

教你妙计一千招



养生保健在平时
延年益寿靠自己

家庭健康红宝书

范静泊·主编

金城出版社
GOLD WALL PRESS





家庭健康

红宝书

养生保健在平时

延年益寿靠自己

主编：范静泊

编者：朱太锐 李娟 李想

HONG BAO SHU



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健康红宝书 / 范静泊主编. -北京: 金城出版社,
2007.6

ISBN 978-7-80084-928-2

I. 家… II. 范… III. 家庭保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 004784 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)84254364 (总编室)64228516

(编辑部) 64210080

<http://www.jccb.com.cn>

中国电影出版社印刷厂印刷

970×650mm 1/16 27 印张 382 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80084-928-2

定价: 38.00 元

对于每个人来说，有一个健康的身体，这是难能可贵的一件事情。现代医学研究表明，人类的健康状况是多种因素联合作用的结果，而其中饮食与营养是非常重要的方面。科学地安排饮食是提高身体素质、增强机体抵抗力、减少和战胜疾病、健康长寿的重要途径。

其次，对于不同年龄段的人来说，养成良好的生活起居习惯，对维护身体健康是十分重要的。

此外，精神心理保健是人体健康的一个重要环节。人的精神状态正常，机体适应环境的能力以及抵抗疾病的能力就会增强，从而可以起到防病的作用。

还有，“动则不衰”是中华民族养生、健身的传统观点。早在几千年前，体育运动就被作为健身、防病的重要手段之一。

最后，随着人民生活水平的提高，“防病重于治病”的保健意识已深入人心。专家指出，从饮食、锻炼、家庭保健等方面努力，这些才是防病治病最需要做的事。如果办得到这些，才能实现健康和长寿的目的。



责任编辑：张朴远 袁东旭
装帧设计：梵天书装



“福如东海，寿比南山”，是古人祝福长者最好的吉利话，也代表了人们对健康孜孜不倦的向往和追求。古代民间就常有“夜卧早起，广步于庭”、“动则不衰”、“仁者寿”、“心底无私天地宽”等说法，这些都是我们的祖先在长期的生活实践中总结出来的养身与养心观念。而“不求吃饱，只求吃好”、“绿色食品”等又是出现在现代生活健康词典上的新名词。这些观念涉及饮食、日常生活习惯、运动、疾病防治等方方面面，而正是这些古今的健康观念很好地指导着人们的生活。

人的一生不同年龄段其生理特点不同，在保健时其侧重点也有所不同。呱呱坠地、嚶嚶学语的婴幼儿，身体发育迅速、心理日渐成熟的少男少女，

即将迈上红地毯、穿上水晶鞋、踏入新生活门槛的新婚佳人，身怀六甲、孕育新生命的孕产妇，尝过人生百态、生活压力增大、身体器官功能开始逐渐减退的中老年人，他们都是我们需要关注的对象。

随着社会的进步，人们越来越关注自己的生活质量，追求生活的健康化，而身体健康是其中的主要内容。欲保持身体健康，只靠药物显然是不可取的，而最科学、最可行的是做好自我养生保健。所以，针对以上这些情况，我们特意从家庭养生保健的角度编写了《家庭健康红宝书》。

