

现代中国家庭必备的健康生活枕边书

内容更全面 方法更实用 体例更科学 观点更权威

超值白金版

29.80

细节 决定健康 大全集

健康生活的1500个细节

蔡亚兰 慈艳丽 编著

关心你的健康，从细节开始
关心家人健康，从细节体现
关心朋友健康，从细节呵护
关心员工健康，从细节着手

中国华侨出版社

细节 决定健康



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康大全集：健康生活的 1500 个细节 / 蔡亚兰，慈艳丽编著. —北京：中国华侨出版社，2010.10

ISBN 978-7-5113-0791-0

I. ①细… II. ①蔡… ②慈… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 201776 号

细节决定健康大全集

编 著：蔡亚兰 慈艳丽

责任编辑：文 兰

封面设计：李艾红

文字编辑：许俊霞

美术编辑：刘欣梅

经 销：新华书店

开 本：1020mm × 1200mm 1/10 印张：50 字数：798 千字

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次：2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-0791-0

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编 辑 部：(010) 64443056 64443979

发 行 部：(010) 58815874 传真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

前言



很多疾病真正的危害并不仅仅来自疾病本身，更来自于日常生活中人们对威胁健康的生活细节的忽视。当下的很多慢性非传染性疾病，如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等等，都直接或间接地跟人们不健康的生活细节有关。我们身边很多看似不起眼的生活细节，一不注意就会成为威胁健康的隐患；生活中很多固有的观念，有可能正在侵蚀着人们的健康；一些自以为是的生活方式和习惯，同样对人们的健康产生不良影响。例如：不吃早点就开始工作或者学习，殊不知这会增加中风的风险性；西瓜刚从冰箱里拿出来就准备吃，会对肠胃造成极大损害；餐后立即吃水果，影响胃对食物的吸收；起床后立即将被子叠起来，这样很容易使被子变成污染源；睡觉之前才洗澡，过高的温度往往影响睡眠质量；剧烈运动后大量饮水，极易导致体内严重的水电失衡；病一好转马上停药，导致病情的反复……这些不良的生活习惯和对健康细节的忽视，容易使人们的健康遭到很大威胁。

老子曾说：“我命在我不在天。”意指人们的生命掌握在自己手中。良好的生活习惯，可以防止生病或者减少生病，使人们保持健康。一个健康的生命体，都与细节有着密不可分的联系。细节决定健康，细节决定生命，很多被人忽视的生活小细节里都隐藏着与身体健康有关的东西。稍加注意，可能就会拥有一个强健的体格，反之，则后患无穷。从养生角度讲，养生关键是细节，核心是适度，无论吃、喝、住、行都是这样。日常生活中的健康细节，最能潜移默化地影响我们的身心。所以，从这个角度来说，良好的习惯是最好的医药，细节是最好的医生。想要健康就不能忽视生活中无处不在的细节，只有注重了生活的细节，健康才会常伴左右。

想要拥有健康的身体，就必须从日常生活的细节做起，从改变不良生活习惯做起，从合理安排膳食结构做起。从生活中的每一个健康细节做起，帮助我们预防和消除疾病。注意健康的每一个细节，良好的习惯可以使我们身体健康；不注重生活的细节，就可能会让你久病缠身，甚至危在旦夕。

本书详细介绍了决定健康的1500个生活细节，内容包括饮食细节、厨房细节、进补细节、中医保健细节、四季养生细节、排毒细节、睡眠细节、运动细节、心理细节、居家细节、家电细节、美容化妆细节、穿衣细节、生活习惯细节、办公室细节、旅游细节、孕期细节、育儿细节、女性健康细节、男性健康细节、老年健康细节、性爱细节、用药细节、疾病识别细节、防病治病细节等多个方面。本书用通俗的语言和简单明了的结构，循序渐进地介绍了人们日常生活中最常见、接触最多、同时也是最容易被人们忽视的细节，让读者对生活中一些固有的、不科学的、对健康有危害的细节有全面而正确的认识，同时也找到正确而科学的解决方法，认识到细节决定健康，做到即学即用，十分便捷。

我们要记住，自己是最好的医生，正如古希腊名医希波克拉底所说的：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”同时，“最大的敌人也是自己，是自己的无知”，请从今天开始，从简单的细节出发，利用正确的养生智慧，培养健康的生活方式，拥有更加健康而完美的人生。

