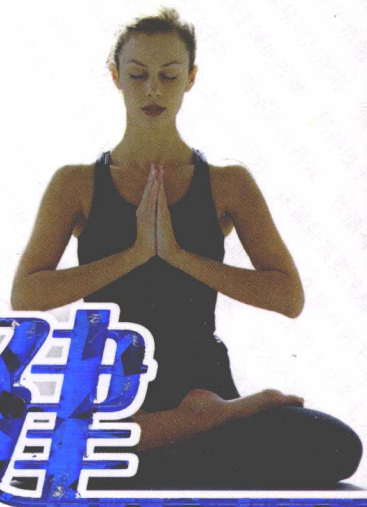


# 家庭

[21世纪生活宝典]

# 养生保健



群英 / 主编



睡眠习惯  
Shuimianxiguan

饮茶养生  
Yinchayangsheng

排毒养颜  
Paiduoyangyan

膳食保健  
Shanshibaojian

瘦身美容  
Shoushenmeirong



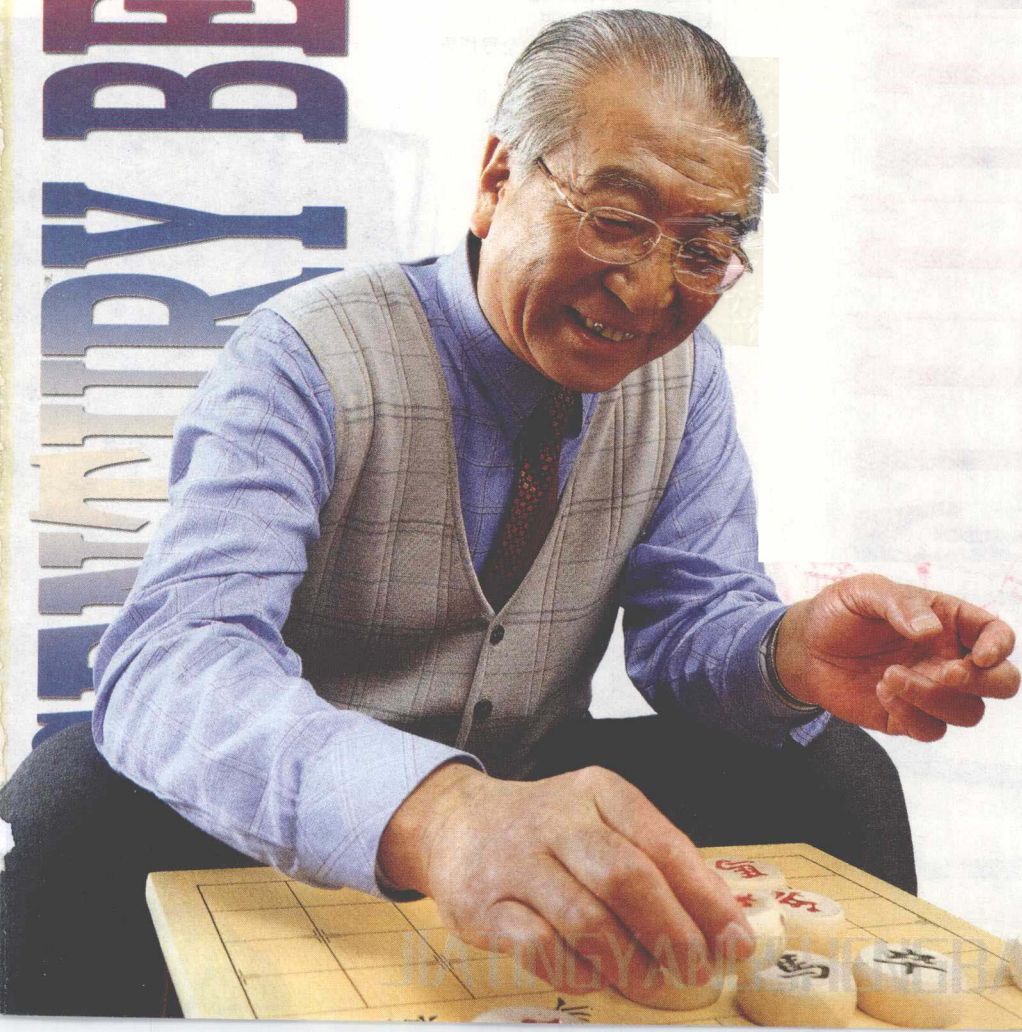
ERSHIYI SHIJI SHENGHUO BAODIAN

生活中最为实用的保健手册

中国戏剧出版社



# EVERY BETTER LIFE



EVERY BETTER LIFE

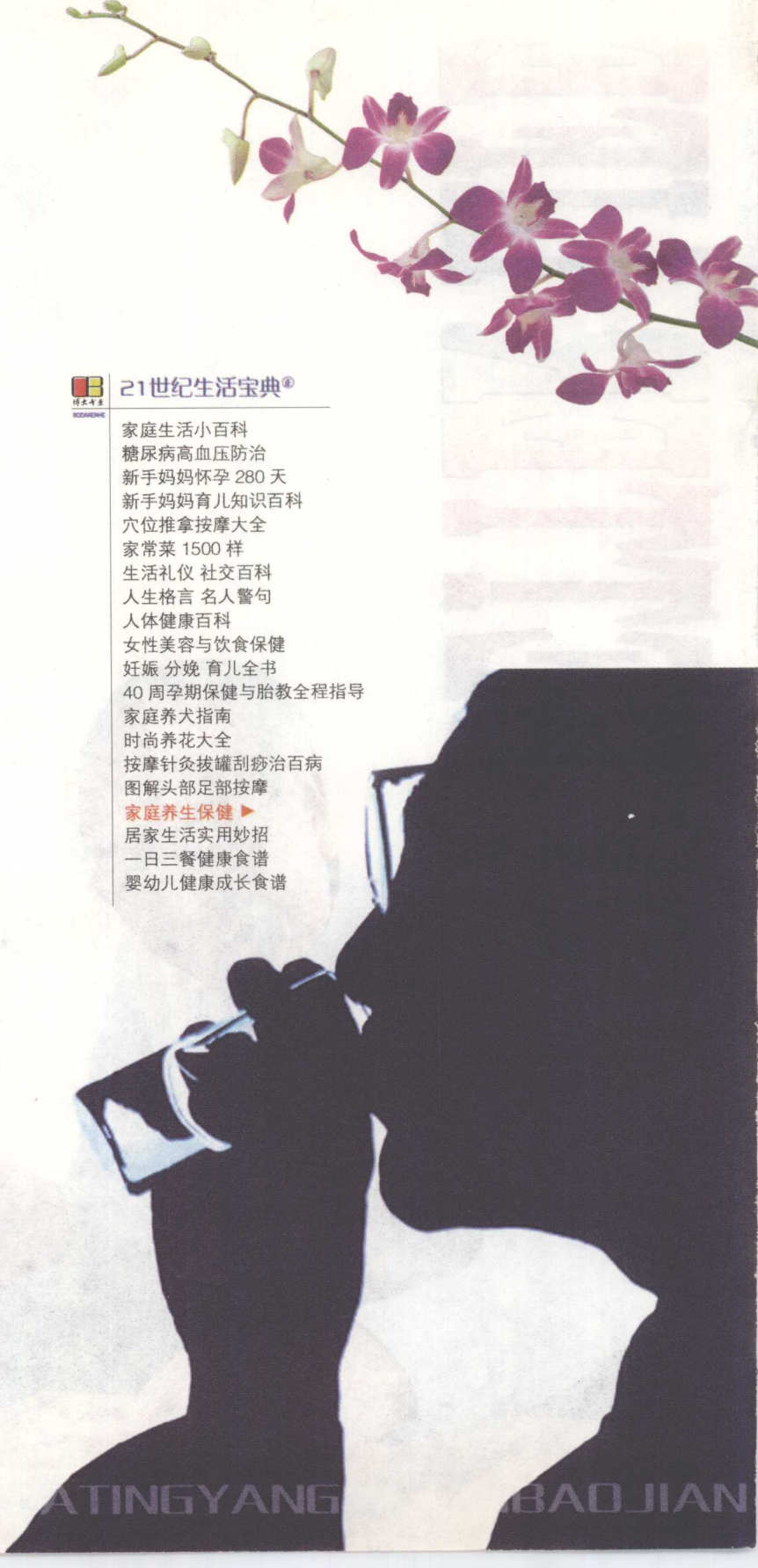


# 21 CENTURY BETTER LIFE



21世纪生活宝典®

家庭生活小百科  
糖尿病高血压防治  
新手妈妈怀孕 280 天  
新手妈妈育儿知识百科  
穴位推拿按摩大全  
家常菜 1500 样  
生活礼仪 社交百科  
人生格言 名人警句  
人体健康百科  
女性美容与饮食保健  
妊娠 分娩 育儿全书  
40 周孕期保健与胎教全程指导  
家庭养犬指南  
时尚养花大全  
按摩针灸拔罐刮痧治百病  
图解头部足部按摩  
**家庭养生保健** ▶  
居家生活实用妙招  
一日三餐健康食谱  
婴幼儿健康成长食谱



ATINGYANG

BAOJIAN



21世纪生活宝典  
