

养生回春



福建科学技术出版社

主编 许锐钗
程君平

- 生活起居养生法
- 美容护肤小窍门
- 性爱和谐葆春术
- 点穴按摩回春法
- 运动练功强身术
- 百病自测有秘诀
- 瓜果蔬菜治百病

秘 诀

(闽)新登字 03 号

养生回春秘诀第10贴反

养生回春秘诀

许锐钗 程君平 主编

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州得贵巷 59 号)

福建省新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福州晚报印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 8.375 印张 2 插页 170 千字

1994 年 5 月第 1 版

1994 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—10 000

ISBN 7—5335—0789—4/R·169

定价:5.10 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换



编者的话

现代生活节奏加快,使人们的精神和肉体上都要承受较大压力,许多人的身体过早地衰老了,疾病缠身、性功能障碍、性生活失调、精神不振,严重影响了生活、学习和工作。人们多么希望拥有健康的身体、旺盛的精力和不衰的容颜。

实践证明,健康和青春掌握在每个人自己的手中。只要你能够克服生活中的一些不良习惯,依照古往今来的医学知识行事,你完全可以青春焕发、健康长寿。

为此,编者从生活的最实际处着眼,精心整理了数百条古今秘传和现代医学证实的、行之有效的养生回春小窍门、小妙法、小经验,引导读者正确、科学、巧妙地自我健身、开智、美容、护肤、减肥、养生、益寿、祛病,达到身强体健、青春永驻、不老回春、性生活甜美的目的。

编者

1993. 11



目 录

生 * 活 * 起 * 居 * 养 * 生 * 法

春捂秋冻顺应自然	1	饮茶有利于保护视力	6
秋冬季老人要避风寒	1	多食猪蹄有益健康	6
新内衣不宜马上穿	2	果糖有助于节食	7
大汗之后不宜马上脱衣	2	喝汤能减肥	7
不宜穿羽绒制品的人	2	哪些蔬菜能减肥	7
久穿紧身衣不利气血畅通	3	减肥饮食四原则	8
久穿运动鞋对脚不利	3	饱餐后不宜立即洗澡	8
真丝绸衣能治瘙痒症	3	油漆筷子有碍健康	9
菜板简易消毒法	4	不宜用塑料桶长期盛食油	9
晨起喝水保安康	4	浓茶漱口可防口腔溃疡	9
吃鸡蛋消化快的方法	5	维生素 A 可治疗心血管病 ...	10
炒菜时先放盐可杀毒素	5	常食生姜预防胆结石	10
吃鱼健脑有根据	5	西瓜拌蜜除烟瘾	10
煮饭宜用开水	5	葡萄酒煮鸡蛋可治感冒	11
睡前饮牛奶可安眠	6	豆腐巧治烧烫伤	11

多吃白菜预防乳腺癌.....	11	稍微赖床有益健康.....	21
胡椒可治水产食物引起的胃痛.....	11	孕妇不宜多看电视.....	21
绿茶能预防肾衰竭.....	12	看电视时间不宜过长.....	21
红糖可以治疗血管硬化.....	12	看电视开小灯可保护眼睛.....	22
消毒牛奶不必煮沸再饮.....	12	足受寒会引起全身抵抗力下降.....	22
饮牛奶防中风.....	13	脚勤泡洗好处多.....	22
多喝牛奶能防癌.....	13	用耳过度损伤精气.....	23
蜂蜜也能防治高血压.....	14	工作时的养脑保神.....	23
糖能减轻经前综合症.....	14	握拳醒脑法.....	23
红色植物可治感冒.....	14	提高脚尖能使你精神饱满.....	24
萝卜抗癌有奇效.....	15	多听音乐可防大脑衰老.....	24
茶叶可治糖尿病.....	15	长吁短叹也健身.....	24
吃水果后应洁牙.....	15	唠叨有益女性健康.....	25
不宜用搪瓷制品煮盛食物.....	16	倾诉可宣泄不良的情绪.....	25
老年人不宜多喝咖啡.....	16	拥抱有益健康.....	25
适量饮酒有益身心.....	16	哭一场可缓解悲伤的情绪.....	26
铝锅里的剩菜不能过夜.....	17	过度用眼伤气血.....	26
铁锅炒菜防贫血.....	17	睡觉前刷牙胜过早晨刷.....	26
防食用油变质妙法.....	17	牙刷久用会带菌.....	27
常食菠萝可防治冠心病.....	18	烫发半年一次为好.....	27
伸伸懒腰除疲劳.....	18	热水袋的水不宜洗脸.....	27
“老来俏”者多长寿.....	19	洗脸最好从下而上.....	28
毛巾擦背可防癌.....	19	毛巾不宜晒在废灯管上.....	28
室内不宜养花种草.....	19	夏天宜洗热水澡.....	28
如何控制打喷嚏.....	20	振奋精神用酒浴.....	29
睡觉方向应是头北脚南.....	20	美肤健肤芦荟浴.....	29
夏天睡午觉好.....	20	健身美容泥浆浴.....	29

