# 前摇摇言

人生的幸福基于健康，这已成为现代人的一种共识。健康是人类的最大财富，更是人生的第一需求。随着社会的高度发展，生活节奏的日益加快，人们工作的日趋繁忙，生活压力的日益加大，生存空间的日趋紧张，健康与高质量的生活水准日益成为现代人的追求与向往。

追求健康，古今亦然。因为我们每一个人都深切地体会到，个人事业的成功、家庭的美满幸福，都离不开身体的健康，没有了健康，其他一切就无从谈起！那么，怎样才算健康呢？

世界卫生组织规定了十条健康标准及七条心理健康标准。同时，一再强调“健康不仅表现在无疾病状态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

从养生的角度而言，合理饮食、劳逸结合、适量运动和心理调适是健康的四大基石。我国古代圣人孔子就十分注重养生，“健身为体”、“食行有道”。随着现代医学科学的发展和医学模式的转变，人们越来越认识到摄生养性、防病延年的重要性。而《内经》提出“治未病”的预防思想，更与现代医学提倡的“预防为主”的指导思想如出一辙。这更说明中医学的养生观对人体健康的积极影响。

本书结合古代中医学养生法及现代的科学养生法，逐一介绍了饮食养生、运动健身、日常养生、四季养生及心理养生等多种养生方法，并论述了养生对健康的重要意义。同时，对健康自查、疾病防护、妇幼保健及老年养生都一一进行了详尽的论述。最后，从健康养生禁忌及现代养生方法两方面对大家进行了科学养生指导，让身处快节奏生活中的现代人，都能通过科学的养生方法获得幸福一生的筹码——健康！

我们从一切应以健康为重的观点出发，本着科学全面的宗旨，编写了这本《健康与养生百科大全》，并力求通俗易懂，简单易行，使大家都能拥有健康的体魄，从而尽情地享受成功的喜悦和人生的幸福！

编者

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 目摇摇录

## 第一篇摇健康是人生最大的资本


一切应以健康为重…… 猿
失去健康就失去了一切…… 缘
健康比金钱更重要…… 怨
衡量健康的两把尺子…… 怨
衡量健康的标准 …… 员


## 第二篇摇养生是保证身体健康的根本


养生与健康 …… 员苑
摇摇养生当顺其自然 …… 员愿
摇摇养生四要 …… 圆园
传统养生与现代养生 …… 圆员
摇摇传统养生 …… 圆员
摇摇现代养生 …… 圆苑
居家养生法 …… 猿园
摇摇饮食养生法 …… 猿园
摇摇起居有常 …… 猿源
摇摇调神养生法 …… 猿远
摇摇阳虚体质养生法 …… 源园
摇摇阴虚体质养生法 …… 源园

摇摇气虚体质养生法 …… 濒
摇摇血虚体质养生法 …… 濒
摇摇痰湿体质养生法 …… 瀫
摇摇淤血体质养生法 …… 瀫
摇摇热盛体质养生法 …… 瀵
摇摇气郁体质养生法 …… 瀵

## 第三篇摇饮食养生

科学饮食 …… 瀹
摇摇饮食宜杂 …… 瀹
摇摇多吃蔬菜 …… 瀑
摇摇饮食有学问 …… 瀑
膳食调配 …… 缴
摇摇主食巧搭配 …… 缴
摇摇副食多样化 …… 缪
摇摇水果生吃好 …… 缪
摇摇晚上喝牛奶最适宜 …… 缴
摇摇蔬菜与健康长寿 …… 缶
摇摇春季的饮食 …… 缵
摇摇夏季的饮食 …… 缵
摇摇秋季的饮食 …… 缨
摇摇冬季的饮食 …… 缨
饮食卫生 …… 缫
摇摇防止细菌性食物中毒 …… 缫
摇摇防止非菌性食物中毒 …… 逦
摇摇污染食物巧识别 …… 逦
摇摇食物污染能预防 …… 逅
摇摇养成良好的饮食卫生习惯 …… 逦

摇摇改变不科学的饮食习惯 …… 遇圆
适当进补 …… 远源
摇摇补钙 …… 远源
摇摇补铁 …… 苑圆
摇摇补锌 …… 苑愿
摇摇补雌激素 …… 愿园
摇摇补人参 …… 愿藻

