

居家保健
一本通

你不可不知的 2000个 家庭保健常识

王海波 主编



健康膳食	健康茶饮	睡眠健康	居家习惯
四季养生	出行健康	用的健康	美容美发
减肥塑身	运动养生	休闲情趣	延缓衰老
康寿延年	女性保健	男性保健	孕育保健
性爱保健	心理调适	修身养性	疾病预防
祛病养生	健康进补	安全用药	中医中药
疾病护理			



■ 养生必备
■ 居家典藏
■ 馈赠佳品

25组生活分类+2000条养生箴言



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

居家保健
一本通

你不可不知的

王海波 主编

2000个



家庭保健常识

25组生活分类

2000条养生箴言

广西师范大学出版社
· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

居家保健一本通:你不可不知的2000个家庭保健常识/
王海波主编. —桂林:广西师范大学出版社,2009.11

ISBN 978-7-5633-9077-9

I. 居… II. 王… III. 家庭保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第178102号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路22号 邮政编码:541001)
网址:www.bbtpress.com

出版人:何林夏

全国新华书店经销

发行热线:010-64284815

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(临沂高新技术产业开发区新华路东段 邮政编码:276017)

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:28.5 字数:460千字

2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

印数:0 001~10 000 定价:39.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

第一章

健康膳食：小营养吃出大健康

001—017

早餐吃得巧，整天精神好	002
吃早餐的最佳时机	002
早餐“六不吃”	002
午餐重要且费神，少吃红肉更精神	002
健康的午餐应该怎么吃	002
午后犯困怎么吃	002
做饭学问大，淘米有技巧	002
巧做米饭，营养更高	002
怎样让米饭更香	003
饥饱有度，肠胃不苦	003
饮食最好八分饱	003
控制饮食小秘方	003
饭菜嚼成浆，不劳医生开药方	003
细嚼慢咽好习惯	003
干嚼食物利健康	003
新鲜不新鲜，吃对才重要	003
新鲜蔬菜营养未必高	004
吃不得的四种新鲜菜	004
炒菜有妙招，健康活到老	004
四大绝招留住维生素	004
蔬菜应先焯水后烹制	004
膳食平衡是关键	004
粗细平衡	004
色彩平衡	004
荤素平衡	005
吃火锅过瘾，当心引“火”烧身	005
肉片至少涮一分钟	005
食物乱搭配，皮肤要遭罪	005
彩色蔬菜，捍卫脏腑健康	005
彩色蔬果益脏腑	005
让食物改善你的情绪	005

吃“丑”蔬果不健康	005
虫蛀菜未必就是健康菜	006
畸形蔬果不宜吃	006
有些蔬菜吃不得	006
五种有害健康的蔬菜	006
三类病人吃蔬菜的禁忌	006
吃蛋有讲究，小心鸡蛋变“炸弹”	006
吃鸡蛋的“四不宜”	006
最营养的鸡蛋吃法	007
吃豆腐，别吃不了兜着走	007
豆腐吃得少才健康	007
给豆腐找个“伴儿”	007
科学用油，健康有保证	007
日常用油“六知道”	007
不同的人吃不同的油	007
咸食折寿，淡食延年	008
注意四种隐形盐	008
炒菜盐适量，健康又美味	008
料酒，谁也无法替代	008
怎样正确地使用料酒	008
别用白酒代替料酒	008
味精不过量，健康又美味	008
严格控制味精的量	009
这些菜不宜加味精	009
吃法不对，水果浪费	009
吃水果最好削皮	009
吃“全”水果才营养	009
饭前半碗汤，苗条又健康	009
饭前喝汤，减肥健康	009
忌用汤泡饭	009
剩饭做得巧，营养味道好	010
同粗粮或豆类食品一起煮成粥	010
放入熟的菜肴做成拌饭	010
蔬菜人人爱，慎防农药害	010

常用蔬菜去除农药的方法	010
蔬菜怎么保鲜	010
晚餐很关键，最好这样吃	010
晚餐不宜“狂吃”	011
晚餐过晚不健康	011
预防“腐败”，保鲜有方	011
鱼、肉的保鲜技巧	011
温度是保鲜的关键	011
锅中的霸主，还数铁锅	011
教您选个健康锅	011
挑选铁锅有诀窍	011
粗粮虽好，也要一分为二	012
粗粮应该怎么吃	012
粗粮不是人人都适合	012
小心筷子夹走你的健康	012
小心筷子带你入陷阱	012
半年换一次筷子	012
食物消毒的认识误区	012
煮一煮，就可以吃了	012
咸肉、腌鱼等不用消毒	013
冰冻的食物没有细菌	013
生吃熟吃，各显神通	013
生猛海鲜不宜生吃	013
蔬菜生食，有利健康	013
年龄不同，吃的当然也不同	013
儿童期的饮食调理	013
中老年期的饮食调理	013
频繁应酬，就要学会巧妙点餐	014
点道糖醋菜	014
“问题胃”该怎样保养	014
警惕糖果的甜蜜陷阱	014
吃糖要“快”吃	014
每天吃多少糖才健康	014
弊多利少，夜宵不宜	014
常吃夜宵不利健康	014

