

健康生活一点通

与昂贵的药物和手术相比，良好的生活习惯更能帮助我们预防和消除疾病。培养正确的保健观念，呵护家人的健康，才能够真正体会幸福。



最新彩色
完全升级版

Shenghuozhonglailai



12

生活 中来

3000例



健康篇



最新彩色
完全升级版

Shenghuo Zhong-Lai Jiankang Dian

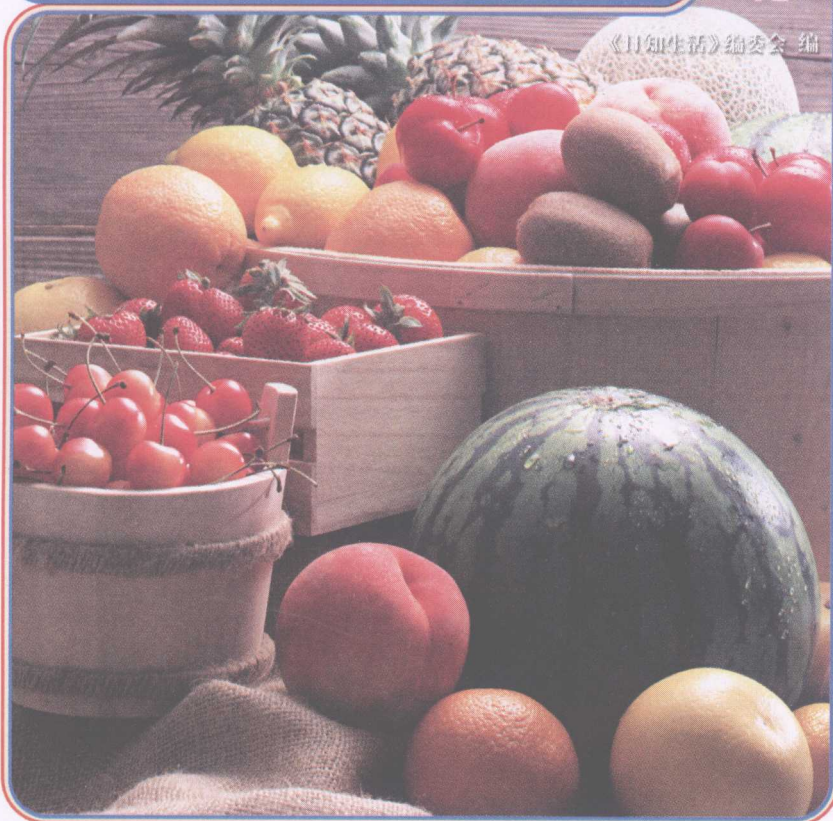
生活中来3000例·健康篇



《日知生活》

12

《日知生活》编委会 编



上海科学普及出版社



生活中来 3000 例·健康篇

关注健康·收获幸福

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中来 3000 例·健康篇 / 日知生活编委会编. —上海:
上海科学普及出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5427-3923-0

I. 生… II. 日… III. ①家庭—生活—知识 ②保健—基本知识
IV. TS976.3 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 176902 号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>
印刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司
发行: 上海科学普及出版社
开本: 16 开 (787 × 1092)
印张: 16 印张
字数: 400 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-3923-0/R · 368
版次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



关注健康 收获幸福

不要等到身体抱恙才懂得健康的可贵，很多慢性疾病实际上是不健康生活方式的积聚。让身体保持健康其实很简单，只要与不良的生活习惯说“再见”，你就能拥有健康。

培养健康生活方式

日常行为习惯与疾病是有密切关系的，一个不科学的生活习惯可能成为引发疾病的“导火索”。与昂贵的药物和危险的手术相比，努力培养良好的生活习惯更能帮助我们预防和消除疾病。正确的保健观念、合理的饮食搭配、科学的运动休闲、良好的心态……有了健康的生活方式，疾病就不会来打扰您。



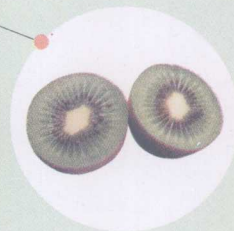
做自己的家庭医生

健康的全部意义并不是不生病，生病也不代表不健康。只要掌握一定的保健知识，小病就能自己治。怎样预防流行性感冒？突然发烧怎么办？便秘该怎样调理？意外伤害和疾病突发该怎样急救？……翻开此书，您都能找到答案。



关爱家人健康

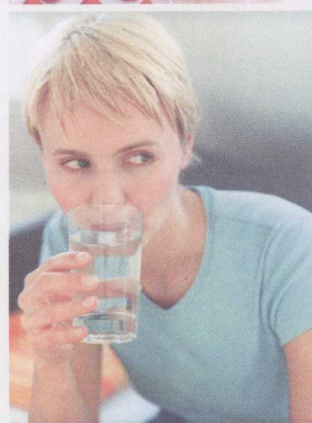
宝宝成长妈妈要用心，青少年发育爸妈要操心，老人健康子女要尽心，夫妻健康彼此要关心。家庭的每一个成员都需要贴心呵护，关爱家人的健康就是关注自己的幸福，维护自己的健康就是对家庭最大的保障。



