

权威 科学
实 用

送给自己的健康宝典

健康经典399

一本教会您健康的百科全书

最新的健康观念；最科学的保健方法；最佳的生活方式；最权威的健康指南；一本一学就会，一看就灵，安全有效，简单易行的健康全书。

 吉林出版集团 |  吉林科学技术出版社



健康经典390

潘鸿生◎编著

一本教会您健康的百科全书
送给自己的健康宝典

图书在版编目 (CIP) 数据

健康经典 399 / 潘鸿生编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5384-4844-3

I. ①健… II. ①潘… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 112153 号

健康经典 399

编 著 潘鸿生
选题策划 李国华
责任编辑 王楠
封面设计 北京艾博堂文化传播中心
制 版 北京艾博堂文化传播中心
开 本 720mm × 990mm 1/16
字 数 286 千字
印 张 18.75
印 数 1-8000 册
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85636729
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4844-3

定 价 24.80 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

序

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。在短暂且有限的生命里，每个人都渴望人生的精彩与辉煌。如果没有了健康，我们就没有了精彩的资本，也没有了辉煌的心情。人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。在人生的每一个驿站，我们都需要医生的一路陪伴与精心呵护。

自古以来，医生这个职业都是悬壶济世，治病救人的。人有病必看医生，否则小病酿成大病，大病演成重病，重病抢救不及时就要断命。所以，医生被誉为救死扶伤的“白衣天使”，在人们眼中他们也是“健康”的代言人。

随着社会的不断进步，医学科学得到了巨大的发展。人们对身体功能以及疾病发病机理的认识不断增加，很多医学知识丰富的医生，在科学有效的临床实践中，掌握了良好的临床诊疗技能；一些计算机程序再加上因特网上的资源又使他们能够始终与医学最前沿始终保持同步。在健康方面，医生往往比普通人更具有权威性。遵循正确的医学观念，听从医生的健康指导，养成良好的生活习惯，这是我们唯一获得健康长寿的途径。

健康是生命之源。生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。然而，快捷的生活节奏和繁重的工作压力，让现代人的身体遭受着前所未有的挑战。人们往往无暇顾及自己的身体，以致酿成大病。只有在各种疾病纷纷袭来的时候，人们才为失去的健康追悔莫及。与其花费巨额费用看医生、购买昂贵的药品，还不如在每一个平常的日子里听从医生的忠告和指导，对身体多加关爱。

医生存在的价值就在于对生命的精心呵护。医生的经验、智慧及总结出来的实用专业建议，都是最值得我们牢记的健康秘密。本套书汇集了数十位国内顶级医学专家、博士导师、心理学家的几十年行医经验，他们在诊疗之余都热衷于医学科普创作，其本意在于使那些对健康知识不甚了解，或一知半解的人们，扬弃错误的见解，完善正确的观点，坚持科学的行为，以提高自身的保健水平。希望这本书可以引导大家对健康观念的正确认知，用最小的成本拥有健康的人生。

目 录

第一章 吃出健康，吃掉疾病 ——健康是吃出来的

1. 早晨一杯凉开水，有益健康身体好/ 2
2. 空腹喝牛奶，肠胃受不了/ 3
3. 晚餐吃太饱，睡觉睡不好/ 4
4. 控制盐的摄取量，少吃食盐疾病少/ 4
5. 五谷杂粮保平安，多吃粗粮身体好/ 5
6. 一杯鲜豆浆，天天保健康/ 6
7. 用开水来煮饭，营养高口感好/ 7
8. 多吃黑米，容颜不老/ 7
9. 吃肉不吃蒜，营养减一半/ 8
10. 辣椒营养好，多食危害大/ 8
11. 每天吃点醋，告别药材铺/ 9
12. 吃葡萄不吐葡萄皮，健康与你不分离/ 10
13. 选好食用油，健康不发愁/ 10
14. 日常饮食有节制，暴饮暴食危害大/ 11
15. 日常饮酒要适量，莫让美酒变毒药/ 12
16. 饭后吃水果，肠胃受不了/ 13
17. 狼吞虎咽危害大，细嚼慢咽好处多/ 13
18. 人体营养要均衡，快餐食品要少吃/ 14
19. 蹲着吃饭不可取，坐着吃饭最适宜/ 15
20. 剩饭要少吃，吃前要加热/ 15

