

绿色生活经典

LuSeShengHuoJingDian

健康自助

黄淑芳 主编

自助者 天助之



内蒙古科学技术出版社

绿色生活经典

健康自助

黄淑芳 主编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康自助/黄淑芳主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2002. 1

(绿色生活经典/朱德礼主编)

ISBN 7-5380-0984-1

I. 健… II. 黄… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 004434 号

出 版/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/(0476)8224848 8231924
邮 编/024000
经 销/全国各地新华书店
责任编辑/那 顺
封面设计/徐敬东
印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司
开 本/850×1168 1/32
印 张/15
字 数/350 千
印 数/1—5000 册
版 次/2002 年 1 月第 1 版
印 次/2002 年 1 月第 1 次印刷
定 价/22.80 元

◇ 目 录 ◇

营养养生治病

维生素、矿物质养生治病

三种营养素的保健作用.....	(3)
维生素 A	(5)
维生素 B ₁	(7)
维生素 B ₂	(8)
烟酸	(10)
泛酸	(11)
维生素 B ₆	(12)
维生素 B ₁₂	(13)
生物素	(15)
胆碱	(16)
叶酸	(17)
肌醇	(18)

维生素 C	(19)
维生素 D	(21)
维生素 E	(22)
维生素 K	(24)
维生素 P	(25)
合成维生素不可滥用	(26)
钙	(27)
镁	(29)
铬	(30)
铜	(31)
碘	(32)
铁	(33)
锰	(35)
磷	(36)
钾	(37)
锌	(39)
硒	(40)
钠	(42)
矿物质补剂不可滥用	(43)

天然食物药效及食疗建议

梗米	(45)
糯米	(46)
黑米	(47)
小麦	(48)
玉米	(49)
荞麦	(50)

***** 目 录

小米	(51)
大豆	(52)
黑豆	(54)
蚕豆	(56)
豌豆	(57)
绿豆	(58)
赤小豆	(59)
扁豆	(60)
芹菜	(61)
卷心菜	(62)
菠菜	(64)
茼蒿	(65)
香菜	(66)
洋葱	(67)
韭菜	(69)
黄花菜	(70)
莴笋	(71)
萝卜	(72)
胡萝卜	(74)
藕	(75)
马铃薯	(77)
冬瓜	(78)
黄瓜	(79)
苦瓜	(80)
南瓜	(81)
西红柿	(83)
茄子	(84)

香菇	(85)
黑木耳	(86)
银耳	(87)
海带	(88)
紫菜	(89)
大枣	(90)
山楂	(91)
核桃	(93)
芒果	(94)
樱桃	(95)
桃	(96)
杏	(97)
猕猴桃	(98)
葡萄	(99)
苹果	(100)
橘	(101)
柠檬	(102)
草莓	(103)
梨	(104)
香蕉	(105)
西瓜	(106)
花生	(107)
莲子	(108)
猪肉	(109)
猪蹄	(110)
牛肉	(111)
羊肉	(112)

***** 目 录

兔肉.....	(113)
鸡肉.....	(114)
鸡蛋.....	(115)
鸭肉.....	(117)
鹅肉.....	(118)
鹌鹑.....	(119)
鹌鹑蛋.....	(120)
鸽肉.....	(121)
鸽蛋.....	(121)
鲤鱼.....	(122)
鲫鱼.....	(123)
青鱼.....	(124)
鲢鱼.....	(125)
草鱼.....	(126)
桂鱼.....	(127)
带鱼.....	(127)
黄花鱼.....	(128)
鳙鱼.....	(129)
甲鱼.....	(130)
鲍鱼.....	(131)
海参.....	(132)
银鱼.....	(133)
虾.....	(134)
河蟹.....	(135)

天然药草功效及食疗建议

人参.....	(137)
---------	-------

党参.....	(140)
黄芪.....	(142)
黄精.....	(145)
白术.....	(148)
山药.....	(150)
地黄.....	(152)
何首乌.....	(155)
当归.....	(158)
枸杞子.....	(160)
桂圆肉.....	(164)
冬虫夏草.....	(167)
麦冬.....	(169)
天冬.....	(171)
玉竹.....	(172)
沙参.....	(174)
百合.....	(176)
灵芝.....	(178)
补骨脂.....	(180)
杜仲.....	(181)
肉苁蓉.....	(183)
菟丝子.....	(184)
五味子.....	(186)
附子.....	(188)
茯苓.....	(190)
薏米.....	(192)

