

<<家庭保健实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健实用宝典>>

13位ISBN编号：9787511216199

10位ISBN编号：7511216196

出版时间：2011-9

出版时间：《文摘报》编辑部 光明日报出版社 (2011-09出版)

作者：《文摘报》编辑部

页数：254

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>

<<家庭保健实用宝典>>

内容概要

《家庭保健实用宝典》从饮食养生、运动养生、四季养生、饮食习惯和心理调节等七个方面，详细介绍了生活中数百个经典的养生方法。

《家庭保健实用宝典》语言通俗易懂，操作性强，读者无须花费太多精力，就能领会其中的知识，使自己的一生健康长寿。

《家庭保健实用宝典》是一本适合大众养生的居家必备指南，具有很高的实用价值。相信在《家庭保健实用宝典》的帮助下，读者能轻松了解养生的奥秘，真正体会到：健康养生，就这么简单！30年来，文摘报的佳作层出不穷，但囿于篇幅和时间有限，只能从中选择近期具有代表性的文章，难免会给读者挂一漏万、沧海遗珠之感，在此还请读者见谅！

<<家庭保健实用宝典>>

作者简介

文摘报1981年10月6日，文摘报正式创刊，先后由全国记协、人民日报、光明日报主办或出版，1987年改由光明日报独家主办、出版。
文摘报摘登的文章，可读性强，为读者所喜爱。

