

<<健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787563922819

10位ISBN编号：7563922814

出版时间：2010-3

出版时间：张尚国 北京工业大学出版社 (2010-03出版)

作者：张尚国

页数：257

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>

## <<健康枕边书>>

### 内容概要

《健康枕边书》围绕如何健康养生这一中心，从上班族、旅行、运动、饮食、起居、情绪等方面，选择时下人们最常用到、与人们身体有密切关系的养生方法，用通俗易懂、言简意赅的语言解答了养生问题。

本书旨在帮助人们树立正确的养生保健观念，增强自我保健意识，养成良好生活习惯，切实有效地提高人们的生活质量，让人们真正做到健康养生。

## &lt;&lt;健康枕边书&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 上班族,健康是个大问题 饮食没规律,健康有点悬 001 赶时间,早餐不吃了 002 中午要加班,叫份快餐吧 003 很累了,晚餐随便吃吃就好 004 周末了,早餐午餐一起吃 005 周末聚会,不醉不归 006 太困了,咖啡一杯接一杯 上班族,请把吃饭当回事 007 早餐牛奶加蜂蜜,精力充沛一整天 008 熬夜者应来顿活力早餐 009 别总用快餐打发你的胃 010 午餐一碗泡面不足取 辛苦工作,健康堪忧 011 伏案工作被颈椎病缠上了 012 上班族久坐坏处多 013 废寝忘食易患糖尿病 014 常用电脑成了鼠标手 015 双手需要细心呵护 016 别无休止地虐待眼睛 017 办公室里巧运动 018 上班族可利用爬楼梯锻炼坏习惯让你失去了健康 019 高跟鞋越穿越高了 020 工作妆越化越精致了 021 边工作,边吃饭 022 维生素品种越吃越多 023 一年四季牛仔褲不离身 024 趴在桌子上睡午觉 025 歪着脑袋打电话 026 空调总是调到最低温 027 零食总是伸手可及 028 拿着书报进卫生间 上班族的心理保健 029 上班族心理危机偏重 030 久对电脑当心身心失调症 031 预防“星期一综合征” 032 解析“周末综合征” 033 缓解压力,轻松应对工作

PART 2 懒人的健康生活方式 我是“懒人一族”的一员 034 测测看,你是不是一个懒人 035 新型懒汉,科学生活懒人养生好方法 036 工作节奏放慢点 037 懒觉睡久点 038 锻炼别累着 039 偷点小懒也能有足够的营养 040 过得潇洒才叫生活 041 泡脚——最经济的懒人养生方法 042 爬行——最原始的懒人养生方式 043 伸懒腰——懒人的招牌动作 044 享受充沛的体能 045 轻松获得惊人的消化能力 046 让感冒远离懒人的身边

PART 3 旅行养生新概念 出发前的准备 047 旅行服装巧选择 048 选择适合的旅行箱包 049 旅游穿鞋要轻便 050 旅行必备的药品 四季旅游的保健方法 051 过敏症者春季旅游要谨慎 052 夏季旅游防晒伤 053 夏季旅游易得“空调病” 054 冬季旅游皮肤要保湿 055 冬季旅游需防治冻疮 轻松应对旅游中的突发情况 056 食用野菜中毒者急救法 057 旅途晕车晕机怎么办 058 野外登山迷路怎么办 059 遭遇野兽怎么办 060 怎样应对水土不服

PART 4 生命在于运动 顺应季节的养生运动 061 一年之计在于春 062 夏季养心最重要 063 秋季运动小幅度 064 冬季室外运动是首选 有氧运动更养生 065 步行——最好的有氧运动 066 慢跑快走宜养生 067 滑冰——控制体重的优美运动 068 游泳——从头到脚都运动 069 骑自行车——健康环保的速度运动 070 打太极拳——延年益寿的全民运动 071 跳舞——随着音乐摇摆的运动 072 跳绳——简单的养生好方法 073 瑜伽——最时尚的有氧运动 运动健身中的五个误区 074 家务劳动替代体育锻炼 075 形成锻炼癖 076 长期单一运动 077 运动之前忘热身 078 持续过量运动

