

DAILY HEALTH
WISDOM 静涛◎编著



每天一个

健康箴言

与健康为伴，携快乐远行。寿夭休论命，修行本在人。

只有健康值得我们在追求它的时候不惜使用时间、汗水、麻烦和宝贵的财富。没有它，快乐、智慧、知识和美德都黯然失色，并化为乌有。身体要过有节制性的生活，才能保持健康。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



每天一个

健康箴言

静涛◎编著

DAILY HEALTH WISDOM



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

每天一个健康箴言/静涛编著.—北京:新世界出版社,2009.1

ISBN 978-7-5104-0081-0

I.每… II.静… III.保健—普及读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 212306 号

每天一个健康箴言

策 划:兴盛乐书刊发行有限公司

编 著:静 涛

责任编辑:罗平峰

特约编辑:侯伟宁

封面设计:黑米粒书装

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:+86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话:+86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址:www.nwp.cn

本社英文网址:www.newworld-press.com

本社电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:+86 10 6899 6306

印 刷:河北固安保利达印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

字 数:300 千字 23 印张

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-0081-0

定 价:39.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

前言：寿夭休论命，修行本在人

健康是当你拥有时不知道珍惜而失去时又轻易得不到的一件珍宝。健康的身体是一个人高质量生活的保证。健康是世界上最公平的东西，它不依赖于金钱、地位，而是以人们的先天条件和对健康的重视程度来决定。我们不能选择先天的基因，可是我们可以选择后天的努力，这也应了“寿夭休论命，修行本在人”。

健康不能仅仅是一种口号，而是需要我们付诸实际行动，在方方面面来完善自己的生活环境和日常行为，真正做到“健康在我手中”。

饮食方面，你要了解，并不是任何人都适合吃任何蔬菜和水果，只有选择最适合自己体质的食物对自己才是最健康的。健康的饮食设计到选择健康的食物和养成良好的饮食习惯，除了老生常谈的“早餐吃得像皇帝，午餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐”外，还要注意在食物烹调过程中要尽量保持食物的营养。饮食的健康是身体健康的保证，没有健康的饮食就不会有强健的体魄。

生命在于运动，只有运动能让身体变得朝气蓬勃。许多人以忙为借口拒绝锻炼身体，或者有人认为只有去操场踢球跑步才是锻炼身体的方法，这两种想法都是错误的。运动在平时，只要你想运动，任何时间任何场地都可以进行。上班途中，工作间隙，会议时间，甚至下班回家坐在沙发上都可以进行。当运动成为一种意识，相信你能充分利用时间取得最佳的运动效果。

每天晚上的良好睡眠，是恢复精力、保持健康身体的根本。当入睡不再艰难，睡眠不再惊醒，你会爱上每一个睡眠的夜晚。良好的睡眠其实并不难。选张舒服的大床，准备好舒适的卧具，创造良好的环境，选择有助睡眠的食物，这些都能帮助你有一个良好的睡眠。如果迫不得已要熬夜，也不要害怕，通过正确的方法就能把熬夜的伤害降到最低。

心理的健康、良好的居家环境、健康的职场生活、科学的防病治病、有效的排毒、开心的旅游等都是身体健康的重要因素。每天学点健康知识，既能打开视野，又能帮助你获得健康生活的经验。对于珍视健康的您来说，每天读一个健康箴言能受益一生。

目录

Contents



前言：寿夭休论命，修行本在人

第一章 吃饭营养好，疾病自然少——合理安排膳食

- 1 选择适合自己的蔬菜水果——蔬菜水果，取益己者而食之 /1
- 2 每天要喝足够的水——水停一日体生毒，人闲百日必生病 /2
- 3 这样吃盐最健康——菜饭宜清淡，少盐少病患 /3
- 4 控制食用油的摄入量——常令充实勿空虚，日食须当去油腻 /4
- 5 食醋的宜与忌——多吃一点醋，不用到药铺 /5
- 6 不能过量食用辣椒——一香能解百臭，一辣能解百瘟 /6
- 7 吃零食要注意搭配——不知食宜者，不足以全生 /7
- 8 白开水是最好的饮料——好水喝足，百病可除 /8
- 9 选择适合自己的茶——宁可三天无油盐，不可一日不喝茶 /9
- 10 健康地饮用牛奶——男子不可一日无奶，女子不可一日无浆 /10
- 11 选择健康的汤饮——饭前一碗汤，气死好药方 /11
- 12 生活中的健康粥饮——粥食原本同源溯，粥谱食疗治百病 /12
- 13 健康饮品豆浆——天天喝豆浆，长寿有保障 /13
- 14 喝果汁要讲究健康——酸味伤于筋，辛味损正气 /14
- 15 戒掉碳酸饮料——狂饮害人，伤脾伤胃 /15
- 16 女性饮用咖啡危害大——咖啡味美，女性慎饮 /15
- 17 枣是健康的朋友——一日三枣，长生不老 /17
- 18 花生要健康地食用——常吃花生能养生，吃了花生不想荤 /17
- 19 必不可少的豆制品——宁可一日无肉，不可一日无豆 /19
- 20 食用豆腐的健康提示——要想人长寿，多吃豆腐少吃肉 /20
- 21 妙用生姜得健康——四季吃生姜，百病一扫光 /21
- 22 正确食藕健康受益——鲜藕止血，熟藕补血 /22
- 23 菠菜食疗价值高——三天不吃青，两眼冒金星 /23
- 24 根据自身状况选择粗粮——五谷杂粮壮身体，粗茶淡饭保平安 /24

