

<<细节决定长寿2>>

图书基本信息

书名：<<细节决定长寿2>>

13位ISBN编号：9787543321250

10位ISBN编号：7543321254

出版时间：2008-3

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：顾勇 编

页数：284

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>

## <<细节决定长寿2>>

### 内容概要

为了提醒读者们热爱生命、维护健康，普及养生保健知识，编者精心打造了一套养生保健丛书——《细节决定长寿》系列。丛书已经出版《细节决定长寿》、《细节决定长寿 · 抗衰红宝书》、《细节决定长寿 · 养生千金方》、《细节决定长寿 · 职场健康课》，内容涵盖养生保健的多个方面，语言通俗易懂，内容实用全面，具有很强的实用性和可操作性。编者期望本套丛书能够帮助您打开健康之门，不管您现在是健康，还是亚健康，或是为疾病所困扰，对健康细节的关注永远应该是现在进行时。祝您健康，祝大家都健康！

《细节决定长寿 · 养生千金方》为该系列之一的《养生千金方》分册。

## &lt;&lt;细节决定长寿2&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 本能养生饮食养生谨和五味巧养生粗细搭配有益健康荤素平衡身体好饮食以时有益养生饥饱适度是重要的养生之道干稀平衡很重要饮食养生4宜四季饮食养生酸碱平衡对身体有益偏食与养生原则相违背日常膳食搭配的禁忌只吃素食会造成营养不良延缓衰老的8大关5大水果有益养生脑力劳动者的饮食养生巧用食物轻松排毒节日必须注意科学饮食科学饮食远离10大垃圾食品睡眠养生睡眠的7大作用关于睡眠的3个疑问睡眠不足易患病保证充足的睡眠时间按时睡眠身体好适当午睡有益健康先睡心，后睡眠正确选择寝具有益睡眠睡眠姿势不容忽视选择科学的睡眠方位饮食与睡眠关系密切科学睡眠8不要睡前养生3宜4大睡眠环境影响睡眠不同的季节不同的起卧时间睡前保健按摩8法远离失眠的6种方法对付失眠的心理疗法性养生“先肾后心”的养生原则男子纵欲害处多环境影响很重要小细节影响性功能为性爱做好准备男性的健康菜单吃出女性激情来男性性功能的8大杀手女性性生活的12大禁忌不要为高潮所累性生活时间不宜过长性生活4注意4招促进性能力性生活不宜过频的5种人

第2章 动静养生动养生动养生的目的在于养形动养生必须规律、适量动养生3步曲动养生之原地跑动养生之散步动养生之快走动养生之慢跑动养生之长跑动养生之爬楼梯动养生之骑自行车动养生之游泳动养生之登山动养生之球类运动动养生之拍打动养生之甩手动养生6注意静养生静养生的目的在于养神静养生之养神6法静坐养生法静养生之饭后静坐静养生之看淡得失、恩怨静养生之远离愤怒静养生之克服恐惧静养生之改变猜疑静养生之战胜忌妒静养生之矫治虚荣静养生之摆脱自卑静养生之走出抑郁静养生之心理养生操静养生之腹式呼吸静养生之松静功静养生之内养功动静交替动静结合是科学的养生之道处理好动养生与静养生的关系动静养生之太极拳动静养生之气功动静养生之瑜伽动静养生之坠足功动静结合巧治膝关节痛动静结合巧度孕期

第3章 养生有道居家养生健康家居16秘诀巧用花卉来养生室内空气流通有益健康注意居室湿度很重要厨房清洁不容忽视餐具与人体健康关系密切高度重视室内噪声污染卫生间洁净4妙招看电视也要注意健康养生居家养生谨防“空调病”居家养生谨防“电冰箱肠炎”居家养生谨防“电磁病”工作养生上班族一日三餐合理搭配工作姿势与健康白领女性减肥误区上班族解压养生上班族解乏提神小细节上班族如何远离亚健康办公族养生5要点办公族简易健身法夜班工作者保健须知电脑病的预防电脑族的皮肤养护电脑族饮食保健三大要点旅游养生旅游养生有益健康旅途保健不容忽视旅游养生6宜旅途中的运动保健旅游期间常用药品要备齐消除旅途疲劳小妙招旅途中应注意营养旅行中坚持饮食卫生旅途中要注意护肤旅途患病的应急处理科学克服旅游失眠旅游车上看电视对健康不利野外不能随便喝天然水

第4章 养生有别女性养生女性的几种身体异常状况女性应重视的健康软肋女性睡眠养生女性饮食养生“一至七”女性经期养生须知女性养生离不开养血青春少女养生细节中年女性养生须知孕产妇保健养生误区职业女性养生禁忌职业女性如何对抗衰老女性不同年龄段的皮肤保养女性常见的不良就医习惯男性养生男性为什么要注重养生男性最需要的8种营养成分男性养生应多吃的食物男性醉酒时应吃的食物男士美容自己动手男性皮肤如何抗衰老办公室男性的饮食养生“未来爸爸”的饮食调理男性更年期养生男性健康养生切忌硬熬男性要学会缓解压力男性健康的隐形杀手男性心理养生不容忽视男性性养生简法老人养生老年人饮食养生老年人不可缺少的营养物质老年人睡眠养生适合老年人养生保健的锻炼老年人科学运动细节老年人床上锻炼养生老年人也要注意皮肤保护老年人性爱和养生老年人花草怡情与养生老年人旅游养生须知老年人用药有禁忌老年人性情养生有“八忘”

