



全国优秀畅销读物
中老年保健协会推荐

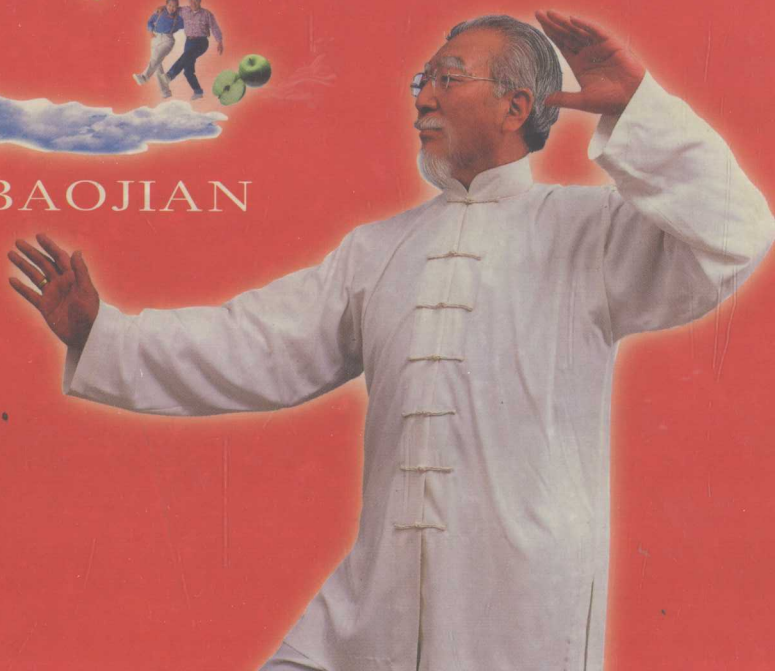
养生保健百科

给家人看的书
YANGSHENG

健康长寿从这里开始……



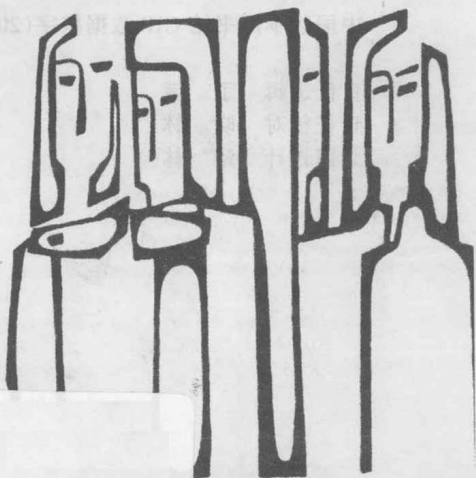
BAOJIAN



全国优秀畅销读物
中老年保健协会推荐

给家人看的书

健康长寿从这里开始……



养生保健百科

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生保健百科/代汉林编著—乌鲁木齐:新疆人民出版社,2001.11

ISBN 7-228-06764-9

I. 养… II. 代… 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(2001)第 078276 号

责任编辑 丁 璇

责任校对 晓 林

封面设计 楚 林

养生保健百科

代汉林 编著

出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001
印 刷 武汉大学出版社印刷总厂
发 行 新疆人民出版社
开 本 850×1168 1/32
印 张 14
字 数 200 千字
版 次 2001 年 11 月第 1 版
印 次 2001 年 11 月第 1 次印刷
印 数 8 000

ISBN 7-228-06764-9/R·123

定价:24.00 元

写在前面的话

有人预言：“21 世纪是预防医学和自我保健的世纪。”

今天的我们，已经越来越关注，也越来越看重自己的身体健康问题，这无疑是极好的事情。但健康仅仅是不害病？不打针吃药？显然不是。那么究竟什么是健康？我们还是先听听权威机构的解释，世界卫生组织(WHO)把健康定义为“不仅仅是免于疾病和衰弱，而是保持躯体、精神和社会各方面的完美状态”。也就是说，健康是人的身体质量的一种最佳状态。

