

THE COMPLETE WORKS
OF TIPS FOR HEALTH

细节决定健康

大全集



关爱生命，从细节做起；关心健康，从细节开始

郭海东◎主编

.....
珍藏版

ZHENCANG
BAN



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康大全集/郭海东主编. —北京:新世界出版社,
2009.6(2006年9月第一版)
ISBN 978-7-80228-053-3

I. 细... II. 郭... III. 家庭保健—普及读物
IV. R161—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 138818 号

细节决定健康大全集

郭海东 主编
责任编辑:陈晓云
出版发行:新世界出版社
社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)
总编室电话:(010)68995424 (010)68326679(传真)
发行部电话:(010)68995968 (010)68998733(传真)
本社中文网址:www.nwp.com.cn
本社英文网址:www.newworld—press.com
本社电子邮箱:nwpcn@public.bta.cn
版权部电子邮箱:rights@nwp.com.cn
版权部电话: +86(10)6899 6306
印 刷:三河市南阳印刷有限公司
经 销:新华书店
开 本:787×1092 1/16
字 数:700 千字
印 张:28.5
版 次:2009 年 6 月第 2 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 978-7-80228-053-3
定 价:45.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换



细节决定健康 大全集



第一章 饮食

饮食宜忌

早餐宜“热食”/2

早晨饮凉开水有益/2

科学搭配午餐/2

夏季多吃“酸”/2

冬天吃水果有利健康/3

吃水果看疾病/3

吃水果看成分/3

吃水果看颜色/4

餐前进汤,两餐间吃水果/4

按血型选食物/5

开水煮饭好营养/6

茶水煮饭好吃又防病/6

常吃黑米抗衰老/7

原汤化原食/7

枣能滋补强身/7

常饮水果蔬菜汁保健康/8

喝果蔬汁有助消化/8

糖水苹果汁可补血艳容/8

喝牛奶的最佳时间/8

寒冬温饮啤酒的妙处/8

喝热白酒对人体危害少/9

女性宜喝葡萄酒/9

吸烟者应多吃食物/9

老人要重视肉食/9

老年人宜多吃兔肉/9

食醋蛋有助于老年保健/10

孝敬父母慎买甲鱼/10

杏仁的保健功效/10

食用螺旋藻延年益寿/10

大蒜的杀菌作用/11

科学喝豆浆 5 窍门/11

巧妙利用蜂蜜疗病/11

对健康有益的“日饮三口”/11

8 种汁汤可防中暑/11

绿茶啤酒可消暑败火/12

梨止咳化痰的 6 个妙方/12

挑食影响发育/12

补充维生素要适量、合理/13

科学补充维生素 C/13



“水沸”三分钟/14
大量出汗后喝盐开水/14
沸水泡茶/14
喝茶能防龋齿/14
白酒热饮/14
青少年早餐应有蔬菜/15
午饭喝酸奶/15
脑力劳动者晚餐要吃饱/15
淡盐水洗菜/16
蔬菜生吃好处多/16
十月萝卜小人参/16
寒冬多吃炖羊肉/16
萝卜缨赛过萝卜肉/17
吃咸鱼配青菜/17
烧肉迟放盐/17
碘盐食用三招/17
饭前先喝汤/17
吃饭要细嚼慢咽/18
杂吃米饭有益健康/18
众人吃饭最好分餐而食/19
馒头烤着吃/20
吃汤圆喝汤/20
玉米让你眼睛更漂亮/20
煮玉米粥放碱/21
夏季多食绿豆/21
红豆养生益处多/21
吃豆腐解酒/21
苹果熟吃好处多/21
圆白菜生吃更健康/22
胡萝卜炖煮营养高/22
香椿吃前先用开水烫/22
肉蒜同吃营养翻倍/23
吃剩的熟肉应煮沸/23
吃鱼皮可抗癌/23

鳝藕合吃营养价值高/23
吃葡萄不吐葡萄皮/23
不宜常喝碳酸饮料/24
不宜常喝冰饮料/24
喝酒不宜吃重荤/24
酒与咖啡不宜同饮/24
不宜空腹饮茶/24
不宜酒后饮茶/25
不宜喝头遍茶/25
不宜喝隔夜茶/25
不宜长期喝浓茶/25
果汁不能替代水果/25
水果不能替代蔬菜/25
不宜在生日蛋糕上点蜡烛/26
不要用卫生纸擦水果/26
饮酒时吸烟害处大/26
饭前、饭后不宜饮水/26
膨化食品不宜多吃/27
蒸锅水不能喝/27
喝饮料不如喝白开水/27
三种人少吃大豆/28
淘米不要太多太久/28
荔枝美味别贪吃/28
不宜吃汤泡饭/28
糕点不宜长期存放/29
早餐不可忽略/29
早晨不宜吃干食/29
晚餐不宜太迟/29
晚餐不宜吃得太饱/29
时新茶不宜多饮/30
蹲着吃饭不利健康/30
常吃粉丝影响智力/30
快餐面不宜久放/30
方便面不宜常吃/30





