

获得养生保健的奥秘，达到延年益寿的目的
从生活细微处捕捉健康信息的家庭养生百科全书

谢丽娟 编著

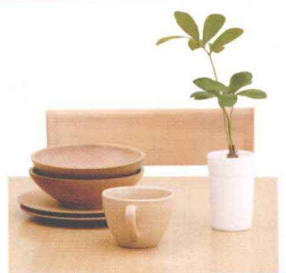


内容
速查速用
分贴
贴近生活
对科
症学保
健用
作方便
快捷
便捷

家庭养生常识1000例



20个不宜怀孕的特殊时期，
如何防治孕妇小腿抽筋，
宝宝躺着哭，
当心中耳炎，
宝宝哭20分钟，
大脑就会受伤，
孩子的屁股打不得，
警惕青春期焦虑症



春三月，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，
夏三月，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，
秋三月，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，
冬三月，水冰地圻，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，
使志若伏若匿，去寒就温，无泄皮肤。

志生。

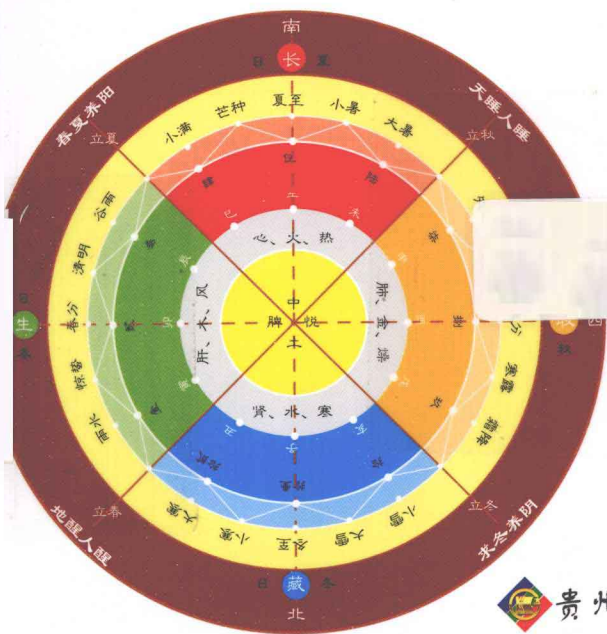
立春宜食“开发”食物；
初春家庭需防止“三病”；
谷雨时节宜多吃河鲜；
夏季宜多吃苦味食物；
空调房里的皮肤保养；
秋吃“三红”，健脾补血；
冬季养生多吃“三冬”
……



多吃酸可防治感冒；
慎用止咳、祛痰药；
不宜过多服用维生素；
不宜用饮料送药；
止咳药不宜睡前吃；
用药前后30分钟不要吸烟；
服用维C银翘片后别开车……

硬木家具有益于健康，
春节时莫把阳台当冰箱，
科学运动可助长高，
游泳抽筋的正确处理方法，
晨练前宜先饮水，
肥胖者不宜做登楼梯锻炼
……
无聊可致死，
孤独容易伤身，
自卑容易导致早衰，
夜半失眠不宜开灯，
吃糖可防止情绪失控，
桌上放镜子可缓解
烦躁的情绪，
没事发呆有利于减压，
“白日梦”
……
有助于调节情绪

上班族的饮食禁忌，
如何远离电脑辐射，
警惕电脑键盘上的病菌，
常吃黄花菜可预防
“电脑脸”，
“鼠标手”的保健操，
上班族须挑对电脑桌，
关电脑后不宜立即睡觉
……

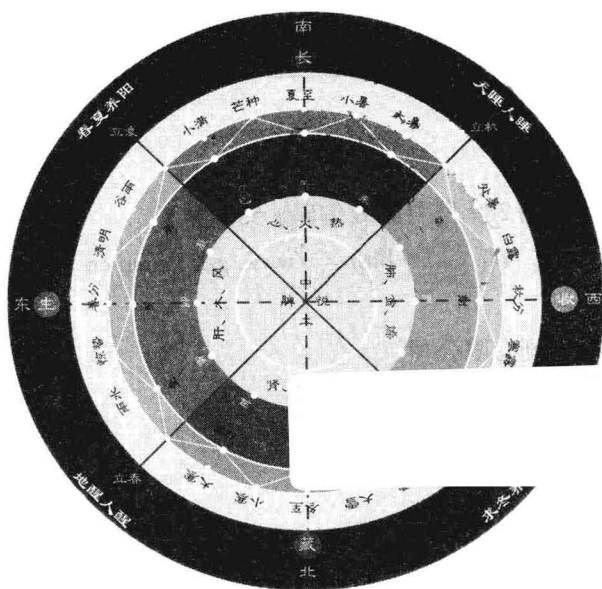


贵州科技出版社

谢丽娟 编著



家庭养生常识1000例



 贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭养生常识 1000 例 / 谢丽娟编著. — 贵阳: 贵州科技出版社, 2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0073 - 6

I. ①家… II. ①谢… III. ①保健 - 基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 001180 号

家庭养生常识 1000 例

谢丽娟 编著

责任编辑 袁 隽 熊兴平

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

版 次 2013 年 3 月第 1 版

印 次 2013 年 3 月第 1 次

字 数 288 千字

印 张 18

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 5532 - 0073 - 6

定 价 29.80 元

前 言

健康、长寿是人类亘古不变的追求，从古至今，人们都热衷于钻研养生之道和长生之法。嵇康云：“导养得理，上可寿千岁，下可寿百年。”陆游亦云：“食罢，行五十七步，然后解襟褰带，低枕少卧，此养生最急事也。”佛教、道教中更是流传着坐禅功、太极拳等养生功法。

