

养生诀窍



YANGSHENGJUEQIAO

海青 会元 一梅 主编
黑龙江科学技术出版社

养 生 诀 窍

主 编 海 青 会 元 一 梅
编 著 李进明 廖仲麓 谢 剑
刁春玲 沈树超 楚 越

黑龙江科学技术出版社

1990年·哈尔滨

2630/0/1

责任编辑: 郑 义

封面设计: 祥 杰

养 生 诀 窍

海青 会元 一梅 主编

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

新华书店首都发行所发行

沈阳市606所印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 8.75印张 186千字

1990年3月第1版·1991年6月第2次印刷

印数: 22000—30000册 定价: 3.50元

ISBN 7-5388-1053-6/R·76

目 录

一、吃喝中的养生诀窍

新婚期男性膳食·····	1
新婚科学食补·····	1
绝经期后的妇女饮食·····	2
妇女的合理饮食标准·····	2
少女饮食要均衡·····	3
脱发患者的饮食·····	4
进餐前后的禁忌·····	4
脑力劳动者吃什么好·····	5
中年人的食谱·····	5
男子更年期的调养·····	6
中老年人的饮料·····	7
老年人应多吃虾皮·····	7
老年人饮食八宜·····	8
消除皱纹的食物·····	8
喝豆浆五忌·····	9
能预防脑溢血的食物·····	9
夏天吃什么菜好·····	10
职业与果品的选择·····	10
常吃肉皮延缓衰老·····	10
饮食与寿命·····	11
选择日常食品的4条标准·····	11
健康食谱1、2、3·····	12
一日三餐巧安排·····	12

健脑食谱.....	13
最好与最差的食物.....	13
多喝汤补身益寿.....	13
抗疲劳的食物.....	14
偏食酸性食物会影响记忆.....	14
学生早餐应吃一个蛋.....	14
吃糖的最佳时候.....	15
维生素缺少症自我判断.....	15
血脂高吃什么好.....	16
睡前喝牛奶可防胆结石.....	16
怎样喝牛奶不腹泻.....	17
饮速溶咖啡要注意.....	17
怎样吃鸡蛋易消化.....	18
预防消化不良几则.....	18
饭后吃水果好处多.....	19
哪些人不宜喝鸡汤.....	19
骨折病人的饮食.....	20
常吃豆腐预防胃癌.....	20
生吃蔬菜有抗癌作用.....	20
日常饮食防癌九要.....	21
吃海带要长时间浸泡.....	21
我国成人的饮食标准.....	22
每天吃一只红辣椒对预防冠心病有益.....	22
腹泻可用米汤补液.....	22
偏爱五味易致病.....	23
头痛与饮食.....	23

对于各种病人最适合的水果·····	24
有皮肤病忌吃虾·····	24
生活中的禁忌食品·····	24
冬令健身粥·····	25
吃姜可利肝·····	25
常吃葱防治心血管病·····	26
膳食与近视·····	26

二、食疗养生诀窍

慢性咽炎的食疗·····	28
感冒咳嗽的食疗·····	28
气管炎的食疗·····	28
慢性支气管炎的食疗·····	29
夏秋泄泻食疗法·····	30
慢性胃炎的食疗·····	30
眩晕症的食疗·····	30
高脂血症和动脉硬化的食疗·····	31
冠心病的食疗·····	31
中风的食疗·····	31
胃病的食疗·····	32
胆结石患者的食疗·····	33
痢疾患者的食疗·····	33
慢性泄泻的食疗·····	34
肝炎患者的食疗·····	34
水肿患者的食疗·····	35
泌尿系感染的食疗·····	35
贫血患者的食疗·····	36

消瘦者的食疗·····	36
肥胖者的食疗·····	37
神经官能症的食疗·····	37
骨质疏松症的食疗·····	38
声音嘶哑的食疗·····	38
性机能减退的食疗·····	39
病后体虚的食疗·····	40
女性更年期综合征的食疗·····	40
糖尿病患者的食疗·····	41
失眠的食疗·····	41
高血压的食疗·····	42
低血压的食疗·····	43
产后便秘的食疗·····	43
水果蔬菜食疗法·····	43
醋泡黄豆可减肥·····	44
有益老人健康的食疗粥·····	45
牛奶疗法·····	45
醋蛋的食疗作用·····	46
食疗可改变不佳情绪·····	46
白果蛋的疗效·····	47
药膳七则治早泄·····	47
三、日常住行中的养生诀窍·····	48
起居健身16宜·····	48
运动后请勿即洗热水澡·····	49
冷水冲头并非好办法·····	50
久看电视如何防止腰酸背痛·····	50

