



医学和预防医学专家
倾力打造的
家庭健康保健
指导图书

YINGXIANG
JIAREN

JIANKANG DE

影响家人健康的

胡惟勤·主编

- 要想家人健康快乐 100 岁
- 核心是把握好人生健康的每一个细节

550

个细节
GEXIJIIE

上海科学出版社

影响



家人健康的



550

个细节

胡惟勤 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响家人健康的 550 个细节/胡惟勤主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2009. 4

ISBN 978—7—5323—9707—5

I. 影... II. 胡... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 211999 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 16.5

字数: 420 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—5 100

ISBN 978—7—5323—9707—5/R·2619

定价: 34.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内 容 提 要

本书通过生活中容易被人忽视的一个个健康细节，从困扰健康的人们关心的问题，如饮食与健康、睡眠与健康、疾病与健康、工作与健康、运动与健康、养生与健康、旅游与健康、情绪与健康、环境与健康等多方面，列举了决定家人健康的 550 个必需注意的细节及解决的办法。本书以百姓的视角，传播健康，培育健康，守护健康，是一本让读者全面了解自身和家人健康的实用图书。

编写人员名单

编写人员 (按姓氏笔画排列)

丁平权 左伯常 冯桂宝
冯镇湘 朱海峤 朱晓莉
朱建平 胡惟勤 徐丹莅



前 言

茫茫宇宙、浩瀚星空之中，有一颗蓝色星球，气候适宜、阳光普照、万物生长，并且有高度智慧的人类生存，真是太奇妙了，迄今为止，科学家还未能肯定存在地球以外的文明，所以，我们深深感到造化对人类的恩宠。

把视野缩小一点，环视地球，拥有数十亿人口之众，似乎人满为患，但从每一个个体来说，却都是父母精卵的结合体，其成孕的概率仅几亿分之一，所以，我们会进一步感到庆幸，有机会到世界上来走一趟是多么的难得，我们无论怎样强调对生命的珍惜都不为过。

据科学方法测算，人的自然寿命为 120 ~ 150 岁。然而，在历史的长河中，真正享尽天年的，稀如凤毛麟角，绝大多数人因各种原因早夭。回顾 20 世纪初叶，中国大地鼠疫、霍乱、天花、流感、流脑、结核以及疟疾、血吸虫病等传染病、寄生虫病横行，以致平均期望寿命受阻于 35 岁，拜预防接种、灭菌杀虫和抗菌药物之赐，使人类平均寿命大幅增高，目前不少国家、地区已达 70 多岁，甚至超越 80 岁。据新华社 2008 年 2 月 5 日报道，我国上海 2007 年的平均期望寿命达 81.08 岁。

既然人类寿限为 120 ~ 150 岁，那么为何又受阻于 80 岁呢？从流行病学调查得知，正是高血压、冠心病、中风、癌症、糖尿病和呼吸系统疾病，居于死因前列，挡住了长寿之路，而这些疾病的发生，与不文明的生活方式关系密切。它们与传染性疾病不同，传染性疾病是单因单果，即单一的原因，单一的结果，如：天花病毒致天花，霍乱弧菌致霍乱。而不文明方式病，则为多因多果，如：抽烟、



酗酒、高脂高盐饮食、加上紧张刺激与高血压发病有关；同时抽烟、酗酒、喜食腌制食品、加上紧张刺激又可能与癌症有关。所以对它们的防治，应采取与生物因素致病不同的手段。

就当前危害人类健康较为严重的生活方式病而言，它们特点是：多因引起，很难逆转，老人常见、病程绵长，用药物、手术等疗法只能治表，不易根治。这些病的发病因素在青年时代，甚至少儿时代即开始积累。它们潜伏期相当长，如：高血压的潜伏期约为10年，冠心病和糖尿病约为15年，而癌症的潜伏期更长达20年以上。正因为它们的发病是多因多果，所以对付它们的办法，需要多方综合协调，于是有了整体预防、行为预防和社会预防的概念，亦即需要政府主导下，实行全社会各部门各行各业人人参与的大卫生。