书籍目录

第一章 养生，先听听转接怎么说孙明教授：每天踩半小时单车王玉川：大德必得其寿老专家罗征祥、林志俊的运动方王有国：春季健身有良方老中医崔公让的“吃经”台湾抗老化专家的养生经高龄医生李济仁的养生经老中医刘建华的养生经马苏高：每天做做排便操老中医任继学偏爱酸白菜吴咸中：寿乐兼享善莫大焉胡大一教你预防心脏病十大院士谈养生冯理达：如何做到和谐养生洪昭光：中年健康最关键段勋令与糖尿病巧妙周旋名医张静吾最喜欢柿子老中医李玉奇防流感秘诀皮肤科名家陈彤云养颜经肛肠科专家安阿玥谈健康之道咸阳三位神医的养生之道陈镜合教授：入秋润燥因人而异营养学家马冠生的晚餐脑科学家杨雄里的“杨氏健身法”医师胡锡元：消化好，睡眠才会好余振球：纯天然伴随我健康陈淑长教授的“独门秘诀”王陇德院士这样养生医药学博士罗大伦的养生经名医章真如的养生经国医大师张琪谈长寿跟洪昭光学晨起养生法名医柏连松的肠道保健王连清：做自己的保健医生“国药泰斗”金世元的“无药养生”罗大伦的养生三宝牟建军教授的护心密码跟万承奎学养生唐由之的养生秘籍“漂亮老妈”孙树侠的健康之道针灸大师贺普仁的保健操王冬兰教授：全身健康写在脸上李金学：脖子，不能忽视的健康通道营养专家王宜的营养生活曲黎敏教授：养生要简单、要生活化营养专家亲授长寿之道吴孟超院士：坚持每天工作是最好的锻炼名医路志正：粗粮、泡姜、八段锦健康教育专家赵霖话健康卜海兵院长：老人如何保持骨健康营养专家顾景范的三餐第二章 心态平和，养生要从养心开始把健康当“事业”优雅地老去心态放平和快乐在身边背古诗亦强身杨力谈心理养生别把“老”字挂嘴边随性乐观的养生经意念转三圈助睡眠赞美他人增福添寿养生就是生活生命需要滋养给自己贴个“好标签”儒家的心灵养生之道学学道家“形神兼养”养生法第三章 运动养生，正确的运动可以祛病学老虎的动作健身肢体接触有益健康散步健体也健脑久坐不动易血淤“弹指功”防手脚凉随时随地拍胆经想长寿先练腿从头练到脚拜猫为“师”学养生中医保健运动三则原地踏步好处多体育锻炼能帮助护肤第四章 生活习惯，细节中藏有的养生奥秘跟温总理学坐姿走猫步强五脏10个好习惯呵护脑健康常拍手腕手不抖按摩双耳，健康一身热水泡手通经活络按摩“养生窝”延年益寿生活细节别伤关节胖人拍手瘦人泡脚男人冷养女人热养健康需要10个3分钟有些做法也许不适合您好身体需要好声音冥想与健康睡眠是养生第一补揉额头消除老年抑郁耳屎贵如金常打足三里，胜吃老母鸡大风降温护好心上午泡脚保健，晚上泡脚解乏起居有常度百岁养生要从“根”上抓郭沫若的静坐养生法“播”出一个快乐晚年清晨保健三件事季羨林最后六年的生活腰带的保健作用不可小视脱发别乱用生发产品独特的少林养生文化西方的传统饮食养生季羨林：养生无术即有术为何日本人心脏最健康日本流行光脚养生日本的健康文化第五章 饮食养生，吃出来的健康与美丽贾母为啥偏选杏仁茶小米、西红柿的食疗效果御寒进食有讲究“发物”到底能不能吃吃发芽食物治病又长寿“吃肺补肺”不适用所有人《红楼梦》中的食疗方护心良方：吃葡萄不吐皮家常食物，让你从头补到脚“养生糊”喝对了才养生健康“姜中”来餐桌上的“降压药”吃好比好吃更重要吃什么能预防老年痴呆症“水果金矿”猕猴桃老人护眼吃什么红皮食物提高人体耐力年夜饭：粗粮果品保健康生姜皮是一味良药大枣：食法不同补益不同喝羊奶牙齿好喝牛奶的学问天气预报与一日三餐胃病患者慎吃粗粮全麦食品可预防心血管疾病吃什么吃多少，每天“十个网球”花生降醇抗癌防衰老平衡膳食保健康牛奶、豆浆、米粥的精华在“皮”酵素有利健康每天一份全脂乳品利减肥海带配芝麻好处多哪些食物能补充胶原蛋白青少年要常吃海产品吃糖能防止情绪失控香菜助肾脏排毒吃葡萄干可降低心脏病危险脸色不好，是主食吃少了春节饮食坚守“八分”原则想瘦身吃大米常吃松子防心血管病抗衰老专家的年轻秘方像孔子那样养生日本人饮食养生十要点第六章 四季养生，养生千万不可忽视的自然变化早春时节警惕呼吸病立春养肝少吃酸辣立春时节避风邪春天揉腹养肝春季养生要护肝春季养生“四宜”、“四忌”洪昭光春季话养生春季养心首限“盐和烟”春夏之交要护胃夏季重养心夏季保健要益气生津防暑养生面面观处暑起，养生转为“收”处暑后运动防秋燥入秋微燥，不宜立即进补入秋后要补肾护心初秋别急着大补秋季：是“清补”还是“凉补”秋天，吃出健康与美丽秋季养肺是关键秋分到，运动调节机体秋燥多吃黏性食物秋季养生勿盲从老民谚秋天多吃鲜玉米秋补，不能乱补秋季养生南北不同秋后养肺正当时秋冬进补佳品：芡实立冬养生：护阳温补为上中医名家解读“冬令养生”冬季饮食养生要点冬季养生护好消化“门”冬季，早搓手午晒背晚泡脚趁着冬天调体质三九天，耳朵要防冻，眼睛要防风三九天膏方进补正当时寒露后多吃根菜菠菜，冬天里的“脑黄金”冬天可适当吃凉食大雪时节常吃“黑”与“苦”冬令依体质调