进入现代社会，一方面，随着社会的进步、人类物质文化水平的提高以及医疗水平的日益发达，人类的寿命也有所增长；另一方面，人类的健康也日益受到工业化污染、不良生活习惯和新型传染病等的威胁。要维持身心的健康，光靠有病治病、打针吃药的传统方式是远远不够的，一定要从学习养生知识、主动预防疾病、加强自我保健做起。世界卫生组织提出：“保健的目标和重点，要从延长寿命转移到改善生活质量上来。”因此，养生保健将成为人类维护身心健康的主要途径。而事实上，近年来，人们也越来越关注健康问题，他们意识到幸福的生活不是仅有金钱就足够了，健康才是人类最大的财富。

家庭作为人们日常生活的主要场所，与人们的衣食住行、心理状态息息相关。所以，谈养生、论保健自然离不开家庭。为了普及家庭养生常识，满足人们日常生活和健康的需要，我们编纂了这本从生活细微处捕捉健康信息的家庭养生百科全书。在当今知识爆炸的信息时代，关于养生的信息十分丰富却过于繁杂，因而如何选择正确的资讯、树立科学的养生观念、筛选合适的养生方式变得异常艰难。而本书以“广为人知”和“不可不知”的家庭常识为编写原则，选择了1 000个知识点，浓缩了古今中外养生常识的精华，提纲挈领，不仅将您须知道的常识尽收囊中，而且条理清晰，为广大读者轻松获取养生知识开辟了捷径。

根据养生需因时、因人、因事而异的特点，本书将从四季与养生、人群与养生、饮食与养生、日常生活与养生和养生与文化五个方面共二十三章阐释养生的一些基本法则、基础知识、窍门与禁忌。此外，特别添加了“上班族保健”、“名人养生趣谈”等章节，使全书更适合现代人的生活需求，也更富有趣味性。我们衷心地祝愿广大读者在阅读和使用这本书的时候，能够从中获得养生的奥秘，达到延年益寿的目的。

作者

目 录



第一篇 四季与养生

第一章 春季养生法 / 3

1. 二十四节气——立春 / 3
2. 初春着衣宜厚不宜薄 / 3
3. 立春宜食“升发”食物 / 3
4. 立春后饮食忌酸 / 3
5. 初春家庭需防止“三病” / 4
6. 立春护养要保肝 / 4
7. 春季的健肝保健操 / 4
8. 二十四节气——雨水 / 4
9. 雨水时节饮食宜清淡 / 5
10. 雨水时节起居应有常 / 5
11. 初春防治春季流行病 / 5
12. 养生脾胃最重要 / 5
13. 春季须预防旧伤痛 / 6
14. 春季小心“抑郁症” / 6
15. 春寒时节老人谨防猝死 / 6
16. 二十四节气——惊蛰 / 6
17. “春捂”应对“倒春寒” / 6
18. 春天梳头好处多 / 7
19. 如何克服“春困” / 7
20. 春季养生应多伸伸懒腰 / 7
21. 春季锻炼的注意事宜 / 7
22. 二十四节气——春分 / 7
23. 春分时节的饮食调养 / 8
24. 春季宜多食野菜 / 8
25. 春季宜多食枸杞 / 8
26. 春季宜多食豆芽 / 8
27. 如何挑选新鲜春笋 / 8
28. 春季可多吃草莓 / 9
29. 二十四节气——清明 / 9
30. 春季踏青防花毒 / 9
31. 春季三招对付“沙尘脸” / 9
32. 春季“老寒腿”需注意保暖 / 10
33. 春季高血压患者要注意调养 / 10
34. 二十四节气——谷雨 / 10
35. 谷雨时节宜多吃河鲜 / 10
36. 谷雨时节慎防“春火” / 10
37. 谷雨时节警惕神经痛 / 11
38. 春季宜多喝粥 / 11
39. 春季如何防护皮肤 / 11
40. 春光灿烂，须注意防晒 / 11

第二章 夏季养生法 / 12

- 41. 二十四节气——立夏 / 12
- 42. 夏日饮食宜清淡 / 12
- 43. 夏季宜多吃苦味食物 / 12
- 44. 夏日要学会主动饮水 / 12
- 45. 夏季不是穿得越少越凉快 / 13
- 46. 夏季晨练不宜过早 / 13
- 47. 太阳镜颜色并非越深越好 / 13
- 48. 夏季如何防治细菌性痢疾 / 13
- 49. 二十四节气——小满 / 13
- 50. 夏日如何护肤 / 14
- 51. 空调房里的皮肤保养 / 14
- 52. 小满时节警惕风疹 / 14
- 53. 夏日饮绿豆汤可防皮肤病 / 14
- 54. 二十四节气——芒种 / 15
- 55. 轻快运动缓解“苦夏”之症 / 15
- 56. 夏季药浴之五枝汤 / 15
- 57. 夏季运动须知 / 15
- 58. 炎夏巧用“五热”养生法 / 16
- 59. 二十四节气——夏至 / 16
- 60. 夏季如何防“上火” / 16
- 61. 夏季多饮“三豆汤” / 16
- 62. 天热宜多吃四类食物 / 17
- 63. 夏季不宜多吃的水果 / 17
- 64. 夏季滋补宜多食鸭肉 / 17
- 65. 夏至多吃清热利湿食物 / 17
- 66. 二十四节气——小暑 / 17
- 67. 夏季吃西瓜有禁忌 / 18
- 68. 凉茶要趁热喝 / 18
- 69. 盛夏如何避免身体有异味 / 18