21. 海鲜加啤酒，麻烦时时有/ 16
22. 一日3粒枣，郎中不用找/ 17
23. 生熟食品要隔离，分开加工无污染/ 17
24. 久存白糖宜生虫，加热处理再食用/ 18
25. 水是最好的药，人不可一日无水/ 18
26. 碳酸饮料危害多，能不喝来就不喝/ 19
27. 十月萝卜赛人参，常吃萝卜保健康/ 20
28. 夏天常吃姜，疾病一扫光/ 20
29. 常喝冰饮料，伤胃又伤身/ 21
30. 蔬菜是个宝，餐餐不可少/ 21
31. 咖啡提神，多饮无益/ 22
32. 一天一苹果，医生远离我/ 23

第二章 美好生活，尽在掌握 ——关注居家生活健康

1. 室内空气清新，健康幸福常在/ 26
2. 经常清洗饮水机，饮水安全又健康/ 27
3. 正确使用加湿器，净化环境保健康/ 27
4. 电磁辐射危害大，卧室不要放电器/ 28
5. 防止病从口中入，常常清洁电话机/ 29
6. 定期消毒钥匙，健康常伴左右/ 29
7. 电热水器清洗不可少，健康和安都重要/ 30
8. 手指蘸唾液点钞票，细菌和疾病一起到/ 30

9. 巧除暖水瓶污垢, 保证饮用水健康/ 31
10. 春捂秋冻, 不生杂病/ 32
11. 封闭阳台不透气, 健康生活有隐患/ 32
12. 抽油烟机用处多, 排油烟排废气/ 33
13. 合理选购窗帘, 避免甲醛危害/ 33
14. 药物牙膏不是灵药, 适合自己才最重要/ 34
15. 变废为宝固然好, 可乐瓶危害真不小/ 35
16. 空调干净, 空情清新/ 35
17. 供暖期间温度高, 小心热出暖气病/ 36
18. 枕头常晾晒, 细菌不再来/ 36
19. 少用室内杀虫剂, 空气清新有保障/ 37
20. 马桶边放纸篓, 细菌时时有/ 37
21. 干洗衣服真方便, 洗完不宜立即穿/ 38
22. 保护眼睛, 少看电视/ 38
23. 毛巾常洗常换, 远离细菌感染/ 39
24. 牙刷有隐患, 需要定期换/ 40
25. 拖把常消毒, 细菌无处生/ 40
26. 电冰箱不是保险箱, 正确使用最重要/ 41
27. 混用筷子不健康, 定期消毒保安康/ 42
28. 室内巧摆设, 橘子显身手/ 42

第三章 睡眠是金, 休息是银 ——我要好的睡眠陪我过夜

1. 药补不如食补, 食补不如睡补/ 44
2. 睡眠不好, 疾病来扰/ 45
3. 枕头高矮适中, 睡眠十分轻松/ 45
4. 睡眠长短, 因人而异/ 46
5. 睡觉不埋首, 早起精神好/ 46
6. 头朝南北睡, 身体不会累/ 47
7. 姿势不对, 起来重睡/ 48
8. 傍晚开开窗, 夜里睡得香/ 48

9. 睡前梳头, 入眠无忧/ 49
10. 睡前烫烫脚, 一夜睡得好/ 49
11. 饮酒催眠不科学, 睡前喝酒危害大/ 50
12. 先睡心, 后睡眼/ 50
13. 主动休息, 按时睡觉/ 51
14. 一夜不宿, 十夜不足/ 51
15. 早起不赖床, 睡懒觉危害多/ 52
16. 冬天睡觉有讲究, 棉被太厚易生病/ 52
17. 睡觉不点灯, 健康有保障/ 53
18. 坐在椅子上打盹, 有百害而无一利/ 53
19. 睡觉鼾声如雷, 拉响健康警报/ 54
20. 手机辐射大, 睡觉要远离/ 54
21. 刻意补睡, 越补越累/ 55
22. 裸睡好处多, 助眠除疲劳/ 56
23. 健康好睡眠, 温湿度要适宜/ 56
24. 中午睡觉好, 犹如捡个宝/ 57
25. 睡床的摆放有讲究, 良好的睡眠有保障/ 57
26. 光着身子睡凉席, 细菌感染会侵袭/ 58
27. 睡前一杯奶, 轻松好入眠/ 59
28. 坐车补觉, 危害健康/ 59
29. 经常失眠, 少活十年/ 60
30. 孕妇睡姿有讲究, 左侧卧位最适宜/ 60
31. 要想睡的好, 做操不能少/ 61
32. 调整饮食习惯, 改善睡眠质量/ 62

