

A woman with dark, wavy hair is looking slightly to the side. She is wearing a purple jacket with intricate black and white floral patterns on the lapels and cuffs. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage.

中年保健 300 题

人到中年公务家务集一身

切莫忘保健

中年保健 300 题

慧津华 编

华龄出版社

●人到中年公务家务集一身切莫忘保健

●古今中外养生之道汇成册娓娓与君谈

内 容 简 介

俗话说：“中年以前人找病，中年以后病找人！”

中年，正是人生的黄金时期，正是用前半生所学的知识干出一番轰轰烈烈事业的大好年华。然而，又有多少中年人因为不注意保健、不懂得保健而被病魔击倒在不该倒下的年代。沉痛的教训不只一次告诫我们：

中年保健是人生长寿的关键！

由于自然法则，人过中年，身体各部分的机能开始走下坡路，病魔就会趁虚而入。而中年人忙于公务家务，往往忽视保健，不会保健，总认为“我还年轻！”因此，很容易一失足成千古恨，造成不可挽回的损失！

本书从易学实用入手，汇集了古今中外有关中年人养生保健之道的精华，分为：

第一章：饮食、起居、锻炼——中年保健是长寿的关键；

第二章：春、夏、秋、冬——中年人的四季保养；

第三章：欲不可绝 欲不可纵——中年性生活古今谈；

第四章：中年以前人找病 中年以后病找人——只有早发现才能早战胜；

第五章：有病早治 无病早防——中年人常见病的治疗及护理。

全书共五章，300题，30余万字。

300个题目，300个答案，300条保健养生之道，章节短小精干，深入浅出，文字活泼流畅，论说辩证，有例有据，字里行间充满生活情趣，又具指导性和实用性，从中年保健的定义到中年保健的具体做法，面面俱到，通俗易懂，最适合当代中年人阅读。是中年人留住青春、永葆青春的手册，也是中年人增进健康、延年益寿的指南。同时，对青年和老年读者，也有承上启下的借鉴意义。

300个题目 300条中年保健常识

健康就是力量

健康就是财富

健康就是幸福

目 录

第一章 饮食、起居、锻炼

1. 坚持身心两个方面的锻炼 (3)
2. 中年女性的黄金时代 (5)
3. 人到中年最重要的是保肝 (6)
4. 酒的利弊 (7)
5. 保持血管年轻 (9)
6. 高血压是血管的大敌 (12)
7. 谁来捍卫血管 (13)
8. 要相信动脉硬化能早期发现 (15)
9. 血管怎样增强弹性 (16)
10. 人到中年多发糖尿病 (17)
11. 中年最怕肥胖 (19)
12. 不吃肉为什么也发胖 (21)
13. 这叫“粗食”吗 (22)
14. 看看这些“增肥剂” (23)
15. 万万不可缺少蛋白质 (24)
16. 可不能盲目减肥呀 (25)
17. 只吃青菜就能减肥吗 (26)
18. 盐之过 (28)

目 录

19. 什么是“无肥食品”	(29)
20. 节食≠空腹	(30)
21. 皮肤是健康的标志	(31)
22. 皱纹和褐斑真讨厌	(32)
23. 别让头发白得太早	(33)
24. 谁愿意老呢	(34)
25. 延长青春的妙药	(36)
26. 维生素大比武	(37)
27. 中年人是 大矿山	(40)
28. 中年人是 大水库	(44)
29. 喝白开水最好吗	(46)
30. 癌从口入	(47)
31. 防癌食品	(49)
32. 中年人的饮食搭配	(50)
33. 中年人食谱中的“四大名著”	(51)
34. 中年人的标准体重	(53)
35. 他们为什么长寿	(54)
36. 访问日本长寿村	(55)
37. 听听日本老人谈长寿秘诀	(56)
38. 神奇的“长寿馒头”	(58)
39. 更神奇的“长寿豆酱”	(59)
40. 好东西还得会做	(60)
41. “不沾烟和酒，白在世上走。”	(63)
42. 酒怎么会醉人呢	(64)
43. 酒之功过谁人曾与评说	(65)
44. 肝啊，你能容多少酒	(67)

