第一图书网, tushu007.com

<<健康习惯书>>

图书基本信息

书名：<<健康习惯书>>

13位ISBN编号：9787206057892

10位ISBN编号：7206057896

出版时间：2008-9

出版时间：吉林人民出版社

作者：百合

页数：255

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

内容概要

成就事业、追求幸福应该是人生的目标，它是一个自我修炼的过程。
拥有健康，获得爱情，具备高超的能力，掌控命运之神，牢牢抓住每一次难得的机遇，才能步入幸福的殿堂，实现事业的辉煌。

<<健康习惯书>>

书籍目录

运动习惯运动习惯之一“ 懒人 ”要动起来运动习惯之二“ 八搓 ”搓出青春容颜运动习惯之三削“ 峰 ”填“ 谷 ”腹部平运动习惯之四多蹲少坐活动肌肉运动习惯之五起床做个醒脑操运动习惯之六步行是健康的“ 法宝 ”运动习惯之七学鸭状不患颈椎病运动习惯之八拍拍打打也治病运动习惯之九行走不便者也可健身运动习惯之十“ 小动作 ”抵挡若干病运动习惯之十一锻炼自己的下半身运动习惯之十三活动脚趾可健胃运动习惯之十四五官也要成为“ 运动场 ”运动习惯之十五小球转出火健康运动习惯之十六适度的“ 动作 ”能保养前列腺生活习惯生活习惯之一睡觉也要“ 摆谱 ”生活习惯之二巧用热水当“ 良药 ”生活习惯之三吃饭时让电视“ 黑屏 ”生活习惯之四在办公室里“ 休闲 ”生活习惯之五分钟法则让你受益无穷生活习惯之六别和床笫太“ 黏糊 ”生活习惯之七吃蔬菜不必图新鲜生活习惯之八清晨请关严你的窗户生活习惯之九夫妻“ 分居 ”好处多生活习惯之十“ 夜猫子 ”的自我调节生活习惯之十一主动休身和主动休心生活习惯之十二午睡不是随便睡生活习惯之十三下班后“ 断电 ”放松自己生活习惯之十四星期天不妨晚上床生活习惯之十五床头摆放有讲究饮食习惯饮食习惯一饮食需要“ 绿色意识 ”饮食习惯之二多吃白肉　少吃红肉饮食习惯之三定期吃顿“ 有滋无味 ”的饭饮食习惯之四不渴也要勤喝水饮食习惯之五早餐一定要吃饮食习惯之六口味应因地因人而异饮食习惯之七为了胃健康饭前先喝汤饮食习惯之八烹调时“ 拉郎配 ”巧补钙饮食习惯九多吃茄子少患病饮食习惯之十三每天吃点花生食品饮食习惯之十一吃粗粮要看人下菜碟饮食习惯之十二常吃医食同源的香椿芽饮食习惯之十三吃“ 油 ”也得讲科学饮食习惯之十四豆腐的最佳“ 配偶 ”饮食习惯之十五蘑菇是个宝常吃身体好养生习惯养生习惯之一给身体注入“ 润滑剂 ”养生习惯之二钢牙铁齿有三招养生习惯之三动动身子可壮肾养生习惯之四让嘴成为“ 榨汁机 ”养生习惯之五水的最健康喝法养生习惯之六夜幕下听音乐可以提高免疫力养生习惯之七喝出好脸色养生习惯之八擦背好处多养生习惯之九明眸慧眼之道养生习惯之十晒出个好身板养生习惯之十一赏花治病锦上添花养生习惯之十二顺应生物规律睡眠养生习惯之十三每天都吃一点苹果养生习惯之十四让你一天瘦一斤养生习惯之十五喝黑茶最宜减腹部脂肪养生习惯之十六喝凉开水健体强身行为习惯行为习惯之一学学马萨伊人的走法行为习惯之二像盖蒂一样戒烟行为习惯之三会咳嗽能清洁呼吸道行为习惯之四放下二郎腿　健康自然来行为习惯之五多伸伸“ 懒腰 ”有益处行为习惯之七“ 坐 ”也有讲究行为习惯之八嚼口香糖可嚼少皱纹行为习惯之九擤鼻涕也得按“ 规矩 ”行为习惯之十正确摆放可预防“ 鼠标手 ”行为习惯之十一走路“ 扭胯 ”让你更男人行为习惯之十二正确骑车性福多多行为习惯之十三与宠物亲密有间行为习惯之十四静坐，可拂去心灵之尘行为习惯之十五青春常在　自得其乐卫生习惯卫生习惯之一洗衣机也应定期“ 搓澡 ”卫生习惯之二男性也要常洗下身卫生习惯之三卫生间要名副其实卫生习惯之四做饭时不能忽视细节卫生习惯之五呵护鼻子巧防病卫生习惯之六人嘴的筷子慎选择卫生习惯之七厨具摆放要见“ 世面 ”卫生习惯之八招招都使餐具无菌无毒卫生习惯之九巧洗蔬菜残留少卫生习惯之十给自己当牙医卫生习惯之十一洗出晶莹剔透的葡萄卫生习惯之十二需要摒除的伪卫生做法卫生习惯之十三给蟑螂设下若干“ 陷阱 ”卫生习惯之十四辨肤洗澡卫生习惯之十五创可贴不是万能贴就医习惯就医习惯之一做一个让医生“ 刮目 ”的病人就医习惯之二筛选出“ 最好 ”的医生就医习惯之三保管好病历本是就医的捷径就医习惯之四最精明的看病模式就医习惯之五善于和医生沟通就医习惯之六有些事需要告知医生就医习惯之七求医时的精确“ 瞄准 ”就医习惯之八少掏腰包的看病模式就医习惯之九学会识读处方就医习惯之十当医生即将开处方时就医习惯之十一和医生“ 握手 ”成为朋友就医习惯之十二配合中医“ 望、闻、问、切 ”就医习惯之十三与医生准确“ 说病 ”就医习惯之十四疗效不佳及时转院心理习惯心理习惯之一少“ 廉 ”寡“ 耻 ”能长寿心理习惯之二怀揣制怒高招可“ 熄火 ”心理习惯之三正常人也要“ 发神经 ”心理习惯之四经常给欲望撒撒气心理习惯之五为狭窄的心胸拓宽空间心理习惯之六眼泪能给心理“ 清淤 ”心理习惯之七给自己的内心安装一台“ 稳压器 ”心理习惯之八意识锻炼推迟精神钝化心理习惯之九冥想可缓解工作压力心理习惯之十偶尔也要“ 闹情绪 ”心理习惯之十一勤做“ 心理体操 ”对抗挫折心理习惯之十二女性舒缓不良情绪的渠道心理习惯之十三为自己的生命“ 减岁 ”心理习惯之十四好心情来得如此容易心理习惯之十五长吁短叹吐出胸中块垒用药习惯用药习惯之一学会识别药品的有效期用药习惯之二选“ 好 ”药不选贵用药习惯之三摆好正确姿势再服药用药习惯之四药能少吃就少吃用药习惯之五注意一些药的特殊吃法用药习惯之六服药时需要剔除的做法用药习惯之七经常打理家庭“ 药房 ”用药习惯之八居家备常用药可应

