

健康宝典
一生珍藏

细节决定健康

全集



送给家人、同事、朋友
最好的礼物

郭海东◎主编

老子曰，“我命在我不在天”，“天下大事，必做于细”。也就是说，你的生命完全掌握在你自己的手中。俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，很多健康问题往往都是由细节引起。想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。健康，来自对生活细节的关注。



中国轻工业出版社

细节决定健康

全集

送给家人、同事、朋友
最好的礼物

郭海东◎主编



新世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康全集/郭海东主编. —北京:新世界出版社,
2006. 11
ISBN 7-80228-053-2

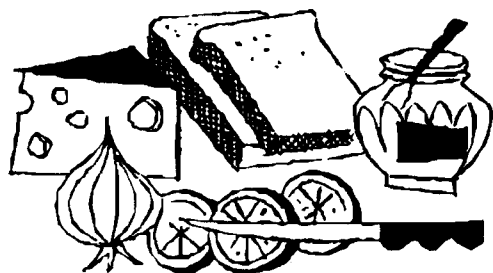
I. 细... II. 郭... III. 家庭保健 - 普及读物
IV. R161 - 49

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:北京通县鸿鹄印刷厂
经 销:新华书店
开 本:720 × 1020 1/16
字 数:430 千字
印 张:17.75
版 次:2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 7-80228-053-2
定 价:22.00 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

健康全集



一、饮食

■饮食宜忌

早餐宜“热食”	1	喝牛奶的最佳时间	7
早晨饮凉开水有益	1	寒冬温饮啤酒的妙处	7
科学搭配午餐	1	喝热白酒对人体危害少	7
夏季多吃“酸”	1	女性宜喝葡萄酒	7
冬天吃水果有利健康	2	吸烟者应多吃食物	7
吃水果看疾病	2	老人要重视肉食	8
吃水果看成分	2	老年人宜多吃兔肉	8
吃水果看颜色	3	食醋蛋有助于老年保健	8
按血型选食物	3	孝敬父母慎买甲鱼	8
开水煮饭好营养	4	杏仁的保健功效	9
茶水煮饭好吃又防病	4	食用螺旋藻延年益寿	9
常吃黑米抗衰老	5	大蒜的杀菌作用	9
原汤化原食	5	科学喝豆浆 5 窍门	10
枣能滋补强身	6	巧妙利用蜂蜜疗病	10
常饮水果蔬菜汁保健康	6	对健康有益的“日饮三口”	10
喝果蔬汁有助消化	6	8 种汁汤可防中暑	10
糖水苹果汁可补血艳容	6	绿茶啤酒可消暑败火	11
		梨止咳化痰的 6 个妙方	11
		挑食影响发育	12
		“水沸”三分钟	12
		大量出汗后喝盐开水	12



