

<<生活细节决定全家健康全书>>

图书基本信息

书名：<<生活细节决定全家健康全书>>

13位ISBN编号：9787538454994

10位ISBN编号：7538454993

出版时间：2012-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李忠轩

页数：328

字数：300000

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>

<<生活细节决定全家健康全书>>

前言

全书全面分析了一年四季、吃穿住行、从头到脚、从里到外的养生方案和保健技巧，提供了丰富、精彩、切实可行的健康提醒和解决方法，将日常生活中复杂的养生道理和健康常识，用科学而又通俗的语言予以解答和阐述，一书在手，犹如手一张登上健康快车的车票。

<<生活细节决定全家健康全书>>

内容概要

《生活细节决定全家健康全书》精选25各方面，600条最容易被忽视的健康细节，从老人到孩子的家用养生之道，只要注重日常生活的养生保健，不上医院，就能防病治病。

<<生活细节决定全家健康全书>>

作者简介

李忠轩，主治医师，长春市中医药大学毕业。

<<生活细节决定全家健康全书>>

书籍目录

第一章 爷爷奶奶的健康就是全家的福气

藏在锅盆瓢勺里的科学

老年人一天吃两顿饭好吗

老年人早餐宜迟不宜早

老年人多饮水有益处

老年人应科学选择饮用水

老年人应该科学“吃油”

老年人需常用食物来补钙

老年人要限量吃粉丝

老年人宜多吃鱼

老年人应多吃含铜食物

老年人补锌可减少疾病的发生

多吃茄子能去老年斑

老年人吃饺子有讲究

适量吃巧克力有助于老年人养生

海藻类食品有助于老年人保健

老年人不应偏爱精细食物

老年人常食洋葱好

老年人常吃大蒜葆青春

老年人多吃红薯可长寿

老年人宜荤素搭配

少吃盐能长寿

老年人宜常吃菠菜

老年人应少吃酸性食物

老年人五味巧入口

老年人喝茶有益养生

老年人不宜多吃油条

老年人吃白木耳有讲究

老年人不能全靠牛奶来补钙

吃羊肉可治老年人便秘

老年人应尽量少喝鸡汤

老年人多喝豆浆有何好处

老年人常吃花生更长生

老年妇女不宜多喝咖啡

肥胖老年人饮食宜知事项

老年人尽量别吃剩饭菜

老年人“少吃点”能长寿

老年人饭后宜知事项

让每一分钟都舒适惬意

老年人生活起居要规律

老年人床铺要合理选择

老年人睡眠也要充足

.....

第二章 爸爸妈妈是全家的顶梁柱

第三章 孩子是全家的宝——养育聪明健康的宝宝

<<生活细节决定全家健康全书>>

第四章 居家生活，细节决定全家健康

章节摘录

4.按摩腹部。

有意识地一松一收和一张一弛，在客观上起到了腹部按摩的作用。对健脾胃，助消化是有好处的。

长吁短叹好处多 呼吸生理学研究发现，当人吸足气时，由于肺的扩张，可反射性地导致吸气中枢出现抑制，因此，接踵而来的便是呼气动作。

但是，在某些情况下，已处于扩张状态下的肺能短暂地刺激吸气中枢，产生一两次抽泣样的深吸气，继而自然要引起长出气（叹气）了。

长叹气作为一种正常的生理现象，可以使体内横膈上升，促进肺部排尽浊气，增加肺活量，增加血液的含氧量，加快血液循环，使身体处于松弛状态，使大脑兴奋和抑制状况趋于协调，可消除悲伤痛苦、紧张焦虑以及精神压抑感，从而有益于机体内环境的调节和稳定，使机体脏腑功能得到充分的发挥。

甚至有人观察到，长叹气动作若发生于婴儿，会有利于肺的膨胀和发育。

假如成年人在平静地呼吸一段时间后，情不自禁地出现一两次长叹气，会对肺部气体交换有良好的促进作用。

由此可见，长吁短叹不仅没有坏处，反而好处颇多。

因此，当你在悲哀惆怅、心情忧郁的时候，在工作、学习、生活紧张疲劳的时候，在进行体育运动之前，在决定某项重大策略和决心进取之际，不妨长吁短叹一番，你会感觉到胸宽神定，豁达舒畅，精神饱满，轻松愉快。

……

<<生活细节决定全家健康全书>>

编辑推荐

实用的养生保健必备全书，更是为现代家庭量身定做的生活健康枕边书。

<<生活细节决定全家健康全书>>

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>