

B U K E B U Z H I D E I O O G D J I A N K A N G X I J I

不可不知的1000个 健康细节

李月英 编著

- 你一定要知道的1000个健康生活细节
- 细节决定健康 掌握细节 健康快乐

让你轻松拥有健康的生活



内蒙古科学技术出版社

不可不知的1000个 健康细节

张其成 主编

《不可不知的1000个健康细节》是张其成教授多年从事健康科普工作的结晶，内容涵盖了日常生活中的方方面面，从饮食、运动、睡眠到疾病防治，无不涉及。本书语言通俗易懂，图文并茂，是广大读者了解健康、掌握健康知识的必备读物。



不可不知的1000个 健康细节

内蒙古科学技术出版社

 内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的1000个健康细节/李月英编著. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5380-1738-0

I. 不… II. 李… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第133082号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 内蒙古赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮购电话: (0476) 8231843

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 欧东

责任编辑: 刘冲

封面设计: 沈琳

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

字 数: 420千

开 本: 889×1194 1/16

印 张: 20

版 次: 2008年10月第1版

印 次: 2008年10月第1次印刷

定 价: 33.50元

50TIAOBUKEBUZHIDE JIANKANGZHENYAN

50 条不可不知的健康箴言

1. 千保健，万保健，心态平衡是关键。
2. 怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根。
3. 心胸宽大能撑船，健康长寿过百年。
4. 要想健康快活，学会自己找乐。
5. 妻贤夫病少，好妻胜良药。
6. 笑一笑，十年少。
7. 有泪尽情流，疾病自然愈。
8. 饭养人，歌养心。
9. 吃药不忌嘴，大夫跑断腿。
10. 有病及时治，切忌乱投医。
11. 感冒不是病，不治要了命。
12. 常做噩梦，预示疾病。
13. 指甲颜色怪，小心把病害。
14. 十人九痔，早防早治。
15. 欲得长生，肠中常清。
16. 懒惰催人老，勤劳能延年。
17. 出汗不迎风，跑步莫凹胸。
18. 腰围越长，寿命越短。
19. 要健脑，把绳跳。
20. 百练不如一散步。
21. 登山登山，活过神仙。
22. 心灵手巧，动指健脑。
23. 养生必先养德，大德必得其寿。
24. 发为血之余，一日一梳。
25. 常翘二郎腿，坏了腿和背。
26. 口水经常吞，越活越年轻。
27. 千金难买老来瘦。
28. 日光不照临，医生便上门。
29. 吃人参不如睡五更。
30. 冬睡不蒙头，夏睡不露肚。
31. 中午睡觉好，犹如捡个宝。
32. 指甲常剪，疾病不染。
33. 冷水洗脸，美容保健。
34. 热水泡脚，胜吃补药。
35. 尽量少喝酒，病魔绕道走。
36. 饭后一支烟，害处大无边。
37. 多吃咸盐，少活十年。
38. 春捂秋冻，不生杂病。
39. 先睡心，后睡眼。
40. 牙不剔不稀，耳不挖不聋。
41. 有尿不要憋，憋尿出枝节。
42. 夜夜打呼噜，伴着阎王走。
43. 手机用得多，疾病头上摸。
44. 谨防家中病，猫狗惹上身。
45. 夏夜避风如避箭。
46. 清茶一杯，无是无非。
47. 冬季进补，开春打虎。
48. 纵欲催人老，房劳促命夭。
49. 饭后漱漱口，牙齿不会抖。
50. 要活九十九，每餐留一口。

