

<<养生在于细节>>

图书基本信息

书名：<<养生在于细节>>

13位ISBN编号：9787122014962

10位ISBN编号：7122014967

出版时间：2008-1

出版时间：7-122

作者：顾勇

页数：235

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>

## <<养生在于细节>>

### 内容概要

古人所说的养生之道，涉及日常生活的众多细节。

事实也的确如此，我们日常生活的诸多细节，如吃、喝、拉、撒、睡、行、动、坐、卧、走……都涉及健康养生的原则和方法。

健康养生的关键在于细节。

细节决定健康，细节亦决定长寿。

留意养生细节，必将健康长寿；而忽视养生细节，则会招致疾病。

养生是一个漫长的过程，需要我们持之以恒，从生活的点滴细节开始。

养生方法越生活化，越简便易行越好。

容易落实到每个人日常生活中的方法，才能坚持长久，也只有长久应用，才能达到养生的效果。

本书介绍了众多养生中不可忽略的细节，包括养生必备知识、秘诀及误区等。

本书不仅提出了如何科学有效地掌握养生知识，也列出了如何避免日常生活中常见的不良生活方式，从而能有效地避免疾病的发生。

## &lt;&lt;养生在于细节&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第1章 饮食养生 一、科学饮食 1.膳食平衡是饮食养生的重要原则 2.粗细搭配有益养生 3.“看天吃饭”益健康 4.六种可以清除体内垃圾的食物 5.能保健皮肤的食品 6.巧用水果来养生 7.大豆——保健养生食品 8.坚果保健得天独厚 9.番茄能提高人体免疫力 10.菌类——天然维生素的宝库 11.常食玉米益寿养生 12.常食洋葱可防病 13.多食甘蔗益于补血 14.十一种保护心脏的食物 15.七种强健骨骼的食物 16.营养搭配巧养生 17.饭前、饭后少饮水 18.喝茶喝出健康来 二、饮食误区 19.营养过剩不利养生 20.只吃素有损无益 21.偏食与养生原则相违背 22.经常不吃早餐易患病 23.晚餐不当害处多 24.饭后六不宜 25.熏制食品有害健康 26.六大不良的就餐习惯 27.饥饿时勿吃八种食物 28.滥食野生动物危害健康 29.橘子好吃不宜贪多 30.“吃香喝辣”当心前列腺 31.喝牛奶的禁忌 32.喝水也须常注意 三、营养学知识自测 四、饮食合理度自测第2章 睡眠养生 一、科学睡眠 33.入夜而眠健康长寿 34.掌握睡眠时间有益养生 35.早睡早起是科学的养生之道 36.适当午睡有益健康 37.睡眠姿势影响睡眠质量 38.找到最佳的睡眠环境 39.情绪平稳有利睡眠 40.睡前不可忽略的养生细节 41.科学饮食有助睡眠 42.睡前饮醋巧养生 43.枕头和床有讲究 44.被褥常晒保健康 45.睡前养生操 46.音乐与睡眠养生 47.调节失眠的心理养生术 48.克服失眠的八个妙方 二、睡眠误区 49.睡眠不足寿命短 50.昼夜颠倒是患病的根源之一 51.长期熬夜免疫力下降 52.睡觉时不宜开灯 53.贪睡赖床是健康养生的大敌 54.当心睡出啤酒肚 55.面对面睡觉有害健康 56.蒙头睡觉不可取 57.睡眠养生六不宜 58.这样午睡不科学 59.醒后不宜立即下床 三、睡眠质量自测 四、阿森斯失眠量表自测第3章 运动养生 一、科学运动 60.运动养生三部曲 61.运动后的饮食很重要 62.挤出时间来运动 63.散步走出健康来 64.健身走的学问 65.快走的健康秘诀 66.慢跑跑出好身体 67.长跑的养生之道 68.登楼梯也得有讲究 69.拍打养生术 70.倒行运动对健康有益 71.甩手养生法 72.傍晚锻炼有益健康 73.居室内也可轻松运动 74.四个三分钟运动 75.游泳是很好的运动方式 76.适合一生的运动养生方案 二、运动误区 77.运动过量不利养生 78.空腹运动有害健康 79.晨起运动养生三大禁忌 80.运动养生的时间误区 81.运动养生四不宜 82.走跑不当易损伤 83.感冒后应多睡觉少运动 84.运动不当易引起五大妇科病 85.健身房中的健康隐患 86.健身运动八大误解 87.运动后不宜吃鸡、鱼、肉、蛋 三、身体健壮指数自测 四、体力年龄自测第4章 保健养生 一、科学保健 88.鼻子保健法 89.眼睛保健很重要 90.牙齿保健的八项注意 91.大脑保健法 92.头部保健操 93.头发干枯如何保健 94.关节也要常保健 95.颈椎保健操 96.简便易行的腰部保健五法 97.五大瘦臀法宝 98.心脏保健尤为重要 99.肝脏保健法 100.肾脏保健不容忽视 101.肺脏保健须注意 102.如何进行脾胃保健 二、保健误区 103.用眼的六大禁忌 104.鼻腔清洁不容忽视 105.润喉片不可乱服 106.耳朵不宜掏 107.舌头健康不容忽视 108.切忌乱拔眉 109.挤捏粉刺害处多 110.损害大脑的八大不良习惯 111.白发常染有害健康 三、自我保健值自测 四、自我保健常识自测第5章 居家养生 一、科学居家 112.看电视也要懂得养生之道 113.室内宜经常通风换气 114.巧放花卉来养生 115.装潢简单有益养生 116.绿色装修有益健康 117.居家养生谨防“电冰箱肠炎” 118.居家养生谨防“空调病” 119.寻找远离电磁的房间 120.室内要祛除尘螨 121.居室卫生的四件实事 122.居家养生应保持厨房清洁 二、居家误区 123.不宜边装修边住人 124.不让沙发伤了自己 125.隐匿凉席中的螨虫对人体有害 126.使用电热毯的禁忌 127.盛装食物器皿需谨慎使犀 128.厨房油烟有害健康 129.阳台封闭弊端多 130.不要因“玩物”而失去健压 131.居家噪声是健康养生的大舌 132.小小马桶不容忽视 133.早上洗脸常犯四个错诤 134.四类花卉与健康养生背道而驰 三、室内污染指数自测 四、室内环保指数自测第6章 职场养生第7章 心理养生第8章 疾病养生第9章 两性养生第10章 四季养生

