

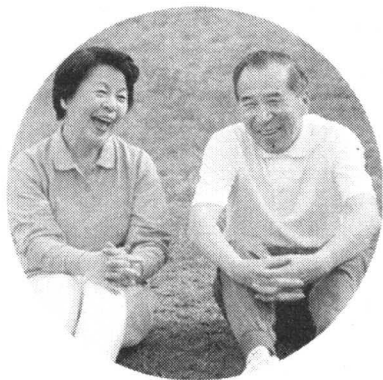


7

《新世纪健康文萃》

# 送给老年人的健康

罗盛增 主编



中国医药科技出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

送给老年人的健康/罗盛增主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2005.3  
(新世纪健康文萃; 7)

ISBN 7 - 5067 - 2996 - 2

I. 送... II. 罗... III. 老年人 - 保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 003835 号

**美术编辑** 陈君杞

**责任校对** 张学军

**版式设计** 郭小平

**出版** 中国医药科技出版社

**地址** 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

**邮编** 100088

**电话** 010 - 62244206

**网址** [www.mpsky.com.cn](http://www.mpsky.com.cn)

**规格** 880 × 1230mm <sup>1</sup>/<sub>24</sub>

**印张** 12 <sup>1</sup>/<sub>4</sub>

**字数** 274 千字

**印数** 1—3000

**版次** 2005 年 3 月第 1 版

**印次** 2005 年 3 月第 1 次印刷

**印刷** 三河富华印刷包装有限公司

**经销** 全国各地新华书店

**书号** ISBN 7 - 5067 - 2996 - 2/R · 2504

**定价** 23.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

随着医学的发展，对健康的涵义有了新的认识。过去把没有病，身体不衰就看作是健康了。现在则不同，要躯体、精神心理、社会生活处于完美状态才能说健康良好。这个要求比过去高多了。对如何达到这个要求，必须有新的认识和新的措施。

衣食住行中都有符合卫生要求与不符合卫生要求之分。不符合卫生要求的许多习惯，固有知识不足的问题，但更多的却是习惯难改。提高自我保健能力，必须在实际行动上下功夫，养成良好的卫生习惯，摒弃不好的卫生习惯。

原全国人大常委会副委员长

**吴阶平**

## 带给您健康文明的生活

我们的国家从来没有像现在这样关注人类的健康和生存方式。我们的国民也从没有像现在这样不遗余力地追求文明健康的生活。

“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。人们越来越明白：健康长寿的目标完全可以通过自我调解的方式去实现。医疗制度的改革，使家庭医疗与保健更为人们所关注。防病于未然，用健康文明的生活方式代替生病后的被动服药，已成为人们的共识。

这部书就是在这样的背景下应运而生的。历时数年辛劳，意在造福众生。四千多条有关健康的信息资料，融通中西，医药并举，疗诊结合，科学实用，全书共七册，堪称医学科普知识的“宝典”，生活保健的“百科”。

本书提供了强身健体、保健养生的最新资料，收录了心理、生理、理疗、饮食、起居等方面的权威信息，内容翔实、言简意明，具有很强的实用性和参考价值。

每个人都祈盼健康长寿，但如何实现健康长寿，却不是人人都清楚的。许多人迷信实验室中研制出来的大小药方和五花八门的各种药品，而忽略了健康的生活方式、科学的食疗结构、不懈的健身运动，对延伸人们的生命有着神奇的功效。这些点点滴滴看似微小的作用日积月累，最终延续了生命的长河。

本书付梓前，邢复硕等多位医理精湛的医务工作者进行了最后审校。独具慧眼的出版社领导及责任编辑付出了辛勤劳动，从而使本书集腋成裘、及早面世。本书参考了大量医药和养生方面的有关文献，从中多受启发和教益，受益于本书的读者也应感谢他们。

人们对科学保健、益智强生的认识还在不断深化中。那些正在接受医疗和服用药物的读者，在采用本书的建议时，不妨注意咨询职业医生的意见。本书不能完全替代疗法，但您在听取本书的指导和告诫后，将得到巨大的回报——充满健康和活力的生活。

