

湖南科学技术出版社

卢铝沙 张 鸿 编

生活嗜好保健 小窍门



寓保健于生活之中
收奇效于平凡之处

11696

生活嗜好保健小窍门

卢铝沙 张 鸿 编

首体卫校 UU8326

湖南科学技术出版社

湘新登字004号

生活嗜好保健小窍门

卢钊沙 张鸿 编

责任编辑：石 洪

•

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

长沙市银都教育印刷厂印刷

(印装质量问题请直接与本厂联系)

•

1993年9月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9.125 字数：200,000

印数：1—8,000

ISBN7—5357—1360—2

Z·39 定价：6.80元

前 言

现代社会，是一个竞争日趋激烈的社会，要在竞争中永远立于不败之地，强壮的体魄、良好的心理素质与社会适应能力是必要的基础。这也就是现代健康的新观念。

恐怕没有谁不希望自己拥有健康，但读着那连篇累牍介绍科学生活方式、健身方法的文章，常使人自叹精力、时间的不足。尤其涉及要改变自己那或许是唯一的生活嗜好，很多人宁愿明知故犯也无法忍痛割爱，因为它可能是生活乐趣之所在。本书根据作者多年专业及生活经验，精选辑录 1300 余例现代生活保健防病小窍门、小技巧、小方法，按衣食住行、嗜好、娱乐、环境等归纳分类，用短小精炼、通俗流畅的笔调逐条叙述，内容新颖实用，与现代生活融为一体，使读者从一件件看似平凡而简单的生活小事做起，自觉或不自觉地科学生活，改掉不良的生活习惯，日积月累，自然达到防病保健的目的。对于一些有着与现代健康观念相悖生活嗜好的读者，运用书中所介绍的生活小技，或许能起到亡羊补牢的作用。如抽烟者，平日多食胡萝卜预防肺癌；嗜食薰腊美味，腌制时加维生素 C，减少致癌物质产生等等。如此简单易行，又何乐而不为。

寓保健于生活之中，收奇效于平凡之处。使您充分享受现代文明的乐趣，提高工作、学习效率，又能保持、增强，至少不至于影响您的健康，是本书的特色与宗旨。

本书编写过程中，参阅了国内外数十种有关科普报刊杂志，由于篇幅关系，不能一一列出，在此一并致谢。

编者 1993 年 5 月

目 录

一、厨房饮食

向您推荐“吃经”(1) 说烹调合理化(1) 有特殊健身作用的食物(2) 食物中的营养之最(2) 癌症的“克星”食物(2) 饮食防癌十二法(3) 果汁中的抗癌药(3) 食物抗癌谱(3) 保持菜肴营养方法(4) 茶水煮饭助消化(4) 吃鱼头要烧熟煮透(4) 食物巧煮不烦心(5) 莫吃隔夜大白菜(6) 炒一道菜应洗涮一次锅(6) 开水冲蜂蜜得不偿失(7) 巧煮鸡蛋(7) 鸡蛋熟吃好(7) 鲜鱼制作小窍门(7) 烹调小窍门5则(8) 肉食酸碱调合要诀(8) 解冻食物需马上烹调(8) 味精使用诀窍(9) 煮牛奶的小窍门(9) 教你自制清凉蔬菜饮料(9) 进餐应有好气氛(9) 经常改变饮食习惯可以预防消化道癌(10) 细嚼慢咽益健康(10) 发挥唾液的防癌作用(11) 最好的用餐姿势(11) 进食的酸碱平衡(11) 喝汤好处多(12) 吃火锅莫贪汤(12) 长期过分饱食者多折寿(12) 饭后六不宜(13) 早晨不宜干食(13) 自来水洗菜不宜久(14) 蔬菜腌透味更香(14) 巧借食物除去体内污染物(14) 合理吃盐(15) 高盐饮食是上呼吸道感染的诱因(15) 少吃食盐有利于降低血压(15) 盐的妙用(16) 胡椒粉的宜忌(16) 食油三不宜(17) 排油烟机接落油不能吃(17) 食品保质期的规定(17) 果蔬速冻保鲜法(18) 食物冷藏保存期限(18) 醋、芥末能杀死冰箱细菌(19) 不用冰箱巧保鲜(19) 鸡蛋保存新方法(19) 压力锅保存食物(20) 优质大米鉴别方法(20) 大米防蛀五法(20) “米猪肉”的识别(20) 识别污染鱼的诀窍(21) 蔬菜农药清洗二法(21) 盐水除蔬菜蚜虫(21) 芹菜保鲜一法(21) 过期月饼吃不得(22) 月饼不宜密闭贮存(22)