- 70. 夏季睡眠宜选择适宜卧具 / 18
- 71. 夏季老人如何调理饮食 / 19
- 72. 夏季需静心养气以防“情绪中暑” / 19
- 73. 二十四节气——大暑 / 19
- 74. 夏季不宜多饮冷饮 / 20
- 75. 夏天洗澡有禁忌 / 20
- 76. 夏季防蚊驱蚊三法 / 20
- 77. 皮肤暴晒后如何补救 / 20
- 78. 炎夏警惕小儿厌食症 / 21
- 79. 夏季防治中暑须尽心 / 21
- 80. 夏日过度贪凉易引发“阴暑” / 21

第三章 秋季养生法 / 22

- 81. 二十四节气——立秋 / 22
- 82. 秋后早餐宜喝粥 / 22
- 83. 立秋养生要防“两病” / 22
- 84. 立秋后仍要防暑 / 22
- 85. 二十四节气——处暑 / 23
- 86. 处暑宜早睡早起 / 23
- 87. 二十四节气——白露 / 23
- 88. 二十四节气——秋分 / 23
- 89. 秋分时节饮食应以清润为主 / 24
- 90. 秋季宜多吃萝卜和山药 / 24
- 91. 秋吃“三红”，健脾补血 / 24
- 92. 二十四节气——寒露 / 24
- 93. 寒露养生重在养阴防燥 / 25
- 94. 寒露时节宜多吃山药、莲藕 / 25
- 95. 寒露防秋燥，可多食蜂蜜 / 25
- 96. 寒露时节注意添衣保暖 / 25

97. 二十四节气——霜降 / 26
98. 干燥秋季润目技巧 / 26
99. 秋冬不可过度去角质 / 26
100. 秋季宜饮酸梅汤 / 26
101. 秋季宜多食板栗 / 26
102. 秋季宜多食莲子 / 27
103. 五大坚果保秋冬健康 / 27
104. 秋食螃蟹有禁忌 / 27
105. 秋季谨防“贴秋膘” / 27
106. 初秋游泳有益于健康 / 28
107. 秋季运动不宜过度 / 28
108. 秋季运动也要防秋燥 / 28
109. 秋眠应防“贼风” / 28
110. 秋天头部宜凉、足部宜暖 / 29
111. 秋天过敏性鼻炎易发作 / 29
112. 秋季须防肠道传染性疾病 / 29
113. 霜降时节，养生注意保护膝关节 / 29
114. 秋季注意防静电 / 29
115. 秋季谨防孩子“烂嘴角” / 30
116. 秋天洗头次数不宜过多 / 30
117. 防秋燥还需防止便秘 / 30
118. 防秋燥要多吃酸、少吃辛 / 31
119. 老人秋季运动谨防心肌梗死 / 31
120. 老人秋后洗澡不宜过于频繁 / 31
124. 冬季可多用热水泡脚 / 32
125. 冬季要注意三个部位的保暖 / 32
126. 二十四节气——小雪 / 33
127. 冬季谨防低温烫伤 / 33
128. 冬季女性不宜穿裙装 / 33
129. 冬天居室温度经常变化，可预防感冒 / 33
130. 二十四节气——大雪 / 33
131. 冬季养生多吃“三冬” / 34
132. 冬天最好吃点糯米 / 34
133. 冬天吃点凉拌菜可去火消脂 / 34
134. 冬天吃饭不宜过快、过热 / 34
135. 冬季宜多吃零食 / 35
136. 冬天吃火锅有禁忌 / 35
137. 二十四节气——冬至 / 35
138. 冬季锻炼有益于身体健康 / 35
139. 冬季锻炼要避免恶劣的天气 / 35
140. 冬季锻炼要注意预热 / 36
141. 寒冷冬季可多食御寒食物 / 36
142. 冬季养生可多泡温泉 / 36
143. 冬季洗浴注意防止皮肤干燥 / 37
144. 二十四节气——小寒 / 37
145. 小寒时节起居需防冷辐射 / 37
146. 如何营造冬日居室健康 / 37
147. 寒冬须防肩周炎 / 38
148. 寒风天气少戴隐形眼镜 / 38
149. 冬天进补不宜过多食用性寒食物 / 38
150. 二十四节气——大寒 / 38
151. 冬季宜早睡晚起 / 38
152. 冬季进补莫过激 / 39

第四章 冬季养生法 / 31

121. 二十四节气——立冬 / 31
122. 冬季刷牙宜用温水 / 32
123. 冬季宜用冷水洗脸 / 32



- 153. 冬季多食香菜有益于健康 / 39
- 154. 冬季进补药膳谨防有毒物 / 39
- 155. 冬季皮肤护理, 补水是关键 / 39
- 156. 冬季如何防止冻疮 / 40
- 157. 冬季睡前梳脚可保健 / 40
- 158. 冬季也要注意保护鼻子 / 40
- 159. 手脚冰凉者可多晒后背 / 40
- 160. 冬季保健, 老人、小孩各有侧重 / 41