现代社会的人如何保持更健康的躯体、精神和社会各方面的完美状态，是一个值得全社会共同关注的大课题。加强健康教育，普及养生知识，提高现代人群的健康意识和自我保健能力，培养科学的卫生习惯，倡导文明的生活方式，有效地改善社会人群的健康状况，是我们责无旁贷的神圣使命。

随着我国社会经济的发展，文化进步和人民生活水平的不断提高，一方面，人们的健康意识不断增强，健康需求不断增大。但另一方面，如何促进健康，合理饮食，调节心理，养成良好生活习惯，寻找最佳运动方式等，尚不是十分的明了。本书正是基于这一考虑，力图满足大家对健康人生的渴望与希求。它汲取了大量的古代、现代保健养生精华、最新科研成果及日常生活知识，内容丰富翔实，通俗易懂，特别易于学习和掌握。

要营造一个人人关心健康，人人对健康负责，从而提高整个中华民族的健康素质，就必须从我做起，从现在做起，尽快地建立规律的生活方式，保持乐观向上的心理状态。明天，我们的生活一定会更幸福、更美好！

田 戈

2001 年 9 月写于武汉得益斋

目 录

卷首寄语



环境与健康

生活环境与健康长寿有什么关系	(3)
怎样选择居住环境	(3)
净化空气的几种简易方法	(4)
居住环境怎样绿化	(5)
你的心情“因天制宜”吗	(6)
什么是光老化	(7)
当心霉菌损害你的健康	(8)
身边的健康杀手	(9)
你知道地毯的危害吗	(10)
警惕复印机的污染	(10)
有色玻璃损神经	(11)
环境杂乱可能患精神病	(11)
春游要注意卫生保健	(12)
春游莫拈花惹草	(13)

春季怎样保养	(14)
为何“菜花黄,痴子忙”	(15)
春防感冒要领	(15)
三月阳春好踏青	(16)
春夏之际好养阳	(17)
清爽空间用“三补”	(18)
夏季膳食“花”作陪	(20)
怎样安度盛夏	(20)
浴出清爽好心情	(21)
酷暑 谨防水中毒	(22)
消暑 森林浴	(23)
欲消暑,多吃苦	(23)
夏季瓜类有妙用	(24)
老年人如何度过“秋燥症”	(25)
秋季好养阴	(26)
养阴的佳品	(27)
秋天 你要自己宠自己	(28)
顺应自然的养生——秋冻	(29)
谨防“老寒腿”	(30)
拒绝“老胃病”之约	(31)
冬令进补贵相宜	(32)
袭击老人的“低体温症”	(34)
女人怕冷雌激素作怪	(35)
御寒食物有哪些	(36)
冬季瘙痒病是咋回事	(37)
冬春之交防中风	(38)
洗澡要注意哪些	(39)
国外健康生活流行色	(40)



饮食与营养

中国居民膳食指南	(43)
如何调整饮食	(44)
简单而有效的规则	(45)
测测你的饮食习惯	(45)
味道与养生	(46)
饮食中的几个误区	(46)
吃素好还是吃荤好	(47)
把体内垃圾清除掉	(49)
几种延续青春的食物	(49)
哪些食物不能吃得太新鲜	(50)
当心食品中的“害虫”	(51)
献血后如何食补	(52)
低温开水真好	(52)
保健品的功效有局限性	(53)
保健品的作用有两面性	(53)
维生素 A 过量损健康	(54)
现代都市人的饮食趋势	(55)
吃咸鱼酸菜会未老先衰	(56)
吃鱼和蛋防老年痴呆症	(57)
孩子怎么越吃越瘦	(58)
白蚁比牛排更有营养	(59)
野菜可疗疾	(59)
肉吃多了当心骨头“没了”	(60)
农药附甘薯 有毒化无毒	(61)
鲜果入冰箱细菌安新家	(62)