自测牛奶新鲜度 (22) 方便面最好现吃现买 (23) 热天豆腐保鲜 (23) 最佳食品解冻法 (23) 油炸花生米保鲜法 (23) 消毒剂的选用 (24) 家用清洁剂须慎重 (24) 消毒剂的浓度与配合 (24) 夏季食品防腐小技 (25) 哪些蔬菜污染少 (25) 淘米水洗弄脏的肉 (25) 反复冷冻的鱼、肉会产生致癌物 (25) 罐头食品质量的简易鉴别 (26) 巧测罐头的最佳食用期 (26) 剩罐头不宜放入冰箱 (26) 食品异味去除法 (27) 植物油质量鉴别 (27) 切莫陈米未尽又投新米 (28) 包装带编织筐不宜盛放食品 (28) 不能长期盛放在不锈钢容器中的食品 (28) 金属容器装不得蜂蜜 (28) 饮料瓶不宜贮存食油 (29) 区别塑料袋有毒无毒 (29) 塑料食品袋不宜反复使用 (29) 用哪一种袋子装粮好 (30) 归来吧, 粗粮铁锅竹筷 (30) 使用铁锅有讲究 (30) 铁锅铜铲最佳搭挡 (31) 铝锅加不锈钢锅铲留下的隐患 (31) 铁锅铝铲并非好搭挡 (31) 消除厨房地面油垢 (32) 哪种筷子好 (32) 油漆筷子中看不中用 (32) 电磁炉使用须知 (33) 正确使用不锈钢炊具 (33) 请勿将煤气拧到最小程度 (33) 自来水比抹布干净 (34) 勿用化纤布洗碗 (34) 碗碟颜色与食欲 (34) 牙签选择及其使用 (34) 天气炎热时要喝多少水 (35) 饮水不足有害健康 (35) 保持水清洁的小技 (35) 喝水的学问 (36) 早晨宜适量饮水 (36) 白开水——最好的饮料 (36) 天气酷热时可否饮冷饮 (37) 五种开水不宜饮用 (37) 饮水茶杯各自备 (37) 喝汤不能代替饮水 (38) 咖啡和茶不能代替白开水 (38) 饮水预防结石的诀窍 (38) 请喝活性水 (38) 吃水果也有讲究 (39) 吃水果的最佳时间 (39) 不宜空腹吃的水果 (39) 水果不能代替蔬菜 (40) 不宜吃柑橙的疾病 (40) 预防菠萝过敏症 (40) 预防荔枝引起低血糖 (41) 苹果可降血压 (41) 萝卜桔子不宜同食 (41) 吃烂水果得不偿失 (41) 老人不宜常食罐头水果 (42) 吃水果引出的病 (42) 海鲜与酸性水果不宜同吃 (42) 巧去果壳 (42) 巧去果皮 (43) 吃鱼健脑健身 (43) 红壳蛋比白壳蛋营养吗? (43) “黑色食品”保健佳品 (44) 多吃蔬菜能抗癌 (44) 生吃蔬菜有选择 (44) 海藻食疗功效 (45) 怎样从食物中摄取有机锗 (45) 饮食十忌 (45) 若干食品的禁忌 (46) 油条虽香不宜多吃

(47) 胡萝卜不宜生食 (47) 引起龋齿的 15 种甜食 (47) 食用冰冻食物也要小心 (48) 蛋白质缺乏易患龋齿 (48) 谨防吃唆螺致病 (48) 土豆应削皮吃 (49) 多吃洋葱可防癌 (49) 牛奶——防治中风的良药 (49) 吃蒜头防心脏病和胃癌 (50) 多食豆类制品可减少发生乳腺癌的危险 (50) 食用豆腐防痴呆 (50) 谨防虾会变“砒霜” (50) 吃狗肉当心狂犬病 (51) 过食豆制品有害健康 (51) 味精可诱发哮喘 (51) 空腹吃糖有害 (52) 动物肝脏能预防肝癌 (52) 避开患糖尿病的不良饮食习惯 (52) 自制桔子皮果酱 (53) 防癌佳品——蘑菇 (53) 预防血栓请多吃大蒜 (53) 奶粉和鲜奶哪个好 (54) 食疗补硒防近视 (54) 高价米营养“不高价” (54) 吃“泥鳅钻豆腐”要小心 (55) 植物“牛奶”——豆浆 (55) 哪些人不宜食豆腐 (55) 猪血营养价值高 (56) 减少淘米的次数 (56) 当心厨房里的油烟 (56) 喝牛奶的小学问 (57) 牛奶的妙用 (57) 蛋的妙用 (57) 食品洋名辨别 (58) 厨房小技 (58)

