

最新居家养生医学保健全书

居家养生 大讲堂

主编 罗盛增

(饮食·运动·养生卷)



2000个健康生活提示
做您的健康顾问
健康掌握在自己手中

中国医药科技出版社

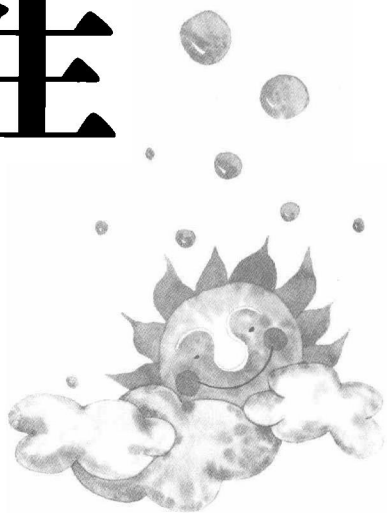
最新居家养生医学保健全书



居家养生 大讲堂

(饮食·运动·养生卷)

(主 编 罗盛增)



2000个健康生活提示
做您的健康顾问
健康掌握在自己手中



 中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

居家养生大讲堂. 饮食·运动·养生卷/罗盛增主编. 北京: 中国医药科技出版社, 2009.4

(最新居家养生医学保健全书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4192 - 7

I. 居… II. 罗… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 044174 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 889 × 1194mm $\frac{1}{16}$

印张 23 $\frac{1}{4}$

字数 467 千字

印数 1—4000

版次 2009 年 4 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京地泰德印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4192 - 7

定价 45.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

目 录



饮食调养篇

合理饮食 (3)

膳食要“三控制”、“四增加” … (3)	巧补矿物质 …… (11)
21 世纪我们吃什么 …… (3)	每天吃三顿饭科学吗 …… (12)
健康食品和限食食品 …… (4)	吃好早餐等于吃补药 …… (13)
怎样吃得营养和科学 …… (5)	要合理食用油脂 …… (13)
饮食时尚有创新 …… (5)	每天该吃多少肉 …… (14)
怎样食补维生素 …… (6)	每天吃一个鸡蛋好 …… (14)
膳食的酸碱搭配 …… (6)	用饮食调节情绪 …… (14)
聪明可以“吃”出来 …… (6)	食物搭配合理更有营养 …… (15)
饮食相宜则益体 …… (7)	饮用矿泉水要因人而异 …… (15)
晚餐“四不过” …… (7)	检验饮水是否合格六法 …… (15)
早餐不宜过辣 …… (8)	要科学饮用水 …… (16)
查查你缺少哪种营养 …… (8)	哪种情况应多喝水 …… (16)
哪些人需要补充维生素 C …… (9)	健康饮食的几个要素 …… (17)
合理摄取维生素 …… (9)	饮食中的误区 …… (17)
维生素摄取量过多有害 …… (10)	芹菜降压应生嚼 …… (18)
吃粗粮要讲年龄段 …… (10)	蜂蜜的科学吃法 …… (18)
人体不需要额外补充核酸 …… (11)	怎样吃胡萝卜好 …… (19)

吃月饼的几项注意	(19)	烹饪方法要保护营养素	(22)
糖尿病患者要慎选无糖食品	(20)	不宜多吃的“美味”	(22)
中医学中的酸甜苦辣咸	(20)	多吃瘦肉也会致病	(23)
活鱼要死后数小时后吃才好	(21)	喝完牛奶后要喝杯水	(23)
吃食品要选颜色	(21)		

饮食因人而异 (24)

