

周享成◎编著

30岁后 健康与养生



全书



健康是人生最大的财富
30岁后应将健康与养生提上日程



● 人生就像登山一样，30岁前要尽量登高一些，中年后下山要慢些，应该寻找一条适合自己的养生之道，让身心时刻保持良好的状态，让时间走得慢一点，让自己更年轻一点，从而使生活更有品位。

中国华侨出版社

30岁后 健康与养生 全书



周享成◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30 岁后健康与养生全书/周享成编著. —北京: 中国华侨出版社, 2007.11

ISBN 978-7-80222-430-8

I. 3... II. 周... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 132488 号

● 30 岁后健康与养生全书

编 著 / 周享成

责任编辑 / 刘燕燕

责任校对 / 志 刚

版式设计 / 王军云

经 销 / 新华书店

开 本 / 700 × 1000 毫米 1/16 开 印张/23 字数/200 千

印 刷 / 北京市北中印刷厂

版 次 / 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-80222-430-8 / G·336

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言 QIAN YAN

有人问上帝：“一万年对你来说有多长？”
上帝笑答：“就像一分钟。”
又问：“一百万金钱对你而言是多少？”
“像一元。”

“那你能给我一百万吗？”
“只要你给我一分钟的健康！”

人过三十，正当盛年，没有人愿意失去一分钟的健康。30岁是人生的一个重要转折点，经过一段的人生跋涉，或许你的人生背里里已经拥有财富、金钱、名誉、地位、才学等，但健康绝对不可舍弃。

然而，人食五谷杂粮，又受风寒暑热的侵袭，随着四季的更替，难免会外因内感而致生病。而且，现代人生活压力巨大，事业繁重，日夜为工作、家庭奔波。或许处于这个时期的大多数人都奉行工作最费心、健康最省心的信条。

事实上，越来越多的人在30岁左右就出现焦虑不安、腰酸腿痛、身心疲惫等不良症状，充满活力的身体逐渐消失肌肉、堆积脂肪，而且皮肤日益松弛、无光，精神状况越来越差，人们在享受奋斗成果的同时，也逐渐失去了健康与年轻的感觉。

从养生的角度讲，合理饮食、适量运动、心理调养、劳逸结合是健康的四大基石。尽管每个人禀赋体质不同，而且衰老不会随着人的主观意愿而逆转，但如果你能注意饮食及锻炼，保持身体健康也并非困难的事情。



30

岁后健康与养生全书



把人体当做一个充满智慧的完整有机体，把悠久的养生保健同健康的生活方式结合起来，保护精气，调节饮食结构，做到“饮食有节”、“起居有常”、“运动有序”、“不妄作劳”，就能够使元气充沛，从而长葆健康，延年益寿。

人生就像登山一样，30岁前要尽量登高一些，中年后下山要慢些，应该寻找到一条适合自己的养生之道，让身心时刻保持良好的状态，让时间走得慢一点，让自己更年轻一点，从而使生活更有品位。

本书以流畅的文笔、简洁的语言，使博大精深的养生知识变得浅显明了，操作性强，具有一看就懂、懂了能用、用了就灵的特点，尤其适合当下人们快节奏的生活方式。

人生是美丽的，更应该是健康的。运用此书中的健康方式、健康理念，积极为健康行动起来，人生登山之旅必将风光无限，舒适惬意！



第一章

30 岁后健康是最宝贵的财富

叔本华曾经说过：“在一切幸福中，人的健康甚于其他幸福。一个健康的人要比疾病缠身的国王幸福得多。”可见，健康是人生的第一愿望，是伴随我们一生的主题。尤其是 30 岁后，更应将健康提到一个重要的地位。

30 岁后，我们的生活和事业都上升到了一定的高度，而身体机能却因生理原因逐渐呈下降趋势，所以，我们更需要珍视健康。健康是生命之本，是幸福之源，只有拥有健康，我们才能真正拥有其他的一切，也只有健康，才是人生真正的财富。