急用药习惯之九吃药应选择“ 良辰吉时 ”用药习惯之十科学煎药疗效更佳用药习惯之十一慧眼识假药甩药习惯之十二“ 巧吃 ”可减弱服药的副作用用药习惯之十三了解“ 忌口 ”之后再服药用药习惯之十四绕过联合用药的“ 雷区 ”

章节摘录

运动习惯　运动习惯之一　健康习惯　本身就患有疾病的人，应该在科学的运动处方指导下进行体育锻炼。
所谓运动处方，就是根据医学检查资料，按其健康、体力以及心血管功能状况，结合生活环境条件和运动爱好等个人特点，用处方的形式规定适当的运动种类、时间和频率，并应指出运动中的注意事项，以便有计划地进行经常性锻炼，达到健身治病的目的。
如果没有条件开具运动处方，那么在体育锻炼前必须严格进行体格检查，运动量要从小渐大。
一项大型调查显示，不常运动的人最需要解决的锻炼误区就是过度运动和不合理运动。
这部分人体育锻炼要注意控制运动量，保证安全。
脉搏监测是最简易可行的方法。
用170减去年龄，这一公式为运动后即刻的脉搏标准，一般不宜超过110次/分。
运动后5分钟至10分钟之内恢复到运动前的脉搏水平为宜。
另外，还要和自身的体质基础、食欲、睡眠等自我反应联系来评价。
运动之后若达到心胸舒畅、精神愉快、轻度疲劳、食欲及睡眠较好、脉搏稳定、血压正常，说明运动量适宜，身体状况良好，可继续运动。
如果运动后出现头痛、胸闷、心跳不适、食欲不振、睡眠不佳及明显的疲劳、厌练现象，说明运动量过大，应及时调整或暂时停止一段时间。
运动习惯之二　“八搓”搓出青春容颜　健康习惯　搓手：双手先对搓手背50下，然后再对搓手掌50下。
……

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