目录

Contents

- 25 细嚼慢咽好处多——吃得慌,吞得忙,伤了胃口害了肠 /25
- 26 能保持食物营养的烹调方法——火急烙不好饼,三滚不如一炖 /26
- 27 合理搭配一日三餐——早餐吃得像皇帝,午餐吃得像平民,晚餐吃得像乞丐 /27
- 28 适当增加进餐次数——食欲数而少,不欲顿而多 /28
- 29 不要让酒变成身体的毒药——久饮酒者,腐烂肠胃 /29
- 30 改掉暴饮暴食的不良习惯——太饱伤神饥伤胃,太渴伤血又伤气 /30
- 31 饮食要卫生——病从口入,祸从口出 /31

第二章 动则不衰,用则不退,炼则寿长

——抓住一切机会运动

- 1 让运动提高身体免疫力——体强人欺病,体弱病欺人 /33
- 2 生活中简单易行的健身方法——捶背搓腰摇头晃脑,打打哈欠耸耸肩膀 /34
- 3 与起床同步的健身方法——一天之计在于晨,早起锻炼不能省 /35
- 4 上班途中也可以简单健身——上班途中,健身先行 /36
- 5 办公室里的健身操——小小办公室,锻炼大天地 /37
- 6 尽量从小开始进行锻炼——年轻勤锻炼,老来身体健 /38
- 7 选择适合自己的运动方式——夏游泳,冬长跑,一年四季广播操 /39
- 8 不同年龄的人应选择不同的运动——饮食贵有节,运动贵有恒 /40
- 9 科学地选择运动量——养生在动,动过则损 /41
- 10 怎样进行运动前的准备——准备活动要做好,事先热身不可少 /42
- 11 黄昏锻炼比晨练有益——找好运动时,黄昏赛过晨 /43
- 12 平时散散步有利身体健康——食时涂行百步多,手摩脐腹食消磨 /44
- 13 选择最佳的步行姿势——常常步行走,活到九十九 /45
- 14 制定适合自己的步行健身计划——或多或少,合适最好 /46
- 15 中老年人快步走意义大——快步走,人长寿 /47
- 16 后退走路法的保健意义——要想腿不废,走路注后退 /48
- 17 多进行“健康跑”——要得到效果,先讲究方式 /49
- 18 跑步锻炼的最佳运动量——量小无用,量过易损 /49
- 19 登山是很好的健身方法——懒懒散散好生病,闲来登山增健康 /51
- 20 太极拳的要义和精髓——常打太极拳,益寿又延年 /52
- 21 脑力劳动者的放松技巧——急须端坐敬天威,静室收心宜谨戒 /53
- 22 跳绳的保健秘诀——跳绳踢毽,病少一半 /53
- 23 走近休闲时尚的瑜伽运动——若要身体好,天天要做操 /54

- 
- 24 运动中如何正确补水——饥餐渴饮勿太过,免致膨胀伤心肺 /55
 - 25 平时多拍拍身体——拍打健身法,方便又有效 /56
 - 26 健康的反常态健身——方式不重要,健康是结果 /57
 - 27 易感冒的健身处方——健身是感冒的最好预防方法 /58
 - 28 易疲劳的简单健身处方——经常锻炼身体,早日远离疲劳 /59
 - 29 过度疲劳的恢复方法——过度疲劳伤身体,及时改正少病患 /60
 - 30 生活中的健身误区——谨慎不为过,小心益健康 /61
 - 31 饭前、饭后不要剧烈运动——饭前不要闹,饭后不要跳 /62

