

<<家有保健师>>

图书基本信息

书名：<<家有保健师>>

13位ISBN编号：9787537552868

10位ISBN编号：753755286X

出版时间：2012-10

出版时间：河北科技出版社

作者：李俊涛

页数：435

字数：420000

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>

<<家有保健师>>

前言

“没啥别没钱，有啥别有病。

”钱是我们正常生活的保障，而健康是家庭幸福的保障，如果健康没了，即使家财万贯又有什么用呢？

因此，无论何时，我们都要把自己和家人的健康放在第一位，从日常生活做起，从一天三顿饭做起，保养好自己和家人的身体，做自己的家庭保健师。

有的朋友可能会说：我对医学知识完全不了解，怎么进行自我保健呢？

其实这件事并非想象的那么复杂和困难，它就隐藏在我们最平常的生活中。

比如有时出现全身酸痛、乏力、发冷等受寒的症状，最简单的办法就是让患者喝一碗热热的姜汤，然后盖上厚被子睡一觉，发一身汗，病就好得差不多了。

还有民间流行的拔罐、刮痧、按摩……不用去医院，不用吃药，也能治好一些常见病。

健康的得来，不能片面地迷信医疗，也不能片面地依赖药物，它来自于自身的努力，需要用健康的心态、健康的观念和健康的的生活方式去面对疾病的侵袭。

事实上，不仅仅在疾病缠身时，在身体健康的情况下，就要怀着健康的心态，用健康的生活方式度过每一天，疾病就会在你面前望而却步。

做自己和家人的保健医生，就要利用自己所掌握的医学知识和养生保健手段，逐步养成良好的生活习惯，建立起一套适合自身健康状况的养生方法，以达到健身祛病、延缓衰老和延年益寿的目的。

也有很多人有一种错误的观念，就是认为等有了病可以去医院治好。

其实很多的疾病在早期是很难被发现的，有些疾病一旦发作，医院也无法治愈。

所以我们要树立未病先防的理念，把提高自身的抵抗力与免疫力放在首位。

我们不能把健康仅仅当做一个口号，也不能把健康托付给别人，身体的舒适与否只有自己知道，发现健康问题的也只能是我们自己。

当然，自我保健的作用并非治病，而是要将身体养好，提高自身的抗病能力，让病毒无法入侵，这才是最重要的。

同样是流感，为什么有人不会被传染，有人却每次都逃不掉，这就是身体素质不同导致的。

本书就是针对百姓生活中经常遇到的医疗保健方面的问题，或者加以提醒，或者阐明道理，或者给出解决办法。

本书内容非常全面，语言通俗易懂，方法简单实用，适合各个阶层的读者，是一本百姓医疗保全书。

了解保健常识就是一个获得健康的过程，需要付出耐心与坚持。

每天静心地坐下来花几分钟的时间阅读书中的一个小节，再花几分钟时间学习书中的保健方法，坚持一段时间，您就会有惊喜的发现。

英国诗人斯宾塞认为：“保持身体健康是一种职责，但是只有极少数人意识到这一点。

”德国哲学家叔本华对健康曾经做过这样的评价：“人类所能犯的最大错误就是拿健康来换取其他身外之物。

”日本社会活动家池田大作对健康进行了更深刻的分析：“不论有多么出众的才能和力量，不论有多么高明的见识，一旦卧床不起，人生就将化为乌有。

”很多人终其一生都是在给医院打工，透支自己的健康来换取金钱、权位，前半生拿命换钱，后半生拿钱换命。

归根到底，健康需要自己负责。

自己是健康唯一的主人，要想拥有健康就不能不掌握必要的健康知识，做自己的保健医生，因此，希望每个人都能在本书的帮助下，成为自己的家庭保健师，让健康与您及您的家人长久相伴！

<<家有保健师>>

内容概要

人体自身其实就是最值得信赖的天然药铺，无论是一般的头痛脑热，还是让医生为难的疑难杂症，都有对应的按钮等待着你的启动。当病痛猝不及防地降临到家人头上，不必惊慌失措，因为你只需要关注一下症状，找到合适的按钮，按按头皮、压压脚心就可以缓解病痛，甚至完全康复。

