

沈黎风 主编

Jiankang

888个

健康忠告



上海三联书店

888个 健康忠告

沈黎风 主编



ZHONG GAO

Jiankang



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

888个健康忠告/沈黎风主编. —上海:上海三联书店,
2002.12

ISBN 7-5426-1743-5

I. 健... II. 沈... III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 095292 号

888 个健康忠告

主 编/沈黎风

策 划/朱美娜

责任编辑/黎 晓

装帧设计/鲁继德

监 制/朱美娜

责任校对/何 洁

出版发行/上海三联书店

(200235)中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail:sanlianc@online.sh.cn

印 刷/上海锦佳装璜印刷发展公司

版 次/2002 年 12 月第 1 版

印 次/2003 年 1 月第 2 次印刷

开 本/787×960 1/32

字 数/170 千字

印 张/8.5

印 数/6101—12200

ISBN 7-5426-1743-5

G·591 定价:15.00 元

顾 问：李秋云（上海医科大学教授）

编委会成员（按姓氏笔画排列）

王慧芬	刘绿宝	朱琦琰	陆琍红
沈黎风	张 萍	张建玲	汪丽英
吴琴芳	高 勇	徐莉萍	韩 萍

目 录

一、饮食

1. 不要饿肚皮减肥 (1)
2. 饭前先喝一碗汤 (1)
3. 日饮“三口”益健康 (1)
4. 喝未煮透豆浆会中毒 ... (2)
5. 吃饭时不要争吵动怒 ... (2)
6. 多菜少饭不利健康 (2)
7. 请勿滥用作料 (2)
8. 菜肴应少肉多鱼 (3)
9. 汤和饭别混在一起吃 ... (3)
10. 炒菜时要关窗开门 (3)
11. 火锅不宜常吃 (4)
12. 吃火锅时要少喝汤 (4)
13. 麻辣菜肴并非人人都适合食用 (4)
14. 吃肉太多来点芝麻 (4)
15. 慎吃久贮海产品 (5)
16. 吃过量海产品易导致不育 (5)
17. 虾米不宜直接煮汤喝 ... (5)
18. 饭后半小时再工作 (5)
19. 茶水煮饭益健康 (6)
20. 请节制晚餐 (6)
21. 冰箱不是“保险箱” (6)
22. 冰箱勿放凉拌菜 (6)
23. 别将吃剩的罐头放入冰箱 (7)
24. 炒菜后应及时洗锅 (7)
25. 正确使用钢丝清洁球 ... (7)
26. 别吃隔夜菜 (8)
27. 吃狗肉要防旋毛虫 (8)
28. 糖尿病人宜吃鳝鱼 (8)
29. 海带必须泡渍一昼夜 ... (8)
30. 疲劳时吃点啥 (8)
31. 老人饮食7诀 (9)
32. 古稀老人别过分节食 ... (9)
33. 看天吃饭益健康 (9)
34. 腹泻的饮食调理 (10)
35. 劳累之后请用醋 (10)
36. 勿用碘盐“炆锅” (10)
37. 铝铁炊具莫混用 (11)
38. 用木砧板比用塑料砧板好 (11)
39. 巧除砧板异味 (11)
40. 铁锅是人体的“补血剂” (11)
41. 用锅不当危害健康(上) (12)
42. 用锅不当危害健康(下) (12)
43. 需要“偏食”的职业(上) (12)

- 44.需要“偏食”的职业(中) (13)
- 45.需要“偏食”的职业(下) (13)
- 46.五谷杂粮有“药性”(上) (13)
- 47.五谷杂粮有“药性”(中) (14)
- 48.五谷杂粮有“药性”(下) (14)
- 49.淡水水族的药用价值(上) (14)
- 50.淡水水族的药用价值(中) (15)
- 51.淡水水族的药用价值(下) (15)
- 52.中年限食可长寿 (15)
- 53.菜汁拌饭有损心血管 ... (16)
- 66.隔夜茶不能喝 (18)
- 67.早晨空腹不宜饮茶 ... (19)
- 68.忌饭前大量饮茶 (19)
- 69.饭后不宜马上饮茶 ... (19)
- 70.酒后饮茶更伤身 (19)
- 71.发烧不宜喝茶 (19)
- 72.睡前不宜饮茶 (20)
- 73.茶不宜过浓 (20)
- 74.饮浓茶易致胃溃疡 ... (20)
- 75.人到中年要多饮茶 ... (20)
- 76.熬夜后请喝一杯枸杞茶 (21)
- 77.老人用茶原则 (21)

