

美丽生活

健康生活253招

天天健康

小窍门

刘再成 秦玉良 编著

TIANTIANJIANKANG
XIAOQIAOMEN

生活小妙招，蕴藏大智慧
简单易行的窍门点拨
不断发现生活中的美和乐趣

中国妇女出版社

健康生活253招

天天健康

小窍门

● 刘再成 秦玉良 编著

TIANTIANJIANKANG
XIAOQIAOMEN

中国妇女出版社



图书在版编目(CIP)数据

天天健康小窍门/刘再成,秦玉良编著. —北京:中国妇女出版社,2007. 1

ISBN 978-7-80203-359-7

I. 天… II. ①刘…②秦… III. 保健—基本知识… IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 150673 号

天天健康小窍门

作 者: 刘再成 秦玉良/编著

责任编辑: 姜 喆

装帧设计: 红十月设计室

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 200 1/24

印 张: 9

字 数: 160 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 978-7-80203-359-7

定 价: 18.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

TIANTIANJIANKANGXIAOQIAOMEN



关注健康是每一个人的必修课，因为没有什么比健康更重要！如果没有了健康，事业、追求、理想等都将成为空谈。

可如今生活节奏之快，社会竞争之激烈，使很多人无暇更多地关注自己的健康。对于大多数人来说，他们缺少的不仅是健康意识，还缺乏卫生知识和良好的生活习惯。如果我们从小养成早晚认真刷牙的习惯，就可以预防龋齿；如果我们平时注意用眼卫生，就可以预防眼病；如果我们遇到不顺心的事，不是关起门来生闷气或借酒浇愁、借烟驱烦，而是向亲人、朋友倾诉心中的不快或听听音乐，就可以及时摆脱不良情绪的困扰；如果我们平时讲究营养合理，就可以预防贫血及各种营养缺乏病……要知道，常常被我们忽视的良好生活方式，可以有效地帮助我们赢得身心健康。而那些习惯于熬夜的人，极可能患神经衰弱症；那些爱发脾气的人容易成为高血压、冠心病患者；那些长期偏食肉类的人，易患脂肪肝；那些嗜烟酒的人，患各种癌症的可能性要比无此嗜好的人高几十倍，等等。

“千里之堤溃于蚁穴”。很多人还没有意识到，正是日常生活中一个个不太好的小习惯，导致了亚健康和不健康状态。

健康知识造就良好的生活方式，良好的生活方式又造就良好的



行为习惯；放任各种恶习的结果，必然是付出失去健康的惨痛代价。

为了自己 and 家人的健康，我们应该从每一件小事做起：把买香烟、美酒的钱用来买新鲜蔬菜和水果；参加聚餐、婚宴或社交宴会时细嚼慢咽、浅酌薄饮；把久坐玩电脑的时间用来做健身活动；感到身体不舒服及时就医……只要我们了解、掌握了生活中一件又一件真正关系到我们健康的小事情，那么，我们就能为自己储存健康！

第1章 巧妙吃出好身体

一 水果蔬——平凡中蕴涵的健康

- 晨起一杯健康水 / 3
- 饭前喝水有讲究 / 3
- 不宜常饮纯净水 / 4
- 饮料不能取代凉白开 / 4
- 别等渴了再喝水 / 5
- 换着颜色吃水果 / 5
- 吃水果也要有分寸 / 6
- 西瓜是解暑佳品 / 6
- 什么人不宜吃西瓜 / 7
- 有的水果不能空腹吃 / 7
- 猕猴桃是多种疾病的克星 / 8
- 吃菠萝防过敏 / 8
- 大众水果不平凡 / 9
- 根据不同的体质选择水果 / 11



TIANTIANJIANKANG
XIAOQIAOMEN



- 有的果仁吃不得 / 11
- 果脯果冻不宜多吃 / 12
- 花生就是“长生果” / 13
- 西红柿皮能防癌 / 13
- 卷心菜的功效多又多 / 14
- 日常养生吃冬瓜 / 14
- 佳蔬良药——洋葱 / 15
- 绿色精灵——菠菜 / 16
- 春天吃韭菜“养阳” / 17
- 夏日吃姜好处多 / 17
- 苋菜是夏天养生的好帮手 / 18
- 秋季宜吃苦瓜 / 19
- 海藻类食物可御寒 / 19
- 冬吃萝卜利健康 / 20
- 胡萝卜可增强抗寒能力 / 20
- 冬令时节不妨多吃大白菜 / 21
- 蔬菜营养互补 / 21
- 深色蔬菜营养高 / 22
- 常吃野菜胜良药 / 22
- 适合胖人吃的蔬菜 / 24
- 吃蘑菇提高免疫力 / 24

