

一本可以用一辈子的养生健康宝典

YINGXIANG REN YISHENG DE

影响人一生的

500 ^{WUBAI} _{GE} 个

养生细节

YANGSHENGXIJIE

金版文化 编著

从0~99岁都该知道的正确生活细节



台湾原版 引进

江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE
江西科学技术出版社

影响人一生的 500 个 养生细节

金版文化 编著



台湾原版 引进

 江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE
 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

影响人一生的 500 个养生细节/

金版文化编著.-南昌:江西科学技术出版社,2013.1

ISBN 978-7-5390-4710-2

I.①影… II.①金… III.①养生(中医)-基本知识
IV.①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 014816 号

影响人一生的 500 个养生细节

编 著 金版文化
出 版 者 江西教育出版社
江西科学技术出版社
地 址 南昌市抚河北路 291 号
电 话 0791-86710883
传 真 0791-86710450
网 址 www.jxeph.com

策 划 涂 华
责任编辑 龚 琦
封面设计 陈 芳

开 本 720mm×1000mm 1/16
印 张 24
字 数 350 千字
印 数 5000 册
定 价 39.8 元
版 次 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷
总 经 销 各地新华书店
印 刷 江西华奥印务有限责任公司
厂 址 南昌市昌东工业园东泰大道 8 号
书 号 ISBN 978-7-5390-4710-2

选题序号:ZK2012190
图书代码:D13002-101
赣版权登字-03-2013-5
版权登记号:14-2013-101



【版权所有,翻印必究】

目录



1 膳食养生

——在细节中吸收营养

I 三餐篇

三餐健康细节

- | | | | |
|---------------------|----|-----------------------|----|
| 001 对人体有益的食物 | 18 | 011 煲汤时间要有分寸 | 25 |
| 002 早餐营养要丰富 | 19 | 012 饭前喝汤有讲究 | 25 |
| 003 午餐不可吃太饱 | 20 | 013 饭前饭后慎饮茶 | 26 |
| 004 晚餐要量少时间早 | 20 | 014 胃口差可喝小米粥 | 26 |
| 005 蹲着吃饭不利消化 | 21 | 015 饮食宜淡不宜咸 | 27 |
| 006 细嚼慢咽利消化 | 22 | 016 味精过多会增高血压 | 28 |
| 007 吃饭时应专心 | 22 | 017 炒菜用油须注意用量 | 29 |
| 008 汤泡饭对身体不利 | 23 | 018 吃酱油并不会使皮肤变黑 | 30 |
| 009 少吃饭多吃菜不可取 | 23 | 019 淘米不用反复搓洗 | 30 |
| 010 饭后不要坐着吃零食 | 24 | 020 开水煮饭效果比生水好 | 31 |

II 非三餐篇

非三餐的饮食要点

- | | | | |
|-------------------------|----|-----------------------|----|
| 021 饮食选择要根据体质而定 | 32 | 031 多喝牛奶易得前列腺癌 | 38 |
| 022 宜适量摄取粗纤维食物 | 33 | 032 饮酒注意五不宜 | 39 |
| 023 当心维生素 C 的不良反应 | 33 | 033 喝咖啡要适量适时 | 40 |
| 024 维生素和矿物质要补充得当 | 34 | 034 低热量碳酸饮料不能多喝 | 40 |
| 025 食物种类宜多样化 | 35 | 035 吃海鲜要注意安全 | 41 |
| 026 零食要尽量少吃 | 35 | 036 鱼罐头打开后不要久放 | 42 |
| 027 嚼口香糖时间不能太长 | 36 | 037 过量进食冷饮有损健康 | 42 |
| 028 鲜奶补钙效果比奶粉好 | 36 | 038 熬夜后要吃清淡食物 | 43 |
| 029 少量饮酒也要因人而异 | 37 | 039 鸡蛋虽好可不能生吃 | 44 |
| 030 酸奶最好饭后喝 | 37 | 040 不要吃太多鸡蛋 | 44 |

041 吃火锅宜控制热量	45
042 清热解毒可喝绿豆汤	46
043 养生良方选枸杞	46
044 吃人参也要防过敏	47
045 多吃生姜好处多	48

046 常吃鱼眼可增强记忆力	48
047 剩菜打包有讲究	49
048 存放熟食不要裹保鲜膜	50
049 冰箱内取出的食品别急着吃 ...	50
050 水垢危害不可忽视	51