第四章 健康排毒, 一身轻松 ——无毒一身轻

1. 毒素入侵身体, 严重危害健康/ 64
2. 身体有毒, 认清来源/ 65
3. 毒素种类多, 危害健康大/ 65
4. 排毒方法多, 用对最适宜/ 66

5. 清除眼部垃圾，还你明亮双眸/ 67
6. 缓解便秘多喝水，消除体毒保健康/ 68
7. 保护好肝脏，离不开排毒/ 68
8. 肾脏排毒，排尿为主/ 69
9. 常给皮肤排毒，还你健康肤色/ 70
10. 断食可排毒，健康有保障/ 71
11. 泡澡好处多，排毒效果大/ 72
12. 生姜排毒，不宜吃多/ 72
13. 主动出汗，排出毒素/ 72
14. 按摩方法妥当，排毒效果明显/ 73
15. 睡眠排毒，简单方便/ 74
16. 定时排便，预防疾病/ 75
17. 排毒慎用药，泻药不排毒/ 75
18. 运动排毒，轻松健康/ 76
19. 肠道清爽，疾病不找/ 76
20. 咳嗽吐痰，为肺排毒/ 77
21. 自制排毒茶，简单又实惠/ 78
22. 食盐加蜂蜜，排毒效果好/ 79
23. 蔬菜汁排毒，健康味道好/ 79
24. 湿裹疗法好，发汗排毒快/ 80
25. 心情好，毒素少/ 80
26. 身体健康，毒素远离/ 81

第 五 章 生命不止，运动不息

——生命在于运动

1. 运动前先热身，运动时不伤身/ 84
2. 空腹锻炼危害大，补充食物再锻炼/ 84
3. 锻炼要择时，宜晚不宜早/ 85
4. 运动要适量，多则有危害/ 85
5. 运动之后莫着急，休息之后再洗浴/ 86
6. 水是生命源，运动要补水/ 86

7. 合理安排和支配时间，吃饭和运动
两不冲突/ 87
8. 经常散步走，能活九十九/ 88
9. 游泳戴耳塞，耳朵不进水/ 88
10. 天天踢毽子，好处一箩筐/ 89
11. 反其道行之，反常态运动/ 90
12. 慢慢跑，活到老/ 91
13. 运动呼吸有讲究，加深呼吸好处多/ 91
14. 走掉疾病，走出健康/ 92
15. 偶尔运动危害大，长期坚持才叫好/ 93
16. 常跳跃，身体好/ 94
17. 甩手甩腿，强身健体/ 94
18. 雾天锻炼，有害无益/ 95
19. 感冒锻炼，得不偿失/ 96
20. 变换姿势行走，健康从走做起/ 96
21. 选择运动方式，因其年龄而异/ 97
22. 爬山好处多，强身又健体/ 98
23. 百练不如一走，百走不如一抖/ 99
24. 一心多用，强身健脑/ 99
25. 晃海健身法，保健好方法/ 100
26. 瑜伽造就健康，多修行好处多/ 101
27. 做人贵在有志，运动贵在有恒/ 103

第 六 章 长寿之道，在于养生

——健康之路从养生开始

1. 养生要从年轻始，莫要等到人老时/ 106
2. 养生之道，贵在健脑/ 107
3. 栲发养生，历史悠久/ 107
4. 养生防病，踢打腿肚/ 108
5. 延缓衰老，常按腋窝/ 108
6. 养生无定则，静坐可养生/ 109