吃夜宵有高招	014
飞火好看，不利健康	015
如何避免“飞火”	015
煤气不要拧得太小	015
节约习惯好，打包打得巧	015
不宜打包的菜	015
剩鱼须热透再吃	015
怎样吃鱼头最健康	015
鱼头营养，不宜多吃	015
怎样选择健康的鱼头	016
小小小小塑料袋的危害	016
别用塑料袋装食物	016
不宜用包装带编织的筐盛熟食	016
鸡肉味美，也有禁忌	016
三类鸡肉吃不得	016
鸡汤不是人人能喝	016
食物发霉，谨防倒霉	016
食物防“霉”方法多	017
霉变食物的三大变化	017
冷水熬汤，美味营养	017
怎么放水熬汤最营养	017
煲汤时间越长越没营养	017

第二章

健康饮品：喝得健康，身体安康

019—033

要健康就得常喝水	020
要喝就喝好水	020
清晨一杯水，排毒又醒脑	020
你真的知道怎样泡茶吗	020
泡茶的学问	020
一杯茶该泡几次	020
喝水也要方法对	020

这样喝水才健康	020	这样吃法最营养	025
喝水也有禁忌	020	喝酸奶的禁忌	025
烧水的学问大得很	021	怎样喝菊花茶才保健	025
不宜使用隔夜龙头水	021	最好别加冰糖	025
三种开水喝不得	021	枸杞绿茶不宜一起泡	025
改掉喝茶时的坏习惯	021	凉茶应该怎么喝	025
喝茶的坏习惯	021	凉茶不要随便喝	025
茶应该这样喝	021	凉茶宜热不宜冷	025
茶具要经常清洗	022	喝凉茶，因人而异	026
新茶具要消毒	022	橘皮泡茶，得不偿失	026
茶垢清洗有良方	022	别用橘皮泡茶	026
饮水机要定期清洗	022	忌用鲜橘皮泡酒	026
去污泡腾片清洗法	022	喝豆浆也要讲究方法	026
柠檬清洗法	022	喝豆浆有良方	026
运动过后注意补水	022	豆浆不可装在保温瓶里	026
补水的时机	022	豆浆不能与食物乱搭配	026
补水量和水的温度	022	豆浆里不宜打鸡蛋	026
牛奶喝得对，健康又延年	023	豆浆里不要放红糖	027
睡前喝牛奶最好	023	豆浆不能与药物同饮	027
喝完牛奶要喝水	023	咽唾液也能养生	027
切忌空腹喝牛奶	023	如何“保津养生”	027
煮牛奶的讲究多	023	不宜吃酸怎么办	027
煮牛奶讲究火候	023	吃蜂蜜应该注意哪些	027
煮奶时不要乱加“作料”	023	不吃“热”蜂蜜	027
怎样选择健康的牛奶	023	蜂蜜不宜与茶同饮	027
两类牛奶不宜喝	023	蜂王浆不能随便喝	028
牛奶的保存学问大	024	儿童不宜吃蜂王浆	028
不同人群饮奶方法也不同	024	六大人群不宜服用蜂王浆	028
肝病患者如何喝牛奶	024	喝白酒，讲方法	028
糖尿病患者该怎么喝牛奶	024	喝酒要适量	028
牛奶并非越稠越好	024	喝酒有讲究，健康不受损	028
选择酸奶更健康	024	白加啤害处多	028
“不喝”牛奶喝酸奶	024	酒并非越陈越好	028
什么样的酸奶最健康	024	白酒适合储存多久	029
吃酸奶要有良方	024	怎么选择高质量的葡萄酒	029

