

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

二十一世纪中小生素质教育文库(S1)

# 生活戒律

 **eBOOK**  
内网资料 免费下载

## 生活戒律

## 儿童戒滥补赖氨酸

人体需要但又无法在体内自身合成的氨基酸共有 8 种，称为“必需氨基酸”。动物蛋白中含有全部 8 种必需氨基酸，而大部分植物性蛋白中缺乏一种或两种必需氨基酸。缺乏最普遍的是赖氨酸。儿童体内如果缺乏赖氨酸，会造成生长发育迟缓和其他生理疾病。

但是，并非所有的人都需要补充赖氨酸，只有在人体内缺乏时补充才是合理的，而只有在膳食中缺乏赖氨酸时服用赖氨酸片才有效。有的家长不管儿童体内缺乏不缺乏赖氨酸，也不管其膳食中是动物性食物还是植物性食物，一味地给自己的孩子加以补充，实际上这是一种盲目的行为。

据研究，人体赖氨酸的需要量随年龄的增长而逐步减少。联合国世界卫生组织建议：6 个月以内的婴儿每日每公斤体重需赖氨酸 103 毫克，10~12 岁的儿童 60 毫克，而成人每公斤体重仅需 12 毫克就够用了。因此，无论成人还是儿童，只要在膳食中注意荤素结合和合理搭配，一般是不会造成赖氨酸缺乏的。现在，我国人民生活水平不断提高，动物性膳食的比重在不断扩大，因此提供给人体的优质蛋白质足以满足人体对赖氨酸的需要。应该说，绝大部分儿童尤其是城市儿童是不会缺乏赖氨酸的，根本无需加以补充。

经常以植物性食物为主、不注意膳食的搭配食用、儿童挑食、身高和体重均低于正常标准的，有必要补充赖氨酸。补充的方法：只要不是特别需要，应以补充动物性食物或豆类食物为主。如果家长让孩子服用赖氨酸片，应注意与食物同食，这样才能最大限度地发挥其作用。

体内不需要补充赖氨酸时，滥补赖氨酸，势必造成体内氨基酸的不平衡，从而影响其他营养素的吸收，对人体造成不利的影响。

## 儿童戒嗜食火腿肠

大多数的儿童喜欢吃火腿肠，嗜食成癖。有的家长到市场上给孩子买许多火腿肠，正餐也吃，零食也吃，想怎么吃就怎么吃。这里应该奉劝各位家长，儿童食用火腿肠应适可而止，不可滥吃。

首先，将火腿肠作为主食长期食用，营养素单一，不能满足儿童生长发育所需的各种营养素。孩子吃火腿肠以后，一般都不再去再吃别的饭菜，或者吃的很少。儿童正在长身体、长智慧，这显然会造成不利的影响。

其次，火腿肠在制作过程中，添加有一定量的防腐剂，以延长其货架期。这些化学防腐剂在数量较少时不会构成对人的威胁，工厂也正是据此制定其在火腿肠中的添加剂量的，但长期大量地食用，就相当于摄入较高含量的化学物质。儿童体内富集此类化学物质达到一定程度后，人体血液中的低铁血红蛋白就可能被这类化学物质与肉类反应生成的物质破坏，失去运氧的能力，从而导致儿童头晕、头痛、嗜睡、恶心、呕吐等症状的发生，对身体造成很大伤害。

午餐肉的制作过程与食用风味都与火腿肠差不多，也是儿童喜爱的食品。因此，这里也应提醒家长，儿童也不要大量长期食用午餐肉。

## 儿童饮食 8 戒

有不少年轻父母，对独生子女过分溺爱，孩子喜爱吃啥就给啥。殊不知有些食品不宜多吃，多吃了会影响身体健康，甚至带来疾病。应注意：

一戒多嚼泡泡糖。泡泡糖的主要成分中有橡胶和增塑剂。橡胶里加了硫化促进剂、防老化剂等添加剂，均有一定毒性，吃多了会蓄积中毒。增塑剂虽然毒性低，但它的代谢产物苯酚在消化道再吸收会对身体有害。

二戒饮可乐型饮料。可乐是加入了咖啡因的饮料。研究表明，可乐型饮料对儿童的记忆有干扰作用，并使小儿的中枢神经系统兴奋，易产生多动症。

三戒多吃酸梅粉。酸梅粉（精）长时期多食后，会使胃中的酸含量明显增高，儿童的胃粘膜会被腐蚀，易发生胃、十二指肠溃疡。

四戒多吃糖。糖是不含钙的酸性食品。正常人体需保持弱碱性，吃糖过多，人体就变成为中性或弱碱性。肌体要恢复弱碱性，就要消耗人体里的碱性物质——钙，天长日久会影响儿童的骨骼发育。

五戒多吃鸡蛋。儿童胃肠各种消化酶分泌较少。多吃鸡蛋会增加胃肠负担，引起消化不良性腹泻，还会引起维生素K缺乏症，出现烦躁不安、面色苍白、面部皮疹、嗜睡、毛发脱落等症状。

六戒多吃罐头食品。罐头食品加工时都要加入一定量的添加剂。由于儿童发育未成熟，身体各组织对化学物质的反应及解毒功能都低，因此食用罐头，会加重脏器的解毒排泄负担，甚至因某些化学物质的积蓄而引起慢性中毒。

七戒多吃橙汁、果汁或鱼油类滋补药。因为鱼油主要成分是维生素D和维生素A。如过多食用，会造成小儿维生素D、A中毒。因为维生素D过量会增加机体对钙的吸收，同时造成高钙血症，使肾脏、血管、支气管甚至眼角膜及巩膜上也有钙沉着，表现为不想吃东西、表情淡漠、皮肤干燥、呕吐、多饮多尿、体重减轻等。

八戒吃加人参的食品。人参有促进性激素分泌的作用，儿童吃了可能导致性早熟，严重者影响儿童的正常发育。

### 戒好吃好喝“增”营养

一日三餐好吃好喝，其营养就一定合理吗？虽然吃得好与吃得合理是两码事情，但总有一些人认为吃好了就是有营养。

吃得好，就是每日山珍海味、鸡鸭鱼肉；吃得合理，就是按照营养科学规律合理确定膳食的构成。吃得好不一定合理，吃得合理也并不要求一定要好。那么，合理的膳食包括哪些内容呢？

合理膳食要求供给人体的热能在营养素中所含比例为：糖类 50%~55%，脂肪 30%~35%，蛋白质 15%~17%。就是说，糖类在食物中应该为第一热源。很显然，山珍海味和鸡鸭鱼肉不能作为第一热源，否则就会造成蛋白质营养素的浪费。

合理膳食要求每日营养素摄入量必须做到均衡，动植物蛋白并举，蔬菜水果补充。具体的比例为碳水化合物 蛋白质 脂肪=6 1 0.6。必须将如下六种食物共同摄入以满足机体合理需要，即粮食类主食，蔬菜类副食，动物性蛋白食品，烹调用油，水果类，食盐及其他调料等。这些食物种类只能同时摄取，不可分开食用。如果肉类蛋白不足，也可用大豆蛋白代替。

合理膳食要求摄入的碳水化合物，应该主要由淀粉类食物供给，而不应

以食糖或酒类为主。

合理膳食要求每日食用的油脂应以植物性油脂为主(如芝麻油、花生油、豆油等)，而不能以动物性油脂为主(如猪油)，以减少胆固醇摄入量和增加必需脂肪酸的摄入量。

总之，合理的膳食要求摄入营养丰富的食物，但并非提倡吃得太好而营养过剩。

### 戒多吃蛋白“壮”肌肉

结实的肌肉、健美的身材是每个年轻朋友所向往的，而人体的肌肉其主要成分为蛋白质。有的人由此认为，只要多吃高蛋白的食物，就能增加肌肉。因此，高蛋白的食物成了每日佳肴，大吃特吃，硬着头皮吃，放心大胆吃，希望有朝一日成为健美健将。结果，时间一久，肌肉不但没有增加，身体却越来越胖了。这就是我们要告诉青年朋友的：多吃高蛋白并不能增长肌肉，而只有运动才能促使肌肉发达。

原来，人体肌肉在运动时，要消耗营养物质，运动结束后的适当休息，可使肌肉内的营养物质得到补充，而且补充的数量要比消耗的数量多。这种现象在生理上叫做“超量恢复”。长期停止运动的人，由于肌肉内毛细血管开放的少，血流量相应减少，肌肉得不到充足的营养物质，就会出现萎缩现象。就是说，停止了运动，肌肉的增长也就停止了，不能持之以恒就得不到理想的锻炼效果。这也是对青年朋友的意志的考验。假如不锻炼，只吃高蛋白，是无济于事的，多余的蛋白必然转化为皮下脂肪。

据研究，只要坚持锻炼，正常的饮食就可以使肌肉体积迅速增大，最大时可达原来的3倍左右，而根本不需要超量补充蛋白质。另外，肌肉锻炼应持之以恒，不可奢望一劳而永逸。这是因为肌肉的“超量恢复”效应一般为3天左右，连续3天不进行锻炼，已经形成的肌肉就会逐渐萎缩。

### 戒不吃肥肉

有些人不爱吃肥肉，讨厌其油腻味；有些人不吃肥肉，生怕肥胖和摄入胆固醇过多。其实，人的机体内完全不摄入肥肉，对人的健康也是极为不利的。

脂肪是人的三大热源之一，是发热效率最高的一种热源质。它在体内氧化所产生的热量是碳水化合物的1.25倍，也是蛋白质的1.25倍。其在体内所占空间小，是储存能量的最经济的“燃料库”。人在饥饿时，首先动用体脂，从而避免体内蛋白质的消耗，是体内蛋白质的“保护神”。肥肉中所含脂肪甚多，如果膳食中只摄入瘦肉，就会造成蛋白质的无谓浪费，这对机体显然是不利的。

脂肪是一切脂溶性维生素的溶剂，最重要的几种维生素如维生素A、D、E、K等，都不溶于水，而只能溶于脂肪溶剂，如果膳食中缺乏足够的脂肪，以上维生素就不能被人体所吸收。这将对机体造成很大伤害，诱发多种维生素缺乏症。

体内适当的脂肪储存，可阻止体表散热，在冬天起保温作用，有助于御寒。一些类脂物质如磷脂、胆固醇等组成细胞的重要物质都包含于脂肪食物

之中。至于胆固醇的功与过，早已为科学所证实。它的重要生理作用与其缺点相比要大得多，是人体健康的“功臣”。

另外，适当摄入脂肪食物，可提高膳食感观性状，使饭菜增加诱人的芳香，从而使人增加食欲，保持健康。

因此，无论是青年人还是老年人，无论是妇女还是儿童，都应适量摄入一点肥肉，完全拒食肥肉并不是一种明智的选择。

## 戒素食主义

在西方一些发达国家中，许多人大量食用动物性食品，如肉、蛋、鱼、禽、奶等，由此患上了肥胖、糖尿病、动脉硬化、高血压、心血管疾病等症，有人称其为“富贵病”。鉴于此，国外兴起了一股“食素”的狂潮，特别是中老年人，都以食素为时髦。这股食素风，也吹到了我国广大城乡居民家中，加之我国自古以来就有老年人的饮食“淡泊甘蔬糗”的传统观念，因此，许许多多的老年人成了地地道道的“素食主义者”，素食成了他们的基本食谱。

素食主义者的膳食结构是不合理的。这是因为：首先，素食主义的膳食是植物性食物，植物性食物中绝大多数的蛋白质为不完全蛋白质，而且氨基酸的组成不是十分的合理，与人的实际需要相差较大，而且消化率较低。动物性的食物蛋白质质量高，氨基酸组成接近人体，易于消化吸收。其次，单纯食用植物性食品，缺乏的营养素无处补充，会造成人体内营养不平衡。比如大多数植物食品中缺乏蛋氨酸这种必需氨基酸，赖氨酸的含量也很低，微量元素铁、锌、铜、碘、钼等的含量和吸收率都较低，如果没有鱼、蛋、肉类的互补，很难获得膳食中平衡的营养素比例。现代营养科学理论认为，老年人以植物性食物为主是必要的，但应摄入适量的动物食物和豆类食品，做到膳食上的营养互补，纯粹的素食是不科学的。对于青少年来说，动物性食品对于他们学知识、长身体、干事业所起的不可替代的作用，更是不言而喻的。

值得指出的是，素食主义者的素食和人的长寿之间并无必然的联系。有人可能会举出隐居深山的老人长寿的例子来说明素食导致长寿的道理，但我们说这些毕竟是少数的现象，其长寿的因素是多方面的，并非素食而为之。从整个社会来看，人类的平均寿命越来越大，而人类食用的动物性蛋白和动物性食品却越来越多。这说明，合理科学的膳食营养，才是促使人类健康和长寿的根本原因。

## 戒长期不吃绿叶菜

在我国有的地区，居民大多只吃主食，蔬菜等副食吃得很少，绿叶蔬菜吃得更少。长期不吃绿叶蔬菜，对人体健康危害极大。

绿叶蔬菜中大都含有丰富的维生素B1、B2、C和尼克酸，含有铁、钙、磷、铜、钼、锌、碘、硒等无机盐和微量元素。这些元素虽然含量不大，但其生理作用极其重要。而且大部分为水溶性，不能在体内长期滞留，需每日从膳食中摄取。如果长期不摄入某种维生素或微量元素，就会破坏体内生理调节功能，患上相应的维生素或微量元素缺乏症。长期不摄入绿叶蔬菜，有可能使体内同时缺乏多种有效元素，对人体健康的危害更大。

人体内的一切生理活动，都需要酸性与碱性的相对平衡，失去了这种酸碱平衡，人就会生病。人的血液，在正常情况下保持弱碱性，其 pH 值大约在 7.35 ~ 7.45 之间，体内酸性偏大时，称为酸性体质。酸性体质容易使人患病。人体酸碱特性，是与每日摄入的食物相联系的。凡能在体内代谢中产生酸性物质的食品为酸性食品，这些食品有大米、小麦、小米、玉米、花生、酒类、鸡、鸭、鱼、虾、蟹、贝等。凡能在体内代谢中产生碱性物质的食品为碱性食品，这些食品有豆类、水果、蔬菜、茶叶、咖啡等。可以看出，日常膳食的主食绝大部分为酸性食物，只吃主食、不吃或少吃水果蔬菜的习惯，只能使体内代谢呈酸性，导致酸性体质，诱发疾病。

因此，长期不吃绿叶蔬菜是不利于健康的。绿色是健康的象征，每天摄入适量绿色蔬菜是身心健康的保证。

### 戒长期食腌菜

腌菜是一种家庭常备小菜，食用方便，储藏品质稳定。偶尔食之，可调节胃口，消除油腻；但长期食用，无益有害。尤其是高血压病、冠心病、慢性胃炎患者常食腌菜，对身体更加不利。

腌菜中含盐量较多，可引起钠、水在体内滞留，使血容量增多，从而增加心脏负担，致使血压升高，从而诱发心绞痛甚至心肌梗塞。另外，腌制不善的腌菜，含有亚硝胺。亚硝胺是一种强致癌物质，长期接触会诱发癌症，尤其是对于慢性胃炎患者，发病率更高。因此，腌菜不宜长期食用。

