

太
养身之道系列丛书

家庭

养生秘訣

500题

王增◎编著

你是保健高手吗？

你想处处受欢迎吗？

快来翻此书！

它为你提供最新的健康咨询。

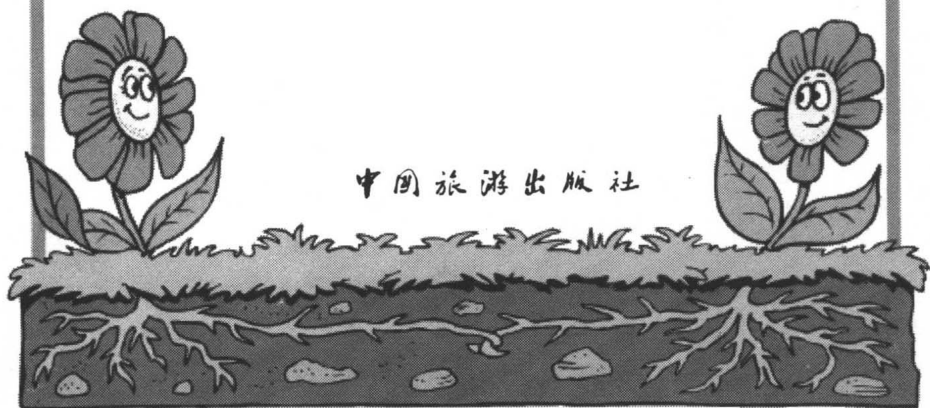
中国旅游出版社

· 养身之道系列丛书 ·

家庭养生秘诀 500 题

王 增 编著

中国旅游出版社



责任编辑：孙素菊

责任印制：李崇宝

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭养生秘诀 500 题/王增编著. —北京：中国旅游出版社，2005.1

ISBN 7-5032-2551-3

I. 家... II. 王... III. 养生 (中医) — 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 142583 号

书 名：家庭养生秘诀 500 题

编 著 者：王 增

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail: cttp@cmta.gov.cn

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷：河北三河市文化局灵山红旗印刷厂

开 本：850 毫米×1168 毫米 1/32

版 次：2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 张：12.375

字 数：280 千

印 数：5000 册

定 价：30.00 元

版权所有 翻印必究



前 言

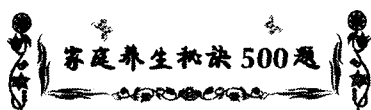
随着我国人民生活水平的提高，健康意识的增强，长寿养生的问题已引起人们广泛的重视。它已经不仅仅是关系某些个人身体健康的问题，而且已成为关系到全社会、全人类存在与发展的重要科学内容和科研项目。

对养生保健的探讨和研究，促使现代医学越来越重视环境、心理、社会因素等对疾病的发生、发展、预防和治疗的作用。

怎样才能保持、增强自身的健康水平，避免早衰、延年益寿呢？这是一个众人所关心的问题。

针对人们的心理需求，我特意编著了《家庭养生秘诀500题》一书，主要向广大读者推荐和介绍国内外有关的养生健身之道，增进身心的健康经验和保健知识与方法。全书分为十一部分：饮食营养养生；食物营养养生；运动养生；减肥养生；怡情养生；妇女养生；孕产妇养生；老年人养生；育儿保健；性与养生；养生忠告等内容。书中内容丰富翔实，实用性强，知识性强，通俗易懂。

本书中的部分内容是编著者曾经在中央和省级报纸、杂志上发表的作品，并引起广大读者的浓厚兴趣，读者在来信中给予了很高的评价。在此基础上，再次进行全面的



编整、修改和论证后，特意编入此书中。

由于编著者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请读者指正。

王 增

1996 年 5 月 8 日初稿

2003 年 11 月 16 日改定于海口琼演潭瑞书斋



目 录

前 言	1
第一编 饮食营养养生	1
1. 人体必需的营养素	1
2. 人体养分最佳来源	2
3. “第七种营养素”——膳食纤维	4
4. 营养指南歌	5
5. 小康营养标准	5
6. 4+1 营养金字塔	6
7. 平衡膳食的七个基本指标	6
8. 补充蛋白质宜食用什么	7
9. 美国提出摄钙新标准	7
10. 营养与人的性格	8
11. 营养过剩可损伤免疫功能	9
12. 中青年人补充营养的饮食目标须知	9
13. 脑力劳动者的营养	11
14. 男人宜补四种营养成分	11
15. 男性饮食不可缺少的九种营养元素	12
16. 哪些人宜补维生素	14