此书涉及饮食、运动、生活、疾病预防等内容，从各个方面告诉大家去更好地调适自己的衣、食、住、行。另外，在这本书中，我们按照儿童、青少



年、新婚期、孕期、中老年等年龄段分别告诉大家养生保健的正确知识。除此之外，我们还将告诉大家一些崭新的家

庭养生保健新观念和疾病预防的小常识，包括食疗、心理疗法和运动疗法等，都是大家在日常生活当中需要了解的。

同时，书中综合了我国渊源流长的

医疗文化理念，希望通过阅读此书，大家能更深地感悟到养生保健的重要意义。

最后，希望大家关注健康、关爱生命，从家庭日常生活保健做起，注意每天的衣食住行，把自己的生活打造得更完美、更充实、更多彩！

CONTENTS

目 录

第1篇 养成好的饮食起居习惯

前言 / 1

第一章 健康饮食新观念 / 1

吃的时间比吃的东西更重要 / 1

一日多餐次比少餐次更重要 / 1

食品的洁净比食补更重要 / 1

人体所需的“编外”营养素 / 1

体内水失衡与衰老 / 3

智力发育关键期的营养 / 3

猪血的保健功能 / 4

食品中的“四性” / 4

食品中的“五味” / 5

常吃带馅食品好 / 5

甲鱼虽滋补，但也要慎食 / 6

避开对肠道不利的食物 / 6

常喝豆浆也有弊 / 7

长期素食不可取 / 7

生猛海鲜不宜多吃 / 8

生姜的养生功能 / 8

萝卜亦养生 / 10

茶的养生功能 / 11

在低脂饮食中可以吃鸡蛋 / 12

低盐保健康 / 12

冷开水泡粗茶能降血糖 / 12

菠萝能缓解冠心病的发作 / 12

鱼油有助于预防肿瘤扩散 / 13

癌症病人的蛋白质补充 / 13

肝病患者少吃富铜食物 / 13

手术病人宜补锌 / 14

减少食糖量有益健康 / 14

长寿饮食歌 / 15

第二章 运动保健新观念 / 15

锻炼大脑，防止衰老 / 15



- 力量锻炼，健康受益 / 16
- 体力活动，对抗衰老 / 17
- 韧性锻炼，必不可少 / 18
- 增肌减脂锻炼，多多益善 / 19
- 气功疗法，养神健身 / 20
- 散步运动，健身调神 / 21
- 如何采用内养功健身 / 23
- 脚后跟走路有益健康 / 24
- 闲时常做手指操 / 24
- 床上锻炼的方法 / 26
- 哪些人不能游泳 / 28
- 头颈锻炼需小心“颈性眩晕” / 29
- 中老年运动警惕一些危险动作 / 29
- 动态养生与静态养生 / 30
- 床边锻炼同样健身 / 31
- 揉腹的保健作用 / 31
- 中药洗浴健身心 / 32
- 按摩增强记忆力 / 32
- 强身健体热沙浴 / 32
- 牙龈按摩四法 / 33
- 勤动手指能健脑 / 33
- 保护腰部的几种方法 / 33
- 体育助长身高 / 34
- 体育锻炼能增强自制力 / 34
- 交替运动可预防骨折 / 34
- 锻炼能促进戒烟 / 35
- 体育运动能使性生活更美满 / 35
- 乒乓球运动能矫正假性近视 / 36
- 运动可降低结肠癌发病率 / 36
- 弹性跑步增进老人健康 / 36
- 锻炼能改善妇女雌激素水平 / 37
- 第三章 心理保健新观念 / 37**
- 怎样保持心理健康 / 37
- 心理健康的十条标准 / 38
- 善良——心理养生的营养素 / 40
- 宽容——心理养生的调节阀 / 40
- 乐观——心理养生的不老丹 / 40
- 淡泊——心理养生的免疫剂 / 40
- 信念——人体健康的妙方 / 41
- 克服依赖心理 / 41
- 养生箴言 / 42
- 克服怯弱心理的方法 / 43
- 防止骄傲和自卑心理的方法 / 43
- 改变脾气暴躁的方法 / 44
- 学会自我宽容的方法 / 44
- 精神寄托的方法 / 45

