身心都健康才是真的健康

全家福的养生智慧

QUANJIAFUDE YANGSHENG ZHIHUI

<<< 李丽◎编著

养生从全家开始　呵护家人健康　小病自己看　大病去医院

家是每个人修养生息的地方　处理不好　家也会成为病源　也会伤人

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

作者简介

李丽

毕业于北京大学新闻与传播专业。国家二级心理咨询师，12355 青少年法律与心理中心咨询老师，曾任健康 863 心理网主编，现为《孕妈咪》、《心理医生》等杂志撰稿人。

曾出版《全世界都在读的心理学故事》、《超级解压》、《好心情离不开心理学》、《0-3 岁，妈妈不可不知的育儿心理学》等心理科普类读物，被各大网站以及心理类专刊杂志转载。

选题策划：孙默
责任编辑：孟波　孙默
封面设计：墨工文化传媒有限公司
QQ：1394242336
投稿信箱：jikj_sm@163.com

<<< 李丽◎编著



全家福的养生智慧

QUANJIAFUDE YANGSHENG ZHIHUI

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

全家福的养生智慧 / 李丽编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5384-5468-0

Ⅰ. ①全… Ⅱ. ①李… Ⅲ. ①家庭问题－通俗读物
Ⅳ. ①C913.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第187505号

全家福的养生智慧

编　　著　李　丽
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　孟　波　孙　默
封面设计　长春市墨工文化传媒有限公司
制　　版　长春市墨工文化传媒有限公司
开　　本　720mm×990mm　1/16
字　　数　210千字
印　　张　19.5
版　　次　2012年6月第1版
印　　次　2012年6月第1次印刷

出　　版　吉林出版集团
　　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话/传真　0431-85677817　85635177　85651759
　　85651628　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-86037698
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-5468-0
定　　价　29.00元

如有印装质量问题　可寄出版社调换
版权所有　翻印必究

心身都健康才是真的健康

现实生活中,每个人都有自己的家庭,每个家庭中都包括了太多的成员,而归纳起来无外乎：男人、女人、老人和孩子。家庭中的每个人都需要健康，不管是谁失去健康，一家人都不会快乐。而健康就在我们的日常生活中，关注全家人的健康，就从饮食、运动、心理等方面开始吧。

一日三餐吃不对会影响健康，平时不注意养生保健会生病，缺乏运动会生病，生活细节不注意也会生病。而身心健康才是真的健康。

本书在饮食、运动、日常保健之外，对家庭各个成员的心理健康做了重点阐述。养生先养心，心理健康是身心健康的基础。

那么，家是什么？有人说：家是灵与肉的栖身之处，是拥抱与热吻的场所，是避风的港湾，是挡雨的天穹；也有人说：家是哭泣的场所，是发泄怨愤的专用房间，是获得理解的心理诊所……

显然，每个人所处的环境不同，得出的结论自然也不尽相同。为什么这些人对家的理解差异这么大呢？因为家有时会给我们温暖，但是，家有时也会伤人。

在众多心理医师的反馈中，很多家长诉述儿子或女儿才十几岁就对父母不是指责便是谩骂，甚至大打出手，而父母则忍声吞气；还有的家庭里，妻子在单位是领导，久而久之形成训人的习惯，回到家里也是动辄训斥丈夫，使夫妻间缺乏平等的感情交流；老人因为再婚而产生家庭财产纠纷的也不在少数……这些现象都是因为家庭成员之间的关系不正常，或者说每个人在家庭中所承担的角色不相配导致的，这就是角色混乱。这种混乱会使家庭中每个成员的心理蒙上一层阴影，又会造成整个家庭的矛盾。因此，我们现在需要对家有一个重新的认识。

《全家福的养生智慧》一书便是一本让现代家庭建立心身健康的指导工具书，它告诉我们在家庭养生保健的同时，如何建立更宽容的、更幸福的家。相信每位读者都能从中得到最佳的答案，同时也祝福每位读者都能拥有幸福快乐的家！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