<<家庭保健实用宝典>>

养冬季进补“四冬汤”冬天情志的调养大雪过后“早睡晚起”利养生雪天的保健与养生冬天养生的学问冬季必备食疗方学学孔子的冬日养生第七章 健康长寿，养生保健的最终目标冬吃萝卜夏吃红薯八旬老人谢葆琦的“锻炼经”九旬剪纸大师“三不是”七旬老人张方真的健身经九旬老人孙常有防哮喘有方阿沛o阿旺晋美：七十味珍珠丸香囊护心周汝川：长寿老人的养生操澄迈老人为何长寿王世襄：人到老年讲“六心”廖菊莲：喝茶喝到过百岁谷牧：中庸养生的至高境界科学家揭示长寿秘密百岁女教师李洛珍百岁名医张孝庆这样生活百岁贝时璋长寿路启迪后人“百草婆婆”胡秀英：拿得起放得下高寿名人聊养生苗族寿星黄芬布干祖望的养生八字诀99岁女作家罗洪原的养生经百岁教授杨敬年百岁老人岳濯泉袁枚：一代文豪兼寿星黄宗江的长寿“七伴”邓小平、卓琳的养生法如皋百岁老人养生秘诀埃梅利o韦于吕宁：身体无恙亦长寿九旬老人DelMar的“八珍水果”于蓝：人活九十并不难百岁老人郭相珍爱喝白开水汪大爷和老伴的养生经百岁老人许锡祿的“百岁功”美国百岁老人的生活百岁老人蔡奶奶的夏季饮食百岁老人欧阳桂秀的“一字歌”105岁雷洁琼：粗茶淡饭勤于思考百岁老太张月晖打算盘健身健脑104岁老人陆雪珍的幸福生活上海百岁老人125岁黑发奶奶曾世鑫的养生经一生勤劳的寿星李招桂维族老寿星的养生经母亲静养得长寿老人养生先养神婆婆抗糖有“秘方”林敏：糖尿病老人亦高寿中老年人要养髓山乡高龄老人的“四个没有”巴马老人为什么不得糖尿病退休以后三注意附录：作者名单

<<家庭保健实用宝典>>

章节摘录

版权页：2010年9月中旬，年届九旬的吴孟超院士获得“军队医学科技重大成果特别贡献奖”，这位著名医学家、中国肝脏外科创始人、国家最高科学技术奖得主站在领奖台上，鹤发童颜，精神抖擞。现实生活中，他肩挑第二军医大学东方肝胆外科医院院长重任，每天正常上下班，处理繁杂的医疗教学科研工作，每年要飞来飞去参加多次会议、会诊，主刀完成200多台肝脏手术。

九旬高龄的老人是怎样担负起如此繁重的工作的呢？

他有什么保健秘方或者吃什么补品？

其实，吴孟超从来不吃补品，在外应酬时，鱼翅、鲍鱼基本不动，只吃些清淡的蔬菜或者鱼虾。

吴孟超说：“鱼翅之类的不是什么好东西，吃多了对身体没好处，市面上哪有真正的补品呀，都是骗人的。”

”吴孟超从来不喝饮料，每天在办公室只喝点淡淡的绿茶。

他也不像其他老人那样打打太极拳锻炼身体，他说：“我每天上班开刀就是最好的锻炼。”

”吴孟超高兴时还能喝点白酒。

吴孟超是一个吃饭很随意的人。

用夫人吴佩煜的话说：“吃东西他一点也不讲究，只要填饱肚子就行。”

”早上，吴孟超吃饭差不多是对付的——牛奶鸡蛋泡饼干。

吴孟超说：“每天早上一杯奶的习惯已经坚持很多年了，自己到现在骨头还能这么硬朗，可能与此有关。”

”吴孟超的中饭和晚饭也非常简单。

中午手术结束后，他喜欢喝大米粥或小米粥，一般只喝一碗，饿的时候会吃一块面包，菜是四菜一汤，与其他医护人员一样基本是大锅菜，最多加一条鱼。

晚饭一般在19时开始，主食是一碗稀饭，一个包子，这顿饭是吴孟超吃的最从容的。

吴孟超自编了健康保健20字诀：心态平衡、头脑常用、手脚常动、管住嘴巴、定期体检。

“不急躁，病就好了一半。”

