

# 目 錄

---

自序：怎樣做一個健康生活家	謝瀛華	3
編序：音樂能讓你更健康		6
<b>◎快樂篇</b>		13
第1章 拒絕憂鬱，睡個好覺		15
第2章 音樂的神奇療效		20
第3章 減輕壓力，常保健康		24
第4章 生活均衡，百病不侵		28
<b>◎聰明篇</b>		33
第5章 大腦保健有秘招		35
第6章 增強記憶力，鍛練金頭腦		39
第7章 控制情緒，有益健康		43
第8章 吃出聰明，吃出健康		47
<b>◎預防篇</b>		51
第9章 健康檢查，檢查什麼？		53

第10章	早期發現，早期治療	57
第11章	要健康全靠好習慣	60
第12章	控制體重，邁向健康	65
<b>◎營養篇</b>	_____	69
第13章	怎樣吃最健康	71
第14章	高危險羣的健康飲食	76
第15章	維他命不是萬用靈丹	82
第16章	膽固醇的理想指數	87
<b>◎性愛篇</b>	_____	91
第17章	健康的發洩管道	93
第18章	向性病說「NO」！	97
第19章	長壽性生活	101
第20章	解除性壓力！	105
<b>◎自療篇</b>	_____	109
第21章	感冒自療法	111
第22章	腸胃疾病保健之道	115
第23章	慢性肺病，戒菸第一	119
第24章	經痛、白帶不再是夢魘	124
第25章	小心骨刺找上你！	128
第26章	結膜炎、中耳炎一「觸」即發	132
第27章	治療狐臭不必挨刀	137

第28章	遠離高血壓、糖尿病威脅	142
第29章	心血管疾病是頭號殺手	147
第30章	防癌抗癌，信心最重要	151
<b>◎家庭篇</b>	<hr/>	155
第31章	看電視看出毛病	157
第32章	空調症候羣，上班族怕怕！	162
第33章	裝潢症候羣步步危機	165
第34章	主婦症候羣知多少	169
第35章	家庭用藥基本知識	174
第36章	一生的家庭計畫	178
<b>◎生活篇</b>	<hr/>	185
第37章	旅遊症候羣大殺風景	187
第38章	喝茶也會危害健康	191
第39章	飲酒過量，健康亮紅燈	195
第40章	拒絕二手菸毒害	199
第41章	五花八門的逛街症候羣	203
第42章	打麻將打出毛病！	208
第43章	養寵物小心後遺症	212
第44章	時髦的電腦症候羣	216
第45章	運動養生有妙法	220