二 肉蛋奶——巧妙健康的平台

- 牛奶的营养高又高 / 26
- 牛奶的最佳饮用方法 / 27
- 酸奶比牛奶更具优点 / 27
- 酸奶如何喝出健康 / 28
- 鸡蛋营养再认识 / 29
- 鸡蛋最营养的吃法 / 29
- 因人定量吃鸡蛋 / 30
- 豆类食品的特殊功能 / 30
- 豆浆的合理饮用 / 31
- 豆腐的营养与吃法 / 32
- 吃豆腐能预防疾病 / 33
- 冬令时节多喝汤 / 34
- 未涮熟的羊肉为何不能吃 / 35



TIANTIANJIANKANG
XIAOQIAOMEN



- 多吃鱼健康百分百 / 35
- 鲫鱼营养知多少 / 36
- “猪”的营养价值高 / 36
- 安度盛夏宜吃鸭 / 37
- 美味肉类珍禽——鸽子 / 37
- 吃不得的动物器官 / 38
- 羊肉是冬令的补品佳肴 / 39
- 牛肉乃肉中骄子 / 39

三 餐桌厨房——创造健康好生活

- 不吃早餐能减肥吗 / 40
- 油条一定不能多吃 / 40
- 吃早餐的讲究 / 41
- 一日三餐的最佳进餐时间 / 42
- 吃面包不如吃馒头 / 43
- 带馅面食宜常吃 / 43
- 吃黑有益 / 44
- 未腌透的咸菜不能吃 / 45
- 合理烹饪蔬菜的方法 / 45
- 不能吃半生不熟的蔬菜 / 46
- 解决蔬菜残留农药有方 / 46
- 吃饭时尽量少用脑 / 47
- 经常饱食害处多 / 48
- 丢了谷类食物损健康 / 48
- 进餐前后有讲究 / 49

晚餐不宜吃得太晚 / 50
 丰盛晚餐害处知多少 / 51
 合理晚餐给健康上一份保险 / 51
 改掉汤泡饭的习惯 / 52
 细嚼慢咽有利健美 / 52
 暴饮暴食会出大问题 / 53
 盐与健康的直接关系 / 54
 味精不宜多吃 / 55
 醋是营养的“强化剂” / 55
 喝浓茶解酒错上加错 / 56
 什么都吃的平衡原则 / 56
 不能爱吃什么就吃什么 / 58
 光吃素食对健康不利 / 58
 适当补充纤维食品 / 59
 为何吃得越好体质越差 / 60
 小习惯葆青春 / 60



TIANTIANJIANKANG
XIAOQIAOMEN



四 食疗进补——抓住营养救生圈

男人要多吃西红柿 / 62
 天然降压食品——芹菜 / 62
 大豆的特殊功效 / 63
 祛病强身话蜂蜜 / 64
 调味品巧治病 / 65
 糖尿病人可适当吃水果 / 66
 巧用食物治雀斑 / 66
 巧吃食物轻松排毒 / 67
 日常减肥食品 / 68
 橘皮做菜保健康 / 69
 苦味蔬菜的医疗保健作用 / 69
 多吃茄子能防癌、抗衰老 / 70
 多吃淀粉可防癌 / 70
 枸杞可延长青春 / 71
 神奇的药果——柠檬 / 71
 金橘是消炎止喉痛良药 / 72
 龙眼的滋补作用大 / 72
 葵花子有止淋治血痢的功效 / 73
 红葡萄酒可降低人体胆固醇 / 73
 夏日养脾食疗法 / 74
 秋季养肺食疗法 / 75
 秋冬进补三参的学问 / 75
 秋冬喝滋补汤的讲究 / 76

冬令进补要适当 / 77
严冬御寒宜选用养肾饮食 / 78
治疗便秘的饮食疗法 / 79
食疗法调理贫血 / 79
调养肝脏的食疗方法 / 80
养肾脏的食疗方法 / 81

五 营养搭配——登上健康快车

平衡营养 / 83
巧食使人聪明 / 83
黄豆排骨汤 / 84
黄豆与玉米混食 / 84
米面豆类巧搭配 / 85



TIANTIANJIANKANG
XIAOQIAOMEN



鲜鱼与豆腐合吃能强壮骨骼 / 86
鳝鱼与藕合吃营养好 / 86
吃冰糖白木耳润肺补气 / 86
海带加芝麻可改观头发 / 87
糙米咖啡饮品营养价值高 / 87
豆腐海带同吃的妙处 / 87
肉菜同吃有助于营养吸收 / 88
日常饮食酸碱度巧搭配 / 88
猪肉与泡菜相宜 / 89
猪肉与萝卜相宜 / 89
牛肉与土豆相宜 / 89
鸡肉与栗子相宜 / 90
鸡肉与菜心相宜 / 90
鲫鱼与黑木耳相宜 / 90
银耳与鹌鹑蛋相宜 / 91

