



超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备养生工具书

每天健康 一点点

一年四季的健康关怀 春夏秋冬的养生智慧

一看就懂 一学就会 一用就灵

全面的自我养生知识，让你学会照顾自己和家人。实用的保健方法，让你一看就懂，一学就会。科学的健康理念，帮你学会科学防病治病。

春之霖 焦亮 编著

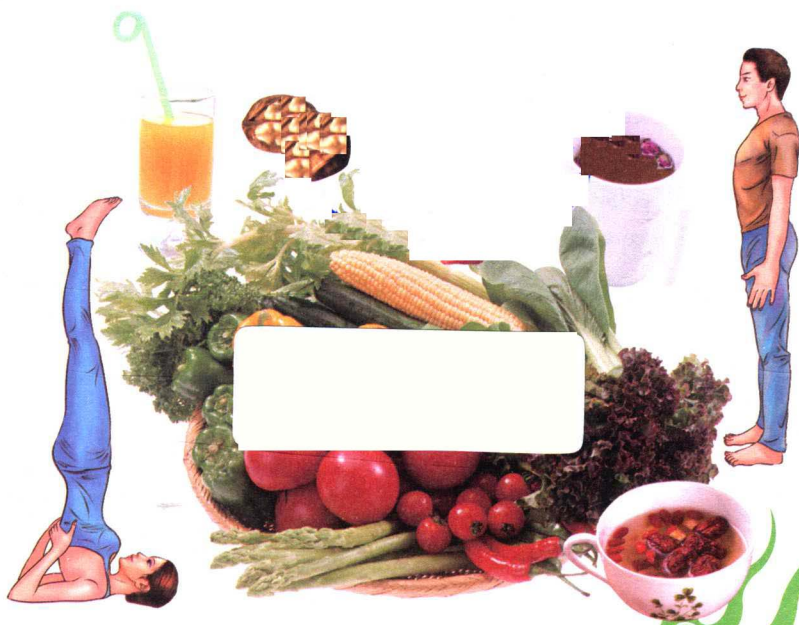
新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

一部居家必备的健康百科全书

每天健康

一点点

春之霖 焦亮 / 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天健康一点点: 彩图白金版 / 春之霖, 焦亮编著. —乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5466-1997-2

I.①每… II.①春… ②焦… III.①保健—基本知识 IV.①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第192553号

出版发行 新疆人民出版社
新疆科学技术出版社
地 址 乌鲁木齐市延安路255号
邮政编码 830049
电 话 (0991) 2870049 2888243
E-mail xjkjbhbs@sina.com
责任编辑 蔡剑辉
封面设计 李艾红
图片提供 金版文化
经 销 全国新华书店
印 刷 北京市松源印刷有限公司
版 次 2015年3月第1版
印 次 2015年3月第1次印刷
开 本 720mm × 1020mm 1/16
印 张 28
字 数 530千字
定 价 29.80元

版权所有, 侵权必究



如何才能拥有健康呢？这不是一句简单的口号，而是需要人们付诸实际行动。众所周知，人与人的体能差别除了先天的遗传因素的影响之外，后天的保健起着非常重要的作用。健康是一项长期的工程，需要的是日积月累和持之以恒。《礼记·大学》说道：“苟日新，日日新，又日新。”对待健康，我们亦是如此，今天学到一点健康知识、做到一点，明天再学到一点、做到一点，每天都会健康一点点，有了这点进步，就要顺着这个好的开始坚持下去。长此以往，原本不健康的生活习惯慢慢改变，原本受到伤害的身体能够慢慢健康起来。

健康的生活方式不会从天而降，没有最健康，只有更健康。我们能做的，只是改进，只要比原来健康一点，每天前进一小步，一直坚持下去，日积月累，就会有神奇的效用。想要拥有健康的体魄，你就需要在方方面面来完善自己的生活环境和日常行为。

