

<<不可不知的健康养生常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的健康养生常识>>

13位ISBN编号：9787122086785

10位ISBN编号：712208678X

出版时间：2011-10

出版时间：化学工业出版社

作者：邓月娥 主编

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>

## <<不可不知的健康养生常识>>

### 前言

随着社会的进步和国民生活水平的提高，人们对健康和长寿问题越来越关注。

根据世界卫生组织统计，人群中符合健康标准的只占15%，病人占15%，而有70%的人处在“亚健康”状态。

因此，世界卫生组织积极倡导健康的生活方式。

我国的卫生主管部门也把工作重点从医疗向“治未病”转移，并作为增强全民健康意识、提高健康素质的重要途径。

如何保养身体，如何预防疾病，做到未病先防，收获健康，成为广大民众的共同心声。

有着数千年历史的中华养生之道，异彩纷呈的养生方法，以其方便性、经济性、有效性、安全性和可操作性等优势，越来越受到世界各地众多追求健康的人们的认可和喜爱。

本书面向大众，以问答的形式，用通俗易懂的语言，深入浅出地介绍古今中医养生知识，旨在宣传中医养生理念和传播中医养生方法。

本书编者精心筛选出约300个养生的关键问题，分“基础篇”、“日常篇”和“防病篇”三部分介绍有关保健养生细节。

其中“基础篇”讨论了关于生命、健康、养生的基本问题；“日常篇”围绕人们日常生活中的衣、食、住、行、坐、卧、走、动等各个方面详细介绍了养生观点和方法，包含运动养生、饮食养生、精神养生、起居养生、环境养生、睡眠养生、二便养生、沐浴养生、房事养生、娱乐养生、四季养生等；“防病篇”是针对威胁人们健康的常见病而设的专题，介绍简便易行的防病养生法和富于中医诊疗特色的养生法，如推拿按摩疗法、针灸疗法、导引气功法等内容。

全书围绕中医养生理论、原则、方法，结合现代人实际生活常见问题展开论述，使人们一看即懂，一学即能为己所用。

只要您是关注健康、热爱生命的人，随时随地都可以学习它、运用它来开展保养生命的活动。

本书参考了古今各种实用的养生著作，吸取了前辈对养生研究的精华，结合了当今养生新观念和新方法，实为一本通俗易懂、方便实用的养生指导书。

限于编者水平，本书难免存在一些不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者 于福建中医药大学2011年1月

## <<不可不知的健康养生常识>>

### 内容概要

中医保健养生法源远流长、效果显著，可以达到增强体质、预防疾病、美容保健和延年益寿的作用。

本书以问答形式，介绍了日常中医养生的关键方法。

“基础篇”介绍了生命、健康、养生的基本问题；“日常篇”围绕人们的衣、食、住、行、坐、卧、走、动等各个方面详细介绍，包括运动、饮食、四季养生等；“防病篇”针对现代常见病介绍简便易行的防病法和中医特色养生法，如推拿按摩、针灸疗法、导引气功法等。

本书围绕中医保健养生理论和方法，结合现代人实际生活常见问题展开，读者一看即懂，一学即会。

本书内容通俗易懂、图文配合、方便实用，是广大读者日常养生保健的必备书。

## <<不可不知的健康养生常识>>

### 作者简介

邓月娥，上海中医药大学医学博士，福建中医药大学“中医各家学说”、“中医养生学”副教授，从事历代名医学术和古代中医临床经验的研究整理工作，多年来从事常见病的中医诊疗和亚健康调理，积累了丰富的中医养生保健知识。

