

最受读者喜爱的养生类科普读物

 健康时报 重点推荐图书

健康要提醒

远离疾病的 **365** 个健康忠告

JIANKANG
YAO
TIXING

◆主编 纪康宝◆

著名大众健康科普作家纪康宝先生最新力作

您不可不知的养生忠告

365 个健康提醒 365 个健康忠告

超值回馈价
28.00 元

 安徽科学技术出版社

最受读者喜爱的养生类科普读物

《健康时报》重点推荐图书

健康要提醒

远离疾病的 365 个健康忠告

JIANKANG

YAO

TI X I N G

主 编 纪康宝

副主编 岳贤伦 于良强 高红敏 王振华 湛先霞 湛先余

编 委 徐宪江 徐帮学 孟祥娥 郭丽娟 王玲玲 王朝祥

李琰辉 刘建伟 宋学军 刘彩云 刘超平 刘伟浩

刘连军 刘晓晖 曹绪莲 董 梅 张 俊 钱 浩



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康要提醒:远离疾病的 365 个健康忠告/纪康宝主编.
—合肥:安徽科学技术出版社,2008.3
ISBN 978-7-5337-4028-3

I. 健… II. 纪… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 020513 号

健康要提醒:远离疾病的 365 个健康忠告 纪康宝 主编

出 版 人:朱智润

责任编辑:胡 静

封面设计:朱 婧

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场,邮编:230071)

电 话:(0551)3533330

网 址:www.ahstp.net

E-mail:yougoubu@sina.com

经 销:新华书店

排 版:安徽事达科技贸易有限公司

印 刷:安徽新华印刷股份有限公司

开 本:787×1092 1/16

印 张:18

字 数:425 千

版 次:2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数:6 000

定 价:28.00 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

要 容 内

365 个健康提醒,

时刻提醒您**关注**健康!

机遇只**给**有准备的头脑,

健康只属于关爱**自我**健康的人!

聆听每个健康提醒,

接受**专家**的健康忠告,

懂得自我**保健, 健康、快乐、长寿**将永远属于您!

内 容 提 要

365个健康提醒,强化您的健康观念,让您真正懂得维护自我健康,远离疾病。本书以每天一个特别提醒的独特形式,交给人们一把可以开启科学、健康、文明的生活方式之门的金钥匙。

书中罗列了饮食营养、运动保健、两性健康、生活习惯、职场保健、延年益寿等各方面的健康提醒,突出那些众所周知却又最容易被忽视的恶习,提醒您时刻注意维护自我健康,并由这些健康提醒中体会到健康哲理、健康思路和健康方法,让您告别疾病、远离疾病、快乐生活,让您的生命迈上新的台阶!



之 (健康时报

《健康时报》(www.jksb.com.cn)是由人民日报社主管、主办的唯一一份健康生活服务类报纸,创办于2000年1月6日,每周一、周四出版,是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

序

聪明地生活,才能拥有健康的生活

——给所有关爱健康的人们

谁都想要健康。可是,怎样才能得到健康呢?

先说说什么是健康。健康,并不等于没有疾病,而是一种身心和谐、完好的生活状态。影响健康的因素大致有三:遗传因素、个人生活方式、社会卫生服务水平。其中,遗传和社会卫生服务水平是个人所不能左右的。所以,一个人想要健康,必须要有健康的行为。而健康的行为,需要你用脑子思考,找到适合自己的健康生活方式。

当一种健康观念流行时,很多人会闻风而动。聪明人会先思考,它适合我吗?然后才会行动。比如说睡眠,有的说一天睡6个小时,有的说一天睡8个小时,也有的说睡眠的关键在于质量的好坏,而不是时间,4个小时就够。你听谁的呢?人们常说“早睡早起好”,但何为“早睡早起”?按古代“日出而作,日落而息”的说法,夏天应该晚上八九点就睡,早上四五点就起,可是你生活在城市,八九点才上班,起那么早似乎没事可干。这些问题,你不能从别人那里或书本上找到答案,只能自己不断地思考、尝试,才能找到适合自己的作息时间。