运动养生治病

人生各阶段都需要运动

幼儿也需要体格锻炼·····	(197)
幼儿体格锻炼项目·····	(198)
幼儿体格锻炼注意事项·····	(198)
学龄儿童的体育锻炼·····	(199)
少年儿童进行体育锻炼的必要性·····	(200)
青春期的体育锻炼·····	(201)
青少年灵活性锻炼·····	(203)
青少年耐力锻炼·····	(203)
青少年弹跳力锻炼·····	(205)
课间运动·····	(206)
青少年视力保健法·····	(207)
中年人的生理状况与体育锻炼·····	(208)
中年知识分子尤需体育运动·····	(211)
中年人的减肥锻炼·····	(212)
中年人与健身跑·····	(213)
中年人与健身步·····	(215)
更年期妇女的锻炼·····	(217)
老年人的生理状况与运动项目·····	(218)
老年人锻炼如何掌握运动量·····	(220)
老年人运动须知·····	(221)
老年人防衰健身法·····	(222)
老年人自我保健按摩法·····	(223)

日常锻炼

日常锻炼身体的好处·····	(224)
消除疲劳的简易体操·····	(225)
小量随意运动最健身·····	(227)
等候时的简易体操·····	(228)
有益健康的甩手操·····	(229)
爬楼梯锻炼·····	(229)
多活动双腿可防衰老·····	(230)
室内健身运动·····	(231)
伸懒腰、打哈欠、踢腿、捶背有益健康·····	(232)
冷水锻炼·····	(233)
妇女冷水锻炼·····	(234)
妇女经期运动·····	(236)
妇女孕期体操·····	(236)
妇女产后体操·····	(238)
脑力劳动者的锻炼·····	(239)
早锻炼·····	(241)
睡前运动·····	(241)
春季体育锻炼·····	(242)
夏季体育锻炼·····	(243)
秋季体育锻炼·····	(244)
冬季体育锻炼·····	(245)
散步·····	(246)
远足·····	(247)
跑步·····	(248)
游泳·····	(249)

滑冰.....	(250)
球类运动.....	(251)
自行车运动.....	(252)
运动时的自我监督.....	(253)

体育疗法

心脏病人的体育锻炼.....	(254)
体育锻炼预防冠心病.....	(255)
体育锻炼预防闭塞性动脉硬化症.....	(255)
高血压病人的体育锻炼.....	(256)
防治肺气肿的腹式呼吸操.....	(257)
肺结核患者的体育运动.....	(258)
慢性支气管炎患者的有效锻炼.....	(259)
体育锻炼防治消化不良.....	(259)
防治胃下垂操.....	(260)
防治痔疮的医疗体操.....	(262)
体育锻炼防治老年性便秘.....	(263)
神经衰弱病人的休息与锻炼.....	(264)
预防下肢静脉曲张的体育运动.....	(266)
偏瘫者的功能锻炼.....	(267)
体育锻炼防治肩周炎.....	(268)
体疗防治姿态性驼背.....	(269)
锻炼预防颈椎推病.....	(270)
体育锻炼防治功能性腰痛.....	(270)

调摄起居养生防病

传统养生之道

顺应自然保平安·····	(275)
春季养生·····	(276)
夏季养生·····	(277)
秋季养生·····	(278)
冬季养生·····	(279)
饮食有节·····	(280)
起居有常·····	(281)
体欲常劳·····	(283)
不妄作劳·····	(284)
传统运动养生方法·····	(285)
精的保养·····	(286)
独睡保肾精·····	(287)
气的保养·····	(289)
神的保养·····	(290)
闭目静坐养神法·····	(291)
脏腑的保养·····	(292)
五行归类养五脏·····	(293)
五味调匀养五脏·····	(295)
咽津养五脏·····	(296)
筋、骨的保养·····	(297)
皮肤、容颜的保养·····	(298)
中药美容·····	(300)

眼、耳、鼻的保养·····	(301)
制造喷嚏祛除病邪·····	(302)
齿、发的保养·····	(303)
洁齿固齿意义大·····	(304)
中药固齿·····	(306)
手、足的保养·····	(306)

