

# 向红丁细说

# 1001<sup>个</sup>

# 健康细节

关注细节，健康长寿；忽视细节，伤身致病

**向红丁** /主编

北京协和医院主任医师、糖尿病中心主任  
中国协和医科大学博士生导师



激活体内抗病能力，轻松享受健康生活

{ 关注小细节，享受大健康 }  
{ 少吃药，少得病，少烦恼 }

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



向红丁 细说

# 1001个 健康细节

向红丁 / 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

向红丁细说1001个健康细节/向红丁主编.-青岛:青岛出版社,2016.11

ISBN 978-7-5552-3168-4

I.①向 II.①向… III.①保健—通俗读物 IV.①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第251103号

### 《向红丁细说1001个健康细节》编委会

主 编 向红丁  
副主编 赵益业 程树桃 石艳芳 张 伟  
编 委 崔文庆 王旭峰 于 静 牛东升 李清风 刘红霞 安 鑫  
张 静 石 沛 窦俊平 石玉琳 樊淑民 王 娟 陈进周  
高 杰 石艳婷 季子华 吉新静 徐开全 杨慧勤 张辉芳  
李军艳

书 名 向红丁细说1001个健康细节  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号(266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026  
责任编辑 刘晓艳  
封面设计 任珊珊  
插 图 火鸟工作室  
制 作 北京世纪悦然文化传播有限公司  
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司  
印 刷 青岛炜瑞印务有限公司  
出版日期 2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷  
开 本 16开(700毫米×1000毫米)  
印 张 27.5  
字 数 400千  
图 数 60  
印 数 1-8000  
书 号 ISBN 978-7-5552-3168-4  
定 价 39.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

本书建议陈列类别:大众健康类

## 健康生活，从细节开始

古人云“千里之堤，溃于蚁穴”，意思是说，绵延千里的堤坝，如果不注意维护，最终很可能毁于小小的蚂蚁洞穴。比喻小事不注意，就会出大问题。这强调了细节的重要性。

这样的理念和哲理，用在健康方面，同样是真理。关注健康的细节，养成良好的生活习惯，可以使你身体健康，全家幸福；细节成就健康，细节成就美好生活。但是事实上，生活中很多的健康细节被大家“无心”地忽略掉了，到身体出现了不适，才真正意识到，有的人甚至仍然意识不到。

有的人边走路边打手机，这样会使信号不稳定而大大增加手机的辐射量。

有的人一感冒就去药店买药，或者输液，使自身的自愈力完全被“雪藏”。殊不知，这样不但不利于提高免疫力，甚至会让身体产生药物依赖，后果可想而知。

有的人早上起床后，马上就把被子叠得整整齐齐，觉得这样屋子才显得整洁。其实，起床后让被子展开一会儿，透透气，翻过来晾一下，能够去除一些被子里面的有害物质。

生活中还有很多这样类似的例子，不知道您是否有这样的习惯？

我们在一生的所有追求当中，健康永远要排在第一位，没有健康，其他的很难让我们轻松地享受其价值。虽然说“没有健康，其他的都是‘0’”这句话有点过分，但是它确实让我们意识到，一个人只有拥有健康，再有其他的收获；才能真正让我们开

心、幸福。当然这里的健康不单单是身体方面，还包括心理健康、社会关系良好。

我们把健康比作一个储蓄罐，生活中各个小细节是一枚枚硬币，从现在做起，从身边的小事做起，从一点一滴做起，久而久之，你会收获令他人羡慕的生活和强健的身体。

请从现在开始注意生活中的健康小细节吧，不要小瞧它们，你会因为你的小小改变，享受健康与幸福。

最后，祝你身体健康、长寿幸福！

编者

2015年12月

## 第一章

## 生活习惯——幸福取决于习惯

著名的斯多葛学派哲学家爱比克泰德说过：“是否真有幸福并非取决于天性，而是取决于人的习惯。”习惯是人们习以为常的行为，习惯一旦养成将很难改变，他使您在日常生活中不自觉地按照习惯去做。

