

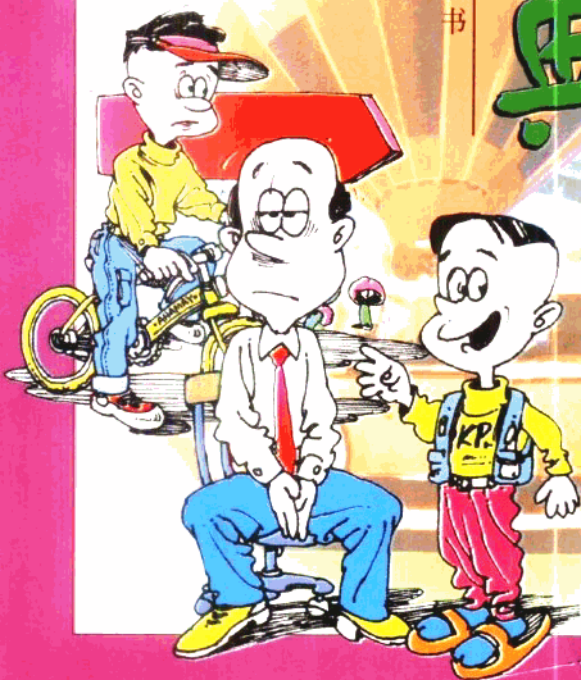
家庭科学健身 养生圣典

新世纪家庭高品质生活丛书



康悦 / 编著

家庭科学健身
养生圣典



内蒙古人民出版社

目 录

卷一 健身篇

健康是生命的源泉。人失去了健康，生活就趣味索然，工作便效率锐减。如果你拥有健全的体魄和饱满的精神，在这两者之间，又保持美满的平衡，这是一种天大的幸福。

一、健身之道 /3

健康——生命的源泉 /3

测试健康状况如何 /4

健康指数的简单测定 /5

FUN——健康的家庭生活方式 /6

古老实用的断食疗法有益健康 /8

男女三十种差异 /9

腰下垫枕好处多 /11

脚底迎风易受寒 /12

- 以静修神的健身术 /13
- 揉脚心防病 /13
- “静思”可降低血压 /14
- 饮食“上火”，“火”从何来 /14
- 休息应在疲劳前 /15
- 睡眠影响免疫力 /15
- 睡眠不足易患病 /16
- 征服失眠五名人 /17
- 正确睡眠有利健康 /17
- 多次平躺有益健康 /18
- 正确的排尿姿势 /19
- 垂钓与健康 /19
- 生活中的健身法 /20
- 五颜六色伴健康 /20
- 学历越高越健康 /22
- 生活中的“催老剂” /23
- 恢复青春之谜 /24
- 洗澡治病健身 /24

二、青少年健身 /26

- 学龄前儿童的体育锻炼 /26
- 青春期的体育锻炼 /27
- 灵活性·耐力·弹跳力锻炼 /28
- 课间 10 分钟运动 /31
- 课间休息的视力保健 /32
- 坐·立·走中的学问 /33

三、女性健身 /34

- 现代女性健美标准 /34

乳腺癌与体重增加密切相关 /34

晒太阳可防乳腺癌 /35

女性缘何多膝痛 /36

职业女性容易脱发 /37

女性白发和生理有关 /38

安度更年期有良方 /40

苗条女性的奥秘 /41

女子胸部健美法 /42

女子肩部肌肉锻炼法 /44

女子臂部肌肉锻炼法 /45

女子背部肌肉锻炼法 /46

女子腰腹肌肉锻炼法 /48

女子臀部肌肉锻炼法 /51

妇女经期运动 /54

妇女冷水锻炼 /54

医疗体育对妊娠、分娩有益 /56

妇女孕期体操 /57

妇女产后体操 /59

如何保持颈部健美 /60

怎样使手指灵活健美 /60

四、中老年人健身 /61

中年人的体育锻炼 /61

中年人养生六不宜 /63

中年保健四要素 /64

老年人生活新建议 /65

健康老人的现代标准 /66

老年人锻炼如何掌握运动量 /67

- 推迟老花眼有妙法 /68
- 老年人运动须知 /69
- 自我按摩防衰健身 /70
- 老年人保健六则 /70
- 老年保健从头做起 /71
- 要学会和疾病“打交道” /72
- 预防脑出血“三字经” /73
- 老人警惕“脑危时刻” /74
- 走步——老年人最适宜的运动 /75
- 水——老人健康之泉 /76
- 警惕七种“老来瘦” /76
- 长吁短叹也健身 /77