SHIJISHENGHUOBAODIAN

Jiatingyangshengbaojian

家庭养生  
保健





## 图书在版编目(CIP)数据

21世纪生活宝典 / 群瑛主编.--北京:中国戏剧出版社,  
2007. 6

ISBN 978-7-104-02647-1

I. 2… II. 群… III. 生活-知识 IV. TS976.3  
中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第094124号

# 21世纪生活宝典

21 ShiJi ShengHuo BaoDian

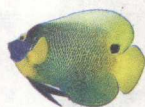
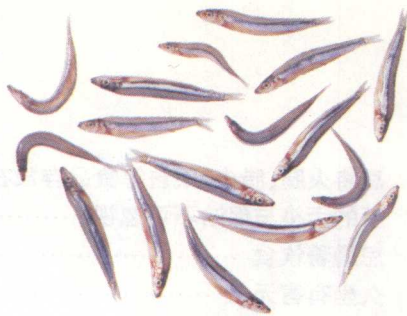


- 责任编辑: 赵莹  
责任出版: 冯志强  
出版发行: 中国戏剧出版社  
社址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层  
邮政编码: 100097  
电话: 010-58930221 58930237 58930238  
58930239 58930240 58930241 (发行部)  
传真: 010-58930242 (发行部)  
经销: 全国新华书店  
印刷: 北京威远印刷厂  
开本: 787×1092mm 1/16  
印张: 370  
字数: 3922千  
版次: 2007年7月北京第1版第1次印刷  
书号: ISBN 978-7-104-02647-1  
