

健康生活

新概念680题

杨晓光 赵春媛 主编

饮食篇

睡眠篇

运动篇

心理篇

性爱篇

金盾出版社

健康生活新概念 680 题

杨晓光 赵春媛 主编

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门介绍健康生活新概念的大众科普读物。书中针对与人体健康关系最为紧密的饮食、睡眠、运动、性爱、心理等日常生活方面的各种具体问题,根据近年来世界各国专家学者关于人类健康研究的最新成果与发现,简要讲解了作为现代人应当了解和掌握的有关健康生活的一系列新概念、新方法,以及许多人们习以为常而有违科学的健康误区。全书分为五大篇,共 680 多个话题。本书内容新颖,科学实用,深入浅出,通俗易懂,针对性、可操作性强,是一本非常有实用价值的家庭生活参考书。

图书在版编目(CIP)数据

健康生活新概念 680 题/杨晓光,赵春媛主编. —北京:金盾出版社,2009. 9

ISBN 978-7-5082-5662-7

I. 健… II. ①杨…②赵… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 040967 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩色印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12.25 字数:225 千字

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

食疗养生汤羹粥大全	36.00 元	(第四次修订版)	29.00 元
常见病食疗家常菜	28.00 元	中国南北名主食	30.00 元
常见病食疗主食	28.00 元	中国南北名火锅	24.50 元
常见职业病食疗菜谱	11.00 元	馋人肉菜	15.50 元
白领巧做菜	20.00 元	滋补禽肉菜	15.50 元
中老年补钙食疗菜谱	34.00 元	香鲜蛋品菜	15.50 元
家庭蔬菜烹调 350 种		鲜美水产品菜	15.50 元
(第三次修订版)	18.00 元	美味豆制品菜	15.50 元
家庭四季美味快餐		养生汤羹粥	15.50 元
(修订版)	15.00 元	爽口凉菜	15.50 元
美味鸡肉菜	12.00 元	诱人主食	15.50 元
特色创新菜	10.00 元	美味家常菜 320 例(修订版)	15.00 元
馅类美食制作	14.50 元	小餐馆新口味菜	13.00 元
大米美食制作 360 例	15.00 元	早餐食谱(修订版)	15.00 元
教你制作美味鱼	15.00 元	孕产妇食谱(修订版)	14.00 元
时尚蔬菜	15.50 元	酒楼旺销冷盘	19.00 元
富贵病患者食谱	10.00 元	大众美味烧烤	30.00 元
儿童营养保健菜	12.00 元	家庭凉拌菜(修订版)	23.00 元
青少年健脑益智菜	12.00 元	实用面点制作技术	15.00 元
民族特色主食精品制作	21.00 元	实用烹饪手册	29.00 元
硬笔楷书间架结构优化字贴	7.50 元	四川泡菜 200 种	11.00 元
规范字硬笔楷书技法	13.00 元	名优酱菜腌菜家庭制法	
规范字硬笔行书技法	13.00 元	300 种(第二次修订版)	8.00 元
绳编穿珠实用制作技巧		食品雕刻技法详解	29.00 元
(含 VCD)	18.00 元	越吃越馋麻辣菜	16.00 元
新编大众菜谱		百吃不厌鱼香菜	14.00 元
(第四次修订版)	23.00 元	厨师培训教材(修订版)	59.00 元
中国南北名菜谱		大众风味饺子任你选	13.00 元

