

1000 个家庭健康小常识 + 200 个身体健康警讯 +

1000 个家庭健

+ 200 个身体健

90 个超自然养生秘诀 + 9 个最时尚的职场减压方式

健康而愉悦的生

= 健康而愉悦的生活

精
华
版

大柠檬书系 02

金海豚佳美生活课题组 编著

生活真需要

1299 个健康常识



中国纺织出版社



金海豚佳美生活课题组 编著

精华版

生活真需要

1299健康常识

(大柠檬书系02)

 中国纺织出版社

内 容 提 要

我们最关心健康,但也容易走进健康误区。本书从家庭健康常识、身体健康警讯、自然养生秘诀、职场减压方式四个方面介绍健康常识,涵盖了生活中涉及身体健康的方方面面,帮助人们纠正不正确的生活习惯。本书分类明确、科学详尽,是您贴心又实用的枕边书,让您在轻松阅读中汲取“营养”,保证身心健康。

图书在版编目(CIP)数据

生活真需要:1299个健康常识/金海豚佳美生活课题

组编著. —北京:中国纺织出版社,2009.7

(大柠檬书系02)

ISBN 978-7-5064-5737-8

I.生… II.金… III.保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第095840号

责任编辑:李 娟 责任印制:刘 强 装帧设计:春天书装

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

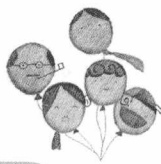
三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年7月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:18

字数:450千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

生活需要什么？这恐怕是人类有史以来最重要的话题之一。人类所有需求的实现只能建立在一个基础之上——健康。

人生在世，对生活的看法、追求各有不同，有的人把世界比作一桌供他恣意吃喝挥霍的筵席，或把世界当成一所供他花天酒地、享受玩乐的游艺场。他来到世界的目的就是要从世界上拿走一些东西。有的人把世界看做等人开拓浇灌和装扮的美丽花园，与大家一起付出艰辛的劳动，去耕耘、撒播。活着就要为世界贡献一些东西，这样的人才懂得生活的真谛。有的人拥有万贯家财，却免不了有时担惊受怕；有的人经常出入歌厅酒吧，却掩饰不住心灵的空寂；有的人浓妆艳抹，却掩盖不了大脑的苍白；有的人珠光宝气，却看不出人格的高贵。

然而，没有健康一切都无从谈起。有人认为，健康就好比人生金字塔的塔基，没有了塔基就没有金字塔。随着生活节奏的加快，人们为了获取更多的财富而拼命工作。可同时，也忘记了人生的真正意义——健康快乐地为了理想而活着。本书分四篇，给读者展现了1000个家庭健康小常识，200个身体健康警讯，90个超自然养生秘诀和9个时尚的职场减压方式。

健康固然宝贵，却不能依赖高科技和药物，因为最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。古希腊名医西波克拉底精辟地指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。”我手上划了一个口子，一会儿出血就凝固了，一个礼拜就愈合了；肠子坏了，截了一段，没事；肺坏了，切掉一个，没事；肾脏坏了，也可以治好……这些现

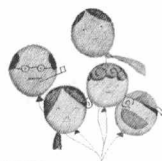
前言

象表明身体有着强大的自愈能力，但是仍然需要你自己保持良好的状态。习惯和疾病之间，知识和健康之间，是互不相离的。

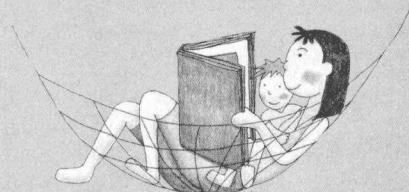
错误的习惯让我们防不胜防，如果不注重健康科学的生活方式，沉溺于不良的习惯中，就会随时随地走进生活的雷区，轻者降低自己的生活质量，重者危及自己的健康和生命。美好的生活，需要我们积累更多更新的生活经验和生活常识。本书根据现代家庭生活的实际需要，从不同的角度，分门别类地为您提供日常生活中必知的各种维护健康的细节和常识，内容广博、科学、严谨，涉及健康饮食、家居生活、运动锻炼、美容保健及养生秘诀、健康警讯等方方面面，都是人们在日常生活中备受关注和最容易忽视的问题。它们系统地告诉人们：在日常生活的衣食住行中，哪些是科学、合理的，有益于身体健康的；哪些是不科学的、不宜或禁忌的，不益于身体健康的。

