

<<健康常识大全集>>

图书基本信息

书名：<<健康常识大全集>>

13位ISBN编号：9787122105646

10位ISBN编号：7122105644

出版时间：2011-8

出版单位：化学工业

作者：湛先余 编

页数：364

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康常识大全集>>

前言

栖身于繁华的都市，每个人都是那么行色匆匆——为生活、为事业，却独独忽略了作为个体的人的最自然的需要——身心健康。

我们在恣意地挥霍与透支生命!我们在以身心的憔悴与健康的损耗作为交换的代价。

这一切该停止了!

头昏、胸闷、气短、抑郁.....每天有多少人处于亚健康状态?

糖尿病、高血压、动脉硬化、胃病，每年又是以何等的速度在我们当中蔓延?

多位精英的猝死，是多么令人痛心疾首的一幕幕!

健康，是一种权利，也是一种责任，更是一种义务。

一个人保持健康的体魄，是对自己负责，对家人负责，对社会负责。

合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。

紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯使我们离健康越来越远!健康是一种生活习惯，同样，疾病的形成也是生活习惯所致，尤其是缠人的慢性病习惯一旦养成，改变起来就很难，时间久了就会出“事故”。

实际上，很多疾病都是长年累月的不良生活习惯造成的，可以这样说，能得上疾病也是很不容易的，但为什么越来越多的人得上它了呢?究其原因，一方面是变化。

自然、社会在变化，人的生活方式也在变化。

同时，细菌、病毒等微生物也在为生存随着人的变化而变化。

在这些变化中，有的人变得很聪明，他们很健康，而有的人就很愚蠢，不懂得“健康1+0”的真正含义，他们就变得不健康了。

另一方面就是某些人缺乏保健意识和个人健康管理常识，致使细菌和病毒都喜欢和他们“打交道”。

说到底，只要你能在生活中做个有心人，为你的健康稍加留意，养成健康的生活方式，长期坚持下去，那么，与你“打交道”的就不是疾病而是健康。

本书就是为读者提供保健的实用知识，让你学会保健的做法，让你知道防病雷打不动的法则，那就是“增强自身的免疫力”。

<<健康常识大全集>>

内容概要

《健康常识大全集》是凝集衣食住行健康养生理论方法的精华全集，不仅是一本男女老少皆适用的家庭保健必备全书，更是为现代人量身定做的生活健康枕边书。

全书以日常生活中的养生防病为主线，依据传统养生理论，结合现代医学的研究成果，从日常生活中的常见问题入手，针对常见的健康误区和健康新潮流，为读者提供健康的养生对策，引导读者建立良好的生活和养生保健方式。

内容涵盖饮食、睡眠、服饰、居住、出行、日用、美容、减肥、运动、职场、四季、休闲、抗衰老、益寿、女性、男性、孕育、心理、祛病养生、进补养生、用药、中医、健康护理、健康管理二十四个方面，告诉你一年四季、吃穿住行、从头到脚、从里到外的养生方案和保健技巧。

将日常生活中复杂的养生道理和健康常识用科学而又通俗的语言予以解答和阐述。

呵护生命，关爱健康。

本书所阐述的内容，无论是广度还是深度，均超越了目前市场上同类读物，是一本内容充实、科学性强而又通俗易懂、引人入胜的科普佳作。

本书告诉你，健康离我们并不遥远，掌握正确的健康常识并付诸于行动，这就是得到健康的方法。

健康九成靠自己，只要平时注重养生保健，就能将疾病挡在门外。

<<健康常识大全集>>

书籍目录

第1章 饮食健康——药食同源，会吃才健康买番茄尽量挑红色的 常吃大蒜，杀菌消毒 常吃芝麻，延缓衰老 提倡常吃五种菜 野菜 “绿色食品” 蔬果汁要“现打现喝” 食用蜂蜜有讲究 吃海鲜留个心眼 吃水果并非多多益善 饮果汁不等于吃水果 果汁，要喝饮料而不是染料 受冻的蔬菜在食用时如何处理 什么季节应当吃什么菜 水果与蔬菜不能互相替代 蔬菜应先焯水后烹制 肉类最好与菜一起烹调 自找“苦” 吃益处多 蔬菜有“三宝”，多食益健康 蔬菜不一定越新鲜越好吃 蔬菜也要因人而异 蔬菜水果，吃多也发胖 千万不要忽视食物的“伴随成分” 粗粮养生亦有“度” 光吃素食，小心营养不良 戒掉偏食的坏习惯 零食好吃，要有节制 假日狂欢后，维生素帮你解除疲惫 吃瘦肉要适量 怎样解冻才能保持肉的营养 每天大鱼大肉脑子会迟钝 选对牛肉选对味 吃狗肉，有禁忌 常吃猪皮冻，保健又美容 腊味好吃要有节制 吃好一日三餐，就是最好的营养 早餐要吃“顶饿”的食物 早餐熟食护胃气 午餐太丰富，工作效率会降低 早餐必备食品——蜂蜜和牛奶 晚餐早吃、少吃有利健康 一日三餐有八忌 宴会饮食“减一半” 少吃饭多吃菜对身体有害 该吃饭时就吃饭 分菜就餐，全家健康 一日多餐更科学 如何让快餐食品更营养 适宜下酒的五种菜 改善睡眠的饮食偏方 低温烹调，留住更多的营养 烹调蔬菜，忌盖锅盖 不同的人，烹调鱼应各有差异 炖制鸡汤，炖好了再加盐 让烹调留住维生素C 蔬菜烹调，怎样合理搭配 反复洗，细细切，营养全无垃圾多 没有垃圾食品，只有垃圾吃法 安全健康吃火锅 食用味精有三忌 吃糖应把握6个最佳时机 喝饮料，只选对的，不选贵的 饮水勿求纯 牛饮，当心水“中毒” 冷饮并非越冷越好 何时喝水最适宜 喝水要在感觉口渴前 分清体质再选茶 不同季节喝不同的茶 饮茶、品茶以清淡为佳 饮茶勿贪新 喝咖啡有六忌 鲜奶何时饮用为佳 饮啤酒六不宜 饮酒并非能驱寒 冷热交替，胃最遭殃 新潮吃法有碍健康 烧烤致癌不卫生 剩饭剩菜，谨慎打包 多吃食物，少吃食品 选购食品注意保质期 菜篮子里注意“三不” 天然食品也有“毒” 生熟食品要分开 确保饮食安全的10条黄金定律 远离麻辣烫 食品“旅行”实不卫生 有效去除农药残留 消除三种误解，预防食物中毒 让你的孩子远离艳色食品的危害 防止肥胖的六个饮食原则 生病饮食宜清淡 人有不同性格，饮食也有性格 进餐气氛影响食欲 饮食搭配的“五个平衡” 饮食养生，贵在自在 正确的进食顺序 过量食醋影响健康 这些“发物”要忌口 正确烹调“半成品”食品 按照“食物钟”吃喝 饮食也要“软硬兼施”