三、饮料

- 78.不要空腹喝牛奶 (21)
- 79.牛奶与橘子不宜同吃 ... (21)
- 80.喝牛奶7不宜 (22)
- 81.饮奶喝浆胜服钙片 ... (22)
- 82.喝酸奶别加热 (22)
- 83.酸奶加蜂蜜防生物侵害 (22)
- 84.冷饮忌在大汗时饮用 ... (22)
- 85.少饮咖啡 (23)
- 86.饱餐后忌喝汽水 (23)
- 87.过热饮料忌饮用 (23)
- 88.脑血管病患者忌饮用咖啡 (23)
- 89.老年妇女忌多饮咖啡 ... (24)
- 90.不宜喝可乐的人群 ... (24)
- 91.想要孩子的夫妻忌饮“可乐” (24)
- 92.喝饮料需知 (24)

二、饮茶

- 54.茶宜现冲现饮 (16)
- 55.茶对口腔有保健作用 ... (16)
- 56.茶水治疗日晒痛 (16)
- 57.含茶叶能解口渴 (16)
- 58.茶宜兼饮 (17)
- 59.绿茶可防胃溃疡 (17)
- 60.茶叶忌嚼食 (17)
- 61.泡茶忌用保温杯 (17)
- 62.忌用手抓茶 (17)
- 63.茶垢对人体十分有害 ... (18)
- 64.喝浓茶易患骨质疏松 ... (18)
- 65.第一泡茶水不喝为宜 ... (18)

四、饮水

- 93.“水沸”三分钟 …… (25)
- 94.晨起用水有讲究 …… (25)
- 95.3种开水不能喝 …… (25)
- 96.大量出汗后应喝盐开水
…………… (26)
- 97.口渴时不要大量饮水 …… (26)
- 98.不渴也应喝点水 …… (26)
- 99.不要饮过热的开水 …… (26)
- 100.不宜用橘子皮泡水喝
…………… (26)
- 101.吃饭时饮汽水有害 …… (27)
- 102.慎饮山涧水 …… (27)
- 103.饮水的最佳时刻(上)
…………… (27)
- 104.饮水的最佳时刻(下)
…………… (28)
- 116.多食白果易中毒 …… (31)
- 117.路边鲜榨果汁不新鲜
…………… (31)
- 118.荔枝吃多会患“荔枝病”
…………… (32)
- 119.核桃是心脏血管保护神
…………… (32)
- 120.人类健康守护神——
无花果 …… (32)
- 121.吃葡萄可治前列腺增生
…………… (32)
- 122.食杏仁可防癌 …… (32)
- 123.有些水果可改善不育症
…………… (33)
- 124.热带水果多吃少带 …… (33)
- 125.热带水果不宜存入冰箱
…………… (33)
- 126.老人不宜多食坚果 …… (33)
- 127.服药期间不宜吃柚子
…………… (34)

五、水果

- 105.水果不能代替蔬菜 …… (28)
- 106.吃水果应削皮 …… (28)
- 107.饭前吃水果 …… (28)
- 108.鲜藕不宜生吃 …… (29)
- 109.柑橘不可多食 …… (29)
- 110.西瓜不宜久冻 …… (29)
- 111.不可空腹吃香蕉 …… (30)
- 112.空腹不能食黑枣 …… (30)
- 113.萝卜与水果不宜同时吃
…………… (30)
- 114.吃甘蔗要防中毒 …… (30)
- 115.水果上的白霜有毒 …… (31)
- 128.食用海味后别立即吃
水果 …… (34)

六、菜蔬

- 129.红色果蔬防感冒 …… (35)
- 130.香菇可防感冒 …… (35)
- 131.蘑菇不是“发物” …… (35)
- 132.吃野菜小心中毒 …… (35)
- 133.吃辣椒喝咖啡能瘦身
…………… (37)
- 134.小葱防癌抗癌 …… (37)
- 135.吃海带益健康 …… (36)

