



超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

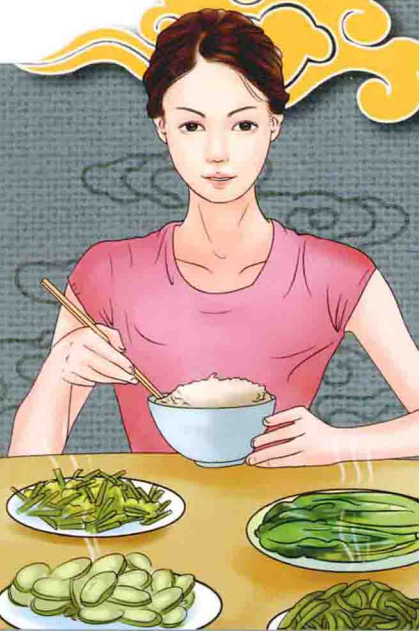
健康身体管理 速查全书

全面的健康生活指南 贴心的私人健康顾问

一看就懂 一学就会 一用就灵

内容全面，日常生活保健要点全公开；贴近生活，讲述老百姓最需要的健康知识；体例科学，查阅方便，可随时随地解答读者健康疑惑。

焦亮 编著



金盾出版社

健康 身体管理 速查全书

焦亮 / 编著



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康身体管理速查全书 / 焦亮编著. — 北京: 金盾出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5082-9293-9

I. ①健… II. ①焦… III. ①保健 - 普及读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046842 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

装订: 北京鑫海达印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 28

2015年2月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

P R E F A C E



健康是人类永恒的话题，健康也是人们正常工作、生活的前提，更是人们幸福快乐的基础。合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的无规律作息、无节制的饮食会让我们离健康越来越远！现在，我们的物质生活和工作环境都有了极大的改善，但面对的压力也越来越大，来自于生活方式、职业安全、环境污染等方面的压力，不断地作用于我们的身体，缠绕着我们的身体。久而久之，我们离健康越来越远，逐渐进入亚健康状态，甚至产生疾病，威胁我们的生命。

随着经济的发展和科学进步，人们的健康意识、卫生服务观念、健康保障需求发生了巨大的变化。人们认识到健康不是一切，但失去健康就会失去一切，健康高于财富。人们也不再认为无病就是健康，长寿就是幸福，而真正懂得了什么是生命质量。健康不仅仅是没有疾病，也不仅仅是体格健壮，而是身体、心理完好的总体状态。

观念决定生活，要使身体走出困境，获得全面的健康，就不能单纯依赖医学的进步，而应采用积极、正确的生活理念，让这种理念来管理和维护自己的身体健康。你是愿意把自己的身体交给医院的手术台和有副作用的药品，还是愿意防患于未然，用正确的方式管理、调养你的身体呢？只要你想远离疾病，享受健康的人生，就应该对自己的身体进行必要的管理。而只要有一颗平常细致的心，你就会得到丰厚的回报。

健康是生活中点滴细节的积累，它体现在日常生活的起居中。衣服构成了我们身体周围的小环境，与健康有着微妙的关系。民以食为天，饮食习惯对人体健康的影响是深刻的。合理利用膳食进补是实现饮食健康的重要途径。运动也是维护健康的有效手段，坚持运动锻炼可以预防疾病，摆脱亚健康，使身体保持充沛的精力，而且能够延缓衰老，延年益寿。运动锻炼要选择合适的时间，不同年龄阶段、不同身体素质、有不同训练目的的人群，要有针对性地选择适合自己的运动方式和运动项目，这样才能事半功倍。同时，参



加锻炼必须了解相关的禁忌，走出运动误区，让运动真正为健康加分……自己的健康掌握在自己手中，对自己负责，管理好我们日常生活的衣、食、住、行，就能远离疾病，拥有健康。

