

周 毅 著

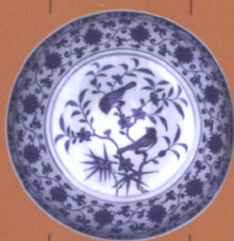


压力与健康

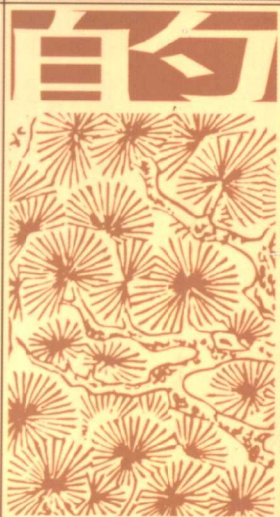
影响健康的主要因素

青春营养学

一生的健康方案



养生保健



266

条法则

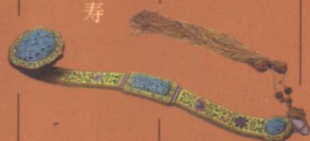
大众文艺出版社

女性男性青春秘诀

养成科学的生活习惯

高官不如高薪 高薪不如高寿

平凡一天的健康常识



周毅 著

养生保健的



266条法则



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生保健的 266 条法则/周毅著.

—北京:大众文艺出版社,2004.1

ISBN 7-80171-411-3

I. 养…

II. 周…

III. ①保健—基本知识 ②养生(中医)—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 119512 号

养生保健的 266 条法则

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

北京市朝阳区经纬印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 14.5 字数 324 千字 插页 2

2004 年 1 月北京第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷

印数:1-8000 册

ISBN 7-80171-411-3/R·3

定价:20.00 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007

目 录

一、高官不如高薪,高薪不如高寿 (1)

1. 为什么健康是永恒的话题?
2. 为什么健康是生命的源泉?
3. 为什么健康胜于财富?
4. 为什么健康命运靠自己主宰?

二、健康新概念 (7)

5. 为什么健康包括生理和心理?
6. 为什么道德健康是统帅?
7. 为什么生理健康是基础?

三、稳握健康之匙 (12)

8. 为什么自我保健是“第四医学”?
9. 为什么保健知识是最根本的知识?
10. 为什么生活方式影响健康?
11. 为什么健康环境至关重要?
12. 为什么疾病与心理因素有关?

四、健康测试 (20)

- 13. 为什么健康指数可测量?
- 14. 为什么饮食可判断健康?

五、影响健康的主要因素 (25)

- 15. 为什么吸烟是慢性自杀?
- 16. 为什么酒是醉人的妖魔?
- 17. 为什么长期服药会形成依赖性?
- 18. 为什么生命在于运动?
- 19. 为什么室内污染会引发综合症?
- 20. 为什么户外污染致命?
- 21. 为什么电脑综合症四处蔓延?
- 22. 为什么隐形眼镜弊大于利?
- 23. 为什么手机隐患大?
- 24. 为什么过度看电视引起身心疾病?
- 25. 为什么不宜玩电子游戏机?
- 26. 为什么空调副作用大?
- 27. 为什么冰箱并不能杀菌?
- 28. 为什么公用电话传播疾病?

六、压力与健康 (54)

- 29. 为什么压力无所不在?
- 30. 为什么压力随时间变化而变化?
- 31. 为什么人抵抗压力的能力弱于动物?
- 32. 为什么压力可造成身心失衡?
- 33. 为什么压力超载会产生不良情绪?

34. 为什么压力与疾病息息相关?

35. 为什么放松疗法可缓解压力?

七、不良情绪 (69)

36. 为什么精神消沉像传染病?

37. 为什么忧郁症是新杀手?

38. 为什么猜嫉是心灵肿瘤?

39. 为什么妒忌伤己又伤人?

40. 为什么怒不可遏身心受损?

43. 为什么伤感是养生大忌?

44. 为什么劳心过度伤神?

45. 为什么忧虑是长寿克星?

46. 为什么自卑误己又伤人?

八、平凡一天的健康常识 (87)

47. 为什么睡眠不足易生病?

48. 为什么早晨排尿一身轻?

49. 为什么早锻炼最重要?

50. 为什么畅快排便有益健康?

51. 为什么便秘?

52. 为什么痔是人类宿疾?

53. 为什么早餐要吃好?

54. 为什么交通工具影响健康?

55. 为什么职业病处处有?

56. 为什么肥胖与饮食习惯有关?

