

# 《家庭养生常识1000例》

## 图书基本信息

书名：《家庭养生常识1000例》

13位ISBN编号：9787553200736

10位ISBN编号：7553200735

出版时间：2013-3

出版社：贵州科技出版社

作者：谢丽娟

页数：263

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《家庭养生常识1000例》

## 前言

前言健康、长寿是人类亘古不变的追求，从古至今，人们都热衷于钻研养生之道和长生之法。嵇康云：“导养得理，上可寿千岁，下可寿百年。”陆游亦云：“食罢，行五十七步，然后解襟褰带，低枕少卧，此养生最急事也。”佛教、道教中更是流传着坐禅功、太极拳等养生功法。进入现代社会，一方面，随着社会的进步、人类物质文化水平的提高以及医疗水平的日益发达，人类的寿命也有所增长；另一方面，人类的健康也日益受到工业化污染、不良生活习惯和新型传染病等的威胁。要维持身心的健康，光靠有病治病、打针吃药的传统方式是远远不够的，一定要从学习养生知识、主动预防疾病、加强自我保健做起。世界卫生组织提出：“保健的目标和重点，要从延长寿命转移到改善生活质量上来。”因此，养生保健将成为人类维护身心健康的主要途径。而事实上，近年来，人们也越来越关注健康问题，他们意识到幸福的生活不是仅有金钱就足够了，健康才是人类最大的财富。家庭作为人们日常生活的主要场所，与人们的衣食住行、心理状态息息相关。所以，谈养生、论保健自然离不开家庭。为了普及家庭养生常识，满足人们日常生活和健康的需要，我们编纂了这本从生活细微处捕捉健康信息的家庭养生百科全书。在当今知识爆炸的信息时代，关于养生的信息十分丰富却过于繁杂，因而如何选择正确的资讯、树立科学的养生观念、筛选合适的养生方式变得异常艰难。而本书以“广为人知”和“不可不知”的家庭常识为编写原则，选择了1000个知识点，浓缩了古今中外养生常识的精华，提纲挈领，不仅将您须知道的常识尽收囊中，而且条理清晰，为广大读者轻松获取养生知识开辟了捷径。根据养生需因时、因人、因事而异的特点，本书将从四季与养生、人群与养生、饮食与养生、日常生活与养生和养生与文化五个方面共二十三章阐释养生的一些基本法则、基础知识、窍门与禁忌。此外，特别添加了“上班族保健”、“名人养生趣谈”等章节，使全书更适合现代人的生活需求，也更富有趣味性。我们衷心地祝愿广大读者在阅读和使用这本书的时候，能够从中获得养生的奥秘，达到延年益寿的目的。作者

# 《家庭养生常识1000例》

## 内容概要

《家庭养生常识1000例》主要分为五大板块，四季与养生、人群与养生、饮食与养生、日常生活与养生、养生与文化，从不同时令、不同人群、饮食宜忌、起居环境、生活习惯、中医典籍、心理健康、名人趣谈等方面汇集了千种家庭日常养生问题，其中浓缩了古今中外养生常识的精华，不仅将您须知道的常识尽收囊中，而且条理清晰，为广大读者轻松获取知识开辟了捷径。

海报：

# 《家庭养生常识1000例》

## 作者简介

谢丽娟，祖父是传统医学的集大成者，在南方小镇开有一家中医诊所，造福一方百姓。作者自幼耳濡目染，敦品励学，以继承和发扬祖国传统医学为己任。

## 书籍目录

第一篇四季与养生 第一章春季养生法3 1.二十四节气——立春3 2.初春着衣宜厚不宜薄3 3.立春宜食“升发”食物3 4.立春后饮食忌酸3 5.初春家庭需防止“三病”4 6.立春护养要保肝4 7.春季的健肝保健操4 8.二十四节气——雨水4 9.雨水时节饮食宜清淡5 10.雨水时节起居应有常5 11.初春防治春季流行病5 12.养生脾胃最重要5 13.春季须预防旧伤痛6 14.春季小心“抑郁症”6 15.春寒时节老人谨防猝死6 16.二十四节气——惊蛰6 17.“春捂”应对“倒春寒”6 18.春天梳头好处多7 19.如何克服“春困”7 20.春季养生应多伸伸懒腰7 21.春季锻炼的注意事项7 22.二十四节气——春分7 23.春分时节的饮食调养8 24.春季宜多食野菜8 25.春季宜多食枸杞8 26.春季宜多食豆芽8 27.如何挑选新鲜春笋8 28.春季可多吃草莓9 29.二十四节气——清明9 30.春季踏青防花毒9 31.春季三招对付“沙尘脸”9 32.春季“老寒腿”需注意保暖10 33.春季高血压患者要注意调养10 34.二十四节气——谷雨10 35.谷雨时节宜多吃河鲜10 36.谷雨时节慎防“春火”10 37.谷雨时节警惕神经痛11 38.春季宜多喝粥11 39.春季如何防护皮肤11 40.春光灿烂，须注意防晒11

第二章夏季养生法12 41.二十四节气——立夏12 42.夏日饮食宜清淡12 43.夏季宜多吃苦味食物12 44.夏日要学会主动饮水12 45.夏季不是穿得越少越凉快13 46.夏季晨练不宜过早13 47.太阳镜颜色并非越深越好13 48.夏季如何防治细菌性痢疾13 49.二十四节气——小满13 50.夏日如何护肤14 51.空调房里的皮肤保养14 52.小满时节警惕风疹14 53.夏日饮绿豆汤可防皮肤病14 54.二十四节气——芒种15 55.轻快运动缓解“苦夏”之症15 56.夏季药浴之五枝汤15 57.夏季运动须知15 58.炎夏巧用“五热”养生法16 59.二十四节气——夏至16 60.夏季如何防“上火”16 61.夏季多饮“三豆汤”16 62.天热宜多吃四类食物17 63.夏季不宜多吃的水果17 64.夏季滋补宜多食鸭肉17 65.夏至多吃清热利湿食物17 66.二十四节气——小暑17 67.夏季吃西瓜有禁忌18 68.凉茶要趁热喝18 69.盛夏如何避免身体有异味18 70.夏季睡眠宜选择适宜卧具18 71.夏季老人如何调理饮食19 72.夏季需静心养气以防“情绪中暑”19 73.二十四节气——大暑19 74.夏季不宜多饮冷饮20 75.夏天洗澡有禁忌20 76.夏季防蚊驱蚊三法20 77.皮肤暴晒后如何补救20 78.炎夏警惕小儿厌食症21 79.夏季防治中暑须尽心21 80.夏日过度贪凉易引发“阴暑”21