- 178. 孕妇忌用的中成药 / 49
- 179. 孕妇禁用的西药 / 49
- 180. 孕妇要少接触宠物 / 50
- 181. 孕妇应少用化妆品 / 50
- 182. 孕妇不宜做 CT 检查 / 50
- 183. 孕妇不宜佩戴隐形眼镜 / 50
- 184. 孕妇如何加强身体营养 / 51
- 185. 孕妇不宜多吃的食物 / 51
- 186. 六类女性易生畸形儿 / 51
- 187. 婴儿奶嘴消毒宜蒸不宜煮 / 52
- 188. 如何给宝宝挑选枕头 / 52
- 189. 如何给新生儿洗澡 / 52
- 190. 如何护理宝宝娇嫩的肌肤 / 52
- 191. 婴儿吐奶可按摩腹部 / 53
- 192. 如何防治新生儿尿布疹 / 53
- 193. 婴儿生病前的四大征兆 / 53
- 194. 演奏乐器帮孩子学讲话 / 53
- 195. 孩子说话晚可能是疾病信号 / 54
- 196. 宝宝躺着哭, 当心中耳炎 / 54
- 197. 宝宝哭 20 分钟, 大脑就会受伤 / 54
- 198. 儿童做 CT 扫描会增加患癌症
风险 / 54
- 199. 容易影响宝宝智力发育的疾病 / 54
- 200. 宝宝用药要谨慎 / 55

第二篇 人群与养生

第一章 妇幼保健 / 45

- 161. 女性最佳生育年龄 / 45
- 162. 10 个不宜怀孕的特殊时期 / 45
- 163. 如何应对妊娠反应 / 45
- 164. 胎教的最佳时间 / 46
- 165. 孕妇的宜居条件 / 46
- 166. 孕妇应勤洗澡 / 46
- 167. 孕妇应当如何安排睡眠 / 46
- 168. 孕妇不宜做的家务活 / 46
- 169. 孕妇应当适当进行体育锻炼 / 47
- 170. 孕妇应注意坐、站、行的正确
姿势 / 47
- 171. 孕妇如何防止电辐射 / 47
- 172. 孕妇不宜穿高跟鞋 / 47
- 173. 孕妇如何选择合适的衣物 / 48
- 174. 孕妇如何预防痔疮 / 48
- 175. 如何防治孕妇小腿抽筋 / 48
- 176. 预防妊娠高血压综合征 / 49
- 177. 孕妇忌服的中药 / 49

第二章 青少年养生 / 55

- 201. “顺从听话”不应成为教育孩
子的标准 / 55
- 202. 孩子的屁股打不得 / 55

203. 孩子压力小, 做事更积极 / 55
204. 孩子睡前阅读可提高情商 / 55
205. 色彩影响儿童心理 / 56
206. 多和父亲谈心的孩子更易远离
吸烟 / 56
207. 儿童的玩具不宜过多 / 56
208. 儿童7岁前不宜穿气垫鞋 / 56
209. 儿童患慢性关节炎可导致失明 / 57
210. 儿童多动症可能遗患终生 / 57
211. 少女头痛应注意调整饮食 / 57
212. 青春期少女的饮食调养 / 57
213. 青春期少女初潮后应注意补钙 / 57
214. 少女也需做妇科检查 / 58
215. 少女不宜乱吃避经药 / 58
216. 青春期女孩谨防白带异常 / 58
217. 初潮少女应加强身心保健 / 58
218. 少女应适时戴文胸 / 59
219. 青春期少女不宜穿紧身内衣 / 59
220. 青春期少女经期宜少展歌喉 / 59
221. 男孩玩闹时应保护好胯部 / 59
222. 青春期少男也要清洗阴部 / 59
223. 青春期男孩穿衣的禁忌 / 60
224. 青春期男孩须防遗精频繁 / 60
225. 中小學生每日需摄入的五类
食物 / 60
226. 青少年不宜挑食 / 60
227. 青少年吃荤有利于生长发育 / 61
228. 青少年贪吃甜食容易“少
白头” / 61
229. “少白头”可多食黑芝麻 / 61
230. 长青春痘时切忌五件事 / 61

231. 如何防止青春期肥胖 / 61
232. 青少年不宜吸烟 / 62
233. 青少年不宜睡懒觉 / 62
234. 青少年不宜睡前玩手机 / 62
235. 青少年须重视近视眼的防治 / 62
236. 影响青少年身高的三大后天
因素 / 62
237. 青少年必须保证高质量的早餐 / 63
238. 青少年变声期要注意保护声带 / 63
239. 警惕青春期焦虑症 / 63
240. 青少年无原因骨痛应当心骨癌 / 63

第三章 女性养生 / 64

241. 正确的洗脸方法有利于延缓
衰老 / 64
242. 女性如何呵护眼周肌肤 / 64
243. 女性如何防治黄褐斑 / 64
244. 警惕“化妆品病” / 65
245. 女性饮食不宜过咸 / 65
246. 吃得太咸、太甜易伤发 / 65
247. 如何摆脱秀发的静电 / 65
248. 女性需警惕化学污染 / 65
249. 减肥失败不是因为吃太多 / 65
250. 女性不宜背大包 / 66
251. 女性须防“高跟鞋病” / 66
252. 内衣过小易导致颈椎病 / 66
253. 女性应正确使用香水 / 66
254. 女人撒娇可促进心血管功能 / 67
255. 女性爱吃零食对健康有利 / 67
256. 女人想年轻, 先要护好肠 / 67

