



吃好不吃药

《吃好不吃药》TXT 电子书阅读索引

- [📖 绪论 吃出健康\(1\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 绪论 吃出健康\(2\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 一、食物也可以治病 \(1\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 一、食物也可以治病 \(2\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 一、食物也可以治病 \(3\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 一、食物也可以治病 \(4\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 一、食物也可以治病 \(5\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 一、食物也可以治病 \(6\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 二、饮食调理防疾病 \(1\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 二、饮食调理防疾病 \(2\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 二、饮食调理防疾病 \(3\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 二、饮食调理防疾病 \(4\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 二、饮食调理防疾病 \(5\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 二、饮食调理防疾病 \(6\) 免费阅读 >>](#)
- [📖 后记 免费阅读 >>](#)

《吃好不吃药》TXT 电子书内容简介

本书是洪教授健康教育的最新力作，也是作者自己数十年健康生活经验的总结。它从健康观念到健康生活方式为中老年朋友设计出一套切实可行的健康饮食方案，形式轻松活泼，内容针对性强，让大家一读就懂，一懂就用，一用就灵。

作者：洪昭光

出版：吃好不吃药由陕西师范大学出版社出版

类型：健康阁



绪论 吃出健康(1)

近年来，随着居民膳食结构及生活方式的重要变化，与之相关的慢性非传染性疾病，如肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常等患病率增加，已成为威胁国民健康的突出问题。

健康由四个元素组成，父母遗传 15%，环境 17%，医疗条件 8%，生活方式 60%。因此，光靠医疗技术可以治疗疾病，却不能带来健康，因为健康是躯体、心理、社会和道德的良好和完满的状态。最近我国公布对残疾人的状况调查，结果表明：2005 年我国的残疾人比 1987 年增加了 3000 余万人，其中 75% 是 60 岁以上的老年人。也就是说，许多老人的寿命是延长了，但延长的不是健康寿命，而是带病残疾寿命，生活质量并不高。

什么叫健康寿命？假如一个人的健康转折点在 40 岁，40 岁以前很健康，40 岁以后开始得大病，他的健康寿命就是 40 岁，他可能会活到 60 岁，但在健康寿命之后经常受罪，而且要花巨额的医药费。但假如一个人活到 100 岁仍然很健康，无疾而终，他的健康寿命就是 100 岁。

按照世界卫生组织的定义：65 岁以前算中年人，65 岁至 74 岁算青年老年人，75 岁至 90 岁才算正式老年人。那么，人的生理寿命应该是多大岁数呢？按照生物的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的 5 倍至 7 倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20 至 25 岁）来计算，因此人的寿命最短 100 岁，最长 175 岁，公认人的寿命正常应该是 120 岁。那么应该怎么度过呢？

在 120 岁当中，70、80、90、100 岁健康不是梦；人人都应该健康 100 岁，这是正常的生物规律。可现在的情

况呢？

中国人有个观念，叫“好死不如赖活着”。就是活着是活着，癌症也算活着，植物人也算活着，但生命质量极差，这不是我们所要的。

我们医院有一名患者，4年植物人，花了150多万元，最后死的时候是皮包骨头，浑身褥疮。遗体告别时，美容师给他做整容，把脸上凹的地方贴上蜡，让它凸出来，最后，眉毛是假的，鼻子是假的。到遗体告别时，大家都看不出他是谁了。

生老病死是自然循环，亘古不变，但死亡的方式却有不同：一种是自然凋亡，一种是病理死亡。

前者是无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。生如春花绚烂，走如秋叶静美。后者是中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，事业中止，人财两空。

造成两者差别的原因何在呢？只要看看百岁老人与英年早逝者的生活方式就明白了。百岁老人尽管生活方式各不相同，有不吃肉的，有吃肥肉的；有不沾烟酒的，有不离烟酒的；有早睡早起的，有晚睡晚起的。但仔细分析就知道了，所有百岁老人都有共同特点，无一例外：除了心胸宽阔、性格随和、爱劳动、爱运动之外，饮食上什么都吃，吃得很杂，但适可而止，七八分饱。而看看那些英年得病或早逝的白(领)、骨(干)、精(英)们，他们也都有共同规律，那就是“三少”和“三超”。“三少”是：自我保健知识少，保健意识更少，而实际保健行动更是少之又少。“三超”是：压力超载，工作超速，体力超累。他们往往生物钟节律被打乱，疲劳积累，健康透支，违背了自然规律，自然早早夭亡。

应该平均活到120岁却只有70岁，整整少活了50岁。本应该70、80、90岁健康，好多人40多岁就不健康，50多岁冠心病，60多岁死，也整整提前得病50岁。一个人即使活到100岁还不够，还要健康才有意义，不然活着就是受罪。没有了健康，一切的幸福生活都将不存在。

现在影响我们身体健康的主要是什么病呢？心血管病是第一位。去年全世界死于新老心血管病是1530万人，占总死亡人数的四分之一，是全世界最大的疾病。世界卫生组织总干事讲过，只要采取预防措施就能减少一半的死亡，也就是说有一半的死亡完全是可以预防的。因此钟道恒博士说过一句话：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。很多病是可以不让它发生、可以避免的。”

我们要充分认识到，现在这么多各种各样的病，归根到底就是生活方式不文明造成的。如果我们坚持文明健康的生活方式，就可以不得病。内因在慢性病中所占的作用不是主要的，只占 20%，80%是外因造成的。因此，可以通过分析调控，用科学的生活方式来减少疾病。健康的钥匙在自己手里。

有个例子：有位同志，因为我们知道他有冠心病，一定要避免着急和突然用力。有一回他去搬书，很重的书，其实一回搬两三本书，一点问题也没有，他一回搬一摞书，一使劲，当即心跳停了。经过全力抢救以后心脏跳动了，可脑子死亡了，变成了植物人，一个人年医药费花了 150 万元。另外一位北京同志在计划经济时代，有一天买了许多白菜回家放在墙根，结果第二天下了一场雪，他怕冻坏了，于是从三楼下来搬白菜，白菜一颗好几斤，第一次搬三颗，从楼底搬到三楼阳台，第二次又搬了三颗，第三次搬了七颗白菜，50 斤重，可是呢，因为平常不干活，一下子上下三楼，累得直喘，越来越厉害，咳嗽吐血吐痰，他知道不行，就上医院。一到我们安贞医院，一看不行了，急性心肌梗塞，急性左心衰竭。得赶紧挽救。打上一针，这一针药 0.1 克 15000 元钱。同志们，金子 1 克才 100 块；0.1 克才 10 块钱，这个药 0.1 克就要 15000 元钱；药还挺好，打进去之后就化开了，最后花了 6 万元，为了抢救这 6 块钱的白菜共花了 6 万元医药费，命差一点就没了。

再说说动脉硬化、肿瘤和糖尿病。

西方有句谚语：“人与自己的动脉是同龄的。”意思是说，动脉对健康和生命至关重要，保护动脉就是保护健康。

当前，动脉粥样硬化性疾病包括脑卒中、冠心病、急性心肌梗塞、心性猝死，所造成的死亡人数在城市人口中占 41%，在北京占 52%，已占人口死因第一位。怎么造成的呢？有四个杀手：悄悄的杀手——高血压；无声的杀手——高血脂；微笑的杀手——吸烟；甜蜜的杀手——糖尿病。

动脉粥样硬化性疾病是什么时候造成的呢？青少年时期是植根期，即早期；中青年时期是发展期，即中期；中老年时期是发病期，即晚期。临床上，冠心病、脑卒中的所谓“突发”是动脉粥样硬化病变“水到渠成”、“瓜熟蒂落”的必然结果，而并非“突发”。此时，动脉粥样硬化早已是全身性病变了，而且动脉的狭窄程度至少已经是 50% 狭窄，一般为 75%~90% 的狭窄，有的则为完全闭塞。也就是说，只要出现了临床症状，不论症状轻重，动脉粥样硬化都已经进入了中、重度病变。那么，年轻人的动脉是怎样的呢？50 年代朝鲜战争时，美国对战场死亡士兵的尸检发现：在平均年龄为 27 岁的死亡者中，77% 已有动脉硬化表现，可见病变确实植根于

青少年。

儿童的情况又是怎样的呢？这方面有一项很有名的专门研究叫 Bogalusa 儿童动脉硬化研究。在 2.2 万名青少年中，其中 2/3 是白人，1/3 是黑人，通过设计良好的前瞻性研究发现：儿童尸检中主动脉内膜所见到的脂纹和斑块与其生前血中总胆固醇、甘油三酯及体重指数呈正相关，而与高密度脂蛋白呈负相关。这进一步证明：动脉粥样硬化不仅开始发生于青少年，而且其危险因素也与成人相同。因而，惟有从儿童开始，采用健康生活方式，进行一级预防，才是真正的治本之道、健康之路。

对父母有高血压、脑卒中、冠心病的儿童而言，从小预防就显得格外重要，因为危险因素的种类增多所导致的危险性增高是以乘积增长的。如家族史阳性的儿童患高血压的机率是正常儿童的 6 倍；肥胖儿童患高血压的机率又是正常儿童的 4 倍；家族史阳性兼肥胖的儿童其高血压患病率则为正常儿童的 12 倍。如果加上不爱运动、嗜盐，则患病率将进一步增高。因而，儿童期是第一关。不把这关，小学生患高血压就很危险。

第二关就是中年的快速进展期，男人以 30 至 39 岁进展最快，女人则以 40 至 49 岁进展最快。这个时候，承上启下，生活、精神压力最大。第三关是中老年的发病期，这时期最关键的是要预防触发因素，防止发病诱因，如情绪激动、过度用力、体位变化等。

得这些病有两个原因，一个叫内因，一个叫外因，内因就是遗传基因，外因就是环境因素，得病是内因和外因相互作用的结果。首先讲内因，内因是一种遗传是一种倾向，比如爸爸高血压、妈妈高血压，生了的小孩 45% 得高血压；如果爸爸、妈妈都正常，孩子有没有高血压？也有，但只占 3.5%。因为遗传，遗传有一定的影响。

怎样才能延长健康寿命，使人们高质量地生活呢？医学分为四个阶段：健康促进、预防疾病、医疗救治和功能康复。前两个阶段我们称为上游，是健康范畴；后两个阶段我们称为下游，是医疗范畴。

使人们更健康的关键是观念前移，抓上游，从中年抓起，从青少年抓起，从小抓起，越早越好。

比如，我们科学家经常强调一句话：老年人要注意三个半分钟，三个半小时。

三个半分钟，醒过来不要马上起床，在床上躺半分钟；坐起来后又坐半分钟；两条腿垂在床沿又等半分钟。经过这三个半分钟，不花一分钱，脑不会缺血，心脏不会骤停，减少了很多不必要的猝死，不必要的心肌梗

塞，不必要的脑中风。

三个半小时，就是早上起来运动半个小时，打打太极拳、跑跑步，但不超过三公里，或者进行其它运动，但要因人而异，运动适量。其次，中午睡半小时，这是人生物钟需要，中午睡上半小时，下午上班，精力特别充沛。老年人更需要补充睡眠。因晚上老人睡得早，起得早，中午非常需要休息。三是晚上6至7时慢步行走半小时，可减少心肌梗塞、高血压的发病率。

有句老话：“民以食为天。”上了年纪的人不能在饮食上马马虎虎，否则就不能“健康七八九”，百岁就成了梦了。

随着年龄的增长，老人的基础代谢水平逐渐下降，过量饮食很容易增加心脏负担。因此老人要特别注意合理膳食，尤其要注意对富含脂肪的食物的摄入，这有利于避免高血脂等心血管疾病。

我曾读到一篇文章，讲的是“中国营养学泰斗谈长寿”。中国疾控中心营养与食品安全所研究员陈学存教授，已过了九十大寿。这位老人精力充沛，精神矍铄，不但每天上班，还收发电子邮件。有什么秘诀吗？他说：“我可没有什么秘诀，要说对我帮助最大的，就是心情愉快，经常运动和饮食多样化。”也就是大道至简：为人宽容，坚持散步，什么都吃。陈教授平时粗粮细粮肉蛋奶瓜果什么都吃，什么都适量，因为什么都吃才能最大限度地保证全面均衡的营养摄取。

2008年1月，中国卫生部召开专题新闻发布会，公布了新一版的《中国居民膳食指南》。《指南》以最新的科学知识为基础，论述了当前中国居民的营养需要及膳食中存在的主要问题，结合我国居民膳食消费的营养状况的实际情况，特别是最近的全国居民营养与健康状况调查的数据及资料，建议了实践平衡膳食，获取合理营养的行动方案，对广大居民具有普遍的指导意义。

平衡膳食的第一原则就是食物多样化。原因是世上没有一种食物可提供人体的全部需要，因此食物越杂，种类越多，互补作用越强就越好，不偏食才可避免矿物质和维生素缺乏，什么病都少。不贪食，只吃七八分饱，可防肥胖，就可以防止绝大多数的慢性病。

陈教授说：“有些人年纪一大，就什么都不敢吃了，其实没必要。比如胆固醇，这是人体的正常需求，即使不从食物中补充，人体也会自己合成，还要耗费其他营养。”对于肉类，陈老觉得各种肉都可以吃一点儿，但他

本人最喜欢的还是鱼肉，因为鱼肉蛋白含量相对较高，而脂肪少，无论是深海鱼还是淡水鱼都挺有营养。

对于蔬菜水果，陈老认为是绝对不能忽视的，因为有丰富的矿物质、微量元素、维生素和纤维素，对于老人摆脱便秘困扰，帮助很大。不同颜色的蔬菜有不同的营养成分，所以“红黄绿白黑”搭配吃最好。

合理膳食可以让你不胖也不瘦，胆固醇不高也不低，血凝度不粘也不稀。那么如何掌握合理膳食的规则呢？两句话，十个字：第一句话叫做一、二、三、四、五，第二句话叫做红、黄、绿、白、黑。记住这两句话十个字，这就是科学的合理膳食。

那么，什么叫“一”呢？每天喝一袋牛奶。我们中国人膳食有很多优点，但缺钙，中国人差不多 99%缺钙，缺钙什么结果呢？三个结果：第一骨疼。缺钙的人骨质疏松，骨质增生、腰疼、腿疼、老年抑郁忧虑，反正浑身疼；第二龟背；第三骨折。一摔骨头就断了，这个事太多了。我们碰到一个病人，病人就咳嗽，气管咳嗽老疼，最后不咳嗽也还疼。他很奇怪是不是得了肺癌了，结果到放射科照，放射科医生一看吓了一跳，他光咳嗽就咳断三根肋骨。住院以后，他因为患病不能翻身，老不翻身，我帮他翻身，啪！又断一根，断了四根，全身骨头都松了。所以缺钙造成三大症状。那么为什么会缺钙呢？因为每天每人需要 800 毫克钙，而我们的伙食里仅有 500 毫克钙，就是要每天补足一袋牛奶，正好补齐了。

牛奶什么时候开始喝呢？从一岁开始喝，喝到什么时候呢？终身喝奶。外国人很多人高大健康，实际上因为他们喝奶喝得多。而现在日本人变了，同龄中小学生，日本孩子超过北京孩子，比广东、福建人高得多。为什么呢？很简单，二次大战后，日本政府每天中午给小学生免费供应一袋牛奶，就这么简单。就这么一袋牛奶，日本人一代比一代高，现在超过了中国人，所以日本有句话“一袋牛奶振兴一个民族”。

英国孤儿院做过专门研究，孤儿没有爸爸妈妈，吃得一模一样，甲组每加一袋牛奶，乙组不喝奶，就这么一点差别，到了 15 岁，都要离开孤儿院，进行工作前的培训，结果一看，一天喝一袋牛奶这组小孩身高比那组不喝牛奶的小孩子平均身高高 2.8 公分；更重要的是喝奶这组，皮肤细腻、眼睛头发有光泽、个个肌肉发达而且聪明。人家外面来挑人啊，任你挑，孩子都孤儿嘛，你爱挑谁就挑谁，第一批挑选，一看名单，全都是喝奶这批。可见喝牛奶与不喝牛奶不一样，一袋牛奶就这么简单，但身高体重、智能都不一样，一天喝两袋牛奶的要高 4.8 公分，更明显。

牛奶什么时候喝好呢？睡觉前，因为孩子长个子，白天不长，晚上激素夜晨分泌，所以睡觉前喝奶加一片维

生素 C 和复合维生素 B，这个孩子不但身高、体重好，抵抗力强，感冒、扁桃腺炎、肺炎、发烧什么也没有，很健康，一路健康。一袋奶加维生素 C、B 不到一块钱，就够了。

很多家长对独生子很疼爱，但疼得不得法，怎么疼孩子呢？有的家长给孩子买燕窝，买鳖精，还有什么西洋参、蜂王浆，还有什么各种补品。其实哪有那么多燕窝，一看燕窝，里面是猪皮；鳖精呢，说得更好，电视台曾报道了一个工厂，一共养了两个鳖，做了三百万鳖精，但这两个鳖还活着。花那么多钱买补品干啥，其实就是牛奶加维生素 C 加复合维生素 B 就够了。

可我们中国人很多人一喝牛奶就拉稀，那怎么办呢？改喝酸奶就行了，那我不爱喝酸奶，怎么办？喝豆浆，可是要两袋豆浆，因为豆浆钙的含量是牛奶的一半，好，那么有的时候，我牛奶不喝，酸奶我也不喝，豆浆我不爱喝，那怎么办呢？如果你牛奶不喝、酸奶、豆浆也不喝，那也简单，你就等死吧！为什么呢？健康是你自己的事，健康面前人人平等，你遵循健康规律，一生平安；你违背健康规律，你肯定碰得头破血流；你就是国王、皇帝，一样死得比百姓还快，因为你违背健康规律，健康面前人人平等，不以财富地位而有所变化。

“二”是什么意思呢？“二”是 250~350 克碳水化合物，相当于六两至八两主食。这六两到八两不是固定的，比如有些年轻人，民工他干活挺重，一餐就要一斤半。有些女同志呢，胖胖的，工作量很轻松，不用六两、五两、二两就够了，调控主食可以调控体重，是最好的办法，现在减肥药很多，减肥霜、减肥药、减肥喷雾剂，减肥方法太多了，实际上不用这么减肥，怎么办呢？调控主食。

大家听说过吗？意大利歌唱家帕瓦罗蒂，体重 151 公斤，医生要他减到 90 多公斤，怎么办呢？就是用这个办法，调控主食。我们治过一个病人，身高一米四九，体重九十九公斤，用这个办法，一天三两，头一个多月一天二两半，结果全年体重减轻 33 公斤，控制主食就可以控制体重。

最近科学家提出一句话减肥，这个最科学、最顺利的减肥法，叫做：“饭前喝汤，苗条健康。广东人就是最好的例子，广东人特别爱喝老虎汤，饭前喝汤，一喝汤神经反射到脑盖，脑盖有食欲中枢，只要你饭前喝汤，就能使食欲中枢兴奋下降，食量就自动减少三分之一，而且吃饭变慢；如果没有汤，你就挑点菜用开水冲一冲变成汤，先把这个喝掉，立刻能使食欲下降，我们北方人不一样，北京、东北、北方人饭后喝汤，越喝越胖。这就错了，为什么呢？你吃饱饭再喝汤，把胃撑得很大，又加上很多汤汤菜菜，所以饭后喝汤越喝越胖，

饭前喝汤苗条健康，瘦人想变胖，饭后喝汤；胖人想变瘦，饭前喝汤。一句话就能减肥。”

“三”是什么意思？三份高蛋白。人不能光吃素，也不光吃肉。蛋白不能太多也不能太少，三份至四份就好，不多不少。一份就是十两瘦肉或者一个大鸡蛋，或者二两豆腐，或者二两鱼虾，或者三两鸡和鸭，或者半两黄豆。一天三份，比如说我今天早上吃一个荷包蛋，中午我准备吃一个肉片苦瓜，晚上吃二两豆腐或二两鱼，这一天三份至四份的蛋白不多也不少。蛋白过多，消化不良，会造成肠道毒素太多。蛋白太少了也不行，海灯法师是蛋白营养不良加神经综合症，后来我们给他静脉点氨基酸，治好出院后他辟谷，不吃不喝，营养不良，结果死了。

人吃蛋白跟谷物有个比例，我们知道人有三十二个牙齿，其中四个白齿，吃肉用的；二十八个是门齿，用来磨碎蔬菜淀粉用的，也就是主要以素食为主。人不能天天吃肉，你不是老虎啊，老虎都是白齿，那当然就是吃肉的，自然界的规律就是这样。



绪论 吃出健康(2)

什么动物蛋白质质量好？鱼类蛋白好。吃鱼的地方，阿拉斯加，舟山群岛，吃鱼越多，动脉越软，冠心病、脑卒中越少。植物蛋白以什么最好呢？黄豆。黄豆蛋白不但是健康食品，对妇女还特别好，减轻更年期综合症。到更年期的妇女血压忽高忽低，一会儿脸红，一会儿脸白，一会儿心慌，一会儿出汗，脾气很大，这就是妇女更年期综合症，外国妇女呢？她没什么事，她五十、六十、七十、八十、看起来线条一样。很多外国八十岁老太太出门就开车，开完车就上游泳池，人老了还游泳还能跳水。中国就不同，为什么，她五十岁以前可以，一到五十以后胖了，血压高了，骨质疏松了，记忆变成老太婆了，因为我们没补充生理性雌激素，最好的现在外国都用 DVA。很多高层次妇女都在用这个，豆类就有这种雌性激素的作用，可以减轻妇女更年期综合症。

“四”是什么意思呢？四句话，即“有粗有细不甜不咸，三四五顿七八分饱。”精细粮搭配，一个礼拜吃三四次粗粮，棒子面、老玉米、红薯这些粗细粮搭配营养最合适，三、四、五顿是指每天吃的餐数，我想重点讲七八分饱。同志们，请大家无论如何记得吃饭一定要吃七八分饱。记住这一句话就可延年益寿，这句话非常重要。古今中外，延年益寿的办法不下几百种，但是都无效。

真正公认最有效的能够延年益寿的办法就是一种，我们叫低热量膳食，说白了就是七八分饱。就这一个办法，古今中外公认能长寿，其它什么秦始皇找仙丹，都没用。七八分饱确实很重要，中医有句老话：若要身体安、三分饥和寒，很有道理。

美国有个很著名的专家，他的话很权威，写了一千多篇文章，来中国讲过学，有一次讲完课，说希望人人健康，我送你们两句最重要的话，比一切药物都好。哪两句话呢？第一，吃饭七八分饱。意思是说当你离开饭桌时还有点饿，还想吃，这就是七八分饱。第二，上楼走路慢跑，就是平常出去走路，住楼上不坐电梯经常走路上去，世界上最好的运动就是步行。实际上有正常的运动量就是预防糖尿病、预防冠心病、预防高血压。

“五”是什么意思？就是 500 克蔬菜和水果。同志们，人生最大的痛苦：癌症，晚期癌症。怎么能不得癌症呢？预防癌症的最好办法，就是常吃新鲜蔬菜和水果，新鲜蔬菜和水果有一个特殊作用，能减少癌症的发病率。河南有个林县，是全世界食道癌最多的地方，后来补充一些维生素，新鲜蔬菜和水果，食道癌症明显下降。所以 500 克蔬菜和水果就相当于八两蔬菜二两水果，经常吃点这个，预防癌症最好。这就是一、二、三、四、

五。

什么叫红、黄、绿、白、黑。“红”是一天一个西红柿，我看在坐的男同志比较多，特别提醒男同志一天一个西红柿，前列腺癌减少 45%，熟的西红柿更好，因为西红柿、红薯是脂溶性的，第二个就是说如果健康人喝点红葡萄酒也可以，但是酒千万不要喝太多。少量酒是健康的朋友，多量酒是罪魁祸首。有个统计，监狱里罪犯 50%，交通事故的 49%，病人的 25%都和喝酒有关，酒精是罪魁祸首，但少量可以。世界卫生组织口号：酒越少越好。如果没有病，没有脂肪肝，没有冠心病，喝点少量的红葡萄酒是可以的，如果这个人情绪低落，那么吃点红辣椒可以改善情绪，红辣椒是改善情绪减少焦虑的东西。

“黄”是什么意思？中国人的膳食刚才讲过，缺钙和缺少维生素 A，维生素 A 和缺钙有什么表现呢？小孩感冒发烧，扁桃体炎；中年人癌症，动脉硬化；老年人眼发花，视力模糊。补充维生素 A，可以使儿童增强抵抗力，老人眼睛不发花，视网膜好。胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、番茄、红辣椒，或者干脆叫红黄色的蔬菜，维生素 A 多。

“绿”是什么意思？饮料里茶最好，茶叶当今绿茶最好，绿茶有一促抗氧自由基，减少老龄化，越喝越年轻。我有一次去福建武夷山，茶农说，你买我们的茶能长寿。我说什么意思？茶农说，我们这茶好，因为我们这里很多人茶寿。这里不叫高寿、长寿，而是叫茶寿。不管怎么说，喝茶倒是能够延年益寿，减少肿瘤，减少动脉硬化，这是肯定的。

“白”是什么意思呢？燕麦粉、燕麦片。英国前首相撒切尔夫人胆固醇很高，不吃药，就是好吃燕麦面。国民党元老陈立夫今年 101 岁，每天早上吃燕麦粥。我们北京很多老干部、病人天天早上都吃燕麦粥，我每天早上也是一两热燕麦粥。燕麦粥很便宜。吃一个来月花的钱还不足吃一片药的钱。为什么呢？你吃一两燕麦粥，可以少吃一两馒头，这就是主食吧，一两馒头三毛，一两燕麦粥四毛，才多一毛钱，一个月才多三块钱，可以吃一个月，而且效果还挺好。特别是对糖尿病，燕麦粥不但降胆固醇，降甘油三脂，还对糖尿病、减肥特别好。特别是燕麦粥通大便，很多老年人大便干，造成脑血管意外，通大便很有益。不过现在假冒伪劣很多，烟是假烟，酒是假酒，药有假药，人有假人，文凭也有假的。燕麦粥也有很多假的。真正的燕麦是中国农澳门院监制的世壮燕麦，这燕麦是从中国 900 种燕麦中提炼出来的最好燕麦。

“黑”是什么意思呢？“黑”是黑木耳。黑木耳这个东西特别好，它可以降低血黏度。刚才讲的大款，血黏度太高，他吃黑木耳正好，黑木耳吃后，血液变稀释，不容易得脑血栓，也不容易得冠心病。现在很多老年人痴

呆，其实这个痴呆是由于很多细小的毛细血管堵塞，最后脑子不行了，傻了，记忆没有了，这种情况大多数是因为血黏度太高造成的。吃黑木耳正好，一天5克至19克，相当于一斤黑木耳吃50至100天，每天一次吃一点，做汤做菜都可以吃。

怎么发现黑木耳好呢？美国医生偶然发现的。一天看病，病人是美籍华人，医生问：“你怎么搞的，是不是药吃多了？”他说：“我肯定药没多吃。”“那就奇怪了？那你最近吃过什么吗？”他说：“我前天到过加拿大中国城，吃了一顿中国饭，木须肉，有肉片、鸡蛋还有黑木耳。”美国医生一想，肉片没用，鸡蛋更没用，恐怕是你们中国人爱吃的那种很怪的东西，不信你再去一趟试试看。再去一次，果然见效了，一看行了，最后他研究发现，原来是中国的黑木耳降低血黏度。

有一次我为病人看病，碰到一个台湾企业家，很多钱，这个人得了冠心病，血管都堵了，要到美国国防大学做心脏搭桥手术。到美国一看，医生说：“不行，现在排得满满的，你一个半月以后再回来，我跟你排一下。”一个半月以后，他再去，一做冠状动脉造影，三个血管通了，你没有病，血管全通了，不用搭桥，你回去吧。唉！你怎么治的？怎么搞的？病人说，只用一个偏方：10克黑木耳几两瘦肉，3片姜，5枚大枣，6碗水，文火煲成2碗水，给点味精，给点盐，每天吃一回，45天，脑血栓都化了。这是他告诉我的一个偏方，虽然我没看他的片子，但他这个事肯定有。总之黑木耳经过科学实验证明能降低血黏度，黑木耳5克到10克就行了。合理膳食就是两句话、十个字：一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑。

营养搭配也是合理膳食中的重要一点。

首先是多吃粗粮，以保证膳食纤维的供给。

第二是多吃鱼肉、豆制品，以保证蛋白质的及时补充。切不要误认为老年人蛋白质越少越好，素食习惯对健康不利。

第三是饭菜要咸淡适中。过咸容易引发高血压、心脏病，过甜会引发糖尿病，都不利于健康。

第四是进补要适当。现在市面上有各种各样的补品，老人适当地服用一些补品有助于补充身体所需，但补充过量就会适得其反。还有睡前切忌吃补品，否则会增加血液黏度，高血压、高血脂这类心血管疾病就要找上门来了。

有些老人爱喝酒，这不好。喝酒会加重心脏负担，诱发心肌梗死，不如多喝牛奶、酸奶或者豆浆，不仅可以补钙，还对老人的便秘、高血压有辅助治疗作用，这才是老人健康的法宝。

人到老年，消化功能减弱，消化道抵抗力下降，易引起多种疾病，所以老年人应注意保护自己的消化道，只有保护好自己的消化道才能保护自己的身体。建议老年朋友要保护好消化道：

第一，粗粮水果不可少。老年人容易便秘、长期便秘会危害老年人健康，而多吃富含纤维的蔬菜水果和粗粮，可增强肠蠕动，促进排便。

第二，细嚼慢咽。老年人牙齿不好，咀嚼能力差，并且胃肠消化功能减退。为了减轻肠胃负担，吃饭时应细嚼慢咽。另外脱齿者应及时安装义齿。

第三，少吃油炸油煎的高脂食物。

第四，规律用餐，定时定量。可形成条件反射，有助于消化腺分泌，利于消化，还能够防治便秘。

第五，吃得好心情。讲究进餐卫生，愉快进餐就可使消化腺分泌，消化功能增强。相反，进餐时情绪不佳，可抑制消化腺分泌，消化道蠕动，导致消化功能下降，久而久之会引起消化道器官疾病。

第六，脂肪的摄入量不要过多。

第七，烟熏、盐腌食物的摄入以少为佳。

第八，不食霉变食物。霉变食物中含黄曲霉菌，它产生的毒素叫黄曲霉素，能致癌。

上面说了老年朋友的饮食，下面再来说说中年人的饮食。

人生百岁大致可以分为三个阶段：30岁前为青少年，30到60岁为中年，60岁以后为老年。30岁前，人精力充沛，慢性病很少；60岁后，人比较注意保健养生，衰老速度并不快。但在30到60岁期间，正是奋斗拼搏期，人与人之间的健康差异越拉越大，到60岁时几乎不可同日而语，有的精神矍铄，有的已然过世。因此，人生健康的差异取决于中年。

不同的观念决定了对健康的四种态度：聪明人主动健康，投资健康；明白人关注健康，储蓄健康；无知的人

漠视健康，随心所欲；糊涂的人透支健康，生命缩水。

世上没有免费的午餐，有付出才有回报。一些骨干、精英，虽然拥有智商，却缺少健商，虽然学有所成，却没有学会关爱自己。前世界卫生组织总干事中岛宏博士说过：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”

男性四十要格外注意饮食，什么都吃，但要适可而止。奔波于社会、家庭和事业之间的男人最容易透支的就是健康。许多中年男人都经历过情绪低落、容易疲劳、不愿运动、失眠、头痛、注意力不集中的“亚健康状态”。长此以往，各种各样的疾病就会悄然袭来。男人如何吃好喝好，远离“亚健康状态”呢？

推荐给中年朋友几项应该多吃的食物：

牛奶：可降低血清中胆固醇的浓度，含有大量的钙质，能减少胆固醇的吸收。

生姜：具有明显的降血脂和降胆固醇的作用。

大蒜：可消除积存在血管中的脂肪，具有明显的降脂作用。

洋葱：在降低血脂、防止动脉粥样硬化和预防心肌梗死方面有良好的作用。

木耳：能降低血液中的胆固醇，可减肥和抗癌。

红薯：可供给人体大量的胶原和黏多糖类物质，可保持动脉血管的弹性。

山楂：具有加强和调节心肌、增大心脏收缩幅度及冠状动脉血流量的作用，还能降低血清中的胆固醇。

茶叶：有提神、强心、利尿、消腻和降脂之功。

海鱼：有降血脂的功效。临床研究表明，多食鱼者其血浆脂质降低。有预防动脉硬化及冠心病的作用。

此外特别提醒大家：商务餐远离生猛海鲜。

现在，烤涮生猛海鲜成为一种饮食时尚，三文鱼、刺身、鲈鱼、扇贝、蛇、蟹等成为招待客户、朋友的佳肴。但是，由于这些食物中存在寄生虫和细菌的概率较高，加之过于追求味道的鲜美，烹调不够充分，当人们美

美地品尝那些生猛海鲜时，殊不知已经病从口入。对长期在办公室做文字工作或经常操作电脑的人，这些人易视力下降，维生素 A 可预防此症。每星期吃三根炒熟的胡萝卜，就可保持体内维生素 A 的正常含量。