## <<不可不知的健康养生常识>>

### 书籍目录

#### 基础篇

##### 第一章 养生基本知识

1?什么是养生？

2?世界卫生组织指出人的健康标准是什么？

3?中医认为哪些人才算是健康？

4?中医对生命是怎么认识的？

5?什么是亚健康？

你处于亚健康吗？

6?人衰老的表现是什么？

7?人衰老的原因是什么？

8?延缓衰老的方法是什么？

9?为什么不健康的生活方式是养生的大敌？

10?中医养生的观念是什么？

11?中医养生的方法有哪些？

12?什么是体质？

中国人的体质主要有哪些类型？

13?你属于何种体质？

#### 日常篇

##### 第二章 饮食养生

1?什么是饮食养生？

2?饮食养生的作用是什么？

3?饮食也像中药一样有性和味吗？

4?酸味食物有哪些养生保健功效？

5?苦味食物有哪些养生保健功效？

6?甘味食物有哪些养生保健功效？

7?辛（辣）味食物有哪些养生保健功效？

<<不可不知的健康养生常识>>

- 8?咸味食物有哪些养生保健功效？
- 9?食物具有哪些属性？
- 10?温热食物有哪些养生保健功效？
- 11?寒凉食物有哪些养生保健功效？
- 12?平性食物有哪些养生保健功效？
- 13?为什么饮食要品种多样化？
- 14?饮食要怎样搭配才有利于养生？
- 15?为什么饮食不可过饥过饱？
- 16?细嚼慢咽能益寿延年吗？
- 17?为什么一日三餐要有规律？
- 18?快乐进食对健康有什么意义？
- 19?“饭后百步走”是不是适合每个人？
- 20?为什么说“药补不如食补”？
- 21?春夏秋冬要怎么吃？
- 22?人的体质和饮食有关吗？
- 23?气虚体质的人应该怎么吃？
- 24?血虚体质的人应该怎么吃？
- 25?阴虚体质的人应该怎么吃？
- 26?阳虚体质的人应该怎么吃？
- 27?痰湿体质的人应该怎么吃？
- 28?湿热体质的人应该怎么吃？
- 29?阳热体质的人应该怎么吃？
- 30?血瘀体质的人应该怎么吃？

## <<不可不知的健康养生常识>>

31?气郁体质的人应该怎么吃？

32?女子月经期应该怎么吃？

33?妊娠期的饮食注意事项？

34?产后的饮食怎么注意？

35?脾胃虚的人应该怎么吃？

36?婴幼儿期怎么食补？

37?青少年期怎么食补？

38?中壮年期吃什么适宜？

39?老年人如何进行食养？

40?饮酒能养生吗？

41?怎么饮水最健康？

42?为什么说“茶为万病之药”呢？

43?服药期间的饮食应注意什么？

### 第三章 运动养生

1?“生命在于运动”的原理是什么？

2?什么情况下不适宜运动？

3?运动中出现什么情况要停止运动？

4?健身运动后有什么禁忌？

5?运动后如何进行饮食调养？

6?有哪些好的健身方法？

7?散步的益处有哪些？

8?慢跑的益处及注意事项是什么？

9?如何正确地跳绳？

10?怎样用跳绳方法进行减肥？

## <<不可不知的健康养生常识>>

11?如何进行登楼梯健身?

12?怎样拍打肢体来健身?

13?冷水擦澡有何益处?

如何用冷水浴增强体质?

14?颈椎病如何锻炼?

15?肩周炎如何锻炼?

16?腰痛如何锻炼?

17?腰椎间盘突出症有哪些锻炼方法?

18?夏天锻炼应该怎么防止中暑?

19?冬天锻炼怎么防止冻伤?

### 第四章 按摩养生

1?中医按摩法有什么养生作用?

2?如何进行头面部的按摩养生?

3?如何进行面颈部美容保健按摩?

4?如何进行颈肩部的按摩养生?

5?如何进行背腰部的按摩养生?

6?如何进行腕腹部的自我按摩养生?

7?如何进行胸肋部的自我按摩养生?

8?如何进行四肢的自我按摩?

### 第五章 精神养生

1?什么是精神养生?

2?精神养生的关键心态是什么?

3?长寿的人都有什么样的心理?

4?为什么养神重在静养?

如何静养?

5?精神养生的基础是什么?



## <<不可不知的健康养生常识>>

- 6?情绪变化对健康的影响是什么？
- 7?如何调和“七情”？
- 8?摆脱心情抑郁、烦躁有什么妙法吗？
- 9?消除寂寞有哪些妙招？
- 10?遇到烦心事时如何化解？
- 11?如何有效抑制“愤怒”这匹野马？
- 12?你是否有点疑心太重？
- 13?如何运用“自嘲”法来摆脱难堪境遇？
- 14?如何用“感恩法”为生活增添幸福感？
- 15?如何运用“宣泄养生法”？
- 16?中年人要克服哪三种惰性？
- 17?老年人养生如何“养心”？
- 18?老年人如何让自己“越活越年轻”呢？
- 19?如何用休闲养生获得快乐？
- 20?在职场中如何轻松减压？
- 21?精神养生要注意哪“八戒”？
- 22?你懂得自我激励吗？
- 23?改变春季抑郁症、焦虑症有哪些方法？
- 24?人际关系对健康有影响吗？
- 25?内向性格者怎么获得良好的社交关系？
- 26?你知道拥有好心情的生活小窍门吗？
- 27?二十招制胜坏心情！

