

健康365

JIANKANG 365



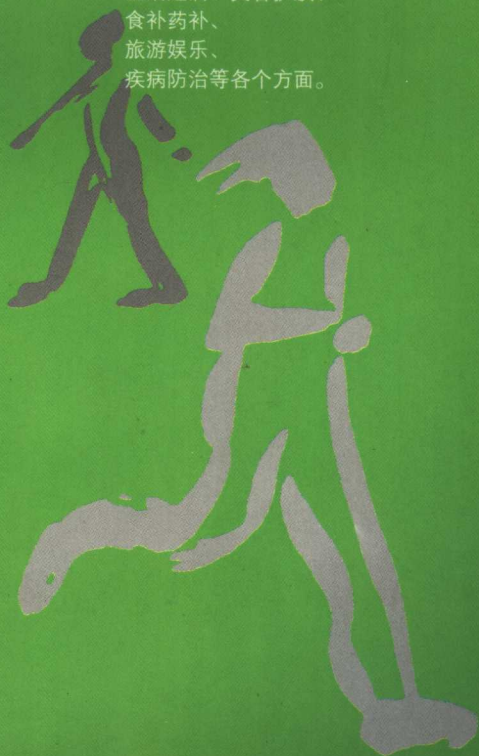
JIANKANG 365

主编 谢英彪

湖南科学技术出版社

作者针对大众在养生保健的
热点、疑点、难点、盲点问题，
每天给出一个有关健康的话题，
科学地进行了指导。

全书涉及心理调整、
营养膳食、
体育健康、
生活起居、美容护肤、
食补药补、
旅游娱乐、
疾病防治等各个方面。



健康365

JIANKANG 365

JIANKANG 365

))))) ●

主 编 谢英彪
副主编 陈大江 周明飞 梁 键
编 者 刘欢团 黄志坚 严玉美
吴 雁 蔡红雅 张立平
傅 蓉 谢 春 王天宇
陈素勤 徐贞勇 邱 菊
赵光霞 徐 蕾 宗 蓁
夏 至 艾 园 方 红



K 湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康365 / 谢英彪编. —长沙: 湖南科学技术出版社,
2005. 12

ISBN 7-5357-4469-9

I. 健... II. 谢... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第154629号

健康 365

主 编: 谢英彪

责任编辑: 梅志洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 长沙市银北盛印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)。

厂 址: 长沙市岳麓区观沙岭

邮 编: 410013

出版日期: 2006 年 2 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17.75

字 数: 459000

书 号: ISBN 7-5357-4469-9/R·1010

定 价: 30.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

随着时代的进步、社会的变化，人们的价值观念日益呈现多元化的色彩，导致人们对人生的追求也越来越丰富多彩：事业的建树、家庭的幸福、生活的舒适、工资的丰厚、友谊的慰藉……这些无疑都很重要，而且一个都不能缺少。但与所有这一切相比，人的健康显得更为重要。

皮之不存，毛将焉附？一个人如果失去了身心健康，生活中所有的一切有何依靠？还有什么意义！所以，健康无价，健康是福！一年 365 天中，随着春、夏、秋、冬的更迭，随着日月推移，气温也有暖、热、凉、寒的变化。人体健康状况和产生的疾病，在每一天中也不尽相同，其中生理功能和病理变化，不断受到自然界的影响和自然法则的支配。因此，人们的养生保健方法必须适当调整，以适应月日周期的变化，这样才能保持旺盛的精力和健康的体魄，以实现“天人合一”、“天人相应”、“逐日养生”的境况。

为系统地总结、普及按日养生保健的理论和实践经验，针对大众在这方面普遍存在的热点、疑点、难点、盲点问题，每天给出一个有关健康的话题，科学地进行指导，这便是我们编撰《健

康 365》的目的。

本书共 365 篇，供读者每天阅读一篇密切结合时令的有关健康的话题，另附简短的健康忠告。全书涉及心理调整、营养膳食、体育锻炼、生活起居、美容护肤、食补药补、旅游娱乐、疾病防治等各个方面。