第2章 睡眠健康——保持健康睡眠，提升人体免疫力睡觉之前，请摆脱“白天的自己” 建立科学的作息时间表 顺应生物钟，养成一定的就寝程序 睡眠，不要陷入误区 睡下后忌忧愁多虑 让自己困倦的催眠法 无枕而卧养生法 不要依赖药物催眠 夫妻分床，地久天长 夫妻面对面睡觉有碍健康 睡觉时去除这些身外之物 睡眠过多，身体反而更疲劳 铺盖或床铺的宽窄对于睡眠也很重要 四种人请勿睡席梦思 柔软的铺盖不利于睡眠 晨起别忙叠被子 睡觉时请关灯 天冷睡觉也要开窗 入睡难和起不来怎么办 起居勿欠“床头债” 选择最佳的睡眠姿势 睡前做些有助睡眠的事情 有助入睡的锻炼 赖床也是养生之道 晨起梳头，醒脑驱风 坐盹、趴桌休息 害处多 怎样正确地使用枕头 神奇的药枕疗法 午睡片刻，精力十足 午睡有禁忌 不要猛然叫醒熟睡的人 被子厚重影响健康睡眠 裸睡有益健康 不要强迫自己睡觉 讲究卧室卫生好睡眠 床垫每半年要翻晒一次 晒被子的学问 夏夜不要光着上身睡觉 睡眠忌憋尿忍便 走出睡眠的几个误区 出门在外，如何睡个好觉 创造舒适睡眠的环境 安眠的九个习惯 偶尔失眠不要弄假成真 助眠小秘方 睡到自然醒 健康新时尚——分段睡眠，精力十足 拒绝“开夜车” 睡前不要赶着做家务 饮酒助眠反伤身 戒除嗜睡的毛病 周末就可以晚点睡吗 如何消除做梦对睡眠的影响 把电视机从孩子的房间里搬出来 食不言，卧勿语 睡觉别露肚脐眼 晨练后不宜再睡觉 旅行中失眠的预防 柑橘放床头，助你好睡眠 如何调节长假过后的“睡眠紊乱”

第3章 服饰健康——追求时尚，勿忘健康着装，兼顾审美与健康 慎穿塑料鞋 运动鞋，当然要运动时穿 小心高跟鞋的美丽后遗症 尖头鞋——美丽舒适不可兼得 为双脚选择合适的鞋子 鞋子存放有讲究 养成正确穿用鞋袜的好习惯 鞋垫要经常更换 新内衣裤，洗后再穿 内衣、外衣分开洗涤 保健内衣并非人人宜穿 防寒，谨记戴帽子 夏季防晒，选对帽子 冬天应怎样戴手套 冬季，要“风度”也要“温度” 怎样科学戴口罩 隐形眼镜并非人人皆宜戴 别让“太阳镜综合征”上了你的身 鲜艳衣服——染料致癌猛于甲醛 戴乳罩要因人而异 乳罩选择有讲究 干洗后的衣服不宜立即穿 隐形文胸，“杀乳房于无形” 领带系得过紧易致眼病 过度束腰小心患“现代束腰综合征” 牛仔裤美观但别长期穿 “纺织品中的皇后”——真丝 丝绸服装勿暴晒 大热天穿什么内衣好 内衣宜用冷水洗 别把围巾当成了口罩 系裤带，过紧过松都不好 别把工作服穿回家 怎样才能消除衣服上的静电 衣兜里的卫生不容忽视 耳朵上穿孔，你该