细节决定健康，细节决定活百岁
细节成就健康，细节成就大未来



目录

第一章 饮食细节——不生病的饮食重在细节

全麦面包是面包中的“健康明星” ...	1	全脂奶比脱脂奶更有益健康	10
玉米是最好的主食	1	多饮啤酒易致癌	10
冬日煮粥以大米最好	2	啤酒温度过低易伤身	10
粗茶淡饭≠粗粮+素食	2	喝汤不当易致病	10
虾皮含钙高，不宜晚餐吃	2	喝汤应该在饭前	11
肝脏应和蔬菜一起吃	2	有些人不宜喝鸡汤	11
吃肉时应适量吃一点蒜	3	吃汤圆要记得“原汤化原食”	12
动物肉的哪些部位不能吃	3	酸奶饮用过量伤身体	12
鳝藕合吃更能滋养身体	3	豆浆饮用不当，也会诱发疾病	12
偏食素油并不好	3	熬夜提神，茶比咖啡好得多	13
猪肉也有“克星”	4	饮茶不当也会“醉人”	13
适当吃些肥肉对身体有益	4	常喝牛奶，男性易患前列腺癌	13
鸡头、鸭头少吃为妙	4	咖啡对女性健康伤害多	14
食用鲫鱼比鲤鱼更安全	4	吃完烧烤可用绿茶来解毒	14
吃香油有利于软化血管	5	每顿少一口，能活九十九	15
酱油最好还是熟吃	5	饭后八不急，疾病不上门	15
腐烂生姜绝不能吃	6	爱吃甜食者更易患癌症	15
芹菜叶比茎更有营养	6	不吃早餐加速衰老	16
香椿吃前先用开水烫	6	适当吃辣更有助于健康	16
吃胡萝卜可改善皮肤干燥	6	四种食物不适合新鲜吃	16
吃豆腐过量对肾脏不利	7	哪些食物不能生吃	17
贪吃荔枝当心低血糖	7	吃过多蔬菜也有害	17
花生可养胃，但不是人人皆宜	7	别把这些宝贵的食物当垃圾扔掉	18
水果早上吃更营养	8	过食瓜子会致病	18
水果不可以取代青菜	8	吃水果时间最好放在饭后两小时	18
水果削了烂处也不能吃	9	哪些食物易致癌	19
喝水多了也会中毒	9	早餐宜“热食”	19
白开水过了三天不宜饮用	9	吃过烫的食物隐患多	19
饮用水并非越纯越好	9	营养打折的罐头要少吃	20
蒸锅水含有致癌性物质，千万 不能喝	9	油炸食品越薄越有害	20
		常吃酸菜会增加患癌的风险	20

奶油制品易诱发心脑血管疾病	20
补钙食物的排行榜	21
清晨起来先喝一杯白开水	21
一些不良的生活习惯会导致维生素	

流失	21
选择优质维生素的四点要素	22
过敏体质慎重补充维生素	23
补充维生素也要选对时机	23

第二章 厨房细节——健康美味源于完美厨房

不宜一起存放的食物	24
蔬菜保鲜离不开冰箱	24
蔬菜垂直竖放，维生素损失小	25
大葱怕动不怕冻	25
大白菜这样过冬不会“老”	25
怎样储藏萝卜不会糠	25
玉米长时间保鲜妙法	26
韭菜、蒜黄巧保鲜	26
苹果保鲜有窍门	26
生姜成丝，保存更持久	26
大米如何保存才不会被虫蛀	26
如何让绿豆远离小飞虫	27
豆腐怎样保存不易变质	27
如何让鱼存活得更长	27
如何延长螃蟹的“寿命”	27
红糖硬块巧化解	27
面包不宜放在冰箱里	28
面包怎么保存能保新鲜	28
巧克力的储存妙法	28
让葡萄酒更香醇的保存秘籍	28
啤酒存放要防冻	29
新茶贮存有诀窍	29
食用油贮存不要超过一年	29
用塑料容器存放食用油的方法不可取 ...	30
油瓶别放在灶台上	30
酱油巧储存，营养不降低	30
给剩菜覆上保鲜膜	30
好厨具帮你减少营养的流失	31
从营养的角度审视日常烹调方法	31
减少主食类食品营养损失的烹调技巧 ...	32
尽量不使用铝或铝合金餐具	32
不锈钢餐具要慎用	32

大米淘洗次数愈多，营养损失也愈多 ...	33
煮饭忌用生冷水	33
煮粥放面碱应慎重	33
煲汤时间越长越没营养	34
怎么熬肉汤最科学合理	34
剩菜回锅小心中毒	34
热水洗猪肉使不得	35
生肉解冻莫用水泡	35
择菜别太“狠”	35
蔬菜要先洗后切	35
切菜应迅速且不宜过碎	35
花生最好“煮”着吃	36
炒豆芽加醋好处多	36
煮鸡蛋不要用凉水冷却	36
绿叶蔬菜忌焖煮	36
茶水煮饭可防四种病	36
煮肉和骨头时忌中途加冷水	37
先挂糊上浆，再油炸	37
烧烤最好用电火	37
禽畜肉不宜爆炒	37
飞火炒菜有害健康	37
蔬菜焯水要迅速	38
水煮方式会流失大量营养成分	38
碘盐“炸锅” 坏处多	38
每炒一道菜，请刷一次锅	38
醋、淀粉有助减少维生素流失	38
做菜时葱姜蒜如何放更有效	39
慎用桂皮、花椒、八角作调味品	39
油盐酱醋何时放更健康	39
味精不能随便放	40
厨房中的“保钙” 技巧	40