- 细节1 清晨开窗谨防引毒进屋/2
- 细节2 常晒枕头有益健康/2
- 细节3 起床后马上叠被危害多/2
- 细节4 马桶冲水时要盖上盖/3
- 细节5 洗脸用具有讲究/3
- 细节6 禁与别人共用梳子/3
- 细节7 毛巾宜每月换一条/4
- 细节8 拿钥匙后要马上洗手/4
- 细节9 六步洗手有效防病/4
- 细节10 用完键盘要洗手/5
- 细节11 水龙头隔夜要冲一冲/5
- 细节12 饭后刷牙预防龋齿/5
- 细节13 保健牙刷巧选择/6
- 细节14 慎重选择药物牙膏/6
- 细节15 掌握正确的刷牙方法/7
- 细节16 刷牙后漱口要彻底/8
- 细节17 游泳后不要忘记刷牙漱口/8
- 细节18 无牙老人也需“刷牙”/8
- 细节19 补牙后忌嚼口香糖/9
- 细节20 咀嚼口香糖时间别太长/9
- 细节21 饭后刷牙对身体健康不利/9
- 细节22 干性肌肤切勿频繁洗脸/10
- 细节23 面膜千万别干透了再揭/10
- 细节24 开车需防腰肌劳损/10
- 细节25 不要经常挤压手指关节/11
- 细节26 做足疗时间有讲究/11
- 细节27 空腹喝绿茶易伤胃/11
- 细节28 酒后洗澡易引发心脑血管病/12
- 细节29 冬季老年人别长时间  
洗高温澡/12
- 细节30 男士常洗桑拿，降低生育能力/12
- 细节31 室内擦皮鞋影响健康/13
- 细节32 家具的尺寸对健康的影响/13
- 细节33 能帮新房子净化空气的花卉/14
- 细节34 给家居消毒可预防流感传播/14
- 细节35 鱼缸不要放在卧室里/15
- 细节36 日光灯下不宜看电视/15
- 细节37 居室日照时间不应少于2小时/15

- 细节38 过软的床不宜使用电热毯/16
- 细节39 床垫半年“翻身”一次/16
- 细节40 塑料奶瓶3个月就应更换/16
- 细节41 含服润喉片要谨慎/16
- 细节42 感冒时别吸烟/17
- 细节43 烟灰缸里放点茶叶渣/17
- 细节44 感冒发烧38.5℃以下别输液/18
- 细节45 外出归来不宜直接在床上坐卧/18
- 细节46 夜班族的饮食和情绪调节/18
- 细节47 不要把冰箱放在卧室里/19
- 细节48 边走边打手机辐射增强/19
- 细节49 安全使用电器小贴士/19
- 细节50 就寝后用手机易增加疲劳感/20
- 细节51 血糖仪别挨着电器放/20
- 细节52 手机的使用禁忌/20
- 细节53 加湿器离人体2米较适宜/21
- 细节54 开车时要常开窗换气/21
- 细节55 电脑应该放在窗户边/22
- 细节56 远离电脑的“后脑勺”/22
- 细节57 洗衣机洗衣要分类/22
- 细节58 勤擦家电减少辐射/23
- 细节59 洗衣机用完别盖盖/23
- 细节60 冰箱不要和其他电器混用插座/23
- 细节61 新冰箱不要马上放食物/23
- 细节62 开新汽车要防甲醛中毒/24
- 细节63 烧水时要开抽油烟机/24
- 细节64 干洗过的衣服不要立即穿/24
- 细节65 长时间穿瘦身内衣有害无益/25
- 细节66 胸罩还是纯棉的好/25
- 细节67 戴胸罩时间莫太长/25

- 细节68 内衣内裤忌翻晒/25
- 细节69 机洗内衣宜用皂粉/26
- 细节70 运动后应及时更换内衣/26
- 细节71 女性常穿丁字裤存隐患/26
- 细节72 丝袜是冬季里的隐形杀手/27
- 细节73 深色泳衣尽量少穿/27
- 细节74 冬季口罩应每日清洗并在阳光下暴晒/27
- 细节75 有些牛仔裤不利于健康/28
- 细节76 红色衣服防日光性皮炎/28
- 细节77 工作服不要穿回家/28
- 细节78 老年人穿衣服宜注重舒适性/29
- 细节79 别把围巾当口罩/29
- 细节80 常穿尖头皮鞋易患脚病/30
- 细节81 常穿高跟鞋，从脚到腰易得病/30
- 细节82 胖人应穿坡跟鞋/30
- 细节83 塑料拖鞋不宜常穿/31
- 细节84 鞋垫需要经常更换/31
- 细节85 避免10种不良生活习惯/32