本书是居家必备的健康生活宝典，集实用性、科学性、趣味性、预见性于一体，是最全面的健康生活指南，具体包括十四个方面的日常健康管理，如膳食中的身体调养，日常起居里的身体管理，轻松排毒中的身体保健，简单运动中的身体充电，出行中的身体保护，读懂身体传递的信号，做自己的心理调节师，等等。内容全面，方法实用，图文并茂，好学易会，不失为一本全方位的健康指南，是非常实用的一本健康身体管理宝典。

希望此书能够帮助您始终保持身体健康，让生活更加多姿多彩，幸福快乐！

目录

C O N T E N T S



第一章

做自己的健康管理师

第1节 树立科学健康观 2

什么是健康 2

健康的 10 大标准 3

健康要靠自己捍卫 4

第2节 改变不健康生活方式 7

不健康的生活方式危害健康 7

了解亚健康的表现 8

改变不健康的休闲方式 10

KTV 的健康隐患 10

网络背后的“上网综合征” 10

网恋是一场噩梦 13

戒除网瘾支招 14

不做赌场“瘾将军” 14

迷恋麻将于健康无益 15

小心宠物带来健康隐患 16

关注白领不健康的生活方式 18

高跟鞋的美丽后遗症 18

久坐也伤身 20

有车一族的健康隐患 21

“工作狂”的健康堪忧 23

快节奏带来一系列健康问题 24

少烟、少酒，健康长寿 27

少酒——挽救沉溺于壶觞的浑噩人生 27

戒烟——拔除健康头上的达摩克利斯

之剑 27

第3节 学会保养身体六大系统 28

消化系统日常自我保健 28

防治口腔溃疡 28

牙齿保健 29

远离食管疾病 29

胃的养护 30

肠的保健 31

肝脏保健 31

给呼吸系统上把保险锁 32

呼吸系统的保健 32

呼吸系统常见病的预防和治疗 34

做好循环系统的日常保健 36

心脏的自我保健 36

女性要注意补血 37

预防动脉疾病 38

自我保健要重视骨骼、肌肉系统 38

正确保养你的骨骼 39

运动适当照顾到你的肌肉 40



不容忽视的关节保健.....	40
重视神经系统自我保健.....	41
折磨人的大脑疾病.....	41
记忆力减退的原因.....	41
损坏大脑功能的坏习惯.....	42
为大脑注入更多活力.....	43
做好泌尿生殖系统的保健.....	44
做好泌尿系统的自我保健.....	44
女性的生殖系统.....	46
男性的生殖系统.....	48
第4节 了解就医和自救知识.....	49
定期体检, 远离各种疾病.....	49
必须掌握的急救常识.....	50
脑卒中的急救.....	50
煤气中毒家庭急救.....	50
误服药物的急救.....	51
中暑的急救.....	52
昏厥的急救.....	52
脚踝扭伤以后的处理.....	53
被宠物咬伤以后的自救.....	53
触电的急救.....	54
烧烫伤急救.....	54
全面认识医药, 当心惹“祸”上身.....	55
乱吃药会摧毁人体的自愈潜能.....	55
药能救命, 也能要命.....	56



第二章

膳食中的身体调养

第1节 食物是最好的医药.....	58
密不可分的食物与药物.....	58
药物来原于食物, 食物也能调理身体.....	59
食物药用的科学探究.....	60
食物的种类与营养价值.....	62
谷类及薯类.....	62
动物性食物.....	62
豆类及其制品.....	63
蔬菜水果类.....	63
食物的成分与我们的健康.....	64
平衡膳食宝塔.....	65
最大的功效来自家常的食物.....	66
无花果、蜂蜜治便秘, 手到擒来.....	66
葡萄, 破解神经衰弱的密码.....	66
痔疮作祟, 柿子帮你解“难言之隐”.....	67
“菇中之王”香菇可防佝偻病.....	67
“小人参”胡萝卜的神奇功效.....	68
黄瓜为当之无愧的体内“清道夫”.....	68
夏天吃茄子, 可以“活血、止血、消痈”.....	69
不同的食物可以呵护身体的不同部位.....	69
第2节 不只吃饱, 更要吃好.....	71
饮食健康是自我保健的重要基础.....	71
美味与营养的结合才是健康.....	71
感染传染病是营养不良的表现.....	73
重视一日三餐, 摄取足够营养.....	74
不可忽视早餐营养.....	74
午餐吃饱更要吃好.....	77
合理搭配晚餐.....	78
摄取食物要均衡, 平衡膳食是标准.....	81
掌握平衡膳食的原则.....	81



