

## 第一部分 生活起居

- 饮食有节
- 起居有常
- 不妄劳作
- 心静气和

### 晨醒赖床五分钟

人在睡眠时，大脑皮层处于抑制状态，各项生理机能维持着低速运转，人体代谢降低，心跳减慢，血压下降，部分血液淤积于四肢。早晨醒来后，呼吸、心跳、血压、肌张力等要迅速恢复常速运转，会导致交感神经兴奋与肾上腺皮质激素分泌，引起心跳加快、血管收缩、血压上升。但此时血液变稠，血流缓慢，循环阻力加大，心脏供血不足，醒后如果立即下床，最容易诱发心脑血管等疾病，甚至造成意外死亡。

早晨醒来要赖床 5~10 分钟。采取仰卧姿势，进行心前区和脑部自我按摩，做深呼吸、打哈欠、伸懒腰、活动四肢，然后慢慢坐起。稍过片刻，从容地下床、穿衣，使刚从睡梦中醒来的身体功能逐步适应日常活动。早晨赖床 5 分钟，可防止突发心脑血管疾病。

### 生命中的四个危险时段

1. 黎明：一天中，人最危险的时刻要数黎明。研究表明，人在黎明时分，血压、体温变低，血液流动缓慢，血液较浓稠，肌肉松弛，容易发生缺血性脑中风。调查显示，凌晨死亡人数占全天死亡人数的 60%。
2. 月中：一个月里，对生命最有威胁的是农历月中，这与天文现象有关。月球具有吸引力，它能像引起海水潮汐一样，作用于人体的体液。每当中月明月高挂之时，血管内外的压力差增大，这时容易引起心脑血管意外。
3. 年末：对生命而言，一年中最危险的月份要数 12 月。调查表明，该月份死亡人数居全年各月之首，占死亡总数的 10.4%。据分析，这与气候寒冷，环境萧瑟，人到岁末年关，精神紧张，情绪波动，抵抗力和新陈代谢等因素有关。此时，一些慢性疾病常常会加重，病情变化较大。
4. 中年：人的一生，中年是个危险的年龄段。人到中年，生理状况开始变化，会出现内分泌失调，免疫力降低，家庭、工作、经济、人际关系等压力增大，种种负担导致中年人操劳，疲惫，此时特别需要注意身体健康。

### 十种危险生活方式

1. 极度缺乏体育锻炼：及易造成疲劳、昏眩等现象，引发肥胖和心脑血管等疾病。
2. 有病不求医：不理睬“小毛小病”，或者随便吃点药扛过去，常常导致疾病被拖延，错过了最佳治疗时机，一些疾病被药物表面缓解作用掩盖而延误成大病。
3. 不参加体检：不能及时了解自身健康状况和危险因素，而延误了最佳预防治疗时机。
4. 不吃早餐：不吃早餐可导致消化系统和代谢性疾病。
5. 缺少交流：在缺乏交流、疏导和宣泄的情况下，人的精神压力与日俱增。
6. 长时间处在空调环境中：调查显示，常年处在空调房中的“温室人”，自身机体调节和抗病能力明显下降。
7. 久坐不动：长时间坐着，不利于血液循环，会引发很多代谢性和血管性疾病；坐姿长久固定，也可引发颈、腰椎疾病。
8. 不能保证睡眠时间，睡眠不足是导致疾病的重要原因。

9. 面对电脑过久：过度使用和依赖电脑，除了辐射会导致眼病，颈、腰椎病，精神心理性疾病的发生率增高。

10. 饮食无规律：不能保证三餐定时适量，常常导致心脑血管和代谢性疾病。

## 四类花草室内不宜养

1. 产生异味的花草：接骨木、松柏类植物会分泌一种脂类物质，放出较浓的松香油味，引起食欲不振、恶心等；玉丁香散发出的异味会引起气喘、烦闷。

2. 耗氧性花草：丁香、夜来香等，使室内氧含量下降；夜来香在夜间停止光合作用时，还会排放大量废气影响人体健康。

3. 引起过敏的花草：五色梅、洋绣球、天竺葵等花草会引起皮肤过敏，出现奇痒、红疹。

4. 含有毒物质的花草：含羞草、仙人掌、一品红、夹竹桃、黄杜鹃等含有毒素，虽然不会自行释放到空气中，但触摸、攀折，有损人体健康。居室养殖花草，以选择能吸收有害气体的绿色植物和花卉为宜，如吊兰、水仙、茉莉、菊花、兰花、串红、石榴等。

