

# 健康



## 每日

## 提醒

● 烨子

你的健康、你的快乐，  
在于你自己的把握！

来吧，翻开这本书，给你  
365个健康提醒。

天天健康 天天快乐

第四军医大学出版社

# 健康的

# 每日提醒



烨子 编

第四军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康的每日提醒/烨子编. —西安: 第四军医大学出版社,  
2003. 11

ISBN 7-81086-076-3

I. 健… II. 烨… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 094789 号

健康的每日提醒

编 者 烨子

责任编辑 朱德强 王全楚

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号 (邮编: 710032)

电 话 029-83376765

传 真 029-83376764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

制 版 陕西工人报社彩色输出中心

印 刷 西安新华印刷厂

版 次 2003 年 11 月第 1 版 2004 年 1 月第 2 次印刷

开 本 850×1168 1/32

印 张 12.5

字 数 200 千字

书 号 ISBN 7-81086-076-3/R·45

定 价 18.00 元

# 序

# 言

# Preface

“非典”这股魔风刚过，留给人们的是阵阵的伤痛和不可估量的后遗症。健康、生命，越发弥足珍贵。

回过头来，猛发现，原来人类已经陷入很多误区，健康的误区。科技在发展，生活水平在提高，人们的欲望像气球一样膨胀，膨胀到随时有爆炸的可能，就像名车豪宅里日渐多起来的啤酒肚一样。总以为越现代的东西就越好，越先进的东西就越好使，可悲的是，文明所付出的代价也就随之而生了。

“千里之堤，溃于蚁穴”，健康也一样，生命更是如此，一百次小的淘空，也就演化成彻底的溃亡。我们只有从生活中的点点滴滴做起，处处留意，才能保证身体的“长治久安”。

“民以食为天”、“病从口入”。这是两句原本不相干的话，可是，现在放到一起，却显得如此的尴尬。要健康，我们还得从“入口”开始。因为吃往往能吃出毛病来。如果不是“入口”的问题，怎么出现“果子狸入侵”和“果子狸被赶尽杀绝”的非常景象呢？

睡眠，我们每天都离不开它。睡眠也得讲技巧，这似乎说得过去，可又有几人能够从心底从实际当中理解和接受呢？

“健康的体魄来自睡眠”——这是科学家就近研究后提出的观点。

穿着、居家、出行、日常运动、心态、保健、生活习惯、娱乐……几乎都与健康息息相关，我们该如何一一提醒自己呢？好在有这本书，看到本书的朋友，可以省点心了。你的健康、你的快乐，也尽在于你自己的把握之中！来吧，翻开本书，给你365个健康提醒。

刘 烨

2003. 7. 26

于北京牛马阁

# 目 录 *Content*

## 第 1 章 健康从日常点滴做起

- |               |      |
|---------------|------|
| 1. 伏案工作者应常扩胸  | / 2  |
| 2. 按捏腋窝能健身    | / 3  |
| 3. 防便秘六招      | / 4  |
| 4. 感冒后应多睡觉少运动 | / 5  |
| 5. 如何消除牙垢和牙石  | / 6  |
| 6. 休息应在疲劳前    | / 7  |
| 7. 洗发的好方法     | / 8  |
| 8. 这样刷牙才得法    | / 9  |
| 9. 防治口臭有方法    | / 10 |
| 10. 掏耳也有技巧    | / 11 |
| 11. 让“打呃”定格   | / 12 |
| 12. 不要忽视多汗    | / 13 |
| 13. 刷牙也可来治病   | / 14 |
| 14. 想长寿多赤脚    | / 15 |
| 15. 感冒有时能自治   | / 16 |
| 16. 哭泣有时也不错   | / 17 |
| 17. 这样增强活力更健康 | / 18 |
| 18. 这种“朋友”近不得 | / 19 |
| 19. 起床也得讲技巧   | / 20 |
| 20. 吸氧应该适可而止  | / 21 |
| 21. 节日注意饮酒适度  | / 22 |
| 22. 擦胸揉腹能增长寿命 | / 23 |
| 23. 这样叩齿最健康   | / 24 |

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 24. 看鞋底知健康       | /25 |
| 25. 经常做腹部按摩对身体有益 | /26 |
| 26. 经常揉擦耳朵有利于健康  | /27 |
| 27. 如何按摩头部效果好    | /28 |