- 257. 女性多喝水能防止尿道炎 / 67
- 258. 女性多食樱桃可补血 / 67
- 259. 女性经期宜注意调理饮食 / 68
- 260. 女性调经不宜乱服药 / 68
- 261. 山楂水有利于缓解痛经 / 68
- 262. 女性经期运动的注意事项 / 68
- 263. 经期女性的日常生活防护 / 69
- 264. 女性更年期宜多吃红薯 / 69
- 265. 女性应提防更年期提前 / 69
- 266. 酱油有助于减轻更年期不适 / 69
- 267. 女性不宜选用蕾丝过多与化纤
质地的文胸 / 69
- 268. 女性不宜每天清洗阴部 / 70
- 269. 白带异常须注意健康 / 70
- 270. 如何防治乳腺炎 / 70
- 271. 如何检查乳房健康 / 70
- 272. 乳腺增生有三大突出表现 / 71
- 273. 女性须警惕六种易癌变的妇
科病 / 71
- 274. 长期便秘者须防患子宫颈癌 / 71
- 275. 调整饮食预防乳腺癌 / 71
- 276. 如何防治子宫内膜癌 / 71
- 277. 看妇科病宜选对时间 / 72
- 278. 多锻炼有益于女性健康 / 72
- 279. 仰卧起坐有利于防治妇科病 / 72
- 280. 背部保暖能有效地预防妇科病 / 72
- 283. 菠菜有益于男性健康 / 73
- 284. 中老年男性宜多吃姜 / 73
- 285. 男性养生宜多食山药 / 74
- 286. 男性抗压力宜多食深海鱼 / 74
- 287. 番瓜子有利于中年男性健康 / 74
- 288. 番茄红素可治男性不育 / 74
- 289. 帮助男性增加肌肉的食物 / 74
- 290. 酒后吃碗热汤面可护肝 / 75
- 291. 男性摄钙不宜过多 / 75
- 292. 男性不宜多吃高油脂食物 / 75
- 293. 男性不宜常吃动物肾脏 / 75
- 294. 男性不宜多吃辛辣食品 / 75
- 295. 男性吃豆制品不宜过多 / 76
- 296. 饮牛奶过多有损前列腺 / 76
- 297. 预防肾结石应少喝冷茶水 / 76
- 298. 饭后喝茶易患脂肪肝 / 76
- 299. 男性也要注意皮肤的保养 / 76
- 300. 男人胡子宜刮不宜拔 / 77
- 301. 男人有病全在脸上 / 77
- 302. 吸二手烟易损害听力 / 77
- 303. 吸烟会影响男性生育能力 / 77
- 304. 服药半小时内不宜抽烟 / 78
- 305. 饮酒者与吸烟者宜补充维生素C / 78
- 306. 滴酒不沾更易患糖尿病 / 78
- 307. 如何赶走“将军肚” / 78
- 308. 男性谨防脂溢性脱发 / 78
- 309. 男性嗅巧克力可抗感冒 / 79
- 310. 男性不宜久坐沙发 / 79
- 311. 男性不宜滥补雄性激素 / 79
- 312. 中年男性须防疲劳综合征 / 79

第四章 男性养生 / 73

- 281. 男性睡眠宜仰卧 / 73
- 282. 男性应注意补锌 / 73

313. 中年男性旺盛的性生活可以预防中风 / 79
314. 香水和香皂会伤害男性精子 / 80
315. 室内有机化合物易导致男性不育 / 80
316. 男性也有更年期 / 80
317. 男性应定期检查前列腺 / 80
318. 成人长“胎毛”须防肿瘤 / 80
319. 前列腺增生须及时治疗 / 81
320. 长期接触汽油, 男性也防患乳腺癌 / 81

第五章 老年人养生 / 81

321. 老年人应多喝牛奶 / 81
322. 老年人应多吃猪血 / 81
323. 老年人应常吃些新鲜玉米 / 82
324. 适宜老年人每天吃的食物 / 82
325. 老年人饮食有禁忌 / 82
326. 老年人吃水果也有禁忌 / 83
327. 老年人吃早餐也有讲究 / 83
328. 老年人不要暴饮暴食 / 83
329. 老年人吃饭宜细嚼慢咽 / 83
330. 老年人饮食不宜过于清淡 / 84
331. 老年人夏日不宜多吃冷食、多喝冷饮 / 84
332. 老年人保健可多吃海藻类食品 / 84
333. 老年人应定期体检 / 84
334. 老年人不宜蹲厕 / 85
335. 老年人洗澡需谨慎 / 85
336. 老年人须预防骨折 / 85