世界卫生组织曾对影响寿命的因素作过这样的评估：遗传因素占15%，环境因素占10%，医疗条件占8%，气候因素占7%，生活方式因素占60%。前面四项因素为个人能力所不及，恰恰占60%的生活方式——或者行为习惯是可由我们选择的，它是贯穿在人们生活中无数个细节所构成，如：如何对待健康四大基石——平衡膳食、戒烟限酒、适量运动和心理平衡。如果我们真正做到这16个字，就可以使肿瘤发病减少33%，糖尿病发病减少50%，高血压发病减少55%和中风、冠心病发病减少75%。从整体说，可使危害人类健康最严重的慢性非传染性疾病减少50%以上，并可使生活质量大大提高。作为我们来说，应该知道它、相信它，并且实行它（知、信、行）。那样的话，对我们的健康、长寿、快乐就会有所助益，约可使人的期望寿命提高10年。本书即基于此，编写了有关健康的550个生活细节，以飨读者，冀希为读者的健康、长寿、快乐尽一点绵力。

胡惟勤

识于杭州西子湖畔

2008年12月



MULU

目
录

目 录

Part 1 成长年代——父母操心细节

- | | | | |
|------------------------|----|-----------------------|----|
| 1. 儿童也需拒“三高” | 2 | 16. 婴幼儿哮喘父母怎么办 | 10 |
| 2. 零食不能反客为主 | 2 | 17. 如何观眼睛识病兆 | 11 |
| 3. 宝宝冬夜宜穿件和尚衫 | 3 | 18. 儿童口臭原因知多少 | 12 |
| 4. 电热毯彻夜使用儿难安 | 3 | 19. 嗅“口气”寻病源 | 12 |
| 5. 宝宝蹬被子的防范策略 | 4 | 20. 小儿口臭纠治策略 | 13 |
| 6. 婴儿不宜过度保暖 | 5 | 21. 宝宝流口水亦喜亦忧 | 13 |
| 7. 夏天小儿缘何胃口差 | 5 | 22. 婴幼儿护肤要诀 | 14 |
| 8. 烹调有术开儿胃 | 6 | 23. 儿童外伤出血的处理方法 | 15 |
| 9. 小儿防龋齿三步曲 | 6 | 24. 儿童补钙悠着点 | 16 |
| 10. 宝宝出牙不适的症状和对策 | 7 | 25. 沉迷电视害处多 | 16 |
| 11. 帮宝宝战胜口腔疱疹 | 8 | 26. 科学安排宝宝看电视 | 17 |
| 12. 新生儿鹅口疮原因辨识 | 8 | 27. 环境对宝宝睡眠的影响 | 18 |
| 13. 多管齐下训练抓握能力 | 9 | 28. 小儿多汗原因剖析 | 19 |
| 14. 小儿鼻塞原因辨识 | 9 | 29. 小儿多汗应对策略 | 19 |
| 15. 解除小儿鼻塞的8种方法 | 10 | 30. 冬春小儿“流脑”的症状 | 20 |