· 游泳时怎样保护耳朵·····	50
笑的好处·····	52
· 起床后立即叠被子不好·····	52
每天睡 8 小时的人寿命最长·····	53
当心静电复印危害健康·····	53
洗澡中的意外处理·····	53
指甲可预报病症·····	54
热茶水除脚臭·····	54
睡前洗脚少生病·····	54
热水洗脚治感冒·····	55
洗脚的学问·····	55
按摩脚掌防感冒·····	55
解除脚部抽筋方法·····	56
单足站立可防痔疮·····	56
剪指甲有学问·····	56
冻疮的防治·····	57
腰疼要从青年防·····	57
青壮年人也要补钙·····	58
脑力劳动者最佳生活方式·····	59
当你迈入 40 岁的时候·····	59
莫让妻子两鬓白·····	60
中年人防止积劳成疾五法·····	61
防止脑衰老 9 要诀·····	61
长寿的 10 多 10 少·····	62
健康 10 训·····	62
健身养生歌·····	63

养生 5 诀·····	63
判断一下你的健康情况·····	64
当你想发怒时·····	64
科学养生长寿法·····	65
冷静使人长寿·····	66
“清”字长寿歌·····	66
长寿者的秘诀何在·····	66
抗衰老的 8 种方法·····	67
你也可以活到 100 岁·····	68
消除眼睑下垂的好方法·····	68
锻炼前庭器官的方法·····	69
胸闷自我缓解法·····	69
防治胃下垂简易疗法·····	70
压迫耳穴能消除疲劳·····	71
减轻疲劳法·····	71
消除疲劳 8 诀·····	72
5 分钟笑疗法·····	73
抚摸胸部好处多·····	73
提肛防病之法·····	73
伤湿膏的别用·····	74
便秘的简易疗法·····	74
7 种人者不可大笑·····	75
冠心病与气候·····	76
维生素 A 与性的关系·····	76
晕车的预防·····	77
哮喘病人少吃盐·····	77

预防甲肝的关键·····	78
预防冠心病的7点建议·····	78
冠心病患者的1、2、3·····	79
感冒时勿做剧烈运动·····	79
感冒的自我疗法·····	80
静默可降低血压·····	80
治疗腹胀便秘简法·····	80
冻疮按摩疗法·····	81
延缓膝关节衰老6法·····	81
运动食指能增进肝功能·····	82
神经衰弱治疗法·····	83
“50岁肩”的简易疗法·····	83
失眠自我治疗6法·····	84
按摩治失眠·····	85
入眠5诀·····	85
因人因时选用枕头·····	86
睡前3忌·····	87
怎样睡好觉·····	87
睡眠姿势与健康·····	88
睡好觉的窍门·····	89
头东脚西睡觉好·····	89
“三分盖、七分垫”睡觉才感到舒服·····	89
睡眠美容法·····	90
午睡的最佳时间·····	90
下午不妨打打瞌睡·····	91
午睡预防心脏病·····	91

孕妇睡眠最佳姿势·····	91
失眠的家庭治疗·····	92
治类风湿性关节炎 3 招·····	93
大便秘结自治法·····	94
冬季清晨不宜锻炼·····	94
清晨不宜在花丛中深呼吸·····	94
从肚脐的形状看健康·····	95
御寒忌·····	95
便前也要洗手·····	96
裤带是系松好还是勒紧好·····	96
面对镜子自查健康·····	97
减少头痛 10 条·····	97
精神与健康·····	98
室内气温多少度好·····	99
保护心脏法·····	99
冬季穿鞋袜的学问·····	100
散步的要领与时间·····	101
久坐不动影响健康·····	101
夏季生活 4 不宜·····	102
如何度过酷夏·····	103
夏天如何保养身体·····	105
秋季保健点滴·····	105
冬季穿衣的学问·····	106
冬季锻炼 5 要·····	106
人到中年需防癌·····	107
性生活后要冲洗阴道·····	107

性生活时间太长不好	108
酒后、浴后不能立即过性生活	108
怎样防止性衰老	108
阳痿家庭疗法	109
男子也要有“用水”习惯	110
女性配戴乳罩的常识	110
按摩可使乳房丰满	111
孕妇当心患痔疮	111
孕妇或婴儿卧室不宜放花草	112
产妇怎样度夏	112
产后扎腹防下垂	113
产后恢复体形法	113
孕妇的营养	113
妊娠期防痔疮	114
妊娠后期的营养	115
小儿枕头多高为好	115
幼儿睡在父母中间不好	116
孩子伤食处理方法	116
三种危险的服药法	116
小儿捏脊保健疗法	117
奶粉喂婴儿弊病多	118
夏天婴儿不宜光身	118
孩子跌伤不要乱揉	118
如何给婴儿洗澡	119
儿童发烧不宜吃鸡蛋	119
站着吃药好	119

