

<<健康的身体靠自己>>

图书基本信息

书名：<<健康的身体靠自己>>

13位ISBN编号：9787533151133

10位ISBN编号：7533151135

出版时间：2008-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：王宇 著

页数：215

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>

## <<健康的身体靠自己>>

### 前言

到底是谁偷走了你的健康？

当头疼、疲倦、恶心、耳鸣、眼干等疾病伴随你的左右时，你是否看到了健康杀手的真实面目？

健康并不是一成不变的，“健康”之所以被掠夺，其中很大一部分原因在于我们自身。

疾病在我们的日常生活中可以说是无孔不入，容不得有半点的疏忽。

要时时谨防疾病的入侵，但若不小心患了病，也不用害怕。

你所要做的只是改变自己的原有观念，不要把一切希望全部寄托在医生身上，要相信自己才是自己最好的医生，求医不如求己！

病后求医，不仅成本高昂，费时费力，而且大多数时候都难以达到治愈的目的。

疾病具有十分强大的能量，但我们却没有必要敌视或者恐惧这种能量，因为我们完全可以将其转化为成长的动力，唤醒自愈潜能。

将身体和疾病的管理权交给自己，我们本身其实就是一个百药齐全的百宝箱，关键在于你是否会用。

我们关注的是健康，而不是疾病，不要本末倒置。

最值得信赖的人只有我们自己，因为只有自己才最了解自己的身体，自己才是最应该为自己的健康负责任的人。

## <<健康的身体靠自己>>

### 内容概要

《健康的身体靠自己》是一本帮助你摆脱病痛的书；是一本给你生活带来幸福的书；是一本你不得不看的书……彻底改变你的生活，同时引起你对饮食、运动、养生以及疾病的重新思考！

注意生活中的细节，认真对待自己的身体，合理安排作息，保持健康、活力的状态。

在“大健康观念”理念的引导下，让你的健康观得到全面的升级！

损害健康的最大元凶便是我们自己，我们总是等到被病魔缠身之时，才发出无奈的感慨：等到失去健康的时候，我们才懂得去珍惜。

将身体和疾病的管理权交给自己，我们本身其实就是一个百药齐全的百宝箱，关键在于你是否会用。

读着有趣，用着随意，看着震惊，让你的健康生活焕然一新！

最关键、最易忽略、最实用的健康细节，一本引人思考、扭转固定生活模式的绝好健康普及读物！

不要让自己的皮肤侵蚀在液体或膏体中；女性月经紊乱，是“谁”在作怪；吃饭的快慢决定着人寿命的长短；换一种牙膏，健康多一份保障；并不是所有的人都适合爬山；冬天懒一懒，多喝药一碗；人能不能不生病？

## &lt;&lt;健康的身体靠自己&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 快乐上路，我的健康我做主1.为什么预防胜于治疗?2.多喝白开水，为心脏“消暑”3.为什么在春泳前要补充热量?4.正确地使用风扇可以防疾病5.慎穿露脐装，护肚脐就是护健康6.手套选择，讲究因人而异7.维生素A——电脑病的克星8.酒精——B族维生素的盗窃者9.维生素C的破坏者——香烟10.不要让运动“偷”走维生素E11.低温——维生素流失的媒介12.咖啡——将“钙”赶出体外13.换一种牙膏，健康多一分保障14.干洗衣物，晾过再穿更健康15.为什么互联网络能够治疗恐慌症?16.海水浴——健康保健新招术17.过度劳累会引发“过劳死”18.午后“小憩”让冠心病远离你19.保持好心态，健康自然来20.治疗慢性病，关键在健脾21.适度紧张，有益健康22.忧郁加快你的衰老进程23.爱哭之人，长寿之“相”

第二章 趣味养生，细节成就健康1.养生先养神，健康更精神2.福由心经生，养生须养心3.新式养生术——春令时节多补水4.春季养肝，祛病除疾5.夏季养心，养生之重6.夏天洗澡，警惕心绞痛7.冬病夏治，增强人体的免疫力8.秋季养肺，为健康加分9.秋后生吃蜂蜜易中毒10.养肾防寒，疾病远离11.善于“避寒”，延年益寿12.冬季洗出来的养生秘方13.慢养生，慢衰老14.鼻涕、眼泪多，可能是肾虚15.手脚冰凉，疾病的征兆16.随便拔白发小心毛囊炎17.常吞口水，健康永随18.人能不能不生病?

