



名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



健康妙招

- 多部健康妙招主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康妙招



编著◎孟庆轩 陈国珍 李春艳 王强虎 范晓清 水 淼
廖 虹 邱朝成 刘 勤 石永江 江 琼 孙孝凡
桥口英俊 罗文魁 陈珊珊 李泰然 曾 强 钟伟来



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康妙招/孟庆轩等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2994-4

I. 健… II. 孟… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第198893号

策划编辑:王 华 焦健姿 **文字编辑:**王久红 **责任审读:**李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8721

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:9.75·彩页4面 **字数:**165千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

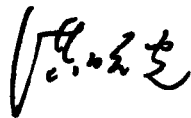
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Li Shuchun' (李书春), written in a cursive style.

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《现代生活中的1000个不宜(第2版)》 / 1
- 2 《提高免疫力的100个妙招》 / 9
- 3 《九招提升免疫力》 / 15
- 4 《常见病自疗小妙招》 / 21
- 5 《别让生活毁了健康》 / 29
- 6 《别让现代生活伤害你》 / 33
- 7 《好生活温馨提醒》 / 37
- 8 《冲出误区实战亚健康》 / 45
- 9 《习惯决定健康》 / 53
- 10 《健康满点从脚做起》 / 57
- 11 《健康快乐枕边书》 / 63
- 12 《健康人手册》 / 67
- 13 《健康实用万年历》 / 71
- 14 《为了你的心脏更有力》 / 75
- 15 《得病不是突然的：哪种状况会让你生病》 / 79

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 87

- 1 糖尿病防治精选系列 / 87
- 2 高血压防治精选系列 / 87
- 3 高血脂防治精选系列 / 87
- 4 冠心病防治精选系列 / 88
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 88

- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 88
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 89
- 8 乙肝防治精选系列 / 89
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 89
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 90
- 11 传染病防治精选系列 / 90
- 12 杂病自疗精选系列 / 91
- 13 关节病防治精选系列 / 91
- 14 痛风防治精选系列 / 91
- 15 男科病防治必读系列 / 92
- 16 女性常见病防治必读系列 / 92
- 17 两性健康百事通系列 / 93
- 18 失眠防治精选系列 / 93
- 19 人生百忧解系列 / 93
- 20 学当家庭医生系列 / 94
- 21 百病外治精选系列 / 94
- 22 意外防范与救治系列 / 95
- 23 家庭护理须知系列 / 95
- 24 安全用药指南系列 / 96
- 25 生活中的金点子系列 / 96
- 26 老年保健必读系列 / 96
- 27 健康妙招系列 / 97
- 28 小知识大健康系列 / 97
- 29 养生长寿精要系列 / 98

- 30 养生功法系列 / 98
- 31 亚健康必读系列 / 98
- 32 饮食健康与安全系列 / 99
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 99
- 34 美容护肤妙招系列 / 100
- 35 健美瘦身妙招系列 / 100
- 36 眼保健精选系列 / 100
- 37 不孕不育防治精选系列 / 101
- 38 十月怀胎指南系列 / 101
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 102
- 40 专家教您带宝宝系列 / 102
- 41 教子走上成才路系列 / 102
- 42 儿童病防治必读系列 / 103
- 43 中医入门一本通系列 / 103
- 44 中医名家经验医案系列 / 104
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 104
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 104
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 105
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 105
- 49 特种医学防护系列 / 106
- 50 灾害医学必读系列 / 106
- 51 青年心理健康指导系列 / 107

(二) 自选视频目录 / 108

附录 全国综合医疗机构一览表 / 111

现代生活中的1000个不宜

(第2版)

XIANDAI SHENGHUO ZHONG DE 1000 GE BUYI

主 编◎孟庆轩 陈国珍
编著者◎鲁广晨 师进林 菲孟梦
晓 炜 刘 惠 陈卫兵
李海鹏 张素英 傅 英
刘金芳 刘如霞 姜继明
李跃东



内容提要

本书由科普作家和医学专家共同编写，在第一版的基础上修订而成。作者综合运用预防医学、临床医学、运动医学、性医学、营养学等科学原理，紧密结合现代生活实际，对吃、喝、烹调、健美、用药、伤病防治、穿戴、睡眠、性保健、生活习惯以及妇女、儿童、老人等14个方面共1000余个日常生活中不够科学、不够合理的做法，进行了科学的分析，讲清这些做法“不宜”的道理和纠正的方法，读者可从中吸取大量科学知识，从而趋利去弊，促进身心健康，使生活更加幸福美满。