正确服用中成药方法·····	120
病中忌口种种·····	120
服药诀·····	121
四、头发、牙齿、口腔、眼睛的保健要诀·····	122
护发5忌·····	122
生食鸡蛋易脱发·····	122
食盐洗头治脱发·····	122
头发的夏季护理·····	123
游泳怎样护发·····	123
预防少白头的食品·····	123
调整饮食能使头发稠密·····	124
生发乌发的食物·····	125
按摩头皮操·····	125
去头屑的好方法·····	126
如何防治头屑过多·····	126
头发干枯脱落的家庭疗法·····	127
梳头的正确方法·····	127
如果你想有一头美发·····	128
冷烫染发要防眼病·····	128
眼睛保护几法·····	129
近视眼治疗操·····	129
滴眼药水别眨眼·····	130
迷眼自治法·····	130
消除眼睛疲劳保健操·····	130
给眼睛增加营养·····	131
青光眼病人的养身法·····	131

美眼秘方——一点凝视法·····	132
看电视要注意保护视力·····	132
防治耳聋小经验·····	133
不要用火柴棍挖耳朵·····	133
巧治鼻塞·····	134
消除鼻塞的方法·····	134
是否衰老看鼻毛·····	135
怎样保护嘴唇不干裂·····	135
口腔保健7要领·····	136
防止口臭的几种方法·····	136
吃完苹果后应立即漱口·····	137
刷牙时间不能少于5分钟·····	137
防龋之道·····	137
两次刷牙好·····	138
洁齿妙法·····	138
醋可除牙垢烟渍·····	138
刷牙最佳时间·····	139
牙周病的五字保健法·····	139
牙痛的家庭疗法·····	140
如何保护好牙齿·····	140
拔牙前后莫吸烟·····	141
云南白药治牙痛·····	142
五、健身、美容养生 ·····	143
腹肌锻炼简法·····	143
女子体形健美操·····	143
保持手指健美法·····	145

恰到好处运动使你健美·····	145
怎样使手健美·····	146
面部美容经穴按摩法·····	147
健美减肥法·····	149
擦身健美法·····	150
少女如何美化腰背·····	151
零散时间健美法·····	152
欧式健美操·····	154
橡皮带健身法·····	155
两种健身法·····	156
健脑的关键在手指·····	158
家庭健美操·····	158
中年人健身简法·····	159
颈肩部疼痛自我疗法·····	159
妇女腰背酸痛简易疗法·····	160
家庭妇女简易解乏法·····	160
日常生活中的健身法·····	161
收腹操·····	161
增长身高锻炼法·····	162
长期伏案者的保健操·····	163
“神仙”起居法·····	163
老年人减肥健美操·····	164
青春期以后如何保持体形·····	167
健康锻炼新说·····	167
美容瑜珈术·····	167
5分钟美容法·····	169

脸部扮靓的诀窍·····	170
从营养着手美肌肤·····	171
女性美肤粥·····	171
按摩消除鱼尾纹·····	172
洗脸的学问·····	172
洗澡多擦皮肤好·····	172
怎样使皮肤健美·····	173
如何保持皮肤娇嫩·····	173
食盐的美容作用·····	174
偏食与美容·····	175
蔬菜水果与美容·····	175
胆固醇可使皮肤细嫩·····	176
春季皮炎的防治·····	177
春季女性护肤美容小知识·····	177
秋季护肤秘诀·····	178
冬季皮肤保养5法·····	178
冬季皮肤干燥少吃刺激食物·····	179
怎样预防皮肤干裂·····	179
不同类型皮肤健美法·····	180
15分钟美容诀窍·····	180
家庭中的自然护肤品·····	183
男子汉更需皮肤保养·····	183
美容处方两则·····	184
女性30岁美容要诀·····	184
中年美容三法·····	185
老年人怎样保护皮肤·····	186

你想减少皱纹吗.....	186
美容10忌.....	187
夏秋美容6忌.....	188
3种情况不宜烫发.....	189
不要忍痛拔眉毛.....	189
使用发乳二不宜.....	190
人体美应具备的条件.....	190
女性健美常识.....	190
区区小事使你健美.....	191
女士减肥诀窍.....	191
中年妇女胸部健美法.....	192
乳房健美几则.....	193
护理长发的诀窍.....	193
苹果除皱美容妙方.....	193
蔬菜瓜果皆可美容.....	194
不同年龄人的饮食美容法.....	194
女子50岁以后的美容法.....	195
六、老年人养生诀窍.....	197
老年人皮肤瘙痒的防治.....	197
防治老年心脏病.....	197
防治老年高血压.....	197
防治老年冠心病.....	198
防治老年震颤麻痹.....	198
防治老年胃下垂.....	198
防治老年痴呆症.....	199
防治老年斑.....	199