

联合国教科文组织忠告

金钱、权力、享受，都应该排在健康之后！

自我保健 365妙计

沈黎风 ■ 主编



(北京)

上海三联书店



163635

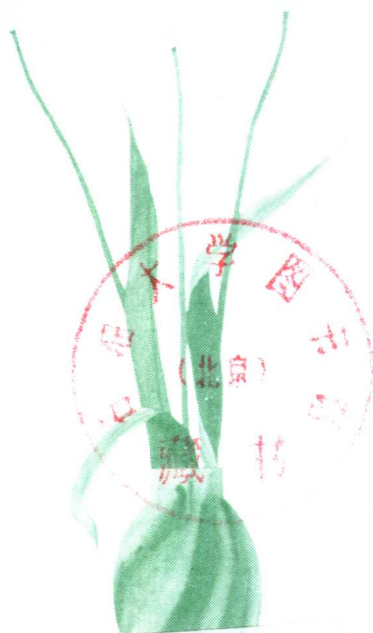
R161

078

自我保健

365 妙计

沈黎风 主编



石油大学

0167735

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

自我保健 365 妙计 / 沈黎风主编 - 上海

上海三联书店, 2001.3

ISBN 7-5426-1507-6

I. 自… II. 沈… III. 家庭保健…

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 12155 号

自我保健 365 妙计

主 编 / 沈黎风

策 划 / 朱美娜

特约编辑 / 李 路

责任编辑 / 吴士余

装帧设计 / 鲁继德

责任制作 / 沈 鹰

责任校对 / 何 洁

出版发行 / 上海三联书店

(200235)中国上海市钦州南路 81 号

印 刷 / 上海锦佳装潢印刷公司

版 次 / 2001 年 4 月第 1 版

印 次 / 2001 年 4 月第 1 次印刷

开 本 / 960 × 1092 1/32

字 数 / 110 千字

印 张 / 6.75 插页 2 页

印 数 / 1-30000

ISBN 7-5426-1507-6

G · 474 定价 12.00 元

科学保健方法和合理养生
之道是通往健康必由之路

为自我保健365妙计三题

钱信忠

二〇〇二年三月

亲爱的读者朋友：

世界卫生组织（WHO）指出：人的健康长寿与遗传因素的关系占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，而60%取决于自己。

可见，自我保健是何等的重要！

您只要按照本书介绍的365个妙计去做，肯定能得到世界上最宝贵的财富——健康与长寿！

序

世界上轻名利的人有，轻健康的人无。不要健康的人没有，但不懂得如何保护健康的却大有人在。人怎样才能保护健康？商家说靠进补，冬令宜进补，一年四季都要补。不过考诸祖国传统医学理论“虚则补之”，身体虚弱的人才要补，不是人人要补，人人宜补。运动家说运动，生命在于运动，运动确能强身，但还不是健康的全面含义。

这本小册子告诉您世界卫生组织(WHO)指出人体的健康标准有10条，还要加上心理健康的标准7条。无怪乎有人感叹完全健康的人怕是很少或是没有。人的健康的60%取决于自己，也就是我们常说的开启健康之门的金钥匙掌握在自己手中。

健康要靠自己争取，也就是要加强自我保健的意识。那么如何来“自我”保健呢？这就是这本小册子要告诉您的事。原来保健的许多环节就在我们的生活之中，在一些不经意的生活琐事之中。您知道了，这么做了，便有益健康。所以，沈黎风先生主编的这本小册子实在是值得一读的。诸君读后，便知我之所言不谬。

复旦大学附属中山医院院长

上海市科普创作协会理事长 梅集辉

2001年4月

顾问：凌耀星(上海中医药大学教授)

本书编委会成员：(按姓氏笔画排列)

马宇冰	王浩中	朱慧明	李秋云
李名实	沈黎风	沈建中	张 萍
张建玲	张秀风	汪丽英	侯俊伦
高 勇	高 蕾	诸渝珍	唐 炜
唐静文	董贵昌	谢大明	魏达荣



作者在东方广播电台直播室进行“健康与长寿”讲座

作者简介

沈黎风，男，1949年3月生于上海，毕业于上海师范大学中文系。

沈黎风先生自幼喜爱文学，陆续在全国各地报刊杂志上发表过80余万字文章，出版过《沈黎风一行诗集》、《上海求医指南》、《上海企事业三产指南》、《上海便民手册》、《家庭急救》、《100个意外怎么办？》(与中山医院院长杨秉辉合作)等。

沈黎风先生主编的礼品书《长命百岁不是梦》(全套6本)，走进千家万户，走进礼品市场，被誉为“最实惠的礼品”。

《自我保健365妙计》，是作者献给全国广大读者的又一份新世纪健康礼物。

正在修改的100万字的科普读物——《十万个来龙去脉——打破砂锅问到底》，即将于读者见面。



愿这本小册子能成为您身心健康的一份补充营养!