57. 为什么改善消化有益健康?

九、一生的健康方案 (132)

- 58. 为什么健康之旅始于生命之初?
- 59. 为什么初生数年影响一生?
- 60. 为什么童年的关键在教育?
- 61. 为什么青春期躁动不安?
- 62. 为什么人到中年万事休?
- 63. 为什么会发生衰老?

十、营养处方笺 (164)

- 64. 为什么最佳营养创造最佳生命?
- 65. 为什么应保持营养均衡?
- 66. 为什么人体内维生素不能少?
- 67. 为什么矿物质可调节人体机能?
- 68. 为什么应懂得健康饮食?
- 69. 为什么饮食快慢决定寿命?
- 70. 为什么熏、炸、烤佳肴致癌?
- 71. 为什么维生素和矿物质有天敌?
- 72. 为什么零食肥嘴不肥身?
- 73. 为什么健康食谱能疗病?
- 74. 为什么进食前后有奥妙?
- 75. 为什么杂而食之五脏和?
- 76. 为什么少食多餐益身心?
- 77. 为什么素食是长寿的秘诀?
- 78. 为什么饮食相宜则益体?
- 79. 为什么运动健身回报无限?

- 80. 为什么投资健康乐趣多?
- 81. 为什么运动可提高“品味”?
- 82. 为什么运动不足会造成肌肉饥饿?
- 83. 为什么进补不能代替健身?
- 84. 为什么健身有术?
- 85. 为什么人生各阶段健身法有别?
- 86. 为什么体育锻炼治百病?
- 87. 为什么养生之道在日常?

十一、精神自助餐 (281)

- 88. 为什么起居有常利保健?
- 89. 为什么驻颜有方?
- 90. 为什么体欲长劳勿过逸?
- 91. 为什么有氧运动是理想健身?
- 92. 为什么小运动量效果更佳?
- 93. 为什么随意运动贵在持之以恒?
- 94. 为什么优秀的人心理未必健康?
- 95. 为什么心理健康模式因人而异?
- 96. 为什么心理健康通过知、情、意、行体现?
- 97. 为什么心理保健可缓解压力?
- 98. 为什么健康人格是生命的资本?
- 99. 为什么健康帐户可盘点?

十二、护肤美容绝招 (323)

- 100. 为什么珍珠粉能消除疤痕?
- 101. 为什么牛奶膜能美肤?

- 102. 为什么改善皮肤方法简易?
- 103. 为什么瓜果敷面能美容?
- 104. 为什么不用化妆品也可美容?
- 105. 为什么晨起眼肿能消除?
- 106. 为什么睡眠有利于美容?
- 107. 为什么皮肤会衰老?
- 108. 为什么夏季要保护自己的面容?
- 109. 为什么能永葆美丽和魅力?
- 110. 为什么职业女性要注意仪态美?
- 111. 为什么健美匀称是女性美的标准?
- 112. 为什么减肥不当无效?

十三、青春营养学 (337)

- 113. 为什么一日三餐要合理安排营养?
- 114. 为什么头发与营养有关?
- 115. 为什么饮食过度能致胖?
- 116. 为什么吃粮巧搭配营养增几倍?
- 117. 为什么儿童存在种种不良饮食习惯?
- 118. 为什么喝茶能“解药”?
- 119. 为什么苹果对高血压有疗效?
- 120. 为什么常吃豆腐能预防胃癌?
- 121. 为什么生吃蔬菜能抗癌?
- 122. 为什么吃生鱼片须配菜?
- 123. 为什么贫血应喝红豆汤?
- 124. 为什么常吃肉皮能延缓衰老?
- 125. 为什么睡前喝牛奶可防胆结石?

- 126. 为什么饭后吃水果好处多？
- 127. 为什么吃梨可止咳？
- 128. 为什么粉皮是清血食物？
- 129. 为什么甘草能除体毒？
- 130. 为什么冬季喝粥有益健康？
- 131. 为什么吃糖要选最佳时候？
- 132. 为什么咖啡有利弊？
- 133. 为什么吃鸡蛋要注意消化？
- 134. 为什么海带要长时间浸泡？
- 135. 为什么柿树珍贵？
- 136. 为什么山药能健脾补肾？
- 137. 为什么吃海带要得法？
- 138. 为什么禁荤吃素是不智之举？
- 139. 为什么不吃早餐有损身体健康？
- 140. 为什么酒并非最好的御寒饮料？
- 141. 为什么预防感冒有偏方？
- 142. 为什么糖果能补充身体营养？
- 143. 为什么水果蔬菜能美容？
- 144. 为什么应合理安排三餐？
- 145. 为什么饮食方法要讲科学？
- 146. 为什么头痛与饮食有关？
- 147. 为什么黄瓜能减肥美容？
- 148. 为什么芝麻能使粗糙皮肤变细？
- 149. 为什么绿豆可治青春痘？
- 150. 为什么喝鸡汤能使脸颊红润？
- 151. 为什么猪内脏可使面容年轻？