1. 30 岁是健康的转折点 / 2
2. 健康是人生幸福的源泉 / 3
3. 健康是事业成功的保障 / 5
4. 健康是家庭幸福之源 / 5
5. 健康比金钱更重要 / 6
6. 30 岁后应将养生提上日程 / 8
7. 健康需要家庭共同维护 / 10
8. 健康的细节维护 / 10
9. 保健养生当顺其自然 / 11
10. 保健养生应遵循四原则 / 12
11. 衡量健康的两把尺子 / 13
12. “五快三良好”保健康 / 14
13. 30 岁后健康的标准 / 15
14. 中年健康五常看 / 16
15. 健康新标准 / 17
16. 健康新观念 / 18
17. 快乐是健康的良方 / 19
18. 心理健康是人生快乐的源泉 / 20
19. 一日三笑，健康常在 / 21
20. 把健康握在自己手中 / 22
21. 告别亚健康，拥抱新生活 / 24
22. 测测你的体质 / 26





第二章

健康的生活方式

对于已经过了30岁的人来说,要想健康,养成并保持良好的生活方式是至关重要的。生活方式包括日常形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识等。

培养良好的生活习惯并不是一件难事。起居有常,作息规律,工作学习必须严守时间,保证效率;不论多忙都要保证一定的睡眠和饮食;每天坚持,慢慢地就成了习惯,健康的秘诀也就隐藏在这些细节当中。养成健康积极的生活方式,不仅使人精力充沛,奋发昂扬,而且更能充分享受到生活的乐趣。

一、生活方式决定一生的健康 (28)

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1.健康的生活方式从今天开始 / 28 | 6.健康“座右铭” / 34 |
| 2.人过30需要健康的生活习惯 / 29 | 7.身体健康8个“一” / 35 |
| 3.保持良好的生活习惯 / 30 | 8.保持年轻的6条秘诀 / 36 |
| 4.养生应在最佳时 / 32 | 9.中老年养生5要诀 / 37 |
| 5.健康养生“15宜” / 33 | |

二、生活有规律是保健良方 (38)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1.起居有常有益养生 / 38 | 9.厨房里不益健康的习惯 / 46 |
| 2.作息规律要顺应自然 / 39 | 10.饭后养生法 / 47 |
| 3.一天保健巧安排 / 40 | 11.中午睡觉好,犹如捡个宝 / 48 |
| 4.养生重点在“三间” / 41 | 12.学会高效的工作方式 / 49 |
| 5.起床前的养生 / 42 | 13.养生之道睡眠居先 / 50 |
| 6.良好的进餐习惯利养生 / 43 | 14.吃好睡好,长生不老 / 52 |
| 7.改进饮食方式 / 44 | 15.科学的睡眠姿势 / 53 |
| 8.早吃好,午吃饱,晚吃巧 / 45 | 16.早晚两功,保健养生 / 54 |

三、日常养生宜忌..... (55)

1. 运动养生遵循“6宜”/55
2. 勤洗手防疾病/57
3. 冷水洗脸，美容保健/57
4. 刷牙用温水，笑容咧开嘴/58
5. 洁齿的正确方法/59
6. 牙刷宜及时更换/59
7. 如何选择适合的牙膏/60
8. 药物牙膏不宜随便使用/61
9. 睡眠保健的窍门/61
10. 改善睡眠利养生/62
11. 睡多容易病，少睡亦伤身/63
12. 睡前5宜/64
13. 失眠的预防和自我调理/65
14. 调节失眠14秘诀/65
15. 床铺不是越软越好/67
16. 软沙发不宜久坐/67
17. 看电视“8忌”/68
18. 睡前4忌/69
19. 睡得过晚不利身体健康/70
20. 睡觉时忌高抬手臂/70
21. 冬天睡觉忌蒙头/71
22. 睡觉时门窗不宜关闭过严/71

四、延年益寿的好习惯..... (72)

1. 营造健康的生活环境/72
2. 运动是健康的激活剂/73
3. 6种最佳养生姿势/74
4. 日常行动应注意/75
5. 劳逸结合避免疲劳/76
6. 心态乐观才能健康/78
7. 丘吉尔91岁的长寿之道/79
8. 养脑的窍门/80
9. 梳头保健有讲究/81
10. 好习惯延缓大脑衰老/82
11. 抗衰老的窍门/83
12. 养生莫忘脚部的保暖/84
13. 热水洗脚，如吃补药/84
14. 热水洗脚的方法/85
15. 适度紧张有益健康/85
16. 好习惯可避免肥胖/86
17. 生活规律，远离疾病/87
18. 国际流行的健康生活习惯/88
19. 中年保健5大忌/90
20. 戒除不良习惯保健康/91
21. 中年5戒保健康/92
22. 不利健康的6种生活方式/93
23. 戒除恶习的方法/94



