第一图书网, tushu007.com

<<养生之道220题>>

图书基本信息

书名：<<养生之道220题>>

13位ISBN编号：9787508204727

10位ISBN编号：7508204727

出版时间：1997-09

出版时间：金盾出版社

作者：刘仁东 编

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

第一图书网, tushu007.com

<<养生之道220题>>

内容概要

内容提要
本书分为心理、养生、青春和饮食四篇，共计220题，向青年、中年和老年朋友广泛地介绍有关养生的知识和方法。
全书内容丰富、文字通俗、方法实用，可供广大养生爱好者阅读应用。

第一图书网, tushu007.com

<<养生之道220题>>

书籍目录

目录
一、心理篇
1.笑口常开益寿延年
2.良好的人际关系有益于心身健康
3.不良的情绪可引发哮喘
4.中、老年人常见的几种心态表现
5.化解恶劣心情的方法
6.使心理健康的方法
7.老来潇洒有益于养生
8.脑力劳动者的心理卫生
9.心理健康自测法
10.如何改掉爱“唠叨”的习惯
11.老年人的自我兴奋法
12.保持心情愉快的方法
13.健康的大敌——心理障碍
14.克服心理缺陷的体育锻炼方法
15.宁心可做呼吸操
16.良好的性格是健康的保证
17.食物可改善性格
18.退休后要注意心态过渡
19.信心加运动是抗癌良方
20.为了健康须摒弃惰性
21.“秋风秋雨”缘何“愁煞人”
22.孤独催人老
23.制怒方法
24.节制悲伤益健康
25.恐怖症的来龙去脉
26.生闷气是对自己的折磨
27.克服嫉妒心理的方法
二、养生篇
28.健康的内涵
29.人的寿命该有多长
30.长寿的新论点
31.长寿歌诀
32.古人保健“三定律”
33.肺活量展示体质盛衰
34.早衰与缺少三种元素有关
35.天寒要注意防病
36.秋燥要注意保健
37.长寿要诀八条
38.善养生又重养德者长寿
39.健康的要诀在于平衡
40.生命也在于静养
41.劳动——古今养生之大法
42.长寿老人的生理特征

第一图书网, tushu007.com

43.老年人保健十要
44.延年益寿十条准则
45.人有五乐能延年
46.人体内的“保健大夫”——核酸
47.人体自身的“抗生素”
48.老年人不宜常服安眠药
49.有七种人不宜大笑
50.憋尿对健康有害
51.惠灵功健身法
52.延年益寿功功法
53.有五种人须慎用电热毯
54.男士也应常梳头
55.熬夜有害健康
56.应该重视居室环境
57.栽种花卉有益于健康
58.看电视的自我保健
59.老年人度冬宜暖背
60.冬日妇女当心寒感症
61.清晨养生该做七件事
62.郊游可以强身
63.外出别忘带点药
64.冷水浴能强健体魄
65.洗澡勿用力搓
66.常吃玉米有益于长寿
67.运动手指益健脑
68.保护心脏的新见解
69.心血管病人应注意节日保健
70.疲劳的类型及消除方法
71.有消除疲劳作用的一些动作
72.谨防过度疲劳
73.老年人白天打盹有益健康
74.午睡要有讲究
75.保持入睡香甜的条件
76.失眠的自我简易疗法
77.自我催眠法
78.长寿忌高枕
79.老年夫妻莫分居
80.夫妻和睦益养生
81.夫妻相处的艺术
82.家庭不和睦影响健康
83.沉思冥想保健法
84.热水洗脚和干洗脚可以祛病强身
85.唾液养生法
86.叩齿健身术
87.搓耳自我保健法
88.日常活动也能健身
89.反常步行健身法

