

<<新编自我保健妙计>>

图书基本信息

书名：<<新编自我保健妙计>>

13位ISBN编号：9787542628633

10位ISBN编号：7542628631

出版时间：2008-7

出版时间：张立强、沈黎风 上海三联书店 (2008-07出版)

作者：张立强，沈黎风 编

页数：145

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>

<<新编自我保健妙计>>

前言

面对新中国成立以来破坏性最强、波及范围最广的汶川地震灾害，党中央、中央军委运筹帷幄、果断决策、科学部署，指挥解放军和武警13万官兵打响了一场又一场抗震救灾的战斗。

面对抗震救灾官兵连续作战、高度疲劳的情况，党中央、中央军委在要求部队坚决完成各项抗震救灾任务的同时，以人为本，情牵官兵，采取一系列举措，改善官兵生活条件，关爱官兵身心健康。

党中央、中央军委的深切关怀，凝聚起抗震救灾官兵的满腔赤诚。

在大灾大难面前，13万子弟兵把满腔大爱，无怨无悔地洒向地震灾区千千万万需要救助的父老乡亲；在没有硝烟的特殊战场上，13万子弟兵用忠诚和热血继写着听党指挥、服务人民、英勇善战的辉煌。

在抗震救灾中建立不朽功勋的官兵，不愧为我们这个时代最可爱的人。

<<新编自我保健妙计>>

内容概要

为了表达亿万人民对最可爱的人的感激之心、爱戴之情，值此中国人民解放军第八十一个建军节来临之际，世界卫生组织（WHO）上海健康教育与健康促进合作中心、上海市红十字健康教育中心特意精心组编了《新编自我保健妙计》，希望这本融知识性、科学性、指导性和实用性与一炉的小册子，能够受到广大抗震救灾官兵的青睐；希望这份凝聚着老百姓对子弟兵深情厚意的建军节特殊礼物，能够为最可爱的人的身心健康保驾护航。

