

· 生活百事通 ·

吴 凌/编著



健康 知识 百事通



速查速用的健康
百试百灵的保健



简单经济的保健之道
家庭生活必备的健康指南

科学 · 权威 · 实用
**现代家庭
必备全书**



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

• 生活百事通 •

健康 知识 百事通



吴 凌/编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

健康知识百事通/吴凌编著. —北京:电子工业出版社, 2015. 1
(生活百事通)

ISBN 978 - 7 - 121 - 21826 - 2

I. ①健… II. ①吴… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 265485 号

责任编辑:刘 晓

特约编辑:董艳明

印 刷:北京建泰印刷有限公司

装 订:北京建泰印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编:100036

开 本:710 × 1000 1/16 印张:23.75

字数:418 千字

版 次:2015 年 1 月第 1 版

印 次:2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元



凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前言

FOREWORD



随着经济的不断发展，人民的生活水平正在不断提高，但是随之而来的工作和竞争压力加大、生活节奏的加快正在不知不觉地侵蚀着人们的健康。

为了追求权利、财富、地位，人们拼命地工作着，熬夜、应酬、饥饱不一；为了释放压力，又无节制地享受着，嗜酒、抽烟、娱乐。物质文明的丰富带给我们的却是健康状况的退步。面对生活中的种种健康危机，人们往往彷徨、不知所措，不知道问题出在哪里，甚至即便找到症结所在，也不知道要如何应对。

健康是一种生活习惯，合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。在日常生活中，人们自己归纳出很多自认为正确的生活方式和健康观念，而事实上，有很大一部分是不科学的，还有可能损害健康。《健康知识百事通》的目的就在于挖掘整理生活中的健康细节，给予现代人最彻底、最切合实际的指导。

全书从饮食、睡眠、运动、居家、养生、用药、心理等日常生活健康及特定人群保健方面讲述健康的生活方式，让你掌握生活中各个方面的健康策略，切实有效地提高生活与生命质量，为你的健康加油！

本书内容充实，科学性强而又浅显易懂，查阅方便，是一本具有科学性和实用性的“健康宝典”。本书由始至终贯穿的健康主线为：养成健康的生活方式，长期坚持下去，就能将疾病挡在门外。

