

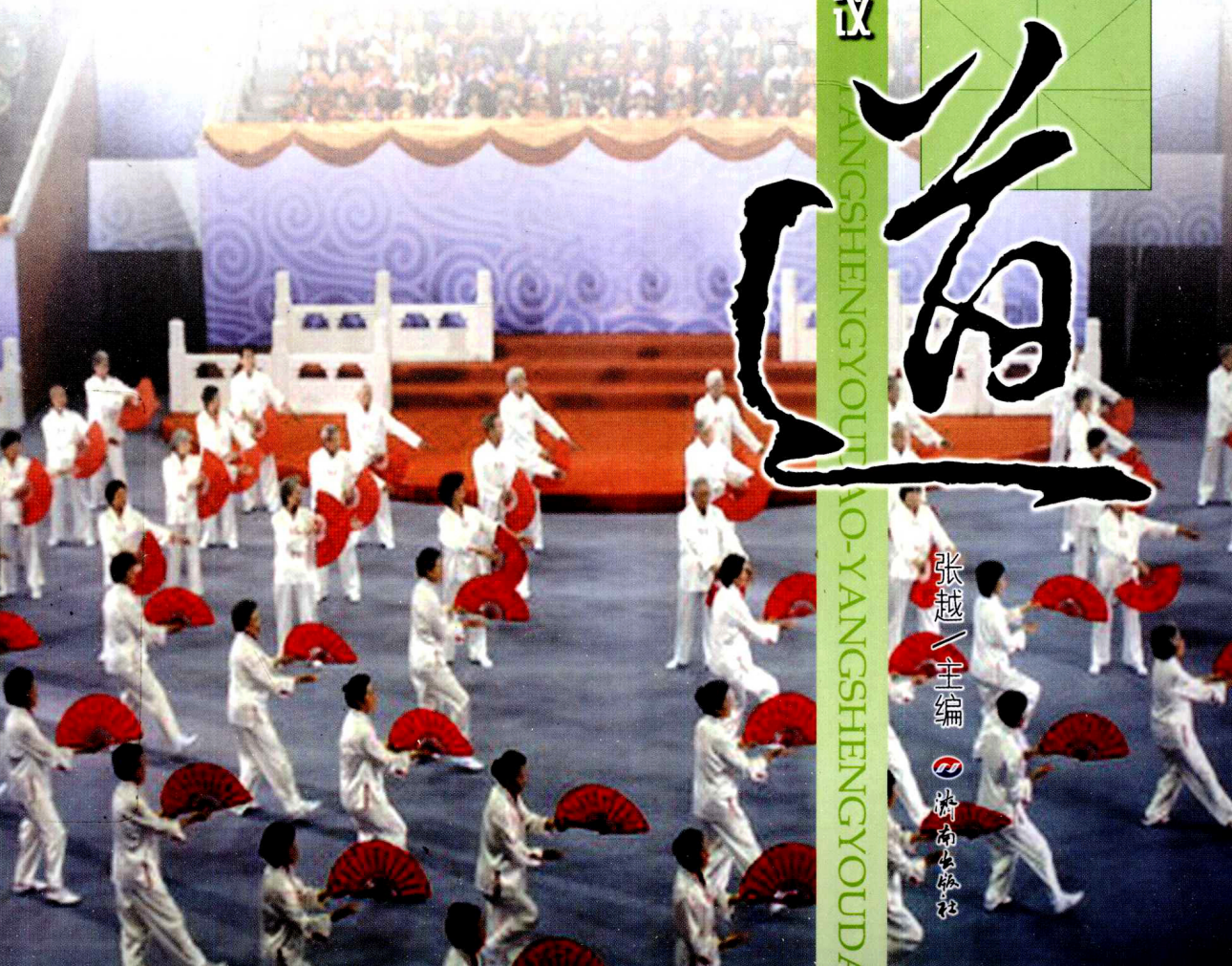
# 养生有

# 道

保健专家给您时的600条养生建议

张越 / 主编

湖南出版社



# 养生有道

——保健专家给您的600条养生建议

张越 / 主编

**图书在版编目(CIP)数据**

养生有道:保健专家给您的 600 条养生建议/张  
越主编. —济南:济南出版社,2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80710 - 935 - 8

I. 养… II. 张… III. 中年人—养生(中医)—基  
本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 215531 号

责任编辑 王 菁 韩宝娟  
封面设计 戴梅海

出版发行 济南出版社  
地 址 济南市经七路 251 号(250001)  
网 址 [www.jnpub.com](http://www.jnpub.com)  
印 刷 山东新华印刷厂  
版 次 2010 年 1 月第 1 版  
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷  
开 本 170 × 240 1/16  
印 张 15.5  
字 数 180 千  
定 价 22.00 元