第三章 最好的医生是自己,最好的补药是睡眠

——每天晚上都给自己一个好睡眠

- 1 高质量睡眠是健康的保证——每天睡得好,八十不见老 /63
- 2 睡眠不足危害多——睡眠不好,疾病丛生 /64
- 3 睡眠要有规律——早起不在鸡鸣前,晚起不在日出后 /64
- 4 改掉睡眠的坏习惯——一觉到天亮,身体自然好 /65
- 5 要健康就不能睡懒觉——懒觉睡足,精神去无 /66
- 6 每天中午坚持午睡——坚持午睡好处多,精力旺盛好干活 /67
- 7 高质量睡眠的条件——吃八分饱,睡十分够 /68
- 8 使用空调创造良好的睡眠环境——睡前开开窗,一夜睡得香 /69
- 9 创造舒适的睡眠条件——床好铺好睡眠好,两者缺一添烦恼 /70
- 10 选择正确的睡眠姿势——坐有坐相,睡有睡相,睡觉要像弯月亮 /71
- 11 变换睡姿有助于睡眠——常换睡姿,保持通畅 /72
- 12 选择健康的睡向——南北睡,能助眠 /73
- 13 养成自然醒的好习惯——每天按时醒,轻松又保健 /74
- 14 科学摆床有助睡眠——床舒适,人轻松 /75
- 15 掌握好睡眠时间的长短——多睡易病,少睡伤身 /76
- 16 睡觉最好不要面对面——睡觉面对面,精神好艰难 /77
- 17 晚餐、睡眠间隔宜长——晚饭早点吃,健康能保障 /78
- 18 多做有助于睡眠的运动——勤劳一日,可得一夜安眠 /78
- 19 给被子晒太阳的机会——卧具卫生做得好,舒适睡眠有保证 /79
- 20 枕头不能过高和过低——枕头好,睡眠佳 /80
- 21 注意床铺的卫生——卫生多,疾病少 /81
- 22 主动性休息能克服疲劳——主动休息,疾病无踪 /82
- 23 睡眠要保持黑暗环境——睡眠开灯,疾病丛生 /83

- 24 调整睡眠的方法——吃人参不如睡五更 /84
- 25 晚间不要饮用咖啡——晚间咖啡,无助睡眠 /85
- 26 热水泡脚帮助睡眠——每夜洗脚卧,睡眠固自安 /86
- 27 健康睡眠的细节——不露宿于星月之下,不睡卧时露出肩头 /87
- 28 把熬夜的伤害降到最低——一日不睡,十日不醒 /88
- 29 重视睡眠打鼾——鼾声四起,健康警报 /89
- 30 治疗失眠要讲方法——经常失眠,少活十年 /90

第四章 情极百病生,情舒百病除

——开心生活需要适时调整心理

- 1 心理与健康密切相关——怒甚偏伤气,思多太损神 /91
- 2 快乐是健康的捷径——心诚意正思虑除,顺理修身去烦恼 /92
- 3 保持心理平衡——心理平衡,黄金心态 /93
- 4 笑口常开,健康常在——生气催人老,不如笑一笑 /94
- 5 用乐观的态度面对生活——寿夭休论命,修行本在人 /95
- 6 人生中最有力量的好情绪——情绪好,身体好 /96
- 7 管理自己的情绪——情绪不好,到处烦恼 /97
- 8 幽默能调剂生活的喜怒哀乐——怒伤肝,喜伤心,悲喜惊恐伤命根 /98
- 9 培养洒脱、豁达的性格——豁达是仙药,巧用治百病 /99
- 10 你是自己最好的心理医生——心理无疾病,健康有保证 /99
- 11 戒除自卑的毛病——自卑容易催人老,自信生活寿缘高 /101
- 12 男人也要学会哭——有泪尽情流,疾病自然愈 /102
- 13 大悲大喜对健康无益——世人欲知卫生道,喜乐有常嗔怒少 /102
- 14 紧张情绪对健康有害——逢事不紧张,寿命自然长 /103
- 15 远离过度焦虑——安神宜悦乐,惜气保和纯 /104
- 16 戒除忧郁——积忧不已则魂伤矣,愤怒不已则魂神散也 /105
- 17 猜疑能剥夺你的健康——豁达者长寿,猜疑者短命 /106
- 18 狭隘是好情绪的大敌——放宽心思自家福,免致中年早衰愁 /107
- 19 嫉妒无益健康——嫉妒是心灵的毒瘤,宽容是增寿的良方 /108
- 20 贪婪的人健康没有保障——淡泊名利人长寿,贪得无厌命不长 /109
- 21 偏激固执是健康大敌——不忍百福皆雪消,一忍万祸皆交绥 /110
- 22 抛弃恐惧的心理——恐惧是种病,努力能克服 /111
- 23 认识常见的心理疾病——疾病种类多,早认识才能早预防 /112
- 24 获得心理健康的“营养素”——健康需要营养,心理需要呵护 /113

