第一图书网, tushu007.com

<<健康从均衡中来>>

图书基本信息

书名：<<健康从均衡中来>>

13位ISBN编号：9787530851395

10位ISBN编号：753085139X

出版时间：2009-5

出版时间：天津科学技术出版社

作者：木子林

页数：264

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

内容概要

《健康从均衡中来：中国人的养生书》主要从日常养生、科学饮食以及心理养生三方面，向你阐述了中国的养生之道！
健康与长寿，自古以来就是人类的共同愿望与追求。
特别是随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高，人们越来越渴望健康，盼望长寿，“尽终其天年，度百岁乃去”。
饮食有节，起居有常，不妄作劳而“尽终其天年”，“度百岁乃去”，就是认真实行了养生之道的结果。
一句话，养生之道在于；均衡。

<<健康从均衡中来>>

书籍目录

上篇 日常养生，贵在“ 均衡 ”第一章 均衡睡眠，养生关键睡眠是天然的补药健康睡眠重在适度警惕睡眠中的小毛病休假时不做闷睡族养成均衡的睡眠习惯不同疾病的最佳睡眠方式均衡睡眠绝对不能赖床第二章 运动一时，健康一生合理运动铸就真正健康运动既要适量也要适度运动时间要因时制宜要选择适合的运动项目不同疾病的最佳运动方式必须要避开的运动误区第三章 温馨斗室，颐养天年居室环境与养生息息相关闹处谋事，静处安身起居有常，均衡养生居室卫生，一定要保持好居室多开窗，通风保健康谨防家中病，宠物勿上身养花养生，也要科学合理第四章 和谐性爱，性福一生养生保健需要和谐性爱和谐性生活一定要适度性生活切不可过度激烈性生活前后卫生要做好性生活必须避开的误区性生活出现意外怎么办找准自己的性爱时钟一年四季均衡性爱巧养生中篇 科学饮食，势必“ 均衡 ”第五章 均衡饮食，合理搭配饮食养生，重在科学进食均衡饮食，营养才能平衡粗粮细粮，务必平衡搭配水果蔬菜，二者缺一不可节制饮食，应该少荤多素三餐平衡，营养才能平衡吃好早餐，然后再去上班午饭质量，关乎健康养生吃好晚餐，必知养生禁忌学会饮水，保住均衡营养第六章 食之有度，有益健康食油无度，危害太大进食太咸，危害无穷吃醋养生，也要适度白肉红肉，孰主孰辅碳酸饮料，尽量少喝控制甜食，拥抱健康嗜酒贪杯，必损健康饭吃七成，健康十成细嚼慢咽，不可暴食第七章 进补有道，不可滥补滋补养生，需看清体质药补食补，看情况而定进补误区，越补越需补孩子进补，忌盲目行事老人进补，要适时适度孕妇进补，绝不能蛮补产妇进补，以均衡为要春季补益，饮食宜清淡夏季清热，暑天宜清补秋季进补，以润燥为主冬季滋补，仍然要适度第八章 均衡养生，不挑不厌饮食养生，忌偏食挑食厌食挑食，小心厌食症小儿厌食，父母怎么办孕期厌食，要有好对策节食减肥，不当反增胖食欲不振，药膳帮你忙下篇 心理养生，志在“ 均衡 ”第九章 乐观长寿，悲观短命自信是健康的关键乐观是健康的基石乐观是长寿的秘诀悲观只会带走健康童心是长寿的法宝一日三笑健康准到第十章 情绪适中，健康常在情绪好坏将影响健康影响健康的几种情绪良好的情绪可以治病学会控制自己的情绪气大伤身，可酿大祸第十一章 心态平衡，健康一生健康生活需要健康心态良好心态是健康的保证放松心情，人急则易老淡泊名利才能健康一生从“ 活得累 ”中走出来

章节摘录

睡眠是天然的补　　睡觉对人的身体健康至为重要。
睡眠作为生命所必需的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。
人的一生中，有三分之一的时间是在睡眠中度过的。
人在劳动、工作、学习中消耗了大量能量。
要靠睡眠来补偿。
睡眠既是补充、储备能量、消除疲劳、恢复体力的主要途径，又是调节各种生理机能、维持神经系统平衡的重要环节。
因此，无论是对身体的发育，还是保障身体的健康、保持旺盛的精力，睡眠都是十分重要的。
　　我国的养生医学自古以来就将睡眠放在了非常重要的位置。
　　战国名医文挚对齐威王说：“ 我的养生之道把睡眠放在头等位置，人和动物只有睡眠才能生长，睡眠帮助脾胃消化食物。
所以睡眠是养生的第一大补，人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。
”　　唐代大医学家孙思邈是我国医学史上极为罕见的老寿星，他活了一百多岁。
孙思邈十分讲究睡眠养生。
孙思邈认为，一个人要想健康长寿，必须休息好，睡好觉，这是健康长寿的前提。
不仅如此，孙思邈还认为：“ 凡眠，先卧心，后卧眼 ”。
“ 卧 ”字本义为伏在矮而小的桌子上睡觉，在此引申为躺在床上睡觉。
这句话的意思是说：凡睡眠，睡前当摈除一切喜怒忧思，精神上尽量放松，做到恬淡虚静，内心安宁，静悄悄地躺着，使大脑处于放松状态，然后慢慢合上双眼，自然就酣然入梦。
　　半山翁诗云：“ 华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。
”一语道破了睡眠对于养生至关重要的特性。
　　清代医家李渔曾指出：“ 养生之诀，当以睡眠居先。
睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。
”这也是在强调睡眠对于养生的重要意义。
　　类似的例子还有很多。
它们都说明，睡眠对于长寿之道比任何“ 仙方 ”都重要，睡眠是天然的“ 补药 ”。
在民间，老百姓也常讲：“ 药补不如食补，食补不如觉补。
”可见，睡眠对我们的身体健康起着举足轻重的作用。
　　根据相关医学研究表明，睡眠在以下几个方面与我们的健康有着密不可分的联系。
　　良好的睡眠可延缓衰老　　近年来，许多调查研究表明，健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。
人的生命好似一团燃烧的火焰，有规律燃烧则火焰持久；若忽高忽低燃烧则使火焰不稳易灭。
同理，睡眠恰似火焰燃烧的状态，若能保证良好的睡眠，就能延缓衰老，保证生命力的长久。
　　良好的睡眠可提高智力　　人的大脑要思维清晰、反应灵敏，必须要有充足的睡眠，如果长期睡眠不足，大脑得不到充分的休息，就会影响大脑的创造性思维和处理

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