(济南版图书,如有印装错误,可随时调换)

主 编：张 越

编 委：贾 婉 王 迎 王佩珍 李颜蓉

杨华杰 梁华举 马 越 王金花

专业顾问：刘志清（山东医学会健康管理学会副主任委员）

杜慧真（中华医学会营养与药膳专家委员会常务理事

中国医师协会营养医师专业委员会委员）

孙丰雷（世界中医药联合会亚健康专业委员会理事

中国中西医结合学会内分泌专业委员会委员）

张 健（中国体育科学学会山东省运动医学专业委员会副  
主任委员）



## 编者的话

古人云：“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。”这几句诗言一语道破了“健康乃人生之本”的真谛，也揭示了人们孜孜以求的强身健体、健康长寿的目标，是可以通过锻炼、养生保健、自我调摄等方式去实现的。

为帮助大家了解运动健身、养生保健、食疗药补、防病治病等方面的知识，我们特请著名保健专家编写了《养生有道》一书，奉献给千万个家庭及广大中老年朋友；为中老年朋友介绍一些养生之道和保健知识。

本书综合了保健专家关于养生保健、疾病预防等方面的经验 600 余例。这些经验来自生活，贴近百姓，也汇集了撰稿人数年来积累起来的养生心得和良方妙法。从饮食起居，到运动锻炼；从一般疾病的预防，到常见急症的处理；从优化生活情趣，到指导抗老防衰；从药膳到食疗，从强体到健身……凡与养生祛病有关的内容，本书均有涉猎，且录之有据，施之有法，行之有效。因此，此书既可作为人们实用的保健顾问，又堪称中老年读者便捷的养生指南。

需要特别提及的是，本书以春、夏、秋、冬四季来编排，将众多保健知识与时令、季节的变化紧密结合起来，按季节分门别类，读起来会更加方便。另外，我们特请著名漫画家金马先生创作了近 200 幅养生漫画，使读者在观赏有趣的漫画的同时，增长诸多养生保健知识。

养生保健确有一定的祛病强身之功效，尤其对慢性疾病的调理作用更为明显，但养生保健属于强身健体范畴，毕竟代替不了医疗诊治。故一旦患病，首先还是要去医院就诊，不可延误病情。

编 者

2009 年 11 月



# 目 录

## 春 季

1. 春为养生第一季 / 2
2. 春天当心皮炎 / 2
3. 春装要美也要暖 / 2
4. 冬春季过渡防“盗汗” / 3
5. 春天提防旧伤痛 / 3
6. 春季饮食需注意营养搭配 / 3
7. 春日要省酸增甘 / 4
8. 春季食补要按需供给 / 4
9. 春季吃竹笋要当心 / 4
10. 春季养肝正当时 / 5
11. 春季防“肝火” / 5
12. 多喝水对付春季“气象综合征” / 5
13. 爱在春季作祟的病毒疹 / 6
14. 解决春困多通风 / 6
15. 不可将百花入菜 / 6
16. 春天锻炼运动量要适中 / 7
17. 春季要防风防寒 / 7
18. 春季也要及时进补 / 8
19. 减肥当心减出大病来 / 8
20. 春天注意自我排毒 / 8
21. 春来菠菜是良蔬 / 9
22. 春季早晨污染重 / 10
23. 早春季节防“风病” / 10
24. 怎样让头发摆脱油腻? / 11
25. 盖被子的误区 / 11
26. 春天午睡有讲究 / 12
27. 春季警惕狂犬病 / 12
28. 春季皮肤瘙痒切忌乱涂药膏 / 13
29. 头发并非剪得越勤长得越快 / 13
30. 警惕春季血压变化引起中风 / 13
31. 冬春时节防背痛 / 14
32. 防止嘴唇起皮的诀窍 / 14
33. 工作再忙也别忘“养眼” / 14
34. 春天吃野菜好处多 / 15
35. 为什么会感到“春寒料峭”? / 15
36. 细选食物少疾病 / 16
37. “春捂”有方 / 16
38. 紫菜 / 16
39. 春天谨防妇科病 / 17
40. 春雨“湿”身又伤身 / 17
41. 春季注意提高免疫力 / 17
42. 如何防止家中贮存的药品

