

【细节决定健康之】

细节

科学四季养生保健

健康类畅销书
《细节决定健康》作者
纪康宝 主编

四季养生保健细节全收录

包涵四季饮食、运动、心性、心理等与健康相关的八大方面

根据季节、节气变化调整身心健康的养生防病全书

吉林科学技术出版社



_____:

春暖夏暑、秋燥冬寒，每个季节都有自己的特点，因时养生才能健康地度过每一天。这本书虽然并不贵重，却写满四时养生的知识，希望可以为您在寒暑交替、季节更迭时带来一份关爱，让健康每天与您相伴！好书即好礼，送礼送健康，还有什么比这更好的礼物呢？

_____敬赠



XIJIEJUEDINGJI



累计销售 600 000 册的超级健康畅销书!

继《**细节决定健康**》之后，再次为您提示

四季养生与保健必知的 500 个健康细节

四季养生保健细节全收录

包涵四季饮食、运动、心性、心理等与健康相关的八大方面

根据季节、节气变化调整身心健康的养生防病全书

细节

决定健康

科学四季养生保健细节

2006年生活类畅销书《细节决定健康》作者

纪康宝 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

科学四季养生保健细节 / 纪康宝主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5384-3605-1

I. 科… II. 纪… 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162110号

细节决定健康——

科学四季养生保健细节

◎ 主编

纪康宝

◎ 编委

宋学军 刘超平 刘连军 刘剑英 刘海燕 王振华
王玲玲 盘和林 岳贤伦 湛先霞 戴俊益 唐晓磊
赵丽娜 童怀艳 褚妍婷 于良强 姬艳玲 张 迪
张 俊 张 莉 陈艳军 罗 凌 李晓林 李国辉

◎ 选题策划

博克世纪 (booklogo@163.com)

◎ 责任编辑

李 梁 赵 鹏

◎ 封面设计

名晓设计

◎ 制版

长春市创意广告图文制作有限责任公司

◎ 出版

吉林科学技术出版社

◎ 社址

长春市人民大街 4646 号

◎ 邮编

130021

◎ 发行部电话 / 传真

0431-85677817 85635177 85651759 85651628

◎ 编辑部电话

0431-85610611

◎ 网址

www.jlstp.com

◎ 实名

吉林科学技术出版社

◎ 印刷

长春新华印刷厂

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16 开 20 印张 350 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3605-1

定价 24.80 元

前

言

FOREWORD

秋日转凉后，由于连日高烧的缘故，总觉得有些昏沉。只能对付着看些碟片，笔头的工作几乎停滞了。但这次生病对我的触动也很大，总以为自己年轻、身体好，什么病都可以扛过去。会因为一部好看的电视剧，会撑到后半夜才睡；会因为赶一个活儿，三餐敷衍了事……总以为那些重病离自己远在天边，谁知道竟如此近在眼前。

孔子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲……”而今，获得百岁的老人也不多见，这其中有多少是因为平时不留意，最终造成了身体垮掉？

健康是一种财富，人没了，有多少钱都是浪费。健康也是一种节约。2001年，我国卫生资源总消耗为6140亿元人民币，占当年GDP6.4%。因病、伤、残、早亡等损失约7800亿元，占GDP8.2%，合计约14000亿人民币。而近年来，其增长速度已远超过国民经济增长及居民实际收入增长速度。14000亿元，是一个多么惊人的数字，举世闻名的长江三峡工程15年总投资才2000亿元！而更严重的是健康问题带来的肉体 and 精神的痛苦是无法用数字计算的。

长假出游，由于车票紧张，无奈只好坐硬座。同行几个人热火朝天地聊天打发时光，中途，邻座女孩要求和我交换座位。我们都自然而然地以为女孩想看看窗外风景，谁知她却道：“我们聊天时，脖子都扭到一个方向，交换下位置，可以避免时间长了脖子酸疼。”