还有营养问题,如果你把广告当科学,很快就要身受其害了。本来你营养正常,不缺什么。但是看了一些广告性的信息,发现里面讲的很多症状你都有一点,于是觉得需要补锌、补钙、补铁、补维生素,甚至补核酸!你显然被诱导或误导了。对此,你还是可以用你的头脑去思考,避免中招。例如,你可以只看那些严肃的科普文章,略过那些广告文字。

再说减肥,方法很多,节食、运动、吃减肥药,等等。但并非各种方法都适合你,特别是吃减肥药,更要慎重。好体形和好武功一样,都是要下苦功,才能得到的。减肥还要有度。如果你是普通职业女性,却立志追求模特的那种“骨感”,恐怕就是自寻烦恼了。模特多数是天生的瘦体形,你学得来吗?少数人靠严酷的锻炼和节食来保持体形,你是否也有必要这样做呢?总之,不要盲从别人的方式。

健康,不是别人为你盖的一所房子,你住进去就可以拥有,它是你自己思考与行动的结果。聪明地工作,聪明地生活,才能拥有健康。

前言

健康是生命永恒的主题。

在生命的长河里,谁都希望自己拥有强健的体魄、健康的心理,永葆生命的旺盛活力。有人说,人生一百分,健康第一位。

此话不失其哲理性。拥有健康的人,才能丰富生命的内涵,提高生命的质量,追求事业的成功和家庭的幸福。否则,一切都将失去意义。

古往今来,多少人对健康梦寐以求!《黄帝内经》、《千金方》等传世之作,还有那些形形色色的秘方,无一不是为了健康。

可如何才能拥有健康呢?仁者见仁,智者见智。但有一点可以确定——从医学上寻找的答案才最具权威性、科学性和代表性。本书正是从这一要旨出发,从21个方面为您作出了科学的健康提醒。

365个健康提醒——365天,每天给您一个提醒,每天给您一个忠告。它将让您远离疾病,拥有健康,在健康和快乐中感悟生活的真谛。

它告诉您怎样预防、检验身体的许多疾患,怎样针对疾病“吃”掉小病、“动”掉大病。您还能从中了解到如何用其他办法保护健康,如营养均衡的饮食,减轻压力,合理锻炼,找到“性”福,健康的娱乐方式等,从而过上一种健康幸福的高品质生活。我们的目标是提供简明实用、便于实践的建议,有助您主宰自己及您所爱者的健康。

这是一个可读性极强的保健读本,以预防为主调。这使我们不必等到健康出现问题时才采取行动。具有保健意识的人可以定期检验自己的饮食和生活习惯,防患于未然。这里的365个健康提醒将帮助您提出正确的问题,并找到正确的解答。更为重要的是,它可以保护我们最宝贵的资源——健康!

目 录

第1章 健康饮食的平衡法则——走出亚健康的捷径

- | | | | |
|------------------------|---|--------------------------|----|
| 1. 无病不一定就健康 | 2 | 11. 易导致衰老的饮食习惯 | 8 |
| 2. 适量吃肥肉有益健康 | 2 | 12. 祸患藏在宴席中 | 8 |
| 3. 蔬菜、水果生吃熟食营养有别 | 3 | 13. 早餐应常吃“热食” | 9 |
| 4. 肉类最好与蔬菜一起烹调 | 3 | 14. 营养常在不经意间流失 | 9 |
| 5. 从“盐”要求自己 | 4 | 15. 煲汤时间不宜过长 | 10 |
| 6. 不同的鸡补养价值不同 | 4 | 16. 购买速冻食品最好选带包装的 | 10 |
| 7. 疾病不同选择食物也不同 | 5 | 17. 忽视早餐,等于忽视自己的健康 | 11 |
| 8. 饮食养生,不必太较真 | 6 | 18. 不要让钙从眼皮底下溜走 | 12 |
| 9. 走向健康要减酸 | 6 | 19. 下酒菜的宜与忌 | 12 |
| 10. 每餐只吃八分饱 | 7 | 20. 少吃方便面 | 13 |

