

Jiankang Rensheng

《文摘周刊》二十五周年

健康人生

◎ 丛书主编：蒋克平

● 本册主编：聂恒玉

 安徽文艺出版社

Jiankang Rensheng

《文摘周刊》二十五周年

健康人生

◎ 丛书主编：蒋克平

● 本册主编：聂恒玉

安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康人生 / 蒋克平, 聂恒玉 主编. — 合肥: 安徽文艺出版社, 2006. 4

(文摘精粹丛书)

ISBN 7—5396—2733—6

I. 健... II. ①蒋... ②聂... III. 保健—普及读物
IV. R161—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024193 号

文摘精粹·健康人生

丛书主编 蒋克平 本册主编 聂恒玉

责任编辑: 欧子布

出版: 安徽文艺出版社(合肥市金寨路 381 号)

邮政编码: 230063

网 址: www.awpub.com

发行: 安徽文艺出版社发行科

印刷: 合肥市星光印务有限责任公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 12.5

字 数: 280,000

印 数: 13000

版 次: 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7—5396—2733—6

定 价: 22.00 元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

《文摘精粹》丛书编委会

顾 问：陈 强 汪家驷 汪谷震

主 编：蒋克平

副 主 编：黄 强 胡 程

编委会成员：蒋克平 黄 强 胡 程 聂恒玉

漆德奎 邵先锋

致 谢

感谢各位原稿作者对本书所作的贡献。凡本书所转载文章的作者,请与本报总编室联系,以便寄发稿酬。来信请附身份证复印件,并标明文章的原始出处、刊登日期。来信请寄:合肥市安庆路70号文摘周刊报社总编室,邮编:230001,电话:0551-2614244,传真:0551-2613632。

《文摘精粹》丛书编委会

2006年4月

序 言

在安徽日报报业集团主办的《文摘周刊》创刊 25 周年之际,应读者要求,我们精心选编的一套丛书——《智慧人生》、《健康人生》、《财富人生》出版了。

这三本书汇集了《文摘周刊》近些年的精品佳作,特色鲜明,具有较强的思想性、指导性、知识性、可读性和实用性。《智慧人生》启迪思想、塑造灵魂、储存善美;《健康人生》阐释医理、指导生活、修身养性;《财富人生》指引创业、顾问投资、评点职场。精心选编的这套丛书,既是向办报 25 周年的献礼,也是为广大读者奉献一份精美的精神食粮。

“荟百家精萃,铸一己特色”,这是中共安徽省委常委、宣传部长臧世凯同志给《文摘周刊》出版 1500 期纪念时的题词。《文摘周刊》是安徽日报报业集团的一张名片,是安徽报业第一个面向全国、走向市场的报纸。不少安徽的读者到外地出差,当在北京地铁和各地报摊上看到《文摘周刊》时,都感到很亲切,因而可以说她也是安徽对外的一个窗口。从 1981 年 4 月 10 日创刊起,25 年来,她把握舆论导向,紧跟时代步伐,荟萃报刊精品,服务百姓生活,已成为省内外百万读者所喜爱的品牌报纸。《文摘周刊》始终坚持面向市场,努力打造报业品牌,不断创新经营机制,在激烈的报业竞争中,低成本运作,靠自身的积累经营发展壮大。目前,已在全国设立了 9 个印点,报纸期发量稳居全省报业首位,人均贡献和销

售利润率位居安徽日报报业集团内经营单位之首，其综合效益已进入了全国文摘类报纸前列。

社会的巨大变化，电视、互联网、都市报等媒体的迅速发展，引发了读者多层次需求的变化。在激烈的市场竞争中，作为平面媒体的《文摘周刊》，勇于竞争，敢于创新，以读者为本，坚持真实、有益、健康的理念，坚持导向、可读、实用的统一，坚持高品位，贴近时代、贴近读者的需求，已取得了可喜的成功。

我们向读者奉献这套丛书，纪念《文摘周刊》创刊 25 周年，不是仅仅缅怀过去的荣耀，而是站在一个新的起点上，抓住新的发展机遇，保持改革、创新的势头，发扬《文摘周刊》的品牌优势，不断增强报纸的特色，以赢得更多的读者、赢得更大的市场。

愿《文摘周刊》蒸蒸日上！

《文摘精粹》丛书编委会

2006 年 4 月

目次



养 生

养生之道

养生五大原则

国际防癌守则十五条

医学家的“长寿处方”