2 蔬果养生

——在细节中收获美丽

I 蔬菜篇

🌱 蔬菜养生细节

051 蔬菜和水果不能当主食	54
052 最好用流水清洗蔬菜	55
053 有些蔬菜宜生吃	55
054 有些蔬菜不宜生吃	56
055 萝卜食用药用两相宜	57
056 胖子吃蔬菜应有取舍	57
057 干海带浸泡时间要适当	58
058 发芽马铃薯有毒勿食	58
059 经常感冒者宜少吃香菜	59
060 吃野菜要小心过敏	59
061 美容清热可用小黄瓜	60

062 未成熟的番茄会引起中毒	61
063 警惕蔬菜上的残留农药	61
064 菠菜冷藏易保存营养	62
065 菠菜能养颜美肤	63
066 芹菜的叶比茎有营养	64
067 苦瓜生吃解暑熟吃养肝	64
068 吃茄子能保护心血管	65
069 辣椒健胃又防癌	66
070 抗癌解毒宜吃洋葱	67
071 胡萝卜生吃和熟吃大有差别	67

II 水果篇

🌱 水果养生细节

072 小心留住果菜汁营养	68
073 夏天莫将水果当正餐	68
074 腐烂水果完好处也有毒	69
075 可用水果疗法降血压	69
076 生病吃水果也有讲究	70
077 服药前不宜吃水果	71
078 切好的水果要少买	72

079 饭后不要立即吃水果	73
080 喝果汁并非多多益善	73
081 夏季多吃桃子易上火	74
082 冬天食枣可以防止衰老	74
083 早上市的枣不一定好	75
084 保存葡萄有妙法	75
085 葡萄皮营养丰富别丢掉	76

086 每天吃柑橘不宜超过 3 个	76	094 饭后吃凤梨助消化	81
087 鲜橘皮不宜泡水喝	77	095 美白去斑要多吃奇异果	81
088 大量吃西瓜会加重感冒	78	096 过量进食荔枝小心得“荔枝病” ...	82
089 草莓可以抗癌	78	097 晨跑前吃香蕉可防头晕	83
090 冷藏西瓜不要超过 2 小时	79	098 服避孕药时千万别吃柚子	83
091 柠檬泡茶喝出瘦美人	79	099 香蕉好处多多宜常吃	84
092 生凤梨要处理后才能吃	80	100 抗老防癌应多吃苹果	85
093 凤梨可以减肥	80		

3 Part

药物养生

——在细节中调补身心

I 西药篇



日常西药知识

101 女性特殊时期的用药禁忌	88	110 几种抗菌类药宜空腹服用	94
102 催月经要慎用黄体素	89	111 脚气膏千万不能混用	95
103 孕期“吃错药”怎么办	89	112 服抗过敏药时需谨慎	95
104 痛经吃止痛药并无妨	90	113 激素软膏不能治脚气	96
105 男人请勿单用壮阳药	91	114 口服激素要慎用	97
106 感冒药混着吃危险	92	115 去斑药最好在晚上涂抹	97
107 吃药喝水不当易导致食道炎 ...	92	116 口服青霉素别忘做皮肤测试 ...	98
108 红霉素宜在饭后 2 小时后服用 ...	93	117 用止痛药治胃痛会痛上加痛 ...	99
109 眼药水不可以天天用	94	118 服用阿司匹林前最好先验血 ...	99

II 中药篇



日常中药常识

119 夏天受凉最好使用十滴水	100	124 吃苦药有妙法	103
120 六味地黄丸要慎吃	100	125 川贝止咳药不能乱吃	104
121 板蓝根退烧效果好	101	126 别把芦荟当“万能药”	104
122 藿香正气水效果要比胶囊好 ...	102	127 甘草片含化效果好	105
123 扁桃体发炎该怎么服药	102	128 麻仁通便适合老人和产妇	105

129 六神丸功效多多	106
130 中药不可当茶饮	107

131 夏天吃人参应有选择	107
132 胖大海不能长期泡饮	108

III 正确篇

正确的医学常识

133 女性美容要以养血为本	110
134 虚寒体质不宜喝夏桑菊冲剂 ...	111
135 身体健康者不宜服用补药	111
136 老年人在家输液要慎重	112
137 注射用针剂不应口服	112
138 服药不一定要白开水	113
139 有些药物可能让人变瞎	114
140 服补铁剂后别忘了漱口	115
141 有时候服药要少喝些水	115

