

<<生活保健小妙招>>

图书基本信息

书名：<<生活保健小妙招>>

13位ISBN编号：9787509149225

10位ISBN编号：7509149223

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医

作者：肖阳//许锐

页数：229

字数：187000

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>

## <<生活保健小妙招>>

### 内容概要

《生活保健小妙招》由医学专家和科普家共同编写，精密结合现代生活实际，精心整理了500余条科学实用、简便易行的生活保健小妙招、小窍门，按生活起居、美容护肤、性爱葆春、点穴按摩、运动健身、疾病自测、应急救治和巧用瓜果蔬菜等分类编排。

这些小条目或为古籍经典，或为名医经验，或为医论辑要，也有作者的实践体会，融科学性、实用性和可读性于一体，适于城乡广大群众，特别是珍惜健康、注重养生的人士阅读参考。

## <<生活保健小妙招>>

### 书籍目录

#### 生活起居养生法

春捂秋冻顺应自然  
秋冬日老人要避风寒  
新内衣不宜马上穿  
大汗之后不宜马上脱衣  
不宜穿羽绒制品的人  
久穿紧身衣不利气血畅通  
久穿运动鞋对脚不利  
真丝绸衣能治瘙痒症  
晨起喝水保安康  
吃鸡蛋消化快的方法  
炒菜时先放盐可杀毒素  
吃鱼健脑有根据  
煮饭宜用开水  
多食猪蹄有意健康  
喝汤能减肥  
哪些蔬菜能减肥  
减肥饮食三原则  
维生素A可治疗心血管病  
常食生姜预防胆结石  
葡萄酒煮鸡蛋可治感冒  
多吃白菜预防乳腺癌  
胡椒可治水产食物引起的胃痛  
饮茶有利于保护视力  
浓茶漱口可防口腔溃疡  
消毒牛奶不必煮沸再饮  
睡前饮牛奶可安眠  
饮牛奶防脑卒中  
多喝牛奶能防癌  
蜂蜜也能防治高血压  
果糖南助t苛食  
糖能减轻经前综合征  
红糖可以治疗血管硬化  
红色植物可治感冒  
萝卜抗癌有奇效  
常食菠萝可防治冠心病  
吃水果后应洁牙  
老年人不宜多喝咖啡  
适量饮酒有益身心  
菜板简易消毒法  
铝锅里的剩菜不能过夜  
铁锅炒菜防贫血  
油漆筷子有碍健康  
不宜用搪瓷制品煮盛食物  
不宜用塑料桶长期盛食用油

<<生活保健小妙招>>

防食用油变质妙法

伸伸懒腰除疲劳

“老来俏”者多长寿

毛巾擦背可防癌

睡觉方向应是头北脚南

夏天睡午觉好

稍微赖床有益健康

孕妇不宜多看电视

看电视时间不宜过长

看电视开小灯可保护眼睛

足受寒会引起全身抵抗力下降

脚勤泡洗好处多

用耳过度损伤精气

工作时的养脑保神

握拳醒脑法

提高脚尖能使精神饱满

多听音乐可防大脑衰老

长吁短叹也健身

唠叨有益女性健康

倾诉可宣泄不良的情绪

拥抱有益健康

哭一场可缓解悲伤的情绪

过度用眼伤气血

烫发半年一次为好

热水袋的水不宜洗脸

洗脸最好从下而上

饱餐后不宜立即洗澡

夏天宜洗热水澡

振奋精神用酒浴

美肤健肤芦荟浴

健身美容泥浆浴

热敷按摩海沙浴

健美减肥桑拿浴

陶冶性情海水浴

安神健体森林浴

健身祛病空气浴

尿不可忍，也不可强努

多用左手可防卒中

头高脚低卧姿防心绞痛

苹果香味能减轻心理压抑

美容防病仰卧好

单足站立可防痔疮

跳绳可以健脑

打乒乓球有助于恢复视力

运指可健脑

游泳能预防心血管疾病

大雾中不宜长跑

<<生活保健小妙招>>

天不亮不宜到林中锻炼  
美容护肤小窍门  
性爱和谐葆春术  
点穴按摩回春法  
运动练功健身法  
疾病自测有秘诀  
应急救治有妙法  
瓜果蔬菜治百病

## <<生活保健小妙招>>

### 章节摘录

#### (1) 洗脸要科学。

现在人们一般都直接采用自来水盥洗，殊不知自来水中的氟和漂白粉对皮肤会产生不良影响。所以，应该用煮沸了的自来水为宜。

至于香皂，除了晚上以外，其他时间不宜多用，而且它仅适用于油性皮肤的人，切忌用普通肥皂洗脸，它碱性过强，会使皮肤破坏。

(2) 皮肤干燥的人应常用经过灭菌消毒的葵花子油、橄榄油、棉子油等植物油搽脸，具体做法是：将化妆（美容）纸蘸上少许温度适中的植物油搽脸（额部由中间向两边搽，面颊部向下斜搽，眼睑由外向内搽）3~4分钟后，用蘸有温开水的棉签擦去未被吸收的植物油。

每天1次，3次为一个疗程。

(3) 牛奶是任何皮肤都适用的驻颜佳品，它含有丰富的维生素和多种营养物质，可使爱美的人玉肤冰肌，显示出青春的魅力。

当然，牛奶也不可滥用。

将1/4的牛奶和3/4的开水掺兑调匀即可，被高加索人称为延年添寿之饮料的酸奶，也是一种不可多得的美容上品。

它和鲜奶，一样用于搽脸，酸奶对消除雀斑有奇效，可使皮肤白皙。

#### (4) 燕麦花可使皮肤光滑润泽。

取一匙已切碎剁烂的燕麦花，用温开水调成糊状，然后轻轻搽于脸部，5分钟后用温开水洗去。

此法适用于干性皮肤。

对于油性皮肤，可加入少许食用碱。

#### (5) 吃剩的面包心既可用于搽脸，也可用来洗头。

将柔软的面包心捏碎，加温开水调成稀粥状，覆盖于头皮上，保留的时间越长越好，最后可用温开水或冷开水洗去。

面包心可使头发柔软如绒、乌黑似墨。

#### (6) 瓜果蔬菜也是美化姿容的良品，夏季尤宜。

当今一些国家的影视明星对它们十分推崇。

.....

<<生活保健小妙招>>

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>