二、衣饰美容

穿着打扮 TPO (60) 服装配色的原则 (60) 黑色服装的特有魅力 (60) 劝君常穿红装 (61) 衣着得体增俏容 (61) 胖人穿衣“五忌” (61) 粗腰围者选穿服装的技巧 (62) 身材瘦削的女性穿着宜忌 (62) 穿高领毛线衫注意高度和松紧度 (62) 注重夏季衣料质地的选择 (63) 女性夏服花色的选择 (63) 穿裙的讲究 (63) 棉衣保暖最相宜 (64) 棉袄罩衣宜轻不宜重 (64) 文胸与女性现代病 (64) 乳罩——产后缺奶祸根 (65) 新内衣要先洗后穿 (65) 化纤内衣的治疗作用 (65) 哪些人不宜穿的确凉衬衫 (66) 秋凉衣着稍带寒 (66) 短衣短裤入眠安 (66) 热天莫给小孩穿化纤织物 (67) 心律失常与化纤衣服 (67) 一帽暖全身 (67) 穿长筒皮靴潇洒但有弊 (68) 穿长筒袜有讲究 (68) 女性穿丝袜的诀窍 (68) 女性应少穿长筒尼龙袜 (69) 夏季穿袜弊多利少 (69) 寒冬须重视脚的保暖 (69) 为了健康而选择鞋子 (70) 别穿尖头皮鞋 (70) 除鞋臭的小办法 (70) 痱子粉除脚臭 (71) 简便易行的鞋用防臭剂 (71) 冬季脚部保暖鞋袜的

选择 (71) 久穿旅游鞋易患足癣 (72) 衣裙晾晒有讲究 (72) 如何防止衣服发霉 (72) 衣被消毒法 (72) 洗藏毛衣要领 (73) 巧洗电热毯 (73) 洗衣服有学问 (73) 衣物防虫细辛助您 (74) 春夏之交莫晒衣 (74) 机洗乳罩易引起乳腺炎 (74) 洗衣机莫放在厕所里 (75) 预防家用洗涤剂的中毒反应 (75) 使用洗衣机的卫生小窍门 (75) 领带过紧殃及视力 (76) 佩戴首饰小禁忌 (76) 配戴戒指有学问 (76) 小孩不宜戴首饰 (77) 光学玻璃镜片强于水晶镜 (77) 正确选择太阳镜 (77) 戴普通太阳镜损害眼睛 (78) 香水与花露水的区别 (78) 巧用花露水 (78) “美容”指什么? (79) 学会识别化妆品的卫生标志 (79) 美容四忌 (79) 健美女性的简单标准 (80) 人类最佳身高 (80) 女士的整体美 (80) 有损美容和形体的习惯 (81) 苗条饮食经 (81) 健美的饮食诀窍 (81) 判断胖与瘦的标准 (82) 你属于这最易发胖的四类人吗 (82) 身体发胖的信号 (83) 减肥者的食物选择 (83) 胖人吃哪些蔬菜好 (83) 旋转手臂减肥法 (84) 饭前喝汤可减肥 (84) 影响形态健美的药物 (84) 乳房健美法 (84) 多次人流易致肥胖 (85) 节食减肥弊端多 (85) 青春少女切莫乱吃减肥药 (85) 倒背手增大“将军肚” (86) 减肥不可“急于求成” (86) 食黄瓜助长高 (86) 使面宠娇艳的三种手段 (86) 消除面部皮肤干燥按摩法 (87) 夏季颜面养护小技 (87) 女性颈部的养护 (88) 颈颌部指压美容法 (88) 春天护肤法 (88) 春季护肤品的选用 (89) 夏季女性护肤简法 (89) 秋季护肤要点 (89) 切莫忽视夜间养肤 (90) 小苏打洗浴能延缓皮肤衰老 (90) 护肤请选用真丝服装 (90) 猪皮与皮肤美容 (91) 影响皮肤健美的药物 (91) 巧治皮肤粗糙 (91) 皲裂预防方法 (92) 少吃盐可保持皮肤白嫩 (92) 防皱纹五戒 (92) 电子计算机前的皮肤保健 (92) 常用护发用品的优点 (93) 愿您有一头秀发 (93) 烫发一年三次为宜 (93) 男士护发的几种方法 (94) 盐水防掉发 (94) 茶水洗发好 (94) 秀发洗涤宜忌 (95) 自制当归液美容护发 (95) 节食减肥易脱发 (95) 影响毛发健美的药物 (95) 汗毛增长 警惕癌症 (96) 慎用喷发胶 (96) 当心发胶致癌 (96) 当心化学染发剂致癌 (97) 美容加减法 (97)