第2章 饮食的传统与时尚——健康饮食有禁忌

- | | | | |
|-------------------------|----|---------------------------|----|
| 21. “发哈”的食品不宜多吃 | 16 | 34. 饮食西化有害健康 | 24 |
| 22. 有的食物不宜在铁锅中烹炒 | 16 | 35. “垃圾食物”少吃为好 | 24 |
| 23. 骨折病人早期不宜多喝骨头汤 | 17 | 36. 常吃精白米面不利于健康 | 25 |
| 24. 洋快餐宜少吃 | 17 | 37. 油炸食物不宜多吃 | 26 |
| 25. 海带不宜久泡 | 18 | 38. 慎食反季节蔬果 | 26 |
| 26. 这些动物器官吃不得 | 19 | 39. 糕点不宜长时间贮存 | 27 |
| 27. 晚饭不要吃得太饱 | 19 | 40. 尽量不要购买切好的水果 | 27 |
| 28. 谨防饮食污染物的危害 | 20 | 41. 茶叶并非越新鲜越好 | 28 |
| 29. 多吃白肉少吃红肉 | 21 | 42. 烹调蔬菜时忌盖锅盖 | 28 |
| 30. 吃食物少吃加工食品 | 21 | 43. 千万不要忽视食物的“伴随成分” | 29 |
| 31. 不可空腹食用的食品 | 22 | 44. 饭后“八不急” | 30 |
| 32. 吃水果不宜过多 | 23 | 45. 不要用包装带编织的篮子盛食物 | 30 |
| 33. 5种人应忌饮咖啡 | 23 | 46. 不宜暴食冷食和急饮冷饮 | 31 |

目 录

47. 不宜在饥饿时吃的食品 31 49. 蔬果汁要现打现喝 33
48. 食物烹饪中的10个不宜 32

第3章 立即行动起来,从自己做起——生活好习惯,健康大回报

50. 牙膏也有保存期 36 58. 便后不仅仅是要用卫生纸擦拭 41
51. 冬季最好不要养成烤火习惯 36 59. 梳发要适度 41
52. 从早戒烟 37 60. 逛完商场应洗脸 42
53. 请远离这些大脑害怕的习惯 37 61. 改变生活中的有害小动作 42
54. 戴太阳镜后要适当按摩 38 62. 不要忽视日常生活中的锻炼 43
55. 久戴口罩易致病 39 63. 远离损发的12个坏习惯 44
56. 不宜在居室内饲养宠物 39 64. 居室内养花不宜太多 45
57. 夏季记得要常晒枕头 40

第4章 起居勿欠睡眠债——如何睡出健康来

65. 不要强迫自己睡觉 48 72. 讲究卧室卫生好睡眠 52
66. 起居勿欠“床头债” 48 73. 晒被子的时间并非越长越好 52
67. 按时睡眠 49 74. 睡眠不好小心绝顶 53
68. 夏夜不要光着上身睡觉 49 75. 失眠者需要有规律的作息 54
69. 睡眠,不要陷入以下误区 50 76. 闹钟也会影响你的睡眠 54
70. 生活恶习影响睡眠 51 77. 给失眠者的忠告 55
71. 面对面睡觉不利于健康 51 78. 赶走卧室内的“小老鼠” 56

第5章 放慢生活的脚步——如何在快时代不透支健康

79. 为了健康,放慢脚步 58 81. 如何把前进的工作速度扭转为
80. 慢养生没有固定的模式 58 慢速 59

目录

- 82. 放松越难,越证明你的身体需要休息 60
- 83. 焦虑的时候不要看钟表 60
- 84. 慢性疲劳也是病 61
- 85. 学会慢生活:舒缓总是美丽的 61
- 86. 睡前不宜用电脑 62
- 87. 别让身体的弹簧永久变形 63
- 88. “大忙人”的八大危险 64
- 89. 文学阅读,不要一味追求快节奏 65
- 90. 治愈工作狂的7种方法 65
- 91. 在快节奏中学会安排时间,讲究工作方法 66
- 92. 不要把生活目标定位于把别人“比下去” 67
- 93. 享受亲情,投身自然 68