CONTENTS

第一章

健康老人是全家人的宝

均衡膳食——家常餐桌上的营养智慧

一天吃几顿饭比较适合老年人 …… 22
老年人“吃油”要有讲究 …… 22
老年人喝水有学问 …… 23
老年人选择饮用水要谨慎 …… 23
吃早餐的时间不宜过早 …… 23
怎样补钙更科学 …… 24
粉丝——老年人不能想吃就吃 …… 24
吃饺子也有大学问 …… 25
老年人可以多吃含铜的食物 …… 25
老年人也要适当的补锌 …… 26
想去老年斑就要多吃茄子 …… 26
老年人多吃鱼有益长寿 …… 26
适当吃些巧克力 …… 27
经常吃些海藻类食物 …… 27
食物精细不一定就健康 …… 28

老年人适宜多吃洋葱 …… 28
多吃大蒜防老抗衰 …… 28
多吃红薯可以长寿 …… 29
常吃香蕉对老年人的健康有益 …… 29
老年人膳食要荤素搭配 …… 30
想要长寿就要少吃盐 …… 30
“液态肉”对老年人有好处 …… 31
老年人可以常吃菠菜 …… 31
少吃酸性食物有益健康 …… 31
常吃马铃薯对老年人身体好 …… 32

日常保健——做自己的养生专家

老年人日常保健的常见误区 …… 33
适当地调控生物钟可以抵抗衰老 …… 34
老年人经常做提肛动作好处多多 …… 34
老年人想要保健可以经常抖腿 …… 35
搓捏双耳好处多 …… 35
老年人想要健康就要注重夜间保健 …… 36
老年人闲暇时可以经常叩齿 …… 37
老年人平时可多咽唾液 …… 37
老年人增强记忆力的方法 …… 38
老年人怎样才能保护听力 …… 39
适当的声响刺激对老年人的健康有益 …… 39
老年人要学会自言自语 …… 40
老年人洗头不当害处多 …… 41

老年人脱发——用啤酒洗头就能预防 …… 41
老年人大脑保健很重要 …… 42
咀嚼可以延缓大脑老化的进程 …… 42
怎样才能安全度过更年期 …… 43
怎样让女性的更年期来得更晚些 …… 43
老年人怎样消除疲劳 …… 44
老年人洗澡要注意的问题 …… 45
老年人怎样防止“闪腰” …… 45
老年人想要健康就要寒头暖足 …… 46
老年人走路有讲究 …… 47
老年人使用手机时要注意安全 …… 47

四季养生智慧——顺应四季是养生的精髓

老年人春季养生要注意什么 …… 48
老年人春季如何养肝 …… 49
老年人春练益处多 …… 49
老年人春季户外锻炼的注意事项 …… 50
老年人使用电风扇要注意什么 …… 51
老年人夏季护理必备品 …… 52
老年人夏季怎样降火气 …… 52
老年人怎样平安过酷暑 …… 53
老年人夏季要防冷气病 …… 54
老年人夏季戴帽子要注意什么 …… 55

老年人夏季饮食注意哪些细节 …… 55
老年人夏季如何提高睡眠质量 …… 56
老年人夏季睡眠禁忌 …… 57
老年人秋季怎样补钙 …… 57
老年人秋季怎样防治干眼症 …… 58
患病的老年人秋季怎样保养 …… 59
老年人秋季要防燥 …… 59
老年人秋季如何谨防“长膘” …… 60
老年人秋季怎样养阴 …… 60
老年人秋季怎样预防皮肤瘙痒 …… 61
老年人冬季起居要注意哪些事情 …… 62
老年人冬季怎样保养皮肤 …… 62
老年人冬季晨练要注意哪些事项 …… 63
老年人冬钓要注意哪些细节 …… 64
老年人冬季睡眠要注意什么 …… 64

