g,以碳水化合物补足热量的需要。禁用高嘌呤食物,中等嘌呤食物也应控制。液体进量不少于每日 3000ml,此外可用碳酸氢钠等药物使尿液碱生化。

缓解期(间歇期)的饮食:给以正常平衡饮食,以维持理想体重。禁用高嘌呤食物,中等嘌呤食物有限量地选用,其中的肉、鱼、禽类每日可用 60g~100g,还可将肉类煮熟弃汤后食用。低嘌呤食物可自由选用,其中新鲜蔬菜每日 250g~500g,水果每日 100g~200g。如果患者坚持服用降尿酸药物,血尿酸长期保持在较理想的水平,饮食控制相对可以放宽。反之,如果血尿酸居高不下,饮食控制就相对严格。

三十三、高血脂与营养

俗话说,“冰冻三尺,非一日之寒”。要想将高脂血症的危害降到最低,最重要的是早期预防。中青年时的

过度消耗与透支,可使组织器官提前衰老,过早地发生老年病,等到六七十岁时才开始注意,已经太晚了,各脏器组织的衰老已不可逆转,所以预防也要从中青年开始。对此,营养师建议:

首先应该注意适当休息,生活要有规律,一日三餐要尽量定时定量,尽量减少不必要的应酬,不可暴饮暴食。生活有规律可以使人体各个系统功能较为正常,有利于营养的消化吸收,使人有充沛的体力去工作。其次要注意坚持锻炼身体,以散步、慢跑等有氧运动为主,坚持时间要长一些,这样才有利于提高心肺功能、改善睡眠质量、提高工作效率。当然还有一点也是最重要的一点是应该注意合理饮食,高脂血症患者饮食应做到高优质蛋白(牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼和鸡肉等)、低脂肪,多吃蔬菜和水果,主食之中应搭配部分粗粮,少吃精致食品、甜食、奶油、巧克力等油腻食物,应禁忌烟酒。燕麦、玉米、海带、紫菜、胡萝卜、山楂、木耳、冬瓜等都有较好的降血脂作用,可以适当多吃一些。

胆固醇及甘油三酯均比较高的患者饮食治疗主要包括以下几个方面:一是控制热能,使体重降低并维持在标准体重范围内;二是限制胆固醇的摄入(每天少于200mg),禁食高胆固醇食物,如动物内脏、蛋黄、鱼子、鱿鱼等。大豆中胆固醇有明显降血脂的作用,因此应提倡多吃豆制品;三是控制脂肪热量占总热能30%以内,



用多不饱和脂肪酸替代饱和脂肪酸。减少猪油、肥猪肉、黄油、肥羊、肥牛、肥鸭、肥鹅等动物性脂肪摄入,这类食物饱和脂肪酸过多,脂肪容易沉积在血管壁上,增加血液的粘稠度,能够促进胆固醇吸收和肝脏胆固醇的合成,使血清胆固醇水平升高。提倡食用海鱼,因海鱼中的多不饱和脂肪酸能够使血液中的脂肪酸向着健康的方向发展,能够降低血液的粘稠度。烹调时,应采用植物油如豆油、玉米油、葵花籽油、茶油、芝麻油等,每日烹调油 10 克 -15 克;四是控制碳水化合物摄入,忌食蔗糖、果糖、甜点心及蜂蜜等含简单糖高的食品;五是适当增加优质蛋白质的摄入,例如牛奶、鸡蛋、瘦肉类、禽类(去皮)、鱼虾类及大豆、豆制品等食品,尤其是可以多吃一些植物蛋白如豆类及其制品,蛋白质供能可占总热能的 15% ~ 20%;六是多吃新鲜蔬菜、瓜果,增加膳食纤维及多种维生素和矿物质,能够降低甘油三酯、促进胆固醇的排泄。要采用蒸、煮、炖、氽、熬的烹调方法,坚持少盐饮食,每日食盐控制在 6 克左右。七是要尽量避免饮酒,因为酒能够抑制脂蛋白酶,可促进内源性胆固醇和甘油三酯的合成,导致血脂升高。

中青年时期是控制高血脂进一步发展的关键时期,只要管理得当,就能够预防或延缓心脑血管疾病的发生,收到事半功倍的效果。

三十四、糖尿病与营养

目前针对糖尿病的饮食疗法有了新的突破，最新的研究把食疗的方向集中在可以改进胰岛素功能食物上。结果许多接受实验的病人可以完全摆脱对药物的依赖，其余病人亦能减少所需的药剂分量。这种全新疗法能有效改善胰岛素的效能，阻止糖分在血液中累积，下面即是建议疗法：

1. 采用低脂食物

低脂食物帮助胰岛素增强功能。胰岛素对脂肪敏感，如果血液中脂肪过多，或是身体中积存过多脂肪，胰岛素即无法把糖分送达细胞，糖分就会在血液中累积。

治疗糖尿病关键的第一步就是愈少食用脂肪越好，以前的糖尿病食疗法却未注意到这点，菜单中包含了许多高脂肪的食物，例如奶油、肉类、油等，而使患者身体累积了过多脂肪；导致胰岛素无法发挥作用。采用低脂的蔬菜性食谱，避免动物性食品与油脂。

