

国康民健  
生活丛书  
吉林科学技术出版社

著名养生专家张国玺教授  
对中国人养生方式的健康忠告

# 【养生精华集】

# 细节 决定健康

原作者同名书累计销售 **600 000** 册

张国玺 >>>

央视《健康之路》等名牌健康栏目嘉宾  
为政府、中央企业、社区等不同机构的在职人员及老年群体  
开展养生保健讲座近 **800** 场，反响热烈

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康养生精华集/张国玺主编.—长春:吉林科学技术出版社,2007.10

(细节决定健康)

ISBN 978-7-5384-3602-0

I.细… II.张… III.养生(中医)—基本知识 IV.R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第162107号

## 细节决定健康养生精华集

主 编: 张国玺

特约编辑: 张 靖 郭迎节

责任编辑: 李 梁

编 委: 纪康宝 刘连军 王振华 刘晓晖 刘超平 张 俊 宋学军

刘超萍 董 梅 湛先余 郭丽娟 罗 凌 孟祥娥 王玲玲

插图设计: 孙明晓 张 丛 周鸿雁 赵 婷 王 舒 侯 隽 吴凤泽

张 虎 柳 俏 魏 巍 于 通 朱 慧

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂

版 次: 2008年1月第1版第1次印刷

规 格: 720×990毫米 16开本

印 张: 33.75

字 数: 500千字

书 号: ISBN 978-7-5384-3602-0

定 价: 39.80元

社址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-85635177 85651759 85651628

邮购部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85635175

传真: 0431-85635185

网址: <http://www.jlstp.com>

实名: 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

# 【养生精华集】

# 细节 决定健康

中国中医科学院著名养生保健专家

张国玺 教授 主编

吉林科学技术出版社

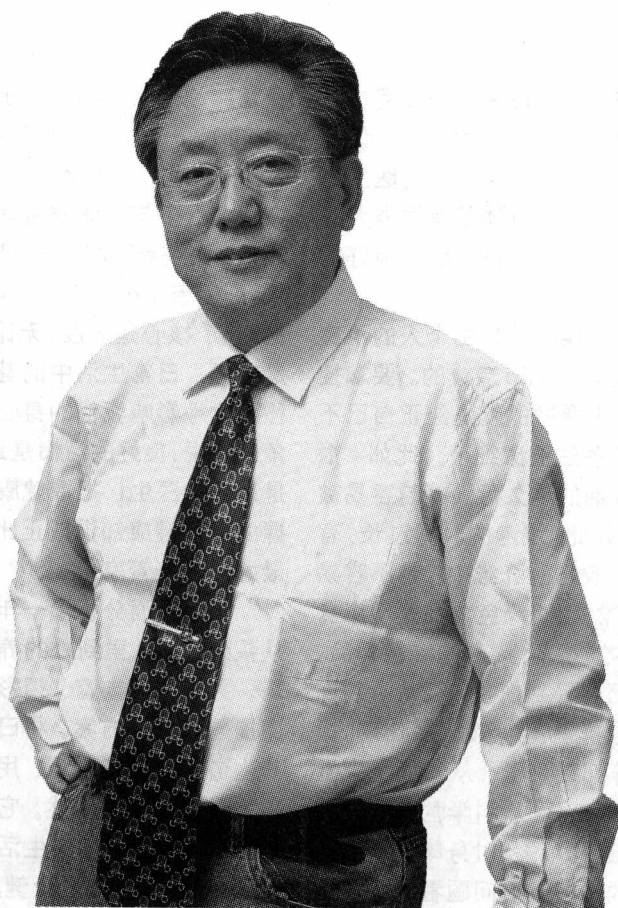
【素學辭主義】



素學辭主義各書詞學林詞中編中

辭主 影 節 望 國 光

括源出素對學林林吉



## 内容简介

本书依据传统养生理论,结合现代医学的研究成果,从日常生活、膳食营养、茶饮养生、果蔬养生、居家生活、睡眠养生、穿戴服饰、运动锻炼、旅游休闲、化妆美容、心理调适、中医保健、男性健康、女性健康、性爱保健、生殖健康、职场健康、养生进补、四季养生、疾病保健、家庭用药、健康管理、中老年保健、孕产妇保健、婴幼儿保健二十五个方面,告诉你一年四季、吃穿住行、从头到脚、从里到外的养生方案和保健技巧。将日常生活中复杂的养生道理和健康常识,用科学而又通俗的语言予以解答和阐述。本书所阐述的内容,无论是广度还是深度,均超越了目前市场上同类读物。是一本内容充实、科学性强,而又通俗易懂、引人入胜的科普佳作。

本书告诉你,健康离我们并不遥远,掌握正确的健康知识并付诸于行动,这就是得到健康的方法。健康九成靠自己,只要平时注重养生保健,就能将疾病挡在门外。

# 前言

2000多年前,古希腊名医希波克拉底精辟地指出:“最好的医生是自己”。说的就是“病人的本能就是病人的医生,医生是帮助本能的。每个人的身体都有很强大的再创能力,只要自己保持好的状态,最好的医生就是你自己。”

事实上,很多疾病都是由个人的不良生活习惯和忽视健康细节造成的。要掌控自己的健康,首先要做的就是纠正自己不良的生活习性和关注健康细节。比如:很多人认为衣服浸泡的越久污渍就越容易被洗掉,其实并非如此:浸泡的时间过长,有可能使污垢渗入衣物的纤维中,越不容易洗干净;我们常常认为,绿色食品是健康食品,平时应该多吃,事实上,只吃绿色食品,人体的健康反而会受到伤害;经常听到许多人在餐桌上这样说:少吃饭,多吃菜,饭没有营养,营养都在菜里。从表面上来看这似乎很有道理,然而,从科学营养的角度来看,如果长期这样下去,对身体健康极其不利……身边的一些细节问题看起来只是微不足道,但你却不知道,这些正是导致健康远离你的罪魁祸首。

对健康来说,日常生活习惯和细节犹如健康的一盘棋,一步走错,全盘皆输。老子说过:“我命在我不在天”,说的就是你的生命掌握在你自己的手中。良好的生活习惯,可以防止生病或者减少生病,所谓“天下难事,必做于易;天下大事,必做于细”,说的就是这个道理!“聚沙成塔,集腋成裘。”关注健康细节,良好的习惯可以使你身体健康,全家幸福;忽略健康细节,微小的恶习则可以让你多病缠身,甚至于危在旦夕。

美国科学家M·F·德罗说:“细节是

魔鬼。”细节决定健康,细节决定着生命。健康是第一位的,有很多生活的小细节,被人们忽略掉了。殊不知,在细枝末节里,也隐藏着很多与身体健康有关的东西,稍加注意,可能就会拥有一个强健的体格,而反之,则后患无穷。从养生角度讲,养生关键是细节,核心是适度,无论吃、喝、住、行都是这样。日常生活中的健康细节,最能潜移默化地影响我们的身心。所以,从这个角度来说,良好的习惯是最好的医药,细节是最好的医生!把握健康的程度和自己掌握的正确健康知识成正比,只有自己才是最好的健康管家!

