

简单实用



权威指导

关爱生命从健康着手
关注健康从细节开始



NLIC2970633044

小智慧 大健康

懂得生活小智慧 获取人生大健康

罗烈文 编著

- 疾病不是人类的杀手，对健康细节的无知才是祸根。
- 看似平常的生活习惯，可能正在威胁您的健康。

黑龙江科学技术出版社



國民小學課程標準

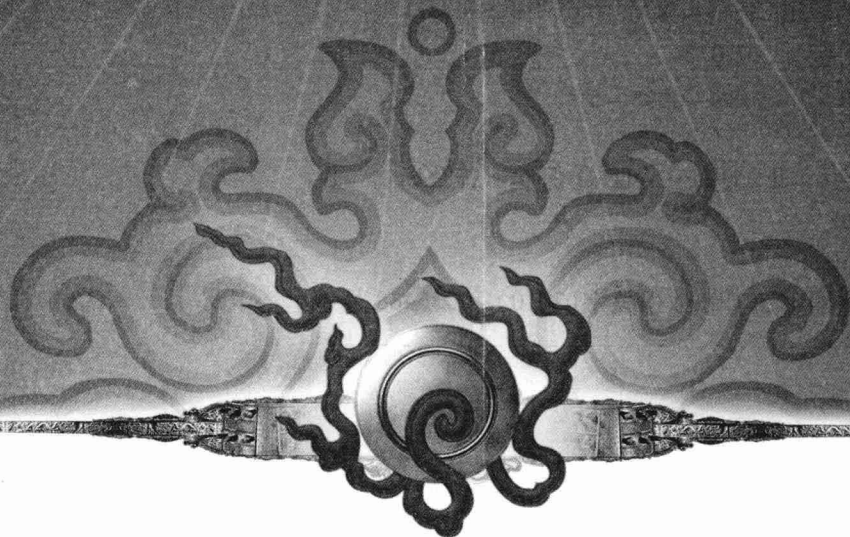
小智慧大健康

102課程標準小智慧 展現人生大健康



教育部國民小學課程標準 102 課程標準小智慧
102 課程標準小智慧

教育部國民小學課程標準 102 課程標準小智慧
102 課程標準小智慧



小智慧 大健康

懂得生活小智慧 获取人生大健康

罗烈文 编著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

小智慧大健康/罗烈文编著. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6095 - 5

I. ①小… II. ①罗… III. ①保健 - 普及读物 IV.
①R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 036488 号

责任编辑 项力福 刘红杰

封面设计 白立冰

小智慧大健康

XIAO ZHIHUI DA JIANKANG

罗烈文 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150090 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号)

电话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行 全国新华书店

开 本 700 × 1000 1/16

印 张 27.5

字 数 300 000

版 次 2010 年 5 月第 1 版 · 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6095 - 5/R · 1675

定 价 36.00 元

前 言

健康是生命得以延续的前提,一个疾病缠身的人又怎么可能颐养天年?世上每一个人无不希望自己拥有强健的体魄,健康的心理,永葆生命的旺盛活力。

有人说健康是1,其他诸如爱情、事业、财富等都是其身后的一个个0字符,失去了1,这些0再多,也没有任何意义。

此话不无道理。一个人首先要拥有健康,然后才能丰富生命的内涵,才能提高生命的质量,才能收获美好的爱情,创造辉煌的事业,建设一个和谐、幸福、美满的家庭。

古往今来,多少人对健康梦寐以求!上至帝王将相,下至平民百姓,无不渴望健康长寿。

可如何才能拥有健康呢?如秦始皇那样追求不老仙丹,显然不可取,也做不到。中医虽好,可精髓又太过深奥,非普通人能迅速学以致用,因此,用中医专业知识来调养自己,显然并不太切合实际。

既然这也不行,那也不可,怎么办?

保健专家给大家的建议是,从生活当中的细节入手,纠正不良生活方式,如此,自然会健康长寿。

世界卫生组织将“生活方式病”列为21世纪威胁人类的“头号杀手”。因生活方式不良而导致的疾病,如高血压、脑中风、癌症和呼吸道疾病等导致死亡的人数,在发达国家占总死亡人数的70%~80%,在发展中国家占总死亡人数的40%~50%。

无疑,不良生活习惯会将小问题扩大化,使小疾病最终演变为大病

患,进而成为威胁人生命的“杀手”。

生命不会宽容你的放肆,如果你想要身体健康运行,必须趁早放弃不良的生活习惯,用健康的生活习惯迎接每一天。

现在,“保持健康的生活方式”,几乎成为人们追求健康的一句口头禅。然而由于各种原因,大多数朋友缺乏相应知识,不知道怎样保持健康的生活方式,甚至将一些错误的习惯认定是正确的,且乐此不疲。为了扭转大众一些错误的生活习惯,给大家一些合理化、科学化的建议,我们组织编写了这本书。