多吃粗粮时尚健康.....	82
让食物发挥最大功效.....	83
烹调的利与弊.....	83
采用科学的烹调方法.....	84
要保持饮食的卫生.....	86
饮食要有节制.....	87
“病从口入”管理健康抓好源头.....	87
少吃零食才能健康.....	88
有节制地饮酒.....	90
不健康食品及其对身体的危害.....	91
把好饮水健康关.....	93
主动喝水.....	93
碳酸饮料的健康隐患.....	95
健康地喝咖啡.....	95
饮用适合自己的茶.....	96

第3节 树立健康饮食习惯..... 98

饮食习惯也是左右健康的“方向盘”.....	98
过饱伤人，饿治百病——暴饮暴食	
害处多.....	98
若要身体壮，饭菜嚼成浆.....	98
新鲜不代表健康，生吃活食易伤身.....	99
管不住自己的嘴，你就会越来越胖.....	99
健康饮食——远离常见疾病.....	101
拒绝“三高”，食物为你排忧解难.....	101
告别肥胖，标准体重可以吃出来.....	102
口腔溃疡反复发作——或许你该补锌了.....	103
“吃掉”感冒这个万病之首.....	103
吃得健康、吃得科学，不可不知的	
饮食细节.....	104
鸡头、鸭头少吃为妙.....	104
吃香油有利于软化血管.....	105
酱油最好还是熟吃.....	105

芹菜叶比茎更有营养.....	106
花生可养胃，但不是人人皆宜.....	106
香椿吃前先用开水烫.....	107
贪吃荔枝当心低血糖.....	107

第4节 防治常见病，饮食比药物更可靠..... 108

防治动脉阻塞.....	108
防治心绞痛.....	111
消除胆固醇.....	113
防治血栓.....	116
防治高血压.....	119
防治脑卒中.....	121
防治便秘.....	124
防治胃酸过多.....	126
消除胀气.....	127
防治胃溃疡.....	128
防治胆结石.....	130

第三章

日常起居里的身体管理

第1节 穿衣，时尚健康能兼得..... 132

文胸还是纯棉的好.....	132
睡裤比睡裙更好.....	132
纯棉内裤未必好.....	133
小心丁字裤.....	133
贴身衣物要勤换洗.....	134
女性谨防瘦身衣的危害.....	134
男性不宜穿过紧的衣裤.....	135
情绪低落时如何穿衣服.....	136
冬天戴棉帽胜过穿棉袄.....	136
冬季穿衣保暖有讲究.....	137
老年人穿衣要注意的事项.....	138
服装的色彩会影响人的健康.....	138
高跟鞋也不是谁都能穿.....	139

第2节 家居，温馨健康两不误 140

充满阳光的居室更健康.....	140
住宅空气质量决定人体健康	140
硬木家具有益健康.....	141
新房不要急于入住.....	141
如何进行家庭消毒.....	142
早晚开窗通风只会适得其反	143
室温 20℃左右最合适.....	143
夏天不宜在室内泼水降温	144
不要在室内摆放太多家具	144
如何减少家庭噪声.....	145
临街窗台上最好养植物.....	145
不要长期使用室内照明.....	146
居室慎用电感镇流器日光灯	147
留意家中六大卫生死角.....	147
让细菌无处藏身的居家好习惯	148
床的摆放有哪些不宜.....	149
被子晒后别拍打.....	149
卫生间其实不卫生.....	150
厨房里的保健小常识.....	151