凉啤口味好，泡沫少不了	029
冰啤在什么温度喝最好	029
喝啤酒的奥秘：保持泡沫是关键	029
喝酒就要点“下酒菜”	029
喝酒适合吃什么菜	029
解酒小秘方	029
喝咖啡的坏习惯你有吗	030
喝“浓”咖啡	030
喝咖啡时抽烟	030
“拼命”喝咖啡	030
咖啡上瘾怎么办	030
咖啡不是人人能喝	030
如何戒掉咖啡因	030
速溶咖啡喝不喝	030
速溶咖啡10分钟之内喝完	030
喝咖啡别用咖啡伴侣	031
喝咖啡的杯子怎么选	031
这样喝果蔬汁最健康	031
怎样打出好的果蔬汁	031
果汁应该这样喝	031
喝果汁不可过量	031
喝果汁饮料也得悠着点儿	031
果汁饮品防高糖	031
少女常喝汽水易骨折	032
喝葡萄酒也是一门艺术	032
喝葡萄酒的配菜禁忌	032
不宜兑其他饮料	032
葡萄酒虽好，但不可贪杯	032
乱喝汤，不健康	032
独味汤不健康	032
汤不能乱喝	032
喝汤忌烫	032
端午节的饮食要注意	033
雄黄酒该怎么喝	033
喝碗“午时茶”，四季可防病	033
端午该吃什么样的粽子	033

第三章

睡眠健康：睡眠是个宝，睡对身体好

035—049

午睡是个宝，坐着睡不好	036
午睡多久最健康	036
不要坐着午睡	036
好枕头让你从头到脚都放松	036
怎样选择好枕头	036
选枕头也得看材料	036
选床好被，睡着不累	036
选被子的诀窍	036
晒被子的讲究	037
夜夜打呼噜，健康发警报	037
怎么预防鼾声四起	037
什么情况应医治	037
储存睡眠，透支健康	037
“补觉”不健康	037
赖床会赖走你的健康	037
想得开睡得快	037
先睡心、再睡眼	038
失眠者心理自我调适	038
睡不好易脱发	038
怎么睡觉才不脱发	038
小心减肥减掉头发	038
健康睡姿，保证睡眠	038
哪种睡姿最健康	038
两种病人睡姿选择	039
睡长睡短因人而异	039
好睡眠，不以时间论优劣	039
成年人的最佳睡眠模式	039
同床睡，背靠背	039
面对面睡觉不利健康	039
夫妻同床，不宜同被	039
头朝南脚朝北，睡眠更甜美	039

南北睡向磁场助眠	040
晚上睡觉窗户最好留点缝	040
打瞌睡可能是病	040
打瞌睡可能是缺氧	040
打瞌睡可能是“血稠”	040
晚睡早起皆不宜，规律睡眠最健康	040
如何克服晚睡早起	040
定时觉醒保健康	040
睡觉时，改变不健康的习惯	041
睡前弄干你的头发	041
枕着胳膊睡觉对健康不利	041
环境好睡眠就好	041
温度保证睡眠	041
睡觉时不宜开灯	041
床垫软硬适中，睡得腰腿轻松	041
曲线床垫最健康	041
常用电热毯有损身体健康	042
安眠药，损健康	042
安眠药的正确使用	042
不宜服用安眠药的三种人	042
梦中盗汗流口水，小心疾病拖后腿	042
盗汗要警惕	042
睡觉流口水，只因“胃不和”	042
睡觉有讲究，病人禁忌多	043
高血压病人睡眠有讲究	043
颈椎病人的睡眠卫生	043
子午睡眠事半功倍	043
金睡眠，子午觉	043
卧如弓睡轻松	043
睡前事做对，一夜好安睡	043
睡前做四件事有助睡眠	043
纠正错误认识有助睡眠	044
家常食物助你安然入睡	044
天然的催眠剂——牛奶	044
睡前不宜吃的食物	044

简易疗法赶走失眠	044
热水浴法	044
按摩疗法	044
太极拳疗法	044
熬夜自然累，方法要用对	044
消除心理负担是关键	045
熬夜累人更伤肝	045
选床还是选木板床	045
睡木板床最健康	045
久病卧床怎么办	045
用药不当，难以入眠	045
容易引起失眠的药物	045
睡得不够易生病	045
穿戴不当，睡得不健康	046
影响睡眠的穿戴习惯	046
睡觉时衣服能少穿尽量少穿	046
裸睡安全省钱又健康	046
睡得不香，试试裸睡	046
裸睡四大注意事项	046
化腐朽为神奇，让噪音助你入眠	046
将噪音变成催眠曲	047
听音乐，助睡眠	047
疯狂假日提防“睡眠紊乱”	047
规律生活，赶走“睡眠紊乱”	047
调节情绪，改善睡眠	047
运动适量，睡得香甜	047
早晨、下午运动最好	047
怎样运动才助睡眠	047
当心闹铃闹走你的健康	048
闹钟是“醒来”杀手	048
怎样使用闹钟最健康	048
睡得不少仍犯困，当心嗜睡症	048
嗜睡了怎么办	048
经期嗜睡怎么办	048
“回笼觉”，睡不得	048