其实，这样的经历恐怕谁都有过吧？我也是有过类似教训。以前小学的时候，老是固定在一个座位，视力都有些定型了，后来换了个有经验的班主任，让我们一周挪一次座位，可以调换视力角度，免得定型。

对啊，怎么没想到呢？很多人抱怨春运旅途难受，但换一下座位，简单得不能再简单了。就像我们的很多健康知识，其实都非常简单，简单到我们常常忽略那还是一种智慧。而在现实生活中，有健康错误也是我们所共有的。区别就在于，我们能否纠正这些错误，从而使未来的生活走上健康的大路。

指导，永远都是专家的专利。他们用知识和经验来给我们指导，仔细阅读吧，在平常的生活中，我们需要有人给我们指导，我们需要在生活中少走弯路，或者不走弯路。为了仅有一次的生命，难道不应该健康的活着？

是以《四季养生》的由来。

细节

决定健康

第一章 春季养生

健康饮食 / 020

- 1 立春过后不宜多吃羊肉 / 020
- 2 春天吃荠菜，血压不反弹 / 020
- 3 吃香椿开水烫一下最好 / 021
- 4 春天吃甘蔗小心霉变 / 021
- 5 春笋一顿最多吃150克 / 022
- 6 春茶上市，辨别有窍门 / 023
- 7 初春吃什么可杀菌 / 023
- 8 春季吃花讲究多 / 024



XIJIEJUEDINGJIANKANG
细节决定健康

目录

CONTENTS

- 9 春季吃鱼别烧焦 / 024
- 10 春季煲汤忌油腻 / 025
- 11 山药荸荠治春困 / 026
- 12 热辣汤防春季感冒 / 026
- 13 春天，吃韭菜比黄瓜好 / 027
- 14 元宵好吃，切莫过量 / 027
- 15 春季菠菜补铁是误区 / 028
- 16 春食橄榄防呼吸道感染 / 028

日常保健 / 029

- 1 飞虫入耳怎么办 / 029
- 2 花粉过敏，有风别开窗 / 029
- 3 春季勤梳头 偏头疼不犯 / 030
- 4 怎样春捂不上火 / 030
- 5 春天家里少铺地毯 / 031
- 6 冬衣储藏需分类 / 031
- 7 春天逛街最多四小时 / 032
- 8 春季伸懒腰保护心脏 / 033
- 9 春季体检正当时 / 033
- 10 多喝白开水对付天气变化 / 034



- 11 春季储存药品防霉变 / 034
- 12 早春灭蟑效果好 / 035
- 13 选个好枕头 春天睡好觉 / 036
- 14 自制香袋提神防春困 / 036
- 15 春季杀菌别漏死角 / 037
- 16 春季除头屑 啤酒帮大忙 / 037
- 17 春季进屋别急着脱衣 / 038

中老年养生 / 039

- 1 停暖后，老人保暖要注意 / 039
- 2 早春防止腿先老 / 039
- 3 西洋参消除老人春季疲乏 / 040
- 4 春季养肝的药膳食疗 / 041
- 5 春季“酸碱”平衡调节老人脾胃 / 041
- 6 老人春季宜多吃草莓 / 042
- 7 春季老人吃山药养胃 / 042
- 8 春季桃花滋润皮肤 / 043
- 9 春季蜂蜜助养生 / 044
- 10 春季大蒜刺激老人食欲 / 044



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 11 湿重体质者春季食疗法 / 045
- 12 中老年春季养生粥 / 046
- 13 春季的四种养生药膳 / 047
- 14 老人春季防上火 宜多食青萝卜 / 047
- 15 春季按摩脸延年益寿 / 048

健身体闲 / 049

- 1 春放风筝放松眼睛 / 049
- 2 出游拒绝蜜蜂“骚扰” / 049
- 3 春游缘何眼睛痒? / 050
- 4 春雨中散步好处多 / 050
- 5 春季锻炼忌讳大汗淋漓 / 051
- 6 春天运动需防扭伤 / 051
- 7 天凉锻炼，喝水易被忽视 / 052
- 8 春天运动搭配首选碳水化合物 / 053
- 9 春季练出修长美腿 / 053
- 10 春天游泳前需补充热量 / 054
- 11 春季马拉松运动的注意事项 / 054
- 12 带醋春游益处多 / 055
- 13 春天谨防身体“缩筋” / 055
- 14 春季爬山掌握呼吸频率 / 056
- 15 春季郊游，不要乱碰溪水 / 057
- 16 踏青太累当心脚趾“抗议” / 057