沸水泡茶	12	不宜常喝冰饮料	22
喝茶能防龋齿	13	喝酒不宜吃重荤	22
白酒热饮	13	酒与咖啡不宜同饮	22
青少年早餐应有蔬菜	13	不宜空腹饮茶	23
午饭喝酸奶	13	不宜酒后饮茶	23
脑力劳动者晚餐要吃饱	14	不宜喝头遍茶	23
淡盐水洗菜	14	不宜喝隔夜茶	23
蔬菜生吃好处多	14	不宜长期喝浓茶	23
十月萝卜小人参	15	果汁不能替代水果	23
寒冬多吃炖羊肉	15	水果不能替代蔬菜	24
萝卜缨赛过萝卜肉	15	不宜在生日蛋糕上点蜡烛	24
吃咸鱼配青菜	15	饮酒时吸烟害处大	24
烧肉迟放盐	16	饭前、饭后不宜饮水	24
碘盐食用三招	16	膨化食品不宜多吃	25
饭前先喝汤	16	蒸锅水不能喝	25
细嚼慢咽	16	喝饮料不如喝白开水	25
杂吃米饭有益健康	17	三种人少吃大豆	26
馒头烤着吃	17	淘米不要太多太久	26
吃汤圆喝汤	17	荔枝美味别贪吃	26
玉米让你眼睛更漂亮	18	不宜吃汤泡饭	27
煮玉米粥放碱	18	糕点不宜长期存放	27
夏季多食绿豆	18	早餐不可忽略	27
红豆养生益处多	19	早晨不宜吃干食	27
吃豆腐解酒	19	晚餐不宜太迟	28
苹果熟吃好处多	19	晚餐不宜吃得太饱	28
圆白菜生吃更健康	20	时新茶不宜多饮	28
胡萝卜炖煮营养高	20	蹲着吃饭不利健康	28
香椿吃前先用开水烫	20	常吃粉丝影响智力	28
肉蒜同吃营养翻倍	21	快餐面不宜久放	29
吃剩的熟肉应煮沸	21	不宜吃蒜过量	29
吃鱼皮可抗癌	21	腹泻时不宜吃大蒜	29
鳝藕合吃营养价值高	21	用铝锅烧菜不宜放醋	29
吃葡萄不吐葡萄皮	21	铁锅不宜煮海棠和山里红	29
不宜常喝碳酸饮料	22	鸡鸭蛋不宜生吃	29



皮蛋不宜多吃	30
菜汤不宜过夜	30
腊肉不宜多吃	30
不宜与海味同食的水果	30
吃蕃茄 3 不宜	30
腐烂生姜不可吃	31
饮酒时不宜食用的食物	31
酒后不宜大量饮茶	31
不宜用滚开水冲调营养饮品	31

◆细节问答

补血应该吃什么?	31
发烧患者适合喝什么?	32
吃香蕉有哪些好处?	32
什么时候吃水果?	32
果蔬的颜色与其保健功能有关吗? ...	32
吃火锅要注意什么?	33
饮食中要注意哪些小问题?	33
为什么说饮食应多醋?	34
为什么说饮食应少盐?	34
晚餐有哪 4 忌?	34
吃胡萝卜要注意什么?	35
海带应该怎样煮?	35
海带浸泡多长时间为宜?	35
吃野生动物有害健康吗?	35
鸡蛋可以生吃吗?	36
如何减少蔬菜的污染?	36
吸烟对人体有哪些危害?	37
常吃哪些野菜可以抗癌?	37
哪些食物“年轻”血管?	37
哪些食物被称为人体“清道夫”? ...	38
哪些食物不宜空腹食用?	38
哪些人不宜喝鸡汤?	39
哪些人不宜吃西瓜?	39

哪几种人不宜吃茄子?	40
哪几种人不宜吃花生?	40
什么时候不宜喝啤酒?	40
为什么不宜吃街头的烧烤食物? ...	40
为何不宜生吃鱼虾?	41

二、运动

◆合理运动

运动应注意的细节	42
儿童、青少年运动方案	42
中青年运动方案	42
老年人运动方案	42
选择合适的运动方式	43
小量随意运动益身心	43
简便易行的下蹲运动	44
电脑桌前的运动	44
跳舞要因人而异	45
水跑有助于减肥	45
有益身心的手跑	45
健脑强体的雨跑	46
祛病健身的倒走倒跑	46
走马路牙子练平衡	46
穿“铁鞋”锻炼身体	46
绑沙袋练腿力	46
大声喊叫可健身	47
爬楼梯增强体质	47
脚跟走路可延寿	47
静脉曲张宜跑步	47
跑步治疗夜尿症	48
侧身跑有助减肥	48
慢跑能增强记忆力	48
运动后沐浴解疲劳	48