晨练后睡回笼觉的危害	049
吃药后不宜立即睡觉	049
教你舒舒服服度“春困”	049
多吃碱性食物	049
早睡早起	049
活动筋骨	049

第四章

居家习惯：重视居家细节，给生活添活力

051 — 067

迁新居，防“新”病	052
怎样避免装修污染	052
新房不宜立即居住	052
居室装修，莫让色彩损健康	052
避免“银装艳抹”	052
居室颜色不宜超过三种	052
空气流通，疾病无踪	052
开窗时间有讲究	052
家里没异味不一定没污染	053
花草选得对，健康不受罪	053
看看什么样的植物适合你	053
室内不宜种植的植物	053
科学晒太阳，美丽又健康	053
晒太阳的最佳时间	053
有助防晒的食物	053
巧用空调不生病	053
空调也要用得科学	054
如何预防空调病	054
掌握要领看电视	054
科学观看小诀窍	054
看电视要养成好习惯	054
夏日三伏，谨防凉席并发症	054
如何正确使用凉席	054
如何去除凉席上的螨虫	055

刷牙简单，讲究颇多	055
刷牙方法要用对	055
刷牙别走入误区	055
慎用药物牙膏，避免口腔损伤	055
药物牙膏种类应每月换一次	055
不以泡沫多少判断牙膏质量	055
洗衣内外应有别，干洗衣服危害多	055
衣服应该分开洗	056
衣服干洗有害健康	056
清洁剂、洗衣粉，用对健康有保障	056
过量使用有害健康	056
洗衣粉不宜与消毒液共用	056
“家务”健身，一举两得	056
巧做家务好健身	056
逛商场别超过一小时	056
洗澡习惯好，身体自然好	057
洗澡不宜用力搓	057
掌握时间、水温更科学	057
洗浴用品只选对的不买贵的	057
香皂最好买纯色的	057
浴液要尽快冲掉	057
穿健康鞋，走天下路	057
怎样选一双健康的鞋	057
穿分量重的鞋不健康	058
穿拖鞋小心穿出“拖鞋病”	058
穿凉鞋要穿袜子	058
一双鞋不可天天穿着不换	058
小心毛巾擦走你的健康	058
毛巾三个月换一次	058
掉色毛巾易致癌	058
科学使用电器，创造无辐射生活	059
怎样远离电磁污染	059
勤擦家电减少辐射	059
天天梳头，健康不愁	059

梳头的方法有讲究	059	蚊香使用要通风	063
一日三梳身体好	059	杀虫剂要慎用	064
小小袜子，关系健康大问题	059	真假皮沙发辨别有方	064
妇女夏天不宜穿连裤袜	059	如何鉴别皮沙发	064
老年人宜袜子四季不离脚	060	皮沙发的保养	064
警惕健康红灯，拒绝脑疲劳	060	毛发不可随便拔，警惕感染损健康	064
用脑过度的信号	060	拔白发损健康	064
怎样科学健康地用脑	060	鼻毛不能轻易剪	064
明亮厨房，当心声色污染	060	合格纸巾，用得放心	065
噪音污染，刺耳“黑手”	060	注意外包装	065
视觉污染，彩色“陷阱”	060	注意外观和密封性	065
饭后一支烟，害处大无边	061	家庭致癌物防不胜防	065
尽量不要饭后吸烟	061	来自自来水的致癌物	065
抽烟的人该怎么吃	061	纸能致癌	065
厨房卫生，及时打理	061	电磁波致癌	065
怎样保持餐具、厨具卫生	061	健康洗脸，诸多不宜	065
餐具消毒的最佳良方	061	不该用脸盆	065
窗帘多姿彩，谨防甲醛害	061	不该用肥皂	066
窗帘怎么挂最好	061	不该用热水	066
小心窗帘中的甲醛	062	鼻子也重要，常洗保健康	066
坐姿不对有害健康	062	怎样科学地洗鼻子	066
135度坐姿最健康	062	常挖鼻孔易患病	066
二郎腿跷不得	062	养宠物小心宠物“危机”	066
上班时该怎么坐	062	宠物不宜在居室里饲养	066
洗发得要领，飘逸又动人	062	怎样与宠物安全共处	066
洗发水不要直接抹在头上	062	清洁卫生间，生活乐无边	067
头发不宜洗得过勤	062	通风换气釜底抽薪	067
掏耳朵也能掏出病来	063	卫生间内不宜放纸篓	067
没事别老掏耳朵	063	巧用马桶，安全健康	067
小心擤鼻涕伤了你的耳朵	063	怎样科学地清洗马桶	067
常洗手，防止“病从手入”	063	马桶的使用有诀窍	067
怎样的洗手方式才正确	063		
洗手液不能代替肥皂	063		
除蚊有禁忌，用对才健康	063		
安全使用花露水	063		