五、体育锻炼 强身健体 /78

- 健身锻炼因人而异 /78
- 心脏病人的体育锻炼 /78
- 高血压病人的体育锻炼 /79
- 肺结核患者的体育运动 /80
- 慢性支气管炎患者的有效锻炼 /81
- 体育锻炼防治消化不良 /82
- 防治胃下垂操 /82
- 防治痔疮的医疗体操 /84
- 锻炼防治老年性便秘 /85
- 锻炼防治神经衰弱 /86
- 预防下肢静脉曲张 /87
- 偏瘫患者功能锻炼 /88
- 锻炼防治肩周炎 /88
- 体疗防治姿态性驼背 /89

- 锻炼预防颈椎病 /90
- 锻炼防治功能性腰痛 /91
- 锻炼可防直肠癌 /92
- 医疗体育预防痛经 /93
- 体育预防晕车晕船 /94
- 雨中散步有益健康 /94
- 快步走 人长寿 /95
- 倒行百步胜走万步 /96
- 古代反常健身法 /96

六、日常锻炼 /97

- 健身走与散步 /97
- 想象锻炼亦可健身 /98
- 手指健脑法 /100
- 颈部肌肉锻炼法 /100
- 胸部肌肉锻炼法 /101
- 肩部肌肉锻炼法 /104
- 臂部肌肉锻炼 /105
- 背部肌肉锻炼 /106
- 腹部肌肉锻炼 /108
- 腰部肌肉锻炼 /109
- 腿部肌肉锻炼 /109
- 自我按摩保健 /110
- 爬楼梯锻炼 /111
- 室内健身运动 /112
- 冷水锻炼 /113
- 脑力劳动者的锻炼 /114
- 早锻炼与睡前运动 /115

- 春季体育锻炼 /117
夏季体育锻炼 /118
秋季体育锻炼 /119
冬季体育锻炼 /119
散步·远足·健身跑 /120
仿生保健操 /123
游泳·滑冰·球类运动 /124
骑车寻绿 心旷神怡 /126

卷二 寿道篇

“饮食居处适，则九窍、百节、千脉皆通利焉。”古人养生之道告诉我们，有良好的饮食起居习惯，人就会长寿，因为它符合人体和自然界阴阳消长的规律。

- 一、起居调养 /131
 谨防六淫 /131
 起居有常 /133
 体欲常劳 /134
 饮食有节 /135
 五行归类调配食物 /136
 咽津养五脏 /137
 正确的睡眠姿势 /138
 哈欠导眠法 /139

洁齿固齿意义大 /140
制造喷嚏 祛除病邪 /142
定期微汗保平安 /143
饮茶适量 浓淡适度 /144
闭目静坐养神法 /145
学会放松 /146

二、走进大自然 /149

到离子空气多的地方去 /149
日光浴有益健康 /150
美哉空气浴 /152
奇特的森林疗法 /152
不可在雾中锻炼身体 /153
庭院绿化 美在其中 /154

三、饮食调养 /155

进食前后的学问 /155
合理的膳食 /157
多食素食大有益 /159
老年人应多摄入钙 /160
远铝近铁话餐具 /161
清晨饮水健康有益 /161
一日三餐的最佳时间 /162