目 录

一、什么叫自我保健？	(1)
二、自我保健有哪些内容？	(2)
三、自我诊断、自我保健的21种方法	(3)
1. 舌头	(3)
2. 口感	(4)
3. 嘴唇	(5)
4. 眼睛	(5)
5. 眉毛	(7)
6. 鼻子	(8)
7. 指甲	(9)
8. 头发	(10)
9. 皮肤	(11)
10. 皮肤痒	(12)
11. 肚脐	(13)
12. 汗液	(14)
13. 痰液	(16)
14. 尿液	(17)
15. 鼻涕	(18)
16. 大便	(19)
17. 放屁	(21)
18. 气味	(22)
19. 气短	(23)

20. 睡梦·····	(24)
21. 癌变的身体信号·····	(26)

四、自我保健365妙计····· (28)

(一) 为了健康的忠告

1. “七个一工程”饮食谱·····	(28)
2. “三、五、七”饮食养生原则·····	(28)
3. 人体必需营养食物·····	(28)
4. 食品安全10要求·····	(30)
5. 不妨天天吃5种食物·····	(30)
6. 改掉不良饮食习惯·····	(31)
7. 提倡“四色膳食”·····	(31)
8. 杂食颐天年·····	(31)
9. 10种不宜多吃的食物·····	(32)
10. 3种不能吃的鲜蔬菜·····	(32)
11. 防病的最佳食物·····	(32)
12. 菜肴应少肉多鱼·····	(33)
13. 慎吃生食·····	(34)
14. 生吃海鲜要特别小心·····	(34)
15. 鲜藕不宜生吃·····	(34)
16. 5种开水不能喝·····	(35)
17. 淡盐水——人体最佳补剂·····	(35)
18. 清晨用水前请放掉“死水”·····	(35)
19. 注意判别水质好坏·····	(36)
20. 出汗补水护心脏·····	(36)
21. 矿泉水不宜多喝·····	(36)
22. 夏季谨防防水中毒·····	(37)

23.缺水易患白内障·····	(37)
24.凉菜可口须防病·····	(38)
25.饭前先喝一碗汤·····	(38)
26.吃饭要细嚼慢咽·····	(39)
27.咀嚼有助提高视力·····	(39)
28.用一侧牙齿咀嚼的习惯不好·····	(39)
29.吃饭6忌·····	(39)
30.饭后8不宜·····	(40)
31.吃饭时不要争吵动怒·····	(41)
32.请节制晚餐·····	(41)
33.节食减肥不当危害多·····	(41)
34.汤和饭别混在一起吃·····	(42)
35.全家人不要共吃一碗菜·····	(42)
36.火锅不宜常吃·····	(42)
37.当心吃出近视眼·····	(43)
38.少饮咖啡·····	(43)
39.喝咖啡的人要注意补钙·····	(44)
40.喝豆浆有5忌·····	(44)
41.喝未煮透豆浆会中毒·····	(44)
42.不可空腹吃香蕉·····	(45)
43.少吃油条·····	(45)
44.纯浓巧克力保护健康·····	(45)
45.清除蔬菜中的残存农药·····	(46)
46.刀豆一定要煮熟·····	(46)
47.长期饮酒害处多·····	(47)
48.3种人不宜喝啤酒·····	(48)
49.吃素者要防缺锌·····	(48)

50.吃肉要有限度·····	(48)
51.吃剩的熟肉应煮沸·····	(49)
52.吃皮蛋宜加醋·····	(49)
53.吃海带益健康·····	(49)
54.海带必需泡渍一昼夜·····	(50)
55.吃脑补脑·····	(50)
56.别将吃剩的罐头放入冰箱·····	(50)
57.吃辣椒应适可而止·····	(51)
58.别吃隔夜菜·····	(51)
59.吃腌菜有害无益·····	(51)
60.不要生吃鸡蛋·····	(52)
61.畸形蛋鱼瓜果不能吃·····	(52)
62.多食鱼油危险·····	(53)
63.千万别吃河豚鱼·····	(53)
64.饮茶5不宜·····	(53)
65.第一泡茶水不喝为宜·····	(54)
66.发烧时别喝茶·····	(54)
67.茶垢对人体十分有害·····	(54)
68.11种人不宜饮茶·····	(55)
69.蔬菜久存会生毒·····	(56)
70.有些蔬菜需要浸泡·····	(56)
71.香肠不宜久贮·····	(56)
72.西瓜不宜久冻·····	(56)
73.变质银耳不能吃·····	(57)
74.吃甘蔗要防中毒·····	(57)
75.牛奶与橘子不宜同吃·····	(58)
76.不要空腹喝牛奶·····	(58)



