

汇集巧妈富爸之智慧 · 尽览生活健康的细节

精编版
BEST NEW

生活



智慧家

巧妈富爸健康经 **388** 例



木子奇◎编著

健康是财富，健康是责任，

关爱自己就是关爱家庭，就是关爱亲人；

忽视健康，失去健康，

有形的财富积累再多，一切的一切都等于零。



北京工业大学出版社

木子奇◎编著



生活 智慧家

巧妈富爸健康经388例

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活智慧家：巧妈富爸健康经 388 例 / 木子奇编著.

—北京：北京工业大学出版社，2010.5

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2354 - 0

I. ①生… II. ①木… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 055714 号

生活智慧家——巧妈富爸健康经 388 例

编 著：木子奇

责任编辑：陈 磊

封面设计：创品牌

出版发行：北京工业大学出版社

地 址：北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码：100124

电 话：010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱：bgdcbsfxb@163.net

承印单位：北京铁建印刷厂

经销单位：全国各地新华书店

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：17

字 数：276 千字

版 次：2010 年 5 月第 1 版

印 次：2010 年 5 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978 - 7 - 5639 - 2354 - 0

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误，请寄回本社调换

前言

对于人类而言，追求健康是与生俱来的目标和要求。然而，疾病和生命本身一样古老，对疾病的担忧以及与病魔斗争的经历，写满了人类历史的每一个篇章，构成一部血与泪的历史，归根到底只有一点：主宰健康的唯有我们人类自己。把健康寄托于神明是愚昧的，把健康寄托于医生是片面的，人类只有掌握了科学的健康知识，积极主动地参与到健康活动中来，才是最明智的，也是最有益的。

健康是财富，健康是责任，失去健康就失去一切。世界上每个人都不是孤立的个体，一个人得病离世，受伤害的是他的家庭和亲人。从这个意义上说，关爱自己就是关爱家庭，就是关爱亲人；有形的财富积累再多，失去了健康，一切的一切都等于零。

我们时常听别人这样说：“我的健康我做主”。这或许是每个人的愿望。我们每个人都拥有自己的健康金钥匙，但如何使用这把金钥匙，却并不是一件容易的事。社会上不乏成功人士，他们（或她们）的事业取得了辉煌的成功，然而在健康意识上还处于幼稚时期，健康概念十分淡薄，套用一句时髦的话来说就是“健康商”很低。从智商到情商再到健康商，我们需要的知识日益增多，需要的知识涵盖面越来越广。所谓健康商就是一个人管理自我健康的能力。因为人的健康归根到底是由自己来决定的，但凡长寿之人，他们一定是健康意识很强（或者是对自己健康把握很准确）的人，他们总能够在自己健康状况出现变化时敏锐地捕捉到变化的信号。

万事不求人，生活智慧家。本书集结巧妈富爸的智慧，尽览生活中的健康细节，信息含量大，分类清晰，涉及现代生活中饮食、家居、服饰、美容化妆、娱乐运动以及个人保健等方方面面健康智慧，具有涉及面广、内容丰富、针对性强、可现用现查等特点。在表述上本书语言通俗易懂，方法简单实用，读者不用耗费太多的精力，就能使自己的生活保持健康快乐，真可谓来源于生活，服务于生活，是一本居家必备的实用保健工具书。

健康的生活永远要靠自己做主。只要掌握了这些知识，健康就会尾随而来！

第一章 日常饮食与保健

第一节 粗粮类食品保健 3

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 人类宜常吃谷类食物 /3 | 3. 常食粗粮营养更丰富 /4 |
| 2. 大麦谷芽保胃宜常食 /3 | 4. 米面混吃抗衰老宜食 /4 |

第二节 禁食食品 6

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 霉变食物致癌忌食用 /6 | 6. 发芽的土豆忌食用 /8 |
| 2. 忌食霉烂的蔬菜 /6 | 7. 土豆忌长期带皮吃 /8 |
| 3. 忌吃有霉变的水果 /7 | 8. 忌吃未煮熟的芸豆角 /9 |
| 4. 忌食发霉的甘蔗 /7 | 9. 剩饭菜不宜长期食用 /9 |
| 5. 忌吃不知名的蘑菇 /8 | 10. 方便面忌长期食用 /10 |