目

录





30 岁后 健康 与 养生 全 书



第三章

饮食与养生

“会吃顿顿香，不会吃一顿伤”。30岁以后，合理的膳食结构、全面的饮食营养、良好的饮食习惯不仅对身体健康有益，而且还能延缓衰老、延年益寿。

饮食养生，应该针对不同年龄阶段、不同健康状况，因人而异，选择最佳的膳食进补方案进行调理和滋补。五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，五味为佐，全面考虑，补中益气，这样才能达到最佳的保健养生效果。

一、养生之道，饮食居先..... (96)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 人过 30 的营养保健 / 96 | 16. 脑力劳动者食疗保健妙方 / 107 |
| 2. 中年人的膳食原则 / 97 | 17. 脑力劳动者的饮食安排 / 107 |
| 3. 饮食保健有学问 / 99 | 18. 体力劳动者的饮食安排 / 108 |
| 4. 人体养分最佳来源 / 100 | 19. 肥胖者的日常饮食原则 / 108 |
| 5. 细嚼慢咽益处多 / 101 | 20. 进补应因年龄而异 / 109 |
| 6. “饥饿疗法”有益养生 / 102 | 21. 进补的最佳时间 / 110 |
| 7. 要想肠胃好，饮食八分饱 / 102 | 22. 最佳营养食品 / 110 |
| 8. 中老年人宜多食含钾食物 / 103 | 23. 巧选食物可排毒 / 111 |
| 9. 健康饮食 10 不贪 / 103 | 24. 早晨宜饮一杯凉开水 / 113 |
| 10. 饮食不宜过于精细 / 104 | 25. 按时吃早餐有利健康 / 113 |
| 11. 食物不宜过热 / 105 | 26. 吃早餐的“4 注意” / 113 |
| 12. 饮食宜注意主副食搭配 / 105 | 27. 不吃早餐害处多 / 114 |
| 13. 饮食宜注意酸碱搭配 / 106 | 28. 晚餐宜科学安排 / 115 |
| 14. 杂食有利营养均衡 / 106 | 29. 晚餐过丰盛害处多 / 116 |
| 15. 上班族的饮食安排 / 106 | 30. 每餐一汤好处多 / 116 |

31. 饭后“6不宜” / 117
32. 吃零食的习惯不利健康 / 118
33. 睡前不宜吃甜食 / 119
34. 饮食催眠小窍门 / 119

35. 牛奶最宜晚上喝 / 120
36. 营养成分含量之最 / 120
37. 适宜的味道有益健康 / 120
38. 饮食平衡有益情绪稳定 / 121



二、吃出健康来..... (122)

1. 粗粮养生益处多 / 122
2. 小米营养利健康 / 122
3. 吃点黑米营养好 / 123
4. 多食玉米有益健康 / 123
5. 保健佳品数荞麦 / 124
6. 多食“植物牛肉”黄豆 / 124
7. 食绿豆可清热解毒 / 125
8. 食蚕豆记机力强 / 125
9. 食豌豆可益气解毒 / 125
10. 扁豆可补脾解毒 / 126
11. 常食花生利养生 / 126
12. 新鲜蔬菜可防病健体 / 126
13. 青菜宜多吃 / 127
14. 吃蔬菜有讲究 / 127
15. 常食5种菜益健康 / 128
16. 常吃白菜营养好 / 128
17. 多食马铃薯益处多 / 129
18. 常吃西红柿营养丰富 / 129
19. 常吃黄瓜对身体有益 / 130
20. 常吃萝卜利养生 / 130
21. 菠菜可以抗衰老 / 130
22. 食用莲藕好处多 / 131
23. 芹菜叶是宝贝 / 131

