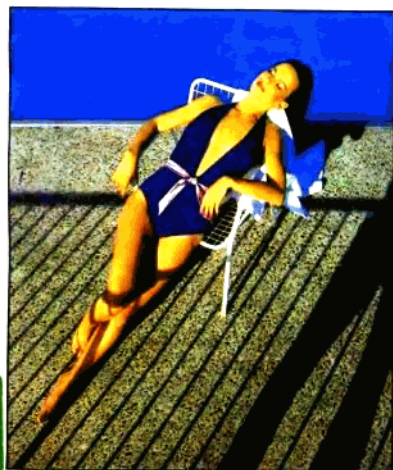


许多小常识 / 许多小秘诀 / 许多小方法 / 许多小窍门

实用科学与生活丛书

教你保健长寿秘诀



长 春 出 版 社

内 容 说 明

青春与健康、保健与长寿是人人都渴望的。本书深入浅出地介绍了使人们健康长寿的各种保健知识和方便易掌握的技巧。包括身心保健、食疗与营养保健、睡眠保健、情绪保健、青春期保健、夫妻保健、妇女保健、中老年保健、心理保健、运动保健等。

愿您一书在手，健康长寿。

《实用科学与生活丛书》

编 委 会

主 编 副主编 编 委

常 万 生	孙 晓 林			
邢 晶	王 雨 田			
常 万 生	孙 晓 林	邢 晶	王 雨 田	
王 亚 平	胡 波	李 大 胜	高 惠 茹	
孙 淑 隼	李 向 东	余 兹 贞	沈 刘 季	
冯 梅	冯 贞	秋 海 珍	刘 杨 德	
王 铁 芳	李 珍 珍	王 岫 柳	杨 聂 平	
徐 畅	张 维 和	杨 梅 梅	聂 李 少	
王 小 东	王 小 芳	张 瞿 玉	李 陈 冬	
韩 光	武 玉 田	刘 明	姜 李 青	
侯 少 祖	刘 宁	张 玉 芳	李 胡 渴	
李 玉 春	田 左	杨 冶 芳	成 晓	
胡 济 民	姜 东			

目 录

一、身心保健

身体健康的十条标准	(1)
健美的十条标准	(2)
保持青春的妙方	(2)
健身法五种	(3)
运动能够长寿	(4)
养生长寿有方	(4)
健身十六宜	(5)
十种影响寿命的作法	(6)
延缓大脑退化的八条原则	(7)
笑的好处	(8)
保持快乐要诀	(8)
愤怒对身体危害大	(9)
有益的长吁短叹	(9)
怎样防止疲劳	(10)
怎样防止大脑过度疲劳	(10)
洗澡不宜使劲搓	(12)
预防脱发须知	(12)
保护牙齿须知	(13)
每月换一把新牙刷	(13)
劳动后不要马上大量饮水	(14)

不渴也要喝些水	(14)
冷水洗脸好处多	(15)
清晨锻炼前最好先饮水	(15)
按摩手指脚趾有好处	(16)
胡子要刮不宜拔	(16)
留胡子有害健康	(16)
饭后一支烟有害	(17)
睡前六件事	(18)
开灯睡觉有损健康	(18)
三种人不宜睡午觉	(19)
午睡的最佳时间	(19)
睡眠十忌	(20)
做梦有益	(20)
睡眠时间长并不好	(21)
开窗睡觉有益健康	(21)
南北向入睡效果好	(22)
不可忽视睡床	(23)
人到中年宜五戒	(23)
边吃饭边看电视不好	(24)
日常生活中的健身法	(25)
一天步行多少为宜	(26)
常散步好处多	(26)
温水洗脚好处多	(27)
冷水冲头不科学	(27)
养肝之道	(28)
心脏功能简易评定法	(28)
测验身体素质的办法	(29)

散步应注意什么	(29)
骑自行车的益处	(30)
多做深呼吸	(30)
伸懒腰有益处	(31)
敲背的乐趣	(31)
运动关节防止早衰	(32)
跑步三戒	(32)
如何克服运动中的气喘	(33)
注意运动性低血糖症	(33)
冠心病患者运动须知	(34)
在什么气温下滑冰最适宜	(35)
夏季锻炼严防冷刺激	(35)
游泳应注意	(36)
哪些人不宜游泳	(37)

二、食疗与营养保健

营养与正确饮食	(38)
养生葆春食物	(42)
进补学问	(51)
食疗方法	(56)
进补期间要“忌口”	(60)
多喝开水净化身心	(61)
如何判断营养过剩或不足	(61)
饮食六宜	(62)
一日三餐有好处	(63)
早晨饮凉开水有益	(63)
不吃早饭易得胆结石	(64)