第6章 把握工作和生活的平衡——白领身体健康不可透支

- 94. 风华正茂,千万不要让健康“水土流失” 70
- 95. 睡眠不足,寿命缩短 70
- 96. 要想不生病,先给生命刹刹车 71
- 97. 学会缓解4种疲劳 71
- 98. 生病起于过用 72
- 99. 避免夜生活透支健康 73
- 100. 常在电脑前工作应补充维生素C 73
- 101. 千万不要陷入“文化越多,寿命越短”的怪圈 74
- 102. 身体健康,才能释放压力 75
- 103. 白领保健应防“五劳” 75

第7章 让排毒成为你每天的工作——排出毒素,一身轻松

- 104. 排毒,还是要从调理生活开始 78
- 105. 流汗是最见效的排毒法 78
- 106. 学会体内“大扫除” 79
- 107. 秋季多吃葡萄排毒好 80
- 108. 每天摄入足量的新鲜蔬果 80
- 109. 药物也可以排毒 81
- 110. 排毒保健品别乱吃 82
- 111. 盲从服用排毒药物有损身体健康 82
- 112. 并非人人都需要排毒 83
- 113. 便秘不要随便吃排毒药 84
- 114. 美容养颜不要单纯把希望寄托于排毒 84
- 115. 远离铅污染的毒害 85
- 116. 献血有益健康 85
- 117. 欲得长生,肠中常清 86
- 118. 硬“憋”伤身 86
- 119. 如何消除和减少自由基 87
- 120. 戒烟是烟民排毒的最佳手段 88
- 121. 自然排毒才健康 88
- 122. 定期单一饮食 89
- 123. 用刮痧进行排毒 90
- 124. 健康饮食大检查 91

目录

第8章 天人相应——养生应顺四时而变

- | | | | |
|-------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 125. 早春最好“捂”两头 | 94 | 136. 秋季养生重在调养 | 101 |
| 126. 春季要正确补充维生素 | 94 | 137. 秋天的美丽“发则” | 101 |
| 127. 春季是家庭绿化的好时机 | 95 | 138. 一叶知秋,当防静电伤身 | 102 |
| 128. 停暖气后要注意做好保暖 | 95 | 139. 预防冻疮,注意三防 | 103 |
| 129. 夏季补水有讲究 | 96 | 140. 冬季干冷小心口唇炎 | 103 |
| 130. 盛夏怕热要防寒 | 97 | 141. 冬季喝哪些汤最养生 | 104 |
| 131. 夏季最好是清补 | 97 | 142. 冬季睡觉少穿衣 | 105 |
| 132. 夏季谨防“家电病” | 98 | 143. 冬季穿衣忌两头紧 | 105 |
| 133. 炎炎夏日,别让你的脚中暑 | 99 | 144. 冬季夜晚泡脚要注意
哪些问题 | 106 |
| 134. 苦夏性爱,要注意身体条件 | 99 | 145. 冬季,别把性爱“藏”起来 | 106 |
| 135. 秋来去燥首重温润 | 100 | | |

第9章 科技是把双刃剑——摆脱物质滥用

- | | | | |
|----------------------------------|-----|--------------------------------|-----|
| 146. 用加酶洗衣粉洗完衣服要
多浸泡一会儿 | 110 | 152. 洗衣粉不是万能清洁剂 | 113 |
| 147. 尽量减少家用清洁剂的使用 | 110 | 153. 搓澡巾搓出的麻烦——传染性
软疣 | 114 |
| 148. 室内不宜常用杀虫剂 | 111 | 154. 家电噪声危害健康 | 115 |
| 149. 加湿器使用不当也致病 | 111 | 155. 白糖和糖精危害健康 | 115 |
| 150. 用洗洁精后要冲洗干净 | 112 | 156. 不宜吃乱加色素的食品 | 116 |
| 151. 使用洗发水的五大误区 | 113 | 157. 蚊香还是少用为妙 | 117 |

