

<<生活中的宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<生活中的宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787538455038

10位ISBN编号：7538455035

出版时间：吉林科学技术出版社

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>

<<生活中的宜忌全书>>

前言

养生在于平时的一点一滴 每个人都热爱生命,而让生命更加多姿多彩的是健康。

不是有那么一句名言吗?

“健康是‘1’,财富、权利、爱情等等都是‘0’,如果‘1’不存在了,再多的‘0’也没有意义。”所以,越来越多的人开始重视健康,开始追求“养生”。

可惜事与愿违。

看看我们身边的人,虽然现代人的平均寿命提高了,但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病,并且持续到生命的结束。

甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰,年纪轻轻就要忍受病痛的折磨。

这是为什么呢?

看看我们现在的的生活方式吧!

饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作,缺少放松,每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去,出门有车代步,健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢?

还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”,把似是而非的“秘方”当法宝,结果受骗上当,与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”,其实不然。

养生其实并不是多么困难的一件事。

说它难,是因为要坚持,要贯彻到每日的行动中去。

饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度,如果做到了这些,每日的生活就变成了养生。

养生是一门学问,但是并非想象的那么艰深,关键还在于每天的一点一滴,在于你是否将养生变成了习惯。

为了让更多的人掌握养生的细节和方法,我们特别编纂了此本图书,希望可以将健康知识和养生方法传播开去,让更多的人受益。

书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导,还有丰富的养生方法可供读者选择。

我们的目的是将这本图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科,希望它可以在你的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时,为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读,我们特别采用了“大字号”这一特殊的版式,以期带来轻松的阅读感觉。

希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始,为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限,书中难免出现疏漏之处,还请各位读者多多谅解,也欢迎各位同行批评指正。