本书全面地告知我们生活中需要的点点滴滴，是一本难得的生活百宝箱！

金海豚佳美生活课题组



目 录 Contents



第一篇 1000个家庭健康小常识

第一章 从头到脚说健康

养护出健康亮泽的头发.....	28
清洁口腔, 关系重大	28
驻颜有术, 青春美丽	28
明眸善睐, 眼睛保健	28
尽早预防听力受损	29
保护脆弱的呼吸器官	29
让四肢发达手足灵活	29
胸、背、腰、腹保养得当	29
让生命器官更健康	29
不要忽视皮肤健康	30

第二章 身体使用手册

苹果 了解体质, 爱惜身体

认识体质	31
阴虚体质	31
气虚体质	31
阳盛体质	31
痰湿体质	32

苹果 做好保健, 呵护身体

揉耳健肾操	32
反曲身体消除疲劳操	32
保健内脏十指运动操	32
睡眠暖身操	32
老人健身操1	33
老人健身操2	33
哮喘病人保健操	33
疏通经络简易操	33
颈部保健操	33
坐骨神经运动操	33
预防骨下垂运动操	33
长寿健肺操1	34
长寿健肺操2	34
室内保健操1	34
室内保健操2	34
步行半蹲操1	34
步行半蹲操2	34
拍打健身操1	35
拍打健身操2	35

家庭健康小常识

拍打健身操3.....	35
原地抬腿操.....	35
腿足保健操1.....	35
腿足保健操2.....	35
老人“臂跑”运动操1.....	35
老人“臂跑”运动操2.....	36
心脏保健操1.....	36
心脏保健操2.....	36
“莱莲”妇女健身操1.....	36
“莱莲”妇女健身操2.....	36
睡前健身操1.....	36
睡前健身操2.....	37
行走健身操1.....	37
行走健身操2.....	37
颈椎病康复操1.....	37
颈椎病康复操2.....	37
颈椎病康复操3.....	37

第三章 吃出健康, 食物是最好的医药

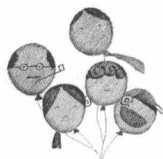
食物搭配, 效果最佳

鲑鱼配黄瓜, 补充维生素不足.....	39
青椒炒鳝鱼, 降血糖.....	39
黄瓜配木耳, 减肥功效好.....	39
黄瓜配豆腐, 解毒消炎.....	40
五谷蔬菜一起烤, 营养均衡.....	40
炒菜花加肉片, 白嫩可口.....	40
炒洋葱加白葡萄酒, 有益心脏健康.....	40
炒胡萝卜多加油, 充分吸收.....	40
韭菜配鸡蛋, 营养丰富.....	40
玉米配青豆, 营养价更高.....	40
菠菜配猪肝, 预防贫血.....	41
莲子配猪肚, 补益又健身.....	41
竹笋配鸡肉, 蛋白质更丰富.....	41

枸杞配兔肉, 滋补效果强.....	41
番茄配鸡肉, 清热化痰.....	42
芹菜配番茄, 降血压.....	42
鸭肉搭配白菜, 可降胆固醇.....	42
芋头配猪肉, 营养更补益.....	42
花生米炒芹菜, 有益心血管.....	42
香干炒芹菜, 补充钙质.....	43
栗子鸡丁, 补肾健脾.....	43

饮食不当, 健康堪忧

冰啤酒, 要慎饮.....	43
冰西瓜好吃, 影响健康.....	43
西瓜生冷, 多吃伤身.....	43
水果不削皮, 小心污染.....	44
吃枣子, 当用心.....	44
水果不能代替蔬菜.....	44
水果不能代替正餐.....	44
冬天吃水果有讲究.....	44
早上吃水果营养更高.....	45
饭后不能立即吃水果.....	45
食用打蜡水果要注意.....	45
不吃早餐毛病多.....	45
生韭菜下酒, 不利肠胃.....	46
吃素者不一定长寿.....	46
高纤维食品, 少吃有益, 多吃有害.....	46
烤鸭油危害大.....	46
不宜生吃胡萝卜.....	46
胡萝卜有降血压、防癌作用.....	46
菠菜多食不宜.....	47
食用番茄要当心.....	47
木耳不宜“鲜”.....	47
慎食新鲜黄花菜.....	47
酸菜不能多吃.....	48
咸菜不能多吃.....	48
隔夜熟白菜有致癌物质.....	48