- 136.海带多吃也有弊 (36)
- 137.防病多吃鲜玉米 (37)
- 138.多吃茄子减少“寿斑”
..... (37)
- 139.别怕吃“苦” (37)
- 140.吃辣椒应适可而止 ... (38)
- 141.刀豆一定要煮熟 (38)
- 142.发芽土豆有毒 (38)
- 143.西红柿熟吃好 (38)
- 144.食用豆腐不要过量 ... (39)
- 145.食果蔬宜多样 (39)
- 146.时令蔬菜保鲜 (39)
- 147.生食蔬菜可能吃进尼
古丁 (39)
- 148.不宜生吃的蔬菜 (40)
- 149.蔬菜不宜久放 (40)
- 150.老南瓜不能吃 (40)
- 151.凉菜可口须防病 (40)
- 152.长期“素食”可导致记忆
力下降 (41)
- 153.果蔬吃得不当反而更胖
..... (41)
- 160.生吃海鲜要特别小心
..... (43)
- 161.生食醉虾不卫生 (43)
- 162.慎食过期冷冻食品 ... (44)
- 163.冰淇淋吃急了会头痛
..... (44)
- 164.吃不得的食物(上) ... (44)
- 165.吃不得的食物(中) ... (45)
- 166.吃不得的食物(下) ... (45)
- 167.饥饿时不宜吃的食物(上)
..... (46)
- 168.饥饿时不宜吃的食物(下)
..... (46)
- 169.动物内脏不宜生炒 ... (46)
- 170.婴儿不宜食味精 (46)
- 171.多味瓜子不宜多吃 ... (47)
- 172.无铅皮蛋不宜多吃 ... (47)
- 173.儿童不宜多吃泡泡糖 ... (47)
- 174.孕妇不宜多吃酸性食物
..... (47)
- 175.香肠不宜久贮 (48)
- 176.儿童要少吃爆米花 ... (48)
- 177.少吃油条 (48)
- 178.少吃腌酸菜 (49)
- 179.肝炎患者少吃糖 (49)
- 180.心脏不好远离菜籽油
..... (49)
- 181.吃肉要有限度 (49)
- 182.多吃加工肉制品易患糖
尿病 (50)
- 183.小儿吃鸡蛋有讲究 ... (50)
- 184.不要生吃鸡蛋 (50)

七、食品

- 154.不宜冷藏的食物(上)
..... (41)
- 155.不宜冷藏的食物(下) ... (42)
- 156.精制油不可久存 (42)
- 157.豆油莫生吃 (42)
- 158.不吃早餐抵抗力下降
..... (43)
- 159.免淘米不能直接下锅 ... (43)

185. 千万别吃河豚鱼 (51)
186. 慎吃鱼头和鱼子 (51)
187. 别把芦荟当美食 (51)
188. 别把螃蟹与它们同吃 (51)
189. 常吃凉粉有损健康 ... (52)
190. “垃圾食品”会损害智力
..... (52)
191. 多吃味精难长高 (52)
192. 吃盐并非越少越好 ... (53)
193. 吃剩的熟肉应煮沸 ... (53)
194. 冬食火锅讲科学 (53)
195. 大火煮肉味不香 (54)
196. 吃肥鱼, 解疲劳 (54)
197. 食鳝鱼可增智 (54)
198. 吃皮蛋宜加醋 (54)
199. 勿少吃淀粉质食物 ... (54)
200. 5种食物不妨天天吃(上)
..... (55)
201. 5种食物不妨天天吃(下)
..... (55)
202. 心血管病人可放心吃
鸡蛋 (55)
203. 馒头不妨烤着吃 (55)
204. 食蜂蜜不会肥胖 (56)
205. 服用蜂胶可防治感冒 (56)
206. 酸性食物影响记忆 ... (56)
207. 碱性食物有助戒烟 ... (57)
208. 护肝食物(上) (57)
209. 护肝食物(中) (57)
210. 护肝食物(下) (58)
211. 不该抛弃的食物精品(上)
..... (58)
212. 不该抛弃的食物精品(下)
..... (58)
213. 能驱铅的食物(上) ... (58)
214. 能驱铅的食物(下) ... (59)
215. 吃零食要讲究科学 ... (59)
216. 可养颜的食品(上) ... (59)
217. 可养颜的食品(下) ... (60)
218. 新发现的6种抗癌食品 (60)
219. 不宜食用的果蔬皮 ... (60)
220. 过量食用味精可能导致
失明 (61)
221. 牛奶、巧克力不宜同食
..... (61)
- 八、烟酒**
222. 被动吸烟受害匪浅 ... (61)
223. 吸烟导致视力下降 ... (61)
224. 厕所里忌吸烟 (62)
225. 新居吸烟危害更大 ... (62)
226. 当心过滤嘴“过滤”健康
..... (62)
227. 弱视者更忌吸烟 (62)
228. 吸烟让女性更年期提前 (63)
229. 适量饮酒健身 (63)
230. 瓶装酒忌久存 (63)
231. 长期饮酒害处多 (63)
232. 大量饮酒易骨折 (64)
233. 酒后忌饮咖啡 (64)
234. 夜间饮酒有损健康 ... (64)
235. 酒后同房殃及后代 ... (65)
236. 白酒、汽水不能混喝 ... (65)
237. 老年人不宜常饮啤酒 · (65)