大众风味饼品任你选	12.50 元	新课标小学书法柳体字贴	16.50 元
大众风味包子任你选	15.50 元	新课标小学书法颜体字贴	16.50 元
大众风味面条任你选	15.00 元	新课标小学书法欧体字贴	16.50 元
新课标小学生铅笔字贴	12.00 元	新课标小学书法赵体字贴	16.50 元
赵体楷书《增广贤文》	15.00 元	趣味一笔画	10.00 元
硬笔描摹王羲之行书字贴	15.00 元	素描技巧新编	15.00 元
硬笔楷书诗词对韵	10.00 元	看图学剪纸	15.00 元
硬笔描摹怀素草书字贴	16.00 元	中国金剪刀剪纸精品选	21.00 元
硬笔楷行对照春联集锦	12.00 元	中国民间艺术剪纸实用技	
楷书书法诀窍	29.50 元	法与精品荟萃	15.00 元
硬笔楷书历代名篇	15.00 元	中国剪纸创作与创新	21.00 元
硬笔楷书启功诗词精选	18.00 元	吉他弹奏入门	29.00 元
5000 常用字硬笔行书描摹		唱出聪明大脑·中外健脑	
字帖	12.00 元	益智少儿名歌精选	9.00 元
硬笔描摹钟绍京楷书字贴	19.00 元	电子琴弹奏入门	8.00 元
硬笔描摹王羲之行书字贴	15.00 元	电子琴练习曲精选	21.00 元
硬笔描摹怀素草书字贴	16.00 元	古筝弹奏入门	14.00 元
硬笔楷书红楼梦诗词	23.00 元	竹笛吹奏入门	12.00 元
硬笔行书红楼梦诗词	20.00 元	琵琶弹奏入门	19.00 元
硬笔草书红楼梦诗词	25.00 元	吉他弹奏入门	29.00 元
小学生必背古诗词配图		萨克斯管演奏入门	19.00 元
硬笔字帖	15.00 元	二胡基础演奏法	32.00 元
小学生必背古诗词欧体		中外合唱名歌精选	33.00 元
描红字贴	12.00 元	唢呐基础演奏法	17.00 元
小学生必背古诗词柳体		中国名歌 500 首	40.00 元
描红字贴	12.00 元	流行歌曲精萃	30.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,可通过邮局汇款,在汇单“附言”栏填写所购书目,邮购图书均可享受 9 折优惠。购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010) 83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。

前言

健康生活的重要性与科学性,虽然早已不是什么新鲜的课题,但它一直是人类十分关注并将永远关注的一个重要课题。因为,对于一个人来说,没有健康的生活,就不可能有良好的体质,而没有健康的身体,也就失去了人生最大的幸福,甚至失去一切。尤其是在社会不断进步、生活水平大大提高的今天,人们对自身的健康更加重视,对长寿的追求日益强烈。与此相应的是,人们也在与时俱进地不断探索、研究健康生活的新概念,了解、掌握保健养生的新方法,以求活得更美好,活得更长久。

自古以来,人们就对健康问题十分重视,在与各种疾病长期斗争的实践中,积累了丰富的经验,逐步形成了一整套的保健理论和养生方法。当今,随着科学的不断进步,经济的快速发展,以及人们生活条件的明显改善和生活方式的悄然变化,这些传统的理论与方法也在不断地得到修改、补充、完善和丰富,同时在深入研究的基础上,又有不少新的发现、新的概念、新的方法问世。正是这些新发现、新概念、新方法,为人们的健康生活注入了新的活力,使人类的生命之树获得了更多的科学滋润与理性呵护,从而使“长命百岁”这一千百年来人类共同的古老心愿有望渐渐变成现实。然而,许多值得人们了解、重视

的健康生活新概念、新方法，目前大多分散在各种报刊的文章中，零零星星，点点滴滴，既不系统，也不便学习。有鉴于此，为了将这些新概念较为完整、较有条理地介绍给大众，我们专门编写了这本《健康生活新概念 680 题》，以供大家学习参考。

本书紧密结合普通百姓的日常生活实际，按饮食、睡眠、运动、性爱、心理五个方面，具体介绍了近年来世界各国专家学者关于人体健康研究的最新成果与发现，对人们在这些方面经常遇到的各种问题、困惑及应对办法，给予了合理的建议和科学的指导。本书内容新颖，条理清晰，易懂好学，科学实用，是一本非常值得一读的保健养生书。如果本书能对您的健康生活有所启示、有所帮助，便是编者最大的欣慰。