古人养生“三支点”

根据体质来养生

体虚不同 进补各异

哪种情况不适合进补

药物养生有原则

养生“八戒”

以动养身 以静养神

保养腿脚 八十不老

1

3

3

4

4

5

5

6

7

8

8

9

10

“七十三、八十四”为何是生死关	10
“三转”养生强体质	11
养生宜吃家常饭	11
有害健康的十大习惯	12
大德者必得其寿	13
布衣蔬食 信守“七戒”	14
气血畅通才能抗衰老	14
让血管保持“年轻”	15
养生之道与养生之术	16
闭目养神有妙法	17
有了“基因”也要讲养生	18
饭前饭后咋保健	18
任何补品皆不宜久服	19
预防来自人体的污染	19
养心在静	20
春季养生	20
春日养“阳”	20
春燥, 对症灭“火”	21
春令进补须得法	22
春天养生巧饮食	22
春季怎样吃出健康	23
春季如何饮食	23
“春捂”重捂下身	24
初春养生防什么	24
三九可度 春寒难熬	25
早春阳光尤可贵	26
初春保健五忌	26
春三月, 每朝梳头一两百下	27

防治偏头痛正当时	28
春季易发哪些病	28
春季须防儿童抽动症	29
夏季养生	30
如何平安度夏	30
夏季养生重在“清”	30
夏日养生要防“火”	31
大热天防“大热症”	32
“三气”交蒸如何护体	33
梅雨汛期要防哪些病	33
如何应对中暑和热衰竭	34
夏季常见病在家怎么治	35
酷夏自我解暑法	36
夏季要泻火	36
炎夏谨防日光疹	37
盛夏需防阴暑伤人	38
夏天厌食怎么办	38
提防炎热引发心脑血管病	39
消夏当心“啤酒病”	39
“冬病夏防”怎么防	40
过多晒太阳 老来易失明	40
小心“裤带皮炎”	41
哪些人不宜睡凉席	41
贪凉易面瘫	42
如何进行耐热锻炼	42
高温天气注意养生误区	43
体弱者不要多饮绿豆汤	44
老年人度夏咋调养	44

夏季食补学问多	45
夏日如何防化脓性感染	45
谨防“情绪中暑”	46
梅雨季节注意防病	46
夏防手掌脱皮	47
天热不要用冷水冲头	47
汗衣不及时更换易引发皮炎	48
夏日饮酒易中暑	48
冻牛奶可舒缓晒伤皮肤	48
炎夏如何养生	49
老年人如何预防中暑	50
热天午睡要科学	50
秋季养生	51
秋季养生五要	51
秋风渐起话保健	52
如何抵御秋燥症侵袭	53
昼夜温差大 秋防“贼风”袭	53
秋季健身养为先	54
秋季保健重养肺	54
秋季感冒的预防	55
冬泳从秋天开始	56
润燥 养肺 秋冻 秋动	57
秋冻并非人人皆宜	57
秋天锻炼应“三防”	58
秋令食补三原则	58
秋季防“上火” 专家有建议	59
天气干燥也会伤人	59
秋季进食有学问	60

秋凉应防“老寒脚”	61
为何天天喝水还秋燥	61
冬季养生	62
冬令进补宜慎重	62
冬季湿度与健康	63
冬季高发病的保健治疗	63
严寒要防冷辐射	64
冬季须防低温症	65
冬季锻炼注意什么	65
冬天手脚冰冷怎么办	66
“老寒腿”腿足保养法	67
防治肺心病从入冬开始	67
冬补零食有妙用	68
冬防瘙痒常饮茶	69
冬季进补谨防口臭	69
“虚则补之,实则泻之”	69
以冷制冷度冬天	70
冬季健身何时最佳	71
如何对付畏寒症	71
莫把炎症当“上火”	72
勿被“暖气”烘出病	72
谨防冬夜腿抽筋	73
秋末冬初防冻脚	73
冠心病入冬晨防猝死	74
“心梗”随着寒潮来	74
老年人如何安全过冬	75
老年“冬痒”可预防	76
老年养生	76