## 第2章 健康的饮食很重要

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 28. 晚餐不当危害健康     | /30 |
| 29. 这样食用冷食与冷饮才健康 | /31 |
| 30. 这样喝饮料才健康     | /32 |
| 31. 这样吃火锅才健康     | /33 |
| 32. 食用蔬菜须知       | /34 |
| 33. 吃自助餐需牢记      | /35 |
| 34. 如何食冷藏菜才健康    | /36 |
| 35. 吃胡萝卜对身体有益    | /37 |
| 36. 吃鱼干有利健康      | /38 |
| 37. 这样吃夜宵才健康     | /39 |
| 38. 每日早餐很重要      | /40 |
| 39. 这样喝水才健康      | /41 |
| 40. 这样吃海鲜才健康     | /42 |
| 41. 这样喝海鲜汤才健康    | /43 |
| 42. 喝凉开水能延年益寿    | /44 |
| 43. 请君多食醋        | /45 |
| 44. 如何喝酒不伤身      | /46 |
| 45. 这样喝牛奶才健康     | /47 |
| 46. 只吃素影响健康      | /48 |
| 47. 如何正确增补维生素    | /49 |
| 48. 如何度过更年期      | /50 |
| 49. 绿豆的妙用        | /51 |
| 50. 酒酿补血有益健康     | /52 |
| 51. 吃芹菜有利健康      | /53 |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 52. 蜂王乳有益健康       | / 54 |
| 53. 冬季喝水有好处       | / 55 |
| 54. 多吃水果有利健康      | / 56 |
| 55. 美丽健康吃出来       | / 57 |
| 56. 让牛奶得到最佳利用     | / 58 |
| 57. 偏食不利于健康       | / 59 |
| 58. 如何吃得更健康       | / 60 |
| 59. 这样的食谱能止咳      | / 61 |
| 60. 什么样的食品能促进皮肤健美 | / 62 |
| 61. 如何为孩子选零食      | / 63 |
| 62. 水煮蛋可祛血瘀       | / 64 |
| 63. 痛经期间如何饮食      | / 65 |
| 64. 柠檬的妙用         | / 66 |
| 65. 夏日切忌多吃冰       | / 67 |
| 66. 这样进食更科学       | / 68 |
| 67. 吃鸡蛋的学问        | / 69 |
| 68. 这种吃法对胃最好      | / 70 |
| 69. 适量摄入脂肪有益健康    | / 71 |
| 70. 饮食卫生挑战中国人     | / 72 |
| 71. 喝出来的时尚健康(一)   | / 73 |
| 72. 喝出来的时尚健康(二)   | / 74 |
| 73. 喝出来的时尚健康(三)   | / 75 |
| 74. 这样饮食最健康       | / 76 |
| 75. 餐桌上的误区        | / 77 |
| 76. “吃”的新见解       | / 78 |

### 第3章 睡眠也得讲技巧

|               |      |
|---------------|------|
| 77. 过多睡眠不利健康  | / 80 |
| 78. 采取良好的睡眠姿势 | / 81 |
| 79. 多次平躺有益健康  | / 82 |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 80. 睡前小酌有弊端      | / 83  |
| 81. 枕头高低有讲究      | / 84  |
| 82. 睡眠的时间要掌握     | / 85  |
| 83. 睡前保健功        | / 86  |
| 84. 睡前放松有好处      | / 87  |
| 85. 怎样防治失眠       | / 88  |
| 86. 适时打盹对身体有益    | / 89  |
| 87. 蒙头睡觉不可取      | / 90  |
| 88. 要讲究睡眠卫生      | / 91  |
| 89. 被褥要常晒        | / 92  |
| 90. 睡觉与磨牙        | / 93  |
| 91. 睡这样的床有益健康    | / 94  |
| 92. 被子这样盖才健康     | / 95  |
| 93. 打鼾莫轻视        | / 96  |
| 94. 睡眠, 左右着你的免疫力 | / 97  |
| 95. 呼呼大睡减肥法      | / 98  |
| 96. 这样小睡也健康      | / 99  |
| 97. 裸睡有益健康       | / 100 |
| 98. 睡出时间, 睡出效率   | / 101 |
| 99. 营造甜美梦乡       | / 102 |
| 100. 失眠自测        | / 103 |
| 101. 教你快速入梦法     | / 104 |
| 102. 安眠药不安眠      | / 105 |
| 103. 睡眠不足易患病     | / 106 |