第三节 厨艺常识 11

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 烧饭宜用开水 /11 | 4. 每炒一道菜要刷一次锅 /12 |
| 2. 忌用蒸锅水煮饭 /11 | 5. 炒菜忌火旺油多 /12 |
| 3. 蒸馒头宜用鲜酵母 /11 | 6. 炸食物的油不宜反复使用 /13 |

第四节 豆类食品保健 14

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| 1. 豆类食品对人体的营养保健
价值 /14 | 4. 豆腐不宜单独烧菜食用 /15 |
| 2. 多吃大豆制品有利健胃 /14 | 5. 豆腐不能与葱同吃 /16 |
| 3. 食用豆制品并非多多益善 /15 | 6. 喝豆浆要讲究方法 /16 |

第五节 蔬菜瓜果类食品 17

1. 蔬菜对人体的营养保健价值 /17
2. 多吃葱、蒜有益健脑 /17
3. 菜少季节吃豆芽菜、胡萝卜 /18
4. 蔬菜类中的健胃食品 /18
5. 大蒜是天然抗生素,对预防疾病
很有利 /19
6. 按颜色选吃蔬菜的方法 /19
7. 生吃蔬菜对人体的利与弊 /20
8. 凉拌菜应注意的事项 /20
9. 水果要削皮才能食用 /21
10. 健胃的果品类食品 /21

第六节 肉类食品 22

1. 肉类食物对人体的营养保健
价值 /22
2. 适量吃动物油有益身体健康 /22
3. 熏肉不宜多吃 /23
4. 少用肉摊上的绞肉机做馅 /23
5. 鲜肉不宜反复冷冻 /24
6. 猪油渣不可以食用 /24
7. 动物内脏不宜炒食 /25
8. 鸡臀不能食用 /25
9. 吃烤羊肉串不利卫生保健 /26
10. 水产类食物对人体的营养保健
价值 /26
11. 吃螃蟹要注意的几点 /27
12. 经常吃咸鱼有害 /27
13. 蛙肉不可吃 /27

第七节 蛋奶类食品 28

1. 死胚蛋不能食用 /28
2. 臭鸡蛋不能食用 /28
3. 鸡蛋不能生吃,不能多吃 /28
4. 蛋类食物对人体的营养保健
价值 /29
5. 奶类食物对人体的营养保健
价值 /29
6. 喝牛奶时应注意的事宜 /30
7. 酸奶、牛奶是健胃食品 /30
8. 酸牛奶的保健作用与饮用
方法 /31
9. 不要空腹喝酸牛奶 /31
10. 饮牛奶并非多多益善 /32

第八节 水保健品 33

1. 不渴也应喝水 /33
2. 晨起要坚持喝水 /33
3. 矿泉水不宜煮沸喝 /34
4. 剧烈运动或强劳动后不宜立即大
量喝水 /34
5. 饭后不宜多喝水 /34
6. 用沸水冲饮补品不利于保健 /35

第九节 茶酒类饮品与吸烟 36

1. 饮茶要讲科学 /36
2. 饮酒有益但不可多饮 /36
3. 空腹饮酒害处大 /37
4. 饮啤酒要注意科学 /37
5. 哪些人不宜喝冷饮 /38
6. 不要常喝可乐型饮料 /38
7. 过量喝汽水对身体健康不利 /39
8. 不要过多饮用咖啡 /39
9. 吸烟可导致多种疾病 /40
10. 不可忽视被动吸烟的危害 /40

第二章 饮食习惯与保健

第一节 饮食注意事项 43

1. 早晨不要吃的三种食物 /43
2. 睡前不能吃的四种食物 /43
3. 春季不宜多吃的几种食物 /44
4. 夏季饮食注意事项 /45
5. 秋季少吃羊肉多吃鸭 /45
6. 冬季宜多吃预防寒冷的食物 /46
7. 食物被污染易致癌不要吃 /46
8. 防止食物中毒的知识 /47
9. 食物中毒后如何在家急救 /47
10. 不能混着吃的食物 /48
11. 牛奶钙片不能同时吃 /49
12. 吃火锅要注意的几点 /49
13. 吃生日蛋糕插蜡烛不卫生 /50
14. 电脑族的饮食禁忌 /50

