

文艺经典荟萃



健康养生指南

JIANKANGYANGSHENGZHINAN



主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

文艺经典荟萃

健康养生指南

吉林音像出版社
吉林文史出版社

目 录

健康人应具备的性格	(1)
五种健康的权利心理	(1)
生活保健最佳时间	(2)
四季起居与健康	(3)
运动与长寿	(3)
人体保健“特区”	(4)
养生长寿的饮食要诀	(4)
十种食物吃出好心情	(5)
十种有益健康茶	(6)
养生的最佳时间	(8)
有碍健康的生活习惯	(9)
几种危害健康的不良习惯	(10)
生活中的五种不宜	(11)
适度紧张的四好处	(11)
散步的学问	(12)
散步健身五法	(12)
睡眠的学问	(13)
睡眠时间多长为宜	(15)
中年保健“五不要”	(15)
冠心病病人切勿晨练	(15)
饮水的学问	(16)
夏天饮茶有学问	(16)
夏日冷饮注意温度	(16)

夏季消暑莫贪凉	(17)
“一笑值千金”的道理	(17)
经常疲倦的八种原因	(17)
听音乐好处多	(18)
经常哼唱益健康	(18)
健脑四法	(19)
经常高抬脚的益处	(19)
躺对人体的益处	(20)
两种水平运动延年益寿	(20)
擦脚心的用意	(20)
“伸懒腰”的好处	(21)
松筋活骨二法	(21)
练嗓治疗法	(21)
耳朵按摩疗法	(21)
为何会“打呵欠”	(22)
饮食六宜	(22)
服药时间有学问	(23)
冬季进补“五戒”	(23)
维生素的补充方法	(24)
空调使用不当百病生	(25)
有益健康的朗读	(25)
良好的精神生活标准	(26)
心理健康的标准	(27)
如何摆脱心情忧郁	(28)
可缓解情绪低落法	(29)
何谓情绪高涨	(29)
早期心理障碍的信号	(29)
克服年龄恐惧症	(30)
“老好人”并不“好”	(30)

“想像”保健法	(30)
摄取糖分勿过量	(31)
心理成熟与不成熟的表现	(31)
可改善情绪的“更心法”	(32)
崇拜名利易得忧郁症	(32)
治疗胃病偏方	(33)
治疗肾盂肾炎方	(33)
治疗头发干枯脱落方	(33)
结核病患者应注意的事项	(33)
春季防流感	(34)
防范膀胱癌	(35)
扁桃体手术前后的护理	(35)
过度紧张易患疾病	(36)
春饮花茶长精神	(36)
绿色环境中生存易寿	(37)
可治骨折的食疗法	(37)
莲子的药用价值	(38)
可防治病的果疏	(38)
常食仙人掌营养好	(39)
不可忽视的小中风	(39)
中年人眼病多	(40)
眼球突出并非就是甲亢	(40)
可消除压力的饮食	(41)
健康误区	(42)
可平和心态的健康方式	(42)
健康长寿食谱	(43)
简单健康的运动——踢毽子	(44)
健肺益神的健身法	(44)
老年人幸福生活的四种方式	(45)

老年人的睡姿与健康	(46)
食后保养延年益寿	(47)
健康大脑的养护	(47)
松弛情绪小秘诀	(48)
益于健康的“糊涂”经	(49)
阿 Q 精神胜利法	(49)
转移注意力	(50)
换环境有益健康	(50)
常洗头发好处多	(50)
矿泉水不可煮沸	(51)
假牙与维生素	(51)
冬天宜饮烫酒	(51)
常喝紫菜汤治便秘	(52)
酒后看电视有碍健康	(52)
酒后禁服安眠药	(52)
解酒妙法	(52)
家庭保管药物的常识	(53)
解决吃药难三招	(54)
吃药的学问	(54)
吃药须饮水	(54)
吃药不宜加糖	(55)
几种中西药不宜同服	(55)
食醋与服药	(55)
呕吐与服药	(55)
酱与心血管胃肠药	(56)
服用泻药小常识	(56)
老年人用药的注意事项	(56)
滥用止痛药的反面效应	(57)
降压药的服用	(57)