主编 罗盛增

## 目 录

### 饮食延寿

1. 老年人的膳食清、淡、鲜 ..... ( 3 )
2. 老年人需补充八类营养物 ..... ( 3 )
3. 老年人健康饮食十项法则 ..... ( 3 )
4. 有益老年健康的食物 ..... ( 4 )
5. 老年人怎样才能增进食欲 ..... ( 5 )
6. 老年每天吃多少好 ..... ( 5 )
7. 饮食可改善老年人记忆 ..... ( 6 )
8. 老年人为什么要多吃鱼 ..... ( 6 )
9. 老年保健食品——酥鱼 ..... ( 7 )
10. 多吃红枣不显老 ..... ( 8 )
11. 老人常吃蜂蜜有益 ..... ( 8 )
12. 常吃猪血益处多 ..... ( 9 )
13. 老年补钙食物为主 ..... ( 9 )
14. 老寿星常喝枸杞水 ..... ( 10 )
15. 老人体弱的食疗 ..... ( 10 )
16. 无齿老人的膳食 ..... ( 11 )
17. 老年人尿频的食疗 ..... ( 11 )
18. 老年人神经衰弱的食疗法 ... ( 12 )
19. 老年虚性水肿的食疗 ..... ( 13 )
20. 老年膳食五误区 ..... ( 14 )
21. 老人不宜食菜籽油 ..... ( 14 )
22. 喝茶可防老年骨折 ..... ( 15 )
23. 增强食欲有讲究 ..... ( 15 )
24. 老人如何选吃水果 ..... ( 16 )
25. 有色果蔬可保护老年人视力  
..... ( 16 )
26. 老有所饮才益寿 ..... ( 17 )
27. 老年人宜喝紫菜汤 ..... ( 17 )
28. 老年人长期素食不可取 ..... ( 18 )
29. 老人饮食要讲“度” ..... ( 18 )
30. 老年人怎样补钙 ..... ( 19 )

## 2 送给老年人的健康

### 运动健身

1. 老年人宜科学散步 ..... ( 23 )
2. 老人需户外活动 ..... ( 23 )
3. 骑车有益健康 ..... ( 23 )
4. 颈部锻炼能提高吞咽能力 ..... ( 24 )
5. 老人长跑需护膝 ..... ( 25 )
6. 游泳可防衰老 ..... ( 25 )
7. 老人不适应登楼运动 ..... ( 26 )
8. 老人健身小诀窍 ..... ( 26 )
9. 老人晨练前要进食 ..... ( 27 )
10. 老人锻炼四忌 ..... ( 27 )
11. 老人跳舞六忌 ..... ( 28 )
12. 老年舞迷勿要心太专 ..... ( 29 )
13. 老人不妨做做提肾运动 ..... ( 29 )
14. 老人经常“踮脚”“打拳”  
..... ( 29 )
15. 老年高血压患者锻炼四注意  
..... ( 30 )
16. 延缓老化的秘诀是运动 ..... ( 30 )
17. 人老六慢保平安 ..... ( 31 )

### 监测疾病

1. 老年危急重症先兆 ..... ( 35 )
2. 老人清晨异常疾病报警 ..... ( 35 )
3. 老人“缠腰龙”莫忘查肿瘤  
..... ( 36 )
4. 静脉炎是老人患癌症的信号  
..... ( 36 )
5. 引起老人气短的常见病 ..... ( 36 )
6. 老年性心绞痛的特殊表现 ..... ( 37 )
7. 老人骨痛难忍当心血癌 ..... ( 38 )
8. 老人耳鸣请查心脏 ..... ( 38 )
9. 老人记忆力下降与疾病 ..... ( 38 )
10. 警惕唇发黑、定期查眼底 ... ( 39 )
11. 老年胆石症勿误诊 ..... ( 39 )
12. 老人手颤原因多 ..... ( 40 )
13. 老年痴呆自我测试 ..... ( 40 )
14. 老年性黄斑变性的自我测定  
..... ( 41 )
15. 老人高胆固醇并非坏兆头 ... ( 42 )
16. 老人应定期做哪些体检 ..... ( 42 )
17. 常查血糖和“血流变” ..... ( 43 )