不同血型的人饮食应有别	(24)	孩子应补充的营养食谱	(33)
不同年龄段营养所需亦异	(24)	儿童适量吃醋好处多	(34)
饮食进补需分男女老幼	(24)	儿童少吃糖不尿床	(35)
哪些人需要吃零食	(25)	儿童可适量吃荤油，婴儿莫食蛋清	(35)
能维持和提高男性性功能的 食物	(26)	适合儿童饮用的三类饮料	(35)
男喝牛奶女喝豆浆更好	(26)	儿童不宜多吃的食物	(36)
豆制品并非人人都能吃	(26)	有益宝宝的零食	(37)
不同职业，可吃不同的水果	(27)	适当给孩子吃些豆制品	(37)
职业不同食物应各有侧重	(27)	让孩子常吃些蘑菇	(38)
哪些人不宜喝牛奶	(28)	女人急需的八种营养	(38)
吃鱼也需忌口	(29)	青春期少女的膳食	(38)
哪些人不宜食用人参	(29)	樱桃最适合女人吃	(39)
胃酸过多的人不宜吃红薯	(30)	妇女怀孕期营养须知	(39)
肝病患者应少喝肉汤	(30)	产期的食补秘诀	(39)
骨折患者最好少饮酒、少喝骨头汤	(31)	望脸色选饮食	(40)
心血管病患者不宜多吃蟹	(31)	孕妇不宜多吃的几种食物	(40)
吃羊肉有讲究	(31)	妇女产后宜多吃蔬菜	(41)
根据身体状况喝果汁	(32)	中年女性的饮食原则	(41)
哪些水果适合您	(32)	食物催乳七法	(42)
胆固醇高的人需吃的几种食物	(33)	常见的高钙食品有哪些	(42)
		食疗专家为考生开“食谱”	(43)

饮食要得法 (43)

吃饭要注意哪些事	(43)	进餐方式关系健康	(44)
----------------	--------	----------------	--------

这样吃有利健康	(45)	腐竹适合午餐吃	(57)
吃饭应当采用分餐制	(45)	红薯最好中午吃	(57)
饮食保健新观点,少吃饭多吃菜 ...	(45)	怎样吃茄子更营养	(57)
饮食应结构均衡、营养平衡	(46)	豆腐宜和鱼同食	(58)
按情绪进食有利健康	(46)	吃火锅有讲究	(58)
日食五餐,日餐五色	(47)	豆腐乳蒸熟吃	(58)
吃饭要细嚼慢咽	(48)	食野菜有讲究	(59)
粗粮有益但不可多食	(48)	银耳汤要现做现吃	(59)
吃菜不当易患病	(48)	吃豆腐最好配海带	(59)
干腌菜勿用冷水泡	(49)	大蒜须捣碎生吃为好	(59)
酸奶饮用不当有害健康	(49)	不宜放味精的菜肴	(60)
粗茶淡饭要适量	(50)	不要过量吃红薯	(60)
饥不择食有损健康	(50)	凉拌海参别放醋	(60)
习惯做法不可取	(51)	哪些菜不能凉拌	(61)
花生、瓜子不可多吃	(51)	吃烧烤和油炸食品要多嚼几次 ...	(61)
防胃病先学会“吃饭”	(52)	吃蟹有学问	(62)
餐前吃蔬菜对胃有好处	(52)	吃水果要“三适”	(62)
早餐要选择营养型	(53)	开车少吃香蕉、荔枝	(63)
起床后一小时再吃早餐	(53)	猕猴桃虽好也不宜空腹吃	(63)
早餐宜热不宜干	(53)	喝牛奶小常识	(63)
早餐最好加点蜜	(54)	喝酸奶要切记几点	(64)
青春期少年早餐最好有蔬菜	(54)	饮用豆浆须知	(64)
晚餐要适宜,不一定要吃少	(54)	嚼口香糖别超过一刻钟	(65)
食物搭配,营养更佳	(55)	饮水不必讲究纯	(65)
吃饭时主食不可忽视	(56)	老年人什么时间段最需饮水	(66)
粗细粮搭配 6:4 为宜	(56)	多喝自来水,少喝瓶装水	(66)
巧食肥肉保健康	(56)		

饮食禁忌 (66)

世界卫生组织发布的十大垃圾食品	(66)	健康生活六大忌讳	(68)
营养平衡有“七忌”	(67)	酸性食物,百病之源	(68)
		肉食安全十忌	(68)