来削脂肪的热量应少于每日总热量的 30%。每 1 克脂肪提供 9 卡热量。最好以多元不饱和脂肪取代容易阻塞动脉的饱和脂肪。用单元不饱和脂肪或复合式碳水化合物取代更佳。

2. 采用复合碳水化食物

它会缓慢的释放糖分，使身体慢慢消化、吸收。豆



类、蔬菜与谷类所含的淀粉即为复合碳水化合物,其中包含的糖分是串连分式结合,因此在消化过程中,这些糖分会缓慢分解,并且一次一点点地进入血液中,而非一次即大量涌入,你的身体即可依赖这些天然糖分补充消耗的能源。

相反,你所吃的方糖、巧克力棒,或是汽水却会迅速进入你的血液;同样,有些水果包含的果糖成分也会很快通过你体内的消化道,进入血液中。

研究人员曾经对以包含大量蔬菜、谷类与豆类的食谱进行研究,并且建议病人不要食用动物性食品与油脂,结果发现这种饮食方式的确能够控制血液中的血糖含量,并且不必减少病人的饮食量。

其他的研究结果也发现,同时采用以植物性食物为主的食谱,并且配合适当的运动计划,不但可以有效降低血糖含量,同时可以大幅减少眼疾、肾脏病与神经失调等并发症发生的机率。

3. 食用富含纤维的食物

纤维可以使糖分的吸收维持缓慢而稳定的状态。纤维指的是植物所含的粗糙细胞,谷类外皮即含有丰富纤维,全麦面包与黑面包亦保留了这些成分,豆类及蔬菜也含有大量纤维。但是白面包与白米则不然,它们的纤维含量极低,至于肉类食品则根本不含任何纤维。

食物中的天然纤维对所有的人都很有益处。建议

每天 40 克的摄取量。全麦产品、大麦、燕麦、豆类、蔬菜、水果,都是极佳的纤维来源,也提供必需的养分。

纤维提供糖尿病人的好处之一是降低胆固醇量。豆类、燕麦、大麦、及水果中所含的水溶性纤维,曾在低脂的饮食中显示能降低血脂肪。因为纤维会在消化道内产生胶体,它们可能使食物里的糖(能量)较慢被吸收,使你的胰岛素有机会使血糖维持较正常的浓度。

纤维也使你有饱感。对那些正在控制体重且限制热量的第二型糖尿病人而言,纤维让他们很快就饱了。除了提供饱感,纤维食物通常含丰富的重要维生素及矿物质。

4. 摄取适量蛋白质

蛋白质的总摄取量应占总热量的 12—20%。每 1 克蛋白质相当于 4 卡热量。最好摄取植物性蛋白质(来自蔬菜),每天至少要吃 1.5 公斤蔬菜,喝 6—8 杯白开水。

5. 减少胆固醇量

每日的胆固醇摄取量应少于 200 毫克,大约一个鸡蛋的含量。这表示需削减动物内脏及蛋黄的摄取量,并且限制肉类及乳脂肪的用量。

6. 避免食用的食品

动物脂肪、内脏、糖、含咖啡因食物、白面粉制品、盐、香烟和酒等,这些食物会提升血糖。



三十五、消化性溃疡与营养

消化性溃疡饮食治疗的目的是减少和缓解胃酸分泌,维持胃肠粘膜自身的防御能力,减轻或解除症状,促进溃疡愈合,避免并发症,预防复发,并保证营养。

1. 产能营养素的供给。蛋白质有促进溃疡愈合的作用,但其消化产物多肽及氨基酸能刺激胃酸分泌,因此,蛋白质供给以需要为宜,并分配于三餐。

因脂肪可抑制胃酸分泌。脂肪供给应适量。一般占总能量的 20%~25%,每日 60 克左右(包括烹调用油)。有研究表明,多不饱和脂肪酸具有抑制胃酸分泌的同样效果,另外,对幽门螺旋杆菌引起的十二指肠溃疡更为有效,因其能抑制幽门螺旋杆菌的生长与繁殖。

糖类既不抑制,也不促进胃酸分泌,可作为能量的主要来源,但不宜多用精制双糖。

2. 避免食用刺激胃酸分泌的食物,如咖啡(包括去咖啡因的咖啡)、浓茶、巧克力、可乐饮料、汽水、烟酒以及辛辣调味品如辣椒、芥末、咖喱、黑胡椒等。

3. 养成良好的饮食习惯,有规律的每日三餐,定时定量,每餐进食不宜过饱,应在轻松愉快的心情中用膳。

4. 饮食不必严格限制,可根据患者的经验及饮食习惯,在食物选择、烹调方法以及用餐次数上,注意个体适应,避免引起不舒服的食物。保证营养平衡。

5. 避免使用大量的阿司匹林、非固醇类抗炎药物及其他有损胃粘膜的药物。目前治疗消化性溃疡的 H₂受体拮抗剂西咪替丁可引起腹泻、降低血清维生素 B₁₂水平、减低维生素 D 的代谢,雷尼替丁可能引起恶心、便秘,降低维生素 B₁₂水平,增加尿蛋白的排出,抗酸剂氢氧化铝可减少维生素及磷的吸收,碳酸钙会减少铁的吸收等。