17 毒蛇出洞别大意 / 058

18 春来花毒要提防 / 058

19 春季钓鱼有益养生 / 059

疾病用药 / 060

1 飞沫传疾病 通风是关键 / 060

2 春天“流脑”是高峰 / 060

3 春季手足裂口涂药要坚持 / 061

4 春季药酒并非人人适宜 / 061

5 春季防过敏性鼻炎 / 062

6 初春鼻出血不要仰卧 / 062

7 春天旧病易复发 / 063

8 春天过敏药，无效赶紧换 / 064

9 初春易诱发心梗 / 064

10 春季防疹需区分 / 065

11 春季桃花癣，少用化妆品 / 066

12 春季降糖不妨试试野菜 / 066

13 多养肺可止春咳 / 067

14 哮喘的春季预防 / 067

15 春季的防病良药——板蓝根 / 068



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

16 春天警惕猩红热 / 069

17 春季甲肝到了高发期 / 069

18 忽冷忽热易得“风温病” / 070

19 春季适宜调养风湿病 / 070

20 春季心肌炎患者少干体力活 / 071

21 结核患者春季注意衣物增减 / 072

22 春寒留神呼吸道感染 / 072

23 春季小心“热感冒” / 073

24 天气回暖要防肛肠病 / 073

25 春柳浑身都是宝 / 074

26 春节当心“瓜子病” / 075

两性健康 / 076

1 春季吃出激情的4种食物 / 076

2 春季气候对房事的影响 / 076

3 男人春季性保健别乱补 / 077

4 初春不宜怀孕 / 077

5 别让春天影响了睾丸健康 / 078

6 春季，三种锻炼增强性耐受力 / 079

7 春季喝茶也助“性” / 079

8 春季，警惕血压升高 / 080

9 春季须防前列腺疾病 / 080

10 春季慎防阴茎头包皮炎 / 081

化妆美容 / 082

1 初春为自己敷个面膜 / 082



- 2 蒸脸对抗春季干燥 / 082
- 3 春天给嘴做个唇膜 / 083
- 4 爱美的你别放过螨虫 / 083
- 5 防晒，从春天做准备 / 084
- 6 敏感美眉巧过难关 / 085
- 7 春天，橄榄油是好帮手 / 085
- 8 春季红血丝 少喝咖啡可乐 / 086
- 9 春天痤疮最易复发 / 086
- 10 春季，毛孔修复需区分 / 087

心理调节 / 088

- 1 春天为何情绪不稳 / 088
- 2 春季当心隐匿性精神病 / 088
- 3 柳絮容易引发抑郁症 / 089
- 4 心情不好去春游 / 089
- 5 郁闷、易怒者在春季需要调节 / 090
- 6 清明是生命教育的好时节 / 090
- 7 三月跳槽高峰期 / 091
- 8 “暖冬”导致精神疾病高发期提前到来 / 092
- 9 春季女性更易抑郁 / 092



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

第二章 夏季养生

健康饮食 / 094

- 1 立夏多吃稀食 / 094
- 2 解暑喝碗大麦茶 / 094
- 3 夏日泥鳅水中宝 / 095
- 4 少女夏季少喝汽水 / 095
- 5 冷饮喝多刺激胃 / 096
- 6 初夏吃樱桃，食疗作用多 / 097
- 7 桃、李、杏都不要多吃 / 097
- 8 夏日吃鸭祛暑热 / 098
- 9 夏天外出吃根香蕉 / 098
- 10 夏天多吃黄花鱼 / 099
- 11 小暑食黄鳝稳定血糖 / 099
- 12 畸形水果吃了伤肾 / 100
- 13 绿豆汤熬10分钟即可 / 101
- 14 夏季，苦味食物别乱吃 / 101
- 15 “桑拿天”多吃富水蔬菜 / 102
- 16 夏天吃凉拌菜最适宜 / 103
- 17 消暑药茶缓解夏季不适 / 103
- 18 夏季食鳖健脾开胃 / 104
- 19 夏季吃水果适可而止 / 104
- 20 喝凉茶不当引发中暑 / 105