- 7. 枸杞有奇效, 养生不衰老/ 109
- 8. 搓面养生, 容颜不老/ 110
- 9. 要想全身少得病, 勤揉耳朵效果好/ 111
- 10. 胖人气虚, 瘦人血虚/ 111
- 11. 常按血海穴, 补血又养肝/ 112
- 12. 春季养生, 护肝为主/ 113
- 13. 夏季养生, 重在养心/ 113
- 14. 秋季养生, 重在养肺/ 114
- 15. 冬季养生, 养肾为先/ 115
- 16. 扇子摇一摇, 消暑又治病/ 115
- 17. 日咽唾液两百口, 使你活到九十九/ 116
- 18. 养肾纠虚, 常按脚心/ 116
- 19. 三九补一冬, 来年无病痛/ 117
- 20. 随手揉腹一百遍, 通和气血裨神元/ 118
- 21. 养生抗病, 常揉鼻子/ 119
- 22. 想像养生法, 健康又长寿/ 119
- 23. 要想保护腰椎稳定, 打喷嚏应注意姿势/ 120
- 24. 五色五味入五脏, 会吃的人才健康/ 120

第七 播种习惯, 收获健康

——改变不良的生活习惯

- 1. 莫以善小而不为, 莫以恶小而为之/ 124
- 2. 吸烟害人害己, 早烟戒早健康/ 125
- 3. 洗过的衣裤忌翻晒, 抖一抖灰尘更健康/ 125
- 4. 深秋穿裙子, 美丽冻伤人/ 126
- 5. 沙尘迷了眼, 手揉危害大/ 126
- 6. 用耳机听音乐, 危害身体健康/ 126
- 7. 看完电视要洗脸, 皮肤干净无色斑/ 127
- 8. 晚上洗头, 危害健康/ 127
- 9. 一心不可用两处, 吃饭不要看电视/ 128
- 10. 长跷二郎腿, 健康隐患多/ 128

- 11. 围巾当风寒, 不宜当口罩/ 129
- 12. 鼻子不通气, 不要用力擤/ 129
- 13. 戴口罩有学问多, 冬季防寒不宜戴/ 130
- 14. 起床先通风, 稍后再叠被/ 130
- 15. 洗澡后立即化妆, 危害肌肤的健康/ 131
- 16. 饮茶时间有讲究, 不宜饭后立即饮/ 131
- 17. 红酒兑饮料, 伤肝又伤胃/ 131
- 18. 排便需有时, 饭后不宜去/ 132
- 19. 有屁不放, 憋坏五脏/ 132
- 20. 口香糖虽好, 多嚼则无益/ 133
- 21. 空腹吃糖, 不利健康/ 133
- 22. 掏耳屎有技巧, 不宜直接用手/ 134
- 23. 饮酒御寒, 纯属谬误/ 134
- 24. 嘴唇干裂, 越舔越干/ 134
- 25. 常用牙签剔牙, 牙越剔越稀/ 135
- 26. 饱不剃头, 饿不洗澡/ 136
- 27. 刷牙用温水, 牙齿笑咧嘴/ 136
- 28. 主动休息, 赶走疲劳/ 137
- 29. 挤压指关节, 手指易挫伤/ 137
- 30. 如厕读书报, 疾病来到报/ 138

第八 心情不好, 病魔要找

——别让情绪控制你

- 1. 心理健康有准则, 六条标准来衡量/ 140
- 2. 学会心理自我调节, 做自己的心理医生/ 141
- 3. 气大伤身, 气多伤神/ 141
- 4. 放松精神, 克服紧张/ 142
- 5. 猜疑者短命, 豁达者长寿/ 142
- 6. 多些自信, 少些自负/ 143
- 7. 自私不可取, 无私最高尚/ 144
- 8. 远离忧郁, 远离危害/ 145

9. 丢掉自卑, 建立自信/ 145
10. 嫉妒是心魔, 克服最重要/ 146
11. 平衡心态, 克服虚荣/ 147
12. 该哭你就哭, 有泪尽情流/ 147
13. 调节情绪, 告别焦虑/ 148
14. 告别厌烦, 开心生活/ 149
15. 天涯何处无芳草, 失恋没什么大不了/ 149
16. 挑战自己, 克服恐惧/ 150
17. 克服依赖心理, 学会依靠自己/ 151
18. 面对失败, 调整心态/ 151
19. 知足常乐, 贪心常忧/ 152
20. 适当宣泄情绪, 发牢骚有益健康/ 152
21. 借酒消愁愁更愁, 不要一醉解千愁/ 153
22. 树立崇高的理想, 消除空虚的心理/ 153
23. 性格决定命运, 命运影响终身/ 154