77.孕妇不宜多吃酸性食物·····	(58)
78.多味瓜子不宜多吃·····	(59)
79.柑橘不可多食·····	(59)
80.多食白果易中毒·····	(60)
81.老南瓜不能吃·····	(60)
82.发芽土豆有毒·····	(61)
83.空腹不能食黑枣·····	(61)
84.吃零食要讲究科学·····	(61)
85.水果不能代替蔬菜·····	(62)
86.吃水果应削皮·····	(62)
87.儿童要少吃爆米花·····	(62)
88.冰箱不是“保险箱”·····	(62)
89.铁锅——人体的“补血剂”·····	(63)
90.别怕吃“苦”·····	(64)
91.食物中的致癌因素·····	(64)
92.延年益寿七律·····	(65)
93.人生8戒·····	(66)
94.长命百岁10法·····	(66)
95.退休做到“一二三四五”·····	(67)
96.晚年生活“10不”·····	(67)
97.谨防退休综合征·····	(68)
98.生活中保健的最佳时间·····	(69)
99.佳节保健很重要·····	(69)
100.有利健康的10个“一种”·····	(70)
101.儿童健康10忌·····	(71)
102.行站坐卧有标准·····	(71)
103.坐要有坐相·····	(71)

- 104.不健康的生活方式等于慢性自杀…… (72)
- 105.面部有危险三角区…… (73)
- 106.定期消毒牙刷…… (73)
- 107.牙膏不能长期存放…… (74)
- 108.别滥用药物牙膏…… (74)
- 109.洗脸学问有3条…… (74)
- 110.洗澡要讲究科学…… (75)
- 111.酒后别洗澡…… (75)
- 112.蹲厕须防5种病…… (76)
- 113.不要憋大便…… (76)
- 114.不要憋尿…… (77)
- 115.不要憋气…… (77)
- 116.不要憋屁…… (77)
- 117.唾液是宝…… (78)
- 118.挖耳朵害处多…… (78)
- 119.纠正用手指挖鼻孔的习惯…… (78)
- 120.呛咳时不要捂嘴…… (79)
- 121.口腔不宜忽冷忽热…… (79)
- 122.不用担心眼皮跳…… (80)
- 123.水晶眼镜不利养目…… (80)
- 124.理发能调节情绪…… (80)
- 125.净水器也会污染…… (81)
- 126.钞票上有许多病菌…… (81)
- 127.不能用书页报刊包装食品…… (82)
- 128.蜜月旅行对优生不利…… (82)
- 129.接吻并不甜蜜…… (83)
- 130.握手会传播细菌和病毒…… (83)



131.乘车须防病从手入·····	(84)
132.常洗手防感冒·····	(84)
133.常闻花香增记忆·····	(84)
134.预防“气象病”·····	(85)
135.盛夏需防“寒”·····	(85)
136.要预防空调病·····	(86)
137.现代化居室暗藏“杀手”·····	(87)
138.美丽的鲜花也有毒·····	(87)
139.新居吸烟危害更大·····	(88)
140.操作电脑须知·····	(88)
141.电脑荧屏对人体有伤害·····	(89)
142.电话筒传话也传病·····	(90)
143.移动电话影响健康·····	(90)
144.BP机、手机电磁波有污染·····	(90)
145.不宜用手机的人群·····	(91)
146.避免家庭噪音的危害·····	(92)
147.远离生活中的“催老剂”·····	(93)
148.4种排毒法·····	(94)
149.伸懒腰是一种保健方法·····	(94)
150.打哈欠——特殊的深呼吸·····	(94)
151.不要以车代步·····	(95)
152.坚持爬楼登梯·····	(95)
153.少逛马路·····	(95)
154.运动不是健康的唯一手段·····	(96)
155.经常握拳可提神·····	(96)
156.健身运动后8不宜·····	(96)
157.高度近视者不能做剧烈运动·····	(97)

- 158.该出汗就出汗…………… (97)
- 159.选择洗碗布有讲究…………… (98)
- 160.别用塑料壶(瓶)盛装食油…………… (98)
- 161.“随身听”不宜常用…………… (99)
- 162.“过劳死”青睐3种人…………… (99)
- 163.易患痴呆的老人…………… (99)
- 164.养生5戒…………… (100)
- 165.行善益健康…………… (100)
- 166.多病也能长寿…………… (101)
- 167.“返老还童”非吉兆…………… (101)
- 168.排除诱发脑血管意外的因素…………… (102)
- 169.长期疲劳易衰老…………… (102)
- 170.难享天年的9种人…………… (103)
- 171.15种人不宜乘飞机…………… (103)
- 172.首饰不宜常戴…………… (103)
- 173.慎用染发剂…………… (104)
- 174.不能频繁地电烫和染发…………… (105)
- 175.别拔眉毛…………… (105)
- 176.指甲油有毒…………… (105)
- 177.香水有害健康…………… (106)
- 178.不宜每天过厚地涂唇膏…………… (106)
- 179.就诊前忌化妆…………… (107)
- 180.浓妆艳抹者谨防中毒…………… (107)
- 181.发宜常梳…………… (107)
- 182.戒指别戴得太紧…………… (108)
- 183.长统袜不宜常穿…………… (108)
- 184.胸罩使用不当也会影响健康…………… (108)