

图书在版编目（CIP）数据

细节决定健康 / 宋爱莉等编著 . — 青岛 : 青岛出版社 , 2019.8  
ISBN 978-7-5552-8142-9

I . ①细… II . ①宋… III . ①保健—基本知识 IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 064671 号

书 名 细节决定健康  
（畅销 15 年新版精华本）  
主 审 宋爱莉  
主 编 付曙光  
副 主 编 孙习东 康夫仁  
编 委 安 宁 明 亮 林 孜 孟明非 刘秉栋 赵 灿 刘 薇  
孟一标 郑化磊 孟达思 张新芳 张明弘 陈进雪 明莎德  
徐 斌 张凌云 李 娟 费碧灿 张葵茜  
出版发行 青岛出版社（青岛市海尔路 182 号，266061）  
本社网址 [http: //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)  
邮购电话 13335059110 0532-68068026（兼传真） 85814750（兼传真）  
责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com  
封面设计 光合时代  
照 排 青岛双星华信印刷有限公司  
印 刷  
出版日期 2019 年 8 月第 1 版 2019 年 8 月第 1 次印刷  
开 本 20 开（889mm × 1194mm）  
印 张 17.4  
字 数 400 千  
书 号 ISBN 978-7-5552-8142-9  
定 价 58.00 元（精装本）  
编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

# 目 录

## 第一章

### 祝您健康快乐每一天

养生从清晨一点一滴做起	3
“吐故纳新”话呼吸	3
睡到自然醒	4
熬夜人的饮食八全大补	5
“伸懒腰”也是一种锻炼	7
“单腿食物”更健康	7
家庭营养方案	8
饮食小习惯带来大健康	9
家居健康秘籍	9
长寿绝招	10
天然除蟑法	12
小窍门解决粗大毛孔	13
最新抗癌食谱	13
化解压力妙招	15
写在脸上的健康密码	16
10 分钟洗头术	19
三个动作强壮双膝	19
您的长寿征兆	20
停止伤害秀发的行动	21

去脂减肥食物大揭秘	23
做饭有技巧，帮您做大厨	24
炒菜如何把握油温	26
枸杞——补血养颜的佳品	26
吃粗粮也要讲年龄段	28
按摩足三里穴可延缓衰老	28
熬夜应该吃什么水果	29
熬粥 6 招	29
致癌、防癌食物大集合	30
可吃掉体内废物的食物	31
8 种食物可“刮油”	32
办公室简易瘦身操	33



## 第二章 登上健康快车

吃蔬菜要挑颜色·····	37
不宜进冰箱的食物·····	38
护肺排毒食疗方，雾霾天也用得上·····	38
9类食物抗流感·····	38
伏案久了做做下蹲练习·····	39
买童鞋，妈妈们当心陷入四点误区·····	40
您的身体需要哪种水果·····	41
您会吃鸡蛋吗·····	42
您适合吃榴莲吗·····	43
您刷牙的方法正确吗·····	44
人人需要一个好枕头·····	44
“三高”常喝胡萝卜奶·····	45
N个实用小常识——当个生活智慧王·····	46
适合您的健康菜单·····	48
火锅怎么吃不上火·····	50
上火了，吃什么药呢·····	51
什么蔬菜适合“拌”着吃·····	52
为了您的健康，请勿做下列事项·····	52
食物五味功效异同·····	54
五味与五脏·····	54
五种“香”菜果助您消疲倦·····	55
吃维生素C时别喝牛奶·····	55
下班回家多多喝柠檬水·····	56
一起关注家中老人的营养保健·····	57
中药如何服用提高疗效·····	58
中风征兆辨别 STR·····	60

