

益身全读本

吃、穿、住、行、情绪与健康的内在秘诀

小雨◎编著

小百科

健康养生



在祝福他人时，我们说得最多的一句话是：祝你身体健康，万事如意。因为健康是一个人的根本，无论是家庭幸福美满，还是事业兴旺发达，都与人的健康状况关系密切。

中国纺织出版社

益身全读本

吃、穿、住、行、情绪与健康的内在秘诀

小百科

健康养生

小雨◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康养生小百科/小雨编著. —北京:中国纺织出版社,
2006. 7

ISBN 7-5064-3839-9

I. 健… II. 小… III. 养生(中医)-通俗读物
IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 044030 号

责任编辑:王学军

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:24

字数:350 千字 印数:1—6000 定价:32.00 元

ISBN 7-5064-3839-9/R·0078

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

在祝福他人时,我们说得最多的一句话是:祝你身体健康,万事如意。为什么要把“身体健康”常挂嘴边?为什么要把“身体健康”放在“万事如意”的前面?道理很简单:表明“身体健康”很重要,一个人若身体不健康,万事如意就无从谈起。因为健康是一个人“万事如意”的根本,无论是家庭幸福美满,还是事业兴旺发达,都与人的健康状况关系密切。

既然健康如此重要,那么健康从何而来?对此,联合国世界卫生组织的答案是:60%取决于自己。也就是说,你的健康由你做主。

医学专家早就断言,人如果能坚持文明健康的养生方式,就可以大大减少疾病的发生。医学专家倡议人们应加固健康的四大基石,即合理膳食,适当运动,戒烟限酒,心理平衡。有大量研究数据表明,响应上述倡议的人得高血压、脑猝死、冠心病及其他疾病的概率,要比不响应的人低得多。这一倡议不会令你多花一分钱,相反还会因生活的节制而节省不少钱,更重要的是,这样做还会带来健康与长寿,何乐而不为呢?

《健康养生小百科》就是基于以上认识编撰而成。全书分为十六章,从日常生活的细节方面教给你科学的养生方法。本书不仅适合广大中老年朋友们阅读与学习,同样也适合现代都市年轻上班族阅读与学习。读者朋友们若能将本书“学而时习之”,相信健康的祥云定会常伴你左右。

编者

2006年4月

目录



CONTENTS

第1章 健康身体源自科学养生

人的身体如同一台机器,只要做好了保养工作才能健康长久地运转。

- 1/ 人平均少活了 50 岁
- 2/ 死于无知的人有多少
- 2/ 健康的含义
- 3/ 健康状况自测方法
- 4/ 健康之门的钥匙在谁手里
- 5/ 养生重在一个“养”字
- 6/ 养生从生活细节做起
- 9/ 动静交替最相宜
- 10/ 养生随着性格来
- 12/ 你会养生吗

第2章 会吃与健康成正比

法国有一句谚语：吃是一种需要，会吃却是一门艺术。会吃的人，在享受美食的同时，享受着健康的快乐。

- 15 / 权威部门的饮食建议
- 16 / 哪些食物可提高免疫力
- 18 / 一日三餐怎么吃
- 20 / 做个杂食性“动物”
- 22 / 人生各阶段的饮食原则
- 22 / 吃鸡肉好还是吃鸭肉好
- 23 / 产妇吃鸡有讲究
- 23 / 羊肉是冬令滋补佳品
- 24 / 兔肉是理想的养生肉类
- 25 / 健康汤中来
- 27 / 鸡汤的营养价值比鸡肉高吗
- 27 / 饮出来的健康
- 29 / 哪类人应多喝牛奶
- 31 / 吃水果的学问
- 32 / 四季气候与饮食养生
- 33 / 慎吃反季节蔬果

- 33 / 适量吃些巧克力
- 35 / 常吃解毒食物有益健康
- 36 / 冬吃萝卜夏吃姜
- 37 / 蒜的养生价值
- 39 / 食醋是养生佳品
- 40 / 食物搭配小知识
- 42 / 荤素兼顾最养生
- 43 / 食品采购睁大眼
- 44 / 动物全身都是宝吗
- 46 / 家庭饮食的常见误区
- 49 / 饥饿时不宜吃哪些食物

第3章 运动的身体不“生锈”