## “四不”丢健康

1. 早餐不饱：不少人因贪睡而不吃早餐或早餐随意应付一下，这是危害健康的大敌。

2. 晚餐不少：许多人晚上加餐或酒肉丰盛，吃得过晚。这样做会招致多种疾病，伤害身体，加速衰老。晚餐时如果酒足饭饱，血中氨基酸、脂肪酸含量增高，加上晚上活动少，能量消耗低，大量过剩的营养物质会转化为脂肪在体内囤积起来，使人发胖并导致动脉硬化、脂肪肝，引起高血压、冠心病、糖尿病、结石、急性胰腺炎，甚至猝死。

3. 性事不节：若房事不注意节制，性生活过频，可影响身心健康，导致疾病。

4. 深夜不倒：夜夜对酒当歌、打牌搓麻，娱乐过度而深夜不睡，甚至通宵达旦，久而久之会严重影响健康，导致过早衰老或发生疾病。

## 身体健康五常看

一、常看饮食：食欲是身体健康的晴雨表。当您的食欲突减、食量下降时，一定要请医生查明原因。当然，食欲陡然亢进也是异常表现。

二、常看体重：体重迅速增加或急剧下降，都对健康不利。所以，将体重控制在一定范围内尤为重要。

三、常看睡眠：每个人都有自己的生物钟。如果长时间改变生活节奏，就会改变内分泌，导致神经紊乱和睡眠障碍。

四、常看便色：即大小便的颜色。不同种类的食物，排出的粪便也会呈不同颜色。当便中混杂血液或粘液，说明胃肠道出了毛病：大便若呈沥青般黑粘稠状，说明消化道出血；大便若呈白色，可能是患了胆道疾病。

五、常看脾气：自己是否经常无端地发脾气，若是，有可能是疾病所致。一般来讲，高血压、胃病、肝炎等都会引起烦躁不安。使人容易动辄发脾气。

## 日常生活七不宜

1. 不宜空腹晨练：晨练前喝一杯热糖水或蜂蜜水，可增加体内热量，避免疾病发生。

2. 不宜偏食植物油：动、植物油都是维持机体健康的营养物质，保持相对平衡有利于健康。

3. 不宜久穿硬底鞋：以穿质地柔软、舒适轻便的布鞋、胶鞋或皮便鞋为好。

4. 不宜长时间泡澡：在热水中长时间浸泡，会引发头晕、昏厥等。

5. 不宜睡过软的弹簧床：以防身体中段下陷，背部肌肉拉得太紧，引起背部疼痛。

6. 不宜多看悲剧：看悲剧易致情绪低落。易诱发冠状动脉痉挛、心律失常等疾病。

7. 不宜长时间娱乐：打牌、下棋、搓麻将时间过长，会导致疲劳，影响身体健康。

## 警惕厨房里的三大杀手

你为家人精心烹制美味佳肴时，一要注意潜藏在厨房里的杀手，防止它们对你的健康暗下毒手。

杀手之一，油烟：煎、炒、烹、炸都会产生大量的油烟，散布在厨房这个小小的空间内，随呼吸侵入人体呼吸系统，引起疾病，医学上称为油烟综合症。油烟中含有一种被称为芘的致癌物，长期吸入这种物质可诱发肺癌。

杀手之二，一氧化碳：厨房里的一氧化碳，主要来自燃料未能充分燃烧及烹调产生的油烟，这是厨房空气中主要污染物之一。

杀手之三，氮氧化物：烹饪过程中会产生氮氧化物，经常在此环境中，吸附氮氧化物等污染物的微粒侵入肺脏会沉积于肺组织中，导致肺部病变，出现哮喘、气管炎、肺气肿等疾病，严重者可导致肺纤维化。

## 警惕六种电视病

1. 电视肥胖症：经常看电视，缺乏适当的活动，伴吃糖果、点心等，从而引起肥胖。
2. 电视眼：长时间看电视，会引发眼睑红肿、球结膜充血、眼睛干涩、近视等眼病。
3. 电视颈：看电视长期维持一种姿势，很容易引起颈部软组织劳损。
4. 电视心：看电视时，会随节目中的情节产生情绪波动，容易出现头晕、心悸、血压升高，从而诱发心绞痛、心肌梗死等急症。
5. 电视腿：长期处于坐位，容易引起下肢麻木，酸胀、浮肿，甚至下肢血栓或肌肉痉挛。推荐关注：微信查找“军事前哨”
6. 电视胎儿：孕妇长时间看电视，除易感到头昏、胸闷外，还会影响1~3个月的胎儿发育，可导致胎儿畸形。