6. 消化性溃疡并发出血的病人的饮食。当出血量大于 60ml 以上时,应暂禁食,使胃酸、胃蛋白酶的分泌及胃肠道蠕动减少,一旦出血得到控制可进冷或微温的流食,如流食温度过高,易引起再次出血。内容可用米汤、鸡汤、鱼汤及饮料。每日 6~7 次,每次 100~150ml。出血停止后,可进展到少渣半流食。允许选用鱼丸、鱼羹、肉末蛋羹、芙蓉鸡片、余小肉丸等,主食可用面包干、烤馒头片、大米粥、小馄饨、挂面加蛋花等。蔬菜可用含纤维少的菜泥、冬瓜、去籽西红柿等。病情基本稳定、症状消失后,可采用温和膳食。继而恢复正常膳食。患者如出现缺铁性贫血,应给予富铁的食物。

三十六、便秘与营养

便秘营养治疗应根据不同类型,给予适当的饮食。养成定时排便的习惯,避免经常服用泻药和灌肠,适当



增加体力活动。

(一) 痉挛性便秘

1. 无粗纤维低渣饮食。先食低渣半流质饮食,禁食蔬菜及水果,后改为低渣软饭。

2. 适当增加脂肪。脂肪有润肠的作用,脂肪酸可促进肠蠕动,有利于排便;但不宜过多,每天应 < 100g。

3. 多饮水。多饮水及饮料,保持肠内粪便湿润,以利通便,如早晨饮含蜂蜜的水等。

4. 进食洋粉制品。洋粉在肠内可吸收水分,使粪便软滑,体积增加,利于排泄。

5. 禁食刺激食物。禁止饮用烈酒、浓茶、咖啡、辣椒、咖喱等刺激性食品。

(二) 梗阻性便秘

若为器质性病变引起的,应首先治疗疾病,去除病因,如直肠癌、结肠癌等。若为不完全性梗阻,可考虑给予清流质饮食。饮食仅限于提供部分热能,并最低限度降低食物残渣,以胃肠外营养作为供给热能及营养素的主要方式。

(三) 无力性便秘

1. 高食物纤维饮食。多供给含食物纤维多的食物,刺激肠并促进胃肠蠕动,增强排便能力;如粗粮、带皮水果、新鲜蔬菜等。

2. 多饮水。多饮水及饮料,使肠保持有足够的水

分,有利粪便排出。

3.供给 B 族维生素。多食用含 B 族维生素丰富的食物,可促进消化液分泌,维持和促进肠蠕动,有利于排便。如粗粮、酵母、豆类及其制品等。

4.多食产气食物。多选食易于产气的食物,以促进肠蠕动,有利于排便;可选用洋葱、萝卜、蒜苗等。

5.高脂肪饮食。适当增加高脂肪食物,植物油能直接润肠,且分解产物脂肪酸有刺激肠蠕动作用。可选用花生、芝麻、核桃,及花生油、芝麻油、豆油等,每天脂肪总量可达 100g。供给润肠通便食物,如洋粉及其制品、银耳羹等。

6.饮食禁忌。禁忌烟酒,以及辛辣的食物等,因为这些食物对通便不利。

三十七、腹泻与营养

(一)急性腹泻

属起病急、排便频繁、病程较短者,一般在两个月内可治愈。如急性肠疾病(急性肠道感染、细菌性食物中毒、急性肠寄生虫病);急性全身性感染(伤寒或副伤寒、败血症、麻疹、流感等);急性中毒(桐油、毒蕈、鱼胆、河豚、砷、有机磷等)以及其他疾病(变态反应疾病、内分泌疾病、药物副作用等)所引起的腹泻。营养治疗原则:



1.急性期暂禁食。急性水泻期,排便频繁,呕吐严重者可暂禁食,使肠道完全休息,可自静脉输液以补充水和电解质。

2.清淡流质。呕吐停止,不需要禁食者,可食清淡止泻流质,如浓米汤、焦米汤、稀藕粉、淡红茶水、蛋白水、胡萝卜汤(含钾盐、维生素、果胶,有使大便成形和吸附细菌与毒素作用)、苹果泥汤(纤维细,含果胶、鞣酸,能吸附毒素,有收敛作用)、烤淮山米粉稀糊(淀粉变为糊精易于消化,烤焦部分形成活性炭,有较强的吸水收敛作用),后三种临床上应用较多,效果较好。禁用牛奶、蔗糖等产气流质,小儿更应禁用果汁。

