

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种健康生活习惯>>

13位ISBN编号：9787534563652

10位ISBN编号：7534563658

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：庄园

页数：199

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>

内容概要

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

书籍目录

第一章 顺应自然，享受自然的馈赠 日出而作，日落而息 睡姿应像弯月亮 通风透气不可少 让腹式呼吸给你更多能量 适量晒太阳 适当午睡 有氧晨练身体好 选取当季当地果蔬五谷 五谷杂粮，给你健康 清淡饮食 多样蔬菜，搭配营养 适量生吃一些果蔬

第二章 顺应身体的呼唤，做一个自然的人 卫生而及时地吐痰 有屁快放 有尿即排 有便即排 适当流泪有益身心 学会适当地出汗 发热助其热 多伸懒腰 身体好 多打哈欠 主动咳嗽 主动打喷嚏 适当的性生活有益健康

第三章 了解人体规律，配合身体所需 醒来后做些起床保健 清晨一杯水 定时排便 饭后听点音乐 切莫“坐以待毙” 每天运动半小时 运动需适量补水，补矿物质 按摩放松是关键 适时洗澡才健康 睡前喝点水 睡前散步效果好 裸睡身体好 选择合适身体的衣物 选台脚好走的鞋 选择适合身体的家具 高枕有忧，低枕无病

第四章 建立自我保护，保持清洁卫生 勤洗手勤剪指甲 睡前刷牙 毛巾不混用，衣物不混洗 洗衣机也需常常被洗 看电视不宜过久 坚持使用“公筷母匙” 要正确储存食物 慎吃隔夜饭，回锅菜 醒后不要急着叠被子 上床需更衣 不抽烟，远离“二手烟” 定期检查身体 每日常照镜子

第五章 科学食用食物，打造后天之本 细嚼慢咽 常带三分饥，饭吃七分饱 根据体质选择食物 要根据年龄段选择食物 饭前喝点汤，胜过良药方 细碎食物吸收好 零食吃坚果 适量吃点醋 葱姜蒜不能少 食以水为先，水要自然源 适量适时地喝茶 多吃饭，少吃肉 吃一顿丰盛营养的早餐 晚餐不但要吃少，还要吃早 适量补充多种微量元素 节制饮酒

第六章 了解身体经络，进行保健按摩 做做眼保健操 常常搓脸 摩鼻洗鼻，有利呼吸 多咽口水，长寿不老 叩齿摩龈 摩耳弹耳保全身 每天梳头三遍 击掌健身操，手脚疼痛消 常做甩手健身操 热水洗脚，胜似补药 金鸡独立 常搓脚心 蹬脚坠足是解药 夫妻互相按摩捶背 每天敲胆经 日敲足三里，胜吃老母鸡 跪膝行走 常提肛，防痔疮 推腹法 腹撞树，背撞墙 轻松排毒敲带脉 每日常叩首 多按摩腋窝 每天按摩三阴交

第七章 用宽容善良的心，体味人间真谛 寻找自己的消气穴 少言多思 做一个诚实坦荡的人 夫妻牵手，健康长寿 培养一种兴趣爱好 开口大笑，青春常在 练习打坐，瑜伽冥想

章节摘录

插图：第一章 顺应自然，享受自然的馈赠日出而作，日落而息健康收益1.养精蓄锐：顺应自然规律的适时睡觉，可以最好地让人体恢复血气。

消除体力的疲劳，精神上的疲劳，弥补一天劳累的耗损，让身体在夜里得到放松和修复。

2.分散压力：与常熬夜的人相比，早睡早起的人精神压力较小，其精神健康程度较高。

早睡早起者唾液中的皮质醇指标较低，因此他们的精神抑郁度也较低。

人体激素分早晨型和夜晚型两种，皮质醇是早晨型激素的代表，起着分散压力的作用。

3.预防疾病：冬季早睡晚起可避免低温和冷空气对人体的侵袭而引发呼吸系统疾病，同时也可以避免因严寒刺激诱发的心脑血管疾病。

充足的睡眠还有利于人体的体力恢复和免疫功能的增强，有益于预防疾病。

4.调整节奏：俗话说，“早起的鸟儿有虫吃”，然而在许多“猫头鹰型”的上班族的生活里，晨起的时光总是特别匆忙。

除了那些因为工作需要而熬夜的人群外，多数人“早上不起，晚上不睡”都是惰性使然，而这种长时间的“黑白颠倒”或者晨起就开始“心急火燎”的生活方式，势必会给自己的健康带来隐患。

充足的晨起时间不但可以帮助人养成很多良好习惯，还有利于改善一天的精神状态，让你不慌不乱地开始一天的生活。

5.统筹时间：早起可以让你在清晨的第一道阳光下呼吸新鲜的空气，做一些晨运，能有助于肺部排出废气，让人精力充沛，保持头脑清晰。

晨练之后还可以顺便买点菜回家，清晨的菜又新鲜又便宜，还可以避免下班之后还要买菜洗切，结果将吃晚饭的时间拖得很晚的情况出现。

编辑推荐

《你不可不知的100种健康生活习惯》介绍100个行之有效的健康习惯：日出而作，日落而息；睡姿应像弯月亮；通风透气不可少；让腹式呼吸给你更多能量；适量晒太阳；适当午睡；有氧晨练身体好；选取当季当地果蔬五谷；五谷杂粮，给你健康；清淡饮食；多样蔬菜，搭配营养……任何时候，不健康的生活习惯都是袭击健康的杀手，而健康习惯则让生命受益。所以，健康更取决于习惯，来自于日常生活的点点滴滴。

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>