中药外治高血压·····	61
教您怎样选购皮蛋·····	61

## 第三章 无病无痛一身轻

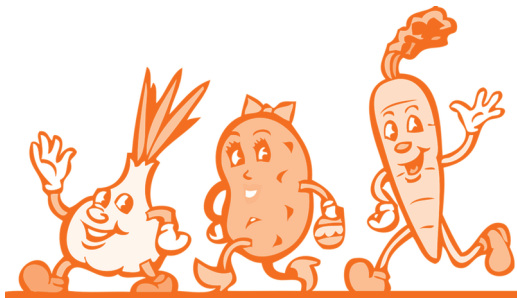
保湿很重要——男人女人都是水做的·····	65
别把“毒品”带回家·····	66
床上晨操可提高免疫功能·····	67
果蔬皮里的营养·····	67
初春养生以养肝护肝为先·····	68
春季防病的民间验方·····	69
春季话药酒·····	69
春季少酸多甘，养护脾胃之气·····	70
春天到，少逗小动物·····	71
春天养生遵循“六不”·····	72
给妈妈们提个醒：儿童用药禁忌多多·····	73
儿童头部外伤在家处理原则·····	74
放风筝时小心颈性眩晕·····	75
该如何应对春困·····	75
刮痧不是人人都可以·····	77
警惕癌变的蛛丝马迹·····	78
家用电器的摆放与健康·····	78
海产品利血脂·····	80
教您怎样识别新茶春茶·····	80
净化室内空气，耐阴植物效果好·····	81
六种最常见蔬菜的饮食禁忌·····	82
暖春时节多吃豆·····	82
偏食养生经·····	83

喷嚏还是打出来好·····	83
使皮肤细腻的食物·····	84
使用保鲜膜有讲究·····	85
使用抽油烟机要早开晚关·····	85
使用电脑防辐射三招·····	86
养肝肾——点步行走·····	87
养护眼睛补点硒·····	88
养生多睡子午觉·····	88

## 第四章 求医不如求己

办公室健身操·····	93
吃不得——10大蔬菜禁忌·····	93
吃出悠悠体香·····	94
吃对蔬果解便秘·····	95
吃饭多咀嚼可以增强记忆力·····	95
春来韭菜最可口·····	96
吃奇异果可改善睡眠质量·····	97
吃水果分清“寒”“热”·····	98
痛风患者饮食宜忌·····	99
反式脂肪——健康新危害·····	100
各种果汁的健康功效·····	101
喝豆浆别犯这些错·····	102
防春困午餐来杯酸梅汤·····	102
农历三月三，荠菜当灵丹·····	103
千万不要吃“错”药·····	104
剩菜加热有讲究·····	105
对人体有害的动物器官不能吃·····	105

错误的菜肴搭配有哪些·····	107
12种简易养生技法·····	108
10分钟降压保健操·····	108
十谷健康粥·····	110
要适量吃炖烂的肥肉·····	110
错误的服药方法·····	111
10种天然清洁剂还您绿色之家·····	112
10种药品食物不宜同时服用·····	114
4大原则让您轻松点菜·····	114
土豆“高能低脂”·····	116
巧蒸鸡蛋羹·····	116
健康烧烤小窍门·····	117
外出用手表确定方向·····	117



## 第五章 早知道 早健康

宝宝意外烫伤怎么办·····	121
常吃西红柿，可治10种病·····	123
常搓手脚防肾虚·····	123



## 第六章 不生病的智慧

常见病的点穴急救法·····	123
喝菊花茶别随便加冰糖·····	124
这样可以睡得香·····	125
大家要注意的 5 个卫生细节·····	125
大枣和百药·····	126
女性安全——美国警方的提醒·····	127
当孩子遇到 4 个紧急情况·····	128
多眨眼防干眼病·····	129
家庭除尘有窍门·····	129
家庭日常护发的几个秘方·····	130
家庭“急症”处理方案·····	130
喝酸奶的五大好处·····	132
廉价有效的植物燕窝——白木耳·····	132
“好朋友”来时不宜做的事情·····	133
胡萝卜整吃好·····	134
女性穿人字拖小心穿成“内八字”·····	134
巧运动，赶走职业病·····	135
巧治打嗝·····	135
如何防治儿童眼睛意外伤害·····	136
如何洗澡——盆浴还是淋浴·····	137
失眠食疗方·····	137
天然食物的美容食疗法·····	138
崴脚后怎么处理才正确·····	139
小病自疗妙招·····	141
小虫进耳的急救·····	141
小窍门：卡了鱼刺怎么办·····	142
小小盐巴健健康康·····	142
循环障碍知多少·····	144

家有考生要科学饮食·····	147
“大考”在即，小心呼吸性碱中毒·····	148
阿胶夏季好养心·····	149
成人磨牙应重视·····	150
怎样自制厨房化妆品·····	150
感冒时别戴隐形眼镜·····	151
护理身体与吃水果·····	151
护眼吃点维生素·····	152
抗癌饮食 3 原则·····	153
7 大植物驱蚊虫高手·····	154
如何选择管用的太阳镜·····	154
三种西瓜菜式帮助您解暑开胃·····	155
12 种对症药茶，让您安然度夏·····	156
土法防蚊方便又实用·····	157
蚊虫叮咬教您几招止痒·····	158
过一个健康的端午节·····	158
夏季常吃六种瓜·····	160
夏季多用生姜对付空调病·····	161
提醒家中的老人预防“热中风”·····	162
献给老爸的菜品·····	163
夏季女性养生要常吃丝瓜·····	164
夏季养生食谱·····	165
夏季怎样存放食物·····	166
心脏病急救 ABCDE·····	166
怎样吃主食血糖不升高·····	167
怎样读懂气象指数·····	168