第10章 别为懒惰寻找任何借口——让运动提升你的免疫力

- | | | | |
|----------------------|-----|------------------------|-----|
| 158. 运动方式应因人而异 | 120 | 不运动开脱 | 120 |
| 159. 不要寻找牵强的借口为 | | 160. 肌肉越疼,锻炼越有效吗 | 121 |

目录

161. 爬楼梯时的注意事项	122	171. 登山要量力而行	128
162. 不要忽略运动时的装备	122	172. 运动后不要吃鸡、肉、鱼、蛋	129
163. 正确把握运动量	123	173. 健身运动注意三忌	129
164. 常骑自行车也要注意生殖卫生	123	174. 运动别虎头蛇尾	130
165. 骑自行车还不如走路	124	175. 一口吃不成大胖子	130
166. 运动中应做与不宜做的事	125	176. 运动后汗湿的内衣要及时更换	131
167. 警惕健身中的8种异常感觉	125	177. 如何跑得更健康	132
168. 运动切忌练练停停	126	178. 女性健美还需讲究科学	132
169. 突击健身不如不练	127	179. 女性健身不能过度	133
170. 运动强度不是衡量健身 效果的标准	127	180. 健美锻炼,不要忽视营养保障	134

第11章 着装不慎有损健康——穿衣,第一要旨是健康

181. 领带不要系得太紧	136	188. 你是否知道衣服上的“隐形杀手” ...	140
182. 不要用洗衣机清洗乳罩	136	189. 衣外“补充”勿轻视	140
183. 注意衣兜里的卫生	137	190. 女性冬季穿着不要过于单薄	141
184. 当心“皮靴病”	137	191. 选择乳罩应注意乳房健康	142
185. 穿鞋不能委屈脚	138	192. 系裤带太松太紧都不好	142
186. 尖头鞋好看不宜久穿	139	193. 小心穿出“拖鞋病”	143
187. 空调房里别忘穿双丝袜	139	194. 女装穿着有六忌	143

第12章 追求妩媚动人的代价——美丽,当然要讲究方法

195. 美容不当有损女性健康	146	200. 夜晚护肤不要用白天的化妆品	149
196. 不可一味迷信明星美容之道	146	201. 热水浴后不宜立刻化妆	150
197. 染发时要保证健康	147	202. 选择化妆品要考虑的自身因素	150
198. 离子烫后勤护发	148	203. 使用化妆品前应注意事项	151
199. 新潮保健术要慎用	148	204. 当心化妆品里的细菌污染	151

目录

205. 不可滥用自然美容法	152	214. 减肥的中药也有副作用	158
206. 美白最易犯的十大错误	152	215. 减肥,是一种生活态度的改变	158
207. 不是每个人都适合用化妆品	153	216. 减肥不能光靠吃减肥药	159
208. 美白护肤品,越贵越好吗	154	217. 减肥中易被忽略的14个方法	159
209. 口红:要性感更要卫生	155	218. 减肥不要只运动不节食	160
210. 增白化妆品使用要适度	155	219. 减肥者吃水果时最好拣“大”的吃 ...	161
211. 试用柜台化妆品不安全	156	220. 不要为一时美丽而过度减肥	162
212. 青春痘不宜一挤了之	156	221. 肥胖者不要“粘”在床上	162
213. 切忌滥用“丰乳霜”	157	222. 谨防时髦带来的隐患	163

第13章 女性保健别陷误区——女性私密保健的善意提醒

223. E时代女性要防贫血	166	231. 不要滥用酸碱液冲洗阴道	170
224. 如何维护自己的私处卫生	166	232. 人工流产后应注意的问题	171
225. 女性也会有前列腺疾病	167	233. 卫生巾别存放在厕所	172
226. 阴道炎要夫妻同治	167	234. 家有孕妇忌养猫狗	172
227. 早婚女性要注意补血	168	235. 孕妇忌吃黄芪炖鸡	173
228. 不要轻信早早孕试纸	169	236. 每个月,总有那么几天	174
229. 女士5个时期不宜饮茶	169	237. 戴乳罩因人而异	174
230. 外阴瘙痒不宜用热水烫洗	170	238. 隆胸丰乳要谨慎	175