- 
- 25 分清虚荣和自尊——虚荣是毒药,自尊是脸面 /114
- 26 消除虚荣的武器——虚荣害处大,消除靠自己 /115
- 27 坦然接收生活中的不完美——完美不完美,关键在体会 /116
- 28 正确认识挫折——挫折不挫折,全在你选择 /117
- 29 克服依赖心理——有主见,力量大 /118
- 30 适当自负——谦受益,满招损 /118

第五章 和睦家庭幸福多,幸福家庭长寿多

——给自己一个良好的居家环境

- 1 保持居室内空气清新——空气常新,健康常在 /121
- 2 选择健康的地板和装饰材料——要想身体好,装修要环保 /122
- 3 各种地毯谨慎选用——地毯好看,健康使用 /122
- 4 营造舒适的室内环境——常开窗,透阳光,通空气,保健康 /123
- 5 合理搭配室内色调——居处绮靡华丽,令人贪婪无厌,乃患害之源 /124
- 6 用绿色植物净化家中空气——顺四时兮和喜怒,安居处兮山水情 /126
- 7 营造良好的家庭氛围——少生闲气有欢乐,家庭和睦幸福多 /126
- 8 夫妻和谐相处的秘诀——夫妻相敬如宾,越活越显年轻 /128
- 9 创造良好的卫生环境——浴厕无味心情好,厨房卫生害虫跑 /129
- 10 住宅谨防电磁辐射——电磁污染无处不在,保护住宅维护健康 /130
- 11 正确地使用电脑——上网不上瘾,疾病自然没 /131
- 12 健康地使用冰箱——冰箱保鲜不保险,使用规则多讲究 /132
- 13 对电话经常清洗——电话多人用,卫生要保证 /133
- 14 经常消毒饮水机——久不除垢易污染,人不勤快易生病 /134
- 15 电视对人们的健康影响大——少看电视,身体健康 /135
- 16 常给家里的空调消消毒——空调干净,空气清新 /136
- 17 平时要经常清洗电脑——电脑灰尘多,清洗要细心 /137
- 18 把病菌消灭在卫生间——地方小细菌多,勤保洁得健康 /138
- 19 健康地使用光源——日光灯方便人,正确使用是根本 /139
- 20 私家车要常开窗——车内空气污染多,多多换气保安乐 /140
- 21 老年人穿衣服要注重舒适性——春寒莫放棉衣薄,夏月汗多须换着 /141
- 22 怎样选择健康舒适的鞋——护好您的脚,百病不来找 /142
- 23 消灭蟑螂应该从早春开始——蟑螂消灭光,健康有保障 /143
- 24 赌博严重危害健康——财帛生有分,知足将为利 /144
- 25 养成良好的生活习惯——饱不剃头,饿不洗澡 /145

目录

Contents

- 26 春捂秋冻保持健康——春不忙减衣,秋不忙加衣 /146
- 27 剔牙和挖耳对健康无益——牙不剔不稀,耳不挖不聋 /147
- 28 晒太阳也要讲究方法——经常晒太阳,筋骨强如钢 /148
- 29 帮助家人科学戒烟——能忌烟和酒,活到九十九 /149
- 30 杜绝厨房的健康隐患——厨房隐形杀手多,做好卫生早预防 /150