整天呆在办公室日晒的机会少，容易缺乏维生素 D 而患骨质疏松症，需多吃海鱼、鸡肝等含维生素 D 的食物。情绪不稳定，要在饮食上注意以下几方面。

钙具有安定情绪的作用，能防止攻击性和破坏性行为发生。脾气暴躁者应该借助牛奶、酸奶、奶酪等乳制品，以及鱼干、骨头汤等含钙食物平和心态。当人遇到巨大的心理压力时，所消耗的维生素 C 就会明显增加。因此，精神紧张的人可以每天吃 3~5 枚鲜枣以备足够的维生素，就能应付紧张的工作局面。

人们通常以为大吃大喝可以缓解疲劳和补充消耗掉的体力。疲劳的时候不宜鸡、鱼、肉、蛋什么都大吃一通，因为疲劳时人体内酸性物质积聚，肉类食物又属于酸性，会加重疲劳感；相反，新鲜蔬菜、水产品等碱性食物能使身体迅速恢复。如有条件，洗个热水澡，能使人精神焕发，解除疲劳。对吸烟的人，如果有吸烟的习惯，每天应多吃胡萝卜、柿子椒、青葱、菠菜和橙黄色的水果等，或者早饭补充点维生素 A、维生素 C 和无机盐，这样有利于减少患心血管病、肺癌和呼吸器官疾病的危险。

男人要多吃海鱼，吃海鱼可补脑，鱼类含有丰富的不饱和脂肪酸，有很好的健脑作用。要多吃葱和蒜，葱和蒜不仅能降低血压，也对大脑有保健作用。

为什么单提出男人补脑问题？因为男性脑萎缩比女性快，男性脑细胞的死亡速度比女性快 2 倍。通常死亡的脑细胞大多是与推理、逻辑等认知能力有关的，目前患老年痴呆症的男性比女性多。

很多男人往往不注意科学用脑，经常开夜车，这样长时间的用脑过度，会导致脑细胞受损，记忆力衰退，使人的机体节律紊乱。

肥胖问题在我国，特别是一些经济发达地区日趋严重，并严重影响到人们的身体健康。以广州为例，成年人的肥胖症患病率超过 10%，青少年也达到 5%~7%。据保守估计，目前广州已有 105 万人患上了肥胖症，而我国肥胖症患者已达 7000 万。

“肥胖”在几十年前哪是问题呀？温饱问题还没完全解决呢，许多东西还凭票供应呢，哪来那么多胖子？现在呢，既能大碗喝酒，又能大块吃肉，每天都跟过节似的，能不胖吗？胖是富人的专利，胖是“福态”，这使得

挺着“将军肚”、“啤酒肚”的男士自我感觉良好。可是，正因为胖，一系列的疾病就自己找上门来。

男士发胖，多从肚子开始，这是一个不容回避的事实。一般男人的体内有大约 300 亿个脂肪细胞，而且每当年纪大一点儿，这些细胞就会重一些。因此，几乎每一个男人在 30 岁以后总是要比以前重一些。开始时这种微小的变化自己能观察到，但到了后来，就成了司空见惯的成年男士特征。有人称之为“发福”，也有人认为这是“心宽体胖”。但这可不是好事，因为“腰带越长，寿命越短”。

我们知道，肥胖者容易患高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病。医学统计表明，胖子患冠心病者比正常人多 5 倍，患高血压者比正常人多 8 倍，患糖尿病者比正常人多 7 倍。胖子的平均寿命也大大短于体重正常的人。一般超重 30 磅的人大约少活 7 年，超重 10 磅到 30 磅的人将少活 3 年左右。国外资料表明，老年人超过标准体重 35% 到 40%，死亡明显增高。

最近，荷兰的研究人员对三千多人的健康数据进行了归纳分析，他们发现，不吸烟、体重正常的人平均寿命在 85 岁；40 岁的男性和女性不吸烟但超重 3~10 磅的人，平均寿命缩短 3 年；40 岁的女性不吸烟但超重 30 磅的，平均寿命缩短 7 年，男性缩短 5~8 年，而吸烟者会使寿命缩短 7 年；如果既吸烟又超重，那他的寿命就要缩短 13.5 年。

科学家发现，腹部肥胖比臀部肥胖更危险，更容易患心脏病。一般来说，女人胖容易胖臀部，男人胖往往胖在肚子上，所以男人比女人更容易得心脏病。

要想知道寿命有多长，很简单，先量量裤腰带，裤腰带越长，寿命越短；再数数心率，心率越快，死得越快。正常人一分钟心跳 66 次，寿命最长，70 次也可以，心跳在 80 次以上那就绝对有问题了。现在在美国，谁要想入保险，第一件事就要先量裤腰带，裤腰带长的保险费就多。

那么怎样避免“将军肚”、“啤酒肚”呢？首先要有正确的健康观念；其次就要改变饮食习惯，什么都吃，适可而止；第三要适量运动，步行、游泳、骑自行车，什么方式都可以，只要能够消耗体内多余脂肪就行。

此外，还应改掉“40 岁以前用命换钱，40 岁以后用钱换命”的不良习惯。在工作、赚钱和健康三者中，把健康放在第一位。因为没有健康，其他的就只能是零。细想起来，健康比金子还要珍贵，因为健康很难再生或不可再生，一旦失去，再先进的高科技都无法使受损的机体恢复到原来的状态，就像一张白纸，揉过之后再

不可能恢复到原先的平整。金子可以“千金散尽还复来”，而健康却是“一江春水向东流”。

这里有几句健康格言送给大家：

拼脑拼力不拼命，出力出汗不出血；

少做多活是多做，多做少活是少做。

既要事业上有进取心，又要生活上有平常心。

有病看西医，养身找中医，若要寿而康，九层靠自己。

总得说来，无论是哪个年龄层的人，健康都是最宝贵的。

最后可以用四句话概括健康，四句话是：一个中心，二个基本点，三大作风，八项注意就行了。“一个中心”是以健康为中心。因为健康失去了，那你什么也没有，二十一世纪就是以健康为中心。两个基本点，第一是糊涂一点。小事糊涂，大事清楚，小事认真，整天计较一些鸡毛蒜皮的事，这种人才是笨蛋，所以糊涂一点。第二是潇洒一点。度量大一些，风格高一些，站得高，望得远一些，这样处人处事多好啊。三大作风：助人为乐，知足长乐，自得其乐。永远保持快乐。八项注意：四大基石，四个最好。四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。四个最好：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

“天天微笑容颜俏，七八分饱人不老，相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好”。只要我们按照这样生活，所有病都很少，我们都能健康一百二十岁，健康享受每天，健康能使个人幸福、家庭幸福、社会也幸福。



一、食物也可以治病（1）

药补不如食补

近年来，随着居民膳食结构及生活方式的重要变化，与之相关的慢性非传染性疾病，如肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常等患病率增加，已成为威胁国民健康的突出问题。早在古代，药王孙思邈就强调了预防为主、预防为主的养生思想：“上医治未病之病；中医治欲病之病；下医治已病之病。”更强调了寓医于食，寓药于食，药食同源的养生思想。我们只要更好地继承，遵循运用这些科学的养生模式，就能最有效地避免提前得病，提前衰老，提前残废，提前死亡，才能更好地生存，有意义地活！

看病难，看病贵

人这一辈子免不了有个生病的时候，而老年人是一个容易患病的特殊群体，根据卫生部的统计，2007年病人医药费用继续上涨，住院病人人均住院费达4874.8元，比06年增加了350多元。与此同时，人口老龄化问题对整个医疗费用的承受能力提出了严峻挑战。

2005年底，全国1%人口抽样调查的结果显示，我国总人口数达到130756万人，其中65岁以上人口达到10055万人，占总人口数的7.7%。我国已经真正成为人口老龄化国家。随着这一态势的发展，中老年人的健康问题日益受到人们的关注。

老年人是医疗卫生资源的重要消费对象。卫生部曾经有过统计，60岁以上老年人慢性病患病率是全部人口患病率的3.2倍，伤残率是全部人口伤残率的3.6倍。老年人消耗的卫生资源是全部人口平均消耗卫生资源的1.9倍。从国民经济的角度看，损失健康的代价更是惊人。可是我国卫生医疗事业发展较经济发展却相对滞后。一方面，国家医疗资源消耗迅速增长，2001年为6140亿，2003年为8000亿，2005年已达10026亿，占GDP总额的5.5%；另一方面，慢性病的患病率又勇创新高，发病年龄年轻化，患病人数数以千万计。

“健康是金子”，这是1953年4月7日世界卫生组织提出的世界卫生日主题口号，旨在号召人们关爱健康，珍爱生命，提高健康水平，提高生命质量。据社科院发布的2007年社会蓝皮书公布，在调查的17个社会问题中，“看病难，看病贵”排名第一位，而以往广受关注的教育收费则排到了第六位。

根据卫生部公布的“中国居民营养与健康状况调查”最新结果，目前我国居民中，生活方式病越来越常见。其中，超重的有两亿人，患高血压的有 1.6 亿人，患糖尿病的有 4000 万人……

上述数字实在不容乐观。其实真正的原因是那些防病治病的道理没有深入人心，人们在思想上还是没能注意，没能形成一种信念，当然也就不能变成行动。

有一个同志，生病半年花了 50 万，每天花费 3000 多，钱对他来说是小事。每天有 6 个护士照顾他，家里觉得不放心，又雇了 3 个保姆，还有自己两个女儿，加上老伴、住院医生、科主任，一天一共有 14 个人伺候着他，结果还是死了。14 个人照顾、50 万花着，也没能留住他一条命。

有一位教授，患有冠心病，本来应该避免突然用力。有一次搬书时，书很重，但他一次搬了一摞，一使劲屏气，当即心跳就停了。经过大力抢救，心跳复苏了，可大脑死亡了，成了植物人，4 年医药费花了 150 万元，家人也付出很多时间和精力。一位干部，冬天搬大白菜，楼上楼下地奔忙，用力过度，结果累倒。大白菜不过几元钱，医药费却花了 6 万元，还差点丢了性命。一位副主任医师，为赶写三篇文章，连续 72 小时不吃不喝不睡，结果发现时已死在办公桌旁。设想，如果他们曾受到很好的健康指导，并身体力行，这样的不幸是完全可以避免的。不单能节省医药费，还能继续为社会创造更多的价值。

年轻时用命换钱，年老时用钱换命

生老病死是自然循环，亘古不变，但死亡的方式却有不同：一种是自然凋亡，一种是病理死亡。

前者是无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。生如春花绚烂，走如秋叶静美。后者是中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，事业中止，人财两空。

人人都希望能自然凋亡，不希望病理死亡，也就是人们常说的：“不怕挣得少，就怕走得早。”而现实的情况是怎样的呢？

2005 年 4 月 10 日，中国著名画家商界精英陈逸飞逝世，年仅 59 岁！2005 年 8 月 18 日，著名小品演员高秀敏逝世，年仅 46 岁！2005 年 8 月 30 日，著名演员傅彪逝世，年仅 42 岁！2005 年 9 月 18 日，网易 CEO 孙德棣逝世，年仅 38 岁！2006 年 1 月 21 日，上海中发电器集团董事长南民逝世，年仅 37 岁！……

现在处于 30 岁到 60 岁之间的中年人，各种疾病的发病率明显上升，如糖尿病、脂肪肝、高血压、高血脂、冠心病等，工作节奏快、生活压力大，导致英年猝死的病例时有发生，一再有科学家、名人英年早逝，其损失无可估量，不是用钱能计算的。即使是普通人，猝然去世，对他的家庭、他的亲朋好友来说，这损失也是无可挽回的。

为什么我们经济发展了，钱多了，物质生活水平提高了，有些人反而死得更快了呢？这都是由于人们平时对身体健康的重视不够，或者是不知道怎么去经营管理自己的身体而造成的悲剧。

年轻时仗着年轻身子骨硬实，每天脑子中只想着“赚钱、赚钱”，早出晚归，周末、节假日用来加班，一心想着住大房子、开进口好车，在人前光鲜体面，不惜背负沉重的经济债，恨不得把自己变成摇钱树。银行存折的零越来越多了，身体也差不多千疮百孔了。等到身体负荷过重，各个零件开始报警，去医院检查的时候，发现一切已经晚了，存折上的零都挪到医院的账房去了。那真是“年轻的时候用命换钱，年老的时候用钱换命”。

有一个病人 36 岁就患了脑血栓，花了十几万治病，住院几个月后出院，然后又回来住院。这是为什么呢？原因是他 13 岁开始抽烟，36 岁时已经有 23 年的烟龄、18 年的酒龄，还有十几年的麻龄，他与有规律的生活方式处处对着干，受伤害的只能是他自己。

现在社会上流行一句话：“40 岁以前毁，40 岁以后养。”年轻的时候以为自己身体棒，能吃能玩能睡，累了睡一觉，身体不舒服，挺一挺就过去了。每天烟不离手，喝啤酒论箱，白酒论斤，KTV 一唱就是半宿，打麻将一坐就是一天等等不良的生活习惯，就像一条大船上的小虫子一样，一点一点就把大船掏空了，等到有一天出海扬帆的时候，发现它已经无法拯救了，只能眼睁睁地看着它沉入海底。

一个大款病人，亿万富翁，是 8 个公司的董事长，38 岁。心肌梗死，经过医生抢救他的命是救活了。但他的心脏很薄，正常人 10 毫米，他才两个多毫米，跟牛皮纸一样。他的心脏很脆弱也很危险，平时还不能咳嗽，一咳嗽血管就会破，大便一使劲血管也会破。所以他不敢咳嗽，大便不能使劲，整天拄着拐棍，如履薄冰。

有一天他来找我：“洪教授，我想问您一个问题，我百思不解。”我问：“你有什么问题百思不解呢？”他说：“为什么上帝对我这么不公平。我是老总，在单位很风光。人家 38 岁不得病，78 岁都没得病，怎么我 38 岁轮到这么个要命的病，怎么我这么倒霉！”我说：“据我所知，上帝是最公平的，我讲的上帝是指自然规律。自

然规律是一样的，人世间很多事不公平，但上帝是公平的。你为什么得病，很简单，你违背了健康规律，规律是铁，谁碰谁流血。”

他的血被抽出来后立即就凝固了，因为他的血液太黏稠了；血放了8小时后，上面厚厚一层油，严重的高血脂病；他体重188斤，腰围3尺3寸半。

我对他说：“合理膳食，就是饮食要合理，你有钱，有条件，山珍海味，生猛海鲜，天天大吃大喝，所以体重188斤，这是因为你膳食不合理。适量运动，但你出门就‘奥迪’、‘奔驰’，你上二层楼都得坐电梯，你不运动。戒烟限酒，可你一天两包烟，顿顿都喝酒，烟酒无度。第四，心理平衡，你是8个公司的董事长，秘书多，事情多，天天电话、手机响声不断，挣了钱你就激动，赔了钱你就着急，你天天没有心理平衡。健康四大基石你条条对着干，你不得病，谁得病啊，健康一定远离你。”

人生的各个要素：金钱、地位、财富、事业、家庭、子女都是“0”，只有身体健康才是“1”。拥有健康就有希望，就拥有未来；失去健康，就失去了一切。一个人能力再强，本事再大，就算你是个劳模，荣誉是谁的啊？荣誉是领导的。没有领导的关心、爱护、帮助扶持，你怎么会有今天的荣誉？成绩是谁的啊？成绩是大家的。没有大家齐心协力，互相帮助，你又怎么能取得好的成绩呢？金钱是谁的呢？金钱是子女的。你就是有金山、银山，你死了是1分钱也带不走啊！你只能是空空手来，空空手走。老伴是谁的呢？老伴是人家的。今天你死了，明天老伴跟别人走了！荣誉是领导的，成绩是大家的，金钱是子女的，老伴是人家的，只有身体是你自己的。

要想做到让自己的身体保持健康，首先就要树立正确的健康观念，切实地认识到健康的重要性，否则，看再多的书，听再多的讲座都没有用。生活中的许多点滴都是健康生活方式的表现，自己心里没把健康当回事，那只能导致一种结果，健康躲你远远的。

最大的愚昧—靠高科技和新药物来保命

现代人无论是生活环境还是饮食起居，都无法再恢复到古人田园般悠闲惬意的状态，由于生存环境及生活方式的改变，各种类型的新疾病层出不穷。很多同志人到中年，各种毛病都跑出来了，药罐子离不了身。

随着我国社会的老龄化发展，中老年病人的病种也越来越多。用药也就越多，用药多的原因大概有以下几种

情况：

- 1、上了年纪，自觉腰酸背痛，腿脚也不灵便了，深怕自己有个什么闪失，只要化验异常都要求用药。
- 2、在不同科室诊察自然会开取不同的药。
- 3、这家医院觉得不行就去别家医院，因为用药习惯不同，往往会造成重叠用药。
- 4、盲目补钙补维生素，把这些当成必须用药。
- 5、生了病自己比较敏感，希望有种特效药包治百病，而对药物广告不加鉴别盲目购买服用。

因为对生病的恐惧，很多老年朋友都药不离身，稍有不顺便吃药。要知道用药种类越多，不良反应的发生率越高。有人统计过，同时用 1~5 种药物的病人，不良反应的发生率为 18.6%；5 种药物并用，不良反应发生率增至 81.4%。

另据世界卫生组织的统计，有近 1/3 死亡的病人，死因不是疾病本身，而是不合理用药造成的，特别是老年人，因为上了年纪，心、肺、肝、肾脑等重要器官的功能显著减退，个体差异增大，一旦出现药物不良反应，常常促使病情急转直下，造成无可挽回的结果。另外，老年人对药物的不良反应缺乏应有的了解也是其中的一个原因。

上海市药品不良反应监测中心曾对该市金山区 3352 名中老年人做过一份调查。调查表明，该区中老年人慢性疾病的患病率较高。该区 91.56%的中老年人一年内曾服过药，在接受调查时 30 天内曾经用药的占 78.16%。但老人们在用药过程中暴露出来的问题令人担忧。

相当一部分人服用剩余药品或者是亲戚朋友们送来的药；在用药过程中，多半的中老年人没有注意药品的生产企业、批准文号、产品批号。这都为安全用药埋下了隐患。

俗话说“凡药三分毒”，即便是副作用很小的药，日积月累起来，对人体的危害也是很大的。特别是老年同志，各脏器的生理功能逐渐衰退，发病率增高，用药几率增大。

有人讲现代科技发达了，希望治病用高科技，高科技好是好，可代价太高，而且只为少数人服务。相信高科

技和新药物能拯救生命是最大的愚昧。我们说心脏移植，全国第一例最成功的是在我们安贞医院做的，东北一个14岁的小女孩，心脏移植以后活了214天，花了20多万元，每天1000多元钱，她用一种口服药，一小瓶100毫升5000块，打一针1500块钱，太贵。心脏很复杂，搭桥还要放支架，现在说冠心病治疗，可以用根导管，再放个架子，好倒是好，这个支架长3厘米，内径3毫米，重量不到0.5克，多少钱呢？25000元钱，一次放2个、3个，再搭一根导管18000元，用一次就得扔，做一回5万、7万、10几万，而且高科技不可能使人恢复到原来没有病的状态，仍然不如不得病好。

我们控制高血压，很简单，一天一片药，减少脑溢血，真正的脑溢血要开颅打洞抽血，你就活了也是半身不遂。你还不如不得脑溢血多好啊！我们医院有个同志高血压12年，他的血压很奇怪，200不难受，可一吃降压药他倒很难受了，他老不吃药，打听了两个医生，一个医生说必须吃药；一个医生说，你既然吃药难受，就别吃了，他就不吃了。12年下来，动脉硬化、尿毒症，这可不得了，要透析，一个礼拜三次，一年9万元钱，结果透了10年，花了90万元钱。他爱人为他请了10年假，他整天坐在轮椅上，活不活死不死，浮肿贫血，最后也死了。其实呢，一天一片药，3毛钱就管住了，他没有按照科学的办法，结果就花了90万。其实预防很简单，减少很多人得病，减少很多人出意外，从这方面来讲，高科技远远不如预防好。

当前，医疗与健康已成为政府与公众日益关注的热点、难点和焦点。医疗与健康是医学科学的两个侧面，犹如鸟之双翼，车之两轮，缺一不可。医学分健康促进、预防疾病、医学救治和功能康复四个阶段。

健康属于前两个阶段，覆盖全人类，比较具有战略性、前瞻性，侧重理念和人文科学。医疗属于后两个阶段，包含患病人群和一部分亚健康人群，救死扶伤，解除病痛，侧重科技和自然科学。

医学的根本目的不仅是治疗疾病，救治病人，更重要的是预防疾病，而最根本的则是健康促进，就是提高全人类的健康水平，使发病减少，使健康水平、生活质量提高，健康寿命延长，使大多数人达到自然生理寿命，做到自然凋亡。自然凋亡犹如花开花谢，日出日落，是一种自然界美丽的循环，在人类就是无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。生如春花绚烂，走如秋叶静美。

美国社会福利局报告：单靠医疗技术，花费成百上千亿美元可以减少10%的过早死亡；而养生预防，不用花多少钱，可以减少70%的过早死亡。更重要的是，养生预防不只是为了省钱，养生使你健康，不得病，能够换来无价的生命的延续。结果自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，还造福全社会，何乐而不为呢？

观念变一变，健康长又长

要健康，在我们个人来说，并不需要多大投入，那么这里要谈到一个重要的东西，就是观念问题。同志们观念必须转变。什么叫观念转变呢？我们要充分认识到现在这么多的各种各样的病，归根到底就是生活方式不文明造成的，如果我们坚持文明健康的生活方式，就可以不得病。

为什么观念要转变呢？我 1981 年去美国，1983 年专搞预防医学研究，导师是非常有名的斯丹姆教授，世界权威，他带我到一个社区，在美国芝加哥西方电气公司开一个午餐会，老板说今天开会给 55 岁至 65 岁退下来，这十年中不得病的人发奖，一个人发一件 T 恤衫，一个网球拍，还有一个信封里面装一张支票，是象征性的少量奖金。啊，大家鼓掌都很高兴。回去一想，美国这个企业家太聪明了，因为它的工人十年不得病不花钱，可省几百万医药费，你才给他一件 T 恤衫，一个网球拍，你想他创造的财富有多少？他这个公司有游泳池、健身房、网球场，鼓励大家运动，大家都不得病。

我回到北京一看，我们的工会主席，支部书记一到过年过节，看的是老病号，病越重，越去看他，健康的人反而没人关心。我并不是说老病号不要关心，不是这个意思。美国这个公司所关心的是健康的这些人，让大家不得病。在我们这里，健康反而没人关心，唉，你病越重，倒有人看，长期病假，每到春节总有人看他。

西方人很重视健康，他们提倡“储蓄健康、旅游保健”，中国很多人正好掉过来了，“储蓄金钱，透支健康”，健康是什么？是命啊！人的命有几条？就一条啊！透支健康，就意味着主动向死神靠拢。不用死神来拉走你，自己就把自己送上门了。

我们的观念是重视医疗到位，就是说我们现在医疗费花 5 万 10 万没问题。我管的病房，干部住院一住就几万，我国医疗费花 100 万没问题，但预防费却没有。实际上有专家预测，心血管病在预防上花 1 元钱，医疗费能省上 100 元钱。我在北京农村搞过一个调查，有户农民一年收入 20 多万，他很有钱，他给小孩买烟花爆竹一花就 2 千多块钱。这么有钱的人，到他家里一调查，全家 7 口人一把牙刷，他认为刷牙是多余的。结果这 7 口人有 4 个得高血压。

在我们中国，第一代富人干吗？比肚子，互相比，那个时候穷，谁肚子大，谁就算是有钱人，所以说，第一代富人比肚子；第二代富人比房子车子，第二代，早就吃饱了，还比什么肚子呀，就比你住什么豪宅，我有什么名车；第三代富人比什么呢？比健康。所以说，健康教育、健康观念的转变非常重要，什么最时尚？是

健康。大家在一起竞争，应该竞争什么，应该竞争谁比谁更健康。所以观念要转变，从治病转变到预防上。

现在影响我们身体健康的主要是什么病呢？心血管病是第一位。去年全世界死于新老心血管病是 1530 万人，占总死亡的四分之一，是全世界最大的疾病。世界卫生组织总干事讲过，只要采取预防措施就能减少一半的死亡，也就是说有一半的死亡完全是可以预防的。



一、食物也可以治病（2）

北京曾实施了一个健康促进项目，对七种慢性非传染性疾病进行干预，对居民的行为危险因素进行逐月监测和教育，包括吸烟、酗酒、不合理膳食、久坐、缺乏体育锻炼和身体超重等，范围达 2284 个居委会、330 万人口。仅对其中 9700 多名高血压患者的教育管理，一年就节约医疗费 100 多万元，使其治疗率提高到 90%，血压控制良好率达 58%。如果全市 200 万高血压患者都能受到这种教育指导，预计每年可减少医疗费支出 2 亿多元。

美国的亚特兰大在 1999 年 11 月，召开第 72 届美国心脏学会年会。大会主席在开幕式上致词说：“等病人得病后找医生，医生能给予病人的帮助已经很有限了。即使治好了，病人也不能恢复到和病前完全一样。”会上提出了这样一个概念，那就是：不是坐着等病人发病后进行治疗和二级预防，而是要主动找出具有危险因素的高危病人，认真进行一级预防，使他们不发病。

其实，这个观点，在我国古代，就已经有过阐述了。这就是名医扁鹊的故事。

魏文王问扁鹊，曰：“子昆弟三人，其孰最善为医？”

扁鹊曰：“长兄最善，中兄次之，扁鹊最为下。”

魏文王曰：“可得闻邪？”

扁鹊曰：“长兄于病，视神未有形而除之，故名不出于家；中兄治病，其在毫毛，故名不出于闾；若扁鹊者，镵血脉，投毒药，副肌肤，闲而名出，闻于诸侯。”

魏文王曰：“善。”

这段话的意思是：

魏文王问名医扁鹊说：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊答说：“我大哥最好，其次是我二哥，我最差。”

文王再问：“那么为什么你最出名呢？”

扁鹊答说：“我大哥治病，是治病于病情发作之前。由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去，只有我们家的人才知道。我二哥治病，是治病于病情初起之时。一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于本乡里。而我扁鹊治病，是治病于病情严重之时。一般人都看到我在经脉上穿针管来放血、在皮肤上敷药等大手术，所以以为我的医术高明，名气因此响遍全国。”文王说：“你说得好极了。”

这两个例子都说明了一个道理：事后控制不如事中控制，事中控制不如事前控制。预防胜于治疗，生命重于泰山。

观念一转变，从治病转变到预防上，对健康和预防的重要性，怎样强调都不会过分的，因为一元的预防投入可以节约 8.59 元的医疗支出，还可以节省约一百元的终末期抢救费用，而且得病少了、生活质量高了，自己少受罪、节省医药费、还造福全社会。

现在，对健康有四种不同心态的人，第一种人是聪明人，他们主动健康，投资健康，结果健康增值，一百二十；第二种是明白人，他们关注健康，储蓄健康，结果健康保值，平安九十；第三种人是普通人，他们漠视健康，无动于衷，结果健康贬值，只能带病活到七八十人；第四种人是糊涂人，他们之中许多是白领精英，他们透支健康，提前得病，提前死亡，结果生命浓缩，五十六十。四种态度，四种结局；因为健康面前人人平等，种瓜得瓜，种豆得豆；一分耕耘，一分收获。

此外，还要有科学的理念加上身体力行，即“知，信，行”统一。简单说来三个“平”字就可以概括：一是平常饭菜、一荤一素一菇，燕麦瓜果豆腐；二是平和心态，不争不恼不怒，爱心宽容大度；三是平均身材，不胖不瘦不堵（指心脑血管），天天早晚走路。此外，合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡—健康生活的这四大基石也要好好把握。

民以食为天，食以寿为本

大家现在都知道，健康的四大基石是“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。而排在首位的“合理膳食”，其重要性是不言而喻的。天然均衡的饮食包含了人类生命所需的 42 种营养素。人造的不如天然的，人工合成的，包括各种各样的合成营养素，远远不如天然的食物。健康的核心就是和谐。如果人们能够顺应自然去做，就能够使高血压病减少 55%，脑血管病、冠心病减少 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 33%，人们的平

均寿命有望延长 10 年以上。

随着年龄的增长，老人的基础代谢水平逐渐下降，过量饮食很容易增加心脏负担。因此老人要特别注意合理膳食，尤其要注意对富含脂肪的食物的摄入，这有利于避免高血脂等心血管疾病。

我曾读到一篇文章，讲的是“中国营养学泰斗谈长寿”。中国疾控中心营养与食品安全所研究员陈学存教授，已过了九十大寿。这位老人精力充沛，精神矍铄，不但每天上班，还收发电子邮件。有什么秘诀吗？他说：“我可没有什么秘诀，要说对我帮助最大的，就是心情愉快，经常运动和饮食多样化。”也就是大道至简：为人宽容，坚持散步，什么都吃。陈教授平时粗粮细粮肉荤蛋奶瓜果什么都吃，什么都适量，因为什么都吃才能最大限度地保证全面均衡的营养摄取。

1961 年，我从学校毕业的时候体重为 62 公斤，现在的体重为 64 公斤，血压和 45 年前相比，从 110/70mmg 变成 120/80mmg，基本上也没什么变化。这些和我的平衡饮食原则有很大的关系。

我是一个普通人，一个普通的医生。吃的基本上都是粗茶淡饭，没有山珍海味。我不喜欢什么燕窝、鱼翅、鲍鱼那些东西。每天早晨起来，一般要喝两袋牛奶，一个鸡蛋吃半个黄，再吃些蔬菜。中午常喝我那“洪氏五色汤”，里面有西红柿、黑木耳、绿色蔬菜、鸡蛋、豆腐，很少吃烹炸的食物，最爱吃凉拌蔬菜沙拉……最重要的是吃得要有规律，一不要偏食，二不要贪食。

药学家孙思邈十分重视食养，他极力主张饮食清淡，注意节制，细嚼慢咽，食不过饱。他在总结自己的进食经验时写道：“清晨一碗粥，晚饭莫教足。饮酒忌大醉，诸疾自不生。食后行百步，常以手摩腹。”在他看来，饮食须有所节制，不可吃得过饱。应该做到少吃多餐，“觉肚空，即需索食，不得忍饥”。他平时爱吃淡食，较少吃肉，还经常服用蜂蜜、莲子、山药、芝麻、牛乳等，这些对他的长寿都有助益。

平衡膳食的第一原则就是食物多样化，《中国居民膳食指南（2007）》十条膳食指南的第一条就是它。原因是世上没有一种食物可提供人体的全部需要，因此食物越杂，种类越多，互补作用越强就越好，不偏食才可避免矿物质和维生素缺乏，什么病都少。不贪食，只吃七八分饱，可防肥胖，就可以防止绝大多数的慢性病。

由于生命的复杂和个体的差异，使医学和健康成为当今世界上最复杂、最深奥的科学。一些看似很普通的问题，不同的人有不同的理解，不同的角度有不同的看法，不同的时期有不同的标准，一直难有统一的固定答案，最关键的是要对具体情况进行具体分析。比如睡觉是南北向好还是东西向好？鸡蛋是多吃好还是少吃好？

水果是带皮吃好还是削皮吃好？菠菜炒豆角是理想的膳食搭配还是不好的搭配？有人说多吃鱼补脑子又预防心脏病，有人说鱼肉含有重金属，越少吃越好。

有关健康的论点大体分三类：一是有循证医学论据的，国内外一致公认的，如：吸烟导致肺癌、冠心病，有害健康；高血压、高血脂造成心脑血管病，必须及早控制；肥胖引发代谢综合征；健康的四大基石等，这些都是可信的。二是没有任何科学论据的，如鸡血疗法、喝凉水疗法、红茶菌疗法、甩手疗法、喝尿疗法等，不但无效，还伤害身体。三是有一些理论根据或临床实践，或由相关理论延伸的推测，但又没有循证医学论据或严格的临床实践证实的，需要根据具体情况具体分析，比如一天应吃 15 种食物，还是 20 种食物，还是 30 种食物？牛奶是早上喝好还是晚上喝好？空腹喝好还是进餐时喝好？是喝热的好还是凉的好？一天吃一个鸡蛋好还是两个鸡蛋好，还是两天吃一个鸡蛋好？食物是生吃营养好还是炖补营养好？这些问题是大量的、复杂的，也是最需要用辩证的观点，用科学的知识，结合不同人的具体情况进行具体分析的，同一个人不同时期，不同健康状态的需求也是不同的、动态的。还要看看作者的学术水平及经历，是否从事本专业科研教学或临床实践。

总的说来，健康分文化、医术、技术三个方面。在技术层面上，最重要的是没有固定的答案。人与人差异很大，不能“一刀切”，最高准则是“对具体情况进行科学地具体分析”。

肾水足，开先路

中医认为，肾为先天之本，生命之根，肾中精气的强弱，决定着人的生长壮老。故体内的任何一种物质之盛衰变化均与肾的强弱息息相关，身体的种种不适与“肾”也就有着直接或间接关联。古人云：“药食同源”。保健养生之道与食疗之术，是不可分割的组成部分。对肾脏进行养护，来保持自己的身心健康，使之“至老犹健”，延年益寿。