心理调节——家庭和谐的老年人更长寿

为什么人老话多 …… 67
回归心理是老年人的心理隐患 …… 69
空巢的老年人最脆弱 …… 70
老年人再婚心理的调适之道 …… 74

第二章

上有老，下有小——健康的父亲是家庭的核心

吃对才健康——回家吃饭的智慧

男性想要睡好应该吃哪些食物 …… 78
能够预防阳痿的美食 …… 79
适宜酒后食用的食物 …… 79
经常吃得太饱容易致癌 …… 80
提高性功能该吃什么 …… 80
中年男性想要补肾怎么吃 …… 80
提高男性的生育能力应吃什么 …… 81
中年男性吃什么最健康 …… 81
男性在饮酒时不宜食用的食物 …… 82
有益中年男性健康的几种营养素 …… 82
男性经常吃辣味食物影响睡眠 …… 83
哪些食物能够预防心脏病 …… 83
中年男性吃鱼有益心脏健康 …… 84
中年男性吃得过饱易得骨质疏松 …… 84

细节决定健康——自我珍重莫硬撑

中年男性在健身时要注意哪些 …… 84

中年男性在饮食上不能克制 …… 85
中年男性想去厕所时不要憋着 …… 85
中年男性在身体患病时不要硬撑 …… 86
男性在身体疲劳时要适当地休息 …… 86
男性要小心腰椎间盘突出 …… 86
怎样提高男性的免疫力 …… 88
男性减压要补哪些营养素 …… 88
降低胆固醇，就要补充维生素 E…… 88
怎样才能保证男性的肠道健康 …… 89
男性怎样远离膀胱癌 …… 89
男性洗澡时应特别注意什么 …… 89
中年男性睡前的宜忌 …… 90
男性用脑不宜过度 …… 91
男性白领一族的日常保健 …… 91

四季养生——顺四时，带来一生的健康

男性春季养生需要注意哪些 …… 92
春季养生男性应该吃什么 …… 93
中年男性也要注意保暖 …… 94
男性在春季要心情开朗 …… 94
春季适宜早睡早起 …… 94
中年男性夏季养生须知 …… 94
男性夏季养生要注意穿着 …… 95
夏季喝冷饮要有度 …… 95
夏季头发未干不宜开空调睡觉 …… 96

需要全本请访问 www.ertongbook.com

夏季运动后不宜洗冷水澡 …… 96
中年男性秋季养生须知 …… 97
男性秋季别忘补充维生素 …… 97
男性在秋季应保证睡眠充分 …… 97
男性适宜在秋季补肾 …… 98
男性冬季养生要注意什么 …… 98

心理调节——男性有时也脆弱

男性与母亲——难以割舍的恋母情结 …… 100
父亲与儿子——如何处理父与子之间的关系 …… 103
男性性心理——男性为何在美女面前走不动路 …… 106
克服性恐惧——男性的自我救赎 …… 108
丈夫与父亲的角色转换 …… 111
越来越多女性化的男性 …… 114

第三章

妈妈身体好，全家会更好

合理膳食——菜篮中的养生哲学

女人想要更年轻可以经常吃大豆 …… 119
哪些食物可以防止容颜变老 …… 119
低盐让妈妈更健康 …… 120

不同体质要挑选不同的水果 …… 120
排毒要吃哪些食物 …… 120
经常使用电脑的女性饮食有哪些宜忌 …… 121
夜班工作的女性怎样饮食才健康 …… 122
让女性越来越漂亮的食物 …… 123
哪些食物有益女性乳房健康 …… 124
远离妇科病要常吃哪些食物 …… 125

爱护自己，从日常做起

女性经期有哪些事情不要做 …… 126
女性经期运动要注意哪些事情 …… 127
女性经期洗澡要注意哪些事情 …… 128
女性不宜用冷水洗澡 …… 128
女性不宜在晚上洗头 …… 128
胸罩，女人是戴还是不戴 …… 129
女性怎样健康地使用卫生巾 …… 129
女性要小心乳腺癌 …… 130
过度节食减肥可使女性胸部下垂 …… 131
想要远离乳腺疾病应注意哪些事情 …… 131

