家庭必备丛书

家庭养生保健大全

张绍民/主编

姜美子/副主编

延边大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.

责任编辑：金玲玉　金英子
策　　划：小　雨
封面设计：康笑宇

家庭必备丛书

家庭养生保健大全

延边大学出版社出版发行
（吉林省延吉市公园路 105 号）
沈阳新华印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米　1/32　印张：8.5
字数：2,500 千字
2002 年 2 月第 1 版　2002 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1595-5/G·362

定价：140.00 元（全套五册）

前　言

随着经济的发展和生活水平的提高，人们越来越重视身心的健康和生命的质量，使自己能够充分地享受人生和生活。

为了人人都学会养生保健，我们在有关权威专家的指导下，综合国内外最新研究成果，编辑了这本《家庭养生保健大全》，用以指导全民健康行动。

本书共分六章，包括运动锻炼、医疗预防、生活健康、心理情绪、饮食营养、养生益寿等内容，概括了养生保健方方面面知识，非常适合人们参照学习，希望本书能使大家更新健康观念，摒弃不良生活习惯，自觉进行养生保健，全面增强身心素质，争取永葆青春，健康长寿，给您和您的家庭带来健康和幸福。

目　录



❊ 运动锻炼篇

如何从运动中获得保健/□3
运动保健的主要项目/□4
怎样体育锻炼能延年益寿/□9
体育锻炼能保健的秘密/□10
体育助长身高的项目及方法/□10
运动降低血脂的项目及方法/□11
体育锻炼能增强自制/□11
运动能预防糖尿病/□11
运动能预防骨折/□11
锻炼能促进戒烟/□12
运动能促进性生活美满/□12
运动预防结肠癌的方法/□12
运动改善妇女雌激素分泌/□13
体育锻炼与神经系统/□13
夏天体育锻炼注意事项/□14
冬季体育锻炼注意事项/□15
夏天锻炼防止中暑的方法/□16
正确把握运动量/□17
步行有益于健身/□17
散步是简单的运动/□18
散步的种类及方法/□19
反常步行健身方法/□19
慢跑要注意什么/□20
原地跑步运动的方法/□20
长跑的学问及方法/□21
锻炼脚的主要方法/□22
椅上体操锻炼法/□23
平躺健身锻炼法/□23
高抬脚锻炼健身法/□24
“超觉静坐”术锻炼法/□24

目　录

五禽戏运动方法/□25
太极拳运动招术/□26
八段锦健身术/□28
易筋经健身术/□29
耐寒锻炼的项目及方法/□30
耐热锻炼的项目及方法/□31
登山锻炼的益处及方法/□32
锻炼腿的八种方法/□32
活动手指健脑法/□33
打毛衣健身法/□34
按摩双耳健身法/□34
按摩腹部健身法/□34
按摩背部健身法/□34
吞吐唾液健身法/□35
按摩腋窝健身法/□35
推胸健身法/□35
捶背健身法/□36
转腰健肾法/□36
现代健身项目及方法/□36
健身运动的错误观念/□37
老年人运动的注意事项/□38
老年人锻炼的“五忌”/□39
老年人锻炼的“五不宜”/□40
老年锻炼护腰的方法/□40
老年跳迪斯科的利与弊/□41
老年人游泳须知/□42
老年简易保健功招术/□43
弹性跑步增进老人健康方法/□44
不宜跑步的几种老人/□44
老年关节功能锻炼操招术/□45
女子锻炼保护膝关节的方法/□45



需要全本请访问 www.ertongbook.

目　录



❊ 医疗预防篇

如何从中医获得保健/□49
如何观指甲判断健康状况/□50
如何观手判断健康状况/□51
如何观舌判断健康状况/□52
如何观尿判断健康状况/□52
如何观痰判断健康状况/□54
如何观汗判断健康状况/□54
如何观鼻判断健康状况/□55
如何观眉判断健康状况/□55
如何观脐判断健康状况/□56
如何观白带判断健康状况/□56
如何从进食感觉判断健康状况/□57
如何从五官判断健康状况/□57
如何从脉搏判断健康状况/□57
如何从呼吸判断健康状况/□58
如何从体重判断健康状况/□58
如何从视色判断健康状况/□59
如何从疲劳判断健康状况/□59
中国古代的养生术/□60
中药汤剂的煎服方法/□62
膏滋剂的使用方法/□62
药酒的制作方法/□63
药补与食补的方法/□63
常见药物的妙用方法/□63
运动疗法/□64
心理疗法/□67
捏脊疗法/□69
刮痧疗法/□69
拔罐疗法/□70
按摩疗法/□70