服药谨防伤肾，预防为主食来补

3月8日是第二个“世界肾脏日”。中国慢性肾脏病形势严峻，资料显示，40岁以上人群慢性肾脏病患病率达8%~9%。肾脏疾病已成为威胁全球公共健康的“隐形杀手”之一。与其他危害人类健康的重大疾病相比，慢性肾脏病表现更为隐匿，起病时可无明显症状，不少病人开始就医时就已经是尿毒症。有关专家称，早期发现和预防是防治慢性肾脏疾病及其相关糖尿病和心血管疾病的最有效方法。

肾脏是人体内药物、毒物代谢和排泄的主要器官，一些药物可以通过多种方式对肾脏造成损害。而且任何药物长期大剂量使用都会造成肾损害。由于年龄的增大，许多老同志患有多种疾病，需长期服药。如稍不留心，所服药物可能成为引发肾病的隐形杀手。肾病专家们将老年人经常使用的具有肾毒性的药物大致分为以下几类：

新霉素、庆大霉素等氨基糖苷类药物

这是老年人常用的一类抗生素，其毒性主要和用药时间、剂量有关系。青霉素和头孢菌素类抗生素本身没有明显的肾毒性，但会引起过敏性肾间质损害。服用磺胺类药物会出现急性肾功能衰竭。

使用吲哚美辛、舒磷酸、布洛芬、奈普生、氨基比林、非那西丁、保泰松、阿司匹林等消炎镇痛药，特别是原有肝肾疾病或在腹泻、脱水导致血容量不足的情况下，容易中毒。

降压药

此类药中要特别注意的是血管紧张素转换酶抑制剂（如卡托普利、依那普利）导致的肾损害，其发生往往和临床医师未能严格掌握用药剂量，以及未发生潜在的肾衰竭危险有关。这些潜在的危险包括肾动脉狭窄、多囊肾、心衰、合用利尿药等。

造影剂

老年人使用造影剂引起肾病的发生率较高，原有肾脏病、脱水以及在短期内大量注射造影剂的患者，肾损害发生率更高。

抗肿瘤药

顺氯氨铂、丝裂霉素等抗肿瘤药引起的肾损害常与剂量过大有关。

中草药

中草药导致的肾损害近年来不断增多，具有肾毒性的中药种类繁多，常见的有雷公藤、山慈姑、木通、牵牛子、苍耳子、罂粟壳、草乌、天麻、腊梅根、使君子、益母草、胖大海等。其中以雷公藤引起的肾损害最多，

其次是木通。过量服用以上中草药导致的肾损害占了相当大的比例，据统计约占 90%。

患病在身，不要盲目吃药，要多了解药物的性能、不良反应、用药禁忌。有幸不被药物困扰的同志平时要注意预防肾病。

中医认为肾是“先天之本”，肾为藏精之处，由于老年人具有“五脏俱虚”之特点，因而肾脏保护对老年人尤为重要。西医同样也很重视肾脏。人到老年，肾脏细小动脉出现透明样变而渐趋硬化。高血压、糖尿病等疾病都可能加重这一趋势，肾脏的排泄能力由此会受到影响。

保护肾脏如此重要，那么我们该做些什么呢？

除了上面提到的服药时应该注意的事项外，饮食方面切忌“肥甘厚味”。吃高热量、优质低蛋白、低磷食物，再配上人体必需的氨基酸，适当的维生素、矿物质和微量元素。少吃些高脂肪、高蛋白质的禽蛋水产、动物的肝肾及肉类制品。这些食物里富含一种“酸性食品”——“嘌呤”，易诱发“痛风”病，进而形成“痛风性结石”，这样肾脏的排毒很容易受到影响。

喝水也不能含糊。对老年人来说，日饮水量应该在 2500 毫升以上，夏天尤其要注意及时补充水分，在一定程度上可以预防肾结石的生成。还能加强肾的分泌功能，加快毒素的排出。

此外就是通过食物来补肾养肾。补肾应以平和为主，而且要因时、因人、因地制宜，根据不同的季节、体质和气候选择不同的补肾方法。

总的原则就是多吃清淡易消化、营养丰富、维生素多的食物，少吃海鲜、烟酒等辛辣刺激性食物。吃太多蛋白质和盐分，会加重肾脏负担。此外，运动饮料含有额外的电解质与盐分，有肾病的人需小心这类饮料。

尿蛋白量多、肾功能正常者，可进正常或偏低蛋白饮食；水肿、高血压患者，应减少盐分摄入，水肿患者还要减少水分摄入；肾衰患者，应限制蛋白质的总摄入量，并且摄入的蛋白质应以人体必需的优质动物蛋白为主，比如牛奶、蛋类、鱼和瘦肉，植物蛋白应减少，同时保证充足的热量，可以多吃些红薯、麦淀粉之类的食物。肾衰患者，还应少食含钾高的食品。比如香蕉、柑橘、草莓、西瓜、菌类食品、土豆、西红柿、南瓜等。注意保持大便通畅，如大便干结，可适当服用温和导泻剂。尿酸高的人，最好避免食用动物内脏、鱼

虾蟹蚌、啤酒、菇类、豆类、坚果这几类。

《内经》上说：“年四十则阴气自半，起居衰矣。”四十岁左右的中年人，由于生活的种种压力容易造成健康的不断透支。就如同午后的太阳，精力由充沛走向减弱，这是人的自然衰老，也是肾脏的自然衰老，每个人都都要面对和经历。

另一种情况，由于现代生活节奏的加快致使身体长期透支，使身体超负荷地运转，从而导致肾脏缺少补养而过早衰老，从而出现种种不适的症状。要改善身体状况，除了加强身体锻炼以外，可进行食补。从中年开始对肾脏进行养护，抓住初期的最佳进补阶段，就像给大堤不断加固一样，不仅可以让你的中年轻松度过，而且更重要的是为以后的精彩生活积蓄能量。

对于肾功能渐衰的中老年人来说，补肾的同时可配食乌龟、甲鱼等护阴之品，以求阴阳平衡。黑色食品能入肾强肾，冬宜食“黑”，可择食黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣、蘑菇、乌骨鸡、海带、紫菜等食物。不少干果和坚果具有补肾养肾功效，如核桃、板栗、松子、榛子等。核桃还有润肺的作用，生食或者用1两核桃仁配1斤白酒浸泡1个月，每晚少量饮用，也能达到补肾的效果。

我们常吃的食物中很多就有补肾的功能，比如，猪腰花和牡蛎。猪腰花和牡蛎含有大量的锌，对补肾很有好处。

中医理论中常见的补肾食品：

补肾阴食品

松子、黑芝麻、黑豆、鸽肉、鸭肉、龟肉、鳖肉、猕猴桃、蜂蜜、木耳等。

补肾阳食品

羊肉、鸡肉、狗肉、鹿肉、虾、胡桃仁、蚕蛾、韭菜等。

补肾气食品

山药、栗子、猪肾、鹌鹑、黄鳝、泥鳅、胡萝卜等。

补肾精食品

海参、蛤蚧、麻雀肉、牛骨髓、墨斗鱼、淡菜等。

最后再说说健肾的根本之道，就是坚持适量的运动和劳动。《红楼梦》三十九回中，平儿领着刘姥姥去谒见贾母。“比刘姥姥小几岁”却“眼也花、耳也聋、记性、牙齿也没了”的贾母，疲惫地躺在炕上让丫鬟伺候着捶腿。而 75 岁高龄的刘姥姥，除了一颗不太“安稳”的槽牙，是身体倍儿棒、吃嘛嘛香，走起路来“咚咚”响。康熙《庭训格言》里也说：老年人冬季养肾、宜饮食淡薄，每兼菜蔬食之少病。日日勤于劳作，更于身心有益。所以农夫身体强壮、至老犹健，皆故也。他的结论，从医学角度考察，也是十分科学的。



一、食物也可以治病（3）

护肾三宝之睡眠篇

充足的睡眠是恢复肾气的重要保障，工作再紧张，家里的烦心事再多，到了该睡觉的时候也要按时休息。

剥夺睡眠就是剥夺健康，人只有在睡眠时，机体的细胞才能进行结构修复和能量储存，以恢复正常功能。失去了睡眠，就是失去了健康，细胞就亚健康，人体就亚健康。没有一个睡眠不足的人会成为身心健康的人。儿童缺乏睡眠会使夜间生长激素分泌减少，影响骨骼和肌肉的生长发育。

越来越多的证据表明，缺乏睡眠还与人的糖尿病、心脏病高发有关。英国《泰晤士报》有文章说：睡眠不足严重影响儿童学业，睡眠充足的学童中约有 4/5 的学业成绩为 A 和 B，而睡眠较少的学生获得较低分数的可能性较大。国家卫生研究院全国睡眠失调研究中心指出，儿童和青少年每天至少应睡 9 个小时。学龄前儿童需睡 10~12 小时，成人应睡 8 小时。在英国几乎 2/3 的儿童睡眠不足，这使他们变得多动和烦躁，而且常在课堂上打盹。

成人缺觉危害更大，整夜娱乐，乐极生悲，实际上就是透支健康，提前死亡。缺觉可以造成人体数十种症状和痛苦，诱发许多严重疾病。美国国家公路交通安全管理局估计，美国每年有 10 万余次交通事故与司机睡眠不足有关，其危害不亚于酒后开车。

人除了在晚上睡觉外，中午的睡眠也是不可少的。关于午睡的谚语如“中午一小觉，神仙也不要”、“中午睡觉好，犹如捡个宝”、“吃罢中饭睡一觉，健健康康活到老”等。

研究发现，人有三个睡眠高峰点：上午 9 点、中午 1 点和下午 5 点。由此可见，除了夜间睡眠外，在白天，还有三个需要睡眠的睡眠高峰点。特别是中午吃完饭后，特别想睡上一小觉。

可是，白天的睡眠已经被繁忙的工作、紧张的情绪所代替；或被酒茶之类具有提神、兴奋作用的饮料所消除。只是一到这几个时间点，我们会感到有稍许的睡意。这就是人为什么白天也要打几次盹的原因所在。

上午 9 点和下午 5 点的睡眠点很快就会过去，因为那时候人们忙着工作，很容易转移睡眠注意力。可是中午

那个睡眠点就很难被转移，因为中午人们会停下工作，休息一下。这时候我们不妨小睡一觉。事实证明，午睡能使大脑和身体各个系统都得到放松与休息，更有利于下午、晚上的工作、学习，而且也是夏秋季节预防暑热的积极措施。

有资料证明，在一些有午睡习惯的国家和地区，冠心病的发病率要比不午睡的国家低得多。这与午睡能使心脏系统舒缓，并使人体紧张度降低有关。

午睡在昼长夜短的夏天尤其重要。夏天天气炎热，即使到了晚上，气温仍然很高，难以入睡，要等到下半夜气温稍稍降低之后才能睡着。而第二天四五点钟天已大亮，气温又逐渐升高，又睡不着了，从而导致睡眠不足。

在人的第二个睡眠点，即中午 1 点左右，这时候肝脏需要休息，大脑反应迟钝，人会感到疲劳。所以许多人一到中午就昏昏沉沉、毫无精神。如果这时候睡上一小觉，让大脑和身体其他器官都休息一下，补充一下上午消耗的能量，对提高下午工作效率和身体健康都有好处。

同时，一天中温度最高的时候是下午 2 点左右，这时候工作过于劳累，容易中暑。特别是那些在户外工作的建筑工人、农民、田野作业者，应该避开中午这段最热的一个小时，稍事休息，这对工作和身体都是有利的。

所以，无论是体力劳动者还是脑力劳动者，最好在中午睡一觉，养精蓄锐，以最好的状态迎接下午的工作。

护肾三宝之夫妻篇

性生活和谐健康的家庭中，不仅双方神清气爽，精力充沛，皮肤滋润光泽，而且很少生病，因为幸福能使体内内啡肽含量升高，生长激素浓度也高，所以机体免疫力增强。最新研究表明：对幸福的期望和预期也有神奇的效果，可使两种压力激素肾上腺素水平下降 70%，皮质醇下降 39%，而使人感觉愉悦的内啡肽增加 27%，生长激素水平上升 87%，并能使人的免疫力得到增强。但性生活要适度，不勉强，不放纵。

很多男同志认为性功能是衡量男性标准的重要成分，如果在性方面不成功的话，自己觉得特别没面子，或者说男性的尊严受到了挑战，这是误解，性功能跟心功能一样，很重要。就像感冒、发烧，我高血压也没有损失多少，这都是正常现象。

现在市面上有很多壮阳药，性保健品，还有贴在电线杆上的小广告，我觉得这个东西千万不要相信也千万不要去尝试，因为它既没有药监局，也没有药准证，这很危险的。很多都是不可信也不可靠。因为身体健康是非常珍贵的事，千万不要自毁其身，上当受骗花点钱是小事，把身体弄坏，那倒麻烦，真正的骗你多少钱那是小事，有的时候药的副作用，出什么问题，伤害身体那就麻烦了。伤害身体是主要的，丢点钱，那倒是小事，有些药吃了会造成终身，很难弥补的问题。

护肾三宝之运动篇

适宜的运动能改善体质，活跃思维，强壮筋骨，促进营养物质的消化吸收，从而使肾气得到巩固。

什么样的运动最好呢？经过大量的科学研究，1992年，世界卫生组织指出：走路步行是世界上最好的运动。因为人类花了300万年，从猿到人，整个人的身体结构是步行进化的结果，所以人体的解剖和生理结构最适合步行。而且，走路运动简单易行，还不用花钱。

20世纪20年代初，美国心脏学会奠基人、著名的心脏病学家、几任美国总统保健医生怀特博士第一个提出：从进化论角度看，步行是人类最好的运动，对健康有特殊益处。他创造性地将步行锻炼作为心脏病人和心肌梗死后康复治疗的方法，并取得良好效果。他建议健康成人应每日步行锻炼，并作为一种规律性的终生运动方式。他的权威性科学论著作为教科书影响了整整几代人。怀特博士曾经引用西方谚语：“没有紧张，没有烦恼，就没有高血压。”他80多岁来中国时，住在12层楼，上下不乘电梯，每日步行活动。作为一代名医，其言行风格堪为典范。

通过对1645名65岁以上老人的4.2年前瞻性研究发现：与每周步行少于1小时的老人相比，每周步行4小时以上者，其心血管病住院率减少69%，病死率减少73%。步行应成为中老年人良好的保健运动，是心血管病有效的预防措施。

在这里，我还要强调一条：动脉硬化是可预防的，动脉硬化从无到有，亦能从有到无，是可逆变化的。1960年我当实习医生的时候，老师告诉我，动脉一旦硬化，就不能逆转。到最近科学家才证实，动脉硬化在一定程度上是可逆的过程，虽不能彻底消退。走路就是使动脉粥样硬化斑块变稳定和消退的最有效的方法。研究证明：只要步行坚持1年以上，就有助硬化斑块消退。经过步行运动锻炼，对降低血压、降低胆固醇、降低体重都很好。过量运动有时会造成猝死，很危险，步行运动最合适。

我们有一个党委书记今年 72 岁，10 年前退下来，经过 10 年，72 岁比 62 岁还年轻，身体更好，精力充沛，面色更红润。体检各项指标数比 10 年前还好，什么道理呢？就是坚持天天走路。走路的好处可是不得了，小平同志也是每天走路，所以身体一直很好。

目前，仅在北美洲，就有 8000 万人参加步行运动；在欧洲，步行运动、徒步旅行日益成为现代人的生活方式。

对于中老年人，一般不提倡举重、角力、百米赛等无氧代谢运动，而提倡以大肌群运动为特征的有氧代谢运动，例如步行、慢跑、游泳、骑自行车、登山、球类、健身操等，个人可随意选择。

热水洗脚，如吃补药

现代人由于生活水平提高出门有车，上班又坐得多活动少，很容易出现全身脏器功能衰退，肾虚则是其中的一种。

而老年人肾虚是衰老引起的不可抗拒的生理过程，叫生理性肾虚；

中年人出现肾虚症状就是一种未老先衰，叫病理性肾虚。

所谓，人未老脚先衰，就是肾虚的表现。

古代医学典籍中有这样的记载，“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰”。这说明我们的祖先早已认识到脚的重要性。几千年前，人们就已经十分重视对双足的锻炼和保养了，这种锻炼和保养一直流传下来，那就是民间流传的健康谚语：“热水洗脚，胜吃补药。”

中医学认为，人体的三条阴经和三条阳经交汇于双脚，其中足少阴肾经位于足底，肾是人的根本，控制人的生长、发育、衰老，双脚离心脏远，血液供应少而慢，加上脚部脂肪层薄，保温能力差，所以脚最易受寒。双脚寒冷会反射性地引起上呼吸道功能异常，降低人体抵抗力。这时候病菌就会乘虚而入，使人患感冒、支气管炎等疾病。热水洗脚时，不断用手按压脚心的涌泉穴，脚上经脉一通，能促进气血运行和新陈代谢，加快下肢血液循环，消除下肢沉重感和全身的疲劳，既能促进睡眠，又可以祛病强身。

热水泡脚还能达到防病治病的效果。

- 1、头痛的人双脚在 40℃ 左右的热水中泡 15~20 分钟，头痛就会明显缓解。这是因为热水使双脚血管扩张，促进血液的全身流动。血液从头部流向脚部，可相对减少脑充血，从而缓解头痛。
- 2、用热水洗脚能减轻感冒发烧引起的头痛。
- 3、用热水洗脚时，不断用手按压脚心的涌泉穴和大脚趾后方足背偏外侧的太冲穴，有助于降低血压。
- 4、长期坚持热水泡脚，可以预防风湿病、脾胃病、失眠、头痛、感冒等疾病，还能促进截瘫、脑外伤、中风、腰椎间盘突出症、肾病、糖尿病的康复。
- 5、在冬天，用热水洗脚，能加速双脚与身体其他部位间的血液交换，对冻疮有一定的预防作用。
- 6、失眠症和足部静脉曲张患者每晚用热水洗脚，能减轻症状，易于入睡。

当然，这里说的热水，也不能太烫，应根据季节的不同控制水温：冬季以不超过 45℃ 为宜，夏季可控制在 50℃ 左右。还可多做一些刺激脚心的按摩。

一日仁枣，长生不老

我国是枣的故乡，枣的历史相当悠久。早在 3000 多年前，《诗经》记载“八月剥枣，十月获稻”，汉代铜镜上刻有“上有仙人不知老，渴饮礼泉饥食枣”的诗句，这是古人对枣的营养及医疗价值的概述。

检测表明，枣富含人体不可缺少的营养物质蛋白质、脂肪及多种矿物质元素钙、磷、铁，尤其是含有大量的维生素 A、B、C。

枣有红枣、黑枣之分，我们常见的是红枣。

红枣含有维生素 A、维生素 C、维生素 B2、维生素 P 等多种维生素，称得上“百果之冠”。维生素 P 能健全人体毛细血管，防治高血压及心血管疾病。

红枣中含有有益于健康的化学成分入谷氨本酸、赖氨酸、精氨酸等 14 种氨基酸，苹果酸、酒石酸等 6 种有机酸，黄酮类化合物及磷、钾、镁、钙、铁等 36 种微量元素。

中医认为，红枣最能滋养血脉，向来被民间视为补气佳品，可医治面容枯槁、肌肉失润、气血不正等症。红枣亦能防治贫血、紫癜、妇女更年期情绪烦躁。

现代医学表明，大枣中含有的环磷酸腺苷具有扩张血管的作用，可改善心肌的营养状况，增强心肌收缩力，有利于心脏的正常活动。大枣中的山楂酸具有抗疲劳作用，能增加人的耐力。此外，大枣还能减轻毒性物质对肝脏的损害。

可见，红枣的药用价值非常高，易学文献中记载着许多以红枣做食疗的药方。红枣去核，加胡椒水煮熟后去胡椒吃枣喝汤能治胃病；用大枣 100 克浓煎，食枣饮汁，日服 3 次，能治贫血；将红枣与小麦、甘草煎汤饮用，对血小板减少性紫癜、妇女更年期发热出汗、心神不定、情绪易激动等均有调补作用。

正因为这样，红枣又被称为“木本粮食”。生病时，吃枣可医治病，可以充饥，可以强身健体。

“一日仨枣，长生不老”是古老而又科学的健康谚语，人人都应该多吃枣，虽然不能达到长生不老，但健体强身，延年益寿却是可以的。

脾胃强，身体壮

俗话说：“胃好，吃什么都会香，身体健康”。中医认为，保养正气多以培补后天、固护先天为基点，饮食营养以培补后天脾胃，使水谷精微充盛，以供养气。而节欲固精，避免劳伤，则是固护先天元气的方法措施。

纤维素有通便、排毒、降低血液中胆固醇浓度等作用，但过量则会伤及脾胃甚至导致肠梗阻。生食葱、蒜对防病治病很有益处，但过量则会造成视力模糊以及肾脏病、肺结核、胃病等。

情志不畅或喜怒忧思悲恐惊过度，都可能导致精神病症或心、肝、肺、脾胃、胆、肾等五脏六腑出现病变。所以“七情六欲”同样既不能少也不能过。

亚健康的身，亚健康的胃

53%的公务员没有注意合理的膳食搭配，71%的人每周运动时间不足 3 小时，52%的人不很满意自己现在的生活状态。

在国家某大机关任职几载的高小姐，刚刚拿到了副高职称，又被提升为部门主任，事业可谓蒸蒸日上。可近日总感到头痛，颈部、腰背发紧，无力，胸闷，出虚汗。白天吃不下饭，晚上睡不好觉。去医院内、外、妇科逐项做了检查，却没有发现异常。

在同样的工作场所，你只要稍加留意就不难发现，你周围的许多人都有着和高小姐类似的症状：长期持续的疲劳、恋床、四肢乏力、腹痛腹泻、记忆力减退、注意力难以集中、头晕、性功能减退、淋巴结肿大、经常性感冒、无名低热、烦躁不安、背痛或胃痛。人们常用富有朝气、年富力强来形容办公室一族。然而现实是，在每年的干部例行体检中，貌似健康的人的身体却已潜伏着疾病的征兆或是早已疾病缠身，更多的人是处于亚健康状态。

现代社会由于快节奏的生活以及强大的工作压力，大部分人的胃都处于亚健康状态。白领压力大，最易患胃病，是高发人群。有人曾经对北京某高档写字楼办公室里 30 位公司职员进行过问卷调查，结果发现，其中有 18 人会“偶尔感到胃部不适”，有 9 人会“经常感到不适”，只有 3 人“从未感到过胃部不适”；在所有 27 位经常或偶尔感到胃部不适的员工中，只有 7 人去医院做过正式的检查；但是，有 15 人偶尔或经常服用胃药；在所有员工中，有 21 人认为，胃病与工作压力有很大关系，这其中，又有 16 人会经常感到“焦虑，不安，没有食欲”。

日常生活中，当我们心情好时是不是吃得特别多，心情糟糕的时候就没胃口？这是因为消化系统也会跟着我们一起“情绪化”。现代医学研究证明，当人们在遭遇一系列紧张或悲伤的事情后，淋巴细胞活性就会下降，免疫功能随之受到抑制。我国以往流行病学研究曾多次报道过，具有“性格内向，爱生闷气”特点的人，患胃癌的风险很大。北京市肿瘤研究所通过对胃癌等癌症患者的测试，也发现了这一点。73.4%的癌症患者发病前遭遇生活事件打击，而对照组仅为 51.1%。遇到生活事件而受到的精神打击越严重，胃癌发生的相对危险性也越高。

三大恶习折腾你的胃

有些人胃寒，天冷点胃就不舒服，胃里凉飕飕的，发疼。我国每年新发胃癌患者达 40 万人，死于胃癌的达 30 万人，并且呈现出年轻化的趋势，主要原因还是上班族的不良生活习惯造成的。饿一顿饱一顿，天热贪凉；再加上生活节奏快，压力大，这胃病就来了。所以一定要改掉这不好的饮食习惯。有关专家提出了三条需要

大家注意的问题：

恶习 1：不干不净吃了没病

世界卫生组织称，每年新发现的胃癌有近一半与幽门螺杆菌感染有关。中国大约有 60% 的人感染幽门螺杆菌，因而特别容易患胃癌。北京大学临床肿瘤学院流行病学研究室研究证实，清除胃内幽门螺杆菌感染后，能够使癌前病变及胃癌的发病风险降低 40%。预防幽门螺杆菌感染的关键就是防止病从口入，饭前便后洗手，尽量吃高温加热过的熟食，喝开水，生吃瓜果要洗净。

恶习 2：熏肉腌菜，我的最爱

盐腌蔬菜、熏肉和熏鱼含有大量的硝酸盐和亚硝酸盐，在胃里积攒多了很容易转化为致癌物质。像喜欢吃这类食物的日本、韩国，当然还包括中国，胃癌的发病率都明显高于别的地方。另外，吃大量的红肉、吃饭不规律、食物过硬过烫都可能增加胃癌风险。多吃新鲜水果、蔬菜、豆、奶制品，少吃煎炸、腌晒、烟熏食品，补充维生素 C、E，这才是防癌的保护因素。

恶习 3：喝酒又抽烟，快乐似神仙

大家都知道吸烟对肺部的损害，而相关研究表明，胃癌的发病率跟吸烟也脱不了干系：此研究对 69962 名成年人进行了跟踪调查，结果发现每天抽烟的人比从不抽烟的人患胃癌的风险增加了 88%，烟龄越长，每天抽烟次数越多，患胃癌的风险越高。此外，喝酒很可能损伤胃黏膜，并促进致癌物质的吸收。

都市白领的生活状态很容易与饮食不当、生活不规律、精神紧张等形容词联系到一块，如果自己再不注意，肠胃可要罢工了。所以，年轻人要注意保护胃肠道的正常活动，尽量避免损伤胃黏膜，首先要从改变不良的生活习惯开始，这样才能远离胃炎、胃溃疡等种种胃病，保护胃健康！

保护消化道八项注意

人到老年，消化功能减弱，消化道抵抗力下降，易引起多种疾病，所以老年人应注意保护自己的消化道，只有保护好自已的消化道才能保护自己的身体：

第一，粗粮水果不可少。老年人容易便秘、长期便秘会危害老年人健康，而多吃富含纤维的蔬菜水果和粗粮，

可增强肠蠕动，促进排便。

第二，细嚼慢咽。老年人牙齿不好，咀嚼能力差，并且胃肠消化功能减退。为了减轻肠胃负担，吃饭时应细嚼慢咽。另脱齿者应及时安装义齿。

第三，少吃油炸油煎的高脂食物。

第四，规律用餐，定时定量。可形成条件反射，有助于消化腺分泌，利于消化，还能够防治便秘。

第五，吃得好心情。讲究进餐卫生，愉快进餐就可使消化腺分泌，消化功能增强。相反，进餐时情绪不佳，可抑制消化腺分泌，消化道蠕动，导致消化功能下降，久而久之会引起消化道器官疾病。

第六，脂肪的摄入量不要过多。

第七，烟熏、盐腌食物的摄入以少为佳。

第八，不食霉变食物。霉变食物中含黄曲霉菌，它产生的毒素叫黄曲霉素，能致癌。

美国的营养学家就号召大家在秋季要多吃西兰花。这个西兰花好啊，花茎里的营养含量很高。有人还把它叫做“天赐的良药”，“穷人的医生”，便宜又天然。常吃西兰花润肺止咳，长期食用还能减少癌症的发病率，能够杀死胃癌中的幽门螺旋菌。西兰花里含有大量的类黄酮，除了可以防止感染，还能帮助清理血管，防止血小板凝结，因而可以减少心脏病与中风的危险。有些人受了点碰撞，皮肤就会变得青一块紫一块的，这是因为体内缺乏维生素K，西兰花可以补。

牛肉中含有的蛋白质、脂肪、维生素A、B族维生素、维生素D、钙、铁、磷等非常丰富。营养价值很高，是滋补强壮的上品。此外，牛肉在强筋骨、养脾胃、安中益气、消水肿、除湿气等方面有很好的药用功效。下面给大家介绍一款健脾消食的南瓜肉丸汤：

[原料] 嫩南瓜 200 克，牛肉 300 克，番茄 2 个，甜玉米罐头 1 罐，鸡蛋液 1 碗，香菜、葱、蒜末各少许。



一、食物也可以治病（4）

[调料] 精盐适量，鸡精 1/2 小匙，植物油 2 大匙。

[做法]

- 1、南瓜洗净切开去籽，去皮，切丁。
- 2、甜玉米开罐沥干水分，番茄洗净放入开水中轻烫去皮、籽，切丁备用。
- 3、将牛肉洗净剔净筋膜，用搅肉机搅打成肉泥放入容器内，加入鸡蛋液、精盐、鸡精、葱花搅至上劲。
- 4、起锅加油烧热，将牛肉泥挤出 15 克重的丸子，小火炸至丸子熟透捞出。
- 5、锅入 2 大匙植物油烧热，炒香葱、蒜末，下入南瓜炒软，加入适量清水煮沸后，下入番茄丁、甜玉米粒、牛肉丸子煮至熟透，加精盐调味，撒入香菜末出锅即可。

常饮“君子汤”，一生都健康

传统的四君子汤是中医补气的一个代表方剂，适用于气虚等症。四君子汤甘温益气，健脾养胃，是调理肠胃，强身健体的一个好方剂。俗话说“胃好，吃什么都香，身体健康”，但它却不能治疗人们的心病。这里给大家说说我的这味“四君子汤”：

君子量大，小人气大；君子不争，小人不让；

君子和气，小人斗气；君子助人，小人伤人。

中华文化，博大精深，源远流长，有无数的养生瑰宝，“四君子汤”是其中一朵小花。“四君子汤”组方为：“君子量大，小人气大；君子不争，小人不让；君子和气，小人斗气；君子助人，小人伤人。”本方中，君子的品德有 8 个字：量大、不争、和气、助人。有着极丰富的底蕴和哲理。

量大，海纳百川，有容乃大。现代研究认为：在成功者中，非智力因素，意志、品德、度量等占 80%以上，而

智力因素不足 20%。不会做人者，就不会做成事。不争，这是一种高尚的心灵境界。老子说：对不争者，人莫能与之争。属于自己的，不必争，自然会属于你；不属于自己的，争也争不来，争来了，将来会失去更多；对别人的成绩要由衷地赞赏、发自真心地祝贺，不要嫉妒，因为嫉妒别人就是伤害自己的开始。和气，当然要发自真诚，你笑它也笑，你哭它也哭，和气生财。处世要智圆，外圆内方。助人，是精神的至高至美境界，助人是快乐之本，要学会与人同享快乐。送人玫瑰，手有余香。

漫漫人生路，风水轮流转。十年河东，十年河西。每个人都要面对挑战，面对困难，面对变化。这时由性格、人格形成的心理承受力就是至关重要的。成功使人欣喜，但失败却是成功之母；生活五彩斑斓，但苦难却是生活的老师。所以，在风风雨雨人生路上，成败得失是寻常事，要以“青山依旧在，几度夕阳红”的心态坦然面对，心情不要大喜大悲、大起大落，更不能一时冲动，造成千古恨。本来，生活不会都是阳光鲜花，会有斜风细雨或狂风暴雨，但雨后还是蓝天，一帆风顺是风景，逆水行舟也是风景，这样就会有平和的心态。正如古人所说：人一生的健康和事业实际上都取决于世界观。世界观是个总开关，有了正确的世界观，有了健康的性格、健康的人格，看到的世界是健康的，前途一定是光明的。相反，由病态的性格、病态的人格看到的一定是扭曲的世界，一定是悲观主义者，前途一定是暗淡的，古今中外都一样。

马寅初老人，在上世纪 50 年代提出人口论：中国 960 万平方公里，6 亿人口正好，不能太多，多了以后，森林不够，土地不够，水资源也不够，粮食也不够。观点非常好，结果挨批判，教育部长撤职，北大校长撤职，人大、政协纷纷撤职。这么大打击还不气死了？本来理论很科学，却遭到了不公正的批判，这还不跳楼，死了算了？结果人家什么事也没有，回家后写了副对联：“宠辱不惊闲看庭前花开花落，去留无意漫观天外云展云舒。”最后活到 102 岁，终于为他平反了。看看这样的胆量啊，这么大的打击，都能坦然面对。

冰心，坎坷一生，99 岁，梁启超曾给她题了副对联：“世事沧桑心事定，胸中海岳梦中飞。”世界事沧桑变化，天天折腾，但我心事定，无论你怎么变化，我心里有数，你爱怎么说就怎么说吧！冰心老人说得好：有了爱便有了一切。这句话也可以这样说：常喝“四君子汤”，让你一生都健康。

水的身体，随时梳理

当前，动脉粥样硬化性疾病包括脑卒中、冠心病、急性心肌梗塞、心性猝死，所造成的死亡人数在城市人口中占 41%，在北京占 52%，已占人口死因第一位。西方有句谚语：“人与自己的动脉是同龄的。”可见动脉对健

康和生命的重要性，保护动脉就是保护健康，防止动脉硬化就是延长生命。

对动脉硬化有改善的食物

动脉硬化病变几乎人人都会发生。很多人认为，动脉硬化是人们生活富裕、生活水平提高后的必然结果，这种想法是不正确的。动脉硬化并不是物质文明提高造成的，而是精神文明不足、健康知识缺乏造成的。如果我们提高自我保健意识并掌握卫生保健知识，动脉硬化的发生就会减少，其危害也会不断降低。