<<健康常识大全集>>

注意些什么 羽绒服,并非人人都能穿 佩戴首饰,当心首饰综合征 羊毛织品虽好,当心皮炎 衣柜里的衣物穿之前一定要先晾晒 单肩挎包害处多 女性少穿丁字裤 着装不妨休闲一点 第4章 居住健康——学会和生活约法三章 新房装修,过两个月再入住 室内花草不能随便摆 封闭式装修等于作茧自缚 室内要节制使用杀虫剂 家里没异味,也要当心污染 减少室内空气污染,教你几招 日夜相伴是涂料,精心挑选最值得 居室内要有充足的阳光 居室要留有充分的空间 居室内防潮有利健康 居室飘香,身心安康 打扫房间应采用湿式扫除法 冬季如何让室内不干燥 打扫卫生,别留死角 家庭垃圾要“日产日销” 同甘共苦,但不能“共病” 临街居住,养些植物可防尘降噪 创造老年人居住的养生环境 怎样创造绿色的室内声环境 坚决向蚊蝇“宣战” 不要在居室里饲养宠物 卧室里日常保健好习惯 看电视超过2小时要开窗 根据年龄设计卧室 房间里怎样挂窗帘最好 擦木地板时要把拖把拧干 卫生间里不宜设纸篓 冲马桶时别忘盖盖子 便后不仅仅要用卫生纸擦拭 饭前便后要洗手 如厕不要超过3分钟 上厕所时勿抽烟 洗手液不能代替肥皂 喝茶后别忘漱漱口 起床后应该先做的四件事 洗手时指尖应朝下 洗澡并不是想洗就可以洗 天热也要洗热水澡 洗头沐浴时要用棉花球塞耳 尽可能不要使用搓澡巾 第5章 出行健康——游山玩水,不忘健康旅游观光,“安全”二字记心上 乘汽车不宜闭目养神 骑车车座不宜过高 开车前去趟厕所 坚持步行上班好处多 公交车上,少看车载电视 根据健康适时出游 行驶途中听听音乐乐趣多 出门远足带瓶醋 时尚出游要穿帆布鞋 旅途中慎饮山涧(溪、泉)水 蜜月旅行注意性保健 夏日出行,注意防晒 野外旅游莫露宿 旅行中随身携带药物无后顾之忧 春季踏青出游六注意 夏季旅游,避暑健身勿忘防病 秋季旅游该注意什么 冬季旅游,注意防寒防摔 第6章 日用健康——精致生活,健康有方 枕芯最好半个月晒1次 毛巾最好3个月换1次 多泡沫牙膏少用为好 牙刷不坏也要常更换 毛巾要用不掉色的 蚊香还是少用为妙 冰箱当保存柜,小心“冰箱腹泻” 清洁剂、洗涤剂等还是少用为好 浴液用后要及时冲洗 洗衣粉不是万用清洁剂 用加酶洗衣粉洗好衣服后要多浸泡一会儿 衣服浸泡越久越干净吗 洗衣服用多少洗衣粉合适 哪些情况下不能用消毒液 使用洗发水的五大误区 彩色陶瓷餐具有损健康 卫生筷其实并不卫生 不宜用日光灯做台灯 小小砧板大健康 使用铝制炊具须当心 定期检查灶具 养成正确的洗衣习惯 饮水机要定期清洗 电冰箱使用的三个误区 用空调,先给它“洗”个“澡” 开空调时要拉上窗帘 电话也要常消毒 孕妇不宜常用电脑 留心电脑键盘里藏污纳垢 当心微波炉损害健康 使用微波炉有哪些注意事项 加湿器使用不当也致病 使用家用电器的七大忌讳 当心家用电器的危害 烹调做饭,抽油烟机多开一会儿 手机离远点、少打点 莫把手机当胸饰 看电视应注意什么 公厕的烘干机最好别用 真皮沙发的选择和保养 梳子不能公用 第7章 美容健康——只有健康的才是最美的 自行染发不可不知 卷发的护理常识 正确使用洗发水、护发素 梳头,不仅仅是理顺头发 沐浴时头发放到最后洗 头屑去无踪,秀发更出众 中药洗发要对症 注意细节防脱发 秀发日常如何保养 头要多梳理,面要常按摩 根据皮肤类型选择食物 男人护肤,别总蹭太太的 日常护肤品有两种就足够 日妆宜淡不宜浓 用药美容别乱来 皮肤护理做得太勤也不行 一周做一次面膜 美容养颜不要单纯把希望寄予排毒 不可一味迷信明星美容之道 选择化妆品要考虑的自身因素 对化妆品过敏的人的化妆技巧 严谨有序的生活是最好的护肤利器 选用药性化妆品时要对症下药 美白最易犯的五大错误 美白三步曲 防晒产品须注意 影响美容的坏习惯 试用柜台化妆品不安全 不要用手指直接挑用化妆品 不可迷信自然美容法 夜晚护肤不要用白天的化妆品 别把娇嫩的肌肤当成了“试验田” 按顺序使用化妆品 皮肤白皙其实很简单 美容护肤常服阿胶 皮肤也讲究营养调和 如何抚平鱼尾纹 文身贴纸,皮肤易晒伤 化妆时间不宜超过10分钟 洗出你的漂亮脸蛋 多用口红无益处 沐浴,让肌肤更健康美丽 浴后不要立即化妆 留胡须有损健康 青春痘的治疗原则 男性剃须前后注意事项 卸妆不能随心所欲 香水使用不当有害健康 果汁养颜最享受 常吃玉米让你的双眸水汪汪 八个习惯影响眼部健康 美目细心护理 根据自己的肤质选择保湿法 为双手选定几副手套 第8章 减肥健康——瘦身有方,减肥有道 身体肥胖是各种疾病的导火索 不经意的习惯破坏美臀 节食塑身的七个“不要” 五种不适宜减肥的女性 十种肥胖者最应减肥 青春期女性忌盲目减肥 肥胖者不要“粘”在床上 减肥莫减维生素 减肥不等于减重 减肥不宜操之过急 谷类早餐让你更苗条 身材不是越瘦越美 过于肥胖者多为不良饮食习惯所致 防止肥胖的六个饮食原则 减肥中易被忽略的十个方法 脂肪不可用机器推移 更年期妇女慎减肥 不要掉入局部减肥的陷阱 吃高脂食物延长锻炼时间 减肥无益 减肥不可舍本逐末 运动+节食,才是正确的减肥之路 强迫自己多吃多喝,就可以变得丰满、健康吗 要想不长肉,也得要吃肉 不要滥用抽脂的方式减肥 把握减肥的黄金时间 美腿减肥有方法 如何避免减肥后的体重反弹 几种天然减肥茶 减肥也要“知己”、“知彼” 怎样才能吃多又不发胖 健美还需讲究科学 预防肥胖,从儿时抓起 不吃