第14章 男人,别硬撑着——拥有健康方能担当重任

239. 男性怎样活得轻松	178	244. 不要与他人共用剃须刀	181
240. 男人也要排毒	178	245. 商务出差,注意洁身自好 防阴虱	182
241. 男性骑车车座不宜过高	179	246. 男性如厕两点注意	182
242. 不要让钱把你的脊背压弯	180	247. 避免生理倦怠看细节	183
243. 不可贪恋身外之物	180		

248. 加减乘除——男性健康新法则	184	250. 男儿哭吧哭吧不是罪	185
249. 理发应注意哪些问题	184	251. 男性保健的误区	185

第15章 走出性误区——“性”福生活要靠自己创造

252. 夫妻性生活次数应如何控制	188	便秘有关	194
253. 性交体位影响性健康	188	263. 保养性功能,事业家庭双丰收	195
254. 不要将职业习惯带入性生活	189	264. 对治疗早泄的认识误区	195
255. 口交者要把好病从口入关	190	265. 性心理因素会导致前列腺 过度充血	196
256. 性生活前后都要清洗外生殖器 ...	190	266. 如何预防慢性前列腺炎	197
257. 前戏并非越久越好	191	267. 不宜将鹿茸当做壮阳的万能药	198
258. 忍精有害无益	191	268. 营造良好的性爱环境	198
259. 不要盲目使用情趣用品	192	269. 性生活时间不宜过长	199
260. 不要盲目崇拜性技巧	193	270. 别让这些因素干扰了 你的性生活	200
261. 乱吃性保健品不可取	193		
262. 最新消息! 性欲下降与			

第16章 孕育,避开这些“雷区”——孕育健康聪明的宝宝

271. 精子有六怕	202	280. 孕妇的衣着选择六不宜	208
272. 不宜怀孕的10个时刻	202	281. 孕妇做饭洗衣服时7项注意	208
273. 孕妇的乳头忌多刺激	203	282. 妊娠期不要睡软床	209
274. 生孩子,准备过头反而不好	204	283. 孕妇慎用化妆品	209
275. 孕前准备,不要搞得神经紧张	204	284. 这些饮料孕妇还是少喝为宜	210
276. 怀孕前忌过量食用辛辣、 高糖食物	205	285. 孕妇不宜偏食	211
277. 怀孕期间便秘,用食物通便好	206	286. 产后新妈妈需要家人的关心	211
278. 孕妇打预防针要小心	206	287. “坐月子”不必整天卧床	212
279. 工作间歇别忘和腹中的 宝宝多交流	207	288. “无声无息”不利于宝宝的 健康发育	213
		289. 父母睡觉,别把孩子夹中间	214

第17章 防衰益寿,注意细节呵护——把握分寸提高晚年生命质量

- | | | | |
|-------------------------|-----|----------------------------------|-----|
| 290. 中老年运动谨记“五戒” | 216 | 302. 发挥“余热”莫过度 | 224 |
| 291. 中年警惕10个疾病信号 | 216 | 303. 忙碌可以不让生活留下
太多空白 | 224 |
| 292. 中年独睡能抗早衰 | 217 | 304. 老年人进补应适量 | 225 |
| 293. 递烟前请先洗手 | 217 | 305. 老年人莫因盛情强做客 | 225 |
| 294. 更年期妇女应如何搞好个人卫生 ... | 218 | 306. 老年人在家庭中适当装聋作哑
有益健康 | 226 |
| 295. 正视腰背酸痛问题 | 219 | 307. 老年人登山要量力而行 | 227 |
| 296. 人到中年当护膝 | 220 | 308. 季节变化,谨防“情绪感冒” | 228 |
| 297. 中年办公族怡养七要 | 220 | 309. 人不应该变得狭隘 | 228 |
| 298. 中年人需防“灰色心理” | 221 | 310. 浮躁心态影响健康 | 229 |
| 299. 安度晚年不等于坐享清福 | 222 | 311. 心理健康要防“8个过度” | 230 |
| 300. 盖被过暖有损寿命 | 222 | | |
| 301. 老年人生活“四慢”益寿康 | 223 | | |