PART 5 让饮食为健康埋单 吃出来的麻烦 079 越贵越补,没有依据 080 富贵病都是吃出来的 多吃粗粮更健康 081 米面混食抗衰老 082 用一顿无盐餐清理肠胃 083 多吃粗粮能减肥 有些食物要禁食 084 霉变食物会致癌 085 方便面忌常吃 086 发芽的土豆不能吃 087 芸豆不熟不能吃 088 水果坏了别可惜 这些东西吃多了会变老 089 糖分太高老得快 090 吃多了腌制食物,生命也焉了 091 酒精饮料少喝为宜 092 含咖啡因的食品适量为好 改变不良的饮食习惯 093 健康饮食七大方略 094 春季饮食五多五少 095 夏季饮食四注意 096 秋季饮食需调整 食物是最好的医药 097 脂肪肝预防有妙方 098 素食也要讲平衡 099 合理搭配保健康

PART 6 别让房子变成健康杀手 健康住宅的评估 100 左邻右舍要和谐 101 自然环境要亲和 102 小区环境有要求 住宅装修要慎重 103 涂料香味有毒 104 地板要搭配使用 105 卫生间要设返水弯 106 厨房台面慎选择 107 壁纸要用多色彩 108 灯具搭配有讲究 109 装修后不要急着入住 保持屋内卫生才好 养生 110 厨房卫生很重要 111 居室谨防空调病 112 地毯需要勤清洁 113 减少卫生间的细菌滋生 114 时常通风换气才健康 室内设计VS心理健康 115 设计不宜太沉闷 116 植物能让你充满生机 117 玄关客厅流畅好 118 卧室空间要宽敞 119 书房清新更健康 120 厨房安全通透是必需 121 卫浴需要方便又洁净 122 阳台最好不封闭

PART 7 警惕家电释放的危险信号 四季谨防家电病 123 妙用加湿器解决春季天气干燥问题 124 夏季小心电冰箱肠炎 125 夏天谨防空调病 126 电扇吹久也患病 127 秋季突然降温,小心患上冰箱病 128 冬季慎用空调,避免呼吸道疾病 家电中的隐藏杀手 129 雷雨天慎看电视 130 电话机也能传播疾病 131 电脑键盘里污垢多 132 金属与微波炉的激烈碰撞 133 电饭锅也有不安全因素 134 手机充电时别接打电话 家电保健站 135 空调需要定期保养 136 冰箱需要定期除霜 137 夏天彩电尤其要注意散热 138 洗衣机盖别总盖上 139 抽油烟机不用经常拆洗 140 冰箱最好别停用 141 碗刷完不要湿着进消毒柜

PART 8 最好的养生是睡眠 睡眠不足危害大 142 不要随意挑战自己的生物钟 143 熬夜熬掉了健康 144 必须保证适度休息 145 睡眠不足自测失眠了怎么办 146 为何会失眠 147 数绵羊奏效吗 148 一杯热牛奶的温情 149 放松不能说说就算了 150 一滴精油的神奇功效 151 失眠了,静心是关键 152 让健康的睡眠陪伴你睡不好很困扰 153 总是被噩梦围绕 154 枕头不宜用太高 155 不良睡眠习惯要改变

