

百姓生活文库
BAIXINGSHI-NGHUA

活到天年的 健康常识大百科



超值典藏版



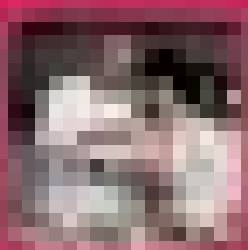
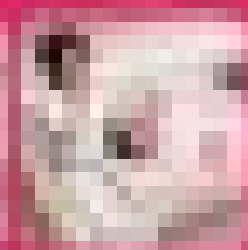
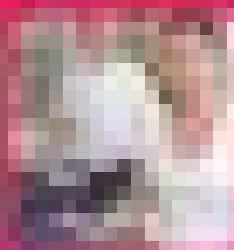
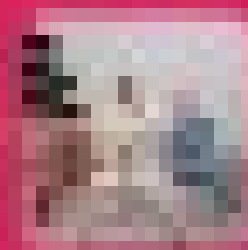
百姓生活文库编委会◎编著

内容科学，由多名中医专家、西医医师、美食家、心理专家合力倾情打造
结构新颖，问答式的体例设计创造轻松的阅读氛围
贴近生活，所有衣、食、住、行方面的生活常识一应俱全
——幸福家庭必备读本，健康人生从这里起航

中国纺织出版社

活到天年的

健康常识大百科



超值典藏版



健康常识大百科

< 百姓生活文库 >

活到天年的 健康常识大百科



百姓生活文库编委会 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

活到天年的健康常识大百科/百姓生活文库编委会编著. —北京:中国纺织出版社, 2010.10

(百姓生活文库)

ISBN 978-7-5064-6842-8

I. ①活 II. ①百 III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第178879号

策划编辑: 尚雅 李娟 责任编辑: 李娟
责任印制: 刘强 装帧设计: 刘金华 旭晖 吴慧英
美术编辑: 添翼图文设计工作室

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京嘉业印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 26.25

字数: 450千字 定价: 29.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

— 目 录 —

第一篇 | 衣食住行篇

<第 1 章>

会吃不生病

吃对食物，吃出强壮体魄	16
聪明吃水果，健康美丽自然来	22
汤水茶饮如何喝出健康与美味	27
五谷杂粮，打造健康一生	31
禽肉鱼蛋类如何吃更健康	32
水产品，吃出充沛活力	35
甜酸苦辣咸，五味有宜忌	36
吃好一日三餐，铸就健康盾牌	38
食品安全是家人健康的基石	40
健康饮食，降低烟酒危害	41
厨房里的食物加工小窍门	43
合理搭配，营养加倍	44
追求健康，从饮食习惯开始	46
吃出活力，吃出健康	47

<第 2 章>

穿出靓丽，穿出健康

穿着的方式与健康	49
衣装的选购与健康	50
把握冷暖是穿着养生的首要任务	51
穿着也要讲卫生	54
小小饰品里藏着的大学问	55

<第 3 章>

关注室内环境，关注居住健康

谁偷走了你的睡眠	57
创造有利于睡眠的环境	59
先睡心，后睡眠	62
要养成科学的睡眠方式	63
有利于催眠的简单疗法	64
走出睡眠的误区	66
合理膳食，吃出好睡眠	68

<第 4 章>

居家健康，品质生活

装修，打造健康环保的家	69
室内绿化装扮与环境卫生	70
做好家庭防护，远离家庭辐射	72
居室起居宜忌	72

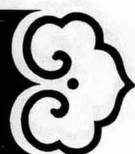
<第 5 章>

路在脚下，快乐出行

做好旅行准备，拥抱青山绿水	74
旅行中的疾病防治小窍门	75
旅行中意外伤害的处理	78
差旅中的健康话题	79
上下班途中的健康细节	81
开车族的保健与安全防护	83



