

健康高于财富！本书有助于增强您的保健意识，帮您选择正确科学的生活方式，掌握打开健康之门的金钥匙，轻松地走上健康幸福的生活大道！

生活中来



刘荣奇 主编
杨振新

多广 健识

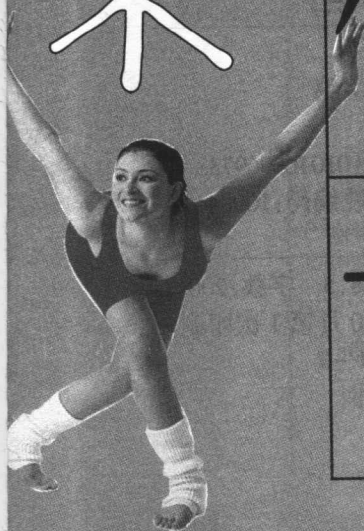
海潮出版社

生活中来



刘荣奇 主编
杨振新

多广 健识



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

健多识广/刘荣奇,杨振新编. —北京:海潮出版社,
2005

(生活中来)

ISBN 7-80213-041-7

I. 健... II. ①刘...②杨... III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 101827 号

生活中来◎健多识广

刘荣奇 杨振新 主编

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)
北京市荣海印刷厂印刷

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:8.5 字数:200 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-041-7

定价:18.00 元



序 言

不可不知的健康忠告

健康对于每个人来说都是宝贵的。随着生活水平的提高,人们比以往任何时候都更加关心自己的健康。然而,不可忽视的是,环境、生活方式以及心理状态等因素,对人们的健康有着非常重要的影响。

据卫生部资料报道,在影响人们身体健康的主要疾病中,心血管病是第一位的,占总死亡人数的 29%,癌症是第二位的。人们在尽情享受生活的时候,往往忽略了自身的健康状况和生活质量,高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症等疾病正日益流行,严重地威胁着人们的健康与生命。

这些疾病有许多是由环境、心理以及不良生活方式引起的,其实,只要了解一些必要的健康常识,它们在很大程度上都可以得到预防。正如日本一位医学专家指出:人们不是死于疾病,而是死于无知!

鉴于此,世界卫生组织多次提出,“健康的钥匙在自己手中”,并把健康教育比喻为“健康金钥匙”,是开启健康之门的关键。对于每个渴望健康的人来说,只要深入浅出地了解现代生活与健康方面的保健知识,增强自我保健意识,选择合适的方法,科学地锻炼身体,就能够把步入健康之门的金钥匙掌握在自己手中。

本书从现代家庭生活的实际需要出发,从科学性、生活性、大众性的角度精心编辑,分门别类地为您提供了日常生活中必备的



各种健康细节和常识，重新规范了现代人科学的生活方式和最新的健康观念，更好地帮助人们“提高生活质量”，走上健康之路。

只要掌握了本书中的科学养身方法，迅速加入到健康行动的行列中，您就会在高质量享受现代生活的同时，拥有一生最为宝贵的财富——健康！

目录 CONTENTS

生活中来 健多识广



每日健康

☐保健常识/3

1. 身心健康 10 条标准
2. 健康自我监测 8 法
3. 芳香对健康有裨益
4. 胆固醇与人体健康
5. 夫妻恩爱能延年
6. 腰围与寿命
7. 日常生活的最佳时间
8. 木梳梳头能保健
9. 手指梳头可益智
10. 常给眼睛放假
11. 谨慎对待感冒
12. 唾液是一种天然防癌剂
13. 胖脖子对人体有害无益

☐睡眠健康/8

1. 选择最佳睡眠时间
2. 小气候与睡眠
3. 硬褥软被好睡眠
4. 选择适合自己的枕头
5. 自制茶叶枕有益健康

6. 睡前揉揉身体 4 个部位
7. 不要蒙头睡觉
8. 睡觉不宜关窗
9. 高枕睡觉不利健康
10. 抱枕的妙用
11. 开灯睡觉影响健康
12. 挂厚窗帘利于睡眠
13. 右侧卧姿势最利于健康
14. 不要坐着睡觉
15. 伏案睡觉不利健康
16. 睡觉宜南北方向
17. 老年人打盹有益健康
18. 节假日贪睡损害健康
19. 保证睡眠利于长寿
20. 不宜猛然叫醒熟睡的人
21. 睡觉“四带”损健康
22. 睡前要先解小便
23. 头发未干睡觉不好
24. 不要戴着隐形眼镜睡觉
25. 不要吃完便睡
26. 不要赤膊睡凉席
27. 大人孩子别睡一个被窝