编者

目 录

CONTENTS



上 篇

日常生活健康

第一章 饮食

第一节 测测你的饮食是否合理 /002

第二节 一日三餐健康吃法 /004

合理分配三餐的时间和食物量 /004

营养早餐有哪些原则 /004

午餐应该怎么吃 /005

专家建议：自带午餐 /005

晚餐应该怎么吃 /006

专家教你如何科学进餐 /006

少食多餐不等于频繁进食 /007

第三节 春季食谱选择宜忌 /007

春天喝粥，胜似补药 /007

春季少酸多甜可护肝 /007

春季吃海带有效祛老痰 /008

春季吃豆腐，营养健康 /008

多吃豆芽可以降火 /008

多食金针菇抗过敏 /008

吃木瓜养肝通络 /009

多食绿色蔬菜益寿延年 /009

多食禽肉、少食畜肉，保护心脏 /009

泡杯花茶，可缓解春困 /010

春季犯困、疲劳有妙招 /010

初春吃番薯粥可防感冒 /010

食用菌是春天的天然保健品 /010

多食樱桃健脾开胃 /011

蜂蜜，春季理想的保健品 /011

少食辛辣可防感冒 /011

少吃氧化食物活跃大脑 /011

霉变甘蔗可致人死亡 /012

误食“发物”隐患多 /012

早春要少吃寒性食品 /012

第四节 夏季食谱选择宜忌 /013

夏季宜多吃苦味食物 /013

夏季注意补充盐分和维生素 /013

夏季宜多吃蔬菜瓜果 /014

夏季勿忘补钾 /014

夏季适宜清补	/014
夏季吃得越“冰”越易中暑	/014
夏日饮水应“少量多饮”	/015
常喝饮料易得结石	/015
冰冻啤酒温度不宜过低	/015
“早上吃姜，胜过吃参汤”	/016
夏季吃水果，选择应谨慎	/016
饭前饭后不要吃冷饮	/016
夏饮酸奶益处多	/017
南方“暑湿”，注意健脾清热	/017
北方“暑湿”，重在养肺润燥	/017
夏季饮食宜稀薄	/017
夏季吃糯米可强健脾胃	/018
夏季犯困多吃毛豆	/018
第五节 秋季食谱选择宜忌	/018
秋季多喝粥汤，多食果蔬	/018
秋季饮食以防燥养阴、滋阴润肺为准则	/019
秋季进补宜先调理脾胃	/019
秋季要适度饮水	/019
秋季防燥，多吃南瓜	/020
鲜枣中维生素 C 含量高	/020
入秋萝卜胜似良药	/020
秋季莲藕为保健佳品	/021
秋季吃葡萄好处多	/021
去秋燥，首选梨和甘蔗	/021
菠菜、番茄解决口腔上火问题	/021
芹菜、洋葱解决睡眠问题	/022
如何防秋燥	/022
秋季苦寒，凉茶少喝为好	/022
秋后当防蜂蜜中毒	/023

第六节 冬季食谱选择宜忌	/023
冬季应调整营养素的配膳比例	/023
冬季常喝汤水有益健康	/024
冬季宜多吃高热量、御寒食物	/024
冬季补水，多酸少盐	/024
多吃豆腐提高耐寒力	/025
多吃红色食物防感冒	/025
多吃白色食物防燥	/025
吃火锅不宜超过两小时	/025
冬季饮食应注重“御寒功能”	/026
冬季要多吃含维生素的食物	/026
冬季吃凉菜可减肥	/026
冬季吃火锅应少食内脏	/026
多吃海带防手脚冰冷	/027
冬季宜适度补充蛋氨酸	/027
多吃葵花子可强体御寒	/027

第二章 睡眠

第一节 测测你的睡眠质量如何	/028
第二节 正确认识睡眠	/029
睡眠不是“临时死亡”	/029
睡眠时缺乏逻辑思维	/029
睡眠的五个阶段	/029
睡眠过程中体内的变化	/030
睡眠可帮助我们消除疲劳	/030
第三节 睡觉前后的注意事项	/031
睡觉之前，请摆脱“白天的自己”	/031
睡前忌忧愁多虑	/032
夫妻面对面睡觉有碍健康	/032

柔软的铺盖不利于睡眠	/032	如何调节长假过后的“睡眠紊乱”	/045
睡觉时请关灯	/033		
睡觉开窗, 提高睡眠质量	/033	第三章 运 动	
晨起别忙叠被子	/034	第一节 测测你的运动气质	/046
赖床也是养生之道	/034	第二节 走出运动误区	/049
不要猛然叫醒熟睡的人	/034	体力劳动不等于体育运动	/049
睡前不要赶着做家务	/035	运动并非出汗多就好	/049
第四节 追求高质量睡眠	/035	饭后不要立即“百步走”	/050
睡眠, 不要陷入五大误区	/035	清晨不是最佳运动时间	/051
夫妻分床, 地久天长	/036	远离运动减肥的误区	/052
怎样正确地使用枕头	/036	游泳每次不要超过 1 小时	/053
神奇的药枕疗法	/037	锻炼前可适当吃东西	/053
午睡片刻, 精力十足	/037	体重“反弹”并非停止运动所致	/053
被子厚重影响睡眠健康	/038	根据身体状况确定运动量	/054
裸睡有益健康	/038	选择运动项目不要盲目跟风	/054
不要强迫自己睡觉	/039	运动少于 40 分钟不消耗脂肪	/054
晒被子的学问	/039	局部运动不能局部减肥	/054
出门在外, 如何睡个好觉	/040	仰卧起坐, 姿势不当易伤脊椎	/055
助眠小秘方	/040	健身时交谈影响效果	/055
第五节 应对睡眠障碍	/041	第三节 运动营养补充	/055
失眠的分类	/041	吃碱性食物可缓解运动疲劳	/055
睡眠时间的长短不能说明睡眠质量的好坏	/041	运动时身上常瘀血, 需补充维生素	/055
正确服用安定类药物	/042	运动抽筋, 注意补充钙、镁	/056
让自己困倦的催眠法	/042	男性运动后需补充锌	/056
不要依赖药物催眠	/042	第四节 运动中的注意事项	/056
失眠原因心理顾虑首当其冲	/043	运动准备重点在于腰部	/056
睡前做些有助睡眠的事情	/043	跑步的正确方式和原则	/057
有助于入睡的锻炼	/044	举重可减少身体脂肪	/058
如何消除做梦对睡眠的影响	/044	儿童不宜拔河、长跑、倒立	/058
旅行中如何预防失眠	/044		