三、心理

◆调控心理

适当静默益处多	58
练习静默的方法	58
笑口常开益健康	59
面对问题及时处理	59
正确地分析和判断问题	59
“小事糊涂”益健康	60
有压力并不一定是坏事	60
吟诗读书易寿良方	61
“话疗”促老年健康	61
积极摆脱忧郁	61
长吁短叹有益健康	62
与异性交谈有益于健康	62
用写日记治疗抑郁症	62
情绪是生命的指挥棒	63
化解不好情绪的方法	63
遗忘让你烦恼的事	64
“白日梦”调节情绪	64
“知足”男人更长寿	64
怕老反更容易老	65
忧郁危害人体健康	65
过于敏感有碍健康	66
长时间生气损健康	66
强忍眼泪不利健康	67
嫉妒心理害处多	67

◆细节问答

如何正确认识自己?	67
如何了解他人?	68
精神健康的秘诀有哪些?	68

脚心蹬车健腰益肾	48
常踢腿通经络	48
仰卧起坐补肾强肾	49
仰卧运动减少腹部脂肪	49
跑步时不宜听广播	49
清晨不宜在林中锻炼	49
运动后不宜立即躺下	49
运动后不宜吸烟	49
运动后不宜立即吃冷饮	50
空腹时不宜进行晨练	50
空腹锻炼后不要马上进食	50
冬季雾天不宜锻炼	50
感冒时切勿锻炼	50
冠心病忌冬季晨练	51
冬季晨练后不宜立即吃烫食	51
老人行走莫背手	51

◆细节问答

怎样恰当安排运动量?	51
锻炼前多久进食最合理?	52
六大最优运动都是什么?	52
中年人如何锻炼?	53
运动后沐浴时间越长越好吗?	53
运动中如何补水?	53
家务劳动能代替体育锻炼吗?	54
冬季长跑要注意什么?	54
游泳后晒黑等于健康吗?	54
常游泳有什么好处?	55
常游泳应注意什么?	55
如何处理游泳时的抽筋现象?	56
久坐不动有哪些害处?	56
为什么说酒后不宜跳舞?	57
哪些人不宜跑步?	57





哪些因素导致“心累”?	69	午睡时间不宜过长	83
如何克服“心累”?	69	午睡时最好能够宽衣解带	83
怎样克服心理敏感?	70	高抬手臂睡觉有碍健康	84
如何克服嫉妒心理?	70	睡觉时远离手机	84
如何克服贪婪?	71	睡觉时应摘掉手表	84
如何尽快消气?	72	睡觉时摘掉假牙	84
如何制怒与泄怒?	72	睡觉前不要化妆	85
哪些因素导致贪婪心理?	72	打鼾者应少吸烟喝酒	85
影响人情绪的非人为因素有哪些? ...	73	孩子不宜睡在大人中间	85
倾诉心声有何作用?	74	分段睡眠效果好	85
怎样做到平心静气?	74	睡觉时不要开灯	86
笑有哪些好处?	75	服药后不应立即睡觉	86
哪些人不宜大笑?	75	睡前喝一袋牛奶	86
不良心理因素可导致哪些疾病? ...	76	睡前泡脚	87
如何对待孩子的逆反心理?	76	睡前小便	87
偏见与偏爱有何危害?	77	天冷睡觉穿袜戴帽	87
导致自卑心理的因素有哪些?	77	睡觉宜南北睡向	87
如何预防和调整自卑心理?	77	饱餐后不宜立即睡觉	88
如何改变多疑心理?	78	服药后不宜立即睡觉	88
如何克服羞怯心理?	78	不宜湿发睡觉	88
如何提高适应能力?	78	不宜蒙头睡觉	88
面对挫折应采取什么对策?	79	夏天不宜光着上身睡觉	89
为什么说气盛者易老?	80	夏夜露宿易致病	89
怎样推迟心理衰老?	80	冬天不宜盖厚被	89
什么情况下需要看心理医生?	81	不宜以衣代被	89
如何用音乐疗法治病?	81	不宜关严门窗睡觉	90
如何用体育疗法调整身心?	81	睡觉时不宜开电风扇过久	90
按摩疗法有何心理治疗效果?	82	不宜开着电热毯睡觉	90
		新生婴儿不宜枕枕头	91
		夏季要经常晒枕头	91
		妙用药枕益健康	92
		根据季节选药枕	92
		儿童睡软床影响发育	93
		老人睡软床易患骨骼疾病	93