142 通便中成药别随便吃	116
143 服完驱虫药后最好吃点酸性食物	116
144 打破服用腹泻药的迷思	117
145 吃中西药应间隔半小时	118
146 医治头痛时不要滥用药	119
147 胶囊不可打开服用	119
148 拔罐并非人人适宜	120
149 药物养生要兼顾脾胃	120
150 选降压药要慎重	121

4 Part

运动养生

——在细节中强身健体

I 陆上篇

各项陆上运动知识

151 爬行能锻炼神经肌肉	124
152 倒立、倒行能改善血液供应 ...	125
153 伸懒腰能放松全身肌肉	125
154 赤脚踏石能按摩足部	126
155 跳绳是最好的健脑运动	126
156 蹬冰能增强人的心肺功能	127
157 左手打羽毛球可防中风	127
158 对墙独打乒乓球可使身手敏捷 ...	128
159 男人也可练瑜伽修身养性	128
160 登山时要防止心力衰竭	129

161 新型的呼啦圈健身效果更好 ...	130
162 老人压腿也能健身	131
163 选择滑雪板有技巧	131
164 灵活选择滑雪杖	132
165 滑雪靴不能太紧	132
166 固定器作用不容忽视	133
167 慢跑是最好的抗衰老运动	134
168 散步能使人长寿	134
169 太极可以减肥	135
170 网球最能培养优雅的气质	135

II 正确篇

☀ 正确的运动观念

- | | | | |
|-----------------------|-----|------------------------|-----|
| 171 运动后吃鱼更疲劳 | 136 | 181 长跑后不能马上休息 | 143 |
| 172 糖尿病患者旅游要携带“糖尿病护照” | 137 | 182 男性剧烈运动后遗精正常 | 143 |
| 173 动感单车有利于健身塑形 | 137 | 183 裸体运动减肥效果更好 | 144 |
| 174 剧烈运动后为什么会出现尿蛋白 | 138 | 184 高度近视不能剧烈运动 | 145 |
| 175 防治驼背尽在俯仰之间 | 139 | 185 做家务事不能代替锻炼 | 145 |
| 176 夏天适合长跑吗 | 139 | 186 运动易出汗健康吗 | 146 |
| 177 唱歌可以减肥 | 140 | 187 消除疲劳只需 10 分钟即可 ... | 147 |
| 178 饭后散步不一定是好事 | 141 | 188 坚持步行上班好处多多 | 148 |
| 179 光脚走路使孩子更聪明 | 141 | 189 晨练应预防心脑血管病发作 ... | 148 |
| 180 剧烈运动后不能喝太多 | 142 | 190 最适合冬天的瘦身运动 | 149 |

III 水上篇

☀ 各类水上运动知识

- | | | | |
|----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 191 潜水能彻底放松身心 | 150 | 196 早期妇科病患者不能游泳 | 154 |
| 192 游泳时腿抽筋怎么办 | 151 | 197 每次游泳时间不能过长 | 154 |
| 193 游泳后小心眼睛感染红眼病 ... | 151 | 198 游泳时注意保护皮肤 | 155 |
| 194 游泳时要保护好耳朵 | 152 | 199 在水中慢跑减肥又美体 | 156 |
| 195 “菜鸟”游泳如何换气 | 153 | 200 水中练瑜伽效果更好 | 156 |

5 Part

居家养生

——在细节中品味生活

I 个人篇

☀ 个人细节决定你的健康

- | | | | |
|----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 201 早晚洗头必须立即擦干 | 160 | 207 白发不能随便拔 | 164 |
| 202 洗冷水澡并非人人适宜 | 161 | 208 宝宝盛夏剃光头真的凉快吗 ... | 165 |
| 203 老人染发易得皮肤癌 | 162 | 209 花露水并不能驱蚊 | 166 |
| 204 淘米水洗脸可美容 | 162 | 210 风油精作用不小 | 166 |
| 205 “卫生”习惯不健康 | 163 | 211 常扎麻花辫可致终身脱发 | 167 |
| 206 戴玉器对身体有好处 | 164 | 212 刷牙不能超过 2 分钟 | 167 |

213	洗头发时少量掉发不足为怪 ...	168
214	挖耳朵的害处不容忽视	169
215	开灯睡觉易患乳腺癌	170
216	戴劣质太阳眼镜更伤眼睛	170
217	中年人晚间自我保健法	171
218	饭后静坐半小时有何好处	172
219	高跟鞋高度要适当	173

