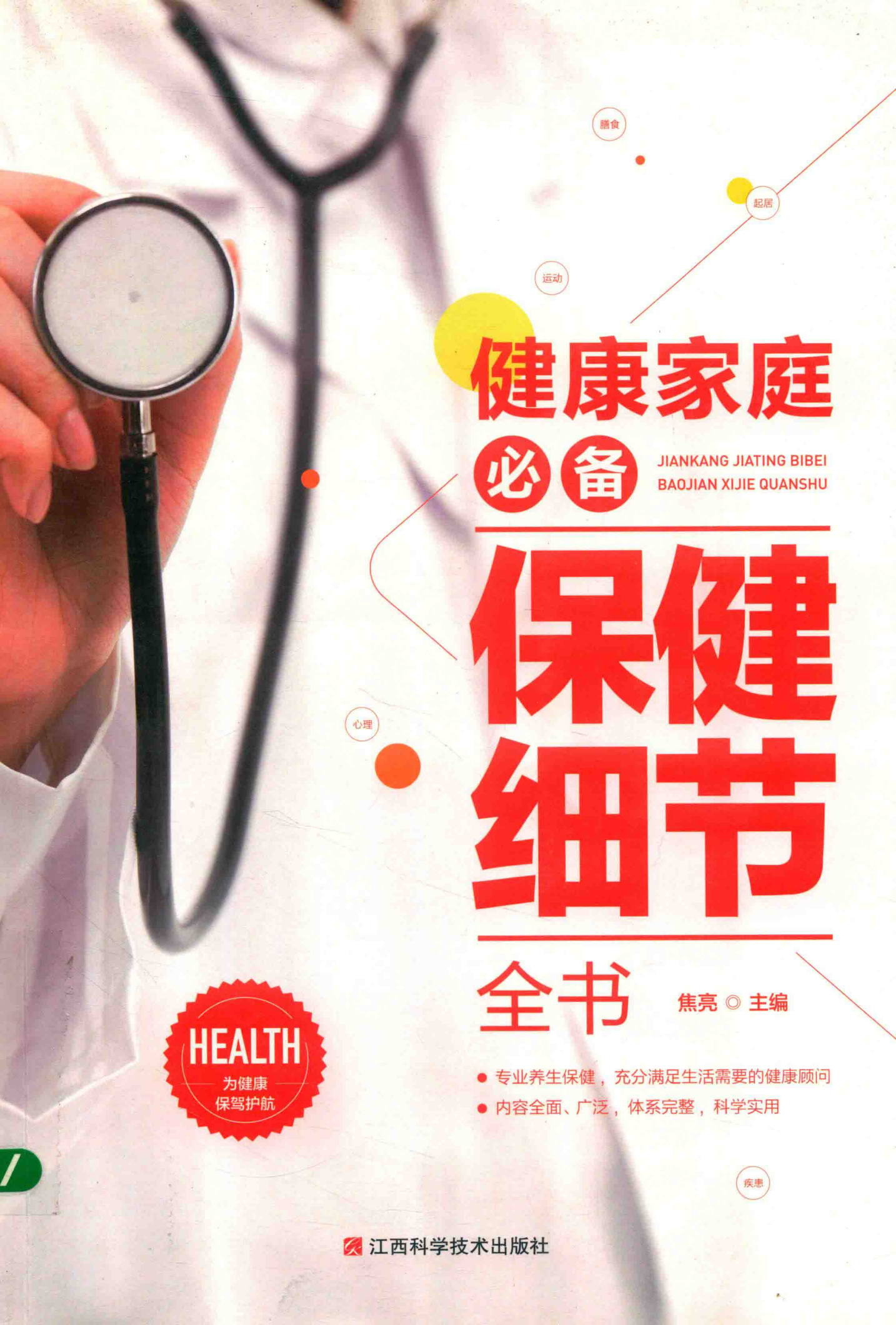




膳食

起居

运动

# 健康家庭

## 必备

JIANKANG JIATING BIBEI  
BAOJIAN XIJIE QUANSHU

# 保健 细节

心理

## 全书

焦亮 ◎ 主编

HEALTH

为健康  
保驾护航

- 专业养生保健，充分满足生活需要的健康顾问
- 内容全面、广泛，体系完整，科学实用

疾患

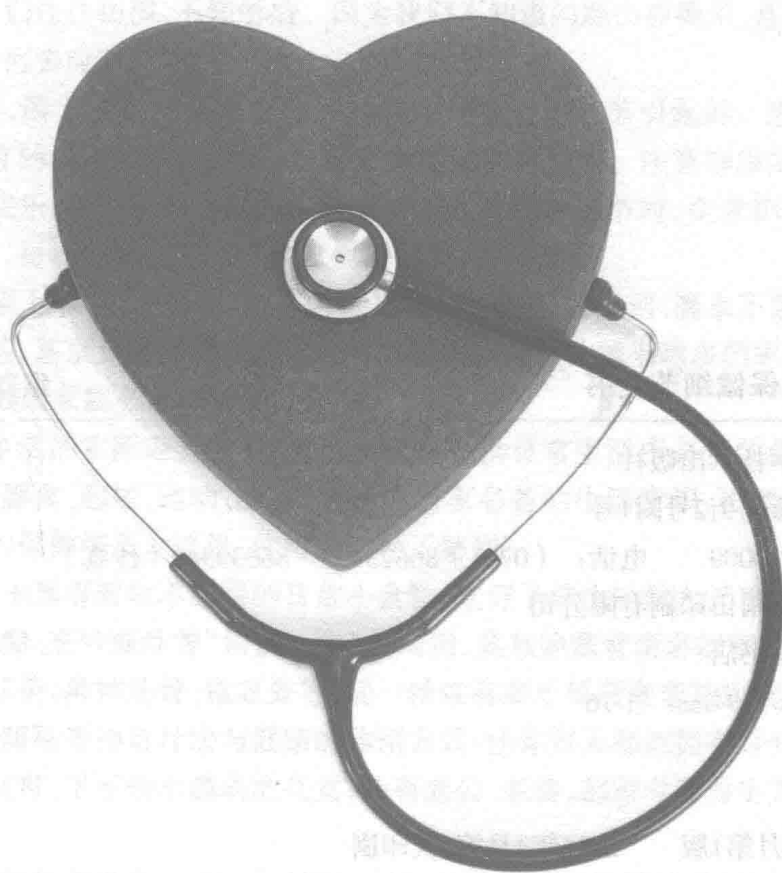
江西科学技术出版社

# 健康家庭必备 保健细节

JIANKANG JIATING BIBEI BAOJIAN XIJIE QUANSHU

... 全书 ...

焦亮 主编



江西科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

健康家庭必备保健细节全书 / 焦亮主编. --南昌:  
江西科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5390-5597-8

I. ①健… II. ①焦… III. ①保健—基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第074724号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题代码: KX2016020

图书代码: D16012-101

健康家庭必备保健细节全书

焦亮 主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京世纪雨田印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 889mm × 1194mm 1/16

字数 698千字

印张 27.5

版次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5597-8

定价 59.00元

赣版权登字: -03-2016-116

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