愿《健康 365》成为您和家人的良师益友。

南京中医药大学第三附属医院教授、主任医师 **谢英彪**

2005 年 8 月 28 日

目 录

● 第1天 我国的春夏秋冬是如何划分的	(1)
● 第2天 春季精神养生的特点	(1)
● 第3天 养肝健脾以调神	(3)
● 第4天 春季养阳学问多	(4)
● 第5天 春日调节情志	(5)
● 第6天 春天静心养神	(6)
● 第7天 春季如何看气象保健康	(8)
● 第8天 春捂与防寒	(11)
● 第9天 疾病追着节气走	(12)
● 第10天 春光无限好，自然赐健康	(13)
● 第11天 春季养生要防风	(14)
● 第12天 霏霏细雨有益健康	(15)
● 第13天 春季开窗与空气消毒	(16)
● 第14天 春季绿化环境	(19)
● 第15天 沙尘天气注意保护呼吸道	(22)
● 第16天 冠心病患者害怕“倒春寒”	(23)
● 第17天 春日亦须防火	(24)

第 18 天	春天如何防紫外线过敏	(25)
第 19 天	春季不要轻视居家污染	(26)
第 20 天	防晒从春天开始	(27)
第 21 天	冬春季节交替时的自我保健	(28)
第 22 天	春日起居无常要不得	(29)
第 23 天	春季生活要有规律	(30)
第 24 天	春天健康睡眠秘诀	(31)
第 25 天	春困不是病, 调理可减轻	(32)
第 26 天	春宜多洗脚	(34)
第 27 天	春季护发	(35)
第 28 天	春季护肤有讲究	(36)
第 29 天	春季美容六法	(38)
第 30 天	美唇护唇该吃什么	(39)
第 31 天	鲜花美容——春天的时尚	(40)
第 32 天	春季怎样养护全身的皮肤	(41)
第 33 天	春装的选择	(42)
第 34 天	报春的纱巾	(47)
第 35 天	春寒不宜穿裙装	(49)
第 36 天	春季鞋袜宜宽松	(50)
第 37 天	春天饮食宜调养阳气	(52)
第 38 天	春季饮食养生原则	(53)
第 39 天	春季饮食养生与疾病预防	(55)
第 40 天	春季饮食养肝为先	(56)
第 41 天	春日食疗话野菜	(58)
第 42 天	春食菠菜, 好处多多	(59)
第 43 天	素食第一品——春笋	(60)
第 44 天	春韭馨香宜常吃	(61)
第 45 天	雨前宜食嫩椿芽	(62)
第 46 天	春季宜多摄取带苦味食物	(64)
第 47 天	春季多吃养肝补脾食物	(65)

● 第 48 天	春季最好的养生饮品——蜂蜜	(66)
● 第 49 天	春季食物宜与忌	(67)
● 第 50 天	春季运动提高身体素质	(68)
● 第 51 天	阳春三月好踏青	(69)
● 第 52 天	春季养生伸懒腰	(72)
● 第 53 天	春天宜散步	(73)
● 第 54 天	春日风中荡秋千	(75)
● 第 55 天	春意盎然说晨炼	(76)
● 第 56 天	春季如何选择锻炼时间	(77)
● 第 57 天	春天不宜剧烈运动	(78)
● 第 58 天	春季养生宜旅游	(79)
● 第 59 天	健康春游从上车开始	(80)
● 第 60 天	春季宜养花	(81)
● 第 61 天	春宜攀树运动	(83)
● 第 62 天	春宜风筝娱乐	(85)
● 第 63 天	春宜垂钓养神	(87)
● 第 64 天	春天谨防抑郁症	(88)
● 第 65 天	春暖花开防水痘	(90)
● 第 66 天	春天宜防红眼病	(92)
● 第 67 天	春暖花开防“流脑”	(93)
● 第 68 天	春季宜防猩红热	(94)
● 第 69 天	春季宜防皮炎	(95)
● 第 70 天	春季宜防麻疹	(96)
● 第 71 天	春季预防流行性腮腺炎	(99)
● 第 72 天	春季宜防百日咳	(100)
● 第 73 天	春季要防过敏性鼻炎	(101)
● 第 74 天	春天宜防花粉过敏	(103)
● 第 75 天	春季感冒宜重视家庭护理	(106)
● 第 76 天	春季宜防儿童鼻出血	(107)
● 第 77 天	春季宜防白色糠疹	(108)

