

<<健康生活一本通>>

图书基本信息

书名：<<健康生活一本通>>

13位ISBN编号：9787504729156

10位ISBN编号：7504729159

出版时间：2008-11

出版时间：中国物资出版社

作者：罗涵生

页数：268

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>

## <<健康生活一本通>>

### 前言

健康问题向来是困扰人类最大的问题之一。

一位德国哲学家说过：“在一切幸福中，人的健康胜过其他任何幸福。

可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的富豪幸福得多。

”的确，任何一个人都不想得病，然而不幸的是，疾病却常常困扰人们，没有听说过有谁是从来不生病的。

不过，生病也并非不可避免，现代医学告诉我们，只要采取科学的方法，就有可能让疾病远离我们，让我们拥有一个健康的体魄。

那么究竟什么样的身体才算是健康的呢？

对此，世界卫生组织（WHO）在1946年做出了这样的解释：“不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内。

亦即是一个完整的状态。

”后来，为了进一步完善健康的概念，世界卫生组织又指出：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。

”“健康”说起来并不复杂，其实就是保持健全的状态，然而要想拥有这种“健全的状态”却并非易事，必须懂得养生之道，在生活中时时刻刻保持警惕。

我国医学名著《黄帝内经》早在2000多年以前就已经指出：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？

人将失之耶？

”意思是，上古时代的圣贤人。

## <<健康生活一本通>>

### 内容概要

伴随着生活节奏的加快以及外部环境的日益恶化，人们的健康状况面临着越来越严峻的考验。

据世界卫生组织最新一项调查表明：全球有48亿人处于亚健康状态，占世界总人口的75%。

要知道，健康就是生命的保障，没有了健康再多钱、再大的权力也不会让你感到幸福。

那么，怎样才能得到健康呢？

很多人为此陷入了迷惘。

针对这种情况，编者编写了这本《健康生活一本通》，从避开有害物、食疗食补、生活习惯、锻炼身体、健康情报、小病防治、大病保养、心理健康等多个角度、多个层面进行了研究，希望本书能为读者朋友们带来一份健康，为家人带来一份安心。

## &lt;&lt;健康生活一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 治病不如防病，从有害物身边走开 1.健康饮品并非真的健康 2.饮酒要适量，谨防酒精中毒 3.垃圾食品危害多，远离方能保健康 4.OA机器对人体的危害 5.金属首饰莫贪戴，健康比美丽更重要 6.铝制品会导致痴呆 7.塑料袋、保鲜膜的应用有讲究 8.染发与性命之忧 9.爱鸟也不能在室内养 10.别让噪声伤害你 11.闹钟——健康的隐形杀手 12.消毒剂千万不能乱用

第二章 食补食疗——吃出来的健康 1.一生健康从饮食开始 2.食疗应为保健先锋 3.水果要“会”吃 4.绿色免疫力——蔬菜的疗养功效 5.肉类食物的补养特色 6.蛋奶类食物的补养特色 7.水产类食物的补养特色 8.小小调味品也能左右健康 9.从粗杂粮中吃出门道来 10.八种抗病养生的健康食品 11.潮湿季节多喝汤，调节肋间神经痛 12.夏天勤吃酸咸，能够补心固表 13.秋梨润脾肺，秋菊香盈口 14.食物颜色与身体健康 15.茶疗——茶为万病之药 16.水补，治病于未发之时

第三章 生活习惯很重要，大病小病都赶跑 1.科学用餐身体棒 2.饭前便后要洗手 3.饭后七忌 4.吃罢中饭睡一觉，健康活到老 5.睡多容易病，睡少亦伤身 6.养成随时喝水的好习惯 7.喝牛奶的正确习惯 8.指甲常剪，疾病不染 9.经常掏耳，不会让你更“聪” 10.不良的吸烟习惯更伤身 11.小心患上“电视病” 12.欲不可纵，房中养生要懂得节欲保精 13.合理穿衣也能保健康 14.时常给住宅透透气 15.养成良好的工作习惯 16.不要养成有害健康的坏习惯

第四章 运动，给你的身体加道锁 1.生命在于运动 2.锻炼身体要从小开始 3.步行是最好的运动 4.饭后百步走，活到九十九 5.跳绳可以健脑 6.男性运动 7.女性运动 8.老人如何做运动 9.疾病患者如何做运动 10.孩子怎样进行体育锻炼 11.春季宜练养肝功 12.夏季宜练养心功 13.秋季宜练养肺功 14.冬季宜练养肾功 15.多进行调动全身的整体运动 16.舞动精彩人生 17.古典太极练出健康人生 18.盲目运动于身体无益

第五章 健康情报早知道，防治工作能做好 1.耳垂出现纵向皱褶是中风的前兆 2.常摸耳垂代表什么 3.左肩痛是什么病的预兆 4.右肩痛带来的危险信息 5.腹凸的中年男人有生命危险 6.观察肚脐识疾病 7.手背提示心脏病征兆 8.女人突然不爱说话，是重大疾病的预兆 9.头痛、发烧、嗜睡代表的疾病征兆 10.打呼噜是心脏病和中风的信号 11.心跳过慢可能是心血不足 12.恶心呕吐都是哪些疾病的征兆 13.大便干结不畅的原因 14.为什么会白带增多 15.“小”感冒引起“大”心病 16.自己怎样判断血压高低 17.用DNA检验早发现癌症

