

JIANKANG YISHENG DE
699GE XIJIE

家庭
收藏版

送给全家人的健康书

健康一生的 699个细节

王增 王和亿 刘素芬/编著

细节决定健康

细节决定长寿

关注影响健康的699个细节

祝您长寿到久久



化学工业出版社



JIANKANG YISHENG DE 699GE XIJIE

健康一生的 699个细节



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

健康一生的699个细节 / 王增, 王和亿, 刘素芬编著. —北京: 化学工业出版社, 2009.11

ISBN 978-7-122-06624-4

I. 健… II. ①王…②王…③刘… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第156790号

责任编辑: 李娜 严洁

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 顾淑云

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京市彩桥印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/24 印张12½ 字数362千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究

随着我国生活水平的提高，人民群众的保健意识日益增强，长寿养生的问题已引起广泛的重视。它已经不仅仅是关系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、社会因素等方面对疾病的发生、发展、预防和治疗的作用。

人们对养生保健的关注，怎样才能保持、增强自身的健康水平，避免早衰和延年益寿呢？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《健康一生的699个细节》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，以及增进身心的健康经验和保健知识与方法。内容涉及老百姓衣食住行的方方面面，内容丰富翔实，实用性强，知识性强，通俗易懂。

本书适合关心自身健康的广大读者，尤其是中、老年读者，通过阅读此书，可以从中获得启迪，大有裨益。

由于编著者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请读者指正。



目录

CONTENTS

第一章 饮食营养中的细节

- 1 人体必需的营养素 / 1
- 2 人体养分最佳来源 / 2
- 3 营养指南歌 / 3
- 4 营养金字塔 / 3
- 5 “第七种营养素”——膳食纤维 / 3
- 6 营养与人的性格 / 4
- 7 营养过剩可损伤免疫功能 / 4
- 8 食物单项营养第一 / 4
- 9 鹌鹑蛋和鸡蛋的营养对比 / 5
- 10 十种最佳营养食物 / 5
- 11 蔬菜的颜色与营养价值 / 6
- 12 怎样吃菜有营养 / 6
- 13 辣椒与营养 / 7
- 14 营养成分的瓜果来源 / 7
- 15 鱼鳞富有营养价值 / 11
- 16 水产类的营养价值 / 11
- 17 酒究竟有多少营养 / 12
- 18 中青年人补充营养的饮食目标须知 / 13
- 19 脑力劳动者的营养 / 13
- 20 男人宜补四种营养成分 / 14
- 21 男性饮食不可缺少的九种营养元素 / 14
- 22 哪些人宜补维生素 / 15
- 23 谨防核黄素缺乏病 / 16
- 24 适量服用维生素C可预防中风 / 17
- 25 服用维生素C和维生素E可防止大脑衰老 / 17
- 26 大剂量服用维生素C会降低人体免疫能力 / 17
- 27 常吃鱼要及时补充维生素E / 18
- 28 服用维生素E有助于预防肺癌 / 18
- 29 维生素E可防腿抽筋 / 18
- 30 皮肤黑者更易缺乏维生素D / 19
- 31 人体缺钙会有哪些具体表现 / 19
- 32 补钙须防钙流失 / 19
- 33 药物补钙须防肾结石 / 20
- 34 补充钙可预防动脉硬化 / 20
- 35 胃切除后要注意补钙 / 21
- 36 预防肠癌复发须补钙 / 21
- 37 高血压患者要注意补钙 / 21
- 38 脂肪是导致糖尿病恶化的危险因素 / 21
- 39 常吃黄豆易缺铁和碘 / 22
- 40 白蘑补硒效果不错 / 22
- 41 硼可以预防前列腺癌 / 22
- 42 预防面部粉刺应补充锌元素 / 22

- 43** β-胡萝卜素抗尼古丁作用 / 23
- 44** 老年人应注意摄取维生素 / 23
- 45** 老年人不宜多服维生素 / 23
- 46** 老人适量吃维生素可预防白内障 / 24

第二章 科学营养烹饪细节

- 47** 使用铜炊具促健康 / 25
- 48** 微波炉是营养蔬菜“杀手” / 25
- 49** 合理搭配出营养 / 25
- 50** 精饌佳肴不一定营养价值高 / 26
- 51** 大米、大麦的最佳搭配比例 / 26
- 52** 粗细粮搭配营养多 / 27
- 53** 黄豆玉米同煮营养高 / 27
- 54** 温水泡米有助钙吸收 / 27
- 55** 煮黑米前需用水久泡 / 28
- 56** 莫用生冷自来水煮饭 / 28
- 57** 水泡肉会损失营养 / 28
- 58** 用热水炖肉味更鲜 / 28
- 59** 煮肉煮骨头中途不要加冷水 / 28
- 60** 烹调中怎样减少肉类食品的营养损失 / 29
- 61** 盐水泡山药不变色 / 29
- 62** 蔬菜混炒营养多 / 29
- 63** 多吃煮食益健康 / 29
- 64** 吃炒西红柿能防癌 / 30
- 65** 蒸鱼要用开水 / 30
- 66** 用热水可除带鱼鳞 / 30
- 67** 虾皮不宜直接煮汤 / 30
- 68** 煮螃蟹会降低营养 / 30
- 69** 蒸馒头比烤面包有营养 / 31