第二节 饮食习惯 51

1. 走路吃东西不好 /51
2. 吃饭时看书、看电视不利保健 /51
3. 饭后不宜立即参加重体力劳动或剧烈运动 /52
4. 分餐制有利卫生保健 /52
5. 吃早餐能使你精力旺盛 /53
6. 晚餐吃得太好和过饱可引发疾病 /53
7. 饱食对健康不利 /54
8. 节日吃喝过度有损健康 /54
9. 饭后保健应注意的问题 /55
10. 喜吃烫食、过硬的食物易患病 /55
11. 偏食不利身体健康 /56
12. 不要偏爱腌制食物 /56
13. 吃咸食易导致疾病发生 /57
14. 不能吃有哈喇味的食油 /57
15. 要正确使用味精 /57
16. 吃饭要细嚼慢咽 /58

第三节 厨房用具 59

1. 用洗衣粉洗餐具会影响人体健康 /59
2. 不要用化纤织物当抹布 /59
3. 不可忽视砧板上的细菌 /60
4. 要讲究冰箱卫生 /60
5. 餐具消毒的方法 /61
6. 铁锅炒菜增加了铁的摄取 /61

第四节 炊具用品 62

1. 铝铁炊具混用害处大 /62
2. 不要冷淡了铜制餐具 /62
3. 合理选择和使用陶瓷餐具 /63
4. 高压锅使用九忌 /63
5. 砂锅使用注意事项及使用技巧 /65
6. 安全使用电炊具的八项注意 /66
7. 安全使用燃气灶 /66

第五节 青年人日常保健 68

1. 青少年多吃碱性食物有利健脑 /68
2. 青少年防牙病应多吃的食物 /68
3. 青春少女不要喝浓茶 /69
4. 青少年不要养成吃零食的习惯 /69
5. 青春期防痤疮宜多吃的食物 /70
6. 青年人宜多吃含钙的食品 /70
7. 青年人预防近视眼宜多吃的食物 /70
8. 女性少吃甜食可防乳腺癌 /71
9. 消瘦的人宜多吃的食物 /71
10. 肥胖的人宜多吃的食物 /72
11. 上夜班者要做好饮食调理 /72

第六节 中老年人日常保健 74

1. 中年人应注意补充的食物 /74
2. 女性更年期宜多吃的食物 /75
3. 中老年人吃些含胆固醇的食物有益 /75
4. 老年人注意节食有利于健康长寿 /76
5. 中老年人预防骨质疏松宜多吃的食物 /76
6. 老年人预防便秘宜多吃的食物 /77
7. 老年人吃盐过多会发生高血压和水肿 /77
8. 中老年人不能滥用滋补品 /77
9. 防记忆力减退宜多吃的健脑食品 /78

第七节 孕妇日常保健 79

1. 妊娠期宜多吃的食物 /79
2. 孕妇食冷食不利卫生保健 /79
3. “坐月子”期间注意不要多吃的食物 /80
4. 产褥期应吃营养丰富和滋补性食品 /80

第三章 生活起居与保健

第一节 室内装潢与保健 83

1. 日常保健对现代住宅的卫生要求 /83
2. 封闭阳台影响空气流通和阳光的直射 /84
3. 居室内要有充足的阳光 /84
4. 居室要留有充分的空间 /85
5. 居室内防潮有利健康 /85
6. 居室经常通风换气有利健康 /86
7. 室内装修的卫生知识 /86
8. 新装修的房子不能马上进驻 /86
9. 居室内忌放的花卉 /87
10. 新装修房用鲜花吸毒 /88
11. 居室养花不宜过多 /88
12. 光污染不可小视 /89
13. 谨慎选择窗帘 /89

第二节 室内清洗与保健 91

1. 搞好厨房卫生的几点做法 /91
2. 厨房油烟有害健康 /91
3. 打扫房间应采用湿式扫除法 /92
4. 室内要祛除尘螨 /92
5. 居室卫生的四件实事 /93
6. 地毯要经常吸尘和清洗 /93
7. 卫生间的卫生要求 /94
8. 小小马桶不容忽视 /94
9. 毛巾常年放在浴室细菌多 /95
10. 躲开地板细菌的打扰 /95