这是一部知识性读物,它集实用、具体、简单,科学、可信、可靠于一身,没有繁文缛节的赘述理论,而是言简意赅地讲明事理。内容所涉及点无一不是来源于生活,小到穿衣吃饭,细至工作、休闲。全书向你传递了最新的健康理念,对健康生活具有不可忽视的指导意义,适合于任何年龄层次的人阅读。

本书共分为饮食、睡眠、护理、环境、服饰、保健、运动、心理、两性、药膳、疾病、经络养生十二部分,从日常生活中最容易被忽视,最容易犯错的细节入手,向您科学地讲述日常生活中要注意的细节问题。本书体例清晰,文笔流畅不呆板,视角新颖不随俗,每一个点无论是从广度上还是深度上都达到了新境界。只要你去认真阅读这本书,并将之运用到实际生活当中去,相信你一定会受益匪浅。

目 录

第一篇

吃好不吃药——从细节里吃出健康

这样吃最健康	2
选择适合自己的蔬菜和水果	2
蔬菜残留农药害你没商量	4
西红柿越红,营养越高	6
青菜加牛奶,补钙不用愁	7
红青白水四萝卜,各有各的好	8
绿菜花怎么吃抗癌效果好	9
黄瓜搭配啥,减肥又养颜	11
鲜玉米配啥吃最营养	12
蒜头还是生吃的好	14
食用豆腐的健康提示	15
苦瓜怎么吃保健效果好	16
初夏多吃南瓜,保健防病又治病	17
芹菜养生保健吃法	19
水果什么时间段吃最好	21
饭后一个梨,健康多滋味	22



苹果熟吃好处多	24
冰镇西瓜是噱头,常温西瓜更健康	25
这样吃柠檬,润肺美肤防早衰	26
桃子虽好但不可过量食用	27
营养配比:每天2份水果3份蔬菜	29
粗粮细吃,选择健康的生活方式	30
鸡肉比鸡汤更有营养	31
多吃带鱼有助降低胆固醇水平	32
 这样喝更有益	 34
蜂王浆空腹喝好吸收	34
这样喝牛奶最健康	35
饮料再好也不如白开水好	36
淡茶温饮保年岁	38
牛奶 VS 豆浆,各有千秋	39
古来白酒皆热饮	41
喝果汁不选贵的,要选适合自己的	42
怎样喝咖啡更健康	43

第二篇

好睡眠胜过好补药——细节决定睡眠质量

创造舒适的睡眠条件	46
创造舒适的睡眠条件	46



闹钟,你离我远点	47
妙用药枕益健康	49
看季节选药枕	50
被子的“个人卫生”要讲究	51
选对床罩的颜色有益健康睡眠	53
选好床,睡好觉	55
好睡眠需要好习惯	57
睡前养成泡脚的好习惯	57
保持正确的睡眠姿势	59
最好每天坚持睡午觉	61
顺应生物钟安排作息	62
掌握好睡眠时间的长短	63

第三篇

从里到外说健康——人体健康指南

轻轻松松打造健康女人	66
沐浴后别急于化妆	66
乱用香水小心中“毒”	67
染发要保证健康	68
护肤最易犯的十大错误	69
7招让你拥有健康乳房	72
经期饮食有哪些注意事项	75



成为健康女人的八大法宝	77
别让贫血爱上你	80
这几个时期您还是别饮茶的好	83
和你说句悄悄话,私处卫生要注意	84
关爱自身,从关爱子宫开始	86
 快快乐乐成为健康男人	 89
男人,你对基本保健常识知多少	89
男士护肤要向女士看齐	93
清理胡须别拿手拔	94
有车男人小心你的“下半身”	96
男人强肾,护腰是关键	97
让男人“性起”的合理饮食	98
快速减脂只要这两招	100
护肝就是这么简单	101
男人最需要的九大补药	105
男人也有更年期	109
大肚男,多吃点海藻食品吧	110
捍卫前列腺健康	112



第四篇

创造健康舒适的环境——好身体要有好环境

不生病的居家细节	116
装饰材料要绿色环保	116
营造舒适的室内环境	117
合理搭配室内色调	118
你用对冰箱了吗	121
家用清洁剂的危害	122
加湿器怎样使用才健康	124
室内扮靓,警惕光污染	125
室内色彩的合理构建有益健康	126
室内养什么花最好	129
“煮妇”如何设置快乐厨房	132
挑选家具有讲究	134
卫生间要讲卫生	136
居家铺地毯不卫生	137
 营造健康的办公环境	 139
办公室空气太差怎么办	139
别让电脑伤害了你	140
健康使用空调	142
远离办公室的健康“杀手”	143