化妆的场合与年龄 (97) 浴后 1 小时再化妆 (98) 夏季女性宜施淡妆 (98) 拔眉求美不可取 (98) 慎用面膜美容法 (99) 普通肥皂和美容香皂有何区别 (99) 巧消眼角皱纹 (100) 消除眼部鱼尾纹的按摩方法 (100) 巧刷睫毛 (100) 眼影用色的技巧 (101) 割双眼皮之后 (101) 如何消除眼盖浮肿 (101) 巧掩眼部缺陷的美容术 (102) 口红不宜当胭脂 (102) 睡觉前的美容 (102) 五分钟补妆技巧 (103) 涂指甲油后如何让指甲恢复生机 (103) 戴隐形眼镜怎样选用化妆品 (103) 早留胡子早秃顶 (104) 增白化妆品有害 (104) 面部运动美容法 (105) 睡前养颜最相宜 (105) 中老年妇女的美容 (105) 消除眼袋小妙方 (106) 美容根本早睡足眠 (106) 凉开水美容 (106) 米饭——廉价的美容佳品 (107) 蔬菜美容妙用 (107) 鲜桔汁美容法 (107) 几种简易美容法 (108) 瓜果美容效果好 (108) 沐浴美容要诀 (108) 食疗补镁美容法 (109) 甘蔗也是美容物 (109) 假牙的保护 (109)

三、嗜好娱乐

请注意生活方式病 (110) 三大促癌因素 (110) 吸烟者的防癌菜谱 (111) 戒烟突破口——饭后不抽吸 (111) 吸烟折寿 (111) 妇女吸烟促衰老 (111) 停止吸烟者体内将发生的有益变化 (112) 吸烟者请多饮牛奶 (112) 未来的父亲应戒烟酒 (112) 吃碱性食物能帮助戒烟 (113) 吸烟会造成精神失常 (113) 吸烟妇女易致小便失禁 (113) 吸烟有害，食“烟”有益 (113) 孕妇吸烟危害胎儿 (114) 入厕吸烟害处大 (114) 疲劳时不要吸烟 (114) 每日饮酒量 (114) 安全文雅的饮酒方式 (115) 怎样识别啤酒的好坏 (115) 热水瓶装啤酒害处多 (116) 劝君少饮一杯酒 (116) 饮酒宜吃糖醋菜 (116) 食物解酒 (116) 美酒咖啡忌同饮 (117) 贪杯导致低血糖症 (117) 睡前饮酒危险 (117) 剧烈运动后不宜饮啤酒 (118) 酒后勿浴 (118) 服哪些药时不能饮酒 (118) 少儿饮酒当心“绝后” (119) 过量饮酒当心猝死 (119) 夏饮啤酒防中毒 (119) 嗜酒可致阳痿 (120) 饮酒止腰背痛并非良法 (120) 饮茶的利与弊 (120) 饮茶增