肌肉锻炼时间最好固定	/058
运动后不要立即蹲坐休息	/059
运动后不要立即吃东西	/059
运动后吸烟危害多	/059
游泳不要戴隐形眼镜	/059
冬天运动需防过敏	/060
肌肉疼痛并非锻炼得好	/060
运动方式需适合自己体质	/060
激烈运动后别忘“冷身”	/060
不要边看电视边运动	/061
特定运动，穿特定鞋	/061
锻炼期间，短暂停顿很必要	/061
运动后不要冲凉水澡	/062
中老年人踢毽子膝关节易受损	/062

第五节 健康运动小知识 /062

蛙跳可跳走“将军肚”	/062
最好的运动是步行	/063
交替运动有益健康	/063
跳绳，最简单有效的健美法	/064
反常健身，让你回归大自然	/064
睡前做套床上保健操	/065
选择适合自己年龄的运动	/065
水中慢跑益处多	/066
爬楼梯锻炼	/067
骑自行车益处多	/067
倒行健身作用大	/067
长跑能锻炼心肺功能	/068
静坐冥想锻炼身体	/068
哑铃平举可令女性肩部性感	/068

第六节 特定人群的运动方案 /069

糖尿病患者的运动疗法	/069
------------	------

肩周炎患者的运动疗法	/070
心脏病患者的运动疗法	/070
高血压患者的按摩疗法	/071
胃肠不好者应常做摇摆运动	/072
腰肌劳损患者的自我按摩疗法	/073

第七节 运动急救小知识 /073

运动时脱水应及时补水	/073
游泳时抽筋切勿慌乱	/074
扭伤后别立即抹正红花油	/074
运动损伤处理应遵循四大原则	/074
皮肤擦伤不必包扎	/075
热敷可减轻腰扭伤痛楚	/075
毛巾蘸冷水捂鼻止出血	/075

第四章 居家

第一节 测测你的健康余额还剩多少 /076

第二节 科学合理巧着装 /077

新衣要清洗后再穿	/077
干洗的衣服一定要晾晒	/078
尼龙衣裤贴身穿有害健康	/078
免烫服装损害健康	/079
常穿紧身牛仔裤危害多	/079
不要长时间穿健美腹带裤	/079
不提倡女性穿丁字裤	/080
裤带如何系才健康	/080
深色泳衣对健康不利	/080
游泳衣不干不可穿	/081
夏天塑料凉鞋不宜久穿	/081
常穿高跟鞋有害健康	/081

尖头鞋不可常穿	/081	秋季按摩减肥正当时	/095
围巾不能当口罩用	/082	冬季保养皮肤的小窍门	/095
保健内衣并非人人宜穿	/082	冬季搓手好处多	/095
内衣宜用冷水洗	/083	冬季“三汤”保健康	/096
文胸过紧会致病	/083	冬季怎样防治冻疮	/096
戴文胸最好不要超过 12 小时	/083	冬季泡脚要注意哪些问题	/097
夏季防晒, 选对帽子	/084	第四节 注意细节, 过精致生活	/097
防寒, 一定要戴帽子	/084	颈部夹电话, 颈椎会受伤	/097
冬天戴手套有讲究	/085	看似卫生的不卫生习惯	/098
第三节 顺应季节变化保健	/085	饭后不宜马上刷牙	/098
春季怎样给家庭消毒	/085	如厕阅读的习惯要改掉	/099
春季要防止旧伤病复发	/086	钥匙也要勤消毒	/099
早春注意预防突发心肌梗死	/086	清晨水龙头的水应放掉一些再用	/100
春季如何避免花粉过敏症	/086	冲马桶别忘了盖盖子	/100
春季如何护肤	/087	人体与加湿器的最适距离	/100
早春最好“捂”两头	/087	毛巾最好 3 个月一换	/101
春季外出, 淡妆为宜	/087	枕芯最好半个月晒一次	/101
春季养生应先养肝	/088	牙刷不坏也要常更换	/101
运动可减轻春困	/088	蚊香还是少用为妙	/102
春季谨防眼疾	/088	浴液用后要及时冲洗	/102
夏季要防凉席性皮炎	/089	加酶洗衣粉洗衣需注意	/103
盛夏多喝水, 慎防尿石症	/089	使用洗发水的五大误区	/103
夏季脱发巧应对	/090	卫生筷其实并不卫生	/104
夏季出汗应多补钾	/090	小小砧板大健康	/104
夏季养生要防“内火”	/091	饮水机要定期清洗	/105
夏季, 这样睡觉不健康	/091	公厕的烘干机最好别用	/105
夏季有哪些常备药物	/092	第五节 营造绿色环保居室	/105
夏季用凉水冲脚易得病	/092	不把手机放枕边当闹钟	/105
夏季巧用花露水消毒消炎	/093	手机通话时间越短越好	/106
秋季养生重在调养	/093	做到经常清理冰箱内剩饭	/106
秋天应更加注意头发的养护	/094	如何应对厨房油烟危害	/106
秋天, 先调节脾胃再进补	/094	室内放花多讲究	/106