编者 2012年8月

<<生活中的宜忌全书>>

作者简介

李忠轩 吉林省中医药大学中医临床医学专业毕业，主治医师，擅长心血管预防及治疗。发表论文17篇，出版专著1部，合编专著3部。

<<生活中的宜忌全书>>

书籍目录

第一篇 常用食材的饮食宜忌 第一章 滋阴类食物 / 29一、芝麻 / 30 养生功效 / 30 适应证 / 30 饮食宜忌 / 30 选购、储存及食用 / 31二、苹果 / 32 养生功效 / 33 适应证 / 33 饮食宜忌 / 34 选购、储存及妙用 / 35三、番茄 / 36 养生功效 / 36 适应证 / 37 饮食宜忌 / 37 选购、储存及妙用 / 38四、鸡蛋 / 40 养生功效 / 41 适应证 / 41 饮食宜忌 / 41 选购、储存及妙用 / 43五、鸭肉 / 45 养生功效 / 46 适应证 / 46 饮食宜忌 / 46 选购、储存及食用 / 47六、猪肉 / 48 养生功效 / 49 适应证 / 50 饮食宜忌 / 50 选购、储存及妙用 / 51七、甲鱼 / 53 养生功效 / 53 适应证 / 54 饮食宜忌 / 54 选购、储存及食用 / 55八、牡蛎 / 57 养生功效 / 57 适应证 / 58 饮食宜忌 / 58 选购、储存及食用 / 59九、银耳 / 60 养生功效 / 60 适应证 / 61 饮食宜忌 / 61 选购、储存及食用 / 61 第二章 壮阳类食物 / 63一、核桃 / 64 养生功效 / 64 适应证 / 65 饮食宜忌 / 65 选购、储存及食用 / 66二、羊肉 / 67 养生功效 / 67 适应证 / 67 饮食宜忌 / 68 选购、储存及食用 / 69三、虾 / 71 养生功效 / 71 适应证 / 72 饮食宜忌 / 72 选购、储存及食用 / 73四、海参 / 74 养生功效 / 74 适应证 / 75 饮食宜忌 / 75 选购、储存及食用 / 76五、韭菜 / 77 养生功效 / 78 适应证 / 78 饮食宜忌 / 79 选购、储存及食用 / 80 第三章 补气类食物 / 81一、粳米 / 82 养生功效 / 82 适应证 / 83 饮食宜忌 / 83 选购、储存及食用 / 84二、糯米 / 85 养生功效 / 85 适应证 / 85 饮食宜忌 / 85 选购、储存及妙用 / 86三、扁豆 / 87 养生功效 / 87 适应证 / 88 饮食宜忌 / 88 选购、储存及妙用 / 88四、豇豆 / 89 养生功效 / 89 适应证 / 90 饮食宜忌 / 90 选购、储存及妙用 / 90五、枣 / 91 养生功效 / 91 适应证 / 92 饮食宜忌 / 92 选购、储存及食用 / 93六、香菇 / 94 养生功效 / 94 适应证 / 95 饮食宜忌 / 95 选购、储存及食用 / 96七、土豆 / 96 养生功效 / 97 饮食宜忌 / 97 选购、储存及妙用 / 98八、红薯 / 100 养生功效 / 100 适应证 / 101 饮食宜忌 / 101 选购、储存及妙用 / 101九、山药 / 102 养生功效 / 103 适应证 / 103 饮食宜忌 / 103 选购、储存及妙用 / 104十、栗子 / 105 养生功效 / 105 适应证 / 106 饮食宜忌 / 106 选购、储存及妙用 / 107十一、鸡肉 / 108 养生功效 / 108 适应证 / 108 饮食宜忌 / 109 选购、储存 / 110十二、兔肉 / 111 养生功效 / 111 适应证 / 112 饮食宜忌 / 112 选购、储存及食用 / 113十三、泥鳅 / 114 养生功效 / 114 适应证 / 114 饮食宜忌 / 115 储存 / 115十四、蜂蜜 / 116 养生功效 / 116 适应证 / 117 饮食宜忌 / 117 选购、储存 / 117 第四章 养血类食物 / 119一、菠菜 / 120 养生功效 / 120 适应证 / 121 饮食宜忌 / 121 选购、储存及妙用 / 122二、龙眼 / 123 养生功效 / 123 适应证 / 124 饮食宜忌 / 124 选购、储存及妙用 / 125三、荔枝 / 126 养生功效 / 126 适应证 / 126 饮食宜忌 / 127 选购、储存及妙用 / 128四、葡萄 / 129 养生功效 / 129 适应证 / 129 饮食宜忌 / 130 选购、储存及食用 / 130五、花生 / 131 养生功效 / 132 适应证 / 132 饮食宜忌 / 133 选购、储存及食用 / 133 第五章 消食类食物 / 135一、大麦 / 136 养生功效 / 136 适应证 / 136 饮食宜忌 / 137 选购、储存 / 137二、香菜 / 138 养生功效 / 138 适应证 / 138 饮食宜忌 / 139 选购、储存及食用 / 139三、大蒜 / 140 养生功效 / 140 适应证 / 141 饮食宜忌 / 142 选购、储存及妙用 / 143四、白萝卜 / 144 养生功效 / 144 适应证 / 145 饮食宜忌 / 145 选购、储存及妙用 / 146 第六章 理气类食物 / 147一、荞麦 / 148 养生功效 / 148 适应证 / 149 饮食宜忌 / 149 选购、储存及食用 / 150二、豌豆 / 151 养生功效 / 151 适应证 / 151 饮食宜忌 / 152 选购、储存及食用 / 152三、橘子 / 153 养生功效 / 153 适应证 / 154 饮食宜忌 / 154 选购、储存及妙用 / 155四、芥菜 / 158 养生功效 / 158 适应证 / 159 饮食宜忌 / 159 选购、储存及食用 / 160五、圆白菜 / 161 养生功效 / 161 适应证 / 162 饮食宜忌 / 162 第七章 清热类食物 / 163一、小米 / 164 养生功效 / 164 适应证 / 165 饮食宜忌 / 165 选购、储存及食用 / 166二、绿豆 / 167 养生功效 / 167 适应证 / 168 饮食宜忌 / 168 选购、储存及食用 / 169三、黄豆 / 170 养生功效 / 170 适应证 / 171 饮食宜忌 / 171 选购、储存及妙用 / 172四、小麦 / 173 养生功效 / 173 适应证 / 173 饮食宜忌 / 174 选购、储存及妙用 / 174五、香蕉 / 175 养生功效 / 175 适应证 / 176 饮食宜忌 / 176 选购、储存及妙用 / 177六、梨 / 178 养生功效 / 179 适应证 / 179 饮食宜忌 / 180 选购、储存及妙用 / 180七、草莓 / 181 养生功效 / 182 适应证 / 182 饮食宜忌 / 182 选购、储存及妙用 / 183八、杏 / 184 养生功效 / 184 适应证 / 184 饮食宜忌 / 185 选购、储存及食用 / 185九、西瓜 / 186 养生功效 / 187 适应证 / 187 饮食宜忌 / 187 选购、储存及妙用 / 188十、芹菜 / 190 养生功效 / 190 适应证 / 191 饮食宜忌 / 191 选购、储存及妙用 / 192十一、白菜 / 193 养生功效 / 193 适应证 / 194 饮食宜忌 / 194 选购、储存及食用 / 195十二、苦瓜 / 196 养