第六章 职场如战场,身体是本钱 ——警惕职场中危害健康的因素

- 1 保持一种姿势容易引起腰背疼——没事多动动,腰不疼背不疼 /153
- 2 尽量不要选择单肩挎包——少用单肩包,美丽又健康 /154
- 3 空腹饮食禁忌多——饿过了,食要慎 /154
- 4 伏案工作要经常变换姿势——伏案非体力,久坐易生病 /155
- 5 有规律的生活让你远离疲劳——神疲心易没,气弱病相侵 /156
- 6 热水泡脚能防病治病——热水洗洗脚,坚持要到老 /157
- 7 远离电脑辐射的方法——辐射大漏洞多,办公防护少不了 /158
- 8 少用耳机能保护耳朵——耳机方便大家,危害不可不晓 /159
- 9 如何健康地使用手机——手机不离手,健康背着走 /160
- 10 职场人士的正确补脑方法——职场人士勤补脑,工作业绩少不了 /161
- 11 培养健康的驾驶习惯——小小驾驶室,悲欢大世界 /162
- 12 电脑使用者的瘦身之道——裤带越长,寿命越短 /163
- 13 尽量少用牙签剔牙——牙签牙线,祸福两边 /164
- 14 天天洗头有利身心健康——多洗头,身体棒 /165
- 15 避免秃顶要做好预防——头发是第二张脸,尽早开始防脱发 /166
- 16 注意预警早衰的信号——解读身体密码,破解早衰信号 /167
- 17 翘二郎腿容易导致背疼——二郎腿不潇洒,正确坐姿并不难 /168
- 18 困倦忌用冷水冲头——冷水刺激大,冲头要不得 /169
- 19 不要躺着看报纸——看报纸不随便,躺着看害健康 /170
- 20 饮酒过量危害健康——饮酒要有量,劝酒要三思 /170
- 21 尽可能地选择慢节奏生活——节奏快麻烦多,慢下来享安乐 /171
- 22 擦胸捶背能提高免疫力——办公室多动动,擦胸捶背助免疫 /173
- 23 远离疲劳综合征的方法——心若太费费则竭,形若太劳劳则垮 /173
- 24 远离神经衰弱的方法——压力太大疾病欺,神经衰弱排第一 /174
- 25 放松运动能有效缓解压力——职场压力大,动动身体佳 /175
- 26 走出严重危害健康的吸烟误区——珍爱生命,远离香烟 /176

第七章 大病要养,小病要抗,无病要防

——防病治病要遵循科学的方法

- 1 体检对健康非常重要——一份预防方,胜过百份药 /179
- 2 定期体检保证身体健康——善养生者,则治未病之病 /180
- 3 警惕严重威胁健康的小毛病——医之于无事之前,不追于既逝之后 /181
- 4 从眼睛看疾病——眼睛小窗口,健康大视野 /182
- 5 从皮肤颜色来判断疾病——察肤色,辨疾病 /183
- 6 观皱纹知病变——皱纹出在不同处,健康隐患简单查 /184
- 7 观手辨病——手掌异常处,疾病丛生时 /185
- 8 从清晨异常表现辨病——生活有节律,变化莫大意 /186
- 9 痛是疾病的重要信号——爱惜身体,重视疼痛 /188
- 10 身体泄漏心脏病秘密——心脏个小任务重,发生病变不轻松 /189
- 11 从饭后反映可以诊断胃肠病——有否胃肠病,饭后有反应 /190
- 12 内脏患癌皮肤有表现——皮肤异常,一定谨慎 /191
- 13 不同脸色暴露的健康信号——天黄有风,人黄有病 /192
- 14 胃肠道日常保健——三焦嘻却除烦热,四季常呼脾化餐 /193
- 15 心脏的日常保健——少烟限酒多睡眠,心脏健康无负担 /194
- 16 腹式呼吸法能增加肺活量——肺为华盖倘受伤,咳嗽劳神能损命 /196
- 17 预防颈椎病的方法——颈椎有病痛苦深,没病早防少受罪 /197
- 18 高血压患者的日常保健——血压高一分,疾病增三成 /198
- 19 糖尿病人的日常保健——病因富贵起,保养食先行 /199
- 20 便秘的调养——多动多吃菜,便秘烦恼不再来 /200
- 21 感冒后如何积极治疗——更兼醉饱卧风中,风入五内成灾咎 /201
- 22 四种虚弱体质的保养——病从虚处发,百病乘虚而入 /202
- 23 病后调养的注意事项——治病不养病,不如不看病 /204
- 24 预防春季多发病——杨柳发青,百病皆生 /205
- 25 秋冬交替的自我保健——秋晒定收金肺润,冬吹肾水得平安 /206
- 26 选择合适的医院和医生——选好医院是关键,有病乱治害自己 /208
- 27 病人应怎样和医生交流——有病不瞒医,瞒医害自己 /209
- 28 服中药时要注意忌口——不明药性者,不足以除病 /210
- 29 远离家族病的方法——畏于己者不制于波,慎于小者不惧于大 /211
- 30 男士给身体做一次自检——身体是最好的朋友,自己是最好的医生 /212

