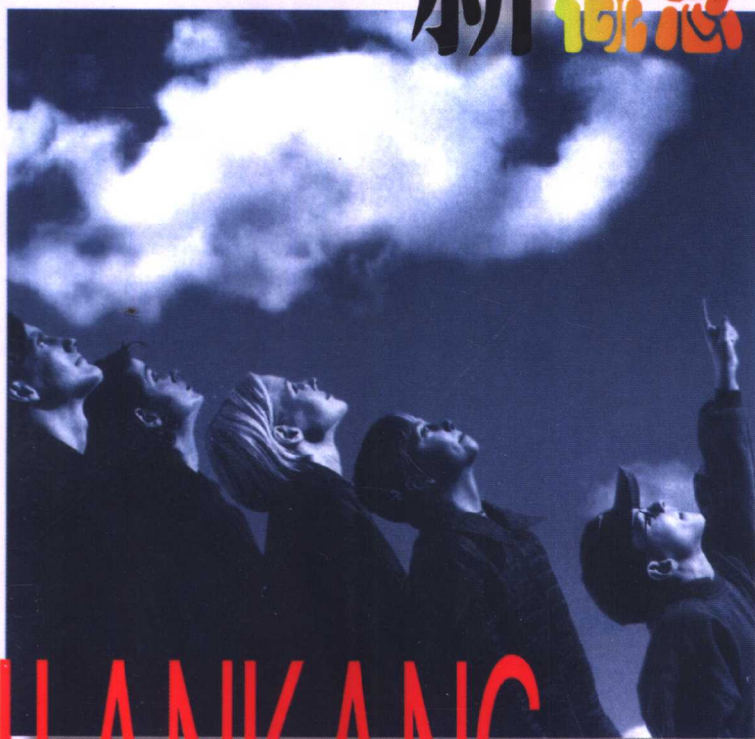


※新千年现代人保健指南

生活健康新概念



JIANKANG

SHENGHUO

田发/编著

XINGAINIAN

长虹出版公司

✿ 新千年现代人保健指南

L000797

生活健康 **新** 概念

田 发 / 编著

SHENGHUO

JIANKANG

XINGAINIAN

长虹出版公司

图书在版编目(CIP)数据

生活健康新概念/田发 编著 - 北京:长虹出版公司,2000
ISBN 7-80063-042-0

I. 生… II. 田… III. 健康 - 基本知识 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 06454 号

长虹出版公司出版

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码:100035)

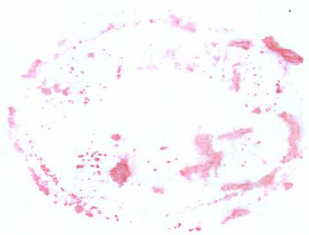
北京市宏文印刷厂印刷 新华书店发行

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开本:850 × 1168 1/32 印张:7.37

字数:191 千字 印数:1 - 10500 册

定价:15.80 元



目 录



保健篇

- 1** 新千年的健康口号 (2)
- 2** 21 世纪医学观念是更注重生存质量 (2)
- 3** “FUN”的生活方式将成为时髦 (3)
- 4** 各年龄段易患的常见病 (4)
- 5** 根据人体生物钟确定作息和保健的最佳时间 (5)
- 6** 什么是精神健康? (6)
- 7** 健康指数的自我测定 (8)
- 8** 看病的要领 (9)
- 9** 到医院,别忘“自我保护” (10)
- 10** 摄入蛋白质过多对健康不利 (11)
- 11** 静电不“净” (12)

12	彩瓷餐具具有不利健康的缺陷	(13)
13	女士要当心“首饰病”	(13)
14	穿衣服要防化学病	(14)
15	“信息污染综合症”正侵袭人类	(15)
16	别让“办公室综合征”缠身	(16)
17	谨防“收藏病”	(17)
18	自身也是污染源	(18)
19	室内污染应引起重视	(19)
20	电灯光对人体有不良之处	(20)
21	唾液的保健功能应受重视	(21)
22	有些蔬菜不可直接食用	(22)
23	吃菜的安全问题	(23)
24	对天然食品也要“一分为二”	(24)
25	食物传播疾病常被人忽视	(25)
26	爽身粉要慎用	(25)
27	倒立健身	(26)
28	小动作可能引发大毛病	(27)
29	湿度超标也生病	(28)
30	久恋荧屏害处多	(29)
31	警惕药物性营养不良	(30)
32	预防糖尿病有新说	(31)
33	喝尿可治病	(33)
34	老人倒地先别动	(34)
35	坐“过山车”好玩不好受	(35)
36	老年人穿跟鞋好	(36)
37	要养成对健康有利的习惯	(37)