- 238.豪饮啤酒也致病 …… (65)
- 239.忌空腹饮酒 …… (66)
- 240.忌感冒饮酒 …… (66)
- 241.冬季忌饮冷啤酒 …… (66)
- 242.喝醉后的家庭救助 …… (66)
- 243.酒不能混喝 …… (66)
- 244.醉酒可导致中风 …… (67)
- 九、服饰**
- 245.新衣要洗了再穿 …… (67)
- 246.洗衣服要“内外有别” …… (67)
- 247.干洗的衣服一定要晾晒 …… (68)
- 248.衣服熨烫比免烫好 …… (68)
- 249.领带过紧影响视力 …… (68)
- 250.胸罩使用不当也会影响健康 …… (68)
- 251.戴胸罩不要超过12小时 …… (69)
- 252.无名指戴戒指有益健康 …… (69)
- 253.戒指别戴得太紧 …… (69)
- 254.老年妇女慎戴耳环 …… (70)
- 255.心脏不好莫戴耳环 …… (70)
- 256.长统袜不宜常穿 …… (70)
- 257.高跟尖头鞋易引起足拇外翻 …… (70)
- 258.老年人穿鞋需知 …… (71)
- 259.多穿平底鞋老人易伤足 …… (71)
- 260.老年人不宜长期穿拖鞋 …… (71)
- 261.保健服装不一定“绿” …… (72)
- 262.女性谨防首饰病 …… (72)
- 十、居室**
- 263.现代化居室暗藏“杀手” …… (72)
- 264.忌关门窗睡 …… (73)
- 265.清晨不宜开窗换气 …… (73)
- 266.不洁空调引发皮肤病 …… (73)
- 267.要预防空调病 …… (73)
- 268.厕所是癌症温床 …… (74)
- 269.强光易致白内障 …… (74)
- 270.黑暗有益健康 …… (74)
- 271.室内臭氧浓度不宜过高 …… (75)
- 272.居室除霉防哮喘 …… (75)
- 273.养吊兰可净化室内空气 …… (75)
- 274.家庭养花好处多 …… (75)
- 275.迁入新居易发哮喘 …… (75)
- 276.低噪声也伤人 …… (76)
- 277.夫妻同床异被好 …… (76)
- 278.老年人忌睡弹簧软床 …… (76)
- 279.卧具以木板床为优 …… (77)
- 280.湿度影响人体健康 …… (77)
- 281.警惕防水涂料污染 …… (77)
- 十一、睡眠**
- 282.没有睡眠=没有健康 …… (78)