PART 9 养生从情绪开始 走出压力的围城 156 总感觉

## &lt;&lt;健康枕边书&gt;&gt;

“太累了”157 了解压力来源158 不要被压力打倒159 学会给自己进行心理调适160 磨炼意志，提高抗压能力心理危机对养生毫无益处161 正确处理心理危机162 心理干预有助于缓解心理危机163 哪些人群需要心理干预164 预防金融危机下的心理危机生气会气掉健康165 生气是养生的天敌166 会生气才不会气掉健康167 放松情绪，摆脱抑郁的纠缠心灵VS养生168 所谓“笑一笑十年少”169 一颗平常心胜千金170 善良的心灵是养生营养素171 宽容的心是养生调节阀172 乐观的心让你永葆年轻173 饮食调节情绪174 好心态就是聚能环PART 10 人体平衡养生经春天衣着要注意175 春天要看天穿衣176 春衣最好上薄下厚夏天衣着要注意177 透气吸汗最重要178 衣服湿了要勤换179 穿鞋也有讲究180 夏天不宜常穿长筒尼龙丝袜秋天衣着要注意181 “秋冻”三个阶段各不同182 人体四个部位冻不得183 青少年“秋冻”宜锻炼184 老年保暖更重要冬天衣着要注意185 冬季穿衣并非越厚越好186 穿衣戴帽“凉头暖足”最好187 羽绒服并不是人人都适宜穿的188 保暖内衣不宜贴身穿189 冬天裹保鲜膜保暖有害190 冬天需戴帽191 戴手套有讲究192 冬天戴口罩取暖不科学内衣穿着有讲究193 乳房刚开始发育不宜戴胸罩194 胸罩大小要适中195 晚上睡觉应摘掉胸罩196 长期穿塑身内衣很不好197 穿塑身内衣减肥不科学198 女性不宜穿紧绷短小的花色内裤199 男士选择内衣学问大饰品搭配有讲究200 戴首饰过多有损健康201 戒指不可长时间佩戴202 睡觉时需摘掉项链203 耳环应选轻巧的204 皮肤过敏不宜戴首饰穿衣养生小规则205 干洗后的衣服要悬挂一天206 即脱即着，利于健康207 冷不蒙头，热不露腹208 夏衣色要浅，冬衣色宜深209 宽松内衣更养生210 棉质衣物更利健康211 用围巾捂口鼻不利于健康212 口罩应勤洗且不可反过来戴213 腰带勒得太紧不利于健康214 饭后不能马上松裤带215 领带不宜打得过紧216 低腰裤不宜常穿217 鞋子不宜穿得过紧218 鞋垫选择有讲究PART 11 美丽女人的养生女性，因为健康所以幸福219 健康的女人更美丽220 你的健康你做主221 滥用保健品，惹来“女人病”减肥请你悠着点222 时尚减肥不一定健康223 不要因为减肥而偏食224 药物减肥减掉的是健康225 过分节食减肥坏处多226 不吃早餐减肥不可取227 女性减肥误区PART 12 健康美丽，美丽与健康兼得细心呵护美丽肌肤228 干燥季节需给肌肤深层滋润229 美白防晒，做四季美人230 没斑的女人更完美231 只要青春不要痘232 修复敏感，让肌肤快乐起来233 眼部肌肤完美全攻略呵护你全身每个角落234 给头发做美容，还原一头飘逸秀发235 体贴双手，纤纤玉手亮起来236 精油按摩呵护身体237 千里之行，始于足下你该知道的健康美容常识238 轻松检测化妆品的好坏239 春季护肤，保湿防晒防过敏240 夏季护肤，防晒、清洁为先241 秋季护肤，美白祛斑唱主角242 坏习惯让你满脸是斑PART 13 健康美体才养生美体健身要依照科学243 春季健身贵在坚持244 夏天水中健身，舒适美容又美体245 入秋如何养成健身美体好习惯246 入秋运动要适量247 适宜秋天的健身运动248 冬季洗澡别太勤避免走入美体误区249 并非男性只能练器械、女性只能跳健美操250 只练健美操并不能美体251 清晨不是锻炼的最佳时间252 汗出得越多不意味着减脂效果越好253 别想靠熬夜来减肥254 以为怀孕了就不用健美255 认为身材越瘦越美256 怕长肉就不敢吃肉257 家务劳动不能代替健美PART 14 男性健康养生之道关爱你的身体258 防脱发是一场持久战259 男人也要重“面子”260 六招避免过劳死261 谨防前列腺出问题262 包皮过长或包茎者要注意263 男性健身需及时补充营养关爱你的精神264 请男人摘去“强者”的光环265 男人要警惕身心失调266 笑一笑才会更健康267 找人倾诉能释放压力268 男人保健切记不要硬熬PART 15 享受“性”福生活性生活养生，四季有别269 春季最宜过性生活270 夏季性生活出汗太多要当心271 警惕性爱过分贪凉272 “苦夏”者不要勉强行房事273 秋季性生活要有所收敛274 秋冬季性生活要偏重前戏275 冬季性爱：身体暖和再开始276 冬季，把握性爱的时间性生活养生禁忌277 享受性生活要有度278 过量饮酒后不宜过性生活279 勉强过性生活对养生不利280 患病期间性生活要慎重281 女性“三期”要禁性生活282 天气恶劣不宜过性生活283 环境影响性生活质量性生活前后小常识284 每周几次性生活对女人最健康285 月经不规律要及时验孕PART 16 药物养生不可缺药丸族须知286 理智“药丸族”才能健康又时尚287 别拿维生素当饭288 有些药让你一吃就上瘾289 有些药不能说停就停290 身体健康就不要吃补药291 药物进补，不可过偏292 药补要适合人的年龄状况293 身体易过敏人群慎服致敏药女性最宜服用的营养素294 维生素使女人更显活力295 羊胎素美容抗衰又养生296 大豆异黄酮——女人的养生黄金297 胶原蛋白是保持女人“新鲜”的秘密男性最宜服用的营养素298 番茄红素有助于男性保持精力299 男性远离疾病多补锌300 吸烟族更需维生素E PART 17 细节决定健康饮食应注意的养生小细节301 早餐最好吃热食302 立春过后不宜多吃羊肉303 酒后不要大量饮茶304 酒与咖啡不能同时喝305 春季煲汤忌油腻306 姜葱米汤治非流感性感冒307 吃烧烤饮绿茶能免热毒上身308 吃涮羊肉别喝茶运动时应注意的养生小细节309 感冒期间停止锻炼310 一周只需要跑步三次311 背着手走路不健

