

<<小细节巧保健>>

图书基本信息

书名：<<小细节巧保健>>

13位ISBN编号：9787542737809

10位ISBN编号：7542737805

出版时间：2008-1

出版时间：上海科普

作者：谭宝全潘荣先

页数：212

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>

## <<小细节巧保健>>

### 内容概要

《小细节巧保健》的两位编者潘荣先、谭宝全同志长期从事医药卫生、保健养生方面的出版报道！他们这次广收博引，精选精编，收录百余条有关中外家庭养生保健的细节常识和一些保健良方，编成这本《小细节巧保健》，确是为千千万万追求健康长寿的读者提供了很有价值的参考！把这《小细节巧保健》放在案头，就是请了一位健康顾问，她不仅提供了一些家庭养生保健的理念和方法，同时也为生活中的一些小毛病大烦恼，提供了有效、实用的解决方法，让你意想不到！

<<小细节巧保健>>

书籍目录

第一篇 情致养生家庭保健方式“三多”养生法养生十要诀精神养生法德养身,益健康观测气象,养生保健助呼吸舒畅法心理养生给心“美容”体内环保饭前保健养胃护胃睡前揉脚,胜吃补药秋燥应养肺席冬需暖背高血压保健要诀第二篇 饮食养生1. 健体食疗增强记忆力善吃能阻健忘症吃出美丽健康食疗缓解焦虑症食物搭配利于健康注意饮食方式2.防病食物防癌能抗癌的蔬菜柚子抗癌减血脂常食草莓抗癌保护心脏的食物吃鱼护心良方茶、洋葱、苹果防心脏病吃土豆防中风吃海藻防心血管病早韭降血脂橘子降压防感冒简易茶饮降脂减重合理膳食治脂肪肝淡食防急性胰腺炎痛风患者的饮食保护眼睛的蔬菜食补防老花眼防白内障的饮食西瓜利尿有营养山楂决明茶瘦小腹食疗能灭“火”茶疗六方3. 妙招海蜇的药用蛤蚧的药效葱的保健作用甘薯有人参之效牛奶可当“药”……第三篇 健身养生第四篇 休闲养生第五篇 简便疗方1.皮肤2.五官3.内科4.外科综合第六篇 长寿康健第七篇 妇婴保健1. 女性保健2.婴儿保健第八篇 专家咨询1.营养2.防病3.药理4.房事第九章 卫生防病第十章 治病问药1. 治病2.药理附录 养生文化

## <<小细节巧保健>>

### 章节摘录

第一篇 情致养生 家庭保健方式 目前国外流行一种以健身、和谐和营养为主的家庭保健方式。

健身：指每天进行半小时的体育锻炼，包括5分钟的慢跑、牵引练习等的准备活动；20分钟进行跑步、散步、跳绳、打球、健美操等运动练习；5分钟的整理放松活动。

通过长期的健身运动，有助于抗阻癌细胞的侵蚀。

和谐：指心理的放松。

由于高强度、快节奏的工作方式极易导致各种疾病，因此必须保持轻松和谐的家庭环境。

和谐的生活方式包括定期的家庭成员聚会与交流，外出郊游、野餐，共同准备晚餐，组织家庭游戏，压缩看电视时间，保证足够的睡眠等。

通过这种家庭成员间的亲密交流，可解除一天工作、学习的疲劳和烦恼。

营养：指合理的营养。

其原则为适宜的糖类，中等量的蛋白质、低脂肪，进食时要注意多吃鸡、鱼、豆类等富含蛋白质食物，少吃油炸、油汤等脂肪类食物；多吃新鲜水果和蔬菜，少吃加工类食品；多吃富含纤维素的食物，少吃高盐类食品等，做到既保证丰富的营养摄入，又注意科学的饮食结构。

<<小细节巧保健>>

编辑推荐

《小细节巧保健》小巧之中；大有健康；讲究小细节；全家巧保健；保健若要成功关键在细节；细节若要讲究应懂技巧；巧方、巧法、巧“门槛”。

<<小细节巧保健>>

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>