#### 第 4 章 穿出健康来

|                  |       |
|------------------|-------|
| 104. 怎样选衣料才正确    | / 108 |
| 105. 盛夏当心塑料鞋引发皮炎 | / 109 |
| 106. 化纤织品有静电     | / 110 |
| 107. 穿远红外内衣要注意   | / 111 |

|                |       |
|----------------|-------|
| 108. 注意隐形眼镜的隐患 | / 112 |
| 109. 选择眼镜的小窍门  | / 113 |
| 110. 谨防羽绒服过敏   | / 114 |
| 111. 穿牛仔褲也得常注意 | / 115 |
| 112. 鞋跟过高弊病多   | / 116 |
| 113. 冬季戴帽胜过穿袄  | / 117 |
| 114. 穿衣切记松紧适宜  | / 118 |
| 115. 常换衣服保健康   | / 119 |
| 116. 谨防瘦身衣的危害  | / 120 |

## 第 5 章 居家健康不容忽视

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 117. 如何看电视才健康       | / 122 |
| 118. 使用冰箱须做到        | / 123 |
| 119. 谨防空调病          | / 124 |
| 120. 这样用音响和立体声耳机才健康 | / 125 |
| 121. 这样用微波炉才健康      | / 126 |
| 122. 合理使用吸尘器        | / 127 |
| 123. 使用电热毯有忌讳       | / 128 |
| 124. 如何正确使用电风扇      | / 129 |
| 125. 怎样使用电动剃须刀      | / 130 |
| 126. 沐浴有利健康         | / 131 |
| 127. 谨防室内氡气污染       | / 132 |
| 128. 怎样减少室内空气污染     | / 133 |
| 129. 灯光处理要注意        | / 134 |
| 130. 与燃料“化敌为友”      | / 135 |
| 131. 处理地毯有主意        | / 136 |
| 132. 装潢的健康之术        | / 137 |
| 133. 快速清洗抽油烟机三法     | / 138 |
| 134. 对付静电有妙招        | / 139 |
| 135. 养宠物应注意         | / 140 |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 136. 洗温泉要谨记        | / 141 |
| 137. 洗冷水澡需注意       | / 142 |
| 138. 做家务有益健康       | / 143 |
| 139. 毛巾用出健康来       | / 144 |
| 140. 怎样使用洗洁剂才正确    | / 145 |
| 141. 冬季应定时开窗换气     | / 146 |
| 142. 鞋子存放有讲究       | / 147 |
| 143. 蚊香烟有害人体       | / 148 |
| 144. 不宜用洗衣粉洗刷餐具、茶具 | / 149 |
| 145. FUN 健康的家庭生活方式 | / 150 |

## 第 6 章 出行也得讲健康

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 146. 出车前不要看电视   | / 152 |
| 147. 提防惊险游乐病    | / 153 |
| 148. 徒步出门注意事项   | / 154 |
| 149. 骑自行车骑出好身体  | / 155 |
| 150. 骑摩托车时要牢记   | / 156 |
| 151. 这样乘公共汽车才健康 | / 157 |
| 152. 服用哪些药物不宜驾车 | / 158 |
| 153. 坐火车需牢记的事情  | / 159 |
| 154. 乘飞机的讲究     | / 160 |
| 155. 如何对待时差     | / 161 |
| 156. 乘船必须知道的    | / 162 |
| 157. 如何享用汽车空调   | / 163 |
| 158. 如何健康配戴防护头盔 | / 164 |
| 159. 旅游车上看电视要注意 | / 165 |
| 160. 旅游途中怎样护肤   | / 166 |
| 161. 解除旅途疲劳(一)  | / 167 |
| 162. 解除旅途疲劳(二)  | / 168 |

## 第 7 章 日常运动学问多

- 163. 挤出时间来运动 / 170
- 164. 健康新说, 锻炼适度 / 171
- 165. 健身走的学问 / 172
- 166. 健身散步五法 / 173
- 167. 步行减肥的三要素 / 174
- 168. 散步散出好身体 / 175
- 169. 这样慢跑有利于健康 / 176
- 170. 这样快走有利于健康 / 177
- 171. 这样长跑有利于健康 / 178
- 172. 健康登楼梯有诀窍 / 179
- 173. 旋转旋出健康来 / 180
- 174. 夫妻这样一同健身有好处 / 181
- 175. 快慢交替有益健康 / 182
- 176. 在工作之中锻炼自己 / 183
- 177. 进行颈部锻炼的方法 / 184
- 178. 进行脸部锻炼的方法 / 185
- 179. 在卧室做操也不错 / 186
- 180. 工作环境调节 / 187
- 181. 床上运动有利健康 / 188
- 182. 游泳中常遇问题的处理 / 189
- 183. 拍打锻炼之术 / 190
- 184. 背部也要常锻炼 / 191
- 185. 运动防线不可荒废 / 192
- 186. 爬楼梯锻炼须注意 / 193
- 187. 减肥要持之以恒 / 194
- 188. 用杠铃锻炼妙法 / 195
- 189. 如何用桌椅来健身 / 196
- 190. 这样用拉力器锻炼才有效 / 197