在我国北方某地，有经常食用腌酸菜的习惯。该地食道癌发病率较多，不能说不与这个饮食习惯有关联。因此，腌酸菜也不宜长期食用。

### 戒玉米做主食

在我国北方山区，有的家庭将玉米作为主食。这是不符合营养要求的，因为它满足不了人体营养素需求。

玉米含碳水化合物 70% 以上，蛋白质 9% 左右，脂肪 4% 左右。在玉米蛋白中，缺乏两种必需氨基酸，即赖氨酸和色氨酸。人体中不能合成的氨基酸共有 8 种，称为必需氨基酸，在总共 8 种氨基酸中，玉米竟缺乏两种。可见其蛋白质质量之低。因此，将玉米作为每日的主食，必将对机体造成极为不利的影响，导致出现多种疾病，如营养不良、癞皮病、儿童发育障碍、贫血等症。

如果在玉米食品中加入一定数量的大豆粉，可弥补玉米蛋白质的不足，因为大豆中的赖氨酸和色氨酸都十分丰富。

### 戒方便面充饥

有人为了节省一点时间而多干一些工作，经常拿方便面进行充饥，特别是一些科技人员和知识分子，为了某项工作或实验的连续性，顾不上做饭，拿方便面来对付。这个办法对于工作来说可谓“多快好省”，但从营养角度看，其危害性是不言而喻的。

方便面的营养单一，其中绝大部分营养素为淀粉，只有少量蛋白质（约

8%) 和脂肪(约5%), 其中所含的各种维生素、无机盐和微量元素微乎其微。长期食用方便面, 很容易造成蛋白质的缺乏、维生素的缺乏和微量元素的缺乏, 诱发各种营养素缺乏症, 如口角生疮、皮肤干燥、大便秘结、思维迟钝、视力下降、抵抗力降低和营养不良性贫血等, 这并非危言耸听。

另外, 长期不吃蔬菜, 容易造成体内酸碱失衡, 胃肠功能紊乱, 消化能力降低。还由于长期食用方便面时进食时间的无规律, 打乱了正常的生物钟节率, 使身体的调节功能大为降低。

因此, 工作再繁忙, 也不应拿方便面来充饥, 起码不应经常性地吃。

### 戒偏爱油炸食品

不少人喜爱吃油炸食品, 并且常吃不厌。其实, 油炸食品虽然外焦里嫩、鲜香可口, 但不宜多吃, 尤其是中老年人更是如此。

食物在人的胃里是靠消化液和胃的运动来消化的, 一般的食物在胃里可停留2~3小时。而油炸食物由于外面被油包住, 食用时不易咀嚼完全, 而且到了胃里以后, 油脂可使胃里分泌出的消化液减少和胃的运动减弱而不易消化。因此, 常吃油炸食物可引起慢性胃炎和消化机能疾病。尤其是中老年人, 其消化器官正在逐渐衰退, 抵抗力较低, 油炸食品更不能常吃多吃。

油脂在遇光、遇热时, 有可能产生酸败变质。油炸食品在阳光下直射, 会使得其中的油脂发生氧化分解, 生成有异味的低级醛、酮等物质, 影响食欲、影响健康。如果放置时间过长, 还会生成一种“过氧脂类”物质, 人吃了之后会促进衰老。因此, 外出时切不可食用在阳光下放置很久的油炸食品。

### 戒爱吃零食

楚楚动人的少女, 手中拿着零食, 边吃边走, 洋洋自得, 这是我们日常生活中经常可以看到的场面。尽管平添不少风度, 但对健康有害无益。

其实, 不论是少女还是别的什么人, 大凡喜爱吃零嘴的人, 到了吃饭的时候, 往往又不想认真地吃了。这也不奇怪, 试想, 他们口中从不闲着, 造成胃肠总是在不紧不慢地工作着, 缺乏对大脑的反射性刺激, 自然就不会有多大的食欲了, 餐桌上的一点点食物入口, 似乎就已经吃饱了。常此以往, 必然造成营养摄入的不足, 蛋白质、维生素、微量元素的缺乏, 机体抵抗力的下降。一有机会, 就有患病的可能。

经常吃零食的人, 必然造成饮食缺乏规律, 体内正常的生物钟被打乱, 消化系统不能形成定时进食的条件反射和机体生理的准备状态, 肠胃对饥饿也无太明显的感受, 造成食欲不振, 食不甘味。

青少年正是长身体、干事业的好时期, 应该加强饮食营养, 遵循饮食规律, 该吃的时候要吃好, 不该吃的时候不可乱吃, 以免对身体产生消极的影响。

### 戒膳食缺乏豆制品

许多人习惯食用豆制品。这是由于大豆原料中有一股豆腥味, 使人感官不悦之故。这种不食用豆制品的习惯是很不好的, 尤其是在我国农村, 还

有相当一部分人的经济条件不允许其膳食中摄入较多的动物性蛋白，只能以植物性食物为主食，在这种情况下，食用豆类食物就显得尤为重要了，因为大豆中有许多足以替代肉类等动物性食物中的优质营养素。

大豆中含蛋白质 40%左右，品质好的可达 50%，含有丰富的微量元素和维生素。如：每 500 克黄豆中含铁质 55 毫克，而成人每天摄入 10 毫克的铁即可满足身体的需要；每 500 克大豆含磷 2855 毫克，对人的大脑神经十分有益。此外，还含有维生素 A、B1、B2、D、E 等，对人的生理起着十分重要的调节功能。据营养学家分析，500 克大豆相当于 1000 克瘦肉或 1500 克鸡蛋或 6000 毫升牛奶的蛋白质含量，而且大豆中的蛋白质是一种完全蛋白质，内含人体不能合成的八种必需氨基酸，被人们称之为“植物肉”或“绿色的乳牛”。

现代医学研究认为，大豆和大豆油有降低胆固醇的作用，减少动脉硬化的发生，并有利于防治心脏病。日本东北大学副教授大久保一良领导的科研小组与山口大学教授山东直树等联合发现，大豆皂苷对艾滋病毒有抑制作用。更可贵的是，大豆是天然植物，没有副作用。此外，日本初和医科大学中山教授发现，用醋泡过的大豆可防治便秘，还可治疗高血压、肥胖症、糖尿病等。这是因为豆子中的皂素能排除贴在血管壁上的脂肪，并能减少血液里的胆固醇含量，所以有助于减肥。《本草纲目》说大豆“治肾病、利水下气，制诸风热，活血，解诸毒”。用大豆制成的豆制品，如豆腐、豆浆、豆腐皮、豆腐渣、豆干、千张等，都有宽中益气、和脾胃、消胀满等作用。

由此可见，大豆制品既是营养价值很高的佳品，又是防病治病的良药。亦食亦药。尤其是膳食以植物性食物为主的人，更应多吃大豆、大豆油及其豆制品，以提高营养、健康水平。

### 小葱戒拌豆腐

多年来，小葱拌豆腐这种家常菜被越来越多的人喜爱和接受。

然而，这种吃法既不科学又十分有害。因为豆腐含有丰富的蛋白质、钙等营养成分，而葱中含有大量草酸，当豆腐与葱相拌时，豆腐中的钙与葱中的草酸结合形成白色沉淀物草酸钙，使豆腐中的钙质遭到破坏。草酸钙是人体难以吸收的，如果长期食用小葱拌豆腐，就会造成人体钙质的缺乏，易产生抽筋、软骨症等。

### 戒酸甜苦辣过度

祖国医学将所有食物按其性质分为五类，即酸、甜、苦、辣、咸。在漫长的历史岁月中，在我国广阔区域内，人们根据自己的饮食爱好，逐步形成了本区域内有代表性的传统饮食习惯。除了“苦”味之外，其余四味都分别带有较鲜明的地方区域特色，即所谓“南甜、北咸、东辣、西酸”。

按理说，各地不同的口味特色，只表明该区域的食物有所侧重的一面，其膳食营养素结构不应有太大的不同。可是，有人喜爱食用某种风味的膳食，到了偏食、嗜食的程度，这就不能不引起我们从营养和保健的角度对其进行一下必要的分析了。

膳食中的酸味主要来自于醋。适量的醋可以开胃，增加胃液酸度使食物

更易消化，醋还可以杀菌、除腥、醒酒、消毒。但患有胃及十二指肠溃疡的病人以及胃酸过多的人就不宜多吃醋，正常人也不宜一次超量或连续多次用醋，以免对牙齿和胃造成伤害。

膳食中的辣味主要是指辣椒、蒜、姜和葱等刺激性物质。这些物质大多属于热性和温性食物，用量过大，可使人“上火”，导致生理调节机能下降，诱发各种疾病，如感冒、发热、口干、嗓子痛、咳嗽、肛门刺痛、大便干结等。另外，患有胃病、便秘、肛裂、肛瘘、高血压、口腔炎、结膜炎等病的人，一般也不宜大量食用辣味食物。

膳食中的甜味和咸味，分别来自于糖和盐。糖和盐吃得多了，可能导致的疾病是众所周知的。比如，糖吃得过多，血液中的胆固醇和甘油三酸酯也随着增多，可导致心血管疾病；肥胖症也与吃糖过多有关，因为糖促使肝脏产生中性脂肪，而血液中性脂肪大部分会转化成皮下脂肪；糖尿病的病因中，也有食糖量过多的因素。对于儿童来说，糖吃得过多，可促使血糖升高，抑制大脑食欲中枢，从而产生厌食症，还会发生儿童近视。此时，食糖过多还可促进肾结石、鼻炎等疾病的发生。由于糖具有悦人的甜味，所以科学家断言，戒糖要比戒烟更难。但是，既然我们已经知道摄入过多的糖对人体产生的危害，就一定要下定决心少吃糖。至于盐，吃得过多当然也不是一件好的事情。多量盐的摄入可导致高血压、心脏病和血管断裂等疾病，尤以老年人为重。因此，日常膳食中一定不可摄入过多的食盐。一般来讲，正常老年人每天摄取4~10克就可以了，患有高血压的老人以每日4克左右（约少半汤匙）为宜。避免上述疾病的发生，关键在于养成吃淡味食品的习惯，不可“口味过重”。

综上所述，我国人民长期形成的地方风味特色“南甜北咸东辣西酸”，是一种既合理又不合理的生活习惯。说它合理，是它突出了我国各地劳动人民创造形成的风俗习惯，体现了我国饮食文化的博大精深；说它不合理，是指一旦饮食的地方个性太突出，其结果有可能与营养科学理论相违背。解决的办法，当然是在充分尊重广大城乡居民口味特点的前提下，提倡科学膳食和平衡膳食。请记住，任何东西，即使它再好，摄入过多，必然无益。

### 戒贪吃鸡臀尖

许多人在吃鸡时舍不得把鸡的臀尖弃掉。的确，此处的肉又鲜又香，美味可口，弃之实在有点可惜。然而，营养科学研究的结果告诉我们，“鸡臀尖”绝不可吃，否则后患无穷。

“鸡臀尖”的学名叫做“腔上囊”。它是位于鸡的肛门上方的三角形肌肉块，俗称“鸡屁股”。这里的肉虽然鲜美异常，但其囊壁上充满了数以万计的淋巴细胞，被称为“淋巴之家”。说到这里，大家已经知道，淋巴中存在有一种吞噬能力极强的细胞，叫做“巨噬细胞”，能吞食体内各种致病物质，包括病毒、细菌和有害物质等，然后储藏在其囊内。据研究测定，该囊中储藏最多的物质是各种致癌物质。

巨噬细胞有个突出的特点，就是“只吃不消化”，即只能将有害物质吞食而不能将其分解掉。因此，吞进的致癌物质就会原封不动地被保留在那里，以致越积越多，达到很高的含量。

假如鸡的“腔上囊”被人食用，其中的致癌物质和其他有毒物质就被吃

进人体，显然，这将给人的机体种下癌变的祸根。

因此，我们在吃鸡时，务必将鸡的“腔上囊”剔除之后再摆上餐桌，免得一时忘记，将其误入口中而引起无尽懊悔。

### 鸡蛋戒冲着吃

有人喜欢用开水冲鸡蛋吃，认为这样吃鸡蛋的营养能全部被人体所吸收，其实这样的吃法弊多利少，这是因为：

开水冲鸡蛋，往往是半生不熟，蛋白质不易被人体吸收。

生鸡蛋里含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶两种物质。前者能影响人体对生物素的吸收和利用，后者则能破坏胰腺的消化功能。而这两种物质都怕热，把鸡蛋做熟后，这两种物质就被破坏，甚至于起副作用。

生鸡蛋中含有各种病菌，吃后易引起各种疾病。如果把鸡蛋煮熟了吃，里面的细菌便会被高温消灭，就不会出现上述弊病。

### 孵坏的蛋戒食用

在我国农村的一些地方，无论大人或小孩都喜欢吃孵坏的蛋（喜蛋），说它营养价值高，还能治病。其实，这纯属无稽之谈。

孵坏的蛋，是孵化过程中被淘汰下来的死胎蛋。这种蛋因受沙门氏菌的感染和寄生虫的污染，或因温度不足，蛋内胚胎得不到健康发育而停止生长。此时，蛋内原有的蛋白质、脂肪、维生素等已发生变化，绝大部分已被胚胎消耗掉，所以不仅没有什么营养价值，而且已被细菌污染。加上胚胎死亡时还会产生多量的硫化氢、粪便素等对人体健康有害的物质，食后轻则感到恶心、呕吐，重则腹泻，甚至导致久痢不愈。

### 戒用豆浆冲鸡蛋

有人认为用豆浆冲鸡蛋，会锦上添花，更富有营养，岂不知这是错误的做法。

豆浆中含有一种叫胰蛋白酶的抑制物质，它能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质的消化和吸收。这种物质比较耐高温，需要加热到很高的温度才能被破坏。在生鸡蛋的蛋白质中也含有一种粘液性蛋白，它也能和胰蛋白酶结合，阻碍蛋白质的分解。如果用豆浆来冲生鸡蛋，就会大大影响蛋白质的吸收和利用。

在鸡蛋黄中还有一种生物素，它属于维生素B一类的营养物质。用豆浆来冲鸡蛋，鸡蛋半生不熟，生的鸡蛋白中有一种抗生物蛋白即与蛋黄中的生物素结合，肠道不能吸收它，故有碍人体健康。

### 煮牛奶戒先放糖

在煮牛奶时，人们往往将奶与糖同时加热煮。其实，这样做对人体有害。牛奶中的赖氨酸与糖在高温作用下产生梅拉德反应，生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质会危害人体健康。

正确的做法是，把煮好的牛奶凉到温和时再加糖，牛奶温度低了，赖氨酸与糖就不起反应了。

### 戒长期吃油条

油条一直是我国人民早餐桌上的主要食品，但是长期食用有害健康。

油条中含有对人体有害的物质——明矾。明矾是一种含铅化合物。人们若长期吃油条，这种铅化合物可沉积在人体骨骼中，使骨组织密度增高，骨质变得疏松。沉积于人的大脑中，可使脑组织发生器质性改变，导致记忆力衰退，甚至痴呆。沉积于皮肤中，可使皮肤弹性降低，皮肤皱纹增多。另外，炸油条往往要反复利用炸过的剩油，这种连续经过高温的食油含有十几种有毒的非挥发性物质，可能会诱发癌症。所以说，常吃油条对身体健康有害。

### 花生米戒多生吃

花生米的营养价值较高，但不能过多生吃，否则影响人体健康。

花生米含有大量脂肪，如过多生吃可导致消化不良和腹泻。花生长在在地里，表面易被寄生虫卵污染，生吃易感染寄生虫病。另外，鼠类最喜欢食花生，如生吃被鼠类污染过花生，易患流行性出血热。