第三章秋季养生法22 81.二十四节气——立秋22 82.秋后早餐宜喝粥22 83.立秋养生要防“两病”22 84.立秋后仍要防暑22 85.二十四节气——处暑23 86.处暑宜早睡早起23 87.二十四节气——白露23 88.二十四节气——秋分23 89.秋分时节饮食应以清润为主24 90.秋季宜多吃萝卜和山药24 91.秋吃“三红”，健脾补血24 92.二十四节气——寒露24 93.寒露养生重在养阴防燥25 94.寒露时节宜多吃山药、莲藕25 95.寒露防秋燥，可多食蜂蜜25 96.寒露时节注意添衣保暖25 97.二十四节气——霜降26 98.干燥秋季润目技巧26 99.秋冬不可过度去角质26 100.秋季宜饮酸梅汤26 101.秋季宜多食板栗26 102.秋季宜多食莲子27 103.五大坚果保秋冬健康27 104.秋食螃蟹有禁忌27 105.秋季谨防“贴秋膘”27 106.初秋游泳有益于健康28 107.秋季运动不宜过度28 108.秋季运动也要防秋燥28 109.秋眠应防“贼风”28 110.秋天头部宜凉、足部宜暖29 111.秋天过敏性鼻炎易发作29 112.秋季须防肠道传染性疾病29 113.霜降时节，养生注意保护膝关节29 114.秋季注意防静电29 115.秋季谨防孩子“烂嘴角”30 116.秋天洗头次数不宜过多30 117.防秋燥还需防止便秘30 118.防秋燥要多吃酸、少吃辛31 119.老人秋季运动谨防心肌梗死31 120.老人秋后洗澡不宜过于频繁31

第四章冬季养生法31 121.二十四节气——立冬31 122.冬季刷牙宜用温水32 123.冬季宜用冷水洗脸32 124.冬季可多用热水泡脚32 125.冬季要注意三个部位的保暖32 126.二十四节气——小雪33 127.冬季谨防低温烫伤33 128.冬季女性不宜穿裙装33 129.冬天居室温度经常变化，可预防感冒33 130.二十四节气——大雪33 131.冬季养生多吃“三冬”34 132.冬天最好吃点糯米34 133.冬天吃点凉拌菜可去火消脂34 134.冬天吃饭不宜过快、过热34 135.冬季宜多吃零食35 136.冬天吃火锅有禁忌35 137.二十四节气——冬至35 138.冬季锻炼有益于身体健康35 139.冬季锻炼要避免恶劣的天气35 140.冬季锻炼要注意预热36 141.寒冷冬季可多食御寒食物36 142.冬季养生可多泡温泉36 143.冬季洗浴注意防止皮肤干燥37 144.二十四节气——小寒37 145.小寒时节起居需防冷辐射37 146.如何营造冬日居室健康37 147.寒冬须防肩周炎38 148.寒风天气少戴隐形眼镜38 149.冬天进补不宜过多食用性寒食物38 150.二十四节气——大寒38 151.冬季宜早睡晚起38 152.冬季进补莫过激39 153.冬季多食香菜有益于健康39 154.冬季进补药膳谨防有毒物39 155.冬季皮肤护理，补水是关键39 156.冬季如何防止冻疮40 157.冬季睡前梳脚可保健40 158.冬季也要注意保护鼻子40 159.手脚冰凉者可多晒后背40 160.冬季保健，老人、小孩各有侧重41

第二篇人群与养生 第一章妇幼保健45 161.女性最佳生育年龄45 162.10个不宜怀孕的特殊时期45 163.如何应对妊娠反应45 164.胎教的最佳时间46 165.孕妇的宜居条件46 166.孕妇应勤洗澡46 167.孕妇应当如何安排睡眠46 168.孕妇不宜做的家务活46 169.孕妇应当适当进行体育锻炼47 170.孕妇应注意坐、站、行的正确姿势47 171.孕妇如何防止电辐射47 172.孕妇不宜穿