## 前言

家是沙漠里的绿洲,风浪中的港湾;家是人生的驿站,生活的爱巢。漫漫人生路,没有比家更温暖的去处,在这里我们得以休息、放松,并积蓄充足的能量。

每个人都希望拥有一个温馨、健康、舒适的家。可事实上,疾患往往悄悄而至、乘虚而入,破坏我们的美梦。

五谷杂粮、瓜果蔬菜、可口饮品,明明美味十足的食物,吃完了却落下不少肠胃毛病;  
衣着时尚、夜夜尽兴、气派家装,明明很有品位的起居,爽够了却惹上诸多身心疾病;  
以步代车、高科技化、病来药攻,明明看似明智的做法,做完了却发现问题接踵而来。

不仅如此,随着社会的发展,疾病谱也越来越宽,新病、奇病、时代病、富贵病不断袭来,经常困扰着各个家庭。

面对健康危机,我们往往彷徨、不知所措。因为我们不知道问题出在哪里,甚至即便找到症结所在,也不知道该如何去应对。

俗话说“千里之堤,溃于蚁穴”,很多健康问题往往是由生活细节引起的。想要健康,就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。健康,来自对生活细节的关注。注意健康的每一个细节,全家才会得到幸福和快乐;而当家庭中任何一名成员不注重健康细节时,全家都可能会被疾病缠身,烦恼不断。因此,每一个家庭都需要注意生活细节,做好保健。

你或许会觉得一家上有老、下有小,怎么可能把保健做得面面俱到、滴水不漏呢?其实,这并不是什么复杂的难题,甚至只需要看一本书就可以掌握。为了让越来越多的家庭拥有健康知识,我们编写了这本《健康家庭必备保健细节全书》。

本书从现代家庭生活的实际需要着手,为每个家庭提供日常生活中必备的各种保健常识。书中内容广泛,囊括了膳食、起居、运动、心理、疾患等居家必备的生活常识,讲解近千个与大家紧密联系又容易忽视的保健细节。这里,你可以轻松了解到:

草莓、芹菜、番茄、木耳等看似不起眼的日常小食物,吃好了养生功效大无边;  
锅碗瓢盆、油盐酱醋、烹炒煎炸等“济济一堂”的厨房,竟然隐藏着诸多健康隐患;  
爬楼梯、跳绳、拉耳朵、抻抻筋骨、做家务等,动一动就有助于延缓衰老祛疾病;  
刮痧、拔罐、按摩、脐贴等神奇疗法与健康的休闲方式,让你每天都能拥有好心情;  
上至年迈体虚的父母,下至幼小脆弱的儿女,还有老公、老婆,都需专属养生方案;

.....