四、给自己当医生 /162

健康老人的现代标准 /162
献血可减少患心脏病风险 /163
人均预期寿命将继续延长 /164
“长生不老”的现代探索 /164
漫话生物钟 /166

- 影响寿命的三十五害 /169
- 重视疾病的早期信号 /170
- 如何增强你的免疫力 /170
- 想长寿 多赤脚 /172
- 延年益寿有绝招 /172
- 血型告诉你怎样衰老下去 /173
- 降低体温益于长寿 /174
- 怎样使牙齿健美 /176
- 镶什么样的假牙好 /177
- 消除口臭有妙方 /178
- 怎样预防嘴唇干燥 /178
- 更年期保健 /179
- 老年人的血压 /182
- 影响血脂的因素 /183
- 防止动脉硬化 /184
- 有碍健康的不良习惯 /185
- 中年人保健四忌 /186
- 劝君洗脚擦足心 /187
- 老人手颤原因多 /187
- 脾胃弱的老人慎服胶类药 /188
- 降低胆固醇的几种办法 /188
- 老人如何排痰 /189
- 老人夜间行为异常原因何在 /190
- 老年人切勿为冰箱除霜 /191
- 卓别林猝死的教训 /191
- 应重视老年痴呆症 /192
- 如何预防老年性耳聋 /193

老年人警惕无症状性疾病 /194

骨折老人的护理 /195

照镜与自我保健 /196

人体排污有讲究 /196

五、养生之道 /197

揭开人老之谜/197

静心·少吃·少睡 /201

步行是运动之王 /202

大城市长寿者秘诀 /203

老年人如何锻炼 /204

学会科学用脑 /205

如何布置老人居室 /206

“精神跑步法”十条 /207

“精神吵闹”消除法 /208

老人宜温浴 /209

老者十戒 /210

老年用药箴言 /211

建立正常的生活节奏 /211

颐养方式种种 /212

退休后的精神卫生 /213

倒行与乐观 /214

养生中的“黄金律” /214

日本人何以长寿 /215

水平运动可长寿 /217

喝凉水能延年益寿 /218

古代知识分子的养生法 /218

算算你能活多少岁 /219

寿命决定于诞生之时 /221

测测自己是否还年轻 /222

阳光可改善人的情绪 /222

长命百岁十要诀 /223

六、名人养生 /224

毛泽东论养生之道 /224

撮谷道——乾隆的健身益寿法 /225

孔子晚年的养生之道 /226

梁武帝何以高寿 /228

从陆游养生说起 /230

一代诗医蒲松龄 /231

孙思邈的“戒十二多” /233

李光耀的养生秘诀 /234

雨果的长寿术 /235

康德的养生之道 /236

白石老人的“七戒” /237

卷三 营 养 篇

营养学是一门奇妙的知识，与每个人的生活、生命息息相关。如果你具有丰富科学的营养知识，并且身体力行，那么你的身体、心理和外貌就会保持最佳状态，充满朝气与活力。

一、营养常识 /241

九种营养素的主要来源 /241

营养食品之最 /241

体质不同 饮食有别 /242

吃与血型相符的食物 /242

婴儿期 /243

幼儿期 /245

儿童期 /245

中学生的膳食 /246

大学生的膳食 /246

老年人的膳食 /247

脑力劳动者的膳食 /248

益寿蛋白食品 /248

益寿淀粉食品 /249

益寿饮料 /250

益寿水果 /250

益寿蔬菜 /251

点燃生命的滋补食品 /251

关于保健食品的学问 /252

日常饮食热量表 /253

健康饮食新观念——一日五餐 /254

辨证“偏食”有益健康 /254

早餐你该吃什么 /256

十种最利健康的食品 /256

十种食物不宜多食 /257

你需要哪些维生素 /258

老年人宜常吃带馅食品 /260

- 膳食调理,抑制老人脾气变“坏” /260
- 五十过后需补什么 /261
- 健康食谱 ABC /261
- 能改善记忆力的食品 /262
- 锌与衰老 /263
- 选择补钙剂需要注意的几个问题 /264
- 降压新概念:高钙饮食 /265
- “负营养”之说有道理 /266
- 血液中的胆固醇使您拥有好心情 /266
- 低脂食品 减肥误区 /268
- 人体需要第七营养素——膳食纤维 /270
- 健脑饮食六原则 /271
- 能克病的食物 /272
- 哪些食品有益听力 /273
- 细嚼慢咽好处多 /273