## 第二章

## 科学饮食——好吃更要会吃

民以食为天。这个道理大家都知道，如果上升到了科学的高度，我们就需要了解科学饮食的细节。因为身体健康依赖于机体中无数个细胞，而每一个细胞的健康则很大程度上取决于您的一日三餐。换言之，您的日常饮食必须能够为身体的各个细胞提供必需的营养和能量。

- 细节1 切好的水果中看不中吃/34
- 细节2 水果榨汁后营养减半/34
- 细节3 畸形草莓不要吃/34
- 细节4 香蕉适宜挂着放/35
- 细节5 多吃橘子减少酒精伤害/35
- 细节6 常吃腌肉制品易骨折/35
- 细节7 储存青菜竖放更保鲜/36
- 细节8 腌菜里面放维生素C可防癌/36
- 细节9 腌菜的浓度和时间/36
- 细节10 炒鲜豆类蔬菜放蒜可解毒/37
- 细节11 黄瓜生吃不宜多/37
- 细节12 常吃紫菜益健康/37
- 细节13 新鲜玉米促健康/38
- 细节14 萝卜分段吃，营养大不同/38
- 细节15 城里生长的野菜不宜食用/38
- 细节16 香椿要用开水烫过以后再吃/39
- 细节17 绿色食品的鉴别方法/39
- 细节18 炒菜保留维生素C的小窍门/39
- 细节19 几种蔬菜合在一起炒更营养/40
- 细节20 4种蔬果皮千万不要吃/40
- 细节21 肉松补铁效果好/40
- 细节22 鹅肉营养均衡胜过鸡鸭/41
- 细节23 存放鱼类时去掉鳃和内脏/41
- 细节24 活鱼不宜马上烹调/41
- 细节25 螃蟹宜蒸不宜煮/42
- 细节26 吃腌制菜应同时吃点蒜/42
- 细节27 豆腐乳应蒸15分钟后再吃/42
- 细节28 生吃白糖易致病/42
- 细节29 “返青粽叶”危害健康/43
- 细节30 做饺子菜馅别挤水/44
- 细节31 发酵过的面食营养更丰富/44
- 细节32 别吃夏季的隔夜饭/44
- 细节33 多吃粉丝小心铝中毒/45
- 细节34 不宜将绿豆芽发得过长/45
- 细节35 发好的银耳不能冷藏/45
- 细节36 咖啡宜在中午喝/45
- 细节37 鱼干多吃伤牙致癌/46
- 细节38 饮用碳酸饮料无益健康/46
- 细节39 多味瓜子不宜多吃/46
- 细节40 饭后不宜立即吃冷饮/47
- 细节41 喝酒一定要吃主食/47
- 细节42 老年人喝奶时间要讲究/47
- 细节43 让您远离辐射的食物/48
- 细节44 原汤化原食/48
- 细节45 “趁热吃”其实不健康/48
- 细节46 冰箱食物需加热后再食用/49
- 细节47 冷冻食品不宜用热水解冻/49
- 细节48 鲜肉不宜反复冷冻/49