# 养生益寿

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. 现代老人养生新概念 .....   | ( 47 ) |
| 2. 老人生活要“三慢” .....   | ( 48 ) |
| 3. 老人需神补、食补、药补 ..... | ( 48 ) |
| 4. 老人的自我保健 .....     | ( 49 ) |
| 5. 老年生活的十条建议 .....   | ( 50 ) |
| 6. 长寿十原则 .....       | ( 51 ) |
| 7. 秘诀七招 延缓衰老 .....   | ( 51 ) |
| 8. 老年生活八定时 .....     | ( 52 ) |
| 9. 老人勿忘保护味觉 .....    | ( 53 ) |
| 10. 老人昂首挺胸益健康 .....  | ( 53 ) |
| 11. 老人仰睡好，少坐硬板凳 ...  | ( 54 ) |
| 12. 起床后做好保健九件事 ..... | ( 54 ) |
| 13. 老年人健脑须知 .....    | ( 55 ) |
| 14. 老人家庭保健按摩 .....   | ( 55 ) |
| 15. 如何做“年轻型老人” ..... | ( 56 ) |
| 16. 怎样多活一二十年 .....   | ( 57 ) |
| 17. 老年夫妻间的健康监护 ..... | ( 58 ) |
| 18. 幸福晚年得有“四老” ..... | ( 58 ) |
| 19. 长寿最怕心先老 .....    | ( 59 ) |
| 20. 老人要把三个问题调整好 ...  | ( 60 ) |
| 21. 老少相聚益健康 .....    | ( 61 ) |

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 22. 过虑则失神 失神则短寿 ...       | ( 61 ) |
| 23. 静与老年健康 .....          | ( 62 ) |
| 24. 如何对付老来胖 .....         | ( 63 ) |
| 25. 老人太瘦也不好 .....         | ( 63 ) |
| 26. 笑口常开可延年 .....         | ( 64 ) |
| 27. 改善免疫 延缓衰老 .....       | ( 65 ) |
| 28. 老年男性与骨质疏松 .....       | ( 65 ) |
| 29. 老年人用电脑注意什么 .....      | ( 67 ) |
| 30. 旅游益健康 .....           | ( 67 ) |
| 31. 中老年夫妻莫忽视花前月下<br>..... | ( 68 ) |
| 32. 阿司匹林与老年病 .....        | ( 69 ) |
| 33. 老年人用药原则 .....         | ( 69 ) |
| 34. 抗衰老中药歌 .....          | ( 70 ) |
| 35. 怎样保护肝肾 .....          | ( 70 ) |
| 36. 老年人保护免疫力的方法 ...       | ( 71 ) |
| 37. 老年人养生勿入误区 .....       | ( 71 ) |
| 38. 老年人养生应以饮食为本 ...       | ( 72 ) |
| 39. 老来俏心自少 .....          | ( 73 ) |
| 40. 老人好美有利健康 .....        | ( 73 ) |
| 41. 老人穿衣谨防静电伤身 .....      | ( 74 ) |
| 42. 老年人内衣的选择 .....        | ( 74 ) |
| 43. 老人勿穿平底鞋 .....         | ( 74 ) |