目　录

拍打健身法/□71
中华气功疗法/□72
艾灸疗法/□73
耳针疗法/□73
热熨疗法/□74
药枕疗法/□75
家务疗法/□76
坐浴疗法/□76
蒸气浴疗法/□76
海水浴疗法/□77
沙疗法/□77
冰疗法/□78
原生食物疗法/□78
植物疗法/□78
睡眠疗法/□79
“瑜伽”疗法/□79
五行磁吸针疗法/□79
其他疗法/□79
胸部保健法/□81
背部保健法/□81
腰部保健法/□82
腹部保健法/□82
心脏保健法/□83
肝脏保健法/□85
肺脏保健法/□86
肾脏保健法/□87
脾胃保健法/□88
老年高血压患者保健方法/□89
心脑血管患者夏季保健方法/□89
糖尿病患者保健方法/□90
颈椎病患者保健方法/□91
肩周炎患者保健方法/□92



目　录

感觉患癌瘤疾病征兆的方法/□93
感觉胃溃疡癌变征兆的方法/□93
感觉患严重呼吸疾病征兆的方法/□93
感觉患冠心病征兆的方法/□94
感觉患脑中风征兆的方法/□94
感觉皮肤搔痒征兆的方法/□95

❀ 生活健康篇



如何从生活中获得保健/□99
生活方式的致病及保健措施/□100
如何从家庭中获得保健/□107
如何从穿着上获得保健/□110
从学习获得健康法/□118
从气味获得健康法/□118
从五味获得健康法/□119
如何从健美中获得保健/□119
如何从娱乐中获得保健/□121
如何从自然环境中获得健康/□127
如何从阳光下获得健康/□128
如何从花卉中获得健康/□129
如何从颜色上获得健康/□130
如何从声音里获得健康/□131
如何从负离子中获得健康/□132
如何从室内环境里获得健康/□132
如何从空气里获得健康/□135
如何从饮水中获得健康/□135
如何从睡眠中获得健康/□136
如何从性生活中获得保健/□141
如何从戒烟中获得健康/□145
如何从笑声中获得健康/□149
如何从啼哭中获得健康/□149
怎样把握健康“七字诀”/□149

目　录



怎样掌握保健的“最佳点”/□150
怎样做到身心健康/□151
“九个一”身心健康法/□152
“五快”、“三良”健康法/□152
提高自我保健能力的方法/□153
保护身体的措施/□153
生活中的健康方法/□154
习惯中的健康方法/□154
不利健康的生活方式/□155
有些卫生习惯“不卫生”/□156
家庭健身小方法/□157
“瘦人”的保健要领及方法/□157
夜班工作者的保健及方法/□158
春季应如何保健/□159
夏季应如何保健/□160
秋季应如何保健/□162
冬季应如何保健/□163
春季谨防“三症”的方法/□164
秋季常见病及防治方法/□165
什么是白喉病/□165
疟疾的预防方法/□166
中暑的预防方法/□167
“热伤风”的预防方法/□167
口腔的保健方法/□168
脖子疼痛的保健方法/□168
背部疼痛的保健方法/□169
腰部劳损保健疗法/□171
何为静脉曲张及保健方法/□172
神经衰弱的危害如何/□172
防癌怎样做到“五多五少”/□173
患者康复期的注意事项/□173
如何用哼唱防哮喘/□174

目　录

如何用冥思遐想来健身/□175
适当晒太阳为何有益健康/□175
排便讲卫生及保健/□176
为何不可长期在灯光下工作/□176
为何适度紧张有益健康/□177
老年健康的特征及措施/□177
老年保健的方法/□179
老年早晨健身法/□179
体弱老人的健身方法/□180
中年保健的禁忌/□181
脑力劳动保健要点/□182
中年人保健要领及方法/□182
妇女家庭保健方法/□183
女性三十保健项目及方法/□184
孕妇孕期的保健方法/□184
产后保健须知/□186
月经后保健须知/□187
儿童健康的禁忌/□187

❊ 心理情绪篇



如何从心理因素获得保健/□191
心理健康的重要性及措施/□191
心理健康的标准是什么/□192
心理健康的表现是什么/□192
心理健康为何能促进智力开发/□194
心理健康为何能促进身体健康/□194
养生与养心相互促进的关系/□195
保持良好心境的方法/□196
“六心”为何有益健康/□198
影响心理健康的因素是什么/□198
情绪健康的标志是什么/□199
情绪健康失调的表现是什么/□200