- 霉变? / 17
43. 绿化家庭趁春时 / 18
44. 春季预防旧病抬头 / 18
45. 早春慎防流行病 / 18
46. 伸懒腰 / 19
47. 急救的重要环节 / 19
48. 出现哪些情况需要叫救护车? / 20
49. 不能在室内种的鲜花 / 20
50. 春季当心病毒爬上脸 / 20
51. 从眼“看出”传染病 / 21
52. 春“风”来小心眩晕 / 21
53. 老人春游要谨慎 / 21
54. 春游有益于健康 / 22
55. 春季锻炼慎减衣 / 22
56. 锻炼后要“冷”身 / 23
57. 晨练时间看天气定 / 23
58. 老年人春季锻炼刚出汗最好 / 24
59. 春季长跑要留意 / 24
60. 春季要防猫抓伤 / 24
61. 踏青需防“桃花癣” / 24
62. 吃水果不能代替吃饭 / 25
63. 春季是体检的好时候 / 25
64. 春日放风筝有益身心健康 / 25
65. 早春多走路防“腿老” / 26
66. 佐料相伴春游平安 / 26
67. 春天开车须防困 / 27
68. 春季如何运动可降血压? / 27
69. 春游美食——巧克力 / 28
70. 警惕疲劳性骨折 / 28
71. 春季减肥有良方 / 29
72. 男人健身也强体 / 29
73. 春季钓鱼有利于养生 / 29
74. 多点微笑更养生 / 30
75. 春天易患“心”病 / 31
76. 性格内向易致抑郁 / 31
77. “二手香”的害处多 / 32
78. 香椿芽 / 32
79. 音乐也治病 / 32
80. 老年人夜尿多怎么办? / 33
81. “大口吃肉,大口喝酒”易伤身 / 33
82. 吃饭说话好不好? / 34
83. 梳头也养生 / 34
84. 肉松 / 35
85. 卫生间里读书看报要不得 / 35
86. 皮肤要白吃出来 / 36
87. 早春当心“倒春寒” / 36
88. 春季停止供暖,老人要注意保暖 / 37
89. 都市白领要多关心自己的胃肠 / 37
90. 饮用凉茶谨慎选择 / 37
91. 春季咳嗽留意吃穿 / 38
92. 冬春之交防流脑 / 38
93. 春初季节多吃葱 / 38
94. 蜂蜜 / 39
95. 春季吃鱼的讲究 / 40
96. 枸杞 / 40
97. 莴苣 / 41
98. 一日吃三枣,终生不显老 / 41
99. 春天多吃胡萝卜 / 41
100. 中药不适宜加糖后服用 / 42
101. 胃肠“感冒”怎么办? / 42
102. 消化性溃疡与饮食 / 42
103. 板蓝根 / 43
104. 早春莫忘暖“两头” / 43
105. 女人春天要补血 / 44
106. 春天韭菜味道好 / 44
107. 吃甘蔗小心中毒 / 44
108. 春天多喝热饮 / 44
109. 初春服用蜂皇浆 / 45

110. 春季吃菠萝的好处 / 45
111. 浴前浴后想着喝杯水 / 46
112. 春天健脾养胃靠食疗 / 47
113. 鲫鱼 / 48
114. 春季养生食补为上 / 48
115. 干燥综合征 / 48
116. 春季哮喘几多愁 / 49
117. 春季“眼痒”不要大意 / 49
118. 居家消毒要科学 / 49
119. 春寒中老年人要防胃病复发 / 50
120. 吃素要注意食物搭配 / 50
121. 初春季节谨防鼻出血 / 50
122. 春天小心花粉症 / 51
123. 春季护肤有讲究 / 51
124. 勤洗手防感冒 / 51
125. 春季为何多头痛? / 52
126. 春季癫痫发病多 / 52
127. 春季流感重在预防 / 53
128. 红眼病 / 53
129. 鲜花好看要防毒 / 53
130. 按摩防感冒 / 53
131. 红痘知时节,当春应调理 / 54
132. “晕动”病 / 54
133. 天气转暖当心肝炎 / 54
134. 春天防“螨”很重要 / 55
135. 春捂鞋子要透气 / 55
136. 春天老年人生活多用心 / 56
137. 睡懒觉有害健康 / 56
138. 春季养眼有良方 / 57
139. 春季食补能克服郁闷 / 57
140. 护肤美肤要全面 / 57
141. 春季化妆品要“换装” / 57
142. 防晒要从春天开始 / 58
143. 老人春季锻炼悠着点 / 58
144. 为什么不能吃腐烂的瓜果? / 58
145. 酸奶 / 59
146. 哪些人不适合登山? / 60
147. 红酒也伤肝 / 60
148. 水果都富含维生素C? / 60
149. 木瓜 / 60
150. 春天健身骑单车 / 61
151. 快乐是运动的理由 / 61
152. 适度运动可减少疲劳 / 62
153. 口味爱好是身体信号 / 62
154. “星期天抑郁症” / 62
155. 拥抱有利健康 / 63
156. 老年人的心理需求特点 / 63
157. 长期使用电脑可能会造成“心理死亡” / 64
158. 化妆品皮肤病 / 64
159. 膝关节痛的运动疗法 / 64
160. 女性柔韧,更易受伤 / 65
161. 器械锻炼减肥又塑形 / 65
162. 充分咀嚼食物有助于消化 / 65
163. 隔夜剩菜吃不得 / 65
164. 只靠仰卧起坐难瘦腹 / 66
165. 别饿着肚子去健身房 / 66
166. 剧烈运动后不能饮酒解乏 / 66
167. 长时间开车容易导致男性疾病 / 67
168. “开车综合征” / 67
169. 过度疲劳可能形成对身体的伤害 / 68
170. 减肥不能单靠节食 / 68
171. 小哑铃用处大 / 68
172. 咖喱 / 69
173. 常吃蒸茄子可辅助治疗高血压 / 69