定价: 500.00元(全20册)



版权所有 违者必究





# CONTENTS



# 目录

DIYIZHANG

## 第一章 生活方式习惯与养生保健



勤洗衣服好处多 .....	21
人到老年忌“暴怒”的原因 .....	22
选鞋注意事项 .....	23
夏季养生注意事项 .....	24
高筒靴好看弊病多 .....	26
鲜猪肉忌用热水浸泡 .....	27
选择适合自己的手套 .....	27
忌用塑料菜板切菜 .....	28
经常戴帽好处多 .....	28
保持居室凉爽宜人的方法 .....	29
室内灭害很重要 .....	30
老年人冬季着装注意事项 .....	36
及时脱、穿衣服 .....	37
骨质疏松症的防治措施 .....	40
乘车、船、机应注意什么 .....	42
寒冬烟雾有害于老年人 .....	43
用炒锅炒菜应及时清洗 .....	44
健康衣着面面观 .....	45
宜用热水放菜煮菜汤 .....	50
选择合适的袜子 .....	51





忌将火腿、腊肉、面包等食品存放在冰箱中	51
手的污染与保洁不可忽视	52
忌蹲着饮食	53
久坐有害无益	54
美酒不宜与咖啡同饮	55
洗澡卫生注意七方面	55
空腹者如何选择食物	57
洗衣机“大杂烩”弊端多	58
身体肥胖的人应多喝水	60
冷天不宜做的四种活动	61
脸盆、毛巾与水杯不宜混杂放置	62
老人不宜过分兴奋与痛苦	62
讲究看书用眼的卫生	63
老年女性性欲加强的原因	65
精神过于紧张的危害	65
熬夜保健措施	66