动脉粥样硬化性疾病是什么时候造成的呢？青少年时期是植根期，即早期；中青年时期是发展期，即中期；中老年时期是发病期，即晚期。临床上，冠心病、脑卒中的所谓“突发”是动脉粥样硬化病变“水到渠成”、“瓜熟蒂落”的必然结果，而并非“突发”。此时，动脉粥样硬化早已是全身性病变了，而且动脉的狭窄程度至少已经是 50% 狭窄，一般为 75%~90% 的狭窄，有的则为完全闭塞。也就是说，只要出现了临床症状，不论症状轻重，动脉粥样硬化都已经进入了中、重度病变。而患者常伴有高血压、高血脂或糖尿病等。所以，中老年人要特别注意自己平日的饮食。

牛奶：含有一种因子，可降低血清中胆固醇的浓度，牛奶中还含有大量的钙质，也能减少胆固醇的吸收。

我在北京观察了两组孩子：父母高矮一样，一组喝奶，一组不喝奶。那组不喝奶的小女孩，家里很有钱，家长就给她买燕窝、鳖精、蜂皇浆、西洋参。很快女孩长胖了，不到 9 岁就来月经，到 20 多岁身高才 154 厘米。另一组的小女孩，每天睡觉以前喝一袋牛奶，加片维生素 C、复合维生素 D，15 岁时身高 168 厘米，而且皮肤滋润、细腻。”

喝奶可不光是孩子的‘专利’，中年人喝奶，体质提高，骨密度分值高，老了以后骨质疏松就少；老年人喝奶，动脉硬化慢，高血压发病率就低。神舟 6 号的宇航员一天要喝三顿奶，早晚是牛奶，中午喝酸奶，酸奶中的乳酸菌可改善肠道菌群状态，但晚上喝对牙齿不好。虽然我们不能每个人都到太空遨游，但在保健上，我们完全可以向神舟 6 号的宇航员学习。

大豆：含有一种皂甙的物质，可以降低血液中胆固醇的含量。

生姜：含有一种含油树脂，具有明显的降血脂和降胆固醇的作用。

大蒜：含挥发性激素，可消除积存在血管中的脂肪，具有明显的降脂作用。

洋葱：在降低血脂，防止动脉粥样硬化和预防心肌梗塞方面有良好的作用。

茄子：含有较多的维生素 P，能增加毛细血管的弹性，对防治高血压、动脉硬化及脑溢血有一定的作用。

木耳：能降低血液中的胆固醇，可减肥和抗癌。

燕麦：具有降低血液中胆固醇和甘油三酯的作用，常食可防动脉粥样硬化。

红薯：可供给人体的大量的胶原和黏多糖类物质，可保持动脉血管的弹性。

山楂：具有加强和调节心肌，增大心脏收缩幅度及冠状动脉血流量的作用，还能降低血清中的胆固醇。

茶叶：有提神、强心、利尿、消腻和降脂之功。

海鱼：有降血脂的功效。研究表明，多食鱼者其血浆脂质降低。有预防动脉硬化及冠心病的作用。

蜜橘：多吃可以提高肝脏的解毒能力，加速胆固醇的转化，降低血清胆固醇和血脂的含量。

步行——软化动脉之路

很多状况已表明，慢性病是引起中国居民死亡的重要原因之一，其中最常见三个危险因素是烟、膳食和缺乏体力活动。膳食指南中也强调了运动的重要性。

动脉硬化是可以预防的，动脉硬化可以由重到轻，从轻到重；从无到有，从有到无，是可以逆行变化的。1960年我当学生的时候，老师告诉我，动脉一旦硬化，就不可能转化了。到最近科学家才证实，动脉硬化是可逆的过程，动脉硬化由轻到重，由重到轻，从无到有，从有到无，虽不能彻底消退，但可部分消退。走路就能使动脉从硬化变到软化，是个最有效的办法。研究证明只要步行坚持一年以上，斑块就自行消除。经过步行运动锻炼，对血压、对胆固醇、对体重都很好，过量运动有时会造成猝死，很危险，步行运动最合适。

怎么步行最好呢？三个字：三、五、七，什么叫“三”？最好一次三公里三十分钟以上。“五”呢？一个礼拜最少运动五次。“七”呢？是运动的适量，过分运动是有害的，那怎么叫适量呢？有氧代谢，就是运动到你年龄

加心跳等于 170。比如说我 50 岁的话，运动到心跳 120，加起来是 170。这样的运动是有氧代谢。那么如果身体好呢？可以多一些，身体差可以少一些，步行运动量力而行。

有一个狼医生的故事。森林里有狼有鹿，人们为了保护鹿，猎人就把狼消灭了，以为这样就把鹿保护住了，哪里知道适得其反。几年以后，鹿因为没有狼，吃饱饭就躺在草地上，休息晒太阳，结果鹿变得胖起来了，鹿变成胖鹿，脂肪肝、冠心病、高血压，鹿自身疾病越来越多，死得越来越早，结果鹿群越来越少，看着要自己消灭了，自动就绝种了。怎么办呢？派医生给鹿治病，谁能给鹿治病呢？想来想去，最好的办法就是把狼请回来，重新买了狼放在树林里，狼一来就吃鹿，鹿就得跑，在这样的过程中，鹿锻炼了身体。自然界就是这样非常奇妙，就是在这么互相竞争中，各自得到提高。所以离开运动反而糟了，鹿死得更快，有了狼，狼变成鹿的医生了。

动脉硬化与心肌梗死

心肌梗死 90%以上是由于冠状动脉粥样硬化病变基础上的血栓形成而引起的，较少见于冠状动脉痉挛，少数由栓塞、炎症、畸形等造成管腔狭窄闭塞，使心肌严重而持久缺血达 1 小时以上即可发生心肌坏死。心肌梗死发生常有一些诱因，包括过劳、情绪激动、大出血、休克、脱水、外科手术或严重心律失常等。

美国有一个州平均每场球赛就会有 8 名球迷发生急性心肌梗死。

诱发心肌梗死最常见的因素有：

- 1、过重的体力劳动。一定要避免过重劳动而导致过度疲劳，不要做不能胜任的体力劳动，尤其是像负重登楼一类重体力劳动必须避免。
- 2、过度运动。运动是把双刃剑。根据年龄、体力适量运动是好事，但过度体育活动可使心脏的负担明显加重，心肌耗氧量增加。冠心病患者冠状动脉已经发生硬化及狭窄，不能充分扩张，当心脏负担加重引起心肌供血不足时，心肌缺血缺氧，就导致心肌梗死。另外，据临床观察报道，急性心肌梗死发作具有显著的昼夜周期性，即病发高峰在上午 6~11 时。这与交感神经活动周期有关。因此这段时间有冠心病的患者最好不要做剧烈运动。
- 3、精神紧张。特别强调冠心病患者应避免情绪激动。激动、紧张、生气、争吵等情绪剧烈变化最易诱发急性

心肌梗死，甚至猝死。美国有学者报道，美国有一个州平均每场球赛就会有 8 名球迷发生急性心肌梗死。我们也看到过因争吵、气愤而猝死的病例，经解剖显示，死者是心脏广泛前壁急性心肌梗死。从这个病例说明，冠心病患者本身血管已有狭窄病变，情绪激动促使人体的肾上腺系统紧张度上升，血中儿茶酚胺分泌增多，儿茶酚胺直接作用于心脏，使心跳加快，心肌耗氧量增加，从而使血管收缩、闭塞，就引发心绞痛，甚至心肌梗死。

4、强冷刺激。如在寒冷大风季节滞留户外，易引起交感神经兴奋，血管收缩，减少了心肌供血，导致心肌梗死。

5、不稳定型心绞痛及反复冠状动脉痉挛，可发展并导致急性心肌梗死。

6、重度创伤及一氧化碳中毒等。

有一位 38 岁的男性患者在某肉联厂工作，平时生活中走十几步路就会觉得心慌气短，活动后明显加重。经检查他的心脏前壁广泛心肌梗死，大部分心肌坏死，无力收缩。冠状动脉造影显示，供应心脏的三支主要血管，一支全堵了，另外两支像糖葫芦一样（我们称之为串珠样改变），多处严重狭窄。这个患者血脂高，抽出来的血可见上面一层油，他的上眼皮可见明显的黄色毒瘤。据他自己说他爱吃酱猪肚、咸鸭蛋黄，一餐能吃几个咸鸭蛋黄，最多吃到 9 个。像他这样的胆固醇饮食结构无疑是导致他患冠状动脉硬化非常重要的原因，正是因为他的不健康的生活习惯才导致严重心脏病的发生。

高胆固醇的血管如同脆皮烤鸭。

胆固醇高了有什么可怕呢？如同一个杯子，水吸起来很容易，但是油吸起来就困难了。管子里油多了肯定堵得快，不能让油多。另外说说血糖，人的血管内膜蛋白就怕糖，糖一多蛋白就硬化变脆。你吃过北京烤鸭吗？普通的鸭子如果不抹上糖，烤出来不酥脆，所以要抹糖，一烤又焦又脆又好吃。我说你的血糖多，你的动脉内膜很容易像北京烤鸭一样，又焦又脆，一脆一裂就出血了。动脉硬化斑块使血管狭窄 25%，就像北京四环路上四条车道堵一条，三条车道一样能开，堵两条车道，狭窄 50%就很危险了。怕的是突然斑块破裂，斑块一破裂血小板聚集，形成血栓，破裂一分钟到几分钟，几小时就可以使血管大部分或全部堵塞，造成急性心肌梗死或猝死。本来路好好的，两车一撞，老百姓都来看热闹，一下子马路堵死了。斑块破裂就像撞车，血小板就像看热闹的老百姓，所以斑块一定不能破。怎么才能不破呢？少着急，少生气，少过劳，少喝酒，降低胆

固醇，控制糖尿病等。

健康用油三主张

胆固醇偏高，绝大多数是从饮食来的，含胆固醇多的内脏、动物脂肪等等可以吃，但是尽量少吃，人别胖，饮食七八分饱，这些东西可以少吃，以清淡的食物为主。

有一个实验，在韩国，美国人的胆固醇高，韩国兵的胆固醇低，后来换饭吃，交替两个月，后来发现韩国兵的胆固醇上去了，美国兵的胆固醇下去了。还有对日本做了一个实验，一个是东京日本人，一个是加利福尼亚州的日本人，还有在夏威夷旧金山的日本人。结果发现，都是日本人，但是东京的日本人，按照东方的习惯，胆固醇最低，加利福尼亚的胆固醇最高，夏威夷在东西方之间，适中，结果东京的日本人死亡率低，加州的日本人胆固醇高，动脉硬化多。说到降低胆固醇，很多人就会想到我们平常做菜用的油。不管是动物油还是植物油，其中都不可能不含胆固醇。在用油方面存在着几个误区：

高温炒菜

很多人炒菜时喜欢用高温爆炒，习惯于等到锅里的油冒烟了才炒菜，这种做法是不科学的。高温油不但会破坏食物的营养成分，还会产生一些过氧化物和致癌物质。建议先把锅烧热，再倒油，这时就可以炒菜了，不用等到油冒烟。

不吃植物性食用油，或者不吃动物油

如果没有油，就会造成体内维生素的缺乏，以及必需脂肪酸的缺乏，影响人体的健康。一味强调只吃植物油，不吃动物油，也是不行的。在一定的剂量下，动物油（饱和脂肪酸）对人体是有益的。

长期只吃单一品种的油

现在，一般家庭还很难做到炒什么菜用什么油，但我们建议最好还是几种油交替搭配食用，或一段时间用一种油，下一段时间换另一种油，因为很少有一种油可以解决所有油脂需要的问题。

血脂不正常的人群或体重不正常的人群，用油没有什么不一样的

对于血脂不正常的人群或体重不正常的特殊人群来说，我们更强调的是选择植物油中的高单不饱和脂肪酸。在用油的量上，也要有所控制。血脂、体重正常的人总用量应控制在每天不超过 25 克，多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸基本上各占一半。而老年人、血脂异常的人群、肥胖的人群、肥胖相关疾病的人群或者有肥胖家史的人群，他们每天每人的用量要更低，甚至要降到 20 克。

如果我们能改善一下用油的方法，炒菜用油同样不怕胆固醇高：

用量减半

大家现在的每日用量为 80 克，如果按照营养学家建议的每人每日 25 克，可能会有很大一部分人不适应，改不了，因此可以先减一半，血脂高的人减 2/3。

合理搭配

在日常生活中，动物油与植物油的比例应为：1/3 动物油，2/3 植物油。植物油的搭配要合理，要含有多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸，使营养全面。另外，每种食用油所含各种脂肪酸比例都不相同，因此需要有针对性地合理选择多种食用油搭配使用，才能提供人体所需的均衡营养。我们在平时用油时，应适当搭配一些高端食用油，如红花籽油、橄榄油、核桃油、山茶籽油等。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。

低温用油

做菜用油时要注意温度，以不超过 3 成热油温（90℃）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。

晨吃三片姜，如喝人参汤

生姜是一种最常见的作料，也是一种中药材。

中医书上说：生姜能益脾开胃，止呕，温经散寒，解头疼、发热，调理痼冷沉寒、霍乱腹痛、吐泻之疾等。在中国，各地流传着关于生姜的健康谚语：“早吃三片姜，如喝人参汤”、“一日不吃姜，身体不安康”、“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”、“早晨吃片姜，赛过人参鹿茸汤”、“冬天一碗姜糖汤，祛风祛寒赛仙方”、“

冬有生姜，不怕风霜”等。



一、食物也可以治病（5）

姜味辛、气微温、气味轻、无毒，四季不缺。生拌煎炒做汤均可放姜，所以说姜是饭桌上不可缺少的作料之一。

生姜所含的阿司匹林（乙酰水杨酸）对降血脂、降血压、预防心肌梗塞有特殊作用；姜所含的姜酚具有较强的利胆作用，可防治胆囊炎、胆结石症；姜还可以调节前列腺机能——在控制前列腺素血液黏度等方面具有重要作用。

最新医学科学研究还显示，经常食用生姜能够除去“体锈”——老年人的体表尤其是脸部的褐斑，俗称“老年斑”，这是体内自由基作用于皮肤引起的“锈斑”。体内自由基作用于各脏器形成类似的体锈，如果自由基过度活跃，可致人早衰。

美食家说，姜、醋是中国食疗方面的智慧结晶。要想身体强健，就应该使血液成微碱状态。可惜现代人经常“食不厌精”，比如肉食，都是高蛋白质及高脂肪的食物，令人体的血液偏向酸性。醋的味道虽然带酸，但进入人体后，会将血液变为微碱，黏性很低，能有效清除各种酸性废物。

虽说生姜对人体有益，但是不可多食，因为生姜辛辣，凡阴虚内热、热病、疮疡、痔疾者忌之。实际上，即使无内热之人，如果过量久食，也会蕴热生病。

前面我们说过，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，理由是：夏天炎热，人们习惯贪凉，喜服寒凉之品，夜间又感受夜寒，易产生暑湿，影响脾胃。因此夏季有些人胃口会下降，少食厌腻。因此，喝一点姜汤，做菜时多加点姜，不仅能够散寒祛暑，还可以治疗因吃不洁食物而引起的腹痛、腹泻、呕吐等。

有事无事喝口水，清茶一杯不离嘴

随着生活节奏的加快，许多人忙得不亦乐乎，连口渴喝水都无暇顾及。资料表明，不喝水现象越来越普遍，尤其是青少年。很多人认为，渴了才喝水，不渴喝什么？这是不对的！

对“渴”，老年人不敏感，过了“渴劲”就不感到渴了。不少人错误地认为，“渴”是小事一桩。这更不对！

“渴”是体内已严重缺水的信号，水比食物还要重要，人体内一切生化反应都必须有水的参与，否则新陈代谢就会出现障碍，导致亚健康状态。因此，我们提倡主动饮水，养成定时饮水的好习惯，口不渴也要喝水，不要等着“口渴”再喝水。

现在向大家介绍一些喝白开水的指示。

你也许会发笑：喝水谁不会呀？还用得着你教？其实呀，喝水大有学问！首先需要指出的是：喝水并不仅仅是解渴、补充体内的水分，正确的饮水能够促进健康，延年益寿。据说蒋介石先生终生都喝白开水，他的健康和长寿也许正得益于此。

喝好水

尽量避免常饮蒸馏水（一般蒸馏水的水性太酸，容易伤害身体，对肾脏较弱的人士则更为不利），可选择优质的矿泉水。如可以的话，喝弱碱性水对人体最有利。（因为人体体液呈弱碱性）

饮暖水

夏日很多人都会选择喝冰水。其实冰水对胃脏功能不利，喝暖开水更为有益，因为这有助于身体吸收。

空腹喝水

空腹喝水，水会直接从消化道中流通，被身体吸收。

能放能收

上班一族常常会因怕上洗手间而疏忽了喝水，长此下去，膀胱和肾都会受损害，容易引起腰酸背痛。

前些年有“饮水健身运动”，其做法是：每天喝白开水 1000 克以上，而且要长期坚持。早晨起床后、晚上睡觉前坚持喝一杯白开水，可以防止老年人经常出现的晕倒现象。

一天中最佳的饮水时间是早晨起床后、10 点左右、16 点左右及睡前。在这几个时间段，不渴也要主动喝水。最好喝白开水，而不是喝各种饮料。

医学证明，喝水对人体有以下好处：

洗涤机体，清除污染

各种有害有毒物质，通过生物链条的连锁反应、浓缩积累，最终进入一日三餐所必需的粮、菜、果和肉、蛋、奶中，通过呼吸道、皮肤直接侵入机体，在体内积蓄起来，造成潜在的危险。按时喝水能够保证新陈代谢正常进行，有效地清除这些污染物质。

滋润机体，避免疾患

起床就喝水，对机体既是极大补偿，又是一种有效的净化，这是医学公认的健康生活习惯。早晨饮水：能够稀释血液，降低血黏度，有效避免心脑血管疾病在上午发生，预防心脏病和中风；能够稀释尿液，使积蓄一夜的固体毒物溶解于尿液中排出，即冲洗了尿道，预防尿路感染，又可预防尿路结石，还能及时排除致癌物质，避免膀胱癌的发生。

保护皮肤，美丽容颜

经常饮水能够保持微小脂肪颗粒滋润而富有弹性，保护皮肤，达到美容的目的。

水通过小肠，除大部分被吸收外，剩余部分进入大肠分成两路：一部分被肠壁继续吸收入血；另一部分成了粪便的稀释剂，保证排便顺利，有效地防止便秘，减少痔疮的发生。

空腹饮茶，疾病身上爬

毫无疑问，喝茶有许多好处，可是如果喝茶的时间和方式不对，不仅不会促进健康，还会适得其反。例如有些老年人嗜茶成瘾，起床第一件事就是喝杯热茶。起床便空腹喝茶是一种不良习惯。因为茶叶含有咖啡碱成分，空腹喝茶，腹中无物，茶水直入脘腹，有如“引狼入室”。如果肠道所吸收的咖啡碱过多，会产生一时性肾上腺皮质功能亢进症状，出现心慌、尿频等不良反应。时间久了，还会影响人体对维生素 B1 的吸收。所以自古以来就有“不饮空心茶”之说。

饭后饮茶，铁元素流失

有人喜欢饭后立即饮茶，这也是不良习惯。研究发现：茶叶中含有大量单宁酸，如果饭后马上饮茶，食物中的蛋白质、铁质与单宁酸很容易发生凝剂。特别是老年人，因肠胃功能下降，对这些凝固物难以消化吸收，势必会减少对蛋白质、铁质的吸收。资料表明，饭后饮茶，人体对食物中铁的吸收量至少会降低 50%。时间久了，不仅降低了人体对食物中营养的吸收，影响器官的多种生理功能，还容易引发缺铁性贫血。

隔夜茶，毒如蛇

民间有这样的说法：“隔夜茶，毒如蛇。”虽然有些夸大其词，但正好说明隔夜茶的特点。

清代《闲居杂录》有这样一段记载：

惊蛰后至九月，凡茶水在几上经宿者不可饮。因守宫（壁虎）之性，见水则淫，每于水内相交，余沥遗入，为性最毒。如误饮时，急觅地浆水解之，或吐或泻，尚可救一二。掘地以冷水拨之，令浊，少顷取饮，谓之地浆。

这个故事很有意思，“隔夜茶”之所以“不可饮”，是因为壁虎在里面放了毒，颇有民间传说的韵味。

现代科学研究证明，隔夜茶因时间过久，维生素大多已丧失，且茶中的蛋白质、糖类等会成为细菌、霉菌繁殖的养料，很容易变质，所以不宜饮用。

饭后茶水漱口口气清新固齿

但眼睛带血丝或常流泪，每天几次用隔夜茶洗眼，有较好疗效。清晨刷牙前后或吃饭之后，用隔夜茶漱一下，顿感口气清新，并有固齿作用。

护好心与脑，长生健步跑

现在越来越多的研究表明，如果人们能好好地呵护心脏，就能够有效地维护大脑的健康；有益于心脏的积极因素也有助于延缓大脑的衰老。适度地锻炼、合理健康的饮食，积极预防动脉硬化、高血压和糖尿病，都有助于保护精神健康，有利精神减压。通过改善生活习惯，多多交流，积极动脑，还可降低患痴呆症的风险。

控制冠心病，关键在预防

控制冠心病的关键在于预防。虽然冠心病是中老年人的常见病和多发病，但其动脉粥样硬化的病理基础却始于少儿期，这期间的几十年为预防工作提供了极为宝贵的机会。

肥胖，压力，医学知识匮乏，不能自我保健和预防，导致冠心病发病率年年上升。

冠心病是危害人类健康的最主要的疾病之一。就全世界而言，冠心病已成为威胁人类健康最严重的疾病之一。如美国每年有 120 万人患急性心肌梗死，而死亡总人口中，有三分之一死于冠心病。芬兰冠心病的发病率居死亡总人口首位。

在我国，据 1967 年 12 省市统计资料，冠心病患者死亡率约为 30 人次/10 万人，男性多于女性，城市居民高于农村居民。1993 年冠心病的发病率为 123 人次/10 万人。目前，我国的冠心病发病率仍呈上升趋势，而发病年龄更趋年轻化。

为什么冠心病发病率会出现这样的变化呢？这是因为：

- 1、随着生活水平的提高，人们食入的肉、鱼、蛋类食品增加，膳食中动物脂肪和胆固醇食量增多，甚至经常大吃大喝，暴饮暴食，吸烟、饮酒多；
- 2、肥胖，运动量减少，双休日坐在家里看电视，搓麻将，一坐就是几个小时不活动；
- 3、现代社会生活节奏增快，竞争激烈，增加了人们的精神压力，容易处于紧张和劳累状态，而自己又缺乏自我调节的能力，不能保持良好的心理平衡状态；
- 4、医疗条件的改善，科技发展诊断水平的提高，对冠心病患者的确诊率增高；
- 5、卫生科普知识的普及还不够广泛，人们医学知识的缺乏，不能很好地自我保健和预防。

引起冠心病的危险因素

年龄、性别、血脂、血压、吸烟、糖尿病、肥胖、遗传、应激。

冠心病是由于冠状动脉粥样硬化引起的，但引起动脉粥样硬化的原因到目前为止仍然不能完全确定。大量的研究表明，冠状动脉粥样硬化是多种因素作用的结果，这些因素作用于不同的环节，最后导致疾病的发生。

归纳起来，导致冠心病的危险因素主要有：

1、年龄因素。冠心病的发病年龄多见于男性 40 岁以上，女性 50 岁以上。但近年的研究显示，冠心病的发病年龄不断提前，我们现在已将 30 岁以上的男性列为危险人群。

2、性别。冠心病以男性多见，女性由于雌性激素的作用可以减少动脉粥样硬化的发生，在绝经前冠心病的发病率较低，女性一旦绝经，失去雌性激素的保护，冠心病的发病率就和男性一样高了。

3、血脂。血液中脂质含量异常，包括胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白，甚至是载脂蛋白、 α 脂蛋白，都是导致冠心病的危险因素。这些因素的改变，均在不同程度、不同作用环节引起动脉粥样硬化的发生。

4、血压。血压增高与冠心病的发生有极为密切的关系。研究显示，高血压患者冠心病的发病率是血压正常者的 3~4 倍。

5、吸烟。吸烟对冠心病的影响是十分明确的。吸烟者冠心病的发病率和病死率是不吸烟者的 2~6 倍，而且冠心病的发病率和病死率与吸烟的支数成正比。

6、糖尿病。糖尿病是冠心病发生的非常重要的危险因素。大量研究表明，糖尿病可导致全身动脉硬化，且程度相对非糖尿病患者要重。

7、肥胖。肥胖是导致高血压、冠心病、糖尿病的危险因素之一，肥胖者冠心病的发病率要明显高于体重正常者。

8、遗传因素。家族遗传引起冠心病的发病率是无家族遗传的 5 倍，因此，家族因素也是重要的危险因素。

9、应激。长期精神紧张、工作压力大、过度疲劳、焦虑和恐惧的人冠心病的发病率明显高于生活悠闲的人。

轻松减压，远离过劳死

社会的竞争、进步都需要付出辛劳与汗水的代价，但不要付出健康和生命的代价。

据媒体报道，2005 年开始之际，在短短的 4 天内，清华大学两名青年教师相继去世，一位 36 岁，一位 46 岁。

二人的去世在清华大学校园引起极大关注，人们将祸首直指压力过大而导致的过劳死。

过劳死这个词最先是由日本传入的，也称为慢性疲劳综合征，是因为在日本出现长时间劳累过度而发生猝死的事件而派生的名词。出现过劳死的人在非生理的劳动过程中，人的正常工作规律和生活规律遭到破坏，比如长期劳累、过度透支，体力和精力得不到恢复，体内疲劳淤积并向过劳状态转移，使血压升高，动脉粥样硬化加剧，进而出现致命的状态。

过劳死的前5位直接原因是冠心病、主动脉瘤、心瓣膜病、心肌病和脑出血。过劳死与猝死几乎没有什么不同，但其特点是隐蔽性强，先兆不明显。

近几年来，随着中国经济的发展，越来越多的人会因为工作强度、压力过大，而或者损害健康、或者命丧黄泉。有许多外企员工，加班是家常便饭，极少有机会正常作息，长时间这样的生活，势必会对自身健康造成致命的危害。同时还有另外一些青年学生，每晚12点之前绝不睡觉，早上十点之前绝不起床，这样早饭自然也就没有了。

这样的生活方式，几乎影响了一代人的生活方式。各种媒体报道的种种过劳死的例子早已屡见不鲜：大学教师为评职称熬夜写论文猝死、年轻的外企员工连续加班猝死、大学生期末考试过度疲惫猝死在考场等等，任何一个案例都让我们无限感慨！可是，很少有人因此改变自己的生活方式，让自己活得更健康。

社会的竞争、进步都需要付出辛劳与汗水的代价，但不要付出健康和生命的代价。对付过劳死最好的方法就是调节好我们的工作和生活的节奏，有张有弛，减少身体的应激水平，锻炼身体，放松心情，以愉悦的方式来对待工作和生活。注意合理调整饮食，多食新鲜的水果和蔬菜。另外，定期体检，积极预防原发病也是十分重要的。

郊游、游泳、与亲人交谈、同孩子做游戏、散步等，都能够做到放松自己。

放松自己是减轻心理压力、减少应激反应的常见方法。郊游、游泳、与亲人交谈、同孩子做游戏、散步，都能够做到放松自己。无论做什么事，一定要保持心平气和的心态。

下面向大家介绍一种国外流行的快乐一周减压法。

周一：闻一闻提神的東西。早晨闻一下薄荷或者茉莉的香味，可以让人精神百倍。

周二：将外部世界带进家里。在家里放一些鲜花，将群山或其他美景照片挂在墙上，还可以听听鸟鸣和流水声的音乐。大自然的声音可以让你不再紧张。

周三：出门。到公园、花园或者小河边走走。看、听、闻或者触摸大自然，能让你感到与大地亲近，心里充满宁静。

周四：与家人一起逛公园。与家人在一起可以感觉到亲情，有助于战胜悲伤和孤独感。

周五：表达你的感激之情。向为你开门或者任何为你服务的人说声谢谢，这不仅仅是礼貌，还是一种让人精神焕发的行为。

周六：安排休假。没有比休假更能让人放松和恢复青春活力的了。但记住，别让自己太劳累。

周日：看看喜剧电视。有研究表明，当人看喜剧的时候，悲伤和愤怒的情绪会减少 98%，而改善后的情绪可以持续 12~24 小时。

起得早，心脏未必好

“早睡早起”一向被看作健康的生活方式，同时也是不少现代人无奈且必须的选择——学生和“上班族”们天还没亮，就得往学校、单位赶；老年人凌晨四五点钟就睡不着觉，干脆起身锻炼，而日本科学家最新的研究认为，起床较早的人心脏不好。

7 点 21 分是最佳起床时间——该研究结果是在“第五届国际睡眠研究及睡眠医学会联盟会议”上公布的。研究由日本东京几所大学联合进行。在调查了 3017 名 23~90 岁的健康成年人后，研究人员发现，起床较早的人更易得高血压、中风等心脑血管疾病。

研究人员同时表示，早起者中以老年人居多，而他们本身患心脑血管疾病的风险就较大。因此研究人员也表示，该说法还有待进一步研究，但这多少也给大家提了个醒。

那到底几点起床最健康呢？英国威斯敏斯特大学研究人员发现，7 点 21 分后起床最好，因为如果在 5: 22~7:

21 之间起床，血液中可能引起心脏病的物质会增加。英国拉夫堡大学睡眠研究中心教授吉姆·霍恩则建议：一醒来就应该将台灯打开，这样有助于调整生物钟，让人更快清醒过来。此外，起床时尽量不要太猛，而应躺在床上，用 5 分钟活动一下四肢和头部，否则会导致血压突然变动。

我认为，最佳的起床时间并没有固定值。健康的关键在于顺应自然，日出而作，日入而息。每天太阳升起时，人体生物钟就会发出指令，交感神经开始兴奋，这时就该起床了。也因为这样，随着一年四季太阳运行规律的不同，人的起床时间也应有所变化，春夏两季应该晚睡早起，秋天应该早睡早起，冬天则应早睡晚起。

无论几点起床，保证充足睡眠才是最重要的。一天中，人清醒和睡眠的时间比例应该是 2:1，也就是说，8 小时睡眠是最好的。睡眠时间平均别低于 7 小时，否则每少睡 1 小时，死亡率就增加 9%。

对青少年来说，小学生应保证 10 小时睡眠，中学生则是 9 小时，否则会影响未成年人体格和神经的发育，导致注意力、记忆力、自控力下降，还可能引起免疫、内分泌系统紊乱，导致肥胖。

不少老年人有这样的疑问：“我每天不到 6 点就醒了，躺在床上没事做，不起来还能干嘛？”。要知道超过 80 岁、血压较高、心脏也不太好的老人，必须有足够睡眠，早晨也要起晚些。早晨交感神经兴奋，心脏负担本来就重，若早起运动，对身体就更不利了。所以老人最好等傍晚身体状况好的时候运动。



一、食物也可以治病（6）

对习惯早醒的老年人，白天最好别睡觉；增加运动量，因为运动能消耗能量，本身就有安定的作用。

老年人要注意三个半分钟，三个半小时。

三个半分钟，醒过来不要马上起床，在床上躺半分钟；坐起来后又坐半分钟；两条腿垂在床沿又等半分钟。经过这三个半分钟，不花一分钱，脑不会缺血，心脏不会骤停，减少了很多不必要的猝死，不必要的心肌梗塞，不必要的脑中风。

三个半小时，就是早上起来运动半个小时，打打太极拳、跑跑步，但不超过三公里，或者进行其它运动，但要因人而异，运动适量。其次，中午睡半小时，这是人的生物钟需要，中午睡上半小时，下午上班，精力特别充沛。老年人更需要补充睡眠。因晚上老人睡得早，起得早，中午非常需要休息。三是晚上6至7时慢步行走半小时，可减少心肌梗塞高血压发病率。

“护心”饮食法

多喝水少吃冷饮

每日应饮足量的温开水或茶水。中风和心脏病容易在清晨发生，有研究认为与夜间缺水有关。老年人要多喝水，降低血液黏稠度。所以，半夜醒来时应适量进点水。

饮食巧搭配

要从根本上预防和降低心脏疾病的威胁，还需注意在日常生活中合理地搭配饮食。饮食清淡，红黄绿白黑要搭配。红指葡萄酒每日50~100毫升；黄指西红柿、胡萝卜，每日1小碟；绿指绿叶菜，每日适量；白指燕麦粉、脱脂奶粉等每日50克；黑指黑木耳、黑芝麻，每日5~10克。