- 174. 男人睡觉也保健 / 70
- 175. 厨房垃圾也有宝 / 70
- 176. 唾液是人体精华 / 70
- 177. 真的“酸儿辣女”吗? / 71

- 178. 蔬菜混炒营养多 / 71
- 179. 泡茶不要过三 / 71
- 180. 山楂不可多吃 / 71

## 夏 季

- 181. 烤肉伴侣烤地瓜 / 74
- 182. 办公室里的伸展运动 / 74
- 183. 不能长时间用耳机 / 75
- 184. 唱歌有益健康 / 75
- 185. 随时随地锻炼身体 / 75
- 186. 戒烟有方 / 75
- 187. “夏季情感障碍” / 76
- 188. 夏天要善于调节心情 / 76
- 189. 跳绳 / 76
- 190. 天天锻炼还是隔天锻炼? / 77
- 191. 夏季开车莫烦躁 / 77
- 192. 不要轻易剃光头 / 78
- 193. 绿豆汤不能随便喝 / 78
- 194. 裸睡的好处 / 78
- 195. 喝啤酒温度别太低 / 79
- 196. 日光性皮炎 / 79
- 197. 有助于缓解心理压力的  
营养素 / 80
- 198. 番茄红素 / 80
- 199. 夏季如何克服厌食? / 81
- 200. 美味也防晒 / 81
- 201. 夏天吃姜要适量 / 81
- 202. 冷饮多吃也伤身 / 81
- 203. 绿色护肤霜 / 81
- 204. 冰凉饮料要慎喝 / 82
- 205. 健身不歇夏 / 82
- 206. 女性夏季注意乳房保健 / 83

- 207. 游泳——塑身健体两相宜 / 83
- 208. 当心睡出“凉席病” / 83
- 209. 夏季护足 / 83
- 210. 午睡的质量 / 84
- 211. 夏天防暑要吃好 / 84
- 212. 常吃三文鱼有利于护肤 / 84
- 213. 猪身上的“三宝” / 85
- 214. 紧身牛仔裤有碍健康 / 85
- 215. 紧身的衣服不能“爱不释手” / 86
- 216. 晚上洗头要干了再睡 / 86
- 217. 夏季还须补钾 / 86
- 218. 夏天吃桃要有度 / 86
- 219. 夏季饮食重卫生 / 87
- 220. 冰箱里的食物怎样吃? / 87
- 221. 鲜玉米可以多吃点 / 87
- 222. 热汗散尽再冲凉 / 88
- 223. 绿茶和枸杞不要一块喝 / 88
- 224. 健脑脂肪少不了 / 88
- 225. 鸡蛋要洗干净再吃 / 89
- 226. 多吃补品未必是好事 / 89
- 227. 大量运动要及时补充营养 / 89
- 228. 盲目锻炼容易引起伤害 / 89
- 229. 当心夏季皮炎 / 90
- 230. 盛夏时节莫贪凉 / 90
- 231. 游泳慎防红眼病 / 90
- 232. 防晒指数越高越好? / 90
- 233. 夏季穿衣要会选 / 91