### 第六章 起居养生

- 1?何谓起居养生？

## <<不可不知的健康养生常识>>

2?你知道每天的最佳起居时间吗？

3?你知道生活中的一些最佳的姿势吗？

4?你注意到科学刷牙的问题了吗？

5?你注意到科学洗脸的问题了吗？

6?为何发宜常梳理？

7?为何耳宜常按摩？

8?泡脚好处知多少？

9?如何做到劳逸适度？

10?日常生活中如何预防感冒？

11?看电视要注意什么？

12?你留意这些日常小卫生了吗？

### 第七章 睡眠养生

1?何谓睡眠养生？

2?睡真的比吃重要吗？

3?你准备好睡眠了吗？

4?每天必须睡足8小时吗？

5?如何自疗失眠？

6?怎样的卧室环境有利于睡眠？

7?高枕真的无忧吗？

8?睡中打鼾正常吗？

9?醒来起床前的健康小技巧有哪些？

### 第八章 二便、服饰、沐浴养生

1?二便通畅对健康的作用是什么？

2?保持大便通畅的方法有哪些？

## <<不可不知的健康养生常识>>

3?保持小便通畅的方法有哪些？

4?何谓服饰养生？

5?高跟鞋也会影响养生吗？

6?什么是沐浴疗法？

7?洗澡也能治小病？

8?温泉浴对人体的养生作用有哪些？

9?什么人不宜泡温泉？

10?六款药浴养生秘方

11?你了解冷水浴吗？

12?运动后沐浴可以缓解疲劳吗？

### 第九章 房事养生

1?什么叫房事养生？

2?男女之间为什么要行房事？

3?为什么要提倡房事养生？

4?为什么说适度的房事生活有益于身心健康？

5?房事养生的原则是什么？

6?房事养生有哪些注意事项？

7?房事有什么禁忌呢？

8?性生活持续多长时间为宜？

持续时间长短受什么影响呢？

9?性生活次数以多少为宜呢？

又该怎样判断自己的性生活是否过度呢？

10?房事后不宜做哪些事？

11?如何保持夫妻间性爱和谐、美满呢？

12?房事养生中应注意哪些才能优生呢？

13?在受孕时间选择上有哪些忌讳？

## <<不可不知的健康养生常识>>

14?男性养精有哪些方法?

15?什么叫房事的七损八益?

16?调治八益的方法有哪些?

17?哪些菜类能改善男性性功能?

18?哪些饮食习惯易使性功能下降?

19?预防性衰老的方法有哪些?

20?性功能减退有什么食疗方法?

21?如何运用导引术治疗遗精?

22?搓肾俞法对性养生有什么好处?  
具体怎么做?

23?兜肾囊法对性养生有什么益处?  
具体做法怎样?

24?常用强肾保健功法有哪些?

25?常用的增强性功能的家庭药膳有哪些?

### 第十章 环境养生与娱乐养生

1?什么样的自然环境最适合人生活?

2?如何预防电磁辐射的危害?

3?如何防护手机电磁辐射?

4?怎样预防空调综合征?

5?什么是娱乐养生?  
包括哪些方面?

6?不同情绪下该听什么音乐?

7?音乐养生选择有什么注意点和禁忌点?

8? MP3适合一直听吗?

9?哪些旅游好去处适合都市人?

## <<不可不知的健康养生常识>>

10?养花养鸟比养猫狗更有益健康吗?

11?益智游戏的功效——小游戏有大作用吗?

12?安静的垂钓也能收获健康吗?

13?笑口常开寿自高——你学会了在生活中时时欢笑吗?

### 第十一章 四季养生

#### 第一节 春季养生

1?春季如何养生?

2?“春捂”的意义是什么?

如何“春捂”?

3?春天为什么会“春困”?

4?如何克服春困呢?

5?春季梳头好处多吗?

具体有什么好处呢?

6?春季饮食养生要注意些什么?

7?春季进补的原则是什么?

8?春季如何美容护肤?

如何吃出美丽?

9?老年人春季养生有什么禁忌?

10?老年人春季运动的注意要点是什么?

11?春季要预防哪些传染病?

12?春季如何进行自我排毒养生?

#### 第二节 夏季养生

1?夏季如何养生?

2?夏季如何防暑?

3?夏季如何防止贪凉过度?

4?夏季如何饮食调补?

5?夏季滥用祛火茶饮有什么危害?