烤羊肉串不宜多吃/31
 饼干不宜多吃/31
 油炸食品不宜多吃/32
 罐头类食品不可多吃/33
 加工后的肉类食品不可多吃/34
 不宜常吃腌制类食品/34
 不宜吃蒜过量/35
 腹泻时不宜吃大蒜/35
 用铝锅烧菜不宜放醋/35
 铁锅不宜煮海棠和山里红/36
 不要食用反复炸的油/36
 不宜用过热的油炒菜/36
 谨慎食用药膳火锅/37
 鸡鸭蛋不宜生吃/37
 皮蛋不宜多吃/38
 菜汤不宜过夜/38
 鱼、肉不宜反复冷冻/38
 动物内脏不宜炒吃/38
 腊肉不宜多吃/39
 不宜与海味同食的水果/39
 吃番茄 3 不宜/39
 腐烂生姜不可吃/39
 饮酒时不宜食用的食物/39
 酒后不宜大量饮茶/40
 不宜用滚开水冲调营养饮品/40

细节问答

补血应该吃什么? /41
 发烧患者适合喝什么? /41
 吃香蕉有哪些好处? /41
 什么时候吃水果? /41
 果蔬的颜色与其保健功能有关吗? /42
 吃火锅要注意什么? /42
 家庭饮食要注意哪些卫生问题? /42
 街边小吃摊有哪些卫生问题? /43

饮食中要注意哪些小问题? /44
 为什么说饮食应多醋? /44
 为什么说饮食应少盐? /44
 晚餐有哪 4 忌? /45
 吃胡萝卜要注意什么? /45
 海带应该怎样煮? /45
 海带浸泡多长时间为宜? /45
 吃野生动物有害健康吗? /45
 鸡蛋可以生吃吗? /46
 如何减少蔬菜的污染? /46
 常吃哪些野菜可以抗癌? /46
 怎样识别食物的新鲜度? /47
 哪些食物“年轻”血管? /48
 哪些食物被称为人体“清道夫”? /48
 哪些营养素和食物能赶走疲劳? /49
 哪些食物能够缓解情绪? /49
 哪些食物对头发有益? /50
 哪些食物对脑有益? /52
 哪些食物对眼睛有益? /53
 哪些食物对骨骼有益? /54
 哪些水果对皮肤有益? /55
 不可同存的食物/55
 不可同吃的食物/56
 不宜空腹吃的食物/57
 哪些食物含有毒素? /58
 怎样鉴别毒鱼? /60
 怎样识别瘟猪肉和病猪肉? /60
 怎样防止食油酸败变质? /60
 哪些食物不宜空腹食用? /61
 哪些人不宜喝鸡汤? /61
 哪些人不宜吃西瓜? /62
 哪几种人不宜吃茄子? /62
 哪几种人不宜吃花生? /62
 什么时候不宜喝啤酒? /62



为什么不宜吃街头的烧烤食物? /63
为何不宜生吃鱼虾? /63

第二章 运动

合理运动

运动应注意的细节/66
儿童、青少年运动方案/66
中青年运动方案/66
锻炼要持之以恒/66
老年人运动方案/67
男性抗衰老的保健运动/67
减肥离不开运动/68
微胖男性的减肥操/69
男人几个重要部位的运动/70
男人的几个强肾法/70
男性肩肌运动/71
体形健美运动/71
适合女性的 5 项燃脂运动/72
头颈部保健操/72
拍打保健运动/73
胸部健美运动/74
腹部健美运动/74
臀部健美运动/74
被窝里的健身操/75
选择合适的运动方式/76
小量随意运动益身心/76
每天原地跳一跳/77
简便易行的下蹲运动/77
电脑桌前的运动/78
久坐工作者的自我保健法/78
球类运动益身心/79
跳舞要因人而异/80
水跑有助于减肥/80

