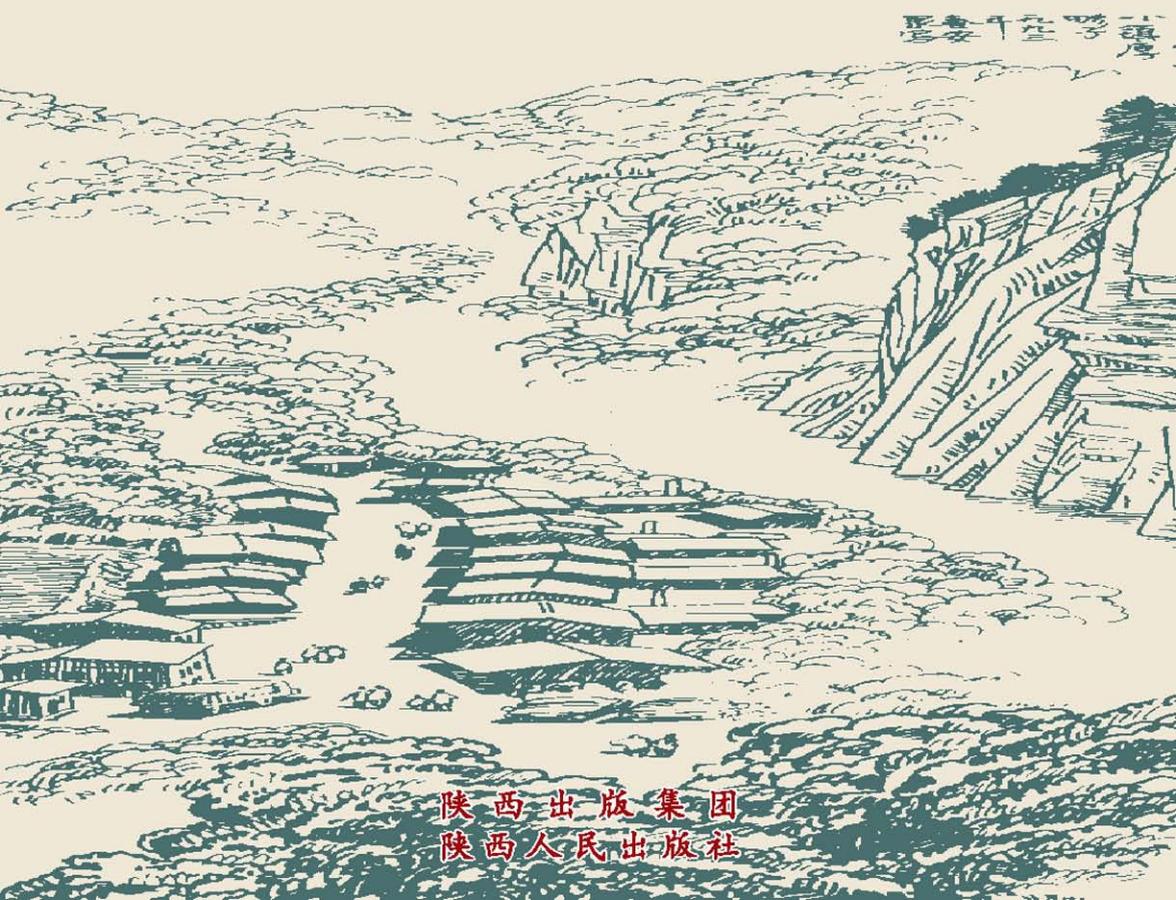


# 和谐人生

## 第二卷 人生健康

聂郝礼 编著



陕西出版集团  
陕西人民出版社

# 和谐人生

第二卷 人生健康

聂郝礼 编著

陕西出版集团  
陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和谐人生 (第二卷 人生健康) / 聂郝礼编著. —西安: 陕西人民出版社, 2011

ISBN 978-7-224-09723-8

I .①和… II .①聂… III .①社会科学—文集②自然科学—文集 IV .①Z427

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 064885 号

- 第一篇 食物重营养
- ◆ 第一章 饮食要科学
- 第一节 总则
- 饮食原则
- 健康的饮食习惯
- 健康饮食十招
- 饮食安全十招
- 节食无疾
- 吃什么最营养 做什么最健康
- 平衡膳食吃出健康
- 如何做到平衡膳食
- 平衡膳食才是长寿之本
- 科学饮食 健体强身
- 保健养生巧食物
- 学会科学吃饭
- 吃的十大演变
- 饮食也讲究“黄金分割”
- 如何提高食欲
- 食亦“好色”
- 能改善心情的有色食物
- 多吃“黑食”巧改善
- 营养与健康
- 食物巧搭配营养价值高
- 营养健康八问

孕中期膳食营养  
健康饮食自测  
你需要什么样的食物营养  
营养之“最”的食物  
正确进补才能增强体质  
走出第三态  
吃出抵抗力  
聪明是吃进来的  
日间食物和夜间食物  
科学进食不发胖  
世卫组织推荐最佳食物  
三春饮食  
吃火锅的讲究  
饮食中的“数”趣  
善把“食”机  
巧选药粥补“四虚”  
养生食品之最  
可降体内脂肪的食物  
加味养生酒  
酒膳四款  
盐的奇特功能  
早盐晚蜜  
蜂蜜的好处  
“吃”出美丽来  
具有美容功效的食物  
吃出瘦  
吃出来的体香  
想要身材好 饮食有七要  
五种美食饱腹瘦身  
餐桌上的减肥食物