152. 为什么莲子是高级美容食品？
153. 为什么盐桔子汁能使声音柔美？
154. 为什么银耳能容美？
155. 为什么隔夜茶并非都不能喝？
156. 为什么豆类、瓜类和花粉能护肤美容？
157. 为什么常食肉类、乳类、卵类和海鲜类能润肤？
158. 为什么杨贵妃爱吃荔枝？
159. 为什么健目要注意饮食？
160. 为什么合理饮食能乌发？
161. 为什么食物会直接影响容貌？
162. 为什么蛋白能使秀发乌亮？
163. 为什么可根据面色安排食疗？
164. 为什么醋有美容作用？
165. 为什么脱发患者宜多吃蔬菜？
166. 为什么含软骨素的食物能除皱？
167. 为什么喝豆浆有五忌？
168. 为什么夏天宜吃清淡少油易消化的食品？
169. 为什么进餐前后有禁忌？
170. 为什么不同的职业要选择不同的果品？
171. 为什么吃三辣能保健康？
172. 为什么多食新鲜蔬菜好？
173. 为什么吃胡萝卜有讲究？
174. 为什么汤有特殊保健疗效？
175. 为什么蔬菜可减肥？
176. 为什么喝绿茶可防贫血？
177. 为什么要少喝酒？

- 178. 为什么果皮可以治病?
- 179. 为什么西瓜皮也可以吃?
- 180. 为什么茶锈有害健康?
- 181. 为什么蜂蜜不能用沸水冲饮?
- 182. 为什么常饮浓茶害处多?

十四、养成科学的生活习惯 (377)

- 183. 为什么保护视力有三法?
- 184. 为什么吊兰净化空气有奇效?
- 185. 为什么除脚臭有洗方?
- 186. 为什么没有健康就没有美容?
- 187. 为什么健康来自正确的姿势?
- 188. 为什么不良姿势要纠正?
- 189. 为什么要克服不良的生活习惯?
- 190. 为什么皮肤是健美的晴雨表?
- 191. 为什么沐浴可健身
- 192. 为什么眼睛能炯炯有神?
- 193. 为什么要保护好双手?
- 194. 为什么要挤出时间照顾好双脚?
- 195. 为什么要重视来自身体的警告?
- 196. 为什么感到疲劳?
- 197. 为什么要学会休息?
- 198. 为什么要放松神经?
- 199. 为什么要开发闲暇时间?
- 200. 为什么黄昏要到外面散散步?
- 201. 为什么要安排好夜生活?

- 202. 为什么青春可常驻？
- 203. 为什么衰老可延缓
- 204. 为什么快乐就是年轻？
- 205. 为什么绿色对眼睛有益？
- 206. 为什么佐餐音乐有益消化？
- 207. 为什么早晚刷牙不患龋？
- 208. 为什么久穿运动鞋不利身体？
- 209. 为什么吃饭后不宜立即洗澡？
- 210. 为什么笑口常开有助健康？
- 211. 为什么适度紧张是健康良药？
- 212. 为什么听音乐有利于健康？

十五、女性男性青春秘诀…………… (413)

- 213. 为什么女性要作睡前准备？
- 214. 为什么孕妇需要心理关心？
- 215. 为什么母乳喂养婴儿好处多？
- 216. 为什么石斛是保持年轻的秘药？
- 217. 为什么当归能治妇科病？
- 218. 为什么香薷有妙用？
- 219. 为什么绝经的妇女要注意饮食？
- 220. 为什么美满婚姻可增强免疫力？
- 221. 为什么不育夫妇宜多晒太阳？
- 222. 为什么不能以果代菜？
- 223. 为什么菠菜中的草酸有害？
- 224. 为什么中年人要调节饮食？
- 225. 为什么更年期男子要注意调养？