因此，花生米不能生吃，最好是油炸、炒、煮沸后再吃，这样既可口又卫生。

### 3 种人戒吃花生

割去胆囊的人。由于花生含油丰富，要消化它就得用大量的胆汁。割去胆囊的人因为无胆汁贮存，会使肝脏分泌胆汁的负担加重，时间一久，就会损伤肝脏的正常功能，引发其他疾病来。

跌打损伤并有淤血者。花生米有凝血作用，对消除淤血极为不利。清代名医赵学敏曾说过：凡有伤痛者，勿服花生，服者疮愈增痛。

大便溏泄者。花生中的油质较多，多食会导致“滑肠”，加重“溏泄”。

### 吃生日蛋糕戒污染

生日这一天食用点上小蜡烛的奶油蛋糕，这一习俗是从外国传来的。这种做法极不卫生，对人体健康有害。

其一，一只奶油蛋糕被小蜡烛插得千疮百孔，必受污染。

其二，点上小蜡烛，不免有烟灰、烛油之类脏物掉落下来，使蛋糕受到污染。

其三，点上小蜡烛还要吹口长气将其吹灭，假如吹蜡烛者正好是个传染病患者，岂不把肝炎菌、痢疾杆菌等病毒吹到了奶油蛋糕上？大家吃了，正好受其害。

### 吃火锅 5 戒

火锅是人们喜爱的美味佳肴，但是吃火锅必须讲究方法，否则有害健康。保持餐室内空气流通。火锅炭燃烧时要消耗大量氧，并产生一氧化碳。进食食物不要太烫，摄入食物过热不仅会烫伤人的消化道，而且还刺激食道粘膜，易引起癌症。

食物煮的时间不宜太长。据测定，一般蔬菜在水里煮 20 分钟，30% 的维生素 C 完全被破坏，其他维生素也有不同程度的破坏。

锅内的菜汤不能过夜。菜汤能与金属制的火锅发生化学反应，一些化学物质会溶在汤中，人吃了对健康不利，所以剩菜汤要及时倒出。

在使用铜火锅前，一定要特别注意，如铜火锅已生锈，可用布蘸食醋，再加点盐擦拭，一定要把铜锈彻底洗干净再使用，否则会中毒。

### 橘子戒多吃

橘子是当今世界四大名果之一，它营养丰富，色美味香，招人喜爱，其中特别是胡萝卜素很多。但据科学分析，橘子不能多吃，特别是老人与儿童更不能多吃、常吃，否则有害身体健康。

儿童时期的体质多属于“阴常不足，阳常有余”的生理阶段，而橘子更多是补阳益气的食物，故多吃会使阳气更盛，弓起“上火”。

橘子汁的有机酸会刺激胃壁的粘膜，因此不宜多吃，特别是在饭前或空腹时更不能吃橘子。此外，吃橘子前后 1 小时内不要喝牛奶。因为牛奶的蛋白质一遇橘子的果酸，即会凝固，影响消化吸收。

由于橘子中胡萝卜素含量多，过量吃橘子会使血液中的胡萝卜素超过人体所需的含量，出现皮肤变黄，身体不适等感觉。这种病叫“胡萝卜素血症”，影响人体健康。

一般成年人一天之内以吃 3 个橘子为度，这已足够每人每天所需的维生素 C 等的营养了。

### 戒食过多五香瓜子

大部分居民在过传统节日——春节时，都会购置一部分五香瓜子。春节前后的十余天内，成了五香瓜子的食用旺季，接待客人时吃，看电视节目时吃，和家人聊天时也吃，由此会引起“吃瓜子综合症”，对健康十分不利。

五香多味瓜子在加工制作时，添加香料、食盐、香精、糖精等多种调味品。香料中的茴香、桂皮、八角、花椒等都含有化学物质黄樟素，它是一种对人体健康十分有害的物质，如果摄入过多，会引起人体肝脏的病变。如果香料为人工合成的，那有害作用就更大了，因为合成香料的原料是从石油或煤焦油中提炼出来的，是一种毒性很大的物质。五香瓜子中添加的糖精，本身对人体无任何营养价值，摄入过多的话，有可能诱发膀胱疾病。

另外，瓜子吃得太多，极易“上火”，加之春节期间膳食比较丰盛，故有可能造成营养素摄入过甚，诱发多种疾病。春节期间常有人爆发疾病，甚至住院治疗，其中不能不说有五香多味瓜子的一份“功劳”。

平时食用五香瓜子也不宜过多。同时，食用时还应多喝水，以防对身体产生不良的影响。

## 戒食用苍蝇停留过的食品

苍蝇能携带 60 多种细菌，一只家蝇身体表面能粘附 1700 多万个细菌。在这些细菌中有霍乱、伤寒、副伤寒、痢疾、结核、白喉等致病菌。

苍蝇在取食时，总是先把胃肠里边的液体呕吐出来湿润食物，待食物溶解成液体后，再吸进肚内。苍蝇边吃边拉，同时把胃肠里的病原体和其他脏东西吐出来，污染食物和食具。凡是苍蝇爬过或停留过的食物，都会遗落下很多斑斑点点的粪迹和唾液痕迹，一小点粪斑里也会有成千上万的病菌。若是人的抵抗力弱，吃了苍蝇污染过的食品，就会被传染生病。

## 戒打电话后用手拿食品

电话机上有数字盘，一天到晚被拨个不停。健康人来拨，有传染病的人也去拨，拨来拨去电话的数字盘、话筒沾上了细菌、汗渍、皮屑、尘垢。有人作过试验，在公共电话上采样化验，大肠杆菌、结核杆菌、肝炎病毒等甚为多见。如果打电话后不洗手就拿东西吃，细菌、病毒就会传播到体内。

因此应养成良好的打电话习惯。打电话后随即洗手，打电话时不要把话筒紧贴嘴边，也不要大喊大叫，把唾液溅到话筒上。其次，要经常擦拭电话机，还可以在话筒上包上一层薄绸布，并经常换洗。

## 戒在人面前打喷嚏

打喷嚏是每个人随时可能发生的事情，但是如何打喷嚏，不仅关系着卫生公德，还直接影响人的健康。

人们打喷嚏，一次可喷出多达 300 万小飞沫，据有人检查，一个感冒患者一个喷嚏竟排菌 8500 万个，这将传染许多疾病。

所以，在人面前或公共场所，如果你的鼻子突然发痒，想打喷嚏，应赶快掏出手绢捂着口鼻，这样做既文明又卫生。

## 空腹时戒吃的水果

水果是饭前吃好还是饭后吃好？过去众说纷纭。现在营养专家经科学试验证明，以下一些水果在空腹时戒吃：

番茄。含大量的果胶、柿胶酚和可溶性收敛剂，可与胃酸发生反应，使胃压增高，引发胃胀痛。

柿子。含丰富的果胶、柿胶酚和有机酸，可与胃酸结合成难以消化的块状物，引起医学上称之为“胃柿结石症”的疾病。

山楂。其果实含有机酸较多，虽有消化作用，但空腹时使胃液酸度增高，会引起严重的胃不适。

橘子。有机酸和糖分的含量都较高，空腹食用会刺激胃粘膜，使胃胀闷、嗝酸。

## 菠萝戒消皮后立即食用

菠萝削皮后立即吃，会出现腹痛、呕吐、口唇和四肢麻木、出荨麻疹甚至休克。

菠萝里有一种菠萝蛋白酶，能引起消化道变态反应。所以，菠萝去皮后应切成片，先用淡盐水浸泡一段时间，把蛋白酶破坏后再吃。

### 荔枝戒多吃

荔枝，味甘美，但吃多了也会得荔枝病。

荔枝病实际上是低血糖症。荔枝中的果糖被吸收入血液后，肝脏来不及将其转化成为人体能够利用的葡萄糖。人体血液中葡萄糖水平下降，会引起头昏、乏力、恶心、出汗甚至昏迷。如果发生荔枝病，喝荔枝壳煎的水即能好转。

### 饺子馅里戒放生豆油

饺子好吃，功夫全在馅里。有些家庭在拌饺子馅时，常常喜欢把生豆油直接拌入馅里，这样做对身体极为有害。

我国有许多地区用轻汽油浸提豆油，虽然出油量提高了，但是，豆油中却残留下极少量的有毒物质，如苯、多环芳烃等。如果常生吃豆油，会对人体神经和造血系统产生危害。所以，人们在食用豆油时，为了去掉油中的有毒物质，必须把油烧干，这样，油中少量的有毒物质就会挥发掉。

### 戒饭后马上吃水果

饭后马上吃水果，可能会造成胀气，日久会导致便秘。

人在吃饭过程中，食物进入胃后要经过分解，分解过程通常需要 1~2 小时，加上幽门口径比较小，吃饭后马上吃水果很容易被挡在胃中。水果属于单糖类，容易被小肠吸收，但被堵塞在胃中就容易因腐烂而形成胀气，时间长了就会引起便秘。尤其是瓜类最容易腐烂。

饭后吃点水果对健康有益，这一般来说是指饭后 2~3 小时再吃，或饭前 1 小时吃。

### 戒患病吃药不“忌口”

许多人不明白患病吃药应“忌口”的道理，或者知道这个道理，但具体患什么病，宜吃什么，忌吃什么，不完全清楚。患病和吃药时如不忌口，将会对身体造成不良影响。

冠心病宜吃食物为：姜、大豆、蘑菇、大蒜、洋葱、牛奶、甲鱼、海水鱼油、玉米油、海藻、豆类等。忌吃食物为：动物脂肪、烈性酒、含糖高的食物、浓茶、咖啡、辣椒等。

高血压病宜吃食物为：山楂、植物油、黄豆、蚕豆、绿豆、新鲜蔬菜、豆芽、水果、瓜类、海带、紫菜、芹菜、菊花等。忌吃食物为：肥肉、脑、肝、肾、蛋黄、奶油、虾蟹、过咸食物等。

中风患者宜吃食物为：粳米、莲子、山药、水果、蔬菜汁、蛋类、肝肚

类、海参等。忌食食物为：酒类、油腻食物等。

糖尿病患者宜吃食物为：青菜、豆制品、瘦肉、鸡、鸭、鱼、苦瓜、南瓜、蚌肉、鲫鱼、黄鳝等。忌吃食物为：各种糖果、蜂蜜、果酱、蜜饯、藕粉、甜点心、动物内脏、动物脂肪类食物等。

胃溃疡病患者宜吃食物为：奶油、黄油、蛋黄、新鲜蔬菜、水果、苏打饼干、流食、软食等。忌吃食物有：炒豆、油炸食物、浓茶、咖啡、辣椒、甜食等。

肾炎病患者宜吃食物为：少盐食物、肉类、鱼类、黄豆、冬瓜、丝瓜、西瓜、竹笋、萝卜、青菜、玉米、芹菜、绿豆等。忌吃食物为：大蒜、葱、辣椒、酒、鸡蛋、咸食等。

肝炎病患者宜吃食物为：乳类、蛋类、蔬菜、水果、鱼类、蜂蜜等。忌食羊肉、狗肉、鳝鱼、鸭子、鸽肉、猪肝、红糖、豆制品等。

痢疾患者宜吃食物为：大蒜头、绿茶、米汤、藕粉等。忌食油腻食物、牛奶、鸡、鸭、生冷食物等。

哮喘患者宜吃食物为：新鲜蔬菜、柑、桔、橙、柚、西红柿、小白菜、蛋黄、奶油、花生、核桃等。忌食食物为：地瓜、黄豆、肥肉、巧克力、蜂蜜、猪肉、羊肉、鸡蛋等。

气管炎患者宜食食物为：鱼类、泥鳅、海带、海蜇、山药、萝卜、荸荠、蔬菜等。忌食物为：带鱼、黄鱼、蟹、虾、肥肉、辣椒、葱、蒜、韭菜等。

痔疮患者宜食食物为：玉米饼、粗麦面粉、根茎类蔬菜、香菜、木耳、绿豆、蜂蜜等。忌食辣椒、生葱、蒜、胡椒、芥末、姜、酒等。

胆道病患者宜吃食物为：青菜、萝卜、豆制品、瘦肉、脱脂奶粉等，忌吃食物为：肥肉、内脏、蛋黄、鱼卵、虾皮、乌贼鱼等。

咽喉炎患者宜食：冰糖、无花果、鸭蛋、葱、豆浆、藕、香蕉、绿豆等。忌吃食物为辣椒、蒜、姜等刺激性食物。

便秘患者宜食食物为：高纤维食物、高有机酸食物、产气食物等。忌食辛辣食物、高蛋白食物、奶制品、浓茶等。

贫血患者宜食豆腐、海带、芹菜、猪肝等。忌食高锌食物如含锌饼干、锌饮料等。

肥胖症患者宜吃冬瓜、食醋、玉米须、水果、蔬菜等。忌食油腻食物、动物脂肪、过甜食物、面食、高蛋白食品。

#### 戒用红烧肉“补脑子”

有人喜欢用红烧肉来补脑子。这种做法对不对呢？不完全对。这是因为：第一，补脑健脑需要若干种重要的物质，脂肪只是其中的一种；第二，用于补脑健脑的脂肪应是含有必需脂肪酸的亚油酯、亚麻酸、花生四烯酸等，而这些脂肪酸均存在于植物性脂肪之中，在红烧肉中几乎没有。基于这两点原因，我们可以得出结论：用红烧肉来补脑子的做法基本上是不可取的。

大脑在人体中的重量只占2%，但它对血液的需要量高达20%。这说明高速运转的这个人体“司令部”对各种营养素的需求是相当大的。若要保持“司令部”指挥决断的高效和准确就必须随时在膳食中摄入它所需的营养素来补充。

脑中除去水分之外，一半以上的物质是脂肪，这些脂肪大多不能为人体自身制造，只能从膳食中摄取。因此，脂类是补脑健脑最重要的营养源。特别是含有必需脂肪酸的植物性油脂。加拿大的一位科学家曾做过这样一个

试验，在 21 天内给一组小鼠饲喂含豆油的食物，而给另一组小鼠饲喂含猪油的食物，第三组则给喂低脂肪食物，然后进行智力测验，发现吃豆油的小鼠比吃猪油的得分高 20%，更高于低脂肪组的小鼠。又进一步研究指出，植物油中含有的不饱和脂肪酸能保持神经膜的柔韧性，因而能够更有效地感觉和传递神经信号。

对健脑有重要作用的除脂类外，还有维生素 C、蛋白质、钙、维生素 B 族和维生素 A 等。

维生素 C 在促进脑细胞结构的坚固性、消除脑细胞结构的松弛与紧缩方面起相当大的作用。有的科学家曾断言，人的血液中维生素 C 的含量与智商之间呈线性相关，摄入量减少，则智商下降。富含维生素 C 的食物有：大枣、西红柿、辣椒、菜花、韭菜、柑桔、山楂、芥菜等。

蛋白质是维护大脑各种活动与神经传导的神经递质的提供者，参与大脑物质代谢，也是举足轻重的健脑营养素。富含各种优质蛋白的食物有：瘦肉、鱼类、鸡蛋、奶类、大豆等。

钙可抑制脑神经的异常兴奋，使脑细胞正常行使自己的职能，因此钙元素也是重要的健脑元素。富含钙的食物有：芝麻、黄豆、豆制品、甘薯、油菜、雪里红、芹菜、香椿、木耳、海带、紫菜、酸枣、南瓜子、西瓜子等。

B 族维生素和维生素 A 虽然不能直接作为制造健脑元素的材料，但它们在制造过程中起着重要的辅助作用，是不可缺少的。富含这些维生素的食物有：各种绿叶蔬菜、胡萝卜、各种水果等。