CONTENTS 目录

生活中来●健多识

☒休息解乏/19

1. 伸懒腰可消除疲劳
2. 敲背消除疲劳
3. 醋盐水热敷可祛疲劳
4. 闭目可益身心
5. 盐水泡脚祛痛提神
6. 消除体力疲劳
7. 跷脚可使身体放松
8. 消除脑力疲劳
9. 消除病理疲劳
10. 别等疲劳才休息
11. 疲劳与黑眼圈
12. 大脑休息的两种方式
13. 3种休息方式

☒运动健康/23

1. 体力劳动不能替代体育运动
2. 劳心者应适当劳力
3. 根据自身状况确定健身强度
4. 每天健身锻炼的时间
5. 偶尔剧烈运动缩短寿命
6. 清晨锻炼先饮水
7. 酒后别运动
8. 饭后不能马上运动
9. 饱餐后不宜游泳

10. 锻炼后别大量饮水和吃冷饮

11. 选择最佳锻炼时间
12. 后退走步好处多
13. 清晨锻炼莫去树林
14. 大雾天早晨不宜剧烈运动
15. 散步的要领
16. 3种散步的方法
17. 雨中散步的妙处
18. 走小石子路利于健康
19. 空腹跑步危险
20. 长跑后不能马上停下来
21. 跑步应注意的3个事项
22. 不宜游泳的6类患者
23. 跳舞有益健康
24. 做SPA要注意什么
25. SPA术语详解

☒日常习惯/35

1. 被褥要经常晾晒
2. 起床后不要立即叠被
3. 茶水漱口可健齿
4. 逛完商场应洗脸
5. 谨防握手传播病菌
6. 药物牙膏莫滥用
7. 洗鼻孔好处多
8. 别跷二郎腿

CONTENTS

生活中来 健康多识广

9. 卫生纸并不绝对卫生
10. 卫生纸不是越白就越好
11. 不要经常挤压手指关节
12. 别在阳光下长时间曝晒
13. 挺胸有利于健康
14. 揪耳可强体祛病
15. 不要抑制打喷嚏
16. 不要抑制打哈欠
17. 不要强憋大便
18. 憋尿的危害
19. 上厕所时别吸烟
20. 蹲厕所时别看书报
21. 不宜用左手按电器开关
22. 看电视如何保护眼睛
23. 掌握儿童看电视的时间
24. 酒后不宜看电视
25. 手机放在哪辐射最低
26. 计算机族的护眼诀窍
27. 活仙人掌可防辐射
28. 空调室内须防病
29. 防暑不宜多吹空调
30. 不要长时间乘坐空调车
31. 久听耳机损害听力
32. 灯照过长需补钙
33. 饭后别立即洗澡
34. 酒后别立刻洗澡
35. 洗澡水温不可过高
36. 长时间热水淋浴有害
37. 冷水沐浴有益健康
38. 桑拿浴有什么作用
39. 浴后别立即行房事
40. 酒后忌房事
41. 性生活的5种禁忌
42. 巧用橄榄油保健



养生保健

☒ 自查预防 / 55

1. 巧断缺少何种维生素
2. 预防感冒的4种保健法
3. 喝红茶可预防流感
4. 葱姜水泡足防感冒
5. 花生壳葱白熬汤防治感冒
6. 枇杷叶汤有效预防感冒
7. 预防夜间心绞痛的窍门
8. 生姜红糖水可预防感冒
9. 吃大蒜可预防血栓形成