吃得过饱不利健康	(64)
食欲从何来	(65)
咀嚼的学问	(65)
饭后怎样漱口	(66)
吃饭时不要说笑	(66)
饱餐后不宜立即洗澡	(67)
用茶解酒不好	(67)
食醋的药用	(68)
鸡蛋治病小药方	(69)
鲤鱼的药用	(70)
豆腐的药用	(70)
韭菜的药用	(71)
栗子的药用	(72)
苹果治病疗效好	(73)
香蕉的药用	(73)
山楂的药用	(74)
白糖能当应急用药	(74)
蜂蜜的药用	(75)
芦笋的药用	(75)
面粉的药用	(76)
酱油的营养及药用	(76)
热水的医疗作用	(77)
乌贼鱼的药用	(77)
高粱的药用	(78)
大米的药用价值	(78)
绿豆的药用	(79)
赤豆的药用	(79)

西瓜的药用价值	(80)
番茄治病种种	(81)
洋葱的药用	(82)
茄子的营养及药用价值	(82)
葵花子的药用	(83)
食糖保健妙用	(84)
黄瓜治病	(84)
豆浆的药用	(85)
大白菜的药用	(85)
大蒜的外敷药用	(86)
秋果能治病	(86)
萝卜全身都是宝	(87)
能降血压的食物	(88)
能降低胆固醇的食品	(89)
有抗癌作用的蔬菜	(89)
苦瓜治癌	(90)
芹菜能降血压	(90)
饮食的催眠法	(90)
面包治失眠	(92)
吃巧克力清脑提神	(92)
大蒜补脑	(93)
吃大蒜可防治动脉硬化	(93)
常饮柿叶茶有益健康	(94)
慢性腹泻患者的饮食	(94)
小儿患麻疹的饮食	(94)
心脏病人要多吃马铃薯	(95)
辣椒可减肥治病	(95)

枣能养胃健脾	(96)
茶能解毒	(96)
果品可治便秘	(96)
花生治高血压	(97)
鸡蛋酒治感冒	(98)
鸡蛋油治虎口白	(98)
生姜可暂止牙痛	(98)
蜂蜜对茶喝治咽炎	(99)
香油炸姜蛋治咳嗽	(99)
黑木耳的食疗作用	(99)
红糖白酒治痛经	(100)
米醋能治蛲虫病	(100)

三、睡眠保健

人一天需要多少睡眠	(101)
养成良好的睡眠习惯	(102)
睡眠十忌	(102)
伏案午睡有害处	(103)
多睡容易发病	(103)
怎样克服失眠	(104)
失眠不要滥用药	(104)
自我催眠法	(105)
梦多不是神经衰弱	(106)
如何睡一个好觉	(106)
铺床勿过软	(107)
高枕有忧	(107)
合理的枕头	(108)

四、情绪保健

保持快乐的秘诀	(110)
3 分钟笑等于 15 分钟体操	(111)
哭也有益	(111)
进取心强有益健康	(112)
闭目养神可长寿	(112)
清心寡欲可长寿	(113)
短期精神紧张有益健康	(113)
静默可以增进健康	(114)
发怒有害	(114)
息怒十法	(115)
生闷气是自我折磨	(116)
反常因素影响健康	(116)
愤世嫉俗者易早逝	(117)
爱激动者须知	(118)
心脏的喜怒哀乐	(118)
如何保护心境的愉快	(119)
消除精神疲劳的方法	(120)
消除紧张情绪的作法	(121)
怎样使精力充沛	(121)

五、青春期保健

青春期应该注意些什么	(123)
简易减肥健美运动	(124)
正确的节食减肥法	(124)
发胖要多走路	(125)

瘦弱青年健身法	(125)
迪斯科舞有益青少年健康	(126)
哪些体育活动有助于青年人长高	(127)

六、夫妻保健

夫妻生活十戒	(128)
房事八忌	(129)
不正常性交有损健康	(130)
性生活过频会伤身	(130)
中年夫妇如何推迟性衰老	(131)
让幽默走进家庭	(132)
家庭和睦与健康	(133)
几月份怀孕好	(133)
孕妇保健九要	(133)
怀孕十不宜	(134)
孕妇与照光	(135)
孕产期营养问题	(136)
妊娠早期不宜多吃水果罐头	(136)
鸡蛋应补在产前	(137)
警惕产后中暑	(138)
妇女放环后应注意什么	(139)
口服避孕药与营养的代谢	(140)
中年男子应注意节欲	(140)
男性早泄发生的主要原因	(141)
早泄的防治	(141)
男性性功能与锌	(142)
男性房事三忌	(143)