日常保健 / 106

- 1 血热的人夏季如何“凉血” / 106
- 2 眼药夏天宜放冰箱中 / 106
- 3 女士夏季穿着不当有害健康 / 107
- 4 夏天宜穿白色内衣 / 107
- 5 游泳少用卫生棉条 / 108
- 6 夏季，凉水冲脚易得病 / 108
- 7 夏打盹 喝点糖盐水 / 109
- 8 热带水果别放冰箱里 / 109
- 9 夏天牛奶别冰冻 / 110
- 10 梅雨季节需防霉雨 / 110
- 11 劣质太阳镜不如不戴 / 111
- 12 夏季必备风油精 / 112
- 13 夏天，冰箱要勤擦 / 112
- 14 夏天洗澡警惕心绞痛 / 113
- 15 枕芯夏季定期更换 / 113
- 16 夏季穿拖鞋不当也“惹事” / 114
- 17 夏季凉席要清洗 / 115
- 18 夏天坐火车 防暑是关键 / 115
- 19 夏季莫与宠物“亲密接触” / 116



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 20 夏季驱蚊有妙方 / 116
- 21 夏日电扇莫直吹 / 117
- 22 夏季饮用瓶装水慎防病 / 118
- 23 凉鞋选不好 伤身又惹事 / 118
- 24 夏季司机注意光污染 / 119
- 25 皮肤晒了抹点芦荟汁 / 119
- 26 盛夏时节慎拔牙 / 120
- 27 天热，爽身粉少用 / 120
- 28 夏季花露水巧用 / 121

中老年养生 / 122

- 1 夏季菜根也是良药 / 122
- 2 清热解渴的药粥 / 122
- 3 夏季睡眠有禁忌 / 123
- 4 三伏天里多吃豆 / 124
- 5 夏季吃凉面可解暑 / 124
- 6 老人夏天谨防热中风 / 125
- 7 夏季补钙吃咸鸭蛋 / 125
- 8 夏天别久坐公园木椅 / 126
- 9 肩周炎患者多摇扇子 / 126
- 10 吃“蕨根粉”对付食欲不振 / 127
- 11 夏食酸梅好处多 / 127
- 12 天热给椅子加个垫 / 128
- 13 老人夏天吃饭顺序有讲究 / 128
- 14 老慢支用空调，温度设到26℃以上 / 129
- 15 雨水季节，老人房间必须除湿 / 129
- 16 夏季居室适宜薰香 / 130



- 17 夏季不要吃时间过久但无腐败气味的食物 / 131
- 18 羊蝎子虽好 夏季少吃 / 131

健身休闲 / 132

- 1 夏日爬山可“突击排盐” / 132
- 2 郊游别乱吃野味 / 132
- 3 夏季垂钓注意防蚯蚓病 / 133
- 4 春夏出游须防“莱姆病” / 133
- 5 夏季健身别钻空调房 / 134
- 6 夏季试试“轻运动” / 135
- 7 夏季，试试水中慢跑吧 / 135
- 8 海边慎做“沙滩浴” / 136
- 9 泳衣不要选深色 / 136
- 10 游泳时要补水 / 137
- 11 挑泳镜，垫圈吸力要适中 / 137
- 12 夏季不要过度健身 / 138
- 13 夏季运动避免受伤 / 139
- 14 夏天傍晚锻炼最合适 / 139
- 15 去公共泳池当心“泳病” / 140