II 家庭篇

🌸 家庭养生细节

226	小心音响伤耳	178
227	厕所放垃圾桶要小心	178
228	洗衣机洗胸罩易致乳腺炎	179
229	家庭防蚊的根本是清除积水 ...	179
230	如何除去家里的异味	180
231	洗衣粉只能洗衣服	181
232	筷子越白越劣质	182
233	瓦斯炉要放在厨房通风处	183
234	剩余啤酒的妙用	184
235	玻璃杯饮水最安全	184

220	抽脂不等于减肥	173
221	被宠物犬咬伤要接种疫苗	174
222	感冒时千万别硬撑	175
223	经常擦口红可能导致中毒	175
224	梳头也是男人的“头等大事” ...	176
225	男性骑自行车易患阳痿	177

236	姜汤能治“空调病”	185
237	蟑螂会传播致癌物质	186
238	被窝舒适睡眠更好	186
239	窗帘的选择要看窗户的朝向 ...	187
240	枕芯清洁不宜忽视	188
241	肥皂使用有讲究	188
242	有毒的花卉宜避开	189
243	衣服干洗后不能立即穿	190
244	探望病人最好不要带鲜花	191

III 家电篇

🌸 家电使用细节

245	不可让电话成为卫生死角	192
246	电视机电冰箱辐射有损健康 ...	193
247	电磁炉对人体的辐射并不多 ...	194

248	电器不定期清洗可能导致火灾 ...	195
249	手机越小越不能防辐射	195
250	熬夜看电视经验谈	196



职场养生 ——在细节中成就事业

I 正确篇

🌸 正确的职场养生法

251	善良处世能提高抗病能力	200
-----	-------------------	-----

252	职业女性心情不好要发泄	201
-----	-------------------	-----

253 男人哭吧哭吧不是罪	201	270 摇头晃脑有利于保养脖子	214
254 人在工作中要学会平息愤怒 ...	202	271 喝枸杞茶可提高工作效率	215
255 消除职业厌倦情绪很重要	203	272 教师保养嗓子并不难	216
256 多计划可以防止职业厌倦情绪 ...	204	273 樱桃可治疗电脑病	216
257 清理办公桌可以缓解压力	205	274 办公室挂镜子缓解视疲劳	217
258 多沟通有利于同事相处	205	275 小窍门可防电脑斑	218
259 上班族要善待头部	206	276 职业女性要定时做眼睛保健操 ...	218
260 上班族闻苹果香可缓解头痛 ...	207	277 上班时多伸伸脖子可防颈椎病 ...	219
261 如何防治慢性疲劳症	208	278 办公室健身可做铅笔图书操 ...	219
262 阿胶能增强上班族女性的免疫力	209	279 上班时可以做“隐形体操”	220
263 加夜班要多摄取蛋白质	209	280 累了踮踮脚也可养生	221
264 上班族要会炖胡萝卜	210	281 少坐有利于消除腰腹部赘肉 ...	221
265 脑力劳动者要多吃的食物	211	282 伸展运动去掉大腿赘肉	222
267 大蒜可帮上班族降血脂	212	283 上班族的内脏也要减肥	223
268 办公室女性收小腹运动	213	284 上班族用“手浴”快速解除疲劳 ...	224
269 办公室快速运动击退背痛	213	285 下班后慢慢做事也是养生	224

II 小心篇

☛ 职场中要小心会伤身的细节

286 长时间微笑不利于身体健康 ...	226	294 职业女性不要跷二郎腿	231
287 职业女性注意焦虑陷阱	226	295 椅子上睡觉易导致昏厥	232
288 职业女性要重视家庭防婚外情 ...	227	296 长时间坐软垫椅易得痔疮	232
289 上班族 30 岁以后怀孕不要有压力	228	297 女性开车族易长“救生圈”	233
290 上班族妈妈小心生出佝偻儿 ...	229	298 上班族小心“包包病”	234
291 领带系得太紧影响视力	229	299 使用电脑过多易脱发	234
292 上班族别紧张过“头”	230	300 加班是健康的杀手	235
293 左手使用鼠标防“鼠标手”	230		