<<健康常识大全集>>

减肥药的三大理由 新妈咪如何保持“魔鬼”身材 第9章 运动健康——学会做自己的健身教练参加运动前要做好哪些准备 选择科学的运动时间 选择适宜的运动地点 选择适合的运动项目 运动抓“两头”，养生又益寿 运动中要注意补充水分 不要忽略运动时的装备 运动后不宜“急刹车” 每天运动1小时 健身需要持之以恒 运动项目别太单一 健身运动注意三忌 春季锻炼与保健 耐寒锻炼从秋冻开始 夏日锻炼四忌 秋季健身有“四防” 冬季锻炼要注意什么 不同的运动要穿不同的鞋 健身锻炼要“先上后下” 选择适合您的健身器材 健腿器械搭配着做 运动后不宜吃酸性食物 散步时不要背着手 当心“球迷综合征” 爬楼梯锻炼的注意事项 蛙跳可跳走“将军肚” 最简单有效的健美法——跳绳 最好的运动是步行 交替运动有益健康 反常健身，让你回归大自然 警惕健身中的8种异常感觉 患感冒的人不要坚持锻炼 运动习惯需要培养 运动，可以随时随地 运动呼吸要掌握 运动时浓妆不可取 把床变成最好的健身场地 第10章 职场保健——边工作，边养生 上班第一件事，打开门窗通通气 常在电脑前，多多进补维生素 SOHO族的健康风险 不要把自己困在工作里 辞掉你的兼职工作 每周娱乐半天 适度享乐，适度工作 收起你的二郎腿 十种解除压力的心理策略和治疗方法 调整睡眠是减少压力的重要一环 借助运动来冲刷你的压力 戒除工作高压时的几个坏习惯 暂时远离工作，再重新投入工作 个人应付压力的自我调节方法 主动休息精神好 增强你的压力免疫力 工作时偶尔闲聊一下，可以提高工作效率 咖啡文化，有效释放压力 打破固有的生活方式，努力让环境变新鲜 把压力变成文字 给自己放假 最适合女性的压力管理法 加强家庭的内部交流 不要让计算机的电磁辐射伤害了你 液晶显示屏并非绝对安全 有益健康的办公习惯 长期久坐，当心疾病上身 电脑旁不要摆放纸和文件 鼠标不要放桌上 睡前不宜用电脑 使用复印机，拒绝复印机综合征 日夜轮班，学会自我调适 厌职情绪的调适 白领心理减负守则 工作太忙会“中毒” 心理疲劳，潜伏在我们身边的隐形杀手 亚健康者最宜旅游 将亚健康吃定 五大杀手追击白领健康 五大招式为白领健康护航 职业白领怎样自备午餐 “硬熬”是健康之大敌 职场午餐禁忌 大脑保健，关键在于科学用脑 疲倦，不仅是因为累 消除工作前疲劳的方法 见缝插针地睡上一觉 身处写字楼，要学会利用闲暇时间养养生 偶尔也要发发呆 头脑混沌时，赶快调整你周围的环境 克服忙碌综合征 越紧张，越要休息 该放松时就放松 带病动脑危害健康 准时下班 下班之后将工作“隔离” 回忆一天的工作 打破休假恐惧症 留出机动时间 清除垃圾时间 谈生意前，做个心理调整 伸伸懒腰，打打哈欠也是一种养生 职场女性不妨学会扎堆儿 听听古典音乐再去上班 千万不要陷入“文化越高，寿命越短”的怪圈 不要把生活目标定位于把别人“比下去” 第11章 四季健康——跟着太阳学养生 生活规律顺应四时而变 调整膳食预防季节性情绪感冒 早春最好“捂” 两头 春捂要适度 春季外出，淡妆为宜 早春着装切勿薄、透、露 春季养生应先养肝 春季要注意祛痰养肺 三春饮食，各有不同 春季养生宜少酸多甘 春季适宜吃什么蔬菜 催熟的西瓜春天不要吃 停暖气后要注意做好保暖 春季防口唇生疮宜多喝水和吃蔬菜 春季宜调养风湿病 春季劳作宜三防 春困不是病，运动可减轻 春季应注意情志养生 春季要积极预防外感热病 春日要谨防旧病复发 踏青太累当心脚趾“抗议” 阳春三月，毒蛇出洞别大意 出游拒绝蜜蜂“骚扰” 春季谨防眼干痒 夏季适量喝啤酒有利消除疲劳 夏天宜多吃醋 夏季饮食以“清”为贵 盛夏怕热要防寒 炎炎夏日，别让你的脚中暑 夏季常备防暑药 夏天谨防日晒伤 夏季“火”大，注意防“火” 夏季绿豆汤怎样熬解暑效果好 夏日苦瓜胜凉药 夏日吃出清凉和活力 “桑拿天”多吃富水蔬菜 夏日避暑误区 避暑注意事项 夏日谨慎喝凉茶 夏季，凉水冲脚易得病 夏季凉席要清洗 天热，少用爽身粉 夏季巧用花露水可消毒消炎 夏季吃西瓜讲究多 夏季里就要预防冬季患病 秋来去燥首重温润 秋季养生重在调养 秋凉要谨防悲秋 秋天的美丽“发则” 每天多睡1小时可防秋乏 秋日谨防静电伤身 “秋冻”别乱来 皮肤瘙痒洗澡别太勤 深秋注意胃腰腿的保暖 “贴秋膘”看准食物酸碱 秋天，先调脾胃再进补 秋令容易“打摆子” 妇科疾病秋季猖狂 冬天吃蒜可预防感冒 冬季睡觉少穿衣 冬装并非越厚越好 冬季，老人做好防病 冬季夜晚泡脚要注意哪些问题 冬季也要勤开窗 冬季“三汤”保健康 冬季怎样预防冻疮 第12章 休闲健康——自娱自乐中的养生之道 少用耳机听音乐 逛完商场应洗脸 保持工作与家庭的平衡 让人郁闷、恐慌的年关综合征 轻歌曼舞有益减轻压力、抒解身心 自娱自唱 会欣赏的人更健康 浴后休闲踩背不可取 看电影坐正中间并不好 过度清闲损害的是心灵 走出“没有时间，不能休闲”的误区 别把赌博当做消遣娱乐 忌长时间听组合音响 口哨里吹出娱乐和健康 疯狂购物也是病 不宜和宠物过分亲密 唱卡拉OK时这些东西不能随便吃 痛痛快快地玩一场 旅游，给自己一点放松的时间 园艺，让身心在紧张中找到一份安宁 喝酒时不宜做的事 避免夜生活透支健康 独自去消遣 参加棋牌活动应注意一些事项 多和爱人一起出去走走 多关心一下你的孩子 多到动物园逛逛 学习猫享受生活的习惯 健康娱乐，关键在于

