

石辛玉 王理民

中

国

保

健

知

识

精

华

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

中国保健知识精华

石辛玉 王理民 主编

出版：湖北人民出版社
发行：

地址：武汉市解放大道新育村 33 号
邮编：430022

印刷：武汉市汉桥印刷厂
开本：787 毫米 × 1092 毫米 1/32
字数：974 千字
版次：2000 年 9 月第 1 版
印数：1 - 3 120
书号：ISBN 7 - 216 - 02942 - 9/G·728

经销：湖北省新华书店
印张：29.875
插页：2
印次：2000 年 9 月第 1 次印刷
定价：47.80 元

《中国保健知识精华》

顾 问(专家、教授)

肖梓仁 周裕民 兰中芬 彭敏球 廖遇平

主 编

石辛玉 王理民

副 主 编

赵陆军 李起焱 马 俐 彭绍华

编写人员(以姓氏笔画为序)

于 兵	万千芹	王广湖	王友谊	王智慧
文了珠	文敏华	田玉勤	冯仁怀	朱兵顺
朱鸿彬	刘玉媛	刘庆文	刘远珍	杨 耿
李久学	李佑忠	肖满意	吴湘玮	邹 红
陈 亮	罗冬华	金 红	周 华	周树华
孟国柱	胡志军	胡启连	聂晚频	黄 丽
黄文武	彭永芝	蒋清华	栗占三	湛 玉
欧阳定安	欧阳锡军			

目 录

每日饮食起居

一、人体生物钟

奇妙的人体生物钟	[1]
生物钟在人体中的位置	[2]
别磨损你的生物钟	[2]
一天中的生物钟	[3]
每日最佳保健时间	[4]
每日最危险的两个小时	[5]
运用生物节律指导你的生活和工 作	[6]

二、晨起

黎明即起不佳情绪可自然消失	[7]
赖床——必要的生理调节	[7]
起床莫忘喝杯淡盐水	[7]
叠被与保健	[7]
牙刷的选择和更换周期	[8]
药物牙膏的选用和更换周期	[8]
儿童选用什么牙膏好	[8]
温水刷牙好	[8]
每次刷牙的时间多长	[8]
刷牙的最佳时间	[9]
发宜常梳	[9]

梳具与梳法	[9]
手指梳头的保健功法	[9]
哪些人必须慎用化妆品	[9]
睫毛毛上不宜动刀剪	[10]
拔眉毛不可取	[10]
烫发不宜过频	[10]
频频做面部操不可取	[10]
存放过久的护肤脂不宜使用	[10]
不宜使用含雌激素的润肤膏	[11]
长期使用丰乳膏对健康有害	[11]
儿童不能用成人的护肤剂	[11]
合金项链不能久戴	[11]
过敏体质者忌用高浓度香水	[11]
脸上有皱纹者不宜多搽香粉	[12]
预防“青春皱”并不难	[12]
女性留长发之弊	[12]
给幼女涂指甲油等于口中投毒	[12]

三、餐饮

我国营养改善的总目标和具体目 标	[13]
我国“膳食指南”的主要内容	[13]