CONTENTS

目录

1

饮食营养细节与健康

冰啤酒，要当心.....	2
冰西瓜好吃，健康堪忧.....	2
西瓜生冷，多吃伤身.....	2
吃水果当削皮.....	3
吃西柚好处多.....	3
吃枣子，当用心.....	3
水果不能代替蔬菜.....	4
黑色水果，越吃越年轻.....	4
水果不能代替正餐.....	4
冬天吃水果有讲究.....	4
早上吃水果营养更高.....	5
饭后不能立即吃水果.....	5
食用打蜡水果要注意.....	5
苦瓜多吃，先苦后甜.....	6
常吃苦味食品有益健康.....	6
早餐不吃好，毛病少不了.....	6
韭菜下酒，不利肠胃.....	7
吃素不一定长寿.....	7
高纤维食品，少吃有益，多吃有害.....	8
烤鸭油危害大.....	8
生花生营养好.....	9
胡萝卜不宜生吃.....	9
胡萝卜下酒，小心中毒.....	9
菠菜不宜多食.....	10
食用西红柿的禁忌.....	10
吃木耳，切莫贪“鲜”.....	10

慎食新鲜黄花菜.....	11
酸菜不能多吃.....	11
咸菜不能多吃.....	12
隔夜熟白菜，千万不能吃.....	12
吃春笋，防过敏.....	12
吃杏仁，分清苦和甜.....	13
吃火锅的学问.....	13
黄瓜更营养的搭配方式.....	13
苦味柑橘不能吃.....	14
葡萄皮，营养足.....	14
无根豆芽不健康.....	15
柿子美味，但要慎吃.....	15
鸡臀尖不能吃.....	15
腊肉不宜多吃.....	15
常吃香肠害处多.....	16
烧焦的动物脂肪不能吃.....	16
谨慎进食蚕蛹.....	16
油炸食品，少吃为宜.....	17
方便面只方便，不营养.....	17
粉丝吃多小心铝中毒.....	18
吃螃蟹有学问.....	18
多吃鸡蛋会致病.....	18
鸡蛋生吃，害处多.....	19
不要吃刚出炉的面包.....	19
常吃紫菜对身体好.....	20
常吃燕麦好处多.....	20
吃烫食，有隐患.....	20
吃捞饭，不营养.....	21
一分为二看粗粮.....	21
常吃带馅面食好处多.....	21
每顿少吃点，健康又长寿.....	22

预防微量元素缺乏要多吃哪些食物.....	22
汤泡饭不易消化.....	22
白糖不宜久存.....	23
深海鱼油要慎吃.....	23
吃盐过量, 伤身无形.....	23
“油渣”多食不健康.....	24
牛奶加鸡蛋不是完美早餐.....	24
豆制品营养, 科学对待.....	24
边吃边饮, 消化不良.....	25
空腹喝茶, 有害无益.....	25
咖啡加糖不宜多.....	26
吃羊肉, 有禁忌.....	26
牛奶不能高温久煮.....	27
煮牛奶不宜加糖.....	27
牛奶加钙, 画蛇添足.....	27
空腹喝酸奶不利健康.....	28
豆浆冲鸡蛋不科学.....	28
啤酒不能与烈性酒同饮.....	28
吃海鲜不能喝啤酒.....	28
这样吃海鲜更安全.....	29
喝汽水, 有讲究.....	29
人参蜂王浆, 服用要科学.....	29
乱吃零食, 健康有忧.....	30
不宜长期过多食用植物油.....	30
吃早餐不宜过早.....	30
低脂食品不减肥.....	31
蛋糕不要插蜡烛.....	31
热饭菜不宜直接放入冰箱.....	31
冰箱不是万能箱, 食物存放有讲究.....	32
冰箱里拿出来的饭菜不能直接吃.....	32
就餐时听音乐, 健康又享受.....	33

食不语有益健康.....	33
站立进食不健康.....	34
哪些人需要少吃多餐.....	34
保鲜膜不一定能保鲜.....	34
茶叶冲泡次数有讲究.....	35
不要用滚水沏茶.....	35
煮咖啡水温是关键.....	36
蹲着吃饭影响消化.....	36
饭后不宜马上喝茶.....	36
饭后不要立即洗澡.....	36
杯上茶垢, 久留无益.....	37
喝水的学问.....	37
改变不健康的吃饭习惯.....	38
乘车、走路时不要吃东西.....	38
保温瓶使用有讲究.....	39
生熟食品要分清.....	39
不要用金属容器装蜂蜜.....	39
油漆筷子藏毒素.....	39
厨房器具不要随意用.....	40
不要用纱罩盖食物.....	41
饭桌不要铺塑料布.....	41
饮酒有禁忌.....	41
早餐要吃得饱.....	42
午餐肉忌多吃.....	42
烤羊肉串, 多吃易患胃癌.....	43
涮羊肉忌太嫩.....	43
每日喝牛奶, 细节要牢记.....	43
酸性饮料口感好, 不宜过量.....	44
红薯长黑斑, 易中毒.....	45
青皮土豆不能吃.....	45
生鱼片不宜经常吃.....	45