细节49 速冻食品营养价值大打折扣/50

细节50 炒菜时油温忌过高/50

细节51 存放熟食不宜裹保鲜膜/50

细节52 淘米不要用力搓/50

细节53 大米不宜暴晒/51

细节54 浸泡洗菜并不安全/51

细节55 炒菜时冒出的油烟能致癌/51

细节56 矿泉水不宜煮沸喝/51

细节57 烧开水宜煮沸3分钟/52

细节58 开水煮饭更有营养/52

细节59 桶装水打开后应一周内喝完/52

细节60 火锅烧煮不宜超过2小时/53

细节61 吃火锅有讲究/53

细节62 蒸锅里的水不宜饮用/54

细节63 陈米煮饭也好吃/54

细节64 雪天饮食重温补/54

细节65 常吃汤泡饭损伤胃/55

细节66 儿童不宜吃捞饭/55

细节67 切忌吃饭时训孩子/55

细节68 站立进食不健康/56

细节69 饭桌不要铺塑料布/56

细节70 塑料桶不宜存酒/56

细节71 储存牛奶不要用透明容器/56

细节72 切熟食宜用竹菜板/57

细节73 忌用铁锅煮绿豆/57

细节74 选用不合格陶瓷餐具谨防慢性中毒/58

细节75 使用砧板谨防交叉污染/58

细节76 炒一道菜，刷一次锅/59

细节77 忌用铝锅烹制饭菜/59

细节78 不锈钢餐具切忌使用不当/59

细节79 掉黑渣儿的铁锅需要赶紧换/60

细节80 铝铁炊具忌混用/60

细节81 不要用化纤布做厨房抹布/60

细节82 洗碗布用前先消毒/61

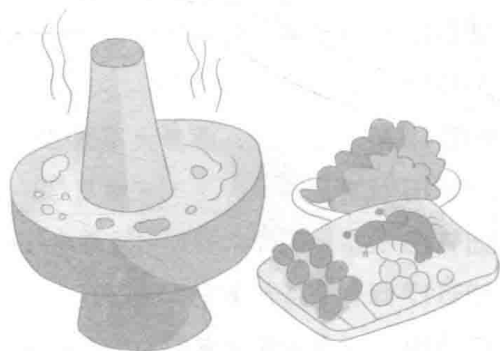
细节83 巧用微波炉给抹布消毒/61

细节84 卫生纸擦餐具越擦越脏/62

细节85 筷子至少半年换一次/62

细节86 油漆筷子不宜使用/62

细节87 筷子头朝上放置更卫生/62



## 第三章

## 健康睡眠——为生活质量加分

“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”这是宋代陆游的诗句，寓意睡眠对于健康长寿的重要性。人如果长期睡眠不佳，会对人体造成很大的伤害。初期表现为黑眼圈、眼睛干涩、头晕、头痛、精神疲倦及注意力不集中等，严重的还会出现脏腑失衡和各种病症。本章节介绍一些能帮助您“香梦沉酣”的细节。

- 细节1 床铺多高有利健康/64
- 细节2 老年人睡觉床垫硬点好/64
- 细节3 老年人为何常失眠/64
- 细节4 老年人睡不着也不要急于起床/65
- 细节5 老年人的就寝时间/65
- 细节6 趴着睡觉不利健康/66
- 细节7 怀孕期间的睡眠要点/66
- 细节8 儿童早睡身体好/66
- 细节9 孩子睡觉打呼噜家长别大意/67
- 细节10 睡眠能促进新生儿生长发育/67
- 细节11 婴儿睡眠反映健康状况/68
- 细节12 婴幼儿不适宜开灯睡觉/68
- 细节13 孩子的磨牙与睡眠/68
- 细节14 3个月宝宝的睡眠注意事项/69
- 细节15 宝宝睡眠日夜颠倒怎么办/70
- 细节16 不同患者要采取不同的睡姿/70
- 细节17 颈椎病患者卧具有讲究/70
- 细节18 心律失常患者的睡眠要点/71
- 细节19 脂肪肝患者应保证适当的睡眠/71
- 细节20 睡眠注意事项/72
- 细节21 腰背疼痛应采取何种睡姿/72
- 细节22 胆结石病人不宜左侧卧眠/72
- 细节23 高血压病人的睡眠禁忌/73
- 细节24 爱打呼噜的人睡前莫喝酒/73
- 细节25 失眠的中医按摩治疗法/74
- 细节26 不可忽视的失睡前兆/74
- 细节27 少睡懒觉勤锻炼可以减少失眠/74
- 细节28 长期失眠者需补锌和铜/75
- 细节29 醒后养神3分钟可预防中风/75
- 细节30 失眠的自我疗法/75
- 细节31 如何对付考试前的失眠/76
- 细节32 紧张性失眠睡前喝点醋/77
- 细节33 夏季健康睡眠有学问/77
- 细节34 夏季科学午睡身体好/78
- 细节35 夏季充足睡眠可保证儿童食欲/78
- 细节36 为保健康宜晚11点前睡眠/78
- 细节37 夏季入睡时间勿过夜间12点/79
- 细节38 睡眠时间要顺应四季变化/79
- 细节39 清晨睡醒赖床5分钟/79
- 细节40 规律的午睡有益健康/80
- 细节41 午睡以手代枕损健康/80
- 细节42 音乐疗法助您好眠到天亮/80