第二篇 | 个体养生篇



<第 6 章>

工作着，快乐着

E时代电脑族的全方位保健法	86
办公室里的健康小动作	87

学会压力管理，做一个轻松的人	89
快节奏，慢生活	92
职场倦怠与危机应对有方	93
常见职业病的细节防范	94

<第 7 章>

从点滴做起，创造女性亮丽的天空

青春期女性必学必知	97
呵护私密，远离难言之隐	98
女性在新婚蜜月里的安全计划	100

<第 8 章>

从细节做起，塑造活力男子汉

运动为男人添活力	102
青少年男性养生贵在“积蓄”	104
中年养生，如何跨过这道坎	105
老年男性，别让年龄拖住了健康的腿	107

<第 9 章>

老年人养生方略

老年人饮食保健	110
老年人生活保健	112
老年人生活安全与意外防范	114
老年人要做好防病保健工作	116



第三篇 | 心理养生篇



<第 10 章>

建立和谐家庭，乐于修身养性

快乐的家庭是健康的源泉	120
情趣养生，快乐相伴	122

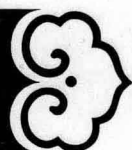
<第 11 章>

健康是想出来的

给自己的不良心境安上一个调节阀	124
防治心理障碍，让阳光洒进心灵	127
心理养生，百病不生	130
心理失衡，百病滋生	133
独具特色的心理疗法	136



第四篇 | 四季养生篇



<第 12 章>

春季养肝与防病

春季饮食，吃出强健的肝脏	140
春季起居的调养	142
春季如何调适心理	143
春季疾病的预防	144

<第 13 章>

夏季养心与防病

夏季饮食要护心	146
夏季起居的调养	147
夏季如何调适心理	149
夏季疾病的预防	150

<第 14 章>

秋季养肺与防病

秋季饮食，重在养肺	152
秋季起居的调养	153
秋季如何调适心理	155

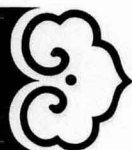
<第 15 章>

冬季养肾与防病

冬季宜养精补肾	158
冬季起居的调养	160
冬季疾病的预防	162



第五篇 | 美容益寿篇



<第 16 章>

美丽是女人终身追求的事业

化妆品，别美了面子伤了健康	166
蔬菜瓜果的天然美容法	167
以营养塑造你的美丽	169
问题皮肤的解决方案	170
护肤养颜，要分清体质	171
中医美容，内外兼修	172
让你的头发健康美丽	175

<第 17 章>

排毒养颜，一身轻松

饮食排毒法	177
物理排毒法	179
运动排毒法	181
药物排毒法	182
心理也需要排毒	183

<第 18 章>

抗衰延年，拖住衰老的脚步

“盘中餐”正是抗衰老的法宝	185
---------------------	-----

动则不衰，运动可以留住衰老的脚步·····	186
延年益寿的小动作及好习惯·····	188
养护五脏之气抗衰老·····	190
防老的秘诀在于养神·····	192



第六篇 | 塑身美体篇



<第 19 章>

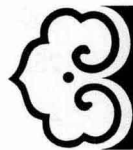
塑身减肥，找回苗条、健康

肥胖是百病之源·····	196
防止肥胖，从细微生活抓起·····	198
健康减肥，“享瘦”一生·····	199
科学饮食，吃出窈窕身材·····	201
这些时候，你需要增肥·····	203
不要把希望寄托于减肥产品·····	204
寻找减肥不反弹的奥秘·····	206

<第 20 章>

健美体态是如何炼出来的

塑造健美体态的小动作·····	208
做女人，其实“挺”好·····	210



第七篇 | 运动休闲篇



<第 21 章>

爱运动，爱健康

小动作里蕴藏的大健康·····	214
-----------------	-----

运动强身，一半靠练，一半靠吃	216
身体各部位的运动保健	218
活力健身操，塑造活力自我	220
时尚运动与健康	222

<第 22 章>

健身锻炼，因人而宜

因人制宜，量力而行	225
不同时间、不同环境的运动保健	227

<第 23 章>

运动安全防范与常见病的运动处方

常见的运动损伤与预防	230
常见病的运动处方	234



第八篇 | 性爱孕育篇



<第 24 章>

和谐的性爱是健康的动力

谁动了你的“性福”	240
管理你的欲望	243
男人要吃出“生龙活虎”	246
注意房事禁忌，呵护性爱健康	247
性机能的保养法	250
提高性爱质量的秘诀	255
心理沟通是促进性生活和谐的润滑剂	257
性生活与卫生	258