17. 口服避孕药要注意补充维生素	15
18. 大剂量服用维生素 C 有害身体健康	16
19. 常吃鱼要及时补充维生素 E	16
20. 皮肤黑者更易缺乏维生素 D	17
21. 人体缺钙会有哪些具体表现	18
22. 补钙须防钙流失	19
23. 补钙能降低胆固醇	20
24. 胃切除后要注意补钙	20
25. 高血压患者要注意补钙	20
26. 脂肪是导致糖尿病的危险因素	21
27. 用水泡肉会损失营养	22
28. 炒过的蔬菜脂肪高于肉类	22
29. 煮熟的蔬菜可以补铁	22
30. 宜吃营养丰富的低温烹调食物	23
31. 高压锅与食品营养	24
32. 常吃黄豆易缺铁和碘	24
33. 饮食营养与 SARS 防范	25
 第二编 食物营养养生	 27
34. 食物单项营养第一	27
35. 鹌鹑蛋和鸡蛋的营养对比	27
36. 十种最佳营养食物	28
37. 酒究竟有多少营养	29
38. 蔬菜的颜色与营养价值	30
39. 怎样吃菜有营养	31
40. 辣椒与营养	32
41. 瓜果的营养成分与养生	33



42. 花生仁煮着吃营养价值高	40
43. 鱼鳞富有营养价值	41
44. 水产类的营养价值	41
45. 螺旋藻——最优秀的营养佳品	43
46. 神奇诱人的营养结晶——花粉	45
 第三编 运动养生	48
47. 六种最好的健身运动	48
48. 散步宜选择哪些环境	49
49. 每日快步走一小时预防糖尿病	49
50. 每天坚持步行可防中风	50
51. 步行长距离 越走越苗条	51
52. 加强运动可减少患癌危险	51
53. 运动员忌补营养品	52
54. 运动员需要足够的锌	53
55. 锻炼身体晚上比早晨更有效	54
56. 运动可治疗内脏脂肪型肥胖症	55
57. 哪些人忌海水浴	55
58. 糖尿病患者宜常走路	56
59. 经常运动可保护心脏	56
60. 经常进行爬行运动可减轻慢性疾病的病情	56
61. 健康人一天步行多少为宜	57
62. 忌忽视运动过度的具体表现	57
63. 健身过度会导致胸肌癌	58
64. 越野赛跑既要讲科学又要量力而行	58
65. 雨中漫步 有益身心	59
66. 经常爬楼梯益处多	60

- 67. 赤脚走鹅卵石——最佳的通经活络健身法 61
- 68. 锻炼身体要谨防损伤身体 62
- 69. 运动及激素疗法使您更年轻 62
- 70. 练太极拳可以降血压 63
- 71. 中老年睡前运动好 64

第四编 减肥养生 65

- 72. 腹部肥胖也是一种疾病 65
- 73. 四种人容易发胖 66
- 74. 男人睡不好就发福 66
- 75. 人体缺乏维生素 B₂ 会导致肥胖 67
- 76. 保持身材苗条十一条 67
- 77. 节食减肥者，当心内脏下垂 68
- 78. 成功减肥的七招 69
- 79. 健美减肥者日常饮食应遵循七大原则 70
- 80. 科学的节食减肥法 71
- 81. 肥胖者的合理饮食 72
- 82. 减肥宜少吃黄油 73
- 83. 适用于减肥的几种蔬菜 73
- 84. 咀嚼口香糖有助减肥 74
- 85. 经常换手用筷子吃饭可减肥 74
- 86. 经常喝咖啡可以减肥 74
- 87. 幻想饮食法能够减肥 75
- 88. 减肥者宜常饮茶 76
- 89. 常吃冻豆腐可以减肥 76
- 90. 减肥也应多饮水 77
- 91. 细嚼慢咽可减肥 78



92. 高钙饮食有助于减肥	79
93. 肥胖儿童的食疗药膳	79
94. 辣椒——时尚减肥的佳品	81
95. 减肥忌长期饱食	81
96. 减肥者宜多食醋	82
97. 减肥宜吃巧克力	82
98. 多用脑可减肥	83
99. 减肥宜吃土豆餐	83
100. 减肥消脂宜吃芹菜	84
101. 减肥忌暴饮暴食	84
102. 减肥忌不吃早餐	85
103. 减肥忌吃“双高”食物	85
104. 减肥者忌多吃哪些鱼类	85
105. 减肥者有四忌	86
106. 二十秒钟腹部减肥操	87
107. 国外两种简便的减肥法	87
108. 行走健身可以减肥	88
109. 五种减肥健美的运动方法	89
110. 男性心脏病患者忌急剧减肥	89
111. 肥胖诱因——眼饱肚不饱	90
112. 肥胖会导致思维迟缓	91
113. 减肥新观念——血型饮食	91
114. 驾车多易发胖 走路身材好	92
115. 发怒会使人长胖	93
116. 开怀大笑可以使身材苗条	93
117. 50岁以后不要减肥	94
118. 降低体重可以预防白内障	95



