

二〇一九年晚霞知识手册

晚霞杂志社 编著

健康生活天天读

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活天天读 / 晚霞杂志社编著. -- 成都: 四川科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5364-9095-6

I. ①健… II. ①晚… III. ①中年人 - 保健 - 基本知识 ②老年人 - 保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 122125 号

健康生活天天读

JIANKANG SHENGHUO TIANTIANDU

二〇一九年晚霞知识手册

晚霞杂志社 编著

出品人: 钱丹凝

策 划: 谢 伟

责任编辑: 罗 芮 康永光

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地 址: 成都市槐树街 2 号

邮政编码: 610031

成品尺寸: 85mm × 145mm

印 张: 6

字 数: 140 千

印 刷: 四川省平轩印务有限公司

版 次: 2018 年 7 月第 1 版

印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5364-9095-6

定 价: 13.00 元

本书部分资料摘编自网络, 请作者与晚霞杂志社联系

目 录

- 2/ 误区 1: 养生与养心无关
- 4/ 误区 2: 喜悦过度不会伤害身体
- 6/ 误区 3: 读书与养生无关
- 8/ 误区 4: 暴怒与健康无关
- 10/ 误区 5: 有点不舒服就去医院
- 12/ 误区 6: 大量吃鸡蛋不会提高胆固醇
- 14/ 误区 7: 晨练越早越好
- 16/ 误区 8: 口渴了才喝水
- 18/ 误区 9: 饿了才吃饭
- 20/ 误区 10: 生病了就用好的抗生素
- 22/ 误区 11: 有包治百病的“灵丹妙药”
- 24/ 误区 12: 养生就是吃补品
- 26/ 误区 13: 人参可以随便吃
- 28/ 误区 14: 培植的“冬虫夏草”与野生的一样
- 30/ 误区 15: 有病买点药吃就行
- 32/ 误区 16: 大便秘结不通均为上火所致
- 34/ 误区 17: 怕感冒就多穿衣服
- 36/ 误区 18: 药食同源, 食疗可以治病
- 38/ 误区 19: 食疗安全无毒
- 40/ 误区 20: 食疗方法都可以通用
- 42/ 误区 21: 食盐加碘无害
- 44/ 误区 22: 穿紧身衣显身材
- 46/ 误区 23: 房子装修复杂显得豪华
- 48/ 误区 24: 卫生纸、餐巾纸洁净无害
- 50/ 误区 25: 卫生间设在卧室里方便
- 52/ 误区 26: 卧室里放电视、电脑方便
- 54/ 误区 27: 吃得饱、吃得好身体才好
- 56/ 误区 28: 吃生鸡蛋营养好
- 58/ 误区 29: 患糖尿病可多吃脂肪和蛋白质
- 60/ 误区 30: 渴不渴早晨都喝一杯凉开水
- 62/ 误区 31: 冬泳包治百病
- 64/ 误区 32: 每天都在干活, 所以无须锻炼
- 66/ 误区 33: 按摩越痛越好
- 68/ 误区 34: 睡觉的床越软越

- 舒服
- 70/ 误区 35: 不关电热毯睡觉暖和
- 72/ 误区 36: 千金难买老来瘦
- 74/ 误区 37: 因为爱美而染发、烫发
- 76/ 药食材的四性——寒、凉、温、热
- 78/ 药食材的五味——酸、甘、苦、辛、咸
- 80/ 药食材的五色——绿、红、黄、白、黑
- 82/ 食养五脏
- 84/ 服用中药期间的饮食禁忌
- 86/ 春季饮食, 养生发之气
- 88/ 春季养生食谱(一)
- 90/ 春季养生食谱(二)
- 92/ 春季养生食谱(三)
- 94/ 春季养生食谱(四)
- 96/ 春季养生食谱(五)
- 98/ 春季养生食谱(六)
- 100/ 春季养生食谱(七)
- 102/ 夏季饮食, 护长养之气
- 104/ 夏季养生食谱(一)
- 106/ 夏季养生食谱(二)
- 108/ 夏季养生食谱(三)
- 110/ 夏季养生食谱(四)
- 112/ 夏季养生食谱(五)
- 114/ 夏季养生食谱(六)
- 116/ 夏季养生食谱(七)
- 118/ 秋季饮食, 缓肃杀之气
- 120/ 秋季养生食谱(一)
- 122/ 秋季养生食谱(二)
- 124/ 秋季养生食谱(三)
- 126/ 秋季养生食谱(四)
- 128/ 秋季养生食谱(五)
- 130/ 秋季养生食谱(六)
- 132/ 秋季养生食谱(七)
- 134/ 冬季饮食, 保闭藏之气
- 136/ 冬季养生食谱(一)
- 138/ 冬季养生食谱(二)
- 140/ 冬季养生食谱(三)
- 142/ 冬季养生食谱(四)
- 144/ 冬季养生食谱(五)
- 146/ 冬季养生食谱(六)
- 148/ 冬季养生食谱(七)
- 150/ 洗晒丝绸衣物注意事项
- 152/ 去除衣领处的污迹有何妙招
- 154/ 去除衣物上的墨迹有何妙招
- 156/ 除血渍有