第2章 习惯就是“养生堂”

— 好习惯——为储存健康解码

一日三梳头的好处 / 95
多高的枕头有利保健 / 96
开灯睡觉降低免疫力 / 96
中午小睡有助健康 / 97

睡得少胃病容易找上门 / 98
 头发湿着睡觉容易患病 / 98
 赖床不起有害健康 / 99
 睡觉时不要高抬手臂 / 99
 面对面睡觉影响睡眠 / 100
 晨练后不宜睡“回笼觉” / 100
 强打精神会导致神经衰弱 / 101
 使用蚊香要注意方法 / 102
 护齿有方 / 103
 长期使用药物牙膏有危害 / 103
 每月乳房自检 / 104
 改掉不利于口腔保健的小习惯 / 105
 不应忽视耳道保健 / 106
 好习惯赶走面部皱纹 / 107
 冷、温、热水的有效“三用” / 108
 脚部着凉会致病 / 109
 洗澡过勤影响人体健康 / 110
 三个月应更换一次毛巾 / 111
 剧烈运动后不要立即热水淋浴 / 111
 冷水浴提高免疫力 / 112



TIANTIANJIANKANG
XIAOQIAOMEN



排便有讲究 / 112
 束腰太紧容易导致便秘 / 113
 读书看报时不要过于随便 / 114
 冬日手脚保养要得法 / 115
 戴口罩的卫生小常识 / 116
 日常小习惯也会危害健康 / 117
 打麻将过度危害多 / 118
 久坐不动要改正 / 119
 哪些疾病与电脑有关 / 120
 频繁收发信息对健康不利 / 121
 空调避暑更易中暑 / 122

二 小细节——巩固健康的 攻略

洗澡可以缓解病痛 / 123
 日常生活中随时排毒 / 124
 热水是一剂良药 / 125
 发生中暑怎么办 / 126
 选择头北脚南的睡眠方向 / 126
 治疗落枕的有效方法 / 127
 独特的闻香疗法 / 128
 茶叶的药功效 / 128
 喝茶可防老抗癌 / 129
 绿茶的神奇功效 / 130
 脚心敷药可降血压 / 130
 巧用果蔬外敷治病 / 131

- 简易治皮肤病小偏方 / 132
- 香蕉皮治脚干裂 / 134
- 淘米水的妙用 / 134
- 生姜外用可祛病 / 135
- 大蒜是一剂外敷良药 / 136
- 花椒盐水巧除病 / 137
- 轻松治病小妙方 / 138
- 枕头也能防病治病 / 139
- 鼻子能报病 / 139
- 从口腔了解身体状况的窍门 / 141
- 手与健康 / 141
- 治疗肩膀僵硬小处方 / 142
- 润喉片，别拿来就用 / 143
- 茶水漱口可预防流感 / 144



TIAN TIAN JIAN KANG
XIAO QIAO MEN



- 自治过敏性鼻炎 / 144
- 晒后修复用牛奶 / 145
- 交流性感受有利性和谐 / 145



第 3 章 “动”出一身活力

一 出动汗——保持美丽我型我塑

- 散步是最简便的健身活动 / 149
- 慢跑更利于健康 / 149
- 常爬楼梯可延年益寿 / 150
- 强化机体功能的登山运动 / 151
- 赤脚走路好处多 / 152
- 促进血液循环的背部锻炼 / 152
- 轻松易行的颈部保健操 / 153
- 忙中偷闲健身法 / 154
- 肥胖部位的运动减肥法 / 155
- 最有效的健身运动——游泳 / 157
- 在做家务中锻炼身体 / 158
- 锻炼腰臀的下肢运动 / 159
- 省时又有效的收臀法 / 160
- 增加身体柔韧度的伸展运动 / 161
- 伸懒腰有益健康 / 162

防治腰椎间盘突出运动疗法 / 163
爬行运动防治心脑血管疾病 / 164
空竹健体更强 / 164
玩飞镖好处多 / 166
跆拳道塑造形体美 / 167
简便的室内健身运动——摇呼啦圈 / 167
普拉提练出身心合一 / 168
瑜伽使你更放松 / 169
跳舞能治忧郁症 / 170
消除紧张焦虑心理的放松疗法 / 171
简易有效的抗疲劳健身操 / 173
六分钟健脑操改善脑供血 / 174
不动声色的办公室健身法 / 175
办公室原地健身操 / 177



