

权威珍藏本



- 平时多喜乐 胜过吃补药
- 中午睡觉好 犹如捡个宝
- 饮食不怕杂 粗粮营养佳
- 寡欲精神爽 思少长寿多



家庭 养生全书

本书提供最佳的建议及方案

主编 任超奇

JIA TING YANG SHENG



家庭养生全书



任超奇 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



湖北长江出版集团
崇文书局

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生全书/任超奇主编. —武汉:崇文书局,2006.6

ISBN 7-5403-0977-6

I. 家... II. 任... III. ①家庭保健—基本知识 ②养生(中医)—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 137642 号

出版发行: 湖北长江出版集团 崇文书局
(武汉市雄楚大街 268 号 B 座 430070)
印 刷: 随州报业印务有限责任公司
开 本: 850×1168 1/32
插 页: 4
印 张: 18
版 次: 2006 年 6 月第 1 版
印 次: 2006 年 8 月第 2 次印刷
字 数: 450 千字
印 数: 5001—10000 册
定 价: 26.00 元(简精装)
书 号: ISBN7-5403-0977-6/Z·99

前言

快节奏的生活引起了“匆忙病”；激烈的竞争引发了“心理病”；环境的恶化导致了“污染病”……如此种种，无不威胁着人们的身心健康。

本书就是为了维护人们生存质量而编。帮助人们认识养生保健的重要性，趋利避害，使生活更符合生物进化节律；了解常见病知识，以便把握疗病养护的时机；掌握食疗食补方法，以便时时养生健身；知晓延年益寿的秘诀，使自己永葆青春。

一册在手，养生保健全有。

编委会名单

主 编 曾正斌

顾 问 沈 庚（医学专家）

编委会 钱 龙 黎 俊 徐晨曦

杨 光 谭 力 胡美华



日常保健篇



- 3 奇妙的人体生物钟
- 5 生物节律周期
- 7 一天中最佳保健时间
- 9 生命中的几个危险期
- 11 最有利于保健的温度
- 12 姿势与健康
- 14 深呼吸有害健康
- 15 左手左脚开发右脑
- 16 使用手机防伤害
- 18 怎样注意阅读卫生?
- 19 饮水的学问
- 21 水的保健作用
- 22 茶水漱口好处多
- 23 桑拿浴并非人人皆宜

- 25 男人坐浴治顽疾
- 27 脚与健康
- 29 睡眠新概念
- 32 治疗失眠用新招
- 34 催眠食疗
- 35 疾病与睡姿
- 37 午睡符合自然之道
- 40 被窝里的小气候
- 42 清晨健身四法
- 43 你知道怎样洗手吗?
- 44 上厕所看书危害健康
- 45 排尿时的保健
- 46 熬夜伤神又损容
- 47 不利健康的习惯
- 49 打电话的卫生
- 50 行车开窗益健康
- 51 酒的功过
- 52 哪些人不宜饮酒
- 53 吸烟诱致的疾病
- 54 戒烟闯五关健康有保障
- 55 远离毒品爱惜生命
- 57 怎样消除春困

- 59 怎样消除视觉疲劳
- 60 怎样预防家庭化学污染
- 62 卧室设计与健康
- 63 服装面料与保健
- 64 穿戴科学
- 65 室内消毒十法
- 67 小心水龙头传疾病
- 68 天气与健康
- 70 高温高湿是健康杀手
- 71 生活中的光污染
- 72 紫外线的功与过
- 73 时尚生活防过敏
- 74 香味的健康妙用
- 75 颜色伴你健康

饮食保健篇



- 79 人体需要的几种营养素
- 80 平衡膳食，补足维生素
- 82 嘴边的维生素 C
- 83 抗衰老的维生素 E
- 83 怎样补充维生素 B₁

- 84 微量元素与健康
- 86 缺铜影响身高
- 88 铁质过多有害健康
- 90 缺钙与骨质疏松症
- 91 膳食指南
- 94 营养与健美
- 96 中外营养专家推荐的食物
- 98 食物的四气五味
- 99 食与药的协同作用
- 101 营养误区
- 103 常食蔬菜话营养
- 105 高温作业者的饮食
- 106 噪声环境中的饮食保健
- 107 接触毒物人员的饮食保健
- 108 饭前保健
- 110 多吃干果防病健身
- 112 饮食防癌
- 114 排毒食物
- 115 芦荟的妙用
- 116 饮酒误区知多少
- 119 养生花粥
- 122 黑色食谱

- 123 健齿饮食
- 124 秀发饮食
- 126 益智食品
- 127 活力食品
- 128 补血食品
- 129 御寒食品
- 130 防癌食品
- 132 催眠食品
- 133 聪耳食品
- 134 明目食品
- 135 不宜同时进食的食物
- 136 吃糖新说
- 137 胃炎的饮食保健
- 138 胃及十二指肠溃疡的饮食保健
- 138 腹泻的饮食保健
- 139 肝炎的饮食保健
- 140 脂肪肝的饮食保健
- 141 肾炎的饮食保健
- 142 糖尿病的饮食保健
- 143 糖尿病人食水果自疗
- 144 高血压患者的饮食保健
- 145 发热的饮食保健

- 146 结核病的饮食保健
- 147 脑血管病人的饮食保健
- 148 感冒的饮食保健
- 149 冠心病的饮食保健
- 150 慢性前列腺炎的饮食保健
- 151 慢性便秘的饮食疗法
- 152 补血通乳饮食保健
- 154 肥胖的饮食控制
- 155 饮食预防乳腺癌
- 156 能抗癌的蔬菜
- 158 抗癌水果

心理保健篇



- 161 心理健康的八条标准
- 162 你是一个快乐的人吗?
- 164 你受欢迎吗?
- 167 你有几分克制能力?
- 169 你的心理是否健康
- 172 你的生活方式健康吗
- 174 你是否疑心太重?
- 175 你是否忧郁?