## 第四篇摇运动健身

生命在于运动 …… 怨员
摇摇增强抗病能力 …… 怨圆
摇摇增强机体对外界的适应力 …… 怨藻
摇摇增强机体持久力 …… 怨藻
摇摇消除机体疲劳 …… 怨藻
摇摇增强脑神经功能 …… 怨源
运动健身原则 …… 怨缘
摇摇形神兼炼 …… 怨缘
摇摇准备充分 …… 怨远
摇摇量力而行 …… 怨远
摇摇持之以恒 …… 怨苑
摇摇劳逸结合 …… 怨愿
摇摇顺应时日 …… 怨愿
摇摇晨练原则 …… 怨怨
摇摇运动保健法…… 员园员
摇摇步行保健法…… 员园源
常见疾病的运动保健…… 员园远
摇摇原发性高血压…… 员园远
摇摇冠心病…… 员园苑

摇摇高脂血症…… 贡恕
摇摇支气管哮喘…… 贡园
摇摇老年慢性支气管炎…… 贡员
摇摇消化道溃疡病…… 贡圆
摇摇糖尿病…… 贡猿

## 第五篇摇日常养生

一日保健…… 贡苑
摇摇一天保健巧安排…… 贡苑
摇摇养生应在最佳时…… 贡恕
摇摇早晚两功保健养生…… 贡员
日常养生…… 贡员
摇摇醒来不要急起床…… 贡员
摇摇对镜察“颜”观色 …… 贡圆
摇摇晨饮一杯水…… 贡猿
摇摇便后察病…… 贡猿
摇摇刷牙、漱口…… 贡原
摇摇冷水浴…… 贡原
摇摇护肤…… 贡原
摇摇不忘吃早餐…… 贡缘
摇摇不吸烟…… 贡远
摇摇少饮酒…… 贡远
摇摇多喝茶…… 贡苑
摇摇学会午睡…… 贡苑
摇摇热水坐浴和泡足…… 贡愿
摇摇和谐适度的性生活…… 贡愿
摇摇起床前的养生…… 贡恕
摇摇健脑八法…… 贡员



需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇摇养目法…… 摇摇
摇摇“清洗”保健 …… 摇摇
摇摇口腔保健…… 摇摇
摇摇饭后养生法…… 摇摇
摇摇凉开水保健法…… 摇摇
摇摇排便保健…… 摇摇
睡眠养生…… 摇摇
摇摇养生睡眠居先…… 摇摇
摇摇睡得香寿命长…… 摇摇
摇摇睡眠用具的选用…… 摇摇
摇摇睡眠环境…… 摇摇
摇摇睡眠时间…… 摇摇
摇摇睡眠姿势与朝向…… 摇摇
摇摇失眠的预防和自我调理…… 摇摇
摇摇睡前宜忌…… 摇摇

## 第六篇摇四季养生

春季养生…… 摇摇
摇摇春季养生法…… 摇摇
摇摇春季重养阳…… 摇摇
摇摇春季养生六要诀…… 摇摇
摇摇春天生活五忌…… 摇摇
夏季养生…… 摇摇
摇摇夏季养生法…… 摇摇
摇摇入夏重“养阳” …… 摇摇
摇摇夏季养生宜养脾…… 摇摇
摇摇夏日养生要防“火” …… 摇摇
秋季养生…… 摇摇

摇摇秋季养生法…… 员运猿
摇摇秋季养生重养肺…… 员运缘
摇摇当心“秋老虎” …… 员运苑
摇摇秋季宜食补…… 员运怨
摇摇秋日进补当心脾胃…… 员运园
摇摇秋季睡眠有“八忌” …… 员运园
冬季养生…… 员运圆
摇摇冬季养生法…… 员运圆
摇摇冬季养生五字诀…… 员运源
摇摇冬季御寒首当养肾…… 员运远
摇摇寒冬养生八宜…… 员运苑
摇摇冬季保健三忌…… 员运愿