第八章 无毒才能一身轻,延缓衰老可成功 ——排除身体毒素才能延缓衰老

- 1 认识身体中“毒”症状——毒素分布广,侥幸受害深 /215
- 2 毒素怎样在体内生存——毒素善变,形式繁多 /216
- 3 饮食是毒素的重要来源——养体须当节五辛,五辛不节反伤身 /217
- 4 认识几种健康的排毒法——用对方法,事半功倍 /218
- 5 简单清除眼睛的毒素——睛明眼亮,无毒健康 /219
- 6 耳朵排毒的简单方法——耳聪目明,健康特征 /220
- 7 怎样排除用药带来的毒素——是药三分毒,用药要谨慎 /221
- 8 各个器官都能排毒——妖邪难犯己,精气自全身 /221
- 9 出汗能帮助排毒——出汗越多,毒素越少 /222
- 10 按摩能帮助身体排毒——按摩做得好,身体少受罪 /223
- 11 缓解便秘的方法——便秘事小危害大,缓解便秘肠渍毒 /224
- 12 如何养成固定排便的习惯——排便固定好处多,养成习惯为健康 /225
- 13 选择健康的排毒食物——排毒食物多选择,自身排毒好处多 /226
- 14 吃对食物能养胃排毒——胃口好,身体就好 /227
- 15 保护肝脏——肝脏好,毒素少 /228
- 16 让肾脏更好排毒的方法——肾乃解毒重器,水乃助肾良方 /229
- 17 用清刷皮肤的方法排毒——刷刷皮肤,收获惊喜 /229
- 18 沐浴露能帮助祛死皮——用对方法,轻松祛死皮 /230
- 19 运动为什么能排毒——运动是个宝,健康离不了 /231
- 20 帮助排毒的运动——运动好又巧,毒素自然少 /231
- 21 良好的睡眠能帮助排毒——天天睡好觉,毒素自然少 /232
- 22 选择素食能解毒——没事多吃素,健康又解毒 /233
- 23 断食清肠能有效排除毒素——断食能清肠,健康保障多 /233
- 24 提高免疫力的方法——提高自身免疫力,自然抵抗毒侵袭 /235
- 25 认识清除毒素的水疗法——用水排毒,自然洁净 /236
- 26 保持好心情有助于排毒——笑一笑,毒素少 /236
- 27 自制排毒养颜的果汁——新鲜果蔬汁,健康好味道 /237
- 28 自己制做健康的排毒养颜茶——女性爱美,饮之有道 /238
- 29 认识不正确的排毒方法——排毒为健康,小心被毒缠 /239
- 30 一周饮食排毒疗程——饮食排毒餐,排毒有保证 /240

第九章 出门在外观风景,身体健康要先行

——出门旅游离不开健康的身体

- 1 旅游途中要防止上火——环境改变,心境改变 /241
- 2 几种不宜出游的病人——有病在身,出游小心 /241
- 3 携带有营养的零食——食不对,弊更多 /242
- 4 旅途中保证科学饮水——科学饮水,卫生保障 /243
- 5 旅游途中讲究饮食卫生——旅途辛苦奔波,饮食卫生保证 /244
- 6 旅途中补充营养的方法——补充及时,身体不亏 /245
- 7 旅行要准备必备药品——带好常用药,旅行有保障 /245
- 8 出游途中要预防感冒——风邪易侵袭,路人自助之 /246
- 9 选择安全卫生的宾馆住宿——出门在外,安全第一 /247
- 10 保证旅游途中的睡眠——睡眠有保证,旅游才尽兴 /247
- 11 旅途一定要选择舒服的鞋——鞋子舒适,脚才轻松 /248
- 12 旅行包的选择也要注重健康——旅行小配件,选择要用心 /249
- 13 旅游途中主动防治腹泻——腹泻伤筋骨,预防保体力 /250
- 14 长途旅行要预防脚泡——脚上有疾,心情不爽 /251
- 15 坐飞机前的饮食宜忌——用对方法,减少伤害 /251
- 16 六种不宜坐飞机的人——结合自身,谨慎出行 /252
- 17 关注宝宝出游细节——宝宝出游,小心伺候 /253
- 18 出国旅游的健康细节——出国想要尽兴,行前仔细准备 /254
- 19 调整时差的方法——用对方法,事半功倍 /254
- 20 春季踏青谨防花毒——乍暖还寒时候,最难将息 /255
- 21 春季警惕皮炎的发生——皮炎多发病,当春要小心 /256
- 22 登山旅游的健康提示——登高凭远望,心情自舒畅 /257
- 23 健康地洗温泉——温泉舒服,不能贪图享乐 /258
- 24 开车旅游一定要注意安全——出门在外,小心第一 /259
- 25 野营一定要注意健康——享受自然,防范危险 /259
- 26 高原旅游的保健事项——高原风景好,危险亦重重 /260
- 27 感冒的非药物疗法——感冒常见,自己可医 /261
- 28 关节病患者旅游的注意事项——关节受累,人要谨慎 /262
- 29 紧急情况的自救——遇事别慌,冷静处理 /262