本书全面分析了一年四季、吃穿住行、从头到脚、从里到外的养生方案和保健技巧。并提供了丰富、精彩而切实可行的健康提醒和解决方案。将日常生活中复杂的养生道理和健康常识,用科学而又通俗的语言予以解答和阐述。它将带给你最有冲击力的21世纪健康生活新理念!一书在手,犹如手持一张登上健康快车的车票。

最后,送给诸位一句话:细节决定健康,细节决定生命!关注小细节必将收获大健康!希望本书能成为你生活中最可信赖而又不可缺少的健康向导。

祝您健康长寿,快快乐乐活百年!

中国中医科学院、西苑医院老年医学研究所研究员、著名中医养生保健专家

张国立 教授

# 目录Contents

## 第一章 日常生活细节

|                      |    |                     |    |
|----------------------|----|---------------------|----|
| 养生的最佳时间.....         | 20 | 摇头晃脑疾病少.....        | 35 |
| 坐得太直对脊柱不利.....       | 20 | 嚼口香糖可预防记忆力衰退.....   | 35 |
| 尽量少用公厕烘干机.....       | 21 | 盐水漱口有害健康.....       | 36 |
| 二郎腿跷不得.....          | 21 | 鼻毛不能轻易剪.....        | 36 |
| 舞厅不宜经常“泡”.....       | 21 | 生日蛋糕慎点蜡烛.....       | 37 |
| 勤洗手疾病走.....          | 22 | 早晨开水龙头要先放放水.....    | 37 |
| 盲目除菌会降低人体免疫力.....    | 23 | 饭后一支烟, 害处大无边.....   | 37 |
| 相片有毒不能吻.....         | 23 | 嘴唇会越舔越干.....        | 38 |
| 衣服并非浸泡越久越干净.....     | 24 | 勿随便挤压手指关节.....      | 38 |
| 如何保持清新口气.....        | 24 | 尽量不要用别人的梳子.....     | 39 |
| 女性要小心手袋变成细菌仓库.....   | 25 | 损害大脑的不良习惯.....      | 39 |
| 小心染上“电视病”.....       | 25 | 吃饭不要在桌子上垫报纸.....    | 39 |
| 洗澡时不宜用力搓.....        | 26 | 躺着看电视易得颈椎病.....     | 40 |
| 别这样擤鼻涕.....          | 26 | 洗衣粉使用不当损害健康.....    | 40 |
| 白头发不能随便拔.....        | 27 | 筷子不能混着用.....        | 41 |
| 打电话时, 别与话筒太亲密.....   | 27 | 毛巾要勤洗勤换.....        | 41 |
| 长时间“目不转睛”伤害眼睛.....   | 28 | 外出回家别忘洗头.....       | 42 |
| 小便后不能立即坐.....        | 28 | 晒被子时间不宜过长.....      | 42 |
| 冬天泡脚水温 40℃ 左右最好..... | 29 | 刷完牙后最好再冲洗喉咙.....    | 43 |
| 使用空调前须清洗.....        | 29 | 洗脸时别忘洗鼻子.....       | 43 |
| 衣服洗完留点泡沫不要紧.....     | 30 | 洗澡时, 浴液要尽快冲洗掉.....  | 43 |
| 长时间憋尿会憋出病.....       | 30 | 别在太阳下晒羽绒衣.....      | 44 |
| 起床后不要着急叠被子.....      | 30 | 小心被“暖气”烘出病.....     | 44 |
| 清晨起来不宜急着开窗.....      | 31 | 用干抹布擦桌子会加重室内污染..... | 45 |
| 看电视时不宜开照明灯.....      | 32 | 发短信太多会损伤智力.....     | 45 |
| 搓脸能缓解疲劳.....         | 32 | 小心穿出“拖鞋病”.....      | 45 |
| 不要离手机充电插座太近.....     | 32 | 看电视超过 2 小时要开窗.....  | 46 |
| 手机不要挂在胸前.....        | 33 | 鸡蛋怎样储存最科学.....      | 46 |
| 醉酒后不宜仰卧和俯卧.....      | 33 | 家中筷子怎样放细菌最少.....    | 47 |
| 不宜隔着玻璃晒太阳.....       | 34 | 春季进屋别着急脱外衣.....     | 47 |
| 小心“太阳镜综合症”.....      | 34 | 长时间淋浴不利健康.....      | 48 |
| 熬夜会降低免疫力.....        | 35 | 钥匙上细菌多.....         | 48 |
|                      |    | 洗发水不要直接抹在头上用.....   | 49 |
|                      |    | 毛巾搓脸要慎重.....        | 49 |
|                      |    | 洗脸水温度多少为宜.....      | 49 |
|                      |    | 熬夜时点蓝灯不易犯困.....     | 50 |
|                      |    | 学会和宠物安全接触.....      | 50 |

|                  |    |                   |    |
|------------------|----|-------------------|----|
| 常洗手去疲劳.....      | 51 | 咸鱼不要常吃.....       | 70 |
| 什么时候不宜洗澡.....    | 51 | 食用大蒜应适量.....      | 70 |
| 洗碗时别忘记洗碗底.....   | 52 | 饮食不要一味西化.....     | 70 |
| 用掉色毛巾可致癌.....    | 52 | 蜂蜜应成为早餐必备食品.....  | 71 |
| 开水最好沸腾 3 分钟..... | 53 | 面粉并非越白越好.....     | 71 |
| 用洗洁精洗碗不要有残留..... | 53 | 用保鲜盒存放食物最安全.....  | 72 |
| 怎样保持菜板的清洁.....   | 54 | 吃面包不如吃馒头.....     | 72 |
| 耳朵不宜随便掏.....     | 54 | 吃米带点糠, 有利于健康..... | 73 |
| 起床后不要急着刮胡子.....  | 55 | 喝菜汤不如喝粥.....      | 73 |
| 常挖鼻孔易患病.....     | 55 | 少吃点会更年轻.....      | 74 |
| 如何选择牙膏最健康.....   | 56 | 如何吃出青春活力.....     | 74 |
| 看完电视记得洗脸.....    | 57 | 饭菜要趁热入冰箱.....     | 75 |
| 怎样洗手最科学.....     | 57 | 食物煮沸不等于食物消毒.....  | 75 |
| 久蹲厕所易患痔疮.....    | 58 | 麻辣烫这样吃才健康.....    | 76 |
| 不要以泡沫决定牙膏质量..... | 58 | 吃饭不规律易使人发胖.....   | 76 |
| 经常剔牙害处多.....     | 59 | 绿豆汤怎样熬营养更高.....   | 77 |
| 警惕健康新杀手: 耳机..... | 59 | 煲汤时间过长营养易丢失.....  | 77 |
| 走路不要背着手.....     | 60 | 烧菜放碱会破坏维生素.....   | 77 |
|                  |    | 忌买相好而且便宜食品.....   | 78 |