38	正确认识水垢	(38)
39	脂质营养新解	(39)
40	变色眼镜不宜常戴	(40)
41	胆固醇新发现	(41)
42	吃鸡蛋不会导致胆固醇增高	(42)
43	常见的无症状疾病	(43)
44	要懂得抢救的最佳“时间”	(44)
45	发怒伤心,息怒宁人	(45)
46	体内铁多也不妙	(46)
47	高温与体温的关系	(47)
48	出汗是健康的需要	(49)
49	不要等到疲劳了才休息	(50)
50	家庭“吊瓶”要谨慎用之	(50)
51	钥匙常洗可防病	(51)
52	刚“出土”的矿泉水喝不得	(52)
53	驾车人的自我保健	(53)
54	年轻人,不要依赖“安定药”睡觉	(54)
55	身体不适别硬撑着	(55)
56	喝果汁不如吃水果	(56)
57	预防精神障碍树立健康心理	(57)
58	恐惧可使人得病	(59)
59	枕头不宜高	(59)
60	使用血压计注意什么	(60)
61	冰箱使用要得法	(61)
62	选用一次性纸制品代替手帕	(63)
63	正常心电图并非没病	(63)

64	刷牙里面有科学	(64)
65	警惕尘螨在家中为患	(65)
66	回家要漱口	(67)
67	看护自己生命的时段	(67)
68	马铃薯是一道好菜	(68)
69	投资健康要选好“健康点”	(69)
70	播洒情感促进健康	(70)
71	健康主要来自你本人	(71)
72	心理健康最重要	(72)
73	人体的三大“特区”要保健	(73)
74	脑力劳动者“五戒”	(74)
75	要关注人体的“负营养”	(75)
76	冲出误区,正确饮食	(76)
77	旅游最怕乐极生悲	(78)
78	中西药合用须经医生同意	(79)
79	回家耍脾气是傻瓜	(79)
80	挤眉弄眼损容颜	(80)
81	道德健康益智强身	(81)
82	看似“卫生”并不卫生	(82)
83	衡量运动是否超量	(83)
84	走出追求健美的误区	(84)
85	有病绝非都是坏事	(85)



治疗篇

86	食疗保健歌	(88)
----	-------------	------

87	感冒从小处“防”起	(89)
88	滥用人参适得其反	(90)
89	选择解热止痛药的基本常识	(91)
90	有些怪行为可健身	(92)
91	能提高免疫力的肚脐按摩	(92)
92	常吃鱼能预防心脏病	(93)
93	睡前饮盐水醒后饮白开水可防脑血栓	(94)
94	中风患者康复期的综合保健要求	(94)
95	动物血对身体有良好的滋补作用	(95)
96	背部的保护	(97)
97	利用鲜花疗疾养病	(97)
98	补硒可防癌	(98)
99	中老年人要补硒	(99)
100	缺碘影响智力	(100)
101	怎样补碘才科学	(101)
102	“分子”补钙	(102)
103	从日常食物中补钙	(103)
104	氧吧与补氧	(104)
105	中药不可滥用	(105)
106	不能把西洋参当成保健品	(106)
107	对不良情绪的调节方法	(107)
108	听音乐壮精神	(107)
109	情绪异常须纠偏	(108)
110	心态平和是精神调养的最佳手段	(109)
111	冬春之交重在预防	(110)
112	吃药别忘了多喝水	(111)

113	癌症患者保健要求	(111)
114	可降血脂的常见食物	(113)
115	能抗早衰的常见食物	(114)
116	非药物降压法	(116)
117	治疗高血压新理念	(117)
118	淡盐水的妙用	(118)
119	滥用止痛片负作用大	(119)
120	洗头可改善头痛症	(119)
121	脂溢性脱发者要从饮食上调治	(120)
122	氨基酸补多了并不好	(121)
123	不宜进补的几种人	(122)
124	对“乙肝三阳”者的预防	(123)
125	随意保健法	(123)
126	巧用感冒药	(124)
127	女性如何补钙	(125)
128	癌症病人化疗期多吃胡萝卜	(127)
129	补充核酸保平安	(127)
130	常吃枣,身体棒	(128)
131	冬天让红萝卜上餐桌	(129)
132	明媚的阳光能使人的情绪变好	(130)
133	烤馒头能保护胃肠道	(131)
134	香油的食疗功能	(132)
135	人体健康离不开所需的金属	(133)
136	骨质疏松又与缺乏维生素有关	(134)
137	贫血滥补要不得	(135)
138	自然疗法将成为 21 世纪的追求	(135)

