

<<生活真需要1299个健康常识>>

图书基本信息

书名：<<生活真需要1299个健康常识>>

13位ISBN编号：9787506457378

10位ISBN编号：7506457377

出版时间：2009-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：全海豚佳美生活课题组

页数：287

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>

<<生活真需要1299个健康常识>>

前言

生活需要什么？

这恐怕是人类有史以来最重要的话题之一。

人类所有需求的实现只能建立在一个基础之上——健康。

人生在世，对生活的看法、追求各有不同，有的人把世界比作一桌供他恣意吃喝挥霍的筵席，或把世界当成一所供他花天酒地、享受玩乐的游艺场。

他来到世界的目的就是要从世界上拿走一些东西。

有的人把世界看做等人开拓浇灌和装扮的美丽花园，与大家一起付出艰辛的劳动，去耕耘、撒播。

活着就要为世界贡献一些东西，这样的人才懂得生活的真谛。

有的人拥有万贯家财，却免不了有时担惊受怕；有的人经常出入歌厅酒吧，却掩饰不住心灵的空寂；

有的人浓妆艳抹，却掩盖不了大脑的苍白；有的人珠光宝气，却看不出人格的高贵。

然而，没有健康一切都无从谈起。

有人认为，健康就好比人生金字塔的塔基，没有了塔基就没有金字塔。

随着生活节奏的加快，人们为了获取更多的财富而拼命工作。

可同时，也忘记了人生的真正意义——健康快乐地为了理想而活着。

本书分四篇，给读者展现了1000个家庭健康小常识，200个身体健康警讯，90个超自然养生秘诀和9个时尚的职场减压方式。

健康固然宝贵，却不能依赖高科技和药物，因为最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

古希腊名医西波克拉底精辟地指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。

”我手上划了一个口子，一会儿出血就凝固了，一个礼拜就愈合了；肠子坏了，截了一段，没事；肺坏了，切掉一个，没事；肾脏坏了。

<<生活真需要1299个健康常识>>

内容概要

我们最关心健康，但也容易走进健康误区。

本书从家庭健康常识、身体健康警讯、自然养生秘诀、职场减压方式四个方面介绍健康常识，涵盖了生活中涉及身体健康的方方面面，帮助人们纠正不正确的生活习惯。

本书分类明确、科学详尽，是您贴心又实用的枕边书，让您在轻松阅读中汲取“营养”，保证身心健康。

<<生活真需要1299个健康常识>>

书籍目录

第一篇 1000个家庭健康小常识 第一章 从头到脚说健康 养护出健康亮泽的头发 清洁口腔，关系重大 驻颜有术，青春美丽 明眸善睐。

眼睛保健 尽早预防听力受损 保护脆弱的呼吸器官 让四肢发达手足灵活 胸、背、腰、腹保养得当 让生命器官更健康 不要忽视皮肤健康 第二章 身体使用手册 了解体质，爱惜身体 认识体质 阴虚体质 气虚体质 阳盛体质 痰湿体质 做好保健，呵护身体 揉耳健肾操 反曲身体消除疲劳操 保健内脏十指运动操 睡眠暖身操 老人健身操1 老人健身操2 哮喘病人保健操 疏通经络简易操 颈部保健操 坐骨神经运动操 预防骨下垂运动操 长寿健肺操1 长寿健肺操2 室内保健操1 室内保健操2 步行半蹲操1 步行半蹲操2 拍打健身操1 拍打健身操2 拍打健身操3 原地抬腿操 腿是保健操1 腿足保健操2 老人“臂跑”运动操1 老人“臂跑”运动操2 心脏保健操1 心脏保健操2 “莱莲”妇女健身操1 “莱莲”妇女健身操2 睡前健身操1 睡前健身操2 行走健身操1 行走健身操2 颈椎病康复操1 颈椎病康复操2 颈椎病康复操3 第三章 吃出健康 食物是最好的医药 食物搭配，效果最佳 鲑鱼配黄瓜，补充维生素不足 青椒炒鳝鱼，降血糖 黄瓜配木耳，减肥功效好 黄瓜配豆腐，解毒消炎 五谷蔬菜一起烤，营养均衡 炒菜花加肉片，白嫩可口 炒洋葱加白葡萄酒，有益心脏健康 炒胡萝卜多加油，充分吸收 韭菜配鸡蛋，营养丰富 玉米配青豆，营养价更高 菠菜配猪肝，预防贫血 莲子配猪肚，补益又健身 竹笋配鸡肉，蛋白质更丰富 枸杞配兔肉，滋补效果强 番茄配鸡肉，清热化痰 芹菜配番茄，降血压 鸭肉搭配白菜，可降胆固醇 芋头配猪肉，营养更补益 花生米炒芹菜，有益心血管 香干炒芹菜。 补充钙质 栗子鸡丁，补肾健脾 饮食不当，食康堪忧 冰啤酒，要慎饮 冰西瓜好吃，影响健康 西瓜生冷，多吃伤身 水果不削皮，小心污染 吃枣子，当用心 水果不能代替蔬菜 水果不能代替正餐 冬天吃水果有讲究 早上吃水果营养更高 饭后不能立即吃水果 食用打蜡水果要注意 不吃早餐毛病多 生韭菜下酒，不利肠胃 吃素者不一定长寿 高纤维食品，少吃有益，多吃有害 烤鸭油危害大 不宜生吃胡萝卜 胡萝卜有降血压、防癌作用 菠菜多食不宜 食用番茄要当心 木耳不宜“鲜” 慎食新鲜黄花菜 酸菜不能多吃 成菜不能多吃 隔夜熟白菜有致癌物质 苦味柑橘含细菌 无根豆芽损健康 吃柿子有禁忌 鸡臀尖有病毒 腊肉不宜多吃 常吃香肠害处多 烧焦的动物脂肪致癌 进食来加工的蚕蛹问题多 多吃油炸食品易致病 方便面只方便，不营养 粉丝吃多小心铝中毒 多吃鸡蛋会致病 生吃鸡蛋害处多 不要吃刚出炉的面包 吃烫食易致病 吃捞饭，不营养 汤泡饭不易消化 白糖不宜久存 深海鱼油要慎吃 吃盐过量，伤身无形 油渣不宜多食 牛奶加鸡蛋不完美 多食豆制品，并非好事 边吃边喝。