第18章 休闲,不要越休越累——娱乐休闲也要有个“度”

- | | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 312. 远离工作和生活,独自去消遣 | 232 | 316. 惊险娱乐并非人人适宜 | 234 |
| 313. 当心“假期综合征” | 232 | 317. 娱乐无度造成睡眠不足 | 235 |
| 314. 不做“购物狂” | 233 | 318. 唱卡拉OK时这些东西不能随便吃 ... | 235 |
| 315. 千万不要沉溺于电视 | 233 | 319. 参加棋牌活动应注意一些事项 | 236 |

第19章 关注细节让你远离疾病——从生活习惯上挡住疾病

- | | | | |
|-------------------------|-----|---------------------------------|-----|
| 320. 明确地认识与选择脂肪 | 238 | 324. 留心电脑键盘里的细菌 | 241 |
| 321. 体弱多病者也能长寿 | 238 | 325. 洗手液使用有讲究 | 241 |
| 322. 安逸享受带给你的不仅仅是肥胖 ... | 239 | 326. 长期待在空调房中,如何预防
空调病 | 242 |
| 323. 乘汽车不宜闭目养神 | 240 | | |

目录

- | | | | |
|-------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 327. 低血压也不可忽视 | 243 | 333. 冬季冷水浴和冬泳忌突然进行 | 247 |
| 328. 避开发生冠心病的情境 | 244 | 334. SOHO族的健康风险 | 248 |
| 329. 从生活习惯上“挡住”感冒 | 244 | 335. 不要忽视枕头对预防颈椎病 | |
| 330. 口味异常不可忽视 | 245 | 的作用 | 248 |
| 331. 天气变冷,小心高血压上身 | 246 | 336. 远离办公室的电子杀手 | 249 |
| 332. 冷水浴后应擦红皮肤 | 246 | 337. 警惕办公室里的传染源 | 250 |

第20章 不怕一万,就怕万一——生活中的安全提醒

- | | | | |
|--------------------------|-----|------------------------|-----|
| 338. 怎样预防生活中的万一 | 252 | 344. 皮肤晒伤后的护理 | 256 |
| 339. 旅游观光,安全第一不可忽视 | 252 | 345. 警惕啤酒瓶盖带来的危险 | 256 |
| 340. 这些症状,可能是空气污染 | | 346. 打嗝时不宜喝水 | 257 |
| 害了你 | 253 | 347. 购买商品房从健康的角度应 | |
| 341. 游泳池也会传播性病 | 254 | 考虑哪些因素 | 257 |
| 342. “伤筋”不可久拖 | 254 | 348. 外伤后不宜盲目按摩 | 258 |
| 343. 扭伤后应马上热敷吗 | 255 | 349. 家庭常备避暑药 | 259 |

第21章 自我滋补用药莫陷误区——平时防病强身,才能远离疾病

- | | | | |
|-------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 350. “过度医疗”有损健康 | 262 | 358. 进补不可轻信广告 | 267 |
| 351. 血脂要“调”不要“降” | 262 | 359. 献血后如何进补 | 268 |
| 352. 进补时要合理安排日常饮食 | 263 | 360. 不要让失眠服药成为习惯 | 268 |
| 353. 进补时也要注意忌口 | 264 | 361. 维生素不是补药 | 269 |
| 354. 进补三忌 | 264 | 362. 补钙并非越多越好 | 269 |
| 355. 孕妇乱吃补药,错,错,错 | 265 | 363. 人造矿物质不宜滥服 | 270 |
| 356. 健康人毋需补铁 | 266 | 364. 购买保健品要认准“牛头标” | 271 |
| 357. 不要对感冒置之不理 | 266 | 365. 何时做健康体检 | 271 |

第1章

健康饮食的平衡法则

——走出亚健康的捷径