鱼胆不可吃	(69)	干炒黄豆别多吃	(76)
鸡头、鸭头、鱼头不宜吃	(69)	桃、李、杏都不能多吃	(77)
红枣补身也有禁忌	(70)	冰镇西瓜不能吃	(77)
婴儿不宜食蜂蜜	(70)	畸形蛋、鱼、瓜果最好不要吃 ...	(77)
七月莫食生蜂蜜	(70)	哪些水果蔬菜的皮不宜吃	(77)
几种对幼儿牙齿有害的食物	(71)	苦杏仁可致人死地	(78)
护胃有“十忌”	(71)	六种水不能喝	(78)
七种人不宜吃腊肉	(72)	哪些人不能吃冷饮	(79)
烧焦的动物脂肪不能吃	(72)	忌用隔夜龙头水	(79)
食用蔬菜“十忌”	(72)	哪些人不宜喝咖啡	(80)
哪些蔬菜吃后不能晒太阳	(73)	饮用啤酒八不宜	(80)
骨头汤不宜久煮和常喝	(73)	孕妇不宜服用蜂王浆	(81)
豆腐虽好，不宜天天吃	(74)	产妇不宜久吃红糖	(81)
三种不宜下酒的菜	(74)	产妇慎服麦乳精	(82)
多食味精，眼会失明	(75)	孕妇少吃甲鱼、螃蟹、薏苡仁等	
有些人不宜吃涮羊肉	(75)		(82)
喝火锅底汤有害	(75)	儿童不能吃补药	(82)
哪些人不能吃花生	(76)	婴儿忌食酸奶	(83)
多味瓜子不宜多吃	(76)	各种疾病的忌口食物	(83)

不能同时吃的食物 (85)

钙锌不可同时补	(85)	面包不可熟食	(87)
服钙剂时不宜吃的蔬菜	(85)	绿茶和枸杞同饮有害	(87)
食物搭配中的“错配鸳鸯”	(86)	火锅涮菜搭配有讲究	(87)
橘子勿与萝卜同食	(86)	不宜和牛奶一起服用的食物	(87)

饮食防病 (88)

防癌治癌“吃”为先	(88)	吃西兰花可防胃癌	(90)
抗癌食品首选红薯	(89)	提高抗癌能力的食物	(90)
具有抗癌功效的水产品	(89)	橘子越甜越抗癌	(91)
抗乳腺癌的好食品	(89)	无花果可抗癌	(91)

葡萄也是抗癌水果	(92)	有益	(96)
百合可润肺止咳	(92)	吃梨防便秘	(96)
吃发酵食品可改进胃肠道功能 ...	(92)	晨起吃姜有益心脏	(96)
常吃菜花、菇类对抗癌有效	(93)	豆芽、萝卜防唇干	(97)
吃香蕉可提高免疫力	(94)	科学饮水利健康	(97)
可提高免疫力的凉拌菜	(94)	餐前喝水有益健康	(98)
可预防中风的食物	(94)	茶水煮饭好吃又防病	(98)
有护肺防病作用的食物	(95)	健身防病茶疗方	(99)
果汁、酸奶可预防女性尿路感染	(95)	科学膳食防职业病	(99)
茄子对防治老年疾病大有益处 ...	(95)	餐桌上的合理搭配	(100)
吃柑橘对预防冠心病和动脉硬化		黑酱油有抗氧化作用	(101)
		调整饮食预防白内障	(101)

食物成分含量及营养效能 (102)

各种养分的最佳食物来源	(102)	大豆可补充雌激素	(112)
何为酸、碱性食物	(102)	土豆的食疗作用	(112)
食物温凉谱	(103)	油菜能清热解毒	(112)
最佳食品榜	(104)	豆腐渣治病又防病	(112)
推荐十类健康食品	(104)	神奇保健食品——紫菜	(113)
可增强免疫力的食物	(105)	有益眼睛的食物	(114)
水果蔬菜抗氧化活性排行榜	(106)	护肺食物有哪些	(114)
何为健康食品与垃圾食品	(106)	豆角食补脾、胃、肾	(114)
有利降脂的食物	(107)	可软化血管的食物	(115)
哪类食物富含蛋氨酸	(108)	沙棘能促进血液循环	(115)
哪些食品含钙较多	(108)	有益心脏的食物	(116)
怎样补充微量元素	(108)	可供糖尿病患者食用的蔬菜	(116)
哪些食物维生素含量较高	(109)	有助于保持心理平衡的食物	(117)
哪些食物膳食纤维较多	(109)	西红柿食疗作用	(117)
哪些食物可有助于排除铅毒	(109)	药食俱佳核桃仁	(118)
食物中的“脑黄金”	(109)	醋有九大功效	(118)
如何从食物中获得核酸	(110)	海参是补品也是良药	(118)
杂粮的主要营养成分	(110)	夏季水果的食疗作用	(119)
杂粮的食疗作用	(111)	各种果汁的功效	(120)