美国心脏协会的权威专家也给出了5个保护心脏的饮食要诀：

1、限制不健康脂肪和胆固醇的摄入，如炒菜时，尽量使用橄榄油和菜籽油；

- 2、选择低脂蛋白食品，如低脂牛奶、豆制品和鱼类，少吃动物内脏、蛋黄、肥肉及腌肉；
- 3、多吃蔬菜和水果，但要避免食用椰子、油炸蔬菜、腌制蔬菜和奶油调料，如沙拉酱；
- 4、多吃谷物，尤其是粗面食品、全麦面包、燕麦片等，尽量不吃玉米面包、各种饼干和爆米花等；
- 5、适度和平衡饮食，如每餐肉或鱼的摄入量应为 70~80 克，体积和一副扑克牌差不多，这样才能空出肚子吃更多的蔬菜、水果和谷物。

保持居室通风

使用空调不能贪凉。室内与室外的温差不要太大，以不超过 8℃ 为最好。

“魔鬼时间”慎起居

一天 24 小时中，70%~80%的心脑血管病猝死都在上午 4~10 时，被喻为好发心脑血管病的“魔鬼时间”。这期间，服药、饮水要早（醒来时服一次药喝一杯水），锻炼要少（避开这段时间），以免发生危险。

“护心”还得有好心态

夏日，心火旺盛，中医提醒须要控制情绪，减少紧张，少生心事烦事。专家建议夏日一天至少洗一次澡，既消暑又能带来好心情。

隐性杀手——肺炎

对老年人来说，特别是患有心血管病、上呼吸道疾病及糖尿病等慢性疾病的老年人，流感是他们冬季健康生活的主要威胁之一。流感对老年人的危害相当大，通常会引发多种并发症。因为病毒进入呼吸道后，会先破坏机体防御能力，可以继发感染，引起肺炎、心肌炎、心内膜炎、哮喘等，还会加重原有的慢性病，如肺病、心脏病、肾功能不全、糖尿病等的病情。

这些并发症很容易导致老年人发生死亡。有数据显示，患流感后，0~59 岁的死亡率为 6%，60~69 岁的死亡率为 12%，70~79 岁的死亡率为 28%，大于 80 岁的死亡率为 54%，其中 94%因流感引起的死亡都发生在 60 岁

以上的老年人中。

心与肺，解剖上是毗邻，功能上互相依存，密切相关。唇亡齿寒，肺部病变时，首当其冲受打击的就是心脏。一旦肺部有炎症，气体交换面积缩小，功能减退，血氧分压下降，二氧化碳潴留，同时肺毛细血管压力增高，肺动脉压力增高，这两者都可加重心脏负担，诱发心力衰竭。历史上许多名人在耄耋之年，死于普普通通的肺炎，都与此有一定关系。

2001年10月15日，张学良将军在夏威夷去世，享年101岁。从媒体的报道中，我们注意到，张学良的直接死因是老年性肺炎。而张学良将军的夫人，曾与他风雨同舟、共谱传奇人生的赵一荻也是因为肺炎并发症撒手人寰。

医学发展到今天，肺炎不再是让人谈虎色变的不治之症，在适当抗生素和对症治疗下，一般十天至两周即可康复。但肺炎为什么会频频光顾老年人，成为老年人畏惧的“杀手”呢？

据统计，肺炎已成为80岁以上老人死亡的第一病因。由于老年人心、肺、肾等重要脏器功能衰退，免疫功能低下，极易患呼吸道感染继发肺炎。如果有高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等慢性病，心肾功能衰退速度明显加快，不及中年人的一半，甚至1/3，在这种情况下，一旦有风吹草动，感染了肺炎，便可迅速出现心力衰竭，因而老年性肺炎死亡率极高，所以老年护肺刻不容缓。

冬病夏治，养肺有方

传统医学讲究“冬病夏治”，就是说很多慢性病要从夏天开始进行调理。包括调整生活规律、合理饮食和适量运动等。这样在冬天前就能提高机体的免疫力，以减少秋冬疾病。

水果和绿色蔬菜中富含维生素C、 β -胡萝卜素，可增加肺通气量。研究证明，如果每天的食物中含至少300毫克维生素C，可使支气管哮喘及支气管炎的患病率降低30%。

洋葱：洋葱中含的蒜素，有很强的抗菌能力，能抑制病菌的侵入，对呼吸系统、消化系统疾病的防治有显著效果。

大蒜：是当今世界最得宠的佳蔬，它不仅含有丰富蛋白质、脂肪、磷质、糖分、维生素A和维生素C，而且含

有蒜素和蒜辣等重要物质，具有抑制病毒和癌细胞生长的作用。

银耳：又名白木耳，是我国最珍贵的胶质食用菌和药用菌。银耳中所含的酸性异多糖物质，能提高人体免疫能力，对支气管炎、肺部感染有显著的疗效。

百合：鲜品有镇静止咳作用，适合支气管、肺气肿、肺结核等病症患者食用。

梨：味甘性寒，有清痰止咳、清心润肺、解毒利尿、除风热、止烦渴和清热降火等多种功效。是治疗咳嗽痰喘、咽喉肿痛和因热所致的咯血等病症的上品。

山楂：山楂中的槲皮苷，具有扩张气管、促进气管纤毛运动、排痰平喘的功效，有利于支气管炎的治疗。

坚果：常食坚果如花生、核桃、栗子、榛子、松子、瓜子、莲子、白果等，这些坚果中富含的硒有助于提高机体免疫力，并有效预防呼吸道感染。

罗汉果：罗汉果具有清热凉血、化痰止咳、润肺之功效，对感冒、咳嗽多痰等以支气管炎型为主的治疗有效。

许多男性长期受到烟酒戕害，在冬季进补时更应该注意对肺部的保养。

主动饮水是养肺的重要环节，要多次少量，最好是在清晨和晚上睡觉前各饮水 200 毫升，两餐之间可饮水 400 毫升左右，这样可使肺脏滋润，充满生机。肺部不好的男性应多选择梨、蜂蜜、银耳、百合作为滋补品。

可用百合 50 克，蜂蜜 30 克，煎汤服下，能够起到润肺清热、止咳化痰、生津养肺的作用。此外，大米百合粥、枸杞粥也是补肺佳品。

老年人们因为全身反应能力差，肺炎常无典型症状，发病比较隐蔽，一般没有发热、咳嗽、胸痛、畏寒等主要症状，诊断相对困难。因此，及早发现老年性肺炎显得非常重要。

老年性肺炎预防是关键。冬季是老年性肺炎发病率最高的季节，所以老年人要注意防寒保暖，预防受凉感冒。如患了上呼吸道感染，要及时彻底地进行抗感染治疗，千万别发展成肺炎。患慢性病，尤其是合并呼吸道疾病的老人，要积极治疗，还可以定期注射肺炎疫苗。

老年人应适量、合理地锻炼身体，使机体逐渐适应天气冷热变化。居室要经常通风换气，保持空气清新。还

要养成良好的生活习惯，平日多吃一些营养高、易于消化的食物，多饮水，以利痰液稀释排出，不吸烟，不酗酒，尽量少去人声嘈杂、空气污浊的公共场所。

有一个护肺养生的小窍门，简单有效，老年朋友们不妨一试：晚上睡觉前，用热水充分泡泡手和脚，使之温热充血，10分钟左右，这样能通过神经反射使上呼吸道、鼻咽部毛细血管扩张，血流增加，局部抵抗力增强。

防流感，先保暖

一、保暖

老年人一感冒易感人群。保暖头部，因为人体30%~40%的热量由头部散发，老年人外出时要带上帽子和围巾；脚部保暖也很重要，脚部一旦受寒，寒气就容易侵袭全身。老年人不妨穿上两双袜子。

二、驱寒

一旦受冷，回家后及时用温热水洗手、擦脸、泡脚，使毛细血管扩张，促进血液循环。同时喝一些红糖姜茶。

三、滋补

冬季适当多吃羊肉。因为羊肉性温，脂肪含量较少且含有丰富的蛋白质，是冬季的滋补佳品。

此外，防止过度疲劳，注意休息，也是增强抵抗力、预防流感的重要方法。

最后，建议老年人接种流感疫苗。接种流感疫苗是目前世界上公认的有效预防流感的措施之一，特别是儿童、老人及一些慢性病患者等流感易感人群，如果在每年流感流行前一两周接种一针，就可以比较安全地度过流感流行期。所以建议患有慢性疾病的上了年纪的人群接种流感疫苗来预防。

闷出来的老年病——老年性痴呆症

所谓的老年痴呆症，指的是一种持续性高级神经功能活动障碍，即在无意识障碍的状态下，记忆、思维、分析判断、视空间辨认、情绪等方面的障碍。

老年性痴呆的发病率越来越高，已上升为常见死亡原因的第3位，仅次于心脑血管病和癌症。

有些家庭会遇到这样的情况：家里的老人很少出门，总是长时间地闷在家里，不爱说话也不愿做事，跟他说话，总是答非所问，乱七八糟地不知道说些什么，到医院一询问，才知道是得了老年性痴呆症。

老年性痴呆正以前所未有的速度席卷全世界，成为一个潜在的社会问题。随着人口老龄化的进程，老年性痴呆的发病率越来越高，已上升为常见死亡原因的第3位，仅次于心脑血管病和癌症。然而，由于老年性痴呆的发生发展是一个缓慢过程，不像心脏病、癌症、中风等疾病一样症状明显容易诊断，再加上一贯认为老年人“老糊涂”是正常现象。所以，就目前国内情况来看，老年性痴呆症还远远没有受到足够重视。

美国前总统里根于2004年6月5日在加利福尼亚的家中去世，享年93岁，成为美国历史上最长寿的总统。里根晚年患上严重的老年性痴呆，与这种病症抗争了十年。

在20世纪90年代初，里根就有记忆下降的征兆，比如忘记刚说过的话。有次聊天中，他女儿说起里根演过的一个电影角色，里根却怎么也想不起来。当里根的养子去探望他时，里根常想不起养子的名字，只有当他知道他是谁时，才紧紧地拥抱他。里根对他的护士说，他觉得前来探望他的前国务卿舒尔茨好像是一个大名鼎鼎的人物，但又记不起他叫什么名字。不出1年，里根就被诊断患有老年性痴呆，并且已过了疾病的早期。最后，他除了认识夫人南希外，谁也不认识了，甚至不记得自己担任过两届美国总统。

里根也不讳疾忌医，他企盼世人对这种病给予关注和研究。里根夫人南希在丈夫去世后也强烈呼吁加强对干细胞的研究，尽快找到治疗老年性痴呆的方法。

老年性痴呆症在我国也已逐渐成为严重威胁老年人健康的顽症。据统计，目前我国60岁以上的老人已达1.4亿，痴呆症患者已有500万人，占世界总病例数的四分之一强，每年平均还有30万老年人加入这个行列。估计到2025年，我国老年人口比例将占全国人口的20%左右。有研究表明，随着年龄增长，老年人的痴呆发病率将逐步增高，80岁以上老年人痴呆的发病率达80%。到2050年痴呆症患者将增至2000万人以上。

美国芝加哥圣卢克医学中心的丹尼斯·埃文斯博士预测，随着人口老龄化日益严重，除非发现新的防治方法，否则到2050年时美国老年性痴呆患者将由目前的450万增加到1300万。10年前，埃文斯博士就对老年性痴呆症在美国的发展趋势做了预测，后来的调查证实了他当年的结论。

痴呆已不是老年人的“专利”，四五十岁就痴呆的人，数量也在逐年增加。不只是老年人，50岁的女儿陪同80岁老母亲看病，竟然双双被诊为老年痴呆；47岁妇女丢三落四，同样是老年痴呆惹的祸……这些都在显示，患老年痴呆的年龄在提前。老年痴呆逐步呈现年轻化趋势，血管性因素在发病中所起的作用也日益突出。

事实上，老年痴呆在中年就开始有症状和反应，如果不提早发现和治疗，等发展严重了就无法治愈了。痴呆早已不是老年人的“专利”了。早期的痴呆能治好，可要真等到六七十岁时就无法治疗了。

芬兰开展的一项针对老年人的大型研究发现，高血压和高胆固醇血症是老年性痴呆症的两大危险因素。如果这两大因素偕同遗传因素一起作用于同一个人身上，那么这个人患老年痴呆症的危险性将会是其他人的8倍之高。

有研究显示，老年性痴呆与长期精神忧郁有关系。

老年朋友应该培养自己的爱好，多读书看报，或者练习书法、乐器，这对预防老年性痴呆都是很有帮助的。那些担心年龄大了记忆力下降的人，完全可以通过常用脑来改善记忆。人脑中的很多神经细胞是处于休眠状态的，只要运用，就会促进其功能的恢复，改善记忆。

其次，要注意保持良好的心态。有的老人因腿脚不方便而很少与人交流，性格就会渐渐地变得孤僻，遇到矛盾容易发怒、生气。有研究显示，老年性痴呆与长期精神忧郁有关系，所以要常常与别人沟通，遇到不愉快的事情要冷静应对，保持良好的人际关系，避免总是唉声叹气。

由于痴呆的病因不同，预防的方法也不同，主要有以下几个方面：

- 1、严格戒烟。吸烟历史越长，每天吸烟越多，脑动脉硬化越明显，越易导致大脑供血不足，脑组织萎缩，导致痴呆。
- 2、少饮或不饮烈性酒。酒精能使大脑细胞密度降低，脑组织萎缩，脑功能降低，反应迟钝导致痴呆。
- 3、定时排便。肠道内细菌能将未被消化的蛋白质分解成氨、硫化氢、吲哚等有毒物质，并被血液吸收。大便滞留于肠道过久，上述有毒物质随血液循环过量进入大脑，可导致智力下降。
- 4、控制铝质炊具的使用。铝与酸、碱、盐都可发生化学反应，常用铝质炊具加工或盛放含酸、碱、盐的食物，

食物易被游离出来的铝元素污染。过量进入身体的铝会损害中枢神经系统，引起智力下降、反应迟钝，易导致痴呆。

5、经常的户外活动。老年人适合进行较持续、较缓和的运动项目，如步行、慢跑、体操、太极拳、太极剑及传统舞等。

多吃健脑益智食物

目前，老年痴呆症尚无确切治疗方法，但合理的膳食营养可预防和延缓该病的发生。饮食的关键是营养的摄入要平衡，要多吃植物性蛋白及含钙食品，适量补充维生素 E 和卵磷脂，多吃新鲜蔬菜、水果，减少铝、铜的摄入，少吃肥肉、盐和糖。此外，中老年人应多吃富含锌、锰、硒、锗类的食物，如海产品、贝壳类、鱼类、乳类、豆类、坚果类、蚕蛹、大蒜、蘑菇等，对预防老年性痴呆症的发生十分有益。痴呆病人脑部的 DHA 不饱和脂肪酸的水平偏低，而鱼肉尤其是金枪鱼中，这种脂肪酸的含量很高。

核桃：含有丰富的不饱和脂肪酸——亚油酸，被机体吸收后能改造成脑细胞的组成物质。

芝麻：可补肾益脑、养阴润燥，对肝肾精气不足兼有口舌干燥、肠燥便秘等症状较为适宜。

莲子：可补脾益胃、养心安神、益智健脑，兼能益肾固精。

黄花菜：可治疗老年性痴呆，并可改善肝肾阴虚、血虚引起的健忘、失眠、烦躁、眩晕头痛、心悸等病症，是养脑强记的好食物。

花生：有明显的抗衰老作用，多食可延缓脑功能衰退，抑制血小板凝聚，防止血栓形成，降低胆固醇，预防动脉硬化。

大枣：可养血安神、补养心脾。对于心脾气血两虚的痴呆病人较为适宜。

桑葚：对治疗肝肾亏损、心脾气血双亏的痴呆病人尤为适宜。

桂圆肉：对治疗老年性痴呆、心脾气血两虚者有益，同时有助于防治畏寒乏力、面足浮肿者。

葡萄：对于老年性痴呆气血虚弱的治疗较为适宜。

荔枝：对治疗痴呆心脾气血两虚，兼有胃阴不足、心烦口渴的患者较为适宜。

松子：用于防治老年性痴呆，尤其适用肝肾精亏症伴肺燥阴虚者。

山楂：常用于治疗老年性痴呆兼有高血脂症、糖尿病者。

鱼：多吃鱼对预防老年性痴呆有好处。因为痴呆病人脑部的 DHA 不饱和脂肪酸的水平偏低，而鱼肉尤其是金枪鱼中，这种脂肪酸的含量很高。

其他：如蘑菇、鸡蛋、大豆、木耳、山药、海参等食物，对防治老年性痴呆均有一定效果。

适量运动，远离健忘与痴呆

多参加力所能及的体育锻炼，接近大自然。一边健走一边配合呼吸，可以获得全身血液活络与脑循环顺畅的双重效果，脑血管重返强韧，自然就能预防健忘与痴呆。

痴呆症是大脑老化、萎缩、功能受损所致的智能障碍。其征兆表现是什么呢？例如，平时讨厌外出，无精打采，常闷在家里；什么兴趣爱好都没有；常常忧虑、焦躁；配偶去世 5 年以上；老讲自己过去值得自豪的事，等等。

如果能预测自己将来会不会痴呆，就可以有针对性地预防。预防痴呆，就得对生活充满热情，应该勤动脑、多思考，并注意身体锻炼，有规律地生活，戒烟限酒，合理膳食。

目前，大部分老年痴呆患者由家庭照顾。作为家人，要注意观察老人的各种变化，尊重他的生活习惯和自尊心，要学会引导他，而不是命令他。要加强营养，鼓励他多参加力所能及的体育锻炼，比如散步、太极拳。想方设法带他去沐浴阳光，接近大自然，开阔视野，给他以细心的照料。

得病之后除了配合医生的治疗和接受亲人的照顾外，对更多的进入或即将进入老年的朋友来说，关键还在于积极预防。

首先是尽可能做一些适合老年人身体特点的运动。老年人随着年龄的增长，大多数已经不像年轻时那样手脚灵活、筋骨强健，所以老人应该选择运动量不太大的活动来促进血液循环，比如每天练练太极拳、慢跑、散步等。每天睡觉前也应该活动活动腰腿，按摩一下脚底等。人体中最耗费氧的部位就是脑神经细胞，深呼吸可以提供充分氧气给脑部，促进脑神经细胞功能活化，一边健走一边配合呼吸，可以获得全身血液活络与脑循环顺畅的双重效果，脑血管重返强韧，自然就能预防健忘与痴呆。

还可以经常做做手指操，经常做做十指指尖的细致活动，如手工艺、写字、绘画、雕刻、制图、剪纸、打字、弹奏乐器等。按摩大脑也能使大脑血液流动面扩大，促进血液循环，预防痴呆。经常使用手指旋转钢球或胡桃，或用双手伸展握拳运动，可刺激大脑皮质神经，促进血液循环，增进脑灵活性，延缓脑神经细胞老化，可预防痴呆。



二、饮食调理防疾病（1）

身体调养，只为健康

保健医学是 21 世纪的主导医学，21 世纪医学革命的宗旨是“寻找药物以外的治疗”。现代医学之父希波克拉底说过：“你的食物，就是你的医药。饮食治不了的疾病，医生也爱莫能助。”最新一版的《中国居民膳食指南》，给居民提供了最根本、准确的健康膳食信息，指导居民合理营养、健康养生。

新膳食指南，重在实践

2008 年 1 月，中国卫生部召开专题新闻发布会，公布了新一版的《中国居民膳食指南》。《指南》以最新的科学知识为基础，论述了当前中国居民的营养需要及膳食中存在的主要问题，结合我国居民膳食消费的营养状况的实际情况，特别是最近的全国居民营养与健康状况调查的数据及资料，建议了实践平衡膳食，获取合理营养的行动方案，对广大居民具有普遍的指导意义。

新的《指南》引入了饮水、零食及饮料这些与健康密切相关的膳食内容，使内涵更加丰富全面；科学诠释当前居民在合理膳食上的误区和难题。其主要特色有以下 6 点：

1、新增加了“三餐分配要合理，零食要适当”和“每天足量饮水，合理选择饮料”两个条目，将饮水、零食及饮料这些与健康密切相关的膳食内容引入到中国居民膳食指南中，使其内涵更加丰富全面。

2、在“食不过量，天天运动，保持健康体重”条目下和膳食宝塔中明确提出“建议成年人每天进行累计相当于步行 6000 步以上的身体活动”，为指导居民天天运动提供了参照标准。

3、提出更具体的量化指标。如在“粗细搭配”的内容中“建议每天最好能吃 50g 以上的粗粮”；在“如饮酒应限量”的内容中明确“建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过 25g，成年女性一天饮用酒的酒精量不超过 15g”。

4、在坚持“合理营养，平衡膳食”的理念下，注重慢性病的预防。在一般人群膳食指南中有 2 条是针对慢性病的预防的，即“减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食”和“食不过量，天天运动，保持健康体重”。其他 8 条的内容中也都有相关慢性病预防的内容。

5、表现形式不拘一格，科学诠释居民对膳食认识的误区和难题。《指南》在形式上增加了说明和参考资料，对条目涉及的有关名词、概念以及常见问题进行科学的解释，有助于对条目的深入理解和实践；采用问答形式，解答膳食中常见问题和居民对营养认识的误区；有更多提供丰富科学信息的图表；对专业术语予以通俗解释，对于营养学界前沿新观念和新发现，给出了参考资料作为佐证，既满足了专业人士对指南的理解，又能满足广大居民在生活中实践《指南》。

6、各特定人群膳食指南内容更加丰富和具体。在1997年的膳食指南中，针对婴儿的条目只有“鼓励母乳喂养”和“母乳喂养4个月后逐步添加辅助食品”及不足900字的描述。在新《指南》中，婴儿又细分为0~6月龄婴儿和6~12月龄婴儿。0~6月龄婴儿膳食指南条目增加到6条，有近7千字的描述，并提供了身长和体重增长参考曲线。

适合于6岁以上一般人群的十条膳食指南

- 1、食物多样，谷类为主，粗细搭配
- 2、多吃蔬菜水果和薯类
- 3、每天吃奶类、大豆或其制品
- 4、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
- 5、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
- 6、食不过量，天天运动，保持健康体重
- 7、三餐分配要合理，零食要适当
- 8、每天足量饮水，合理选择饮料
- 9、如饮酒应限量
- 10、吃新鲜卫生的食物

新膳食宝塔

新膳食宝塔共分五层，包含每天应摄入的主要食物种类。膳食宝塔利用各层位置和面积的不同反映了各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

谷类食物位居底层，每人每天应摄入 250g~400g；

蔬菜和水果居第二层，每天应摄入 300g~500g 和 200g~400g；

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应摄入 125g~225g（鱼虾类 50g~100g，畜、禽肉 50g~75g，蛋类 25g~50g）；

奶类和豆类食物合居第四层，每天应吃相当于鲜奶 300g 的奶类及奶制品和相当于干豆 30g~50g 的大豆及制品；

第五层塔顶是烹调油和食盐，每天烹调油不超过 25g 或 30g，食盐不超过 6g。

管好家里盐勺，血压不再升高

我国膳食分 4 个类型，广东人膳食平均一天 6~7 克食盐，最清淡；第二是上海人，上海人一天 8~9 克盐，他们喜欢放点糖，不太咸，这也很好；第三就是北京人，一天 14~15 克食盐，这样就多了，应该砍掉 1/3 或一半；食盐吃得最多的是东北人，一天 18~19 克食盐，这就太多了，要减掉一半以上。调查表明，东北人高血压、脑卒中的发病率高，广东人发病率低。其中原因当然很多，但吃食盐多少是一大因素。据调查，我国河北、北京地区为心血管、高血压病高发地区，专家认为与食盐摄入多、口味重极有关系。

其实，我们每个人每天食用的食盐不应该超过 6 克。人如果食盐过多，可能导致高血压。高血压患者每天所食盐量应在 6 克以下。大家注意，这里说的食盐量还得算上调味品、作料、半成品等的含盐量，把它们全部加起来，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。

世界公认的健康人每人每日的食盐量为 5 克。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 300~350 克，酱油使用量应该在 1 瓶到 1 瓶半之间。

吃盐过量很危险，很多人的口味又偏重，该怎么办呢？别着急，一点点地来，你可以试试下面几种办法。

1、多吃新鲜蔬菜，多用其他调味品。

新鲜的蔬菜味道鲜美，有的还可生吃。在烹调的时候尽量少放盐，就能保存食物原来的味道。在煮菜时，不妨多用醋、辣椒、胡椒、桂皮、八角、芥末、芝麻、核桃、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。

外卖和饭店的食物大多偏咸，消费者对盐量没法控制。特别是那些自己喜欢吃又偏咸的食物，实在让人难以舍弃。那怎么办呢？有一个办法：自己动手，自己做饭做菜。

每日在 6 克食盐的范围内，将食盐分别放入各道菜中，结果可能是每一样菜的味道都很淡。因此，某道菜把盐放够，其他菜尽量减少盐量或不放盐，这样盐量控制住了，饭菜的美味照样享受，可谓一举两得。

促进健康，预防疾病

20 世纪，人们更多追求治病，21 世纪，人们更多地追求健康。因为治病是下游，健康是上游。从下游走向上游，是当今时代的呼唤，是社会文明进步的表现。

我们做医生的不能让人不死，但可以让人不早死，让人自然凋亡。

30 努力 40 注意 50 轻松 60 成功

要过好人生 100 岁，最关键的先要过好第一个春天，头 60 岁，即耕耘劳作的春天。第一个春天过好了，第二个春天，60 岁以后，即收获享受的春天就好过了。因为退休后，压力减轻了，时间富裕了，阅历丰富了，经验成熟了，就容易一马平川，一路平安到 80 岁。80 岁以后只要好好关爱自己，不伤害自己，可以 20 年不变，平安到 100 岁，无病无痛，无疾而终。

但是，如果 60 岁以前一身是病，糖尿病、冠心病、高血压，慢性病集一身，退休时，身体已经“糟”了，那么以后是肉体痛苦，精神折磨，七老八十，身心煎熬，人财两空。所以关键是人生第一春。

那么，60岁以前，什么时候最重要呢？60岁以前还有一关，这一关是20年，是各种疾病的高发期。男女有别，男的30~50岁，女的40~60岁。男性在30岁以后，是动脉粥样硬化的快速增长期，是健康易损期，慢性病高发期。在30~50岁这20年当中，40岁最重要。据5万多人的调查表明，40岁以前慢性病患病率缓慢上升，总体上处较低水平，男性为9.9%，但40~44岁，患病率急剧上升至20.9%，肥胖率也倍增，40岁这个转折点非常明显。更重要的是体质、体能、心、肺、脑、肾功能逐步下降。

惊蛰来到，不同体质不同调养

阴虚体质：这种人的体质特点为形体消瘦，手足心热，心中时烦，少眠，便干，尿黄，不耐春夏，多喜冷饮。

养生方法：

- 1、精神调养。阴虚体质的人性情急躁，常常心烦易怒，这是阴虚火旺、火扰神明之故，应遵循“添澹虚无、精神内守”的养生法。加强自我涵养，养成冷静、沉着习惯。少参加争胜负的文娱活动，节制性生活。
- 2、环境调摄。阴虚者，畏热喜寒，寒冬易过，热夏难当。所以有条件的人，每逢春夏季，可到海边、林区、山区去旅游，休假。住房最好选择居室环境安静，坐北朝南的房子。
- 3、饮食调养。其原则要保阴潜阳，多吃清淡食物，如糯米、芝麻、蜂蜜、乳品、豆腐、鱼、蔬菜、甘蔗等。有条件的人可食用一些海参、龟肉、蟹肉、银耳、雄鸭、冬虫夏草等，燥烈辛辣之品应少吃。
- 4、体育锻炼。不宜过激活动，着重调养肝肾，太极拳是较为合适的运动项目。

阳虚体质：这种人多形体白胖，或面色淡白，手足欠温，小便清长，大便时稀，怕寒喜暖。

饮食调养。多食壮阳食品，如羊肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等，根据“春夏养阳”的原则，特别是在夏日三伏时，每一伏吃一次“附子粥”（附子10克，先煎30分钟，加入粳米150克同煮至熟）或羊肉附子汤（附子15克，先煎30分钟，加入焯好的羊肉500克，同炖至熟加适量食盐），配合天地旺阳之时，以壮人体阳气之功。

血瘀体质：凡是面色晦滞，口唇色暗，肌肤干燥，眼眶黑暗者多为血瘀体质之人。

饮食调养。常吃具有活血化瘀作用的食物，如桃仁、黑豆、油菜、慈姑、醋等，经常煮食一些山楂粥和花生

粥。也可选用一些活血养血之药品（当归、川芎、丹参、地黄、地榆、五加皮）和肉类褒汤饮用。

痰湿体质：形体肥胖，肌肉松弛，嗜食肥甘，神倦身重，是痰湿体质人的明显特征。

饮食调节。应该多吃健脾利湿、化痰祛湿的食物，如白萝卜、扁豆、包菜、蚕豆、洋葱、紫菜、海蜇、荸荠、白果、枇杷、大枣、薏苡仁、红小豆等。少食肥甘厚味、饮料、酒类之品，且每餐不宜过饱。

惊蛰是疾病多发的日子，要以预防为主。饮食调养应以保阴潜阳、以食养肝为原则。要注意全面营养，宜多吃富含蛋白质、维生素的食物，少食动物脂肪性食物，按时就餐，消化功能差时采取少食多餐的方法，保证营养的摄入。新鲜熟透的水果，有益于健康。鸭血性平，营养丰富，可养肝血而治贫血，是保肝最佳食品之一。菠菜具有滋阴润燥，舒肝养血的作用，如做汤加上动物血，可治疗肝气不舒。现代社会因饮食环境的污染，人体在纳入五谷杂粮时难免受到有害物质的侵害，因而春季还应用一些清理肝胆火旺的食品，如芦荟、山药、莲子等，以清除体内毒素，扶正祛邪、调节平衡、补充营养。

合理膳食，五色食品

民以食为天，合理的膳食很重要。因为合理的膳食可以让你不胖也不瘦，胆固醇不高也不低，血黏度不稠也不稀。那么怎么做到合理膳食呢？两句话，十个字：“一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑。”记住这两句话十个字，就是科学合理的膳食了。

一：牛奶一杯，民族强健

我们中国人膳食有很多优点，但缺钙，中国人差不多 90%缺钙。缺钙有三个结果。

第一骨疼，缺钙的人骨质疏松，容易患骨质增生、腰疼、腿疼、抽筋，经常浑身疼；第二驼背；第三骨折，一摔骨头就断了。

我们碰到一个病人，先是咳嗽，咳嗽胸就疼，最后不咳嗽也还疼。他觉得很奇怪，怀疑是不是得了肺癌，结果到了放射科拍照，放射科医生一看吓了一跳，他光咳嗽就咳断了三根肋骨。住院以后，他因为疼得不能翻身，一帮他翻身，啪！又断一根，断了四根，原来他全身骨头都变疏松了。所以缺钙会造成三大症状。那么为什么会缺钙呢？因为每日每人需要 800 毫克钙，而我们的膳食里仅有 500 毫克钙，而每袋牛奶约有 300 毫

克钙，所以每天补足一袋牛奶，正好补齐每日需要的钙量。牛奶什么时候开始喝呢？从一岁开始。喝到什么时候呢？直至终身喝奶。外国人大多高大健康，不是因为饭吃得多，也不是肉吃得多，而是因为他们喝奶喝得多。二战前的日本人因为身材矮小被戏称为“小日本”，而现在日本人变了，同龄的中小学生，日本孩子的平均身高超过北京孩子，比广东、福建小孩高得更多。原因很简单，二次大战后，日本政府每天中午给小学生免费供应一袋牛奶。就这么一袋牛奶，日本人一代比一代高，现在超过了中国人，所以日本有一句话“一袋牛奶振兴一个民族”。可见喝牛奶与不喝牛奶不一样，别看就一袋牛奶那么简单，但影响人的身高、体重、智能，一天喝两袋牛奶的要高 4.8 厘米，更明显。牛奶什么时候喝好呢？睡觉前喝好。因为孩子长个子时，白天不长，晚上入睡 1 小时后，生长激素开始分泌，所以睡觉前喝奶，如果喝完奶后能再吃一片 100 毫克维生素 C 和一片复合维生素 B（3 岁以下上述两种维生素每种半片就够），这个孩子不但身高、体重好，而且抵抗力强，感冒、扁桃体炎、肺炎、发烧之类的病都难得，很健康，一路健康成长。一袋牛奶再加一片维生素 C、复合维生素 B 不到 1 块钱，就够了。因为每 500 毫升（2 袋）奶能够满足人体每天需要的动物蛋白的 50%，热能的 16%，钙的 60%。德国联邦牛奶研究所所长黑申教授则更列举了牛奶的诸多好处：防治中风、高血压、心脏病；阻止人体吸收有毒物质，如铅、镉；脱脂奶和酸奶能增强人体免疫力；提高大脑工作效率、美容、催眠……在这些意义上说，牛奶，也是中国人的保姆。

很多家长对孩子很疼爱，但疼得不得法，怎么疼孩子呢？有的家长给孩子买各种各样的补品。所谓补品概念就很混乱，补了多年，补成胖子，提前来月经，成了胖墩。花那么多钱买补品干啥？其实就是牛奶加维生素 C 再加复合维生素 B 就够了。有人说，我们中国人很多人一喝牛奶就腹泻，那么怎么办？改喝酸奶就行了。那不爱喝酸奶，怎么办？喝豆浆，可是要两袋豆浆，因为豆浆钙的含量是牛奶的一半。好，那么有人说了，我不喝牛奶，酸奶我也不喝，豆浆我不爱喝，那么怎么办呢？如果你酸奶、牛奶不喝，豆浆也不喝，那很简单，你就等死吧！