337. 老年人要注意护嗓 / 85
338. 老年人的眼睛保健法 / 86
339. 老年人小心“闪腰” / 86
340. 老年人弯腰提物别超过90度 / 86
341. 老年人不宜穿平底鞋 / 86
342. 老年人不宜坐硬板凳 / 87
343. 老年人不宜沉迷于电视 / 87
344. 老年人须学会保护听力 / 87
345. 老年人宜注意口腔保健 / 87
346. 老年人镶假牙后的注意事项 / 88
347. 老年人睡前吸氧可提升睡眠质量 / 88
348. 改善睡眠习惯有助于缓解老年人失眠 / 88
349. 老年人运动需挑对时间 / 88
350. 老年人运动宜多样化 / 89
351. 老年人多做手指运动可防痴呆 / 89
352. 老年人养生需先“养心” / 89
353. 居室环境与老年人健康 / 89
354. 老年人养花能延年益寿 / 90
355. 老年人“多情”也能长寿 / 90
356. 老年人常晒日光浴有益于健康 / 90
357. 绿茶有助于老年人缓解抑郁症 / 90
358. 依赖心理可加速老年人衰老 / 91
359. 老年人用药的禁忌 / 91
360. 老年患者用药要减量 / 91

第六章 上班族养生 / 91

361. 上班族的饮食禁忌 / 91
362. 上班族须注意补充营养 / 92



- 363.上班族宜每天吃一根香蕉 / 92
- 364.大枣可助上班族养肝 / 92
- 365.上班族保健每天须饮四杯茶 / 92
- 366.午后喝酸奶可以减少电脑辐射 / 93
- 367.喝茶、吃橘子有利于减轻电脑辐射 / 93
- 368.如何远离电脑辐射 / 93
- 369.警惕电脑键盘上的病菌 / 93
- 370.警惕“电脑视力综合征” / 94
- 371.常用电脑小心干眼症 / 94
- 372.戴隐形眼镜玩电脑伤眼睛 / 94
- 373.看电脑时眼镜度数应浅些 / 95
- 374.过度用电脑须警惕视力下降 / 95
- 375.电脑旁放杯热水有利于保护眼睛 / 95
- 376.女性上班族如何保护皮肤 / 95
- 377.常吃黄花菜可预防“电脑脸” / 96
- 378.职业女性如何防止“电脑脸” / 96
- 379.上班族谨防遭遇“计算机皮肤病” / 96
- 380.上班族易患“腕管综合征” / 96
- 381.常用左手动鼠标可缓解“鼠标手” / 97
- 382.“鼠标手”的保健操 / 97
- 383.上班族宜每天用温水泡手 / 97
- 384.上班族如何消除疲劳 / 97
- 385.上班族的正确坐姿 / 98
- 386.上班族须挑对电脑桌 / 98
- 387.上班族易患痔疮 / 98
- 388.上班族警惕颈椎病 / 98
- 389.上班族小心骨质疏松 / 99
- 390.上班族更易出现脱发问题 / 99
- 391.上班族易患下肢静脉曲张 / 99
- 392.使用笔记本电脑不当影响男性生殖健康 / 99
- 393.关电脑后不宜立即睡觉 / 99
- 394.小心患上“电脑依赖综合征” / 100
- 395.上班族易患“书写遗忘症” / 100
- 396.常用电脑小心记忆力衰退 / 100
- 397.上班族须警惕电脑狂躁症 / 100
- 398.如何防治“上班族压力症候群” / 100
- 399.使用电脑时应避免光线直射显示器 / 101
- 400.适合上班族的几种运动 / 101

第三篇 饮食与养生

第一章 饮食基础知识 / 105

- 401.胡萝卜素及其营养价值 / 105
- 402.维生素C及其营养价值 / 105
- 403.维生素A及其营养价值 / 105
- 404.维生素B₁及其营养价值 / 106
- 405.维生素B₂及其营养价值 / 106
- 406.维生素B₃及其营养价值 / 106
- 407.维生素B₅及其营养价值 / 106
- 408.维生素B₆及其营养价值 / 107
- 409.维生素D及其营养价值 / 107
- 410.维生素E及其营养价值 / 107
- 411.维生素H及其营养价值 / 107
- 412.维生素K及其营养价值 / 108

413. 维生素 P 及其营养价值 / 108
414. 人体所需矿物质——钙 / 108
415. 人体所需矿物质——铁 / 108
416. 人体所需矿物质——锌 / 109
417. 人体所需矿物质——钠 / 109
418. 人体所需矿物质——碘 / 109
419. 人体所需矿物质——铜 / 109
420. 人体所需矿物质——磷 / 110
421. 人体所需矿物质——钾 / 110
422. 人体所需矿物质——氟 / 110
423. 人体所需矿物质——镁 / 110
424. 人体所需矿物质——氯 / 110
425. 人体所需矿物质——硒 / 111
426. 人体所需矿物质——硫 / 111
427. 人体所需矿物质——钒 / 111
428. 人体所需矿物质——钼 / 111
429. 人体所需矿物质——铬 / 112
430. 人体所需矿物质——锰 / 112
431. 人体所需矿物质——硼 / 112

第二章 饮食习惯与健康 / 113

432. 清晨醒来时宜多吃 / 113
433. 早餐不宜吃的几种食物 / 113
434. 早餐不宜“牛奶加鸡蛋” / 113
435. 晚餐不宜吃的食物 / 113
436. 晚餐不宜过饱 / 113
437. 如何区别各类水 / 114
438. 专家推荐的喝水计划表 / 114
439. 常饮凉开水可预防感冒 / 114
440. 餐前喝水有益于健康 / 115