从日常生活来改变自己，改变不良的生活习惯，只要你坚持下去，健康必将伴随你；从改善家居环境来保护自己，拒绝对身体有害的家居环境，保证自己和家人都健康；从重视身体所传达的健康信号来了解自己，将健康渗透在生活中的每一分每一秒；从合理运动来强壮自己，当运动成为一种意识，相信你能充分利用时间取得最佳的运动效果，拥有最健康的生活方式；从注重养生来呵护自己，解决你在现实生活中遇到的各种健康问题，了解常见病的自疗方法；从有效排毒来提升自己，激发出身体的自愈潜能，让自己轻松生活；从心理健康来关心自己，甩掉不良心理，走向健康和快乐，远离疾病和烦恼；从科学睡眠来满足自己，睡眠是恢复精力、保持健康身体的根本，每天睡眠比昨天好一点，提高你的睡眠质量；从均衡饮食来保健自己，选择健康的食物和养成良好的饮食习惯，将养生智慧运用于日常生活，防患于未然。

《每天健康一点点》以一年为一个健康周期，每月一个主题，从日常习惯、家居环境、身体信号、运动、养生、排毒、睡眠、饮食等多个影响身体

健康的因素入手，介绍了人们想要知道和需要注意的健康知识：拥有健康的生活习惯的具体做法，辨别并改造对身体有害的家居环境的具体方法，认识身体传达出来的健康信号并学会自我防病治病，如何选择适合自己的运动方式来强身健体，如何拥有良好的睡眠质量，如何科学养生，如何调整出健康的心理状态，如何避免排毒的误区并学会健康排毒，如何合理膳食均衡营养，指导人们利用生活中的各种细节来保护自己，从而拥有健康的身体。

本书运用最通俗易懂的语言，提出了许多让人耳目一新的观点和建议，介绍了很多贴近人们生活的健康生活理念，尽可能为大家提供更多的健康讯息，纠正人们日常生活中的一些错误观点和理论，让人们的健康有全面而客观的认识。对于所有想知道如何才能更健康、更快乐、更长寿的人来说，这本书无疑是你必备的一本健康书。

健康不仅仅是一种口号，而是需要我们付诸实际行动，在方方面面来完善自己的生活环境和日常行为。健康可以作为一种生活方式，将健康的理念融入日常生活的方方面面，从而产生积极的效果。水滴石穿，绳锯木断，只要每天健康一点点，持之以恒，每次一点点地放大，最终会带来一场翻天覆地的变化；每天健康一点点，假以时日，我们的健康相比今天将会有天壤之别。每天健康一点点，就能受益一生。





目录



第一章



一月 健康从良好习惯开始

1月1日 清晨刷牙有讲究	002
1月2日 常饮水有益健康	003
1月3日 唾液是人体健康的良药	005
1月4日 饮品之中茶最好	007
1月5日 勤洗手，防病菌	009
1月6日 勤用脑，防衰老	010
1月7日 一日三梳，身体健康	011
1月8日 小动作中的大健康	012
1月9日 咀嚼，细品人生	014
1月10日 让两边的牙齿都动起来	015
1月11日 培养正确的呼吸习惯	016
1月12日 刷牙别忘刷舌头	018
1月13日 擦胸捶背有益健康	019
1月14日 热水洗脚好处多多	019
1月15日 冷水洗脸美容保健	020
1月16日 正确洗澡让你更健康	021
1月17日 在干净的床上裸睡	023
1月18日 和宠物嬉戏后要认真洗手	024
1月19日 通过运动来塑造身材	025
1月20日 注意保持稳定的体重	026
1月21日 办公桌前坐姿端正	026

1月22日 补血不如先补铁	027
1月23日 女人也要补肾	028
1月24日 定期体检	030
1月25日 调好你的生物钟	031
1月26日 劳逸结合，打造健康生活	033
1月27日 应酬要以健康为前提	034
1月28日 多享受早晨的阳光	035
1月29日 用天然花香或果香代替芳香剂	036
1月30日 献血对健康无害处	036
1月31日 补钙也要讲究方法	037

第二章

二月 最健康的家居生活

2月1日 使用冰箱应注意的问题	040
2月2日 空气清新是健康的保证	042
2月3日 清洗电话有害病菌	042
2月4日 饮水机的健康隐患	043
2月5日 关掉电视打开健康	044
2月6日 清洗电脑消除细菌	045
2月7日 洗衣服不能大杂烩	046
2月8日 日光灯使用要健康	047
2月9日 用微波炉要防微波	048
2月10日 住宅谨防电磁辐射	049
2月11日 食品的冷冻冷藏影响你的健康	049
2月12日 各种地毯注意清洁	050
2月13日 马桶注意及时清洗	050
2月14日 清除厨房健康隐患	051
2月15日 保鲜膜难保健康	052