- 70** 多淘米会造成营养损失 / 31
- 71** 香菇莫用冷水浸泡 / 31
- 72** 莫用热水发木耳 / 31
- 73** 海带先蒸再烹制营养高 / 32
- 74** 干货泡发食物怎样减少营养素的损失 / 32
- 75** 花生仁煮吃营养价值高 / 32
- 76** 高压锅与食品营养 / 32
- 77** 牛奶煮热营养会造成损失 / 33
- 78** 橄榄油不耐高温不宜烹调 / 33
- 79** 煮茶抗癌效果更明显 / 33
- 80** 高温烹饪有害健康 / 33
- 81** 油炸烤制食品有害心脏 / 34
- 82** 脏鸡蛋莫用水冲洗 / 34
- 83** 煮鸡蛋宜冷水下锅 / 34
- 84** 煎荷包蛋应洒些热水 / 34
- 85** 蒸鸡蛋羹不要加生水 / 35
- 86** 巧煮肥肉可防癌 / 35
- 87** 烧开水的最佳时间 / 35
- 88** 家庭烹调最好使用开水 / 36
- 89** 如何分辨烹调水温 / 36

第三章 食物防病细节

- 90** 多吃糙米可预防过敏性疾病 / 37
- 91** 天冷吃糯米可以防寒 / 37
- 92** 多食淀粉丰富的食物可防肠癌 / 37
- 93** 全麦食品可有效防疾病 / 38
- 94** 常吃橄榄油可防癌 / 38
- 95** 低盐饮食可防流感 / 38
- 96** 黑酱油能防中风 / 38

97 过多食醋谨防伤脾胃 / 38
98 经常食用大蒜可预防动脉斑块的形成 / 39
99 每日吃半瓣生蒜可防癌 / 39
100 大蒜外敷防牙周病 / 39
101 多吃生姜可防血栓 / 39
102 多吃生姜可预防胆结石 / 40
103 常吃洋葱可以防癌 / 40
104 常吃咖喱可预防老年痴呆症 / 40
105 老年妇女多吃鱼类可预防骨折 / 40
106 常吃鱼能够防止中风 / 41
107 多吃鱼能预防前列腺癌 / 41
108 防心脏病吃鱼不能煎炸 / 41
109 多吃鱼可防老年痴呆症 / 41
110 老年人吃鱼防眼病 / 42
111 多吃鱼常饮茶能预防脑溢血 / 42
112 多吃鱼可预防早产 / 42
113 孕妇常吃鱼油可防早产 / 43
114 食用鱼胆谨防中毒 / 43
115 秋季海滨旅游食蟹防中毒 / 43
116 食贝壳类食物宜三防 / 44
117 吃蟹后喝杯姜糖水可防病 / 45
118 多吃海带可防痤疮 / 45
119 吃海带也需防中毒 / 45
120 哪些蔬菜可预防和治疗心血管疾病 / 45
121 防癌抗癌蔬菜排座次 / 46
122 多吃蔬菜能抗癌 / 46
123 预防孩子蛀牙宜常吃蔬菜 / 47
124 多吃深绿蔬菜预防白内障 / 47
125 多吃绿叶菜预防中风、心脏病 / 48
126 吃黄绿色蔬菜可防胰腺癌 / 48

127 吃卷心菜可防膀胱癌 / 48
128 喝菜汤既防病又治病 / 49
129 多吃菠菜等4种食物能预防心脏病 / 49
130 老年人吃鸡蛋菠菜可防失明 / 49
131 孕妇多吃菠菜大豆可预防婴儿畸形 / 49
132 生吃萝卜可预防癌症 / 49
133 多吃胡萝卜可防糖尿病 / 50
134 多吃胡萝卜可预防小儿夜盲症 / 50
135 多吃番茄可防癌 / 50
136 番茄可预防和阻止静脉血栓形成 / 51
137 多吃白菜预防乳腺癌 / 51
138 食用苦瓜能够防抗癌 / 51
139 经常吃西兰花可防胃溃疡 / 52
140 多吃花生可预防心脏病 / 52
141 秋季吃木薯要预防中毒 / 52
142 吃红薯应防胃肠反应 / 53
143 吃野菜谨防中毒 / 53
144 吃土豆谨防中毒 / 54
145 吃四季豆谨防中毒 / 55
146 保健防癌香菇最宜 / 55
147 野炊须防蘑菇中毒 / 55
148 女性多吃果蔬可防胆结石 / 56
149 果蔬能帮助男性防癌增寿 / 56
150 多吃水果可防癌 / 56
151 常吃香蕉有预防中风的作用 / 57
152 吃草莓防辐射 / 57
153 常吃苹果可预防冠心病 / 57
154 每天吃一个苹果可防肺部疾病 / 57
155 孕妇吃苹果可预防幼儿哮喘 / 58
156 苹果具有惊人的防癌抗癌作用 / 58