441. 莫以炼乳代替牛奶 / 115
442. 牛奶不宜煮沸 / 115
443. 喝奶后要漱口 / 115
444. 勿用牛奶加巧克力 / 115
445. 红茶加奶喝, 营养会低效 / 116
446. 不可在牛奶中添加柠檬汁 / 116
447. 吃完鸡蛋后不要立即喝茶 / 116
448. 新茶不一定就最好 / 116
449. 劣质奶茶可致不孕不育 / 116
450. 热性体质的人不宜喝蜂蜜姜
 红茶 / 116
451. 正确饮用豆浆, 以防食物中毒 / 117
452. 一天食“五色”, 营养均衡 / 117
453. 一天最多 3 瓣蒜 / 117
454. 多吃花椒好处多 / 118
455. 葱青比葱白更有营养 / 118
456. 卷心菜凉拌吃最有营养 / 118
457. 如何食用反季节蔬菜 / 118
458. 具有杀菌作用的蔬菜 / 118
459. 绿叶蔬菜隔夜吃可能致癌 / 119
460. 白肉不宜高温油炸 / 119
461. 海带、猪血可清肠排毒 / 119
462. 砂锅烧菜好处多 / 119
463. 分类洗菜小常识 / 119
464. 长期不吃主食或可致失忆 / 120
465. 馒头别买太松软的 / 120
466. 粗粮虽好, 不宜贪多 / 120
467. 吃火锅喝冰水当心心肌梗死 / 120
468. 吃火锅少涮动物内脏 / 120
469. 红酒配鱼肉会更腥 / 121
470. 啤酒有助于强健骨骼 / 121



- 471. 怎样喝酒不易醉 / 121
- 472. 有利于醒酒的食物 / 121
- 473. 盐味橙汁补充体力 / 121
- 474. 熬夜多吃水果 / 122
- 475. 多吃苹果可洁白牙齿 / 122
- 476. 苹果颜色影响保健效果 / 122
- 477. 饭后吃梨可排出致癌物 / 122
- 478. 常饮果汁易患直肠癌 / 122
- 479. 芹菜雪梨汁可除面部痤疮 / 122
- 480. 罐头鱼肉含钙丰富 / 123
- 481. 嗑瓜子易伤胃 / 123
- 482. “趁热吃”易伤胃 / 123
- 483. 经常吃消夜易伤胃 / 123
- 484. 药酒不等于保健酒 / 124
- 485. 多吃垃圾食品易抑郁 / 124
- 486. 油炸食品越薄越有害 / 124

第三章 食疗与养生 / 124

- 487. 食疗之补血 / 124
- 488. 补血美食之首乌煨母鸡 / 124
- 489. 食疗之补气 / 125
- 490. 补气美食之人参莲肉汤 / 125
- 491. 食疗之补阴 / 125
- 492. 补阴美食之姜酒炖鳗鱼 / 125
- 493. 食疗之壮阳 / 125
- 494. 头痛的食疗 / 126
- 495. 牙痛的食疗 / 126
- 496. 感冒的食疗 / 126
- 497. 尿频的食疗 / 127
- 498. 肠胃炎的食疗 / 127

- 499. 高血压的食疗 / 127
- 500. 荨麻疹的食疗 / 128
- 501. 糖尿病的食疗 / 128
- 502. 冠心病的食疗 / 128
- 503. 慢性咽炎的食疗 / 129
- 504. 脱发、掉发的食疗 / 129
- 505. 神经性皮炎的食疗 / 129
- 506. 青春期粉刺的食疗 / 130
- 507. 失眠症的食疗 / 130
- 508. 吃烤橘子可治寒咳 / 130
- 509. 红皮萝卜可治痛风 / 130
- 510. 呃逆可喝牛奶生姜汁 / 130
- 511. 南瓜子防治前列腺病 / 131
- 512. 菠菜防治视网膜退化 / 131
- 513. 吃藕赶走口腔溃疡 / 131
- 514. 西瓜蘸盐缓解口腔炎症 / 131
- 515. 冻疮患者的食物自疗法 / 131
- 516. 脚气病患者宜补充维生素 B₁ / 131
- 517. 黑巧克力能改善血管功能 / 132
- 518. 凉开水泡绿茶有利于降血糖 / 132
- 519. 落枕患者可食枣姜红糖汤 / 132

第四章 饮食禁忌 / 132

- 520. 不宜与羊肉同食的食物 / 132
- 521. 不宜与牛肉同食的食物 / 133
- 522. 不宜与猪肉同食的食物 / 133
- 523. 不宜与鸡肉同食的食物 / 133
- 524. 不宜与兔肉同食的食物 / 133
- 525. 不宜与狗肉同食的食物 / 133
- 526. 不宜与海鲜同食的食物 / 133