老人得了高血压怎么办？

西医认为高血压不能彻底治愈，只能终身服用降压药。

而中医认为，降血压就像下楼一样轻松：每天坚持按揉太冲、太溪和曲池这三个穴位，每穴3~5分钟，两个月就能见效。

孩子不好好吃饭怎么办？

如果孩子厌食是因为脾胃出现了问题，可以通过捏脊来改善。

即从孩子的龟尾穴开始，用双手的拇、中、食三指捏起孩子脊柱上面的皮肤，边捻动边向上走，至大椎穴止。

捏脊时，捏三下，向上提一次，也叫“捏三提一”，可以很好地纠正孩子厌食。

女性月经不调怎么办？

正常的月经周期应该是28~30天，月经经常提前或推后的女性一般都肾虚，平时可用按摩法来养肾。

1.搓擦腰眼：两手搓热后紧按腰部，用力搓30次。

2.揉按丹田：两手搓热，在下丹田按摩30~50次。

男人得了痔疮怎么办？

用脚尖走路就可以减轻痔疮的困扰：走路时，双脚后跟抬起，只用两脚尖走路。

在家中早晚2次，每次各走100米左右。

长期坚持下去有利于提肛收气，又能避免肛门静脉曲张形成痔疮。

当然，自我保健不同于治病，是要将身体养好，提高自身的抗病能力，让病毒无法入侵，这才是最重要的。

本书就是针对家庭生活中经常遇到的医疗保健问题，或者加以提醒，或者阐明道理，或者给出解决办法，一本书把一家老小可能会遇到的健康困扰全部说清楚。

语言通俗易懂，方法简单实用，是一本非常实用的家庭保健百科全书。

<<家有保健师>>

作者简介

李俊涛，医学博士，河南中医学院一附院主治医师。
河南郑州市中医男科专业委员会秘书，河南省中西医结合生殖医学专业委员会委员。

<<家有保健师>>

书籍目录

第一篇

求医不如求己，让身体的本能带给我们健康和平安

第一章 我们每个人身上本来就百药齐全

人体是一个最和谐最自足的系统

身体有问题，自愈力告诉你

我们的体内自有“ 大药 ”

免疫系统——人体的“ 警卫员 ”

再生愈合系统——人体内部的“ 医生 ”

能量供应系统——人体自愈的“ 发动机 ”

排毒系统——人体的“ 废品处理厂 ”

第二章 区别对待身体的自愈本能和疾病

发烧是身体通过升温杀死入侵细菌

咳嗽其实是在排出体内垃圾

喷嚏：排出身体内部的异物

呕吐，是人体的保护性机制

腹泻，肠胃的自动防护措施

疼痛是人体对疾病或创伤的反应

第三章 在生病之前就呵护好自己的身体

不治已病治未病——养生胜于治病

保养的终极目的——激发人体的自愈潜能

到底是谁干扰了身体的和谐

时刻关注呵护自己的身体

维持好身体的“ 大环境 ”

第二篇

顺应四时保健，天人合一正道

第一章 春季养“ 生 ”，让身体与万物一起复苏

治疗“ 春困 ”需滋阴

春季勤梳头能延缓衰老

春天泡“ 森林浴 ”可祛病抗邪

春季乏力喝药膳靓汤

春天多吃甘味食物，滋养肝脾两脏

春天吃韭菜，助你阳气生发

春吃油菜，解燥去火真管用

春季饮食讲原则，全年营养十足

补血，春季就选“ 红嘴绿鹦哥 ”

“ 春捂 ”很重要，但千万别盲目

春天发陈，小心旧病找上门

春天来了，要警惕“ 心病 ”高发

第二章 夏季养“ 长 ”，当使浑身阳气宣泄通畅

合理膳食，预防三种夏季病

夏季灭“ 火 ”不可一概而论

自制药茶防中暑

夏季不宜吃冷藏西瓜

自制药粥，防暑降温、开胃健脾

夏日凉茶新喝法

<<家有保健师>>

天热服药要注意哪些问题

骄阳似火，让阳气随大自然“耗散”吧
走出夏天睡眠误区，做个“仲夏夜之梦”

保足阳气，长夏防湿“三注意”

夏季除热有良方

盛夏出汗，千万别马上冲凉

天再热，也别让脚着凉

第三章 秋季养“收”，人应处处收敛不外泄

秋季养生应做到三坚持

秋三月，生活起居要有节律

“秋冻”要适当，否则就会冻坏身体

秋日乱进补，小心伤脾胃

“多事之秋”应多喝蜂蜜少吃姜

秋天应防“五更泻”

秋夜凉，别让身体也着凉

秋季饮食，少辛多酸、合理进补

立秋后，要学会全面防“燥”

天干物燥，秋季补水分三种

秋爽宜睡，但很有讲究

“秋冬毒雾杀人刀”，出门注意看天气

秋闲晒太阳，远离细菌和疾病

循序渐进冷水浴，增强秋季抵抗力

金秋一到，先防“秋乏”