## 夜间保健六措施

1. 晚餐吃素：晚餐应以素食为主，不宜吃得过饱。过饱会使胃部膨胀，影响心肺正常活动，油腻荤腥食物会使血脂升高。
2. 卧房宜静：睡觉的房间应空气新鲜，湿度适宜，环境清静。
3. 起身要缓：夜间下床不要起身太快，以免出现短暂性脑缺血而致晕倒跌伤。
4. 宜睡板床：最好睡木板床加柔软的床垫或褥子，不要睡过软的弹簧床，以免日久引起腰背疼痛。
5. 枕头适宜：枕头高度要适中，以自己的一拳半为宜。枕头的软硬要适度，有利于呼吸道通畅，不发生落枕。
6. 自备药物：心血管病患者床头应自备保健药盒，药盒里应备有硝酸甘油片、扩心痛定、消心痛等药，一旦发病，随手可取，便于及时救治。

### 睡眠九大注意事项

1. 睡眠环境：卧室整洁，空气流通，不燥不湿，光线柔和，温度18—20℃；床铺软硬适度。被褥干净柔软，枕头高低适当。
2. 睡前散步：睡前散步30~60分钟。
3. 睡前洗脚：温热水洗脚，有利于消除疲劳，有利于脑细胞由兴奋转为抑制，促进睡眠。
4. 睡前饮水：睡前饮水，使血液适当稀释，以防睡觉时血流缓慢导致血栓形成。
5. 睡前喝奶：睡前喝奶，可以镇静安神，补充钙质，防止骨质疏松。
6. 睡前刷牙：可保护牙齿，提高睡眠质量。
7. 睡前洗脸：防止化妆品和污垢刺激皮肤。
8. 睡眠侧卧：可消除疲劳，有利于肠胃消化和排空。
9. 不蒙头睡：把头蒙在被窝里睡觉，影响呼吸，不利健康。

## 健康睡眠十要素

1. 少思：睡前不想忧郁事，先睡心后睡眠。
2. 平心：睡前控制情绪，不要恼怒发火，心平睡自安。
3. 忌食：睡前不吃东西，太饱影响入睡。
4. 节语：睡前不要讲话太多，掌握食不言，寝不语。
5. 关灯：不要开灯睡觉，开灯睡可使心神不安，并有损眼睛健康。
6. 闭嘴：不要用嘴呼吸，张嘴呼吸不卫生，口、咽、喉和肺脏受冷空气刺激，易发生呼吸道感染。
7. 通风：睡前开窗通风，保持卧室空气清新。
8. 常温：睡眠时要调节好冷气或暖气的温度。
9. 露头：不要蒙头睡，被窝里空气不洁净，有损健康，影响呼吸。
10. 饮水：睡前喝杯白开水、蜂蜜水或牛奶，稀释血液，帮助入睡。

## 四种睡姿与健康

1. 仰睡：身体平躺伸直，两臂平放两侧，胸腹部不要盖得太厚，这样呼吸自然，全身肌肉均可松弛，身体能得到充分休息。
2. 俯睡：趴着睡时胸腹受挤压，吸气时胸部扩张受限，呼吸费力，久之颈肩部肌肉易发生疼痛不适。
3. 蜷睡：蜷曲睡姿多见于冬季，由于腿脚不暖和，便将双腿屈曲于腹部，这样使下肢血液循环减慢受阻，难以睡熟，晨起便觉腿足乏力。
4. 侧睡：是符合生理健康的睡姿。侧睡时，胳膊不要枕在头下，两腿自然弯曲，不要并放在一起。这样全身松弛，血液通畅，入睡无影响。从生理上讲，以右侧睡姿为最佳，既不压迫心脏，又利于肝脏的血液回流及胃肠的排空。

## 冠心病睡眠四注意

1. 注意睡前保健：晚餐清淡，食量不宜多，适量饮水，看电视控制时间，温水烫脚，按摩双足心。
2. 注意睡眠体位：头高脚低右侧卧位。全身肌肉松弛，呼吸通畅，心脏不受压迫，确保全身在睡眠状态下所需的氧气供给，有利于大脑得到充分休息，减少心绞痛的发生。
3. 注意晨醒起床：早晨醒来仰卧5—10分钟，进行心前区、腹部和头部按摩，做深呼吸、打哈欠、伸懒腰、活动四肢，然后慢慢坐起，再缓缓下床，慢慢穿衣，并及时喝一杯水，防止心脏病猝发。
4. 注意午间休息：每天午睡30分钟可使冠心病人的心绞痛发生率降低。

## 第二部分 饮食营养

- 暴饮暴食会生病
- 定时定量课安宁

## 饮食十原则

1. 饮食勿偏：偏食有害，杂食健康。
2. 食宜清淡：味薄神自安，薄味养血气。
3. 饮食适时：要长寿，三餐量腹依时候。
4. 适温而食：食宜温暖，不可寒冷。
5. 食要限量：大渴不大饮，大饥不大食。
6. 食宜缓细：饮食细嚼慢咽，滋养肝脏，脾胃易于消化，不致吞食噎咳。
7. 进食专心：食不语。防止食物进入气道引起呛咳、窒息、吸入性肺炎。
8. 怒后勿食：怒勿食，食勿怒，良好的精神状态对饮食健康有大益。
9. 选食宜慎：腐败变质者勿食，煮肉不熟者勿食。

