第一图书网, tushu007.com

<<养生保健枕边书>>

图书基本信息

书名：<<养生保健枕边书>>

13位ISBN编号：9787802026933

10位ISBN编号：7802026938

出版时间：2008-3

出版时间：中国人口出版社

作者：孙三宝

页数：268

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

<<养生保健枕边书>>

内容概要

你只需要改变一个观念或生活习惯，就可以免予疾病的困扰。
养生就是顺应自然，改善自身的生活和生命质量，从而达到健康长寿、益寿延年的目的，本书就是你的健康小卫士，帮你防范来自生活的侵袭，让健康伴随你一生。
本书以一种全新的养生角度让我们重新审视以往的生活态度及生活方式，从更科学、更合理的养生角度，揭示生命和健康的奥秘，其不仅沿袭了人体健康的基本法则，更是在传统预防医学的观点上做出了突破性的见解和精华性的提炼，并告诉人们人体生病的真相以及不生病的秘密。
书中不仅完整、直观地剖析了以往错误的生活方式，同时又具体、科学、详实地为人们提供了正确的养生方式及不生病的对策，是一本值得认真一读的养生好书！

<<养生保健枕边书>>

书籍目录

第一篇了解你的身体状态人为什么会衰老让人衰老的原因有哪些衰老的变化和表现衰老有哪些外观表现测定衰老的依据如何认识老化现象什么叫早衰人“ 返老还童 ”有可能吗？
女性如何防止衰老如何延长你的青春如何测试自己的体能保持年轻的途径有哪些怎样让男人的黄金时代延续十项规划防止身体衰老第二篇让青春永驻保持心理年轻调畅自己的情志让呼吸顺畅适当多喝水均衡饮食注意营养保持适量的脂肪防止皱纹的产生注意保养头发预防牙齿脱落预防视力下降要保持足够的睡眠预防和矫正驼背养成健美的好习惯日常饮食有节起居保持有常饭后闭目养神坚持运动锻炼适时食补药膳防止面部老化停止吸烟牢记养生之道为人处事和谐积极拥有生活男士养生必知第三篇饮食调养与养生食物与养生饮食要注意的宜与忌合理搭配营养饮食要注意三搭配正确选择蛋白质和脂肪食物纤维与保健无机盐与养生选择健康食品藻类食品与保健注意膳食调配合理营养才能长寿留住青春的饮食妙方营养青春的饮食对策10种长寿“ 超级食品 ”养生药膳的黄金法则多选择天然食物恰当地食用纤维食物偏食习惯对健康不利阴虚不宜用人参鹿茸多食猪皮抗衰老常食花粉好处多适时进补要适宜有助睡眠的饮食能量来源于碳水化合物平衡膳食需调配正确饮食保持血压低值暴饮暴食后患无穷餐前果汁防肥胖老年人饭菜注意八要素多餐少食有利于心脏健康中老年人饮食六不宜第四篇养身保健说护肤皮肤与衰老怎样消除面部皱纹怎样消除颈部皱纹怎样有效地预防双下巴怎样消除眼部皱纹眼部皮肤的保养女人应该如何保养自己的皮肤男人如何保养自己的皮肤最新皮肤的保养方法不同类型皮肤如何保养混合性皮肤如何保养春季皮肤如何保养夏季如何皮肤保养秋日皮肤的保养与护理消除眼袋5大高招怎么预防眼袋怎样消除黑眼圈酸性体质的护肤之道清除暗疮不留痕帮助肌肤清除8处保湿死角第五篇疾病防治与保健怎样治疗早泄早泄的自治疗法有哪些种男性衰老的七大病征及对策剧烈舌痛当心脑栓塞急性心肌梗塞病人如何救治前列腺增生症如何治疗怎样诊治泌尿系统结石怎样治疗荨麻疹怎样保护胃怎样保护心脏怎样保护肝脏怎样保护肾脏功能如何治疗子宫脱垂怎样治疗霉菌性阴道炎滴虫性阴道炎如何治疗老年性阴道炎如何治疗怎样治疗高血压病高血压危象的应急措施高血压患者常用的基础治疗高血压康复治疗高血压患者的家庭保健糖尿病治疗法中医新法治疗糖尿病糖尿病治疗和预防中老年人体检应重视哪些项目老年人便秘如何治疗与预防如何预防老年痴呆症老年痴呆病人的家庭护理痴呆的家庭调护法老年痴呆行为矫正基本护法预防老年痴呆的手指操老年神经官能症如何治疗？
第六篇养生保健常识以手代枕午睡有三大危害年轻时暴晒年老时易得眼病睡眠渐少易衰老八种人不宜使用手机驾车族应知的健康提醒别让空调吹出关节炎用电脑要注意什么高温水烫澡易引起皮肤病冷水洗鼻子可以防感冒不宜常用1种药物牙膏冬季洗澡五不宜冬季预防感冒三步曲男性更年期可以预防和推迟老人蹲厕有隐患天冷易发心脑血管病冬季老人需要暖背擦胸增胸腺素健康又长寿腹部按揉养生一诀消除疲劳四妙法加强脑保健有益于长寿整齐能清心，洁净可提神老年人寒冬防“ 五病 ”冬季养肾正当时心情好脚保暖就能防流感迁新居，防新病盛夏房间九大必扫之处夏季家居污染小心防治适宜老人的家庭环境如何避免现代居室病冬季房间为什么要开窗通风冬季室内温差为什么不宜过大什么样的居室适宜老年人保持身心健康的十种心态保健按摩法小病自救保健康第七篇古今养生之道何谓养生养生的重要性养生知识的重要性传统养生文化的源流饮食养生最好茶道养生养生，不要跟着感觉走不同体质的养生技巧日常养生话养神日常养生方法职场白领“ 养身 ”有学问一天中养生的“ 焦点时刻 ”利用自然力养生天凉未寒好锻炼劳动——古今养生之大法成年人减肥最宜慢走爬楼梯锻炼该注意啥？
让“ 劳力 ”成为健身方式体育锻炼可提高生命质量静坐养生日常养生六大守则12种日常简易养生技法日常养生五大“ 误区 ”日常养生“ 十八法 ”日常养生保健五个不能等养生的“ 六养 ”和“ 四少 ”养生也要讲辩证法中医的养生之道体育锻炼有利于健康长寿锻炼时如何做到体动心静老年人运动注意事项老年人运动禁忌运动后哪“ 五不宜 ”如何科学掌握运动量步行是最好的健身法对症散步有益健康反常步行健身法长跑锻炼有学问从腿上看衰老保健要从脚开始怎样跳老年迪斯科中老年人游泳注意事项太极拳的养生之道

第一图书网, tushu007.com

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