通过阅读此书,希望能帮助你正确看待健康问题,在了解浅显易懂的最新科学知识基础上掌握健康的生活方式。它就像是你的家庭医生和健康顾问,随时准备回答你的健康疑问,告诉你生活中应该注意的健康隐患,让你在面对健康难题时,能够从容不迫地将其解决。

最后,请将这本书放在家里触手可及的地方,在任何你与家人想起来的时候翻开它。感受并记住其中的点滴细节,并用在生活中任何需要的时刻,使之成为一种习惯,久而久之,这些看起来平凡又实在的保健小知识会渐渐融入你的家庭生活中,变得不可或缺。

# · 目录 ·

## · 膳食篇 ·

### 健康“食”尚,吃出一个好身体

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一章 日常小食物,养生大智慧 ..... | 2  |
| 小草莓中蕴藏大健康 .....       | 2  |
| 猕猴桃养身又养心 .....        | 2  |
| 吃木瓜分清药用与食用 .....      | 3  |
| 梨为“果宗”,清喉降火 .....     | 3  |
| “智慧之果”——香蕉 .....      | 4  |
| 苹果皮有助于抗癌 .....        | 4  |
| 吃番茄,根据颜色补营养 .....     | 5  |
| 芹菜的叶比茎更有营养 .....      | 5  |
| 吃前先用沸水烫,香椿味美又健康 ..... | 6  |
| 白萝卜,一年四季的健康菜 .....    | 6  |
| 吃法科学,胡萝卜堪称“小人参” ..... | 7  |
| 卷心菜:菜中之王,能治百病 .....   | 7  |
| 加点醋来炒,小豆芽留住高营养 .....  | 8  |
| 山药是治病养生的“灵丹妙药” .....  | 8  |
| 南瓜是个宝,补气又止咳 .....     | 8  |
| 洋葱是宝,降脂、助眠、治感冒 .....  | 9  |
| 适食辣椒,开胃助消化 .....      | 9  |
| 黑木耳营养又排石 .....        | 10 |
| 大蒜防癌又杀菌 .....         | 10 |
| 花生煮着吃营养价值更高 .....     | 11 |
| 茯苓健脾利湿,提升人体免疫力 .....  | 11 |
| 吃对肥肉,抗癌又长寿 .....      | 12 |
| 吃肝脏宜搭配蔬果与五谷 .....     | 12 |
| 全脂奶比脱脂奶更有益健康 .....    | 13 |
| 枸杞虽小,滋阴壮阳功效大 .....    | 13 |



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 芦荟,养颜之物也养身 .....            | 14 |
| 黑芝麻如仙药,保健美容样样行 .....        | 14 |
| 百合老幼皆宜,补气养神又抗衰 .....        | 15 |
| 核桃仁:温补肺肾,定喘润肠 .....         | 15 |
| 香油好处多,老人应常吃 .....           | 16 |
| 豆浆是增强免疫力最天然的激素 .....        | 16 |
| 酸奶送健康,宜忌须牢记 .....           | 17 |
| 不可一日无茶,但要警惕“醉茶” .....       | 18 |
| <b>第二章 厨房养生那些事</b> .....    | 19 |
| 警惕烹饪时营养流失 .....             | 19 |
| 日常烹调不宜飞火爆炒 .....            | 19 |
| 绿叶蔬菜切忌焖煮 .....              | 20 |
| 炒菜放盐须适量 .....               | 20 |
| 碘盐“炸锅”害处多 .....             | 21 |
| 巧搭配,厨房中保钙有绝招 .....          | 21 |
| 调味“四君子”,做菜时别乱放 .....        | 22 |
| 油盐酱醋何时放最健康 .....            | 22 |
| 酱油别多吃,而且要熟吃 .....           | 23 |
| 味精使用七不宜 .....               | 24 |
| 煲汤,并非时间越长越好 .....           | 24 |
| 油炸食品越薄越有害 .....             | 24 |
| 烹饪油反复使用不能超过三次 .....         | 25 |
| 食用油储存要得当 .....              | 25 |
| 筷子最好半年更换一次 .....            | 26 |
| 每炒一道菜,应刷一次锅 .....           | 26 |
| 油瓶不要放在灶台上 .....             | 27 |
| 洗餐具,先要选对洗碗布 .....           | 27 |
| 盘子洗完晾干后再放进壁橱 .....          | 27 |
| 开水烫碗筷不能歼灭全部病菌 .....         | 28 |
| 铁锅炒菜可多补铁 .....              | 28 |
| 慎用不锈钢厨具与餐具 .....            | 29 |
| 老年人用铝制品餐具危害大 .....          | 29 |
| 塑料餐具颜色别太鲜艳 .....            | 29 |
| 菜板的防裂与消毒 .....              | 30 |
| 塑料食品袋不宜反复使用 .....           | 30 |
| 保鲜膜使用有三大讲究 .....            | 31 |
| 当心油烟熏出肺癌 .....              | 31 |
| 厨房保健四不宜 .....               | 32 |
| <b>第三章 良好的饮食习惯是关键</b> ..... | 33 |
| 有些饮食习惯该改改了 .....            | 33 |