进健康 (121) 喝茶的选择 (121) 四季饮茶经 (121) 经常饮茶防龋齿 (122) 一杯清茶消疲劳 (122) 抗辐射——茶叶的特异功能 (122) 饭后一杯茶不利助消化 (123) 喝早茶并非坏习惯 (123) 巧借饮茶补血 (123) 饮茶当心“茶醉” (124) 浓茶引起贫血 (124) 喝茶有忌 (124) 茶锈有害健康 (125) 巧除茶垢 (125) 若想茶叶不变味 (125) 粗茶可降血糖 (126) 茶水漱口防胃癌 (126) 茶叶的神奇疗效 (126) 茶叶妙用 (126) 剩茶叶与茶水的妙用 (127) 饮咖啡五不宜 (127) 什么人不宜喝咖啡 (128) 浓咖啡止喘 (128) 儿童视力下降与咀嚼有关 (128) 嗑瓜子花生可防心脏病 (128) 嗜糖要防“病从糖出” (129) 嗜食薰腊食品者的防癌小技 (129) 吸毒引起的心血管疾病 (129) 舞厅黑光灯危害健康 (130) 嗜蜜饯能够诱发哮喘 (130) 养宠物小心秃顶 (130) 饮乳酸奶要鉴别发酵型与配制型 (131) 嗜饮高级饮料不如常喝温开水 (131) 购物的适当时间 (131) 识别购买行为类型 (132) 嗜逛商场者警惕“商场病” (132) 旅途防晕车小窍门 (133) “脑腹大战”损健康 (133) 燃放鞭炮时预防听力损伤方法 (133) 儿童吃冷饮的学问 (133) 冷热饮料口味最美时的温度 (134) 爆米花易致铅中毒 (134) 垂钓者须防“蚯蚓病” (134) 民间诱鱼验方 (135) 嗜食干鱼会促进动脉硬化和人体老化 (135) 口香糖泡泡糖含有毒物质 (135) 怎样鉴别伪劣饮料 (136) 嗜食酸性食物易疲倦 (136) 引起胃癌的不良饮食嗜好 (136) 几种不良嗜好宜纠正 (136) 并不卫生的“卫生”习惯 (137) 牙膏加食醋巧除牙锈 (137) 自制花药杀虫 (137) 常看电视者保健小技 (138) 电视机前的保健操 (138) 彩电最佳收视距离 (139) 认识躺着看电视的害处 (139) 当心电视机的毒气 (139) 看电影的最佳座位 (140) 开车前少看电视 (140) 看电视要预防颈椎病 (140) 看电视升高胆固醇 (141) 避免看电视影响睡眠 (141) 让家中的电器“悄声细语” (141) 立体声太响危害身体 (142) 当心耳机使你耳聋 (142) 给自己开一张音乐处方 (142) 听音乐者请加选择 (143) 谨防“卡拉OK”病 (143) 轻音乐解除疲乏 (143) 月经期间少唱歌 (144) 电子游戏可引起儿童高血压 (144) 警惕电子游戏癫痫症 (144) 玩电子

游戏带来的视力减退 (145) 谨防玩具铅中毒 (145) 笑的宜忌 (145) 家庭电磁场——看不见的污染 (146) 舞场激光藏杀机 (146) 家电接地线为黄绿双色线 (147)

四、起居环境

人体一天之最巧利用 (148) 生活中的最佳时刻 (148) 生活用品的最佳高度 (149) 什么样的休息方式更有益 (149) 太阳活动盛期的衣食住行 (150) 睡眠效率值的自我测定 (150) 睡眠艺术 (150) 睡眠指南 (151) 预防癌症的首要因素——睡眠 (151) 睡眠好，长得高 (151) 安眠十法 (152) 儿童如何选择睡眠的姿势和方向 (152) 睡觉咬牙是怎么回事？ (153) 睡觉打鼾好吗 (153) 睡前可以喝茶吗 (153) 小睡好吗 (153) 午间休息大有益 (153) 午睡只宜 50 分钟 (154) 一种新午休 (154) 坐着午睡碍健康 (154) 老年人应坚持午睡 (155) 睡前不宜服药 (155) 揉搓双手催眠法 (155) 每天多睡 1 小时 (155) 头睡扁了有法治 (156) 灯光治疗失眠症 (156) 莫把烦恼带给床 (156) 做梦也有益 (157) 仰卧矫正姿势性驼背 (157) 赶走困意不妨揉中指指尖 (157) 裸睡少病痛 (1258) 选择枕头的三要素 (158) 什么样的枕芯好 (158) 高枕无忧吗 (159) 自制“足枕” (159) 起床后不宜先叠被 (159) 晒被子的窍门 (160) 卧室的气候与睡眠 (160) 睡具、气候与睡眠 (160) 怎样从健康角度选择席梦思 (161) 冬天盖厚被重被易引起脑中风 (161) 早晨起床的方式 (161) “三三三”洁牙法 (162) 选择合适的牙刷 (162) 刷牙的最佳温度 (162) 饮用酸牛奶后要漱口 (163) 药物牙膏的选择 (163) 儿童课间加餐过后要漱口 (163) 茶水漱口的妙用 (163) 废除牙刷使用“终生制” (164) 刷牙中的保健小窍门 (164) 吃水果后应漱口 (164) 刷牙与胃溃疡 (165) 淋浴益处多 (165) 沐浴时间宜短 (165) 洗温冷浴试试 (166) 御寒警报——“鸡皮疙瘩” (166) 调节洗澡水温消除疲劳法 (166) 夏日不宜多洗澡 (167) 医疗保健浴 (167) 淋浴健身 5 法 (167) 苏打水沐浴法 (168) 巧用药浴健儿身 (168) 洗澡时要提防“晕澡” (169) 夏季祛痱小技 (169) 薄膜浴