二 勤按摩——永葆健康的功课

明目的眼部运动 / 179
搓脸解疲劳 / 179
做好面部保健按摩 / 180



TIANTIANJIANKANG
XIAOQIAOMEN



益寿强身的腰眼按摩 / 181
美容健身常叩齿 / 182
耳部按摩保健法 / 183
按摩鼻子预防感冒 / 184
揉腹可预防胃肠疾病 / 184
巧动舌头来健身 / 185
醒脑益智的头皮按摩 / 185
神奇的手指操 / 186
踩石健身法 / 188
按摩腹部治百病 / 189
擦胸对提高免疫力有奇效 / 190
摩擦健身法 / 190
捶背功效大 / 191
敲打全身有益健康 / 191
运动按摩治骨质增生 / 192
锻炼肺功能的静坐呼吸法 / 193
祛病强身的足底按摩 / 194
按摩治肠胃病 / 194
防治痔疮的医疗体操 / 195
颈椎病的运动疗法 / 196
有效降压保健操 / 198

第 1 章

巧妙吃出好身体

TIANTIANJIANKANGXIAOQIAOMEN

晨起一杯健康水
换着颜色吃水果
大众水果不平凡
花生就是“长生果”
日常养生吃冬瓜
绿色精灵——菠菜
常吃野菜胜良药
适合胖人吃的蔬菜

.....

一 水果蔬——平凡中蕴涵的健康

TIANTIANJIANKANGXIAOQIAOMEN



晨起一杯健康水

早晨饮一杯水可清理肠胃，补充肠道水分，防止和治疗便秘，还可稀释血液。经过一个晚上的睡眠，呼吸、出汗和排尿等流失的水分大约有450毫升。水是速效稀释剂，早晨饮一杯水对于稀释血液，预防血液黏稠引起的高血脂、高血压、泌尿系结石、脑梗塞等病作用明显。早晨饮水以20℃~25℃白开水为宜，每天坚持，对健康大有益处。



饭前喝水有讲究

饭前一小时左右喝一定量的水较为有益。饭前空腹饮水，水在胃里只停留两三分钟，很快便进入小肠，被血液吸收，一小时左右就可以补充到全身各个组织细胞，满足人体对水的需要。此外，饭前一小时饮水可以保证进餐时胃分泌足够的消化液，以促进食欲，帮助消化吸收，同时又可以不影响细胞中的生理含水量。





不宜常饮纯净水

现在，有些人长期饮用纯净水，认为饮纯净水干净卫生，有益健康。事实证明，如长期饮用纯净水，会使人体丢失大量对健康有益的微量元素和矿物质，可导致营养不良、机体免疫力下降，使人头昏脑涨，疲乏无力，甚至出现虚脱、昏厥、肌肉震颤等症。

人体本来具备“自制纯净水”的器官，如胃肠黏膜、血管壁、肝脏、肾脏等，所以自来水烧开后比纯净水更适合人们长期饮用。自来水是经过消毒和处理过的水，各种指标均符合人体要求。



饮料不能取代凉白开

饮料口感好、有一定营养，但并不是人体需要的理想液体。因为饮料含有较多的糖或糖精、电解质以及合成色素，这些物质在胃里停留时间长，会对胃黏膜产生不良刺激，影响消化和食欲，并且增加肝肾解毒排泄的负担，损害肝肾。

补充体液和解渴的理想液体是凉开水。煮沸后自然冷却的凉开水，具有特殊的生物活性，很容易透过细胞膜，因而能促进新陈代谢，并能增加血液中血红蛋白含量，改善免疫功能。有喝凉开水习惯的人不容易感到疲劳。不过，饮用的凉开水要新鲜，不能久放，否则易失去生物活性作用，或遭受细菌污染，

对人体不但无益，反而有害。



别等渴了再喝水

缺水会影响人体的各种生理功能，比如肥胖、便秘、泌尿道结石、高血脂、高胆固醇、高血液黏稠综合征等问题的存在均与缺水有关。



长期、持续缺水会引发慢性缺水症。身体长期慢性缺水会导致头痛、背痛、腰痛以及全身的轻微疼痛，还会使血液黏稠度在不知不觉中增高，使身体在不知不觉中受到损害。因此平时要有意识地补充水分，不渴时也要喝适量的水。一般情况下，每人每日应分散摄入2000~2500毫升水，并养成每日定时饮水的习惯。



换着颜色吃水果

水果有人体必需的维生素、矿物质等，还有丰富的植物营养素。不同颜色的水果营养成分也有所不同。

橘黄色的水果，比如柠檬、芒果、橙子等，它们都含有天然抗氧化剂 β -胡萝卜素，可以提高机体的免疫功能。橘黄色水果里维生素C和叶酸的含量也很丰富。

红色水果如番茄、石榴等，含有的类胡萝卜素具有抗氧化作用，能清除自由基，抑制癌细胞形成。