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| 千万别怠慢一日三餐 .....                      | 33        |
| 健康早餐要这样吃 .....                       | 34        |
| 上班族吃午餐谨记“五不要” .....                  | 35        |
| 精心配备自己的晚餐 .....                      | 36        |
| 晚饭不宜吃虾皮 .....                        | 37        |
| 要想身体壮,饭菜嚼成浆 .....                    | 37        |
| 莫因打包饭菜损害身体健康 .....                   | 38        |
| 过饱伤人,改掉暴饮暴食的坏毛病 .....                | 39        |
| 米饭泡菜汤,一点不健康 .....                    | 40        |
| 生吃活食,新鲜却未必健康 .....                   | 40        |
| 零食分等级,吃着有讲究 .....                    | 41        |
| 吃涮羊肉的三点注意 .....                      | 42        |
| 淘米要科学,别淘掉营养 .....                    | 43        |
| 饭后“七不急”,疾病少上门 .....                  | 43        |
| 小心微波炉变成毒素之源 .....                    | 44        |
| 五大“似是而非”的饮食习惯 .....                  | 45        |
| 分餐吃饭好处多多 .....                       | 46        |
| 正确节食,通往健康之路 .....                    | 46        |
| 素食益处大,但是要均衡 .....                    | 47        |
| 剩菜回锅小心中毒 .....                       | 48        |
| 酸菜只能偶尔吃 .....                        | 48        |
| 面包保鲜,冰箱不是最好的选择 .....                 | 49        |
| 瓜子一次不要嗑太多 .....                      | 49        |
| 不宜食用的肉类食品 .....                      | 49        |
| 合理膳食的“三二三一”原则 .....                  | 50        |
| 养成健康喝水的好习惯 .....                     | 51        |
| 早晨起床先喝一杯白开水 .....                    | 52        |
| 不宜饮用的六种水 .....                       | 53        |
| 果汁饮用一定要适量 .....                      | 53        |
| 喝啤酒:一不贪杯,二不贪凉 .....                  | 54        |
| 鸡汤虽美,五类人不宜 .....                     | 55        |
| 女性应少喝咖啡 .....                        | 55        |
| <b>第四章 合理膳食的最大玄机:饮食与身体默契相合</b> ..... | <b>57</b> |
| 想吃得明白,先要明白自己的体质 .....                | 57        |
| 阳虚了,温补脾肾以祛寒 .....                    | 58        |
| 阴虚体质者要清淡饮食 .....                     | 59        |
| 气虚者的饮食调养方案 .....                     | 59        |
| 血虚就吃补血养血的食物 .....                    | 60        |
| 痰湿之人多吃味淡性平之食 .....                   | 61        |
| 川贝冰糖炖梨可祛痰清肺 .....                    | 61        |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 阳气盛,要饮食清淡、不酗酒 .....   | 61 |
| 气郁体质者饮食:通气血、解抑郁 ..... | 62 |
| 血瘀体质者多食活血化瘀食物 .....   | 62 |
| 平和体质者,饮食注意阴阳平衡 .....  | 63 |
| 两款中医经典方,助你气血双补 .....  | 63 |
| 阳虚体质的胖人,减肥要先补再减 ..... | 64 |
| 畏寒怕冷,姜糖水来帮忙 .....     | 65 |
| 细碎的食物更补气血 .....       | 65 |
| 补气血的饮食误区 .....        | 66 |

## · 起居篇 ·

### 起居有常,健康不请自来

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一章 睡眠是个宝,睡对身体好 ..... | 68 |
| 人一天睡多久最合适 .....       | 68 |
| 睡得太晚有损健康 .....        | 68 |
| 要养成定时睡醒的习惯 .....      | 69 |
| 好睡眠,从一张好床开始 .....     | 69 |
| 选对枕头,睡个好觉 .....       | 69 |
| 南北方向睡得好 .....         | 70 |
| 最健康的睡姿:右侧弓形卧位 .....   | 70 |
| 科学裸睡,裨益健康 .....       | 71 |
| 睡得香,避免呼噜震天 .....      | 71 |
| 睡前泡泡脚,胜过吃补药 .....     | 72 |
| 晨醒赖床5分钟 .....         | 73 |
| 找到适合你的“浴眠”方案 .....    | 73 |
| 利用音乐踏上安眠快车 .....      | 74 |
| 为睡眠营造一方“净土” .....     | 75 |
| 六种妙法助你睡到自然醒 .....     | 75 |
| 天冷注意被窝“小气候” .....     | 76 |
| 面对面睡觉危害健康 .....       | 76 |
| 千万不要“蒙头大睡” .....      | 77 |
| 午睡也不能随便凑合 .....       | 77 |
| 睡前两小时不要玩电脑 .....      | 78 |
| 开灯睡觉不可取 .....         | 78 |
| 睡觉前请给自己“松松绑” .....    | 78 |
| 坐着打盹事小危害大 .....       | 79 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 晨练归来忌“回笼觉” .....               | 79 |
| 小心“假性失眠”害了你 .....              | 80 |
| <b>第二章 科学着装,穿出舒适与健康</b> .....  | 81 |
| 衣服保暖不在厚 .....                  | 81 |
| 选衣服,要色彩更要健康 .....              | 81 |
| 服饰面料,真丝为首选 .....               | 81 |
| 新衣服要洗洗再穿 .....                 | 82 |
| 胸罩也有“保质期” .....                | 83 |
| 小心胸罩过紧惹上乳腺增生 .....             | 83 |
| 洗净的内衣不要翻晒 .....                | 83 |
| 紧身裤不要经常穿 .....                 | 84 |
| 冬季出门记得戴帽子 .....                | 84 |
| 冬天不宜穿的确良衬衣 .....               | 85 |
| 围巾与口罩是两回事 .....                | 85 |
| 寒冬不要穿短裙 .....                  | 85 |
| 夏天最好穿亚麻织物 .....                | 86 |
| 红色衣服利于夏日防晒 .....               | 86 |
| 穿露脐装要保护好肚脐眼 .....              | 87 |
| 心情不好莫穿四种衣服 .....               | 87 |
| 牛仔裤散热不佳,影响健康 .....             | 88 |
| 孕期女性要这样选衣物 .....               | 88 |
| 穿袜子应注意的健康细节 .....              | 89 |
| 常穿尖头皮鞋易引发脚病 .....              | 89 |
| 穿硬底皮鞋危害脑健康 .....               | 90 |
| 穿塑料凉鞋有三忌 .....                 | 90 |
| 鞋跟过高危害很大 .....                 | 90 |
| 如何挑选合适的运动鞋 .....               | 91 |
| 衣服不要混在一起洗 .....                | 91 |
| 洗衣前久泡难洗又伤衣 .....               | 92 |
| 鞋袜务必经常换洗 .....                 | 92 |
| 羽绒服不晾晒有讲究 .....                | 92 |
| 储存衣物注意防潮与驱虫 .....              | 93 |
| 别在家中穿工作服 .....                 | 93 |
| <b>第三章 顺应自然节律,健康每时每刻</b> ..... | 94 |
| 春天,让阳气轰轰烈烈地生发 .....            | 94 |
| 春眠不觉晓,安睡要趁早 .....              | 95 |
| “春捂”很重要,但是别盲目 .....            | 95 |
| 着装讲究,安然度暖春 .....               | 96 |
| 绿化有方,让居室春意盎然 .....             | 96 |
| 不想老得快,春天勤梳头 .....              | 97 |



