

<<健康尽在细节中>>

图书基本信息

书名：<<健康尽在细节中>>

13位ISBN编号：9787509108437

10位ISBN编号：7509108438

出版时间：2007-8

出版时间：人民军医出版社

作者：文乃 编

页数：240

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>

## <<健康尽在细节中>>

### 内容概要

健康是人生多要素中最重要的因素。

是人体的一种生存良好的状态，在这种状态下人体查不出任何疾病，其多种生物参数都稳定地处在正常变异范围以内，对外部环境（自然的和社会的）日常范围内的变化有良好的适应能力。

现代人治病意识很强，防病的意识较差，当人们没有病的时候，谁也想不到花点钱去保健和防病，直到得了重病，才不异一切代价求医问药、住医院。

往往到那时已是不可救药了。

《健康尽在细节中》讲述生活中的各种小细节：居住环境，心理健康，食物保健作用，主要器官的保护方法，四季生活要点，常见病的非药物防治等。

只有把握住每个小小的生活细节，才能自信拥有健康的一生。

《健康尽在细节中》适合所有关心健康问题的人阅读使用。

## &lt;&lt;健康尽在细节中&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 居住环境人理想的居住环境室内注意事项有毒的花树木草坪对人类的益处第2章 心理健康心理健康助长寿怎样保持心理健康不要生气笑的保健作用心理健康的标准善恶影响人的寿命性格影响人的寿命恩爱夫妻寿命长夫妻十戒第3章 适当运动适当运动的好处运动前的准备运动项目第4章 按摩助长寿按摩部位及说明按摩“三腕”可防病第5章 中医忌久谈养生解除人的三种疲劳用食物解除疲劳第6章 合理饮食怎样合理饮食细嚼慢咽有10益不宜多吃的食物不宜多吃的水果饭后不宜之事产气的食物能清除体内毒素的食物用食物止痛不宜空腹吃的食物不有同时吃的食物哪些药物要忌口延缓衰老的食物蛋白质的生理功能食物也有寒热温冻第7章 这些食物保健作用好香蕉的保健作用螺旋藻的保健作用木瓜的保健作用猕猴桃的保健作用芒果的保健作用山楂的保健作用桑树的保健作用红薯的保健作用红薯叶的保健作用花生的保健作用大豆的保健作用发酵豆制品的保健作用玉米的保健作用生姜的保健作用鱼类的保健作用鸡蛋的保健作用茄子的保健作用萝卜的保健作用大枣的保健作用荞麦的保健作用葡萄酒的保健作用动物血的保健作用黑木耳的保健作用香菇的保健作用米醋的保健作用大蒜的保健作用汤的保健作用酸牛奶的保健作用茶的保健作用水的保健作用第8章 人体主要器官的保护保护大脑保护心脏和血管保护肺保护肝保护肾保护胃肠保护眼睛保护牙齿保护耳朵第9章 四季生活要点春季养生要点夏季养生要点秋季养生要点冬季养生要点第10章 常风疾病的非药物防治中暑的防治感冒的防治便秘的防治失眠的防治降低血脂的食物四种表现预示血黏度增高高血压的防治低血压的防治冠心病的防治急性心肌梗死的家庭急救心力衰竭的防治心跳骤停的现场抢救卒中的防治如何帮助偏瘫患者进行康复老年痴呆症的预防癌症的预防糖尿病的防治慢性友气管炎的防治骨质增生的防治骨质疏松症的防治前列腺炎的防治减肥颈椎病的防治禽流感的预防第11章 民间小偏方第12章 电磁辐射影响健康及其预防电磁辐射影响身体健康家用电器电磁辐射的预防怎样给家电搞卫生怎样使用电冰箱行政机关使用电饭锅更节省电防止超龄家电出事故家用电器防潮方法冬季防静电冬季防墙壁负辐射第13章 日常生活谈健康讲究卫生防疾病怎样鉴别有毒塑料袋防止意外受伤假冒伪劣食品滥服补药谨防受伤滥用止痛药的危害五种人别服安眠药怎样防止记忆力减退生活要有规律旅游预防疾病是关键养生保健必须从青少年开始世界卫生组织制定的健康老人标准中华医学会老年医学分会制定的我国健康老人标准

<<健康尽在细节中>>

#### 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>