调味香料杀菌消毒	(62)
常玩电脑吃什么	(62)
高蛋白食物防晕机	(63)
热水瓶里有“凶手”	(64)
火锅不宜多吃	(64)
吃腌猪肉易患胃癌	(65)
“茶锈”有害	(65)
饮食与痛风	(66)
条件允许不妨吃些鲍翅	(66)
脱发时应吃什么	(67)
失眠患者的饮食	(67)
可稳定情绪的食物	(68)
饮食能改变性格	(68)
独自吃饭容易得胃病	(69)
无糖食品请慎买	(69)
驾驶员吃点甜食可减少车祸	(70)
三成癌症可由饮食习惯避免	(70)
辣椒是女性的补品	(71)
流行时尚说杏仁	(71)
劝君经常食“六瓜”	(72)
维生素不是越多越好	(72)
哪些人不宜吃月饼	(74)
鸡汤不是谁都能喝	(74)
吃矿物油要小心	(75)
心血管病患者应多吃植物食品	(75)
宽胸除烦用白菜	(76)
健康饮食新发现	(76)
每天吃一柿子不得心脏病	(77)

(000)	黑豆上餐桌 乌发降血压	(77)
(100)	花椰菜防前列腺癌	(78)
(100)	高脂血症膳食十字诀	(78)
(100)	西式快餐有害心脏易致哮喘	(79)
(100)	吃花椒 降血压	(79)
(100)	多食坚果可防心脏病	(79)
(100)	沸茶可防动脉硬化	(80)
(100)	看中医前饮食四不宜	(80)
(100)	菜篮子里有防癌战士	(81)
(100)	成熟香蕉抗癌作用显著	(82)
	西红柿汁可除狐臭	(82)
	臭豆腐防痴呆	(82)
	多吃茄子减少“老年斑”	(82)
(000)	红茶可以治牙痛	(83)
(000)	绿茶能够防胃癌	(83)
(000)	吸烟不宜喝果汁	(84)
(100)	吸烟加速皮肤衰老	(84)
(100)	吸烟使老年人眼盲	(84)
(100)	饮酒如适量 保心又安心	(85)
(100)	酒量小天天饮易患癌	(85)
(100)	嗜酒者须补维生素 K	(86)
(100)	酒醉切莫用茶解	(86)
(100)	喝汽水可致肥胖	(87)
(100)	饮矿泉水过量会损肾功能	(87)
(100)	红酒减少女士中风	(88)
(100)	喝啤酒要因人而异	(88)
(100)	酒后服安定片可致死	(89)
(100)	大吃大喝会得“美味综合症”	(89)

(77)	健康早餐的专家意见	(90)
(87)	防癌蔬菜排行榜	(91)
(87)	酸性食物和碱性食物怎样搭配	(91)
(87)	厌食症的主要病症及后遗症	(92)
(87)	美国十佳保健食品	(92)
(87)	补牙者常嚼口香糖易中毒	(93)
(88)	食蟹八不宜	(93)
(88)	吃菜看颜色	(94)
(88)	鲜榨汁颜色与健康	(95)
(88)	高脂血症药膳方	(95)



心理与情绪

(8)	健康的关键在哪里	(99)
(88)	如何做到心理平衡	(99)
(88)	养生先养心	(100)
(88)	老年心理怎样调适	(101)
(88)	学走“平衡”有利养生	(104)
(88)	一般老年人的心理特点	(105)
(88)	长寿的心理特点	(105)
(88)	心理健康的标准是什么	(106)
(88)	人为什么需要友谊	(106)
(88)	情绪对疾病的影响	(107)
(88)	心理快乐六妙法	(107)
(88)	如何管理自己的情绪	(108)
(88)	如何难得糊涂	(109)
(88)	适当的压力可提高免疫力	(109)
(88)	冥思遐想也健身	(110)