第3节 睡眠，有好睡眠才能有好身体 152

把良好睡眠当成天然的补药.....	152
高质量睡眠是健康保证.....	152
了解有关睡眠的时间问题	154
保证良好睡眠的方法	154
营造良好的睡眠环境.....	154
选择舒适健康的床.....	156
重视枕头的保健功能.....	157
选对枕头，保证睡眠.....	158
选择健康的被褥.....	158
提高睡眠质量的方法.....	159
养成良好的睡眠习惯	160
不赖床更健康.....	160
做做有利于睡眠的运动.....	161
选择健康的睡眠姿势.....	162



中午小睡有益身心健康.....	164
睡回笼觉不利于健康.....	165
睡前泡泡脚，胜过吃补药	165
舒缓音乐能改善睡眠.....	166
电热毯不能整晚使用.....	166

第4节 养好小习惯成就大健康 167

车上吃东西害处多.....	167
你刷牙的方法科学吗.....	167
饭后马上刷牙有损牙齿健康	168
这些不良习惯会损害我们的牙齿	168
起床后先刷牙后喝水.....	169
凉水澡给健康埋下隐患.....	170
巧制洗澡水，健体又护肤	170
洗脸时要注意“四不该”.....	170
太累了喝点酸梅汤.....	171
别让大脑长期负重.....	172
长期饱食损害大脑.....	173
消除脑疲劳不能靠睡觉.....	173
一次醉酒，数万肝细胞死亡	174
饮酒过量大脑易萎缩.....	175
不要用浓茶解酒.....	175
喝酒时吸烟毒害大.....	176
正确呼吸，强身健体的好方式	176
过度节俭不利健康.....	177
日常运，近视花眼远离身	178
对抗眼睛疲劳 4 妙招.....	180

耳常弹, 耳聪目明精神健	181
正确排便可防病	182

第四章

轻松排毒中的身体保健

第1节 毒素, 人类健康的隐形杀手... 184

警惕环境毒素	184
弥漫在空气中的毒素	184
被环境污染的地下水	184
室内环境中的毒素	185
毒从口入——认识各种食物毒素	187
小心重金属和抗生素污染	187
蔬果上的农药残留污染	188
是药三分毒	189
认识身体的解毒系统	192
存在于体内的毒素	192
身体排毒器官	193
出汗、通便、排尿的排毒方式	195
断食排毒效果神奇	197
增强免疫功能, 阻止毒素入侵	197
每天做适当的运动	197
随时有一个好心情	199
选择健康的饮食	199
生活要有规律, 防止过度疲劳	201
激活人体自身排毒系统, 排出毒素	
一身轻松	202
体内毒素是潜藏在你身上的杀手	202
世界上最先进的排毒设施就在你体内	203
欲得长生, 肠中常清	204
打通体内排毒通道, 修炼美丽容颜	204

第2节 排除毒素, 身健体轻... 205

“清腹”运动, 让肠胃轻装上阵	205
“断食”排毒, 轻松进行	205

居家简易运动, 轻松排出毒素	206
按摩大肠经, 驱除体内毒素	207
制止毒魔侵袭, 排毒菜单帮你忙	207
秋天是肌肤排毒的好时段	208
主动咳嗽有助排毒	209
慎用保健品排毒	210
如何知道自己该排毒了	210

第五章

简单运动中的身体充电

第1节 健康身体离不开运动... 212

根据自身情况选择恰当的运动方式	212
养成良好的运动习惯	212
科学安排运动量	214
把握好运动时间	215
有氧运动有益健康	216
运动计划要根据自身年龄来制订	218
吃饭前后不宜剧烈运动	218
女性如何制订健身计划	219
快步走比跑步更能健身	219
打乒乓球可防近视眼	220
运动时, 别忘了带上好心情	220