硝酸甘油的服用	(58)
钙片的服用	(58)
如何处理吃错药	(58)
骨折与镇静剂	(58)
关于肌肉注射	(59)
消除打针结块法	(59)
维生素的保护措施	(59)
如何使用滴鼻药	(59)
滴加耳药的方法	(60)
滴眼药的方法	(60)
中药的煮煎方法	(61)
不宜热敷的六种疾病	(61)
用药膳必须对症	(61)
老年人喝咖啡要适量	(62)
可防病健身的走路	(63)
胰岛素与运动	(63)
常食黑麦面包可防糖尿病	(63)
肥胖会影响健康	(63)
类风湿患者的体疗操	(64)
人参并非人人可服	(64)
心脏疾病与精神状态有关	(65)
异物入口急救法	(66)
哽塞处理法	(66)
异物入鼻的处理	(66)
异物入眼的处理	(66)
异物入耳处理法	(67)
游泳抽筋急救	(67)
止噎四法	(67)
耳聋的预防	(68)

“呼噜”消除法	(68)
鱼刺卡喉处理小窍门	(69)
尖辣椒的用途	(69)
老年人春练四不宜	(70)
人到中年过分发福怎么办	(70)
中年进补宜先补心	(71)
老年皮肤瘙痒的预防及治疗	(71)
老年人多饮茶可预防白内障	(72)
如何防治老花眼	(72)
老年人食醋渍黄豆益处多	(72)
老年人不宜久处空调间	(72)
老年人吃水果的学问	(72)
老年人补肾很重要	(73)
为什么老年人应当睡午觉	(74)
如何调理好老年期焦虑	(75)
老年人应防惊吓中风	(75)
老年人治气喘一招	(76)
防治老年人吞咽困难	(76)
老人牙齿保健误区	(76)
人老无牙也要刷	(77)
如何消除老人“疑病症”	(77)
孕妇每天应参加 30 分钟运动	(78)
吸烟影响胎儿性别	(78)
孕妇多吃酸性食物好吗	(78)
需进行胎儿畸形	
检查的几种情况	(78)
教您科学的实施胎教	(79)
怀孕期的营养	(79)
影响孩子智力的因素	(80)

小儿不宜过补	(81)
小儿不宜常吃的食品	(81)
婴儿止夜啼法	(82)
听婴儿哭声可诊病	(82)
新生儿的房间要遮光吗	(83)
米汤冲奶粉不好	(83)
提高小儿饮流质的兴趣	(83)
婴儿巧吃鲜桔汁	(84)
小儿宜食苹果	(84)
小儿宜食糖醋鱼	(84)
如何治疗小儿食欲不振	(84)
给小儿煎中药的小窍门	(84)
婴儿入睡后不宜突然开灯	(85)
婴儿睡觉有讲究	(85)
孩子偏食怎么办	(85)
维生素 D 与小儿健康	(86)
你知道小儿“皮肤饥饿”吗	(87)
儿童健康六忌	(88)
处理小儿高热惊厥法	(88)
宝宝鼻塞异物的处理法	(89)
辨别小儿急性阑尾炎的方法	(89)
幼儿胖不都是健康的表现	(89)
处理小儿外伤的方法	(90)
治疗小儿蛔虫腹痛一招	(91)
预防青少年近视	(91)
心理治疗“近视”	(92)
如何治疗青少年慢性胃炎	(92)
治疗青少年久咳一方	(92)
夏季治疗青少年冻疮好	(92)