室御春寒 (169) 儿童爽身粉的正确用法 (170) 妇女下身慎用爽身粉 (170) 选择色浅味淡的香皂 (170) 科学洗脸有佳法 (170) 洗脸时选用肥皂的讲究 (171) 洗脸的正确方法 (171) 不要用热水袋里的水洗脸 (171) 洗发最佳程序 (171) 洗头先洗头皮 (172) 经常变换洗发剂品种 (172) 多梳头可增寿 (173) 热水洗脚胜吃补药 (173) 便前洗手防性病 (173) 男子也要洗“小澡” (174) 女性清洗外阴方法 (174) 妇女不宜长期用高锰酸钾 (174) 写字台办公者勿忘坐浴 (175) 洗脚养生法 (175) 居室色彩的选择 (175) 点缀房间几法 (176) 室内绿化的配置艺术 (176) 装饰居室引起的疾病 (177) 夏季空调房间最佳温度 (177) 怎样预防空调“冷气病” (177) 夏天保持居室凉爽小技 (178) 冬季室温最好控制在摄氏 20 度左右 (178) 空调房间要每天换空气 (178) 排气扇可减少房间细菌 (179) 简便易行的室内空气消毒法 (179) 去除居室异味有巧法 (179) 室内灯光巧安排 (179) 室内盆栽不宜多 (180) 室内不宜放的花草 (180) 谨防室内“地毯病” (180) 天然空调——吊兰 (181) 清除家庭“卫生死角” (181) 冬天勤扫尘, 来年少得瘟 (181) 病人室内勿放花盆 (182) 露宿有碍健康 (182) 避免卧室中跌倒要点 (182) 巧除室内煤气 (182) 阳台使用注意 (183) 阳光可致癌亦可防癌 (183) 黄昏点蚊香效果最佳 (183) 勤掏耳不是好习惯 (184) 贺年卡不宜摆在玻璃台板下 (184) 树能影响人体健康 (184) 脚脏还是手脏 (185) 卫生纸不卫生 (185) 防蚊小技 (185) 简易消除日光灯噪音法 (185) 关于煤气中毒的错觉 (186) 晨饮杯水健身通便 (186) 用电风扇时的自我保健 (186) 风扇引起的疾病 (187) 使用电风扇三忌 (187) 购买搪瓷制品请注意商标颜色 (187) 安度寒冬小窍门 (187) 几种特殊的电话号码 (188) 手表上发条的最佳时间 (188) 憋尿带来的麻烦 (189)

五、运动锻炼

人体运动能力发展的最佳时期 (190) 锻炼者请把握运动量 (190) 运动量并非越大越好 (190) 锻炼最好在黄昏 (191) 弯腰运动测健

康法 (191) 腹压运动测健康法 (191) 早晨剧烈运动须防猝死 (192) 劝君常常迈步行 (192) 保持肌力需多走路 (192) 晨跑不如晚跑好 (193) 春夏之交早晨锻炼未必有利 (193) 寒冬晨练不须早起 (193) 饭后百步走的讲究 (194) “饭后百步走”不适于老人 (194) 扳手劲比赛当心肋骨骨折 (194) 劳累后吃什么好 (195) 防感冒请刷臂内侧 (195) 长跑穿化纤袜比穿棉袜好 (195) 特殊运动健身 3 法 (196) 睡前运动好吗 (196) 敲打背部好处多 (196) 冬阳晒不得 (197) 饭前运动减肥 (197) 筷子的健身作用 (197) 多动是防止痴呆的好方法 (198) 肩周炎的运动疗法 (198) 解除紧张性肩痛简易操 (198) 女孩骑车防止麻烦小技 (199) 手舞足蹈 防衰益寿 (199) 体育锻炼预防妇科癌 (199) 老人行路起居慢三拍 (200) 夏季锻炼防暑点滴 (200) 掌上健康法 (200) 骑车省力法 (200) 叩齿咽津益寿法 (201) 活动踝部预防动脉硬化 (201) 逆步健身法 (201) 预防坐出的病 (202) 改善视力小窍门 (202) 孕期运动要诀 (203) 心脏病入理想的锻炼方式 (203) 跳绳健脑法 (203) 晚间的自我保健 (203) 大量出汗后不应立即饮水 (204) 清除伏案疲劳 (204) 坐办公室者的简易体操 (205) 疲劳之后应做松弛体操 (205) 解除腰部疲劳背肌伸展运动 (205) 解除脚腿酸痛体操 (206) 自我按摩解除肌肉疲劳法 (206) 解除眼睛疲劳指压法 (207)

