

<<身体健康枕边书3>>

图书基本信息

书名：<<身体健康枕边书3>>

13位ISBN编号：9787802281561

10位ISBN编号：7802281563

出版时间：2006-10

出版时间：新世界出版社

作者：牧之

页数：257

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>

<<身体健康枕边书3>>

内容概要

本书让您了解到什么是亚健康，亚健康是怎样的状态，并重点从行为习惯、饮食、运动、睡眠、心理减压五个方面为您详述了正确防卫亚健康的方法。

更有特色的是本书为您准备了大量的自测题，使您随时了解自己的健康状态，从而及时纠正和改善自己的生活方式。

拿起这本书，您会发现，它涵盖广、信息量大，而且条目详细又切实可行。

那么现在您还犹豫什么呢?请拿起这本《身体健康枕边书 》吧，试着翻翻它，觉得可以读一读的话，再试着把它置于床边案头，时常翻阅。

你或许会发现，原来，健康是与它结伴而来的!

<<身体健康枕边书3>>

书籍目录

第一章 既非疾病，也非健康的亚健康 健康新概念 什么是亚健康 亚健康的两种情况 亚健康与疲劳综合征 亚健康的分类 亚健康的主要表现 正确区分亚健康 亚健康有五大危害 亚健康的形成原因 走出亚健康的误区 亚健康的检测 “亚健康”最亲近谁 中青年人为什么容易发生亚健康 健康小贴士：亚健康小自测

第二章 良好习惯是关键 建立健康生活方式和养成良好卫生习惯 促进健康的行为

第三章 合理饮食是基础 合理膳食，拒绝亚健康 适当进补 平衡饮食我们该怎么吃 不同年龄层，饮食也不同 钙，亚健康者首先要补 粗粮助健康 吸烟者如何用饮食调理 重视早餐 早餐要突出蛋白质 早餐最好加点蜂蜜 白领，你的午餐健康吗 晚餐怎么吃 “晚餐要少吃”不适宜儿童 春季养阳吃韭菜 夏季多吃四类菜 清凉夏日的防暑降温粥 夏日饮食要注意 秋天食补要注意 冬季宜吃温热性食物 吃羊肉最忌什么 24种吃法容易诱发疾病，搭配不当影响健康 不该忽视的营养成分 选购牛奶避免三个误区 蔬菜的九大营养误区 健康小贴士：自测饮食状况 健康小贴士：自测营养保健值 健康小贴士：自测厨房智商 健康小贴士：自测饮食健康度 健康小贴士：自测脂肪食用量 健康小贴士：自测老年人营养值 健康小贴士：自测饮食合理度 健康小贴士：自测维生素知识 健康小贴士：自测食盐摄入量 健康小贴士：自测饮食减肥度 健康小贴士：自测食品合理性 健康小贴士：自测营养学知识 健康小贴士：饮食健康自测法 健康小贴士：自测成年人营养值 健康小贴士：自测饮食类型 健康小贴士：自测饮食卫生值

第四章 适度运动是保障 运动，健康的润滑剂 运动保证健康的奥秘 年龄与运动方式的选择 运动健身的误解 运动缓解“亚健康” 懒于运动当心患上运动缺乏症 春季流行户外运动 春季锻炼时要注意什么 春天老人锻炼五不宜 夏练三伏才能不怕热 夏日运动方式 伏天健身六要求 秋天健身锻炼前要三防 适宜于秋天做的健身运动 冬天，怎样去锻炼好身体 冬季健身何时最佳 新兴健身妙法——交替运动 自我抗力：最实用的有氧运动 清晨5分钟美体操 常做“健肺操”，体健寿自长 办公室先生的一日锻炼 男性健身操让你重现魅力体态 白领女性随时随地做运动 锻炼并非“轻举妄动” 令运动失效的10个细节 运动不科学反损健康 如何科学健身 运动性疾病知多少 骑车锻炼注意三不宜 运动防病须对症 常见运动损伤的应急处理 运动完了怎么补 心理缺陷的运动疗法 反常运动的健康奇迹 懒人运动30招 健康小贴士：测测你的身体素质 健康小贴士：测测你的运动观念 健康小贴士：测一测你的体质 健康小贴士：户外运动常识自测 健康小贴士：测试你是否精力充沛 健康小贴士：你的健康几率有多大 健康小贴士：自测体力年龄 健康小贴士：肌肉的力量及关节灵活度自测 健康小贴士：自测运动量