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 191. 怎样利用飞盘锻炼     | / 198 |
| 192. 踏石摩脚有好处      | / 199 |
| 193. 这样用沙袋沙包有利于健康 | / 200 |
| 194. 水平运动可长寿      | / 201 |
| 195. 如何用弹簧棒锻炼     | / 202 |
| 196. 利用跳绳来健身      | / 203 |
| 197. 用哑铃锻炼有好处     | / 204 |

## 第 8 章 健康从心开始

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 198. 摆脱紧张拥有健康      | / 206 |
| 199. 性格健全健康相伴      | / 207 |
| 200. 预防肺癌, 心理卫生很重要 | / 208 |
| 201. 怎样养成快乐的习惯     | / 209 |
| 202. 用理性思维拯救快乐     | / 210 |
| 203. 摆脱空虚感         | / 211 |
| 204. 快乐原来那么简单      | / 212 |
| 205. 如何摆脱低落情绪      | / 213 |
| 206. 维护心理健康(一)     | / 214 |
| 207. 维护心理健康(二)     | / 215 |
| 208. 摒弃贪婪之心        | / 216 |
| 209. 不要把自己孤立起来     | / 217 |
| 210. 怎样面对孤独        | / 218 |
| 211. 如何面对抑郁症       | / 219 |
| 212. 怎样摆脱忧愁        | / 220 |
| 213. 怎样使自己不发怒      | / 221 |
| 214. 疑病症的常见治疗方法    | / 222 |
| 215. 善于面对挫折        | / 223 |
| 216. 如何远离焦虑        | / 224 |
| 217. 这样治疗强迫症很有效    | / 225 |
| 218. 让易怒的你平息下来     | / 226 |

|                |       |
|----------------|-------|
| 219. 让压力向动力转化  | / 227 |
| 220. 消除紧张有方法   | / 228 |
| 221. 笑口常开青春常在  | / 229 |
| 222. 心理健康的十条标准 | / 230 |

## 第 9 章 走出亚健康

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 223. 你是亚健康人吗?      | / 232 |
| 224. 为什么会出现亚健康?    | / 233 |
| 225. 白领近半是亚健康      | / 234 |
| 226. 正常人的不正常现象(一)  | / 235 |
| 227. 正常人的不正常现象(二)  | / 236 |
| 228. 正常人的不正常现象(三)  | / 237 |
| 229. 危险! 处于“亚健康”的你 | / 238 |
| 230. 现代人的新病        | / 239 |
| 231. 如何变亚健康为健康(一)  | / 240 |
| 232. 如何变亚健康为健康(二)  | / 241 |
| 233. 认识心理治疗        | / 242 |
| 234. 对亚健康的物理疗法     | / 243 |
| 235. 对亚健康的行为疗法     | / 244 |
| 236. 心理过分劳累形成了亚健康  | / 245 |
| 237. 摆脱亚健康的“健康处方”  | / 246 |
| 238. 亚健康状态自测 16 题  | / 247 |
| 239. 谨防疲劳症状        | / 248 |
| 240. 疲劳时吃点啥        | / 249 |
| 241. 芦荟饮料缓解亚健康     | / 250 |