六、心理社交

愉快与健康 (208) 心理健康的标准 (208) 儿童心理健康标准 (208) 心理健康的引导方法 (209) 别称“小笨蛋” (209) 儿童抑郁症解除法 (209) 心理养生方法 (210) 脑力劳动者心理保健要点 (210) 中年人特有的几种精神心理 (211) 神奇的“心临美境法” (211) 知足常乐心身康 (211) 怀旧多往好处想 (211) 人生应勇敢地面对挫折 (212) 人足五乐长寿之本 (212) 穿着调节情绪法 (213) 情绪会改变人的食谱 (213) 巧借食物调节情绪 (213) 心情忧郁者不妨多吃香蕉 (214) 宽恕有益健康 (214) 要想长寿请唱歌 (214) 哼唱有益于身心健康 (215) 笑的十大好处 (215) 长吁短叹

强身健身(215) 松弛一点健康一分(216) 经常发怒必损寿(216)
“老来俏”好(216) 高血压八怕(216) 忌不成熟的自我保护心态
(217) 怎样缓解紧张心理(217) 怎样从嘴唇判别性格(217) 男士
的“阳刚之美”(218) 摔伤时不妨哭一哭(218) 男儿有泪亦可弹
(219) 消化系统的大敌——精神刺激(219) 晚上八点再谈家务事
(220) 克制愤怒有损健康(220) 安慰情绪只须“略施小技”(220)
情绪不佳的自我调节(221) 吹吹口哨又何妨(221) 不时变动工作有
益身心健康(221) 发怒有益,贵在有度(222) 集中时间烦恼
(222) 要学会自我放松(222) 轻解“现代忧郁”之结(223) 心情
愉快感冒少(223) 女性调节情绪的诀窍——唠叨(223) 吃零食的心理
保健作用(224) 社交场合周旋技巧(224) 如何克服社交恐怖症
(225) “客套话”歌诀(225) 交际中不受欢迎的几种人(225) 具
有吸引力的个性特征(226) 握手的技巧(227) 加强修养,使你倍增
魅力(227) 判断别人喜欢你并不难(227) 人际关系与健康(228)
人际交往中的语言十忌(228) 现代修养要素(228) 你会作客吗
(229) 男女之间的差异(229) 眼球转动与性格(230) 妻子容貌与
丈夫性格(230) 学会倾听与倾诉(230) 孩子与母亲的社交(231)
外国人忌讳的颜色(231) 怎样批评别人(231) 猜疑和嫉妒是最厉害
的感情侵蚀剂(232) 少说多听有益健康(232)

七、婚恋家庭

健康家庭的主要特征(233) 治家格言(233) 家庭生活三大法宝
(234) 结婚利于男子健康长寿(234) 独身有害健康(234) 恋爱中的
第一次(235) 如何判断恋爱对象与自己是否近亲(235) 怎样选择
婚期(235) 房事过密可致锌缺乏(236) 如何长久保持性吸引力
(236) 哪些药物引起性冷淡(237) 按摩驱除性冷淡(237) 新婚妇
女不要服避孕药(237) 月经期需要补充维生素(238) 长期素食影响
月经(238) 保持美满婚姻的“四大秘诀”(238) 怎样使丈夫热爱家
庭(239) 夫妻同厨乐趣多(239) 深化夫妻感情的窍门(240) 当
夫妻间需要拒绝时(240) 聪明妻子的特点(240) 夫妻吵架化解有术