祝广大读者健康、快乐！

编 者

目 录

饮 食 篇

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 喝水也有“金字塔” / 1 | 哪些人不适宜喝凉茶 / 9 |
| 喝茶好处多 / 2 | 补钙前后一小时别喝茶 / 9 |
| 绿茶的特殊保健作用 / 3 | 用浓茶解酒加重心脏负担 / 9 |
| 红茶的特殊保健作用 / 4 | 茶垢有损健康 / 9 |
| 普洱茶改善睡眠 / 4 | 不同花茶有不同功效 / 10 |
| 大麦茶消暑散热 / 4 | 喝菊花茶先辨色 / 10 |
| 薄荷茶醒脑养胃 / 5 | 喝菊花茶莫随意加糖 / 10 |
| 冬喝擂茶养生御寒 / 5 | 冲奶茶不宜太浓 / 11 |
| 决明子茶不宜常饮 / 5 | 咖啡的保健作用 / 11 |
| 老年人不可常喝胖大海茶 / 6 | 喝咖啡的最佳时间 / 11 |
| 茶水煮饭可防病 / 6 | 饮用咖啡五不宜 / 12 |
| 冷水泡茶更健康 / 7 | 喝牛奶要适量 / 12 |
| 电脑族每天应喝的四杯茶 / 7 | 鲜奶热饮忌煮沸 / 12 |
| 腹空莫饮茶 / 7 | 煮牛奶时不要加糖 / 13 |
| 过量喝浓茶易骨折 / 8 | 儿童喝奶应长期坚持 / 13 |
| 孕妇不宜多喝茶 / 8 | 睡前喝牛奶伤胃 / 13 |
| 吃荤食后别立即饮茶 / 8 | 饮牛奶四不宜 / 13 |





牛奶燕麦片别超三分钟 / 14
牛奶和巧克力不要一起吃 / 14
常喝牛奶的男性多吃番茄 / 15
哪些人应该喝酸奶 / 15
酸奶不宜加热 / 16
喝酸奶的最佳时间 / 16
三个月以内婴儿别吃酸奶 / 16
痛风患者别喝酸奶 / 17
给孩子冲奶不宜过浓 / 17
别用沸水冲奶粉 / 17
豆浆的保健作用 / 17
喝豆浆要煮透 / 18
喝豆浆最好不加糖 / 19
常喝豆浆要补锌 / 19
豆芽奶比豆浆好 / 19
速溶饮品少喝为好 / 20
能量饮料会使血压升高 / 20
过度喝软饮料增加痛风几率 / 20
功能饮料掺酒饮用需慎重 / 20
碳酸饮料喝多有害健康 / 21
饭后喝冷饮易致肠息肉 / 21
哪些人应慎吃冷饮 / 21
适量饮酒并非人人有益 / 22
“上脸”者应少喝酒 / 22
天寒宜饮温酒 / 23
过量饮酒危害多 / 23

空腹饮酒害处多 / 24
晚上喝酒影响视力 / 24
酒后护肝吃碗热汤面 / 25
饮酒过量者喝咖啡可以护肝 / 25
准妈妈豪饮胎儿可能患兔唇 / 25
酒后泡澡易引发心血管疾病 / 25
戒酒过猛可引发心脏病 / 26
不同酒水的不同饮法 / 26
啤酒的保健作用 / 26
五类人不宜喝啤酒 / 27
红酒的保健作用 / 27
果酒不宜空腹喝 / 28
喝白酒时吃些豆制品 / 28
“美酒加咖啡”使不得 / 29
酒后头痛喝点蜂蜜 / 29
动物越小越有营养 / 29
肉吃多了也有害 / 30
动物内脏最好煮着吃 / 30
猪肝熘着吃最补铁 / 30
常吃猪血好处多 / 31
老人宜常吃猪蹄 / 31
常喝骨头汤延缓衰老 / 32
中老年人不宜多吃腊肉 / 32
慎吃香味浓烈的烧烤 / 32