## 第 10 章 女人健康的特别提醒

|               |       |
|---------------|-------|
| 242. 这样的女性才健康 | / 252 |
| 243. 化妆品也要把好关 | / 253 |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 244. 使用化妆品的小诀窍    | / 254 |
| 245. 健康美发须知       | / 255 |
| 246. 美眉美睫有方法      | / 256 |
| 247. 隆胸应知小常识      | / 257 |
| 248. 孕妇的营养健康之法    | / 258 |
| 249. 这样的皮肤要保养     | / 259 |
| 250. 怎样保养过敏、敏感性皮肤 | / 260 |
| 251. 这样美容方法好      | / 261 |
| 252. 这样减肥不可取      | / 262 |
| 253. 爱护你的指甲       | / 263 |
| 254. 尖头皮鞋好看不好穿    | / 264 |
| 255. 这样穿内衣才健康     | / 265 |
| 256. 这样戴胸罩才健康     | / 266 |
| 257. 怎样穿高跟鞋才正确    | / 267 |
| 258. 女性饮酒更易伤肝     | / 268 |
| 259. 女性酗酒其害无穷     | / 269 |
| 260. 自然分娩比较好      | / 270 |
| 261. 这样坐月子才科学     | / 271 |
| 262. 延缓皮肤衰老五法     | / 272 |
| 263. 女士吃鱼更漂亮      | / 273 |
| 264. 医生建议孕妇多运动    | / 274 |
| 265. 美丽与良好睡眠不可分   | / 275 |
| 266. 女性“三期”怎样锻炼   | / 276 |
| 267. 生育后保持体形的妙方   | / 277 |
| 268. 妇女经期莫捶背      | / 278 |

## 第 11 章 男人健康的特别提醒

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 269. 健康戒烟须知     | / 280 |
| 270. 吸烟男性的肾脏有损伤 | / 281 |
| 271. 吸烟者必看      | / 282 |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 272. 吸烟能够使男性的骨骼变弱 | / 283 |
| 273. 这样戒酒更有效      | / 284 |
| 274. 如何对付“贪杯”     | / 285 |
| 275. 男人食巧克力抗感冒    | / 286 |
| 276. 留胡子对健康有害     | / 287 |
| 277. 文身者要注意       | / 288 |
| 278. 关于锻炼的六条建议    | / 289 |
| 279. 男性养生更重要      | / 290 |
| 280. 中年男性谨防电脑恐惧症  | / 291 |
| 281. 健康储备从青年开始    | / 292 |
| 282. 男性也要护肤       | / 293 |
| 283. 男性营养新知识(一)   | / 294 |
| 284. 男性营养新知识(二)   | / 295 |
| 285. 男人下厨房有益健康    | / 296 |
| 286. 多吃番茄可增强男性活力  | / 297 |
| 287. 四十岁, 男性的警戒线  | / 298 |

## 第 12 章 保健别乱来

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 288. 如何进行鼻子保健     | / 300 |
| 289. 让你的下肢永远健康    | / 301 |
| 290. 关节也需常保健      | / 302 |
| 291. 怎样进行大脑保健     | / 303 |
| 292. 怎样进行眼睛保健     | / 304 |
| 293. 口腔保健的八项注意(一) | / 305 |
| 294. 口腔保健的八项注意(二) | / 306 |
| 295. 心脏保健需知       | / 307 |
| 296. 肾脏保健不容轻视     | / 308 |
| 297. 怎样进行肺脏保健     | / 309 |
| 298. 秋季宜养肺        | / 310 |
| 299. 肝脏保健要常做      | / 311 |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 300. 如何进行脾胃保健     | / 312 |
| 301. 对付香港脚有奇效     | / 313 |
| 302. 偶得感冒有好处      | / 314 |
| 303. 怎样预防中暑       | / 315 |
| 304. 注意服药安全       | / 316 |
| 305. 帮你治疗酒糟鼻      | / 317 |
| 306. 治疗针眼最简便的方法   | / 318 |
| 307. 这样养神有好处      | / 319 |
| 308. 脂肪肝是可以恢复的    | / 320 |
| 309. 吃饭宜吃七分饱      | / 321 |
| 310. 防治痔疮的五大秘诀    | / 322 |
| 311. 认识药品技巧多      | / 323 |
| 312. 科学补充维生素      | / 324 |
| 313. 服用口服避孕药有技巧   | / 325 |
| 314. 对健康认识的几个误区   | / 326 |
| 315. 这样降血糖更健康     | / 327 |
| 316. 如何口服降糖药      | / 328 |
| 317. 生活中常见的“无效”用药 | / 329 |
| 318. 滥用速效感冒胶囊能致命  | / 330 |
| 319. 反复感冒可能是牙刷惹的祸 | / 331 |
| 320. 高血压患者的饮食原则   | / 332 |
| 321. 帮你消除眼疲劳      | / 333 |
| 322. 保护脚的八大守则     | / 334 |
| 323. 看舌头识健康       | / 335 |
| 324. 避癌症获健康       | / 336 |
| 325. 这样治喉咙痛很有效    | / 337 |

### 第 13 章 改变坏习惯，健康长相伴

|            |       |
|------------|-------|
| 326. 切忌乱拔眉 | / 340 |
| 327. 莫乱点痣  | / 341 |