- 从友谊获得健康法 / 45
- 处世能力与健康长寿 / 45
- 性格修养与健康长寿 / 46
- 善待自己与健身防老 / 47
- 笑与养生 / 48
- 哭与养生 / 48
- 养生要顺其自然 / 48
- 养生与养心相互促进的关系 / 49
- 和气养生有助于长寿 / 50
- 心态从容者多长寿 / 51
- 心地好者长寿 / 51
- 家有丑妻延年益寿 / 52
- 乐观开朗, 延年益寿 / 52
- 清心寡欲能延寿 / 53
- 良好的心态延年益寿 / 54
- 装聋作哑有益养生 / 55
- 开心与健康 / 55
- 学会遗忘有助延年 / 56
- 惰性使你走向衰老 / 57
- 克服惰性的方法 / 58
- 第四章 生活养生新观念 / 59**
- 《老子》中的养生之道 / 59
- 古代养生的“七损” / 59
- 古代养生的“八益” / 60
- 养生五大原则 / 61
- 养生与黄金分割律 / 62
- 养生之道先养神 / 62
- “药王”孙思邈的养生法 / 63
- 腿部养生 / 64
- 足浴养生 / 65
- 鼻部养生 / 66
- 味道与养生 / 68
- 音乐与养生 / 68
- 枕头与养生 / 69
- 洗漱也养生 / 69
- 观赏金鱼有助养生 / 70
- 药枕的养生功能 / 70
- 有趣的养生保健谚语 / 71
- 呼吸养生法 / 72
- 日常养生保健五个不能等 / 73
- 睡前做好六件事 / 74
- 善弈者长寿 / 74
- 长寿最怕“心”先老 / 75
- 保“肾”可以寿长 / 76
- 睡眠适度可保长寿 / 77
- 生育越少越长寿 / 78

- 走出对长寿认识的误区 / 79
- 老人养花益寿 / 80
- 社交使人长寿 / 81
- 体脑并用益长寿 / 81
- 强噪音可导致突然死亡 / 82
- 不利于健康的生活方式 / 82
- 哪些人不宜日光浴 / 83
- 过度的皮肤曝晒易患胆结石 / 83
- 警惕舞厅激光对眼睛的损害 / 83
- 久坐有六弊 / 84
- 吃饭看电视与消化道疾病 / 84
- 切莫长期服用维生素和微量元素 / 84
- 刮舌苔有损味觉 / 85
- 过多洗澡降低皮肤抵抗力 / 85
- 运动后不能马上洗澡 / 85
- 热水浴有损男子生育能力 / 86
- “饭后百步走”缺乏科学性 / 86
- 警惕卡拉 OK 病 / 87
- 切勿忽视“磁饥饿症” / 87
- 长期饮烈性酒使智力衰退 / 88
- 嗜酒与骨质疏松 / 88
- 抽烟对神经系统的影响 / 88
- 滤嘴香烟害更多 / 89
- 吸烟对药效的影响 / 89
- 吸烟危害视力 / 89
- 运动过后吸烟危害更大 / 90
- 瘦人抽烟人更瘦 / 90
- 不要克制身体的自我保护 / 90
- 不待疲劳便休息 / 91
- 午睡对健康有益 / 91
- 尽量满足自己的午睡欲望 / 92

第2篇 家庭养生保健措施

第一章 儿童保健措施 / 93

一、吃得开心更健康 / 93

儿童合理的膳食“1少、2定、3多” / 93

儿童膳食两大误区 / 93

儿童饭食十不宜 / 94

培养孩子的良好饮食习惯 / 94

牛奶冷冻保存不科学 / 97

婴儿忌长期喝豆奶 / 97

- 婴儿发热尽量少吃鸡蛋 / 97
- 婴儿腹泻不宜禁食 / 97
- 婴幼儿选择食品四项要求 / 98
- 选择儿童休闲食品四注意 / 99
- 让孩子少吃糖有四招 / 100
- 纠正孩子偏食四方法 / 100
- 家庭就餐五避免 / 101
- 儿童喝粥有助强身 / 102
- 儿童喝汤有助排毒 / 102
- 儿童多吃蘑菇有益健康 / 103
- 儿童多吃大蒜可以杀菌 / 104
- 儿童多吃菜汁能增强免疫力 / 104
- 缺铁有损儿童脑神经 / 104
- 儿童食疗补铁治贫血 / 105
- 常饮酸奶对儿童发育益处多多 / 105
- 儿童夏天吃冰镇西瓜易伤肠胃 / 105
- 儿童过多食酸性食品引起孤独症 / 105
- 三招食疗治“少白头” / 105
- 孩子强身饮食“黄金搭档” / 106
- 麻疹患儿进食注意事项 / 106
- 儿童不宜多吃的二十种食物 / 107
- 孩子不宜长期吃汤泡饭 / 109
- 儿童食谱中的十佳与十差 / 109
- 儿童不宜空腹吃糖 / 109
- “吃软怕硬”易长双层牙 / 109
- 零食有益但不能取代主食 / 110
- 硬食健脑、固齿 / 110
- 儿童食谱中荤食不可少 / 111
- 与孩子视力有关的饮食 / 111
- 儿童饮食指南 / 111
- 二、运动的感觉真棒 / 112**
- 触碰、抓握训练一、二、三 / 112
- 手眼协调能力训练两步曲 / 113
- 幼儿运动有禁区 / 113
- 教孩子骑车要领 / 114
- 有助调节心情的五种快乐运动 / 114
- 全家享受四种健身操 / 115
- 爬山中监督孩子的身体 / 115
- 青春期运动介绍 / 116
- 什么是伸展运动、心肺有氧运动、重量运动 / 117
- 防止孩子“电脑脖”的简单运动 / 117
- 适合饭后做的四项运动 / 118
- 运动时喝可乐会增加疲劳感 / 119
- 运动时吃巧克力可补充能量 / 119
- 运动时喝矿泉水不解渴 / 119