食疗新发现	(120)
维生素家族简介	(121)

常见食物胆固醇含量	(122)
-----------------	-------

运动锻炼篇

运动防病治病 (127)

少动多坐者，颈椎衰老快	(127)	跳绳预防糖尿病	(134)
对症散步疗效好	(127)	甩手功治尿急尿频	(135)
上山降血脂，下山降血糖	(127)	锻炼双耳补肾健身	(135)
倒走可矫正驼背	(128)	脸部运动健耳目	(136)
按摩疗法治手抖	(128)	运睛明目延缓衰老	(136)
左手空抓，可防脑溢血	(129)	静坐可治神经衰弱	(136)
搓筷子运动可改善手臂麻木	(129)	“晃海”功治失眠多梦	(136)
扳捏手指抗衰老	(129)	临睡前运舌吞液亦能助眠	(137)
两手相撞疗手颤	(129)	前后摆动治腰椎病	(137)
散步甩手治气喘	(130)	腰腿痛者锻炼六法	(137)
腰部保健六字诀	(130)	咀嚼运动防关节病变	(138)
练腿功可治静脉曲张	(130)	治关节炎的自我运动	(138)
动动脚踝可降血压	(130)	活动脚踝治腰酸膝痛	(138)
练下蹲能强心	(131)	手指敲桌可健脑	(138)
运动眼球心境好	(131)	有益健脑的活动	(139)
挺胸跷脚有益心肺健康	(132)	多做悬重运动防年老体衰	(139)
骑游能健心	(132)	慢跑能减肥	(140)
按摩脊背抗病健体	(133)	步行能减肥	(140)
呼吸锻炼治肺气肿	(133)	睡前锻炼胜晨炼	(140)
活动脚趾可健胃	(134)	起床前按摩有益健康	(141)
捏拽十指调节五脏六腑	(134)	足尖运动可防衰老	(141)
仰卧起坐补肾强肾	(134)	脚部运动效果好	(142)
捧腹运动好处多	(134)	步行之乐好处多	(142)

强壮骨骼靠跑步	(143)	摩擦手掌助健康	(146)
特异步法有益健身	(143)	跳舞健身好	(147)
勤伸腰益健康	(143)	跳绳使您不尴尬	(147)
锻炼关节防衰老	(143)	大腿小腿健美有术	(147)
“八动”益身	(144)	家务劳动健美五式	(148)
背撼大树益健康	(144)	“音乐运动”健身效果好	(148)
踩棍有益健身	(145)	腰肌劳损的康复锻炼	(149)
旋转能强身健体	(145)	有益身体的小动作	(149)
镜子前面锻炼效果好	(146)	“笑跳俏放”有益健康	(149)
赤脚也健身	(146)	蹬脚运动防治便秘	(150)
抖动摇晃下肢益处多	(146)	小动作也可防中风	(150)

运动健身

(151)

怎样走路有利健康	(151)	按摩“三肱”保健康	(158)
美体瘦身新贵——竞步运动	(151)	训练肌肉的体操	(159)
室内健身小运动	(152)	跳舞能防抑郁症	(159)
常顿脚身体好	(152)	早晚动动颈部，能防骨质增生	(159)
“弯腰拾豆”可健腰	(153)	抖一抖胜过百步走	(159)
九个“常”更健康	(153)	经常踮踮脚，活血提精神	(160)
揉腋窝提高免疫力	(154)	随时随地锻炼七法	(160)
在床上晨练	(154)	活动手指，明目提神	(161)
练舌强体妙法	(155)	鼻子锻炼，强身保健	(161)
健身之“最”	(155)	阳台十分钟健身晨练法	(162)
坐椅子练健身	(156)	越老越要挺胸膛	(162)
十分钟步行效果等于三十分钟散步	(156)	左手摇扇好处多	(163)
记忆力可锻炼出来	(156)	健身球是掌中宝	(163)
按摩鼻翼防病健体	(157)	跳交谊舞益处多	(164)
牙齿按摩	(157)	饭后百步走，细节有讲究	(164)
深呼吸有利于酸碱平衡	(157)	做脑操长记忆	(164)
张嘴加闭嘴，强身又健脑	(158)	帮您测一下体能	(165)