高跟鞋47 173.孕妇如何选择合适的衣物48 174.孕妇如何预防痔疮48 175.如何防治孕妇小腿抽筋48 176.预防妊娠高血压综合征49 177.孕妇忌服的中药49 178.孕妇忌用的中成药49 179.孕妇禁用的西药49 180.孕妇要少接触宠物50 181.孕妇应少用化妆品50 182.孕妇不宜做CT检查50 183.孕妇不宜佩戴隐形眼镜50 184.孕妇如何加强身体营养51 185.孕妇不宜多吃的食物51 186.六类女性易生畸形儿51 187.婴儿奶嘴消毒宜蒸不宜煮52 188.如何给宝宝挑选枕头52 189.如何给新生儿洗澡52 190.如何护理宝宝娇嫩的肌肤52 191.婴儿吐奶可按摩腹部53 192.如何防治新生儿尿布疹53 193.婴儿生病前的四大征兆53 194.演奏乐器帮孩子学讲话53 195.孩子说话晚可能是疾病信号54 196.宝宝躺着哭，当心中耳炎54 197.宝宝哭20分钟，大脑就会受伤54 198.儿童做CT扫描会增加患癌症风险54 199.容易影响宝宝智力发育的疾病54 200.宝宝用药要谨慎55 第二章青少年养生55 201.“顺从听话”不应成为教育孩子的标准55 202.孩子的屁股打不得55 203.孩子压力小，做事更积极55 204.孩子睡前阅读可提高情商55 205.色彩影响儿童心理56 206.多和父亲谈心的孩子更易远离吸烟56 207.儿童的玩具不宜过多56 208.儿童7岁前不宜穿气垫鞋56 209.儿童患慢性关节炎可导致失明57 210.儿童多动症可能遗患终生57 211.少女头痛应注意调整饮食57 212.青春期少女的饮食调养57 213.青春期少女初潮后应注意补钙57 214.少女也需做妇科检查58 215.少女不宜乱吃避经药58 216.青春期女孩谨防白带异常58 217.初潮少女应加强身心保健58 218.少女应适时戴文胸59 219.青春期少女不宜穿紧身内衣59 220.青春期少女经期宜少展歌喉59 221.男孩玩闹时应保护好胯部59 222.青春期少男也要清洗阴部59 223.青春期男孩穿衣的禁忌60 224.青春期男孩须防遗精频繁60 225.中小學生每日需摄入的五类食物60 226.青少年不宜挑食60 227.青少年吃荤有利于生长发育61 228.青少年贪吃甜食容易“少白头”61 229.“少白头”可多食黑芝麻61 230.长青春痘时切忌五件事61 231.如何防止青春期肥胖61 232.青少年不宜吸烟62 233.青少年不宜睡懒觉62 234.青少年不宜睡前玩手机62 235.青少年须重视近视眼的防治62 236.影响青少年身高的三大后天因素62 237.青少年必须保证高质量的早餐63 238.青少年变声期要注意保护声带63 239.警惕青春期焦虑症63 240.青少年无原因骨痛应当心骨癌63 第三章女性养生64 241.正确的洗脸方法有利于延缓衰老64 242.女性如何呵护眼周肌肤64 243.女性如何防治黄褐斑64 244.警惕“化妆品病”65 245.女性饮食不宜过咸65 246.吃得太咸、太甜易伤发65 247.如何摆脱秀发的静电65 248.女性需警惕化学污染65 249.减肥失败不是因为吃太多65 250.女性不宜背大包66 251.女性须防“高跟鞋病”66 252.内衣过小易导致颈椎病66 253.女性应正确使用香水66 254.女人撒娇可促进心血管功能67 255.女性爱吃零食对健康有利67 256.女人想年轻，先要护好肠67 257.女性多喝水能防止尿道炎67 258.女性多食樱桃可补血67 259.女性经期宜注意调理饮食68 260.女性调经不宜乱服药68 261.山楂水有利于缓解痛经68 262.女性经期运动的注意事项68 263.经期女性的日常生活防护69 264.女性更年期宜多吃红薯69 265.女性应提防更年期提前69 266.酱油有助于减轻更年期不适69 267.女性不宜选用蕾丝过多与化纤质地的文胸69 268.女性不宜每天清洗阴部70 269.白带异常须注意健康70 270.如何防治乳腺炎70 271.如何检查乳房健康70 272.乳腺增生有三大突出表现71 273.女性须警惕六种易癌变的妇科病71 274.长期便秘者须防患子宫颈癌71 275.调整饮食预防乳腺癌71 276.如何防治子宫内膜癌71 277.看妇科病宜选对时间72 278.多锻炼有益于女性健康72 279.仰卧起坐有利于防治妇科病72 280.背部保暖能有效地预防妇科病72 第四章男性养生73 281.男性睡眠宜仰卧73 282.男性应注意补锌73 283.菠菜有益于男性健康73 284.中老年男性宜多吃姜73 285.男性养生宜多食山药74 286.男性抗压力宜多食深海鱼74 287.番瓜子有利于中年男性健康74 288.番茄红素可治男性不育74 289.帮助男性增加肌肉的食物74 290.酒后吃碗热汤面可护肝75 291.男性摄钙不宜过多75 292.男性不宜多吃高油脂食物75 293.男性不宜常吃动物肾脏75 294.男性不宜多吃辛辣食品75 295.男性吃豆制品不宜过多76 296.饮牛奶过多有损前列腺76 297.预防肾结石应少喝冷茶水76 298.饭后喝茶易患脂肪肝76 299.男性也要注意皮肤的保养76 300.男人胡子宜刮不宜拔77 301.男人有病全在脸上77 302.吸二手烟易损害听力77 303.吸烟会影响男性生育能力77 304.服药半小时内不宜抽烟78 305.饮酒者与吸烟者宜补充维生素C78 306.滴酒不沾更易患糖尿病78 307.如何赶走“将军肚”78 308.男性谨防脂溢性脱发78 309.男性嗅巧克力可抗感冒79 310.男性不宜久坐沙发79 311.男性不宜滥补雄性激素79 312.中年男性须防疲劳综合征79 313.中年男性旺盛的性生活可以预防中风79 314.香水和香皂会伤害男性精子80 315.室内有机化合物易导致男性不育80 316.男性也有更年期80 317.男性应定期检查前列腺80 318.成人长“胎毛”须防肿瘤80 319.前列腺增生须及时治疗81 320.长期接触汽油，男性也防患乳腺癌81 第五章老年人养生81 321.老年人应多喝牛奶81 322.老年人应多吃猪血81 323.老年人应常吃些新鲜玉米82 324.适宜老年人每天吃的食物82 325.老年人饮食有禁忌82 326.老年人吃水果也有禁忌83 327.老年人吃早餐也有讲究83 328.老年人不要暴饮暴食83 329.老年人吃饭宜细嚼慢咽83 330.老年人饮食不宜过于清淡84 331.老年人夏日不宜多吃冷食、多喝冷饮84 332.老年人保健可多吃海藻类食品84 333.老年人应定期体检84 334.老年人不宜蹲厕85 335.老