- | | | | |
|-------------------------|----|-------------------------|----|
| 31. 预防小儿感冒的8项措施 | 21 | 52. 头皮乳痂去除有妙方 | 34 |
| 32. 宝宝咳嗽时妈妈怎么做 | 21 | 53. “蜡烛包”见仁见智 | 34 |
| 33. 小儿夜磨牙的缘由 | 22 | 54. 饮料缘何逊于白开水 | 35 |
| 34. 不以脑袋大小论聪明 | 23 | 55. 婴儿学步莫太早 | 35 |
| 35. 小儿多吃鱼头是否更聪明 | 23 | 56. 儿童不宜喝可乐饮料 | 36 |
| 36. 莫轻信长高滋补品 | 24 | 57. 冷饮冷食宜少饮少食 | 37 |
| 37. 把握好儿童长个子的四大要素 | 24 | 58. 断奶选择宜在春秋季节 | 37 |
| 38. 蛋白粉——宝宝爱你不容易 | 25 | 59. 儿童缺锌的预防 | 38 |
| 39. 小儿吃点脂肪不可怕 | 26 | 60. 婴儿成长离不开维生素D与钙 | 38 |
| 40. 食盐过多有碍儿童健康 | 26 | 61. 儿童不宜多吃巧克力 | 39 |
| 41. 钙粉与奶粉不应同食 | 27 | 62. 小儿便秘巧应对 | 40 |
| 42. 宝宝菜肴不宜放味精 | 27 | 63. 宝宝用枕原则 | 40 |
| 43. 宝宝且慢喝浓茶 | 28 | 64. 儿童不应长期饮用纯净水 | 41 |
| 44. 开灯睡觉儿童易早熟 | 29 | 65. 牛奶与母乳差距有几许 | 42 |
| 45. 蜂蜜引发性早熟之谜 | 29 | 66. 牛奶替母乳待到半岁后 | 43 |
| 46. 营养太过促早熟 | 30 | 67. 牛奶虽新鲜还要巧加工 | 43 |
| 47. 早熟的孩子长不高 | 30 | 68. 酸奶不能当主食 | 44 |
| 48. 不宜过早给宝宝使用学步车 | 31 | 69. 婴儿红臀的原因和护理 | 44 |
| 49. 铅超标会直接危害儿童的智力 | 32 | 70. 感冒不必频繁跑医院 | 45 |
| 50. 儿童铅中毒的缘由 | 32 | 71. 小儿腹泻不必禁食 | 45 |
| 51. 排铅毒食疗更安全 | 33 | | |

Part 2 日常起居——着眼细节

- | | | | |
|--------------------|----|-------------------|----|
| 72. 睡前洗头易患感冒 | 48 | 73. 新房装修污染多 | 48 |
|--------------------|----|-------------------|----|



74. 保鲜膜并不保鲜 49
75. 干洗衣服无事生非 49
76. 使用铁锅对人体健康的宜与忌 50
77. 不锈钢餐具怕酸碱 51
78. 让食用油离别灶台 51
79. 负离子伴生臭氧对人体有害 52
80. 阳台还是开放式好 52
81. 名不副实的空气清新剂 53
82. 噪声悄悄夺去你的听力 54
83. 微波泄漏对人体的危害 54
84. 自来水还是煮开好 55
85. 装修污染巧用植物治理 55
86. 洗衣粉要漂净 56
87. 洗碗抹布的隐患 57
88. 单边扇招来“风扇病” 57
89. 早开晚关油烟机 58
90. 卫生纸不等于餐巾纸 58
91. 洗衣机需勤“洗澡” 59
92. 棉织衣物穿前宜用盐水洗 60
93. “辐射”惹不起躲远点 60
94. 室内空气干燥需滋润 61
95. 牙膏不能一种定终身 61
96. 弹簧床垫需经常“翻翻身” 62
97. 莫让鞋柜成霉菌的安乐窝 63
98. 老年人要少穿拖鞋 63
99. 9点至10点是换气好时光 64
100. 冰箱莫成垃圾箱 64
101. 毛巾洁人也需自洁 65
102. 拖把用后盼阳光 66
103. 烧开水需要煮沸3分钟 66
104. 常掏耳挖鼻有百害而无一利 67
105. 警惕马桶里的“龙卷风” 67
106. 起床后的4个“好习惯” 68
107. 勤快叠被不利卫生 69
108. 油画——美丽外衣暗藏杀机 69
109. 浓盐水漱口过犹不及 70
110. 樟脑丸——橱柜里的“隐形杀手” 70
111. 瓷砖太白伤眼睛 71
112. 洗洁精悠着点用 72
113. 清晨宜放掉一脸盆水 72
114. 天冷戴帽非常必要 73
115. 含氟牙膏宜在低氟地区使用 74
116. 秋冬季洗澡别太勤 74
117. 农药就怕滚水泡 75
118. 有了便意和尿意不宜忍 76
119. 饭后不能马上运动 76
120. 开水煮饭营养又省时 77
121. 洗衣粉与消毒液不能“拉郎配” 78
122. 地漏小作用大 78
123. 使用微波须防止污染 79