第五章

四季养生：春夏养阳，秋冬养阴

069—089

春季健康，饮食当先	070
该吃什么样的蔬菜	070
注意补充蛋白质	070
春季饮食宜清淡	070
冬去春来，科学进补	070
春季要养阳补阳	070
春季要少酸多甘	070
春季要平和进补	070
初春养生，养肝护肝为先	070
乐观开朗有利于肝气顺调、心情舒畅	070
按摩法养肝	071
少饮酒利于肝脏阳气升发	071
“乌龙”搭配，健康禁区	071
你是不是也在吃这些“乌龙菜”	071
有“春毒”的食物吃不得	071
春捂有道理，莫要急脱衣	071
春捂把握四要素	071
春捂应该怎么捂	072
春季，如何保养肝脏	072
心情舒畅保肝脏	072
衣服宽松，气血顺畅	072
哪些食物养肝	072
春眠不觉晓，春困知多少	072
吃什么可缓解春困	072
喝酸梅汤缓解春困	072
穴位按摩缓解春困	072
春季踏青，多加小心	073
切勿“拈花惹草”	073
被虫咬了勿大意	073
春天要提防感冒偷袭	073
外出小心病毒侵袭	073
菊花肉末粥治疗春季感冒	073

春季运动要注意哪些	073
春季运动要适量	073
运动时“保守”一点	074
防晒要从春季开始	074
春季皮肤的防晒法则	074
春季敏感皮肤的保养	074
夏季防暑的饮食原则	074
防暑该吃什么	074
夏日饮食禁忌	074
夏季养生，以“清”为贵	075
清静以养心	075
饮食宜清淡	075
环境要清幽	075
夏天保持脚健康	075
夏日怎样穿运动鞋	075
夏日怎样穿拖鞋	075
注意鞋跟高度	075
主动流汗，保夏日健康	075
别让被动出汗伤了你	076
夏季出汗该如何洗澡	076
夏日谨防日晒伤	076
怎样穿衣、打伞才防晒	076
吃得对也能防晒	076
日间防晒晚间修复	076
盛夏来临莫贪凉	076
睡觉不要迎风吹	076
吃“冷”过度易伤身	076
“赤身裸体”要不得	076
中老年人如何预防夏季常见病	077
饮食调理，预防脑中风	077
指压两眼间，预防心脏病	077
夏季防病应大力灭蚊	077
灭蚊虫，要治本	077
教你几招灭蚊虫	077
怎样辨别劣质蚊香	077

夏季注意保肠胃	077	秋季进补原则	082
给肠胃“大扫除”	077	秋季五大禁忌	082
“健胃操”保肠胃	078	进补也要对症下药	082
夏养心：苦夏变乐夏	078	秋季养生保健茶疗方	082
“心静自然凉”	078	萝卜茶	082
注意午时的休息	078	姜苏茶	082
多练静功，静则神安	078	银耳茶	082
夏季养生“三字经”	078	“秋冻”小心冻坏身体	082
生活规律化	078	秋冻看“天时”	083
天热勿贪凉	078	领悟秋冻的“内涵”	083
调节饮食	079	四招解决关节受凉疼痛	083
夏季保健两提醒	079	秋后要防“秋老虎”	083
夏日别光着上身睡觉	079	“薄衣御寒”是上策	083
戴太阳镜后要按摩	079	用醋泡脚可防“秋老虎”	083
立秋要学会防“燥”	079	巧防秋老虎的七个“杯子”	083
饮食调养清润防燥	079	秋季要注意减肥	083
勤习吐纳防燥保健	079	每天一碗“减肥红豆汤”	083
秋季防干燥三措施	079	腹部按摩是“良药”	083
补足水分	080	秋季是锻炼的最佳时机	084
一多一少，“火”不上身	080	秋季锻炼要循序渐进	084
饮食宜偏寒凉	080	秋季锻炼首推气功	084
秋季养生先养“肺”	080	冬季也要勤开窗	084
以运动来健肺	080	冬季室内通风有讲究	084
早睡早起，起居顺时	080	冬季使用燃气四“须知”	084
以饮食养肺	080	冬季泡脚要注意哪些问题	084
秋乏了怎么办	080	冬季泡脚原则	084
缓解秋乏有妙招	080	饭后不宜立即泡脚	085
总是犯困也是病	081	中药泡脚该用什么盆	085
深秋，这些部位不可着凉	081	冬季穿戴有讲究	085
腿部不能受凉	081	冬季穿衣看重量	085
胃部不能着凉	081	冬季戴帽子的学问	085
腰部要防冻	081	冬季手套的正确选择	085
秋冬季节如何防治唇裂	081	冬季足部保暖有良方	085
三招预防秋天唇裂	081	穿戴要合理	085
唇裂了怎么办	081	运动是良药	085
		温热食物不可少	085