第三节 睡眠保健 97

1. 孕妇不宜睡席梦思床 /97
2. 睡前要做好五件事 /97
3. 看完电视不要立即睡觉 /98
4. 睡好午觉有利健康 /98
5. 面对面睡觉不利健康 /99
6. 睡懒觉不利健康 /100
7. 不良的睡眠习惯有损健康 /100
8. 伏案午睡影响健康 /101
9. 长期熬夜会使免疫力下降 /102
10. 抓住有利于健康的睡眠时间 /102
11. 失眠影响身体健康 /103
12. 失眠治疗法 /103
13. 枕头不宜过高 /104
14. 使用电热毯方法要得当 /104

第四节 室内电器与保健 106

1. 科学使用电风扇 /106
2. 看电视也要讲卫生 /106

3. 居室谨防空调病 /107
4. 防止家用电器噪声对健康的影响 /107
5. 远离电磁危害 /108
6. 警惕手机的危害 /108
7. 手机消毒不容忽视 /109
8. 要与充电器保持一定距离 /110
9. 电话机要经常擦洗消毒 /110
10. 天气干燥请慎用加湿器 /111
11. 摆放家电要讲究 /111
12. 别忘了给饮水机“洗澡” /112
13. 家庭使用微波炉注意事项 /112
14. 居室内不应饲养动物 /113
15. 煤气的安全使用 /113

第四章 穿着服饰与保健

第一节 不同衣料的保健作用 117

1. 服装色彩对人体的保健作用 /117
2. 生态纺织品衣服最安全 /117
3. 亚麻织物的保健作用 /118
4. 化纤衣物会引起疾病 /118
5. 运动时不宜穿纯棉服装 /119
6. 穿真丝织物有利保健 /120
7. 夏装衣料的选择 /120
8. 男士内衣质地不容忽视 /121
9. 有气味的服装不宜买 /121

第二节 不健康的穿衣法 123

1. 常穿紧身衣裤不利于健康 /123
2. 新买内衣内裤应先洗后穿 /124
3. 穿健美尼龙腹带裤不利于卫生保健 /124
4. 女性不宜穿花色内裤 /124
5. 丁字裤不宜常穿 /125
6. 穿裙子不当会引起关节炎 /125
7. 妇女夏季长时间穿长筒丝袜不利于透气散热 /126
8. 高衣领易导致脑缺血 /126
9. 吊带装导致颈椎早衰 /126
10. 瘦身衣导致阴道炎 /127
11. 露脐装导致痛经 /127
12. 低腰裤美丽“冻”人 /128
13. 穿衣不是越厚越保暖 /128
14. 紧勒腰带不利于健康 /129
15. 领带系得过紧影响视力 /129

第三节 青年女性保健法 130

1. 女青年适时戴乳罩有利于乳房健康 /130
2. 选择合适的胸罩 /130
3. 青春女性束胸对卫生保健不利 /131

4. 孕妇不要戴羊毛、化纤织品的乳罩 /131	7. 月经期保养的五个要点 /133
5. 晚上睡觉应摘掉胸罩 /132	8. 不容忽视的卵巢保养 /133
6. 正确使用卫生巾 /132	9. 为子宫竖起一道隔离墙 /134
	10. 私处清洁,警惕陷入怪圈 /135
第四节 穿鞋戴帽有讲究	136
1. 经常戴帽子可维持体温平衡 /136	8. 少女不宜穿高跟鞋 /139
2. 老年人冬季戴帽益处多 /136	9. 老年人久穿拖鞋不利于健康 /139
3. 戴帽不宜过松或过紧 /137	10. 旅游鞋不能久穿 /140
4. 帽子要定期清洗 /137	11. 脚病与穿鞋方式有关 /140
5. “头湿”忌戴帽 /138	12. 女性久穿尖头鞋易患脚病 /141
6. 骑摩托车要正确戴头盔以防颈椎 椎病 /138	13. 穿硬底皮鞋对脑健康不利 /141
7. 儿童不宜穿皮鞋 /139	14. 穿“松糕鞋”的弊端 /142
	15. 老年人的戴帽穿鞋 /142
第五节 戴眼镜的学问	143
1. 水晶眼镜不能养眼 /143	6. 彩色隐形眼镜并非人人适宜 /145
2. 变色眼镜不能人人都戴 /143	7. 感冒期间最好别戴隐形眼镜 /146
3. 长期戴墨镜会损害眼睛 /144	8. 眼镜片模糊了会对眼睛有伤害 /146
4. 长期戴隐形眼镜易患眼疾 /144	9. 眼镜片不能“终身制” /146
5. 戴隐形眼镜进行电脑工作不好 /145	10. 眼镜的保养及使用方法 /147
第六节 其他注意事项	149
1. 戴口罩大有讲究 /149	2. 戴手套要有讲究 /149