第五章 安稳睡眠，睡出健康 睡眠不足是亚健康状态的祸首 睡眠的作用 生活恶习，影响睡眠 科学睡眠，提高质量 改正睡眠习惯——健健康康睡好觉 走出睡眠的四个误区 春天健康睡眠秘诀 夏季睡眠“四忌” 秋季睡眠有“八忌” 冬夜睡眠有讲究 儿童睡眠的四项注意 老年人睡眠要注意什么 男人怎样睡眠好 女人提高睡眠质量小秘笈 经期对女性睡眠的影响 造成失眠的睡眠习惯 克服失眠的四个高招 失眠的食物疗法 失眠的其他疗法 健康小贴士：自测——你睡得好吗 健康小贴士：测测你的睡眠质量 健康小贴士：看看睡眠“睡商” 健康小贴士：自测睡眠呼吸暂停综合征 健康小贴士：自测睡眠知识 健康小贴士：自测失眠 健康小贴士：睡眠自测AIS量表

第六章 心理健康，去除枷锁 生活压力与健康 过重压力“吞噬”健康 现代人心理的10大病症 白领女性要防压力惹病上身 压力——颠覆男人健康的元凶 如何缓解心理压力 挑战压力，保持健康 每天十分钟轻松减压 健康妙法缓解工作压力 调控情绪压力的方法 放掉你的坏情绪 生活中如何才能避免发怒 适度用脑减轻心理疲劳 如何对付心理疲劳 生活中的自我减压 心情不快时的对策 六种方法帮你排除心灵寂寞 从压力中营救自己 维持心理平衡10要诀 快速放松的9种简单方法 “哭泣”是一方良药 心绪不宁做做呼吸操 自我解嘲——心理防卫新方式 让悠扬的音乐帮你治病 给自己快乐的心里暗示 健康小贴士：你是个乐观的人吗 健康小贴士：压力小测试 健康小贴士：生活压力测试 健康小贴士：你的耐冲击力如何？ 健康小贴士：你能做到心平气和吗 健康小贴士：压力程度自测