- 保证健康的五大条件 (165)
- 产后锻炼几项注意 (166)
- 糖尿病患者不宜晨练 (166)
- 清晨锻炼须知 (167)
- 跑步有原则 (167)
- 游泳时抽筋别着急 (167)
- 经常运动的人如何保养肌肤 (168)
- 使用健身器械注意防伤害 (169)
- 运动时注意危险信号 (169)
- 运动后别忘“冷身” (170)
- “晨脉”可测运动量 (171)
- 运动过度可使免疫力下降 (171)
- 倒走健身要谨慎 (171)
- 怎样处理运动时肌肉拉伤 (172)
- 对症运动，促进健康 (172)
- 慢跑五字诀 (172)
- 爬楼梯锻炼该注意什么 (172)
- 长走运动前的准备工作 (173)
- 睡足八小时健身才有效 (173)
- 每周运动几次好 (174)
- 呼啦圈健身“四要” (174)
- 如何选择健身器 (175)
- 饱餐游泳有害健康 (175)
- 泳后“五护” (175)
- 游泳时的注意事项 (176)
- 跳舞健身应有节制 (177)
- 运动后“五不宜” (177)
- 运动穿鞋有学问 (177)
- 轻度“六动” (178)
- 日常保健的最佳时间 (178)
- 饭后何时运动好 (179)
- 下午运动有助睡眠 (180)
- 依据职业特点锻炼 (180)
- 健康长寿始于足下 (180)
- 跑步应注意跑姿 (181)
- 胖人跑步的技术要领 (181)
- 特殊天气跑步注意事项 (181)
- 人到中年锻炼更要得法 (182)
- 享受缓慢锻炼 (182)
- 有益的长吁短叹 (183)
- 为什么要长吸短呼 (183)
- 健身美容话游泳 (183)
- 运动之后如何饮水 (184)
- 长跑中有异常感如何处理 (185)
- 做好运动后的整理活动 (185)
- 在家健身的注意要点 (185)
- 练太极拳要注意环境与时间 (186)

- 感冒后不要锻炼 (187)
- 颈椎病患者慎做推拿 (187)
- 准妈妈不要进舞厅 (188)
- 偶尔健身等于“暴饮暴食” (188)
- 心脏病患者上午不要锻炼 (188)
- 高血压患者不能做的危险动作 (189)
- 骨关节病病人不宜过度锻炼 (189)
- 别在雾中深呼吸 (189)

晨练疲劳，不宜补觉	(190)	步行健身有讲究	(193)
中老年人慎做摇头操	(190)	运动时能否饮水	(193)
夏日锻炼“四忌”	(190)	心脑血管疾病患者及老年人不宜	
疲劳时剧烈运动有损健康	(191)	做局部运动	(194)
妇女参加运动时该不该带文胸 ..	(191)	哪些人不能游泳	(194)
如何保持形体美	(192)	游泳易诱发四种疾病	(195)
哪些患者不宜长跑	(192)	运动后不能多吃糖	(195)
空腹长跑不可取	(193)	老年人禁忌的危险动作	(195)

运动要适宜 (196)