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

疾病用药 / 141

- 1 治天热中暑 仁丹是好帮手 / 141
- 2 夏天要小心光敏性物质 / 141
- 3 夏季食物中毒的急救措施 / 142
- 4 夏季当心面瘫 / 143
- 5 皮炎3周可恢复 / 143
- 6 盛夏心血管病人早晨喝杯水 / 144
- 7 夏季常备防暑药 / 144
- 8 对付“空调病”有五招 / 145
- 9 对付“空调病”有五招 / 146
- 10 夏天降压药减减量 / 146
- 11 夏天，糖浆放冰箱不科学 / 147
- 12 夏季吃西瓜讲究多 / 147
- 13 对付夏季脚气，对症下药 / 148
- 14 用藿香正气，剂型有区分 / 148
- 15 肿瘤患者夏季提防中暑 / 149
- 16 如何应付夏日头痛 / 149
- 17 夏季里就要预防冬季患病 / 150
- 18 酷暑 当心颈椎受凉 / 151
- 19 夏季过敏体质别吃菠萝 / 151
- 20 牙膏夏日有妙用 / 152
- 21 夏季糖友不要放松警惕 / 152
- 22 桑叶泡水夏季养生 / 153

23 夏天留神吃进寄生虫 / 153

24 夏日火旺当心口腔溃疡 / 154

两性健康 / 155

1 性爱时开空调易感冒 / 155

2 夏天性爱小心抽筋 / 155

3 夏季补阳喝点药茶 / 156

4 夏季冲洗外阴别用香皂 / 156

5 夏日性生活后别喝冷饮 / 157

6 游泳提升女性性能力 / 157

7 夏季，性病也升温 / 158

8 夏日经期更要防寒 / 158

9 夏季尿道炎 内裤是祸首 / 159

10 夏季保养好阴囊 / 160

化妆美容 / 161

1 夏天“防痘”补充维生素 / 161

2 夏季，三围保健别忽视 / 161

3 夏季保养背部清洁最重要 / 162

4 夏季脱毛最好用剃刀 / 162

5 常用止汗液 皮肤受磨难 / 163

6 防晒霜，用前晃一晃 / 163

7 夏天，首饰要勤摘勤洗 / 164

8 夏天洗发水选防晒的 / 165

9 遮阳伞最好别两用 / 165

10 夏天做抽脂需三思 / 166

11 多补水可修复旧斑 / 166

12 夏季，颈部保养的最佳时机 / 167

13 防晒霜防晒指数不宜太高 / 168

14 出汗后的皮肤保养 / 168

15 初夏女性化妆秘籍 / 168

16 珍珠粉是夏季护肤佳品 / 169

心理调节 / 170

1 当心“夏季情感障碍” / 170

2 夏天早醒当心抑郁到来 / 170

3 夏季减压试试放松疗法 / 171

4 暑假给孩子补补心理课 / 172

5 五一旅游注意心理安全 / 172

6 夏季当心“公路狂躁症” / 173

7 夏季，不良情绪可致口臭 / 173

8 梅雨季节使人更加抑郁 / 174

9 夏日上火容易引发癌症 / 174

10 夏季无名火可能来自抑郁 / 175



XIJIJUEDINGJIANKANG

细节决定健康



第三章 秋季养生

健康饮食 / 177

- 1 秋季土豆是减肥佳品 / 177
- 2 吃螃蟹有五个忌讳 / 177
- 3 秋季酸菜多洗洗再吃 / 178
- 4 霜降后，宜食栗子进补 / 179
- 5 狗肉不适合秋天进补 / 179
- 6 秋季润燥吃点“五仁” / 180
- 7 秋天多吃百合莲子 / 181
- 8 秋季哪些食物可排毒 / 181
- 9 秋季干燥的中药调理法 / 182
- 10 看准食物酸碱“贴秋膘” / 182
- 11 秋天多吃葡萄可排毒 / 183
- 12 秋日食冬瓜防止发胖 / 184
- 13 秋季扁豆健脾益胃 / 184
- 14 秋天吃南瓜改善秋燥 / 185
- 15 入秋萝卜助消化 / 185
- 16 秋日吃田螺祛病养生 / 186



XIJIJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 17 秋季服药期间不要吃柚子 / 187
- 18 “猪肺汤”不能缓解秋燥 / 187
- 19 月饼并非人人适宜 / 188
- 20 重阳茱萸消病灭灾 / 188
- 21 秋季香菇是个宝 / 189
- 22 落英缤纷食菊花 / 190
- 23 秋季常吃葵花籽 / 190
- 24 秋天吃柿子美容减肥 / 191

日常保健 / 192

- 1 秋天洗手水别太热 / 192
- 2 秋天，汽车空调别“休息” / 192
- 3 秋后蜂蜜不要吃 / 193
- 4 鼻子干，用热水熏熏 / 193
- 5 入秋后少用拔罐祛寒气 / 194
- 6 “秋冻”别乱来 / 194
- 7 皮肤瘙痒洗澡别太勤 / 195
- 8 天凉重点护肚脐 / 196
- 9 秋天静电危害多 / 196
- 10 秋天谨防“毒雾” / 197
- 11 秋令常做健鼻功 / 197
- 12 初秋保健适宜药浴 / 198
- 13 秋天盖被子前先晒晒 / 199

中老年养生 / 200

- 1 秋天，先调脾胃再进补 / 200
- 2 中老年秋季养肺有良方 / 200
- 3 红豆汤驱走秋寒 / 201
- 4 秋天补锌不要盲目 / 201
- 5 秋膘贴过头 吃点清淡食物 / 202
- 6 秋季吃玉米“粗细粮搭配” / 203
- 7 晚秋进补食茭实 / 203
- 8 秋季养生茶疗法 / 204
- 9 一天2个梨解秋燥 / 204
- 10 素食进补好处多 / 205

健身体闲 / 206

- 1 秋季锻炼，别喝矿泉水 / 206
- 2 秋季出游带块巧克力 / 206
- 3 秋游野炊的注意事项 / 207
- 4 老年人秋游防止过度疲劳 / 207
- 5 路边的秋花莫要采 / 208
- 6 “秋登”姿势很重要 / 208
- 7 立秋后冬泳者该下水了 / 209



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 8 耐寒锻炼始于初秋 / 209
- 9 早秋锻炼防止咽喉肿痛 / 210
- 10 练瑜伽可避“秋老虎” / 210

疾病用药 / 212

- 1 秋末随身带药 / 212
- 2 秋天咳嗽如何吃药 / 212
- 3 秋天，尽量别输液 / 213
- 4 秋天别老含着润喉片 / 213
- 5 秋天谨防脑血栓 / 214
- 6 天凉谨防骨“捣乱” / 215
- 7 秋天防治便秘 / 215
- 8 寒露天当心气管炎 / 216
- 9 秋季，蛔虫多发季 / 217
- 10 立秋还会继续长痄子 / 217
- 11 秋天痔疮易复发 / 218
- 12 干眼病，眼药水不能多用 / 218
- 13 入秋防治红眼病 / 219
- 14 秋令容易“打摆子” / 219
- 15 秋来重点防甲肝 / 220
- 16 偏瘫患者秋季调养很重要 / 221
- 17 秋季腹泻别急着用药 / 221

健康饮食 / 222

- 1 秋天要适当节制性欲 / 222
- 2 秋季食疗治阳痿 / 222



- 3 妇科疾病秋季猖狂 / 223
- 4 秋老虎天气四项运动帮你健康助“性” / 224
- 5 秋季“男人病”进入高发期 / 224
- 6 秋季，冷热水洗澡增强性功能 / 225
- 7 秋季，哪些海鲜能助性？ / 225
- 8 秋天，做爱要补充水 / 226
- 9 女性“下身疾病”秋季治疗正当时 / 226
- 10 更年期妇女增进性欲 / 227