- 157 苹果果胶可预防过敏 / 58
158 每天一橘子可预防胆结石 / 59
159 外皮发黑的香蕉有防癌作用 / 59
160 常吃柚子防心脏病 / 59
161 吃橘子可防冠心病 / 59
162 吃柿子可预防心脏病 / 59
163 吃柿饼要防致病 / 60
164 吃经淡盐水泡过的芒果可防过敏 / 60
165 常吃哈密瓜防晒后出斑 / 60
166 猕猴桃泡酒预防糖尿病 / 60

第四章 健康饮水常识

- 167 水主要分为哪几类 / 61
168 健康水的标准 / 61
169 WHO建议用阳光消毒饮用水 / 61
170 水中含有哪些微量元素 / 62
171 饮水可促进营养素的吸收和补充 / 62
172 长寿需要保持水平衡 / 62
173 健康水有别于干净水 / 63
174 饮用水是最好的饮料 / 63
175 水对人体有哪些保健作用 / 64
176 科学喝水五宜 / 64
177 多饮白开水可以保持健美 / 64
178 饮凉开水有止咳祛痰的作用 / 65
179 晨起最适宜喝一杯水 / 65
180 晨起喝与室温相同的开水最佳 / 65
181 餐前喝水可防病 / 65
182 矿泉水含的微量元素有哪些保健作用 / 66

- 183 常喝矿泉水易患肾结石 / 67
184 服用哪些药不宜喝热水 / 67
185 五种开水不能喝 / 67
186 最好不要喝生水 / 68
187 不宜常饮纯净水 / 68
188 夏季多喝水预防肾结石 / 68
189 冬季多喝水可防止中风 / 69
190 减肥也应多饮水 / 69
191 喝水也胖有其因 / 70
192 运动饮水应注意的三个问题 / 70
193 纯水进胃肾脏“下岗” / 70
194 不宜长期用盐水漱口 / 71
195 尿路感染后应多饮水 / 71
196 血压偏低患者要多喝水 / 71
197 心脏病患者最好睡前喝杯水 / 71
198 夏季高血压患者更应多饮水 / 71
199 夏季痛风患者更应多饮水 / 72
200 糖尿病患者别限制饮水 / 72
201 早晨喝盐开水会使血压更高 / 72
202 喝糖水可减轻打针疼痛 / 72
203 清洗伤口可以用饮用水 / 72
204 中老年人预防膀胱癌宜多喝水 / 73
205 老人最需饮水的时间 / 73
206 孕妇不适合饮用水中氯化物 / 74
207 孕妇别等口渴了才饮水 / 74
208 产妇忌长时间饮用红糖水 / 75
209 产妇忌摄入水分不足 / 75
210 儿童饮料首选白开水 / 76
211 小儿饮水五不宜 / 76