热敷按摩海沙浴·····	30	巧治狐臭·····	36
健美减肥桑那浴·····	31	美容防病仰卧好·····	37
陶冶性情海水浴·····	31	芋头汁致痒用醋解·····	37
安神健体森林浴·····	32	十滴水治冻疮·····	37
健身祛病空气浴·····	32	呼气可缓解偏头痛·····	37
女性擦肛门方向不对后患大···	33	单足站立可防痔疮·····	38
尿不可忍，也不可强努·····	33	跳绳可以健脑·····	38
在厕所吸咽碍健康·····	34	打乒乓球有助于恢复视力·····	38
蚊香也伤人·····	34	运指可健脑·····	39
办公桌靠近窗户好·····	34	晚饭前运动利减肥·····	39
多用左手可防中风·····	35	游泳能预防心血管疾病·····	40
头高脚低卧姿防心绞痛·····	35	大雾中不宜长跑·····	40
巧挑“肉中刺”·····	35	天不亮不宜到林中锻炼·····	40
苹果香味能减轻心理压抑·····	36		

美 * 容 * 护 * 肤 * 小 * 窍 * 门

使面容变得红润的妙法·····	41	头发的合适长度·····	48
保持面部皮肤柔嫩的妙法·····	41	高明的四种梳发技巧·····	49
五种防止脸部生皱纹的妙法···	42	梳发护发的妙法·····	49
面部皮肤的保养妙法·····	43	清洗头发的妙法·····	51
防止脸颊松塌的妙法·····	44	维生素的美发妙用·····	51
消除皱纹的妙法·····	45	使眼睛炯炯有神的妙法·····	52
睡眠是最好的美容法·····	46	创造新肌肤的刷脸法·····	53
冷水洗脸美容法·····	46	四种沐浴护肤妙法·····	53
防止眼角皱纹的妙法·····	47	油性皮肤保养妙法·····	54
防止嘴唇粗糙干裂妙法·····	47	干性皮肤防皱妙法·····	55
户外护肤妙法·····	48	清洁皮肤妙法·····	56

预防皮肤皱纹的妙法·····	56	瓜果敷面美容妙法·····	65
使皮肤润滑洁白的妙法·····	57	中药花粉美容妙法·····	67
应该知道的化妆品常识·····	58	情绪美容妙法·····	67
自制美容润肤膏的妙法·····	58	头皮屑过多的处理妙法·····	68
乳房健美妙法·····	59	预防脱发的妙法·····	68
使手柔嫩健美的妙法·····	60	多吃铁质食品防脱发·····	69
手部的美化妙法·····	60	治疗粉刺的速效妙法·····	69
食物美容妙法·····	62	驱除蝴蝶斑的妙法·····	70
食醋美容妙法·····	63	消除黑斑的妙法·····	70
维生素E的美容妙法·····	64	防花斑的妙法·····	71
素食养身美容妙法·····	65	雀斑治疗妙法·····	72
意念保护皮肤妙法·····	65		

性 * 爱 * 和 * 谐 * 葆 * 春 * 术

保持先天之本的妙法·····	73	气候骤变时房事伤身·····	78
节欲对长寿至关重要·····	74	无欲不宜过性生活·····	79
纵欲令人致病早衰·····	74	疲劳时行房伤气血·····	79
房事是人的生理需要·····	75	房事宜防“七损”·····	79
性生活过度的信号·····	75	房事宜用“八益”·····	80
收心养神能保精·····	75	经期房事可引起百病·····	80
独宿是蓄精养气的良策·····	76	产后及哺乳期应节制房事·····	81
行房频率多少为宜·····	76	春季行房气机调畅·····	81
中年人不要忽略同房·····	76	肺结核病人忌房劳·····	81
老年人同样需要性生活·····	77	肝炎病人切忌纵欲·····	82
老年人性欲亢进是危险信号·····	77	糖尿病人应节制房事·····	82
七情太过不可行房·····	78	肾炎病人忌房劳·····	82
醉而入房伤身·····	78	高血压患者房事当防脑溢血·····	82