二：碳水化合物至少 250 克

“二”是 250 克至 350 克碳水化合物，相当于 300 克（六两）至 400 克（八两）主食。这六两到八两不是固定的，比如有些年轻人他干活挺重，一天就要一斤半。有些女同志呢，胖胖的工作量很轻松，不用六两，一天三两就够了。调控主食可以调控体重，是最好的减肥办法。现在减肥药很多，还有减肥霜、减肥茶、减肥喷雾剂，太多了，实际上不用这样减肥，怎么办呢？减肥主要靠调控主食和适量运动。

大家听说过吗？意大利歌唱家帕瓦罗蒂，体重 151 公斤，按食谱减肥，一天三两主食，头一个多月一天二两半，结果全年体重减轻 33 公斤。控制主食就可以控制体重。最近科学家提出一句话减肥。这是最科学、最顺利的减肥法，叫作：“饭前喝汤，苗条健康”。广东人就是最好的例子，广东人特别爱喝老火汤，饭前喝汤，汤到胃里，通过胃黏膜，再通过神经反射到脑干食欲中枢，就能使食欲中枢兴奋性下降，食量就自动减少三分之一，而且吃饭变慢；如果没有汤，你就拨点菜用开水冲一冲变成汤，先把这个汤喝了，立即能使食欲下降。我们北方人不一样，北方人饭后喝汤，越喝越胖。这就错了，为什么呢？吃饱饭再喝汤，把胃撑得很大，又加上汤里有脂肪、肉片、蛋等，又补充热量，所以饭后喝汤越喝越胖，饭前喝汤苗条健康。瘦人想变胖，饭后喝汤；胖人想变瘦，饭前喝汤。一字之差出入很大。

三：高蛋白三四份

人不能光吃素，也不能光吃肉。蛋白质不能太多，也不能太少，三份至四份就好，不多不少。一份就是一两瘦肉或者一个大鸡蛋，或者二两豆腐，或者二两鱼虾，或者二两鸡或鸭，或者半两黄豆。一天三份。比如说我今天早上吃一个荷包蛋，中午我准备吃一个肉片苦瓜，晚上吃二两豆腐或者二两鱼，这一天三份到四份的蛋白质不多也不少。蛋白质过多，消化不良，会造成肠道毒素太多。蛋白质太少了也不行。有位著名法师是蛋白质营养不良，帕金森氏综合症，经静脉点滴氨基酸，补充营养，治好出院后他辟谷（一种气功），营养不良，结果死了。人吃蛋白跟谷物有个比例，我们知道人有三十二颗牙齿，其中四颗犬齿，吃肉用的；二十八颗门齿和白齿，用来切割磨碎蔬菜淀粉用的，也就是从牙齿的结构比例安排也是主要以素食为主。人不能天天吃肉，你不是老虎啊，老虎都是犬齿，那当然就是吃肉的，自然界的规律就是这样。

那么，什么动物蛋白质最好？鱼类蛋白好。吃鱼多的地方，比如，阿拉斯加，舟山群岛，人吃鱼越多，动脉粥样硬化越少，冠心病脑卒中越少。植物蛋白以什么最好呢？黄豆。黄豆蛋白不但是健康食品，对妇女还特别好，能减轻更年期症候群。更年期的妇女常血压忽高忽低，一会儿脸红，一会儿脸白，一会儿出汗，一会儿心慌，脾气很大，这就是妇女更年期综合症。外国妇女呢？她没什么事，她 50、60、70、80，看起来体型线条一样。外国很多 80 岁老太太出门就开车，开完车就上游泳池，人老了还游泳还能跳水。中国就不同，为什么？中国妇女 50 岁以前还可以，一到 50 岁以后就胖了，血压高了，骨质疏松了，很快变成老大妈了，因为我们没补充生理性雌激素。豆类就有这种雌性激素的作用，可以减轻妇女更年期综合症。

四：四句话儿要记牢

四句话，即“有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱”。粗细粮搭配，一个礼拜吃三四次粗粮，棒子面、老玉米、红薯这些粗细粮搭配营养最合适。不甜不咸是指“清清淡淡才是真”。北方人患高血压病的多于南方，是因为口重。目前北京人日均食盐 12—14 克，其实 6 克就行，起码先减少 1/3。我们的厨房已装修一新，设备“革命”了，还需问一句：配盐勺了吗？三四五顿是指每天吃的餐数。绝对不能不吃早餐，只吃两顿。我想重点讲讲七八分饱。同志们，请大家无论如何记得吃饭一定要吃七八分饱。记住这一句话就可延年益寿，这句话非常重要。古今中外，延年益寿的办法不下几百种，但是都无效。真正公认最有效的能够延年益寿的办法就是一种，我们叫低热量膳食，说白了就是七八分饱。就这一个办法，古今中外公认能长寿，其他什么秦始皇找仙丹，都没用。中医有句老话：若要身体安，三分饥和寒。很有道理。美国有个很著名的专家，他的话很权威，他写了一千多篇文章，来中国讲过学。有一次讲完课，他说：快要到 21 世纪了，希望人人健康，我送你们两句最重要的话，比一切药物都好。哪两句话呢？第一，吃饭七八分饱。意思是说当你离开饭桌时还有点饿，还想吃，这就是七八分饱。第二，爬楼走路慢跑，就是说平常出去时多走路，住楼上不坐电梯经常走着上去。世界上最好的运动就是步行，实际上步行运动就能预防糖尿病，预防冠心病，预防高血压。



二、饮食调理防疾病（2）

五：蔬菜水果五百克

就是 500 克蔬菜和水果。人生最大的痛苦莫过于癌症，晚期癌症。怎样才能不得癌症呢？预防癌症的最好办法，就是经常吃新鲜蔬菜和水果，新鲜蔬菜和水果有一个特殊的作用就是防癌，能减少癌症的发病率。河南有个林县，是全世界食道癌最多的地方，后来补充一些维生素、硒、新鲜蔬菜和水果，食道癌患病率明显下降。所以 500 克蔬菜和水果就相当于八两蔬菜和二两水果，经常吃点这个，预防癌症最好。这就是“一、二、三、四、五”。

红：番茄两个，红酒二两

“红”是一天一到两个西红柿，特别提醒男同志一天一个西红柿，前列腺癌可减少 45%。熟吃西红柿更好，因为番茄红素是脂溶性的。第二个就是说如果健康人喝点红、白葡萄酒或米酒也可以，但是酒千万不要喝得太多。少量酒是健康的朋友，多量酒是罪魁祸首。有个统计，监狱里罪犯的 50%，交通事故肇事者的 40%，住院病人的 25%都和喝酒有关，酒精是罪魁祸首，但少量可以。世界卫生组织的口号是：酒越少越好。如果没有病，没有脂肪肝，没有冠心病，喝点少量的葡萄酒、米酒是可以的，每天 50~100 毫升。如果这个人情绪低落，那么炒菜加点红辣椒可以改善情绪，红辣椒可以刺激体内产生内啡肽，这是改善情绪减少忧虑的东西。

黄：黄色瓜果好

中国人的膳食刚才讲过，缺钙和缺少维生素 A。缺少维生素 A 有什么表现呢？小孩免疫力下降，感冒发烧，扁桃体炎；中年人得癌症，动脉硬化；老年人眼发花，视力模糊。补充维生素 A，可以使儿童增强抵抗力，老人眼睛不发花，视网膜病减少。富含 B 胡萝卜素（维生素 A 的前体）的胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒，或者干脆叫红黄色的蔬菜，含维生素 A 多。

绿：生命的颜色

饮料里茶最好，茶叶当中绿茶最好，绿茶含有多种抗氧化自由基的物质，可以减少老化。我有一次去福建，武夷山的茶农对我说：你买我们的茶能长寿。我问什么意思？茶农说：我们这茶好，因为我们这里很多人都是

茶寿。那里的人不叫高寿、长寿，而是叫茶寿。不管怎么说，喝茶倒是能够延年益寿，减少肿瘤，防止动脉硬化，这是肯定的。

白：燕麦片、燕麦粉

是指燕麦粉、燕麦片。英国前首相撒切尔夫人每天早餐吃燕麦面包，连出国访问，早餐食谱都不变。国民党元老陈立夫 100 岁时，还每天早上吃燕麦粥，我每天早上也是一两燕麦粥。燕麦粥很便宜，吃一个月花的钱还不足吃一片药的钱。为什么呢？你吃一两燕麦粥，可以少吃一两馒头，这就是主食吧，一两馒头三毛，一两燕麦粥四毛，才多一毛钱，一个月才多三块钱，可以吃一个月，而且效果还挺好。燕麦粥不但降胆固醇，降甘油三酯，还对治疗糖尿病、减肥特别好。特别是燕麦粥通大便，很多老年人大便干，用力时容易造成脑血管意外。

黑：黑木耳

“黑”是黑木耳。黑木耳这个东西特别好，它可以降低血黏度。黑木耳吃后，血液变稀释，人不容易得脑血栓、老年痴呆，也不容易得冠心病。现在很多人得老年痴呆，其实这个痴呆是很多细小的毛细血管或小动脉堵塞，最后脑子不行了，傻了，记忆没有了，这种情况大多数是血黏度太高造成的。吃黑木耳正好，一天 5 克到 10 克，相当于一斤黑木耳吃 50 至 100 天，一天一次吃一点，做汤做菜都可以。

医生研究发现，原来中国的黑木耳可以降低血黏度。文章发表后，台湾人都用这个方法，北京心肺血管中心专门研究了黑木耳。动物和人体实验都证明了用 5 克到 10 克黑木耳就能降低血黏度和胆固醇。后来有一次我为病人看病，病人告诉我一件事，说有一个台湾企业家，很有钱，这个人得了冠心病，血管都堵了，要到美国做心脏搭桥手术。到美国一看，医生说：“不行，现在排的满满的，你一个半月以后再来，我给你排一下”。一个半月以后，他再去，一做冠状动脉造影，三个血管通了。医生对他说：“你没有病，血管全通了，不用搭桥，你回去吧。咦，你是怎么治的？”病人说，只用一个偏方：10 克黑木耳，一两瘦肉，3 片姜，五枚大枣，6 碗水，文火煲成两碗汤，加点味精，加点盐，每天吃一回，45 天，血栓都化了。这是一位病人告诉我的事，他说的很诚恳认真。我并没有看过他的病历和造影片子，这只是一种食疗，供参考。总之，黑木耳经过科学试验证明能够降低血黏度，5 克到 10 克就行了。记住合理膳食就是两句话、十个字：“一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑。”

煲出好汤，苗条健康

多喝汤不仅能调节口味，补充体液，增强食欲，而且能更有利于补充人体营养且易被机体所吸收，防病抗病，有益健康。

饭前喝汤，稳稳当当

人在饥饿进餐前食欲中枢兴奋性最高，越胖者越高，一进餐，狼吞虎咽，5分钟左右已摄入近80%的热卡，等到出现了饱腹感，所摄热量已经超标，此时再喝些肉汤，脂肪进一步超标，必然越喝越胖。科学的做法是：坐上餐桌后，先别忙吃饭，先安静一下，喝一碗汤。研究表明，汤一进胃内，不但占据容积，更重要的是通过胃黏膜迷走神经的传导反射到食欲中枢，使食管中枢的兴奋性下降，食量自动减少三分之一，使饱腹感提前出现而且进餐速度变慢，总摄入热卡减少，形成习惯，日久天长，使人苗条健康。广东人、福建人饭前喝汤就是典型例子，而北方人饭后喝汤，肥胖者也明显增多。

对一些肥胖者的观察表明，只要做到饭前喝汤，不需要任何减肥药，体重每月能下降0.5~1公斤，半年后有显著效果。在两餐之间有饥饿感时可进食少许低热卡食物。对过于肥胖的人，针刺疗法有助于减少饥饿感，使减肥过程更顺利。

许多人胖了要减肥，吃减肥药、喝减肥茶等等，现在还有减肥裤腰带，说裤腰带一勒可以定向减肥定向塑身。好多女士都去买，一勒之后，肥还没减下去，痔疮倒长出来了。因为腹压增高，产生静脉回流障碍。要想减肥，大家不妨记住两句话：饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。只要饭前提前喝汤，饱腹感就会提前出现，七八分就觉得饱了。科学观察两组共400多人：一组饭前喝汤，七八分饱，6个月下来，1个月体重减轻1斤，6个月减轻6斤。另一组吃减肥药，1个月减去1公斤，6个月减去12斤。饭前喝汤减肥稳稳当当，不用吃药。

喝汤有好处，但是有禁忌

多喝汤不仅能调节口味，补充体液，增强食欲，而且能防病抗病，对健康有益。

日常人们常喝的汤有荤、素两大类，荤汤有鸡汤、肉汤、骨头汤、鱼汤、蛋花汤等；素汤有海带汤、豆腐汤、紫菜汤、番茄汤、冬瓜菜和米汤等。无论是荤汤还是素汤，都应根据各人的喜好与口味来选料烹制，加之“对

症喝汤”就可达到抗衰老治病，清热解毒的“汤疗”效果。

多喝骨汤抗衰老——人到中老年，机体的种种衰老现象相继发生，由于微循环障碍而导致心、脑血管疾病的产生。另外，老年人容易发生“钙迁徙”而导致骨质疏松、骨刺增生和股骨颈骨折等症。骨头汤中特殊养分——胶原蛋白，可疏通微循环并补充钙质，从而改善上述症状，延缓人体的衰老。

多喝鸡汤防感冒——鸡汤特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉及支气管粘膜血液循环，增加粘液的分泌，及时清除呼吸道病毒，可缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状，对感冒、支气管炎等防治效果尤佳。

多喝鱼汤治哮喘——鱼汤中尤其是鲫鱼、乌鱼汤中含有大量的特殊脂肪酸、具有抗炎作用，可防止呼吸道发炎，并防治哮喘的发作，对儿童哮喘病更为有益，鱼汤中卵磷脂对病体的康复更为有利。

多喝豆汤退风热——服用甘草生姜黑豆汤，对小便涩黄、风热入肾等症，有一定治疗效果。

多喝菜汤解体衰——各种新鲜蔬菜含有大量碱性成分并溶于汤中，常喝蔬菜汤可使体内血液呈正常的弱碱性状态，防止血液酸化，并使沉积于细胞中的污染物或毒性物质重新溶解后随尿排出体外。

喝汤有这么多好处，所以餐桌上的汤是全世界老百姓的共同爱好。不少国家还有自己的“名汤”，例如俄国的罗宋汤，美国的咖喱牛肉汤，日本的海带汤……我国则在不同地域、不同季节有喝不同汤的习惯，诸如老鸭汤、黄豆小排汤、荠菜豆腐汤等。因为喝汤是每个人的习惯，似乎没有什么学问，但有不少误区，比如吃完火锅再喝口热乎乎的汤是许多人的饮食习惯。但涮牛羊肉、海鲜的火锅汤不能喝，否则易患痛风。菠菜豆腐汤是民间的传统家常汤菜，以其清淡爽口而深得人们喜爱。然而现代医学研究表明，菠菜和豆腐不应同时吃。

虽然一直以来并无这样的饮食案例，但有时，危害是潜在的，不能用看得见的度来衡量。

喝汤不吃渣——有人做过检验，用鱼、鸡、牛肉等不同含高蛋白原料的食品煮6小时后，看上去汤已很浓，但蛋白质的溶出率只有6%~15%，还有85%以上的蛋白质仍留在“渣”中。其实经过长时间烧煮的汤，其“渣”口味虽不是最好，但其中的肽类、氨基酸更利于人体的消化吸收。因此，除了吃流质的汤以外，应提倡将汤与内容物一起吃下去。

爱喝“独味汤”——每种食品所含的营养素都是不全面的，即使是鲜味极佳的富含氨基酸的“浓汤”，仍会缺少若

干人体不能自行合成的必需氨基酸、多种矿物质和维生素。因此，提倡用几种动物与植物性食品混合煮汤，不但可使鲜味互相叠加，也使营养更全面。

喝太烫的汤——有百害而无一利，喝 50℃ 以下的汤更适宜。有的人喜欢喝滚烫的汤，其实人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受 60℃ 的温度，超过此温度则会造成黏膜烫伤。虽然烫伤后人体皮肤有自行修复的功能，但反复损伤极易导致上消化道黏膜恶变，经过调查，喜喝烫食者食道癌高发。

饭后才喝汤——这是一种有损健康的吃法。因为最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，势必影响食物的消化吸收。正确的吃法是饭前先喝几口汤，将口腔、食道先润滑一下，以减少干硬食品对消化道黏膜的不良刺激，并促进消化腺分泌，起到开胃的作用。饭中适量喝汤也有利于食物与消化腺的搅拌混合。

汤水泡米饭——这种习惯非常不好。日久天长，还会使自己的消化功能减退，甚至导致胃病。这是因为人体在消化食物中，需咀嚼较长时间，唾液分泌量也较多，这样有利于润滑和吞咽食物；汤与饭混在一起吃，食物在口腔中没有被嚼烂，就与汤一道进了胃里。这不仅使人“食不甘味”，而且舌头上的味觉神经没有得到充分刺激，胃和胰脏产生的消化液不多，并且还被汤冲淡，吃下去的食物不能得到很好的消化吸收，时间长了，便会导致胃病。

常喝五色保健汤

红——西红柿、红柿椒；黄——半个鸡蛋、胡萝卜、嫩玉米；绿——各种绿叶蔬菜，色深的蔬菜更好；白——南豆腐；黑——黑木耳或蘑菇。也可加入少许肉末、肉片、调味品，做成羹汤，根据个人爱好，随意做成各种花样。饮食是一种文化，科学的饮食不但让你吃出营养，吃出美味，还能吃出健康。

早喝盐汤如参汤，晚喝盐汤如砒霜

盐是人体不可缺少的成分，可是怎样补充盐分，这是有讲究的。健康谚语说得好：“早喝盐汤如参汤，晚喝盐汤如砒霜。”

出汗较多，体内部分钠离子、钾离子丢失，出现低钠血症或低钾血症状，这就要补充钠和钾。一般的方法就是多饮用淡盐水和含钾较高的食品或者饮料。可是，不少人都是在出汗之后，有的甚至出现疲乏无力、口干、晕眩、肌肉疼痛、手足麻木等症状时，才想起喝些淡盐开水。如此则会加重肾脏负担，往往起不到应有的作

用。

养成主动补钠的好习惯，在大量出汗前或天热时，清晨起床就喝些淡盐开水，就能使出汗后体内钠含量保持平衡，以维持正常的新陈代谢，稳定细胞内外渗透压，调节体内酸碱平衡。

研究发现，早晨饮淡盐水能够被机体迅速吸收，起到稀释血液、增加血流量，预防脑血栓、动脉硬化的作用。

因此，“早喝盐汤如参汤”，也是预防习惯性便秘及养生保健的好方法。如果晚上喝盐汤，就可能出现食盐超过人体需要的状况，因此就有了“晚喝盐汤如砒霜”的说法。

喝汤好处多，春季宜清淡

春季气温变化大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，容易侵犯人体而致病，所以春季的营养构成应以高热量为主，摄取足够的维生素和无机盐。春季饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物，这时选择喝汤不失为一个好办法。

例如鱼汤可防哮喘，因为鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以治疗肺呼吸道炎症，预防哮喘发作，对儿童哮喘病最为有效。鸡汤可抗感冒，特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉部及支气管膜的血液循环，增强黏液分泌，及时清除呼吸道病毒，缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。每个人都可以根据自己的身体状况，选择不同的汤品来调养身体。

汤里大多数营养成分都是水溶性的，极易溶解于汤水中，煲汤的过程，等于进行了一次加工提取，免除了胃肠之劳，减轻了消化系统负担。此时，只要喝汤，就能得到这些有用的营养，而且喝汤比其他饮食方法更易被吸收。

春季饮食清淡，喝汤也颇讲究。春季煲汤不要太油腻、忌燥热。原材料可选用瘦肉、禽类、鱼为主，药材可以选用党参、沙参、枸杞、百合、淮山等。南宁的春季天气变化大，人容易感冒，而且比较燥热、潮湿，可以在煲汤时放些晒干的桔子皮，或起锅前放入卷好的整根葱，可以去湿、顺气。

煲汤有秘诀，小火煲好汤

要煲一锅好汤，原材料、药材、水质和火候等都很关键。原材料必须是鲜活的，最好选择低脂肪食物做原料，

瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等，都是很好的低脂肪汤料。药材应根据汤的不同功效和个人的身体状况选择，如身体火气旺盛，可选择如绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火类的药材，身体寒气过盛，那么就应选择参类作为药材；滋补类汤宜选用桂圆、红枣等相宜的药材，而不能放生地等相冲的药材。煲汤的水最好用矿泉水或纯净水，用鸡、鸭、排骨等肉类煲汤时，先将肉在开水中氽一下，不仅可以除去血水，去除一部分脂肪，煲出来的汤也比较清甜。鸡汤、鱼头豆腐汤、菜干汤、冬瓜沙骨汤都比较适合春季喝。

煲汤时，以先大火，后中火、小火的次序，火候以汤沸腾程度为准，如果让汤汁大滚大沸，肉中的蛋白质分子会被破坏。小火慢煲时中途不能打开锅盖也不能加水，因为正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味，影响汤的口感。汤中的营养物质主要是氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养反而被破坏，一般鱼汤煲1小时左右，鸡汤、排骨汤煲3小时左右足矣。煲汤时如果强调汤味，则在冷水时下料比较好，因热水会使蛋白质迅速凝固，不易释出鲜味；如果强调原料的口感，则在热水时下料比较好，口感比较鲜嫩。煲汤时忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，以免影响汤汁本身的原汁原味，也忌过早放盐，因为早放盐会使肉中的蛋白质凝固不易溶解。

现代人生活节奏快，一些人嫌自家煲汤费时费力，喜欢去超市买袋装的方便汤料，回家用开水一冲即可饮用。现在市面上有林林总总很多品种的方便汤料，但绝大多数在包装上仅标注了原料，没有营养成分列表。一般来说，方便汤料都是经浓缩加工而成，如果时间比较紧，方便汤料偶尔“方便”一下可以，但不宜长期喝，因为方便汤料尤其是粉状的汤料，就像方便面中的调味料，绝大多数没有很高的营养价值，却含有过多的热量和盐。煲汤还是以新鲜原料为主比较好。

数字食谱，科学简单

衣、食、住、行，构成人们的基本生活，俗话说：开门七件事，柴米油盐酱醋茶。“吃”最密切地与每一个人相关联。

如今生活质量的提高使得人们越来越在意自己的饮食。中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，还蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。实际上饮食是一种文化，这种文化已超越了“吃”本身，而提升到一种情感沟通、人际交流、促进健康和享受生活的更高境界。现代人更讲究如何才能在美味的同时吃得更健康。

饮食巧搭配，营养无遗漏

人们通过长期实践认识到，没有任何一种天然食物能包含人体所需要的各类营养素，即使像乳、蛋这类公认的营养佳品，也难免“美中不足”。所以单靠一种食物，不管数量多大，都不可能维护人体健康。这就是说，吃饱了肚子并不意味着就有了足够的营养，要保证合理营养，食物的品种应尽可能多样化，使热量和各种营养素数量充足、比例恰当，过度和不足都将造成不良后果。因此，饮食必须有节，讲究营养科学。

就是一日三餐所提供的各种营养素能够满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要，也就是膳食调配合理，达到膳食平衡的目的。主食有粗有细，副食有荤有素，既要有动物性食品和豆制品，也要有较多的蔬菜，还要常吃些水果。这样，才能构成合理营养，但在日常生活中人们自己操作时却会出现难题，不是油放多了，就是食物营养不均衡，那么，应该怎么办呢？



二、饮食调理防疾病（3）

主食调控三误区

时下很多人加入了不吃主食的行列，但这样能减肥吗？能保持身材吗？能预防疾病吗？答案是否定的。

主食是为我们提供碳水化合物的主要来源，在每天所摄入的热量中，碳水化合物应占到 55%左右。虽然蔬菜、奶类和糖类也可以为我们提供所需的碳水化合物，但这些并不能取代主食的地位。一个正常人一天至少要吃 3 两左右的米饭才能达到碳水化合物的所需量。中国人传统的主食结构以谷类为主，像米、面、粗杂粮（燕麦、荞麦）等都是我们传统意义上的主食，而这类主食富含丰富的膳食纤维，且血糖指数不算高，都是值得推荐的食物，而且这种传统的主食结构是适应我们中国人体质需要的。

误区一：少进主食利减肥

有着完美的身材不仅是女性的渴望，不少男性也希望有一个完美的身材，因为身材既与美观有关，更和健康相关。目前很多人减肥采用减少主食摄入量的方法，这种方法非常不可取。实际上，主食的摄入能带来饱腹感，在一定程度上可以起到节制饮食的作用，同时由于它的热量较低，因此存积的脂肪也较少。很多人习惯用蔬菜或水果代替主食，这也是不科学的。水果和蔬菜主要提供矿物质、维生素、膳食纤维等，其糖类含量并不高，过多进食水果和蔬菜，会影响微量元素和维生素的吸收和利用。

误区二：多食副食营养好

每个人的食量是有限的，所以一些人减少主食的摄入量，以便空出肚子好吃更有营养的食品，但副食特别是荤菜吃的太多，脂肪和胆固醇摄入量也相应增多，容易引起肥胖及并发症。而碳水化合物有加强肝脏解毒的功能，适量摄入主食可以起到保肝的作用。

误区三：主食型早餐没营养

很多人早上一杯牛奶加一份三明治，认为这比传统的中式早餐有营养，事实上传统的中式早餐在营养方面更全面。“早餐要吃得像皇帝。”这是营养专家们的饮食建议，这不是指早餐要多奢侈精细，而是说早餐营养要

全面。牛奶、鸡蛋、主食、水果、蔬菜，营养不同，样样要有。理想的早餐最好有粥，燕麦粥更好一些，不仅营养丰富而且持续消化的时间比较长，早餐牛奶是不能少的，它的营养自不必说，而且它的消化时间大约 3 个小时，比粥多了一倍。

三天不吃青，两眼冒金星

青菜属于蔬菜中的绿叶类，色泽明媚、鲜嫩味美，是蔬菜中的首选。

春季的青菜，味略淡而鲜，维生素含量丰富，含水量也特别高。夏秋季节的青菜味略苦，富含对人体去暑降温作用的物质，具有降邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳等作用。冬季的青菜略带甜味，这是由于冬天的青菜没有强烈的阳光照射，因此与光合作用有关的营养物质逐渐增多，含水量相对减少，淀粉类物质转化成麦芽糖，所以味甜。

因青菜不易储藏，所以买回来后应及时吃完，不及时吃掉，除口感欠佳外，往往还会损失大量的维生素。买回来的青菜，从表面上看已经停止了生长，其实它的内部仍进行着复杂的生物学变化和物理变化。由于这些变化，青菜的营养成分和食用质量下降。俗话说“早上鲜，中午蔫，晚上端”，就是对青菜质量变化的描述。

大家可能觉得炒青菜简单，只要将青菜洗净、切碎、放到锅里，加上各种作料，炒熟不就行了吗？其实，炒青菜大有学问呢。要是炒不好，不但味道不好，色泽不对，营养价值也会随之降低。

炒青菜关键是要把握好火候和加盐时间。

首先把油加热到略微冒烟，然后放入青菜急炒，不停翻动，到颜色变成半熟时再放盐，因为过早放盐会使青菜出水。当青菜溢出少量汤汁时，加入味精，不可盖锅。炒青菜时有十二字诀：“猛火快炒，宁可偏生，不可过火。”否则维生素 C 就会损失殆尽。

青菜除了含有大量的维生素 C 之外，还含有丰富的纤维素、果胶、有机酸和无机盐等。

小小青菜，营养如此之丰富，做法如此简单。所以，是一种很划算的餐桌佳品，提倡大家多吃青菜。

红黄菜蔬，补充维生素

新鲜蔬菜除了可补充维生素、微量元素、纤维素之外，现已证明其还有的一个特殊作用：就是在预防结肠癌、乳腺癌、前列腺癌、胃癌、降脂减肥、保持健美身材、防治便秘引起的头痛、失眠、心血管病突发事件方面，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。

红色——营养生力军

餐桌上的“红”，首先是指一天要吃 1 个西红柿。特别提醒男同志，每天吃 1~2 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。

其实，红色食品的益处远不只于此。红色食品还包括红豆、红薯、番茄、红苹果、红枣、枸杞、胡萝卜、杨梅、草莓、山楂等。红豆、红薯等是优质蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、B 族维生素和多种无机盐的重要来源，可弥补大米白面中的营养缺失，常食用可提高人体对主食中营养的利用率，被称为“红色生力军”。

此外，相同重量的红薯只有大米能量的 30%，加之富含纤维素和果胶，在降低肠癌发生风险、防治便秘、降低血脂及减肥等方面功效独特。

另外，如果是健康人，无禁忌症，每天可喝点红葡萄酒、白葡萄酒、绍兴酒、加饭酒，米酒也可以。例如红葡萄酒 50~100 毫升，有助于升高高密度脂蛋白胆固醇及活血化瘀，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，其冠心病仅为美国的 1/3。

另外，如果一个人情绪低落，那么吃点红辣椒可以改善情绪，减轻焦虑，因为红辣椒可以刺激体内放出内啡肽。

黄色——多食黄色，明智之举

餐桌上的“黄”是指红黄色蔬菜，例如：胡萝卜、红薯、南瓜、玉米等，其营养素含量多，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钙、胡萝卜素和维生素 A。缺少了会导致免疫力下降，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，视网膜好；减少感染和肿瘤发病机会。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。

黄色食品是高蛋白、低脂肪食品中的佳品，最宜伴有高脂血症的中老年人食用。黄色源于胡萝卜素和维生素 C，二者功效广泛而强大，在抗氧化、提高免疫力、维护皮肤健康等方面更有同样作用。

玉米和黄豆是黄色食品的代表。玉米提供碳水化合物、膳食纤维和 B 族维生素等，可刺激胃肠蠕动、促进消化，防治便秘、肠炎和肠癌；还可调节血脂，在一定程度上预防高血压和冠心病的发生，中美洲印第安人不易患高血压与他们主要食用玉米有关。黄豆则是优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B 和烟酸的良好来源，并可为机体提供大豆卵磷脂、大豆异黄酮等生物活性成分，在调节血胆固醇、防治部分恶性肿瘤方面发挥作用。

黄色的生姜含有姜醇、姜烯、姜酚等 72 种挥发性成分，有增强心肌收缩力、止吐、抗溃疡、保肝、利胆、抗氧化、调节中枢神经系统的功能，还能抑制致癌物亚硝胺合成等。

黄色果蔬还富含维生素 A 和维生素 D。维生素 A 能保护胃肠黏膜，预防胃炎、胃溃疡等疾病的发生。维生素 D 具有促进钙、磷两种矿物元素吸收的作用，进而收到壮骨强筋之功效，对于儿童佝偻病、青少年近视、中老年骨质疏松症等常见病有防治作用。因此，这类人多食用黄色食品，无疑是明智之举。

蘑菇香，回归自然保安康

自古以来，人们崇尚“药疗不如食疗”。祖国传统医学认为，对疫病的防治，并非孤立地依靠药物，更应注重于人的营养和饮食调理，以固根本。利用饮食防病治病，在我国有着悠久的历史，比如食用各类菌藻类食物。

在美国菇类被称为“上帝食品”，在日本被誉为“植物性食品的顶峰”，我国则把菇类称为“山珍”，菇类被公认是三高一低（高蛋白、高维生素、高矿物质、低脂肪）的健康食品。

食用菌指可食的菌类食物，它们味道鲜美、营养丰富，并均有一定防病治病的药效。

现代医学研究表明，食用菌含有人体必需的 8 种氨基酸、14 种维生素、多种矿物质和多糖等营养成分，它和

粮食、肉类等合理搭配是人类极好的食谱。新鲜蘑菇含蛋白质 3%~4%，比大多数蔬菜高得多，干蘑菇则高达 40%，大大超过肉、鱼、禽，蛋中的蛋白质含量，且其氨基酸组成平衡，尤其是赖氨酸和亮氨酸丰富。菇类是多种维生素的宝库，含有丰富的维生素 B1、B2、B12 和 C 等，蘑菇中含维生素 B1、B2 比肉类高，含维生素 B12 比奶酪和鱼还高，是膳食中维生素 B12（植物性食品一般不含）的最佳来源。菇类还含丰富的钠、钾、钙、铁、锌、碘等无机盐和磷酸腺苷、酪氨酸酶等。具有滋阴补阳、益气活血、补脑强心、延年益寿等功能。同时，食用菌具有降低血清胆固醇、改善血液循环、提高血液载氧能力、提高肝脏解毒能力等药性作用。常食用，可全面调节人体生理机能，促进新陈代谢、增强免疫功能、延缓衰老，是较为理想的保健食品。

例如，木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用。黑木耳能减少血液凝块，预防血栓等疾病的发生，有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。木耳还含有抗肿瘤活性物质，能增强机体免疫力，常食用可防癌抗癌。