- 细节43 睡觉前洗头要吹干/81
- 细节44 睡前不宜用手机/81
- 细节45 睡前用电脑对健康不利/81
- 细节46 睡前梳头睡得香/81
- 细节47 秋季睡前聊天易伤肺/82
- 细节48 服药后不宜马上入眠/82
- 细节49 睡眠过多或过少死亡率高/83
- 细节50 调整睡眠的小方法/83
- 细节51 起床和入睡的适宜时间/83
- 细节52 怎样测定睡眠的深浅度/83
- 细节53 饮酒、吃安眠药不利于睡眠/84
- 细节54 高质量睡眠的小绝招/84
- 细节55 睡眠问题专家支招/84
- 细节56 枕头高度影响颈椎健康/85
- 细节57 选择一个合适的枕头睡觉/85
- 细节58 各种睡眠姿势的利与弊/86
- 细节59 老年人应选哪种睡姿/87
- 细节60 判断失眠症的参考标准/87
- 细节61 选择大一点的被子/87
- 细节62 穿睡衣睡觉并不好/88
- 细节63 面对面睡觉不健康/88
- 细节64 床靠墙容易睡出关节炎/88
- 细节65 硬床睡觉脊椎好/89
- 细节66 选对窗帘可帮助睡眠/89
- 细节67 卧室布置可改善睡眠/90
- 细节68 用色彩帮助自己入睡/90
- 细节69 在沙发上睡觉易伤脊柱/90
- 细节70 香薰气味有助改善睡眠质量/91
- 细节71 卧室温度影响睡眠质量/91
- 细节72 刺激性食品会加重失眠/91
- 细节73 帮您睡个安稳觉的食物/92
- 细节74 减轻熬夜危害的几个措施/92
- 细节75 用醋泡脚睡得香/93
- 细节76 安眠药不可长期服用/93
- 细节77 茶香枕可助睡眠/93
- 细节78 从头搓到脚，有助于睡眠/94
- 细节79 按摩穴位帮您入睡/94
- 细节80 心理疗法有助入眠/95
- 细节81 睡眠不够应该怎么补觉/95
- 细节82 健康午睡有讲究/95
- 细节83 晚饭后3小时内不宜睡觉/96



## 第四章

# 运动健身——运动是健康的发动机

伏尔泰说：“生命在于运动。”亚里士多德说：“生命需要运动。”的确，运动有利于人体骨骼、肌肉的生长，并能增强心肺功能，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能，有利于人体的生长发育，提高抗病能力，增强机体的适应能力，改善神经系统的调节功能，提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力，并及时作出协调、准确、迅速的反应，使人体适应内外环境的变化、保持机体生命活动的正常进行……