- 226. 为什么脑力劳动者要特别注意饮食?
- 227. 为什么立排尿法是强精捷径?
- 228. 为什么吸缩呼胀能强精?
- 229. 为什么小便可检查精力?
- 230. 为什么男人光顾美容所已占近 40%?
- 231. 为什么吸过滤嘴香烟更有害身体?
- 232. 为什么初生鹿茸能强精、抗衰?
- 233. 为什么鹿血可滋养精力?
- 234. 为什么羊肉是补阳佳品?
- 235. 为什么虾能补肾壮阳?
- 236. 为什么精力衰退可吃泥鳅?
- 237. 为什么牡蛎制成的调味料能强精?
- 238. 为什么肾脏是最佳荷尔蒙食品?
- 239. 为什么麻雀使人精力过剩?
- 240. 为什么蛇是出众的补血、强壮食品?
- 241. 为什么鲑鱼能强精?
- 242. 为什么蜂蜜是最高营养食品?
- 243. 为什么晚餐小酌白兰地有奇效?
- 244. 为什么鸽子能迅速强精?
- 245. 为什么西洋人参能预防宿醉?
- 246. 为什么蒜与姜可治阳痿?
- 247. 为什么狗肉能温肾壮阳?
- 248. 为什么人生七十古来稀?
- 249. 为什么梦多寿命长?
- 250. 为什么高血压者宜吃芹菜?
- 251. 为什么含钾食品能预防脑溢血?

- 252. 为什么中老年人宜喝茶？
- 253. 为什么常食松仁能长寿？
- 254. 为什么老人睡眠宜长？
- 255. 为什么老年人应多吃虾皮？
- 256. 为什么杏仁是抽烟者日常食品？
- 257. 为什么饮食与寿命有关？
- 258. 为什么鲤鱼汤对 90 岁的老人有效？
- 259. 为什么愁一愁白了头？
- 260. 为什么长寿有秘诀？
- 261. 为什么更年期要乐观？
- 262. 为什么老年人上厕所要当心？
- 263. 为什么脸部按摩可使您年轻？
- 264. 为什么按摩能除皱？
- 265. 为什么经常擦背可防癌？
- 266. 为什么按摩既能防病又能抗衰美容？

一、高官不如高薪，高薪不如高寿

追求健康也许是人类惟一没有时间与疆界藩篱的共同理想，对于为所欲为而又无往不胜的人类来说，惟一无法征服和打败的，大概也就是健康了。在新的世纪里，人们有时间也有能力为自己的健康肩负起更大的责任，不断地改善自己的健康水平，使自己更幸福更快乐。

1. 为什么健康是永恒的话题？

“你好吗？”我们每天都要回答这样的问候，但是有几人真正证明了自己的健康状况呢？这个不老的话题表达了人类对健康的永恒追求。

无论是王侯将相还是布衣白丁，人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。即使到了物资丰富、科技高度发展的现代社会，人类的寿命已经不断延长，人们仍然在追求更长的寿命，更健康的身体。

在二十一世纪这个信息社会，知识经济时代里，人们对生命的奥秘有了更深刻的理解，生物技术的空前发展使人类掌

握自己命运的能力进一步提高。然而,人类生存环境的急剧恶化又把更多的风险带入健康等式,这也就不难理解为什么现代人的平均预期寿命只有少得可怜的 75 年,且后 20 年还要在糟糕的健康状况下苟延残喘。而医学上已经得到确定的事实却是:健康人类的寿命至少可以达到 100 岁。更令人悲哀的是这些数据并没有得到任何提高。尽管我们拥有先进的药物、手术和医学技术,现正一位 45 岁的男子预期可以活到 74 岁,这只比 1920 年时预期的 72 岁多了两年多。在健康的道路上,人类义无反顾将会走得更远。

有专家言之凿凿地表示“追求健康”将会是未来社会的一大趋势。就像美国的趋势观察家所发现的,从前的美国梦是追求享乐富足,最新的美国梦则是一种追求健康的狂热。今日的美国梦不再只满足于更好的生活,而是更健康更长久的生活。

健康这一话题将在新的世纪里得到更好的诠释。

2. 为什么健康是生命的源泉?

健康是生命的源泉。失去了健康,会生趣索然,效率锐减。能够有健全的体魄与饱满的精神,在这两者之间,又保持完美的平衡,这是一种天大的福份。

健康的生命会大放异彩,而疾病与死亡却会使人生陷入可怕的阴霾。生活中我们常见有作为、有知识、有天才的青年男女,为不良的健康情况所牵绊,以至终身不能酬其壮志,不