



李兴春

王丽茹

主编

日常 养生保健 300 篇

农村读物出版社

日常养生保健 300 篇

李兴春 王丽茹 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日常养生保健 300 篇 / 李兴春, 王丽茹主编. — 北京:
农村读物出版社, 2000.1

ISBN 7-5048-3119-0

I. 日… II. ①李…②王… III. 保健-普及读物
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 51346 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	周承刚
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	11.25
字 数	238 千
版 次	2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月北京第 1 次印刷
印 数	1~8 000 册
定 价	16.20 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前 言

人的日常生活内容非常丰富，除了工作、学习外，还要吃、住、穿、玩、运动以及化妆美容等。因此，为了做到养生保健，就要在这些方面讲科学、讲卫生等等。本书编写的意图，正是为了对人们日常生活的方方面面提供养生保健的知识。

吃、穿、住、玩。看似平常，却也自有其学问。吃讲科学，玩讲适当，就有可能对身体健康有利，生活得更幸福、美满、潇洒，有利于工作和学习。反之，则有可能给身体带来危害，影响工作和学习。

当然，一个人一切都做得符合科学也不是一件容易的事。不过，一个正常生活的人，尽量减少错误的行为，使生活中的大部分行为接近科学和合理，还是能做到的。

《日常养生保健 300 篇》从饮食保健、居室睡眠、衣着饰物、化妆美容、娱乐运动和卫生习惯六个方面，进行了科学地介绍，内容简洁，文字通俗，是一本有利于人们日常养生保健的科普读物。

编 者

内 容 提 要

这是一本关于养生保健的科普读物。养生保健，是人们日常生活中须臾不可离开的事，也是人们改善、提高生活水平所追求的目标。

本书从饮食保健、居室睡眠、衣着饰物、化妆美容、娱乐运动以及生活习惯六个方面介绍了人的养生之道。内容贴近生活，语言通俗，资料新颖，适合各行各业各种层次的人阅读。

主编	李兴春	王丽茹
编写	王丽茹	吕丽柯
	李效梅	李雪梅
	李兴春	李铁民
	吴 云	王 凡

目 录

一、饮食与保健

1. 谷类食物对人体的营养保健价值	3
2. 大麦、谷芽对胃有保健作用	4
3. 粗粮营养更丰富	5
4. 米面混吃可抗衰老	5
5. 吃霉变的粮食有损健康	6
6. 久吃方便面不利增加营养	7
7. 不馊的剩饭也要慎吃	8
8. 蒸锅里的水不能饮用和熬粥煮饭	9
9. 用开水烧饭比用冷水好	9
10. 蒸馒头用鲜酵母好	10
11. 豆类对人体的营养保健价值	10
12. 多吃大豆制品有利健胃	12
13. 喝豆浆要讲究方法	12
14. 豆腐不能与葱同吃	13
15. 食用豆制品并非多多益善	14
16. 蔬菜对人体的营养保健价值	14
17. 多吃葱、蒜有益健脑	16
18. 大蒜是天然抗生素有利防病	17

19. 蔬菜类中健胃的食品	18
20. 菜少季节吃萝卜、豆芽菜	19
21. 怎样按颜色选吃蔬菜	19
22. 生吃蔬菜对人体的利与弊	20
23. 凉拌菜应注意的几点	21
24. 土豆不要带皮食用以防中毒	22
25. 不能吃发芽的土豆和青色的番茄	23
26. 吃野外采摘的蘑菇要谨慎	23
27. 蔬菜烂了不能再吃	24
28. 吃未煮熟的芸豆角会中毒	25
29. 要注意选食无农药污染的蔬菜	26
30. 水果食物对人体的营养保健价值	27
31. 果品类健胃的食品	29
32. 吃有霉点、病斑水果不利卫生保健	30
33. 发霉的甘蔗不能吃	31
34. 水果要削皮后再吃	31
35. 肉类食物对人体的营养保健价值	32
36. 适量吃动物油有益	33
37. 猪油渣不可以食用	34
38. 动物内脏不宜炒食	35
39. 鸡臀不能食用	36
40. 鲜肉不能反复冷冻	36
41. 每炒一道菜要刷一次锅	37
42. 炸食物的油不宜反复使用	38
43. 炒菜火旺油多不利健康	38
44. 吃烤羊肉串不利卫生保健	39
45. 水产类食物对人体的营养保健价值	40