|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 五种“解药”除春困 .....                 | 97         |
| 盛夏要让阳气随大自然“耗散” .....            | 98         |
| 夏季养生的关键在“清” .....               | 98         |
| 走出夏天睡眠的七个误区 .....               | 99         |
| 天热易出汗,马上冲凉不可取 .....             | 100        |
| 夏季再热,冲脚也别用凉水 .....              | 100        |
| 夏秋换衣被,先晒后使用 .....               | 100        |
| 秋三月,生活起居要有节律 .....              | 101        |
| 耐寒锻炼,从初秋开始 .....                | 101        |
| 秋夜睡觉不要露肚皮 .....                 | 102        |
| 秋天要防“五更泻” .....                 | 102        |
| 秋干气燥防静电 .....                   | 103        |
| 冬天一定要养好“藏” .....                | 103        |
| “冬天动一动,少生一场病” .....             | 104        |
| 寒冬保暖,电热毯不如热水袋 .....             | 104        |
| 冬季手脚皲裂该怎么办 .....                | 105        |
| 冬季洗澡冲脚为先 .....                  | 105        |
| 冬季洗头,不宜早晚 .....                 | 106        |
| 冬泳,要远离三个误区 .....                | 106        |
| 每天都是一个小四季 .....                 | 106        |
| 清晨好时光,同房使不得 .....               | 107        |
| 九点一过,不要再赖床 .....                | 108        |
| 排毒减肥好时机:15:00~17:00 .....       | 109        |
| 十二个时辰对应着“十二正经” .....            | 110        |
| <b>第四章 安全健康,营造和谐的环保居室</b> ..... | <b>111</b> |
| 你的室内环境是否被污染 .....               | 111        |
| 不同的房间,不同的健康色 .....              | 111        |
| 最佳室内温度:18℃~22℃ .....            | 113        |
| 清晨开窗等于引毒入屋 .....                | 114        |
| 如何保持卧室卫生 .....                  | 114        |
| 鱼缸不要放在卧室里 .....                 | 114        |
| 居家养花,祛病养身 .....                 | 115        |
| 那些不宜摆在室内的花 .....                | 115        |
| 床头摆放的五大禁忌 .....                 | 116        |
| 床垫的保洁与保养 .....                  | 116        |
| “绿色环保”家具的选择 .....               | 117        |
| 硬木家具有益身心健康 .....                | 117        |
| 家具并非多多益善 .....                  | 118        |
| 精心对待卫生间的卫生 .....                | 118        |
| 小马桶关乎全家健康 .....                 | 119        |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 家电需要经常除尘 .....      | 119 |
| 家电超期服役隐患多 .....     | 120 |
| 莫把植物当作“电视伴侣” .....  | 120 |
| 居家小心“空调杀手” .....    | 120 |
| 空调温度不宜过低 .....      | 121 |
| 病从口入,别让冰箱成祸端 .....  | 121 |
| 合理使用冰箱,保证健康 .....   | 122 |
| 这些食物不宜放冰箱 .....     | 122 |
| 洗衣机也要常清洗 .....      | 123 |
| 饮水机的五大健康隐患 .....    | 124 |
| 小心电话成为细菌的“乐土” ..... | 124 |
| 如何将手机辐射降到最低 .....   | 125 |
| 防电脑辐射的几个关键 .....    | 126 |
| 适时给键盘做一次“SPA” ..... | 126 |
| 与宠物保持一定距离 .....     | 127 |
| 用杀虫剂要注意“防毒” .....   | 127 |
| 留意九大卫生死角 .....      | 128 |
| 摒弃不科学的卫生习惯 .....    | 129 |
| 如何进行家庭消毒 .....      | 130 |