从现在开始吧，从身边的生活细节入手，远离那些看似正常实则有害的生活行为，做到这一点，你就能远离疾病的根源，真正地收获幸福。

生活中来 3000 例 · 健康篇

目录 CONTENTS



015 Part.01 饮食与健康

Chapter 01

016 健康饮食一点通

- 016 定时定量身体健康 / 不能暴饮暴食 / 几点吃晚饭最益长寿 / 细嚼慢咽帮助消化
- 017 早餐适宜吃“热食” / 别把自己吃困了 / “吃香喝辣”当心“小便难” / 不吃早餐危害大 / 饭前饭后不宜饮水
- 018 早晨不宜吃干食 / 午餐不能吃过饱 / 早起饮凉开水更健康 / 晚餐不宜吃太饱
- 019 常吃黑米抗衰老 / 哪些食物不宜空腹食用 / 晚上吃姜等于吃砒霜 / 晚餐不宜吃得太迟
- 020 选食物应考虑血型 / 十月萝卜小人参 / 吃水果不宜过多
- 021 有苦味的柑橘不宜吃 / 吃水果考虑成分 / 常吃花生有益 / 吃水果应削皮
- 022 鲜菠萝要处理后再吃 / 水果颜色不同养生功效也不同 / 饭后立即吃水果不利健康
- 023 荔枝美味不宜贪多 / 吃葡萄不宜吐葡萄皮 / 大蒜能杀灭身体细菌 / 哪些水果不宜与海鲜同食
- 024 香椿食用前宜用开水烫 /
- 酸奶喝多了有害健康 / 健康人不用喝功能牛奶
- 025 科学喝豆浆 / 吸烟者应多吃食物 / 苦瓜种仁可提高机体免疫力 / 苦瓜可提高食欲 / 夏季吃苦瓜可去暑清心
- 026 食用油要轮换着吃 / 吃剩的熟肉应煮沸后存放 / 秋天适宜吃南瓜 / 心情不好时宜吃豆腐
- 027 不宜常吃方便面 / 煮玉米粥宜放碱 / 吃主食太少危害大 / 常吃带馅面食好处多
- 028 常吃膨化食品有害健康 / 不宜常吃捞饭 / 油炸食物不宜多吃
- 029 五谷杂粮是健康良药 / 粗粮虽好也不宜过多食用 / 吃米带点糠, 有利于健康 / 哪些食物容易引起偏头痛
- 030 发芽的土豆不能吃 / 豆角不宜生吃 / 未熟透的番茄不能吃 / 冻白菜不宜吃 / 没腌透的蔬菜不能吃
- 031 酱油不宜生吃 / 螃蟹虽好小心吃 / 田螺要少吃 / 熏烤食品宜少吃
- 032 垃圾食物不宜吃 / 汤泡饭吃不得 / 豆腐不宜单独食用 / 臭豆腐不宜多吃
- 033 新鲜木耳不宜吃 / 常吃粉

丝会影响智力 / 粽子不宜多吃 / 经常吃咸鱼有害健康

- 034 生吃鱼虾不健康 / 有些动物器官不宜吃 / 吃咸鱼宜配青菜 / 猪肝不宜炒得过嫩

- 035 老人慎食甲鱼 / “活鱼活吃”并不科学 / 海带不可食用过量 / 腊肉不宜多吃 / 低质烈性酒容易致癌

- 036 食物保质不等于保鲜 / 糕点不宜长期存放 / 烧肉迟放盐 / 涮肉片至少要一分钟 / 每天吃多少盐有益健康

- 037 男性饮酒易导致乳癌 / 吃醋不当会影响健康 / 大量出汗后宜喝淡盐开水 / 长期不吃肥肉不利健康 / 煮沸预防不了食物中毒

- 038 用茶解酒影响肾功能 / 饮酒时吸烟害处大 / 喝热白酒对人体危害少 / 不能饮酒防寒

- 039 街头烧烤不卫生应少吃 / 喝啤酒不能解暑 / 一次喝水过多会“中毒” / 报纸包熟食不卫生 / 喝饮料不如喝白开水

- 040 喝水减肥对人体有害 / 蒸锅水不能喝 / 果汁不能替代水果 / 水果不能替代蔬菜 / 喝咖啡要科学

- 041 铁锅不宜煮海藻和山里红 / 用铝锅烧菜不宜放醋 / 腐烂生姜不宜吃 / 哪些人不宜喝鸡汤 / 腹泻时不宜吃大蒜

- 042 单面煎蛋应少吃 / 鸡鸭蛋不宜生食 / 皮蛋不宜多吃 / 菜汤不宜过夜

- 043 哪些人不宜饮茶 / 不能只吃

绿色食品 / 熏制食品要少吃 / 不宜使用隔夜龙头水

- 044 不宜长期喝浓茶 / 饭后喝茶并不好 / 不宜常喝碳酸饮料 / 隔夜茶不宜喝 / 不宜空腹饮茶

- 045 白领不宜多吃哪些食物 / 吃饭时能在桌子上垫报纸吗 / 电脑族应喝什么茶



Chapter02

046 药食相宜与相克

- 046 小麦与红枣相宜 / 南瓜与莲子相宜 / 大米与莲子相宜 / 大米与桑葚相宜 / 菠菜与青椒相宜

- 047 白糖与山药相宜 / 猪肚与莲子相宜 / 雪梨与冰糖相宜 / 蘑菇与生菜相宜

- 048 莲子与桂圆相宜 / 牛肉与红枣相宜 / 白萝卜与紫菜相宜 / 鸡肉与红豆相宜

- 049 核桃与百合相宜 / 芹菜与腌制食品相宜 / 冬瓜与口蘑相宜 / 鲫鱼与黑木耳相宜 / 木瓜与莲子相宜 / 茄子与鸡蛋相宜

- 050 花菜与番茄相宜 / 木耳与芦荟相宜 / 牛肉与生姜相宜 / 红枣与栗子相宜 / 茭白与猪蹄相宜 / 猪肉与南瓜相宜

- 051 羊肾与枸杞叶相宜 / 核桃与五味子相宜 / 猪脑与天麻相宜 / 红糖与菟丝子相宜 / 木耳菜与腌制食品相宜 / 芦笋与百合相宜

- 052 鳝鱼与莲藕相宜 / 桂圆与人参相宜 / 莲子与金银花



相宜 / 草鱼与核桃相宜

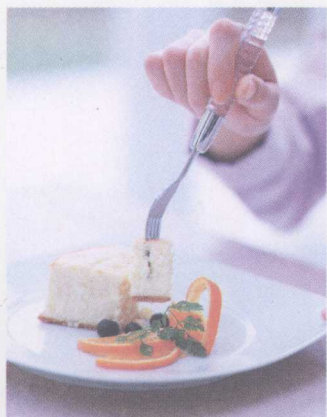
- 053 鸭舌草与猪肉相宜 / 鸡蛋与百合相宜 / 绿豆与百合相宜 / 竹笋与枸杞子相宜