212 6个月以下婴儿不必喝水 / 76

第五章 健康饮茶

213 我国的茶叶分类 / 78

214 喝茶可减缓脑细胞衰老 / 78

215 喝茶有助舒张血管 / 79

216 饮茶有助于改善记忆力 / 79

217 喝茶增加骨质密度 / 79

218 喝茶助人“减压” / 79

219 喝茶太浓导致骨质疏松 / 80

220 饮茶可降低癌症发病率 / 80

221 饮茶可控制癌细胞转移 / 80

222 糖尿病患者应多饮茶 / 80

223 消暑解渴热茶胜过冷饮 / 81

224 冬季防瘙痒应多饮茶 / 81

225 冷开水泡茶可防治糖尿病 / 81

226 预防中风宜常喝茶 / 82

227 沸茶可防心脏早搏 / 82

228 喝茶可对抗病菌 / 82

229 用温茶漱口能防口腔溃疡 / 82

230 防癌减肥每日宜饮10克茶 / 83

231 煮茶抗癌效果更明显 / 83

232 饮茶有哪些禁忌 / 83

233 哪些人群不适合饮茶 / 85

234 莫用茶水服药 / 85

235 老年人肠胃不好别喝新茶 / 85

236 老年人喝茶方法不当易便秘 / 86

237 老人怕冷少喝茶 / 86

238 预防老年人骨折宜喝茶 / 86

239 女性在“特殊时期”不适宜喝茶 / 87

240 预防子宫癌宜多喝茶 / 87

241 预防卵巢癌每天三杯茶 / 87

242 孕妇吃羊肉后忌马上喝浓茶 / 88

243 每天喝绿茶可防老年痴呆 / 88

244 绿茶，中外风行的健康饮品 / 88

245 绿茶可帮助预防原发性干燥综合征 / 89

246 绿茶成分有助抵御艾滋病病毒 / 89

247 绿茶有助防治膀胱癌 / 89

248 绿茶提取物可防结肠癌 / 90

249 女性饮绿茶可防止乳腺癌 / 90

250 预防肝癌每天宜喝两杯绿茶 / 90

251 绿茶可以预防蛀牙 / 91

252 绿茶与枸杞不要掺着喝 / 91

253 两杯绿茶加一个橘子可防辐射 / 91

254 饮茶+苹果+洋葱的食法能预防心脏病猝死 / 91

255 绿茶可防治浅表性胃炎 / 92

256 预防中风后遗症宜喝绿茶 / 92

257 预防流感宜常饮绿茶 / 92

258 饮绿茶过量有损健康 / 92

259 红绿茶具有减缓癌细胞生长的作用 / 93

260 喝红茶可改善血液循环 / 93

261 白茶的抗病毒杀菌效果比绿茶好 / 93

第六章 正确喝奶

262 牛奶是长寿食品 / 95

263 常饮牛奶能增强机体的免疫抗癌能力 / 95

264 常饮牛奶可有效地预防高血压 / 95

265 牛奶可防胆结石 / 96

266 防治脑卒中宜常饮牛奶 / 96

267 喝牛奶可提高睡眠质量 / 96

268 牛奶加蜂蜜治疗儿童贫血 / 96

269 吸烟者应多喝牛奶 / 97

270 低脂奶预防糖尿病 / 97

271 运动后应多喝牛奶 / 98

272 牛奶养生保健饮品 / 98

273 牛奶有哪些食疗作用 / 99

274 喝牛奶有哪些禁忌 / 102

275 牛奶烹调有哪些禁忌 / 103

276 药品不适合用牛奶送服 / 104

277 哪些人群应多喝牛奶 / 104

278 哪些人不适合饮用牛奶 / 104

279 经常喝羊奶能润肺 / 106

280 喝羊奶有四忌 / 106

281 羊奶有哪些食疗作用 / 107

282 喝酸奶有利健康 / 107

283 一天一杯酸奶可防乳腺癌 / 107

284 酸奶养生保健饮品 / 108

285 喝酸奶的5大好处 / 108

286 酸奶不宜加热 / 109

287 酸奶有哪些食疗作用 / 109

288 最好午餐喝酸奶 / 109

289 喝酸奶可预防过敏性疾病 / 110

290 3岁以下别喝珍珠奶茶 / 110

291 孕妇要多饮酸牛奶 / 110

293 经常喝咖啡可防肝癌 / 112

294 预防哮喘病宜适量饮些咖啡 / 112

295 喝咖啡有助于预防痛风 / 113

296 喝咖啡放糖过多不提神 / 113

297 50岁以上女性要少喝咖啡 / 113

298 孕妇过量饮咖啡易增加婴儿猝死率 / 113

299 咖啡和感冒药同时服用可能致命 / 114

300 不宜长期喝咖啡 / 114

301 饮咖啡时莫抽烟 / 114

302 初喝咖啡不要饮得太多 / 114

303 哪些疾病患者忌喝咖啡 / 114

304 喝果蔬汁有助于消化 / 115

305 喝果汁防老年痴呆 / 115

306 果汁可降低中风危险 / 115

307 不要用果汁代替开水 / 116

308 补血美容应常喝糖水苹果汁 / 116

309 抗衰老葡萄汁占据榜首 / 116

310 多饮橙汁有利于保护血管 / 117

311 多饮柠檬汁有利身体酸碱平衡 / 117

312 常喝柠檬水可以预防肾结石的形成 / 117

313 儿童常饮果汁饮料将引起发育迟缓 / 117

314 儿童喝纯果汁不发胖 / 118

315 常饮菜汁可除口臭 / 118

316 橙汁可以提高药效 / 118

317 喝碳酸饮料应注意哪些事项 / 118

318 饱餐后别喝碳酸饮料 / 119

319 常喝碳酸饮料易骨折 / 119

320 喝碳酸饮料不宜过急 / 119

321 固体饮料别用沸水冲泡 / 119

322 常喝软饮料可能伤牙 / 119

第七章 咖啡、果蔬汁及其他饮料的健康饮用

292 淡咖啡可防胃癌 / 112

- 323** 喝软饮料增加患心脏病危险 / 120
- 324** 女性少喝碳酸饮料为好 / 120
- 325** 预防骨质疏松症应少喝软饮料 / 120
- 326** 哺乳期内乳母不适合喝麦乳精 / 121
- 327** 碳酸饮料含咖啡因儿童容易上瘾 / 121
- 328** 每日饮豆浆，会使人益寿 / 121
- 329** 豆浆有哪些食疗作用 / 121
- 330** 蜂蜜有助于延缓衰老 / 122
- 331** 常吃蜂蜜可以护牙齿 / 123
- 332** 蜂蜜有哪些食疗作用 / 123
- 333** 食用蜂蜜有哪些禁忌 / 125
- 334** 哪些人群不适合食用蜂蜜 / 126
- 335** 喝豆浆有哪些禁忌 / 127