- 运动正确补水方法 / 120
- 运动后莫吃鱼 / 120
- 户外运动四项原则 / 120
- 孩子冬季健身七注意 / 121
- 冬季运动时忌穿棉质衣服 / 122
- 儿童不宜使用小区健身器材 / 122
- 孩子早晚简单运动好处多 / 122
- 孩子学慢跑六点注意事项 / 123
- 游戏中教会孩子游泳 / 124
- 五分钟教会孩子做健美操 / 124
- 教孩子认识基本的健身器材 / 125
- 教孩子认识无氧健美器械 / 126
- 选择私人教练的两大误区 / 128
- 合格私人教练至少应具备的素质 / 128
- 两招教会你选教练 / 128
- 三、好睡眠好身体 / 129**
- 掌握婴儿的睡眠时间 / 129
- 婴儿睡眠有多有少 / 129
- 宝宝睡觉时惊悸不是病 / 130
- 婴儿睡眠不需要特别的环境 / 130
- 睡觉时也可给婴儿换尿布 / 130
- 从睡眠检查婴儿的健康 / 130
- 从睡眠看婴儿吃奶情况 / 131
- 如何应对宝宝睡扁头 / 131
- 婴儿用睡袋更健康 / 132
- 婴儿睡觉脱衣好处多 / 132
- 给婴儿选择凉席的几点注意事项 / 133
- 正确睡眠八点小提示 / 133
- 宝宝不正确的八种入睡法 / 134
- 父母与孩子分床三点注意 / 135
- 培养儿童午睡四方法 / 136
- 你的孩子是否有睡眠障碍 / 137
- 宝宝睡眠五要领 / 137
- 孩子睡觉落枕怎么办 / 138
- 孩子睡觉磨牙怎么办 / 138
- 学生睡眠四点注意 / 139
- 两种方法保证考前睡眠 / 139
- 考前家长两勿 / 139
- 四、健康上网乐趣多 / 140**
- 不要害怕让孩子接触电脑 / 140
- 3岁前的孩子不需要电脑 / 140
- 宝宝学习电脑的时机把握 / 140
- 指导孩子学习电脑操作手册 / 140
- 父母本身应认识到自我学习的必要性 / 141
- 家长和孩子一起玩电脑 / 141