## 章节摘录

## 第一章 饮食养生 (1) 鲜果汁、鲜菜汁 鲜果汁、鲜菜汁是体内“清洁剂”。

它能解除体内堆积的毒素和废物，因为当多量的鲜果汁和鲜菜汁进入人体消化系统后，会使血液呈碱性，把积存在细胞中的毒素溶解，由排泄系统排出体外。

(2) 海带 海带胶质能促进体内的放射性物质排出人体，从而减少放射性物质在人体内的积聚，减少放射性疾病的发生率。

(3) 绿豆汤 绿豆汤能帮助排除体内的毒物，促进机体的正常代谢。

(4) 猪血汤 猪血汤的血浆蛋白，经过人体胃酸和消化液中的酶分解后，会产生一种解毒和滑肠作用的物质，与侵入胃肠的粉尘、有害金属微粒发生化学反应，变为不易被人体吸收的废物，从而最大程度地由排泄系统排出体外。

(5) 黑木耳和菌类植物 黑木耳和菌类植物有良好的抗癌作用，且能清洁血液和解毒，经常食用能有效地清除体内污染物质。

(6) 含胡萝卜素的食物 现代人生活环境中的有毒物质可使人体内产生自由基，它们会攻击蛋白质、核酸和脂肪，使其受伤或者引起性变，导致癌症、细胞衰老、中风等症发生。据研究表明，含胡萝卜素的食物可消除人体的自由基，这些食物有紫菜、甜瓜、胡萝卜、柑、橘、红薯、南瓜、柿子、木瓜、肝、牛奶、蛋黄、鱼类等。

饮食养生必须注意细节。

比如，在我们身边就有许多能保健皮肤的食品。

(1) 常吃苹果 苹果属于碱性食品，而日常生活中吃的谷物、肉蛋等为酸性食物。

酸性食物可使血液及体液中乳酸等有害物质增高，当乳酸不能及时排出时，就会侵蚀敏感的表皮细胞，使皮肤失去弹性。

而苹果中的碱性物质能与乳酸等酸性物质中和，从而使皮肤细腻。

(2) 常吃富含维生素的食物 当人体缺乏维生素A时，皮肤就会变得干燥，有鳞屑出现，皮肤出现棘状丘疹，异常粗糙等。

如缺乏维生素B，会出现口角乳白，口唇皮肤裂开，下唇微肿，脱屑及色素沉着等。

为了防止上述现象的出现，可食用富含维生素A、维生素B的食物。

富含维生素A的食物有动物的肝脏、鱼肝油、鱼卵、牛奶、奶油、禽蛋、菠菜、胡萝卜、柠檬、南瓜、杏、柿子等；富含维生素B的食物有动物的肝、肾、心、蛋、奶、豆类、蔬菜等。

## <<养生在于细节>>

### 编辑推荐

《养生在于细节》介绍了众多养生中不可忽略的细节，包括养生必备知识、秘诀及误区等。全书分为十章，内容涉及健康养生的方方面面，包括饮食养生、睡眠养生、运动养生、保健养生、居家养生、职场养生、心理养生、疾病养生、两性养生、四季养生。作者用生动的语言，流畅的文笔，把枯燥的养生知识娓娓道来，从而让读者能够“一看就懂，一懂就用”。

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>