坚持步行益处多/81
有益身心的手跑/82
健脑强体的雨跑/82
祛病健身的倒走倒跑/82
走马路牙子练平衡/83
穿“铁鞋”锻炼身体/83
运动时不宜穿纯棉衣服/83
绑沙袋练腿力/83
大声喊叫可健身/83
爬楼梯增强体质/84
脚跟走路可延寿/84
静脉曲张宜跑步/84
跑步治疗夜尿症/84
侧身跑有助减肥/84
慢跑能增强记忆力/84
运动后沐浴解疲劳/85
脚心蹬车健腰益肾/85
常踢腿通经络/85
仰卧起坐补肾强肾/85
运动可使心脏功能增强/85
仰卧运动减少腹部脂肪/86
高强度体育运动对肺有害/86
跑步时不宜听广播/86
清晨不宜在林中锻炼/86
运动后不宜立即躺下/86
运动后不宜吸烟/87
运动后不宜立即吃冷饮/87
空腹时不宜进行晨练/87
空腹锻炼后不要马上进食/87
冬季雾天不宜锻炼/87
不要带病参加锻炼/87
晚练益于晨练/88
冠心病忌冬季晨练/89
预防脂肪肝要严格控制饮食/89





冬季晨练后不宜立即吃烫食/89

老人行走莫背手/90

细节问答

怎样恰当安排运动量? /91

锻炼前多久进食最合理? /91

六大最优运动都是什么? /91

中年人如何锻炼? /92

男人怎样防止腹部脂肪堆积? /92

运动减肥有哪 5 个误区? /93

运动后沐浴时间越长越好吗? /94

运动中如何补水? /94

家务劳动能代替体育锻炼吗? /94

冬季长跑要注意什么? /95

游泳后晒黑等于健康吗? /95

常游泳有什么好处? /95

常游泳应注意什么? /96

如何处理游泳时的抽筋现象? /96

久坐不动有哪些害处? /96

为什么说酒后不宜跳舞? /97

哪些人不宜跑步? /97

第三章 心理

调控心理

适当静默益处多/100

练习静默的方法/100

笑口常开益健康/100

面对问题及时处理/101

正确地分析和判断问题/101

“小事糊涂”益健康/101

有压力并不一定是坏事/102

吟诗读书易寿良方/102

“话疗”促老年健康/102

积极摆脱忧郁/103

及时排除悲哀情绪/103

长吁短叹有益健康/104

与异性交谈有益于健康/104

用写日记治疗抑郁症/104

情绪是生命的指挥棒/105

化解不好情绪的方法/105

遗忘让你烦恼的事/105

轻松应对生活琐事/106

“白日梦”调节情绪/107

“知足”男人更长寿/107

中年男子五大恐惧心理/107

男性不可忽视心理问题/108

更年期男性的性心理变化/109

中年女性如何应对心理压力/109

有助于健康的女性友谊/110

中年职业女性的心理问题/111

更年期女性要正确应对“醋意”/111

更年期女性要注意心理变化/112

更年期女性心理保健/112

怕老反更容易老/113

中年人心理保健/113

老年人心理保健/114

保持心灵年轻健康/115

自恋危害大/115

悲观不利于人的发展/115

忧郁危害人体健康/116

过于敏感有碍健康/116

孤僻对健康不利/117

长时间生气损健康/117

强忍眼泪不利健康/117

嫉妒心理害处多/118

走出心理误区/118

学会享受生活/119

细节问答

- 身心健康有哪些标准? /120
社交中的不良心理有哪些? /121
如何正确认识自己? /121
如何了解他人? /121
精神健康的秘诀有哪些? /122
哪些因素导致“心累”? /122
如何克服“心累”? /123
怎样克服心理敏感? /123
如何克服嫉妒心理? /124
如何克服贪婪? /124
如何尽快消气? /125
如何制怒与泄怒? /125
哪些因素导致贪婪心理? /126
影响人情绪的非人为因素有哪些? /126
倾诉心声有何作用? /127
怎样保持心理平衡? /127
怎样做到平心静气? /128
笑有哪些好处? /129
哪些人不宜大笑? /129
不良心理因素可导致哪些疾病? /129
如何对待孩子的逆反心理? /130
偏见与偏爱有何危害? /130
导致自卑心理的因素有哪些? /130
如何预防和调整自卑心理? /131
如何改变多疑心理? /131
如何克服羞怯心理? /131
如何克服空虚心理? /132
如何提高适应能力? /132
面对挫折应采取什么对策? /133
为什么说气盛者易老? /133
怎样推迟心理衰老? /133
什么情况下需要看心理医生? /134
如何用音乐疗法治病? /134

