

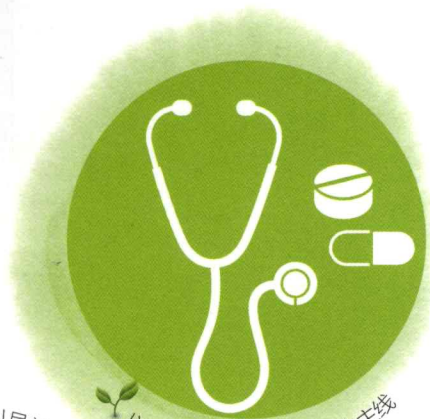
健康常识

Health 大全集

一生必看的健康知识
最容易被忽视的健康细节

湛先余 主编

家庭
珍藏版



引导读者建立良好的生活和养生保健方法
以日常生活中的养生防病为主线



从日常生活中的常见问题入手



依据传统养生理论，结合现代医学的研究成果



实用的养生方案和保健技巧



针对常见的误区和健康新潮流，为读者提供健康的养生对策



化学工业出版社

健康常识

Health 大全集

湛先余 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是凝集衣食住行健康养生理论方法的精华全集，不仅是一本男女老少皆适用的家庭保健必备全书，更是为现代人量身定做的生活健康枕边书。

全书以日常生活中的养生防病为主线，依据传统养生理论，结合现代医学的研究成果，从日常生活中的常见问题入手，针对常见的健康误区和健康新潮流，为读者提供健康的养生对策，引导读者建立良好的生活和养生保健方式。内容涵盖饮食、睡眠、服饰、居住、出行、日用、美容、减肥、运动、职场、四季、休闲、抗衰老、益寿、女性、男性、孕育、心理、祛病养生、进补养生、用药、中医、健康护理、健康管理二十四个方面，告诉你一年四季、吃穿住行、从头到脚、从里到外的养生方案和保健技巧。将日常生活中复杂的养生道理和健康常识用科学而又通俗的语言予以解答和阐述。呵护生命，关爱健康。本书所阐述的内容，无论是广度还是深度，均超越了目前市场上同类读物，是一本内容充实、科学性强而又通俗易懂、引人入胜的科普佳作。

本书告诉你，健康离我们并不遥远，掌握正确的健康常识并付诸于行动，这就是得到健康的方法。健康九成靠自己，只要平时注重养生保健，就能将疾病挡在门外。

图书在版编目 (CIP) 数据

健康常识大全集 / 湛先余主编. — 北京: 化学工业出版社, 2011.4

ISBN 978-7-122-10564-6

I. 健… II. 湛… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识 IV. ① R212 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 024855 号

责任编辑: 肖志明 贾维娜
责任校对: 宋 玮

文字编辑: 何 芳
装帧设计: 尹琳琳



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 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市宇新装订厂

787mm × 1092mm 1/16 印张24 字数567千字 2011年8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: 39.80元

版权所有 违者必究

前言

栖身于繁华的都市，每个人都是那么行色匆匆——为生活、为事业，却独独忽略了作为个体的人的最自然的需要——身心健康。

我们在恣意地挥霍与透支生命！我们在以身心的憔悴与健康的损耗作为交换的代价。

这一切该停止了！头昏、胸闷、气短、抑郁……每天有多少人处于亚健康状态？糖尿病、高血压、动脉硬化、胃病，每年又是以何等的速度在我们当中蔓延？多位精英的猝死，是多么令人痛心疾首的一幕幕！

健康，是一种权利，也是一种责任，更是一种义务。一个人保持健康的体魄，是对自己负责，对家人负责，对社会负责。

合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯使我们离健康越来越远！

健康是一种生活习惯，同样，疾病的形成也是生活习惯所致，尤其是缠人的慢性病习惯一旦养成，改变起来就很难，时间久了就会出“事故”。实际上，很多疾病都是长年累月的不良生活习惯造成的，可以这样说，能得上疾病也是很不容易的，但为什么越来越多的人得上它了呢？究其原因，一方面是变化。自然、社会在变化，人的生活方式也在变化。同时，细菌、病毒等微生物也在为生存随着人的变化而变化。在这些变化中，有的人变得很聪明，他们很健康，而有的人就很愚蠢，不懂得“健康1+0”的真正含义，他们就变得不健康了。另一方面就是某些人缺乏保健意识和个人健康管理常识，致使细菌和病毒都喜欢和他们“打交道”。

