

健康中国人

SHENGHUOZHONGLAI

迈向2008

- 全面提升健康素质
- 一同刊登健康资讯
- 关心自己照顾家人
- 全家携手迈向2008

2008
畅想版

健康顾问

生活中国来

Jiankang
Guwen

肖冉主编



北京科学技术出版社



Jiankang Guwen

生活中来

健
康
顾
问



肖冉 主编

Sheng Huo

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中来·健康顾问/肖冉主编. —北京:北京科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7-5304-3254-0

I. 生... II. 肖... III. 保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 123979 号

生活中来·健康顾问

主 编: 肖 冉
责任编辑: 宋玉涛
责任校对: 黄立辉
封面设计: 耕者设计工作室
出 版 人: 张敬德
出版发行: 北京科学技术出版社
社 址: 北京西直门南大街 16 号
邮政编码: 100035
电话传真: 0086-10-66161951(总编室)
0086-10-66113227(发行部)
0086-10-66161952(发行部传真)
电子邮箱: postmaster@bkjpress.com
网 址: www.bkjpress.com
经 销: 新华书店
印 刷: 三河紫恒印装有限公司
开 本: 880mm×1230mm 1/32
字 数: 350 千
印 张: 15
版 次: 2006 年 1 月第 1 版
印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 7-5304-3254-0/Z·1142

定 价: 32.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



Jiankang Guwen



Sheng Huo Zhong Lai

目 录

保健常识(照顾好自己的身体)

1

大脑保健 3

损害大脑的十大不良习惯 3

怎样保护大脑 4

对大脑的“五不” 5

活动手指健脑 6

男士更应健脑 7

保持智力十法 8

合理用脑:记忆也要讲卫生 8

记忆力下降的家庭治疗 9

按摩健脑小方法 9

补脑食品有哪些 10

2

眼睛保健:爱护“心灵之窗” 12

如何保护眼睛 12

噪声损害视力 14

缓解眼睛疲劳小常识 15

眼睛的按摩保健(眼保健操) 16

不洁化妆得眼病 16

远视让你远离近视 17

3

耳鼻喉保健 18

出现不适应注意 18

自我辨别耳道疾患 19

日常护耳 13 招 19

游泳时别忘了保护耳朵 21

自己掏耳朵有害吗 21

耳朵保健按摩法 22

听力的保护 23

常听 MP3 小心损害听力 24

老年人要注意耳朵保健 24

耳鸣其实也能“吃”掉 25

干燥天气如何防治病从鼻入 27

应该如何预防鼻窦炎 27

鼻炎患者日常生活应注意什么 27

擤鼻涕也有学问 28

润喉片不能随便吃 29

4

牙齿的健康 30

牙齿健康的标准 30

牙齿保健的误区 30

刷牙技术要点 32

牙要天天刷 还应定期洗 33

导致龋病的因素	34
龋病的简单预防	35
婴幼儿的口腔保健	35
妇女牙齿保健的特殊问题	37
老年人的牙齿保健	37
常饮茶牙齿好	38
头痛耳鸣也许是牙闹的	39
牙病不治祸及心脑血管	39
警惕！补牙成为艾滋病传播渠道	40

5

皮肤护理 41

不同肤质的护理	41
各年龄段皮肤保养有差别	41
四季皮肤保健要点	43
保持面部清洁是皮肤保养的基础	43
按摩是皮肤的美容体操	44
肌肤美白与饮食	45

6

头发护理 46

健美头发六要素	46
按摩头皮可以美丽秀发	46
护发必须认识头发的类型	46
对待头发的 15 个坏习惯	47
哪些洗头方法是错误的	48
弄干头发的方法	48

梳发的学问 49

7

指甲保健 49

修整指甲容易造成感染 49

如何保养指甲 50

8

骨骼、肌肉组织保健 51

骨骼小常识 51

骨质疏松症治疗重在早 51

科学补钙要从四方面下手 52

服用钙剂四注意 54

肌肉生长的促进剂——维生素 54

运动后肌肉为什么酸痛 56

伸展运动的益处 56

9

心血管系统保健 58

运动可增强心脏功能 58

心脏保健与牙齿保健的关系 58

哪些饮食因素可以引发心血管疾病 59

不良社会心理因素可导致心血管疾病 59

心血管疾病患者冬季保养之道 60

冠心病常识 61

冠心病的易患因素有哪些 61

冠心病是遗传性疾病吗 62

冠心病病人膳食应注意什么 63

为什么冠心病病人应多吃苹果 64

高血压与冠心病 65

10 消化系统保健 65

什么是食物的“消化”和“吸收” 65

营养与消化系统疾病 67

胃肠病的预防策略 68

老年人脾胃保养四要诀 68

易患脂肪肝的六种人 69

哪些吃法有害胃的健康 70

饭后不要急于吃水果 71

注意改正饭后饮茶和饭后散步的错误习惯 71

引发消化性溃疡的十大因素 71

慢性胃炎饮食治疗原则 73

八种食物对抵抗脂肪肝有着显著功效 74

11 呼吸系统保健 75

经常参加体育锻炼和适宜的体力劳动可以增强
呼吸功能 75

讲究呼吸卫生 75

怎样提高呼吸道抵抗力 76

秋冬呼吸系统保健 77

老人呼吸系统疾病的健康指导 78

感冒病人应如何安排饮食 79

可预防感冒的维生素有哪些 79

12

- 泌尿系统保健** 80
- 肾脏的家庭保健 80
- 滥用药物致肾病 81
- 憋尿对泌尿系统健康的影响 82
- 每天喝水少于8杯容易患肾结石 84
- 怎样预防婴幼儿泌尿系统感染 85
- 果汁酸奶可防女性尿路感染 85
- 慢性肾炎病人生活上应该注意什么 86
- 如何对肾脏病患者进行护理 87
- 肾脏病患者应如何预防感冒和流感 87
- 男性健康从良好饮食开始 88
- 前列腺保健生活小秘方 88
- 有关前列腺五种误区 89