- 如何用体育疗法调整身心? /135
按摩疗法有何心理治疗效果? /135

第四章 睡眠

关注睡眠

- 不同的人的睡眠质量与时间/138
不同人群的睡眠习惯/138
睡眠姿势影响健康/139
早睡早起身体好/140
睡前动一动/140
睡眠时的小细节/140
午睡时间不宜过长/140
午睡时最好能够宽衣解带/141
高抬手臂睡觉有碍健康/141
睡觉时远离手机/141
睡觉时应摘掉手表/141
睡觉时摘掉假牙/141
睡觉前不要化妆/142
打鼾者应少吸烟喝酒/142
孩子不宜睡在大人中间/142
分段睡眠效果好/142
睡觉时不要开灯/143
服药后不应立即睡觉/143
睡前喝一袋牛奶/143
睡前泡脚/144
睡前洗“下身”/144
睡前小便/144
运动有助于睡眠/144
完美性爱促进睡眠/145
多梦者长寿/145
患者的正确睡姿/145
天冷睡觉穿袜戴帽/146
睡觉宜南北睡向/146





睡前服用阿司匹林降血压/146
 饱餐后不宜立即睡觉/147
 服药后不宜立即睡觉/147
 不宜湿发睡觉/147
 不宜蒙头睡觉/147
 夏天不宜光着上身睡觉/148
 夏夜露宿易致病/148
 冬天不宜盖厚被/148
 不宜以衣代被/148
 不宜关严门窗睡觉/149
 睡觉时不宜开电风扇过久/149
 不宜开着电热毯睡觉/149
 新生儿不宜枕枕头/149
 夏季要经常晒枕头/150
 妙用药枕益健康/150
 根据季节选药枕/151
 儿童睡软床影响发育/151
 老人睡软床易患骨骼疾病/151
 高枕未必无忧/152
 枕头过低也不好/152
 被子的“个人卫生”/152
 失眠时慎选安眠药/153
 简便实用的催眠法/153
 治疗失眠的按摩 7 法/154
 消除瞌睡 4 妙法/154
 测量体温曲线治疗失眠/154
 改变睡眠时间能治疗失眠/154

细节问答

睡眠时要注意哪些细节？ /155
 为什么不宜“饮酒助眠”？ /155
 何时是恰当的午睡时间？ /155
 什么是正确的午睡姿势？ /156
 消除打呼噜有哪些窍门？ /156
 为什么说长期卧床不好？ /156

病人应选择什么样的睡姿？ /156
 裸睡有哪些好处？ /157
 面对面睡觉好吗？ /157
 睡得太少有什么坏处？ /157
 睡懒觉有哪些危害？ /157
 过度睡眠有什么危害？ /158
 睡“回笼觉”有什么危害？ /158
 睡什么样的床才健康？ /158
 选择什么样的枕头才合适？ /159
 晒被子越久越好吗？ /159
 为什么说车上睡觉不好？ /159
 点着蚊香睡觉好吗？ /160

第五章 美容

护肤养颜

干性皮肤的护理/162
 油性肤质的护理/162
 中性、混合性肤质的护理/162
 敏感肤质的护理/162
 各年龄段皮肤保养/162
 四季皮肤保健要点/163
 夜间不要忽视对肌肤的护理/163
 夜间分阶段护理肌肤/163
 保护肌肤要防晒/164
 改善肤色的食疗方/164
 空调房里的护肤绝招/165
 冥想有益身心/165
 冥想让你漂亮起来/166
 多多咀嚼益美容/166
 洗澡后别急于化妆/166
 化妆要顺着肌肉方向按摩/167
 用水美容的一天/167
 美食塑身八大守则/167



蒸汽美容时间不宜过长/168
美腿应注意饮食/168
减肥莫减水/169
美容养颜茶饮/169
五种茶帮你减掉多余脂肪/169
清爽瘦身的 12 种蔬菜/170
清除油脂的 8 种食物/171
瘦身请食金针菇/172
饮食排毒/172
洗脸水温不能过高/174
洗脸水量不能过少/174
洗脸时别忽略水质/175
不用旧毛巾大面积摩擦/175
洗脸不能只顾洗面孔/175
不用强碱性物品洗脸/175
先护发再洗发/175
洗发着重彻底清洁/175
护发不可省/175
让头发“喝”足水/176
梳发不可用力过度/176
洗发后应先梳后吹/176
营养平衡,秀发更柔顺/176
对付枯黄头发的 6 个上策/176
打理髻发有 3 要点/177
眉毛与心理反应关系密切/177
不要随便拔眉毛/177
好皮肤需要保证睡眠/178
香水不宜直接洒在皮肤上/178
不宜选用味道过浓的香水或洒用太多/178
不要把香水混合着用/178
不要四季都使用香水/178
香水最好采取喷洒的方式/179
香水内不宜加水/179

