



養身與健美方法100例

和秀红 杨志玲 中央民族学院出版社



(京)新登字 184 号

责任编辑:张 山

封面设计:颜菲菲

养身与健美方法 1000 例

和秀红 杨志玲

*

中央民族学院出版社出版

(北京西郊白石桥路 27 号)

(邮政编码:100081)

新华书店北京发行所发行

北京手拉手计算机开发中心排版

世界知识印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 10.25 印张 294 千字

1993 年 10 月第一版 1993 年 10 月第一次印刷

印数:10000 册

ISBN7—81001—389—0/R·4

定价:5.50 元

目 录

保 健

微量元素与健康……………	(1)	强身健体热沙浴……………	(7)
人体必需的微量元素		牙龈按摩四法……………	(8)
硒……………	(1)	健齿七法……………	(8)
长寿维生素……………	(1)	摩耳健身法……………	(9)
核酸有助于延长生命……………	(2)	勤动手指能健脑……………	(9)
摄入核酸不足会加速		保护腰部的几种方法……………	(10)
衰老……………	(2)	足部保健十法……………	(10)
体内水失衡与衰老……………	(3)	气味对人的影响……………	(11)
“却老圣药”——枸杞子……………	(3)	太阳黑子活动期的衣食	
减缓衰老的妙药——		住行……………	(11)
骨头汤……………	(4)	劝君常吃“长生果”……………	(12)
勤用脑能延迟衰老……………	(4)	在低脂饮食中可以吃	
饮水疗法延缓衰老……………	(4)	鸡蛋……………	(12)
防衰健身法……………	(5)	五味与健康……………	(12)
智力发育关键期的营养……………	(5)	明目降压决明茶……………	(13)
变声期的声带保护……………	(6)	常吃红糖有益健康……………	(13)
揉腹的保健作用……………	(6)	低盐保健康……………	(14)
中药洗浴健身心……………	(6)	观鼻子知健康……………	(14)
按摩增强记忆力……………	(7)	毛发稀少与疾病……………	(14)
		毛发过多与疾病……………	(15)
		冷开水泡粗茶能降血糖……………	(15)
		唾液的功用……………	(15)

酒精消耗与乳腺癌无关..... (16)	“饭后百步走”缺乏
疾病与忌食..... (16)	科学性..... (25)
心脏病人的饮食..... (17)	冠心病病人尤忌饭后
菠萝能缓解冠心病的	“百步走”..... (25)
发作..... (17)	警惕卡拉 OK 病..... (26)
鱼油有助于预防肿瘤	切勿忽视“磁饥饿症”..... (26)
扩散..... (18)	长期饮酒使智力衰退..... (27)
癌症病人的蛋白质补充..... (18)	嗜酒与骨质疏松..... (27)
肝病患者少吃富铜食物..... (18)	抽烟对神经系统的影响..... (28)
手术病人宜补锌..... (19)	滤嘴香烟害更多..... (28)
减少食糖量有益健康..... (19)	吸烟对药效的影响..... (29)
强噪音可导致突然死亡..... (20)	吸烟危害视力..... (29)
不利于健康的生活方式..... (20)	运动过后吸烟害更大..... (29)
哪些人不宜作日光浴..... (21)	瘦人抽烟人更瘦..... (30)
过度的皮肤曝晒易患	不要克制身体的自我
胆结石..... (21)	保护..... (30)
警惕舞厅激光对眼睛的	不待疲劳便休息..... (31)
损害..... (22)	午睡对健康有益..... (31)
久坐有六弊..... (22)	尽量满足自己的午睡
吃饭看电视与消化道	欲望..... (32)
疾病..... (23)	午睡的时间和方式..... (32)
切莫长期服用维生素和	人生一乐——打哈欠..... (32)
微量元素..... (23)	不妨“伸懒腰”..... (33)
刮舌苔有损味觉..... (23)	笑亦应有“度”..... (33)
过多洗澡减低皮肤	孩子晒太阳时应注意的
抵抗力..... (24)	事项..... (34)
运动后不能马上洗澡..... (24)	阳光与婴幼儿的健康..... (34)
热水浴有损男子生育力..... (25)	儿童脑力发育决定于