喝茶有哪些好处	67
吸烟影响药效	67
饮酒有什么利弊	69
“二手烟”污染环境忧患无穷	70
床铺卧具要注意卫生	72
病人饮酒要适量	73
中老年养生注意事宜	74

## DIERZHANG

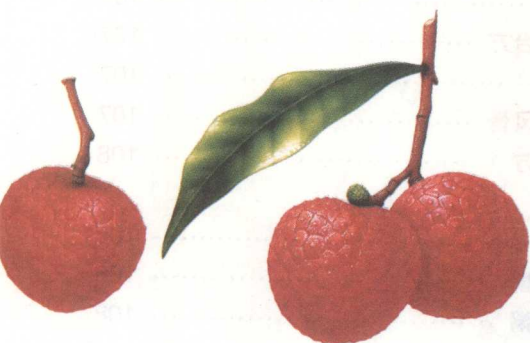
## 第二章 现代用具与养生保健

空调综合症及其预防	75
电热毯病及其防治	76
电脑后遗症及注意事项	77
看电视的注意事项	80
久泡舞池不利于健康	82





## 第一节 关于排毒养颜的知识



皮肤黑变病的含义及治疗 .....	84
养生需从养心开始 .....	85
食物与美发的关系 .....	86
不同年龄段皱纹的特点 .....	87
影响乳房健美的因素 .....	88
老年保健要注意什么 .....	89
悲伤易引起脱发 .....	90
下肢和脚的保健之道 .....	90
哪些人不宜烫发 .....	92
老年皮肤瘙痒及其保健常识 .....	93
银屑病的饮食疗法 .....	94
皮肤美取决于维生素的选择 .....	95
不开心时要尽情释放 .....	96
针灸是否可以消除黄褐斑 .....	98
哪些食物能够清除肠道废物 .....	98
乳房小者的饮食疗法 .....	99
祛脂减肥应选择哪些食物 .....	100
常见的症状性脱发 .....	101
脸部污垢者勿忘排毒 .....	102
不可轻信疗效化妆品 .....	102
什么食物有利于清除血液垃圾 .....	103
皮肤色素沉着的原因 .....	103

## 第二节 排毒养颜的秘方及食物疗法

一、秘方 .....	104
玉容驻颜酒 .....	104
令发不落方 .....	104
进乌须药方 .....	104
清热明目洗药方 .....	106
上方减味薰洗方 .....	106
祛风活络洗药方 .....	106







牵正丸 .....	106
祛风活络熨方 .....	107
活络敷药方 .....	107
敷药又方 .....	107
僵蚕全蝎敷治方 .....	107
抑湿沐方 .....	107
清热除湿祛风膏 .....	107
熨治面风二方 .....	108

二、食物疗法 .....	108
萝卜丝薏米粥 .....	108
黄瓜蒲公英粥 .....	108
枸杞活鲫鱼 .....	108

番茄牛肉片 .....	109
蘑菇烩兔肉丝 .....	109
竹笋烧鸡条 .....	109
豆苗炒荸荠 .....	110
洋参雪耳炖燕窝 .....	110
猪油芝麻蜜膏 .....	110

DISIZHANG

第四章 性健康与养生保健



性的诱惑问题 .....	111
创造和谐的性生活 .....	112
关于青春期的手淫问题 .....	113
什么是性生活后不应期 .....	114
禁欲有害无益 .....	114
性生活要量力而行 .....	115
女子性冲动与外阴润滑常识 .....	116
怎样对外生殖器进行保洁 .....	117
性高潮和性快感知识一点通 .....	117
性激素有哪些功能 .....	118