<<生活中的宜忌全书>>

生功效 / 196 适应证 / 197 饮食宜忌 / 197 选购、储存及妙用 / 197 十三、南瓜 / 198 养生功效 / 199 适应证 / 199 饮食宜忌 / 200 选购、储存及妙用 / 201 第二篇 日常饮食习惯中的宜忌 第一章 日常饮食搭配宜忌 / 203 一、科学搭配吃得更健康 / 204 豆腐搭配着吃更利健康 / 204 韭菜配鸡蛋，味道鲜美而且营养丰富 / 205 鸡蛋豆浆最好别一起吃 / 205 红薯千万别跟柿子同吃 / 206 吃完狗肉别喝茶 / 207 牛奶与茶不可同时饮用 / 208 萝卜就茶保健康 / 209 吃了猕猴桃别马上喝牛奶 / 209 羊肉最好配着凉菜吃 / 210 玉米配青豆，营养价更高 / 211 田螺与牛肉同吃易腹泻 / 212 栗子不要与牛肉一起吃 / 212 田螺蛤蜊同吃易消化不良 / 213 菠菜配胡萝卜防脑卒中 / 213 菠菜配猪肝，营养更全面 / 214 菠菜与奶酪同吃营养价值会下降 / 215 莲子配猪肚，补益又健身 / 215 竹笋配鸡肉，蛋白质更丰富 / 216 枸杞配兔肉，滋补效果强 / 217 青椒炒鳝鱼，味鲜又降糖 / 217 鱿鱼配黄瓜，营养更均衡 / 218 芹菜配番茄，降压效果好 / 219 鸭肉与白菜同食可降胆固醇 / 219 芋头配猪肉，营养更补益 / 220 花生炒芹菜，有益于心血管 / 221 蟹肉花生同吃会引起腹泻 / 222 鹅肉与梨同吃会加重肾脏负担 / 222 驴肉与金针菇同吃会引发心痛 / 223 鲫鱼冬瓜同吃会降低营养价值 / 224 猪肉与杏仁同吃会引起腹痛 / 225 山楂猪肝同吃营养会下降 / 226 蜂蜜洋葱同吃会产生有毒物质 / 227 螃蟹不要与哪些食物同吃 / 228 二、用饮食来防治疾病 / 229 预防胆结石请喝咖啡 / 229 小米粥能养胃 / 229 花生能降胆固醇 / 230 芝麻绿豆糕，能防脸上长包 / 231 豆豉能治血栓 / 232 常吃坚果能防心脏病 / 233 口干咳嗽就喝藕汁或梨汁 / 233 黑木耳能防心血管病 / 234 吃白菜能预防乳腺癌 / 235 吃胡萝卜防近视 / 236 豆制品能预防胃癌 / 236 黄鳝能治糖尿病 / 237 鸡蛋可防治动脉粥样硬化 / 237 生姜能防胆结石 / 238 喝酸奶可防阴道炎 / 239 黄豆排骨汤可补脑 / 239 多吃蘑菇防肝病 / 240 吃黑巧克力可预防心脏病 / 241 茄子能降胆固醇 / 241 第二章 一日三餐让你在吃中获得健康 / 243 一、早餐 / 244 早餐别吃“干食” / 244 早餐不妨搭配牛奶加蜂蜜 / 244 早餐在几点吃最健康 / 245 排毒早餐应该怎样吃 / 246 不吃早餐危害大 / 247 早晚吃蜂蜜可护心保肝 / 248 早餐吃冷食身体易衰弱 / 248 全麦面包最好早上吃 / 249 二、午餐 / 250 午餐为何要换样吃 / 250 午餐多吃素不易犯困 / 251 自备午餐时饭盒里装什么 / 252 午餐喝杯酸奶更利于 身体健康 / 253 夏季午餐适合吃什么 / 253 午餐不要吃得过饱 / 254 午餐减肥不当易致病 / 255 虚寒性胃痛者午餐怎么吃 / 256 午餐不妨吃面条 / 257 三、晚餐 / 258 晚餐怎样吃才健康 / 258 晚饭少吃能降血脂 / 259 晚餐补钙吸收率高 / 260 第三章 养成良好的饮食习惯 / 261 一、饮食习惯 / 262 饭后不宜马上喝茶 / 262 用餐顺序该改改了 / 262 吃面食一定要喝原汤 / 263 定期吃一顿无盐餐 / 264 长期吃素危害多 / 265 睡前别喝蜂王浆 / 266 长期饱食无益健康 / 267 多咀嚼，好处多 / 268 偏食酸性食物影响记忆力 / 268 热饮、热食不急吃 / 269 喝酒时尽量多吃饭 / 270 偏食植物油有损健康 / 271 别做餐桌上的“清洁员” / 272 常喝纯净水不好 / 273 多吃主食保护大肠 / 273 冷热混食折磨胃肠 / 274 快吃甜食，慢吃酸食 / 275 吃糖过量易骨折 / 276 吃苏打饼干 每周别超过50克 / 276 泡菜自家做着吃更健康 / 277 野菜应泡两小时后再食用 / 278 饭前喝菜汤防病益健康 / 279 做饺子馅别挤水 / 280 吃辣小心伤眼睛 / 281 榨完果汁连渣吃掉 / 282 蔬菜做凉菜最好先过开水 / 283 吃土豆必须先削皮 / 284 腐乳应蒸15分钟后再吃 / 284 第三篇 养生保健宜忌 第一章 四季养生宜忌 / 293 一、春季养生宜忌 / 294 飞虫入耳怎么办 / 294 二、生活习惯 / 285 用微波炉加热牛奶 方法可取吗 / 285 捣碎吃蒜别嫌麻烦 / 286 炖肉时不宜早放盐和酱油 / 287 不喝隔夜茶 / 288 不要使用不锈钢器皿 盛放调料 / 289 忌连续炒菜不刷锅 / 290 不宜用塑料桶长期存放 食用油 / 290 花粉过敏，有风别开窗 / 295 春季勤梳头，偏头疼不犯 / 295 怎样春捂不上火 / 296 春天家里少铺地毯 / 297 冬衣储藏需分类 / 298 春天逛街最多四小时 / 298 春季伸懒腰保护心脏 / 299 春季体检正当时 / 300 多喝白开水对付天气变化 / 301 春季储存药品防霉变 / 301 早春灭蟑时机好 / 302 选个好枕头，春天睡好觉 / 303 自制香袋提神防春困 / 304 春季杀菌别漏死角 / 305 春季除头屑啤酒帮大忙 / 305 春季进屋别急着更衣 / 306 早春，老人保暖要注意 / 307 早春防止腿先老 / 308 西洋参消除老人春季疲乏 / 309 春季养肝的药膳食疗 / 310 春季“酸碱”平衡调节 老人脾胃 / 311 老人春季宜多吃草莓 / 311 春季老人吃山药养胃 / 312 春季桃花滋润皮肤 / 313 春季大蒜刺激老人食欲 / 314 湿重体质者春季食疗法 / 315 中老年春季养生粥 / 316 春季的四种养生药膳 / 317 老人春季防“上火” 宜多食青萝卜 / 318 春季按摩面部有延年益寿的 功效 / 319 二、夏季养生宜忌 / 320 血热的人夏季如何“凉血” / 320 眼药夏天宜放冰箱中保存 / 320 女性夏季穿着不当 有害健康 / 321 夏天宜穿白色内衣 / 322 游泳少用卫生棉条 / 322 夏季用凉水冲脚易得病 / 323 夏打盹喝点糖盐水 / 324 热带水果别放冰箱里 / 325 夏天牛奶别冰冻 / 325 梅雨季节需防霉 / 326 劣质太阳镜不能戴