四、睡眠

■关注睡眠

睡眠时的小细节	83
---------------	----



中性、混合性肤质的护理	103
敏感肤质的护理	103
各年龄段皮肤保养	103
四季皮肤保健要点	104
夜间不要忽视对肌肤的护理	105
夜间分阶段护理肌肤	105
保护肌肤要防晒	105
冥想有益身心	106
冥想让你漂亮起来	106
多多咀嚼益美容	107
洗澡后别急于化妆	107
化妆要顺着肌肉方向按摩	108
用水美容的一天	108
洗脸水温不能过高	108
洗脸水量不能过少	109
洗脸时别忽略水质	109
不用旧毛巾大面积摩擦	109
洗脸不能只顾洗面孔	109
不用强碱性物品洗脸	109
先护发再洗发	110
洗发着重彻底清洁	110
护发不可省	110
让头发“喝”足水	110
梳发不可用力过度	110
洗发后应先梳后吹	110
营养平衡,秀发更柔顺	111
眉毛与心理反应关系密切	111
不要随便拔眉毛	111
好皮肤需要保证睡眠	111
香水不宜直接洒在皮肤上	112
不宜选用味道过浓的香水或酒用太多	112
不要把香水混合着用	112
不要四季都使用香水	112
香水最好采取喷洒的方式	112

五、美容

■护肤养颜

干性皮肤的护理	103
油性肤质的护理	103

高枕未必无忧	93
枕头过低也不好	94
被子的“个人卫生”	94
失眠时慎选安眠药	94
简便实用的催眠法	95
治疗失眠的按摩 7 法	95
消除瞌睡 4 妙法	96
测量体温曲线治疗失眠	96
改变睡眠时间能治疗失眠	96

■细节问答

睡眠时要注意哪些细节?	96
为什么不宜“饮酒助眠”?	97
何时是恰当的午睡时间?	97
什么是正确的午睡姿势?	98
消除打呼噜有哪些窍门?	98
为什么说长期卧床不好?	98
病人应选择什么样的睡姿?	98
裸睡有哪些好处?	99
面对面睡觉好吗?	99
睡得太少有什么坏处?	100
睡懒觉有哪些危害?	100
睡什么样的床才健康?	100
选择什么样的枕头才合适?	101
晒被子越久越好吗?	101
为什么说车上睡觉不好?	101
点着蚊香睡觉好吗?	102



香水内不宜加水	112
排毒需补充足够的水	113
及时排便排除体内毒素	113
水疗排毒很有效	113
运动有“洗肠”作用	113
药物排毒要慎重	113
浓妆艳抹不可取	114
不宜用肥皂洗脸	114
皮肤不宜过度去油	114
不宜常喷发胶	115

◆细节问答

护肤与精神因素有关吗?	115
为什么要慎用染发剂?	115
为什么要慎用化妆品?	116
为什么晚间不宜用固体化妆品? ..	116
如何对抗紫外线?	117
增白化妆品为何不可多用?	117
咀嚼不当会影响美容吗?	118
如何防治面部粉刺?	118
勤洗头会伤发吗?	119
如何选择唇膏?	119
为什么说涂唇膏可致癌?	119
嘴唇干燥脱皮时怎么办?	119
如何正确使用口红?	119
如何修饰眉毛?	120
指甲油有毒吗?	120
穿孔与纹身对身体有害吗?	120
为什么夏季不宜戴金属饰物?	121
戴戒指也能戴出病来吗?	121