第2节 做好运动护理，为健康加油 221

- 运动时四种“不适”忽略不得 221
- 运动后不宜大量饮水或吃冷饮 221
- 吃饭前后不宜剧烈运动 222
- 跑步一定要穿跑步鞋 222

第六章

读懂身体传递的信号

第1节 识别头部健康警报 224

- 如何利用脸色辨别身体健康状况 224
- 看头发，辨疾病 224
- 少年白发、牙齿松动是怎么回事 226
- 眉毛能反映五脏六腑的盛衰 227
- 令人难堪的黑眼圈说明了什么 227
- 眼皮跳也是疾病的先兆 228
- 舌为心之苗，脏腑状况它知道 228
- 鼻涕眼泪多也是病态的征象 229
- 口水太多，病可能在脾肾 229
- 疾病的“信号灯”——嘴唇 230
- 鼻为“面王”，可报身体疾病 231
- 心脏有问题，耳朵先露出马脚 231
- 口唇色淡意味着什么 232

第2节 手是我们身体的“气象站” 233

- 你的手掌颜色健康吗 233
- 指甲是人体疾病的报警器 234
- “十指连心”——从双手看健康 234

- 指甲形态改变应小心 236
- 指甲脆裂可以看出什么健康问题吗 237
- 中指也能预示疾病 237
- 观察你的无名指 238

第3节 大小便里的疾病信号 239

- 观大便知疾病 239
- 为什么总是想尿频 241
- 我的尿为什么有泡沫 242
- 气味让人受不了的尿 242
- 彩色的尿一定有问题 243

第七章

出行中的身体保护

第1节 旅行饮食要健康 246

- 旅行途中喝水“六诀” 246
- 旅行途中“吃”的要领 247
- 乘机前饮食三忌 247

第2节 快乐旅行注意防病 248

- 旅游，重在放松心情 248
- 出外“踏青”要防花粉过敏 248
- 舒服不要忘了卫生 249
- 出游中易引发哪些疾病 249
- 野外旅游莫露宿 250
- 皮肤晒伤治疗法 251
- 防治晕车、晕船妙招 251

第3节 提高健康意识，做好出行准备 252

- 旅游登山六注意 252
- 长假出国游备忘录 253
- 自驾游，健康习惯为伴 254
- 充分准备，尽享飞行愉悦 255
- 乘车需防意外事故 256
- 良好睡眠为出行加足动力 256

第八章

做自己心理调节师

第1节 健康的一半是心理健康 258

别让“心病”从内部瓦解你的健康	258
心理健康从情绪的管理起步	259
调摄七情，益寿延年	260
健康长寿四字箴言：慈、俭、和、静	261
跨越虚荣的樊篱	262
走出自卑的泥潭	263
打开嫉妒的桎梏	265
告别悲观的阴云	266
摒弃逃避的借口	268
走出完美的误区	270

第2节 六种妙法让你的坏心情瞬间隐形 .. 271

放松法：关掉手机，地球没你照样转 ..	271
兴趣法：培养业余爱好并乐此不疲 ..	271
疏导法：情绪宜疏不宜堵	272
变通法：变通思维抵消负面情绪	273
冥想法：闭上眼睛就能给你带来快乐 ..	274
距离法：不要和电脑“如胶似漆”	276

第3节 每人都该有一份缓解压力的阳光套餐 .. 277

高考生可以用这些方法缓解压力	277
大学生择业心理调适必修课	278



摆脱阴影——失恋后如何走出情绪

低谷	279
重拾幸福——离婚女性的精神自我安慰法	280
股市中看淡得失，健康才不会崩盘——股民心理健康全攻略	281
退休人员也要做好自己的心理调试	281
夜班族，一定要做好身心保健	282

第九章

美容化妆中的身体保养

第1节 保持肌肤健康，绽放自然美丽 .. 284

每天应让肌肤喝足水	284
肌肤也需常呼吸	284
洗脸方法不当会揉出皱纹	285
补水同时别忘了锁水	286
仰卧可以减少皱纹	287
随便除痣不可取	287
用淘米水洗脸洗出雪白肌肤	288
盲目瘦身苦身体	288