- 283.睡眠不足易衰老 …… (78)
- 284.睡眠不佳使男子中年发福 …… (78)
- 285.别蒙头睡觉 …… (79)
- 286.不要坐着打盹 …… (79)
- 287.午睡别超过1小时 …… (79)
- 288.切勿伏案午睡 …… (79)
- 289.每天平躺几次 …… (80)
- 290.饭后稍卧 …… (80)
- 291.别变更睡觉和起床时间 …… (80)
- 292.睡觉不需要浪漫 …… (81)
- 293.睡前忌听交响乐 …… (81)
- 294.忌睡后多虑 …… (81)
- 295.服药后不能立即睡觉 …… (81)
- 296.忌盖被过厚 …… (82)
- 297.心脏病患者不宜长时间睡眠 …… (82)
- 298.老人饭后就睡易中风 …… (82)
- 299.老人睡前散步好处多 …… (82)
- 300.选好枕头 …… (82)
- 301.四季睡眠需知 …… (83)
- 302.睡眠管理药方 …… (83)
- 303.梦见故人纯属平常 …… (83)
- 304.不必为性梦不安 …… (83)
- 309.不宜用碱性强的肥皂洗澡 …… (85)
- 310.洗澡时别过多使用肥皂 …… (85)
- 311.洗澡时泡堂时间不宜过长 …… (85)
- 312.桑拿,“拿”不走脂肪 …… (85)
- 313.老年人洗澡勿过勤 …… (86)
- 314.药浴需知 …… (86)
- 315.小苏打水浴延缓衰老 …… (86)
- 316.洗冷水澡莫大意 …… (86)
- 十三、娱乐**
- 317.餐饮时不宜玩“卡拉OK” …… (87)
- 318.“随身听”不宜常用 …… (87)
- 319.吃饭忌听打击乐 …… (87)
- 320.食后赏音乐 …… (88)
- 321.看完电视再洗次脸 …… (88)
- 322.看通宵电影有害健康 …… (88)
- 323.恐怖影片不宜常看 …… (88)
- 324.年纪大了少看悲剧 …… (89)
- 325.孩子看电视玩电脑50分钟为限 …… (89)
- 326.打牌时间别过久 …… (89)
- 327.路灯下打牌下棋伤视力 (90)
- 328.女性经期不宜高歌 …… (90)
- 329.老年人唱歌益处多 …… (90)
- 330.唱歌防肺病 …… (91)
- 331.垂钓者要当心“蚯蚓病” …… (91)

十二、沐浴

- 305.饭后不宜洗澡 …… (84)
- 306.酒后别洗澡 …… (84)
- 307.出汗时不洗冷水澡 …… (84)
- 308.饥饿时不洗澡 …… (84)

- 332.警惕“惊险游乐症” … (91)
- 333.搓麻将会诱发8种疾病 … (92)
- 十四、运动**
- 334.晨练之前要进食 … (92)
- 335.晨练前应排便 … (92)
- 336.别在高架桥下锻炼 … (92)
- 337.冬季忌早晨锻炼 … (93)
- 338.脑子累了跑跑步 … (93)
- 339.坚持爬楼登梯 … (93)
- 340.偶尔剧烈运动有损健康 … (93)
- 341.运动过量反而削弱免疫力 … (94)
- 342.经常握拳可提神 … (94)
- 343.伸懒腰是一种保健方法 … (94)
- 344.常走常跑防腿老 … (94)
- 345.倒退运动能健身 … (95)
- 346.经常快步走利于健康 … (95)
- 347.女性快步走好处多多 … (95)
- 348.该出汗就出汗 … (95)
- 349.中年健身要多出汗 … (96)
- 350.健身9宜 … (96)
- 351.老人不宜练腿功 … (96)
- 352.老年人锻炼4注意 … (97)
- 353.老人慢跑5忌 … (97)
- 354.剧烈运动后5不宜 … (97)
- 355.高度近视者不能做剧烈运动 … (97)
- 356.激烈运动可以预防乳癌 … (98)
- 357.外出谨防疲劳性骨折 … (98)
- 358.高血压患者不宜“扭秧歌” … (98)
- 359.提倡有氧运动 … (98)
- 360.咀嚼防痴呆 … (99)
- 361.运动宜穿化纤袜 … (99)
- 十五、情绪**
- 362.解除“情绪饥饿”症 … (99)
- 363.不良情绪会导致口臭 … (100)
- 364.长吁短叹是一种自我调节 … (100)
- 365.老年人不宜极度安静 … (100)
- 366.经常发怒易致中风 … (101)
- 367.妒忌摧残健康 … (101)
- 368.咆哮并不能减轻愤怒 … (101)
- 369.身心要适度紧张 … (101)
- 370.恶劣情绪会猝死 … (102)
- 371.理发能调节情绪 … (102)
- 372.学会哭泣 … (102)
- 373.大笑1分钟=45分钟运动 … (102)
- 374.假笑也能鼓舞自己 … (103)
- 375.6种人不宜大笑 … (103)
- 376.自卑是早衰的催化剂 … (103)