CONTENTS

目录

忌吃青蛙肉	46
咸鱼怎样吃	46
炒菜时油温忌过高	46
不要吃生棉籽油	47
猪肝鲜嫩有病菌	47
鲜笋烹调有技巧	47
油条含铝，多吃易早衰	48
不宜多吃的美味	48
鱼、肉不能长时间冷藏	49
存放鱼类去掉鳃和内脏	49
生活中常见的几种错误方式	49
不要用面肥发面	50
米饭健康吃	50
不要把面包放在冰箱里贮存	51
正确使用味精的方法	51
晚餐过于丰盛，不健康	52
日常饮食营养的几种错误方式	52
不要吃过咸的食物	53
每餐只要七成饱	53
小心患上美食综合征	54
养生治病药粥，不能随便喝	54
不要吃煮熟后变红的元宵	54
不要食用反潮变硬的奶粉	55
不要食用变稠凝固的炼乳	55
鱼不宜吃得过多	55
鱼头鱼子不宜多吃	55
忌生吃鱼虾	55
忌食用鲜海蜇	55
生吃海鲜小心中毒	56
哪些人不宜吃甲鱼	56
“活吃鲤鱼”名菜不健康	56

河豚鱼有剧毒	57
生吃鱼胆、蛇胆有危险	57
猪身上的三种东西不能吃	58
吃肉有禁忌	58
烹制火腿禁忌	59
鸡蛋健康吃	59

2

日常生活细节与健康

卧床看书的危害	62
蹲厕看报，痔疮来找	62
憋尿会憋出病	62
经常梳头，好处多	62
梳子不要公用	63
常戴耳机害处多	63
饭后吸烟害更大	64
避免蹲厕所抽烟	64
电话机要经常消毒	64
钥匙也要经常清洗	65
化纤布不可做抹布	65
常点蚊香有害处	66
不要用手指蘸唾液	66
二郎腿跷出来的疾病	66
乘车时不要闭目养神	67
乘车看书伤眼睛	67
强光下看书弊端多	68
交替使用多种牙膏好	68
牙刷寿命不能超过3个月	68
温水刷牙利健康	69

洗牙应注意什么	69	久坐沙发, 睾丸受损	81
牙膏残留在口中影响健康	70	冲马桶有学问	82
茶水漱口好处多	70	起床后不要立即叠被子	82
不要掏耳朵	70	刮胡子, 有讲究	82
挖鼻孔等于自毁“门户”	71	空调病, 要预防	83
嘴唇干, 不要舔	71	卫生纸不是越白越好	83
嚼口香糖有学问	72	清晨开窗, 引毒进屋	83
热天不宜用冷水洗脸	72	雷雨天不宜看电视	84
洗手液洗手更健康	72	防止患上电脑综合征	84
酒后看电视, 越看越近视	73	液晶显示屏也伤眼睛	85
搓澡对皮肤有害	73	电脑键盘需要经常清洁	85
正确对待冷水浴	74	电脑族要预防“鼠标手”	85
冬季洗澡避免水温过高	74	“鼠标手”的运动疗法	86
洗桑拿浴有危险	74	笔记本电脑也莫天天用	86
洗澡应注意的细节	75	电脑前如何护肤	87
隔夜自来水, 健康杀手	75	经常使用电脑应喝什么茶	88
卫生筷不一定卫生	76	冬季不宜停用冰箱	88
不洁卫生纸可能致癌	76	挺胸抬头有益健康	88
长时间驾车, 疾病找上门	76	用手机注意健康	89
预防长时间驾车引起震动病	77	防电脑辐射有妙招	89
空腹开车易出事	77	久坐不动易患病	89
不要经常挤压手指关节	78	长期伏案工作须防低头综合征	90
牙齿开瓶盖, 有损牙齿	78	伏案工作者要多压肩	90
唾液是宝	78	打哈欠能保健身体	91
多咀嚼好处多	79	按摩可缓解慢性腰痛	91
火柴虽小, 致癌不得了	79	乘电梯有讲究	92
冷热水交替洗脸皮肤好	80	打领带不可以太紧	93
别让牙签毁了牙	80	怎么缓解眼睛疲劳	93
药物牙膏不是药	80	服药的 4 大误区	94
牙膏泡沫不是越多越好	81	使用电子按摩器的禁忌	94
报纸包熟食不卫生	81	使用负离子发生器时间不宜过长	95