藻类大多属海洋性食品，其中的螺旋藻含有 18 种氨基酸（包括 8 种人体所必需的氨基酸）、11 种微量元素及 9 种维生素，可以健体强身、帮助消化、增强免疫力、美容保健、抗辐射。海藻多糖还有抗肿瘤、抗艾滋病的功能。

维 C 靠青，营养靠荤

蛋白质：一般说来，肉类食物中最有营养价值的营养素是蛋白质，平均含量为 10%~20%。肉类蛋白质不仅含量高，同时由于肉类蛋白质含有人体所需要的全部必需氨基酸，并且比例适宜，能被人体很好地吸收和利用，因此属于优质蛋白质。

脂肪：肉类食物中的脂肪含量为 7%~50%，同蛋白质一样，不同动物或不同部位的肉中，脂肪含量差别也很大。脂肪能给肉类食物带来良好的口感，使肉吃起来很香，同时，脂肪也为人们带来大量的能量。但是，由于动物脂肪中含有较多的饱和脂肪酸，动物内脏中还含有较高的胆固醇，脂肪产生的能量较高，如果摄入量过大，对身体不利的。因此，肉类食物中的脂肪摄入量是应该加以限制的。

矿物质：肉类的矿物质含量大约 1%左右，包括钾、钠、钙、镁、硫、磷、氯、铁、锌等多种常量元素和微量元素。尤其是肉中所含的铁，是以血红素铁的形式存在的，很容易被人体吸收利用，是人体铁的重要来源。肉类食物中所含的锌，既丰富又易于被人体吸收，是人体锌的最好来源。

维生素：肉类食物还是人类B族维生素的主要膳食来源，也是维生素A和生物素及叶酸的重要来源。特别是动物内脏中的B族维生素以及肝脏中的维生素A，其含量更是异常丰富，是人类获取这些维生素的重要途径之一。

适量吃瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。此外，肉类中铁的利用较好，动物肝脏含维生素A极为丰富，还富含维生素B1、B2和叶酸等。但值得注意的是，肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往引起肥胖，而且是某些慢性病的危险因素，应当少吃。

相比之下，鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物不仅含蛋白质较高，而且饱和脂肪、总脂肪量和胆固醇含量较低，产生的能量也远低于猪肉，所以，应大力提倡吃这些动物性食物，适当减少猪肉的消费比例。

食肉不必恐慌，吃好也可健康

从前人们是吃不饱饭、吃不上肉，现在人们的生活水平提高了，想吃什么就吃什么，可是有些人不懂，以为鸡鸭鱼肉就是营养好的。其实吃东西是要讲平衡的，要荤素搭配，人不能光吃素，也不能光吃肉。从人的牙齿构成来讲，人生出来就是要吃肉的，人的牙齿有32颗，上面5颗，下面5颗槽牙是吃五谷杂粮的，前面四颗门牙是吃蔬菜、水果的，还有一颗叫犬牙，四个加在一起就是吃鸡鸭鱼肉。

随着生活水平的逐步提高，在现代人一致呼吁健康饮食的口号声中，大部分人过多地夸大了蔬菜的好处，却忽略了肉类中的营养成分。不少爱美的女性拒“肉”于千里之外，甚至谈“肉”色变，深怕肉类中的脂肪和热量影响自己的身材，从而强迫自己成为准素食主义者。殊不知，肉类中含有多种人体所必需的营养素。英国营养基金会总干事卡比达教授就指出，不吃红肉会令身体较易受细菌感染，而且肉类含有多种人体必要的营养（人体血液所需的铁质和骨骼所需的维他命D等），缺少这些营养素会导致多种疾病。

人体组织是由细胞构成的，而细胞更新需要蛋白质提供更多更新的“料”，以促进生长发育和修补组织。因此，在膳食中应合理的依靠脂肪提供能量，以“保护”蛋白质，避免被“氧化燃烧”，让蛋白质发挥更重要的作用。所以，适量摄入瘦肉、鱼类等，这是维护人体健康必需的。

最近, 来自美国加利福尼亚州蒙特里的美国心脏病学讨论会上的报告也指出, 高血压的典型特征是动脉壁增厚, 但当给予足量的钾后, 动脉壁便不再增厚。这主要是钾对血管有保护作用, 可防止动脉壁不受血压的机械性损伤, 从而降低了高血压病人中风的发病率。

由此可见, 高血压病人适当增加钾的摄入量是有益的。值得注意的是, 有些高血压病人由于持续服用利尿剂、降压药, 使排尿增多, 钾随之排出, 发生低钾倾向的可能性更大, 所以, 服用这类药物治疗的病人, 更应注意补钾。补钾的方式主要分药补和食补两种。药补常首选氯化钾, 主要适用于服用利尿剂降压药治疗的病人, 而食补则适用于所有高血压病人, 包括那些轻度高血压, 尚未服用降压药物治疗的患者。含钾丰富的食品很多, 主要有瘦肉、牛肉、鱼类及其他海产品、小白菜、油菜、黄瓜、西红柿、土豆、橘子、香蕉、桃、葡萄干等蔬菜与水果。

有人担心食用瘦肉、鱼类等高蛋白的食品, 可能对高血压病人不利, 其实大可不必担心。研究表明, 低蛋白饮食对于高血压病人比高脂肪饮食更有害, 是发生中风的主要因, 因此要求高血压病人应保证适量蛋白质的供应。但高血压病人要少吃羊肉, 患有冠心病、高血压、高脂血和肥胖的人要忌食肥猪肉。

猪、牛、羊肉—日常饮食中必不可少的佳品

猪肉是人体蛋白质和脂肪的主要来源之一, 猪的瘦肉和肥肉分别含有蛋白质 16.7%和 2.2%; 脂肪 28.8%和 90.8%; 水份是 53%和 6%。猪肉中含有丰富的磷和铁, 并且猪肉中的锌也是儿童智力生长发育所必需的元素, 与肉结合的铁才容易被人体吸收。其他一些微量元素如锰、硅、硒、氟等也都含有。猪肉具有补肾、养胃、滋肝、润肌肤、滋阴润燥的养生保健功效。

牛肉中含有的蛋白质、脂肪、维生素 A、B 族维生素、维生素 D、钙、铁、磷等非常丰富。营养价值很高, 是滋补强壮的上品。

此外, 牛肉在强筋骨、养脾胃、安中益气、消水肿、除湿气等方面有很好的药用功效。

羊肉所含的钙质、铁质都高于猪肉, 对贫血、肺病及体质虚弱的人非常有益。每 100 克羊肉中含有蛋白质 17.3 克、碳水化合物 0.5 克、脂肪 13.6 克、钙 15 毫克、铁 3 毫克、磷 168 毫克、胆固醇 70 毫克, 以及其他一些微量元素。羊肉可以益气补虚、温中暖下。是治疗虚癆、腹痛、腰膝酸软、产后虚冷的最佳食品。

不可一日无豆

有句话说“一日可以无肉，但一日不可无豆”。许多人都知道鸡、鸭、鱼、肉营养丰富，往往忽略了豆类食品。其实，豆类虽然是一种植物食品，但其蛋白质中所含的必需氨基酸在数量和相互比例上都接近于动物蛋白。

常吃豆类食品，既可改善膳食的营养素供给，又可避免吃肉类过多带来的影响。因为豆类食品在蛋白质含量丰富的同时，胆固醇含量却远远低于鱼、肉、蛋、奶。并且豆类食品中含有丰富的亚油酸和磷脂，能促进儿童的神经发育。亚油酸还具有降低血中胆固醇的作用，所以是预防高血压、冠心病、动脉硬化等的良好食品。

优质植物蛋白——大豆

大豆含有丰富的营养。以下是几种主要动植物食品蛋白质价（以标准蛋白质价为 100 时）的比较：鸡蛋为 100，牛肉为 83，鱼肉平均为 70，稻米为 67，全麦粉为 53，玉米为 59，大豆粉为 74，这说明大豆的蛋白质价可与鱼肉相媲美，是植物蛋白中的佼佼者。大豆蛋白属全价蛋白，其氨基酸组成比较好，人体所需的必需氨基酸它几乎都有。



二、饮食调理防疾病（4）

大豆中含有 18%左右的油脂，其绝大部分可以转移到豆腐中去。大豆油脂的亚油酸（人体必需的主要脂肪酸）比例较大，且不含胆固醇，不但有益人体神经、血管、大脑的发育生长，而且还可以预防心血管病、肥胖病等常见病发生。

食用由大豆直接制成的食品，人体对其蛋白质的消化吸收率只有 65%。而制成豆腐食用，消化吸收率就可以提高 92%~95%。

大豆所含的豆固醇进入人体后，能较多地吸收肠道胆固醇分解的胆汁酸，从而降低血胆固醇。不仅可以抑制结肠癌，而且有助于预防心血管疾病。

大豆中所含晶状物质，是一种弱雌激素作用的植物雌激素，可调整乳腺对雌激素的反应，使雌激素不易引起乳腺组织发生异常。日本妇女尿中异黄酮浓度为美国、芬兰妇女的 100~1000 倍，这与日本人常多食大豆食品有关，也是造成日本与欧美国家相比乳腺癌发病率较低的一个主要因。异黄酮也可减少男士发生前列腺癌的危险。此外，大量试验证明，异黄酮还可有效地抑制白血病、结肠癌、肺癌、胃癌等疾病的发生。

大豆中的皂苷，为三萜烯类苷，可清除体内自由基，具有抗氧化和降低过氧化脂质的作用，并可降低血中胆固醇和甘油三酯的含量，这无疑对预防动脉硬化和心脑血管疾病有一定效果。大豆皂苷还有显著的抗癌活性，具有抑制肿瘤细胞生长的作用。它还可抑制血小板减少，具有抗血栓作用。据国外报道，大豆皂苷对艾滋病病毒感染也有一定抑制作用。

据中医典籍记载：豆腐，味甘性凉，入脾胃大肠，具有益气和中、生津解毒的功效，可用于赤眼、消渴等症，并解硫磺、烧酒之毒。这些功能都陆续被现代医学、营养学所肯定。

豆类和肉类一样不能多吃

肉类含大量动物油，而动物油又是热量最高的养分，故肉类是高热量食物，由蛋白质和油脂一起供应热量。美国人在肉食大餐后喜欢吃甜点，而甜点又是高热量食物，就这样，美国男人过了五十岁后，三人中就有一人中度肥胖，而美国女人过了五十岁后，二人中就有一人中度肥胖。心血管疾病也就这样成为美国人的第一

大死亡原因，常摄食各式各样的肉类，还会增加得多种癌症的机会，也因此，癌症是美国人的第二大死因。

豆类也有其不可忽略的缺点：其蛋白质的品质，比蛋类、奶类、鱼虾类和肉类都差，氨基酸不齐全。往往每种豆类都会缺少一两种氨基酸，必须同时合吃两种以上豆类，才能把所有人体需要的氨基酸吃齐，虽然有些豆类欠缺的氨基酸人体可以自制，但效率总不如取自食物快些；而且豆类吃多了会使尿酸升高，痛风病人容易发作。

胃寒、易腹泻、腹胀者不宜多食。

最古老、最完美的食品——鸡蛋

鸡蛋是营养丰富的食品，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质。它被人们称作“理想的营养库”，营养学家称之为“完全蛋白质模式”。

鸡蛋中的蛋白质部分有很高的消化率和营养品质，它含有维持生命和促进生长发育所需要的全部的必须氨基酸。

鸡蛋中含有丰富的 DHA 和卵磷脂，对神经系统和身体发育有很大的作用，能健脑益智，避免老年人智力衰退，可改善各个年龄组的记忆力。

鸡蛋中含有较多的维生素 B2，它可以分解和氧化人体内的致癌物质。鸡蛋中的微量元素也具有防癌作用。

鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用。蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生。

但冠心病病人吃鸡蛋不宜过多，每日最好不超过 1 个。高胆固醇血症者，尤其重度患者，应尽量少吃或不吃，可采取吃蛋白而不吃蛋黄的方式。

绿茶是个宝，常喝身体好

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。这些成分有的能防病治病，有的有营养保健功能，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：咖啡碱约 1%~5%、茶碱 0.05%左右、可可

碱 0.002%左右。其中咖啡碱的作用最关键。咖啡碱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 50~200mg，每杯茶约含 100mg 咖啡碱），即可出现精神兴奋，思维活跃，提高对外界的感受性，消除瞌睡和减少疲乏。在著名的犬条件反射实验中，能增加唾液分泌量及缩小反射的潜伏期，而不破坏对阴性刺激的鉴别能力。这表明饮茶和饮酒不同，饮茶时能保持清醒的理智和自控能力，使人睿智和有风度，与酒后多言失态截然不同。咖啡碱具有强心、消化、解毒、利尿作用，可缓解酒精、催眠药、吗啡、安眠药引起的中枢抑制。

茶还含有十余种水溶性和脂溶性维生素。每百克茶叶中含 Vc 为 100~500 毫克，绿茶的含量比红茶高。Vc 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。Vc 又是解毒、防辐射、防重金属伤害、防疲劳和防感染的能手，并能抑制最终致癌物的形成和癌细胞的增殖。最近《美国国家科学院学报》上发表报告称，对在 4 周的实验期内，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，抗细菌和抗病毒能力增强；而喝咖啡者没有变化，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。绿茶中的儿茶素含量最高，乌龙茶为绿茶的 41%，而红茶仅为 13%，这与发酵程度有关。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一个汉堡包。另外茶叶中还有 2%~5%的氨基酸，有些是十分宝贵的，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。

多吃鱼虾，血压降下

现代营养学证明了鱼类的营养价值：它含有高生物价值且极易消化吸收的优质蛋白质，有益于心血管健康的脂肪酸，较低的胆固醇和较丰富的常量元素和微量元素等，这些都使得鱼类在维护人体健康，特别是心脏健康方面扮演着重要的角色。众多的研究表明，常吃鱼类有助于减少心血管疾病的发生。美国心脏病学会和糖尿病学会都将每周食用 2~3 次鱼（特别是海鱼）作为膳食的推荐则。

日本科学家研究指出：“高血压患者应在少吃盐的同时多吃鱼，这样会降低因高血压而致中风的可能性。”是由血管壁释放的一种被称作前列环素的物质，它是一种强烈的血管扩张因子，能松弛血管四周肌肉，使血管扩张，血压下降，并能防止血栓形成。而血液中与血小板相关的另一种前列腺素，称血栓素 A₂，则是一种强

烈的血管收缩因子，并能促进血小板聚集和诱发血栓形成。从生理上，两者的平衡如果被破坏，血压就随之升高，并促使动脉硬化。而这两种物质是以血管壁细胞和血小板中所含的脂肪酸为料制成的。多吃鱼的人体内，起收缩血管作用的血栓素 A₂ 明显减少，血液的凝固性也随之降低。

有关资料也表明，生活在渔村地区的居民高血压和中风的发病率比山区居民明显降低。研究人员认为，渔民们大量摄入鱼类蛋白质，会使血管变得结实而富有弹性，因而不易破裂。同时，鱼类含钙、钾丰富，这对防治高血压无疑也是大有裨益的。

蛋白质的良好来源

一般鱼类含蛋白质为 15%~21%，而且氨基酸的组成与人体组织蛋白相接近，是完全蛋白质，具有较高的营养价值。鱼肉蛋白质中蛋氨酸、赖氨酸的含量较多，与畜肉相比，只有甘氨酸含量较少，而甘氨酸并不是必需氨基酸。鱼类蛋白质组织松软，水分含量较多，肉质细嫩，而且结缔组织、皮膜量很少，这是鱼肉易于消化的重要因素。结缔组织、皮膜等是由胶原蛋白和弹性蛋白组成的，属于不完全蛋白质，营养价值较低。

含有大量不饱和脂肪酸

鱼类一般脂肪含量较少，大约 1%~10%，多数为 1%~3%，但鳗鱼、鲢鱼（淡水鱼）、海鲫鱼含脂肪较多，超过了 10%。鱼类脂肪大部分为不饱和脂肪酸，例如黄鱼不饱和脂肪酸为 62%、带鱼为 61%、黄鳝为 69%。因此，鱼类脂肪在常温下多呈液态，容易被消化吸收，消化率达 95%左右。

含有丰富的维生素

鱼类含有丰富的维生素 A、维生素 D 和 B 族维生素。鱼肉中还含有硫胺酶，能分解维生素 B₁，所以鱼死后，应尽快加工烹调，及时破坏硫胺酶，以防止维生素 B₁ 的损失。

微量元素的良好来源

鱼类无机盐的含量约为 1%~2%，鱼肉中一般以钾、钙、磷、镁、碘较多，尤以碘和磷的含量比家畜肉类多，其中海产鱼类含碘最为丰富。鱼类还含有人体所需的多种微量元素，如铜、铁、氟、碘、钴、硒、锌、钒等。

对症吃鱼好处多

医学认为鱼的食用和药用价值很高，但吃鱼尚要讲究对症，对症吃鱼，才能显现出医疗作用来。

甲鱼：又称鳖、元鱼。味甘性平，全身均可入药。除肉外，鳖甲可滋阴潜阳、散结消症。甲胶还有补血、退热、消淤的作用。鳖血能滋阴退热，适用于肺结核病人。鳖头烧灰可治疗小儿诸疾及阴脱、肛脱。

鲫鱼：又名鲊鱼，味甘性温。功效为利水消肿、益气健脾、通脉下乳、清热解毒等，主治浮肿腹水、产妇少乳、胃下垂、脱肛等症。

青鱼：有补气养胃、化湿利水、祛风解烦等功效。食用可治疗气虚乏力、胃寒冷痛、脚气、湿痹、疟疾、头痛等症。青鱼所含锌、硒、铁等微量元素，还有防癌抗癌作用。

黑鱼：有祛淤生新、清热祛风、补脾利水之功效。能补肝肾、治浮肿、脚气、疥癣等症。对妇女血虚体弱、月经不调以及病人术后恢复尤为有益。

鲤鱼：味甘性温，有利尿消肿、益气健脾、通脉下乳之功效。主治浮肿、乳汁不通等症。

草鱼：又名鲩鱼，味甘性温，有平肝、祛风、活痹、截疟之功效。古人认为，鲩鱼肉厚而松，治虚劳及风湿头痛，以其头蒸食尤佳。

泥鳅：味甘性平，有暖中益气、清利小便、解毒收痔之功效。泥鳅肉质细嫩，营养价值很高，其滑涎有抗菌消炎的作用。可治湿热黄疸、小便不利、病后盗汗等症。

带鱼：可补五脏、祛风、杀虫，对脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥者尤为适宜。可作为迁延性肝炎、慢性肝炎辅助疗法。常吃带鱼还可滋润肌肤、保持皮肤的润湿与弹性。

勿忘蓝色食品

螺旋藻含有 18 种氨基酸（包括 8 种人体所必需的氨基酸）、11 种微量元素及 9 种维生素，可以健体强身、帮助消化、增强免疫力、美容保健、抗辐射。海藻多糖还有抗肿瘤、抗艾滋病的功能。

蓝莓也是蓝色食品的佼佼者。在 20 世纪 90 年代，蓝莓的保健作用已被证实并广泛接受。果实的蓝色来自高

含量的花青素类物质。花青素是一类可溶性的色素，颜色从蓝色一直到红色。药理研究发现，花色甙成分有促进视红素再合成、改善血液循环、抗溃疡、抗炎症等多种药理活性，可以明显改善用眼疲劳。许多与老年有关的疾病，如心脏病、癌症、关节炎、皱纹、眼睛疾病、帕金森病和阿尔茨海默病等，均与由自由基引起的氧化作用有关。美国的一项研究证明，由于蓝莓果实中所含的花青素类和其他具有保健作用的化合物，如细菌抑制因子、叶酸、维生素 A 和维生素 C、胡萝卜素、鞣花酸和纤维素等，在 41 种水果蔬菜中的抗氧化能力最强。蓝莓中的抗氧化能力和有特殊作用的化合物能够防御自由基的氧化作用。在对老鼠的实验中，蓝莓可以延缓甚至转化部分衰老症状。研究人员同时发现蓝莓对尿道感染有预防作用。

代表食物：海藻类的海洋食品。

平常饭菜：一荤一素一菇

最近联合国粮农组织提出一个新的口号：21 世纪最合理的膳食结构就六个字：一荤一素一菇。首先，一定要有个荤菜，因为人是杂食动物，人不能完全吃素，荤菜一吃以后，动物蛋白有了，高级营养蛋白也有了。第二，要有素菜，素菜一吃以后，纤维素、维生素、矿物质也有了。吃素菜很重要，能使大便通畅。第三，还得有菇。菇就是食用菌。现在越来越发现，食用菌在膳食中所含营养特别全面，有三大作用。第一，菇是灵芝，服用会使血脂下降，胆固醇、甘油三酯下降，血黏度下降，动脉硬化延缓，心脑血管病减少。第二，菇含有香菇多糖，使免疫力提高，癌症减少。所有吃菇的地方，癌症都少。第三，菇还有一种抗氧化作用，使细胞凋亡慢，延缓衰老，使老年痴呆减少。在北京，每死 100 个人，就有 52 个心脑血管病，22 个癌症，这就占了 74 个。如果我们经常吃菇，心脑血管病就少，癌症减少，衰老减慢。

燕麦是粗粮的代表。现在很多人钱一多，生活好了，以为吃粗粮都是过去的事。错了，你将来也得吃粗粮。人类就是吃粗粮过来的。细粮是什么呀，就是淀粉。粗粮呢？维生素，纤维素，矿物质，什么成分都有。所以大家一定记住，什么时候都要吃得有粗有细。

戒烟限酒，坦荡无忧心舒畅

“腾云驾雾，酒中舞步”，这是很多人追逐的生活，少量的烟酒对身体无害，但过量就会损害身体健康。

戒烟限酒，健康长久

医学研究证明，吸烟时，人体血管易发生痉挛，造成局部器官血供应减少，营养素和氧气供给减少，特别是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给，抗病能力也就随之下降。

研究表明，少量饮酒可以提高胆固醇含量，防止动脉硬化，促进纤维蛋白溶解，减少血小板凝集，促进血液循环通畅，进而减少血栓产生。每天饮一至三杯酒，可以预防脑中风、心肌梗塞等病发生。

吸烟是 20 世纪人类最大的公害，它所造成的健康、生命、经济和社会的损失已是罄竹难书。据各国研究，每 1 元的烟税收入就有 1.2~1.4 元的相应损失，因此，如果有 2000 亿元的烟税收入就意味着 2400 亿元~2800 亿元的损失。单就巨额经济损失而言，尽管让人痛心，但终究是有限的。而吸烟带来的疾病、痛苦、早死、精神折磨、生离死别则不仅无法统计而且真正叫人心碎。英国著名流行病学专家皮托博士指出：中国现有 20 岁以下人口 5 亿，按现在的吸烟率，将有 2 亿人成为烟民，其中 5000 万人将提前死于吸烟导致的相关疾病，这个数字接近两次世界大战死亡人数的总和。5000 万人早病早死，多么触目惊心！

一位德国科学家在抨击某西方大国向非洲、亚洲穷国出口香烟时说：“向穷国出口死亡，是世界级罪犯。”因该国政府在国内号召百姓为了健康不吸烟，使人群吸烟率年年下降，但却向烟草公司大量补贴，鼓励其向穷国经销香烟，使穷国更穷，穷人死得更早，富国赚回了金钱，出口了死亡。

一位跨国烟草公司总裁说得很坦率：我们生产香烟，但不吸烟，香烟是为穷人、愚昧的人、无知的人生产的。一位为烟草公司做巨型广告的酷哥牛仔 51 岁时死于肺癌，临死前良心发现，声泪俱下向世人痛切忏悔：我为烟草公司做了一辈子广告，我害了自己也害了大家，我后悔。我劝你们：为香烟花钱，不值得；为香烟去死，更不值得。我劝你们不要吸烟。

吸烟有害健康，吸烟缩短寿命

下面的一段历史小故事相信有助于人们对烟草危害的认识。1962 年，当时全世界还不知道吸烟有害，英国皇家科学院发表了一份报告首先提出：吸烟有害健康。在当时引起很大的震惊。在一次记者招待会上，有记者问肯尼迪：“总统先生，您同意英国皇家医学会发表的吸烟有害健康的文章吗？您的医学顾问同意不同意？如果同意的话政府准备采取什么措施？”这个问题很尖锐，肯尼迪当时想了一下说：“现在股市行情低迷，这个问题很敏感，等我一个星期以后回答你。”他回去后立即让卫生总监召集全国最有名望的科学家成立专门的委员会，认真对吸烟问题进行独立的专家研究，以确定吸烟是否有害。

为了表示研究是非常科学、客观、公正、不带任何偏见的，科学家名单由官方科研机构拟完后，需经烟草公司同意方可确认。在全国有威望的 150 位科学家中，经反复遴选，选出了 11 位最佳人选。在最后审查中，烟草公司提出组长克里高不合格，因为他两年前曾在一次集会中说过吸烟有害健康，说明他对吸烟已有偏见，必须剔除，最后 10 位科学家都同意了。经过两年多的独立的、绝密的、不受任何外来干扰的研究，其间资料的传递规格都按军事绝密文件处理。最后的研究结果将在权威的美国华盛顿国会大厅宣布。结论终于出来了，但不敢在星期五宣布，因为怕引起股市波动，精心选择在星期六，因为这时股市已关闭。宣布时，全场凝神屏息、鸦雀无声——“吸烟有害健康。吸烟是导致肺癌、肺气肿、冠心病的重要独立危险因素，吸烟缩短寿命。”此后 30 多年来进行的 6 万余项科研都同样证明了吸烟有害健康。因此，烟草的危害是确凿无疑的，绝非危言耸听。

吸烟量大一倍，危害达四倍

中央人民广播电台曾报道，解放军英模叶景林为创作评书《回家》，曾一天一夜在小屋里吸烟三至四盒，因肺癌 48 岁英年早逝。有些年轻人视生命如儿戏，甚至将抽得多作为赌博的筹码。在一个工厂里，几个年轻人打赌，看谁在一小时内烟抽得最多，还得是“大循环”，不是“小循环”。“大循环”就是烟从嘴里进、鼻孔出，“小循环”是哪进哪出。最后一个小伙子以一小时抽掉一包烟的“佳绩”勇夺桂冠，“奖品”是急性心肌梗死，终身丧失劳动能力，进医院急救才捡回一条命。

我们一个研究生专门研究过烟，发现一个规律，吸烟量多一倍，危害为四倍。如果每日吸不超过 5 支烟，危害很有限，超过 5 支烟，危害就明显增加。吸烟的危害程度与吸烟量的平方成正比，即吸烟量大一倍，危害达四倍，吸烟量增大两倍，危害达九倍。抽烟的人经济消费也是很可观的。如果一个人每天吸烟花费 5 元钱，一年就近 2000 元。这些钱可买一身像样的衣服加一双皮鞋。许多人一辈子吸烟费加医疗费超过一套中等住房的房价。



二、饮食调理防疾病（5）

饭后一支烟，害处大无边

嗜烟者有一句“名言”：饭后一支烟，赛过活神仙。看到这句话，我们脑海里会闪现出这样的一幅画面：一个人叼着一根烟，悠闲自得地吞云吐雾，真的好似神仙一般呀。然而，医学研究表明，人们在进食后立即吸烟，对人体健康危害极大。这句话应换个说法：饭后一支烟，害处大无边。

这是因为烟草主要是由碳水化合物羧酸、色素、尼古丁、链烷烃、类脂物质等组成，吸烟时，香烟在不完全燃烧过程中发生一系列的热分解与热合成的化学反应，形成大量新的物质，其中有害成分达 3000 多种，其中主要有毒物质为尼古丁、烟焦油、一氧化碳。

焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种黏性物质。

尼古丁是一种难闻、味苦、无色透明的油质液体，挥发性强，在空气中极易氧化成暗灰色，能迅速溶于水和酒精中，通过口鼻支气管黏膜很容易被机体吸收。人在吸烟时，烟卷中 20% 的尼古丁被人体吸入，对神经系统发生作用，能使心跳加快，血压升高。

一氧化碳能够促使动脉粥样硬化累积，降低红血球将氧输送到全身的能力，这是造成许多心脏疾病的原因。

尼古丁和烟焦油是致癌物质，所以吸烟较多的人易患肺癌、口腔癌、喉癌、食道癌和膀胱癌，还会导致慢性支气管炎、肺炎及心脏病，增加高血压的危险。

人在进食后，消化系统进入全面消化和吸收状态，这时胃肠蠕动频繁，血液循环加快，全身毛孔张开，而且排放一些多余的热能和加快组织细胞生物呼吸。如果这时候吸烟，烟雾中的有害物质会被肺部和全身组织大量吸收，给人体机能和组织带来比平时吸烟大得多的伤害。

因此这时吸一支烟的危害相当于其他时候吸 10 支。饭后吸烟还可使胆汁分泌过多，使胰蛋白酶和碳酸盐的分泌受抑制，影响食物的消化和吸收。

可见，吸烟对身体有百弊而无一利，“饭后一支烟，赛过活神仙”的说法是不科学的。吸烟的人应该坚决戒烟，

一时不能戒掉的人要少吸烟，特别是不能在饭后吸烟。

一项调查表明：吸烟者中，知道吸烟有害者占 95%，但愿意戒烟者则为 50%。而戒烟成功者仅为 5%。其落差之大说明了当今戒烟的难度。1984 年我国 50 万人吸烟调查报告显示我国戒烟率仅为 3.85%，其结果与上述调查相近。

与肥胖不同，肥胖者中知道肥胖有害与愿意减肥、减肥成功者之间的人数落差很小，因为人们认为肥胖不美，而吸烟被青少年认为是成熟和帅。

更重要的原因是许多人不相信吸烟有这么大的危害。他们认为吸烟的危害是医生们的夸大宣传而已，在思想上不予理会，等到发现肺癌、冠心病时，后悔已晚。

在我从医 40 余年中，一位肺癌病人临死前求救的眼光、求生的渴望给了我刻骨铭心的记忆。这是一位干部，24 岁开始吸烟，已有 37 年烟龄，越吸越多，一天两包。你说吸烟害人害己，他说吸烟利国利民；你说吸烟导致癌症、肺气肿、冠心病三大害处，他说吸烟健脑、安神，有利人际交往，夏天防蚊，省装纱门。爱人与他讲理，劝说、吵架、打架都一概无效。他最后说：香烟就是我的命，我宁可戒饭也决不戒烟。看来，真是没有办法了。

但奇迹出现了，突然间，他一分钟之内就把 37 年的烟瘾给戒了，什么原因呢？一张 CT 片上显示他已经是晚期肺癌转移了。眼前多美好的世界，但流水落花春去也！在以后 3 个月的时间里，他惋惜、后悔、痛苦、自责、恐惧，但一切都无用了，死神一天天走近，噩梦一天天增多。有一天他用很真诚的眼光、很虔诚的口气对我说：“大夫，求求你，救救我吧，救救我吧！我还想活，我不想死。昨天夜里，我梦见一个很可怕的魔鬼，两眼凶光像刀子一样，伸出尖爪直掏我的心脏，我吓醒后一身冷汗，你救救我吧！”手术化疗都没能救他，我的心也像刀扎一样剧痛，我想，任何人只要看一看他的眼睛，接触一下他临走前求救的眼神，任何一个人，只要有理性，爱自己也爱家人的人，就再也不会吸烟了。

同样是一分钟就戒烟的人还有，那就是列宁。列宁青年时也是吸烟者，一天他妈对他说：家里这么穷，我辛辛苦苦好不容易给别人洗衣换来的钱都被你抽烟抽掉了。列宁听后，二话不说，当即把吸剩下的烟扔到地上，一脚踩灭说：“妈，我不吸烟了。”从此列宁终身不吸烟。

因此，戒烟也很容易。悟性高，说戒就戒；悟性低，千说万劝也不戒；但死神一露面，不说也一分钟就自动

戒了。

男人要戒烟，女人是关键

女人的教育和女人在社会生活中的地位与作用应大力加强和重视。西方有句谚语：“摇篮的手管理着世界。”中国也有句俗语：“每个成功男人的背后都有一个女人。”都说明了同样的意思。

在男人戒烟的众多原因中，因病而戒烟的均属较年长者。有启发意义的是：妻子劝说丈夫戒烟成功者比父亲加母亲的联合力量还大一倍。这是一个好现象。妇女不仅是健康教育、戒烟运动的生力军，还是家庭和整个社会的重要力量，远超过半边天。

一个健康家庭应当是无烟家庭，因为，吸烟者的家空气是污浊的，二手烟即被动吸烟，危害尤其大。研究表明：吸烟者家中儿童呼吸道感染及哮喘发病率都较高。他们上学时，数学计算能力、记忆力、思维能力均不如其他儿童。更重要的是，吸烟者的妻子肺癌患病率高一倍，患乳腺癌的人也增多。

据 1984 年我国对 50 万吸烟人的抽样调查，男性吸烟率为 61%，女性为 7%，全国平均为 33.8%，属中高水平。但与西方国家不同的是，我国女性吸烟率较低，这对督促男性戒烟以及创建“无烟家庭”更有帮助。