让家用电器远离床铺	/107
储放凉席前先用熨斗熨	/107
室内要节制使用杀虫剂	/107
居室飘香,身心安康	/107
卧室里的日常保健好习惯	/108
看电视超过2小时要开窗	/109

第五章 养生

第一节 测测你是否真的会养生/110

第二节 二十四时养生 /112

23:00~1:00,胆经当令	/112
1:00~3:00,肝经当令	/112
3:00~5:00,肺经当令	/113
5:00~7:00,大肠经当令	/113
7:00~9:00,胃经当令	/114
9:00~11:00,脾经当令	/114
11:00~13:00,心经当令	/114
13:00~15:00,小肠经当令	/115
15:00~17:00,膀胱经当令	/115
17:00~19:00,肾经当令	/115
19:00~21:00,心包经当令	/116
21:00~23:00,三焦经当令	/116

第三节 祛病养生 /116

这些不适,女性应特别警惕	/116
定期检查,预防宫颈炎	/117
注意个人卫生,预防盆腔炎	/117
注意性生活卫生,防止尿道炎	/118
求医不如求己	/118
"生物钟磨损"易致病	/119
从源头扼住肥胖	/120

关注人体的"负营养"	/120
糖尿病如何预防	/121
女性下身有鱼腥臭味不可忽视	/121
出差在外小心生殖器感染	/121
经常早醒有可能已患抑郁症	/122
产后适时运动防血栓	/122
便秘会导致性欲下降	/123
躺着看电视易得颈椎病	/123
如何判断可能患有肝炎	/124
嗜睡,可能疾病已缠身	/124
站起来头晕是怎么回事	/124
养成观察便色的习惯	/125
冬季干冷,小心口唇炎	/126
饲养宠物要注意安全与卫生	/126
颈椎病简易疗法	/127

第四节 进补养生 /127

不同年龄进补各有讲究	/127
补药并非越贵越好	/128
服用补药必须遵循三大原则	/129
进补要分清补、温补与峻补	/129
进补养生应由内养外	/130
服用药膳要先识药性	/130
如何科学补钙	/130
进补人参需对症	/131
蜂王浆不宜人人皆用	/131
鸡内金药用有奇效	/132
关于吃醋的误解	/132
五谷杂粮也有药性	/133
藏在瓜果皮中的良药	/133
喝补酒有禁忌	/134
身体不适,喝粥调理	/134
药茶的饮用方法	/135
不同类型皮肤的饮食之宜	/135