CONTENTS 目录

生活中来●健多识

10. 醋花生可防治动脉硬化
11. 海带紫菜汤可防治动脉硬化
12. 香油炸鱼鳞研末可防癌
13. 柑桔预防消化系统癌症
14. 远眺可预防近视
15. 打乒乓球能预防近视
16. 防止视力衰减小窍门
17. 经常眨眼可防治视力衰退
18. 保护眼睛小秘诀
19. 热敷可防治老年视力减退
20. 保护舌头味觉的方法
21. 酒精可预防耳朵进水后发炎
22. 揉腹可预防胃肠疾病
23. 预防消化不良的诀窍
24. 吃鲜桃可防治腹泻
25. 生吃花生仁预防胃酸过多
26. 好习惯可防治便秘
27. 自制子母枕防治颈椎病
28. 喝骨头汤预防腿脚抽筋
29. 防治痔疮出血的窍门
30. 温水坐浴可预防痔疮
31. 防冻疮的小窍门
32. 酒精泡红辣椒防治冻疮
33. 预防皮肤干裂的诀窍
34. 防高血压的“三松”法
35. 提档运动预防前列腺疾病

36. 唱歌对哮喘患者有益

☐ 女性保健 / 64

1. 月经初潮的估算
2. 何谓安全期
3. 女性吸烟的 7 种危害
4. 女性宜喝葡萄酒
5. 中年妇女应补钙
6. 外阴的保护常识
7. 防止产生皱纹的窍门
8. 经前不可多食盐
9. 女性少饮汽水为宜
10. 经期妇女的饮食安排
11. 妇女经期宜吃姜
12. 经常熬夜会导致月经异常
13. 手机不宜放在胸前当饰物
14. 维生素 C 可降低分娩危险
15. 少女防止阴道炎 4 项注意
16. 欲孕妇女经前慎作 X 线检查
17. 孕妇饮食的 3 点常识
18. 孕妇宜多吃蔬菜和水果
19. 妊娠反应应注意调理饮食
20. 妊娠中期饮食调配
21. 妊娠末期饮食调配
22. 孕妇漫步保健法
23. 孕期补铁补锌

CONTENTS

目录

生活中来●健多识广

24. 孕妇不宜多吃冷饮
25. 孕妇不宜多服人参补品
26. 孕妇不宜吃火锅
27. 孕妇不宜吃桂圆
28. 孕妇不宜饮可乐饮料
29. 剖腹产妇的饮食禁忌
30. 产妇24小时后便可下床活动
31. 产妇不宜多食红糖
32. 产褥期的膳食要求
33. 产妇产后不宜滋补过度
34. 产后吃鸡有学问

☒男性保健/76

1. 锻炼有助延长男人寿命
2. 男士也应常梳头
3. 男性应定期检查乳腺
4. 拔胡须会惹大麻烦
5. 前列腺增生从中年预防
6. 久坐伤害前列腺
7. 容易引发前列腺炎的食物
8. 吃西红柿可防前列腺癌
9. 苹果汁治慢性前列腺炎

☒中老年保健/79

1. 中年人的简易保健法
2. 中年人预防白发7法

3. 长寿9法
4. 养成午睡的习惯
5. 老年人不宜看紧张球赛
6. 老年人不宜长时间打麻将
7. 利于健康长寿的兴趣爱好
8. 过分安静对老人健康不利
9. 老年人要稳步慢行
10. 有氧运动令晚年生活更健康
11. 老人锻炼的4项常识
12. 老人锻炼不宜蹲马步压腿
13. 中年人膳食营养安排
14. 中年人应多吃的12种食物
15. 中老年人预防缺钙
16. 老人早餐宜忌
17. 老年饮食6宜
18. 老年人科学配餐6法
19. 老年人多吃草莓和菠菜
20. 老年人不宜多喝牛奶
21. 老年人不宜吃菜籽油