怎样分辨新米和陈米·····	170
怎样理解药品说明书中的“一日三次”·····	170
怎样挑选好鸡蛋·····	171
怎样增进家中老人的食欲·····	171

## 第七章 做最健康的自己

爱出汗多吃香蕉·····	175
擦胸增腺素，健康又长寿·····	175
毛豆营养多·····	176
吃海鲜的正确方法·····	176
吃西瓜的六个禁忌·····	177
大暑老鸭胜补药·····	178
当心吹出骨质增生·····	179
全方位美白，轻松白回来·····	179
四杯“电脑保健茶”·····	180
喝绿豆汤加点金银花·····	180
几十秒之内就能使车内温度由 55℃降至 25℃·····	181
教您按血型挑食物怎么吃都不胖·····	182
藿香正气水的妙用·····	183
夏天养盆吐氧植物·····	184
教您四招终结腹部赘肉·····	184
拒绝小肚子的妙计·····	185
苦瓜——夏季的佳蔬良药·····	186
苦瓜食谱·····	187
日常保健最该记住的 7 个穴位·····	188
护心脑的三种零食·····	190
日常烹饪中的学问·····	190

盛夏防中暑自制饮料·····	191
什么样的遮阳伞最防晒·····	192
时尚养生茶饮·····	193
夏日治痱子有妙法·····	195
夏日自制药茶防中暑·····	196
健步走——绿色健身新概念·····	196
早餐要营养搭配·····	197
早上 4 个好习惯·····	198
择色饮食与养生·····	198
自制清热消暑汤·····	199



## 第八章 与健康零距离

果醋虽好，并非人人皆宜·····	203
活用茶叶渣·····	203
焦虑不安喝点甘麦大枣汤·····	204
狙击黑眼圈·····	205
橘子皮——厨房的香薰美容师·····	206
烤苹果——通便美白两相宜·····	207
框架眼镜选购的误区·····	207
每天揉耳几分钟，防病健身效果好·····	209

每天三片姜，不劳医生开处方·····	209
柠檬美容·····	211
泡茶为何要用紫砂壶·····	212
泡发干货水温有讲究·····	212
泡脚——老祖宗的智慧结晶·····	213
如何处理游泳时的抽筋现象·····	214
清晨第一杯水您喝对了吗·····	215
清血减脂生活 6 大基本守则·····	216
杀灭键盘病菌 5 妙招·····	217
烫伤紧急处理口诀·····	218
物理防晒霜只能抹，化学防晒霜必须拍·····	218
洗脸也是一门学问·····	219
洗澡时顺便治小病·····	220
脊椎保健操·····	221
消除耳鸣简易方法·····	222
牙膏的妙用·····	222
永不变胖的秘法·····	223
“矢气”不畅憋坏五脏·····	224
科学洗漱利养生·····	225
正确洗手防流感·····	225
治疗感冒小验方·····	226
煮好豆腐蘸料吃·····	226
最佳食材是红薯·····	227

消除关节疼痛、怕冷可常按阳池穴·····	232
看清恶性淋巴瘤的真面目·····	232
看体质选水果·····	234
看中医需要注意什么·····	234
家中老人如何应用营养性化妆品·····	235
遇到老人跌倒不要急扶·····	235
锻炼后喝水要“小口”·····	236
健身要得法·····	236
生病总是难免的，床边锻炼不可少·····	237
长期处于低胆固醇状态也不好·····	237
用烤的橘子治病·····	238
生大蒜不能治腹泻·····	239
用食物“通”血管·····	239
生命在于脑运动·····	240
睡不好吃这些常见安神菜·····	240
睡前应坚持做好 6 件事·····	241
玩具清洁法：细菌走开，健康满分·····	242
维生素与运动·····	243
金秋季节远离疾病“十二防”·····	244
穴位疗法巧治前列腺肥大·····	247
眼睛也要做 SPA：轻松改善干眼症·····	247
哪种洗碗布使用更安全·····	248
用健康密码自测健康指数·····	249
男人剃须的 10 件大事儿·····	250
眨眼睛缓解视力疲劳·····	251
紫菜汤功效各异·····	251
油盐酱醋如何用更健康·····	252
食物处理窍门多·····	253