CONTENTS

目录

过湿的头发忌用电热梳.....	95
新旧电池不能混用.....	95
保护牙齿，刷牙重细节.....	95
洗脸四忌.....	96
看电视细节.....	96
洗澡三忌.....	96
腰带松紧有度.....	97
塑料桶不要装运汽油.....	97
金属餐具使用禁忌.....	97
镀金手表不要接触腐蚀性物品.....	98
尼龙伞不能用来遮阳.....	98
凉席怎么用.....	98
安全使用摩托车.....	98
自行车车座不宜过高.....	99
使用笔记本电脑的禁忌.....	99
求医问药不要轻信互联网.....	99
上网遨游，时间过长易患病.....	100
不宜上网的人.....	100
电话使用不当，易患病.....	101
不要轻易剪鼻毛.....	101
擤鼻涕易导致中耳炎.....	101
不要在室内擦皮鞋.....	102
使用洗涤剂的禁忌.....	102
不要用洗衣粉清洗餐具.....	102
不要抑制打喷嚏.....	102
不要抑制打哈欠.....	102
强憋大便有损健康.....	103
手冻僵后忌烤火.....	103
内衣外衣忌混洗.....	103
不要长期熬夜.....	103
不要用卫生纸擦餐具、擦脸.....	104

外出归来不宜在床上坐卧.....	104
瘙痒时忌搔抓.....	104
冬天不宜用凉水洗脚.....	104

3

居家细节与健康

不宜生活在过度安静的环境里.....	106
装修须重视居室材料的选择.....	106
家庭装修不宜使用超重材料.....	106
装修不要改变原有结构.....	107
排放管线，严禁凿墙切断钢筋.....	107
居室内装饰禁忌.....	107
居室内色彩搭配禁忌.....	108
居室内灯光设计禁忌.....	108
室内污染不容忽视.....	108
封闭阳台不科学.....	109
应经常吸尘和清洗地毯.....	109
夏天室内忌浇水降温.....	109
空调房间的温度不宜调得过低.....	110
忌将煤气灶放在密封的厨房内.....	110
使用燃气热水器一定要注意通风.....	110
不要长期使用老化的燃气胶管.....	111
装修禁忌心知肚明.....	111
木地板选择要实用.....	113
石材价格并非越贵越好.....	113
室内有色玻璃危害神经.....	113
居室照明有禁忌.....	114
室内湿度不容忽视.....	114
经常使用杀虫剂，对人体有害.....	115