(181)	养生不老观	(110)
(581)	自言自语有益健康	(111)
(181)	夜有所梦有助学习	(112)
(134)	修德能益寿	(112)
(134)	成功白领的心更易受伤	(113)
(132)	笑出好心情	(114)
	“笑气”可戒老烟枪	(115)
	八种人不宜大笑	(116)
	常生气易患心脏病	(116)
(130)	音乐能治病吗	(117)
(140)	音乐使人聪明	(118)
(141)	音乐治疗的故事	(119)
(143)	爱情疗法	(120)
(144)	沮丧将成为第二大病症	(120)
(142)	疲劳是种说不出的痛	(121)
(142)	你的疲倦是病吗	(123)
(140)	电震疗法治恐惧	(124)
(147)	7%的人患有社会恐惧症	(124)
(148)	冷静是长寿剂	(125)
(140)	别具一格的动物疗法	(126)
(140)	幽默康复医疗院	(127)
(102)	焦虑可导致骨质疏松	(127)
(120)	晚餐的特殊意义	(128)
(121)	幻觉是肌体的想象	(128)
(121)	不要忍气吞声	(129)
(121)	早期心理障碍的信号	(130)
(123)	贪污腐败有害养生	(130)
(123)	彩票迷患上心理病	(131)

(101)	不可不除的十大心病	(131)
(111)	不良情绪的食疗	(132)
(511)	走出用药心理误区	(133)
(511)	观画也能治病	(134)
(511)	养生八戒	(134)
(411)	“九心”助你寿而康	(135)



生理与疾病

(71)	现代男子保健新要点	(139)
(811)	健康老人的标准	(140)
(911)	衰老起因与抗衰措施	(141)
(101)	硬熬 中年人的大敌	(143)
(101)	中年养生四忌	(144)
(101)	中年以后小心脱水	(145)
(101)	人生旅途上的沼泽地	(145)
(101)	让我们学会轻松	(146)
(101)	长吁短叹也健身	(147)
(101)	寿命简易推测法	(148)
(101)	防老先从腿上始	(149)
(101)	人体保健三“特区”	(149)
(101)	保护听力益长寿	(150)
(101)	夜间喝水防心肌梗塞	(150)
(101)	这类人多长寿	(151)
(101)	哪十种人难享天年	(151)
(101)	如何养护双手	(152)
(101)	注意“三个半分钟”	(153)
(101)	个矮耳大 长寿概率高	(153)

“换心”人“变不变心”	(154)
心脏移植知多少	(155)
心脏病“重男轻女”	(155)
心脏细胞克隆新心脏	(155)
蜘蛛毒液抗心律失常	(156)
基因能决定幸不幸福	(156)
七种异常属正常 对症体察不要慌	(157)
大脑养生十要诀	(157)
大脑保健五法	(158)
褪黑激素让你返老还童	(159)
睡眠乃健康之本	(161)
午睡并非都有益	(162)
中午克服困倦有办法	(163)
睡眠充足考试成绩好	(163)
饭前午睡 下午不累	(163)
朝九和晚五 打盹充个电	(164)
争取睡个“回笼觉”	(164)
心脏病人多睡无益	(164)
戴隐形眼镜午睡损视力	(165)
怎样提高睡眠质量	(166)
耳聪能明目	(166)
防晕车眼镜问世	(167)
单眼跳动是脑血管病前兆	(167)
演唱会激光棒伤眼	(167)
司机目不斜视看路易出车祸	(168)
手机能致眼癌	(169)
眼睛干涩怎么办	(169)
手机宜挂左腰	(170)

(121)	手机影响人脑电流	(171)
(122)	手机辐射与脑瘤无关	(171)
(123)	使用电脑请注意保护皮肤	(172)
(124)	电脑胜人脑	(172)
(125)	常用电脑会得皮炎	(173)
(126)	穿高领衫易致晕厥	(173)
(127)	“前世相逢”有科学依据	(174)
(128)	巧克力没有提神作用	(174)
(129)	乙肝治疗有新法	(174)
(130)	老人不要坐硬板凳	(175)
(131)	老人倒地先别扶	(175)
(132)	人体健康不需额外补核酸	(176)
(133)	基因疗法再生骨骼	(177)
(134)	痔疮防治宜采用保守疗法	(177)
(135)	苍蝇可治病	(178)
(136)	咖啡因可治帕金森	(178)
(137)	蛋清可抑制胆固醇上升	(179)
(138)	晕车者宜“进食”还是“禁食”	(179)
(139)	油、盐、酱、醋、糖对药效的影响	(180)
(140)	养生保健说牛皮癣	(180)
(141)	最常见的病——感冒	(181)
(142)	怎样预防感冒	(182)
(143)	感冒的典型症状	(183)
(144)	感冒的好发人群	(183)
(145)	防感冒“八饮”	(183)
(146)	你对感冒有免疫力吗	(184)
(147)	关于阿耳茨海默氏症的 9 个问题	(185)
(148)	说说牙齿保健	(188)