- 377.生气不该超过3分钟 (103)
- 378.生气忌听摇滚乐 ... (104)
- 379.别反复向人诉说自己
生气的事 (104)
- 380.电话缠绵有益身心 ... (104)
- 381.精神与姿势相关 ... (104)
- 382.精神压力大可损伤血管
..... (105)
- 383.没精神别忘测体温 ... (105)
- 384.解决“星期天抑郁症”
..... (105)
- 385.消除精神压力9法(上)
..... (106)
- 386.消除精神压力9法(下)
..... (106)
- 387.坏脾气的人容易得心
脏病 (106)
- 388.紧张焦虑会使女孩子
身材矮小 (106)
- 389.情绪低落也是病 ... (106)
- 396.不宜过厚地涂唇膏 ... (108)
- 397.不要片面追求苗条 ... (109)
- 398.长发虽美不益智 ... (109)
- 399.穿孔美体危害身体 ... (109)
- 400.营养护肤品并非人人
适用 (109)
- 401.补锌可防治面部粉刺
..... (110)
- 402.吃花美容无科学依据
..... (110)
- 403.浴后10分钟内不宜化妆
..... (110)
- 404.老年人宜选择营养性
化妆品(上) (110)
- 405.老年人宜选择营养性
化妆品(下) (111)
- 406.中学生整容为时尚早
..... (111)
- 407.“快速美白”不可信 ... (111)
- 408.慎用染发剂 (111)

十六、美容

- 390.自来水(软水)洗脸最
适宜 (107)
- 391.洗脸后要涂一些护肤品
..... (107)
- 392.洗脸不可乱用香皂 ... (107)
- 393.蛋白面膜不能去皱 ... (107)
- 394.增白化妆品不可多用
..... (108)
- 395.打算生孩子别用美白
霜 (108)

十七、消毒

- 409.安全使用洗涤剂 ... (112)
- 410.消毒剂消毒也伤人 ... (112)
- 411.臭氧消毒当心毒自己 (112)
- 412.高温不能全消毒 ... (113)
- 413.除菌消毒少用化学消毒
品 (113)
- 414.不可轻视筷子头上的隐
患 (113)
- 415.定期消毒牙刷 (114)
- 416.手机也要消毒 (114)

417. 门前的踏垫需消毒 … (114)
418. 经常给菜板消毒 … (114)
419. 清除蔬菜中的残存农药 … (115)
420. 用消毒药皂洗手 … (115)
421. 莫用口水消毒 … (115)
422. 别用洗洁精消毒餐具 (116)
- 十八、进补**
423. 春季不要乱进补 … (116)
424. 任何补品都不宜长期服用 … (116)
425. 清毒犹如进补 … (117)
426. 少食盐等于补钙 … (117)
427. 不宜进补的人群 … (117)
428. 不宜食人参的人群 … (117)
429. 神经衰弱不需特别补脑 … (118)
430. 老人味觉差应补锌 … (118)
431. 老人缺钙需补肾 … (118)
432. 吃素者要防缺锌 … (118)
433. 喝咖啡的人要注意补钙 … (119)
434. 中风病人应补钙 … (119)
435. 心脏病患者补钙不宜过量 … (119)
436. 食物中有天然卵磷脂 … (119)
437. 食物中的“脑白金”(上) … (120)
438. 食物中的“脑白金”(中) … (120)
439. 食物中的“脑白金”(下) … (120)
440. 枸杞有助于消除疲劳 … (121)
441. 常饮“口服液”也不好 … (121)
442. 汤里营养不多 … (121)
443. 变质银耳不能吃 … (121)
444. 滋补药不能与牛奶同服 … (122)
445. “腿抽筋”不可乱补钙 (122)
446. 产后不必急于服用人参 … (122)
447. 白糖有助钙吸收 … (122)
448. 天麻不可滥用 … (123)
449. 膏方进补需知 … (123)
- 十九、养生**
450. 漱口养生 … (123)
451. 唾液养生 … (124)
452. 叩齿养生 … (124)
453. 咀嚼养生 … (124)
454. 鼻子按摩养生 … (124)
455. 摩手养生 … (125)
456. 击掌养生 … (125)
457. 足浴养生 … (125)
458. 搓足养生 … (126)
459. 赤足走路养生 … (126)
460. 踏石按摩养生 … (126)
461. 晃脚抖脚养生 … (127)
462. 握拳握手养生 … (127)
463. 颤抖养生 … (127)