苦味柑橘含细菌	48	忌海鲜的人群	55
无根豆芽损健康	48	喝汽水，有讲究	55
吃柿子有禁忌	49	服用蜂王浆要科学	55
鸡臀尖有病毒	49	乱吃零食，健康有忧	56
腊肉不宜多吃	49	不宜长期过多食用植物油	56
常吃香肠害处多	49	吃早餐不宜过早	56
烧焦的动物脂肪致癌	49	低脂食品不减肥	56
进食未加工的蚕蛹问题多	50	蛋糕不要插蜡烛	56
多吃油炸食品易致病	50	冰箱里拿出的饭菜不能立即吃	57
方便面只方便，不营养	50	🍏 食物治病，功效齐全	
粉丝吃多小心铝中毒	50	豆腐药用方	57
多吃鸡蛋会致病	50	豆腐渣药用方1	57
生吃鸡蛋害处多	51	豆腐渣药用方2	57
不要吃刚出炉的面包	51	菜根药用方1	58
吃烫食易致病	51	菜根药用方2	58
吃捞饭，不营养	51	菜根药用方3	58
汤泡饭不易消化	52	菜根药用方4	58
白糖不宜久存	52	茄子药用方1	58
深海鱼油要慎吃	52	茄子药用方2	58
吃盐过量，伤身无形	52	茄子药用方3	59
油渣不宜多食	52	茄子药用方4	59
牛奶加鸡蛋不完美	53	茄子药用方5	59
多食豆制品，并非好事	53	茄子药用方6	59
边吃边喝，消化不良	53	丝瓜药用方1	59
空腹喝茶害处大	53	丝瓜药用方2	59
咖啡加糖不宜多	53	丝瓜药用方3	59
吃羊肉，有禁忌	54	丝瓜药用方4	59
高温久煮牛奶害处大	54	丝瓜药用方5	59
加糖煮牛奶，有毒	54	丝瓜药用方6	59
牛奶加钙，造成结石	54	苦瓜药用方1	60
空腹喝酸奶刺激胃	54	苦瓜药用方2	60
豆浆冲鸡蛋不科学	55	苦瓜药用方3	60
啤酒不能与烈性酒同饮	55	冬瓜药用方1	60
海鲜、啤酒不要同食	55	冬瓜药用方2	60

冬瓜药用方3.....	60	花的药性1.....	63
冬瓜药用方4.....	60	花的药性2.....	64
西瓜皮药用方1.....	60	花的药性3.....	64
西瓜皮药用方2.....	60	花的药性4.....	64
西瓜皮药用方3.....	60	花的药性5.....	64
西瓜皮药用方4.....	60	花的药性6.....	64
西瓜皮药用方5.....	61	迎春花药用方1.....	64
番茄药用方1.....	61	迎春花药用方2.....	64
番茄药用方2.....	61	桃花药用11方.....	64
番茄药用方3.....	61	菊花药用方1.....	65
番茄药用方4.....	61	菊花药用方2.....	65
番茄药用方5.....	61	菊花药用方3.....	65
荷叶莲藕药用方1.....	61	菊花药用方4.....	65
荷叶莲藕药用方2.....	61	菊花药用方5.....	66
荷叶莲藕药用方3.....	61	桂花药用方1.....	66
荷叶莲藕药用方4.....	61	桂花药用方2.....	66
荷叶莲藕药用方5.....	61	葵花药用方1.....	66
荷叶莲藕药用方6.....	62	葵花药用方2.....	66
荷叶莲藕药用方7.....	62	丝瓜花药用方.....	66
胡萝卜药用方1.....	62	百合药用方1.....	66
胡萝卜药用方2.....	62	百合药用方2.....	67
食醋药用方1.....	62	百合药用方3.....	67
食醋药用方2.....	62	百合药用方4.....	67
花椒药用方1.....	62	百合药用方5.....	67
花椒药用方2.....	62	石榴药用方1.....	67
花椒药用方3.....	62	石榴药用方2.....	67
花椒药用方4.....	63	栗子药用方.....	67
花椒药用方5.....	63	核桃药用方1.....	68
大葱药用方1.....	63	核桃药用方2.....	68
大葱药用方2.....	63	乌梅药用方1.....	68
大葱药用方3.....	63	乌梅药用方2.....	68
大葱药用方4.....	63	山楂药用方1.....	68
大葱药用方5.....	63	山楂药用方2.....	69
大葱药用方6.....	63	山楂药用方3.....	69