体外射精避孕弊端多·····	83	停经不是老化·····	92
阴茎小不会影响性生活·····	83	能够长寿的性行为法·····	92
结扎输精管不影响性生活·····	83	防止性老化的舞蹈·····	93
结扎不会影响女子性欲·····	83	饭后性生活有害无益·····	93
延长哺乳期不能避孕·····	84	增进性能力、通阳强精的日常饮食	
不要忽视性交后的爱抚与温存·····	84	治疗神经衰弱以增强性能力的饮食	94
性行为仅指性交行为吗·····	84	常吃核桃可增强性机能·····	95
“房中术”并非淫邪之术·····	85	羊肉可以益肾壮阳·····	95
同房时间不宜过长·····	85	麻雀可益气壮阳、益精髓·····	96
性惩罚不可取·····	85	虾有壮阳益肾固精之功·····	96
多交少泻可以延年吗·····	86	强精益肾的哈士蟆·····	97
禁欲危害健康·····	86	鸡睾丸、猪耳可使人精力充沛·····	97
房事过度易出现不孕·····	86	鸽子是上乘强精食品·····	98
清晨房事不利精力恢复·····	87	禾花雀七天可治愈阳萎·····	98
性交前须注意性器官清洁·····	87	婚后早泄的饮食保健·····	99
立式排尿可强精·····	87	人中白和秋石散有极强的强精效果	
睡卧暖肾能强精益肾·····	87	·····	99
收缩肛门可以壮阳固精·····	88	狗肉可治阳萎早泄·····	100
按摩睾丸可健肾壮阳·····	88	含有精氨酸和锌的食物可强化性	
闭精有道不妨试行·····	88	功能·····	101
强肾排尿法·····	89	“起阳带”治阳萎有特效·····	101
行房后腰酸腿软与肾脏疾患·····	89	阳强的外治疗法·····	102
增强睾丸机能的热水淋头法·····	90	血精的坐浴疗法·····	102
做手的运动助你丰满胸部·····	90	不射精有妙方治·····	102
如何使腰部有力·····	91	逆行射精巧治法·····	102
如何调制男女精力平衡·····	91		
按摩会阴增强性欲·····	91		

遗精巧治法	103	女子性欲淡漠宜服逍遥散 ...	104
早泄的外治疗法	103	归神汤治女子梦交有特效 ...	104
指压回春穴治早泄	103	女子性交疼痛速愈方	105
男子性交疼痛的食疗法	104		

点 * 穴 * 按 * 摩 * 回 * 春 * 法

强身健体按摩法	106	睡前按摩健身法	124
健脑益智按摩法	107	健眉明目美颜法	125
振奋精神按摩法	108	聪耳美容健身法	126
消除疲劳按摩法	109	通窍舒皱强身法	127
聪耳明目按摩法	110	脸色青春重现法	128
宣肺通气按摩法	111	彭祖浴面美容法	129
宁心安神按摩法	113	真人起居美容法	130
健脾益胃按摩法	114	容光焕发按摩法	130
疏肝理气按摩法	115	净面祛斑美容法	131
固肾增精按摩法	116	面部健美按摩法	132
驱寒温肌搓腰功	117	脸部快速按摩法	133
强健内脏的手掌摩擦法	119	经络美容护肤法	134
拍打经穴强身法	120	增强精力指压法	135
增强记忆力按摩法	120	腰肌保健点穴按摩法	135
安神健体的点穴按摩法	121	肛门保健按摩法	136
上肢强健按摩法	121	经穴按摩催眠法	136
运足摩足健身法	123		