睡眠养生

——在细节中睡出健康

I 有利篇

☀ 有利睡眠的方法

- | | | | |
|------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 301 睡前泡脚有利睡眠 | 238 | 308 睡前吃有利于睡眠的食物 | 243 |
| 302 经常梳头有助睡眠 | 238 | 309 营造良好的睡眠环境有利睡眠 ... | 244 |
| 303 运足法可改善睡眠 | 239 | 310 有利睡眠的室内小气候 | 245 |
| 304 搓手摩面法可改善睡眠 | 240 | 311 选择适合自己的枕头有利睡眠 ... | 245 |
| 305 “卧如弓”有益于睡眠健康 | 241 | 312 选择适合的床具有利睡眠 | 246 |
| 306 睡觉前排尽小便有利睡眠 | 242 | 313 正确的睡眠朝向有利睡眠 | 246 |
| 307 晚上适当运动有助于睡眠 | 242 | | |

II 正确篇

☀ 正确的睡眠观念

- | | | | |
|----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 314 年龄可影响睡眠时间 | 248 | 322 何时入睡最好 | 254 |
| 315 睡眠需讲究养心护眼 | 249 | 323 充足的睡眠很重要 | 255 |
| 316 裸睡对女性健康更有益 | 250 | 324 人体并不能储存睡眠 | 256 |
| 317 早睡早起会延年益寿 | 250 | 325 早晨醒后忌立即起床 | 256 |
| 318 午睡有益于健康 | 251 | 326 早晨赖床不利于身体健康 | 257 |
| 319 老年人打盹有益健康 | 252 | 327 夏季睡个好午觉很重要 | 257 |
| 320 体质可影响睡眠时间 | 252 | 328 睡眠护肤比日间高效一倍 | 258 |
| 321 赶走恼人的睡不着 | 253 | | |

III 注意篇

☀ 小心！这样的睡眠习惯并不好

- | | | | |
|----------------------|-----|----------------------|-----|
| 329 睡觉要呵护颈部以防颈椎病 ... | 260 | 335 浅睡眠时间避免过长 | 264 |
| 330 睡前饮酒有损健康 | 261 | 336 午睡时间不能过长 | 264 |
| 331 睡前洗发不利睡眠 | 261 | 337 看完电视不宜立即睡觉 | 265 |
| 332 睡前忌情绪激动或忧郁 | 262 | 338 开灯睡觉破坏人体免疫功能 ... | 265 |
| 333 安眠药不宜经常服用 | 262 | 339 睡眠时不宜张口呼吸 | 266 |
| 334 睡前忌喝浓茶 | 263 | 340 睡眠时不宜关窗和蒙头 | 267 |

341	睡眠时不宜扬起双臂	268
342	孕妇不宜仰卧	268
343	睡眠时头部温度不宜过高	269
344	睡觉“五戴(带)”会影响健康 ...	269
345	长期打鼾影响睡眠质量	270

346	面对面睡觉不利健康	271
347	睡觉不要戴隐形眼镜	272
348	晨练后不宜再睡“回笼觉”	272
349	夏季不宜吹电扇入睡	274
350	夏季睡眠“三不要”	274

8 Part

休闲养生

——在细节中享受乐趣

I 户外篇

🌻 户外休闲活动细节

351	野外迷路辨方向有诀窍	278
352	旅游时如何防治晕船	279
353	夏天旅游坐火车要防中暑	279
354	旅游时宜看季节穿衣	280
355	野营时不要在帐篷内做饭	281
356	野营时要搭建野外厕所	281
357	户外睡袋选择应讲究	282
358	远行带点醋好处多	282

359	气候直接影响钓鱼成败	283
360	放风筝也要有讲究	284
361	踏青时应防疾病缠身	285
362	短期内不要频繁坐云霄飞车 ...	286
363	花丛中散步也能助长寿	286
364	冬季晨练要待好时光	287
365	打太极拳能调节神经系统	288

II 室内篇

🌻 室内休闲活动细节

366	听莫扎特的音乐能提高记忆力 ...	290
367	学拉丁舞最好从5岁开始	290
368	拉丁舞能让全身得到运动	291
369	选择不好的学校学舞等于耽误孩子	292
370	玫瑰精油可养生	292
371	SPA对心血管系统有好处	293
372	薰香不当有损健康	294
373	适当泡浴有助于瘦身	294
374	看电视多喝绿茶能保健眼睛 ...	295