第 78 天	早春时节宜防婴儿抽搐	(109)
第 79 天	春季宜防感冒	(110)
第 80 天	春季宜防风疹	(112)
第 81 天	春季宜防风湿热	(113)
第 82 天	春季宜防蚕豆病	(114)
第 83 天	春季宜防病毒性肝炎	(116)
第 84 天	春宜防便秘	(119)
第 85 天	春天宜防桃花癣	(120)
第 86 天	春天宜防结膜炎	(121)
第 87 天	春季宜防儿童过敏性皮肤病	(122)
第 88 天	溃疡病患者宜重视春季养生	(123)
第 89 天	精神病患者的春季监护	(124)
第 90 天	花开时节宜防哮喘	(125)
第 91 天	春季宜防病毒性心肌炎	(126)
第 92 天	黄梅天宜防心绞痛	(127)
第 93 天	梅雨季节宜防旧伤复发	(128)
第 94 天	春夏之交防湿病	(129)
第 95 天	夏季宜养生	(130)
第 96 天	夏季养生宜心静	(131)
第 97 天	冬病宜夏治	(135)
第 98 天	烈日下宜防紫外线伤害	(138)
第 99 天	高温季节宜防中暑	(139)
第 100 天	低气压时宜重视情绪变化	(143)
第 101 天	夏日出汗宜适量	(144)
第 102 天	祛暑宜用风油精	(145)
第 103 天	夏季服装要通风透气	(147)
第 104 天	宜防“苦夏”	(148)
第 105 天	夏季巧用藿香正气水	(149)
第 106 天	夏季宜戴凉帽	(151)
第 107 天	夏季宜穿透气鞋	(152)

● 第 108 天	夏日炎炎宜护发	(155)
● 第 109 天	夏季宜淡妆	(157)
● 第 110 天	夏季如何旅游	(159)
● 第 111 天	夏天宜午睡	(162)
● 第 112 天	夏季宜防水中毒	(164)
● 第 113 天	入夏须防情感障碍	(165)
● 第 114 天	夏令应选用什么样的化妆品	(167)
● 第 115 天	夏令游泳需护眼	(168)
● 第 116 天	夏日宜穿吸湿袜	(169)
● 第 117 天	夏日如何佩戴隐形眼镜	(171)
● 第 118 天	夏日摇扇可健身防病	(172)
● 第 119 天	夏日宜勤洗澡	(173)
● 第 120 天	夏日宜听音乐	(174)
● 第 121 天	夏日宜重视居室安排	(178)
● 第 122 天	夏日宜重视休闲	(179)
● 第 123 天	夏天穿什么内衣好	(181)
● 第 124 天	夏天冷水浴宜小心	(181)
● 第 125 天	夏天使用空调器禁忌	(183)
● 第 126 天	夏夜宜闲聊	(185)
● 第 127 天	炎夏出汗宜补充盐分	(187)
● 第 128 天	重视泳装卫生	(188)
● 第 129 天	中老年人游泳有益健康	(189)
● 第 130 天	夏季宜学绘画	(190)
● 第 131 天	夏季宜学书法	(192)
● 第 132 天	夏日炎炎宜读书	(194)
● 第 133 天	夏季宜养花	(195)
● 第 134 天	夏日旅游防热浪	(197)
● 第 135 天	夏日旅游要护肤	(199)
● 第 136 天	夏日跳舞宜忌	(200)
● 第 137 天	夏日宜垂钓	(203)