老年人洗澡需谨慎85 336.老年人须预防骨折85 337.老年人要注意护嗓85 338.老年人的眼睛保健法86 339.老年人小心“闪腰”86 340.老年人弯腰提物别超过90度86 341.老年人不宜穿平底鞋86 342.老年人不宜坐硬板凳87 343.老年人不宜沉迷于电视87 344.老年人须学会保护听力87 345.老年人宜注意口腔保健87 346.老年人镶假牙后的注意事项88 347.老年人睡前吸氧可提升睡眠质量88 348.改善睡眠习惯有助于缓解老年人失眠88 349.老年人运动需挑对时间88 350.老年人运动宜多样化89 351.老年人多做手指运动可防痴呆89 352.老年人养生需先“养心”89 353.居室环境与老年人健康89 354.老年人养花能延年益寿90 355.老年人“多情”也能长寿90 356.老年人常晒日光浴有益于健康90 357.绿茶有助于老年人缓解抑郁症90 358.依赖心理可加速老年人衰老91 359.老年人用药的禁忌91 360.老年患者用药要减量91 第六章上班族养生91 361.上班族的饮食禁忌91 362.上班族须注意补充营养92 363.上班族宜每天吃一根香蕉92 364.大枣可助上班族养肝92 365.上班族保健每天须饮四杯茶92 366.午后喝酸奶可以减少电脑辐射93 367.喝茶、吃橘子有利于减轻电脑辐射93 368.如何远离电脑辐射93 369.警惕电脑键盘上的病菌93 370.警惕“电脑视力综合征”94 371.常用电脑小心干眼症94 372.戴隐形眼镜玩电脑伤眼睛94 373.看电脑时眼镜度数应浅些95 374.过度用电脑须警惕视力下降95 375.电脑旁放杯热水有利于保护眼睛95 376.女性上班族如何保护皮肤95 377.常吃黄花菜可预防“电脑脸”96 378.职业女性如何防止“电脑脸”96 379.上班族谨防遭遇“计算机皮肤病”96 380.上班族易患“腕管综合征”96 381.常用左手动鼠标可缓解“鼠标手”97 382.“鼠标手”的保健操97 383.上班族宜每天用温水泡手97 384.上班族如何消除疲劳97 385.上班族的正确坐姿98 386.上班族须挑对电脑桌98 387.上班族易患痔疮98 388.上班族警惕颈椎病98 389.上班族小心骨质疏松99 390.上班族更易出现脱发问题99 391.上班族易患下肢静脉曲张99 392.使用笔记本电脑不当影响男性生殖健康99 393.关电脑后不宜立即睡觉99 394.小心患上“电脑依赖综合征”100 395.上班族易患“书写遗忘症”100 396.常用电脑小心记忆力衰退100 397.上班族须警惕电脑狂躁症100 398.如何防治“上班族压力症候群”100 399.使用电脑时应避免光线直射显示器101 400.适合上班族的几种运动101 第三篇饮食与养生 第一章饮食基础知识105 401.胡萝卜素及其营养价值105 402.维生素C及其营养价值105 403.维生素A及其营养价值105 404.维生素B1及其营养价值106 405.维生素B2及其营养价值106 406.维生素B3及其营养价值106 407.维生素B5及其营养价值106 408.维生素B6及其营养价值107 409.维生素D及其营养价值107 410.维生素E及其营养价值107 411.维生素H及其营养价值107 412.维生素K及其营养价值108 413.维生素P及其营养价值108 414.人体所需矿物质——钙108 415.人体所需矿物质——铁108 416.人体所需矿物质——锌109 417.人体所需矿物质——钠109 418.人体所需矿物质——碘109 419.人体所需矿物质——铜109 420.人体所需矿物质——磷110 421.人体所需矿物质——钾110 422.人体所需矿物质——氟110 423.人体所需矿物质——镁110 424.人体所需矿物质——氯110 425.人体所需矿物质——硒111 426.人体所需矿物质——硫111 427.人体所需矿物质——钒111 428.人体所需矿物质——钼111 429.人体所需矿物质——铬112 430.人体所需矿物质——锰112 431.人体所需矿物质——硼112 第二章饮食习惯与健康113 432.清晨醒来时宜多吃113 433.早餐不宜吃的几种食物113 434.早餐不宜“牛奶加鸡蛋”113 435.晚餐不宜吃的食物113 436.晚餐不宜过饱113 437.如何区别各类水114 438.专家推荐的喝水计划表114 439.常饮凉开水可预防感冒114 440.餐前喝水有益于健康115 441.莫以炼乳代替牛奶115 442.牛奶不宜煮沸115 443.喝奶后要漱口115 444.勿用牛奶加巧克力115 445.红茶加奶喝，营养会低效116 446.不可在牛奶中添加柠檬汁116 447.吃完鸡蛋后不要立即喝茶116 448.新茶不一定就最好116 449.劣质奶茶可致不孕不育116 450.热性体质的人不宜喝蜂蜜姜红茶116 451.正确饮用豆浆，以防食物中毒117 452.一天食“五色”，营养均衡117 453.一天最多3瓣蒜117 454.多吃花椒好处多118 455.葱青比葱白更有营养118 456.卷心菜凉拌吃最有营养118 457.如何食用反季节蔬菜118 458.具有杀菌作用的蔬菜118 459.绿叶蔬菜隔夜吃可能致癌119 460.白肉不宜高温油炸119 461.海带、猪血可清肠排毒119 462.砂锅烧菜好处多119 463.分类洗菜小常识119 464.长期不吃主食或可致失忆120 465.馒头别买太松软的120 466.粗粮虽好，不宜贪多120 467.吃火锅喝冰水当心心肌梗死120 468.吃火锅少涮动物内脏120 469.红酒配鱼肉会更腥121 470.啤酒有助于强健骨骼121 471.怎样喝酒不易醉121 472.有利于醒酒的食物121 473.盐味橙汁补充体力121 474.熬夜多吃水果122 475.多吃苹果可洁白牙齿122 476.苹果颜色影响保健效果122 477.饭后吃梨可排出致癌物122 478.常饮果汁易患直肠癌122 479.芹菜雪梨汁可除面部痤疮122 480.罐头鱼肉含钙丰富123 481.嗑瓜子易伤胃123 482.“趁热吃”易伤胃123 483.经常吃消夜易伤胃123 484.药酒不等于保健酒124 485.多吃垃圾食品易抑郁124 486.油炸食品越薄越有害124 第三章食疗与养生124 487.食疗之补血124 488.补血美食之首乌煨母鸡124 489.食疗之补气125 490.补气美食之人参莲肉汤125 491.食疗之补阴125 492.补阴美食之姜酒炖鳗鱼125 493.食疗之壮阳125 494.头痛的食疗126 495.牙痛的食疗126 496.感冒的食疗126 497.尿频的食疗127 498.肠胃炎的食