(241) 夫妻分床就寝更科学 (241) 离婚影响免疫功能 (241) 家庭和睦孩子聪明 (242) 离婚与子女身心健康 (242) 再婚老人应注意的几点 (242) 自己预测受孕的时机 (243) 新婚怀孕的概率 (243) “座上喜”不是喜上加喜 (243) 受孕的最佳月份 (244) 气象与优生 (244) 孕期性生活技巧 (244) 孕妇睡觉的讲究 (245) 产妇欣赏音乐有诀窍 (245) 孕妇一日饮食调配 (245) 乳母四个不宜 (246) 孕妇的最佳体重 (246) 孕妇不宜睡电热毯 (247) 孕妇补锌可防止剖腹产 (247) 孕期不宜烫发 (247) 孕妇慎食桂圆 (247) 妊娠后期防病患 (248) 孩子健康成长的家庭要素 (248) 一首国外流传的“育儿歌” (249) 育儿经 (249) 婴幼儿保健四大关键 (249) 儿童健康注意要点 (250) 婴儿预防接种的程序 (250) 影响乙肝疫苗效果的三个因素 (251) 带婴儿上街的窍门 (251) 孩子，走在母亲的右侧 (251) 婴儿睡觉不宜捂得太严 (252) 孩子穿戴宽松一点好 (252) 不给宝宝穿小鞋 (252) 小儿晒太阳与健康 (253) 新生儿卧室晚间宜关灯 (253) 婴儿独睡好 (253) 切忌把孩子当球抛 (253) 幼儿防寒足当先 (254) 睡眠多的儿童身高聪明 (254) 幼儿学步宜穿旅游鞋 (254) 警惕枕头成为婴儿猝死症的杀手 (255) 当心婴儿摇出病 (255) 小心孩子越吃越蠢 (255) 又薄又大婴儿被 (256) 幼儿饮食的四少一多 (256) 男扮女装不利孩子成长 (256) 提倡儿童饭前饮水 (257) 餐桌前莫对孩子发火 (257) 孩子偏食责在父母 (257) 调节餐前情绪促进儿童食欲 (258) 咀嚼过的食物不宜喂小儿 (258) 儿童不宜常吃的食品 (258) 牛奶喂养婴儿不能加红糖 (259) 儿童乱服滋补品性早熟 (259) 好心可能导致儿童恒牙歪斜 (259) 色彩斑斓食品埋下的祸根 (259) 幼儿不宜常喝酸奶 (260) 婴儿喝牛奶不宜兑果汁 (260) 新生儿莫拍“闪光照” (260) 帮助孩子克服春困 (260) 缺锌影响小儿长高 (261) 儿童饮水宜多少 (261) 儿童少饮汽水为妙 (262) 水彩、蜡笔、橡皮泥使用注意 (262) 孩子吃水果也应适量 (262) 使孩子长高的食品 (263) 解除儿童皮肤饥饿症的良方 (263) “不准哭”说不得 (263) 暂时不要理睬他 (264) 养育孩子要顺其自然 (264) 使孩子听话的诀窍 (264) 家庭朗读孩子受益 (265)

“隔代抚养”不利于幼儿成长 (265) 婴儿“语言”有规律可循 (266)
怎样让孩子掌握“处世”技能 (266) 怎样培养儿童的记忆力 (266)
儿童手指活动益智法 (267) 正面引导 手下留情 (267) 如何答复孩
子的提问 (267) 正确看待儿童的玩 (268) 让孩子参加家庭理财
(268) 赠给孩子精神礼物 (268) 不宜陪读 (269) 学会向孩子道歉
(269) 教孩子应付意外 (269) 怎样辨别婴儿视觉是否正常 (270)
切莫随意喂鱼肝油 (270) 改善幼儿睡眠不安小方法 (270) 孩子外出
不妨戴个小口罩 (271) 杜绝婴儿腹泻的隐患 (271) 怎样防止小儿听
力受损 (271) 小宝宝的冒牌喷嚏 (271) 学会识别宝宝的粪便
(272) 重视家庭安全 (272) 儿童矫正牙齿的最佳年龄 (273) 严防
小儿枕偏头 (273) 防止组合柜倾倒砸伤儿童 (273) 预防小儿疥疮几
要素 (274) 近视眼病因与预防 (274) 小儿打针吃药中的“教育学”
(274)

一、厨房饮食

向您推荐“吃经”

我们的饮食食物，可划分为几大类：①谷、薯、豆类。提供碳水化合物、蛋白质、矿物质、纤维、B族维生素。②肉、禽、鱼、蛋、奶类。提供脂肪、蛋白质、维生素A及B族维生素。③蔬菜、水果类。提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。④动植物油、食用糖等纯能量食物。提供能量。要使身体达到营养平衡，就应该食物多样化、摄取多种营养素。饮食有以下要点①饮食适度，不暴饮暴食。②适量摄入油脂（特别是动物油），否则会导致血中肌酸含量增加，诱发冠心病。③粗细粮搭配，多食富含纤维的粗粮，增进肠道蠕动，减少便秘发生。④限盐。高血压与钠的摄入量过高有关系。⑤少糖。预防龋齿发生。⑥节制饮酒。

说烹调合理化

合理烹调既不降低营养价值，又能保持食物的原有风味，促进饮食欲望，增进人们的健康。①各种蔬菜要先洗后切，因为蔬菜中所含钙、铁、维生素B、C等营养成分溶于水，很容易流失。②淘米不要反复揉搓，米与米之间的碰撞，会损失大量维生素B。③炒菜时要大火快炒，菜中的维生素C遇热会丢失，遇热时间越长，维生素C丢失越多。④含维生素B₂较多的蔬菜粮