消化不良 空腹喝茶害处大 咖啡加糖不宜多 吃羊肉，有禁忌 高温久煮牛奶害处大 加糖煮牛奶，有毒 牛奶搬钙，造成结石 空腹喝酸奶刺激胃 豆浆冲鸡蛋不科学 啤酒不能与烈性酒同饮 海鲜、啤酒不要同食 忌海鲜的人群 喝汽水，有讲究 服用蜂王浆要科学 乱吃零食，健康有忧 不宜长期过多食用植物油 吃早餐不宜过早 低脂食品不减肥 蛋糕不要插蜡烛 冰箱里拿出的饭菜不能立即吃 食物治病，功效齐全 豆腐药用方 豆腐渣药用方1 豆腐渣药用方2 菜根药用方1 菜根药用方2 菜根药用方3 菜根药用方4 茄子药用方1 茄子药用方2 茄子药用方3 茄子药用方4 茄子药用方5 茄子药用方6 丝瓜药用方1 丝瓜药用方2 丝瓜药用方3 丝瓜药用方4 丝瓜药用方5 丝瓜药用方6 苦瓜药用方1 苦瓜药用方2 苦瓜药用方3 冬瓜药用方1 冬瓜药用方2 …… 第四章 小处着手，细节决定健康 第五章 防治疾病，求医不知求己 第六章 过慢生活，比快生活更重要 第七章 环境变化，决定身体健康 第八章 肠内革命，关于大便的学问 第九章 美容美体，人人都是美容大王 第十章 排出毒素，无毒一身轻 第十一章 走出误区，生老病死有密码 第十二章 坚持运动，身体康复工程 第十三章 心情改变病情，自己是最好的心理医生 第二篇 200个身体健康警讯 第一章 疾病写在脸上 第二章 疼痛代表什么 第三章 不正常的出血情况 第四章 肿块与癌症 第五章 神经系统的健康警告 第六章 关于心血管的不正常现象 第七章 其他身体警讯 第三篇 90个超自然养生秘诀 第一章 活到天年的养生秘诀 第二章 滋补身体的养生食谱 第三章 调养身心的养生保健歌 第四篇 9个最时尚的职场减压方式

章节摘录

插图：第一篇 1000个家庭健康小常识第一章 从头到脚说健康每个人都渴望健康与美丽，然而只有爱惜自己身体的人，才能保持较好的精神状态与身体条件。

本章是对人体结构与健康关系的总述，从头发、眼睛、口腔、皮肤、身体内脏器官等方面，总体阐述其对人体健康所起的重要作用。

养护出健康亮泽的头发一般而言，头发由黑变灰、变白的过程，即是体内精气由盛转衰的过程。

因此历代养生家都非常重视头发的保养，把头发的保养方法视为健康长寿的重要措施之一。

头发保养方法有：梳理、按摩。

清洁口腔，关系重大清洁牙齿应自幼开始，从小养成良好的口腔卫生习惯，对健康长寿将是十分有益的。

我国古代养生家对此十分重视，早就提出：“百物养生，莫先口齿”的主张，据考证，在一千多年前的辽代，就开始使用牙刷刷牙了。

现代调查研究发现。

绝大多数长寿老人，口腔中都有一定数量的自然牙齿，而镶配的假牙是不能完全取代自然牙齿的作用的。

可见，保持良好的卫生习惯，重视固齿保健术，是养生保健的一项重要任务。

驻颜有术，青春美丽容貌是反映身体健康状况的一个窗口，故凡养生者。

皆重视容貌保健，健康的面容是以精神和生理健康为前提的。

保健应注重整体综合调养，着眼于脏腑、气血，充分调动人体自身的积极因素，从根本上保证面容不衰，此即传统的整体美容保健思想。

方法有：科学洗面、按摩美容、针灸美容、饮食美容、药物美容等。

<<生活真需要1299个健康常识>>

媒体关注与评论

幸福的生活与健康紧密相连，面对健康警报，您是轻松排解，还是被不适忧烦困扰呢？
在纷繁复杂的生活中，怎样才能让自己避开慢性杀手，走向健康之路呢？

本书为您奉献了一个个实用的健康常识，使您的身体登上健康快车，生活进入快乐大本营！

——之宝贝网推荐这是一本集科技与实用于一身的健康手册，是居家、工作、旅行中不得不读的
“健康宝典”！

——搜狐母婴推荐

<<生活真需要1299个健康常识>>

编辑推荐

《生活真需要1299个健康常识》分四篇，给读者展现了1000个家庭健康小常识，200个身体健康警讯，90个超自然养生秘诀和9个时尚的职场减压方式。

生活中，你不可不知的健康知识。

br 1000个家庭健康小常识 + 200个身体健康警讯 + 90个超自然养生秘诀 + 9个最时尚的职场减压方式 = 健康面愉悦的生活。

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>