居室日照时间不应少于 2 小时	115
居室养鸟不卫生	115
卧床不要正对门口放置	116
客厅家具不宜过多	116
厨房装修小细节	116
卫生间的禁忌	116
新买的家具不要马上使用	116
吊顶宜简单	117
地板不宜选择几何图形	117
过于追求地面平整有隐患	117
电源插座不宜过少	118
适当选择人造石材	118
卧室不宜铺大理石地面	118
室内养花, 有宜有忌	118
室内绿色植物过多易缺氧	119
减小室内噪声的方法	119
室内不要经常使用芳香剂	120
新装修的房子入住 3 要点	120
居家消毒法提高免疫力	121
小心窗帘中的甲醛污染	121
卧室窗帘有学问	121
学会保护实木地板	122
冰箱不要和其他电器混用插座	122
电视与录放机不要放一起	123
电视机使用禁忌	123
安全科学使用摄像机	124
录音机使用也要讲科学	125
新电冰箱不要马上放食物	125
电冰箱忌装稳压器	126
电冰箱忌垫橡皮垫	126
电冰箱忌存放药材	126

冰箱卫生三要点	127
不要随意拨动冰箱的调温旋钮	127
门控开关失灵的微波炉不能再使用	127
安全使用电饭煲	127
电烤箱忌经常打开侧盖	128
电热毯请勿折叠使用	128
过软的床不宜使用电热毯	128
使用洗衣机禁忌	128
家用电器科学摆放	129
彩电不宜配置稳压器	129
电视机不宜经常调换位置	130
电视机旁不宜摆放花卉盆景	130
使用空调的禁忌	130
使用电风扇的禁忌	131
电冰箱温控器不宜调得过低	131
洗衣机省电节水小窍门	132

4 旅游和娱乐细节与健康

外出旅游禁忌	134
外出旅游食住行购	134
旅游要带好常用药品	134
出境旅游要预先了解当地民俗民风	135
了解出境游的入境手续	135
随身携带行李的限制规定	136
托运行李的相关规定	136
选择适合自己的旅游方式	136
旅游路途中的禁忌	137
旅游饮食禁忌	137

CONTENTS

目录

旅游安全不可轻视.....	138	冬天早晨忌睡懒觉.....	150
旅游期间忌长时间日光照射.....	138	睡床摆放有学问.....	150
女性野外旅游的禁忌.....	138	开灯睡觉危害大.....	150
旅途中要重视美容保养.....	139	裸睡有益健康.....	151
森林旅游禁忌.....	139	温水泡脚好入眠.....	151
外出旅游不要忽视脚磨伤.....	139	晨练后不能再睡“回笼觉”.....	152
外出旅游，心理安全不可小视.....	139	饮酒助兴不助眠.....	152
腿脚肿，早预防.....	140	药物催眠有损健康.....	152
登山旅游，有备无患.....	140	睡觉为何会流口水.....	153
雪地旅游忌忽视“雪盲”.....	141	不能猛然叫醒熟睡的人.....	153
老年人旅游禁忌.....	141	伏案睡觉不利健康.....	154
不宜经常用电脑看 VCD 光盘.....	142	坐着睡觉害处多.....	154
这些时候不宜听音乐.....	142	睡午觉有技巧.....	154
通宵电影危害大.....	143	不能戴隐形眼镜睡觉.....	155
唱“卡拉 OK”不当，也会影响健康.....	143	面对面睡觉对身体有害.....	155
唱“卡拉 OK”不可忽视的细节.....	144	不要长期熬夜.....	155
跳舞不宜“泡舞厅”.....	144	睡前小便有好处.....	156
不要长时间“泡酒吧”.....	145	头发干了再睡觉.....	156
长期玩麻将易诱发的几种疾病.....	145	饭后不宜马上睡觉.....	156
玩扑克，讲卫生.....	145	睡前不能做剧烈运动.....	157
家庭养鱼，细节关照.....	146	鼾声过大可能是病.....	157
		冬季慎用电热毯.....	157
		睡前不能吃的 5 类食物.....	158
		蒙头睡觉害处多.....	158
		“夜磨牙”莫小视.....	159
		失眠可能是疾病的预兆.....	159
		戴手表睡觉不健康.....	160
		服药后不能马上睡觉.....	160
		春季睡眠不宜过长.....	160
		“恶补”睡眠更疲惫.....	160
		睡前不宜长打手机.....	161
		睡前坚持做好 6 件事.....	161