24. 莴笋叶营养好 / 132
25. 食小白菜可静心 / 132
26. 空心菜凉血去毒 / 132
27. 吃冬瓜可美容减肥 / 133
28. 苦瓜可消暑解毒 / 133
29. 常食丝瓜营养好 / 133
30. 多食洋葱利保健 / 134
31. 常食韭菜功效多 / 134
32. 多吃生姜益健康 / 134
33. 食大蒜可提高免疫力 / 135
34. 常食海带功效多 / 135
35. 食用菌的营养价值 / 136
36. 吃香菇可增强免疫力 / 136
37. 营养食品金针菇 / 136
38. 黑木耳的营养价值 / 137
39. 银耳是滋补珍品 / 137
40. 畜肉的营养价值 / 138
41. 禽肉的营养价值 / 139
42. 适量吃肥肉有益健康 / 139
43. 瘦肉比肥肉更有利于健康 / 140
44. 常食猪皮营养好 / 140
45. 常吃猪蹄利养生 / 141
46. 骨头汤延缓衰老 / 141





- 47. 经常吃鱼有益健康 / 141
- 48. 鸡肉能强身健体 / 142
- 49. 仔母鸡滋阴润燥 / 143
- 50. 吃鸡蛋恢复元气 / 143
- 51. 海产品的营养与功效 / 143
- 52. 多食虾皮增食欲 / 144

三、饮食益养生，巧选功效增..... (145)

- 1. 大脑需要的营养成分 / 145
- 2. 健脑益智的营养食品 / 146
- 3. 强健神经系统的食品 / 146
- 4. 使人聪明的 4 类食品 / 147
- 5. 提高记忆力的 3 种食品 / 147
- 6. 保护视力的 6 类食物 / 148
- 7. 有助、有害听力的食品 / 148
- 8. 不同性格人的饮食营养 / 149
- 9. 保护心脏的 4 类营养物质 / 149
- 10. 降脂食品益处大 / 150
- 11. 减肥降压的食物 / 150
- 12. 消除疲劳的 5 种食物 / 151
- 13. 能清除体内污染的 5 种食物 / 152
- 14. 少食盐，肌肤白 / 153
- 15. 能使头发乌亮浓密的食物 / 153
- 16. 美发食谱 / 153
- 17. 饮食与性保健 5 条 / 154
- 18. 正确食用火锅麻辣烫 / 155
- 19. 猪血是宝，常吃防老 / 155
- 20. 要长寿，多吃醋 / 156
- 21. 多吃酱油能防癌 / 157
- 22. 植物油并非多吃无害 / 158
- 23. 饮食巧防脑老化 / 158
- 24. 菠萝可防心脏病 / 158
- 25. 香瓜除烦热防暑气 / 159
- 26. 西瓜有保健价值 / 159
- 27. 水果催眠 4 法 / 159
- 28. 吃葡萄皮的好处 / 160
- 29. 吃坚果防心脏病 / 160
- 30. 常食核桃利养生 / 160
- 31. 喝水的学问 / 161
- 32. 白开水最宜常喝 / 161
- 33. 坚持每天喝牛奶 / 162
- 34. 常喝豆浆，确保健康 / 162
- 35. 喝红茶防中风 / 163
- 36. 不同茶叶的功效 / 163
- 37. 吃凉拌菜更要注意卫生 / 164
- 38. 下酒菜有讲究 / 164



四、不利健康的饮食..... (165)