定期检查身体

1

- 体检常识** 93
- 健康体检须知 93
- B超室检查须知 93
- 体检抽血须知 93
- 放射检查须知 94
- 内科体检须知 94

男性应具备预防性体检常识 94

女性体检手册 95

2

常见体检项目的正常值及其意义 96

体重指数 96

血压 96

胸部透视 97

胸部正侧位片 98

腹部超声检查 98

乳腺彩超 98

盆腔超声检查 98

心电图 99

内科 99

外科 99

眼科 100

耳鼻喉科 100

妇科 100

血常规检查 101

血常规检查 102

尿常规 103

肝功能检查 104

乙肝 5 项 105

肾功能检查 106

血脂检查 107

血流变(血液黏稠度)检查 110

血糖检查 110

肿瘤检测 110

资讯——北京体检中心 111

家庭健康与家人照顾

1

婴儿保护 117

宝宝腹泻的预防 117

宝宝感冒养护 117

宝宝大小便训练 118

宝宝睡眠习惯的培养 118

基本营养原则 119

饮料选择 119

宝宝不宜食用的食物 119

宝贝健康辅食的制作 120

宝宝教育 121

适合宝宝的 10 种玩具 122

怎样给宝宝选购图书 124

宝宝的家庭环境安全 125

宝宝的室外活动安全 126

宝宝玩具的安全 127

2

青少年健康 128

青少年营养与身高 128

青少年变声期的饮食保健 129

青春期亚健康 129

促进青少年长高的五项运动 130

青少年常见的心理问题 131

单纯性肥胖 132

龋齿的预防 133

3

关爱女性 134

皮肤保养的四要素 134

水润双唇小绝招 135

明丽双眼的三注意 136

仰卧起坐好处多 136

跳绳保持身材 137

室内减肥运动操 137

随时随地减肥的七大招 138

十大排毒养颜食品 139

五则饮食美容技巧 141

饮食防治黑眼圈 142

经期美容护肤四点小注意 143

女性卫生巾的正确使用三注意 144

八种致命疾病的早期信号 144

女性买鞋四大注意 146

4

体贴男人 147

男性三个年龄段的营养方案 147

男子不育的“生活杀手” 149

男性脱发要重视 150

压力男士备忘录 151

男人生活中的九大健身高招 151

男士三个阶段最适合的健身方式 154

轻松解压九法 156

男性心理调整的八项注意 157

5

人到中年 157

中年食补保青春 157

中年人“五防” 159

十三种中年人应该多吃的食物 159

中年人十大疾病信号 160

中年人体检不可疏漏的 5 个项目 161

中年期心血管疾病的预防 162

中年骨质疏松的预防 163

中年人的癌症预防 163

人到中年防退行性骨关节炎 163

人到中年五项注意巧用脑 164

中年人运动须知 165

6

银发一族的照顾 166

老年人饮食十大注意 166

老人早餐三宜三不宜 167

预防老年性痴呆的食物 168

老年人常见患病征兆 168

老年前列腺增生症四大注意 169

老人要学会喝水 169

干嚼食物防止大脑老化 170

抗衰老的六种娱乐 170

十二种简易养生技法 171

清晨三件事 活到九十九 172

老人忌做的七种危险动作 172

老年抑郁的识别 173

7

胖人的生存手册 174

导致肥胖的五种不良饮食习惯 174

胖人宜多食的蔬菜 174

胖人可多食的肉类 175

降低热量的烹调原则 176

帮助排泄脂肪的食物 176

胖人的 17 种易患疾病 177

慢跑减肥法 179

登梯减肥 180

骑自行车减肥 180

8

有车族的照顾 181

“有车族”的三大身体注意 181

“有车族”的四大易患疾病 182

“有车族”的五大不良做法 183

9

电脑与健康 184

接触电脑的“七大注意” 184

保护视力小良方 185

防止辐射小良方 186

VDT 综合征 186

谨防“电脑躁狂症” 187

10

家有宠物 188

弓形虫感染的症状与预防 188

狂犬病的处理 188

日常常备的宠物药品 189

11

饮食与健康 190

穿越生活方式误区 190

掌握吃的平衡法则 193

健康油 为盛宴助兴 195

果汁美味又健康 197

食在享瘦 198

维生素档案 200

营养均衡的 8 个 Tips 203

运动健身,提高免疫力

1 养成好的运动习惯 207

2 运动前后的注意事项 208

运动时为什么出现头昏、头晕或头痛现象 208

为什么锻炼后第二天以后才出现肌肉酸痛?

应怎样防止 209

为什么锻炼时有时会感到腹痛 210

健美运动的技巧常识 212

常见的运动损伤 213

体育锻炼,如何安排运动量 214

何时不宜做运动 215

资讯——北京健身场所大全 215

旅游观光,健康你的身心

外出旅游健康锦囊 257

旅途喝水的学问 257