健脑元素远不止这些，除了上述元素之外，糖质、维生素 E 也是重要的健脑补脑物质。食物健脑不只限于使脑呈现暂时性的活泼状态，而要充分提供能使脑的基质健全发育和使脑的功能始终保持健康活泼状态所需要的各种营养物质。因此，日常膳食中的荤素搭配、粗细配用、粮菜混食等原则必须得到认真地贯彻。

单纯用红烧肉来补脑子的做法是不科学的，只有坚持平衡膳食，摄入完整的营养素，才能真正起到补脑子的作用，使您变得更聪明。

### 戒光喝鸡汤不吃鸡肉

由于鸡汤味道鲜美，超过了用来煮汤的鸡，所以有人认为鸡汤比鸡的营养价值高，鸡肉里的营养素都“跑”到鸡汤里去了，故常常将鸡汤喝掉，而将鸡肉让给别人吃，甚至在大病初愈或身体虚弱需要补养的情况下也这样做。这种观点和做法都是不科学的。

在炖鸡时，肉里的一些水溶性物质如肌酸、肌酐、嘌呤碱、游离氨基酸和水溶性维生素都溶于汤水中，使汤出现了鲜美异常的味道，一些无机盐也溶于汤中，因此鸡汤的营养价值是很高的。然而，汤的营养价值再高，比起鸡肉本身来说还是逊色多了。鸡肉中的绝大部分蛋白质遇热凝固变性，并未流失到汤中去，维生素和无机盐等营养元素也有一部分仍保留在鸡肉中间未被浸出来。我们知道，蛋白质是修补机体的重要物质，补充营养的目的首要的应该补充蛋白质。尤其是病人，更应摄入大量优质蛋白，以使机体尽快康复。鸡肉中的蛋白质是一种优质蛋白，其氨基酸组成非常接近人体的氨基酸组成，而且吸收率很高，是一种滋补佳品。因此，煮鸡不吃肉是一件极不合算的事情。

当然，只吃肉不喝汤的做法也是不科学的。只有既吃鸡肉，又喝鸡汤，才能使全部的营养素充分发挥作用，对人体健康做出贡献。

### 戒大量吃羊肉串

在城市的街上，经常可以看到这样的场面：一边是烤羊肉串的人又吹又扇，乌烟瘴气；一边是吃羊肉串的人又吞又嚼，感觉良好。有人手中一次就拿几串、十几串甚至几十串，看来是准备过一次“羊肉串瘾”了。观者为之瞠目。

其实，不用仔细分析，就可断定上述吃羊肉串的方法是非常错误的，单就中国古语中所说的“过犹不及”的意义上说，一次它得太多，恐怕对自己的身体不会有什么好的影响吧，更何况羊肉串在烘烤时，炭火烟熏过程，会产生多种有害于人体的物质，其中3,4-苯并芘对人体危害最大，是公认的三大致癌物质之一，人吃得太多，会在体内积累，对人体健康构成不小的威胁。因此，作为风味小吃，偶尔吃上一点，饱饱口福是未尝不可的，然而大量长期狂吃滥吃是不对的，失去了吃羊肉串的意义。

值得注意的是，街头烤羊肉的羊肉是否新鲜和卫生，对人的健康关系重大。因此，吃羊肉串时要认真鉴别，不可误食不新鲜的、已变质的和不卫生的羊肉串。儿童更应特别注意，一是不可多吃，二是谨防不卫生的羊肉串，以免中毒。

### 戒过量服用鱼肝油

鱼肝油是一种富含维生素A和D的物质，是防治儿童发生佝偻病的有效药物。儿童正在生长发育时期，如果缺乏维生素A和D，可导致体内骨骼组织生长障碍，骨质软化，表现为肋骨串珠和鸡胸、骨骼变形，严重时可导致骨骼弯曲。老年人缺乏时，可导致骨骼脱钙、骨质软化和骨质疏松症。

但长期服用或过量服用，对身体是有害的。可以引起嗜睡、烦躁、发热、呕吐等中毒症状，时间久了，还会引起食欲不振、皮肤干燥、毛发脱落、皮肤瘙痒、肝脾肿大、四肢疼痛等症状。

鱼肝油中所含物质是脂溶性物质，不会随粪便或汗液代谢出去。因此长期或过量服用，会造成体内富集，引起中毒。所以，不可过量地服用鱼肝油，无论是有病的人还是无病的人，无论是治病还是预防，无论是儿童还是老人。

顺便提出的是，为了预防佝偻病，有的儿童长期大量服用钙片，这也是不对的。因为体内摄入钙质过量，可损害婴幼儿的肾脏。所以，需要补钙时，应在医生指导下，同时服用维生素D（或鱼肝油）和钙片进行治疗。

### 戒药食不调

药物有一定的“药性”，这是众所周知的事情。表示中药性能的就是“四气”和“五味”，即温、热、寒、凉和酸、苦、辛、咸、甘。

食物也有和药物类似的“食性”。比如，呈“热”的食物有牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、羊乳、虾、螃蟹、鲤鱼、带鱼、生姜、胡椒、辣椒等食物；呈“凉”性的食物有蜂蜜、海带、紫菜、绿豆、冬瓜、西瓜、茄子、苦菜、黄

瓜、竹笋、木耳、香蕉、柿子、豆腐等食物；呈“温”性的食物有牛乳、猪排骨、红糖、花生、芝麻、黄豆、黑豆、蚕豆、粳米、面粉、红枣、大葱、大蒜、韭菜、柑、橙、桔、苹果等食物；而呈“平”性的食物则有猪肉、鸡蛋、豌豆、萝卜、莲子、山药、胡萝卜、西红柿、大白菜、豆角、葫芦、菠菜等食物。

不少人在服用药物时，很少考虑“药食相调”的问题。这个问题看似简单，其实，患什么病、服什么药，吃什么食物都是有讲究的。否则，病情可能长期得不到好转。在服用热性药物时，应配合食用温热性食物以助药力，同时，忌用凉性食物；反之，若药性为凉性的话，则应用凉性食物以助之，使药性与食性相互协调，相互增效，可收到事半功倍的效果。

### 戒滥用滋补药

有人认为服用营养滋补药多多益善，其实，滋补药不能滥用，服用多了也会影响身心健康。

维生素 A 服用过量（成人一次服用 50 万单位，小儿一次服用 30 万单位）可引起急性维生素 A 中毒，表现为头痛、恶心、烦躁、嗜睡、眼球震颤、复视等。长期服用可引起慢性中毒，表现为四肢疼痛、皮肤瘙痒、毛发脱落等症。

维生素 D，久服可导致高钙血症等。

维生素 B<sub>1</sub>，久服可引起过敏性休克。

维生素 K<sub>3</sub>，久服可引起新生儿溶血和黄疸等症。

中药滋补药也不例外，如人参、黄芪，久服可引起兴奋、激动、欣快、高血压、神经衰弱等。就连古称国宝的甘草，久服也易引起浮肿、高血压等不良反应。

总之，药毒难分，药物过量即成毒物。任何药物都不可滥用，不必用药治疗的疾病就不该用药，没有生病就更不必用药。

### 戒单一补充维生素

维生素是维持身体健康所必需的一类有机化合物。这类物质在体内既不是身体组织的原料，又不是能量的来源，而是一种调节物质，在物质代谢中起重要作用。这类物质由于体内不能合成或合成量不足，虽然需要量很少（每日仅以毫克或微克计算），但必须经常由食物供给。缺乏某种维生素时，人体会发生相应的维生素缺乏症。

值得注意的是，缺乏某种维生素时，单一地补充该种维生素，是不会收到预期效果的。这就是有人补充维生素后仍出现该种维生素的缺乏症的原因所在。

各种维生素对于人体的生理作用，有补益、协同和拮抗等作用。比如，维生素 E 对维生素 A 和 C 有保护作用，可减少两种维生素的氧化破坏，促进维生素 A 在肝脏内的储存。维生素 B<sub>12</sub> 有维持维生素 C 在血浆中正常水平的作用，还可增加叶酸在肝中的含量，维生素 B<sub>12</sub> 和叶酸缺乏时，血浆中的维生素 C 浓度将降低，缺乏叶酸，小肠对维生素 B<sub>1</sub> 的吸收也不完全。

但大量的维生素 C 可钝化维生素 B<sub>12</sub> 的作用。过量的维生素 E 可影响维生素 K 在人体中的利用。一种维生素的不足，可影响到另一种维生素的需要，比如缺乏维生素，可引起泛酸的缺乏。维生素 B1 缺乏，可影响到维生素 B2 在体内的利用。维生素 B6 不足，可导致尼克酸的缺乏。

某些维生素缺乏症的出现，往往是多种维生素缺乏的共同表现。比如多种 B 族维生素的缺乏引起的疾病，若单一补充维生素 B1 进行治疗，可加剧体内尼克酸的缺乏，呈现尼克酸缺乏症。

可见，缺乏某种维生素时不能单一补充该种维生素。那么，如何才能处理好各种维生素之间的复杂关系，保持体内维生素的平衡呢？只有在日常膳食中做到均衡摄入，才能达到这一目的。保证人体的营养和健康。

### 戒携带高级营养品看病人

到医院或去朋友家里探视病人，应视病情的不同，馈赠不同的食物，不可千篇一律地都携带高级营养品。就是说，探视病人应“投其所好”。

比如，病人是消化系统疾病，患病期间一般不能多吃东西，应赠送清淡、易消化、刺激小的食品，如面包片、糕点、饼干、酱菜等，切忌送生、冷、硬食物。若是发热疾病，可送一些清热生津的食物，如水果、西瓜、罐头、果汁等，忌送热性食物，如咖啡、奶粉等。泄泻疾病，应送少油腻、易消化的清淡食物，如麦乳精、水果罐头、果汁、面包、煮鸡蛋等，忌送蜂蜜、奶油蛋糕等食物。如果是慢性疾病，总的来说可送一些滋补性食物，如蜂蜜、鸡、色、牛肉、果酱、水果、糕点等，可根据病人爱好馈送适当的食物。

给病人送礼物，一般送水果较多。不同病人宜吃不同的水果，这是我们应该知道的。腹泻病人宜食石榴、杨梅、苹果、葡萄等水果，忌食香蕉、梨子等水果；便秘病人宜食香蕉、鲜桃、桔子、鸭梨等水果，忌食柿子、苹果、莲子等水果；发烧病人宜食梨、桔子等含水分多的水果和电解质较多的水果；水肿病人可多食苹果以补充钾盐，忌食多水分水果；糖尿病人忌食甜酸含糖量高的水果；高血压病人宜食用山楂、桔子、大枣等水果；肾炎病人忌食香蕉等含钾量高的水果；哮喘病人忌食红枣，红枣易生痰；呼吸道感染病人宜食化痰、润肺、止咳的梨、罗汉果、枇杷、橙子、柚子、杏子、桔子等水果。

给病人送礼物，不一定非得送高级营养补品，只要对上病人的病症，就是最好的礼品。

### 戒服药不分饭前饭后

很多人吃药时，不管是饭前还是饭后，认为只要吃了就会好的；还有人明白服药要分饭前饭后的道理，但不知什么药要饭前服，什么药必须饭后服。有时药瓶上并不标出服药时间。

治病服药，总是希望药物能够最大限制地发挥其治疗作用，同时又要尽量避免或减轻其对人体产生的副作用。选择服药时机，就是要达到此目的。

一般来说，进餐前，人的胃与小肠上段基本上是没有食物的。此时服药，药物吸收不受食物影响，因而吸收迅速、完全，药效发挥快而充分。但空腹服药，药物与胃粘膜直接接触，故对胃肠有刺激性的药物，服后会出现上腹不适、疼痛、恶心、呕吐等症状。而餐后服药，药物与食物相混合，减少了

药物与胃肠粘膜的直接接触机会，减轻了对其刺激性，但药物的吸收往往也会受到一定影响。因此，饭前饭后服药，各有其优缺点。至于每种药物该饭前服还是饭后服，要根据药物特点及治疗的需要而定。对于要求其能充分吸收、迅速发挥疗效作用、而对胃肠的刺激性很小的药物，以饭前服用较好，如健胃药在饭前 10~15 分钟服用，使药物与胃粘膜直接接触，促进胃液分泌，增加食欲；有些抗酸药和胃舒平，在饭前半小时服用，可在胃中形成一层保护膜，以减少食物对胃的刺激。

然而，有些药物如阿斯匹林、硫酸亚铁、氯化铵、新诺明等，对胃粘膜有较大刺激性，空腹服用往往令人难以接受或坚持，因此，这类药物以在饭后服用较为合适。

此外，还有不少的药物，其性质介于上述两种药物之间，在饭前服用或饭后服用都是可以的，关键是要掌握其作用机理，是要求迅速发挥药力呢，还是要求较为缓慢地发挥其药力的，前者在饭前服，后者在饭后服。只要坚持按时服用，就可收到理想的效果。

### 戒“胖听”的罐头

“胖听”是指罐头盖中心部位隆起的一种现象。胖听以后，罐头还能不能吃，不能一概而论。笼统地说“胖听的罐头不可再吃”是不妥当的，应做具体分析。

胖听的罐头如果开启后带有酸性的腐臭气味，说明已不可食用。这是因为罐头生产时杀菌不彻底，致使留有产气性微生物，这些微生物慢慢地生长繁殖，并产生大量气体，如氨气、二氧化碳等，从而使罐头膨胀。

胖听的罐头开启后，若带有酸性金属气味，虽然无毒，但其食用价值显著降低。这是由于水果中含有的有机酸可与马口铁发生作用，生成氢气，使得罐头膨胀。

胖听的罐头开启后，其色、香、味都属正常，仍可食用。这是由于在罐头生产中食品装得过满，顶隙过小，杀菌时由于加热使得其膨胀。

购买罐头食品时，由于密封的缘故，其内部质量难以准确鉴别，但我们可从外观上加以识别：

仔细辨认罐头盖上的生产日期，看是否保存很长时间了。应选择新近生产的产品。

罐底或罐盖中部向内凹进的，证明其内部真空度较大，将底盖吸进去了，这样的罐头质量是好的。

对于玻璃盛装的罐头，还要观察其内容物是否浑浊、沉淀、变色，块形是否完整，以确定质量优劣。

另外，罐体有无污损、罐盖有无锈蚀，都应仔细检查。如果这些感观检查均属正常，说明罐头食品新鲜正常，营养物质未变化，可以食用。

### 戒废包装带编菜篮盛食物

在我国城市和乡村，常常可以看到一些人提着漂亮的菜篮子到市场上采购蔬菜，这种菜篮子是用废旧包装带编织成的。实际上，仅仅用这种篮子盛装新鲜蔬菜倒没什么，因为蔬菜买回家后是要经过清洗才食用的。可是有人

还用他来盛装其他食品，如点心、油条、面包、咸菜、豆腐、挂面、肉类、粮食等食品，这些食品有的是不能直接洗净的，这就可能对人体健康造成伤害。

因为包装带一般是由聚氯乙烯等化学原料合成的，是一种对人体有害的物质。长期食用含有氟离子的污染食品，可导致人体出现过敏反应、皮肤瘙痒以及积累性中毒，对人的健康产生潜在的威胁。因此，使用包装带编制的菜篮时，应提防其中的食物受到污染。

### 戒煮粥放碱

在长期的生活实践中，人们总结出了许多小窍门，或省力、或省时。比如，很早的时候人们煮粥并没有高压锅，为了缩短煮饭时间，在粥中放入一定量的食用碱，这样饭煮出来之后又粘又烂，比较适口。