六、服饰

◆合理着装

春装应宽松保暖	122
夏装应隔热透气	122
秋装不宜穿太多	122
冬装应注意保温	122
真丝服装有益健康	122
亚麻织物有保健作用	123
着装要注意保健	123
天冷常戴帽	124
穿红色衣服益健康	124
内衣外衣分开洗	124
不宜常穿健美裤	124
橡胶雨衣不宜反着穿	124
内衣裤不宜反晒	125
裤腰带不宜过紧	125
新衣要先洗再穿	125
领带过紧损视力	125
女性戴胸罩不要太久	126
舍弃不穿或破损的衣物	126
清洗每一件穿过的衣服	126
分类存放衣服	126
选择理想的好鞋	127
选择最佳的鞋跟高度	127
穿高跟鞋的讲究	127
不要常穿运动鞋	128
冬天要每天换袜子	128

◆细节问答

穿化纤衣服对人体有哪些危害? ...	128
为什么应慎穿紧身牛仔褲?	129





穿牛仔裤要注意什么?	129
哪些人不宜戴耳环?	129
为什么女性比男性更怕冷?	130
冷天穿裙子有哪些害处?	130
如何兼顾风度与温度?	131
水晶眼镜比玻璃眼睛好吗?	131
如何为新生儿选购衣服?	132
儿童穿衣应注意什么?	132
如何选择合适的运动鞋?	132
穿尖头皮鞋有哪些害处?	133
穿尖头鞋如何保护?	134
老年人穿鞋有哪些讲究?	134
干洗衣服有哪些学问?	134
哪些衣服不宜干洗?	135
存放鞋子有哪些讲究?	135

七、保健

■保健养生

活动手指能保健	136
拍手动足祛病健身	136
单足立地可防痔疮	136
经常握拳可提神	137
挥臂可去“将军肚”	137
按摩耳部能健身	137
多多咀嚼健美又防病	137
消除疲劳 5 种按摩法	138
体弱老人健身法	138
柳树体操益健康	138
按摩治疗下肢静脉曲张	139
揉太阳穴健身祛病	139
摇头晃脑治麻木	139
抓背保健法	139

捶背提高免疫力	139
背部撞墙亦健身	139
活动脊柱防衰老	140
栉发能长寿	140
养生要补肺气	140
养生要补脾气	140
“等候”是健身的好机会	140
打哈欠有益健康	141
垂钓有益身心	141
看报纸后应洗手	141
呛咳时不要捂嘴	141
嘴唇干燥不要用舌舔	142
不要用手揉眼	142
不要用牙启瓶盖	142
饭后不宜立即刷牙	142
夏天出汗后不宜马上擦掉	143
不要猛力擤鼻涕	143
不宜挤压手指关节	143
不宜跷“二郎腿”	144
不宜背着手走路	144
“落枕”后不要强扭颈	144
不要在车上看书	145
不要在阳光下看书	145
不宜长时间唱卡拉 OK	145
上厕所时不宜看书报	145
长时间打牌有害健康	146

■细节问答

常洗淋浴有哪些好处?	146
如何正确地洗热水澡?	146
洗冷水浴有哪些好处?	147
洗桑拿浴要注意什么?	147
日光浴有哪些保健作用?	148
老人晒太阳越多越好吗?	149





如何洗手防染病?	149
如何做眼睛保健?	149
为什么说发宜常梳?	150
白发常染是否有害?	150
为什么说跳绳可健脑?	150
戴水晶能保健吗?	151
“有钱难买老来瘦”可信吗?	151
为什么说不宜剔牙?	151
为什么说不宜挖鼻孔?	151
为什么说不宜掏耳朵?	152
为什么说不宜拔胡须?	152
为什么说天热光膀子不好?	152
血虚如何养?	153
如何保养心脏?	153
如何保养肾脏?	153

八、两性

◆两性健康

女子手淫易产生性冷淡	155
产妇产后不宜立即节食减肥	155
女性要预防“自行车病”	155
过多、久服避孕药易导致不孕	156
女性服避孕药期间应加强营养 ...	156
中年妇女顺“欲”自然好	156
男性也要警惕乳房疾病	156
留胡须有损健康	157
房事过度易缺锌	157
纵欲易伤眼	157
纵欲易患前列腺炎	158
饭后、浴后不宜过性生活	158
酒后不宜过性生活	158
不要带病过性生活	158