第2节 远离保养误区，美丽不走弯路 .. 289

婴儿护肤品不适合成人	289
男性其实也需要护肤	289
油性皮肤经常洗不管用	290
远离面霜的四个使用误区	290
黑头千万不能用手挤	291
不化妆也要卸妆	292
痤疮不仅妨碍容貌，也是健康问题	292
刚洗完澡后不宜立即化妆	294
选购护肤类产品要注意哪些事项	294
使用化妆品时有哪六忌	295
护发素要彻底冲净	296
嘴唇脱皮，不要用手撕	296

第十章

按摩、刮痧、拔罐，健康生活不能少

第1节 中医按摩绿色保健 298

自我按摩的10个功效 298

自我按摩的3个优点 299

穴位按摩的禁忌证 300

自我按摩的常用手法 301

按法 301

摩法 302

推法 302

拿法 303

捏法 303

掐法 304

揉法 304

拍法 304

击法 305

点法 305

擦法 306

搓法 306

身体劳累酸痛、亚健康，按摩轻松

搞定 307

颈酸痛 307

腰痛 310

失眠 312

耳鸣 316

便秘 319

眼疲劳 321

第2节 刮痧，让生活更轻松 324

8种常用的刮痧手法 324

刮痧治病的7个步骤 326

刮痧疗法的8个人体部位 327

刮痧的注意事项 330

根据自己的体质来刮痧 332

气虚体质保健刮痧：益气健脾，增强抵抗力 332

阳虚体质保健刮痧：温阳益气，增强能量源动力 332

阳盛体质保健刮痧：清热泻火，润燥通便 333

气郁体质保健刮痧：疏肝利胆，解郁除烦 334

血瘀体质保健刮痧：疏通经络，活血化瘀 334

痰湿体质保健刮痧：益气健脾，利湿化痰 335

第3节 拔罐健体法，活力四射更年轻 336

3种流行的拔罐疗法 336

7种常用的拔罐手法 339

拔罐9大操作步骤 341

拔罐养生常用方法 342

在家拔罐有讲究 344

第十一章

五脏安和，一身轻松

第1节 心为五脏之王 346

认识心脏的生理功能 346

日常生活中的七大养心法 346

提防现代生活方式中的“伤心元素” 349

本草药膳，补血养心 350

第2节 肝好不生病 352

了解肝脏的功能表现 352

日常生活中的六大养肝法 352

提防现代生活方式中的“伤肝元素” 355

本草药膳，养护肝脏 356

第3节 养生贵在脾	357
认识脾的生理功能	357
认识胃的生理功能	357
日常生活中的4大养脾护胃法	358
提防现代生活方式中的“伤脾损胃元素”	360
本草药膳补益脾胃	361
第4节 养生早养肺	363
认识肺的功能	363
日常生活中的6大养肺法	363
提防现代生活方式中的“伤肺元素”	367
本草药膳润肺益气	367
第5节 肾好防衰老	369
肾有哪些生理功能	369
日常生活中的养肾法	369
提防现代生活方式中的“伤肾元素”	372
本草药膳温补肾脏	373

第十二章

滋阴补阳不生病

第1节 “滋阴补阳”是养生不可违背的天道	376
阴阳平衡才有身体健康	376
滋阴补阳，调节身体的基本原则	377
若想活得好，光补阳不够，还需滋阴	378
男人重在补阳，女人重视滋阴	378
滋阴补阳，需要培护正气	379
第2节 经络提升元气更能滋阴补阳	381
用经络滋阴补阳，身体呈现祥和之态	381
足三里穴，滋补阴液的大穴	382
三阴交穴，供养身体所有属阴的器官	382

关元穴，活跃阳气保健康	383
肾俞穴，补益阳气、治疗肾病	383
尺泽穴，增补阳气效果佳	384
气海穴，平衡阴阳养生穴	384

第3节 阴阳虚衰，滋补药物不能少

滋阴补阳、益寿延年中药方的组方原则	385
桂枝甘草汤，温通心阳	386
乌鸡白凤丸，调补阴阳	387
六味地黄丸，滋阴清热的代表方	388
劳累过度，用黄芪、党参来滋阴补阳	389
滋阴补阳的稀罕物——茯苓	390