排毒需补充足够的水/179
及时排便排除体内毒素/179
水疗排毒很有效/179
运动有“洗肠”作用/179
药物排毒要慎重/180
浓妆艳抹不可取/180
不宜用肥皂洗脸/180
皮肤不宜过度去油/180
不宜常喷发胶/181

细节问答

护肤与精神因素有关吗? /182
为什么要慎用染发剂? /182
为什么要慎用化妆品? /182
为什么晚间不宜用固体化妆品? /183
如何对抗紫外线? /183
皮肤暴晒后怎样护理? /184
增白化妆品为何不可多用? /184
少吃为什么不能变瘦? /185
咀嚼不当会影响美容吗? /187
如何防治面部粉刺? /187
怎样预防眼纹? /187
勤洗头会伤发吗? /188
患了斑秃怎么办? /188
疤痕可以消除吗? /188
哪些人不宜烫发? /188
如何选择唇膏? /189
为什么说涂唇膏可致癌? /189
嘴唇干燥脱皮时怎么办? /189
如何正确使用口红? /189
如何修饰眉毛? /190
指甲油有毒吗? /190
如何保养好指甲? /190
穿孔与纹身对身体有害吗? /191
为什么夏季不宜戴金属饰物? /191





戴戒指也能戴出病来吗? /191

第六章 服饰

合理着装

春装应宽松保暖/194
夏装应隔热透气/194
秋装不宜穿太多/194
冬装应注意保温/194
真丝服装有益健康/194
亚麻织物有保健作用/195
着装要注意保健/195
天冷常戴帽/195
穿红色衣服益健康/196
内衣外衣分开洗/196
不宜常穿健美裤/196
橡胶雨衣不宜反着穿/196
内衣裤不宜反晒/196
裤腰带不宜过紧/196
新衣要先洗再穿/197
领带过紧损视力/197
女性不宜戴过小的胸罩/197
女性戴胸罩不要太久/197
不戴胸罩不利于健康/198
舍弃不穿或破损的衣物/198
清洗每一件穿过的衣服/198
工作服不要穿回家/199
不要在居室内擦皮鞋/199
不要混穿拖鞋/199
选择理想的好鞋/199
选择最佳的鞋跟高度/200
穿高跟鞋的讲究/200
不要常穿运动鞋/200
脚干裂者宜穿化纤袜子/200

袜子要单独洗/201

不要长时间戴太阳镜/201

不能佩戴劣质太阳镜/201

不可常戴变色镜/201

细节问答

穿化纤衣服对人体有哪些危害? /203
为什么应慎穿紧身牛仔裤? /203
穿牛仔裤要注意什么? /204
哪些人不宜戴耳环? /204
为什么女性比男性更怕冷? /204
冷天穿裙子有哪些害处? /204
如何兼顾风度与温度? /205
水晶眼镜比玻璃眼睛好吗? /205
如何为新生儿选购衣服? /206
儿童穿衣应注意什么? /206
如何选择合适的运动鞋? /206
穿尖头皮鞋有哪些害处? /207
穿尖头鞋如何保护? /207
老年人穿鞋有哪些讲究? /208
干洗衣服有哪些学问? /208
哪些衣服不宜干洗? /209
存放鞋子有哪些讲究? /209

第七章 保健

保健养生

活动手指能保健/212
拍手动足祛病健身/212
单足立地可防痔疮/212
经常握拳可提神/213
挥臂可去“将军肚”/213
按摩耳部能健身/213
多多咀嚼健美又防病/213
消除疲劳 5 种按摩法/214





清瘦男人的增重计划/214
 坐浴有利男性健康/215
 男人应避免饮食无规律/215
 饮酒时要注意四个“最佳”/216
 饭后慎用牙签/216
 中年人健康要整体调理/217
 人到中年要六戒/217
 正确认识中年人患病特点/218
 中年人体检要注意的几个项目/218
 中年人适量献血对健康有益/219
 中年人警惕记忆衰退/219
 谨防“闪腰”/220
 警惕手麻/220
 “三浴”健身法/221
 背部保健法/222
 对抗皮肤过敏“三步曲”/223
 多喝水防肾结石/223
 体弱老人健身法/224
 柳树体操益健康/224
 按摩治疗下肢静脉曲张/224
 揉太阳穴健身祛病/224
 摇头晃脑治麻木/224
 经常揉揉脚/224
 抓背保健法/225
 捶背提高免疫力/225
 背部撞墙亦健身/225
 活动脊柱防衰老/226
 栉发能长寿/226
 保养眼睛的方法/226
 养生要补肺气/226
 养生要补脾气/226
 春季养肺/227
 秋季养肺/227
 健肺请用腹式呼吸/228