本书内容丰富，叙述简练，科学实用，系军医版畅销书之一，适于广大群众阅读参考。

目录

吃的不宜

哪些人不宜吃鱼
 哪些人不宜吃螃蟹
 哪些人不宜吃腊肉
 哪些人不宜吃西瓜
 哪些人不宜吃辣椒
 哪些人不宜吃蜂王浆
 哪些人不宜吃鸡蛋
 哪些人不宜吃银耳
 哪些人不宜吃冷食
 哪些人不宜吃蘑菇
 哪些人不宜多吃巧克力
 吃海鲜四不宜
 不宜食用冰冻西瓜
 夏季不宜贪吃的4种食物
 不宜空腹吃的16种食物
 不宜食用的水果、蔬菜皮
 春笋鲜美但不宜多吃
 疲劳时不宜吃肉鱼蛋
 不宜忌吃肥肉
 不宜吃色泽过分鲜艳的熟肉
 吃狗肉五不宜
 不宜多吃香肠、火腿

哪些人不宜吃甲鱼
 哪些人不宜吃涮羊肉
 哪些人不宜吃粽子
 哪些人不宜吃碘盐
 哪些人不宜吃豆制品
 哪些人不宜吃月饼
 哪些人不宜吃花生
 哪些人不宜吃香蕉
 哪些人不宜吃菠萝
 哪些人不宜多吃糖
 吃螃蟹八不宜
 6种鸡蛋不宜食用
 不宜过多吃西瓜
 开车时不宜多吃哪些水果
 不宜同时吃的22种食物
 不宜吃野生动物
 豆腐虽好不宜多吃
 劳累后不宜暴饮暴食
 不宜多吃“红肉”
 不宜偏食猪肉
 不宜多吃午餐肉
 吃涮羊肉时不宜让肉“太嫩”

不宜烹食活鱼

不宜直接食用鲜海蜇
 不宜吃生蜂蜜
 不宜食用有苦味的柑橘
 不宜生吃黄酱
 不宜多吃臭豆腐
 不宜过多吃橘子
 不宜多吃葵花子
 不宜过量吃盐

不宜吃青蛙肉
 不宜吃生白糖
 不宜生吃酱油
 不宜多吃松花蛋
 不宜多吃山楂片
 不宜多吃桑椹
 不宜多吃多味瓜子
 不宜过量吃糖

不宜过量食用调味品
不宜多吃醋
不宜多吃植物蛋白
不宜多吃精肉
不宜过量食用水果

不宜过量食用大蒜
不宜多吃酱油
不宜多吃鸡蛋
不宜多吃动物肝脏
不宜以吃水果代替吃蔬菜

不宜以水果做正餐

“鲜”荔枝不宜多吃
不宜吃未经处理的杏仁
不宜多吃黄瓜
不宜多吃菠菜
不宜食用鲜木耳
不宜多吃香菜
不宜食用蓝紫色的紫菜
不宜常吃砂锅菜
不宜吃过分“肥硕华丽”的水果

不宜多吃杏
不宜多吃红薯
不宜多吃苦瓜
不宜用菠菜补铁
不宜食用鲜黄花草
不宜多吃紫菜
不宜用胡萝卜做下酒菜
不宜吃畸形果蔬

不宜长期吃素
不宜常吃方便面
不宜多吃咸鱼
不宜多吃辣椒
饮食不宜偏味

不宜常吃油条
不宜长期饱食
不宜多吃鱼油
不宜多吃熏烤食物
动物油植物油均不宜偏食

不宜食用毛棉子油

不宜食用“油渣”
不宜吃“增白”的食品
不宜吃有“哈喇味”的食品

不宜吃“亮晶晶”的大米
不宜吃颜色异常的食物

不宜随便吃药膳

不宜直接吃花粉
不宜直接吃从冰箱内拿出的饭菜
不宜食用凉馒头、凉米饭等淀粉类食物
不宜食用未经过处理的蚕蛹

不宜一概排斥胆固醇

不宜食用乱加色素的食品

不宜在饥饿时吃的食品

不宜食用的几种非正常蔬菜

不宜过多食用纤维物质

不宜食用隔夜熟白菜

不宜长期吃低胆固醇膳食

不宜用滚开水冲服营养补品

不宜用热开水冲服蜂蜜

不宜食用硫磺熏蒸的馒头

不宜吃烫食

不宜吃捞饭

不宜吃汤泡饭

不宜经常吃碗装泡面

不宜同时食用的六组食物

不宜忽视早餐

进早餐不宜过早

早餐不宜空腹喝牛奶

早餐不宜只吃鸡蛋

早餐不宜只吃干食

午餐不宜吃得过饱

晚餐五不宜

乘飞机前饮食四不宜

乘车前不宜吃得过饱

不宜边吃饭边看书

不宜边吃饭边饮汽水

不宜吃饭时吸烟

不宜蹲着吃饭

不宜边走路边吃东西

不宜用矮桌吃饭

不宜“饭后百步走”

不宜“饭后一支烟”

不宜“饭后松裤带”