10. 餐后保健：食毕漱口，令牙齿不败；叩齿三十六，令津满口，则食易消，人无百病；饱食而卧，食滞成积，乃生百病。

## 饮食养生一三六

1. 一个坚持：随吃随做，不吃或少吃剩饭剩菜。
2. 三大原则：(1) 宜粗不宜细。多吃粗粮，营养又健胃。(2) 宜杂不宜单。食物越广泛，营养越均衡。(3) 宜素不宜荤。多吃蔬菜少吃肉，身轻体健少得病。
3. 六项注意：(1) 饮食适量。七八分饱为宜，不暴饮暴食。(2) 饮水充足。要主动饮水，以白开水为宜。(3) 果蔬适当。果蔬所含的维生素、矿物质及膳食纤维，对预防便秘和心血管保健有益处。(4) 饮酒要限量，尤其不饮烈性酒。(5) 营养均衡。粗细搭配，荤素结合，保证营养。(6) 饮食定时。不过早过晚，防止损伤胃肠。

## 饮茶七宜七不宜

1. 水温宜适度，不宜过高：不同的茶叶需要不同的水温，不应一味用开水浸泡。如高档绿茶，要将沸水放至 70—80℃ 时再冲泡。
2. 茶宜现冲，不宜隔夜：喝隔夜茶不利于健康。
3. 茶宜兼饮，不宜偏饮：夏季饮绿茶，冬季饮红茶，春秋两季饮花茶，是比较好的兼饮方法。
4. 茶宜淡饮，不宜过浓：过量饮浓茶，可导致胃肠功能失调。
5. 茶宜择时饮，不宜盲目饮：饭后与午间饮茶有益，空腹茶心慌，晚茶睡不香。
6. 茶宜温饮，不宜烫饮：烫茶有碍健康。
7. 茶宜止渴，不宜送药：服镇静药、镇咳药和知母、贝母、酸枣仁等安神止咳药时，不能与茶同赴。服人参、党参、使君子、土茯苓、威灵仙和铁剂、麻黄素、阿托品时，不能饮茶。

## 八种不宜保存在冰箱里的食物

1. 西红柿：低温冷藏，易出现黑斑或裂纹；储存较久会变酸腐败。
2. 黄瓜：黄瓜储存的适宜温度为 10~12℃。
3. 青椒：青椒的适宜储存温度为 7~8℃。放冰箱储存，易发生冻伤而变质。
4. 香蕉：存放于冰箱后，表皮会发黑。
5. 巧克力：冷藏取出后有结霜，易发霉。
6. 火腿：低温储存时水分冻结成冰，会结块松软，肉质变味，质量下降。
7. 凉拌菜：凉拌菜在冰箱久放再食用，非常不安全，容易发生腹泻。
8. 啤酒：低于零度时出现混浊，味道大减。

## 保健功效好的八种鱼

鱼的属性有温、凉、寒、热之分，食鱼时应根据自身体质，选择不同的鱼，达到食之有益的目的。

1. 鳊鱼：甘温，可补虚生血，尤其适合产后体虚妇女食用，但体热之人不可多食。
2. 草鱼：苦温，可暖胃和中，常食无碍。
3. 带鱼：甘温，可暖胃泽肤，多食补气，滋阴养肝。
4. 鲢鱼：甘平，可利尿消肿，通乳止咬，腹水、缺乳妇女和咳嗽病人食之有益。
5. 鲫鱼：甘平，可健脾利湿、催乳益肝，多食无弊。
6. 泥鳅：甘平，可暖胃壮阳，催乳利水；阳痿男子及乳汁缺乏妇女食之效果显著。
7. 甲鱼：甘平，可滋补肝肾、益气清热，但外邪未尽、寒热内盛者忌食。
8. 墨鱼：咸平，可滋肝肾、利血脉、调月经，多食无妨。

## 晚餐做到四不过

1. 不过饱：晚餐过饱，会造成胃肠负担加重，使人失眠或多梦引起神经衰弱等疾病。长期晚餐过饱，反复刺激胰岛素大量分泌，会造成胰岛细胞负担加重，诱发糖尿病。
2. 不过荤：患高血脂、高血压的人，晚餐经常吃荤等于火上浇油，摄入过多热量易引起胆固醇增高，诱发动脉硬化和冠心病。
3. 不过甜：肝脏、脂肪组织与肌肉的代谢活性在一天的不同阶段会有不同变化。糖经消化分解为果糖与葡萄糖，被人吸收后，分别转换成能量与脂肪。晚餐吃得过甜，会令人发胖，埋下健康隐患。