目录 Contents



山楂药用方4.....	69	银耳茶降火止咳	75
香蕉药用方1.....	69	橘红茶止咳润肺	75
香蕉药用方2.....	69	乌龙茶治肥胖症	76
草莓药用方.....	70	绿茶治哮喘.....	76
柿子药用方1.....	70	龙眼绿茶防中暑	76
柿子药用方2.....	70	红茶治牙本质过敏.....	76
葡萄药用方1.....	70	红茶治尿毒症.....	76
葡萄药用方2.....	71	红茶止泻	76
猕猴桃药用方	71	蜂蜜酸枣茶治失眠.....	76
白果药用方.....	71	龙眼茶补血.....	76
果汁药用方1.....	71	薄荷茶凉血.....	76
果汁药用方2.....	71	柑橘茶理气化痰	76
果汁药用方3.....	72	普洱茶通经.....	76
汤汁药用方1.....	72	柿叶茶抗癌、抗病毒	76
汤汁药用方2.....	72	玉米须葫芦茶治慢性肾炎.....	77
汤汁药用方3.....	72	鱼腥草茶治肾病综合征.....	77
汤汁药用方4.....	72	蚕豆壳茶治肾病	77
汤汁药用方5.....	73	核桃葱姜茶治感冒发热.....	77
汤汁药用方6.....	73	沸茶水治早搏.....	77
汤汁药用方7.....	73	茶水消炎	77
汤汁药用方8.....	73	香蕉茶治冠心病	77
汤汁药用方9.....	73	猕猴桃茶健脾益气、解毒防癌.....	77
蜂蜜药用方1.....	74	蜂蜜丝瓜花茶治开角型青光眼.....	77
蜂蜜药用方2.....	74	虾米茶治阳痿滑精、肾虚腰痛.....	78
蜂蜜药用方3.....	74	沙苑子茶治阳痿不举、腰膝酸软	78
蜂蜜药用方4.....	74	韭菜子茶治遗精早泄、心胸烦闷	78
蜂蜜药用方5.....	74	热敷护眼	78
姜水药用方1.....	74	热敷聪耳	78
姜水药用方2.....	74	热敷健脑	78
姜水药用方3.....	75	醋敷护腰间.....	78
姜水药用方4.....	75	醋敷治腿痛.....	78
姜水药用方5.....	75	醋糟熨益肝壮肾	79
萝卜茶清热化痰	75	酒熨安神解郁.....	79
姜苏茶治风寒感冒、头痛、胃痛	75	盐熨治泻止痛.....	79

葱熨治腹痛尿闭	79
姜熨治风寒骨痛	79
蒜熨治寒泻	79
小麦麸熨治腰腿痛	79
麸皮熨治胸痛腹泻	79
茴香熨治关节炎	79

第四章 小处着手，细节决定健康

卫生间里的健康常识

蹲厕看报，痔疮来找	80
不洁卫生纸可能致癌	80
冲马桶有学问	80
不可蹲厕所抽烟	81
卫生纸不是越白越好	81

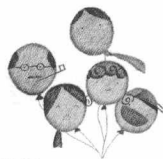
日常细节与健康

卧床看书的危害	81
经常梳头，好处多	81
梳子不要公用	82
常戴耳机害处多	82
饭后吸烟害处大	82
电话机要经常消毒	82
钥匙也要经常清洗	83
化纤布不可做抹布	83
常点蚊香有害处	83
不要用手指蘸唾液	83
茶水漱口好处多	84
不要掏耳朵	84
挖鼻孔等于自毁“门户”	84
嘴唇干，不要舔	84
热天不宜用冷水洗脸	84
洗手液洗手更健康	85
酒后看电视，越看越近视	85
正确对待冷水浴	85