说到底，只要你能在生活中做个有心人，为你的健康稍加留意，养成健康的生活方式，长期坚持下去，那么，与你“打交道”的就不是疾病而是健康。

本书就是为读者提供保健的实用知识，让你学会保健的做法，让你知道防病雷打不动的法则，那就是“增强自身的免疫力”。

第1章 饮食健康——药食同源，会吃才健康

- 买番茄尽量挑红色的 /001
- 常吃大蒜，杀菌消毒 /001
- 常吃芝麻，延缓衰老 /001
- 提倡常吃五种菜 /001
- 野菜≠“绿色食品” /002
- 蔬果汁要“现打现喝” /002
- 食用蜂蜜有讲究 /002
- 吃海鲜留个心眼 /002
- 吃水果并非多多益善 /003
- 饮果汁不等于吃水果 /003
- 果汁，要喝饮料而不是染料 /003
- 受冻的蔬菜在食用时如何处理 /003
- 什么季节应当吃什么菜 /004
- 水果与蔬菜不能互相替代 /004
- 蔬菜应先焯水后烹制 /004
- 肉类最好与菜一起烹调 /004
- 自找“苦”吃益处多 /004
- 蔬菜有“三宝”，多食益健康 /005
- 蔬菜不一定越新鲜越好 /005
- 吃蔬菜也要因人而异 /005
- 蔬菜水果，吃多也发胖 /005
- 千万不要忽视食物的“伴随成分” /006
- 粗粮养生亦有“度” /006
- 光吃素食，小心营养不良 /006
- 戒掉偏食的坏习惯 /006
- 零食好吃，要有节制 /007
- 假日狂欢后，维生素帮你解除疲惫 /007
- 吃瘦肉要适量 /007
- 怎样解冻才能保持肉的营养 /008
- 每天大鱼大肉脑子会迟钝 /008
- 选对牛肉选对味 /008
- 吃狗肉，有禁忌 /008
- 常吃猪皮冻，保健又美容 /009
- 腊味好吃要有节制 /009
- 吃好一日三餐，就是最好的营养 /009
- 早餐要吃“顶饿”的食物 /010
- 早餐热食护胃气 /010
- 午餐太丰富，工作效率会降低 /010
- 早餐必备食品——蜂蜜和牛奶 /010
- 晚餐早吃、少吃有利健康 /011
- 一日三餐有八忌 /011
- 宴会饮食“减一半” /011
- 少吃饭多吃菜对身体有害 /012
- 该吃饭时就吃饭 /012
- 分菜就餐，全家健康 /012
- 一日多餐更科学 /012
- 如何让快餐食品更营养 /013
- 适宜下酒的五种菜 /013
- 改善睡眠的饮食偏方 /013
- 低温烹调，留住更多的营养 /014
- 烹调蔬菜，忌盖锅盖 /014
- 不同的人，烹调鱼应各有差异 /014
- 炖制鸡汤，炖好了再加盐 /014
- 让烹调留住维生素C /014
- 蔬菜烹调，怎样合理搭配 /015
- 反复洗，细细切，营养全无垃圾多 /015
- 没有垃圾食品，只有垃圾吃法 /015
- 安全健康吃火锅 /016
- 食用味精有三忌 /016
- 吃糖应把握6个最佳时机 /016
- 喝饮料，只选对的，不选贵的 /016
- 饮水勿求纯 /017
- 牛饮，当心水“中毒” /017
- 冷饮并非越冷越好 /017
- 何时喝水最适宜 /018
- 喝水要在感觉口渴前 /018
- 分清体质再选茶 /018
- 不同季节喝不同的茶 /018
- 饮茶、品茶以清淡为佳 /019
- 饮茶勿贪新 /019
- 喝咖啡有六忌 /019
- 鲜奶何时饮用为佳 /019
- 饮啤酒六不宜 /020
- 饮酒并非能驱寒 /020

冷热交替,胃最遭殃 /020
新潮吃法有碍健康 /020
烧烤致癌不卫生 /021
剩饭剩菜,谨慎打包 /021
多吃食物,少吃食品 /021
选购食品注意保质期 /021
菜篮子里注意“三不” /022
天然食品也有“毒” /022
生熟食品要分开 /022
确保饮食安全的10条黄金定律 /023
远离麻辣烫 /023
食品“旅行”实不卫生 /023
有效去除农药残留 /023
消除三种误解,预防食物中毒 /024

让你的孩子远离艳色食品的危害 /024
防止肥胖的六个饮食原则 /024
生病饮食宜清淡 /024
人有不同性格,饮食也有性格 /025
进餐气氛影响食欲 /025
饮食搭配的“五个平衡” /025
饮食养生,贵在自在 /025
正确的进食顺序 /026
过量食醋影响健康 /026
这些“发物”要忌口 /026
正确烹调“半成品”食品 /027
按照“食物钟”吃喝 /027
饮食也要“软硬兼施” /027

第2章 睡眠健康——保持健康睡眠,提升人体免疫力

睡觉之前,请摆脱“白天的自己” /028
建立科学的作息时间表 /028
顺应生物钟,养成一定的就寝程序 /028
睡眠,不要陷入误区 /029
睡下后忌忧愁多虑 /029
让自己困倦的催眠法 /029
无枕而卧养生法 /029
不要依赖药物催眠 /030
夫妻分床,地久天长 /030
夫妻面对面睡觉有碍健康 /030
睡觉时去除这些身外之物 /030
睡眠过多,身体反而更疲劳 /031
铺盖或床铺的宽窄对于睡眠也很重要 /031
四种人请勿睡席梦思 /031
柔软的铺盖不利于睡眠 /031
晨起别忙叠被子 /032
睡觉时请关灯 /032
天冷睡觉也要开窗 /032
入睡难和起不来怎么办 /032
起居勿欠“床头债” /033
选择最佳的睡眠姿势 /033
睡前做些有助睡眠的事情 /033
有助入睡的锻炼 /033
赖床也是养生之道 /033
晨起梳头,醒脑驱风 /034
坐卧、趴桌休息害处多 /034

怎样正确地使用枕头 /034
神奇的药枕疗法 /034
午睡片刻,精力十足 /035
午睡有禁忌 /035
不要猛然叫醒熟睡的人 /035
被子厚重影响健康睡眠 /035
裸睡有益健康 /036
不要强迫自己睡觉 /036
讲究卧室卫生好睡眠 /036
床垫每半年要翻晒一次 /037
晒被子的学问 /037
夏夜不要光着上身睡觉 /037
睡眠忌憋尿忍便 /037
走出睡眠的几个误区 /038
出门在外,如何睡个好觉 /038
创造舒适睡眠的环境 /038
安眠的九个习惯 /038
偶尔失眠不要弄假成真 /039
助眠小秘方 /039
睡到自然醒 /039
健康新时尚——分段睡眠,精力十足 /040
拒绝“开夜车” /040
睡前不要赶着做家务 /040
饮酒助眠反伤身 /041
戒除嗜睡的毛病 /041
周末就可以晚点睡吗 /041