## 十二种食物是血管清道夫

1. 生姜：可降血脂、降血压、防止血栓形成。
2. 洋葱：可降低血脂。
3. 茄子：能防治高血脂、高血压、动脉硬化。
4. 西红柿：保护血管，防治高血压。
5. 香菇：抑制胆固醇的产生，防止动脉硬化和血管变脆，防治心血管疾病。
6. 黑木耳：降血压，防止血管硬化。
7. 大枣：补中益气、养血安神。
8. 核桃：具有营养脑神经细胞的作用，防止动脉硬化。
9. 蜂蜜：改善血液循环，防止血管硬化。
10. 玉米：延缓细胞老化，降低血清胆固醇，减缓动脉硬化和脑功能衰退。
11. 红薯：降低胆固醇，防止血管硬化。
12. 燕麦：降低血胆固醇浓度。

## 夏季多吃四类食物

1. 酸味食物：如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等，可敛汗止泻祛湿、生津解渴、健胃消食。推荐关注：微信查找“军事前哨”。
2. 苦味食物：苦味食物具有抗菌消炎、解热去暑、提神醒脑、消除疲劳等功效，如苦瓜、蒲公英、啤酒、茶叶、咖啡、巧克力、可可等。苦味食物一次食用不宜过量，过量人容易引起恶心、呕吐、反胃等不适反应。
3. 富钾食物：热天预防缺钾最有效的方法是多吃含钾食物，如草莓、桃子、菠菜、土豆、大葱、芹菜、毛豆等。茶叶含钾，故热天多饮茶，可消暑补钾，一举两得。
4. 顺气食物：夏天天气炎热，选食一些顺气可口的食物尤为重要，如萝卜、玫瑰花、藕、茴香、山楂、橘子等。

## 适合男人的五种健康食品

1. 番茄：多吃番茄的男人等于给自己添加了一个预防前列腺癌的保护网。
2. 牡蛎：2~3个牡蛎就可能为一个正常男人提供全天所需要的锌，而锌是男人生殖系统里至关重要的矿物质。科学家指出：最近50年来，男人精子数量下降，营养缺乏是导致睾丸激素降低的直接原因，补充足够的锌就能解决问题。
3. 卷心菜：有预防膀胱癌的作用。膀胱癌在男人中发病率较高。
4. 花生酱：花生酱的脂肪含量偏高，但这种脂肪对人体有益，能大大降低患心脏疾病的风险。
5. 西瓜：男人50岁以后容易患高血压。专家提富钾食物能降低高血压的患病率。西瓜是含钾非常丰富的一种食物，比香蕉的含钾量高。

## 能吃掉脂肪的七种食物

1. 苹果：富含钾元素，可排除体内多余钠盐，每天吃两个苹果，可维持满意的血压。
2. 牛奶：含丰富的钙质，可抑制人体内胆固醇合成酶的活性，减少人体对胆固醇的吸收。

3. 洋葱、蒜：内含前列腺素，可舒张血管、降低血压，预防动脉粥样硬化。
4. 玉米：含丰富的钙、硒、卵磷脂、维生素E等，能降低人体内血清胆固醇的浓度。
5. 燕麦：可降低血清总胆固醇、甘油三酯和 $\beta$ ~脂蛋白的浓度，防止动脉粥样硬化。
6. 鱼：含人体必需的多种不饱和脂肪酸，能抑制血小板凝聚和降低胆固醇，健脑益智。
7. 茶：能降低血脂，增强微血管壁的韧性，防止动脉粥样硬化。

## 生吃西红柿的三大功效

1. 抗血栓：西红柿抗血栓的作用好。可预防冠心病、心肌梗塞等疾病。西红柿以生吃最具有养生效益，一天吃一个西红柿已足够。若饮用西红柿汁，一天最好不要超过250毫升，且以无盐处理为佳。晨起正值水分不足之际，血液较易凝结，而西红柿具有补充水分、清洁血液的作用，将它榨汁或制作成沙拉，是预防血栓的良方。
2. 保护心脏：生吃西红柿能保护心脏，降低心脏病发病率。其原因是番茄红素有较强的抗氧化特性，能阻止氧自由基对心肌细胞的损伤，从而防止血中胆固醇转化为黏附于动脉壁上的脂质代谢物，使血管狭窄、血流受阻而引发心脏病。
3. 预防前列腺癌：地中海沿岸国家的男士患前列腺癌较少，与经常生食西红柿有关。