第九章 保持身材, 我有方法

——将健康减肥进行到底

1. 肥胖危害健康, 减肥势在必行/ 156
2. 发胖之前有征兆, 日常生活多留意/ 157
3. 弄清造成肥胖的原因, 找到理想的减肥方法/ 157
4. 计算标准体重, 看你是否超标/ 158
5. 塑造魔鬼身材, 并非一日之功/ 159
6. 科学减肥, 少吃多餐/ 159
7. 节食减肥, 危害健康/ 160
8. 勒腰减肥不科学, 影响健康危害大/ 161
9. 迷人小蛮腰, 自己来打造/ 161
10. 跳绳减肥, 简单快捷/ 162
11. 打造精致小脸, 还你娇俏下颚/ 163
12. 吃水果减肥, 科学最重要/ 163

13. 减肥因人而异, 运动按需而选/ 164
14. 呼啦圈减肥, 转走一身脂肪/ 165
15. 自我按摩减肥法, 想瘦哪里瘦哪里/ 166
16. 减肥塑身有误区, 吸脂不等于减肥/ 166
17. 中医药浴, 减肥良方/ 167
18. 消除手臂赘肉, 强化手臂肌肉/ 168
19. 健走减肥, 走掉脂肪/ 168
20. 胸部变形, 形象受损/ 169
21. 是药三分毒, 用药要小心/ 170
22. 吃饭减肥两不误, 一边吃来一边减/ 171
23. 脂肪排泄, 吃冻豆腐/ 171
24. 减去小腿赘肉, 塑造腿部曲线/ 172
25. 泻药减肥, 请君慎选/ 173
26. 盘腿打坐, 瘦腿减脂/ 173
27. 科学饮食, 吃出苗条/ 174

第十章 健康男人, 铁打的汉

——健康的男人撑起一片天

1. 男性洗澡有讲究, 选择坐浴最适宜/ 178
2. 男人蹲式排尿, 少受癌症之扰/ 178
3. 胡须吸附有害物质, 留长胡须危害健康/ 179
4. 男人长时间驾车, 男性疾病找上门/ 179
5. 健康男性有特征, 10项标准来衡量/ 180
6. 拔胡须引发大病症, 小胡须宜刮不宜拔/ 180
7. 男性内裤谨慎选择, 不宜长穿纯棉内裤/ 181
8. 久坐沙发危害大, 劳逸结合最适宜/ 181
9. 健康检查, 自测肾虚/ 182
10. 男人“例假”也疯狂, 舒缓心情最重要/ 183
11. 男人睡觉要留意, 趴着入眠危害大/ 183
12. 远离淫秽物品, 克服手淫习惯/ 184
13. 勤洗下身好, 疾病不来找/ 184

14. 提高生育能力，不做缺“锌”男人/ 185
15. 长期洗桑拿，健康危害大/ 186
16. 快乐度过更年期，男性健康有保障/ 186
17. 小便前洗手，疾病不再有/ 187

第十章 女人如水，健康如宝 ——健康的女人更美丽

1. 美甲好看，隐患不断/ 190
2. 穿戴胸罩有讲究，三个原则要记牢/ 191
3. 慎用阴道冲洗液，卫生清洁最重要/ 191
4. 卫生护垫虽然好，天天使用隐患多/ 192
5. 修剪腋毛，刺激皮肤/ 192
6. 女性经期期间，学会爱护自己/ 193
7. 时尚露脐装，常穿不健康/ 193
8. 预防口红过敏症，少量涂抹最为佳/ 194
9. 文胸隐形，危害显形/ 194
10. 洗澡有讲究，慎用沐浴露/ 195
11. 与血虚告别，做红润女人/ 195
12. 久吹空调，月经不调/ 196
13. 常穿高筒皮靴，小心腿脚伤害/ 197
14. 耳廓外缘穿耳洞，感染细菌几率大/ 197
15. 定期自检乳房，预防乳腺增生/ 198
16. 手机辐射大，不宜挂胸前/ 198
17. 经期捶打腰背，加剧腰背酸痛/ 199
18. 女性久坐易不孕，适当运动身体好/ 199
19. 性感丁字裤，危害在其中/ 200
20. 女性快步走，走走更健康/ 200
21. 单肩短带的挎包，女性健康的隐患/ 201
22. 加强锻炼，顺利分娩/ 201
23. 经期饮酒，有害健康/ 202