<<生活中的宜忌全书>>

/ 327 夏季必备风油精 / 327 夏天冰箱要勤清理 / 328 夏天洗澡警惕心绞痛 / 329 夏季定期更换枕芯 / 330 夏季穿拖鞋不当也“惹事” / 331 夏季凉席要常清洗 / 331 夏天坐火车防暑是关键 / 332 夏季莫与宠物“亲密接触” / 333 夏季驱蚊有妙方 / 334 夏日电扇莫直吹 / 334 夏季饮用瓶装水慎防病 / 335 凉鞋选不好伤身又惹事 / 336 夏季驾车注意光污染 / 337 皮肤晒伤抹点芦荟汁 / 338 盛夏时节慎拔牙 / 338 夏天少用爽身粉 / 339 夏季巧用花露水 / 340三、秋季养生宜忌 / 341 秋天洗手水别太热 / 341 汽车空调别“休息” / 341 秋后蜂蜜不要吃 / 342 鼻子干用热水熏熏 / 343 入秋后少用拔罐祛寒气 / 344 “秋冻”别乱来 / 344 皮肤瘙痒洗澡别太勤 / 345 天凉重点护肚脐 / 346 秋天静电危害多 / 347 秋天谨防“毒雾” / 348 秋令常做健鼻功 / 348 初秋保健适宜药浴 / 349 秋天被子要经常晾晒 / 350四、冬季养生宜忌 / 351 冬天保养头发防静电 / 351 过敏体质不宜穿羽绒服 / 351 脚后跟裂了穿宽松的鞋 / 352 冬季养花草室内不干燥 / 353 冬天手套应专人专用 / 354 孕妇禁用电热毯 / 355 冬天出门别忘戴围巾 / 356 得了痔疮少喝啤酒和可乐 / 356 冬天晚上别怕上厕所 / 357 冬天洗浴当心“晕澡” / 358 冬天别穿太紧的鞋 / 359 “鞠躬”10次暖和全身 / 359 冬天穿厚料长裙 / 360 冬天,被子大点更健康 / 360 冬季干活戴上橡胶手套 / 361 天冷出门戴口罩 / 362 米醋可对付冬季落枕 / 363 冬季不能久卧久坐 / 363 冬季穿纯棉袜要“对症” / 364 冬季脸部防雪花伤害 / 365 冬季,老人患流感 小心用药 / 365 冬天也别吃剩食物 / 366 冬季坐长途车需要常开窗 / 366 冬天洗澡不宜搓 / 367 冬天洗菜更要细心 / 368 第二章 四季运动宜忌 / 369一、春季运动宜忌 / 370 春天放风筝放松眼睛 / 370 出游拒绝蜜蜂“骚扰” / 370 春游为何眼睛痒 / 371 春雨中散步好处多 / 372 春季锻炼忌大汗淋漓 / 373 春天运动需防扭伤 / 374 天凉锻炼,喝水易被忽视 / 374 春天运动搭配首选 碳水化合物 / 375 春季练出修长美腿 / 376 春天游泳前需补充热量 / 376 春季马拉松运动的 注意事项 / 377 带醋春游益处多 / 378 春天谨防身体“缩筋” / 378 春季爬山掌握呼吸频率 / 379 春季郊游,不要乱碰溪水 / 380 踏青太累当心脚趾“抗议” / 381 毒蛇出洞别大意 / 382 春来花毒要提防 / 382 春季钓鱼有益养生 / 383六、夏季运动宜忌 / 384 夏日爬山可“突击排盐” / 384 郊游别乱吃野味 / 385 夏季垂钓注意防蚯蚓病 / 386 春夏出游须防“莱姆病” / 386 夏季健身别钻空调房 / 387 夏季试试“轻运动” / 388 夏季试试水中慢跑 / 388 海边慎做“沙滩浴” / 389 泳衣不要选深色 / 390 游泳时要补水 / 391 挑泳镜,垫圈吸力要适中 / 391 夏季不要过度健身 / 392 夏季运动避免受伤 / 393 夏天傍晚锻炼最合适 / 394 去公共泳池当心“泳病” / 394七、秋季运动宜忌 / 395 秋季锻炼,别喝矿泉水 / 395 秋季出游带块巧克力 / 396 秋游野炊的注意事项 / 397 老年人秋游防止过度疲劳 / 398 路边的秋花不要采 / 398 “秋登”姿势很重要 / 399 立秋后冬泳者该下水了 / 400 耐寒锻炼始于初秋 / 400 早秋锻炼防止咽喉肿痛 / 401 练瑜伽可避“秋老虎” / 402八、冬季运动宜忌 / 403 冬季健身随身带包奶 / 403 冬泳,细节很重要 / 404 初冬锻炼防鼻出血 / 405 中老年滑冰要把安全 放在首位 / 405 冬季健身减肥效果好 / 406 冬季室内瑜伽可抗寒 / 407 “冬练三九”有学问 / 407 滑雪热量消耗大 / 408 冬季长跑的防护要领 / 409 冬季健身防肌肉拉伤 / 410 冬季发汗可健身 / 410 滑雪摔跤也有技巧 / 411 第三章 四季两性生活宜忌 / 413一、春季两性生活宜忌 / 414 春季吃出激情的4种食物 / 414 春季气候对房事的影响 / 415 春季性保健有讲究 / 415 初春不宜怀孕 / 416 别让春天影响了睾丸健康 / 417 春季,三种锻炼 增强性耐受力 / 417 春季喝茶也助“性” / 418 春季,警惕血压升高 / 419 春季须防前列腺疾病 / 419 春季慎防阴茎包皮龟头炎 / 421二、夏季两性生活宜忌 / 422 性爱时开空调易感冒 / 422 夏天性爱小心抽筋 / 422 夏季补阳喝点药茶 / 423 夏季女性冲洗外阴 别用香皂 / 424 夏日性生活后别喝冷饮 / 424 游泳提升女性性能力 / 425 夏季,性病也升温 / 426 夏日经期更要防寒 / 426 夏季患尿道炎内裤是祸首 / 427 夏季保养好阴囊 / 428三、秋季两性生活宜忌 / 429 秋天要适当节制性欲 / 429 秋季食疗治阳痿 / 430 妇科疾病秋季猖狂 / 430 “秋老虎”天气四项运动 帮你健康助“性” / 431 秋季“男人病”进入高发期 / 432 秋季,冷热水洗澡增强 性功能 / 433 秋季,哪些海鲜能助性 / 433 秋天做爱要注意补水 / 434 女性“下身疾病” 秋季治疗正当时 / 435 更年期妇女增进性欲 / 436四、冬季两性生活宜忌 / 437 冬季房事进补好时机 / 437 冬季适度性生活可减肥 / 437 冬季性生活最好适度放缓 / 438 冬季男人每天应喝2升水 / 439 冬季,性爱流汗的男人 是体虚吗 / 439 “性”高采烈地过新年 / 440 冬季性生活注意 预防感冒 / 441 避免酒后行房 / 442 身体暖了开始“做事” / 443 冬季,性事过多小心痔疮 / 443 第四章 四季心理调节宜忌 / 445一、春季心理调节宜忌 / 446 春天为何情绪不稳 / 446 春季当心隐匿性精神病 / 446 柳絮容易引发抑郁症 / 447 心情不好去春游 / 448 郁闷、易怒者在春季 需要调节, / 448 三月跳槽高峰期 / 449 “暖冬