## · 运动篇 ·

### 生命在于运动,登上你的健身快车

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一章 改变错误观念,保护身体健康 ..... | 132 |
| 生命在于运动,但不是一直动 .....     | 132 |
| 静养要三分动、七分养 .....        | 132 |
| 体力劳动不等于体育运动 .....       | 133 |
| 运动并非出汗多就好 .....         | 133 |
| 汗水没干,不淋冷水澡 .....        | 134 |
| 饭后不要立即“百步走” .....       | 134 |
| 锻炼不能集中“补” .....         | 135 |
| 清晨并不是运动最佳时间 .....       | 135 |
| 运动不是有双运动鞋就行 .....       | 136 |
| 远离运动减肥的误区 .....         | 137 |
| 游泳每次不要超过1小时 .....       | 137 |
| 步行运动的四个注意 .....         | 138 |
| 跑步选对方式才有好效果 .....       | 138 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第二章 非一般运动,“飞”一般效果 ..... | 140 |
| 退步走可以锻炼小脑 .....         | 140 |
| 倒立给大脑输送新鲜血液 .....       | 140 |
| 捧腹可增强胃动力 .....          | 141 |
| 常爬楼梯,增体力、延寿命 .....      | 141 |
| 空抓改善全身血液循环 .....        | 142 |
| 提拉耳朵,补肾固精 .....         | 142 |
| 赤脚走路,激活“第二心脏” .....     | 143 |
| 四肢爬行,给身体减减压 .....       | 143 |
| 四肢蹬空,祛病强身大有益处 .....     | 144 |
| 用脚尖走路,告别痔疮之苦 .....      | 144 |
| 晃抖法,在颤动中放松身心 .....      | 145 |
| 桌椅重物巧利用,放松背部有一套 .....   | 145 |
| 没事摇摇扇,纳凉又保健 .....       | 146 |
| 水中跑,助你塑造完美曲线 .....      | 146 |
| 以书练操,保健胸与背 .....        | 146 |
| 拍拍手,强心健体还防病 .....       | 147 |
| 吞咽口水,强肾健脾 .....         | 147 |
| 第三章 简易的运动,不简单的功效 .....  | 148 |
| 跳绳,健身塑身两相得 .....        | 148 |
| 拉力器运动,练出好体型 .....       | 148 |
| 骑车,健康与快乐同行 .....        | 149 |
| 呼啦圈,摇掉垃圾、摇出美丽 .....     | 150 |
| 放风筝,在风端追逐健康 .....       | 150 |
| 仰卧起坐,轻松减掉腹部赘肉 .....     | 151 |
| 华佗五禽戏,平衡周身气血生态 .....    | 151 |
| 蛤蟆功,修炼呼吸肌有奇效 .....      | 152 |
| 做家务,蕴锻炼于小劳 .....        | 152 |
| 久居室内,常做强健体魄“小动作” .....  | 153 |
| 长时间操作电脑的人,试试这套保健操 ..... | 154 |
| 眼保健操,专门缓解眼疲劳 .....      | 155 |
| 长期伏案,要做颈部松弛保健操 .....    | 155 |
| 七组小动作,帮你甩开“鼠标手” .....   | 156 |
| 三类小动作,午后为你送清醒 .....     | 157 |
| 旅行中,做做缓解疲劳的保健操 .....    | 157 |
| 十个小动作,走出亚健康 .....       | 158 |
| 第四章 拉伸拍打,筋长一寸延寿十年 ..... | 159 |
| 现在,测测你筋缩了吗 .....        | 159 |
| 拍打运动,让身体更放松 .....       | 160 |
| 伸懒腰、打哈欠,赶跑辛苦与疲劳 .....   | 160 |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 多做“一字步”，健康拉腿筋 .....            | 161        |
| 常练甩手功，告别慢性病 .....              | 161        |
| 拉手筋，放松肩膀筋骨 .....               | 162        |
| 伸颈拉颈，强健颈椎与颈肌 .....             | 162        |
| 贴墙功、扭腰功，拉筋补肾两良方 .....          | 163        |
| 牵伸练习，最大限度耗减脂肪 .....            | 164        |
| 强健腕手操，缓解手疲劳 .....              | 165        |
| 盘腿拉筋，活到百岁更容易 .....             | 166        |
| 道具多样，灵活拉筋 .....                | 166        |
| 拉筋常见问题的全面解析 .....              | 167        |
| <b>第五章 不同的疾病，不同的运动方案 .....</b> | <b>169</b> |
| 心脏病人的运动良策 .....                | 169        |
| 肩周炎患者居家巧运动 .....               | 170        |
| 糖尿病的体育疗法 .....                 | 170        |
| 得了高血压该如何“动” .....              | 171        |
| 胃肠不好者应常做摇摆运动 .....             | 171        |
| 消化性溃疡者的家庭运动疗法 .....            | 172        |
| 腰肌劳损患者的自我按摩法 .....             | 172        |
| 下肢静脉曲张患者的简易运动 .....            | 173        |
| 预防骨质疏松十个动作 .....               | 174        |
| 预防胆结石需要轻运动 .....               | 174        |
| 预防脑血栓常做“牙齿运动” .....            | 175        |
| 预防前列腺炎定时动一动 .....              | 175        |
| 预防便秘的有效运动 .....                | 175        |
| 癌症患者如何运动 .....                 | 176        |