让肺倾听舒缓音乐/228
 夏日滋补要略/229
 多吃甘蔗益于补血/229
 “等候”是健身的好机会/230
 打哈欠有益健康/230
 书法绘画有益健康/230
 放风筝对健康有利/230
 垂钓有益身心/231
 看报纸后应洗手/231
 呛咳时不要捂嘴/231
 嘴唇干燥不要用舌舔/231
 频繁挖耳坏处多/231
 不要用手揉眼/232
 不要用牙启瓶盖/232
 不要留长指甲/232
 不要揉摩针眼/233
 不可盲目补钙/233
 不可盲目补碘/233
 体质弱者慎喝绿豆汤/234
 不宜用凉水浇头/234
 饭后不宜立即刷牙/234
 不可常用同一种牙膏/234
 脸盆毛巾不宜共用/235
 卫生护垫不宜长期使用/235
 饮水机要定期清洗/235
 夏天出汗后不宜马上擦掉/236
 夏夜不宜在树下乘凉/236
 冬天不要进屋就烤火/236
 不要猛力擤鼻涕/236
 不宜挤压手指关节/237
 不宜跷“二郎腿”/237
 不宜背着手走路/237
 “落枕”后不要强扭颈/237
 不要在车上看书/238



不要在阳光下看书/238
不要卧床看书/238
不要蘸口水翻书/238
不要蘸口水点钞/238
不宜憋尿/239
不宜憋便/239
不宜长时间唱卡拉 OK/239
上厕所时不宜看书报/239
长时间打牌有害健康/240

细节问答

常洗淋浴有哪些好处? /241
如何正确地洗热水澡? /241
洗冷水浴有哪些好处? /241
洗桑拿浴要注意什么? /242
日光浴有哪些保健作用? /242
老人晒太阳越多越好吗? /243
经常“泡舞厅”有什么危害? /243
无节制“泡吧”有什么危害? /244
长时间上网有什么危害? /244
长时间玩电子游戏有什么危害? /245
为什么不能常听摇滚乐? /245
如何洗手防染病? /245
如何做眼睛保健? /245
为什么说发宜常梳? /246
白发常染是否有害? /246
为什么说跳绳可健脑? /246
戴水晶能保健吗? /247
“有钱难买老来瘦”可信吗? /247
吸烟的危害有哪些? /247
怎样消除啤酒肚? /248
男人睡前应注意什么问题? /249
中老年女性怎样消除疲劳? /249
更年期女性睡前应注意什么? /250
中老年人如何留住肌肉? /250

延缓衰老要注意哪些问题? /251
为什么禁止随地吐痰? /252
咽痰有什么危害? /252
为什么不能随便吐掉唾液? /252
抑制打喷嚏有什么危害? /252
为什么不能挤捏青春痘? /253
为什么说不宜剔牙? /253
为什么说不宜挖鼻孔? /253
为什么说不宜掏耳朵? /253
为什么说不宜拔胡须? /254
为什么说天热光膀子不好? /254
血虚如何养? /254
如何保养心脏? /254
如何保养肾脏? /255

第八章 两性

两性健康

女子手淫易产生性冷淡/258
产妇产后不宜立即节食减肥/258
女性要预防“自行车病”/258
过多、久服避孕药易导致不孕/258
女性服避孕药期间应加强营养/259
中年妇女顺“欲”自然好/259
男性也要警惕乳房疾病/259
留胡须有损健康/260
房事过度易缺锌/260
纵欲易伤眼/260
纵欲易患前列腺炎/260
饭后、浴后不宜过性生活/260
酒后不宜过性生活/261
不要带病过性生活/261
心情不佳避免过性生活/261
女性经期及产后不宜过性生活/261





补充维生素 B₂ 可提高房事质量/261
 关爱“性福”的食物/261
 不要盲目吃补“爱情药物”/262
 夫妻分床利健康/262
 夫妻分床要把握时机/263
 “性惩罚”危害丈夫健康/263
 “性惩罚”是婚姻危机的导火索/264