<<生活中的宜忌全书>>

”导致精神疾病 高发期提前到来 / 450 春季女性更易抑郁 / 450二、夏季心理调节宜忌 / 451 当心“夏季情感障碍” / 451 夏天早醒当心抑郁到来 / 452 夏季减压试试放松疗法 / 453 暑假给孩子补补心理课 / 454 五一旅游注意心理安全 / 455 夏季当心“公路狂躁症” / 455 夏季,不良情绪可致口臭 / 456 梅雨季节使人更加抑郁 / 457 夏日上火容易引发癌症 / 457 夏季无名火可能来自抑郁 / 458三、秋季心理调节宜忌 / 459 入秋防“情绪感冒” / 459 预防“悲秋”多喝茶 / 460 秋季心理放松法 / 461 入秋当心情绪疲软 / 461 “十一”长假摆脱压力 / 462 秋季“五更泻”与抑郁有关 / 463 女性秋季晨练缓解抑郁 / 463 小心“开学综合征” / 464 中秋节,找点事情做 / 465四、冬季生理调节宜忌 / 466 冬季抑郁症袭击 心理创伤人群 / 466 小雪怎样吃出“好心情” / 467 谨防春节心理失调症 / 467 春节:别为送礼愁出病 / 468 高考生心理调整的关键期 / 469 春节恐慌困扰单身族 / 470 冬季,焦虑引发胃病 / 470

