

<<你不可不知的100个养生妙招>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100个养生妙招>>

13位ISBN编号：9787534569975

10位ISBN编号：7534569974

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科技

作者：陈福林//安嘉

页数：200

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>

<<你不可不知的100个养生妙招>>

前言

身体发肤受之父母，生命的开始我们不能决定，生命的过程却在于自己的把握。如何提高自身的健康水平，如何提高自己的生活质量，不仅仅是一个人的问题，已经是一个关系到每一个家庭的社会性课题。

21世纪的医学是自我保健的医学。

目前医学对不少疾病的致病因素虽然有较深入的研究，认识到病原微生物、环境对人健康的危害，但实际上不健康的生活方式，在致病因素中具有更加重要的作用。

随着社会的发展，科技进步，生活节奏日益加快，人们在追求物质、文化享受的同时，往往容易忽视对自身健康的关注。

其实中国人历来讲究养生，防患于未然，治病于未发，乃是祖国医学所追求的最高境界。

生病了再看病不如培养良好的生活习惯，构建合理饮食结构，主动调节自身的心态，知四季而顺天时，通过各种养生的小方法、小常识预防疾病，提高自身健康水平，不失为一种事半功倍的好办法。

基于以上的认识和考虑，我们编写了此书，分别从饮食养生、运动养生、以静养生、心理养生、日常起居养生、四季养生、保健养生各方面给大家深入地介绍了一些养生的原理、方法和建议。我们希望广大读者能够通过阅读本书而更加关爱自己、热爱生活、珍惜健康和生命，增强生活中的养生意识，真正做到防患于未然，治病于未发。

本书编者是北京丰盛中医骨伤专科医院多年从事预防医学、保健医学的一线医护工作者，依据大量的临床经验，精心整理撰写出来的。

但是，养生内容博大精深，加之篇幅有限，书中难免会有遗漏、不当之处，恳请广大读者、同仁批评指正。

<<你不可不知的100个养生妙招>>

内容概要

《你不可不知的100个养生妙招（畅销特惠版·第2辑）》分别从饮食养生、运动养生、以静养生、心理养生、日常起居养生、四季养生、保健养生各方面给大家深入地介绍了一些养生的原理、方法和建议。

希望广大读者能够通过阅读《你不可不知的100个养生妙招（畅销特惠版·第2辑）》而更加关爱自己、热爱生活、珍惜健康和生命，增强生活中的养生意识，真正做到防患于未然，治病于未发