### 警钟防病

1. 老人夜间常发作哪些病 ..... ( 79 )
2. 老人应预防血栓的形成 ..... ( 79 )
3. 中老年要警惕扁桃体癌 ..... ( 80 )
4. 老年预防急性胰腺炎 ..... ( 81 )
5. 老人须防噎食意外 ..... ( 82 )
6. 老人舌痛须防血栓 ..... ( 82 )
7. 老人谨防脑外中风 ..... ( 83 )
8. 房颤可致脑梗死 ..... ( 84 )
9. 老人应谨防药物性尿潴留 ..... ( 84 )
10. 警惕老年急性白血病 ..... ( 84 )
11. 老人憋不住尿当心脑痴呆 ... ( 85 )
12. 老年胆源性腰背痛不可忽视  
..... ( 86 )
13. 老年性吸收不良综合征要注意  
..... ( 87 )
14. 老人旅游须防范疲劳骨折 ... ( 87 )
15. 老人久服地西洋当心骨折 ... ( 88 )
16. 老人须防药物性脑出血 ..... ( 88 )
17. 老人输液要慎重 ..... ( 89 )
18. “返老还童”并非都是好事  
..... ( 89 )

19. 暴晒早出老年斑 ..... ( 90 )
20. 老年斑突然增多要防癌 ..... ( 90 )
21. 老年斑也可酿大祸 ..... ( 91 )
22. 老人冬练,“早”有隐患 ..... ( 91 )
23. 老人不宜打响喷嚏 ..... ( 92 )
24. 老人慎做体外震波碎石 ..... ( 92 )
25. 警惕八种老来瘦 ..... ( 93 )
26. 急性白血病临床特征及预防  
..... ( 93 )
27. 老人须防饭后低血压症 ..... ( 94 )
28. 耄耋之年勿忘驱虫 ..... ( 95 )
29. 老人如何预防驼背 ..... ( 95 )
30. 老人须防缺铬 ..... ( 95 )
31. 老人谨防“暖气病” ..... ( 96 )
32. 老人种疫苗可防肺炎 ..... ( 97 )
33. 七十不留宿、八十不留餐 ... ( 97 )
34. 老人慎入股市 ..... ( 98 )
35. 老人须防隐性疾病 ..... ( 99 )

### 老年多发病

1. 不容忽视的食欲减退 ..... ( 103 )
2. 老年性精神病 ..... ( 103 )
3. 老年性腹主动脉瘤 ..... ( 104 )

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 4. 老年易患的急腹症 ..... (104)    | 12. 老年人冬季养生三字经 ..... (120) |
| 5. 老年急性胆囊炎 ..... (105)     | 13. 天凉了老人需防哪些病 ..... (121) |
| 6. 老年性红斑狼疮 ..... (105)     | 14. 老人度冬须护脚 ..... (121)    |
| 7. 老年水源性瘙痒症 ..... (106)    | 15. 老人冬季吃什么水果好 ..... (122) |
| 8. 老人关节常见的两种病变 ..... (106) | 16. 老人冬季保健五不宜 ..... (123)  |
| 9. 老年腰突症 ..... (107)       | 17. 老人越冬五防 ..... (123)     |
| 10. 老年痴呆症 ..... (107)      | 18. 老人冬季运动七忌 ..... (124)   |
| 11. 老人手颤抖 病根在脑中 ... (108)  | 19. 老人冬季洗澡七忌 ..... (124)   |
| 12. 老人跌倒时易发生的骨折 ... (109)  | 20. 入冬老人须防六病 ..... (125)   |
| 13. 老人为何食不知味 ..... (109)   | 21. 老人冬季生活八忌 ..... (125)   |

### 季节养生

1. 气温气压与老年病 ..... (113)
2. 老人的春季食补 ..... (113)
3. 老人过春“五要暖” ..... (114)
4. 春天老人生活五忌 ..... (115)
5. 老人春练要适度 ..... (116)
6. 老人夏季的饮食调养 ..... (116)
7. 老年人夏季饮食选择 ..... (117)
8. 老人夏季应坚持低盐饮食 ..... (118)
9. 老人须防六月泻 ..... (118)
10. 老人夏季应防血粘度增高 ... (119)
11. 秋凉防“老寒脚” ..... (119)