<第 25 章>

优生优育，养育健康孩子

科学避孕，别让孩子在错误的时间到来	261
-------------------	-----

怀孕，你准备好了吗	263
是谁制造了不孕不育的烦恼	266
孕期保健与自我心理调适	267
全面胎教才优生	270
科学坐月子，做健康新妈妈	272
婴幼儿的饮食与营养细节	275
婴幼儿的日常护理	279
让孩子在摸爬滚打中成长	282
读懂孩子的心理，给孩子一个快乐的童年	284
呵护孩子的健康成长	286
孩子疾病的防治，责任在爸妈	287

第九篇 | 疾病防治篇

<第 26 章>

做好预防，远离疾病困扰

五官疾病的预防	292
大脑与神经系统疾病的预防	295
皮肤疾病的预防	296
骨骼与关节系统疾病的预防	299
呼吸系统疾病的预防	300
消化系统疾病的预防	302
心脑血管疾病的预防	306
内分泌代谢系统疾病的预防	309
泌尿生殖系统疾病的预防	311

<第 27 章>

自己当医生，疾病早知道

自查自诊，早发现，早治疗	314
神经系统疾病的先兆与自诊自查	318
呼吸系统疾病的先兆与自诊自查	320
消化系统疾病的先兆与自诊自查	321
循环系统疾病的先兆与自诊自查	325

内分泌系统疾病的先兆与自诊自查	328
五官疾病的先兆与自诊自查	331
生殖系统疾病的先兆和自诊自查	333
骨骼疾病的先兆与自诊自查	335

<第 28 章>

常见病的自我治疗与康复护理

皮肤疾病的治疗与康复护理	337
五官疾病的治疗与康复护理	338
内分泌系统疾病的治疗与康复护理	341
循环系统疾病的治疗与康复护理	345
消化系统疾病的治疗与康复护理	348
呼吸疾病的治疗与康复护理	350
泌尿生殖系统疾病的治疗与康复护理	352
骨骼与关节疾病的治疗与康复护理	354
神经系统疾病的治疗与康复护理	358

<第 29 章>

家庭安全与意外的自我救护

创伤的紧急处置	360
突发疾病的紧急处置	362
中毒的紧急处置方法	364
意外事故的紧急救护与安全防范	365

<第 30 章>

用好家庭小药箱，呵护家人健康

家庭合理用药的常识	369
有效用药，充分发挥药物功效	371
对症下药，保证用药安全	373
儿童用药更要谨慎	376
孕期用药，如何才能更安全	378
老年用药，安全为上	380
中药煎煮有技巧	382
药物服法决定药物疗效	384