139	生姜功用多多	(136)
140	多喝汤,保健康	(137)
141	纤维素成为新宠	(138)
142	森林浴向人们走来	(139)
143	洗一次热水澡,等于吃一次人参	(140)
144	高血压病贵在自我保健	(141)
145	情绪波及心律和血压	(142)
146	色彩可对健康造成影响	(143)
147	对症治疗有误区	(144)



养生篇

148	“全过程”与“全方位”的养生	(147)
149	心理养生将成为 21 世纪的健康主题	(147)
150	延年益寿五注意	(148)
151	人生五个年龄支配自己	(149)
152	人过四十亮黄牌	(150)
153	因人而异来健身	(151)
154	养生与“黄金律”	(152)
155	“交替运动”可得到均衡锻炼	(153)
156	请用脚跟走路	(154)
157	最佳姿势 ABC	(154)
158	增强免疫力的外因条件	(155)
159	瞋思遐想乐无穷	(157)
160	踏青让人年轻	(158)
161	到了“英年”要保护自己	(159)

162	久坐最怕不动	(160)
163	午睡时松松腰带	(161)
164	解毒防毒多咀嚼	(161)
165	“风花雪月”与人体相克相生	(162)
166	吃醋因人而宜	(163)
167	吃点肥肉没关系	(164)
168	裸脚走路能治病	(165)
169	向绿色靠拢	(166)
170	大步快走,精神抖擞	(167)
171	误解“休息”会误了健康	(168)
172	称作“清道夫”的木耳常吃甚佳	(169)
173	“返老还童”并非是好事	(170)
174	根据运动量合理补水	(171)
175	经络养生有学问	(171)
176	个别姿势有特殊作用	(172)
177	运动能使人快乐	(173)
178	让精神健康成为我们不断追求的目标	(174)
179	从自身修养中构筑精神健康	(175)
180	休息方法应灵活实用	(176)
181	快乐进餐有利消化	(176)
182	困了累了该是休息的时候了	(177)
183	如何成眠和提高睡眠质量	(178)
184	选用一个好枕头伴你入梦乡	(179)
185	脑健康多来自营养因素	(180)
186	高血压患者的长寿之道	(181)
187	乐观比什么都管用	(182)

188	靠健身运动清扫身体垃圾	(183)
189	女性各期营养需要	(184)
190	摄取养分的途径与来源	(185)
191	“补钙”将伴随终生	(187)
192	心理养生新概念	(188)
193	健美和长寿来自于爱情的浇灌	(189)
194	盲目减肥不可取	(189)
195	让自己回到当年	(191)