- 细节1 慢跑的注意事项/98
- 细节2 不同年龄锻炼标准不同/98
- 细节3 科学选择运动时间/98
- 细节4 什么是有氧运动/99
- 细节5 有氧运动的基本要领/99
- 细节6 如何培养运动的兴趣/99
- 细节7 各种运动消耗热量一览表/100
- 细节8 “温和运动”有益健康/100
- 细节9 散步有益健康/101
- 细节10 选择正确的步行姿势/101
- 细节11 怎样进行运动前的准备/101
- 细节12 运动后的放松方式/102
- 细节13 室外运动要注意呼吸方式/102
- 细节14 运动后沐浴有讲究/102
- 细节15 锻炼脚趾让肠胃更健康/103
- 细节16 科学慢跑有益健身/103
- 细节17 不同运动选择不同的鞋子/104
- 细节18 做仰卧起坐能治妇科病/105
- 细节19 不同体型健身方式不同/105
- 细节20 常打羽毛球，颈椎变轻松/106
- 细节21 “森林浴”健身要对症选树/106
- 细节22 游泳每次不要超过45分钟/106
- 细节23 游泳抽筋的正确处理方式/107
- 细节24 跳水不当会伤害身体/107
- 细节25 解读瑜伽运动的好处/108
- 细节26 练习瑜伽要适度/108
- 细节27 练完瑜伽不要马上洗澡/108
- 细节28 空腹晨练弊大于利/109
- 细节29 酒后运动有害健康/109
- 细节30 运动后不宜吃大量的肉类/109
- 细节31 运动后不宜立即休息/110
- 细节32 跑步时不宜听广播/110
- 细节33 健身运动后要马上洗手/110
- 细节34 经常在硬地上跑跳伤关节/111
- 细节35 “小动作”能保大健康/111
- 细节36 偶尔健身等同  
“暴饮暴食”/112
- 细节37 做家务不等于体育锻炼/112
- 细节38 工作太忙，把运动  
化整为零/112
- 细节39 运动后饮食不当会贫血/113
- 细节40 不宜长期坚持一种  
锻炼方式/113
- 细节41 常见运动损伤的应急处理/113



细节42 运动不当可引发妇科病/114

细节43 雾天晨练对健康不利/114

细节44 傍晚锻炼效果好/115

细节45 四季有氧运动要点/115

细节46 春季运动刚出汗即可/115

细节47 春游可“滋补”身心/116

细节48 夏天运动有五忌/116

细节49 高温时节运动注意事项/117

细节50 秋季登山要有备而行/117

细节51 冬季健身时不宜张大嘴巴/118

细节52 冬季应适当晚起锻炼/118

细节53 30岁男性的健身方案/118

细节54 40岁男性的健身方案/119

细节55 50岁男性的健身方案/119

细节56 60岁以上男性的健身方案/119

细节57 哺乳期的女性不宜锻炼/120

细节58 30岁女性运动有利健美/120

细节59 40岁女性运动呵护健康/120

细节60 50岁女性的健身方案/120

细节61 60岁女性的健身方案/121

细节62 适合老年人的球类运动/121

细节63 老年人春季健身需适度/122

细节64 老年人登山应量力而行/122

细节65 帮助排毒的运动方法/122

细节66 上班族等车也能健身/123

细节67 上班族中午健身也挺好/123

细节68 上班族的“隐形体操”/123

细节69 糖尿病患者的锻炼要领/124

细节70 高血压患者应遵循的

运动原则/124

细节71 冠心病患者的锻炼要领/125

细节72 冠心病患者不要

饭后百步走/125

细节73 巧运动有奇效/125

细节74 提升免疫力的四种运动/126



## 第五章

# 科学减肥，健康“享瘦”——对肥胖说“不”

平滑、紧致的腰腹长出了臃肿的“救生圈”，修长、结实的双腿变成了粗壮的“大象腿”，身体好像充气的皮球一样变得臃肿难看，失去了原有的曲线，皮肤也变得松弛、粗糙，失去了原有的光泽和弹性……开始体验一下科学减肥吧，健康“享瘦”，对肥胖说“不”。