运 * 动 * 练 * 功 * 强 * 身 * 法

童颜长驻功	138	佛家童面功	138
-------------	-----	-------------	-----

面容饱满锻炼法	139	抵穴坐功	151
浴面养生法	139	搓耳回春功	152
面部健美操	140	洗髓法	152
面部防衰功	140	禅观采气功	153
眼皮青春保持法	141	六秒钟坐位功法	153
眼部美化功	141	叩齿养生法	154
照眼旋睛功	142	养心坐功	154
望月美目法	142	养肺坐功	154
彭祖明目法	142	养脾坐功	155
揉耳养生法	143	擦背养生法	155
香气四溢功	143	自我放松养生法	155
按鼻通气功	144	傅元虚抱顶法	156
梳发乌发功	144	寇先鼓琴法	156
低头触地润发功	145	吕洞宾行气法	157
按摩牙齿功	145	彭祖观井法	157
肚皮紧缩功	145	盘腿握脚功	157
抱膝导引功	146	会阴疏导功	158
转腰导引功	146	阳萎搓掠功	158
织布调整血脉法	147	下肢导引功	158
三渴法	147	仰卧龟息功	159
养血宁心功	148	散寒止痛功	159
照胃运趾功	148	恶梦化解功	159
升高血压健身术	148	止吐导引功	160
降压健身功	149	吸气退热功	160
防治腰背酸痛术	149	神龟服气功	160
膝关节酸痛的站桩疗法	150	运腕健身法	161
抓拳摆趾强身功	150	运指健手功	162
轻拍三里长寿功	151	手指圆润功	162

保持手指柔美的健美操	162	对搓内肾强腰法	166
增强胃肠功能健腹操	163	马步刷牙健腰法	167
大腿美化功	164	运动水土健身术	167
双足美化功	164	站立健康法	168
棕刷摩擦健身法	165	抚摸胸部安神法	169
健身五功强身法	165	晃海健身术	169
秘传提肾功	166		

百 * 病 * 自 * 测 * 有 * 秘 * 诀

根据发热的程度辨病	170	根据呕血的性状辨病	176
根据热型辨病	170	根据呕血的伴随症状辨病 ...	176
根据头痛的部位辨病	171	根据吞咽困难者的年龄辨病...	177
根据头痛的性质辨病	171	根据吞咽困难的起始时间辨病...	
根据头痛的出现时间和持续时间 辨病	171	根据吞咽困难时的伴随症状辨病	177
根据头痛的伴随症状辨病 ...	172	根据吞咽困难时是否有疼痛辨病	178
根据咳嗽的性质辨病	173	根据呕吐的性质辨病	178
根据咳嗽的时间辨病	173	根据呕吐发生的时间辨病 ...	179
根据咳嗽的规律辨病	173	根据呕吐的伴随症状辨病 ...	179
根据咳嗽的声音辨病	173	根据腹痛的缓急程度辨病 ...	180
根据咳嗽的痰液辨病	174	根据腹痛的部位辨病	180
根据咳嗽的伴随症状辨病 ...	174	根据腹痛的性质和程度辨病...	180
根据胸痛的伴随症状辨病 ...	174	根据腹痛时的伴随症状辨病...	181
根据咯血者的年龄辨病	175	根据便秘发生的急缓辨病 ...	181
根据咯血量辨病	175	根据便秘时的伴随症状辨病...	181
根据咯血的伴随症状辨病 ...	175		
根据呕血者的年龄辨病	176		

根据腹泻时排便的规律辨病…182	根据瘙痒的范围辨病 …… 189
根据腹泻时大便的性状辨病…182	根据瘙痒时的伴随症状辨病…190
根据腹泻时的伴随症状辨病…182	根据白带的异常特征辨病 … 190
根据便血的性状辨病 …… 183	根据阴道出血者的年龄辨病…190
根据便血量辨病 …… 183	根据阴道出血的特点辨病 … 191
根据便血时的伴随症状辨病…184	根据肥胖者的脂肪分布情况辨病 …………… 191
根据高血压者的发病年龄辨病… …………… 184	根据肥胖的伴随症状辨病 … 192
根据高血压者血压改变的方式辨病 …………… 185	根据消瘦者的年龄及性别辨病… …………… 192
根据高血压时的伴随症状辨病… …………… 185	根据消瘦的伴随症状辨病 … 192
根据低血压发生急缓辨病 … 186	根据尿的颜色辨病 …… 193
根据低血压与体位的关系辨病… …………… 186	从尿的气味来辨病 …… 193
根据低血压者的伴随症状辨病… …………… 186	尿流中断可能是膀胱结石 … 194
根据声音嘶哑发生的急缓辨病… …………… 186	尿频莫忘肿瘤 …… 194
根据嘶哑时伴随症状辨病 … 186	尿频是前列腺增生的重要表现… …………… 194
根据眩晕者的过去病史辨病…187	从舌的变化辨病 …… 194
根据眩晕的性质辨病 …… 187	从眼睛的变化辨病 …… 195
根据眩晕时的伴随症状辨病…187	从口腔的变化辨病 …… 195
根据水肿的分布辨病 …… 188	从手纹的变化辨病 …… 195
根据水肿的性质辨病 …… 188	从指甲的变化辨病 …… 196
根据水肿发生的部位辨病 … 188	从五官变化辨脏腑疾病 …… 196
根据水肿的伴随症状辨病 … 188	从皮肤变化辨病 …… 197
根据瘙痒的原因辨病 …… 189	从睡姿辨病 …… 197
	从睡眠情况辨病 …… 197
	从耳垂的变化识别冠心病 … 198
	从耳垢预知糖尿病 …… 198