食物.....	(35)	中老年人每天平躺几次	
婴幼儿的进盐与健康.....	(35)	有利健康.....	(45)
女性一生要补钙.....	(36)	人到老年防贫血.....	(46)
噪声对妇女的不良影响.....	(36)	老人“三慎”可延年.....	(46)
房事后要冲洗阴道.....	(36)	老年人坐着打盹有损	
男人也要有“用水”的		健康.....	(47)
习惯.....	(37)	老人补充维生素 C	
妊娠妇女应保持良好的		好处多.....	(47)
心绪.....	(37)	玩玩具有助于防止早老性	
孕期的运动及注意事项.....	(38)	痴呆.....	(48)
孕妇不要随使用药.....	(38)	老年人尤应保持大便	
孕妇少食盐的妙法.....	(39)	通畅.....	(48)
孕妇睡眠的正确姿式.....	(39)	老年人补锌可防癌.....	(49)
精神因素引起早产.....	(40)	用气功治病是否还需要	
妊娠期不宜剧烈运动.....	(40)	吃药.....	(49)
剖腹产并非最佳分娩		夏天戴无形眼镜须知.....	(49)
方式.....	(41)		
妇女更年期的饮食.....	(41)		
更年期勿滥用“壮阳药”.....	(42)		
更年期妇女宜补充			
雌激素.....	(42)		
永葆大脑的青春活力.....	(42)		
中年人的自我保健.....	(43)		
人到中年有“五戒”.....	(43)		
保健的最佳时间.....	(44)		
中年脑力劳动者的锻炼.....	(44)		
中老年人应注重腰部			
锻炼.....	(45)		

运 动

体育助长身高.....	(50)
运动可降血脂.....	(50)
体育锻炼能增强自制力.....	(51)
运动可预防糖尿病.....	(51)
交替运动可预防骨折.....	(52)
锻炼能促进戒烟.....	(52)
体育运动能使性生活	
更美满.....	(53)
兵乓球运动能矫正假性	

近视.....	(53)
运动可降低结肠癌	
发病率.....	(53)
弹性跑步增进老人健康.....	(54)
锻炼能改善妇女雌激素	
水平.....	(54)
内脏下垂与仰卧起坐.....	(55)
身心双益的倒后运动.....	(55)
跳绳可健脑.....	(56)
晨练前宜先饮水.....	(56)
如何判断合适的晨练	
运动量.....	(56)
慢性病人的跑步运动量.....	(57)
跑步的环境选择.....	(57)
晨跑后不宜再睡觉.....	(58)
中老年人不宜空腹晨跑.....	(58)
老年人运动与营养的	
关系.....	(58)
冠心病患者的冬季锻炼.....	(59)
冬季跑步中怎样呼吸.....	(59)
早餐前的三项活动.....	(59)
散步气功.....	(60)
游泳的持续时间和距离.....	(60)
女子锻炼应注意膝关节	
保护.....	(61)
肥胖者不宜做登梯锻炼.....	(61)
老年人关节功能锻炼操.....	(62)

预 防

谨防颈动脉硬化.....	(62)
警惕动脉硬化的合并症.....	(63)
缺铬与动脉粥样硬化.....	(63)
滤嘴香烟会加重动脉	
硬化.....	(64)
警惕高血脂.....	(64)
降脂应防意外.....	(65)
警惕无痛性心肌梗塞.....	(65)
中年人谨防隐性冠心病.....	(65)
缺铜易患冠心病.....	(66)
低镁饮食与冠心病.....	(66)
冠状动脉硬化的预防与	
冷水浴.....	(67)
冠心病患者慎用亚硝酸	
异戊脂.....	(67)
预防冠心病要从小做起.....	(68)
喝茶能预防冠心病.....	(68)
中风的信号——眩晕.....	(69)
牛奶对预防脑中风有益.....	(69)
高血压可能是遗传病.....	(69)
高血压家族成员不宜	
多吃盐.....	(70)
高血压病应随时治疗.....	(70)
降压过度会中风.....	(70)
高钙低盐能抗高血压.....	(71)

