<<每天一个健康提醒>>

图书基本信息

书名：<<每天一个健康提醒>>

13位ISBN编号：9787538866605

10位ISBN编号：7538866604

出版时间：2011-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：赵广娜

页数：479

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>

<<每天一个健康提醒>>

内容概要

本书倡导了“细节决定健康”这一理念，提出了人一生当中必须注意的365个健康细节，这些健康细节是人们日常生活中最常见的、同时也是最容易忽略的，而这些小细节给人们的健康带来了很大的威胁，甚至影响到一生的幸福。

在编排上，本书根据不同季节特点将这些细节划分为4个主题，春季篇集中讨论了家居健康、运动健康、旅游健康的细节；夏季篇主要讲了健康地享受美丽、减肥、排毒时应注意的细节；秋季篇侧重讲解了养生保健、两性健康以及心理健康的细节；冬季篇则重点介绍了睡眠健康、防病治病、饮食健康方面的细节。

另外，书中还提出了几个特殊时期——孕产期、更年期和老年期应该注意的细节，帮助人们健康的度过这些时期。

本书一生要通过科学的分析、通俗易懂的语言，帮助读者了解那些以前忽略的、与健康紧密联系的健康细节，摆脱不良的生活和工作习惯，让自己更健康。

<<每天一个健康提醒>>

书籍目录

第一编 春之歌——春季健康总动员

第一章 春季健康，始于居家细节

春季居家注意防潮

驱除蟑螂早春开始

空气清新健康保证

清洗电话有害病菌

饮水机的健康隐患

电冰箱不是保险柜

使用电脑不要过度

关掉电视打开健康

为你家空调消消毒

清洗电脑消除细菌

打造健康的卫生间

洗衣服不能大杂烩

日光灯使用要健康

用微波炉要防微波

使用手机注意辐射

住宅谨防电磁辐射

各种地毯注意清洁

马桶注意及时清洗

清除厨房健康隐患

开车时要常常通风

新房不宜立即入住

家庭装饰注意安全

莫选不健康的地板

健康的床软硬适中

选健康的儿童玩具

儿童家具安全实用

硬木家具有益健康

少用塑料袋有利健康

逛超市的健康细节

不能在室内饲养宠物

垃圾分类善待环境

第二章 运动健身，强壮生命之本

科学锻炼预防春寒

外出晨练不宜太早

根据体质选择运动

年龄不同运动不同

年轻开始锻炼身体

选择好的健身环境

运动时间黄昏最佳

运动中要科学补水

掌握科学的运动量

运动后的5大禁忌

春天不宜剧烈运动

<<每天一个健康提醒>>

感冒最好不要运动
常游泳也能保健康
锻炼平衡荡荡秋千
春天出外放放风筝
步行是最好的运动
后退行走有益健康
办公室内多伸懒腰
出门钓鱼养养精神
跳跳绳能锻炼大脑
春季早晚去散散步
快步走让你更长寿
爬楼梯更有益健康
常跳跳舞也能防病
跑步时要注意姿势

.....

- 第三章 旅游休闲，缓解紧张生活
- 第二编 夏之恋——美丽夏日健康行
- 第三编 秋之实——收获健康好季节
- 第四编 冬之吻——拥抱沉睡的灵魂
- 第五编 别样人生同样精彩

<<每天一个健康提醒>>

章节摘录

版权页：老年人冬季保健法天气寒冷、气候干燥的冬季，会给老年人的生理、心理带来诸多不良影响，稍不注意防护，便会诱发疾病，或使旧病复发。

因此老年人要想平安度过严冬，就必须顺应自然、重视自我保健。

防寒保暖。

冬季防寒应做到早睡早起，以避免严寒的侵袭；要注意随天气变化增减衣服，特别是头（耳）部、背部、足部的保暖尤为重要。

冬季头部散热最快，因此，老年人冬天应戴帽子；要保持居室温暖；每晚睡前应用温热水浸泡按摩双脚，不仅可以保暖，还有强身防病之功效。

通风换气。

冬季为了御寒保暖，人们往往将门窗紧闭。

加之取暖与吸烟等原因，常导致室内空气干燥而污浊，容易引起呼吸系统疾病。

因此，在控制室内温度的同时，应注意室内空气流通和湿度的调节。

早晨与晴朗天气应打开门窗通风换气，保持空气新鲜。

适度运动。

冬季因气候寒冷，人一般较懒惰，老年人切不可终日待在室内不出去。

应坚持每天锻炼，这对增强体质、防病保健有重要意义。

锻炼时应根据个人的体质和环境条件选择适合自己的项目，循序渐进，以舒适不感到劳累为原则，其中尤以打太极拳、散步、慢跑、练气功、做操等全身性运动为宜。

下雾、大风降温天气则不宜在室外锻炼，但可在室内进行适当活动。

，固密心志。

冬季阳光照射减少，加之气候与环境干燥凋零，常会使人抑郁寡欢，身心处于低落状态。

因此，老人在冬季要特别注意保养精神，固密心志。

晴朗天气多参加室外运动，或欣赏音乐、或会亲访友，保持乐观开朗的精神状态，避免忧伤、焦虑、郁怒等不良精神刺激。

这样才有利于阳气潜藏，敛阴护阳，养精蓄锐，减少疾病发生。

调理饮食。

冬季热量消耗多，老年人应注意加强营养，保证充分的热量，使身体具有较好的御寒能力。

早中晚3餐要分配合理。

冬季也是应用食疗进补的好机会，适当多吃些富含营养的食品和新鲜蔬菜、水果，不但有助于增强体质，提高机体的耐寒、免疫和抗病能力，还可把一定的能量储存在体内，为第二年春天以后的健康打下基础。

另外，冬季至初春，是流感、慢性支气管炎、肺心病、中风、心肌梗死等病的多发季节，所以老年人一定要加强预防。

平时应备好预防及治疗用药，在寒潮来临的大风降温天气，必要时应进行预防性治疗。

<<每天一个健康提醒>>

编辑推荐

《每天一个健康提醒:人一生要注意的365个健康细节》：生活中，你可能常常久坐不动、早餐敷衍了事、吃饭过快.....你意识到这些细节对你的健康的重要性了吗？它们竟然会导致高血压、糖尿病、食管癌、亚健康.....你一生的幸福和健康可能会因为它们而崩溃！《每天一个健康提醒:人一生要注意的365个健康细节》详解一生中需要引起高度注意的365个健康细节！

经常吃饭过快可能引发食管癌，细嚼慢咽才有益健康。

经常翘二郎腿容易压迫脊椎神经，导致静脉曲张，端正坐姿才有助于防病。

晚餐与睡眠间隔过短会引起胆固醇水平增高，长期如此会导致冠心病、高血压，最好在睡前4-5小时吃晚餐。

健康不是一蹴而就的，需要我们从日常生活中每一个细节做起，关注健康细节，打造健康人生。

<<每天一个健康提醒>>

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>