冬季洗澡避免水温过高	85
洗桑拿浴有危险	85
洗澡应注意的细节1	86
洗澡应注意的细节2	86
卫生筷不一定卫生	86
长时间驾车，疾病找上门	86
长时间驾车引起震动病	86
牙膏泡沫不是越多越好	87
报纸包熟食不卫生	87
久坐沙发，睾丸受损	87
起床后不要立即叠被子	87
刮胡子，有讲究	87
空调病，要预防	88
清晨开窗，引毒进屋	88
雷雨天不宜看电视	88
冬季不宜停用冰箱	88
挺胸抬头有益健康	88
用手机注意健康	89
乘电梯有讲究	89
别让牙签毁了牙	89
药物牙膏不是药	89

办公室细节与健康

防止患上电脑综合征	89
液晶显示屏也伤眼睛	89
电脑键盘需要经常清洁	90
电脑族要预防“鼠标手”	90
“鼠标手”的运动疗法	90
电脑前如何护肤	90
经常使用电脑应喝什么茶	90
防电脑辐射有妙招	91
久坐不动易患病	91
长期伏案工作须防低头综合征	91
垃圾食品危害多	91
浓茶、咖啡之过	91



常
识

不可忽略的饮水机污染.....	92	新买的家具不要马上使用.....	98
眼睛不要老“加班”.....	92	吊顶宜简单.....	99
不要轻视干眼症.....	92	地板不宜选择几何图形.....	99
常坐电脑前，需补维生素C.....	92	过于追求地面平整有隐患.....	99
苹果 居家细节与健康		电源插座不宜过少.....	99
环境不宜过度安静.....	92	适当选择人造石材.....	100
装修须重视居室材料的选择.....	92	卧室不宜铺大理石地面.....	100
家庭装修不宜使用超重材料.....	93	室内养花，有宜有忌.....	100
装修不要改变房屋的原有结构.....	93	室内绿色植物过多易使人缺氧.....	100
排放管线，严禁凿墙切断钢筋.....	93	减少室内噪声的方法.....	101
居室内色彩搭配禁忌.....	94	室内不要经常使用芳香剂.....	101
居室内灯光设计禁忌.....	94	新装修的房子入住3要点.....	101
室内污染不容忽视.....	94	居家消毒法提高免疫力.....	101
封闭阳台不科学.....	94	小心窗帘中的甲醛污染.....	102
应经常吸尘和清洗地毯.....	94	挑选卧室窗帘有学问.....	102
夏天室内忌浇水降温.....	95	学会保护实木地板.....	102
空调房间的温度不宜调得过低.....	95	电视与录放机不要放一起.....	102
忌将煤气灶放在密封的厨房内.....	95	电视机使用禁忌.....	103
使用燃气热水器一定要注意通风.....	95	安全科学使用摄像机.....	103
不要长期使用老化的燃气胶管.....	96	录音机使用也要讲科学.....	103
要选择实用的木地板.....	96	新电冰箱不要马上放食物.....	103
石材并非越贵越好.....	96	冰箱不要和其他电器混用插座.....	103
室内有色玻璃危害神经.....	96	电冰箱忌装稳压器.....	103
居室、客厅忌安装黑光灯.....	96	电冰箱忌垫橡皮垫.....	104
忌过多安装射灯.....	96	电冰箱忌存放药材.....	104
忌居室灯光过于明亮.....	97	冰箱卫生三要点.....	104
室内湿度不容忽视.....	97	不要随意拨动冰箱的调温旋钮.....	104
经常使用杀虫剂，对人体有害.....	97	电冰箱温控器不宜调得过低.....	105
居室日照时间不应少于2小时.....	97	门控开关失灵的微波炉不能再使用.....	105
居室养鸟不卫生.....	97	安全使用电饭煲.....	105
卧床不要正对门口放置.....	98	电烤箱忌经常打开侧盖.....	105
客厅家具不宜过多.....	98	电热毯请勿折叠使用.....	105
厨房装修小细节.....	98	过软的床不宜使用电热毯.....	105
卫生间的禁忌.....	98	使用洗衣机禁忌.....	106