第三章 健康进补细节——药膳补品中的细节之道

进补不会补，等于吃毒药	41	麦冬：甘寒质润，滋阴上品	51
进补要因人而异	41	凤仙花：活血通经、祛风止痛	52
进补要适度，不能越多越好	42	补血养颜的佳品——阿胶	52
药无贵贱，对症即行	42	补脾润肺的良药——甘草	53
秋冬进补最好先排毒	42	止咳平喘的良药——白果	53
麝香辟秽通络，活血散结就找它	42	治疗头痛的妙药——天麻	53
生精补髓当属鹿茸	43	解酒还是中药好	54
珍珠，养颜防老之上品	43	车前草可利尿解毒	54
钩藤平肝息风降血压	44	柴胡可用于防治感冒	54
枸杞有神力，滋肝又补肾	45	山楂可治疗多种胃肠疾病	55
利水健脾薏苡仁，药食兼可用	45	巧用小茴香，止痛理气有妙方	55
柴胡疏肝解郁，阴虚火旺离不了	45	哪些中药有安胎的作用	56
芡实，不可或缺的冬季补虚佳品	46	妇科第一补血药方——四物汤	56
养肝益肾、乌须美发说首乌	46	中医气血双补要方：十全大补汤	57
理气化痰、舒肝健脾说佛手	47	气血双补的四味“药”	57
收敛固涩、生津止渴话乌梅	47	虚弱人群，山药薏米芡实最体贴	58
滋阴祛火非银耳莫属	48	房事后的三种滋补汤品	58
当归，补血活血的“有情之药”	48	地黄扶正气，服用辨生熟	59
荷叶，当之无愧的养心佳品	48	冬虫夏草不适合体质偏热的人	59
肉桂：温中补阳、活血祛瘀	49	血虚体质的进补关键	59
人参：大补元气，固本培元	49	气虚体质的进补关键	60
灵芝：延年益寿，扶正固本	50	阴虚体质的进补关键	60
莲子：补脾止泻，养心安神	50	阳虚体质的进补关键	60
桂圆：补血安神，养心益智	50	痰湿体质的进补关键	61
黑芝麻：滋养肝肾，抗衰美容	51	淤血体质的进补关键	61
核桃仁：补脑抗衰，镇咳平喘	51	阳盛体质的进补关键	61

第四章 中医保健细节——中医养生，贵在细节调理

温暖是养护气血的第一良方	62	什么是经络穴位养生法	65
最简单的方法，就是气血储存的最好		刮痧和按摩是颈椎病的克星	65
方法..	62	打通任督二脉也就打通了全身经络 ...	66
让气血畅行无阻的养生方式：导引 ...	63	有“命蒂”之称的神阙穴（肚脐眼）...	66
平衡气血不妨练练“五禽戏”	63	命门穴让你拥有“虎背熊腰”	67
气虚之人调养重在补气	64	促进体内阴阳循环的会阴穴	67
提升血气，根治骨质增生	65	神门是保养心脏系统的命定要穴	68

性保健离不开关元穴	68
疏松理气解烦恼，就找太冲穴	68
最简单的美白养颜法：按压四白穴 ...	69
慢性肾病的灵丹妙药——太溪穴	69
抗击疼痛的自然疗法——刺激合谷穴 ...	69
承山、阴陵泉、三阴交，治疗肝阴虚的	
三味良药	70
让肝不血虚，血海和足三里是首选 ...	70
每天按掐合谷3分钟，根除肺阴虚	
不再难	71
合谷、鱼际、足三里，防治肾阳虚的	
三大名穴	71
解救肾阴虚，要靠涌泉、太溪和关元 ...	72
防止心阴虚，给心胸拔罐就可以了 ...	73
治疗脾气虚症，首选脾腧、足三里两穴 ..	73
肝气郁结，按揉太冲治标又治本	74
关元穴让月经风调雨顺	75
按揉穴位让痛经不再折磨你	75
心胸和神门让你经期有个好情绪	76
内分泌失调，不妨揉揉三焦经	76
更年期综合征，按压三阴交穴最可靠 ...	77

治疗慢性盆腔炎，点按气海、关元和	
血海最有效	77
外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部	
舒服清爽	78
治疗遗精，这几招一用就灵	78
指压肩外腧和手三里帮助你迅速治愈	
精神性阳痿	79
穴位疗法从根本上治愈男性早泄	80
摩腹和捏脊可以大大改善孩子的体质 ...	80
孩子得了夜啼症，请推拿经络	81
久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经	81
若时感胸闷，请敲消冻穴	82
点穴能健腰	83
给耳朵按摩，全身跟着“沾光”	83
捏捏手指也可治病	84
足部按摩的注意事项	84
按摩脚心就能祛百病	84
按压脚部，痛处即为疾病处	85
推肚子能推走百病	85
正确按摩重要穴位可降血压	85
前列腺自我按摩法	86