Part 3 上班工作——环顾细节

- | | | | |
|-----------------------------|----|----------------------------|----|
| 124. 办公室敲击键盘的声音对听力的影响 | 82 | 132. 避免“鼠标手”的3个小方法 | 87 |
| 125. 办公桌杂乱容易让人生哪些毛病 | 82 | 133. 电脑键盘容易传染的疾病 | 88 |
| 126. 办公桌上趴着睡觉影响心脏健康 | 83 | 134. 办公室电脑不宜背对背放置 | 89 |
| 127. 警惕办公室的隐形杀手 | 84 | 135. 别在办公室吃午饭 | 89 |
| 128. 办公室的水杯是细菌的温床 | 85 | 136. 不正确的打电话姿势易导致颈椎病 | 90 |
| 129. 电脑桌前应保持什么样的坐姿 | 86 | 137. 饮水机宜每季度清洗1次 | 91 |
| 130. 眼睛距离电脑屏幕多少最适合 | 86 | 138. 电话机需勤拂拭 | 91 |
| 131. 空调直吹脑袋容易患头晕病 | 87 | 139. 书报读后须洗手 | 92 |

Part 4 饮食悠悠——各有细节

- | | | | |
|-------------------------|----|------------------------|-----|
| 140. 腰围能知营养是否过剩 | 94 | 151. 凉拌煎炒怎样选油 | 99 |
| 141. 营养缺乏一目了然(1) | 94 | 152. 别购买卖相太好的菜 | 100 |
| 142. 营养缺乏一目了然(2) | 94 | 153. 不能食用有问题的活鱼 | 101 |
| 143. 饮食调理便秘 | 95 | 154. 家庭配菜应注意营养互补 | 102 |
| 144. 大便通畅是到老健康的关键 | 96 | 155. 番茄生吃不如熟吃更有益 | 102 |
| 145. 臭屁预示体内消化不良 | 96 | 156. 蔬菜宜配搭海产品 | 103 |
| 146. 有益菌喜欢低聚糖 | 97 | 157. 菠菜中叶酸和铁的作用 | 104 |
| 147. 合理营养才能收支平衡 | 97 | 158. 吃芹菜不要丢叶子 | 104 |
| 148. 合理营养在于结构合理 | 97 | 159. 花椰菜烹制宜生些为好 | 104 |
| 149. 合理膳食从配餐做起 | 98 | 160. 低温挂糊烹茄子 | 105 |
| 150. 如何安排好每天的食用油 | 99 | 161. 吃熟甘薯好处多 | 105 |



162. 保持胡萝卜营养的最佳烹饪法 106
163. 洋葱里有前列腺素 A 106
164. 大蒜和大葱是保健明星菜 107
165. 生姜的三大功效 107
166. 老人补脾胃宜常喝山药粥 108
167. 芦笋——抗癌之笋 109
168. 海带泡澡可除砷 109
169. 海洋中的长寿菜——紫菜 110
170. 人体中的清道夫——黑木耳 110
171. 选择鲜果需对号入座 111
172. 每天吃几个鸡蛋合适 112
173. 酸奶更比鲜奶好 112
174. 给豆制品找个伴 113
175. 吃野生小龙虾有碍健康 113
176. 留个心眼吃海鲜 114
177. 吃“白肉”比“红肉”好 114
178. 吃饭选米的新概念 115
179. 选虾皮的细节 116
180. 夏季养生降温餐 116
181. 秋季饮食防燥忌“贴膘” 117
182. 烟客吃梨解毒又润肺 117
183. 转基因食品爱你不容易 118
184. 不宜多吃催熟水果 118
185. 貌似寻常的饭后“杀手” 119
186. 味精鸡精 120℃下都安全 120
187. 分餐进食能预防幽门螺杆菌感染 120
188. 吃素也会吃出脂肪肝 121
189. 酒客难逃脂肪肝 121
190. 莫让草酸与钙“聚头” 122
191. 洋快餐含盐多 122
192. 孕前孕初莫吃土豆 123
193. 吃饭的“快”“慢”之争 123
194. 有的人为何不宜吃蟹 124
195. 女性经前少吃盐 124
196. 海带“反用”调血糖 124
197. 吃得巧能控制好血糖 125
198. 糖尿病患者如何吃水果 126
199. 痛风患者看“尿酸”吃菜 126
200. 吃鱼通络 127
201. 补钙：骨头不如豆类 127
202. 补铁饮食讲究多 128
203. 补锌饮食首选牡蛎 128
204. 吃饭不香怎么办 129
205. 餐后早饱怎么吃 130
206. 饭后泛酸怎么吃 130
207. 改变饮食结构可预防癌症 130
208. 从餐桌上寻找抗癌食物 131
209. 餐桌食品怎样保安全 132
210. 巧除蔬菜和水果上的污染 132
211. 营养补品以天然的为宜 133