如何消除做梦对睡眠的影响 /041
把电视机从孩子的房间里搬出来 /042
食不言，卧勿语 /042
睡觉别露肚脐眼 /042

晨练后不宜再睡觉 /042
旅行中失眠的预防 /043
柑橘放床头，助你好睡眠 /043
如何调节长假过后的“睡眠紊乱” /043

第3章 服饰健康——追求时尚，勿忘健康

着装，兼顾审美与健康 /044
慎穿塑料鞋 /044
运动鞋，当然要运动时穿 /044
小心高跟鞋的美丽后遗症 /045
尖头鞋——美丽舒适不可兼得 /045
为双脚选择合适的鞋子 /045
鞋子存放有讲究 /045
养成正确穿用鞋袜的好习惯 /045
鞋垫要经常更换 /046
新内衣裤，洗后再穿 /046
内衣、外衣分开洗涤 /046
保健内衣并非人人宜穿 /046
防寒，谨记戴帽子 /046
夏季防晒，选对帽子 /047
冬天应怎样戴手套 /047
冬季，要“风度”也要“温度” /047
怎样科学戴口罩 /048
隐形眼镜并非人人皆宜戴 /048
别让“太阳镜综合征”上了你的身 /048
鲜艳衣服——染料致癌猛于甲醛 /048
戴乳罩要因人而异 /049
乳罩选择有讲究 /049

干洗后的衣服不宜立即穿 /049
隐形文胸，“杀乳房于无形” /049
领带系得过紧易致眼病 /050
过度束腰小心患“现代束腰综合征” /050
牛仔裤美观但别长期穿 /050
“纺织品中的皇后”——真丝 /050
丝绸服装勿暴晒 /051
大热天穿什么内衣好 /051
内衣宜用冷水洗 /051
别把围巾当成了口罩 /051
系裤带，过紧过松都不好 /052
别把工作服穿回家 /052
怎样才能消除衣服上的静电 /052
衣兜里的卫生不容忽视 /052
耳朵上穿孔，你该注意些什么 /053
羽绒服，并非人人都能穿 /053
佩戴首饰，当心首饰综合征 /053
羊毛织品虽好，当心皮炎 /053
衣柜里的衣物穿之前一定要先晾晒 /053
单肩挎包害处多 /054
女性少穿丁字裤 /054
着装不妨休闲一点 /054

第4章 居住健康——学会和生活约法三章

新房装修，过两个月再入住 /055
室内花草不能随便摆 /055
封闭式装修等于作茧自缚 /055
室内要节制使用杀虫剂 /056
家里没异味，也要当心污染 /056
减少室内空气污染，教你几招 /056
日夜相伴是涂料，精心挑选最值得 /057
居室内要有充足的阳光 /057

居室要留有充分的空间 /057
居室内防潮有利健康 /058
居室飘香，身心安康 /058
打扫房间应采用湿式扫除法 /058
冬季如何让室内不干燥 /059
打扫卫生，别留死角 /059
家庭垃圾要“日产日销” /059
同甘共苦，但不能“共病” /059

临街居住, 养些植物可防尘降噪 /060
创造老年人居住的养生环境 /060
怎样创造绿色的室内声环境 /060
坚决向蚊蝇“宣战” /061
不要在居室里饲养宠物 /061
卧室里日常保健好习惯 /061
看电视超过2小时要开窗 /061
根据年龄设计卧室 /062
房间里怎样挂窗帘最好 /062
擦木地板时要把拖把拧干 /062
卫生间里不宜设纸篓 /063
冲马桶时别忘盖盖子 /063

便后不仅仅要用卫生纸擦拭 /063
饭前便后要洗手 /064
如厕不要超过3分钟 /064
上厕所时勿抽烟 /064
洗手液不能代替肥皂 /064
喝茶后别忘漱漱口 /064
起床后应该先做的四件事 /065
洗手时指尖应朝下 /065
洗澡并不是想洗就可以洗 /065
天热也要洗热水澡 /066
洗头沐浴时要用棉花球塞耳 /066
尽可能不要使用搓澡巾 /066

第5章 出行健康——游山玩水, 不忘健康

旅游观光, “安全”二字记心上 /067
乘汽车不宜闭目养神 /067
骑车车座不宜过高 /067
开车前去趟厕所 /068
坚持步行上班好处多 /068
公交车上, 少看车载电视 /068
根据健康适时出游 /068
行驶途中听听音乐乐趣多 /069
出门远足带瓶醋 /069
时尚出游要穿帆布鞋 /069

旅途中慎饮山涧(溪、泉)水 /070
蜜月旅行注意性保健 /070
夏日出行, 注意防晒 /070
野外旅游莫露宿 /070
旅行中随身携带药物无后顾之忧 /071
春季踏青出游六注意 /071
夏季旅游, 避暑健身勿忘防病 /072
秋季旅游该注意什么 /072
冬季旅游, 注意防寒防摔 /072

第6章 日用健康——精致生活, 健康有方

枕芯最好半个月晒1次 /073
毛巾最好3个月换1次 /073
多泡沫牙膏少用为好 /073
牙刷不坏也要常更换 /074
毛巾要用不掉色的 /074
蚊香还是少用为妙 /074
冰箱当保存柜, 小心“冰箱腹泻” /074
清洁剂、洗涤剂等还是少用为好 /075
浴液用后要及时冲洗 /075
洗衣粉不是万用清洁剂 /075
用加酶洗衣粉洗好衣服后要多浸泡一会儿 /075
衣服浸泡越久越干净吗 /076

洗衣服用多少洗衣粉合适 /076
哪些情况下不能用消毒液 /076
使用洗发水的五大误区 /077
彩色陶瓷餐具有害健康 /077
卫生筷其实并不卫生 /077
不宜用日光灯做台灯 /077
小小砧板大健康 /078
使用铝制炊具须当心 /078
定期检查灶具 /078
养成正确的洗衣习惯 /078
饮水机要定期清洗 /079
电冰箱使用的三个误区 /079