老人养生八宜	76
老人生活有五忌	77
老年人,将生活节奏放慢些	78
精力不足 治疗有术	78
人老养生重四稍	79
人老“四不靠”	80
护“阴”可以延生	80
“夏练三伏”不适合老人	81
老人食疗养生法	82
老年肩的家庭疗法	82
预防老年痴呆两招	83
老人春季食补方	83
适合老人种的花	84
老年人宜用圆枕	84
老年人的无病性水肿	85
老人夜间憋醒应警惕	85
清淡不等于吃素	86
老人怎样保护免疫力	86
老年养生应以饮食为本	87
膝关节保养要得法	88
及早发现老年痴呆症	88
怎样防止“老掉牙”	89
人老可否耳不聋	89
人老防心“老”	90
夜间易醒怎么办	91
预防老年病从饮食开始	91
高龄老人宜深居简出	92
老年肥胖病的综合调理	93

老人运动中头痛莫大意	93
老年性白内障的调养	94
老人感冒的简单疗法	94
中年养生	95
现代人如何对付现代病	95
中年人如何抗衰防老	96
警惕人生旅途的“沼泽地”	97
人到中年“五不熬”	97
都市养生新理念	98
人到中年防“健忘”	99
怎样解除疲劳	100
现代白领也要注意自我保健	100
白领易患哪些病	101
久坐有四大健康隐患	102
亚健康人的健康处方	103
中老年人睡前宜适量活动	104
更年期补嗓子	104
咀嚼能够抗衰老	104
常看三维立体画可防老花眼	105
警惕心理疲劳	105
疲劳危害中年男性	106
成人每天要喝六次水	107
男人身边的隐形“杀手”	107
妇女养生	108
女性应警惕视力危险期	108
塑身谨防瘦衣病	109
束身衣越穿肌肉越松弛	109
减肥不当会导致闭经	110

“更年期”妇女勿滥补雌激素	110
人为停经易衰老	111
产后四注意	111
流产知识 ABC	112
服避孕药应补叶酸	112
临产前应停补人参	113
患病如何避孕	113
女性运动别过度	114
运动防子宫内膜异位	114
健身不当会致病	115
伏案工作注意乳房保健	116
产后多汗勿乱补	116
妇女更年期保健食谱	117
妇女经期莫捶腰	117
巧食补充雌激素	117
哪些人不能服避孕药	118
妇科术后多久能行房	119
当心:产后首次性生活	119
哪些不适应警惕	120
腹部“发福”须当心	120
警惕隐性更年期	121
减肥过度会引发不孕	122
怕冷女士吃什么	122
病人如何避孕	123
“人流”术后注意什么	124
乳房长“酒窝”癌症已中期	124
卫生护垫别常用	125
香水过度涂抹易患皮炎	125

更年期慎服镇痛药

126

小心月经周期性精神病

126



日常保健

127

健康饮食

129

你吃对“顺序”了吗

129

食之有道

130

巧除食物中的致癌物

130

测测自己吃多了没有

131

长期饱食易使体质下降

131

你适合服用西洋参吗

132

世界卫生组织推出最佳食品榜

132

两小时内不宜同吃的食物

133

炒菜莫入误区

133

少吃盐 多用盐

134

生理周期的饮食与保健

134

西兰花加番茄抗癌力量大

135

血压低别吃生西红柿

135

低温开水益健康

135

春笋别多吃

136

老年人吃猪血好

136

心脏病病人应禁食菜籽油

137

冷开水泡茶防治糖尿病

137

巧用茶水解病痛

137

干嚼食物也健身

138

腹泻吃鸡蛋会加重病情

138

消积食

139

吃菠萝小心口腔溃疡	139
绿茶、枸杞不可同饮	140
吃得过咸易患感冒	140
营养过剩当心不育	140
大豆可解更年期潮热	141
耳朵突然聋 嘴贪是祸根	141
当心吃野味吃出怪病	141
“酒足饭饱”需清理肠胃	142
早餐冷食损健康	143
腹泻时少吃蔬菜	143
吃水果不能代替青菜	144
贪吃酸菜鱼当心中毒	144
干花泡茶不宜常喝	145
胃病患者少喝稀饭	145
蔬菜混炒营养多	145
早餐吃冷食伤胃气	146
热食利身体	146
晚餐太迟易患尿路结石	147
喝完牛奶要喝水	147
螃蟹虽味美 食时须当心	147
哪些食物富含维生素	148
荔枝味美 过食无益	148
儿童、孕妇慎食蜜饯	149
什么人不宜吃番茄	149
预防疾病	150
家庭保健应急预案	150
疾病有先兆 就医须及时	150
癌症的早期“信号”	151