- 家长为孩子选软件时的注意事项 / 141
- 幼儿玩电脑的五点注意事项 / 142
- 要分清爱好与病态成瘾 / 142
- 孩子上网成瘾的特点 / 142
- 家长帮助孩子须留“三心” / 142
- 正确辅导子女健康上网七点注意
事项 / 142
- 五、儿童家庭急救安全须知 / 143**
- 小儿跌落之预防 / 143
- 小儿跌落后之两注意三检查
一观察 / 143
- 孩子烫伤或烧伤怎么办 / 144
- 肘关节以上的上臂骨折急救法 / 145
- 大腿骨折急救法 / 145
- 小腿骨折急救法 / 145
- 脊椎骨折急救法 / 145
- 开放性骨折急救法 / 145
- 骨裂急救法 / 145
- 骨折急救注意：包扎不要过紧 / 145
- 孩子头部划伤不可轻易自行处理 / 145
- 其他部位划伤怎么办 / 146
- 孩子扎伤怎么办 / 146
- 扎伤后感染的特征 / 146
- 孩子擦伤怎么办 / 147
- 孩子有淤伤怎么办 / 147
- 孩子划伤需要看医生的五种情况 / 147
- 外伤后注射破伤风针知多少 / 147
- 孩子高空跌伤怎么办 / 148
- 五种脑部外伤要注意 / 148
- 孩子被毒蛇咬伤怎么办 / 148
- 孩子被狗咬伤怎么办 / 149
- 孩子被蜂蜇伤怎么办 / 149
- 孩子被蜈蚣咬伤怎么办 / 149
- 孩子被鼠咬伤怎么办 / 150
- 孩子被蝎或毒蜘蛛伤害怎么办 / 150
- 孩子被猫咬伤怎么办 / 150
- 预防孩子异物卡喉两招 / 150
- 异物卡喉怎么办 / 151
- 孩子触电怎么办 / 151
- 孩子误吞有毒物质怎么办 / 151
- 孩子接触有毒物质怎么办 / 152
- 孩子鼻出血怎么办 / 152
- 孩子误食洗衣粉怎么办 / 152
- 孩子误饮餐具、蔬菜和水果的洗涤剂
怎么办 / 152
- 预防游泳抽筋两招 / 153



- 游泳中抽筋急救法 / 153
- 淹溺急救基本步骤 / 153
- 异物刺入眼球处理五忌 / 153
- 小儿急性腹痛急救 / 154
- 小儿高热惊厥急救 / 154
- 晒伤皮肤的急救法 / 155
- 小儿为什么会得过敏性皮炎 / 155
- 过敏性皮炎的防治方法 / 155
- 当心孩子患“空调病” / 156
- 小儿哮喘发作时的家庭急救 / 156
- 预防体温表滑入肛门 / 156
- 体温表滑入肛门怎么办 / 156
- 预防儿童腹泻五点注意 / 157
- 腹泻患儿四点注意 / 157
- 煤气中毒急救法 / 157
- 让孩子避免伤害预防术之一：
自救技能 / 158
- 让孩子避免伤害预防术之二：
安全意识 / 158
- 让孩子避免伤害预防术之三：
了解家中的危险地带 / 158
- 让孩子避免伤害预防术之四：
避免意外伤害 / 158
- 如何预防孩子反复呼吸道感染 / 158
- 小儿轻微受凉感冒治疗法 / 159
- 日常判断孩子缺钙两法 / 159
- 幼儿经常便秘怎么办 / 159
- 如何安排母乳喂养婴儿的哺喂次数 / 159
- 如何安排人工喂养婴儿的哺喂次数 / 160
- 为婴儿添加辅食原则一：从少到多 / 160
- 为婴儿添加辅食原则二：从稀到稠 / 160
- 为婴儿添加辅食原则三：从一到多 / 160
- 断奶期注意一：明确断奶期 / 160
- 断奶期注意二：添加辅食时机 / 160
- 断奶期注意三：辅食质量 / 161
- 断奶期注意四：使用器皿 / 161
- 如何纠正宝宝只吃奶不吃饭 / 161
- 不同药的不同喂法 / 161
- 给宝宝喂药的正确姿势 / 161
- 给宝宝喂药家长须知 / 162
- 婴儿头皮乳痂清洗法 / 162
- 小儿牙齿健康——选牙刷 / 162
- 小儿牙齿健康——用牙刷 / 162
- 小儿牙齿健康——选牙膏 / 163
- 为婴儿洗澡注意事项 / 163
- 怎样为婴儿洗澡 / 163