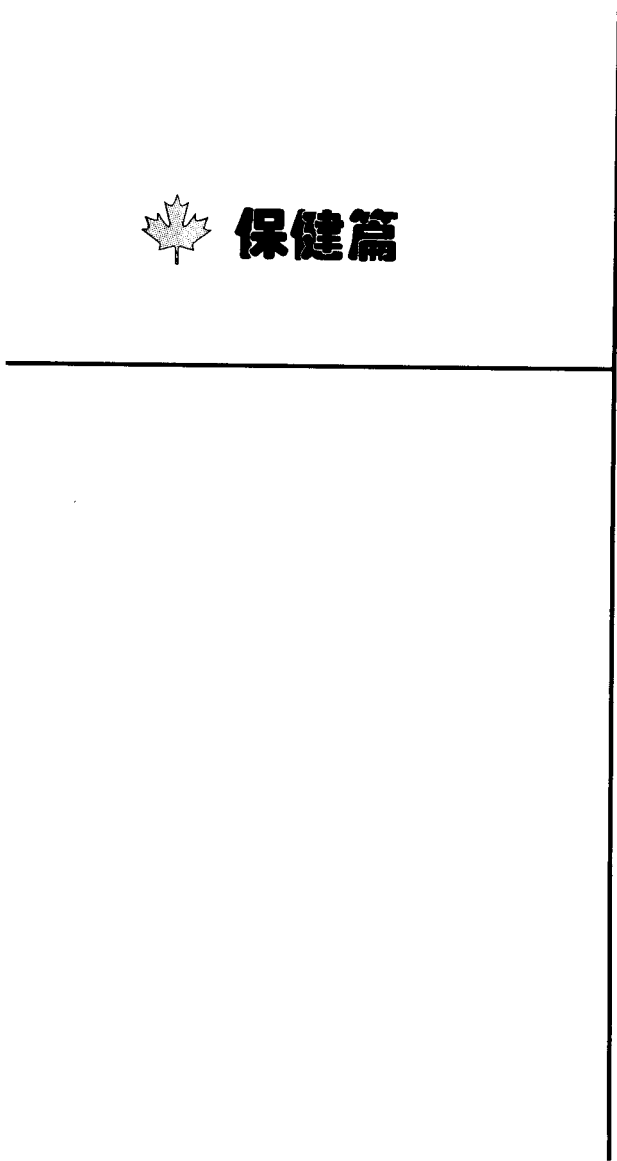
美容篇

196	保持一头秀发是你的福份	(193)
197	女士面对稀发要会梳妆	(193)
198	按摩是头发护理的最佳手段	(194)
199	让自己的眉毛漂亮起来	(195)
200	给眼睛来点运动	(196)
201	年轻姑娘脸上出现皱纹的处理	(196)
202	美唇,不可忽视的生活细节	(197)
203	牙齿的美是白而齐	(198)
204	让鼻子更动人	(199)
205	洗脸的美容学问	(199)
206	美手的方法	(200)
207	美腿的对策	(201)
208	别让皮肤“挨饿”	(202)
209	让皮肤变白	(203)
210	乳房丰满在少女时就要打好基础	(204)

211	简便易行的自我按摩美容	(205)
212	男士要使用化妆品	(206)
213	女过三十就得保养了	(207)
214	会用口红	(208)
215	化妆切勿失体	(209)
216	减肥要讲究科学性	(209)
217	新娘妆莫打扮得太夸张	(210)
218	年轻妈妈怎样避免产后肥胖	(211)
219	参加舞会的装束	(212)
220	月经期的美容	(213)
221	妊娠期的美容	(214)
222	哺乳期的美容	(215)
223	让自己的风度更迷人	(216)
224	塑造好人生的“第二美”	(217)
225	性病与性病的症状	(218)
226	性病宜早治	(219)
227	淋病的症状与治疗	(220)
228	淋病的预防	(221)
229	梅毒的症状与治疗	(221)
230	梅毒的预防	(222)
231	艾滋病的症状与治疗	(223)
232	艾滋病的预防	(223)



保健篇



1 新千年的健康口号

♥健康是力量,健康是权利,健康是幸福,健康是未来。

♥投资健康,储蓄健康,收获健康。

♥阳光、空气、水、运动、心态加环境是生命和健康的源泉。

♥健康四要素:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

♥走路、登山、爬楼、跑步、游泳、娱乐,让我们成为生命的强者。提倡有氧运动。

♥健康的敌人是自己,自己的敌人是不健康的生活方式。

♥控制住了慢性病就是健康。

♥掌握健康的金钥匙,提高生活质量。

♥不能满足于无病无灾,生活质量魂系心身健康。

♥永葆青春活力,创造辉煌明天。

2 21世纪医学观念是更注重生存质量

生存质量是指人们个体与其所理想的和理想中的状态值之比较,是对自己生活各方面功能水平的

满意程度。特别是对一个患者来说,病人对所患疾病的感受差异很大,这种感受并不代表实际损伤程度,同等程度的疾患在两个不同的病人身上会出现不同的结果,也许一个会导致突然的一蹶不振,另一个却照常工作。包括生理、职业和心理在内的多维生存质量评价,帮助我们鉴别出这种差距。

生存质量用于健康状态研究包括 4 个主要内容:身体、机能、心理和社会。即生存质量是由于个体或群体所感受到的躯体、心理和社会各方面良好状态的一种综合测量指标,是通过幸福感、满意感、满足感表现出来的。所以,良好的生活质量可以促进生存质量的不断完美。

3 “FUN”的生活方式将成为时髦

来自各种医学资料统计显示,威胁人类健康和生命的主要疾病,如心脑血管病、糖尿病、肥胖病、癌症等,都和家庭中的不良生活方式相关。时下,欧美一些国家流行一种称为“FUN”的现代家庭生活方式,并成为一种现代时尚越来越被人们所接受。

F:英文“fit”的字头,意为健身活动。要求家庭成员每周至少从事 2-4 次、每次半个钟头的运动锻炼(运动时心率达 100-124 次/分)。如定量步行、医疗体操、树林浴、气功、太极拳、健身跑、打网球、游泳、健美操等有氧锻炼,通过这些因地制宜、因人制宜的锻炼,可缓解和消除工作、家庭及社会因素所带来的