- 吃烤肉时不宜喝可乐 / 33
- 胖人吃什么肉好 / 33
- 吃牛肉的宜与忌 / 33
- 吃羊肉的宜与忌 / 34
- 老年男性调养宜吃驴肉 / 34
- 吃狗肉应注意什么 / 35
- 不能吃的动物部位 / 35
- 常喝鸡汤降血压 / 36
- 老人不要多喝母鸡汤 / 36
- 女性抗疲劳多吃鸡心 / 36
- 鸡血有利人体排毒 / 36
- 吃乌鸡可延缓衰老 / 37
- 吃鸭肉的宜与忌 / 37
- 鸭血可补铁排毒 / 37
- 常吃鹅肉，一年四季不咳嗽 / 37
- 兔肉健脑防血栓 / 38
- 吃鸡蛋的误区 / 38
- 无铅皮蛋也含铅 / 39
- 吃鱼好处逐个数 / 39
- 对症吃鱼更利健康 / 40
- 孕妇多吃鱼有利胎儿发育 / 43
- 鱼鳔可抗癌 / 43
- 吃鱼注意避鱼毒 / 43
- 吃鱼过量伤眼睛 / 44
- 吃鱼不要吃肝脏 / 44
- 过多服鱼油反而易变老 / 45
- 吃鳖莫弃甲 / 45
- 吃甲鱼的禁忌 / 45
- 鱼胶补气养血 / 45
- 吃蟹注意四清除 / 46
- 六类人忌食螃蟹 / 46
- 冬季宜补哈士蟆 / 46
- 吃海鲜时应搭配些什么 / 47
- 吃海鲜应注意什么 / 47
- 三类人少吃海鲜 / 47
- 海藻能提高肠道解毒功能 / 48
- 蔬菜吃得少 情绪不稳定 / 48
- 春季养肝多吃蔬菜 / 49
- 夏季应常吃的蔬菜 / 49
- 熟吃蔬菜好处多 / 50
- 生吃蔬菜营养补得快 / 50
- 蔬菜生吃有讲究 / 51
- 每天必吃的抗辐射蔬菜 / 51
- 年龄不同，吃菜应有所侧重 / 52
- 采食野菜六注意 / 52
- 吃果蔬的“彩虹原则” / 53
- 童年多吃水果长大不变胖 / 54
- 老年人吃水果要有选择 / 54
- 多吃三种水果预防老年痴呆 / 55
- 饭前吃一小片水果降血糖 / 55
- 水果吃小不吃大 / 55





- 吃水果有时差 / 56
- 水果当饭小心贫血 / 56
- 六种水果不宜多吃 / 57
- 常吃花生好处多 / 57
- 有些人要慎吃花生红外衣 / 58
- 饭后嗑些葵花子有好处 / 59
- 松子保护肠胃 / 59
- 芝麻养颜益寿 / 59
- 栗子生吃止血熟吃活血 / 60
- 素食老人多吃腰果 / 60
- 开心果能减少坏胆固醇 / 61
- 菱角减肥轻身 / 61
- 杏仁的保健作用 / 61
- 饭后吃核桃减少动脉硬化 / 62
- 榛子抗癌健脾胃 / 62
- 多吃豆腐也有弊 / 62
- 冻豆腐降胆固醇 / 63
- 臭豆腐防老年痴呆 / 63
- 腐竹防高血脂血症 / 64
- 因人而异选择食用油 / 64
- 心脏不好别吃菜子油 / 66
- 回锅油促衰老 / 66
- 吃油炸食品多嚼几次 / 66
- 黑酱油可防中风 / 67
- 吃得太咸不利健康 / 67
- 低钠盐食用不宜多 / 67
- 定期吃顿无盐餐 / 68
- 醋的保健作用 / 68
- 早晚空腹喝醋防治便秘 / 69
- 孩子厌食多吃醋 / 69
- 多吃糖危害大 / 70
- 口香糖不宜多吃 / 70
- 什么时候吃甜食最健康 / 70
- 一周岁以内的婴儿不宜吃蜂蜜 / 71
- 七类人不可服用人参蜂王浆 / 71
- 儿童不宜多吃巧克力 / 72
- 吃味精每天别超过 5 克 / 72
- 五种菜肴不宜放味精 / 72
- 鸡精过量可致痛风发作 / 73
- 吃火锅别超过两个小时 / 73
- 火锅配料有讲究 / 73
- 吃火锅莫随意配饮料 / 74
- 饭前喝汤并非人人适合 / 74
- 天热多食酸 / 74
- 天冷多吃含碘和铁的食物 / 75
- 早餐该吃什么 / 75
- 老人早餐过早易患胃肠疾病 / 76
- 早餐喝粥血糖高 / 76
- 晚餐过甜易发胖 / 77
- 睡前不能吃的五类食物 / 77
- 常吃夜宵易患胃癌 / 78