我国推行的“大豆行动计划”	[14]	菜油和猪油的根本区别	[30]
人体需要哪几种营养素	[14]	一个人每天吃多少油合适	[30]
营养专家推荐的 10 种食物	[15]	碘缺乏导致的智力损害	[30]
人体营养素要保持动态平衡	[16]	为什么要吃加碘盐	[31]
花粉是人类理想的营养源	[17]	食物与药物的“协同作用”	[31]
人体对蛋白质的需要	[18]	食物与药物的“对抗作用”	[32]
人体对铁的需要	[18]	疾病治疗期的膳食配合	[32]
哪些食物含铁多	[19]	疾病恢复期的膳食配合	[33]
人体对钙的需要	[19]	食物选择与防癌	[34]
哪些食物含钙多	[19]	缺乏哪些营养素可致癌	[34]
微量元素与人体健康有什么关系	[20]	不同患者怎样对症吃水果	[35]
什么是维生素	[20]	伤食的食物疗法	[36]
哪些食物富含维生素	[21]	吃蔬菜不当也可致病	[36]
胆固醇过多过少都不利健康	[21]	怎样减少或避免食物中毒及食源性疾病的发生	[36]
烹饪过程中怎样减少食物中的营养素损失	[21]	晚餐过饱或过荤容易引起哪些疾病	[38]
不同的烹饪方式对营养素的影响	[22]	掌握肥胖发生的规律	[38]
食物的巧妙组合可实现营养互补	[23]	具有医疗预防作用的食物	[39]
食品的颜色与营养	[24]	能清除体内污染的食物	[40]
深色蔬菜与浅色蔬菜的区别	[25]	5 种保健食品可以天天吃	[41]
鸡蛋怎样吃才符合营养学的要求	[25]	水果不能代替蔬菜	[41]
老年人应补充哪些微量元素	[25]	豆浆不可冲鸡蛋	[41]
什么是身体健康	[26]	方便面不能长期存放	[42]
早餐是一天中最重要的一餐	[26]	海带不宜长时间浸泡	[42]
如何合理安排一日三餐	[28]	午餐肉不可多吃	[42]
人的食欲是可以调节的	[28]	酸奶不宜空腹饮	[42]
适当吃粗粮对健康有什么好处	[29]	夏季不宜饮冷牛奶	[42]
		保存牛奶不可冰冻	[43]
		味精不宜多吃	[43]
		酸碱食品不可放味精	[43]
		未经去毒处理的木薯吃不得	[43]
		“哈”了的油吃不得	[44]

食用油经过反复高温加热对健康
有危害 [44]

废旧书刊报纸不能用来包食品
[44]

烧焦的鱼、肉不能吃 [44]

砧板、抹布的卫生 [45]

各具特殊保健功能的汤 [45]

怎样保证家庭食品卫生 [46]

几种食物的安全储存 [46]

蛋类如何在夏天保鲜 [47]

怎样保存好食用油 [47]

用冰箱存放食品就万无一失吗
[47]

国家对食品保质期的规定 [48]

家用碘盐的保存及食用方法 [49]

四、洗浴与晚间用水

哪些场合要洗手 [49]

怎样洗手才干净 [49]

便前洗手可防性病传播 [50]

洗脸不留死角 [50]

洗脸也要讲究正确操作 [50]

洗脸的次数不是越多越好 [50]

用凉开水洗脸好 [50]

哪种清洁皂适合你 [50]

热水浴与保健 [51]

温水浴与保健 [51]

冷水浴与保健 [51]

冷热交替浴与保健 [51]

洗浴时忌使劲搓 [51]

饭前饭后均忌洗浴 [52]

过度劳累后不宜洗浴 [52]

热水淋浴时间不宜过长 [52]

洗冷水浴后不宜立即睡觉 [52]

孕妇不宜洗盆浴 [52]

女性经期不宜洗冷水浴 [52]

不适宜洗桑拿浴的人 [53]

消除腿足酸胀的沐浴法 [53]

改善睡眠的安眠浴 [53]

增进食欲的“高温刺激法” [53]

消除身体疲劳和精神疲劳的沐浴
法 [54]

外阴部清洗有顺序 [54]

脚盆与“用水”盆不能混用 [54]

盆、巾要经常消毒 [54]

正确“用水”的方法 [54]

人人都要养成“用水”的好习惯
[54]

女性不宜常用抗菌药水清洗外阴
[54]

五、睡眠

睡眠是保持人体健康的重要条件
[55]

睡眠不足的危害 [55]

睡眠的朝向与睡眠质量 [55]

裸睡有益健康 [56]

四季起卧时辰有别 [56]

熬夜不利健康 [56]

打鼾与疾病 [57]

卧室的设计 [57]

被窝里的温度与湿度 [58]

卧室里的温度与湿度 [58]

露宿易患病 [58]

选择一张符合人体生理的床 [58]

新潮保健卧具——水床 [59]

被褥的选用 [59]

枕头长宽高矮有讲究 [59]