- 464.转膝养生 (128) 496.调和性味养生 (138)
- 465.敲脚养生 (128) 497.知足常乐养生 (139)
- 466.磨牙养生 (128) 498.自言自语养生 (139)
- 467.揉腹养生 (129) 499.静心养神养生 (139)
- 468.拍打养生 (129) 500.调息养生 (140)
- 469.步行养生 (129) 501.想象养生 (140)
- 470.爬行养生 (130) 502.自然默念养生 (140)
- 471.擦胸养生 (130) 503.直觉思维养生 (141)
- 472.保肾养生 (130) 504.呼吸养生 (141)
- 473.提肛养生 (131) 505.难得糊涂养生 (142)
- 474.通便养生 (131) 506.“和为贵”养生 (142)
- 475.睡眠养生 (131) 507.自然长寿养生 (142)
- 476.居室养生 (132) 508.沉醉自然养生 (142)
- 477.房事养生 (132) 509.解忧养生 (143)
- 478.藏精养生 (132) 510.主动休息养生 (143)
- 479.日光养生 (133) 511.放松养生 (143)
- 480.弈棋养生 (133) 512.乐观养生 (144)
- 481.书画养生 (133) 513.心理养生 (144)
- 482.饲鸟养生 (134) 514.善良仁爱养生 (144)
- 483.花卉养生 (134) 515.消除疲劳养生 (145)
- 484.垂钓养生 (134) 516.道德养生 (145)
- 485.旅游养生 (135) 517.行走操养生(上) ... (145)
- 486.森林浴养生 (135) 518.行走操养生(下) ... (146)
- 487.跳舞养生 (135) 519.捶背养生(上) (146)
- 488.音乐养生 (136) 520.捶背养生(下) (146)
- 489.歌咏养生 (136) 521.鞋帽养生(上) (147)
- 490.喜笑养生 (136) 522.鞋帽养生(下) (147)
- 491.静坐养生 (137) 523.着衣养生(上) (147)
- 492.饮食养生 (137) 524.着衣养生(下) (147)
- 493.四季养生 (137)
- 494.饮茶养生 (138)
- 495.茶叶水煮米饭养生 ... (138)
- 二十、保健**
- 525.生命亦在于静养 ... (148)