<<你不可不知的100个养生妙招>>

书籍目录

A 饮食养生妙招1 膳食平衡是饮食养生的关键妙招2 食物多样谷薯为主妙招3 少油少盐清淡养生妙招4 蔬菜水果适量多吃妙招5 鱼、禽、蛋、肉适量少吃妙招6 奶类、豆类每天适量吃妙招7 限量饮酒享受生活妙招8 三餐分配要合理妙招9 食不过量保持健康体重妙招10 每天足量饮水合理选择饮料妙招11 食物新鲜才能养生妙招12 饮茶养生有讲究妙招13 食物色彩中的养生之道妙招14 养生不可缺少的维生素妙招15 养生不可缺少的矿物质妙招16 养生不可不知的健康食品妙招17 养生不可不知的垃圾食品妙招18 养生应保持机体酸碱平衡妙招19 常食碱性食物有益于养生妙招20 孕期与哺乳期饮食养生妙招21 婴幼儿饮食养生妙招22 老年人饮食养生B 运动养生妙招23 运动养生健康长寿妙招24 有氧运动有利于养生妙招25 选择适合自己的运动养生项目妙招26 适量运动有益养生妙招27 运动过程中的养生妙招28 办公室的运动也养生妙招29 常做小运动也能养生妙招30 慢性病人的运动养生妙招31 步行是最好的运动养生妙招32 运动养生必须持之以恒C 以静养生妙招33 清净养神 以静养生妙招34 调整呼吸养生妙招35 静功养生法妙招36 睡眠养生妙招37 睡眠充足延年益寿妙招38 提高睡眠质量养生妙招39 正确的午睡有助于养生妙招40 作息正常养生保健康妙招41 科学饮食有助于睡眠养生D 心理养生妙招42 调神养性乐观养生妙招43 健康新概念有利于养生妙招44 心态健康快乐养生妙招45 走出抑郁自信养生妙招46 小事糊涂养生秘诀妙招47 心理保健主动养生E 日常起居养生妙招48 好习惯是养生捷径妙招49 改变不良习惯养生保健康妙招50 预防亚健康要主动养生妙招51 上班族的职场养生妙招52 上下班时的养生妙招53 电脑族的保健养生妙招54 养生中的眼睛保护妙招55 职场健身运动养生妙招56 女性更年期养生妙招57 男性更年期养生妙招58 男性养生护肾最重要妙招59 以性养生拥有活力妙招60 生活小事养生妙招61 居室清洁养生之首妙招62 养花种草也养生妙招63 娱乐养生妙招64 旅游养生妙招65 养生要防空气污染妙招66 养生要防噪声污染妙招67 养生要防电磁辐射妙招68 简约装修健康养生妙招69 儿童养生要防铅中毒F 四季养生法妙招70 春季养生宜养肝妙招71 春季养生须调理情志妙招72 春季起居保健养生妙招73 夏季养生宜养心妙招74 夏季养生须防暑湿妙招75 夏季起居保健养生妙招76 秋季养生宜养肺妙招77 秋季养生须防秋燥妙招78 秋季起居保健养生妙招79 冬季养生宜养肾妙招80 冬季养生须运动妙招81 冬季起居保健养生G 保健养生妙招82 大脑的保健养生妙招83 五官的保健养生妙招84 肺的保健养生妙招85 心的保健养生妙招86 肝的保健养生妙招87 肾的保健养生妙招88 脾胃的保健养生妙招89 肥胖人的养生妙招90 高血压人的养生妙招91 糖尿病人的养生妙招92 心脑血管病人的养生妙招93 癌症病人的养生妙招94 痛风病人的养生妙招95 骨关节病人的养生妙招96 自我保健按摩养生妙招97 养生要防老年性痴呆妙招98 早衰早发现早保健早养生妙招99 科学用药健康养生妙招100 保健品不能乱用

<<你不可不知的100个养生妙招>>

章节摘录

(1) 膳食宝塔中建议的每人每日各类食物适宜的摄入量范围适用于一般健康人，实际应用时，要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度以及季节等情况适度调整。

例如：年轻人劳动强度大，能量消耗大，可以适当多吃一些。

(2) 膳食宝塔中的各类食物摄入是一个平均值，每日膳食中应尽量包含宝塔中的各类食物，同类食物中的食物量可以互换，例如：烧鱼比较麻烦，不一定每天吃，可以改成每周吃2~3次，每次15~200克较为可行。

二、食物多样，合理搭配，营养全面 按照膳食宝塔，各层食物的种类都很多，每一层中都可能有一种或两种自己爱吃的食物，长期吃一种食物，也会引起营养的偏差，因为没有任何一种食物是包含所有营养素的，所以只有吃多种多样的食物才能摄取到最全面最合理的营养。

例如：每天吃500克蔬菜，如果这500克的蔬菜都是大白菜，那么你的营养就不够全面，应该尽量多吃几种，最好是5种不同的蔬菜，营养最为合理全面。

所以，我们每天吃的食物种类越多越好，加上合理搭配进食，营养最为全面。

<<你不可不知的100个养生妙招>>

编辑推荐

《你不可不知的100个养生妙招（畅销特惠版·第2辑）》讲究养生，防患于未然，治病于未发，乃是健康医学的最高境界。

《你不可不知的100个养生妙招（畅销特惠版·第2辑）》中每一个养生妙招都是交给读者的一张健康名片。

<<你不可不知的100个养生妙招>>

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>