第 138 天	老年人“夏炼”防中暑	(206)
第 139 天	夏季锻炼宜合理安排	(207)
第 140 天	夏季女性好减肥	(209)
第 141 天	夏季注意饮食养生	(210)
第 142 天	夏日饮水宜注意健康	(212)
第 143 天	夏日宜吃薏苡仁	(214)
第 144 天	夏季更应补钙	(216)
第 145 天	夏季进补宜食鸭	(217)
第 146 天	夏季宜适量补钾	(217)
第 147 天	夏季宜清补	(219)
第 148 天	夏令宜食消暑汤	(221)
第 149 天	夏季常吃水果为何还缺维生素 C	(222)
第 150 天	宜饮消暑和补气生津饮料	(223)
第 151 天	幼儿夏季热宜食疗	(225)
第 152 天	冠心病患者如何安度夏天	(226)
第 153 天	过热引起的皮肤病	(227)
第 154 天	忌小看六月泻	(231)
第 155 天	接触松毛虫可患关节炎	(232)
第 156 天	酷暑话防斑	(233)
第 157 天	盛夏时节话防痱	(234)
第 158 天	盛夏严防急性晒伤	(235)
第 159 天	盛夏宜用防暑药	(236)
第 160 天	湿热天气防头癣	(238)
第 161 天	夏季警惕伤寒病传播	(239)
第 162 天	夏季防“乙脑”	(240)
第 163 天	夏季感冒防与治	(242)
第 164 天	夏季宜防股癣	(245)
第 165 天	夏季宜防皮肤感染	(247)
第 166 天	夏季宜防湿疹	(249)
第 167 天	夏季宜防手足癣	(250)

● 第 168 天	夏季宜防细菌性痢疾	(251)
● 第 169 天	夏日宜防毒虫蜇伤	(253)
● 第 170 天	夏日宜防毒蛇咬伤	(254)
● 第 171 天	夏日宜防疖	(256)
● 第 172 天	夏日宜防痈	(258)
● 第 173 天	夏天婴幼儿应防哪些疾病	(259)
● 第 174 天	夏季护好你的肠胃	(260)
● 第 175 天	夏宜防日射病	(262)
● 第 176 天	炎夏宜防热浪病	(263)
● 第 177 天	夏季中暑的急救	(265)
● 第 178 天	夏宜防疖夏	(267)
● 第 179 天	小儿夏季发热的防治	(268)
● 第 180 天	夏季宜防皮炎	(270)
● 第 181 天	夏季宜治类风湿性关节炎	(272)
● 第 182 天	夏秋之交小心病毒上身	(273)
● 第 183 天	夏秋治痢疾重用白头翁	(274)
● 第 184 天	秋日养生宜早睡早起	(276)
● 第 185 天	秋季宜重视气候养生	(277)
● 第 186 天	预防秋泻脱水	(280)
● 第 187 天	秋季性生活要有所收敛	(282)
● 第 188 天	秋雨影响健康	(283)
● 第 189 天	秋日去爬山	(284)
● 第 190 天	秋凉胃里需“暖和”	(289)
● 第 191 天	秋凉时节须防“老寒腿”	(290)
● 第 192 天	秋来莫受潮和凉	(291)
● 第 193 天	秋季宜养肺	(292)
● 第 194 天	夏秋之际宜防“乙脑”	(294)
● 第 195 天	秋季皮肤护理	(296)
● 第 196 天	皮肤要趁秋季进补	(300)
● 第 197 天	秋冬季护肤重在保温	(303)