- 054 鸽蛋与银耳相宜 / 鸡肉与人参相宜 / 鲤鱼与香菇相宜 / 猪里脊与黄芪相宜 / 鸡肉与黄芪相宜 / 三七与乌鸡相宜

- 055 菠萝与茅根相宜 / 芦笋与银杏相宜 / 绿豆芽与猪肚相宜 / 鸡肉与何首乌相宜 / 葡萄与枸杞子相宜 / 乳鸽与人参相宜

- 056 洋葱与蜂蜜相克 / 芹菜与牡蛎相克 / 白菜与兔肉相克 / 萝卜与橘子相克 / 菠菜与豆腐相克

- 057 醋与羊肉相克 / 竹笋与红糖相克 / 橘子与兔肉相克 / 鳝鱼与狗肉相克 / 韭菜与蜂蜜相克 / 葱与狗肉相克



白萝卜相克 / 大米与苍耳相克 / 白菜与甘草相克

064 薄荷与鳖相克 / 柿子与红薯相克 / 梨与蟹相克 / 头孢菌素与果汁相克

065 利血平与动物脂肪相克 / 头孢菌素与酒类相克 / 黄鱼与荞麦相克 / 灭滴灵与

酒相克 / 白霉素与酒相克 / 磺胺药与果汁相克

066 维生素D与黑木耳相克 / 四环素与黑米相克 / 黄瓜与芹菜相克 / 乳酶生与蜂蜜相克 / 甲状腺素与黑豆相克 / 双氢克尿塞与胡萝卜相克

067 Part.02 日常养生保健

Chapter 01

068 日常起居

058 猪肉与田螺相克 / 竹笋与羊肝相克 / 竹笋与羊肉相克 / 韭菜与菠菜相克

059 芥菜与鲫鱼相克 / 鲤鱼与赤小豆相克 / 白果与鱼相克 / 螃蟹与柿子相克

060 番茄与黄瓜相克 / 菜花与猪肝相克 / 绿豆与猪肝相克 / 加碘盐与热油相克 / 黑鱼与茄子相克 / 蕨菜与黄豆相克

061 橙子与牛奶相克 / 李子与白术相克 / 紫苏与鲤鱼相克 / 麦门冬与鲤鱼相克 / 牛肉与牛膝相克 / 葡萄与白萝卜相克

062 荆芥与驴肉相克 / 花生仁与马齿苋相克 / 鲤鱼与龙骨相克 / 羊肝与丹参相克 / 猪肉与黄连相克 / 桔梗与猪肉相克

063 常山与生葱相克 / 人参与

068 不宜蒙头睡觉 / 开灯睡觉影响健康 / 睡前需要先解小便 / 裸睡对健康有益 / 睡前2小时洗澡对身体有益

069 欲睡时不能再思考问题 / 卧室温度影响睡眠质量 / 睡觉不宜关紧门窗 / 枕巾常洗枕心常晒

070 不要趴在桌子上睡午睡 / 戴手表睡觉害处多 / 午饭后稍睡片刻有好处 / 午睡时间不宜过长

071 常睡软床可致畸形 / 睡觉时高抬手臂有碍健康 / 睡觉时被子要大一点 / 长期卧床影响健康

072 睡前洗脚胜于吃补药 / 坐着睡觉有害处 / 简便实用的催眠方法 / 服药后不应立即睡觉 / 选择合理的睡眠姿势 / 睡前不宜做剧烈运动

073 睡得太晚有害健康 / 缺少睡眠易生病 / 夏季不能赤身睡凉席 / 湿着头发睡觉

有害健康

074 早晨醒后要赖床5分钟 / 吃完就睡影响健康 / 蹲着吃饭不利健康 / 不可饮酒助眠

075 起床后不可马上刮胡须 / 卧床看书影响健康 / 清晨开窗通气不可取 / 刮脸顺序要正确 / 起床后不可立即叠被子

076 强光下看书损害视力 / 蹲厕看报坏处多 / 冲马桶需要盖盖子 / 室内不可使用芳香剂

077 乘车读书易造成眼疲劳 / 长时间坐沙发看书损害脊柱 / 乘车时不能闭目养神 / 翘“二郎腿”有害身体健康

078 热天不宜用冷水洗脸 / 洗澡水温并非越高越好 / 洗桑拿浴会影响健康 / 饭后刷牙不利健康

079 喝酒后不宜看电视 / 口香糖会致病 / 茶水漱口健康 / 长期使用一种牙膏也不好

080 药物牙膏对牙齿也有危害

／醉酒洗澡易虚脱／牙膏
残留口中影响健康／饭后
马上洗澡不利消化

081 定期刷牙好处多／唾液吐
掉是浪费／常点蚊香危害
多／牙刷需要经常换

082 用脑超时易患病／饭后吸
烟有害健康／长久站立会
危害健康／独自在家工作
易患抑郁症

083 过度深呼吸也会伤身／
“目不转睛”会致病／“静
坐”危害健康／长期低头
的危害大

084 上网时间过长有危害／吃
饭时不宜看电视／夏季补
水可防止血液黏稠度增高
／泡温泉对健康有益／怎
样预防褥疮

085 口臭的预防／呛咳时不要
捂嘴／正确认识紫外线对
人体的影响／清洁湿润鼻
子巧防病／用手机玩游戏
影响健康

086 久戴口罩易致病／长时间戴
太阳镜后要按摩／鼻毛不能
随便剪／轻轻松松巧排毒／
看电视时间不能过长

087 不要用手揉眼／看报纸后
应洗手／不宜经常掏耳朵
／夏天出汗后不宜马上擦
掉／不宜拔胡须

088 “落枕”后不要强扭脖子／
嘴唇干燥不要用舌舔／发
短信也会影响身体健康／
不宜背着手走路／不宜经
常挖鼻孔

089 电冰箱储存食物的注意事项
／阳光有益人体健康／常染
发有害健康／盐水漱口有害

健康／洗冷水浴有好处

090 梳子不能公用／居家铺地毯
不利卫生／钥匙需要经常清
洗／电话机需要经常消毒

091 穿耳洞有害健康／洗衣机
需要消毒／不宜经常戴变