## 四种菜根的药用价值

1. 韭菜根：治鼻出血用韭菜根加葱根捣汁饮服。治跌打损伤用韭菜根100克，捣烂取汁，加白酒50毫升，空腹饮。
2. 菠菜根：治糖尿病用鲜菠菜根90克和鸡内金15克煎汤饮服，每日早晚各1次。治便秘菠菜连根一起洗净，开水煮3分钟，捞出去水，以芝麻油拌食，每日3次，每次250克。治跌打损伤用菠菜根30~50个，洗净捣烂，用白酒30~50毫升送服，每日2次。
3. 芹菜根：治高血压用芹菜根50—100克，小蓟30克，水煎服。治失眠用芹菜根60克，酸枣仁9克，水煎服。治气管炎用芹菜根60克，桔皮9克，水煎过滤，加蜂蜜适量混匀后服。
4. 白菜根：治伤风感冒用大白菜根3个，洗净切片，加鲜生姜3片，煎汤趁热喝下，盖被出汗。

## 八种体内排毒食物

1. 魔芋：是有名的“胃肠清道夫”，能有效清除肠壁上的废物。
2. 海带：海带中的褐藻酸能减慢肠道吸收放射性元素铯的速度，使铯排出体外；预防白血病，还可加速有毒元素镭的排泄。
3. 猪血：猪血能与侵入人体的粉尘和金属微粒结合，转化为不易吸收的物质而排出体外。
4. 苹果：果胶能避免食物在肠道内腐败而产生毒素，预防老年痴呆，延缓衰老。
5. 草莓：生津润燥，促进消化吸收，能清洁肠胃，消除便秘，强肝固脾。
6. 蜂蜜：排毒养颜，通便。
7. 糙米：是清洁大肠的管道工，通过肠道时会吸掉许多淤积物，将其从肠道内排除。
8. 黑木耳：可吸附残留在消化系统内的杂质，有效清除体内有毒物质。

## 七种膳食的食疗作用

1. 南瓜饭：南瓜中的果胶可使糖类吸收缓慢，适合糖尿病人食用；南瓜中的甘露醇有通便作用，可防止结肠癌发生。
2. 黑木耳饭：先将大米煮烂，然后加入黑木耳煮成饭或粥，对心脑血管疾病有明显的预防作用。
3. 芋头饭：芋头质地细软，易于消化，适合胃肠道疾病、结核病患者及老人、儿童食用。
4. 淮山药饭：保护动脉血管，防止动脉硬化，使皮下脂肪减少，避免肥胖。

5. 红薯饭：预防便秘，减少肠癌发生；降低血液中胆固醇，预防冠心病；调节人体酸碱平衡。
6. 燕麦饭：把大米或糯米与燕麦一起煮成粥或饭，能降血脂，防治心脑血管疾病、糖尿病、便秘。
7. 绿豆饭：清热祛暑、明目降压。能防治中暑引起的发热、口渴、烦躁、小便不畅等。

## 七种食油要轮换着吃

1. 豆油：含丰富的不饱和脂肪酸和维生素 E、维生素 D。有减少心血管疾病、提高免疫力的作用。
2. 玉米油：其中的亚油酸是人体自身不能合成的必需脂肪酸，还含有丰富的维生素 E。
3. 橄榄油：所含单不饱和脂肪酸是所有食用油中最高的，对人体健康极为有益。
4. 花生油：含丰富的油酸、卵磷脂和维生素 A、D、E、K 及生物活性很强的天然多酚类物质。
5. 葵花子油：含丰富的必需脂肪酸，其中亚油酸、 $\alpha$ -亚麻酸在体内可合成脑营养物质。
6. 色拉油：不含植物油中的杂质和蜡质，颜色最淡，对人体的保健作用好。
7. 猪油：要适量食用，因为猪油中的  $\alpha$ -脂蛋白能延长寿命，这是植物油中所缺乏的；胆固醇是合成激素的原料。

## 七种醋泡食物保健作用好

醋泡食物可防治动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病、感冒等，抗衰老延寿年。

1. 醋泡花生：将花生米浸泡于食醋中，一日后食用，每日 2 次，每次 10 ~ 15 粒。
2. 醋泡香菇：将洁净的香菇放入容器内，倒入醋后放冰箱冷藏，一个月后即可食用。
3. 醋泡黄豆：将炒熟的黄豆按 1:2 的比例加入食醋浸泡，7 天后食用。每次服 15 ~ 20 粒，每日 3 次，空腹嚼服。
4. 醋泡大蒜：将干净去皮大蒜瓣放水中浸泡一夜，滤干倒入食醋浸泡 50 天后即可食用。
5. 醋泡海带：将海带切成细丝，按海带与醋 1:3 的比例加食醋浸泡，冷藏 10 天即可食用。
6. 醋泡玉米：取 500 克玉米煮熟滤干，加入食醋 1000 毫升浸泡 24 小时，再取出玉米晾干后嚼服。
7. 醋泡冰糖：将冰糖捣碎后浸泡于食醋中，冰糖溶化后早晚各服 10 ~ 20 毫升。