别说没时间锻炼,时间就像海绵里的水,挤一挤就会有。

- 51 / 流水不腐,户枢不蠹
- 52 / 锻炼的原则
- 52 / 锻炼的方法
- 53 / 锻炼场所的选择

- 53 / 几种健身之“最”
- 54 / 有氧运动风靡全球
- 56 / 走啊走,健康跟你一路走
- 58 / 步行减肥的三要素
- 59 / 健康登楼梯有诀窍
- 60 / 快步走——强体健身新招术
- 60 / 快慢交替有益健康
- 61 / 1 分钟运动健身法
- 61 / 5 分钟运动健身法
- 62 / 没时间锻炼怎么办
- 62 / 跳舞有益身心健康
- 63 / 世界上最懒的运动方法
- 63 / 哑铃锻炼的方法
- 64 / 调整体操跟我学
- 65 / 脑力劳动者运动操
- 67 / 太极拳老少皆宜
- 67 / 奇特的健身法
- 68 / 运动的三点忠告
- 71 / 日常生活中的锻炼机会
- 72 / 生命在于有度的运动
- 73 / 科学运动防猝死

74/ 秋冬毒雾杀人刀

75/ 冬天宜多动

76/ 夏季运动五不宜

78/ 健身运动的误区

79/ 要运动不要盲动

第4章 把好睡眠质量关

睡眠左右着人体的免疫功能。如果你希望自己身体倍儿棒,就必须检视一下自己的睡眠质量。

81/ 深度睡眠是健康的重要标志

82/ 不良的睡眠严重影响健康

83/ 睡多长时间合适

83/ 采取正确的睡眠姿势

84/ 选个好枕头

86/ 蒙头大睡不可取

87/ 被子应当这样盖

87/ 睡觉磨牙怎么办

88/ 打鼾莫轻视

88/ 呼呼大睡也能减肥

- 89 / 裸睡有益健康
- 89 / 多吃有助于睡眠的食物
- 91 / 睡前的六个好习惯
- 92 / 睡前放松有好处
- 93 / 睡前保健八法
- 95 / 积极改善你的睡眠
- 96 / 营造甜美梦乡
- 96 / 几种简便实用的催眠方法
- 97 / 长期熬夜害处多
- 98 / 克服贪睡赖床的毛病
- 100 / 改正不良的睡眠习惯
- 102 / 睡前小酌危害大
- 102 / 夜间易醒可适当服药
- 103 / 老年人慎选安眠药
- 104 / 有关睡眠的几个误区
- 106 / 什么叫失眠症
- 107 / 失眠症的症状
- 107 / 失眠症的产生原因
- 109 / 失眠症的综合治疗

第5章 心情舒畅百病消

心中充满阳光与快乐的人,体内会产生一些对人体有益的内分泌物质,因此可以健康长寿。

111 / 心理健康的标准

112 / 精神免疫胜良药

112 / 心理养生四要素

114 / 良性暗示助健康

114 / 清楚地认识自己

115 / 愉快地接纳自己

116 / 自觉地控制自己

117 / 坏情绪易带来癌症

119 / 不容忽视的抑郁症

120 / 克服嫉妒心理

121 / 心理调节除疲劳

123 / 制服发怒的烈马

125 / 摆脱空虚感

126 / 别让上网成吸毒

127 / 不要把自己孤立起来

128 / 学会面对孤独

129 / 心理健康要防八个“过度”

130 / 保持良好的心境

131 / 心病妙药十味

132 / 快乐其实很简单

133 / 笑口常开青春永在

133 / 来自佛家的启示

第6章 居家污染不可小觑

家是一个充满温馨的避风港,累了、倦了,总想在家好好地享受平静祥和的生活,或者与爱人、孩子无忧无虑地休闲娱乐。但是,在这个心灵与身体的栖居之堂,却也暗藏着许多健康隐患。在对其无比眷恋并付之以情感的同时,我们也要警惕它带来的身心危害。

135 / 装修杀手怎么防

137 / 吊顶之前请三思

137 / 大理石不要装在家中

138 / 家庭装修污染自测

138 / 室内生物性污染与人体健康

139 / 做好卧室的卫生保健

141 / 漂浮在厨房里的三大“杀手”