色眼镜／首饰会影响健康

092 洗脸时不该做的3件事／电
冰箱不是“保险柜”／不让
静电“骚扰”你／当心微波
炉损害健康

093 留心电脑键盘里藏污纳垢
／如何洗手防染病／“空
调”避暑危机四伏／花卉对
健康的影响有哪些／戴胸
罩的时间不可过长／领带
扎得太紧视力受损

094 不宜长时间穿露脐装／深
色泳衣对健康不利／衣服
的质地影响情绪／长时间
穿高跟鞋有害健康

095 贴身尼龙衣裤有害健康／
化纤衣服危害多／干洗的
衣服一定要晾晒／存太久
的衣服不能穿

096 买回来的新衣要先洗再穿
／丝袜不能经常穿／穿红
色衣服益健康／舍弃不穿
或破损的衣物／穿过的衣
服一定要清洗／牛仔裤不
能常穿

097 不要常穿运动鞋／选择最
佳的鞋跟高度／衣服要分
类存放／内衣裤不宜反晒
／冷天穿裙子有哪些害处

098 轻声哼唱有好处／练瑜伽有
益健康／打哈欠能缓解压力
／引吭高歌有益健康／不要
用牙齿开启瓶盖

099 运动健身

099 衡量运动强度的标准／练
太极拳有哪些益处／水跑
有助于减肥／体力劳动不
能代替体育运动

100 “饭后百步走”应因人而异
／光脚走路有益健身／小
量随意运动益身心／倒走
可祛病健身

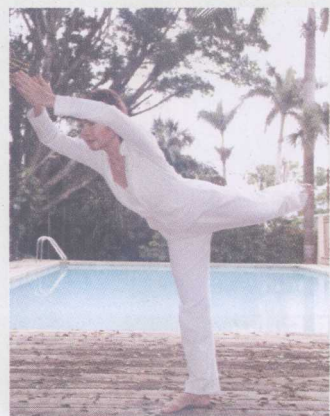
101 床上晨操可提高免疫功能
／健腿器械搭配做效果更
好／常做伸展运动可增加
柔韧度／雨中慢跑可健脑
强体

102 电脑桌前的运动／静脉曲张
宜跑步／爬楼梯增强体
质／有益身心的手跑

103 侧身跑有助减肥／慢跑能
增强记忆力／运动后沐浴
解疲劳／脚蹬车健腰益
肾／常踢腿能通经络

104 摇头晃脑治麻木／活动手
指能保健／单足立地可防
痔疮／捶背能提高机体免
疫力／背部撞墙可健身

105 活动脊柱可预防衰老／甩



手能健身 / 穿运动鞋有讲究 / 跳绳可健脑强身 / 不宜空腹晨练

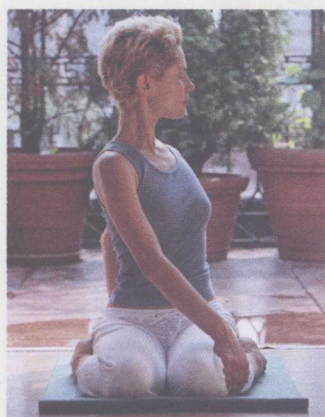
106 垂钓有益身心健康 / 眨眼能缓解眼部疲劳 / 仰卧起坐补肾强肾 / 柳树体操益健康 / “老来俏”有益身心健康

107 消除腰痛的简易操 / 转呼啦圈不当有危险 / 躺在床上运动9分钟, 保健有奇功 / 空腹锻炼后不要马上进食

108 运动后不宜立即躺下休息 / 运动后不宜立即喝冷饮 / 冬季健身时嘴不宜张大 / 运动后不宜马上吸烟

109 打保龄球要预防运动损伤 / 冬季雾天不宜锻炼 / 清晨不宜在树林中锻炼 / 在公路边散步并不好 / 晨练前最好喝少许水

110 家务劳动不能代替体育锻炼 / 感冒时不可锻炼 / 老



人行走莫背手 / 运动强度不是衡量健身效果的标准

111 酒后不宜跳舞 / 冠心病人忌冬季晨练 / 跑步时不宜收听广播 / 让运动事半功倍的小技巧

112 夏季运动的注意事项 / 运动不当可引发妇科病 / 协调好运动与进餐 / 运动中如何补水

113 运动前不妨喝杯咖啡 / 常游泳好处多 / 五大健体运动 / 冬季长跑的注意事项

114 游泳时的注意事项 / 游泳时抽筋的处理方法 / 久坐不动害处多 / 经常快走对健康有益

115 “等候”是健身的好机会 / 哪8种人不宜跑步 / 体弱老人健身法

116 梳头能防脑中风 / 擦胸能提高机体免疫力 / 按摩耳部能健身 / 揉耳健身法

117 颈部匀称健美法 / 按摩脚心去百病 / 教你保护容易受伤的腰

118 脊椎保健操 / 太阳穴按摩法 / 摩擦皮肤能健身

119 消除疲劳按摩法 / 足部护理预防疾病 / 热敷法令你耳聪目明 / 选择科学的运动时间

120 拍打全身能健身 / 自我按摩穴位可改善睡眠

121 锻炼时不宜憋便 / 如何选择健身器材

122 家庭健美中的三忌 / 旅游观气象的小窍门 / 出游要

防晒

123 乘飞机前饮食注意事项 / 哪些病人忌坐飞机 / 出游失眠的应对方法

124 旅行中应携带的物品 / 旅游饮食要注意 / 旅游车上看电视伤眼 / 蜜月旅行保健要点 / 怎样解除旅途疲劳

125 春天旅游防皮炎 / 牙膏在旅游中的用途 / 外出旅行带点蒜 / 冬季旅游须防寒

126 旅游途中的健身疗法 / 旅行中要预防晕车 / 对症旅游亦养生

127 旅游度假的健康禁忌 / 旅游时怎样合理食用蔬菜 / 旅游中醋的妙用 / 露营时应避雷

Chapter03

128 心理保健

128 心理衰老的主要表现 / 患有心理障碍怎么办 / 心理障碍的症状 / 脱发是疾病早期征兆

129 精神疾病的征兆 / 脾气暴躁是心理疾病 / “老来怪”是心理疾病 / 如何预防“老来怪” / 易嫉妒是心理疾病

130 如何改变多疑心理 / 爱唠叨不是心理疾病 / “疑病症”的特点 / 焦虑症状要及时“自疗”