第六章 日常小病一点通 1.春天让自己不再感冒 2.小儿感冒怎么办 3.让流感不再流行 4.有效应对夏季头痛 5.别在为口腔溃疡发愁 6.得了干眼症怎么办 7.冻疮的防与治 8.让牙痛不再“要命” 9.轻松对付鼻窦炎 10.臭汗症的简易疗法 11.怎样对付结膜炎 12.摆脱“桃花癣”，让你的皮肤更光滑 13.中暑的预防和治疗 14.夏秋时节谨防腹泻 15.控制打嗝，避免尴尬 16.让晕车成为历史 17.搞定“落枕”，还脖子自由

第七章 疾患，三分靠治七分靠养 1.吃药不忌嘴，跑断医生腿 2.家庭中药的煎法、服法和护理 3.脑血管疾病的养护与治疗 4.让高血压“低头” 5.冠心病患者的营养锦囊 6.饮食控制糖尿病 7.支气管哮喘的调养 8.胃病的关键在于防 9.风湿病应注意几点要求 10.正确应对腰肌劳损 11.防治颈椎病，让生活更加轻松 12.部分疾病的饮食宜忌

第八章 千保健，万保健，心理健康最关键 1.万病由心生 2.几种常见的心理疾病 3.精神上的流行性感冒——抑郁症 4.扫除分裂型人格障碍 5.让虚荣不再得到你的爱慕 6.完美主义是一个美丽的错误 7.驱散心里的恐惧 8.学会减轻心理压力 9.宽以待人就是宽以待己 10.笑口常开，青春常在 11.饭养人，歌养心 12.“Be—Do—Have”的快乐模式

## 章节摘录

第一章 治病不如防病，从有害物身边走开1.健康饮品并非真的健康稍作留意就会发现，我们的生活已经快被各式的饮品占据了。

除了原有的果汁、汽水、矿泉水等传统饮料之外，近来又开始流行所谓的健康饮品。

犹如雨后春笋的各种号称具有某种功效的健康饮品，开始纷纷瞄准消费者的钱包。

这些所谓的健康饮品，大致可分为两类：一类是被当做食品饮用的，如含有维生素C的清凉饮用水；

另一类则是具有强壮效果，包括含有维生素A、复合B族维生素类以及中药配方的滋补强壮剂。

有些人用动物做实验，先以滋补强壮剂喂食老鼠，之后再将老鼠置于热铁板之上，结果饮用了强壮剂的老鼠跳跃的次数比仅仅喝水的老鼠多许多，以此来证明滋补强壮剂的功效。

一方面，强壮剂对人体是否也具有和老鼠相同的效果并未获得实证；另一方面，这种“强壮”效果是否对人体有益也没有科学的依据。

所以标榜含有各种维生素以及可消除疲劳成分的滋补强壮剂，服用后是否真的健康确实有待商榷。

此外，价钱贵的不一定功效就比较强。

一般而言，含滋补强壮剂的饮料价格较维生素饮料要高，而含中药成分种类较多者价钱则更高。

另外需要注意的是，添加维生素的清凉饮用水多半也添加了糖分，减肥的人或是糖尿病患者应小心饮用；至于添加人参的滋补强壮剂，则不适合高血压患者饮用，否则会反受其害。

还有就是，维生素饮用水多半含有维生素B<sub>1</sub>和维生素C，儿童们饮用后可能会超过一日之所需量，而儿童容易摄取不足的钙和铁则含量很低。

妊娠中的妇女也必须注意。

虽然健康饮品具有较高的安全性，副作用也较少，但若是过量或饮用了不当的饮品，仍有可能造成不良的后果，饮用前最好向医师咨询一下较为妥当。

媒体关注与评论

- [让疾病远离你] 世界上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣裳。
- （苏联）马雅可夫斯基 保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。
  - （美）富兰克林 健康不是身体状况的问题，而是精神状况的问题。
  - （美）艾迪夫人 保持健康是做人的责任。
  - （荷兰）斯宾诺莎 不要用珍宝装饰自己，而要用健康武装身体。
  - 欧洲谚语 健全的身体比皇冠更有价值。
  - 英国谚语 和疾病相比较，方能识得健康之可贵。
  - 英国谚语 有两种东西丧失之后才会发现它的价值——青春和健康。
  - 阿拉伯格言 有健康的人，便有希望；有希望的人，便有了一切。
  - 阿拉伯谚语

编辑推荐

《健康生活一本通:让疾病远离你》由中国物资出版社出版。

[让疾病远离你]世界上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣裳。

——（苏联）马雅可夫斯基保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

——（美）富兰克林健康不是身体状况的问题，而是精神状况的问题。

——（美）艾迪夫人保持健康是做人的责任。

——（荷兰）斯宾诺莎不要用珍宝装饰自己，而要用健康武装身体。

——欧洲谚语健全的身体比皇冠更有价值。

——英国谚语和疾病相比较，方能识得健康之可贵。

——英国谚语有两种东西丧失之后才会发现它的价值——青春和健康。

——阿拉伯格言有健康的人，便有希望；有希望的人，便有了一切。

——阿拉伯谚语

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>