☒青少年保健/90

1. 让孩子长得更高
2. 可助儿童长高的食品
3. 别让孩子成为“恒温儿童”
4. 青少年久坐沙发不利健康
5. 多吃水果孩子不易患癌

CONTENTS 目录

生活中来●健多识

6. 多吃蔬菜使孩子情绪稳定
7. 孩子贪吃易伤脑
8. 中小学生课间应加餐

☐婴幼儿保健/93

1. 胎儿超重埋下健康隐患
2. 分清婴儿3种哭声
3. 婴儿喂养10项注意
4. 小儿发烧要保护眼睛
5. 怎样喂婴儿吃药
6. 正确对待婴儿流口水
7. 红糖水对治幼儿便秘有益
8. 小儿夏季饮食的调节
9. 梨粥有利于小儿健康
10. 茶水可护小儿舌头
11. 蒜瓣可助出牙
12. 香油可以呵护婴儿皮肤
13. 小儿生痱子后的4忌
14. 吃苹果对儿童记忆有益
15. 幼儿进餐用筷子健脑益智
16. 亲吻孩子别嘴对嘴
17. 夏季小儿睡觉防凉诀窍
18. 紧张环境影响孩子智商

☐四季保健/99

1. 克服春困4招
2. 春季调养从吃开始
3. 盛夏不宜多饮酸味饮料
4. “夏练三伏”要因人而异
5. 吃姜的好处
6. 夏季谨防“用物病”
7. 不宜在室内浇水降温
8. 夏夜不宜在树下乘凉
9. 慎食秋瓜防坏肚
10. 秋冻有益防过度
11. 秋季养肺6点注意
12. 秋天吃藕好处多
13. 冬季生活4忌
14. 冬日阳光不可久晒
15. 冬天不要刚进屋就烤火
16. 冬天锻炼可补阳气
17. 不能长时间睡电热毯
18. 冬天不要盖厚被
19. 擦脚心保冬天健康
20. 寒冬应温饮啤酒
21. 冬季进补看情况
22. 姜枣汤可作冬季保健茶
23. 冬季饮食6要点

CONTENTS

生活中来 健康识广

☐ 心理保健 / 111

1. 宽容心态有益健康
2. 进取心强有益健康
3. 讨论家务避开禁时区
4. 不要抑制叹息
5. 该哭时不要强忍悲伤
6. 悲伤时流泪能排毒
7. 情绪对健康的影响
8. 不良性格疾病多
9. 生闷气的不良后果
10. 嫉妒有损健康
11. 多疑害处多多
12. 偏激情绪易导致胃肠病

13. 幽默的人最健康
14. 愤世嫉俗者易早逝
15. 烦恼催人老
16. 心理减压 10 法
17. 懊悔的人衰老快
18. 心情不佳的 7 种疗法
19. 打哈欠可减轻压力
20. 女性唠叨自我放松
21. 听音乐利于健康
22. 弈棋有益健康
23. 垂钓有益身心健康
24. 聊天可以消除烦恼
25. 换水洗脚可缓解压力



食疗进补

☐ 饮食常识 / 123

1. 饮食习惯的 6 个缺点
2. 保护舌头的味觉
3. 5 种开水不能喝
4. 饭前喝水最适宜
5. 早晨饮凉开水有益
6. 看电视喝茶有益
7. 吃饭宜细嚼慢咽
8. 有益的咀嚼锻炼

9. 蹲着吃饭不利健康
10. 多吃粗粮保健康
11. 不吃早餐易得胆结石
12. 晚餐素吃可防癌
13. 晚餐太迟宜患尿路结石
14. 养成饭前喝汤的习惯
15. 健体宜常喝汤
16. 5 种不当吃法睡不香
17. 偏爱五味易致病

CONTENTS 目录

生活中来●健多识

18. 进食过饱大脑易早衰
19. 癌症的一半由饮食引起
20. 饮食与阑尾炎
21. 饮酒 6 项注意
22. 边吸烟边饮酒的危害
23. 少盐少糖有益健康
24. 多食蔬菜根皮可御寒
25. 探病要对症选水果

☐ 鱼肉禽蛋 / 134

1. 鲫鱼食疗 3 法
2. 妙食鲤鱼疗病两法
3. 巧食甲鱼两法
4. 食鲢鱼可治疗头晕头痛
5. 鳝鱼疗用窍门 4 则
6. 食乌鳢疗病妙法两则
7. 泥鳅食疗 4 法
8. 牛肉食疗的 3 个小窍门
9. 羊肉食疗两法
10. 鸡肉食疗 4 妙法
11. 食狗肉疗病 3 妙法
12. 猪肉食疗 5 方
13. 猪腰加枸杞可补肾
14. 吃鸡蛋疗病 7 法
15. 食醋蛋有助于老年保健