用空调,先给它“洗”个“澡” /079

开空调时要拉上窗帘 /079

电话也要常消毒 /080

孕妇不宜常用电脑 /080

留心电脑键盘里藏污纳垢 /080

当心微波炉损害健康 /080

使用微波炉有哪些注意事项 /080

加湿器使用不当也致病 /081

使用家用电器的七大忌讳 /081

当心家用电器的危害 /081

烹调做饭,抽油烟机多开一会儿 /082

手机离远点、少打点 /082

莫把手机当胸饰 /082

看电视应注意什么 /082

公厕的烘干机最好别用 /083

真皮沙发的选择和保养 /083

梳子不能公用 /083

第7章 美容健康——只有健康的才是最美的

自行染发不可不知 /084

卷发的护理常识 /084

正确使用洗发水、护发素 /084

梳头,不仅仅是理顺头发 /085

沐浴时头发放到最后洗 /085

头屑去无踪,秀发更出众 /085

中药洗发要对症 /086

注意细节防脱发 /086

秀发日常如何保养 /087

头要多梳理,面要常按摩 /087

根据皮肤类型选择食物 /087

男人护肤,别总蹭太太的 /087

日常护肤品有两种就足够 /088

日妆宜淡不宜浓 /088

用药美容别乱来 /088

皮肤护理做得太勤也不行 /089

一周做一次面膜 /089

美容养颜不要单纯把希望寄予排毒 /089

不可一味迷信明星美容之道 /089

选择化妆品要考虑的自身因素 /090

对化妆品过敏的人的化妆技巧 /090

严谨有序的生活是最好的护肤利器 /090

选用药性化妆品时要对症下药 /091

美白最易犯的五大错误 /091

美白三步曲 /091

防晒产品须注意 /092

影响美容的坏习惯 /092

试用柜台化妆品不安全 /092

不要用手指直接挑用化妆品 /092

不可迷信自然美容法 /093

夜晚护肤不要用白天的化妆品 /093

别把娇嫩的肌肤当成了“试验田” /093

按顺序使用化妆品 /093

皮肤白皙其实很简单 /094

美容护肤常服阿胶 /094

皮肤也讲究营养调和 /094

如何抚平鱼尾纹 /094

文身贴纸,皮肤易晒伤 /095

化妆时间不宜超过10分钟 /095

洗出你的漂亮脸蛋 /095

多用口红无益处 /096

沐浴,让肌肤更健康美丽 /096

浴后不要立即化妆 /096

留胡须有损健康 /096

青春痘的治疗原则 /097

男性剃须前后注意事项 /097

卸妆不能随心所欲 /097

香水使用不当有害健康 /098

果汁养颜最享受 /098

常吃玉米让你的双眸水汪汪 /098

八个习惯影响眼部健康 /098

美目细心护理 /099

根据自己的肤质选择保湿法 /099

为双手选定几副手套 /099

第8章 减肥健康——瘦身有方，减肥有道

身体肥胖是各种疾病的导火索 /100

不经意的习惯破坏美臀 /100

节食塑身的七个“不要” /100

五种不适宜减肥的女性 /101

十种肥胖者最应减肥 /101

青春期女性忌盲目减肥 /101

肥胖者不要“粘”在床上 /102

减肥莫减维生素 /102

减肥不等于减重 /102

减肥不宜操之过急 /102

谷类早餐让你更苗条 /103

身材不是越瘦越美 /103

过于肥胖者多为不良饮食习惯所致 /103

防止肥胖的六个饮食原则 /103

减肥中易被忽略的十个方法 /104

脂肪不可用机器推移 /104

更年期妇女慎减肥 /104

不要掉入局部减肥的陷阱 /105

吃高脂食物延长锻炼时间减肥无益 /105

减肥不可舍本逐末 /105

运动+节食，才是正确的减肥之路 /106

强迫自己多吃多喝，就可以变得丰满、健康吗 /106

要想不长肉，也得要吃肉 /106

不要滥用抽脂的方式减肥 /106

把握减肥的黄金时间 /107

美腿减肥有方法 /107

如何避免减肥后的体重反弹 /107

几种天然减肥茶 /107

减肥也要“知己”、“知彼” /108

怎样才能吃多又不发胖 /108

健美还需讲究科学 /108

预防肥胖，从儿时抓起 /109

不吃减肥药的三大理由 /109

新妈咪如何保持“魔鬼”身材 /109

第9章 运动健康——学会做自己的健身教练

参加运动前要做好哪些准备 /110

选择科学的运动时间 /110

选择适宜的运动地点 /110

选择适合的运动项目 /111

运动抓“两头”，养生又益寿 /111

运动中要注意补充水分 /111

不要忽略运动时的装备 /112

运动后不宜“急刹车” /112

每天运动1小时 /112

健身需要持之以恒 /112

运动项目别太单一 /113

健身运动注意三忌 /113

春季锻炼与保健 /113

耐寒锻炼从秋冻开始 /113

夏日锻炼四忌 /114

秋季健身有“四防” /114

冬季锻炼要注意什么 /114

不同的运动要穿不同的鞋 /115

健身锻炼要“先上后下” /115

选择适合您的健身器材 /115

健腿器械搭配着做 /116

运动后不宜吃酸性食物 /116

散步时不要背着手 /116

当心“球迷综合征” /116

爬楼梯锻炼的注意事项 /117

蛙跳可跳走“将军肚” /117

最简单有效的健美法——跳绳 /117