Part 5 旅游观光——充分准备细节

- | | | | |
|-------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 212. 旅游谨防中暑 | 136 | 226. 疲劳驾车易成事故车 | 144 |
| 213. 旅游带只“健康保险箱” | 136 | 227. 水土不服豆腐来帮忙 | 145 |
| 214. 旅游途中脚肿的处理 | 137 | 228. 被蛇咬伤后的处理 | 145 |
| 215. 春游莫采路边花 | 137 | 229. 野外蜂群莫招惹 | 146 |
| 216. 出游防晒攻略 | 138 | 230. 不速之客——蚂蟥 | 147 |
| 217. 单纯饮水要防“水中毒” | 138 | 231. 高原反应有备才能无患 | 147 |
| 218. 旅游先需鞋脚配 | 139 | 232. 泡温泉有讲究 | 148 |
| 219. 外出旅游蛋白不可忘 | 140 | 233. 骑自行车旅游注意要点 | 148 |
| 220. 旅游别小瞧了维生素 | 140 | 234. 春光明媚皮炎添乱 | 149 |
| 221. 消除旅途疲劳的4项措施 | 141 | 235. 出门旅游要慎防“上火” | 150 |
| 222. 旅游好伴侣——姜、蒜、醋 | 142 | 236. 路怒症——当心文明人变成野蛮人 | 150 |
| 223. 巧克力——随身的能量库 | 142 | 237. 寺庙香火对环境的影响 | 151 |
| 224. 车门被卡的逃生方法 | 143 | 238. 长途坐飞机须预防血栓 | 152 |
| 225. 车内空调温度不宜太低 | 144 | | |

Part 6 意外伤害——特殊细节

- | | | | |
|-------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 239. 扭伤肿胀先做冷敷 | 154 | 244. “中风”护理不能迟 | 156 |
| 240. 皮肤烫伤用冷水可减轻伤痛 | 154 | 245. 救命急招——人工呼吸 | 157 |
| 241. 外伤出血止血三法 | 155 | 246. 心跳骤停的急救措施 | 157 |
| 242. 有无骨折的判断方法 | 155 | 247. 犬咬伤的处理程序 | 158 |
| 243. 骨折急救次序 | 156 | 248. 鱼刺梗喉切莫吞饭团 | 158 |



- | | | | |
|--------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 249. 鱼刺卡喉莫吃醋 | 159 | 256. 误吞异物的救护 | 163 |
| 250. 巧除入眼异物 | 159 | 257. 误服毒物的救护 | 163 |
| 251. 巧取入耳异物 | 160 | 258. 误服腐蚀性液体的救护 | 164 |
| 252. 小儿呼吸道异物阻塞急救几招 | 160 | 259. 气管异物的救护措施 | 164 |
| 253. 煤气中毒的急救 | 161 | 260. 断指保存有讲究 | 165 |
| 254. 急性食物中毒的预防 | 162 | 261. 驾车为何要系安全带 | 165 |
| 255. 儿童撞落门牙的应对方法 | 162 | 262. 勿带墨镜行车 | 166 |