45. 每晚小饮的关键是“小”字 (68)
46. 喝醉酒了怎么办 (70)
47. 烟有百害而无一利 (71)
48. 可也有不少人认为“烟是好东西!” (72)
49. 改抽烟喝酒为饮茶怎么样 (74)
50. 身心健康 10 招 (76)
51. 华佗的灵丹妙药 (78)
52. 练气功走火入魔 (79)
53. 八段锦 (81)
54. 保健按摩 (83)
55. 太极拳是谁发明的 (85)
56. “饭后百步走，活到九十九。” (86)
57. 慢慢跑跑怎么样 (87)
58. 也可以稍微再跑快一点 (88)
59. 生活要有规律才好 (90)

第二章 春、夏、秋、冬

60. 春捂秋冻 (95)
61. 春天到了，怎么倒没精神 (96)
62. 春天喝点药粥吧 (98)
63. 板蓝根真好 (100)
64. 春天出外散散步 (102)
65. 能去春游当然更好 (104)
66. 迎春风梳梳头 (105)
67. 春天皮肤老痒痒 (107)

目 录

68. 谁不会走路呢	(109)
69. 夏天你一定要午睡	(111)
70. 可别得了“热伤风”	(112)
71. 夏天, 你喜欢喝什么	(114)
72. 别说泥鳅有土腥味	(116)
73. 夏天的黄瓜多功能	(118)
74. 番茄还是良药呢	(120)
75. 夏天最爱得皮炎	(122)
76. 可别小瞧拉肚子	(123)
77. 冬病夏治	(125)
78. 秋天要润肺	(126)
79. 秋天的萝卜赛人参	(128)
80. 大红枣儿甜又香	(130)
81. 不识庐山真面目	(132)
82. 洗个冷水浴多痛快	(133)
83. 秋天护肤要点	(135)
84. 冬天一大忌	(137)
85. 风吹背后寒	(140)
86. 冬天到了, 快进补	(141)
87. 土豆烧牛肉越吃越没够	(144)
88. 气管炎真烦人	(146)
89. 心脑血管病多在冬季发作	(148)
90. 三九天, 冻破砖	(150)
91. 寒风吹得皮肤干	(152)

第三章 欲不可绝 欲不可纵

- 92. 性能力是衡量中年人健康的尺度 (159)
- 93. 人到中年为什么“起不了兴” (160)
- 94. 延长性寿命的 10 条 (161)
- 95. 是谁唤醒了中年男女的性欲 (162)
- 96. 这对中年夫妇为什么没有孩子 (164)
- 97. 乳房还是丰满起来好 (166)
- 98. 是中年不是更年期 (166)
- 99. 每次性生活要消耗多少热量 (168)
- 100. 你的大脑还年轻吗 (169)
- 101. 古人孙思邈论房事养生 (171)
- 102. 孙氏房事养生四个要点之一 (175)
- 103. 孙氏房事养生四个要点之二 (176)
- 104. 孙氏房事养生四个要点之三 (176)
- 105. 孙氏房事养生四个要点之四 (178)
- 106. 《三元延寿参赞书》论房欲 (179)
- 107. 欲不可绝 (180)
- 108. 欲不可纵 (182)
- 109. 欲不可强 (184)
- 110. 欲有所忌 (185)
- 111. 古人谈“寡欲”与“谨独” (186)
- 112. 《遵生八笺》论戒色欲为养生之道 (188)
- 113. 十大延年之功 (190)
- 114. 中年人性生活的困惑 (191)