最好的运动是步行 /117

交替运动有益健康 /118

反常健身，让你回归大自然 /118

警惕健身中的8种异常感觉 /118

患感冒的人不要坚持锻炼 /119

运动习惯需要培养 /119

运动，可以随时随地 /119

运动呼吸要掌握 /120

运动时浓妆不可取 /120

把床变成最好的健身场地 /120

第10章 职场保健——边工作，边养生

上班第一件事，打开门窗通通气 /121
常在电脑前，多多进补维生素 /121
SOHO族的健康风险 /121
不要把自己困在工作里 /122
辞掉你的兼职工作 /122
每周娱乐半天 /122
适度享乐，适度工作 /123
收起你的二郎腿 /123
十种解除压力的心理策略和治疗方法 /123
调整睡眠是减少压力的重要一环 /123
借助运动来冲刷你的压力 /124
戒除工作高压时的几个坏习惯 /124
暂时远离工作，再重新投入工作 /124
个人应付压力的自我调节方法 /124
主动休息精神好 /125
增强你的压力免疫力 /125
工作时偶尔闲聊一下，可以提高工作效率 /126
咖啡文化，有效释放压力 /126
打破固有的生活方式，努力让环境变新鲜 /126
把压力变成文字 /126
给自己放假 /127
最适合女性的压力管理法 /127
加强家庭的内部交流 /127
不要让计算机的电磁辐射伤害了你 /128
液晶显示屏并非绝对安全 /128
有益健康的办公习惯 /128
长期久坐，当心疾病上身 /129
电脑旁不要摆放纸和文件 /129
鼠标不要放桌上 /129
睡前不宜用电脑 /130
使用复印机，拒绝复印机综合征 /130
日夜轮班，学会自我调适 /130
厌职情绪的调适 /131

白领心理减负守则 /131
工作太忙会“中毒” /131
心理疲劳，潜伏在我们身边的隐形杀手 /132
亚健康者最宜旅游 /132
将亚健康吃定 /132
五大杀手追击白领健康 /133
五大招式为白领健康护航 /133
职业白领怎样自备午餐 /133
“硬熬”是健康之大敌 /134
职场午餐禁忌 /134
大脑保健，关键在于科学用脑 /134
疲倦，不仅是因为累 /134
消除工作前疲劳的方法 /135
见缝插针地睡上一觉 /135
身处写字楼，要学会利用闲暇时间养养生 /135
偶尔也要发发呆 /136
头脑混沌时，赶快调整你周围的环境 /136
克服忙碌综合征 /136
越紧张，越要休息 /137
该放松时就放松 /137
带病动脑危害健康 /137
准时下班 /138
下班之后将工作“隔离” /138
回忆一天的工作 /138
打破休假恐惧症 /138
留出机动时间 /139
清除垃圾时间 /139
谈生意前，做个心理调整 /139
伸伸懒腰，打打哈欠也是一种养生 /140
职场女性不妨学会扎堆儿 /140
听听古典音乐再去上班 /140
千万不要陷入“文化越高，寿命越短”的怪圈 /141
不要把生活目标定位于把别人“比下去” /141

第11章 四季健康——跟着太阳学养生

生活规律顺应四时而变 /142
调整膳食预防季节性情绪感冒 /142
早春最好“捂”两头 /142

春捂要适度 /143
春季外出，淡妆为宜 /143
早春着装切勿薄、透、露 /143

春季养生应先养肝 /143
春季要注意祛痰养肺 /144
三春饮食，各有不同 /144
春季养生宜少酸多甘 /144
春季适宜吃什么蔬菜 /144
催熟的西瓜春天不要吃 /145
停暖气后要注意做好保暖 /145
春季防口唇生疮宜多饮水和吃蔬菜 /145
春季宜调养风湿病 /145
春季劳作宜三防 /146
春困不是病，运动可减轻 /146
春季应注意情志养生 /146
春季要积极预防外感热病 /146
春日要谨防旧病复发 /147
踏青太累当心脚趾“抗议” /147
阳春三月，毒蛇出洞别大意 /147
出游拒绝蜜蜂“骚扰” /147
春季谨防眼干痒 /148
夏季适量喝啤酒有利消除疲劳 /148
夏天宜多吃醋 /148
夏季饮食以“清”为贵 /148
盛夏怕热要防寒 /149
炎炎夏日，别让你的脚中暑 /149
夏季常备防暑药 /149
夏天谨防日晒伤 /150
夏季“火”大，注意防“火” /150
夏季绿豆汤怎样熬解暑效果好 /150
夏日苦瓜胜凉药 /150
夏日吃出清凉和活力 /150
“桑拿天”多吃富水蔬菜 /151

夏日避暑误区 /151
避暑注意事项 /151
夏日谨慎喝凉茶 /152
夏季，凉水冲脚易得病 /152
夏季凉席要清洗 /152
天热，少用爽身粉 /153
夏季巧用花露水可消毒消炎 /153
夏季吃西瓜讲究多 /153
夏季里就要预防冬季患病 /153
秋来去燥首重温润 /154
秋季养生重在调养 /154
秋凉要谨防悲秋 /154
秋天的美丽“发则” /155
每天多睡1小时可防秋乏 /155
秋日谨防静电伤身 /155
“秋冻”别乱来 /155
皮肤瘙痒洗澡别太勤 /156
深秋注意胃腰腿的保暖 /156
“贴秋膘”看准食物酸碱 /156
秋天，先调脾胃再进补 /157
秋令容易“打摆子” /157
妇科疾病秋季猖狂 /157
冬天吃蒜可预防感冒 /157
冬季睡觉少穿衣 /157
冬装并非越厚越好 /158
冬季，老人做好防病 /158
冬季夜晚泡脚要注意哪些问题 /158
冬季也要勤开窗 /159
冬季“三汤”保健康 /159
冬季怎样预防冻疮 /159