- 不会刷牙的小儿如何保持口腔清洁 / 163
- 如何鉴别孩子得了红眼病 / 164
- 孩子得了红眼病怎么办 / 164
- 出汗多的孩子要适当补锌 / 164
- 宝宝患急性外耳道炎的症状和治疗 / 164
- 宝宝患急性中耳炎的症状和治疗 / 165
- 注意喂奶姿势可防治急性中耳炎 / 165
- 宝宝患慢性中耳炎的症状和治疗 / 165
- 宝宝安全教育——洗澡 / 166
- 宝宝安全教育——远离危险物品 / 166
- 宝宝安全教育——马桶 / 167
- 夏季用凉席之安全提示 / 167
- 孩子“生长痛”须知 / 167
- 安全饮食防过敏——过敏表现 / 167
- 安全饮食防过敏——过敏食物 / 168
- 安全饮食防过敏——检查过敏原 / 168
- 为宝宝选择化妆品
- 婴幼儿皮肤特性须知 / 168
- 为宝宝选择化妆品
- 儿童化妆品特点须知 / 169
- 为宝宝选择化妆品——护肤类 / 169
- 为宝宝选择化妆品——洗涤类 / 169
- 为宝宝选择化妆品
- 儿童爽身粉、花露水 / 170
- 好的婴儿化妆品简易选用法 / 170
- 儿童乘车的两个安全误区 / 170
- 儿童乘车安全保护措施 / 170
- 第二章 青春期保健措施 / 171**
- 一、青春期饮食调理 / 171**
- 男青少年的营养指导 / 171
- 少女青春期的合理饮食 / 171
- 青春期应补充的营养素 / 172
- 青春期的营养 / 173
- 牛奶促增身高法 / 173
- 苹果增强儿童记忆法 / 173
- 食物健脑法 / 174
- 适时进食增强记忆法 / 174
- 二、青春期生活保健 / 174**
- 青少年怎样预防近视 / 174
- 青春期日常活动 / 174
- 小女孩乳房过早发育是怎么引起的 / 175
- 青少年如何预防假性近视 / 175
- 女孩的青春发育期有何特点 / 175
- 少女月经周期不规则表示发育不良吗 / 176
- 青春期要注意保护声带 / 177



- 少女婚前做爱的危害 / 177
- 少女请远离紧身内衣 / 177
- 紧张焦虑有碍女孩身体长高 / 178
- 初潮少女身心保健要点 / 178
- 青春美少女，请呵护私隐 / 179
- 碳酸类饮料：少女健康的杀手 / 179
- 青春期少女营养清单 / 180
- 微量元素影响少女健美 / 181
- 女孩莫追“吸烟时尚” / 182
- 给青春少女的十点忠告 / 182
- 如何防治青春期缺钙 / 183
- 女性青春时期如何补养 / 184
- 选用卫生巾有讲究 / 184
- 少女运动不当引发妇科病 / 185
- 三、青春期心理保健 / 185**
- 父女关系对青春期女孩的影响 / 185
- 青少年放松情绪 50 法 / 186
- 青春期女性的心理健康 / 187
- 青少年心理变异的防治 / 188
- 受挫后的心理对策 / 189
- 如何应对孩子的考试焦虑心理 / 190
- 如何消除学生的自卑心理 / 190
- 优化中学生生活环境 / 191
- 增强中学生的适应能力 / 191
- 了解并满足孩子的需要 / 192
- 多给孩子一些赏识 / 193
- 如何培养孩子的意志品质 / 194
- 减轻“心理压力”的良方 / 196
- 独生子女心理卫生及保健 / 196
- 四、青春期疾病防治 / 196**
- 青春期月经稀发的病因病机 / 196
- 青春期月经稀发不调的治疗 / 197
- 预防不孕症从少女做起 / 198
- 避免骨质疏松症应从少年期注意摄钙量 / 198
- 少女缺钙易骨质疏松 / 199
- 青春期子宫出血的病因 / 199
- 青少年屈光不正者配镜宜慎重 / 199
- 有些癌症药物损害男孩生殖能力 / 199
- 第三章 婚期保健措施 / 200**
- 一、婚前准备 / 200**
- 婚前检查很重要 / 200
- 哪些情况不宜结婚生育 / 200
- 为什么要进行婚前检查 / 200
- 女性生殖器官婚检包括哪些 / 200
- 婚前检查的内容 / 201