## · 心理篇 ·

### 悠悠万事，心宽气顺病不来

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>第一章 心情不好，当然会生病 .....</b> | <b>178</b> |
| 心理态度决定生命的长度 .....           | 178        |
| 情绪不好，从头到脚皆毛病 .....          | 179        |
| 没事爱生气，最伤免疫力 .....           | 180        |
| 心情好坏关系骨骼的成长发育 .....         | 180        |
| 耳病与情绪息息相通 .....             | 181        |
| 眼疾有时是情绪在作怪 .....            | 181        |
| 不良情绪会带来口腔疾病 .....           | 182        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 精神紧张,小心惹上阑尾炎 .....            | 183        |
| 情绪坏,糖尿病容易复发 .....             | 183        |
| 不良情绪是癌细胞的活化剂 .....            | 184        |
| 消化性溃疡也是一种情绪病 .....            | 185        |
| 从容的人才容易长寿 .....               | 185        |
| <b>第二章 内病外治,心病可以外药医 .....</b> | <b>186</b> |
| 捶打胸脯,轻松解闷消气 .....             | 186        |
| 四个小动作,调理情绪很有效 .....           | 186        |
| 从头到脚,按摩放松全身心 .....            | 187        |
| 刮痧,“刮”心中的焦虑 .....             | 188        |
| 抑郁失眠,那就压压耳 .....              | 189        |
| 脐疗法,专门对付莫名烦恼 .....            | 190        |
| 敷贴疗法,“贴”出一个好心情 .....          | 190        |
| 搓耳+拉耳,摆脱神经衰弱 .....            | 191        |
| 被失眠折磨,不妨试试拔罐疗法 .....          | 192        |
| 脚心+内关穴,综合治心悸 .....            | 193        |
| 用“阳光颜色”调出好心情 .....            | 193        |
| <b>第三章 健康休闲,畅享生命情趣 .....</b>  | <b>194</b> |
| 自驾出游,安全第一 .....               | 194        |
| 选择一款适合自己的背包 .....             | 194        |
| 旅途中“吃”的学问 .....               | 195        |
| 科学饮水,恢复充沛体力 .....             | 195        |
| 出行记得带些巧克力 .....               | 196        |
| 阳春放风筝可防病祛病 .....              | 196        |
| 泡温泉,健康洗浴有讲究 .....             | 197        |
| 与大海约会,注意防晒 .....              | 197        |
| 登山运动,量力而行 .....               | 198        |
| 高原旅游要警惕不适反应 .....             | 198        |
| 沙漠探险要多加小心 .....               | 199        |
| 青山绿水间的“走路经” .....             | 199        |
| 尽量不要野外露宿 .....                | 200        |
| 溪水不可以随便“用” .....              | 200        |
| 路边的野花你不要采 .....               | 201        |
| 出门旅行,备些常用药 .....              | 201        |
| 旅游住店别忘记卫生安全 .....             | 202        |
| 乘飞机须知饮食宜忌 .....               | 202        |
| 出游晕车晕船怎么办 .....               | 203        |
| 外出旅游如何预防脚泡 .....              | 203        |
| 预防旅游腹泻的“三步法则” .....           | 204        |
| K歌,但别忽视健康隐患 .....             | 204        |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 麻将成瘾,身体 hold 不住 .....            | 205 |
| 日光灯下看电视,有损视力 .....               | 205 |
| 听音乐一定要选好耳机 .....                 | 205 |
| 有孕在身,出游多加小心 .....                | 206 |
| 带宝宝出游的注意事项 .....                 | 206 |
| 如何快速调整时差 .....                   | 207 |
| 六类人不宜乘坐飞机 .....                  | 207 |
| 出国旅游的 7 项注意 .....                | 208 |
| <b>第四章 8 种经典妙法,驱散一切坏心情</b> ..... | 209 |
| 静心法:平心静气,怒火自消 .....              | 209 |
| 疏导法:坏情绪宜疏不宜堵 .....               | 210 |
| 变通法:换种思维,换种心境 .....              | 211 |
| 隔离法:避免“情绪”流感 .....               | 212 |
| 美食法:吃出快乐好心情 .....                | 213 |
| 冥想法:闭目养神,静享愉悦 .....              | 215 |
| 慢活法:慢生活,回归自然与和谐 .....            | 216 |
| 兴趣法:激发兴趣,快乐生活 .....              | 217 |