目 录

115. 治疗双方	(194)
116. 中年女性的性冷漠	(196)
117. 女人一生孩子就没性欲了吗	(199)
118. 治疗性冷漠	(203)
119. 中年夫妻还有性高潮吗	(205)
120. 每对中年夫妻的性生活都不同	(207)
121. 中年分居不是好办法	(210)
122. 中年男性错在哪儿	(212)
123. 当丈夫有外遇时	(215)
124. 一位四十岁妇女的话	(218)
125. 丈夫还能再温柔些吗	(221)
126. 中年女性性欲的减弱	(224)
127. 性和谐能使中年人焕发青春	(227)
128. 中年夫妻怎样同时达到性满足	(230)
129. 中年女性需要体谅	(233)
130. 中年夫妻性交高潮的部位	(236)
131. 什么是最好的性交方式	(237)
132. 克服女性的性紊乱	(241)
133. 什么是中年男子的性紊乱	(243)
134. 阳萎是中年男性的大敌	(245)
135. 中年男性的阴茎	(249)
136. 阳萎究竟为什么	(250)
137. 看看这位中年男性吧	(253)
138. 中年男性应努力克服自身的弱点	(256)
139. 外遇和不贞都会造成错误	(259)
140. 丈夫是妻子的下级	(262)

- 141. 这种中年男性需要治疗 (264)
- 142. 一位 48 岁的科学院士 (268)
- 143. 治疗阳萎 (269)
- 144. 恢复阴茎勃起 (273)
- 145. 医生 10 点建议 (274)
- 146. 中年夫妻感情为什么容易破裂 (279)
- 147. 早泄——中年男性的苦恼 (281)
- 148. 早泄到底怪谁 (283)
- 149. 中年男性为什么会早泄 (285)
- 150. 早泄的四个因素 (287)
- 151. 战胜早泄的良方——时间 (289)

第四章 中年以前人找病 中年以后病找人

- 152. 兵来将当水来土掩 (299)
- 153. 多出汗少得病 (300)
- 154. 胃溃疡是中年人需要警惕的 (302)
- 155. 发现癌魔的孙悟空是..... (304)
- 156. 战胜癌魔的如来佛又是..... (306)
- 157. 死神提醒中年人 (307)
- 158. 中年人生命之大敌 (308)
- 159. 擒拿心肌梗塞的辣手警探 (310)
- 160. 毛地黄是什么东西 (311)
- 161. 问题还回到维生素 E (313)
- 162. 凡事有利就有弊 (314)

目 录

163. 中年人每天需多少维生素 E	(317)
164. 教你自己早发现病 (一) 看舌	(318)
165. 教你自己早发现病 (二) 看痰	(320)
166. 你了解血常规检查吗	(321)
167. 验尿是怎么回事	(322)
168. 每天看看自己的尿	(323)
169. 尿中带血要及时上医院	(325)
170. 尿蛋白呈阳性可不好	(327)
171. 尿培养是怎么回事	(327)
172. 自己检查糖尿病	(328)
173. 只有拉肚子才验便吗	(329)
174. 如果便中带血千万别大意	(331)
175. 血沉能为癌报警	(332)
176. 血钙增多要当心	(333)
177. 你的肾功能怎么样	(333)
178. 肝炎靠什么检查出来	(336)
179. 你的转氨酶正常吗	(337)
180. 为什么照像能检查出肝癌	(338)
181. 心电图一目了然	(338)
182. 超声波真能干	(340)
183. 放射性同位素检查能帮助诊断的疾病	(342)
184. 脑电图也一目了然	(343)
185. 你的脑血管功能如何	(344)
186. 脑扫描能帮助检查哪些疾病	(345)
187. 肌电图是干什么的	(345)
188. 胃镜检查虽然很难受, 但是.....	(346)

189. 腰椎穿刺不可怕	(347)
190. 测量血压的气球怎样捏	(349)
191. 测量体温谁都会吗	(350)
192. 热敷治百病	(352)
193. 冷敷法的注意事项	(353)
194. 用酒精擦浴对付高热	(353)
195. 眼睛有病需要点药	(354)
196. 鼻子滴药别流进咽部	(355)
197. 耳朵滴药	(355)
198. 你会煎中药吗	(356)
199. 是药三分毒	(357)
200. 高热不退怎么办	(358)
201. 家庭消毒很重要	(359)

第五章 有病早治 无病早防

202. 医生的话	(365)
203. 暴发火眼	(365)
204. 这是红眼病吗	(366)
205. 别看电焊光	(367)
206. 人眼和鸡眼	(367)
207. 你偷谁的针啦	(368)
208. 眼边上的疙瘩千万别挤	(369)
209. 耳鸣真让人心烦	(369)
210. 聋子的耳朵	(370)
211. 得了中耳炎就别去游泳啦	(371)