心情不佳避免过性生活	158
女性经期及产后不宜过性生活 ...	159
补充维生素 B ₂ 可提高房事质量 ...	159
关爱“性福”的食物	159
不要盲目吃补“爱情药物”	160
夫妻分床利健康	160
夫妻分床要把握时机	161
“性惩罚”危害丈夫健康	161
“性惩罚”是婚姻危机的导火索 ...	161

◆细节问答

早泄一定是病吗?	162
性爱就只是性交吗?	162
如何表达性需要?	163
哪些情况下要慎用避孕药?	163
口服避孕药要注意什么?	163
性生活日期有规定吗?	164
未婚先孕有哪些害处?	164
哪个年龄段的妇女所生婴儿体格最好?	164
哪个年龄段的男性生子智商高? ...	164
为什么说城市人更要警惕男性不育?	165
中年夫妇怎样推迟性衰老?	165
中老年患者如何过性生活?	165
烟酒是催情剂吗?	166

九、家电

◆健康常识

谨防电视综合征	167
吃饭时不宜看电视	167
荧光屏静电会伤人	168
雷雨天不宜看电视	168





看电视影响大脑	168
儿童看电视要有选择	169
看电视保护眼睛的窍门	169
不宜躺着看电视	170
不宜在日光灯下看电视	170
防范电脑综合征	170
电脑可诱发精神病	171
电脑对儿童的副作用	171
电话机也会传播疾病	172
移动电话影响健康	172
“空调”避暑危机四伏	172
留心电脑键盘里藏污纳垢	173

细节问答

如何预防儿童看电视诱发癫痫病? ..	173
长时间看电视可以导致眼疾吗? ...	173
怎样做电视保健操?	174
看电影选正中位置一定好吗?	174
什么叫“电冰箱病”?	174
如何防止电冰箱食物中毒?	175
哪些食物不宜在电冰箱内存放? ...	175
为什么说饭菜热时入冰箱好?	175
怎样正确使用微波炉?	176
如何安全使用电烤箱?	176
怎样安全使用电饭锅?	176
什么叫“风扇病”?	177
室内开空调要防哪些疾病?	177
发短信也会影响身体健康吗?	178

十、疾病

食疗治病

大蒜可治风寒咳嗽	179
----------------	-----

生姜治咳嗽的两则窍门	179
香油止咳的 3 种妙法	179
萝卜润肺止咳 4 窍门	179
葡萄泡粮食酒可治咳嗽	179
香菜根熬汤可退烧	180
鸡蛋清涂擦体表可退热	180
嚼花生仁可除烧心症状	180
黑芝麻粉可治头昏眼花	180
鸡鸭蛋煮红枣可治头晕	180
萝卜治偏头痛两法	180
猪苦胆和绿豆治头痛	180
用葵花盘治三叉神经痛	181
蔓荆子泡酒治三叉神经痛	181
消肿止痛食疗四法	181
用大蒜治腹泻的 5 种妙法	181
妙用醋止腹泻 3 法	181
用鸡蛋治腹泻 3 法	181
巧用盐治腹痛两妙法	182
辣椒和白酒治腰部酸痛	182
饮用枸杞泡酒治腰痛	182
制附片炖羊肉治腰痛	182
猪尾巴煮黑豆治腰痛	182
自制药酒治疗腰腿痛	182
妙用盐水通尿	182
治血尿食疗两法	182
用核桃仁治尿频两妙法	182
自制中药茶饮治尿频	183
小儿遗尿的 6 个食疗窍门	183
鲜鸡蛋等治老年小便失常	183
用茶消除疲劳两法	183
醋消疲提神两妙法	183
用大葱安眠两法	183
醋蛋治疗失眠两法	184
用枣治疗失眠 3 妙法	184