颈椎病人的用枕	[60]	勤开窗户	[75]
婴儿用枕	[60]	常用室内空气消毒法	[75]
枕巾与枕头的清洁卫生	[60]	怎样消除室内异味	[76]
自制药枕	[60]	空气清新剂的使用	[77]
床垫的选用	[62]	空气净化器的选用	[77]
哪些人不宜使用电热毯	[62]	光的保健作用	[78]
当心电热毯引起的疾病	[63]	照明灯光对健康的影响	[79]
睡凉席谨防皮炎	[63]	远红外线的保健作用	[80]
睡前的饮食	[63]	采光不当添危害	[80]
睡前不宜饮酒	[64]	折射的光害	[81]
睡前锻炼益处多	[64]	不关灯睡觉的危害	[81]
睡前热水洗脚不可忘	[64]	小心荧光灯产生污染	[81]
晚上娱乐后不宜立即入睡	[65]	舞厅中的黑光灯带来的光害	[81]
睡前保健美容要点	[65]	避免学习和工作中的各种光害	[81]
老人睡前应喝杯水	[66]		
高血压病人睡前不宜服降压药	[66]	气温、湿度的变化与健康	[82]
		盛夏如何使居室凉爽	[82]
不同患者的睡姿	[66]	冬季室内的最佳温度	[83]
婴幼儿的睡姿	[68]	洗漱水温与人体保健	[83]
夫妻分睡好	[69]	潮湿环境与健康	[84]
午睡有益健康	[69]	噪声能导致疾病	[85]
不适宜午睡的人	[69]	无声环境有害健康	[85]
午睡要注意什么	[70]	谨防电话病	[85]
伏案午睡不可取	[70]	如何避免洗衣机传播疾病	[86]
午睡用多长时间为好	[70]	当心患冰箱病	[86]
午睡新观念——饭前睡	[70]	当心患电视综合症	[87]
怎样解除午困	[71]	当心患空调病	[87]
怎样克服习惯性早醒	[71]	当心患卡拉 OK 病	[88]
催眠食物	[71]	“大哥大”的辐射与人的健康	[88]
怎样克服失眠症	[72]	电子雾污染威胁家庭	[88]
		家庭噪音——儿童健康的杀手	[89]
六、居室环境与健康			
影响室内空气质量的污染源	[74]		
一氧化碳可扼杀孩子的智商	[75]		

帮你查查家电出现高噪音的原因	[90]	杀虫剂与健康	[104]
减轻家电噪音污染的方法	[90]	夏季灭蚊药品的选择	[104]
预防家电的化学污染	[91]	驱灭蚊虫妙法	[106]
要防止家庭中的静电损害身体	[91]	居室内螨害的防治	[106]
建筑物综合症	[91]	怎样杀灭居室内的蚂蚁	[107]
有机化合物污染	[92]	对人体有益的花卉	[107]
清洁是厨房的灵魂	[92]	对人体有副作用的花卉	[107]
理想的家庭厨房	[93]	花的颜色、香味与保健作用	[108]
小心液化石油气燃烧产生的有害物	[94]	孕妇、婴儿居室忌放花草	[108]
用燃气热水器须格外小心	[94]	适宜家庭栽种的药用花	[109]
烹饪油烟可致癌	[94]	地毯病	[109]
怎样消灭厨房里的害虫	[95]	居室清洁法	[109]
餐具的材料与健康	[95]	家庭简易除尘垢法	[110]
用木砧板还是塑料砧板	[96]	不容忽视的家庭卫生死角	[111]
砧板消毒法	[97]	家庭中应经常进行“日光浴”的物品	[112]
玻璃食具与健康	[97]	干洗衣物需防污染	[112]
餐具的消毒方法	[98]	交通工具内污染多	[112]
消毒柜只适于食具消毒	[98]	当心“乳汁污染”	[113]
你要选用哪种消毒柜	[99]	视觉污染	[113]
白纸包装食品不利人体健康	[99]	理发用具可传播疾病	[114]
微波炉的多种消毒功能	[100]	当心“染发白血病”	[114]
怎样去除微波炉内的顽垢	[100]	警惕婚纱传播疾病	[114]
警惕洗碗抹布成为病菌传播媒介	[100]	邮票可传染疾病	[115]
理想的木纤维洗碗布	[101]	冷烫精可致癌	[115]
净水器使用不当易致癌	[101]	小小钥匙莫大意	[115]
安全使用家用清洁剂	[101]	玻璃垃圾的隐患	[116]
制作家宴的卫生要求	[102]	“樟脑丸”对人眼有明显毒性	[116]
使用火锅时应注意的卫生	[103]	天然宝石、人工宝石有放射性吗	[116]
由蚊子传播的几种主要疾病	[103]	芳香剂宜人亦害人	[116]
		儿童玩塑料玩具不利健康	[117]