苦练身体莫忘科学	(196)	游泳可防衰老	(203)
男女健身有别	(196)	骑车有益健康，有些人不宜	(203)
日常保健小运动	(197)	颈部锻炼能提高吞咽能力	(204)
什么时间散步合适	(197)	老人健身小诀窍	(204)
马步刷牙可健腰肾	(198)	老人需户外活动	(204)
常刮手指，疏通经络	(198)	抗衰老运动六式	(205)
下蹲运动好处多	(198)	老人不妨做做提肾运动	(205)
中老年人适宜的头部自我按摩 ..	(199)	延缓老化的秘诀是运动	(206)
病症不同散步各异	(199)	老人锻炼“四忌”、“四不宜” ..	(206)
不同疾病选择不同运动	(199)	老人不适宜登楼运动	(207)
运动也须防病	(200)	老人跳舞“六忌”	(207)
孕妇要适度锻炼	(200)	老年高血压患者锻炼“四注意”	
水平运动更适宜	(200)		(208)
老人长跑须护膝	(201)	老人晨练前要进食	(208)
常提肛，促健康	(201)	少年儿童不宜大强度长跑	(209)
搓脚心防病健身	(202)		

老人运动延寿 (209)

自我监测运动量	(209)	老人卧床保健操	(211)
延缓衰老一日三练	(210)	老人健身“六必”	(211)
人老宜勤练手指	(210)	老年人的牙齿体操	(211)

老人健指操	(212)	老人长骨刺需适当运动	(215)
用脚跟走路可延寿	(214)	托盘运动，防治关节病	(215)
水中运动助长寿	(214)	老年人慢跑要科学	(216)
高龄老人健身运动方法	(215)	走路别背手	(216)

健康提示篇

常见病的监测 (221)

癌症的监测	(221)	子宫肌瘤的早期发现	(230)
癌变十大征兆	(221)	老年人患脑肿瘤的信号	(230)
怎样早期发现癌症	(221)	癌前病变——慢性增生的疾病	(230)
早期癌症的自我识别	(222)	癌症患者的舌象特征	(231)
早期肿瘤的自我检查	(222)	常见癌瘤的早期信号	(231)
内脏患癌，皮肤有表现	(223)	脑卒中的监测	(232)
痣发生癌变的特征	(223)	值得警惕的脑卒中征兆	(232)
食管癌要早期发现	(224)	脑卒中先兆症状	(233)
食管癌发生有信号	(224)	脑卒中先兆（小中风）的症状	(234)
肠癌早期有信号	(224)	下肢血压预测脑卒中	(235)
小肠肿瘤的征兆	(225)	脑动脉硬化早知道	(235)
胃癌早期症状	(225)	高血压病的早期信号——午后头痛	(235)
怎样早期发现肝癌	(226)	血压低者须防脑血栓	(236)
肺癌的早期信号	(227)	视物变形是脑血管病变的信号	(236)
前列腺癌如何早期发现	(227)	脑血管病十大信号	(236)
前列腺癌的自我监测及预防	(227)	如何区别脑出血、脑血栓、脑栓塞	(237)
睾丸癌早期难测，沐浴后自检容易	(228)	心血管病的监测	(237)
男性口腔癌的警讯	(228)	手背上的心脏病征兆	(237)
哪些人易患乳腺癌	(229)	心脑血管病的十大信号	(237)
外阴癌的自我检查	(229)		

心绞痛发作有信号	(238)	可能患艾滋病的征兆	(245)
血压居高不下的原因	(238)	如何知道患了艾滋病	(245)
心脏病的危险信号	(239)	胃肠病的监测	(246)
腰围预测是否会得心脏病	(239)	有无胃肠病, 饭后有反应	(246)
血黏度增高的早期信号	(240)	闻便知肠病	(246)
心脏动脉血管硬化的信号	(240)	溃疡病人常见症状	(246)
居家自测心功能	(240)	急性胰腺炎能早发现	(247)
糖尿病的监测	(241)	乙肝的监测	(247)
糖尿病重在早发现	(241)	如何发现早期肝炎	(247)
隐性糖尿病的外在表现	(241)	慢性肝病的警戒线	(248)
手足麻木须警惕糖尿病	(241)	眼病的监测	(248)
女性特有的糖尿病信号	(242)	五颜六色的眼病信号	(248)
前列腺及肾病的监测	(242)	青光眼的早期征兆	(249)
如何识别前列腺炎	(242)	注意青光眼发病的预兆	(249)
肾脏疾病的早期信号	(243)	白内障早期征兆	(250)
肾虚自测十法	(244)	血液病的监测	(250)
尿路感染有哪些临床征兆	(244)	白血病的早期信号	(250)
性病的监测	(245)	哪些情况要想到血液病	(251)
观口腔识性病	(245)	自我检查淋巴结	(251)