但是，用现代营养科学观点来衡量煮粥放碱这一事情，就会发现，这样煮出的粥饭营养素损失是很大的。人体中必不可少但又无法自身合成的水溶性维生素，对人的生理作用是极其重要的，它们是：维生素 B1、B2、尼克酸和维生素 C 等。它们都有一个共同的物理特性，就是在酸性溶液中很稳定，即使加热也不会分解；而在碱性环境中很容易被分解破坏，即使温度不是太高也是如此。煮粥放碱，显然改变了粥汤中的酸碱环境，促使食物中的水溶性维生素遭受严重破坏。

煮粥做饭几乎是每天都要进行的事情，若每次都将其中的维生素损失掉，其后果是不堪设想的。我们知道，体内缺乏某种维生素，就会患相应的维生素缺乏症，何况一下子缺乏那么多的重要维生素，其患病的可能性就更大了。可能导致的疾病是：脚气病、对称性神经炎、便秘、消化液分泌减少、消化不良、心悸、气促、水肿、呕吐、舌炎、口角炎、皮脂溢出性皮炎、睑缘炎、伤口和溃疡面不易愈合、皮下出血、营养性贫血、巨红细胞性贫血、易于疲倦、体重减轻、肢体软弱无力等。所以，我们不能等闲视之，煮粥时不宜放碱。

### 某些食物戒同食

中医养生学认为，人的饮食因为它们的四气五味及食性的不同，有些食物不宜同食。如果同食之后，即可使饮食反变为致病因素，影响人的寿命。

历代食物本草记载了很多条饮食禁忌条目，现选择主要例子列下，以供参考：

- 猪肉戒与羊肝同食。
- 猪心、肺戒与饴糖同食。
- 羊肉戒与梅子、酢同食。
- 狗肉戒与蒜同食。
- 牛肉戒与板栗同食。
- 鸭肉戒与李同食。
- 蟹戒与柿子同食。
- 绿豆戒与榧子同食。
- 蜂蜜戒与葱同食。

豆腐戒与白糖同食。

所举这些例子虽非绝对禁止，但经过实践，所戒同食味道不爽，食下易发生腹胀、恶心、呕吐等反应。

### 戒用报纸包食品

报纸是人们日常生活最亲密的挚友，到处可见。正因为获得报纸很容易，以及报纸新闻的时效性强、收藏性差等特点，使得报纸的用途有了新的拓展。这就是：相当一部分人利用废旧报纸来包装刚刚从市场上购买的物品。这些物品当中，最多的要数食品了，有面条、面包、馒头、油饼、油条、糕点等。其实，这样做虽然方便多了，但其包装的食品也污染多了。

报纸中含有化学毒性成分，如铅、染料、色素等，有时还有其他的污染。当这些有毒物质接触到食品时，就会粘附在食品表面，使得有害物质进入人体，使人的机体受到危害。如果包装带皮食物或者可以洗涤的食物倒还可以，但如果所包食物为直接食用的，那问题可就大了。

因此，请您不要再用报纸来包食品了。

### 戒煤火上烤馒头

烘焙食品以其独特的风味而博得人们的喜爱。烤制食品即是烘焙食品的一种。的确，用火烤制的馒头片，又焦又脆，美味可口，且对肠胃不太好的人来说，有很好的健胃作用。

但从营养角度来看，用煤火烤制馒头是不科学、不卫生的。

我们知道，煤中含有煤焦油和多种酚类化合物，其中有一种物质也许我们许多人不晓得，它的化学名称叫做3,4-苯并芘，是一种多环酚类化合物，强致癌物质。馒头在煤火上烤制的时候，无疑会沾染上这种物质，从而对人体构成威胁。

当然，上述致癌物质的含量很少很少的，而且在烤制馒头时离火较远，沾染上这种有毒物质的可能性可说是微乎其微。尽管如此，常言说得好，“宁可信其有，不可信其无”，防微杜渐，有备无患。还是尽量少吃为好。

如果一定想吃烤焦的食品，不必非要到煤火上去烤，可以用铁的炊具来焙制，其风味与烤制出来的相差无几，足可使您一饱口福。

### 戒空腹过久

在我国的农村，某些地区有一天只吃两顿饭的传统饮食习惯。而在城镇，又有许多妙龄女郎为了减肥而控制饮食，养成了早晨不吃饭的饮食习惯。时间久了，真的是“习惯成自然”，身体也就适应了。

上述两种情况，身体可能容易适应，但人体健康却是不能适应的。因为它违背了正常的膳食规律，背离了膳食营养原则，是注定要对健康产生不利影响的。最常见的是极易引起胆结石病和胃病。

人在空腹时胆汁的分泌减少，胆汁中的胆酸含量也减少，而胆固醇则并未减少。若空腹的时间过久，胆固醇将会出现饱和状态，并在胆囊中沉积，从而导致胆固醇结石的形成。这种情况尤其易发生于妇女。

另外，空腹的时间过久，会导致人的肠胃功能失调，正常的分泌和代谢作用被打乱，从而引起胃肠道疾病，如胃溃疡、十二指肠溃疡、肠炎、胃炎等病的发生。据统计，在胃肠疾病当中，大多数是由于饮食无规律，其中包括空腹时间过长的原因造成的。

### 戒狼吞虎咽

在日常生活中，有的人由于工作繁忙或事情紧急，逐渐养成了快速吃饭的习惯。有人甚至将吃饭当作一项额外的负担来对待，一日三餐总是狼吞虎咽、“速战速决”。这样的习惯对人体健康是无益的。这是因为：

首先，大口大口吞咽，未经认真咀嚼就匆匆咽下去，使得许多食物尚未切碎即入腹中，无形中增加了肠胃的负担。

其次，未经认真咀嚼，口腔中的淀粉酶与食物未经充分搅拌，食物中的淀粉没有达到初步水解就被送入胃中。而人的胃里面缺乏  $\alpha$ -淀粉酶，不能使其水解，从而又加重了十二指肠和小肠的负担。

第三，未经仔细咀嚼的食物，由于没有得到初步水解成为麦芽糖和葡萄糖，使得食物的风味欠佳。

第四，狼吞虎咽时，顾不得餐桌上各种饭菜的合理搭配，在匆匆吃罢之后，往往会有“食不甘味”之感。

食物进入人的口腔之后，就开始了它的消化过程。口腔对食物的咀嚼是消化过程的第一道关口。因此，为了您的身体健康，吃饭时应该细嚼慢咽，品出饭菜的味道来，同时，为下一步的消化奠定基础。

### 戒边看书边用餐

在广大读者当中，不乏有“书迷”、“报迷”和“电视迷”。有时被书中或电视节目中的情节所吸引，竟能达到废寝忘食的地步。为了既能看书、看报、看电视，又不耽误吃饭，收“一举两得”之效，常常是一边看书或看电视，一边吃饭。这种习惯从营养学角度来看，是一种不科学的饮食习惯。

食物的色、香、味、形，能够通过人的感观器官，产生条件反射，从而增进人的食欲，使人体获得足够的营养素。吃饭的同时又看书又看报，或者观看电视，其主要注意力肯定不在饭菜上，因而再好的饭菜也品不出味道来。另外，眼睛不断地通过报纸、书籍或电视屏幕往脑子里输送信号，大脑就会被迫付出一定的精力来对输入的各种信号进行整理、分析、综合、判断和加工，并消耗一定的能量作为保证，这就要求更多的血液来为大脑服务。这样一来，流经肠胃的血液就会减少。这种做法，偶尔为之当然没有什么，可是时间长了，做为一种习惯，必然诱发肠胃系统的疾病。据调查，患肠胃疾病的人中，有相当一部分人喜欢吃饭的同时“聚精会神”地看书、看报、看电视，因此，这种习惯应当纠正。

### 戒蹲着吃饭

据科学调查表明，在所有吃饭姿势当中，最科学的吃饭姿势是坐式，其次是站式，最不科学的姿势是蹲式。可是，在我国有的农村，由于长期的生

活习惯和条件的限制，至今仍流行着一种吃饭姿势——蹲着吃饭。这种吃饭姿势的弊端有四：

第一，蹲着吃饭时，为了保持身体的平衡，不致于向后边倾倒，必然形成略向前倾的习惯姿势。这样一来，食物在通过食道时，就会沿着一侧向下滑动。久而久之，食道就会变形。

第二，蹲着吃饭时，胃部受到挤压，并且由于下肢的弯曲，血液循环受阻，妨碍了向胃部毛细血管供血，因此，胃的正常消化功能受到影响，容易引发消化道疾病。

第三，蹲着吃饭，由于腿部容易疲劳，所以吃饭速度往往偏快，缺乏细嚼慢咽，营养素的消化吸收也会受到影响。再者，滚烫的饭很快吃下去，容易烫伤消化道，使粘膜出血，并促发消化道粘膜增生，或造成溃疡。

第四，蹲着吃饭往往受到地方限制，不可能佐配太多的副食和蔬菜，这样的单一主食就餐，日子一久，会造成多种维生素和维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、尼克酸和维生素 C 的缺乏，诱发多种疾病，如口角炎、皮肤干裂、脚气病、身体抵抗力下降等。

因此，应改正蹲着吃饭的不良习惯，而采取坐式或站式吃饭。

### 戒饭后剔牙缝

饭后剔牙有很多坏处，我们千万不能养成这个不好的习惯。

饭后剔牙会使牙齿的间隙不断加宽，从而产生牙齿松动的后果。牙齿是食物消化过程的第一道关口，牙齿的咀嚼伴随唾液的分泌，能将食物中的淀粉作初步的水解而使之变为单糖，牙齿松动和易于脱落，就意味着胃肠负荷的加重和潜在的肠胃疾病的发生。

饭后剔牙不当，可造成牙龈炎和牙龈脓肿，出现口臭，为社会造成不良影响。

饭后剔牙时，有人用火柴梗作牙签使用，结果使得火柴杆上沾染的挥发油及红磷等化学制剂对牙齿造成毒害，或咽入腹中对人体造成伤害。用其他的木棍作牙签，也是不符合卫生要求的。

饭后剔牙可形成条件反射，每到饭后，就会用随手拿到的代用牙签剔牙缝，使得这种不良的习惯延续下去。同时剔牙的动作和吐出饭菜残留物的动作，都给人以不雅观、缺乏风度之感。所以，饭后最好不要剔牙。

为了清除牙缝中的残留物，可在饭后漱口，并且养成漱口的习惯。久而久之，就会改掉饭后剔牙的坏毛病了。

### 戒饭后饮浓茶

饭后饮杯茶，可以起到提神解乏、开胃消腻之功效，饮后可觉心旷神怡、精神倍增。这是由于茶叶中咖啡碱对人的中枢神经起兴奋作用的缘故。喝茶之后，饱胀感消失，使人感到舒服惬意。

然而，上述这些种种好处，均来自于“清茶一杯”，即所饮用的茶水是淡茶而不是浓茶。有人在吃过饭之后，喜欢喝一杯浓茶，认为这样才“够味”。其实不然。这里面有个“量”的问题，任何事物都有一个最适合的量，超过了这个量就是不可取的。饭后饮浓茶，其中的鞣酸浓度太大，以至于影响到

食物中维生素 B1 的吸收。鞣酸与维生素 B1 结合，生成不溶性的物质而排出体外。因此，长期饭后饮浓茶，会造成体内维生素 B1 的严重不足。维生素 B1 不能由人体自行合成，只能从一日三餐中摄取。它对人体的生理作用是十分重要的，它在体内构成脱羧酶的辅酶参加糖的代谢。缺乏该维生素时可引起脚气病、神经炎、肌肉酸痛、肌肉萎缩、便秘、消化不良等症，对人的健康十分不利。这是长期饭后饮浓茶的人所始料不及的。

因此，饭后饮茶，宜清淡、忌浓烈。

## 饮茶 10 戒

不宜饮头遍茶。在茶叶的生长和加工过程中，茶叶表面或多或少地会残留些微细杂物或农药。头遍开水冲泡，可以起到“洗茶”的作用。

不宜用滚沸水或保温杯沏茶。一般来说，茶叶宜用 95 左右的开水冲泡。茶叶含有大量鞣酸、茶碱、芳香油及多种维生素，若冲入滚沸水并用保温杯，茶叶处于高温、恒温环境，维生素等有效成分会被大量破坏。若长期用此法泡茶，非但不利于健康，反而会导致多种疾病发生。

茶叶不宜多次冲泡。饮茶以 3~4 次冲泡为宜，而不宜再多。

茶叶不宜久放再用。

不宜喝冷茶。特别是在炎夏季节暴饮数大碗，喝起来挺痛快，实际上却无清热化痰之功，反有滞寒聚疾之弊。

不宜空腹饮茶。因为空腹会引起“茶醉”，表现为心慌、头晕、乏力、腹饥，甚至站立不稳，走路蹒跚。

发烧时不宜饮茶。

每日饮茶量不宜过多。

不宜饮用劣质茶。茶叶若受潮发霉、变馊变味，切不可饮用。

脾胃恶寒或老弱气虚者，每日不宜饮茶过多，清茶一怀足矣。

## 戒饮料替代水

人渴了应该饮水。但有人渴了用饮料代替水，这是不对的。

水是人类的重要环境因素之一，也是人体的重要组成成分，成年人体内含水量约占体重的 65%，每人每日生理需水量约为 2~3 升。人体内一切生理活动，如体温调节、营养物质的输送、废物排泄等，都需要水来成全，如果饮用水中化学物质含量不当，不仅使水的感观性状恶化，而且直接危害人体健康。饮用水的酸碱度有一定要求，pH 值应在 6.5~8.5 之间；水的硬度应适当，所含钙、镁元素应能符合平时饮食习惯。过酸、过碱、过软、过硬的水，对人体都是不利的。

饮料中含有大量有机化学成分和人工合成添加剂，同时其制作过程早已将纯净水中的成分作了很大改变，其对于人体的重要生理功能也相应减弱。因此，各种合成饮料不是不能饮用，但不可饮用过量，尤其是当人体急需补充水时，最好补充纯净的不含其他添加元素的水源，而不能用饮料代替，这对于儿童来说尤为显得重要。

## 戒常喝温开水

生水不能喝，容易引起疾病，这是尽人皆知的道理。生水必须加热至沸使之成为开水之后才能饮用。但是，开水在暖瓶中放置时间太久，成为温开水之后，也是不能喝的，这一切恐怕并非人人皆知。

温开水为什么不能喝呢？这是因为 100 的沸水放置时间久了，温度逐渐下降。当温度降到 40~50 时，就为细菌的大量生长繁殖创造了合适的条件。大量的细菌繁殖，难免有细菌产生出有毒的物质，如亚硝酸盐等。如果亚硝酸盐在体内，转化成为亚硝酸胺，就会使人致癌。这话听起来虽然危言耸听，但这种可能性不是不存在的。所以，我们喝开水时一定要喝开后不久的水，不要喝放置过久、温度已降至 40 左右的温开水。

### 戒口渴才饮水

一般来讲，人渴了自然会想到饮水，这是体内建立起来的条件反射的缘故。只要不感到渴，一般人不会想到去饮水。其实这种做法是不对的。

水在人体内占 61%，遍布体内各个角落。水在生物体内具有溶解各种物质并将溶解了的物质输送到身体各部的作用；水担负着维持体温的任务；水在必要时可起到释放体热的作用；体内各种复杂的生物化学反应都须有水的参与。正因为水对人体的这些特殊价值，被称为六大营养素之一。