## 第九章

### 自己是最好的医生

肠胃不好不妨按揉巨阙穴·····	231
红辣椒抗感冒、降血脂、治头痛·····	231

## 第十章 健康在您心中

草莓——“水果皇后” .....	257
茶疗“N次方” .....	257
南瓜是低脂食品，可充饥助消化 .....	258
葱姜蒜怎么用 .....	259
腹部按揉，养生一诀 .....	260
膏药贴法有讲究 .....	261
脊椎保护手册 .....	262
豆腐 4 种科学搭配 .....	263
咳嗽病因需细辨 .....	264
“热泪盈眶”藏眼疾 .....	265
膝盖不要常揉 .....	266
腿脚保健 8 法 .....	266
足病探因 .....	267
血脂高，不妨常吃点烤麸 .....	268
立秋后早晨喝碗粥 .....	268
天气变凉谨防面瘫 .....	269
凉席收起前要用醋擦洗 .....	269
芦荟长黑斑，室内有污染 .....	270
胖大海不能当茶饮 .....	270
苹果不宜长时间泡洗 .....	271
茄子是佳肴也是良药 .....	271
芹菜营养在根叶 .....	272
秋季护肺食物可多吃 .....	273
秋燥上“火”对症吃 .....	274
肉与食物搭配妙法 .....	274
入秋莲藕美味又营养 .....	277

巧吃三种果 .....	278
虾皮——钙的宝库 .....	278
腰椎病的“轻运动”处方 .....	279
药补人参不如食用大蒜 .....	280
“下肢发冷”莫大意 .....	280



## 第十一章 健康之钥

巧为孩子养护眼睛 .....	285
拒绝感冒的面部穴位按摩 .....	285
醋泡黑豆助视力、强腰膝 .....	287
醋葡萄干能病延年 .....	287
蛋类营养比较 .....	288
巧学挂糊 .....	289
蜂蜜食疗的 12 种方法 .....	289
乳房保健：6 种方法预防乳腺增生 .....	290
头部按摩防治神经衰弱 .....	291
降低胆固醇，9 类食物最有效 .....	292
降低热量的饮食窍门 .....	293

降糖要选对玉米·····	294
近视眼与饮食偏好关系密切·····	295
饮食应选择的最佳温度·····	295
赖床 3 分钟可保健康·····	296
跑步能帮前列腺“按摩”·····	296
让您轻松美白的方法·····	297
纤腰瘦腹自己来·····	297
身体排毒四大方略·····	298
适当吃点红糖·····	300
适量献血可防心脑血管疾病吗·····	300
献血前后饮食讲究多·····	301
酸味水果与甜味水果不可一起吃·····	302
选用人参、西洋参进补应对证·····	303
电视灰尘要常擦·····	305
阴沉天气能强化记忆力·····	306
越吃越聪明的补脑糖·····	306
运动后放松 5 分钟再洗温水澡·····	307
运动疗法能缓解腰痛·····	307

## 第十二章 与健康有约

鼻出血的简单处理方法·····	311
运动不当可引发妇科病·····	311
除臭去污妙招（一）·····	312

除臭去污妙招（二）·····	313
冬吃萝卜赛人参·····	314
冬吃羊肉讲究多·····	315
冬季，请给室内空气消毒·····	316
冬天该如何保护皮肤·····	317
高速行驶中发生爆胎怎么办·····	318
高血压患者少做深呼吸·····	318
黑白木耳配着吃·····	319
黑色水果营养价值高·····	320
颈椎不适换个“6”字枕头·····	321
雷雨天在户外最好关手机·····	321
麦片不要高温久煮·····	322
棉被暖被法·····	322
秋冬柑橘药用多·····	323
秋冬季节防便秘·····	324
秋冬怎样驱寒保暖·····	325
食疗法降血压·····	326
食物中毒急救要点有哪些·····	327
食用药粥预防花眼·····	327
天冷常喝养胃汤·····	328
天冷多吃打卤面·····	328
香蕉是您应多吃的好水果·····	329
早餐营养加点料·····	330
鱼吃哪部分营养高·····	330
家中宝宝冬春季防感冒·····	331