## 第二章 膳食营养细节

|                    |    |                     |    |
|--------------------|----|---------------------|----|
| 吃饭不宜吃得太快.....      | 62 | 米饭不宜冷藏.....         | 78 |
| 鸡汤可缓解感冒症状.....     | 62 | 剩米饭怎样吃最有营养.....     | 79 |
| 常吃芝麻, 延缓衰老.....    | 63 | 汤水泡饭易致肠胃病.....      | 79 |
| 常食猪血好处多.....       | 63 | 吃饭不能“趁热吃”.....      | 80 |
| 吃生姜能吃出好心情.....     | 64 | 不要买散装速冻食品.....      | 80 |
| 喝大米粥能防感冒.....      | 64 | 不要总吃一种油.....        | 80 |
| 进餐不宜“狼吞虎咽”.....    | 64 | 冰箱里存放面包不可取.....     | 81 |
| 解冻食品不宜再冷冻.....     | 65 | 这些食物精华不能丢.....      | 81 |
| 献血后如何补充营养.....     | 65 | 卡拉 ok 后这些东西不能吃..... | 82 |
| 饭前最好喝点汤.....       | 66 | 怎样吃鱼才安全.....        | 82 |
| 食盐过多易长皱纹.....      | 66 | 剩饭再食应充分加热.....      | 83 |
| 不要盲目地食醋.....       | 67 | 早餐最好吃热的食物.....      | 83 |
| 烹饪油反复使用易引起高血压..... | 67 | 熬汤用水有讲究.....        | 83 |
| 吃香喝辣有损前列腺.....     | 68 | 油炸食品别挑薄的.....       | 84 |
| 火锅肉片至少涮一分钟.....    | 68 | 烧菜时白酒无法替代料酒.....    | 84 |
| 粉丝含铝多吃易中毒.....     | 69 | 做菜要多放番茄酱.....       | 85 |
| 剩菜回锅不利健康.....      | 69 | 吃完方便面来点水果.....      | 85 |
|                    |    | 煮饭用开水最有营养.....      | 86 |

|                   |     |                      |     |
|-------------------|-----|----------------------|-----|
| 保质≠保鲜.....        | 86  | 菊花茶加冰糖因人而异.....      | 106 |
| 别等油锅冒烟才下菜.....    | 86  | 常看电视者要多喝茶.....       | 107 |
| 切菜时最好用手撕.....     | 87  | 酒后喝浓茶加重心脏负担.....     | 107 |
| 少吃饭多吃菜对身体有害.....  | 87  | 喝果汁饮品也要注意含糖量.....    | 107 |
| 进餐时要细嚼慢咽.....     | 88  | 矿物质饮料营养高.....        | 108 |
| 每炒好一道菜要刷一次锅.....  | 88  | 凉茶也有禁忌人群.....        | 108 |
| “吃啥补啥”不科学.....    | 89  | 速溶饮品少喝为妙.....        | 109 |
| 肚子饿时别做 4 件事.....  | 89  | 饮酒宜慢不宜快.....         | 109 |
| 让蔬菜成为餐桌的主角.....   | 90  | 浓茶不宜饭后喝.....         | 110 |
| 对身体有害的食物搭配.....   | 90  | 口渴时喝什么饮料最好.....      | 110 |
| 清晨饮水, 健康肠胃.....   | 91  | 茶垢可致癌.....           | 110 |
| 磁化水的药物疗效.....     | 91  | 喝完茶记着漱口.....         | 111 |
| 提防老化水的危害.....     | 92  | 喝完牛奶别忘喝点温水.....      | 111 |
| “多渣食品”营养多.....    | 92  | 饮茶不宜过量.....          | 112 |
| 粗粮营养高.....        | 93  | 喝新鲜茶小心中毒.....        | 112 |
| “食不厌杂”有益健康.....   | 94  | 喝热茶最解渴.....          | 113 |
| 勿恋“路边小吃”.....     | 94  | 不要混淆汽水与茶.....        | 113 |
| 不良饮食是肥胖的“帮凶”..... | 95  | 吃葡萄应不吐籽不吐皮.....      | 114 |
| 小心“冰箱腹泻”.....     | 96  | 别陷入喝牛奶的误区.....       | 114 |
| 炒菜调味的最佳时间.....    | 96  | 怎样吃酸奶最健康.....        | 115 |
| 食物酸碱合理摄入.....     | 97  | “男奶女浆”有道理.....       | 115 |
| 保鲜膜并不能保鲜.....     | 97  | 咖啡的科学饮法.....         | 116 |
| 味精使用五不宜.....      | 98  | 饮酒对身体的益和害.....       | 116 |
| 当心自助餐后遗症.....     | 99  | 端午节不宜喝雄黄酒.....       | 117 |
| 早餐马虎不得.....       | 99  | 夏季首选豆饮料.....         | 118 |
| 如何自备健康又营养的午餐..... | 100 |                      |     |
| 晚餐的最佳吃法.....      | 101 |                      |     |
| 吃零食利弊各半.....      | 101 |                      |     |
| 红肉要少吃.....        | 102 |                      |     |
|                   |     |                      |     |
| <b>第三章 茶饮养生细节</b> |     | <b>第四章 果蔬养生细节</b>    |     |
| 中药泡茶常服有害.....     | 104 | 有的蔬菜不宜太新鲜.....       | 120 |
| 慎用鲜橘皮泡茶饮.....     | 104 | 水果不要带皮吃.....         | 120 |
| 沏茶要掌握水温.....      | 104 | 吃水果并非多多益善.....       | 121 |
| 哪些人不宜饮茶.....      | 105 | 食菠萝小心过敏.....         | 121 |
| 喝下午茶好处多.....      | 105 | 不要吃有苦味的柑橘.....       | 121 |
| 蔬果汁要“现打现喝”.....   | 106 | 有的蔬菜应先焯水后烹制.....     | 122 |
|                   |     | 番茄拌白糖谨防螨虫.....       | 122 |
|                   |     | 多吃菠菜可防止记忆力衰退.....    | 123 |
|                   |     | 烂水果不宜吃.....          | 123 |
|                   |     | 补充营养, 水果不能代替蔬菜吃..... | 124 |