细节问答

早泄一定是病吗? /265
 性爱就只是性交吗? /265
 如何表达性需要? /265
 哪些情况下要慎用避孕药? /265
 口服避孕药要注意什么? /266
 性生活日期有规定吗? /266
 未婚先孕有哪些害处? /266
 哪个年龄段的妇女所生婴儿体格最好? /267
 哪个年龄段的男性生子智商高? /267
 为什么说城市人更要警惕男性不育? /267
 中年夫妇怎样推迟性衰老? /267
 中老年患者如何过性生活? /267
 烟酒是催情剂吗? /268

第九章 家居

健康常识

简化装修、绿色装修/270
 家居颜色因人而异/270
 新家具放一放再用/270
 家居用灯协调配套/271
 居室不宜安装有色玻璃/271
 新房不能立即入住/271
 阳台不宜封闭/272

居家不宜铺地毯/273
 室内适当种养植物/273
 室内不宜常用杀虫剂/273
 花盆内不宜放蛋壳残茶/274
 冬季睡前开一开窗/274
 不宜用“樟脑丸”防蛀/274
 长时间坐沙发对身体不利/275
 清晨用水先放放/275
 节约用水/275
 节约用电/276
 不能过度节俭/276
 冰箱应用专用插座/276
 洗衣机不宜盖上盖/276
 马桶先盖后冲/277
 及时清洗马桶/277
 清洁马桶刷/277
 不能过分亲近宠物/277
 室内不宜养鸟/278
 谨防电视综合征/278
 吃饭时不宜看电视/278
 荧光屏静电会伤人/279
 雷雨天不宜看电视/279
 看电视影响大脑/279
 儿童看电视要有选择/280
 看电视保护眼睛的窍门/280
 不宜躺着看电视/280
 不宜在日光灯下看电视/280
 不能用废旧灯管晾毛巾/281
 防范电脑综合征/281
 电脑可诱发精神病/281
 电脑对儿童的副作用/282
 电话机也会传播疾病/282
 移动电话影响健康/283
 “空调”避暑危机四伏/283





留心电脑键盘里藏污纳垢/283

细节问答

如何预防儿童看电视诱发癫痫病? /284
 长时间看电视可以导致眼疾吗? /284
 怎样做电视保健操? /284
 看电影选正中位置一定好吗? /285
 什么叫“电冰箱病”? /285
 如何防止电冰箱食物中毒? /285
 哪些食物不宜在电冰箱内存放? /285
 为什么说饭菜热时入冰箱好? /286
 怎样正确使用微波炉? /286
 如何安全使用电烤箱? /286
 怎样安全使用电饭锅? /287
 什么叫“风扇病”? /287
 室内开空调要防哪些疾病? /287
 发短信也会影响身体健康吗? /288

第十章 疾病

治病妙方

大蒜可治风寒咳嗽/290
 生姜治咳嗽的两则窍门/290
 香油止咳的 3 种妙法/290
 萝卜润肺止咳 4 窍门/290
 葡萄泡粮食酒可治咳嗽/290
 香菜根熬汤可退烧/290
 鸡蛋清涂擦体表可退热/291
 嚼花生仁可除烧心症状/291
 黑芝麻粉可治头昏眼花/291
 鸡鸭蛋煮红枣可治头晕/291
 萝卜治偏头痛两法/291
 猪苦胆和绿豆治头痛/291
 用葵花盘治三叉神经痛/291

蔓荆子泡酒治三叉神经痛/291
 消肿止痛食疗四法/291
 用大蒜治腹泻的 5 种妙法/292
 妙用醋止腹泻 3 法/292
 用鸡蛋治腹泻 3 法/292
 巧用盐治腹痛两妙法/292
 辣椒和白酒治腰部酸痛/292
 饮用枸杞泡酒治腰痛/292
 制附片炖羊肉治腰痛/292
 猪尾巴煮黑豆治腰痛/293
 自制药酒治疗腰腿痛/293
 妙用盐水通尿/293
 治血尿食疗两法/293
 用核桃仁治尿频两妙法/293
 自制中药茶饮治尿频/293
 小儿遗尿的 6 个食疗窍门/293
 鲜鸡蛋等治老年小便失常/293
 用茶消除疲劳两法/293
 醋消疲提神两妙法/294
 用大葱安眠两法/294
 醋蛋治疗失眠两法/294
 用枣治疗失眠 3 妙法/294
 核桃治疗失眠两法/294
 枸杞治疗失眠两法/294
 黑豆治盗汗两妙方/294
 葱可有效治疗感冒/295
 姜治疗感冒 6 窍门/295
 大蒜治疗感冒 8 法/295
 用酒治感冒 3 妙法/296
 鸡汤可防治感冒/296
 芦荟汁滴鼻可治流感/296
 用葱头治便秘的妙方/296
 巧用姜治便秘两法/297
 菠菜治便秘 3 法/297