吃啥不一定就能补啥	/136	眼药水一次只点一滴	/152
第五节 排毒养生	/136	不同眼药水, 间隔 5 分钟	/153
食物中的甜味毒素	/136	不要随意存放眼药水	/153
含铅食品害处多	/137	不要眼部不适就用眼药水	/153
腌制食品中的毒素	/137	长期使用眼药水损伤眼睛	/154
五种食物排宿便	/138	第三节 妇科药	/154
补水排毒最佳时间	/139	经期便秘不可吃通便药	/154
有助于排毒的水果	/139	紧急避孕药不宜长期服用	/154
生活中的排毒小窍门	/140	紧急避孕药不能随便吃	/155
刮痧、拔罐除血毒	/140	女性不宜用避孕药的七种情况	/155
咳嗽也可排毒	/141	口服避孕药要注意补充营养	/156
排除毒素的手指操	/141	不宜与避孕药同服的药物	/156
男人更需要排毒	/141	药流后最好能吃些活血化瘀药	/157
男性简易排毒法	/142	切忌自行用药打胎	/157
排毒的食物推荐	/142	应用促排卵药物应注意的问题	/158
第六节 健康管理	/144	孕期服用菌霉素不影响宝宝健康	/158
坚持定期体检	/144	妊娠女性慎用风油精	/159
老年人体检应重点做哪些检查	/144	勿长期用碱性肥皂清洗下身	/159
体温计与血压计家中不可缺少	/145	勿长期用高锰酸钾类溶液清洗下身	/159
休假是一种投资	/145	第四节 其他药物	/160
年富力强也需要健康投资	/145	白天补锌, 晚上补钙	/160
怎样合理选购医疗保险	/146	补钙产品功效大同小异	/160
如何选择健康保险产品	/146	儿童绝不可滥用激素	/160
女性选择保险的五大误区	/147	注射药不可改为口服	/161
投保后如何退保	/148	滥用维生素 C 小心肠胃“生锈”	/161
第六章 用药		大量服用维生素也会中毒	/161
第一节 家庭用药知识小测试	/149	维生素类药物不宜在饭前服	/162
第二节 眼药	/152	排毒药不可长期使用	/162
不要随意选用眼药水	/152	婴幼儿请勿滥用沙星类药物	/162
		消炎药使用不当可导致不育症	/163

请勿擅用解痉药 /163

服止痛药可用牛奶护胃 /163

临睡前服抗高血压药要当心 /163

服用心痛定要常洗牙 /164

治疗胃溃疡，服药姿势很重要 /164

不宜服用催眠药的人群 /164

催眠药的用法 /165

催眠药越用越不灵 /165

服用阿司匹林前先吃苹果 /165

糖浆别放冰箱里保存 /166

走出六味地黄丸“保健”误区 /166

六味地黄丸的功效 /166

不能滥用板蓝根冲剂 /167

第五节 用药禁忌 /167

药片忌掰开吃 /167

胶囊应该怎样服用 /168

服药分清“复方”与“复合” /168

空腹服药刺激胃肠损健康 /169

咖啡送服芬必得危害大 /169

“吃醋”的学问 /169

服助消化药忌吃甜食 /170

服用中药切忌擅自加糖 /170

三类药不能热水送服 /170

擦伤不适宜用创可贴 /171

服药后不要马上运动 /171

服药后喝水讲究多 /171

忌干吞药物 /171

随一日三餐服药不科学 /172

不要用微波炉煎中药汤剂 /172

第七章 心理

第一节 测测你的心理健康指数 /173

第二节 坏心情最易生病 /175

心存嫉妒有损健康 /175

“购物狂”其实也是一种病 /175

偏激固执是健康大敌 /175

“小心眼”要不得 /176

睡觉磨牙与情绪有关 /176

愤世嫉俗易损寿命 /177

哭泣超过15分钟伤身 /177

不良情绪可诱发癌症 /177

忧郁情绪扼杀健康 /178

多疑有碍幸福生活 /178

敏感多疑谨防“心衰” /179

精神刺激易致病 /179

自卑可引发早衰 /180

七情不调可诱发疾病 /180

第三节 心病的外治法 /181

敷贴疗法，“贴”出一个好心情 /181

脐疗，专治莫名烦恼 /182

刮痧疗法除焦虑 /183

从头到脚按摩，放松全身心 /184

第四节 心病的其他疗法 /185

长吁短叹好处多 /185

好心情从矫正姿势开始 /186

学会讨好自己 /186

听莫扎特的音乐调整心情 /187

自言自语有益心理健康 /187

食物可以改变心情 /188

微笑着面对生活	/188	怎样摆脱“鼠标手”	/198
用童话故事来调节自身情绪	/189	办公室挂镜子可缓解眼睛疲劳	/198
花钱买开心	/189	如何正确缓解眼睛疲劳	/198
向异性朋友诉“苦”	/190	常在电脑前需要补充的维生素有哪些	/199
平心静气，怒火自消	/190	领带太紧会影响视力	/199
慢工作放松心情	/191	办公室工作不宜多吃哪些食物	/199
		电脑族喝茶保健康	/200
		长期低头工作的危害	/200
		注意锻炼肩部有助健康	/201
		白领族如何保养颈肩部	/201
		电脑族护肤方法	/201
		经常加班要注意哪些问题	/202
		三种动作消除腰痛	/202
		化解心理压力八法	/203
		厌职情绪的调适	/204
		职场午餐禁忌	/204
		翘二郎腿的害处	/205
		做个职场“上班族”	/205
		不动声色的办公室健身术	/206