第五章 四季养生细节——在季节流转中体会养生细节

早春当心“倒春寒”	87
“春捂”要捂对时间	87
初春养生应先护肝	88
冬末春初养生，跳过五大“陷阱” ...	88
春天小心旧病复发	89
春天多吃韭菜，增强人体免疫力	89
春季多吃蜂蜜防感冒	90
春天吃白醋鸭梨能保肝明目	90
春季多梳头可通经络活气血	90
为什么人在二月容易“上火”	91
春天清火有妙招，对症下药是法宝 ..	91
化解春困的七种“解药”	91
中老年人春季养生要遵循“四不”	
原则	92
春季应慎房事，否则会耗损精气	92

春季养眼小秘方——赏鸟、远眺、视绿、	
放风筝	93
炎夏养生，“清淡”是第一法宝	93
如何调节夏天“无病三分虚”	94
夏日养生，“内火”、“外火”都要防 ...	94
夏季多吃醋可有效预防肠道传染病 ...	95
夏季食姜不宜过多	95
夏季，冰西瓜好吃也不可多吃	95
减少疾病侵害，夏日宜多吃四类菜 ...	96
夏季常用凉水冲脚可能惹病上身	96
夏天睡觉，不能盲目追求凉快	96
盛夏解暑能手——单味中药	97
夏日养生的重点在养心	97
夏日养生的十个最佳小贴士	98
秋季养生贵在巧	98

秋季养生“肺”先行	99	发生	103
秋季“护胃”重五养	99	秋夜凉，睡觉不要露肚皮	104
入秋食疗补肾正当时	99	秋季洗手不宜过勤，水温不宜过热 ...	104
“饥餐渴饮”不适合秋季养生	100	冬季补肾可改善手脚冰凉	104
“秋冻”要适当，否则易冻坏身体 ...	100	冬季保暖重点部位——头部、背部、	
秋季补水不可少	100	脚部	104
多喝蜂蜜少吃姜，安然度过		冬季洗澡前，先用热水冲冲脚	105
“多事之秋”	101	热水泡脚，不妨加点中药	105
荷莲一身宝，秋藕最补人	101	冬季，在脚底放个热水袋	105
防治冻疮应从秋末开始	102	常喝茶，摆脱冬季瘙痒的困扰	106
白露不露身，寒露不露脚	102	如何消除“冬季抑郁症”	106
秋天注意防范“五更泻”的发生	103	冬季最适合喝哪些汤	107
男人秋季多养性，减少“男人病”的		别让冬泳误区危害你的健康	107

第六章 排毒细节——排出身体毒素，感受久违的轻松

毒素是致病和衰老的罪魁祸首	108	清刷皮肤利于排毒	117
人体自身的七大毒素	108	秋天是肌肤排毒的好时段	118
认识人体排毒系统	109	主动咳嗽有助排毒	118
毒素大部分是我们自己“吃”下去的 ..	109	药物排毒不可忽略	118
排毒的功效不只是美容养颜	110	眼睛同样需要排毒	119
如何知道自己该排毒了	110	清除耳朵里的毒素	119
排毒误区有哪些	110	巧除人体内的粉尘	119
吃得不对，小心“中毒”	111	排毒食物排行榜	119
体内排毒一天时刻表	112	四款美食：餐桌上的排毒方	120
保证良好睡眠是排毒的关键	112	排毒先消除便秘	121
“清腹”运动，让肠胃轻装上阵	112	水——天然的肠道“清道夫”	122
自然排毒才是最好的	113	每天八杯水，都该怎么喝，.....	122
选择素食可有效排毒	113	润滑肠道，就给水加点别样滋味	123
居家简易运动，轻松排出毒素	114	几款天然通便茶	123
自己动手做果汁，排毒又养颜	114	洗肠排毒易让肠管变粗	124
“一日排毒法”	114	排毒，别冷落了肝肾	124
“断食”排毒并不可怕	116	“绿色洗肾”须小心	124
按摩大肠经，驱除体内毒素	117	也给自己的心灵排排毒	125
制止毒魔侵袭，排毒菜单帮你忙	117	排毒要保持好心情	125