|          |                   |     |                  |     |
|----------|-------------------|-----|------------------|-----|
| Contents | 冰西瓜好吃但伤身.....     | 124 | 床垫要半年翻次身.....    | 141 |
|          | 吃水果后也要刷牙.....     | 124 | 床如何摆放最科学.....    | 142 |
|          | 如何祛除蔬果农药残留.....   | 125 | 什么颜色床罩最利健康.....  | 142 |
|          | 吃菜别忘喝菜汤.....      | 125 | 开空调时要拉上窗帘.....   | 142 |
|          | 蔬菜营养四季不同.....     | 126 | 冲马桶时别忘盖盖子.....   | 143 |
|          | 切好的水果要少买.....     | 126 | 封闭式装修等于作茧自缚..... | 143 |
|          | 小心野菜中毒.....       | 127 | 居家健康,选漆是关键.....  | 144 |
|          | 吃蔬菜要因人而异.....     | 127 | 居室内要有充足的阳光.....  | 145 |
|          | 看颜色选西红柿.....      | 128 | 居室要留有充分的空间.....  | 145 |
|          | 细嚼苹果能杀菌.....      | 128 | 居室内防潮有利健康.....   | 146 |
|          | 冷藏西瓜别超过 2 小时..... | 128 | 避开放射购住房.....     | 146 |
|          | 同一个萝卜不同的吃法.....   | 129 | 居室飘香益健康.....     | 147 |
|          | 食用芦荟的注意事项.....    | 129 | 根据年龄设计卧室.....    | 148 |
|          | 多吃绿色瓜果可防视力退化..... | 130 | 床的选择与健康.....     | 148 |

## 第五章 居家生活细节

|                  |     |                    |     |
|------------------|-----|--------------------|-----|
| 居家养花与健康.....     | 132 | 卧室里日常保健好习惯.....    | 149 |
| 家里没异味不一定没污染..... | 132 | 卫生间中的健康细节.....     | 150 |
| 室内要少用杀虫剂.....    | 133 | 卫生间最好不要摆香水.....    | 151 |
| 冰箱保鲜并非万能.....    | 133 | 宠物不在居室里饲养.....     | 151 |
| 洗衣机用完要开着盖儿.....  | 134 | 家电噪声危害健康.....      | 152 |
| 地毯要经常吸尘和清洗.....  | 134 | 家电磁辐射可导致不孕.....    | 153 |
| 住房不过六楼最合适.....   | 135 | 给空调“洗”个“澡”再使用..... | 153 |
| 彩色陶瓷餐具有损健康.....  | 135 | 家电使用有年限.....       | 154 |
| 鲜为人知的家庭致癌物.....  | 136 | 电话也要常消毒.....       | 155 |
| 当心微波炉损害健康.....   | 136 | 电冰箱使用误区.....       | 155 |
| 新房不宜立即入住.....    | 136 | 打扫房间应采用湿式扫除法.....  | 156 |
| 厨房卫生要重视.....     | 137 | 正确使用不锈钢餐具.....     | 156 |
| 瓷砖也会危害健康.....    | 138 | 使用铝制炊具须当心.....     | 157 |
| 窗台养植物可防尘降噪.....  | 138 | 小心卫生间成为家庭污染源.....  | 158 |
| 床靠墙容易睡出关节炎.....  | 138 | 久坐软座椅易生痔疮.....     | 158 |
| 贴报纸擦玻璃事半功倍.....  | 139 |                    |     |
| 挂窗帘也要看朝向.....    | 139 |                    |     |
| 小心窗帘有毒.....      | 140 |                    |     |
| 房间颜色不宜超过三种.....  | 140 |                    |     |
| 卧室不要放电器.....     | 141 |                    |     |
| 厕所里放纸篓不利健康.....  | 141 |                    |     |

## 第六章 睡眠养生细节

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 向睡眠要健康.....        | 160 |
| 睡眠不好当心脱发.....      | 160 |
| “头朝北,脚朝南”睡眠香甜..... | 161 |
| 早晨赖床易致病.....       | 162 |
| 定时觉醒保健康.....       | 162 |

|                   |     |                     |     |
|-------------------|-----|---------------------|-----|
| “高枕”未必“无忧”.....   | 163 | “春捂秋冻”并非人人适宜.....   | 184 |
| 营造被窝“小气候”.....    | 163 | 夏天穿衣容易步入的误区.....    | 185 |
| 怎样午睡才健康.....      | 164 | 化纤织物不宜常穿.....       | 186 |
| 正确睡姿益健康.....      | 165 | 牛仔裤长期穿会影响生育.....    | 186 |
| 什么时间入睡最好.....     | 165 | 穿羊毛衫三注意.....        | 187 |
| 睡眠不好小心“绝顶”.....   | 166 | 新衣忌不洗就穿.....        | 188 |
| 总打瞌睡可能是病.....     | 166 | 冬季,要“风度”也要“温度”..... | 188 |
| 别把打鼾不当回事.....     | 167 | 游泳衣不要未干就穿.....      | 189 |
| 睡觉为何流口水.....      | 168 | 衣物中要少用卫生球.....      | 190 |
| 晚睡早起都不健康.....     | 168 | 购买旧衣物小心染疾病.....     | 190 |
| 湿着头发睡觉有害健康.....   | 169 | 鲜艳衣服:染料致癌猛于甲醛.....  | 191 |
| 午睡并非人人适宜.....     | 169 | 干洗衣服急穿小心肾脏中毒.....   | 192 |
| 枕着胳膊睡觉对健康不利.....  | 170 | 束腰过紧其患多多.....       | 192 |
| 晚上睡觉窗户最好留点缝.....  | 170 | 冬季穿衣切忌两头紧.....      | 193 |
| 人究竟要睡多长时间.....    | 171 | 科学佩带胸罩保护乳房健康.....   | 193 |
| 睡觉常用电热毯对身体有害..... | 171 | 保健内衣要对症穿.....       | 194 |
| 面对面睡觉不利健康.....    | 172 | 尖头鞋——美丽舒适不可兼得.....  | 195 |
| 床垫,软硬适中最好.....    | 172 | 夏天穿鞋有讲究.....        | 195 |
| 不宜蒙着被子睡觉.....     | 173 | 穿“松糕鞋”小心足弓畸形.....   | 196 |
| 裸睡有益健康.....       | 173 | 老年人不宜穿平底鞋.....      | 197 |
| 上班族的睡眠有讲究.....    | 174 | 口罩久戴反有害.....        | 197 |
| 睡眠障碍降低白领生活质量..... | 174 | 冬天应怎样戴手套.....       | 198 |
| 适量运动可提高睡眠质量.....  | 175 | 领带过紧诱发青光眼.....      | 199 |
| 让噪音化为催眠曲.....     | 176 | 长期戴变色眼镜会损伤眼睛.....   | 199 |
| 舒适寝具营造完美睡眠.....   | 176 | 戴隐形眼镜并非人人皆宜.....    | 200 |
| 环境营造好,睡眠质量高.....  | 177 | 劣质金首饰对人体有辐射.....    | 201 |
| 不宜开灯睡觉.....       | 178 | 有的宝石首饰是健康的隐形杀手..... | 201 |
| 睡眠不当易造成失眠.....    | 178 | 戴流行饰品小心皮肤过敏.....    | 202 |
| 几种家常食物助你安然入睡..... | 179 |                     |     |
| 赶走失眠的简易疗法.....    | 180 |                     |     |