从小不吸烟，烟民后继无人

从人群吸烟的角度看，控烟的根本出路在于教育儿童、青少年从小不吸烟，使烟民后继无人。一项研究表明：对小学四年级学生一次生动的控烟宣传后，他们的日记和作文中，个个天真而又义愤填膺地表示：要和烟草作坚决斗争，不仅自己长大后决不吸烟，而且要加入到控烟的队伍，决不允许香烟再害人。有这样可爱的青少年，不需要太长，只要两代人，我们的世界就将是一个阳光明媚、清洁无烟的世界。

主动戒烟，高高兴兴，心甘情愿；被动戒烟，癌症更多，死得更快

戒烟分两种类型，一种是主动戒烟，病人高高兴兴、真心诚意、心甘情愿、主动戒烟；另一种是被动戒烟，戒烟以后，好的效果不明显，甚至于得癌症更多，死得更快了。为什么？是不是因为抽惯了烟，一戒掉，不习惯，就得病了？当然不是。主要原因在于他是被动戒烟，是被迫的、窝囊的戒烟，不是心甘情愿的，所以在情绪上、心理上都是抵触的、郁闷的，效果自然不好。

吸烟的害处已举世公认，越早戒越好。如果一时戒不掉，可以把每天的吸烟量限制在 5 支以内，这样吸烟的危险度就会小一些。需要提醒的是，患心肌梗死的人吸烟量更要减少，干脆不吸最好。

每天限 5 根，不妨试试看

在国际上风行的“五日戒烟法”，经我国引进后试用也取得了良好的效果。自 1979 年提出至今，各国已有 2000 余万人用此法戒烟，平均戒烟达 37.4%。

“五日戒烟法”采取集体施教，每日授课 1 小时，座谈、知识讲座、行为矫正指导相结合，学习班结束后随访 6 个月评价效果。讲课中心的教师以幻灯、投影、座谈等方式帮助学员下定决心，树立恒心戒烟，示范腹式呼吸法，介绍正确的健康生活方式，发挥小组的集体力量，互相鼓励，共同度过“戒烟不知期”，走向成功。

学习过程有三个阶段：

生理准备。教授腹式呼吸，指导有氧体育运动和放松学习；回避所有能影响戒烟决心的药物与习惯；调整食物结构，增加饮水量，促进体内毒素的排出。

学习准备。思考吸烟利弊，权衡得失，掌握自我意识的控制能力，摸索一套没有香烟的健康生活模式，选择一个明确的日子突然彻底戒烟。实践证明，这对许多人来说都是一个可取的方法。要充分了解，戒烟中出现的症状是戒烟过程中不可避免困难，是你身体建立新的平衡信号。回吸只是发展中的一个曲折，而不是最终结果；对某些回吸信号采取积极措施，就可以保持戒烟成果。

社会准备。找对策回避烟友和吸烟环境；学着抵御烟草的诱惑；与不吸烟者交朋友；从朋友和家人处获得帮助，接受监督；经常发现戒烟在生活中的各种益处。

通过“五日戒烟法”，吸烟者会惊喜地发现自己身心各方面的变化，最大益处莫过于重新获得了自信、自尊、自爱，以及对生活和自身的控制。许多人发自内心地说：“我能控制自我，知道如何对待生活了。我摆脱了尼古丁。小烟卷，永远告别了！”

烟酒亲兄弟，并非一家人

人们常把烟酒混在一起谈，“烟酒不分家”，以为两者差不多，其实它们有本质的不同。

从历史上看，酒有 5000 余年历史，在文字出现以前，远古的岩画上已有酒具的图案，而烟是 15 世纪哥伦布发现美洲新大陆后带回欧洲的，吸烟的盛行只有 200 余年的历史。从地域上看，世界各古老民族都有自己传统的米酒、果酒，各具特色，五彩缤纷，而烟草则仅此一种，别无分号。从医学上看，酒有广泛的用途，酒与医本是一家，现代医院每天都离不开酒精。烟则有百害而无一利。从文化上看，酒在各国都有丰富多彩、引人入胜的文化人文内涵，帝王将相，才子佳人，风花雪月，情仇爱恨都有酒的故事，而烟则相形见绌，只能甘拜下风。酒的气质和品位是烟所无法比拟的。

酒的消耗量是一些民族焦虑程度的指标

人是感情动物，有七情六欲，在内外环境压力下，人的感情需要有宣泄释放的途径。酒精的刺激、兴奋、释放和麻醉功能正符合人们的需要。心理人类学家维特·巴诺教授通过对美洲印第安人社群的研究发现，酒的消耗量是一些民族焦虑程度的指标，并认为适用于所有饮酒民族。

但凡人的种种郁闷忧伤，慷慨悲愤，兴奋激动，思念惆怅或亲人相逢，接风饯行，遣忧排愁，贺吉致喜，此时酒作为一种精神载体，其文化与疏导功能任何其他东西所无法替代的。试想，世上还有什么能把人类的精神、心灵和感情如此酣畅、淋漓尽致地表现出来呢？

“明月几时有，把酒问青天”，“白日放歌须纵酒，青春作伴好还乡”；“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”；“烹羊宰牛且为乐，会须一饮三百杯”；“天生我材必有用，千金散尽还复来”；“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催”；“醉里挑灯看剑，梦回吹角连营”；“艰难苦恨繁双鬓，潦倒新停浊酒杯”。而“青梅煮酒论英雄”，“杯酒释兵权”，更是在杯酒之间演绎了惊心动魄的历史风云。当然，其中也夹杂一些不良的“醉酒文化”，“今朝有酒今朝醉”、“浩歌一曲酒千钟”、“酒醒还醉醉还醒”，使“酒杯是小，淹死的人比大海还多”，对社会有一定的负面影响。

酒是一把“双刃剑”

现代流行病学研究表明：每日饮少量酒能有效地降低高血压病及冠心病的患病率和病死率。适量饮酒能缓解紧张，改善情绪和睡眠，有助于人际交往。

但是，饮酒少量可以，多量不行，以每日不超过 15 克酒精（这就是“戒烟限酒五一五”中的“一五”）为限。少量饮酒，按国外的标准是 30 克酒精，按我国标准为 15 克酒精。这样，葡萄酒、绍兴酒在 100 毫升以内，60° 白酒就是 25 毫升，如果啤酒就是 300 毫升。

酒是一把“双刃剑”。少量的酒是健康的朋友，过量饮酒是罪魁祸首。

酒喝多了以后很危险。据国外研究报道，40% 的交通事故死亡者、50% 的监狱罪犯、25% 的重病人都是和酗酒有关的。酗酒还可引起肝硬化、酒精性心脏病、酒精性精神病、脑卒中、肿瘤、帕金森氏综合征以及其他严重的社会问题，例如道德的沦丧。

有的人酗酒后通宵搓麻将打牌，大喜大悲，大吃大喝，触犯了“饱餐、酗酒、激动”三联征，当天激动，当天死亡。

其实，酒精是一种很容易被人体吸收的物质，约 1/4 由胃黏膜直接吸收，其余经小肠上部黏膜于两小时内全部进入血中，在空腹及低浓度时吸收加快。酒后的临床表现因人而异，一般饮酒后体内酒精量达 20~40 毫升时，可感到轻松愉快，语言增多，有时则表现出粗鲁无礼、感情用事、时悲时喜、时怒时愠；当人体内酒精量达 50~100 毫升时，则表现为语无伦次、神情恍惚。

美国保险公司有一个统计，不喝酒的人，滴酒不沾的人得病多，寿命短还死得快。而酗酒的人，每天喝大量酒的人，得病更多，死得更快。少量喝酒的人，每天喝点红酒、黄酒、果酒的人，得各种疾病的极少，寿命最长。少量喝酒的人比不喝酒的人平均寿命长 1 岁，大量喝酒、酗酒的人比少量喝酒的人平均寿命短 8 岁。

酒，越少越好

欧洲 20 个工业化国家的横向流行病学研究表明：酒精的消耗量与冠心病的死亡率成逆相关。

在前瞻性的流行病学研究中发现：在每天都少量饮酒的人群中，其高血压与冠心病的患病率和死亡率都比不饮酒者低。

美国癌症学会对年龄 40~59 岁的 28 万名男子的饮酒习惯进行了 12 年跟踪研究，发现适量饮酒（每天不超过 15~30 克酒精）的人其心脏病死亡率比不饮酒者低 20%。

加拿大蒙特利尔心脏病研究所的资料显示，适量饮酒可减少 40% 的冠心病发作。原因是适量酒精能升高血液中的高密度脂蛋白胆固醇，即“好”的胆固醇，因而能减少动脉粥样硬化斑块的形成，新近的研究发现，适度饮酒者体内 C-反应蛋白含量最低，表示酒精有一定的抗炎症作用，这也有利于减轻动脉硬化的发生。美国大都会人寿保险公司的资料表明：适量饮酒者比滴酒不沾者更健康，而且平均预期寿命延长 1 岁。

世界卫生组织旗帜鲜明地提出了自己的新观点，它把过去的“少量饮酒有益健康”的口号改为“酒，越少越好”。因为少量饮酒的好处很容易被饮酒的巨大弊端所掩盖，也就是把“对酒当歌”改为“对酒莫歌”了。

实际上，即使在以前认为少量饮酒有助于预防冠心病的时候，世界卫生组织也从不提倡以少量饮酒作为预防冠心病的方法，为的是防止酗酒的巨大社会负面作用。

酗酒之害，触目惊心

只要想一想监狱里罪犯的 50%、交通事故的 40% 和医院重病患者的 25% 都与酗酒有关，而这意味着数以千万计的人、数以百万计的家庭和无数痛苦悔恨都与酗酒有关，就会使人不寒而栗，更不用说许多人们耳熟能详的名人精英因急性心肌梗死、肝硬化、肝癌而猝然离世，那么酗酒意味着什么就更触目惊心。

我的一位美国医生朋友，其父是里根总统高级幕僚，从哈佛大学医学院毕业不久，一次周末欢宴，年轻气盛，酒后驾车，在高速路上，汽车冲出护栏 100 余米，粉身碎骨，令人痛彻肺腑，刻骨铭心。

酒精很容易吸收，空腹时在胃内可迅速直接吸收 20%，数分钟内使人酒醉，如胃内有食物，尤其是淀粉类食物可明显延缓吸收，避免醉酒。酒精吸收后由肝细胞中乙醇脱氢酶及乙醛脱氢酶依次分解，由于酶的活性差异，故酒量也因人而异。但差异不会很大，不像某些毒品差异达数十倍之多，因而酒喝多就一定会醉。

不久前俄罗斯一次饮酒比赛，冠军喝了 1.5 公斤伏特加，回家后 20 分钟死亡，其余 5 名获奖者也全都送入医院抢救，饮酒比赛组织者也以“谋杀罪”被告上法庭。

饮酒后，随着血中酒精浓度上升，神经精神系统会产生不同反应。有位学者精辟地描述：

起初时，当血中酒精浓度为 20mg% 时，饮者心情好、精神爽，有欢快感，是饮酒后的最佳状态。当酒精浓度为 40mg% 时，饮者表现如孔雀，愉快而健谈，思维敏捷，乐而忘忧，好展示炫耀自己；当浓度为 80mg% 时，表现

如狮子，精神亢奋，自高自大，语言傲慢，科长说成处长，刚愎自用，略有微醉（按交通法规定，50mg%即为酒后驾车，100mg%为醉酒驾车）；当浓度为120mg%时，表现如猴子，自控力减弱，行为古怪，顽皮戏谑，喋喋不休，手有微颤；当浓度在160mg~200mg%以上时，表现如蠢猪，思维紊乱，步履蹒跚，反应迟钝，语无伦次，有的开始矇眈倦睡，渐入昏睡。酒精浓度再高，可导致昏迷，深度麻醉，直至死亡。

戴安娜王妃车祸时，其司机血中酒精浓度已超过第四个阶段，属醉酒驾车。

何以解忧，惟有交流

对酒当歌，人生几何。譬如朝露，去日苦多。

慨当以慷，忧思难忘。何以解忧，唯有杜康。

曹操的千古名句，读来让人荡气回肠。但从现代心理学角度看，何以解忧，应当是“唯有交流”。

怎么交流？用语言，用心灵交流。

与谁交流呢？与人交流，友人，亲人，爱人；与书交流，小说，历史书，励志书；与自然交流，阳光，空气，水，名山大川，名胜古迹。

实践证明，对酒当歌，以杜康浇愁只能是愁上添愁，成事不足，败事有余。而与人的心灵交流，所有的忧愁烦恼、抑郁苦闷都能在春风化雨般的心灵抚慰、涓涓流水般的心灵滋养中化解。尤其是夫妻间的话聊、牵手和爱窝，其伟大力量是世上任何美酒佳酿、明珠宝玉所无法比拟的。

书是知识的源泉，进步的阶梯，智慧的钥匙。有书做朋友，你就是最幸福的人了，“读书静坐，各得半日；清风明月，不用一钱”。

人类是大自然的儿女，回归母亲的怀抱，接受阳光、空气、水的洗礼，看看神奇的造化，秀美的山川，你的心灵会净化，人格会升华，会有一种对自然的敬畏和感悟，“念天地之悠悠”，“感吾生之须臾”，还有什么想法！



二、饮食调理防疾病（6）

入席少饮酒，闲来多品茶

酒是一把双刃剑，特别是那些男人，平时有泪不轻弹，有话不爱说，几杯酒下肚，几分钟前还是陌生人，转眼就能称兄道弟，吆五喝六了。过节时，亲朋相聚，推杯换盏，“酒逢知己千杯少”，平时的谦谦君子这时也要“一醉方休”。结果“感情深，一口闷；感情铁，喝出血”，很容易从“君子”、“孔雀”坐直通车直达“狮子”、“猴子”阶段。举止失态，行为粗鲁，“酒杯一干，政策放宽”，甚至到“蠢猪”阶段，语无伦次，东倒西歪，呕吐昏睡，把欢乐的节日气氛破坏殆尽，实在是得不偿失。

但少量喝酒对身体确实有益，而且在节日，在传统文化中，酒又是友情和亲情的媒介。实在没办法不喝酒时，可以适当喝一点红酒或啤酒。但千万记得别过量，过量喝酒，一伤身体，二损形象，三伤感情，有百害而无一利。

茶是真君子，“寒夜客来茶当酒”，饮茶需要有一种幽静的环境和悠闲的气氛。一杯在手，清香满室，清汤绿叶，栩栩如生。闻香观色，融诗情画意于一杯，给人一种清新淡定、心旷神怡的感觉。茶叶中的咖啡碱能兴奋大脑皮层（50~200毫克即起作用，每杯茶约含100毫克），使人精神兴奋，思维活跃，消除疲乏。

饮茶能增加唾液分泌量和缩短反射潜伏期，而不破坏对刺激的鉴别能力。这表明茶能使人保持清醒的理智，敏捷的思维和自控能力，使人睿智而更有风度，与酒后大脑皮层抑制，皮层下中枢兴奋性释放而致自控力下降、行为失常、粗鲁无礼有本质区别。因此，当一个人心情抑郁苦闷时，不该“举杯浇愁愁更愁”，而应当通过品茗的“正、清、和、静”的内心自省，亲人友人的促膝谈心和心灵交流来改善和疏解。过节日茶传承了我国南方绍兴一带“吃茶讲理”的淳朴民风，也是构建良好社会风气的一种方法。

精神不运则愚，血脉不运则病

医学之父、古希腊名医希波克拉底说过：“阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉。”这句话传诵了2500年。就是说，你要想得到健康，运动同阳光、空气和水是一样重要的，由此即可看出运动的重要性。

仙丹妙药灵芝草，不如天天练长跑

古往今来，不知多少人梦寐以求地追求健康和长寿，但总是失之交臂。原因是他们花费高昂的代价追求奢侈豪华，却忘记了“生命在于运动”这一身边最朴素的真理。

在古代奥林匹克运动的发源地、世界文明古国之一的古希腊，人们自古以来崇尚体育运动和人体的自然美，不论绘画或雕塑，处处洋溢着青春活力和至纯至善的美。在阳光明媚、蓝蓝的爱琴海旁的山崖上，至今保留着古代的岩刻：“您想变得健康吗？您就跑步吧。您想变得聪明吗？您就跑步吧。您想变得美丽吗？您就跑步吧。”

不仅如此，医学流行病学的研究也反复证明：体育运动能够改善生活质量，提高人类寿命，并在很大程度上有效地预防高血压、冠状动脉硬化性心脏病、脑卒中、非胰岛素依赖性糖尿病、骨质疏松症、结肠癌、乳腺癌等主要慢性非传染性疾病；运动还有减肥功能和调整神经系统功能的作用。

生命在于运动——这是一个永不过时的口号。坚持锻炼有利于健康，它可使您的血液变得“富有”，血管富有弹性，肺活量增加，心肌更加强壮，心率降低，骨骼密度增强，血压降低；还可以控制体重，使形体更趋健美，预防肥胖；还能提高机体工作能力的耐力，激发和增强机体免疫力，改善不良情绪。

更为重要的是，积极运动的人，外表和身体机能都处于良好状态，性格开朗，对生活充满信心。18世纪一位法国医生讲过：“运动可以代替药物，但没有一样药物可以代替运动。”怀特博士还曾指出：“运动是最好的安定剂。”因此，我们一定要做到适量运动，并贵在持之以恒。

铁不冶炼不成钢，人不运动不健康

早在公元前6世纪的春秋末期，我国古代哲学家子华子就提出了生命需要运动的观点，他的著述《北宫意问篇》中这样说：“流水不腐，以其游故也，户枢不蠹，以其运故也。”认为人体内如果气血畅通无阻，运行不已，就会健康长寿。如果气血流通不畅，运行受阻，就会生病损寿。所以他主张动以养生。

科学研究表明，人要是长时间不运动，身体各方面的功能都会减弱。医学实验观察表明，即使是身体健壮的人，要是在床上躺几天，心脏跳动会极度缓慢，动脉压下降，心脏功能降低70%，体内组织缺氧，身体极度衰弱。这时让他下床站起来，他会感到头晕目眩，软弱无力，甚至发生晕厥。这又进一步证明了运动对健康的

重要性。

现代生活的快节奏使人们忙于工作，忙于学习，运动锻炼的时间非常少，结果，许多疾病伴随着现代文明程度的提高而相应增加。

日本调查统计表明：日本国民发病率 1955 年为 3.79%，1965 年为 6.36%，到了 1976 年，上升到 11.64%。特别是糖尿病、高血压、心脏病、脑血管、腰痛等由于运动不足引起的疾病，发病率更是急剧攀升。

日本是这样，咱们国家如何呢？想想自己一天有多少时间运动锻炼，就会知道，我国人民的健康状况也不容乐观。

“铁不冶炼不成钢，人不运动不健康”，这是人人都知道的道理。那么赶快行动吧，没时间的要挤时间锻炼，有时间的别把你的时间放在“无聊”上。

你比布什总统还忙吗？

据我们对公务员做的健康调查结果显示，68.6%的公务员平均每天用于运动健身的时间不足半小时，62.7%的公务员每天与家人在一起交流的时间不足半小时。可别小看了这两个半小时，它可能就是你身体健康和家庭健康的最大隐患。

不久前，美国白宫总统保健医生给布什总统开了一个健康处方，那就是要与夫人多相聚、共进晚餐，还要手拉手、多走走，这样才能令夫妻感情好、误解少。

也许很多人都会说，我们忙，没有时间怎么办？我对大家讲，今天的社会正处在大发展时期，大家都很忙，我自己也很忙。但我们再忙，能忙得过邓小平同志吗？他 70 多岁时主持中国改革开放，日理万机，可还是能抽时间和小孙女一起锻炼身体；我们再忙，能忙得过美国总统小布什吗？他每天能运动 1 小时！每天与夫人话聊两小时，你才半小时。

小布什带头坚持长跑，号召全美国人参加运动，他跑 5 公里用 20 多分钟，比我们大学生跑得还快，为什么我们不能呢？说到底，这不是时间问题，这是一个观念问题，说明你的健康观念有问题。无论有多忙，只要你能真正认识到健康快乐的重要性，你就一定会有时间来锻炼身体。

化整为零，健身有方

有一次我在中央电视台《实话实说》做节目，有个同志站起来说，洪教授你讲得很好，但我有一个问题：我倒是想运动，我是个白领，工作非常紧张，根本没有时间运动，你说我该怎么办？我跟他说，我告诉你，实话实说吧，一个人运动不运动，跟时间丝毫没有关系，运动不运动是观念问题，不是时间问题。你说你工作忙，现在谁工作不忙？我告诉你，你说你再忙，你敢说比邓小平同志还忙吗？邓小平同志还每天坚持走路，还经常游泳，还能打打桥牌，还能在家里抱抱孩子。有一次八国峰会，早上很有意思。布莱尔做操，布什跑步，普京打拳。怎么一个白领你就比人家世界级领袖还忙啊。我告诉你吧，你是没有运动观念，你有空就看电视，玩游戏机，嗑瓜子，聊天，你没有运动观念，你就是有空也不运动。

我上班时经常站起来，深呼吸，做做扩胸运动，还有小燕飞的动作。我每天都坚持走路。冬天走一个小时，上午半小时，下午半小时。夏天走路两小时，上午、下午各半小时，晚上一小时。每天其实我就是走路。走路是世界上最好的运动。

现在很多人都有颈椎病，苦不堪言。其实非常简单的，天天运动一两分钟，就能预防颈椎病，效果还非常好。你想想运动，非常简单，下蹲十几次，深呼吸几次，挺胸，再做一些保护关节的动作，要不了两分钟。

请人吃饭，不如请人流汗

“吃”在人们的生活中占有很重要的地位。以前，亲朋聚会、逢年过节都得好好吃上一顿。如今，随着人们生活水平的提高，“吃”已经不是亲朋聚会的唯一节目，“健身”已成为亲朋聚会的选择，“请人出汗”已经成了一种时尚，一种“礼品”。

科学家研究发现，造成人体肥胖的主要原因是过量食用高脂肪、高蛋白、高碳水化合物，这些食物的热量超过了身体需求，导致营养过剩。与此同时，很多人由于时间问题，缺少运动，消耗不完摄入的脂肪，这些脂肪在皮下沉积到一定程度就会使人发胖。

所以说，正常饮食加上适当锻炼，是保持健康的有效手段，这样才能拥有真正的健康。

现在的都市人，交际应酬是免不了的，关注对方的健康是交际应酬中的重要方面。以前，请客送礼，总离不

开下饭店，送营养品，现在不同了，很多人都认为“请客吃饭不如请客流汗”，“送礼不如送健身”。

送“健身”，花不了多少钱，意义却很大。就拿请人游泳来说吧，一张票，一套泳衣，也就百十块钱。但这样的请客送礼，能够投其所爱，强身健体，长寿安康，是每个人的希望。

而且，送“健身”与众不同，能给人留下特别的印象。吃吃喝喝已经过时了，没什么新鲜感，运动健身却是新鲜玩意儿，充满时代气息。

送“健身”尤其是和休闲相聚，平时亲朋好友都各忙各的，没时间相聚，趁周末或长假期间，大家聚在一起，散散步，打打球，既达到休闲消遣的效果，又可以强身健体，真是一举多得！“请客吃饭不如请客流汗”，“送礼不如送健身”，那种吃吃喝喝的交际方式已经落伍了，人们向往和追求的是轻松活泼、健康向上的文明社交方式。

身体是自己的，我们应该对它负责，我们还应该关注他人的健康，别再用吃吃喝喝的方式来加重他人的身体负担，从现在开始，把“请人吃饭”改为“请人流汗”。

给“运动缺乏症”补补课

据医学调查，“驾车族”的腿部力量通常比常人差，现代的交通工具使他们有了未老先衰的迹象。人只有保持一定量和一定强度的活动，才能维持腿部的活力。

一般人在45岁以后，腿部的衰老会有明显表现，“驾车族”则可能会更早一点。对于下肢衰老的“驾车族现象”，运动医学专家建议，“驾车族”必须多参加运动。健身最好选择全身性的、大肌肉群参与的运动，如跑步、爬山、跳绳等。年轻人还可以通过器械来锻炼，进行负重练习、跳有氧操或打球。年纪大的可以进行太极拳、交谊舞、快走、骑自行车等运动。

长期以车代步的人还会由于缺乏运动和应有的锻炼，造成颈、肩、背、腰等处局部肌肉、韧带组织的过度劳损，久而久之，很容易演变转化为颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症等骨关节疾病。缺乏运动的人，其高血压、动脉硬化、心脏病等心血管系统疾病的发生率也大大高于经常参加体育锻炼的人。此外，还会造成机体的免疫系统功能偏低，缺少抵御病菌和病毒的能力。

如果“驾车族”一天中无法保证一定的活动时间，对身体危害很大。因此，运动医学专家建议，“驾车族”应保证每天有半小时的运动锻炼，以便有效弥补“肌肉饥饿”所造成的不足，从而维持人体正常的肌肉功能和心肺功能。

常常健身不要忙

有人曾经问：“您保持年轻的窍门是什么？”我回答：“保持平和的心态，合理的膳食和经常不断的运动。”

运动对我来说，已经成为一种生活习惯。年轻时喜欢的运动范围很广，不管是羽毛球、乒乓球还是跑步，都能“像模像样地练几下”，颇有几分“专业运动员”的样子。年纪大了，就喜欢上了散步。尽管工作繁忙，但还是会挤出时间，坚持上午、下午各散步半小时。通常，散步会变成“科普课堂”。就像“养心八珍汤”那样，运动要做到“三有”和“三不”。

“三有”是指有恒、有序、有度；“三不”是指不攀比、不争强、不过量。“有恒”是运动要持之以恒，这种坚持不仅是对毅力的培养。事实上，运动带给身体的益处，如加速新陈代谢、提高神经系统的兴奋性等，有个“生理效应的时间窗”，大约在 48~72 小时左右。在这个时间范围内，坚持运动，健身效果就会累计叠加。反之，间断下来，健身效果又要从零开始，自然会打折扣。“有序”是指运动要循序渐进，一开始就选择大剂量的运动，心脏骤然加快跳动，血压上升等，可能引起危险。“有度”是指每次运动要适度。有些人锻炼，不管当时的身体状况如何，往往强迫自己必须达到某个标准。其实，心跳、血压、承受耐力的程度……人的生理指标每天每刻都在变化，锻炼也要随之而变。今天身体状况好，就走一万步，状态不佳，走五千步也行，只要身体不感到特别累，微微出汗就可。

不攀比、不争强，是指运动应保持正确的心态。运动能让人得到心灵的满足，保持平和自然的心态，才能真正融入其中，享受独到的乐趣。

对比不攀比，适度不过度

按说，当前社会财富总量已是大大增加了，但社会的快乐总量却没有同步增加。原因是不少人把钱作为一切行为的最高目标，成了钱的奴隶，有了钱导致了炫耀性消费，而社会的快乐总量与少数人的炫耀性消费无关，反而导致多数人的失落。社会应当追求人们快乐的最大化，真正的快乐与财富有一定的相关，但只有约 15% 的相关，并主要表现在财富的早期增加阶段，中期与“闲”相关，后期与“健”相关。因为 85% 的快乐并不是来自

物质和感官享受，而是来自心灵、精神层面的诸如生活态度、观念意志、友情、家庭、人际关系等与闲、健相关的因素。这就牵涉到“物质永远不会人人平等，但生活快乐可以人人平等”的人生本质问题。只要是盲目攀比，一定带来痛苦，而且攀比首先伤害自己，即使比尔·盖茨，要是攀比的话，他不如别人的地方要比超过别人的地方多得多，只能暗自生气。相反，对比是理性的，每一个人都是独特的，都是不可替代的。即使穷人，也有许多值得快乐的地方，也还有许多不如他的人，他可以像任何人一样快乐无忧。英国有个故事说到某位国王因严重忧郁不治，最后，某名医告诉他，只有让一个最快乐的人来把快乐分享给他，才能治愈。国王下令遍访全国，寻找最快乐的人，结果找到大臣、将军、富豪，以为他们一定最快乐，结果个个心事重重，郁郁寡欢。失望之余，听到远处有悠闲的歌声，循声走去，发现是一位自由自在的乞丐，在唱着无忧无虑的歌曲，最后是他治好了国王的抑郁。生活中许多东西是不公平的，但不要紧，我们最重要的快乐倒是公平的，是人人可以享有的，这不是什么阿Q精神，这是一种智者的心态。

智者长寿，“智”惠百年

在我国物质文明大大进步了的今天，为什么一些慢性病反而更多了？发病年龄更早了？一些原来可以控制的高血压、糖尿病不但控制率很低，而且并发症很高？慢性病的形势怎么越来越严峻了？

归纳起来原因有三：

一、无知无为。即病于无知，死于无知。

二、有知难为。许多中青年，有保健知识，也想健康，但工作、生活、家庭的压力过大，权衡下来是无奈，只好透支健康，浓缩生命。

三、有知不为。更多的人尽管知道保健知识，但实践中就是做不到。这就是人性的弱点。人性中有一个知、信、行的落差公式，或称闻道、悟道、行道公式。这个公式是：100个人闻道，其中能悟道者仅50人，而能行道者则不到10人。以吸烟为例，据流行病学调查：100个人中有95人知道吸烟有害，但愿意戒烟者仅50人，而真正戒烟成功者不足4人，可见落差之大。其它如减肥、高血压等，治疗控制率的情况也大致相似，都有很大落差。目前，城市中大多数人属于第二三种。知识与行为，闻道与行道之间有这么大的鸿沟，那么应该怎么办呢？

古人说：智者不惑，勇者不惧。何为智者？遇事不惑者也。遇到一件事，一个问题，能够全面、客观、有深


度地进行综合分析、思考和比较，不仅知其然还知其所以然。然后认清目标，矢志不移，持之以恒，百折不挠；水滴石穿，终成正果。智与知不同，知是知识，一学就会，但只是表层知识，并不形成性格，不一定能变成信念与行为。而智是“知”加上“日”，即有了知识后，还要日日潜思精炼，天天悟道行道，才能提升成智慧，升华成性格；才能遇事登高望远，高屋建瓴并且持之以恒，一以贯之。能做到智和勇，不是容易的事。

当年，白居易曾向一位高僧虚心讨教佛法的真谛究竟是什么，高僧说就8个字：“诸恶莫作，众善奉行”。白居易说：“这还不简单，连3岁孩子都懂得。”高僧说：“3岁孩子懂得，80岁的人做不得。”真是一语道破天机。的确是这样，古今中外都一样，懂得是容易，但做到却不易，这就是人性的弱点，这也是健康教育乃至一切工作的焦点、热点、难点所在。有了这种“智”，即理智、才智和睿智，而且要从青少年抓起，那么天下就没有什么难事了，这样一来，戒烟限酒、控制体重、合理膳食、坚持运动、心理平衡、控制高血压、控制糖尿病等等所有问题都会变得十分自然，十分顺畅，水到渠成，顺理成章。

这样，我国的各种慢性病总体上发病率将能下降一半以上，人均健康寿命再延长10年，达到72.3岁，直逼世界最先进的日本——健康寿命74.5岁。而且医药费和卫生资源消耗将大大下降。如按下降1/3计算，那就等于每年节约5000亿元人民币，而且自己少受罪，儿女少受累，生命质量大大提高，全面的小康社会将早日到来。

信哉，“智者不惑”，真是一“智”千金。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有日，若无闲事在心头，人生都是好季节”。愿更多的智者，共享更美好的明天。

 后记

老百姓经常调侃说“没什么别没钱，有什么别有病”，从中可以感受到他们对生病的惧怕和无奈。在我国医疗体制尚不完善的前提下，相当一部分老百姓的疾病的惧怕和无奈。在我国医疗体制尚不完善的前提下，相当一部分老百姓的疾病治疗要靠自己掏腰包。于是，健康与金钱之间的关联变得格外敏感。健康就是财富，健康就是节约。储蓄健康有利息，投资健康会增值，透支健康亏空大。投资健康不仅是为自己，还对家庭有利，对社会有利。如果不生病，家人就不需要投入很大的人力和精力去照顾你。特别是现在很多家庭都是独生子女，每一对独生子女夫妇后面都有四位老人需要照顾，如果老人的身体非常健康，那就是给家庭和子女造了。

2008年1月，中国卫生部公布了新一版的《中国居民膳食指南》。《指南》以最新的科学知识为基础，结合我国居民膳食消费的营养状况的实际情况，建议了实践平衡膳食，获取合理营养的行动方案。

针对当前中国居民的营养需要及中老年膳食中存在的主要问题，洪照光教授指出，健康的关键在于顺应自然，保持平和中庸的心态对健康长寿最重要。中庸就是和谐与平衡，使人与人、人与社会、人与自然之间保持良性的动态平衡，到具体事物上就体现为高效率、低耗能，顺应自然规律。如果把握不好中庸，结果就自然是平庸。

结合洪教授倡导的自然养生法，本社健康饮食研究中心综合借鉴了相关专家的一些建议和资料，力求为读者们提供更为科学与有效的指导。看到这本书的读者如果能从中获得有益的提示，那就是我们莫大的欣慰。

衷心祝愿所有热爱生活的人们，都能拥有一副好身体，都能“吃好吃药，健康百岁儿女孝”！

《全书完》

下载阅读更多健康类电子书，请访问环球医网电子书库：<http://www.54md.com/book/>