375	熬夜看片多吃维生素B群	295
376	长时间戴隐形眼镜看电脑易患白内障	296
377	足部按摩可以治打嗝	297
378	洗澡可以消除旅游后的疲劳 ...	298
379	按摩脚心能促进血脉运行	298
380	哪些人不宜做按摩	299
381	六种人不能洗桑拿	299
382	练毛笔字能延年益寿	301

III 各族群篇

🌀 针对不同族群的休闲要点

- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 383 女性夏季旅游要注意防晒 | 302 | 392 孕妇打麻将影响胎儿发育 | 308 |
| 384 女性旅游要更加注意安全 | 303 | 393 老年人练太极拳要慎重 | 309 |
| 385 逛街能提高女性休养 | 304 | 394 幼儿练习跆拳道好处多 | 310 |
| 386 古典音乐可以催奶 | 304 | 395 老年人看儿童节目可防痴呆 ... | 310 |
| 387 西洋棋能培养儿童的智力 | 305 | 396 老年人长年打麻将易诱发中风 ... | 311 |
| 388 儿童从小养宠物有益身心健康 ... | 306 | 397 老年人常进行日光浴能增强体质 | 311 |
| 389 孕妇长时间看电视可诱发流产 ... | 306 | 398 老年人摇扇子也能健身 | 312 |
| 390 女性更年期时应多看喜剧片 ... | 307 | 399 老年人养宠物更有安全感 | 312 |
| 391 孕妇也可以养猫作为消遣 | 307 | 400 常看美女有益于男性健康 | 313 |



9 心理养生

——在细节中滋养心灵

I 儿童篇

🌀 儿童心理细节

- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 401 婴幼儿也有丰富的感情 | 316 | 406 害羞主要是后天的影响 | 319 |
| 402 婴幼儿心理创伤需要抚慰 | 317 | 407 孩子易在父母吵架中心灵失衡 ... | 320 |
| 403 经常哭闹会影响婴幼儿发育 ... | 317 | 408 孩子也需要宣泄情绪 | 321 |
| 404 爱抚是婴幼儿最大的心理需求 ... | 318 | 409 儿童自卑心理很复杂 | 322 |
| 405 婴幼儿也有自我实现的需求 ... | 319 | 410 孩子“人来疯”很正常 | 323 |

II 青少年篇

🌀 青少年心理细节

- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 411 青少年受挫后易自暴自弃 | 324 | 415 父母不要揭穿孩子的“秘密” ... | 326 |
| 412 青少年爱写日记很正常 | 324 | 416 相思病是一种精神病 | 327 |
| 413 高中生的个性已趋于成熟 | 325 | 417 封杀早恋可能导致孩子成同性恋者 | 327 |
| 414 中学生的思维结构已逐步完善 ... | 326 | | |

III 正确篇

☀ 正确的心理细节知识

- 418 恋爱中的男女心理会发生错位 ... 328
- 419 失恋后会更爱对方 329
- 420 男性宜准确接收女性的亲昵信号 329
- 421 怀孕难主要源于心理压力 330
- 422 女性应主动表达性需求 330
- 423 忧郁症并不可怕 331
- 424 过度关怀病患老人并非好事 ... 331

- 425 “无名火”可能来自忧郁 332
- 426 把烦恼“说出来”能轻松 332
- 427 做事拖拉是心理不健康的表现 ... 333
- 428 隐婚可能导致婚姻危机 334
- 429 清静状态能使人摆脱疾病 334
- 430 多愁善感是一种心理疾病 335

IV 工作篇

☀ 工作也有心理细节需注意

- 431 职业焦虑应引起上班族重视 ... 336
- 432 别太在意职场小道消息 336
- 433 上班族对同事难有安全感 337
- 434 职场中自卑怯懦者惹人厌 338
- 435 新员工如何避免被欺负 338

- 436 爱拍马屁的人其实更需要关心 ... 339
- 437 科技新贵要多参加集体活动 ... 339
- 438 与主管沟通并非拍马屁 340
- 439 职场中男女压力大不同 341

V 老年篇

☀ 老年人心理细节

- 440 老年人退休后宜追求心理平衡 ... 342
- 441 老年人再婚要格外慎重 343
- 442 老年人更需要情感交流 343
- 443 老年人随遇而安会更长寿 344
- 444 老年人失聪需要心理关怀 344
- 445 老年人操心过度也是病 345