- 526.多病也能长寿 (148)
- 527.接吻并不甜蜜 (148)
- 528.不用担心眼皮跳 ... (149)
- 529.说谎有碍健康 (149)
- 530.好奇心愈大愈长寿 ... (149)
- 531.克服心理惰性 (149)
- 532.打哈欠是特殊的深呼吸 (150)
- 533.在车上看书对眼睛有害 (150)
- 534.书本雪白伤害视力 ... (150)
- 535.近距离用眼需休息 ... (150)
- 536.人到中年慎戴隐形眼镜 (151)
- 537.戴水晶眼镜有碍健康 (151)
- 538.迎风流泪非小事 ... (151)
- 539.老家电隐患多 (151)
- 540.谨防退休综合征 ... (152)
- 541.家庭病床患者心病多 (152)
- 542.劣质文具可致病 ... (152)
- 543.长期休养也致病 ... (152)
- 544.钥匙亦应常清洗 ... (153)
- 545.何时洗手 (153)
- 546.少用手接触脸 (153)
- 547.长指甲下易存细菌 ... (153)
- 548.且莫小看暖水瓶中的污染 (154)
- 549.探亲访友有益健康 ... (154)
- 550.不可混用洗涤剂 ... (154)
- 551.不宜用洗衣粉洗尿布 (154)
- 552.荧光增白剂纸巾纸有害 (155)
- 553.樟脑丸不可乱放 ... (155)
- 554.卫生护垫不宜长期使用 (155)
- 555.高龄生育有损健康 ... (155)
- 556.孕妇何时需住院 ... (156)
- 557.妇女慎用爽身粉 ... (156)
- 558.儿童不宜过早学电脑 (156)
- 559.儿童不宜使用移动电话 (157)
- 560.成年人应定期“洗牙” (157)
- 561.保健牙刷的选择 ... (157)
- 562.假牙的保护 (157)
- 563.慢刷牙益健康 (158)
- 564.牙膏不能长期存放 ... (158)
- 565.刷牙有助去口臭 ... (158)
- 566.口腔不宜忽冷忽热 ... (158)
- 567.食后须漱口 (159)
- 568.旅途中吃什么好 ... (159)
- 569.头发脱落可影响自尊心 (159)
- 570.早醒——抑郁的信号 (159)
- 571.长期疲劳易衰老 ... (160)
- 572.“过劳死”青睐3种人 (160)
- 573.人老并非就糊涂 ... (160)
- 574.边说边比划记忆力更强 (160)
- 575.老年消瘦不利健康 ... (161)

- 576.快速减肥危害大 …… (161)
- 577.肥胖严重威胁人类健康 …… (161)
- 578.50岁后减肥将减寿 …… (161)
- 579.老年人应警惕肥胖 …… (162)
- 580.胖人度夏3要诀 …… (162)
- 581.最经济的瘦身法(上) …… (162)
- 582.最经济的瘦身法(中) …… (163)
- 583.最经济的瘦身法(下) …… (163)
- 584.老年人慢变体位 …… (163)
- 585.防衰老不宜久坐 …… (163)
- 586.老年人不宜看紧张球赛 …… (164)
- 587.老人不宜后仰洗头 …… (164)
- 588.健康长寿“5忘诀” …… (164)
- 589.推迟大脑衰老6法 …… (164)
- 590.“6心”常存少烦恼 …… (165)
- 591.健康怀“6心” …… (165)
- 592.催人衰老8“帮凶” …… (165)
- 593.影响寿命的9害 …… (166)
- 594.消除烦恼8小招 …… (166)
- 595.“恐高症”不是病 …… (166)
- 596.拉耳垂健身 …… (166)
- 597.自我养目 …… (167)
- 598.摇头健脑 …… (167)
- 599.手指操通便 …… (167)
- 600.“忘性大”不是病 …… (168)
- 601.冠心病人不宜游泳 …… (168)
- 602.半数痔疮源于久蹲久坐 …… (168)
- 603.立秋注意3件事 …… (169)
- 604.节食长寿 …… (169)
- 605.吃胎盘小心变性 …… (169)
- 606.梳头保健 …… (169)
- 607.动舌健身 …… (170)
- 608.腰部保健 …… (170)
- 609.养腿健身(上) …… (170)
- 610.养腿健身(下) …… (171)
- 611.运臂健身(上) …… (171)
- 612.运臂健身(下) …… (171)
- 613.饮水保健 …… (172)
- 614.精神紧张可致突发性耳聋 …… (172)
- 615.音乐指挥养身 …… (172)
- 616.生活中的6种最佳姿势 …… (173)
- 617.拉肚子别拒食 …… (173)
- 618.节日期间病人须当心(上) …… (173)
- 619.节日期间病人须当心(中) …… (173)
- 620.节日期间病人须当心(下) …… (174)
- 621.家用制氧机不是救星 (174)
- 622.车窗贴膜有碍安全 …… (174)
- 623.晕车者需知 …… (175)
- 624.停车开空调睡觉危险 …… (175)
- 625.性事后歇歌再驾车 …… (175)
- 626.超限忍耐=摧残健康 …… (176)
- 627.操作电脑要点 …… (176)