2月16日健康厨房，健康生活	053
2月17日 厨房用具的健康隐患	055
2月18日 开车时要常常通风	057
2月19日 新房不宜立即入住	058
2月20日 家庭装饰注意安全	059
2月21日 健康的床软硬适中	060
2月22日 莫选不健康的地板	061
2月23日 儿童家具安全实用	062
2月24日 硬木家具有益健康	062
2月25日 少用塑料袋有利健康	063
2月26日 不能在室内饲养宠物	064
2月27日 垃圾分类善待环境	065
2月28日 逛超市的健康细节	066

第三章 三月 自己的身体会说话

3月1日 春季养生多调养	068
3月2日 发现头发隐藏的秘密	070
3月3日 从脸色看健康	072
3月4日 看指甲知健康	074
3月5日 从排便看健康	075
3月6日 从五官看疾病	078
3月7日 疼痛预示的健康信号	079
3月8日 从女性月经知健康	081
3月9日 注意口腔的健康细节	082
3月10日 拥有健康的休闲方式	083
3月11日 警惕假日综合征	084
3月12日 消化系统的养生保健法	086

3月13日 呼吸系统常见病的防治	090
3月14日 呼吸系统保健良方	095
3月15日 心脏的自我保健法	096
3月16日 骨骼的自我保健法	097
3月17日 养成健康的用脑习惯	098
3月18日 女性乳房的自我保健	099
3月19日 男性外生殖器的功能	101
3月20日 过敏，健康的危险信号	102
3月21日 应对皮肤过敏现象	104
3月22日 健全牙齿非小事	105
3月23日 出汗与健康密切相关	106
3月24日 警惕眼袋衰老信号	107
3月25日 不应盲目清除体毛	108
3月26日 做家务时要保护关节	109
3月27日 影响腰背痛的因素	110
3月28日 食治脑中风，简单又安全	111
3月29日 睡眠打鼾是健康的敌人	112
3月30日 对痞子不要等闲视之	113
3月31日 鼻子出血要警惕	114

第四章 四月 合理运动远离疾病

4月1日 春天外出放放风筝	116
4月2日 步行，走出健康来	116
4月3日 后退行走有益健康	118
4月4日 办公室内多伸懒腰	119
4月5日 常跳跳舞也能防病	119
4月6日 春季早晚去散散步	120

4月7日 出门钓鱼养精神	121
4月8日 弹跳运动锻炼大脑	122
4月9日 快步走让你更长寿	123
4月10日 女性打网球时要小心运动伤害	124
4月11日 爬楼梯更有益健康	125
4月12日 跑步时要注意姿势	126
4月13日 锻炼平衡荡荡秋千	126
4月14日 多开展乒乓球运动	127
4月15日 打羽毛球有益健康	128
4月16日 仰卧起坐要得法	128
4月17日 天天跳绳有益健康	129
4月18日 常游泳也能保健康	131
4月19日 瑜伽锻炼要量力而行	132
4月20日 运动习惯不容忽视	133
4月21日 时常变换锻炼方式	135
4月22日 运动使你更健康	137
4月23日 运动计划也要量身定做	138
4月24日 晨练前应适当进食	140
4月25日 掌握科学的运动量	141
4月26日 选择好的健身环境	142
4月27日 运动时间黄昏最佳	142
4月28日 年轻开始锻炼身体	143
4月29日 运动中要科学补水	144
4月30日 运动后的5大禁忌	145

第五章

五月 传统养生法

5月1日 春季养生阳气生发	148
---------------------	-----

5月2日 夏季养生宣泄通畅	149
5月3日 秋季养生处处收敛	150
5月4日 冬天养生补养身心	151
5月5日 子时睡觉养胆气	153
5月6日 丑时深睡养肝血	154
5月7日 寅时要养好肺经	155
5月8日 卯时兴奋大肠经	156
5月9日 辰时进食养胃经	157
5月10日 巳时当令是脾经	159
5月11日 午时休息养心	160
5月12日 未时调整小肠经	162
5月13日 申时水养膀胱经	164
5月14日 酉时调养养肾经	165
5月15日 戌时快乐心包经	167
5月16日 亥时安静通三焦	169
5月17日 辨别体质好养生	171
5月18日 平和体质中庸养生	176
5月19日 气虚体质养生重在脾胃	178
5月20日 湿热体质祛湿除热	180
5月21日 阴虚体质滋阴降火	181
5月22日 痰湿体质畅通气血	182
5月23日 血淤体质疏经通络	183
5月24日 阳虚体质扶阳固本	184
5月25日 气郁体质行气解表	186
5月26日 心脏保养要做好	187
5月27日 肝胆相照，百病难扰	188
5月28日 特禀体质行气固表	189
5月29日 肾气旺盛人精神	191
5月30日 脾胃为后天之本	194
5月31日 如何养护我们的肺	197