<第 31 章>

求己也需要求医

门诊求医的细节常识	388
住院，你需要知道的细节	390
如何积极配合医生的诊治	391
健康体检，远离百病	392
为自己和家人购买一份健康	396



第十篇 | 自我调养篇



<第 32 章>

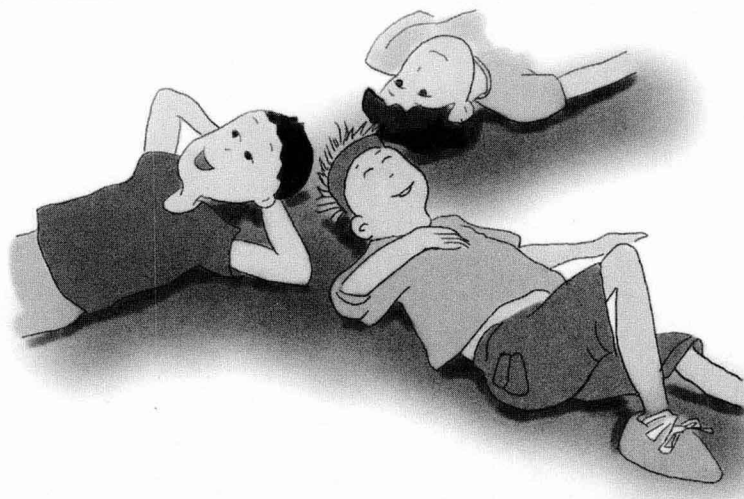
科学进补，成就强壮体质

何处药香不医人	400
选择适合自己的进补方法	403

<第 33 章>

体质调和，健康不生病

补气，为生命添动力	408
补血，需要内外兼养	410
补阳，呵护生命之本	413
补阴生液，生命的泉源不竭	415
经络和穴位是人体的宝藏	418



【第一篇】

衣食住行篇

☐会吃不生病

☐穿出靓丽，穿出健康

☐关注室内环境，关注居住健康

☐居家健康，品质生活

☐路在脚下，快乐出行



按照“百岁中年应可期”的说法，人们70岁时是儿童，80岁是少年，90岁是青年，100岁才是中年。在这些岁月中，如何才能健康长寿呢？除了心态平衡之外，科学的衣食住行是健康长寿的重要条件。为了健康长寿，非常有必要养成科学化的衣食住行习惯，以适应现代生活的需要。





第 1 章



※ 会吃不生病 ※

吃对食物，吃出强壮体魄

多吃绿色食物，养眼更抗衰

绿色蔬菜和绿色食品统称为绿色食物，包括油菜、空心菜、黄瓜、芹菜、韭菜、菠菜、苋菜、雪里蕻、小白菜等绿颜色的蔬菜以及绿豆、绿茶等绿色食品。绿色蔬菜有多种保健功效，它们可以作用于肝胆，帮助肝胆舒缓压力，调节其功能，并且可清热及平息肝火，促进肝脏排毒，起到美容抗衰的目的。

新鲜绿色蔬菜中所含的叶绿素可以有效对抗自由基，有抗癌作用。叶黄素是一种绝佳的抗氧化剂，对人体非常有益，尤其可以起到保护眼睛、抵抗衰老的作用，这种营养素也大量存在于绿色蔬菜里。如菠菜就是叶黄素的最佳来源之一。现代研究表明，绿色蔬菜的颜色越深，所包含的叶绿素和叶黄素也就越多。

菠菜和苋菜草酸含量高，多食影响人体对钙、铁等矿物质的吸收。

女性应多吃红色食物

红色食物包括红色蔬菜、红色五谷、红色水果等，是指红辣椒、西红柿等色彩艳丽、富

含天然胡萝卜素的食物，最主要的，红色食物的优势在于它们都富含天然铁质。还有如我们常吃的樱桃、大枣等都是贫血患者的天然良药，也适合女性经期失血后的滋补。

红色食物可增加机体对疾病的抵抗能力，保护人体预防风感冒。如呛辣的红辣椒中含有辣椒红素，能激发人体的抗氧化能力，激发巨噬细胞的活力，帮助身体抵抗疾病。因此，多吃红色食物，免疫力可以大大增强。

孕妇多吃红色食物可增加其抵抗力，预防风感冒，有利于胎儿的生长发育。

黄色食物，食物里的抗癌高手

黄色食物如胡萝卜、柠檬、南瓜、大豆等，它们给人以清香、脆嫩的感觉，使人倍觉清新、味甜。黄色食物大多含有丰富的维生素C，而维生素C是最好的抗氧化剂，具有延缓皮肤衰老、祛除色素沉着、美白肌肤的功效。

工作压力大的人可以经常吃黄色食物，不仅可以舒缓心情，并且能增加自身的幽默感，更重要的是可以作用于脾胃和肌肉，清除血液中的毒素。如玉米和香蕉等就是很好的人体垃圾清理剂，因为玉米和香蕉有滋养、强化消化系统与肝脏的功能，同时还能清除血液中的毒