- 细节1 您是否超重或肥胖/128
- 细节2 减肥速度绝非越快越好/128
- 细节3 营造减肥环境很重要/128
- 细节4 冬天里的减肥招数/129
- 细节5 减肥必须解决睡眠问题/129
- 细节6 正确面对减肥的挫折/130
- 细节7 减肥中调节自己的情绪/130
- 细节8 抽脂减肥要谨慎/130
- 细节9 减肥不可擅用利尿剂/131
- 细节10 天气炎热别吸脂/131
- 细节11 儿童标准体重计算方式/131
- 细节12 儿童减肥注意事项/132
- 细节13 产后女性的减肥方式/132
- 细节14 产后局部减肥法/133
- 细节15 产后紧腹束腰有坏处/133
- 细节16 更年期妇女慎减肥/134
- 细节17 中年男士减肥需要多出汗/134
- 细节18 防发福男人简易减肥操/134
- 细节19 中年人运动减肥的注意事项/135
- 细节20 老年减肥操/135
- 细节21 科学饮食有利于减肥/136
- 细节22 合理饮食是减肥的关键/136
- 细节23 减肥饮食总原则/137
- 细节24 四种有利于减肥排毒的美味食品/137
- 细节25 单纯节食减肥易反弹/138
- 细节26 有一餐没一餐，  
减肥不瘦反胖/138
- 细节27 节食减肥者需要的物品/138
- 细节28 节食减肥的要点/139
- 细节29 减少脂肪摄入的小诀窍/139
- 细节30 健康减肥，平衡膳食  
很重要/140
- 细节31 减肥，进餐时间须讲究/140
- 细节32 减肥者如何在餐厅进餐/140
- 细节33 白薯当主食并不能减肥/141
- 细节34 瘦脸美食，吃出完美脸形/141
- 细节35 如何避免减肥后体重反弹/141
- 细节36 不吃肉和鱼对健康不利/142
- 细节37 高钙饮食有助于减肥/142
- 细节38 餐前进食水果有助减肥/142
- 细节39 蔬菜帮您减肥/143
- 细节40 生菜沙拉的肥胖陷阱/143
- 细节41 根据颜色选择食物能减肥/143
- 细节42 营养缺乏可导致肥胖/144

- 细节43 减肥期间不可不吃早餐/144
- 细节44 正确喝水有助于减肥/144
- 细节45 远离肥胖的5种烹调法/145
- 细节46 无糖饮料不减肥/145
- 细节47 天然减肥茶的功效/145
- 细节48 减肥运动分为哪几类/146
- 细节49 室内减肥简易运动操/146
- 细节50 运动中休息一下更减肥/147
- 细节51 高强度运动并不利于减肥/147
- 细节52 有氧运动的减肥效果显著/147
- 细节53 想减肥就去跳绳/147
- 细节54 跳绳后的拉伸运动/148
- 细节55 推拿减肥法/149
- 细节56 搓盐减肥法/149
- 细节57 绷带减肥法/149
- 细节58 按摩腰背部、足部  
可以减肥/149
- 细节59 抓捏减肥法/150
- 细节60 这些小动作有利减肥/150
- 细节61 过度运动体重不减反增/151
- 细节62 消除双下巴的健美操/151
- 细节63 防止面部松垂的有效方法/151
- 细节64 这些习惯让您变小脸美人/152
- 细节65 局部按摩让手臂变纤细/152
- 细节66 随时随地瘦手臂秘诀/153

- 细节67 让毛巾帮您手臂变细/153
- 细节68 绳操塑造纤纤玉臂/153
- 细节69 颈背部减肥锻炼技巧/154
- 细节70 手指头胖也能减肥/154
- 细节71 腹部减肥的有效锻炼法/154
- 细节72 腹部按摩减肥法/155
- 细节73 不同阶段的腹部锻炼方式/155
- 细节74 呼啦圈减肥的注意事项/156
- 细节75 瘦背操轻松告别虎背熊腰/156
- 细节76 臀部减肥的有效锻炼/157
- 细节77 大腿减肥有妙招/157
- 细节78 小腿减肥有妙招/157
- 细节79 心理暗示有助减肥/158
- 细节80 保鲜膜裹身不减肥/158



## 第六章

# 心理健康——走出心灵的围城

心理和生理是构成自然人健康的两个重要方面，它们相互依附、彼此制约、有机统一、缺一不可。健康的心理来自于健康的体魄、和谐的环境、正确的疏导和科学的诊治。有人说过：“世界上海洋是浩瀚的，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。”走出围城，不要让压抑、猜疑、妒忌禁锢您的心灵。