<<新编自我保健妙计>>

书籍目录

献给最可爱的人千里送“妙计”军民鱼水情一、什么叫自我保健二、自我保健有哪些内容三、自我诊断、自我保健的20种方法1.舌头2.口感3.嘴唇4.眼睛5.眉毛6.鼻子7.指甲8.头发9.皮肤10.皮肤痒11.肚脐12.汗液13.痰液14.尿液15.鼻涕16.大便17.放屁18.气味19.气短20.睡梦四、为了健康的叮咛1.出汗是健康的需要2.出汗补水护心脏3.水是重要的营养成分4.注意判别水质好坏5.慎饮山涧水6.口渴时不要大量饮水7.最好的饮料是白开水8.淡盐水是人体的最佳补剂9.盐水漱口效果不错10.唾液有杀灭病毒的作用11.人体四大“特区”需特别保健12.留意清早健康警报13.常擦皮肤能健身14.经常握掌可提神15.食醋抗疲劳16.手指轻伤莫轻视17.手足外伤患者要忌烟18.扭伤后莫乱揉19.处理外伤宜谨慎20.眼部出血早注意21.眼皮跳是疾病先兆22.久蹲后起立时宜慢23.呛咳时不要捂嘴24.不要抑制打喷嚏25.不要抑制叹息26.深呼吸不利健康27.长时间憋尿害处多28.不要强憋大便29.大便时别看书报30.不要强忍悲伤31.不要蹲着吃饭32.别蒙头睡觉33.腹泻时不宜多吃蔬菜34.有痰不能下咽35.别用手指沾唾液翻书36.别在床边给手机充电37.纠正躺在床上看书报的坏习惯38.电扇不宜久吹39.别用冷水冲头40.夏季“冲凉”会降低人体抵抗力41.营养不良的红灯警报42.重视色彩的营养作用43.食盐过多易患感冒44.饭后5不宜45.一杯茶该泡几次46.不要常饮浓茶47.茶杯定要洗干净48.吃完水果必须漱口49.口香糖不宜久嚼50.洗脸学问有3条51.看完报纸要洗手52.凉水冲脚碍健康53.洗澡要讲究科学54.洗澡别用力搓55.养成挺胸的。——j惯56.刷牙不是一个好习惯57.起床20分钟后再刮胡子58.必须经常换洗衣服59.免疫力是人体自身的防御功能60.运动构筑免疫屏障61.增强免疫力的运动处方62.营养素是增强抵抗力的基础63.按摩耳廓增强免疫力64.弹跳有益淋巴系统65.干毛巾擦背能加强机体免疫力66.负离子是提高免疫功能的“长寿素”67.喝茶可增强免疫力68.大笑能增强免疫系统69.精神免疫作用非同一般70.情绪是生命的指挥棒71.超限忍耐一摧残健康72.顺时针揉腹治便秘73.异物入眼别擦、揉74.夏日妙用风油精75.每天花5分钟做个白日梦76.快速消除疲劳5法77.雷电中自我保护8法五、20个意外怎么办78.铁钉刺足怎么办79.小虫入耳怎么办80.刺毛虫刺伤怎么办81.虫螫伤怎么办82.毒蛇咬伤怎么办83.犬咬伤怎么办84.感冒怎么办85.鼻塞怎么办86.头痛怎么办87.喉痛怎么办88.眩晕怎么办89.牙痛怎么办90.腹泻怎么办91.失眠怎么办92.腿抽筋怎么办93.鱼刺梗喉怎么办94.误吃脏物怎么办95.皮肤瘙瘁怎么办96.烫伤怎么办97.便秘怎么办六、疾病传染病的预防98.防治情绪性过敏症99.大汗淋漓防“闭汗”100.防止口腔病8法101.天热,小心“病从鼻入”102.夏季谨防头痛缠身103.咽喉发痒快吃大蒜104.炙热季节需谨防水中毒105.反复感冒换把牙刷106.常洗手防感冒107.服用蜂胶可以防治感冒108.盛夏时节防中暑109.流行性乙型脑炎的症状110.感冒的症状111.红眼病的症状112.疟疾的症状113.黑热病的症状114.霍乱的症状115.鼠疫的症状116.炭疽的症状117.流行性出血热的症状118.伤寒及副伤寒的症状119.狂犬病的症状七、60种科学健身法120.呼吸健身法121.养目健身法122.漱口健身法123.磨牙健身法124.动舌健身法125.拍唇健身法126.吞津健身法127.叩齿健身法128.鼻子按摩健身法129.摸耳健身法130.鼓气健耳健身法131.摇头健脑健身法132.闭目健身法133.咀嚼健身法134.梳头健身法135.浴头健身法136.击掌健身法137.手掌锻炼健身法138.扳手指健身法139.磨手健身法140.击掌健身法141.握拳握手健身法142.臂跑健身法143.腹式呼吸健身法144.揉腹健身法145.脊背按摩健身法146.拍打健身法147.伸懒腰健身法148.打哈欠健身法149.擦胸健身法150.捶背健身法151.腰部健身法152.健腰健身法153.提肛健身法154.关节操健身法155.叩膝健身法156.转膝健身法157.膝部按摩健身法158.养腿健身法159.搓足健身法160.足浴健身法161.颤抖健身法162.晃脚抖脚健身法163.跷脚健身法164.踮脚健身法165.踢腿健身法166.敲脚健身法167.站桩健身法168.步行健身法169.下蹲健身法170.交替运动健身法171.入静健身法172.歌咏健身法173.朗诵健身法174.想象健身法175.自言自语健身法176.自然默念健身法177.冥思遐想健身法178.空气健身法八、驾驶员的自我保健179.意志、毅力必不可少180.要注意保护听力181.闭目怡神法182.颈部按摩法183.养护眼睛6法184.昂首扩胸法185.敲打前额法186.全身放松法187.双腿较力法188.驾驶员保健操189.驾驶员胸部运动操190.驾驶员腹部运动操191.耸肩扩胸法192.头部扭动法193.手指按摩法194.身体伸展法195.驾驶员腰痛锻炼4法196.驾驶员消除疲劳4法197.怎样防治体癣、股癣198.夏季当防皮炎病199.驾驶员易患粟粒疹200.怎样治疗粟粒疹201.怎样预防高血压202.怎样预防“震动病”203.怎样预防前列腺炎204.驾驶员当防汽油危害205.特别警惕铅中毒206.警惕3个疲劳的危险时段207.选购墨镜5讲究208.容易引发交通事故的药209.高温行车有8防210.涉水驾车3要点211.暴雨季节行车6注意212.安全行车3注意世界卫生组织(WHO)提出的人体健康10条标准世界卫生组织(WHO)提出的人体心