第四篇 疾病用药宜忌 第一章 家庭药箱的管理细节 / 473一、药物选购细节 / 474 买药不可一味求时髦 / 474 只选对的,不选贵的 / 475 买药不要跟着广告走 / 476 自我用药不宜求洋 / 477 对症选药 / 477 购买药品后请索取发票 / 478 用药需遵医嘱,药品说明书只能作参考 / 479 根据病情储备药物 / 480 买药时该注意些什么 / 481 游医、药贩的药不能买 / 482 学会识别假药和劣药 / 482 买到假劣药品该怎么办 / 483 慎重邮购药品 / 484 不要被医药促销的花言巧语所迷惑 / 485 不要购买已经淘汰的药品 / 485 选择药物不能望文生义 / 486 购药时应注意药物含量 / 487 如何识别保健食品和药品 / 488 服药分清“复方”与“复合” / 490 如何选用外用药 / 491二、家庭药箱的使用与管理 / 492 使用非处方药一定要仔细阅读说明书 / 492 选用非处方药物之前一定要了解自己的身体状况 / 493 服药前多问问注意事项 / 493 有的药物可影响毛发生长 / 495 慢性病人用药应坚持 / 495 用药也有个体差异 / 496 家庭存药别用纸盒 / 498 定期清理家中药箱 / 499 用药途径不可随意选择 / 499 过敏体质用药应注意的细节 / 500 一药多名,用时要审清 / 502 用进口药要注意什么 / 503 当心药名一字之差 / 504 六种情况不宜购药自用 / 505 正确掌握给药间隔 / 506 同一药品的不同剂型不可同时用 / 506 药品的禁用、忌用与慎用 / 507 服用非处方药也要注意有期限 / 508三、家庭药箱使用禁忌 / 509 用药也“男女有别” / 509 西医也讲究忌口 / 510 存药宜用“元配” / 511 变了色的药片不能吃 / 512 没过期的药品也要小心服用 / 513 正确理解服药时间的“饭前”和“饭后” / 514 不要轻易服用他人赠送、转送的药物 / 515 第二章 规范用药细节 / 517一、家庭用药有讲究 / 518 用药必须按疗程 / 518 调料也会影响药效 / 519 用药也要讲究姿势 / 520 看生物钟服药很重要 / 521 服用口服药物应注意的细节 / 522 哪些药物嚼碎服才能获得最大疗效 / 523 慎用补血药 / 524 把握用药缓急,保证药物疗效 / 525 如何处理剩余的药品 / 526 哪些药物会引起高血压 / 526 服用降压药有三忌 / 527 血压降至正常也应坚持治疗 / 528 感觉病好也不要立即停药 / 529 久服心痛定不宜突然停药 / 530 怎样合理使用止痛药 / 531 莫让游医点黑痣 / 532 用药别忘了自己做笔记 / 533 服药警惕营养失衡 / 534 外出旅行常备哪些药品 / 534 眼药水滴得过频伤眼睛 / 536 警惕药物对胃的伤害 / 537 轻度失眠尽量不吃安眠药 / 538 胃有九怕,用药须小心 / 539 手足裂口涂药不要“见好就收” / 540 使用外用药也要注意安全 / 541 痰多患者服药有禁忌 / 542 输液时要注意观察药物反应 / 543 药物皮试不能少 / 543 漏服药物不要随意补服 / 544二、家庭用药使用禁忌 / 545 药物应以白开水送服 / 545 睡前勿用止咳药 / 547 服用糖浆后能否立即喝水 / 547 不宜用牛奶送服药物 / 548 不宜用果汁饮料送服药物 / 549 用药期间切忌饮酒 / 550 服药期间,禁止吸烟 / 551