- 177 情绪与健康
- 179 有利心理健康的 4 种环境
- 181 如何管理自己的情绪
- 182 过度紧张危害健康
- 184 怎样调适心情?
- 186 自尊的弹性
- 187 如何克服虚荣心理
- 189 挥挥手, 跟孤独说再见
- 190 莫让嫉妒损红颜
- 191 培养愉快情绪十法
- 194 为今天而快乐
- 195 如何“撤换”情绪
- 197 女人怎样摆脱不快?
- 201 负性心理损健康
- 203 少女何来愁滋味
- 204 过于敏感使人少欢乐
- 206 装个感情“稳压器”
- 207 书是心药
- 208 息怒良策
- 209 过度兴奋易入绝境
- 210 无处不在的心理危机

运动保健篇



- 215 宜于运动的环境
- 216 四季健身要点
- 218 晨练事项
- 221 以“静”健身
- 222 拍拍打打好健身
- 224 交替锻炼法
- 225 三浴健身法
- 227 身心松弛法
- 228 莫尔豪斯运动法
- 231 3分钟快捷健身法
- 232 晨练·午练·晚练
- 233 娱乐锻炼法
- 234 步行健身法
- 236 反常态运动健身法
- 238 日常健身动作集锦
- 239 柔韧训练益处多
- 241 耐热锻炼保健康
- 242 疾病与运动
- 243 禁止长跑的人

- 245 运动降压法
- 246 心梗病人运动处方
- 247 运动治疗痔疮
- 248 运动与心理健康
- 249 运动后肌肉酸痛巧防治

性 保 健 篇



- 253 性与健康相得益彰
- 254 生活中的壮阳术
- 255 你知“男女性节律”吗?
- 256 女子性冷淡的自我治疗
- 258 女子的“性交障碍”
- 260 阴道痉挛的治疗
- 262 女性如何锻炼“爱情肌”
- 263 女人性健康十条
- 264 如何防治精液过敏
- 265 阴道为何变干涩
- 266 妇科小手术后多久才能做爱
- 268 乳房切除会影响性功能吗
- 269 关注“第二青春期”
- 270 性生活不满足如何弥补?

- 271 何时不宜性生活?
- 273 性交疲劳是何因
- 274 男人性功能的自我训练
- 276 如何防治“性沉溺症”
- 277 饮酒可以强性吗?
- 279 房事前后不宜洗热水澡
- 280 慎用各种性药品
- 282 慎重选用性工具
- 283 房中术与性保健
- 286 遗精会伤元气吗?
- 287 按摩助“性”
- 288 中年夫妻性技巧
- 290 老年男人性生活顾问
- 292 老夫少妻性技巧
- 293 绝经期妇女的性协调
- 294 房事养生五则
- 295 高血压病人性生活要点
- 296 冠心病人性生活禁忌
- 297 为什么会发生性猝死病
- 298 常见的包皮毛病
- 299 阴茎硬结是何症?
- 300 生殖器破溃早治疗

- 301 阴茎勃起时防折裂
- 302 睾丸小是否影响生育
- 303 阳痿的测试方法
- 303 妙用气功治阳痿二法
- 305 丈夫阳痿妻子治
- 306 早泄自我疗法
- 308 性病防治五大误区

家庭医生篇



- 313 家庭预防重点
- 314 谨防街头感染艾滋病
- 315 写字楼里的保健：动
- 316 办公室里的保健操
- 317 办公族自防自治颈椎病
- 318 “夜猫子”的自我保健
- 319 生活中的时髦“病”征
- 322 新世纪须防哪些病
- 323 盛夏须防血液粘度高
- 324 胆固醇太低也不好
- 325 自查维生素缺乏症
- 326 察五官诊疾病

- 331 观尿色辨疾病
- 332 察肤色，知疾病
- 334 从肚脐，看健康
- 335 望痰液辨疾病
- 335 看指甲辨疾病
- 336 从饮食看疾病
- 337 恶梦与疾病
- 338 从排泄物辨疾病
- 339 癌症的自我检查
- 340 防治癌症三招
- 341 肝病的自我检查
- 342 糖尿病的“预报”
- 344 糖尿病人做自己的家庭医生
- 345 控制糖尿病的四种方法
- 347 糖尿病人的足保健
- 347 贫血的自我检查
- 348 如何早期发现血液病
- 349 对症下药治贫血
- 350 心脏病的体表征兆
- 352 好心情治疾病
- 353 增强免疫力办法多多
- 356 什么是“汗疗”？