- 饥一顿饱一顿更容易发胖 / 78
 四类食物伤害大脑 / 78
 年轻常吃撑,老来骨质松 / 79
 按血型吃饭越吃越瘦 / 79
 献血后如何进补 / 80
 科学进餐时间表 / 80
 吃零食益健康 / 81
 绿色零食更利养生 / 81
 吃零食要注意什么 / 81
 乱吃保健品会伤肝 / 82
 营养品别用沸水冲服 / 82
 中老年进补有讲究 / 82
 老人不能吃得太软 / 83
 老人最好常吃点烤麸 / 83
 多吃发酵食品抗衰老 / 83
 燕麦可改善男性性功能 / 84
 女性从头到脚的“食物地图”
 / 84
 过度节食致子宫萎缩 / 85
 准妈妈吃的太好易流产 / 85
 更年期女性饮食应“四舍五入”
 / 86
 女性摄取营养时间表 / 86
 孩子膳食应“四少一多” / 87
 孩子多吃硬食视力好 / 87
 孩子贪吃伤大脑 / 87
 西式快餐易让孩子得病 / 88
 主食不足头发易掉 / 88
 面汤能增强记忆力 / 89
 过分吃素也得病 / 89
 素食者宜常吃腐乳 / 90
 杂粮应该怎样吃 / 91
 吃香喝辣伤头发 / 91
 粉丝不宜多吃 / 91
 吃薯片等于吸汽车尾气 / 92
 三类人不宜多饮绿豆汤 / 92
 三类人不宜吃油条 / 92
 五类人慎食汤圆 / 93
 七类人慎食月饼 / 94
 当心劣质饭盒带来胆结石 / 94
 塑料饭盒损害生殖能力 / 95
 餐桌别铺塑料桌布 / 95
 “打包”食物怎样吃 / 95
 不宜常吃沙锅炖菜 / 96
 吃得过冷过热都伤肠胃 / 97
 吃油腻后喝冷饮易致癌 / 97
 吃热喝凉最好间隔三分钟左右
 / 97
 细嚼慢咽可减少热量摄入 / 98
 充分咀嚼增记忆 / 98
 干嚼食物防大脑老化病 / 98
 进食过快易增加癌症发病率
 / 98
 每顿饭吃半个小时左右最科学





/ 99

不能等饿了才吃饭 / 99

微饿益寿 / 99

饥饿择食有禁忌 / 100

科学饮食十条 / 100

饭后十二不宜 / 101

养成饭后好习惯 / 102

饮食的最佳温度 / 103

睡眠篇

人各年龄段需要的睡眠时间

/ 104

人若不睡觉能坚持多久 / 105

睡眠的类型与调整 / 105

怎么才能睡个好觉 / 106

睡前静坐助安眠 / 107

降低体温助睡眠 / 107

睡眠的黄金时间 / 108

分段睡眠亦健康 / 108

怎样睡到自然醒 / 109

睡眠不足十大危害 / 109

“睡一半”比完全没睡更损健康

/ 110

长期睡眠剥夺会缩短寿命

/ 111

睡眠过多也是病 / 111

经常晚睡觉会导致器官衰竭

/ 112

睡眠过多易得帕金森症 / 113

常睡懒觉有十害 / 113

警惕中老年人“睡不醒” / 115

如何摆脱“睡眠紊乱” / 115

如何防治睡眠呼吸暂停 / 116

不可忽视睡眠中的“小动作”