(205)	牙齿畸形与养生	(189)
(205)	常不刷牙口臭兼肺病	(189)
(205)	牙齿怎么越刷越损	(190)
(205)	流点汗	(190)
(205)	防癌须做十件事	(190)
(205)	中国人胃癌存活率高于西方种族	(191)
(211)	我国肝癌治疗技术国际领先	(191)
(211)	晚期肺癌又有治	(192)
(211)	纳米治肝癌获突破	(192)
(211)	2006年后癌症可根治	(193)
(211)	癌症疫苗有新突破	(193)
	空姐容易患皮肤癌乳癌	(194)
	皮肤瘙痒是多种疾病征兆	(194)
	人体脂肪可治病	(195)
(212)	几种常见的头疼病	(195)
(212)	慢性疼痛如何处理	(197)
(220)	特殊蛋白质治疗关节炎	(198)
(220)	蜂毒不可怕 能治硬化症	(198)
(221)	爱犬知糖尿 早过其主人	(198)
(222)	珠宝越贵害人越深	(199)
(222)	放屁太多 味道太浓 表明有病	(199)
(223)	体重剧减不利长寿	(200)
(224)	瘦人血压高更可怕	(200)
(225)	肥胖 不可忽视的疾病	(201)
(225)	减肥十大戒律	(203)
(225)	减肥食谱	(203)
(225)	身体发福不是福	(204)
(226)	脂肪摄入过少反而容易胖	(204)

换手用筷降体重	(205)
老年人的身体多重为好	(205)
疾病自我检测法	(206)
怎样看医院的化验报告单	(207)
老年人看病要注意什么	(209)
正确用药掌握哪些要点	(209)
怎样防止用药差错	(211)
抗衰老药物有哪些	(211)
怎样配备家庭药箱	(213)
老年人不妨自制“健康备忘卡”	(214)
临终关怀医院在美国	(215)



运动与生命

维护健康的五项指标	(219)
有氧运动抵抗中年衰老	(219)
适合老年人的运动	(220)
体育锻炼与心理卫生	(220)
强身健体“四最优”	(221)
延缓衰老有什么运动处方	(222)
提高对环境的适应能力	(222)
常见运动损伤的应急处理	(223)
训练后的饮食要诀	(224)
三种人不宜饭后即睡	(225)
“懒人”的床上运动	(225)
“咬牙切齿”有益大脑	(226)
女子举重可延缓骨质疏松	(226)
别让肌肉“挨饿”	(226)

(545)	收腹提肛 有利健康	(227)
(545)	80 岁运动仍可增强免疫力	(227)
(545)	家庭省钱保健器	(227)
(545)	“贪玩”好处多	(228)
(545)	拍手转腕也治病	(228)
(545)	忙里偷闲可健身	(229)
(545)	坐姿不好 更容易衰老	(229)
(545)	登楼梯有利防癌	(230)
(545)	健身新主张——仿生运动	(230)
(545)	爬行治疗肥胖	(231)
	捏指疗法可治病	(231)
	锻炼手指延缓脑衰	(232)
	推拿禁忌	(232)
(545)	常打高尔夫可能引发神经错乱	(232)
(545)	每天步行可防高血压	(233)
(545)	早期白内障的按摩保健	(234)
(545)	人老脚先衰	(234)
(545)	按压掌心 可治失眠	(235)
(545)	哪些人不适合足部按摩	(235)
(545)	按摩颈部健美益脑	(236)
(545)	揉摩耳廓有益健康	(236)
(545)	摩腹能养生	(236)
(545)	擦胸擦背也防癌	(237)
(545)	揉耳健身法	(238)
(545)	反走练身法	(239)
(545)	旅游的种类与养生	(240)
(545)	散步与跑步	(241)
(545)	散步保健四法	(242)