目录

Contents

第十章 美丽添新意,健康有活力 ——要获得健康美丽需要自己先付出

- 1 美丽的女人会食补——食物是最好的美容佳品 /265
- 2 头发的日常保养——头发要干净,第一印象好 /266
- 3 烫头发有害身体健康——追求时尚,不忘健康 /267
- 4 皮肤要时刻注意防晒——皮肤要保养,防晒贯始终 /267
- 5 不同场合防晒秘诀——防晒不分场合,随时都要进行 /268
- 6 黑皮肤的保养秘诀——黑皮肤勤保养,防止肤色不均匀 /269
- 7 眼睛也要设防线——漂亮要防护,眼睛要健康 /270
- 8 警惕眼袋衰老的信号——女性易老,眼袋先行 /271
- 9 多吃能美白牙齿的食物——吃对食物,美白牙齿 /271
- 10 用对食物做无斑女人——巧用小心思,塑造无斑女人 /272
- 11 慎戴太阳镜——配带眼镜,健康第一 /273
- 12 夏季要防止青春痘的侵袭——青春痘难防,科学治疗 /273
- 13 用食物抚平岁月的痕迹——女性易老,抗皱先行 /274
- 14 女人要注意对双手的保养——会保养的女人先养手 /275
- 15 乱用香水对健康有害——香水好闻,小心使用 /276
- 16 用盐浴改善皮肤炎症——盐常见,美肌肤 /276
- 17 夏季要给肌肤补足水份——肌肤保养,补水先行 /277
- 18 夏天要照顾好问题肌肤——夏季炎热,防止病变 /278
- 19 时尚美甲不利健康——指如荆荊根,美手不美甲 /279
- 20 中年女性如何保持胸形——吃对食物,塑造美胸 /279
- 21 中年女性要经常进行乳房自检——乳房自检,珍视健康 /280
- 22 女性要防止乳房胀痛——要保养,先防病 /281
- 23 科学治疗粉刺痘痘——小痘痘,大心病 /282
- 24 调理身体能留住美丽——内调外顺,保养容颜 /282
- 25 电脑一族美容必读——电脑辐射大,美容要做好 /283
- 26 肌肤保养误区——肌肤保养,要重自然 /284
- 27 危害健康的美容方法——美容要做,健康要有 /285
- 28 谨慎使用化妆品——自然的,才最好 /285
- 29 选择健康的高跟鞋——鞋子舒服,脚最清楚 /286
- 30 年轻人慎选紧身衣——紧身易致病,选择要谨慎 /287

第十一章 体重不超标,身心少忧虑

——保持体重不能仅限于口号

- 1 减肥贵在坚持——减肥成败,在于坚持 /289
- 2 女性减肥要把握好关键时间——找好时间段,减肥不辛苦 /289
- 3 少吃多餐能控制体重——少食多餐,健康保证 /290
- 4 多吃能减内脏脂肪的食物——内脏脂肪多,疾病频光顾 /291
- 5 选择适合自己的花草茶——茶叶久食令人瘦,去人脂 /292
- 6 肥肉并不是致胖元凶——肥肉少食,不能不食 /293
- 7 中年要控制饮食谨防发福——肥胖是疾病之源 /294
- 8 健康地选择减肥药——是药三分毒,用药要小心 /294
- 9 选择能调节身材的蔬菜——重食物功能,选最佳食品 /295
- 10 多食能减肥的水果——水果好处多多,减肥恰当选择 /296
- 11 吃辣椒能帮助减肥——辣椒功能多,吃辣能减肥 /296
- 12 用香醋健康减肥的方法——健康醋饮,减肥犹佳 /297
- 13 坚持甩手大步走能减肥——减肥多运动,简单大步走 /298
- 14 快乐健康的自行车运动——骑上单车,驶向健康 /299
- 15 让你的美脸瘦下来——小脸受欢迎,瘦脸要先行 /300
- 16 保持完美肩形的方法——完美肩形,自己塑造 /300
- 17 给胳膊做美容——胳膊易肥,按摩先行 /301
- 18 帮你打造完美胸部——完美胸部,自己负责 /302
- 19 好习惯给女人完美胸形——习惯好,效果好 /303
- 20 能减腰腹部肥肉的运动——膀大腰圆,形象受损 /303
- 21 用运动打造美腿——保持好身形,运动是根本 /304
- 22 电脑族的瘦身秘密——电脑前久坐,瘦身要科学 /305
- 23 高效能7天减肥法——简单减肥,贵在方法 /306
- 24 吸脂并不等于减肥——吸脂能减重,不等同减肥 /307
- 25 容易忽略的减肥误区——减肥要科学,避免众误区 /308
- 26 不要采取节食减肥的方法——食物要控制,节食不可取 /308
- 27 小心减肥不当带来的疾病——减肥不当,当心疾病 /309
- 28 不能使用的减肥方法——方法不当,健康隐患 /310
- 29 减肥以后怎样保持体重——完美瘦体,饮食均衡 /311