第四章 冬天养“藏”，正是补养身体的好时节

冬季进补也应讲原则

冬季抵御严寒，首先需要养肾

冬季洗澡从脚开始有益健康

冬季里手脚冰凉，先从肾上找原因

冬季不注意，寒气会“攻心”

冬季滋补，饮食为先

火锅热腾腾，冬天享用有讲究

冬天“养藏”，和太阳一起起床

科学过冬，室内工作要到位

一夜寒风冷，注意被窝“小气候”

手套和鞋袜，穿戴须讲究

寒气袭人，重点部位重点呵护

避寒湿邪，冬季洗头不宜早晚

冬季绿化办公室，身体健康风水顺

第五章 一天就是小四季，自我保健全天候待命

十二个时辰，对应十二个正经管家

找到时辰的季节属性，健康过好每一天

谁违背了作息规律谁就要受到惩罚

第三篇

辨清体质，把养生养到实处

第一章 阴阳平衡，是体质养生的宗旨

判断体质，从辨别阴阳开始

不同体质“偏爱”不同的疾病

<<家有保健师>>

阴阳为万物生存法则，阴阳平衡体质才会好
阴阳出错会生病：阳胜则热，阴胜则寒
运动就可以生阳，静坐就可以生阴
睡子午觉，不偏食，阴平阳秘才健康
清淡饮食：平衡身体，调理阴阳
阴阳失衡，人体健康就会“出轨”
“法于阴阳，和于术数”才是健康之道
人为什么阴常不足，阳常有余
掌握阴不足的警讯，及时阻止疾病入侵
第二章 平和体质：养生要采取“中庸之道”
养护体质的“中庸之道”——中医的平衡观
顺四时，调五味，平和体质这样养护
戒烟少酒，别让烟酒毁了你的好体质
平和体质来自平和的生活环境
平和体质的最佳运动方式——太极拳
平和体质宜食补，不宜药补
平和体质者也要防“未病”
心平气和——平和体质的养心之道
第三章 气虚体质：养生重在益气健脾，慎避风邪
气虚体质养生重避风邪
硬熬伤正气，别因好强毁了健康
补气血，千万别陷入误区
常念“六字诀”，可补脏腑之气
补脾气虚，就用脾俞、足三里两大穴
补气务必多食益气健脾的食物
越细碎的食物越补气血
人参善补气，脾肺皆有益
一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好
控制性生活，减少精气损耗
第四章 湿热体质：养生重在疏肝利胆，祛湿清热
湿热体质宜重“四养”
脚臭其实是脾湿造的“孽”
养脾三法，让“苦夏”成为轻松之旅
湿热体质，平衡火罐可祛痘
要祛湿排毒，春天怎么吃
红豆是湿热体质者的绝好保健品
冬虫夏草不适合湿热体质的人
第五章 阳虚体质：调养重在扶阳固本，防寒保暖
阳虚体质与阳气不足的差别
阳虚体质，多吃点养阳、补阳食物
避免阳虚，从注重怀孕开始
十胖九虚，胖人也要补身体
冰镇食品引发现代人的阳虚体质
姜糖水，快速升阳的饮料
第六章 阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神
阴虚体质是妇科疾病的发源地
相火妄动就会耗伤阴精

<<家有保健师>>

女人滋阴从来月经那天开始
滋阴就是滋养身体里的阴液
补阴，吃早饭就如贵如油的春雨
阴虚体质养生一定要睡好子午觉
第七章 痰湿体质：养生重在祛除湿痰，畅达气血
大肚臃是痰湿体质的标志
痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿”
痰湿体质，最受糖尿病的“青睐”
情志不畅会加重体内痰湿
痰湿体质的饮食法则
有痰咳不出，就找瓜蒂散
第八章 血瘀体质：养生重在活血散瘀，疏经通络
血瘀体质者的日常调理法则
青筋暴突正是气血瘀滞的结果
活血通脉，改变血瘀体质的全身按摩法
打通气血，让“斑”顺水流走
排除血内毒素的健康秘诀
导引，让气血畅行无阻
第九章 气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆
气郁体质多吃行气解郁的食物
畅达情志为气郁体质者的养生准则
气郁体质，用14项规则来改变自己
远离抑郁，学会自己找乐
气郁与阳痿，是一个恶性循环
顺利度过更年期气郁综合征
第十章 特禀体质：养生重在益气固表，养血消风
过敏体质，健康的危险信号
皮肤过敏者的注意事项
特禀体质者慎食寒性食物
鼻子过敏，芳香疗法就能搞定
出外“踏青”要防花粉过敏
特禀体质补充维生素要慎重
如何应对过敏性鼻炎
哮喘，特禀体质最常见的症状
孩子哮喘的预防与治疗
第四篇
从头到脚呵护身体的每一处
第一章 头部保健，让健康“有头有脸”
头发护理，先认清你的发质
警惕损伤大脑的“杀手”
戒掉止痛药，中医教你治头痛
防治中风要注意前期征兆
脑血栓防治要做到两个“三”
痤疮不仅妨碍容貌，也是健康问题
皮肤病的重点：白癜风
咽喉的日常保健
第二章 五官保健，维护健康的面子工程