第三章 合理饮食，养好胃养好身1.没有水，生命将受到威胁2.营养早餐，健康的开始3.蔬菜和水果可以防癌4.合理膳食，才能维持机体健康5.长期吃素，增加患病机会6.吃饭的快慢决定着人寿命的长短7.暴饮暴食，各种疾病的诱因8.节食就能长寿9.冷饮对身体的危害无法用清爽来弥补10.为什么可乐多喝有害无益?11.牛奶空腹饮用会影响肠胃吸收12.吃适量的海产品可防疾病13.多吃带馅食品，全面提高营养14.食盐过多，严重影响生命的质量15.常吃杂粮，降低患病风险16.鸡蛋生吃容易引起食物中毒17.羊肉与醋同食坏健康18.羊肉配凉菜，保胃又防病19.冬季吃凉菜，平衡温寒、养护肠胃20.虾皮——补钙的最佳选择21.酸菜可以防癌却不能多吃

第四章 非常运动，踏上生机之路1.运动不当，影响的不只是健康2.动静结合，形神共养3.游可使糖尿病患者延年4.步行——全面改善体质5.空腹运动损害身体健康6.并不是所有的人都适合爬山7.有氧运动，提高睡眠质量8.常骑自行车，减肥亦健身9.适量运动，提高身体的免疫力10.春天放风筝，有效预防近视11.在春雨中散步可以提高人体抗病力12.夏季运动防拉伤13.夏日爬山可“突击排盐”14.傍晚——最合适的锻炼时间15.“秋登”姿势可以防止挫伤关节16.冬天健身，选择适合自己的方案17.冬天懒一懒，多喝药一碗18.坚持做运动，健康有保障

第五章 保养妆容，化解美丽误会

第六章 掌控心理，摆脱负面思维

第七章 远离疾病，揭开疗愈密码

第八章 追回活力，轻松走出亚健康

第九章 关爱生命，营造幸福生活

## <<健康的身体靠自己>>

### 章节摘录

“冬病夏治”是中医学中的一种独特方法，也就是说未雨绸缪，在病症的非高发季节，通过中药敷贴对呼吸道系统疾病为主的疾病进行诊治。

每到夏季，很多家中医医院以及一些大医院的中医科都开展中医敷贴，对儿童或者成人哮喘、支气管炎、支气管肺炎、反复呼吸道感染、老年慢性支气管炎、过敏性鼻炎等呼吸道疾病进行检查和诊治。

按照中医理论，在夏天人体阳气最盛之时，通过对穴位敷贴，激发经络之气，调动人体的积极性，提高机体免疫力，以便使一些宿疾得以康复，达到事半功倍的成效。

尽管伏天是一年中气温最高、空气潮湿、闷热的日子，持续的潮湿闷热天气让我们吃尽了高温的苦头，但是它却给一些有慢性疾病的患者带来了益处。

比如，对于患有呼吸系统疾病、风湿性关节炎等慢性疾病者而言，夏季，毫无疑问是一个远离病痛的季节，不必天天打针吃药，当然，这时治疗此类疾病也是最佳的时期。

冬天由于气压较低，气温也较低，这样就特别容易导致一些呼吸道传染疾病。

冬季治疗只能治标，不能够从根本上根除病因。

但假如把这些病放到夏季来治，由于影响其发病的气候因素相对很少，这些症状在夏季通常发作比较轻，这样就有足够的时间对此进行扶正固本的治疗。

在夏季通过治疗，完全可以增强人体的免疫力。

“冬病夏治”依据的是中医“天人合一”的理论。

由于夏季人体的腠理开泻，经络气血流通顺畅，在这个时候用特殊的中药敷贴在一定的穴位，药物就可以渗透到经络气血里面，然后到达病变部位，从而起到治疗和预防的目的。

## <<健康的身体靠自己>>

### 编辑推荐

最关键、最易忽略、最实用的健康细节。

《健康的身体靠自己》是一本引人思考、扭转固定生活模式的绝好健康普及读物。

读着有趣，用着随意，看着震惊，让你的健康生活焕然一新！

让大众读者都能读懂的、最为实用的健康读本。

读着有趣，用着随意，看着震惊，让你的健康生活焕然一新！ 不要让自己的皮肤侵蚀在液体或膏体中 女性月经紊乱，是“谁”在作怪 吃饭的快慢决定着人寿命的长短 换一种牙膏，健康多一份保障 并不是所有的人都适合爬山 冬天懒一懒，多喝药一碗 人能不能不生病？

..... 这是一本帮助你摆脱病痛的书；这是一本给你生活带来幸福的书；这是一本你不得不看的书

..... 愿天下所有人都拥有健康的体魄！

彻底改变你的生活，同时引起你对饮食、运动、养生以及疾病的重新思考！ 注意生活中的细节，认真对待自己的身体，合理安排作息，保持健康、活力的状态。

在“大健康观念”理念的引导下，让你的健康观得到全面的升级！ 损害健康的最大元凶便是我们自己，我们总是等到被病魔缠身之时，才发出无奈的感慨；等到失去健康的时候，我们才懂得去珍惜。

将身体和疾病的管理权交给自己，我们本身其实就是一个百药齐全的百宝箱，关键在于你是否会用。

假如生病了，最值得信赖的人只有我们自己，因为自己才最了解自己身体，自己才是最应该为自己的健康负责任的人。

把健康寄托于上帝是愚昧的；把健康寄托于医生是软弱的；只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智之举！

<<健康的身体靠自己>>

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>