Part 7 临界健康——拿捏细节

- | | | | |
|-----------------------|-----|------------------------|-----|
| 263. 亚健康的原因及表现 | 168 | 267. 合理饮食有助告别亚健康 | 171 |
| 264. 是否亚健康自己做测试 | 168 | 268. 按摩穴位改变亚健康 | 171 |
| 265. 破解亚健康的方法 | 169 | 269. 在享受生活中祛除亚健康 | 172 |
| 266. 对待亚健康不要入误区 | 170 | | |

Part 8 防治疾病——找准细节

- | | | | |
|----------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 270. 治疗血脂异常需双管齐下 | 174 | 276. 针对病因治便秘 | 177 |
| 271. 血压有点升高需重视 | 174 | 277. 腹壁自我推拿治疗便秘 | 178 |
| 272. 患高血压要坚持服药治疗 | 175 | 278. 防治颈椎病从日常保健开始 | 178 |
| 273. 减肥有助于肥胖型高血压治疗 | 176 | 279. 米字操可防治颈椎病 | 179 |
| 274. 糖尿病 1 型与 2 型有区别 | 176 | 280. 治疗偏头痛按摩太阳穴 | 180 |
| 275. 糖尿病患者要预防发生低血糖 | 177 | 281. 夜间腿抽筋的缘由 | 180 |



282. 小腿抽筋的应对方法 181
283. 打鼾的良性和恶性区分 181
284. 打鼾有睡眠呼吸暂停者须及时治疗 182
285. 有助于减轻打鼾的做法 182
286. 莫把过敏性鼻炎当感冒 183
287. 耳鸣起病原因 184
288. 耳鸣的预防与治疗方法 184
289. MP3 易使少儿听力受损 185
290. 听力受损预防要点 186
291. 过度使用电脑需防干眼症 186
292. 干眼症预防要点 187
293. 缓解眼睛疲劳的窍门 187
294. 反复口腔溃疡要警惕白塞病 188
295. 哪些牙齿要拔除 189
296. 肿瘤康复三要點 189
297. 肿瘤康复患者的合理饮食 190
298. 冬季皮肤痒的缘由 191
299. 冬季皮肤痒防治要点 191
300. 健康人献血有益无害 192
301. 献血注意事项 192
302. 预防乙肝注射疫苗最有效 193
303. 注射乙肝疫苗不产生抗体的原因 194
304. 洗衣机也会造成疾病传播 194
305. 洗衣机传播疾病的预防 195
306. 养宠物需预防疾病传播 195
307. 生吃半生吃要防寄生虫病 196
308. 胸闷气短需重视冠脉是否通畅 197
309. 人参灵芝延长生命的奥秘 197
310. 保护端粒延缓衰老的方法 198
311. 声带息肉者不宜卡拉 OK 199
312. 四季足浴一生平安 199
313. 服参过量也会中毒 200
314. 治疗胃溃疡加用维生素 A 好 200
315. 厨房不通风易造成老来气不通 201
316. 感冒服药须分“寒”和“热” 202
317. 糖尿病患者运动三宜三不宜 202
318. 冠心病患者不能“坐以待毙” 203
319. 中风患者偏瘫康复有序不难 203
320. 肺气肿患者的呼吸锻炼法 204
321. 膝关节疼痛患者的静和动 205

Part 9 药物治疗——安全有效细节

322. 老人用药安全三原则 208
323. “暂停用药”道是无情却有情 208
324. 滴眼药要注意方法 209
325. 吸入疗法重在吸入 209

326. 非处方药不是保险药	210
327. 柚子好吃多药忌讳	211
328. 解热镇痛抗炎药的安全使用	211
329. 降压药使用原则要记牢	212
330. 口服降糖药时机很重要	213
331. 预防中风阿司匹林一只鼎	213