第12章 休闲健康——自娱自乐中的养生之道

少用耳机听音乐 /160
逛完商场应洗脸 /160
保持工作与家庭的平衡 /160
让人郁闷、恐慌的年终综合征 /161
轻歌曼舞有益减轻压力、纾解身心 /161
自娱自唱 /161
会欣赏的人更健康 /162
浴后休闲踩背不可取 /162
看电影坐正中间并不好 /162
过度清闲损害的是心灵 /163

走出“没有时间，不能休闲”的误区 /163
别把赌博当做消遣娱乐 /163
忌长时间听组合音响 /163
口哨里吹出娱乐和健康 /164
疯狂购物也是病 /164
不宜和宠物过分亲密 /164
唱卡拉OK时这些东西不能随便吃 /165
痛痛快快地玩一场 /165
旅游，给自己一点放松的时间 /165
园艺，让身心在紧张中找到一份安宁 /165

喝酒时不宜做的事 /166
避免夜生活透支健康 /166
独自去消遣 /166
参加棋牌活动应注意一些事项 /166
多和爱人一起出去走走 /167
多关心一下你的孩子 /167
多到动物园逛逛 /167

学习猫享受生活的习惯 /167
健康娱乐，关键在于一个“度” /168
根据你的职业选择最适合你的个性化的音乐 /168
唱歌益智又益身 /168
与花为友，休闲人生 /169
湖边垂钓胜药补，养心养性病邪除 /169
以鸟为友，乐趣人生 /169

第13章 抗衰保健——轻轻松松活百岁

人为什么会有皱纹 /170
水果、蔬菜去皱妙法 /170
调整心理因素与生活细节习惯可延缓早衰 /170
能让你焕发青春的蔬菜及蔬菜制品 /171
易导致衰老的饮食习惯 /171
树木花草帮你有效抗皱 /171
什么人容易早衰 /172
学会松弛是又一条抗衰之道 /172
年轻是一种心态 /172
盐吃太多易长皱纹 /173
节食易导致肠道老化 /173
若要求寿康，当慎防劳伤 /173
房劳过度，精耗气衰则未老先衰 /174
吸烟嗜酒，早衰损寿 /174
不同年龄皮肤的保养 /174
打鼾会加速衰老 /174
皮肤特性不同，宜采取不同的保湿法防老化 /175
读书用脑，可抗衰老 /175
赤脚散步可以延年抗衰 /175

预防衰老先练腿脚 /176
抗衰老密码在足底 /176
如何防止性衰老 /176
抗老防衰中药全播报 /177
多吃黑米让你容颜不老 /177
走出益寿防衰五大误区 /177
不能迷信抗衰老药物 /178
花粉是抗衰老的良药 /178
维生素E能延缓衰老 /178
高雅的癖好有利于健康和抗衰老 /178
一片忠诚是长寿之本，满怀善良是快乐之源 /179
延缓衰老八法 /179
延缓衰老在于蓄积 /179
延缓衰老要重视对慢性病的防治 /180
面部按摩可延缓衰老 /180
老来俏使你青春焕发 /180
保持青春美丽的夫妇指压法 /180
保持童心，不妨找一个忘年交 /181
尝试新鲜事物不易衰老 /181

第14章 益寿保健——快快乐乐到天年

勤做家务益养生 /182
珍惜唾液强身健体 /182
健康头发，首要洁净 /182
四季皆宜的搓脸保健法 /182
养生，不要跟着感觉走 /183
冬季常搓手，血液快步走 /183
饥饱平衡是重要的养生之道 /183
养生，选取最佳时间 /184

热敷法令你耳聪目明 /184
“咬牙切齿”也健身 /184
呼吸得法益长寿 /184
经常挠头好处多 /185
睡前洗脚胜吃补药 /185
摩擦皮肤能健身 /185
擦胸揉腹可增强免疫力 /186
提肛养生 /186