钙能使血压下降..... (71)	防癌吗..... (80)
切莫忽视老年人房颤..... (71)	食管癌的预防..... (81)
老年人应提防饭后	海藻类食物能预防
低血压..... (72)	乳腺癌..... (81)
左心衰竭的表现..... (72)	综合防癌十二法..... (82)
吃多脂鱼可降低心脏病	空气污染易使儿童患
再次发作率..... (73)	耳疾..... (82)
身材矮小者与心脏病..... (73)	小儿牙颌畸形的原因..... (83)
酒后低血糖症及其预防..... (73)	儿童也应检查胆固醇..... (83)
食物种类与阑尾炎..... (74)	脂类食物能导致性早熟..... (83)
老年性黄疸患者应警惕	发育期的少女应注意
癌变..... (74)	补充钙质..... (84)
老年人颅内肿瘤的信号..... (75)	抗癌药会引起流产..... (84)
乳腺癌与饮食习惯..... (75)	产前应用抗生素能降低
久坐不动易患癌..... (76)	新生儿死亡率..... (85)
肺癌源自空气污染..... (76)	饮酒影响后代出生时的
宫颈癌与缺乏叶酸有关..... (77)	体重..... (85)
缺铁者易患胃癌..... (77)	妊娠菌尿及其预防..... (85)
便秘与老年性痴呆症和	足够的钙质可减少分娩
结肠癌..... (77)	疼痛..... (86)
结肠癌能遗传..... (78)	产后少奶的原因及预防..... (86)
钙质的补充与结肠癌..... (78)	哺乳妇女要预防腰腿病..... (87)
体表色痣癌变的自我	哺乳期急性乳腺炎的
观察法..... (78)	预防..... (87)
多吃新鲜蔬菜防癌..... (79)	中年妇女须防“干燥
大蒜有明显的抗癌功能..... (79)	综合症”..... (87)
常吃萝卜可防癌..... (80)	绝经妇女应警惕
大量进食食物纤维能	“返老还童”..... (88)

警惕绝经后的阴道出血·····	(88)
更年期妇女应注意补充	
钙质·····	(89)
催眠药对老年人的危害·····	(89)
老人斑与维生素 E 缺乏·····	(89)
耳聋与维生素 D 缺乏·····	(90)
维生素 A 缺乏与蟾皮病·····	(90)
饮酒要补维生素·····	(91)
正确饮食可防白内障·····	(91)
服用维生素 C 和 E 可	
预防白内障·····	(91)
饭后莫服维生素 C·····	(92)
小白菊可预防偏头痛·····	(92)
干扰素预防感冒·····	(92)
抗疟药甲氟喹可引起	
思维紊乱·····	(92)
警惕过多摄入“锗”·····	(93)
腹泻时不宜多食大蒜·····	(93)
胆结石及其预防·····	(94)
抬手睡觉易患食道炎·····	(94)
多吃碘也会导致甲状	
腺肿·····	(94)
从事轮班工作的人易	
患某些疾病·····	(95)
输血二公升以上有危险·····	(95)

药 用

芹菜的药用价值·····	(96)
--------------	------

肉鸽的药用价值·····	(96)
味精的药用价值·····	(97)
大豆的药用新价值·····	(97)
苦瓜的药用价值·····	(98)
韭菜的药用功能·····	(98)
葡萄酒有多种功效·····	(98)
蛇肉的药用功效·····	(99)
乌骨鸡的药用价值·····	(99)
龙眼肉的药用价值·····	(99)
杏仁能降血脂·····	(100)
薤菜可治痔疮·····	(100)
茶水服药影响疗效·····	(100)
服药不能饮酒·····	(101)
骨折整复七天后不宜服	
三七·····	(101)
服用雷米封应忌食鱼·····	(101)
激素类外用药的适应症	
和禁忌症·····	(102)
前列腺肥大者勿用激素	
药物·····	(102)
老年人不宜服用大剂量	
维生素 E·····	(103)
老年患者慎用复方	
新诺明·····	(103)
大剂量维生素 C 与急性肾	
功能衰竭·····	(104)
维生素 C 不能和虾类食物	
同服·····	(104)