- 446 老年人夏天须防情感障碍 345
- 447 老年人自作多情有益健康 346
- 448 老年人心理养生忌伤感 346
- 449 老年人心理养生忌自卑 346
- 450 老年人心理养生忌忧郁 347

10

Part

生理养生

——在细节中关爱身体

I 儿童篇

☀ 儿童生理养生细节

- 451 不及时断奶易使婴儿营养不良 ... 350

- 452 用一侧牙齿咀嚼易诱发疾病 ... 351

453 音频过高会使胎儿失聪	351
454 孩子扁桃体炎不可轻视	352

II 正确篇

☀ 正确的养生细节

457 饮茶过量会伤身体	354
458 放屁带来的健康信号	355
459 当心空调吹坏肺部	355
460 保养鼻子可以防感冒	356

III 男生篇

☀ 男生的生理细节

464 男生的胡须宜刮不宜拔	360
465 男生的乳房硬块正常	361
466 保护性功能宜穿棉质内裤	361
467 易长痘痘的男生不易得冠心病 ...	362

IV 女性篇

☀ 女性正确的生理养生细节

472 女孩不要忌讳妇科检查	366
473 女童也要预防阴道炎	367
474 少女丰满一点更健康	367
475 乳房大小不一可矫正	368
476 舒缓经痛可学眼镜蛇	368
477 年轻女性也要小心骨质疏松 ...	369
478 少女要小心生殖器畸形	369
479 未婚隆胸影响哺乳	370
480 多毛症原因不少	371
481 少女也要小心子宫颈癌	371
482 少女过度运动须防妇科病	372
483 月经失调有时也正常	373
484 发育期多吃速食易得乳癌	373
485 处女也可能怀孕	374
486 女性经期唱歌易伤嗓子	374

455 尿床会不治而愈	352
456 别忘了给青少年补钙	353

461 保护肝脏要先戒酒	356
462 整形手术切忌贪便宜	357
463 老年人失眠在于肾虚	358

468 男性的阴茎也要常锻炼	362
469 保养皮肤男女有别	363
470 青少年变声时注意保护嗓子 ...	363
471 青少年身体发育要重视钙和碘 ...	364

487 痛经宜采用身心综合疗法	375
488 女性清洗阴部不宜用香皂	375
489 怀孕中期可进行适度的性生活 ...	376
490 女性白带过少也是病	376
491 女性肾脏更容易亏损	377
492 适度的性生活有益于女性健康 ...	378
493 打耳洞后需要良好的保养	378
494 人工流产后1年才适合怀孕 ...	379
495 老年妇女也要预防阴道炎	379
496 更年期女性不宜剧烈运动	380
497 更年期女性易患牙病	380
498 停经的妇女要补硼	381
499 多吃豆腐不怕更年期	381
500 职业女性易提前进入更年期 ...	382

影响人一生的 500 个 养生细节

金版文化 编著



台湾原版 引进

 江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE
 江西科学技术出版社

Recommendation Preface



“养生”一词最早见于道教代表作《庄子》内篇。养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。所谓生，就是生命、生存、生长；所谓养，即保养、调养、补养。总之，养生就是根据生命的发展规律，达到保养身体、增进智慧、延长寿命的科学理论和方法。身体是生活的根本，健康的身体是我们拥有健康人生的基础，而每个人的健康状况很大程度上依赖于所生活的环境和生活习惯。

随着社会经济的高度和竞争的日益激烈，现代人的生活节奏也越来越快，承担着越来越多的不可承受之重，于是健康问题成为普遍的担忧。逐年增多的忧郁症、恐慌症、失眠症、心力衰竭症等“文明病”威胁着现代人的生理和心理健康，而近年来的疯牛症、SARS、禽流感等传染病更是增添了人们对自身健康状况的担忧，所以养生保健成为现代非常流行的话题。

近年来，保健品市场非常火，人们发现似乎什么都需要补了，补血、补钙、补铁、补锌……人们把养生的希望寄托于保健品，但是，他们又在日常生活中，依旧熬通宵、暴饮暴食、透支体力，不良生活习惯继续在伤害着他们的身体。太多的人都把养生等同于吃补药，殊不知健康养生的根本在于长久调理和滋养身心，如果日常生活中违背健康规律，过后再来补充各种营养元素，这种做法只是本末倒置。养生最重要的莫过于长期坚持良好的生活习惯以及保持愉悦的心理状态。形与心，互为保养，才