第七章 睡眠细节——从小细节入手，提高睡眠质量

人一天睡多久最合适	126	枕边放点什么睡得香	134
测试：你的睡眠充足吗	126	睡前泡泡脚，胜过吃补药	134
女性睡眠过多或不足易患心脏病	127	在泡脚水中加入鹅卵石有助于睡眠 ...	134
睡懒觉会使免疫力下降	127	睡眠无梦要小心	135
定时觉醒是生物钟运转良好的表现 ...	127	怎样预防可怕的噩梦	135
睡得太晚有损健康	128	被失眠折磨，不妨试试拔罐	136
双休日“补”觉只会越“补”越累 ...	128	勤练甩手操，助你摆脱失眠困扰	136
睡回笼觉不利于健康	128	梳头治疗失眠，绝非天方夜谭	137
采用“南北”睡向，有利身心健康 ...	129	常做安心宁神操，将睡眠一“手” 掌握	137
开灯睡觉易患癌	129	长期失眠，不妨做做催眠操	138
早上醒来先赖床五分钟	129	勤练“45°倒立”，让失眠退避三舍 ...	138
睡觉最好右侧睡	129	五式瑜伽，帮你改善睡眠	138
仰睡能防血栓	130	美满性爱，治疗失眠的一剂良药	139
面对面睡觉不可取	130	呼吸疗法，让你尽享舒眠之乐	140
睡眠时不要高抬手臂	130	自我催眠法助你摆脱失眠的困扰	140
几种病人适宜的睡姿	130	舒缓音乐能改善睡眠	141
睡觉时给自己松松绑	131	精油让你在芳香中安然入梦	141
裸睡能增强免疫力	131	应对失眠来袭，常备养生汤	142
哪些不良睡眠习惯应避免	131	“饮食五招”帮你轻松搞定失眠的困扰 ..	142
午睡也需讲究细节	132	助眠饮食大盘点：这样吃不失眠	143
哪些人不宜睡午觉	132	粥可以充饥，也可用来对付失眠	143
湿发睡觉，易患感冒	132	坚持吃些水果、干果，失眠可以 不药而愈	144
常睡软床可致畸形	132	可以安心宁神、缓解失眠的八款茶 ..	145
在沙发上睡觉易伤脊柱	133	失眠患者不妨借药酒入眠	146
选对枕头，保证睡眠	133		
高枕也有忧	133		

第八章 运动细节——别让细节给运动减分

劳动不能取代运动	148	运动后不宜大量饮水和吃冷饮	150
运动强度并非越大越好	148	运动后不宜吃鸡鸭鱼肉	151
运动时间黄昏最佳	149	锻炼前1~2小时进餐最合理	151
运动不小心，肠胃来“作怪”	149	剧烈运动后不宜马上停下来	151
运动时，别忘了带上好心情	149	感冒时最好别运动	151
运动时四种“不适”忽略不得	150	过度运动会影响孩子智力	152
运动后不宜立即洗澡	150	运动过度将导致未老“心”衰	152

吃饭前后不宜剧烈运动	152	溜达也要定时、定量、定强度	161
运动不当会引发妇科病	152	游泳健康须知	161
运动计划要根据自身年龄来制定	153	游泳疾病要小心	162
如何避免运动受伤	153	骑车益处大，但要警惕“单车病”...	163
老人行走莫背手	154	“掰腕子”斗力易骨折	163
有利于心脏健康的几项运动	154	脚跟走路，补肾又延寿	163
偶尔运动会致使寿命缩短	154	餐前快步走，预防心脏病	164
测试：你的运动量够不够	154	经常练“腿劲”，老来也健康	164
走出误区，让运动变得更科学	155	跳绳能延缓衰老	164
久坐不动，易诱发哪些疾病	155	打乒乓球可防近视眼	164
室外运动最好用鼻腔呼吸	156	踢打腿肚能有效预防疾病	165
跑步能让身体各器官“动”起来	157	每爬一层楼，能增寿10秒钟	165
跑步一定要穿跑步鞋	157	常练太极拳能治疗消化系统疾病	165
跑步不妨来点新花样	157	赤足行，激活你的“第二心脏”	166
为什么有时跑步会肚子疼	157	退步走，加强对小脑的锻炼	166
快步走比跑步更能健身	158	四肢爬行，心理、生理都健康	167
男性健身这样更科学	158	勤做倒立可防秃顶	167
健身房里，女性运动要合理	159	空抓，改善上半身血液循环	167
女性如何制定健身计划	159	伸颈，减少颈椎病的发生	168
雾天锻炼身体有损健康	160	拍打，让身体更放松	168
早晨空腹跳并不能长高	160	起床前做些小动作让你全天精力充沛	168
赤足健身不能随意	160	地板也是不错的运动“器械”	169
“饭后百步走”未必适合你	160	仰卧起坐做得对，减肥效果才会好 ..	169
游泳最佳时间为20~45分钟	161	卧室也可变成“健身房”	170

第九章 心理细节——健康生活从“心”开始

现代心理健康的十条标准	171	停止自我折磨的强迫症	176
最损身体健康的是心理上的痛苦	172	“网络病”也是一种心理疾病	177
心情不好是致病的罪魁祸首	172	购物成狂也是病	178
情绪差会影响生长激素的分泌	173	孤独寂寞易使人产生消极心理	178
焦虑是一种病，需要及时治疗	173	过于敏感妨害健康	179
狭隘心理是疾病的根源	174	喜伤心——大喜不喜增福添寿	179
精神刺激易得病	174	思伤脾——千万不要思虑过度	179
过度紧张是健康的杀手	174	恐伤肾——要学会处变不惊	179
没事瞎生气，最伤免疫力	175	适度发泄情绪对健康有利	180
忧愁过度催人老	175	“小事糊涂”有益身心健康	180
怕老反而更容易老	176	心气平和，保持健康最佳状态	180
自卑有碍健康	176	心理平衡十要诀	181