核桃治疗失眠两法	184	花生降压 3 妙法	191
枸杞治疗失眠两法	184	芹菜降压 6 良方	191
黑豆治盗汗两妙方	184	妙用姜汁治气管炎	192
葱可有效治疗感冒	184	鸡蛋治气管炎两妙方	192
姜治疗感冒 6 窍门	185	苦瓜降血糖 3 良方	192
大蒜治疗感冒 8 法	185	南瓜治糖尿病 3 妙法	193
用酒治感冒 3 妙法	186	治贫血 4 法	193
鸡汤可防治感冒	186		
芦荟汁滴鼻可治流感	186	■治病妙方	
用葱治便秘的妙方	186	止血的三则小窍门	193
巧用姜治便秘两法	187	应急处理小外伤的窍门	193
菠菜治便秘 3 法	187	鱼肝油浸患处可治外伤	193
巧用萝卜治便秘	187	大葱治烫伤两法	194
用豆类治便秘两法	187	鸡蛋治烧烫伤 3 妙方	194
妙用枣类治疗神经衰弱	187	妙用豆类治烧烫伤 4 法	194
花生叶煎汤可治神经衰弱	187	中药治足跟痛 3 妙方	194
百合银耳羹可治疗神经衰弱	188	盐醋浸纱布外敷治撞伤瘀血	195
巧用鸡蛋治癫痫	188	治疮 4 妙方	195
黄豆治癫痫两法	188	妙用白酒生姜治落枕	195
食疗治痢疾五法	188	豆腐外敷可治疗腿疮	195
食疗治结石三妙方	188	酒治颈椎病两妙方	195
蒸食小公鸡可治肾虚	189	醋治关节炎两妙方	195
中草药治疗肾病 3 妙方	189	姜煮棉花治风湿性关节炎	195
蜂蜜拌花生油可治疗胃病	189	牛奶等可治风湿关节痛	196
妙用酒类治胃寒两法	189	中草药治风湿性关节炎	196
生姜片巧治胃痛 4 法	189	涂抹茄子汁可治痔疮	196
蔬菜治疗胃炎 3 方	190	生姜治冻疮两法	196
冰糖芝麻可辅助治疗肝炎	190	辣椒治冻伤冻疮妙方	196
蜂蜜可有效治疗心脏病	190	白萝卜防治冻疮	196
坚果能预防心脏病	190	妙用煤灰治冻疮	197
食疗保护心脏 4 法	190	香油治中耳炎两方	197
妙用鸡蛋治心血管疾病	191	鸡蛋治中耳炎两法	197
简便食疗法降血脂	191	鸡蛋治结膜炎两方	197
用醋降压的两个妙方	191	向耳道吹气可止鼻出血	197



酒和止痛药不能同服	208
消化不良不宜服酵母片	208
银杏叶不能泡水喝	208
股骨头坏死别滥用激素	208
病人不要干吞药片	208
滋补药勿与牛奶同服	209
中药不宜当茶饮	209
用药品种不宜过多	209

◆细节问答

购买药品应注意什么?	210
保存药品要注意哪些问题?	210
服药时为何不能饮酒?	210
产后奶少用什么药好?	210
怎样让孩子乖乖吃药?	211
哪些儿童宜补锌?	211
老年人用药有哪四忌?	212
服用哪些药物会影响皮肤?	213
服用哪些药物会影响头发?	213
服用哪些药物会影响体形?	213
使用中药有哪些不宜?	213
服中药可以加糖吗?	213
中医补肾有哪些讲究?	214
哪些药物会伤眼?	214
哪些药物影响男子生育?	215
怎样合理应用降压药?	215