/ 117

做梦有益睡眠 / 118

如何避免多梦 / 118

运动可调节睡眠 / 119

科学安排旅游睡眠 / 119

如此睡觉不科学 / 120

睡觉莫“五戴” / 121

睡眠时间与四季变化 / 122

夏季睡眠的禁忌 / 123

冬季宜早睡晚起 / 123

睡商高的孩子更聪明 / 124

十种方法帮助孩子入睡 / 124

孩子最佳的睡觉时间是晚上九

点 / 125



- 儿童晚睡影响长高 / 126
 睡眠不足影响儿童视力 / 127
 孩子睡前别疯玩 / 127
 孩子不宜睡懒觉 / 127
 婴儿哪种睡姿利健康 / 127
 不利婴儿睡眠的八种方式 / 128
 女性怎样睡出美丽来 / 129
 女性睡眠不当易患心脏病 / 130
 更年期女性睡眠八注意 / 130
 孕妇睡得好胎儿更健康 / 131
 老人睡眠十四忌 / 132
 老人打盹有讲究 / 134
 俯卧与高枕影响男性性功能 / 134
 睡前喝水可防脑血栓 / 135
 睡前不宜吃的七种食物 / 135
 有助睡眠的十种食物 / 136
 饭后即睡损健康 / 137
 打鼾者睡前别喝酒 / 137
 睡姿与健康 / 138
 睡觉时不宜扬起两臂 / 139
 睡觉时不宜枕着手 / 139
 改变睡姿可缓解腰酸背痛 / 139
 根据身体状况选择睡姿 / 140
 睡眠方向与健康 / 142
 合理摆放睡床 有助健康睡眠 / 143
 床靠墙易睡出关节炎 / 143
 在躺椅上睡觉要小心 / 144
 火车上睡觉头朝过道好 / 144
 乘汽车不宜睡觉 / 144
 枕头适宜保健康 / 145
 新生儿不宜枕枕头 / 146
 婴儿不同时期需要不同的枕头 / 146
 幼儿宜用荞麦皮枕头 / 146
 六类人禁用竹枕 / 147
 这些人不宜睡凉席 / 147
 这些人不宜睡电热毯 / 148
 营造睡眠的“小气候” / 148
 裸睡防病益健康 / 149
 裸睡要因人因时而异 / 150
 午睡四宜 / 150
 午睡六不宜 / 151
 几类老人不宜午睡 / 152
 导致失眠的七种因素 / 152
 失眠有哪些危害 / 153
 怎样打破心理失眠的恶性循环 / 154
 滥用安眠药更易睡不好 / 155
 自我暗示可减轻失眠 / 155
 出游失眠“催眠术” / 156



运 动 篇

体育锻炼可延缓衰老 / 157
锻炼也要集中注意力 / 157
运动项目也有“生物钟” / 158
“三五七”控制运动量 / 158
热身之后歇一歇 / 159
有氧运动推迟衰老 / 159
出汗后不要马上终止运动 / 160
运动过度有损健康 / 160
运动不规律有损健康 / 161
心功能差不宜局部锻炼 / 161
感冒期间别运动 / 161
重压之下别运动 / 162
日常锻炼六不宜 / 162
运动中的危险信号 / 163
健身不宜集中在周末 / 163
依据性格选择运动 / 164
依据职业选择运动 / 164
因人而异选择运动 / 165
依据血型选择运动 / 166
运动不宜穿纯棉服装 / 167
运动鞋最好隔天换着穿 / 167
健身运动的五大误区 / 167

春季运动注意什么 / 168
夏季运动注意什么 / 169
秋季运动注意什么 / 169
冬季运动注意什么 / 170
运动前不喝水更易疲劳 / 170
饭后不宜百步走 / 171
饭后多久适合运动 / 171
运动后宜吃酸味水果 / 172
运动后喝点什么好 / 172
剧烈运动后不宜大量吃冷饮 / 172
步行的健身作用 / 173
饭前快走可降低血脂 / 174
科学散步要“三定” / 174
“另类”行走助健康 / 174
散步也要“对症” / 176
走路健身应走出的误区 / 177
心脏不好别倒走 / 178
老人走卵石路每次最多 15 分钟 / 178
踏石健身有禁忌 / 179
怎样走才不累 / 180
不良走姿影响大脑健康 / 180