目录

Contents

第十二章 男不可无女,女不可无男

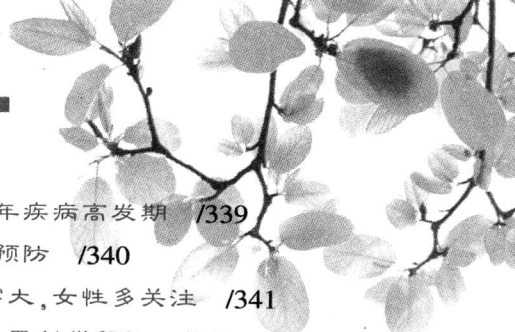
——培养良好的夫妻关系

- 1 夫妻性生活要适度——精少则病,精尽则死 /313
- 2 打造性爱黄金时间——大寒与大热,且莫贪色欲 /314
- 3 夫妻间要常沟通——万事沟通则达,闭塞则灭 /314
- 4 快乐达到性高潮的秘诀——涂涂嬉戏,神和意感 /315
- 5 性生活后要做的几件事——性生活后好好歇,卫生保健少不了 /316
- 6 改善性生活的方法——久而不泄,易生痼疾 /317
- 7 把握好性爱时间的长短——莫教引动虚阳发,精竭容枯疾病侵 /318
- 8 选择自己喜欢的体位——夫妻关系好,性爱没烦恼 /319
- 9 饮酒纵欲不可取——醉饱莫行房,五脏皆翻覆 /320
- 10 夫妻适当分床有益健康——服药百颗,不如独卧 /321
- 11 新婚如何做好性保健——欲求长生先戒性,火不出兮神自定 /322
- 12 破解夫妻生活中的“性沉睡”——人到中年万事兴,夫妻保健要助性 /323
- 13 夫妻双方慎用性惩罚——男不可无女,女不可无男 /324
- 14 善待丈夫的性难题——饮食男女,人之大欲存焉 /325
- 15 过度自慰不利身体健康——心旺肾衰色宜忌,养肾固精当节制 /326
- 16 掌握科学的避孕方法——避孕步骤不能省,女性健康能保证 /327
- 17 如何长久地保持性功能——锻炼是保本良药,性生活受益无穷 /328
- 18 避免性爱带来的伤害——木还去火不成灾,人能戒性方延命 /329
- 19 能增进性福的食物——吃对食物,夫妻受益 /330

第十三章 疾病高发期,健康有危机

——疾病高发期的保健

- 1 孕期危险的孕妇类型——降低风险,安全孕期 /333
- 2 胎儿健康的信号——胎动——宝宝语言,不要轻视 /334
- 3 孕期要远离电磁辐射——电磁辐射,一定远离 /335
- 4 警惕常见的孕期抑郁症——心情舒畅,母子平安 /336
- 5 提早防治孕期常见疾病——常见多发病,提前早预防 /337
- 6 孕期用药要科学——平安孕期,平安用药 /338

- 
- 7 正确认识更年期——人到四十要谨慎,更年疾病高发期 /339
 - 8 更年期很容易受疾病侵袭——高发病,早预防 /340
 - 9 更年期女性也要预防抑郁症——抑郁危害大,女性多关注 /341
 - 10 更年期高度警惕卵巢癌——不谈癌色变,要科学预防 /342
 - 11 更年期女性的合理运动——运动适度,免疫提高 /343
 - 12 更年期女性的养生之道——善养生者,能防疾病 /344
 - 13 男性也有更年期——男性更年期,也要多关注 /345
 - 14 老年耳聋的调节——对待老人,多份耐心 /346
 - 15 老年人要预防腰腿痛——腰腿疼常见病,正确姿势早预防 /347
 - 16 老年要防止血脂升高——血脂升高,众病报到 /348
 - 17 老年人要调节情绪——气为百病之长,好情绪利健康 /349
 - 18 提早预防老年痴呆症——合理养生,拒绝痴呆 /350

目录

Contents