<<家有保健师>>

眼睛的日常保健要点

青光眼的预防与治疗

沙眼的预防与治疗

保护眼睛首先要保证适度光线

多给眼睛看健康的颜色

“寿眉”出现一定是吉兆吗

常提拉耳朵，可补肾固精

中医如何防治耳鸣

从年轻时就要保养耳朵

常见的鼻子疾病——流鼻血

鼻子的日常保健

张嘴闭嘴就可强身健脑

第三章 腰腹四肢保健，让身体枝繁叶茂

腰部保健五部曲

矫正导致腰部疾病的坏习惯

腹部中隐藏的健康奥秘

经常按揉腹部能健康长寿

推肚子能推走百病

护好肚脐，把寒邪拒之门外

踢打腿肚能有效预防疾病

简单小动作，腿部大健康

经常跷二郎腿会使你罹患四种病

中医是怎么治疗脚气和脚臭的

第四章 骨骼保健，铮铮铁骨百病自除

骨骼健康不可忽视

不同人群的骨骼关节问题

骨气即正气，养好骨气享天年

补肾即壮骨，补出健康的“身子骨”

与地心引力“作战”，维持骨骼平衡

健康大问题——如何养护我们的颈椎

积极预防骨质疏松

建好骨骼关节健康的“四大基石”

养骨的重要方法就是按摩

常做骨骼健康操，收获长寿大礼包

第五篇

五脏和谐，人体长青

第一章 心脏保健，用“心力”熬出灵气

心为“君主之官”，君安才能体健

心脏有问题，耳朵先露出马脚

养生先养心，心养则寿长

暴饮暴食最容易引发心脏病

用透明的食物来补养我们的心脏

荷叶不仅祛火，还是养心佳品

郁闷、烦躁，去心火苦瓜是味良药

饮食帮你拒绝冠心病的威胁

第二章 肝胆保健，肝胆相照百病难扰

中医如何解释“肝胆相照”

<<家有保健师>>

肝为将军之官，总领健康全局

哪些食物最受肝脏欢迎

过度疲劳会给肝脏带来损伤

保肝明目可饮用三七花茶

脂肪肝：都是肥胖惹的祸

肝硬化：如何才能软下来

胆病大多是由不良生活习惯引起的

胆道蛔虫病，让人钻心地痛

第三章 脾胃保健，养护我们的后天之本

养生贵在养护后天之本——脾胃

仰卧摇摆可加强胃肠功能

益气补脾，山药当仁不让

胃不好，用小米补一补

多吃香菜可以让你胃口大开

脾胃虚弱，离不开猪肚汤

脾胃不好，可以喝一喝补中益气汤

年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要

补阴养胃，调养胃炎

对付胃痛，食物疗法最见效

第四章 肺脏保健，让肺在正气中自由翱翔

中医说“命悬于天”，就是命悬于肺

如何养护我们的肺

三大功能，让肺成为“相傅之官”

养肺一定要懂得呼吸的学问

保护好肺，将甲流病毒拒之体外

高度警觉，别让肺结核死灰复燃

做个健康人，就要拒绝气管炎

消气解肿，肺气肿的食疗王道

第五章 肾脏保健，肾气旺人就旺

藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力

肾与膀胱相表里

肾衰的五种表现形式

“五黑”食物，养肾的最佳选择

人到中年未必一定需要补肾

女怕伤肾，女人也需治肾虚

利尿消肿，肾炎患者的出路

肾病综合征，降“三高”升“一低”