第一图书网, tushu007.com

90.新奇的非药物疗法
91.形形色色的自然疗法
92.断食疗法
93.长期服用镇痛复合剂可致肾衰竭
94.“三一二”经络锻炼法
95.运动对心理、神经、免疫的作用
96.体育锻炼可提高生命质量
97.十字健脑法
98.预防运动创伤七法
99.适合中年人健身锻炼的项目
100.老年人运动七忌
101.饮酒、喝骨汤对骨折愈合不利
102.健身运动后八不宜
103.健身跑锻炼应该注意的事项
104.步行方式与八忌
105.走、跑锻炼的呼吸方法
106.饮酒后不宜运动
107.晨练者应重视晚餐
108.春练的基本原则
109.夏季锻炼应注意的事项
110.老人摇扇纳凉最相宜
111.一天之中锻炼时间的选择
112.要注意预防运动骤停综合征
113.跳健身交谊舞是安全易行的锻炼方式
114.有关孕期的几项数值及保健
115.大音量损害听力
116 吸烟者易患病
三、青春篇
117.耳的美饰
118.面部磨砂
119.脖子是重要的养护部位
120.口唇的保护与修饰
121.家庭科学美容法
122.家庭自制美容面膜
123.沐浴美容法
124.美从食中来
125.运动前后的皮肤、头发保养
126.化妆的技巧
127.皮肤和化妆品的关系
128.脸部化妆按摩要诀
129.化晚妆的学问
130.打扮贵在仪表美
131.中、老年女性的化妆
132.衣着颜色与美感
133.男人服装的选择
134.错觉、体型与衣着选择
135.消除粉刺瘢痕的自我疗法

第一图书网, tushu007.com

136.冬季的护肤与护发
137.眼睑水肿消除法
138.防脸部皱纹过早出现的方法
139.青春常驻二十法
140.面部5分钟健美操
141.使脸部皮肤变得白嫩的方法
142.粉刺的蒸气疗法
143.冬季健肤食品
144.爱美不要拒食脂类食物
145.吹口哨健美法
146.盛怒有损皮肤健美
147.夜间养肤更重要
148.手部健美法
149.瘦人想胖也非易事
150.最易发胖的四种人
151.健美减肥的饮食原则
152.适用于减肥的蔬菜
153.控制饮食减肥法
154.体育运动减肥最相宜
155.预防腹围增大的体操
156.减肥新法三种
157.中、老年人皮肤健美八法
158.计算标准体重的方法
159.判断肥胖度的方法
四、饮食篇
160.采用科学的饮食方法
161.一日三餐的饮食要平衡
162.我国民间饮食习俗的缺点
163.蔬菜的正确烹调方法
164.几种蔬菜的吃法
165.几种不能正常食用的蔬菜
166.要讲究水果吃法
167.饮水的学问
168.冬令话热饮
169.饭后不宜立即饮茶
170.适于四季饮用的茶
171.饮茶的窍门——时间差
172.残茶叶的妙用
173.饮啤酒切莫过量
174.从食欲的变化中可以了解身体的健康状况
175.食疗保健歌
176.蔬菜生食有利于防病
177.能抗早衰的食物
178.服用维生素可延年益寿
179.吃生姜可预防胆石症
180.对症食肉能健体
181.佐料的药用价值

第一图书网, tushu007.com

182.几种具有健脑作用的食品
183.最佳防病食物
184.饮食防癌
185.金秋几款养阴菜
186.菜根能治病
187.多吃蔬菜根、皮可御寒
188.荤素食品合理搭配有利于健康长寿
189.缺乏维生素和无机盐的表现及其饮食补充法
190.冬春两季当补维生素B2
191.食用海鲜五忌
192.减少亚硝酸盐对人体危害的措施
193.吃好早餐等于吃补药
194.老年人应少吃无鳞鱼
195.饥饿时不宜吃的食物
196.饭后八不宜
197.老年人进食应掌握好“四度”
198.不宜过食及不宜多吃的食物
199.进餐十忌
200.盛宴勿贪食
201.食品的搭配禁忌
202.夏季饮食十要
203.吃黑色食品有益健康
204.防癌八个不
205.吃的新潮流
206.茶疗三十例
207.十种抗癌蔬菜
208.吃马齿苋可预防心脏病
209.可降血脂的药粥
210.高血压病的食疗
211.可防治心血管病的蔬菜
212.糖尿病患者应戒烟酒、少吃盐
213.饮食不当会促发糖尿病
214.生肿瘤的动、植物
215.肤色改变与饮食有关
216.补药要用得恰当
217.进补要分清四证
218.有八种人不宜服食蜂王浆
219.少量饮酒对心脏有益
220.茶垢有害身体健康

第一图书网, tushu007.com

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