## 十种食物不宜多吃

1. 腌菜：内含致癌物质亚硝酸胺。
2. 臭豆腐：含有大量挥发性盐基氮及硫化氢等，是蛋白质分解的腐败产物，对人体有害。
3. 味精：每日摄入量不应超过 3 克，过多会使血液中谷氨酸钠的含量升高，限制钙和镁的利用。
4. 方便面：常吃会造成营养不良。
5. 葵花籽：多吃会消耗胆碱，使体内脂肪代谢发生障碍，影响肝细胞的功能。
6. 菠菜：含草酸多，食物中锌和钙会与草酸结合而排出体外，引起钙与锌的缺乏。
7. 松花蛋：经常食用会引起铅中毒和缺钙。
8. 猪肝：常食会导致动脉硬化。
9. 烤肉：在熏烤过程中会产生苯并芘等有毒物质而诱发癌症。
10. 油条：明矾是含铝化合物，对大脑及神经细胞产生毒害，甚至引发老年痴呆症。

## 喝牛奶五误区

1. 饮袋奶不加热：牛奶极有利细菌繁殖，袋奶采用 85℃ 左右的巴氏灭菌法，没有高温瞬间灭菌彻底。因此，喝袋奶必须煮开了再喝。



2. 空腹喝牛奶：空腹饮用牛奶稀释了胃液，使肠蠕动增加，牛奶在胃内停留时间缩短，使营养素不能充分吸收利用。喝奶前和喝奶时最好吃点面包、饼干、点心之类含淀粉的食物，这样可使牛奶在胃肠中停留时间延长，使蛋白质能够很好地消化吸收。
3. 食物搭配不当：牛奶不宜与含鞣酸的饮食同吃，如浓茶、柿子等，这些食物易与牛奶仍反应结块成团，影响消化吸收。
4. 时间安排不当：喝牛奶以早、晚为宜。清晨饮用牛奶能补充人体能量，晚上睡前喝牛奶具有安神催眠功效，并能充分消化吸收。
5. 偏爱高加工牛奶：牛奶以接近天然状态为佳，因为多次加工后，加入了多种其他成分，如微量元素或无机盐类等，对本人身体并非必需。

## 喝酸奶三要三不要

三要：一要识别品种。酸奶中含有活性菌才具有保健作用。二要识别菌种。酸奶中的双歧杆菌为优质菌种，能耐胃酸、胆酸和氧气，直达肠道发挥保健作用；乳酸菌的保健作用也比较好的。三要选冷藏柜贮存的酸奶。活性菌在 0℃~7℃ 环境中会停止生长，随着环境温度的升高，活性菌快速繁殖、快速死亡而降低营养价值。

三不要：一不要加热。加热或用开水稀释会使酸奶中的活性菌死亡。二不要与某些药物同服。抗生素可杀灭酸奶中的活性菌。三不要空腹喝酸奶。饭后喝酸奶，活性菌可促进胃肠蠕动，抵抗有害菌，改善胃肠内环境，维持消化道健康。空腹喝酸奶，保健作用减弱。

## 喝豆浆七项注意

1. 并非人人皆宜：脾虚易腹泻、腹胀的人及遗精肾亏的人，不宜饮用豆浆。
2. 不能与药同饮：如四环素、红霉素等。
3. 不宜冲入鸡蛋：蛋清会与豆浆里的胰蛋白酶结合，产生不易被吸收的物质。
4. 不要饮用过量：饮用过多易引起消化不良，出现腹胀、腹泻等不适病症。
5. 不要空腹饮用：空腹饮时蛋白质在体内转化为热量被消耗，不能充分起到补益作用。
6. 切忌生饮豆浆：生豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质，未煮熟而饮用，会发生恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。
7. 不要保温贮存：在温度适宜的条件下，以豆浆作为养料，保温容器内的细菌会大量繁殖，经过 3~4 小时就能使豆浆酸败变质。

## 靓色食物六不买

1. 小米太黄不能买：新鲜小米色泽均匀，金黄色，有光泽；染色的小米颜色深黄，缺乏光泽。
2. 蘑菇太白不能买：漂白的菇体有不自然的白色，没有新鲜菇体的鳞片，手感相对湿、滑。
3. 海带太绿不能买：颜色过于鲜艳或泡海带水有异色，不能买。
4. 肉色太红不能买：烧鸡、烤鸭、猪蹄、红肠、熏腿、猪杂等肉食品有诱人的颜色不能买。
5. 莲藕太白不能买：使用工业用酸处理过的莲藕看起来很白，闻着有酸味，经水冲洗后皮色就会变褐、容易腐烂。
6. 绿茶太绿不能买：绿芽以翠碧、鲜润且富有光泽为佳。