玩具消毒法 [117]
不讲卫生的种种“生活小节” [117]

七、坐行

少男少女不宜骑赛车 [118]
孕期妇女能骑车吗 [119]
骑车带孩子需采取防意外的措施 [119]
骑摩托车的防护措施 [119]
当心小儿“童车病” [120]
旅游前要准备哪些一次性卫生用品 [120]
旅游中要携带哪些常备药 [121]
冬季旅行防冻伤 [121]
去洞穴旅游带什么 [122]
在火车上睡觉, 头朝哪边好 [122]
乘机前应避免吃哪些食物 [122]
乘机时如何防干燥 [122]
乘机时如何避免血液循环不畅 [122]

乘机时怎样防止压力对人体的影响 [123]
乘机时需预防的疾病 [123]
长途旅行如何消除时差反应 [124]
怎样克服“水土不服” [124]
怎样对付旅游“运动病” [125]
坐姿与保健 [125]
怎样消除“坐椅病” [126]
有利保健的乘车坐姿 [126]

八、服饰

“服装气候”与穿戴 [127]
服装与环境气候 [127]
穿衣脱衣时给您提个醒 [127]

选购服装的保健意识 [128]
现代服装面料的保健目标 [128]
着装心理与健康 [129]
戴胸罩要防乳腺癌 [130]
穿长筒弹力袜可防下肢静脉曲张 [130]
系裤带的保健意识 [130]
干洗衣物取回家后不宜立即穿用 [131]
产后束腰弊多利少 [131]
内衣裤的穿洗 [132]
口罩的佩戴与清洁卫生 [132]
围巾不宜兼作口罩 [133]
晒被子的方法 [133]
戴珠宝首饰对人体健康有无影响 [133]
穿“免烫服装”对人体有无影响 [134]

每日健身

一、人人都要健身

健身对您有益 [135]
有氧、无氧及有氧无氧兼有的运动 [136]
交替运动, 一种新的健身方法 [136]

必须把握运动负荷量 [137]
自测运动量是否适度 [137]
能不能用劳动取代运动 [138]
怎样使健身运动持之以恒 [138]

二、健身的时间和场地

春天, 锻炼的最好季节 [139]