<<身体健康枕边书3>>

章节摘录

书摘男性健身操让你重现魅力体态 在白领阶层当中,有些男性职员因平时不注意运动,饱餐过频,故腹部脂肪逐日囤积,形成了惹人注目的“啤酒肚”。

有的男士还会出现臀部肥大、大腿粗壮等有损形象的体态。

这里为已有上;述不良体形的男士们开个处方,推荐一套国外流行的、在办公室内操练的特殊健美操。

只要抽空一天做15分钟,坚持约一个月的话,腰、腹及臀部“逗留”的多余脂肪就会渐渐消失,一个充满男性魅力的体态一定会在你身上体现出来。

屈臂运动 将电话簿等有一定重量的东西放入手提包内,然后,手握住包的提手,反复将其以屈臂的形式,从腰部开始上提到肩部位置,左右手臂交替进行,各来回做30次。

本运动可有效地刺激肱二头肌,使其结实发达。

侧身弯曲运动 手持有适当重量的手提包,另一只手的掌心贴在后脑勺。

然后,手提包像被拉向地面一样自然下垂,身体跟着一起侧身弯曲。

复原动作是:慢慢地将手提包上提,身体也慢慢地伸直。

左右侧交替进行。

俯卧撑运动A 将双手分别平放在离肩膀约一个拳头间隔外的两把椅子上,身体尽量保持一条直线,然后做俯卧撑。

这一运动可锻炼上臂的肱三头肌。

俯卧撑运动B 运动前的准备姿势与A相同,只不过为加大锻炼的强度。

将双足架在桌子上,伸直双腿,缓缓地做俯卧撑,这样可以使手臂外侧的肌肉群受到刺激,逐渐变得有韧劲。

下蹲运动 双腿分开,约与肩同宽,脚尖略向外,两腿略弯曲,双手抱住后脑部。

然后,使臀部慢慢地下蹲,直到大腿与地面相平为止。

随后再慢慢地复原,注意不要伸直膝关节。

曲膝运动 臀部略微接触椅子,双手紧握椅子边缘,让膝盖轻松地弯曲,双腿并拢,然后,慢慢地使膝盖向胸部靠近,而后慢慢地复原。

后曲运动 双脚分开与肩同宽,一手扶着椅子,让上半身保持固定,然后,膝盖向前挺,而腰部则慢慢下落。

向后倾,保持这一姿势,直到较疲劳为止。

这节操可使大腿部的前侧肌肉健壮、消耗臀部的脂肪。

白领女性随时随地做运动 许多女性在为自己的身体状况担忧的同时,又抱怨自己平时太忙,没时间健身。

健身专家建议,如果女性没空到正规健身房健身的话,日常生活中也可采用一些随时随地健身的简易方法。

逛街 这个最受女性欢迎的消闲方式,就是一种很好的有氧运动。

女性逛街少则一两个小时,多则三四个小时,这样不停地走动可以增加腿部力量,消耗体内大部分热量,达到健身效果。

比起在健身房里的枯燥器械训练,逛街让女性在不知不觉中锻炼了身体,还愉悦了心情,是两全其美的健身方法。

跳绳 可能会勾起多数成年女性儿时的回忆,她们也许不会想到,这种最熟悉不过的童年娱乐方式,恰恰是女性最有效的健身方式之一。

双腿并拢,轻轻起跳,两臂轮回,手腕旋转……别看简单的一根跳绳,舞动开来却是一种全身运动。

跳绳所需要的空间不大,技术也无需太精,是女性活动身体的方便之选。

爬楼梯 长时间坐办公室不运动的女性最担心体质下降,爬楼梯是又一简单可行的方法。

健身专家研究发现,对于久坐的女性来说,一天多次、每次花几分钟时间做爬楼梯运动,可增加静止时脉搏跳动次数,增强心血管功能。

<<身体健康枕边书3>>

这一方法贵在坚持，每天都要爬楼梯才会有好的效果。

办公室健身操也是一种不错的选择，端坐在椅子上，双脚着地收腹数10次，或者抬起双腿，尽量用双手将身体撑离椅子，再轻轻放下。

这种一看就会的健身操可以让女性在工作间隙轻松健身。

P132-133

<<身体健康枕边书3>>

媒体关注与评论

书评你是否常常浑身乏力、腰酸背疼？

你是否总是整夜失眠、精神萎靡？

你是否动不动就生病、免疫力下降？

……看似稀松平常的浑身乏力、腰酸背疼、精神萎靡等症状，却可能是其他毛病的并发症，或是严重疾病的前兆！

拒绝亚健康，从日常生活做起，时常放松自己的身体和心灵，让它们得到最充分的休憩，健康将常伴你的左右。

摆脱灰色状态，重塑健康观念，这是一本现代人突破亚健康的手册。

本书让您了解到什么是亚健康，亚健康是怎样的状态，并重点从行为习惯、饮食、运动、睡眠、心理减压五个方面为您详述了正确防卫亚健康的方法。

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或不适的时候，打开它，它可以帮助你了解自己的身体，改善身体状况，拒绝亚健康的侵袭！

<<身体健康枕边书3>>

编辑推荐

你是否常常浑身乏力、腰酸背疼？

你是否总是整夜失眠、精神萎靡？

你是否动不动就生病、免疫力下降？

……看似稀松平常的浑身乏力、腰酸背疼、精神萎靡等症状，却可能是其他毛病的并发症，或是严重疾病的前兆！

拒绝亚健康，从日常生活做起，时常放松自己的身体和心灵，让它们得到最充分的休憩，健康将常伴你的左右。

摆脱灰色状态，重塑健康观念，这是一本现代人突破亚健康的手册。

本书让您了解到什么是亚健康，亚健康是怎样的状态，并重点从行为习惯、饮食、运动、睡眠、心理减压五个方面为您详述了正确防卫亚健康的方法。

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或不适的时候，打开它，它可以帮助你了解自己的身体，改善身体状况，拒绝亚健康的侵袭！

<<身体健康枕边书3>>

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>