常捶背，舒筋活络增免疫 /186

不同体质的养生技巧 /186

阴阳和合，颐性养寿 /187

人要活得老，必须育五得 /187

十二时辰养生法 /187

踮起脚来小便可强身 /188

药枕、药袋的神奇保健功效 /188

抚摩耳郭益健康 /188

常抖腿能保健 /189

日常保健的几个误区 /189

养生须注意补气 /189

装聋作哑也养生 /190

家常便饭更养生 /190

寒冬腊月也应适当发点汗 /190

养生要勤看“钟”与“表” /190

老来养生四道坎 /191

晚年十乐助长寿 /191

健身球，老年人的康乐之宝 /191

冷水浴能益寿养颜 /192

养生保健贵在“少” /192

第15章 女性健康——掌握女性保健的最佳时间

女性的几个健康大软肋 /193

女性保健，关键在“补血” /193

女性要学会给自己减压 /193

做女人，要走有走姿，坐有坐姿 /194

女性长“蹲”有利健康 /194

不发愁的女人更美丽 /194

女性逛街有益健康 /195

女性逛街时间别过长 /195

女性当心乳房上的小“地雷” /195

伏案工作影响乳房健康 /196

乳房自我呵护三忌 /196

女性经期不可久吹电风扇 /196

月经不顺，多吃丝瓜 /196

最益女性的食物是墨鱼 /197

湿重女性不宜多食枣 /197

红糖，女性必不可少的补血佳品 /197

女性当少喝咖啡 /198

阴道保洁把好“度” /198

夏季女性下身禁用爽身粉 /198

维生素C呵护阴道健康 /198

定期做妇科检查 /198

女性不宜穿花色内裤 /199

女性不宜骑硬座自行车 /199

温开水清洗乳房 /199

乳头乳晕瘙痒莫大意 /199

警惕，丰胸产品的陷阱 /200

乳房发育不良，如何告别“太平公主” /200

隆胸丰胸要谨慎 /200

美丽胸部“按”出来 /200

压抑情绪，会牵连乳房 /201

找自己信任的人倾诉 /201

女性睡眠障碍关乎“性福” /201

女性不宜熬夜 /201

卫生巾千万不要放在卫生间 /202

出门在外，坐便器的清洁不可忽视 /202

女性一生呵护子宫必修课 /202

输卵管阻塞其实也可以预防 /202

饮食保养卵巢，让女人更添女人味 /203

正确使用女性洗液 /203

外阴的正确清洗 /203

悉心照顾好你的“大姨妈” /203

药物卫生巾并非人人适宜 /204

卫生护垫不宜时时使用 /204

卫生巾更换越勤越好 /204

女性经期莫捶腰 /204

经期和孕期不宜驾车 /205

青苹果是酸的，请不要品尝 /205

家庭主妇需防“职业病” /205

女人要滋润，不要“旱灾” /206

女性运动不当易导致妇科病 /206

五种运动提高女性能力 /206

运动时不戴胸罩乳房会下垂 /207

女性更要静心 /207

更年期的生活调理 /207

女人不同状态应喝不同的汤 /207

女性易衰老与腹部肥胖有关 /208

经期不宜喝绿茶 /208

外阴瘙痒不能用热水烫洗 /208

第16章 男性健康——莫让男性健康陷入“十面埋伏”

- 男性健康十大标准 /209
- 起床后等一段时间再刮胡子 /209
- 教会男人拒绝秃顶 /209
- 男人有泪须轻弹 /210
- 告别“啤酒肚” /210
- 男性瘦身有秘诀 /210
- 男性应经常自我检查睾丸 /210
- 男性下身瘙痒最忌乱抓 /211
- 包皮过长别忘经常清洗 /211
- 饮酒过量能导致阳痿 /211
- 突然剧烈运动可降低精子质量 /212
- 男性也不妨蹲着排尿 /212
- 男人有“痔”不轻“谈” /212
- “精期”卫生与规律不可忽视 /212
- 男人的宝贝需要透透气 /212
- 纯棉内裤不是男性首选 /213
- 男科病——从小防起 /213
- 男性也要警惕乳腺癌 /213
- 男性尿道异常分泌物须重视 /214
- 常洗桑拿导致不育 /214
- 久坐伤害前列腺 /214
- 忍精不射有害健康 /214
- 阳痿的帽子不要轻易戴 /215
- 想当爸爸需避免的坏习惯 /215
- 健康男人要有锌 /215
- 男性吃什么可壮阳 /216
- 男性趴着睡，影响性功能 /216
- 别把男性保健品当“伟哥”用 /216
- 精子有六怕 /217
- 吸烟会降低男性的性功能 /217
- 正视男性更年期 /217
- 男性下厨有益健康 /218
- 常吃海鲜能补阳气 /218
- 健肾强身法 /218
- 事业男人有点“累” /218
- 六大弱点让男性短寿 /219
- 男性经常用笔记本电脑会不育 /219
- 酒后男性一定要吃的9种食物 /219
- 射精疼痛应及早就医 /220
- 正确对待男性的“例假期” /220
- 男性性锻炼两法 /220
- 商务出差，注意洁身自好防阴虱 /220
- 住宾馆少用这些东西 /221
- 加减乘除——男性健康新法则 /221

第17章 孕育健康——怀孕决定一生

- 避孕方法更换须知 /222
- 避孕套破了怎么办 /222
- 不宜怀孕的十个时刻 /222
- 女性第1次怀孕不宜做人工流产 /223
- 人工流产后应注意的问题 /223
- 女性生育年龄不宜超过30岁 /223
- 高龄产妇怀孕必须注意的问题 /224
- 婚前检查是优生监督的第一关 /224
- 怎样能尽快地怀上小宝宝 /224
- 怀孕前忌过量食用辛辣、高糖食物 /224
- 给准妈妈创造良好的居室环境 /225
- 妊娠期不要睡软床 /225
- 大自然是孕妇进行胎教、养胎的“外在营养” /225
- “无声无息”不利于宝宝的健康发育 /226
- 家有孕妇忌养猫狗 /226
- 准妈妈打麻将影响胎儿发育 /226
- 先排毒，后怀孕 /227
- 生活太“现代”难得贵子 /227
- 孕妇的衣着选择六不宜 /227
- 优生先优脑 /227
- 准妈妈上班出行有妙招 /228
- 工作着的孕妇要注意劳逸结合 /228
- 工作中轻松应对恼人的孕吐 /228
- 孕妇做饭、洗衣服时的七项注意 /228
- 孕妇打预防针要小心 /229
- 妊娠呕吐莫大意 /229

孕妇饮食的误区 /229
准妈妈提早“阻击”妊娠纹 /230
不宜怀孕的女性 /230
工作间歇别忘和宝宝交流 /230
孕妇的乳头忌多刺激 /231
产妇产后不宜马上节食减肥 /231
不宜自己喂奶的母亲 /231
妇女不宜在排卵期做X线检查 /231
孕期头晕眼花需谨慎 /232
准妈妈自我纠正胎位有利顺产 /232
孕早期阴道流血需警惕 /232

产后10天应到户外晒太阳 /232
白领准妈妈需防产前抑郁 /233
给新妈妈一个安静、舒适的环境 /233
养胎的最佳饮食 /233
“坐月子”不必整天卧床 /234
产后即吃老母鸡不利产妇哺乳 /234
新妈妈找个时间多睡觉 /234
女性哺乳期要注意 /235
给孩子喂奶的正确姿势 /235
怎样给宝宝挑选衣服 /235