疗127 499.高血压的食疗127 500.荨麻疹的食疗128 501.糖尿病的食疗128 502.冠心病的食疗128 503.慢性咽喉炎的食疗129 504.脱发、掉发的食疗129 505.神经性皮炎的食疗129 506.青春期粉刺的食疗130 507.失眠症的食疗130 508.吃烤橘子可治寒咳130 509.红皮萝卜可治痛风130 510.呃逆可喝牛奶生姜汁130 511.南瓜子防治前列腺病131 512.菠菜防治视网膜退化131 513.吃藕赶走口腔溃疡131 514.西瓜蘸盐缓解口腔炎症131 515.冻疮患者的食物自疗法131 516.脚气病患者宜补充维生素B1131 517.黑巧克力能改善血管功能132 518.凉开水泡绿茶有利于降血糖132 519.落枕患者可食枣姜红糖汤132 第四章饮食禁忌132 520.不宜与羊肉同食的食物132 521.不宜与牛肉同食的食物133 522.不宜与猪肉同食的食物133 523.不宜与鸡肉同食的食物133 524.不宜与兔肉同食的食物133 525.不宜与狗肉同食的食物133 526.不宜与海鲜同食的食物133 527.不宜于香蕉、柿子同食的食物134 528.不宜与胡萝卜同食的食物134 529.不宜与黄瓜、虾、葱同食的食物134 530.不宜与啤酒同食的食物134 531.不宜与白酒同食的食物134 532.不宜与豆浆同食的食物134 533.不宜与蜂蜜同食的食物135 534.不宜与牛奶同食的食物135 535.不宜与甘薯类同食的食物135 536.不宜与鸡蛋同食的食物135 537.不宜与田螺同食的食物135 538.不宜与鲤鱼同食的食物136 539.不宜与鲫鱼同食的食物136 540.贫血患者不宜吃的食物136 541.糖尿病患者不宜吃的食物136 542.肝炎患者不宜吃的食物136 543.胃炎患者不宜吃的食物137 544.便秘患者不宜吃的食物137 545.溃疡患者不宜吃的食物137 546.腹泻、腹胀患者不宜吃的食物137 547.哮喘病患者不宜吃的食物138 548.支气管炎患者不宜吃的食物138 549.高血压患者不宜吃的食物138 550.冠心病患者不宜吃的食物138 551.心肌炎患者不宜吃的食物139 552.脑血管病患者不宜吃的食物139 553.乳腺炎患者不宜吃的食物139 554.胰腺炎患者不宜吃的食物139 555.慢性肾炎患者不宜吃的食物139 556.急性肾炎患者不宜吃的食物140 557.尿路结石患者不宜吃的食物140 558.胆囊炎和胆结石患者不宜吃的食物140 559.神经衰弱患者不宜吃的食物140 第四篇日常生活与养生 第一章起居环境与养生143 560.室内宜摆放一些绿色植物143 561.室内养花有禁忌143 562.室内放盐水可去除油漆味143 563.硬木家具有益于健康143 564.实木家具并不等于硬木家具144 565.居室内少用为妙的物品144 566.有色玻璃不利于健康144 567.春节时莫把阳台当冰箱144 568.居家环境需预防噪音污染145 569.清晨开窗有害于身体健康145 570.空调最好装在离地1.7米处145 571.加湿器不常清洁可诱发哮喘145 572.墙壁颜色不宜太白146 573.注意调节居室光线146 574.看窗户朝向选窗帘146 575.书房照明最好不要用蓝光146 576.巧用居室色彩促进心理健康146 577.家居健康勿忘防螨虫147 578.家居窗帘谨防隐藏“毒素”147 579.警惕布艺沙发滋生霉菌、螨虫147 580.保持居室干燥洁净有助于防蚁148 581.室内焚香易患肺癌148 582.谨防卧室里的电磁辐射148 583.床头不宜“藏污纳垢”148 584.橱柜必须经常通风149 585.厨具怎样使用才安全149 586.调料放在塑料瓶里有害149 587.微波炉脏了辐射大149 588.及时清理家中废品150 589.家庭实用消毒法150 590.居室地毯宜定期清洁150 591.家居拖把宜定期消毒151 592.马桶宜定期冲刷消毒151 593.使用马桶时应先盖后冲151 594.卫生间内不宜放置纸篓151 595.家庭成员最好不要共用毛巾和脸盆151 596.使用家用电器须防静电污染152 597.如何防止洗衣机对皮肤的伤害152 598.住房不宜超过六楼152 599.宠物不宜在居室内饲养152 第二章运动与养生153 600.适度运动可降血脂153 601.运动可预防糖尿病153 602.交替运动可预防骨折153 603.科学运动可助长高153 604.女性蜷着脚掌行走可练平衡154 605.运动可降低结肠癌发病率154 606.冠心病患者运动强度有讲究154 607.乒乓球运动能矫正假性近视154 608.弹性跑步有益于健康155 609.倒后运动有益于身心健康155 610.跳绳有益于塑造体形155 611.游泳有益于强身健体155 612.游泳抽筋的正确处理方法155 613.健步走可保持优美体态156 614.体育锻炼能增强自制力156 615.体育运动能使性生活更美满156 616.锻炼能改善女性雌激素分泌水平156 617.晨练前宜先饮水156 618.运动前一定要做好热身活动157 619.运动前热身不要转脖子157 620.不同运动宜用不同的呼吸方式157 621.冬季跑步应注意呼吸方式157 622.运动损伤后不可马上贴膏药157 623.晨跑后不宜再睡“回笼觉”158 624.运动不可暴饮暴食158 625.运动后不宜大量喝冷水或冷饮158 626.老年人锻炼的注意事项158 627.老年人锻炼须护腰159 628.老年人不宜在晨雾中锻炼159 629.中老年人不宜空腹晨跑159 630.女子锻炼应注意保护膝关节159 631.肥胖者不宜做登楼梯锻炼159 632.感冒发烧时不宜剧烈运动160 633.不适合骑车锻炼的三类人群160 634.雾天不宜锻炼160 635.不宜在强烈阳光照射下运动160 636.警惕健身房污染161 637.办公室飞镖有利于防止“办公室疾病”161 638.做家务不等于体育锻炼161 639.运动宜选对运动鞋161 第三章家庭疾病防治与用药安全162 640.多吃酸可防治感冒162 641.缓解哮喘，练练呼吸162 642.正确、有效的咳痰方法162 643.心脏病病人不能多喝水162 644.高抬双脚有益于心脏健康162 645.低血压者不宜热水泡脚163 646.拔牙后先冷敷再热敷163 647.扭伤后不宜马上贴膏药163 648.看中医前别喝豆浆、牛奶163 649.感冒吃药的禁忌163 650.服用药酒有禁忌163 651.慎用止咳、祛痰药164 652.不要滥用眼药水（滴眼露）164 653.鹿茸不是万能药164 654.不可乱用壮阳药164 655.痛经慎服止痛药164 656.妇女应