3.少渣、低脂半流或软饭。排便次数减少,症状缓解后可改为此种饮食,如白粥、藕粉、烂面条、去油肉汤等。禁食坚硬含纤维多的蔬菜及生冷水果、脂肪多的点心。

(二)慢性腹泻

病程较长,腹泻持续反复发作两个月以上。如肠源性疾病(肠寄生虫病、慢性肠道细菌感染、炎症性肠病、吸收不良综合症、肠恶性肿瘤及其他原因肠炎等);胃源性疾病(胃大部切除术后、慢性萎缩性胃炎);肝胆源性疾病(阻塞性黄疸、胆硬化);胰性疾病(慢性胰腺炎、胰腺切除术后);胃肠道激素瘤(胃泌素瘤、血溶活性肠肽病、类癌综合征)以及全身性疾病(药物副作用、内分泌代谢障碍性疾病、食物过敏、免疫缺陷、神经官能性腹

泻、结肠激惹综合征等)所引起的腹泻。营养治疗原则:

1. 应食易消化、质软少渣、无刺激性的食物,少量多餐,以减少胃肠负担。应禁食易产气、刺激性强及富含膳食纤维的食物。

2. 热量及蛋白质充分,并富含维生素、无机盐及微量元素(尤其是维生素 C、B₂ 和铁等),以补偿所失。用循序渐进方式逐步提高营养素摄入量(少渣流质少渣半流少渣软饭)。采用易消化的鱼肉、蛋、鸡肉、瘦肉等,可利用加餐增加全日热能。必要时也可用药物片剂补充维生素及微量元素。

3. 适当控制脂肪。许多肠道疾病均影响脂肪的吸收,尤其是小肠吸收不良,故膳食中不用多油食品及油炸食品,烹调方法应少油,可用蒸煮、焖及水滑等方法。对伴有脂肪泻者,可采用中链脂肪酸代表日常烹调用油;对乳糜泻者,应予无麸质饮食,严格禁食一切含有麦类(小麦、大麦、燕麦、麦芽)及制品(面筋、烤麸、面制糕点、面酱及麦制饮料、酒类等)。

三十八、胆囊炎与营养

胆囊炎常因胆结石梗阻胆管,导致胆汁淤积所致,为胆囊壁发生炎症而致的感染,发作时患者常有上腹部四分之一部位疼痛,并伴有恶心、呕吐和腹胀。当发



生化脓性胆囊炎或炎症波及胆总管时，可有寒战、高热，有时还会出现黄疸。胆囊炎营养方案：

(一)推荐食物：可采用大米、面粉、藕粉以及白糖、蜂蜜等以促进肝糖原生成。植物油有利胆作用，故多采用植物油。瓜茄类、小白菜叶、大白菜叶等蔬菜及香蕉、苹果、西瓜等部对胆囊炎有很好的营养补给作用。

(二)限制食物：限制蛋黄、脑髓、动物内脏、肥肉等食物摄入。忌吃辛辣刺激性食物如辣椒、辣油、五香粉、咽粉、花椒面以及烟、酒、咖啡、油茶等。

三十九、肥胖与营养

(一)肥胖的营养治疗：

1.首先要熟悉和了解肥胖的危害以及减肥的重要性，做好减肥的心理上的准备。

2.每天中等强度的运动至少 30-60 分钟，出汗的连续的运动，或每日 1 万步的慢跑或 30-60 分钟的球类运动。配备计步器或能量测定仪最佳，每日至少消耗 300-500 千卡热量。

3.总热量适当控制：每日 800-1200 千卡的热量摄入，最好由营养师来根据肥胖患者的身高体重以及平日膳食摄入情况制定营养方案，若食量较大，可考虑逐步减少食物摄入，有一定的适应期。

4.适当减少主食的摄入:每日 200-300 克,主要包括馒头、米饭、面条等。

5.增加蔬菜与水果的摄入:每日蔬菜 500-600 克,水果 250 克左右,但香蕉、西瓜等适当限制。餐前半小时食用水果。

6.减少油脂的摄入,每日用油 20 克以内,最好选用橄榄油和亚麻籽油、花生油交替使用,禁用油炸食品。

7.改掉喝稀饭的习惯。

8.限盐:每日食盐摄入 5-6 克。

9.适当辅助使用减肥制剂:(1)膳食纤维;(2)左旋肉碱;(3)赛尼可;(4)二甲双胍;(5)蛋白质粉。

10.时刻保持运动和适当节食计划,防止体重反弹。

四十、贫血与营养

对于贫血的营养治疗,营养师有如下建议:

1. 每天吃一些含铁丰富的食物,(如动物肝、血、心、肾、瘦肉、鱼及蛋类)这些食物不仅含铁丰富,而且吸收率较高。

2.深绿叶色蔬菜(如菠菜、芹菜、油菜)、水果(如红果、葡萄)、海带等植物性事物,含铁量丰富,也可经常食用,但吸收率不及动物性食品。

3. 预防体内铁缺乏除摄入足够的铁外,还需要有



维生素 C 的协同作用。因此,每天要多吃些富含维生素的水果及新鲜蔬菜。

四十一、骨质疏松与营养

对于骨质疏松症的营养治疗,营养师有如下建议:

1. 补充钙

人体小几乎 99% 的钙存在于骨骼中,所以钙的新陈代谢与骨质疏松间的关系是十分密切的,有实验证明当人体血液内的钙呈负平衡时,骨倍内的钙以每日 25 毫克的速度向血液释出,久而久之骨骼明显脱钙,造成骨质疏松,所以避免造成钙负平衡是防止骨质疏松的起码保证。一般认为,提高钙的摄入量,特别是对处于生长发育阶段的儿童和少年来说,保证钙的摄入量是保证其成长和防止骨质疏松的必要措施,另外在哺乳期增加钙的摄取也可减少骨钙的流失。

2. 补充维生素 C

胶原是构成骨质的重要物质,足够的维生素 c 对胶原合成时所需的一种重要酶的活性是必要的。因此,维生素 C 不足可能会导致骨质疏松症,而且补充维生素 C 是非常安全的。虽然维生素 C 的临界缺乏对骨质疏松症有多大影响并不明确,但为了防备万一,服用一些也是值得的。

3. 补充镁与硼

镁和硼均是维持正常骨髓健康的非常重要的矿物质,两者都可减少钙的流失,硼还可以升高血液中雌激素的含量,这些均可以避免钙流失。但两者在我国尚无推行的现成口服制剂,而且镁吸收过量还容易引起腹泻且易损害肾功能,所以我们暂且尽量摄取含镁食物即可。镁的良好食物来源,包括香蕉、杏、桃、咖呕粉、麦糠;种子食物如谷物、坚果类和豆荚;还有海产品、干香菇和绿叶蔬菜等。

4. 多食用枸杞子

枸杞子是常用的补肝肾之品,现代常被民众选来做常补之用,其久服有滋肾、补肝、强筋壮骨及润肺、明目的功效,有延年益寿之功,常用来治疗头晕眼花、耳鸣、遗精、腰膝酸软、疼痛等病症,因其含有胡萝卜素、维生素 B1,维生素 B2、维生素 C、钙、磷、铁、亚油酸等营养物质。

四十二、近视与营养

有关专家研究表明,不适当的饮食致营养的缺乏亦是导致青少年近视发生与发展的重要原因之一。目前研究较多的是缺乏钙、铬等矿物质微量元素。

研究发现,眼球好比一只盛满清水的塑料小囊,钙



在维持这个小囊的液压正常状态中起着重要的作用。倘若钙的摄取量不足即可使眼球的液压时高时低,就如同电压时高时低会闪坏灯泡一样,从而导致使眼球发育异常而致近视的形成或近视度数的增长。另外,一般青少年的饮食习惯多吃甜食,过多的糖在代谢过程中要消耗大量的 VitB1,产生的酸性物质又与体内的钙、铬等碱性元素产生中和反应,致使钙、铬元素进一步流失。VitB1 缺乏会促进近视的发生和近视程度的加深,钙元素不足时眼球壁弹性降低,不能维持正常的眼压,久之即可使眼轴拉长而造成近视。一般情况下,正常人每人每天约需钙 800 - 1000mg,所以在日常膳食中不可缺少牛奶、豆类、动物骨、绿色蔬菜等食物,以使随时补充钙的需要。

而铬又是人体内代谢的必须的微量元素之一。若不能及时得以补充,造成铬元素的严重缺乏,致使糖代谢、脂代谢、蛋白代谢、核酸代谢等发生障碍。正是由于这一系列的代谢紊乱,使胰岛素作用明显减低,从而引起糖的利用亦发生障碍,血糖渗透压升高,导致晶状体与房水渗透压不能维持正常状态,(渗透压增高)进而增加了晶状体的凸度而发生了屈光性近视,进一步证实了青少年近视的发生与发展与代谢紊乱,铬缺乏有密切的关系。

目前科学工作者们对 200 多种食品的食铬量及其

生物活性进行了测定,结果表明:黑胡椒、海萍、猪肾、牛肝、蛋黄等含量较高,其次是鱼虾、贝类,含量低的当属水果和蔬菜。据报道中药当归浸膏内也含有铬。

家长们给孩子的饮食注意食物搭配,不要光吃精制的食品,预防钙或铬元素的缺乏或不足。从营养的摄取上为防治青少年的近视的发生和发育开辟一条新的途径,让青少年的视觉健康搭上康复的列车,驶向光明美丽之途。

四十三、烹调蔬菜保营养

蔬菜的营养价值除了受品种、部位、产地、季节等因素的影响外,还受烹调加工方法的影响。加热烹调可降低蔬菜的营养价值,西红柿、黄瓜、生菜等可生吃的蔬菜应在洗净后食用,烹调蔬菜的正确方法是:

1. 先洗后切:正确的方法是流水冲洗、先洗后切,不要将蔬菜在水中浸泡时间过久,否则会使蔬菜中的水溶性维生素和无机盐流失过多。

2. 急火快炒:胡萝卜素含量较高的绿叶蔬菜用油急火快炒,不仅可以减少维生素的损失,还可促进胡萝卜素的吸收。

3. 开汤下菜:维生素 C 含量高、适合生吃蔬菜应尽可能凉拌生吃,或在沸水中焯 1~2 分钟后再拌,也可



用带油的热汤烫菜。用沸水煮根类蔬菜,可以软化膳食纤维,改善蔬菜的口感。

4.炒好即食:已经烹调好的蔬菜应尽快食用,连汤带菜吃;现做现吃,避免反复加热,这不仅是因为营养素会随储存时间延长而丢失,还可能因细菌的硝酸盐还原作用增加亚硝酸盐含量。

四十四、食用油不妨换着吃

随着生活水平的提高,健康的理念已渗透到方方面面,炒菜用油也不例外。从20年前浑浊的散装油,到现在晶莹透亮的精炼油;从老几样的豆油、菜油、花生油,到橄榄油、核桃油、野茶油等各种包装精致的高档油,生活的变化从油中就可见一斑了。

除了口味偏好,人们也越来越注重油的健康价值。可以降低血脂的橄榄油,被奉为健康油的经典;和橄榄油成分极为类似的茶籽油,作为中国本土的健康油,也受到健康界的热捧。橄榄油和茶籽油虽然降血脂效果好,但价格比较昂贵。小麦胚芽油富含维生素E,葡萄籽油富含抗氧化物质,对心脏健康有益,但同样价格不菲。若论性价比,以大众化的花生油、芝麻油较高,其脂肪酸比例比较均衡,维生素E也不少。大豆油和葵花子油价格低廉,但它们也能提供一定的必需脂肪酸和维

生素 E。

营养师认为,不管是哪种食用油只要用得合理,都有各自的健康功效。为了家人的全面健康,食用油不妨常换着吃。

四十五、认识鸡蛋“十误区”

从古至今,鸡蛋始终都是人们餐桌上的常客,几乎每天都离不开它。不过,虽然吃了好多年,很多人对鸡蛋了解不够,关于它的误区一直广泛流传:

误区一:红壳蛋比白壳蛋有营养。过去人们一直认为红壳蛋更有营养,市场上红壳蛋的价格也更贵。检测表明,蛋壳的颜色和鸡品种有关,与营养无关。

误区二:农家蛋更营养。真正的农家蛋(土鸡蛋)可能会更好吃一些。但检测表明,农家蛋的各个营养素含量并不比普通鸡蛋更高。另外,放养土鸡的产蛋环境卫生状况不好把控,鸡蛋受到粪便污染的可能性较大。

误区三:“初生蛋”和“功能蛋”更有营养。一般来说,鸡在生长期 130-160 天之内所产的蛋都会被称为初生蛋。没有任何检测证据表明,初生蛋的营养素含量比普通鸡蛋更多。实际上,初生蛋个头较小,每个约 40 克,因重量不够标准,在国外是不允许出售的。功能蛋是指通过饲料技术使鸡蛋富含锌、碘、硒、钙等营养素。



这听起来很好,但实际上,因为没有标准也不好检测,很多产品都有过度宣传之嫌。

误区四:蛋黄越黄营养越好。蛋黄颜色与其含有的各种色素有关,其中一些色素如胡萝卜素等的确具有营养价值。不过,现有的技术手段很容易让蛋黄颜色加深,不仅与营养无关,还会带来安全隐患。

误区五:毛鸡蛋是滋补品。毛鸡蛋即“死胎蛋”,是鸡蛋孵化至半途的胚胎,在很多地区常作为滋补品食用。实际上,毛鸡蛋营养价值并不高,而且往往含有很多致病菌。

误区六:煮鸡蛋时间越长越好。吃鸡蛋最好的状态是蛋清已经凝固,而蛋黄处于半凝固或流动的状态。这样既可以保证消化吸收率,又可以避免营养素损失。

误区七:生吃鸡蛋更有营养。生吃鸡蛋会干扰生物素(一种B族维生素)的吸收,虽然偶尔生吃鸡蛋不会导致生物素缺乏,但生吃鸡蛋易感染细菌。

误区八:产妇要多吃鸡蛋。产妇坐月子时大量吃鸡蛋是我国的一个习俗,但在食物丰富的今天,已经不再适用。产妇应该保证食物多样性,除了每天吃一两个鸡蛋,还要吃肉类、奶类、豆类、粮食和果蔬,以达到膳食平衡。

误区九:鸡蛋不宜和豆浆一起吃。主张这个说法的人认为,大豆中含有胰蛋白酶抑制物,会影响蛋白质在

体内的消化吸收。但大豆制成豆浆后,胰蛋白酶抑制物在加热的过程中被破坏,和鸡蛋一起吃没有任何问题。

误区十:感冒时不能吃鸡蛋。感冒发烧时,人体能量消耗较大,抵抗力就会下降,也吃不下什么东西,缺乏营养,适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物,对身体的恢复是有好处的。不过,鸡蛋羹、蛋花汤是首选,而炸鸡蛋或煎鸡蛋不容易消化。