维生素 B ₁₂ 防治老年性	
痴呆	(104)
糖尿病人慎用抗生素	
药物	(105)
心脏病患者的用药科学 ...	(105)
高血压患者的用药	(106)
肺气肿病人慎用安眠药 ...	(106)
神经衰弱者不可乱服	
安眠药	(107)
孕妇不宜服用大剂量	
维生素	(107)
链霉素和庆大霉素禁忌	
联合应用	(108)
哪些人禁用灭滴灵	(108)
降压药不宜合用的药物 ...	(108)
服西药的饮食禁忌	(109)
警惕杜仲的副作用	(110)
心率过缓者忌用三磷酸	
腺苷	(110)
服用痢特灵有六忌	(110)
切勿滥用鱼肝油	(111)
小孩不能滥用丙种	
球蛋白	(111)
服铁剂不必忌茶	(112)
影响药物吸收的食物	(112)
服用利尿剂应注意的	
事项	(113)
慎用降胆固醇药物	(113)

镇咳平喘药的服用原则 ...	(113)
怎样使用滴耳药	(114)
四环素与硫酸亚铁	(114)
止痛药的新用途	(115)
警惕停药反应	(115)
黄金与健康	(116)
首饰的医疗作用	(116)
人类健康的保护神——	
有机锗	(117)
古方药粥六种	(117)
如何吃大蒜方能防癌	(118)
鲜牛奶能杀灭腹泻病毒 ...	(118)
人参不应去芦	(119)
人参可辅助治癌	(119)
煎煮中药勿忘绞渣	(119)
择时服药八法	(120)
颈椎病药枕自制法	(120)

治 疗

蒲公英汁治“老眼”	(121)
老年高血压的家庭治疗 ...	(121)
补足钙质可治疗高血压 ...	(122)
睡前补钙效果好	(122)
低血压的防治	(122)
低血压的中药治疗	(123)
肿瘤病人的红血球	
输血法	(123)

肺气肿患者的呼吸锻炼 ... (124)	眼泪的“疗伤”作用 (134)
冠心病人的体育疗法 (124)	小孔眼镜不能治疗
治老人夜尿方 (124)	近视眼 (135)
巧治足癣 (125)	儿童弱视的遮盖疗法 (135)
墨鱼骨粉治湿疹 (125)	家庭简易热敷 (136)
尿素治疗鱼鳞病 (125)	灭滴灵可治复发性口疮 ... (136)
滴鼻剂治疗尿崩症 (126)	落枕的家庭简易疗法 (137)
黄鳝治疗糖尿病 (126)	白血球减少的自疗 (137)
消除鼾声有奇方 (126)	面部神经麻痹的自疗 (138)
如何消除肥胖性气短 (127)	多发性神经炎的自疗 (138)
脂溢性脱发及治疗 (127)	便秘者的饮水疗法 (138)
消化性溃疡的药物治疗 ... (128)	便秘自疗法 (139)
经前期综合症的疗法 (128)	肠燥便秘的食疗 (139)
安体舒通治疗女性多	肺气肿的自疗 (140)
毛症 (129)	青少年驼背的自我矫正 ... (140)
过敏性鼻炎的速效疗法 ... (129)	失眠食疗六方 (141)
凉水浴鼻防治鼻炎 (129)	心脑血管病患者的食疗
牙痛的鼻疗法 (130)	选择 (141)
麝香虎骨膏可止咳嗽 (130)	感冒的食疗保健 (142)
异烟肼治疗百日咳 (131)	哮喘病的食疗保健 (142)
四环素可治酒糟鼻 (131)	性功能不全者的饮食
黄芪泡茶治过敏 (132)	疗法 (142)
蜂蜜治疗花粉过敏 (132)	妊娠呕吐的食疗 (143)
消炎痛治癌症发热 (132)	肾虚腰疼的食疗 (144)
冷疗治头痛 (133)	孕妇胎漏吃鲤鱼 (144)
腰肌劳损的体育疗法 (133)	孕妇“子肿”食鲤鱼 (144)
遗精的运动疗法 (133)	鱼鳞病能根治吗 (145)
脊椎炎的保守疗法 (134)	皮肤病不能用热水烫洗 ... (145)

