

<<健康身体管理小全书>>

图书基本信息

书名：<<健康身体管理小全书>>

13位ISBN编号：9787508069517

10位ISBN编号：750806951X

出版时间：2012-8

出版时间：华夏出版社

作者：王爱民

页数：234

字数：120000

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>

## <<健康身体管理小全书>>

### 前言

管理身体，远离疾病 健康是人类永恒的话题，对自己负责，最重要的就是要保证身体的健康。

随着社会的进步，我们的物质生活和工作环境都有了极大的改善，但面对的压力却越来越大。来自于生活方式、职业安全、环境污染等方面的压力，不断地作用于我们的身体，缠绕着我们的身体。

久而久之，我们离健康越来越远，乃至心理出现异常，行为出现偏差，进入亚健康状态。

观念决定生活，要使身体走出这种困境，获得全面的健康，就不能再单纯依赖医学的进步，而应采用积极、正确的生活理念，让这种理念来关照和爱惜自己的身体。

你是愿意把自己的身体交给医院的手术台和有副作用的药品，还是愿意防患于未然，用正确的方式管理、调养你的身体呢？

只要你想远离疾病，享受健康的人生，就应该对自己的身体进行必要的管理。

而只要有一颗平常细致的心，你就会得到生活的丰厚回报。

本书是居家必备的健康生活宝典，集实用性、科学性、趣味性、预见性于一体，是最全面的健康生活指南，具体包括6大日常生活保健重点，如怎样在日常饮食起居中进行身体管理；怎样运用日常膳食来调养身体；怎样在轻松排毒中护理身体；怎样进行身体的简单充电；怎样科学有效地实现美体减肥，平衡身体；怎样在出外旅游时防身护体，等等。

可谓面面俱到，不失为一本全方位的健康指南，是你最实用的健康身体管理宝典。

希望此书能够帮助您始终保持身体健康，让生活更加多姿多彩，幸福快乐！

## <<健康身体管理小全书>>

### 内容概要

《健康身体管理小全书》是居家必备的健康身体管理宝典。

具有以下几个特点：

全面六大日常生活保健要点全公开，是百姓身边贴心的健康顾问。

科学讲述老百姓最需要的健康知识，走出健康误区，树立科学健康观。

便捷分类清晰合理，查阅方便。

可随时随地解答我们的健康疑惑。

《健康身体管理小全书》由王爱民编写。

## <<健康身体管理小全书>>

### 书籍目录

#### 第一章 日常起居里的身体管理

衣着，身体的保护膜

这样穿衣更健康

春鞋选择要“三性”

热天衣着最佳搭配

秋季如何科学穿衣

冬季不穿过紧的鞋

不可不知的穿着禁忌

居处，身体的修炼窝

居室里隐藏的杀手

减少室内污染

装修注意事项

家具使用要知道

睡眠，身体的加油站

究竟睡多长时间合适

你知道你的睡眠周期吗

合理安排作息时间

嗜睡不一定是个好兆头

健康睡眠十法则

家庭小药箱

家庭常备药

如何保管备用药品

掌握最佳给药时间

注意用药禁忌

哪些药不宜用热水服用

儿童、老人用药宜忌

#### 第二章 膳食进补里的身体调养

重塑食补观

食补是一件简单的事

食补的四个基本原理

中西医话食补

日常饮食要吃对

膳食进补的基本原则

营养缺乏的信号

如何提高食物的营养

食物要精选

根据属性选择食物

春夏秋冬顺时进补

食补链接

一日三餐巧安排

进餐三个五，还你一生福

每日一水果，健康又活泼

顿顿不离五谷杂粮

每天半瓣蒜，养生又养性

低脂肉类可多食

## <<健康身体管理小全书>>

黑色食品好，降脂又美容

多吃蔬菜，益寿又延年

享受美酒，舒心又健身

茶中自有健康味

喝牛奶，益处多

饮食常见误区

### 第三章 轻松排毒中的身体保健

无所不在的毒

毒素的存在方式

远离蔬果的农药毒害

远离水产污染

含添加剂的不健康食品

哪些食物不宜放在一起

哪些水喝起来容易中毒

排毒行动现在开始

饮食排毒，天然健康

断食排毒

选择理想的断食方法

一日排毒法

消除化学物质的隐患

给身体来个大扫除

科学排毒还需释放心灵

### 第四章 简单运动中的身体充电

运动新概念

健康的身体离不开运动

运动打造魅力，让你更出色

如何克服运动中的惰性

有氧运动大荟萃

七大有氧运动

最佳运动大比拼

时尚运动摆擂台

选对运动更健康

做准备活动的主要作用

运动要选择最佳时间

不同年龄段的健身选择

不同体形的健身选择

摒弃错误运动观念

老年人锻炼常见陷阱

运动常见误区

运动禁忌

运动护理

运动中的危险信号

运动中应如何补水

九招消除运动疲劳

运动损伤及其护理

### 第五章 美体瘦身中的身体平衡

千言万语话瘦身

<<健康身体管理小全书>>

哪些因素导致了肥胖

肥胖的标准

节食减肥有讲究

节食减肥引发的身体危机

节食减肥八“不要”