家用电器科学摆放	106
彩电不宜配置稳压器	106
电视机不宜经常调换位置	106
电视机旁不宜摆放花卉盆景	107
使用空调的禁忌	107
使用电风扇的禁忌	107
家中致癌隐患多	107
每次炒菜前都要刷锅	107
使用湿巾要注意	107
保鲜膜不“保鲜”	108
使用花露水，讲究安全性	108

苹果 旅游娱乐细节与健康

外出旅游食住行购	108
旅游要带好常用药品	109
出境旅游要预先了解当地民俗民风	109
了解出境游的入境手续	109
随身携带行李的限制规定	109
托运行李的相关规定	109
选择适合自己的旅游方式	109
旅游路途中的禁忌	110
旅游饮食禁忌	110
旅游安全不可轻视	110
旅游期间忌长时间被日光照射	110
女性野外旅游的禁忌	110
旅途中要重视美容保养	111
森林旅游禁忌	111
外出旅游不要忽视脚磨伤	111
外出旅游，心理安全不可小视	111
腿脚肿，早预防	111
登山旅游，有备无患	112
雪地旅游忌忽视“雪盲”	112
老年人旅游禁忌	112

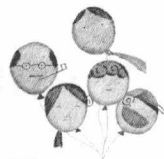
第五章 防治疾病，求医不如求己

苹果 好习惯保护健康

是药三分毒	113
吃肉和身体素质无关	113
适当吃粗粮有好处	113
食盐不能摄入过量	114
喝酸奶有讲究	114
喝酸奶“四不宜”	114
不要吃剩饭剩菜	114
细嚼慢咽益健康	114
不要畏惧巧克力	114
八分饱，刚刚好	115
水并非喝得越多越好	115
吃水果的学问	115
适量补充维生素	115
食补胜药补	115
远离健康的第三种状态	116
蔬果，冲洗表面难以有效除菌	116
感冒不治也会好	116
微饥饿状态者更易长寿	116
不要发烧就输液	117
不良生活习惯致脱发	117
别用饮料代替白水	117
少吃主食有损脑健康	117
蔬菜尽量生着吃	117

苹果 药物补养健康

药物养生的原理	118
辨证进补，补勿过偏	118
怀参	118
茯苓	118
龙眼肉	118
何首乌	118



枸杞子	119
杜仲	119
季节不同，进补各异	119
春天进补	119
夏季进补	119
秋季进补	119
冬季进补	119
补气养血常用中药	120
滋阴常用中药	120
补阳常用中药	120
慢性疲劳症候群养生饮品	120
益气保元饮	121
逍遥花茶	121
参桂黄精饮	121
杞菊明目饮	121
益肾明目饮	121
养血润颜饮	121
补气养颜饮	122
红颜温阳饮	122
益气润喉饮	122
桑菊开瘡饮	122
沙参麦冬饮	122
罗汉杏仁饮	122
美声润喉茶	122
清音茶	122
润喉茶	122
酸枣仁汤	123
静心汤	123
安神汤	123
安眠汤	123
桂圆莲子汤	123
养心粥	123
山药车前子粥	123
百合绿豆乳	123

免疫促进剂	123
免疫调节剂	123
对抗老化代谢产物的影响	124
改善核酸代谢及促进细胞再生作用的中药	124
作用于心、脑、肾的药物	124
作用于内分泌系统的药物	124
抗感染与老年保健	124
微量元素与老年保健	124

苹果 维生素知多少

维生素的家族史	125
维生素的主要食物来源	125
维生素A，保护视力	125
维生素B ₁ 缺乏，导致脚气病	125
维生素B ₂ ，治疗烂嘴角	126
维生素B ₆ ，预防皮肤病	126
维生素C，预防白血病	126
维生素D，强壮骨骼	126
维生素E，助你青春常在	126
叶酸，为准妈妈补血	126