131 强烈精神刺激易致病 / 焦虑是健康的隐形杀手 / 生气动怒危害多 / 烦躁降低抵抗力

132 心理异常的早期表现 / 哪

些人要早防心理疾病 / 生气不该超过3分钟 / 身心压力过大的自我诊断

133 培养愉快心情的方法 / 失眠老人如何休息 / 推迟心理衰老的方法 / 伤感影响老年人心理健康

134 聊天可以延年益寿 / “知足”男人更长寿 / 长吁短叹有益健康 / 适当静默益处多 / 积极摆脱忧郁

135 嫉妒心理害处多 / 如何克服嫉妒心理 / 如何克服贪婪 / 如何克服“心累” / 哪些因素导致“心累” / “白日梦”可调节情绪

136 偏见与偏爱有何危害 / 出现心理变异的危害多 / 克服心理变异 / 如何克服羞怯心理 / 什么情况下需要看心理医生

137 冥想有助于心理健康 / 导致自卑心理的因素有哪些 / 不平衡心理的调适 / 老年人的性心理误区

138 正常性生活有益老年人身心健康 / 正确对待厌世的心理 / 中老年人容易出现不平衡心理 / 老年人性心理的调适 / 中年独身女性的心理调适

139 丧偶后心理障碍的调适 / 更年期的心理特征 / 怎样维护更年期的心理健康

Chapter04

140 爱美不可损害健康

140 慎用染发剂 / 慎用化妆品 / 晚间不宜用固体化妆品

/ 如何对抗紫外线

141 增白化妆品不可多用 / 唇膏可致癌 / 适当咀嚼可美容 / 勤洗头有好处 / 怎样洗发有利于头发健康

142 用凉开水洗脸好 / 嘴唇干燥脱皮怎么办 / 皮肤上有痣能随便除吗 / 蒸气熏脸能洁肤

143 拔眉毛有危害 / 夏季不宜戴金属饰物 / 去屑洗发水一周最好只用一次 / 文身对身体有害

144 油性肤质的护理要点 / 四季皮肤保健要点 / 各年龄段皮肤保养 / 中性、混合性肤质的护理

145 洗脸不能只顾洗面孔 / 擦脸最好不要用湿毛巾 / 洗脸时不要忽略水质 / 不用旧硬毛巾摩擦脸部 / 先护发再洗发更容易 / 不用强碱性洁面物品洗脸

146 让头发“喝”足水 / 梳头发不可用力过度 / 好皮肤需要保证睡眠 / 不宜选用味道过浓的香水 / 香水不宜直接洒在皮肤上

147 药物排毒需慎重 / 喝水能促进排毒 / 夏季应如何化妆 / 运动排毒法 / 不宜常喷发胶

148 腿部健美操 / 午间美腿细腰瘦身操

149 二度发育丰胸操 / 哺乳后乳房健美操 / 美臀操

150 腹部减肥操 / 腰部保健操

151 挺胸健美操 / 腹部健美操 / 瘦臀操



Chapter05

152 必须注意的疾病信号

152 未老先衰有原因 / 脾气突然变化是哪些疾病的信号 / 早衰的信号 / 自卑是早衰的催化剂

153 警惕亚健康状态 / 下背痛的作祟者是谁 / 生病起于“过劳” / 亚健康的常见临床表现 / 长期熬夜导致免疫力下降

154 食欲下降可能的原因 / “生物钟”紊乱影响健康 / 身体细胞癌变的蛛丝马迹 / 牙周疾病的自我察觉

155 眼睑下垂莫大意 / 眼睛发干因素多 / 总打瞌睡也是病 / 人为什么会产生疲劳 / 体重突然减轻要注意 / 突然头痛欲裂可能患的疾病

156 指甲颜色变化暗示着健康变化 / 肢体麻木不可轻视 / 心脏疼痛对应的疾病

157 经常做噩梦是神经压力大 / 大便色黑要注意 / 下嘴唇肿胀说明有便秘 / 耳廓呈紫色或红色说明循环



不好 / 剧烈头痛伴高烧可能是脑膜炎的征兆 / 下眼睑呈白色是贫血的征兆 / 前额突然出现斑点和皱纹应注意

158 屁多可能是肠胃负担过重 / 面颊呈绿色可能肺部有问题 / 突变少言寡语是甲状腺功能减退 / 排便异常多为肠道功能紊乱 / 鼻尖呈紫色或红色可能患高血压

159 葡萄胎的症状酷似怀孕 / 排尿异常多为前列腺出问题 / 乳房肿块没有痛感可能是乳腺癌

167 Part.03 小病自己治

Chapter01

168 感冒、头痛

168 哪些人容易患感冒 / 注意细节预防感冒 / 鼻过敏的人是否易患感冒 / 感冒时

160 左撇子妇女要防早绝经 / 经常突然“发蒙”可能是急性脑血栓 / 牙痛很可能是冠心病 / 总是干咳疑似肺癌 / 房事出血可能是宫颈息肉

161 绝经后的“返老还童”现象很危险 / 早绝经者要防冠心病 / 经血过多疑似子宫肌瘤

162 宫颈糜烂的早期信号 / 更年期妇女易患阴道炎 / 瘦人更易患肺癌 / 男性经常有敌意易患心脏病 / 早熟女性要警惕卵巢肿瘤

163 房事疼痛是疾病信号 / 白带异常是多种疾病的早期信号 / 外阴畸形有症候 / 宫外孕的早期信号

164 腿痛要防心脏病 / 腹泻可诱发心肌梗死 / 干咳不愈看看耳道 / 耳鸣阳痿可能患冠心病 / 少白头可能是冠心病

165 老人贫血需防心绞痛 / 喉部紧缩是心肌梗死的警报 / 包皮过长是小阴茎的征兆 / 精液带血可能是前列腺炎

166 严重失眠是精神病变的信号 / 感冒容易诱发精神病 / 及早发现癔病 / 偏执性精神病的特点

的禁忌 / 食醋熏蒸防感冒 / 姜糖茶可预防感冒

169 多吃蜂蜜防感冒 / 吃盐过多易感冒 / 吸入蒸气可预防感冒 / 补充维生素A防感冒 / 风寒感冒与风热感冒的特征

/ 感冒的自诊常识

170 白酒擦胸可治疗感冒 / 香菜根熬汤可治发烧 / 大蒜治疗感冒3法 / 鸡蛋清涂擦体表可退烧 / 葱可有效治疗感冒 / 葱烧豆腐防感冒 / 豆腐酸辣汤防感冒 / 葱白豆豉汤治疗感冒 / 芝麻拌红糖治小儿流感

171 茶豆饮可治感冒 / 菊花粥能治感冒 / 食醋可治伤风流鼻涕 / 苦瓜可清热 / 鸡汤可防治感冒 / 西瓜番茄汁可治感冒口渴

172 头痛的注意事项 / 葵花盘可治三叉神经痛 / 头部按摩法缓解头痛 / 头痛期间的饮食注意事项 / 蔓荆子泡酒治三叉神经痛 / 头痛者的起居注意事项

173 韭菜根治头痛 / 绿茶治头痛 / 猪苦胆治头痛 / 黑芝麻粉可治头昏眼花 / 白萝卜汁可以治疗偏头痛 / 桂圆壳可以治疗心虚头晕 / 菊花可治血管性头痛

Chapter02

174 咳嗽、支气管炎、哮喘

174 大蒜煮熟治风寒咳嗽 / 咳嗽的自诊常识 / 咳嗽期间的饮食注意事项 / 咳嗽期间的起居

175 冲泡蒜泥治风寒咳嗽 / 胸口敷蒜可止咳 / 醋溶冰糖可治疗咳嗽 / 风油精涂擦脖颈可止咳 / 西瓜子可治咳嗽 / 橘皮能止咳化痰 / 香蕉可止咳

176 香油蜂蜜同煮能治咳嗽 / 柠檬汁能缓解咳嗽症状 / 香油可治气管炎 / 桔梗可治疗慢性气管炎 / 大白菜可辅助治疗气管炎 / 萝卜生姜汁可治疗支气管炎 / 白胡椒粉可治疗哮喘