目 录

212. 鼻流清涕	(372)
213. 嘴要有病就麻烦啦	(373)
214. 中年人最爱得胃病	(374)
215. 可别乱吃黄连素	(375)
216. 便血不是闹玩的	(376)
217. 白眼珠怎么变黄啦	(377)
218. 黄疸不会传染	(378)
219. 患了胆囊炎眼睛也会黄	(379)
220. 胆石症痛得让人打滚	(380)
221. 得了扁桃腺炎要多喝水	(381)
222. 别把急性支气管炎耽误了	(382)
223. 肺炎必须住院	(383)
224. 肾炎起, 眼先肿	(384)
225. 尿路感染而成肾盂炎	(384)
226. 你应该补补铁啦	(385)
227. 再生障碍性贫血	(387)
228. 为什么会皮下出血	(389)
229. 霉菌性阴道炎是传染病	(391)
230. 滴虫性阴道炎也是传染病	(392)
231. 人到中年还未得子	(392)
232. 干嘛老抓那儿	(394)
233. 一着风就起风疙瘩吗	(394)
234. 手上长瘰子挺讨厌	(395)
235. 手脚裂口子真疼	(396)
236. 流行性脑脊髓膜炎	(396)
237. 你别朝我打喷嚏	(398)

238. 乙肝如虎	(398)
239. 饭前便后要洗手	(400)
240. 别喝生水	(401)
241. 消灭蚊子防疟疾	(402)
242. 蛔虫可不是消化虫	(403)
243. 晕车晕船也能出远门	(404)
244. 人工呼吸法	(405)
245. 心脏突然停止跳动怎么办	(405)
246. 他突然人事不省.....	(406)
247. 突发休克要镇定	(407)
248. 高血压危象	(407)
249. 血压升高手冰凉	(408)
250. 遇到了脑出血病人.....	(408)
251. 人到中年心绞痛	(409)
252. 咳出血来别大意	(410)
253. 鼻子出血自救 6 法	(411)
254. 低血糖病人多吃糖块	(412)
255. 胆道蛔虫不是盲肠炎	(412)
256. 每年冬天都有人熏死	(413)
257. 当心触电	(414)
258. 水火无情	(414)
259. 夏季很容易中暑	(415)
260. 热痉挛	(416)
261. 农药中毒急救法	(416)
262. 误吃老鼠药怎么办	(417)
263. 强酸、强硷千万别入口	(418)

目 录

264. 卫生球也能让人中毒	(419)
265. 凶手是谁	(419)
266. 变质蔬菜不能再吃	(420)
267. 烂白薯快扔了	(420)
268. 只吃果别吃仁	(421)
269. 杨白劳就是喝这东西死的	(422)
270. 别把酒精当酒饮	(422)
271. 一遭被蛇咬十年怕井绳	(423)
272. 毒蜘蛛可真毒	(424)
273. 被蜂螫了涂肥皂	(424)
274. 蝎子尾上针	(425)
275. 抢救烧烫伤	(425)
276. 伤筋动骨 100 天	(426)
277. 挫伤与扭伤	(427)
278. 割伤与刺伤	(428)
279. 你怎么得上不治之症啦	(428)
280. 中年人, 要警惕癌前病变	(430)
281. 癌在哪里——	(431)
282. 癌在口腔	(432)
283. 癌在食管	(433)
284. 癌在胃	(434)
285. 癌在结肠	(435)
286. 癌在直肠	(436)
287. 癌在肝	(437)
288. 癌在胰腺	(438)
289. 癌在鼻咽	(439)

290. 癌在肺	(440)
291. 癌在肾	(441)
292. 癌在膀胱	(442)
293. 癌在尿道	(442)
294. 癌在阴茎	(443)
295. 癌在乳腺	(444)
296. 癌在宫颈	(445)
297. 癌在子宫	(446)
298. ——无处不在的癌	(446)
299. 为了您的健康, “多种点花草吧”	(448)
300. 花也是药	(448)