消极情绪宜疏不宜堵	181	写日记可治疗抑郁症	187
乐观的人活得久	182	健康人生“棋”乐融融	188
淡泊是心理养生的免疫剂	183	书法,书写健康的好办法	188
宽容是不生病的良方	183	绘画教你学会乐而忘忧	189
遗忘烦事是不可少的养生良药	183	山水之间自有快乐在	189
善良是心理养生的营养素	184	祛虑,平衡心态就在钓鱼中	189
情志生克法让不良情绪难以任意泛滥 ...	184	瑜伽能赶走浮躁,净化心灵	189
调摄七情,益寿延年	185	食物影响人的心情	190
每天开怀大笑,对心脏有益	185	吃和喝是这样使你心情愉快的	190
长吁短叹对健康有益	185	糖会使我们由悲伤变愉快	191
哭泣不宜超过 15 分钟	186	五个小动作,帮你消解郁闷情绪	191
压力可用音乐来缓解	186	刮痧,把焦虑从身上“刮”掉	192
九个减压小妙方	187	拉耳垂法,摆脱神经衰弱	193
与异性交谈能获得心理安慰	187	敷贴疗法,把好心情“贴”出来	193

第十章 居家细节——在细节中营造健康居家生活

居住楼层不要超过六楼	195	净化空气宜选哪些植物	201
居室不要太洁净	195	水养植物比盆栽植物效果好	201
充满阳光的居室更健康	195	花盆积水,易滋生蚊子	201
住宅空气质量决定人体健康	196	不要长期使用室内照明	202
装饰房间时要避免的健康盲点	196	居室慎用电感镇流器日光灯	202
新房不要急于入住	196	留意家中七大卫生死角	202
封闭阳台有损健康	196	抹布最好“各尽其责”	203
硬木家具有益健康	196	沐浴时间不可太长	203
早晚开窗通风只会适得其反	197	让细菌无处藏身的居家好习惯	203
预防感冒和消毒,通风比熏醋好	197	少用芳香剂,健康有保障	204
如何进行家庭消毒	197	学会正确使用洗涤剂	204
室温 20℃ 左右最合适	198	卧室不是养鱼的好地方	204
夏天不宜在室内泼水降温	198	如何保持卧室的卫生	205
五颜六色的灯光危害大	198	如何打造健康的床	205
不要在室内摆放太多家具	199	床的摆放有哪些不宜	206
墙壁刷粉红色有害健康	199	枕芯也应经常晒	206
日光灯下看电视易伤眼	199	定期给床垫“翻翻身”	207
如何减少家庭噪声	199	被子晒后别拍打	207
远离静电的干扰	200	床罩颜色影响你的健康	207
临街窗台上最好养植物	200	把家电“请”出卧室里	207
居室里放花,视房间而定	200	警惕厨房里的“烹调综合征”	208
哪些花卉不宜在室内摆放	200	厨房里的保健小常识	208

健康，从厨房布置开始	209	你呼吸到的室内空气是“健康空气”	
卫生间其实不卫生	209	吗	212
马桶易脏要及时清洗	210	小心瓷砖中的放射性物质	212
便后水洗是最彻底的清洁方式	210	认识室内污染的元凶——氨	212
马桶边的废纸篓要慎用	210	认识室内污染的元凶——甲醛	213
室内污染不可轻视	210	认识室内污染的元凶——苯	213
室内“中毒”的测试	211	认识室内污染的元凶——氡	214

第十一章 家电细节——别让高科技毁了自己的健康

家电勤“洗澡”可除尘降辐射	215	勿将植物与电视机摆在一处	223
六种食物帮你防辐射	215	每天看电视不要超出三小时	223
如何防范电磁炉的辐射	216	超长时间看电视伤肝	224
电磁炉配什么锅能减少辐射	216	躺着看电视有损健康	224
电脑族：靠垫一定要放在腰部	216	不宜边吃饭边看电视	224
电脑操作者试试这套保健操	217	婴幼儿不宜长时间看电视	224
液晶显示屏更容易让眼睛疲倦	217	微波炉清洁不能只顾“面子漂亮” ...	225
用电脑时最好多眨眼	217	微波炉使用禁忌	225
键盘污染是健康的潜在杀手	218	空调如何侵害我们健康	225
别拿电脑的“后脑勺”冲人	218	怎样防止和减少“空调病”的发生 ..	226
别让电脑伤害了你的脸	218	姜汤是对付空调病的有力武器	226
鼠标使用不当，“鼠标手”找上门 ...	219	洗衣机用完后开着门	227
小心电脑躁狂症	219	洗衣机也需清洗	227
电脑最好放在窗户边	220	使用消毒碗柜有哪些注意事项	227
历数冰箱的六宗“罪”	220	饮水机不宜放在厨房里	227
电冰箱最忌倾斜	221	饮水机要定期清洁消毒	227
食品在冰箱里的贮存时间不要太长 ..	221	如何使手机对人体的危害降至最低 ..	228
冰箱要定期清洗	221	哪些人最好不要用手机	228
冰箱内食物摆放位置有讲究	221	短信勿狂发	229
饭菜热时入冰箱好	222	插座要与电器“门当户对”	229
五种不宜放进冰箱的食物	222	家电超期服役危险多	229
看电视要谨防致癌物	222		

