

<<饮食起居与健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食起居与健康>>

13位ISBN编号：9787506737746

10位ISBN编号：7506737744

出版时间：2008-8

出版时间：中国医药科技出版社

作者：许晓琳

页数：325

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>

## <<饮食起居与健康>>

### 前言

本书以调整饮食、改善起居与习惯、选择运动方式、老年保健和其他养生保健知识为主要内容，以打造健康人生为目标，介绍日常生活中自然保健的各种方法，以其独特的方式、丰富的内容、尽量不用药物的办法来引导和改进人们的饮食习惯、改善人们的起居方式、选择适合自己的运动方式，使人们在不经意中，在不影响学习工作的情况下轻松达到预防疾病和自我保健的目的。

该书共分三个部分。

第一部分的短文集锦中，每一方法约百字左右，好记忆，好操作，指导性极强；第二部分以较大的篇幅、详尽的文字和诸多方式指导保健；第三部分以老年保健为主题，阐述了有关适合老年人的饮食、起居与注意事项等。

全书以其独特的角度和创新的方式给人们以全新的保健知识，不同于一般医学、药学经典的灌输，集科学性、通俗性、实用性、趣味性为一体，定能收到意想不到的效果。

作者通过民间验方、生活积累和电视、报刊中介绍的信息，经过长时间的积累、精心的筛选，编著而成此书。

其文字通俗易懂，信息量庞大，巧妙地引导人们大胆采用自然疗法来进行自我保健。

该书应用价值较高，其介绍的养生保健的方法正是人们喜闻乐见、极易掌握实施的方法。

## <<饮食起居与健康>>

### 内容概要

《饮食起居与健康》共分三个部分。

第一部分的短文集锦中，每一方法约百字左右，好记忆，好操作，指导性极强；第二部分以较大的篇幅、详尽的文字和诸多方式指导保健；第三部分以老年保健为主题，阐述了有关适合老年人的饮食、起居与注意事项等。

全书以其独特的角度和创新的方式给人们以全新的保健知识，不同于一般医学、药学经典的灌输，集科学性、通俗性、实用性、趣味性为一体，定能收到意想不到的效果。

## <<饮食起居与健康>>

### 作者简介

许晓琳，女，汉族，1942年11月生。  
山西汾阳人，大专学历，农工民主党党员。  
1958年6月参加工作，1983年6月加入农工党，现任农工民主党中央委员、农工党山西省委员会驻会副主委。  
1993年至2003年2月为省政协常委、教科文卫委员会副主任，2003年3月当选为十届省人大常委、省人大妇女儿童领导小组成员、省海外联谊会理事、中医外治杂志编委会副主任。  
中国管理科学院人文科学研究所特聘研究员、《中国花甲丛书》编委会主任（顾问为农工党原主席卢嘉锡）、省剧作家协会会员、摄影家协会会员等。  
早年曾获全运会跳伞冠军。  
被评为国家级优秀运动员，受到毛泽东主席的接见；曾获新闻作品奖、文学作品奖、摄影作品奖、中医科普著作奖、地方志编撰先进工作者奖、统战论文奖、先进党务工作者奖、抗击“非典”先进个人奖等。  
许晓琳曾于1973年—1984年从事医学情报专业和编辑工作，期间曾撰写多部论文与著作，如：《中医灸法的历史与现状》、《中医灸法的基础临床与保健》、《家庭保健按摩法》、《简易按摩》、《中西医结合治疗肝炎文献摘要》、《西欧国家医学教育的情报分析》等。

## <<饮食起居与健康>>

### 书籍目录

- 一、养生杂谈饮食方面起居方面运动方面其他方面
- 二、保健实话饮食方面起居方面运动方面其他方面
- 三、长寿妙法饮食方面起居方面运动方面其他方面

## <<饮食起居与健康>>

### 章节摘录

1.春季锻炼不宜空腹进行：清晨除了血糖偏低外，人体血液黏滞，加上气温低、血管收缩等因素，若空腹锻炼就可能使人因低血糖和心脏疾病而猝死。

2.男人练瑜伽好处多：瑜伽是一种身心合一、男女都适宜的运动。

男人练瑜伽能增加身体韧性、增强体力，还能起到减压、减肥和增添男人风采的作用。

3.自测腰部疾病：平躺，两脚用力向上勾，请人帮忙往下扳，若脚趾无力可能有腰病。

腰疼患者平时应多做倒退走、疾速走锻炼。

4.健康宝典：如果你的双脚是柔软的，说明你的神经末梢循环良好，经常按摩双脚，特别是脚趾与脚背、脚趾与脚心连接处。

5.刷牙锻炼两不误：刷牙时采用马步姿势，松肩，坐腰，眼平视，宽胸突腹，能健腰固肾，防治腰膝冷痛，精神萎靡不振等。

6.饭后1小时取坐姿，用手掌面在腹部按顺时针方向按摩，有助消化吸收；临睡前仰卧位摩腹，可健脾胃，助消化，安眠。

<<饮食起居与健康>>

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>