<<生活中的宜忌全书>>

章节摘录

秋季“男人病”进入高发期 秋天是泌尿系统疾病的高发季节，而前列腺炎又是泌尿科最为常见的疾病，具有病原体种类多、发病率高、发病年限长等特点。

前列腺炎发病原因主要是患者不注意个人卫生，不良的生活方式引起的尿路逆行感染。

不少男性罹患此病后，表现为尿频、尿急、尿痛、排尿不畅，或大小便出现白色分泌物，并有腰酸、会阴部酸胀不适，以致出现血尿等一系列症状。

由于难以彻底治愈，使得不少人痛苦不堪。

秋季男性要注意下肢的保暖，局部保持温暖的环境可使前列腺和精道的腔内压力降低，平滑肌纤维松弛，减少出口阻力，使前列腺引流通畅。

保暖还可以减少肌肉组织收缩，使前列腺的充血、水肿状态得到恢复。

微量元素锌可以增加前列腺的抗感染作用，海产品、瘦肉、粗粮、豆类植物、白瓜子、花生仁、南瓜子、芝麻等含有大量的锌，应多摄入。

此外，天气变冷，很多人不爱出门，喜欢在家里打麻将、看电视，但久坐会加重前列腺负担。

因此，要加强户外锻炼，避免需久坐的娱乐活动。

另外，洗热水澡也可以缓解肌肉与前列腺的紧张。

静秋季，冷热水洗澡增强性功能 秋季阳气收敛，而冷热水交替淋浴可以增强男性的性功能，尤其适合中年男士。

冷热水交替淋浴可以增强血管壁的弹性，加快阴茎海绵体的充血速度。

性交中，阴茎的勃起坚硬程度与其充血的能力相关。

适当通过冷热水交替刺激进行锻炼，可以达到锻炼阴茎血管弹性、促进血液循环、助其充血和持久勃起的目的。

具体方法是，先用热水或温水浸泡身体或淋浴，待充分温热后，将阴部施以冷水冲淋，待3分钟左右，阴茎、阴囊收缩后再次温水冲淋或浸浴，如此反复3~5次即可结束。

一般程序为先热后冷。

身体较弱者最好热、冷交替后再以一次温水浴结束。

如在淋浴时配合刺激肚脐、关元、会阴等穴位，效果更佳。

秋季，哪些海鲜能助性 秋季是蟹、蚝、虾多肥美之时，许多中年男性感觉体力不支、精力不济，常借助补药养生。

其实，不少海鲜就有很好的滋补功效。

海参有壮阳、益气、通肠润燥、止血消炎等功效，经常食用，对肾虚引起的遗尿、性功能减退等颇有好处。

海参的食疗方法有海参粥、海参鸡汤等。

海藻类食品的含碘量为食品之冠。

碘缺乏不仅会造成神经系统、听觉器官、甲状腺发育的缺陷或畸形，还可导致性功能衰退、性欲降低。

因此，中年人应经常食用一些海藻类食物，如海带、裙带菜、紫菜等。

虾有补肾、壮阳的功效，尤其以淡水活虾的壮阳、益精作用最强。

带鱼有壮阳益精、补益五脏之功效，对气血不足、食少乏力、皮肤干燥、阳痿等均有调治作用。

海鲜中的鱼、虾、藻类等都含有比较丰富的蛋白质和钙等，如果把它们与含有鞣酸的水果如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合成不宜消化的物质。

这些物质刺激肠胃，便会引起人体不适，重者胃肠出血，轻者出现呕吐、头晕、恶心和腹痛、腹泻等症状。

所以，吃了海鲜之后，不宜马上吃水果。

秋天做爱要注意补水 秋天，天干物燥，上火的人多了起来，还有人出现了口唇、手指脱皮现象，这都是体内水分流失的表现。

<<生活中的宜忌全书>>

水的主要作用是溶解和运输。

做爱前补充1~2杯水，身体就有充足的水，帮助制造和运输性激素和前列腺素；增加血液，疏通血管；产生分泌物，提供润滑剂，有利于刺激阴茎充分充血勃起，阴道大量分泌润滑剂。

体内津液严重不足时，还可内服中药汤剂或膏剂滋阴生津，以补津血之不足。

可将生地、西洋参、枫斗、天麦冬、杞子、白蜜、阿胶等熬制收膏，每日服2次，每次20毫升。

在众多食疗药膳中，汤以其独特的烹饪和食用方式，使之具备了最佳的滋补津液的功效。

P432-435

<<生活中的宜忌全书>>

编辑推荐

李忠轩主编的《生活中的宜忌全书（大字版）》希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。

书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。

我们的目的是将这本图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科，希望它可以在你的家庭书架上占据一席之地。

<<生活中的宜忌全书>>

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>