排除零食的隐患

瘦身也要讲方法

肥胖分“阴”、“阳”

阴性肥胖如何瘦身

阳性肥胖如何瘦身

让减肥发挥最大功效

第六章 出外旅行中的身体保护

旅游饮食要健康

注意饮食卫生

旅行健康小食谱

不要盲目吃当地饮食

快乐旅行注意防病

出游常见疾病的防治

传染病如何防

旅游疲劳症不可怕

出游也要睡得好

出游失眠有妙招

选择适合自己的出游方式

蜜月出游莫忘健康

长假出国游备忘录

自驾游，享受无限乐趣

飞行出游，享受快乐

## &lt;&lt;健康身体管理小全书&gt;&gt;

## 章节摘录

这样穿衣更健康 1.丝绸衣服：对皮肤最友善 一般而言，高档服装大都选用丝绸，丝绸兼具舒适及美观，美中不足的是只能干洗，否则容易褪色变形。

2.棉质衣服：吸汗、透气又廉价 棉质衣服最大的优点就是便宜好洗，唯一缺点就是易皱，质感则与价钱有关。

3.人造丝：兼具上述二者优点 人造丝清爽、舒适、质感佳，清洗方便，皱折时用水喷一喷挂起来，早起时就恢复笔挺。

4.纱质衣服：飘逸又舒适 适合爱美的女性穿着，兼具飘逸与舒适的优点。

5.四种人穿衣必须讲究 一是皮肤过敏者；二是在高温潮湿环境下工作或常大量流汗者，如厨师，运动员，清洁工、执勤中之警员；三是小孩；四是老人。

6.不要过多地穿紧身衣 穿紧身衣可显示体形美，却不符合生理卫生的规律。太紧的衣服不容易通风，易导致闷热，从而容易受到霉菌感染而造成身体的不适，甚至引发疾病，例如阴道、尿道发炎等。

7.注意不同季节穿不同的衣服 深色衣料吸热性能强，适宜冬季穿着；浅色衣料吸热性能弱，适合夏季穿用。

毛织品放热量弱，可选做防寒的冬装；丝织品散热能力极强，用来做夏装较好。

孩子体温调节机制比较差，穿衣以稍偏暖为宜，例如春秋季节，孩子要比大人多穿一件衣服。

春鞋选择要“三性” 春回大地，气温回升，人的脚汗也开始逐渐增多。

同时春暖花开，又是旅游的大好时节，因此，选购春鞋应注意它的透气性、保暖性和吸湿性三大特点。

春鞋的品种一般是布鞋、布面胶鞋、皮鞋及旅游鞋之类，选购时应注意其各自的特性。布鞋由纺织品制成，除了具有良好的保暖性和吸湿性外，还有透气性强、易于散热，以及比皮鞋柔软、轻便的优点。

皮鞋除了具有良好的挡风保暖性外，还有耐穿、造型美观及庄重的特点，尤其是在一些礼仪场合，皮鞋比布鞋更显效果好。

旅游鞋综合了布鞋和皮鞋的许多优点，不但造型美观、款式多样，柔软轻便，穿着合脚舒适，而且经久耐用，无论是长途旅行还是平时穿用都非常合适。

当然，春鞋的选择还应注意其式样及尺寸大小。

一般而言，应选择鞋帮较深一些的式样，尺寸大小应合适。

过紧的鞋子会压抑皮下毛细血管，影响正常的代谢功能。

过松了穿着不便，容易疲劳，而且保暖性差，容易引起伤风感冒，切不可粗心大意。

热天衣着最佳搭配 一般认为，热天衣着最好是外穿化纤衣服，内穿纯棉背心和短裤。

因为棉纤维具有吸水的特点，可将人体的汗液吸收。

并且，棉背心和短裤与化纤衣服之间有一定空隙，衣内水蒸气含量不会处于饱和状态，汗腺可照常排泄，并散发热量。

这样湿度一定，温度降低，人就不会有闷热的感觉。

另外，夏装的大小、肥瘦、覆盖体表面积的大小，与散热也有一定关系。

一般情况是服装覆盖面积愈小，体温散失愈快。

此外，服装的颜色亦很重要。

一般认为，衣服颜色不同，吸收和反射热量的强度也不同，颜色越深，吸热越强，颜色越浅，反射性越强，吸热性越差。

P3-6

## <<健康身体管理小全书>>

### 编辑推荐

王爱民编写的这本《健康身体管理小全书》是居家必备的健康生活宝典，集实用性、科学性、趣味性、预见性于一体，是最全面的健康生活指南，具体包括6大日常生活保健重点，如怎样在日常饮食起居中进行身体管理；怎样运用日常膳食来调养身体；怎样在轻松排毒中护理身体；怎样进行身体的简单充电；怎样科学有效地实现美体减肥，平衡身体；怎样在出外旅游时防身护体，等等。可谓面面俱到，不失为一本全方位的健康指南，是你最实用的健康身体管理宝典。



<<健康身体管理小全书>>

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>