## 第七篇摇养生还须养心

心理健康与生理健康同等重要…… 员运猿
摇摇圆员世纪人类健康主题 …… 员运猿
摇摇健康从“心”开始 …… 员运源
摇摇心理因素对健康有着密切影响…… 员运缘
摇摇“心病”从内部瓦解人体健康 …… 员运远
摇摇心理健康的十二条标准…… 员运怨
不良情绪的排解…… 员运圆
摇摇情绪与免疫力…… 员运圆
摇摇学会消气…… 员运圆
摇摇心情好转法…… 员运缘
快乐处方…… 员运苑
摇摇“想”出健康来 …… 员运苑
摇摇消除敌视情绪…… 员运愿
摇摇笑的心理功能…… 员运怨



摇摇音乐的妙用…… 员怨
摇摇春天“神补”法 …… 圆园
缓解压力的良方…… 圆圆
摇摇调整生活压力…… 圆圆
摇摇教你“难得糊涂” …… 圆猿
摇摇摆脱心理困扰四招…… 圆源
摇摇节制情感法…… 圆缘
摇摇学会发泄…… 圆缘
永葆一颗年轻的心…… 圆远
摇摇心老十八变…… 圆远
摇摇“减去 员园岁”健康法 …… 圆苑
摇摇年轻是一种心理感受…… 圆愿

## 第八篇摇定期检查与疾病自测

健康自测…… 圆猿
摇摇时尚的健康指数…… 圆猿
摇摇测测你的健康指数…… 圆源
摇摇测测你的饮食习惯…… 圆缘
摇摇测测你的饮食是否合理…… 圆苑
摇摇了解你的体脂肪率…… 圆怨
摇摇疲劳度测试…… 圆园
摇摇测测你的“睡商” …… 圆源
摇摇测测就知道是否衰老…… 圆愿
定期健康检查…… 圆怨
摇摇不同年龄阶段健康检查要点…… 圆怨
摇摇常见肿瘤高危人群及其常规检查方法…… 圆怨
疾病自查…… 圆员
摇摇人体健康的信号…… 圆员

摇摇急症信号…… 圆源
摇摇“小毛病”的信号 …… 圆缘
摇摇女性疾病信号…… 圆远
摇摇几种常见疾病预兆…… 圆苑

## 第九篇摇摇常见病的防治

原发性高血压…… 圆愿
摇摇饮食防治的原则…… 圆愿
摇摇高血压的非药物治疗…… 圆园
摇摇高血压的日常保健…… 圆猿
冠心病…… 圆猿
摇摇饮食防治的原则…… 圆猿
高脂血症…… 圆缘
摇摇饮食防治的原则…… 圆缘
心肌梗死…… 圆远
摇摇心肌梗死的防护…… 圆苑
脑血栓…… 圆苑
摇摇饮食防治的原则…… 圆愿
慢性支气管炎…… 圆愿
摇摇饮食防治的原则…… 圆愿
慢性胃炎…… 圆园
摇摇饮食防治的原则…… 圆园
摇摇慢性胃炎的护理…… 圆员
前列腺炎…… 圆猿
摇摇前列腺炎的防护…… 圆猿
便秘…… 圆源
摇摇饮食防治的原则…… 圆缘
骨质疏松症…… 圆缘

摇摇骨质疏松症的防治…… 圆猿
老年痴呆症…… 圆缘
摇摇预防的方法…… 圆苑
摇摇饮食防治的原则…… 圆苑

## 第十篇摇妇幼养生保健

儿童保健护理…… 圆员
摇摇三浴与养生…… 圆员
摇摇婴幼儿也应多吃纤维素食物…… 圆猿
摇摇幼儿偏食害处多…… 圆源
摇摇儿童不良习惯可致牙颌畸形…… 圆缘
摇摇课间加餐的必要性…… 圆苑
摇摇多吃具有健脑益智的食物…… 圆苑
摇摇儿童期偏嚼危害多…… 圆愿
摇摇不爱咀嚼有后患…… 猿园
摇摇儿童不宜睡弹簧床和睡懒觉…… 猿员
女性青春期保健…… 猿猿
摇摇女青年的月经期养生…… 猿猿
摇摇女青年的乳房保健…… 猿源
摇摇青春期是体质投资的关键时期…… 猿缘
摇摇科学地锻炼身体…… 猿远
女性婚育期保健…… 猿苑
摇摇孕期妇女保健…… 猿苑
摇摇孕期妇女的自我监护…… 猿园
摇摇产妇的特殊保健…… 猿源
摇摇产后妇女的恢复与保健…… 猿远
女性中年期保健…… 猿愿
摇摇中年女性的生理、心理变化…… 猿愿