第 198 天	揭开秋冬手足爱裂口的奥秘	(304)
第 199 天	秋季护发宜防爆	(305)
第 200 天	秋冬季节谈头屑	(307)
第 201 天	秋季化妆	(308)
第 202 天	“春捂秋冻”有道理	(310)
第 203 天	多变之秋防贼风	(311)
第 204 天	秋季重视精神养生	(312)
第 205 天	秋冬防幼儿唇干咽痛	(313)
第 206 天	秋冬季节不囤膘	(314)
第 207 天	秋冬季注意防治青光眼	(316)
第 208 天	秋冬驱虫正适时	(317)
第 209 天	秋冬足浴保健康	(320)
第 210 天	秋季的气候特点及进补	(321)
第 211 天	秋补有讲究	(323)
第 212 天	秋季衣着	(325)
第 213 天	秋季宜旅游	(326)
第 214 天	秋季宜养花	(328)
第 215 天	搞好环境卫生	(329)
第 216 天	重视居室卫生	(330)
第 217 天	秋季宜重视起居养生	(333)
第 218 天	入秋如何防秋燥	(334)
第 219 天	秋季宜重视秋乏	(336)
第 220 天	秋季宜重视祛病养生	(337)
第 221 天	秋季宜重视睡眠	(339)
第 222 天	秋季宜重视洗浴	(341)
第 223 天	秋季沐浴治病	(345)
第 224 天	秋季要防“气候过敏症”	(346)
第 225 天	又到耐寒锻炼时	(348)
第 226 天	秋凉小儿须防哪些疾病	(350)
第 227 天	秋日宜多梳头	(351)

● 第 228 天	秋天穿着打扮应注意	(353)
● 第 229 天	秋天老人防燥、养生更重要	(353)
● 第 230 天	秋宜按摩鼻部做运动	(354)
● 第 231 天	秋宜适当节色养精	(355)
● 第 232 天	秋雨之后注意防寒	(356)
● 第 233 天	天凉注意衣领病	(358)
● 第 234 天	怎样克服秋乏	(359)
● 第 235 天	秋季休闲宜听音乐	(360)
● 第 236 天	秋季宜重视休闲养生	(361)
● 第 237 天	金秋健身方法多	(362)
● 第 238 天	秋炼宜早动晚静	(364)
● 第 239 天	儿童秋季宜增加营养	(365)
● 第 240 天	深秋谨防小儿白喉	(366)
● 第 241 天	秋季吃鱼好	(367)
● 第 242 天	金风送爽柚子香	(368)
● 第 243 天	琼浆欲滴是石榴	(369)
● 第 244 天	秋补宜甘润	(371)
● 第 245 天	秋冬季节吃什么水果好	(373)
● 第 246 天	小儿感冒食疗法	(374)
● 第 247 天	秋季食物养生	(375)
● 第 248 天	秋燥咳嗽可进补	(377)
● 第 249 天	秋季宜多喝水	(379)
● 第 250 天	秋季进补宜滋阴	(380)
● 第 251 天	秋季食补增强抵抗力	(381)
● 第 252 天	秋令时节话鲜藕	(383)
● 第 253 天	秋日话冬瓜	(384)
● 第 254 天	秋季平补宜芡实	(385)
● 第 255 天	金秋板栗健肾补脾	(386)
● 第 256 天	十月柿子坠枝头	(387)
● 第 257 天	秋季食梨正当时	(388)

第 258 天	早秋进补宜与忌	(390)
第 259 天	老年性白内障的自我预防	(391)
第 260 天	气候转冷宜防脑卒中	(392)
第 261 天	嗓子起火、嘴唇发干怎么办	(393)
第 262 天	秋季防秋愁	(394)
第 263 天	秋凉谨防感染性神经根炎	(399)
第 264 天	小儿入秋防肾炎	(400)
第 265 天	秋天防治玫瑰疹	(401)
第 266 天	秋天防便秘	(401)
第 267 天	秋天宜防花粉过敏	(403)
第 268 天	秋天宜防脓疱疮	(404)
第 269 天	秋天宜防疟疾	(405)
第 270 天	秋天宜防抑郁症	(407)
第 271 天	秋防急性扁桃体炎	(408)
第 272 天	秋燥防咽喉炎	(410)
第 273 天	深秋警惕“流脑”侵犯老人	(411)
第 274 天	秋冬换季五大提醒	(412)
第 275 天	冬季养生十宜	(415)
第 276 天	冬养肾之道	(416)
第 277 天	冬季重视精神养生	(417)
第 278 天	爱心护脑严冬尤甚	(418)
第 279 天	谨防婴儿冬天“中暑”	(419)
第 280 天	冬季穿靴要防“皮靴病”	(420)
第 281 天	冬季穿衣宜防寒	(421)
第 282 天	过敏一族越冬的三重保护	(424)
第 283 天	冬季防寒宜暖足	(425)
第 284 天	冬季护肤因人而异	(427)
第 285 天	冬季宜养发	(428)
第 286 天	冬季化妆	(429)
第 287 天	冬季绿化办公室的喜与忧	(430)