第五章 化妆、美容与保健

第一节 皮肤保养	153
1. 皮肤保养的卫生要求 /153	5. 用蒸面法清洁皮肤有良好的护肤 作用 /156
3. 皮肤防皱保健方法 /154	6. 中年女性加强皮肤保养的方法 /157
3. 四季皮肤保健要点 /155	7. 青年人如何防止面部生粉刺 /158
4. 除去面部油脂过多的方法 /155	

8. 油性皮肤应注意的卫生保健 /159
9. 干性皮肤应注意的卫生保健 /160
10. 中性肤质应注意的卫生保健 /160
11. 混合性肤质应注意的卫生保健 /161
12. 敏感性肤质应注意的卫生保健 /161
13. 注意手的卫生和保养 /162
14. 常吃肉皮、猪蹄益美容 /163
15. 冷水浴面好处多 /163
16. 忌用旧毛巾乱擦脸 /164
17. 不宜用肥皂洗脸 /164
18. 好皮肤需要保证睡眠 /165
19. 冥想让你漂亮起来 /165
20. 多多咀嚼增美容 /166

第二节 化妆保养 167

1. 使用化妆品的注意事项 /167
2. 要防止化妆品受污染 /168
3. 切勿忽视化妆性眼病 /168
4. 女性过度化妆会导致面部皮肤变厚 /169
5. 孕产妇不可浓妆艳抹以防引起皮肤病 /169
6. 晚间不宜用固体化妆品 /170
7. 增白化妆品不可多用 /171
8. 使用药物化妆品应注意的问题 /172
9. 不宜常喷发胶 /172
10. 涂唇膏可致癌 /173
11. 正确使用口红 /174

第三节 其他注意事项 176

1. 减肥不能少了喝水 /176
2. 洗澡后别急于化妆 /176
3. 皮肤不可过度去油 /177
4. 洗脸水温不宜过高 /177
5. 切忌把粉制化妆品直接搽在脸上 /178
6. 腋毛拔不得 /178
7. 慎用染发剂 /179
8. 小女孩不要烫发 /179
9. 经常使用指甲油可致慢性中毒 /180
10. 香水使用六不宜 /181
11. 文身与穿孔对身体有害吗 /181
12. 戴戒指会戴出病来吗 /182
13. 首饰要常清洗 /182
14. 定期更换牙刷 /183
15. 常用同一种牙膏不好 /183
16. 梳发也要讲究方法 /184

第六章 娱乐、运动与保健

第一节 娱乐运动与保健 187

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. 过度唱卡拉 OK 有害健康 /187 | 5. 中老年人跳迪斯科不利于保健
养生 /190 |
| 2. 唱歌有助于健康长寿 /187 | 6. 久玩麻将对健康有害 /190 |
| 3. 久戴耳机损害听力 /188 | 7. 有些人不宜进行惊险游乐活动 /191 |
| 4. 常“泡”舞厅对健康危害甚大 /189 | |

第二节 锻炼与保健 192

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 不要用体力劳动代替体育锻炼 /192 | 5. 走路看书会影响视力 /194 |
| 2. 黎明锻炼并非人人皆宜 /192 | 6. 交替运动有利于健身长寿 /195 |
| 3. 黄昏锻炼更有益 /193 | 7. 爬楼梯强身健体 /196 |
| 4. 饭后散步并非人人皆宜 /194 | |

第三节 游泳注意事项 197

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 饱餐后游泳对身体有害 /197 | 4. 游泳出现不适时应采取的措施 /199 |
| 2. 夏季游泳易发生的疾病及防治 /197 | 5. 游泳遇到危险应采取的措施 /200 |
| 3. 冬泳能祛病强身 /198 | |