治疗肾结石，就找消坚排石汤

第六篇

何苦四处求医，经络就是最好的医药

第一章 登上经络健康快车——学经络快速入门法

经络是人体最好的医药

刺激穴位是保证经络畅通的手段

心经，攸关生死的经络

小肠经，心脏健康的晴雨表

肾经，关乎你一生幸福的经络

膀胱经，让身体固若金汤的根本

<<家有保健师>>

肝经，护卫身体的大将军
胆经，排解积虑的先锋官
胃经，多气多血的勇士
脾经，治疗慢性病的关键
肺经，人体内的宰相
大肠经，肺和大肠的保护神
心包经，代君受过的“忠臣”
三焦经，人体健康的总指挥
第二章 有病治病，无病防身——你不可不知的人体养生保命穴
四白穴让你绽放迷人光彩
内关穴——心脏的保护伞
太溪穴——慢性肾病的灵丹妙药
抗击疼痛的自然疗法——刺激合谷穴
中脘穴——治疗胃病的专家
命门穴让你拥有“虎背熊腰”
按摩百会穴可增加人体真气
涌泉穴——人体长寿延年大穴
足三里——补脾健胃的要穴
气海——人体性命之祖
神阙穴——人体最隐秘、最关键的要害穴位
三阴交——生殖系统的“阳光天使”
第三章 一家一人会，不花医药费——推拿为你排忧解难
中国的“元老医术”——推拿
中式推拿都有哪些特点
不可不知的推拿基本手法
推拿可能出现的异常情况及其处理
推拿按摩面部法
推拿按摩胸部法
推拿按摩背部法
推拿按摩腿足法
第四章 活用中医治病第一法——拔罐
拔罐是最优秀的物理疗法之一
中西医对拔罐治病原理的解析
简单易学，掌握拔罐疗法的罐法大全
拔罐疗法的常用体位
家常拔罐的注意事项
拔罐疗法的禁忌证和禁忌部位
颈椎病的拔罐调治法
腰椎间盘突出症的拔罐调治法
失眠的拔罐调治法
胃炎的拔罐调治法
肝炎的拔罐调治法
胆囊炎的拔罐疗法
第五章 随身携带好医生——刮痧为健康清除垃圾
神奇的刮痧疗法
什么是“痧证”
刮痧对人体的功效