妇女更年期综合症的	
“汤疗”	(146)
妇女尿道综合症的防治 ...	(146)
外阴瘙痒症不能滥用	
高锰酸钾	(147)
胆囊结石碎石术的适用	
范围	(147)
爆发性耳聋不容忽视	(147)
去痛片不能止腹痛	(148)
食物中毒的几种症状及	
处理	(148)
服药的心理免疫	(149)
莫将肠癌当痢疾	(149)
心律失常都需要治疗吗 ...	(150)
扁桃体切除的适应症	(150)
哪种创伤应打破伤风	
预防针	(150)
防治颈椎病的颈部	
运动法	(151)
防治足部冻疮的几种	
方法	(151)
治疗足跟痛有良方	(152)
醋蛋防治老年病	(152)
老人腹泻自疗	(153)
老人噎食的急救	(153)
前列腺肥大的按摩疗法 ...	(154)
老人简便排痰法	(154)
老年性哮喘的防治	(155)

夏季肾绞痛防治	(155)
如何防治痱子	(156)
秋季花粉症的防治	(156)

居 家

不要忽视居室的色彩	
作用	(157)
不可忽视的“家庭污染” ...	(157)
常开窗户保健康	(158)
空气湿度与健康	(158)
起床不宜先叠被	(159)
选择高度适宜的枕头	(159)
莫让居室“灰尘搬家”	(160)
怎样使用地毯	(160)
铺设地毯有弊端	(160)
“凉席皮炎”及预防	(161)
“拖鞋皮炎”及预防	(161)
别忘了厨房卫生	(162)
家庭油烟有致癌作用	(162)
谨防不锈钢餐具危害	
健康	(162)
不能用洗衣粉洗食品和	
餐具	(163)
淘米水洗菜可去残留	
农药	(163)
餐具以白色为佳	(164)
补血炊具——铁锅	(164)

高压锅与食物营养	(164)	褥垫	(174)
应经常清洗水垢	(165)	婴儿室夜间应关灯	(174)
警惕电磁场的危害	(165)	音乐有益于婴儿身心	
危害健康的元凶——		健康	(175)
电子烟雾	(165)	小儿哮喘与尘螨	(175)
家用电器的噪音及预防 ...	(166)	婴儿不宜食蜂蜜	(176)
提防床铺“三大件”致病 ...	(166)	勿给婴儿剃胎毛	(176)
谨防“空调病”和		父爱更有益于女孩	(176)
“电扇病”	(167)	减少婴儿夜啼的方法	(177)
警惕“冰箱病”	(167)	最好使用两把牙刷	(177)
家用冰箱应“多冻少藏” ...	(168)	普通牙膏更宜齿	(177)
警惕“鲜花杀手”	(168)	使用药物牙膏的	
樟脑丸的弊端	(169)	“四不要”	(178)
养猫者谨防猫抓病和		牙膏不宜久贮存	(178)
弓形体病	(169)	酒醉不宜浓茶解	(179)
养鸽者谨防“鸽子病”	(169)	劝君用膳莫看书	(179)
劝君莫养狗	(170)	鲤鱼可以下乳汁	(180)
鹦鹉可致“鹦鹉热”	(170)	正确剔牙可护牙	(180)
孕妇少看电视好	(171)	勿用火柴代牙签	(180)
少儿久看电视有危害	(171)	吃醋不能“化”鱼刺	(181)
小心“太阳镜综合症”	(171)	凡士林的妙用	(181)
“自行车病”及预防	(172)	洗发用品的选择与使用 ...	(181)
握手致礼的弊端	(172)	啤酒去头屑	(182)
货币也是污染源	(173)	太阳镜镜片有讲究	(182)
莫让孩子久坐便盆	(173)	睡前洗脚去疲劳	(183)
色素痣多的儿童不宜		清除脚臭几法	(183)
曝晒	(174)	洗澡的学问	(183)
婴儿不宜睡泡沫塑料		对付失眠的几种方法	(183)

如何驱散午餐后的困倦 …	(184)
南北方向睡觉好 ………	(184)
服用维生素 B ₁ 防蚊咬 ……	(185)
老人牙损可致头痛 ………	(185)
家务劳动不能代替体育 …	(185)