<<健康常识大全集>>

一个“度”根据你的职业选择最适合你的个性化的音乐 唱歌益智又益身 与花为友，休闲人生 湖边垂钓胜药补，养心养性病邪除 以鸟为友，乐趣人生 第13章 抗衰保健——轻轻松松活百岁人为什么会有皱纹 水果、蔬菜去皱妙法 调整心理因素与生活细节习惯可延缓早衰 能让你焕发青春的蔬菜及蔬菜制品 易导致衰老的饮食习惯 树木花草帮你有效抗皱 什么人容易早衰 学会松弛是又一条抗衰之道 年轻是一种心态 盐吃太多易长皱纹 节食易导致肠道老化 若要求寿康，当慎防劳伤 房劳过度，精耗气衰则未老先衰 吸烟嗜酒，早衰损寿 不同年龄皮肤的保养 打鼾会加速衰老 皮肤特性不同，宜采取不同的保湿法 防老化 读书用脑，可抗衰老 赤脚散步可以延年抗衰 预防衰老先练腿脚 抗衰老密码在足底 如何防止性衰老 抗老防衰中药全播报 多吃黑米让你容颜不老 走出益寿防衰五大误区 不能迷信抗衰老药物 花粉是抗衰老的良药 维生素E能延缓衰老 高雅的癖好有利于健康和抗衰老 一片忠诚是长寿之本，满怀善良是快乐之源 延缓衰老八法 延缓衰老在于蓄积 延缓衰老要重视对慢性病的防治 面部按摩可延缓衰老 老来俏使您青春焕发 保持青春美丽的夫妇指压法 保持童心，不妨找一个忘年交 尝试新鲜事物不易衰老 第14章 益寿保健——快快乐乐到天年勤做家务益养生 珍惜唾液强身健体 健康头发，首要洁净 四季皆宜的搓脸保健法 养生，不要跟着感觉走 冬季常搓手，血液快步走 饥饱平衡是重要的养生之道 养生，选取最佳时间 热敷法令你耳聪目明 “咬牙切齿”也健身 呼吸得法益长寿 经常挠头好处多 睡前洗脚胜吃补药 摩擦皮肤能健身 擦胸揉腹可增强免疫力 提肛养生 常捶背，舒筋活络增免疫 不同体质的养生技巧 阴阳和合，颐性养寿 人要活到老，必须育五得 十二时辰养生法 踮起脚来小便可强身 药枕、药袋的神奇保健功效 抚摩耳郭益健康 常抖腿能保健 日常保健的几个误区 养生须注意补气 装聋作哑也养生 家常便饭更养生 寒冬腊月也应适当发点汗 养生要勤看“钟”与“表” 老来养生四道坎 晚年十乐助长寿 健身球，老年人的康乐之宝 冷水浴能益寿养颜 养生保健贵在“少” 第15章 女性健康——掌握女性保健的最佳时间女性的几个健康大软肋 女性保健，关键在“补血” 女性要学会给自己减压 做女人，要走有走姿，坐有坐姿 女性长“蹲”有利健康 不发愁的女人更美丽 女性逛街有益健康 女性逛街时间别过长 女性当心乳房上的小“地雷” 伏案工作影响乳房健康 乳房自我呵护三忌 女性经期不可久吹电风扇 月经不顺，多吃丝瓜 最益女性的食物是墨鱼 湿重女性不宜多食枣 红糖，女性必不可少的补血佳品 女性当少喝咖啡 阴道保洁把好“度” 夏季女性下身禁用爽身粉 维生素C呵护阴道健康 定期做妇科检查 女性不宜穿花色内裤 女性不宜骑硬座自行车 温开水清洗乳房 乳头乳晕瘙痒莫大意 警惕，丰胸产品的陷阱 乳房发育不良，如何告别“太平公主” 隆胸丰乳要谨慎 美丽胸部“按”出来 压抑情绪，会牵连乳房 找自己信任的人倾诉 女性睡眠障碍关乎“性福” 女性不宜熬夜 卫生巾千万不要放在卫生间 出门在外，坐便器的清洁不可忽视 女性一生呵护子宫必修课 输卵管阻塞其实也可以预防 饮食保养卵巢，让女人更添女人味 正确使用女性洗液 外阴的正确清洗 悉心照顾好你的“大姨妈” 药物卫生巾并非人人适宜 卫生护垫不宜时时使用 卫生巾更换越勤越好 女性经期莫捶腰 经期和孕期不宜驾车 青苹果是酸的，请不要品尝 家庭主妇需防“职业病” 女人要滋润，不要“旱灾” 女性运动不当易导致妇科病 五种运动提高女性能力 运动时不戴胸罩乳房会下垂 女性更年期要静心 更年期的生活调理 女人不同状态应喝不同的汤 女性易衰老与腹部肥胖有关 经期不宜喝绿茶 外阴瘙痒不能用热水烫洗 第16章 男性健康——莫让男性健康陷入“十面埋伏” 男性健康十大标准 起床后等一段时间再刮胡子 教会男人拒绝秃顶 男人有泪须轻弹 告别“啤酒肚” 男性瘦身有秘诀 男性应经常自我检查睾丸 男性下身瘙痒最忌乱抓 包皮过长别忘经常清洗 饮酒过量能导致阳痿 突然剧烈运动可降低精子质量 男性也不妨蹲着排尿 男人有“痔”不轻“谈” “精期”卫生与规律不可忽视 男人的宝贝需要透透气 纯棉内裤不是男性首选 男科病——从小防起 男性也要警惕乳腺癌 男性尿道异常分泌物须重视 常洗桑拿导致不育 久坐伤害前列腺 忍精不射有害健康 阳痿的帽子不要轻易戴 想当爸爸需避免的坏习惯 健康男人要有锌 男性吃什么可壮阳 男性趴着睡，影响性功能 别把男性保健品当“伟哥” 用 精子有六怕 吸烟会降低男性的性功能 正视男性更年期 男性下厨有益健康 常吃海鲜能补阳气 健肾强身法 事业男人有点“累” 六大弱点让男性短寿 男性经常用笔记本电脑会不育 酒后男性一定要吃的9种食物 射精疼痛应及早就医 正确对待男性的“例假期” 男性性锻炼两法 商务出差，注意洁身自好防阴虱 住宾馆少用这些东西 加减乘除——男性健康新法则 第17章 孕育健康——怀孕决定一生 避孕方法更换须知 避孕套破了怎么办 不宜怀孕的十个时刻 女性第1次怀孕不宜做人工流产 人工流产后应注意的问题 女性生育年龄不宜超过30岁 高龄产妇怀孕必须注意的问题 婚前检查是优生监督的第一关 怎样能尽快地怀上小宝宝 怀孕前忌过量食用辛辣、高糖食物 给准妈妈创造良好的居室环境 妊娠期不要睡软床 大自然是孕妇进行胎教、养胎的“外在