- 四种走姿影响腿部美观 / 181
- 经常慢跑者骨骼“年轻” / 181
- 应视路面调整跑姿 / 181
- 跑步时应让前脚掌先着地 / 182
- 长跑呼吸口鼻要分工 / 182
- 长跑注意事项 / 183
- 胖人跑步“四要” / 183
- 心脏不好晚上慢跑 / 184
- “另类”跑也健身 / 184
- 不同天气跑步须知 / 185
- 年岁大了莫跑步 / 186
- 跑步要穿跑步鞋 / 186
- 跑步时不宜戴耳机 / 186
- 踢毽子的健身作用 / 187
- 跳绳是最佳健脑运动 / 188
- 扁平足不宜跳绳 / 188
- 中老年人跳跃运动注意什么 / 188
- 老人放风筝注意什么 / 189
- 练习太极拳的健身作用 / 189
- 练太极拳注意四松 / 190
- 练太极拳须防膝关节病 / 190
- 呼啦圈玩法不当有害健康 / 191
- 飞镖强身又健脑 / 191
- 小心瑜伽病 / 192
- 乒乓球运动的健身作用 / 192
- 老人打乒乓球时间不宜长 / 192
- 跳健美操并非越快越好 / 193
- 跳舞健身要防伤身 / 193
- 花样骑车健身法 / 195
- 哪些人不宜骑车锻炼 / 195
- 爬楼梯锻炼注意什么 / 196
- 蛙泳能治腰椎突 / 196
- 水中运动能护膝 / 197
- 登山应做的准备 / 197
- 登山时怎样护膝 / 197
- 哪些人不适宜登山 / 198
- 孩子伸懒腰有利长高 / 198
- 孩子手拍皮球好处多 / 199
- 少年儿童运动五注意 / 199
- 儿童运动十一不宜 / 200
- 女性剧烈运动易致五大伤害 / 201
- 女性哺乳期不宜锻炼 / 202
- 女性运动别忘戴胸围 / 203
- 老人运动有禁忌 / 203
- 中老年人慎练下蹲 / 204
- 男人应按体型选择运动 / 205
- 胖人健身注意什么 / 205
- 深呼吸可延年 / 206
- 吹口哨消除腹部脂肪 / 207





- 敲打前额神清气爽 / 207
- “左右张望”缓解上身疲劳 / 208
- 摇头晃脑减少中风 / 208
- 转眼球增加记忆力 / 208
- 经常搓脸防视力减退 / 209
- 刺激耳朵能补肾 / 209
- “咬牙切齿”有益大脑 / 209
- 咀嚼防关节病 / 210
- 活动舌头可健脑 / 210
- 多鼓腮助消化 / 210
- 打哈欠也能保健 / 211
- 头低位运动防止中风 / 211
- 转五处可健身 / 212
- 扩胸运动驱走寒冷 / 213
- “摇身”延缓老花眼 / 213
- 爬行运动有利血液循环 / 213
- 活动手指能明目 / 213
- 勤动手指可健脑 / 214
- 动手摇扇可健身防病 / 214
- 手揉核桃护血管 / 215
- 小动作摆脱鼠标手 / 215
- 拍打四肢保护心脏 / 216
- 活动手臂可改善下肢活动能力 / 216
- 悬身运动防衰老 / 216
- 扭腹运动减腰围 / 217
- 团滚运动治腰背痛 / 217
- 摇晃训练健腰肌 / 217
- 滚翻运动防晕车 / 218
- 倒立倒挂强内脏 / 218
- 按摩腋窝益健康 / 218
- 敲打腹部能消胀 / 219
- 晨起耸肩防中风 / 219
- 常耸肩减轻颈椎病 / 219
- 捶背提高免疫力 / 220
- 叩膝有助于精神放松 / 220
- 腿部运动强心脏 / 220
- 按小腿增强免疫力 / 221
- 每天踢腿两三次有益心肺健康 / 221
- 跪姿前倾缓解胃痛 / 221
- 常坐之人常练蹲 / 221
- 下蹲可使心脑好 / 222
- 高架双脚有利心脏 / 222
- 常动脚踝缓解高血压症状 / 222
- 双脚并立减小啤酒肚 / 222
- 踮脚尖护腿又护心 / 223
- 活动脚趾助消化 / 223
- 屈脚趾解疲劳 / 224
- 滑滑脚跟能收腹 / 224
- 脚掌拍地有益视力 / 224
- 健身房里有误区 / 224