<<家有保健师>>

刮痧的基本手法

刮痧注意事项及禁忌

感冒的刮痧调治法

哮喘的刮痧调治法

高血压的刮痧调治法

糖尿病的刮痧调治法

冠心病的刮痧调治法

第六章 银针立世，大医济世——针灸疗法显神奇

中医针灸养生的传承价值

针灸疗法的适用范围

针灸也讲究补和泻

针灸时可能出现异常及处理

针灸时应注意的几点禁忌

针灸美容，让你拥有一张光滑柔嫩的脸

针灸减肥，广受欢迎的绿色减肥法

针灸让你彻底摆脱尼古丁的诱惑

第七章 循经拍打，疏通经络——拍打养生

经络拍打本是养生功，大病小病都防治

循经拍打一分钟，从头到脚都轻松

拍打养生的十大手法

黄光民医师推荐的十四条经络拍打路线

拍打疗法具体操作解析

从上往下拍打后，针对症状重点拍打

拍打手掌：手掌、手背、指尖都是养生要点

拍打头部：两手合力轻拍打，治疗多种疾病有奇效

拍打胸背部：双手半握拳，先拍胸再拍背

拍打腹部：拍打+扭腰，消减腰腹部赘肉效果好

拍打下肢：腰腿疾病，可拍打大腿、小腿来治

第七篇

构筑家庭健康，为家人量身定做的保健方案

第一章 让宝宝赢在起跑线上

5种美食有效培育孩子健康的土壤——母体

怀孕时给自己按摩腹部，就等于给孩子按摩

女人产后应该如何护理自己

母乳与奶粉，谁是最好的选择

把好饮食关，保证孩子茁壮成长

枕头，宝宝的“头”等大事

给宝宝洗澡，一定要掌握技巧

护好囟门，护好灵魂出入的地方

放开些，别限制孩子的手脚

让孩子稍微饿着点、冷着点不是坏事

孩子爱流口水、鼻涕的应对策略

第二章 青少年健康成长，把青春挥洒得亮丽多彩

少男少女进入青春期的生理信号

做好青春期的心理保健

青春期饮食搭配七要素

青春期补钙应该怎么补

<<家有保健师>>

给孩子补锌要慎重
青春期节食，弊大于利
哪些运动可以激发青少年的活力
乳房保健从少女时代开始
经期保健，让你轻松度过生理期
第三章 中年人的自我保健，平稳度过危险中年
人到中年了，生活得悠着点
中年健康之本——五不熬
中年不忘狙击高发疾病
中年人一定要保护好前列腺
男人女人都要小心“更年期综合征”
释放心情，中年人抗衰保健的良方
饮食保健，中年人预防疾病的妙方
守住中年六戒，健康才会随之而来
中年人运动的八大原则
适合自己的运动才是最好的运动
第四章 老有所乐，让自己找回年轻的感觉
老年人的“七少”养生心法
老人凡事慢半拍，健康自然来
小心谨慎，减少生活中的意外
九个“一分钟”，老年保健好轻松
人老腿不老，你也可以做到
健康听力让晚年更精彩
老年人需要什么样的运动
锻炼不要过劳、过急、过早
老年人睡眠“十忌”
老年人打盹三不宜
老人穿衣是大事
第五章 养血安内，打造女人的芬芳容颜
养颜的根本：善补女人血
补血之家常食物大盘点
养肺润燥，成就一生美丽容颜
排出毒素，从根子里散发美
第六章 全身养护，打一场美丽的自卫反击战
消除青春痘，向美丽进发
要美丽，不要“草莓鼻”
去掉斑点更美丽
和地心引力作战，拒绝肌肤松弛
只留岁月不留“纹”
解决“头上问题”，让发随心动
牙齿更洁白的秘诀就是“挑食”
护唇有方，嘴唇是女人的风景线
颈部——最危险的年龄泄密者
食补丰胸，有效又安全
让双手如玉之润，似绸之柔
将健壮手臂按摩出柔美线条
关节死角不护理，美丽就会“打折”

<<家有保健师>>

千万别忽略那一“膝”之地
漂亮的腹部给漂亮女人加分
臀部的多米诺骨牌效应
漂亮女人的纤腿按摩秘籍
第七章 脐下三寸，呵护女人的秘密花园
健康由内而外——关注内分泌
保养孕育生命的摇篮——子宫
卵巢，女人的生命与源泉
对付卵巢囊肿就分四步走
别让白带羞红你的脸
尴尬的伤痛——私密处炎症的难言之隐
女性在经期要注意防寒避湿
正确的经期护理可降低生殖系统患病概率
月经过频谨防子宫疾病
自卑的男人多是阳气不足者
三阳开泰，阳气始生
午间散步采阳妙哉
第九章 养护下半身，男人不该有难言之隐
护肾就是护健康，尿频重点在补肾
男性皮肤病的“重灾区”——阴囊
男人，小心你的前列腺
足部按摩治疗遗精有奇效
足手按摩除阳痿
前列腺增生的自我调理
按摩、针灸攻克早泄
育种有奇方，按摩、预防解决男性不育
性欲减退不用愁，仙骨穴让你情欲高涨
呵护睾丸，别让睾丸癌威胁健康
阴茎锻炼操，专门送给男人的“瑜伽功”
第八篇
做好日常保健，让细节给健康加分
第一章 要想活得好，先要吃得对
要想身体康健，吃好一日三餐
想吃什么就吃什么
做一个不折不扣的“杂食动物”
吃米饭要尽量色、乱、粗、淡
为健康保驾护航的五谷杂粮
了解食物的属性是吃好的第一步
合理安排饮食可调节亚健康状态
健康与吃饭时咀嚼多少次有关
五种食物千万别吃“新鲜货”
补钙食物的排行榜
粗茶淡饭 粗粮+素食
油炸食品越薄越有害
清晨起来先饮一杯白开水
第二章 穿对服饰，为健康加一层保护膜
衣服保暖不在厚

<<家有保健师>>

穿袜子也需要讲科学

睡裤比睡裙更好

纯棉内裤未必好

少女束胸不可取

穿衣服要看质地

运动时最好不穿纯棉衣服

全身穿暖才能保健康

不适当地多穿衣，害处多

老年人穿衣要注意的事项

孩子穿衣应注意的事项

衣服最好不要干洗

洗净的内衣不要翻晒

什么样的鞋才算理想的鞋

常穿硬底皮鞋，有害脑健康

第三章 睡眠，筑起抵抗疾病的“防火墙”

为睡眠营造良好的卧室环境

睡前保健助你轻松入眠

七步睡前放松操让你睡得香

贪睡赖床，疾病也会凑热闹

正确睡姿让你一觉到天明

选对枕头，保证睡眠

枕边放什么睡得香

双休日补觉只会越补越累

采用南北睡向，有利身心健康

开灯睡觉易患癌

早上醒来先赖床五分钟

睡前泡泡脚，胜过吃补药

在泡脚水中加入鹅卵石有助于睡眠

怎样预防可怕的噩梦

助眠饮食大盘点：这样吃不失眠

床上，请多给身体“松绑”

第四章 让健康的居家远离“十面埋伏”

把家园变成“花园”