234. 夏季饮水的讲究 / 91
235. 夏季防暑有方 / 91
236. 高温下运动要适当 / 92
237. “暴露”不一定凉快 / 92
238. 室外露宿别着凉 / 92
239. 夏天少吃热性调料 / 92
240. 夏日里老年人应早睡早起 / 92
241. 钙的作用 / 93
242. 睡前慎用止咳药 / 93
243. 放松心情 / 93
244. 夏天要给降压药减量 / 94
245. 家庭情绪影响健康 / 94
246. “阴暑” / 94
247. 纯棉毛巾是首选 / 94
248. 凉开水好处多 / 95
249. “三高”人群夏季防中风 / 95
250. 啤酒不解渴 / 95
251. 从脸色看健康 / 95
252. 夏天适合多喝奶 / 95
253. 夏季吃水果因人而异 / 96
254. 喝茶不要四季一成不变 / 96
255. 夏天喝水放点盐 / 96
256. 爽身粉别乱用 / 97
257. 股民易得哪些病? / 97
258. 空气清新剂不能常用 / 98
259. 自来水煮沸再喝 / 98
260. 家庭装修选择灯具要科学 / 98
261. 吃冷冻西瓜有害健康 / 98
262. 冲饮营养品要用温水 / 99
263. 夏天开车注意防晒 / 99
264. 怎样选购水果? / 99
265. 当心亚硝酸盐 / 99
266. 油条好吃不宜多食 / 100
267. 如何控制自己别发火? / 100
268. 减肥不如防肥 / 100
269. 游泳时间不要过长 / 101
270. 酒后游泳不可取 / 101
271. 坏脾气吃出来 / 101
272. 过氧化脂质 / 101
273. 女人吃醋 / 102
274. 牛奶怕光 / 102
275. 吃饭时不能三心二意 / 102
276. 中暑 / 102
277. 泡温泉也很有讲究 / 103
278. 女性手脚冷要吃“黑” / 104
279. 夏季老年人更要注重养生 / 104
280. 耐热运动 / 104
281. 预防“热”中风 / 105
282. 夏季空调温度别太低 / 105
283. 夏天预防细菌性痢疾 / 106
284. 痛风 / 106
285. 老年人不宜“夏练三伏” / 107
286. 樱桃 / 107
287. 夏季最适宜用温水洗脸 / 107
288. 出汗越多运动效果越好吗? / 108
289. 夏季健身重在保护阳气 / 108
290. 运动不是越多越好 / 108
291. 适合夏天吃的食物 / 108
292. 夏天午睡不能少 / 109
293. 当心水中毒 / 109
294. 盛夏季节防雷电 / 109
295. 多吃蜂蜜少吃蔗糖 / 109
296. 夏季预防“冬病” / 110
297. 手摇扇子能健身 / 110
298. 夏天慎防脑卒中 / 111
299. 旅行途中防失眠 / 111
300. 夏季防“上火” / 111
301. 老年人夏天要多补充水分 / 112

- 302. 夏季防头痛 / 112
- 303. 夏季要防紫外线 / 113
- 304. 护肤不分年龄 / 113
- 305. 穿着泳衣有讲究 / 113
- 306. 夏季穿什么颜色的衣服好? / 113
- 307. 老年人夏天吃饭也要热一些 / 114
- 308. 夏天老人不妨静养 / 114
- 309. 夏季装修注意通风 / 114
- 310. 苦瓜 / 114
- 311. 夏天脸部护肤不要频繁去角质 / 115
- 312. 夏天管住自己的嘴 / 116
- 313. 不能光吃水果减肥 / 116
- 314. 夏天生吃东西要留心 / 117
- 315. 夏季老年人要及时补足营养 / 117
- 316. 夏季厨房妙招 / 117
- 317. 夏天如何增加食欲? / 117
- 318. 盛夏季节可吃花 / 118
- 319. 夏季要注意补足维生素 / 118
- 320. “苦夏” / 119
- 321. 吃凉菜要留意卫生 / 119
- 322. 金银花 / 119
- 323. 韭菜 / 120
- 324. 夏日运动的准则 / 120
- 325. 垂钓也要注意保健 / 120

- 326. 夏季养生要清淡安神 / 121
- 327. 不同啤酒的不同喝法 / 121
- 328. 夏日减肥正当时 / 122
- 329. 瓜类蔬菜是最好的水源 / 122
- 330. 凉性蔬菜 / 123
- 331. 枇杷 / 123
- 332. 夏天吃鸭子 / 123
- 333. 夏日减肥茶 / 124
- 334. 改变心情的食物 / 124
- 335. 夏季能吃人参吗? / 125
- 336. 夏季外出旅游注意饮水卫生 / 125
- 337. 夏天根据体质选水果 / 126
- 338. 夏季出游应该注意些什么? / 126
- 339. 夏季应如何进补? / 126
- 340. 热茶最降温 / 126
- 341. 夏天喝粥也养生 / 127
- 342. 夏季便秘要当心 / 128
- 343. 夏天外出防虫咬 / 128
- 344. 夏天使用空调要常换气 / 128
- 345. 夏天护发很重要 / 128
- 346. 选择太阳镜的学问 / 128
- 347. 游泳时耳朵、鼻腔进水怎么办? / 129
- 348. 夏季起居最好定时 / 130