冬季怎样预防冻疮	086
温水浸泡可防冻疮	086
锻炼预防冻疮	086
冻伤了怎么办	086

不同地区的冬季进补原则	086
不同地区进补也不同	086
冬季喝汤保健康	086

冬季睡眠知识不可少	086
冬季睡眠宜晚睡早起	087
睡觉时也要注意足部保暖	087
冬季睡眠少穿衣	087

入冬后吃哪些食物可御寒	087
增加热量食物是关键	087
要御寒,微量元素不可少	087

冬季晒太阳,胜喝人参汤	087
哪些时间适合晒太阳	087
晒太阳的讲究多	087

冬至乘风到,保健有诀窍	088
风大天气寒冷穿衣不宜过厚	088
零度以下低温手脚最易冻伤	088

小寒大寒,冷成冰团,小寒养生须知	088
小寒锻炼的注意事项	088
适合小寒的运动:十二月节坐功	088

大寒不冻,冷到芒种:大寒迎春话保健	089
起居养生	089
大寒的饮食保健	089

第六章

出行健康:自在出行,与健康零距离

091 — 105

事先选好出行衣物	092
旅游服装的选择原则	092
挑一双合适的鞋	092
选好袜子	092

打点行囊,准备出发	092
准备行李包和衣服	092
准备护肤品	092
准备证件和日杂用品	092

常备药品随身携带,防患于未然	092
应急用品	092
随身必备四种药	093

预防旅途“上火”备啥药	093
防治“上火”的方法	093
不妨吃些“败火”药	093

有车一族的健康出行守则	093
防止开车打瞌睡四法	093
开车族保健二法	093

出行乘坐“11路公共汽车”	094
步行健身的正确站姿	094
步行健身的正确步姿	094
步行健身的呼吸方式	094

旅行中喝水有讲究	094
旅行饮水有技巧	094
旅行饮水“三部曲”	094

注意饮食卫生,防止病从口入	094
吃喝大有讲究	094
慎重对待每一餐,消毒有小窍门	095
学会鉴别饮食店卫生是否合格	095

旅行饮食重安全	095
多洗手,预防肠胃感染	095
野外用餐一定要边吃边煮	095
会吃才健康安全	095

出门远足带醋有妙用	095
巧用醋来保健	095
巧用醋治“旅途病”	096

住宾馆,既要温馨更要注重健康	096
套起遥控器	096
清洁吹风机	096
清洁床头控制台	096

风餐夜宿，细节多多	096	飞机上的三个健康小动作	101
选好帐篷露宿点	096	头部运动	101
野外露宿吊床的使用方法	096	腰部运动	101
做好预防工作，与健康结伴而行	096	脚部运动	101
预防晕动病	097	飞机旅行，懂得防病才安心	101
预防旅游失眠症	097	防晕机	101
预防旅游步行病	097	防旧病突发	101
长途旅行防中暑和空调病	097	防航空性中耳炎	101
防止中暑三招	097	蜜月里的健康旅游	102
防止空调病	097	行装要简洁	102
护理你的双脚，走遍天下都不怕	097	蜜月旅游注意避孕	102
走什么路穿什么鞋	097	警惕“蜜月性前列腺炎”	102
走什么路用什么方式	098	春游途中精心安排衣食住行	102
睡前给脚放松放松	098	长衣长裤，护好皮肤	102
弹指一挥间，旅游徒手治病三法	098	带足食物，补充能量	102
指压少商穴治呃逆	098	行得放心，走得舒心	102
按揉足三里穴止胃痛	098	郊外踏青，须防春风得意疾病击	102
捏压虎口治晕厥	098	“吃春”五不要	103
途中患病不要慌，处理得当真省心	098	路边的野花你不要采	103
晕倒昏厥	098	春光虽美，皮炎要防	103
关节扭伤	098	带孩子踏青“三部曲”	103
胰腺炎	099	做好踏青的准备工作	103
应付意外事故，不可坐以待毙	099	踏青过程中，多提问题激发孩子好奇心	103
被蜜蜂、黄蜂等蜇伤了怎么办	099	踏青结束时，和孩子进行一次谈话	103
遭遇雷雨天气如何避护	099	炎夏出游，防晒是第一要务	103
处理骨折的措施	099	烈日防晒的原则	104
深山老林，防蛇秘籍	099	高原防晒的秘诀	104
出游前备好绷带和火机	099	晒伤后的处理措施	104
遇蛇不要惊扰，逃跑跑曲线	099	夏日畅游海滩，应多加注意	104
被蛇咬伤要妥当包扎	099	海边游玩“三不”原则	104
乘坐飞机注意“八个不”	100	爱护皮肤	104
四类人不宜乘坐飞机	100	预防红眼病	104
乘机饮食“四忌”	100	秋季登高健康指南	104
时差旅游应先调整生物钟	100	登山前的准备	104
出发前的行为规则	100	登山中的注意事项	105
提高睡眠质量最关键	101	下山不要走得太快	105