46. 吃螃蟹要注意的几点	42
47. 经常吃咸鱼有害	43
48. 蛙肉不可吃	43
49. 海带营养丰富并可治病	44
50. 蛋类食物对人体的营养保健价值	45
51. 鸡蛋不能生吃, 不能多吃	46
52. 臭鸡蛋不能食用	47
53. 死胚蛋不能食用	47
54. 奶类食物对人体的营养保健价值	48
55. 酸牛奶的保健作用与饮用方法	49
56. 酸奶、牛奶是健胃食品	50
57. 不要空腹喝酸牛奶	51
58. 喝牛奶应注意的事宜	52
59. 饮牛奶并非多多益善	53
60. 不渴也应喝水	54
61. 晨起要坚持喝水	55
62. 科学饮用矿泉水	56
63. 过量喝汽水对身体健康不利	58
64. 剧烈运动或强劳动后不宜立即大量喝水	59
65. 饭后不宜多喝水	60
66. 用沸水冲饮补品不利于保健	61
67. 哪些人不宜喝冷饮	62
68. 不要常喝可乐型饮料	63
69. 不要过多饮用咖啡	64
70. 饮茶要讲科学	65
71. 饮酒有益不可多饮	67
72. 空腹饮酒害处大	68

73. 酗酒可致乙醇（酒精）中毒	69
74. 饮啤酒要注意科学	71
75. 吸烟可导致多种疾病	73
76. 不可忽视被动吸烟的危害	75
77. 吃火锅要注意的几点	76
78. 吃生日蛋糕插蜡烛不讲卫生	77
79. 走路吃东西不好	77
80. 吃饭时看书、看电视不利保健	78
81. 饭后不要立即参加重体力劳动或剧烈运动	79
82. 夏令防中暑宜多吃保健粥	80
83. 冬季防寒冷宜多吃温暖御寒的食物	82
84. 食物被污染易致癌不要吃	84
85. 掌握防止食物中毒的知识	85
86. 食物中毒后在家庭的急救措施	86
87. 一家人不要合用茶杯和碗筷	87
88. 不要用化纤织物当抹布	88
89. 不可忽视菜板上的细菌	88
90. 用清洁剂洗餐具要注意卫生	89
91. 用洗衣粉洗餐具会影响人体健康	90
92. 要讲究冰箱卫生	91
93. 食具消毒的三种方法	92
94. 铁锅炒菜增加了铁的摄取	93
95. 铝铁炊具混用害处大	94
96. 合理选择和使用瓷制餐具	94
97. 不要用金属餐具盛菜过夜	95
98. 不要冷淡了铜制餐具	96
99. 分餐制有利卫生保健	97

100. 一定要吃早餐	97
101. 晚餐不应该吃得太好和过饱	99
102. 节日吃喝过度有损健康	100
103. 饱食对健康不利	101
104. 饭后保健应注意的几个问题	102
105. 偏食不利身体健康	104
106. 喜吃烫食、过硬的食物易患病	105
107. 吃咸食易导致疾病发生	106
108. 不要偏吃腌制食物	107
109. 偏食油炸、熏烤食物对健康有害	108
110. 不能吃有哈喇味的食油	109
111. 酱油要少吃为好	110
112. 要正确使用味精	110
113. 吃饭要细嚼慢咽	111
114. 上夜班者要做好饮食调理	112
115. 青少年的饮食保健	113
116. 青少年多吃碱性食物有利健脑	115
117. 青年人宜多吃含钙、碘、蛋白质丰富的食物 可防头发干枯	116
118. 青春期防痤疮宜多吃的食物	118
119. 青年人预防近视眼宜多吃的食物	119
120. 青少年防牙病应多吃的食物	121
121. 青春少女不要喝浓茶	121
122. 女性少吃甜食可防发生乳腺癌	122
123. 青春少女不要养成吃零食的习惯	123
124. 中年人应注意补充的食物	124
125. 防记忆力减退宜多吃的健脑食品	125