第六章 过慢生活，比快生活更重要

苹果 慢餐饮，直关肠道

简单饮食，放松充实	127
慢早餐，清压力	127
细嚼慢咽，好味道	127
轻松氛围，随心所欲	128
亲自动手，极致放松	128
慢品大餐，精神盛宴	128
素食主义，少油腻	128
独食难肥，慢聚餐	128

苹果 慢工作，劳逸结合

明确目标，慢思虑	129
合理安排，慢计划	129

忙里偷闲，慢行动.....	129
专心工作，慢清理.....	129
学会放弃，慢发展.....	129
豁达心胸，慢挑战.....	130
遭遇堵车，慢性情.....	130
身外之物，慢奢华.....	130
珍惜友谊，慢社交.....	130
拥有生活，慢紧张.....	130
重返课堂，慢枯竭.....	130

🍏 慢闲逛，享受生活

物美价廉，慢购物.....	131
浮生如梦，慢城市.....	131
历史民俗，慢浏览.....	131
远离尘嚣，慢观寺庙.....	132
不忘童趣，慢游园.....	132
感悟瞬间，慢摄影.....	132
远足自驾，慢郊游.....	132
亲自动手，慢采摘.....	132
四海为家，慢旅游.....	133

🍏 慢运动，充分融合

输赢不计，慢竞技.....	133
流水不腐，慢过程.....	133
动感活力，慢锻炼.....	133
徐步缓行，慢散步.....	134
简单有效，慢跑步.....	134
健康美丽，慢减肥.....	134
塑身修体，慢健身.....	134
恰当运动，慢负荷.....	134
冒险挑战，慢极限.....	135
感受自然，慢郊游.....	135

第七章 环境变化，决定身体健康

自然环境影响健康.....	136
---------------	-----

社会环境与健康.....	136
社会制度与健康.....	136
社会经济与健康.....	136
文化因素与健康.....	137
人口与健康.....	137
住宅选址对健康的影响.....	137
空气质量对健康的影响.....	137
影响健康的辐射.....	137
可预防疾病的家居植物.....	137
开窗通风，百病灭踪.....	137
室内环境与身体健康.....	138
美化居室环境.....	138
常在花间走，活到九十九.....	138
自古就有花香治病.....	138
从事园艺少得癌症.....	138

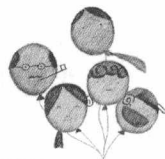
第八章 肠内革命，关于大便的学问

🍏 认识肠子

便秘不只是尴尬.....	139
为什么会放屁.....	139
呕吐.....	140
不仅仅是“拉稀”.....	140

🍏 错误“肠”识

喝水越多越好.....	140
饭后冷饮助“消化”.....	140
拉肚子，不吃不喝“好办法”.....	140
腹泻要吃大蒜.....	141
腹泻就要吃抗生素.....	141
便秘腹泻是小事.....	141
饭后立即吃水果.....	141
豆浆营养不如牛奶.....	141
鸡蛋有营养，宝宝应多吃.....	141
鲜奶好过配方奶.....	141