冬季出游，增强自我保护	105
用服装筑起“御寒”屏障	105
冬游安全之求生攻略	105
冬游备用药品	105

第七章

用的健康：凡事都有一个“度”

107—121

味精用得对，菜肴更美味	108
味精使用须知	108
味精的正确食用量	108
不宜食用味精的N种人群	108
科学吃盐才健康	108
一天吃多少盐最合适	108
养成科学吃盐的习惯	108
应该少吃盐的人群	108
因菜而异巧放盐，健康美味两不误	109
烹调前先放盐的菜肴	109
在刚烹制时就放盐	109
烹调将毕、烹烂后放盐的菜	109
巧用酱油为菜肴升级	109
选择酱油的妙招	109
酱油的保存方法	109
酱油的使用技巧	109
食用油的使用	110
食用油的选购	110
使用须知	110
食用油的妙用	110
用油不当危害健康	110
三种危害健康的用油习惯	110
吃什么样的油才健康	110
学会“吃醋”，给健康加分	110
杜绝错误的搭配习惯	110
有些情况不宜“吃醋”	111
为你的生活添油加醋	111
根据菜肴巧用葱	111

根据葱的特点使用葱	111
根据主料的形状使用葱	111
有些菜肴不宜放葱	111
巧用“海底牛奶”，味鲜餐更美	111
和调味品混合有讲究	111
蚝油不宜长时间加热	112
与高汤拌匀再勾芡	112
姜有妙用，用法有讲究	112
姜的选购与保存	112
用姜调味也有技巧	112
吃姜需要留意几点	112
小花椒，大用处	112
厨房、卧室妙用之法	112
花椒也可治病	113
不宜吃花椒的人群	113
料酒也有“度”，如何使用更放心	113
烧菜时不宜用白酒代替料酒	113
做菜放料酒的适宜时间	113
用料酒忌溢忌多	113
大蒜虽常见，妙用可不少	113
大蒜保鲜法	113
大蒜妙用知多少	114
吃蒜七忌	114
火锅爱调料，健康有门道	114
低盐低糖，味道如常	114
少脂少油，健康无忧	114
重辣伤胃，微辣味美	114
煲汤有技巧，营养更全面	114
“出水”避免过于肥腻	114
熬汤怎么用水才最好	114
煲汤掌握好时间，越长越没营养	115
使好锅做好菜，餐餐送健康	115
使用五种锅的注意事项	115
保护生铁锅有窍门	115
餐餐洗锅，干净健康	115
去除蔬果农药残留有真法	115

储存法	115
加热法	115
清洗法	116
煮饭最省电的简单做法	116
从选购电饭锅开始	116
加水、煮饭也有技巧	116
电饭锅的锅底要常清洁	116
微波炉使用方法有讲究	116
用微波炉做饭的窍门	116
仿瓷餐具在60℃以下使用	116
哪些食物不宜用微波炉	116
安全使用电磁炉，三招让你变达人	117
储存有门道	117
使用要科学	117
清洁有技巧	117
保养液晶电视，延长使用寿命	117
正确清除LCD电视屏幕表面污垢的方法	117
杜绝一些不良习惯	117
勿擅自拆开机身	117
科学使用抽油烟机，打造无烟厨房	118
抽油烟机五大使用误区	118
脱排抽油烟机的保养方法	118
抽油烟机每天都要擦	118
巧用太阳能热水器，事半功倍	118
洗澡时没热水也可洗	118
洗完澡后如何加水	118
使用过程需注意，延长使用寿命	118
夏季使用冰箱，警惕这些错误	118
冰箱不是保险箱，储物要选择	119
腌渍品勿入冰箱	119
西瓜冷藏不宜太久	119
冰箱正确使用，熟肉储存莫过四天	119
食物摆放分清上下前后	119
瓜果蔬菜可以在冰箱放多久	119
熟肉储存莫超过四天	119
冰镇水也有细菌，饮水机使用指南	119