四十六、蔬果营养误丢弃

食物中被丢掉的营养有哪些?在我们平时吃的食物中,有的蔬菜根茎、水果皮等,其实食物营养都是十分丰富的。但是,由于大家对于健康饮食的不了解,就很容易将这些颇高的营养价值丢掉。

芹菜叶:芹菜叶比茎更有营养。芹菜叶中胡萝卜素、维生素 C 含量均是茎的 10 倍以上。芹菜叶散热、祛风利湿、润肺止咳作用较强;芹菜梗健胃利血、清肠利便、降压镇静的作用为优。

菠菜根:菠菜根有补血止血、利五脏、通肠胃等功效。菠菜叶重在生津润燥;菠菜根偏于补血调中。

西瓜皮:西瓜皮包括西瓜翠衣和白皮两部分,西瓜翠衣煎汤口服有消暑解热,利小便作用。去除翠衣后的白皮清胃热,生津液,通利大便,用于胃火牙痛、口苦口



臭、大便干结。

萝卜缨：有理气、宣肺、健脾、明目的作用。常服萝卜缨有一定的预防近视眼、老花眼、白内障的作用。

葱叶：可治外感风寒，前额、太阳穴疼痛，鼻塞不通，咳嗽咳痰，身热无汗。

南瓜瓢：可以改善消化道溃疡导致的反酸、胸骨后灼热疼痛等感觉。同时还有润肺益气、止咳平喘等作用。可在南瓜瓢里放上枸杞、大枣等，然后将南瓜蒸着吃，最有营养。

以上这些果蔬中，容易被丢掉的部分，都具有很好的营养价值。所以，以后大家在食用这些食物的时候，不妨将这些最有营养的部分保留起来，坚持健康饮食，一定可以成为你的健康好帮手。

四十七、每天饮水有讲究

营养师根据《中国居民膳食指南》的推荐，每人每天应该摄入至少 1200ml 的水，但这 1200ml 不能分一次两次喝完，而是分为全天各个时段摄入，每次 100-200ml 不等。除此之外，饮水量还会因为每个人的体质、所处环境、气候、运动量和工作不同而有所不同。如夏季在户外工作的人，由于出汗较多，饮水量至少应该达到 2000-3000ml，而冬天出汗量少，

1200-1500ml 就足够了。

对于一些患有结石、痛风、高血脂的患者来说,不管是什么季节、出汗量大不大,每天都至少需要摄入2000ml 以上的水,才会对病情好转更有帮助。但无论是正常人,还是疾病患者,都需要特别注意不要一次性将水喝完,而是遵守少量多次的原则,分为全天候各个时段摄入。

四十八、水果与蔬菜的营养区别

许多人认为水果与蔬菜营养成分相近,不吃蔬菜,一天吃一斤水果,不仅营养够了,还是减肥的好办法,于是早晚餐变成了水果餐。持这种想法的女性不在少数,但问题是,水果能完全替代蔬菜的作用吗?两者之间的营养真的没差异吗?

事实上,水果与蔬菜的营养是存在着一定的差异的,营养专家都提倡人们每天都要摄取一定量的蔬菜,是因为蔬菜具有以下几个作用:

其一,绝大部分蔬菜中都含有人们日常需要的六大类营养,只是相对来说其中的蛋白质含量低质量少,脂肪含量也很低。维生素是蔬菜中的主要营养成分,各类蔬菜以维生素 C 为主,也含有维生素 A、维生素 B。同时,蔬菜中还有除营养物质之外的物质,称之为生物



活性物质,如:蕃茄红素、叶绿素、生物碱、多酚等等,这些物质可以清除体内垃圾、延缓衰老过程和预防肿瘤、心血管疾病。

其二,人的体内有一个酸碱度,正常情况下中等稍偏酸性就能维持人体各项活动的最佳状态,蔬菜中的丰富的钙、钾、镁、磷、铁等矿物元素就是碱性元素,能够调节人体内的酸碱平衡,而水果中的矿物元素总量比蔬菜要少。

其三,蔬菜还有一定的食疗作用,如西兰花、蕃茄等具有丰富的抗氧化物的蔬菜可以预防癌症;黄瓜、冬瓜、萝卜、豆角等热能较低的蔬菜可以辅助减肥;糖尿病患者多吃南瓜、苦瓜可以减轻病症;芹菜、紫菜等有特殊香味的蔬菜可以起到降血压的作用。

其四,蔬菜中不仅膳食纤维的含量远远高于水果,而且它所含有的是不可溶性纤维,具有促进肠道蠕动、清除肠道内积蓄的有毒物质等作用,能有效地防治便秘、痔疮,预防大肠癌,这是吃水果无法达到的功效。水果中所含有的,主要是可溶性纤维——果胶,它不易被吸收,也会让胃的排空速度减慢。