”2011年，91岁的路志正给上午门诊的最后一名患者开出“药方”。

路老是北京各医院中目前还在出诊的最年长的一位大夫。

路老有着91岁的年龄，40岁的心脏。

每年路老都会体检，检查结果都是一样，所有数值都在正常范围之内，所有的结果都是“未见明显异常”，血管弹性跟四五十岁的健康男性一样。

让我们一起来听听路老自述的养生经验吧：常吃粗粮中医理论博采众长，尤其是儒家，像孔子说的“仁者寿”，孟子推崇清静无为。

所以我的长寿经验第一条就是心平气和、无欲无求。

无欲无求比较难做到。

人都愿意吃好的，但是再好的东西，也不能多吃。

现在物质丰富了，在家吃饭，家里人总是问我饭菜“好不好”，每次我都说：“很好了，很好了。”

”我每周至少吃两次粗粮，一次是棒子面的发糕，一次是玉米面或别的杂粮做成的面茶，很喜欢喝。

晚上喝稀一点的粥，现在家里有搅拌机，各种杂粮比如豆子、小米放在一起搅拌后熬粥，非常方便。

晚饭一定要吃七八分饱，胃不和则卧不安。

<<家庭保健实用宝典>>

编辑推荐

《家庭保健实用宝典》编辑推荐：语言通俗易懂，操作性强，是一本适合大众养生的居家必备指南，具有很高的实用价值。

《家庭保健实用宝典》很科学地揭示了一些不为人知的家庭保健、家庭养生的基本知识，文笔通俗易懂，老少皆宜，的确是一本居家必备的手册，值得推荐一下。

一本现代人保健的健康心经，一本从体质角度分析保健要领的指导书籍，洪昭光：给健康以时间，给健康以空间。

马苏高：每天做做排便操。

吴孟超：坚持每天工作是最好的锻炼。

钟南山：再忙也做俯卧撑。

李连达：粗茶淡饭最养人。

人老腿先老，腿部的锻炼对老年人来说尤为重要。

护心良方：吃葡萄不吐皮葡萄皮中所含有的白藜芦醇，具有预防动脉粥样硬化、调整血脂、抑制血小板凝结、降低血液黏稠度及增强免疫能力等作用。

生姜皮是一味良药生姜性味辛温，具有发汗解表，止呕解毒的功效；而生姜皮性味辛凉，具有利水消肿的功效，因此有“留姜皮则凉，去姜皮则热”的说法。

喝羊奶牙齿好中医认为，羊奶具有温润补虚的功效，常服羊奶茶可起到补肾固精，固齿延年的作用。

全麦食品可预防心血管疾病英国研究人员对全麦食品与精加工食品的健康功效进行直接对比，试验显示，全麦食品不仅可以媲美一些降压药的疗效，而且还能降低心血管疾病发病风险。

皮肤干：喝老糖水冬季天气干燥，难免会唇干舌燥，这时还特别容易引起咳嗽。

通常，饮食调理的方法应以润为主，如喝些老糖水，即用清水，放入陈皮、冰糖煲约2小时即成。

中老年人要养髓随着年龄增长，人体内的髓会逐渐消耗亏损，气血开始衰弱阻滞，抗病能力明显下降。

因此，年过五旬的中老年人注意养髓，可减少各种老年性疾病。

2011年，恰逢建党90周年之际，《文摘报》也迎来了它的30岁生日。

30年来，全国各地广大读者给予了《文摘报》大力的支持。

在此，《文摘报》在表示感谢和敬意的同时，为答谢广大读者多年来对《文摘报》的厚爱，我们摘取了近期出版的健康类的文章，推出了新书《家庭保健实用宝典》以飨读者。

<<家庭保健实用宝典>>

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>