舒适环境要有“度”

保证住宅空气质量，给健康新鲜空气

室内五颜六色危害大

室内家具不宜多

如何进行家庭消毒

水养植物比盆栽植物效果好

净化空气宜选哪些植物

不要长期使用室内照明

让细菌无处藏身的居家好习惯

卧室不是养鱼的好地方

把家电“请”出卧室里

健康，从厨房布置开始

家电勤“洗澡”可除尘降辐射

第五章 让运动为健康“保驾护航”

<<家有保健师>>

生命在于运动，不在于运动过度

运动计划，年龄说了算

劳动不能取代运动

运动强度并非越大越好

运动时间黄昏最佳

运动不小心，肠胃来“作怪”

运动后不宜吃鸡鸭鱼肉

锻炼前1~2小时进餐最合理

偶尔运动会致使寿命缩短

“饭后百步走”未必适合你

四肢爬行，心理、生理都健康

卧室也可变成“健身房”

运动时四种不适忽略不得

剧烈运动后不宜马上停下来

快步走比跑步更能健身

脚跟走路，补肾又延寿

餐前快步走，预防心脏病

第六章 办公室保健：健康工作两不误

上班族早点要吃好

工作餐要遵循“五不主义”

上班族的饮食妙方

上班路上不宜补觉

上班第一件事，打开门窗通通气

对付“星期一综合征”有四招

热恋办公桌易患颈椎病

亚健康在靠近你吗

摆脱亚健康的五个简易处方

几个小动作赶跑午间“瞌睡虫”

背部放松运动能有效缓解背部疼痛

让你的颈部常做操

伸懒腰、打哈欠，很好的抗衰老运动

第九篇

家庭常见疾病的复方自愈调理法

第一章 常见内科疾病的复方自愈调理法

降血压像下楼一样轻松——高血压的复方自愈调理法

富贵病真的可以治好——高脂血症的复方自愈调理法

肝脏也要减减肥——脂肪肝的复方自愈调理法

让尿酸顺利排出来——痛风的复方自愈调理法

中医也有“强心剂”——冠心病的复方自愈调理法

慢郎中也能治急惊风——心绞痛的复方自愈调理法

猝然倒地之后的事情——中风的复方自愈调理法

找对方法永不喘——哮喘的复方自愈调理法

不停咳嗽谁也受不了——慢性支气管炎的复方自愈调理法

保胃就是保命——慢性胃炎的复方自愈调理法

我们浑身都是降暑妙方——轻度中暑的复方自愈调理法

第二章 常见外科疾病的复方自愈调理法

高枕无忧的秘诀——落枕的复方自愈调理法

<<家有保健师>>

50岁依然肩周灵活——肩周炎的复方自愈调理法
 湿瘀一去人不虚——腰痛的复方自愈调理法
 椎间盘出轨，腰苦你更苦——腰椎间盘突出症的复方自愈调理法
 做个无“痔”之人——痔疮的复方自愈调理法
 小动作让“蚯蚓”远离腿足——下肢静脉曲张的复方自愈调理法
 别拿骨刺当回事儿——骨质增生的复方自愈调理法
 让你的关节恢复自由吧——类风湿性关节炎的复方自愈调理法
 战“风”斗“湿”强筋骨——风湿性关节炎的复方自愈调理法
 解药就长在对侧的部位上——扭伤的复方自愈调理法
 半身不遂也有得治——偏瘫的复方自愈调理法
 第三章 常见儿科疾病的复方自愈调理法
 让孩子不在夜里“画地图”——小儿遗尿的复方自愈调理法
 按摩、绿茶水、蜂蜜都有效——小儿鹅口疮的复方自愈调理法
 帮孩子度过战“痘”青春——水痘的复方自愈调理法
 如何扑灭孩子身上的邪火——小儿发热的复方自愈调理法
 孩子肺气通，全家笑开颜——小儿咳嗽的复方自愈调理法
 肺要“娇生惯养”——小儿百日咳的复方自愈调理法
 遇毒解毒，有肿消炎——流行性腮腺炎的复方自愈调理法
 养好脾胃，孩子舒心——小儿呕吐的复方自愈调理法
 细心护理，气和嗝消——小儿打嗝的复方自愈调理法
 孩子闹肚子怎么办——小儿腹泻的复方自愈调理法
 孩子排不出便来怎么办——小儿便秘的复方自愈调理法
 身体倍棒，吃嘛嘛香——小儿厌食的复方自愈调理法
 别让近视眼“弄假变真”——儿童假性近视的复方自愈调理法
 天皇皇，地皇皇，家里有个夜哭郎——小儿夜啼的复方自愈调理法
 孩子动来动去有问题——小儿多动症的复方自愈调理法
 第四章 常见妇科疾病的复方自愈调理法
 月月风调雨顺不是难事——月经失调的复方自愈调理法
 有些痛真的可以避免——痛经的复方自愈调理法
 别让你的月经提前谢幕——闭经的复方自愈调理法
 女人的身体也会“塌方”——崩漏的复方自愈调理法
 巧用带脉的功效——带下病的复方自愈调理法
 补肾祛湿除病根——外阴瘙痒的复方自愈调理法
 每个女人都有做妈妈的权利——不孕症的复方自愈调理法
 一定不要让悲剧上演——流产的复方自愈调理法
 孕期水肿不可怕——妊娠水肿的复方自愈调理法
 产后缺乳怎么办——缺乳的复方自愈调理法
 救救新妈妈的乳房——急性乳腺炎的复方自愈调理法
 动一动就会带来福音——乳腺增生的复方自愈调理法
 开启女人的幸福之路——阴道炎的复方自愈调理法
 女人50岁不一定会心烦意乱——更年期综合症的复方自愈调理法
 第五章 常见男科疾病的复方自愈调理法
 男人不该有难言之隐——前列腺炎的复方自愈调理法
 有“性福”的男人才会幸福——阳痿的复方自愈调理法
 别让雄起变成梦想——早泄的复方自愈调理法
 学会保住自己的元气——遗精的复方自愈调理法
 奇方可育种——不育症的复方自愈调理法