十二、急救

◆急救常识

人工呼吸急救	217
心脏按摩急救	217

十一、用药

◆用药常识

家庭用药的误区	200
易引起误用的药物	200
有些药物不能说停就停	201
自我药疗不可大意	202
吃西药也要“忌口”	202
择时服药疗效好	203
口服铁剂有讲究	203
慎重对待打针吃药和输液	203
治疗脱发的药剂	204
观察皮肤变化预测维生素缺乏 ...	204
支气管哮喘患者用药须知	205
孕妇也可以使用驱虫药	205
老年人吃降压药小心中风	205
老年人用药要有五先五后	205
维生素 C 不宜与猪肝同食	206
肾亏少服维生素 C	206
患白癜风忌服维生素 C	206
巧用维生素 B ₁	206
经期宜补维 D 和钙片	206
香蕉皮药用妙法 4 则	207
炎症并非都需消炎药	207
炎症病不能吃辣椒	207
创可贴不能随便贴	207



穴位急救法	217
家庭急救箱	217
急救代用品	218

◆急救病症

心肌梗死	218
中风	219
癫痫	220
高血压	221
昏厥	221
休克	221
猝死	222
中暑	222
颅脑损伤	223
骨折	224
溺水	225
触电	225
缢死	226
割脉	226
毒蛇咬伤	226
狗咬伤	227
食物中毒	228
农药中毒	229
煤气中毒	230
药物中毒	230
酒精中毒	231

十三、环境

◆重视环境

环境污染与人体衰老	232
不容忽视的热污染	232
噪光污染损害视力	233

水污染与健康	234
噪声是慢性毒药	234
汽车尾气危害健康	235
小心新房成病房	235
旧电池等物不能乱丢	236
五颜六色的室内灯危害大	236
常用油漆小心中毒性脑病	236
警惕瓷砖放射可引起白血病	236
自制卫生间“芳香剂”	237
营造良好的家居环境	237
夏天不宜在室内浇水	238

◆细节问答

什么叫“光化学烟雾病”？	238
“白色污染”怎样危害环境？	238
如何减少家庭噪声？	239
怎样打扫房间？	239
房间里多尘如何处理？	239
家里怎么防潮？	240
如何清除室内异味？	240
如何搞好厨房卫生？	241
如何搞好卧室卫生？	241
怎样使室内空气清新？	242
颜色对健康有什么影响？	242
电脑卧室养什么植物？	242
哪些植物影响人体健康？	242

十四、旅游

◆旅游须知

旅游益健康	244
出游衣物的准备	244
旅途中的饮食卫生	244





附录

◆健康保险

什么是健康保险?	258
购买保险有哪些原则?	258
什么是长期护理?	259
买保险要避开哪些误区?	260
买保险要注意什么?	260
准妈妈怎样买保险?	261
重大疾病保险有什么重要作用? ...	262
保障范围越广越好吗?	262
保额多少较合适?	262
长期险和单年险哪个更好?	262
到老年再投保是否划算?	263
不同年龄段如何选择健康保险? ...	263
健康保险有哪些特殊规定?	263
保险是骗人的吗?	265
什么是“地下保单”?	265
什么是保险代理人 and 经纪人?	266

开车旅游的诀窍	245
出游巧带药	245
野营常识必知	245
野外渡河技巧	246
野外用火须知	246
海外旅游事故应变	247
牙膏在旅游中的用途	247
外出旅行带点蒜	247
健康食品助游兴	247
出游别忘了防晒	248
暑期出游要防病	248
冬季旅游须防寒	249
冬季旅游要增强防寒能力	249
患者体弱者不宜冬季旅游	250
春天踏青旅游当心皮炎	250
旅游中的一些健身疗法	250
旅游营养食品的补充	251
对症旅游亦养生	251

◆细节问答

如何消除旅行中的疲劳?	252
旅游途中如何吃?	252
外出旅游如何住?	252
外出旅游如何行?	253
如何享受旅途?	253
旅游中有哪“四忌”?	253
旅行中如何预防晕车?	253
患了春季皮炎怎么办?	254
秋季旅游要注意什么?	254
如何应对旅途中的交通意外?	254
为什么要控制饮食山溪水?	255
野外如何收集天然水?	255
如何从植物中取得水分?	255
如何利用冰雪取水?	255