耳鸣标志心血管病	198	乳腺癌的早期表现	200
从颈部变化辨病	198	食管癌的早期症状	201
肝病的各种表现	199	胃癌的早期症状	202
肾脏病的早期表现	199	肝癌的早期表现	202
癌症的十大危险信号	199	结肠癌的十个警戒信号	203
早期肺癌的表现	200	脑肿瘤的早期信号	203

瓜 * 果 * 蔬 * 菜 * 治 * 百 * 病

发表散寒、和胃止吐用生姜...	204	驱风散热、顺气止痛用茴香菜...	216
利水消痰、清热解毒用冬瓜...	205	补筋骨、通经脉用莼菜	217
消食化痰、宽中顺气用萝卜...	206	滋肾阴、益气力用甘薯叶 ...	217
清热祛湿、利水滑肠用黄瓜...	206	消痞散结、开胃通肠用芋头...	218
益气壮阳、明目解毒用苦瓜...	207	补气健脾、消炎解毒用土豆...	218
清热解毒、止喝平喘用丝瓜...	208	健脾消滞、补肾壮阳用胡萝卜...	219
生津止渴、健胃消食用番茄...	208	补中益气、消炎止痛用南瓜...	220
活血止痛、祛风通络用茄子...	209	补中益气、清肺平喘用金瓜...	220
温中散寒、开胃消食用辣椒...	210	收敛止泻、利胆散淤用苋菜...	221
消炎解毒、杀虫消积用大蒜...	211	宣肺豁痰、利气开胃用芥菜...	222
祛寒痰、降血糖用洋葱	211	发汗透疹、消食下气用香菜...	222
祛风发汗、温肾明目用大葱...	212	温中壮阳、行气散血用韭菜...	223
益胃气、抗衰老用香菇	213	平肝清热、明目降压用芹菜...	224
悦神开胃、止泻止吐用蘑菇.....	214	利湿清热、止血消炎用黄花菜...	224
补气益血、调经止痛用黑木耳...	214	通便利水、止血活血用空心菜...	225
滋阴润肺、补脑强心用白木耳...	215		
消痰利肠、通脉化食用竹笋...	216		

益肝肾、利五脏用包心菜 … 226	润肺止渴、止咳下气用枇杷… 239
养血活血、敛阴润燥用菠菜… 226	益胃止呕、止咳行气用芒果… 240
散血消肿、清热解毒用油菜… 227	开胃顺气、消食解酒用柚子… 240
清肺顺气、健胃补脾用油白菜… …………… 227	生津止渴、醒酒利尿用柑 … 241
养胃利肠、宽胸除烦用白菜… 228	开胃理气、止渴润肺用橘 … 241
补肾固精、强神健脑用胡桃仁… …………… 229	清热润肠、解毒降压用香蕉… 242
补肾强身、养胃健脾用栗子… 230	健脾润肠、消肿解毒用无花果… …………… 242
润肺和胃、祛痰止血用花生… 230	消食健胃、散淤驱虫用山楂… 243
和胃、化痰用佛手 …………… 231	养血补肝、滋肾强身用大枣… 244
润燥、生津用甘蔗 …………… 232	壮腰强肾、除烦止渴用葡萄… 245
杀虫破积、下气行水用槟榔… 232	益气健脾、祛风湿用樱桃 … 245
强精、定喘用白果 …………… 233	清热除烦、生津健脾用柿子… 246
平肝和胃、祛湿舒筋用木瓜… 234	清肝涤热、利水化淤用李子… 247
解烦渴、利小便用甜瓜 …… 234	和脾开胃、润肺止喘用苹果… 247
滋补清暑、解渴生津用椰子汁… …………… 235	生津润燥、清热化痰用梨 … 248
清热解暑、除烦止渴用西瓜… 235	平喘祛痰、敛肺消积用桃 … 248
消热解暑、止泻利尿用菠萝… 236	破血行淤、止咳平喘用桃仁… 249
生津解渴、和胃消食用杨梅… 237	生津解热、利水解毒用阳桃… 250
清肺利咽、生津解毒用青果… 237	解热健胃、止渴通淋用猕猴桃… …………… 250
安神补血、壮阳益气用桂圆肉… …………… 238	润肺定喘、生津止渴用杏 … 251
生津益血、滋肝补脾用荔枝… 238	止咳祛痰、润肺平喘用杏仁… 251