不宜饭后马上去排便

不宜饭后立即吃水果

不宜饭后立即睡觉

不宜饭后立即饮茶
不宜饭后马上去干活

不宜饭后马上游泳
不宜饭后立即唱卡拉OK

吃火锅九不宜

采食野菜六不宜
喝的不宜哪些人不宜喝白酒
哪些人不宜喝牛奶
哪些人不宜喝茶
哪些人不宜喝咖啡
哪些人不宜吃冷饮
不宜暴食冷饮冷食
饮用啤酒十二不宜
喝牛奶八不宜
果汁饮料四不宜
饮茶二十不宜
喝咖啡十不宜
不宜过量饮白酒
不宜饮早酒
不宜用饮酒催眠
不宜喝啤酒兑入汽水
不宜用浓茶解酒
不宜喝的六种开水
不宜长期饮用纯净水
不宜等到口渴时再喝水
不宜用饮料代替开水
不宜长期过多地喝水
饭前、饭后半小时和吃饭时
不宜饮用“三精水”
不宜常喝过热的饮料
久用嗓后不宜喝冷饮
不宜直接饮用雨水
不宜吃雪或直接饮用雪水

节食减肥十不宜
哪些人不宜喝啤酒
哪些人不宜喝酸奶
哪些人不宜喝可乐
哪些人不宜喝饮料
哪些人不宜喝鸡汤
饮酒伴食五不宜
夏饮冰啤四不宜
喝酸奶四不宜
喝汽水六不宜
喝豆浆六不宜
不宜经常喝饮料
不宜过量饮啤酒
不宜用饮酒保暖
不宜饮酒时吸烟
白酒不宜与汽水同饮
喝冷、热饮料三不宜
不宜轻视喝白开水
不宜喝“老化水”
不宜多喝矿泉水
不宜忽视清晨饮水
不宜一次喝水过多
都不宜饮水
不宜直接饮用自来水
不宜一次喝过多冷饮
不宜饮用温泉水
不宜直接饮用泉水

不宜饮用开盖时间过长的汽水

不宜喝气压式保温瓶里的第一杯水

牛奶不宜冰冻

喝咖啡不宜加糖过多

喝牛奶不宜多放糖

不宜喝剩菜汤

不宜喝久存的橘子汁

服用哪些药不宜喝热水

风热感冒不宜喝姜糖水

酒足饭饱后不宜洗“桑拿”

烹调的不宜炒菜时不宜油温过高

炒菜不宜放油过多

炒菜不宜放盐过早、过晚

炒菜不宜放酱油过早

炒菜勾芡九不宜

炒菜不宜用微火

炒猪肝不宜炒得太嫩

不宜放味精的菜肴

味精使用五不宜

不宜用冷水炖肉

炖肉不宜一直用旺火

炖肉时不宜放盐和酱油太早

食物烹饪中的六个不宜

不宜用温水解冻冻肉

不宜烹调青菜时加醋

不宜焖煮绿叶蔬菜

芹菜叶、莴笋叶不宜扔掉

不宜烧鱼时过早放生姜

不宜在炖肉、煮豆时加碱

食油不宜反复高温加热

不宜用豆腐单独烧菜

不宜煎炸咸肉

烹制火腿三不宜

不宜用绞肉机绞肉馅

不宜用小火蒸鱼

炸鱼油温不宜过高、过低

不宜用冷水冷却煮鸡蛋

煮鸡蛋时间不宜过长

不宜将鸡蛋与白糖同煮

蒸蛋羹四不宜

不宜久煮骨头汤

不宜炖骨头时加醋

不宜在夏秋季使用热性调料

不宜用白酒代替料酒

不宜用冷水制汤

不宜将绿豆芽发得过长

不宜久泡海带

不宜用热水发木耳

不宜久泡香菇

不宜用自来水直接煮米饭

不宜用“面肥”发面

煮饺子四不宜

不宜用旺火煮元宵

煮牛奶时不宜放糖过早

不宜用旺火煮挂面

不宜用文火煮牛奶

做凉菜一次不宜做得过多

不宜用搪瓷制品盛煮食物

不宜直接用煤火炉熏烤食物

不宜在煤气炉上烤食物

不宜用铝锅烧姜醋猪肉

不宜用微波炉烹制蔬菜

哪些人不宜骑自行车

哪些人不宜跳舞

不宜用铝锅炒菜

使用铝制炊具六不宜

健美的人不宜哪些人不宜参加游泳

哪些人不宜看球赛

哪些人不宜参加长跑锻炼

哪些人不宜参加马拉松赛跑

哪些人不宜饭后散步

哪些人夏季不宜洗桑拿

哪些人不宜在浴罩里洗澡

哪些情况下不宜进行体育锻炼

哪些人不宜化妆

哪些人不宜做整容手术

哪些人不宜染发

哪些人不宜割双眼皮

哪些人不宜做文唇术

哪些人不宜注射隆胸

.....

哪些人不宜烫发

哪些人不宜做文眉术

哪些人不宜做文眼线术

哪些人不宜做美容外科手术