177 核桃芝麻治哮喘 / 鸭梨辅助治哮喘 / 黄瓜子可治哮喘 / 蜂蜜藕粉可治疗气管炎 / 蜂蜜浸泡大蒜治哮喘 / 生姜加鸡蛋可治寒性哮喘 / 浓豆浆可治疗哮喘 / 芦荟鸡蛋治咳嗽 / 如何预防哮喘

Chapter03

178 五官疾病

178 针刺麦粒肿 / 猪胆汁可治疗沙眼 / 热敷可治老花眼 / 眼内异物巧擦除 / 醋加牛奶治疗眼皮肿胀法 / 牛肝粥治蝴蝶斑 / 黑豆核桃治眼疾

179 鼻炎的症状 / 勾动中指止鼻血 / 揉捏按摩止鼻血 / 向耳道吹气可止鼻出血 / 鸡蛋可治结膜炎 / 鼻子的常见病理反应

180 咀嚼茶叶可以去除口臭 / 丁香去除口臭 / 蜂蜜加葵花子除口臭 / 蜂蜜治疗口腔溃疡 / 怎样预防牙周炎 / 花生去除蒜味法 / 醋治鱼刺鲠喉法 / 吞橙橙皮治鱼刺鲠喉 / 橄榄核水可除鱼刺

181 红糖去除牙齿烟垢 / 莲子心水防治口干舌燥 / 白萝卜汁治牙痛 / 蜂蜜加米醋

可治咽干 / 酒煮鸡蛋治牙痛 / 白胡椒治龋齿痛 / 茄子治疗牙痛法

182 酱油治疗咽喉肿痛法 / 大蒜治中耳炎 / 红枣治咽喉疼痛 / 菊花治耳疖 / 苋菜治疗咽炎 / 薄荷糖能引起口腔发炎 / 金针菜根可治嗓子疼痛 / 西瓜皮治咽喉干痛

Chapter04

183 肠胃疾病

183 胃病的发病原因 / 胃病的症状 / 胃病的种类 / 胃病的自我诊断 / 胃溃疡患者的饮食 / 消化不良患者饮食需要注意的事项

184 胃炎患者的饮食 / 鲜姜白糖治胃寒 / 白胡椒治胃寒 / 蜂蜜拌花生油可治疗胃病 / 生姜片治疗胃痛 3 法 / 胃酸过多者的饮食注意事项

185 慢性阑尾炎的自诊 / 白酒烧鸡蛋治胃寒 / 吃苹果可以缓解胃酸 / 白菜根汤除烧心 / 红枣黑豆治胃寒 / 阑尾炎常见的发病原因

186 急性阑尾炎的家庭护理 / 阑尾炎患者的饮食 / 马齿苋大蒜汤治腹泻 / 大蒜治腹泻 / 辣椒治腹泻 / 焦米汤治风寒腹泻 / 妙用醋止腹泻

187 生姜鸡蛋治痢疾 / 大蒜鸡蛋解毒止痢 / 生姜苹果皮治疗痢疾 / 萝卜姜汁治痢疾 / 痢疾的自诊

188 薏米马齿苋治湿热痢疾 / 鲫鱼蒜治中毒性痢疾 / 薏米生

姜红枣治慢性痢疾 / 生姜薏米治寒湿痢疾 / 便秘的常见症状 / 红薯叶红糖水可治疗便秘 / 便秘的预防

189 饮用红酒治便秘 / 香油拌菠菜治疗便秘 / 香蕉皮治疗习惯性便秘 / 多吃水果治便秘 / 萝卜陈皮治便秘 / 芋头粥治便秘 / 胡萝卜汁治便秘

190 芝麻核桃治便秘 / 黑木耳芝麻可治便秘 / 马齿苋可治疗便秘 / 洋葱能治便秘 / 痔疮的自诊常识

191 痔疮患者的饮食 / 大萝卜水熏蒸治痔疮 / 涂抹茄子汁可治痔疮 / 芝麻可治疗痔疮 / 葱汁牛奶可治痔疮 / 南瓜子对痔疮有效 / 柿子叶可治疗痔疮出血 / 无花果可治痔疮 / 大蒜外敷治痔疮

Chapter05

192 神经衰弱、失眠

192 神经衰弱的自诊常识 / 神经衰弱者的起居常识 / 神经衰弱者的饮食

193 百合银耳羹可治疗神经衰弱 / 核桃可治疗神经衰弱 / 失眠时的饮食护理方法 / 枣类可治疗神经衰弱 / 失眠期间的起居 / 大葱蘸白糖嚼食可助眠

194 桑葚可治眩晕失眠 / 红枣可安神 / 核桃治疗失眠 / 生姜醋泡脚治失眠 / 小麦甘草治失眠 / 酸枣泡水煮粥能宁心安神



Chapter06

195 关节炎、腰腿痛、风湿

- 195 关节疾病的自我判定 / 关节活动操 / 关节疾病患者的日常起居 / 关节疾病患者的运动项目
- 196 白蜜木瓜汤可治关节肿胀 / 葱盐可治关节痛 / 柳枝茶治关节痛 / 丝瓜络浸白酒治关节痛 / 高粱根鸭蛋治膝关节痛 / 牛奶可治风湿关节痛 / 生姜皮可治风湿
- 197 腰肌劳损的症状 / 制附片炖羊肉治腰痛 / 辣椒和白酒治腰部酸痛 / 腰部锻炼保健法 / 枸杞泡酒治腰痛



Chapter07

198 高血压

- 198 高血压患者的饮食 / 高血压的自诊常识 / 菊花茶能降血压 / 高血压患者的日常保健 / 决明子泡茶能降血压
- 199 花生降压妙法 / 空腹饮蜂蜜可降血压 / 玉米穗煮水饮用能降血压 / 带根芹菜煮鸡蛋可降压 / 妙用芥末降压 / 芹菜汁加冰糖可降低血压 / 常喝葡萄汁可降压
- 200 红枣芹菜根可治高血压 / 苹果西芹可治高血压 / 海带决明饮可治高血压 / 凉拌马齿苋能控制血压 / 香蕉玉米须汤可治高血压 / 枣菊汤降血压