## · 成员篇 ·

### 一家老小,人人都有自己的养生方

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>第一章 精养细护,健康的女人美如花</b> ..... | 220 |
| 从经期饮食开始调气血 .....               | 220 |
| 最补女人气血的 6 种食物 .....            | 220 |
| 补血不能轻信传言 .....                 | 221 |
| 全心全意呵护好子宫 .....                | 222 |
| 远离卵巢“早衰” .....                 | 223 |
| 肾虚不只是男人的事 .....                | 223 |
| 每月都要关爱一次乳房 .....               | 224 |
| 颈部保养好,才会更年轻 .....              | 224 |
| 不要忽视乳头溢液 .....                 | 225 |
| 如何预防乳腺癌 .....                  | 225 |
| 别用带香味的卫生用品 .....               | 226 |
| 绝经后又出血须引起重视 .....              | 226 |
| 经期绝不能做美容手术 .....               | 227 |
| 给经期嗜睡人用的小贴士 .....              | 227 |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 经血有异味怎么办 .....                  | 228        |
| 让“私处”不再干巴巴 .....                | 228        |
| 护理液未必护理得好 .....                 | 229        |
| 别把护垫视为每日必需品 .....               | 229        |
| 白领女性要改改生活方式 .....               | 230        |
| 要宝宝前先找准排卵日 .....                | 230        |
| 孕前体检不容忽视 .....                  | 231        |
| 身体会告诉你怀孕了 .....                 | 231        |
| 孕前孕后都要补充叶酸 .....                | 232        |
| 孕期要节制性生活 .....                  | 233        |
| 孕吐时不必大惊小怪 .....                 | 233        |
| 孕期需要做的常规检查 .....                | 234        |
| 孕妇的适宜睡姿:左侧卧 .....               | 234        |
| 孕期沐浴要注意三方面 .....                | 235        |
| 预产期可以这样推算 .....                 | 235        |
| 自然分娩好处多 .....                   | 236        |
| 何时须选剖宫产分娩 .....                 | 236        |
| 人工流产须慎选 .....                   | 238        |
| 流产后要做好食补 .....                  | 238        |
| 微醉或带饰物入睡影响健康 .....              | 239        |
| 冬季常涂唇膏,不如多吃水果 .....             | 239        |
| 女人更年期,食养很重要 .....               | 240        |
| <b>第二章 体贴自己,做男人不做“难人” .....</b> | <b>241</b> |
| 关爱男人的十大保健食物 .....               | 241        |
| 不要拿刮胡子不当事 .....                 | 241        |
| 喝完酒需要保保肝 .....                  | 242        |
| 男人要警惕心脏“老化” .....               | 243        |
| 男人哭吧哭吧不是罪 .....                 | 243        |
| 远离那些有害心脏的行为 .....               | 244        |
| 你是否处于肾虚的边缘 .....                | 244        |
| 走猫步裨益肾脏健康 .....                 | 245        |
| 肾虚≠性能力降低 .....                  | 245        |
| 冬季藏精御寒的四个要点 .....               | 246        |
| 前列腺的保健要重视 .....                 | 246        |
| 两个妙招对付前列腺炎 .....                | 247        |
| 阳痿的居家疗法 .....                   | 247        |
| 对付遗精有三招 .....                   | 248        |
| 精液量异常不容忽视 .....                 | 249        |
| 精液带血是疾病的信号 .....                | 249        |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 保养睾丸需要做好四方面 .....              | 251        |
| <b>第三章 全面保养,安度“夕阳红” .....</b>  | <b>251</b> |
| 老年人养生从“头”开始 .....              | 251        |
| 预防耳聋,乃重中之重 .....               | 251        |
| 补肾养肝,老眼可以不花 .....              | 252        |
| 患白内障,多吃高维生素 C 食物 .....         | 252        |
| 做好口腔保健,防止“老”掉牙 .....           | 253        |
| 防病自助小妙法——头部热敷 .....            | 253        |
| 饮食“十不贪”,健康有保证 .....            | 254        |
| 一日四餐,吃饱吃好 .....                | 254        |
| 喝茶要弃“浓”择“淡” .....              | 255        |
| 贫血未必就要补铁 .....                 | 255        |
| 老年痴呆者的饮食宜忌 .....               | 256        |
| 时刻警惕骨质疏松症来袭 .....              | 256        |
| 睡前保健助你睡得安稳 .....               | 257        |
| 讲卫生,但洗澡别太“勤” .....             | 257        |
| 冬季洗澡,牢记五忌 .....                | 258        |
| 没事捶捶背,保健好处多 .....              | 258        |
| 起床前多做“1 分钟保健操” .....           | 259        |
| 要活九十九,一日抖三抖 .....              | 259        |
| 适合老年人的散步健身法 .....              | 260        |
| 运动一定要避开的四大误区 .....             | 260        |
| 老年人同样需要性生活 .....               | 260        |
| 选择适合自己的老年用品 .....              | 261        |
| 日常生活应做到“七少” .....              | 261        |
| 老年人该如何保持心理平衡 .....             | 262        |
| <b>第四章 孩子成长,好父母胜过好医生 .....</b> | <b>263</b> |
| 新生儿是在睡眠中长大的 .....              | 263        |
| 纠正头形的最佳时期:新生儿时期 .....          | 263        |
| 为宝宝选一个适宜的枕头 .....              | 264        |
| 爱的抚触令宝宝更健康 .....               | 264        |
| 过早使用学步车不利于宝宝成长发育 .....         | 265        |
| 带宝宝做一做婴儿保健操 .....              | 265        |
| 给宝宝洗澡的金点子 .....                | 266        |
| 给宝宝断奶的最佳时间 .....               | 266        |
| 千万选好宝宝的“第一餐” .....             | 267        |
| 孩子茁壮成长的三个饮食关键 .....            | 268        |
| 为孩子补养不可“蛮补” .....              | 268        |
| 白开水是孩子最好的饮品 .....              | 269        |
| 晚餐不要让孩子吃太少 .....               | 269        |