第18章 心理健康——学会做自己的心理调节师

避免和清除家庭情绪污染 /236
对抗心理疲劳的计划 /236
怎样才能活得更轻松 /236
不可贪恋身外之物 /237
学会肯定自己 /237
中年人需防灰色心理 /237
天天喝“养心八珍汤” /238
浮躁心态影响健康 /238
心理健康要防“八个过度” /238
伤感是养生的大忌 /239
假装心情会变好，心情真的会变好 /239
向异性朋友诉“苦” /239
有助于放松心情的窍门 /239
抽点时间和亲朋好友聊聊 /240
花钱买开心 /240
放声一笑，把绝望吹得无影无踪 /240
学会运用“心理位置互换”调适法 /241
用阅读童话来调节自身情绪 /241
每周上闹市区走一走 /241
微笑着面对生活 /241
学会适应环境 /242
食物可以改变你的心情 /242
老年人的心理恐惧 /242
改掉坏脾气 /243
说谎也会伤身 /243
敌视情绪有损健康 /243

节制悲伤益健康 /243
学会讨好自己 /244
情绪不好时听听莫扎特的音乐 /244
心里乱请更衣 /244
情绪不佳，快去理发 /244
好心情，从矫正自己的姿势开始 /245
精神空虚，学会自我调控 /245
长吁短叹好处多 /245
心情不好远离现场 /246
心情不好不妨洗个澡 /246
触景生“情”不可过度 /246
帮助朋友别为难自己 /246
看心理医生不是丑事 /247
经常喊口号能减轻压力，调节情绪 /247
夫妻常牵手有益健康长寿 /247
教你难得糊涂 /247
过度关怀病患老人并非好事 /248
焦躁的时候不要看钟表 /248
勿让心理超负荷 /248
通过SPA护理让身、心、灵全面释放 /249
发展亲密的同性友谊 /249
吹毛求疵心理的矫治 /249
自言自语有益心理健康 /250
如何消除猜疑心理 /250
正确对待紧迫感 /250

第19章 祛病养生——构筑健康的“防火墙”

- 留心疾病的早期信号 /251
- 少女也要警惕妇科病 /251
- 女孩月经迟潮、稀少不可忽视 /251
- 女性婚前应注意哪些疾病 /252
- 常吃甜食容易得阴道炎 /252
- “青春杀手”——卵巢癌 /252
- 这些不适，女性应特别警惕 /253
- 注意个人卫生，预防盆腔炎 /253
- 注意性生活卫生，防止尿道炎 /253
- 定期检查，预防宫颈炎 /253
- 吃鱼翅小心得不育症 /254
- 千万不可小视生殖器畸形 /254
- 求医不如求己 /254
- 闻花香，防病健身 /255
- 接种过麻疹疫苗的人也应做好预防 /255
- 衣食住行用，时刻防过敏 /255
- 警惕“家庭病” /256
- “生物钟磨损”易致病 /256
- 人体也要防生锈 /256
- 防治抽筋要把劲使在点子上 /257
- “烟枪”、“酒鬼”要当心脑血管疾病 /257
- 从源头扼住肥胖 /257
- “小胖墩”减肥家长应积极配合 /258
- 脂肪肝是酒肉“养”出来的病 /258
- 定时进行家庭隔离和消毒 /258
- 关注人体的“负营养” /259
- 甩甩手，疾病走 /259
- 颈椎早衰要预防 /259
- 修正坐姿防骨刺 /259
- 警惕写字楼里的“情绪传染病” /260
- 预防糖尿病应“管住你的嘴，迈开你的腿” /260
- 多事之秋须防“男性病” /260
- 失眠会增加男性患糖尿病的危险 /261
- 女性下身有鱼腥臭味不可忽视 /261
- 女性应注意经前乳房胀痛 /261
- 出差在外小心生殖器感染 /262
- 小心吃出胃结石 /262
- 口腔异味辨疾病 /262
- 经常早醒有可能已患抑郁症 /263
- 产后适时运动防血栓 /263
- 注意生活习惯，呵护肾脏健康 /263
- 便秘会导致性欲下降 /263
- 压力过大易发“肠易激”综合征 /264
- 躺着看电视易得颈椎病 /264
- 食欲过度的人应怀疑自身是否有病 /264
- 什么情况下应警惕可能患了肝病 /265
- 腰痛是患了肾病吗 /265
- 嗜睡，可能疾病已缠身 /265
- 经常打嗝，可能有胃炎 /266
- 蹲下站起来头晕，大半脑贫血 /266
- 养成便后观察大便的习惯 /266
- 胸口发闷，可能是冠心病 /266
- 预防骨质疏松要走出补钙误区 /267
- 你神经衰弱了吗 /267
- 三分治，七分养 /267
- 维护身体健康的四条防线 /268
- 图舒服的习惯导致“人找病” /268
- 生病起于过用 /268
- 无病不等于健康 /269
- 趁早戒烟 /269
- 要想不生病，先给生命刹刹车 /269
- 如何消除和减少自由基 /270
- 远离铅污染的毒害 /270
- 需要提防的该痛不痛的情况 /270
- 学会体内“大扫除”，自然健康少疾病 /271
- 夏季谨防“家电病” /271
- 冬季干冷，小心口唇炎 /271
- 孕妇如何避免背部疼痛 /272
- 月经病与劳动体位有关 /272
- 心脏病的病根源于生命之初 /272
- 天气变冷，小心高血压上身 /273
- 从生活习惯上“挡住”感冒 /273
- 冷水浴后擦红皮肤防感冒 /273
- 警惕啤酒瓶盖带来的危险 /274
- 饲养宠物要注意安全卫生 /274
- 身体虚弱当寻找原因 /274
- 中医养生讲究饮食定时定量 /275
- 警惕癌变的蛛丝马迹 /275
- 防癌从日常饮食入手 /275
- 牙周病的自我察觉 /276
- 食欲下降有原因 /276
- 教你保护容易受伤的腰 /276
- 足部护理防止糖尿病足 /277
- 当心“鼠标手” /277