Chapter08

201 皮肤疾病

- 201 红薯叶煎汤治阴囊湿疹 /

玉米须萆薢薤菜汤治湿疹 / 小白菜能治疗荨麻疹 / 绿豆黄瓜叶治疗麻疹 / 香蕉治疗皮肤皲裂法 / 土豆治疗皲裂

- 202 青葱治疗鸡眼 / 番茄汁治疗狐臭 / 葱白液治鸡眼 / 生姜治疗狐臭 / 黄豆可治扁平疣 / 核桃仁软膏可治狐臭 / 大蒜治疗鸡眼法
- 203 茶叶治疗脚癣 / 醋加雪花膏可治脚癣 / 冬瓜皮治疗脚癣 / 海带绿豆可治痱子 / 仙人掌能治手掌脱皮 / 西瓜皮可去除蝴蝶斑 / 大蒜泥可治手掌脱皮



Chapter09

204 男科、妇科疾病

- 204 按摩睾丸治阳痿 / 韭菜子治疗遗精 / 黑豆可治遗精 / 大蒜泥拌熟羊肉可治阳痿 / 松子仁米粥治男性不育 / 苦瓜塞肉可治无精
- 205 枸杞子炒肉丝治男性不育 / 山药炖乳鸽可治射精障碍 / 银耳百合治遗精早泄 / 韭菜炒鸡肉可治不孕症 / 莲子猪肚可治不孕症 /

女性要经常做“妇检”

- 206 豆豉羊肉可治月经病 / 姜枣治月经病 / 凉拌马兰头治月经病 / 月经病的危害
- 207 韭菜青虾可治月经延期 / 鸡蛋苣荬汤治月经不调 / 韭菜炒羊肝可治月经病 / 黑豆红枣汤可调经 / 月季桃仁酒治疗月经先后无定期 / 山楂红糖水化月经瘀血
- 208 大蒜可治疗阴道滴虫 / 丝瓜可治痛经 / 白果豆浆可治白带过多 / 芙蓉叶治急性乳腺炎 / 花椒胡椒可治痛经 / 麻雀汤可治精子稀少 / 艾叶姜汤暖子宫



Chapter10

209 其他疾病

- 209 热醋可治落枕 / 凉拌海带可降低血糖 / 何首乌生地可治少年白头 / 生姜能够治落发 / 香油可治中耳炎 / 鸡蛋治中耳炎
- 210 揉捏按摩治落枕 / 吃核桃有益于去除头皮屑 / “凉茶”治尿路感染 / 适量喝咖啡可防胆结石

211 Part.04 家庭急救



Chapter01

212 意外伤害急救

- 212 如何发求救信号 / 异物入眼的急救 / 眼外伤的急救
- 213 煤气中毒时的急救措施 / 食物中毒时的急救措施 / 毒蘑菇中毒时的急救措施

- 214 一氧化碳中毒的急救措施 / 车祸受伤后的急救措施 / 沼气中毒的急救 / 敌敌畏中毒解救法 / 酒精中毒的急救措施
- 215 地震时的求生自救 / 雷电击伤时的急救 / 身陷沼泽的自救 / 发生溺水时的急救措施

216 骨折的急救措施 / 大葱治烫伤妙法 / 豆腐白糖治烫伤 / 豆类治烧烫伤3法 / 触电的急救措施 / 鸡蛋膜治烧烫伤

217 皮肤划伤的急救措施 / 白萝卜治冻疮的妙法 / 辣椒巧治冻伤 / 巧用生姜治冻疮 / 扭伤的急救措施

218 蛇咬伤的急救措施 / 狗咬伤的急救措施 / 蜂蜇伤的急救措施 / 猫抓伤后的急救措施

219 吃错药的催吐方法 / 蜘蛛咬伤的急救 / 呼吸道有异物的急救措施 / 割脉患者的急救

220 头部外伤的急救 / 异物进入耳道中的应急方法 / 脊柱损伤的急救 / 异物塞住鼻子的应急方法

Chapter02

221 病症突发急救

221 低血糖的急救方法 / 呃逆

的急救方法 / 窒息时的急救方法 / 上消化道出血的急救方法

222 急性心肌梗死的急救措施 / 中暑的急救措施 / 癫痫发作的急救措施 / 吐血的急救措施

223 突发高烧的急救措施 / 儿童抽风急救法 / 胰腺炎突发急救 / 呼吸困难的急救措施 / 咳嗽的急救措施

224 阴道出血的急救 / 胆绞痛突发的急救 / 风寒的急救措施 / 阴道痉挛急救法 / 腹痛的急救措施

225 血压突然升高的急救措施 / 休克的急救措施 / 心脏病发作的急救措施 / 昏迷病人不可强灌饮料 / 宝宝中暑急救 / 中风的急救措施 / 昏厥的急救措施 / 孩子哮喘发作时的急救