126. 要常食用防癌抗癌的食物	128
127. 妇女更年期宜多吃的食物	130
128. 男子更年期宜多吃的食物	131
129. 老年人均衡摄入八大营养素有利防病养生	132
130. 老年人应多吃抗衰老养生食物	134
131. 中老年人不能滥用滋补品	137
132. 中老年人吃些含胆固醇的食物有益	138
133. 老年人注意节食有利于保健	139
134. 中老年人预防骨质疏松宜多吃的食物	140
135. 老年人预防便秘宜多吃的食物	142
136. 老年人吃盐过多会发生高血压和水肿	142
137. 肥胖人宜多吃的食物	143
138. 消瘦的人宜多吃的食物	146
139. 孕妇防妊娠反应宜多吃的食物	147
140. 孕妇要多吃含铁丰富的食物预防贫血	148
141. 孕妇过食冷食不利卫生保健	149
142. 产妇在产褥期应吃营养丰富和滋补性食品	150
143. 产妇在“坐月子”期间不要多吃的食物	151

二、起居与保健

144. 现代住宅的卫生要求	155
145. 居室内要有充足的阳光	156
146. 居室要留有充分的空间	157
147. 居室内防潮有利健康	158
148. 居室经常通风换气有利健康	159
149. 室内装修的卫生知识	160

150. 新装修的房子不能马上进住	161
151. 封闭阳台影响空气流通和阳光的直射	162
152. 厨房的卫生更应重视	163
153. 搞好厨房卫生的几点做法	164
154. 打扫房间应采用湿式扫除法	165
155. 地毯要经常吸尘和清洗	166
156. 居室谨防空调病	167
157. 卫生间的卫生要求	168
158. 青少年、孕妇不宜睡席梦思床	169
159. 枕头不宜过高	171
160. 睡前要做好五件事	172
161. 什么时间入睡最好	173
162. 看完电视不要立即睡觉	174
163. 睡好午觉有利健康	175
164. 面对面睡觉不利健康	176
165. 睡懒觉不利健康	177
166. 不良的睡眠习惯有损健康	178
167. 使用电热毯要方法得当	180
168. 科学使用电风扇	181
169. 防止家用电器的噪音对健康的影响	182
170. 电话机要经常擦洗消毒	183
171. 居室养花不宜过多	184
172. 居室内不应饲养动物	185

三、服饰与保健

173. 服装对人体的保健作用	189
-----------------------	-----

174. 穿真丝织物有利保健	190
175. 亚麻织物的保健作用	191
176. 化纤衣物会引起疾病	192
177. 夏装衣料的选择	193
178. 新买内衣内裤应先洗后穿	194
179. 常穿紧身衣裤不利于健康	195
180. 穿健美尼龙腹带裤不利于卫生保健	196
181. 穿裙子不当会引起关节炎	196
182. 妇女夏季长时间穿长筒丝袜不利透气散热	197
183. 紧勒腰带不利健康	198
184. 青春女性束胸不利卫生保健	198
185. 女青年适时戴乳罩有利于乳房健康	199
186. 选择合适的乳罩	200
187. 妇女不要戴羊毛、化纤织品的乳罩	201
188. 经常戴帽子可维持体温平衡	202
189. 骑摩托车要正确戴头盔以防颈椎病	203
190. 领带系得过紧影响视力	204
191. 儿童不要过早穿皮鞋	204
192. 少女不要穿高跟鞋	205
193. 老年人久穿拖鞋不利健康	206
194. 旅游鞋不能久穿	207
195. 妇女使用月经带的卫生要求	208
196. 水晶眼镜不能养眼	209
197. 变色眼镜不能人人都戴	210
198. 戴墨镜会损害眼睛	211
199. 戴近视镜看近物时应摘掉眼镜	212
200. 长期戴隐形眼镜易患眼疾	213

201. 戴首饰要注意卫生预防发生皮炎	214
202. 女性佩戴耳环要注意卫生保健	216

四、化妆、美容与保健

203. 皮肤保养的卫生要求	221
204. 油质皮肤、干性皮肤应注意的 卫生保健	222
205. 除去面部油脂过多的方法	223
206. 用蒸面法清洁皮肤有良好的护肤作用	224
207. 中年女性加强皮肤保养的方法	225
208. 皮肤防皱保健方法	226
209. 青年人如何防止面部发生痤疮	227
210. 注意手的卫生保护使其更柔软漂亮 而富有弹性	229
211. 女性化妆要讲卫生保健	231
212. 使用化妆品的注意事项	233
213. 要防止化妆品、化妆用品受污染	235
214. 女性化妆过度会危害健康	237
215. 孕妇不可浓妆艳抹以防引起皮肤病	239
216. 增白化妆品不可多用	240
217. 晚间不宜用固体化妆品	241
218. 使用药物化妆品应注意的问题	241
219. 经常使用指甲油可致局部组织中毒	242
220. 拔眉毛对保护眼睛不利	243
221. 要慎用染发剂	244
222. 女孩子不要烫发	245