## 第七章 穿戴服饰细节

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 长期穿运动鞋易患扁平足.....    | 182 |
| 着装——维系身心健康的重要一环.... | 182 |
| 女性如何穿出自己的风采.....    | 183 |
| 慎穿塑料鞋.....          | 183 |
| 小心高跟鞋的美丽后遗症.....    | 184 |

## 第八章 运动锻炼细节

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 酒后跳舞伤身体.....      | 204 |
| 剧烈运动时不宜“急刹车”..... | 204 |
| 运动后沐浴时间不宜过长.....  | 204 |
| 经常运动不妨多吃黑巧克力..... | 205 |
| 运动后要及时换内衣.....    | 205 |
| 运动后不宜吃酸性食物.....   | 206 |
| 健身时不要等渴了才喝水.....  | 206 |

|          |                         |                    |
|----------|-------------------------|--------------------|
| Contents | 运动过度脑子会变笨..... 207      | 把握减肥的黄金时间..... 227 |
|          | 健身锻炼应有序..... 207        | 如何美化腰部的曲线..... 228 |
|          | “饭后百步走”并非人人皆宜..... 208  |                    |
|          | 运动后别忘洗手..... 208        |                    |
|          | 不同的运动要穿不同的鞋..... 209    |                    |
|          | 运动并非出汗越多越好..... 209     |                    |
|          | 晨练后睡“回笼觉”对身体不利..... 210 |                    |
|          | 举高脚可消除疲劳..... 210       |                    |
|          | 霾天不要做户外运动..... 210      |                    |
|          | 不宜在公路边散步..... 211       |                    |
|          | 赤脚走路强身健体..... 211       |                    |
|          | 换气过度有害健康..... 212       |                    |
|          | 伸展运动宜常做..... 212        |                    |
|          | 跑步应讲究方法..... 213        |                    |
|          | 上午不宜做高负荷运动..... 213     |                    |
|          | 规律性运动有四大好处..... 213     |                    |
|          | 运动要选好时间表..... 214       |                    |
|          | 有些地点不适宜运动..... 215      |                    |
|          | 把运动变成习惯..... 215        |                    |
|          | 运动健身的注意事项..... 216      |                    |
|          | 天气变化也会影响健康..... 216     |                    |
|          | 健身新热潮——慢跑..... 217      |                    |
|          | 水里慢跑有利健康..... 218       |                    |
|          | 早上起床做瑜伽有益身心健康..... 218  |                    |
|          | 走走更健康..... 219          |                    |
|          | 倒走倒跑可健身..... 220        |                    |
|          | 爬楼梯锻炼的注意事项..... 220     |                    |
|          | 游泳八不宜..... 221          |                    |
|          | 常打保龄球可延年保龄..... 221     |                    |
|          | 蛙跳可跳走“将军肚”..... 222     |                    |
|          | 握哑铃走路更健身..... 223       |                    |
|          | 刚睡醒不要做剧烈运动..... 223     |                    |
|          | 简便易行的健身方法：倒立..... 224   |                    |
|          | 双手并用可防病..... 225        |                    |
|          | 骑车要注意姿势..... 225        |                    |
|          | 经常垂钓好处多..... 226        |                    |
|          | 跳绳好处多..... 226          |                    |
|          |                         | <b>第九章 旅游休闲细节</b>  |
|          | 使用飞机座位靠枕有隐患..... 230    |                    |
|          | 勿将空调车当作避暑胜地..... 230    |                    |
|          | 乘汽车不宜闭目养神..... 231      |                    |
|          | 提醒：坐车别打瞌睡..... 231      |                    |
|          | 旅行地点要科学选择..... 231      |                    |
|          | 旅行日程怎样安排最合理..... 232    |                    |
|          | 旅行前要做好准备..... 233       |                    |
|          | 旅游是亚健康患者的一剂良药..... 233  |                    |
|          | 旅行前要做健康检查..... 234      |                    |
|          | 如何处理常见的旅行病..... 235     |                    |
|          | 旅行时应怎样预防感冒..... 235     |                    |
|          | 假日出行防传染病..... 236       |                    |
|          | 夏日旅行晕厥和中暑的防治..... 237   |                    |
|          | 旅行饮水有技巧..... 238        |                    |
|          | 野外用餐要边吃边煮..... 238      |                    |
|          | 空中旅行的健康要点..... 239      |                    |
|          | 解除旅途疲劳的妙方..... 240      |                    |
|          | 旅行途中要保持身心健康..... 240    |                    |
|          | 郊游出行好习惯..... 241        |                    |
|          | 高原旅游勿忘保健..... 242       |                    |
|          | 简易推拿治旅途失眠..... 242      |                    |
|          | 惊险游乐悠着玩..... 243        |                    |
|          | 出外旅游衣服的选择与搭配..... 244   |                    |
|          | 旅游不要忘记补充营养..... 244     |                    |
|          | 旅行如何选食蔬菜和水果..... 245    |                    |
|          | 旅行中如何进补才健康..... 246     |                    |
|          | 旅行时怎样保养脚..... 246       |                    |
|          | 旅行时，应怎样保养皮肤..... 247    |                    |
|          | 旅途中如何保护眼睛..... 247      |                    |
|          | 旅游购物有讲究..... 248        |                    |
|          | 旅行回来要注意保健..... 249      |                    |
|          | 旅游车上不宜看电视..... 250      |                    |
|          | 旅游时莫在野外露宿..... 250      |                    |