摇摇女性更年期保健…… 猿员
摇摇更年期女性的情绪调节…… 猿圆
摇摇如何克服更年期心理性“性障碍” …… 猿源
女性老年期保健…… 猿缘
摇摇老年女性的心理需求…… 猿缘
摇摇老年女性的长寿运动…… 猿远
摇摇乐观地对待生活…… 猿愿

## 第十一篇摇老年养生

老年人如何养生…… 猿愿
摇摇养成良好的个人卫生习惯…… 猿愿
摇摇平衡营养…… 猿愿
摇摇掌握饮食原则…… 猿愿
摇摇注意三餐的要求…… 猿源
摇摇充足的睡眠…… 猿源
摇摇注意起居…… 猿源
摇摇适宜的体育锻炼…… 猿缘
摇摇按摩促进长寿…… 猿缘
老年人的心理特征…… 猿缘
摇摇步入老年后人的心理变化…… 猿缘
摇摇影响老年人心理健康的因素…… 猿苑
摇摇如何增进老年人的心理健康…… 猿愿
摇摇老年人如何预防离退休综合征…… 猿员
老年人的日常保健…… 猿缘
摇摇老年人养生原则…… 猿缘
摇摇老年人养生十要…… 猿苑
摇摇老年人养生“四戒” …… 猿愿
摇摇老年人要有“童心” …… 猿愿



需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇摇老年人要常做四件事…… 猿园
摇摇脾胃保养四诀…… 猿员
摇摇老年人要挺胸…… 猿圆
摇摇老年人冬养七忌…… 猿猿
摇摇老年人的睡眠学问…… 猿源
摇摇老年人的行为禁忌…… 猿远
老年人的食补与药补…… 猿愿
摇摇老年人要科学择食…… 猿愿
摇摇老年人膳食要素…… 猿园
摇摇老年人保健食疗…… 猿圆
老年人的运动健身…… 猿缘
摇摇老年人应做“有氧运动” …… 猿缘
摇摇老年人需要健康跑…… 猿远
摇摇老年人健腿八法…… 猿苑
摇摇老年人跑步要保护膝关节…… 猿愿
摇摇老年人腿脚保养…… 猿怨
摇摇老年人背部锻炼…… 猿园
摇摇健身球——老年人的健身之宝…… 猿员
摇摇扇子——老年人的健身器材…… 猿圆
摇摇老年人健身十二忌…… 猿猿
老年人的娱乐、休闲…… 猿远
摇摇音乐养生…… 猿远
摇摇歌咏风韵…… 猿苑
摇摇吟诗赋词…… 猿愿
摇摇书法绘画…… 源园
摇摇弈棋健身…… 源员
摇摇喝茶养生…… 源圆
摇摇集邮养生…… 源源
摇摇养花健身…… 源远

摇摇盆景艺术…… 猿苑
摇摇垂钓养生…… 猿愿
摇摇旅游保健…… 猿怨

## 第十二篇摇健康养生禁忌

饮食养生禁忌…… 猿缘
摇摇忌不吃粗粮…… 猿缘
摇摇油炸食品忌多吃…… 猿远
摇摇忌常吃熏制食品…… 猿苑
摇摇忌空腹喝牛奶…… 猿苑
摇摇忌只喝酒不吃饭…… 猿愿
摇摇忌长期吃素…… 猿愿
摇摇水果忌带皮吃…… 猿怨
摇摇水果忌在饭后吃…… 源园
摇摇忌维生素 悦过量 …… 源员
日常起居禁忌…… 源圆
摇摇忌常用药物牙膏…… 源圆
摇摇牙刷忌凑合用…… 源猿
摇摇婴儿流汗慎用爽身粉…… 源原
摇摇防早衰须忌不良生活方式…… 源原
摇摇忌久坐沙发…… 源缘
摇摇夏天忌用冷水冲脚…… 源远
摇摇忌常用“空气清新剂” …… 源苑
摇摇男子忌忽视更年期症状…… 源苑
摇摇忌用洗衣粉洗内衣裤…… 源愿
摇摇口唇干裂忌舌舔…… 源怨
摇摇衣服干洗后忌马上穿…… 源园
摇摇免烫衬衫忌买来就穿…… 源园