第十二章 美容化妆细节——日常妆容中不可不知的小细节

护肤要按肌肤自身的时刻表进行	230	只涂抹真正需要的，别让肌肤	
每天应让肌肤喝足水	230	“饮食过量”	231
肌肤也需常呼吸	231	洗脸方法不当会揉出皱纹	231

冷水洗脸美容又保健	232	孕妇禁用哪些化妆品	241
中干性肌肤要少用泡沫洁面产品	232	及时清洁化妆工具，别让细菌爬上脸 ...	241
油性皮肤经常洗不管用	232	洗发不可反复搓洗	242
男性其实也需要护肤	233	洗头发还是要水洗	242
婴儿护肤品不适合成人	233	梳子的选择不能太随便	242
补水同时别忘了锁水	233	发要常梳，也要适度	242
远离面霜的四个使用误区	234	护发素不宜过多抹在发根	243
脂肪粒——错用眼霜惹的祸	234	护发素要彻底冲净	243
黑头千万不能用手挤	234	常喷发胶会给健康带来危害	243
敏感肌肤者要谨慎挑选护肤品	235	经常舔唇，只会加重唇部的干燥	243
使用防晒霜的五个提醒	235	嘴唇脱皮，不要用手撕	244
防晒指数高无益于健康	235	常涂唇膏不如多吃水果	244
不宜过频使用精华素	236	去体毛要顺着它的生长方向	244
不同肤质，保湿方法也应不一样	236	盲目瘦身苦身体	244
人人都需要去角质吗	236	减肥方法男女应有异	245
面膜别等干了再揭	237	抽脂减肥要谨慎	245
增白美容要防中毒	237	错误走姿让你变成大象腿	245
果酸美容要慎之又慎	237	四个要点，轻松缔造完美胸部	246
按顺序化妆可避免皮肤松弛	237	让腰变细的小技巧	246
不化妆也要卸妆	238	如何拥有一双健美的腿	246
刚洗完澡后不宜立即化妆	238	先瘦胳膊才是聪明的瘦身法	246
痤疮不仅妨碍容貌，也是健康问题 ..	238	美白牙膏只适合抽烟人群	247
战“痘”小心入误区	239	剔牙不当损害健康	247
化妆品可能引起哪些健康问题	239	常拔眉毛害处多	247
选购、鉴别护肤类产品要注意哪些		仰卧可以减少皱纹	248
事项	239	香水不宜直接洒在皮肤上	248
使用化妆品时有哪八忌	240	用淘米水洗脸洗出雪白肌肤	248

第十三章 穿衣细节——注重穿衣细节，为健康多加一层保护膜

文胸还是纯棉的好	249	女性谨防瘦身衣的危害	251
睡裤比睡裙更好	249	男性不宜穿过紧的衣裤	251
纯棉内裤未必好	249	穿衣要讲究“层”数	252
小心丁字裤	250	穿衣服要看质地	252
贴身衣物要勤换洗	250	运动时最好不穿纯棉衣服	252
新衣先用盐水洗	250	情绪低落时如何穿衣服	252
穿露脐装，注意保护肚脐眼	250	冬天戴棉帽胜过穿棉袄	253
冬天别穿的确良衬衣	251	穿得太单薄，易引发多种疾病	253
在家中穿工作服，有碍健康	251	为什么穿衣春要捂，秋要冻	253

夏天穿衣不一定要露	253	衣服最好不要干洗	257
冬季穿衣保暖有讲究	254	洗净的内衣不要翻晒	257
全身穿暖才能保健康	254	怎样的鞋才算理想的鞋	257
服装的色彩会影响人的健康	254	塑料鞋有味尽量不要买	257
在阳光下宜穿红色衣服	255	穿塑料凉鞋有三忌	257
孩子穿衣颜色不宜过于单调	255	高跟鞋也不是谁都能穿	258
尽量选购带有环保标志的服装	255	常穿硬底皮鞋,有害脑健康	258
不适当地多穿衣,害处多	255	常换洗鞋袜,有效预防足癣	258
穿秋冬的衣服要先晒一晒	256	穿袜子也需要讲科学	259
老年人穿衣要注意的事项	256	别把围巾当口罩用	259
孩子穿衣应注意的事项	256		