143 / 让卫生间卫生起来

- 143 / 让你的耳朵清静一会儿
- 145 / 远离空调病
- 147 / 电视好看宜少看
- 148 / 谨防现代照明病
- 148 / 红外线取暖易伤眼
- 149 / 手机辐射可能危害健康
- 151 / 小心使用微波炉
- 152 / 莫让吸尘变扬尘
- 152 / 处理地毯有主意
- 153 / 驱蚊时别驱走自己的健康
- 154 / 养宠物的五个忠告
- 156 / 拥有一片家庭绿洲

第7章 学几招简易排毒方法

轻松愉快的排毒之旅,是解决你身体滞重、面容黯淡和精神不振的最有效方式。每一天,每一刻,你可以选择一种健康、纯净的生活排毒方式,体验排毒过后身体的轻盈与精神的愉快,塑造你由内而外的美丽。

- 159 / 百病由毒生
- 161 / 人人都有毒

- 162 / 毒从何处来
- 164 / 介绍三位排毒功臣
- 167 / 排毒饮食风云榜
- 168 / 饥饿排毒养生法
- 170 / 流汗排毒养生法
- 171 / 食醋排毒养生法
- 173 / 通便排毒养生法
- 175 / 肾脏排毒养生法
- 177 / 胆囊排毒养生法
- 178 / 谨防吃进毒素

第8章 不用花钱的按摩养生法

按摩是一种古老的保健治病方法。古籍《素问调经论》说：“神不足者，视其虚弱，按而致之。”说明按摩有疏通气血，补虚扶正的作用。其中，自我按摩是我国流传已久的一种不用花钱的养生祛病好方法。

- 181 / 按摩的神奇功效
- 183 / 耳廓按摩养生法
- 184 / 眼目按摩养生法
- 186 / 鼻部按摩养生法

- 187 / 牙齿叩击养生法
- 189 / 胸部按摩养生法
- 190 / 腋窝按摩养生法
- 190 / 背部按摩养生法
- 191 / 腹部按摩养生法
- 192 / 足部按摩养生法
- 194 / 脏腑拍打养生法
- 195 / 十指按摩养生法
- 196 / 靠按摩治疗落枕
- 197 / 靠按摩治疗老花眼
- 198 / 靠按摩治疗前列腺肥大
- 198 / 靠按摩治疗食欲不振
- 199 / 靠按摩治疗肩膀酸痛
- 201 / 靠按摩治疗鼻塞
- 201 / 靠按摩治疗耳鸣
- 202 / 靠按摩消除疲劳瞌睡
- 203 / 靠按摩治疗胃部不适
- 205 / 你会用电子按摩器吗

第9章 穿着打扮以健康为本

佛靠金装,人靠衣装,三分长相,七分打扮。穿着早就不仅仅是人们避寒遮羞的工具,更成为人们美丽的源泉。爱美之心人皆有之,但在爱美的同时,千万别忽略穿着打扮要以健康为本。

- 207 / 穿衣切记松紧适宜
- 208 / 常换衣服保健康
- 208 / 谨防瘦身衣的危害
- 209 / 过敏体质者慎用羽绒制品
- 210 / 穿牛仔裤需要注意
- 211 / 化纤织品有静电
- 211 / 要风度更要温度
- 212 / 衣服也会伤人
- 213 / 冬季戴帽胜穿袄
- 214 / 领带别勒得太紧
- 214 / 鞋跟过高弊病多
- 215 / 夏天谨防“首饰病”
- 215 / “春捂秋冻”有限度
- 216 / 贴身内衣不可买来就穿
- 217 / 好的文胸让女人“挺美”

218 / 老年人如何选择衣着

219 / 孕妇如何选择衣着

220 / 烫发过频不利健康

220 / 夏季不宜化浓妆

221 / 口红和唇膏不宜多用

第 10 章 用对药物巧养生

药物是对抗病魔的一把尖刀——使用得当能将病魔立马降服,使用不当放倒的将是自己。

223 / 家庭药箱你有吗

225 / 何时服药效果好

227 / 服药的姿势与饮水量

228 / 不可滥用抗生素

228 / 吃错药了怎么办

229 / 速效感冒胶囊勿乱吃

230 / 生活中常见的“无效”用药

231 / 如何口服降糖药

231 / 慎用牛黄解毒片

232 / 哪些中西药不宜同服

233 / 不能突然停服的药物