营养” “无声无息”不利于宝宝的健康发育 家有孕妇忌养猫狗 准妈妈打麻将影响胎儿发育 先排毒，后怀孕 生活太“现代” 难得贵子 孕妇的衣着选择六不宜 优生先优脑 准妈妈上班出行有妙招 工作着的孕妇要注意劳逸结合 工作中轻松应对恼人的孕吐 孕妇做饭、洗衣服时的七项注意 孕妇打预防针要小心 妊娠呕吐莫大意 孕妇饮食的误区 准妈妈提早“阻击” 妊娠纹 不宜怀孕的女性 工作间歇别忘和宝宝交流 孕妇的乳头忌多刺激 产妇产后不宜马上节食减肥 不宜自己喂奶的母亲 妇女不宜在排卵期做X线检查 孕期头晕眼花需谨慎 准妈妈自我纠正胎位有利顺产 孕早期阴道流血需警惕 产后10天应到户外晒太阳 白领准妈妈需防产前抑郁 给新妈妈一个安静、舒适的环境 养胎的最佳饮食 “坐月子”不必整天卧床 产后即吃老母鸡不利产妇哺乳 新妈妈找个时间多睡觉 女性哺乳期要注意 给孩子喂奶的正确姿势 怎样给宝宝挑选衣服 第18章 心理健康——学会做自己的心理调节师 避免和清除家庭情绪污染 对抗心理疲劳的计划 怎样才能活得更轻松 不可贪恋身外之物 学会肯定自己 中年人需防灰色心理 天天喝“养心八珍汤” 浮躁心态影响健康 心理健康要防“八个过度” 伤感是养生的大忌 假装心情会变好，心情真的会变好 向异性朋友诉“苦” 有助于放松心情的窍门 抽点时间和亲朋好友聊聊 花钱买开心 放声一笑，把绝望吹得无影无踪 学会运用“心理位置互换” 调适法 用阅读童话来调节自身情绪 每周上闹市区走一走 微笑着面对生活 学会适应环境 食物可以改变你的心情 老年人的心理恐惧 改掉坏脾气 说谎也会伤身 敌视情绪有损健康 节制悲伤益健康 学会讨好自己 情绪不好时听听莫扎特的音乐 心里乱请更衣 情绪不佳，快去理发 好心情，从矫正自己的姿势开始 精神空虚，学会自我调控 长吁短叹好处多 心情不好远离现场 心情不好不妨洗个澡 触景生“情” 不可过度 帮助朋友别为难自己 看心理医生不是丑事 经常喊口号能减轻压力，调节情绪 夫妻常牵手有益健康长寿 教你难得糊涂 过度关怀病患老人并非好事 焦躁的时候不要看钟表 勿让心理超负荷 通过SPA护理让身、心、灵全面释放 发展亲密的同性友谊 吹毛求疵心理的矫治 自言自语有益心理健康 如何消除猜疑心理 正确对待紧迫感 第19章 祛病养生——构筑健康的“防火墙” 留心疾病的早期信号 少女也要警惕妇科病 女孩月经迟潮、稀少不可忽视 女性婚前应注意哪些疾病 常吃甜食容易得阴道炎 “青春杀手”——卵巢癌 这些不适，女性应特别警惕 注意个人卫生，预防盆腔炎 注意性生活卫生，防止尿道炎 定期检查，预防宫颈炎 吃鱼翅小心得不育症 千万不可小视生殖器畸形 求医不如求己 闻花香，防病健身 接种过麻疹疫苗的人也应做好预防 衣食住行用，时刻防过敏 警惕“家庭病” “生物钟磨损” 易致病 人体也要防生锈 防治抽筋要把劲使在点子上 “烟枪”、“酒鬼”要当心脑血管疾病 从源头扼住肥胖 “小胖墩” 减肥家长应积极配合 脂肪肝是酒肉“养”出来的病 定时进行家庭隔离和消毒 关注人体的“负营养” 甩甩手，疾病走 颈椎早衰要预防 修正坐姿防骨刺 警惕写字楼里的“情绪传染病” 预防糖尿病应“管住你的嘴，迈开你的腿” 多事之秋须防“男性病” 失眠会增加男性患糖尿病的危险 女性下身有鱼腥臭味不可忽视 女性应注意经前乳房胀痛 出差在外小心生殖器感染 小心吃出胃结石 口腔异味辨疾病 经常早醒有可能已患抑郁症 产后适时运动防血栓 注意生活习惯，呵护肾脏健康 便秘会导致性欲下降 压力过大易发“肠易激” 综合征 躺着看电视易得颈椎病 食欲过度的人应怀疑自身是否有病 什么情况下应警惕可能患了肝病 腰痛是患了肾病吗 嗜睡，可能疾病已缠身 经常打嗝，可能有胃炎 蹲下站起来头晕，大半脑贫血 养成便后观察大便的习惯 胸口发闷，可能是冠心病 预防骨质疏松要走出补钙误区 你神经衰弱了吗 三分治，七分养 维护身体健康的四条防线 图舒服的习惯导致“人找病” 生病起于过用 无病不等于健康 趁早戒烟 要想不生病，先给生命刹刹车 如何消除和减少自由基 远离铅污染的毒害 需要提防的该痛不痛的情况 学会体内“大扫除”，自然健康少疾病 夏季谨防“家电病” 冬季干冷，小心口唇炎 孕妇如何避免背部疼痛 月经病与劳动体位有关 心脏病的病根源于生命之初 天气变冷，小心高血压上身 从生活习惯上“挡住” 感冒 冷水浴后擦红皮肤防感冒 警惕啤酒瓶盖带来的危险 饲养宠物要注意安全卫生 身体虚弱当寻找原因 中医养生讲究饮食定时定量 警惕癌变的蛛丝马迹 防癌从日常饮食入手 牙周病的自我察觉 食欲下降有原因 教你保护容易受伤的腰 足部护理防止糖尿病足 当心“鼠标手” 不要“计算机皮肤” 胆囊结石 “重女轻男” 重视你的精液先兆 自己就可做到的糖尿病发现法 洗澡气短，警惕心脏病 眼睑下垂不可掉以轻心 一冷一热易发心肌梗死 如何预防高血压 刷牙是预防牙周病的有效手段 保养喉咙的方法 可用五指检查内脏 水是最好的药 轻微闪腰的疼痛缓解法 治牙痛的妙方 喝骨头汤会阻碍骨折愈合 怎样克服“假期综合征” 感冒后不可立即锻炼 食疗，让冷美人暖起来 如何消除更年期的潮热不适 怎样对付讨厌的脚癣 血脂要“调”不要“降” 缓解背痛的方法 生什么病，吃什么水果 中医药怎样防治老年斑 学会休息，远离偏头痛 白领丽人也肾亏 海带，消除乳腺增生的良药 经期感冒的中医药治疗 恶心头