## 五种坚果因人而食

1. 开心果：可谓心脏之友。可降低血胆固醇，减少心脏病。
2. 南瓜子：每天吃 50 克左右的南瓜子，可有效地防治前列腺炎和前列腺癌，降低血压。胃热病人宜少食。
3. 花生：被誉为“长生果”，是结核病人及肿瘤患者的食疗佳品。

4. 松子：被誉为“长寿果”，含有蛋白质、脂肪、糖类，常吃可滋补强身。胆囊功能不良者应慎食。
5. 腰果：与其他坚果相比，腰果中对人体不利的饱和脂肪酸含量要稍高一些。因此，应避免吃得太多；腰果含有多种过敏原，可能会造成一定的过敏反应。因此，第一次吃腰果最好不要多吃，可先吃一两粒后停十几分钟，如果不出现过敏反应再吃。

## 营养失衡的十二个预警信号

1. 头发色浅：机体缺乏维生素 B2
2. 干发脱发：机体缺乏维生素 C 和铁质。
3. 鼻旁脱皮：说明体内缺锌。
4. 鼻出血：最常见的是维生素 C 或维生素 K 缺乏。
5. 唇部开裂蜕皮：是 B 族维生素及维生素 C 缺乏的表现，可多吃蔬菜、瓜果或服维生素制剂来补充。
6. 口角干裂发红：机体缺乏铁质、维生素 B2 和维生素 B6 所致。
7. 口腔粘膜出血：缺乏维生素 C，
8. 舌痛：缺乏维生素 B2、维生素 C 及烟酸。
9. 舌体变小：缺乏叶酸、铁质。
10. 舌红：缺乏烟酸。
11. 地图舌：机体缺乏核黄素。
12. 指甲异常：缺铁、缺锌或氨基酸代谢紊乱所致。

## 人体必需的十一种维生素来源

1. 维生素 A：来源于动物肝、蛋黄、甘薯、玉米、胡萝卜、绿叶蔬菜等。
2. 维生素 D：来源于牛奶、蛋黄、鱼肝油及晒太阳等。
3. 维生素 E：来源于各种绿叶蔬菜及植物油等。
4. 维生素 K：来源于菠菜、白菜、苜蓿、西红柿、动物肝等。
5. 维生素 B1：来源于米糠、麦麸、蔬菜、酵母等。
6. 维生素 B2：来源于小米、面粉、花生、鸡蛋、酵母等。
7. 维生素 B6：来源于米糠、各种谷类、胚芽、动物肝等。
8. 维生素 B12：来源于动物肝、酵母等。
9. 维生素 C：来源于各种蔬菜、水果、红枣等。
10. 维生素 PP：来源于谷类、花生、酵母、动物肝等。
11. 叶酸：来源于各种绿叶植物、动物肝等。

## 看似糟粕的五种抗癌食品

1. 豆腐渣：含较多强抗癌物质皂角苷。经常食用，可减少恶性肿瘤发生。豆腐渣中还含有丰富的纤维素、果胶、木质素，可有力地吸附食物中的致痛物质，促进肠蠕动，防止动脉粥样硬化、高血压、冠心病等。
2. 肉皮：由胶原蛋白构成，含有多种维生素、氨基酸和无机盐，具有抗衰老、抗癌变功用。
3. 鱼鳞：含丰富的不饱和脂肪酸、卵磷脂、胶原蛋白以及钙、磷等元素，具有抗衰老、抗癌变和防治动脉粥样硬化、冠心病、脑梗塞的功用。
4. 柑橘：柑橘的防癌保健价值极高。
5. 葡萄皮：紫葡萄皮中含有一种抗癌物，具有很强的遏制组织细胞癌变的作用。

## 饮食治疗便秘七法

便秘的发生主要是由于大肠的蠕动功能失调，粪便在肠内滞留过久，水分被过度吸收，而使粪便过于干燥、坚硬所致。便秘者可采用以下疗法：

1. 苹果 1~2 个，每天早晚空腹时服食，连食数天。
2. 香蕉 500 克，饭前一次食完，每天 1 次，连食数天。
3. 红薯叶 500 克，加油盐炒熟食，每天 2 次，连食数天。
4. 黄豆皮 200 克，水煎后分 2 次服，每天 1 剂，连服数剂。
5. 新鲜土豆、蜂蜜各适量。将土豆洗净切碎后，加开水捣烂，用纱布绞汁，加蜂蜜。每天早晚空腹服下半茶杯，连服 15~20 天。
6. 鲜桑椹 50 克，绞汁，温开水冲服，早晚各 1 次。连服数天。
7. 胡桃仁 10 个，每晚睡前食用，开水送下，连续食用 1~2 天。