第六章



六月 青春密码

6月1日 保养肌肤先分体质	200
6月2日 美丽夏日从头开始	201
6月3日 女性的肌肤要“打伞”	202
6月4日 选择合适的防晒品	203
6月5日 不同场合的防晒秘诀	204
6月6日 夏季肌肤补水要诀	205
6月7日 让肌肤健康地呼吸	205
6月8日 慎用化妆品利健康	206
6月9日 性感唇部完美保养	207
6月10日 用盐浴法改善肌肤	208
6月11日 肤色不好，看五脏六腑问题	208
6月12日 用传统养生方法来美白	210
6月13日 肌肤储水有良方	211
6月14日 脸部祛斑要内外兼养	212
6月15日 妙招去掉脸上红血丝	213
6月16日 脸上黑头不容忽视	214
6月17日 拯救黑眼圈有高招	216
6月18日 轻松去油的养护方案	217
6月19日 紧致肌肤，由内养起	218
6月20日 排出毒素，从根子里散发青春魅力	219
6月21日 别在你的脸上留下岁月的“纹路”	221
6月22日 养好卵巢，女人才能更年轻	223
6月23日 补阴就是最有效的抗衰老面霜	224
6月24日 减肥塑身要用“绿色”方法	225
6月25日 几个小招数让你轻松拥有迷人平坦小腹	225
6月26日 臀部问题大抄底	227

6月27日 每个女人都能拥有玲珑柳腰身	228
6月28日 做女人“挺”好—永不过时的丰胸秘方	230
6月29日 太瘦也不美，不胖不瘦两相宜	231
6月30日 美女的纤腿秘籍	232

第七章 七月 无毒一身轻

7月1日 你身上有没有毒素.....	234
7月2日 日常生活排毒佳品.....	235
7月3日 你自身的排毒机器.....	235
7月4日 用水疗法清除毒素.....	236
7月5日 排毒要保持好心情.....	237
7月6日 润肠排毒消除宿便.....	238
7月7日 饮食误区产生毒素.....	238
7月8日 养胃排毒合理膳食.....	239
7月9日 注意清除眼中毒素.....	240
7月10日 清刷皮肤利于排毒.....	241
7月11日 运动排毒效果很好.....	241
7月12日 自制果汁排毒养颜.....	242
7月13日 几种主动排毒方式.....	243
7月14日 科学午睡有利排毒.....	244
7月15日 营养健康排毒方案.....	244
7月16日 肝脏排毒饮食调养.....	245
7月17日 清肠断食方式多多.....	246
7月18日 选择素食有效排毒.....	246
7月19日 饮食排毒一周疗程.....	247
7月20日 天然海盐排毒佳品.....	248
7月21日 缓解压力有利排毒.....	248

7月22日 耳朵同样需要排毒.....	249
7月23日 慎用保健品排毒.....	249
7月24日 多饮水让肾脏排毒.....	250
7月25日 5种健康排毒习惯.....	250
7月26日 有损健康的排毒法.....	251
7月27日 自制排毒养颜茶饮.....	252
7月28日 轻轻松松去除死皮.....	252
7月29日 清肺排毒常用食谱.....	253
7月30日 加强锻炼维持低毒.....	254
7月31日 认识人体内的各种毒素.....	255

第八章 八月 细节决定健康

8月1日 身体不能乱补.....	258
8月2日 长期熬夜害处多.....	260
8月3日 久坐不动惹病上身.....	261
8月4日 电脑一族要当心.....	263
8月5日 伏案工作易患疾病.....	265
8月6日 午休时不要与电脑面对面.....	265
8月7日 隐形眼镜有隐患.....	266
8月8日 只在必要的时候使用滴眼液.....	268
8月9日 鼻子养护不当招惹鼻炎.....	269
8月10日 穿耳洞要谨慎.....	270
8月11日 当心掏耳朵因小失大.....	272
8月12日 牙签剔牙不利健康.....	273
8月13日 注意手机辐射.....	273
8月14日 单肩挎包害处多多.....	275
8月15日 不坐在马桶上看报纸.....	275