第十一章 男欢女爱，性福主张 ——两人都好才是真正的好

1. 小小避孕套，安全大保障/ 204
2. 事先清洁，事后清洗/ 205
3. 忍精不射危害多，各种疾病找上门/ 205
4. 性生活要有节制，太过频繁危害健康/ 206
5. 饮酒助“性”，危害多多/ 206
6. 合理分配性爱时间，享受完美性生活/ 207
7. 经期同房，祸害无穷/ 207
8. 排空尿液，轻装上阵/ 208
9. 注重性爱后戏，提升生活质量/ 208
10. 性爱按摩舒缓身心，唤起性欲重获新生/ 209
11. 和谐性爱，技巧为辅/ 210
12. 事后要清洗，犯懒不可取/ 211
13. 性爱瑜伽，二合一/ 211
14. 完美的性爱，从爱抚开始/ 213
15. 产前宜安胎，少过性生活/ 214
16. 房事多频，痔疮来犯/ 214
17. 是药三分毒，慎用壮阳药/ 215
18. 食之性也，以食助性/ 215
19. 性交流有禁忌，切莫走入误区/ 215
20. 重复性爱伤身体，量力而行最适宜/ 216
21. 后庭开花，安全肛交/ 216

第十三章 职场打拼，身体为重 ——别让工作毁了健康

1. 熬夜加班吃蔬菜，补充B族维生素/ 220
2. 多做小动作，告别鼠标手/ 220
3. 矫正坐姿，防止疲劳/ 221
4. 午间休息，舒缓运动/ 222

5. 椅上操去疲劳,多运动身体好/ 223
6. 健美锻炼新形式,常爬楼梯可减肥/ 224
7. 常做双肩保健操,调和脾胃无疾病/ 225
8. 常坐电脑前,护胸有绝招/ 226
9. 上班族醒脑操,告别早起赖床/ 227
10. 走路不看景,坐车不看书/ 227
11. 扎马步健身法,抗疲劳防疾病/ 228
12. 长假过后,舒缓身心/ 229
13. 改善午餐,少吃快餐/ 229
14. 正确打电话,姿势很重要/ 230
15. 办公室的噪音污染,上班族的隐形杀手/ 230
16. 养成早睡早起的好习惯,减少闹铃对健康的危害/ 231
17. 矫正不良姿势,还你健康美丽/ 232
18. 办公室有氧操,唤醒一天动力/ 232
19. 步行上下班,健康身体好/ 233
20. 驱走负面情绪,多做行动呼吸/ 234
21. 少吃营养药品,丰富日常饮食/ 235
22. 出差在外不容易,常练瑜伽解疲劳/ 235
23. 长期不动,多伸懒腰/ 236

第十四章 人之身体,动则不衰 ——举手之劳谈健康

1. 起床小动作,常做身体好/ 238
2. 经常挥手臂,消除啤酒肚/ 239
3. 双手拍一拍,疾病全走开/ 240
4. 拍拍打打,身心健康/ 240
5. 经常耸耸肩,颈椎保平安/ 241
6. 预防脊柱退化,经常弯一弯腰/ 241
7. 摇头又晃脑,保证身体好/ 242
8. 跷一跷脚,健康常在/ 243

9. 脚趾动一动,健脾又养胃/ 243
10. 蹲马步刷牙,健齿又健身/ 244
11. 清晨做做操,头脑不发昏/ 244
12. 左右拍耳,防病治病/ 245
13. 拳头握一握,精力更旺盛/ 245
14. 拍打胸背一百次,全身上下都轻松/ 246
15. 双手搓一搓,好处特别多/ 246
16. 腹宜常揉,可去百病/ 247
17. 多蹲少坐,常保安康/ 247
18. 抬头又挺胸,健康又自信/ 248
19. 后退行走可健身,动作简单又有效/ 249
20. 久站久坐常踮脚,血液循环保畅通/ 250
21. 平时多抓背,身体不会累/ 250