日常起居中的养生之道

有益于健康的低热量饮食·····	(308)
有益于长寿的弱碱性食物·····	(310)
能延缓衰老的食物·····	(311)
有益于血管健康的食物·····	(312)
有助于防癌的食物·····	(313)
不良饮食习惯易诱发癌症·····	(315)
不宜多吃的一些食物·····	(317)
有助于消除体内垃圾的食物·····	(318)
杂食最宜养生长寿·····	(319)
饮食与肥胖的联系·····	(319)
节食减肥的后遗症·····	(320)
使饮食减肥有效的方法·····	(321)
葱的食用与药用·····	(322)
姜的食用与药用·····	(323)
蒜的食用与药用·····	(324)
食用辣椒要适可而止·····	(324)
酱油、醋、盐、味精的合理使用·····	(325)
吃糖的利与弊·····	(327)
蜂蜜是滋补佳品·····	(328)

牛奶的药用功效.....	(330)
豆浆的药用功效.....	(330)
喝豆浆有学问.....	(331)
嗜饮咖啡的危害.....	(332)
嗜饮果汁的危害.....	(332)
大量饮用清凉饮料的危害.....	(333)
对健康有益的喝水习惯.....	(334)
对健康有害的喝水习惯.....	(335)
饮茶有学问.....	(336)
不宜饮茶的人群.....	(337)
适量饮酒的益处.....	(338)
长期过量饮酒的危害.....	(339)
香烟是人类健康的杀手.....	(340)
青年人不宜常穿紧身裤.....	(341)
不要忽视“乳腺综合征”.....	(342)
久穿运动鞋、旅游鞋对人体有害.....	(343)
25岁之前不要穿高跟鞋.....	(344)
暖背暖脚过寒冬.....	(345)
配戴眼镜要慎之又慎.....	(345)
佩戴金银珠宝首饰的“危险”.....	(347)
慎用爽身粉.....	(348)
慎用化妆品.....	(349)
洗浴中有学问.....	(350)
睡眠失调可诱发多种疾病.....	(352)
睡眠不当的种种危害.....	(354)
有助于睡眠的好习惯.....	(355)
哈欠导眠法.....	(356)

科学养生“一日曲”.....	(357)
----------------	-------

现代养生防病新领域

城市拥挤综合征.....	(359)
城市空巢综合征.....	(360)
人性化的居住环境.....	(362)
住宅装修弊多于利.....	(363)
维持绿色家居环境的要素.....	(364)
地毯与居民健康.....	(367)
提防沙发综合征.....	(367)
骑自行车须防病.....	(368)
乘车须防病.....	(369)
逛街须防病.....	(370)
提防慢性疲劳综合征.....	(371)
提防星期日综合征.....	(372)
有碍健康的休闲方式.....	(372)
饲养宠物要防病.....	(374)
旅游者易患的疾病.....	(375)
过多看电视导致的身心疾病.....	(376)
使用电脑的注意要点.....	(378)
舞会音响可致病.....	(379)
提防手机、BP 机的电磁波污染.....	(380)
“随身听”的不良影响.....	(381)
玩电子游戏机弊多于利.....	(381)
公用电话可能传播疾病.....	(382)
室内空调的副作用.....	(383)
谨防电风扇病.....	(384)

洗衣机也能传播疾病·····	(384)
电冰箱带来的健康隐患·····	(385)
安全使用微波炉·····	(386)

调适心理养生防病

健康人生的心理路标·····	(389)
主动生活·····	(392)
把握命运·····	(393)
日日三省健全性格·····	(395)
取长补短改造性格·····	(396)
面对挫折·····	(398)
生活着并快乐着·····	(400)
潇洒美丽的心情·····	(402)
生活在希望与失望之中·····	(404)
学习等待·····	(406)
坚忍是人生的试金石·····	(408)
自尊心的金字塔·····	(411)
误己又伤人的自卑·····	(413)
宽容之美·····	(416)
慎独的境界·····	(418)
痛苦的馈赠·····	(420)
制怒与泄怒·····	(423)
心平气和益健康·····	(425)
嫉妒的两刃·····	(427)