5

睡眠细节与健康

选择床垫要合适.....	148
棉被太厚，健康有忧.....	148
选择合适的枕头.....	148
枕头常晒，高“枕”无忧.....	149
穿睡衣有讲究.....	149
赖床不是享福.....	149

趴着睡觉不健康.....	161
忌空腹或饱腹睡觉.....	162
每天睡够 8 小时.....	162
夫妻不宜同被共眠.....	162
不要和孩子同睡一个被窝.....	162
赤膊睡凉席易感冒.....	162
冷天睡前忌洗头.....	163
盛夏睡眠四忌.....	163
睡觉时忌门窗关闭太严.....	163
睡眠时间忌过长.....	163
忌睡软床的人.....	164
睡觉忌多虑.....	164

6 服饰美容细节与健康

不同肤色人的衣着禁忌.....	166
不同脸型人的衣着禁忌.....	166
乳房过大或过小者衣着禁忌.....	167
腰部粗或细、长或短者衣着禁忌.....	167
腹部大或小者衣着禁忌.....	167
不同臀部形状者衣着禁忌.....	167
不同体型者衣着禁忌.....	168
矮瘦或矮胖者忌穿横条服.....	169
不宜穿过瘦的衣服.....	169
新村衣洗了再穿.....	169
化纤织物不宜长时间穿着.....	169
贴身衣物小心穿.....	170
忌长时间穿健美腹带裤.....	170
不适合穿短裤（短裙）的人.....	170
穿羽绒服的禁忌.....	170

腈纶衫与羊毛衫不宜同穿.....	171
内衣内裤忌翻晒.....	171
穿西装的禁忌.....	171
服装衣领过高不利健康.....	171
早春时忌穿裙装.....	172
女性衣着禁忌.....	172
美丽丝袜，穿着小细节.....	172
穿鞋要与衣服配套.....	172
冬天忌穿的确良衬衣.....	173
衣服存放也要讲方法.....	173
羊毛羊绒制品的选购.....	173
羊毛羊绒制品的保养.....	174
干洗的衣服一定要晾晒后穿.....	174
免烫服装不合格，人身健康有危害.....	174
不要常穿牛仔裤.....	175
不能常穿紧身衣裤.....	175
新衣服洗过再穿.....	176
丝绸衣服有益健康.....	176
冬天衣服不是越厚越保暖.....	176
衣服也有保质期.....	177
不宜常戴变色眼镜.....	177
配戴隐形眼镜注意眼睛健康.....	177
彩色隐形眼镜有哪些隐患.....	178
水晶石镜片并不养目.....	179
长时间戴乳罩容易诱发乳腺癌.....	179
胸罩过紧会致病.....	179
隐形文胸并非人人皆宜.....	180
女性穿丁字裤不利健康.....	180
选购鞋子，讲究时间.....	180
常穿运动鞋影响健康.....	181
塑料拖鞋不宜常穿.....	181

CONTENTS

目录

长时间穿高跟鞋有害健康.....	181
鞋跟高度不宜自行更改.....	182
常穿尖头鞋害处多.....	182
深色泳衣对健康不利.....	182
腰带宜松紧有度.....	183
围巾不能当口罩戴.....	183
指甲过长影响健康.....	183
美甲健康隐患多.....	184
秋季头发养护全方案.....	184
头发“原生态”，不染不烫更健康.....	184
洗发后不宜立即吹干.....	185
护发素使用有讲究.....	185
对付干性头发的5招.....	185
经常洗头有益健康.....	186
选择合适的护手霜.....	186
眉毛不可随便拔.....	187
淘米水洗脸能美容.....	187
增白化妆品会损害健康.....	187
蒸气熏脸巧润肤.....	188
预防皮肤干裂有办法.....	188
用香水讲究多.....	189
脸上有皱纹不宜涂香粉.....	189
玉饰品有益健康.....	189
假玉危害健康.....	190
首饰不宜长戴不摘.....	190
贵金属饰物，不是人人适宜.....	191
穿耳洞要小心.....	191
洗澡后不要马上化妆.....	191
女性孕期不宜化浓妆.....	192
夏日莫浓妆.....	192
佩戴饰物的禁忌.....	193