### 健身禁忌

1. 老年食忌 ..... (129)
2. 健身养老十不要 ..... (129)
3. 老人十件不要做的事 ..... (130)
4. 老人不宜“恋床” ..... (130)
5. 老人不宜坐着打盹 ..... (131)
6. 脸上痣勿多摸 ..... (131)
7. 老人切勿随意拔牙 ..... (132)
8. 老年夫妻莫争吵 ..... (132)
9. 老人饮酒三不宜 ..... (133)
10. 老人戒烟更应当 ..... (133)
11. 人老慎练头颈 ..... (133)

## 6 送给老年人的健康

12. 老年养生忌伤感 ..... (134)
13. 人到老年有“六怕” ..... (135)
14. 低体温老人用药禁忌 ..... (135)
15. 老人服降压药“五不要” ... (136)
16. 老年人的服药误区 ..... (136)
17. 五十岁后减肥不利长寿 ..... (137)
18. 老人不宜用浴罩洗澡 ..... (137)
19. 小小眼药水可夺老人命 ..... (138)
20. 老年人防“四伤” ..... (138)
21. 老人慎用甲氧氯普安 ..... (139)
22. 老人慎用银杏叶片与氨茶碱  
..... (139)
23. 人参鹿茸服用有禁忌 ..... (140)
24. 老人生病别卧床不起 ..... (140)
25. 葵花子不宜多吃 ..... (140)
7. 老年消化性溃疡的治疗 ..... (147)
8. 为老年人尿频解烦恼 ..... (149)
9. 老人急尿自我治疗法 ..... (149)
10. 老年糖尿病的心理调适 ..... (149)
11. 谈谈老年性精神病 ..... (150)
12. 老年人防止视力减退一法 ... (151)
13. 老年人为何容易“上火” ... (151)
14. 谈谈老人痛风 ..... (152)
15. 一走腿就痛、切莫入误区 ... (153)
16. 老年皮肤病的防治 ..... (154)
17. 手脚为何长茧 ..... (155)
18. 老人哮喘的症状及治疗 ..... (155)
19. 老人如何抗御呼吸道感染 ... (156)
20. 老人呼吸道感染的护理 ..... (156)
21. 老人噎食现场急救 ..... (157)
22. 老年斑的药物防治 ..... (157)
23. 按摩治疗老年斑 ..... (158)
24. 老年斑与老年角化 ..... (158)
25. 生姜可除老年斑 ..... (159)
26. 老年人如何预防贫血 ..... (159)
27. 吃臭豆腐可预防老年痴呆 ... (159)
28. 活动四肢拍打身体防治痴呆  
..... (160)
29. 老年皮肤褶皱烂症 ..... (160)
30. 老人感冒十大特点 ..... (161)
31. 老人口臭的防治 ..... (162)

### 疾病防治

1. 老人急性腹痛怎么办 ..... (143)
2. 老年急症的院前处理 ..... (143)
3. 漫谈中老年骨质增生 ..... (144)
4. 老年性膝痛的防治 ..... (145)
5. 老人食管疾病与对策 ..... (145)
6. 老人消化道出血的防治 ..... (146)

32. 中老年好发于面部的良性肿瘤 ..... (162)
33. 老年人喝牛奶为啥易腹泻 ... (163)
34. 老年性痴呆的预防及治疗 ... (163)
35. 唱歌可治老年痴呆 ..... (164)

### 自我调适

1. 掌握养生主动权 ..... (169)
2. 生命在善于自我调适 ..... (169)
3. 日常保健你该怎么做 ..... (170)
4. 自我健康的秘诀 ..... (170)
5. 养生在平时 ..... (171)
6. 怎样对待心理不平衡 ..... (171)
7. 保持乐观少发怒 ..... (172)
8. 夫妻不要有矛盾就冷床 ..... (173)
9. 晨起前保健 10 分钟 ..... (173)
10. 豁达方可享天年 ..... (174)
11. 现代生活与紧张综合征 ..... (175)
12. 健康新办法：想象养生 ..... (176)
13. 与人善处助长寿 ..... (176)
14. 异性交往有益身心 ..... (177)
15. 拥抱与健康新解 ..... (177)
16. 真爱是健康的良药 ..... (178)