五、娱乐、运动与保健

223. 唱歌有助于健康长寿	249
224. 唱卡拉 OK 不当有害健康	250
225. 久戴耳机损害听力	251
226. 中老年人跳迪斯科不利保健养生	252
227. 常“泡”舞厅对健康危害甚大	254
228. 久玩麻将对健康有害	255
229. 有些人不宜进行惊险游乐活动	257
230. 不要用体力劳动代替体育锻炼	258
231. 黎明时锻炼并不是人人皆宜	259
232. 晨练前饮水好处多	261
233. 黄昏锻炼更有益	262
234. “饭后百步走”不是人人皆宜	263
235. 交替运动有利健身益寿	263
236. 健美运动应遵循的原则	265
237. 饱餐后不要游泳	267
238. 夏季游泳易发生的疾病及防治	267
239. 夏季体育锻炼应注意的问题	269
240. 冬泳能祛病强身	270
241. 游泳发生不适后应采取的措施	271
242. 旅游中要注意防病保健	272
243. 曝晒易患皮肤病	273
244. 骑摩托车要预防摩托车综合征	274
245. 骑自行车要注意保健防病	275
246. 如何预防晕动病	276

247. 患感冒的人不要坚持锻炼	278
248. 怎样预防看电视引起的疾病	279
249. 适当紧张有利防病	281
250. 科学用脑有利延年益寿	283
251. 爱好书画有利长寿	284

六、生活习惯与保健

252. 不要与他人合用脸盆和毛巾	289
253. 冷水洗脸有利健康	290
254. 注意牙齿卫生保护牙齿	291
255. 刷牙方法不当不利卫生	292
256. 选用适合自己的牙膏和牙刷	293
257. 不要用火柴棒、大头针代替牙签	294
258. 讲究口腔卫生防止口臭	295
259. 要注意保护眼睛的卫生	296
260. 眼睛进了灰尘不能用手揉	298
261. 不要捏住两只鼻孔擤鼻涕	298
262. 经常挖耳朵易引发耳炎和瘤	299
263. 留胡子对健康不利	300
264. 洗澡要注意的几点	301
265. 洗澡不要狠搓皮肤	302
266. 要做到适时洗澡勤换衣	302
267. 洗桑拿浴要注意的问题	304
268. 正确洗头有利于头发健康	305
269. 梳子不能公用	306
270. 要做到常洗手、剪指甲	307

271. 夏天不要用凉水经常洗脚	308
272. 要注意工作服卫生防止危害健康	309
273. “大杂烩”洗衣不符合卫生要求	310
274. 被褥应经常晾晒	311
275. 不应该用手蘸唾沫数钱或翻书	312
276. 戴乳胶手套干家务活有益	312
277. 家庭常使用蚊香、杀虫剂对人健康有害	313
278. 家庭选用何种消毒剂好	314
279. 妇女要做好日常性外阴卫生保健	314
280. 讲究卫生防止泌尿系统感染	316
281. 女性阴部瘙痒与卫生有关	318
282. 女性长期用滑石粉涂下身可诱发卵巢癌	319
283. 女性要经常冲洗外阴不要经常冲洗阴道	320
284. 月经期的一般卫生要求	321
285. 孕妇要注意预防感染	323
286. “坐月子”坚持洗头、洗澡有利身体恢复	324
287. “坐月子”也要刷牙漱口	325
288. 要注意产褥期卫生	326
289. 产妇应注意调整某些饮食习惯	327
290. 妇女产后过早过性生活不利健康	328
291. 夏季分娩的产妇要注意防止中暑	329
292. 乳母要注意乳房卫生	330
293. 实施会阴切开术的产妇应注意的问题	332
294. 注意性生活卫生	332
295. 性生活后不要立即喝冷水和进行冷水浴	333
296. 女性手淫尤其不利性器官卫生和心理健康	335
297. 包皮过长或包茎者应注意的问题	336