第十三章

补虚祛寒保健康

第1节 “补虚祛寒”，适合每个人的养生真经	392
补虚祛寒，让身体的本能带给我们健康	392
虚、寒是百病之源，先来识别“虚”“寒”	393
体质虚寒将直接影响下一代的生长发育	394
补虚，男人的生殖力才经久不衰	395
第2节 腿脚防寒，养护下半身就是养命	396
春捂重捂下半身，秋冬要冻上半身	396
搓脚心，活血通络暖全身	396



踢腿拍足，给自己的身体上道温暖的枷锁	397
寒从脚下起，泡脚治百病	397
按摩足部穴位，温阳祛寒效果佳	398

第3节 祛腹寒，固守腹部之宫城 ... 400

腹部的“祛寒温补药”——建里穴	400
姜红茶，女人治疗痛经、温暖脏腑的良药	400
丁香温中健脾，可散脾胃之寒	401
狗肉祛胃寒有奇效	402

第4节 散宫寒，子宫温暖女人才好 ... 403

辨别宫寒的四个“风向标”	403
枸杞子，生殖系统的最佳恩物	403
葵花子得太阳之阳气，温暖女人防痛经	404
艾叶生姜煮鸡蛋，可治宫寒型痛经	404
足临泣穴——治疗痛经的“福音”	405
冰冻三尺非一日之寒，经期保暖最重要	406

第5节 补虚祛寒防肾虚 ... 407

肾阴虚用六味地黄丸，肾阳虚用八味地黄丸	407
羊肉益气补虚，补肾又防寒	407
“肾之果”板栗，补肾强筋	408
韭菜炒蜆肉，阴阳搭配最补肾	409
补肾壮阳，多吃鳗鱼	409
中医补肾常用药——锁阳、肉桂、淫羊藿	410
驴肉、鹌鹑肉、苁蓉，阴阳双补效果好	411
常扶腰温煦肾阳，肾阳虚者不再怕冷	412

第6节 补虚祛寒抗衰老 ... 413

补虚祛寒做得好，人就看起来年轻	413
体内虚寒重，皮肤容易下垂	413

铁元素带来面色红润的暖美人	414
手足皲裂多因受寒、血虚而起	414
三红茶温凉双调，让女人从内到外散发美丽气质	415
何首乌补肝肾，益精血	416

第十四章

四季养生，顺势调养更健康

第1节 春季养生 ... 418

春天多吃甘味食物，滋养肝脾两脏	418
春天吃韭菜，助你阳气生发	419
乏力了，快煲一碗药膳靓汤	419
“春捂”很重要，但千万别盲目	420
慢跑，春天健康的零存整取	420
冬去春来话保健，跳过疾患五陷阱	420
春天发陈，小心旧病找上门	421

第2节 夏季养生 ... 422

夏季三大养心穴：阴陵泉、百会和印堂	422
吃得科学营养，过个“清苦”的夏天	422
夏季适当吃姜，非常有益健康	423
“夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方”	423

第3节 秋季养生 ... 424

秋季饮食，少辛多酸、合理进补	424
滋阴润燥，麦冬、百合少不了	425
秋令时节，新采嫩藕胜太医	425
初秋，耐寒锻炼正当时	426

第4节 冬季养生 ... 427

天寒地冻，饮对了最养肾	427
冬季滋补，饮食为先	427
避寒湿邪，冬季洗头不宜早晚	428
冬天健身，六条常识你不可不知	429



第一章



做自己的健康管理师



第1节 树立科学健康观

什么是健康

珍爱健康是每个人的责任，珍爱健康首先要全方位地理解究竟什么是健康。健康包括两个方面的内容：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体型匀称，身体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动工作能力——这是对健康最基本的要求；二是对疾病的抵抗能力较强，能够适应环境变化和各种生理、心理刺激以及致病因素对身体的作用。两方面都完善，才是真正意义上的健康。

一般来说，可以从以下几个方面诊断和监测身体健康水平。