养 性

情绪能影响健康 ………	(186)
如何保持乐观情绪 ………	(186)
常听音乐保健康 ………	(187)
长叹短吁益身心 ………	(188)
生命亦在于“静养” ………	(188)
不妨做做“白日梦” ………	(188)
老人养生有“四戒” ………	(189)
养生尤须先养德 ………	(189)
心境开阔须“八戒” ………	(190)
忘年之交防心衰 ………	(191)
延年益寿捉童趣 ………	(191)
孤独乃是长寿敌 ………	(192)
难享天年十种人 ………	(192)
易患癌症者的性格 ………	(192)
消极情绪有碍健康 ………	(193)
不良情绪可诱发哮喘 ……	(193)
生闷气易患高血压 ………	(193)
冷水敷面稳情绪 ………	(194)
如何克服不良情绪 ………	(194)
消除不良情绪的五种	

方法 ……………	(195)
宣泄情绪念“呵”、“嘘”……	(195)

饮 食

科学烹调五法 ……………	(196)
饮食搭配三则 ……………	(196)
健脑的食品 ……………	(197)
抗老防衰的食品——	
酸奶 ……………	(197)
饮食应该荤素兼顾 ………	(197)
膳食不可缺核酸 ………	(198)
营养对智力的影响 ………	(198)
儿童长高应补充的营养 ……	(199)
如何保持大米的营养素 …	(199)
馒头和面条的营养	
保持法 ……………	(200)
鱼肉保鲜最新方法 ………	(200)
吃马铃薯可预防中风 ……	(201)
食用冻猪肉对人体健康	
更有保证 ……………	(201)
喝豆浆三忌 ……………	(202)
吃皮蛋谨防中毒 ………	(202)
生扁豆必须熟食 ………	(202)
鲜黄花菜不宜食用 ………	(203)
家畜“三腺”不能吃 ………	(203)
谨防动物肝脏中暗藏的	
毒素 ……………	(203)

急火快炒菜肴有危害	(204)	最高	(213)
炒菜应分两次放盐	(204)	价廉物美数猪血	(213)
海味不宜与哪些食物		肉皮的营养与食法	(213)
同食	(205)	野生防癌佳果——刺梨 ...	(214)
颜色鲜艳的冰糕、冷饮		肝炎病人更宜食用果糖 ...	(214)
吃不得	(205)	脑力劳动者的饮食注意 ...	(215)
白开水胜于饮料	(206)	早餐不可免	(215)
过食冷饮会腹痛	(206)	早餐宜吃含水分多的	
酸味食物别多吃	(206)	食品	(216)
多吃盐者易患癌	(207)	什么时候吃甜食有利	(216)
食用变质银耳会中毒	(207)	多吃杂粮能弥补营养	
端午莫喝雄黄酒	(207)	不足	(217)
蹲着吃饭损健康	(208)	五谷不可偏废	(217)
方便面中的卫生不容		饮咖啡的最佳时间	(217)
忽视	(208)	咖啡与癌症	(218)
不宜用滚沸水沏茶	(209)	咖啡与经前综合症	(218)
哪些人不宜喝茶	(209)	咖啡与冠心病	(218)
过量饮茶有害无益	(209)	咖啡与乳腺癌	(219)
食油不宜久存	(210)	啤酒的利与弊	(219)
不宜用可乐瓶贮存食油		嗜酒者警惕慢性酒中毒 ...	(219)
和酒	(210)	酒精对机体的影响	(220)
合成色素具有毒害性	(211)	过量饮啤酒对肾脏不利 ...	(220)
炖吃猪肉可益寿	(211)	酒并非越陈越好	(221)
切勿丢弃葱叶	(212)	健身饮料——葡萄酒	(221)
骨头汤有特殊功能	(212)	价廉物美的食品——	
芹菜叶比芹菜茎营养		豆腐	(221)
价值高	(212)	蔬菜不宜久洗久泡	(222)
自溶阶段的鱼营养价值		饺子馅不宜拌以生豆油 ...	(222)