四季养生——不生病的生活智慧

女性在春季要提防脸上长痘 …… 132
女性春季养生要少酸多甜 …… 132
女性春季养生适宜吃什么 …… 133

炎炎夏日里女性该怎么吃 …… 133
夏季穿衣也要有讲究 …… 134
秋季女性需注重饮食调理 …… 135
女性在秋季适宜吃什么水果 …… 135
女性在秋季怎样护肤 …… 136
女性要知道的冬季五大保健误区 …… 136
冬季养生要禁忌哪些事情 …… 138

心理调节——女人就要呵护好自己的心灵

容易情绪化的女人 …… 140
捉摸不透的女性恋爱心理 …… 144
女性的情感需求 …… 146
女性性心理——良好的性心理有助于家庭和谐 …… 149
揭秘女强人的心病来源 …… 151
中性女孩为何越来越受人欢迎 …… 155

第四章

宝宝是家庭的希望

均衡膳食——关注每一个饮食细节

不要让宝宝过量进食 …… 159
6 ～ 12 岁的儿童怎样吃才能长高 …… 160

有利于补脑的食物 …… 160
给孩子补钙要吃哪些食物 …… 161
微量元素这样补 …… 161
给孩子饮用酸奶时要注意什么 …… 162
青少年怎样饮食才健康 …… 162

掌握孩子的饮食禁忌，孩子才能茁壮成长

宝宝不宜吃的食物 …… 163
儿童不宜食用人参等补品 …… 164
容易“伤”脑的食物有哪些 …… 164
宝宝不宜多饮果汁 …… 165
儿童在夏季吃冷饮不宜过量 …… 165
青少年饮食禁忌 …… 165
孩子在吃饭时的禁忌 …… 165

想要健康的孩子，就不能忽视早期培育细节

怎样纠正孩子任性的毛病 …… 166
何时才是培养孩子自理能力的最佳时间 …… 167
让孩子通过运动来学习 …… 167
怎样发现孩子的天赋 …… 168
家长要鼓励孩子开口说话 …… 169
怎样对待性格内向的孩子 …… 169

早期智力开发让孩子更聪明

智力开发越早越好 …… 170
怎样开发孩子的想象能力 …… 171
促进孩子大脑发育的方法 …… 171
怎样培养孩子的创造力 …… 173
智力的开发和培养 …… 174
给孩子选择合适的图书 …… 175
听音乐对孩子智力开发有哪些促进作用 …… 175

儿童心理健康——父母是孩子最好的心理医生

任性多是溺爱的结果 …… 178
孩子为何会孤僻 …… 183
焦虑是孩子常见的心理障碍 …… 188
到底怕什么——儿童恐惧心理分析 …… 195
自卑——缺乏自信的情绪问题 …… 201
爱动的孩子——不守纪律的捣蛋鬼 …… 214
孩子发脾气的对策 …… 218
孩子的过度依赖心理 …… 220

青少年心理健康——让孩子的好心情在青春期放飞

青春期孤独感缠绕寂寞的心灵 …… 226
青少年暴力行为是对家庭的挑战 …… 231
网络是一把双刃剑 …… 235

青少年自杀心理——生命不能承受之重 …… 239
早恋是一颗青涩的橄榄 …… 244
比《死亡笔记》更可怕的报复心理 …… 249
疯狂的嫉妒——“你有什么了不起” …… 254
“为什么我的孩子越来越不听话”——叛逆心理解析 …… 258
死要面子活受罪——虚荣心理解析 …… 262
“他是不是又在背后说我坏话了”——猜疑心理解析 …… 266
正确面对挫折——在挫折中走向成熟 …… 270

第五章

居家生活，在细微之处赢得健康

清洁卫生篇——干干净净，清爽生活

怎样去除卫生间的异味 …… 276
怎样清洁木质地板 …… 276
怎样才能让你洗手盆光洁如新 …… 277
电饭锅怎样清洁 …… 277
怎样清洁洗碗布 …… 277
怎样去除刀锈 …… 277
怎样去除厨房的异味 …… 278
怎样使炉灶更干净 …… 278
定期给冰箱来个大扫除 …… 278
怎样清洗马桶坐垫 …… 279

需要全本请访问 www.ertongbook.com