第八章 科学饮酒

- 336** 戒酒太突然易患心脏病 / 128
- 337** 中年时酗酒易患老年痴呆 / 128
- 338** 酗酒损害男性生育能力 / 128
- 339** 过量饮酒导致骨质疏松 / 129
- 340** 妇女少量饮酒可防高血压 / 129
- 341** 女人每天小酌啤酒可降糖尿病危险 / 129
- 342** 妇女怀孕前忌饮酒 / 129
- 343** 孕妇不适合饮酒 / 131
- 344** 哺乳期妇女不适合喝白酒 / 131
- 345** 饮白酒有哪些禁忌 / 132
- 346** 哪些人不适合饮白酒 / 133
- 347** 啤酒有哪些食疗作用 / 134
- 348** 喝啤酒可防白内障 / 134
- 349** 饮啤酒有哪些禁忌 / 135

- 350** 哪些人群不适合饮啤酒 / 136
- 351** 红酒加大蒜可防心脏病 / 136
- 352** 红酒对养肺有积极的作用 / 136
- 353** 红酒能防肥胖症和糖尿病 / 137
- 354** 长寿宜每日适量饮用葡萄酒 / 137
- 355** 红葡萄酒可防癌 / 137
- 356** 每天两杯红酒防中风 / 137
- 357** 喝米酒增强记忆力 / 137
- 358** 孕妇忌饮糯米甜酒 / 138
- 359** 黄酒有哪些食疗作用 / 138
- 360** 黄酒养生保健食谱 / 139
- 361** 产妇忌多喝黄酒 / 140

第九章 环境与健康

- 362** 人类长寿与生活环境息息相关 / 142
- 363** 健康长寿，需有五大生活环境 / 143
- 364** 长寿新理念——生活环境平衡 / 143
- 365** 安度“五期”生活环境，能长寿 / 144
- 366** 长寿生活环境，需有七相伴 / 144
- 367** 儿孙绕膝的老人可增寿 / 145
- 368** 新居宜防“新居装饰综合征” / 145
- 369** 预防新居综合征入住前应先养花 / 146
- 370** 居家摆放樟木家具谨防污染 / 146
- 371** 警惕家庭装修造成饮用水污染 / 147
- 372** 空气清新剂对母婴健康有害 / 147
- 373** 老人久居室内易缺乏维生素D / 147
- 374** 环境嘈杂婴儿说话慢 / 148
- 375** 孩子居室环境过洁易过敏 / 148
- 376** 彩色环境能促进婴儿智力发育 / 148