## 第十章 化妆美容细节

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 迷信明星美容之道不可取.....    | 252 |
| 洗澡后不要急着化妆.....      | 252 |
| 做双眼皮悠着点.....        | 252 |
| 小心小耳眼打出大麻烦.....     | 253 |
| 做隆鼻术要慎重.....        | 253 |
| 挤痘不留痕.....          | 254 |
| 眉毛不能随便修.....        | 255 |
| 指甲要常修,健康才常有.....    | 255 |
| 文身贴纸不是酷.....        | 256 |
| 痣不能轻易点.....         | 256 |
| 用“胎盘素”养颜要三思而后行..... | 256 |
| 抵制皮肤衰老——            |     |
| 女人与岁月的持久战.....      | 257 |
| 三大“战略”除粉刺.....      | 258 |
| T区控油有妙招.....        | 258 |
| 电脑一族的皮肤保养.....      | 259 |
| 吸烟会加速皮肤老化.....      | 259 |
| 怎样预防化妆品皮炎.....      | 260 |
| 走出化妆四大误区.....       | 260 |
| 化妆时间不宜超过10分钟.....   | 261 |
| 警惕化妆性眼病.....        | 262 |
| 注意化妆棉的挑选、使用和保养..... | 262 |
| 怎样鉴别变质化妆品.....      | 263 |
| “红唇一族”当心口红病.....    | 263 |
| 护发的常见误区.....        | 264 |
| 自行染发要注意.....        | 265 |
| 留长发会影响智力.....       | 265 |
| 头发保养必需的营养元素.....    | 266 |
| 油性头发的护理.....        | 266 |
| 如何让头发远离静电.....      | 267 |
| 预防头屑的八大秘诀.....      | 268 |
| 卷发的护理秘诀.....        | 268 |
| 梳理头发的正确方法.....      | 269 |
| 正确使用香水.....         | 270 |

## 第十一章 心理调适细节

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 偶尔发泄有利于身心健康.....     | 272 |
| 不良心理因素会导致失眠.....     | 272 |
| 吹毛求疵心理的矫治.....       | 273 |
| 乐于助人心情好.....         | 273 |
| 牢骚太盛防肠断.....         | 274 |
| 疾病恐惧心理危害健康.....      | 274 |
| 提高心理免疫力.....         | 274 |
| 多喝水能解忧愁.....         | 275 |
| 经常喊口号压力减一半.....      | 275 |
| 当心“球迷综合症”.....       | 276 |
| 勿让心理超负荷.....         | 276 |
| 心理疲劳是现代人的“隐形杀手”..... | 277 |
| 老来识得“闲”滋味.....       | 277 |
| 过度关怀病患老人并非好事.....    | 278 |
| 心情不爽,不妨请个“情绪假”.....  | 278 |
| 常聊天益处多.....          | 278 |
| 如何吃掉坏情绪.....         | 279 |
| 眼泪是缓解压力的良方.....      | 280 |
| 烦躁降低抵抗力.....         | 280 |
| 心理健康的情绪标准.....       | 281 |
| 心理健康要八戒.....         | 281 |
| 如何培养自己的乐观情绪.....     | 282 |
| 疯狂购物也是病.....         | 283 |
| 怎样保持心理平衡.....        | 283 |
| 学会适应环境.....          | 284 |
| 远离孤独有方法.....         | 284 |
| 经常唱歌有助于健康长寿.....     | 285 |
| 笑口常开健康来.....         | 286 |
| 快乐是健康的有效处方.....      | 286 |
| 长吁短叹好处多.....         | 287 |
| 学会暗示自己,摆脱消极心理.....   | 287 |
| 静默益身心.....           | 288 |
| 怎样抛开坏情绪的困扰.....      | 289 |
| 如何消除猜疑心理.....        | 289 |
| 保健要诀——调畅情志.....      | 290 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 学会聊天,聊掉疾病.....    | 291 |
| 松弛法可消除精神紧张.....   | 291 |
| 适度紧张有益无害.....     | 292 |
| 消除紧张十诀.....       | 293 |
| 克服自卑心理有方法.....    | 293 |
| 对抗抑郁好习惯.....      | 294 |
| “自嘲”的魅力.....      | 295 |
| 自言自语有益心理健康.....   | 295 |
| 教你“难得糊涂”.....     | 296 |
| 偶尔放纵有利于身心健康.....  | 296 |
| 何时该去心理咨询.....     | 297 |
| 七情不调百病生.....      | 298 |
| 要善于放弃和遗忘.....     | 298 |
| 如何进行自我“心理改造”..... | 299 |
| “四忘”康乐法.....      | 300 |
| 如何轻松减压.....       | 300 |
| 不悦情绪巧转化.....      | 301 |
| 做情绪的主人.....       | 302 |

## 第十二章 中医保健细节

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 热敷法令你耳聪目明.....      | 304 |
| 足部按摩好处多.....        | 304 |
| 用醋泡脚精神好.....        | 305 |
| 巧用热水能治病.....        | 305 |
| 早晚各喝两杯醋水可防皮肤干燥..... | 305 |
| 面部锻炼不可少.....        | 306 |
| “咬牙切齿”也健身.....      | 307 |
| 手动健脑法.....          | 308 |
| 呼吸得法益长寿.....        | 308 |
| 起床后最该做的四件事.....     | 309 |
| 勤沐浴有益身心健康.....      | 309 |
| 五种方法让大脑变得更年轻.....   | 310 |
| 经常挠头好处多.....        | 311 |
| 睡前洗脚胜吃补药.....       | 311 |
| 勤捏手指抗衰老.....        | 312 |
| 走路用脚跟,延年益寿又健身.....  | 312 |
| 摩擦皮肤能健身.....        | 312 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 擦胸揉腹增强免疫力.....     | 313 |
| 捶背能提高机体免疫力.....    | 313 |
| 长踮脚养生好.....        | 314 |
| 多喝水少生病.....        | 314 |
| 秃头不等于衰老.....       | 314 |
| 揉耳健身法.....         | 315 |
| 戴水晶能保健不可信.....     | 316 |
| 护腰五决.....          | 316 |
| 甩甩手,疾病走.....       | 317 |
| 搓揉脚心益处多.....       | 317 |
| 梳头 10 分钟预防脑中风..... | 318 |