夏天锻炼的禁忌	[139]	心脏病患者的运动项目	[153]
耐寒锻炼要从秋天开始	[140]	哮喘病患者的运动项目	[153]
冬季锻炼应注意什么	[140]	尿结石患者的运动项目	[154]
晨练原则	[141]	性功能低下患者的运动项目	[154]
晨跑与晚跑的利弊比较	[141]	肥胖患者的运动项目	[154]
晚饭前运动有利减肥	[142]	尿失禁症患者的运动练习	[154]
饭后不宜立即散步	[142]	慢性坐骨神经痛患者的运动练习	[155]
锻炼效果与锻炼时间	[142]	糖尿病患者的运动练习	[156]
哪些场地不宜进行锻炼	[142]	心动过速患者的运动方法	[156]
注意运动环境与运动卫生	[143]	脑衰患者的运动练习	[157]
运动效果与心理环境	[143]	关节炎患者的运动练习	[157]
三、帮你选择运动项目		类风湿关节炎患者的运动练习	[158]
适宜3岁前孩子的运动	[144]	胃下垂患者的运动练习	[158]
适宜3~4岁孩子的运动	[144]	肩周炎患者的锻炼法	[159]
适宜5~6岁孩子的运动	[144]	体弱多病者的冬炼	[159]
适宜7~11岁孩子的运动	[145]	不能参加长跑锻炼的病人	[160]
青少年应有针对性地选择运动项目	[145]	四、走出健身的误区	
适合少女的运动项目	[145]	五、简便易行的健身运动	
有助于青少年长高的运动项目	[145]	最优的健身运动	[162]
戈尔布诺夫的助长高体操	[146]	跑步的健身作用	[163]
女性健胸法	[147]	8种健身跑	[164]
妇女“三期”的运动	[148]	以健身为目的的跑步	[164]
产后健美操	[148]	以减肥健美为目的的跑步	[164]
中老年人的运动原则	[149]	跑步时不宜听广播	[165]
老年人的锻炼	[150]	长跑时应舌抵上齿龈,忌张嘴呼吸	[165]
老年简易保健功	[151]	长跑中怎样避免脚磨出血泡	[165]
老年人不宜剧烈活动颈部	[152]	散步的健身作用	[165]
老年人选择运动项目要因人而异	[152]	“对号入座”的散步	[166]
老年人的思维运动法	[152]	饭后不宜散步者	[166]
脑力劳动者的运动项目	[153]	雨中散步	[167]

快步走	[167]
登楼梯的健身作用	[167]
登楼梯的注意事项	[168]
登山	[168]
赤脚锻炼	[169]
反常态运动	[170]
健身球	[171]
保龄球	[172]
跳绳的健身作用	[172]
跳绳的方法	[173]
跳绳的注意事项	[173]
放风筝	[174]
骑自行车	[174]
游泳对健康的益处	[175]
泳前的自我保健	[175]
泳中的自我保健	[177]
泳后的自我保健	[177]
清晨床上健身法	[178]
活动头部健身法	[178]
颤抖功	[179]
导引养生术健身法	[179]
水平运动健身法	[180]
反地心引力的斜板健身法	[180]
抓挠功健身法	[182]
健背强腰运动	[182]
座位上的伸展操	[184]
30 秒钟健身解乏操	[185]
1 分钟运动	[185]
中老年人 3 分钟运动	[186]
举手之劳的全方位健身锻炼	[187]
“一举两得”的日常健身动作	[189]
青春健美操	[190]

深呼吸健身操	[191]
消除紧张的体操	[192]
象形健身操	[193]
猫操	[194]
摆腿操	[195]
坐班族女性健身操	[196]

六、健身器材的选用

家用健身器的选购	[196]
向你推荐几种健身器材	[196]
使用健身器,警惕意外损伤	[198]

祝君四时平安

一、四时自然景观对人体健康的影响

二、四时怎样保平安

春日精神调摄	[200]
春炼	[201]
春日饮食原则	[201]
春日养生疗疾菜蔬	[201]
春日菜粥	[202]
春日药膳	[203]
春日饮茶	[204]
早春怎样补充维生素	[205]
春日常见疾病的防治	[205]
夏日精神调摄	[209]
夏炼	[210]
夏日饮食原则	[210]
夏日养生疗疾菜蔬	[210]
用于夏季清补的药物和食物	[211]
防暑瓜果	[211]
自制消暑健身饮品	[212]
喝冷饮的最佳温度	[214]