第十五章 三分医,七分养,十分防 ——防病治病要有科学的方法

1. 防患于未然,无病也求医/ 252
2. 观察肤色,辨识疾病/ 253
3. 观察手的改变,提早发现疾病/ 254
4. 一叶知秋,观舌断病/ 255
5. 观察皱纹,知道病变/ 256
6. 疾病来袭,疼痛预警/ 257
7. 看饭后反应,自检胃肠病/ 258
8. 中风有先兆,早期有信号/ 259
9. 观眼部变化,知全身疾病/ 260
10. 十人九痔,预防为主/ 261
11. 多做穴位按摩,预防老年痴呆/ 262
12. 看病必察色,察色必观面/ 263
13. 预防甲流,珍爱生命/ 264
14. 多运动防止“驾车腿”,避免腿部
未老先衰/ 264

- 15. 治疗腹胀常按摩, 促进消化效果好/ 265
- 16. 脚癣千万莫小觑, 及早治疗没烦恼/ 266
- 17. 自我按摩, 防止脱发/ 267
- 18. 防病治病调节身体, 常练金鸡独立健身法/ 267
- 19. 牙疼不是病, 疼时真要命/ 268
- 20. 走圆圈, 防疾病/ 269

第十六章 **家庭用药, 安全第一**
——药到病除保健康

- 1. 认清药品有效期, 防止吃到过期药/ 272
- 2. 药品也有身份证, 买药认准准字号/ 273
- 3. 服药一日三次, 千万不要误解/ 273
- 4. 正确服药, 讲求方法/ 274
- 5. 家庭备药品, 保存有讲究/ 274
- 6. 鉴别药品质量, 防止药物变质/ 275
- 7. 用酒精消毒, 把握好浓度/ 276
- 8. 正确使用眼药水, 治疗眼疾有疗效/ 276
- 9. 服药不可图省事, 药瓶喝药危害大/ 277
- 10. 是药三分毒, 慎吃止痛药/ 277
- 11. 正确服用硝酸甘油, 有效缓解心绞痛/ 278
- 12. 选择正确避孕方式, 少吃紧急避孕药/ 278
- 13. 用药在于准, 买药看疗效/ 279
- 14. 区别处方药和非处方药, 提高自我用药的安全意识/ 280
- 15. 控制药剂量, 慎用六神丸/ 280
- 16. 儿童用药要科学, 不宜服用成人药/ 281
- 17. 银杏叶能治病, 路边采摘要不得/ 282
- 18. 饭后服用维生素, 充分吸收效果好/ 282
- 19. 创可贴不是万能药, 千万不可随便贴/ 283
- 20. 服用复方甘草片, 舌下含化效果好/ 284
- 21. 药片掰碎服, 不良反应多/ 285
- 22. 偏方治病, 遵医嘱服/ 285
- 23. 摆脱药物的依赖, 睡前少吃安眠药/ 286
- 24. 一字之差谬之千里, 用药分清复方与复合/ 286
- 25. 滥用板蓝根, 引发副作用/ 287
- 26. 药膳要对症, 不宜随便吃/ 288

第一章

吃出健康，吃掉疾病

健康是吃出来的

“人生一世，吃喝二字。”随着生活水平的提高，人们对于饮食也越来越讲究，吃不再是简单地填饱肚子也不再是吃得好就可以，而是如何才能吃得科学合理的问题。尽管我们的饮食观念已有所突进，但日常生活中，还有许多错误的饮食观念和不良的饮食习惯正在危害着我们的健康。我们只有纠正错误的饮食观念，改掉不良的饮食习惯，才能算得上吃得科学合理，才能拥有真正的健康。

1 早晨一杯凉开水，有益健康身体好

早晨起床后，饮一杯凉开水有益身体的健康，不仅有润喉、醒脑、防治口臭和便秘的作用，还对喉炎以及某些皮肤病有一定的疗效。究其原因，凉开水的轻微刺激可促进胃肠的收缩。水一经烧开，其中的气体就被蒸发掉，冷却后会使得水的表面能力增强，容易渗入人体细胞内，从而迅速进入血液，从而对体内各器官组织产生一种绝妙的“内洗涤”作用，可增强肝脏解毒能力和肾脏的排泄能力，促进人体新陈代谢和免疫功能。