## 秋 季

- 349. 秋季防燥有良方 / 132
- 350. 不能“饥不择食” / 132
- 351. 气象过敏症 / 132
- 352. 汽车停驶时不要过久地开空调 / 133
- 353. 牛奶不能和包装袋一起加热 / 133

- 354. 简单消除秋乏 / 133
- 355. 郊游助你度秋凉 / 133
- 356. 柚子 / 133
- 357. 被宠物伤害要当心 / 134
- 358. 秋天要注意补锌 / 135
- 359. 咸菜要少吃 / 135



360. 秋天锻炼莫过量 / 135
361. 柠檬 / 135
362. “秋老虎” / 135
363. 不要过度依赖空调 / 136
364. 开快车有损健康 / 136
365. “绿色零食” / 137
366. 电脑操作者吃什么? / 137
367. 牛奶的营养 / 137
368. 每天一个苹果 / 138
369. 深秋防心梗 / 138
370. 饭后不要马上开车 / 138
371. 碳酸饮料的功与过 / 138
372. “秋冻” / 139
373. 秋后的皮肤瘙痒 / 139
374. 秋日进补要适量 / 139
375. 馒头 / 140
376. 早餐不能只吃牛奶、鸡蛋 / 140
377. 黑眼圈 / 141
378. 喝水护齿 / 141
379. 枕头芯要常更换 / 141
380. 纯净水未必有利健康 / 142
381. 秋季食疗首选鸭子 / 142
382. 秋季旅游要防病 / 143
383. 秋季睡觉注意保暖 / 143
384. 秋天衣被晒一晒再用 / 143
385. 秋季锻炼准备活动更重要 / 143
386. 秋天吃梨 / 144
387. 板栗 / 144
388. 发烧与退烧 / 145
389. 橘子 / 145
390. 夜里睡觉磨牙是怎么回事? / 145
391. 百合 / 146
392. “鼻燥” / 146
393. 鱼刺卡喉咙怎么办? / 147
394. 吃鸡蛋增高胆固醇? / 147
395. 营养丰富的食品——鱼子 / 147
396. 吃饭速度慢一点 / 148
397. 晚间吃完药后不要马上入睡 / 148
398. 秋季开始防冻疮 / 148
399. 鱼头好吃要防病 / 149
400. 老年便秘的预防 / 149
401. “老掉牙” / 150
402. 胡萝卜和白萝卜怎样吃  
更科学? / 150
403. 高纤维食物 / 150
404. 吃饭的细节决定消化系统  
健康 / 150
405. 老年人慎用非处方药 / 151
406. 怎样防治“酸倒牙”? / 151
407. 秋天洗头有学问 / 152
408. 什么蔬菜补铁最好? / 152
409. 不喝“头遍茶” / 153
410. 蒜泥敷脚心治疗秋冬咳嗽 / 153
411. 晚上睡觉抽筋怎么办? / 153
412. 慢性咽炎 / 153
413. 别在马路边上锻炼 / 154
414. “手机幻听” / 154
415. 航空性中耳炎 / 155
416. 桶装水不要趁“新鲜”喝 / 155
417. 老年人排尿性晕厥 / 155
418. 秋季多吃西兰花 / 156
419. 老年人不要过早吃早饭 / 156
420. 白肉与红肉 / 156
421. 规律的性生活有利于女性  
健康 / 156
422. 打羽毛球防治肩周炎 / 157
423. “秋冬毒雾杀人刀” / 157
424. 酒混着喝容易醉 / 158