第四节 骑车注意事项 201

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. 骑自行车要注意保健防病 /201 | 3. 如何预防晕车 /202 |
| 2. 骑摩托车要预防摩托车综合征 /202 | |

第五节 五官保健 204

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. 眼睛进了灰尘不能用手揉 /204 | 4. 经常挖耳朵易引发耳炎 /206 |
| 2. 电脑族要注意保护眼睛
卫生 /204 | 5. 不要同时捏住两只鼻孔擤
鼻涕 /207 |
| 3. 眉毛损害不得 /205 | 6. 舔嘴唇害处多 /207 |

第六节 个人习惯 209

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 洗澡不要狠搓皮肤 /209 | 3. 梳子不能公用 /210 |
| 2. 洗桑拿浴要注意的问题 /210 | 4. 正确洗发有利于头发健康 /211 |

5. 夏天不要经常用凉水洗脚 /211

7. 洗澡注意事项 /212

6. 要经常洗手、勤剪指甲 /212

第七节 家庭保健 214

1. 家庭常使用蚊香、杀虫剂对人健康有害 /214

4. 枕头保洁别错过 /215

2. “大杂烩”洗衣不符合卫生要求 /214

5. 不要用手蘸唾沫数钱或翻书 /216

3. 被褥应经常晾晒 /215

6. 戴乳胶手套干家务注意事项 /216

7. 家庭卫生消毒方法与注意事项 /217

第七章 个人保健常识

第一节 妇女保健 223

1. 妇女要做好日常的外阴卫生

冲洗阴道 /225

保健 /223

5. 讲究卫生,防止泌尿系统感染 /225

2. 女性更年期要注意精神卫生

6. 月经期的一般卫生要求 /226

保健 /223

7. 盆腔炎的预防及调护 /227

3. 女性长期用爽身粉涂下身可诱发

8. 妇科肿瘤的早期发现 /227

卵巢癌 /224

9. 女人经期腰酸不能捶 /228

4. 女性要经常冲洗外阴,不要经常

10. 吸烟对女性的危害更大 /229

第二节 孕妇保健 230

1. 孕妇要注意预防尿路感染 /230

中暑 /233

2. “坐月子”坚持洗头、洗澡有利于

7. 喂母乳要注意乳房卫生 /234

身体恢复 /231

8. 母乳喂养有利于母婴健康 /234

3. “坐月子”也要刷牙漱口 /231

9. 实施会阴切开术的产妇应注意的

4. 要注意产褥期卫生 /232

问题 /235

5. 妇女产后过早过性生活对

10. 孕妇多吃卷心菜对后代防癌有

健康不利 /232

好处 /235 确

6. 夏季分娩的产妇要注意防止

第三节 男性保健 236

1. 拔小胡须惹大麻烦 /236

2. 拒绝秃顶 /237

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 3. 某些食物会危害精子 /237 | 7. 哪种坐姿能保护前列腺 /240 |
| 4. 男人的性器同样需要锻炼 /238 | 8. 男人必防的伤肾行为 /240 |
| 5. 裸睡有利于男性生殖健康 /238 | 9. 预防打鼾保健康 /241 |
| 6. 男人进补该吃什么动物鞭 /239 | 10. 男人也要预防乳腺癌 /242 |

第四节 性保健 243

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| 1. 注意性生活卫生 /243 | 5. 包皮过长或包茎者应注意的
问题 /246 |
| 2. 性生活后不要立即喝冷水和进行
冷水浴 /243 | 6. 男性性器官的卫生要求 /247 |
| 3. 早泄的人怎么过性生活 /244 | 7. 男人忍精不射危害多多 /247 |
| 4. 女性手淫对性器官卫生和心理健康
尤其不利 /245 | 8. 用安全套也会得性病 /248 |

第五节 中老年人保健 249

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 老人憋尿害处大 /249 | 6. 坐着打盹藏危机 /252 |
| 2. 小摇扇摇来健康 /249 | 7. 戴假牙别忘刷真牙 /253 |
| 3. 中老年用药要谨慎 /250 | 8. 常跳舞能防老 /253 |
| 4. 赶走“老掉牙” /251 | 9. 老年性耳聋巧预防 /254 |
| 5. 中老年人贫血别小视 /252 | 10. “吃”掉老年斑 /255 |

第一章

日常饮食与保健