1. 胡萝卜不宜生吃 / 165
2. 绿豆芽过长不宜吃 / 165
3. 鲜黄花菜不宜食 / 166
4. 吃肝并不能补肝 / 166
5. 忌吃隔夜的炒韭菜 / 167
6. 食用黄豆芽须熟透 / 167
7. 菠菜不宜过量食用 / 167
8. 香椿不宜过量食用 / 168
9. 脱水蔬菜不宜常食 / 168
10. 香菜不宜多吃 / 168
11. 过食辣椒损健康 / 168
12. 未腌透的酸菜不宜吃 / 169
13. 鸡蛋生吃损健康 / 169
14. 吃破壳鸡蛋易致病 / 170
15. 毛鸡蛋害处多 / 170
16. 老鸡头不宜多吃 / 170
17. 海产品不宜多吃 / 170
18. 发霉花生不宜吃 / 171
19. 油条过食致铝中毒 / 171
20. 粽子凉食难消化 / 171
21. 臭豆腐不宜多食 / 171
22. 烧烤食物不宜多食 / 172
23. 砂锅菜不宜常吃 / 172
24. 涮羊肉忌太嫩 / 173
25. 忌食火锅汤 / 173
26. 爆米花不宜多食 / 173
27. 五香瓜子忌多吃 / 174
28. 果脯蜜饯忌多食 / 174
29. 橘子多吃易上火 / 174
30. 食杏过量损健康 / 175
31. 过食李子最伤身 / 175
32. 过食杨梅损牙齿 / 175
33. 桃仁不宜食用 / 175
34. 4种人不宜吃豆腐 / 176
35. 4种人不宜吃茄子 / 176





第四章

运动休闲娱乐

人过 30 后，工作以及日常生活占用了大部分时间，很多人因此忽略了运动休闲和娱乐。事实上，运动休闲娱乐恰是中年人维护健康长寿的一项必不可少的活动。适度的运动休闲娱乐也是防治慢性病、恢复身体健康的良好药方。积极参加社会活动和体育锻炼，借以强壮筋骨，振奋精神，更能益寿延年。所以，要想身体健康，我们就需要健康“投资”，只要善于“投资”，终将有所收获。

一、运动养生，激活青春..... (178)

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. 运动健身可全面改善人体健康状态 / 178 | 7. 科学锻炼 8 原则 / 183 |
| 2. 坚持运动能健全性格 / 179 | 8. 安全健身之道 / 184 |
| 3. 人过 30 如何锻炼身体 / 180 | 9. 锻炼中的注意事项 / 186 |
| 4. 中年人的健身之道 / 181 | 10. 锻炼后如何消除疲劳 / 187 |
| 5. 日常生活巧健身 / 182 | 11. 适度运动可防治疾病 / 187 |
| 6. 办公室一族随时锻炼法 / 182 | 12. 身体不适应暂停锻炼 / 188 |
| | 13. 中年养生 3 戒 / 189 |

二、运动有方，张弛有度..... (190)

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1. 人过 30 锻炼要量力而行 / 190 | 6. 最方便的运动养生法 / 193 |
| 2. 活动手指健脑 4 法 / 191 | 7. 倒行百步可健胃养生 / 194 |
| 3. 拍手健身治百病 / 192 | 8. 科学散步法 / 195 |
| 4. 松弛筋骨两法 / 192 | 9. 赤足行走利养生 / 196 |
| 5. 欲防衰老，先练腿脚 / 193 | 10. 高抬脚利健康的窍门 / 196 |

11. 跑步与健身 / 197
12. 跑步健身有讲究 / 198
13. 伸懒腰可养生 / 198
14. 呵欠放开打才有益健康 / 199
15. 按摩穴位消除疲劳 / 200
16. 常捶背，活百岁 / 200
17. 平躺有益健康 / 201
18. 叩齿可防牙病 / 201
19. 漱口护齿 4 法 / 201
20. 揪耳养生法 / 202
21. 按摩头皮可以缓解压力 / 202
22. 梳头保健好处多 / 203
23. 疲劳时搓搓脸 / 204
24. 脑力劳动者保健妙方 / 205
25. 开怀大笑保健康 / 205
26. 洗脚要擦脚心 / 205
27. 运动健身使您“性趣”盎然 / 206
28. 晨练提防昏倒 / 207
29. 寒冬锻炼 5 不宜 / 208

三、娱乐养生的学问 (209)

1. 娱乐性的养生健身之道 / 209
2. 音乐养生 2 条 / 210
3. 放声歌唱益养生 / 211
4. 娱乐放松都 OK 的妙方 / 212
5. 跳舞有利中老年人的健康 / 213
6. 朗诵有益身心健康 / 214
7. 弹琴养生益处多 / 214
8. 享受垂钓的乐趣 / 215
9. 象棋，智慧者的游戏 / 216
10. 太极拳，养生保健的良方 / 217
11. 常练书法修身养性 / 217
12. 科学旅游有益养生 / 219
13. 娱乐养生，贵在适度 / 219