332. 男性功能下降查查用药影响	214
333. 服用胃病药时间有讲究	214
334. 药物果汁两相疑	215
335. 维生素 C 合成药难敌天然食品	216
336. 摆脱药物还我自然	216



MULU

Part 10 运动除疾——调整细节

337. 步行有利于心脏健康	218
338. 足跟行走延年益寿	218
339. 步行上班的 8 种好处	219
340. 边吃边走影响健康	220
341. 如何最大程度地避免马路噪音的伤害	220
342. 边走边抽烟对肺伤害大	221
343. 老年人怎样走路省力又健康	221
344. 老人走路没劲查查血管	222
345. 心跳达到多少下锻炼强度最合适	223
346. “呼吸锻炼走”活到九十九	224
347. 8 种健身行走方法	225
348. 穿高跟鞋长距离走路容易引起的疾病	225
349. 运动后是否需喝运动型饮料	227
350. 走路可防中风	228
351. 运动后需要补充 7 类营养	228

352. 太极拳老少皆相宜	229
353. 太阳初升时晨练最适宜	230
354. 健身房里说劳逸	231
355. 并非人人适宜跳舞健身	231
356. 预防手脚冻伤的方法	232
357. 雾天不宜锻炼	233
358. 骨质疏松症运动可保健	233
359. 走姿正确健而美	234
360. 有氧运动是锻炼心脏的最佳方式	235
361. 瑜伽健身老人也适宜	235
362. 健身走路有诀窍	236
363. 登楼健身步步高	236
364. 安全运动一二三	237
365. 慢性病患者的“动养经”	238



Part 11 自我保健——对照细节

- | | | | |
|----------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 366. 每天睡几个小时最好 | 240 | 384. 冠心病患者每天喝好3杯水 | 252 |
| 367. 三餐之外要不要吃零食 | 240 | 385. 早上起床先喝水还是先刷牙 | 253 |
| 368. 早餐几点钟吃最合适 | 241 | 386. 4种水早上起床不能喝 | 253 |
| 369. 空腹运动会对身体造成伤害 | 242 | 387. 刷牙别忘刷舌头 | 254 |
| 370. 饭后一支烟危害的不仅仅是你的肺 | 242 | 388. 3个“三”刷牙法 | 255 |
| 371. 饮酒的“三适”与“八不宜” | 243 | 389. 睡觉前喝酸奶好还是纯牛奶好 | 255 |
| 372. 何时饮茶对健康最有益 | 244 | 390. 酸奶怎么喝才最有营养 | 256 |
| 373. 居室内每天至少通气1小时 | 245 | 391. 自我检测骨骼是否缺钙的方法 | 257 |
| 374. 头朝哪个方向最有利于睡眠 | 245 | 392. 边看电视边吃饭会让你变笨 | 258 |
| 375. 午睡时间多久最合适 | 246 | 393. 公交车拉手容易传染哪些疾病 | 258 |
| 376. 晚上几点一定要睡觉 | 247 | 394. 夫妻共患的疾病有哪些 | 259 |
| 377. 观舌苔选食品 | 247 | 395. 宝宝学走路安全有细节 | 260 |
| 378. 早上醒来你会起床吗 | 248 | 396. 教你正确抱孩子的方法 | 261 |
| 379. 妙用蜂蜜治便秘 | 249 | 397. 爱吃甜食易生6种病 | 261 |
| 380. 告别便秘 | 250 | 398. 谈老人坐的卫生 | 263 |
| 381. 心慌气短是心脏病吗 | 250 | 399. 夫妻互捶背相携九十九 | 263 |
| 382. 发脾气伤肝又伤心 | 251 | 400. 饭后不适宜的几件寻常事 | 264 |
| 383. 心烦意乱会是什么病 | 252 | | |

Part 12 心灵窗口——注视细节

- | | | | |
|-----------------------|-----|------------------------------|-----|
| 401. 预防青少年近视的方法 | 266 | 402. 防止隐形眼镜护理液被外界污染的方法 | 266 |
|-----------------------|-----|------------------------------|-----|