<<健康枕边书>>

康312 嘴唇干燥不宜用舌舔睡眠应注意的养生小细节313 睡眠时把手机放远点314 睡眠时不宜用被子蒙头315 饱餐后不宜立即睡觉316 刚吃完药不宜马上入睡317 睡眠时窗户不宜关太严318 失眠要慎服安眠药PART 18 求医不如求己保护好身体的每个器官319 身体健康从爱护心脏开始320 肝脏是人体的解毒器321 守护器官健康的第一道关——肺322 护好肾就护好了你的精气神323 脾胃不分家，不能忽视的重要器官324 胃是最娇贵的消化器官，它七分靠养325 肠道畅通，才能肠病不生326 尿也能憋死人，别忽视了你的膀胱不生病的生活方式327 不要过度在意自己的外貌328 饭吃八分饱329 水也不是喝得越多越好330 维持身体的酸碱平衡331 暴饮暴食相当于慢性自杀332 狼吞虎咽不如不吃333 绿茶——效果显著的长寿饮品不生病的力量在于自己334 潜意识是一股巨大而神秘的力量335 开发你的潜意识336 好的自我暗示能让自己充满活力337 释放出人体的生命潜能338 不良的意识让人走入绝地339 有战胜疾病的勇气就能战胜疾病340 不同性格人的养生

## &lt;&lt;健康枕边书&gt;&gt;

## 章节摘录

上班族，请把吃饭当回事07 早餐牛奶加蜂蜜，精力充沛一整天牛奶和蜂蜜都是营养丰富的食品。

在国内，将它们搭配在一起吃的人比较少；但在德国，却是必不可少的早餐食品。

德国前总理施罗德向媒体透露，他的标准早餐就是：牛奶+蜂蜜+面包。

德国营养学会临床实验表明，蜂蜜含有葡萄糖、果糖、蛋白质、酶、维生素和多种矿物质，常吃可以提高人的免疫力。

蜂蜜与牛奶搭配食用，能起到最佳的互补效果。

蜂蜜作为单糖，含有较高的热能，可直接被人体吸收；而牛奶尽管营养价值较高，但热能低，不足以维持人体正常的生命活动。

用牛奶加蜂蜜做早餐，人体不仅能够吸收足够的热能，所补充的维生素、氨基酸、矿物质等营养成分也更全面，可以让人整个上午都精力充沛。

由于蜂蜜易于消化，德国人几乎用它代替了所有糖类使用。

不过，蜂蜜怕高温，加热时以不超过60 为佳；否则会破坏其中的生物活性酶，降低其营养价值。

08 熬夜者应来顿活力早餐现在越来越多的人喜欢熬夜，有些人是熬夜玩游戏、玩电脑、泡吧，还有些人是熬夜工作。

熬夜者一般都劳动强度大，耗能多，应注意优质蛋白质的补充。

因为动物蛋白质含人体必需氨基酸，所以，动物蛋白质最好能达到蛋白质供应总量的一半，以保证体力。

熬夜者早餐要多补充维生素A，因为维生素A能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力，而防止视觉疲劳。

而且熬夜会上火，体力也会下降，早餐就应该吃得营养丰富一些，多摄入新鲜蔬菜，补充维生素C，可以帮助调节因熬夜而混乱的生物钟，或者一杯热牛奶，加鸡蛋，加三明治。

吃点清淡的，还有吃点水果补充点维生素。

水果是必需的，一定要补充蛋白质和碳水化合物，否则肝糖原和脑糖原缺乏，会导致大脑短路。

<<健康枕边书>>

编辑推荐

《健康枕边书:达人养生340例》旨在帮助人们树立正确的养生保健观念，增强自我保健意识，养成良好生活习惯，切实有效地提高人们的生活质量，让人们真正做到健康养生。

<<健康枕边书>>

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>