119. 抗肥胖激素会导致骨质疏松	95
-------------------------	----

第五编 怡情养生	97
-----------------------	-----------

120. 古代怡养十诀	97
-------------------	----

121. 古代养生要语	97
-------------------	----

122. 七伤	97
---------------	----

123. 《不气歌》	98
------------------	----

124. 处世心和平	98
------------------	----

125. 静养心性常安定	99
--------------------	----

126. 移心法	99
----------------	----

127. 中国民间怡情保健谚语拾零	99
-------------------------	----

128. 怡情养神，坚持“三乐”	100
------------------------	-----

129. 保持快乐的秘诀	100
--------------------	-----

130. 心理卫生的准则	101
--------------------	-----

131. 心理健康的标准	102
--------------------	-----

132. 现代人心理健康的六大标志	103
-------------------------	-----

133. 判断大学生心理健康的十大标准	104
---------------------------	-----

134. 青年人心理健康的三大要诀	105
-------------------------	-----

135. 心理压力大，容易患口腔溃疡	105
--------------------------	-----

136. 心理衰老的十八种变化特征	106
-------------------------	-----

6 137. 人的性格健康的标志	107
------------------------	-----

138. 精神健康的标准	108
--------------------	-----

139. 精神情绪三字经	109
--------------------	-----

140. 帮助他人有助于精神健康	109
------------------------	-----

141. 消除精神紧张养生体操	110
-----------------------	-----

142. 战胜精神压力的三大对策	111
------------------------	-----

143. 精神放松的最佳方法	112
----------------------	-----



144. 精神压力大, 易患糖尿病	112
145. 饮食好坏直接影响人的情绪	113
146. 情绪反常有害身体健康	114
147. 情绪紧张伤口愈合慢	114
148. 培养良好情绪的七项原则	115
149. 化解不良情绪九法	115
150. 情绪不佳的几种调节方法	117
151. 消除紧张情绪的十大妙计	117
152. 心情沮丧易得心脏病	118
153. 适度生气有益健康	118
154. 心情不好宜吃香蕉	119
155. 吃饭动怒易患病	119
156. 发怒对人的健康有害	120
157. 制怒方法四则	120
158. 坏脾气影响寿命	121
159. 青少年吸烟易患忧郁症	121
160. 多吃鱼可少患忧郁症	122
161. 多闻苹果香味可解忧郁	123
162. 长期忧郁不利于心脏病患者康复	123
163. 夫妻疗法可治疗忧郁症	124
164. 哭对身体健康也有益	125
165. 笑的艺术	125
166. 笑与健康	126
167. 三分钟的笑等于十五分钟体操	126
168. 七种人不宜大笑	127
169. 心平气和可确保人身体健康	127
170. 与人交往有益身体健康	129



家庭养生秘法 500 题

171. 人际关系和谐有益于健康	129
------------------------	-----

第六编 妇女养生

172. 补充 B 族维生素可减缓妇女痛经	131
173. 女性最需要的八大营养素	132
174. 女性三期应注意补钙	132
175. 带节育环的妇女宜多补铁	133
176. 女性六个时期的营养需求	134
177. 牛奶助少女减肥	135
178. 女性不要盲目减肥	136
179. 女性平衡膳食是预防肥胖的最有效方法	136
180. 女士减肥用水果作为正餐易患贫血症	138
181. 女性忌吸烟	138
182. 女性经期异常易患糖尿病	138
183. 女性在三个时期不宜吃素	139
184. 女性月经期六忌	139
185. 孕期服用两种药容易导致后代同性恋	140
186. 高血压妇女慎服避孕药	141
187. 妇女患糖尿病不宜服用避孕药	141
188. 年长妇女服用避孕药容易诱发乳腺癌	142
189. 老年妇女忌多饮咖啡	143
190. 咖啡令女性变得更加聪明	143
191. 果汁酸奶可预防女性尿路感染	143
192. 妇女少量饮酒可防高血压	144
193. 女人每天小酌啤酒可降低糖尿病危险	144
194. 女性饮绿茶可防止乳腺癌	145
195. 女性在“特殊时期”不宜喝茶	145