目　录



如何从精神因素获得健康/□200
如何从心理卫生中获得健康/□201
从友谊获得健康法/□202
心理老化的表现是什么/□202
纠正心理缺陷的方法/□203
心理疾病的临床表现/□205
心理治疗方法/□206
防止心理衰老的措施/□207
锻炼意志的方法/□210
精神寄托的方法/□211
学会自我宽容的方法/□211
如何做到心情放松/□212
防止骄傲和自卑心理的方法/□213
改变脾气暴躁的方法/□213
克服猜疑心的方法/□214
克服偏激急躁的方法/□215
克服嫉妒心理的方法/□216
克服羞怯心理的方法/□217
摆脱孤独与寂寞的方法/□219
消除紧张情绪的方法/□220
克服自卑心理的方法/□222
矫正“气量小”的方法/□224
治疗神经衰弱的方法/□225
驱散抑郁悲观情绪的方法/□227
治疗焦虑神经症的方法/□228
防止恐怖症的方法/□229
防治疑病症的方法/□231
防治强迫性神经症的方法/□231
防治癔病的方法/□233
老年人保持爱心的方法/□233
老年人消除心理障碍的方法/□235
老年防“伤感”的方法/□238

需要全本请访问 www.ertongbook.

目　录

倾诉是老年人一剂保健良药/□239
老年人消除失落感的方法/□240
老年人克服逆反情绪的方法/□240
老年人消除忧郁和恐惧心理的方法/□241
青年的性心理卫生是什么/□241
失恋的心理卫生及保健/□242
儿童心理卫生及保健/□243
独生子女心理卫生及保健/□245

❊ 饮食营养篇



如何从饮食中获得保健/□249
如何合理安排膳食/□249
如何从营养中获得保健/□253
如何从微量元素中获得健康/□254
如何从饮酒中获得健康/□254
如何从饮茶中获得健康/□258
如何从饮食中获得性保健/□262
把握饮食保健的窍门/□262
理解营养素与保健方法/□264
食物营养成分与保健方法/□265
食物营养之最与保健方法/□266
玉米面营养成分与保健方法/□266
黄豆营养成分与保健方法/□266
西红柿营养成分与保健方法/□267
黄豆芽营养成分与保健方法/□267
猴头菇营养成分与保健方法/□268
香菇营养成分与保健方法/□268
蔬菜的营养素与保健方法/□269
豆制品营养成分与保健方法/□270
维生素来源与保健方法/□272
能量的来源与保健方法/□272
主要营养素的来源及保健方法/□272

目　录



蛋白质高的食物及保健方法/□273
体内维生素平衡及保健方法/□273
精、粗食品协调及保健方法/□274
科学用餐及保健作用/□275
一日三餐的原理及保健作用/□276
进食注意事项及保健作用/□276
克服饮食的误区及保健作用/□279
饮食的禁忌及保健作用/□280
健康防病的饮食方法/□281
饮食减肥的要领及措施/□282
科学饮食有助于益智长寿/□283
食物的消化过程与保健方法/□283
五味与消化对保健的作用/□284
为何饥饿有损记忆力/□284
老年人饮食的注意事项及保健措施/□285
男子最重要的保健营养成分/□285
脑力劳动者饮食须知与保健方法/□286
体力劳动者饮食须知与保健方法/□286
更年期女性的饮食特点及保健措施/□286
孕妇、产妇的饮食特点及保健措施/□287
儿童多吃蜂蜜有利于保健/□287
婴儿多食用米汤有利于保健/□288
不宜吃香蕉的患者/□288
哪些疾病须“忌口”/□288
哪些病人不宜吃螃蟹/□288
最理想的场合食品/□289
有助于记忆的食品/□290
最有利健康的食物/□291
适量吃肥肉有益健康/□291
五种健美食品的作用/□291
补阳滋阴补气补血的措施/□292
“原汤化原食”的科学性及措施/□293