- 细节1 心理健康的五个特点/160
- 细节2 心理对生理健康影响大/160
- 细节3 消除紧张情绪的良方/161
- 细节4 切勿大悲大喜/161
- 细节5 逐步消除自卑心理/161
- 细节6 摆脱抑郁症的生活妙方/162
- 细节7 消除过度焦虑的三个原则/162
- 细节8 摆脱猜疑心理的方法/163
- 细节9 平和的心态可以改善  
狭隘情绪/163
- 细节10 善良帮您提高抗病力/164
- 细节11 心存嫉妒有损健康/164
- 细节12 偏激固执是健康大敌/164
- 细节13 过于敏感容易心理衰老/165
- 细节14 “购物狂”其实也是  
一种病/165
- 细节15 过分害羞的心理疗法/165
- 细节16 音乐带来好心情/166
- 细节17 精神紧张催人老/166
- 细节18 远离愤怒有六法/167
- 细节19 警惕癌症性格/167
- 细节20 哭泣超过15分钟可伤身/168
- 细节21 愤世嫉俗易损寿命/168
- 细节22 判断心理障碍的方法/168
- 细节23 改变多疑心理的良方/169
- 细节24 过分关注健康也无益/169
- 细节25 心理亚健康患者的表现/169
- 细节26 睡觉磨牙与情绪有关/170
- 细节27 “小心眼”要不得/170
- 细节28 盲目攀比导致心态失衡/170
- 细节29 消除羞怯心理的办法/171
- 细节30 面对疾病困扰时的  
心理调适/171
- 细节31 心理老化的自我测定/172
- 细节32 警惕“孔雀心态”/172
- 细节33 追求十全十美易患  
焦虑障碍/173
- 细节34 把烦恼说出来可摆脱  
负面情绪/173
- 细节35 学会巧妙控制愤怒/173
- 细节36 眼泪是缓解压力的良方/174
- 细节37 心理亚健康的自我调适/174
- 细节38 巧用心理防卫机制保持  
好心情/174
- 细节39 压抑时要学会发泄/176
- 细节40 书法绘画怡情养性/176



- 细节41 转移注意力放下心理包袱/177
- 细节42 野外垂钓时尚又健康/177
- 细节43 写日记有助于心理健康/177
- 细节44 学会鼓励自己/178
- 细节45 保持心理平衡的方法/178
- 细节46 调节情绪有四法/178
- 细节47 自我暗示能让人更积极/179
- 细节48 平心静气身体好/179
- 细节49 与亲朋好友聊天有利于  
心理健康/180
- 细节50 放松心情四步走/180
- 细节51 逛逛闹市改善情绪/180
- 细节52 儿童心理健康的基本条件/181
- 细节53 培养孩子快乐性格的方法/181
- 细节54 如何帮孩子缓解考前  
紧张情绪/182
- 细节55 帮助孩子克服对  
黑暗的恐惧/182
- 细节56 考生应对考前焦虑的方法/183
- 细节57 帮助孩子学会控制情绪/183
- 细节58 人际交往需要空间距离/184
- 细节59 大学生心理健康的标准/184
- 细节60 职场人士情绪减压  
“八字诀”/185
- 细节61 在竞争中懂得保持  
心理健康/185
- 细节62 领导者需调理的四个状态/185
- 细节63 正确的价值观是心理健康  
的源泉/186
- 细节64 失恋后调整六步曲/186
- 细节65 失眠者的自我心理调节方法/187
- 细节66 摆脱失业心理创伤的方法/188
- 细节67 积极乐观会平息混乱  
的情绪/188
- 细节68 如何克服婚后厌倦  
爱情的心理/188
- 细节69 用多元化的人生来建立  
平衡心态/189
- 细节70 丈夫如何照顾妊娠期妻子/189
- 细节71 男人爱发脾气也许是病/190
- 细节72 眼泪的心理排毒功效/190
- 细节73 中年人心理危机的先兆/190
- 细节74 中年人心理健康的标准/191
- 细节75 婆婆应如何与儿媳相处/191
- 细节76 防止“空巢综合征”  
产生的危害/192
- 细节77 遇到不孝的子女怎样减轻  
内心痛苦/192
- 细节78 白发人送黑发人的  
心理调适/193
- 细节79 老年人防止伤感的秘诀/193
- 细节80 “老来俏”有益身心健康/194
- 细节81 退休老人怎样调整心态/194
- 细节82 子女对老人心理障碍的帮助/195
- 细节83 长寿老人的心理优势/195
- 细节84 快乐是心理健康大处方/196