## 第十三章 男性健康细节

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 男性必吃的 6 种健康食品.....        | 320 |
| 未婚男士小心桑拿.....             | 320 |
| 教会男人拒绝秃顶.....             | 321 |
| 让眼泪带走烦恼.....              | 321 |
| 男士不要以为梳头只是女人的事....        | 322 |
| 男人健康之非常策略.....            | 322 |
| 啤酒肚形成的原因.....             | 323 |
| 男人同样需要防晒.....             | 323 |
| 偏瘦的男人容易骨质疏松.....          | 323 |
| 男人献血可少得心脏病.....           | 324 |
| 一支香烟,可破坏 25 毫克的维生素 C..... | 324 |
| 适度亲热有益男性心脏健康.....         | 325 |
| 男士别忘排毒.....               | 325 |
| 五种坏情绪有害男性健康.....          | 325 |
| 男性嗅巧克力可抗感冒.....           | 326 |
| 男人,喝牛奶悠着点.....            | 326 |
| 男子不可百日无姜.....             | 327 |
| 男人不要忽视“腰酸腰痛”.....         | 327 |
| 提醒男士:剃须刀                  |     |
| 用两周要滴风油精.....             | 328 |
| 男性忧郁症患者症状并不明显.....        | 328 |
| 过量嚼口香糖有损性功能.....          | 328 |

|                      |     |                     |     |
|----------------------|-----|---------------------|-----|
| 看美女有助于男士长寿.....      | 329 | 单肩挎包害处多.....        | 348 |
| 纯棉内裤不是男性首选.....      | 329 | 痛经慎服止痛药.....        | 348 |
| 男士使用香水的禁忌.....       | 330 | 用药丰乳不可取.....        | 349 |
| 知足男人更长寿.....         | 330 | 女性腿毛浓密不要大意.....     | 349 |
| 男性健康不能迷恋药物.....      | 331 | 女性如何呵护胸部健康.....     | 350 |
| 男性“乱”吃会不育.....       | 332 | 空调影响女性健康.....       | 350 |
| 喝酒时千万别抽烟.....        | 332 | 女性健康禁忌.....         | 351 |
| 夜生活危害男性健康.....       | 333 | 女性须谨慎使用家用清洁剂.....   | 352 |
| 男性也要警惕乳腺癌.....       | 333 | 少女也要警惕妇科病.....      | 352 |
| 自由基, 男性健康的“杀手”.....  | 334 | 少女过度手淫有危害.....      | 353 |
| 坐浴对男性健康更有利.....      | 335 | 月经异常——妇科病的早期信号..... | 354 |
| 男性如厕四点注意.....        | 335 | 月经紊乱当心卵巢疾病.....     | 355 |
| 男性骑车车座不宜过高.....      | 336 | 女孩月经迟潮稀少不可忽视.....   | 355 |
| 拔胡须: 小习惯会惹出大麻烦.....  | 337 | 卫生巾最好 2 小时更换一次..... | 356 |
| 男性多做家务有益身体健康.....    | 337 |                     |     |
| 不要与他人共用剃须刀.....      | 337 | <b>第十五章 性爱保健细节</b>  |     |
| 失眠会增加男性患糖尿病的危险....   | 338 | 体外射精害处多.....        | 358 |
| 酒后男人一定要吃的 9 种食物..... | 338 | 小心接吻病.....          | 358 |
| 笔记本电脑使用不当会不育.....    | 339 | 冷热水交替浴可增强男性性功能....  | 359 |
| 红辣椒成男性新帮手.....       | 339 | 性生活时间不宜过长.....      | 359 |
| 男性健康衰退的八大先兆.....     | 339 | 女性患性器官疾病不宜过性生活..... | 360 |
| 多事之秋须防“男人病”.....     | 340 | 常刮胡子可提高性高潮.....     | 360 |
| <b>第十四章 女性健康细节</b>   |     | 性爱让女性更健美.....       | 361 |
| 早婚女性要注意补血.....       | 342 | 和谐性生活可加快入眠.....     | 362 |
| 更年期女性睡眠禁忌.....       | 342 | 性生活过频可导致不育.....     | 362 |
| 新婚女性怎样安全旅行.....      | 343 | 夫妻分床有益健康.....       | 363 |
| 抑郁女性更易患乳癌.....       | 343 | 性生活后别喝冷饮.....       | 364 |
| 经期腰酸捶不得.....         | 344 | 洗澡后立即行房不可取.....     | 364 |
| 随时光彩的经期女人.....       | 344 | 性生活前别吃太油腻.....      | 365 |
| 女性参加锻炼有利于分娩.....     | 345 | 调准生物钟有助于夫妻性和谐.....  | 365 |
| 特殊时期的特殊锻炼.....       | 345 | 危害健康的几种做爱方式.....    | 366 |
| 妇女不宜在排卵期做 X 线检查..... | 346 | 避孕套破后如何避孕.....      | 366 |
| 女性长“蹲”有利健康.....      | 346 | 性生活要防过敏.....        | 367 |
| 妇女更年期宜多吃的食物.....     | 347 | 过完性生活不宜立即睡.....     | 367 |
| 女性应注意经前乳房胀痛.....     | 347 | 忍精不射并非健康之举.....     | 367 |
|                      |     | 做爱时不要用力搂抱.....      | 368 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 不要盲目使用情趣用品.....    | 368 |
| 房事大汗淋漓不可盲目进补.....  | 369 |
| 房事后别用湿巾清洁.....     | 369 |
| 性欲旺盛也是病.....       | 370 |
| 酒后不宜过性生活.....      | 370 |
| 忌盲目崇拜性技巧.....      | 370 |
| 前戏并非越久越好.....      | 371 |
| 做爱半小时前要排空“二便”..... | 371 |
| 早晨做爱后要休息半小时.....   | 372 |
| 房事之后喝什么好.....      | 372 |
| 性爱是女性乳房最好的保健方..... | 372 |
| 性爱是杀死感冒细菌的最佳途径.... | 373 |
| 房事前喝 1 杯水有助催情..... | 373 |
| 饭后不宜立即行房事.....     | 374 |
| 口交者要把好病从口入关.....   | 374 |