第五篇

着装要合体——要风度还要健康

着装不慎有损健康	148
你是否知道衣服上的“隐形杀手”	148
注意衣兜里的卫生	149
穿化纤衣服对人体有哪些危害	150
要想乳房健康,先要保证胸罩安全	151
男性为什么应慎穿牛仔裤	153
冬天穿裙子有哪些危害	155
当心“皮靴病”	156
小心穿出“拖鞋病”	156
运动鞋,要给“足”重视	158
配饰的第一要旨是健康	161
戴帽戴出健康来	161
哪些人不宜戴耳环	162
水晶眼镜比玻璃眼镜好吗	164
常戴玉石,健康相随	165
热天戴项链易过敏	166
戒指最易藏污纳垢	167
像爱护自己的身体一样爱护你的服饰	169
内衣外衣分开洗	169
领带过紧有损眼睛视力	170
分类存放衣服	171



洗衣服有哪些学问	172
存放鞋子有哪些讲究	174

第六篇

保健养生——从细节着眼

保健:从日常生活中的小事做起	178
梳头防脑中风	178
揉耳健身法	179
颈部匀称健美有技巧	181
擦胸是提高免疫力的重要途径	183
捶背能提高机体免疫力	184
脊椎保健操	185
摩擦皮肤能健身	188
摇头晃脑治麻木	189
颐养:健康一生的秘诀	191
养生须注意补气	191
春季养生应注意什么	192
夏季养生“三字经”	194
秋季养胃保健康	196
老年人应注意秋季养生	197
冬季宜“敛阳护阴”	200



第七篇

生命在于运动——运动是留住健康的灵丹

生命在于运动,但不是盲动	206
祛病健身的跑步方式	206
清晨喊山悠着点	208
爬楼梯可增强体质	210
办公室健身术	211
慢跑能增强记忆力	213
骑车锻炼延长寿命	215
跳绳的保健秘诀	216
有氧搏击操,让腰腹不再丰满	217
跳舞是一项有益身心的健康运动	218
游泳是最健康的运动	220
健康运动的关键在于多关注一点点细节	222
选择适合自己的运动方式	222
科学地确定运动量	225
黄昏锻炼比晨练有益	227
运动中如何正确补水	228
中老年人健身运动注意“三忌”	229



第八篇

心理舒坦才能健康无忧——压力的自我调适之道

寻找疾病的根源,心态影响健康	234
紧张情绪对身体不利	234
忧虑是导致疾病的元凶	235
嫉妒无益健康	236
偏激固执会害了你	238
未老先衰有原因	240
不良情绪会诱发癌症	244
压力的自我调适之道	247
用幽默来调剂生活的喜怒哀乐	247
笑口常开才能健康常在	248
眼泪是缓解压力的良方	250
愉悦心情是健康的源泉	252
心态平和,身心安康	253
寄情山水是最好的养生之道	255



第九篇

鱼水交欢——要“性”福,更要健康

“性”福生活需要用心经营	258
如何抛弃“中老年人性疲劳”	258
房事后出血要留心	260
冬季房事应把握好频率,预防感冒	261
如何让平淡的性生活更有活力	263
学会点燃他的激情	264
摸准伴侣的“性脉搏”	266
关注房事养生才能健康长寿	269
维生素助中老年人“性福”	269
适合老年男子的性功能保健操	272
房事养生的三大禁忌	274
房事养生要顺应季节的变化	276

第十篇

药膳食疗——恢复体内的青山绿水

药膳:防病治病,延年益寿	280
药粥为你除秋燥	280

无花果抗癌症效果最好	282
选择适合自己的进补方法	284
虚什么补什么	286
“虚不受补”的调理方法	288

食疗：保健强身，健康不衰	290
菠萝食疗方	290
肥胖病的茶疗	293
电脑族饮食调养方	295
便血食疗方	297
冬季尿频食疗方	299
食疗口腔溃疡	301
耳鸣中医食疗方	302

第十一篇

每个人都会生病——留意身体信号，早发现早治疗

防胜于治：预防乃健康之本	306
有下列症状者应抓紧时间体检	306
男性更年期如何自测	308
如何自我诊断食物过敏	310
如何预防中暑	313
如何预防感冒	314
如何预防高血压	315