196. 从事文秘工作的女性易患心脏病	146
197. 女性常穿化纤内裤易患阴道炎	147
198. 女性慎用爽身粉	147
199. 女性不宜用肥皂洗下身	147
200. 骑车女性宜警惕膀胱炎和女阴肿大	148
201. 女性便秘有八大害处	149
202. 老年女性比男性更易有行动障碍	150
203. 雌激素影响妇女的记忆力	150
204. 使用染发剂的女性易患癌症	151
205. 女性越累越健康	151
206. 现代女性保持心情愉快的十三要诀	152
207. 女性腹部过胖易得心肌梗死	154
208. 维生素 E 治疗女性痛经	154
209. 妇女慎用人参当归	155
210. 适量阿司匹林可防妇女中风	156
 第七编 孕产妇养生	 157
211. 孕前必须治好的十种病	157
212. 蛀牙也会“母婴传播”	158
213. 孕妇每日营养食谱	159
214. 孕妇不宜过量摄取维生素 A	159
215. 妇女饮茶有助于受孕	160
216. 妊娠中的数字	161
217. 怀孕十不宜	162
218. 孕妇营养好 子女患病少	163
219. 孕妇宜多喝牛奶	163
220. 孕妇多吃莴笋有助于胎儿脊椎发育	164

221. 孕妇服用叶酸可防止婴儿先天缺陷 164
222. 孕妇饮食合理可减少后代患癌 165
223. 孕妇不宜喝咖啡 166
224. 孕妇水肿忌节盐 166
225. 孕妇莫吃木薯 167
226. 孕妇忌食味精 167
227. 孕妇喝酒有损胎儿视觉 168
228. 孕妇如何掌握体重 168
229. 孕妇身体肥胖危害多 169
230. 孕妇穿鞋应如何选择 170
231. 孕妇洗澡三忌 170
232. 孕妇应远离宠物 171
233. 怀孕早期应停止热水浸浴 172
234. 居高层建筑孕妇易流产 172
235. 孕妇用电热毯影响胎儿发育 173
236. 空气污染危及胎儿发育 173
237. 孕妇激素水平影响婴儿智商 174
238. 孕妇的情绪对胎儿有影响 175
239. 孕妇精神压力影响胎儿生长 175
240. 精神分裂症与孕妇患流感有关 176
241. 孕妇看电视要适当节制 177
242. 孕妇唱歌胎儿壮 177
243. 孕妇适度进行体育锻炼利于优生 178
244. 旅行结婚会影响优生 178
245. 孕妇旅行十项注意 179
246. 引起早产的常见原因 180
247. 孕妇患牙病胎儿易早产 180



248. 孕妇流产与酶欠缺有关	181
249. 孕妇长时间站立易早产	182
250. 孕妇注射抗生素能预防早产	182
251. 孕妇在怀孕期间常吃鱼油可预防早产	183
252. 孕妇补充叶酸能够预防流产	184
253. 孕妇保健九要诀	185
254. 孕妇最好莫拔牙	186
255. 哪些孕妇要警惕产后出血	186
256. 哪些妇女应警惕发生宫外孕	187
257. 出现哪些情况孕妇需求医	188
258. 孕妇十忌歌	189
259. 许多化学物品对孕妇不利	190
260. 孕妇的中医针刺禁忌	190
261. 孕期用药应慎重	191
262. 孕妇忌服用哪些中药	191
263. 孕妇慎用风油精	191
264. 妊娠咳嗽治疗的民间药方	192
265. 止妊娠呕吐的药粥	192
266. 习惯性流产的食疗偏方	193
267. 欲分娩顺利需多吃钙和锌	194
268. 孕妇临产五忌	195
269. 高龄产妇所生孩子易得糖尿病	196
270. 妇女产后第一天的“保健蓝图”	196
271. 剖宫产后五不宜	197
272. 产妇养生四忌	198
273. 产妇为啥宜吃红糖	199
274. 产妇宜用调养药粥	200

275. 产妇慎饮麦乳精	201
276. 产妇喝汤“四不宜”	201
277. 母亲与新生儿接触好处多	202
278. 母乳喂养可以降低婴儿患白血病的危险性	203
279. 乳母生气莫喂奶	203
280. 产妇催乳食疗有方	204
281. 产妇乳汁分泌不足与穿衣有关	206
282. 产妇保养乳房五要诀	206
283. 乳母吃盐要适量	207
284. 乳母应该禁忌哪些食物	207
285. 产妇发胖怎样减肥	208
286. 孕妇便秘食疗便方	208
287. 妇女产后血晕的民间治疗验方	209
288. 产后不宜立即服人参	209
289. 治疗四种子宫病变可降低流产率	210
290. 孕期不宜进行阴道灌洗	211
291. 孕妇缺铁可能影响儿童发育	212
292. 孕妇不宜吃四种海鱼	212
293. 晚育少得卵巢癌	213

12	第八编 老年人养生	214
	294. 老年人健康点字歌	214
	295. 成就感助老人长寿	215
	296. 老年人长寿宜乐于助人	215
	297. 老年人心理健康三忌	216
	298. 长寿老人的心理特点	216
	299. 老年怡情养生有“十乐”	217