摇摇孩子忌穿得过暖…… 源员
摇摇梳头忌不讲究方法…… 源圆
摇摇冬天忌紧闭门窗来保暖…… 源猿
摇摇姑娘忌将手机胸前挂…… 源原
摇摇“细腰”须忌紧束 …… 源缘
摇摇高跟鞋忌常穿…… 源远
摇摇忌常喷发胶…… 源远
摇摇放长假须忌“玩个痛快” …… 源苑
摇摇养宠物防惹病上身…… 源愿
运动健身禁忌…… 源怨
摇摇晨练忌常空腹…… 源怨
摇摇锻炼忌偶尔运动…… 源园
摇摇体育锻炼忌呼吸方法不对头…… 源员
心理保健禁忌…… 源圆
摇摇男人忌有泪“不轻弹” …… 源圆
摇摇“空巢”老人忌忧闷 …… 源原
摇摇忌经常夜深苦思…… 源远
摇摇忌抽烟缓解心理压力…… 源苑
防病用药禁忌…… 源苑
摇摇切忌“慢性疲劳” …… 源苑
摇摇甲亢病人忌多吃海带…… 源愿
摇摇忌一感冒就用抗生素…… 源怨
摇摇治骨质疏松症忌只补钙…… 源园
摇摇糖尿病人忌以降糖保健品代药…… 源员
摇摇糖尿病人忌过度缩减饮食…… 源圆
摇摇高血压忌单靠吃药降压…… 源猿
摇摇高血压患者忌血压正常就停药…… 源原
摇摇冠心病人忌忽视夜间保健…… 源缘
摇摇胃病患者忌“少吃多餐” …… 源远

摇摇忌用助阳药“壮阳” …… 源元
摇摇忌将止痛药当家常便饭 …… 源苑
摇摇药物忌用饮料服 …… 源愿
摇摇服药时忌不喝水 …… 源园
摇摇止咳糖浆切勿冲淡后再服 …… 源园
摇摇孩子体弱忌补人参 …… 源员
摇摇小儿忌多吃鱼肝油 …… 源圆
摇摇脸上忌滥用皮炎平 …… 源装
摇摇便秘忌常服泻下药 …… 源源
摇摇忌将含锌保健品当营养品 …… 源缘
摇摇药酒忌乱喝 …… 源元

## 第十三篇摇现代养生方法

黄金分割律与养生 …… 源员
生物钟养生法 …… 源员
主动养生法 …… 源装
节食养生法 …… 源源
平衡养生法 …… 源缘
微量元素养生法 …… 源元
交替运动养生法 …… 源元
爬行运动养生法 …… 源苑
熨身养生法 …… 源愿
刷身养生法 …… 源愿
浮箱养生法 …… 源怨
降温延寿法 …… 源怨
生理异常微调法 …… 源园
未来养生新主张 …… 源园

# 第一篇
# 健康是人生最大的资本



# 一切应以健康为重

进入21世纪，人们更加渴望健康，追求健康，以健康为中心成为社会流行的生活原则，得到社会公众的普遍认同，什么都可以没有，但不能没有健康；什么都可以拥有，但不能拥有疾病。

## 世界名人论健康

世界上许许多多的名人都追求健康、珍惜健康。

德国诗人哈格多恩说："惟有健康才是人生。"

法国物理学家居里夫人说："幸福的基础是健康的身体。"

德国哲学家叔本华说："健康的乞丐比有病的国王更幸福。"

英国哲学家培根说："健康犹如真正的朋友，不到失去的时候，不知道他的珍贵。"

英国作家琼森说："健康——富人的幸福，穷人的财富。"

英国哲学家约翰·洛克说："健康是为我们事业和福利所必需的，没有健康，就不可能有什么福利、有什么幸福。"




美国管理学家德鲁克说："健康本身是欢乐与满足的源泉。"

美国诗人爱默生说："健康是智慧的条件、快乐的标志。"

日本作家武者小路实笃说："人生第一任务就是健康。"

中国教育家陶行知说："忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。"



需要全本请访问 www.ertongbook.com