身体异常现象测病 (252)

疼痛测病	(252)	怎样区别胃疼与心痛	(257)
各部位疼痛是病来临前的信号	(252)	老年人急性腹痛应考虑哪些疾病	(257)
经常舌痛可能缺铁	(252)	中年人胸痛应警惕	(258)
别把疼痛不当回事	(253)	胸闷气短测病	(258)
哪些头痛应引起注意	(253)	胸闷意味着什么	(258)
痛在腰背, 病在内脏	(254)	气短常是许多疾病的信号	(259)
腰背痛会得哪些病	(254)	“心难受”要当心	(259)
左肩疼, 请查心电图	(255)	频频打呵欠, 警惕脑缺氧	(260)
上腹部疼痛的种种病因	(255)	气味变化测病	(260)
关节肿痛并不都是关节炎	(255)	味觉突变可能是大病先兆	(260)
警惕慢性疼痛	(256)	餐后感觉能测病	(261)
心脏病的蛛丝马迹	(256)		

以汗测病	(261)	白天嗜睡要查病情	(270)
爱出汗小心四种病	(262)	睡眠无梦要小心	(270)
为什么出黄汗	(262)	噩梦可以预兆疾病	(271)
屁带来的信号	(262)	血糖度过低会做噩梦	(271)
屁多并非好事	(263)	其他异常测病	(271)
形体异常测病	(263)	下肢发冷是哪些疾病的症状	(271)
体重减轻，哪科诊病	(263)	皮肤出血要及时检查	(272)
突然消瘦要警惕的疾病	(264)	看食欲知病情	(273)
乳头溢液意味着什么	(264)	腹泻与便秘交替出现的疾病	(273)
动脉硬化耳部有变	(265)	易被忽视的疾病征兆	(274)
脉压差过大、过小多见哪些病	(265)	哪些病会引起血尿	(274)
注意眼圈“老年环”	(266)	注意疲劳综合征信号	(275)
警惕老年斑突然增多	(266)	耳屎增多谨防糖尿病	(275)
警惕笑里藏病	(266)	身体的不良反应，预兆不同的疾病	
手掌—口周异常别大意	(267)		(275)
颜色测病	(267)	异常衰老要警惕	(276)
警惕大便颜色异常	(267)	老年精神异常的信号	(276)
识色斑，知健康	(268)	老人突发手脚无力不可忽视	(276)
皮肤出现青块是啥病	(268)	运动时心率不增是心脏病早期信号	
观“痰”察疾病	(269)		(277)
从尿色可辨病	(269)	及早捕捉营养不良的信号	(277)
睡梦测病	(270)	十大疾病无症状	(278)
总打瞌睡防血稠	(270)		

人体器官测病 (279)

头面部测病	(279)	幼儿患病，眼睛是“风向标”	(282)
从头部判断自己疾病	(279)	眼底是观察疾病的窗口	(282)
透过面容看疾病	(279)	眼袋提示高脂血症和动脉粥样硬化	
视头发辨疾病	(280)		(283)
观察头发可知缺哪种营养	(280)	视力骤降警惕眼底病	(283)
脱发有原因	(281)	眉毛也能测病	(284)
观嘴唇颜色能测病	(281)	观察眼睛辨疾病	(284)
眼睛测病	(282)	眼皮上的动脉硬化信号	(284)