377 汽车尾气易致孕妇早产 / 148

378 孕妇不宜用电动缝纫机 / 149

第十章 睡眠与健康的常识

379 适度少睡可保长寿 / 150

380 每天睡7小时的人最长寿 / 151

381 做梦多的人寿命长 / 151

382 良好的睡眠提高抗病能力 / 151

383 23点前睡觉延缓长皱纹 / 151

384 睡前洗脚有益长寿 / 152

385 同床共眠有益健康 / 152

386 充分睡眠是完美性爱的保证 / 153

387 面对面睡觉对人体有害 / 153

388 睡眠规律紊乱会致癌 / 153

389 睡眠剥夺会缩短寿命 / 153

390 睡眠不足让男人老得快 / 154

391 睡眠不足严重影响记忆 / 154

392 睡不好觉容易发怒 / 155

393 睡眠不足易得胃病 / 155

394 促进睡眠的食物 / 155

395 白天提高工作效率宜小睡 / 156

396 午睡可降低心肌梗死发病率 / 156

397 心脑血管病人宜午饭前小睡 / 156

398 枕头使用1~3年应更换一次 / 156

399 长寿忌高枕 / 157

400 糖尿病患者睡觉时别关灯 / 157

401 烧心患者宜推迟时间睡眠 / 157

402 老年人睡前宜做五件事 / 157

403 女性睡眠足中年不易发福 / 158

404 喂奶过频影响婴儿睡眠 / 158

405 婴儿仰面睡身体更健康 / 158

406 孩子的睡眠与智力发展 / 158

第十一章 心理健康常识

407 人的性格健康的标志 / 160

408 老年怡情养生有“十乐” / 160

409 保持快乐的秘诀 / 161

410 心理衰老的变化特征 / 162

411 现代人心理健康的六大标志 / 162

412 青年人心理健康的三大要诀 / 163

413 老年人心理健康三忌 / 163

414 长寿老人的心理特点 / 163

415 老年人学会遗忘能益寿 / 164

416 人际关系和谐有益于健康 / 164

417 笑的好处 / 165

418 笑与健康 / 165

419 开怀大笑是预防和治疗心脏病的良药 / 165

420 大笑能引发儿童哮喘发作 / 165

421 7种人不宜大笑 / 166

422 哭对身体健康也有益 / 166

423 消除精神紧张养生体操 / 166

424 战胜精神压力的三大对策 / 167

425 精神放松的最佳方法 / 167

426 培养良好情绪的七项原则 / 168

427 化解不良情绪九法 / 168

428 情绪不佳的几种调节方法 / 169

429 中年病患者压力下工作易导致心脏病
复发 / 169

- 430 心理压力大, 容易患口腔溃疡 / 169
431 过分宣泄情感有害心脏健康 / 169
432 缺乏归属感会患抑郁症 / 170
433 长期忧郁不利于心脏病患者康复 / 170
434 发怒对人的健康有害 / 170
435 制怒方法四则 / 171
436 吃饭动怒易患心脏病 / 171
437 心情不好宜吃香蕉 / 171
438 儿童心理健康十忌 / 171
439 单亲家庭孩子易得“心病” / 172
440 不宜忽视电脑影响儿童心理健康 / 172
441 气氛紧张的家庭会影响孩子智力发展 / 173

第十二章 运动与健康

- 442 6种最好的健身运动 / 174
443 运动可治疗内脏脂肪型肥胖症 / 174
444 无汗运动益处多 / 175
445 锻炼身体晚上比早晨更有效 / 175
446 中年多运动老年少痴呆 / 175
447 散步宜选择哪些环境 / 176
448 老年人散步可延年 / 176
449 老人坚持户外行走有益大脑 / 176
450 每天坚持步行可防中风 / 176
451 走路上班可预防Ⅱ型糖尿病 / 177
452 步行长距离越走越苗条 / 177
453 产后瘦身宜散步 / 177
454 沙滩散步改善血液循环 / 177
455 踏石健身益处多 / 178
456 有氧舞蹈可使老年女性更灵活 / 178

- 457 练习瑜伽有助缓解偏头痛 / 178
458 打太极拳可提高糖尿病患者免疫力 / 179
459 哪些人忌海水浴 / 179
460 爬山降低胆固醇 / 180
461 老年人活动少时需补锌 / 180
462 运动员不适合补营养品 / 181
463 运动后补锌可防感染 / 181
464 运动后补水补盐首选牛奶 / 181
465 儿童应坚持每天运动1小时 / 182
466 儿童锻炼三忌 / 182
467 谨防“儿童活动不足综合征” / 182

第十三章 服饰与健康

- 468 健康防病应常换衣服 / 184
469 穿干洗的衣服应预防中毒 / 184
470 新衣穿前用盐水洗可预防甲醛 / 185
471 春天穿衣宜防病 / 185
472 老年人夏装三不宜 / 185
473 冬季着装得当可防寒 / 186
474 新购买内衣先洗再穿可防皮肤病 / 186
475 戴胸罩谨防“胸罩综合征” / 186
476 佩戴胸罩可防颈部衰老 / 187
477 戴胸罩超过12小时不利于防乳腺癌 / 187
478 穿美体内衣谨防疾病隐患 / 188
479 鞋子久穿谨防鸡眼 / 188
480 穿高统皮靴须防“皮靴病” / 188
481 穿运动鞋应预防哪些脚病 / 189
482 老年人宜穿布鞋 / 189
483 老年人穿鞋宜讲究“三性” / 189

- 484 戴头盔须防颈椎病 / 190
485 佩戴有色隐形眼镜需防伤眼 / 190

第十四章 休闲娱乐与健康

- 486 不断学习可防老年痴呆 / 191
487 中老年人养生常读书 / 191
488 欣赏艺术展可减轻压力 / 192
489 爱习书作画的中老年人多长寿 / 192
490 老年人下棋可锻炼智力 / 194
491 老年人应常打算盘 / 194
492 娱乐有助于治疗脑血管性痴呆症 / 195
493 中老年人唱歌会长寿 / 195
494 中老年人学习弹琴能长寿 / 196
495 音乐可帮助预防老年痴呆症 / 197
496 音乐疗法可缓解心律不齐 / 197
497 看电视宜防哪些疾病 / 197
498 看电视让人吃得更多 / 198
499 女性久坐看电视易使血糖升高 / 199

第十五章 美容减肥与健康

- 500 预防痴呆症减肥很重要 / 200
501 成功减肥的七招 / 200
502 节食减肥是做“无用功” / 201
503 傍晚锻炼更减肥 / 201
504 女性不要盲目减肥 / 201
505 孕妇过度肥胖易患乳腺癌 / 201
506 产后的妇女忌急于节食 / 202
507 产妇发胖怎样减肥 / 202