二、谷物类营养 /275

- 稻谷药用保平安 /275
- 食油与健康 /275
- 玉米的药用 /276
- 长寿食品——红薯 /277
- 小芝麻价值高 /278
- 赤小豆的药用 /278
- 济世良谷——绿豆 /279
- 蚕豆的药用 /279
- 黑豆的作用 /280
- 豆中之王——黄豆 /281
- 花生可防多种病 /281

三、瓜果类营养 /282

杨梅的药用 /282

瓜果之王——西瓜 /282

香瓜的药用 /283

杏及杏仁的营养与药用 /284

水果中的珍珠——葡萄 /285

桃、桃花及桃仁 /285

营养价值高的香蕉 /286

食补上品——核桃 /287

多食苹果保健康 /288

活维生素丸——枣 /289

水果之冠——猕猴桃 /289

果中牡丹——荔枝 /290

百果之宗——梨 /290

消食佳果——山楂 /291

佳果良药——橘子 /292

物美价廉的柿子 /293

四、蔬菜类营养 /294

含碘丰富的海带 /294

富含维生素 C 的辣椒 /295

蔬果佳品——西红柿 /295

多吃番茄可增加男性活力 /296

食用菠菜的学问 /297

莲花玉藕可防病 /297

蔬菜之王——芦笋 /298

药蔬兼用的韭菜 /299

减肥佳蔬——冬瓜 /300

- 营养丰富的胡萝卜 /300
- 常食白菜保平安 /301
- 根叶皆食的莴笋 /302
- 能降血脂的芹菜 /302
- 第二面包——土豆 /303
- 老少皆宜的黄瓜 /303
- 葱的食用与药用 /304
- 天然抗菌素——大蒜 /304
- “夏吃姜”的好处 /305
- 食欲不好吃什么 /305
- 多吃不胖的瘦身食物 /306
- 偏食酸与疲乏 /307

五、肉鱼禽蛋类营养 /308

- 多食肝脏好处多 /308
- 营养丰富的牛肉 /308
- 补阳气的羊肉 /309
- 肉中佳品——兔肉 /309
- 猪肉的利与弊 /310
- 鹌鹑与鹌鹑蛋 /311
- 鸡肉和鸡蛋 /312
- 虾米皮可防治小儿佝偻病 /313
- 海中珍品——海参 /313
- 营养丰富的鱼 /313
- 甲鱼能大补 /314

六、其它类营养 /315

- 生命的泉水——牛奶 /315
- 人类健康之友——蜂蜜 /315

- 人参含有的化学物质 /317
- 花粉的营养价值 /317
- 名贵滋补佳品——燕窝 /318
- 素中之荤——木耳 /318
- 健康食品——蘑菇 /319
- 山珍“瘦肉”——发菜 /319
- 枸杞可抗衰老 /320
- 茶叶与健康 /320
- 啤酒与健康 /321
- 酒的利弊 /322
- 味精与健康 /323
- 食醋有益 /323
- 多吃碱性食物，使你肌肤健美 /324
- 最新研究认为吃糖有益 /325

卷四 情志篇

一个人拥有了淡泊的心境，就拥有了智者的人生。即便选择的目标没有实现，只要付出努力，投入奋斗，人生就不枉然，你就拥有充实和幸福。

一、快乐之道 /329

- 永远快乐的秘诀 /329
- “幸福”处方/330
- 笑——最便宜的灵丹妙药 /331
- 知足之道 /332
- 您属于哪一种性格 /332
- 健康性格的十种表现 /334
- 文明礼貌改善心境 /335
- 适量享用 有益健康 /336
- 现代人开怀大笑为什么少 /337
- 掌握生活宽松术 /339
- 学会喜欢别人 /341
- 知己·烦恼·淡泊 /341
- 亮出你的真情 /344
- 不能忘记你就是你 /345
- 只有你本身才能为你带来幸福 /346
- 神奇的精神力量 /347
- 不要为漏失的牛奶懊恼 /348
- 设定损失停止界限 /349
- 学会接受事实 /350

二、享受生活 /352

- 七条幸福法则 /352
- 独处是灵魂生长的必要空间 /353
- 享受幸福是一种选择 /354
- 积累生命的财富 /355
- 一天有 25 小时 /358
- 幸福与金钱哪个重要 /360
- 中年人别累着心 /361