第一图书网, tushu007.com

<<健康来自衣食住行>>

图书基本信息

书名：<<健康来自衣食住行>>

13位ISBN编号：9787229020866

10位ISBN编号：7229020867

出版时间：2010-6

出版时间：重庆

作者：罗永艾

页数：278

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

<<健康来自衣食住行>>

内容概要

每一天，我们的生活都离不开衣食住行，一些再平常不过的习惯却往往成为健康的杀手。
为此，本书邀请二十余位专家教授组成编委会，全面汇集了那些有害健康的日常习惯，逐一破解食物养生密码，积极倡导低碳健康饮食法，娓娓告诉你居室里的健康秘密和四季保养的窍门，悉心传授现代慢生活养成术和情绪管理“心”主张，本书不仅是注重养生保健类人群的健康手册，更是广大读者的行动指南。

作者简介

罗永艾，男，1942年6月生。
博士生导师，中华医学会结核病学分会常委，国家新药评审专家，国家自然科学基金评审专家，国际防痨和肺病联盟会员，重庆市医学会结核专委会三届连任主任委员；中华结核和呼吸杂志常务编委，中国实用内科杂志常务编委，中国呼吸与危重监护杂志编委，

<<健康来自衣食住行>>

书籍目录

第一部分 别让习惯害了你第二部分 美丽健康两不误第三部分 食物养生密码 第四部分 低碳健康饮食法第五部分 居室里的健康秘密第六部分 慢生活养生术第七部分 四季保养的窍门第八部分 情绪管理“心”主张

章节摘录

“ 祸 ”起沙发　　现代生活中人们往往离不开沙发椅。
但漂亮舒适的沙发，怎么就成了诱发痔疮的“ 罪魁祸首 ”呢？
　　这得从人体构造说起。
人们除睡觉以外的时间里，肛门始终处于人体脊柱最末端（最低点），容易淤血生痔；当长时间坐在松软的沙发椅上，臀部就整个长时间陷入其中，并承受着全身的重量，使本来就血脉运行不畅的肛门来说，更是“ 雪上加霜 ”，加之久坐缺乏运动，使肛肌闭合功能退化，肌肉弹性下降，收缩无力，直肠黏膜下滑、移位，更容易生痔。
　　在炎热的夏天，肛门周围本来汗腺就发达，排出的汗液未能及时散发出去，排汗不畅，尤其久坐透气性差的人造革皮沙发，则极易引起肛周湿疹、汗腺炎等，加上有的人不注意肛门卫生，很容易感染真菌，引起肛门癣症。
　　此外，久坐者因缺乏活动，胃肠蠕动减慢，使胃、结肠的反射不敏感，排便时间延长，导致便秘的发生。
由于大便硬结，对肛管皮肤容易造成暴力性损伤，引起肛裂。
同时，肛门部缺乏活动，使肛门部肌肉弹性下降，收缩力减弱，直肠黏膜下滑，导致痔疮生成或痔疮加重。
据统计：约占九成的痔瘘病人平时都较为偏爱坐软垫椅，或沙发。
　　总之，但凡长时间坐着而少活动的人，如办公室文员、会计、电脑操作员、编辑、电视迷、的士司机、打坐的僧侣等，应作到劳逸结合，加强锻炼及户外活动，养成良好的排便习惯，从而防患未然，免出后“ 股 ”之忧！
久坐并不是一种休息，无论看电视还是做别的工作或学习，都要劳逸结合，每隔段时间适当离座走动走动，变换变换体位，做做提肛运动，使全身血脉流动起来，即防痔又强身。

媒体关注与评论

一本书如果只有大量信息，那么还不足以打动人心。
《健康来自衣食住行》在拥有大量养生知识时，还阐述了养生保健书籍所不具备的全新的养生理念，精彩实用，令人难人释卷。
《健康来之衣食住行》阐述了很多人在现实中没有留意到，却影响自己健康的诸多习惯，怎样改正这些不健康的习惯呢，那就看你是不是真的接纳此书全新的健康理念，并付诸实践。

<<健康来自衣食住行>>

编辑推荐

1、 从衣食住行的角度谈健康，自有特色。
2、 《健康来自衣食住行》适用于广大养生爱好者和有常见疾病的特殊人群。

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