- 508 健美减肥者日常饮食应遵循七大原则 / 203

- 509 细嚼慢咽可减肥 / 203
510 科学的节食减肥法 / 204
511 肥胖者的合理饮食 / 204
512 节食减肥者当心内脏下垂 / 204
513 女性平衡膳食是预防肥胖的最有效方法 / 205
514 适合用于减肥的几种蔬菜 / 205
515 经常喝咖啡可以减肥 / 205
516 减肥者宜常饮茶 / 206
517 减肥也应多喝水 / 206
518 高钙饮食有助于减肥 / 207
519 米糠对皮肤有抑黑增白作用 / 207

第十六章 健康怀孕

- 520 长期服药的育龄妇女莫急于怀孕 / 209
521 育龄妇女去掉避孕环短时间内莫立即受孕 / 209
522 孕前染疱疹可致儿童急性白血病 / 209
523 育龄青年经常穿牛仔裤易患不育不孕症 / 210
524 糖尿病的男性患者生育力低 / 210
525 手机辐射有损男性生育能力 / 210
526 夫妇都肥胖怀孕较困难 / 210
527 孕前男女双方需护肾 / 211
528 哪些妇女应警惕发生宫外孕 / 211
529 孕前最怕妇女营养摄入不足 / 212
530 育龄夫妇应吃哪些增强生育能力的食物 / 214