## <<不可不知的健康养生常识>>

6?如何预防急性肠胃炎？

7?夏季睡觉有哪些禁忌？

### 第三节 秋季养生

1?秋季如何养生？

2?秋燥季节 如何养肺？

3?哪些是秋季最好的养肺润肺食疗粥？

4?初秋如何防止“秋老虎”的伤害？

5?深秋如何“秋冻”？

6?悲秋季节 如何调养情志？

7?秋季吃哪些水果好？

8?摩鼻、浴鼻可以防秋天感冒吗？

9?咽津有助于防止秋燥吗？

10?秋季老年人养生注意事项有什么？

11?秋季如何保持皮肤湿润？

### 第四节 冬季养生

1?冬季如何养生？

2?冬天日常生活中如何养肾？

3?冬季保养肾有什么好办法？

4?为什么要选择在冬令进补？

5?冬季进补有哪些方法？

6?冬天总是腰酸手冷的人应怎样进补？

7?冬季如何锻炼身体？

8?老年人冬季健身的注意事项是什么？

9?冬季如何防止室内污染？

## <<不可不知的健康养生常识>>

10?冬季如何用药粥补肾元?

11?为什么冬天日光浴好处多?

### 防病篇

#### 第十二章 肥胖症

1?什么是肥胖症?

2?肥胖者易患哪些疾病?

3?女性肥胖容易引起不孕吗?

4?肥胖症怎样综合调理?

5?如何用耳针疗法防治肥胖症?

6?推拿按摩可以减肥吗?

7?沐浴和药浴可以减肥吗?

#### 第十三章 高血脂

1?为什么现代人易患高脂血症?

2?高血脂对身体有哪些危害?

3?血脂高的人宜吃什么?

4?高脂血症者生活中应注意什么?

5?中医针灸治疗高血脂怎么做?

#### 第十四章 高血压

1?高血压对身体哪些脏器危害最大?

2?引起高血压的四大危险因素是哪些?

3?高血压的“预警身体信号”有哪些?

4?降压防病养生粥如何做?

5?高血压病饮食禁忌是什么?

6?如何用中医敷贴疗法降压?

7?中医如何用保健按摩法预防高血压?

#### 第十五章 冠心病

## <<不可不知的健康养生常识>>

1?什么是冠心病？

2?如何预防冠心病？

3?怎样巧选药茶防治冠心病？

4?对高血脂、冠心病病人有益的食物有哪些？

### 第十六章 糖尿病

1?什么是糖尿病？

2?糖尿病的危害有多大？

3?如何早期发现糖尿病？

4?糖尿病病人的饮食原则是什么？

5?你知道糖尿病患者“三宜三不宜”吗？

6?影响糖尿病病人康复的误区是什么？

7?如何预防糖尿病的发生？

8?防治糖尿病食疗方有哪些？

### 第十七章 癌症

1?什么是癌症？

2 癌症是不是绝症？

3?癌症发生前有特殊信号吗？

4?哪些人群易患癌症？

5?哪些食物防癌抗癌作用强？

6?你知道抗癌蔬菜排行榜吗？

7?常见抗癌食物的抗癌机制是什么？

8?常用的防癌药膳有哪些？

9?生活中有哪些防癌小秘诀？

### 参考文献



## <<不可不知的健康养生常识>>

### 章节摘录

版权页：插图：不健康的生活方式指影响健康、危害生命的不良生活习惯。

生活起居没规律、劳逸过度、频繁大量饮酒、吸烟、运动量少、高脂高热量饮食、夜生活过度等均是利身体健康的生活方式，而工作压力大、精神紧张、情绪焦躁也是不良因素，可以加重不健康的生活方式对人体的损害。

长期的不健康的生活方式容易使人处于亚健康状态，久而久之，导致疾病的发生，甚至过早衰老。

因此，不健康的生活方式是养生的大敌。

世界卫生组织有关数据显示，全球60%的死亡原因可以归为不健康的生活方式。

我国近年的高血压、糖尿病、肿瘤等慢性非传染性疾病的发病率迅速攀升；人群中死亡前十种疾病的病因中，生活方式的原因占37.7%。

不良行为和生活方式已经成为国人慢性病的主要病因。

因此只有学会保养生命，避免不健康生活方式，做到：戒烟、限酒、平衡饮食、坚持运动、规律作息、保持健康的心态，才是保证国民健康的最佳途径。

## <<不可不知的健康养生常识>>

### 编辑推荐

《不可不知的健康养生常识》：世界卫生组织公布的健康标准是什么？

您是哪类体质？

不同体质的人如何进行饮食调养？

中老年如何食补？

有哪些好的健身方法？

生活中如何预防高血压、高血脂、糖尿病？

生活中如何预防癌症？

如何自我按摩保健康？

四季养生的细节有哪些？

《不可不知的健康养生常识》将解答您的这些疑问。

<<不可不知的健康养生常识>>

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>