高血脂患者的药膳	(93)
心肌病患者康复法	(93)
颈椎病康复操	(94)
预防感冒六法	(94)
治疗感冒七法	(95)
疏通鼻塞五法	(96)
抑制鼻血的方法	(96)
治疗慢性鼻炎一招	(96)
治牙痛小偏方	(97)
去除口臭三招	(97)
芦荟治疗口腔炎	(97)
口腔水泡治疗法	(97)
口腔病的预防	(98)
治扁桃体炎二法	(98)
咽喉肿痛治疗方法	(98)
喉炎的防治	(99)
治疗喉痛音哑二法	(99)
嗓子疼痛治疗方	(99)
保护嗓子技巧	(100)
治咽喉炎一招	(100)
自制生津润喉二方	(100)
热敷治咳嗽	(100)
妙方医治消化不良	(101)
消食五招	(101)
治疗呕吐法	(101)
治疗腹痛三法	(102)
治疗便秘四法	(102)
治疗痔疮的小药方	(102)
乌龟头治痔疮	(103)

治脱肛二法	(103)
明矾治耳疖	(103)
治疗耳鸣二法	(103)
治疗糖尿病四法	(103)
治疗黄疸二法	(104)
六神丸可治疗乙肝	(104)
治胃病小偏方	(104)
胃寒性胃痛简易疗法	(104)
胃口突然变好要警惕	(104)
如何止胃痛	(105)
降血压五法	(105)
前列腺炎患者吃什么	(105)
降血脂一方	(106)
通用止血	(106)
妙方辅助治疗泌尿感染	(106)
治疗遗精	(106)
三叉神经痛的医治妙方	(107)
怎样防止头脑老化	(107)
家庭足疗法	(108)
家用降血压术	(108)
进食异常有哪些表现	(108)
巧去脸上黑痣和牛皮癣	(109)
婴儿被蚊虫叮咬怎么办	(109)
处理蚊虫叮咬后的方法	(109)
蜈蚣、蛇虫咬伤可用盐处理	(110)
消肿三法	(110)
防治冻疮五法	(110)
治疗皮肤皲裂症	(110)
治疗关节疼痛小窍门	(111)

可除病痛的关节操	(111)
假如皮肤被利器割伤	(112)
割伤处理法	(112)
烫伤治疗法	(112)
发生烫伤处理法	(113)
烧伤怎么办	(113)
骨折处理法	(113)
外伤治疗小秘方	(114)
油烫伤的应急处理	(114)
橙籽治风湿	(115)
急性腰扭伤的按摩疗法	(115)
腰疼(坐骨神经痛)的治疗	(115)
解食物中毒四法	(115)
食物中毒的家庭急救	(116)
千奇百怪的治疗方法	(116)
口眼歪斜可涂鳝鱼血	(117)
鱼肚的用处	(117)
奶汁加开水巧治电光眼	(118)
羊肝能治夜盲	(118)
鲜胆治疗中耳炎	(118)
龙眼壳可治头晕	(118)
饮点葡萄酒有宜健康	(118)
食物催眠四法	(118)
水果的药用价值	(119)
果蔬汁的营养	(120)
春桃浑身都是宝	(120)
常吃豆腐渣好处多	(121)
新型抗老防癌食品——胶原蛋白	(121)
蛋黄可增加记忆	(122)

抑制肿瘤的果疏种类	(122)
常吃煮鸡蛋可防癌	(122)
饮用豆浆七不宜	(122)
洋葱的药用价值	(123)
常吃烤土豆可防心脏病	(123)
食鲜芹菜防中风	(123)
困倦时不要用冷水洗头	(124)
每日饮酒有损健康	(124)
常吃热食有碍健康	(124)
饭前刷牙好	(124)
不可食用新鲜木耳	(125)
常食醋的益处	(125)
有益健康的药粥	(125)
夏天吃出苗条的身材	(127)
夏季不宜贪吃的四种食物	(128)
能去除体内脂肪的食品	(128)
不宜与药物同食的食品	(129)
治疗糖尿病的早餐	(129)
辣椒酒治秃发	(129)
癞皮病的治疗	(129)
蛋对人体的作用	(130)
鸽肉的用途	(131)
复发性口疮的治疗	(131)
神奇的“海蟹”	(131)
食品对“蝴蝶斑”的影响	(132)
咖啡容易诱发心脏病	(132)
吃巧克力的好处	(132)
防治动脉硬化的六种食品	(133)
治疗羊癫疯	(133)