☐ 蔬菜水果 / 139

1. 益于排盐的食物
2. 可助排铅的 7 种食物
3. 清除体内污染的 5 种食物
4. 不同状态下吃不同食物
5. 蘑菇食疗 8 法
6. 食用金针菇的特效
7. 西红柿食疗益方
8. 吃冰糖白木耳润肺补气
9. 药用黄瓜食疗法
10. 菠菜胡萝卜食疗妙用
11. 食萝卜健身治病妙法
12. 豆腐海带同吃的妙处
13. 海带加芝麻可改观头发
14. 常食豆糊可健身强体
15. 醋豆养生妙法
16. 吃土豆妙用两则
17. 妙用土豆生姜消炎
18. 山芋治疗畏寒症
19. 喝绿豆汤好处多
20. 喝绿豆海带汤可治甲亢
21. 水果食疗的 8 种宜忌
22. 冬季吃梨妙处多
23. 雪花梨可治百日咳
24. 水煮雪梨皮功效多

CONTENTS

生活中来●健多识广

25. 苹果食疗可治多病
26. 猕猴桃果根治病 8 法
27. 吃西瓜可除热防暑
28. 西瓜食疗好处多
29. 巧用橘核治肾虚腰痛
30. 柿子治口角疮、唇裂
31. 红枣食疗妙方 3 则
32. 红糖石榴皮治腹泻等症
33. 香蕉皮药用妙法 4 则
34. 巧制“五果饼”除上火
35. 龙眼药用的 4 种妙法

☒各种饮品/152

1. 先喝温牛奶可防醉酒
2. 具有解酒功能的食物
3. 巧解饮酒过量
4. 饮酒时避免食用的食物
5. 酒后不宜大量饮茶
6. 喝热白酒对人体危害少

7. 不宜喝啤酒的 3 种时候
8. 寒冬温饮啤酒的妙处
9. 女性宜喝葡萄酒
10. 健身用酒小窍门
11. 自制 3 类药酒
12. 牛奶妙用 3 则
13. 中年男性应常喝牛奶
14. 常喝酸奶好处多
15. 喝咖啡奶可弥补钙质
16. 巧妙利用蜂蜜疗病
17. 发烧患者适合喝什么
18. 喝果蔬汁有助消化
19. 常饮水果蔬菜汁保健康
20. 糖水苹果汁可补血艳容
21. 对健康有益的“日饮三口”
22. 8 种汁汤可防中暑
23. 绿茶啤酒可消暑败火
24. 茶水洗眼可明目
25. 适合高血压患者的茶饮

CONTENTS 目录

生活中来●健多识



急救护理

☐急救常识/167

1. 家庭急救箱的配置
2. 家庭急救戒条
3. 人工呼吸急救常识
4. 心脏按摩急救常识
5. 应拨打急救电话的 6 种情况
6. 不宜用出租车急救的患者
7. 呼叫救护车的常识
8. 应看急诊的 8 种情况

☐突发急症/171

1. 中暑的急救处理
2. 昏厥的急救方法
3. 休克的急救方法
4. 怎样救治窒息患者
5. 发生猝死时怎样急救
6. 穴位急救法
7. 心脏病发作急救须知
8. 冠心病发作自救常识
9. 心绞痛和心肌梗塞的急救
10. 抽筋急救常识
11. 急救溺水者 6 要点