炎夏应适当吃些苦味食品	[214]	“秋冻”是预防疾病的良方	[237]
夏日餐桌上不可缺盐、钾、钙、醋	[214]	秋日常见疾病的防治	[238]
夏日饮茶	[215]	冬日精神调摄	[243]
夏日饮食的禁忌	[216]	冬日锻炼的益处	[243]
夏补黄鳝	[216]	耐寒锻炼的益处	[244]
夏日常见疾病的防治	[216]	耐寒锻炼方式的选择	[244]
暑天出游应预防哪些疾病	[223]	冬日饮食原则	[244]
适宜老人和小孩夏季佩戴的自制香囊	[224]	冬日养生疗疾果蔬	[245]
夏日选什么衣料有益健康	[224]	御寒食物	[247]
夏日护肤	[225]	御寒养生粥	[247]
夏日服饰佩戴之忌	[226]	冬食糯米有益	[248]
家常药浴	[226]	冬季适当“吃冷”益健康	[248]
剩饭剩菜不存放在冰箱内怎样防馊	[227]	冬日进补应先“底补”	[249]
夏日保健花卉	[227]	怎样具体把握因人而异的进补原则	[250]
心血管病人怎样度夏	[227]	哪些人需要冬日进补	[250]
癌症患者如何度夏	[228]	冬日进补最佳时间	[251]
胖子如何度夏	[229]	冬日进补应注意进补效果	[251]
秋日精神调摄	[229]	冬令滋补羹汤	[252]
秋炼	[229]	冬日进补食物	[254]
冷水浴应从初秋开始	[230]	冬日儿童饮食调理	[256]
秋日饮食原则	[231]	儿童冬日怎样进补	[256]
医食兼优的秋果	[231]	老年人冬日饮食调理	[257]
秋日保健药粥	[233]	适合老年人的冬日药膳	[257]
防秋燥饮品	[234]	老年人用药膳的宜忌	[258]
秋日饮茶	[234]	老年人冬日进补的食物	[258]
秋季为什么要多补钙	[234]	冬日补酒选什么	[259]
适时进补,防患未然	[235]	冬日常见疾病的防治	[260]
秋日起居中的保健要求	[235]	防老年性低体温	[266]
秋日皮肤保健	[236]	防面神经瘫	[267]
秋日养肺	[237]	冬日护肤	[267]
		皮肤皲裂怎么治	[268]
		防唇裂	[269]

防老年性皮肤病痒	[269]
冬日眼部皮肤的护理	[270]
防“厨房病”	[270]
防吃火锅染病	[270]
防冬季肥胖症	[271]

保健新潮

一、保健的新时尚

我国全民健身的目标和任务	[272]
背离传统的现代健康观念	[272]
道德健康	[273]
FVA与“第三状态”	[274]
应运而生的“第四医学”	[274]
方兴未艾的“家庭医学”	[274]
心理健康是躯体健康的基础	[275]
人体健康离不开四大平衡	[275]
保健顾问进入寻常百姓家	[277]
不能累了才休息	[277]
花钱买健康	[278]
打破“一贯制”，让生活时时更新	[278]
注意清除体内环境污染	[279]
重视肠道内的生态平衡	[280]
体外进补不如体内消毒	[280]
养生先养心	[281]
自测健康状况	[282]
预测健康长寿的公式	[283]

二、形形色色的保健新招

心理美容	[284]
增强心理免疫力	[284]
及时释放“感情势能”	[285]
小事糊涂	[285]

正确运用两性吸引的正效应	[286]
向亲人或异性倾诉心声	[287]
失意时学会自我安慰	[288]
让胃肠享受“休闲日”	[288]
喝蔬菜汤抗体内污染	[289]
定期清除血液中的毒素	[289]
茶水漱口	[289]
善用咳嗽的多种保健功能	[289]
预防体位性低血压	[290]

三、生活中无处不需要保健

意识

住高层楼房与健康	[290]
养宠物与健康	[291]
睡眠规律紊乱与致癌	[291]
宽容与身心健康	[291]
雾气与疾病	[292]
留胡须与健康	[293]
腹式呼吸与健康	[293]
反序运动与健康	[294]
体重波动与健康	[294]
友谊与健康	[294]
情绪与健康	[295]
生气与健康	[295]
遗忘与健康	[297]
懒惰与健康	[297]
说谎与健康	[298]
夜生活与健康	[298]
心率与健康	[299]
接吻与健康	[299]
风与健康	[300]
卫生行为与健康	[301]
家庭氛围与健康	[302]
各种欣赏与健康	[303]

体型与健康	[303]
心理紧张与健康	[304]
绿色植物与健康	[305]
爬行运动与健康	[306]
唾液与健康	[306]
笑与健康	[307]
脚趾与健康	[307]
色彩与健康	[307]
灯光与健康	[308]
樟脑与健康	[308]

