

<<79个不生病的生活习惯>>

图书基本信息

书名：<<79个不生病的生活习惯>>

13位ISBN编号：9787508611778

10位ISBN编号：7508611772

出版时间：2008-7

出版时间：中信

作者：福田千晶

页数：171

字数：59000

译者：袁淼

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>

<<79个不生病的生活习惯>>

前言

前言 我在大学康复科担任医师的时候，遇到了被各种伤病困扰的病人。有的患者患有腰痛、肩痛、膝关节疼痛，也有的患者患有脑溢血、脑梗塞等病症，而且久治不愈。诊室里经常有腰疼肩痛的病人，他们的这些毛病大多是由于平时不良的生活习惯所致。而且，现在像脑梗塞、脑溢血类疾病，年轻人的发病率也越来越高。究其原因，不外乎吸烟、过量饮酒和过度劳累等，无一不是不善于自我管理、日常生活习惯不健康所造成的。

我想，对于一般大众而言，可能并不了解日常生活习惯对健康的重要性。所以我编撰了这本小书，如果有读者看了以后能够

<<79个不生病的生活习惯>>

内容概要

现代社会的生活压力、工作压力越来越大，身体不适的人也越来越多，原因是不善于自我管理、日常生活不健康所造成的。

而大众一般求助于医药，可能并不了解日常生活对健康的重要。

纠正不良生活习惯，不仅可以恢复身体的健康，对一些重大疾病还可以起到预防作用。

本书列举了针对女性朋友畏冷、疼痛、便秘、月经前期综合征等病痛烦恼的79种健康的生活习惯，只是生活的一点点改变，坚持一个月后，三个月后，我们就能够切身感受到这一点点改变带给我们的无限舒适。

让我们大家都来培养健康的生活习惯，做自我管理的健康卫士，快乐度过每一天！

<<79个不生病的生活习惯>>

作者简介

福田千晶，医学博士、健康科学顾问、自由演讲、撰稿人，经常活跃于电视和广播节目中。
主要著作：《家中10分钟康复治疗》、《人气患者，非人气患者》、《完全血液健康法》、《正确姿势入门》等。

<<79个不生病的生活习惯>>

书籍目录

Part1 保持体形 保持体形的最佳状态 1. 小肚子出来了 2. 肌肉松弛 3. 体态好像老太婆 4. 身体曲线不再美妙 5. 体重直线上升 6. 爬楼梯好累啊 7. 经期前发胖 8. 不爱动 9. 生产以后体形不易恢复

Part2 营养对策 饮食营养有助于平衡身心, 提高效率 10. 外出吃饭, 暴饮暴食, 营养不均衡 11. 渴望便宜而营养均衡的饮食 12. 特别讨厌吃蔬菜 13. 最爱甜食 14. 不懂怎样选择营养品 15. 贫血 16. 胆固醇偏高 17. 担心得骨质疏松症

Part3 解除疲劳 解除身心疲劳 18. 运动不足, 体力下降, 容易疲劳 19. 总是觉得疲倦 20. 不能顺利调整状态 21. 睡眠质量不高 22. 早上起不来 23. 容易倦怠、眩晕 24. 走路时脚步沉重 25. 眼睛疲劳、干涩 26. 视力直线下降 27. 有眼袋了 28. 注意力下降

Part4 畏冷·浮肿对策 不再畏冷, 告别浮肿 29. 早上脸颊浮肿 30. 傍晚脚肿 31. 手脚经常冰凉 32. 膀胱炎反复发作 33. 洗完澡, 体温马上下降 34. 脸色很差 35. 忍受不了空调的冷气 36. 夏天只爱吃冷的食物 37. 口味偏咸 38. 容易口渴 39. 一看见厕所就想去

Part5 疼痛对策 认识疼痛, 解决疼痛 40. 肩部、后背、脖子感觉酸痛 41. 痛经越来越厉害 42. 容易头痛 43. 容易腹痛 44. 口腔内容易发炎 45. 肠胃总是难受 46. 容易隔日醉 47. 容易腰痛 48. 经常膝关节痛 49. 穿上鞋子脚就痛 50. 担心得痔疮

Part6 月经·妇科疾病对策 减轻月经前期综合征症状, 预防妇科疾病 51. 月经前期症状明显 52. 月经不调 53. 担心子宫、卵巢发生病变 54. 担心自己不孕 55. 月经前、经期中心情烦闷 56. 担心得乳腺癌

Part7 肠道·皮肤对策 改善肠道、皮肤的状态 57. 有便秘困扰 58. 一紧张就容易腹泻 59. 皮肤日渐松弛, 想要重现年轻时的风采 60. 皮肤容易出状况

Part8 身体异味对策 有效控制身体的异味 61. 汗液与身体的异味 62. 爱出汗 63. 身体有异味 64. 脚臭 65. 口臭 66. 头发沾上烟味

Part9 不良嗜好对策 爱惜身体, 远离烟、酒、咖啡因 67. 想少吸点儿烟 68. 没法戒烟 69. 一戒烟就发胖 70. 想少喝点酒 71. 没法戒酒 72. 不想老是烂醉和隔日醉 73. 希望学会喝咖啡和红茶

Part10 舒缓压力的对策 使情绪稳定、乐观、向上 74. 感到不安, 情绪低落 75. 紧迫感下降 76. 自暴自弃 77. 一点小事也能让自己焦虑 78. 没干劲儿 79. 容易紧张

<<79个不生病的生活习惯>>

编辑推荐

告诉你解决女性病症和烦恼的生活常识，恢复你身体的健康！从细小的生活细节开始，关心、爱护自己的身体。

只是一点点的改变，让疲劳、畏冷、疼痛、月经前期综合征远离你，度过快乐的每一天！

<<79个不生病的生活习惯>>

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>