第五章

养生重在养心

世界卫生组织指出，21世纪的健康主题是精神卫生。然而，现代快节奏的工作和生活，高度紧张的市场竞争，生活环境的拥挤和嘈杂噪声，以及复杂的人际关系等，都直接影响人们的心理健康。

人过30岁，正当盛年，既有生理上的变化，也有心理上的变化，这些变化既是自然变化带来的改变，也是人类生理上、心理上对自然变化的一种适应。谁适应这个规律和变化，谁就能幸福、快乐、健康。因此，中年人养生，重在养心。

一、心理健康决定生活品质 (222)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 心理因素是健康的核心 / 222 | 8. 养生要有一颗平常心 / 229 |
| 2. 良好的个性造就健康的人生 / 223 | 9. 内心平静就是幸福 / 230 |
| 3. 人过30应注意心理保健 / 224 | 10. “难得糊涂”心欢畅 / 231 |
| 4. 健康从“心”开始 / 225 | 11. 忘记年龄，人更从容 / 232 |
| 5. 职场人士养心有道 / 225 | 12. 性格与长寿的关系 / 233 |
| 6. 有益健康的“6颗心” / 227 | 13. 不必追求完美人生 / 234 |
| 7. 人过30心理健康的标准 / 228 | 14. 判断心理老化的标准 / 234 |

二、心理问题的正确化解 (236)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 人过30如何缓解生活压力 / 236 | 6. 环境能改变情绪 / 240 |
| 2. 如何消除精神紧张 / 237 | 7. 饮食可以缓解心理压力 / 241 |
| 3. 豁达乐观能消除烦躁 / 238 | 8. 学会发泄利健康 / 241 |
| 4. 中年人心理失衡的表现 / 239 | 9. 高声疾呼有益养生 / 241 |
| 5. 中年人如何度过心理危机 / 239 | 10. 哭泣流泪也养生 / 242 |

11. 节制情感有益健康 / 243

12. 避免做恶梦 4 法 / 243

13. 如何应对突然打击 / 244

14. 克服怯懦 5 诀窍 / 244

15. 消除敌视情绪 / 245

16. 让自己的心境明亮起来 / 245

17. 抑郁症的 8 种表现 / 246

18. 抑郁症的自我调节 / 246

19. 中年养生戒“5 心” / 247

20. 发怒有损健康 / 248

21. 生闷气不利养生 / 249

22. 大喜大悲不利健康 / 250





第六章

疾病预防与治疗

人过 30，许多生理机能逐渐发生转变，健康指标逐渐呈下降趋势，因此应特别注意保健养生。这时期保健的首要原则，就是顺应生理和心理自然发展规律，进行适当合理的保健和养生，从而维持机体生理代谢之正常，心理精神之和谐，减少疾病的迁延和发生，以补脾益肾、补脑益气为主，预防各种疾病的发生，同时提高免疫力。

一、中年养生，贵在“防变”…………… (252)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 中年人保健把握“3个平衡” / 252 | 4. 中年人活得太累，应注重吃喝睡 / 255 |
| 2. 人过 30 应管住嘴、迈开腿 / 253 | 5. 男人 30 岁后养生 7 注意 / 256 |
| 3. 人过 30 要警惕 5 种疾病 / 254 | 6. 男人的健康是吃出来的 / 258 |

二、中年人健康自测…………… (259)

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. 面部表情与健康 / 259 | 6. 感冒的 5 个认识误区 / 264 |
| 2. 口腔异味辨疾病 / 260 | 7. 餐后感觉显示健康状况 / 264 |
| 3. 明眸皓齿，健康的指标 / 261 | 8. 中年女性背痛宜留意胆结石症 / 265 |
| 4. 头痛要查清原因 / 261 | 9. 自我测量血压的方法 / 266 |
| 5. 如何区分感冒和流感 / 263 | |

三、保健养生必须更新健康观念…………… (267)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. 高枕并非有益养生 / 267 | 3. 咳嗽也有好处 / 268 |
| 2. 发烧病人要多饮水 / 268 | 4. 早衰的信号 / 269 |