慎服避孕药165 657.治病应吃药用维生素165 658.不宜过多服用维生素165 659.不宜同时服用多种药物165 660.不宜长期使用安眠药166 661.泻药不可长期服用166 662.外用皮炎类药物需谨慎166 663.警惕创可贴使用“四误区”167 664.使用抗生素“四不”原则167 665.无炎症忌随意含服润喉片167 666.哮喘患者不宜多用缓解性药物167 667.患牛皮癣会增加心脏病危险167 668.不宜用饮料送药168 669.牛奶服药并非一举两得168 670.服用中药需谨慎加糖168 671.服药后不宜立即运动168 672.止咳药不宜睡前吃168 673.用药前后30分钟不要吸烟169 674.服用维C银翘片后别开车169 675.服药期应注意忌口169 676.不要随意停药169 677.不要轻易打针、输液170 678.长期服药需补充特定营养170 679.严防过期药品危害身体健康170 第四章生活习惯与养生171 680.多多咀嚼，健美又防病171 681.定期刷牙有益于牙齿健康171 682.饭后立即刷牙易损害牙齿171 683.剔牙容易损害牙齿172 684.睡前一定要刷牙172 685.勿长期使用美白牙膏172 686.须定期更换牙刷和牙膏172 687.逛商场后要洗脸173 688.洗脸水温不宜过高173 689.经常用冷水拍面有益于脸部美容173 690.女性不宜随便拔眉毛173 691.如何正确地洗发173 692.后仰洗头容易中风174 693.干洗头发不应超过6分钟174 694.护发素别冲得太干净174 695.中老年人不宜经常焗油174 696.毛巾宜每月一换175 697.洁肤海绵先“微波”一下175 698.毛巾持续褪色或含有致癌物175 699.不宜随意挖鼻孔175 700.不要猛力擤鼻涕176 701.打哈欠有益于健康176 702.常梳头发有益于健康176 703.久看电视有损健康177 704.吃饭时不宜看电视177 705.不宜在日光灯下看电视177 706.看电视切忌频繁换台177 707.冬季不宜停用冰箱178 708.消毒柜不宜当做碗柜用178 709.常换衣服有益于健康178 710.新衣宜洗后再穿178 711.不宜穿过“瘦”的衣服179 712.系领带过紧容易引发青光眼179 713.香水不宜直接洒在皮肤上179 714.平光眼镜也会伤眼睛179 715.感冒服药期间慎戴隐形眼镜179 716.肩膀酸痛与穿鞋有关180 717.常跷“二郎腿”有损健康180 718.不良的打电话习惯有害于身体健康180 719.懒得动弹减寿10年180 720.“健康走”是防病健身好方法181 第五章睡眠与养生181 721.睡眠与人体生物钟181 722.不宜蒙头睡觉181 723.夏季不宜吹电风扇入睡181 724.醒后不要立即起床182 725.起床后不宜马上叠被182 726.饭后不宜立即睡觉182 727.午睡不宜伏案而眠182 728.保持每日午睡有利于健康183 729.睡前不宜吃辣183 730.睡前不宜饮浓茶183 731.睡前勿忘刷牙洗脸183 732.睡觉前宜开窗透气183 733.睡前泡脚有利于安眠184 734.睡前洗头发有害于健康184 735.睡前不宜过量饮水，更不可憋尿184 736.睡前不宜在床上看书、看电视184 737.“卧如弓”有益于健康184 738.睡觉时不宜面对面185 739.睡眠时不宜张口呼吸185 740.睡觉时不宜扬起双臂185 741.孕妇不宜仰卧185 742.醉酒后切勿仰卧185 743.开灯睡觉有害于健康186 744.不要戴着隐形眼镜入睡186 745.女性不宜带妆睡觉186 746.女性不宜穿文胸入睡186 747.睡衣不是家居服186 748.睡衣最好选纯棉质地187 749.别用热水洗睡衣187 750.裸睡有利于健康187 751.警惕睡眠窒息症187 752.乘车时不宜打瞌睡187 753.看电视打瞌睡，警惕脑缺氧188 754.高枕也有忧188 755.夜半失眠怎么办188 756.长期失眠可致糖尿病188 757.枕边放姜有助于改善睡眠189 758.如何缓解睡觉时的磨牙症状189 759.老人常打盹有益于长寿189 760.老人睡前吸氧可提升睡眠质量189 第五篇日常生活与养生 第一章养生功法193 761.气功及其基本分类193 762.气功练习效果检验法193 763.气功练习宜循序渐进193 764.气功练习前的准备活动193 765.气功练习对象区别对待法194 766.气功练习者需控制房事194 767.如何察觉气功练习时的偏差194 768.气功练习偏差防止法195 769.气功练习偏差自我纠正之放松入静法195 770.气功练习偏差自我纠正之穴位按摩法195 771.气功练习偏差自我纠正之经络拍打法195 772.初习气功者的注意事项196 773.真气运行五步功法196 774.六字诀功法196 775.太极养生回春功196 776.女丹功197 777.周天功197 778.内养功197 779.放松功197 780.强壮功198 781.保健功198 782.五行掌198 783.站桩功198 784.气功按摩十八法198 785.五禽戏199 786.八段锦199 787.太极拳199 788.易筋经200 789.叫化功200 790.大雁气功200 791.动意功201 792.通天贯地功201 793.真气运行法201 794.空劲气功201 795.空松功202 796.意气功202 797.一指禅202 798.智能气功202 799.密宗气功203 800.六合心意内功203 801.瑜伽术203 802.峨眉十二桩203 803.散步气功203 804.胎儿呼吸法提升肺动力204 805.早餐前的三项活动204 806.起居健身十二法204 807.活动手指能保健205 808.不宜挤压手指关节205 809.经常握拳可提神206 810.挥臂可去“将军肚”206 811.拍手动足，祛病健身206 812.单足立地可防痔疮207 813.甩手、甩腿健身法207 814.倒走健身法207 815.旋膝健身法207 816.爬行健身法208 817.健身球健身法208 818.冷开水健身法208 819.香水健身法208 820.电视保健操208 821.反臂背向散步健身法209 822.抓背保健法209 823.捶背提高免疫力209 824.背部撞墙亦可健身209 825.活动脊柱，预防衰老210 826.运动可纠正含胸210 827.运动缓解岔气法210 828.甩手运动可消除紧张、疲劳210 829.风湿病患者锻炼法210 830.慢性肝炎患者锻炼法211 831.护胸养生法211 832.静坐养生法211 833.叩齿养生法212 834.摩腹养生法212 835.摩灸足三里穴养生法212 836.摩腰养生法213 837.摩足养生法213 838.暖肾养生法214 839.揉耳养生法214 840.提肛养生法215 841.咽津养生法215 842.浴面养生法215 843.抓头养生法215 844.足浴养生

