

<<从头到脚做健康>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚做健康>>

13位ISBN编号：9787564019037

10位ISBN编号：7564019034

出版时间：2009-2

出版时间：北京理工大学出版社

作者：肖斌

页数：239

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>

## <<从头到脚做健康>>

### 前言

我想，每一个翻开这本书的人恐怕都会带着这样一个问题——怎样才能获得健康？看起来好像我们的身边总是充满着不舒服和各种病痛，但事实上，健康并不是一个可遇而不可求的东西。

只要你清楚一件事——健康是必须要有付出才能有收获的。

当然，也许你即便知道这个如此简单的道理，你还是会经常性地整日整夜埋首于文件堆中或奔波于生意场上；已经习惯于每晚睡前的酌酒，而从未尝试在周末的晚上沏一杯清淡醇香的乌龙茶放松身心；你不曾为如何预防经前综合征而伤脑筋；癌症的威胁对你来说无非是杞人忧天。

对于你来说，疾病是一种“该来的总归会来”的东西，防不胜防。

但其实，采取简单的措施来保证你的健康，并不会太花心思，你只要学会忙里“偷”闲，每天抽出5分钟时间，就能收获意想不到的从头到脚的健康。

例如泡一个5分钟的热水澡，这样就会增强自己早餐的食欲。

早餐是人们一天中补充能量和营养的第一餐，但很多上班族因为工作压力等原因，起床后常觉得毫无食欲。

久而久之，便与胃病打上了交道。

夜晚睡觉时，人体中的细胞处于“休眠”状态；早上起床时，由于惯性，体内细胞不会立即复苏，因此人们常觉得头脑昏沉，思维迟钝，不愿吃早餐。

此时，我们不妨花上5-6分钟，冲一个温水澡，这样有助于提高食欲。

洗澡的过程其实也是一个运动的过程，要消耗体力和体内营养物质。

此外，冲澡时，温水接触到身体后，能较快地唤醒体内还未完全苏醒的细胞，增强血液循环，加快新陈代谢。

这样一来，身体的胃肠功能也开始启动，人们便有了进食的欲望。

## <<从头到脚做健康>>

### 内容概要

家庭健康书架。  
我们都知道。  
健康是宝，所以防患于未然永远最重要。  
人们应该学会充分利用生活中的空闲时间来保护身体，不要忽视短短的5分钟，只要每天坚持，你就能健康一身轻。  
5分钟获得健康并非难事，仔细阅读《从头到脚做健康》，你就能知晓其中的奥秘。

## <<从头到脚做健康>>

### 作者简介

肖斌，中国养生保健协会副会长兼秘书长，《中国保健报》社总编辑，中国国际养生保健研究院研究员，中国生命科学与营养保健专家，研究领域：生命科学与长寿文化、食物养生、营养与健康。个人专著及发表论文有《吃的科学，吃的艺术》、《长寿从锅开始》、《水与健康》、《心情与长寿》、《人活一口气——气与健康》、《生活方式与长寿》、《生活习惯与健康》、《当代养生理论新探》、《养生保健从小事做起》、《中国传统养生理论精要》、《中国人营养保健常识》、《传统中医与养生保健》、《生命科学与养生文化》、《中国人养生文化初探》、《中国吃文化与健康》、《中国人长寿秘笈》、《食补与健康》、《方茺游文化与养生保健》、《养生与食疗》、《中国气功与养生》等。