目　录



素食与养生保健作用/□293
甜食催人老得快/□293
咸食有害健康/□293
粥有何药用价值/□294
绿豆的药用价值/□295
黄豆和蚕豆的药用价值/□295
豆腐和豆浆的药用价值/□295
豆芽菜的药用价值/□295
花生的药用价值/□296
葵花籽的药用价值/□297
猪肉的药用价值/□297
猪下水的药用价值/□297
狗肉具有滋补作用/□297
鸡蛋的药用价值/□298
海产七珍的药用价值/□299
蘑菇的药用价值/□301
香菇的药用价值/□301
海带的药用价值/□302
紫菜的药用价值/□302
土豆的药用价值/□302
土豆泥治胃溃疡/□303
红薯的药用价值/□303
茄子的药用价值/□303
芹菜的药用价值/□304
生姜的药用价值/□304
大蒜的药用价值/□305
萝卜的药用价值/□305
苹果的药用价值/□306
梨的药用价值/□306
青香蕉的药用价值/□307
栗子的药用价值/□307
芝麻的药用价值/□307

目　录



山楂的药用价值/□308
柿子的药用价值/□308
大枣的药用价值/□308
哈密瓜的药用价值/□309
黄瓜的药用价值/□309
南瓜的药用价值/□309
冬瓜的药用价值/□309
油、盐、糖、醋的妙用/□310
葱、姜、蒜的妙用/□310
陈醋的药用价值/□310
醋的神奇功效/□311
辣椒的药用价值/□311
胡椒的药用价值/□312
食盐的药用价值/□312
牛奶的药用价值/□313
冰糖的药用价值/□313
啤酒的药用价值/□313
茶叶的妙用/□314
四季养生的茶方/□315
四季养生的酒方/□316
阴虚体质者的养生茶方/□318
阴虚体质者的养生酒方/□318
阳虚体质者的养生茶方/□318
阳虚体质者的养生酒方/□318
气虚体质者的养生茶方/□319
气虚体质者的养生酒方/□319
血虚体质者的养生茶方/□319
血虚体质者的养生酒方/□320
体质虚弱者的养生茶方/□320
体质虚弱者的养方酒方/□320
年老体弱者的养生茶方/□320
年老体弱者的养生酒方/□321

目　录



久病体虚者的养生酒方/□321
脾胃虚弱者的养生茶方/□322
脑力劳动者的养生茶方/□322
脑力劳动者的养生酒方/□322
增强记忆力的养生茶方/□323
增强记忆力的养生酒方/□323
体力劳动者的养生茶方/□323
体力劳动者的养生酒方/□323
吸烟嗜酒者的养生茶方/□323
吸烟嗜酒者的养生酒方/□324
保健茶保健酒的配制方法/□324
益寿茶益寿酒的配制方法/□324
鸡蛋配食禁忌/□325
地瓜黑斑有毒性/□325
发芽土豆有毒性/□326
警惕食品残留农药/□326
空腹不宜吃柿子/□326
煮饭不宜用生水/□327
烹调蔬菜小常识/□327
炒菜要得要领/□327
掌握食用畜肉的时间/□328
吃鸡蛋有讲究/□328
不能让饭菜过夜/□329
未煮熟的鱼不能吃/□329
不能吃烧焦的鱼/□329
吃松花蛋有学问/□329
隔夜白菜汤不能喝/□330
面包治失眠疗效好/□330
腌制蔬菜的方法/□330
烹调用油不宜过多/□330
反复炸过的油不能吃/□331
吃盐过多有损健康/□331

目　录

桂皮、八角和花椒食用须知/□331
烂姜真的不烂味吗/□332
过量饮酒有损健康/□332
哪些食物可解酒/□333
喝茶的方法及保健措施/□333
妇女应如何饮茶最保健/□334
饮水学问及保健措施/□334
烹调与防止癌症的措施/□336
哪些营养素可防癌/□336
哪些因素可致癌/□337
怎样警惕人工色素/□337
生食的抗癌作用/□338
蘑菇的抗癌作用/□338

❀ 养生益寿篇



影响寿命的主要因素及保健措施/□341
把握科学养生的长寿秘诀/□342
把握健康长寿的措施/□344
长寿的十种方法/□345
长寿原则及措施/□345
保持年轻的秘诀及措施/□346
水分失衡与衰老的关系/□346
催人衰老的因素及保健方法/□347
长寿的建议及主要措施/□347
长寿维生素的摄取方法/□348
日本人长寿的秘诀/□348
科学长寿者的种种表现/□349
长寿的措施及学习/□349
把握返老还童的秘诀/□349
把握长寿者的‘四童’/□350
勤用脑能够延缓衰老/□350
防止衰老的健身方法/□351

需要全本请访问 www.ertongbook.