由此可见蔬菜中的营养相对而言比水果丰富,水果当然不能取代蔬菜,反之也不意味着蔬菜就能代替水果,水果也有它独特的功用,如多数水果中含有各种有机酸,能刺激消化液分泌。所以,每天应以 400 克—

500 克的新鲜蔬菜为主，再适当地吃 100 克—200 克水果，做到均衡营养膳食，这才有利身体健康。

四十九、煲汤过长失营养

很多人喜欢小火煲汤，而且一煲就是一整天，认为这样食物的营养才能充分地溶解到汤里。其实，这一做法并无科学依据。研究证明，煲汤时间适度加长确实有助于营养释放和吸收，但过长就会对营养成分造成一定的破坏了。

一般来说，煲汤的材料以肉类等含蛋白质较高的食物为主。蛋白质的主要成分为氨基酸类，如果加热时间过长，氨基酸遭到破坏，营养反而降低，同时还会使菜肴失去应有的鲜味。另外，食物中的维生素如果加热时间过长，也会有不同程度的损失。尤其是维生素 C，遇热极易被破坏，煮 20 分钟后几乎所剩无几。所以，长时间煲汤后，虽然看上去汤很浓，其实随着汤中水分蒸发，也带走了丰富营养的精华。

那么，煲汤到底多长时间比较合适呢？同济大学营养与保健食品研究所的专家曾专门对此进行了研究。研究中选取了 3 种有代表性的用来煲汤的食物：蹄膀、草鸡和老鸭。经过检测发现：蹄膀汤中的蛋白质和脂肪含量在加热半小时后逐渐升高，蛋白质加热 1.5 小时、



脂肪加热 45 分钟可达最大值；鸡肉和鸭肉汤中的蛋白质在加热 1 小时后含量基本不变，脂肪含量在加热 45 分钟时升至最高。研究最后得出结论：平均加热 1—1.5 小时，这 3 种食物所煲出的汤营养价值达到最高，此后逐渐降低。

对于一般肉类来说，都可以遵循以上的原则。但也有些食物，煲汤的时间需要更短。比如鱼汤，鱼肉比较细嫩，煲汤时间不宜过长，只要汤烧到发白就可以了，再继续炖不但营养会被破坏，鱼肉也会变老、变粗，口味不佳。还有些人喜欢汤里放人参等滋补药材，由于参类含有人参皂甙，煮的过久就会分解，失去补益价值，所以这种情况下，煲汤的最佳时间是 40 分钟。最后，如果汤里要放蔬菜，必须等汤煲好以后随放随吃，以减少维生素损失。

五十、喝汤的五个误区

很多人以为，喝汤是一件很简单的事，殊不知，只有科学地喝汤，才能既吸收营养，又避免脂肪堆积。以下为常见的五个错误喝汤误区。

误区一：要喝纯汤

很多人认为炖排骨汤、鸡汤，所有的营养都在汤内，所以就只喝汤，不吃肉。其实，这样是不对的，不管

是哪种汤,就算是熬煮很长时间,汤很浓郁,汤的蛋白质也只有约6%~15%,85%以上的蛋白质营养仍是在肉的本身。所以仅喝汤不吃肉会有很大的损失。

误区二:用餐最后才喝汤

中国人的生活习惯是先用餐,后喝汤,其实这是一种错误的喝汤习惯。而西方的出餐顺序一般是先喝汤,再用餐,这才是健康的喝汤习惯。因为先用餐的话,就可能是已经吃饱了,吃饱之后再喝汤,就容易导致营养过剩,造成肥胖,而且汤会冲淡胃液,影响食物的消化吸收。所以先喝汤比最后喝汤,健康效果更佳,并且有助于减肥。

误区三:喝汤要喝滚烫的汤

人的口腔正常温度在37摄氏度左右,而人体的口腔、食道、胃黏膜最高能忍受的温度,也只有60摄氏度左右,超过此温度容易造成黏膜损伤,而且还应注意的是,爱喝热汤会增加罹患食道癌风险。所以喝汤应该等汤稍凉再喝,这样可以保证身体不受到疾病的威胁。

误区四:喝汤速度快

如果喝汤速度很快,等意识到吃饱的时候,说不定已经吃过量了,这样容易导致肥胖。喝汤应该慢慢品味,不但可以充分享受汤的味道,也给食物的消化吸收留有充裕的时间,并且提前产生饱腹感,不容易发胖。需要减肥的美女要注意了,一定要切记这个错误的喝



汤习惯,改掉它,说不定你的减肥效果会更佳。

误区五:每顿能喝好几碗

喝汤也是有忌讳的,不能什么汤都喝,也不能什么汤都多喝。如果汤的种类是高热量、高盐份、高嘌呤,就不能多喝,尤其是患有痛风、肾脏病及高血压的人,应避免喝这些汤。一般人吃饭时可缓慢少量喝汤,以胃部舒适为原则。