戴眼镜禁忌.....	194
不要戴劣质太阳镜.....	194

7

运动细节与健康

小运动能护肾.....	196
运动过量，适得其反.....	196
运动后不宜马上洗澡.....	197
运动后不宜马上进餐.....	197
运动后吃酸性食物更疲劳.....	197
运动后大量饮水，小心水中毒.....	198
运动后不宜吸烟.....	198
运动后不要立即吃冷饮.....	199
晨练讲究多.....	199
冬天运动3预防.....	199
冬季体育锻炼3禁忌.....	200
冬季长跑讲究多.....	200
冬泳健身，循序渐进.....	201
倒走健身，安全第一.....	201
跑步不当会患病.....	202
赤脚走路对健康有益.....	202
慢跑有益健康.....	202
锻炼前不要憋大便.....	203
锻炼前不要憋尿.....	203
饭后百步走要科学.....	203
散步有讲究.....	204
学会跳舞，身心受益.....	204
清晨运动须饮水.....	205
体力劳动不能代替体育运动.....	205

健身锻炼别以出汗论高低.....	205
健身时如何呼吸.....	206
游泳谨防抽筋.....	206
快走健身,一举多得.....	206
长时间剧烈运动危害健康.....	207
剧烈运动后不可立即休息.....	207
酒后不宜运动.....	208
多动手指能健脑.....	208
跳绳好处多.....	208
起床或睡前 10 个健身小动作.....	209
哑铃锻炼,健身又健美.....	210
莫让健身器材伤了身.....	210
小量随意运动益身心.....	211
运动前喝咖啡有讲究.....	211
运动中补水有技巧.....	212
更年期如何运动.....	212
夏练三伏有益处.....	213
冬练三九要科学.....	213
心血管病人忌冬季晨练.....	214
感冒时切勿锻炼.....	214
锻炼前进食对身体好.....	214
上下班甩手大步走.....	215
跑步时不宜听广播.....	215
老年人如何运动.....	215
不坚持锻炼害处多.....	216

8

心理细节与健康

长吁短叹有益健康.....	218
---------------	-----

学会巧妙控制愤怒.....	218
“笑”有哪些好处.....	218
“老来俏”有利于身体健康.....	219
过分厌烦属不良心理.....	219
平心静气身体好.....	220
小事糊涂益健康.....	220
“哭”也有益处.....	221
怎样克服过度敏感.....	221
如何解决“心累”.....	222
学会推迟心理衰老.....	222
压抑时要学会正确发泄.....	223
怎样改变多疑心理.....	223
引吭高歌,身心健康.....	224

9

女性细节与健康

敏感性皮肤的日常护理.....	226
常吃猪血好处多多.....	226
秋季女人吃什么最养颜.....	227
女性不宜多喝可乐.....	227
怕冷女性该吃啥.....	228
女性宜喝葡萄酒.....	228
女性吸烟危害多.....	229
哪些食物可健美乳房.....	230
女性快走最益健康.....	230
女性正确对待洗冷水澡.....	231
女性需要经常“妇检”.....	231
中年妇女应如何补钙.....	232
什么是安全期.....	232