冰镇水卫生健康吗	119
饮用水开封后10天内要用完	119
饮水机也要定期清洗和消毒	120
减少漂洗次数，让洗衣机更节水电	120
做好清洗前的工作	120
掌握好洗衣粉的投放量	120
程序合理，过程轻松	120
白开水超过三天不宜饮用	120
喝当天的开水才健康	120
四种开水不宜饮	120
科学用筷更健康	120
筷子的选择与存放	120
筷子每半年更换一次	121
调味品搭配禁忌	121
酒与食糖相克	121
酸碱类食物不宜放味精	121
小调料，大功效：调料妙用知多少	121
巧用调料，治病有妙招	121
巧用调料助美容	121

第八章

美容美发：美丽是一种魅力，也是一种力量

123—139

美容从洗脸开始	124
早晨洗脸也要仔细	124
温水洗脸更美容	124
靓丽容颜来自正确洗脸	124
科学洗脸，洗出天使面孔	124
给你的洗脸水加点“料”	124
洗脸抗皱自下而上洗	124
洗完脸后一定要擦干	124
天天都靓丽，妆出你的美丽容颜	124
别把前额“丢”了	125
靓丽补妆全方案	125
到家就卸妆，美丽又健康	125

做个水嫩女人的秘诀	125	使用眼霜不偷懒	129
饮食，由内到外的保湿秘方	125	运用正确的涂眼霜手法	129
补充水分，无处不在	125	加上眼膜，功效显著	129
纤纤玉手不缺水	125	眼袋不见，光彩乍现	129
不同类型皮肤，补水用品不一样	125	好化妆习惯，眼袋不找你	129
油性皮肤和干性皮肤	125	好生活习惯，眼袋远离你	129
中性皮肤和混合性皮肤	126	对付眼袋的小妙方	130
暗沉皮肤和敏感型皮肤	126	击退美容大敌黑眼圈	130
水嫩女人既要补水也要保湿	126	三分靠治，七分靠养	130
好习惯成就水嫩女人	126	黑眼圈调理保健两法	130
巧用化妆水保湿	126	修饰黑眼圈，美丽不打折	130
过度使用化妆品会导致肌肤水分流失	126	洁白牙齿吃出来	130
别让彩妆侵蚀你的肌肤	126	富含维C的水果是牙齿的“守护神”	130
减少唇彩对双唇的伤害	126	芹菜给牙齿进行大扫除	131
过度化妆伤睫毛，画眼线更要小心	126	生吃洋葱预防蛀牙	131
粉底不要太油	127	让讨厌的“青春痘”从脸上消失	131
健康美容的天然化妆品	127	调整饮食，努力“战痘”	131
红糖橙汁柔嫩双唇	127	保持皮肤清洁，让油脂无处遁形	131
食盐蜂蜜为肌肤排毒	127	生活规律化，免疫变强大	131
木瓜蜂蜜减少皱纹	127	春季美容小常识，南方北方各不同	131
不同面膜的使用方法	127	南方人正确选择护肤品及注意防晒	131
棉布式面膜	127	北方人春季护肤集中补水保湿	131
凝胶乳霜类保湿面膜	127	过敏体质的人要注意抗过敏	131
撕剥型面膜	127	选好防晒霜，肌肤晒不伤	132
美丽女人的美甲妙方	128	选择清爽型的防晒用品	132
指甲修剪的长度要从实际出发	128	不同皮肤类型选择不同	132
涂指甲油也有技巧	128	选择适当系数的防晒品	132
清除残留的指甲油	128	防晒品用法大集合	132
一点一滴在改变，健康美白百分百	128	防晒霜的用量	132
“白雪公主”饮食好习惯	128	防晒霜的涂抹时间	132
生活小妙方，美白又健康	128	使用过程需注意	132
不同皮肤特性，美容饮食有差异	128	彻底防晒全天候	133
油性皮肤者，宜吃凉性、平性食物	128	防晒小秘诀	133
中性皮肤者，注意补充维生素和蛋白质	129	办公室里也要防晒	133
干性皮肤者，宜多吃补充水分的食物	129	肌肤时刻需要保护	133
呵护心灵之窗，美丽从此绽放	129	拯救晒后肌肤大行动	133