### 自我监测

1. 健康标准自我监测 ..... (181)
2. 看看你的健康是否达标 ..... (181)
3. 体压与健康 ..... (182)
4. 从手掌肤色判断健康 ..... (183)
5. 增强免疫力 12 招 ..... (183)
6. 学会正确地呼吸 ..... (184)
7. 不要抑制人体自身保护反应  
..... (184)
8. 以吻示爱有危害 ..... (185)

### 季节保健

1. 过春节要养身莫伤体 ..... (189)
2. 新春佳节特别提示 ..... (189)
3. “春捂秋冻”之春捂 ..... (191)
4. “春捂秋冻”之秋冻 ..... (191)
5. 春季宜多梳头 ..... (192)
6. 夏日来临话养生 ..... (193)
7. 自我调适度苦夏 ..... (193)

## 8 送给老年人的健康

8. 盛夏不要忘补钾 ..... (194)
9. 夏季补水的学问 ..... (194)
10. 盛夏宜饮中药茶 ..... (195)
11. 夏令话午睡 ..... (196)
12. 紧急降温实不该 ..... (197)
13. 热时赤膊人更热 ..... (197)
14. 夏天要保护好汗腺 ..... (198)
15. 夏季如何用香水 ..... (199)
16. 夏季“冰箱病”及预防 ..... (199)
17. 夏季常见的“用物症” ..... (200)
18. 夏天减肥诀窍 ..... (200)
19. 秋天的衣食住行 ..... (201)
20. 早秋进补的宜与忌 ..... (201)
21. 金秋季节防脱发 ..... (202)
22. 冬季养生十法 ..... (202)
23. 冬季防发胖 ..... (203)
24. 为何冬季皮肤瘙痒 ..... (204)
25. 冬日要给孩子多晒太阳 ..... (205)
26. 冬天请君到室外 ..... (205)
27. 冬令进补有“六戒” ..... (206)
28. 冬季易做的糊涂事 ..... (206)
29. 哪些腹痛与天气有关 ..... (207)

## 延年益寿

1. 生命在于平衡 ..... (211)
2. 合理营养才能长寿 ..... (211)
3. 饮食与长寿 ..... (212)
4. 食量与寿命 ..... (212)
5. 吃好早餐能长寿 ..... (213)
6. 保持精力旺盛的方法 ..... (214)
7. 起居有常强身益寿 ..... (215)
8. 适量吃巧克力有助长寿 ..... (216)
9. 家务劳动也能延年益寿 ..... (217)
10. 喝凉开水利于长寿 ..... (218)
11. 每日淋浴可增寿 ..... (218)
12. 情绪乐观者长寿 ..... (219)
13. 多友能长寿, 多聊有益处 ... (219)
14. 寿自从容来 ..... (219)
15. 顺其自然是健康心态 ..... (220)
16. 进食少寿命长 ..... (221)
17. 吃得越慢活得越久 ..... (221)
18. 延年益寿有定律 ..... (222)
19. 九种人可望长寿 ..... (222)
20. 适度紧张人增寿 ..... (223)
21. 怎样多活 20 年 ..... (224)

- 22. 十项办法能延寿 ..... (224)
- 23. 健康长寿八件事 ..... (225)
- 24. 吃得多老得快 ..... (226)
- 25. 消除早衰的七种方法 ..... (226)
- 26. 夫妻怄气争吵有害健康 ..... (227)
- 27. 戒怒是养身之本 ..... (228)
- 28. 生气危害健康 ..... (228)

### 美容美发与洗浴

- 1. 健体美容的零食 ..... (233)
- 2. 睡眠如何美容 ..... (233)
- 3. 饮水有利健美 ..... (234)
- 4. 早起早睡皮肤美 ..... (235)
- 5. 早晚不要使用相同的化妆品  
..... (235)
- 6. 去皱秘方几则 ..... (235)
- 7. 冬瓜减肥与美容功能 ..... (236)
- 8. 冬季宜用油性护肤品 ..... (237)
- 9. 男性美容三误区 ..... (238)
- 10. 核酸饮食有益美容 ..... (238)
- 11. 刺激脚心皮肤白, 番茄涂脸可  
去皱 ..... (239)
- 12. 浓妆艳抹有碍健康 ..... (239)