生活起居养生法

春捂秋冻顺应自然

早春阴寒未尽，北方冷空气较强烈，所以早春宜保暖，衣服不可顿减，以助人体阴气升发。秋季是由夏入冬的过渡季节，气温逐渐降低，晚秋的温差变化不如春季大，一日之内气温变化幅度较小，这样天气虽冻未寒，故一般认为不宜过快地增添衣服，以便身体逐渐适应寒冷气候，增加御寒能力，有利于冬季预防感冒。

秋冬季老人要避风寒

对于老年人来说，秋冬时尤需要注意避寒，因为老年人的血液循环较差，随着气温的下降，许多疾病的死亡率都有所增高，所以老年人一定要随时注意保暖防病，贴身要有一件皮背心，棉鞋也要稍大一些，最好有鞋底的毡垫上均匀地撒一层生附子末，然后用棉布缝好，放在鞋里，这样可预防冻疮，使四肢气血流通。

新内衣不宜马上穿

服装在制作过程中为了美观，经常使用多种化学添加剂，为防缩，多采用甲醛树脂处理；增白，多采用荧光增白剂处理；挺括，一般做上浆处理。这些化学物质对人体、皮肤有刺激性作用。此外，服装在储藏中，为了防蛀、防霉，所放的防虫剂、消毒剂对人体的皮肤也有刺激作用，尤其是对儿童和皮肤易过敏的体质者，刺激作用就更为明显。所以，新内衣还是先用净水洗涤一遍，然后再穿为好。

大汗之后不宜马上脱衣

《彭祖摄生养性论》说：“勿汗出甚而使解衣”。《千金要方·道林养性》说：“凡大汗勿偏脱衣，易得偏风半身不遂”。《老老恒言·防疾》也说：“春秋时大汗，勿遂衣”。否则“湿气侵肤，亦足为累”。这是因为大汗之时人体腠理发泄，汗孔开张，骤然脱衣，易受风寒之邪侵袭而致病。

不宜穿羽绒制品的人

羽毛的细小纤维与人体皮肤接触或者被吸入呼吸道后，可作为一种过敏性抗原。因此穿羽绒服、盖羽绒被后，你应留心观察一下有无过敏反应发生。凡原属过敏体质者，如常发皮疹，对青霉素、磺胺过敏，有哮喘病史，以及各种过敏性皮炎、湿疹、过敏性鼻炎、过敏性肠炎、肾小球肾炎病人等，均不宜穿羽绒服，以免加重病情。

久穿紧身衣不利气血畅通

健美服束胸、束腰、束臀部，有不同程度地压迫肌肤血管，不利于气血运行，妨碍呼吸运动等弊病，所以不可久穿。18岁以下尚未发育成熟的青少年，尤其是女青年及患有腰臀部皮炎、疖痈、外阴炎、痔疮、尿道炎等病症的患者，以及怀孕期间妇女、排汗较多或有慢性病如肺结核、糖尿病等患者，都不宜穿紧身裤。

久穿运动鞋对脚不利

久穿运动鞋容易出汗，鞋内比较潮湿，而长时间的湿热，则刺激脚掌的皮肤使其因汗沤而发红或脱皮等。另外，鞋内湿度、温度的提高，会使脚底韧带变松拉长，使脚掌变宽，发展下去脚易变为平足。我们平时穿的布鞋、皮鞋，都有2厘米左右的后跟，它能保证人体重心平均分布在全脚掌，而运动鞋则是平底，身体负荷在脚底部分配不均，影响步伐及走路姿势。

真丝绸衣能治瘙痒症

老年人患皮肤瘙痒症的比率大大高于青壮年，这是由于皮肤组织老化所引起，瘙痒严重时坐卧不安，直接影响工作和生活。若能穿上真丝绸内衣裤，症状便能逐渐好转或消失。

为何穿丝绸衣裤能止痒呢？据分析，桑蚕丝中有一种特殊的化学物质，具有消痒功能，同时，桑蚕丝绸衣贴在皮肤上，能安抚神经末梢，温暖毛细血管，激活细胞正常机能，排解不良刺激，消除致敏源，从而止痒。