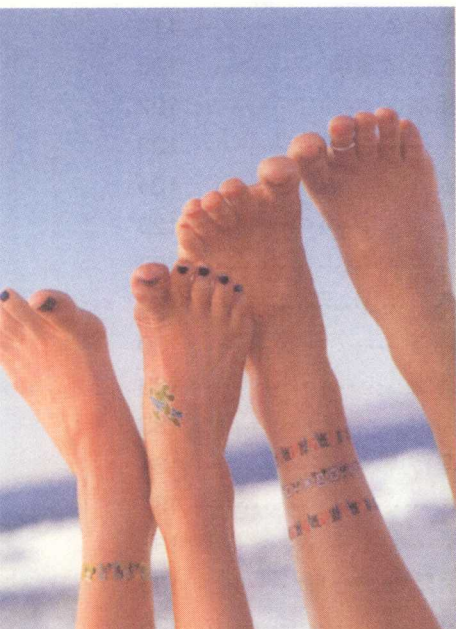


判断心理健康的标准是什么 .....	119
老年人心理卫生保健的注意事项 .....	120
心理卫生的概念及其标准 .....	122
知足能常乐长寿 .....	123
老年人有什么心理需求 .....	124
保持心理健康的要素 .....	125
自我宽容法的含义 .....	129
自尊心不可丢 .....	130
长期患病老人的心理特点 .....	130
身心健康才是真正的健康 .....	133
关注抑郁症人 .....	133
孤独老年人有什么心理特点 .....	134
保持良好的心理状态 .....	134
切莫见异思迁 .....	135
老年人应如何预防与消除嫉妒心理 .....	135
什么是心理障碍 .....	136
强迫性思维患者的心理 .....	137
为什么倾诉是保健的良药 .....	137
主宰自己的命运 .....	138
中年人有哪些心理特点 .....	139
老年人的心理健康和长寿有什么关系 .....	141
老年人有哪些心理特点 .....	142
老年人判断心理健康的原则 .....	146
老年期如何保持心理健康 .....	147

睡眠过多容易引发心脏病 .....	151
养成良好的睡眠习惯 .....	152
睡眠充足有益于皮肤 .....	160



## 第七章 运动健身与养生保健



减肥体操的好处 .....	161
怎样拥有一个优美的身材 .....	165
健康美貌有哪些修养 .....	166
什么是反常步行健身法 .....	172
皮肤粗糙干燥的按摩应如何操作 .....	173
锻炼时体动心静的原因 .....	174
不要因减肥而伤及元气 .....	175
体育锻炼有益于健康长寿 .....	175
少年白头的的原因 .....	177
为什么四十岁的男人还要注意身体健康 .....	178
时刻都要运动 .....	179
长跑时有哪些注意事项 .....	180
骑自行车可以减肥 .....	180
怎样搞好脚的保健 .....	181
生命在于运动 .....	182
老年人游泳须知 .....	183
跑步活动面面观 .....	184
时间为运动让步 .....	190
什么是黄氏易筋经 .....	191
八段锦 .....	194
游泳的好处 .....	195
爬高层楼梯可以减肥 .....	199
气功保健的定义及其方法 .....	200

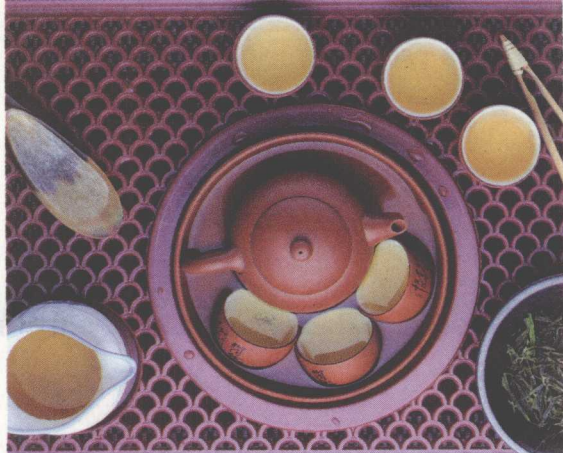
## 第八章 饮茶与养生保健

## 第一节 肝胆病饮茶和养生的关系

五味红枣茶 .....	202
五味龙眼洋参茶 .....	202
蛇舌草泄肝茶 .....	203
冬青山楂茶 .....	203



桃仁决明茶 .....	203
金钱败酱茵陈茶 .....	203
玉米须菊明茶 .....	203
返老还童茶 .....	203
清肝利黄茶 .....	203
板蓝根茶 .....	203



## 第二节 肥胖症饮茶与养生



消肥健身茶 .....	204
清宫减肥仙药茶 .....	204
纤维茶 .....	204
石榴叶茶 .....	204
枸杞茶 .....	204
乌龙槐角茶 .....	205
白萝卜茶 .....	205
荷叶减肥茶 .....	205
芒果鲜藕饮 .....	205
山楂茶 .....	205
干荷花生茶 .....	205
干荷叶茶 .....	206
三花橘皮茶 .....	206