饮水是日常生活中必不可少，至关重要的一件事情，适时饮水对于人体健康意义重大。不应该在感到干渴难忍时才去饮水，一旦出现口渴，则表明身体已经轻度脱水，此时的饮水过程就犹如田地已经龟裂后才去浇水一样，虽然可补救旱情，但终归不如事先浇水效果好。要使体内不出现脱水，每天应在饭、菜、汤以外适度饮一些水，最好是白开水，每天饮用量应达到 1500~2000 毫升，在夏秋季节还应适当加点淡盐水，并多吃水果，以弥补体内失去的无机盐和水溶性维生素。

### 戒饮蒸锅之水

蒸锅水即蒸过馒头等后锅里剩余的水。有人认为，将这些水倒掉太可惜了，因为它已经烧开，就干脆用它来做汤好了，这样还能节省能源和时间。其实，常饮蒸锅水是不好的，因为其中有微毒。

在一般的水中，都含有许多较微量的物质和元素。这些元素，有的对人是有益的，有的对人是有害的，只是剂量很少，构不成对人体的危害。蒸馒头或者蒸别的什么食物，所需时间较长，而且其熟化的过程是建立在锅中之水大量蒸发成为水蒸气，并由水蒸气的热量加热而成的。待到食物被蒸熟之后，原有的水所剩不多，因此其中的无用的和有害的元素浓度会急剧增加，以致于达到对人有害的地步。

有的元素，少量摄入时对人有益，有很重要的生理作用，可摄入过量时，就会反过来对人体造成伤害。比如氟元素、铬元素等。这就是饮用正常水有益、而饮用经长时间蒸煮的水有害的道理。

鉴于此，我们不应饮用蒸锅之水，以免对健康造成不利的影晌。同时，烧开水时，也不应让其在火上久煮久沸。

## 戒大汗喝冷饮

剧烈活动之后大量出汗，夏日高温大量出汗，均会使人感到口渴难当。但此时却不宜饮用特别冷的饮料，因为人在出汗时毛孔几乎全部开放，以利于体温的平衡、体内热量的散发。若大量饮用温度很低的冷饮，会引起出汗中止，妨碍体温的进一步散发，这势必影响了人体自身的正常调节功能，破坏了体温自我调控机制。长期运用这种方法的结果，会使体质下降，容易患感冒，并发生胃肠道疾病。

青年人自恃自己体质强健，在大汗之后痛饮冷饮是常有的事情，实际上这种满不在乎的态度恰恰是滋生疾病的温床。如果能注意一点的话，喝冷饮就应适可而止，也许不会出什么大的问题，但以自己身体作赌注去尝试一番的话，那就另当别论了。

## 戒暖瓶装饮料

暖水瓶既可保暖又可隔热。利用这个原理，许多人用它作为存放饮料的容器，比如夏天用它盛装冷饮，冬天用它盛装热牛奶，以防止牛奶和冷饮与外界进行热交换，影响食用价值。殊不知，这样做，无形之中对人体造成了伤害。

暖水瓶用得久了，底部和内腔上就会结上一层黄白色金属元素如镉、砷、汞等。此外，还有亚硝酸盐等有毒物质。当暖水瓶盛装饮料和牛奶时，其中所含的酸、碱、醇等物质可将重金属元素和有害成分溶解在该溶液中，实际上相当于偷偷地给暖瓶中的饮品“下了毒”，而这投毒的罪魁祸首正是暖瓶自身。这些毒性物质一旦进入人体，可引起一系列的神经、消化和泌尿、造血系统的病变，其后果是十分严重的。

因此，我们必须谨记，不能用暖瓶装各种饮品。同时，暖瓶在使用半年之后，应认真清洗一下其中的污垢。清除的方法：可将加热的小苏打水或者食醋装入暖水瓶中，放置一会儿，然后反复振摇，再放置一会儿，如此反复几次，直到瓶内整个水垢完全除去，再重新使用。

## 戒喝酒过量

亲友相聚或者节日喜庆，人们往往推杯换盏，饮酒相贺。常言道：“酒逢知己千杯少”，亲戚朋友久违又相见，大有一醉方休的势头。

应该说，平时少量饮酒，可以增加食欲，促进消化液的分泌，有助气健胃、舒筋通络、祛淤活血、除风散寒等功效，对人体健康是有益的。但不可狂饮暴饮，饮之无度，如果这样对人体的伤害就大了。关键是要掌握一个适度的“量”

那么，饮多少酒算是适量呢？这要根据不同的身体特点来定。一般来讲，在胃中的酒精浓度不超过0.4%，对于人体是安全的。如果超过了一定的浓度，酒精通过肠胃被吸收，并进入血液，当血液中酒精浓度达到0.05%时，就可使人产生兴奋作用；酒精浓度达到0.1%时，就可使人兴奋过度而失去自制能力；当浓度达到0.2%时，就会烂醉如泥。这就是常说的“酒精中毒”。

长期、大量的饮酒，还会损伤肝脏、心脏、眼睛、大脑、食道和口腔，

还可损伤生殖细胞，对后代造成影响。饮酒过度可使记忆力、理解力、逻辑思维能力和智力严重下降，甚至引起精神疾病。脑神经元受到损伤后会蜕化变性，甚至死亡，而脑神经元死后不能再生，大脑容积会相应萎缩，功能减退。这对一个人的身体健康和事业发展都将造成不良影响。

酒精中毒以后大多是可以恢复的，但长期大量的饮酒有可能造成不可逆中毒。到了那时候，后悔晚矣。因此，我们奉劝人们，不论何时何地，饮酒都要适量，大可不必“一醉方休”，损坏身体。

### 戒烟酒“解乏”

人在疲劳时，用烟、酒以解乏，这是事实。但是，吸烟和喝酒解乏的机制如何，即它们是通过何种方式来达到解乏目的呢？当我们了解了这个问题以后，就不会因为烟、酒能帮助你解除疲劳而沾沾自喜，因为它们会对你的肌体造成伤害。

先说吸烟。人在疲劳和困倦时抽上一支烟，还真能解乏、提神。这是因为，烟草中呈碱性的尼古丁中和了一部分肌肉中和血液中过多的乳酸（肌肉运动可产生乳酸，并使人感到肌肉酸痛不舒服），并且刺激人体分泌较多的肾上腺素，引起血糖升高。可见，烟可以解乏，实际上是靠毒害作用很强的烟碱来完成的。对于人体来说，这显然得不偿失。

喝酒在解除疲劳的同时，是否对人体也有副作用呢？回答是肯定的。喝酒之后，一开始，中枢神经系统处在兴奋状态，令人产生欣快感。但随着喝酒量的增大，导致中枢神经系统很快进入抑制状态，使人感到昏昏沉沉，甚至昏迷不醒，产生一种类似麻醉的效果。这时，人虽然不感到疲劳了，但却极易引起酒精中毒。因此，喝酒解乏的过程实际上是慢性酒精中毒的过程。由此看来，用此法解乏更不足取。

人在体力疲乏时应注意适度的休息和肌肉放松，脑力疲乏时应适当进行体育活动，这是消除疲劳的较好方法，切不可用烟和酒来“解乏”。

### 戒用滚开水冲调营养饮料

麦乳精、人参蜜、乳晶、多维葡萄糖等饮料，富含营养素。据化验分析，这些饮料含有 50% ~ 75% 的葡萄糖、果糖和蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B、维生素 C 以及钙、磷等矿物质，具有软化血管、利尿和增强体质、防止发生疾病等医疗作用。

可是，有些人在饮用这类营养补品时，经常用 90 以上的滚开沸水冲调，有的还把这类营养补品放在锅里煮沸后才食用。这两种饮法都是不科学的，因为这些营养饮料中所含的糖化酵素和不少营养素，在高温下很容易分解变质。这些营养饮料的某些营养成分，当热到 60 ~ 80 时会发生质变。饮用这种变质的饮料，不能从中获得全面的营养。

因此，饮用营养饮料时千万不要用滚开水冲调，更不要放在锅里煮。最好是用 40 ~ 50 的温开水冲调。

### 4 种人戒吃冰淇淋

患有咽喉炎、支气管炎的人，受到过冷刺激会使炎症加重或咳嗽加剧。  
患胃、肠炎的人，吃了冰淇淋会使腹泻更厉害。  
有肝病、胆囊病的人，吃了冰淇淋会因冷的刺激引起腹痛和胆道痉挛。  
高血压、动脉粥样硬化症及糖尿病人，吃了冰淇淋都有害处。

### 戒滥用药物牙膏

有人认为，药物牙膏人人可用，有病可治，无病可防，药物牙膏中所含药用成分对牙齿具有保健作用。其实不然。

药物牙膏内含有较多的生物碱或其他刺激性较强的辛辣物，这些物质对口腔内膜有一定的损害，可能引起牙龈炎、口腔炎、舌炎等炎症，严重时还会产生慢性药物中毒和抗药性。有一些药物牙膏中还含有活性较强的染色剂，它会污染牙面，影响牙齿的美观。有过敏性哮喘的人还会因药物中的刺激性异味而恶心、哮喘或影响食欲。所以，如果口腔没有什么特殊病症的人，一般还是使用普通牙膏为好。

患有牙病的人也应该选用合适的药物牙膏，不能一提起药物牙膏就像能医治所有的牙病似的。比如，患有龋齿或长期从事酸类生产的人，可选用具有抗酸防龋作用的防龋牙膏；患有牙周炎、牙床出血的，可选用抗菌消炎类的牙膏；长期吸烟、饮茶或患有牙锈病的，可选用防锈类牙膏或加酶牙膏；对一些遇冷遇热或患有过敏性牙病的患者，则可选用脱敏牙膏。

无牙病的人长期使用药物牙膏，使得口腔内正常的对人有益的细菌全部被杀死，反使无病的牙齿患上病。即使是原来有某种牙病的人，选用某种药物牙膏，也不宜长期使用此一种，以免造成口腔致病菌的抗药性，应定期更换牙膏的类型。同时，使用一段时间的药物牙膏之后，应停用一段时间，让牙齿作适当的休整后再用。

### 戒牙刷常年使用

我国有一种牙刷，其商标是“长命牌”的，深受人们的喜爱。由此可以看出，长期使用一把牙刷，牙刷不坏决不丢弃，是绝大多数人的生活习惯。其实，这并不是科学的习惯。

因为牙刷用久了，在刷毛当中会隐藏多种细菌，如葡萄球菌、肺炎球菌、溶血性链球菌、白色念珠菌等。这些细菌在人的健康状况不太好时就会乘势侵入人体，造成危害，使人致病。有人感到，一把牙刷虽然用了很长时间，但丝毫没有损坏，弃之实在可惜，故不忍弃之。在此，我们提醒大家，用很少的钱即可购得的牙刷和人体健康这两者之间，孰轻孰重，只要稍一衡量，自会做出正确的选择。另外，牙刷也不可互用，以防相互感染疾病。

### 戒常吐唾液水

唾液是口腔内的唾液腺分泌的消化液。有的人认为唾液留在口中太脏，需要吐出来，结果越吐分泌越多，于是养成了爱吐唾液的坏习惯。实际上，吐唾液不仅影响环境卫生，更重要的是有损身体健康。

因为唾液是一种消化液，是人体消化食物的第一道程序中所必备的液

体。其成分绝大部分为水，还含有重要的物质就是粘蛋白和淀粉酶。唾液可以湿润口腔，软化食物，便于吞咽；淀粉酶可以促使食物中的淀粉分解为麦芽糖，以增强消化；唾液可以清除口腔内的食物残渣，经常保持口腔内清洁；唾液中含有的溶菌酶，可以杀灭细菌；唾液可以中和胃酸，使胃酸分泌过多的人免去不适；唾液中的粘蛋白可保护胃粘膜，增强胃粘膜的抗腐蚀作用。

人的唾液有以上那么多的重要作用，将其白白吐掉实在是一种浪费，是一种健康投资的浪费。唾液的许多功能是要咽到肚子里去才会发挥其作用的，因此感觉到唾液的存在时，应将它毫不犹豫地咽下去，而不要将它唾弃。

另外，常吐唾液如果不是自己主观意志所为，就说明体内某个器官有毛病，应及早到医院去检查一下；如果是出于故意，则应坚决改正这个不利于健康的习惯。

### 戒饭后抽烟

喜欢吸烟的人有一句口头禅，叫做“饭后一支烟，赛过活神仙”。这句话的毛病是显而易见的，因为吸烟对人体有害，这是人人皆知的道理。但吸烟究竟有多大害处，饭后吸烟又有多大害处，恐怕并非所有人都清楚的。

烟草中含有多种对人体有害的成分，如尼古丁、一氧化碳、氰化物及放射性物质等。烟雾中有 40 多种致癌物质。烟中的尼古丁可引起肾上腺分泌增多，使血管痉挛、血压升高、血中胆固醇增加，从而加速动脉硬化，引起脑血管疾病、冠心病、心肌梗塞。吸烟还可导致精子的数量和质量下降，影响生育。吸烟可使孕妇早产、流产。吸烟会使人弱视、产生视觉障碍。吸烟可使药效降低，影响和干扰对疾病的治疗。全世界每年因烟害而致死的人数在 100 万人以上。吸烟已成为人类的一大灾难，它可使人致病、致死，其毒害远远超过流行性疾病和战争给人类带来的灾难。

饭后吸烟毒害更大。据研究，饭后吸烟对人体的毒害作用大约相当于平时的 10 倍。因为饭后吸烟促使胆汁分泌增多，使胰蛋白酶和碳酸盐的分泌受抑制，使胃粘膜血管收缩，引起酸碱不平衡、胃功能紊乱，破坏体内调节机制，使人更容易发生各种疾病。

由此可见，吸烟对人体有害，饭后吸烟其害更大，饭后的吸烟与吸毒无异。

### 戒被动吸烟

所谓“被动吸烟”，是相对于“主动吸烟”而言的。有的人烟瘾难除，但迫于理智的思考或家人的压力，想戒掉烟，努力不去吸烟，但又总想闻到烟味。于是终于想出了一个两全其美的办法，即在别人抽烟时与其靠近，以便领略一下别人吐出的烟云。既不抽烟又吸到了烟味，可谓办法之高。

其实，被动吸烟比主动吸烟的害处还要大。据研究，人在吸烟时，烟中的有害物质 90% 被作为烟雾吐了出来，只有少量进入人体。这就是为什么烟草的毒性那么大而中毒症状却不是十分明显的原因。其实这种毒性是渐进的缓慢的，只要坚持吸烟，总有一天体内所积累的毒素会发生“总爆发”的。而含有绝大部分毒素的烟雾如果被人重新吸入体内的话，无疑会带来比直接抽烟时的更大的毒害作用，这是许多人所未曾预料的。所以，吸烟的人不仅

是在“慢性自杀”，而且是在“谋害”他人。

鉴于此，我们很自然地会想到这样一件事情，吸烟的人最好不要在家里和公开场合抽烟，以免对自己的孩子和公共场所的儿童造成伤害，因为儿童比起成人来，被毒害的可能性更大。

### 戒厕所吸烟“驱味”

有的人喜欢在厕所里吸烟，企望两种“味道”中和一下，以致于在方便过程中感观免受不良刺激。大部分吸烟的男士，都或多或少地使用过这种“驱臭”办法。其实，这样做的结果对健康是无益的。