第 288 天	冬季沐浴新主张	(431)
第 289 天	冬季暖身先暖心	(432)
第 290 天	冬季洗漱有讲究	(432)
第 291 天	冬季须防羽绒过敏	(434)
第 292 天	冬季养生宜注意居室卫生	(435)
第 293 天	冬季宜穿棉袜	(439)
第 294 天	冬季宜防干燥	(440)
第 295 天	冬季去旅游	(442)
第 296 天	冬季宜勤晒被	(443)
第 297 天	冬季宜重视起居养生	(443)
第 298 天	冬季孕妇如何进行自身保健	(446)
第 299 天	上班族的冬日养生	(447)
第 300 天	冬季性生活要把握分寸	(448)
第 301 天	冬季注意养阴	(449)
第 302 天	冬日洗澡防晕倒	(450)
第 303 天	冬日阳光尤可贵	(451)
第 304 天	冬日出门戴围巾	(452)
第 305 天	冬日戴口罩有讲究	(453)
第 306 天	冬日出门要戴帽	(455)
第 307 天	冬日宜戴手套	(458)
第 308 天	冬日宜睡前一盆汤	(459)
第 309 天	冬日宜洗温泉浴	(460)
第 310 天	冬天穿衣宜勤换	(463)
第 311 天	冬天里易做的“糊涂”事	(464)
第 312 天	冬天皮肤易痒，怎么办	(465)
第 313 天	冬天气候剧变需防运动过敏	(466)
第 314 天	冬天宜保养手足	(466)
第 315 天	冬雾有害健康	(467)
第 316 天	寒冷刺激与养生	(468)
第 317 天	皮肤干燥的自我检查	(471)

● 第 318 天	哪些人冬天更宜注意养生	(473)
● 第 319 天	耐寒锻炼要因人而异	(474)
● 第 320 天	怕冷并非皆因天寒	(476)
● 第 321 天	如何让小儿健康过冬	(477)
● 第 322 天	入冬时节话补钙	(478)
● 第 323 天	数九寒天护肤防冷燥	(480)
● 第 324 天	雪地旅行宜戴墨镜	(481)
● 第 325 天	冬钓宜注意安全	(481)
● 第 326 天	冬季旅行防冻伤	(484)
● 第 327 天	冬季宜重视休闲养生	(487)
● 第 328 天	冬日户外简单操练	(488)
● 第 329 天	冬泳锻炼有讲究	(489)
● 第 330 天	冬天如何健美	(491)
● 第 331 天	冬日宜跑步	(492)
● 第 332 天	冬季锻炼防鼻出血	(493)
● 第 333 天	尝试冬季冷水浴	(495)
● 第 334 天	冬季吃海参宜忌	(496)
● 第 335 天	冬季吃火锅宜忌	(498)
● 第 336 天	冬季吃人参宜忌	(499)
● 第 337 天	冬季喝汤益健康	(501)
● 第 338 天	冬季减肥少吃荤多吃素	(502)
● 第 339 天	冬季暖腹御寒宜吃生姜	(503)
● 第 340 天	哪些人需要冬令进补	(504)
● 第 341 天	冬天吃出美丽容颜	(506)
● 第 342 天	冬令吃狗肉宜忌	(507)
● 第 343 天	冬令吃花粉宜忌	(509)
● 第 344 天	冬令吃鹿茸宜忌	(510)
● 第 345 天	冬令吃羊肉宜忌	(511)
● 第 346 天	冬令进补宜吃白木耳	(513)
● 第 347 天	冬令进补宜吃香菇	(515)