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 何妙招 | 其光亮如新 | 用来做什么 |
| 158/ 衣物熨烫 | 184/ 怎样清洁 | 208/ 樟脑丸有 |
| 有哪些技巧 | 炉灶效果好 | 何妙用 |
| 160/ 如何熨烫 | 186/ 如何去除 | 210/ 名贵中药 |
| 呢绒大衣 | 茶垢 | 在贮藏上 |
| 162/ 如何收藏 | 188/ 去除电冰 | 有何窍门 |
| 裘皮衣物 | 箱异味有 | 212/ 选购床垫 |
| 164/ 如何收藏 | 何妙招 | 有哪些窍门 |
| 丝绸衣物 | 190/ 清除卫生 | 214/ 日常电脑 |
| 166/ 如何收藏 | 间异味有 | 保养应掌 |
| 纯白衣物 | 何妙招 | 握哪些技巧 |
| 168/ 怎样保养 | 192/ 书虫防治 | 216/ 怎样挑选 |
| 领带 | 有哪些窍门 | 电动剃须刀 |
| 170/ 如何巧用 | 194/ 夏季管理 | 218/ 选购吸尘器 |
| 墙面挂饰 | 休眠花卉 | 有什么技巧 |
| 172/ 如何用不同 | 应掌握哪 | 220/ 选择戒指 |
| 种类的花草 | 些技巧 | 款式有什 |
| 装点不同 | 196/ 秋季修剪 | 么技巧 |
| 的房间 | 盆栽有什 | 222/ 登山望远 |
| 174/ 居室花瓶 | 么技巧 | 224/ 打门球 |
| 在选择、布 | 198/ 怎样自制 | 226/ 打保龄球 |
| 置和色彩 | 花肥 | 228/ 打高尔夫球 |
| 上的技巧 | 200/ 鲜花保鲜 | 230/ 打羽毛球 |
| 176/ 如何有效 | 有什么技巧 | 232/ 练太极剑 |
| 清除新房 | 202/ 怎样分辨 | 234/ 踢毽子 |
| 异味 | 花盆是否 | 236/ 抖空竹 |
| 178/ 擦玻璃有 | 缺水 | 238/ 冬泳 |
| 何妙招 | 204/ 怎样浇花 | 240/ 骑自行车 |
| 180/ 如何有效 | 既省水又 | 242/ 垂钓 |
| 清洁纱窗 | 可增加土 | 244/ 下围棋 |
| 182/ 怎样擦木 | 质的营养 | 246/ 玩麻将 |
| 地板可令 | 206/ 旧杂志能 | 248/ 打桥牌 |

- 250/旅游览胜 《韩熙载夜宴图》(局部) 《墨葡萄图》
- 252/唱歌 336/吕纪和《桂菊山禽图》
- 254/跳交谊舞 304/黄筌和《写生珍禽图》 338/陈洪绶和
- 256/戏曲欣赏 306/赵佶和 《杨慎簪花图》
- 258/剪纸 《听琴图》 340/朱耷和《荷石水禽图》
- 260/放风筝 308/崔白和 《双喜图》 342/石涛和《山水清音图》
- 262/庭院种植 310/苏汉臣和 《秋庭戏婴图》 344/金农和
- 果树或蔬菜 312/李唐和 《番马图》
- 264/家庭插花 314/刘松年和 《玩砚图》
- 266/中国菜系 《罗汉图》 348/边寿民和
- 268/宠物饲养 316/马远和 《芦雁图》
- 270/养鸟 《采薇图》 350/李方膺和
- 272/养金鱼 318/李衍和 《三鱼图》
- 274/练书法 《双勾竹图》 352/王时敏和
- 276/画国画 320/赵孟頫和 《云山图》
- 278/读书 《秋郊饮马图》 354/冷枚和《梧桐双兔图》
- 280/翡翠收藏 322/吴镇和 《渔父图》 356/弘仁和《黄海松石图》
- 282/古籍收藏 324/倪瓚和《渔庄秋霁图》 358/任颐和《羲之爱鹅图》
- 284/字画收藏 326/王蒙和 《青卞隐居图》 360/陈师曾和
- 286/古币收藏 328/戴进和《春山积翠图》 《读画图》
- 288/集邮 330/文徵明和 《真赏斋图》 362/齐白石和
- 290/私人藏书 332/唐寅和《王蜀宫妓图》 《群虾图》
- 292/音乐欣赏 334/徐渭和 《白蛇传》
- 294/周昉和 367/附录
- 《簪花仕女图》(局部)
- 296/阎立本和 《步辇图》(局部)
- 298/韩滉和 《五牛图》
- 300/孙位和 《高逸图》
- 302/顾闳中和

2019年1月

元旦

1

星期二

戊戌年(狗)十一月
廿六

2019年1月

2

星期三

戊戌年(狗)十一月
廿七

记事:

误区 1: 养生与养心无关

【解析】 养生必须先养心。这里所谓的养心,不是指保护好心脏,而是指调控好心态,包括思想、感情、情绪、意念等。养心是指修身养性。

心地善良、乐于助人的人,心境始终平静,精神乐观,思想愉快,机体是在正常的均衡状态下运行,没有外来干扰,良好的心理和精神能促进体内分泌更多的有益激素、酶类和乙酰胆碱等,这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调整到最佳状态,从而增强机体的抗病能力,促进人的健康与长寿。中医讲“正气存内,邪不可干”。

【真相】 养生先养心,仁者寿,德者福。养生之道,上策养心,中策养气,下策养身。养心贵在静心,静心的至高境界是乐心,养心务必要养德,德高才能神凝气定;养心重在养神,养神是净化人的灵魂。

2019年1月

3

星期四

戊戌年(狗)十一月
廿八

2019年1月

4

星期五

戊戌年(狗)十一月
廿九

记事:

误区 2:喜悦过度不会伤害身体

【解析】 俗话说“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”,所以善于养生的人,都会常常保持一种快乐、喜悦的心情。但是也要防止过喜,高兴到极点时,常会发生使人悲伤的事。

人心里有快乐的事时就会心动,心动时人的阳气就会显现出来,这就是喜。肺气是阳气,肺气舒畅,就表现出喜乐。

大喜则气缓散。喜乐过度就会使神气外散而难以归藏于心,因此过喜会伤心。人大喜时,会笑个不停,头发也随之颤动而燥热,会引起内脏不适,使阳气偏盛,上溢而收敛不住,甚至会使人发狂。肺藏魄,如果喜乐过度,就会伤魄,魄被伤了,就会神乱而发狂,意识也会丧失,行为反常,旁若无人,皮肤干枯,毛发憔悴,容颜枯槁,甚至兴奋过度,心气耗散。

【真相】 喜有利于养生,但不可过喜,过喜则伤身。

2019年1月

小寒

5

星期六

戊戌年(狗)十一月
三十

2019年1月

6

星期日

戊戌年(狗)十二月
初一

记事：

误区 3:读书与养生无关

【解析】一些人以为养生就是养生，与读书无关。其实读书与健康息息相关。

“胸藏文墨虚若谷，腹有诗书气自华”。文章可以育人，读书可以养性，养性可以养生。

读书于生理健康有益处。中医讲“脑为元神之府”，意即大脑是否健康，直接影响人的整个机体。专家做过调查，大多数喜欢读书和从事脑力劳动的人都具有发达的脑神经，即使到了耄耋之年仍旺盛不衰。读书治学，有助于增强脑神经系统对机体的控制能力，是健脑强身、养生防疾的良方。

读书对心理健康也有益处。读书对情志方面的疾病有益，诸如疑虑、灰心、心烦、急躁、萎靡、气盛等，大都可以通过读书得以调理。

【真相】读书养性，与养生紧密关联。

2019年1月

7

星期一

戊戌年(狗)十二月
初二

2019年1月

8

星期二

戊戌年(狗)十二月
初三

记事:

误区 4:暴怒与健康无关

【解析】现在一些人常常发怒,遇到一点小事就暴跳如雷。其实暴怒对健康很不好。

怒则肝气上逆,严重的可以引起呕血和飧泄。过怒还会伤肝,使人神志不清,惶惑而心乱。肾藏志,如果大怒不止,就会损伤人的情志。过度愤怒,还会对眼睛造成伤害,使人眼睛昏暗不清。常常发怒,会使百脉不定,鬓发憔悴,筋痿劳顿,吃药也难以治好。如果在吃饭时忽然暴怒,会使人心神受惊,夜里就会梦见飞荡的景象。

所以,懂得养生保健的人就不会暴怒,应该遵从天地自然之道,以顺其自然的平和中正态度来对待事物,不会发怒于人。急躁暴怒而自伤,是对世人的一种惩戒。

【真相】养生应当学习圣贤那种平和的心态,要克制自己,不要轻易动怒。

2019年1月

9

星期三

戊戌年(狗)十二月
初四

2019年1月

10

星期四

戊戌年(狗)十二月
初五

记事:

误区 5: 有点不舒服就去医院

【解析】 一些人只要有点不舒服, 就去医院找医生治疗。其实频繁看病吃药会降低人体自身的免疫能力, 而且“是药三分毒”, 吃药有一定的毒副作用。这既是对身体的伤害, 又是对钱财的浪费, 真是得不偿失。

此外, 由于医院人流量大, 病人多, 难免会有一些传染病菌存在, 结果本没有病的, 反而有可能传染上病, 特别是老年人抵抗力差, 更容易被传染。所以, 不要轻易去医院, 最好能懂得一些医疗、保健知识, 小病自行调养, 或备一些常用的药物, 一些伤风感冒在家里吃点药就可以了。

【真相】 不舒服并不一定是病, 一些小病最好自行调养。

2019年1月

11

星期五

戊戌年(狗)十二月
初六

2019年1月

12

星期六

戊戌年(狗)十二月
初七

记事：