## 第三节 风湿病饮茶与养生

独活茶 .....	206
威灵仙茶 .....	206
桑枝红茶 .....	206
石楠茶 .....	206
柳枝茶 .....	207
茯苓生姜冰糖茶 .....	207
白芥橘皮茶 .....	207
当归苦参茶 .....	207
益气养阴生津茶 .....	207







#### 第四节 肾炎饮茶与养生

黄芩茶 .....	208
紫苏通利茶 .....	208
苓桂术甘茶 .....	208
柏子养心茶 .....	208
合欢莲茶 .....	208
杜仲叶茶 .....	209
百合固金茶 .....	209
地苍茶 .....	209
杜仲茶 .....	209

#### 第五节 高血压病饮茶与养生

双桑降压茶 .....	210
白茅根茶 .....	210
决明苻蓉茶 .....	210
花生秧降压茶 .....	210
桃仁决明蜜茶 .....	210
灵芝茶 .....	211
山楂荷叶茶 .....	211
山楂核桃仁茶 .....	211
山楂牛膝茶 .....	211
决明芥菜青箱茶 .....	211



#### 第六节 更年期饮茶与养生

灵芝草茶 .....	212
菊花茶 .....	212
杞菊茶 .....	212
党参红枣茶 .....	212







## 第七节 高脂血症饮茶与养生

葫芦茶 .....	213
荷叶山楂茶 .....	213
玫瑰茉莉茶 .....	213
降脂延寿茶 .....	214
降脂减肥茶 .....	214
胡桃山楂茶 .....	214
柿叶山楂茶 .....	214
山楂益母茶 .....	214
番石榴叶茶 .....	214

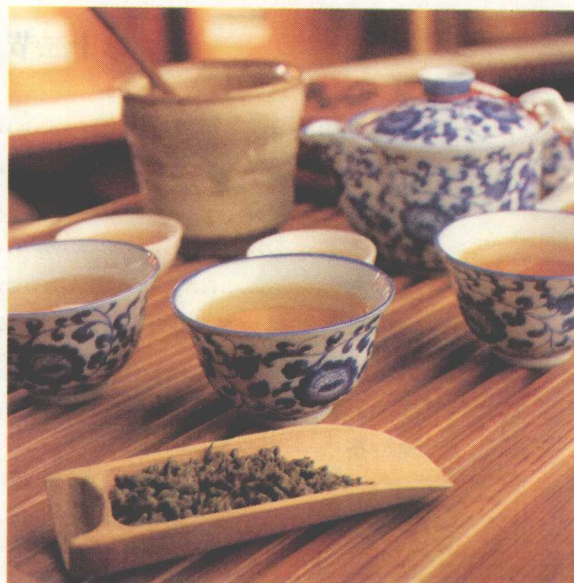


## 第八节 呼吸道疾病饮茶与养生

银花蜜糖茶 .....	215
榆皮车前茶 .....	215
山里核桃茶 .....	215
野菊甘草茶 .....	215
砂仁鸡金茶 .....	215

## 第九节 抗癌防癌饮茶与养生

鱼腥草茶 .....	216
草莓蜜茶 .....	216
菱秆心冬瓜仁茶 .....	216
青果乌龙茶 .....	216
玉米奶茶 .....	217
郁芩茶 .....	217
菱秆心绿茶 .....	217
菱角茶 .....	217
灵芝维生素茶 .....	218
橄榄蜜茶 .....	218
乌龙健美茶 .....	218
沙参茶 .....	218

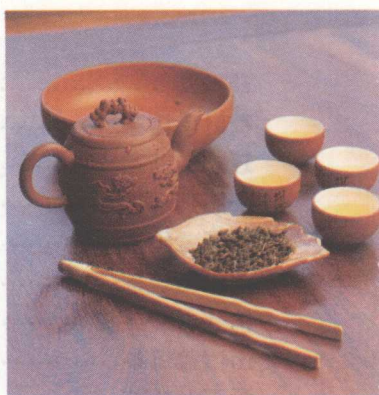






## 第十节 健脑益智饮茶与养生

乌龙枣茶 .....	219
玫瑰花绞股蓝茶 .....	219
柿叶保健茶 .....	219
菖蒲茶 .....	219
提神茶 .....	220
醒神茶 .....	220
葵盘茶 .....	220
胡桃牛乳茶 .....	220
百合茶 .....	220
醒脑茶 .....	220