健美套餐  
荣发食物四种  
儿童长高吃什么  
吃掉“火气”  
中医谈“火”化食疗  
经常“上火”者的食疗  
滋补解春困  
请给孩子清毒  
哪些食物能解毒  
“吃”可预防传染病  
纤维素可防“富贵病”  
食后感觉能测病  
口中异味与疾病有关  
哪些人不宜低脂饮食  
食物助您降血脂  
你了解健康食物吗  
秋凉护好胃  
学会清除体内污染  
喝豆浆防气喘  
传统的益寿食物  
饮食四宝益寿康  
长寿饮食做到十一点  
淡少生杂饮食与长寿  
长寿应该少食寒冷安静  
多吃多动 健康长寿  
长寿之道 饮膳在行  
中年限食可长寿  
多吃硬食促长寿  
食后保养延年益寿  
专家开出延缓衰老的食谱

## 第二节 黍

关于“吃”的十项见解

杂粮也是“药”

豆类要常吃

巧做保健米饭

夏令时节话绿豆

常给孩子吃点芝麻酱

常吃芝麻和芝麻油可延缓衰老

吃“粥”有学问

## 第三节 蔬

怎样吃蔬菜更健康

能生吃的菜最好生吃

宜将香菜常伴君

养生多吃苦味菜

器官果蔬 吃啥补啥

瘦身果蔬三伴侣

功能性果蔬汁饮料 现代人喜欢

抗病解毒菜汁

吃野菜有讲究

野菜的味道与功效

解困益身吃野菜

二月蒸食茵陈

山药趣谈

吃大蒜好处多

生姜之妙

佳蔬良药黑木耳

春食荸荠好健体

白萝卜的药用价值

胡萝卜应该怎么吃

鲜胡萝卜汁加水 营养人体各系统

多吃南瓜益健康

国外新型蔬菜

#### 第四节 果

夏季水果多 会吃才健康

苹果是全方位健康水果

巧用水果皮 省钱添健康

吉祥果与健康

你的身体需要哪种水果

常吃瓜大有益

吃西瓜小心中毒

生病吃水果有讲究

水果好吃病口宜调

买水果 看雌雄

柿有七绝 果实极佳

吃柚子健体养颜

酸枣是个宝

一日三枣人不老

#### 第五节 肉蛋奶

吃鱼有讲究

腊肉香肠多吃伤骨

多吃牛肉少吃猪肉十大理由

吃鸡蛋的学问

何首乌煮鸡蛋

多吃“单腿”食物

羊奶呵护健康

喝酸奶有讲究

珍珠粉的十大益处

#### 第六节 纠错

饮食纠错

八种错误的饮食观

八种饮食观念是非谈  
补钙因年龄段而异  
适量补充铁和锌  
有利于调节情绪的食物  
饮食不当身体有信号  
食物四性 选用当慎  
人体信号教你吃什么  
哪些食物会降低药效  
影响食欲谁之过  
饮食习惯的误区  
有些食物不能同吃  
酸甜苦辣咸 过量皆有害  
药膳也要对症  
小零嘴吃出“四误区”  
儿童孤独症与营养有关  
饮食红绿灯  
微机操作者要注意膳食  
好吃而不宜多吃的食物  
口香糖也致病  
儿童应少吃果冻  
早餐冷食损健康  
为啥一定要吃早饭  
早餐应当吃什么  
不吃早餐易衰老  
健康从早餐开始  
变着花样吃早餐  
晚餐最好这样吃  
晚餐要做到四不过  
不良饮食习惯的危害

◆ 第二章 饮水饮酒须适量

第一节 水

浅说喝的学问

喝水的学问

身体也要常灌溉

水对人体的生理功能

早起喝开水

延缓衰老多喝水

第二节 茶

喝茶的八大保健作用

走出喝茶的误区

四季饮茶有讲究

特殊时期勿喝茶

老人饮茶要有度

神经衰弱者怎样喝茶

“茶”疗十五款

喝杯香茗好强身

茶水可美容

电脑族健康茶饮

八仙茶

残茶的妙用

第三节 汤

涮羊肉汤喝不得

职业女性对症喝汤

喝汤养生

第四节 酒

适量饮酒有益健康

日饮“三口”益健康

善饮者长寿

## ◆ 第三章 春夏秋冬有差异

### 第一节 春

冬去春来话养生

春季重在养肝肺

春季养生五原则

春季保健七原则

早春保健饮食方

春季野菜养生

春天应多吃菠菜

春季防病莫忽视

春季易生哪些病

春日祛湿的饮食疗法

春天为什么会出现“春困”