- 425. 粗粮也非多多益善 / 158
- 426. 洗衣机要定期清洁 / 158
- 427. 秋天吃点南瓜粉 / 159
- 428. 子时大睡,午时小憩 / 159
- 429. 看绿色的东西有助于保护  
视力 / 159
- 430. 散步也有讲究 / 159
- 431. 爱人往往是你性格的“影子” / 160
- 432. 入秋防哮喘 / 160
- 433. 吃烧烤时多吃果蔬 / 160
- 434. 不能把维生素 C 泡腾片当  
饮料喝 / 161
- 435. 秋天晨练穿衣的学问 / 161
- 436. 酒糟鼻 / 162
- 437. 老年人退休后要注意心理  
调节 / 162
- 438. 预防脂肪肝 / 162
- 439. 秋天进补多吃鱼 / 163
- 440. 预防老年性痴呆症 / 163
- 441. 胃病患者吃点啥? / 163
- 442. 初秋高血压患者要保暖 / 164
- 443. 白菜 / 164
- 444. 老年人跑步要注意方式、  
环境 / 164
- 445. 低血压的防治 / 165
- 446. 更年期综合征 / 165
- 447. 不良的手机使用习惯 / 166
- 448. 应该每天吃水果 / 166
- 449. 吃药要遵循用药规律 / 167
- 450. 吃荤油让人发胖? / 167
- 451. 使用偏方要谨慎 / 167
- 452. 红酒不要兑碳酸饮料喝 / 168
- 453. 月饼就着清茶吃 / 168
- 454. 经常吃剩饭影响健康 / 168
- 455. 秋后要提防蜂蜜中毒 / 168
- 456. 秋季滋阴 / 169
- 457. 秋季注意预防传染病 / 169
- 458. 入秋应防止“病从鼻入” / 169
- 459. 洗牙不会造成牙齿松动 / 170
- 460. 如何阻止蟑螂进家门? / 170
- 461. 防疫针为什么能免疫? / 171
- 462. 慢性疲劳综合征 / 171
- 463. 嘴唇干裂不要舔 / 171
- 464. 用吸管喝碳酸饮料可减少  
蛀牙 / 172
- 465. 左眼跳好还是右眼跳好? / 172
- 466. 饭后听音乐养生 / 172
- 467. 长痤疮预示着身体有病 / 172
- 468. 秋季防“贼风” / 173
- 469. 大量食醋对身体有没有  
好处? / 173
- 470. 按摩耳朵健身 / 174
- 471. “新采嫩藕胜太医” / 174
- 472. 老醋花生的奇妙功效 / 174
- 473. 花草不能随便买来泡水喝 / 175
- 474. 红葡萄酒应该怎样喝? / 175
- 475. 海鲜做熟了吃才安全 / 176
- 476. 家中养鱼的学问 / 176
- 477. 梳头也健身 / 176
- 478. 性格健康 / 176
- 479. 成年人一天允许吃多少糖? / 177
- 480. 如何选择牛奶? / 177
- 481. 冷水浴 / 177
- 482. “高枕”难以“无忧” / 177
- 483. 冬虫夏草 / 178
- 484. 小动作大作用 / 178
- 485. 什么是绿色食品、无公害  
蔬菜? / 178





- 486. 野菜并非天然绿色食品 / 179
- 487. 老年人出游一定要谨慎 / 179
- 488. “闹情绪” / 179
- 489. 癫痫病人的康复护理 / 180
- 490. 老年人的宠物依赖症 / 180
- 491. 怎样才算是有氧运动? / 181
- 492. 豆腐的药用价值 / 181
- 493. 杏仁 / 182
- 494. 就餐点菜有学问 / 182
- 495. 老年斑 / 182
- 496. 体重突然下降应及时就医 / 183
- 497. 胡椒 / 183
- 498. 骨质增生的老年人不适合

- 爬山 / 184
- 499. 香油 / 184
- 500. 二手烟严重影响家人健康 / 184
- 501. 运动治疗失眠要讲究方式  
方法 / 185
- 502. 怎么做才能预防起褥疮? / 185
- 503. 减少皱纹 / 186
- 504. 预防糖尿病 / 187
- 505. 睡眠呼吸暂停综合征 / 187
- 506. 用茶水漱口 / 187
- 507. 秋天不适合吃羊肉、狗肉 / 187
- 508. 身体疲劳时不可硬撑 / 188
- 509. 多笑忘忧 / 188

## 冬 季

- 510. 寒冷时节早睡晚起 / 190
- 511. 天凉要保暖 / 190
- 512. 秋冬季节如何应对干燥 / 191
- 513. 吃葡萄后别马上喝水和奶 / 191
- 514. 静心养气保健康 / 191
- 515. 豆奶喝走“啤酒肚” / 192
- 516. 喝杯绿茶 / 192
- 517. 喝浓茶解酒不可信 / 192
- 518. 夜宵多吃易发胖 / 192
- 519. 周末补觉不可取 / 193
- 520. 葡萄与吸烟 / 193
- 521. 冬季多吃零食 / 194
- 522. 吃火锅的顺序 / 194
- 523. 不要整天戴口罩 / 194
- 524. 冬天洗澡有学问 / 194
- 525. 到室外去锻炼 / 195
- 526. 吃素能长寿? / 195
- 527. 不要过度使用润唇膏 / 195