<<家有保健师>>

章节摘录

寒气袭人，重点部位重点呵护冬季气候寒冷，机体新陈代谢相对缓慢，体温调节能力与耐寒能力下降，人体易受寒发病，尤其是老年人与体质虚弱者。

因此，要想平安地度过寒冬，必须重视保暖，而头部、背部、足部则是保暖的重点。

《黄帝内经》上讲，“头是诸阳之会”。

体内阳气最容易从头部散发掉，所以，冬季如不重视头部保暖，很容易引发感冒、头痛、鼻炎、牙痛、三叉神经痛等，甚至引发严重的脑血管疾病。

因此，大家应该在冬天给自己选一顶合适的帽子，不仅能够保暖，而且也很美观。

祖国医学称“背为阳”，又是“阳脉之海”，是督脉经络循行的主干，总督人体一身的阳气。

冬季里如背部保暖不好，则风寒极易从背部经络上的诸穴位侵入人体，损伤阳气，使阴阳平衡受到破坏，人体免疫能下降，抗病能力减弱，诱发多种疾病或使原有病情加重及旧病复发。

因此，在冬季里给自己加穿一件贴身的棉背心或毛背心以增强背部保暖，是必不可少的。

俗语说“寒从脚下生”。

脚部一旦受凉，可引发感冒或使气管炎、哮喘、关节炎、痛经、腰腿痛等旧病复发。

因此，冬季要注意保持自己的鞋袜温暖干燥，并经常洗晒。

平时要多走动以促进脚部血液循环。

临睡前用热水洗脚，然后以手掌按摩脚心涌泉穴5分钟。

除了头、背和脚以外，人体的颈前部也很容易受寒，冬季也要特别注意保暖。

颈前部俗称喉咙口，是指头颈的前下部分，上面相当于男人的喉结，下至胸骨的上缘，有些时髦女性所穿的低领衫所暴露的就是这个部位。

这个部位受寒风一吹，不只是颈肩部，包括全身皮肤的小血管都会收缩，如果受寒持续较长一段时间，交感、肾上腺等神经内分泌系统就会迅速作出反应，全身的应变调节系统可能进行一些调整，人体的抵抗能力会有一定下调。

因此，在冬季给自己买一条或自己织一条漂亮大方的围巾吧，不仅可以让颈前部不受寒，而且还可以成为你身上美丽的闪光点。

<<家有保健师>>

编辑推荐

《家有保健师》编辑推荐：我们每个人身上本来就百药齐全，求医不如求己，巧用身体本能，唤醒身体自愈力，用食疗开道，让经络护身，为全家人的健康保驾护航。

四季养生：春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃；体质养生：辨清体质，阴阳平衡才是健康之本；经络养生：求医不如求己，经络是最好最安全的药；部位保健：从头到脚，全心呵护身体的每一处；中医疗法：推拿、刮痧、拔罐，一家一人会，不花医药费；家庭常见病保健方案：全家适用，一本书把健康彻底说清楚。

<<家有保健师>>

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>