第八章 职场

第一节 测试一下你是否已开始疲劳

/193

第二节 职场疲劳巧应对

/195

长期熬夜工作对健康有哪些危害 /195

用脑超时、过度危害大 /195

心理疲劳是现代人的“隐形杀手” /196

早衰有哪些信号 /196

电脑如何摆放才能减少辐射 /197

键盘经常清洁才健康 /197

“鼠标手”是怎样形成的 /197

下篇

特定人群保健

第九章 男性保健

第一节 男性保健常识

/208

睡眠不足让老年男性更易老 /208

大小便不可硬憋 /208

正确应对脱发 /208

频繁梦遗应及时就医 /209

秋天精子最活跃 /209

男性指甲出现白斑或为肾虚症状 /209

男性沉溺电视节目易性欲衰退 /210

性生活过度可致男人脱发	/210
过量饮啤酒,男人易女性化	/210
精液呈红色,可能不育	/210
性功能弱≠肾虚	/211
跷二郎腿影响男性生育	/211
性交过频影响受精	/211
夜生活减压得不偿失	/212
男人俯卧易遗精	/212
男人也要当心患乳癌	/212
频繁洗桑拿可导致不育	/212
忍精不射有害健康	/213
正视男性更年期	/213
正确对待男性的“例假期”	/214
男性下厨有益健康	/215
第二节 男性饮食保健	/215
男性吃什么可壮阳	/215
男性常吃海产品益处多	/216
酒后男性一定要吃的九种食物	/217
饮食无常的男人伤骨质	/217
男人常喝牛奶,易患前列腺癌	/217
男人饮食不要缺锌少硒	/218
大蒜可增加精子数量	/218
男人吃西瓜,等于吃“伟哥”	/218
多吃蚝能补精	/218
番茄保护前列腺	/219
进食巧克力,增强抵抗力	/219
增加维生素C摄入,降低痛风发病	/219
中年男性应多吃“一菇一带”	/219
肥胖男性适合吃什么肉	/220
男人护肝吃山楂	/220
吸烟者宜多吃的食物	/221
六类食物减少尼古丁的危害	/221

男性更年期应该吃什么	/222
------------	------

第十章 女性保健

第一节 减肥塑身	/223
简易体重计算法看你是否超重	/223
冬天里的减肥招数	/223
产后局部减肥法	/224
产后紧腹束腰的害处	/224
减少脂肪摄入的小诀窍	/225
减肥,对进餐时间有要求	/225
瘦脸,应该吃什么	/226
餐前吃水果有助减肥	/226
天然减肥茶的功效	/226
室内减肥简易操	/227
高强度运动并不利于减肥	/227
跳绳后的拉伸运动	/228
按摩腰背部、足部可以减肥	/228
消除双下巴的健美操	/229
随时随地瘦手臂秘诀	/229
预防手指变粗的简易操	/229
颈背部减肥锻炼技巧	/230
腹部减肥锻炼法	/230
轻松瘦背操	/231
小腿减肥妙招	/231
大腿减肥妙招	/231
臀部减肥锻炼	/232
吃得太饱,加速衰老	/232
熬夜者不用担心多吃晚餐会发胖	/232
多吃冬瓜可以减肥	/233
运动时必须摄入糖分	/233