因为厕所里的空气中，氨含量较高，空气污浊。吸烟的时候，用力深吸气会把大量氨及含大量致病菌的空气一同吸入体内。同时，为了驱味，反复用力地去吸，其结果使烟草燃烧不全，产生一氧化碳气体。一氧化碳气体能阻碍血液的输氧功能，损害大脑，引起头痛、头晕、眼花、甚至晕倒。

因此，在厕所里吸烟，其弊大于其利。为了身体健康，还是不在厕所吸烟为好。

### 戒用抹布擦碗筷

有的人在使用碗、筷等餐具之前，总是用抹布把碗、筷等餐具擦一下，其目的是为了讲卫生，然而适得其反，不仅达不到卫生要求，反而更不卫生了。

有的食堂或人家的抹布并不是专用的，一块抹布既擦碗筷，又擦桌子、案板，甚至还擦炉台。这样的抹布擦碗筷不但擦不干净，还会比原来更脏。从表面上看，灰土没有了，而细菌、病毒却会比原来更多。另外，即使是专用擦碗筷的抹布，用一块抹布来擦许多碗筷，如果其中一个碗消毒不彻底，有细菌或病毒存在，就会通过抹布传染到其他碗筷上去。

使碗筷卫生的方法是：把用过的碗筷等餐具，首先用温碱水把油腻及食物残渣洗掉，然后用清水冲洗，最好是再用火煮或蒸汽消毒，这样，一般的病原菌都可杀灭。再将消毒后的碗口向下扣存橱内或桌子上，这样碗上的水也干了，尘土、苍蝇也落不到碗内。消毒后的筷子，可直立插入筷笼内，在筷笼的底部扎上些绿豆大的孔，这样筷子和筷笼接触面小，苍蝇也不易落到筷子上，筷子上的水可经小孔流出去。

### 戒随地吐痰

随地吐痰是一种很坏的习惯，既不文明，还传染疾病。

痰同唾液、胃液一样是人体中不可缺少的分泌物。人的呼吸道的粘膜下有一种能分泌粘液的杯状细胞，它分泌的粘液就是痰。痰的少量存在对人体是有益的，它可以保持呼吸道的滑润，同时能把灰尘、杂质、细菌吸附在痰上，使它们不能伤害人体。但当呼吸道发炎时，痰的分泌也增加。可以说，在人体的分泌物中，痰是传播疾病最多的一个。痰中有几百种细菌、病毒、支原体等。人们最讨厌的结核杆菌，在肺结核病人吐出的1毫升痰液中，就能找到10万之多。得了流感、麻疹、流脑、肺结核、白喉、猩红热等的病人，

通过咳嗽和咳痰，把病菌、病毒散布到空气中，健康人吸进去就会得病。

有的人怕影响室内或市容卫生，把痰吐在墙角或阴暗潮湿的地方，其实阴暗潮湿的条件更适合病菌的生存和繁殖。还有的人把痰吐在地上再用鞋底擦掉，这一擦更加快了痰的蒸发和干燥，使细菌更快地随风飘散开来。还有的人把咳出的痰咽到肚子里，这就更不卫生了。据研究，一部分肺结核患者，有时患有肠结核，可能就是这样感染的。

因此，有痰要吐在痰盂里或吐在纸里烧掉，自觉做到不随地吐痰。

### 戒常听立体声耳机

临床观察，许多用立体声耳机听音乐的儿童听觉功能明显下降。同时还发现这些孩子在性格上表现为易动、缺乏耐心。这是因为，少年儿童的听力正处在生长发育时期，鼓膜、中内耳及听觉细胞都比成人娇嫩，虽对声音的敏感度较强，但分辨力差，且听觉系统易感觉疲劳。戴上立体声耳机后，直接封闭了外耳道口，声音没有缓冲和回旋的余地，声压直接作用于鼓膜，刺激听觉，这样听的次数多了，就会使听觉敏感度下降，损害听力。所以，最好不要让孩子用立体声耳机常听音乐。

### 戒总戴太阳镜

有的人平时总爱戴普通的太阳镜。这样对眼睛是有百害而无一利的。因为人们日常接触的太阳光，是从紫外线到红外线的混合光，真正对人的视觉起作用的，只是部分可见光。平时，一些人在阳光照射下，不戴太阳镜时，强烈的日光会使人的瞳孔自然收缩，从而减少光线，包括有害光线的进入。然而，眼睛的视网膜周围，布满了视杆细胞，这种细胞对弱光很敏感，专门在夜间或暗光下起作用。视杆细胞中含有一种叫做“视紫红质”的物质，可以在暗光下分解，从而使视神经冲动，产生视觉。如果在强太阳光、电焊、氧焊、弧光等强光下，戴上太阳镜虽使光线减少，但不能阻挡有害光线通过，人的瞳孔总在弱光下反射性增大，又会使视紫红质消耗增多，视杆细胞的功能减弱，造成视神经的过度疲劳，从而有形成近视、散光、夜盲的危险。现代医学研究证明，光之外的紫外线接触多了可加速眼组织的衰老，是引起白内障眼疾的重要原因之一。近年来，大气污染日趋严重，地球上阻挡紫外线的臭氧层遭到破坏，强烈的幅射已经使人类的眼睛疾病的发病率急剧上升，特别是炎热的夏季，更能损伤眼睛。这时，如果戴上一幅太阳镜，不但保护了眼睛，还显得美观潇洒。

应该选择镀膜制成的太阳镜，不但可以滤除紫外线和红外光，还可以滤过大部分蓝色可见光，是保护眼睛的佳品。那些小贩们经营的多为劣质或塑料的太阳镜，是不能戴的。

### 戒长时间看电视

随着人们生活的提高，电视机已跨入每个家庭中，成为传播两个文明的重要工具。由于电视收视率的增加，因此而造成的眼疾也在递增。

电视机通电后能释放 X 射线和紫外线。X 射线是能引起机体损伤的射线，

如长期小剂量受到照射，可以引起疲劳、乏力等症状，而紫外线却能引起眼睛红肿、流泪、怕光等症状，称为电视性眼炎，多发生在儿童和少年。在家庭中应如何自防呢？首先是看电视时间不易过长，最多在2小时左右，电视机的位置要高于看电视的人，这样对眼睛有保护作用；看电视的人与电视机距离不宜过近或过远，要适中，一般在2~3米为最宜；看电视必须取坐位正视，绝不能取卧位及侧位看电视，这样眼睛会极端疲劳。在电视调换节目时，最好闭上一会儿眼睛，稍休息一下，可用双手食指按摩一下眼眶四周或向远处眺望，以便使眼睛得到一下缓解。电视机荧光屏上图像不要开的太亮或太暗，以不耀眼、无闪耀为最宜。看电视的房间，不应漆黑一片，应有一定照明，这样对保护视力是有好处的。尤其是晚上，室内最好开着一个5~8瓦的小灯泡，但光线不要直照在眼上，可以放在观众后方；白天应将靠近电视机的门窗用深色布遮住仅留下点微光即可，以免室外光线直射入内，这些都是对身体有益无损的。

### 戒空腹睡觉

有的人喜欢熬夜，很晚了才睡觉，往往入睡时已经是饥肠辘辘。这样的习惯是不利于健康的。

俗话说，“胃不和则卧不安”。空腹睡觉，胃中一点食物也没有，入睡后可从睡眠中饿醒，长期下去会造成胃肠道疾病的发生，或出现低血糖，诱发疾病。也许有人会认为，反正不论是空腹还是饱腹睡觉，第二天早晨都是空腹，就是说夜间都会出现空腹睡觉的客观现象，其实这是一种误解。因为人在休息时，体内新陈代谢明显减弱，胃肠蠕动幅度很小；而在尚未入睡时即已成完全空腹，由于此时胃肠蠕动和代谢作用都还十分旺盛，故对身体十分不利。

但入睡之前大量进食也是无益的。这是因为入睡之后，身体各器官都逐步处于抑制状态，如果进食过多，一方面胃肠得不到正常有效的休息，另一方面食物也得不到充分的消化，从而引起胃肠功能紊乱。

可见，睡觉前空腹和饱腹都是不妥的。如果睡觉过晚，应该适当吃点心、喝点水，稍休息一会儿，然后再睡。而在刚刚吃过饭之后，也不应马上上床睡觉。

### 失眠 10 戒

失眠不是病，但是经常失眠可引发许多病。特别是重失眠者，不但因精神不振而影响工作，还给自己带来痛苦。

一般失眠者若做到以下 10 戒，可逐渐恢复正常：

戒睡得太早或太晚，避免经常性地开夜车。睡眠要定时。

戒在入睡时谈论过于兴奋的事，或思考过多过难的问题，以避免激动。入睡前要心情舒畅。

戒入睡前看容易激动的书刊、惊险复杂的小说及离奇的录相，否则过于兴奋是很难入睡的。入睡前心情要轻松些。

戒入睡前进行剧烈的体育活动。可先在室外散步，多吸点新鲜空气。

戒入睡前吸烟、喝茶、饮咖啡，但要刷牙、漱口。

戒入睡前从事繁重的劳动，否则因过度疲劳影响熟睡。但必须洗脚、洗脸或洗澡。

戒卧室关窗和开灯睡觉。要保持安静、空气流通、温度适宜，光线应暗些。

戒睡眠时手贴于胸前和蒙头而睡。要穿宽松的睡衣或衣服，床铺要平，全身肌肉要放松。

戒过分依靠安眠药，否则长期服用会产生不良反应。要加强锻炼，适当减轻脑力劳动强度。

戒长期紧张或情绪忧郁，要合理安排工作、学习和生活。对失眠要正确对待，不要过分紧张，偶尔失眠一两夜，对健康无太大影响。

### 戒挖鼻孔

鼻孔是人体进行呼吸的门户，空气进入人体首先要经过鼻腔。鼻腔能使吸入的空气湿润、温暖。鼻腔内的鼻毛和鼻粘膜所分泌的粘液，能阻挡灰尘进入体内，对人体有保护作用。有的孩子常常挖鼻孔，可能是鼻子有病，遇到这种情况应请医生诊治。有的孩子则是没有事就用手指往鼻孔里放，这是一种坏习惯，这样做是很不卫生的。因为人的手接触的东西多，容易受细菌、脏物的污染。用手挖鼻孔，看起来好像是在掏出鼻孔里的脏东西，实际上是把病菌、有害物送进了鼻腔。此外，鼻粘膜里血管丰富，挖鼻孔时很容易损伤粘膜内的血管而出血，还有可能被感染。挖鼻孔，看起来也不雅观、不文明。因此，应该改变挖鼻孔的习惯。

### 戒叼着东西思考

有些同学常把铅笔头、手指头、红领巾的角放在嘴里，同时默默地思考问题，好像只有这样精力才能集中。实际上这是一个不好的习惯，对人体健康不利。手指、铅笔头、红领巾角上都有许多细菌，叼咬这些物件，会使细菌进入体内。铅笔上的涂料对人体有害，叼咬铅笔会使涂料进入体内。小学生下颌和牙齿的发育都未定型，经常把一些东西叼在嘴里，放在上、下牙齿之间，会使上前牙前伸、外突，造成开牙合（俗称包牙）；也可使下颌前突，造成下前牙前突（俗称“地包天”），造成牙齿咬牙合不齐和影响下颌的发育。因此，为了预防牙齿咬牙合畸形，防止有毒、有害物质和病菌进入人体，应改掉叼着东西思考问题的不良习惯。

### 戒拔胡须

胡须是男性独有的。极少数女性也有一些柔软、色淡的胡须，实际上把它看成是较重的汗毛。

胡须初长时稀少、柔软，颜色也比较淡，以后变得稠密、粗硬、色黑，生长的范围也扩大了。这时，有些男孩子觉得长胡须难看，剃了又怕长出的胡须更粗更硬，于是千方百计地想把胡须拔掉。他们有的用手指拔，有的用镊子拔。不管用什么方法，都是不好的。因为胡须的根部埋藏在皮肤内，有

毛囊包绕着。拔去一根胡须，就会形成一个外伤创面。如果这时有细菌进入创面，就会引起感染，形成毛囊炎。有的毛囊炎愈合后，可使局部的皮肤形成小瘢痕；如果炎症扩散，则会造成严重的后果。因此，不要拔胡须。

## 戒吸烟

烟草中含有一种毒性物质——尼古丁，它的毒性很强。一支香烟含尼古丁5~15毫克，可毒死一只鼠，20支香烟可毒死一头牛。人之所以未被毒死，是由于吸入的尼古丁量小，再加上肝脏的解毒作用。吸烟可诱发多种疾病，如心肌梗塞、肺癌、胃溃疡、慢性气管炎等。

少年儿童吸烟，其危害比成年人更大。

小孩节制能力差，有时吸烟无节制，会造成急性尼古丁中毒。

少年儿童的气管、支气管及肺组织都很娇嫩，吸烟会刺激这些部位，引起病变。

吸烟会影响少年儿童的发育、成长。

## 戒出汗后洗冷水澡

人在出汗后，新陈代谢旺盛。为了保持体温的恒定，皮肤表面的血管扩张、汗孔开大、排汗增多，以便散去多余的热量。

大汗淋漓，热不可耐，当然想尽快降温。有人在此时洗冷水澡，以解烦热之苦，这种做法是不科学的。因为，由于冷水的突然刺激，皮肤血管立即收缩，血循环阻力加大，心肺负担加重，同时机体抵抗力降低，人体潜在细菌和病毒会乘虚而入，从而引起疾病。

人在饮酒时容易出汗，故饮酒之后也不宜立即洗冷水澡。饮酒出汗后使人体内存在的葡萄糖转化成热量消耗掉，使血糖含量大幅度下降，体温降低。酒中所含的酒精能抑制肝脏的正常活动，更阻碍体内葡萄糖储存的恢复，使血糖不能得到及时有效的补充。这就很容易出现头晕、头痛、眼花、全身无力等症状，严重时还会出现血糖昏迷。

因此，出汗和饮酒后，不能马上去洗冷水澡，以免出现险情危及人体健康。

## 困倦时戒用冷水冲头

工作、学习的时间长了，会感到头昏脑胀或困倦瞌睡，这时有些人爱用冷水冲洗头，以求清醒头脑和打消睡意。这种办法当时也可能会奏效，但是，经常如此就会对身体有害。

工作、学习时，人的大脑处于兴奋状态，时间长了超过一定限度，大脑会自然产生抑制，要求休息，这时用冷水冲洗头，强制大脑维持兴奋，就会导致大脑兴奋过程和抑制过程的紊乱，长此下去容易产生神经衰弱、抵抗力下降，造成体弱多病。

有效的办法是，在用脑过度时，采取作体操、散步或其他转移注意力的方式，以调剂大脑功能，获得休息。

## 保持身材苗条 3 戒

每一个少女都想保持身材苗条，为了这样，有的人被迫挨饿，付出很大的牺牲，影响了身体健康，这是不科学的。要想保持身材苗条，必须注意做到 3 戒：

一戒饮食不科学。饮食对身材苗条起着重要的作用，早晨应吃得饱一些，食物有面包加豆浆；午餐吃得精些，尽可选择一些高蛋白、低脂肪、高热量的饮料、食品；晚上切戒吃得太好、太饱。尽量少吃甜食，实在想吃时，只在早、午餐时吃一点，晚上严戒吃甜食。白天吃甜食，因身体在运动，甜食不会在体内积聚形成脂肪。吃了肉类、味浓的食物后，尽量吃一些水果，以分解脂肪酵素和消除便秘的纤维质，避免热量积聚引起肥胖。