经过一夜的睡眠，人体胃和小肠中的食物、废渣等都排空了，此时适当喝水，有助于新的一天对食物的消化吸收。而且清晨饮水还能促进排便畅通。含有足够水分的粪便，更柔软易于排出。所以坚持清晨饮水，每天使肠胃得到冲洗清理，粪便就不会淤积干结，预防便秘。

当然，如果身体不适应，也可饮用温开水。但是不宜饮用热开水，因为热开水不能畅饮，无法起到冲洗胃肠的作用。

另外，早上起来喝水最好不要喝果汁、可乐、汽水、咖啡等碳酸饮料，它们一般都含柠檬酸，在代谢中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料具有利尿作用，清晨喝不但不能有效补充肌体缺少的水分，还会增加肌体对水的需求，反而易造成体内

缺水。



将煮沸后的水装入容器，盖上盖子冷却到20度左右就成了凉开水，这种水也称活性水，经常饮用活性水对人体健康非常有益。

2 空腹喝牛奶，肠胃受不了

牛奶是人们生活中不可缺少的食物。它物美价廉，食用简单，但若饮用不当，就会犯一些“想当然”的错误，使牛奶的营养价值大大降低。

不可否认，牛奶是一种含有丰富蛋白质、脂肪等营养物质的食品，但不少人有早晨空腹喝牛奶的习惯，这并不符合营养要求，也不科学。

清晨，人体胃肠已经空空荡荡，身体需要补充新的能量。牛奶是一种蛋白质含量较高的食品，这时空腹喝牛奶，蛋白质就会在缺少糖和脂肪的情况下转化为能量，而不能起到蛋白质应起到的增补人体组织的作用，这是一种极大的浪费。而且空腹喝牛奶又不吃其他任何食物，胃肠蠕动会加快，蛋白质还没有完全吸收就被排到大肠，并且在大肠内腐败，形成一些有毒物质，长期这样，还会有损健康。

另外，牛奶有催眠镇静作用，早晨正是人们精力旺盛地学习和工作时间，喝牛奶后使人有昏昏欲睡的感觉，反而对学习和工作不利，所以最好不要在早晨空腹喝牛奶，而应改在午睡或晚睡前喝牛奶，可除弊兴利，更好地发挥其作用。

如果已经习惯在早餐喝牛奶，也一定要先吃一点其他食物后再喝牛奶，使牛奶在胃肠中停留多一些时间。如果早餐要喝一瓶牛奶，可先吃米或面食，然后再喝牛奶，使牛奶在胃中与其他食物混合，在胃肠中停留时间延长，有利于其营养成分的消化吸收。由于食物提供的热量足够，消化吸收又较缓慢并充分，使血糖持续较高水平，上午就会精力充沛。





喝牛奶的最佳时间是晚上，因牛奶中含有一种能使人产生疲倦欲睡的生化物L色氨酸，具有一定的镇静催眠作用，而且牛奶中的钙还能清除紧张情绪，故晚上喝牛奶好，有利于人们的休息和睡眠。

3 晚餐吃太饱，睡觉睡不好

一般来说，晚餐是全家三餐中唯一的大家相聚共享天伦的一餐，所以对多数家庭而言，这一餐大家都煮得非常丰富，其实，这种做法并不符合健康理念。

中医认为，“胃不和则睡不安”。如果晚餐过饮，必然会造成胃肠负担加重，其紧张工作的信息不断传向大脑，使人失眠、多梦，久而久之，易引起神经衰弱等疾病。晚餐过饱，必然有部分蛋白质不能消化吸收，在肠道细菌的作用下，会产生有毒物质，这些物质在肠道的停留时间过长，有可能促进大肠癌的发生。

当然，也要防止走另一个极端，晚饭不宜吃得太少。有人怕吃多了，就尽量少吃，这也不行。如果吃得太少，睡下不久，可能就会饿醒。因为胃中空虚后，会强烈收缩，使人感到饥饿而猛醒。长期吃得过少，就有可能造成营养不良，势必会影响身体健康。



一般来说，吃晚餐的时间尽量在睡觉之前三四个小时左右为佳，吃八分饱就可以了。另外，晚餐后不要再吃任何甜食，否则的话，很容易伤肝。

4 控制盐的摄取量，少吃食盐疾病少

盐是人们生活中不可或缺的调味品，也是人体不可或缺的物质。盐的