生活方式与健康

一、生活方式的正负效应

负效应：生活方式疾病	[310]
正效应：健康、长寿、高工效	[310]

二、革除陋习，建立健康的生活方式

戒烟要连闯五关	[311]
生病服药期间要戒烟	[311]
戒烟后体内产生的有益健康的变化	[312]
抵制毒品，自觉与吸毒、贩毒作斗争	[312]
怎样纠正不良生活习惯	[313]

三、生活方式中的健康、文明、科学因素

勤梳头	[314]
常伸懒腰	[314]
饭后刷牙、剔牙	[315]
坚持牙刷勤更换、勤消毒	[315]
每日定时定次快速排便	[315]

正确的排尿姿势	[315]
吃饭按时定量	[316]
常吃粗粮	[316]
烹任鸡前切除鸡屁股和老鸡头	[316]
家庭分食进餐或用公筷聚餐	[316]
细嚼慢咽	[317]
站着吃饭	[317]
冬天吃凉拌菜	[317]
偏爱冷食	[317]
常吃苦食	[317]
晨起喝杯凉开水	[317]
饭前喝汤	[318]
适当吃零食	[318]
嗑瓜子	[318]
不喝烧过了头的开水	[319]
使用耳机应选用小音量	[319]
经常引吭高歌	[319]
男女化妆品不随意串用	[320]
不用或不多用口红化妆	[320]
擦掉口红再进食	[321]
适量使用洗衣粉	[321]
关灯睡觉	[321]
睡前坚持刷牙、洗脸	[321]
睡前摘下夜光手表	[322]
睡前摘下隐形眼镜	[322]
亮红灯，看电视	[322]
看完电视后活动片刻再睡觉	[322]
乐观豁达	[323]
男人下班后热衷于家务活	[323]
夫妻同房前后都坚持用水洗“下身”	[323]

四、生活方式中的不健康、

不文明、不科学因素

嗜烟	[324]
雪上加霜的吸烟行为	[324]
嗜酒	[325]
卖淫嫖娼	[326]
吸毒	[326]
嗜吃烟熏食物	[327]
嗜糖	[327]
频频洗脸	[327]
久久刷牙	[327]
蒙头睡觉	[327]
用火柴杆剔牙	[327]
吃苹果后不漱口	[328]
用热水袋中的水洗漱	[328]
刮舌苔	[328]
滥用药物牙膏	[328]
有害健康的吃相	[329]
长期吃现饭现菜	[329]
用化纤布擦洗餐具	[329]
用保温杯沏茶	[330]
吃荤腥食物后喝茶解腻助消化	[330]
饭后不宜立即从事的种种活动	[330]
节日期间暴饮暴食	[331]
熬稀饭时放碱	[331]
炒菜不用铁锅	[332]
用洗衣粉清洗食品和碗筷	[332]
用塑料制品装油	[332]
用锡壶装酒	[332]
空腹吃糖	[333]
滚开水冲调滋补品	[333]
用自来水直接煮饭	[333]

早上空腹喝牛奶	[333]
大便秘看书	[333]
蹲厕所抽香烟	[333]
用力擤鼻涕排分泌物	[333]
咽痰	[334]
压挤指关节	[334]
撕扯指头上的“倒刺”	[334]
用废灯管晾毛巾	[334]
经常使用染发剂	[334]
滥用药物化妆品	[335]
经常使用冷烫精	[335]
过度使用化妆品	[335]
洗澡后马上化妆	[335]
酒后立即洗澡	[335]
频频搓浴	[335]
熬夜	[336]
通宵达旦搓麻将	[337]
常用左手按电器开关	[337]
皱眉、挤眼、撇嘴	[337]
抠鼻	[337]
挖耳	[337]
俯睡	[337]
咬物	[338]
架“二郎腿”	[338]
眯眼视物	[338]
饱后贪坐	[338]
拔眉毛	[338]
拔胡须	[338]
傍晚议论家事	[338]
经常受憋	[338]
写字台上铺垫玻璃板	[339]
用凉水浇头提神醒脑	[340]
裸眼在阳光和灯光下看书	[340]