二戒不运动。若运动不足，要保持体型匀称、健美是不可能的。早晨刷牙时要直立双腿做脚尖屈伸运动，一边做，一边刷牙，促进脚部血液循环。慢跑是防止肥胖的极好手段，一般每天要慢跑半小时左右。夏季要坚持游泳，尤其是仰游能消除腿部的赘肉，增加人体线条美。有条件的每天可在椅上作体操，做到两腿并拢成水平状抬起，两臂左右伸直平衡，这样有助于增加腿肚的线条美。此外，可以做这样两套动作：其一，仰卧，在臀部下垫一两块厚垫，两腿并直，脚尖朝上，大小腿同时提起与身体呈垂直状，然后还原。其二，直立，两手放在背后，膝盖微屈，人体前倾，使得肩部和臀部保持水平，背部平直与地面平行，然后还原，做时动作力求平稳、缓慢。

三戒睡眠过多。睡眠时间过多会引起肥胖，尤其是冬天，切戒睡懒觉。遇事不要紧张，燥闷时可洗个热水澡，消除紧张和疲劳。平时不要熬夜，避免过度劳累，这样做有益于身段苗条。

## 美容化妆 10 戒

一戒化学染发。据专家说，目前常用的氧化型染发剂，约含 20 来种化学成份，其中就有 9 种能使头皮病菌产生活性，尤以 2—4 氨基苯甲醚所产生的突变活性最强，可促使细胞增生，进而诱发癌变。国外研究资料还指出，普通的染发剂，如果连续使用十年，只要人的皮肤吸收百分之一，就可能引起癌变。

戒扎耳戴坠。随便扎耳戴坠可造成人为的耳外伤，而且还容易造成引病菌入体之害。据喜欢扎耳戴坠的阿富汗统计，阿富汗的喀布尔市，有 16% 的破伤风病人是因为扎耳眼而引起患病的。主要是扎耳器械被破伤风杆菌污染，手术中又未严格消毒而造成的。

戒浓妆艳抹。据测验，一般人体全身的皮肤共有两千万个以上的汗孔，每天由汗孔排泄大约 15000 粒体内废物。如果浓妆艳抹脂粉，无疑会阻塞体内废物的排出，影响体温的调节。特别要注意的是，有一些膏脂、口红、胭脂及指甲油，含有微量毒素，如果使用过量，会造成化妆品斑疹，出现皮肤发痒、起疹、色素沉着等症状。这是必须引起足够注意的。如果面部有皮肤病时，更不宜浓妆，尤其在皮肤感觉不适的地方，化妆越淡越好。

戒化妆品留在脸上睡觉。如果睡前不洗去脸上的化妆品，毛孔会被堵塞，既损害皮肤，又会使睫毛变脆，还会引起眼炎。

戒化妆品互借。互借化妆品可能成为疾病传染的媒介。

戒用手托脸弄头发。经常用手托脸会产生皱纹；经常用手拨弄头发，手会把头发的油脂带到脸上，形成粉刺。

戒使用过多的胭脂。胭脂的作用是要强调你的自然肤色，过多的使用可能弄巧成拙，使人笑话。另外，选购胭脂应与你的肤色相配，涂胭脂的位置也需要根据本人的特点。

戒化妆品使用时间过长，每一件化妆品不应使用半年以上。

戒化妆品用具混用。脸部化妆用具不可与眼部化妆用具混用，化妆用具弄脏了必须更换或清洗。

戒只用一种粉底。化妆不能只用一种粉底。因为，人们的肤色会因季节而变化，春天用的粉底不适合夏季使用。粉底的颜色比脸部的肤色过深或过浅，都会破坏女性的仪容美。

## 护发戒律

脱发和白发，虽然不影响人们的吃喝拉撒，却过早地使人呈现老态，给人精神上带来压抑。秀发长存，不仅有其养身之道，对一个人的容貌来说，也有着重要的作用。为使您的头发乌黑秀美，请注意：

戒蓬头不理。蓬头，是指头发很乱，不梳不理。日常生活中，不梳头的人比比皆是，尤其是男性，每天认真地梳理头发的并不多见。祖国医学认为：人的头部属于人体的主宰，为“诸阳所会，与百脉相通”。梳头可流通经络，促进血液循环，调节中枢神经系统，增加头发根部的血容量，促进头发生长，改善黑色素细胞的活性，增加黑色素细胞的数量，且对眼、耳、齿都有好处。

戒思虑过度。人类的进化过程，已经证实了毛发的衰退与思维能力的发达、发展有着密切的内在联系。忧愁思虑过度，都会增加大脑活动量，引起分泌旺盛，使头部皮肤代谢功能失调，造成白发或脱发。

戒择细弃粗。随着人们物质生活的改善，“择细弃粗”、“米精”、“面细”，已成为社会性偏食。大量含有与人体皮肤、毛发健康有关的多种维生素、微量元素的“粗粮”、“粗菜”被冷落，被遗弃，使脱发症成为现代文明的合并症。所以，为使您的头发青春常驻，必须改变偏食的习惯，粗细搭配，荤素相兼，多食用粗纤维性食物。

戒长期蓄发。蓄发，似乎已成为现代美容的内容，不仅女性留着披肩的长发，挽着高高的发髻，就是男性也长发掩耳垂肩。长期蓄发，头皮长久不能见阳光、接触空气，势必影响分泌排泄平衡，会使头发的再生能力衰退。

戒过食糖和脂类食物。对糖和脂类食物摄取过多，血液中会产生过多的酸性物质，影响血液的酸碱平衡，使头发稀落泛黄。而多食用含碱性高的食物和蔬菜（如土豆、胡萝卜、芹菜等），能使头发乌黑秀美。

戒阳光久晒。太阳光中的紫外线，对头发的伤害跟皮肤一样，照晒的时间越久，伤害就越强烈。虽然有些美发用品有防晒功能，但防晒系数很低。如果必须在阳光下久呆时，应当戴一顶宽松透气的帽子。

戒海浴、游泳池浴。海浴最大的问题是海水中含有盐分和微细的沙粒，这两种细小的结晶体，在梳头时会使头皮受损，伤害发丝，盐粒还有漂白作用，使头发干燥发黄。游泳池的水含有氯，也具有漂白作用。因此，每次海浴和游泳后必须认真地把头发冲洗干净。

戒烫发过频。烫发分冷烫和热烫两种，所用药液分别为硫代乙醇酸铵和

氨水。这两种药水都是碱性较强的化学物质，能使头发的角质蛋白发生变性，丝状强度降低，或使滋润头发光泽的保护罩——脂酸发生皂化，油质化为乌有，乌黑的头发变得枯槁蓬松。频繁烫发，加上高温吹风，则容易使头发上层细胞坏死，头屑增多，毛发焦化，脱落。

戒湿发蒙捂。有人喜欢在睡前洗头，又恐怕睡觉后头发弄乱，便在未干之前用头巾包扎或戴上帽子入睡。这样头发就会吸收过多的水分，导致胀大及软垂。

戒束发过紧。女性留长发的为数不少，或束成马尾状，或理成小辫，或盘成发髻，但一定不可束发过紧。因为随着人的运动、气候的变化，头发也会有干、湿的变化，头发在湿后回干时，会略略变短，如果束得过紧，便会导致脱发。

戒用尼龙梳子和尼龙头刷梳头。因为尼龙梳子和尼龙头刷容易产生静电，会给头发和头皮带来不良影响。所以，最好选用桃木梳，梳齿宽密有度而不过尖，梳理时要顺着梳，动作要轻柔，切忌狠“抓”，以免损伤头皮。

戒用洗衣粉和脱脂性强的洗发剂洗头。因为洗衣粉碱性大，刺激性强，会损害毛发的角质蛋白，使之变性，长期使用洗衣粉或碱性强的肥皂洗头，会使头发变脆而易断。另外，脱脂性强的洗发剂往往脱水性也强，容易使头发干燥，头皮坏死。

戒吹风温度过高时间过长。吹风机温度过高，吹的时间过长，容易破坏蛋白质组成的毛发组织。为了保护毛发组织，吹风机距离头发不能近过 20 公分，停留时间也不能超过 3 秒。

戒洗发时间间隔过长。洗发间隔时间不宜过长，最好 2~5 天洗一次。洗发时要注意按摩头皮，以便促进血液循环，保护头发健美。

戒用脑时间过长。为什么脑力劳动者秃顶多，主要原因是熬夜多、用脑时间长。因为，毛囊是接受血管供给的营养物质并使毛发生长的基础，而长期进行脑力劳动的人，其大脑经常处于一种需氧量大、耗能多的代谢状态，势必形成头面部皮肤的血液供应减少，毛囊的血液供应也就相应减少，时间一长，毛囊会因经常供应不足而逐渐萎缩、退化，最终就会形成毛发脱落。因此，长期从事脑力劳动的人，应当合理安排时间，科学用脑，不宜经常熬夜，要注意每次用脑的连续时间不宜过长，并要参加适当的体育活动，防止过早秃顶。

戒便秘。要保护头发，防止脱发，要适当注意饮食，要限制高脂肪、烟酒及辛辣食物，多吃些容易消化的食品，多吃些香蕉等水果，以免便秘。因为便秘会“弄脏血液”，影响头发的质量。

## 女子健美 8 戒

爱美之心人皆有之，尤其女子，更盼望芳容俊秀，身材窈窕，给人以楚楚动人之美感。然而有人爱美却不会美，不注重营养、锻炼、装束、打扮这几大要素，而是对自己的生理特征、身材体形妄加管束，或是不恰当地化妆，失去了健美之真谛。

戒束胸。情窦初开的少女，往往为乳房的逐渐隆起而害羞，选用紧小的乳罩或自制紧身胸衣，把胸脯压得平平的。这样做，不仅妨碍胸廓、心肺、乳房的正常发育，还会影响到生育后的哺乳，乃至日后发生乳房疾患，如肿

痛和炎症。要认识到乳房高隆，也是女孩的一个特点。

戒勒腰。传说“楚王爱蜂腰，宫中嫔妃多饿死”。杨柳细腰本是旧时之美，然而当今女子也有一味追求的。她们忍痛受苦，把腰勒得紧紧的，以追求臀宽腰细的曲线美。孰不知如此做法，严重妨碍了腹腔脏器的正常功能，长此以往，会导致许多内科、妇科疾患，实在是一种自我摧残的方法。

戒拔眉。眉毛，乃眼睛的卫士，可以遮挡额上的汗水、飘落的尘沙。不少时髦女性为美化眉毛而“去真存伪”，毫不怜惜地将眉毛拔除。眼睛失去屏障，混浊的汗水夹杂着有机物和细菌、病毒，均可以乘虚而入，使睫毛、眼睑感染，甚至引起眼眶蜂窝组织发炎。另外拔眉毛对眼眶神经和微血管也是一种恶性刺激，很容易引起眼肌运动失调，使眼睑周围皮肤松弛，过早地出现皱纹和眼睑下垂。这岂不是欲美不能，适得其反？

戒舔唇。气候干燥或体内缺水时，嘴唇容易发干，有些人自觉不自觉地养成了舔唇的习惯。此举有失风雅不说，还易招致嘴唇红肿、糜烂、结痂。痂皮一次又一次地呈片状脱落，谓之剥脱性皮炎。当嘴唇干燥破裂时，疼痛钻心，由于护疼，禁不住再度舔唇，以此滋润，导致唇病经久不愈。除积极治疗外，一定要戒除舔唇的习惯。

戒艳抹。恰当的梳洗打扮，给人增添光彩，还可以使人精神焕发。如果浓妆艳抹，过施粉黛，非但不美，反而给人以妖冶轻浮之感，对面容、皮肤也有损害。有些化妆品含有微量毒素，难免渗入皮肤里去；厚厚的脂粉，又可阻碍汗孔的畅通，影响废物和汗液的排出，发生毛囊炎；有些皮肤过敏的人，还会因过多的化妆品而发生过敏性皮炎，直接损害美容。

戒偏嚼。有些人习惯于一侧牙齿咀嚼食物，或是一侧患有牙病，只能使用偏侧，久而久之形成偏嚼的习惯。这样会导致面部扭曲不对称，也就是常见的歪脸，影响美观。因此，有必要留心一下自己的咀嚼习惯，若有偏嚼的毛病，应注意寻找原因加以纠正。

戒盲目减肥。有些女青年，为了身材苗条而过于节食。早餐不吃，中午、晚上只吃一二两，肉、鱼、蛋类不敢沾唇。时间一久，人是瘦了，但病也来了。智力发育不好，月经不调，身材矮小，还会因抵抗力低下而常常患病，不仅失去了健，也未获得美。切勿做这等愚事。

戒鞋跟过高。有的女子认为，身高低于1.60米和男子低于1.70米一样，是二等残废。于是就在鞋跟上动脑筋，以致越穿越高，长期不换。使重心前移，立足不稳，终于迫使肌体做出相应的变化：双腿弯屈，膝部前倾。以防倾覆之厄，扭脚之苦，积习久之，便使双腿变形，还有什么健美可言？鞋跟适当加高，可使女性轻盈飘逸，但不可过高，也不宜长穿不换。

## 形体美 7 戒

戒抓头。有人喜欢用脏指甲抓头，洗头时使劲乱挠，这容易在头皮上划下伤痕，从而产生炎症，有损头发健康生长。

戒皱眉。皱眉、眯眼、撇嘴等习惯，会导致面部皮肤产生横、竖鱼尾状的纹线。

戒俯睡。有人睡觉时俯卧睡，把脸伏在枕头上，这样，面部受挤压，妨碍了血液循环，容易使脸部呈现臃肿难看的景状。

戒咬物。啃指甲、笔杆，咬下唇的习惯，容易使口腔上颌的门牙突出，

下颌的前牙后倾，如果习惯形成，时间一长，就会影响牙齿的整齐美观。

戒贪坐。有人习惯晚饭吃得很饱，一吃完饭就往沙发上一坐或一躺，或拉闲话或看书，或看电视或闲坐，时间长了就会造成腹部凸出，臀部松垂，体态臃肿难看。

戒架腿。有不少人坐着时，习惯地把一条腿架在另一条腿上，这样时间一长，会破坏躯干的竖直，天长日久就会造成脊椎的扭曲。

戒斜肩。扛东西，挎书包时切忌单肩背书包，而要常换肩，让两个肩膀平均承受重量，以免变成习惯，时间一长会形成斜肩。

## 保持心理健康 9 戒

戒丧失同学间的友情。“没有真挚朋友的人，是真正孤独的人”；“友情使欢乐倍增，使痛苦减半”。同学、朋友间的友情比任何金钱珠宝都更贵重、更美好。

戒对善恶无动于衷。对生活中美好的事情，自己能做的要积极参与，不能做的要尽力支持。对邪恶，要挺起胸膛敢于正视和斗争。

戒不相信人的善恶本质。没有人天生就是坏人。

戒默认不真实的事情。弄虚作假和封建迷信的东西是人们心理健康的大敌，而说真话办实事则会使人感到轻松愉快。

戒独自一人时行为不端。独自一人时做错事往往比公开场合做错事，心理承受压力要大得多。

戒嫉妒别人的成功和荣誉。要懂得，与其羡慕别人的成就，不如自己去努力争取。

戒经常发脾气。常发脾气不仅会导致矛盾激化，伤和气，对自己的身心健康也贻害无穷。

戒闲谈他人是非。闲论他人是非，轻则同学、朋友闹翻脸，重则闹出人命，对己对人都会增加无谓的痛苦。

戒怕敞开心扉。应开诚布公，以诚相见，求得别人的理解和信任。