菠菜对人体有影响	(222)	老年人冬令补骨膏方	(231)
菠菜烧豆腐更科学	(223)	掌握好进补时间	(232)
菠菜并不能“补血”	(223)		
健康之友——洋葱	(224)		
苦味食品的功能	(224)		
不可等闲视苦瓜	(224)		
鲤鱼除筋可去腥	(225)		
如何使海带柔软可口	(225)		
玉米油可降低胆固醇	(225)		
老年人膳食中的糖	(226)		
老年人膳食中的盐	(226)		
老年人膳食中的蔬菜	(226)		
老年人膳食中的钙	(227)		
老年人多食蓝色鱼	(227)		
香蕉可调节人的情绪	(227)		

滋 补

人参不可滥服	(228)
服用人参不当也会中毒 ...	(228)
青少年能否服用	
人参蜂王浆	(229)
神经衰弱者勿滥补	(229)
出血病人忌用银耳进补 ...	(229)
产后营养佳品——猪脚	
煲姜醋	(230)
乌骨鸡的滋补价值	(230)
小儿冬令食补方	(231)

健 美

胖,是爹妈给的吗	(232)
导致肥胖症的两种	
新发现	(233)
营养缺乏也会胖	(233)
两种不同的肥胖及预防 ...	(234)
妇女更年期肥胖的预防 ...	(234)
减肥要诀	(235)
控制饮食减肥的六原则 ...	(235)
不吃早餐不利于减肥	(236)
简便减肥法——提前	
进餐	(236)
肥胖者不妨常吃冻豆腐 ...	(236)
健美减肥新食谱——	
橙汁鸡	(237)
绿色减肥法	(237)
防胖的海带梅干饮料	(238)
大蒜可治肥胖症	(238)
减肥不可忌喝水	(238)
辣椒减肥须择时	(238)
女子简易减肥操	(239)
饭前运动最减肥	(240)
减肥妙方数游泳	(240)
呼吸减肥法	(241)

冬季护肤有妙法	(262)	凉开水洗脸美肌肤	(273)
洗澡与护肤	(263)	中年妇女美容七忌	(273)
皮肤去脂法	(263)	醋与美容	(274)
苏打水浴身防衰老	(264)	几种简易美容法	(274)
面部皮肤按摩去皱法	(264)	简易按摩美容法	(274)
面部肌肉运动去皱法	(264)	国外美容数法	(275)
消除皱纹的鸡鱼软骨汤 ...	(265)	脸颊修长美容操	(275)
怎样去除假眼袋和		调整脸部线条的美容操 ...	(276)
黑眼圈	(265)	不可忽视颈部美	(276)
消除老年人眼袋的妙法 ...	(266)	如何保持脖子美	(277)
珍珠能防皱润肤美颜	(266)	劝君常做“颈脖健美操” ...	(277)
面膜的清洁作用	(266)	保持颈脖皮肤弹性的	
几种面膜自制法	(267)	压布法	(278)
几种润肤膏的自制	(267)	并非人皆可开双眼皮	(278)
如何选择护肤润湿剂	(268)	手术除皱须慎重	(278)
天然美容品的妙用	(268)	隆鼻术的适应症	(279)
补血艳容的糖水苹果汁 ...	(269)	整形术后应加强功能	
多吃樱桃增颜色	(269)	锻炼	(279)
黄瓜减肥兼美容	(269)	颈脖的涂擦增白法	(280)
皮肤健美的良方——		青春疮的预防	(280)
药浴	(270)	痤疮黑斑能消失吗	(281)
白嫩肌肤的蜂蜜紫苏酒 ...	(270)	敷脸预防痤疮	(281)
咖啡浴和茶浴可美容	(270)	痤疮的果菜汁液疗法	(281)
美容与足部按摩	(271)	合理膳食可除黄褐斑	(282)
如何使皮肤滋润	(271)	黄褐斑和黑斑的蔬果	
皮肤粗糙有良方	(271)	疗法	(282)
皮肤粗糙多皱食疗二方 ...	(272)	面部黑头粉刺的蔬果	
适当咀嚼泡泡糖可美容 ...	(272)	疗法	(282)