好坐不好动 [340]

人体重要器官和有关 部位的保健

头发	[342]
大脑	[343]
眼睛	[344]
耳朵	[346]
鼻	[347]
口腔	[348]
牙齿	[350]
脊柱	[351]
颈部	[351]
腰部	[352]
上呼吸道	[352]
下呼吸道	[353]
乳房	[354]
心脏	[355]
肾脏	[356]
胃	[357]
肝脏	[358]
子宫	[359]
阴蒂	[360]
膀胱	[361]
前列腺	[361]
肛门	[362]
脚	[363]
手	[364]
皮肤	[364]

心理保健

一、心理门诊知识

测一测你的心理是否健康	[366]
心理疾患的致病因素	[367]
心理门诊的服务内容	[367]
出现哪些症状需要心理咨询	[368]
哪些疾病应避免精神刺激	[370]

二、常见心理疾病的防治

内源性抑郁症	[370]
更年期忧郁症	[371]
反应性与心因性抑郁症	[372]
神经症性抑郁	[373]
隐匿性抑郁症	[373]
轻性抑郁症	[373]
药源性抑郁症	[374]
其他精神疾病所伴发的抑郁状态	[375]
自我排解抑郁	[375]
解脱精神压力的 5 种养生功法	[376]
保持心理健康的 10 项忠告	[377]
如何克服自卑心理	[378]
怎样克服猜疑心理	[379]
怎样克服嫉妒心理	[379]
怎样从活得很累的怪圈中摆脱出来	[380]
怎样消除紧张	[381]
哪些人易患神经衰弱症	[383]
怎样防治神经衰弱	[383]
中年人怎样克服“灰色”心理	[385]

怎样面对失恋	[386]
“下岗”职工的心理调适	[387]
化解恶劣情绪的方法	[388]
癌症与心理	[389]
怎样保持愉快的心情	[390]
癔症的精神疗法	[391]
强迫症的特别疗法	[392]
导致情绪低落的生理因素	[393]
精神压力大可能导致哪些疾病	[394]
爱激动者怎样控制激情	[394]
自控是人生的“稳压器”	[395]
心理缺陷者怎样进行体育锻炼	[396]
跳交谊舞带来的心理效应	[397]
不同疾病患者的心理反应与治疗	[397]
怎样判别幼儿心理是否健康	[398]
幼儿要防“需要心理饱和症”	[399]
怎样培养一个心理健康的男孩	[399]
儿童心理疾病的种类	[400]
怎样帮助儿童克服嫉妒心	[402]
如何防止儿童患电视孤独症	[402]
学习障碍是儿童最常见的心理障碍	[402]
小心孩子患“学校恐怖症”	[403]
导致青少年心理异常的家庭因素	[403]
父母怎样发现青少年子女的心理异常	[404]
考前的心理调适	[405]

青少年怎样摆脱怯懦性格	[406]
青年人怎样控制冲动	[407]
男性怎样克服中年危机	[408]
女性更年期心理障碍	[408]
孀居者的性心理综合症	[409]
老年人的6项心理需求	[410]
老年人怎样保持心理健康	[410]
怎样帮助老年人走出孤独寂寞的迷谷	[413]

性保健

一、新婚期性保健

什么是性健康	[415]
婚前性保健的意义	[415]
婚前医学检查的内容	[415]
择偶应重视心理健康	[415]
新婚初夜防突发疾患	[416]
蜜月期疾病的防治	[417]
新婚期性保健	[417]

二、避孕与优生

您选择哪种避孕措施好	[418]
不宜服用避孕药的妇女	[419]
避孕药与哪些药物同服会失效	[420]
怎样使用避孕套才安全可靠	[421]
放避孕环的最佳时机	[422]
患糖尿病妇女应选择哪种避孕方法	[422]
胎儿的性别是怎样确定的	[423]
孩子的智力与才能与父母有关吗	[423]