怎样消除春乏

春补对郁闷易怒者很有用

春天——防腿老的最佳时机

仲春时节给身体降降火

春日养生君须知

三月养生重在阳

春补五大当红主角

阳春话锻炼

### 第二节 夏

夏季重养脾

夏季养生重在“养阳”

夏季常见的头痛病

夏季“清补”补什么

夏季脱发咋防治

夏季“闲养”与“食养”

夏季尤须防“五病”

夏天不妨服人参

夏天防倦需补钾  
夏天吃姜好处多  
夏天不要怕出汗  
夏日良药西瓜皮  
夏日常见“内火”的防治  
盛夏须防急性胃肠病  
盛夏睡眠六忌  
盛夏时节的最佳温度  
盛夏需要滋补  
盛夏六防  
夏补得当亦健身  
药膳调理小儿夏季热  
夏食苦味正相宜  
夏食百合益处多  
夏吃西瓜别冷藏  
防暑“三件宝”  
消暑佳品——百合  
伏天健身注意六点  
防暑养生二则  
高温中暑怎么办  
药枕为您送清凉  
苦味食品助您安度“苦夏”  
消暑解毒有绿豆  
消暑在诗中  
第三节 秋  
秋季重在养肺  
秋季养生肺为先  
立秋养生篇  
立秋以后吃什么  
立秋进补 注意八忌

秋季养生

秋季养生茶疗法

秋季防燥有良粥

秋季要防忧郁症

秋季要防皮脂缺乏症加重

秋季药物保健

秋季防患于未然

秋季话“引补”

秋季“亚健康”

秋季养生自助

秋季养生可吃梨

秋季护肤五不要

秋季进补吃藕好

秋季保证健康的最佳温度

秋天衣食住行有讲究

秋天要苗条不要“秋膘”

秋天健康火锅怎么吃

秋果的营养价值

老人秋养须防燥

秋凉燥咳方

皮肤要趁秋进补

仲秋板栗好养生

秋冬进补不再适合现代人

秋冬补水进行时

#### 第四节 冬

冬季重在养肾

冬季生活六忌

冬季心脑血管病患者小心

冬季灭“火”齐动员

冬季养生与健康

冬季养生之道  
冬季养生在于“藏”  
冬季养生妙法  
冬季如何食补  
赶走冬季三大病  
冬季护手进行时  
冬天进补“良药”——“黑色食品”  
冬天是进补的最佳季节  
冬令话补  
冬令进补话阿胶  
冬令饮食颇讲究  
冬吃生姜不怕风霜  
寒冬话心病  
抗寒防病五招  
传统养生的四时观琐谈

■ 第二篇 运动添活力

◆ 第四章 多动益身

保健新概念  
身体需要伸一伸  
长寿健身操  
请你试用这样的保健操  
办公室简易操  
助你挺拔的长高操  
室内保健操  
手部健美操  
餐前餐后健美操  
经常做做“小动作”  
常搓手能防病  
锻炼手指防痴呆

“摩拳擦掌”强化内脏  
几种适宜上班族锻炼的方法  
按摩眼泡目更明  
养生的脚下工夫  
最好的健身运动  
自我保健 提高免疫力  
自然美容“三字诀”  
运动每天半小时 健康不打折  
健身从20岁到60岁  
如何对“症”运动  
腰宜常转 背宜常暖  
健腰八法  
勤字当头  
科学洗漱保健康  
有利健康的“坏毛病”  
起居健身七宜  
“八动”巧健身  
健美在于多动而不在于少吃  
锻炼当如此  
每天需要做多少体力活动  
个性不同 运动各异  
运动量得自己安排  
走出健康  
长跑锻炼应注意的问题  
散步须“散”  
走出一个健康的心脏  
步行半蹲健身操  
原地高抬腿跑  
腿足保健六法  
医疗体操治“痛经”

转脚腕降血压  
按捏腋窝 延缓衰老  
运动让硬化的动脉变软  
十分钟降压保健操  
男性慢跑可增加骨密度  
肩周炎抡胳膊  
六种方法消除运动疲劳  
动静结合身体好  
运动改善您的气质  
运动两分钟 身体真轻松  
休闲中的娱乐疗法  
运动时要合理呼吸  
体育锻炼 一张平安度过更年期的健康良方  
考前防贫血 运动是良方  
怎样测定体力年龄  
防衰老要锻炼关节

■ 第三篇 性情乐生活

◆ 第五章 歌谣 口令

第一节 养生

养生谣

养生令

养生箴言

养生歌三首

养生三字经

时辰养生三字经

国外养生“三字经”

“四”字里的养生经

养生四支歌

养生铭五篇

六字气诀养生法

“六”字里的养生经

八字养生经

老年养生好了歌

老年养生三字经

百岁寿星的“养生经”

## 第二节 心情

养心谣

修心歌

老年心理养生歌

心理养生口诀

心理养生歌

心理健康歌

快乐歌

消气歌

## 第三节 运动保健

健康谚语

健康歌

健康短信

盛夏保健十首歌

防老歌

高血压十怕歌

预防冠心病歌

花卉疗疾歌

保胃歌

洗脚歌

防暑三字经

食疗三字经

饮食三十六反歌

高血压病患者的生活饮食歌诀