## 第十六章 生殖健康细节

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 男人趴着睡,影响性功能.....   | 376 |
| 久坐伤害前列腺.....       | 376 |
| 男人久坐沙发易不育.....     | 377 |
| 男性“特区”健康禁忌.....    | 377 |
| 阴囊坠胀原因多.....       | 378 |
| 环境毒素影响生殖健康.....    | 378 |
| 按摩肚脐保护前列腺.....     | 378 |
| 缺锌可导致不育.....       | 379 |
| 别把正常早泄当成不正常.....   | 379 |
| 男性尿道分泌物异常不可大意..... | 380 |
| 穿丁字裤有害生殖健康.....    | 380 |
| 千万不可小视生殖器畸形.....   | 381 |
| 前列腺,预防比治疗更重要.....  | 382 |
| 婚前检查是优生监督的第一关..... | 382 |
| 男人的睾丸碰不得.....      | 383 |
| 阳痿的帽子不要轻易戴.....    | 383 |
| 看性病要去正规医院.....     | 383 |
| 男性小便宜掂着脚尖.....     | 384 |
| 不能用热水烫洗外阴.....     | 384 |
| 阴道瘙痒要因症施治.....     | 385 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 女性不可忽视下身鱼腥臭味..... | 385 |
| 滥用阴道洗液隐患大.....    | 385 |
| 常吃甜食容易得阴道炎.....   | 386 |

## 第十七章 职场健康细节

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 益健康的办公习惯.....       | 388 |
| “坐”班族警惕疾病上身.....    | 388 |
| 电脑这几个部位别碰.....      | 389 |
| 记忆力减退要多吃鸡蛋.....     | 389 |
| 饭局多影响身体健康.....      | 389 |
| 防辐射应多食的 5 种食品.....  | 390 |
| 疲劳可能是疾病信号.....      | 390 |
| 电脑旁不要摆放纸和文件.....    | 391 |
| 复印机哪个位置对人体伤害最大..... | 391 |
| 亚健康患者宜吃鸡肉.....      | 392 |
| 颈椎早衰要预防.....        | 392 |
| 可迅速恢复精力的食物.....     | 392 |
| 怎样克服“假期综合征”.....    | 393 |
| 将电脑放低可防视觉疲劳.....    | 393 |
| 怎样应对“年关焦虑症”.....    | 394 |
| 办公室里的健身方法.....      | 394 |
| 打哈欠伸懒腰,清醒头脑抗衰老..... | 395 |
| 伏案午睡不可取.....        | 395 |
| 电脑员注意腕管综合征.....     | 396 |
| 警惕“大楼综合症”.....      | 396 |
| 上班族应少吃盒饭、套餐.....    | 397 |
| 警惕写字楼里的“情绪传染病”..... | 397 |
| 午睡过长易发困.....        | 398 |
| 经常架高双腿益处多.....      | 398 |
| 戴耳机应注意耳朵保养.....     | 398 |
| 警惕室内空气的老龄化.....     | 399 |
| 常在电脑前应补充维生素.....    | 399 |
| 电脑一族小心眼睛发干.....     | 400 |
| 职业男性的营养菜单.....      | 400 |
| 白领的痔疮问题不可忽视.....    | 400 |
| 上班族洗脸要注意四点.....     | 401 |
| 液晶显示屏并非绝对安全.....    | 401 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 小心电脑键盘成为病菌的温床..... | 402 |
| 大脑疲劳, 祸害不小.....    | 402 |
| 办公桌: 惊人的细菌库.....   | 403 |
| 上班族小心“失写症”.....    | 403 |
| 鼠标不要放桌上.....       | 404 |
| 电脑一族常见的用眼误区.....   | 404 |

## 第十八章 养生进补细节

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 进补不要赶时髦.....        | 406 |
| 营养药也是“药”.....       | 406 |
| 人参不宜滥补.....         | 407 |
| 如何科学补肾.....         | 407 |
| 预防白内障可服用维生素.....    | 408 |
| 健康人吸氧无益处.....       | 408 |
| 养胃记住“一二三四”.....     | 409 |
| 预防骨质疏松要走出补钙误区.....  | 409 |
| 保健品不宜用沸水冲.....      | 410 |
| 维生素可解乏.....         | 410 |
| 冬天手脚冰冷补充维生素.....    | 411 |
| 维生素 A 能抗癌.....      | 411 |
| 进补有六忌.....          | 412 |
| 购买补品勿以贵贱论优劣.....    | 412 |
| 补药性味不同应用范围不同.....   | 413 |
| 不可盲目进补.....         | 413 |
| 吃补药也有讲究.....        | 414 |
| 进补: 食之有度, 过之有害..... | 414 |
| 男女都能服阿胶.....        | 415 |
| 补充维生素的几个误区.....     | 415 |
| 滋补药不宜与牛奶同服.....     | 416 |
| 营养药品≠补品.....        | 416 |
| 进补不可跟着广告走.....      | 417 |
| 讲究营养也保肝.....        | 417 |
| 蜂王浆并非人人皆宜.....      | 418 |

## 第十九章 四季养生细节

|               |     |
|---------------|-----|
| 春季多吃这些蔬菜..... | 420 |
|---------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 春季要常梳头.....       | 420 |
| 春季逛街注意病害侵袭.....   | 420 |
| 春季喝蜜可养生.....      | 421 |
| 平安度夏贵“四清”.....    | 421 |
| 天热防肠胃炎多吃醋.....    | 422 |
| 夏季“空调病”的预防.....   | 422 |
| 夏天应防晒.....        | 423 |
| 夏季睡觉不宜光上身.....    | 423 |
| 午饭后不宜立即睡.....     | 423 |
| 盛夏如何防暑.....       | 424 |
| 凉水洗脚不可取.....      | 425 |
| 小暑最宜吃的食物.....     | 425 |
| 啤酒可消暑解乏.....      | 425 |
| “夏打盹”缘自人体缺钾.....  | 426 |
| 夏天流汗保康健.....      | 426 |
| 夏天还是洗热水澡好.....    | 427 |
| 夏天慎戴太阳镜.....      | 427 |
| 夏季出汗不宜立即洗冷水澡..... | 428 |
| 夏天牛奶冰冻易变质.....    | 428 |
| 夏天贪凉不利健康.....     | 428 |
| 秋季进补勿操之过急.....    | 429 |
| 秋季注意防燥.....       | 429 |
| 深秋这些部位不可着凉.....   | 430 |
| 冬季不宜晚睡早起.....     | 430 |
| 冬季睡眠少穿衣.....      | 431 |
| 冬装过厚害处多.....      | 431 |
| 冬天为什么一定要戴帽子.....  | 431 |
| 怎样预防冻疮.....       | 432 |
| 冬季健身时嘴不宜张太大.....  | 433 |
| 冬季养胃注意饮食.....     | 433 |
| 冬季也要勤开窗.....      | 433 |
| 可御寒的食物.....       | 434 |
| 冬日睡眠有学问.....      | 434 |
| 不同地区的冬季进补原则.....  | 435 |
| 冬季“四汤”保健康.....    | 435 |
| 冬季足部保养有良方.....    | 436 |