## 第十一节 瘦身美容饮茶与养生

降脂减肥茶 .....	221
荷明减肥茶 .....	221
决明子甘茶 .....	221
荷叶茶 .....	221
桑白泽泻茶 .....	221
芦荟山楂茶 .....	222
海带大黄茶 .....	222
陈葫芦减肥茶 .....	222
柿霜钩藤茶 .....	222



## 第十二节 抗衰老饮茶与养生

龟鹤二仙茶 .....	223
菊花石菖蒲茶 .....	223
乌龙健美益寿茶 .....	223
枸杞子茶 .....	223
蟠龙茶 .....	223
绿茶蜂蜜苹果皮茶 .....	224
灵芝维 C 茶 .....	224
神仙寿茶 .....	224
刺梨茶 .....	224





### 第十三节 糖尿病饮茶与养生

秋果消渴茶 .....	225
西洋参茶 .....	225
泽葛茶 .....	225
沙参二冬茶 .....	225
番石榴茶 .....	226
石斛生地茶 .....	226
山楂银菊茶 .....	226
桂枝乌龙茶 .....	226
加减甘露茶 .....	226



### 第十四节 排毒养颜饮茶与养生

椰汁茶 .....	227
苦瓜茶 .....	227
罗汉果茶 .....	227
橄榄生姜茶 .....	227

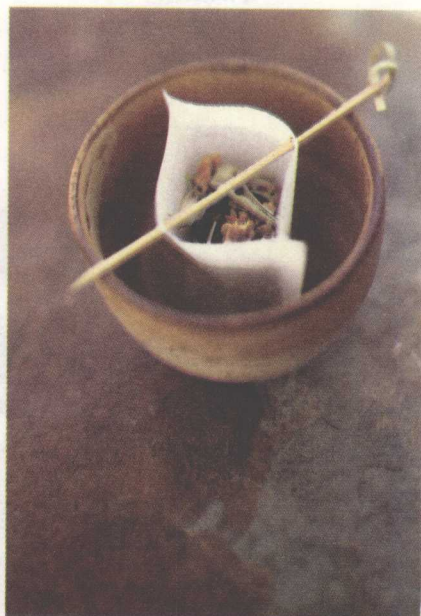


### 第十五节 肠胃病饮茶与养生

大苳茶 .....	228
蒲公英茶 .....	228
柏砂茶 .....	228
蒲砂茶 .....	228
莲子茶 .....	228
山楂茶 .....	229
竹橘茶 .....	229
金花茶 .....	229

### 第十六节 血液疾病饮茶与养生

洋参茶 .....	230
佛手茶 .....	230
茅藤地茶 .....	230
栝楼神效茶 .....	230







八仙茶 .....	230
龙眼花 .....	231
洋参石斛茶 .....	231
柴郁茶 .....	231
参味苏梗茶 .....	231
醒脾茶 .....	231
山楂芍药甘草茶 .....	232
香砂藕粉茶 .....	232
板蓝大青茶 .....	232
竹叶茶 .....	232
桑枝茶 .....	232
利腹水茶 .....	232

### 第十七节 性保健饮茶与养生

酥油茶 .....	233
虾米糖茶 .....	233
淫羊藿茶 .....	233
合欢杞子茶 .....	233
莲子丝瓜花茶 .....	234
虾米茶 .....	234
补骨脂核桃茶 .....	234
冬瓜皮茶 .....	234
黄花菜大枣茶 .....	234
荷楂茶 .....	234



### 第十八节 延年益寿饮茶与养生

二子延年茶 .....	235
乌龙首乌茶 .....	235
茯苓奶茶 .....	235
人参茶 .....	235



### 第十九节 滋补养生饮茶与养生

猪苓茶 .....	236
参地茶 .....	236
翘柏茶 .....	236