

<<怎样才能不生病>>

图书基本信息

书名：<<怎样才能不生病>>

13位ISBN编号：9787509162057

10位ISBN编号：750916205X

出版时间：2013-4

出版单位：人民军医出版社

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>

<<怎样才能不生病>>

前言

大家都知道有了健康的身体，才能高效率的工作、学习和幸福的生活。

但是，现在越来越多的人忙于工作、忙于应酬、早出晚归、生活没有规律，常常体力透支却不以为然。

有句老话说，身体是“本钱”，但现实却是“本钱”越来越少。

我国对城市上班族的一项调查显示：10年来，50岁左右的中年人死亡率上升最快；70%的人处于亚健康状态，真正健康的人不到10%。

现在不少青年才俊的英年早逝应该为人们敲响了健康的警钟。

那么，如何才能少生病、不生病，保持健康的体魄呢？

以下十招你必须要学会。

第一招：治未病，防患于未然《内经》中讲“上医治未病”，就是几千年前的人们在提醒着我们：养生之道，重在防治未病。

不要有了病，才把健康当回事，特别是那些处在健康边缘的人群，更要走出这个亚健康的灰色阶段，要重视养生保健，才能做到防“病”于未然。

第二招：远离亚健康由于当今社会生活节奏加快，竞争日益激烈，人们常难以承受日趋增长的压力，从而出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲缺乏、情绪烦躁、四肢乏力等症状。

虽然自觉身体不适、心理疲惫、对社会的适应能力差，但医学检查结果却往往没有明确的机体疾病。事实上，这是一种介于健康和疾病之间的边缘状态，医学上称这种中间状态为第三状态、灰色状态或“亚健康”。

“亚健康”并非是真的病了，如果这种“亚健康”状态处理得当，那么身体就会回到健康状态；反之，就会患病。

因此，你要时刻关注你的身体是否处于“亚健康”状态，并及时调整它，才能保证身体健康。

第三招：起居有常，选择健康的生活方式起居有常，就是指有良好的生活规律和生活习惯，这是养生防病的一个重要内容。

与一个人的生活、价值观及情感友谊相关的生活方式对健康也是至关重要的。

第四招：科学饮食，营养是关键肥胖的人比一般人易患糖尿病、胆囊疾病和高血压。

在日常饮食中，要控制自己不摄取过多的热量和脂肪（特别是饱和脂肪）、胆固醇、糖和盐。

第五招：动静有度，劳逸结合很多人认为要辛勤工作、加班加点，工作才会有保障。

但是，一天的时间是有限的，这样一来留给家庭和自己的时间就只好缩减了，健身和锻炼也得让位。

因此，若想健康快乐，必须合理地平衡自己的工作和娱乐。

坚持每天进行30分钟的适度锻炼，可以锻炼心脏功能，减轻过多的体重，增加肌肉弹性，使睡眠更好。

第六招：心灵养生，控制压力中国有句古语说：“哀莫大于心死。”

心死了，一切都没了，所以养生要注重心灵养生。

每个人肯定都会时不时地面对压力，重要的是如何处理它。

把烦恼向信任的人倾诉，有助于减压。

以不健康的方法宣泄压力会带来麻烦，如发脾气、开快车、暴饮暴食、长期暴躁或忧伤等。

第七招：性福养生，调节阴阳夫妻间的性生活，早已不再是单纯的繁衍后代了，而是人体一种正常的生理和心理需求。

人的一生中，与自己在一起生活时间最长、受其影响最深的就是妻子或丈夫。

因此，夫妻间和谐的性生活不仅是家庭幸福美满的基础，同时更是生命健康的一种潜在因素。

古人认为，情欲不可禁，男女相需犹如天地相合，一阴一阳谓之道，偏阴偏阳谓之疾。

禁欲违反自然规律和人性，有损健康；和谐的夫妻生活能增加精神活力，当然不可纵欲，因为过之亦影响健康。

第八招：睡眠养生，健康的“终身伴侣”在人类生命的过程中，约有1/3的时间是在睡眠中度过的。

可见，睡眠对人来说，是多么重要。

<<怎样才能不生病>>

中医学历来重视睡眠养生，认为“眠食二者为养生之要务”，“能眠者，能食，能长生”。

良好的睡眠是保持良好身心状态的基本条件。

第九招：因时养生，天人合一古人认为，天有四时气候的不同变化，地上万物有生、长、收、藏之规律，人体亦不例外。

因此，古人从衣、食、住、行等方面提出了因时养生法。

人的五脏六腑、阴阳气血的运行必须与四时相适应，不可反其道而行之。

因时制宜地调节自己的生活行为，有助于健体防病，否则，逆春气易伤肝，逆夏气易伤心，逆秋气易伤肺，逆冬气易伤肾。

第十招：关注疾病，重点防范不管是处方药、非处方药或“消遣性药品”，有些药即便是医生开的，如果与酒精（乙醇）同用，或服药后开车，同样会导致危险。

因此，你需要知道一些疾病的用药常识和治疗常识。

以上十招的具体实施方法，你会在本书中一一找到。

最后，笔者想说的是：保持健康需要学习。

我们可以通过学习来提高自己的思想境界和生活态度，丰富自己的健康知识。

通过不断的学习，建立科学的健康观念，改变我们对健康问题的漠视态度，养成健康的生活习惯，从健康的意识、感恩的理念、阳光的心态、合理的膳食、适量的运动、高品质的休息和睡眠等方面努力，健康就一定会掌控在我们的手中。