<<健康常识大全集>>

摩擦心窝 缓和胃痛、腹痛的腹部摩擦 对风湿性关节炎有效的膝部按摩 止嗝六法 脑卒中偏瘫病人的体育疗法 养睛明目五法 最经济实用的熨疗法 洗澡顺便治小病 颈椎病简易疗法 骨或关节损伤后, 不要轻易热敷 牙痛自疗十法 第20章 进补养生——用食物和中药提高你的抗病力 孕妇忌吃黄芪炖鸡 进补时要合理安排日常饮食 进补时也要注意忌口 补药并非越贵越好 进服补品、补药必须遵循三大原则 老年人不要迷信补药 进补要因人而异 四时进补各有不同 补钙当以天然食补为优 进补人参需对证 进补要分清补、温补与峻补 脑力劳动与体力劳动者的进补 蜂王浆不宜人人皆用 服用药膳要先识药性 进补养生应由内养外 进补不要“临时抱佛脚” 虚不受补的调理方法 “发福了”也应该进补 走出药膳误区 服用滋补饮食时的注意事项 煎补药选什么锅有讲究 如何掌握药膳的用法和用量 中医食疗可治带下 四季喝汤保健康 竹荪——极名贵的食药两用菌 鸡内金药用有奇效 食用芦荟应适可而止 关于吃醋的误解 中药煲汤该注意什么 五谷杂粮也有“药性” 中药和绿豆不一定是冤家 不同的鸡补养不同 以血补血真有效 瓜果皮里被丢弃的良药 贫血喝红豆汤 手脚冰凉多吃羊肉 脾胃不好多吃点山药 家庭自用药酒是新的好 还是陈的好 喝补酒有禁忌 自制药酒应注意什么 身体不适“粥”调理 药粥应用时的注意事项 药茶的饮用方法 干花中草药泡茶并非适宜 美容膳食应与季节变更相适应 不同皮肤特性, 美容饮食有差异 绿茶、枸杞子不宜一起泡 吃啥不一定就能补啥 第21章 用药健康——你不可不知的家庭用药健康攻略 维生素最好在饭后吃 选择最适合自己的维生素 维生素C是“万能解毒剂” 补钙并非多多益善 得了哪些疾病需要补钙?

缺钙不只要补钙 滋补品宜用温水冲饮 健康人无须补铁 如何选择合适的保健品 献血后如何进补 别把葡萄糖当成了营养品 买药别忘辨真假 慎重邮购药品 不要购买已经淘汰的药品 定期清理家里剩下的药品 不含PPA的感冒药也要慎用 吃药前要先看“钟点” 服用进口药物要慎重 药物过敏马上多喝水 药片不宜掰开服 不要一味要求医生开特效药 是药三分毒, 非处方药也有毒性 如何选用外用药 干吞药不喝水不可取 服药前不要吃水果 服药警惕营养失衡 吃药, 不仅仅要看说明书 当心药名一字之差 没生孩子别用长效避孕药 虫咬后别乱涂花露水 不要直接用药瓶喝药 超过38.5 再吃退热药 酒后吃药需谨慎 病好不可骤停药 用药必须按疗程 吃中西药应间隔半小时 中西药双管齐下有禁忌 用药别“喜新厌旧” 药酒外用需注意的几个问题 不宜与避孕药同服的药物 服药看清“一日三餐”还是“一日三次” 胶囊不宜打开服用 用药别忘自己做笔记 服药分清“复方”与“复合” 服药前多问问注意事项 慢性病人用药应坚持 用药也“男女有别” 存药宜用“原配” 服药期间的合理配餐 根据病情选择中药剂型 经期一定慎用 哪些妇女不宜使用避孕药 老年人不要随便服用安眠药 冠心病病人应随身携带的药品 使用抗癌药物的注意事项 腹泻, 找对病因再选药 肚子痛不要过早服用止痛药 晕车药至少提前半小时服 眼药水滴得过频会伤眼睛 胃有八怕, 用药要小心 使用外用药也要注意安全 年老体弱慎输液 老年人用药应遵守“五种药物法则”和“半量法规” 老年人久病切莫充当“经验医生” 使用速效救心丸应注意的问题 使用泻下药只能“拉稀”, 无助于减肥 减肥药物不宜长期使用“瘦哥” 慎用伟哥 男士请勿滥用壮阳药 由血精所导致的不育如何治疗 警惕药物影响性功能 切忌自行用药打胎 应用促排卵药物应注意的问题 紧急避孕药每月只能吃1次 第22章 中医保健——未病先防, 防微杜渐 中医养生治未病 中医药养生重在补脾肾 中医药养生强调综合调养 中医养生要讲究平衡 中医养生保健从何入手 男性也能服阿胶 看中医前不宜喝牛奶、豆浆 慎重对待民间验方 要慎重对待单方 使用偏方时应注意的细节 煎中药并非越浓越好 白药不可直接施在伤口上 中医药养生要持之以恒 喝汤药时最好别加糖 滷汤药的学问 汤剂用量以“服”计 中药用量有十别 戒除服药时的求速效心理 服中药需注意的事项 中药煎煮时勿清洗 用中草药调节免疫功能 中草药也有保质期 中药口服液并非越清越好 药材好, 药才好 试试醋蛋疗法 中药配伍的原则和方法 中药滋补膏和膏方的合理选用 自己学望诊, 了解家人健康 中药有双向调节作用 怎样理解中医的“火” 中药应用不当是“毒药” 中药美容, 别小看“克”的分量 中医减肥法 肥胖者如何选择中药减肥 亚健康状态不是病, 就不宜服中药吗 怀孕期间感冒如何用中医药防治 中医常用的保胎方法 临产的中医调理 产后“三急症”的中医药调理 乳头溢液如何应用中医药治疗 产后缺乳的中药调理 哺乳期不宜服用的中药 更年期, 找一名好中医 不是所有的老年人都可服用胶类中药 女性也可服壮阳中药 中药帮你消除阳痿的苦恼 男性早泄, 合理施治 运动损伤常用中药的选择 怎样选用中药补膏 乌鸡白凤丸不要随便吃 男性不育者不能任意挑选滋补强阳药服用 第23章 健康护理——好护理胜过好医生 妻子如何为丈夫治疗早泄 男性ED需要女性的关怀 高血压的全方位防治方略 学会自己测血糖、尿糖 阴道炎要夫妻同治 前列腺患者的自我调护 打针后忌用手揉摩 乱贴膏药坏处不少 扭伤后别着急抹红花油 扭