8月16日 跷二郎腿有害健康.....	276
8月17日 少用耳机保护耳朵.....	276
8月18日 绝不能沾染吸烟的恶习.....	277
8月19日 劝君少饮一杯酒.....	278
8月20日 终日饱食有害健康.....	280
8月21日 爽口冷饮让身体不爽.....	281
8月22日 减肥不当当心疾病.....	282
8月23日 困倦忌用冷水冲头.....	282
8月24日 躺着看报纸要不得.....	283
8月25日 枕头太高损颈椎.....	284
8月26日 床的健康隐患.....	285
8月27日 头发没干时，别急着入睡.....	286
8月28日 塑身裤不应总穿.....	287
8月29日 新衣服别迫不及待穿.....	288
8月30日 青少年白发不宜拔.....	289
8月31日 年轻人少穿牛仔裤.....	290

第九章

九月 睡眠是最好的药

9月1日 改掉睡眠的坏习惯.....	292
9月2日 睡向选择影响健康.....	293
9月3日 睡眠时间因人而异.....	293
9月4日 应对失眠来袭，常备养生汤.....	294
9月5日 夫妻分被有助防病.....	295
9月6日 愉快运动帮助入睡.....	296
9月7日 帮助你睡眠的方法.....	297
9月8日 健康枕头有利睡眠.....	298
9月9日 面对面睡觉不可取.....	299

9月10日 变换睡姿有利健康.....	299
9月11日 创造良好睡眠环境.....	300
9月12日 蒙头大睡有害健康.....	301
9月13日 睡前不要饮用咖啡.....	301
9月14日 睡前忌太饱或太饿.....	302
9月15日 保持较高睡眠质量.....	303
9月16日 睡眠不足危害多多.....	304
9月17日 睡觉不是越多越好.....	304
9月18日 可以安心宁神、缓解失眠的茶.....	305
9月19日 坚持吃些水果、干果，失眠可以不药而愈.....	306
9月20日 有梦睡眠多多益善.....	308
9月21日 养成早起的好习惯.....	308
9月22日 睡回笼觉不利健康.....	309
9月23日 晚餐与睡眠的间隔宜长.....	310
9月24日 自我催眠法助你摆脱失眠的困扰.....	310
9月25日 青少年不宜睡懒觉.....	312
9月26日 定时觉醒没有疾病.....	312
9月27日 主动休息克服疲劳.....	313
9月28日 睡得太晚有损健康.....	314
9月29日 熬夜后要科学补觉.....	314
9月30日 床铺卧具健康卫生.....	316

第十章



十月心理也要排毒

10月1日 心理健康才是真的健康.....	318
10月2日 让心情充满阳光的色彩.....	319
10月3日 解读不健康的心理.....	320
10月4日 最好的心理医生是自己.....	321

10月5日 重视失眠的治疗.....	323
10月6日 过度节省不利于身心健康.....	323
10月7日 迷恋麻将害处无穷.....	325
10月8日 心理健康从培养情趣开始.....	326
10月9日 慎防青少年“网络成瘾症”.....	327
10月10日 走出亚健康.....	328
10月11日 开怀一笑十年少.....	330
10月12日 远离抑郁症，保持健康.....	331
10月13日 百病始于气.....	333
10月14日 宽容是心理健康的“维生素”.....	334
10月15日 摆正心态，走出自杀阴影.....	335
10月16日 别让压力击倒你.....	336
10月17日 纠正洁癖有利健康.....	339
10月18日 远离偏激固执.....	340
10月19日 疑病症是心理疾病.....	341
10月20日 赌博成瘾也是疾病.....	341
10月21日 厌食需要科学治疗.....	342
10月22日 神经衰弱科学治疗.....	343
10月23日 癔症也是心理疾病.....	344
10月24日 上网成瘾危害健康.....	345
10月25日 强迫症的健康隐患.....	346
10月26日 嗜烟也是心理问题.....	347
10月27日 购物狂也是一种病.....	348
10月28日 嗜酒不利于心理健康.....	349
10月29日 女性要提醒自己每天保持好心情.....	350
10月30日 绝不强迫自己控制情绪.....	351
10月31日 每天多做几次深呼吸.....	352