来自眼睛的糖尿病信号	(285)	从口腔看健康	(293)
眼睑下垂可察疾病	(285)	警惕口腔“三斑”	(294)
突眼是多种严重疾病的征兆	(286)	从口腔窥测肝硬化	(294)
从眼睛可以识别几种主要疾病 ..	(286)	身体四肢测病	(295)
眼酸可能是疾病的信号	(287)	双脚发胖是疾病征兆	(295)
为何眼球、皮肤发黄	(288)	指甲变黑的疾病信号	(295)
耳鼻口腔测病	(288)	观手指知健康	(296)
耳鸣与多种疾病有关	(288)	指甲是健康的晴雨表	(296)
耳鸣的六大病因	(289)	皮肤测病	(297)
观察起舌苔知病情	(289)	神经系统疾病的皮肤表现	(297)
舌根痛是疾病的预报	(289)	观皱纹察病变	(297)
经常咬舌头，谨防脑梗死	(290)	内脏有癌皮肤先知	(298)
看舌可知病	(290)	人体其他部位变化测病	(299)
望舌识癌	(291)	腰围超粗是患病信号	(299)
危重病症舌象之特点	(291)	肚脐形态也是疾病信号	(299)
五官不适昭示内脏疾病	(292)	阴茎肿块应早查	(299)
脑肿瘤的第一信号是嗅觉丧失 ..	(292)	观筋知病情	(300)
动脉硬化的耳部征兆	(293)	人体常见的报警信号	(300)

从症测病 (301)

牙痛未必是牙病	(301)	阑尾炎频发应警惕结肠癌	(308)
牙病不治祸及全身	(301)	鼻咽有疾莫大意	(308)
舌痛要小心，唇黑莫大意	(302)	反复鼻出血是脑出血的先兆	(308)
舌头痛与心脑血管死	(302)	肛门瘙痒细寻因	(309)
哪些疾病可出现腰痛	(303)	视力下降查颈椎	(309)
反复腰痛查胆囊	(303)	发胖是女性患乳腺癌的信号之一	
手指疼显示可能有其他病	(303)		(310)
咳嗽声中辨疾病	(304)	谨防颈椎病引起的猝倒	(310)
内伤咳嗽用五脏辨治	(304)	骨折患者应重视脂肪栓塞并发症	
感冒后要注意多种病	(306)		(310)
夏季高热须警惕哪些传染病	(306)	腹泻莫忘查甲状腺功能亢进	(311)
痒是多种病的信号	(307)	突现“傻相”警惕脑梗死	(311)
口腔溃疡不愈要警惕口腔癌	(307)	察颜观色识别蛔虫病	(312)

癌常见，须防变	(312)	尿酸高应当重视	(313)
警惕老年斑发生病变	(312)	六大症状亮健康红灯	(314)
人体早晨发出的警报	(313)	妇女带下传递疾病讯号	(314)

健康自测 (315)

自测心脑血管	(315)	如何早期发现乳腺癌	(323)
心脏和呼吸功能自测法	(315)	预防乳腺癌，每月自查一次	(324)
心脏功能简易自测	(315)	一般自测	(325)
注意心脏呼吸信号	(315)	如何评估身体健康	(325)
家中自查小中风	(316)	健康状况十项自测	(325)
自查脑卒中三招	(316)	自测身体压力负荷是否超载	(326)
测测自己的血管	(316)	恶性黑色素瘤的自我监测	(327)
如何自查血黏度	(317)	早期肿瘤的自我诊断	(327)
自测血压应注意的事	(318)	自我检查是否患有肿瘤	(328)
每月两分钟，摸摸淋巴结	(318)	青光眼的自我预测	(328)
自测胸腹部	(319)	口腔癌的自我检查	(329)
肝病自测	(319)	看看自己是否是糖尿病高危人群	(329)
自我判断急腹痛症	(319)	如何自我检测血糖	(330)
自己诊察胃肠病	(320)	营养缺乏的信号	(330)
自测骨关节	(321)	缺乏维生素的表现	(331)
骨关节炎的自我诊断	(321)	体衰信号不容忽视	(331)
骨质疏松的自我检测	(321)	几种不容忽视的重病先兆	(332)
测测自己是否有颈椎病	(322)	二十四小时健康自查	(332)
自测妇女病	(322)	自测病应慎行	(333)
女性肾虚自测法	(322)		
如何自查子宫肌瘤	(323)		

自我检测防衰老 (333)

健康标准自我检测	(333)	测测心理是否抑郁	(335)
测测您的健康是否达标	(334)	查查自己的免疫力	(336)
中老年人定期检查什么	(334)	健康检测让疾病无处可藏	(337)
快速自我体检法	(335)	自我辨别健忘还是痴呆	(338)