12. 急救小儿高热惊厥

13. 中风的急救方法

14. 脑溢血患者的应急护理

15. 癫痫发作的急救方法

16. 血压升高的自救

17. 低血糖患者急救须知

18. 急性阑尾炎的急救

☐中毒急救/179

1. 河豚鱼中毒的急救

2. 鱼胆中毒的急救

3. 食用毒蜂蜜的急救

4. 蘑菇中毒的急救

5. 发芽马铃薯中毒的急救

6. 变质蔬菜中毒的急救

7. 误饮洗涤剂的急救

8. 酒精中毒的解救

9. 安眠药中毒的急救

10. 砒霜中毒的急救

11. 农药中毒后的应急处理

12. 误食毒鼠药的急救

13. 误食生石灰的急救处理

CONTENTS

生活中来 健康识广

14. 误食干燥剂后如何处理

15. 地窖窒息的急救

16. 煤气中毒的急救

17. 沼气中毒的急救

18. 预防铝中毒的常识

☒ 意外伤害 / 189

1. 狗咬伤急救须知

2. 猫咬伤急救方法

3. 毒蛇咬伤的处理方法

4. 被老鼠咬伤的急救

5. 蜈蚣咬伤的应急措施

6. 怎样应付甲鱼咬住咬伤

7. 简单防治蜂类螫伤

8. 被蝎子螫伤处理方法

9. 缢死的急救

10. 异物入眼的急救

11. 割脉的急救

12. 异物入鼻的急救

13. 异物入耳的急救

14. 鱼骨刺入咽喉的急救

15. 小儿气管异物的急救

☒ 创伤急救 / 198

1. 脱臼患者的急救

2. 扭伤急救

3. 骨折的家庭简易急救

4. 皮肤烫伤的急救

5. 烧伤急救的要点

6. 割伤的应急处理

7. 血管出血急救

8. 较大外伤的应急处理

9. 头部外伤急救方法

10. 应急处理眼球刺伤

11. 眼睛受伤急救 5 要点

12. 手指伤断的急救处理

☒ 护理须知 / 205

1. 病人居室要通风

2. 呛咳时不宜捂嘴

3. 有痰不能下咽

4. 婴幼儿百日咳的护理

5. 婴幼儿肺炎护理常识

6. 婴幼儿腹泻护理常识

7. 婴幼儿佝偻病护理常识

8. 新生儿护理 5 要点

9. 儿童乳牙保护方法

10. 戴口罩不能预防感冒

11. 鼻毛不宜修剪

12. 用手挖鼻孔不利健康

13. 护理昏迷病人要点

CONTENTS 目录

生活中来●健多识

14. 挖耳朵对健康不利

15. 如何护理临终老人



美容减肥

☐肌肤保养/212

1. 正确洗脸须知
2. 皮肤干裂预防常识
3. 洗脸美容巧用水
4. 皮肤防皱常识
5. 如何鉴别真假精油
6. 精油的储存常识
7. 干燥型皮肤美容3法
8. 油腻性皮肤美容两法
9. 一般性皮肤美容两法
10. 不同皮肤的洗脸小窍门
11. 如何选择防晒霜
12. 淘米水洗脸可增白去油脂
13. 米汤洗脸有益面部美容
14. 肥肉可使皮肤娇嫩光滑
15. 吃肉皮、猪蹄延缓皮肤老化
16. 巧制桃花猪蹄粥美颜
17. 鸡蛋清使皮肤白嫩的妙方
18. 鸡鱼软骨汤能有效除皱
19. 鸡蛋清特效除新疤
20. 鸡蛋清调甘油防皱养肤

21. 大蒜敷面可使皮肤红润
22. 黄瓜敷面有益嫩肤增白
23. 胡萝卜敷面可嫩肤去皱
24. 常吃苦瓜健美皮肤
25. 土豆泥等热敷可消除皱纹
26. 马铃薯敷面有效嫩肤
27. 萝卜汁外擦内敷能增白
28. 白木耳美容法
29. 甜菜汁使皮肤细腻红润
30. 菠菜汤洗脸有效去油脂
31. 冬瓜黄酒膏可使皮肤增白
32. 香蕉敷面补充皮肤营养
33. 苹果蜂蜜汁可健肤美容
34. 草莓有助干性皮肤美容
35. 葡萄汁等增白美容妙方
36. 木瓜等使皮肤由黑变白
37. 柠檬调敷漂白皮肤的妙法
38. 苹果可使皮肤增白除皱
39. 杏仁粉敷面使毛孔缩小
40. 食盐与杏仁粉调敷可增白
41. 杏仁油可保养干燥皮肤