<<怎样才能不生病>>

作者简介

罗健，湖南省卫生厅《健康必读》杂志社副社长，中医副主任医师。

爱好广泛，涉及摄影、集邮、书法、写作、运动。

生活不求奢华求清淡，养生不求长寿求健康。

现已出版《修身养性学做人》、《不生气的智慧》、《想到做到》、《心灵的神医》。

其中，《心灵的神医》获国家新闻出版总署新农村推荐读本。

<<怎样才能不生病>>

书籍目录

第一招：治未病，防患于未然 1.生命是一个衰老的过程 2.生命的长短谁决定 3.颐养天年不是梦 4.养生也要辨证施养 5.你真的健康吗 6.养生的精髓——治未病 7.生活中的养生经 第二招：远离亚健康 1.亚健康是什么 2.都是压力惹的祸 3.身边危险的炸弹 4.亚健康自测和防范 5.亚健康的高危人群 6.走出心理亚健康的屏障 第三招：科学起居 1.起居有常是健康的保障 2.居住的环境很重要 3.居室养生要有好的综合条件 4.房间的布局有讲究 5.卧室的装饰不可少 6.床的摆放要给人以舒适感 7.卧室内别轻易摆放电器 8.适时穿衣也防病 9.衣着养生的细节 10.沐浴养生的三大功效 第四招：科学饮食 1.五味调和，五脏协调 2.食物巧搭配，营养翻几番 3.健康食物鸳鸯配 4.多吃时令菜，少吃反季菜 5.健康饮食从厨房做起 6.防止不卫生的饮食细节 7.值得推崇的烹调方式 8.烹调过程有讲究 9.调味品里学问大 10.赶走坏脾气和不良情绪 11.进食最好细嚼慢咽 12.饭后养生的健康细节 13.饭后保健八不宜 第五招：动静有度 1.简单的散步——最有效的保健 2.时髦的有氧运动 3.小动作，大健康 4.刚柔相济的太极拳 5.舞动起来更健康 6.瑜伽是美体健身的秘密武器 7.运动健身的六大误区 第六招：心灵养生 1.心理问题影响健康 2.养心之道 3.修炼健康的心理素养 4.欢笑是健康的保鲜剂 5.心理调适的四个步骤 6.焦虑症的消除策略 第七招：性福养生 1.和谐的性生活是健康的需要 2.性生活达到最佳状态的五个原则 3.纵欲的四大害处 4.夫妻间性生活的尺度 5.女性“性福”的安全线 第八招：睡眠养生 1.睡眠有助于保健防病 2.睡出长寿来 3.失眠导致的常见症状 4.失眠的因素 5.“放松疗法”能够快速入眠 6.睡眠姿势不可马虎 7.营造好的睡眠环境 8.十二种助眠食物，让你高枕无忧 9.走出失眠的四大误区 10.抛开导致失眠的八大禁忌 第九招：因时养生 1.四时养生顺应自然 2.春夏养阳，秋冬养阴 3.五脏与五时相应 4.烂漫春日，重在防病 5.夏季养生保健不贪凉 6.秋季养生以“平”为贵 7.冬季避寒就温，进补有方 第十招：重点防范 1.头痛：坐卧不安的苦恼 2.便秘：无以言表的痛楚 3.肥胖：万病祸端之源 4.高血压：健康潜在的红灯 5.糖尿病：这个杀手有点“甜” 6.冠心病：“非常心跳”玩不起 7.高血脂：血脂异常，身体欠安康 8.脂肪肝：加重肝负担 9.胆石症：偏爱女性的疾病 10.更年期综合征：“半边天”的中年困扰

<<怎样才能不生病>>

章节摘录

版权页：唐代的《天隐子》中有一段精彩的关于沐浴的描述，“斋戒者，非蔬茹饮食而已，澡身者，非汤浴去垢而已。

益其法在节食调中，摩擦畅外者也。

”这段话的意思是说，吃斋不光是戒荤茹素，实际上主要是节食以调和脾胃的作用；洗澡也不光是用热水洗去污垢，它更重要的是可以摩擦皮肤，使人体肌肤通畅、血脉流畅。

这就是说洗澡具有沐浴去垢、健身防病，双重作用。

其实经常沐浴，具有如下的功效。

（1）沐浴，可以缓解疲劳：洗澡的最大功效莫过于消除疲劳。

试想还有什么能比一天工作以后回家洗一个热水澡更爽适的事情？

洗澡之后，人体血液中有一种疲劳物质——乳酸，运动后人们血液中的乳酸的含量就会升高。

如果你在43℃水温浴池中泡5～10分钟，你体内的乳酸含量就会逐渐降低，而如果洗澡30～60分钟，则血液中乳酸会降低20毫克左右。

也就是说这时的含量逐渐恢复到几乎不感觉疲劳时血液中的乳酸水平了。

可见，洗澡对于缓解疲劳的神奇作用。

（2）沐浴，可以自然减肥：洗澡除了能够消除疲劳、弥补身体运动带来的不足之外，洗澡还可以有效减肥。

洗澡怎么会减肥呢？

很多人不明白。

究其原因，是因为构成人体的成分中水占的比重很大，约占60%。

一旦肥胖，体内的脂肪所占的比重就会增多，但水分绝对量仍是最多的，因此这种水分就很容易通过洗澡化为汗水排出体外，从而使体重减轻，所以洗澡减肥是许多减肥方法中既简单又行之有效的。

（3）沐浴的其他意外收获：洗澡除了以上的效果外，坚持洗澡还有许多意想不到的效果。

洗澡能够使皮肤变得光滑，尤其是女性洗澡时，激素会顺畅地从血液输送到皮肤部位，从而使肌肉白皙，皮下脂肪均匀，肌肤也会变得水灵不少。

洗澡还常常被称为家里的“液体小药箱”，因为它对缓解、治疗一些家庭常见小病有着不可小觑的功效。

<<怎样才能不生病>>

编辑推荐

<<怎样才能不生病>>

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>