<<健康常识大全集>>

伤24小时后再贴膏药 输液不见得比药物快 伤口换药别过勤 醉酒后不宜平卧、久坐 治疗神经衰弱必须调动各方面积极因素 哪些病最适合看中医 中医就诊前需晓六忌 看中医前别上妆 进行心、肺部位听诊时，请松开胸罩 “伤筋”不可久拖 “过度医疗”有损健康 探视病人送什么好 探望病人时不宜多谈病情 如何处理旅行中常见的疾病 冷水是某些急症的良药 脸上伤疤勿过早揭 鼻出血急救妙法 小伤口宜暴露，大伤口宜湿敷 左右摇动双腿可解腰酸背痛 亚健康，试试推拿 刮痧治疗效果好 扎针拔罐，病好一半 治口腔溃疡的简便方法 怎样进行绷带包扎 舒解神经减少夜梦 腰肌劳损的自我按摩 眼皮老跳怎么办 骨质增生的自然疗法 更年期综合征的自然疗法 腹泻病人的护理 第24章 健康管理——没有风险只有回报的决策 买几本健康书 定期做体检 老年人应定期做哪些体检 医疗开支 健康投资，健康投资 保健品消费 请客吃饭不如请客流汗 树立新的健康投资理念 疫苗接种是最佳健康投资 体温计与血压计不可缺少 花钱治病不如花钱防病 休假是一种投资 毅力“投资”健康常驻 年富力强也需要健康投资 选择健康保险要注意的问题 怎样合理选购医疗保险 买健康险要避免哪些误区 如何选择健康保险产品 量身定做“女性保险” 女性保险五大误区 投保后如何退保 给男性的健康投资建议 给女性的健康投资建议 给白领的健康投资建议

<<健康常识大全集>>

章节摘录

版权页：常见的苦味食品有以下几种。

苦瓜：苦瓜具有助消化、除邪热、解疲乏、益气解毒、清心明目等功效。

现代医学认为，患有糖尿病、癌症的病人经常食用苦瓜，对病情有较好的辅助治疗作用。

莴苣：又称“莴笋”，具有利五脏、通经脉、开胸膈、解热毒、利小便、减肥等功效。

现代医学认为，莴苣中含有丰富的钾，经常食之，能维持心脏节律，促进排尿，调节神经传导等，对小儿的牙齿和骨骼生长发育亦有促进作用。

啤酒：啤酒在酒类食品中营养价值最高，素有“液体面包”之美誉。

因其富含二氧化碳，故人喝了以后体内的高热便会随之散发出来，从而起到消暑解渴的作用。

人们在日常餐饮中适当喝点啤酒，可起到健胃、清目、散热、止咳、利尿、降血压等作用。

人的生长发育、新陈代谢和正常生理活动离不开蔬菜。

每天或每餐吃点新鲜蔬菜，并经常换品种，可以少生病或不生病。

蔬菜有以下“三宝”：“一宝”是蔬菜中含有丰富的矿物质和微量元素。

它是钙、磷、钾、铁的重要来源，还含有镁、铜等物质，这些物质参与构造身体组织，如骨、肌肉、神经及血液等，还有助于调节正常生理活动。

特别是蔬菜中含有的钙、钾、镁、钠的代谢产物在体内形成碱性物质，而我们吃的米、肉、蛋黄等是酸性食物，酸碱中和利于身体酸碱平衡。

“二宝”是蔬菜中含有丰富的维生素、胡萝卜素等。

这些物质参与构造身体组织，如牙、骨、肌肉、血管等，并使这些组织进行正常的生理活动。

“三宝”是蔬菜中含有膳食纤维，包括纤维素、木质素、果胶等。

这些物质能软化大便，促进肠蠕动而排便；稀释、吸附有害物质及胆固醇；延缓肠道吸收葡萄糖；增加食团体。

<<健康常识大全集>>

编辑推荐

《健康常识大全集(家庭珍藏版)》：一生必看的健康知识最容易被忽视的健康细节。
饮食健康 药食同源，会吃才健康睡眠健康 保持健康睡眠，提升人体免疫服饰健康 追求时尚，勿忘健康居住健康 学会和生活约法三章出行健康 游山玩水，不忘健康日用健康 精致生活，健康有方美容健康 只有健康的才是最美的减肥健康 瘦身有方，减肥有道运动健康 学会做自己的健身教练职场保健 边工作，边养生四季健康 跟着太阳学养生休闲健康 自娱自乐中的养生之道抗衰保健 轻轻松松活百岁益寿保健 快快乐乐到天年女性健康 掌握女性保健的最佳时间男性健康 莫让男性健康陷入“十面埋伏”孕育健康 怀孕决定一生心理健康 学会做自己的心理调节师修身保健 “养神”是养生之本祛病养生 构筑健康的“防火墙”进补养生 用食物和中药提高你的抗病力用药健康 你不可不知的家庭用药健康攻略中医保健 未病先防，防微杜渐健康护理 好护理胜过好医生健康管理 没有风险只有回报的决策。

<<健康常识大全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>