527.不宜于香蕉、柿子同食的食物 / 134
528.不宜与胡萝卜同食的食物 / 134
529.不宜与黄瓜、虾、葱同食的食物 / 134
530.不宜与啤酒同食的食物 / 134
531.不宜与白酒同食的食物 / 134
532.不宜与豆浆同食的食物 / 134
533.不宜与蜂蜜同食的食物 / 135
534.不宜与牛奶同食的食物 / 135
535.不宜与甘薯类同食的食物 / 135
536.不宜与鸡蛋同食的食物 / 135
537.不宜与田螺同食的食物 / 135
538.不宜与鲤鱼同食的食物 / 136
539.不宜与鲫鱼同食的食物 / 136
540.贫血患者不宜吃的食物 / 136
541.糖尿病患者不宜吃的食物 / 136
542.肝炎患者不宜吃的食物 / 136
543.胃炎患者不宜吃的食物 / 137
544.便秘患者不宜吃的食物 / 137
545.溃疡患者不宜吃的食物 / 137
546.腹泻、腹胀患者不宜吃的食物 / 137
547.哮喘病患者不宜吃的食物 / 138
548.支气管炎患者不宜吃的食物 / 138
549.高血压患者不宜吃的食物 / 138
550.冠心病患者不宜吃的食物 / 138
551.心肌炎患者不宜吃的食物 / 139
552.脑血管病患者不宜吃的食物 / 139
553.乳腺炎患者不宜吃的食物 / 139
554.胰腺炎患者不宜吃的食物 / 139
555.慢性肾炎患者不宜吃的食物 / 139
556.急性肾炎患者不宜吃的食物 / 140

557.尿路结石患者不宜吃的食物 / 140
558.胆囊炎和胆结石患者不宜吃的食物 / 140
559.神经衰弱患者不宜吃的食物 / 140

第四篇 日常生活与养生

第一章 起居环境与养生 / 143

560.室内宜摆放一些绿色植物 / 143
561.室内养花有禁忌 / 143
562.室内放盐水可去除油漆味 / 143
563.硬木家具有益于健康 / 143
564.实木家具并不等于硬木家具 / 144
565.居室内少用为妙的物品 / 144
566.有色玻璃不利于健康 / 144
567.春节时莫把阳台当冰箱 / 144
568.居家环境需预防噪音污染 / 145
569.清晨开窗有害于身体健康 / 145
570.空调最好装在离地1.7米处 / 145
571.加湿器不常清洁可诱发哮喘 / 145
572.墙壁颜色不宜太白 / 146
573.注意调节居室光线 / 146
574.看窗户朝向选窗帘 / 146
575.书房照明最好不要用蓝光 / 146
576.巧用居室色彩促进心理健康 / 146
577.家居健康勿忘防螨虫 / 147
578.家居窗帘谨防隐藏“毒素” / 147
579.警惕布艺沙发滋生霉菌、螨虫 / 147
580.保持居室干燥洁净有助于防蚁 / 148
581.室内焚香易患肺癌 / 148

582. 谨防卧室里的电磁辐射 / 148
583. 床头不宜“藏污纳垢” / 148
584. 橱柜必须经常通风 / 149
585. 厨具怎样使用才安全 / 149
586. 调料放在塑料瓶里有害 / 149
587. 微波炉脏了辐射大 / 149
588. 及时清理家中废品 / 150
589. 家庭实用消毒法 / 150
590. 居室地毯宜定期清洁 / 150
591. 家居拖把宜定期消毒 / 151
592. 马桶宜定期冲刷消毒 / 151
593. 使用马桶时应先盖后冲 / 151
594. 卫生间内不宜放置纸篓 / 151
595. 家庭成员最好不要共用毛巾和脸盆 / 151
596. 使用家庭电器须防静电污染 / 152
597. 如何防止洗衣机对皮肤的伤害 / 152
598. 住房不宜超过六楼 / 152
599. 宠物不宜在居室内饲养 / 152

第二章 运动与养生 / 153

600. 适度运动可降血脂 / 153
601. 运动可预防糖尿病 / 153
602. 交替运动可预防骨折 / 153
603. 科学运动可助长高 / 153
604. 女性蜷着脚掌行走可练平衡 / 154
605. 运动可降低结肠癌发病率 / 154
606. 冠心病患者运动强度有讲究 / 154
607. 乒乓球运动能矫正假性近视 / 154
608. 弹性跑步有益于健康 / 155

609. 倒后运动有益于身心健康 / 155
610. 跳绳有益于塑造体形 / 155
611. 游泳有益于强身健体 / 155
612. 游泳抽筋的正确处理方法 / 155
613. 健步走可保持优美体态 / 156
614. 体育锻炼能增强自制力 / 156
615. 体育运动能使性生活更美满 / 156
616. 锻炼能改善女性雌激素分泌水平 / 156
617. 晨练前宜先饮水 / 156
618. 运动前一定要做好热身活动 / 157
619. 运动前热身不要转脖子 / 157
620. 不同运动宜用不同的呼吸方式 / 157
621. 冬季跑步应注意呼吸方式 / 157
622. 运动损伤后不可马上贴膏药 / 157
623. 晨跑后不宜再睡“回笼觉” / 158
624. 运动不可暴饮暴食 / 158
625. 运动后不宜大量喝冷水或冷饮 / 158
626. 老年人锻炼的注意事项 / 158
627. 老年人锻炼须护腰 / 159
628. 老年人不宜在晨雾中锻炼 / 159
629. 中老年人不宜空腹晨跑 / 159
630. 女子锻炼应注意保护膝关节 / 159
631. 肥胖者不宜做登楼梯锻炼 / 159
632. 感冒发烧时不宜剧烈运动 / 160
633. 不适合骑车锻炼的三类人群 / 160
634. 雾天不宜锻炼 / 160
635. 不宜在强烈阳光照射下运动 / 160
636. 警惕健身房污染 / 161
637. 办公室飞镖有利于防止“办公室疾病” / 161