第十四章 生活习惯细节——小习惯,大健康

健康保健最佳时间	260	洗脸时要注意“四不该”	268
有碍健康的六种生活方式	260	起床后不宜立即叠被子	268
坐着打盹事小危害大	261	收藏凉席先除螨	268
开快车易诱发疾病	261	别让大脑长期负重	269
崴脚当天切忌按摩	261	长期饱食损害大脑	269
在伤处涂抹唾液的做法不可取	262	消除脑疲劳不能靠睡觉	270
饭局越多,患病机会也越多	262	太累了喝点酸梅汤	270
如何做到既喝了酒还护了肝	262	一次醉酒,数万肝细胞死亡	270
车上吃东西害处多	263	饮酒过量大脑易萎缩	270
一口食物至少咀嚼 20 多次	263	不要用浓茶解酒	271
感冒初期吃西瓜,感冒重上加重	263	喝酒时吸烟毒害大	271
你刷牙的方法科学吗	263	珍惜口中的唾液	271
起床后先刷牙后喝水	264	总跷二郎腿,易得四种病	272
饭后马上刷牙有损牙齿健康	264	过度节俭不利健康	272
这些不良习惯会损害我们的牙齿	264	正确呼吸,强身健体的好方式	273
沐浴调节身心要讲究方法	265	目常运,近视花眼远离身	273
泡澡比淋浴更利健康	265	对抗眼睛疲劳五妙招	274
洗澡不要太频繁	266	耳常弹,耳聪目明精神健	274
凉水澡给健康埋下隐患	266	耳洞太多,有了个性伤了健康	275
先洗脸再洗澡后洗头	266	不要随便挖耳屎	275
搓澡时不要过于用力	266	保护健康从保养鼻子开始	276
呛水后不可使劲擤鼻子	266	科学排尿少癌症	276
巧制洗澡水,健体又护肤	266	正确排便可防病	277
洗手也有大学问	267	蹲厕所看书报易得痔疮	277
健康洗脸十步走	267	张嘴闭嘴锻炼可强身健脑	277

巧妙利用剩茶，美丽又健康	278
让你等车健身两不误的小动作	278

色彩与人类健康息息相关	278
五颜六色藏着健康的秘密	279

第十五章 办公室细节——做办公室里的健康专家

上班族早点要吃好	280
工作餐要遵循“五不主义”	280
送给上班族的饮食妙方	281
吃点鸡肉，缓解工作劳累	281
上班路上不宜补觉	281
上班第一件事，打开门窗通通气	282
走着去上班更健康	282
几个改变帮你找回上班好心情	282
对付“星期一综合征”有四招	283
假期健康“反贪行动”	283
白领易患颈椎病	284
影响你健康的“复印机病”	284
亚健康在靠近你吗	285

科学合理的运动是走出亚健康的关键 ...	285
摆脱亚健康的五个简易处方	285
找出白领男人的压力源	286
如何自然有效地驾驭工作压力	286
告别“快节奏综合征”，享受慢生活 ..	287
写字楼里也可以养生	287
简单小动作，驱除久坐室内的沉闷 ..	288
几个小动作赶跑午间“瞌睡虫”	288
背部放松运动能有效缓解背部疼痛 ..	289
长期伏案，让你的颈部也常做做操 ..	289
缓解眼部疲劳还得做做眼保健操	290
伸懒腰、打哈欠，很好的抗衰老运动 ..	290
书本也是锻炼身体的好器材	291

第十六章 旅游细节——关注细节，健康出游

旅游，重在放松心情	292
办份保险再出游	292
旅途中必带的物品	293
出行前要牢记的禁忌	293
选择最佳的旅游时间	293
旅行途中“吃”的要领	293
旅行途中喝水“六诀”	294
巧克力，让出游更精彩	294
旅游饮食不要盲目“入乡随俗”	294
旅行中吃水果有讲究	295
出游中易引发哪些疾病	295
在旅游中如何防传染病	295
户外预测天气有妙招	296
舒服不要忘了卫生	296
良好睡眠为出行加足动力	296
消除疲劳有妙法	297
掌握“走路经”，让你玩得轻松	297

旅行中正确处理脚上的水泡	298
快步走是消除疲劳的妙方	298
自驾游，健康习惯为伴	298
驾车出游，谨防尿石症	299
长假出国游备忘录	299
充分准备，尽享飞行愉悦	299
乘机前饮食三忌	300
不宜乘飞机的几种人	300
火车上睡觉头向过道	300
长途乘车不宜打瞌睡	301
乘车需防意外事故	301
旅游途中六种车不能乘	301
旅游登山五注意	301
登山鞋巧选择	302
蜜月出行健康第一	302
泡温泉要注意的问题	302
野外旅游莫露宿	303