法216 845.跳绳可健脑216 846.单侧体操健脑法216 847.冷水浴健身法217 848.日光浴健身法217 849.沙浴健身法217 850.镇静浴健身法217 851.小苏打浴健身法217 852.家庭海水浴健身法218 第二章中医养生218 853.中药知识之“性味”218 854.中药知识之“升降、浮沉”218 855.中药知识之“归经”219 856.中药的用量219 857.煎中药的方法219 858.中药的服药方法219 859.养生中药之桂枝220 860.养生中药之菊花220 861.养生中药之枸杞220 862.养生中药之人参220 863.养生中药之黄芪220 864.养生中药之川芎221 865.养生中药之熟地221 866.养生中药之何首乌221 867.养生中药之莲子221 868.养生中药之白芷221 869.养生中药之陈皮222 870.养生中药之蛤蚧222 871.养生中药之大枣222 872.养生中药之百合222 873.养生中药之肉桂222 874.养生中药之山药222 875.养生中药之党参223 876.养生中药之当归223 877.养生中药之灵芝223 878.中医典籍之《神农本草经》223 879.中医典籍之《黄帝内经》223 880.中医典籍之《难经》224 881.中医典籍之《金匱要略方论》224 882.中医典籍之《伤寒杂病论》224 883.中医典籍之《中藏经》224 884.中医典籍之《脉经》225 885.中医典籍之《备急千金要方》225 886.中医典籍之《千金翼方》225 887.中医典籍之《丹溪心法》225 888.中医典籍之《本草纲目》226 889.中医典籍之《汤头歌诀》226 890.中医典籍之《温热论》226 891.中医典籍之《温病条辨》226 892.中医典籍之《医林改错》227 893.中医养生之“五志”227 894.中医养生之辨证论治227 895.中医养生之阴阳学说227 896.中医养生之五行学说228 897.中医养生之五行的属性228 898.中医养生之五行的相生相克228 899.中医养生之与五行相通的五象229 900.中医养生之“养生应四时”229 901.中医养生之保养精、气、神229 902.中医养生之依体质进补230 903.中医养生之平和质230 904.中医养生之气虚质230 905.中医养生之阳虚质231 906.中医养生之阴虚质231 907.中医养生之痰湿质231 908.中医养生之湿热质232 909.中医养生之淤血质232 910.中医养生之气郁质232 911.中医养生之特禀质233 912.中医养生之经络233 913.中医养生之“四诊法”233 914.中医养生之“八纲辨证”234 915.中医养生之“五液”234 916.中医养生之药浴234 917.中医养生之“拔火罐”235 918.拔火罐时的注意事项235 919.有肺部慢性病者不宜拔火罐235 920.拔火罐后不宜洗澡235 921.长时间拔火罐会导致皮肤感染236 922.各季节拔火罐要注意236 923.中医养生之刮痧236 924.中医养生之针灸236 925.中医养生之推拿237 926.中医养生之熏蒸疗法237 927.中医养生之热敷法237 928.中医养生之脐疗237 929.中医养生之中药蜡疗238 930.中医养生之咽唾法238 第三章养生与心理健康238 931.无聊可致死238 932.孤独容易伤身238 933.睡眠太少易发怒239 934.生气动怒危害多239 935.自卑容易导致早衰239 936.“网购瘾”是种都市病239 937.洁癖容易增加生活负担240 938.过分关注健康容易适得其反240 939.上班族须警惕“保密焦虑症”240 940.成人睡觉磨牙与紧张情绪有关240 941.怎样缓解工作压力241 942.心理压力干扰伤口复原241 943.疲劳身心四大解脱法则241 944.失眠抑郁症患者要学会自我调节241 945.夜半失眠不宜开灯242 946.吃糖可防止情绪失控242 947.哭泣是一种自我保护242 948.情绪低落时穿衣“四不”原则242 949.每周找条新路线回家243 950.如何面对家庭精神暴力243 951.心存感恩有助于缓解压力243 952.自我表露有助于调节情绪243 953.桌上放镜子可缓解烦躁的情绪244 954.情绪不佳时可尝试心理假动作244 955.没事发呆有利于减压244 956.自言自语有益于身心健康244 957.多笑一笑有益于心脏健康245 958.长吁短叹有益于健康245 959.吟诗读书，健康益寿245 960.“白日梦”有助于调节情绪245 961.适当静默有益于健康246 962.练习静默的方法246 963.学会向他人倾诉心声247 964.知足者长寿247 965.“难得糊涂”有益于健康247 966.常与亲友聚会有益于健康247 967.谨防心理疲劳危害健康248 968.如何防止嫉妒心理248 969.如何消除猜疑心理248 970.如何防治焦虑症248 第四章名人养生趣谈249 971.老子的“以气养生”法249 972.庄子的“八字”养生经250 973.孔子：饮食提倡“八不食”250 974.孟子的长寿之道251 975.吕不韦的长寿之法251 976.张苍的高寿经252 977.曹操的养生观252 978.华佗与五禽戏253 979.孙思邈的“养生铭”253 980.苏东坡的四味“长寿药”254 981.宋代大诗人陆游的养生妙法254 982.乾隆皇帝的养生妙法255 983.梁武帝的长寿经255 984.曾国藩的“二、三、四、五养生经”256 985.郭沫若：静坐有益于养生256 986.季羨林先生的饮食秘诀257 987.金庸的绿茶养生之道257 988.书法家苏局仙的养生妙法257 989.艺术大师刘海粟的养生妙法258 990.袁隆平的年轻秘诀258 991.张涤生的养生之道258 992.钟南山：再忙也做俯卧撑259 993.杨振宁：长寿的秘诀是看书259 994.荣毅仁：长寿源自兴趣广泛259 995.钱伟长：长寿要靠“四个自己”260 996.英国首相丘吉尔的养生妙法260 997.邵逸夫的养生秘诀：每天含片人参261 998.李嘉诚的养生经261 999.成龙：坚持每天运动262 1000.麦当娜：健身狂热者的养生秘诀262 参考文献263