<<新编自我保健妙计>>

理健康7条标准

<<新编自我保健妙计>>

章节摘录

于是，许多人都选择剔牙。

用牙签、火柴梗、金属针、小枝棍等。

剔牙的结果是扩大牙缝，损伤牙龈，使牙龈出血或溃烂、促使牙周萎缩，形成病理性牙周袋，就像树根被刨松了土那样，牙齿容易松动脱落。

而牙缝扩大更容易造成塞牙，从而形成恶性循环。

要真正解决剔牙问题，首先必须消除产生塞牙的原因。

如经常塞牙或严重塞牙，应及时治疗，以彻底消除塞牙现象。

其次，应当提倡饭后或饮食后勤刷牙的良好习惯，正确刷牙不仅刷除了牙缝内的食物残渣，而且有利于保持整个口腔清洁。

57. 起床20分钟后再刮胡子早晨起来如果急着刮胡子，可能不到下午就会长出新胡子。

最好起床20分钟后再刮胡子，才能保持一天的面部清洁。

这主要是由于刚起床时，经过一夜的休息，生殖机能旺盛，胡子生长也快。

经过20分钟到半小时的消耗，男性体内的雄性激素已没那么旺盛了，胡子的生长速度下降，这时再刮，就不会很快长出来。

58. 必须经常换洗衣服人的皮肤每平方厘米有1000多条汗腺，全身表皮分布几百万个汗孔，它们开口于表皮细胞间隙中，从体内通过汗孔不断排汗。

汗中含有尿素、盐分等废物，大约占汗水的20%，留在衣服上的“汗渍”就是这些废物的痕迹。

特别在夏天出汗多，衣服容易脏。

另外，紧挨在毛囊附近的皮脂腺，分泌油腻状物质，每天约分泌20~40克皮脂，均匀地在全身表面形成薄薄一层，起着滋润、保温、护肤作用。

但这些皮脂分泌物为高级脂肪酸和胆固醇脂，可和汗液、表皮脱屑、灰尘等同时混合附着在衣服纤维里，若不及时清除，可使衣服逐渐被酸化而发黄。

还有，皮肤的表皮细胞在不断新陈代谢过程中，衰亡细胞与角质皮层，经常从表皮脱落下来，加之身上汗毛脱落。

两者与皮脂、污垢，黏附于贴身的衣服上。

使衣服变脏。

因此，必须经常换洗衣服。

59. 免疫力是人体自身的防御功能人们经常说起的“免疫力”实际上是指人体自身的防御功能，也就是说当人体受到病原微生物（包括细菌、病毒、衣原体等多种）侵袭时，人体的防御部队一免疫细胞会对外来致病物质加以识别，并产生一种特殊的抵抗力，从而更有效地清除微生物，维护人体的健康。

免疫力如同一组抗病兵团，在每一次病毒入侵时，它们以精密无比的方式联合作战。

兵团的组织成员包括哨兵“干扰素”，发出警戒记号；特遣部队“杀手细胞”，最早抵达前线进行杀敌任务；作战指挥官T细胞”，带动特异性免疫反应，激活免疫细胞群组总动员；其它包括巨噬细胞、B细胞、补体等，好比主力部队，担负吞吃病菌、产生抗体等任务。

许多人常说要“增强”自己的免疫力，其实，更正确的说法应该是“恢复”我们原有的免疫力。

我们的免疫兵团之所以战斗力微弱，常常是因为我们的身心的平衡出了问题，削弱了它们的力量。

而其中最严重的，就是精神压力、不快乐和混乱的作息。

60. 运动构筑免疫屏障运动能使人获得健美的形体，发达的肌肉，亮洁的皮肤，匀称的线条；运动同时又在构筑机体赖以生存的免疫屏障。

运动影响机体免疫系统的奥秘，从近年来兴起的心理神经免疫学研究成果可见端倪。

研究者认为，心理、神经、免疫是互相联系、互相影响、分科不分“家”的机体活动。

因为，显示心理状态的情绪，可以影响中枢神经系统，使之发生生物化学变化，进而作用于内分泌和免疫系统。

<<新编自我保健妙计>>

编辑推荐

《新编自我保健妙计》中联合国教科文组织忠告，金钱、权力、享受、都应该排在健康之后！

<<新编自我保健妙计>>

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>