

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787543643123

10位ISBN编号：754364312X

出版时间：2007-10

出版时间：青岛出版社

作者：王砚琳 编

页数：254

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>

## &lt;&lt;细节决定健康&gt;&gt;

## 前言

我们每个人都会有以下的经历：生病时感觉好了立即停药；将小动物养在人居住的屋子里；将电冰箱当成保险柜和方便柜；认为无病就是健康，素食就会长寿；用水果代替蔬菜，饭后即吃水果以助消化；吃鸡蛋多多益善……也许这些行为你早就习惯了，或者根本不觉得这是个问题，可是专家告诉我们，生活卫生与疾病是有着密切联系的。

因此，我们应该从身边的生活细节入手，抛弃那些看似正常实则极不卫生的生活习惯，这样至少可以让我们离可怕的疾病更远一些。

我的健康我做主，这也许是每个人的愿望。

我们每个人都拥有自己的健康金钥匙，只要我们真的愿意。但这确是一件不容易的事，很多时候我们想不到也做不到。

“聚沙成塔，集腋成裘。

”关注健康细节，良好的生活习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以使你久病缠身，甚至危在旦夕。

但是，作为身体主人的我们总是一次又一次地放手，一遍又一遍地在有意中原谅自己，而我们手中的健康金钥匙就这样被尘封在某个幽静的角落，并终有一天致使我们与健康擦肩而过。

与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。

健康像一个魔咒，如果按它所说的去做，注意健康的每一个细节，你就会得到幸福快乐；而当你不按它行事时，小心，它坏的一面就会在你的身上应验。

所以，关心健康，要关心生活的细节。

对于人类而言，健康是人类与生俱来的权利和目标，然而，疾病和生命一样古老，对疾病状态的担忧以及与疾病的斗争，写满了人类历史的每一个章节。

健康的发展历程证明：只有人类自己才是健康的主宰者，把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，才是明智的、有益的。

现今社会，人口老龄化是社会发展的趋势与潮流。

2005年底全国人口抽样显示，我国65岁以上人口达到10055万人，占总人口数的7.7%。

按照老龄化评判标准，我国已成为人口老龄化国家。

最美不过夕阳红，如何把这段美好的景致经营得更久远，正确对待自己的健康问题，拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个老年朋友最大的愿望。

本书正是基于这一点，从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与老年朋友们的生活密切相关又容易被忽视的健康问题，并且每个问题均附有一个温馨提示，从理论和实际出发，给读者最通俗、最具体的忠告。

关注你生活的每个细节，这个愿望即使完全不能变成现实，但一定会最接近现实，因为细节决定健康！从今天开始，改变昔日那些损害健康的行为吧！记住，好的开始是成功的一半。

不要被惰性所控制，把培养习惯的那一段日子坚持过去，追求健康便会成为生活的一部分，就像吃饭睡觉一样自然而简单。

夕阳无限好，莫道近黄昏！健康的生活永远是要靠自己做主的！

## <<细节决定健康>>

### 内容概要

最美不过夕阳红，如何把这段美好的景致经营得更久远，正确对待自己的健康问题，拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个老年朋友最大的愿望。

本书正是基于这一点，从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与老年朋友们的生活密切相关又容易被忽视的健康问题，并且每个问题均附有一个温馨提示，从理论和实际出发，给读者最通俗、最具体的忠告。

关注你生活的每个细节，这个愿望即使完全不能变成现实，但一定会最接近现实，因为细节决定健康！

从今天开始，改变昔日那些损害健康的行为吧！

记住，好的开始是成功的一半。

不要被惰性所控制，把培养习惯的那一段日子坚持过去，追求健康便会成为生活的一部分，就像吃饭睡觉一样自然而简单。

夕阳无限好，莫道近黄昏！

健康的生活永远是要靠自己做主的！

<<细节决定健康>>

书籍目录

第一章 养生之道——小细节成就大健康 1.高龄老人的“七多七少” 2.恪守养生“九不过” 3.老年人养生忌“五久” 4.老年人养生要诀：三个“半分钟”，三个“半小时” 5.过节要做“三有”老人 6.春季养生六宜 7.春季养生六忌 8.春困巧调整 9.常伸懒腰消春乏 10.老人须防倒春寒 11.春天不要忙减衣 12.春令衣着宜下厚上薄 13.春季梳头可养生 14.春季体检正当时 15.早春走路防腿老 16.春季养生先养肝 17.春季注意防旧疾 18.春季防胃病 19.春季精神易发狂 20.春季警惕五大发物 21.春季养生吃什么 22.春茶不要趁鲜喝 23.春天给家里加点湿 24.春令时节多补水 25.夏季养生“清”为贵 26.夏季养生三不贪 27.冬病夏治正当三伏天 28.老年人度夏要防情感障碍 29.夏季老年人宜动手摇扇 30.秋季养生话防燥 31.秋冻并非人人皆宜 32.秋高气爽喝菊花 33.秋季防病需运动 34.珍睡惜津防秋燥 35.冬季养生须重藏 36.老人冬补禁忌 37.冬天懒一懒，多喝药一碗 38.冬季老人需暖背 39.天寒地冻莫忘护耳 40.冬季须防暖气燥 41.冬天要防“电热毯病” 42.冬天当心“人味污染” 43.老人冬季洗澡五注意 44.老年人寒冬慎泡热水澡 45.冬天洗澡从脚开始

.....第二章 饮食与营养——健康美味重细节第三章 运动保健——生命在于运动，动则不衰第四章 心理保健——细节处把握健康心态第五章 健康管理——管理健康细节，盘点健康资产第六章 疾病防治——防病从细节处着眼，治病从细节处着手

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>