- 528. 冬天室内温度要适宜 / 195
- 529. 冬季还是围上围巾好 / 196
- 530. 克服冬季抑郁症 / 196
- 531. 晒太阳也能间接减肥 / 196
- 532. 晚餐少吃睡得香 / 197
- 533. 蒜的妙用 / 197
- 534. 感冒莫要闷头捂汗 / 198
- 535. 简单办法防辐射 / 198
- 536. 克服口臭 / 198
- 537. 可乐煮姜 / 198
- 538. 豆浆煮沸有假象 / 198
- 539. 饭后不要立即刷牙 / 199
- 540. 老年人玩牌切莫过了头 / 199
- 541. 饭后不要马上吃水果 / 199
- 542. 想哭就哭 / 200
- 543. 预防冬季“情绪感冒” / 200
- 544. 煤气中毒的急救 / 201
- 545. 冬吃萝卜 / 201

- 546. 冬天也要出汗 / 202
- 547. 长时间使用电脑要注意休息 / 202
- 548. 冬天常用醋泡泡脚 / 203
- 549. 饭后的坏习惯 / 203
- 550. “鼠标手” / 203
- 551. 喝酸奶的讲究 / 204
- 552. 不要过早晨练 / 204
- 553. 吃火锅不要超过 2 小时 / 204
- 554. 慎穿保暖内衣 / 205
- 555. 晒太阳的最佳时段 / 205
- 556. 不宜用电热毯取暖的人 / 205
- 557. 神奇绿豆芽 / 205
- 558. 膳食纤维并非没用 / 206
- 559. 吃海参的讲究 / 206
- 560. 落枕 / 206
- 561. 喝骨头汤能补钙吗? / 207
- 562. 炖汤、喝汤的注意事项 / 207
- 563. 常熬夜一定要吃好 / 207
- 564. 鲜橘皮不能当陈皮用 / 208
- 565. 严冬多吃御寒食物 / 208
- 566. 红糖抗衰老 / 208
- 567. 老年人用药的讲究 / 209
- 568. 油炸食物别贪吃 / 209
- 569. 味精和鸡精 / 210
- 570. 暖气太热也生病 / 210
- 571. 冬季的室内湿度 / 210
- 572. 山药 / 211
- 573. 不要吃烫饭 / 211
- 574. 常按摩足三里防病延年 / 211
- 575. 老年人预防感冒很重要 / 212
- 576. “盐”多必失 / 212
- 577. “寒头暖足” / 213
- 578. 冬天睡觉千万不要憋尿 / 213
- 579. 冬季要节制性生活 / 213
- 580. 咽炎的并发症 / 213
- 581. 不要空腹喝豆浆 / 214
- 582. 冬练的项目要温和 / 214
- 583. 滑雪之前要热身 / 214
- 584. 蒙头大睡害处多 / 215
- 585. 冬季长跑前先喝杯水 / 215
- 586. 红薯 / 215
- 587. 脱发 / 215
- 588. 水果也有寒热之分 / 216
- 589. 吃肉最好吃点蒜 / 216
- 590. 长跑后不要马上洗澡 / 217
- 591. 饮酒御寒得不偿失 / 217
- 592. 长寿维生素 / 217
- 593. 老年失眠 / 217
- 594. 生气伤身 / 218
- 595. 老年人不要大吼大叫 / 218
- 596. 冬季喝鸡汤防流感 / 219
- 597. 常吃高粱有益 / 220
- 598. 冬季易患高血压 / 220
- 599. 中风的判断与急救 / 220
- 600. 鸡蛋和鹌鹑蛋哪个更有营养? / 221
- 601. 功能饮料不宜人人都喝 / 221
- 602. 芦荟 / 221
- 603. 青光眼发作的先兆 / 222
- 604. 慎用镇咳药 / 222
- 605. 黑豆 / 222
- 606. 晚上补钙不能过晚过多 / 223
- 607. 煮鸡蛋 / 223
- 608. 秋冬季节防脑血管病 / 223
- 609. “烂嘴角” / 223
- 610. 燕麦片加牛奶与糖尿病 / 224
- 611. “茧子” / 224



- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 612. 去痛片与止痛片 / 225      | 621. 冬天防止手脚皲裂 / 228    |
| 613. 心情的好坏影响药效发挥 / 225  | 622. 熟透的香蕉才润肠 / 228    |
| 614. 骨头需要运动 / 225       | 623. 不可长期点用眼药水 / 229   |
| 615. 服药时间应固定 / 226      | 624. 银杏 / 229          |
| 616. 洋葱 / 226           | 625. 大豆油 / 229         |
| 617. 冠心病与脂肪 / 226       | 626. 过度节食也会导致脂肪肝 / 229 |
| 618. 冬季洗澡时间不宜过长 / 227   | 627. 下雪天注意防摔伤 / 230    |
| 619. 耳中风 / 227          | 628. 冬季穿衣有讲究 / 230     |
| 620. 糖尿病患者如何平安过冬? / 227 |                        |