第九章 美容美体，人人都是美容大王

漂亮有讲究

选购鞋子，讲究时间	142	脸色红润者的衣着禁忌	147
常穿运动鞋影响健康	142	脸色黄白者的衣着禁忌	147
塑料拖鞋不宜常穿	142	皮肤粗糙者的衣着禁忌	147
长时间穿高跟鞋有害健康	143	气色欠佳者的衣着禁忌	147
鞋跟高度不宜自行更改	143	圆脸形者的衣着禁忌	147
常穿尖头鞋害处多	143	长脸形者的衣着禁忌	148
深色泳衣对健康不利	143	方脸形者的衣着禁忌	148
腰带宜松紧有度	143	三角形脸者的衣着禁忌	148
围巾不能当口罩戴	144	倒三角形脸者的衣着禁忌	148
指甲过长影响健康	144	脸形大者的衣着禁忌	148
美甲健康隐患多	144	脸形小者的衣着禁忌	148
洗发后不宜立即吹干	144	乳房过大者的衣着禁忌	148
穿耳洞要小心	144	乳房过小者的衣着禁忌	148
洗澡后不要马上化妆	145	腰粗且胖者的衣着禁忌	149
女性孕期不宜化浓妆	145	腰粗且瘦者的衣着禁忌	149
夏日莫浓妆	145	腰段较长者的衣着禁忌	149
脸形大者佩戴饰物的禁忌	145	腰段较短者的衣着禁忌	149
手指粗短者忌戴宽戒指	145	腹部突出者的衣着禁忌	149
忌佩戴首饰不符身份	145	臀部宽大者的衣着禁忌	149
忌久戴合金项链	145	臀部窄小者的衣着禁忌	150
夏天忌佩戴金属首饰	145	臀部扁平者的衣着禁忌	150
戴眼镜禁忌1	146	臀部肥胖者的衣着禁忌	150
戴眼镜禁忌2	146	臀部低垂者的衣着禁忌	150
戴眼镜禁忌3	146	臀部外翘者的衣着禁忌	150
戴眼镜禁忌4	146	上身长下身短者的衣着禁忌	150
戴眼镜禁忌5	146	上身短下身长者的衣着禁忌	150
美白化妆品会损害健康	147	身材高胖者的衣着禁忌	150
皮肤白皙者的衣着禁忌	147	身材高瘦者的衣着禁忌	150
脸色黝黑者的衣着禁忌	147	身材矮小者的衣着禁忌	151
脸色萎黄者的衣着禁忌	147	身体肥胖者的衣着禁忌	151
		矮瘦或矮胖者忌穿横条服	151
		不宜穿过瘦的衣服	151
		新衬衣洗了再穿	151
		化纤织物不宜长时间穿着	151

常

尼龙衣物小心穿	152
绒衣不宜贴身穿	152
腈纶内衣不宜贴身穿	152
忌长时间穿健美腹带裤	152
不适合穿短裤(短裙)的人	152
穿羽绒服的禁忌	152
腈纶衫与羊毛衫不宜同穿	153
内衣内裤忌翻晒	153
穿西装的禁忌	153
服装衣领过高不利健康	153
早春时忌穿裙装	153
女性衣着禁忌	153
美丽丝袜，穿着小细节	154
穿鞋要与衣服配套	154
冬天忌穿的确良衬衣	154
棉衣储存防霉变	154
高档皮衣怕受潮	154
丝绸服装不宜挂	155
羊毛羊绒制品的选购	155
羊毛羊绒制品的保养	155
干洗的衣服一定要晾晒后穿	155
如何选购免烫服装	156
不要常穿牛仔裤	156
不能常穿紧身衣裤	156
丝绸衣服有益健康	156
脸上有皱纹的人不宜涂香粉	157

美容有妙招

免洗护发素使用有讲究	157
对付干性头发的3招	157
经常洗头有益健康	157
选择合适的护手霜	157
眉毛不可随便拔	158
淘米水洗脸能美容	158
蒸气熏脸巧润肤	158

蒸汽熏脸的方法	158
预防皮肤干裂有办法	158
用香水的四个忠告	159
玉饰品有益健康	159
假玉危害健康	159
首饰不宜常戴不摘	159
秋季头发养护方案	159
“原生态”头发更健康	159
贵金属症候群	160
敏感性皮肤的护理法则	160
敏感皮肤者不宜去角质	160
敏感皮肤者不宜使用化妆品	160
敏感肌肤者选购面霜	160
敏感肌肤者选购防晒霜	161
防皱纹食物	161
油性皮肤者选择食物	161
干性皮肤者选择食物	161
混合性皮肤者选择食物	161
敏感性皮肤者选择食物	161

第十章 排出毒素，无毒一身轻

认识毒素

认识什么是毒素	162
体内的毒素从哪里来	162
人为什么需要排毒	162
清点家里的“毒源”	162

食物排毒

菠萝——肠道垃圾的清洁工	163
山楂——酸酸甜甜的开胃果	163
梨子——清心败火又解毒	163
石榴——酸酸甜甜排毒素	163
樱桃——小个子却有大营养	163
梅子——止渴、润肺又解毒	163