第二节 胸部护理	/233	擦脸最好不要用湿毛巾	/244
女性当心乳房上的小疙瘩	/233	不用旧硬毛巾擦脸	/244
呵护乳房三忌	/234	不用强碱性洁面物品洗脸	/244
温开水清洗乳房最适合	/234	好皮肤需要好睡眠	/244
乳头、乳晕瘙痒莫大意	/235	各年龄段皮肤保养秘笈	/244
美丽胸部按出来	/235	四季皮肤保健要点	/245
压抑情绪会影响乳房健康	/236	不宜选用味道过浓的香水	/245
隆胸丰乳要小心	/236	注意细节防脱发	/245
警惕丰胸产品的陷阱	/236	一周做一次面膜	/246
如何改善乳房发育不良	/237	选择护肤品要考虑自身因素	/246
运动时要穿运动型胸围	/237	美白三步曲	/247
经前乳房胀痛不是病	/238	不要用手指直接取护肤品	/247
长期便秘可引起乳腺癌	/238	夜间护肤不要用白天的护肤品	/248
用强力挤压乳房不利于健康	/238	常服阿胶美容护肤	/248
乳房肿块不一定是乳腺癌	/239	八个习惯影响眼部健康	/249
多吃海带可以保护女性乳腺	/239	为双手选定几副手套	/249
不痛的乳房肿块要给予高度重视	/239	如何远离脸色暗沉	/250
保护乳房饮食禁忌多	/240	冷茶敷眼皮，缓解眼袋浮肿	/250
经期乳房胀痛可能是不孕前兆	/240	敷脸可防止皱纹	/250
低脂食物有利乳房健康	/240	玫瑰花，温养心脉	/251
维生素 D 可降低患乳腺癌风险	/240	盐加牛奶有效去黑头	/251
长期用丰乳膏的弊端	/241	珍珠粉可去除老化角质和黑头	/251
女性 65 岁前别摘掉文胸	/241	眼部按摩操，消除黑眼圈	/252
女性上班族的乳房保健	/241	蜂蜜敷脸，防面部皮肤老化	/252
第三节 美容化妆护肤	/242	醋泡鸡蛋护肤效果好	/252
夏季用凉开水洗脸好	/242	第四节 更年期护理	/252
蒸气熏脸能洁肤	/242	什么是更年期	/252
拔眉毛有哪些危害	/243	怎样正确对待更年期	/253
去屑洗发水一周最好只用一次	/243	更年期五官常发生哪些变化	/253
纹身对身体害处大	/243	什么是更年期综合征	/253

更年期怎样调整夫妻关系	/254
更年期睡觉前有哪些注意事项	/254
什么是更年期精神病	/255
如何防止更年期发胖	/255
更年期水肿食疗效果好	/255
更年期巧护肤	/256
如何防治更年期白内障	/256
更年期怎样用按摩法益智健脑	/256
女性更年期持续多长时间	/257
更年期和绝经期不是一回事	/257
如何防治更年期骨质疏松症	/258
更年期女性易患牙病	/258
第五节 妇科疾病早知道	/259
女性经期忌游泳	/259
便前洗手呵护私处	/259
先洗阴部再排尿更健康	/259
卫生巾使用不当埋“祸根”	/259
痛经要对症下药	/260
流产后应注意饮食调养	/260
女性吸烟易致宫外孕	/261
药物流产不宜超3次	/261
吸刮术不宜超2次	/261
女性经期不宜大声唱歌	/261
女性不要忽略阴毛卫生	/262
阴道炎要一治到底	/262
女性如何防止阴道炎	/262
警惕爽身粉致卵巢癌	/263
女性滥用美容品易患子宫肌瘤	/263
白带异常需警惕妇科病	/264

第十一章 老年人保健

第一节 正确锻炼	/265
起床前多做“1分钟保健操”	/265
简便健身抖动法	/266
运动一定要避开的四大误区	/266
适合老年人的散步健身法	/267
多运动可延缓老人耳聋	/267
搓双耳祛病延年	/268
爬楼梯锻炼,不适合老年人	/268
适量负重运动,强健骨骼	/268
“脸部运动”可使耳聪目明	/269
下蹲运动,防病健身	/269
倒退行走,有利血液循环	/269
快走、慢跑可防治腰痛	/270
预防摔倒有诀窍	/270
桥牌运动健脑健心	/270
第二节 健康饮食	/270
健康饮食“十不贪”	/270
一日四餐,营养充足	/271
老年痴呆者的饮食宜忌	/272
老年人早餐要注意什么	/273
老年人如何补钙	/273
老年人不宜吃哪些食物	/273
老年人适合吃哪些食物	/274
老年人的科学配餐	/274
过量吃瓜子不利于老年人健康	/274
老年人何时喝水最健康	/275
蜂蜜助长寿	/275