531 妇女孕前不要过多食用哪些食物 / 214

532 油炸食品易致女性不孕 / 215

533 育龄青年应少食葵花籽 / 215

534 吃水果可治疗不育症 / 215

535 准备怀孕的妇女怕缺锌 / 215

536 准备怀孕的妇女怕缺钙 / 216

537 准备怀孕的妇女怕缺碘 / 217

538 孕前丈夫怕缺乏微量元素 / 218

539 酗酒损害男性生育能力 / 218

540 怀孕自测简法 / 219

第十七章 旅游与健康

541 出门旅游好处多 / 220

542 “五宽”助快乐游 / 220

543 旅游前宜做一次健康检查 / 221

544 旅游前宜准备哪些药物 / 221

545 外出登山宜带护膝手杖 / 221

546 外出旅游宜准备牙膏 / 222

547 4种心脏病病人不宜乘飞机 / 222

548 孕妇旅行十项注意 / 222

549 森林旅游三不宜 / 223

550 长途乘车消除身心疲劳方法 / 223

551 心脏病病人旅游应注意6大问题 / 224

552 晕车、晕船、呕吐的人不宜用氯丙嗪 / 224

553 外出旅游宜遵守饮食营养原则 / 224

554 旅游饮食巧防病 / 225

555 外出旅游饮食宜讲究卫生 / 225

556 出游野餐宜讲究卫生 / 226

557 外出旅游疲劳时进食有讲究 / 226

558 旅游途中别忘给身体补充营养 / 226

559 外出旅游宜用哪些水果 / 226

560 外出旅游宜准备醋 / 227

561 外出旅游宜准备大蒜 / 228

562 外出旅游宜准备食盐 / 228

563 外出旅游宜准备生姜 / 229

564 外出旅游不宜用保温杯沏茶 / 229

565 坐飞机应每半小时喝点水 / 229

566 外出乘飞机时饮食要讲禁忌 / 230

567 出游乘坐火车宜食用哪些食品 / 230

568 旅游中发生头痛宜如何自疗 / 231

569 旅途中染上红眼病宜如何自疗 / 231

570 旅游中长针眼宜如何自疗 / 232

571 旅游中患高山病宜如何自疗 / 233

572 旅游中发生感冒宜如何自疗 / 234

573 外出游泳发生抽筋宜如何自疗 / 235

574 旅游中发生面瘫宜如何自疗 / 236

575 旅游中发生打嗝宜如何自疗 / 236

576 旅游中发生急性腰扭伤宜如何自疗 / 236

577 出游伴侣洗澡时晕厥宜如何自疗 / 237

578 旅游中发生脚臭宜如何自疗 / 238

579 旅游中出现发热宜如何自疗 / 238

580 旅游中发生牙痛宜如何自疗 / 238

581 旅游中发生低血糖宜如何自疗 / 239

582 旅游中发生荨麻疹宜如何自疗 / 239

583 旅游中发生腰背痛宜如何自疗 / 240

584 旅游中发生坐骨神经痛宜如何自疗 / 241

585 旅游中发生虚脱宜如何自疗 / 242

586 旅游中发生小腿抽筋宜如何自疗 / 242

587 外出旅游发生便秘宜如何自疗 / 243

- 588 旅途中突发心绞痛宜如何自疗 / 243
589 旅途中发生急性心肌梗死宜如何自疗 / 244
590 旅途中发生中暑宜如何自疗 / 245

第十八章 四季养生细节

- 591 春季饮食宜遵循少酸增甘原则 / 246
592 春季饮食养生宜讲究“三春” / 246
593 春天宜多饮水 / 247
594 春季防病宜煎煮凉茶 / 247
595 春天提神醒脑宜自制香袋 / 247
596 春季养生食谱 / 248
597 春季感冒的鸡蛋食疗偏方 / 248
598 盛夏养心四招 / 249
599 夏日宜防五种皮肤病 / 249
600 盛夏时节慎拔牙 / 250
601 夏季宜多吃五种苦味食品 / 250
602 夏季宜多吃富水的瓜果蔬菜 / 251
603 夏天不宜佩戴金属首饰 / 251
604 夏季哪些人不宜食冷饮 / 251
605 夏季烹调菜肴宜加点胡椒粉 / 252
606 酷暑防病话药茶 / 252
607 夏季养生宜补钾 / 253
608 夏季皮炎的防治方法 / 253
609 夏日民间治疗失眠偏方 / 254
610 夏日民间治疗疖子的偏方 / 254
611 夏季老年人宜养脾 / 254
612 夏季保健养生宜四防 / 255
613 盛夏老年人宜“四清” / 255
614 夏天宜穿什么内衣 / 256
615 夏季不宜饮用生水 / 256
616 夏季荔枝不宜食用过量 / 256
617 夏季受热后不宜“快速冷却” / 256
618 秋季养生四要诀 / 257
619 秋季养肺四要诀 / 257
620 金秋养阴防燥三要诀 / 258
621 老年人秋季养生歌 / 258
622 秋天是驱虫的好季节 / 258
623 秋季每天吃一个苹果的理由 / 259
624 秋季保健防癌宜食用新鲜果皮 / 259
625 秋冬之交宜食用红豆汤 / 259
626 老人秋季便秘民间食疗偏方 / 260
627 秋季痢疾的民间治疗偏方 / 260
628 秋末需防哪些病 / 261
629 秋冬季节防感冒九法 / 261
630 “白露不露”防秋寒 / 261
631 秋季养生宜养阴 / 261
632 秋天养生宜自制药枕 / 262
633 秋季不宜多食杏子 / 262
634 秋季吃梨后不宜急饮热水 / 262
635 冬季养生歌 / 263
636 冬季进补粥品 / 263
637 冬季宜常吃松子 / 264
638 冬季保健宜多饮红茶 / 264
639 冬季防病五法 / 265
640 冠心病如何安全过冬 / 265
641 冬季皮肤瘙痒食疗方 / 265
642 冬季冻疮治疗偏方 / 265
643 冬季肿瘤病人化疗时宜吃胡萝卜 / 266
644 老年人度冬宜暖背 / 266

- 645 冬季保健宜脚部保暖 / 266
646 冬天养生宜自制药枕 / 267
647 冬季不宜忘记补碘 / 267
648 冬天不宜经常戴口罩防寒 / 267
649 冬季护肤有哪些不宜 / 267
650 冬季不宜用舌舔唇 / 268
651 冬季棉被不宜太厚 / 268
652 冬季冻僵的手不宜立即烤火 / 268

第十九章 家庭用药常识

- 653 老年人应遵循“五先五后”的用药原则 / 269
654 老年人药物不良反应的早期信号 / 270
655 老年人用药应注意的问题 / 270
656 用药三不宜 / 271
657 药片糖衣颜色有讲究 / 271
658 服药为何要分饭前饭后 / 271
659 服用西药注意与饮食的“忌口” / 272
660 服药的最佳姿势 / 272
661 服西药的最佳时间 / 272
662 服中药的最佳时间 / 273
663 服药不宜干吞 / 273
664 开车前不宜服药 / 274
665 油盐酱醋会影响药效 / 274
666 服用黄连素前后2小时不能饮茶 / 274
667 抗衰老中药处方 / 274
668 中药抗衰老的主要作用 / 275
669 老人莫过量服清热药物 / 275
670 哪些药物适合治疗老年痴呆症 / 276
671 中老年人延缓衰老须进补桂圆肉 / 277

- 672 服用六味地黄丸可治老年痴呆症 / 277
673 孕妇忌服哪些中药 / 278
674 长期服激素可诱发的几种病 / 278
675 他汀类药物可防中风复发 / 278
676 服用阿司匹林可减缓大脑功能衰退 / 279
677 老年糖尿病慎用优降糖 / 279
678 叶酸可提高老年人记忆力 / 279
679 阿司匹林可防止糖尿病人失明 / 280
680 哺乳妇女须慎用可待因 / 280
681 服用六神丸三忌 / 280
682 碘酒与红汞不能混用 / 281

第二十章 养生歌诀与名谚

- 683 古代怡养十供 / 282
684 古代养生要语 / 282
685 七伤 / 282
686 《不气歌》 / 282
687 处世心和平 / 282
688 静养心性常安定 / 283
689 移心法 / 283
690 养心歌 / 283
691 清静养心歌 / 283
692 忍字歌 / 283
693 悠闲养生歌 / 283
694 乐乐歌 / 283
695 精神情绪三字经 / 283
696 情绪养生三字经 / 284
697 心理保健歌 / 284
698 现代冷静歌 / 284
699 四笑歌 / 284