CONTENTS

目录

女性如何预防皮肤色斑.....	233	警惕前列腺炎.....	247
女性如何保护外阴.....	233	缺锌影响男性健康.....	247
单肩短带挎包会伤身.....	234	科学排尿有助于男性身体健康.....	248
女性治便秘的最有效食疗.....	234	男人怎样才能睡得更好.....	248
女性生气易导致多种疾病.....	235	男人俯卧睡觉姿势不可取.....	249
女性特殊时期如何用药.....	235	男人如何拒绝秃顶.....	249
服避孕药需补维生素.....	236	拔胡须带来的危害.....	249
紧急避孕药不能随便吃.....	236	男士要健康护肤.....	250
阴道松弛怎样恢复.....	237	男人如何保护大脑.....	250
经期捶腰影响健康.....	237	男性减肥要注意什么.....	251
经期不宜做足底按摩.....	237	男性阴囊坠胀是何因.....	251
经期不宜过性生活.....	238	男人身边的“精子杀手”.....	252
经期不宜拔牙.....	238	排精量过多过少都是病.....	252
哪些女性不宜服用避孕药.....	239	男性坐浴更健康.....	253
妇女不宜长期使用高锰酸钾.....	239	男性也有更年期.....	253
更年期妇女要补钙.....	239	过度禁欲要不得.....	254
更年期后要养护皮肤.....	240	导致男性肾虚几大原因.....	254
更年期女性如何注意饮食.....	240	中年男性护肝4要素.....	255
女性几种正常的乳房胀痛.....	241	男性延缓早泄的方法.....	255
乳腺增生一般不会癌变.....	241	自行车座与男性健康.....	256
什么时候要开始怀疑自己的乳房.....	242	男性傍晚运动安全又有效.....	256
哪些行为容易伤害子宫.....	242	男人“洗洗”也健康.....	257
选购与使用卫生巾5要点.....	243	几种男性疾病的自我检查.....	257
导致月经失调的原因.....	244	有效预防男人衰老的10招.....	258
		让中年男人更健康的3大法则.....	258
		身体健康的4盏信号灯.....	258
		男性夏天不宜光着上身睡觉.....	259
		中年男性当心眼病.....	259
		男性定期适量献血有益健康.....	260
		男性当心骨质疏松.....	260
		男人缺钙的几种信号.....	261

10

男性细节与健康

男性也会患乳腺癌.....	246
男性日常如何护肾.....	246

男性慢性疲劳也可致阳痿.....	261
男人有病“写”在脸上.....	262
男人下厨有益身体健康.....	263
影响男性的性欲望和能力的五类药物 ..	263
男人常见疼痛预示疾病.....	263

11

性爱细节与健康

洗澡后不宜立即性生活.....	266
酒后性交害处多.....	266
性生活后不宜马上喝冷饮.....	266
性生活前后宜清洁性器官.....	267
性生活后不可用湿巾清洁.....	267
性生活时间不是越长越好.....	268
女性患性器官疾病期间不能过性生活 ..	268
体外射精不能避孕且害处多.....	269
性爱能让女性更健美.....	269
冷热水交替洗澡能增强男性性功能 ..	269
性生活也会过敏.....	270
忍精不射不利健康.....	270
不可盲目崇拜性技巧.....	271
性欲旺盛也是病.....	271
早晨做爱质量更高.....	272
饭后不宜立即做爱.....	272
纵欲会导致身体抵抗力下降.....	272
中年夫妇怎样推迟性衰老.....	273
“性惩罚”危害丈夫健康.....	273
女性性功能障的表现.....	273
常见的男性性功能障碍.....	274

适量运动可以提高性生活质量.....	275
性交后阴部隐痛的几种原因.....	275
性生活过程中不能过度挤压.....	275
肿瘤患者可以有性生活.....	276

12

疾病防治细节与健康

骨折早期莫喝骨头汤.....	278
腹泻和发烧病人不宜吃鸡蛋.....	278
感冒初期少吃西瓜.....	278
发热不宜喝茶解热.....	279
近视眼患者不宜多吃糖.....	279
慢性胃炎患者不能大量喝啤酒.....	279
关节炎患者忌肥肉.....	280
高血脂患者的营养对策.....	280
胃病患者宜少吃稀饭.....	280
患了红眼病聪明应对.....	281
扭伤不能马上贴膏药.....	281
冠心病患者慎用空调.....	282
肝炎患者要补钙.....	282
高龄老人警惕老年痴呆症.....	283
如何护理昏迷病人.....	283
高血压患者如何穿衣.....	284
创可贴不能随便用.....	284
润喉片不能随便吃.....	284
补充维生素决不是越多越有益.....	285
打针不一定比吃药更易治病.....	285
哮喘发作快补水.....	285
老戴口罩对预防感冒不利.....	286