巧用萝卜治便秘/297
用豆类治便秘两法/297
妙用枣类治疗神经衰弱/297
百合银耳羹可治疗神经衰弱/297
巧用鸡蛋治癫痫/297
黄豆治癫痫两法/298
食疗治痢疾五法/298
食疗治结石三妙方/298
蒸食小公鸡可治肾虚/298
中草药治疗肾病 3 妙方/298
蜂蜜拌花生油可治疗胃病/299
妙用酒类治胃寒两法/299
生姜片巧治胃痛 4 法/299
蔬菜治疗胃炎 3 方/299
冰糖芝麻可辅助治疗肝炎/299
蜂蜜可有效治疗心脏病/300
坚果能预防心脏病/300
食疗保护心脏 4 法/300
妙用鸡蛋治心血管疾病/300
简便食疗法降血脂/300
用醋降压的两个妙方/300
花生降压 3 妙法/301
芹菜降压 6 良方/301
妙用姜汁治气管炎/301
鸡蛋治气管炎两妙方/301
苦瓜降血糖 3 良方/301
南瓜治糖尿病 3 妙法/302
治贫血 4 法/302
止血的三则小窍门/302
应急处理小外伤的窍门/302
鱼肝油浸患处可治外伤/302
大葱治烫伤两法/302
鸡蛋治烧烫伤 3 妙方/303
妙用豆类治烧烫伤 4 法/303

中药治足跟痛 3 妙方/303
盐醋浸纱布外敷治撞伤淤血/303
治疮 4 妙方/303
妙用白酒生姜治落枕/304
豆腐外敷可治疗腿疮/304
酒治颈椎病两妙方/304
醋治关节炎两妙方/304
姜煮棉花治风湿性关节炎/304
牛奶等可治风湿性关节痛/304
中草药治风湿性关节炎/304
涂抹茄子汁可治痔疮/304
生姜治冻疮两法/305
辣椒治冻伤冻疮妙方/305
白萝卜防治冻疮/305
妙用煤灰治冻疮/305
香油治中耳炎两方/305
鸡蛋治中耳炎两法/305
鸡蛋治结膜炎两方/306
向耳道吹气可止鼻出血/306
揉捏按摩止鼻血 4 法/306
大蒜治鼻炎 3 方/306
按摩治咽炎两法/306
鱼刺卡喉速化 5 法/306
巧治吞食金属异物两方/307
独头蒜治淋巴结核妙方/307

疾病防治

青光眼/308
白内障/308
结膜炎/309
鼻窦炎/310
牙龈炎/310
口腔溃疡/311
感冒/312
百日咳/313





慢性支气管炎/314
肺炎/315
非典型性肺炎(SARS)/315
肺结核/316
肺气肿/317
哮喘/318
高血压/319
高血脂/320
冠心病/322
贫血/323
下肢静脉曲张/324
消化不良/325
胃炎/325
消化性溃疡/327
痢疾/327
便秘/329
痔疮/330
糖尿病/330
肝炎/332
胆结石/333
肾结石/334
偏头痛/334
失眠/335
神经衰弱/336
老年性痴呆症/336
前列腺炎/338
阳痿/339
痛经/340
阴道炎/341
肺癌/342
肝癌/344
食道癌/345
胃癌/347
大肠癌/348

乳腺癌/349
宫颈癌/351
白血病/352
艾滋病/354

第十一章 用药

用药常识

家庭用药的误区/356
家用药物的储藏与保存/356
易引起误用的药物/357
有些药物不能说停就停/357
自我药疗不可大意/358
吃西药也要“忌口”/358
择时服药疗效好/359
口服铁剂有讲究/359
慎重对待打针吃药和输液/359
治疗脱发的药剂/360
观察皮肤变化预测维生素缺乏/360
支气管哮喘患者用药须知/360
孕妇也可以使用驱虫药/360
老年人吃降压药小心中风/361
老年人用药要有五先五后/361
维生素 C 不宜与猪肝同食/361
肾亏少服维生素 C/361
患白癜风忌服维生素 C/362
巧用维生素 B1/362
经期宜补维生素 D 和钙片/362
香蕉皮药用妙法 4 则/362
炎症并非都需消炎药/363
炎症病不能吃辣椒/363
创可贴不能随便贴/363
糖衣片不宜嚼服/363
胶囊不宜打开服用/363