男性阳痿的禁忌	(143)
气功和按摩壮阳法	(145)
“返还功”固精壮阳	(146)
性机能障碍的家庭简易疗法	(146)

七、妇女保健

妇女长寿的三大优势	(148)
女青年经期变化莫紧张	(149)
戴乳罩的好处	(149)
自测是否怀孕	(150)
最佳生育年龄	(150)
生男生女谁安排	(151)
怀孕后应节制房事	(151)
孕妇看电视要适当节制	(152)
孕妇用电热毯影响胎儿发育	(152)
孕妇的自我保健	(153)
孕妇喝酒有损胎儿视觉	(153)
孕妇不宜穿高跟鞋	(154)
产妇慎饮麦乳精	(154)
盛夏谨防产妇中暑	(155)
产后肛裂的防治	(156)
孕产妇宜多吃鲤鱼	(156)
产后应提早起床活动	(157)
怎样预防生孩子后发胖	(157)
产妇吃红糖要适时适量	(158)
人工流产后应注意些什么	(159)
怎样渡过妇女的多事之秋	(159)

更年期妇女保健须知	(160)
妇女“返老还童”并非吉兆	(161)
妇女抽烟衰老快	(161)
妇女脱发因由	(161)
妇女骑车要注意防病	(162)
妇女睡觉姿势与子宫的位置	(163)
断经后阴道出血要及时诊治	(163)
中年妇女防缺钙	(164)
女性不宜过量喝汽水	(165)
长发影响女性智力	(165)
健身妙法——编织	(166)

八、中老年保健

中年防早衰	(168)
中年人情绪的自我控制	(169)
男性如何面对更年期	(169)
衰老是可以推迟的	(170)
推迟衰老的措施	(170)
“心理老化”的自我监测	(171)
人寿的等腰三角形	(172)
心境快乐与长寿	(173)
老年人养神治身“三要”	(174)
老人要科学地生活	(175)
哪些人有长寿的可能	(176)
老年人心理上的变化	(176)
老年人大忌伤感	(177)
情绪变化会影响老人健康	(177)

预防老年人精神老化	(178)
老年人的性心理	(179)
老年丧偶后的心理保健	(180)
不可忽视的老小孩现象	(180)
百岁老人谈养生之道	(181)
长寿先要健身	(182)
中老年人长跑要注意姿势和动作	(182)
老年人肥胖症的预防	(183)
老年人晨起应注意事项	(184)
老年人怎样度过春天	(184)
老年人的少和多	(185)
老年人运动五要素	(185)
老年人要注意足部保健	(186)
摇动左手可抗老化	(186)
老年人的小损伤莫轻视	(187)
老年人用药四原则	(188)
老年人的饮食卫生	(188)
老年人的饮食进补	(189)
老年人保健十要素	(190)
老人的作息规律	(190)
老年人晚年生活十忌	(191)
老年人要警惕的“信号”	(191)
人过六十该怎样生活	(192)
老年人饮食的宜与忌	(193)
老人不可忽视文娱活动	(194)
老人体育活动十忌	(194)
老年人长寿三功	(195)

老年人健身法	(196)
老人防脑衰老十诀	(196)
老年人看电视须知	(197)
老年人夜间活动常识	(198)
老年人防暑	(199)
老年人宜少服安眠药	(199)
老年人用药五戒	(200)
老年人应注意摄取维生素	(200)
老年人不易多服鱼肝油	(201)
老年人保持视力良方	(201)
老年人洗澡的学问	(202)
老年人饮茶方法	(202)
老年人冬天穿什么样的衣服好	(203)
老年人穿什么鞋适宜	(203)
老人怎样睡好觉	(204)
怎样预防老年性耳聋	(204)
山区和农村适合老人居住	(205)
老人应谨防便秘	(205)
预防老年人跌跤	(206)
老年人应多使用左手、左半身	(207)

九、心理保健

精神与健康	(208)
心理治病	(209)
精神心理疗法	(211)

十、运动保健

最便宜的良药	(222)
强健的最理想水平	(223)
改变自我形象的计划	(225)
锻炼方式	(233)

一、身心保健

身体健康的十条标准

人怎样才能算达到身心健康的程度呢？世界卫生组织经过研究分析，归纳总结出十条具体的标准。其内容如下：

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应环境的具体变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重合适，身材匀称，站时头、臂、臀位置协调。
7. 眼睛明亮、不发炎，反应敏锐。
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽、无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。