226 小儿高烧惊厥的急救 / 突然流产的急救 / 急性肠梗阻的急救 / 突然分娩的应急措施



道流黄水怎么办 / 新生儿皮肤护理

232 如何给宝宝断奶 / 宝宝消化不良怎么办 / 宝宝感冒时的护理 / 宝宝腹泻时该怎么护理

233 新生儿眼炎如何防治 / 不能让婴儿过胖 / 婴儿脱衣睡觉好处多 / 如何为宝宝保护乳牙 / 培养宝宝有规律的生活习惯

234 小儿不可与成人同睡一被窝 / 婴幼儿可适当进行体格锻炼 / 补充维生素D过多会中毒 / 小儿爱踢被子的防止措施 / 幼儿睡觉打呼噜的原因

235 擦屁股不当易损伤宝宝肛门 / 学龄前儿童吃菌藻类食品益处多 / 怎样发现小儿孤独症 / 培养孩子的自理能力

227 Part.05 家人健康

Chapter01

228 宝宝成长妈妈用心

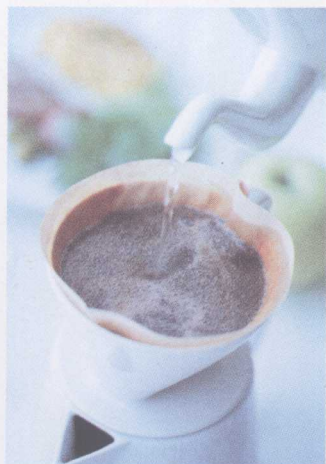
228 新生儿何时开始喂奶 / 新生儿消化系统有何特点

229 不进行母乳喂养有危害 / 哺乳的正确姿势 / 只吃钙片并不能预防佝偻病 / 夜间母乳哺喂需注意 / 与宝宝密切相关的维生素 / 新

生儿需要预防尿布疹

230 哪些婴儿不宜吃母乳 / 新生儿睡眠的特点 / 新生儿睡眠不安有原因 / 如何为新生儿清理头垢 / 预防宝宝睡扁头 / 如何预防新生儿腹泻

231 如何为新生儿洗澡 / 如何给宝宝添加辅食 / 宝宝偏食厌食怎么办 / 新生儿耳



Chapter02

236 青少年发育爸妈操心

- 236 青少年的生理变化 / 青少年的心理变化 / 青春期少女的体貌变化 / 关于月经的生理常识
- 237 如何对待孩子的逆反心理 / 少女流产危害多 / 如何面对男孩的情书 / 青少年常蹦的有害健康 / 预防青春期焦虑症 / 男性青春期的体貌特征
- 238 帮助孩子摆脱早恋困扰 / 青春期为何觉得孤独 / 怎样诱发孩子的求知欲 / 多交谈能防止少年孤僻
- 239 青少年应多吃生蔬菜 / 怎样引导孩子阅读 / 怎样培养好的学习习惯

Chapter03

240 夫妻健康都重要

- 240 妇女穿紧身衣裤危害多 / 中年女性背痛当心患胆结石症 / 女性穿花色内裤有弊端
- 241 妇女吸烟的危害 / 女性压力过大容易导致卵巢癌 / 女性生气易导致哪些疾病 / 老年妇女不可长期服用雌激素 / 女性月经期如何用药 / 女性骑硬座自行车可影响性功能
- 242 外阴瘙痒不能用热水烫洗 / 经期腰酸不要捶打 / 月经异常多为妇科病所致 / 乳罩不可随便戴 / 孕妇不宜常用电脑 / 避孕安全期怎样计算
- 243 孕妇的合理膳食 / 女性性冷淡如何自我调整 / 产妇不宜马上节食减肥 / 不宜给孩子喂奶的母亲 / 乳母的合理膳食 / 产后吃红糖一定要限量
- 244 妇女常饮果蔬汁可保健康 / 早婚女性需补铁 / 吃避孕药时应补充营养 / 女性宜喝葡萄酒 / 一定要正确对待子宫肌瘤
- 245 孕产妇运动时的注意事项 / 经常熬夜会导致月经异常吗 / 女子绝经前易患功能失调性子宫出血 / 排卵期不宜做X线检查 / 绝经后阴道出血的原因
- 246 男人如何拒绝秃顶 / 体外射精有害健康 / 中年男性要留意“前列腺肥大症” / 绝经后白带异常预示疾病
- 247 男性易患的多种性器官疾

病 / 阴囊坠胀原因多 / 常洗桑拿可能导致不育 / 男性骑车时车座不宜过高 / 番茄能预防前列腺炎吗

- 248 适合中年人的脊柱保健操 / 重复性生活会造成那些伤害 / 男人有泪须轻弹
- 249 性冷淡的矫治 / 夫妻同床异被更健康 / 男人也有更年期 / 过度禁欲易致阳痿 / 性交快感锻炼法
- 250 防止“性衰老” / 怎样预防前列腺增生 / 更年期夫妇如何安排性生活 / 出汗并不代表肯定减肥
- 251 中年人游泳好处多 / 跳舞应注意的问题 / 跳舞对中年人健康有好处 / 运动过量影响生育能力 / 男性不射精会诱发痔疮

Chapter04

252 老人健康儿女放心

- 252 长寿老人的膳食特点 / 老年人的膳食贵在变 / 老人早起别早吃
- 253 老年人饮食宜少盐 / 老年人要重视肉食 / 荤素搭配能够防治老年抑郁症状 / 老年人不可长期吃素 / 维生素E能祛除老年斑 / 老年人宜吃哪些食物
- 254 老年人运动锻炼的禁忌 / 吃香蕉能防老年中风 / 臭豆腐可防老年性痴呆 / 老年人运动锻炼的原则
- 255 肥胖老人的锻炼方法 / 老年人运动量的判断 / 老年人不锻炼会肌肉松弛

Part

01.

饮食与健康

Chapter01 健康饮食一点通

Chapter02 药食相宜与相克





Chapter

01

饮食与健康

健康饮食一点通



健康直通车

定时定量身体健康

一日三餐定时，能够形成规律，使时间成为条件刺激，到时就会有饥饿感。而按时定量吃饭，使两餐间隔时间保持在4~6小时，有利于肠胃对食物有效地消化、吸收，保证胃排空的时间，使消化系统始终处于有节律的活动状态，从而保证人体对营养物质的消化吸收和食欲旺盛。

01 不能暴饮暴食

进食后，食物的消化和吸收依赖胃肠道和消化附属器官来完成。在多种消化液的辅助下，营养物质在小肠被充分吸收。但暴饮暴食完全打乱了胃肠道对食物消化吸收的正常节律，增加了胃肠道的负担，容易引发肠胃不适、胸闷气急、精神恍惚等病理症状反应。研究发现，暴饮暴食后2小时，发生心脏病的危险几率将增加4倍，引发动脉闭塞的可能性也大大增加。

02 几点吃晚饭最益长寿

晚餐最佳时间是18点左右，因为人们通常在晚上22点上床休息，晚餐后能有4个小时的活动时间，便于消化系统消化吸收食物中的营养。如果吃饭过晚，食物来不及消化就上床休息，容易出现腹胀感，并容易产生积食症状。

03 细嚼慢咽帮助消化

食物进入口腔后，唾液就会不断分泌，加上牙齿的咀嚼运动，有助于快速消化食物。食物在口腔中停留的时间越长，唾液的分泌就越多，牙齿咀嚼得也就越充分。经过如此“深加工”的食物进入胃部，大大减轻了胃的负担，同时也有利于小肠对食物营养素的吸收。

食物咀嚼得粗细基本不会影响人体对糖类的吸收，主要影响蛋白质的吸收。肉类食物不经过充分的咀嚼，蛋白质的吸收率就会明显降低。而充分咀嚼则能明显提高蛋白质的吸收率，同时还可充分品尝食物特有的本味，既能满足食欲、增加饱腹感，还能有利于吸收。