- 13. 食疗之美发 ..... (240)
- 14. 常吃枣防落发, 多洗头好处多  
..... (240)
- 15. 漂亮是吃出来的 ..... (241)
- 16. 护发有四问 ..... (241)
- 17. 染发洗发中的小问题 ..... (242)
- 18. 秃发的预防 ..... (242)
- 19. 护发的秘诀 ..... (243)
- 20. 干梳头干浴面治疗秃头白发  
..... (243)
- 21. 专家谈头发养护 ..... (244)
- 22. 炎夏健身沐浴法 ..... (244)
- 23. 爽身中药浴 ..... (245)
- 24. 洗脸有讲究 ..... (245)
- 25. 洗漱水温与人体保健 ..... (246)
- 26. 洗澡不宜用劲搓皮肤 ..... (247)
- 27. 桑拿浴并非人人适宜 ..... (247)

### 姿势与健康

- 1. 生活中的最佳姿势 ..... (251)
- 2. 坐姿不正催人老 ..... (251)
- 3. 乘车不宜闭目养神 ..... (251)
- 4. 如何纠正外八字脚 ..... (252)

## 10 送给老年人的健康

- |                           |       |                      |       |
|---------------------------|-------|----------------------|-------|
| 5. 睡出美人来 .....            | (252) | 7. 午睡好处多 .....       | (264) |
| 6. 长寿与修饰打扮有关 .....        | (253) | 8. 睡眠要适度 .....       | (264) |
| 7. 穿出好心情 .....            | (254) | 9. 睡圆枕跷跷脚 .....      | (265) |
| 8. 常穿红装有利健康 .....         | (254) | 10. 科学补钙有助睡眠 .....   | (265) |
| 9. 戴耳环有三戒 .....           | (255) | 11. 起床慢叠被 午睡勿伏案 ...  | (266) |
| 10. 佩戴首饰与人体健康 .....       | (255) | 12. 减少睡眠使人变老 .....   | (266) |
| 11. 服装的毒物由何而来 .....       | (256) | 13. 睡懒觉有碍健康 .....    | (266) |
| 12. 新衣穿前应清洗 .....         | (256) | 14. 枕头与健康 .....      | (267) |
| 13. 领带勿系太紧 .....          | (257) | 15. 家庭卫生死角——枕头 ..... | (268) |
| 14. 变色镜不宜常戴 .....         | (257) |                      |       |
| 15. “城市文明病”——挎包病<br>..... | (257) |                      |       |
| 16. 夫妻大被同眠坏处多 .....       | (258) |                      |       |

### 合理睡眠

- |                    |       |                    |       |
|--------------------|-------|--------------------|-------|
| 1. 睡前应做哪些事 .....   | (261) | 1. 轻音乐改善心脏功能 ..... | (271) |
| 2. 睡前保健八法 .....    | (261) | 2. 娱乐抗衰五法 .....    | (271) |
| 3. 睡眠与人体免疫功能 ..... | (262) | 3. 音乐可醒脑 .....     | (272) |
| 4. 一觉熟睡利健康 .....   | (262) | 4. 唱上几声也健康 .....   | (272) |
| 5. 睡眠的保健功能 .....   | (263) | 5. 书法健身养生长寿 .....  | (273) |
| 6. 老人仰睡好处多 .....   | (263) | 6. 写字与养生 .....     | (274) |
|                    |       | 7. 自我敲打除疲劳 .....   | (275) |
|                    |       | 8. 自言自语可怡情 .....   | (276) |
|                    |       | 9. 适度疲劳有益健康 .....  | (276) |
|                    |       | 10. 哈欠与健康 .....    | (277) |

### 娱乐抗衰祛疲劳

## 饮食延寿