化妆美容 / 228

- 1 秋季保护头发少熬夜 / 228
- 2 秋天，三类护肤品该换了 / 228
- 3 秋燥化个湿润妆 / 229
- 4 秋季，手也要精心保养 / 229
- 5 秋季，祛斑最佳时机 / 230
- 6 秋季少用自制面膜 / 230
- 7 睡前脸部按摩增添皮肤活力 / 231
- 8 赶走秋日痘痘有窍门 / 232
- 9 秋季保湿喷雾不离手 / 232
- 10 秋季美容，选水果有技巧 / 233



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

心理调节 / 234

- 1 入秋防“情绪感冒” / 234
- 2 预防“悲秋”多喝茶 / 234
- 3 秋季心理放松法 / 235
- 4 入秋当心“情绪疲软” / 235
- 5 选对零食“十一”长假摆脱压力 / 236
- 6 秋季“五更泄泻”与抑郁有关 / 237
- 7 女性秋季早晨散步缓解抑郁症 / 237
- 8 小心“开学综合征” / 238
- 9 秋季进入自杀高发季 / 238
- 10 中秋节，找点事情做 / 239

第四章

冬季养生

健康饮食 / 241

- 1 冬季多吃“养生三宝” / 241
- 2 冬季吃食物当心中毒 / 241
- 3 冬天应多食用糯米 / 242
- 4 冬天也要适当吃凉菜 / 243
- 5 冬季红茶比绿茶好 / 243
- 6 兔肉性凉冬季少吃 / 244
- 7 冬季怕冷多吃黑色食物 / 245
- 8 冬食银耳可润肺 / 245

- 9 高压锅熬腊八粥营养最多 / 246
- 10 冬季吃桂圆养心安神 / 247
- 11 吃完麻辣火锅吃点枇杷膏 / 247
- 12 四种暖胃的蔬菜 / 248
- 13 冬天吃火锅的注意事项 / 248
- 14 冬食辣椒预防风湿病 / 249
- 15 冬日吃姜可以防晕车 / 249
- 16 冬季餐桌别少了大白菜 / 250
- 17 冬季最宜吃鲫鱼 / 251
- 18 冬天吃荞麦保护血管 / 251
- 19 喝“三汤”治冬季感冒 / 252
- 20 冬季吃藕可补血 / 253

日常保健 / 254

- 1 冬天保养头发防静电 / 254
- 2 过敏体质不宜穿羽绒服 / 254
- 3 脚后跟裂了穿宽松的鞋 / 255
- 4 冬季养花草 室内不干燥 / 255
- 5 冬天手套 专人专用 / 256
- 6 口腔溃疡别用电热毯 / 257
- 7 冬天出门别忘戴围巾 / 257



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 8 得了痔疮少喝啤酒可乐 / 258
- 9 冬天晚上别怕上厕所 / 258
- 10 冬天洗浴当心“晕澡” / 259
- 11 冬天别穿太紧的鞋 / 260
- 12 鞠躬10次暖和全身 / 260
- 13 冬天穿厚料长裙 / 261
- 14 冬天，大点被子更健康 / 261
- 15 冬季干活戴上橡胶手套 / 262
- 16 天冷出门戴口罩 / 262
- 17 米醋可对付冬季落枕 / 263
- 18 冬季不能久卧久坐 / 263
- 19 冬季穿纯棉袜要“对症” / 264
- 20 冬季脸部防雪花伤害 / 264
- 21 冬季，老人患流感小心用药 / 265
- 22 冬天也别吃剩 / 265
- 23 冬季做长途车需要常开窗 / 266
- 24 冬天洗澡不宜搓 / 266
- 25 冬天洗菜更要细心 / 267

中老年养生 / 268

- 1 冬季养生粥滋阴补阳 / 268
- 2 老人安全过冬防意外 / 268
- 3 冬季警惕体温过低 / 269
- 4 冬季喝茶可防瘙痒 / 270
- 5 冬天老人慎防骨折 / 270
- 6 冬天要勤测血压 / 271
- 7 冬季老人不可多吃橘子 / 271