雀斑的治疗方法	(133)
治疗慢性气管炎的方法	(134)
常吃松籽可降血脂	(134)
从小吃水果可防癌	(134)
早一天戒烟,多一份健康	(134)
饮食清淡听觉好	(135)
常食甜椒可养眼养颜	(135)
胃切除后的营养膳食	(135)
藿香正气水的外用法	(136)
吃香喝辣伤头发	(136)
眼膏软膏不是万用膏	(136)
心动过速应急法	(137)
腹透病人应多吃鱼	(137)
慎食干炒黄豆	(138)
食用狗肉禁忌	(138)
萝卜缨子营养多	(138)
米汤是好饮料	(138)
多吃味精难长高	(139)
挂手机会损伤颈椎	(139)
经常梳头益处多	(139)
科学刷牙三法	(140)
药物牙膏的使用	(141)
漱口护齿有奇效	(141)
如何防牙病	(141)
治疗牙痛小招术	(142)
清除阻塞物法	(143)
溺水的紧急救护	(144)
煤气中毒后的紧急救护	(144)
触电后的紧急救护	(144)

农药中毒的紧急救护	(145)
夏季防止闭汗	(145)
治腰痛偏方	(145)
治心慌胸闷法	(146)
防感染妙方	(146)
简单消肿法	(146)
灰指甲的治疗	(146)
足癣的简单疗法	(147)
酒渣鼻的预防及治疗	(147)
多用途的伤湿止痛膏	(147)
治疗脚气的小药方	(148)
消除脚汗臭法	(148)
鸡眼消除法	(148)
治疗鹅掌风秘方	(149)
“针眼”的治疗	(149)
“落枕”自疗	(150)
失眠“自救”	(150)
凸出来的痣应该去掉	(150)
扁平疣可传染	(151)
祛除疣子的简单疗法	(151)
风湿疹偏方	(151)
高血压、头晕治疗法	(151)
胰腺炎患者愈后应注意什么	(151)
肝脏脂肪浸润和血脂	
偏高是怎么回事	(151)
昏厥的处理法	(152)
窒息处理法	(152)
休克处理法	(152)
慢性疲劳焦虑症应注意调理	(152)

关节炎识别八法	(153)
关于青霉素过敏	(154)
频繁眨眼应就医	(154)
治疗荨麻疹小方	(154)
痱子消除法	(154)
如何翻上眼皮	(155)
拔刺窍门	(155)
常看电视者易患的病症	(156)
长时间靠近微波炉有危害	(157)
电冰箱使用不当带来的危害	(157)
注意防治现代化居室病	(158)
有损健康的时尚观念	(159)
如何改变消除压力	(161)
多吃蔬菜可稳定情绪	(161)
常戴钻戒会长斑点	(161)
开灯睡觉影响健康	(162)
过度疲劳可患多动症	(162)
合理用脑法	(162)
新休息法——主动休息	(163)
消除精神压力	(163)
如何控制情绪冲动	(164)
心理过敏的害处	(164)
什么是意志障碍	(165)
找人倾诉	(165)
克服沮丧情绪	(165)
如何摆脱精神压力	(166)
保持心理平衡	(167)
让你的心情好起来	(167)
克服害羞	(168)

情绪低潮心理调试	(168)
社交恐惧消除法	(168)
如何克服嫉妒心理	(169)
克服女性虚荣心	(169)
施展女性的心理优势	(169)
如果“多情”怎么办	(170)
求爱被拒绝的心理调试	(170)
心理调试“单相思”	(171)
未婚先孕的心理压力	(171)
癌症病人的心理治疗	(172)
老人再婚心理调节	(172)
家庭暴力	(173)
夫妻性格调试法	(173)