## &lt;&lt;从头到脚做健康&gt;&gt;

## 书籍目录

5分钟健脑习惯决定健康：细数用脑坏习惯养生堂：生活中的养脑智慧健身房：跟我做5分钟健脑操健康厨房：认识健脑食物补养餐桌：轻松健脑滋补方求医不如求己：头部小病自疗方5分钟明目习惯决定健康：细数用眼坏习惯养生堂：生活中的明日智慧健身房：跟我做5分钟明目操健康厨房：认识明目食物补养餐桌：5分钟轻松明目滋补方求医不如求己：眼部小病自疗方5分钟健齿习惯决定健康：细数用齿坏习惯养生堂：生活中的健齿智慧健身房：跟我做5分钟健齿操健康厨房：认识健齿食物补养餐桌：轻松健齿滋补方求医不如求己：口腔小病自疗方5分钟护耳习惯决定健康：细数用耳坏习惯养生堂：生活中的护耳智慧健身房：跟我做5分钟护耳操健康厨房：认识护耳食物补养餐桌：轻松护耳滋补方求医不如求己：耳朵小病自疗方5分钟乌发习惯决定健康：细数损发坏习惯养生堂：生活中的乌发智慧健身房：跟我做5分钟乌发操健康厨房：认识乌发食物补养餐桌：轻松乌发滋补方求医不如求己：头发小病自疗方5分钟美肌习惯决定健康：细数美肌坏习惯养生堂：生活中的美肌智慧健身房：跟我做5分钟美肌操健康厨房：认识美肌食物补养餐桌：5分钟美肌滋补方求医不如求己：肌肤小病自疗方5分钟养肩颈习惯决定健康：细数损害肩颈健康坏习惯养生堂：生活中的养肩颈智慧健身房：跟我做5分钟养肩颈操求医不如求己：肩颈小病自疗方5分钟养肩颈习惯决定健康：细数损害肩颈健康坏习惯养生堂：生活中的养肩颈智慧健身房：跟我做分钟养肩颈操求医不如求己：肩颈小病自疗方5分钟健手习惯决定健康：细数用手坏习惯养生堂：生活中的健手智慧健身房：跟我做分钟健手操求医不如求己：手部小病自疗方5分钟强脊椎习惯决定健康：细数损害脊椎健康坏习惯养生堂：生活中的强脊椎智慧健身房：跟我做分钟强脊椎操求医不如求己：脊椎小病自疗方15分钟护心习惯决定健康：细数用心坏习惯养生堂：生活中的护心智慧健身房：跟我做分钟护心操健康厨房：认识护心食物补养餐桌：分钟滋补护心补方求医不如求己：心脏小病自疗方5分钟养肺习惯决定健康：细数用肺坏习惯养生堂：生活中的养肺智慧健身房：跟我做分钟养肺操健康厨房：认识养肺食物补养餐桌：分钟养肺滋补方求医不如求己：肺部小病自疗方5分钟强肾习惯决定健康：细数损肾坏习惯养生堂：生活中的强肾智慧健身房：跟我做分钟强肾操健康厨房：认识强肾食物补养餐桌：分钟强肾滋补方求医不如求己：肾脏小病自疗方5分钟健脾习惯决定健康：细数损脾坏习惯养生堂：生活中的健脾智慧健身房：跟我做分钟健脾操健康厨房：认识健脾食物补养餐桌：分钟健脾滋补方5分钟降压5分钟养胃5分钟润肠5分钟护肝5分钟壮骨5分钟健足

## <<从头到脚做健康>>

### 章节摘录

5分钟健脑 恶习2 睡眠不足 习惯决定健康：细数用脑坏习惯 恶习危害 人生约有三分之一的时间是在睡眠中度过的，适当的睡眠对人体健康是必不可少的。睡眠有助于大脑休息，恢复其兴奋性，使人精力充沛，非常有益于消除疲劳，因此通过睡眠可令大脑得到充分的休息。

反之，如果短期或长期缺少睡眠，即可导致许多神经和精神症状，如引发头晕、乏力等症状。同时，当头痛发作频繁时，也可影响睡眠质量；而睡眠不足，又会加重头痛，产生恶性循环，二者互为因果，相互影响。

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事物的能力，甚至导致神经衰弱。

好习惯养成 养成良好的作息习惯，进行科学睡眠。

最好在每天晚上的10点到11点之间睡觉，前半夜熟睡2小时，抵得过后半夜睡4小时。

一般来说，成年人要保证7~8个小时的睡眠。

有条件的话，中午可以小睡，使脑细胞得到暂时休息，这样在下午的工作中，你的精力就会源源不断

。

.....

## <<从头到脚做健康>>

### 编辑推荐

指手画脚做运动，休养生息养精神，从头到脚论健康，由里到外健体魄。这本家庭健康书将以通俗的语言，图文并茂的形式，为你解答怎样才能获得健康这一重要问题。书本提供给你获得健康的方法的最重要特点就是只需要5分钟搞定。

<<从头到脚做健康>>

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>