## 章节摘录

版权页： 173.孕妇如何选择合适的衣物 孕妇不宜穿着胸部有扣子及其他坚硬饰物的上衣，夏天时衣料则最好是吸湿性强、手感好的纯棉。因为妊娠中期以后，孕妇以胸式呼吸为主，且呼吸较深。上衣如果过紧，势必影响胸部呼吸活动。有的妇女在怀孕后仍穿紧身衣，容易导致乳头内陷，影响日后哺乳。所以，妊娠期间随着乳房日渐增大，应及时更换文胸，不要使用过小的文胸。裤子宜选择腰部有系带的，这样松紧可自由调节；裤带不能束得过紧，以免增大的子宫不能上升而前凸，造成悬垂腹，导致胎位不正、难产。窄窄的裤子（如牛仔裤）紧紧地束缚腰部及腿部，影响下肢血液循环，有碍子宫胎盘的血液循环，影响胎儿的正常发育，也不宜穿着。内裤穿着不宜过紧，最好选用能把肚子及臀部完全遮住、适于孕妇穿的短裤。袜子也不能穿太紧的，以免影响下肢血液循环，使下肢静脉压增高，导致静脉曲张。

174.孕妇如何预防痔疮 怀孕后，由于胎儿不断生长，子宫也日益膨大，以致直接压迫下腔静脉，影响血液的正常回流，再加上腹压增高，血管内的压力也随之增高，最后容易导致痔静脉丛的扩张而形成或加重痔疮。要预防孕期痔疮，孕妇一定要注意养成良好的饮食习惯，多吃瓜果蔬菜和粗粮，多饮水；要注意养成定期排便的好习惯，不要过长蹲便，也不要再在厕所里看书看报；此外，孕妇还可以适当进行一些体力活动和缩肛运动，促进排便，预防痔疮。一旦孕妇患上痔疮，可选用一些痔疮类药物，最好不要手术治疗，另外应避免久站、久坐。

175.如何防治孕妇小腿抽筋 半数以上的正常怀孕妇女在怀孕第3~8个月时都会发生小腿抽筋，这主要是由于小腿后部腓肠肌痉挛性收缩而产生剧烈疼痛。为防止孕妇小腿抽筋，应注意监测孕妇摄入的食物中是否含有足量的维生素B，被确定缺钙者应有计划地摄取牛奶，必要时按医嘱补钙，禁止滥用含钙、磷的片剂，以免加重体内钙、磷不平衡的情况。当小腿抽筋时，轻轻按摩小腿后方变硬的肌肉、局部热敷、扳动足部都能够缓解。平时注意改变走路习惯，让脚后跟先着地，伸直小腿时脚趾弯曲些、不朝前，可减少发作。另外，在日常饮食中，要注意多吃含钙量丰富的食物，如奶制品、排骨、小鱼干，增加维生素尤其是维生素D的摄取量；少吃太咸、腌渍食物如香肠、罐头食品等，以免造成水肿；每天喝数杯新鲜柳橙汁、番石榴汁或番茄汁补充矿物质。这些都是预防抽筋的方法。

# 《家庭养生常识1000例》

## 编辑推荐

《家庭养生常识1000例》——内容丰富，贴近生活。书主要分为五大板块，四季与养生、人群与养生、饮食与养生、日常生活与养生、养生与文化，从不同时令、不同人群、饮食宜忌、起居环境、生活习惯、中医典籍、心理健康、等方面汇集了千种家庭日常养生问题，内容丰富全面，贴近百姓生活。

《家庭养生常识1000例》——速查速用，方便快捷。全书汇集的1000个家庭养生常识，短小精悍，方便实用，读者可直接对照目录查阅自己需要的内容，一目了然，方便快捷。《家庭养生常识1000例》——分类明细，对症保健。关于养生的信息十分丰富却过于繁杂，因而如何选择正确的资讯、树立科学的养生观念、筛选合适的养生方式变得异常艰难。而《家庭养生常识1000例》以“广为人知”和“不可不知”的家庭常识为编写原则，选择了1000个知识点，浓缩了古今中外养生常识的精华，提纲挈领，不仅将您须知道的常识尽收囊中，而且条理清晰，为广大读者轻松获取养生知识开辟了捷径。

# 《家庭养生常识1000例》

## 精彩短评

1、关于养生的对症查找，很方便，也很轻松！

# 《家庭养生常识1000例》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)