第5章 疾病与养生疾病的预防春季疾病预防夏季疾病预防秋季疾病预防冬季疾病预防健康饮食预防疾病日常食物的防病功效儿童健康养护细节新妈妈防病养生须知老年人心身疾病的防护常见疾病与养生感冒之养生头痛之养生眩晕之养生咳嗽之养生呃逆之养生消化不良之养生便秘之养生腹泻之养生痔疮之养生贫血之养生关节炎之养生特殊疾病与养生痛风之养生肾炎之养生肝炎之养生肺炎之养生胃炎之养生骨溃疡之养生糖尿病之养生高血压之养生高脂血症之养生动脉粥样硬化之养生心肌梗死之养生癌症之养生

第6章 养生学堂古人养生之道古人的养生之道与养生之术古人饮食养生秘诀谨防过劳致病古人十二时辰养生法古人养心与养生《黄帝内经》的养生观古人养生“一至九”传统中医养生精要古代名人养生黄帝的养生秘诀孔子的养生之道老子论修身养性庄子清心寡欲的养生秘诀华佗以运动养生药王孙思邈的养生心得苏轼的养生之道陆游修身与养生乾隆皇帝养生之“十常”、“四勿”现代名人养生齐白石“七戒”养生臧克家的养生之道张学良的养生秘诀马寅初的

<<细节决定长寿2>>

养生之道作家冰心的养生经笑口常开的马三立季羨林的养生哲学丘吉尔长寿的秘密伊丽莎白的养生术

## &lt;&lt;细节决定长寿2&gt;&gt;

## 章节摘录

## 第1章 本能养生 饮食为养生之本。

饮食养生是指合理地摄取食物中的营养，以增进健康，强壮身体，预防疾病，达到延年益寿的目的。孙思邈曾说过：“安身之本，必资于食。”

“谨和五味巧养生 所谓‘五味’，是指辛、甘、酸、苦、咸五种味道。

研究表明，五味与人体健康关系密切。

五味调和，有益健康；反之，五味偏颇，对健康有害。

辛味 辛味可发散、行气、活血，能刺激胃肠蠕动，增加消化液的分泌，还能促进血液循环和机体的代谢，祛风散寒、解表止痛。

但食之过量会刺激胃黏膜，故患有痔疮、肛裂、消化道溃疡、便秘以及神经衰弱的患者不食为好。

甘味 甘味具有补养气血、解除肌肉疲劳、调和脾胃、缓解疼痛、解毒等作用。

但过食甜腻之品，会壅塞滞气、助湿生痰，甚至诱发糖尿病。

酸味 适当吃些酸食，可健脾开胃，促进食欲，并可增强肝脏的功能，提高钙、磷元素的吸收。

但过量服食可能引起胃肠道痉挛及消化功能紊乱，故脾胃有病者宜少食。

苦味 苦味具有除烦祛湿、清热解毒、泻火通便、利尿等作用。

但多食会引起腹泻、消化不良等症。

咸味 咸味能软坚润下，有调节人体细胞和血液的渗透压平衡以及正常的水、钠、钾代谢作用。

在呕吐、腹泻及大汗后，适量喝些盐水，可防止体内微量元素的缺乏。

但成人每天摄入食盐量不宜超过6克，过食可诱发水肿、高血压、动脉硬化等。

粗细搭配有益健康日常生活中，人们习惯把粮食中的大米、白面等称为细粮，而把玉米、高粱、红薯以及苽麦、荞麦等叫做粗粮。

由于生活水平的不断提高，人们越吃越离不开“精”字，吃精米精面成了一些人的时尚，而吃粗粮似乎是贫穷的象征。

殊不知这与科学的养生之道背道而驰。

因为在稻麦的鼓皮中，含有多种对人体来说较重要的微量元素及植物膳食纤维，如铬、锰，若经加工精制，就会大量减少。

而缺乏铬、锰这两种元素，很容易发生动脉硬化。

……

## <<细节决定长寿2>>

### 编辑推荐

忽略健康细节，微小的恶习日积月累，很可能招致疾病，甚至使你命垂一线……我们的健康不在医生手里，而是掌握在自己的手里！

《细节决定长寿：养生千金方》将要告诉您的不仅是一些关乎健康的细节，更是一种生活方式。我们的健康不在医生手里，而是掌握在自己的手里——不管您现在身体健康，还是处于亚健康状态，或者为疾病所折磨，而关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，成为追求人生其他幸福的资本，当然，对健康细节的注重永远都应该是现在进行时！

<<细节决定长寿2>>

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>